

PEARSON

教育部高等学校心理学教学指导委员会推荐用书

心理学与生活

【美】理查德·格里格 菲利普·津巴多 著 王垒 等译



第19版

PSYCHOLOGY AND LIFE

Nineteenth Edition



Richard J. Gerrig
Philip G. Zimbardo



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

第

19

版

心理学与生活

[美] 理查德·格里格 菲利普·津巴多 著

王 垒 等译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与生活 : 第 19 版 / (美) 格里格, (美) 津巴多 著 ; 王垒 等译 .

—北京 : 人民邮电出版社, 2016.1

ISBN 978-7-115-40936-2

I. ①心… II. ①格… ②津… ③王… III. ①心理学—通俗读物 IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 262671 号

Psychology and Life, 19th Edition, by Richard J. Gerrig, Philip G. Zimbardo

Authorized translation from the English language edition, entitled *Psychology and life*, 19th Edition, 978-0-205-68591-2 by Richard J. Gerrig and Philip G. Zimbardo, published by Pearson Education, Inc, publishing as Allyn & Bacon, Copyright © 2010 by Pearson Education, Inc.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and Posts & Telecom Press. Copyright © 2016.

本书中文简体字版由人民邮电出版社和 Pearson Education, Inc. 合作出版。

未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本书封底贴有人民邮电出版社和 Pearson Education 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号 : 01-2013-4464

版权所有, 侵权必究。

心理学与生活 (第 19 版)

- ◆ 著 [美] 理查德·格里格 菲利普·津巴多
- 译 王 垒 等
- 策 划 刘 力 陆 瑜
- 责任编辑 刘冰云 王伟平 赵延芹 常玉轩 刘丽丽 刘 雅
- 装帧设计 陶建胜

- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

电话 (编辑部) 010-84937150 (市场部) 010-84937152

三河市少明印务有限公司印刷

新华书店经销

- ◆ 开本 : 889 × 1194 1 / 16

印张 : 45.25 插页 : 10

字数 : 1350 千字 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字 : 01-2013-4464

ISBN 978-7-115-40936-2

定价 : 128.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话 : (010) 84937153

Psychology and Life

Richard J. Gerrig

Stony Brook University

WITH

Philip G. Zimbardo

Stanford University

Translators

Wang Lei et al.

All are Professors of Department of Psychology

Peking University

本

书的翻译工作由北京大学心理学系19位教授通力合作完成，各部分的译者依序为：

- | | | | |
|---------------|---------------|------------|-----------------|
| ■ 前言 | 王垒 教授 | | |
| 第 1 章 | | 第 9 章 | |
| ■ 生活中的心理学 | 王垒 教授 | ■ 智力与智力测验 | 杨炯炯 副教授 |
| 第 2 章 | | 第 10 章 | |
| ■ 心理学的研究方法 | 朱滢 教授 | ■ 人的毕生发展 | 周晓林 教授 |
| 第 3 章 | | 第 11 章 | |
| ■ 行为的生物学和进化基础 | 沈政 教授 | ■ 动机 | 方方 教授、肖健 教授 |
| 第 4 章 | | 第 12 章 | |
| ■ 感觉和知觉 | 吴艳红 教授、韩世辉 教授 | ■ 情绪、压力和健康 | 王垒 教授、吴艳红 教授 |
| 第 5 章 | | 第 13 章 | |
| ■ 心理、意识和其他状态 | 苏彦捷 教授 | ■ 理解人类人格 | 王登峰 教授、毛利华 副教授 |
| 第 6 章 | | 第 14 章 | |
| ■ 学习与行为分析 | 包燕 副教授 | ■ 心理障碍 | 甘怡群 教授 |
| 第 7 章 | | 第 15 章 | |
| ■ 记忆 | 耿海燕 副教授 | ■ 心理治疗 | 钱铭怡 教授 |
| 第 8 章 | | 第 16 章 | |
| ■ 认知过程 | 张亚旭 副教授 | ■ 社会心理学 | 张智勇 副教授、侯玉波 副教授 |

