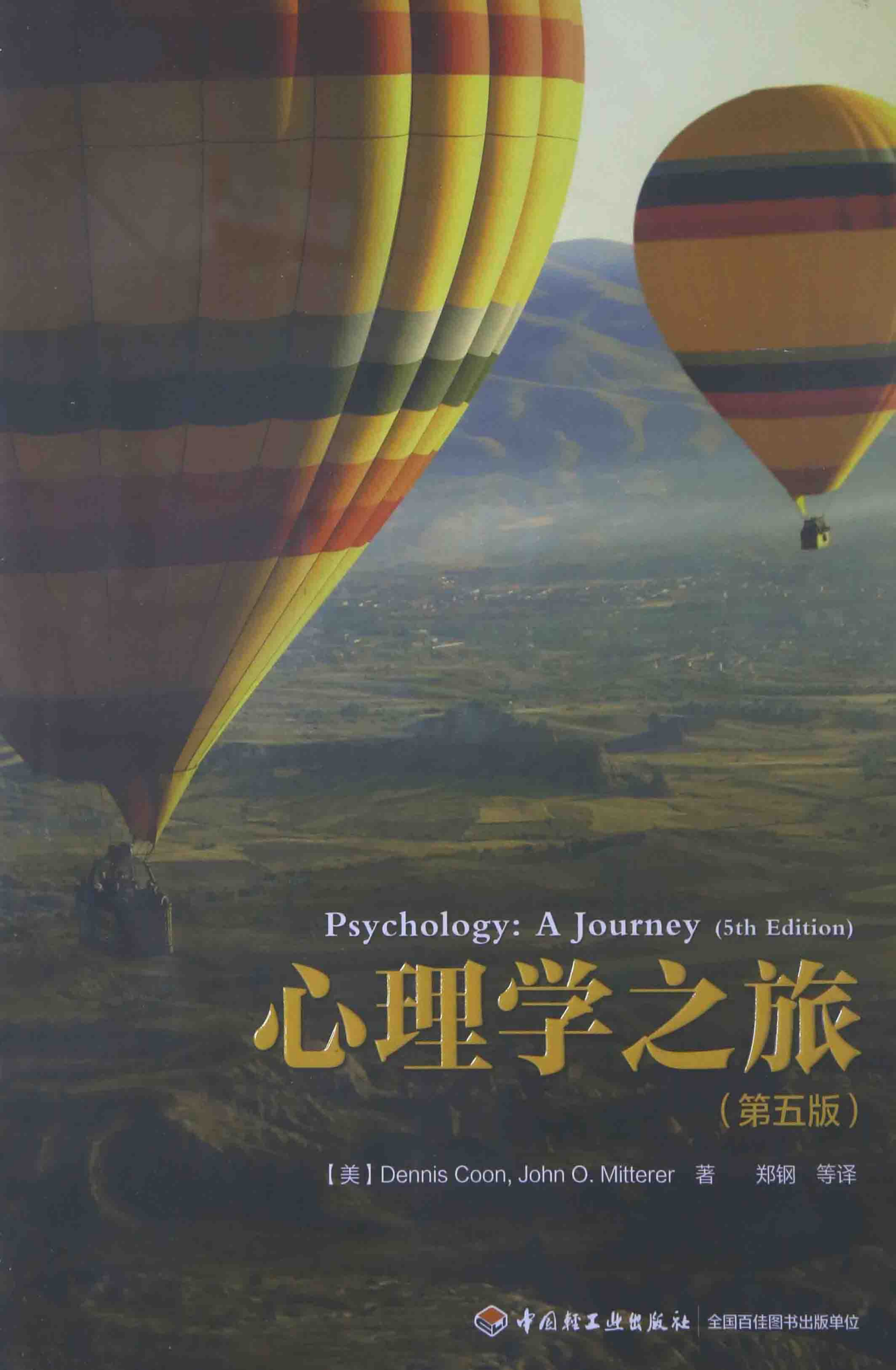




Psychology: A Journey (5th Edition)

心理学之旅

(第五版)

【美】Dennis Coon, John O. Mitterer 著 郑钢 等译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

Psychology: A Journey (5th Edition)

心理学之旅

(第五版)

【美】Dennis Coon, John O. Mitterer 著

郑钢 等译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学之旅: 第5版 / (美) 库恩 (Coon, D.) 等著;
郑钢等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5019-9863-0

I. ①心… II. ①库… ②郑… III. ①心理学—
通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第171836号

版权声明

Psychology: A Journey, 5th Edition

ISBN: 978-1-285-05596-1

Dennis Coon & John O. Mitterer

郑钢 等译

Copyright © 2014, 2011 by Wadsworth, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All Rights reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有, 盗印必究。

China Light Industry Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权中国轻工业出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

ISBN: 978-7-5019-9863-0

Cengage Learning Asia Pte. Ltd.

