



西方博雅典库
Liberal Arts Book Series

心理学导论

Psychology: Essentials

[美] 约翰·W. 桑特罗克 著

~~ John W. Santrock ~~

吴思为 岳盈盈 赵敏 陶塑等 译



上海社会科学院出版社

Shanghai Academy of Social Sciences Press



西方博雅典库

心理学导论

Psychology: Essentials

[美] 约翰·W.桑特罗克 著

~~ John W. Santrock ~~

吴思为 岳盈盈 赵敏 陶塑等 译



上海社会科学院出版社

Shanghai Academy of Social Sciences Press

图书在版编目(CIP)数据

心理学导论/(美)桑特罗克(Santrock, J. W.)著;
吴思为等译. —上海:上海社会科学院出版社,2011
(西方博雅典库)
ISBN 978-7-80745-900-2

I. ①心… II. ①桑… ②吴… III. ①心理学-高等
学校-教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 142569 号

John W. Santrock

Psychology: Essentials(Updated Sencond Edition)

ISBN: 0-07-293762-9

Copyright © 2005 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

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 (Asia) and Shanghai Academy of Social Science Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2011 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and Shanghai Academy of Social Science 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)教育出版公司和上海社会科学院出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。版权© 2011 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与上海社会科学院出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2006-404

心理学导论(第二版修订版)

作者:[美]约翰·W. 桑特罗克

责任编辑:唐云松

封面设计:闵 敏

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销:新华书店

印 刷:上海新文印刷厂

开 本:710×1010 毫米 1/16 开

印 张:43.5

插 页:2

字 数:950 千字

版 次:2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80745-900-2/B·063

定价:78.00 元

版权所有 翻印必究

简 目

第 1 章	心理科学	2
第 2 章	脑与行为	48
第 3 章	人类发展	86
第 4 章	感觉和知觉	138
第 5 章	意识	180
第 6 章	学习	222
第 7 章	记忆	262
第 8 章	思维、言语与智力	308
第 9 章	动机和情绪	364
第 10 章	人格	410
第 11 章	心理障碍	454
第 12 章	治疗	502
第 13 章	健康和幸福	540
第 14 章	社会心理学	588

目 录

第1章 心理科学

2

什么使心理学成为科学? 4

心理学与生活:你学心理学有前途吗? 6

有关心理与行为的问题 7

心理学作为一门科学的起源 7

科学的思维方式 9

科学的方法 10

心理学研究的类型 11

描述性研究 12

相关研究 17

实验研究 19

当代心理学研究取向 24

行为主义取向 25

心理动力学取向 26

认知主义取向 27

行为神经科学 27

进化心理学 28

社会文化取向 29

人本主义运动与积极心理学 30

有争议的观点:人类真的可以没有私心吗?

31

学习心理学的益处 33

合理运用心理学知识 34

养成良好的学习习惯 37

利用本书的学习工具学好这门课程 40

第2章 脑与行为

48

神经系统 50

神经系统的主要特点 51

神经系统中的通路 52

神经系统的组成 52

神经元 54

特异性的细胞结构 54

神经冲动 56

突触和神经递质 56

神经网络 59

脑的结构与功能 60

脑的层次结构 60

大脑皮层 65

大脑半球与割裂脑研究 68

脑功能的整合 70

有争议的观点:有“他”和“她”的脑之分吗?

