

Introducing Psychology
Through Research

心理学之门



Amanda Albon

【英】阿曼达·阿尔本 著
徐展译

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心理学之门

[英] 阿曼达·阿尔本 著

徐 展 译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

心理科学之门 / (英) 阿尔本著; 徐展译.

- 北京: 人民邮电出版社, 2011.10

ISBN 978-7-115-26312-4

I. ①心… II. ①阿… ②徐… III. ①心理学—基本知识 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 182027 号

Amanda Albon

Introducing Psychology Through Research

ISBN 0-335-22134-3

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 is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and Posts & Telecom 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 Posts & Telecom 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。

本授权中文简体字版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和人民邮电出版社合作出版。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地区)销售。

版权 © 2011 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与人民邮电出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司和人民邮电出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-6095

心理科学之门

- ◆ 著 [英] 阿曼达·阿尔本
- 译 者 徐 展
- 策 划 刘 力 陆 瑜
- 责任编辑 肖 莹
- 装帧设计 陶建胜
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号 A 座
- 邮编 100061 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
- (教师服务中心) 010-84931276
- 三河市李旗庄少明印装厂印刷
- 新华书店经销
- ◆ 开本: 880 × 1230 1/32
- 印张: 6.75
- 字数: 180 千字 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
- ISBN 978-7-115-26312-4/F

定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 84937153

内容提要

本书篇幅短小、通俗易懂，集科学准确性和阅读趣味性于一体。然而，本书并非科普读物，而是一本用浅显方式引导读者进入心理学殿堂的教科书。不仅有心理学的理论和研究的介绍，还讲述了心理学研究的道德准则以及如何把心理学学习发展成一项事业。本书内容丰富，资料新颖，有利于读者开阔视野，启迪思维。

本书包括三个部分（编），共 11 章。第 1 编为“心理学入门”，包括三章：第 1 章至第 3 章，对心理学有一个简单大致的介绍。这是初学心理学的人必须阅读了解的基础部分。第 2 编为“核心领域和研究论文”，包括六章，即第 4 章至第 9 章，分别介绍心理学的六大核心领域。除了介绍基本理论和基础知识，每章还会具体分析该领域的一篇研究论文。通过分析论文让读者了解各核心领域研究的主要问题和常用方法等，达到管中窥豹的目的。第 3 编为“心理学回顾”，包括两章：第 10 章介绍心理学研究的伦理问题；第 11 章则回顾全书的内容，并讨论心理学研究的热点问题的改变，还提供了英国有关心理学的学习和从业方面的信息，虽与国内情况不完全一致，但具有一定的借鉴意义。

本书适合对自己及他人的行为感到好奇的任何人。你也许正在学校里学习心理学专业，你也许在学校里选修了心理学课程，你也许在学习一门成人教育课程，你也许对我们行为的产生原因很有兴趣，你也许想考进大学来学习心理学。无论以上哪种情况，本书都适合你。你不需要任何有关心理学的基础知识，也能理解并享受本书。

译者序

《心理科学之门》一书的翻译工作终于完成，可以向出版社交稿了！在过去的一年里，我研读英文原著，查阅原始文献，推敲遣词用句，追求信、达、雅，没有枉费功夫。

还记得刚拿到阿曼达·阿尔本博士的原著时，在随意地翻看后我惊喜地发现，这本书语言表达清楚明白，术语解释通俗易懂，非常适合对心理学感兴趣的初学者。后来我进一步地了解到，阿曼达·阿尔本博士已经面向中学生、大学生及社会民众出版了许多心理学教科书及科普读物。她善于深入浅出地讲解心理学原理，饶有趣味地分析心理学实验，让读者能够逐步了解心理学这一“神秘”的学科。本书也不例外。

