

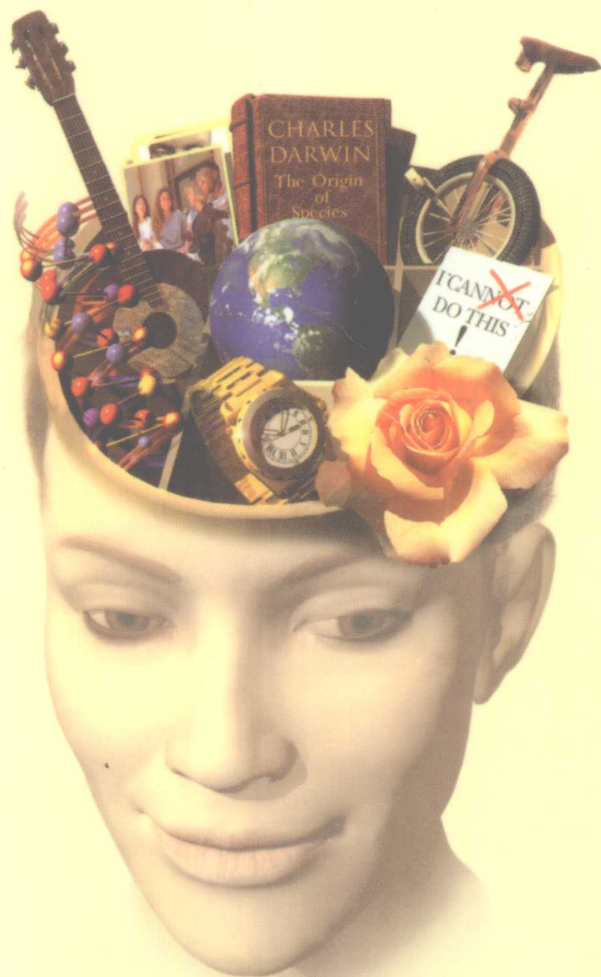


大 | 学 | 人 | 文 | 社 | 科 | 读 | 本

Psychology: Essentials

第二版 (修订版)

心理学和我们



[美] 约翰·W·桑特罗克 著 • 吴思为 岳盈盈 赵敏 陶塑等 译

JOHN W. SANTROCK



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学和我们/(美)桑特罗克著;吴思为等译. —上

海:上海社会科学院出版社,2007.12

(“经典”大学人文社科读本)

书名原文:Psychology: Essentials

ISBN 978-7-80745-119-8

I. 心… II. ①桑…②吴… III. 心理学-高等学

校-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163346 号

John W. Santrock

PSYCHOLOGY: ESSENTIALS(UPDATED SECOND EDITION)

ISBN: 0-07-293762-9

Copyright © 2005 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Shanghai Academy of Social Science Press.

本书中文简体字翻译版由上海社会科学院出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

上海市版权局著作权合同登记号 图字:09-2006-404 号

心理学和我们(第二版修订版)

