

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

**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**

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 黄珏萃 ◎ 译

北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

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：CIP文化

责任编辑：宋延涛

封面设计：CIP文化

版式设计：CIP文化

---

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

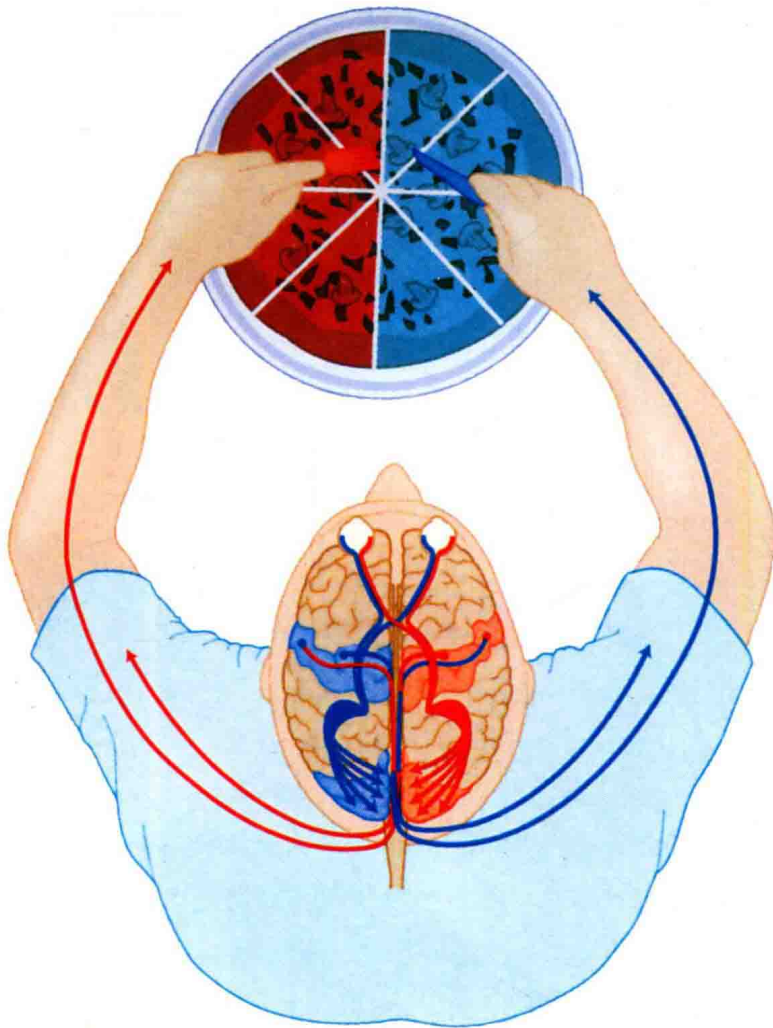
### 本书特点

- **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。

湛庐文化  
Cheers Publishing

a mindstyle business

与思想有关



彩图 1

从眼睛到视觉皮层的神经通路

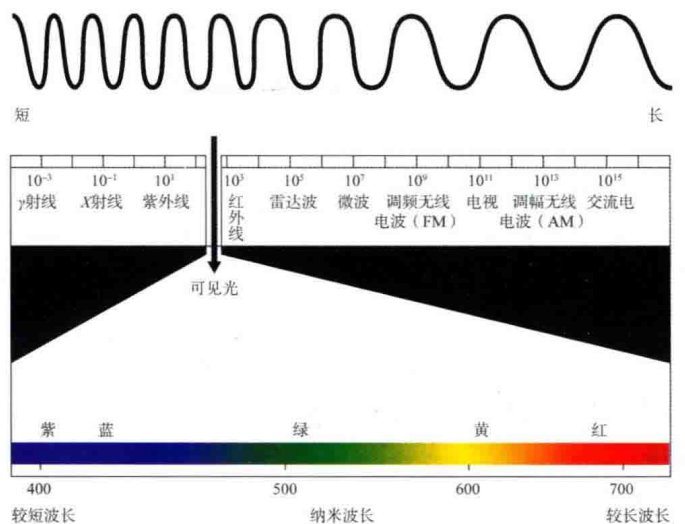
图中的人正看着比萨的中心。这幅图有两点值得我们注意。第一，来自双眼视网膜左侧（也就是左侧视野）的信息对应着比萨的右边。相反，右侧视野感觉的是比萨的左边。第二，两只眼睛的视神经在视交叉处汇合，来自双眼视网膜左侧的信息被传递到了左侧视觉皮层，同时来自双眼视网膜右侧的图像被传递到了右侧视觉皮层。因此，左脑的视觉皮层加工的是右侧视野中的事物，而右脑的视觉皮层加工的是左侧视野中的事物。（第 2 章）。

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.

