

P is Psychology P is Perspective P is Potential P is Positive

P

心理学系列

7TH EDITION 原书第7版·2017修订

# PSYCHOLOGY

## CORE CONCEPTS

# 津巴多普通心理学

“当代心理学的形象与声音”、美国著名心理学家

菲利普·津巴多 扛鼎之作

菲利普·津巴多 (Philip G. Zimbardo)

[美] 罗伯特·约翰逊 (Robert L. Johnson) ◎著  
薇薇安·麦卡恩 (Vivian McCann) ◎译

钱静 黄珏苹 ◎译

畅销二十余年、数百所国际知名大学

广泛采用的普通心理学教材

国内六大高校心理学名师 联袂推荐

7TH EDITION 原书第7版 2017修订

# PSYCHOLOGY

## CORE CONCEPTS

# 津巴多普通心理学

菲利普·津巴多 (Philip G. Zimbardo)

[美] 罗伯特·约翰逊 (Robert L. Johnson) ○著  
薇薇安·麦卡恩 (Vivian McCann)

钱静 黄珏苹 ○译



## 图书在版编目 (CIP) 数据

津巴多普通心理学：原书第7版·2017修订 / (美) 菲利普·津巴多, (美) 罗伯特·约翰逊, (美) 薇薇安·麦卡恩著；钱静，黄珏苹译。—北京：北京联合出版公司，2017.12

ISBN 978-7-5596-1215-1

I. ①津… II. ①菲… ②罗… ③薇… ④钱… ⑤黄… III. ①普通心理学-教材 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第264952号

著作权合同登记号

图字：01-2017-7386

## 上架指导：心理学 / 教材

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师  
张雅琴律师

# 津巴多普通心理学（原书第7版·2017修订）

作    者：[美] 菲利普·津巴多  
              [美] 罗伯特·约翰逊 著

              [美] 薇薇安·麦卡恩

译    者：钱 静 黄珏苹 译

选题策划：G出版

责任编辑：宋延涛

封面设计：G出版

版式设计：G出版

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

石家庄继文印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 1138 千字 889 毫米 × 1194 毫米 1/16 44 印张 5 插页

2017 年 12 月第 1 版 2018 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5596-1215-1

定价：119.00 元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-56676356

7TH EDITION

# PSYCHOLOGY

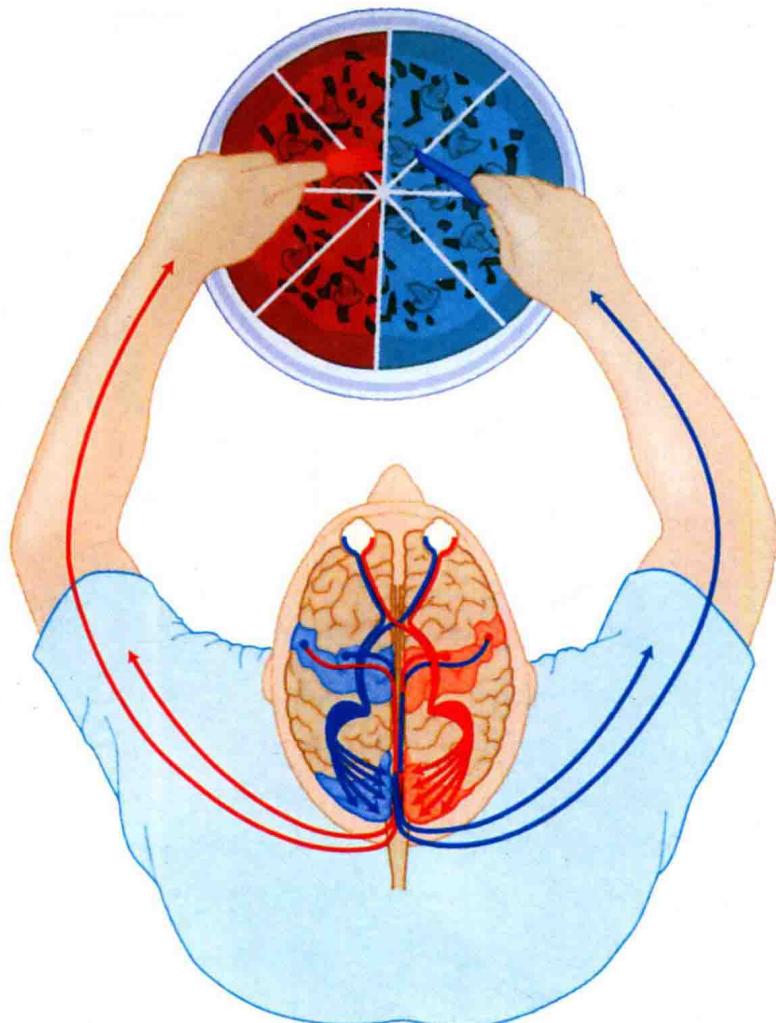
## CORE CONCEPTS

### 本书特点

- 美国著名心理学家津巴多教授主笔。他教授普通心理学课程50多年，被誉为“当代心理学的形象与声音”。
- 运用心理学知识学习心理学。以问题串联概念，构建系统的知识网络，让学习更符合认知规律。
- 强调批判性思维。总结6大批判性思维技能，引领读者深入思考14个富有争议性的心理学问题，并将批判性思维贯穿全书。不仅介绍心理学知识，更注重培养心理学的思维方式。
- 参与性强。设有“亲自实践”“生活中的心理学”等富有参与性的专栏，鼓励学生学以致用，在生活实践中加深对心理学的理解。
- 语言幽默，形式多样。来自生活方方面面的案例让心理学变得好用又有趣。每章末尾还附有津巴多教授主持的26集科教片《探索心理学》的节目链接及观看指南。



