

Mc
Graw
Hill Education

心理学：联系的世界

本书荣获美国心理学会普通心理学分会授予的2007年威廉·詹姆斯图书奖

Psychology: Making Connections

[美] 格里高利·费希特, 艾丽卡·罗森博格◎著 高雯 等◎译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

心理学： 联系的世界

Psychology: Making Connections

[美] 格里高利·费希特，艾丽卡·罗森博格◎著 高雯 等◎译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Gregory J Feist, Erika Rosenberg. Psychology: Making Connections
Original ISBN: 0-07-353183-9
Copyright © 2009 by McGraw-Hill Companies, Inc.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and PHEI. This edition is authorized for sale in the China Mainland

Copyright © 2012 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and PHEI.

版权所有。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔（亚洲）教育出版公司和电子工业出版社合作出版。此版本经授权仅限在中国大陆销售。

本书简体中文版专有出版权由麦格劳-希尔（亚洲）教育出版公司与电子工业出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签，无标签者不得销售。

版权贸易合同登记号：01-2011-5421

图书在版编目（C I P）数据

心理学：联系的世界 / （美）费希特（Feist, G.J.），（美）罗森博格（Rosenberg, E.L.）著；高雯等译. —北京：电子工业出版社，2012.8

（经典心理学译著文丛）

书名原文：Psychology: Making Connections

ISBN 978-7-121-17073-7

I. ①心… II. ①费… ②罗… ③高… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 101060 号

责任编辑：曹 磊 caol@phei.com.cn

特约编辑：叶小梅

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：880×1230 1/16 印张：32.75 字数：890千字

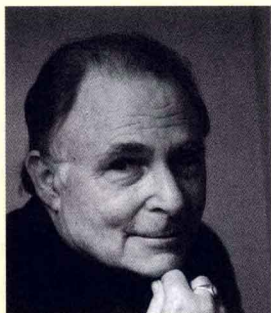
印 次：2012年8月第1次印刷

定 价：99.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

或许是因为我从没学过心理学概论就成为了心理学家，所以在给本科生讲课之前我经常先说一些调侃自己的话。五十年前，心理学概论这门课程的教科书全都令人扫兴。大部分都枯燥无趣，内容零散。阅读它们的唯一原因就是为了能够通过心理学概论的考试，然后选修真正想要学习的高级课程。因此心理学概论成了不得不跨越的一道障碍。如今，情况已经发生了变化。

这本“教科书”（我很犹豫该不该用这个词）读起来很有趣，具有启发性和实用性，可以激发人的兴趣。我把这本书推荐给每一个人，不仅仅是本科生，还有那些想要通览现代心理学的人。实际上，那些未打算学习心理学的人将会发现，这本书引人入胜、饶有趣味，而且会对他们的生活有所帮助。哇，太棒了！

千万不要误认为这是一本工具书——教你如何去做。它并不会告诉你该如何摆脱烦恼、如何交朋友、如何选择职业、以及如何成为世界上最有魅力的人。不过，这本书将会吸引你。你可以在每一个章节中了解到最前沿的知识、研究的方法和意义，以及所有主题中最复杂的一项——行为的动机、时机和方式。

四十年来，我的专长是研究面部表情。在过去的十年里，我已经形成了一个关于情绪以及如何改善情绪的理论。所以，当我阅读第11章“动机与情绪”时，我惊讶地发现自己学到了一些新的知识。这本书通俗易懂，即使从专业的角度来看，它所涵盖的知识范围也很惊人。在每一章中，读者既能了解到那些从根本上改变了心理学领域的突破性发现，又能了解那些相关的心理学家。

最后，我想以“祝你们读书愉快！”这句话作为这本教科书前言的结束语。对此，我也觉得有点不可思议。

保罗·埃克曼 (Paul Ekman) 著名心理学家，
曾获美国心理学会杰出科学贡献奖

序言

内部相互联系的心理科学

对于我来说，阅读《心理学：联系的世界》就像是在看一部好的电影。它不只是一本教科书，从心理学角度来看，它还是一则引人瞩目的人类故事。我希望这个故事永远不会结束（Katherine Lorenzo，马科姆社区学院）。

