

培文书系 · 心理学系列



原版影印美国AAA级

心理学教材

# 心理学与生活

第 17 版



[美] 理查德·格里格 菲利普·津巴多 著



 北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

仅限在中国内地销售

PW 培文书系 · 心理学系列

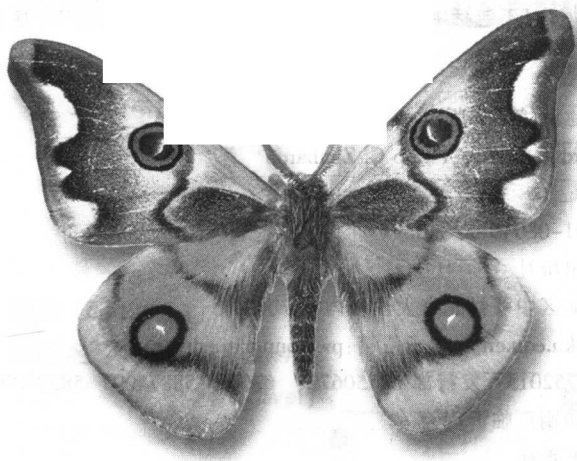


原版影印美国AAA级

心理学教材

# 心理学与生活

第 17 版



[美] 理查德·格里格 菲利普·津巴多 著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

仅限在中国内地销售

北京市版权局著作权合同登记图字:01-2005-1099号

图书在版编目(CIP)数据

心理学与生活(第17版)/(美)理查德(Richard, J. G)等著. —影印本. —北京:北京大学出版社, 2005.1  
(培文书系·心理学系列)

ISBN 7-301-08045-X

I. 心… II. 理… III. 心理学-英文 IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第099860号

English reprint edition copyright © 2004 by PEARSON EDUCATION ASIA LIMITED and PEKING UNIVERSITY PRESS.

Original English language title from Proprietor's edition of the Work.

Original English language title: Psychology and Life, Richard J. Gerrig, Philip G. Zimbardo

Copyright © 2004

ISBN: 0-205-41799-X

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Pearson Education, Inc., publishing as ablongman, Inc.

**This edition is authorized for sale and distribution only in the People's Republic of China exclusively (except Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan).**

仅限于中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区和中国台湾地区)销售发行。

书 名: 心理学与生活(第17版)

著作责任者: [美] Richard J. Gerrig, Philip G. Zimbardo 著

责任编辑: 曹媛媛

标准书号: ISBN 7-301-08045-X/C·0291

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn> 电子信箱: [pw@pup.pku.edu.cn](mailto:pw@pup.pku.edu.cn)

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 58874097 58874098

印 刷 者: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

850毫米×1168毫米 16开 44.75印张 680千字

2005年1月第1版 2005年8月第3次印刷

定 价: 68.00元

版权所有,翻印必究

本书封面贴有 Pearson Education(培生教育出版集团)激光防伪标签,无标签者不得销售。

欲获取相关教学辅导资料的教师请填写如下支持表, 传真或 E-MAIL 给我们, 以确保教辅只被教师获得。



### 培生教育出版集团北京办事处

Pearson Education Beijing Office

电话: 8610-88817788-2301

8610-88817788-2302

8610-88816659

传真: 8610-88817499

E-mail: service@pearsoned.com.cn



### 北京大学出版社培文教育文化公司

地址: 北京市海淀区中关村 118 号

1 号楼 1209 室

邮编: 100871

电话: 010-58874097

传真: 010-58874098

E-mail: pw@pup.pku.edu.cn

## 教辅资料支持表

兹证明 \_\_\_\_\_ 大学(English Name) \_\_\_\_\_ 系 / 院 \_\_\_\_\_ 学年(学期) 开设的 \_\_\_\_\_ 课程, 采用 \_\_\_\_\_ 出版社出版的 \_\_\_\_\_ (英文原版 / 简体中文版) 作为主要教材任课教师为 \_\_\_\_\_, 学生 \_\_\_\_\_ 个班共 \_\_\_\_\_ 人。

任课教师可选择以下所需教辅资料的 2-3 种, 并注明所需资料的形式。

#### 教学辅导资料种类

教师指导手册 (Instructor's Manual)

习题解答 (Solution Manual)

题库 (Test Bank)

幻灯片 (PowerPoint Slides)

#### 教学辅导资料提供形式

E-file (须拷贝)

印刷手册

网上注册后下载 (PearsonEd 推荐使用)

英文书名 (Title): \_\_\_\_\_

版次 (Edition): \_\_\_\_\_ 作者 (Author): \_\_\_\_\_

课程名称 (Course Name): \_\_\_\_\_

年级 / 程度 (Year/Level): \_\_\_\_\_ 院 / 系 (School/Fac): \_\_\_\_\_

必修课 (Required):  是  否

联系地址 (Address): \_\_\_\_\_ 邮编 (Zip Code): \_\_\_\_\_

电话 (Tel): \_\_\_\_\_ 传真 (Fax): \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

系/院主任: \_\_\_\_\_ (签字)

(系/院办公室章)

