



心理学与你的生活

PSYCHOLOGY
AND YOUR LIFE

原书第2版

[美] 罗伯特 S. 费尔德曼 (Robert S. Feldman) 著 梁宁建 等译

美国著名心理学家费尔德曼作品
最为简约实用的心理学入门教材

结构简明扼要，内容贴近生活，讲述生动活泼

华东师范大学心理与认知科学学院教授、博士生导师梁宁建领衔翻译



机械工业出版社
China Machine Press

☆美国名校学生最喜爱的心理学教材☆

图例 (CIP) 目录页并图

业工机出 (CIP) 目录页并图

业工机出 (CIP) 目录页并图

业工机出 (CIP) 目录页并图

业工机出 (CIP) 目录页并图

业工机出 (CIP) 目录页并图

业工机出 (CIP) 目录页并图

业工机出 (CIP) 目录页并图

业工机出 (CIP) 目录页并图

PSYCHOLOGY
AND YOUR LIFE

原书第2版

心理学与你的生活



[美] 罗伯特 S. 费尔德曼 (Robert S. Feldman) 著 梁宁建 等译

藏书



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与你的生活 (原书第 2 版) / (美) 费尔德曼 (Feldman, R. S.) 著; 梁宁建等译. — 北京: 机械工业出版社, 2016.3

(美国名校学生最喜爱的心理学教材)

书名原文: Psychology and Your Life

ISBN 978-7-111-53148-7

I. 心… II. ①费… ②梁… III. 心理学—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 042148 号

本书版权登记号: 图字: 01-2015-5076

Robert S. Feldman. Psychology and Your Life, 2nd Edition

ISBN 007340313X

Copyright © 2013 by McGraw-Hill Education.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2016 by McGraw-Hill Education and China Machine Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和机械工业出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。

版权 © 2016 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与机械工业出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

本书是一本优秀的心理学入门教材, 是众多同类教材中最为简约实用的一本。通过阐述心理学如何影响其职业来让读者了解这门学科, 并且还整合了各种元素以促进读者对心理学的理解, 让他们更加了解心理学对自己生活的影响。其结构简明扼要, 内容贴近生活, 讲述生动活泼。无论对于主修心理学课程的学生, 还是大众读者, 都是一部不可多得的心理学启蒙之作。

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 单秋婷

责任校对: 殷虹

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 214mm×275mm 1/16

印张: 20 (含 0.25 印张彩插)

书号: ISBN 978-7-111-53148-7

定价: 60.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88379210 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

以学生为本

如果要我用几个字概括本书的目的和我的教学理念的话，“以学生为本”就是我想说的。我认为一本好的教科书应该面向学生，启发他们，吸引他们，激励他们并且帮助他们学习。

幸运的是，学生对心理学作为一门科学都很感兴趣。因为它涵盖广泛，可以让每个同学了解个人的信息。有些同学认为心理学可以让其更加了解自己、家人、同事还有其他人。而另一些同学认为心理学可以帮助自己规划将来的职业。还有的同学是因为自己对心理学的话题感兴趣或者是他们想知道对心理学了解到什么程度才能改善他们的生活，于是选择了这门学科。

不论同学们由于什么原因开始接触这门导论课程，也不管他们最初的动机如何，本书将通过阐述心理学如何影响其职业来让同学们了解这门学科，不论他们以后是想做医生、平面设计师、警察或是从事其他职业。本书还整合了各种各样的元素以促进同学们对心理学的理解，并让他们更加了解心理学对他们生活的影响。

本书的编写目的如下：

- 提供广泛的心理学领域的知识，介绍构成这门学科的各种基本概念、理论和应用；
- 建立日常生活中与心理学相关的认知，包括学习将心理学应用于同学们选择的学科；
- 最大限度地让同学们了解这门学科，帮助他们正确地思考心理学现象，特别是那些与生活密切相关的。

本书及其附录不仅涵盖了心理学的传统理论方面，也强调应用专题。本书组织结构具有相当大的灵活性。每一章都分为3~4个独立易懂的知识点，这样可以更好地帮助同学们阅读和学习，也可以让老师根据教学大纲有选择性地进行治疗。

此外，本书还提供了一套完整的学习和评价的框架。书中每一个主要章后都有对应的容易理解和使用的本章概要，能让学生更好地达到学习目的。本章概要和其他内容详尽的文件包是由 McGraw-Hill 出版的，采用一种全新的方式展现给读者。

本书尤其考虑到了当今各类大学生群体。我们编写本书的目的是为了满足学生的需要。他们中有的在做全职或兼职工作，或许正为自己的学业、家庭或者工作而烦恼；有的回到了学校继续深造以求改变自己的职业；有的有着自己特殊的职业导向计划。我非常关注同学们，

以确保他们有机会去探索为什么不论一个人的背景和学习的领域是什么，心理学总是与其息息相关。

心理学与你的生活能促进学生的成功

本书有着很多特点，这可以使学生在这门导论课程中取得最大成果。本书每一章都有着相同的格式，学生可以轻松地阅读并且更好地掌握其中的内容。书中的例子都来源于生活，包括工作、生活和社区中的许多现象。本书的文字经过精心筛选以便于学生清晰地理解和轻松地学习，词汇更是经过恰当和完善的定义，确保任何阅读水平的学生都可以完全理解关键词及它们的意义。

本书分为 12 章、43 小节，涵盖了心理学的主要领域。分小节的优势是可以让学生从较小的知识点进行学习，而这正是被大家一直公认的学习心理学的最佳方法。同时，小节的划分更易于知识的吸收。教师可以通过让学生阅读适用于课程的小节或是根据教师自己的教学大纲来定制教学任务。

