



11th ed.  
第11版



# 心理学 导论



心理学基础教材典范之作

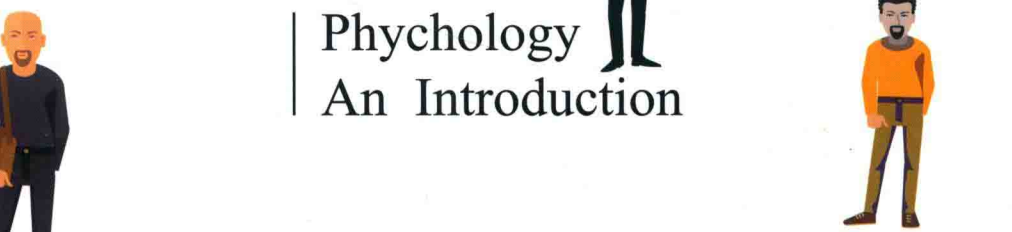
经典理论与科学研究的  
完美结合

[美] 本杰明·B. 莱希 - 著

吴庆麟 等 - 译



Mc  
Graw  
Hill  
Education



Psychology  
An Introduction



上海人民出版社

第11版

# 心理学导论

[美] 本杰明·B. 莱希 - 著

吴庆麟 等 - 译



Psychology  
An Introduction

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学导论:第11版/(美)本杰明·B.莱希  
(Benjamin B. Lahey)著;吴庆麟等译.—上海:上海  
人民出版社,2016

书名原文:Psychology An Introduction 11E  
ISBN 978-7-208-14259-6

I. ①心… II. ①本… ②吴… III. ①心理学 IV.  
①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 302329 号

责任编辑 周 峥 李 莹  
封面设计 今亮后声工作室

心理学导论(第11版)

[美]本杰明·B.莱希 著 吴庆麟 等 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co)

世纪出版集团发行中心发行 常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 51.75 插页 2 字数 1,372,000

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-14259-6/B·1238

定价 118.00 元

# 前言

尽管前言是你阅读导论的开篇,但它却是我最后写就。这样做使我有机会对全书作出系统的反思,我希望这样的反思也将有助于你对后继的了解。本书11版的目标依然未变,那便是一切为了教学。我们(包括与我合作的这些杰出心理学家、编辑、顾问、审校者等)力求使呈现的课程内容能让你全面地把握对我们自身进行科学研究的一些最主要、最有意思的方面,同时我也尽力以最清晰、最令人感兴趣的方式来传授这些心理学的概念与事实。此外,我还力求确保这里提及的科学基础能像这门科学对未来的考虑同样给力。无论是来自教师还是来自学生对第十版的好评,始终是鼓励我们继续努力的美好动力。自前版以来的三年间,数以千计的从事研究的心理学家们给我们提供了大量的新信息,当我读到大量的追随这一领域所需的文献时,这种科学进展的迅速总令我震惊不已,而这些进展也体现在本书众多的修订之中。其中许多修订反映了对现有假设的肯定,也反映了对它们所作的某些细小修正,但也有一些则是知识和理念的明显进展。此外,我也在如何更好地进行心理学的教学方面作了某些改进。

## 本书的特点

尽管本书增添了某些新的内容,但其中一些经得起时间检验的方式在11版中依旧未变。学生们喜欢这种传授的方式,而且研究也支持这样的做法。与早先一样,本书通过使用先行组织者以及随后跟进的对文本的清晰阐述,提供了一些明确的组织线索,重复性的复习,以期促进学生的学习和记忆。本教材所提供的丰富的主题涵盖,乃至标准的组织形式,旨在使它更适用于通常的教学。不过与其他教科书相比,它在两个主要的方面仍有明显不同:第一,我们在努力创设一种朋友式的风格,这是我早先的一位学生曾这样评价的。本教材并不想给学生造成心理学科学晦涩难懂这种印象,而是想给学生提供对心理科学的一种清晰的、有启示性的、有挑战性的、令人兴奋的,以及人性化的介绍。所有的复杂性都提及,但其传授的方式可能是清晰的;其二,本教材支持有意义的学习。