年 月 日

# 出版说明

培文书系心理学英文影印系列旨在面向心理学领域的师生和广大心理科学的从业者和爱好者,推介国外心理学领域的英文原版专著和教材,使我国读者能够接触到原汁原味的第一手资料。

需要重申的是,作者本人的有些观点和结论尚需商榷,有些甚至是不可取的,为此提请读者加以甄别。书中的观点均不代表出版社观点。

北京大学出版社

2005年1月

# 前 言

对于担任教学任务的心理学家而言,讲授心理学的入门课程是他们面临的重大挑战之一。实际上,由于心理学包涵的内容非常广泛,这一学科可能是各个学科中最难教好的课程了。心理学的研究既要在微观水平上分析神经细胞活动,又要在宏观水平上分析文化系统:不仅谈到健康心理的勃勃生机,而且论及因精神疾病所致的生活悲剧。在撰写此书的过程中,我们面对的难题和你们在教学中面临的困难一样,就是赋予所有信息以形式和实质:将它们带到我们学生的生活中去。学生们经常带着一些有关心理学的错误观念来到我们的课堂,这些错误观念源于社会上“通俗心理学”(pop psychology)的灌输。同时他们对于学习心理学所能获得的收益也抱有很高的期望——他们希望能学到许多对个人而言有价值的内容,从而改善他们的日常生活。实际上,几乎没有教师能完成这一要求。但我们相信,《心理学与生活》一书将助你一臂之力。

我们的目标在于写出一本学生们爱读的教科书,借助此书他们可以学习心理学众多领域中激动人心,与众不同的内容。书中的每一个章节,每一个句子,我们都力图使之通俗易懂,引人入胜。与此同时,对于那些重视心理学研究同时兼顾应用的教师,我们还注意如何让此书在他们所采用的教学大纲中发挥作用。

《心理学与生活》第17版是菲利普·津巴多(Phillip Zimbardo)和理查德·格里格

(Richard Gerrig)的第四次合作。我们之所以能够形成伙伴关系,在于我们都能致力于讲授心理学——与人类幸福密切相关的科学,都能将自己的教学经验融入到一本教科书中,此书能够处理好科学的严谨性和心理学与现代生活相关性之间的平衡。此外,对擅长社会心理学的菲利普·津巴多而言,理查德·格里格在认知心理学方面的专长是一个重要补充。正是由于理查德·格里格担任第一作者,《心理学与生活》一书能够跟上心理学的迅猛发展,尤其是在认知神经科学领域。尽管如此,《心理学与生活》一书仍是共同理念合作的结果:我们共同庆贺传统的延续,后续版本的出版,它将最重要的心理学认识带入你们学生的生活中。第17版《心理学与生活》正是我们精诚合作的产物。

## ■ 本书的主题:心理学是一门科学

《心理学与生活》一书致力于用坚实的科学研究同错误的心理学观念进行斗争。根据我们作为教师的经验,在心理学入门课程的第一天,最可能出现的情形就是:快下课时,学生一拥而上,提出各种问题,这些问题总结起来就是:“这门课能教给我想知道的东西吗?”:

我妈妈服用盐酸氟西汀(Prozac):我们会学到有关它的内容吗?

你会教我们如何学习得更好吗?

我得送我的儿子上日托后才能回学校上

课,这种做法对他来说合适吗?

如果我的一个朋友谈到要自杀,我应该怎么做?

令人欣慰的是,这些问题都已经有严格的实证性研究。《心理学和生活》一书的重要目的在于为学生们最关心的问题提供科学的分析。因此,这些特色表明本书的宗旨是:心理学是一门科学,同时关注这门科学在你们学生生活中的应用。

## ■观点的检验

《心理学与生活》的一个重要目标就是讲授心理学推论的科学基础。当我们的学生向我们提出问题(他们需要知道的东西),他们往往已经通过大众媒体所提供的信息获得了部分的答案。这些信息中的一部分是准确的,但学生们常常不知道如何去理解信息。他们怎样才能学会解释和评估从媒体中得到的东西?他们怎样才能明智地选择和利用那些被过度引述的研究与调查呢?他们怎样才能准确判断这些资源的可信度?与单纯灌输这些所谓可靠的研究不同,我们向学生提供科学的工具,他们能以此来有效地审视周围的信息,并得出符合研究目的和研究方法的结论。

通过所谓“观点的检验”这一专栏,在每一章我们都多次通过提供关键结论的实验基础与学生直接探讨。我们给每一个“观点的检验”栏目设立一个主题如:“情绪智力与日常康宁状态”,“预测谁会离婚”,“条件反射与免疫功能”,“自我强化的跨文化类型”,“嘲弄,拒绝和暴力”——使学生们能够更加容易接受这些理论。在全书中总计有将近200个“观点的检验”栏目。我们这么安排,并非因为我们认为所提供的这些研究是相应研究领域的最终答案,相反,我们认为它们为进一步的研

究打开了大门。我们的使命是对心理学基础研究的运用进行再创造,并用学生易于接受的语言清晰地描述研究方法。借助这种方式,学生们将有机会理解心理学研究是如何取得进展的。

