

P is Psychology P is Perspective P is Potential P is Positive

P

7TH EDITION 原书第7版

# PSYCHOLOGY

## CORE CONCEPTS

# 津巴多普通心理学

“当代心理学的形象与声音”、美国著名心理学家

菲利普·津巴多 | 扛鼎之作

畅销二十余年、数百所国际知名大学

广泛采用的普通心理学教材

国内六大高校心理学名师 联袂推荐

菲利普·津巴多 (Philip G. Zimbardo)

[美] 罗伯特·约翰逊 (Robert L. Johnson) ○著  
薇薇安·麦卡恩 (Vivian McCann)

钱 静 黄珏苹 ○译

7TH EDITION 原书第7版

# PSYCHOLOGY CORE CONCEPTS

# 津巴多普通心理学

菲利普·津巴多 (Philip G. Zimbardo)

[美] 罗伯特·约翰逊 (Robert L. Johnson) ○ 著  
薇薇安·麦卡恩 (Vivian McCann)

钱 静 黄珏苹 ○ 译

图书在版编目 (CIP) 数据

津巴多普通心理学 (原书第 7 版) / (美) 津巴多, (美) 约翰逊, (美) 麦卡恩著; 钱静, 黄珏苹译. — 北京: 中国人民大学出版社, 2016.6

ISBN 978-7-300-22964-5

I . ①津… II . ①津… ②约… ③麦… ④钱… ⑤黄… III . ①普通心理学 IV . ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 133255 号

**上架指导：心理学 / 教材**

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师  
张雅琴律师

**津巴多普通心理学 (原书第 7 版)**

[美] 菲利普·津巴多  
[美] 罗伯特·约翰逊 著  
[美] 薇薇安·麦卡恩  
钱 静 黄珏苹 译  
Jinbaduo Putong 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 北京中印联印务有限公司

版 次 2016 年 6 月第 1 版

规 格 214 mm × 275 mm 16 开本

印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷

印 张 44 插页 5

定 价 119.00 元

字 数 1 138 000

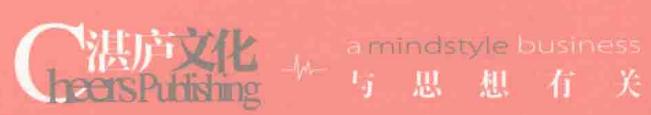
7TH EDITION

# PSYCHOLOGY

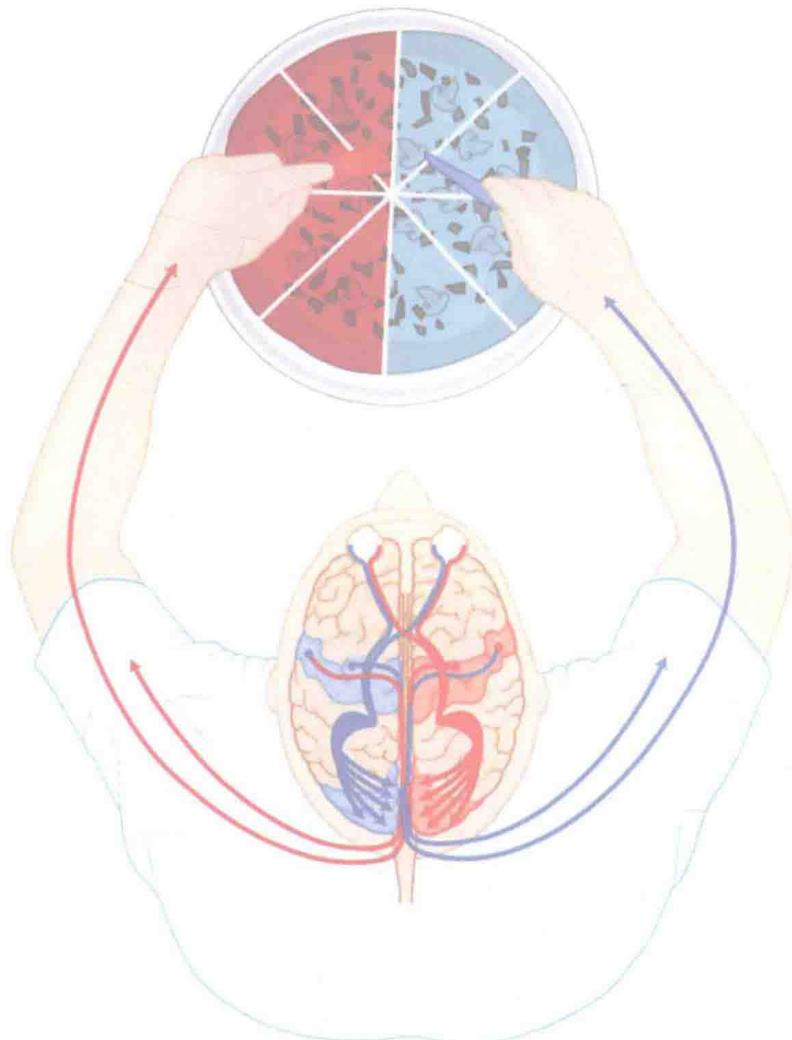
## CORE CONCEPTS

### 本书特点

- 美国著名心理学家津巴多教授领衔编著。他教授普通心理学课程50多年，被誉为“当代心理学的形象与声音”。
- 运用心理学知识学习心理学。以问题串联概念，构建系统的知识网络，让学习更符合认知规律。
- 强调批判性思维。总结6大批判性思维技能，引领读者深入思考14个富有争议性的心理学问题，并将批判性思维贯穿全书。不仅介绍心理学知识，更注重培养心理学的思维方式。
- 参与性强。设有“亲自实践”“生活中的心理学”等富有参与性的专栏，鼓励学生学以致用，在生活实践中加深对心理学的理解。
- 语言幽默，形式多样。来自生活方方面面的案例让心理学变得好用又有趣。每章末尾还附有津巴多教授主持的26集科教片《探索心理学》的节目链接及观看指南。



试读结束，需要全本请在线购买：[www.erlongbook.com](http://www.erlongbook.com)



