



第3版

3RD
EDITION

Spencer A. Rathus

心理学译丛

心理学

[美] 斯宾塞·A. 拉瑟斯 / 著 宋振韶 周倩 / 译 宋振韶 / 审校



在“真”与“假”判断中学会独立思考
科学地认识世界，同“伪”心理学说不

CENGAGE
Learning
圣智学习

中国人民大学出版社

PSYCH *Spencer A. Rathus*
3RD EDITION

—— 心理学译丛 ——

心理学

第3版

[美] 斯宾塞·A. 拉瑟斯 / 著

宋振韶 周倩 / 译 宋振韶 / 审校

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学：第3版 / (美) 斯宾塞·A. 拉瑟斯 (Spencer A. Rathus) 著；宋振韶，周倩译. — 北京：中国人民大学出版社，2019.5
(心理学译丛)

书名原文：PSYCH, 3rd Edition

ISBN 978-7-300-26722-7

I. ①心… II. ①斯… ②宋… ③周… III. ①心理学—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第025511号

心理学译丛

心理学 (第3版)

[美] 斯宾塞·A. 拉瑟斯 著

宋振韶 周倩 译

宋振韶 审校

Xinlixue

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

规 格 215mm × 275mm 16开本

版 次 2019年5月第1版

印 张 24 插页5

印 次 2019年5月第1次印刷

字 数 628 000

定 价 79.00元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

图2-4 神经系统结构图

神经系统包括两大主要组成部分：中枢神经系统和外周神经系统。中枢神经系统由大脑和脊髓构成。外周神经系统包括躯体神经系统和自主神经系统。自主神经系统又包括交感神经分支和副交感神经分支。

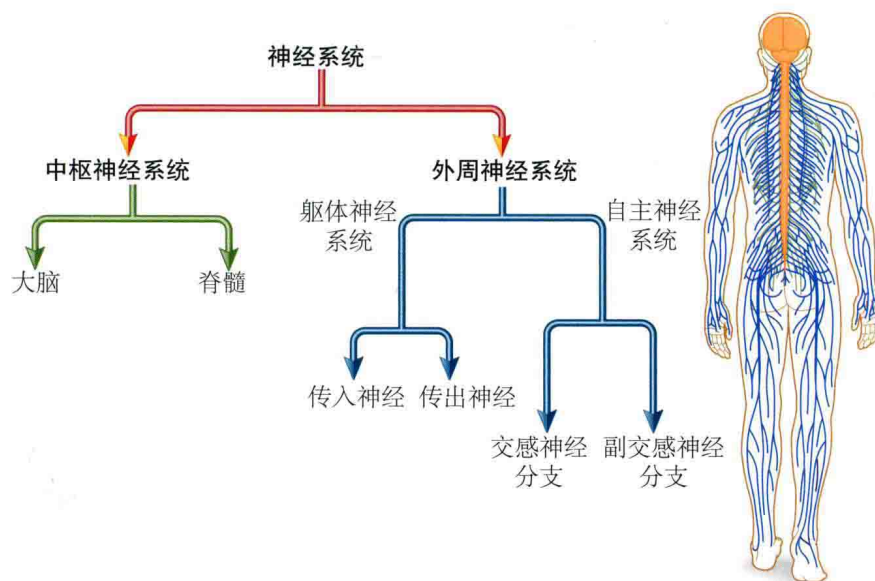
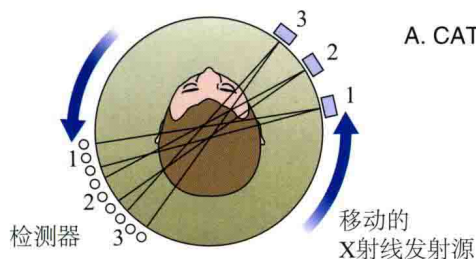


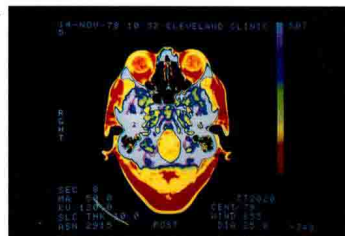
图2-8 脑成像技术

图 A 展示的是 CAT 扫描，图 B 展示的是 PET 扫描，图 C 展示的是 MRI。

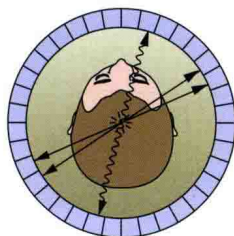
A. 计算机化轴向断层造影（CAT 扫描）是将一条窄带 X 射线束通过大脑，并测量射线从不同角度反射的结构，使计算机生成一个三维图像。



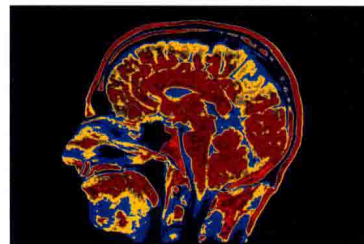
A. CAT 扫描



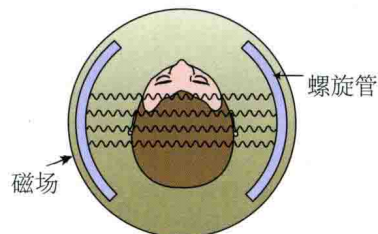
B. 正电子发射断层扫描（PET 扫描）是注射放射性的示踪物到血流中，根据葡萄糖的代谢量来评估大脑各部分的活性。