作为心理学家，我们亲身经历过灵感闪现眼前的非凡时刻；作为教师，我们见证过学生顿悟闪现在他们脸上的精彩瞬间；作为学生，我们也有过将两个概念整合为一幅更壮丽的心理学画卷的卓越体验。这些都是建立联系的非凡时刻。大量的主题被整合到一个相互联系系统中，我们称之为心理科学。这些内部联系正是这本教科书、整个心理学领域教师和学生共同目标。尤其是学生，他们可以从中获得有价值的经验，学会如何在心理学的核心领域和分支领域内相互联系的精彩主题网络中穿行。

心理科学整体与分支同样令人兴奋。正如我们所看到的那样，心理学的分支学科每天都在增加，心理学这个领域也日臻完善。作为教师，我们一直都在探索传授心理学的方法。心理学概论不应当是一个各自拥有自己的术语的毫无联系的主题目录，而应该是一个内容具有多样性，整合的学科，但是其在方法上是一致的。为了深度探讨心理学以及揭示不同领域内的复杂层次，我们认为需要检验心理学的各个分支。我们也认识到，而且应当把这些观念整合起来，从而让学生与更广泛的心理学范畴联系起来。概论课程提供了一个综合覆盖心理学的绝佳机会，不仅展现了这个领域的深度和广度，还表明了心理学是如何结合在一起的。《心理学：联系的世界》这本书旨在让这种方法成为教授心理科学的最有效方法。

建立联系

“建立联系”是一个吸引我的主题，因为在课程调查中学生常常把各个章节看作是毫无关联的片断。我试图在课堂上构建这些联系。而一本关注这些联系的教科书能让这项工作变得轻松一些（Gary G. Bothe，彭萨科拉初级学院）。

这本教科书最重要的主题就是建立联系。心理学中的主题各自具有关联性和综合性。例如，对大部分心理失调的理解不仅需要考虑母体内环境、社会环境这样的环境因素，还要考虑基因、分子、神经元、脑机制等生物因素。最引人注目的研究新区域也具有综合性。一个主要的例子是“社会认知神经科学”（Social cognitive neuroscience）。这个领域的出现是为了满足将行为的不同方面（例如，思维、感受和相互作用）与动态大脑联系起来的需要，从而促进我们对行为的理解。

身为教育者，我们从第一天起就努力让学生思考行为背后的元素是如

何组合在一起的。我们的目的是让他们投入心理学。我们发现，“建立联系”这一主题不仅让学生着迷，也让教师着迷。具体来说，我们对心理学的介绍强调以下几个相互联系的主题：

- (1) 先天与后天之间的联系；
- (2) 心理学家与科学发现之间的联系；
- (3) 心理学各个主题之间的联系；
- (4) 每个章节中不同主题之间的联系；
- (5) 心理学与学生经验之间的联系。

这些主题提供了一个内在一致、综合统一的概论课程框架，并且鼓励学生主动将其与自身建立联系。

将先天与后天联系起来

随着时间的推移，心理学家越来越多地思考先天和后天因素对我们的发展、思维、人格、智力、愿望、关系以及心理障碍的影响。不久以前，教科书设置了有关行为与精神生活的探讨。例如，我们可以看到人格的生物学理论和社会理论被分别呈现，而没有尝试将这两个不同的取向协调起来。当前的教科书都强调大部分的人类行为是后天习得因素和先天内部因素相互作用的结果，甚至对一些相互作用的观点进行了过于简单的划分。

如今教授心理学需要把先天与后天之间的关系看作是动态的、双向的。《心理学联系你我》一书涵盖了先天与后天因素在行为与精神生活中的交互作用，并且在每一章中强调了这些联系。下面是几个例子：

(1) 镜像神经元与观察与经验。成像技术显示，我们用手拿起或操作物体时大脑中的某些神经系统会被激活。我们看见其他人做相同的动作时，那些系统也会被激活，通过观察在大脑中对动作进行演练。这个过程揭示了观察学习（第8章，学习）以及同情联系（第11章，动机与情绪；第14章，社会行为）。最新证据显示，自闭症儿童的镜像神经元系统运转不正常，社会对他们而言是神秘的（第8章，学习；第15章，心理障碍）。