## ■21 世纪的心理學

处于21世纪之初,我们的学生会觉得自己似乎生活在一个非常特殊的时代——一个急剧变化的时代。这些变化给心理学及相关领域的研究者提供了大量新课题去探讨,也提供了大量的新技术以供使用。为了反映出这些新的情况,我们设立了“21世纪的心理學”这一栏目。这一专栏将涵盖各种各样的主题,所有的主题都是前沿性的:“技术能够恢复视觉吗?”、“认识阿尔采默氏病”、以及“专家系统和医学”。每一个“21世纪的心理學”专栏都将展示心理学研究在触及新问题和扩展新应用方面表现出的灵活性。

## ■生活中的心理學

我们在上文中引述的问题都是现实生活中学生们提出的真实问题,并且你们的学生们能够在本书中找到答案。这些问题代表了多年来我们从学生们处搜集的资料。我们问学生:“请告诉我们,关于心理学你们想知道些什么?”,然后将这些——你们学生自己的心声——直接呈现在“生活中的心理學”这一专栏的内容中。在每一章中都有一个这样的专栏,其中所谈到的问题诸如:“为什么要学习心理学?”(第1章),“为何吃‘辛辣’食物使人不舒服?”(第4章)以及“为什么一些人比其他更幸福?”(第12章)。我们所希望的是,你们的学生能够通过每一个例子看到,究竟为什么心理学知识与他们日常生活中所做的决定直接相关。

## ■本书的结构

心理学是一门不断发展的学科。我们试图使新版《心理学与生活》在结构上能够反映出世纪之交心理学研究的构成。本书的结构上还纳入了来自审阅者和使用者的反馈——既有学生也有教授。他们帮助我们设计出一种结构，从而使我们更有力地证明了心理学是一门科学这一主题。

例如，有学生来信反映在将感觉和知觉分为不同章节情况下，他们有时难以理解其中的连续性。因此，新版的《心理学与生活》特别对此进行了改进，将两项内容放在一处（第4章）。在此章节中提供了整合的结构，借助这一结构学生们易于理解感觉信息输入大脑的过程，随后影响信息解释的各种制约。

因为教授们表现出了持续的热情，《心理学与生活》中其他部分就保持不变了。例如，我们仍然保留了单独的两个章节来分别介绍社会认知与关系（第16章），社会过程、社会与文化（第17章）。解决不同历史环境所产生的新问题，这往往是社会心理学领域的研究者们要承担的重任。因此，我们把社会心理学内容分为两个章节，使我们能够向学生表明这类研究如何在个人和社会两个层面上应用于那些最紧迫的问题上。

## ■教学法的专栏

《心理学与生活》一直以富有挑战性的、但为大学生可以接受的方式介绍心理学，因此而享有盛名，新的第17版也毫不例外。为提高学生对本书的理解，我们加入了一些教学法的专栏：

- 考考你自己**：这个新的专栏设在每个重要部分的结尾部分，向学生提出激发其思考的问题，并在继续学习之前检验他们对本章节的掌握程度。

- 要点重述**：在每章的结尾部分都设置了对本章的小节、要点重述，即根据主要部分的标题进行组织，对每种内容概述。
- 关键词语**：关键词语在书中将以黑体形式出现，并在每一章的结尾列出目录，标出该术语出现的页码，以利于迅速查询。

此外，你们的学生可以阅读位于22页的“写给学生：如何使用本书”，借此可以学会如何从本书获得最大的收益。

## ■第17版中的新内容

除了前面提到的几个新专栏外，《心理学与生活》还以其及时更新的研究范围和300多篇新增文献而显得富有新意。我们的目标是使本书成为当今对心理学最新的、最准确的、最易于接受的论述。《心理学与生活》的第17版还吸收了关于人们生活经验多样性的新研究。我们试图让此书对所有选修心理学入门课程的学生都有所裨益——无论是男生还是女生，来自不同文化背景和种族的人们，传统和非传统的学生们。只要有可能，我们都会呈现有关文化问题的新研究。

## ■每一章的新变化

### 第1章

- 新改进的介绍，用以简介当前心理学观点
- 行为主义和人本主义观点的深入探讨
- 对行为神经科学和认知神经科学观点的新讨论
- 心理学家有所作为的新领域

### 第2章

- 关于自变量和因变量修订后的深入讨论，包括一个新图表
- 新的“观点的检验”专栏：检验从电视上学习情绪的一个被试内研究，包括一个新图表



- 说明新研究方法和测量工具的新总结表
- 美国心理学会伦理准则的最新范畴

### 第3章

- 达尔文进化论的新领域
- 关于人类基因组计划的附加信息
- 关于遗传性的新讨论(包括“观点的验证”专栏和新的图表)
- 生物社会学的扩展领域和进化心理学
- 新的“21世纪的心理学”专栏:考察用于研究大脑未知领域的研究技术
- 新的“生活中的心理学”专栏:用一项大脑的研究检验音乐对情绪的影响
- 关于可塑性和神经生成的新内容

### 第4章

- 原先单独设立的感觉和知觉两章合并为改进后的一章
- 关于特征探测器的精确讨论(包括一个新图表)
- 关于信息素的最新讨论
- 关于疼痛的修订扩展后的内容
- 关于格式塔原理的修正讨论