71

内分泌系统 73

行为的遗传和进化蓝图 74

染色体、基因与DNA 74

遗传学研究 76

心理学与生活:人类基因组工程和你的基因

未来 77

遗传与进化 79

第3章 人类发展 86

有关发展的主要问题 89

什么是发展? 89

早期经历是否会影响人的一生? 90

遗传和环境如何影响发展? 91

儿童发展 92

出生前发展 92

童年期的生理发展 93

童年期的认知发展 97

童年期的社会情感发展 102

有争议的观点:父母培养了孩子,对吗?
110

积极心理学与儿童发展 116

青春期 117

积极心理学与青少年 118

青春期的生理发展 119

青春期的认知发展 120

青春期的社会情感发展 120

心理学与生活:发展积极的自我同一性 123

成人发展与老化 123

成人期的生理发展 124

成人期的认知发展 127

成人期的社会情感发展 130

积极心理学与老化 132

第4章 感觉和知觉 138

我们如何感觉和知觉世界 140

感觉和知觉的目的 141

感觉接收器和大脑 142

感觉阈限 144

感觉适应 147

有争议的观点:我们应该相信通灵者的主
张吗? 147

注意和倾向 149

视觉系统 150

视觉刺激和眼睛 151

大脑中的视觉加工 155

颜色视觉 156

空间知觉 158

听觉系统 162

我们怎样感知声音 163

耳朵的结构和功能 163

心理学与生活:爱护你的耳朵 166

大脑中的听觉加工 167

听觉方位知觉 167

其他感觉 168

皮肤感觉 169

化学感觉 171

肌肉运动知觉和前庭觉 174

第5章 意识 180

意识的性质 182

意识的水平 183

意识与脑 186

睡眠和梦 187

睡眠与生物节律 187

睡眠需求 189

心理学与生活:你的睡眠够吗? 193

睡眠阶段 194

睡眠障碍 197

梦 199

催眠 201

催眠的性质 202

- 有关催眠的解释 203
- 催眠的应用 203
- 有争议的观点:催眠是否可以唤起遗忘的
事件呢? 205
- 精神药物 206

第6章 学习 222

- 学习的本质 225
 - 学习的类型 225
 - 影响学习的生物学因素 226
- 经典条件作用 228
 - 巴甫洛夫的研究 228
 - 经典条件作用原理的应用 233
- 操作性条件作用 235
 - 桑代克的效果律 236
 - 斯金纳的操作性条件作用理论 237
 - 塑造 239

- 精神药物的使用 207
- 镇静剂 208
- 兴奋剂 212
- 致幻剂 214

- 强化的原则 240
- 有争议的观点:孩子真的不打不成器么?
246
- 操作性条件作用原理的应用 248
- 观察学习 251
 - 心理学与生活:我生命中的榜样和指导者
253
- 学习中的认知因素 254
 - 目的行为 254
 - 顿悟学习 256

第7章 记忆 262

- 记忆的性质 264
- 记忆编码 266
 - 注意 266
 - 加工水平 267
 - 精细加工 268
 - 表象 269
- 记忆存储 270
 - 感觉记忆 271
 - 短时记忆 272
 - 长时记忆 275
 - 记忆是如何组织的 279
 - 在哪里进行记忆存储 283
- 记忆提取 285

- 序列位置效应 286
- 提取线索和提取任务 287
- 记忆提取的准确性 289
- 有争议的观点:记忆是被恢复了,还是发生了
错误? 293
- 遗忘 295
 - 编码失败 295
 - 提取失败 296
- 记忆策略与学习策略 299
 - 编码策略 299
 - 存储策略 301
 - 提取策略 302
 - 心理学与生活:学习与记忆策略 302

第8章 思维、言语与智力 308

- 心理学的认知革命 311
- 思维 313

- 概念形成 313
- 问题解决 315

- 批判性思维 317
- 推理 318
- 决策 319
- 心理学与生活:磨锐锯子 319
- 言语 323
 - 言语与认知 323
 - 言语获得与发展 325
- 智力 331

第9章 动机和情绪 364

- 动机学说 367
- 饥饿 370
 - 饥饿的生物学基础 370
 - 肥胖和饮食过度 373
 - 节食 375
 - 饮食障碍 376
- 性行为 378
 - 性行为的生物学基础 378
 - 性行为的非生物因素 380
 - 性心理障碍 382
 - 性态度和性实践 383
 - 性取向 385

第10章 人格 410

- 人格理论 413
- 心理动力学观点 414
 - 弗洛伊德的精神分析理论 414
 - 心理动力学的反对者和修正者 418
 - 对心理动力学观点的评价 421
- 行为和社会认知观点 422
 - 斯金纳的行为主义 423
 - 班杜拉的社会认知理论 423
 - 对行为和社会认知观点的评价 427
- 人本主义观点 427
 - 罗杰斯的理论 428
 - 马斯洛的理论 429
 - 自尊 430

