

第 16 版

教育部高等学校心理学教学指导委员会推荐用书



心理学与生活

[美] 理查德·格里格 菲利普·津巴多 著 王垒 王甦 等译

Psychology and life



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心理学与生活

第 16 版

[美] 理查德·格里格 菲利普·津巴多 著

王垒 王甦 等译

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理学与生活/(美)格里格(Gerrig, R.J.), (美)津巴多(Zimbardo, P.G.)著;王垒、王甦等译.
-北京:人民邮电出版社,2003.10

ISBN 7-115-11130-8

I.心… II.①格… ②王… III.心理学—教材 IV.B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第091084号

Richard J. Gerrig and Philip G. Zimbardo

Psychology and Life, 16th Edition

ISBN 0-205-33511-X

Copyright © 2002 by Richard J. Gerrig and Philip G. Zimbardo, Inc.

All rights reserved. No part of the material protected by this copyright notice may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without written permission from the publisher.

本书中文简体字版由人民邮电出版社和 Allyn and Bacon, A Pearson Education Company 合作出版。未经出版者书面许可,不得以任何形式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封底贴有 Pearson Education 公司防伪标签,无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2002-6648

版权所有,侵权必究。

心理学与生活(第16版)

◆ 著 (美)理查德·格里格 菲利普·津巴多
译 王垒 王甦等

策 划 刘力 陆瑜
责任编辑 陈浩莺

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号A座
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
电话 (编辑部)010-64982639 (销售部)010-64983296
北京圣瑞伦印刷厂印刷
新华书店经销

◆ 开本:850×1092 1/16
印张:40.5 插页:16
字数:1266千字 2003年10月第1版 2005年2月第8次印刷
著作权合同登记 图字:01-2002-6648
ISBN 7-115-11130-8/F·424

定价:88.00元

本书如有印装质量问题,请与本社联系 电话:(010)64983296

中译本序言

心理学也许是现代生活中人们最广泛涉及的主题，因为，其实人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。

人们经常会有这样的问题，诸如，人的感觉是怎么工作的？人怎么能识别各种事物？人怎么能记住各种经验？人是怎样理解语言，又是怎样组织和表达语言的？人是如何在信息加工的基础上进行问题解决和决策的？所谓人那么有“个性”是怎么回事？人的情绪和“脾气”又是怎么回事？人的所有行为都是有动机的吗？人的意识是怎么回事？意识之外又有些什么？还有梦？人的智力是怎么形成的？有什么成分？怎么测量？对人的生活和工作的成功有什么意义……这些问题不胜枚举。

心理学所涉及的方面渗透于各个领域。例如，人在独处和在群体中的行为为什么不一样？人在社会环境中的行为为什么会千差万别？受哪些因素影响？这些是社会心理学所关注的。人的这些心理与行为是怎么随着年龄增长而发展的？其中哪些受环境影响，哪些由先天遗传决定？这些是发展心理学要探讨的。在这些心理与行为的发展中教育起什么作用？如何更有效地利用这些规律促进和改善人的发展？人们怎样才能学习、记忆得更有效？这些是教育心理学研究的。人在工作中和家庭中的行为为什么不一样？工作是为了什么？领导是怎么起作用的？怎样使员工更努力地工作？这些是组织管理心理学要研究的。今天的工业设计如何使人更舒适更有效？从仪器仪表到工作环境怎样设计才能使人的疲劳或伤害减到最小，效率达到最高？这些是工程心理学、劳动心理学关心的话题。人所不断发展积累的心理与行为会如何影响人的经济行为？不同的人投资决策会有什么不同？人的感知、态度、情感、认知以及人际互动如何影响他们的消费

行为？广告是怎么起作用的？这些是经济心理学感兴趣的。人在地球和在太空中的行为为什么不一样？失重情况下人的心理和行为会有哪些变化？这些是航空航天心理学最关切的。运动员是怎么选拔和培养的？他们在比赛的瞬间如何能承受各种压力？成绩波动是怎么回事？运动成绩在多大程度上受心理因素的影响？这些影响是可以控制的吗？这些是体育心理学所研究的。人的美感是哪里来的？审美活动有哪些心理特征？艺术创造是天才的特权？普通人如何能培养艺术家的气质和才干？这些是艺术心理学的领域。我们还可以举出更多……总之，在人类活动的任何一个领域，都有心理学问题，都需要心理学！这体现了心理学的博大！

有人总结说，世界有三大谜：物质起源之谜，生命起源之谜，意识起源之谜。心理学恰恰是探索关于意识起源之谜的科学，而且，由于这第三个谜很大程度又和前两个有密切的关系，所以也使心理学成为一个更加庞大而复杂的领域，也是一个使任何一个人都有可能在其中找到自己感兴趣的主题的领域。这体现了心理学的重要！

科学心理学 1879 年诞生于德国，但在 20 世纪初中叶，它的中心就移到了美国。在今天的美国，有 3000 多所大学有心理学学位教育，不少大学每年主修心理学的学生超过千人；全美每年授予博士学位人数最多的学科是心理学；书店里书籍最多最丰富的领域之一是心理学；社会对专业工作者需求最旺盛的领域之一也包括心理学……这体现了心理学这样一个学科在一个发达工业国家里所具有的影响。

我国心理学起步并不晚。1900 年在京师大学堂（北京大学的前身）就已经有《心理学概论》的课程。1917 年在北京大学成立了中国第一个科学心理学实验室。20 世纪 20-40 年代已有相当一批在国外学成回国的心理学家在国内从事科研和教学工作。但由于