作 者:[美]约翰·W.桑特罗克

出 品 人:朱金元

责任编辑:唐云松

封面设计:王斯佳

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销:新华书店

印 刷:上海长阳印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:43.5

插 页:4

字 数:950 千字

版 次:2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数:0001—5300

ISBN 978-7-80745-119-8/B·009

定价:68.00 元

版权所有 翻印必究

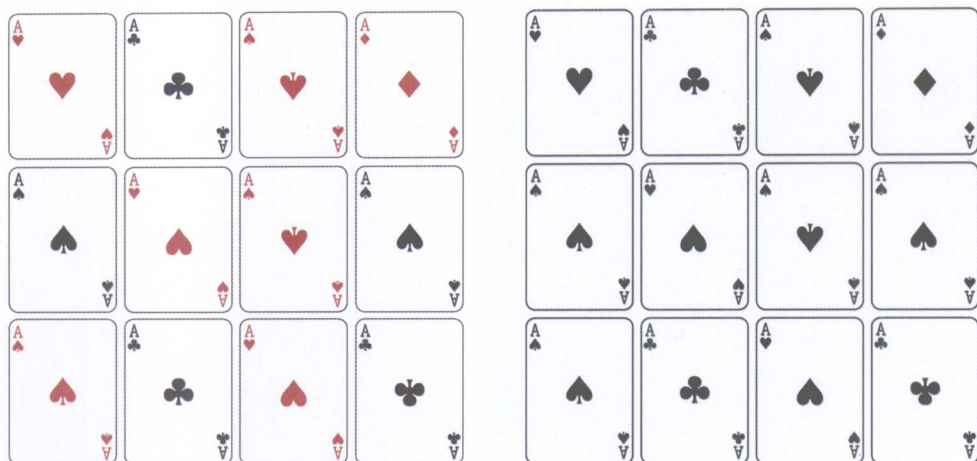


图4.5 一个知觉实验 用手挡住右边的扑克牌, 请尽快数出左边一共有多少个铁铲形的A。然后用手挡住左边的扑克牌, 请尽快数出右边一共有多少个铁铲形的A。(这个小实验见本书第149—150页。—— 编注。)