(2) 经验改变大脑。经验对大脑的可变性或许是先天与后天因素双向作用最有力的解释。神经可塑性是21世纪心理学与神经系统学中的热门词汇，相关的研究已经出现了很多年。这在实践方面对于我们所有人都具有深远的影响。学习改变大

先天与后天这个主题结合地非常好（这正是我们在FSU中所强调的）。我认为，无论是文学艺术类的学生、还是纯科学类的学生，都能与之建立联系。



脑。开发认知和运动技能真的可以促进大脑发育。我们在本书的每一章中都强调经验影响大脑的方式。

(3) 经验影响基因表现。基因对人的影响不是无法改变的，而是可以改造的。无需改变我们的DNA，经验能够直接影响人的某些基因是否可以表现。例如，我们的饮食可以通过激活某些基因和关闭另一些基因来控制基因组。基因完全相同的动物有的可能长得很胖，有的也可能长得很瘦，取决于它们的母亲在怀孕期间吃了什么。我们在第3章“行为生物学”中会介绍这个有吸引力的概念，并在第5章“人类的发展”、第10章“智力、问题解决和创造力”、第13章“人格：个体的独特性”、第15章“心理障碍”中加以回顾。

(4) 先天因素限制了经验对行为的塑造程度。对于某个特质来说，存在一个由基因决定为这一特质的表现程度设置了上限和下限的行为反应范围。我们在第5章“人类的发展”中会探讨行为反应范围的作用，以及第10章中讨论智商分数的行为反应范围的作用。

将心理学家与他们的科学发现联系起来

“开辟新天地”，我认为这是一个非常好的专题。它能帮助学生将研究方法以及研究对他们生活的影响有机结合起来。我特别喜欢第8章“开辟新天地”专题中关于味觉厌恶的例子。这个例子把章节的开篇与内容完美地结合在一起，我认为学生会发现里面的解读非常有趣（Alisha Janowsky，佛罗里达中央大学）。

心理学并非是一个完全成型的知识体系而存在的。它的出现归功于那些具有献身精神和创造力的人们的内省、运气和辛勤工作。将心理学家与他们的研究发现联系起来，会把心理学带入学生的生活。这表明心理科学是动态发展的。建立这种联系正是每个章节中设置“开辟新天地”这个专题的目的所在。这个专题强调那些从根本上改变了心理学领域的突破性发现，以及讲述为此作出贡献的科学家的故事。

为了让学生在思考的过程中对该领域有一个充分的了解，在讨论开创性研究之前，我们首先会铺陈心理学家提出的假设背后的逻辑。然后，我们会详细阐述这项开天辟地的研究，解释逻辑、方法和结果，并且后面会跟一个讨论，关于结果是如何迫使我们和这个领域中的其他人改变想法的。有时后面也突显一个研究者的个人故事。这些自述使心理学的科学发现更加人性化，也加深学生对重要研究的印象和对其意义理解。例如，在第3章“行为生物学”中，我们介绍了Elizabeth Gould、Rusty Gage、Peter Eriksson以及其他学者的研究发现。他们在“神经形成”（neurogenesis）方面的工作颠覆了公认的“没有新生神经”（no new neurons）的假说。在第11章“动机与情绪”中，我们强调了Paul Ekman关于情绪的面部表情具有普遍性的发现，让“情绪只是文化的产物”这种观念从此消亡。

最后，我们探讨那些范式转换的研究中出现的启示和变化，讨论研究者接下来的思索，以及提出一些有待回答的问题。

将心理学中的重要主题联系起来

（Dasha Kouznetsova，
纽约市立大学亨特学院）

在教学过程中，我们发现刚入门的学生努力想在心理学的各个分支之间建立联系。这不足为奇，尽管心理学的各个主题正在不断相互融合，但是教科书中呈现给学生的各

章节常常都是彼此不太相关的独立主题。我们可以理解由于课程结构和时间造成的限制，但是我们也要考虑将核心主题整合为一个课程目标。因此，我们提出了“链接”这个专题，将不只在一章中讨论的主题联系起来。