试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



彩图1

### 从眼睛到视觉皮层的神经通路

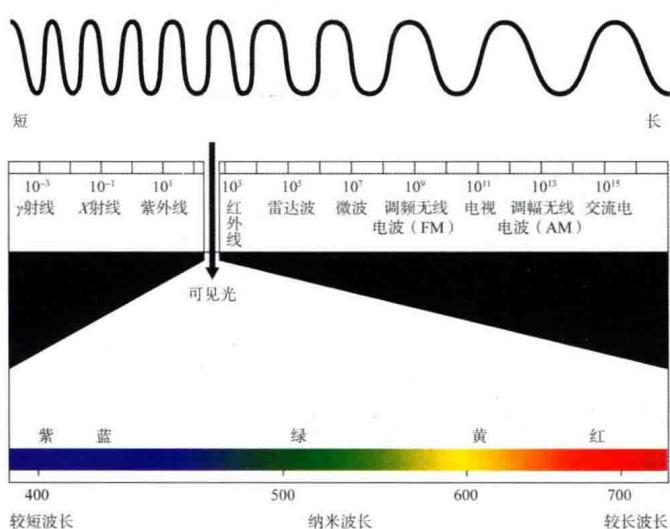
图中的人正看着比萨的中心。这幅图有两点值得我们注意。第一，来自双眼视网膜左侧（也就是左侧视野）的信息对应着比萨的右边。相反，右侧视野感觉的是比萨的左边。第二，两只眼睛的视神经在视交叉处汇合，来自双眼视网膜左侧的信息被传送到了左侧视觉皮层，同时来自双眼视网膜右侧的图像被传送到了右侧视觉皮层。因此，左脑的视觉皮层加工的是右侧视野中的事物，而右脑的视觉皮层加工的是左侧视野中的事物。（第2章）。

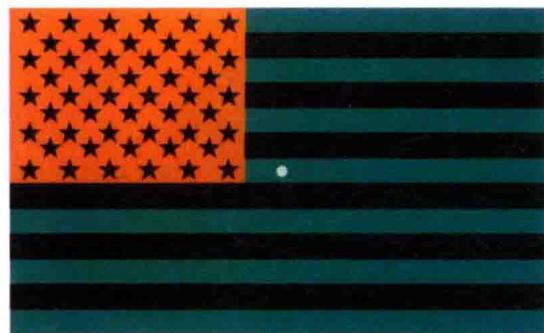
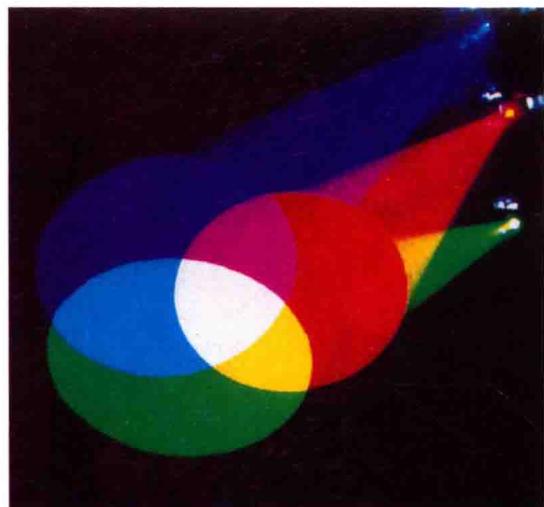
彩图2

### 电磁波频谱

可见光与其他形式的电磁能的唯一差别就是波长。我们眼睛里的感受器只对电磁波频谱的一小部分敏感。（第3章）

资料来源：Sekuler, R. & Blake, R. (1994). *Perception*, 3rd ed. New York: McGraw-Hill. Copyright © 1994. Reprinted by permission of McGraw-Hill.





彩图3

### 三原色

三原色中的任意两种会合成第三种色彩的补色。三原色共同合成的光是白光（这和用于印刷的颜料混合原理不同，因为颜料的作用是吸收特定的波长）。（第3章）

彩图4

### 不可思议的视觉后像

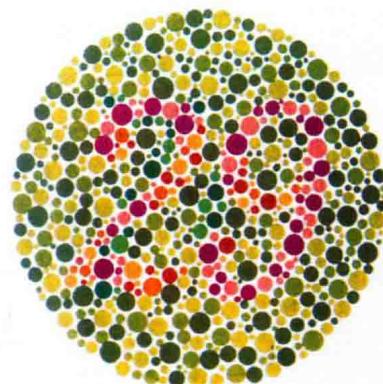
在注视一个彩色物体一段时间以后，你视网膜上的细胞会变得疲劳，这会导致一个有趣的视觉效果。

（第3章“亲自实践”专栏）

彩图5

### 石原氏色盲测验

无法辨认红色和绿色的人不能辨识图中潜藏的数字。你看见了什么呢？如果你看到许多圆点组成了阿拉伯数字29的图案，你的色觉很可能是正常的。（第3章）

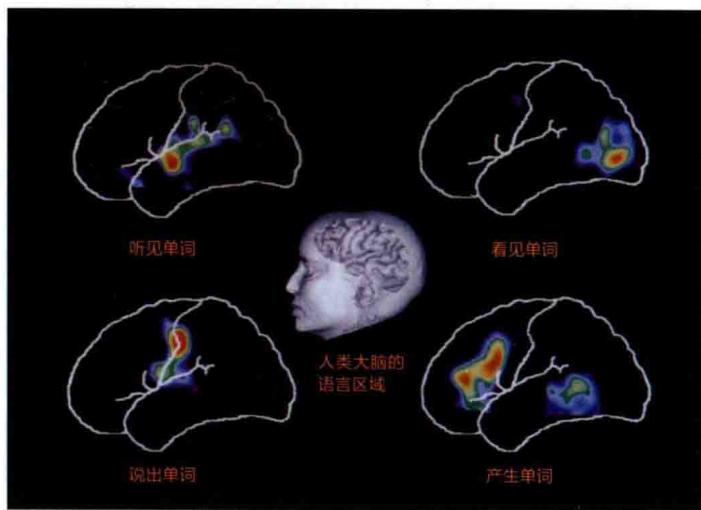


彩图6

### 亚洲人和美国人感知世界的不同方式

尼斯比特研究团队用图上的线来表示一个人在扫视这幅图时的眼睛运动。美国人花更多时间看老虎以及画面中其他突出的物体，而亚洲人花更多的时间扫视环境与背景中的细节。（第4章）





