



当代心理学经典教材译丛
丛书主编/郭本禹

当代心理学导引

第七版

上册

Psychology Concepts and Connections

Spencer A. Rathus Lisa Valentino/ 著

尤瑾 张钊 李敏荣等译 郭永玉审校

陕西师范大学出版社





清华大学出版社
Tsinghua University Press

当代心理学导引

Psychology: Concepts and Connections

第五版 上册

王德胜 郭德俊 郭成林 郭成林 郭成林

ISBN 7-302-11111-1

定价：35.00元





当代心理学经典教材译丛
丛书主编 / 郭本禹

当代心理学导引

第七版

上册

Psychology Concepts and Connections

Spencer A. Rathus Lisa Valentino / 著

尤瑾 张钊 李敏荣等译 郭永玉审校



陕西师范大学出版社

图书代号:JC5N1225

图书在版编目(CIP)数据

当代心理学导引(上)/(美)拉瑟斯(Rathus, S. A.), (美)瓦伦丁(Valentino, L.)著;尤瑾,张钊等译. —西安:陕西师范大学出版社, 2005. 12

(当代心理学经典教材译丛)

书名原文: Psychology-Concepts and Connections

ISBN 7-5613-3468-0/B·104

I. 当… II. ①拉…②瓦…③尤… III. 心理学—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 142666 号

“First published by Wadsworth, a division of Thomson Learning.”

“All Rights Reserved ”

“Authorized Simplified Chinese Edition by Thomson Learning and SXNUP. No part of this book may be reproduced in any form without the express written permission of Thomson Learning and SXNUP. ”

“原版图书由汤姆森学习出版集团分公司——Wadsworth 出版发行。”

“版权所有,不得侵犯”

“此作品的简体中文版的一切权利归汤姆森学习出版集团和陕西师范大学出版社所有。没有汤姆森出版集团和陕西师范大学出版社的书面许可,不得对此作品的任何部分以任何形式再版。”

选题策划 吴文智 任 平

责任编辑 任 平 刘 佳

装帧设计 王静婧

出版发行 陕西师范大学出版社

社 址 西安市陕西师大 120# (邮政编码:710062)

网 址 <http://www.snuph.com>

经 销 新华书店

印 刷 南京金阳彩色印刷有限公司

开 本 850×1092 1/16

印 张 29.25

字 数 630 千

版 次 2006 年 2 月第 1 版

印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷

定 价 98.00 元(上、下册)

开户行:光大银行西安电子城支行 账号:0303080-00304001602

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社营销中心联系、调换。

电 话:(029)85307864 85233753 85251046(传真)

E-mail:if-centre@snuph.com

“译丛”总序

1879年,冯特在德国莱比锡大学建立了第一个真正意义上的心理学实验室,标志着心理学作为一门独立的学科跻身于科学之林。时光荏苒,经过一个多世纪的发展,心理学取得了令人瞩目的成就,已成为新世纪的“显学”。以美国为例,当前美国心理学会的分支机构就有52个,会员已达16万人。其研究已经关涉到人类活动的各个领域,为社会实践和社会生活提供越来越广泛的服务,所涉及的服务领域大至国际事务、公共服务、种族问题、人口与环境等,小到成人发展、家庭服务、成瘾行为、同性恋者与双性恋者问题等。我们知道,美国曾经存在着种族隔离现象,在改变这一状况的历史进程中,心理学就发挥过重要作用。美国心理学家肯尼思·克拉克在最高法院作证时,出示了他对黑人儿童研究的报告,表明种族隔离对黑人儿童造成了严重的心理伤害。最高法院最终判决将黑人和白人儿童分隔在不同学校就读是非法的。再以我国为例,我国心理学事业近年来也获得了长足的发展。国内高等学校的心理学系由文革后的4个发展到目前的120多个,招生规模逐年扩大,心理学的学科地位也在不断上升。1999年,国家科技部制定的“全国基础研究‘十五’计划和2015年远景规划”,将心理学确定为18个优先发展的基础学科之一;2000年,心理学又被国务院学位委员会确定为一级学科。心理学已成为高等院校的热门专业,有关心理学的职业已成为我国职业序列的有机组成部分,如国家劳动部认证的“心理咨询师”、卫生部认证的“心理治疗师”、人事部认证的“心理保健师”等。