除了观点、主题的交叉参照，我们还会在空白处提供注释和问题，激发大家对同一主题在心理学不同领域中的差别的兴趣。我们认为，凸现概念广度的一些问题更有可能诱发有求知欲的学生去另一个章节中的某处寻找有效的解释。例如，在第3章“行为生物学”中介绍了镜像神经元之后，我们在其他四章中再次提到了它，即第5章“人类的发展”、第8章“学习”、第11章“动机与情绪”、第14章“社会行为”。我们在第3章“行为生物学”中介绍这个概念，不过是因为学生第一次了解到神经元和大脑。在第8章“学习”中，我们在侧边的“链接”专题中提出了一些问题，向前指回第5章“人类的发展”和向后指向第14章“社会行为”。

将各章节内的主题联系起来

我们不仅要在“链接”专题中将不同章节的观点和主题联系起来，还要在每一章内把重要观点和主题联系起来。我们通过每章末尾的“建立联系”这个小节来实现这一点。这种综合性讨论凸显了科学的累积性，具体来说，就是心理科学是如何通过系统的探究来获得重要问题的答案的。例如，在第8章“学习”中，“在学习内部建立联系”这一小节，依据这一章讨论的三种主要学习模型（经典性条件反射、操作性条件反射、社会学习）解释了人们抽烟的原因。在第2章“开展心理学研究”中，“在心理学研究内部建立联系”这一小节探讨了环境丰富性与大脑发育方面的研究，并且呈现了关于丰富环境如何塑造大脑的一些实验研究、准实验研究、相关研究和个案研究。由于早期的大脑研究经常牵涉到牺牲动物，所以这个讨论也提供了探讨这一章其他重要主题的机会，比如说，心理学研究中的伦理道德问题。“建立联系”这个小节整合了那一章所涵盖的重要内容。重申本章的主要内容、说明它们是如何用来解释普通问题的，为学生提供了一个额外的综合学习材料的机会。

将心理学与学生经验联系起来

作为教师，我们常年面临的艰巨任务之一就是
将课程内容与学生的生活和兴趣联系起来。在《心理学：联系的世界》这本书中，我们采取两种方式将心理学与学生的经验联系在一起。第一种方式是把心理学的概念与学生能够理解的切实的现实经验联系在一起。例如，我们会说明，上课期间给朋友发短信会是如何阻碍学生注意听讲的（第6章，“意识”）。

将我写的书与这本书进行比较之后，我发现自己更喜欢这本书。我强烈认为，与现在使用的教材相比，学生们会更喜欢这本书（Paulina Multhaupt，马科姆社区学院）。

这部著作非常好。作者设法用科学、完整的方式涵盖了教学内容，而不是学究式地、自上而下地教导学生（Gayle Brosnan-Watters，滑石大学）。



将心理学与日常经验相联系的另一种方式是借助“现实生活中的心理学”这个专题。这个专题的用意是显示心理学研究是如何直接影响人们的生活。下面是几个例子：

在iPod时代，早期听觉损耗越来越普遍（第4章，“感知我们的世界”）；

长期的压力加速了细胞的老化进程（第12章，“压力与健康”）；

人格评估被用于警察甄选以防情绪不稳定（第13章：“人格：个体的独特性”）。

我们相信，将心理学与学生的生活联系起来能够让他们更多成为对周围世界有积极贡献的、富有创造性和生产力的人。这正是我们教授心理学概论以及写这本书的原因所在。

组织结构

这本书的目录表按照十分典型的顺序排列，主要因为这种介绍顺序在课堂教学中十分有效。这个目录既与心理学概论的教学大纲相吻合，又可以在需要时允许教师进行灵活调整，按照不同的顺序涵盖材料内容。