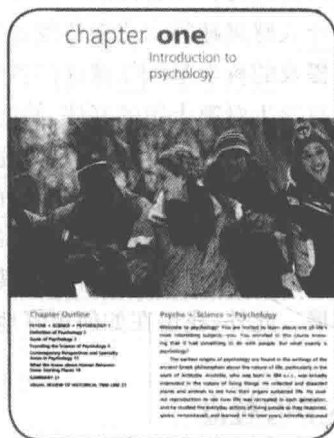
## 对有意义学习的支持

本教材有别于其他教材的另一特点是注重有意义的学习,它融合的众多做法旨在依据当下的基于语义记忆模型来提升学习与记忆。我们可以将心理学的第一门课程的内容视为其概念与事实具有一种层级上的组织,或更直白地说,它意味着有关心理学的信息并非是一堆杂乱无章的事实,一些信息与其他信息“结伴而行”,而有些概念则为另一些一般概念的细化等。因此为了促进对课程

的学习与记忆,学生需要把握新信息的总体结构,以便更好地理解和保持个别的概念与事实。

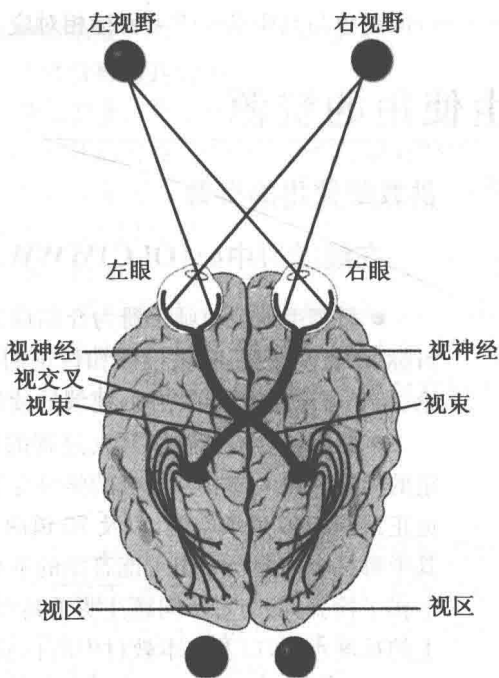
基于多年来对学习文本的研究所了解的情况,我们采用了五种教学上的支持手段,以帮助学生来组织心理学的新信息以及加工这些信息。

**1. 先行组织者。**大量的研究揭示,当学生对要学的新信息的层级结构有事先的了解,他们对信息的学习和保持将会更好。为了实现这一点,我们在学生开始阅读文本的主体前,提供了两类先行组织者。我们首先给这一章涵盖的一些大的主题提供章目,这也是许多教科书常用的举措。此外,我们还增加了一种梗概的总观,即所谓的前言这种文本组织者的效果,这两种举措均旨在激发学生对现有信息的兴趣,同时突出未来这一章里的一些主要概念。因此,在章前给学生提供的两种前瞻,为随后“挂靠”一些事实和概念创设了一种认知上的组织。



**2. 激发批判性思维的提问。**本书的重要特点之一是,设计了一系列问题以激发学生的批判性思维。这些旨在引起学生的注意及激发学生思考的批判性思维问题放在每节之后,有两点理由。首先,对于学生来说,不应被动地接受新的信息,而应有批判性地评价和深思所学的知识,这是非常重要的。此外,通过特定的课程内容来传授批判性思维,比抽象地传授批判性思维技能更有效,在这一点上是否还有哪门课程比心理学,即人对自身进行反思的这门课程更加适合?其次,当前的研究认为,对你获得的知识作出思考将导致更深层次的语义加工及更好的保持。因此在各节之后所附的这些令人高度感兴趣的问题,无论是作为支持学生的阅读,还是作为激发课堂讨论的方法,都是一些重要的教学工具。为了帮助学生在使用这些批判性思维的提问有所准备,我们将在随后的“开始之前”这一部分讨论批判性思维这一话题。

**3. 嵌套式的分层复习。**在各章的复习与总结部分,我们又进一步强调各新概念之间的内在关系,在每一章各主节之后,对这一节的内容作了简短的总结,而在每一节后的“检查你的学习”部分,学生可检查到对这一节的掌握情况。此外,在每一章结束之后,我们还会对这一章的主要内容再作总结,但此时的总结表现为一种有层次的大纲,从而在视觉上突出了材料的组织性。