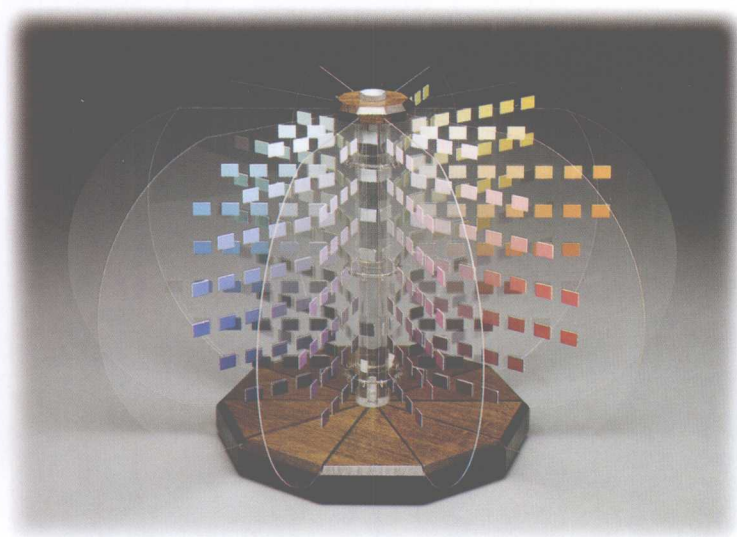


图4.8 颜色树表示颜色的三个维度: 色调、饱和度和明度 色调在颜色树的周围表示, 饱和度是水平方向的, 明度是纵向的。

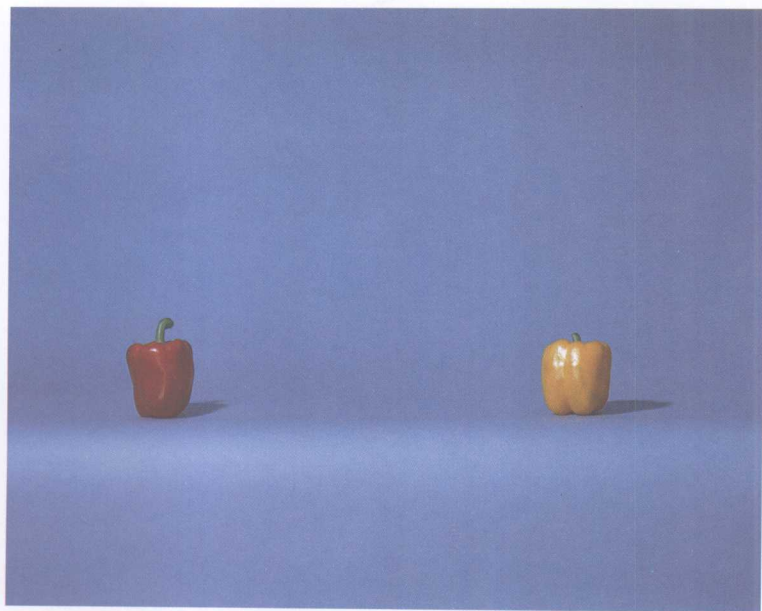


图 4.12 眼睛的盲点 你的眼睛上有一个正常的盲点，它是一块很小的区域，视觉神经在此处导向大脑。要找到你的盲点，将这本书放到离你手臂远的地方，盖上左眼，盯住红色的辣椒（左边的辣椒）使它出现在你的右眼的左边，然后将书逐渐地拉近，直到黄色的辣椒消失。要找到你左眼的盲点，盖上右眼，盯住黄色的辣椒，然后调节书的距离直到红色的辣椒消失。

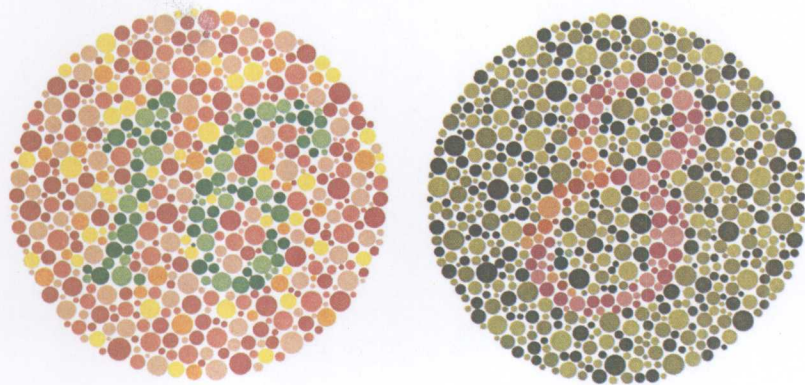


图 4.14 用来测量色盲的刺激 视觉正常的人能够看到左边圆圈中的数字 16 和右边圆圈中的数字 8。红绿色盲的人或者能看到数字 16，或者数字 8，或者两者都看不到。对完全色盲的评估要使用 15 种这样的刺激。

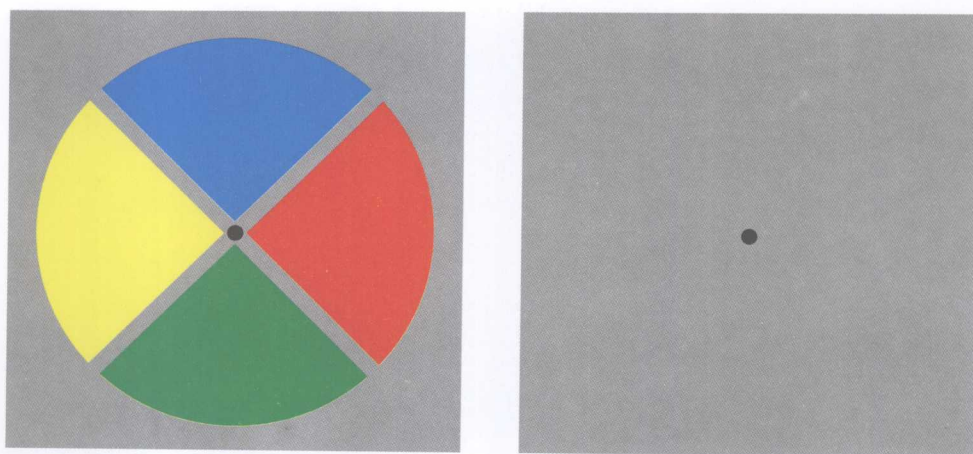


图4.15 负的视觉后像 如果你盯着左边色盘的黑点看一会儿，然后转向右边的灰色面板中的黑点，你会看到原来的色调变成了它们的补偿色。蓝色的变成黄色，红色的变成绿色，绿色的变成红色，黄色的变成蓝色。这些颜色的配对说明眼睛的颜色感觉接收器对成对的颜色敏感：当一种颜色消失（当你停止盯看色盘时），接收器的另一种颜色会暂时激活。视觉后像效应在明亮的颜色中尤其明显。

