

Mc
Graw
Hill
Education



“社会心理”百科丛书

【美】劳拉·A.金 (Laura A. King) 著
曲可佳 译

体验心理学

(第2版)

积极心理学坦普顿大奖得主
劳拉·A.金 倾力力作

EXPERIENCE PSYCHOLOGY
(SECOND EDITION)

书中附有30余段学习视频 在日常生活中体验心理学

“社会心理”
百科丛书

中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



体验心理学

(第2版)

EXPERIENCE PSYCHOLOGY
(SECOND EDITION)

[美] 劳拉·A. 金 (Laura A. King) 著
曲可佳 译

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Laura A. King

Experience Psychology (Second Edition)

ISBN 0078035341

Copyright © 2013, 2010 by McGraw-Hill Education

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 Publishing House of Electronics Industry. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2018 by McGraw-Hill Education (Asia) and Publishing House of Electronics Industry.

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）教育出版公司和电子工业出版社合作出版。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 © 2018 由麦格劳－希尔（亚洲）教育出版公司与电子工业出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签，无标签者不得销售。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-5561

图书在版编目（CIP）数据

体验心理学：第2版 /（美）劳拉·A.金（Laura A. King）著；曲可佳译．—北京：电子工业出版社，2018.2
书名原文：Experience Psychology (Second Edition)

ISBN 978-7-121-33280-7

I．①体… II．①劳… ②曲… III．①体验 IV．①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第308909号

书 名：体验心理学（第2版）
作 者：[美] 劳拉·A.金（Laura A. King）
译 者：曲可佳

策划编辑：郭景瑶 张 昭

责任编辑：李 影

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：850×1168 1/16 印张：34 字数：992千字

版 次：2018年2月第1版（原著第2版）

印 次：2018年2月第1次印刷

定 价：188.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254210，influence@phei.com.cn，微信号：yingxianglibook。

关于作者

劳拉·A.金 (Laura A. King)

劳拉·A.金在美国凯尼恩学院接受本科教育，主修英语专业。在大学三年级的第二个学期时，她选修心理学作为第二专业。1986年，她以优异的成绩获得英文学士学位，并以出色的成绩获得心理学学士学位。随后，劳拉在密歇根州立大学和加州大学戴维斯分校攻读研究生课程，并于1991年获得人格心理学的博士学位。

劳拉最初就职于达拉斯的南卫理公会大学，2001年转入密苏里大学哥伦比亚分校，现在于Frederick A. Middlebush当年所在的职位就职，任该校心理学教授。她除了开设性格发展研讨课、社会心理学和人格心理学研讨课外，也教授本科课程，包括心理学导论、人格心理学和社会心理学导论。在南卫理公会大学，她获得6项教学奖，其中包括1999年的持续卓越奖；2004年，她于密苏里大学获杰出研究和创造性活动大学校长奖。

在研究方面，劳拉获得美国国家心理健康研究所和国家科学基金会的研究基金，主要研究领域是与幸福生活有关的系列课题。她从事过的研究包括目标、生活故事、快乐、幸福感和人生意义等方面。总之，其研究反映了她对与人们有益和健康的领域所表现出的持续兴趣。2001年，她的研究成果获得了积极心理学的坦普顿奖。2011年，她获得了卡罗尔·迪纳人格心理学杰出贡献奖。劳拉的研究（通常是与本科生和研究生合作）曾发表在《美国心理学家》《人格与社会心理学》《人格与社会心理学公报》以及《心理科学》等期刊上。

劳拉现在是《人格与社会心理学：人格与个体差异》杂志的编辑。劳拉还担任《人格研究》杂志的编辑，同时也是《人格与社会心理学公报》《人格与社会心理学》期刊和《社会与人格心理学指南》以及众多研究基金会的编辑。她还是《人格杂志》《美国心理学家》专刊内容的编辑或合作编辑。

