

P is psychology. P is positive. P is passion. P is pace maker.

P

北京师范大学心理学院教授 张厚粲

耶鲁大学心理学博士 芝加哥大学终身教授 奚恺元

专文推荐

津巴多

普通心理学

Psychology Core Concepts (5th) (原书第5版)

斯坦福大学著名心理学家、美国心理协会 (APA) 前主席

畅销书《心理学与生活》作者菲利普·津巴多扛鼎之作

连续15年成为最畅销的普通心理学教材

被哈佛大学等近300所国际知名大学广泛采用

津巴多亲自撰写中文版序

菲利普·津巴多 (Philip G. Zimbardo)
(斯坦福大学)

[美] 罗伯特·约翰逊 (Robert L. Johnson)
(乌姆普加社区学院)

安·韦伯 (Ann L. Weber)
(北卡罗来纳大学阿什维尔分校)

著

王佳艺 译

津巴多 普通心理学

Psychology Core Concepts (5th) (原书第5版)

菲利普·津巴多 (Philip G. Zimbardo)
(斯坦福大学)
[美] 罗伯特·约翰逊 (Robert L. Johnson) 著
(乌姆普加社区学院)
安·韦伯 (Ann L. Weber)
(北卡罗来纳大学阿什维尔分校)
王佳艺 译

图书在版编目 (CIP) 数据

津巴多普通心理学 (原书第5版) / (美) 津巴多等著; 王佳艺译.

北京: 中国人民大学出版社, 2008

ISBN 978-7-300-09352-9

I. 津…

II. ①津…②王…

III. 普通心理学

IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 072285 号

津巴多普通心理学 (原书第5版)

[美] 菲利普·津巴多 等著

王佳艺 译

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	北京京北印刷有限公司		
规 格	214 mm × 275 mm 16 开本	版 次	2008 年 7 月第 1 版
印 张	38.25 插页 6	印 次	2009 年 2 月第 2 次印刷
字 数	1 093 000	定 价	98.00 元

版权所有

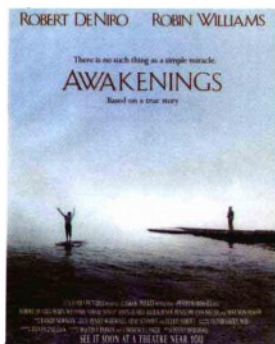
侵权必究

印装差错

负责调换

雕刻心灵——心理学的银色之旅

心理学是一门涵盖多种专业领域的科学，但就其根本而言，心理学是一种研究行为和心理过程的科学。从某种角度而言，每个人都是心理学家。我们都会为了理解他人的所感所想而研究和分析他人的行为，并且试图对他人下一步的行动做出预测。（请阅读第1章）



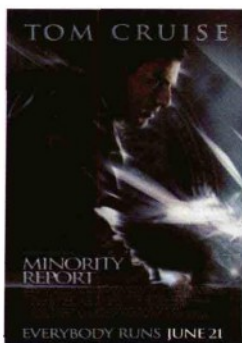
1. 当一种实验性疗法也许只能给病人短暂希望的时候，医学是否有权力用这种疗法来治疗病人？

《无语问苍天》（*Awakenings*），1990年摄制，根据奥立佛·萨克（Oliver Sack）的同名故事集改编，该片讲述了昏睡症患者的真实故事。他在昏睡几十年以后被一个医生用合成多巴胺疗法暂时唤醒，却发现他面临着找回自我的问题。可见同人性的关怀和尊重相比，药物的作用还远远不够，不足以使病人完全痊愈。

进化在根本上塑造了心理过程，因为进化宠爱那些能够产生适应性行为的基因变异。脑则是由一起工作来创造心理和行为的许多独特模块所构成的。（请阅读第2章）

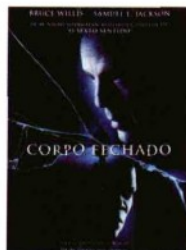
2. 个人的脑功能是社会资源吗？
侦查犯罪是其最佳的应用方式吗？

《少数派报告》（*Minority Report*），2002年摄制，改编自菲利普·迪克（Philip K. Dick）的短篇科幻故事（多部影片改编自这一传奇故事）。在未来的世界里，人类的司法审判制度已经“进化”到了在犯罪发生之前就能预知犯罪并逮捕将要犯罪的罪犯的地步！这种“预知犯罪”的能力得益于一种“心理科技”的发展，比如电脑具备了显示人类最隐秘的思想的能力。精英的警察部队在罪行发生前就能通过远程感应嫌疑人脑中的视觉信息来预测犯罪，并阻止其犯罪。



3. 身体对于塑造一个人的人格和生活意义来讲到底有多大的作用呢？

《不死劫》（*Unbreakable*），2000年摄制。两列火车发生了对撞的惨剧，131名乘客不幸遇难。唯一的幸存者大卫醒来后发现自己身在费城医院的急诊室中，更奇怪的是他不仅得以生还，而且全身上下一点儿伤也没有。这次事件引起一个名叫伊利亚的黑人的注意，伊利亚天生手脚残废，命运多舛的他认定大卫身上有某种超自然的力量。男主角大卫能如此幸运地躲过劫难，究竟是老天的恩宠，还是冥冥中有不可思议的邪恶力量在控制着他？在伊利亚的引导下，大卫逐渐发现了其中的秘密……



意识具有多种形式，在意识之外还有其他心理过程同时发生。当正常意识的某一方面被心理的、行为的或者化学的方式改变时就会产生改变了的意识状态。（请阅读第3章）



4. 人的意识状态是怎样的？

《远离赌城》(*Leaving Las Vegas*), 1995 年摄制。一个酒鬼既不能，也不愿意戒酒。他来到赌城拉斯维加斯，准备大喝到死。但是到达赌城之后，他爱上了一个接受他赴死愿望的妓女。凯奇用赢得奥斯卡奖的精湛表演为我们诠释了一个酒鬼的各种意识状态：时而清醒；时而恍惚；时而让人快乐；时而又让人生厌。