我们目录的一个特别之处在于，“记忆”（第7章）位于“学习”（第8章）之前。学习和记忆二者紧密联系，这也是很多大学把二者放在一起讲授的原因。从某种程度上说，“学习”和“记忆”哪章先讲并不重要。然而，学习依赖于记忆过程，这一点已经被事实证明，即在记忆缺失的人身上学习会被中断。因此，我们认为打下记忆过程的基础可以促进对学习的理解。

第二个特别之处是，我们把“人类发展”（第5章）放在了书的前面，因为思维、感受和行为能力不是一下子出现的，在人的一生中这些能力也不会保持不变。我们发现，早点介绍人类发展可以促使学生对心理过程动态本质的理解。一开始就接触发展规律为后面各个章节的内容提供了一个基本框架。

涵盖范围

写一本新教材让我们有机会以全新的视角来审视这门课程的内容，也从真正意义上介绍了当代心理学。通过预览的方式，我们强调了一些用不同的方式或从不同的侧重点撰写的话题。

在第6章“意识”当中，我们把意识看作是唤醒和觉知两个维度不同水平的组合。我们还把冥想看作训练意识的一种方法，而不是一种意识的变异状态，然后还就冥想训练对大脑的作用的神经科学研究进行了探讨。

为了与书中先天与后天之间的联系这个主题保持一致，我们设置了一个专门的小节来讨论行为各个方面的先天和后天因素。例如，在第8章关于学习的先天与后天这一节中，我们探讨了“学习”这一章中不经常涉及的主题，比如说，胎教、镜

本书前后的一致性、语言的流畅性和各章涵盖的信息给我留下了深刻印象。这本书写得很好，容易理解。比起我们正在使用的教材，我更喜欢这一本（Diane Feibel，雷蒙德沃尔特斯学院，辛辛那提大学）。

研究例证清晰有趣。版面编排很棒。书中给出了小结和重要概念，能够让学生轻松学习（Shira Gabriel，纽约州立大学布法罗分校）。



像神经元在模仿中的作用。

智力与创造性（第10章）是人类物种的典型标志。我们的文化、文学、艺术、科学和技术进步都归功于此。因此，心理学概论应当更多涉及这些主题，而不只是一带而过。所以，除了关于智力的先天和后天因素这个特殊部分之外，我们还探讨了性别对智力的影响、测试偏见、智力的非西方观点以及其他智力方面的核心主题。我们还在一定程度上探讨了学者综合征的本质以及引人入胜的“天才岛”。作为创造力讨论的一部分，我们探讨了天才的先天因素，以及它是如何与智力、创造力、大脑以及创造力背后的认知和人格因素联系在一起的。然后，在关于心理障碍的第15章中，我们通过回顾创造力与心理障碍相关的研究证据，使之与创造力建立了联系。

在关于动机与情绪的章节（第11章）中，我们用一种不同于其他教材的方式来呈现情绪研究。关于情绪的研究围绕情绪过程本身开展，而不只是罗列或描述各种情绪理论及相关的研究。我们首先看一下评价过程、相关的认知理论以及关于情绪产生的研究，然后转向情绪的行为、经验和生理基础方面的研究工作，此外还有情绪神经科学的革命性贡献。于是，我们为承认动态情绪流的心理科学提供了一个研究框架。

我们的人格部分（第13章）不只呈现了心理动力学、人本主义理论、社会学习理论和特质论的理论观点，还考虑了人格的生物和进化基础、产前及婴儿气质与成人人格的联系、非人类的动物中存在个性的证据以及生命历程中人格的稳定性与变化性的证据。

在社会行为（第14章）的主题方面，我们介绍了当代有关社会排斥和同情的神经科学研究发现以及一些经典的研究，包括Milgram的工作、从众实验以及旁观者效应的研究。而且，我们还从成为某个群体的一员具有适应意义的角度来理解社会行为。

在大部分章节中，研究过程图表通过关注某个单一的研究，比如说，文化对知觉的影响（第4章，感知我们的世界）、练习如何改变大脑（第12章，压力与健康），促进并加深了学生对心理学这门科学理解。其中每一个图表都强调了所有研究都涉及的四个关键步骤：明确提出问题，设计一个简洁的研究来解决问题，收集数据与解释研究结果，总结这些结果对于普通民众的意义、尤其是对于其他科学家的意义。而且，整本书里都是相同的四部分结构，这些吸人眼球的图解强化了科学方法是心理科学的研究基础这一观念。

