

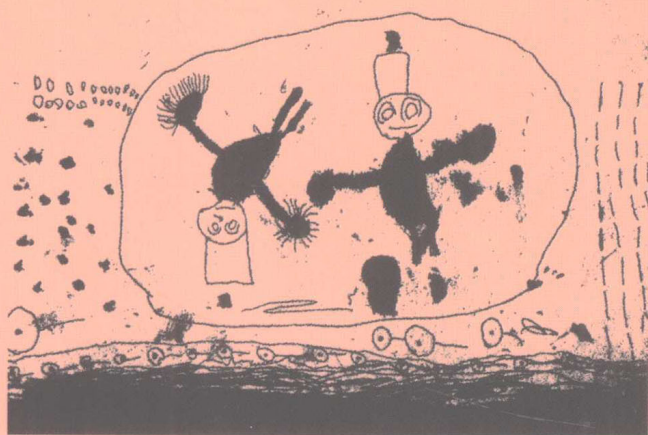
妙趣横生的通识读本

Mc
Graw
Hill Education

妙趣横生的心理学

「美」理查德·A·卡斯乔 (Richard A. Kasschau) 著 田毅松 朱凌云 译
花点时间读读心理学，很多人证明了这些付出是值得的。

UNDERSTANDING PSYCHOLOGY



Mc
Graw
Hill

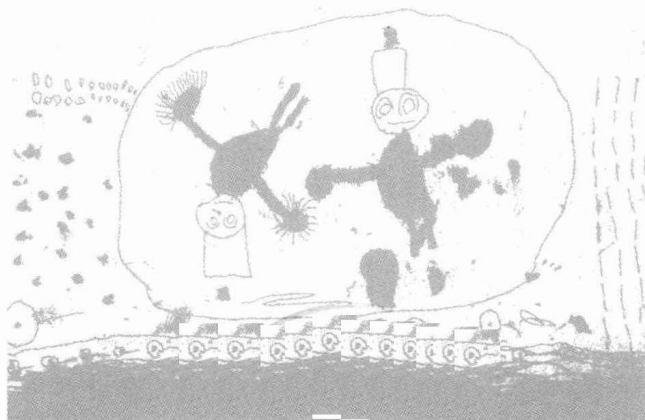
妙趣横生的通识读本

妙趣横生的心理学

UNDERSTANDING PSYCHOLOGY

理查德·A·卡斯乔 (Richard A. Kasschau) 著

田毅松 朱凌云 译



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

妙趣横生的心理学/[美] 卡斯乔著; 田毅松, 朱凌云译. —北京: 中国人民大学出版社, 2012. 10

(妙趣横生的通识读本)

ISBN 978-7-300-16462-5

I. ①妙… II. ①卡… ②田… ③朱… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 227170 号

妙趣横生的通识读本

妙趣横生的心理学

[美] 理查德·A·卡斯乔 (Richard A. Kasschau) 著

田毅松 朱凌云 译

Miaoquhengsheng de 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)

010-62511398 (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 160 mm×235 mm 16 开本

版 次 2012 年 10 月第 1 版

印 张 33.5 插页 1

印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷

字 数 504 000

定 价 68.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

走进心理学

作者简介

理查德·A·卡斯乔博士是休斯敦大学的心理学教授，同时，他也是美国心理学协会的理事、教学心理学协会的前任主席、心理科学协会的特聘理事，以及教育测评机构中建议设立心理学高级就业考试特别工作组的前任主席。他为报纸、杂志和专业期刊撰写了大量的文章，所出版的十几本著作获得多种褒奖，其中包括国家首部全电子化的本科以上人员使用的心理学导论教材。作为一位备受赞誉的从事心理学教学工作长达42年的杰出教师，卡斯乔博士曾两次获得休斯敦大学的优秀教学奖。