众所周知的历史原因，心理学在20世纪中叶后相当一段时期的中国处于被搁置甚至被封杀的境地，这使得中国的心理学大伤元气。改革开放以后，中国心理学得到复兴。经过20世纪最后20年的努力，我国的心理学终于进入蓬勃发展的时期。目前国内设立心理学的大学已达到约60来所，是20年前的15倍！但总体来说，我国心理学仍相对较弱，在科学研究和教育实践方面的积累仍很有限。心理学的基础教育和普及成为我国心理学发展的最重要环节之一。而要做好这方面的工作，优秀教材是关键。

《心理学与生活》(Psychology and Life)是美国斯坦福大学多年来使用的教材，也是在美国许多大学里推广使用的经典教材，被ETS推荐为GRE心理学专项考试的主要参考用书，也是被许多国家大学的“普通心理学”(General Psychology)课程选用的优秀教材。不仅如此，这本教科书写作流畅，通俗易懂，更深入生活，把心理学理论与知识练习人们的日常生活与工作，使它同样也成为一般大众了解心理学与自己的极好读物！

教育部高教司为促进我国高等教育质量的迅速提高，多次倡议在一定条件下引用外版教材，体现了我国现代高等教育教材改革的重点思路。高等学校心理学教学指导委员会也积极响应这一倡议，在国内推动引进外版优秀教材的工作，使得国际上真正优秀的高校教材能为我所用，加速我国心理学高等教育的提高。而这也正是《心理学与生活》这本教材翻译出版的契机。

我从1990年开始就使用这部由斯坦福大学心理学系著名教授津巴多博士(曾任美国心理学会主席)所写的这部《心理学与生活》，作为我在北大心理学系讲授“普通心理学”课程的教材，并一直跟踪它的发展，斯坦福每出一个新的版本，我就跟进一个版本。2001年我在夏威夷的一个国际会议上参加由津巴多教授组织的一个专题研讨会，向他介绍了我们多年使用他的教材的情况，并建议翻译出版中文本，他十分欣喜并表示支持。这促成了最后翻译这本经典教材的决心。

2002年，我的好友，也是当年北大的同窗，多年从事出版工作的刘力先生几经努力，完成了这部教材最新版的版权引进工作，使得我终于有可能实现多年

来的想法。于是，这部经典的心理学教材，也是一部鸿篇巨制的翻译工作正式全面启动。

可以说，《心理学与生活》这部教材的翻译工作是北京大学心理学系的一项大型工程，也是北大心理学系历史上少有的大动作。2003年底，我召集系里部分教师开翻译动员会，全系共有18位教授、副教授倾情出动，可以说，整个教材的翻译是北大教授们集体智慧和团队凝聚力的结晶！没有他们的通力合作和精诚奉献，就没有这部教材如此迅速地问世。特别是王甦教授虽年事已高、身体欠佳，仍欣然动笔翻译本书第一部分“前言”，其精神令人感动。更令人悲痛的是，这竟然是王甦教授的绝笔。他自2003年2月完成序言的翻译以来，一直身体不适，直至10月3日与我们诀别。这部教材的翻译凝聚有他的心血，他对事业的热爱和奉献！我们也以此部教材的翻译出版作为对他的永远怀念。

本书各部分的译者依序为：前言，王甦教授；第1章，王垒教授；第2章，朱滢教授；第3章，沈政教授；第4章，吴艳红副教授；第5章，韩世辉教授；第6章，苏彦捷教授；第7章，包燕副教授；第8章，耿海燕副教授；第9章，张亚旭副教授；第10章，杨炯炯副教授；第11章，周晓林教授；第12章，肖健教授；第13章，王垒教授；第14章，王登峰教授；第15章，甘怡群副教授；第16章，钱铭怡教授；第17章，张智勇副教授；第18章，侯玉波副教授；人名列表和术语表由王垒和潘莹欣翻译。特别要感谢北大心理学系的许多研究生们，他们作为教授的助手作了大量的基础性或辅助性工作，为本教材的顺利出版立下汗马功劳。

尤其要感谢新曲线公司的刘力先生，他在版权引进乃至最后清样审定上花费了许多心血。还要感谢这部教材的编辑陈浩莺小姐以及美术编辑陶建胜先生、排版制作李爱娟小姐，他们的工作使这部经典教材得到了最终的完美再现。

王 垒

北京大学心理学系系主任
教育部高等学校心理学教学指导委员会主任
2003年10月于北京大学燕园

前言

教授心理学入门课是每个担任大学教师的心理学家面临的重大挑战之一。事实上，由于这门课涵盖的范围很广，因此它可能是整个学术界最难教好的课程了。它的范围既涉及到对神经细胞活动的微观分析，又包括对文化体系的宏观分析；不仅谈到健康心理的勃勃生机，还涉及到由心理疾病导致的人生悲剧。我们在写这本教科书时面临的挑战正如你们在教学中面临的挑战那样，就是要赋予所有这些以形式和实质：将它们带入我们学生的生活中去。

学生们常常带着一些有关心理学的错误观念来到我们的课堂上，这些错误观念来自我们社会所灌输的“通俗心理学”（pop psychology）。学生们还对他们能从心理学课程中获得的收益抱有很高的期望——他们希望能学到很多对个人发展有价值的东西，希望能藉此改善他们的日常生活。事实上，那是任何教师都难以办到的事。但我们相信，《心理学与生活》这本书会助你一臂之力。

我们的目标是写一本学生们喜欢读的教科书，他们可以通过它学到关于心理学众多领域中激动人心的和与众不同的内容。每个章节，每个句子，我们都力图使它通俗易懂，引人入胜。与此同时，我们还注意如何使这本教科书在那些重视以研究为中心同时兼顾应用的教师的教学大纲中能发挥作用。