B. PET 扫描



C. 磁共振成像（MRI）是将一个人置于磁场内，利用无线电波使大脑释放信号，可以揭示血流的变化，进而显示大脑的活性。



C. MRI

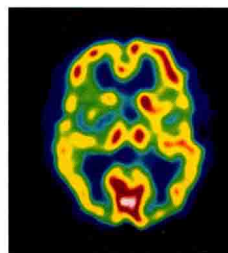
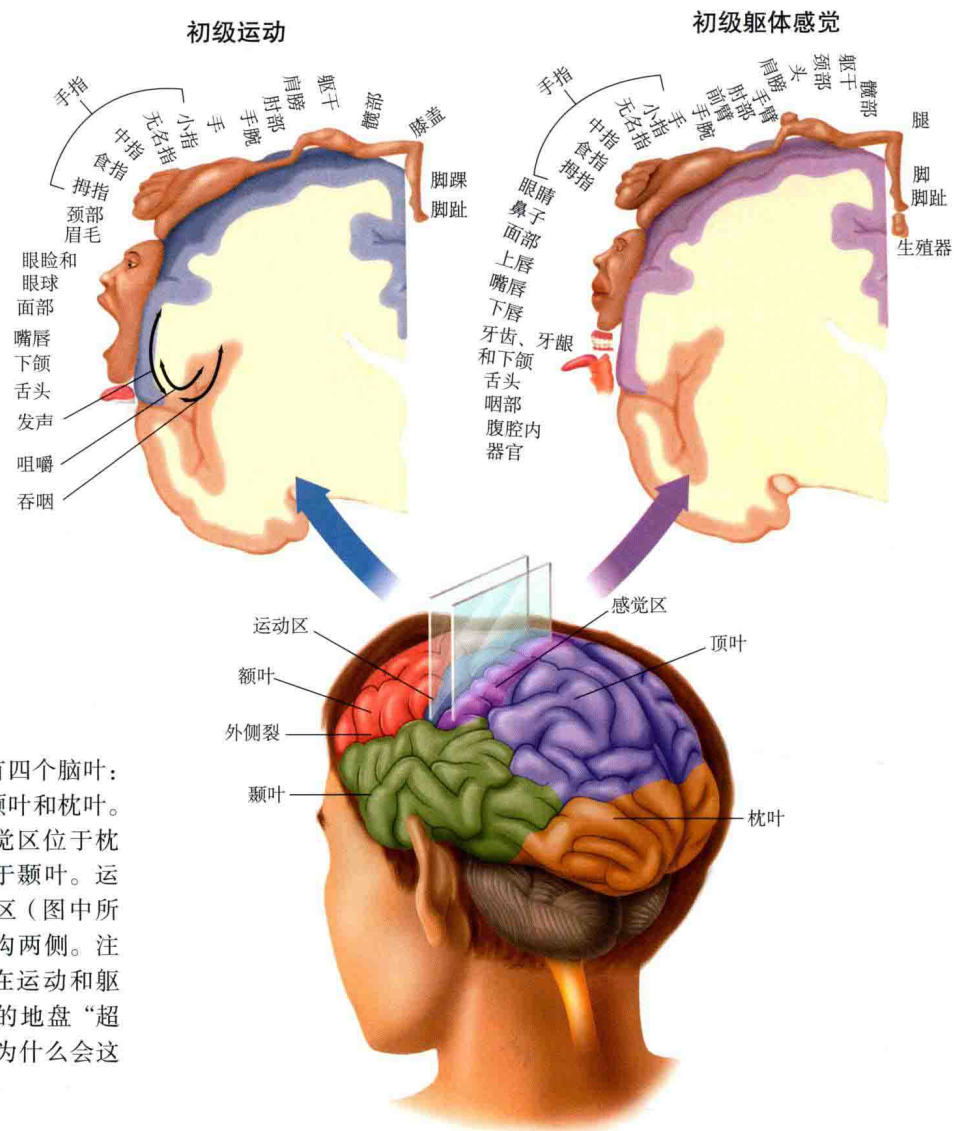


图2-11 大脑皮层地形图



大脑皮层有四个脑叶：额叶、顶叶、颞叶和枕叶。大脑皮层的视觉区位于枕叶。听觉区位于颞叶。运动和躯体感觉区（图中所示）位于中央沟两侧。注意：面部和手在运动和躯体感觉区所占的地盘“超大”。想一想，为什么会这样呢？

图2-12 大脑皮层的布洛卡区与威尔尼克区

大脑参与言语最多的区域是布洛卡区与威尔尼克区。任何一个区域的损伤都会造成失语症，即理解或产生语言的能力受到损害。

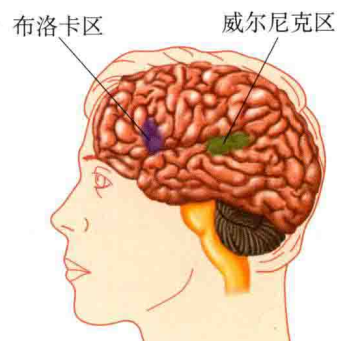


图2-13 割裂脑实验

左图中，我们看到左视野的视觉信息投射到了右半球的枕叶皮层，右视野的视觉信息投射到了左半球的枕叶皮层。如右图中的割裂脑实验所示，切断胼胝体的被试左手捏着钥匙，在他的左视野中看到“钥匙”这个单词，单词“钥匙”投射到了右半球。然而，言语功能通常位于左半球。右视野看到了单词“戒指”，投射到了左半球。因此，询问此人手里捏的是什么，割裂脑被试会报告“戒指”，而不是“钥匙”。