快速问答学习问题

教授心理学概论的教师都希望学生们能够学好这门课程。通过应用心理学相关领域的研究，特别是记忆方面的研究，我们可以让学生更加轻松地掌握这门课程的重要概念。其中一种方式就是把内容分解成几个小的组块，每一个组块后面跟着一个简略的评述，从而鼓励学生加工这些学习材料。为此我们在每一章的每个重要小节的结尾设计了几道多个选项的“快速问答”题目。这些问题为学生提供了思考所读的内容并将其加以应用的机会。

此外，“快速问答”中的问题整合代表了教材的补充内容，包括试题库，这样教师可以挑选其中的任何题目组成测验。我们先把所有的问题集中成为一个问题库，然后将

快速问答：在学习过程中测试知识是否正确对于学生来说是一个宝贵的机会。这告诉他们是否需要重新阅读某个部分或者在课堂上提出自己的疑问。所有的教科书都应该有快速问答（Alex Soldat，爱达荷州立大学）。

这些问题随机分配到不同的地方——教材、学习指导、试题库。于是学生就不必担心学习指导里的题目不能代表试题库了。所有方面的代表性问题促使并强化了学生在阅读时对这些问题的思考。

致谢

写这本书是一份繁重但是充满爱的工作。我们有机会深入钻研了心理学许多领域的研究文献，专业学者也很少有时间这样做。我们还有幸拥有一大批合作者的支持，在此对他们致以最诚挚的谢意。

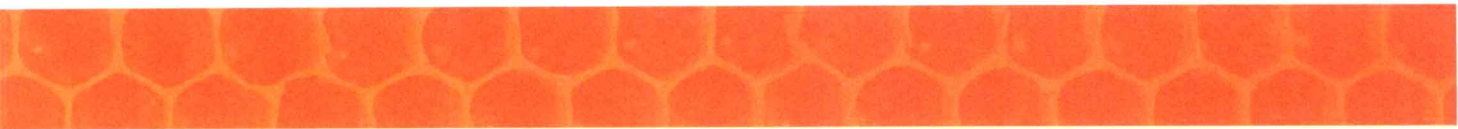
感谢麦格劳希尔出版公司的专业人员自始至终给予这个项目的绝对信任。作为执行编辑和出品人，Mike Sugarman先生是一个具有远见卓识的人，总是在我们最需要的时候给予我们鼓励和支持。编辑主任Beth Mejia是高等教育的忠实拥护者，竭力支持我们把心理学变得富有意义并且与现在的学生联系在一起。策划编辑Judith Kromm更像我们的第三作者，帮助构思内容、注释评论，还让我们了解到简单明了的语言可以传达重要的主旨。市场开发部行政总监Sheryl Adams总是时刻掌握着这本书的目标人群——教师和学生的最新动态。作为处于职业中期的作者，我们有时会忘记19、20岁的学生是如何思考的以及他们对我们提供的信息会有怎样的反应。在这个方面，Sheryl总能让我们跟得上形势。开发部主管Dawn Groundwater一直坚持做这个项目，为如何包装这本书才能体现它的

特色提供了很多指导。麦格劳希尔出版公司的编辑协调人Jillian Allison管理每天的工作细节，使这样一个大项目能够顺利运作。我们会永远感激她，因为她不会遗漏任何细节，当我们在纽约与麦格劳希尔出版公司的工作人员开会时，她还让她的弟弟Rich照顾我们的儿子。我们还要感谢编辑、设计及制作团队。制作编辑Brett Coker在作品修改、写作期间指导了我们。还要感谢创意总监Jeanne Schreiber，设计经理Preston Thomas，图片研究协调员Alex Ambrose。这本书的精美让我们看到美工部经理Robin Mouat的才华和创造力。我们必须感谢文字编辑Sue Ewing、Barbara Conover以及Carolyn Smith，他们和校对编辑Joan Pendleton一起在评论员反馈的基础上为语言的组织和整本书的清晰度提出了