随着心理学在我国现代化建设进程中发挥着越来越重要的作用,社会对心理学人才的需求也越来越广泛,对心理学人才的质量和规格的要求也越来越高。根据教育部1998年召开的第一次全国普通高等学校教学工作会议的精神,心理学人才培养的质量和规格应该达到“基础扎实,知识面宽,能力强,素质高”的要求。要达到这一要求就要有高水平、高质量的教材。2001年8月,教育部下发的《关于加强高等学校本科教学工作,提高教学质量的若干意见》(教高[2001]4号,以下简称《意见》)曾明确指出:“教材的质量直接体现着高等教育和科学研究的发展水平,也直接影响本科教学的质量。”教材建设是体现教学质量和教学水平的一个极其重要的方面。没有优秀教材为依托,教学质量的提高、人才的培养就成了无源之水、无本之木。因此,《意见》中有一

条加强本科教学工作、提高教学质量的措施和意见:“大力提倡编写、引进和使用先进教材……高等学校要结合学科、专业的调整,加快教材的更新换代。对于信息科学、生命科学等发展迅速、国际通用性、可比性强的学科和专业可以直接引进先进的、能反映学科发展前沿的原版教材。”由于近代科学心理学发端于西方,加上我国心理学发展曾有过“几起几落”的历程,无可讳言,当前我国心理学的发展与西方心理学的发展还存在较大的差距。就心理学教材的成熟水平而言,其差距也是不言而喻的。因此,引进国外优秀的经典心理学教材,就显得十分重要和迫切。这既是落实教育部提出的实施高等学校教学质量与教学改革工程的要求,也是构建心理学本科专业教材体系的要求,还是改革心理学人才培养模式和提高心理学人才培养质量的要求。

从历史上看,国外心理学教材的引进与翻译对我国心理学人才的培养曾发挥过重要作用。国外心理学教材的引进,最早可以追溯到1889年颜永京翻译的《心灵学》。此后,我国学者相继翻译了一些国外心理学教材,例如,1907年王国维翻译丹麦学者海甫定的《心理学概论》(转译自龙特的英文译本),1910年王国维翻译禄尔克的《教育心理学》,1925年陈大齐翻译高伍柏的《儿童心理学》,1926年陆志韦翻译桑戴克的《教育心理学概论》,1925和1928年谢循初相继翻译《吴伟士心理学》上、下卷,1933年伍况甫翻译詹姆士的《心理学简编》,1935年高觉敷翻译波林的《实验心理学史》。建国后很长一段时间内,我们引进和翻译的主要是苏联心理学教科书,例如,1953年王燕春等人翻译包若维奇等人的《儿童心理学概论》,1954年朱智贤等人翻译查包洛塞兹的《心理学》,1981年朱智贤等人翻译彼得罗夫斯基主编的《普通心理学》,1984年高地等人翻译安德列耶娃的《社会心理学》。20世纪70年代末以来也陆续翻译了一些西方心理学教材,例如,周先庚等人翻译克雷奇等人的《心理学纲要》,林方翻译查普林和克拉威克的《心理学的体系与理论》,高觉敷等人翻译索里和特尔福德的《教育心理学》,等等。这些翻译的教材都曾对我国心理学的教学起到了推动作用。但总的来看,我国现阶段对国外心理学教材的引进还不够系统。而国外心理学教材建设无论是在经费的投入上,还是在专家力量的投入上,都是国内教材建设所不能比的。因此,系统地引进国外优秀的经典心理学教材,是十分必要的。同时,教材作为一种知识产品,是学科知识的基本载体,也体现了学科发展的水平。因此,教材引进的过程,也是我们借鉴和吸收国外心理学先进成果的过程。

21世纪是知识经济的时代,随着经济全球化、学术交流国际化浪潮的不断推进,我们迫切需要加强我国学术研究和高等教育与国际接轨,而高等学校的教学与国际接轨的一个重要措施就是直接引进国外教材和进行双语教学。因此,《意见》把推动双语