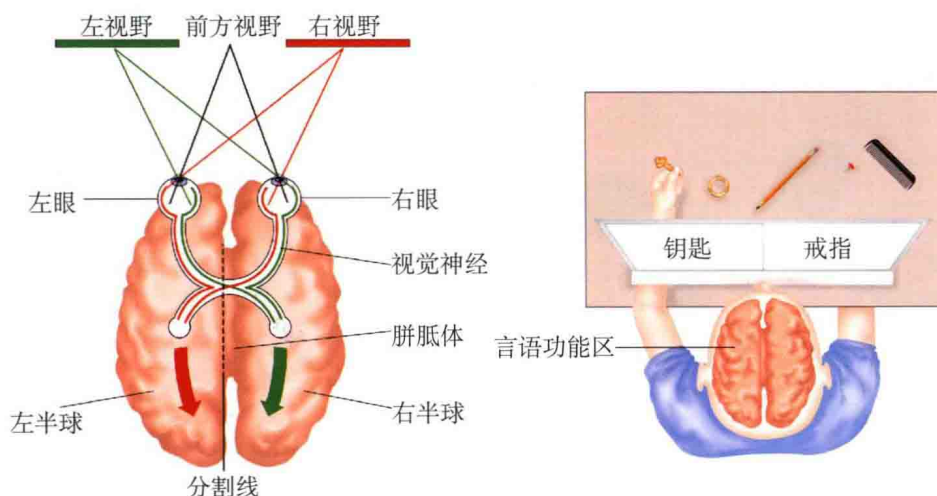


图3-1 可见光谱图

将一束白光（如太阳光）通过一个棱镜，光束会被分解为不同的颜色。可见光只在电磁波谱上占很窄一部分。电磁波谱还包括无线电波、微波、X射线、宇宙射线和其他射线。不同形式的电磁能有不同的波长，从几万亿分之一米到数千英里不等。可见光的波长在400~700纳米之间。

