



PEARSON

心理学的世界

MASTERING THE WORLD
OF PSYCHOLOGY
(fourth edition)

[美] 塞缪尔·E·伍德 赵晴 译
[美] 艾伦·格林·伍德 著
[美] 丹尼斯·博伊德 席仲恩 审校



清华大学出版社

心理学的世界

【美】塞缪尔·E.伍德 (Samuel E. Wood)

【美】艾伦·格林·伍德 (Ellen Green Wood)

【美】丹尼斯·博伊德 (Denise Boyd) 著

赵 晴 译

席仲恩 审校

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学的世界 / (美)塞缪尔·E.伍德(Samuel E. Wood), (美)艾伦·格林·伍德
(Ellen Green Wood), (美)丹尼斯·博伊德(Denise Boyd)著;赵晴译.--重庆:
重庆大学出版社,2019.2

(欧美名校通识课)

书名原文:Mastering the World of Psychology
(fourth edition)

ISBN 978-7-5624-9657-1

I. ①心… II. ①塞… ②艾… ③丹… ④赵… III.
①心理学—高等学校—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第034802号

心理学的世界

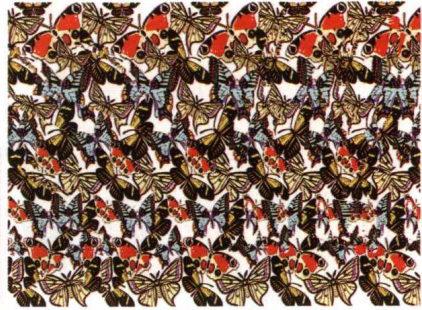
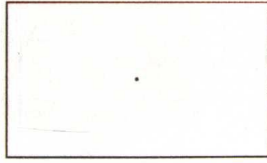
塞缪尔·E.伍德(Samuel E. Wood)
艾伦·格林·伍德(Ellen Green Wood)
丹尼斯·博伊德(Denise Boyd) 著
赵晴译
席仲恩 审校

策划编辑:陈 曦
责任编辑:李桂英
责任校对:关德强
责任印刷:张 策

重庆大学出版社出版发行
出版人:易树平
社址:(401331)重庆市沙坪坝区大学城西路21号
网址:<http://www.cqup.com.cn>
重庆市正前方彩色印刷有限公司印刷

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:29.75 字数:486千 插页:16 开1页
2019年2月第1版 2019年2月第1次印刷
ISBN 978-7-5624-9657-1 定价:78.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书,违者必究



尝试·负后像

图 3.14 双眼视差和立体图

插入

当一个物体挡住了你的部分视线时，你就会觉得被挡住的物体更远。



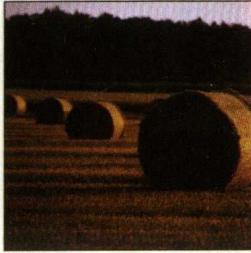
线条透视

平行线越伸向远方，看起来就靠得越近，最后在远方辐合在一起。



相对大小

大的物体被觉知为离得比较近，小的物体被觉知为离得比较远。



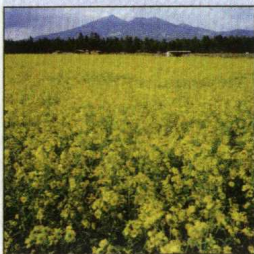
纹理梯度

较近的物体的纹理特征看上去更清楚，物体越远，纹理特征看上去就越模糊不清。



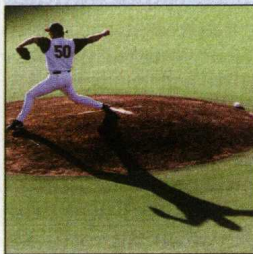
大（或空）气透视

远处的物体显蓝色，而且比近处的物体看上去更模糊。



阴影

当光线落在物体上时，物体就会投射出阴影，这会增加深度知觉的效果。



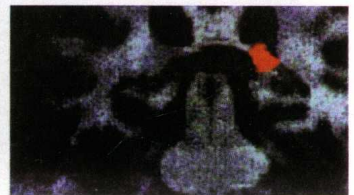
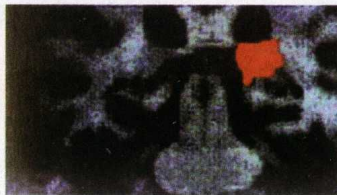
运动视差