教学和原版教材的使用都作为加强本科教学工作、提高教学质量的重要措施。《意见》指出:“按照‘教育面向现代化、面向世界、面向未来’的要求,为适应经济全球化和科技革命的挑战,本科教育要创造条件使用英语等外语进行公共课和专业课教学。”然而对于我国大多数高校来说,当前无论是在师资队伍上,还是在学生素质上,要求心理学课程实施双语教学都还难以实现。因此,为了使我国高校心理学教学更好地与国际接轨,缩小我国在心理学教学上与国际先进水平的差距,加快培养具有国际竞争力的高水平心理学人才,引进和翻译国外优秀的经典心理学教材,作为我国高等学校的教学和学习用书,是比较可行的途径之一。

基于上述思考,经过反复讨论和酝酿,我们决定启动这套《当代心理学经典教材译丛》工作。这套《译丛》是在国内众多心理学专家、教授的广泛参与下,在对大量国外心理学教材进行认真比较和遴选的基础上,根据国内心理学本科专业的课程设置而系统引进的。这是一项开放性的工程,围绕心理学本科主干课程的教学需要,以国外心理学经典教材为取材对象,并尽可能涵盖心理学的主要领域,旨在构建心理学本科专业的教材体系,以提升国内心理学的教学水平,提高国内心理学人才的培养质量。

这套《译丛》力图体现以下五个特点:

一是基础性。引进和翻译这套《译丛》的主要目的是为国内心理学本科教学提供基础教材。这里的基础性主要有两层含义:第一是以心理学本科生课程设置为依据,为心理学和应用心理学两个本科专业提供专业课基础教材。第二是注重教材内容的基础性。我们在遴选国外心理学教材时,强调教材内容的“四基”(基本素质、基本知识、基本能力、基本技能)并重,注重以学科的基本结构来组织教材内容,注重根据学生掌握知识的规律来组织教材,使学生提高基本素质、夯实基本知识、培养基本能力、提高基本技能。

二是经典性。时间是判断教材生命力的最好尺度。收入这套《译丛》的教材都是在国外反复修订、多次再版,使用面较广、经受了实践检验的教材,都是国外优秀的教科书。这样的教材既能够保持教材内容和知识结构的相对稳定性,又能及时补充新的研究成果,堪称心理学教材的经典之作。

三是前沿性。我们遴选教材的一个重要标准是,教材内容要具有先进性和前沿性,这套《译丛》所选译的教材都能够反映本学科领域最新的、前沿性的研究成果,吸收学科研究的新理论、新观点和新方法。如第一批出版的13种教材中,有7种是2004年出版的,其余也都是2001年以后出版的。这些教材体系新颖、视野开阔,很多内容都是当今心理学领域的最新研究成果。

四是实用性。针对每一门课程,我们反复比较了多种教材,最后选择了那些适合国内本科心理学教学的教材。在选择教材版本时我们十分重视教材内容的应用性和操作性,以培养具有创新精神和实践能力的心理学人才为宗旨。入选的教材中都有完整的人名索引和主题索引、丰富的参考文献、可利用的网络资源,这些都为读者阅读和使用这些教材提供了诸多的帮助和便利。

五是开放性。这套《译丛》是一个开放的体系,围绕心理学本科主干课程的教学需要,根据心理学本科人才的培养目标、质量和规格,旨在构建全新的心理学本科专业的教材体系,这个体系是动态的、开放的。首先,这套教材是按计划分批出版的;其次,如果我们选译的教材将来在国外出现新的修订版,我们将继续引进和追踪翻译其新的版本。

为了确保这套《当代心理学经典教材译丛》的翻译和出版水准,我们成立了编译工作委员会,有幸邀请到车文博、沈德立、林崇德、杨治良、黄希庭等5位国内一流的专家、教授担任编译工作委员会的顾问,还邀请了40位国内知名的专家、教授担任编译工作委员会的成员,这些成员来自全国多个省市自治区的高等院校,其中大多数来自师范院校,还有不少专家来自综合性大学和体育、医学等院校,具有广泛的代表性。每本教材的主要翻译人员都是该领域的专家,并遵守严谨统一的翻译体例和规范,以充分保证这套《译丛》的翻译质量。

这套《译丛》的出版得到了陕西师范大学出版社的大力支持,显示了陕西师范大学出版社领导成员在高等学校教材和高层次学术著作出版方面的过人眼光、气魄和高远追求,特此表示衷心的感谢!