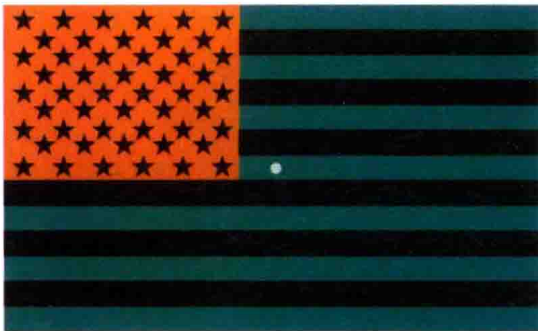




彩图 3

### 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

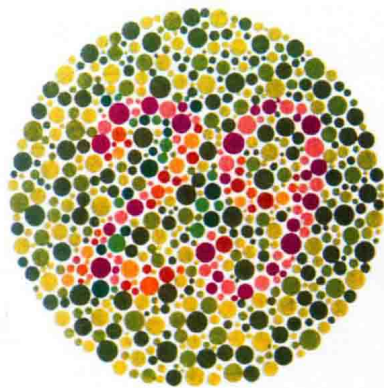
### 不可思议的视觉后像

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）

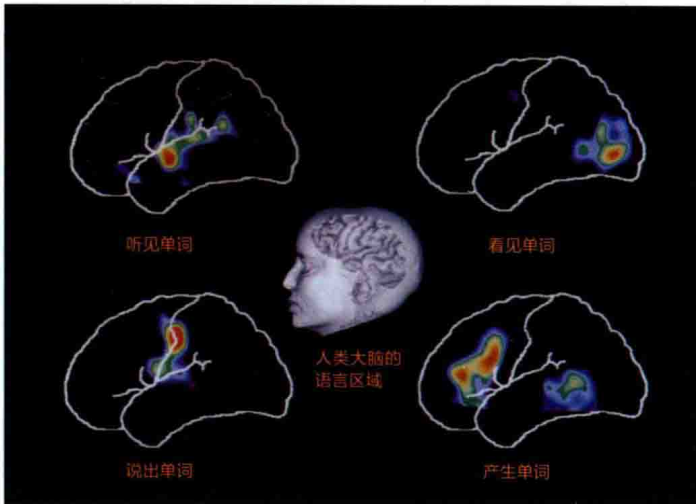


彩图 6

### 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

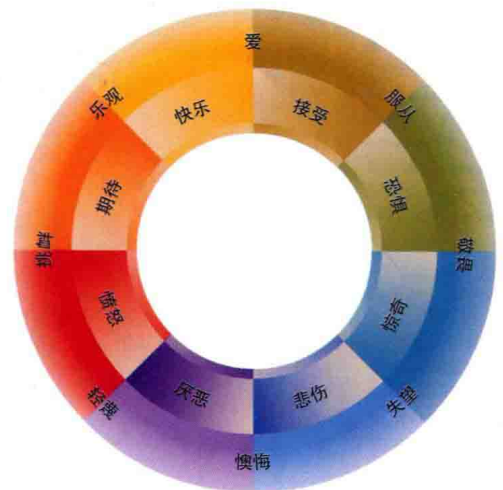
这些 PET 扫描结果展示了大脑在不同的意识任务中激活的不同区域。(第 8 章)

