

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

心理学系列……

“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



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

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

规 格 214 mm × 275 mm 16 开本

版 次 2016年6月第1版

印 张 44 插页 5

印 次 2016年6月第1次印刷

字 数 1 138 000

定 价 119.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

7TH EDITION

PSYCHOLOGY

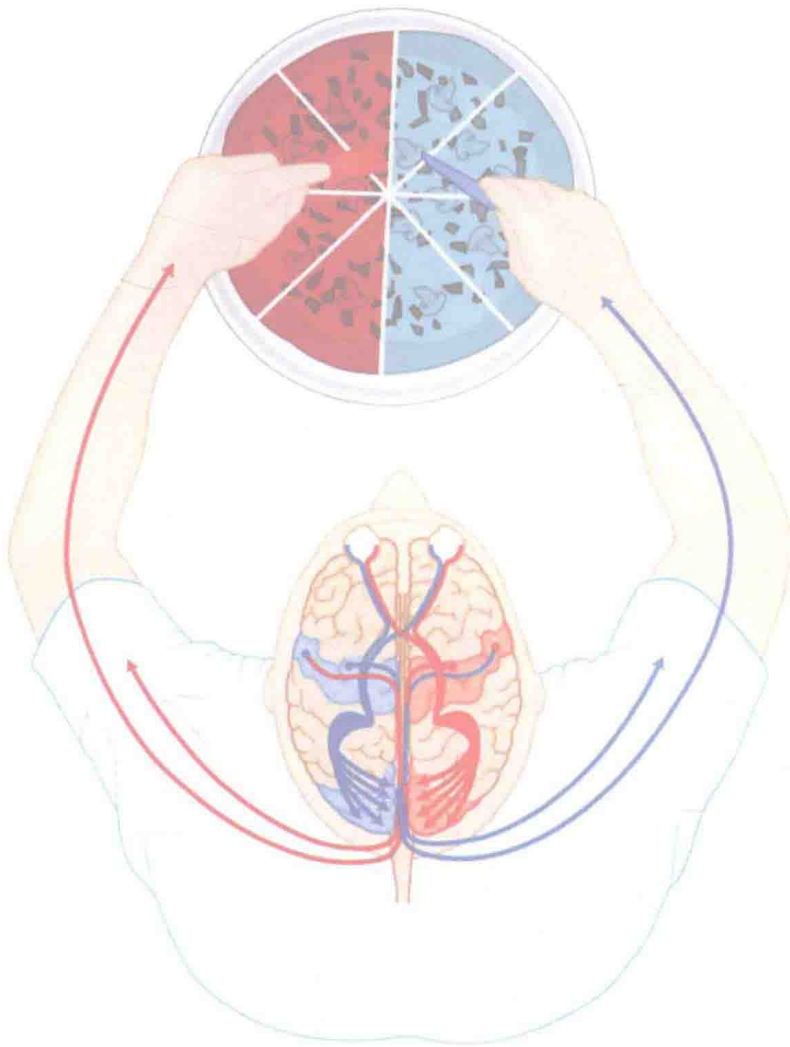
CORE CONCEPTS

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。

C 湛庐文化
Cheers Publishing

a mindstyle business
与思想有关



彩图 1

从眼睛到视觉皮层的神经通路

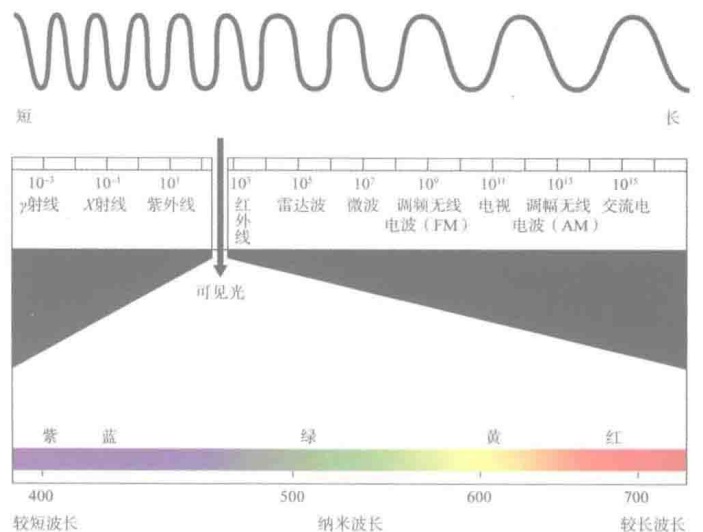
图中的人正看着比萨的中心。这幅图有两点值得我们注意。第一，来自双眼视网膜左侧（也就是左侧视野）的信息对应着比萨的右边。相反，右侧视野感觉的是比萨的左边。第二，两只眼睛的视神经在视交叉处汇合，来自双眼视网膜左侧的信息被传送到了左侧视觉皮层，同时来自双眼视网膜右侧的图像被传送到了右侧视觉皮层。因此，左脑的视觉皮层加工的是右侧视野中的事物，而右脑的视觉皮层加工的是左侧视野中的事物。（第 2 章）。

