心理学译丛·教材系列

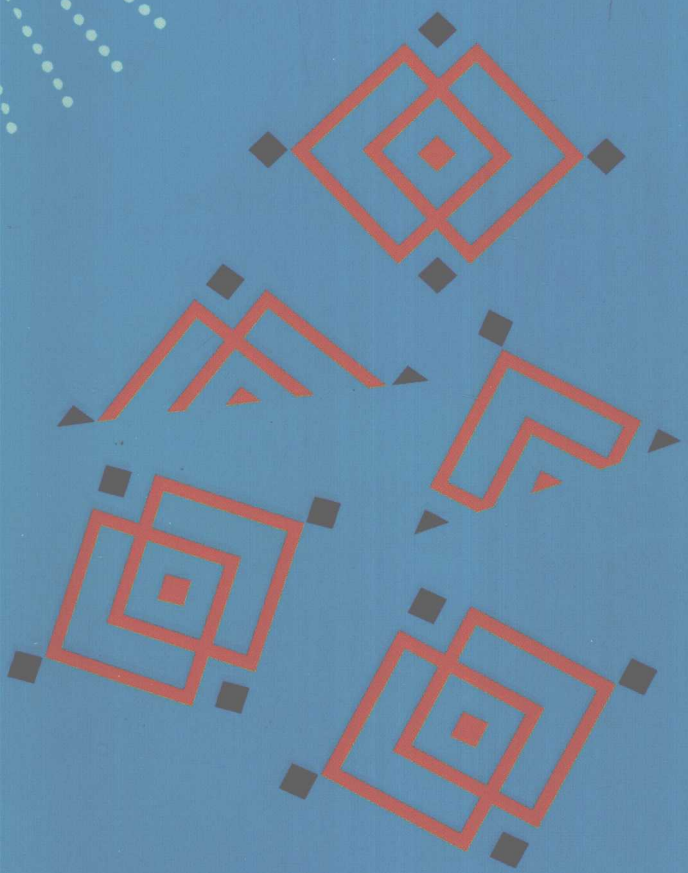
WILEY
Publishers Since 1807

行动中的心理学

(第八版)

Psychology In Action 8th Edition

[美] 卡伦·霍夫曼 (Karen Huffman) 著
苏彦捷 等译



中国人民大学出版社

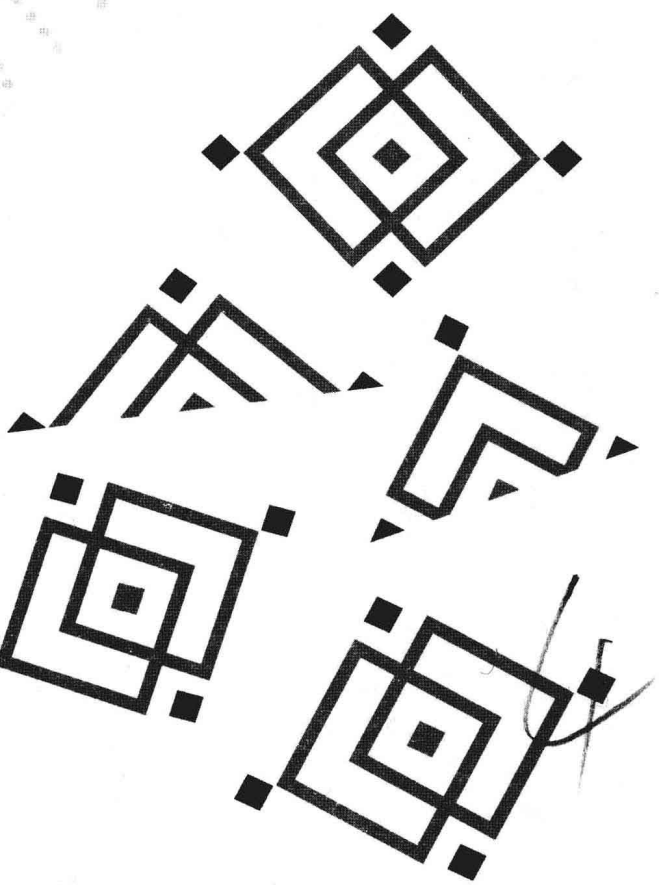
WILEY
Publishers Since 1807

行动中的心理学

(第八版)

Psychology In Action 8th Edition

[美] 卡伦·霍夫曼 (Karen Huffman) 著
苏彦捷 等译



中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目（CIP）数据

行动中的心理学（第八版）/（美）霍夫曼著；苏彦捷等译．—北京：中国人民大学出版社，2010
（心理学译丛·教材系列）
ISBN 978-7-300-12644-9

Ⅰ．①行… Ⅱ．①霍… ②苏… Ⅲ．①应用心理学-教材 Ⅳ．①B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 169435 号

心理学译丛·教材系列
行动中的心理学（第八版）
[美] 卡伦·霍夫曼 著
苏彦捷 等译
Xingdongzhong de Xinlixue

出版发行	中国人民大学出版社		
社　　址	北京中关村大街 31 号	**邮政编码**	100080
电　　话	010－62511242（总编室）	010－62511398（质管部）	
	010－82501766（邮购部）	010－62514148（门市部）	
	010－62515195（发行公司）	010－62515275（盗版举报）	
网　　址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com（人大教研网）		
经　　销	新华书店		
印　　刷	涿州星河印刷有限公司		
规　　格	215 mm×275 mm　16 开本	**版　　次**	2011 年 2 月第 1 版
印　　张	45.75 插页 2	**印　　次**	2011 年 2 月第 1 次印刷
字　　数	1 086 000	**定　　价**	89.00 元

