

# SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania polskiego .....	IX
Do Studenta .....	XI
Nowości tego wydania .....	XV
Podziękowania .....	XVII
O Autorach .....	XX
<b>1. Motywacja i emocje .....</b>	<b>3</b>
Co nas motywuje? .....	5
1.1. Dlaczego ludzie pracują: teoria McClellanda .....	6
1.2. Motywacja – niespodziewane skutki nagrody .....	11
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii .....</b>	<b>13</b>
<b>Jak określamy nasze motywacyjne priorytety? .....</b>	<b>13</b>
1.3. Teoria instynktów, teoria popędów i psychodynamiczna teoria Freuda .....	14
1.4. Humanistyczna teoria Masłowa .....	17
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Ustalenie, co motywuje innych ludzi .....</b>	<b>22</b>
<b>Gdzie w hierarchię potrzeb wpasować głód i seks? .....</b>	<b>23</b>
1.5. Głód: popęd homeostatyczny i motyw psychologiczny .....	24
1.6. Siła woli, rzepa i ciastka czekoladowe .....	31
1.7. Motywacja seksualna: pragnienie, bez którego da się żyć .....	33
1.8. Seks, głód i hierarchia potrzeb .....	38
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Zagadnienie orientacji seksualnej .....</b>	<b>39</b>
<b>Jak motywują nas emocje? .....</b>	<b>42</b>
1.9. Jak emocje wiążą się z motywacją? .....	43
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Różnice emocjonalne między mężczyznami a kobietami zależą od biologii i kultury .....</b>	<b>50</b>

<b>Jakie procesy sterują naszymi emocjami?</b> .....	51
1.10. Mózgowe podłoże emocji .....	52
1.11. Pobudzenie, poziom wykonania i odwrócone U .....	58
1.12. Psychologiczne teorie emocji: wyjaśnienie kilku dotychczas nierozstrzygniętych zagadnień .....	61
1.13. W jakim stopniu kontrolujemy własne emocje? .....	65
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Wykrywanie kłamstw</b> .....	69
<b>Włącz myślenie krytyczne</b>	
<b>Czy „wykrywacze kłamstw” rzeczywiście wykrywają kłamstwa?</b> .....	71
<b>Podsumowanie rozdziału</b> .....	75
<b>2. Uczenie się i wychowanie</b> .....	81
<b>Jakiego rodzaju uczenie się wyjaśnia warunkowanie klasyczne?</b> .....	86
2.1. Podstawy warunkowania klasycznego .....	87
2.2. Zastosowania warunkowania klasycznego .....	92
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Awersja do smaków a chemioterapia</b> .....	101
<b>Jak uczy się nowych zachowań za pomocą warunkowania sprawczego?</b> ..	102
2.3. Radykalny behawioryzm Skinnera .....	103
2.4. Siła wzmocnienia .....	104
2.5. Problem kary .....	115
2.6. Lista sposobów modyfikowania zachowania sprawczego .....	121
2.7. Porównanie warunkowania sprawczego i klasycznego .....	123
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii</b> .....	127
<b>Jak psychologia poznawcza wyjaśnia uczenie się?</b> .....	127
2.8. Uczenie się przez wgląd: Köhler z szympancami na Wyspach Kanaryjskich .....	128
2.9. Mapy poznawcze: Tolman odkrywa, co jest w umyśle szczura .....	130
2.10. Uczenie się przez obserwację: wyzwanie rzucone behawioryzmowi przez Bandurę .....	133
2.11. Mechanizmy mózgowe, uczenie się i uczenie się poznawcze „wyższego rzędu” .....	138
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Lęk przed lataniem – ponowne spotkanie</b> .....	139
<b>Włącz myślenie krytyczne</b>	
<b>Czy każdy z nas prezentuje odrębny „styl uczenia się”?</b> .....	142
<b>Podsumowanie rozdziału</b> .....	146
<b>3. Pamięć</b> .....	151
<b>Jaka jest natura pamięci?</b> .....	154
3.1. Pamięć jest konstruowana i rekonstruowana .....	155
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Czy chciałbyś mieć pamięć „fotograficzną”?</b> .....	158

<b>W jaki sposób powstają wspomnienia?</b> .....	161
3.2. Pierwszy magazyn: pamięć sensoryczna .....	162
3.3. Drugi magazyn: pamięć operacyjna .....	166
3.4. Trzeci magazyn: pamięć długotrwała .....	173
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Wspomnienia fleszowe: gdzie byłeś, kiedy...</b> .....	183
<b>W jaki sposób wydobywamy wspomnienia?</b> .....	185
3.5. Pamięć utajona i pamięć jawna .....	186
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Na końcu języka</b> .....	192
<b>Dlaczego pamięć czasami nas zawodzi i co możemy z tym zrobić?</b> .....	193
3.6. Grzechy pominięcia .....	195
3.7. Grzechy włączania .....	201
3.8. Usprawnienie pamięci za pomocą mnemotechnik .....	209
<b>Zagadnienie psychologiczne</b>	
<b>Zastosowanie psychologii do uczenia się psychologii</b> .....	211
<b>Włącz myślenie krytyczne</b>	
<b>Kontrowersja dotycząca odzyskanych wspomnień</b> .....	213
<b>Podsumowanie rozdziału</b> .....	217
<b>Słownik pojęć</b> .....	220
<b>Bibliografia</b> .....	231
<b>Indeks nazwisk</b> .....	261
<b>Źródła rycin</b> .....	266
<b>Źródeł zdjęć</b> .....	268