把职业与概念联系起来的特点是“心理学无处不在：如果你是一位……”这一特色，它点明了心理学是如何影响职业的。通过创造性地阐述心理学与各种不同职业的相关性，这个特色将帮助学生了解心理学对他们所选择的学科的意义并回答他们“为什么心理学对我很重要”这个问题。不论学生在学习联合保健、护理、法律、技术、商务、律师或者其他学科，他们在完成自己的学业后将会有机会把生活和他们所学的学科联系起来。

本书还有一些用来启发和激励学生的特点，“试试看”是一个自我评估的操作练习测试。它通过轻松有趣的方式来增强概念，并能让学生对自己的表现、行为和态度进行思考、比较和对比。这与流行杂志的小问卷有些类似，学生可以很轻松地应用他们已经学习的概念来填出答案，这是最佳的学习方式！

在“做一个明智的心理学消费者”这个板块中，学生被当作一个用户来探讨心理学概念。这些真实生活中的场景可以让学生在生活中思考和应用心理学知识，并能更加深刻地思考他们个人和职业的生活。这个板块包含了诸如如何评价广告和怎么辨别一个人是否需要咨询等场景。

策略性地放置于每个小节中的“探索多样性”这个板块，表达了心理学研究与差异观点的联系。它通过对在研究、学习与生活中直接相关的文化与民族差异的讨论和评价来加深对心理学概念的理解。

在章末的“本章概要”部分，我们将整章所有概念的相互关系用图解表示出来。喜欢看图的学生可以从中获益，因为图解通过对每一章每一节核心概念的复习和强调将所有知识联系在一起。

每一个小节与整章内容之间的关系总结被放在了“本章导读”和“本章回顾”这个部分。“本章导读”介绍了每一章的所有核心概念；“本章回顾”则总结了从整章到每一个小节的学习目的的内容。

每一节的正文之后是“小结”、“自测”、“反思”，可以增加学生应用和分析知识的机会而不只是对概念简单地定义和解释。教师可以通过各种各样与该节学习目的相联系的活动和练习，让学生利用联系和逻辑思维，把对知识的记忆转到对知识的应用和分析上来。熟悉布鲁姆分类法的教师或者想针对不同学习类型的学生提供教学活动的教师可以从中找到各式各样的家庭作业和课堂讨论的练习方法。

“关键术语”对一些用同义词或者插入语表达的比较难理解或者容易混淆的术语做了补充解释，这样可以增加学生的心理学相关术语知识。通过简单清晰的定义可以帮助学生识别、辨别、解释并描述术语和定义。

在每章的最后，我们编写了“案例分析”，以便学生运用本章的内容进行应用和分析，并讨论从案例中学到的知识。不同观点的学生之间可以进行仔细的思考、讨论和互动来分析案例。

每章最后还有由各种基于网页活动组成的“网络上的心理学”，这可以促进关键概念的网络研究。这个部分对主动学习很重要，并对学生以心理学的知识背景来处理网络研究和评论网络资源有很大帮助。

第2版新在哪里

第2版包含了大量能够反映该领域进展的最新内容。第3章“感觉和知觉”、第4章“意识状态”、第9章“人格与个体差异”都经历了特别仔细的推敲，并且添加了数百个新的引用，多数引用涉及了近几年发表的文章和书籍。

本书第2版在每章结尾部分添加了一个新的部分，叫作“成功档案”。主要用来介绍成功的人，这些成功的人和那些阅读本书或者专业涉及此领域的人相似。

此外，这一版本采用了广泛的新主题。下列全新的、经过修订的主题样例给本书的发行提供了良好的指示。

第1章

海湾石油泄漏的新序幕

心理学家工作环境的新数据

格式塔心理学的简单描述

美国经济危机的心理学研究方法

开车时发短信

第2章

深部脑刺激的新序幕

使用类固醇的例子

TMS的潜在用途

光遗传学

生物反馈的新尝试

简化词汇：替换“温顺的”和“好战的”

第3章

超级识别的新序幕

脸盲

声音灵敏度与衰老

声音灵敏度和环音

信息素

分贝

鲜味

似动

第4章

酗酒的新序幕

快速眼动睡眠与学习和记忆的关系

生理依赖

心理依赖

红牛增加了咖啡因的数字

梦的激活信息调制的解释

夜惊频率

梦游者的故事

氧可酮

时差

昼夜节律与工作相关的问题

冰毒使用和患病率

试试看关于睡眠问题

第5章

黑莓成瘾

经典条件作用和创伤后应激障碍

惩罚与自闭症

惩罚的结果

暴力视频游戏与攻击性

自然恢复的精细定义

刺激泛化的精细定义

华生和情绪调节

试试看考试风格

第 6 章

Hyperthymestic 综合征

启发式定义

概念定义细化

双语和大脑组织

第 7 章

自我决定理论

高纤维食物与减肥

能量需求的性别差异

双性人

第 8 章

成年期

脱离理论澄清

中年危机暴露

视频游戏与成年晚期的认知改善

第 9 章

人格的一致性

环境决定论

认知 - 情感处理系统 (CAPS)

心理年龄的定义

唐氏综合征

适应性测试

胎儿酒精综合征统计

第 10 章

I 型和 II 型精神分裂症治疗结果

孤独症患病率增加

形式思维障碍

强迫症的定义

第 11 章

氯胺酮治疗抑郁症

精神外科学

扣带回切开术

伽马刀手术

人本主义疗法与自我实现

第 12 章

行为经济学

社交网络与脸书

Milgram 服从与权威复制

共情

奖励成本分析

一般适应模型和皮质醇分泌

弹性

底线：以学生为本

基于各种学校中读者的广泛反馈，我确信本书反映了教师需要：一本可以激发学生在现在和将来职业中理解、学习和应用心理学知识的书。本书是为了让读者置身于心理学知识之中，这样做可以培养学生学习心理学的兴趣并将这份热情保持一生。