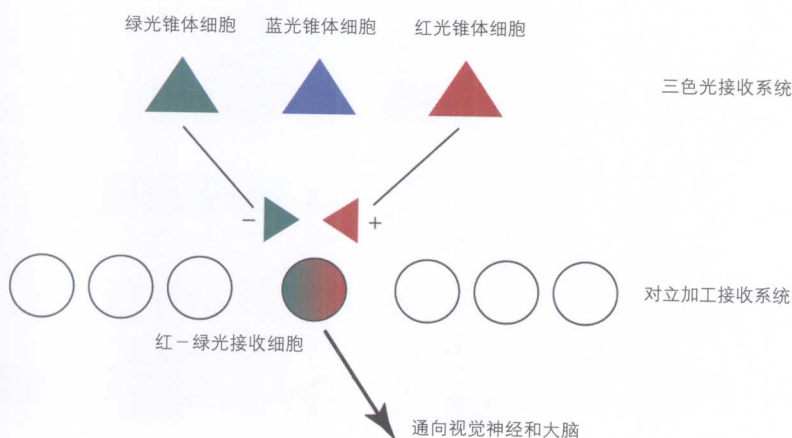


图4.16 三色说和对立加工理论：视网膜上的颜色信息的传递 分别对绿光、蓝光和红光敏感的锥体细胞构成了视网膜上的三色接收器系统。当信息向视觉神经传递时，对立加工细胞被激活。如该图所示，一个感觉接收器细胞被绿光锥体细胞抑制而被红光锥体细胞激活，这样就产生红-绿的颜色信息。

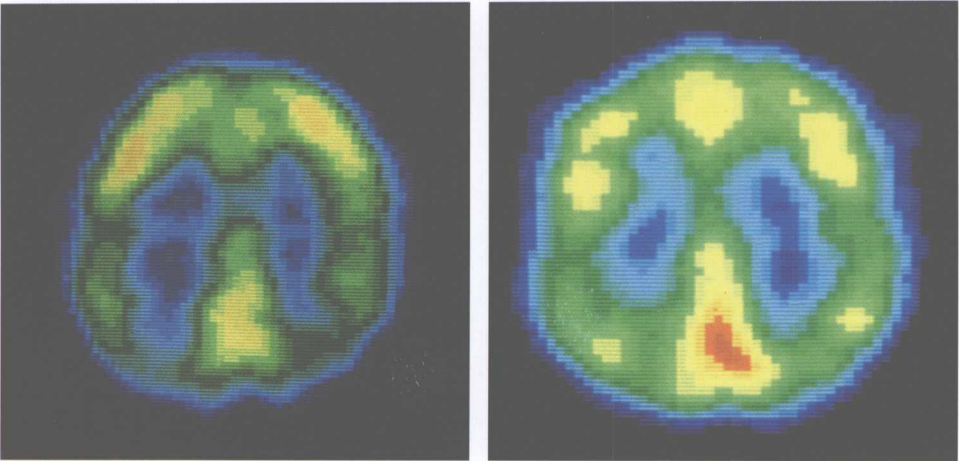


图 11.13 Genain 四胞胎中两人的脑部扫描图 在正常人脑（左图）中，使用能量较多的区域是顶部，在前额叶。四胞胎全部表现出底部视觉区域（右图，红色区域）能量使用反常。这些是幻觉吗？