彩图7

### 对工作状态大脑的 PET 扫描结果

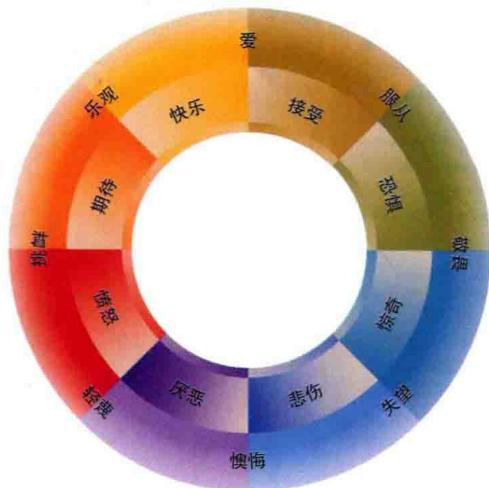
这些 PET 扫描结果展示了大脑在不同的意识任务中激活的不同区域。（第 8 章）

彩图8

### 情绪轮

普拉特切克的情绪轮将八种基本情绪排列在圆圈的内环，并将对立的情绪安放在相对的位置。内环上相邻的一对情绪可以结合成为更加复杂的情绪，这些情绪被标注在外环上。比如，爱是快乐与接受的结合。其他一些没有列出的情绪，诸如嫉妒与后悔，也是由情绪轮上较为基本的情绪组合而成的。（第 9 章）

资料来源 Plutchik, R. (1980) A language for the emotions. *Psychology Today*, 13(9), 68–78. Used with permission of Psychology Today © 2008.



彩图9

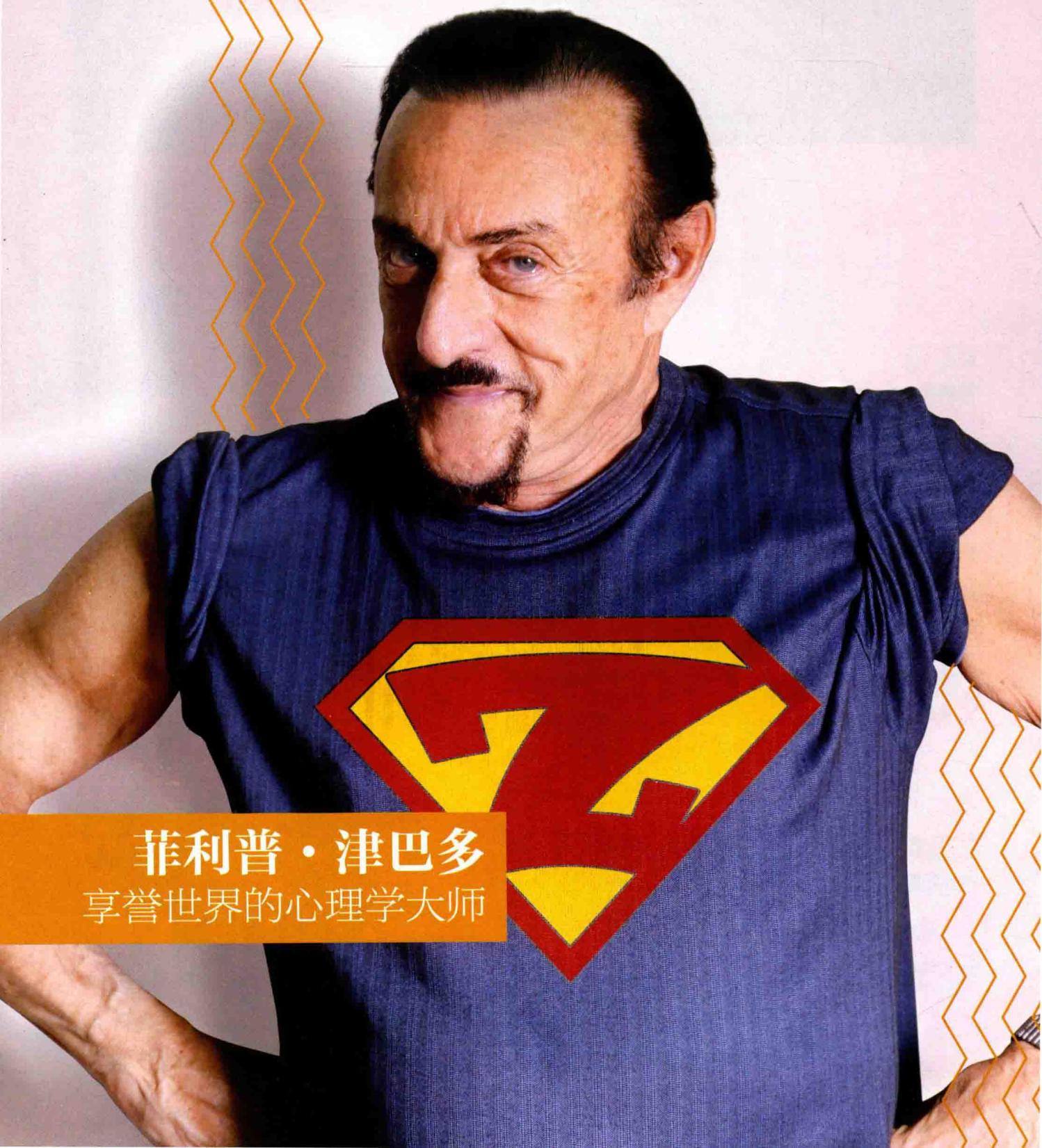
### 与罗夏墨迹测验使用图像相似的墨迹

罗夏墨迹测验是一种著名的投射技术，以对称的墨迹作为刺激。（第 10 章）



# Philip Zimbardo

“当代心理学的形象与声音”



