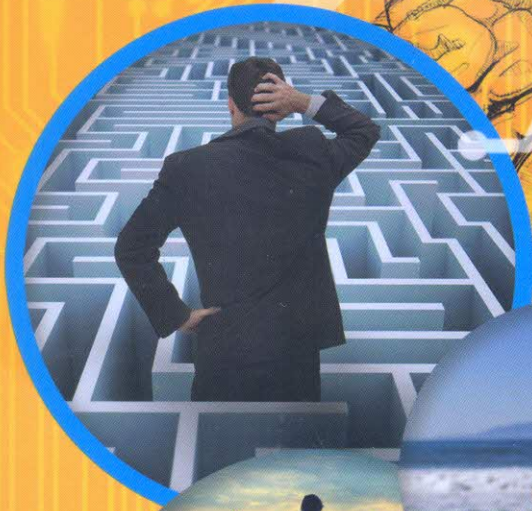


ISBN 978-974-11-4907-0



จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต = Psychology  
BF637.C5 อ398๙ 2562 ๑ 1  
Psychology for daily life



Barcode \*10048437\*  
ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

FOR  
LIFE

# จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คุณา

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	1
บทที่ 1 ศาสตร์และศิลป์แห่งจิตวิทยา	1
1. อะไรคือจิตวิทยา	2
2. ความหมาย	3
3. คำสำคัญในศาสตร์แห่งจิตวิทยา	4
4. ประโยชน์ของจิตวิทยา	6
5. ขอบข่ายของจิตวิทยา	6
6. จุดมุ่งหมายของการศึกษาจิตวิทยา	7
7. แนวทัศน์ของจิตวิทยา	14
8. วิธีการศึกษาทางจิตวิทยา	17
สรุป	18
ทดสอบตนเอง	19
บรรณานุกรม	21
บทที่ 2 ปริศนาชีวภาพแห่งพฤติกรรม	21
1. ระบบประสาท	23
ระบบประสาทส่วนกลาง	26
ระบบประสาทอิสระหรือระบบประสาทอัตโนมัติ	28
ระบบอวัยวะรับสัมผัสหรืออวัยวะเพพนาการ	28
2. ระบบต่อม	28
ต่อมมีท่อ	29
ต่อมไร้ท่อ	31
3. ระบบกล้ามเนื้อ	31
กล้ามเนื้อลาย	32
กล้ามเนื้อเรียบ	33
สรุป	34
ทดสอบตนเอง	35
บรรณานุกรม	

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
<b>บทที่ 3 อัจฉริย์พัฒนาการของมนุษย์</b>	<b>36</b>
1. ความหมาย	36
2. จุดมุ่งหมายของการศึกษาพัฒนาการ	38
3. หลักพัฒนาการ	38
4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพัฒนาการ	40
5. ชั้นแห่งพัฒนาการ	48
6. กำเนิดชีวิต	49
7. พัฒนาการหลังการเกิด	55
8. ทฤษฎีพัฒนาการ	57
สรุป	63
ทดสอบตนเอง	64
บรรณานุกรม	65
<b>บทที่ 4 สัมผัสและรับรู้เพื่อชีวิตที่มีความหมาย</b>	<b>68</b>
1. ความหมาย	68
2. ประเภทของระบบรับรู้ความรู้สึกสัมผัส	69
3. การทำงานของการรู้สึกสัมผัส	69
4. โครงสร้างของประสาทสัมผัส	71
5. การรับรู้	82
6. ระบบของการรับรู้	86
สรุป	94
ทดสอบตนเอง	95
บรรณานุกรม	96
<b>บทที่ 5 แรงจูงใจ : พลังแห่งชีวิต</b>	<b>98</b>
1. ความหมาย	98
2. คำที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ	99
3. รากฐานของแรงจูงใจ	100
4. ความสำคัญของแรงจูงใจ	101
5. ข้อตกลงของแรงจูงใจ	101
6. มิติของแรงจูงใจ	102
7. อำนาจของแรงจูงใจ	103