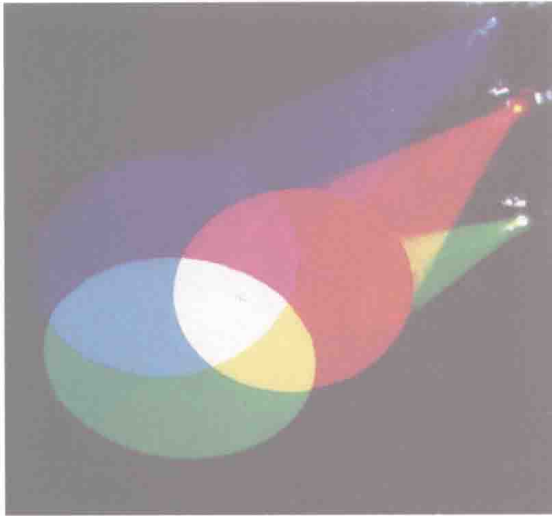
彩图 2

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.

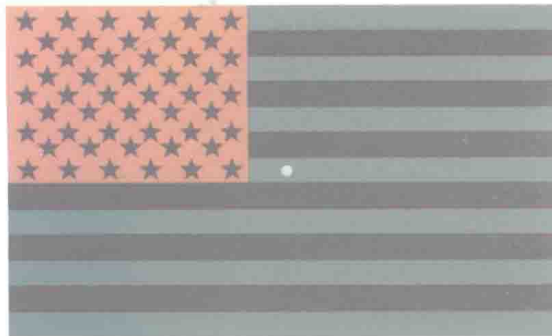




彩图 3

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

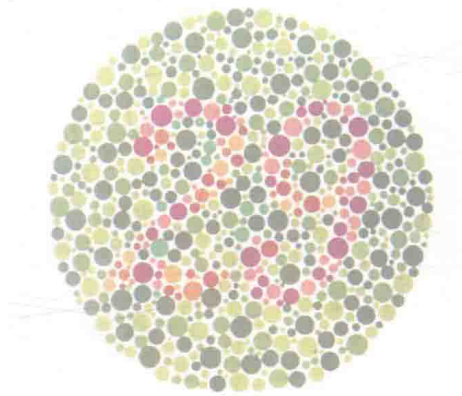
不可思议的视觉后像

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）

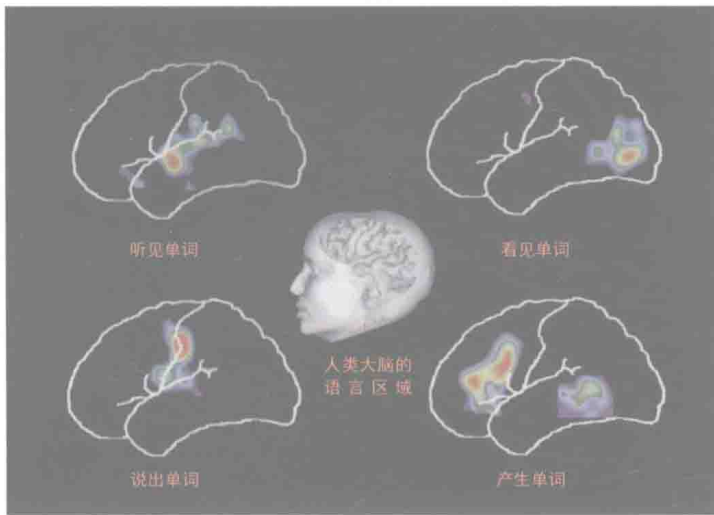


彩图 6

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

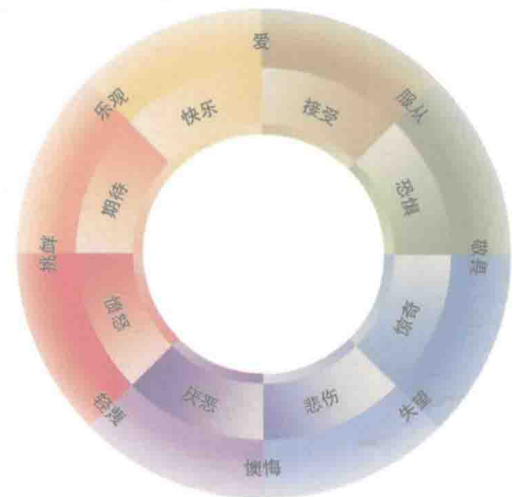
这些 PET 扫描结果展示了大脑在不同的意识任务中激活的不同区域。(第 8 章)

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)

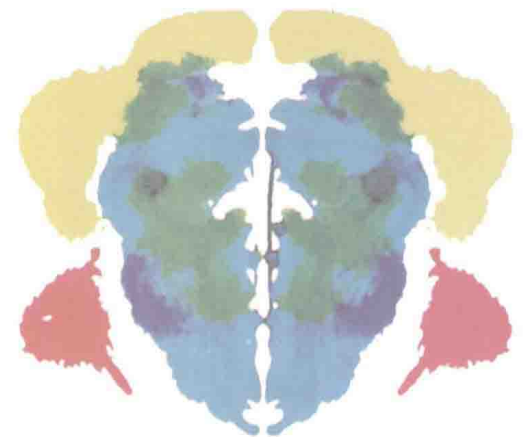
资料来源: Plutchik, R. (1980, February) A language for the emotions. *Psychology Today*, 13 (9), 68-78. Used with permission of *Psychology Today* © 2008.



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。

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

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。