当你坐在飞奔的车上向窗外看时，你看到的物体似乎正在以不同的速度朝相反的方向运动。



图 3.15 单眼深度线索

RED RED
GREEN GREEN
BLUE BLUE



(a)

(b)

图 6.6 斯特鲁普测验

图 6.8 磁共振成像扫描显示，有经验的出租车司机大脑的后海马区域更大

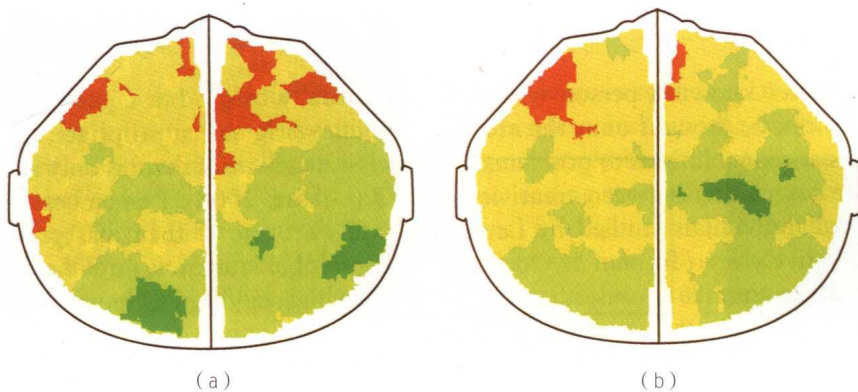


图 7.10 局部脑血流量图

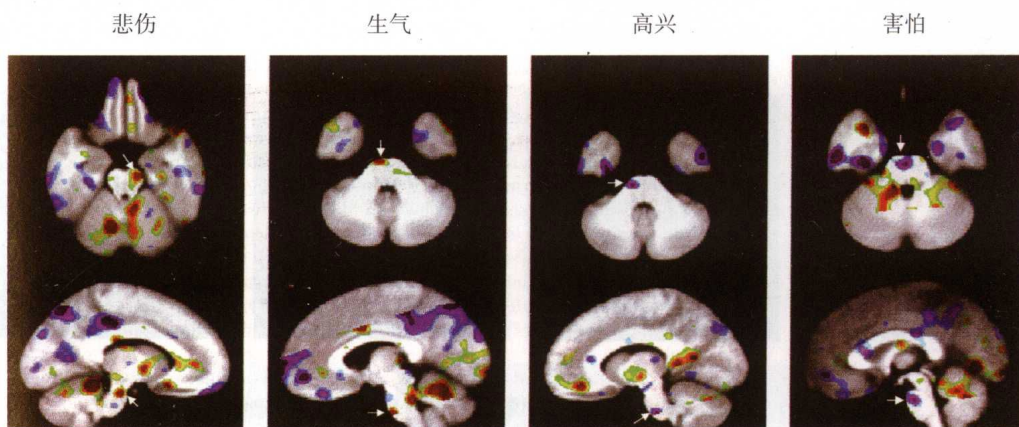


图 9.6 情感的神经成像

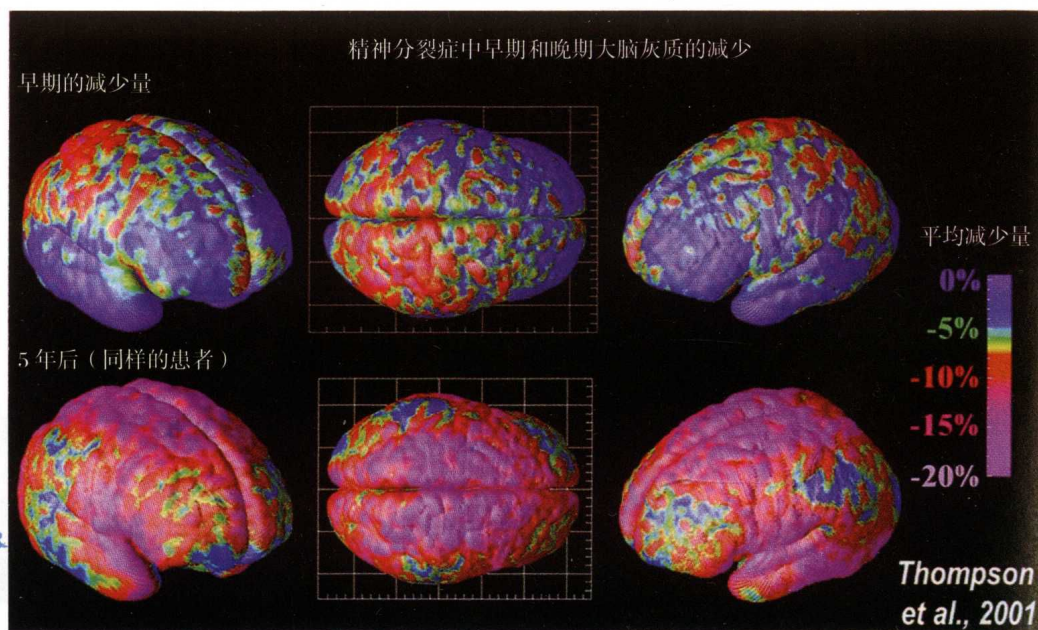


图 12.6 患有精神分裂症的青少年大脑中灰质的减少

致 谢

我们非常感谢培生教育集团对本书的支持。编辑 Stephen Frail 全程监控本书的撰写,确保最后的成品是入门性质的,而且还要全面透彻、浅显易懂地介绍心理学。我们还要感谢专业编辑 Deb Hanlon 的帮助,他的建议和鼓励对我们有很大作用。

我们要感谢以下审稿人对本书提出的宝贵意见。他们为本书的成形奠定了坚实基础:

Carol Anderson, Bellevue College
Bakhmwar Bhadha, Pasadena City College
Dr. Ken Callis, Southeast Missouri State University
Evelyn N. Doody, College of Southern Nevada
Mary Christina Evans, Pierce College
Cecilia Erlund, University of Mary Hardin-Baylor
Hallie Feil, Western Nebraska Community College
Jamie S. Hughes, New Mexico State University
Yasmine Kalkstein, North Hennepin Community College
Eric Kim, Lane Community College
Sreve Kittrell, North Metro Technical College
Holly Schofield, Central Carolina Community College
David Shepard, South Texas College
Staci Simmelink-Johnson, Walla Walla Community College
Debra M. Yoder, Mountain View College