### 第5章

- 新的“观点的检验”专栏:检验康宁状态的报告中所体现的跨文化差异,包括一个新图表
- 修订和澄清关于意识功能的讨论
- 说明睡眠循环的新图表
- 对睡眠障碍的精确讨论,包括失眠和睡眠呼吸暂停症,以及梦游症和睡行症
- 最新的关于梦内容的心理学理论探讨
- 关于中介作用的最新讨论,进一步验证心-身之间的治疗性联系
- 最新的关于精神改变药物的精确讨论

### 第6章

- 新的“观点的检验”专栏:检验塑造技术在提高运动员绩效方面的作用
- 新的“观点的检验”专栏:对儿童时期所看电

视和成年时期攻击行为之间联系的讨论,包括一个新图表

### 第7章

- 说明积极和消极干扰的新图表
- 新的“观点的检验”专栏:检验编码和提取之间的关系
- 新的“观点的检验”专栏:关于想象和记忆的结构
- 新的“21世纪的心理学”专栏:认识阿尔采默氏病
- 新的“观点的检验”专栏:讨论健忘症和内幕、外显记忆
- 新的“观点的检验”专栏:检验海马区的编码和提取,包括一张新的脑扫描图

### 第8章

- 比较自动加工和控制加工过程中大脑活动的新内容,包括一张新图像
- 新的“观点的检验”专栏:检验归纳和演绎推理的大脑基础,包括一张新图像
- 新的“观点的检验”专栏:讨论决策框架对爱情的影响

### 第9章

- 关于斯坦福-比内智力测验和韦氏智力测验的最新精确讨论
- 学习障碍的新范围
- 新的“观点的检验”专栏:验证情绪智力和康宁状态之间的联系
- 新的“生活中的心理学”专栏:讨论各种智力理论以及它们如何成功研究课堂教学

### 第10章

- 修订后的关于发展心理学研究的讨论
- 新的“观点的检验”专栏:检验子宫中胎儿的声音认知
- 对遗传/环境问题和发展的深入讨论
- 对比原则和儿童意义寻求假设的新探讨
- 关于内在工作模式和依恋的新探讨

- 新的“观点的检验”专栏:预测谁将离婚的研究

### 第 11 章

- 改进后的关于饮食心理学的最新讨论,包括关于体重指数(BMI)和人口肥胖比率上升的新内容
- 新的“观点的检验”专栏:关于有节制者和无节制者进食量期望影响的研究,包括一个新图表
- 新的“观点的检验”专栏:配偶选择行为中对帆鳍鲈的模仿,包括一张新图
- 关于同性恋早期形成率和同性恋厌恶影响的最新讨论

### 第 12 章

- 关于杏仁核对情绪刺激反应差异性的新探讨
- 研究者罗伯特·扎琼克(Robert Zajonc)理论的新探讨
- 新的“观点的检验”专栏:关于杏仁核和情绪事件认知
- 有关情绪影响判断和推理的新研究,包括一个新表格
- 创伤性事件和创伤后压力障碍(PTSD)的新内容
- 关于经济困难状况心理影响的新研究
- 压力的最新研究和最新领域,包括采用多种策略的应对方式
- 社会支持对压力影响的最新研究
- 吸烟对男性和女性在遗传方面的影响,包括一张新表格
- 对心理神经免疫学的深入探讨
- 新的“观点的检验”专栏:关于条件反射和免疫功能,包括一张关于认知到的压力和免疫功能关系的图表
- 新的“观点的检验”专栏:有关敌意和冠心病,包括一张新图表

### 第 13 章

- 新的“观点的检验”专栏:杏仁核与外向性,包括一张新的功能磁共振(fMRI)图像

- 新的“观点的检验”专栏:关于自我调整效能与青春期行为

- 新的“观点的检验”专栏:自我强化的跨文化类型,包括一张新表格

### 第 14 章

- 新的“观点的检验”专栏:关于创伤后压力障碍和大脑活动,包括一张新的功能磁共振图像
- 世界卫生组织的新研究和抑郁的代价
- 心境障碍的生物学原因的新讨论
- 双相情感障碍和大脑活动的新研究,包括一张新的功能磁共振图像
- 抑郁症性别差异的新研究和探讨
- 青少年自杀的最新研讨
- 新的“观点的检验”专栏:关于教养行为与反社会人格特征
- 儿童期心理疾病的新内容,包括注意缺陷多动障碍和孤独症
- 新的“21 世纪的心理学”专栏:先天作用和后天影响的交互作用,包括一张新图表

### 第 15 章

- 使用电子邮件或互联网进行心理健康治疗的新研究和讨论
- 暴露疗法和系统脱敏治疗的说明性讨论
- 新的“观点的检验”专栏:关于恐高症的治疗
- 新的“观点的检验”专栏:关于社会隔绝的干预,包括一张新表格
- 关于重复经颅磁刺激(rMTS)的新探讨,一种电痉挛疗法(ECT)的替代治疗
- 精神疾病药物治疗方法的新表格
- 关于抗抑郁药的讨论,包括新研究
- 新的“21 世纪的心理学”专栏:关于治疗和大脑活动,包括一些图片
- 对抑郁症治疗的元分析结果的新研讨,包括一些新图表