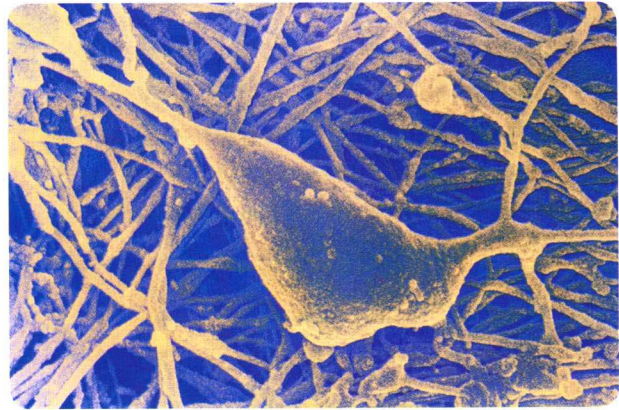


图 1.1 分析水平

假如你想让一位朋友在这幅画前与你会面。你会如何描述这幅画？假如你的朋友想要对这幅画的精确复述，你会如何描述它？（见正文第 4 页）



从概念上讲，你从母亲那里继承了 23 个染色体，又从父亲那里继承了另外 23 个。（见正文第 60 页）



一个影响人类小肠运动的神经元。树突、胞体和轴突在神经传递中各有什么作用？（见正文第 62 页）

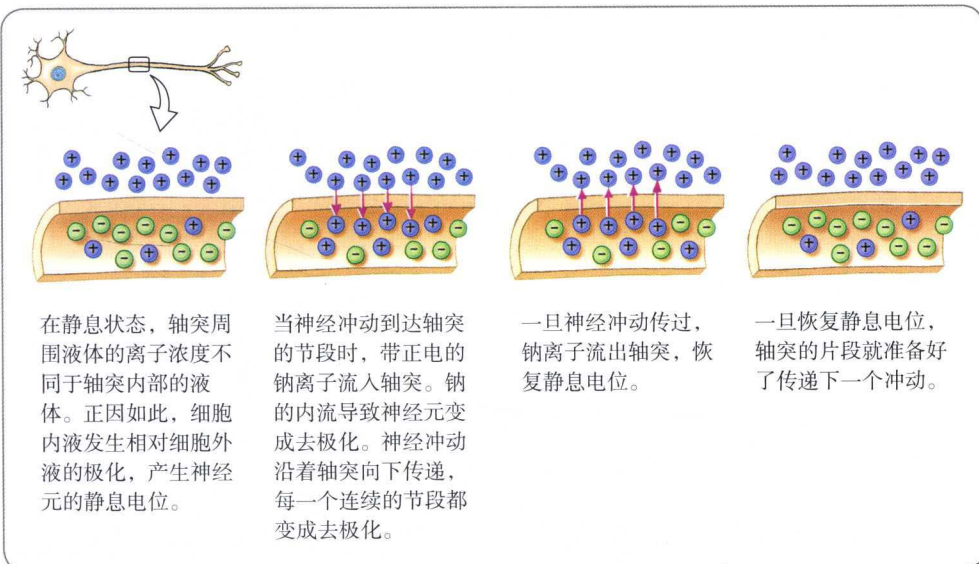


图 3.7

动作电位的生物化学基础
动作电位依赖于轴突内外离子电荷的不平衡。（见正文第 65 页）

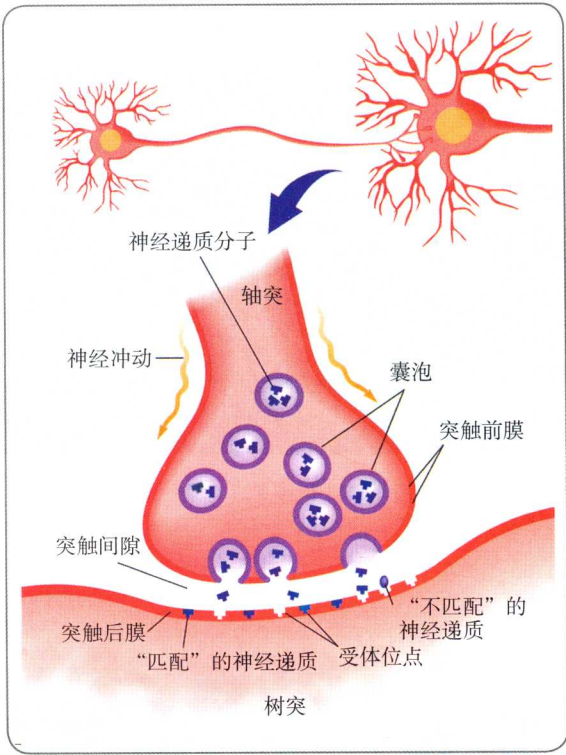


图 3.9 突触传递

突触前神经元中的动作电位引起神经递质释放到突触间隙中。一旦神经递质跨过突触间隙，它们就刺激镶嵌在突触后膜中的受体分子。同一个细胞内可能存在多种神经递质。（见正文第 67 页）

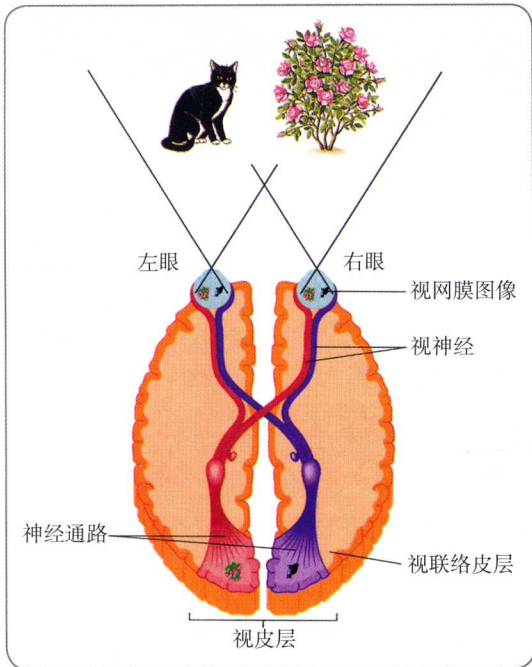


图 3.20 视觉信息的神经通路

视觉信息的神经通路从每只眼睛的内侧发出，从脑内的一侧经胼胝体再交叉到脑的另一侧。从两眼外侧（颞侧）携带信息的通路并不交叉到对侧。切断胼胝体，则右视野呈现的信息不能进入右半球，左视野的信息也不能进入左半球。（见正文第 80 页）

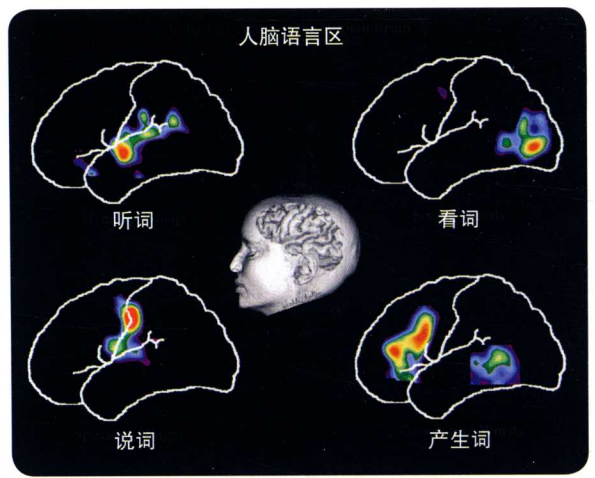
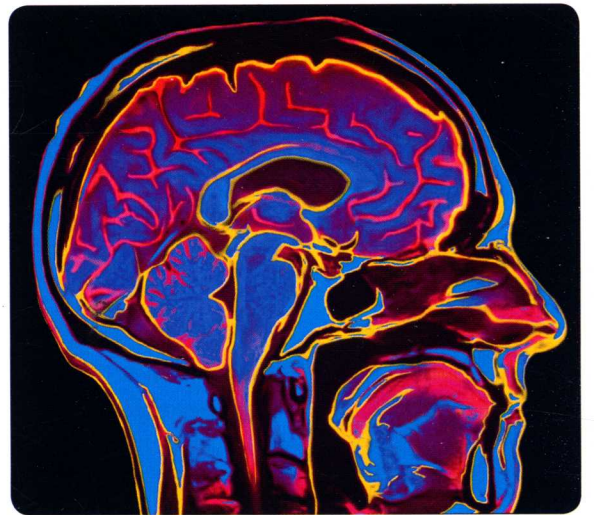


图 3.10 脑活动的 PET 扫描图

这些 PET 扫描图显示不同任务刺激了不同脑区的神经活动。（见正文第 72 页）



磁共振成像（MRI）产生对正常大脑的这一颜色增强剖面。试图确定特定功能的大脑区域，其目的何在？（见正文第 73 页）

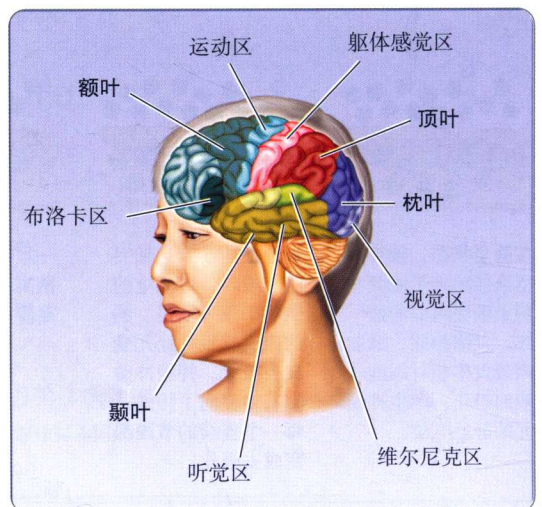


图 3.17 大脑皮层

大脑皮层的每个半球均含四个脑叶，每个脑叶的特定部位都与不同感觉和运动功能相关。（见正文第 77 页）

图 3.18

运动和躯体感觉皮层

身体的不同部位对于环境刺激和脑控制的敏感性各不相同。身体各区的敏感性与其在大脑皮层中的代表区大小有关联。如图所示，图中的身体部位画得越大，表示其在大脑皮层中的代表区也越大，同时对环境刺激也越灵敏，脑对其运动的控制程度也越高。（见正文第 78 页）

