

心理学

Psychology

Third
Edition

第三版 | 上



[美] 丹尼尔·夏克特 (Daniel Schacter)

丹尼尔·吉尔伯特 (Daniel Gilbert)

丹尼尔·韦格纳 (Daniel Wegner)

马修·诺克 (Matthew Nock) 著

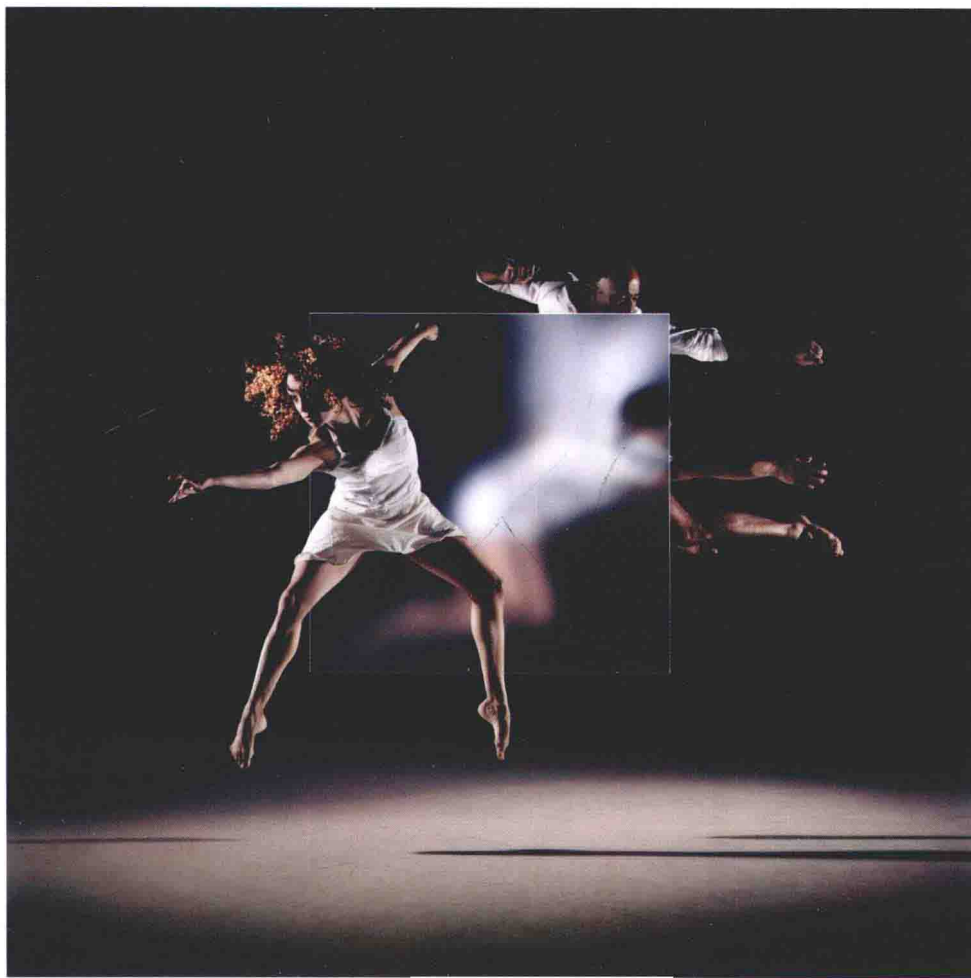
傅小兰等 译

华东师范大学出版社

心理学 *Psychology*

Third
Edition

第三版 | 上



[美] 丹尼尔·夏克特 (Daniel Schacter)
丹尼尔·吉尔伯特 (Daniel Gilbert)
丹尼尔·韦格纳 (Daniel Wegner)
马修·诺克 (Matthew Nock) ———— 著
傅小兰 等 ———— 译

 华东师范大学出版社



封面图片由 RJ Muna 提供

这些人在做什么？跳舞？空手道？悬空？照片里的这名女性是在寻找什么人，还是在指向什么事？玻璃幕后面的那些人又在做些什么？他们是不是隐藏着什么事情？他们是不是正面向着错误的方向？

通过系统化的观察以及测量人们在不同情境下的反应，我们能够理解许多人类的行为。但是，人类大量的思维、情绪、行为以及背后驱动的影响因素，这些都是我们看不到的，也发生在他人所见之外的（至少绝大多数人们最感兴趣的那些事物是这样）。心理学家业已发展出了很多的方法，打个比方说就是能够做到“窥见玻璃之后”，出自 RJ·穆纳之手的这张照片极为传神地表达了这层意义，因而它“霸占”住了我们的眼球。不但如此，这张照片也突显了人类行为之美，以及令人兴奋之处，而这些正是当初吸引我们每一个人投身心理学的原因。