菲利普·津巴多  
享誉世界的心理学大师



by Ferne Millen Photography

沒 有一个学心理的人不知道津巴多的名字，他设计的斯坦福监狱实验堪称心理学史上最残忍、最震撼的实验之一，而他主编的普通心理学教材则被誉为“比小说还好看的教科书”，吸引着全世界无数学生迈入心理学的殿堂。在历时半个多世纪的研究和教育生涯中，他始终致力于用心理学的力量让人类变得更好。在人们的心目中，他就代表着“当代心理学的形象与声音”。



h i l i p

Z i m b a r d



## 贫民区里走出的高才生

1933年3月23日，祖籍西西里岛的菲利普·津巴多出生于美国纽约的贫民区。虽然成长环境不尽如人意，津巴多却成功把持住了自己，在校园里独占鳌头。

21岁那年，他以最优异的成绩毕业于纽约城市大学布鲁克林学院，同时获得心理学、社会学和人类学三个学士学位。

1959年，他获得耶鲁大学心理学哲学博士学位，先后在耶鲁大学、纽约大学、哥伦比亚大学和斯坦福大学任教。正是在斯坦福大学里，津巴多开始了令他名声大振的斯坦福监狱实验。

## 设计恶魔实验的善心人

在斯坦福大学心理学系大楼的地下室里，24名自愿报名的学生被随机分为“囚犯”和“看守”两组，模拟一个监狱情境。进入角色的学生们释放了难以置信的人性之恶，一度导致激烈冲突：“看守”以残酷的手段侮辱和虐待“囚犯”，而“囚犯”则进行了反抗。这一结果令津巴多本人也始料未及。在女研究生克里斯蒂娜·玛丝拉奇（Christina Maslach）的劝说下，他提前结束了实验。（后来玛丝拉奇和津巴多结了婚，两人从此幸福地生活在一起。）

这个实验揭示了环境对人性的巨大影响力，在大众中引发了强烈反响，连续三次被搬上银幕，最近的一次是2015年的好莱坞影片《斯坦福监狱实验》。

2004年，津巴多作为专家证人在阿布格莱布监狱虐囚案中出庭，主张责任并不仅仅在于监狱看守个人，也在于监狱情境的强大压力。根据在该案中获得的知识和之前的实验，津巴多写成了畅销书《路西法效应》（*The Lucifer Effect*）。

津巴多是一位传奇的教师，他改变了我们对于社会影响的思考方式。

作者演讲洽谈，请联系  
speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

C湛庐文化  
cheersPublishing  
特别制作



HERO  
In Training

## 发现日常生活里的英雄

斯坦福监狱实验之后，津巴多决心寻找利用心理学帮助人们的途径，在多个领域开展了一系列与人们的幸福生活息息相关的研究。

他在加利福尼亚州门洛帕克成立了害羞诊所，治疗成人和儿童的害羞，并将其研究成果写成了《害羞心理学》一书。他还研究了时间观念理论，通过对时间观的矫正，开发出一种全新的临床心理治疗方法，帮助人们更好地关注现在和未来。

近年来，津巴多开展了一项名为“英雄想象项目”的研究，寻找到底是什么因素能够让平凡人变成“日常生活里的英雄”。他认为，任何年龄和国籍的人，都可透过“英雄想象”而表现出英雄举动，克服社会及心理的阻力，做有益于他人及社会的事，从自身的正面改变开始，进而令整个社会更美好。

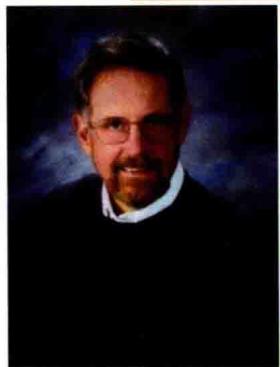
他的另一项研究成果则关注了高科技时代对男孩们的影响，在《雄性衰落》一书中，他揭示了当今社会中男孩们身处的困境，倡导全社会共同努力解决一代年轻男性正在面临成长危机。

## 济世利人的心理学大师

津巴多发表过 400 多篇学术著作，其中包括超过 50 本的科普读物和教科书，作为全球许多知名大学的普通心理学课程教材，他的作品引领无数初学者和业余爱好者进入了心理学的殿堂。他还参与制作了曾获大奖的《探索心理学》系列节目，担任主持人，亲自为大众讲解心理学知识。他风趣幽默的语言、浅显易懂的表达，让更多的人了解并爱上了心理学这门实用而有趣的学科，他也成为世人熟知和尊敬的心理学家之一。

## Author Introduction

### 作者简介



罗伯特·约翰逊 ·

美国心理学家，在安普夸社区学院教授普通心理学长达 28 年，成立了西北太平洋优秀教师研讨会并担任主席职务。他还是社区学院心理学教师委员会的创始人之一，并在 2004 年担任执行委员会主席。同年他获得了心理学教学学会颁发的两年评选一次的大学教育奖。