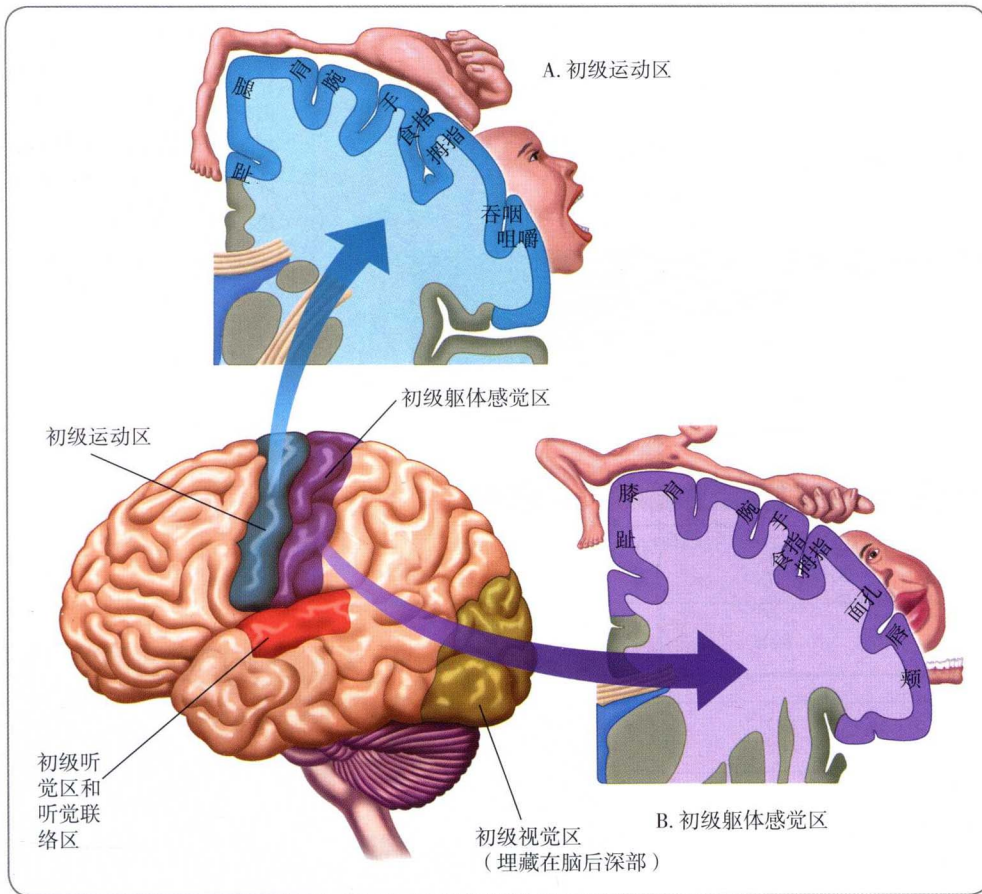
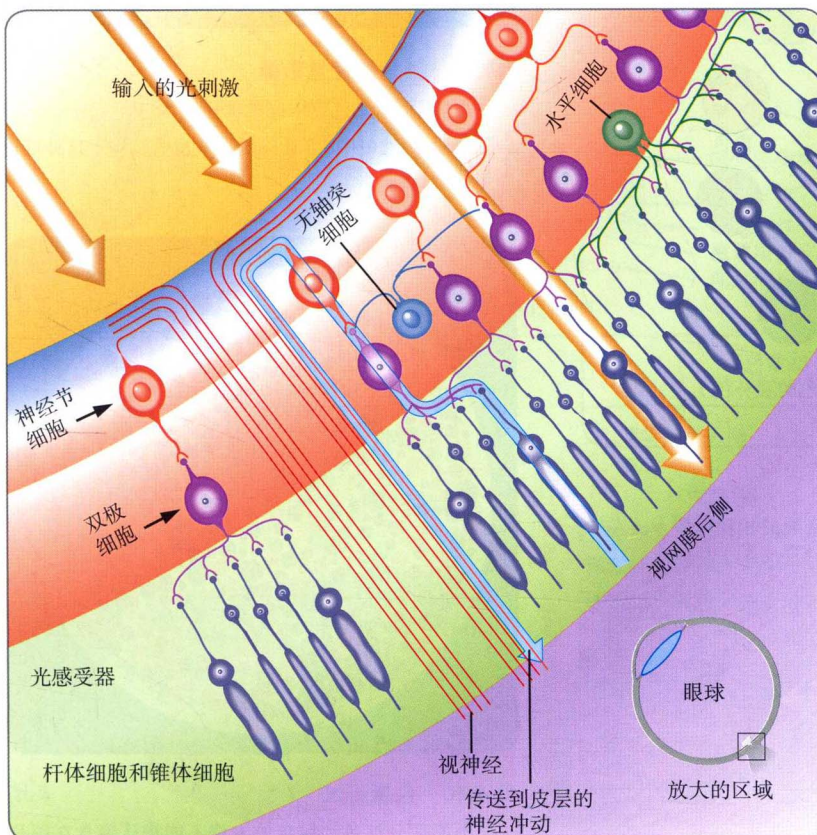


图 4.8

视网膜神经通路

这是一幅高度简化而且经过标准化的示意图，图中显示了连接视网膜上三层神经细胞的路径。光线经过所有这些细胞层到达位于眼球后部远离光源的感受器。请注意，双极细胞从不只一个感受器细胞收集冲动信号，并把结果发送给神经节细胞。来自神经节细胞的神经冲动离开眼睛，通过视神经到达下一个中继点。（见正文第 95 页）