本书包括三编，共 11 章。第一编为“心理学入门”，包括三章：第 1 章解释心理学是什么；第 2 章介绍心理学家研究人类行为的方法；第 3 章介绍怎样报告研究结果。这是初学心理学的人必须阅读了解的基础部分。第二编为“核心领域和研究论文”，包括六章，即第 4 章至第 9 章，分别介绍认知心理学、社会心理学、发展心理学、生物心理学、差异心理学和临床心理学这六大心理学的核心领域。各章先概述所讨论的某一个核心领域，然后具体分析该领域的一篇研究论文。其中既有新近发表的论文，也有心理学大师的经典论文。通过分析论文让读者了解各核心领域研究的主要问题和常用方法等，达到管中窥豹的目的。第三编为“心理学回顾”，包括两章：第 10 章介绍心理学研究的伦理问题；第 11 章则回顾性地总结全书的内容，并讨论心理学研究的热点问题怎样随时间而改变，还提供了英国有关心理学的学习和从业方面的信息。

在我看来,本书有四个特点。其一是可读性强。如前所述,这是本书作者阿曼达·阿尔本博士的强项。但需要说明的是,本书并非科普读物,而是用浅显的方式引导读者进入心理学殿堂的教科书。因此,相对于那些对心理学感兴趣的一般读者而言,本书更适合作为心理学专业本科生的阅读材料和老师的教学参考。其二是本书的内容丰富,覆盖面广。本书的定位是心理学入门读物,所以在内容上既有心理学基本概念和术语的解释,又有基础知识和方法的介绍,更有研究论文的分析 and 讨论,以及诸多拓展性的专栏,这些都利于读者开阔视野,启迪思维。其三是本书的资料新颖,格式规范。书中引用了不少 2000 年以后在学术刊物上公开发表的研究论文作为事例进行分析,还引用了英国心理学会最新的伦理准则、《精神障碍诊断与统计手册》(第四次修订版)等,引用时保留了原文的格式和内容,有利于读者把握新的研究动向,从初始就接受研究规范。其四,本书具有一定的借鉴意义。书的最后部分介绍了心理学在英国的职业状况,这与国内的情况不大相同。当前,我国虽然有上百所高校都设立了应用心理学专业,但心理学从业者主要仍然集中在教育、咨询领域,其他领域相对较少。另外,加强对职业资格的培训和管理也是我们需要重视的。

本书的翻译和出版,离不开许多人的帮助和支持。在此,首先感谢我的学生,特别是硕士生胡艳梅、沈洁和佐堃同学,他们在本书初译的过程中给予我莫大的帮助,硕士生仲崇健、张雅如、杨眉、刘占方等同学在翻译过程中也提供了宝贵的建议。而在初稿翻译完成后,一方面我请正在学习普通心理学课程的本科学生庞灿菊、聂佩欣、江成程、吴迪、周凡琳、杨学等同学认真阅读部分章节,另一方面本人再三对照原文仔细核对译稿。正是在学生们的大力协助下,翻译工作最终得以顺利完成。

感谢西南大学外国语学院的申劲松副教授在本书翻译过程中提供的帮助,他在翻译上的专业性和严谨性让人钦佩。

还要感谢西南大学心理学院创始人黄希庭教授、前任院长张庆林教授以及现任院长李红教授对晚辈的勉励。“勤奋、严谨、创新、求实”

的院训和自由、良好的科研氛围让我得以安心科研，静心翻译。

本书的翻译出版，还需要感谢北京新曲线出版咨询有限公司，尤其是年轻干练、认真负责的肖莹编辑。由于她的督促和鼓励，我在繁重的教学和科研工作之余不敢懈怠，竭尽全力翻译此书。然而，毕竟自己仅在心理学的海洋里漫游了 18 载，学术功底尚浅，虽经多方检查，译文中恐难免存在疏漏甚至错误。因此，敬请读者朋友不吝批评、指正！

徐展

教育部认知与人格重点实验室

西南大学心理学院

2011 年 6 月 6 日

致 谢

首先，我要感谢英国开放大学出版社（Open University Press），特别是 Laura Dent、Shona Mullen 和 Ruben Hale，他们为我提供了许多帮助和建议。同时，我也要感谢多次为我审阅草稿的 Nick、那些给我提出过有用建议和批评的匿名审稿人，以及英国作家学会的 Elizabeth Haylett。

另外，我还要感谢两组学生，是他们让我产生了撰写此书的想法。从 2004 到 2005 年，因为肯特大学（University of Kent）的一个项目，我在坎特伯雷成人教育中心（Canterbury Adult Education Centre）给第一组学生上课。他们之前从未学过心理学，很多人都对“心理学是什么”存在误解。但值得称赞的是，他们坚持上完了我的课程。第二组是在开放大学学习的学生，他们使我认识到，从使用教科书到读懂期刊论文的飞跃是极其困难的。

版权致谢

能被授权重印以下材料，我对此深表感激：

第 3 章：Searching for threat, *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, (2002), by kind permission of the Experimental Psychology Society, 2006.