- 智力测验 332
- 多元智力 339
- 有争议的观点:人类是否具有一般智力? 343
- 智力的极端 344
- 创造力 347
- 影响智力的因素 351

- 成就需要 387
 - 成就的认知因素 388
 - 有争议的观点:外部动机破坏内部动机吗? 389
 - 心理学与生活:你在多大程度上是目标定向的? 391
 - 成就的社会文化因素 391
- 情绪 393
 - 情绪的生物学基础 394
 - 情绪的非生物因素 397
 - 情绪的分类 402

- 对人本主义观点的评价 432
- 特质观点 433
 - 特质理论 433
 - 心理学与生活:你是外向的还是内向的? 435
 - 大五人格因素 436
 - 特质与情境的交互作用 437
 - 对特质观点的评价 437
- 人格评价 438
 - 投射测验 439
 - 有争议的观点:谁在投射什么? 442
 - 自陈测验 444
 - 行为和认知评价 447

第 11 章 心理障碍 454

心理障碍的观点 456

定义变态行为 457

理解心理障碍 458

变态行为的分类 460

有争议的观点:心理障碍是神话吗? 463

焦虑障碍 465

广泛性焦虑障碍 465

惊恐障碍 466

恐惧性障碍 468

强迫性障碍 470

创伤后应激障碍 472

分离障碍 475

分离性健忘症和神游症 475

分离性身份认同障碍 476

心境障碍 478

抑郁症 478

心理学与生活:你抑郁吗? 480

双相障碍 481

心境障碍的起因 481

自杀 486

精神分裂症 488

精神分裂症的类型 490

精神分裂症的起因 491

人格障碍 493

偏执/分裂组 494

表演/情绪问题组 494

慢性恐惧/回避组 496

第 12 章 治疗 502

生物学疗法 504

药物疗法 505

有争议的观点:抑郁应该用药物治疗吗? 506

电痉挛疗法 509

精神外科学 510

心理治疗 511

心理动力学疗法 511

人本主义疗法 515

行为疗法 517

认知疗法 520

社会文化法 526

团体治疗 527

家庭和伴侣治疗 528

自助支持小组 529

社区精神健康 529

心理治疗的效果 530

心理治疗效果的研究 531

心理学与生活:你需要心理治疗吗? 533

心理治疗的共同主题 533

治疗中的文化问题 534

疗法整合 535

第 13 章 健康和幸福 540

健康心理学与行为医学 543

压力及压力源 544

个性因素 545

环境因素 547

社会文化因素 551

压力反应 553

一般性适应综合征 554

对抗或逃避,护理与联合 555

认知评价 556

压力与疾病 558

与压力有关的疾病 558

积极情绪、疾病与健康 559

有争议的观点:积极思维有益于健康吗?

560

应对策略 562

问题聚焦和情绪聚焦应对 562

乐观和积极思维 563

社会支持 565

果断行为 567

心理学与生活:处理冲突 568

宗教 568

压力管理方案 570

健康生活 572

有规律地锻炼 572

健康饮食 575

戒烟 576

做出健康的性决策 578

第 14 章 社会心理学 588

社会思维 590

归因 591

社会知觉 593

态度 596

社会影响 601

从众 601

服从 603

群体中的相互作用 606

领导 611

群体之间的关系 612

群体认同 613

偏见 614

促进种族之间关系的方法 617

社会交往 618

攻击 619

有争议的观点:色情电影会导致男性对女性
的暴力行为吗? 624

利他主义 625

关系 629

吸引 629

爱情 630

心理学与生活:你的爱情是什么样子的?
632

关系与性别 634

参考文献 641

第1章 心理学



以下列出的是本章主题和所对应的学习目标,由此可以先了解本章中最重要的概念。本章主题是概要中主要部分的标题。学习目标可以帮助你复习每一个主要概念,并且,在一章结束时,会确保你了解每一部分的核心问题。每一主要部分之前的图可以让你更形象地了解这一部分的主题。本章最后完整的章节图可以让你形象地回忆本章所涉及的学习内容。

本章概要

学习目标

什么使心理学成为科学?