彩图 1

从眼睛到视觉皮层的神经通路

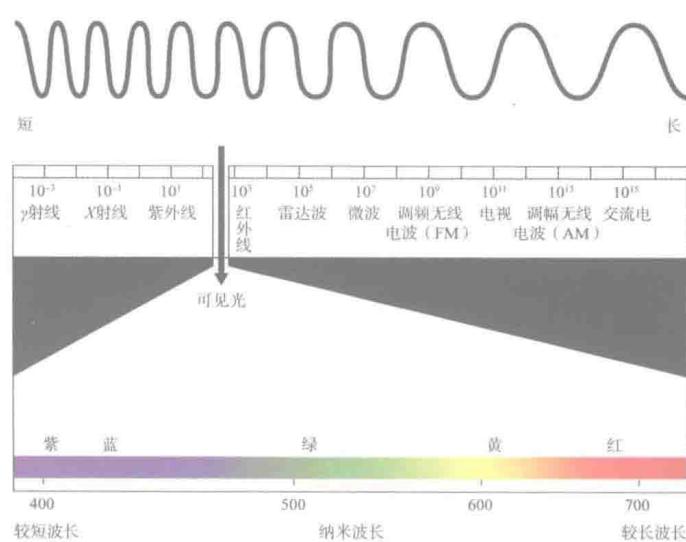
图中的人正看着比萨的中心。这幅图有两点值得我们注意。第一，来自双眼视网膜左侧（也就是左侧视野）的信息对应着比萨的右边。相反，右侧视野感觉的是比萨的左边。第二，两只眼睛的视神经在视交叉处汇合，来自双眼视网膜左侧的信息被传送到了左侧视觉皮层，同时来自双眼视网膜右侧的图像被传送到了右侧视觉皮层。因此，左脑的视觉皮层加工的是右侧视野中的事物，而右脑的视觉皮层加工的是左侧视野中的事物。（第2章）。

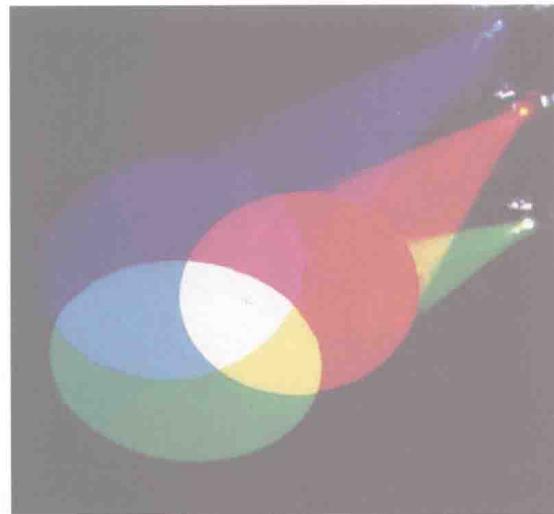
彩图 2

### 电磁波频谱

可见光与其他形式的电磁能的唯一差别就是波长。我们眼睛里的感受器只对电磁波频谱的一小部分敏感。（第3章）

资料来源：Sekuler, R. & Blake, R. (1994). *Perception*, 3rd ed. New York: McGraw-Hill. Copyright © 1994. Reprinted by permission of McGraw-Hill.

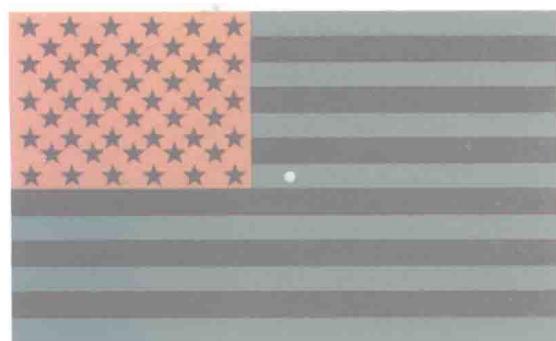




彩图3

### 三原色

三原色中的任意两种会合成第三种色彩的补色。三原色共同合成的光是白光（这和用于印刷的颜料混合原理不同，因为颜料的作用是吸收特定的波长）。（第3章）



彩图4

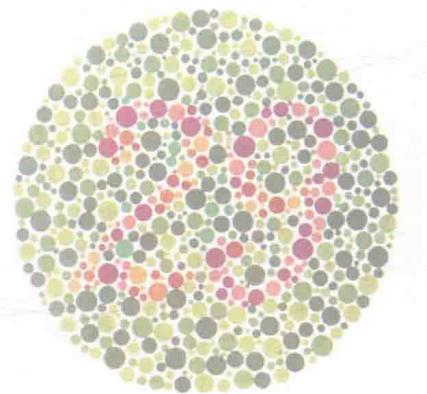
### 不可思议的视觉后像

在注视一个彩色物体一段时间以后，你视网膜上的细胞会变得疲劳，这会导致一个有趣的视觉效果。  
(第3章“亲自实践”专栏)

彩图5

### 石原氏色盲测验

无法辨认红色和绿色的人不能辨识图中潜藏的数字。你看见了什么呢？如果你看到许多圆点组成了阿拉伯数字29的图案，你的色觉很可能是正常的。（第3章）

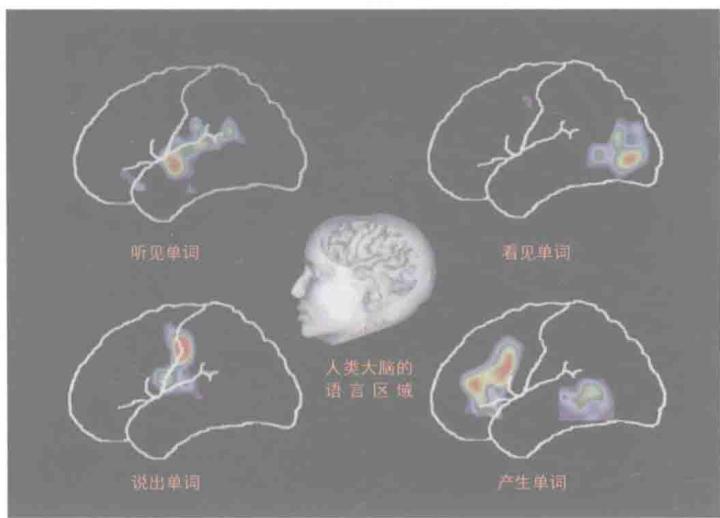


彩图6

### 亚洲人和美国人感知世界的不同方式

尼斯比特研究团队用图上的线来表示一个人在扫视这幅图时的眼睛运动。美国人花更多时间看老虎以及画面中其他突出的物体，而亚洲人花更多的时间扫视环境与背景中的细节。（第4章）





