

# Введение

Поздравляю с приобретением *Психологии для чайников*! Благодаря ей вы узнаете массу интересных вещей об основах человеческого поведения и психологических процессов.

## Об этой книге

*Психология для чайников* — это введение в психологию. Работая над книгой, я старался писать просто и использовать примеры из жизни. Надеюсь, полученные знания будут вам полезны. Мне всегда казалось, что интереснее заниматься вопросами, имеющими практическую ценность. *Психология для чайников* — простой и доступный источник знаний для тех, кто интересуется поступками, мыслями, словами и чувствами людей.



Эта книга не может заменить квалифицированную консультацию психолога или психотерапию. Она только помогает сделать сознательный выбор. Каждый человек неповторим, поэтому если он проходит курс лечения, нужно следовать рекомендациям специалиста, даже если они в чем-то противоречат этой книге.

## О стиле этой книги

В своей книге я стараюсь избегать психологического жаргона и специальных терминов. Часто рассуждения о психологии превращаются в сухие рассуждения, поэтому, насколько возможно, я старался “оживить” изложение своего материала. Иногда я пытался шутить. Если мне это не удавалось — не обессудьте: я же все-таки психолог, а не комик.

## Предположеньица

Существует множество книг по психологии. Большой частью они либо слишком сложны, либо охватывают очень узкую область данной науки. Я думаю, вам нужна именно *Психология для чайников*. Почему? Причины могут быть разные. Например.

- ✓ Вам есть что спросить о себе.
- ✓ Вам есть что спросить о других.
- ✓ Вы собираетесь стать психологом.
- ✓ Вы изучаете психологию или какую-нибудь смежную дисциплину, например, социологию.
- ✓ Вы интересуетесь психологией, но не располагаете свободным временем или достаточными средствами, чтобы пройти специальный курс обучения.
- ✓ Вы читаете души людей как книги, и вам любопытно, насколько я компетентен.

## Как построена эта книга

*Психология для чайников* состоит из 8 частей, каждая из которых рассматривает один из основных разделов психологии. Книги из серии ...*для чайников* выгодно отличаются тем, что

ими удобно пользоваться. Необязательно читать все, от корки до корки, чтобы найти интересные вас сведения. Достаточно просто открыть нужный раздел.

## **Часть I. Мы и психология**

В части I я дам определение психологии и в общих чертах расскажу о том, чем она занимается. Мы поговорим о “психологах-любителях” и “практикующих” психологах, каковыми все мы бываем в повседневной жизни, анализируя и оценивая поведение окружающих.

Кроме того, этот раздел содержит краткий обзор профессиональной психологической практики. Вы узнаете о научной основе психологии и различных подходах к изучению психологии людей. Наконец, я упомяну о разных применениях психологических знаний — от лечения до прикладной психологии.

## **Часть II. Взламываем мозг**

В части II мы рассмотрим элементарную структуру нервной системы и обсудим важную роль биологии в психологических исследованиях. После знакомства с головным мозгом и его отделами вы узнаете о концепции сознания и ее значении для психологии. Наконец, я объясню, как через чувства человек связан с окружающим миром.

## **Часть III. Мыслю, следовательно, существую**

В части III рассматривается мышление, которое психологи называют когницией. Мы обсудим как содержательную сторону мышления, так и процессуальную. Здесь же рассматривается проблема интеллекта и различные теории того, что такое “умный” человек.

## **Часть IV. Теории научения**

В части IV я познакомлю вас с тем неопределимым вкладом, который внес в психологию Иван Петрович Павлов, “создатель” теории условных рефлексов. Я вкратце расскажу о его классических экспериментах и приведу несколько убедительных (для меня, по крайней мере) примеров того, как формируется поведение человека. Поговорив немного о Павлове и его собаках, рассмотрим затем теорию оперантных, или инструментальных, рефлексов (второй этап развития учения о высшей нервной деятельности).

## **Часть V. Личность и социум**

Часть V — введение в психоанализ и знакомство с трудами Зигмунда Фрейда. Начнем с элементарной структуры психики человека, затем рассмотрим теорию Фрейда о психосексуальном развитии, а также обсудим самые известные защитные механизмы психики, например вытеснение и подавление.

Кроме того, я познакомлю вас с представителями второго поколения психоаналитиков: Анной Фрейд, Эриком Эриксоном и др.

В этой части затрагиваются также вопросы самопознания, становления личности, формирования межличностных отношений и общения — в общем, социальные проблемы, как и предполагает название. Мы рассмотрим такие вопросы, как влияние социального окружения на поведение человека и различные модели поведения в группах. Наконец, мы поговорим о психологии развития и в общих чертах проследим развитие психики человека от зачатия до юношеских лет.

## Часть VI. По ту сторону нормы

В части VI рассматриваются современные подходы к психопатологии, в том числе нейробиологическая и когнитивная интерпретация психических расстройств.

Мы обсудим несколько наиболее тяжелых и распространенных психических расстройств, включая синдром тревожности, депрессию, шизофрению и посттравматический синдром.

Мы также поговорим о юридической психологии. Сюда входят вопросы вменяемости и уголовной ответственности, психологические портреты преступников, ведущие теории психологии правонарушителей и т.д.

## Часть VII. Как излечиться

В этой части вы узнаете о психологическом тестировании. Мы рассмотрим главные направления психодиагностического исследования, такие как тестирование интеллекта и личности. Затем я познакомлю вас с основными направлениями психотерапии: психоанализом, поведенческой терапией, когнитивной терапией и др. Я объясню вам различия в подходах и целях этих методов, расскажу, как именно проходят психотерапевтические сеансы. В заключение мы поговорим о стрессе и взаимосвязи психического и физического здоровья.

## Часть VIII. Великолепная десятка

В этой части я познакомлю вас с новым направлением в психологии, так называемой “позитивной” психологией. В отличие от традиционной психологии, объектом “позитивной” психологии является не психическое *расстройство*, а психическое *здоровье*. Я дам вам несколько практических советов, как его сохранить.

## *Пиктограммы, встречающиеся в книге*

Пиктограммы возле некоторых абзацев облегчают поиск информации. Вот что они означают.



Приглашение к участию в небольшом психологическом эксперименте, совершенно безобидном.



Информация представляет практическую ценность.



Информация совершенно необходима тем, кто собирается изучать психологию.



Самое важное в этой главе, будьте внимательны!

## *Как читать эту книгу*

Психология — это обширная область знаний. Моя книга построена так, что можно читать только интересующие вас разделы. Но если я смог написать целую книгу о психологии, то вы наверняка сможете всю ее прочесть. И потом, я думаю, она вам понравится. Желаю приятно провести время!