当然,引进和翻译国外的优秀经典教材,只是我们构建心理学本科专业教材体系的第一步,我们期待着在不久的将来,我国心理学工作者能够编写出与国外相媲美甚至超过国外的优秀心理学教材!如果将来国外同行能够把我国学者编写的心理学教材翻译过去,那将是我们最愿意看到的一件事情!

《当代心理学经典教材译丛》编委会

郭本禹 执笔

2005年7月30日

译者序

本书作者拉瑟斯(Spencer A. Rathus)教授说,如果这本导论性质的教科书能够激起学生学习其他心理学课程的兴趣,便是他最大的成功。激发学生对心理学的兴趣不仅是作者的心愿,也是我们的心愿,更是所有普通心理学课程任课教师的心愿。

《Psychology-Concepts and Connections》(中译本书名为《当代心理学导引》)正是实现这一心愿的最佳选择。这不仅是这本普通心理学教科书的根本价值所在,也是我们翻译这本教材的目的所在。因为这本普通心理学教科书向读者展现的不仅是一个全面清晰、富于科学精神的心理学概貌,更是一系列生动活泼、富于生活气息和时代特色的心理学画面;给读者提供的不仅是一个可以俯瞰心理学全貌的平台,更是通向独特而神秘的心理学世界的阶梯;指引读者走进的不仅是已开辟的心理学天地,更是有关人类行为和心理历程的尚未开垦的处女地。

拉瑟斯教授这本导论性质的教科书,与同类性质其他教科书一样,详细评述了科学心理学的概况,概括地介绍了心理学各研究领域的基本概念和重要的研究,对心理学的基本问题做出了详尽的解答。但是,与其他普通心理学教科书不同的是,本书强调学生兴趣的培养,强调科学精神和批判思维,强调心理学与生活、时代的联系。总的看来,可以用开放的(open)、联系的.connected)、鼓励的(encouraging)、积极的(active)、优美的(nice)五个特点概括本书的特色,而五个特点组成的缩合词“OCEAN”(海洋),可以看作它鲜明特色的一个反映。人的内心世界比海洋更加浩瀚而深邃,而它也应该是美的,正如这本书所呈现的那样。的确,这本书不仅内容丰富而深邃,而且文笔和呈现方式也是美的。

开放性不仅是本书的特色之一,也是作者反复强调并大力倡导的一种精神。这主要体现在以下几个方面:首先,正如作者所说,激发学生学习其他心理学课程的兴趣,是他的最大心愿。作者煞费苦心地激起学生对心理学的兴趣,就是希望学生从走近心理学大门的那一刻起,就能够对心理学各研究领域保持高度的开放性,以便将这种兴趣转化成学习和研究的动力。其次,作者强调批判思维,要求学生能够用怀疑的眼光审视一切,就是希望学生能够打破心理定势,挑战先入之见,摆脱传统和权威的束缚,

能够创造性地看待问题、思考问题并解决问题。而且,作者自己也身体力行地实践自己的主张,以致教材的字里行间无不折射出作者开放视野的光芒。从内容上看,作者强调近年来出现的新思潮如进化心理学思想,及时地更新教材内容和重点,使得新版教科书极具时代色彩;从形式上看,作者积极吸纳网络资源,尽其所能地使用现代信息技术,别出心裁地应用 PQ4R 学习方法,使得教科书形式丰富多样、特色鲜明。

