

著名心理学家黄希庭教授推荐！
心理学入门读物最佳选择！

集中了最为畅销的心理学教科书讨论的核心概念和主题！案例来自世界
顶级心理学家的经典实验：Robert Cialdini 的影响力、Daniel Goleman
的创造力、Elizabeth Loftus的证人证言、Mihaly Csikszentmihalyi的心流等

CENGAGE
Learning

HZ BOOKS
华章心理



左看 右看 心理学

戴维 N. 萨特勒 (David N. Sattler)

(美)

查尔斯顿学院

著

王瑾 译

维吉妮亚·沙伯太 (Virginia Shabatay)

帕洛玛学院



机械工业出版社
China Machine Press

左看 右看 心理学



机械工业出版社
China Machine Press

David N. Sattler, Virginia Shabatay. Psychology in Context: Voices and Perspectives, 2nd Edition.
Copyright © 2000 by Houghton Mifflin Company. All rights reserved.

Original edition published by Cengage Learning. CMP Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. 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.

All rights reserved.

本书原版由圣智学习出版公司出版。本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权机械工业出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本书封底贴有Cengage Learning防伪标签，无标签者不得销售。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

左看右看心理学（原书第2版）/（美）萨特勒（Sattler, D.），（美）沙伯太（Shabatay, V.）著；王瑾译．—北京：机械工业出版社，2010.7

书名原文：Psychology in Context: Voices and Perspectives, 2nd Edition

ISBN 978-7-111-31163-8

I. 左… II. ①萨… ②沙… ③王… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第123026号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：王 然 版式设计：刘永青

北京京北印刷有限公司印刷

2010年9月第1版第1次印刷

170mm × 242mm · 20.25印张

标准书号：ISBN 978-7-111-31163-8

定价：45.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

◎ 前言



讲授心理学导论课程是一项充满智慧的、振奋人心的事业。作为教授，我们不仅要清晰地呈现理论与研究，还要将我们对这一领域的投入与热情传递给学生。我们希望告诉大家，在教室里所学习的内容与外面的世界是相关的——简单地说，就是将研究与理论带入到生活中。伴随这些挑战，我们需要做到：请学生认真思考和分析困难的问题，鼓励学生进行批判性的思考；将学生暴露于生活事件、伦理的两难处境以及跨文化问题的复杂性之中。我们猜想，如果学生看到了将理论和研究发现与个人及人际体验结合在一起的生动例子，那么学习将是最有回报意义的。我们写本书的目的是帮助教师创建一个动态的学习环境，让学生了解心理学领域的生命力与复杂性。

本书的目的在于：

- 促进学生理解和把握关键的心理学概念和主题。
- 通过阐明心理学概念并提出重要且适时的主题，以及以第一人称加以深入说明和叙述，生动地介绍理论与研究。
- 通过促使学生批判性地思考，并讨论在书中读到的与基本心理学原理及概念相关的内容，促进学生生动的学习。
- 鼓励学生对性别、多元文化、伦理等理论与研究问题进行批判性思考。
- 让学生去面对心理学研究和伦理之间复杂的两难困境。

本书可以单独使用，也可以与任何其他心理学导论教材配套使用。

本书特点

本书每章都包含4~7位受欢迎的或者具有学术背景的作者所写的故事。在每章和每个故事开头的介绍中，都对读者进行了阅读提示，并呈现出在文章中说明的主要心理学概念和主题。另外，在每篇文章的开始，我们都提供了该文章涉及的心理学概念，列出了文章中说明的概念和主题。这些概念都是在仔细审阅了超过25本最为畅销的心理学导论教材，并向20多位在各种学术机构中教授心理学导论课程的教师进行了咨询之后选取的。

选取案例的标准

我们使用四个主要标准来选取案例。第一，每篇案例都要说明在多数心理学导论教材中介绍的关键概念、主题与话题。第二，也是同等重要的，每篇案例都是激励性的：必须能激励我们，吸引我们的注意，提出问题，让学生产生兴趣并能促进批判性思考。第三，我们喜欢能拓宽学生在性别、伦理和文化影响方面的视野的案例。第四，我们选取并编辑这些案例，以便案例能足够吸引人，且方便教师可以随意将这些案例布置为补充读物。