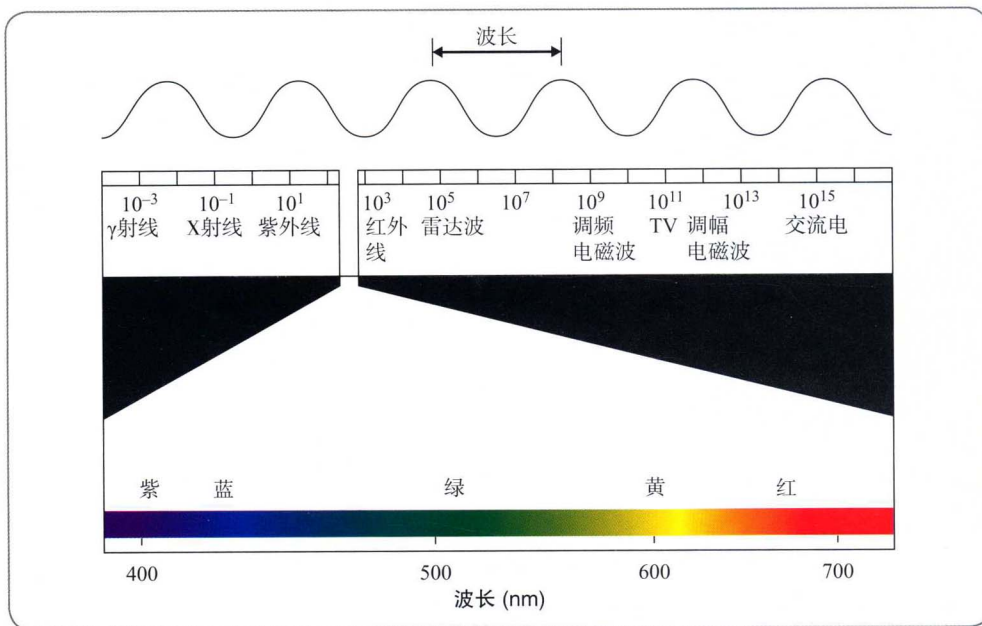


图 4.13

电磁波谱

视觉系统只能感觉到电磁波谱中一个很小的波长范围。你能感受到的波长在图中被放大，即从紫色到红色的区域。（见正文第 98 页）

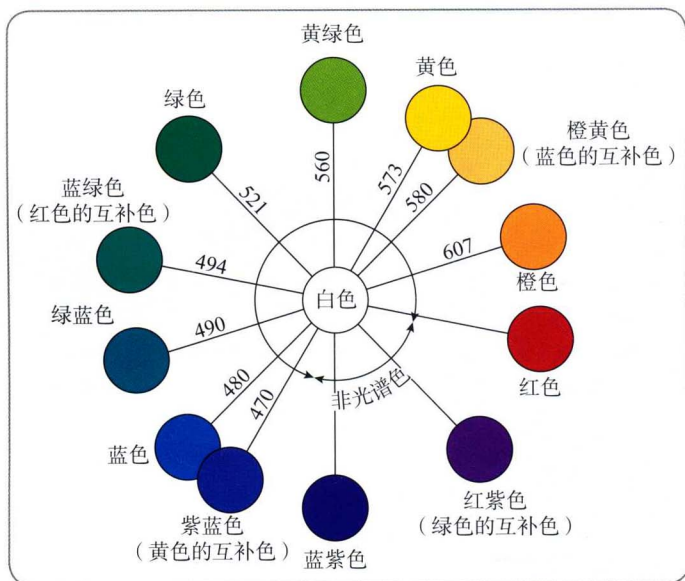


图 4.14 色环

基于相似性对颜色进行排列。互补的颜色处于直线的相对位置上。在中央位置，互补色混合产生中性的灰色或者白色。色调旁边的数字是光谱颜色的波长值，这些颜色处于视觉感受的范围。非光谱的色调可以通过短光谱波长和长光谱波长的混合而获得。（见正文第 99 页）



图 4.15 颜色的视觉后像

注视绿、黑和黄三色旗中间的圆点至少 30 秒钟。然后盯着一张白纸或者一面白墙的中央。让你的朋友也尝试一下这种视觉后效错觉。（见正文第 99 页）

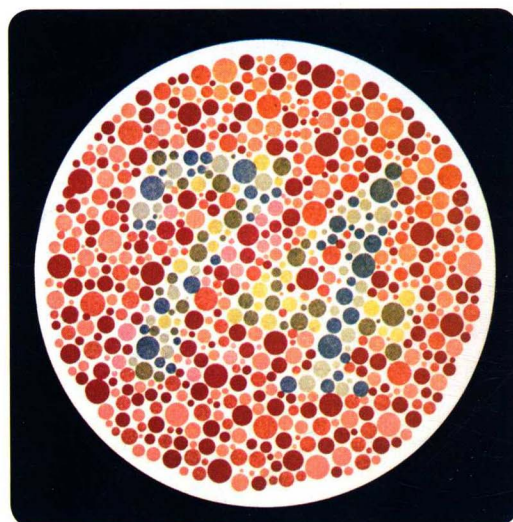


图 4.16 色盲测试

一个不能区分红色和绿色的人将不能辨认隐藏在图片中的数字。（见正文第 100 页）

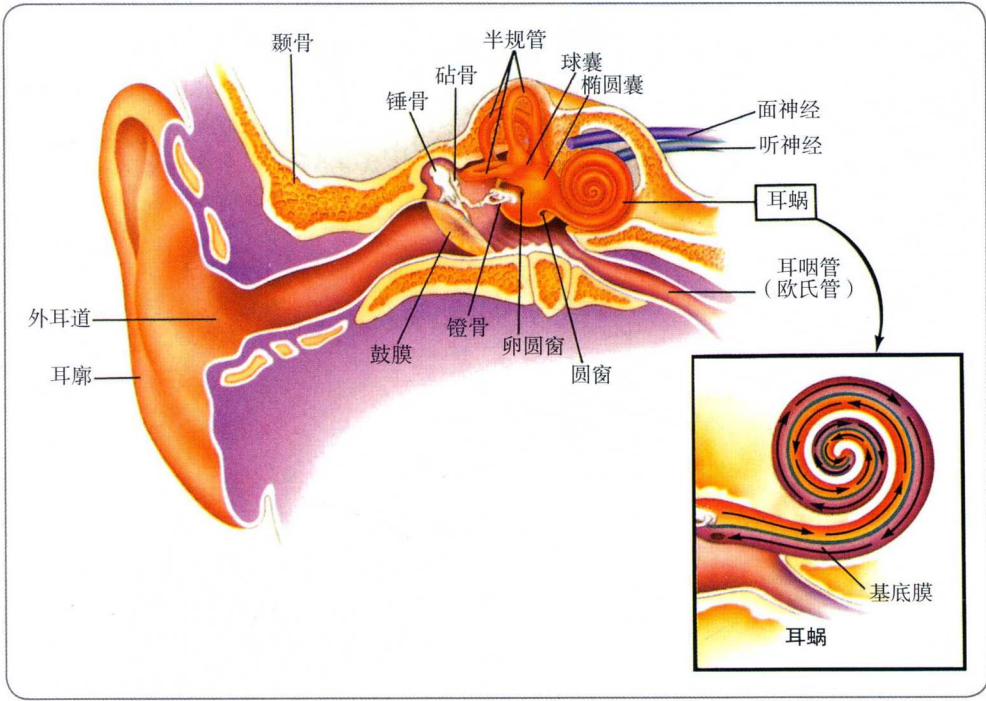


图 4.19

人耳的构造

声波通过外耳或耳廓，经外耳道传入，引起鼓膜振动。这个振动激活了内耳中的小骨——锤骨、砧骨和镫骨。它们的机械振动经过卵圆窗到达耳蜗，并使管道里的液体振动。当液体流动时，耳蜗中盘旋的基底膜内层上微小的毛细胞弯曲，刺激附着在其上的神经末梢。物理刺激就此被转换为神经能量，并且通过听神经传送到大脑。（见正文第 103 页）