5. 你所感知的世界是真实的吗？还是只是一些经过大脑解释的电子脉冲而已？

《黑客帝国》(*The Matrix*), 1999 年摄制。尼奥是一个计算机黑客。他被一群反抗机器统治的反叛者挑中来完成拯救人类的使命。尼奥在机器为了控制人类而构建的虚幻世界中进行了一系列颠覆机器统治的紧张冒险行动。这部影片探讨了利用人工智能来构造虚拟现实并让人们沉浸其中的可能。（又见《黑客帝国》续集《重装上阵》和《矩阵革命》，2003 年摄制，描述了尼奥后来的冒险经历。）



发展是由遗传因素和环境因素交互作用而导致的，有关成长、变化和一贯性的过程。（请阅读第4章）

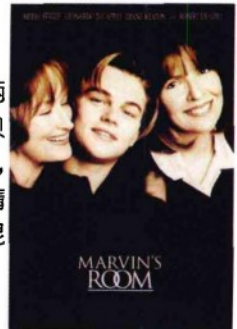


6. 到底是什么让性别换位变得可以接受，甚至变得有趣抑或变得让人愤怒？

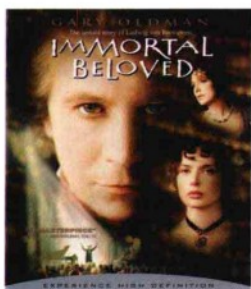
《男孩不哭》(*Boys Don't Cry*), 1999 年摄制。该影片是根据一个真实的故事改编的，一个内布拉斯加乡下的女孩，成功地以一个男孩的身份长大，但随之而来的却是渗着丝丝甜蜜的苦涩梦魇。当真相被揭穿时，所有的快乐和幸福都离开了她，她的欺骗也最终将她推向了毁灭的旋涡……观赏这部影片非常困难，不仅仅因为该片描述了暴力，而且因为你知道这个故事是真实的。

7. 家庭、亲情对于每个人来说意味着什么？

《马文的房间》(*Marvin's Room*), 1996 年摄制。贝西和李两姐妹，关系生疏，20 年来没有联系。但各自家庭的危机——贝西身患血癌，作为单身母亲的李却失去对其十几岁儿子的控制，这一切不得不让她们俩又重新走到一起，并且两姐妹之间的亲情渐渐得以恢复……该片用电影的手法揭示了真实家庭关系中的混乱场面，让你对家庭中的紧张关系和关爱有所了解。



感知为感觉赋予含义，所以感知是对世界的解释，而非完美的如实再现。（请阅读第 5 章）



8. 《永远的爱人》(*Immortal Beloved*)，1994年摄制。

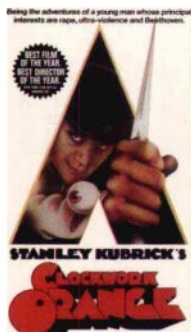
贝多芬逝世后，他的朋友安东决心寻找在贝多芬遗嘱中被称做“永远的爱人”的女人，在安东的不懈努力下，找到了伯爵夫人朱莉亚和女伯爵安娜，但她们是不是贝多芬提到的女人？他发现有一件伤情往事给贝多芬带来终生遗憾：当年他曾与家具商的女儿乔娜相爱，并约定在一旅店碰头后一起私奔，但贝多芬因故未能准时赴约，虽然差人送去一封信，但乔娜没能收到。后来已经有孕的乔娜不得不嫁给贝多芬的弟弟……在这部充满音乐的传记影片中，贝多芬晚年的失聪被详细描述，该影片把主题聚焦在谁是贝多芬的伟大爱人这个问题上。无论在视觉上还是在听觉上，一些场景都让人惊叹不已，难以让人忘怀。

9. 你所见到的和所记起的是你所期望的东西，这些都基于你对于世界和自己的感知。

《罗生门》(*Rashomon*)，1950年摄制。这部作品是由电影大师黑泽明导演的经典之作，从4个截然不同的证人的角度讲述了一个奸杀的故事，展现了感知与动机和情感之间的纠缠不清。堪称挖掘人性丑恶的巅峰之作。



在操作性条件作用中，行为的后果，诸如奖励和惩罚，会影响行为再次发生的可能性。如果你想改变自己或他人的行为，那么把强化和消退技巧结合起来一起使用往往是最佳策略。（请阅读第 6 章）



10. 在未来世界，人们用厌恶治疗这种基于操作性条件作用的方法来迅速改造罪犯，但这种做法真的有效吗？

《发条橙》(*A Clockwork Orange*)，1971年摄制。这部影片是对安东尼·伯吉斯(Anthony Burgess)同名小说的经典有力诠释。一个十几岁的小混混亚历克斯被警察送进了监狱。在那里他为了缩短刑期，答应把自己当作小白鼠一样送去为一项叫做“厌恶疗法”的计划充当实验品。这项计划是政府为了在监狱里腾出位置给政治犯而提出的。通过“厌恶疗法”，狱警们认为亚历克斯的暴力倾向总算是被“治愈”了，于是亚历克斯被放了出来。但出狱后的亚历克斯发现自己被家人和旧朋友们所摒弃，而他本人也并没有放弃暴力。最后，垂死的亚历克斯成了以他为成功范例大力鼓吹的政府的一块大伤疤。电影的结局是他伙同一群同伴一起冲进了一个小说家的住所：他写的书(名为《发条橙》)为政府使用荒唐的“厌恶疗法”辩护鼓吹。这个故事描述了一个未来主义的社会企图通过运用厌恶条件作用来改变一个精神变态罪犯的故事，结局却出乎意料。