宝贵的意见。最后，我们要答谢麦格劳希尔出版公司高等教育部人文、社会科学及世界语言中心总裁Steve Debow他从我们最初表达了自己的想法开始就对这个项目表现出极大的热情和支持。

在这本书的各个主题上，我们很荣幸地得到了朋友和同事的宝贵建议，他们都是各



自领域内的专家。我们要特别感谢Paul Ekman、Elissa Epel、Jess Feist、David Galin、Mary Gomes、Lee Huntington、Allen Kanner、Alan Kaufman、James Kaufman、Lee Kirkpatrick、Katherine MacLean、Clifford Saron和Valerie Stone。我们的辅助材料团队也分享了他们的教学经验和想法，我们还要感谢他们对初稿的建设性反馈意见。Phil Lehman和Tanya Renner因为他们出色的校对工作而特别值得感谢。评论员、焦点小组成员、问卷调查对象、课堂测试员这些同事因为人数太多而无法一一致谢，但是他们的集体关心与鼓励令人倍受鼓舞。我们还得益于我们的学生Sarah Greene、Adam Larson和Jessica Vandeleest的研究支持。

此外，还要感谢我们的儿子Jerry Feist和Evan Feist，因为在过去的几年里他们一直容忍我们在写作上花费了大量的时间。Evan有时候会跑到我们的办公室问，“你们还在写书吗？”我们总是不得不回答他，“是的，我们还在写。”鉴于我们夫妻当中有一个人已经与父亲合著了一本书，我们希望两个孩子中的一个将来也能这样做。我们还要感谢我们的父母Sandra Rosenberg、Jess Feist和Mary Jo Feist，感谢整个过程中他们的爱和无私的支持。

在致谢部分的结尾我们有个不同寻常的情况。通常，作者都会以感谢他们的配偶来结尾。对我们而言，配偶也是我们的合著者。得知我们夫妻一起做项目的人说，“哇！你们竟然还没离婚！”我们不只还没离婚，这个项目还巩固了我们的婚姻。像这样庞大、复杂且困难的项目能够测试任何关系的牢固程度。这个项目给了我们一起创造性工作的机会，加强了我们之间的联系。我们学会了如何发挥彼此的长处、协调双方的观点和专业知识、以及妥协让步。我们会一起熬夜把工作做完，即使有时候我们其中一个人并不想这样做。在没有我们这种关系提供的方便和亲密的条件下，不知道其他心理学概论教材的合著者在写这么重大的一本书时是如何设法解决出现的问题的。我们彼此感激对方。

格里高利·费希特 (Gregory J. Feist) 与艾丽卡·罗森博格 (Erika L. Rosenberg)

第1章

心理学导论

问题预览

1. 是什么在驱动人们周而复始地运转？
2. 除了治疗心理疾病，心理学家还做些什么？
3. 我们出生时有多少已经被设定好了？周遭环境对我们又有多大的影响？

目录

第 1 章 心理学导论.....	1
什么是心理学.....	3
心理学的分支学科.....	6
心理学的起源.....	9
思考心理、身体和经验的方式.....	18
心理学的内部联系.....	23
章节回顾.....	26
思考心理、身体和经验的方式.....	26
关键词.....	27
快速问答答案.....	27
第 2 章 开展心理学研究.....	28
科学的本质.....	31
科学方法.....	34
心理学研究方法.....	37
运用统计学分析数据.....	52
研究道德.....	54
章节回顾.....	59
第 3 章 行为的生物学.....	62
基因与行为.....	65
神经系统.....	70
大脑.....	82
测量大脑.....	95
内分泌系统.....	97
章节回顾.....	100
关键词.....	101
快速问答答案.....	101
第 4 章 感知我们的世界.....	102
感觉到知觉的漫长陌生之旅.....	105
视觉.....	109
听觉.....	121
机体感觉.....	124
化学感觉：嗅觉和味觉.....	128
联觉.....	129
章节回顾.....	133
关键词.....	134
快速问答答案.....	134
第 5 章 人类发展.....	136
发育中的胎儿.....	139
发育中的婴儿和儿童.....	144
发展中的青少年.....	160
发展中的成人.....	163
章节回顾.....	169