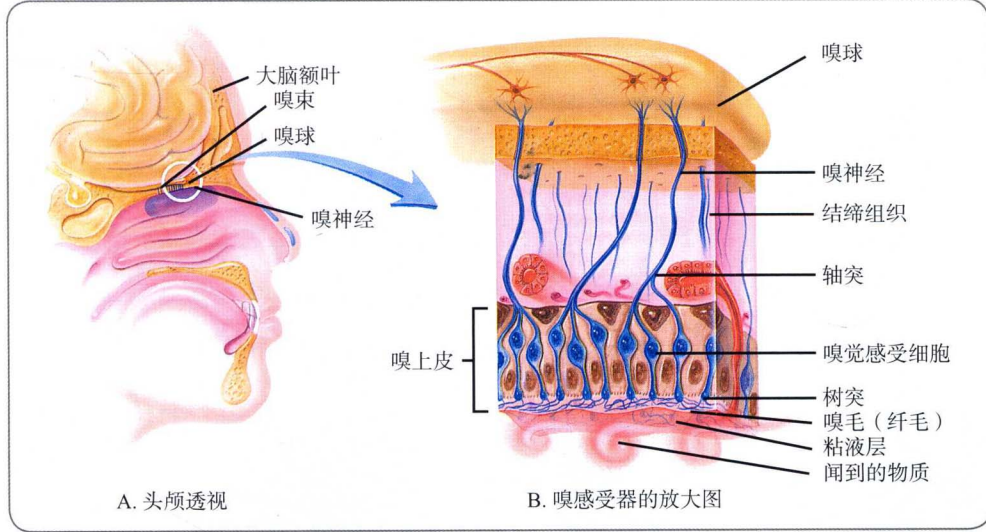


图 4.21

嗅觉感受器

鼻腔中的嗅觉感受细胞受到环境中的化学物质刺激，它们将信息传递给大脑中的嗅球。（见正文第 106 页）

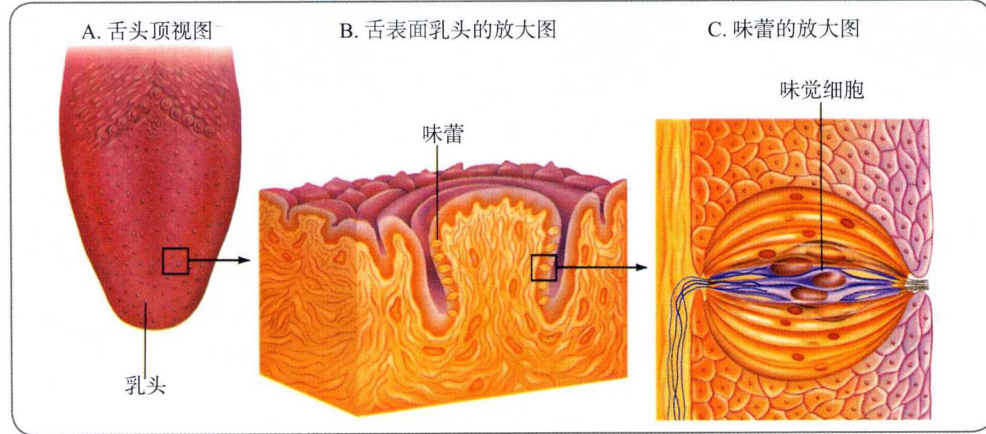


图 4.22

味觉感受器

图中 A 部分表示舌头上乳头分布。图中 B 部分表示放大的单个乳头，由此可以看见单个味蕾。图中 C 部分表示放大的味蕾。（见正文第 107 页）

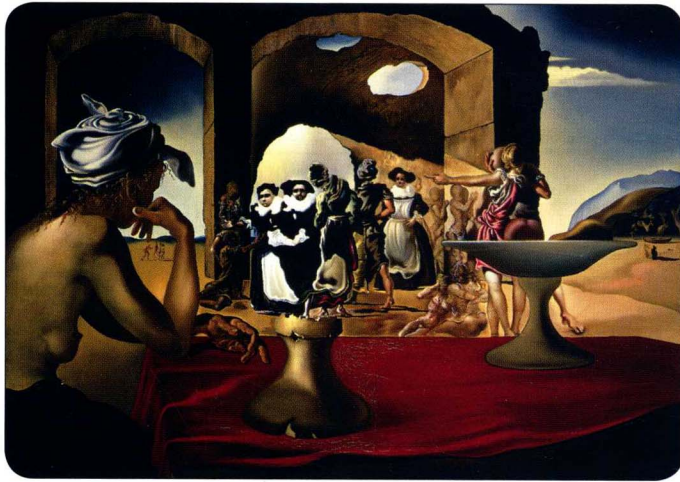


图 4.38 艺术中的模糊性

上图是萨尔瓦多·达利的作品《奴隶市场和消失的伏尔泰半身像》。你能发现伏尔泰吗？达利是众多在作品中使用模糊性的现代艺术家之一。（见正文第 124 页）

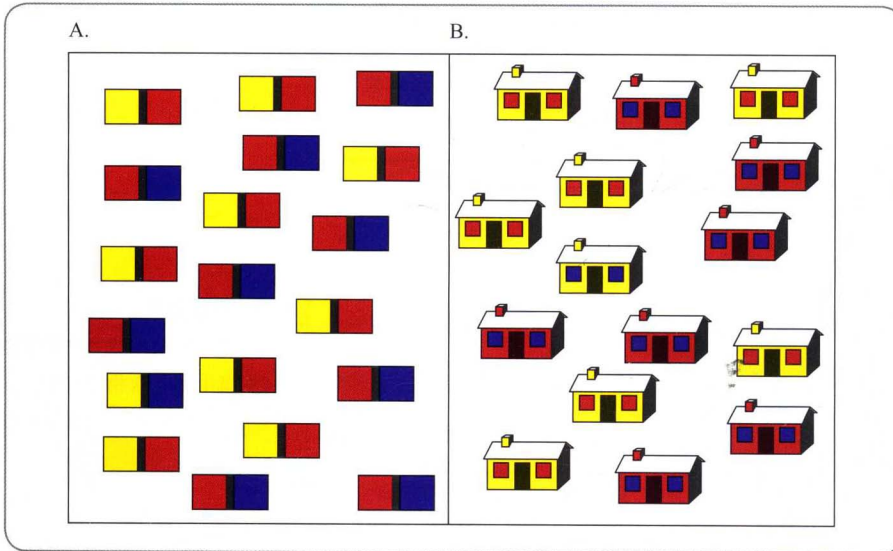


图 5.1

寻找两种颜色的连接体

(A) 找到有黄色和蓝色的物体。(B) 找到有蓝色窗户的黄色房子。(A) 当颜色的连接发生在一个目标的两个部分之间时,寻找的效率是很低的。(B) 然而,当颜色的连接发生在整体目标及其某一部分之间时,寻找就容易得多了。(见正文第 135 页)