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

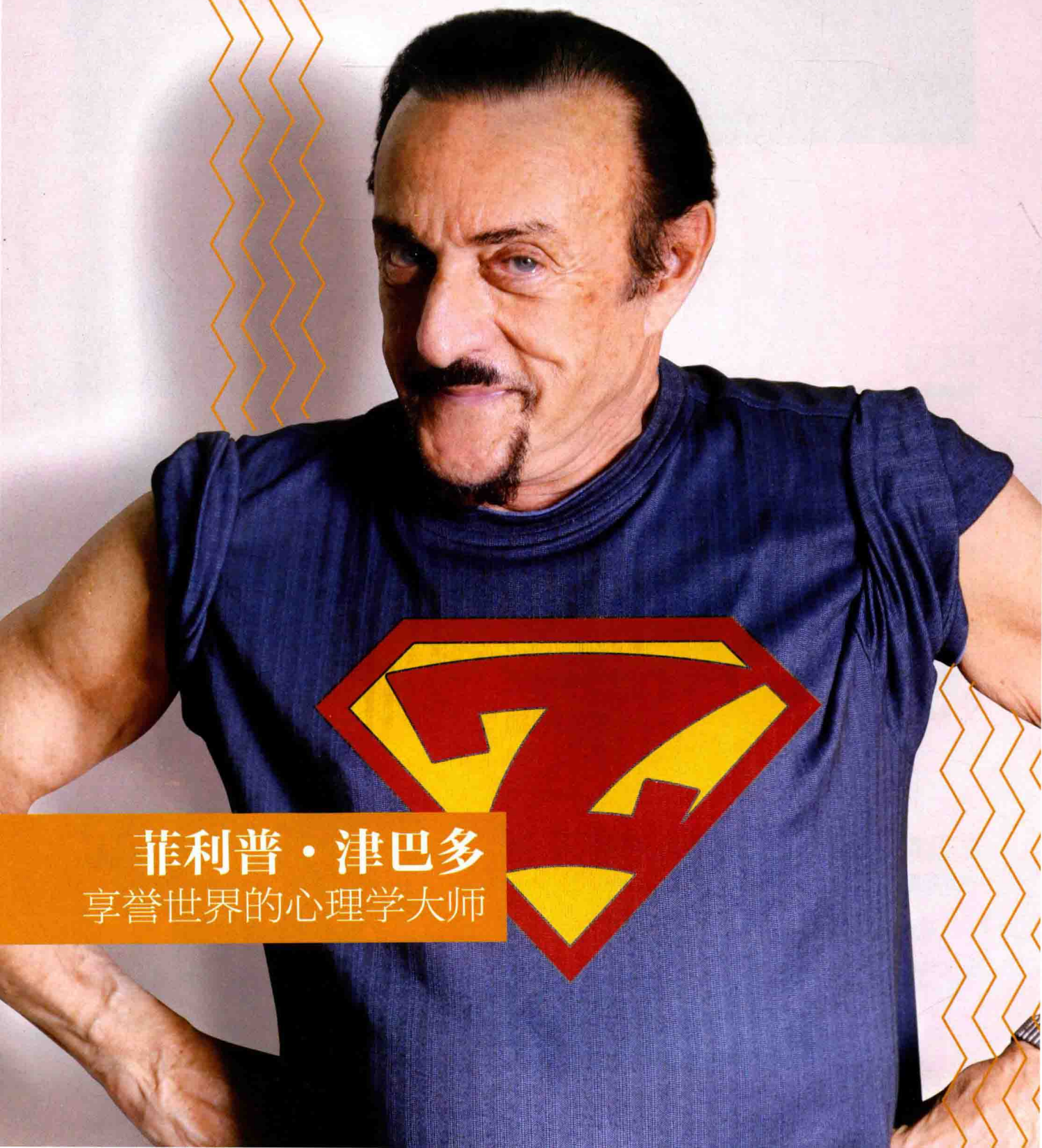
罗夏墨迹测验是一种著名的投射技术，以对称的墨迹作为刺激。(第 10 章)





# 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

没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”。



## 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。

h i l i p

Z i m b a r d

## 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

湛庐文化  
Cheers Publishing  
特别制作



## 发现日常英雄的研究者

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。

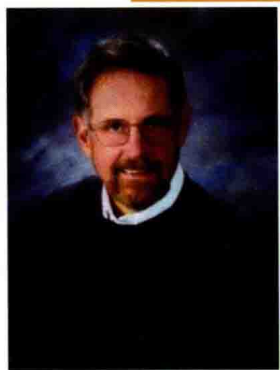
近年来，津巴多开展了一项名为“英雄想象项目”的研究，寻找到底是什么因素能够让平凡人变成“日常生活里的英雄”。他认为，任何年龄和国籍的人，都可透过“英雄想象”而表现出英雄举动，克服社会及心理的阻力，做有益于他人及社会的事，从自身的正面改变开始，进而令整个社会更美好。

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的成长危机。

## 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

## 如何使用这本书

P s y c h o l 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

## 关键问题：为什么记忆有时会出错？

我们会忘记约会和纪念日。在一场演讲中，你会忘记自己前一天晚上穿过的衣服。或者，一个熟悉的名字似乎刚好超出了你思考所及的范围。然而不同的是，我们有时却无法提醒自己对于愉快事件的记忆。记忆总是让我们忘记自己曾经忘记的事情，却让我们忘记自己想要记住的事情。为什么它要这样捉弄我们呢？