**4. 可视化的组织线索。**在章末的总结中所采用的层级式大纲总结，只是向学生展示新材料组织性的一种方式，此外，我们还注意使用一些视觉线索，比如像不同的字体、字体的大小、字体的颜色以及排版的缩进，不断重复地指出文本的组织性。初一看，这是本书与其他教材有别的刻意精细之处，但却是一种很有用的区别。同样，在图表的表达方面，我们选择的颜色并非装饰性的，而是向学生展示其中哪些成分是相互联系的或是有差异的。此外，我们还经常（当然并非全部）采用了序号，就像你现在看到的这类序号表明，这一序号中的各个要点处于同一组织水平，而序号中的这一标题则处于下位水平。

**5. 用于组织的语言线索。**帮助学生了解概念和事实联系的另一种极为重要的方式是直接告诉他们。因此，本教材多次提到了这种对新信息的组织。在这么做时我们采用了两种方法：首先，当新出现的概念和前面章节讨论过的概念有联系时，我们会直截了当地指出这种联系；其次，从属于某一概念的信息通常以指出其关系的方式来清楚地表达，例如，“造成短时记忆遗忘的两种因素是……”尽管这种线索的巧妙之处是不破坏行文的流畅性，但它却有助于增进学生的理解和记忆。

选择使用上述这些教学举措是在对另两种教学法作出思虑后提出来的。我没有选择 SQ3R 法（即浏览、提问、阅读、复述、复习）来组织文本，因为在 SQ3R 法中必然会提出这些问题的是作者而非读者。以 SQ3R 形式写就的文本降低了学生的参与性，不利于学生对新信息的批判性评价和深入加工。我们认为，让学生自己使用 SQ3R 比让作者使用 SQ3R 法更好。因此，我们会在随后“成功的学习技能”部分，向你介绍 SQ3R 法的使用。对于希望使用学习目标的教育工作者来说，我们在与本书配套的教师手册中涵盖了这些学习目标，各测试题库中的每

一问题也与其中某一学习目标相对应。

## 教师和学生使用的资源

### 供教师使用的资源

#### 在线学习中心(OLC) [WWW.mhhe.com/lahey11e](http://WWW.mhhe.com/lahey11e)

● **教师手册。**教师手册为介绍课程提供了多种工具与资源,其中包括学习目标、章目及概要、有关授课和讨论的想法、引发批判性思维的提问、当今的争论、与学习风格有关的活动、建议的读物、网站、电影,以及讲义。

● **题库。**为提升题库开发过程的严格性,McGraw-Hill 旨在提升对学生评定的标准。由一支相互配合的学科专家团队为其准备了 4 000 道多项选择、750 道正误题、340 道填空题,以及 70 道两个题库通用的论文题,由一支教师团队对其中每一个问题及一组可能答案的准确性、明确性、有效性,以及可答性在方法上作了检验,并为每个问题注明了其在 Bloom 的目标分类学,在 APA 学习结果上的难度水平,以及在本教材中的相应范围。这些按章编排的问题旨在检验学生在事实、应用及观念上的理解。这些题库已与 McGraw-Hill 计算机化了的测验程序 EZ 测验相容,也与多数的课程管理系统相容。

● **幻灯片课件。**幻灯片课件涵盖了每章的要点,而且还包含教本中的图表。每张幻灯片可作为组织和引导的工具,并且与专家教师的举证及与教学活动相整合。幻灯片既可为你采用,也可对其加以修正,以符合个别教师的需要。

● **影像库。**影像库收录了文本的所有图表,这些影像既可下载,也可方便地组合于教师的幻灯片。

#### 创建

对你的教学资源进行创建以便与你的教学方式相匹配! 进入 [www.mcgrawhillcreate.com](http://www.mcgrawhillcreate.com) 网站,你可在 McGraw-Hill Create 上便利地重新安排各章,整合来自其他内容资源材料,并可迅速上传你写就的自己的课程大纲或教学笔记。通过搜索 McGraw-Hill 的一些主要教科书,可找到你在 Create 中所需的内容。你可容易地对教本作重新安排,使其合乎你的教学风格。Create 甚至可以让你的教本外貌个性化,如选择封面,加上你的名字,学校,以及课程信息。订购 Create 的书本,你将在 3—5 个工作日内收到免费的书面修订复本,大约在 1 小时内收到通过电子邮件发送的免费电子修订复本(eComp)。今天就去 [www.mcgrawhillcreate.com](http://www.mcgrawhillcreate.com) 注册,你可体验到 McGraw-Hill Create 让你有以自己的方式来教自己学生的权力。

#### Blackboard

McGraw-Hill 高等教育与 Blackboard 是协同工作的,这对你有何意义?