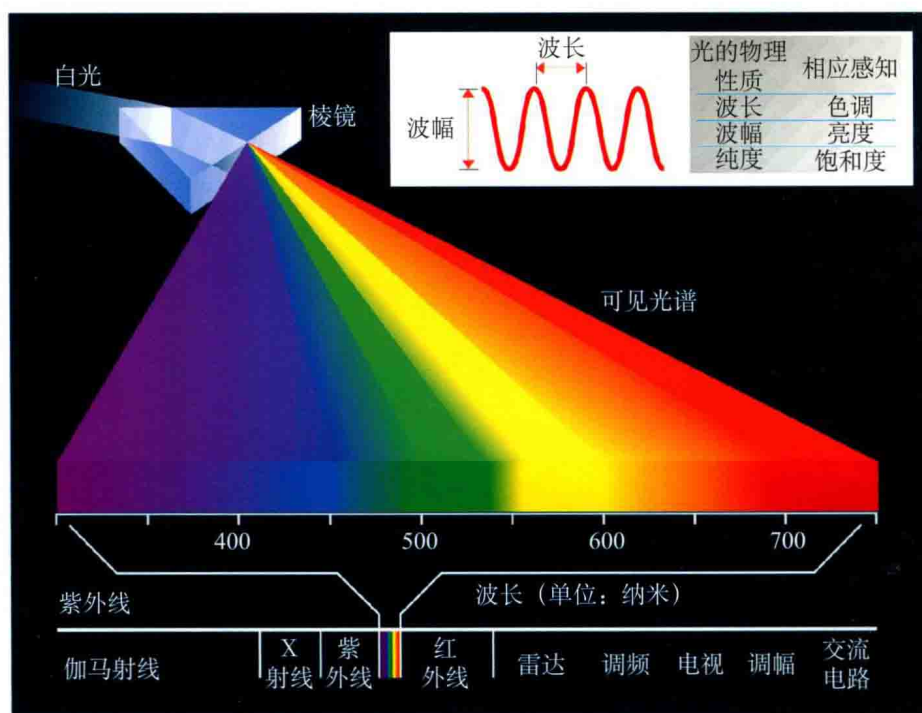


图3-4 色轮

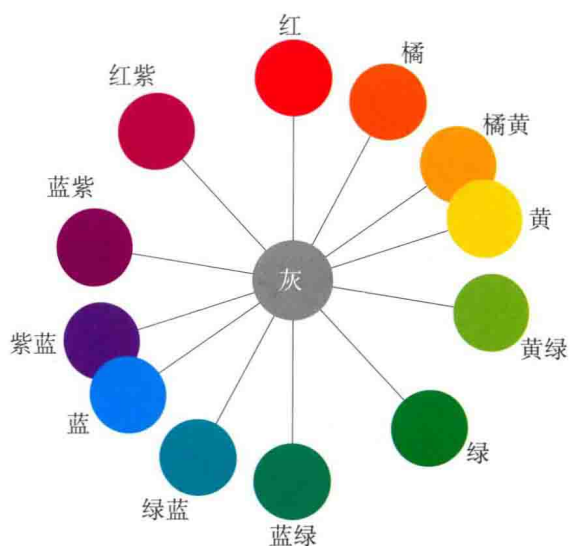


图3-5

光的混合是一个相加的过程，颜料的混合是相减的过程。

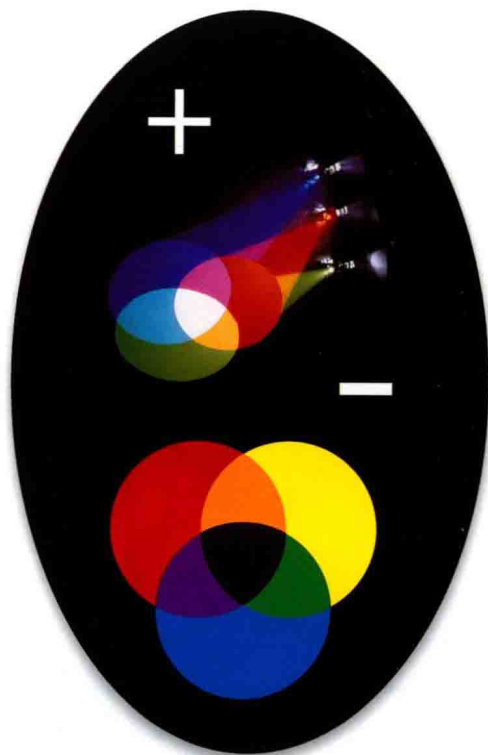


图3-6

将一张白纸放在书后，盯住旗帜中央的黑点至少 30 秒。然后将书移开，白纸上呈现的后像看起来会很熟悉。

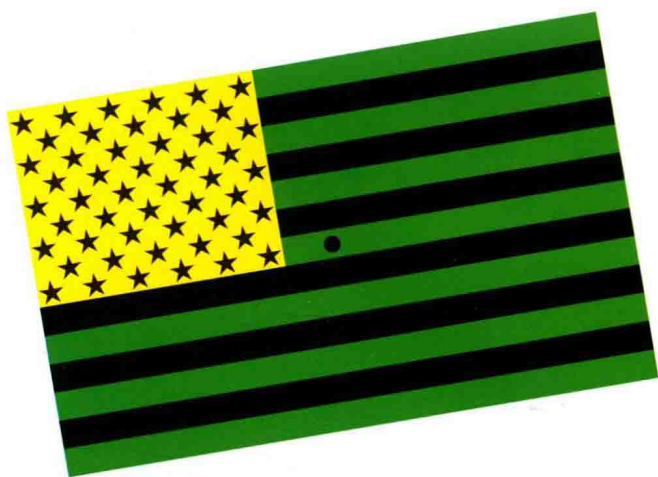


图3-7 诊断色盲的卡片

你能看到诊断色盲的卡片中的数字吗？有红绿色盲的人无法看到卡片中的数字“6”，而有蓝黄色盲的人则无法看到卡片中的数字“12”。（请注意：这两张复制图片不能用于真正的色盲测验。）