强调联系的观点是这本书的另一特色。心理学并非高居科学的殿堂而不食人间烟火,相反,科学心理学与生活有密切的联系。将心理学应用于生活、使心理学对生活有所帮助,不仅是所有心理学家的基本原则,也是本书作者强调的重点之一。心理学为我们提供了丰富的思想,可供我们帮助自己 and 他人。指导学生如何将这些思想应用于日常生活,不仅是所有导论性质课程的基本任务,也是作者编写这本心理学导论教科书的一个重要目的。作者不仅在正文中通过各种实例说明了如何将将这些研究成果应用于生活,而且在每章的结尾处还专设了“生活链接”专栏,详细讨论了心理学与生活中重要问题的联系。当然,本书所表达的联系的观点不仅体现在心理学与生活的联系上,还体现在心理学与这门课程学习的联系中。本书提到的 PQ4R 法本身就是学习心理学和教育心理学知识与具体学习的联系,又蕴含着丰富的联系的观点和方法。PQ4R 法不仅强调先行组织者、心理预期、认知图式的重要作用,而且强调书中概念间的彼此联系以及学习内容与已有经验的联系。作者为建立上述两种联系,还通过网络、书本和光盘三种途径提供了大量可供联系的资源。随着信息技术的迅速发展,我国读者获得这些资源的可能性也越来越大。我们在译本中尽量保留了与这些资源有关的信息,是希望读者在搜索到这些资源(无论英文的还是经中国学者翻译的)时,会感到一种惊喜!

如果说可以将事物的特点与人格的特质进行类比的话,“encouraging”这一特色也许可以算是这本书的“首要特质”。在本书中,作者对自己、也对学生提出了许多建议。他强调学生的课堂参与和课后学习,强调批判思维和怀疑精神,以及心理学与生活及学习的联系,作者自己也为学生达到这些要求做出了不懈的努力。这一努力不仅体现在作者为学生实现这些要求所做的物质和活动准备中,更体现在他在全书字里行间里对学生的鼓励上。从本书的语言风格来看,全书笔调亲切热情、幽默有趣;而且多采用第二人称的口吻,与读者直接对话,读来给人以身临其境之感,不由自主地会被书中积极、生动,以至温暖的氛围所感染。

积极是这本书的基本基调。可以说,这本书淋漓尽致地体现了杜威的教育思想。

全书强调积极参与,强调活动的重要性。但作者决不是口上空谈,而是提供各种活动形式(如网上讨论、模拟实验、小组讨论)来调动学生参与学习的积极性和可能性,为学生“在做中学”做好了准备。而且本书还为学生提供了丰富的网络资源和其他学习资源,为学生在课后的积极探索提供了条件。事实上,作者自己也是积极参与者中的一员,他不仅通过语言为全书营造了积极主动的氛围,而且结合自己的亲身体验说明问题,为学生积极地参与做出了最好的榜样。

需要特别说明的是,与拉瑟斯教科书正文配套的还有一本独立成册的瓦伦蒂诺(Lisa Valentino)教授编著的《学习指南》(Study Guide for Rathus's Psychology: concepts and connections),向学生提供了各种题型的练习题并附有答案。在现在的中文译本中,我们将《学习指南》拆分到正文各章之后,而参考答案也附在各章习题之后。这些习题无疑给学生提供了巩固和实践所学知识的另一种重要资源,这也是本书的一大特色。

文字优美是这本书的又一特色。可读性是作者刻意强调并用以激发读者兴趣的一个重要方面。为了增强可读性,全书内容主要以清晰明了、生动活泼的行文方式呈现,在准确简明地介绍心理学的基本概念和理论的同时,还通过多种途径融入了“个性化元素”,包括采取与学生直接对话的形式、通过幽默故事和生活逸事引发论题等等。既准确地传达了科学的概念和理论,又采用了生动活泼的形式,将趣味性和生活气息融入其中,使读者在一种愉快的阅读中不知不觉地进入心理学的殿堂。

目前,社会对心理学的需要呈递增趋势,越来越多的人希望了解心理学。而真正了解心理学的最佳方法就是读一本普通心理学教科书或选修一门普通心理学课程。但这两种方法都离不开一本好的入门书。《Psychology-Concepts and Connections》正适合这一要求。而且,书中所体现的开放精神、批判精神、主动性和联系观点更是值得我们学习和发扬的,因此,我们十分乐意将这本好教材介绍给所有心理学专业的师生以及其他各专业各行业的心理学爱好者。