《心理学与生活》第16版是菲利普·津巴多（Phillip Zimbardo）和理查德·格里格（Richard Gerrig）的第三次合作。我们之所以能够成为稳固的合作伙伴，是因为我们都认为心理学是一门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教科书中，处理好科学的严密性和心理学与现代生活的相关性之间的平衡。并且，理查德·格里格的认知心理学专长是对菲利普·津巴多的社会心理学专长的重要补充。由于理查德·格里格担当了合著者，《心理学与生活》才跟上了心理学迅速发展的步伐，尤其是在像认知神经科学那样的领域。为了突出他在这本教科书中不断提高的参与度，这一版就由他担任第一著者。尽管如此，《心理学与生活》仍然代表了我们的共同理念：我们共同庆祝能够延续传统并且出版后续的版本，将最重要的心理学观点带入你们的生活中。第16版正是我们精诚合作的产物。

教科书的主题：心理学是一门科学

《心理学与生活》致力于利用坚实的科学研究来与心理学中的错误观念作战。以我们当教师的经验，心理学入门课第一次上课最可能出现的情况是，快要下课时学生们蜂拥而上提出问题，这些问题概括起来就是“这门课会教给我想知道的东西吗？”：

- ◆ 我母亲服用盐酸弗西汀（Prozac）：我们会学有关它的内容吗？
- ◆ 你会教我们如何更好地进行学习吗？
- ◆ 我必须送儿子上日托才能返回学校来学习。这种做法对他来说是否妥当？
- ◆ 如果有朋友在谈论自杀，我应该怎么做？

让我们感到宽慰的是，这些问题都已经有了严格的经验性研究。《心理学与生活》致力于向学生们提供对他们最关心的问题的科学分析。因此，本书的宗旨是：心理学是一门科学，同时关注这门科学在学生生活中的应用。

我们如何知晓

《心理学与生活》的一个重要目标就是教授心理学论证的科学基础。当学生们向我们提问时（他们需要知道的东西），他们往往已经从大众媒体那里获得的信息中得出了部分答案。这类信息中有的准确的，但学生们常常不知道如何去理解它们。他们怎样才能学会解释和评价从媒体中听来的信息呢？他们怎样才能比较明智地选择利用那些被过多引用的研究和调查？他们怎样才能判断这些资源的可靠性？与向学生灌输所谓可靠的研究不同，我们向学生提供科学的工具，通过这些工具，他们能有效地审视周围信息并得出符合研究目的和方法的结论。

通过我们所说的“我们如何知晓”这一专栏，在每一章中我们都多次通过关键结论的实验原理直接与学生进行交流。我们给每个这种“我们如何知晓”的研究赋予一个题目——“友谊与利己的偏向”、“药物成瘾者的行为治疗”、“心境对语言使用的影响”——使学生们能够更加

成就的高度需要是如何产生的？研究者已经考察了父母的养育行为是否能带来高或低的成就需要。资料来自于对波士顿地区一群孩子的跟踪研究。

我们如何知晓

父母养育行为和成就需要的关系 麦克莱兰和弗兰兹 (David McClelland & Carol Franz 1992) 对 1951 年当孩子们大约 5 岁时收集的父母养育行为资料与 1987 至 1988 年当孩子们 41 岁时收集的成就需要和收入资料做了对比。在 1951 年，请父母就喂养、照看和训练孩子的行为做了简要说明。麦克莱兰与弗兰兹认为，当孩子的父母用严格的规则来喂养和照看训练他们时，孩子就会感到高度的成就压力。总的来说，早期的父母成就压力与孩子长大后的成就需要 (n Ach) 之间有一种正相关，而且经历过高成就压力的孩子比经历成就压力小的同龄人每年要多挣 1 万美元。

这些资料表明你所获得成就需要的程度可能在你早期的岁月里就已经建立起来了。

容易地接近这些理论。整本教科书有 200 项“我们如何知晓”的研究。我们并不认为每一个这样的研究就是一个特定研究领域的最终答案，相反，我们认为它们为进一步研究问题敞开了大门。我们的使命是对心理学基础研究的运用进行再创造，并用你们学生能够接受的语言来清晰地说

明研究方法。通过这种方式，你们的学生就有很多机会来弄明白心理学的研究是如何取得进展的。

21 世纪的心理学的

自 21 世纪肇始，我们的学生会觉得自己似乎生活在一个非常特殊的时代——一个带来急剧变化的时代。这些变化给心理学以及相关领域的研究者提供了大量新课题去解说，也带来了大量的技术。为了反映出这些新的情况，在这一版的《心理学与生活》中，我们增加一个特别专栏，我们称之为“21 世纪的心理学的”。这一专栏将涉及各种各样的问题，所有这些问题都是前沿性的：“技术能够恢复视觉吗？”、“人际关系与互联网”、“专家系统与医学”。每个 21 世纪的心理学的专栏都展现了心理学研究在触及新问题和扩展新应用方面的灵活性。

你们生活中的心理学的

我们在上文中引用的问题都是现实中的学生们提出的真实问题，并且你们的学生可以从本书中找到答案。这些

21 世纪的心理学的

未来就是现实

在本版的《心理学与生活》中，我们增加了一个特别的内容：谈论我们进入 21 世纪后心理学学科转变的短小文章。在本章中，关于这门学科至今为止是怎样发生变化的，我们已经给了你一个简要的说明，特别是提供了过去 100 年以来的理论观点。下一个 100 年将带来什么呢？展望心理学在内容和实践上的变化并不困难。

尽管心理学家们对于某些问题探究是无止境的，比如语言获得的巨大过程，但另一些问题则产生于

要社会运动将在 21 世纪统治世界，但我们可以有理由地确信，心理学家们会马上做出反应去研究这些运

可能极为精确地指：理过程与脑活动之间地，遗传学研究中

生活中的心理学的

为什么学习心理学？

在你阅读开篇的这一章时，我们用以作为这个栏目的标题的问题可能曾一两次进入你的脑海：为什么学习心理学？我们对这个问题的回答是非常直接的：我们相信心理学研究对日常经历中的重要事件有着及时和重要的应用。《心理学与生活》的首要目标之一就是突出心理学专业的个人相关性和社会意义。