1. 你的生活简化了。现在你和你的学生可从你的 Blackboard 课程中获得

进入 McGraw-Hill 的 Create™ 的权利了,所有这一切只需简单的签名,待到你输入计算机至多种申请之后再与其告别。

**2. 内容与手段深层整合。**你不仅要给 Create™ 给出签名,而且在 Blackboard 中可获得对 McGraw-Hill 的内容与内容引擎深度整合的权利。无论是你为自己的课程选择了书,还是你建立了 Connect™ 的转让,你所需要的工具是你在 Blackboard 中需用时所拥有的权力。

**3. 为诸位提供解决的办法。**无论是你的学校已使用了 Blackboard,还仅是你自己试用 Blackboard,我们都可为你提供解决的办法。现在 McGraw-Hill 和 Blackboard 能帮助你方便地接触到先进的工业技术以及内容,无论是以你的学校为主,还是由我们来操办。要知详情,可放心咨询你们当地的 McGraw-Hill 代理。

## Tegrity

Tegrity Campus 为一种服务,它可以通过自动获取搜索栏目中的每一节授课而得到全程课时的所有课,供学生在学习和完成作业时观看。只须点击启动与停止过程,你便可得到全屏的计算机及相应的音效。学生可借助便捷使用的浏览器,在 PC 或 Mac 机上观看重复插放的各课。

教育者们都知道,学生所看、所听、所体验到的上课资源越多,他们的收获越丰。借助于 Tegrity Campus 独自的搜索特征,学生可以很快地回忆起一些关键片断。这种搜索有助于学生有效地发现其需要,并在需要时进入到一学期的课的录制。这将有助于你的所有的学生将其学习时间转向在你的授课中马上可以得到支持的学习瞬间。

## 供学生使用的资源

### 学生在线学习中心

学生在线学习中心包括逐章的测题,网站的链接,关键术语的抽认卡,以及学习目标。多项选择题以及正误测验提出的问题建立在认真阅读文本的基础之上。若要进入学习中心,可点击进入 [www.mhhe.com/lahey11e](http://www.mhhe.com/lahey11e) 这一网址。

### CourseSmart 的电子读本

本教材也可在 [www.CourseSmart.Com](http://www.CourseSmart.Com) 网址上获得其电子本。在 CourseSmart 网站上,你的学生可以借此明显节省书面教材的费用,并降低它们对环境的影响。学生既可以在 CourseSmart 网站上在线阅读电子文本,也可下载到电脑上。电子读本可以使学生进行整个文本的搜索,加入自己对重点的强调与提示,并与同学分享提示。CourseSmart 也拥有对别的现有的电子教材的最大选择。访问 [www.CourseSmart](http://www.CourseSmart),你会有更多的了解,以及尝试得到样章。

### 补充读物

**10/11 年心理学的年度版:**由 Auburn University William Buskist 所编著。这



—每年更新的读物是对来自杂志、报纸和期刊精心挑选的文章的汇编。

**资源:心理学名著选集,第4版**,由 The Ohio State University Terry Pettijohn 所编写。这本书收录了塑造心理学研究以及当代我们对其理解的 40 多部书的摘要,一些经典的论文及研究报告。

**支持:心理学争议问题的冲突观点,第16版**。这本具有争议风格的读物旨在向学生介绍这一领域最为重要的一些问题上的争论观点。每一个问题都精心构建,以适合于学生,所附的正、反方的文章均代表了著名的学者和评论家在其各自领域中的看法。

## 致谢

如果没有众人的帮助,要完成如此大部的撰写工作是决不可能获得成功的。借此机会我想向所有对第 11 版的出版做出或多或少贡献的朋友们表达我的谢意。McGraw-Hill 出版社的许多成员付出了巨大努力以及提供了专业性的意见,他们是总编辑主任 Beth Mejia;心理学出版家 Mike Sugarman;资深编辑 Allison McNamara;发展部主任 Dawn Groundwater;资深开发部编辑 Cara Labell;开发部编辑 Maureen Spada;执行市场管理 Julia Flohr;编辑协调 Sarah Kiefer;资深制作编辑 Mel Valetin;设计 Preston Thomas/音律设计;领衔图片研究协调 Natalia Peschiera;以及美编 Ayelet Arbel。