但是,翻译原本就是件难事,而将一本优秀的英文书翻译成同样优秀的中文书更是“难于上青天”的事情。在翻译过程中,我们力求忠实体现原书的内容和语言风格,将原著鲜明的特色体现出来。但由于水平及各种条件的局限,翻译中难免存在着一些疏漏和错误,请读者批评指正(联系信箱:yyguo@public.wh.hb.cn);原书作者自己的文化背景和个人思想,也未必完全适用于我们国家。这就要求读者以作者反复强调的批判精神和科学态度,合理地对待和使用这本书。

普通心理学本身涉及的知识范围较广,因而普通心理学教科书的篇幅一般都较长。由于时间和个人专业等方面的原因,这样大工程的翻译工作只能采取分工协作的方式。初稿翻译分工如下:前言,尤瑾;第一章,心理科学,张钊;第二章,生物学与行为,郑萍;第三章,生命全程,尤瑾;第四章,感觉和知觉,贺金波;第五章,意识,陈继文;第六章,学习,张钊;第七章,记忆,马一波;第八章,思维、语言和智力,蒋京川;第九章,动机和情绪,杨子云;第十章,压力、健康与适应,卞冉;第十一章,人格,李红菊;第十二章,心理异常,周红梅;第十三章,治疗方法,李敏荣、郑莺;第十四章,社会心理,杨慧芳;附录,统计学,李红菊、卞冉;附录,主题词,尤瑾;附录,人名索引,尤瑾。全书由尤瑾、张钊和李敏荣校对。定稿前,各译者之间又进行了交换校阅,即每人校阅一章别人的译稿,这一工作除了以上部分译者,还有钟华、黄端、王小妍、孙灯勇、刘毅、李琼、周文奇参加。郭永玉组织翻译并审校了全部译稿。

郭永玉

2005年12月,于武昌

前言

我最敬佩的一位心理学教授曾对班上的学生说：“也许你们会用课程成绩评价自己在这门课上的表现，但我却要根据你们选修其他心理学课程的多少来评价自己上这门课的效果。”

现在，我也面临同样的问题。这本教科书的使用者可能会以各种标准来衡量自己的收益。但我认为，如果这本书能激发学生学习其他心理学课程的兴趣，便是我最大的成功。

我写这本导论性质的教科书有以下几个目的：描述作为一门严格科学的心理学的概况，教会学生如何用批判的眼光看待问题，向学生介绍心理学的各个研究领域及概念。我希望这本教科书能够简明扼要但全面地将所涉及的主题内容呈现出来，并能够进一步地引发学生对这些主题内容进行深入的思考。因此，我以亲切、积极的笔调，通过幽默故事和奇闻逸事以帮助读者早日走进心理学的大门。在信息时代，我也努力将教科书的内容与各种可以获取的网络资源紧密地联系起来，以丰富这门课程的学习体验。

当代心理学导引——不仅仅是一个题目

每一个专业领域都有其特有的概念，心理学也毫不例外。任何导论性课程的一个基本任务就是使学生熟悉自己面对的学科领域的基本概念，并教授学生如何将这些概念运用于日常生活。

建立学习链接

修读心理学导论课程的学生也许不会因智力、人格、压力、心理异常和心理治疗等概念在心理学领域的重要性而吃惊，但往往会为心理学家对那些广为人知的概念如心理分析在科学心理学中的地位（不同于历史地位）所做的争论而深感惊讶；他们也许不会为能在心理学领域找到人格、学习和记忆等概念而吃惊，但却可能发现心理学家对

这些概念的定义和使用与自己的预期大相径庭。此外,学生们还可能因心理学中的概念(包括“心理学”这一概念本身)几乎占据了教科书一半的篇幅而惊讶。

这样很好!心理学不仅包括了我们熟知的事实,而且也涵盖了许多新的内容。这门课程的目标也就在于客观地澄清事实,使学生明确心理学这门科学的范畴。

建立生活链接

我还认为,让学生学会将心理学与自己生活中的重要问题联系起来,是极其重要的。心理学并非“远离生活”,其中许多概念都可以向所有学生提供可以使他们自己及其关心的人受益的信息和思想。每章结尾处专设的“生活链接”部分不仅包括贯穿全书的重要主题,而且也是全书最精彩的部分。