我们还要感谢以下审稿人参与本书附录的调查：

Gayle Abbon, New Mexico Junior College

Chrisran Amundsen, North Lake College

Julie Hanauer, Suffolk County Community College

Annette Jankiewicz, Iowa Western Community College

Warren Lambert, Somerset Community College

Amy Overman, Elon University

Sandra Todaro, Bossier Parish Community College

我们还要感谢本书前三版审稿人的意见和鼓励：

Elaine P. Adams, Houston Community College

David W. Alfano, Community College of Rhode Island

Jill Barton, Keiser College

Kenneth Benson, Hinds Community College

John Brennecke, Mount San Antonio College

Robin Campbell, Brevard Community College

Berry J. Daughenbaugh, Wor-Wic Community College

Wayne Dixon, Southeastern Oklahoma State University

Wendy Domjan, University of Texas

Jim Dorman, St. Charles Community College

Laura Duvall, Heartland Community College

Darlene Earley-Hereford, Southern Union State Community College

Hallie Feil, Western Nebraska Community College

Joseph Feldman, Phoenix College

Colleen L. Gift, Highland Community College

Paula Goolkasian, UNC Charlotte

Chuck Hallock, University of Arizona

Julie Hanauer, Suffolk Community College

Brett Heintz, Delgado Community College
Carmon Weaver Hicks, Ivy Tech Community College
Alan Hughes, Nazareth College (New York)
Carolyn Kaufman, Columbus State Community College
Norman E. Kinney, Southeast Missouri State University
Leslee Koritzke, Los Angeles Trade Technical College
Leslie Minor-Evans, Central Oregon Community College
Paulina Multhaupt, Macomb Community College
Enrique Otero, North Lake College
Debra Parish, North Harris Montgomery Community College
Jeffrey Pedroza, Santa Anna College
Ralph Pifer, Sauk Valley College
Michelle Pilati, Rio Hondo College
Cynthia Reed, Tarrant County College Northeast
Vicki Ritts, St. Louis Community College, Meramec
Amy Shapiro, University of Massachusetts, Amherst
David Shepard, South Texas College
Jason Spiegelman, Community College of Baltimore County
Robert B. Stennett, Gainesville State College
Robert Stickgold, Harvard University
Lisa Valentino, Seminole Community College
Edie Woods, Macomb County Community College

最后,我们要感谢所有的老师和同学,他们抽出宝贵的时间把他们教授和学习本书的心得发给我们。

Authorized translation from English language edition, entitled MASTERING THE WORLD OF PSYCHOLOGY, 4th EDITION, by Samuel E. Wood, Ellen Green Wood, Denise Boyd, Houston Community College System, published by Pearson Education, Inc., publishing as Allyn & Bacon. Copyright© 2011, 2008, 2006.

All rights reserved. This publication is protected by Copyright and permission should be obtained from the publisher prior to any prohibited reproduction, storage in a retrieval system, or transmission in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or likewise. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by CHONGQING UNIVERSITY PRESS, Copyright© 2016 by Chongqing University Press.

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。

版贸核渝字(2012)第 044 号

简明目录

- 第1章 心理学导论 / 1
- 第2章 行为的生物学基础 / 35
- 第3章 感觉和知觉 / 69
- 第4章 意识 / 108
- 第5章 学习 / 135
- 第6章 记忆 / 168
- 第7章 认知、语言和智力 / 200
- 第8章 人类的发展 / 237
- 第9章 动机与情感 / 279
- 第10章 健康和应激 / 312
- 第11章 人格理论与人格评估 / 345
- 第12章 心理障碍 / 373
- 第13章 心理疗法 / 401
- 第14章 社会心理学 / 428

目 录

第1章

- 心理学导论 / 1
 - 进入心理学的世界 / 1
 - 心理学的过去和现在 / 6
 - 理论和研究问题思考 / 16
 - 描述性研究方法 / 19
 - 实验法 / 26
 - 被试 / 31

第2章

- 行为的生物学基础 / 35
 - 发现神经系统的奥秘 / 35
 - 神经元和神经递质 / 37
 - 人类的神经系统 / 43
 - 脑中思维发生的部分 / 49
 - 年龄、性别和大脑 / 59
 - 神经系统之外 / 61

第3章

- 感觉和知觉 / 69
 - 感觉过程 / 69
 - 视觉 / 72
 - 听力与平衡 / 79
 - 嗅觉、味觉和触觉 / 85
 - 对知觉的影响 / 91
 - 知觉的原则 / 97
 - 不寻常的知觉体验 / 103