版权所有　侵权必究　印装差错　负责调换

心理学译丛·教材系列
出版说明

我国心理学事业近年来取得了长足的发展。在我国经济、文化建设及社会活动的各个领域，心理学的服务性能和指导作用愈发重要。社会对心理学人才的需求愈发迫切，对心理学人才的质量和规格要求也越来越高。为了使我国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，培养具有国际竞争力的高水平心理学人才，中国人民大学出版社特别组织引进“心理学译丛·教材系列”。这套教材是中国人民大学出版社邀请国内心理学界的专家队伍，从国外众多的心理学精品教材中，优中选优，精选而出的。它与我国心理学专业所开设的必修课、选修课相配套，对我国心理学的教学和研究将大有裨益。

入选教材均为欧美等国心理学界有影响的知名学者所著，内容涵盖了心理学各个领域，真实反映了国外心理学领域的理论研究和实践探索水平，因而受到了欧美乃至世界各地的心理学专业师生、心理学从业人员的普遍欢迎。其中大部分版本多次再版，影响深远，历久不衰，成为心理学的经典教材。

本套教材以下特点尤为突出：

● 权威性。本套教材的每一本都是从很多相关版本中反复遴选而确定的。最终确定的版本，其作者在该领域的知名度高，影响力大，而且该版本教材的使用范围广，口碑好。对于每一本教材的译者，我们也进行了反复甄选。

● 系统性。本套教材注重突出教材的系统性，便于读者更好地理解各知识层次的关系，深入把握各章节内容。

● 前沿性。本套教材不断地与时俱进，将心理学研究和实践的新成果和新理论不断地补充进来，及时进行版次更新。

● 操作性。本套教材不仅具备逻辑严密、深入浅出的理论表述、论证，还列举了大量案例、图片、图表，对理论的学习和实践的指导非常详尽、具体、可行。其中多数教材还在章后附有关键词、思考题、练习题、相关参考资料等，便于读者的巩固和提高。

希望这套教材的出版，能对我国心理学的教学和研究有极大的参考价值和借鉴意义。

中国人民大学出版社

译者序

Foreword

行动中的心理学

终于完成了这个萦绕在心头两三年的工作，可以暂时松口气了。借用心理学上的蔡戈尼克效应来说，这一项未完成的工作让我的紧张状态持续了两年多。蔡戈尼克效应是20世纪20年代苏联心理学家B.B.蔡戈尼克在一项记忆实验中发现的心理现象。她让被试做22件简单的工作，如写下一首自己喜欢的诗，从55倒数到17，把一些颜色和形状不同的珠子按一定的模式用线穿起来等等。完成每件工作所需要的时间大体相等，一般为几分钟。在这些工作中，有一半允许被试做完，另一半在没有做完时就受到阻止。允许做完和不允许做完的工作出现的顺序是随机排列的。做完实验后，在出乎被试意料的情况下，立刻让他回忆做的22件工作的内容。结果是未完成的工作平均可回忆68%，而已完成的工作只能回忆43%。在上述条件下，未完成的工作比已完成的工作保持得较好，这种现象被称为蔡戈尼克效应。蔡戈尼克认为，这种效应是由完成任务的需要而引起的紧张状态所造成的。当一件工作没有做完就受到阻止时，紧张状态还要持续一段时间（最多持续24小时，有时只持续十几分钟），这时被试的思想仍然比较容易指向未完成的工作，从而被回忆起来的可能性就大些。

这本书是我在一次中国人民大学出版社的会议上选的，当时看到时很喜欢，内容很吸引人，很想把它介绍过来。工作也是从2007年暑假前就开始了，结果赶上办公室搬家，假期里只完成了三章，加上我当时刚接手元培学院的教学管理工作，一直很难有比较完整的时间校对初稿，曾经一度想打退堂鼓，但出版社的龚洪训和陈红艳两位编辑一直督促和鼓励我们，于是利用暑假和十一长假，集中精力终于完成，真真体会了一下还完欠账的感觉。

完成这本书的过程如下：每个同学负责翻译一部分初稿，我逐字校对后返回确认。由于中间我的拖拉，到现在参与翻译初稿的同学中已经有九

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

位出国留学了，确认时就请了其他一些同学参与。特别是赵婧、覃婷立和陈雨露承担了随后若干章节的反复修改和确认以及索引的翻译工作。在整个翻译校对过程中，对我来说也是一个学习提高的过程。虽然学习了很多心理学的课程，自己也教了17年心理学了，但由于这类心理学入门教材会涉及广泛的专业知识和术语，每进行一章，就觉得对一些问题的认识更清楚了。记得假期里校对第6章“学习”的时候体会颇深。本来学习原理，如经典条件作用、操作性条件作用，巴甫洛夫、华生、斯金纳这些很多课上都会说到，但对照原文校完这一章，觉得对我们生活中经历的很多事情理解得更清楚了。比如原书222页有一段话：“惩罚是必要的，但也是会有问题的（Javo et al.，2004；Reis et al.，2004；Saadeh，Rizzo & Roberts，2002）。惩罚必须紧跟行为而且保持前后一致才会有效。但在真实世界中这很难做到，警察不可能对每一个超速者都立刻制止。”有意思吧？这本教材中这类说明很多，希望大家能够体会并喜欢。