- 1 解释是什么使心理学成为一门科学

有关心理与行为的问题



心理学作为一门科学的起源



科学的思维方式



科学的方法

心理学研究的类型

- 2 讨论心理学研究的三种类型

描述性研究



相关研究



实验研究

当代心理学研究取向

- 3 描述当代心理学的七种研究取向

行为主义取向



心理动力学取向



认知主义取向



行为神经科学



进化心理学



社会文化取向



人本主义运动与积极心理学

学习心理学的益处

- 4 解释心理学的学习如何有益于你的学习和生活的其他方面

合理运用心理学知识



养成良好的学习习惯



利用本书的学习工具学好这门课程

谁能预测人称“老虎”的高尔夫选手伍兹的惊人成就？2000年，24岁的伍兹成为史上最年轻的高尔夫四大冠军杯得主（名人赛，美国公开赛，美国职业高尔夫球协会锦标赛和英国公开赛）。

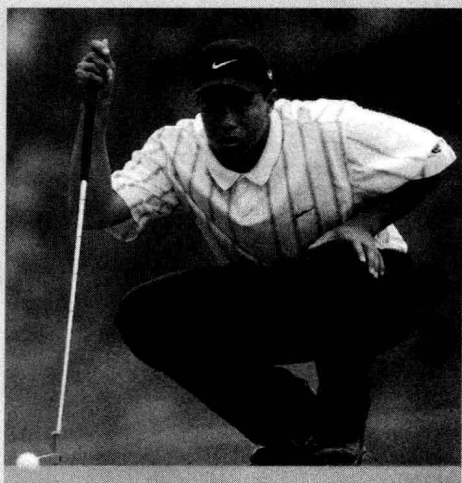
“老虎”伍兹在6个月大的时候就坐在他的高脚椅子上看着他父亲在车库里把高尔夫球打进网内。他在18个月大的时候第一次打高尔夫（410码，平均4个）就达到了11中（其中8个到达了球穴区）！当“老虎”在2岁的时候，一个体育播音员曾预言：“这个小孩以后在高尔夫球界的发展会像Jimmy Connors和Chris Evert在网球界的发展一样”（Strege, 1997）。

“老虎”的成功引发心理学家思考一个很有意思的问题：什么因素可以促使一些儿童获得成功？家长、教练和其他人有没有可能塑造一个孩子的人生，把他/她培养成一个冠军呢？在“老虎”成为一个伟大的高尔夫球手的过程中，他的父母是否起了很重要的作用？“老虎”是独子，父母非常宠爱他，培养、鼓励他不断超越。他在8岁的时候获得了第一个锦标赛冠军。

然而，有些家长采用“老虎”父母的教养方式，想尽办法让他们自己的孩子成为某一运动项目的冠军，但结果孩子痛苦、父母希望落空。在“老虎”成功成为高尔夫冠军的过程中，除了支持性的教养方式

和出色的指导，还有什么其他的因素呢？有没有可能“老虎”具备一种他人都没有的基因组合和运动技能呢？

在本章中，我们试图回答类似这样的问题。在此过程中，你会发现心理科学是一种试图解释人类思想与行为原因的可靠方式。首先，我们考察了心理学的科学根源，以及可用来研究人类行为的几种不同的研究方法。第二，我们探讨了心理学家用来了解人类的几种研究取向。第三，我们探讨了一些在课堂和日常生活中进行批判性思维的方法，可以帮助你更清晰地了解心理学，其中一些学习策略对你整个大学生生活都会很有帮助。