第4章

意识 / 108	意识是什么? / 108
	生理节奏 / 109
	睡眠 / 112
	梦 / 120
	冥想和催眠 / 122
	精神药物 / 125

第5章

学习 / 135	经典条件反射 / 135
	操作条件反射 / 145
	认知学习 / 158

第6章

记忆 / 168	人类记忆的结构 / 168
	提取 / 177
	作为重构的记忆 / 180
	遗忘 / 185
	记忆及其生理基础 / 190
	法律和治疗场景中的记忆 / 195

第7章

认知、语言和智力 / 200	认知 / 200
	语言 / 209
	智力 / 216
	解释智力的差异 / 225
	超越智力 / 232

第8章

人类的发展 / 237

- 发展理论 / 237
- 胎儿发育期和婴儿期 / 250
- 童年早期和童年中期 / 257
- 青少年期 / 263
- 成年早期和中期 / 267
- 成年后期 / 272

第9章

动机与情感 / 279

- 动机 / 279
- 饥饿 / 289
- 性动机 / 295
- 情感 / 302

第10章

健康和应激 / 312

- 应激的来源 / 312
- 健康—应激关系 / 319
- 健康与疾病 / 328
- 生活方式与健康 / 333

第11章

人格理论与人格评估 / 345

- 精神分析理论 / 345
- 人本主义理论 / 352
- 特质理论 / 354
- 社会认知理论 / 362
- 人格评估 / 365

第 12 章

心理障碍 / 373	定义心理障碍 / 373
	焦虑障碍 / 378
	情绪障碍 / 384
	精神分裂症 / 389
	其他心理障碍 / 394

第 13 章

心理疗法 / 401	顿悟疗法 / 401
	关系疗法 / 404
	行为疗法 / 406
	认知行为疗法 / 409
	生物医学疗法 / 413
	心理疗法在实践中的一些问题 / 420

第 14 章

社会心理学 / 428	社会认知 / 428
	吸引力 / 431
	从众、服从、顺从 / 436
	群体影响 / 441
	态度和态度变化 / 446
	亲社会行为 / 450
	攻击行为 / 452
	偏见和歧视 / 456

【第1章】

心理学导论

进入心理学的世界

乌干达有句俗语：“捕象的猎人不会停下来朝鸟扔石头。”换句话说，为了实现目标（包括学好心理学），一个人必须保持专注。我们在本书中介绍的学习策略将帮助你专注于你的目标——成功完成心理学导论这门课程。下面介绍本书的特色。

学习心理学：一些学习窍门 1.1 如何使用“略提细转复”方法学习心理学？

为了取得最好的学习效果，本书介绍了一种叫“略提细转复”的学习方略。这是一套经过实践反复检验的好方法。“略”就是略读（Survey），“提”就是提问（Question），“细”就是仔细阅读（Read），“转”就是转述（Recite），“复”就是复习（Review）。这套方法最早由罗宾森于1970年提出。下面详细介绍如何用这套方法学习本书。

第一步：略读。这么做的目的是在宏观上了解一章的内容结构，即在大脑中形成一幅概念图。这也是为什么很多书在每章开头会设置提纲。提纲给你提供了一张蓝图，指导你阅读本章的内容，并告诉你在每一节你将学到些什么。因此，一定要仔细阅读每章开头的提纲。下面我们就来看看这一章的主要部分。这些部分包

括每一节的小标题和“应用”“尝试”“解释”“总结”等栏目。你还要略读每一节中所提出的学习问题。

第二步:提问。本书每一节都提出了一个学习问题,你可以先看一下这个问题。例如,这一节提出的学习问题就是“如何使用‘略提细转复’方法学习心理学?”然后,自己可以再提出与这个问题相关的其他问题。

第三步:仔细阅读。要仔细阅读并理解每一节的内容。在阅读的时候,要思考每一节所提出的学习问题和自己提出的问题。尽可能使用“应用”“尝试”“解释”和“总结”等栏目帮助自己理解一节的内容。