第2版的更新之处

本版是一次全面的修订。我们新增加了15篇案例，并对其余案例的教学特征进行了全面重新处理，还对部分案例进行了重新编辑。

本版的修订工作依据两个反馈来源进行。第一，一些教师联系了我们并提出了非常好的建议。第二，霍顿·米夫林出版公司向近20位采用了本教材第1版的教师进行了调研。这些教师就哪些案例应该保留、哪些应该替换提出了很宝贵的建议和指导，并对如何增强教学特点提供了深入的理解。

如何使用本书

本书可以用于在规模大小不同的班级中创设一个主动的学习环境。教师可以将本书中与他们在课堂上讲授的或与教材中描述的内容相对应的案例布置给学生阅读。

本书还可以用来促进课堂讨论，并用于开发研究项目、做作业或其他个体或团体项目。

最后的话：扩展边界

在奥利弗·萨克斯所著的著名作品《火星上的人类学家》一书中讲到，当他走出办公室、走进病人的生活时，是能够最好地理解病人及其病痛的时候。通过这种方式，他从内部认识到了病人及其病况——作为个体，而不仅仅是作为被诊断的病人。我们相信，如果学生能将理论的边界扩展到人类体验的世界中，他们也能够更好地理解心理学的主题。我们希望本书能够帮助学生做到这一点。

致谢

很高兴我们能在此表达对所有为本书提供有创造性的意见和建议的有天赋、有奉献精神的人们的感激之情。我们非常幸运地与道格拉斯 A. 伯恩斯坦（南佛罗里达大学、萨里大学）合作，道格拉斯对我们的想法表示热情，并促成了我们与霍顿·米夫林出版公司的联系。他持续不变的支持、指导和贡献在本书的形成过程中起到了非常重要的作用。道格拉斯仁慈地向我们提供他的专业知识和无价的建议。不管是从专业上说，还是作为一个朋友，能和他一起工作都是很荣幸的。我们还要表达对杰弗里 P. 克莱默为本版所做贡献的深深谢意，他是我们优秀的同事和朋友。

我们感谢为本书的修订提出了非常有价值的反馈的朋友们（人名略）。

我们很高兴能与霍顿·米夫林出版公司的优秀员工一起工作。高级助理编辑简·科内茨格就本书的结构、教学及修订提出了宝贵的建议。高级责任编辑凯

莉 T. 巴卢斯以及科学与心理学部门主编凯茜·普兰坎为我们提供了重要的资料来源。编辑助理萨拉·杰斯纳也给予了重要支持。我们感谢她们的专业才能和热情。我们感谢项目编辑凯瑟琳·迪诺瓦预见了本书的问世；感谢克雷格·莫特斯帮助我们获得各方面的许可；感谢图书设计部门的梅丽莎·罗特非辅助本书的顺利生产。我们感谢市场经理帕米拉·拉斯奇对本书的热情以及她富有创意的促销手段。我们还要感谢以前的责任编辑贝茜·达德里，是她最初签下了本书的合同；感谢戴维·李，他见证了本书第2版的问世；感谢以前的编辑助理格温·费尔威瑟和露·格姆为本书的发展提出了很好的建议。

我们感谢迈克尔·菲利普斯以及查理斯顿学院馆际借阅部门的全体人员，他们帮助我们获得图书及其他素材。我们感谢查尔斯·凯瑟、斯塔茜·克拉克、康拉德·费斯塔、萨缪尔·西内斯以及查理斯顿学院心理系全体教师的支持。

我们要感谢朱迪·巴克利，她是在格罗斯蒙特学院的好友和同事，她对本书充满热情并仔细地阅读了本书手稿。她对于这些案例的反馈以及帮助性的建议指导了我们的方向。我们还要感谢莫里斯·弗里德曼，他是我们专业上的导师、长时间的朋友，为我们提供了鼓励和有幫助的顾问。我们的感激还要献给叶胡达·沙伯太，感谢他自始至终不变的支持，感谢他对本书手稿的全面阅读，感谢他永远有价值的建议。我们感谢杰罗姆·萨特勒的英明建议和坚定不移的支持。最后，我们感谢所有家庭成员。