高级顾问作者

罗纳德·富尔 (Ronald Foore)，教育学博士，布克·T·华盛顿高级中学，俄克拉何马州，塔尔萨

吉姆·马提亚 (Jim Matiya)，卡尔·桑德伯格高级中学，伊利诺伊州，奥兰帕克

学术顾问

玛莎·阿尔考克 (Martha Alcock)，博士，首都大学，俄亥俄州，哥伦布

雪莉·德卢西亚 (Shirley DeLucia)，教育学博士，首都大学，俄亥俄州，哥伦布

莫林·赫斯特 (Maureen Hester)，博士，圣名大学，加利福尼亚州，

奥克兰

朱迪丝·R·莱文 (Judith R. Levine), 博士, 纽约州立大学法明代尔技术学院, 纽约州, 法明代尔

乔尔·斯特瓦根 (Joel Stellwagen), 博士, 欣斯代尔南高中, 伊利诺伊州, 达里恩

教育评论者

杰里·阿格内尔 (Jerry Agner), 马里恩哈丁高级中学, 俄亥俄州, 马里恩

林恩·欧文 (Lynn Erven), 森林湖高级中学, 伊利诺伊州, 森林湖

戴尔·凯尼 (Dale Kinney), 罗尔斯顿高级中学, 内布拉斯加州, 奥马哈

帕特里克·玛蒂摩尔 (Patrick Mattimore), 南旧金山高级中学, 加利福尼亚州, 旧金山

内森·麦卡利斯特 (Nathan McAlister), 高地公园高级中学, 堪萨斯州, 托皮卡

格尔·欧 (Gale Ow), 洛厄尔高级中学, 加利福尼亚州, 旧金山

阅读指导

请把本书当做一种能够帮助你更好地了解周围世界的工具。这是非文学类的书籍的典范，它描述了真实生活中的事件、人物、思想和地点。这里为你提供一份阅读策略的菜单，它能帮助你成为更有效的阅读者。当遇到书中难以理解的文章时，请参考以下策略以获得帮助。

阅读之前

设定目标

- ✓ 你为什么要读这本书？
- ✓ 书中的主题与你的生活有什么关系？
- ✓ 你怎样才能将从书中学到的知识应用于生活之中？

预习

- ✓ 根据章标题思考本章的主题是什么。
- ✓ 根据子标题思考后续会介绍哪些内容。
- ✓ 快速浏览照片、表格、图片或概念图，这些信息对主题内容起到什么作用？
- ✓ 寻找用黑体字表示的词汇，它们的定义是什么？

根据已有的知识进行思考

- ✓ 你之前曾阅读或听说过哪些与主题中的新知识有关的内容？
- ✓ 新的知识与你以前所了解的有何不同？
- ✓ 你之前了解的知识对理解当前的新知识有怎样的促进作用？

阅读时

质疑

- ✓ 文章的中心思想是什么？
- ✓ 照片、表格、图片以及概念图对中心思想的表达起到怎样的支持作用？

续前

关联

- ✓ 想一想你在生活中遇到的人、地点和事件，他们与书中所描述的是否类似？
- ✓ 你能将书中的知识与生活中的其他方面关联起来吗？

预测

- ✓ 利用你已有的知识或线索预测事件及其结果。
- ✓ 在学到了新知识后，更改原先的预测。

图形化

- ✓ 仔细关注书中的细节和描述的内容。
- ✓ 创建图形，用图形表示出知识之间的关系。

在阅读时寻找线索

- ✓ 表示比较或对比的语句

■ 寻找表示比较的词语或短语，如“相似”、“就像”、“二者都是”、“共同之处”、“而且”、“也”等。

■ 寻找表示对比的词语或短语，如“另一方面”、“相反”、“然而”、“不同”、“取而代之的是”、“而不是”、“但是”、“与……不同”等。

- ✓ 表示因果的语句

■ 寻找表示因果关系的词语或短语，如“因为”、“作为……结果”、“因此”、“之所以”、“由于”、“所以”、“基于这一原因”、“结果”等。

- ✓ 表示时间顺序的语句

■ 寻找诸如“之后”、“之前”、“最初”、“接下来”、“最终”、“在……期间”、“最后”、“早期”、“晚期”、“从此”、“然后”等。

阅读之后

总结

- ✓ 描述文章的中心思想以及支持其观点的细节内容。
- ✓ 用自己的话解释你学习到了哪些知识。

评估

- ✓ 中心思想是什么？
- ✓ 正文内容是否明确地支持了中心思想？
- ✓ 你从这些材料中学到哪些新的东西？
- ✓ 你能将新知识应用于其他学科或家庭中吗？
- ✓ 为了获得更多的信息，你还使用哪些资源？

如何像心理学家一样思考

为什么学习心理学？

许多人在开始学习心理学之前，头脑中还未对所研究的问题形成明确的界定或理解。他们只知道科学家在实验室中让老鼠走迷宫，或认为心理学就是要解决人们情绪上的一些困扰。其实，这些只是心理学研究中的一小部分，心理学更广泛的目的在于揭示我们行为的机制以及人与人之间的各种关系。