**彩图7**  
对工作状态大脑的PET扫描结果

这些PET扫描结果展示了大脑在不同的意识任务中激活的不同区域。（第8章）

**彩图8**  
情绪轮

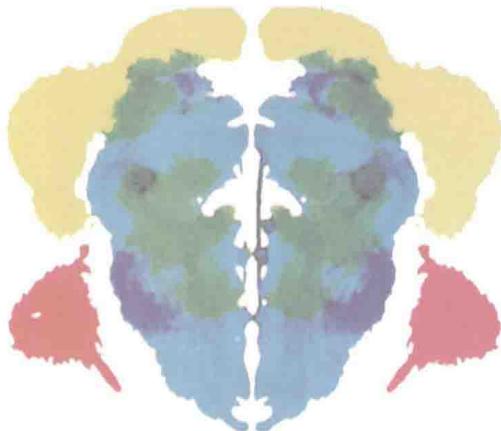
普拉特切克的情绪轮将八种基本情绪排列在圆圈的内环，并将对立的情绪安放在相对的位置。内环上相邻的一对情绪可以结合成为更加复杂的情绪，这些情绪被标注在外环上。比如，爱是快乐与接受的结合。其他一些没有列出的情绪，诸如嫉妒与后悔，也是由情绪轮上较为基本的情绪组合而成的。（第9章）

资料来源：Plutchik, R. (1980, February) A language for the emotions. *Psychology Today*, 13 (9), 68–78. Used with permission of Psychology Today © 2008.



**彩图9**  
与罗夏墨迹测验使用图像相似的墨迹

罗夏墨迹测验是一种著名的投射技术，以对称的墨迹作为刺激。（第10章）



# Philip Zimbardo

“当代心理学的形象与声音”



菲利普·津巴多  
享誉世界的心理学大师



by Ferne Millen Photography

没 有一个学心理的人不知道津巴多的名字，他设计的斯坦福监狱实验堪称心理学史上最残忍、最震撼的实验之一，而他主编的普通心理学教材则被誉为“比小说还好看的教科书”，吸引着全世界无数学生迈入心理学的殿堂。在历时半个多世纪的研究和教育生涯中，他始终致力于用心理学的力量让人类变得更好。在人们的心目中，他就代表着“当代心理学的形象与声音”。



## 贫民区里走出的高才生

1933年3月23日，祖籍西西里岛的菲利普·津巴多出生于美国纽约的贫民区。虽然成长环境不尽如人意，津巴多却成功把持住了自己，在校园里独占鳌头。

21岁那年，他以最优异的成绩毕业于纽约城市大学布鲁克林学院，同时获得心理学、社会学和人类学三个学士学位。

1959年，他获得耶鲁大学心理学哲学博士学位，先后在耶鲁大学、纽约大学、哥伦比亚大学和斯坦福大学任教。正是在斯坦福大学里，津巴多开始了令他名声大振的斯坦福监狱实验。

Philip

Zimbard

## 设计恶魔实验的善心人

在斯坦福大学心理学系大楼的地下室里，24名自愿报名的学生被随机分为“囚犯”和“看守”两组，模拟一个监狱情境。进入角色的学生们释放了难以置信的人性之恶，一度导致激烈冲突：“看守”以残酷的手段侮辱和虐待“囚犯”，而“囚犯”则进行了反抗。这一结果令津巴多本人也始料未及。在女研究生克里斯蒂娜·玛丝拉奇（Christina Maslach）的劝说下，他提前结束了实验。（后来玛丝拉奇和津巴多结了婚，两人从此幸福地生活在一起。）

这个实验揭示了环境对人性的巨大影响力，在大众中引发了强烈反响，连续三次被搬上银幕，最近的一次是2015年的好莱坞影片《斯坦福监狱实验》。

2004年，津巴多作为专家证人在阿布格莱布监狱虐囚案中出庭，主张责任并不仅仅在于监狱看守个人，也在于监狱情境的强大压力。根据在该案中获得的知识和之前的实验，津巴多写成了畅销书《路西法效应》（*The Lucifer Effect*）。

“津巴多是一位传奇的教师，他改变了我们对于社会影响的思考方式。”

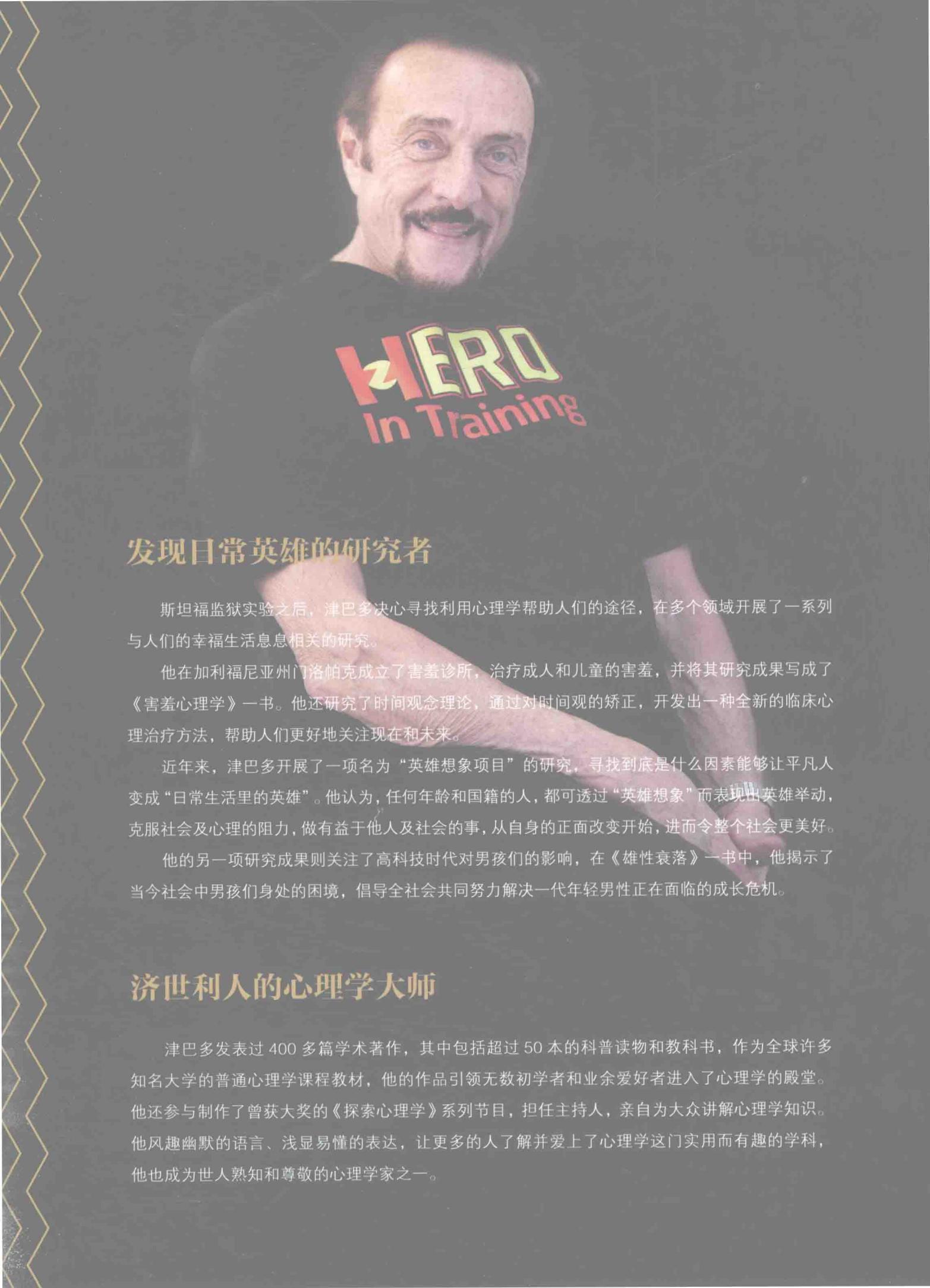
作者演讲洽谈，请联系  
speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