致谢

本书的一个主要特点便是在编写过程中各方大量专业人士给予的帮助。本书基本上得益于来自不同背景有着不同观点的多位教师的建议。从图表的评论到封面设计的评价，对“什么样的帮助才能让教师和学生得益最多”

这个问题提出了深刻见解。完成本书的过程是完美的，因为每一个提供了真诚的反馈和建议的人都是本书的编者。

我非常感谢检阅本书的人（人名略），正是因为他们所花费的时间和他们的专业知识才确保本书能提供最好的心理学知识。

在我的教育生涯中，许多老师对我的影响形成了我今天所拥有的思想。我是在卫斯理大学开始了解心理学的，那里有许多资深和富有激情的老师，诸如 **Karl Scheibe**，他们时刻传达着对这个领域的热情，也使得心理学对我而言不再模糊。

我的毕业论文是在威斯康星大学完成的，规模较小的卫斯理大学与之相比并没有太大不同，它们表现出的激情非常相似。那些优秀老师，特别是他们中的代表 **Vernon Allen**，一次又一次地塑造着我的思想，也教会了我欣赏心理学的美丽和严谨。

我也很感激我在各个学校任教时所指导的学生，他们来自各个不同的职业学院、州立学院和大学。

马萨诸塞大学的同事和学生让我学到了很多知识，在此非常感谢他们使马萨诸塞大学成了一个理想的工作地点。其他人也在研究和编辑方面提供了额外的帮助。在这里，我特别感谢 **John Bickford**，他为本书提供了完美的编辑工作，他的帮助是无价的。我也很感谢我过去和现在的学生，特别是 **Matt Zimbler**、**Jim Tyler** 和 **Chris Poirier**。最后，我将特别致谢 **Tolley Jones** 和 **John Graiff**，他们为这本书中的每一部分都做出了无法衡量的辛勤工作和贡献。

我也非常感谢本书背后优秀的 **McGraw-Hill** 团队。我的策划编辑 **Natalie Ruffatto** 的巨大支持和创意，让本书充满了清晰而富有创造力的观点。**Kristin Bradley** 是一个非常有能力的企划编辑，她能在看一张大型图片的同时注意到很多细节。而作为媒体企划编辑的 **Bill Mulford** 极有热情并对本书的媒体资料提供了很好的建议，而且在工作职务之外他也做出了很多贡献。

与本书的项目经理 **Susan Trentacosti** 一起工作是一件让人快乐的事情，她总是能完成一流的工作。我也想感谢市场经理 **Keari Green**，他的能力也很有价值。最后，我很感激 **Jim Kelly** 社长和发行人 **Liz Haefele**，他们给予了极大的热情和支持，这对我们这个世界级的出版团队非常重要。

最后，我想感谢我的家人，我的父母 **Leah Brochstein** 和 **Saul D. Feldman** 给予了我一生的爱和支持，我仍然能继续感受到他们在我生命中每一个角落对我的影响。我也非常感谢 **Harry Brochstein**，他用各种方式使我的人生和思想变得更加丰富。

最后，我的孩子 **Jonathan**、**Joshua** 和 **Sarah**，我的儿媳 **Leigh** 和 **Julie**，我的孙子 **Alex** 以及我的夫人 **Katherine**，他们仍然是我生命中最重要的一部分，我感谢他们并深爱着他们。

罗伯特 S. 费尔德曼

于美国马萨诸塞州艾摩斯特市

致学生 | To the Student

达到目标：有效学习的实际指导

如果你正在读这本书，你可能正在上心理学概论。你学心理学可能是因为你总是对人体如何运作感兴趣，或者可能你的朋友或者家人需要心理紊乱方面的指导帮助，或者你可能对心理学毫无所知，只是因为心理学概论是必修课程所以才学了。

不管你是什么原因参加了该课程，有一点是确定的，就是你想要扩大你对材料的理解和取得好成绩，并且你想要尽快高速和高效地完成。

好消息！你参加了正确的课程，你也学习了正确的材料。心理学的几个子领域已经鉴别了各种规则和技术，能够帮助你学习和记住不仅与心理学相关，也与其他你将学习的规则相关。

我们会考虑各种规则帮你在心理学课程上表现得更加出色，甚至是在大学生涯中参与的每一堂课。我向你保证，如果你学习并且跟随每个领域的指导，你将变成一个更优秀的学生并且能取得更好的分数。不仅在心理学概论这门课上，在其他的课上也一样。请永远记住，好学生不是天生的，而是后天努力争取的，以下这些建议能够帮助你变成全面发展的好学生。

采取一般学习策略

首先我们对简单心理学做一个简短的介绍，它适用于你所有的课程，包括心理学概论。心理学家已经发明了一些著名的能够提高学习能力的技能，其中两种技能是“P.O.W.E.R”——准备（prepare）、组织（organize）、工作（work）、评价（evaluate）和反思（rethink）；“SQ3R”——调查（survey）、提问（question）、阅读（read）、复述（recite）和复习（review）。采取这两种程序中的任意一种，不仅在心理学课程上，在所有学科中，你都可以提升学习和保留信息以及批判性思考的能力。

P.O.W.E.R. “P.O.W.E.R.”学习策略通过提供一个学习框架使新材料的学习更加系统化。它强调学习成果和在学习开始前为之做适当的准备，以及自我评价和包含于学习过程的批判性思维的重要性。“P.O.W.E.R.”学习系统具体包括以下几个步骤。