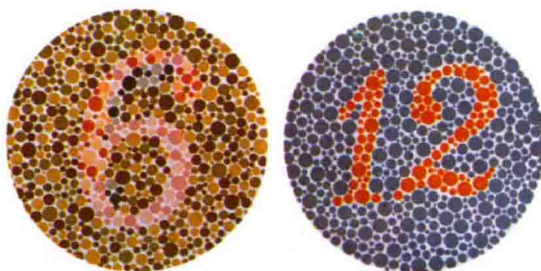


图3-9 鲁宾花瓶

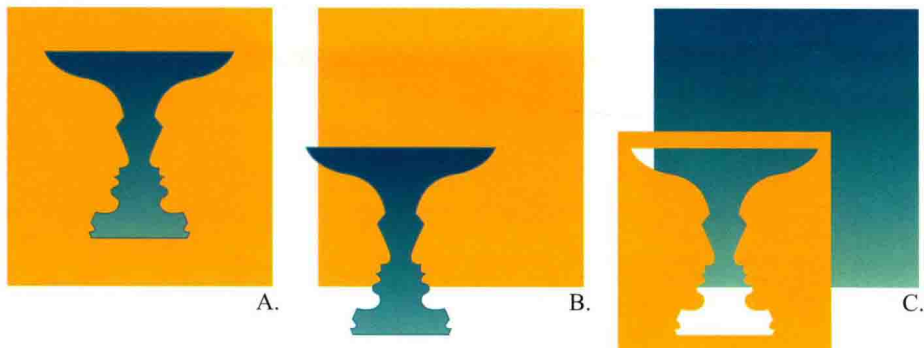


图3-11 重叠和阴影作为深度线索

重叠作为深度线索
图中四个圆形大小相同。
哪些圆形看起来更近？是完整的还是缺失了一块的圆形呢？

阴影作为深度线索
阴影使右边的圆看起来是三维立体的。

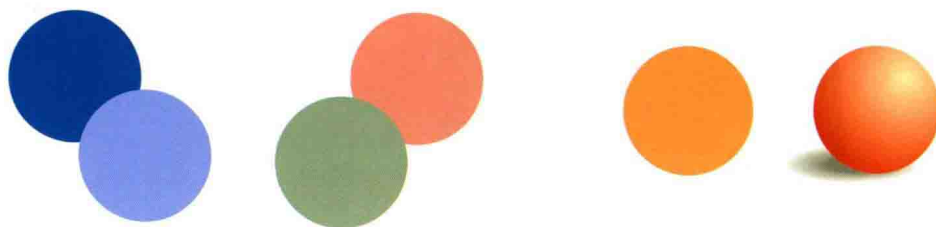


图3-12 亮度恒常性

两个蓝色方块中的橙色方块亮度一样，但是深蓝色方块中的橙色方块看起来更亮。为什么呢？

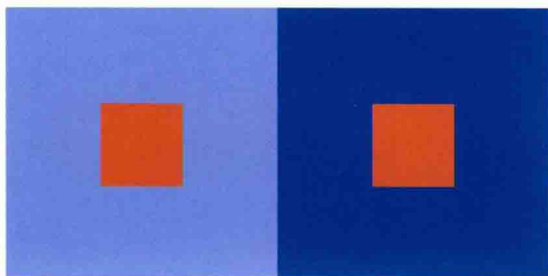
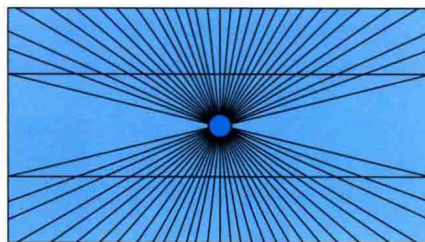
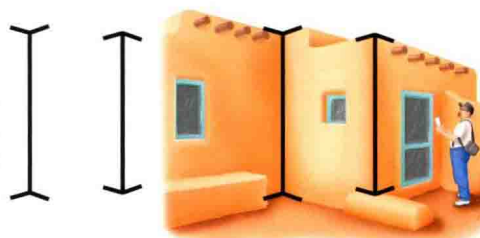


图3-13 赫林-赫尔姆霍茨错觉和缪勒-莱尔错觉

在赫林-赫尔姆霍茨错觉中，水平的线段是笔直的还是弯曲的？在缪勒-莱尔错觉中，垂直的线段长度相等吗？



A. 赫林-赫尔姆霍茨错觉



B. 缪勒-莱尔错觉

睡眠周期

下图显示了普通睡眠者的快速眼动和非快速眼动睡眠之间的转换。8小时夜间睡眠过程中, 大约有 5 个快速眼动睡眠阶段。睡眠在夜间初期较深, 随着黎明将至, 快速眼动睡眠时间延长。



图9-2 2个月大婴儿对视觉刺激的偏好

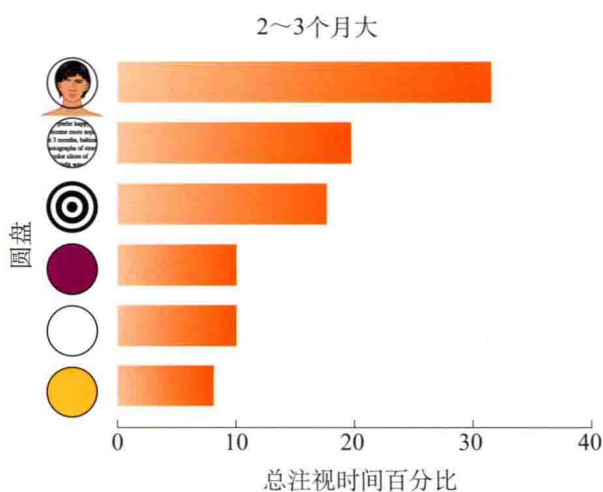
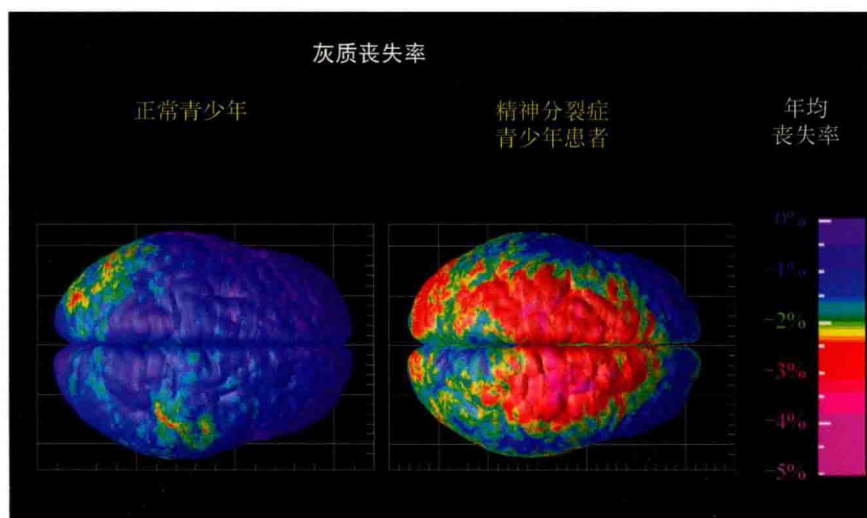


图12-2 正常青少年和被诊断为精神分裂症的青少年灰质平均丧失率

高分辨率的 MRI 扫描显示了 13 至 18 岁正常青少年与相同年龄段被诊断患有精神分裂症的青少年大脑灰质的丧失率。大脑变化的成像显示精神分裂症患者灰质存在深度的渐近性丧失 (右图)。正常青少年也存在灰质的丧失 (左图), 但是速度要缓慢得多。



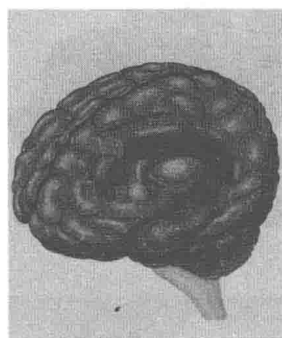
Thompson et al., 2001.