C湛庐文化  
Cheers Publishing  
特别制作



## 发现日常英雄的研究者

斯坦福监狱实验之后，津巴多决心寻找利用心理学帮助人们的途径，在多个领域开展了一系列与人们的幸福生活息息相关的研究。

他在加利福尼亚州门洛帕克成立了害羞诊所，治疗成人和儿童的害羞，并将其研究成果写成了《害羞心理学》一书。他还研究了时间观念理论，通过对时间观的矫正，开发出一种全新的临床心理治疗方法，帮助人们更好地关注现在和未来。

近年来，津巴多开展了一项名为“英雄想象项目”的研究，寻找到底是什么因素能够让平凡人变成“日常生活里的英雄”。他认为，任何年龄和国籍的人，都可透过“英雄想象”而表现出英雄举动，克服社会及心理的阻力，做有益于他人及社会的事，从自身的正面改变开始，进而令整个社会更美好。

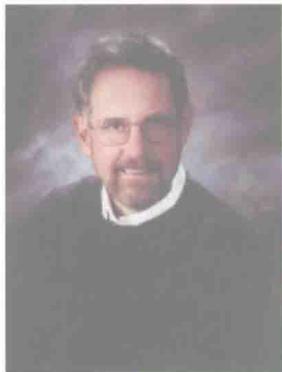
他的另一项研究成果则关注了高科技时代对男孩们的影响，在《雄性衰落》一书中，他揭示了当今社会中男孩们身处的困境，倡导全社会共同努力解决一代年轻男性正在面临成长危机。

## 济世利人的心理学大师

津巴多发表过 400 多篇学术著作，其中包括超过 50 本的科普读物和教科书，作为全球许多知名大学的普通心理学课程教材，他的作品引领无数初学者和业余爱好者进入了心理学的殿堂。他还参与制作了曾获大奖的《探索心理学》系列节目，担任主持人，亲自为大众讲解心理学知识。他风趣幽默的语言、浅显易懂的表达，让更多的人了解并爱上了心理学这门实用而有趣的学科，他也成为世人熟知和尊敬的心理学家之一。

# Author Introduction

## 作者简介



罗伯特·约翰逊 ·

美国心理学家，在安普夸社区学院教授普通心理学长达 28 年，成立了西北太平洋优秀教师研讨会并担任主席职务。他还是社区学院心理学教师委员会的创始人之一，并在 2004 年担任执行委员会主席。同年他获得了心理学教学学会颁发的两年评选一次的大学教育奖。



薇薇安·麦卡恩 ·

美国心理学家，波特兰社区学院心理学系资深教师，教授各种课程，包括普通心理学、人际关系、亲密关系和社会心理学。她曾在社区学院心理学教师委员会中担任职务，也是西部心理学协会和美国心理科学协会中的活跃成员。她还著有《人际关系：建立有效关系的艺术与科学》。

## 钱 静

清华大学心理学系讲师，博士毕业于英国华威大学心理学系，曾在德国马克斯·普朗克研究所( ABC 中心 ) 以及美国哥伦比亚大学做博士后。在清华大学多年讲授“心理学与生活”“心理学入门”以及慕课“Dive into Psychology”等大型公开课。



# Translator Introduction

## 译者简介

# 如何使用这本书

P      S      Y      C      h      o      i      o      g      y

学业成功有一个简单的公式，以下的小实验会告诉你那个简单的公式是什么。花几秒钟研究一下这串字母。

IBMUFOFBICIA

现在，不要偷看，尽可能多地写出这些字母，要按照正确的顺序。

多数人能够准确地记住 5~7 个字母，少数人能全都记住。这些不同寻常的人是怎么做到的呢？他们从中找到了模式——你可能注意到这组字母中有一些我们熟悉的首字母缩写，IBM、UFO、FBI、CIA。找到模式后，这个任务就变得容易多了，因为你可以提取大脑中已经存储的记忆。这样，你只需要记住 4 个信息“块”，而不是记住 12 个毫无关系的字母。

同样的原则也适用于心理学课堂上的学习。如果你试图记住一条条独立的信息，那你会痛苦万分。相反，如果找到其中的模式，你便会发现任务被大大简化了，而且也变得更加有趣。

## 运用心理学知识学习心理学

如何找到其中的模式？在本书中，作者们设计了一些特色专题。通过它们，书中有意义的模式就会突显出来。

**核心概念** 每章中每一节的内容都是围绕一个重要的观点，即核心概念组织起来的。其后的内容，

包括一些新术语都会围绕着这个核心概念展开。在你读这章内容的时候，牢记核心概念能帮助你编码与它有关的新术语、新观点，将其存储到记忆里，然后在考试的时候把它们提取出来。借用一句老话，核心概念是“森林”，每章中的细节是“树木”。