第四步:转述。当你读完每一节时,要用自己的话口头回答每一节提出的学习问题和你自己所提出的问题。

第五步:复习。读完一章之后,你需要复习整章,以确保理解了本章的全部内容。

现在,你已经知道如何高效地学习了。那我们就更细致地想一想心理学家的工作对我们的日常生活有什么影响。现在想一下心理学以及心理学语言与我们生活的紧密关系。

应用

有效学习的方法

几十年来,对学习和记忆的研究已经发现了一些“略提细转复”方法之外的学习策略,使用这些策略可以进一步强化你的学习效果。

1. 找一个安静的、没有干扰的地方。在这儿,你能做的就只是学习。你可以把这个环境与学习联系起来。这样,来到这个地方就提示你:开始学习啦。

2. 制订一张学习时间表。对记忆的研究证明,分散学习比集中学习更有效。不要连续学5个小时,而要把学习分成5个时间段,每个小时为1个时间段。

3. 每节课前都做好预习;每周设立一个具体的目标,为每个学习环节也设立一个具体的目标。目标对你来说应该有一定的挑战性,但不应该太难实现。如果每个学习环节的任务都比较可控,那么完成起来就比较容易。完成自己设定的任务会给你一种成就感。

4. 在学习过程中,你越积极,记住的东西就越多。不要机械地反复阅读,要花时间用自己的语言转述所读过的内容。一个有效的方法就是用卡片。在每张卡片的正面写上关键词语

或学习问题,在背面写上从课本和课堂上摘抄的相关信息。用这些卡片来帮助自己准备考试。

5.学习要过度。意思是学习不能满足于刚好记下。要反复复习,直到你已经完全记住所学的内容。如果你有考前焦虑症,过度学习对你会有所帮助。

6.在学习后的第一个24小时内遗忘最快。不管你学了多少,在考试之前一定要再复习一次。巩固记忆能提高你的分数。

7.学完之后立即睡觉会帮助你记住更多的内容。如果你睡觉前无法学习,至少要复习一下白天学过的东西。此外,睡前回顾一下卡片上的内容效果也很好。

掌握了这些学习策略之后,那就请使用它们来助你成功吧。

心理学是科学吗?

1.2 为什么心理学家使用科学方法?

心理学是一门对行为和心理过程进行研究的科学。你可能和大多数人一样对这两个方面都有所了解,或许,你还形成了一些理论来阐释自己的观察。从电视、广播或互联网上,你可能已经了解了专家对行为和心理过程的一些看法。

许多人认为,一个领域之所以成为科学,是因为它具有系统化的知识。例如,很少有人会质疑物理学是真正的科学。但是,科学之所以成为科学,并不是因为它的学科内容。如果一个研究领域使用了科学的方法来获取知识,那它就是科学。科学方法是由有序、系统的步骤组成的。遵循这套步骤,研究者找出研究问题,设计研究方法,收集和分析数据,得出结论并公布他们的研究结果。这样获取的知识就是可靠的,因为获得它的方法是科学的。科学方法包括这些步骤(图1.1):

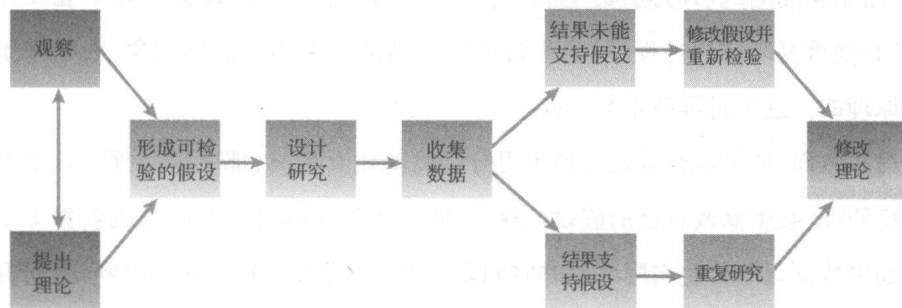


图 1.1 科学方法