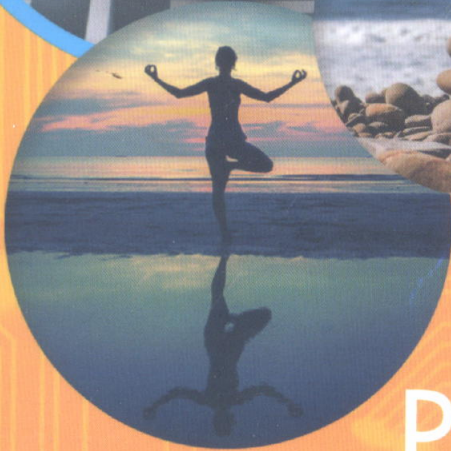
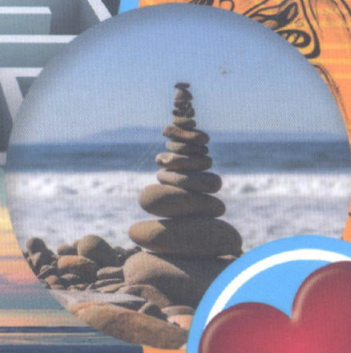


ISBN 978-974-11-4907-0



PSYCHOLOGY FOR DAILY LIFE

จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต = Ph..
BF อ313จ 2562



B0052885
bib:13399115654

จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต

อาจารย์ ดร.อริยา คุหา

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

จิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต Psychology for Daily Life



ผู้เรียบเรียง : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อริยา คูหา

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ISBN 978 - 974 - 11 - 4907 - 0

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2552

พิมพ์ครั้งที่ 2 ตุลาคม 2556 (ปรับปรุงครั้งที่ 2)

พิมพ์ครั้งที่ 3 มกราคม 2560 (ปรับปรุงครั้งที่ 3)

พิมพ์ครั้งที่ 4 มีนาคม 2562

ออกแบบปกและรูปเล่ม : บริษัท นีโอพ้อยท์ (1995) จำกัด

พิมพ์ที่ : บริษัท นีโอพ้อยท์ (1995) จำกัด 1/59 ถนนราษฎร์อุทิศ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110

สารบัญ

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

สารบัญ (ต่อ)

| เรื่อง | หน้า |
|---|------|
| บทที่ 3 อัจฉริยะพัฒนาการของมนุษย์ | 36 |
| 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 |
| บทที่ 4 สัมผัสและรับรู้เพื่อชีวิตที่มีความหมาย | 68 |
| 1. ความหมาย | 68 |
| 2. ประเภทของระบบรับรู้ความรู้สึกสัมผัส | 69 |
| 3. การทำงานของการรู้สึกสัมผัส | 69 |
| 4. โครงสร้างของประสาทสัมผัส | 71 |
| 5. การรับรู้ | 82 |
| 6. ระบบของการรับรู้ | 86 |
| สรุป | 94 |
| ทดสอบตนเอง | 95 |
| บรรณานุกรม | 96 |
| บทที่ 5 แรงจูงใจ : พลังแห่งชีวิต | 98 |
| 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 |
| บทที่ 6 ค้นหาอารมณ์และเขavnอารมณ์ | 128 |
| 1. ความหมาย | 128 |
| 2. คุณและโทษของอารมณ์ | 129 |
| 3. พฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์ | 130 |
| 4. องค์ประกอบของอารมณ์ | 132 |
| 5. ประเภทของอารมณ์ | 132 |
| 6. หน้าที่ของอารมณ์ | 133 |
| 7. สรีรารมณ์ | 133 |
| 8. การเกิดอารมณ์ | 136 |
| 9. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะเกิดอารมณ์ | 137 |
| 10. การบันทึกอารมณ์ | 140 |
| 11. อารมณ์เพื่อการเรียนรู้ | 145 |
| 12. ทฤษฎีอารมณ์ | 146 |
| 13. เขavnอารมณ์ | 150 |
| 14. คุณภาพอารมณ์เริ่มที่ครอบครัว | 157 |
| สรุป | 159 |
| ทดสอบตนเอง | 160 |
| บรรณานุกรม | 161 |
| บทที่ 7 เราเรียนรู้.....อะไรและอย่างไร | 164 |
| 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 |
| บทที่ 8 การจำและการลืม | 186 |
| 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 |
| สรุป | 207 |
| ทดสอบตนเอง | 208 |
| บรรณานุกรม | 209 |
| บทที่ 9 ท้องโลก...เขาวนปัญญา | 212 |
| 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 |
| ดรชนี้คำ | 301 |
| ประวัติผู้เรียบเรียง | |