大多数记忆问题都是由记忆的“七宗罪”引起的，而这“七宗罪”实际上是人类记忆的适应性特点所具有的副产品。（请阅读第 7 章）

11. 特定的记忆被存储在大脑的特定区域之中，如果有一种机器能够准确定位那些不快记忆的位置，并且像磁带消磁那样把这些令人痛苦的记忆抹去，结果又会怎样呢？

《美丽心灵的永恒阳光》(*Eternal Sunshine of the Spotless Mind*)，2004年摄制。乔尔的女友蒂娜在一次接受精神病专家霍华德博士的实验中失忆，而且丧失的是对两人来说分外珍贵的感情经历的记忆。面对完全不记得爱过自己的女友，乔尔在痛苦地分手后，决定通过一种实验性的程序选择性地抹去痛苦的回忆。但是，事情并没有按照计划的那样进行，当后面的不快记忆被消除后，先前的激情再次出现，而且记忆似乎在头脑中不断的“躲藏”，以免被程序清除。这一切努力依旧没能成功熄灭乔尔心灵深处对蒂娜那份炽热的爱情之火。美丽心灵中那最后一抹阳光被永恒地保存了下来。

因此由于一个人的所有记忆是互相连接在一起的，所以无论是消除还是保护，都会产生严重的后果。



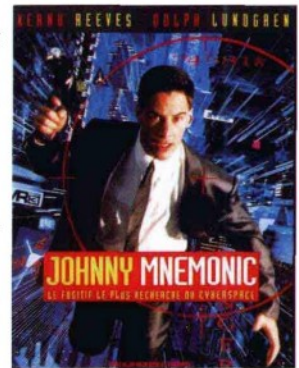


12. 失去短期记忆并不是该片主人公面临的^{最大}困难，最大的困难是如何在不断失忆的情况下追查杀害自己妻子的凶手。

《记忆碎片》(Memento) 2001年摄制，本片的情节并不出奇，不过是一个男人为自己死去的妻子复仇的故事，但是是什么能令它看起来与众不同？是那个处于重重迷雾中的男子莱昂纳多，他罹患了奇特的失忆症，无法记得15分钟以前所发生的事，甚至在奔跑中他会忽然忘记自己是在追别人还是正在被别人追赶，可是他却不惜一切要寻找真相为妻子报仇，他得到的消息中又有多少是可信的呢？他身边的人又有谁是可信的呢？莱昂纳多不知道，观众们也不知道，只有随着破碎记忆的闪现，在影片的最后，真相才会大白。从这部电影中我们可以看到关于人生哲学和心理学的思考，堪称是一部具有探索精神的佳作。

13. 未来的快递员递送的不只是一般货物，他们还利用自己的记忆递送信息货物。不过，要是递送的货物被坏人看中了，那可就要招来杀身之祸。

《捍卫机密》(Johnny Mnemonic)，1995年摄制。这是一个令人不快的有关“信息”快递员的科幻故事。公元2021年，资料除了通过电脑输送外，还可利用人脑运输。专业快递员尊尼为了运送更多资料，不惜洗去自己的记忆。一次任务中，尊尼被客户输入过量资料，若他不在二十小时内找到输出密码，他便会毙命。另一方面，日本集团为了夺取他脑内的资料，也对他展开一场大追杀。这位快递员带着存储在他头脑中的信息跑遍了全球，他必须逃过这家邪恶公司的追捕，这家公司想要得到他最后一单“记忆”货物。



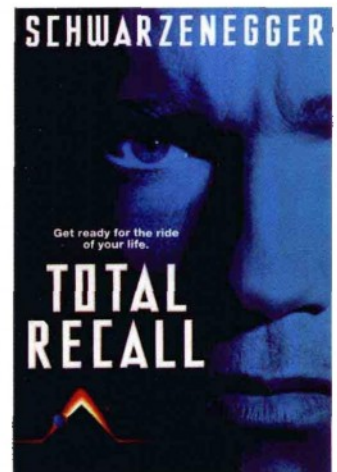
14. 失忆的情节在现代的影视作品中已经屡见不鲜，但《鸳梦重温》(Random Harvest) 是此类题材作品的鼻祖，值得一看。



《鸳梦重温》(Random Harvest)，1942年摄制。史密斯上校在战争中失去了记忆，逃出精神病院后结识了善良美丽的波拉小姐。两人相爱并结婚，度过了一段甜蜜的时光。在一次车祸意外中，史密斯终于恢复了记忆，但却记不起与波拉一起共度的时光……恢复记忆后的史密斯记起他的真名是查尔斯，他重新开始了新的生活，几年后成了工业巨头。痛失爱侣的波拉不甘心命运的捉弄。她在查尔斯认不出自己的情况下，应聘当了他的女秘书，再次用如海的深情，带泪的呼唤，唤回了爱侣那尘封的心灵，两人再次相爱最终有情人终成眷属。对影迷来说这是一部经典之作，在这部作品之后，有关丧失记忆的故事影片和电视剧层出不穷。

15. 如果一个人意识到所有关于自己身份和经历的记忆都是由别人植入的，情形又会怎样？

《宇宙威龙》(Total Recall)，1990年摄制。公元2084年，人类已成功地开拓火星，并建立了殖民基地。尽管科技发达，但由于资源匮乏，火星殖民一直受到独裁者高压统治。身处地球工作的普通人奎德一直被自己的噩梦困扰，似乎自身就隐藏着重大的迷团。为此，奎德来到火星上寻找自己的记忆，这才发现，他原本是一个火星人，是一个被移植了地球人记忆、安排了地球人身份的火星间谍。他的任务是为试图彻底统治火星的暴君科哈根刺探火星上地下抵抗组织的情报，找出抵抗领袖的行踪。有了地球人思维的奎德重返火星后发现火星上的专制、残暴与罪恶，于是反戈一击，最终毁灭了科哈根的妄想。该片获得了奥斯卡最佳特效奖。