你期望学到什么

在开始学习心理学之前，你会发现这与你所学的其他课程有很大区别，因为心理学是社会科学与自然科学相结合的一门学科，它既涉及历史、经济等人文的方面，也关系到生物和化学的一些过程。从社会科学的角度来看，心理学探讨了社会对个体行为及群体关系所产生的影响。从自然科学的角度看，心理学需要探索人类行为的生物学解释。通过研究本门课程的内容，了解自己的生活和周围人的生活，你将获得比社会学和生物学更广泛的关于人类行为的知识。

心理学家如何思考问题？

在学习心理学的过程中，你能学会如何像科学家一样思考。科学家始终在质疑自己的假设并寻求已有之外的各种事实证据与结论。

科学家，包括心理学家，将科学方法作为解决问题的工具。这种方法提倡开放的思想、积极的求知欲以及合理的评价，从而使他们能够更加严谨而批判地看待问题。科学方法还能使你的思维更加敏锐，在将各种原理应用于日常的人或事等问题上保持客观的态度。

科学的方法

科学的方法包括五个环节，通过这些环节科学家将理论与他们的研究

相结合，并将实证或实际获得的数据与我们通常的看法进行比较。使用科学方法，能使你像心理学家一样思考问题。

科学方法

1. 提出问题或明确研究问题

- 养成对已有断言进行质疑的习惯，凡事都要讲求事实证据。
- 思考并对已有的信息提出疑问；不要不假思索地接受或拒绝某一观点。

2. 形成假设

- 请记住，研究的目标不是要证明或证伪某一假设，而是确认或无法确认某一假设。

3. 验证假设并收集数据

- 根据研究假设作出对结果的预测。
- 通过实验或观察的方法来验证这些预测。

4. 分析测验的结果

- 研究“数据”是怎样获得的？——所收集的信息是否足够？研究的过程是否完备？
- 不要在意别人对此作出的结论；用证据说话——任何观点都应基于目前的事实和推理过程。

5. 作出结论

- 根据检验的结果修改你的假设。

研究、项目与问题解决

在心理学课程中，你还需要通过个人的研究或小组合作解决一些问题——既可能是本书中所设定的心理学项目，也可能是任课教师布置的其他任务。问题解决涉及一系列的过程，包括分析问题、分解问题以及设定目标等。以下是问题解决的基本步骤：

界定研究问题。

利用头脑风暴的方式集思广益，提出各种可能的解决策略。

评估上述各种问题的解决策略。

选择并实施最优策略。

经过一段时间后，回顾这一策略是否成功。

在开始实施任何项目之前，你需要设定自己的目标——你希望解决什么、如何解决以及何时完成。只有将问题中的各个部分逐一解决，从而实现中间目标，才能实现最终目标。根据中间目标的实施制定时间表，能使你按预定进度完成研究项目。在开展研究的过程中，随时根据进度要求、准确性要求以及能否达到最终目标的要求进行监控和评价。问一问自己：一切都在按计划进行吗？是否需要做出一些调整？