薇薇安·麦卡恩 ·

美国心理学家，波特兰社区学院心理学系资深教师，教授各种课程，包括普通心理学、人际关系、亲密关系和社会心理学。她曾在社区学院心理学教师委员会中担任职务，也是西部心理学协会和美国心理科学协会中的活跃成员。她还著有《人际关系：建立有效关系的艺术与科学》。

### 钱 静

清华大学心理学系副教授，博士毕业于英国华威大学心理学系，曾在德国马克斯·普朗克研究所（ABC 中心）以及美国哥伦比亚大学做博士后。在清华大学多年讲授“心理学与生活”“心理学入门”以及慕课“走进心理学”（Exploring Psychology's Core Concept）等大型公开课。



## Translator Introduction

### 译者简介



扫码进入  
“走进心理学”慕课课堂

致学生

# 如何使用这本书

P S Y C H O G Y

学业成功有一个简单的公式，以下的小实验会告诉你那个简单的公式是什么。花几秒钟研究一下这串字母。

IBMUFOFBICIA

现在，不要偷看，尽可能多地写出这些字母，要按照正确的顺序。

多数人能够准确地记住 5~7 个字母，少数人能全都记住。这些不同寻常的人是怎么做到的呢？他们从中找到了模式——你可能注意到这组字母中有一些我们熟悉的首字母缩写，IBM、UFO、FBI、CIA。找到模式后，这个任务就变得容易多了，因为你可以提取大脑中已经存储的记忆。这样，你只需要记住 4 个信息“块”，而不是记住 12 个毫无关系的字母。

同样的原则也适用于心理学课堂上的学习。如果你试图记住一条条独立的信息，那你会痛苦万分。相反，如果找到其中的模式，你便会发现任务被大大简化了，而且也变得更加有趣。

## 运用心理学知识学习心理学

如何找到其中的模式？在本书中，作者们设计了一些特色专题。通过它们，书中有意义的模式就会突显出来。

**核心概念** 每章中每一节的内容都是围绕一个重要的观点，即核心概念组织起来的。其后的内容，

包括一些新术语都会围绕着这个核心概念展开。在你读这章内容的时候，牢记核心概念能帮助你编码与它有关的新术语、新观点，将其存储到记忆里，然后在考试的时候把它们提取出来。借用一句老话，核心概念是“森林”，每章中的细节是“树木”。

**关键问题** 每个核心概念都是由一个关键问题引出的，这个关键问题也是每章中的节标题。诸如此类的关键问题有助于你预料到这一节中最重要的观点或核心概念。事实上，核心概念就是关键问题的简要解答。你可以把关键问题比作汽车的远光灯，它帮助你聚焦于前方的事物。我们的关键问题也可以引导你提出你自己的问题。

05 24

### 关键问题回顾：为什么记忆有时会出现差错？

我们自己经常会犯错误。在一场比赛中，你会记不起自己前一天晚上学过的术语。或者，一个熟悉的姓名似乎刚刚超过了你想要提及的范围。然而，根据你的回忆，你无法回忆起自己今天要记的哪一部分，却记起了自己过去记过的哪一部分。那么，为什么会出现这种情况呢？

根据记忆专家丹尼尔·沙皮特的观点，问题所在就是他称之为记忆“七宗罪”的现象，短暂性、心不在焉、粗略、粗心犯错、逃避责任、偏见以及不受欢迎的归因等（Schacter, 1999, 2001）。而我，我认为，为这几个问题实际上都是人类记忆非常有用的一部份。从进化的角度来看，正是这些特点使我们能够进化出长时的稳定性。因此，它们才被我们自己记忆系统留下。它们的核心概念更加简洁地陈述了这一观点：

**核心概念 5.4**  
“我们大多数的记忆问题是由于记忆‘七宗罪’导致的一记忘七宗罪”实际上人类记忆适应性特征的产物。

在探索“七宗罪”的过程中，我们会看到日常生活中的记忆问题，比如忘记钥匙放在哪里，或是无法应记一次又一次地忘记东西。我们同样会看到克服沙皮特提出的“七宗罪”中的某些来源改善记忆的策略，在这一过程中，我们会根据最新的记忆技巧来帮助提高你的学习效率。我们首先讨论记忆消退带来的理论。

### 短暂性：记忆消退导致遗忘

你在一个商店里的一个门牌后面要进行一次严格的测验，这时你会怎么办？我们认为，不用的记忆会随着时间推移而逐渐淡忘，尽管没有人曾经直接解释到人类的记忆消退到底直至消失，但是大量的同

推证都支持这样长期记忆的短暂性（transience），或者无持久性。这是沙皮特提出的第一个“罪”。

### 艾宾浩斯与遗忘曲线

在对记忆短暂性的经典研究中，心理学家赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus, 1869/1973）当属先驱人物。他是第一个通过学习重复章节（比如

POV, KEB, FIC 与 KEB）来尝试不同时期间隔之后进行相同的式反复记忆自己的人。这种方法在间隔（几天）内有效，但是在几周或几个月的长间隔之后，艾宾浩斯再次测量记忆，发现自己完全无法想起此前已掌握的知识。因此不得不又发明了另一种方法：测量新学习材料的回忆率（forgetting curve）。

艾宾浩斯测量新学习材料的回忆率时，将学习材料分为自己曾经接触过的阅读材料和阅读

比学习材料两类。由于后者比前者所包含的词汇量少，因此两者之间的“差异”