参加本书各章初稿翻译的同学具体分工如下：第1章，俞清怡；第2章，谭竞智、金暕；第3章，覃婷立；第4章，陈卓；第5章，王昳洁、陈雨露；第6章，耿雁；第7章，陈雨露；第8章，修佳明；第9章，赵婧；第10章，王璐、赵婧；第11章，王峤泓、赵婧；第12章，潘星宇、覃婷立；第13章，金暕；第14章，范若谷、覃婷立；第15章，万之菱；第16章，伍珍、潘竞通。李文姝、王秋鸿、张舒等也参与了一些试读和翻译工作，我对全书仔细地进行了审校和表达上的润色。尽管我们努力进行了多次审读和双向确认等，但由于时间和学识所限，一定有一些理解和表达上的错误，敬请读者及时反馈给我们，以便在适当的时候修正。

苏彦捷

2010年10月

前言

Preface

行动中的心理学

> 舞蹈是最崇高、最动人、最美的艺术，因为它不仅仅是对生活的演绎或抽象，而是生活本身。
>
> ——H. 霭理士（Havelock Ellis），1859—1939

心理学是最崇高、最动人、最美的科学，就像舞蹈之于艺术——至少对本书的作者来说如此！在本书中，我们想通过舞蹈来揭示这本教科书的主题或本质：舞蹈是教授和学习心理学的灵感和隐喻。

霭理士相信“舞蹈就是生活”，心理学也是这样。心理学可以启迪、愉悦我们的心灵，并且使我们所有人提升到生活的新高度。不幸的是，对于大多数学生来说，他们所能够正式接触到的心理学仅仅限于唯一的一门介绍性或概要性的课程。仅凭一本教材或一门课程，就能够覆盖心理学的所有主要概念和理论吗？就能够体现出心理学那令人激动的实践应用性吗？

作为本书的作者和一名全职的心理学教师，我把这件事看做一个能够激起人进取心而又充满刺激的挑战。为了迎接这一挑战，我必须做一个“舞蹈总指导”。我必须指引我的读者和学生一步一步地了解心理学的基本内容，同时又要为“舞蹈练习”提供时间和空间，以便为一场精心编制的舞蹈学习体验打好基础。在这本心理学教科书中，我将提供简练、直观的概念、关键词和理论，其后是一些短小的练习（检查和回顾）、例子（个案研究或个人故事）以及示范（“你自己试试”、“形象化的小测试”）。从1987年本书的第1版开始，我就一直强调学生的学习主动性——这就是书名叫做“行动中的心理学”的原因。在此基础上每一个后续版本都有所继承和发展。

第八版有什么新内容?

《行动中的心理学》的最新版本将主动学习提到了更高的层次。为了帮助学生成功地学习，我将一些新的教育学的元素与先前版本中的教学辅助整合成为三个不同但是重叠的“A”：应用（application）、成就（achievement）以及评估（assessment），如图 0—1。

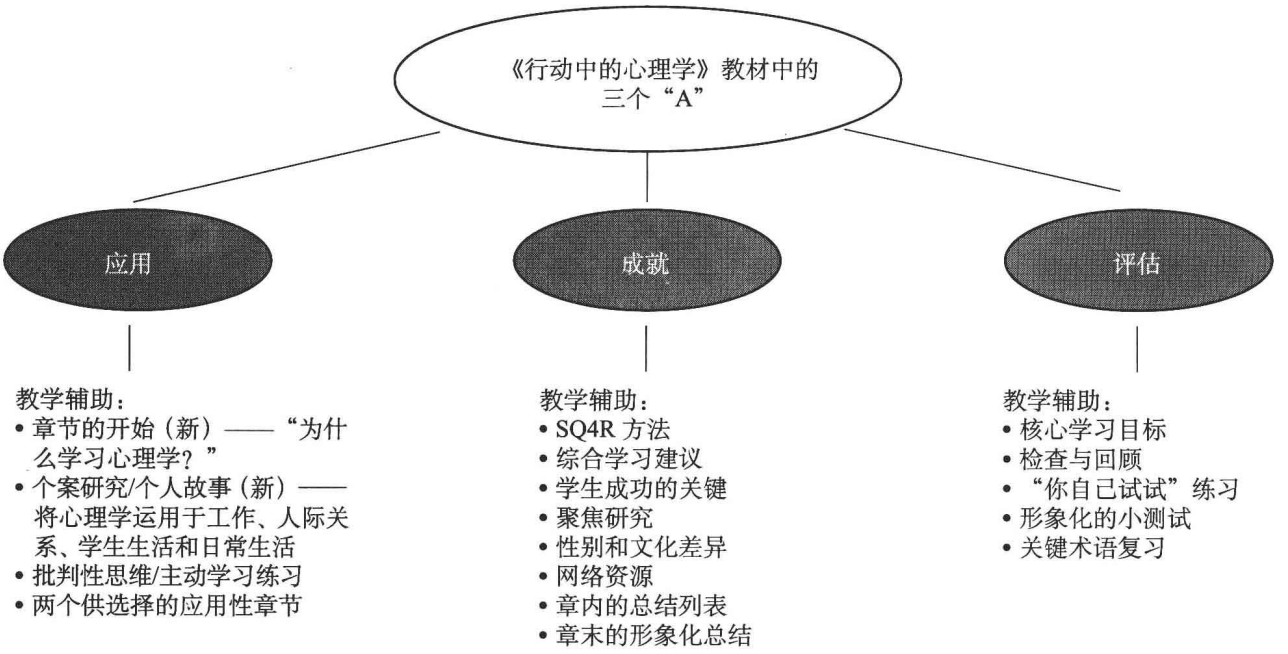


图 0—1 《行动中的心理学》教材中的三个“A”