例如,第一章的内容与科学心理学有关,毫无疑问,“生活链接”部分强调了真正的科学如心理学、化学及物理学与非科学(或称伪科学)如千里眼和星相学的区别。

请接着看“生活链接”部分的另外两个例子。第四章与“感觉和知觉”——人们如何理解自己所处的世界——有关。这一章的“生活链接”部分与感知觉给人带来的利弊有关:痛觉——我们体验到疼痛的内在机制与原因(它在给人带来疼痛的同时,也起着积极的作用)及缓解疼痛的方法。读完这部分内容后,你会认识到,心理医生和医生一样,也可以缓解你的痛苦。

第九章涉及两个关系密切的话题“情绪和动机”。这一章谈到了我们最为迫切的动机——饥饿驱力。这一章的“生活链接”部分就讨论了大多数人与饥饿驱力所做的长期斗争;探讨了美国有很多人贪吃而却有少部分人进食过少的原因。两种极端行为显然都会损害人们的健康,于是这部分也就如何应对这些问题给出了具体的建议。

批判地思考心理学中——以及生活中的争议

这门课的另一个目标就是告诉学生们,心理学家和其他科学家一样,思想开放,勤于思考,热衷于讨论各种问题,甚至无需统一与讨论主题相关的概念的定义。

随着对心理学了解的深入,我们会发现争议无处不在。例如,迄今为止,心理学家甚至对“心理学”这一概念的定义仍未达成共识。当谈及“学习”的相关主题时,我们同样会发现,这一领域的心理学家在如何定义学习这一问题上仍然存在着分歧。接着,

我们还会看到心理学家在“什么是智力”、“是存在一般智力,还是存在多种智力成分”等问题上的意见也各不相同。而且不仅如此,我们还会看到心理学家对智力产生的根源也依然争论不休。

这样也不无益处。科学的探讨与毫无意义的争辩不同,真正有意义的争论有助于心理学家(和你)逐步地趋近真理。你可能会记住心理学、学习、智力等概念的标准定义,但你学完这门课程后,能够真正理解心理学和心理学中争议的科学本质更重要。而且,对你而言,最重要的是要学会批判地思考这些争议(和生活中的其他争论)。在这个有太多的人盲从权威的世界,批判思维远未得到应有的重视。

你可以随时学习这门课程,但在学习结束时,一定要学会用怀疑的眼光看问题。在亲眼目睹并亲自检验结论之前,不要相信任何说法。

PQ4R——通过完整的教学系统建立“学习链接”

本书完整的主动学习系统——PQ4R——目的在于建立“学习链接”——即教材与学生间的联系以促进知识的学习和巩固。缩合词“PQ4R”是指预习(Preview)、提问(Question)、阅读(Read)、思考(Reflect)、复习(Review)和背诵(Recite)。这种教学系统反对学习者将自己当作“海绵”。海绵毕竟只需被动地躺在水里吸收水分。PQ4R法促使学生积极主动地参与学习,希望学生学习时是“前动性的(proactive)”,而非“反应性的(reactive)”。

PQ4R是相当标准的“内嵌式(built-in)”学习指导。本书一般在几页正文后就呈现问题和练习,而在其他许多教科书中,问题和练习则通常在每章的末尾呈现。PQ4R法贯穿全书的所有章节,不仅在各个章节开头出现,而且也出现在各个章节的结尾;不仅在书本的每页上都伴随我们的左右,而且还会在本书的专用网站出现。

本章内容细目

预习这些材料可以帮助学生形成预期,使他们生成心理模板或“先行组织者”。这样,他们可以将主要内容分门别类地纳入其中。《当代心理学导引》每章的要点预览提供了各章节的内容要点,不仅如此,这部分还通过一些前摄的陈述句和问句,以令人轻松愉悦的形式,用第一人称的口吻直接与学生对话,以使学生在阅读正文前对每章内