- **准备** 在任何旅行开始前，我们都需要知道前进的方向。学术之旅也一样，我们需要知道我们的目标是什么。准备阶段包括通过我们试图完成某个具体的目标来思考我们

希望在阅读一个特定的文章片段时希望得到什么。在本书中，这些目标在每个模块的开始前都被列为学习成果。

- **组织** 一旦知道了目标，我们就能够找到一条途径去实现它。组织阶段涉及画出一张我们前进方向的心理地图。本书在每章开始之前都对其做出了知识框架。在每章开始前通过阅读概述来了解这一章中包括了哪些话题以及它们是如何组织的。
- **工作** “P.O.W.E.R.”学习系统中最关键的部分实际上是阅读和学习书中呈现的材料。有些时候，学习是最简单的部分，因为如果你已经采取了准备和组织策略，你就知道了前进的方向和你将怎么到达你的目的地。记住，你不仅要阅读和思考主体文章，阅读术语表同样对全面理解材料有重要的作用。
- **评价** 评价提供了测试你掌握材料的程度如何的机会。在本书中，在每个模块的后面有一系列问题能够让你迅速检查你对材料的理解。网站上的文本测试或者在线学习中心以及 psych 2.0 也会向你提供一个额外测试的机会。评价学习效果对评估你对材料的掌握程度非常重要。
- **反思** “P.O.W.E.R.”学习系统的最后一步要求你应该对文章的内容进行批判性思考。批判性思考包括重新分析、复习、提问和提出挑战性的假设。它能够使你将现有的材料跟以前学习过的知识结合起来。本书中每一个重要的章都有反思模块。对启发性问题的回答会帮助你更全面地理解材料并且进入到一个更深的层次。

SQ3R “SQ3R”学习系统包括以下几个步骤。

- **调查** “SQ3R”方法的第一个步骤要求通过阅读每个模块的概要、标题、图例说明、要点重述以及回顾和展望部分来调查材料，保证你对本章的重点有个概观。
- **提问** “Q”是指提问 (question)。在真正开始阅读每章之前，大声地念出来或者写下你对材料理解的问题。比如，那些在模块开始之前提出的问题以及每章结束之后的评价和反思性的问题都属于提问。
- **阅读** 阅读不仅要仔细，更重要的是要做到积极和批判性的阅读。当阅读的时候，你应该回答你之前提出的问题。对材料的批判性阅读包括思考你正在阅读文章的含义，思考可能出现的意外和矛盾的情况并检验潜在假设。
- **复述** 这一步包括向你自己或者你的朋友解释你刚学过的材料以及回答你之前提出的问题。大声复述，复述过程能够帮助你鉴别你对刚阅读的材料掌握程度。
- **复习** 最后一步，复习材料并全文通读，阅读回顾摘要以及回答文章中的复习问题。

管理好你的时间

不要去查阅资料，回答这个问题：什么时间了？

绝大多数人的答案都非常准确。如果你不是很确信，很可能你能找到答案。你的衣服口袋里可能有个手机；墙上、桌上或者计算机屏幕上可能有个钟表；可能你正在开车，仪表盘上有时间显示。即使你附近没有任何形式的时钟，你的身体也有自己的节奏。人体有一个内部时钟用来调节心跳频率、呼吸频率、血液的化学物质释放和其他无数的身体功能。

学习过程中，管理时间是成功计划的核心部分。但是要记住，时间管理的目标不是规划每时每刻，要是那样的话，我们只是规划每分每秒的时间表的小人物而已。相反，时间管理的目标是怎样利用时间使得我们能够做出

知情抉择。我们将要讨论的时间管理程序不是让一天在我们毫无知觉的情况下白白溜走，而是能使我们利用时间达到目的。

我们将会介绍一些步骤来帮助你提升时间管理技能。

创建时间日志 时间日志说简单了就是关于你怎么花费时间的记录，包括干扰。这是提升时间利用率的最基本的工具。它不需要记录每分每秒，但是我们的日志需要说明短至每 15 分钟的行为。

通过查看花费了多少时间在各种各样的活动上，你就知道你的时间去哪儿了。那么它是如何跟你对花费时间的知觉匹配的呢？你会对结果感到惊奇，因为大部分人把时间花费在大量无足轻重的小事上面。

你同样应该辨认出那些吸走了你时间的“空白”。我们总是将时间花费在不重要的活动上，这导致我们不能做我们应该做的事或者想做的事。设想你正在学习，这时你的手机响了。你可能选择：①让手机响着，但是不去接它；②接电话，告诉朋友你正在学习，你会之后打给她；③跟朋友只说一会儿时间，而不是跟她讲半个小时电话。那么你就掌控了时间。

确定优先考虑做的事情 你应该很清楚是什么占据了你的时间，但是你可能并不知道你应该怎么做。

为了找到最高效的时间利用方式，你需要决定优先考虑做的事情。优先权是指那些你需要和想要完成的任务或者活动，从最重要到最不重要排列。没有对或者错的优先权排列，或许花时间在在学习上对你来说是最重要的，或许花时间陪伴家人对你来说是最先考虑做的事情。只有你自己能决定。另外，现在对你来说重要的事情可能在下个月、明年或者 5 年之后变得不那么重要了。

最好的方法是通过查看整个项目来确定优先考虑做的事情。你需要完成什么？不要仅仅选择明显的大体目标，比如“通过所有的课程”。相反，我们应该确定细致和可测量的活动，比如“每天花一个小时来阅读课本以准备好即将到来的心理课程”。