应用

第一个“A”——应用，对于学习来说至关重要。正如大多数教师和学生所知，仅仅记忆考试时需要提取的名词和概念，在考试后迅速地忘掉它们，这距离真正的理解还很远。为了真正地掌握心理学，你必须要质疑、辩论、实验，并将心理学的原则应用到你的日常生活中。

图 0—1 中的左边是说，《行动中的心理学》（第八版）包含了大量旨在说明心理学的实际应用的教学辅助内容。学生们经常问“为什么我需要了解这个内容”，“这些内容在日常生活中怎样帮助我”，这些教学辅助运用每章中具体的名词和概念，清楚地证明了心理学运用与日常生活的密切关系。

本书的第一个新特点是每章开头加入介绍性的动机小单元。这些“为什么学习心理学”的单元包括了 4～6 个重点，提示心理学可以为你提供的帮助，这有助于激发你对下面内容的兴趣和深入了解。

本书的第二个新特点是加入个案研究或个人故事，提供了一个与

该章心理学话题相关的个人生活或经历。比如，第 12 章讨论了关于情商的研究，在这一章的个案研究/个人故事当中，就描述了亚伯拉罕·林肯的情商故事。 xv

在这两个新特点之外，我保留并改进了以前版本中的“将心理学应用于工作、人际关系、学生生活和日常生活”这些单元（见表 0—1）。这些延伸的应用与每一章的内容联系紧密。比如，第 1 章包括了一个特殊单元“将心理学应用于工作：职业领域”，这一单元提供了心理学领域内的机会和工作描述。第 3 章的“将心理学应用于学生生活：为什么你不应该拖延”，给出了与“拖延任务”这个普遍问题相关的研究信息和克服这一习惯的建议。表 0—1 列出了本书中所有心理学应用的特殊话题，同时还有本书中的其他亮点。

表 0—1 《行动中的心理学》（第八版）的应用亮点举例

心理学的应用（在正文简短讨论和例子之外的补充）

- 将心理学应用于工作：职业领域（7～9 页[1]）
- 将心理学应用于日常生活：成为科学研究更好的消费者（39～40 页）
- 将心理学应用于日常生活：神经递质和激素是如何影响我们的？（59～63 页）
- 将心理学应用于日常生活：纠正错误的遗传观念（87～88 页）
- 将心理学应用于学生生活：为什么你不应该拖延？（106 页）
- 将心理学应用于工作：你想成为一名健康的心理学家吗？（112 页）
- 将心理学应用于工作：我的工作是否充满了压力？（118～119 页）
- 将心理学应用于日常生活：睡眠问题的自助（187～188 页）
- 将心理学应用于日常生活：警惕俱乐部药物！（195～196 页）
- 将心理学应用于日常生活：经典条件作用——从市场营销到医学治疗（236～238 页）
- 将心理学应用于日常生活：操作性条件作用——偏见、生物反馈和迷信（239～240 页）
- 将心理学应用于日常生活：认知—社会学习——看到了就会学着做？（241～261 页）
- 将心理学应用于学生生活：改善长时记忆（258～261 页）
- 将心理学应用于学生生活：解决遗忘问题（265～266 页） xvi
- 将心理学应用于日常生活：认识问题解决中的障碍（293～295 页）
- 将心理学应用于日常生活：你是否对婚姻抱有不切实际的期望？（373～374 页）
- 将心理学应用于日常生活：应对你自身的死亡焦虑（384 页）
- 将心理学应用于恋爱关系：让你和其他人远离性传播感染（413～415 页）
- 将心理学应用于学生生活：战胜考试焦虑（425 页）
- 将心理学应用于学生生活：测测你对异常行为了解多少（530 页）
- 将心理学应用于工作：与心理健康相关的职业（561 页）
- 将心理学应用于日常生活：电影中关于心理治疗的误区（567 页）
- 将心理学应用于人际关系：调情的艺术和科学（585～586 页）

心理科学举例（在正文简短讨论和例子之外的补充）

心理科学研究方法

- 基础研究和应用研究（17 页）
- 科学方法（17～21 页）
- 对人类和非人动物研究的伦理准则（21～23 页）
- 实验性、描述性、相关性和生物学研究（78～83 页）
- 研究行为遗传学的方法（85～87 页）
- 裂脑研究（78～83 页）
- 阈下知觉和第六感可以被科学证实吗？（ 162～163 页）
- 科学家如何研究睡眠（176～180 页）
- 探究经典条件作用（ 209～213 页）
- 研究人类和非人动物的语言发展（303～305 页）
- 智力的科学测量（309～312 页）

① 本书正文中所涉及的页码均为英文原书页码，即本书边码，以下不再一一注明。——译者注

续前表

- 毕生发展的研究（327～331 页）
- 人格的科学测量（482～287 页）

神经科学

- 研究的生物学方法（36～39 页）
- 神经递质和激素如何影响我们？（59～63 页）
- 改写、修复和移植大脑和脊髓（90～91 页）
- 神经可塑性、神经生成和干细胞研究（90～91 页）
- 心理神经免疫学（104 页）
- 幻肢痛和幻肢（135 页）
- 睡眠和梦的生物学（179～182 页）
- 神经药物的生物学（196～197 页）
- 神经科学与学习（233 页）
- 记忆中神经元和突触变化（269 页）
- 激素的变化与记忆（269～270 页）
- 记忆储存在哪里？（270～271 页）
- 生物学和记忆丧失（272～273 页）
- 生物因素对智力的影响，包括脑容量、速度和效率（317～319 页）
- 生命发展过程中的大脑变化（335～336 页）
- 大脑在性别差异和性行为中的角色（395～397，409～411 页）
- 生物过程和动机（423～436 页）
- 大脑和情绪（437～438 页）
- 人格的生物学方面（480～482 页）
- 心理障碍的生物学因素（510，514，521～522，528～529 页）
- 生物医学的心理治疗（555～559 页）
- 攻击的生物学（601～602 页）