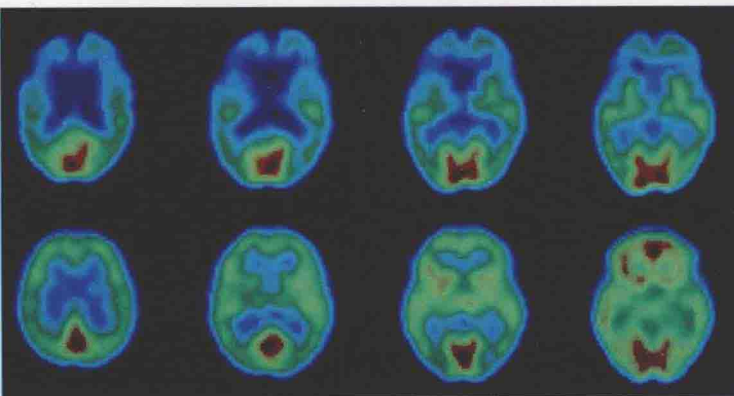


图 1.2 健康人和阿尔兹海默症患者大脑的 PET 扫描图。
(正文第 33 页)

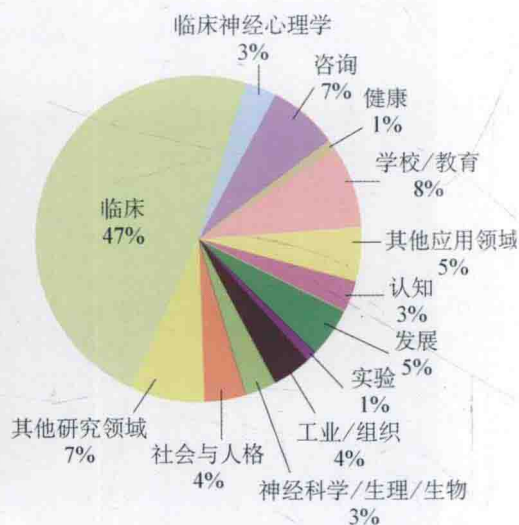


图 1.3 心理学的主要领域。(正文第 43 页)

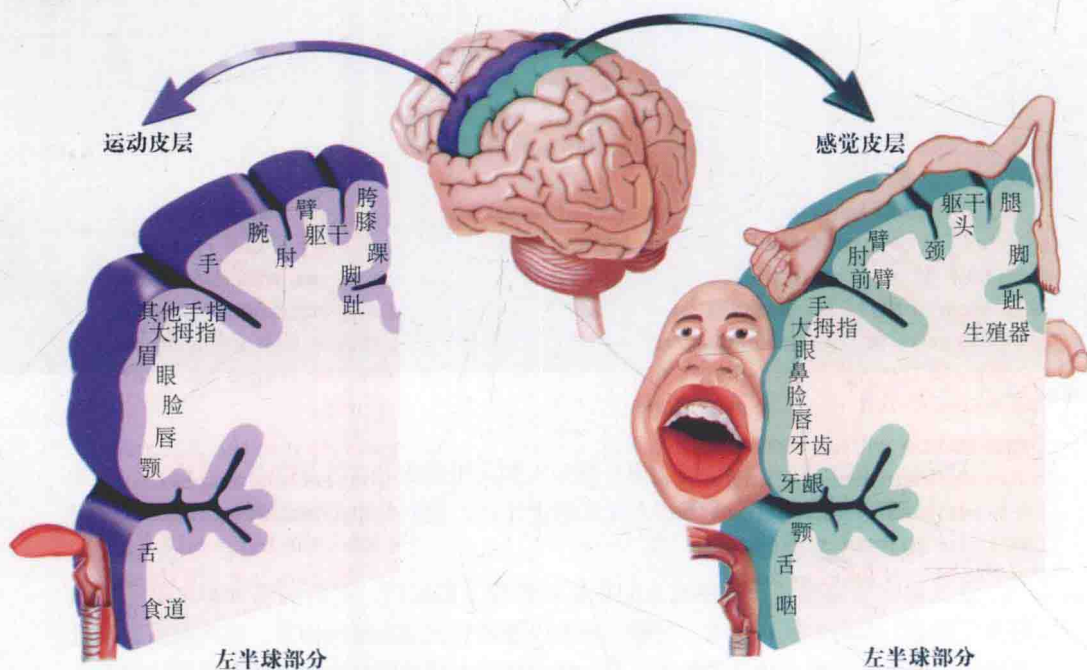


图 3.19 躯体感觉和运动皮层。(正文第 137 页)