### 第 16 章

- 新的章节标题:“社会认知与关系”

- 和第 17 章“社会过程、社会与文化”共同讨论情境力量
- 关于未成年人饮酒行为中自我实现预兆和母亲对子女期望的作用,
- 新的“观点的检验”专栏:关于撒谎与易接近态度,包括一张有关真实态度和行为选择之间关系的表格
- 新的“生活中的心理学”专栏:昨晚的电视广告是否真的有作用
- 关于偏见的介绍性内容
- 关于群体内状态和群体外状态影响的新研究
- 接触假设的最新探讨和说明
- 新的“观点的检验”专栏:在东德和西德进行的偏见研究

### 第 17 章

- 新的章节标题:“社会过程、社会与文化”
- 对情境力量的新讨论(接上一章)
- 新的“观点的检验”专栏:关于少数民族的迟缓作用
- 新的“观点的检验”专栏:关于 5 岁儿童的反社会行为研究
- 新的“观点的检验”专栏:关于嘲弄、拒绝与暴力的研究
- 新的“观点的检验”专栏:关于暴力视频游戏和敌意期望的研究
- 新的“观点的检验”专栏:关于历史教训的影响,包括一张图表,其中有对冲突反应的推荐

### ■《心理学与生活》的完整教学大纲

一本好的教科书只是教学资料中的一部分,这些资料可以使得心理学入门课程对学生来说有价值,对教师来说有实效。为了使讲授心理学入门课这一艰巨的任务对你来说更容易些,对你的学生来说更有趣些,我们准备了许多有价值的辅助材料,既有电子版的也有印刷版的。

### ■教师的补充材料

教师手册(0-205-42387-6)由 Pennsylvania 大学的布莱德利 N 科林斯 (Bradley N Collins) 撰写,教师手册包含了丰富的附加材料,可用于充实课堂上的展示内容。对于本书的每一个章节,教师手册都有章节一览、详细的授课大纲、授课内容的扩展、用于课堂的演示和活动,最新的视频、多媒体和网络资源以及其他的教学法信息。

### ■题库

这个题库是由 Massachusetts 大学, Dartmouth 的约翰·克如索 (John Caruso) 编写。该题库中针对每章都有 100 多题,有短文、简答、多项选择和是非判断等形式。有对本书材料的页码参考、答案的根据、技能水平和难度评估表。该增补材料可以从补充材料中心下载。

#### ·TestGen5.0—计算机化题库 (0-205-42383-3) (适用于 Windows 和 Macintosh 系统)

TestGen5.0 是一套适用于 Windows 和 Macintosh 系统的测量和评估工具。通过 TestGen 系统,在几分钟内你可以利用现有的题库,编辑问题或加入自己的问题,从而构建一个非常专业的测验。TestGen 系统允许你准备印刷版的网络和在线测验。

#### ·幻灯片材料的光碟(0-205-42385-x)

由 San Diego 州立大学的乔伊·戴维斯 (Joe Davis) 撰写。该多媒体资源包含教科书中的关键知识点;来自教科书的图片及演示;相关活动与配套网站的链接。

#### ·Allyn 和 Bacon 出版社的心理学入门课程幻灯片,2004(0-205-39862-6)

全套的彩色幻灯片来源于教材和其他资源,

可用于加强课堂讲授和讨论。

·Allyn 和 Bacon 出版社心理学数字媒体库, 4.0(0-205-39537-6)

这部多媒体产品的总集——包括图表、图片、表格、图像和声像片断——能够将各种资源整合进你的讲授过程,从而使授课更加生动。动画和视频片断中包含有经典的心理学实验片断。

·Insights into Psychology, 卷 1 和卷 2(卷 1: 0-205-39477-9, 卷 2: 0-205-39478-7)

这些交互式的视频材料举例说明了一些重要理论和概念,涉及了心理学的 16 个领域。每个主题包括 2-3 个视频片断,随之用批判性的思考以激发学生。一段视频指南将提供进一步探索的问题和互联网资源,以获取更多信息。这些视频内容同样可以从 DVD 上获得,Allyn 和 Bacon 出版社的代理会提供这些 DVD。

·发现心理学电视教程视频材料

《心理学与生活》是唯一伴有修订版《发现心理学电视教程》的顶级教科书。这套共 26 个半小时的视频材料属于 Annenberg/PCB,是由津巴多主持,设计并撰写的,可以用于课堂教学。这套材料包括两套崭新的节目和 15 个系列,能够向学生提供该学科的最新进展。作为《心理学与生活》一书最好的补充材料,它是极为重要的教育资源,不仅揭示了心理学对理解人类行为这一难题所做的贡献,同时揭示了心理学对确认精神疾病的治疗和解决方案有所帮助。该教程获得众多的奖项,并在美国和国际上得以广泛应用。

·发现心理学电视教程教员指南 (0-205-42389-2)