每个学期我们开始教课的时候

自于他们自己的经验（如果我认为我的妈妈有精神病，我该怎么办呢？”“这门课会教给我如何提高我的成绩吗？”）；有时那些问题来自通过通俗读物获得的心理学信息（家庭中最年长的孩子是最保守的，这是真的吗？”。我们教授这门课的挑战是将科学研究的成果带到我们的学生所关心的相关问题上。

几乎《心理学与生活》的每一

是我们叫作“生活中的心理学的”栏目（就像这个栏目！）这样的栏目回答一个我们自己的学生和使用过本书较学生那里听到的问题。我在读每一篇“生活中的”时，你的同事人所提出的样给你带来影响，对你自己也同样那么重要和相关切阅读这些栏目。我们的目学证据来说明对于像你这

问题体现我们多年来从学生们那里收集来的资料。我们问他们：“告诉我们，有关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——直接以“生活中的心理学”专栏的形式写入教科书。每一章中都有一个这样的专栏，所谈到的问题如“为什么要学习心理学？”（第1章）、“儿童什么时候获得意识？”（第6章）、“人们为什么参加礼拜？”（第18章）。我们所希望的是，你们的学生将通过每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

心理学是一个不断发展的领域。我们试图使本版《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方式。本书的结构还吸取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了一种结构，从而帮助我们更有力地证明心理学是一门科学这一主题。

例如，这一版的《心理学与生活》单辟研究方法一章（第2章）。该章目的是让你们的学生熟悉研究者在努力回答重大问题时所面临的挑战，以及研究者们设计出的用来克服这些挑战的方法。我们还希望这一章能够激励学生们采用本书所始终倡导的批判性思维。这一版的另一个新变化是用单独的一章介绍智力和智力测验（第10章）。我们自己在心理学入门课的教学中发现智力通常是学生们走进我们课堂之前被问及最多的一个部分。为了满足学生们的需要，我们现在用单独的一章将这部分突出出来。

由于教授们显示出了一贯的热情，《心理学与生活》的其他一些部分就保持不变了。例如，我们保留了两章来分别介绍感觉（第4章）和知觉（第5章）。学生们对于使内部加工得以进入外部世界的那些过程抱有极大的固有兴趣。而这两章包含丰富的描述和演示，会使学生们重新思考有关世界的经验。同样地，我们保留了单独的两章分别介绍社会过程和人际关系（第17章）以及社会心理学、社会和文化（第18章）。社会心理学领域研究者往往要承担起解决不同历史环境产生的新的研究问题重任。我们将社会心理学的内容分为两章，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能广泛应用于他们最紧迫的问题。

■ 教学法的专栏

《心理学与生活》以具有挑战性的、但为大学生可以接受的方式介绍心理科学而久副盛名，第16版也不例外。为了提高学生对本书的理解，我们加入了一些教学法的专栏：

- ◆ 一章开头的简介。每章以一个简介开始，将学生引入该章的内容。我们从各种各样的来源选取简介，比如认知那一章的选自海伦·凯勒（Helen Keller）的《我的生活故事》（*The Story of My Life*），而知觉那一章的选自 Colin Turnbull 在非洲草原上的观察报告。
- ◆ 小结。在每一章中，每个主要部分的最后都有小结。这些小结使学生们能迅速地核对读过的要点，并帮助他们在复习时查找要点。
- ◆ 要点重述。每章的结论部分是该章的总结，即重述要点，对每章内容进行总结，是根据主要部分的标题组织起来的。
- ◆ 关键术语。关键术语在书中出现时会被加黑，而且在每一章的后面列出目录，标明该术语出现的页码，以便迅速查询。
- ◆ 书后的专业术语表。我们在书后列了一个功能类似于心理学小辞典的术语表，他们可以在当前和以后的课程中使用这一全面综合性的资源。

此外，你们的学生还可以通过查阅从“写给学生：如何使用本书”来学会如何从本书中取得大的收获。

■ 第16版的新东西

除了前面提到的几个新专栏之外，《心理学与生活》还以其及时更新的研究范围和300多篇新增的参考文献而显得富于生气。我们的目标是使之成为当今心理学的最新的、最准确的、最能被理解的论述。《心理学与生活》的第16版还吸纳了有关人们生活经验多样性的新研究。我们试图让本书能对所有选修心理学入门课的学生都有意义——无论男生还是女生，来自不同文化和种族的人们，传统和非传统的学生们。只要有可能，我们就会提出有关文化问题的新研究。

我们已经提到了为回应使用者们的反馈而对本书的组

织结构所做的变动：我们对研究方法和智力分别独立设章。此外，我们对第16版《心理学与生活》进行了比以前的版本更为合理的精简。我们寻求并采纳一些严谨的建议，使本书在既回避经典研究又不忽略前沿性研究的情况下尽可能地简洁。最后，《心理学与生活》还辅有修订后的《发现心理学》(Discovering Psychology)电教课程，这是目前第一本，也是惟一的此类教科书。该电教课程作为课程的辅助，包括26个长度为半小时的录像节目，以及学习与教员指南，还有相应的网址，它是具有里程碑意义的教育资源，反映出心理学的贡献不仅在于理解纷繁复杂的行为，而且还能够确定一些解决办法和疗法来缓解心理障碍问题。