人在被观察与不被观察的情况下，其行为大不相同。（正文第 57 页）



穿孔会增加还是减少一个人的魅力？（正文第 85 页）

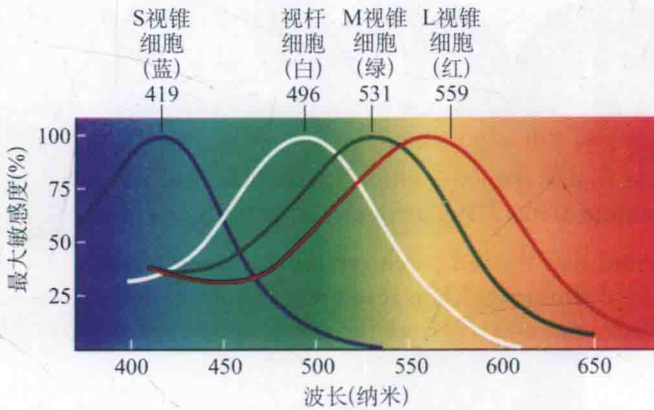


图 4.7 看见颜色。（正文第 190 页）

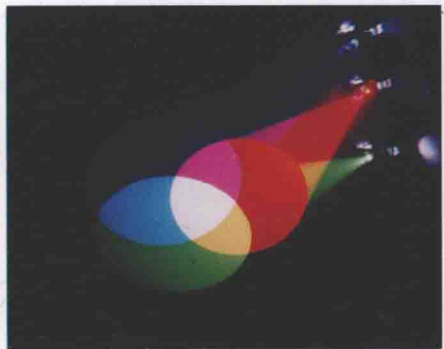


图 4.8 颜色混合。（正文第 190 页）



自我意识既是福祉也是祸因。（正文第 244 页）

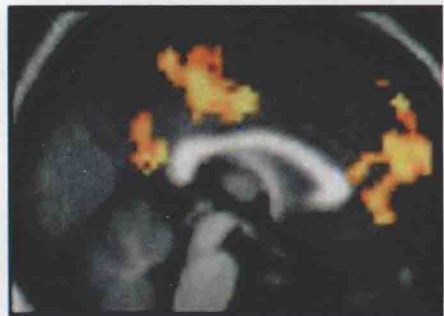


图 5.6 白日梦时活跃的静息网络。（正文第 248 页）

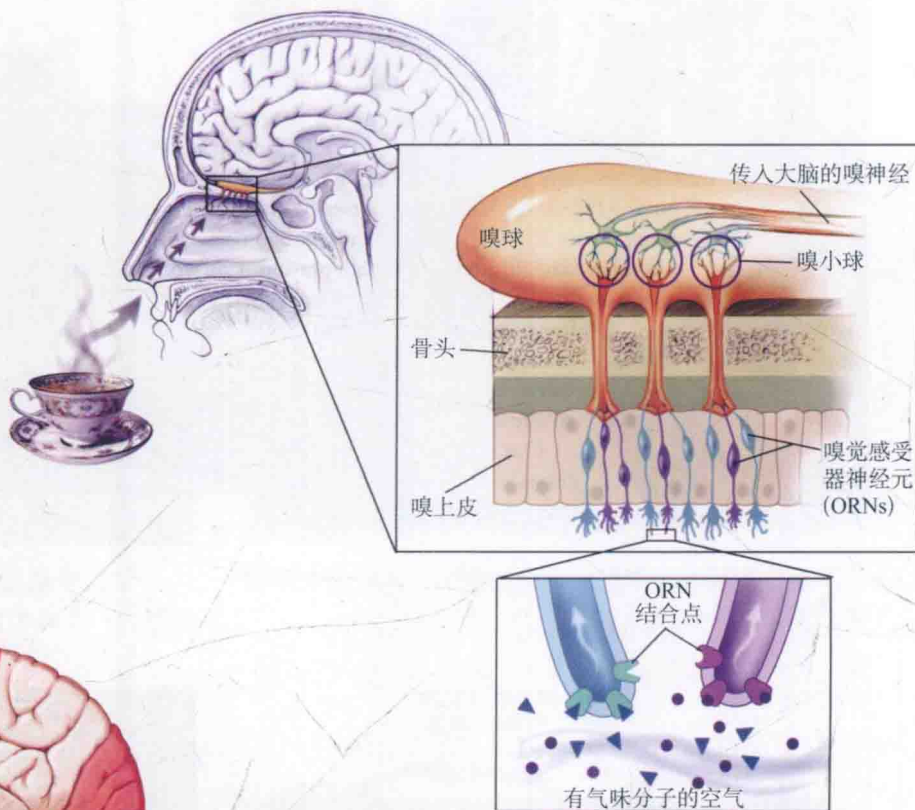
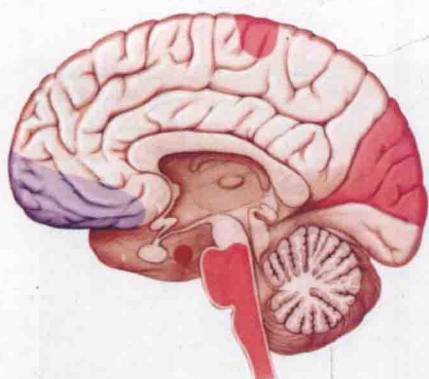
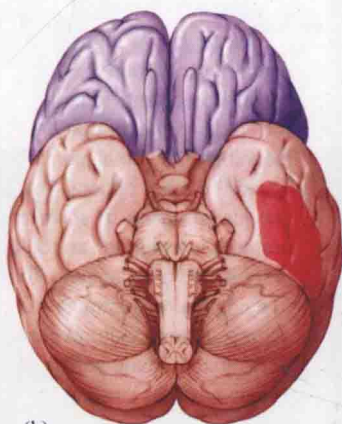


图 4.27 嗅觉解剖图。(正文第 224 页)



(a)



(b)

图 5.12 在快速眼动睡眠中激活和没有激活的脑。
(正文第 267 页)



为什么孩子们喜欢转圈直到头晕并摔倒呢?
(正文第 269 页)