“老虎”伍兹，世界上顶级高尔夫选手之一。心理学能够让我们了解是什么使他变得如此成功。

1 什么使心理学成为科学？

有关心理与
行为的问题

科学的思维方式

科学的方法

心理学作为一门
科学的起源

什么使心理学成为科学？

设想你现在坐在餐桌前，你旁边坐着一位自称心理学家的女士。很多人可能会认

为她能分析人们的问题所在。每当有人问起我妻子她丈夫是做什么的，她一般都会听到一个问题：“他是不是一直都在对你进行心理分析啊？”每当人们发现我是一名心理学家时，我都能够通过他们的反应知道他们的想法，“呃，哦，我最好当心一点，不然他就会发现我到底是什么样子的了。”

有很多心理学家确实是分析人们的问题，并帮助他们更有效地处理这些问题。但是，也有很多心理学家是研究者，而不是治疗学家（见图 1.1）。人们无法用单一的形象来形容心理学家各式各样的行为。看看以下对一些当代心理学家工作的描述：

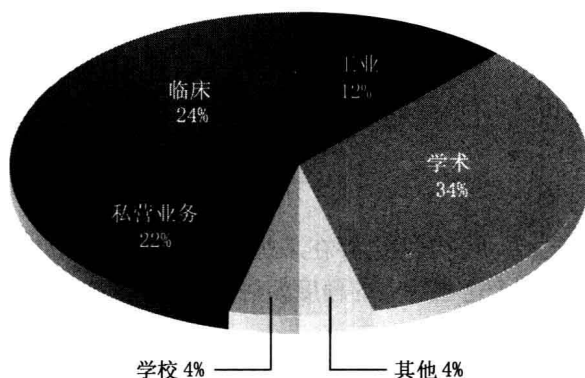


图 1.1 心理学家的工作环境 更多的心理学家在学术环境中工作(34%)，比如学院和大学。很多从事健康心理研究的心理学家都在临床(24%)和私营业务(22%)环境中工作，这部分人占了将近总人数的一半。

- 一位经过认知心理学训练的心理学研究者，不辞辛苦地编制某一项计算机程序的数千个步骤，这一程序包括数百个语句，就像婴儿学习语言那样地学习。
 - 另一位经过生理心理学和神经科学训练的心理学研究者，给一只刚学习迷宫的白鼠注射肾上腺素，从而了解激素如何影响白鼠的记忆。
 - 一位临床心理学家仔细探查某一抑郁症患者的想法，了解导致其抑郁的原因，并考虑如何使这位患者的心理更健康。
 - 一位对性别和女性问题很感兴趣的心理学家，在一所社区大学教书，与她的同事和社区一起为了消除性骚扰现象而工作。
 - 一位组织心理学家拥有一个咨询公司，给企业提供如何增进沟通和提高生产力的建议。
 - 一位运动心理学家在奥运田径队里工作，为了提高团员的成绩以及接受挑战和从容面对失败的能力。
 - 一位在教育考试服务中心工作的研究者努力寻找心理测验中可能存在的文化偏差。
 - 一位法院心理学家作为审判顾问，让证人提供证词，教导律师如何向陪审团陈词。
- 这些仅仅是对一部分心理学家的描述，你继续往后读，就会越来越意识到心理学是一个多样化的领域，心理学家有着广泛的兴趣。



5 小不点: United Feature syndicate 有限公司惠允转载

想知道心理学中的某个职业是否可能是你将来所要从事的职业,请参看“心理学与生活”部分。

你学心理学有前途吗?