我们很高兴能写作本书，这来源于我们对于多年来所置身其中的教育与社会的积极讨论。如果能收到来自使用这本书的学生和教师的反馈，我们将非常高兴。

◎ 作者简介



戴维 N. 萨特勒 查尔斯顿学院心理系副教授。在从圣地亚哥州立大学以斐陶斐荣誉学会成员的身份获得心理学本科学位之后，戴维又从密歇根州立大学获得了社会心理学硕士、博士学位。目前他在加州大学圣地亚哥校区、圣地亚哥州立大学以及斯克里普斯学院担任学术职位。他的研究范围包括分析社会两难情境中的行为，以及对自然灾害的准备与反应（例如，应对、社会支持、创伤后压力障碍）。他的学术文章发表在多份学术期刊上，包括《人格与社会心理学》（*Journal of Personality and Social Psychology*）、《压力管理国际期刊》（*International Journal of Stress Management*）、《应用社会心理学》（*Journal of Applied Social Psychology*）、《心理学教学》（*Teaching of Psychology*）。戴维是一位敢于冒险的摄影师和背包族。

维吉妮亚·沙伯太 拥有人文科学的博士学位。她在帕洛玛学院和加利福尼亚州圣地亚哥格罗斯蒙特学院从事教学工作，并在圣地亚哥州立大学、波特兰州立大学以及路易斯与克拉克学院担任学术职位。她曾经担任过很多图书的编辑顾问，其中包括莫里斯·弗里德曼所著的《马丁·布伯的生活与工作》，她还为数本图书撰写过文章。她最近出版的作品是为《马丁·布伯与人类科学》所写的《马丁·布伯与西塞拉·伯克：反对谎言的一代》，以及为《生活所讲的故事：教育中的叙述与对话》所写的《陌生人：谁在打电话？谁在接电话？》。在她的闲暇时间，她喜欢阅读、旅行、游泳以及在海滩上长时间散步。