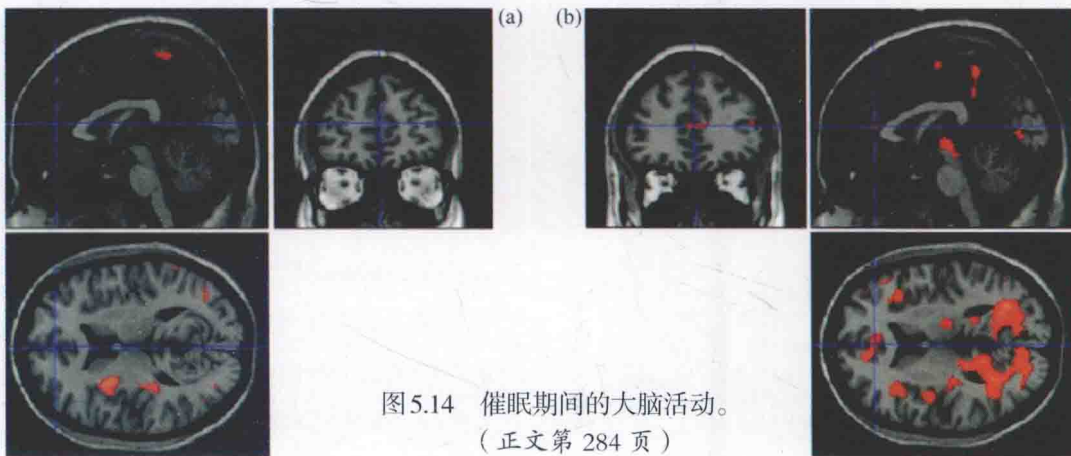


图 5.14 催眠期间的大脑活动。
(正文第 284 页)

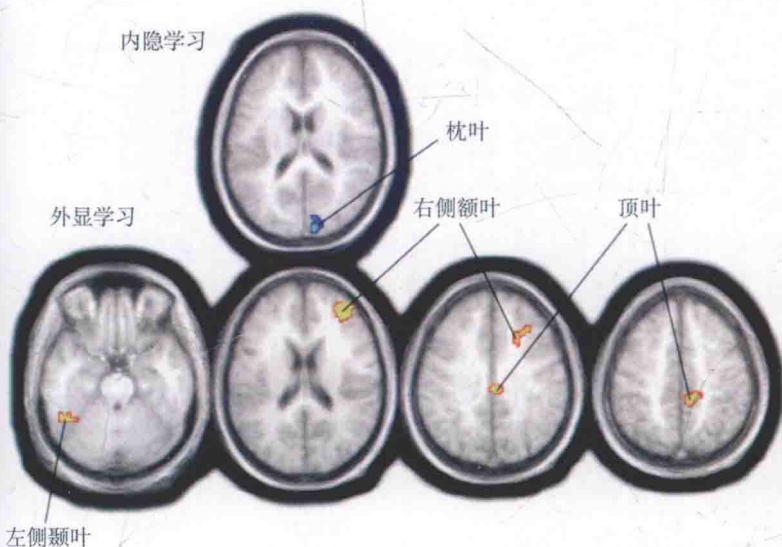


图 7.19 内隐学习和外显学习激活不同的脑区。(正文第 403 页)



图 8.6 恐惧的快通路和慢通路。
(正文第 425 页)



图 8.10 眯着的眼睛。
(正文第 435 页)

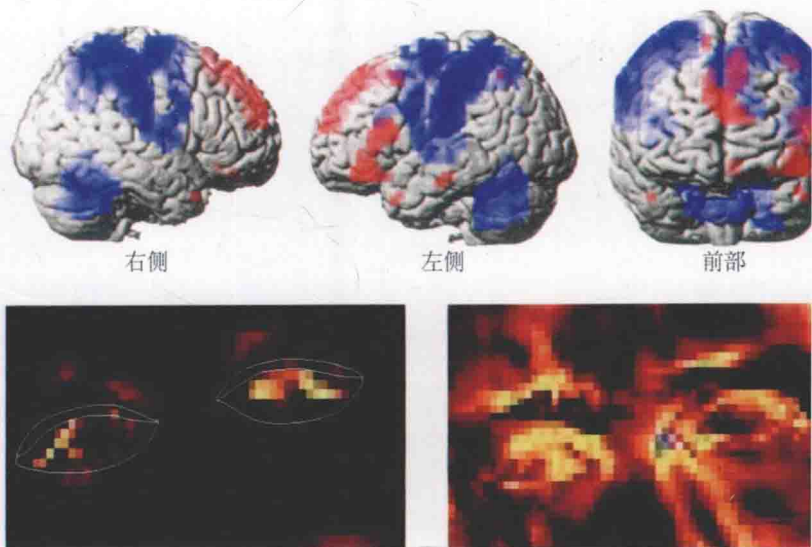


图 8.11 测谎仪。(正文第 436 页)



谨以此版
献给 Dan Wegner,

我们的合作者、同事，
深切怀念的朋友。

Psychology, 3E

By Daniel L. Schacter, Daniel T. Gilbert, Daniel M. Wegner and Matthew K. Nock

First Published in the United States by WORTH PUBLISHERS, New York

Copyright © 2014 by WORTH PUBLISHERS

Cover Photograph © RJ Muna Pictures

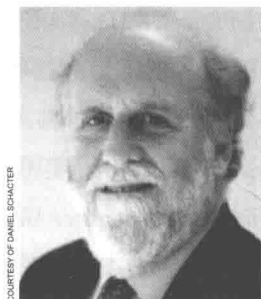
Simplified Chinese translation copyright © East China Normal University Press Ltd