行为遗传学

- 基本原则和最新研究（84～85 页）
- 研究方法（85～87 页）
- 遗传对智力的影响和钟形曲线之争（317～319 页）
- “先天还是后天”的争论（327～328 页）
- 依恋和印记（349～352 页）
- 遗传与老化（340 页）
- 遗传对进食障碍的影响（430～433 页）
- 遗传对人格的影响（481 页）
- 遗传在心理障碍中的作用（510，514，521 页）
- 遗传对攻击行为的影响（602 页）

演化心理学

- 遗传和演化（87～88 页）
- 基本原则，如自然选择（87 页）
- 性别差异的演化（88～90 页）
- 睡眠的演化/生理节律理论（181 页）
- 演化和学习（233～235 页）
- 经典条件作用、味觉厌恶和生物学准备（233～234 页）
- 操作条件作用和本能漂移（234～235 页）
- 演化和语言发展（301～302 页）
- 演化和情绪（463～464 页）
- 演化和人格（463～464 页）
- 演化和攻击（601～602 页）
- 演化和利他（605～606 页）

认知心理学

- 自下而上和自上而下的加工（160 页）
- 梦的认知观点（182～183 页）
- 认知—社会学习（228～232 页）
- 记忆的过程和问题（248～273 页）
- 思维、创造力、语言和智力（286～320 页）
- 毕生的认知发展（341～349 页）
- 动机和情绪的认知理论（425～427 页）
- 人格研究的社会—认知取向（478～479 页）
- 心理障碍的认知过程（509，514～516，522～523 页）
- 认知治疗（541～544 页）
- 态度和偏见的认知过程（577～583 页）

积极心理学

- 述及伪心理学（5～6 页）
- 伦理研究（21～23 页）
- 克服遗传的误解（87～88 页）
- 神经科学带来更好的生活（90～91 页）
- 健康（98～124 页）
- 坚韧（108～109 页）
- 生物反馈和行为矫正以改进健康（117 页）
- 健康和压力管理（119～124 页）
- 防止听力丧失（142～143 页）
- 理解并克服睡眠障碍（185～188 页）
- 达到另一种状态的更健康的途径（199～202 页）
- 从冥想中获益（200 页）
- 在治疗中使用催眠（201 页）
- 成功的利用强化和惩罚（224～225 页）
- 克服偏见和歧视（236～242 页）
- 理解并克服迷信（240～241 页）
- 改善和理解记忆（248～280 页）
- 改善问题解决（291～296 页）
- 创造性和多重智力（297～299，306～308 页）
- 促进安全依恋和积极的父母教养（349～354 页）
- 浪漫爱情和依恋（352～353 页）
- 婚姻和家庭健康及其改善（372～377 页）
- 积极的职业和退休（377～380 页）
- 老化和死亡中的积极方面（381～385 页）
- 道德行为（362～367 页）
- 双性化的好处（397～398 页）
- 高成就（434～435 页）
- 情绪智力（448～450 页）
- 自杀及其预防（515 页）
- 你的思维如何使你抑郁（516 页）
- 爱和人际吸引（583～594 页）
- 攻击理解及其减少（601～604 页）
- 利他与助人行为（604～606 页）
- 减少偏见和歧视（608～609 页）
- 减少破坏性服从（609～610 页）

在每章适当的位置，都有一个深入的批判性思维/主动学习（critical thinking/active learning）练习，进一步为我们提供应用知识的机会。这些练习以每章中的特定内容为基础，致力于培养多样性批判性思维的能力。例如，第16章中的“批判性思维/主动学习”询问读者“你会听从米尔格兰姆的指示吗”（Would you have obeyed Milgram's directions），借此帮助发展批判性思维中的独立性思考能力。

成就

第二个字母A，指的是成就。为了充分掌握和理解知识，你必须依靠元认知，去了解和评估自己的认知过程。换句话说，你必须思考你的想法和所学。

为了建立这种元认知，《行动中的心理学》帮助同学们检查和精炼自己的个人学习风格。例如，这本书就吸纳了最有效的教学法之一的SQ4R方法［概要（survey）、提问（question）、阅读（read）、背诵（recite）、回顾（review）与写作（write）］。

概要和提问

每一章的开始都有四个概要和提问部分：学习目标、章节大纲、介绍学习要点的图表和一段介绍本章内容与组织结构的文字。

阅读

每一章都被设计得十分简洁明了，适合学生阅读。

背诵和回顾

为促进背诵和回顾本章内容，本书提供了一个简单的检查回顾单元，其中总结了该章的内容并提供4～5个选择题、填空题和简答题。另外，在每一章节的最后都有一个形象化的总结，这可以帮助我们直观地了解该章中的基础知识的架构和彼此之间的联系。另外，每一章节的最后会回顾本章的关键词。

写作

作为SQ4R方法的第四个R，在本书中，写作被设计为一种促进记忆的方法。除了在概要、提问和复习三部分学生要进行写作以外，在页面空白处尽可能清晰地记笔记也是值得鼓励的。