第 4 章：Reprinted from the *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, 13, Loftus, E.F. and Palmer, J.C., Reconstruction of automobile

引 言

你为什么拿起这本书？也许你想知道心理学是什么？也许你已经在研究心理学，想获得更多的信息？不，这不是讯问！正是这种对人类行为的好奇心产生了心理学：一门应用广泛、引人入胜的学科，一门有助于我们理解人类行为的学科。

我 20 岁的时候第一次拿起一本心理学书。那是在一个地方图书馆里，当时我对心理学一无所知。但当我浏览几章之后，我就完全被书中的内容吸引了。我学到了许多事实，例如：人为什么会有偏见，是什么让某人吸引他人，以及人有不同种类的记忆等。那本书还向我揭示了一些心理学的神秘性。我沉醉于书中，渴望获得更多的知识。于是，我作为一个成人学生开始了心理学的求学之路。虽然我对于将遭遇什么懵懂无知，但我并没有失望。

这本书适合谁

本书适合对自己及他人的行为感到好奇的任何人。你也许正在学院或大学学习心理学，或在学习一门成人教育课程，或对我们行为的原因感兴趣。无论以上哪种情况，本书都适合你。你无需任何有关心理学的基础知识，也能理解与享受本书。如果你已经在学习心理学，那么本书还有助于你学会阅读期刊上的研究论文。我希望向你展示，学术论文并非像它的第一印象那样遥不可及且令人畏惧！

无论你出于什么原因选择了本书，我都希望你阅读的时候能感到它

目 录

引 言 1

这本书适合谁 1

怎样阅读本书 2

第一编 心理学入门 3

第1章 心理学导论 5

什么是心理学 5

心理学不是什么 6

心理学是什么 12

正式的定义 12

心理学的研究方法和研究领域 13

心理学发展简史 13

心理学研究 15

本章小结 17

第2章 心理学背后的研究方法 18

研究周期 18

研究方法 19

调查法 19

观察法 20

相关分析法 21

纵向研究法和横断研究法 21

实验法 22

个案研究法	23
元分析方法	23
话语（内容）分析法	23
研究方法总结	24
研究的关键术语	24
咖啡因和记忆	24
为什么使用统计	28
本章小结	32

第3章 怎样报告心理学研究 33

心理学的研究报告	33
心理学家怎样撰写和发表他们的研究	33
为什么你需要了解文章格式	34
研究论文的基本格式	34
研究论文	37
背景知识：威胁探测和视觉搜索	38
论文分析	40
对蒂普尔斯等（2002）研究的小结	47
本章小结	48