你将《发现心理学》作为授课资源,《电视教程教员指南》为使用这一资源提供指导。直

接键入《心理学与生活》,教员指南包括完整的电视教程研究指南及建议的活动、建议的实验、引述的研究、包括书、文章、胶片和网站、带有答案的视频测验问题、;带有答案的教材测验题和一个关键词术语表。

## ■学生的补充材料

·MyPsychLab(0-205-43321-9)

MyPsychLab 是一个令人激动的新型学习和教学工具,它被设计用于提高学生课堂学习的成效,为教师提供教学以及管理心理学入门课程所需的所有资源。作为对传统课堂讲授的补充或用于对在线授课的完全管理,MyPsychLab 是一本电子书,以教材为目标——与印刷版教科书的规划严格匹配——在书页的边沿有多媒体和登录图标。这些图标链接到令人兴奋的资源——模拟动画、视频短片、音频说明、各种活动、可控的评估和著名心理学家的简介——以拓展学生在阅读此书时所碰到的重要主题。

MyPsychLab 包括登录到研究领航者 (Research Navigator), Pearson 教育出版社的在线杂志数据库,以及辅导中心。在此中心,合格的大学心理学教师将就教科书中所有的内容为学生提供免费的辅导。通过电话、传真、电子邮件或互联网,在辅导中心的工作时间:每周日到周四的东部时间下午 5:00 到上午 12:00,随时可以向辅导教师求助。要了解更多信息,请登录 WWW.mypsychlab.com 或与 Allyn 和 Bacon 出版社的代理联系。

·发现心理学电视教程学习指南 (0-205-42390-6)

在经过和津巴多的磋商,Stony Brook 大学的南茜·富兰克林(Nancy Franklin)负责了《电视教程学习指南》和《电视教程教员指南》的

修订。在《电视教程学习指南》中,每一章节对应一个课程,扩展了课程覆盖的范围,指定了恰当的阅读作业了,并复习了教材中的内容。另外,指南中包括了学习目标、阅读作业、关键人物和术语、视频课程总结和带答案的测验题、带答案的教材测验题、短文题、学生活动、课外书,文章和胶片资源、有评论的网站。所有词汇表和复习题都适用于《心理学与生活》。

#### ·带有练习测验的分阶段帮助 (0-205-42388-4)

这是有 Trident 技术学院的南茜·辛普森(Nancy Simpson)开发的综合性互动学习指南,其中包括有一定深度的活动。每一章有“在你阅读之前”栏目,对本章内容进行概述,确立学习目标;“在你阅读时”栏目,集成所有演示、活动和练习;“当你阅读后”栏目,包括三个练习测验和一个综合练习测验;“当你完成后”栏目,带有网络链接,可以获得更多的信息;另外还有根据教材中的关键技术术语编写的填字游戏。在附录中包括所有练习测验和填字游戏的答案。

配套的网站《心理学与生活》的配套网站可以通过 [www.ablongman.com/gerrig7e](http://www.ablongman.com/gerrig7e) 登录,其中为学生提供了内容广泛的资源。每一章都包括学习目标;网络链接;各种活动;包括多项选择,是非判断和短文题等形式的练习测验。

#### ·Mind Matters2 光碟 (0-205-39315-2)

Allyn 和 Bacon 出版社的 Mind Matters2 光碟使得心理学更加吸引人、更具互动性、更广阔也更有趣。从教科书、图像、各种模拟到历史性实验的视频短片, Mind Matters2 涵盖了其中的心理学“核心”概念。评估测验将检验包含主题和单元两个层次上对心理学内容的理解。在 Mind Matters2 中的新内容包

括人格,发展心理学和社会心理学方面的新模块。

#### ·心理学研究领航者 (Research Navigator Guide for Psychology) (0-205-37640-1)

当学生们借助互联网检索大量心理学信息时,这本通俗易懂的指南大有裨益。该指南也提供大量的其他有评注的网站以供进一步探索。

该指南包括登录研究领航者的登录号,即 Allyn 和 Bacon 出版社的在线学术和通俗期刊数据库。研究领航者向学生提供有可靠的来源的三个独特数据库(Ebsco 的 ContentSelect, 纽约时报网络版, 链接图书馆),借此帮助学生聚焦他们的研究并开始研究进程。

### ■其他资源

#### ·How to think straight about Psychology, 第 7 版 (0-205-36093-9)

这本富有批判性思维的著名手册,由凯思·斯坦诺维奇(Keith Stanovich)撰写,用以帮助学生合理地选择心理学信息,特别是那些他们在媒体或自选读物中碰到的主题。

#### ·Diversity Activities of Psychology (0-205-29638-6)

这是由瓦莱利·维托赛(Valerie Whittlesey)开发的学生手册,提供了各种各样的实践活动,有助于将多样性问题纳入课堂。这些活动与所有主要的心理学研究领域相关。对津巴多和格里格所编纂的教材而言,此书是很好的辅助材料。

#### ·Ask Dr.Mike: Frequently Asked Questions about Psychology (0-205-33109-2)

由麦克·阿特金森(Mike Atkins)编纂,他同时还是 Psychology Place™ 网站通俗心理

学栏目“请教麦克博士”的主持人。该手册收集了学生们经常问到的问题,进行了深入解答,并按照心理学入门课程的主要标题组织在一起。

• **Evaluation Psychological Information: Sharpening Your Critical Thinking Skills, 4th Edition (0-205-43511-4)**