找到你的黄金时间段 清晨你从床上跳起来时是否充满激情地准备好开始新的一天的生活了呢？还是讨厌的闹钟把你从美梦中吵醒？晚上 10 点时你是否昏昏欲睡了呢？或是在深夜时你才刚开始兴奋起来？每个人都有自己的生物钟。你需要知道一天中的什么时候你能将你的工作做得最好，这能够帮助你有效地计划和安排好时间。如果你在早晨感觉状态不好，那么你可以尝试着做那些简单、不耗费多少精力的活动；与之相反，如果早晨是你状态最好的时候，那么你可以计划做那些需要花费很多精力的活动。

掌握当下 现在你已经知道了过去你在哪里浪费了时间，你的优先次序表已经告诉你将来你前进的方向。你已经知道了如何掌控自己的时间的关键点。以下是你还需要掌握的东西。

- 主排期在一页上显示了这一学期的所有星期。它包括学年的每一周和每一周的 7 天。利用课程教学大纲，在主排期上写下每一次的课程作业和测试，并注明日期。在适当的日子用铅笔标注暂时性作业。在主排期上同样注明你的优先次序表中个人生活的重要活动。另外别忘了给自己安排一些空余的时间。
- 一周时间表。顶端一排是一周的日子的主要网格，边上一列是从早上 6 点到半夜的时间点。在表中填入所有固定的和事先安排好的活动——你上课的时间、工作的时间、把孩子从托儿所接回来的时间以及任何循环的约会。标注每个日期、测试和在一周的日子中出现的任何活动。然后用铅笔标明需要为该事件做准备的时间段。
- 日常待办清单。你的日常待办事项可以写在小的易于携带的日历本上，一周的每一天各占一页或者你可以持有一个电子日历，随你选择。列出你明天想要做的所有事情并排出优先顺序。从你必须完成和有固定

时间的事情开始，比如上课、工作和约会。然后加入其他你需要完成的事情，比如花费一个小时复习准备考试；研究将要讨论的文献；完成一份实验报告。最后，列出那些享有低优先权但是很享受的事情，比如跑步或者散步。

控制时间 如果你遵循之前准备好的计划，那么你已经执行了时间管理最重要的步骤。然而生活总是充满意外，事情往往花费比我们计划得更长的时间。紧急情况出现了，公车晚点了，计算机坏了，小孩生病了。

有效的时间管理和失败的时间管理之间的区别在于你如何处理好这些不可避免的意外。你可以通过以下几点来控制自己的时间，从而执行打算好的计划。

- **勇敢拒绝。**你没必要同意别人对你提出的每一个要求。

- **出去走走。**去图书馆，将你自己锁在卧室里，找一间偏僻的不用的教室，占据一个属于你自己的地方，比如说图书馆僻静隐蔽角落的一个书桌角落。如果你充分利用了，只要你一坐在那儿，你的生理和心理就会自动转换为学习模式。

- **享受寂静之音。**尽管很多学生在学习的时候会看电视、听收音机或者听 CD，有科学研究证明，在环境寂静的时候，我们能更加集中注意力甚至是为时几天在寂静环境下实验和工作。你可能发现相比于更加分心的环境，你能够用更少的时间完成更多的工作。

- **从电子通信设备中解放出来。**我们可能不能控制消息什么时候来，但是我们能够让消息等待直到我们做好接受它的准备。我们可以从电子通信设备中解放出来休息一会儿，关掉通信来源一段时间。电话可以存储在语音系统中，短信、信息管理和邮件可以在手机或者计算机上保存。它们会在那边等待直到你做好准备为止。

- **应对突发事情。**你永远无法逃避突发的打扰和惊奇的事情，这些都会耗费注意力。但是你可以通过事先努力抵制它们，想象你将对它们如何做出应答，那么当它们真正出现的时候你就能够更加高效地反应了。

- **与拖延作战。**即使没有任何人对我们实行干扰，我们也能够自发对自己产生干扰。拖延（一种对将要完成任务的后推和拖延的习惯）是我们中很多人面临的问题。如果你发现了自己有拖延的毛病，以下几步可以帮助你。

- （1）将大任务化成一个个小任务。

- （2）先完成任务中简单的、容易的部分，再完成困难的部分。

- （3）与别人一起工作，比如举办一个同学之间的学习会议。

- （4）谨记拖延的代价。

高效地阅读课本

阅读课本不同于阅读消遣。对于课本，你有特定的目标。理解、学习以及最终能够回忆信息。你可以通过以下几步来达到这些目标。

- **阅读前面事项。**如果你将在一学期中彻底地学习一本课本，那么首先阅读书的前言或者介绍和扫视内容目录——出版商称之为文前内容。作者在那儿比在书的任何部分都有机会解释（更多的时候是个人解释）他认为重要的东西。知道这些会帮助你对你将要阅读的课本有个大概了解。（注明：此刻你正在阅读本书的文前内容！）