以下这些教师的帮助也是巨大的,因为他们提供的反馈影响了我们《心理学导论》的这一新版。

Ira Albert, *Community College of Baltimore County*

Amanda Baldrige, *Murray State College*

Julie Brooks, *Itawamba Community College*

Yvonne Gardner, *Coahoma Community College*

Ethan Gologor, *Medgar Evers College*

David Harrison, *Virginia Tech*

Rebecca Henthorn, *Murray State College*

Ron Kinsman, *Davenport University*

Grant Leitma, *Washington Adventist University*

Tammy Lochridge, *Itawamba Community College*

Susan Long, *Central Methodist University*

Clark McKinney, *Southwest Tennessee Community College*

Lynn Michaluk, *Northern Oklahoma College*

Regina Midgett, *Itawamba Community College*

Donald Nichols, *Oakland Community College*

Donna Owens, *Murray State College*

Neophytos Papanephyto, *Borough of Manhattan Community*

Mary Peoples, *Cerro Coso Community College*

Donna Reed-Mathena, *Southwest Tennessee Community College*

Debra Rundell, *Cerro Coso Community College*

Robert Strausser, *Southwest Tennessee Community College*

Joan Thomas-Spiegel, *Los Angeles Harbor College*

Natasha Tokowicz, *University of Pittsburg*

Cherine Trombley, *Los Angeles Valley College*

JoAnne Uthe-Gibson, *Northeast Iowa Community College*

Stefani Weber, *Northeast Iowa Community College*

Choichiro Yatani, *Alfred State College*

众多其他有才华的撰写者和团队成员也起到很重要的作用。我特别要对 Indiana 大学 Brian M.D'Onofrio 以及 Lisa J.Thomassen 表示我的真诚谢意,因为他俩为意识状态,发展心理学,变态心理学,以及社会心理学这些章作了非常漂亮的贡献。我们一起努力的结果就是为了诸位,我希望它将比前一版更能满足学生和教师的需求。

# 内容上的改变

本版所作的众多修订只是为了改进整个前版的清晰性,但在自前版以来的这段时间内,一些科学的进展如此重要且具根本性,以至需要在导论中囊括进来。当然对这些新的发现肯定要作过滤,以不给教材增加不必要的复杂性,因为本课程的宗旨在于帮助学生了解这门科学的基础。不过某些新的发现还是如此之重要,以至于它们既改变了心理学的基础,同时也改变了将其应用于当今的生活。

以下是基于现今涌现出来的研究对第 11 版所作出的某些重要修订。

## 行为的生物学基础(第 3 章)

- 有关脑内神经胶质细胞在人的一生中可以生成一些新的神经元的新证据。
- 有关脑在人的一生中始终处于发展之中且是一种互动系统的令人震惊的新证据。

## 天性与养成的互动(第 4 章)

- 从元分析得到的高度重要且令人信服的证据表明,自 90 年代以来,对由性别造成数学能力与成就测验行为差异的众多讨论业已消失。

## 感觉和知觉(第 5 章)

- 有关玩视频游戏可改进某些视知觉的近期证据。
- 有关互补色的新信息。
- 有关动觉接收器的近期证据。
- 对仅控制幻觉疼痛的某种新路径的描述。
- 近期研究支持外激素在性吸引中的作用。

## 意识状态(第 6 章)

- 有关选择性注意在意识中的作用的新材料。
- 有关分心在从事多头任务,如边开车边通话的危险之新证据。
- 对反映睡眠在认知与情绪中的作用的最新研究所作的参考更新。
- 有关新陈代谢的差异在血液酒精水平中的作用的信息。
- 有关大学生滥用处方兴奋剂的报道。
- 有关无意识阅读的新信息。

- 有关变换工作对身体健康带来负性结果的报道。
- 对使用兴奋剂处置注意缺失障碍(ADHD)的讨论,联邦政府对使用麻黄的禁令,增加了快克、可卡因这一部分,以及对兴奋剂阿得拉尔和利他灵,以及对药用大麻的合法性的讨论。

### 记忆(第 8 章)

- 证明“闪光式记忆”有较大歪曲的新材料。
- 有关深加工的性质及其在记忆中的作用的近期证据。
- 有关错误记忆的近期研究。
- 进一步证实睡眠在记忆巩固中的作用的证据。