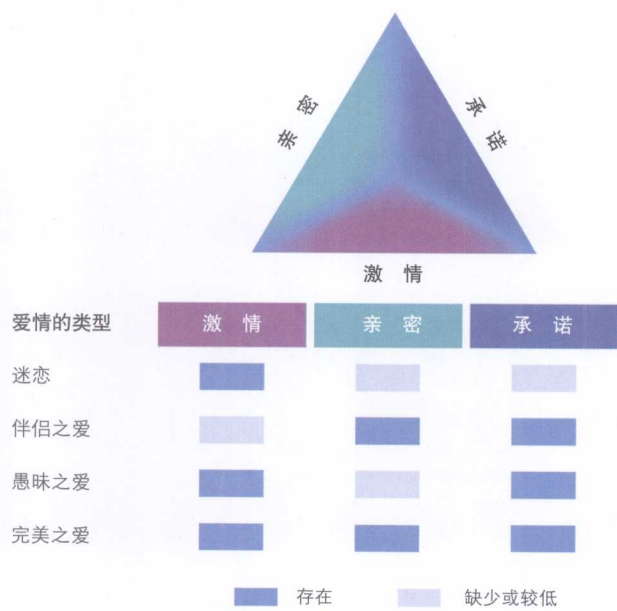


图14.10斯滕伯格的爱情三角形 斯滕伯格确定了形成我们称为爱情的体验的三个维度：激情、亲密和承诺。这三个维度的不同组合会产生特定类型的爱情。爱情的最高形式是斯滕伯格所谓的完美之爱。

简 目

第 1 章	心理科学	2
第 2 章	脑与行为	48
第 3 章	人类发展	86
第 4 章	感觉和知觉	138
第 5 章	意识	180
第 6 章	学习	222
第 7 章	记忆	262
第 8 章	思维、言语与智力	308
第 9 章	动机和情绪	364
第 10 章	人格	410
第 11 章	心理障碍	454
第 12 章	治疗	502
第 13 章	健康和幸福	540
第 14 章	社会心理学	588