All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记 图字：09-2014-589 号

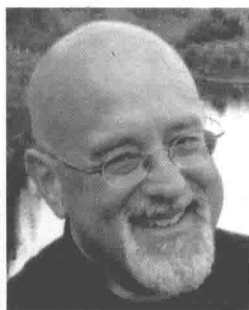
关于 作者

丹尼尔·夏克特 (Daniel Schacter), 哈佛大学讲座教授 (William R. Kenan Jr.), 心理学教授。夏克特教授在北卡罗来纳大学教堂山分校 (University of North Carolina at Chapel Hill) 获得文学学士学位。随后, 他对各种脑损伤引起的健忘症迸发了极大的兴趣。在多伦多大学 (University of Toronto), 他继续从事相关研究, 并于 1981 年获得了博士学位。接下来的 6 年时间里, 夏克特任教于多伦多大学; 1987 年, 他离开该校, 加入了亚利桑那大学 (the University of Arizona) 心理学系。1991 年开始, 夏克特就职于哈佛大学。夏克特教授的研究领域包括有意识与无意识记忆的关系, 记忆扭曲和错误记忆的本质, 以及人们如何使用记忆来构想未来事件。夏克特教授的许多研究汇集于他的两本著作中, 一本是 1996 年出版的《找寻逝去的自我: 大脑、心灵和往事的记忆》(*Searching for Memory: the Brain, the Mind, and the Past*), 另一本是 2001 年出版的《记忆的七宗罪: 遗忘与记住》(*The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers*), 这两本书均获得了美国心理学会颁发的威廉·詹姆斯图书奖 (APA's William James Book Award)。此外, 夏克特教授在其职业生涯中还获得了多个奖项, 其中包括: 哈佛大学教学卓越奖 (Harvard-Radcliffe Phi Beta Kappa Teaching Prize), 实验心理学家协会沃伦奖章 (Warren Medal From the Society of Experimental Psychologists), 以及美国心理学会杰出科学贡献奖 (Award for Distinguished Scientific Contributions from the American Psychological Association)。2013 年, 夏克特教授当选为美国国家科学院院士 (National Academy of Sciences)。



COURTESY OF DANIEL SCHACTER

丹尼尔·吉尔伯特 (Daniel Gilbert), 哈佛大学埃德加·皮尔斯 (Edgar Pierce) 心理学教授。吉尔伯特教授在科罗拉多大学丹佛分校 (University of Colorado at Denver) 获得文学学士学位, 并于普林斯顿大学



COURTESY OF DANIEL GILBERT

(Princeton University) 获得博士学位。1985 年至 1996 年, 他任教于得克萨斯州大学奥斯汀分校 (University of Texas at Austin), 并于 1996 年入职哈佛大学。吉尔伯特教授曾获得美国心理学会青年科学家杰出贡献奖 (American Psychological Association's Distinguished Scientific Award for an Early Career Contribution to Psychology), 迪纳社会心理学杰出贡献奖 (Diener Award for Outstanding Contributions to Social Psychology); 在教学上, 他获得了诸多奖项, 包括: 教学卓越奖 (Phi Beta Kappa Teaching Prize) 以及哈佛学院教授奖 (Harvard College Professorship)。吉尔伯特教授的主要研究领域是, 人们如何以及如何更好地思考自己对于未来事件的情绪反应。他是世界级畅销书《撞上快乐》(Stumbling on Happiness) 的作者, 这本书获得了当年年度最受欢迎科学图书的英国皇家学会奖 (Royal Society's General Prize)。吉尔伯特教授同时还是 PBS 电视台《情感生活》(This Emotional life) 栏目的联合作者及主持人。



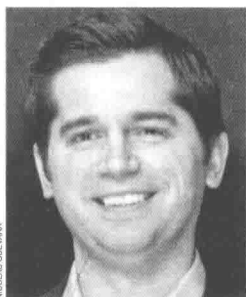
THE FAMILY OF DANIEL WEGNER

丹尼尔·韦格纳 (Daniel Wegner)

是哈佛大学约翰·林斯利教授 (John Lindsley Professor in Memory of William James at Harvard University)。他分别于 1970 年及 1974 年获得密歇根州立大学 (Michigan State University) 理学学士学位和博士学位。韦格纳教授的教学生涯始于德克萨斯的三一大学 (Trinity University in San Antonio), 1990 年执教于弗吉尼亚大学 (University of Virginia), 随后于 2000 年执教于哈佛大学。韦格纳教授曾为美国人文与科学院院士 (Fellow of the American Academy of Arts and Sciences), 并获得了美国心理科学协会威廉·詹姆斯奖 (William James Awards from the Association For Psychological Science)、美国心理学会杰出科学贡献奖 (Award for Distinguished Scientific Contributions from the American Psychological Association), 以及实验社会心理学协会杰出科学家奖 (Distinguished Scientist Award

from the Society of Experimental Social Psychology)。韦格纳教授的主要研究领域包括思维抑制和心理控制，伴侣之间及团体之间的交互记忆（transitive memory），以及人们对自觉意志（conscious will）的体验。对于思维抑制与意识的研究奠定了他的两本畅销书的基础，一本是《白色的熊和其他不必要的想法》（*White Bears and Other Unwanted Thoughts*），另外一本是《自觉意志的幻觉》（*the Illusion of Conscious Will*）。这两本书均荣获“优秀学术书籍精选”称号（Choice Outstanding Academic Book）。韦格纳教授于2013年去世。