说明

较为成功的心理学专业的学生会存在某些特点。对以下项目做“是”或“否”的判断,看看你符合这些特点的程度如何。

- | | 是 | 否 |
|--|-------|-------|
| 1. 我常常思考导致人们做出某种行为的原因。 | _____ | _____ |
| 2. 我喜欢阅读科学家在行为研究中发现的新问题。 | _____ | _____ |
| 3. 其他人劝我相信某些行为上的观点时,如果没有证据支持这些观点,我通常会持有怀疑态度。 | _____ | _____ |
| 4. 我喜欢通过行为的测量和统计方法发现有意义的差异。 | _____ | _____ |
| 5. 我通常会对某种行为有多种解释。 | _____ | _____ |
| 6. 我能提出一些研究思路来帮助解释我所感兴趣的行为。 | _____ | _____ |
| 7. 其他人经常找我探讨他们的问题,并希望分享我对解决这些问题的看法。 | _____ | _____ |
| 8. 如果我无法解答自己的问题,我并不会特别沮丧。 | _____ | _____ |
| 9. 我通常很关注细节。 | _____ | _____ |
| 10. 我喜欢记录和讨论我所学的东西。 | _____ | _____ |
| 11. 我喜欢做智力测验。 | _____ | _____ |
| 12. 我觉得很安心,因为心理学的教育可以让我以后能找到好工作。 | _____ | _____ |

计分与解释

如果你对大部分项目都回答“是”,那么心理学专业可能非常符合你的兴趣。这些项目并不能最好地预测你是否愿意主修心理学或将此作为职业,但是你可以通过这些项目更好地了解心理学家是做什么的,以及如何成为一位心理学家。你的心理学教授或学校的生涯辅导员或许可以告诉你从事心理学工作的最佳途径。

有关心理与行为的问题

你可能会认为心理学只是简单的常识而已，但研究者常常发现一些人们意想不到的行为。例如，人们可能会想当然认为一对恋人婚前住在一起（同居）最后更有可能结婚。毕竟熟能生巧嘛。但是实际上研究者发现，婚前并没有住在一起的恋人的结婚率更高（National Center for Health Statistics, 2002）。另外，人们也想当然认为当我们要扮演多种不同角色时，会比扮演单一角色时体验到更多的压力，更加不快乐。然而，与那些扮演单一或较少角色（如妻子，或妻子和母亲）的女性相比，扮演多种角色（比如妻子、母亲和职业妇女）的女性报告了更高的生活满意度（Watkins & Subich, 1995）。因此，不管那些假设表面上听起来多么合理，心理学都不会轻易接受它们，心理学对于假设有一套严格的评定标准（Stangor, 2004）。

心理学 (psychology) 的正式定义是研究行为和心理过程的科学。这一定义包含三个核心概念：**科学** (science)、**行为** (behavior) 和 **心理过程** (mental processes)。要更好地理解心理学是什么，就需要了解这三个概念分别代表什么意义。

作为一门**科学**，心理学运用系统的方法观察、描述、预测和解释人类的行为和心理过程。科学的方法不是随意的。研究者经过仔细、精确地设计和实施研究方案，对研究结果进行**观察** (observe)，观察过程中不介入任何方式的影响。心理学领域中，研究者常常根据一些结果来**描述** (describe) 不同人群的行为特点。例如，研究者可能设计了一份关于性态度的问卷，将其分发到 500 个人手中。研究者可能花费了大量时间来编制问卷，决定调查何种背景的被试群体。研究者可能想根据大学生开明或保守的态度，或对性知识的了解程度来**预测** (predict) 大学生的性行为。心理学家分析完数据之后，他们也想**解释** (explain) 行为发生改变的原因是什么。他们可能会问：“是不是因为越来越害怕性传播疾病？”由于心理学家采用的研究方法与生理学家、生物学家和其他科学家一样，因此心理学是一门**科学的** (scientific) 学科。

现在来看看行为和**心理过程**是指什么。**行为**是指所有我们能直接观察到的事物——两个人接吻，婴儿哭闹，大学生骑摩托车。

心理过程的定义比行为要难；它们是思维、情感和动机，这些是个体内在的体验，无法直接观测。尽管我们无法直接看到思维和情感，但它们仍然是真实存在的，包括正在**思考** (thinking) 要吻某人，当妈妈离开房间时**婴儿的情感** (feelings)，以及大学生对骑摩托车的**记忆** (memory)。

心理学作为一门科学的起源

心理学试图寻找那些人们几千年来一直想问的问题的答案：

心理学 对行为与心理过程的科学研究

科学 心理学中，系统地观察、描述、预测和解释行为的方法

行为 所有能够被直接观察到的所作所为

心理过程 个体特有的思维、情感和动机体验，无法直接观察