在现实生活中，劳拉擅长厨艺，喜欢听音乐（主要听爵士乐歌手和创作歌手的作品），喜欢与她忠实的小狗比尔一起跑步、游泳，以及和她8岁的儿子山姆一起滑旱冰。

关于译者

曲可佳，毕业于北京师范大学心理学院，现就职于辽宁师范大学心理学院，研究领域为发展与教育心理学。

曹以、王淼、张鑫、徐彤、杨小彤、黄绍舒、单婷、方家琪、王景玉、杨立娜、刘颖英、姜会娜、邵婷婷在本书翻译过程中做出了重要的贡献。

序 言

《体验心理学》是一部内容丰富、生动有趣的心理学导论书籍。从第一版出版至今，一直深受读者欢迎。

本书作者劳拉·A. 金（Laura A. King）是密苏里大学哥伦比亚分校的心理学教授，长期从事心理学的教学与研究工作，为本科生和研究生讲授心理学导论课程。鉴于教学和科研上的杰出贡献，她曾于南卫理公会大学获得六项教学奖，于密苏里大学获杰出研究和创造性活动大学校长奖。同时，她还是《人格与社会心理学：人格与个体差异》和《人格研究》杂志的编辑，并兼任多个学术期刊的副编辑。

本书于2010年首次出版，距今已有7年时间。在这期间，心理学领域涌现出大量新的研究和发现。在这次修订中，作者在精简内容的同时，立足于学科研究的前沿，吸收了诸多最新的研究成果，每一章都囊括了该领域中的一些最新趋势和研究发现。

本书有如下几方面特色：

一、强调学生对心理学的体验，而不仅仅是学习这门学科。作者扎根于有意义的真实生活环境，结合生活中的实际案例、个性化的问题和形式多样的应用练习，使读者亲自体验心理学的乐趣。

二、关注学生批判性思维的培养。本书设置多个学习模块来引发学生的批判性思维和分析，作者通过呈现当代心理学中一些有争论的研究成果，使学生在阅读本书时，能对一些复杂的心理学问题进行批判性的思考。

三、强调理论联系实际。作者在阐述心理学知识的同时，结合大量生活中的案例，启发读者体会各种理论和原理的实践意义和价值，并鼓励学习者运用所学的知识反思之前的学习或将其应用到新的情境中，做到学以致用。

最后，该书在撰写方式上通俗易懂、语言生动活泼，能极大地激发读者的兴趣，具有很强的可读性。

总之，这本书不仅有利于读者掌握心理学导论方面的丰富知识，而且还能大大促进他们将心理学的知识应用到实践之中，是一本优秀的心理学导论书籍。

邹晓燕

辽宁师范大学教育学院教授，硕士生导师
学前教育与特殊教育系主任

前言

体验心理学

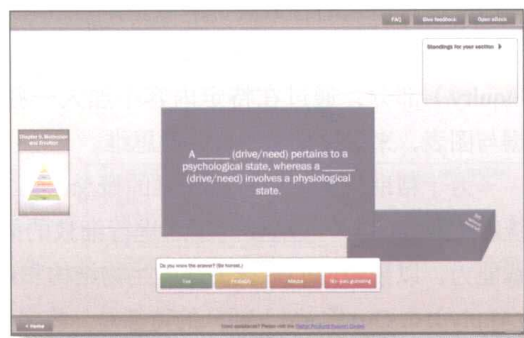
一些人学习心理学导论，而另一些人则在体验它。

《体验心理学》是一个完整的学习系统，使学生能够个性化、批判性且主动地在日常生活中体验心理学的影响，并掌握最难的课程主题。第二版《体验心理学》也将体验如下的过程——我们的行为；我们在家庭、社区、学校和工作中的关系；我们在不同学习环境中的相互作用。《体验心理学》扎根于有意义的真实生活环境，结合当前发生的案例、个性化的学习笔记、应用练习，使读者亲身体验心理学领域，并通过阅读、观察、行动进行语言、视觉和经验上的学习。新版本秉持了第一版的一些优点：在介绍某种心理问题之前，先介绍适应良好的现象；在探讨不常见的、较少亲身经历以及罕见和异常的行为之前，先通过介绍典型的日常行为帮助学生进行理解。第二版《体验心理学》将心理学的科学性和一些前沿研究作为课程的学术基础。

《体验心理学》的学习系统不仅让学生们学习心理学，还有助于他们积极主动地体验这门学科。

体验个性化的方式

有很多学生自认为了解心理学导论中的一切知识，但是在第一次考试中却栽了跟头。聪明学习（LearnSmart）是McGraw-Hill开发的自适应学习支持体系，能够精准定位学生的认知能力和不足，明确他们已知的内容，更重要的是，确定学生未知的知识。根据布鲁姆的学习分类和一个高度复杂的“聪明”的算法，聪明学习体系创建了一个满足每个学生需求的个性化、定制化的学习计划。使用聪明学习体系的老师们报告说，该体系几乎没有任何管理费用，而学生的成绩在使用之后至少提高了一个等级水平，甚至更多。