■ 特定内容变化

- ◆ 我们的文化覆盖范围(culture coverage)涉及过去、现在和未来。例如在第1章中，我们加入了对女性在心理学早期历史上所做贡献的广泛讨论。在第13章，我们解释了有关应激生理反应的性别差异的最新重要研究。第18章中，“21世纪的心理学”专栏讨论了互联网使得世界似乎变小了的方式的后果。
- ◆ 我们考察了技术对心理学研究的影响。第3章提供了有关最新的脑功能定位技术的信息。我们还关注基于遗传分析的知识进展。例如，第12章，我们叙述了有关基因与肥胖之间关系的研究。
- ◆ “21世纪的心理学”专栏有几篇文章阐述了技术对人们生活的影响。例如，在第14章中，我们介绍了人们如何在互联网上探索不同的“可能的自我”。类似的，在第17章，我们介绍了有关互联网对社会人际关系影响的前沿性研究。
- ◆ 本书有关心理病理学及治疗的范围包括最新版的DSM，即DSM-IV-TR。此外，我们还增加了对心理病理学的社会文化角度的分析。在“21世纪的心理学”专栏讨论了对“互联网成瘾”的诊断(第15章)，以及通过互联网进行治疗和自助的前景(第16章)。
- ◆ 我们增加了智力评估方面的内容，包括一些新的测验题的实例以及对网上评估的分析(第10章)。我们还把有关人格评估的内容转移到有关人格的那一章(第14章)，使有关专题容易得到更好的整合。

■ 《心理学与生活》的完整教学大纲

一本好的教科书仅仅是教学资料包的一部分，这些教学资料可以使心理学入门课对学生来说有价值，对教师来说有实效。为了使讲授心理学入门课这一艰巨任务对你来说容易些，对你们的学生来说有趣些，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。

- ◆ *Instructor's Manual* (教师手册)。这本独具特色的教师手册是由约翰·博伊德(John Boyd)编写的，介绍了已通过课堂检验并取得成功的一般性教学方法和具体策略。针对教科书中的每一章，你都可以找到详细的学习目标和要点、创新性的授课理念和讨论题、学生的活动和展示、人物简介、整体的时间安排、进一步阅读的指导，以及完整的媒体资源部分。
- ◆ *Test Bank* (题库)。这个测验题库是由University of Massachusetts, Dartmouth的约翰·卡鲁索(John Caruso)编撰的，包括2000多道多重选择题和问答题。每个问题按页码编排；按照章节、类型、主题和技能层次(事实性、应用性或概念性的)排列；并且与学习指南进行交叉参照。
- ◆ *Allyn and Bacon* 测验管理系统——计算机化的测验库(可在Windows和Macintosh下使用；DOS下也可以)。Allyn and Bacon 测验管理系统整合了基于Windows和Macintosh的测验和评估工具。你可以用测验管理系统在短短几分钟内构建出看起来很专业的测验，途径是根据已有的题库建立测验，还可以编辑问题，或者增加你自己的问题。课程管理的特色包括班级的花名册、成绩表以及项目分析。测验管理系统还具有你构建和管理网上测验所需要的全部东西。对于初次使用者，整个测验管理系统与屏幕向导会像导游一样领着你走过每个角落。
- ◆ *Allyn and Bacon Transparencies for Introductory Psychology* (心理学入门课幻灯片)，2001。全套彩色醋酸纤维幻灯片可以用来丰富课堂讲授和讨论。这些图来源广泛，可以支持并扩展教学。
- ◆ *Discovering Psychology Telecourse Videos* (电教录像带)。这套电教录像带是由菲利普·津巴多编写、设计和主持的，包括26段长度为半小时的录像，可从Annenberg/CPB collection得到来用于课堂教学。2001年修订后的版本包含有两个全新的节目以及15个以上

新系列片,以引导学生跟上一些心理学的最新发展。作为《心理学与生活》的完美补充,这一课程辅助资料曾多次获奖,并在美国以及世界各地被广泛采用。要得到更多信息可联系 1-800-LEARNER。

- ◆ *Discovering Psychology Telecourse Study Guide* (电教课程学习指南)。在咨询了菲利普·津巴多的基础上, State University of New York (Stony Brook) 的南茜·福兰克林(Nancy Franklin)编写了电教课程学习指南和电教课程教师指南的全部修订本。在电教课程学习指南中,每一章对应于一个节目,扩充了节目中所涉及的材料,详细说明了适当的阅读作业,并且复习了教科书中所涉及到的材料。此外,学习指南还包括学习目标、阅读作业、关键人物和术语、录像节目的小结和带有答案的测试题、带有答案的教科书测试题、问答题、学生活动、其他的书、论文和影视资料、以及注解的网站。所有的词汇和复习题都以《心理学与生活》为依据。
- ◆ *Discovering Psychology Telecourse Faculty Guide* (电教课程教师指南)。电教课程教师指南提供了在课上使用 *Discovering Psychology* 这一资源的指导。直接围绕《心理学与生活》一书,教师指南不仅包含了全部电教课程学习指南的内容,而且增加了建议的活动、建议的论文、引用的研究;教学资源包括书籍、论文、电影和网站、录像节目的测验题并附有答案、教科书的测验题并附有答案以及关键词表。
- ◆ *Student Study Guide with Practice Tests* (学生学习指南以及练习测验)。这本有创意的练习册是由理查德·格里格编写的,它向学生们提供了各种动态的活动,以强化其学习经验。每一章开始是一个提纲,对于每个主题都列出问题“你需要知道什么”。然后是“引导学习”部分,通过各种各样的问题和练习来引导学生学习。每一章还包括一些“小组学习”的建议,以此来鼓励学生通过同学的帮助来掌握和扩展课程内容。最后,学习指南向学生们提供了每一章的两个多重选择练习测验及其答案。
- ◆ 练习测验册。这本小册子是由 Eckerd College 的马乔里·哈代(Marjorie Hardy)编写的,每一章有 25 个多重选择问题,使学生们通过模拟课堂测验来练习所学的知识。这本小册子还附有答案以及与教科书的页码对照。
- ◆ 格里格和津巴多的 *Powerpoint* 演示光盘 CD-ROM。这本特殊的书—演示光盘详细地介绍了每一章的关键