目 录

第 1 章 心理科学 2

什么使心理学成为科学? 4

心理学与生活:你学心理学有前途吗? 6

有关心理与行为的问题 7

心理学作为一门科学的起源 7

科学的思维方式 9

科学的方法 10

心理学研究的类型 11

描述性研究 12

相关研究 17

实验研究 19

当代心理学研究取向 24

行为主义取向 25

心理动力学取向 26

认知主义取向 27

行为神经科学 27

进化心理学 28

社会文化取向 29

人本主义运动与积极心理学 30

有争议的观点:人类真的可以没有私心吗?
31

学习心理学的益处 33

合理运用心理学知识 34

养成良好的学习习惯 37

利用本书的学习工具学好这门课程 40

第 2 章 脑与行为 48

神经系统 50

神经系统的主要特点 51

神经系统中的通路 52

神经系统的组成 52

神经元 54

特异性的细胞结构 54

神经冲动 56

突触和神经递质 56

神经网络 59

脑的结构与功能 60

脑的层次结构 60

大脑皮层 65

大脑半球与割裂脑研究 68

脑功能的整合 70

有争议的观点:有“他”和“她”的脑之分吗?
71

内分泌系统 73

行为的遗传和进化蓝图 74

染色体、基因与 DNA 74

遗传学研究 76

心理学与生活:人类基因组工程和你的基因
未来 77

遗传与进化 79

第3章 人类发展 86

有关发展的主要问题 89

什么是发展? 89

早期经历是否会影响人的一生? 90

遗传和环境如何影响发展? 91

儿童发展 92

出生前发展 92

童年期的生理发展 93

童年期的认知发展 97

童年期的社会情感发展 102

有争议的观点:父母培养了孩子,对吗?
110

积极心理学与儿童发展 116

青春期 117

积极心理学与青少年 118

青春期的生理发展 119

青春期的认知发展 120

青春期的社会情感发展 120

心理学与生活:发展积极的自我同一性 123

成人发展与老化 123

成人期的生理发展 124

成人期的认知发展 127

成人期的社会情感发展 130

积极心理学与老化 132

第4章 感觉和知觉 138

我们如何感觉和知觉世界 140

感觉和知觉的目的 141

感觉接收器和大脑 142

感觉阈限 144

感觉适应 147

有争议的观点:我们应该相信通灵者的主
张吗? 147

注意和倾向 149

视觉系统 150

视觉刺激和眼睛 151

大脑中的视觉加工 155

颜色视觉 156

空间知觉 158

听觉系统 162

我们怎样感知声音 163

耳朵的结构和功能 163

心理学与生活:爱护你的耳朵 166

大脑中的听觉加工 167

听觉方位知觉 167

其他感觉 168

皮肤感觉 169

化学感觉 171

肌肉运动知觉和前庭觉 174

第5章 意识 180

意识的性质 182

意识的水平 183

意识与脑 186

睡眠和梦 187

睡眠与生物节律 187

睡眠需求 189

心理学与生活:你的睡眠够吗? 193

睡眠阶段 194

睡眠障碍 197

梦 199

催眠 201

催眠的性质 202

- 有关催眠的解释 203
- 催眠的应用 203
- 有争议的观点:催眠是否可以唤起遗忘的事
件呢? 205
- 精神药物 206

第6章 学习 222

- 学习的本质 225
- 学习的类型 225
- 影响学习的生物学因素 226
- 经典条件作用 228
- 巴甫洛夫的研究 228
- 经典条件作用原理的应用 233
- 操作性条件作用 235
- 桑代克的效果律 236
- 斯金纳的操作性条件作用理论 237
- 塑造 239

第7章 记忆 262

- 记忆的性质 264
- 记忆编码 266
- 注意 266
- 加工水平 267
- 精细加工 268
- 表象 269
- 记忆存储 270
- 感觉记忆 271
- 短时记忆 272
- 长时记忆 275
- 记忆是如何组织的 279
- 在哪里进行记忆存储 283
- 记忆提取 285

第8章 思维、言语与智力 308

- 心理学的认知革命 311
- 思维 313

- 精神药物的使用 207
- 镇静剂 208
- 兴奋剂 212
- 致幻剂 214

- 强化的原则 240
- 有争议的观点:孩子真的不打不成器?
246
- 操作性条件作用原理的应用 248
- 观察学习 251
- 心理学与生活:我生命中的榜样和指导者
253
- 学习中的认知因素 254
- 目的行为 254
- 顿悟学习 256

- 序列位置效应 286
- 提取线索和提取任务 287
- 记忆提取的准确性 289
- 有争议的观点:记忆是被恢复了,还是发生了
错误? 293
- 遗忘 295
- 编码失败 295
- 提取失败 296
- 记忆策略与学习策略 299
- 编码策略 299
- 存储策略 301
- 提取策略 302
- 心理学与生活:学习与记忆策略 302

- 概念形成 313
- 问题解决 315

- 批判性思维 317
- 推理 318
- 决策 319
- 心理学与生活:磨锐锯子 319
- 言语 323
 - 言语与认知 323
 - 言语获得与发展 325
- 智力 331

第9章 动机和情绪 364

- 动机学说 367
- 饥饿 370
 - 饥饿的生物学基础 370
 - 肥胖和饮食过度 373
 - 节食 375
 - 饮食障碍 376
- 性行为 378
 - 性行为的生物学基础 378
 - 性行为的非生物因素 380
 - 性心理障碍 382
 - 性态度和性实践 383
 - 性取向 385

第10章 人格 410

- 人格理论 413
- 心理动力学观点 414
 - 弗洛伊德的精神分析理论 414
 - 心理动力学的反对者和修正者 418
 - 对心理动力学观点的评价 421
- 行为和社会认知观点 422
 - 斯金纳的行为主义 423
 - 班杜拉的社会认知理论 423
 - 对行为和社会认知观点的评价 427
- 人本主义观点 427
 - 罗杰斯的理论 428
 - 马斯洛的理论 429
 - 自尊 430

- 智力测验 332
- 多元智力 339
- 有争议的观点:人类是否具有一般智力? 343
- 智力的极端 344
- 创造力 347
- 影响智力的因素 351

- 成就需要 387
 - 成就的认知因素 388
 - 有争议的观点:外部动机破坏内部动机吗? 389
 - 心理学与生活:你在多大程度上是目标定向的? 391
 - 成就的社会文化因素 391
- 情绪 393
 - 情绪的生物学基础 394
 - 情绪的非生物因素 397
 - 情绪的分类 402

