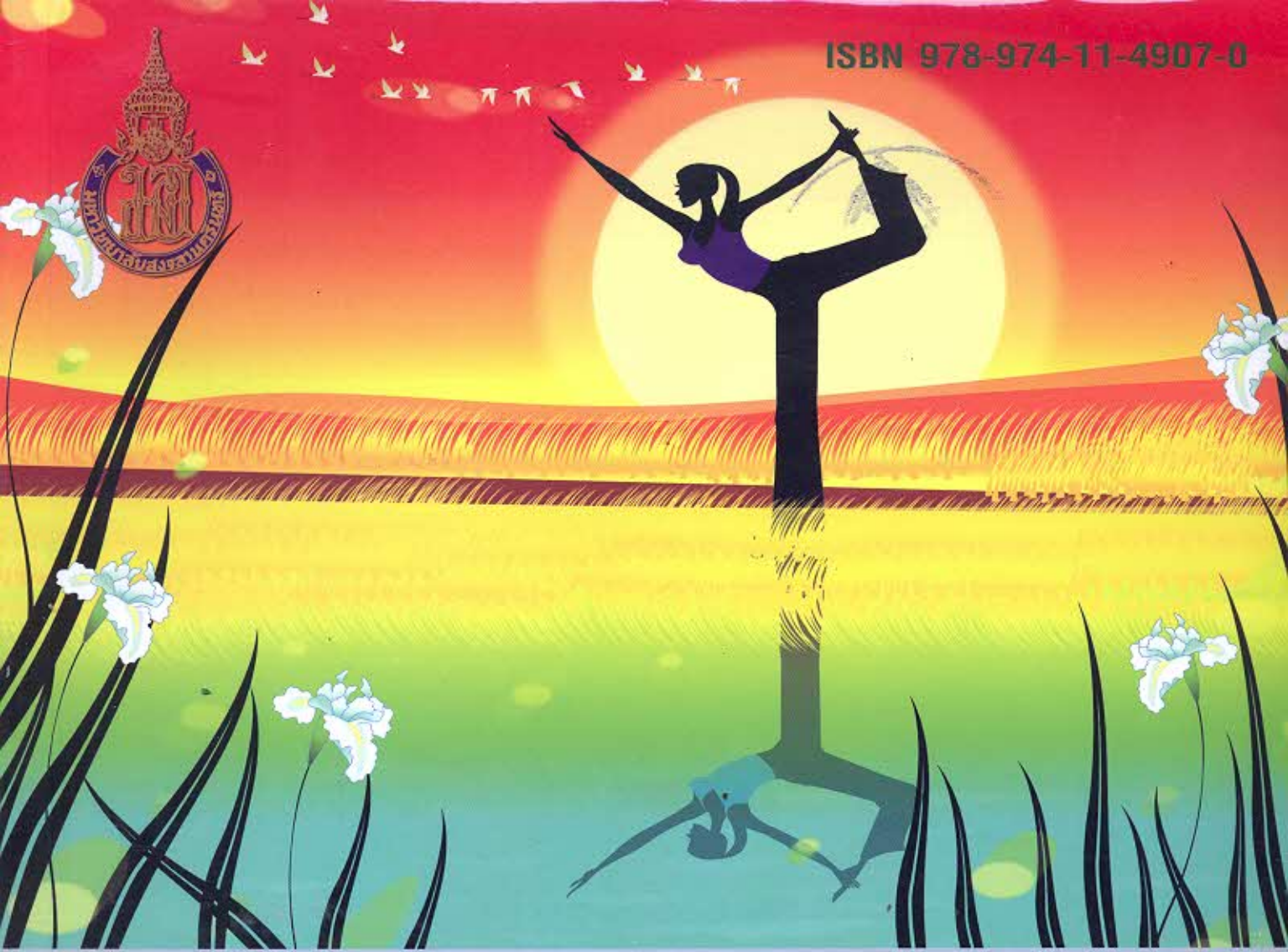


ISBN 978-974-11-4907-0



Psychology For Daily Life

จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต



10041402

ห้องสมุด วพบ. สรินทร์

ศาสตราจารย์ ดร. อริยา คูหา

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



สารบัญ

คำนิยม	
คำนำ	
สารบัญ	ก
สารบัญตาราง	ข
สารบัญภาพ	ข
เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 บทเบื้องต้นของจิตวิทยา	1-21
อะไรคือจิตวิทยา	1
ความหมายของจิตวิทยา	2
ความหมายของพฤติกรรม	3
ประเภทของพฤติกรรม	4
องค์ประกอบของพฤติกรรม	4
ประโยชน์ของการเรียนจิตวิทยา	5
ขอบข่ายของจิตวิทยา	6
จุดมุ่งหมายของการศึกษาจิตวิทยา	7
แนวทัศน์ของกลุ่มจิตวิทยา	7
วิธีการศึกษาทางจิตวิทยา	17
สรุป	20
คำถามท้ายบท	21
บทที่ 2 พื้นฐานชีวภาพแห่งพฤติกรรม	22-37
ระบบประสาท	22
ระบบประสาทส่วนกลาง	25
ระบบประสาทอิสระ ระบบประสาทอัตโนมัติ หรือระบบประสาทอัตโนมัติ	28
อวัยวะรับสัมผัสหรืออวัยวะเพิกนการ	30
ระบบต่อม	31
ระบบกล้ามเนื้อ	34
สรุป	36
คำถามท้ายบท	37



สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 3 พัฒนาการของมนุษย์	38-67
ความหมายพัฒนาการและการเจริญเติบโต	38
จุดมุ่งหมายของการศึกษาพัฒนาการมนุษย์	40
หลักพัฒนาการของมนุษย์	40
ปัจจัยที่ส่งผลต่อพัฒนาการ	43
ขั้นแห่งพัฒนาการของมนุษย์	50
กำเนิดแห่งชีวิต	51
การเกิดเป็นชายหรือหญิง	52
การเกิดฝาแฝด	53
พัฒนาการหลังการเกิด	57
ทฤษฎีพัฒนาการ	59
สรุป	66
คำถามท้ายบท	67
บทที่ 4 การสัมผัสและการรับรู้	68-101
ความหมายของการสัมผัส	68
ประเภทของระบบรับรู้สัมผัส	69
การทำงานของการรับรู้สัมผัส	70
โครงสร้างของประสาทสัมผัส	71
การรับรู้	84
ระบบของการรับรู้	89
ภาพลวงตา	96
ความผิดพลาดของการรับรู้	97
การรับรู้สัมผัสพิเศษ	97
สรุป	100
คำถามท้ายบท	101



สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 5 แรงจูงใจ	102-132
ความหมายของแรงจูงใจ	102
คำที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ	103
รากฐานของแรงจูงใจ	105
ความสำคัญของแรงจูงใจ	106
ข้อตกลงเกี่ยวกับแรงจูงใจ	106
มุมมองของแรงจูงใจ	107
อำนาจของแรงจูงใจ	108
ประเภทของแรงจูงใจ	109
วัฏจักรของแรงจูงใจ	114
ทฤษฎีแรงจูงใจ	115
การประเมินและวัดแรงจูงใจ	127
สรุป	129
เพิ่มแรงจูงใจได้อย่างไร	130
คำถามท้ายบท	132
บทที่ 6 อารมณ์และเขาวนอารมณ์	133-175
ความหมายของอารมณ์	134
ประโยชน์และโทษของอารมณ์	135
พฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์	136
องค์ประกอบของอารมณ์	138
ประเภทของอารมณ์	139
หน้าที่ของอารมณ์	139
สรีรารมณ์	140
การเกิดอารมณ์	144
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะเกิดอารมณ์	145
การบันทึกอารมณ์	149
อารมณ์เพื่อการศึกษา	154
ทฤษฎีอารมณ์	156
เขาวนอารมณ์	162



สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
แนวทางพัฒนา EQ	169
แนวทางการประยุกต์เพื่อนำอารมณ์ไปใช้อย่างสร้างสรรค์	171
สรุป	174
คำถามท้ายบท	175
บทที่ 7 การเรียนรู้	176-200
ความหมายของการเรียนรู้	176
ลักษณะบางประการของการเรียนรู้	177
ปัจจัยของการเรียนรู้	178
กระบวนการเรียนรู้	179
ทฤษฎีการเรียนรู้	180
การถ่ายโยงการเรียนรู้	197
แนวทางการพัฒนาการเรียนรู้แก่ตนเอง	198
สรุป	199
คำถามท้ายบท	200
บทที่ 8 ความจำและการลืม	201-222
ความหมายของความจำ	202
ประเภทของความจำ	203
ลักษณะของความจำมนุษย์	204
กระบวนการของการจำ	204
ระบบของความจำ	204
วิธีวัดความจำ	206
องค์ประกอบของความจำ	208
การสร้างประสิทธิภาพในการจำ	208
สารสนเทศเกี่ยวกับความจำ	211
การลืม	213
ความจำกับอารมณ์ของมนุษย์	216
ทฤษฎีการลืม	217
ประโยชน์ของการจำและการลืม	218
เทคนิคการพัฒนาความจำ	218



สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
อุปสรรคของความจำ	220
สรุป	221
คำถามท้ายบท	222
บทที่ 9 เขาวนปัญญา	223-249
ความหมายของเขาวนปัญญา	223
ความสำคัญของเขาวนปัญญา	225
ประโยชน์ของเขาวนปัญญา	225
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเขาวนปัญญา	225
ทฤษฎีเขาวนปัญญา	228
การพัฒนาเขาวนปัญญา	240
การประเมินเขาวนปัญญาและอัตราส่วนไอคิว	241
ผลแห่งเขาวนปัญญา	245
เขาวนปัญญาในปัจจุบัน	246
สรุป	248
คำถามท้ายบท	249
บทที่ 10 บุคลิกภาพ	250-275
ความหมายของบุคลิกภาพ	251
องค์ประกอบของบุคลิกภาพ	252
ความสำคัญของบุคลิกภาพ	252
ธรรมชาติของบุคลิกภาพ	253
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ	253
ทฤษฎีบุคลิกภาพ	255
ลักษณะของบุคคลที่มีบุคลิกภาพดี	263
การประเมินบุคลิกภาพ	264
การประเมินตนเอง	268
การพัฒนาบุคลิกภาพ	270
สรุป	274
คำถามท้ายบท	275



สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 11 การนำจิตวิทยาไปใช้ในชีวิตประจำวัน	276-288
ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ	277
การรู้จักตนเอง	278
การยอมรับตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง	279
จิตวิทยาเพื่อความสุขที่ยั่งยืน	282
การนำจิตวิทยาไปใช้ในชีวิตประจำวัน	283
สรุป	287
คำถามท้ายบท	288
บรรณานุกรม	289-301
ดัชนีคำ	
ประวัติผู้เรียบเรียง	