的相位差可以用来比较效果的强度。例如，如果刚开始学习词语需要 10 次才能记住列表上的元音意义词，而重新学习之前需要 7 次，那么对应的记忆储存量是 30%。通过运用节省法，艾宾浩斯能够将最长一段时间内的记忆存储。在图 5-10 中显示的数据是艾宾浩斯将许多次实验中得到的数据合并并绘成他的曲线。代表着他需要多少次才能记住材料的次数。对于相对不太复杂的材料而言，我们一开始的遗忘速度很快，之后遗忘速度会逐渐减慢，而后进入一个平台期，遗忘速度（forgetting curve）反映了记忆材料的运作模式，这也是我们记忆大部分自己过去所接触材料的模式。

现代心理学家在艾宾浩斯工作基础上之上完成了很多研究，但现在他们更关心情感的因素是如何影响记忆有意义的材料。比如他们在文中读到的信息，

尽管富有意义的回忆也可能会逐渐消退，但幸运之

处在于它并不会真正

消逝。我们可以通过积极的

策略（如复述）来减缓遗忘的速度。

### 小结：第 2 章

我们已经知道，人类的记忆系统有三个大模块：

①短时记忆；②长时记忆；③永久记忆。

它们以独特的

方式运行。

191

关键问题和核心概念都会作为特色专题再次出现在本章总结中。

**生活中的心理学** 心理学与新闻、日常生活中的事件存在千丝万缕的联系。在每一章每一节的结尾，我们将探讨这些联系。它们在你学到的心理学知识与真实生活经历之间建立起了实用而有趣的联系，还能帮助你明智地评价在流行报刊上看到的心理学观点。在如今的媒体上，到处都可以看到“研究显示……”。读完本书，你对这类信息会变得更有判断力。

**生活中的心理学：运用心理学知识学习心理学** 这是一个特殊的“生活中的心理学”的部分，我们会告诉你如何用新学到的心理学知识让学习变得更高效。例如在第2章中，我们会告诉你如何运用大脑工作原理的知识来更有效地学习；在第9章中，我们会告诉你如何运用新的心理学概念“心流”来提升学习动机。因此运用心理学知识学习心理学不仅能够让你对知识的掌握更加牢固，而且能把它们立即应用到你的大学学习生活中。

**理解与复习测试** 无论是学习心理学、足球，还是萨克斯，对于自己的进步，你都需要得到反馈。那正是你将在“理解与复习测试”中得到的。测试出现在章中每一节的结尾处，使你可以快速检查一下自己是否已经吸收了本节的要点。有些问题只需要通过回忆就可以解答，有些则需要对所学内容进行深入的分析或应用。有些是多选题，有些是简答题。这些练习会帮助你了解自己的掌握程度。

**亲自实践** 在整本书中我们穿插了一些可以亲身体验的小实验（比如本文一开始的那个小实验）。除了有趣之外，它们也是为了阐释书中讨论的一些原理。例如第5章的一个“亲自实践”专栏能够帮助你测试自己的短时记忆能力，另一个专栏能够检测你的“照相式”记忆能力。

**连接** 其他章节的重要主题常常会在文中用一个箭头被交叉援引过来。这些连接有助于你整合新旧

知识，或者告诉你在后面的章节中有对你目前阅读内容的更多探讨。在头脑中把这些概念联系起来能够帮助你记忆。

◎ 心理：行为与心理科学

**心理学专业**

要成为一名真正的心理学家，只有学士学位是不够的。心理学研究生会学习一个或多个领域的高级课程，从而作为为学生、研究员或从业者的桂冠。完成学业后，学生会获得学士学位，博士学位通常是哲学博士（PhD）、心理学博士（PsyD）或教育学博士（EdD）。

尽管接受各个不同层次心理学教育的学生可以在不同的职业道路上，但拥有博士学位的，会获得硕士学位（Smith, 2002a）。在美国大多数州，要获得心理师从业执照需要有博士学位，而不需要具备其他学术经历。大多数州和地区的教学研究工作也需要有博士学位。

获得学士学位后通常再两年可以拿到硕士学位，这样就既获得了基础心理学教师了，或者成为某些专业领域内的

应用心理学家，比如咨询师或，在社会机构或私人企业中，硕士水平的应用心理学常见（尽管很多州不允许称自己为“心理学家”）。

持有心理学学士学位，硕士学位将相关社会工作和临床心理学的人引入机构、医院、疗养院和康复中心执行心理助手或技术的工作。心理学学士学位或专业领域的训练，可以让潜在人事管理或教育行业中找到一些有趣的工作。

如果你想要了解更多关于心理学的工资和薪酬情况的信息，可以参考美国劳工部的《职业薪酬手册》（Occupational Outlook Handbook），你还可以查看美国心理协会的网站 [www.apa.org/careers/resources/index.aspx](http://www.apa.org/careers/resources/index.aspx)。

**理解与复习测试**

1. 谈话。当李教授讲出\_\_\_\_\_时，他使得心理学有可能成为一门科学。  
2. 说明：“上帝对世界所做的事比我们所做的事，远远不能因为我们有上帝的立场，而是因为他们的力量远超过了我们的力量。”  
3. 简单。如果你是一名教师，想搞明白学生是如何学习的，以下哪一项是最有帮助的：  
a. 认知观  
b. 心理动力学视角  
c. 人本主义  
d. 精神分析视角  
4. 阅读。行为主义反对结构主义者和机能主义者的基本点是：

5. 脑电图。哪种类型的脑电波与觉醒状态有关？  
a. 阿尔法波  
b. 快速眼动  
c. 嗜睡  
d. 深睡眠  
5. 理解。如果想知道一位朋友或观察对象立体时是否发生了知觉变化，你必须询问\_\_\_\_\_方法，该方法着重于采用量具或量表和构念主义。  
6. 识别概念。以下哪组的要素完全与相应的视角存在联系？  
a. 记忆、情绪、环境、行为又视知觉  
b. 心理能量、心理障碍、心理治疗、抽离性焦虑症  
c. 意识、潜意识、无意识、自我实现  
d. 神经科学、进化心理学、进化学、认知科学