聪明学习体系是McGraw-Hill的联结心理学的一部分，含有丰富的师生课程互动材料。通过视频、互动性评估、模拟使得学生将心理学导论的知识与实际生活联系在一起。细节性的报告有助于学生和教师对学习的理解与记忆情况进行评估，而不会增加管理上的负担。

《体验心理学》强调个性化的方法，作者Laura通过大量个性化的“旁白”使学生在阅读本书时，能够与作者进行直接的交流，以促进学生的理解，激发他们的兴趣。本书还通过一些标签突出重要的术语和概念；利用一些提示帮助学生对一些复杂的问题进行批判性的思考；鼓励学生运用所学的知识反思之前的学习或将这些新

“注意，这前两项研究考察的是两种文化，后者关注的是某种文化中的文化。这些研究体现了社会文化的取向。”

- 对研究中一些违反直觉的结果进行新的讨论。
- 增加有关可证伪性的新资料。
- 对被试内设计和准实验设计进行更详细的新讨论。
- 在线提供有关批判性地评价心理学研究的新技巧。
- “挑战你的思维”部分增加新内容“在研究中使用欺骗行为符合伦理准则吗？”
- “交叉研究”部分增加新内容“社会心理学和跨文化心理学：文化如何影响成功的定义？”
- “生活中的心理学”部分增加新内容“关于幸福的全球科学研究”。

第2章 大脑与行为

- 在大脑功能的研究中增加关于经颅磁刺激的新讨论。
- 增加关于大脑半球不同功能的新内容。
- 增加有关儿童颅脑损伤后的恢复能力的最新研究。
- 扩展和更新了关于神经元再生方面的内容。
- 增加了关于基因（*e*）与环境（*g*）相互作用（*g* × *e*）的最新研究。
- “挑战你的思维”部分增加新内容“镜像神经元是社会理解的关键吗？”
- “交叉研究”部分增加新内容“神经科学和人格：一些人的大脑比其他人的更好吗？”
- “生活中的心理学”部分增加新内容“保护运动员的大脑。”

第3章 感觉与知觉

- 增加有关阈下知觉的最新讨论。
- 增加关于信号检测论的新内容。
- 增加关于非注意视盲的新研究，即最新研究表明了同时处理多项任务的危险性，驾车便是其中之一。
- 增加关于捆绑及其在视觉感知中的作用的新研究。
- 增加关于文化、注意力和感知的新研究，着眼于探讨文化如何影响人们对世界的感知。
- 增加关于“性别和文化期望在痛苦体验和报告中的作用”的新内容。
- “挑战你的思维”部分增加新内容“我们可以感知未来吗？”
- “交叉研究”部分增加新内容“社会心理学与认知：感觉温暖的社会力量”。
- “生活中的心理学”部分增加新内容“世界上为何有益？”

第4章 意识状态

- 增加关于“人类为何需要睡眠以及睡眠在人一生中的作用”的最新理论。
- 修订关于“各种睡眠障碍和问题，包括梦游、梦呓、嗜睡症、睡眠呼吸暂停综合征、婴儿猝死综合征等”内容的讨论。
- 增加关于美国青少年吸毒的讨论和数据。
- 更新关于酒精使用的相关内容——酒精的影响与滥用。
- 增加关于美国和全球烟草产品使用状况的新数据。
- 更新催眠治疗的最新方法和应用。
- “挑战你的思维”部分增加新内容“为什么我们要有意识觉知？”
- “交叉研究”部分增加新内容“意识、跨文化和发展心理学：文化如何影响心理理论的发展？”

第5章 学习

- 增加并扩展关于经典性条件反射的应用分析和讨论，具体包括打破习惯、安慰剂效应、味觉厌恶学习和

药物成瘾的治疗方法。

- 更新关于回避学习的讨论。
- 修订并扩展关于顿悟学习的内容。
- “挑战你的思维”部分增加新内容“学习风格对学习起重要作用吗？”
- “交叉研究”部分增加新内容“教育与跨文化心理学：文化多样性如何影响学习？”
- “生活中的心理学”部分增加新内容“字里行间的营销”。