- **明确个人目标。** 在开始任务之前，先想一下你的特定目标是什么。你要读一本对你进行彻底测试的课本吗？你要读一本不需要测试但是会提供应对未来学习的背景信息介绍的课本吗？书中的材料对你个人来说有用吗？对你的工作有用吗？你的阅读目标将会帮助你决定采取何种阅读策略以及你会花费多少时间在阅读任务上。你不会用相同的强度阅读文章每个部分，有些材料你觉得浏览就可以，另外一些材料你想要细细研读。
- **确认并利用先行组织者。** 阅读教材的下一个步骤是熟悉先行组织者，也就是提纲、综述、目标或者其他对新材料的组织和意义的线索，而这些在你阅读的时候就能看到。
- **阅读时集中注意力。** 当你阅读的时候有成千上万的事物可以分散你的注意力。你要做的事情就是无视它们，将注意力集中到你正在阅读的材料上来。这里有一些可以让你保持注意力的建议。
 - **间歇性阅读。** 如果你认为阅读一整章内容要花四个小时的话，那么你可以将这四个小时分为更具有操作性的时间段。保证自己下午阅读一个小时，晚上阅读一个小时，并在第二天完成剩下的两个小时。
 - **适当休息。** 阅读的时候有计划性地进行休息很重要。在休息时，可以放松娱乐一下，比如吃点儿小点心，看一会儿电视，玩一会儿电子游戏或类似的其他活动。只是要注意别沉迷于这些游戏，否则你的阅读时间便成游戏时间了。
- **阅读时做好标记和笔记。** 阅读教材的时候做好标记和笔记是很重要的行为。好的标注可以让你在测验之前对学习的内容进行有效的复习而且还可以帮助你在阅读的时候集中注意力。你可以尝试以下建议来最大化你的笔记效率。
 - **改变措辞表述重点。** 用你自己的话来表达作者想表达的观点。不要照抄下来，好好思考这些资料并用你自己的话重新写一遍。书写这个行为还与一个另外的认知类型相关联，那就是它包含了移动笔头或者敲击键盘的物理感觉。
 - **标注或者画出重点。** 通常每段的首句和末句或者每节的首段或末段都会提出一个重点。在你做标注之前先通读整段，这样你就会知道应该在哪做标注，也就是重点的地方。每一页应该只标注一两个句子或短语。标注或者画出重点的时候要注意：越精炼效果越好。有一个指标就是：画出的地方不应多于整个资料的10%。
 - **用箭头、图表、提纲、表格、时间线、表格以及其他视觉图形来帮助你理解和复习所阅读的资料。** 如果在一个重点上提出了三个例子，那么对其做好编号。如果提出了一系列的步骤，也对其做好编号。如果在某一段落中讨论了一个之前知识点里没有的情况，那么用箭头将它们连接起来。用图表的形式将资料象征性地表现出来将会使你用一种新的不同的方式思考问题。建立视觉标注不仅能让你更好地理解资料，还能让你轻松地回忆起来。做好注释不仅能够帮助你更好地理解材料而且还能帮助你日后回忆。
 - **查询不熟悉的单词。** 即使通过上下文你能够理解一个不熟悉的单词的意思，也最好去查下这个单词。在查了字典后你会了解这个单词的读音，如果你的老师在课堂上用到了这个单词，那么无疑是有益的。

课堂上做好笔记

你可能知道有学生几乎能够将老师在课堂上讲的所有内容都记下来。或许你还会认为：“如果我能这么勤勉地做笔记，我能在课上表现得更好。”与大多数学生想的不同，做一个好的笔记并不意味着将老师所讲的每句话都记

录下来。对于笔记来讲，更少的字句表达了更多的意思。让我们来讨论一下做笔记的基本原则。

- **区分老师和你对这门课程的目标。**在第一节里，许多老师会说明他们对课程的要求。最好先浏览一下课程教学大纲，上面说明了课程的任务及作业。在第一节你得到的信息和教学大纲是重要的。除了老师的目标，你还需要有自己的目标。你希望从这门课中学到什么东西？这门课如何帮助你拓展你的知识，提高自身素质，达到你的目标？
- **上课前完成作业。**你的老师满腔热情地描述了神经元的结构，激动地叙述了电子如何在神经元之间流动及改变电荷量。但是可能出现一个问题，你对神经元只有一个模糊的概念，原因就在于你没有在上课前完成作业。
- **你可能至少几次会处于这样的情境中，当你越来越迷惑的时候会直接感受到虚脱感。**带给你的教训就是，总是有准备地去上课。老师假设学生已经完成了分配的任务，他们的课程正是建立在这种基础之上的。不要忘记带上你的课本去上课，在那些没有准备的时候，你至少可以利用课本来跟上课堂讨论。
- **使用笔记本帮助做笔记。**活页笔记本对于做笔记来讲特别适合，因为它们允许你事后改变页码顺序或者增加新的页码。无论你使用何种笔记本，记住都只使用一面来记录，保持另一面空白。可能今后你想对你的笔记进行拓展，那么如果背面是空白的话会更好。
- **倾听核心观点。**并不是老师课堂上讲的每句话都很重要。你需要将核心观点和支持这个观点的信息分离开来，这是一项很有用的技能。一些要点、他们提出的其他解释、例子和验证性材料都是以核心观点为基础的。为了将核心观点与支持性的例证区分开，你需要学会变通并寻找到老师授课内容中的元信息，就是他们试图去表达的潜在的主要观点。

如何分辨出元信息呢？一种方法就是注意关键词。如果你听到有以下句子，“你需要知道……”“必须注意的最主要问题是……”“这个方法有四个问题需要注意……”以及最重要的一个“这一点需要进一步地验证……”，就要引起你的警觉和注意。而且如果老师对一个问题从多方面进行阐述，那么很明显这一部分材料是重要的。