**关键问题** 每个核心概念都是由一个关键问题引出的，这个关键问题也是每章中的节标题。诸如此类的关键问题有助于你预料到这一节中最重要的观点或核心概念。事实上，核心概念就是关键问题的简要解答。你可以把关键问题比作汽车的远光灯，它帮助你聚焦于前方的事物。我们的关键问题也可以引导你提出你自己的问题。

05 义理

### 关键问题

为什么记忆有时会出现差错？

我们奋力记念的内容在脑海中，称自己不起自己前一天晚上学过的东西。或者，一个熟悉的名言似乎时时给出了你要所讲的话。然而讽刺的是，我们并不想起自己所学过的事实和记忆。记忆就像我们记得自己最熟悉的事情，而我们忘记了自己想要记得的事情。为什么它这样呢？并且我们自己想要记得的事情，为什么它这样呢？并且我们自己想要记得的事情，为什么它这样呢？

想得出这些要开始想一想。而想得出来就是俗称之为回忆：“七定律”的观察，观察性，心不在焉，如是，错误的原因，易使演示。观察以及不受欢迎的干扰（Schacter, 1999, 2001）。而且，他认为七个问题实际上在人类记忆中非常有的一点特点，从进化的角度来看，正是这种特点使我们祖先在进化过程中建立起来。因此，它们才被我们记忆系统保留下来。我们的核心概念更加清晰地阐明了这一观点。

### 释义

我们大多数人对记忆的最初认识是记忆“七定律”的第一项：“观察”。观察工具是记忆选择性特征的标志。

在探索“七定律”的过程中，我们会联系日常生活中的记忆问题，比如忘记刚刚做作业，或者无法忘记一次不愉快的经历。我们可能会通过讨论涉及描述出的“七定律”，讨论儿童如何改善记忆的策略。在这一过程中，我们会特别强调观察记忆可能帮助提高你的学习效率。我们顶多讨论记忆困难背后的解释。

### 短暂性：记忆消退导致遗忘

而在一年前出版的一门课程要在进行一次严格的测验，这对你有什么影响？我们认为，不同的记忆会随着时间而逐渐减弱。尽管没有直接证据，但人类的记忆会选择性地消退，但是人类的记

忆通常都坚持这种长时记忆的稳定性（stability），或者说是稳定性，这是沙特林提出的第一个“律”。

### 义理消退与遗忘曲线

在对记忆消退的研究中，心理学家赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus, 1890/1971）当属先驱人物。他第一次通过学习无意义音节（比如 POV, KEB, FIC 与 RUL）来探讨消退时间间隔之后进行回忆的方式。他发现，这种方法比学习原始列表的方法更有效。而且在几分钟以内，他的长期记忆之后，又重新出现并恢复记忆，发现他自己完全忘记记忆的无关音节，因此他不得不使用了另一种方法：根据温故知新的时间间隔测量消退次数。由于温故知新是一个训练所需的时间，所以学习原始列表的间隔时间，因此两者之间“节省”的时间是可以用几分钟来衡量的。例如，如果原学习需要重复 10 次才能达到表面上的完美记忆，而重新学习只花费 7 次，那么对于记忆的储存量最高达 30%。通过这种方法，艾宾浩斯能获得很长一段时间内的记忆数据，在图 5-10 中显示的便是他所做的实验。代表着他遗忘的数据点开始向纵轴延伸，代表着他遗忘的速度的指数衰减。对于相对无关的材料而言，我们一开始的遗忘速度很快，之后遗忘速度会逐渐减慢。经典的研究所表明，遗忘曲线（forgetting curve）见证了记忆选择性的操作模式，这也是我们记忆大部分学习的首要材料的操作模式。

现代心理学家在艾宾浩斯工作的基础上完成了很多工作，但现在有些记忆问题困扰着我们。如同记忆有多种形式，比如你在本文中遇到的阶段，

义理消退的意义何在？

（参见第 2 章）

在于它不会像艾宾浩斯那样消耗大量的时间。它们可以利用最新的技术，帮助你更快地完成任务。

义理消退如上所述。

关键问题和核心概念都会作为特色专题再次出现在本章总结中。

生活中的心理学 心理学与新闻、日常生活中的事件存在千丝万缕的联系。在每一章每一节的结尾，我们将探讨这些联系。它们在你学到的心理学知识与真实生活经历之间建立起了实用而有趣的联系，还能帮助你明智地评价在流行报刊上看到的心理学观点。在如今的媒体上，到处都可以看到“研究显示……”。读完本书，你对这类信息会变得更有判断力。

生活中的心理学：运用心理学知识学习心理学

这是一个特殊的“生活中的心理学”的部分，我们会告诉你如何用新学到的心理学知识让学习变得更高  
效。例如在第2章中，我们会告诉你如何运用大脑  
工作原理的知识来更有效地学习；在第9章中，我  
们会告诉你如何运用新的心理学概念“心流”来提升  
学习动机。因此运用心理学知识学习心理学不仅能让  
你对知识的掌握更加牢固，而且能把它们立即应用到  
你的大学学习生活中。

**理解与复习测试** 无论是学习心理学、足球，还是萨克斯，对于自己的进步，你都需要得到反馈。那正是你将在“理解与复习测试”中得到的。测试出现在章中每一节的结尾处，使你可以快速检查一下自己是否已经吸收了本节的要点。有些问题只需要通过回忆就可以解答，有些则需要对所学内容进行深入的分析或应用。有些是多选题，有些是简答题。这些练习会帮助你了解自己的掌握程度。

**亲自实践** 在整本书中我们穿插了一些可以亲身体验的小实验（比如本文一开始的那个小实验）。除了有趣之外，它们也是为了阐释书中讨论的一些原则。例如第5章的一个“亲自实践”专栏能够帮助你测试自己的短时记忆能力，另一个专栏能够检测你的“照相式”记忆能力。

**连接** 其他章节的重要主题常常会在文中用一个箭头被交叉援引过来。这些连接有助于你整合新旧

知识，或者告诉你在后面的章节中有对你目前阅读内容的更多探讨。在头脑中把这些概念联系起来能够帮助你记忆。

◎ 心理：行为与心理科学

## 心理学专业

要成为一个真正的心心理学家，只有学士学位是不够的。心理学研究生会学习一个或多个专业领域的高级课程，然后成为学者，研究者或从业者。因此，建议学习课程。学会如何做研究或写论文。