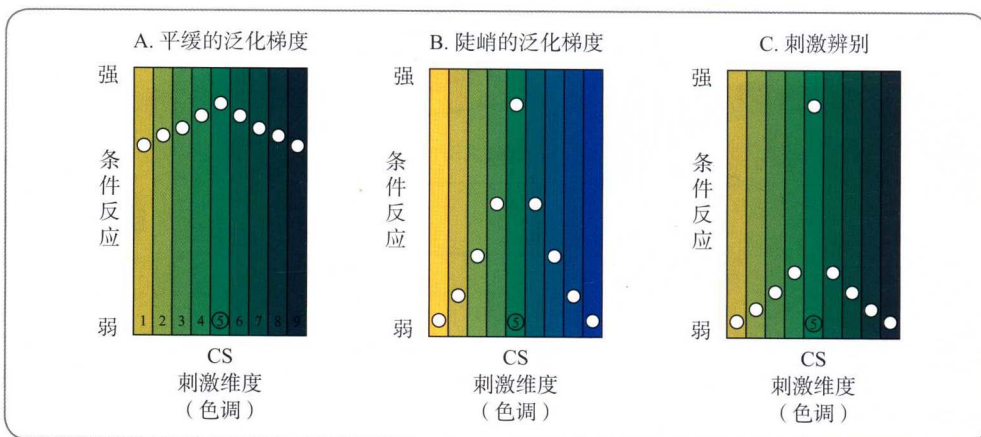


图 6.5 刺激泛化梯度

在对一个中等色调的绿色刺激建立条件作用之后,参与者对相似色调刺激的反应几乎一样强,如图 A 中平缓的泛化梯度所显示的结果。当给参与者呈现的彩色刺激范围更广时,反应随着刺激颜色与最初训练时的刺激颜色的差异逐渐加大而变得越来越弱。如图 B 所示,泛化梯度变得很陡。实验者可以通过对参与者进行辨别性训练,把图 A 所示的泛化梯度改变成类似于图 C 的模式。这种情况下,中等色调的绿色刺激要不断地与 UCS 配对,而其他所有色调的刺激则不与 UCS 配对。(见正文第 165 页)

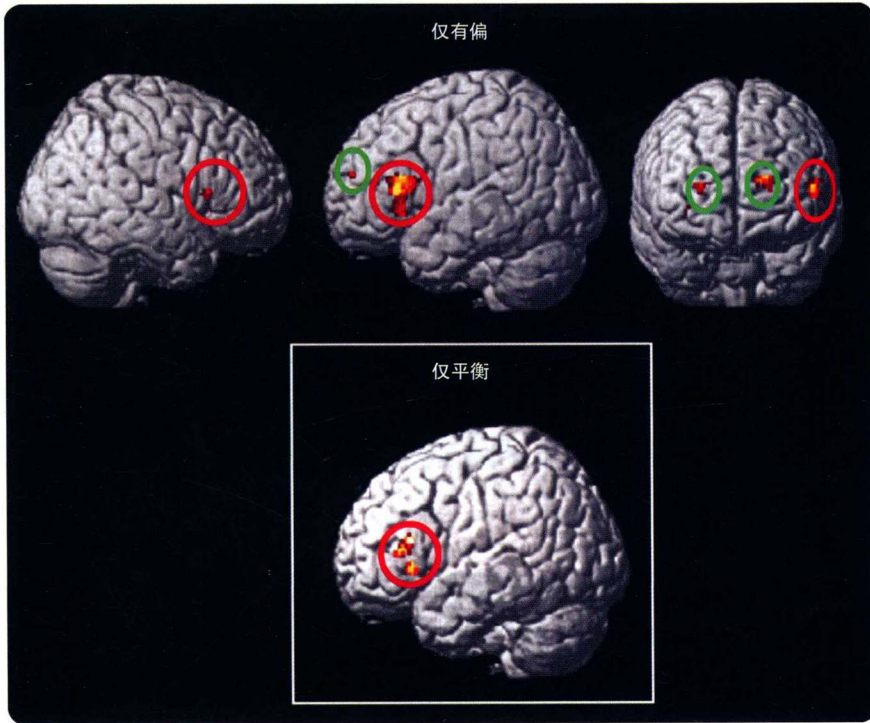


图 8.7

歧义消解的脑基础

参与者在阅读平衡歧义或有偏歧义的句子以及匹配的控制句子时进行 fMRI 扫描。红色圆圈内的脑区在两种歧义下都更活跃（相对控制句子）。绿色圆圈内的脑区只在有偏歧义的句子下更活跃。（见正文第 244 页）

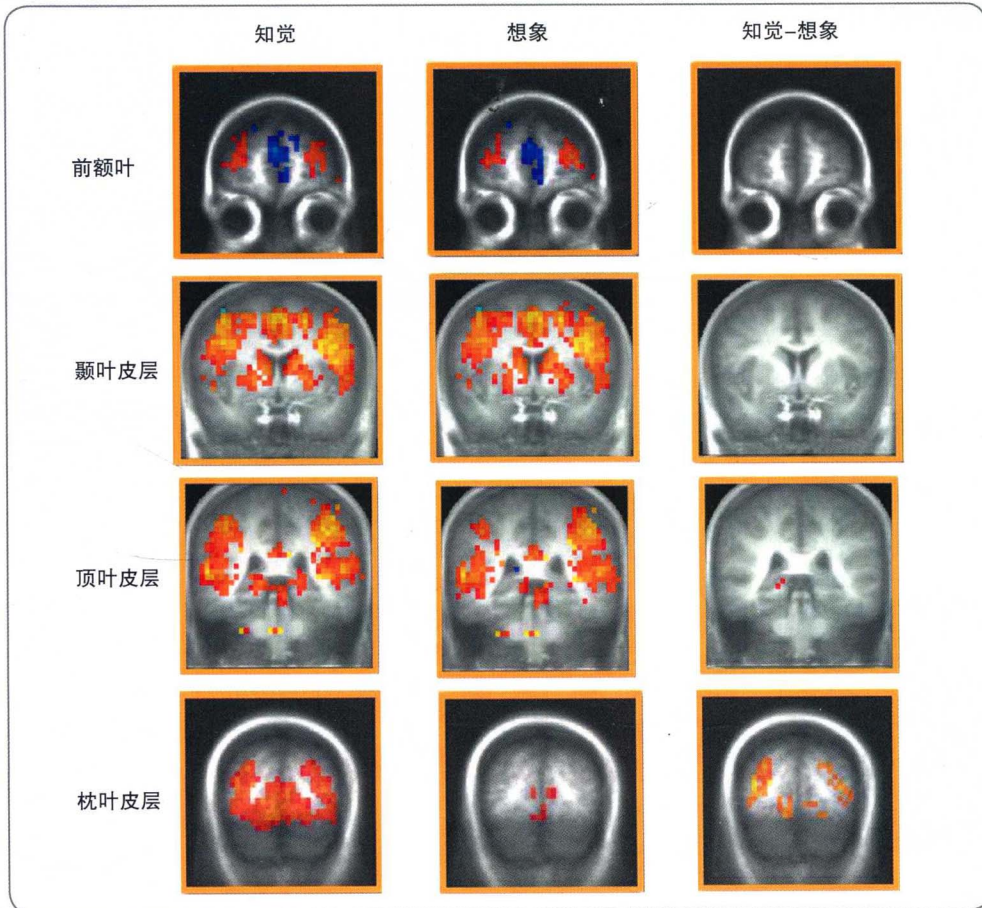


图 8.10

视觉表象的脑基础

该图表示当参与者完成知觉任务或视觉表象任务时的 fMRI 扫描结果。左边和中间的纵列代表完成各项任务时的脑活动；红色、橙色或黄色表示相对基线（没有任务）时脑更活跃区域；蓝色则表示低活跃脑区。右边的纵列表示受知觉活动影响的脑区。扫描结果说明知觉和视觉表象的脑活动过程有很大相似处。（见正文第 253 页）