- 对人本主义观点的评价 432
- 特质观点 433
 - 特质理论 433
 - 心理学与生活:你是外向的还是内向的? 435
 - 大五人格因素 436
 - 特质与情境的交互作用 437
 - 对特质观点的评价 437
- 人格评价 438
 - 投射测验 439
 - 有争议的观点:谁在投射什么? 442
 - 自陈测验 444
 - 行为和认知评价 447

第 11 章 心理障碍 454

- 心理障碍的观点 456
 - 定义变态行为 457
 - 理解心理障碍 458
 - 变态行为的分类 460
 - 有争议的观点:心理障碍是神话吗? 463
- 焦虑障碍 465
 - 广泛性焦虑障碍 465
 - 惊恐障碍 466
 - 恐惧性障碍 468
 - 强迫性障碍 470
 - 创伤后应激障碍 472
- 分离障碍 475
 - 分离性健忘症和神游症 475
 - 分离性身份认同障碍 476

第 12 章 治疗 502

- 生物学疗法 504
 - 药物疗法 505
 - 有争议的观点:抑郁应该用药物治疗吗? 506
 - 电痉挛疗法 509
 - 精神外科学 510
- 心理治疗 511
 - 心理动力学疗法 511
 - 人本主义疗法 515
 - 行为疗法 517
 - 认知疗法 520
 - 社会文化法 526

第 13 章 健康和幸福 540

- 健康心理学与行为医学 543
- 压力及压力源 544
 - 个性因素 545
 - 环境因素 547
 - 社会文化因素 551

- 心境障碍 478
 - 抑郁症 478
 - 心理学与生活:你抑郁吗? 480
 - 双相障碍 481
 - 心境障碍的起因 481
 - 自杀 486
- 精神分裂症 488
 - 精神分裂症的类型 490
 - 精神分裂症的起因 491
- 人格障碍 493
 - 偏执/分裂组 494
 - 表演/情绪问题组 494
 - 慢性恐惧/回避组 496

- 团体治疗 527
- 家庭和伴侣治疗 528
- 自助支持小组 529
- 社区精神健康 529
- 心理治疗的效果 530
 - 心理治疗效果的研究 531
 - 心理学与生活:你需要心理治疗吗? 533
 - 心理治疗的共同主题 533
 - 治疗中的文化问题 534
 - 疗法整合 535

- 压力反应 553
 - 一般性适应综合征 554
 - 对抗或逃避,护理与联合 555
 - 认知评价 556
- 压力与疾病 558

与压力有关的疾病 558
积极情绪、疾病与健康 559
有争议的观点:积极思维有益于健康吗?
560

应对策略 562

问题聚焦和情绪聚焦应对 562

乐观和积极思维 563

社会支持 565

果断行为 567

第14章 社会心理学 588

社会思维 590

归因 591

社会知觉 593

态度 596

社会影响 601

从众 601

服从 603

群体中的相互作用 606

领导 611

群体之间的关系 612

群体认同 613

偏见 614

参考文献 641

心理学与生活:处理冲突 568

宗教 568

压力管理方案 570

健康生活 572

有规律地锻炼 572

健康饮食 575

戒烟 576

做出健康的性决策 578

促进种族之间关系的方法 617

社会交往 618

攻击 619

有争议的观点:色情电影会导致男性对女性
的暴力行为吗? 624

利他主义 625

关系 629

吸引 629

爱情 630

心理学与生活:你的爱情是什么样子的?
632

关系与性别 634



Psychology : Essentials

心理学和我们

第二版（修订版）

[美] 约翰·W·桑特罗克 著 • 吴思为 岳盈盈 赵敏 陶塑等 译

JOHN W. SANTROCK



上海社会科学院出版社

第 1 章 心理科学



以下列出的是本章主题和所对应的学习目标,由此可以先了解本章中最重要的概念。本章主题是概要中主要部分的标题。学习目标可以帮助你复习每一个主要概念,并且,在一章结束时,会确保你了解每一部分的核心问题。每一主要部分之前的图可以让你更形象地了解这一部分的主题。本章最后完整的章节图可以让你形象地回忆本章所涉及的学习内容。

本章概要

学习目标

什么使心理学成为科学?