C O N T E N T S 目录



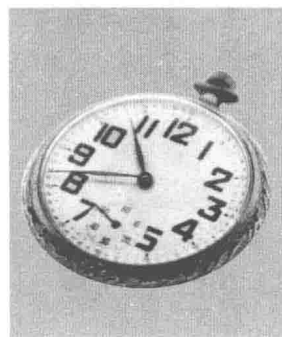
第 ① 章 什么是心理学 /1

- 一、心理学是一门科学 /3
- 二、心理学家都做些什么 /4
- 三、心理学的起源：历史沿革 /6
- 四、当代心理学家如何看待行为与心理过程 /10
- 五、心理学如何研究行为与心理过程 /13



第 ② 章 生物学与心理学 /24

- 一、神经系统：密布的网络 /26
- 二、大脑：比天空更辽阔 /34
- 三、内分泌系统 /42
- 四、进化与遗传 /44



第 ③ 章 感觉与知觉 /50

- 一、感觉与知觉 /51
- 二、视觉 /55
- 三、视知觉 /60
- 四、听觉 /65
- 五、化学感觉：嗅觉和味觉 /69
- 六、肤觉 /70
- 七、动觉与前庭平衡觉 /72
- 八、超感官知觉（ESP）：是否存在没有感觉的知觉？ /73



第 4 章 意识 /75

- 一、什么是意识? /76
- 二、睡眠与梦 /79
- 三、改变意识: 催眠、冥想和生物反馈 /85
- 四、用药物改变意识 /88



第 5 章 学习 /97

- 一、学习、经验和变化 /98
- 二、经典条件作用 /99
- 三、操作性条件作用 /106
- 四、学习中的认知因素 /114



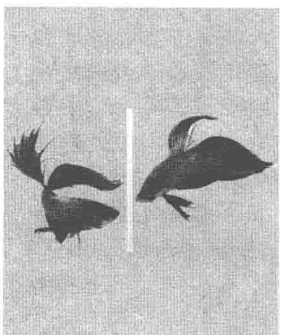
第 6 章 记忆 /121

- 一、记忆的类型 /122
- 二、记忆过程 /125
- 三、记忆的阶段 /127
- 四、遗忘 /136
- 五、记忆的生物机制 /140



第 7 章 思维、语言 and 智力 /145

- 一、思维 /146
- 二、语言 /154
- 三、智力 /160
- 四、智力的遗传和环境因素 /169



第 8 章 动机与情绪 /174

- 一、动机心理学 /176
- 二、动机理论 /176
- 三、饥饿 /179
- 四、性动机和性取向 /184
- 五、成就动机 /189
- 六、情绪 /190



第 9 章 生命的旅程 /198

- 一、胎儿发育 /199
- 二、童年期 /200
- 三、青少年期 /213
- 四、成年初显期 /217
- 五、成年期 /218



第 10 章 人 格 /224

- 一、心理动力理论 /226
- 二、特质理论 /232
- 三、学习理论 /236
- 四、人本 - 存在主义理论 /239
- 五、社会文化理论 /241
- 六、人格测量 /243



第 11 章 压力、健康与应对 /247

- 一、压力是什么、来自哪里 /249
- 二、压力的心理调节因素 /254
- 三、压力与身体 /257
- 四、心理与慢性病 /259



第 12 章 心理障碍 /264

- 一、什么是心理障碍? /266
- 二、焦虑障碍 /269
- 三、解离性障碍 /272
- 四、躯体形式障碍 /273
- 五、心境障碍 /274
- 六、精神分裂症 /279
- 七、人格障碍 /283

第 13 章 心理治疗 /286

- 一、什么是心理治疗? /288

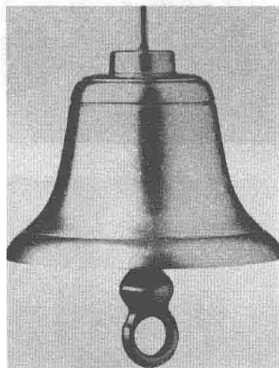


- 二、心理动力学 /289
- 三、人本主义疗法 /291
- 四、行为疗法 /293
- 五、认知疗法 /297
- 六、团体治疗 /299
- 七、心理治疗有效吗? /301
- 八、生物疗法 /304



第 14 章 社会心理学 /307

- 一、态度 /309
- 二、偏见与歧视 /313
- 三、吸引与爱 /314
- 四、社会知觉 /317
- 五、社会影响 /319
- 六、攻击 /324
- 七、群体行为 /325



附录 统计 /330

- 一、心理学中的统计 /331
- 二、描述统计 /332
- 三、正态曲线 /337
- 四、相关系数 /338
- 五、推论统计 /340

参考文献 /343

译 后 记 /373

第1章 什么是心理学

内容概要

- 一、心理学的定义
- 二、心理学的不同领域
- 三、心理学的起源以及对心理学有重大贡献的人物
- 四、当代心理学家关于行为与心理过程的理论观点
- 五、心理学家如何研究行为与心理过程，特别是批判性思维、研究方法和伦理规范