马修·诺克（Matthew Nock），哈佛大学心理学教授。他在波士顿大学（Boston University）获得文学学士学位（1995），在耶鲁大学（Yale University）获得博士学位（2003），并在贝勒维医院（Bellevue Hospital）及纽约大学儿童研究中心（New York University Child Study Center）完成了临床实习（2003）。诺克教授从2003年至今执教于哈佛大学。在本科阶段，诺克教授对“为什么人们会有故意伤害自己的行为”这一问题产生了浓厚的兴趣，从那时起，他的研究工作便致力于回答上述问题。他的研究具有跨学科的特点，采用了多样化的研究方法与范式（例如，流行病学调查、实验室实验，以及临床研究），以期更好地理解人们的故意自我伤害行为：这类行为是如何发生发展的，如何预测这类行为，如何预防这类行为的发生。诺克教授荣获了哈佛大学多项教学奖、四项杰出青年奖，并于2011年获得麦克阿瑟奖（MacArthur Fellow）。



译者序

人类在探索自身的道路上历来都是孜孜不倦，永无止境！

心理学是人类探索自身的一门科学，研究人类的心理和行为。她确实比数学、物理之类的科学更容易使人产生极大的亲切感和好奇心，因而倍受公众青睐。但是，心理学毕竟是一门严肃而系统的科学，对于无意深究的普通大众来说，依然犹如阳春白雪，曲高和寡。因此，市面上、媒体上出现了很多所谓的通俗“心理学”，其中，尤以“星座”和“血型”最为流行。书店中所谓“读心”和“洞察人心的十种策略”等畅销书屡见不鲜，网络上所谓“攻心术”和“心理学解剖缘分”等帖子被疯狂转载。此类书籍神乎其神的名字，把自己包装得仿佛社交秘籍一般，似乎可以教会人一眼看穿别人的心思，猜透他人的性格，使人做到“左右逢源”，应对得宜。

真的是这样吗？如今的心理学，虽然看似一派“红红火火”的景象，实则被深深误解。

■ 误解一：你知道我在想什么吗？

这是第一个误解，也是最经常被提及的误解。心理学家也是人，人们面对的难题与困扰，心理学家同样要面对，同样也会困惑。再聪颖的心理学家也不太可能具有所谓的“读心术”，一眼便洞察别人的心理。

■ 误解二：心理学只是研究人们的情感体验。

心理学的研究范围其实很广，除了情感体验，还包括人类的感觉、知觉、注意、学习、记忆、思维和决策等；心理学，并非只把“眼睛”盯在人们的“爱恨情仇”之上。

■ 误解三：心理学是研究精神病和心理有问题的人，心理学家就是看病。

对心理异常与心理障碍的研究与干预，只是心理学的一部分。必须指出，精神病学不属于心理学，心理学也不是精神病学。心理咨询是心理学的一个重要应用分支。但是，心理学家和心理咨询师是不同的职业，心理咨询师与医生也是不同的职业。

■ 误解四：心理学就是使人成功，或者使人更快乐。

的确，有些心理学派以此为目标，然而，这也只是心理学中的一部分。遗憾的是，当前横溢着的各种打着心理学旗号的是“鸡汤”，而非科学。本书的第二作者丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert）教授在幸福研究领域可谓权威，也许我们应该听听他怎么说“快乐”（见第8章）。

■ 误解五：心理学就是做测试。

测试，也就是心理学家所说的心理测验，是心理学下属的心理测量分支。换句话说，这也还只是心理学的一个部分而已。网络上常常见到的选一下“咖啡、茶、可乐，还是水”就能知道你的性格或者你的恋爱类型，这样的“测试”不但粗糙，而且毫无科学根据，

不是心理学的产物。

■ 误解六：心理学研究的是潜意识，梦境是主要研究对象。

弗洛伊德流派只是一个流派，精神分析学说不能代表心理学，弗洛伊德名气虽大，却也不是所有心理学家的“代言人”。本书的第三作者丹尼尔·韦格纳（Daniel Wegner）教授是人的意识与意志研究领域的翘楚，也许我们可以“兼听则明”，看看除了精神分析之外，其他心理学家是如何研究意识的（见第5章）。

这时候，你需要一本书来告诉你有关心理学的真相！

虽然误解重重，但这不是恰恰说明了我们整个社会对心理学的巨大热情与渴望吗？作为心理学研究者、工作者和学习者，我们深深爱着这门科学，希望能够尽自己绵薄之力消除误解，“拨云见日”——传播科学的心理学知识。所以，当此次华东师范大学出版社教育心理分社彭呈军社长邀请我组织翻译哈佛大学《心理学》（第三版）时，我欣然应允。