◎ 心理：行为与心理科学

阅读文字材料并回答问题。每道题都有一个“正确答案”，“错误答案”以及“解释”。每道题还包含“延伸阅读”部分，提供关于该主题的进一步信息。

◎ 心理：行为与心理科学

**术语** 最重要的术语会用粗体字呈现出来。我们在本章总结中会再一次罗列这些关键术语。在本书的末尾，综合术语表将每章中的术语和定义都汇总在了一起，查找起来很方便。

**本章总结** 本章总结的目的是为学生提供每一

章要点的概览，帮助你预习和复习这一章。总结围绕着关键问题与核心概念，方便你复习和掌握本章的内容。注意：它们不能替代认真阅读章节中的内容。你可以在读章节内容前先读一遍总结，提前体会一下，然后在读完章节内容后再读一遍总结。提前读总结有助于组织学习材料，对它们进行编码和存储会变得更容易。读完本章后再阅读总结自然能巩固所学，将来在考试中你能回忆起来的内容会更多。

**Psychology** 深入多角度心理学

**象限报告** 在记忆报告中找到更多相关问题的内容

在讨论中，你可能已经注意到研究者：伊丽莎白·洛夫特斯与盖尔·古德温。找到这两位作者之后，点击“我选三个能够补充本章知识的要点”。

**本章总结**

**本章问题**

我们关于记忆的知识如何帮助我们评估记忆这一说法？

让爱生女士表明，大多数人会对自己所经历的事情进行错误的记忆，而不是将其记住起来。

**什么是记忆？**

人类的记忆是一个信息输入、存储和提取的过程。

人类的记忆和一切记忆系统一样，包含着三项重要的任务：编码、存储和提取。尽管许多人认为记忆所做的记录是完整而准确的，但是认知心理学家将人类的记忆看作一个动态解释、扭曲和重构信息的加工系统。通常来说，一种特定且持久的记忆，但是这种记忆可能会干扰其他记忆。目前还没有普遍地记忆在很大程度上符合普遍认同的“记忆三阶段模型”。

**记忆** **信息加工模型** **编码** **存储** **提取** **提取准确性**

**我们如何形成记忆？**

**核心概念 5.2**

在记忆的三个阶段中，每一阶段都会以不同的方式对记忆进行编码和存储。它通过以下工作流程将经验转换为具有特定模式或意义的持久记忆。

记忆系统由三个不同的阶段组成：感觉记忆、工作记忆和长时记忆。这三个阶段按照时间顺序依次发生，输入到的感觉信息转化为有用的模式或概念存储起来，以便之后需要的时候提取。

感觉记忆能够利用感觉通路将 12~16 个视觉得印象保持最多 1~2 秒的时间。对短时记忆则分别进行感

觉登记保证了记忆系统能够将感觉信息保持足够长的时间，以便系统从中挑选出重要的信息进行进一步加工。

工作记忆是三个阶段中存储容量最小的结构，其持续时间为 20~30 秒，负责从感觉记忆与长时记忆中提取信息并在意识层面进行加工。理论家指出，工作记忆至少有四种组成部分：中央执行系统、语音回路、视觉空间图象以及情景知识块。我们可以通过对短时记忆的方式来看应对它有用的容量和持续时间。工作记忆的生理基础尚未明确，但是研究者认为它可

**本章问题** 心理学家如何研究长期存储或孩子过度活跃的违法？

“孩子们把糖果吃光了。在小孩糖果都吃光后，他们又继续吃。这比之前呢！他们吃了太多糖！”曾经有一段时间这样被描述过许多女孩子的母亲。

据我所知，这是一种被夸大的事情，因为科学家停止了讲述，问道：“你不相信吗？”然后接着说：“你们心理学家就不相信吗？不是吗？”

我想说的是，人们以为糖果可能是错的，比如说我第一次看到有关糖果的研究时，我告诉“人们以为糖果会让孩子们过度活跃，这不是吗？”

我当然知道，人们以为糖果可能是错的，比如说我第一次看到有关糖果的研究时，我告诉“人们以为糖果会让孩子们过度活跃，这不是吗？”

“他们只是想对让孩子们过度活跃的原因，进行猜测。”

“什么？”我疑惑地几乎叫喊道，“你能让证明不让孩子过度活跃的方法吗？”

“不行。”我说，“我不要以这种方式发声向上的，不过我可以通过实际行动来帮助你让孩子们变得更活跃的说话，然后我们便知道科学家们已经开始相信了。”