◎ 目 录

前 言 作者简介

1 第1章 行为的生理基础

肉体行动：忍受多发性硬化症 南希·麦尔斯 /2

♥ 心理学概念：多发性硬化症、髓磷脂、轴突、细胞体、树突、突触

一位有天分的作家与一种缓慢进行的衰退性疾病——多发性硬化症进行着艰苦卓绝的斗争，这种疾病既没能战胜她的精神，也没能影响她的天赋。

指给我回家的路 拉里·罗斯 /6

♥ 心理学概念：阿尔茨海默症、海马体、边缘系统

一名患有阿尔茨海默症的电子工程师记录了这种疾病的早期阶段及其造成的后果。

帕金森症：一名病人的观点 西德尼·多罗斯 /13

♥ 心理学概念：帕金森症

一名处于人生黄金阶段的男性描述了他是如何学会接纳帕金森症的。

我拒绝承认自己生病，而这几乎要了我的命 凯瑟琳 H. 里斯茨 /18

♥ 心理学概念：癫痫症、癫痫发作、神经元

一名大学生描写了自己癫痫症的发作、痉挛及抽搐带来的痛苦，以及自己试图否认患有这种疾病。

中风幸存者 威廉姆 H. 伯奎斯特、罗德·麦克林、芭芭拉 A. 克比林斯基 /23

心理学概念：中风（脑血管意外）、脑叶（顶叶、额叶、枕叶、颞叶）

一名年轻的男性回忆了他在中风后的最初几个小时里发生了什么样的事情。

27 第2章 感觉与知觉

违规操作 约翰·霍肯贝里 /28

心理学概念：触觉、痛感觉与痛知觉、下肢瘫痪

一名脊髓神经受损的新闻记者描写了在他将一个陶瓷盘从电炉上拿下来、放到自己的腿上后，如何因自己无法感知疼痛而导致腿部严重烫伤。

无声世界：我的自传 戴维·怀特 /33

心理学概念：听觉、声音的物理特性

一名耳聋的诗人指出，世界上没有绝对的寂静，他描写了自己能够“听到”的声音。

看得见的与看不见的 奥利弗·塞克斯 /37

心理学概念：自上而下的加工过程、颜色视觉的三原色理论、颜色视觉的对比论

在过了将近40年眼盲的日子后，一名男性在他五十几岁时恢复了部分视力；尽管他能很好地看到颜色和形状，但是对于深度知觉、影子和看到整个物体还有困难。

感觉的自然史 黛安·艾克曼 /42

心理学概念：嗅觉、芳香记忆、信息素

一名天才诗人分析了嗅觉如何影响我们的意识，如何影响社会行为以及配偶选择。

47 第3章 意识

在快车道睡觉 莉迪亚·多托 /48

心理学概念：睡眠剥夺、睡眠功能、快速眼动睡眠

一名被试发现睡眠剥夺是如何影响她的觉察力的，并指出了该实验对于从事要求很高的工作的人们所具有的意义。

永远在奔跑：我在洛杉矶黑帮的日子 路易斯 F. 罗德里格兹 /53

心理学概念：精神药物、药物依赖、幻觉

一名黑帮成员回忆了他在嗑药、嗅闻化学品时经历的迷乱和伤害。

改变的勇气 丹尼斯·霍利 /57

心理学概念：酒精滥用、对药物效应的期待

一名在十几岁就开始饮酒的洛杉矶道奇队明星投球手描述了酒精使他产生了怎样的感受、如何成了一名酗酒者，以及否认自己的问题如何耽误了恢复。

实用临床催眠 罗伯特 G. 迈尔 /62

心理学概念：催眠、催眠治疗、疼痛控制

一名催眠治疗师讲述了一位在车祸中失去左腿、又患上幻肢综合征的年轻女性如何通过催眠缓解了痛苦。

66 第4章 学习

每一样事物都有一个名字 海伦·凯勒 /67

心理学概念：联系、重复

一位从18个月起就眼盲、耳聋的伟大女性回忆了她是如何从一位有爱心的教师那里学习语言的。

驯兽中的正强化 戴维 N. 萨特勒、查克·汤普金斯 /72

心理学概念：操作性条件反射、强化、塑造、强化物、渐进性趋近

一名驯兽师解释了当驯兽师使用正强化时，杀人鲸是怎样学会表演的。

来自未来的声音：孩子给我们讲述美国的暴力状况 苏珊·古德维利（编辑） /74

心理学概念：观察（社会）学习、角色榜样、暴力

一名年轻男性指出，是不充分的角色榜样、童年期虐待和

周边地区的暴力状况使他很难在学校中学习，并很难获得高中文凭。

对成功的渴望：在课堂中使用团队合作和目标设定 杰米·埃斯克兰特、杰克·德曼 /80



心理学概念：目标、合作学习

一名有天分的、充满热情的数学教师描述了目标、团队合作和实践是如何帮助可能失去学习兴趣的学生获得成功的。

84

第5章 记忆

辩方证人：脸上有痣且口吃的人——泰隆·布里格斯 伊丽莎白·洛夫特斯、凯瑟琳·科彻姆 /85



心理学概念：目击证人记忆、记忆污染

一名心理学家、目击证人证词方面的专家配合辩方律师工作，并展示了记忆污染如何可能造成一名无辜的人被判有罪。

辩方证人：地道的美国小子——泰德·邦迪 伊丽莎白·洛夫特斯、凯瑟琳·科彻姆 /91



心理学概念：记忆阶段（获得、保持、提取）、目击证人记忆、经验与记忆

当配合辩方就最终作为系列杀手被判死刑的泰德·邦迪案开展工作时，一名心理学家就压力及暗示对记忆的影响做了艰难的斗争。

丢失的24小时 托尼·代耶 /97



心理学概念：健忘症（逆行性、顺行性）、海马体

一名女士的丈夫一天早上出门购物，花了30分钟的时间，而她经历了暂时性全面记忆缺失，并感到非常困惑；当她的丈夫回到家后，她不知道这天是星期几、她是否吃过了午餐，也不知道为什么桌子上会有这些蔬菜。