点,辅以表格、图、图解等来自教科书的直观材料。来自格里格和津巴多配套网站的一些资源也被整合到这套光盘中,这样就可以很容易从教室以及整套电子版教师手册的文档进入该网站。这份资料还有网络版形式,可以从 <http://www.abacon.com/ppt> 获得。

- ◆ 配套网站。《心理学与生活》的配套网站可以从 www.ablongman.com/gerrig 进入。该网站为教师和学生提供了范围广泛的资源。每一章都有学习目标、注解的网络连接、网上活动、交互式的网上测验、标记活动、多重选择练习测验。
- ◆ *Mind Matters* 光盘 CD-ROM。该光盘由 University of Michigan 的詹姆斯·希尔顿(James Hilton)和 West Virginia State College 的查尔斯·普渡(Charles Perdue)开发的。它提供了深入的、交互式的心理学知识,以提升学生在此入门课上的学习成绩。这套动人的光盘通过邀请学生在一个整合了课文、图、幽默和交互性的环境里来探索“心理科学”的方式来展示和整合一些概念。*Mind Matters* 不强调记忆,而是以一系列独立的单元来培养探索和整合能力。该光盘结构灵活,可以配合任何入门课的教科书使用。该光盘还有配套的教师指南,包括详细的说明和测验题。
- ◆ *Psychology on the Net, 2002*。这本读起来很轻松的指南,反映与心理学学习有关的最新的 URLs,可以帮助你和你们的学生在看互联网上大量心理学信息时找到正确的方向。

其他资源

- ◆ *How to Think Straight about Psychology*, 第 6 版。这本著名的富有批判思维的学生手册是基思·斯坦诺维奇(Keith Stanovich)编写的,它能帮助学生合理地选择心理学信息,尤其是针对那些他们在媒体或自选读物中会遇到的课题。
- ◆ *Diversity Activities for Psychology*。这本学生手册由瓦莱丽·维托塞(Valerie Whittlesey)编撰,它提供了各种各样的实践活动,有助于在课堂上协调多样性问题。这些活动与所有主要心理学研究领域联系在一起,使得这本手册成为格里格和津巴多教科书很好的辅助资料。
- ◆ *Ask Dr. Mike: Frequently Asked Questions about Psychology*。该书由迈克·阿特金森(Mike Atkinson)编

撰，他还是 Psychology Place™ 网站的通俗栏目“Ask Dr. Mike”的作者。该手册收集了学生们经常问的问题，进行了深入解答，并按照心理学入门课的主要课题组织在一起。

- ◆ *Evaluating Psychological Information: Sharpening Your Critical Thinking Skills*, 第 3 版。由詹姆斯·贝尔 (James Bell) 编撰的这本练习册注重帮助学生系统地评价心理学研究，提升他们批判思维技能。
- ◆ *Tools of Critical Thinking*。这本由大卫·A·莱维 (David A. Levy) 编写的有关批判思维的教科书提供了一些工具和技巧，来评价各种形式的问题解决，尤其是在心理学领域。
- ◆ *Handbook for Psychology*。这本很有帮助的手册由德鲁·阿佩尔比 (Drew Appleby) 著，向学生们提供了大量的信息，包括从选择心理学专业到读研究生和拥有心理学学位者的就业机会等。
- ◆ *How to Write Psychology Papers*, 第 2 版。莱斯·帕洛特 (Les Parrott) 简要地介绍了 APA 风格的心理学论文的写作，涉及的信息包括如何克服论文恐惧、使用互联网、准备工作参考文献表、避免剽窃、使用内容丰富的语言。

个人致谢

尽管甲壳虫乐队只要朋友们很少的帮助就可以获得成功，但我们这一版《心理学与生活》的修订和写作却是在许多同事和朋友的帮助下才得以完成的。我们特别感谢 Brenda Anderson, Susan Brennan, Edward Carr, Emily Durbin, Nancy Franklin, William Horton, Donna Kat, Daniel Klein, Sheri Levy, Katelyn McKenna, Timothy Peterson, Deborah Prentice, Suparna Rajaram, David Rapp, Arthur Samuel, Pat Whitaker, 以及 Gregory Zelinsky。

我们还要感谢下列本版以及前几版的审阅人，他们仔细阅读了书稿并且给出了有价值的反馈。

第 16 版的审阅人

Lori L. Badura, State University of New York at Buffalo
 Darryl K. Beale, Cerritos College
 James F. Callhoun, University of Georgia
 Charles F. Levinthal, Hofstra University

Michael R. Markham, Florida International University
 Brady J. Phelps, South Dakota State University

前几版的审阅人

Robert M. Arkin, Ohio State University
 Gordon Atlas, Alfred University
 N. 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
 Leonard S. Mark, Miami 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
 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
Allen Wolach, Illinois Institute of Technology
Jim Zacks, Michigan State University

完成一本范围如此之广的书这项繁重任务，只有依靠所有这些朋友和同事以及 Allyn and Bacon 出版社的编辑人员的专业帮助才有可能。我们深深地感谢他们在本项目每个阶段所做出的非常宝贵的贡献，我们不仅向他们集体表示感谢，而且现在要向个人致谢。我们感谢以下 Allyn and Bacon 出版社的工作人员：丽贝卡·帕斯卡尔，责任编辑；莉萨·麦克莱伦，开发编辑；卡罗琳·克罗利，高级市场主管；乔·斯威尼编辑加工督导；萨拉·埃弗森，照片专家；以及玛格丽特·皮尼特，项目经理。

写给学生

如何使用本书

你即将和我们一起开始智慧的旅程，这次旅行将穿越现代心理学的许多领域。在出发之前，我们愿意与你分享一些重要的信息，它们会帮助你完成这次探险。“旅行”是对本书使用的一个比喻：你的老师是旅行的向导，教科书是旅行手册，而我们，作为本书的作者，就是你们的私人导游。这次旅行的目的是要你发现人类对于整个宇宙中最不可思议的现象——大脑、人类心理、所有生物的行为——的认识。心理学致力于理解那些看起来很神秘的，会引起思维、情感和动作的过程。