第二编 核心领域和研究论文 49

第4章 认知心理学 51

什么是认知心理学	51
研究论文	52
背景知识：记忆	53
论文分析	54
对洛夫特斯和帕默（1974）研究的小结	60
本章小结	62

第5章 社会心理学 63

什么是社会心理学 63

研究论文 64

背景知识：亲社会行为和旁观者效应 64

论文分析 65

对费舍尔等人（2006）研究的小结 75

本章小结 77

第6章 发展心理学 78

什么是发展心理学 78

研究论文 79

背景知识：依恋、基因以及环境 79

论文分析 84

对博克霍斯特等人（2003）研究的小结 95

本章小结 95

第7章 生物心理学 98

什么是生物心理学 98

研究论文 100

背景知识：智力和脑容量 100

论文分析 102

对麦克丹尼尔（2005）研究的小结 108

本章小结 110

第8章 差异心理学 111

什么是个体差异 111

研究论文 112

背景知识：人格、特质和测验 113

论文分析 116

对科斯塔和麦克雷(1988)研究的小结 126

本章小结 126

第9章 临床心理学 129

什么是临床心理学 129

研究论文 131

背景知识:精神分裂症、认知行为疗法 132

论文分析 135

对斯塔普等人(2005)研究的小结 143

本章小结 144

第三编 心理学回顾 147

第10章 心理学研究的伦理问题 149

什么是伦理准则 149

伦理准则的发展 150

什么是伦理准则 150

研究论文 156

论文分析 156

米尔格拉姆(1963)研究的反响 160

米尔格拉姆的回应 161

我们还可以怎样评价米尔格拉姆(1963)的研究 162

本章小结 162

第11章 总 结 164

全书回顾 164

第一编 164

第二编 165

第三编 167

意识初探 169

什么是意识 169

意识研究的进展 170

小 结 171

心理学的学习与就业 172

心理学的学习 172

就业：如何成为一名心理学家 172

从事其他职业 175

全书总结 175

术语表 176

参考文献 185

引 言

你为什么拿起这本书？也许你想知道心理学是什么？也许你已经在研究心理学，想获得更多的信息？不，这不是讯问！正是这种对人类行为的好奇心产生了心理学：一门应用广泛、引人入胜的学科，一门有助于我们理解人类行为的学科。

我 20 岁的时候第一次拿起一本心理学书。那是在一个地方图书馆里，当时我对心理学一无所知。但当我浏览几章之后，我就完全被书中的内容吸引了。我学到了许多事实，例如：人为什么会有偏见，是什么让某人吸引他人，以及人有不同种类的记忆等。那本书还向我揭示了一些心理学的神秘性。我沉醉于书中，渴望获得更多的知识。于是，我作为一个成人学生开始了心理学的求学之路。虽然我对于将遭遇什么懵懂无知，但我并没有失望。

这本书适合谁

本书适合对自己及他人的行为感到好奇的任何人。你也许正在学院或大学学习心理学，或在学习一门成人教育课程，或对我们行为的原因感兴趣。无论以上哪种情况，本书都适合你。你不需任何有关心理学的基础知识，也能理解与享受本书。如果你已经在学习心理学，那么本书还有助于你学会阅读期刊上的研究论文。我希望向你展示，学术论文并非像它的第一印象那样遥不可及且令人畏惧！

无论你出于什么原因选择了本书，我都希望你阅读的时候能感到它

内容丰富且令人兴奋。我的目的是通过讲解心理学是什么、怎么做，以及回顾相关课题来向你介绍心理学。这是对心理学整体学科的一个初体验。本书第 1、2、3 章描述心理学的界定、所用的研究方法以及心理学家怎样报告研究结果。第 4 至 9 章，每一章探讨心理学的一个分支学科，讲解该分支学科的研究内容并通过原始研究报告深入分析一个实验。第 10 章重点讨论心理学研究的伦理问题。第 11 章则回顾本书的内容，并就怎样继续学习心理学及如何以心理学为职业等提供更多的信息。

怎样阅读本书

如果你刚接触心理学，我们建议你从第 1、2、3 章开始阅读本书。一旦你阅读了这些内容，有了心理学基础，便可以继续读完本书，或者就你所感兴趣的章节内容进行深入学习。各章可独立阅读；专业术语用黑体标注，可参见本书末尾的术语表或书中相应位置的解释。如果你正在学习心理学，对于该学科有足够的认识，也可以直接跳到涉及心理学核心内容的章节阅读（从第 4 章起）。再次说明，你可以从头到尾读完本书，也可以根据兴趣深入研究某一章的内容。对所有读者而言，第 11 章是对本书内容的回顾，并提供了继续学习心理学或从事心理学相关职业的建议。

第一编

心理学入门

本书分为三部分。第一部分包括三章。第 1 章解释心理学是什么，第 2 章介绍心理学家研究人类行为的方法，第 3 章介绍怎样报告研究结果。如果你刚接触心理学，建议你首先阅读接下来的这三章，因为它们将帮助你理解全书的其余内容。