目录 Contents

第1章 引言/ 001

第2章 婴儿与儿童/ 004

第1节 生理、知觉和语言的发展/ 004

第2节 认知与情感的发展/ 013

第3节 教养方式与社会性发展/ 020

第3章 青少年/ 035

第1节 身体和性的发展/ 035

第2节 个性发展/ 042

第3节 社会性发展/ 051

第4节 性别角色与性别差异/ 057

第4章 成年与老年/ 068

第1节 成年/ 068

第2节 老年/ 077

第3节 临终与死亡/ 084

第5章 身体与行为/ 090

- 第1节 神经系统：基本的结构/ 090
- 第2节 关于人脑的研究/ 094
- 第3节 内分泌系统/ 104
- 第4节 遗传与环境/ 108

第6章 意识的不同状态/ 114

- 第1节 睡眠与梦/ 114
- 第2节 催眠、生物反馈与冥想/ 122
- 第3节 药物与意识/ 129

第7章 感觉与知觉/ 136

- 第1节 感觉/ 136
- 第2节 感觉器官/ 142
- 第3节 知觉/ 150

第8章 学习的原理与应用/ 163

- 第1节 经典性条件作用/ 163
- 第2节 操作性条件作用/ 172
- 第3节 社会学习理论/ 182

第9章 记忆与思考/ 191

- 第1节 信息的获取与存储/ 191
- 第2节 信息的提取/ 201

第10章 思维与语言/ 214

- 第1节 思维与解决问题/ 214
- 第2节 语言/ 226

第11章 动机与情感/ 232

- 第1节 动机理论/ 232
- 第2节 生理动机与社会动机/ 238
- 第3节 情感/ 249

第12章 心理测验/ 261

- 第1节 心理测验的特征/ 261
- 第2节 智力测验/ 267
- 第3节 成就测试、能力测试与兴趣测试/ 279
- 第4节 人格测验/ 284

第13章 人格理论/ 291

- 第1节 人格理论的目的/ 291
- 第2节 精神分析理论/ 293
- 第3节 学习理论/ 303
- 第4节 人本主义理论与认知理论/ 307
- 第5节 特质理论/ 314

第14章 应激与健康/ 327

- 第1节 应激的来源/ 327
- 第2节 应激反应/ 335
- 第3节 压力的应对/ 345
- 第4节 生活中的压力/ 352

第15章 心理障碍/ 358

- 第1节 心理障碍概述/ 358
- 第2节 焦虑性障碍/ 366
- 第3节 躯体形式障碍与分离性障碍/ 371
- 第4节 精神分裂症与情绪障碍/ 376
- 第5节 人格障碍与药物成瘾/ 387

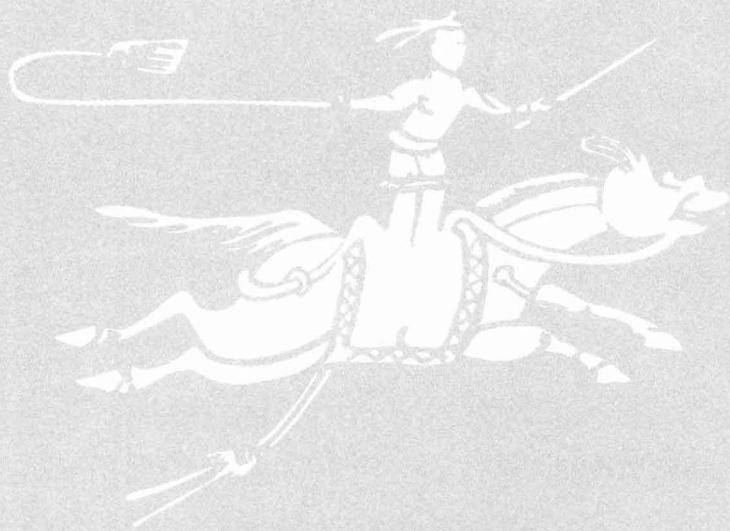
第16章 治疗与改变/ 392

- 第1节 心理治疗概述/ 392
- 第2节 精神分析与人本

主义疗法/ 400	第 3 节 冲突与合作/ 468
第 3 节 认知主义疗法与	第 19 章 态度与社会影响/ 480
行为主义疗法/ 406	第 1 节 态度的形成/ 480
第 4 节 生物疗法/ 414	第 2 节 态度的改变与
第 17 章 个体间互动/ 423	偏见/ 485
第 1 节 个体吸引/ 423	第 3 节 说服/ 493
第 2 节 社会知觉/ 431	第 20 章 心理学：现在和将来/ 499
第 3 节 人际关系/ 437	第 1 节 与心理学有关的
第 18 章 群体互动/ 446	职业/ 499
第 1 节 群体行为/ 446	第 2 节 心理学的贡献/ 507
第 2 节 从众与服从/ 459	译后记/ 516

第一章

企业江湖



刺激。

3. 通过满足他的各种需要以及增加他与社会的接触，来扩大他的认识范围。

4. 通过模仿和练习必要的简单法则来指导他使用语言。

5. 在一段时期内，以与他生理需要相关的东西作为对象，指导他学习最简单的心理运算，在这之后，引导他利用这些心理运算达到教学的目标 (Itard, 1894)。

伊塔尔通过上述方法帮助维克多恢复其作为人的正常生活。在格林女士的帮助下，经过不懈的努力，伊塔尔成功了。维克多学会了集中注意力、穿上衣服并保持洁净、用手吃饭、玩简单的游戏、服从一些命令，甚至还能阅读并理解一些简单的词语。然而，无论怎样努力，维克多始终没有学会说话。有时，他能表现出一些情感的迹象，但通常，特别是在有外界压力的情况下，他的行为总是十分古怪、难以捉摸并带有暴力倾向。维克多学会了简单的辨认，但当被辨认的事物比较复杂时，他就会做出破坏性的举动，撕咬自己的衣服、床单甚至椅套。在对维克多进行了长达五年的研究之后，伊塔尔放弃了曾经定下的目标。维克多的生长背景以及他“青春期的激烈反应”是无法克制的。维克多与格林女士一起生活到 1828 年，直到他 40 岁时去世。