由詹姆斯·贝尔(James Bell)撰写,此书致力于帮助学生对心理学研究进行系统评估以及提高学生批判性思维的技能。

• **APA and MLA Writing Formats (0-205-42437-6)**

由查隆·安德森(Chalon Aderson)、艾弥·卡瑞尔(Amy Carrel)和吉弥·韦德菲尔德(Jimmy Widdifield)撰写。这本工作手册对研究写作而言是必不可少的。此书以对语法的快速回顾开头,随后用大量的例子和练习清楚地说明了APA和MLA的风格。

• **Majoring in Psych?: Career Options for Psychology Undergraduates, 2nd Edition (0-205-32643-9)**

该指导由贝特西·摩根(Betsy Morgan)和安·科尔其甘(Ann Korschgen)撰写。此书致力于通过多种方式帮助在校的学生提高寻找工作的能力,回答了心理学专业学生最常遇到的职业规划问题。

## ■ 个人致谢

尽管甲克虫乐队只要朋友们的些微帮助就可以大获成功,但我们这一版《心理学与生活》的修订和写作却是在众多朋友和同事的大力协助下才得以完成的。在此我们特别感谢: Brenda Anderson, Lisa Burckell, Turhan Canli, Joanne Davila, Tony Freitas, Sam Gaertner, Randy Grosch, Donna Hildenbrand, Daniel Klein, Hoi-Chung Leung, Sheri Levy, Jim Mcurbey, Anne Moyer, Donna Mumme, John

Pachankis, Timothy Peterson, John Robinson, Megan Robinson, Arthur Samuel, Nancy Squires, Judy Thompson 和 Pat Whitaber。

我们还要感谢下列本版及前几版的审阅者,他们仔细阅读了书稿并提出了有价值的反馈意见。

## ■ 第 17 版的审阅者

Brad J. Bushman, Iowa State University

Marc Carter, Hofstra University

Sheree Dukes Conrad, University of  
Massachusetts, Boston

Matthew Erdelyi, Brooklyn College, CUNY

Trudi Feinstein, Boston University

Peter Gram, Pensacola Junior College

Jeremy Gray, Yale University

Rebecca Hellams, Southeast Community College

Matthew Johnson, University of Vermont

Mark Kline, Indiana University

Suzanne B. Lovett, Bowdoin College

M. Kimberley Maclin, University of Northern Iowa

Kathleen Martynowicz, Colorado Northwestern  
Community College

Lori Metcalf, Gatson College

Ann Moyer, Stony Brook University

Kelly Elizabeth Pelzel, University of Utah

Bernadette Sanchez, DePaul University

Walter Swap, Tufts University

## ■ 前几版的审阅者

Robert M. Arkin, Ohio State University

Gordon Atlas, Alfred University

Lori L. Badura, State University of New York at  
Buffalo

Darryl K. Beale, Cerritos College

Jay Bean, Vassar College

Michael Bloch, University of San Francisco

Richard Bowen, Loyola University  
Mike Boyes, University of Calgary  
James Calhoun, University of Georgia  
Timothy Cannon, University of Scranton  
John Caruso, University of Massachusetts-  
Dartmouth  
Dennis Cogan, Texas Tech University  
Randolph R. Cornelius, Vassar College  
Lawrence Dachowski, Tulane University  
Mark Dombeck, Idaho State University  
Victor Duarte, North Idaho College  
Tami Egglesten, McKendree College  
Mark B. Fineman, Southern Connecticut State  
University  
Kathleen A. Flannery, Saint Anselm College  
Rita Frank, Virginia Wesleyan College  
Eugene H. Galluscio, Clemson University  
Preston E. Garraghty, Indiana University  
W. Lawrence Gulick, University of Delaware  
Pryor Hale, Piedmont Virginia Community  
College  
Dong Hodge, Dyersburg State Community  
College  
Mark Hoyert, Indiana University Northwest  
Richard A. Hudiburg, University of North  
Alabama  
James D. Jackson, Lehigh University  
Seth Kalichman, Georgia State University  
Stephen La Berge, Stanford University  
Charles F. Levinthal, Hofstra University  
Leonard S. Mark, Miami University  
Michael R. Markham, Florida International  
University  
Michael McCall, Ithaca College  
David McDonald, University of Missouri  
Greg L. Miller, Stanford University School of  
Medicine

Karl Minke, University of Hawaii-Honolulu  
Charles D. Miron, Catonsville Community  
College  
J. L. Motrin, University of Guelph  
William Pavot, Southwest State University  
Brady J. Phelps, South Dakota State University  
Gregory R. Pierce, Hamilton College  
William J. Pizzi, Northeastern Illinois University  
Mark Plonsky, University of Wisconsin-Stevens  
Point  
Bret Roark, Oklahoma Baptist University  
Cheryl A. Rickabaugh, University of Redlands  
Rich Robbins, Washburn University  
Daniel N. Robinson, Georgetown University  
Mary Schild, Columbus State University  
Norman R. Simonsen, University of  
Massachusetts-Amherst  
Peggy Skinner, South Plains College  
R. H. Starr, Jr., University of Maryland-Baltimore  
Douglas Wardell, University of Alberta  
Linda Weldon, Essex Community College  
Paul Whitney, Washington State University  
Alien Wolach, Illinois Institute of Technology  
Jim Zacks, Michigan State University