在超市里，我最偏爱的地方是收款台。在通道处被拥挤的人群推来搡去，终于看到队伍前面的人就要开始结账了，我告诉自己很快就解脱了，我还会得到一份超市宣传小报的“奖励”。新闻标题很吸引眼球，每周都会有“十大猫王（Elvis）目击”和“十大外星人接触”的新闻，有减肥“绝对有效”的10种新方法以及战胜抑郁和压力的10种新方法，有10种识破你伴侣不忠的新方法，当然还有占星家和通灵师的10大新预测。

外星人经常绑架我们地球人。尽管他们拥有星际穿越的技术，但这些外星人显然必须要刺探我们是如何工作的。尽管我们的苹果手机升级了最新的应用软件和音乐，下载了最新的铃声，但是宣传小报上的配图告诉我们，外星人数十载都还在用同一型号的飞碟，他们这种老土的风格看起来给老家传输不了什么信息。

虽然我们从这些外星人绑架的故事里可以品味出些许幽默，但是心理学家和一些科学家却对这些故事引发的关于人类的本质，以及哗众取宠与科学之间的区别饶有兴致。我们对那些声称被外星人绑架了的人了解多少？当我们试图鉴别真伪，决定是否要相信“绑架受害人”时，应遵循什么标准或准则呢？

心理学家分析了外星人绑架报道，得出结论：这些绑架从未发生过。然而，声称被外星人绑架过的人不一定都有精神问题，甚至他们不见得是撒谎（Clancy et al., 2002）。这些人大多是在接受治疗，通常是在催眠状态下“回忆”起他们的“经历”。这些被外星人绑架的故事在社会上广为流传，因此，“绑架受害人”的“记忆”有巧合之处也在所难免（Meyersburg et al., 2009; Swami et al., 2009）。

“被绑架者”通常都声称自己在睡梦中被外星人唤醒，然后一动不能动。我们知道，人在睡眠状态下，身体的许多随意肌（运动所涉及的肌肉）都处于“瘫痪”状态，这就是为什么我们不会在睡梦中大打出手，或攻击我们的枕边人（Clancy, 2008; Forrest, 2008）。当我们从睡眠性麻痹状态醒来时比较容易发生幻觉，即看见和听到不存在的东西，“被绑架者”所报告的经历比较符合这一模式。

心理学家还发现人们都很容易接受暗示（Bernstein & Loftus, 2009; Clark & Loftus, 1996）。记忆并非完美的定格画面。当出庭证人被问到诱导性问题时，也就是说，这些问题会鼓励他们以特定方式回忆事件，对方律师通常会提出抗议：“法官大人，这是在诱导证人。”有时候，对这些自称

真？假？

你怎么看待下列陈述？它们是坊间传闻、常识还是无稽之谈？圈出字母“T”代表真，“F”代表假，并在阅读本章的过程中找出准确答案。

- T F 2000多年前，亚里士多德就写过一本书，内容与你正在读的这本类似。
- T F 古希腊哲学家苏格拉底提出的一种研究方法被心理学沿用至今。
- T F 在获得心理学博士学位的人中，男性占大多数。
- T F 尽管美国心理学会（APA）第一位女主席修完了所有博士学位课程，但她还是拒绝了授予她的博士学位。
- T F 即便是调查数百万的选民，你仍然无法精确预测总统大选的结果。
- T F 在许多实验中，被试和研究者都不知道谁接受了真正的实验处理、谁没有接受。

“绑架受害人”进行访谈的人会问一些诱导性问题，从而寻找与外星人有关的经历。

总而言之，“记忆有可能是由睡眠相关的幻觉片段、梦魇以及媒体的关注共同构建起来的，然后再经催眠的暗示，以及类似经历者组成的支持小组的确认，一切似乎显得言之凿凿”（Clark & Loftus, 1996, p.294）。正如那些对超市小报的故事信以为真的人一样，“被绑架者”有可能只是想暂时逃离他们平淡无奇的生活（Clancy et al., 2002）。

心理学家就这样“解释”了为什么会有那么多人报告被外星人绑架并被用来做试验。不过，有科学证据支持这些人曾被外星人劫持吗？总之，当我们把超市小报上的故事拿来科学分析时，通常会发现这些故事破绽百出，经不起推敲。

本书不是要带你进入外太空的旅行，而是要带你进入内心世界，让你亲自领略一下你如何批判性地思考身边的环境、他人的故事与见解、人类的行为与心理过程。在我们综述外星人绑架报告的过程中，我们涉及了人类的记忆、睡眠、幻觉、催眠等意识状态，对刺激事件的猎奇，目击者受到的社会影响，以及社会支持和媒体宣传的力量等，所有这些，以及许多尚未提及的现象，均在心理科学研究的范畴。我们将认识心理学家是些什么人，他们都做些什么，他们已经取得了哪些成果，以及他们如何鉴别真伪，这一点可能是最重要的。让我们以“什么是心理学”这个问题开始吧！

一、心理学是一门科学

心理学（psychology）是研究行为与心理过程的科学。心理学家感兴趣的研究课题有神经系统、感知觉、学习与记忆、智力、语言、思维、成长与发展、人格、压力与健康、心理障碍、心理治疗的方法、性行为以及人们在社会情境（团体和组织）中的行为表现。