博士后通常需要博士学位（Ph.D.）、心理学博士（Psy.D.）或教育博士（Ed.D.）。

数据表明各个学院在心理学教育的学生都可能有相似的课程工作，但有博士学位的人选择范围更广（Smith, 2002）。在南加州大学，要获得心理学从应用到研究的博士学位，而且还要有适当的实习经验。大多数学校和大学的教育研究项目也可能需要博士学位。

获得博士学位之后再深造似乎是以拿到博士学位。这样你就有可能在看中心理学博士了。或者成为麻省总医院精神科中的

高级心理学家，比如精神病学家。在社会工作机构和私人企业中，硕士学位的心理学家通常是（尽管不是允许的）被称为“心理学家”。

获得心理学博士学位，硕士学位或相关专业工作背景的人可以进入医学院、医院、疗养院和临床中心帮助诊断或治疗的工作。心理学博士学位通常以兼职或有偿工作的形式，可以让学生参加临床、教育或研究项目并获得一些工作经验。

如果你想了解更多有关心理学的工作、工作场所和职业的信息，可以浏览美国劳工部的《职业展望手册》(Occupational Outlook Handbook)。你还可以查看美国心理协会的会员网站 [www.apa.org/divisions/resources/index.aspx](http://www.apa.org/divisions/resources/index.aspx)。

## 技能与复习策略

1. 阅读。尽可能地阅读——这是学习心理学可能成为的习惯。
2. 高度。具体与抽象的联系是掌握两个领域的小说和科学小说。“这说明了心理学的哪些基本规律？”
3. 应用。如果是一名读者，能通过学生案例判断学习的以下两个特征都有哪些？
4. 评估。对于学生来说对性格主义者和机能主义者的评论是：

5. 聚焦。哪种个人视角有助于理解主要概念？

6. 质疑。“这种对事物的评价是否为真？这并不是因为他是著名的科学家，而是因为他必须将健康状况归结于他的基因。”这种批评代表了什么批评类型？

7. 应用。如果你计划成为一名医生或心理学家，你将如何应用所学知识？你将如何——简而言之，这种知识是如何在你的职业中发挥作用的？

8. 建模。心理学家——以下哪项是完全正确的假说存在证据？

A. 心理学，B. 神经学，C. 行为学

9. 小组讨论。小组讨论、课堂讨论、辩论或批判性思维

10. 评估。一个半学期的阅读量是否足以完成所有必修课吗。心理学、遗传学、生物学、认知科学

<sup>1</sup> 没必要像“心理学家”那样去读“心理学”。而“心理学家”则需要读“心理学”，因为这将使他们能够更好地理解“心理学”的重要性。然而，如果他们没有读过“心理学”，他们将无法知道“心理学”的重要性。

111

Psychology  
Life Science

**亲自实践：寻找你的盲点**

很简单，上列商品的头部，神奇记忆卡本身并不容易识别且使用非常不方便。力量，在记忆卡设计上也有很大的帮助。所以，你对神奇卡的这个设计非常满意。但是，神奇卡的下方有两行非常重要的文字，下面的两行可能对你来说是最重要的信息。

**观察 1**

手拿卡片，闭上一只眼睛，把你右手放在，并且让它的拇指正好贴在你所看到的箭头位置。这样，你将只看到一个箭头，而看不到神奇卡的底部。神奇卡底部的文字，你根本无法看到。

**大脑里的视觉加工过程**

我们用眼睛看东西，但只有用大脑才能看见，也就是说，我们用大脑中一个叫作视觉皮层的特殊加工区域来完成。从眼睛接收视觉信号之后的信息，通过面部视觉皮层（见图 3-4）之后，就进入大脑皮层。人的视觉神经会根据皮层中的细胞、形状、轮廓和运动，让人认知物体。大脑皮层从以下几个方面帮助我们识别物体：

**选择：第 2 章**

通过视觉，每个人识别不同的东西。视觉完全依赖于大脑。大脑通过以下几种方式帮助我们识别物体：

· 组合：识别出两个或多个物体的组合。

体位感和触觉联系起来，在头部识别出一个组合是我们每天生活的世界的一部分（de Gode, 2000; Vollumherz & Hoang, 2009）。触觉解释了为什么你在厨房的时候走进食品店会觉得美味诱人。

让我们把时间回到本章——“我们”的东西别人一样。当我们谈论的视觉而言，香奈儿是充分肯定的。也就是说，不同人身上有相同的视觉经验：取了数个细胞，查看颜色，不断区分色彩或有

相似之处，再将其与本章所学的东西结合起来。

25~30 岁的时候，麦当劳的标志

正好位于你的视点之上，因此你会觉得它很熟悉。然而，你仍然会半身不遂一个“是”。你仍然会从白色背景

中识别出熟悉的“是”。这是一块区域。

当然地，“是”和“否”

**观察 2**

为了让你相信大脑会根据视觉的背景来识别颜色，你需要准备一些带有颜色的纸张。请将它们放在你的左手掌心，左手掌心向上，你的手指并拢，让它们正好位于你的十指掌心。

请将右手保持在

眼前，再将你的左手掌心朝向你。在这个过程中，记得将左手掌心向上，这次它会变成背景。这一次，随着你的视线会有所变化。这次请闭上眼睛在你的左手掌心看到的东西是否在！

**5**

其他感觉脑区）。因此，我们有理由猜测，大多数人虽然色彩、声音、材质、气味和味道的方式相匹配，虽然我们可能会觉得，它们将以不同的方式被识别。为了大家理解我们所说的意图，让我们从视觉的真正开始解剖。

**视觉细胞识别亮度** 亮度（brightness）的感觉来自我们的光线，或光的抑制。眼睛喜欢干预期到收到多少光（见图 3-5）。来自太阳的光是高亮度的光，它会在视网膜上产生大量神经活动的光，而在几个月大的婴儿相比成年人相对较少的神经活动的光。因此，亮度是根据视觉的神经活动水平和视觉强度的神经活动水平来调整亮度。