完成一本范围如此之广的教材是一项繁重的任务，只有借助这些朋友和同事以及 Allyn and Bacon 出版社编辑人员所提供的专业帮助才能得以实现。为他们在此项目每一个阶段做出的贡献，我们在此表示深切的谢意，不仅是对他们集体的感谢，也是对每一位个人的感谢。我们感谢以下 Allyn and Bacon 出版社的工作人员：责任编辑，卡隆·保尔思 (Karon Bowers)；资深开发编辑，丽莎·麦克里兰 (Lisa McLellan)；开发编辑，朱利·麦克波尼 (Julie McBurney)；高级市场经理，温迪·戈登 (Wendy Gordon)；编辑加工督导，安娜·斯

考莱迪斯(Anna Scorates);项目经理,苏珊·麦克莱利(Susan McNally);照片专家,海伦·普洛塔斯(Helene Prottas)。

## 致学生

### ■如何使用本书

你们将和我们共同在现代心理学的各个领域进行科学之旅。在开始之前,我们想告诉你们一些重要的信息,这将有助于指导你们的前进。“旅行”是对阅读《心理学与生活》的一个比喻,你们的教师就像是一位导游,本书就是你们的旅行手册,而我们,本书的作者,就是你们的私人旅行向导。对你们而言,本次旅行的目的在于发现心理科学对于大千世界中最神奇的现象——大脑、人类的心灵和所有生物的行为——都了解些什么。心理学就是要破解那些看上去很神秘的过程,正是这些过程引起了你们的思维、情感和行动。

该指南提供了一些通用的策略和特定的建议,这些将帮助你们阅读此书并获得自己通过努力应得的高分,帮助你们从心理学入门课程中获得最大的收益。

### ■学习策略

- 为阅读作业和复习课堂笔记留出足够的时间。在本书中包含大量的新技术信息、要学习许多原理、记住众多的新术语。为完全掌握学习材料,每一章你们需要3小时的阅读时间。
- 为这门课程的学习时间作个记录。记下你学习每个阶段所需的小时数(半小时为一间隔)。在一张累计图上标出你所用的时间:在左轴上将本次学习时间加在以往的时间总数上,在基线上标出每个学习阶段。这张图表将直观地显示出你的进程,明确指出那些

你应该完成却没有做到的学习工作。

- 积极参与。当你深深投入到学习材料中时,学习效果是最好的。这就意味着你要认真地阅读,聚精会神地听讲、将所读所听的内容用自己的话表述出来、仔细地记笔记。在书中划出重点内容、在空白处记下笔记以及你认为可能在测验中出现的概要。
- 间断学习。心理学的研究表明有规律的学习比在考试前临阵磨枪更有效率。如果你落后了,那么在心理学入门课程的紧张的最后阶段,你将难以跟上该课程的学习内容。
- 确定学习地点。找到一个不会使你分心的学习地点。把这个地方用于学习、阅读和写作业——不要在这里进行别的活动。这个地点要和学习活动密切联系,这样每当你在学习地点坐下时,就会发现自己很容易进入状态。
- 为将来的考试进行编码阅读。不像翻杂志或看电视(你做这些是为获得它们的短期效果),而阅读教科书要求你以一种特殊的方式进行。你必须不断把信息转换为一种恰当的形式(信息编码),从而使自己在以后的考试中被问到时能够再次提取。编码意味着你要概括重点、反复记诵(有时要大声背诵)、对于所阅读章节的特定内容问一些自己将能够回答的问题。

你也应该从教师的角度出发,想想她/他可能问哪些类型的问题,并保证自己能够回答出来。确定这门课程的考试类型——写短文、填空、多项选择还是是非判断。考试形式将影响你是将重心放在大的观点和/或内容的细节上。写论文和填空所要求的是回忆型记忆,而多项选择和是非判断测验则是要求再认型记忆。(向教师要一份测验的样题,从而对你要准备的考试有更好的了解)。



# 简明目录

## BR I E F C O N T E N T S

第 1 章	生活中的心理学 .....	2
第 2 章	心理学的研究方法 .....	22
第 3 章	行为的生物学基础 .....	54
第 4 章	感觉和知觉 .....	92
第 5 章	心理、意识和其他状态 .....	140
第 6 章	学习与行为分析 .....	168
第 7 章	记忆 .....	204
第 8 章	认知过程 .....	244
第 9 章	智力与智力测验 .....	284
第 10 章	人的毕生发展 .....	314
第 11 章	动机 .....	360
第 12 章	情绪、压力和健康 .....	392
第 13 章	理解人类人格 .....	434
第 14 章	心理障碍 .....	470
第 15 章	心理障碍的治疗 .....	508
第 16 章	社会过程与关系 .....	542
第 17 章	社会心理学、社会和文化 .....	572