### 认知、语言及智力(第 9 章)

- 有关准备与孕育在创造性问题解决中的重要性的新发现。
- 有关母乳喂养与儿童智力关系的重大新证据。

### 发展心理学(第 10 章)

- 胎儿环境对以后健康与发展具有重要性的现行证据。
- 有关调整耳蜗植入的一些新发现。
- 有关祖辈、白天看护以及离婚对儿童发展影响的更新信息。
- 新增一节回顾个体变动对发展具有重要意义。
- 修订了早先对剥夺的讨论,并收录了最初为机构所收养的个体的一些发现。
- 澄清了对印刻的界定。
- 新增了有关依恋以及父母打自己孩子的材料。

### 动机的引发与情绪(第 11 章)

- 对于在友谊与爱情中与对抗过程有关的动机引发的过程所拥有的令人吃惊的作用的讨论。
- 有关要钱还是要幸福之复杂关系的新证据。

### 人格(第 12 章)

- 有关人格特质与我们未来的学术成功、身体健康,以及长寿的关联强度的新证据。

### 应激与健康(第 13 章)

- 有关抑郁和焦虑对心血管健康及早期夭折具有令人震惊的强关联的报道。
- 有关空气污染与抑郁关联的新证据。
- 对于提倡使用可持续能源改进身心健康的讨论。

- 对大学生酒精滥用与其学业失败、突发伤害与死亡的关联,以及如何防止的报道。

### 异常行为(第 14 章)

- 理解创伤后应激障碍这一领域已取得的进展,其中包括对与之斗争的问题,以及对与恐怖主义以及与群体冲突有关的这些问题的研究。

- 有关异常行为定义的更新,其中包括对其症状、症候群以及诊断的区分。
- 更注重文化和科学的变化影响我们对异常行为的理解。
- 对与异常行为有关的问题的严重作进一步描述,以及世界卫生组织对这类障碍有关的死亡率及发生率的研究。
- 与一些特定的心理障碍有关的个人与社会代价的新参照。
- 指出在当下的诊断系统中所出现的某些下降的新参考。
- 对有关性障碍界定的更新与澄清。
- 与指责心理障碍、强奸,以及性问题的流行估计有关的更新参照及重要发现。

### 社会心理学(第 16 章)

- 就新闻中近期对与当今有关旁观者效应所作的研究的再报道。
- 对尝试在压力之下表演,在他人面前的“堵塞”体验的新研究。
- 对于在互联网上社会网络交往的这种激增现象的研究。
- 对通过唤起和关注所造成的社交促进与社交抑制相协调的材料作出重组。
- 收录了对个体头脑风暴法获益的发现。
- 用实例对从“登门”技术至说服技术作新的报道。
- 对遵从的讨论作了重组并增加了实例。
- 通过参照在大学生中普遍的饮食障碍的应用,更新了认知上有分歧的参照。
- 在讨论偏见与陈见中增加了对歧视的报道以及拉皮埃尔的经典的研究。
- 增加了这些方面的研究:与吸引有关的身体特征;与相像有关的他人特征;说服中的信息重复与熟悉度;群体内的接触可降低偏见。
- 对斯滕伯格的爱情论的新讨论。

# 在你开始之前：成功的学习技能

现在你将要开始了解心理学这门科学了。在你开始之前，我想给你提供一些建议，以改善你在大学里各门课程的成功机会，这些建议基于你在本书中将要学到的一些心理学原理。心理学是一门科学，它回答众多的主题，而其中大多数主题都与我们的生活有着某种直接的关系。心理学家始终感兴趣的一个主题是，有关人类的学习，即我们学习和记忆新信息的种种方式，而有关学习和记忆的众多发现，可能会有助于你成为大学课程的更为有效的学习者。

首先且最重要的是，你要知道，人并不是像海绵吸水那样来获得信息的。在大学课程中，我们肯定要努力去学习新的信息，而人是高度有效率的学习者，我们可以采用某些方法而非另一些方法来学得更好。如果我们能对人的学习有所了解，那么我们便可更充分地利用学习时间。在你开始学习心理学这门科学之前，希望能考察一下心理学家提出的如下这些有益的提示，以改进你的学习和记忆。

我想简要地来写这一部分，因为我知道每学期开学之初大家都忙，但本部分所含的内容确实值得你关注。就我自己当学生的经验，此后我又教了那么多学生而言，我知道掌握一些好的学习方法将使学习过程变得更令人享受，而且能够提升你的学习和保持的信息量，提升你的学业成绩。我希望以下这些建议对你有所助益。