当然，在那种情况下，我必须得承认科学实验不是最好的时机，因此让我把这个问题留给你们吧。

003

**应用批判性思维** 在每章的结尾，我们会让你思考心理学家们正在争论的问题以及媒体中出现的问题，比如无意识心理的本质或阈下说服的效果。对于每一个问题，你都需要采取怀疑的态度，应用我们在第 1 章中介绍的一套特殊的批判性思维技能。

**批判性思维** 在每章的结尾，你会思考心理学家们正在争论的问题以及媒体中出现的问题，比如无意识心理的本质或阈下说服的效果。对于每一个问题，你都需要采取怀疑的态度，应用我们在第 1 章中介绍的一套特殊的批判性思维技能。

想一下：你有了自己的第一个孩子，你确实已经见过你的孩子，你也是这样看待自己的孩子。但你是否在嘲笑他，称他是“最差劲的孩子”，这取决于你自己的孩子。你是否对许多父母的想法一样，希望自己的孩子是最棒的？你是否希望自己的孩子能够像你所看到的那样，那么，如果之前听说过莫扎特的音乐会让你觉得更聪明，你会去做些什么？1993 年，一些研究人员发现了这一开环性的效果，他们发现，聆听莫扎特的音乐能提高智商（Rauch et al., 1993）。这一告诫到了具体的实践领域，并由此产生了一个创新的创举：在美国，至少有两千的家长为了每一个新生儿购买莫扎特的 CD，购买各种音乐产品的网站也大量涌现。尽管都证实它可能提高了婴儿的“健康、教育和幸福感”（www.themozarteffect.com），但是那时并没有足够的证据显示孩子还没有出生前就在自己的肚子上播放莫扎特的音乐，才能真正地提高孩子的智力。最后，如果聆听莫扎特音乐的音乐会带来效果呢？那么我们就不得不自己本身替换了智商还是个体的经历产生的体验进行了大力讨论！一个合格的批判性思考者在第一次听说这一著名的说法时可能会考虑包含这些问题在内的各种观点。

聆听莫扎特的音乐作品真的能提高智商吗？如果研究结果是有效的，那么这类的研究结果与之相关的音乐效果及智力提升的研究成果是否相同？其他音乐作品（如古典乐或者其他类型）是否具有类似的效果？最后，如果聆听莫扎特音乐的作品确实能提高智商，那么我们是否可以将本身替换了智商这个个体的经历产生的体验进行了大力讨论！一个合格的批判性思考者在第一次听说这一著名的说法时可能会考虑包含这些问题在内的各种观点。

**我们得出什么结论**

在最初的研究之后的几年里，不同的研究者进行了超过 20 项相关的研究，并发表在公开的科学期刊上。尽管其中有一些研究发现的结果提出了著名的“莫扎特效应”，但是大部分研究并没有得出这一结论（Stude et al., 1999）。事实上，深入研究这一

007 长生未老

## 像心理学家一样思考

学习心理学的所有事实和定义并不能使你成为一名心理学家。除了事实之外，像心理学家一样思考还需要问题解决能力和批判性思维技能，它们是任何优秀心理学家都应该具备的能力。为了实现这个目标，我们在本书中增加了两个独特的特色专题。

**本章问题** 每章一开始会提出一个重要的问题，你将学习如何运用本章中读到的工具来解答它。例如，孩子多吃糖是否会变得多动？如何评估恢复的记忆？“天才”与其他人大程度的不同？

## 《探索心理学》视频

在每章的结尾，你会看到《探索心理学》的观看指南。《探索心理学》是一部包含 26 集的系列视频，它们由本书第一作者菲利普·津巴多主持，由美国公共广播电视网（WGBH）和安嫩伯格媒体公司（Annenberg Media）制作完成。这些视频概括描绘了历史上的以及目前的有关人类行为的理论，拍摄了本书中介绍的许多研究者及其研究。

为了帮助你在心理学上取得成功，我们还有最后一条建议：虽然书中用了很多例子来阐释一些非常重要的观点，但如果能找到自己的例子，你对这些观点的记忆会更持久。这个习惯会让你把知识变成你自己的。我们希望在我们所热爱的领域中，你会有一次难忘的旅行。

Psychology  
CORE CONCEPTS 津巴多普通心理学

《探索心理学》观看指南 [观看指南](#) [YouTube](#) [G Suite](#)

视频 5：儿童的心理能力

这个视频介绍了技术与方法论的许多不同解释儿童的能力，从而帮助你更好地理解童年时期儿童行为的性质。与之相对照，观看儿童如何如今的研究衡量孩子通过与环境接触的人类文化以一种独特的方式。

视频 17：性与性别

性与性别是心理学十大学科之一所研究的主题。这个视频将探讨生理学、心理学在研究该课题时所面临的问题以及文化对性与性别概念的影响。并展示了最近对性别认知和社会发展的贡献。

视频 18：成熟与衰老

多亏对老年研究的不懈努力，许多有关衰老的观点与结论屡见报端。这个视频关注的是老年人的生活质量、环境和生活质量如何影响他们的过程。并展示了最近对衰老的生物学机制的研究。

访问 <http://wwwlearner.org/benjamins/discoveringpsychology/index.html>，观看视频，回答下列问题。

1. 让一袋空杰克块给九童，根据安东尼的观点，一枚杰克块会在哪一年前明白当杰克从一个容器倒入另一个容器时杰克块会消失？  
 a. 1岁  b. 6岁  c. 9岁
2. 在被十次地要求做一个绿色的球，你预测他会如何反应？  
 a. 第九次都会做出同样的错误的反应。  b. 儿童的兴趣会一去不返。  c. 第九次第一次感兴趣。
3. “野蛮野人”(Wild Boy of Aveyron)反映出发展心理学中的一个重大问题？  
 a. 天生智慧  b. 生理发展与社会发展的关系  c. 天性与教养的问题  d. 对实验数据的解释
4. 童儿在一个对大时\_\_\_\_\_。  
 a. 对他的最普遍描述为“一片程度模糊，妙妙离奇的混乱状态”  b. 做好准备不生的刺激  c. 许多冲突情绪  d. 其他选项都正确
5. 下列哪一项心理特征比财富收入的人更富？  
 a. 活动水平  b. 外向性格  c. 患上心理疾病的风范  d. 以上所有选项
6. 很小的婴儿会偏好以下哪种声音？  
 a. 大海的声音  b. 人的声音  c. 哭泣婴儿的声音  d. 钟表声

322



继震撼人心的斯坦福监狱实验之后，津巴多教授又进行了哪些最新研究？

扫码获取“湛庐阅读”APP，搜索“津巴多普通心理学”，  
观看津巴多 TED 演讲视频。