图 8.16 推理时的大脑

当学生使用演绎推理时，右侧的大脑结构相对更活跃（绿色区域）。当学生使用归纳推理时，左侧的大脑结构相对更活跃（黄色区域）。（见正文第 262 页）

演绎推理：	归纳推理：
他要么喜欢乡村音乐，要么喜欢歌剧。	如果他是会计师或图书馆工作人员，他就会喜欢歌剧。
他不喜欢乡村音乐。	他喜欢歌剧。
他喜欢歌剧。	他是一名会计师。
这个结论正确吗？	这个结论更可能正确而不是错误的吗？

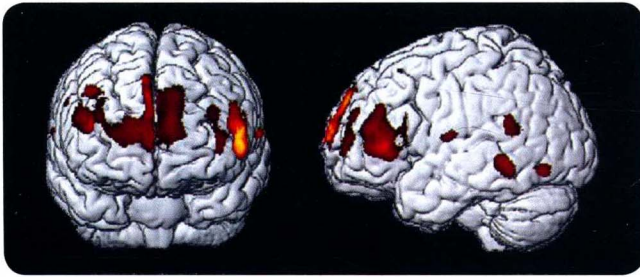
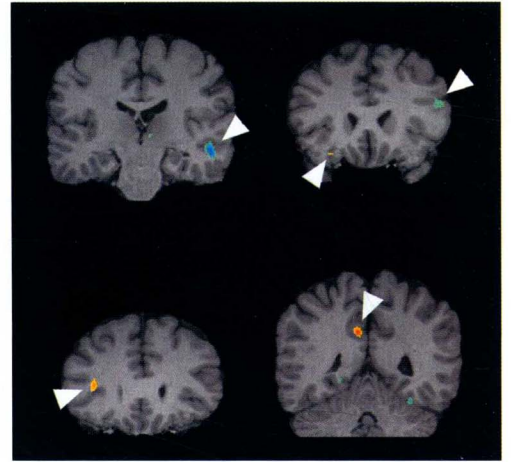
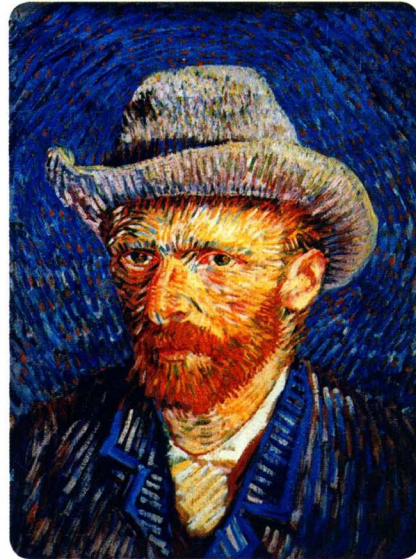


图 9.4 一般智力因素的大脑基础

在完成韦克斯勒智力量表之后测量一般智力因素，对个体进行 MRI 扫描以显示其大脑结构。彩色区是一般智力更高的个体有更多大脑组织的地方。（见正文第 286 页）



艺术历史学家经常怀疑文森特·梵高作为艺术家的创造力是不是受精神疾病影响的结果。研究者对创造力和疯狂之间联系的一般结论是什么？（见正文第 300 页）

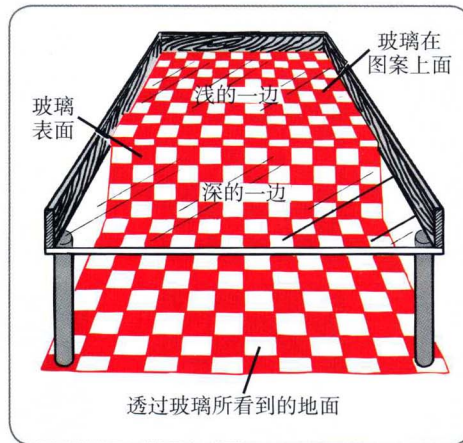
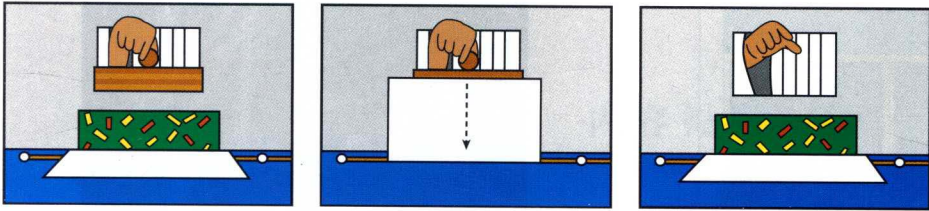


图 10.3 视崖

一旦儿童获得在周围环境中的爬行经验，他们就会对视觉悬崖深的一边表现出恐惧。（见正文第 310 页）

宽的遮挡物条件下的事件



窄的遮挡物条件下的事件

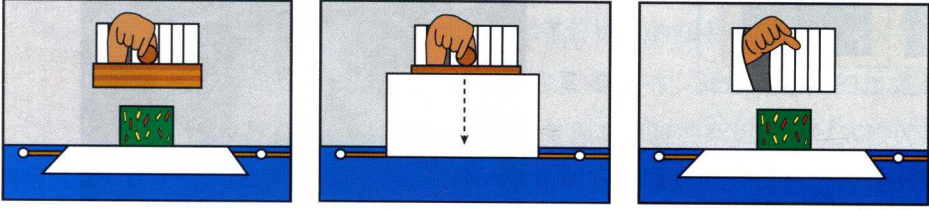


图 10.7 4 个月大的婴儿和客体恒常性

4 个月大的婴儿看实验者在一个宽的遮挡物或窄的遮挡物条件下（每次都只用绿色显示）放下一个长方形物体（显示为褐色）。当实验开始呈现时，用一个幕布遮挡长方形物体下落的过程，当幕布撤除时，实验者的手中没有东西。处于窄的遮挡物条件下的婴儿会花费更多的时间来看演示过程，这表明他们对于一个宽的物体能藏在窄的遮挡物后感到吃惊。婴儿的惊讶表明他们已经获得了客体恒常性的某些特征：长方形的物体虽然不在眼前，但仍存在于他们的大脑中。（见正文第 318 页）



希波克拉底的理论认为，身体有四种基本体液，每种都与特定的性格相联（见图，按顺时针方向）：抑郁患者有过量的黑胆汁；血液激发了乐观的弹奏者表演；少女为冷漠所操纵，对情人反应迟缓；太多的黄胆汁使主人怒气冲冲。你是否认为希波克拉底人格类型亦可应用于你所认识的人身上？（见正文第 423 页）

图 13.11 与罗夏测验相似的墨迹图

你看到了什么？你对该墨迹的解释是否揭示了你的人格特征？（见正文第 456 页）

害怕的



快乐的

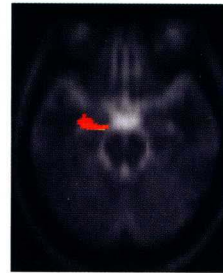
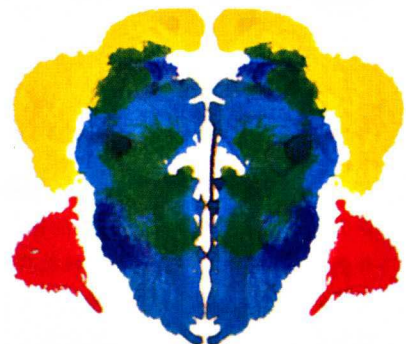