- **用简洁、短小的词组或短语做笔记，而不是用整句话进行记录。**在写整句话的同时，你会忘记你所听到的内容。其实采用纲要的形式来做笔记是很有效的。纲要可以用简洁的短语概括内容并表示出这些缩写形式的概念之间的关系。
- **注意写在黑板上的或是幻灯片放映的内容。**
 - **听比看更重要。**尽管老师在屏幕上放映的很重要，但是他们所说的内容更关键。所以你应该首先将注意力投向老师讲的话，再去关注屏幕上的内容。
 - **不要抄写幻灯片上的所有内容。**比起在黑板上书写的内容，老师会将非常多的信息呈现在他们的幻灯片上。通常情况下，由于幻灯片上的内容太多，你是不能将全部内容记下来的。比起这种方法，你更应该注意关键点并将它们记录下来。
 - **关键在于记住幻灯片上的关键点。**关键点（一般会显著标明）通常关系到核心概念。在备考时，这些关键点可以帮助你组织复习内容，如果你发现考试问题就是关于这些关键点内容的，请不要太惊讶。
 - **充分利用网上的课件。**一些老师会在课前或课后将他们的课件上传到网上供学生使用。如果是在课前，你应该将课件打印出来并带到课堂，这样就可以在课件上做笔记并标记出关键内容。如果是在课后，你也可以充分利用这些内容，将其作为备考材料。

- **记住课件并不是好的课堂笔记。**如果你错过了一节课，仅仅复印一份课件是不够的。学习一下擅长做笔记同学的课堂笔记要比只学习课件更加有效果。

记忆效率：使用有效的策略记忆新材料

有效记忆的基本法则：记住你所需要内容并忘记其余的内容。

一般课本每章平均有 20 000 字。但是在这些 20 000 字中，只有三四十个特定概念需要你学习并且这其中可能只有 25 个关键词。那些就是需要你注意并努力记住的信息。通过从大量不重要的信息中提取关键内容，你可以控制需要记忆的材料范围。这样你就可以将注意力集中在需要记忆的内容上。

你可以在众多记忆技术中进行选择。在自由选择的同时，要记住没有一种策略可以单独发挥作用。你可以自由地操纵自己的记忆策略并将以前使用过的有效方法纳入系统中。

练习 请大声朗读 **rehearsal**，将这个单词分解为三个部分 **re-hear-sal**。如果你疑惑为什么要这样做，这就是在阐述练习法的要点，即将你遇到的信息材料转入长时记忆中。

为了检验是否已成功记住单词 **rehearsal**，你可以放下书本并出去几分钟。做一些与这本书完全无关的事情，如吃点儿零食，做些运动以提高 ESPN 的体育成绩或者读读前面的报纸。如果当你再次拿起这本书时，**rehearsal** 这个单词跳入你的脑海，那么你就通过了记忆测试，单词 **rehearsal** 已经转化到你的记忆中。

练习是记忆信息的关键策略。如果你缺乏练习，材料就很难进入你的记忆中。当你刚刚遇到某些信息要对其进行认知加工时，可以重复这些信息并对信息进行概括，建立它们与其他记忆内容的联系，这样才能保证练习法在记忆材料中的有效性。

记忆码 这个生僻的词描述了一种使材料更容易记忆的常规技术。记忆码是记忆专家所使用的专业术语，当然你也可以使用它来标记那些考试时需要回忆的信息。

常用的记忆码有以下两种。

- **首字缩写。**首字缩写是指由一系列项目的首字母所组成的单词或短语。例如，单词 **laser** (激光) 就是 “**light amplification by stimulated emissions of radiation**” (受激辐射式光频放大器) 的首字缩写，单词 **radar** (雷达) 就是 “**radio detection and ranging**” (无线电探测与定位) 的首字缩写。

首字缩写对记忆信息有巨大的帮助。例如，物理系的学生最喜欢 **Roy G. Biv**，因为这可以帮助他们记住光谱的颜色：**red, orange, yellow, green, blue, indigo, violet** (红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫)。首字缩写的益处在于它可以帮助我们回忆起步骤或项目的完整列表。

- **押韵和顺口溜。**“一三五七八十腊，三十一天永不差”。如果你了解韵律的节奏，那么你一定对经常使用的记忆码顺口溜很熟悉。

投入多种感觉 当你试着去学习新材料时，你对学习内容的投入感觉越多，你的记忆效果越好。这是因为我们无时无刻都会遇到新信息，所有的感觉都在工作中。每个感觉信息被单独地储存在大脑中并且所有的信息又以非凡的、错综复杂的方法联系在一起。

这就意味着当我们尝试去记忆特定事件的细节时，回想某个感觉经验的记忆能够激发其他的相关记忆。你可以根据“记忆是以多种方式储存的”这个原理来应用下列信息。

- **学习时充分利用你的身体。**不要只是被动地坐在桌子前面，而要动起来。你可以起立然后坐下，触摸书本或

者做手指追逐游戏，可以自言自语或是将想法大声地讲出来。在你需要回忆信息时，身体每一部分的投入会增加那些能够激起相关记忆的潜在途径的数量。当一种记忆被激活，其他相关的记忆也可能被相继激发。

- **画出材料的图示。**将文字材料图示化是一种有效的记忆方法，它可以生动地将各个关键思想和主题组织联系在一起。与提纲法相比，图示法更形象地将相关内容联系起来（这本书的每一章后面的圆环特征图就是这种方法的一个例子）。用图画、速写甚至是卡通都能够帮助我们更好地记忆。
- **形象化。**你已经知道了记忆需要三个步骤。信息的初始登记、信息的储存和已储存信息的提取。形象化是一种通过形成相应的形象来帮助材料回忆的技术。不要仅仅通过思维和眼睛来实现形象化。实际上，画出你思维中的形象化图像可以帮助你更好地记忆材料。形象化是一种有效的方法，因为它适用于各种条件和目的。它使得抽象的思想变得具体化并且可以调动起各种感觉，它使我们可以将各种不同的信息联系在一起并为信息的储存提供了背景。
- **过度学习。**对材料进行过度学习才是持久学习的开始。过度学习由两部分组成：一是学习材料，二是对学习内容练习以达到熟练。过度学习使回忆变得自动化。与搜索方法，即通过心理活动查找信息的方法相比，过度学习使我们能够不用思考就可以回忆出信息。