天才拥有专门技能、某些人格特质和许多动力，但是他们的思维过程在本质上与你的没有什么差别。（请阅读第 8 章）

16. 对于智力不寻常的孩子你能够做些什么？无论是智障儿童，还是天才儿童，你都应该鼓励他们好好利用自己的能力。如果你有一个智力超群的孩子，又该如何对他进行培养呢？该片会给你一些启示。

《我的天才宝贝》(*Little Man Tate*), 1991 年摄制, 主角泰特是一名年仅七岁的小大人, 智商特别高。工薪阶层的单亲妈妈根本没有能力好好辅导他, 只好把他送入特殊儿童的学校就读。该校的女校长是儿童心理学家, 她对泰特采取另一套管教方法, 使孩子夹在两个成年女人之间产生了困难的调适问题。这个孩子的智能对他身边成人的善意和能力都提出了挑战。



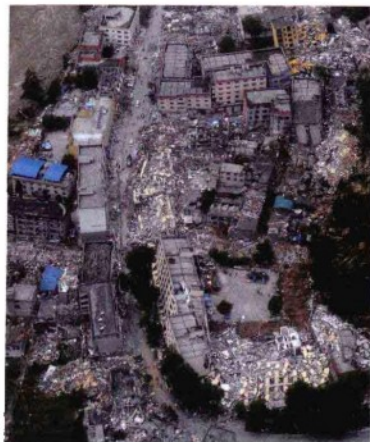
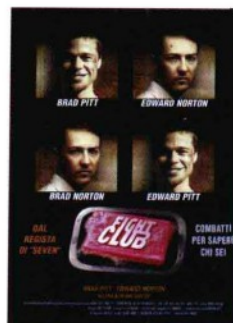
17. 智能是多元的, 某个领域的天才可能是其他领域的蠢才。

《棋坛情史》(*The Luzhin Defense*), 2000 年摄制。在 20 世纪 20 年代, 一个不懂人情世故、但绝顶聪明的国际象棋大师一直由其经纪人照顾生活。他在一次世界巡回比赛中遇到了生命中的爱人, 他用象棋的思维方式来追求自己的心爱之人, 却发现棋盘上的妙招在现实生活中却不那么奏效, 并发现自己在情感上还没有做好面对真实世界的准备。

情绪的进化旨在帮助我们对重要的情境做出反应, 并且帮助我们向他人传达我们的意图。（请阅读第 9 章）

18. 人们有关愤怒的一个错误认识是认为用暴力或复仇行为发泄愤怒情绪是有益健康的。

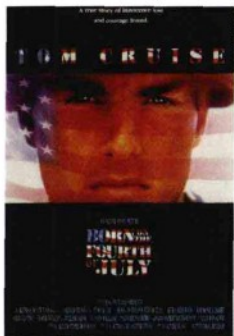
《搏击俱乐部》(*The Fight Club*), 1999 年摄制。一次不寻常的相识让一个梦想破灭的人认识到了一种新的生活方式——自由搏击。男子汉气概（或人格）是否取决于伤害或被伤害呢？本片情节离奇而惊心动魄。该片描绘的奇异故事探究了人的欲念和情绪, 人的心里面没有了一个平衡点, 于是无法入睡；人失去了自认为最宝贵的东西, 于是没有了信心。有人选择搏击俱乐部来让自己体会一下肉体的痛苦, 只有痛苦的对比, 才能找寻生活的快乐。而快乐之后呢？不是更大的空虚么？于是又找寻更更大的刺激了, 直至无法自拔。



重大灾难事件是指突然而猛烈的灾难性事件, 作为创伤性压力源, 重大灾难事件不但会造成重大的损失, 而且也会让人们承受极度的压力, 并且会引发恐惧感和无助感的情境。（请阅读第 10 章）

19. 发生在 2008 年 5 月 12 日的中国四川汶川大地震让我们有机会了解人们在面对灾难时会做何反应, 也使我们了解灾难的幸存者都会经历些什么, 也让我们清楚他们最需要哪些帮助。

所有的生活变化都会产生压力，当然其中一些更容易引发压力。改变或许还会对你的健康造成危害，幸福取决于你怎么想，而不在于你有什么。



20.《生于七月四日》(*Born on the Fourth of July*), 该片改编自朗·柯维克 (Ron Kovic) 的真实动人故事。在越南战争期间, 柯维克满怀激情地加入了美国海军陆战队, 但却因为负伤而下半身瘫痪。他退役回到美国后, 却要面对一个充满敌意的社会和一个抛弃他的家庭, 还要经历痛苦的康复过程, 他的政治信仰也被彻底颠覆。该片深入刻画了创伤后压力障碍的各种症状。

21. 也许只有当一个医生成为了一个病人, 他才能真正体会他的工作对于减轻病人生理和心理上的压力有多重要。

《再生之旅》(*The Doctor*), 1991 年摄制。曾经在看医生时受过怨气的观众可以借本片得到一个感情宣泄的机会。因为它描写一个平常十分自傲而冷酷无情的医生, 发现自己喉咙中长了一个恶性肿瘤, 于是就在他服务的医院治疗。当从医生的身份变成病人之后, 终于从另一个角度发现医院和医生原来是用多么恶劣的方式来对付病人, 进而彻底改变了对于人生的看法, 肯定人与人之间感情的可贵, 是一部具有人道主义精神之作。



22. 这是一个神奇的医生, 他要把医院变成一个让病人安心甚至开心的地方。心情愉悦是否能让病人更快康复呢?