第6章 记忆

- 修订关于“注意在记忆编码中的作用”的内容。
- 更新关于“心理意象促进记忆效果”的内容。
- 增加关于工作记忆的最新研究，具体包括考察其作为有用框架解决实际问题的研究。
- 增加关于“互联网上随处可用的信息是如何影响记忆的”的思考。
- 增加对闪光灯记忆的最新讨论。
- 更新关于自传体记忆提取的最新讨论。
- 增加关于发现记忆的最新讨论。
- 增加关于“现代便利设备，如GPS如何阻碍大脑思考”的最新研究成果。
- “挑战你的思维”部分增加新内容“儿童是受虐待事件的可靠目击者吗？”
- “交叉研究”部分增加新内容“认知与跨文化心理学：文化如何影响情景记忆？”
- “生活中的心理学”部分增加新内容“运用心理学的研究促进嫌疑人辨别”。

第7章 思维、智力和语言

- 增加有关推理和决策的最新研究。
- 重新审视影响决策的各种偏见和启示。
- 增加关于斯皮尔曼g因素的最新信息。
- 增加关于影响智力的遗传和环境因素的最新研究成果。
- 修订和扩展关于智力障碍的讨论。
- “挑战你的思维”部分增加新内容“智力与偏见和政治信仰有关吗？”
- “交叉研究”部分增加新内容“语言、文化和认知：语言如何影响‘在哪里’的问题回答？”

第8章 人的发展

- 重新组织本章内容，按照躯体、认知和社会情感这三大发展领域，而非发育阶段进行整体的内容组织。
使学生通过学习一些重要的发展理论，建立坚实的理论基础，更好地掌握所学的内容。
- 新增性别发展的研究：从生物、认知以及社会情感三大方面进行整合。
- 新增Kübler-Ross和 Bonanno关于死亡、临终与哀伤的最新成果以及有关恐惧管理理论的分析。
- 新增关于婴儿运动和感知能力发展的内容。
- 更新和扩展关于成年期身体发展的研究，包括有关更年期的新研究成果。
- 新增关于成年期认知过程的最新讨论。
- 新增关于教养方式的文化背景的新内容。
- 修订关于成年晚期社会情感发展的研究，包括对Carstensen的社会情绪选择理论的探讨。
- “挑战你的思维”部分增加新内容“基因或超级父母，哪个对孩子更重要？”
- “交叉研究”部分增加新内容“发展与社会心理学：依恋与诚实”。

第9章 动机与情绪

- 新增关于肥胖问题的最新讨论。
- 新增关于性教育的理论与实践的内容。
- 增加关于性行为研究的最新信息，包括美国性行为发展趋势的详细内容。
- 新增关于影响性取向的因素的最新讨论。
- 更新关于全球和美国男女同性恋及双性恋人数的数据。
- “挑战你的思维”部分增加新内容“男性和女性在性方面有哪些不同呢？”
- “交叉研究”部分增加新内容“动机与社会心理学：自杀式炸弹的动机是什么？”

第10章 人格

- 整合关于大五人格因素的最新发现。
- 增加关于Mischel的CAPS 理论的最新分析。
- 扩展关于神经递质对人格影响的新研究。
- “挑战你的思维”部分增加新内容“人格测验准确吗？”
- “交叉内容”部分增加新内容“人格心理学和健康心理学：特质与肥胖有关吗？”
- “生活中的心理学”部分增加新内容“防御机制与虚伪心理学”。

第11章 社会心理学

- 增加关于从众的文化差异的新内容。
- 新增关于斯坦福监狱实验的新内容。
- 新增关于Facebook作为社会比较场所的新讨论。
- 新增关于攻击行为的性别差异的新内容，其中包括有关关系攻击的最新信息。
- 新增关于亲密关系中的成人依恋的新内容。
- 新增关于亲密关系模型的新讨论。
- “交叉内容”部分增加新内容“社会心理学和跨文化心理学：为什么一些国家的从众水平比其他国家更高？”
- “生活中的心理学”部分增加新内容“从众与美国购物中心”。

第12章 心理障碍

- 新增关于文化、情境和异常行为意义的新讨论。
- 新增关于不同文化如何以不同方式解释相同行为模式的新内容。
- 增加关于《精神障碍诊断和统计手册》第五版（2013）的重要修订以及相关的批评。
- 更新关于《精神障碍诊断和统计手册》第四版的评价的最新讨论。
- 修订与扩展关于惊恐障碍的病因的内容。
- 新增关于恐惧症和抑郁症的文化影响的最新讨论。
- 更新有关美国自杀行为的数据，并扩展关于自杀的社会文化影响因素的最新研究。
- 新增关于多重人格障碍原因的跨文化比较研究结果的详细内容。
- 增加关于文化影响精神分裂症症状的新内容。
- 新增关于“发展中国家及发达国家中精神分裂症的成因发展差异”的最新研究及讨论和分析。
- 增加《精神疾病诊断和统计手册》第五版中关于人格障碍分类变化的新内容。
- “挑战你的思维”部分增加新内容“每个人都有注意缺陷多动障碍吗？”