应试策略

备考是一项长期的命题。它并不是指在考试的前一天晚上埋头苦读，而是指对课程的各个方面都要努力学习。这里有一些基本原则可以帮助你全力备考。

清楚自己准备的内容 在开始学习之前要尽可能多地了解本次考试。事先了解该考试越多，你的学习就会越有效率。

为了了解即将到来的考试，首先从下面的问题入手。

- 名称是“测验”还是“考试”，“竞赛”或是其他？名称不同暗示不同的含义。
 - 论述题：需要相当大的扩展，要求现场完成关于某个主题的文章。比如可能包括一些问题，让你描述某个人、某个过程或事件，或者是比较两个不同的材料。
 - 多项选择题：通常包括一个问题或陈述，接着呈现几个可能的答案（一般是四五个），让你在提供的选项中选出最佳答案。
 - 对错判断题：呈现关于一个主题的或准确或不准确的陈述。让你去判断每一个陈述是准确（对）或不准确（错）。
 - 匹配题：呈现两组相关的信息，以纵列的形式呈现。一般要求你将两列中相匹配的项目放在一起（例如，一个科学术语和它的定义，或是一名作者和他所写著作的名字）。
 - 简答题：需要以小论文的形式进行简短回答（通常最多就是几句话）。
 - 填空题：要求你给一个句子或一些句子填写一个或多个空缺的单词。

根据题型来备考 不同类型的考试问题需要不同种类的准备。

- **论述题** 论述题关注某个宽泛的方向，是一种综合考察各种不同信息的方法。你需要了解的不仅仅是一些事实，还包括它们之间的关系，并且你要能够以一种组织性和逻辑性的方式对这些观点进行论述。

准备论述型试题的方法有以下四步：

(1) 认真复习你的课堂笔记以及你在要求阅读的内容上做的每一个标记, 这些可能会涵盖将来考试的内容。还要通读文章, 复习突出强调的内容和一些细小的标记。

(2) 考虑一下可能的考试内容。例如, 用你在课堂笔记或课本上标记的关键词、短语、概念和问题来预测考题。一些老师会给出一些可能的论述主题, 如果你的老师是这样的, 那么就集中关注这些内容, 但是也不要忽视其他的可能性。

(3) 不要照着你的笔记或课本, 大声地回答每一个可能的论述问题。对于这种做法不要觉得尴尬。你也可以写出每个答案所包含的关键点。(不用将问题的完整答案写出来, 除非你的老师提前明确地告诉你在考试中需要做什么。你最好将时间花在学习材料上, 而不是精确地背诵标准答案上。)

(4) 在回答问题之后, 自己再对照笔记和课文进行检查。如果你相信自己能够完全回答出这些问题, 将它们做上标记。回过头来就可以对这些题目进行快速复习。但是如果你对某些问题还有疑问, 马上重新复习材料。然后重复上面的第三步, 再次回答这些问题。

- **多项选择题、对错判断题和匹配题** 论述题的复习要集中于主要问题和争论上, 而多项选择题、对错判断题和匹配题的复习要更多关注细节。几乎所有内容都有可能出现在多项选择题、对错判断题和匹配题中, 所以在复习时你不能忽视任何内容。将重要的内容记在索引卡片上是一个不错的方法, 因为这些卡片便于携带且方便随时使用, 并且制作卡片的行为会帮助我们记忆这些材料。此外, 你可以调整卡片的顺序并反复进行自我测验, 直到你能够熟练掌握为止。

- **简答题和填空题** 简答题、填空题与论述题相似, 这些问题需要你回忆复习材料中的主要观点, 而不是像前面的多项选择题、对错判断题和匹配题那样在面前的试卷上找到答案。然而, 一般简答题和填空题不会要求你整合或是比较不同种类的信息。因此, 你学习的重点应该放在一些特别的细节信息上。

自我测验 一旦你认为自己已经熟练掌握了这些材料, 就可以进行自我测验。进行自我测验有一些方法。一般教材都会有配套的网站提供自动评分的测验和问题(本书有配套的网站: 可以去网站 www.mhhe.com/psychlife 体验一下)。你也可以为自己编写测验, 要使测验形式尽可能接近你所期待的实际测验。例如, 如果你的老师告诉你测验主要由简答题组成, 那么自己编写的测验应该反映这一点。反过来也可以通过测得的单元学习成果来指导自己。

你也可以编写测验并让你的同学或是学习小组的成员进行测试。反过来, 你可以做其他人编写的测验。编写并进行练习测验是学习资料并将它们整合于记忆的一种好方法。

应对考试焦虑 关于考试的预期对你自身有什么影响吗? 你有感觉到摇摆不定吗? 你有胃部不舒服的症状吗? 你有咬紧牙关的情况吗? 考试焦虑是一种以对考试的恐惧和担忧为特点的暂时状况。几乎所有人都体验过一定程度的考试焦虑, 尽管与其他人相比, 某些人的感觉更强烈。你既不可能完全消除考试焦虑, 又不想完全消除。因为一定程度的紧张感能够激励我们, 使我们产生警觉并且更加专心。就像任何竞赛项目一样, 考试也能够激发自我, 使我们全力以赴。

对于一些学生, 焦虑会螺旋式地转化成为一种麻痹性恐惧使他们头脑一片空白。这里有一些方法帮助你避免这种问题的发生。

(1) **准备充分**。准备得越充足, 你体验到的焦虑就越少。充分的准备会使你有一种掌控感, 这将会避免你被考试焦虑所压倒。