根据记忆专家丹尼尔·沙茨勒的观点，遗忘的原因就是他称之为“七宝珠”的现象。短暂性、心不在焉、疲惫、情绪低落、感觉迟钝、尴尬以及不受欢迎的干扰（Schacter, 1999, 2001）。而且，他认为这七个问题实际上是人类记忆中非常有用的一部分。从进化的角度来看，正是这些特点使我们的祖先在进化过程中屹立不倒。因此，它们才使我们的记忆系统保留下来。我们的核心概念更加详细地阐述了这一观点。

## 核心概念 5.4

我们大多数的记忆错误是由于“七宝珠”导致。我们一位“七宝珠”实际上是人类记忆系统特有的副产品。

在探索“七宝珠”的过程中，我们会联系日常生活中的记忆问题。比如忘记把钥匙留在哪里，或是无法忘记一次不愉快的经历等。我们可能会通过克服沙茨勒提出的“七宝珠”中的某几项来探索再次记忆的策略。在这一过程中，我们会特别强调特定的记忆技巧是如何提高你的学习效率的。我们将先讨论记忆遗忘带来的障碍。

## 短暂无效：记忆消退导致遗忘

你在一门课程的一门课程现在要进行一次严格的测验。这时你会怎么办？我们认为，不用记忆信息会随着时间推移而逐渐消退。即使没有人曾认真观察过人类的记忆如何或者消退直至消失，但是大量的研

究证明这种长时间记忆的短暂性（transience），或者说无持续性，这是沙茨勒提出的第一宝“珠”。

## 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, 1885-1963）当过数学家。他是第一个通过学习无意义音节（比如 POV, KEA, TIC 与 KIX）来研究学习在不同时间间隔之后进行回忆的方式来研究记忆的人。这种方式在短期（几天）内最有效，但是在几周或几个月的长期记忆之前，艾宾浩斯再次测试记忆。发现自己完全无法回忆起那些无意义音节。因此他不得不发明了另一种方法：测量重新学习一个列表所需的时间会比学习原始列表的时间更少。因此两者之间“节省”的时间差便可以作为记忆效率的衡量。例如，如果原始学习需要重复 10 次才能记住列表上的无意义音节，而重新学习只需重复 7 次，那么对应的记忆留存就是 30%。通过运用节省法，艾宾浩斯能够保留很长一段时间内的记忆痕迹。在那些 5-10 分钟显示的列表及其所需的所有多次实验中，每次重复列表并记录其组成的音节。代表数据由重要的发现。对于相对无意义的材料而言，我们一开始的遗忘速度很快，之后遗忘速度会逐渐减慢。后续的研究表明，遗忘曲线（forgetting curve）反映了记忆短暂无效的运作模式。这也是我们忘记大量自己学过的材料和程序的模式。

现代心理学家在艾宾浩斯工作的基础上完成了很多研究。但现在我们更感兴趣的问题是：我们如何记忆有意义的材料，比如你在本文中读到的信息。

尽管有意义的记忆信息会逐渐消退，但幸运的是它们并不会像艾宾浩斯研究的那些无意义音节那样迅速消失。目前

选择：第 2 章  
APA 和 MLA 格式  
它们可以帮助你更好地进行写作。



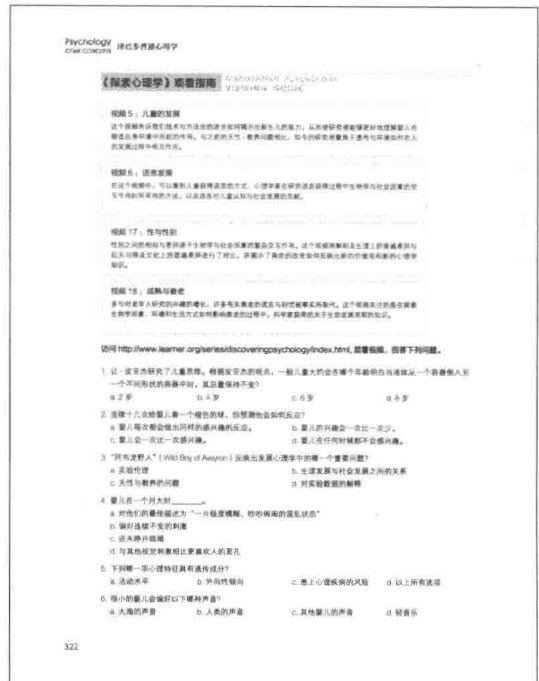




## 《探索心理学》视频

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。



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。