《心灵点滴》(*Patch Adams*), 1998 年摄制, 该片改编自亨特·帕奇·亚当斯 (Hunter Patch Adams) 的真实故事。亚当斯成为了一名医生, 但他并不看重现代医学的权力和金钱, 而是一心想把医疗过程变得让病人安心, 甚至让病人开心。他坚信同情、参与和心灵相通对医生来说, 与灵丹妙药和技术进步一样重要。

人格: 让个人在不同情境中和不同时期都保持一贯的心理品质。人格是由其经历和天性共同塑造的, 我们人格的形成也是如此。(请阅读第 11 章)

23. 一个聪明绝顶的孩子既可以成为一个技艺高超的江湖骗子, 也能成为世界一流的防伪专家, 这取决于他的人格。对于个人的成长来说, 健康的人格也许和优异的智能一样重要。

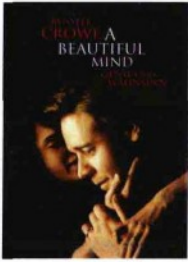
《我知道你是谁》(*Catch Me If You Can*), 2002 年摄制。该片根据描写行骗高手弗兰克·小埃别格奈尔 (Frank Abagnale) 的畅销传记改编。故事的主人公是一个聪明的男孩, 他成功假扮了飞行员、儿科医生、医院主管、助理律师, 和大学教授。他的行为是被什么驱使的呢? 是贪婪, 还是对失败父亲的爱?



24.《致命身份》(*Identity*), 2003 年摄制。

在一个漆黑的夜晚, 一场肆虐的暴风雨将孤立于沙漠荒原中的一座汽车旅馆与外界完全隔离、道路不通、通讯中断。而十个此前相互完全不了解的陌生人, 被迫聚集在这个摇摇欲坠的破旅馆中, 等待着越来越深的恐惧降临: 十个人, 正在发生的一个接一个有计划的连环凶杀案……在死神面前, 他们恐惧、颤抖, 人人陷入疯狂的猜测中, 理性正在慢慢远离, 凶手就藏匿在这些人中, 而这些人又似乎都与远处的一桩案件有着神秘的牵连。生还者则用截然不同的方式应对死亡威胁。

医学模型将心理障碍视为“疾病”，而心理学观点则将心理障碍视为生物、心理、社会和行为因素交互作用的结果。（请阅读第 12 章）



25. 诺贝尔奖获得者纳什是一个数学天才，却也是一个妄想型精神分裂症患者。你的身边是否也曾出现过这样的“疯狂”天才呢？

《美丽心灵》(*A Beautiful Mind*)，2001 年摄制。这部引人入胜的奥斯卡获奖影片是根据诺贝尔奖得主约翰·福布斯·纳什 (John Forbes Nash) 早年的真实事迹拍摄而成的。数学天才纳什在美国普林斯顿大学求学时就成为老师眼中的问题学生，同窗口中的孤僻少年。纳什越是受到他人的歧视，越是激发他找出惊世理论的决心。终于，纳什提出的“平衡理论”推翻了当代经济学之父亚当·斯密 150 年来的学说，赢得了数学界的另眼相看，也改变了他的一生。时值冷战时期，纳什成为国家解码专家，在政府工作。由于工作关系，纳什知道不少政府机密，开始出现精神分裂状态，不时妄想自己被亲近的人陷害，最后不得不被送进精神病院接受治疗。在妻子的鼓励下，纳什重新振作，重返普林斯顿大学教书。纳什承认自己精神异常的同时，努力钻研“平衡理论”，终于在 1994 年获得诺贝尔经济学奖。

26. 精神病患者和常人本质区别吗？如果一个正常人误入了精神病院，他还能完好如初地走出来吗？

《飞越疯人院》(*One Flew over the Cuckoo's Nest*)，1975 年摄制。麦克默菲为了逃避苦役而假装精神失常，被送进了一家精神病医院。结果，在他的领导下，医院里的病人开始与监管他们的护士展开了斗争。该片对电痉挛疗法和精神外科手术的描述是不准确的，但是故事反映出的有关滥用权力的教训还是发人深省的。



心理障碍的治疗有许多种形式，但是所有治疗都与旨在改善个人心理、行为和社会机能的某种关系有关。心理学家主要使用两种治疗，即顿悟治疗（注重对于问题的了解）和行为治疗（注重通过条件作用来改变行为）。（请阅读第 13 章）

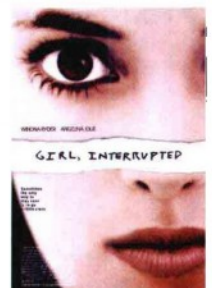
27. 如果一个精神病医生碰到了一个患有情感障碍的黑社会老大，他是应该忠实于自己的职业操守，让其恢复残暴本性呢？还是应该忠实于公众利益，为民除害呢？

《老大靠边闪》(*Analyze This*)，1999 年摄制。这部喜剧电影描写了一个患上情感障碍的黑社会老大保罗·威特与精神病专家本之间的故事：一场偶然的车祸让他们俩建立起了病人和医生的关系，然而保罗·威特的事情让他进行治疗的医生本又着迷又担心，他着迷的是他从未遇到过这样富有挑战性的病例，但黑社会的残暴却又让他心有余悸。保罗要求本马上完全治好他的怪病，让他恢复原来的毒辣本性。就这样保罗成为了本一生中最棘手的病人，他能处理好么？对一个向来以枪和暴力解决问题的家伙，又能向他提出什么样的精神治疗法呢？这部电影用黑色幽默描写了心理治疗所要面临的道德问题。



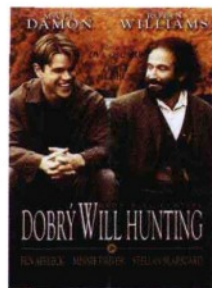
28. 如果你想了解一个患有精神障碍的女孩在精神病院中的感人故事，《断了线的女孩》(*Girl, Interrupted*) 会是一个不错的选择。