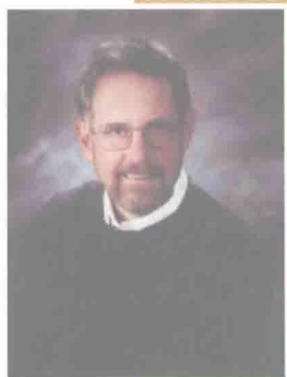
近年来，津巴多开展了一项名为“英雄想象项目”的研究，寻找到底是什么因素能够让平凡人变成“日常生活里的英雄”。他认为，任何年龄和国籍的人，都可透过“英雄想象”而表现出英雄举动，克服社会及心理的阻力，做有益于他人及社会的事，从自身的正面改变开始，进而令整个社会更美好。

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的成长危机。

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 l 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。

IBMUF0FBICIA

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 分钟

关键问题：为什么记忆有时会出现差错？

我们会忘记约会和生日，在一项实验中，你会忘记自己前一天晚上学到的术语。或者，一个熟悉的名字似乎模糊到了你想不起来的程度。然而我们的大脑并没有忘记自己对这些事件的记忆。记忆迫使我们在自己大脑中存储信息，却让我们忘记自己需要记住的事情，为什么它要这样运作呢？

詹姆斯·瓦特曼（James Watson, 1908-1973）曾提出遗忘曲线，这是第一组学习无意义音节（比如 POU, KEB, TIC 与 KIC）并测试在不同时间间隔之后进行回忆的方式。他发现，在最初几小时内遗忘速度很快，之后遗忘速度会显著减慢。后续的研究发现，遗忘曲线（forgetting curve）反映了记忆短期性的运作模式，这也是我们遗忘大部分自己学过的资料的原因。

现代心理学家在艾宾浩斯工作的基础上完成了很多研究，但现在我们更加关注的问题是：我们如何记忆有意义的材料，比如你在本文中读到的信息。艾宾浩斯对无意义音节的研究，但遗忘曲线并不适用于有意义的材料，比如你在本文中读到的信息。艾宾浩斯对无意义音节的研究，但遗忘曲线并不适用于有意义的材料，比如你在本文中读到的信息。