- “交叉研究”部分增加新内容“临床和发展心理学：儿童也会得抑郁和焦虑吗？”

第13章 心理治疗

- 新增关于文化影响心理治疗过程的最新讨论。
- 新增关于三环类抗抑郁药物的新讨论。
- 新增关于抗抑郁药处方发展趋势的最新调查。
- 新增关于脑部深层刺激术治疗抑郁和其他疾病的新信息。
- 新增关于在线支持小组的利与弊的最新讨论。
- 新增关于特定治疗技术适于特定疾病的新观点，并新增关于“以证据为本的实践”的最新发展分析。
- “交叉研究”部分增加新内容“临床与文化心理学：认知行为疗法在不同信仰体系中如何发挥作用？”
- “生活中的心理学”部分增加新内容“寻求治疗？这里也许有个应用软件适合你。”

第14章 健康心理学

- 新增关于乐观促进积极功能发展的新研究。
- 新增关于D型行为模式及其影响的新资料。
- 新增关于定期进行身体运动与各种积极结果间关系的新内容。
- 更新超重与肥胖问题的最新数据。
- 精简关于安全性行为的内容。
- 更新关于美国和全球艾滋病毒/艾滋感染率的数据。
- “挑战你的思维”部分增加新内容“积极思考的力量有多强大？”
- “交叉研究”部分增加新内容“健康与跨文化心理学：文化如何影响社会支持的意义？”
- “生活中的心理学”部分增加新内容“支持健康生活方式的环境”。

体验你想教的课程——致教师

McGraw-Hill/BB/ 做得更多

鉴于McGraw-Hill和Blackboard的合作关系，《体验心理学》第二版将为我们提供一个关于学习内容和学习工具的理想整合：

- 提供Blackboard和McGraw-Hill联结心理学的成绩册。
- 登录之后就能体验Blackboard和McGraw-Hill学习内容的完美结合。
- 简化课程材料的分配，使学生参与到课程学习中来。

创新板块

要想使教学资源与教学方法相匹配，你可以登录www.mcgrawhillcreate.com，在其中，你可以轻易实现章节的重新安排，并做到与其他部分的内容材料进行有机的结合，同时迅速上传你的课程大纲或教学笔记。在Create中，你可以从成千上万的McGraw-Hill教科书中搜索找到你所需要的内容，根据你的教学风格安排教学内容。Create甚至允许你自行选择封面并附上你的姓名、学校和课程信息等内容，使你的书籍更为个性化。订阅Create的书后，你会在3-5个工作日内得到一个免费打印的校对副本，或在大约一个小时内左右通过电子邮件得到免费的电子校对副本（eComp）。现在就登录www.mcgrawhillcreate.com，体验McGraw-Hill的Create，学习如何用自己的

方式教学生吧！

完整校园

Tegrity Campus这项服务能够自动记录课程内容，而且学生可以通过搜索模式学习和复习课程内容，自由选择上课时间。通过简单的一键式启动-停止呈现，用户能够捕捉到电脑屏幕的所有内容及相应的音频。学生可以在电脑或者笔记本的浏览器及视频播放器中重复播放学过的内容。教师们都知道，学生能够看、听、体验的课堂资源越多，学习的效果就越好。通过Tegrity Campus独特的搜索功能，学生能快速回忆起学习重点。这种搜索能帮助学生有需求的时候，高效地找到所需要的内容，甚至是整个学期的课堂录音。Tegrity Campus能够帮助学生充分利用教师所讲授课程的每一分钟。

智能课程

CourseSmart是一种电子教材，可以通过www.CourseSmart.com网站获得。使用电子教材，学生可以节省纸质教材的成本，以降低对于环境的影响，另一方面，电子教材还能提供强大的网络学习工具。学生可以在线阅读CourseSmart中的电子教材，也可以下载到电脑上阅读。电子教材使学生能够对教材进行全文搜索，添加高亮和笔记，并且与同学分享讨论。CourseSmart 中拥有大量可供选择的电子教材。访问www.CourseSmart.com，了解更多相关内容并阅读样章。

教师资源

下面所描述的所有教师资源，都可以在《体验心理学》第二版的在线学习中心的教师一栏找到，不过其中都设有密码保护。请联系您当地的McGraw-Hill出版代表，在www.mhhe.com/kingep2e上登录您的信息。