## 使用文本中的支持来有效地学习

本书含有许多特征，它们将帮助你在阅读时学到更多的知识，这些优势特征是：

1. 使你的注意集中在这章的主题上。
2. 对你即将要学的内容提供一种先行的看法。
3. 给你显示与这一章的主题关联的各个概念或事实。
4. 帮助你复习，使你确信自己已理解了新材料，并增强刚形成的记忆。
5. 帮助你对信息作出批判性的思考，并将其与你的日常生活联系起来。

用点时间关注文本中的以下各个特征，并考虑它们设计成这样对你的学习有何帮助：

**1. 章之目录。**每章开始拥有一简目，它概述了本章的重要观点。在开始学习每章之前，请花点时间了解将要研究的那些主题，并对其做出考虑。尽管这要花上几分钟，但这点时间是值得花的。

**2. 章之前言。**每章前都有一篇短文,它简要向你介绍了这章的内容。有研究表明,对将要学的内容有一总的了解会促进对新信息的学习和记忆。

**3. 节后复习。**你可发现在每一章的各大节结束时均含有复习,复习由三部分组成:

a. 复习段落总结了本节介绍的主要观点,这将帮助你在掌握其细节的同时又把握了对这些新材料的总体组织。

b. 检查你的学习这部分的问题,旨在检验在你后续学习之前对某些材料的把握。提供的正确答案在于给你及时反馈,若你需要进一步的复习,也可引导你找到与相关内容有关的文本位置。

c. 心理学批判性思考这一节旨在激励你并非仅记住一些新的理念,其中每一个问题唤起的积极思想尽管短暂,但它们却可能有助于你对心理学新了解的个性化,即使它们成为“你自己的”知识,而且也使你记住本章的内容。

**4. 可视化复习。**在某些章末,我们还会让本章的关键图示再次出现,但抹去了其中的文字说明,你需要填出这些遗漏的核心词。这是最后的检查,以确保你在开始新的一章之前已经掌握了它们。

## 学习的 SQ3R 法

有些学习方法比另一方法更有成效,这意味着虽然你使的劲不多,但收获却颇丰,而这只是因为你使用了正确的方法。一种很受欢迎的学习文本的方法是 SQ3R。这些首字母代表着以下这种有效的学习文本的 5 个步骤。

**S: 浏览 (Survey)。**在你正式开始阅读之前,应简要地浏览一下文本的内容。

**Q: 提问 (Question)。**在你开始阅读前或在阅读过程中,应向自己提出一些针对文本材料的问题。

**R: 阅读 (Read)。**用一种正常的方式通读文本材料。

**R: 复述 (Recite)。**复述你刚学过的信息,可大声也可默默。

**R: 复习 (Review)。**在课堂测试前多次回顾你学过的材料。

现在让我们仔细分析上述 5 步,使你对其有更深刻的理解。

### 浏览

多数人认为仅有一种阅读方式,即从文本的开头一直读到其末尾,但这只是读小说的最好方式,因为你不想在你读到此处之前就已经知道下一个曲折的情节或令人吃惊的结局。但在读一部教科书时,你当需要使用完全不同的策略。浏览或者提前看一下你打算要读的内容,对你来说是非常重要的。事实上,在阅读之前你应当尽可能明白你要读的东西。

隐含在阅读之前作一浏览的这一策略中的理由,是基于人在学习及在记忆中贮存新信息的方式。简单地说,我们要把新的信息“挂靠”在我们已知晓的信息上。假如我们要学习有关大麻的新信息,我们应当将这些信息挂靠在我们

对兴奋类毒品已有的认知上,而且我们对这一主题拥有的知识越具组织性,我们便越能更好地学习并记住其有关的新信息。具体地说,我们对这一主题越是具备总体的信息,我们便越能容易地学习并记住这一主题的一些具体信息。有好几种浏览这类教科书的有效方法,例如考察各章的总目录,或了解其中的标题。对于你来说更方便的是,各章的标题置于各章的目录之下(图1)。小说没有这些标题,因为没有必要提前了解其内容,而教材则有这些标题,因为这些标题极有利于你浏览和复习。例如,在你开始阅读本部分之前,你是否浏览过本节的标题?如果你这么做了,那么你会对这部分内容形成一个总体的认知。