记忆术专家的头脑 A. R. 路里亚 /102



心理学概念：超常记忆、心理印象、记忆术专家

一位杰出的心理学家介绍了著名的S案例，S能在几天、几个星期甚至几年之后复述出任何长度的数字或单词列表。

108 第6章 思维与语言

“把报纸放下，跟我说话！”——协商式谈话与报告式谈话 黛布拉·坦内 /109



心理学概念：沟通、性别社会化

一位知名语言学家认为，女性和男性具有不同的谈话风格，就是这种不同的谈话风格造成了误解。

谈话的球类比赛 南希·马斯特森·坂本 /113



心理学概念：跨文化沟通、错误传达

一名美国女性与一名日本男性结了婚，在她拜访丈夫的朋友和家人时，她发现了不同文化背景下在沟通方面的差异。

双语童年 理查德·罗德里格兹 /117



心理学概念：双语——认知与社会效应

一个第一语言是西班牙语的小男孩发现，随着英语学习的进行，拥有了双语能力使他同父母疏远了。

白熊以及其他不需要的想法 丹尼尔 M. 魏格纳 /122



心理学概念：心像、思维的元素、分心

一名心理学家问到，若有人说“不要去想白熊”，我们该如何摆脱那只白熊？这名心理学家指出，心像和分心可能帮助我们控制不需要的想法。

恐惧 米歇尔·米切尔 /127



心理学概念：决策、思维策略

一名曾经的奥运会10米跳台跳水世界冠军分析了自己从高处跳水的恐惧，并决心要战胜这种恐惧。

130 第7章 人类发展

玛德琳开始说话了 布莱恩·哈尔 /131



心理学概念：感觉运动时期、语言发展、想象力

一名深爱女儿的父亲对小女儿的认识能力和生理发展感到很好奇。

耻辱 迪克·格里高利 /137



心理学概念：认知发展、情绪发展、环境影响

一名作家、民权活动家回忆了贫穷、耻辱和偏见如何影响了他的情绪和认知发展。

为了身材的荒唐事 诺拉·伊弗龙 /141



心理学概念：生理发展、身体形象、从众

一位知名作家、导演以幽默的口吻回忆了当她身体发育缓慢时，她是如何感到丢脸的，后来，她又很担心自己无法达到特定的魅力标准。

被挤压的一代 H. 迈克尔·扎尔 /145



心理学概念：中年过渡、埃里克森的繁衍对停滞阶段、中年危机、社会时钟

一名女性指出，对那些试着实现自己一生的梦想，同时又要抚养孩子、赡养父母的中年人来说，他们体验到了哪些压力。

80岁老人的观点 马科姆·考利 /150



心理学概念：成年晚期

一位著名作家描述了他在老年时的体验，他指出，超过80岁后，既感到了快乐，又面临着挑战。

154

第8章 心智能力

有天分的青少年 米哈伊·奇凯岑特米哈伊、凯文·拉桑德、萨缪尔·沃伦 /155



心理学概念：天赋优异、环境对智力的影响

一名有天分的青少年有时发现自己遇到了满足父母期望与不被同班同学看做“怪人”的愿望之间的冲突。

我并不是经常走丢 理查德·维吉尔 /158



心理学概念：唐氏综合征、智力障碍

一名有智力障碍的年轻男性讲述了住在专门机构的痛苦、生活在集体之家的好处，以及他对未来的希望。

空间性的孩子 约翰·费罗·迪克逊 /164



心理学概念：特殊能力、言语与数学能力

美国莎士比亚剧院的研究主管描述了自己被告知是一个阅读能力不足的孩子而带给他的消极影响，几年来一直没有发现自己在数学方面的天分。

对儿童的评估 杰罗姆 M. 萨特勒 /167



心理学概念：智力、智力测验、评估程序

一名心理学家呈现了一个案例，该案例涉及智力测验的使用，并讨论了智力测验应该如何与其他评估手段联合起来使用。

174 第9章 动机与情绪

依然是我 克里斯托弗·里夫 /175



心理学概念：动机来源、情绪