测试程序 在前一版中，Laura King就提高了学生测试的标准。这一版中，我们又进一步提高了标准。在这一版中，我们得到了专门的教育辅助开发公司——ANSR的帮助，更新了所有的教师资源。该版本的题库在准确性、清晰性、有效性和可访问性方面都有了极大的提升。为与第一版保持一致，我们还分析了问题的难度水平和布鲁姆分类。题库与McGraw-Hill的计算机测试程序、EZ测试以及大多数课程管理系统都兼容。

教师指导手册 教师指导手册提供了多种工具和资源，帮助您提高课程质量，包括学习目标、讲课思路和讲义。教师指导手册还提供课堂讨论中的讨论思路。

幻灯片演示文稿 我们的幻灯片演示文稿包括每个章节中的重点，文章中的所有图片和图表。这些演示文稿作为组织和导航的工具，能够与实例和活动相结合。为满足教师的个性化需求，演示文稿既可以直接使用，也可以经修改后使用。

图片库 图片库中包括本书中的所有图表。教师可以下载这些图片，并且应用到课堂教学的幻灯片中。

个人致谢

能够出版第二版的《体验心理学》，真是一个神奇的经历，这在很大程度上是众多McGraw-Hill人热情、鼓励和创新的结果。我向所有为第二版《体验心理学》做出贡献的人们表示感谢，是他们，使这本书的第二版成为众多“心理学导论”书籍中独特和令人兴奋的一本。

同样，我对Sylvia Mallory表示由衷的感激之情，他惊人的工作在本书的每一处中都能看到。还要感谢Mike Sugarman、Dawn Groundwater、Sheryl Adams、Beth Mejia和Mark Georgiev等人，他们对第二版的更新做了大量的工作。Catherine Morris和Preston Thomas为本书的制作做出了令人振奋的贡献，我相信，将会有很多学生和教师因此爱上这本书。第二版《体验心理学》因为他们的创新和智慧而如此美轮美奂，令人心驰神往。我也要對Jennifer Gordon表示由衷感谢，他的审稿工作非常艰辛，但对我的帮助却极其之大。同样感谢McGraw-Hill的销售代表，他们全心全意地激励着我。我希望你们同我一样爱上这一版。我还要对Julia Flohr表示特别的感谢，他积极帮我联系销售、教师和学生，使我认识到《体验心理学》对一些人的帮助。最后，我要感谢Kim Nentwig一直的鼓励及在我需要时所提供的建议和意见！

感谢密苏里大学同事们热情、建议、耐心和支持。我还要对我的研究生Samantha Heintzelman和Jason Trent表示特别的感谢，作为身兼数职的导师，我既是编辑，又是作家和老师，他们默默地承受这一切，但同时也通过自己的努力获得了奖学金。感谢我在过去一年所拜访的全国各地的老师和学生们——尤其是米德尔塞克斯社区学院和阿内阿伦德尔社区学院的人们。当时正值我为第二版《体验心理学》努力工作的时候，和这些学院的老师和学生们的会面令人兴奋。曾有学生对我说“与你聊天，就像看你的书一样”，这些话语对我来说意义非凡。是这些成就了《体验心理学》，实在是感谢至极！

最后，我要对我的家人和朋友，尤其是Lisa和Sam表示发自内心的感谢，感谢他们给予我的支持和鼓励。

目 录

1 科学心理学

- 1 心理学的定义及其历史起源 / 002
 - 心理的心理学界定 / 002
 - 心理学是研究人类行为的科学 / 004
 - 心理学的历史视角 / 006
 - 2 当代心理学研究取向 / 009
 - 生物学取向 / 009
 - 行为主义取向 / 009
 - 心理动力取向 / 010
 - 人本主义取向 / 010
 - 认知主义取向 / 010
 - 进化论取向 / 010
 - 社会文化取向 / 011
 - 当代 7 种取向的总结与归纳 / 011
 - 3 心理学的科学研究方法 / 013
 - 4 心理学研究的类型 / 016
 - 描述性研究 / 017
 - 相关研究 / 019
 - 实验研究 / 022
 - 三类研究的应用 / 025
 - 5 研究样本与背景设置 / 027
 - 研究样本 / 027
 - 研究情境 / 028
 - 6 研究伦理 / 030
 - 伦理学指导 / 031
 - 动物作为研究被试的伦理问题 / 033
 - 价值取向在心理学研究中的作用 / 033
 - 7 学习心理学，了解自我 / 034
 - 日常生活中的心理学 / 034
 - 把心理学作为“你的科学”来学习 / 035
- 总结 / 036
关键术语 / 037
自我测试 / 037