《断了线的女孩》，1999 年摄制。该片是根据一个女孩在精神病医院的亲身经历拍摄的。故事的女主人公是苏珊娜是一名普通的美国少女，可是在 1967 年她 17 岁那年却被父母误认为精神错乱而送进了精神病院，她感到她周围的这个世界实在变化太快而精神饱受压力，最终她被精神病医生确定为“边缘精神错乱症”。苏珊在精神病院，苏珊娜结识了莉莎、戴西、乔治娜、珀丽以及詹妮特等一群不寻常的女性，她们不仅成为了苏珊娜最要好的朋友，而且带领苏珊娜经历了一场精神之旅，使她寻找到了自己失去的东西——自我。



29. 一个天才成长的最大障碍也许并不在智力方面，而是在于心理方面。

《心灵捕手》(*Good Will Hunting*), 1997 年摄制。美国麻省理工学院的数学教授在他系里的公告栏上写下一道十分难解的数学题，希望他那些杰出的学生能解开答案，可是却无人能解。结果，一个年轻的清洁工在下课打扫卫生时发现了这道数学题，并轻易地解开这个难题。教授在找不到真正的解题人之后，又写了另一道更难题目，希望能找出这个数学天才。原来这个可能是下一世纪的爱因斯坦的年轻人叫威尔，他聪明绝顶却叛逆不羁，到处打架滋事，甚至并被少年法庭宣判送进少年管教所，最后经过教授的保释并向法官求情，才让他免受牢狱之灾。虽然教授希望威尔能够重拾自己的人生目标，用尽方法希望他能打开心结，但是许多被教授请来给威尔做心理辅导的心理学家，却因这个毛头小伙子洞悉到了他们的心理而备感羞辱，纷纷宣告威尔已“无药可救”。教授在无从可施的情况下，只好求助他的大学好友，希望他来开导这个前途岌岌可危的年轻人。最后威尔到底能不能正视自己痛苦的过去，打开心胸拥抱生命？会不会把自己之前所遭遇的困境抛诸脑后？



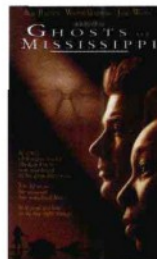
30. 《爱德华大夫》(*Spellbound*) 是悬疑大师希区柯克的一部力作，你可以在片中领略到精神分析的神奇力量，虽然可能有些不太现实。

《爱德华大夫》，1945 年摄制。这部经典的悬疑片讲述了一个失去记忆的人，他可能杀了人也可能没有杀人。一位爱上他的精神分析师帮助了他，并找到了真正的凶手。

我们通常会根据社会情境的需要来改变自己的行为，而且在模棱两可的情境里，我们会从周边其他人的行为之中获取线索。我们所做出的对于他人的判断不仅取决于对方的行为，而且还取决于我们如何解释他人在特定社会背景之下做出的行为。（请阅读第 14 章）

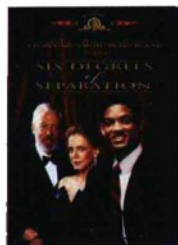
31. 社会成见和种族主义会让司法公正笼罩在层层云雾之中，而正直、无畏的人格力量却能拨云见日，让正义重见光芒。

《密西西比谋杀案》(*Ghosts of Mississippi*), 1996 年摄制。该片讲述了民权领袖麦格·艾维斯被谋杀的故事。凶手是种族主义者布莱恩·柏克伍斯，但他却被宣判无罪而逍遥法外。艾维斯的遗孀和律师用毕生的精力来证明凶手有罪。该片说明文化保护偏见以及拒绝改变的力量是十分强大的。



32. 六度分隔理论 (Six Degrees of Separation) 是由美国哈佛著名社会心理学家斯坦利·米尔格兰姆 (Stanley Milgram) 于 20 世纪 60 年代最先提出的，他向人们展示，一封只写有城市和陌生收件人名字，而没有具体地址的信可以只经过五六个人的手就送达收信人。这些中间人只知道这条关系链中的一个人。世界真的这么小吗？

《六度分隔》(*Six Degrees of Separation*), 1993 年摄制。该片是根据约翰·格尔 (John Guare) 的舞台剧改编的，一对住在城市里的、生活富足的夫妻惊奇地发现自己的生活与一个假冒名人儿子的年轻人有关，并且还受到了他的影响。



33. 《杀死一只知更鸟》(*To Kill A Mockingbird*), 1962 年摄制。

该片根据哈普·李 (Harper Lee) 的畅销小说改编。一位南方小镇的律师为一位无辜的强奸罪嫌疑犯辩护。他的行为不受欢迎，他的孩子和他所在的社区也受到了影响。

湛庐教材P系列

《津巴多普通心理学》(原书第5版)

Philip G. Zimbardo
Psychology: Core Concepts
Fifth Edition

《麦克林 & 索尔索实验心理学》(原书第8版)

M. Kimberly Maclin and Robert L. Solso
Experimental Psychology: A Case Approach
Eighth Edition

《皮内尔生理心理学》(原书第7版)

John P.J. Pinel
Biopsychology
Seventh Edition

《史密斯 & 科斯林认知心理学》

Edward E. Smith and Stephen M. Kosslyn
Cognitive Psychology: Mind and Brain

《艾肯心理测量与评估》(原书第12版)

Lewis R. Aiken and Gary Groth-Marnat
Psychological Testing and Assessment
Twelfth Edition

《库力肯心理统计与研究方法》(原书第5版)

Hugh Coolican
Research Methods and Statistics in Psychology
Fifth Edition

《吉洛维奇社会心理学》

Thomas Gilovich
Social Psychology

《莫斯科维茨社会认知》

Gordon B. Moskowitz
Social Cognition: Understanding Self and Others

《巴戈兹消费者行为社会心理学》

Richard Bagozzi
The Social Psychology of Consumer Behaviour

《赫根汉人格心理学理论》(原书第7版)

B.R. Hergenhahn and Matthew H. Olson
An Introduction to Theories of Personality
Seventh Edition

《夏伊拉维跨文化心理学》(原书第3版)