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
8. ประเภทของแรงจูงใจ	104
9. วัฏจักรของแรงจูงใจ	109
10. ทฤษฎีแรงจูงใจ	110
11. การประเมินแรงจูงใจ	119
สรุป	120
เพิ่มแรงจูงใจได้อย่างไร	121
ทดสอบตนเอง	123
บรรณานุกรม	124
<b>บทที่ 6 ค้นหาอารมณ์และเขาวนอารมณ์</b>	<b>128</b>
1. ความหมาย	128
2. คุณและโทษของอารมณ์	129
3. พฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์	130
4. องค์ประกอบของอารมณ์	132
5. ประเภทของอารมณ์	132
6. หน้าที่ของอารมณ์	133
7. สรีรอารมณ์	133
8. การเกิดอารมณ์	136
9. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะเกิดอารมณ์	137
10. การบันทึกอารมณ์	140
11. อารมณ์เพื่อการเรียนรู้	145
12. ทฤษฎีอารมณ์	146
13. เขาวนอารมณ์	150
14. คุณภาพอารมณ์เริ่มที่ครอบครัว	157
สรุป	159
ทดสอบตนเอง	160
บรรณานุกรม	161
<b>บทที่ 7 เราเรียนรู้.....อะไรและอย่างไร</b>	<b>164</b>
1. ความหมาย	164
2. ลักษณะของการเรียนรู้	165
3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้	165
4. กระบวนการเรียนรู้	167
5. ทฤษฎีการเรียนรู้	168
6. การถ่ายโยงการเรียนรู้	180
7. การพัฒนาการเรียนรู้สู่โลกสารสนเทศ	181
สรุป	182

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ทดสอบตนเอง	183
บรรณานุกรม	184
<b>บทที่ 8 การจำและการลืม</b>	<b>186</b>
1. ความหมาย	187
2. ประเภทของความจำ	187
3. ลักษณะของความจำ	188
4. กระบวนการของการจำ	189
5. ปัจจัยที่มีผลต่อความจำ	190
6. ระบบของการจำ	191
7. วิธีประเมินความจำ	192
8. การสร้างประสิทธิภาพในการจำ	193
9. สาสนเทศเกี่ยวกับความจำ	196
10. ความจำกับอารมณ์	197
11. การลืม	199
12. ทฤษฎีการลืม	202
13. ประโยชน์ของการจำและการลืม	202
14. เทคนิคการจำ	203
15. อุปสรรคของความจำ	205
<b>สรุป</b>	<b>207</b>
ทดสอบตนเอง	208
บรรณานุกรม	209
<b>บทที่ 9 ท่องโลก...เขาวนปัญญา</b>	<b>212</b>
1. ความหมาย	212
2. ความสำคัญและประโยชน์ของเขาวนปัญญา	213
3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเขาวนปัญญา	214
4. ทฤษฎีเขาวนปัญญา	216
5. การประเมินเขาวนปัญญาและอัตราส่วนไอคิว	226
6. ผลแห่งเขาวน	229
7. การพัฒนาเขาวนปัญญา	231

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
สรุป	234
ทดสอบตนเอง	235
บรรณานุกรม	236
บทที่ 10 บุคลิกภาพ : ตัวตายหรือแปรเปลี่ยน	238
1. ความหมาย	238
2. องค์ประกอบของบุคลิกภาพ	239
3. ธรรมชาติของบุคลิกภาพ	240
4. ความสำคัญของบุคลิกภาพ	241
5. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ	242
6. ทฤษฎีบุคลิกภาพ	244
7. ลักษณะบุคลิกภาพที่เหมาะสม	250
8. การประเมินบุคลิกภาพ	252
9. การประเมินตนเอง	255
10. การพัฒนาบุคลิกภาพ	256
สรุป	261
ทดสอบตนเอง	262
บรรณานุกรม	263
บทที่ 11 การใช้จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน	265
1. ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ	265
2. การรู้จักตนเอง	266
3. การยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง	267
4. จิตวิทยาเพื่อความสุขที่ยั่งยืน	269
5. ทูทางจิตวิทยา	271
6. การนำจิตวิทยาไปใช้ในชีวิตประจำวัน	272
สรุป	276
ทดสอบตนเอง	277
บรรณานุกรม	278
บรรณานุกรม	279
ดรชชนีคำ	301
ประวัติผู้เรียบเรียง	