图 13.4 外倾性对左侧杏仁核功能的影响

参与者观看害怕的和快乐的面孔。图中的红色区域表明，外倾性和杏仁核的活动正相关。对于害怕的面孔，却没有发现这种相关。然而对于快乐的面孔，外倾性高的个体其左侧杏仁核有大量激活。（见正文第 427 页）



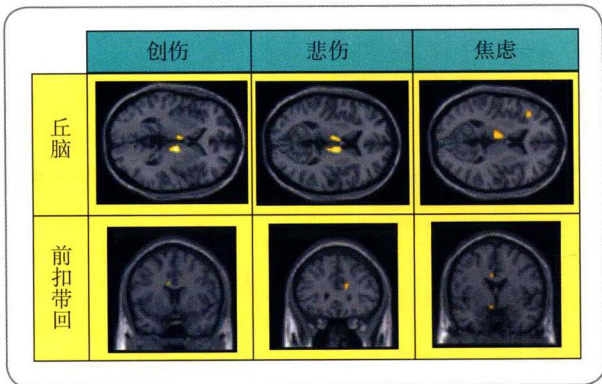


图 14.1 脑活动与情绪记忆

这项研究比较了因创伤性事件而出现 PTSD 和未出现 PTSD 的个体。每组成员回忆一些与情绪相关的事件，同时采用 fMRI 技术扫描他们的脑区。图片表明，在回忆创伤、悲伤和焦虑事件时，非 PTSD 组的个体，其脑区表现出了更多的活动。（见正文第 474 页）



大多数人感觉到的偶尔不高兴与重度抑郁障碍症状的分别到底是什么？（见正文第 476 页）

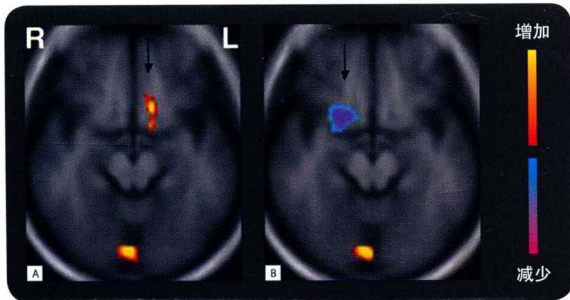


图 14.2 脑活动与双相障碍

在双相障碍个体完成认知任务时，采用 fMRI 技术扫描其脑区。结果发现，正在经历躁狂、抑郁或处于正常阶段的个体的尾腹侧前额叶皮层（cVPFC）的反应不同。正如图 A 所示，相比于正常阶段，抑郁期个体的左侧 cVPFC 的活动有所增加。图 B 显示，相比于正常阶段，躁狂期个体的右侧 cVPFC 的活动减少。（见正文第 478 页）

灰质减少的比率

正常青少年

精神分裂症患者

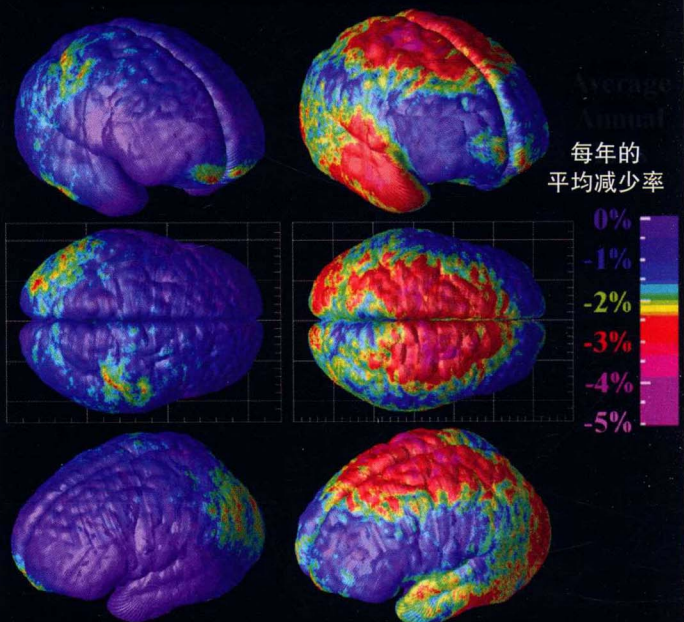


图 14.8 精神分裂症青少年大脑灰质的减少

研究者对 12 个患有精神分裂症的青少年和 12 个年龄相仿的健康青少年进行了核磁共振扫描。在五年的时间里，精神分裂症青少年几个脑区内的灰质大量减少。（见正文第 494 页）

内容提要

《心理学与生活》是一部心理学经典教科书，心理学导论类教材领导品牌，在美国及许多国家的心理学界都有着极高的知名度。美国 ETS 将《心理学与生活》推荐为 GRE 心理学专项考试的主要参考书。开创这本书的作者菲利普·津巴多是当今世界首屈一指的心理学家，曾因其卓越的斯坦福监狱实验而闻名世界，更因撰写《心理学与生活》和主持电视系列片《探索心理学》而被誉为“当代心理学的声音和面孔”。

我国心理学界有不少教师多年来一直在用本书作为教材或主要教学参考书。怀着对我国心理学基础教育和普及的使命感，北京大学心理学系 19 位教授通力合作，每人根据自己的研究专长和兴趣各选取一部分，精心翻译。正如王垒教授所言：“这部教材的翻译是北大心理学系教授们集体智慧和团队凝聚力的结晶。”《心理学与生活》第 16 版中译本在国内出版的十余年来，累计发行 60 余万册，赢得了广大心理学师生及普通读者的喜爱和认可。她不仅伴随着很多心理学专业的学生走上了心理学的学习和职业发展之路，而且也帮助众多普通读者获得了宝贵的心理学知识。

《心理学与生活》首版于 20 世纪 50 年代，半个多世纪以来，不断与时俱进，迄今已修订 19 次。每次修订既力图反映心理学的最新研究进展，也保持其一贯的宗旨，即“心理学是一门科学，同时关注这门科学在生活中的应用”，可谓历久弥坚，历久弥新。本书译自英文原版《心理学与生活》第 19 版，较之第 16 版已经有了大幅的修订，全书精简为 16 章，更新了数十万字和 1 000 多篇参考文献，新增了“生活中的心理学”与“生活中的批判性思维”两个专栏。同时，此次在译文上也进行了精心修订。与之前出版的彩印精装的典藏版相比，本版在书后增加了各章的练习题，更好地满足课程教学的需要。

正如作者所言：“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”，本书贴近生活、深入实践的独特风格，使其一直是一般大众了解心理学、更好地理解人性和全面提升自身素质的首选读物。

作者形象地将学习《心理学与生活》的过程比喻成一次“智慧的旅行”，选择她，相信你一定不虚此行。祝您好运！