图1 Chapter Outline

<b>PROLOGUE 24</b>	_____	<i>Level one heading</i>
<b>Basic Concepts of Research 25</b>		<i>Level two heading</i>
<b>Research Methods 27</b>		
<b>Ethical Principles of Research 40</b>		
<b>Human Diversity: Equal Representation in Research 42</b>		
<b>Application of Psychology: Design Your Own Formal Experiment 44</b>	_____	
<b>SUMMARY 45</b>	_____	<i>Page number</i>

随后我们来看看每章开篇的前言这一部分。前言帮你事先了解你将要阅读的要点。在你继续往下读之前,请仔细钻研这节内容,因为它将提升你阅读时所获取的信息量。在浏览某些教材时,你可能需要通过简要地浏览此节乃至思考其阐述,从而对从标题中所获得的信息作出补充,但在本教材中,每章的目录和前言却给你提供了最佳的先行信息资源。那么,是否值得花时间和精力去钻研每章的前言,以获取一种事先的总观?事实上,我在开始写本教材前,曾花费了大量时间来考虑这一问题。我并不想浪费我的时间去编写前言,同样也不想浪费你的时间,除非前言真的对你的学习有所助益。戴维·奥苏伯尔(1960)曾在伊利诺斯大学进行过一项经典研究,证实了前言的价值。120名学生被分为两组来阅读一篇长文,一组学生阅读的文本没有前言,另一组阅读的文本有前言。这一文本介绍了碳钢的特性,这些事实对学生来说是全新的信息。两组学生在阅读该文本之后,接受了与该文本内容有关的多选测验。正如预期的那样,读过前言的这组学生回答问题的准确率高出另一组学生的20%(这种差异为大多数课程中B和F间的差异)。近年来有相当多的研究肯定了这种策略可以改进学习和记忆(Dunlosky & others, 2004; Deese & Deese, 1979; Langan-Fox & others, 2000)。这是本教材为何在每章前都写有前言的理由,当然也是你为何要密切关注前言的理由。



## 提问

在你读了前言以及过目了标题,从而对你将要学习的内容作了简要的浏览之后,你应给自己提出一些问题,而且在每读一节前都要这样做。这些问题应当在你浏览和最初阅读时提出,它们反映了你力求理解与消化本书的内容。例如,图2涉及在阅读第3章有关甲状腺报道时你可能会提出的问题样本。给自己提出这些问题将有助你更积极地参与到学习过程中去,并使你的注意力集中在相关信息上。当你找到回答自己问题的信息时,你可用笔把这部分信息画下来或令其醒目。

图2

*Where is the thyroid gland located?  
What role does the thyroid gland play in metabolism?  
What are the effects of thyroxin?*

**The thyroid gland**, located just below the larynx, or voice box, plays an important role in the regulation of **metabolism**. It does so by secreting a hormone called **thyroxin**. The level of thyroxin in a person's bloodstream and the resulting metabolic rate are important in many ways. In children, proper functioning of the thyroid is necessary for proper mental development. A serious thyroid deficiency in childhood will produce sluggishness, poor muscle tone, and a type of mental retardation called **cretinism**.

## 阅读

在经过浏览和提问这两步之后,你可准备开始以常规的方式来阅读了。尽管你已花了很多时间来为这一步做好准备,但请相信你花的时间是值得的,你的阅读将会更具高效率。事实上你会发现,假如你时间充裕,能够在仔细阅读文本前先快速略读一遍,将会极大改进你的阅读效率。

## 复述

在你学习时是花时间一遍又一遍地阅读材料,还是随后就开始尝试对其作出复述(对自己进行复述)更有益?复述显然是学习过程中非常有用的一个部分。至少它可以提醒你,至今你还有哪些方面不知道(你还不能准确复述出来),从而使你的学习更有效。在心理学的早期,A. I. Gates(1917)就已发现,花20%的时间来读一组列表,而用80%的时间来尝试对其作复述的个体,其回忆量是用全部的时间来阅读的个体的两倍。这种复述或你采用的其他一些检验自己学习的方式,其得益的力度往往在当今的研究中也得到了重复(Roediger & Karpicke, 2006)。本书的许多节后的“检查你的学习”这一部分所提出的问题,将有助你“复述”你学过的内容。此外,每章开始时所呈现的关键词以及每页空白处的术语,也将帮助你进行这种复述。假如你能复述这些术语的基本定义,那么你可能已掌握了最重要的信息。