凡属科学，皆有特定的目标。与其他科学一样，心理学的目标是描述、解释、预测和控制研究对象，即心理学试图描述、解释、预测和控制行为与心理过程。请注意，控制行为与心理过程这一目标，并不是说心理学家想方设法像操纵木偶一样去让人们听从摆布，而是试图去理解影响行为的因素，并把这些知识应用到公益上，例如，帮助个体应对焦虑和抑郁等问题。

一旦有可能，心理学家就会把一些描述性术语和概念（如焦虑和抑郁）纳入**理论**（theories）之中。理论是对事件之间关系的解释，比如，觉察到威胁能够唤起焦虑情绪。理论可以引导我们得出结论并做出预测。许多心理学理论都包括行为（如进食或攻击）、心理过程（如态度和心理表象）和生理过程等方面的陈述。例如，人们对药物（如酒精、大麻）的许多反应都可以从外部行为进行测量，我们认为这些行为可以反映我们对药物的（心理）期待，以及药物自身的生理影响。

一个理想的心理学理论可以让我们预测行为。例如，饥饿的理论应该能够让我们预测人们什么时候进食，什么时候不进食。如果一个理论不能充分解释或预测我们的观察，我们应考虑修正或替换它。

本章接下来的内容将展现心理科学的大致轮廓，你将了解到心理学家广泛的研究兴趣和丰富的分支学科。我们将一起回顾心理学的历史沿革，讨论当代心理学家看待行为的主要观点。最后，我们将考察心理学家用以研究行为与心理过程的方法。

心理学：

研究行为与心理过程的科学。

理论：

关于事件之间关系的一套假设性陈述。

二、心理学家都做些什么

虽然心理学家都对行为很感兴趣，但是从其他方面来看，他们之间差异相当大。心理学家们主要从事研究、实践和教学。有些研究者主要从事基础研究，或者称为理论研究。理论研究（pure research）的开展，主要是因为研究者对研究主题本身感兴趣。理论研究不能立即应用于解决个人或社会问题，因此，它的特征就是为研究而研究。然而，尽管理论研究受到好奇心和求知动机的触发，当今的理论研究仍可经常用于提升未来的生活方式。举例来说，20 世纪初对鸽子、老鼠和猴子学习与动机的理论研究已经在学校教育系统中发挥了作用。比如，研究发现学习通常需要时间和重复，且得益于“过度注射”（也就是说，即使达到学习目标后还要重复）。对神经系统工作机制的理论研究丰富了我们对于一些疾病的认识，如癫痫、帕金森病和阿尔茨海默病。另一些研究者从事应用研究（applied research），针对个人或社会问题寻求解决方案。

许多心理学家并不做研究，而是将心理学应用于实践，比如用心理学知识帮助个体改变行为，从而让他们更有效地实现自己的目标。还有些心理学家主要从事教学。他们在课堂上、研讨会和工作坊中分享心理学知识。也有心理学家同时从事这三项工作：研究、实践和教学。

心理学的领域

心理学家各有专长。尽管有些心理学家涉足多个领域，但绝大多数心理学家在各自领域内开展工作。

临床心理学家帮助有心理障碍的人们适应生活。临床心理学家通过面谈和心理测验来评估诸如焦虑、抑郁之类的问题，从而帮助来访者解决问题并改变他们自我挫败式的行为。举例来说，临床心理学家可能帮助来访者学会面对“威胁”，如公开演讲。临床心理学家通过让来访者逐步暴露在演讲的情境中，使之学会镇定地面对实际或虚拟的听众（参见第 13 章中的虚拟疗法）。临床心理学家是心理学家队伍中人数最多的子群体（见图 1-1）。与临床心理学家类似，咨询心理学家也采用面谈和心理测验的方法界定来访者的问题，他们来访者的问题通常都属于适应性问题而非严重的心理障碍。比如，来访者可能在学业、职业选择或在大学期间交友方面遇到了困扰。

学校心理学家受雇于学校系统，帮助学校发现并帮助那些学习受到问题困扰的学生。他们帮助学校做决定，将学生安置在特殊班级。教育心理学家类似于学校心理学家，也试图促进学习，但是他们通常聚焦在为学校提供课程计划和教学方法，而不是聚焦在学生个体。教育心理学家研究心理因素（如动机、智力）、社会文化因素（如贫困、文化适应）以及教师等因素如何影响学习之类的问题。

发展心理学家研究人生历程中的生理、认知、社会以及情绪的种种变化。他们试图将影响发展的遗传与环境因素区别开来。

人格心理学家识别和测量人的特质，并确定其对人的思维过程、情感和行为的的影响。他们尤其关注焦虑、攻击和性别角色之类的问题。社会心理学家关心个体在社会情境中的思维、情感和行为的本质和原因。但是，人格心理学家倾向于从个体内部寻找行为解释，社会心理学则偏重于社会影响。

环境心理学家研究人与环境（包括自然环境与人工环境）相互影响的方式。例如，我们知道极端的气温和巨大的噪声会干扰学校的学生学习。环境心理学家还研究如何鼓励人们回收垃圾和保护原始生态环境免遭破坏。

理论研究：

不关注立即应用的研究。

应用研究：

努力为特定问题寻求解决途径的研究。