除了SQ4R方法之外，本书同样包含一些综合学习小提示，提供给我们一些特殊的学习和复习的方法。例如，第8章的学习提示帮助我们澄清了过度泛化和过度延伸的区别。第14章关于精神分裂症阳性和阴性症状的学习提示，就结合了第6章中正性和负性强化相关内容的应用。

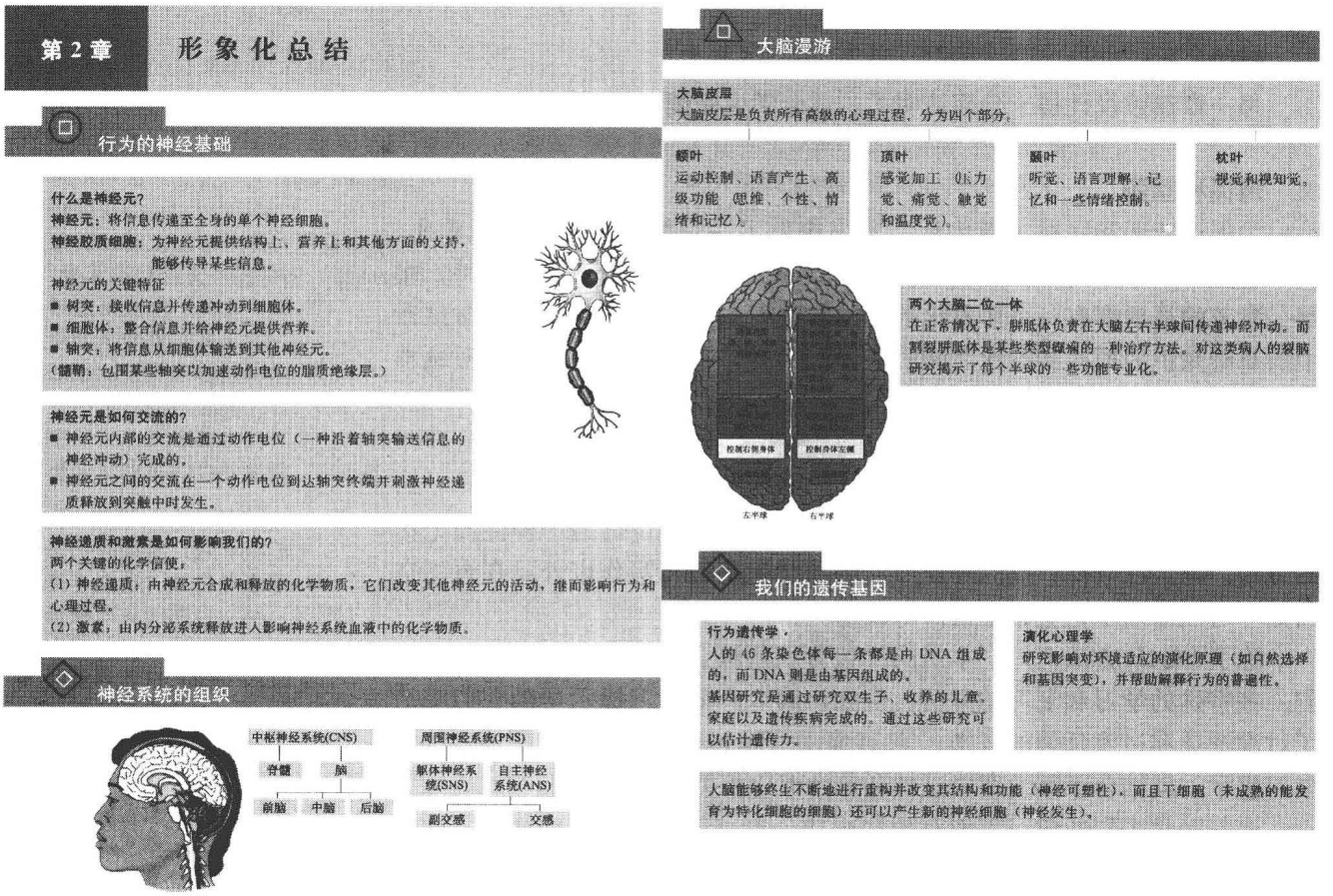
为帮助学生们的学习更加有效和成功，本书还有一个特别之处，称做“学习成功的工具”（tools for student success）。在第1章的开始，有一个特殊的篇尾单元，其中包括了一些主动阅读、时间管理和提高分数的策略

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

以及有助于大学成功的重要资源。另外，还有一些用特殊的符号标记的“学习成功的工具”的部分散布在整本书中。例如，在第 6 章、第 7 章、第 8 章、第 10 章和第 13 章，都包含了一些改善学习、记忆力、测验成绩和全面成就的策略。

为更进一步促进元认知和成就，第八版还提供了一些特色模块：

- 聚焦研究——促进对科学研究复杂性的理解；
- 性别与文化多样性——鼓励了解男性、女性和不同文化间的相似性与不同；
- 网络资源——提供网址，以便通过网络对热点的心理学话题进行进一步搜索与了解；
- 章内汇总列表——为增加学生的顿悟体验，本书包含了大量的总结列表，有些还包含了一些重要例示说明。比如，第 5 章中的药物作用和神经递质的列表，第 6 章中的比较经典条件作用和操作性条件作用的列表以及第 7 章中的不同记忆理论对照比较的列表，都可以作为重要的教学工具。
- 章末形象化总结——本书每一章的结尾都有一个独特的学习工具，以直观地总结和组织本章的主要内容。这个形象化总结分布在两页，可以在阅读某一章节前对此章节有一个总览，也可以作为阅读后的快速复习。这一模块使得无论是学生、教员还是评论者，都十分兴奋。他们说这一模块“十分有用”、“是目前最好的学习工具”。