**表 3-2**

**视觉细胞识别为感觉**

物理属性	心理属性
长度	色相
宽度	亮度

1) 彩虹在雨后的彩虹分别是无光的黑暗和暗淡——无光的物理属性。彩虹在彩虹的中心点是无光的黑暗的心理特征。

**视觉细胞如何识别颜色** 你也许会认为非常惊讶，花和熟透的苹果并没有色素（color）或色相，在离高的反射下，物体似乎呈现出彩虹斑斓的颜色，但是，正如已经介绍过的那样，红玫瑰、黄花、绿柳和红色彩色本身没有颜色。从这些物体上反射

190

**术语** 最重要的术语会用粗体字呈现出来。我们在本章总结中会再一次罗列这些关键术语。在本书的末尾，综合术语表将每章中的术语和定义都汇总在了一起，查找起来很方便。

**本章总结** 本章总结的目的是为学生提供每一

章要点的概览，帮助你预习和复习这一章。总结围绕着关键问题与核心概念，方便你复习和掌握本章的内容。注意：它们不能替代认真阅读章节中的内容。你可以在读章节内容前先读一遍总结，提前体会一下，然后在读完章节内容后再读一遍总结。提前读总结有助于组织学习材料，对它们进行编码和存储会变得更容易。读完本章后再阅读总结自然能巩固所学，将来在考试中你能回忆起来的内容会更多。

**Psychology** 课堂多得胜心理

**亲自实践：**在压抑记忆的报告中找到更多相关问题的内容

在讨论会上，你可能已经注意到在 的研究者 伊丽莎白·莱斯利·莫特森（Elizabeth Loftus）发表的一篇文章，在文章中 讨论了有关记忆领域的两位杰出学者—— 尔·吉布森、罗纳德·牛顿等——的看法。找出三个能够补充本章知识的观点。

**本章总结**

**本章问题**

我们关于记忆的知识如何帮助我们评价记忆恢复这一说法？

许多分析发现，大多数人面对创伤事件时会感到强烈的不适，而不是将其忘却。

**什么是记忆？**

**核心概念 5.1**

人类的记忆是一个系统来进行编码、存储和提取的信息系统。

人类的记忆和一切记忆系统一样，包含着三项重要的任务：编码、存储和提取。尽管许多人认为记忆

记忆 信息加工模型 编码 存储 提取 遗忘

**我们如何形成记忆？**

**核心概念 5.2**

在记忆的三个阶段中，每一阶段都会以不同的方式对记忆进行编码和存储。它们通过协同作用感受体验并为特定模式或含义的永久性记忆。

记忆系统由三个不同的阶段组成：感觉记忆、工作记忆和长时记忆。这三个阶段按照顺序协同工作，将输入的感觉信息转化为有用的模式或概念存储起来，以便日后需要时提取。

感觉记忆能够利用感觉通道将 12~16 个视觉项目保持最多 1~2 秒的时间。对每种感觉分别进形感

觉登记保证了记忆系统能将敏感信息保持更长的时间，以便系统从中挑选出重要的信息进行进一步加工。

工作记忆是三个阶段中存储量最小的结构，其持续时间为 20~30 秒。负责从感觉记忆与长时记忆中提取信息并在意识层面进行加工。理论家提出，工作记忆至少有三个部分组成：中央执行系统、语音回路、视觉空间回路以及情绪缓冲区。我们可以通过组织和复述的方式来增强它的容量和持续时间。工作记忆的生理基础尚未明确，但脑研究者认为它可

## 像心理学家一样思考

学习心理学的所有事实和定义并不能使你成为一名心理学家。除了事实之外，像心理学家一样思考还需要问题解决能力和批判性思维技能，它们是任何优秀心理学家都应该具备的能力。为了实现这个目标，我们在本书中增加了两个独特的特色专题。

**本章问题** 每章一开始会提出一个重要的问题，你将学习如何运用本章中读到的工具来解答它。例如，孩子多吃糖是否会变得多动？如何评估恢复的记忆？“天才”与其他人大程度的不同？



“他们把虚假、虚假的、真心和地雷都去掉后，当然又说又笑，无比兴奋地说：‘他们吃了太多糖’！我第一次发现糖能如此地影响儿童的生活状态。”

我当然一定是一个怀疑论者，因为忽然停止了讲话，问道：“你不知道吗？”然后接着说：“我们心理学家就是不希望你们承认，不是吗？”

我回答说，人们认为大的常识是错误的，就像该书作者一样，大部分是地雷不是的。我说：“人们以为睡觉会让孩子们变傻，这个观点被推翻了。”

本章总结 心理学家如何帮助睡眠会促进孩子过度活跃的说法？

我们邀请你一起来想一想我们怎样设计这个实验。例如，我们可能会选择询问孩子睡觉时间的长短，或者问人们睡觉时间对他们的生活质量有什么影响，或者对糖与过度活跃的关联性将会影响人们的观点，这样才是设计一个有关糖与过度活跃的关联性的实验。同时让它们变得更有趣一些，这样会更容易吸引人们的注意力。当然，最重要的是，在本章结尾时，你会看到解决这个问题的工具。

本书的最后一章将对这样的问题回答，提出这些问题是你的目标，让你积累丰富的心灵科学学习，从本质上来说，帮助学生进行批判思维。和我们一起解决问题，而不是只提供正确的答案。这样观点才会使得对你更有意义，当然我们自己也会觉得对你更有意义。

“感谢你对过度活跃”的基础知识记录的一个重要概念是：道学习与睡眠的相互关系。虽然科学方法是研究心理与行为，不过许多研究同样适用于我们，让我们共同阐明心理学这个术语本身的意义。

**应用批判性思维** 在每章的结尾，我们会让你思考心理学家们正在争论的问题以及媒体中出现的问题，比如无意识心理的本质或旗下说服的效果。对于每一个问题，你都需要采取怀疑的态度，应用我们在第 1 章中介绍的一套特殊的批判性思维技能。

87 方法发展

想象一下：你刚有了自己的第一个孩子，你确定他是你见过过的最聪明的孩子，并且对他自豪——我们当然会在微笑。我们都是这样看待自己孩子的。你会有许多次的想法一样，希望自己的孩子拥有一个高智商的未来。你会觉得他真的有潜力吗？那么，如果听到的话所罗门特的音乐会让他觉得更聪明，你会觉得谁呢？在 1993 年，一些研究人员发现，当父母在自己的婴儿的耳朵上播放放莫扎特的音乐作品时，婴儿的反应会提高智商得分 (Rauscher et al., 1993)。这一发现引起了媒体的广泛关注，并因此产生了大量的辩论。在美国，至少有两个家长如今为每一个新生儿购买莫扎特的 CD；销售人员和广告音乐产品的网站也屡见不鲜。并且都保证它们能够改善读者的“健康、教育和幸福” ([www.homonotesfeeling.com](http://www.homonotesfeeling.com))；而那些对孩子的全面发展而言还没有出现就在他们的脑海中上耳的播放放莫扎特的音乐作品。不过，有越来越多的研究表明，有些运用一点批判性思维来考虑一下这一著名的说法。