2 大脑与行为

- 1 神经系统 / 040
 - 神经系统的特点 / 040
 - 神经系统中的路径 / 041
 - 神经系统的组成 / 041
- 2 神经元 / 044
 - 特定的细胞结构 / 044
 - 神经冲动 / 047
 - 突触和神经递质 / 048
 - 神经网络 / 052
- 3 大脑的结构及其功能 / 053
 - 研究者如何研究大脑和神经系统 / 053
 - 大脑是如何组织的 / 056
 - 大脑皮层 / 059
 - 大脑半球和裂脑研究 / 062
 - 大脑功能的整合 / 065
- 4 内分泌系统 / 066

5 脑损伤、可塑性与修复 / 068	遗传学研究 / 072
大脑的可塑性和修复能力 / 068	基因和环境 / 073
脑组织移植 / 068	总结 / 075
6 遗传与行为 / 071	关键术语 / 076
染色体、基因和 DNA / 071	自我测试 / 077

3 感觉与知觉

1 我们如何感知世界 / 079	声音的本质以及我们的体验 / 100
感觉和知觉的过程与目的 / 079	耳朵的构造和功能 / 101
感受器 and 大脑 / 080	听觉理论 / 103
阈值 / 082	大脑中的听觉加工 / 104
感知感官刺激 / 086	声音定位 / 104
感觉适应 / 088	4 其他的感觉 / 105
2 视觉系统 / 089	皮肤感觉 / 105
视觉刺激与眼睛 / 089	化学感觉 / 108
大脑的视觉处理 / 093	动觉和前庭觉 / 111
颜色视觉 / 094	总结 / 113
形状知觉、深度知觉、运动知觉和知觉恒常性 / 096	关键术语 / 114
3 听觉系统 / 100	自我测试 / 115

4 意识状态

1 意识的本质 / 117	精神药物的使用 / 137
意识的定义 / 117	精神药物的类型 / 138
意识和大脑 / 117	4 催眠 / 146
心理理论 / 118	催眠的本质 / 147
意识水平 / 119	对催眠的解释 / 147
2 睡眠和梦 / 124	催眠的应用 / 148
生物节奏与睡眠 / 124	5 冥想 / 149
我们为什么需要睡眠？ / 126	正念冥想 / 149
清醒和睡眠的阶段 / 127	大脑的冥想状态 / 151
整个生命周期中的睡眠 / 130	开始冥想 / 151
睡眠与疾病 / 131	总结 / 152
睡眠障碍 / 132	关键术语 / 153
梦 / 134	自我测试 / 154
3 精神药物 / 136	

5 学习

- 1 学习的类型 / 156
- 2 经典性条件反射 / 158
 - 巴甫洛夫的研究 / 158
 - 人类世界的经典性条件反射 / 161
- 3 操作性条件反射 / 166
 - 操作性条件反射的定义 / 166
 - 桑代克的效果律 / 167
 - 斯金纳操作性条件反射的方法 / 167
 - 塑造 / 168
 - 强化的原则 / 168
 - 应用行为分析 / 174
- 4 观察学习 / 175
- 5 学习的认知因素 / 177
 - 有目的的行为 / 177
 - 顿悟学习 / 179
- 6 学习中的生理、文化和心理因素 / 181
 - 生理制约 / 181
 - 文化影响 / 182
 - 心理因素的制约 / 183
- 总结 / 186
- 关键术语 / 187
- 自我测试 / 187

6 记忆

- 1 记忆的本质 / 190
- 2 记忆的编码 / 191
 - 注意 / 191
 - 加工水平 / 192
 - 精细加工 / 192
 - 意象 / 193
- 3 记忆的存储 / 195
 - 感觉记忆 / 195
 - 短时记忆 / 196
 - 长时记忆 / 199
- 4 记忆的提取 / 207
 - 系列位置效应 / 208
 - 提取线索和提取任务 / 209
 - 提取的特例 / 210
- 5 遗忘 / 216
 - 编码失败 / 217
 - 提取失败 / 217
- 6 记忆科学对学习生活的启示 / 220
 - 组织、编码、复述和提取课程内容 / 221
 - 自传体记忆与人生故事 / 222
 - 保持记忆敏锐 / 223
- 总结 / 224
- 关键术语 / 226
- 自我测试 / 226