核心概念 5.4
我们大多数的记忆都是由“七律”组成的——“七律”实际上是大脑记忆存储的容量限制。

在研究“七律”的过程中，我们会发现日常生活中我们的大脑记忆存储容量是有限的。通常我们的大脑只能存储 7 个信息块。如果超过这个容量，我们的大脑就会遗忘掉一些信息。这就是为什么我们的大脑只能存储 7 个信息块的原因。

短暂时性：记忆消退导致遗忘
我们的大脑在存储信息时会经历一个遗忘的过程。遗忘的过程分为短期记忆和长期记忆。短期记忆只能存储 7 个信息块，而长期记忆可以存储更多的信息。遗忘的过程是由于短期记忆中的信息随着时间的推移而逐渐消失。

艾宾浩斯与遗忘曲线
艾宾浩斯的研究发现，遗忘的速度在最初几小时内非常快，之后会逐渐减慢。遗忘曲线反映了记忆短期性的运作模式，这也是我们遗忘大部分自己学过的资料的原因。

艾宾浩斯与遗忘曲线
艾宾浩斯的研究发现，遗忘的速度在最初几小时内非常快，之后会逐渐减慢。遗忘曲线反映了记忆短期性的运作模式，这也是我们遗忘大部分自己学过的资料的原因。

艾宾浩斯与遗忘曲线
艾宾浩斯的研究发现，遗忘的速度在最初几小时内非常快，之后会逐渐减慢。遗忘曲线反映了记忆短期性的运作模式，这也是我们遗忘大部分自己学过的资料的原因。

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加容易。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 心理学导论
本章问题：在记忆记忆的报告中找到更多相关问题的内容
核心概念 5.1 什么是记忆？
核心概念 5.2 我们如何形成记忆？

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”与其他人有多大程度的不同？

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闾下说服的效果。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。

本章问题 心理学家如何解释催眠或暗示孩子以诚实的说法？
非寻常的说法需要非寻常的解释
关键问题有哪些
我们能得出什么结论

《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）和安娜伯格媒体公司（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：儿童的发展
这个视频告诉我们孩子从快速的成长如何揭示出生能力。从观察孩子能够辨别味道到他们在语言学习中表现出的进步，与主要的理论、教育实践相比，如今的孩子们如何与学校增加在人的发展过程中发挥作用。

视频 6：语言发展
在这个视频中，你可以看到儿童语言发展的方式。心理学家在研究语言发展过程中，通过分析儿童的交流行为和语言环境，以及语言学习量来揭示社会发展的影响。

视频 7：性与性别
性别之间的差异与性别平等于性别与社会因素的关系密切相关。这个视频探讨性别与性上的差异与性别平等以及文化上的差异与性别平等进行了对比，并揭示了性别平等如何反映到新的理论和教育/心理学知识。

视频 8：成熟与衰老
多年来老年人研究的发展，在许多有关衰老的理论与性别平等实践时代。这个视频关注的重点是在老年学、健康和生活方式如何影响衰老的过程中，科学家们对衰老于生活发展有新的知识。

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，一般儿童大约会在哪个年龄时出现从具体到一个自我他人图的一个不平衡状态的转变？此状态保持多长时间？
a. 2岁 b. 4岁 c. 6岁 d. 8岁
2. 当婴儿第一次给婴儿一个颜色的球，你预期他会如何反应？
a. 婴儿每次都会做出同样的感性的反应。 b. 婴儿的反应会一次比一次少。
c. 婴儿会一次比一次感兴趣。 d. 婴儿在任何时候都不会感兴趣。
3. “阿希违抗人”（Milgram's Obedience）实验是发展心理学中的哪一个重要问题？
a. 实验伦理 b. 生理发展与社会发展之反的关系
c. 天性与教养的问题 d. 对实验数据的解释
4. 婴儿在一个月大时____。
a. 他们的身体描述为“产程初期，绝对清醒的混乱状态”
b. 他们能区分不同的物体
c. 还未能辨别球
d. 与男性假发料相比更喜欢人的面孔
5. 下列哪一项心理特征具有遗传成分？
a. 运动水平 b. 外向性倾向 c. 暴力心理倾向 d. 以上所有选项
6. 很小的婴儿会怎样以下哪种声音？
a. 大海的声音 b. 人类的声音 c. 其他婴儿的声音 d. 音乐声

392



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。