评估

第三个字母 A，指的是评估，要求你向自己和他人展示自己所学。为此，每一章的开始都提出 4～6 个核心学习目标，为你在阅读这一章时应该提出并解答的问题做一个示例。在主题讨论部分，这些学习目标会作为提示出现在页边上。

除了这些核心学习目标之外，还有很多检查与回顾（check and review）部分分布在每一章的不同地方。设置这个部分的目的在于提供一个机会，简短地复习一下之前所学的材料。接着是一个自我测验，包括 4～5 个多项选择、填空或简答题。另外，本书还设计了两种独特的教学辅助——“你自己试试”和“形象化的小测试”（try this yourself and visual quizzes）。已被广泛转载的“你自己试试”，给你提供了一个主动地运用自己所学的知识，亲自动手去演习或说明一些很有意思却简单易行的实验，或者做做可以自己计分的个人问卷的机会。例如，很多人并不知道，自己的眼睛在视网膜的中心有一个很小的盲点，在这一点不能接收和传递任何视觉信息。在 139 页的“你自己试试”练习中，会告诉你如何自己验证一下。

第二个独特的版块就是“形象化的小测试”。很多学生在打开书本的一瞬间，会将注意力集中到图画和卡通上。利用这一自然生发的兴趣设计“形象化的小测试”，可以使学生更好地掌握和了解重要的心理学概念和术语。我的做法是将这些照片和卡通变成一种自我评估的形式。像“你自己试试”的练习一样，“形象化的小测试”同样需要主动参与，并且提供了一种自我测验和评估的途径。作为读者，你会被要求根据卡通图画或者照片回答一个问题，这需要对关键词或概念的掌握。为检验你的理解，正确答案直接写在图片或卡通的下面。

评 估

形象化的小测试

家庭马戏团

奶奶，看看我能做什么！

你能说出这个孩子的认知发展处于皮亚杰所说的哪个阶段吗？为什么他会觉得奶奶能够看到他？

答案：处于前运算阶段的儿童会有自我中心的局限，他不能认识到奶奶无法看到他所看到的一切。

图 0—2 “形象化的小测试”示例

xx

为进一步评估你对章节材料的理解，我专门提供了章末关键词回顾。这个回顾并非仅仅将关键词列出，它还提醒你："为了评估你对某章中关键词的理解程度，首先用自己的话解释下面的关键词，然后和课文中给出的定义进行对比。"这是一种非常重要的评估工具，也是一种在测验和考试前很好的复习方法。

附加学习辅助

除以上提及的教学辅助外，《行动中的心理学》（第八版）还加入了其他学习辅助以增加理解和记忆。

关键词

关键词以黑体形式呈现，且在随后的正文中出现定义。

当前词汇表

关键词及其定义，位于它们被首次引入位置的附近。显现和定义关键词并非仅为了增加整体的理解，它还提供了一种有用的复习工具。

其他变化

除增加了对三个 A（应用、成就和评估）的关注，《行动中的心理学》的新版本还包括如下所述的其他一些重要变化。[请注意如下所列仅包括最重要的新变化和附加材料的一个样本。完整细致的列表，包括从之前版本删除的材料，均可在我们的网页（http：//www. wiley. com/college/huffman）获得]。请广大师生在对这些变化有问题时直接和我联系。真诚地感谢你们选择《行动中的心理学》（第八版）作为教材，希望这会使你们的教学和学习经历尽可能地顺利和愉快。

新的研究更新

为跟上神经科学、行为遗传学、演化心理学、认知心理学、社会文化研究和积极心理学等快速发展的步伐，这次增加了 900 多篇 2000—2006 年的新的参考文献。还有一些新的"聚焦研究"部分，例如"真的有一见钟情吗?"（第 1 章）、"闻名世界的理论"（第 6 章）、"记忆与刑事司法系统"（第 7 章）和"肥胖——斟酌各方证据"（第 12 章）。

新的批判性思维/主动学习练习

我的朋友和同事、北安普顿社区学院专长于批判性思维的 Thomas

Frangicet 贡献了一些新的练习，包括“将批判性思维应用于心理科学”（第 1 章）、“批判性思维的生物学”（第 2 章）、“‘人体炸弹’的发展”（第 9 章）、“道德与学术欺骗”（第 10 章）和“寻找好的治疗电影”（第 15 章）。 xxi

新的个案研究/个人故事

如果重要的心理学概念附有“个人头像或故事”，学生通常会很喜欢并且似乎可以学到更多的东西。为了适应这种需要，我纳入了几个新的个案研究/个人故事，例如“一生无惧?”（第 1 章）、“Phineas Gage”（第 2 章）、“9·11”中的幸存者（第 3 章）、“海伦·凯勒的成功与劝谏”（第 4 章）、“John/Joan 的悲惨故事”（第 11 章）和“亚伯拉罕·林肯的情绪智力”（第 12 章）。

扩展和创新的技术

想要增进或丰富心理学学习技能的学生、教授在线课程或讲授传统课程的教师，可以利用令人兴奋的新的在线资源。这些资源包括练习测验、分级测验、示范、模拟、批判性思维/主动学习练习以及与心理学相关主题、网络活动和其他重要人物和活动的链接。作为《行动中的心理学》的用户，保证你可以进入约翰·威利出版公司学生和教师资源网站 http：//www. wiley. com/college/huffman。查查看!