Eric Shiraev and David Levy
Cross-Cultural Psychology: Critical Thinking and Contemporary Applications
Third Edition

《奥斯兰组织心理学》(原书第8版)

Joyce S Osland
Organizational Behavior: An Experiential Approach
Eighth Edition

《奥康奈尔人际心理学》(原书第7版)

April O'Connell Vincent O'Connell
Choice and Change: The Psychology of Personal Growth and Interpersonal Relationship
Seventh Edition

《泰勒健康心理学》(原书第7版)

Shelley E Taylor
Health Psychology
Seventh Edition

心理学告诉您



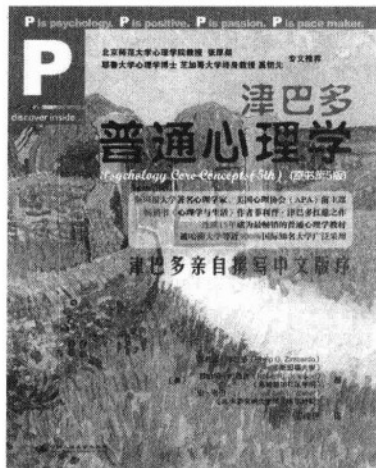
提起心理学，您也许会觉得这是一门遥远、神秘而深奥的学问，其实我们的任何活动都伴随着感觉、记忆、思维、想像、情感、意志以及个性特征等心理现象，因此心理学通过不同的途径涉足我们的生活，解答人们对自身的各种困惑：

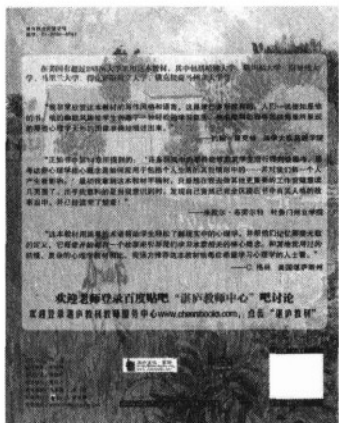
- 哪些力量塑造了我们的人格？
- 社会情境如何影响我们的行为？
- 脑是如何产生行为和心理过程的？
- 刺激是如何变成感觉的？
- 记忆是如何形成的？我们如何读取记忆？
- 我们的情绪来自哪里？
- 压力是如何在生理上影响我们的？

心理学正是一门研究人的行为和心理过程，揭示人类自身心理活动规律的科学。中国通过飞速发展经济来大幅提高人们幸福水平的同时，非经济因素对于人们幸福的贡献也越来越引起人们的关注。因此进入心理学的殿堂，了解和学习心理学的知识，不仅对每个人，而且对整个社会矫正消极心理疾病，培养积极氛围，都具有深远而现实的意义。

正是出于这样的社会使命感与责任感，我们精心策划了一系列经典与前沿相结合、微观与宏观相结合、系统而连贯、全面而细致的心理学教材。这些教材既有科学的严肃性，又与人们的日常生活息息相关，有利于我们提高自我认知，让我们心灵更健康、生活更幸福。相信这些教材能为您开启心理学圣殿之门，让您在探索心理学的趣味之旅中，获取知识、精神、心灵的多重满足。

为了保证教材的品质，我们根据心理学专业的核心课程以及应用心理学的课程设置，在教材选题方面充分考虑了世界心理学界各个学科领域著名学者、专家的权威著作所代表的最高学术水平，为您选择了在国外大学采用率高、知名教授学者所编写的最新版教材；另外我们还会将作者名摆放在封面显著位置，方便您在书海中快速选择。





为了让您在选择教材和购买学习产品时，能有所参考借鉴，我们会将这本教材在国外的采用情况以及使用过该教材的老师或专家的点评放在教材的封底供您参考。

内容方面，我们重点选择理论与实际相结合的教材，在普及心理学基础专业知识的同时，力求能结合身边的人和事，从心理学的视角去分析和掌握心理学的核心内容。

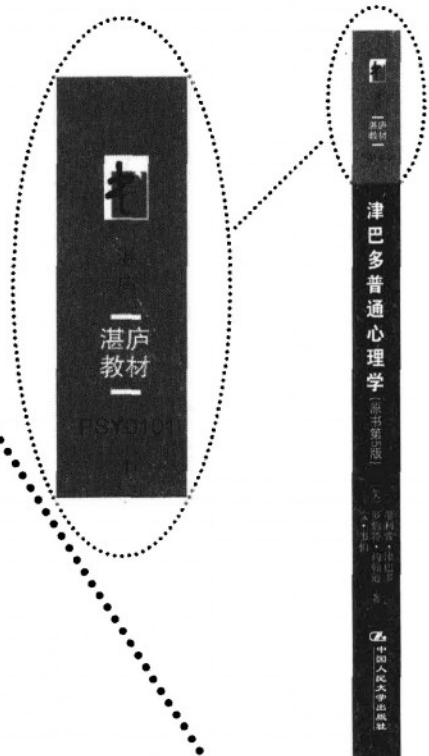
根据这本教材中重要的知识点，我们会在教材中提供您需要进一步阅读的参考读物，更好地体验心理学知识的魅力！如在《津巴多普通心理学》中会推荐《心理学与工作》、《20世纪最伟大的心理学实验》等精品图书和一些优秀影片作为延伸学习产品。

老师可以登录我们的网站注册成为教师会员，填写教辅申请表，获得与该教材配套的教辅产品。学生还可以登录我们的网站下载练习题、学习指南等辅助学习的相关产品。

如果您需要阅读原汁原味的英文原版教材，还可以购买我们中英文捆绑套装教材或英文原版教材。

如何在众多的教材中找到我们呢？

找“小红帽”：为了便于老师辨认，我们在每本教材的书脊上部5厘米处，全部用红色标记，称之为——“小红帽”。同时，“小红帽”上标注“湛庐”字样和标识以及所属课程编号。这样便于老师和学生在浩如烟海的教材中清楚地找到我们。