本指南介绍了有关如何使用本书来为你取得你所希望的好成绩，并从你们的心理学入门课上得到最大收获的一般性策略和具体建议。

学习策略

1. **留出足够多的时间**来完成阅读作业并复习课堂笔记。本书包含了很多新技术信息、需要掌握的很多原理，以及需要记忆的新术语表。要掌握这些内容，你至少需要花3个小时来阅读每一章。
2. **保留你这门课学习时间的记录**。做一个你在每个阅读部分用来学习的时间（以半小时为时间间隔）图。将你所投入的时间画成累积曲线。将每次新的学习时间增加到左边坐标轴的以往学习总时间上，将每次学习活动标在基轴上。这张图可以直观地反馈你的学习进度，还会显示什么时候你该啃书本却没做到。
3. **成为积极的参与者**。只有积极地投入到要学习的资料中，才能出现最佳的学习。这意味着阅读要认真，听讲要用心，用自己的话重新组织你看到和听到的东西，认真记笔记。在教科书上，给重点部分画下划线，在页边写上自己的注释，总结你认为课堂测验中会出现的要点。
4. **间隔性地学习**。心理学研究告诉我们，经常性地学习要比考试前突击更有效。如果你使自己落后了，就很难

在最后那点慌乱的时间里掌握心理学入门课所包含的所有信息。

5. **以学习为中心**。找一个对学习干扰最少的地方学习。让这个地方只用来学习、读书、写作业，而不用来做其他事情。这个地方就与学习活动关联起来，你会发现只要你坐到学习的地方，就很容易开始学习了。
6. **为未来测验的编码式阅读**。阅读教科书不同于看杂志和电视（你通常只为其直接的影响），需要你用特殊的方式来处理学习材料。你必须常将信息处理成适当的形式（对其进行编码），使你在以后的课堂测验中被问到它时就能够提取出来。编码意味着你在阅读过程中要总结关键要点、复述一些部分（有时需要出声复述），并且对于你读过的一章的特定部分内容要提出一些你能回答的问题。

你还要站在老师的角度上，预测他/她可能会提出的问题类型，确保自己能够回答这些问题。查明这门课的测验形式——论述、填空、多重选择或判断正误。测验形式会影响你关注大问题和/或细节的程度。论述和填空需要回忆类型的记忆，而多重选择和判断正误需要再认类型的记忆。（请老师提供样题，使你能更清楚需要准备题型。）

学习手段

1. **复习每章的概要**。概要向你展示了本章所涉及的主题、主题出现的顺序以及它们之间的相互关系，给你提供要学内容的轮廓。概要位于每章的开始部分，包括有关主题的一级和二级标题。这些标题展示了该章的结构，它们可以很方便地作为断点或暂停来划分你的每个学习时间段。
2. **跳到每章的最后**，阅读“**要点重述**”部分。这部分是按照该章要点的每个一级标题组织起来的，使你能够清楚地了解该章所包含的内容。
3. **浏览该章以抓住要点**。不要停顿，不要记笔记，尽快地读（最多用1小时时间）。
4. **最后**，通过积极地阅读、画下划线、记笔记、提问

题、复述和重述来深入掌握学习材料（最少要用2小时时间）。尤其要注意出现在每部分最后的“小结”。它们也可以看成整章的概要。

特殊专栏

1. 每章开始都有一篇短文来将你引入该章的内容。这样开篇有两个目的：抓住和聚焦你的注意；向你展示要涉及材料的广泛相关性。这是开篇简介强调了该章的基本主题。特别需要注意的是我们还要回到这些简介，因为它们能帮我们将每章松散的结束部分联系在一起。
2. “我们如何知晓”专栏的目的是为了帮你了解研究者们进行的实验与他们得出的结论之间的直接联系。这个专栏使你能够了解心理学研究与应用之间的密切联系。
3. “生活中的心理学”专栏也介绍了心理学研究在你们日常生活中的应用。每个专栏都展示了一个问题的答案，该问题是我们自己的学生在课堂上问过的，我们觉得你们也很可能会问这样的问题。
4. “21世纪的心理学”专栏介绍了新世纪之初前沿性的研究课题和技术。每个专栏体现了与你们对迅速变化时代的体验有关的心理学研究的应用。
5. 术语和重要人物在每一章中都用黑体着重突出，使你能够注意到。当你准备考试时，要确保你能定义每个术语以及指出每个主要研究人员。此外，每章的最后都有全部关键技术按字母的顺序列表。
6. 每个关键术语都用黑体标出。在你阅读教科书时，应该利用对这些关键术语的定义来测验你对重要概念的理解。这些关键术语还被汇集到书后的专业术语表中。该专业术语表提供了书中出现的所有关键术语的正式定义，以及它们出现的页码。准备测验时，用它可以唤起你的记忆。
7. “小结”部分概括了在进入下一部分前你应该掌握的要点。在你深入阅读每个主要部分之后，要再复习一下小结。如果小结中有的要点你还不理解，就要抓起教科书来重新阅读有关材料，直到你觉得确实理解了为止。类似的，可以用这些小结作为测验前复习的起点。
8. 参考文献，也处于正文的最后，提供了书中引用的每本书、每篇杂志论文，或每个媒体资料的文献信息。如果你为这门课或其他课程写学期论文或出于个人兴趣而希望找到有关某个主题的更多信息，参考文献就是很有价值的资源。正文中由括号括起来的人名和年代，例如

(Freud, 1923)，表明了引文的来源及出版年代。这样，你就可以在参考文献部分找到完整的来源信息。有两个作者以上的引文只列出了第一作者，后面加 et al.，表示“等”。