思考题

批判性思维：你认为伊塔尔的实验有价值吗？为什么？

心理学探索

网络成瘾

已经凌晨 4 点了，史蒂夫正全神贯注地盯着电脑屏幕，他时而将自己幻想成一名残忍的黑帮老大，操控着险象环生的世界，时而又将自己虚构成一名罪恶的巫师或其他异形生命体。

史蒂夫是一名大学生，他正在玩一个通过给他人发送在线消息来参与的虚拟网络游戏。他发现，只要连续打几个小时的在线游戏，他就会在课堂上打瞌睡，并总是忘记完成作业，他已患上了“网络成瘾症”。

——from the APA Monitor

从心理学家的视角看，史蒂夫的行为表现是很复杂的。他从午夜到清

晨一直坐在电脑前面，忽视了自己的很多身心需要，如睡眠和饥饿。他专注于这种行为是出于认知或个人的一些难以察觉的心理原因。例如，史蒂夫玩在线游戏是为了通过智力挑战战胜他人，或者是出于情感方面的因素——为了逃避学业的压力。总之，有很多潜意识的、情感的和行为方面的原因。那么，互联网是否会强化他的这种行为？这种使用互联网的方式是否反映了他自我认知的欠缺？学习心理学可以帮助你更好地了解自己的行为，了解心理学家是如何研究人类和动物的行为的，以及在提高生活质量方面提供实践指导。

心理学能够帮助我们清晰地认识行为。例如，如果一个学生坚持认为自己十分害羞并在群体中无时无刻不感到难堪，之后，他通过学习社会心理学就会发现，不同类型的群体会对其中的个体产生不同的影响。经过思考之后，他会意识到，虽然在各种聚会上他表现不佳，但在校报的工作小组和他所在的生物实验室的团队中，他却可以轻松自如。从专业上讲，他在那些结构明确的、以任务为导向的群体中要比在非结构化的社会群体中表现得更加从容。意识到自己只是在某些群体中感觉不适会让他更加轻松。他的害羞并没有到那种无可救药的地步，他只是不喜欢非结构化的社会群体，这样的认知使他不会感觉孤独，这种体验可以帮助他获得自信。

第2章 婴儿与儿童

第1节 生理、知觉和语言的发展

心理学探索

婴儿能看到什么？

在产房里，儿子躺在我的膝盖上，他刚刚出生一分钟，用他那大大的眼睛一眨都不眨地注视着我。他表情严肃，看起来是如此专心致志，仿佛在沉思。这个刚刚呱呱坠地的小生命在思考什么呢？或许他是在好奇那些围在他身边的“巨人”都是谁，特别是那两个傻笑着一遍又一遍地数着他的手指和脚趾的人。或许他的头还在因为从子宫中出来时经过了过于狭窄的通道而有些疼痛。又或许他在问自己：“嘿！谁把灯打开了？”很难想象新生儿眼中的世界是什么样，但是近几年，研究者推断出很多关于婴儿的感觉、记忆、偏好和需要方面的信息。当然，这些信息对于父母来说不仅仅有学术的价值。

——from *Parent* magazine, Paula Spencer, 1999

你还记得当你还是个婴儿的时候发生的事情吗？当你只有两英尺高的时候，你可能正在蹒跚学步。过了一到两年，你可能整天专注于玩耍之中。当时生活中的大多数事情可能已经被你遗忘很久了，但你在童年期会有很迅速的变化，你所学到的东西比以后任何时候都要多。

下文将涉及很多发展心理学（developmental psychology）的知识，即关于生命周期中个体的生理、社会性、情感、道德和智力在一系列相关阶段的发展情况。

遗传与环境

发展心理学家主要研究以下问题：发展连续性与发展的阶段性，稳定