第一次接触到这本《心理学》（第三版），我第一眼看到的是封面上哈佛大学四位杰出心理学家的名字：丹尼尔·夏克特（Daniel Schacter）教授、丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert）教授、丹尼尔·韦格纳（Daniel Wegner）教授以及马修·诺克（Matthew Nock）教授。虽然在本书“关于作者”部分有所介绍，我仍然希望在此向读者更多地展示一些这四位作者出色的工作。

■ 丹尼尔·夏克特教授

美国科学院院士、哈佛大学心理学系前主任。夏克特教授是内隐记忆和内隐学习研究的创始人之一，并在该领域取得了丰硕的成果。他也是哈佛大学的心理学讲座教授。讲座教授是一所高等大学具有最高学术地位的学者。在一所高等学府里，讲座教授不但数量稀少而且是真正的“牛人”。如果大学里的某个专业或学院拥有一位讲座教授，这个专业或学院在学校一定赫赫有名。夏克特教授便是。

■ 丹尼尔·吉尔伯特教授

社会心理学家，被人们称为“快乐教授”。吉尔伯特教授进入心理学领域也算是机缘巧合。19岁时，他从高中退学。当时吉尔伯特教授的梦想是成为一名科幻小说作家。为了提高写作水平，他想去当地的社区大学报名写作课程。可惜，注册的老师告诉他：写作课已经满员了，唯一还有名额的就是“心理学导论”了。就这样，他与心理学结缘。在成为一名心理学家之后，吉尔伯特教授可谓全球知名，他领导着一个研究人类快乐本质的实验室，他的著作《撞上快乐》（又称《哈佛幸福课》）被译成25种语言，曾经是

《纽约时报》评出的畅销书之一，上榜时间长达 23 周之久。

■ 丹尼尔·韦格纳教授

社会心理学家。在 2000 年执教哈佛大学心理学系之前，他在弗吉尼亚大学（University of Virginia）便已是讲座教授。韦格纳教授获奖众多，特别值得一提的是他在人类思维抑制和心理控制方面的研究。在本书的第 5 章“意识”中，读者可以看到韦格纳教授经典的“白熊实验”。可惜天妒英才。2013 年 7 月，韦格纳教授在马萨诸塞州自己的家中去世。为了纪念他，与他相识三十年的至交好友也是本书的第二作者吉尔伯特教授写道：“我相信，丹是现代心理学领域最具有原创精神的思想者。大多数研究者都是沿着前人脚步，使用前人提出的理论，将该领域向前推进。而丹所做的是开辟一条条新路径，指出一个个新方向，一次又一次打开全新的大门！成为一名心理学家并不单单是他的工作，而已经成为了他的全部。他是一位 7 乘 24 的全天候心理学家！”

■ 马修·诺克教授

临床心理学家，曾经获得美国麦克阿瑟奖。这一奖项俗称“天才奖”，是美国跨领域最高奖项之一，旨在表彰在社会发展中发挥重要作用的创造性人才，每年评选各领域 20 名至 25 名杰出人士。

优秀的作者成就了优秀的著作。正如原书序中所说，《心理学》（第一版）在 2008 年出版之后便引起了巨大的反响。巨大的成功与四位作者的写作理念以及对心理学的理解息息相关。他们曾说过，学生们在离开大学之后，很少再去翻看教科书，但是他们继续会在生活中随时随地“遭遇”心理学。正是抱着这种想法，《心理学》（第三版）不但展示了心理学当今的研究进展，而且在传播心理学知识的同时格外关注对学生批判性思维的培养。失之毫厘，谬以千里。作者利用人们生活中常见的场景和实例，首先指出人们有关心理学的错误想法与概念误区，再以此为契机，传递心理学知识，并激发学生思考，培养学生的批判性思维。这是本书的一大特色。此外，作者诙谐、口语化的语言风格成就了本书的第二大特色。他们说：“我们在这本书里用了自己的语调（同样的语调我们会在课堂上和自己的学生说，在家里和自己的伴侣、孩子和宠物说），去讲述心理学故事。将复杂变为简单，将严肃变得有趣。”在他们的心中，心理学是这个世界上最让人感兴趣的学科，于是他们把这本《心理学》变成了世界上最让人感兴趣的心理学书籍！

以上种种，让我对彭呈军社长的“欣然应允”变得并不轻松，时刻担心会“辜负”了这样一本好书。我希望《心理学》（第三版）的中文翻译版能够做好，也许不能与原著比肩（但我们希望做到这一点），但定当尽我之所能，尽本书翻译团队之所能，将一本优秀的教材展示给所有的中文读者。出于这种考量，我邀请并集合了 15 位国内具有较

高学术水平且活跃在心理学教学科研一线的青年心理学家，组成了本书的翻译团队，由我担任翻译主编，共同完成这本书的翻译和审校工作。这 15 位译者均拥有心理学博士学位，他们在不同的领域各有所长，并负责翻译相应的章节。这本教材的翻译是我与他们共同工作的成果，是整个团队的心血与智慧的结晶。这 15 位译者以及负责翻译的章节分别是：