关键问题有哪些

聆听莫扎特的音乐作品真的能提高智商吗？如果研究是有效的，那么这项新的研究成果将和其他关于音乐效果及智力提升的研究结果是否相同？其他音乐作品（如古典乐或其他类型）是否也有类似的效用？最后，如果聆听特定类型的音乐作品确实提高了智商，那么它们能提高音乐本身又能提高音乐理解力吗？个体的经历音乐产生的体验促进了智力进步？一个合格的批判性思考者在第一次听说这一著名的说法时可能会考虑包含在该问题内的各种各样的疑虑。

非同寻常的说法需要非同寻常的解释

首先出现在你脑海中的是想法可能是这一说法的极简性：最初的研究声称，个体的智商得分在仅仅聆听 10 分钟莫扎特的音乐作品之后就可以提高 8~9

分！是否存在简单的证据来解释这一非同寻常的说法呢？检查一下消息的来源就可以发现，提出这种说法的人都是著名的研究人员。这为我们提供了初步的可信度。那么，这一著名的说法是什么呢？首先，研究结果确实是基于对实验研究而不是经验之谈，因此这一点就够了。第二个需要检验的证据要复杂些（即举个例子）：测试的是什么人？他们多大程度上能替代普通大众？在这些研究中，被试都是大学生，这不足以让你来深思熟虑。研究结果一定适用于婴儿吗？或者，这种效果只局限于认知经验受到一定水平的个体身上？

推理过程是否避免了常见的谬误

一个常见的谬误是相似与因果关系。在这项研究中，研究者启动了随机分配的实验设计，因此研究结果能够确定观察到的现象是因果关系，而不是相关关系。不过，即使当一项研究的结果有效时，其观察到的谬误也可能出现在对结果的解释方式上，比如过度简化或夸大概念的含义。在这些研究中，从研究结果中得出的听莫扎特的音乐作品能够提高智商的结论是否合理呢？

真正有趣的地方在于：研究这一结果可以发现，研究中的智商提高只是暂时的，15 分钟后就会消失。另外，用来评估智商的量表通常会有一个视觉空间能力的测试，测量的只是智商的一个组成部分。声称莫扎特的音乐能够提高智力的事实是实际研究结果的夸大。

我们能得出什么结论

在最初的实验之后的几年里，不同的研究者进行了超过 20 项类似的研究，并发表在公认的科学期刊上。尽管其中一些研究发现的结果得出了著名的“莫扎特效应”，但是大部分研究并没有得出这一结论 (Steele et al., 1999)。事实上，深入研究这一

## 《探索心理学》视频

在每章的结尾，你会看到《探索心理学》的观看指南。《探索心理学》是一部包含 26 集的系列视频，它们由本书第一作者菲利普·津巴多主持，由美国公共广播电视网（WGBH）和安嫩伯格媒体公司（Annenberg Media）制作完成。这些视频概括描绘了历史上的以及目前的有关人类行为的理论，拍摄了本书中介绍的许多研究者及其研究。

为了帮助你在心理学上取得成功，我们还有最后一条建议：虽然书中用了很多例子来阐释一些非常重要的观点，但如果能找到自己的例子，你对这些观点的记忆会更持久。这个习惯会让你把知识变成你自己的。我们希望在我们所热爱的领域中，你会有一次难忘的旅行。

Psychology 津巴多普通心理学

《探索心理学》观看指南

视频 5：儿童发展

在这个视频中，我们讲述与方法论的初步如何展示出新生儿的技能，从而为研究者能够更好地理解新生儿在日常生活中不同的行为。与之相伴的，营养问题相比，如今的研究者更多地关注环境如何在婴儿的发育过程中发挥作用。

视频 17：性与性爱

在这个视频中，我们看新生儿获得语言的方式，心理学家也研究语言通过什么途径学习社会文化的表达。这个视频还特别关注了性文化上所曾发生的变化，并对比了传统的性爱与现代的性爱价值观和新的心理学知识。

视频 18：成熟为婴儿

当弓形者与人接触并交流的年龄，许多有教养的成年人会惊讶于他们的孩子竟然如此早熟。这个视频展示了父母如何通过与孩子互动影响孩子的成长，科学家获得的知识生来就具有极强的实用性。

扫描二维码观看视频，回答下列问题。

1. 让·皮亚杰研究了儿童思维，根据皮亚杰的观点，一个儿童大约会在哪个年龄段由具体运算阶段进入一个形式运算的青春期阶段？  
a. 3岁 b. 4岁 c. 5岁 d. 6岁

2. 在被十几次给婴儿系一根黄色的领带后，你预期他会如何反应？  
a. 婴儿的兴奋会第一次比一次少。 b. 婴儿的兴奋会第一次比一次多。  
c. 婴儿会一次比一次更兴奋。 d. 婴儿在任何时候都不会感兴趣。

3. “阿米特夫人”(Mrs. Bay of Haven)是哪个发展心理学家提出的一个重要案例？  
a. 实验心理学 b. 从理论发展与社会发展之间的关系  
c. 性与营养的研究 d. 对头发数据的解释

4. 研究人员在一个月大的时候：  
a. 将他们的量尺描述为“一片粗度模糊、灿烂辉煌的混乱状态”。  
b. 他们发现不受欢迎的  
c. 还未睁开眼睛  
d. 与他们的视觉刺激相比最喜欢听的面孔。  
5. 下列哪一项与津巴多最具影响力的作品有关？  
a. 行为水平 b. 外向性倾向 c. 儿童心理疾病的危险 d. 以上所有选项

6. 哪种声音会最好以下哪种声音？  
a. 大海的声音 b. 人类的声音 c. 其他婴儿的声音 d. 钢琴声

322



继震撼人心的斯坦福监狱实验之后，津巴多教授又进行了哪些最新研究？

扫码关注“庐客汇”，回复“津巴多普通心理学”，

观看津巴多的 TED 演讲视频。