7 思维、智力和语言

- 1 心理学的认知革命 / 229
- 2 思维 / 231
 - 概念 / 231
 - 问题解决 / 232
 - 推理和决策 / 234
 - 批判性和创造性的思维 / 238
- 3 智力 / 240
 - 测量智力 / 241

基因和环境对智力的影响 / 244

智力的极限 / 247

多元智能理论 / 249

4 语言 / 250

语言的基本属性 / 250

语言和认知 / 251

生物和环境对语言的影响 / 254

语言的毕生发展 / 256

总结 / 258

关键术语 / 260

自我测试 / 260

8 人的发展

1 探索人的发展 / 263

发展心理学的研究方法 / 263

遗传和教养如何影响发展? / 263

早期经历对我们的生活有影响吗? / 264

遗传、教养和你自己 / 265

发展的三大领域 / 266

2 生理发展 / 267

产前的生理发展 / 267

婴儿期和儿童期的生理发展 / 269

青春期的生理发育 / 272

成年期的生理发育 / 274

3 认知发展 / 277

童年期到成年期的认知发展 / 277

成年期的认知发展 / 282

4 社会情感发展 / 285

婴儿期的社会情绪发展 / 285

埃里克森的社会情感发展理论 / 286

5 性别发展 / 294

生理学与性别发展 / 294

性别发展的认知方面 / 294

社会情感经验与性别发展 / 295

对遗传与教养的重新审视: John/Joan 案 / 295

6 道德发展 / 297

柯尔伯格的理论 / 297

对柯尔伯格的批判 / 297

社会情感背景下的道德发展 / 298

7 死亡、临终和哀伤 / 299

恐惧管理理论: 对死亡的文化保护 / 299

Kübler-Ross 的死亡阶段论 / 300

Bonanno 的哀伤理论 / 301

寻找死亡的真实意义 / 301

8 积极发展是终身过程 / 302

总结 / 303

关键术语 / 304

自我测试 / 304

9 动机与情绪

1 动机理论 / 307

进化论取向 / 307

驱力降低理论 / 308

最佳唤醒理论 / 308

2 饥饿与性 / 309

饥饿的生物学 / 309

肥胖 / 311

性的生物学 / 312

性的认知、感觉 / 知觉因素 / 313

性的文化因素 / 314

性行为与性取向 / 315

3 超越饥饿和性: 日常生活中的动机 / 320

马斯洛的需要层次理论 / 320

自我决定理论 / 322

内部动机与外部动机 / 323
自我调控：成功地追求目标 / 324

4 情绪 / 325

情绪的生理因素 / 326
情绪的认知因素 / 329
情绪的行为因素 / 330
情绪的社会文化因素 / 331
情绪分类 / 332

情绪的适应性功能 / 333

5 动机与情绪：追求幸福感 / 335

关于幸福感的生物因素 / 336
幸福感追求中的阻碍 / 336
幸福感的活动和奋斗目标 / 336

总结 / 338

关键术语 / 339

自我测试 / 340

10 人格

1 心理动力学取向 / 342

弗洛伊德的精神分析理论 / 342
心理动力取向的批评者与修正者 / 347
对心理动力学观点的评价 / 348

2 人本主义的观点 / 349

马斯洛的取向 / 350
罗杰斯的理论 / 350
对人本主义观点的评价 / 351

3 特质论 / 352

特质理论 / 352
人格五因素模型 / 353
对特质理论的评价 / 358

4 人格与生活故事的观点 / 358

默里的人格理论 / 359
身份的生活故事取向 / 359
对生活故事法的评价以及相似的观点 / 360

5 社会认知观点 / 361

班杜拉的社会认知理论 / 361
米歇尔的贡献 / 362
对社会认知观点的评价 / 364

6 生物学观点 / 365

人格与大脑 / 365
人格与行为遗传学 / 367
对生物学观点的评价 / 368

7 人格测量 / 369

自我报告测验 / 369
投射测验 / 371
其他人格测评方法 / 373

总结 / 375

关键术语 / 376

自我测试 / 377

11 社会心理学

1 社会认知 / 379

人际知觉 / 379
归因 / 380
作为社会对象的自我 / 382
态度 / 383

2 社会行为 / 387

利他主义 / 387

攻击行为 / 390

3 社会影响 / 395

从众和服从 / 395
群体影响 / 401

4 群际关系 / 404