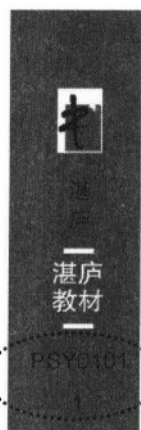
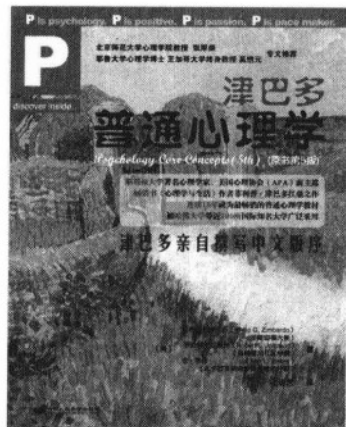


找“湛庐文化”：我们出品的所有教材，在图书封底的下部都有湛庐文化的标志和“湛庐文化·策划”的字样。





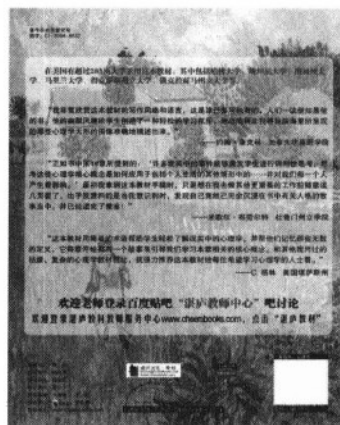
找“系列标识”：根据老师的不同授课需求和选择，我们出品的教材将会在封面左上角的位置放上我们教材系列的醒目标识“C”、“N”、“M”、“P”以及我们打造这些系列教材所要传达的教材理念，并用不同的颜色将它们区别开来。心理学教材将统一归入“P”系列中，并用象征积极向上的“橙色”来标识。



PSY0101

找“课程编码”：我们出品的教材，都严格按国际通行的课程编码进行分类，例如心理学教材，细心的您会在我们的教材书脊上方发现这样一个编码“PSY0101”，这就是国外教材课程的普通心理学核心教材的分类编码。他方便学生从浩瀚的教材中快速找到与自己所学课程配套的教材。

留意与众不同的装帧设计：细心的您在众多的教材当中一定不难发现，我们的教材有着别具匠心的教材封面与版式，看上去不像以往国内出品的教材，倒像一本生动的艺术书。我们这样的设计源于“学习本来就是一门艺术”的想法，希望出品的教材风格完全与外版教材保持一致，让严谨的学术内容穿上一件漂亮的外衣，赋予知识生动的外表，让学生学习起来不再枯燥乏味，感觉“原来教材还可以是这样的”！版式上，我们会采用双栏版式，将重要知识点突出，以便学生对章节重点一目了然，学习或复习起来重点突出，针对性更强。



推荐序 1

张厚粲 北京师范大学心理学教授

中国的心理学工作者，以及学习过或正在学习心理学的中国学生，大部分人知道津巴多教授其人，主要是通过他的著作《心理学与生活》以及他主讲的 26 集教学影带《发现心理学》(*Discovering Psychology*)。可以说，它们影响了几代中国心理学专业的学生。现在，中国人民大学出版社组织翻译、出版了由他和另外两名教授共同撰写的《津巴多普通心理学》一书，给我们提供了又一个了解这位美国心理协会前任主席、斯坦福大学心理学系教授研究成果和对心理学贡献的渠道。

在我服务于国际心理科学联合会期间，曾与本书的作者之一，当代著名的心理学家津巴多有过接触。他于 1971 在斯坦福大学开展的“看守与囚犯”实验或称模拟监狱 (simulated prison) 实验及其研究成果，目前已成为社会心理学教科书中不可或缺的内容，成为情境压力问题研究的标志和经典。不仅如此，这一研究还为—本小说、两部电影、无数电视节目，甚至一个乐队提供了灵感，就连美国法律都为此做出了修改。当然，研究中牵涉到的伦理问题也引起了心理学研究工作者的深思。2001 年，在他撰写的《路西法效应》(*The Lucifer Effect*) 一书中，他首次回应了从斯坦福监狱实验到伊拉克监狱虐囚案这 30 多年来观察到的社会现象，并全面深入解释了“情境力量”对个人行为的影响。这一切及他的著述，共同奠定了他在当代心理学中的地位 and 影响。

现在，浏览过他此版教材的目录，阅读了简介和几个章节的译文之后，就像他的经典研究一样，感到引人入胜，我深为本书作者生动有趣的写作风格和章节设计所吸引，同时也赞赏译文的流畅。在这本教材中，作者论述的内容涉及了心理学导论类课程中包括的心理科学概述、心理的生物学和神经科学基础、意识、心理发展、感知觉、学习、记忆、思维、智力、情绪、人格、压力、幸福、心理健康和心理障碍等内容，并严格按照本科生的学习深度和时间来组织它们，全书共设计了 14 章，篇幅和份量比较适合本科生教学课时的安排，使用定位明确。在体例上，他设计了“生活中的心理学”、“运用心理学知识学习心理学”、“亲自实践”等专栏，每章都倾力专注于心理学某一方面的关键问题和核心概念，并配以丰富的教学资源，帮助读者更好地学习和深入理解这些关键概念。该书的另一个特色是在内容上集成了多元文化和跨文化的观点，这样对于更多不同文化背景的读者来说更具参考意义。

6 津巴多普通心理学

作为一本极具影响力的心理学导论教材，我相信这本书的出版，对于我国心理学课程的教学，以及学生的学习，不只是数量上多了一本非常适合的教材和参考书籍，更确切地讲，它将更有助于相关课程教和学质量的提升。因此，是为序。

张厚粲