从第七版到第八版新的结构上的变化

- 第 1 章　为增加材料的流畅性，心理学的历史从章末移至起始位置。前一版中的“心理学研究”部分也分成了两个新的部分——心理学科学和研究方法。
- 第 2 章　为了增加话题的流畅性，重组了第 2 章的前半部分，以神经细胞起始，随后延伸至整个神经系统组织。
- 第 3 章　扩充和重组了前一版中的应对压力部分，现在它的题目为“健康和压力管理”，出现于章末。
- 第 6 章　前一版在经典条件作用、操作性条件作用和认知—社会学习每一部分的后面都有应用部分，现在作为一个单元出现于章末。此种重新安排是回应审稿人的建议，这样他们就可以更容易地根据计划的课堂规模和活动，要求学生阅读或删节这些组合在一起的应用部分。
- 第 7 章　已被广泛改进、更新和重组的一章。审稿人赞同在开端简明地呈现全部四种主要的记忆理论，随后将焦点集中于传统的三阶段记忆模型。他们也很欣赏重新设计的“遗忘”、“记忆的生物学基础”和“运用心理学来改善我们的记忆”这些部分。一名审稿人认为，这是他所见过的

记忆章节中最为清晰的结构。

● 第 8 章　大幅度重组了“智力”部分，以增加清晰度并包含最新研究的扩展。

● 第 9 章　作为对审稿人的回应，对“认知发展”部分进行了少许修改，并移至“社会—情绪发展”的前面。

xxii

● 第 10 章　重组和扩充了前一版中的“发展的其他影响”部分，题目改为“面对成年期的各种挑战”。

● 第 12 章　大幅度改进和重组了先前的四个题目，以增加章节的流畅性和清晰度。

● 第 13 章　应审稿人的建议，“人格测量”部分在这一版中放在章末。

● 第 14 章　新版中的“其他障碍”部分包括与物质使用有关的障碍。

● 第 15 章　对四个先前的题目做了较大的改动，重组为“领悟疗法”、“行为疗法”和“生物医学疗法”，以及作为结束部分的“治疗与批判性思维”。

● 第 16 章　本章现包含了一个结束部分，即“将社会心理学应用于社会问题”。已经获得审稿人非常积极性的评价。

补充材料

《行动中的心理学》（第八版）附有大量辅助材料以促进对心理学的掌握。订购信息和政策可以通过与你当地的威利销售代表联系获得。

给教师的补充材料

录像

访问我们的教师网站，可以浏览和下载全套加强对课堂讲授内容理解的短的录像，用于课堂上或在线课程中引入新话题、活跃课堂展示、引发学生讨论。为了帮助将录像片段整合以配合你的课程大纲，我们还提供了包括教学资源、学习问题和作业的综合图书馆。

威利还与人文科学影片建立了长期伙伴关系，允许我们提供一些选择的录像，例如有关大脑的 Roger Bingham 系列，以便进一步丰富你所在院系图书馆的录像资源。请和你的威利销售代表联系，以获得特定题目的详细信息。

电脑幻灯片和影像图库

无论你是要找一套完整的与教材内容相关的电脑幻灯片，还是为了改进课堂展示寻找新的图片，我们都有你所需要的。在教师资源网站上，我

们为每章提供了一个完整系列的动态华美的 PowerPoint，强调了主要的术语和概念。我们还为课文中的大部分图片和图表创建了在线电子文件，你可以很方便地将它们合并到你的 PowerPoint 中或创建你个人的投影幻灯片和讲义。

威利教师网络

你是不是对那些复杂的说明手册和那些受过计算机训练的技术员不能满足你提出的与心理学有关的特定需要而感到沮丧？威利教师网络可以解除你的后顾之忧。这些受过高度训练的计算机专家也是学院的心理学教师，为《行动中的心理学》的用户提供一对一、点对点的技术建议和教学支持。他们会通过一个广泛的在线课程管理工具和学科专业化软件/学习系统为你的教学提供指导。此外，他们会帮助你应用创新的课堂教学技术，补充专门的软件包工具，并使这些技术经验适应每个个别课堂的需要。与约翰·威利出版公司教师网络联系的网址是 www. wherefacultyconnect. com。 xxiii

教师资源网站

《行动中的心理学》附有包含大量资源的综合网站，可帮助你准备课堂教学，改进你的展示内容和评估你的学生的进步情况。所有这些为测试题库和教师资源指南创建的资源可直接从该网站获得。为课堂展示和学生作业创建的多媒体元素也是可以使用的。

基于网络的学习模块

《行动中的心理学》提供了一组强大的多媒体学习资源，其设计和开发用以丰富课堂展示并吸引习惯于视觉学习的学生。通过网站传送的内容包括如下类别：

- 动画围绕心理学的关键概念和主题开发出来。动画超出了课本所呈现的内容，提供了额外的视觉化例示和描述性的阐述。
- 交互练习使学习者加入到强化对关键概念和主题理解的活动中。通过简单的选择体验，伴随着即时的反馈，这些练习鼓励学习者应用从阅读和观看动画中获得的知识。
- 你能够从科学中心浏览到的新闻展示了 80 个简短的录像片段，它们将心理学概念和主题应用到当今的新闻问题当中。

我们的用户均可通过 eGrade Plus 在线学习课程等获得并使用所有这些资源。

WileyPlus

《行动中的心理学》（*Psychology in Action*）可以在 WileyPlus 上找到，WileyPlus 是一个在使用起来非常简便的网站上向教师和学生提供教学资源集成套件的强大的网络工具。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com