容有事先的了解。

以下是每章开头要点预览部分的若干条目：

第二章：生物学与行为

- 达尔文差点被拒绝参加那次导致进化论产生的航行，因为船长不喜欢他鼻子的形状。
- 每秒钟单个的脑细胞能发出数百条的信息并能设法捕捉它们之间的联系。
- 如果一位外科医生电刺激你大脑的某一部分，你可能会真切地感受到有人在抚摸你的腿部。

第七章：记忆

- 一分钱是什么样子的？你确定吗？
- 一位妇女连自己是谁都不记得，但是当警察递给她电话时，她却拨出了她母亲的电话号码。
- 你总能准确地记起 2001 年 9 月 11 日的早上你在哪里，在做什么。

第十四章：社会心理学

- 是“互补相吸”，还是“物以类聚”？
- 大多数人倾向于服从权威人物。（你是其中的一员吗？）
- 当一名女子被歹徒刺死时，大约有 40 个人在围观，却都无动于衷。

问题

在认真阅读正文前，要思考与主题内容相关的问题，是 PQ4R 法的另一专栏。写出这些问题旨在为学生设定目标：他们上课或阅读教科书是为了回答问题。位于正文各章节开头的问题，可以帮助学生更有效地使用 PQ4R 法。学生们看到问题后，可以接着阅读材料来回答问题。当然，如果愿意，还可以接受罗滨逊 (Robinson) 的建议，把这些问题写在笔记本上，然后做出回答。

阅读

阅读是 PQ4R 法中的第一个 R。尽管学生们必须一个人坐下来读书，但他们并非

孤立无援。教材通过生动活泼、饶有趣味的本章要点预览帮助他们组织材料。此外,全书的主要内容主要以明了、生动的散文形式呈现,增加了全书的可读性。在教材中,凡是重要术语首次出现的段落,我们均用楷体字将该术语的定义列出,而其余概念则按逻辑顺序由低到高逐一呈现。

此外,在本书写作中还融入了“个性化”元素,不仅采取与学生直接对话的形式,而且尽量使用了各种幽默故事和生活逸事,以激发学生学习的动机和兴趣。总之,《当代心理学导引》一书力求生动、贴近生活,给读者留下一片有趣、清新的天地。

思考

当学生对学习内容进行思考(PQ4R法中的第二个“R”)时,学习往往更为有效。学习和记忆心理学家将对各主题材料的思考称为精细复述。思考某一主题的方法之一就是将它与学生已知的事实相联系,包括研究材料和各种生活事件(Willoughby et al., 1994^①)。思考使材料更有意义、更易于记忆(Woloshyn et al., 1994^②),也更有利于学生将所学的知识应用于生活(Kintsch, 1994^③)。通过有效的思考,学生可以对学习材料加深印象,因而并不需要死记硬背。

鉴于思考的价值,思考多被置于正文的中间或附近,其中部分要求学生将学习时产生的想法与学习前的相关看法比较。学生可以登陆网站论坛,发表自己对课堂讨论的思考。

复习

复习部分(PQ4R法中的第三个“R”)紧跟教材各章节的正文,而且本书网站也有其人机交互形式,答案于附录C部分给出。该部分包括促进自主学习和记忆保持的两种题型。第一类题型是填空,要求学生“写出”而不只是识别答案。“生物学与行为”一章中关于“内分泌系统”的复习如下:

(34) _____ 分泌调节垂体的激素。(35) 垂体激素 _____ 调节低等生物的母性行为,刺

① Willoughby, T., Wood, E., & Khan, M. (1994). Isolating variables that impact on or detract from the effectiveness of elaboration strategies. *Journal of Educational Research*, 86, 279-289.

② Woloshyn, V. E., Paivio, A., & Pressley, M. (1994). Use of elaborative interrogation to help students acquire information consistent with prior knowledge and information inconsistent with prior knowledge. *Journal of Educational Psychology*, 86, 79-89.

③ Kintsch, W. (1994). Text comprehension, memory and learning. *American Psychology*, 49, 294-303.