从马背上摔下来脊柱受伤的演员克里斯托弗·里夫谈论了是什么使他产生了继续工作、做好一名父亲和丈夫、募集资金开展关于脊髓神经受伤的研究的动机。

拼命想变得更魁梧 D. H. /180



心理学概念：荷尔蒙、睾酮

一名决心成为橄榄球明星的高中学生决定服用类固醇，并经历了严重的生理和心理变化。

暴食者的新希望 小哈里森 G. 波普、詹姆斯 I. 哈德逊 /183



心理学概念：饮食障碍、心因性厌食症、心因性贪食症

一名大学生患上了心因性贪食症，她发现，这种疾病很难治疗。

心流 丹尼尔·戈尔曼 /189



心理学概念：心流、创造力

一位著名作家坚持认为，当我们全神贯注地投入某项任务并进入“心流”状态时，我们很可能就会将任务做得非常好。

192 第10章 人格

亚洲人在美国 野田今朝弥 /193



心理学概念：自我概念、积极关注

一名年轻的女性因自己的日裔美国传统而对冲突的文化、性别因素感到困惑，她努力挣扎着定义自己。

种族主义没有发展 乔伊斯·李 /199



心理学概念：相互影响、自我效能、自尊

一名在童年从香港来到美国的女性回忆了这次搬迁所需的适应对自己造成的影响。

应得的声誉 亚瑟·阿什、阿诺德·莱帕塞德 /203



心理学概念：艾森克的人格维度、大五人格因素模型、诚实、正直

一名网球冠军讨论了特定人格特质的重要性，并解释了为什么他认为声誉的价值高于一切。

支配我自己的人生 安妮·狄勒德 /207



心理学概念：现象学方法、成长取向

一位著名作家描述了她还是一个小孩子时，如何了解到自己的热情和独立性将塑造自己的人格。

210 第11章 心理障碍与治疗

未发生的事故 朱迪丝 L. 拉普波特 /212



心理学概念：强迫症

S博士受到了强迫症的折磨，他讲述了因怀疑以及要持续性地反复检查自己的行为而产生的焦虑和尴尬。

我有解离性身份识别障碍 沉默风暴 /219



心理学概念：解离性身份识别障碍（过去称为多重人格障碍）

一名童年期受虐待的受害女性以第一人称复数形式反映了解离性身份识别障碍的痛苦。

怪兽：跟抑郁算账 特蕾西·汤姆逊 /223



心理学概念：抑郁

一名记者描述了抑郁带来的痛苦影响，并讨论了这种疾病如何控制了她的生活，以及百忧解这样的抗抑郁药物可能起到的缓解作用。

我感到自己被这种疾病所愚弄了 艾伦·戴维斯 /227



心理学概念：精神分裂症

一名男性讲述了自己与精神分裂症之间的战争，以及帮助了他的治疗手段。

感觉良好 戴维·伯恩斯 /234



心理学概念：应用认知治疗技术处理与工作有关的压力

一名认知治疗师展现了他如何对来访者展开工作，并分享了一项他发现的对处理这些问题有效的技术。

对精神分裂症患者的团体治疗 劳伦·斯雷特 /240



心理学概念：团体治疗

一位在专门机构中对精神分裂症病人开展工作的心理学家了解到，当她承认病人对现实的感知时，她就能够帮助他们。

247

第12章 健康、压力与应对

优雅的日子 亚瑟·阿什、阿诺德·莱帕塞德 /248



心理学概念：应对、社会支持、艾滋病

一位网球冠军指出了在他发现自己因输血感染HIV后，帮助他坚持下来的社会支持和应对机制。

从越南到地狱 雪莉·迪克斯 /254



心理学概念：创伤后压力障碍、一般适应综合征压力模型

一名越南战争退伍老兵讲述了因为与创伤后压力障碍有关的抑郁、情绪麻痹、头痛、隔绝和噩梦而遭受的痛苦折磨。

袒露心声 詹姆斯 W. 潘尼贝克 /258



心理学概念：社会支持、应对、创伤经历、免疫系统

一位心理学家发现，将压力写出来可能激活免疫系统，并因此改进健康。