9. 人名索引和主题索引，也处于正文的最后，按字母顺序列出了正文中出现的所有术语、主题和人物，以及出现的页码。
10. 最后，使用与《心理学与生活》相配套的 *Student Study Guide and Practice Tests* 会提高你的学习和测验成绩。这本书意在推动学生更有效率地学习，更有成效地参加测验。这本学习指南包含对掌握每章内容有帮助的提示、练习测验的样题及答案、有趣的实验和演示（如果你的课上有实验部分就更有参考价值了）。

看来，你已经得到了帮你喜爱这门特殊的课程并获取最大收获的提示。本教科书要求你在学习掌握这些丰富信息时集中注意。有些教科书看起来比较容易，因为它们没有像《心理学与生活》这样深入，然而，一份耕耘，一份收获。

我们非常感谢你们的老师选择了《心理学与生活》。你会发现它是关于相当宽阔范围论题的有价值知识的源泉。许多学生谈过《心理学与生活》确实是其他课程的学期论文和项目的极好的参考书。你可能也会考虑把它放在收藏有价值资源的自己的图书室中。然而，我们必须从头开始，迈出旅行的第一步。

最后的一点要求

有一个宗旨一直贯穿于《心理学与生活》及其前几个版本中，那就是我们一直在努力使它更有趣、与你关系更密切。我们已经尽了最大的努力来向你们展示心理学研究与你们日常生活的联系——向你们展示在心理学家的实验室或诊所里发生的事情，从而可以解释或阐明你的心中的谜题。为了做到这一点，我们解释了为什么人们在看恐怖电影时会做出那样的反应，为什么一些人喜欢吃辣椒，为什么一些短语具有多重意义。当你读这本书时，我们希望你们能想到一些你们自己生活中密切相关的、有趣的例子，并把它们告诉我们（请使用我们网站 www.ablongman.com/gerrig 上的学生反馈表）。我们甚至希望能在本书的以后版本中可以使用你的例子！

我们邀请你和我们一起成为《心理学与生活》的一部分。我们急不可待地与你开始我们的旅行。

Richard J. Gerrig
rgerrig@psych1.psy.sunysb.edu

Philip G. Zimbardo
zim@psych.stanford.edu

作者介绍

理查德·格里格是 State University of New York (Stony Brook) 的心理学教授。在此之前，他在耶鲁大学教书，并在那里获得了 Lex Hixon 社会科学领域杰出教师奖。格里格有关语言使用的认知心理学研究已被广泛出版。其中有一系列研究探讨了有效交往的心理过程。另外一个研究项目考察了读者对故事世界欣喜时所体验的认知和情感的变化。他的著作 *Experiencing Narrative World* 已由耶鲁大学出版社出版。格里格是美国心理学会实验心理学分会的会员。

格里格是亚历山德拉引以为傲的父亲，亚历山德拉虽然只有 10 岁，却已经为 21 世纪的心理学与生活的许多方

面提出了实质性的并且有价值的建议。蒂莫西·彼得森的指导和支持大大提升了 *Life on Long Island*。

菲利普·津巴多是斯坦福大学的心理学教授，自 1968 年起，他就在那里任教。此前，他曾执教于耶鲁大学、纽约大学、哥伦比亚大学。他对本科生和研究生教学工作的潜心投入，以及他富有魅力的教学风格，曾为他赢得了许多杰出教学奖。津巴多一直是许多社会心理学领域中硕果累累、富有创意的研究者，发表了 200 多篇专业论文和书中的章节，有著作 20 本。为表彰他丰硕的研究成果，美国心理学会向津巴多颁发了 Hilgard 普通心理学终生成就奖。此外，他还“跨入”科普的王国，通过他有关害羞的畅销书和《发现心理学》(Discovering Psychology) 系列电教节目向大众介绍心理学。津巴多最近当选美国心理学会主席。

津巴多是亚当、扎拉和坦雅引以为傲的父亲。他的妻子克里斯蒂娜·马斯拉是加州大学伯克利分校的心理学教授，也是一位获过奖的杰出教师。

本书的翻译工作由北京大学心理学系18位教授通力合作完成，各部分的译者依序为：

■ 序 言 王甦 教授

第1章

■ 生活中的心理学 王垒 教授

第2章

■ 心理学的研究方法 朱滢 教授

第3章

■ 行为的生物学基础 沈政 教授

第4章

■ 感觉 吴艳红 副教授

第5章

■ 知觉 韩世辉 教授

第6章

■ 心理、意识和其他状态 苏彦捷 教授

第7章

■ 学习与行为分析 包燕 副教授

第8章

■ 记忆 耿海燕 副教授

第9章

■ 认知过程 张亚旭 副教授

第10章

■ 智力与智力测验 杨炯炯 副教授

第11章

■ 人的毕生发展 周晓林 教授

第12章

■ 动机 肖健 教授

第13章

■ 情绪、压力和健康 王垒 教授

第14章

■ 理解人类人格 王登峰 教授

第15章

■ 心理障碍 甘怡群 副教授

第16章

■ 心理治疗 钱铭怡 教授

第17章

■ 社会过程与关系 张智勇 副教授

第18章

■ 社会心理学、社会和文化 侯玉波 副教授

■ 简要目录

第1章 生活中的心理学	1	第10章 智力与智力测验	259
第2章 心理学的研究方法	17	第11章 人的毕生发展	284
第3章 行为的生物学基础	43	第12章 动机	323
第4章 感觉	72	第13章 情绪、压力和健康	350
第5章 知觉	101	第14章 理解人类人格	384
第6章 心理、意识和其他状态	134	第15章 心理障碍	416
第7章 学习与行为分析	159	第16章 心理治疗	448
第8章 记忆	191	第17章 社会过程与关系	479
第9章 认知过程	224	第18章 社会心理学、社会和文化	508