关键词.....	170
快速问答答案.....	170
第 6 章 意识	172
什么是意识.....	175
意识的两个维度：觉醒和觉知.....	176
注意：集中意识.....	178
训练意识：冥想.....	182
睡眠与做梦.....	183
催眠.....	190
药物对意识的改变.....	193
本章回顾.....	201
关键词.....	202
快速测验答案.....	202
第 7 章 记忆	204
记忆的三种类型.....	207
记忆的生理基础.....	217
遗忘和记忆丧失.....	223
章节回顾.....	231
关键词.....	232
第 8 章 学习	234
学习的基本过程.....	237
学习的条件反射理论.....	238
社会学习理论.....	255
学习中天性与教养的交互作用.....	257
章节回顾.....	263
关键词.....	264
快速问答答案.....	264
第 9 章 语言与思维.....	266
语言.....	269
思维、推理和决策.....	280
章节回顾.....	292
关键词.....	293
快速问答答案.....	293
第 10 章 智力、问题解决与创造力	294
智力.....	297
问题解决.....	313
创造力.....	317
章节回顾.....	323
关键词.....	324
快速问答答案.....	324
第 11 章 动机与情绪.....	326
动机.....	329
情绪.....	339
章节回顾.....	355
关键词.....	356
快速问答答案.....	356

第 12 章 压力与健康	358
什么是压力	361
应对	368
压力和应对如何影响健康	372
章节回顾	383
关键词	384
快速问答答案	384
第 13 章 人格：个体的独特性	386
定义人格	389
人格的先天与后天	391
心理学家是如何解释人格的？	394
人格是如何测量的	406
章节回顾	412
关键词	413
快速测验的答案	414
第 14 章 社会行为	416
群体生活与社会影响	419
社会知觉	425
态度与行为	431
社会关系	434
章节回顾	445
关键术语	446
快速问答答案	446
第 15 章 心理障碍	448
心理障碍的定义	451
焦虑障碍	454
心境障碍	460
精神分裂症	464
分离障碍	468
人格障碍	471
童年期障碍	474
章节回顾	479
关键词	480
快速问答答案	480
第 16 章 心理障碍的治疗	482
生物治疗	485
心理障碍的心理治疗	493
整合疗法	499
治疗效果	501
章节回顾	506
关键词	507
快速问答答案	507
译后记	508



1

Emily Gould 是生活在美国纽约的一位年轻编辑。她把自己对世界的观察以及个人社交生活的隐秘细节都发布在自己的个人博客上。对于她来说，网络社区既安全又亲切。她为 Gawker 网站 (Gawker.com) 工作，这是一家设在纽约、专门爆料名人八卦绯闻的网站。Gawker 网站网络编辑的身份给她带来了数量巨大的受众群体，也带来了前所未有的赞誉和批判。Emily 逐渐痴迷于她的博客粉丝。她的男朋友为此抱怨她与自己交流的时间越来越少、与网友交流的时间反而越来越多。“这取决于你们如何看待这件事，要么认为我没有自己的生活、几乎很少与人讲话，要么认为我在不断地与成千上万的人交谈” (E. Gould, 2008 年, 第 37 页)。

在十来岁或二十岁出头的年轻群体中，写博客、微博已经成为常见的交流模式。这些工具为真实世界中的人际交流提供了快捷、经济的方式，并且不受他们周边环境的影响 (Garrett 和 Danziger, 2008 年)。Emily 写到，工作中她与同事之间的交流几乎已经完全电子化。即使坐在一起，他们也总是用网络工具聊天。“如果我们当中的一个人在聊天界面上写了一个笑话，另一个人会回复‘哈哈哈哈哈’来代替真正的大笑，对此我很快就不再大惊小怪了” (Emily Gould, 2008 年, 第 36 页)。