- 陈雪峰 博士 中科院心理所 副研究员，第 1 章“心理学的科学之路”
- 刘 烨 博士 中科院心理所 副研究员，第 2 章“心理学研究方法”
- 邱 香 博士 中华女子学院 讲师，第 3 章“神经科学与行为”
- 襍宇明 博士 中科院心理所 副研究员，第 4 章“感觉与知觉”
- 付秋芳 博士 中科院心理所 副研究员，第 5 章“意识”
- 汪 波 博士 中央财经大学 副教授，第 6 章“记忆”
- 邓 园 博士 中科院心理所 副研究员，第 7 章“学习”
- 尚俊辰 博士 燕山大学 讲师，第 8 章“情绪与动机”
- 李晓庆 博士 中科院心理所 副研究员，第 9 章“语言与思维”
- 王思睿 博士 中科院心理所 工程师，第 10 章“智力”与第 11 章“发展”
- 陈文锋 博士 中科院心理所 副研究员，第 12 章“人格”
- 孙慧明 博士 南京政治学院 讲师，第 13 章“社会心理学”
- 吴健辉 博士 中科院心理所 副研究员，第 14 章“应激与健康”
- 龙 迪 博士 中科院心理所 教授，第 15 章“心理障碍”
- 陈 晶 博士 中科院心理所 副研究馆员，第 16 章“心理障碍的治疗”

为了确保本书的翻译质量，我们的翻译工作分成了五大步骤。步骤一：制定规则。首先，在每一位译者着手翻译之前统一团队使用的工具书，例如，对人名的翻译我们以商务印书馆出版的《英语姓名译名手册》（修订第三版）为首要参考工具，以中国对外翻译出版公司出版的《世界人名翻译大辞典（上、下卷）》为次要参考工具。其次，统一全书多个章节中多次出现的术语，以免造成不必要的混淆，例如，我们将“mind”一词统一翻译为“心智”。第三，由于每一章节包含的图表、术语解释以及专栏较多，我们在翻译前统一了翻译的格式及相关细节，力求做到标准化。步骤二：正文翻译。具体细节不做赘述，仅在此感谢每位译者细致的工作与大量的时间投入。翻译是一项需要严肃态度与严谨方法的工作，我们的译者团队在这方面做得十分投入。步骤三：第一轮审校与修改。为了保障质量，我为本书制定了详尽的审校与修改流程。在每位译者提交初稿后，审阅前一章译者的稿子。例如，负责翻译第 3 章的译者，在第一轮时负责审校第 2 章初稿。每位译者在拿到审阅稿之后，对初稿进行修改。步骤四：第二轮审校与修改。

在这一轮，每位译者审阅后一章译者的修改稿。例如，负责翻译第3章的译者，在第二轮时负责审校第4章修改稿。每位译者在拿到审阅稿之后，对修改稿进行修改，然后向主编提交审定稿。步骤五：主编审校。在以上四个步骤后，我再对全书审定稿做第三轮审校。每位译者根据我提出的意见和建议，对审定稿进行修改并定稿。2015年2月15日，我向彭呈军社长呈交了全书翻译定稿，这距2014年4月14日我收到他的翻译邀请，历时整整10个月。

在组织翻译和审校该书的这10个月里，我感触良深！心理学，几乎是伴着人类的文明史成长的。“心理学有着漫长的过去，但只有短暂的历史”，艾宾浩斯这样评价心理学。1879年冯特在莱比锡大学建立第一个心理学实验室，使心理学成为一门独立的学科；其后百余年来，心理学经历了无数的坎坷，实现了初步数据积累，理论流派纷呈。近数十年来，认知神经科学、基因组学、生物信息学、脑成像技术、信息技术和大数据等科学技术的快速发展，为多学科交叉融合进而揭示人类心理与行为的机制创造了契机，心理学不仅已经确立了自己的科学地位，而且成为现代科学体系中的支柱学科之一，是人类科学知识体系中不可或缺的重要组成，在国家发展战略和基础科学研究发展战略中也具有举足轻重的地位。这是我作为一名心理学“门内人”所看到的。

然而，正如开篇所言，大量对心理学有着种种误解的“门外人”还在门口徘徊着。巨大的社会需求与求知无门，形成了鲜明的对比。每每思及于此，便更觉得我们的工作与付出是有意义的，是值得的！

最后，我要对翻译团队的每一名成员表达我最真挚、深切的感谢！我自知一贯对工作极为细致，甚至是严苛。因而，在此更要感谢整个翻译团队全程的支持、配合、付出与不厌其烦的审阅及修改。没有他们的努力工作，便没有今天呈现给大家的这本《心理学》（第三版）中文翻译版。

值此本书中文版出版之际，再次感谢彭呈军社长的邀请、支持、帮助与指导；感谢所有译者们付出的辛勤、细致与耐心的工作；感谢《心理学》（第三版）原书作者为本书写序；感谢段红霞、霍云贞、李楠、李英捷、宁丽、王皓宇、吴慧中以及夏金燕（以姓氏为序）为本书在文字审校、资料查询与核对等方面付出的努力；特别感谢王思睿不仅翻译了第10章和第11章，还翻译了原书中的“序”和“关于作者”以及原书作者为该中文版写的序，并参与起草译者序。与此同时，感谢所有为《心理学》（第三版）中文版出版付出努力的人，以及所有在这个过程中给予我们帮助的人！

最后，我要预先感谢所有翻阅本书的读者。倘若翻阅本书，使您对心理学有了新的