- 1 解释是什么使心理学成为一门科学

有关心理与行为的问题



心理学作为一门科学的起源



科学的思维方式



科学的方法

心理学研究的类型

- 2 讨论心理学研究的三种类型

描述性研究



相关研究



实验研究

当代心理学研究取向

- 3 描述当代心理学的七种研究取向

行为主义取向



心理动力学取向



认知主义取向



行为神经科学



进化心理学



社会文化取向



人本主义运动与积极心理学

学习心理学的益处

- 4 解释心理学的学习如何有益于你的学习和生活的其他方面

合理运用心理学知识



养成良好的学习习惯



利用本书的学习工具学好这门课程

谁能预测人称“老虎”的高尔夫选手伍兹的惊人成就？2000年，24岁的伍兹成为史上最年轻的高尔夫四大冠军杯得主（名人赛，美国公开赛，美国职业高尔夫球协会锦标赛和英国公开赛）。

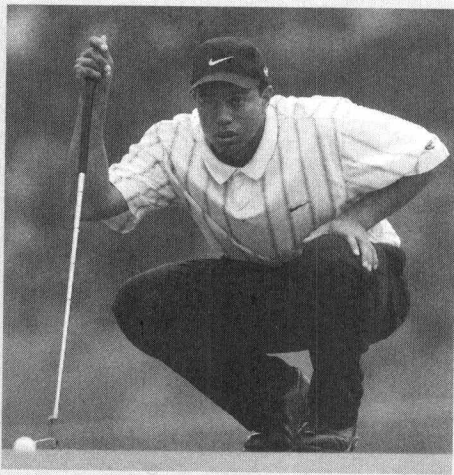
“老虎”伍兹在6个月大的时候就坐在他的高脚椅子上看着他父亲在车库里把高尔夫球打进网内。他在18个月大的时候第一次打高尔夫（410码，平均4个）就达到了11中（其中8个到达了球穴区）！当“老虎”在2岁的时候，一个体育播音员曾预言：“这个小孩以后在高尔夫球界的发展会像Jimmy Connors和Chris Evert在网球界的发展一样”（Strege, 1997）。

“老虎”的成功引发心理学家思考一个很有意思的问题：什么因素可以促使一些儿童获得成功？家长、教练和其他人有没有可能塑造一个孩子的人生，把他/她培养成一个冠军呢？在“老虎”成为一个伟大的高尔夫球手的过程中，他的父母是否起了很重要的作用？“老虎”是独子，父母非常宠爱他，培养、鼓励他不断超越。他在8岁的时候获得了第一个锦标赛冠军。

然而，有些家长采用“老虎”父母的教养方式，想尽办法让他们自己的孩子成为某一运动项目的冠军，但结果孩子痛苦、父母希望落空。在“老虎”成功成为高尔夫冠军的过程中，除了支持性的教养方式

和出色的指导，还有什么其他的因素呢？有没有可能“老虎”具备一种他人都没有的基因组合和运动技能呢？

在本章中，我们试图回答类似这样的问题。在此过程中，你会发现心理科学是一种试图解释人类思想与行为原因的可靠方式。首先，我们考察了心理学的科学根源，以及可用来研究人类行为的几种不同的研究方法。第二，我们探讨了心理学家用来了解人类的几种研究取向。第三，我们探讨了一些在课堂和日常生活中进行批判性思维的方法，可以帮助你更清晰地了解心理学，其中一些学习策略对你整个大学生生活都会很有帮助。



“老虎”伍兹，世界上顶级高尔夫选手之一。心理学能够让我们了解是什么使他变得如此成功。

1 什么使心理学成为科学？

有关心理与
行为的问题

科学的思维方式

科学的方法

心理学作为一门
科学的起源

什么使心理学成为科学？

设想你现在坐在餐桌前，你旁边坐着一位自称心理学家的女士。很多人可能会认