151 Lorong Chuan, #02-08 New Tech Park, Singapore 556741

本书封面贴有Cengage Learning防伪标签, 无标签者不得销售。

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孙蔚雯 高小菁 戴 婕 阎 兰

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市恒彩印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年2月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 33.75

字 数: 630千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9863-0 定价: 158.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-0402

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

140057Y2X101ZYW



出版者的话

在生活中，我们每天是怎样不停地感知事物、思考问题、体验情感并付诸行动的？为了找到答案、解开疑惑，人们踏上了思想与行为的认识之旅，这是一段充满挑战、引人入胜、丰富人生的旅程，这就是魅力永恒的心理之旅！

读过 Dennis Coon 博士与 John O. Mitterer 博士的另一本著作——《心理学导论：思想与行为的认识之路》的读者将会发现，本书正是前者的全彩精华版。因此，它更适合渴望精简行囊、轻松上路、追求品质的心理学爱好者。

人格、变态行为、记忆、意识、人的心身发展……跟着本书，你将徜徉在诸多复杂且迷人的心理学领域中。对心理学的探索，定将让你更好地认识自己、理解他人、理解周遭的世界。

相信这趟发现之旅绝对能让你我不虚此行！

万千心理

2014年8月



第一章 对心理学的批判性思考与研究方法 /3

引子 开始心理学之旅：死亡谷 /3

心理学——行为 /4

探索心理学知识 /4

心理学研究 /5

心理学的目标 /5

批判性思维——带着怀疑的态度学习 /7

批判性思维的原则 /7

伪心理学——手相学、占星术与人格 /8

有关星座的问题 /9

科学研究——像心理学家那样思考 /11

科学方法 /11

科学研究中的伦理问题 /13

心理学简史——心理学家“全家福” /14

结构主义心理学 /14

机能主义心理学 /14

行为主义心理学 /15

格式塔心理学 /16

精神分析心理学 /16

人本主义心理学 /17

心理学家中的多样化特点 /18

心理学现状——关于行为的三大互补观点 /18

生物学观点 /18

心理学观点 /19

社会文化观点 /19

心理学家——心理健康的保障 /21

以助人为业的心理学家 /22

其他的心理健康专家 /22

心理学实验——探索因果关系 /25

变量和分组 /25

结果评估 /26

双盲实验——安慰剂效应与自我实现预言 /26

研究参与者偏差 /27

研究者偏差 /27

非实验性研究方法——各显其能 /28

自然观察法 /28

相关研究 /29

临床法 /31

调查法 /31

应用篇 媒体上的心理学

——你的克林贡语流利吗？ /34

第二章 脑与行为 /39

引子 晕头转向 /39

神经系统——行为通路 /40

外周神经系统 /40

神经元——构造“生物计算机” /41

神经元的构成 /41

神经冲动 /42

突触和神经递质 /43

神经网络 /45

神经可塑性与神经发生 /46

研究方法——探索脑的内部世界 /48

绘制脑结构 /48

探索脑功能 /48

大脑皮质——嘿，你的脑真皱！ /51

大脑半球 /52

半球功能一侧化/52
大脑皮质的不同脑叶/54
皮质下结构——脑的中心/58
后脑/58

前脑/60
完整的人/61
内分泌系统——激素和行为/61
应用篇 优势手——你是左利手还是右利手? /64



第三章 人类的发展 /69

引子 是个女儿! /69
先天与后天——两个人的探戈/70
遗传/70
新生儿的成熟度/72
环境/74
完整的人/76
情绪社会性发展——宝宝, 我好喜欢你/77
婴儿的情绪发展/77
婴儿的社会性发展/77
父母的影响——和爸爸妈妈一起生活/80
教养方式/80
母亲和父亲的影响/81
种族差异: 四种教养方式/82
语言发展——快速学话的宝宝/83
语言和可怕的两岁/83
语言的起源/84
认知发展——像儿童一样思考/86
皮亚杰的认知发展理论/86

皮亚杰理论在今天的影晌/89
维果斯基的社会文化理论/90
青少年期与成年早期——最美好的时光,
最麻烦的年纪/92
青春期/92
寻求认同感/93
成人初显期/93
道德发展——增长的良知/94
道德发展的水平/94
一生的故事——是荆棘满布还是花园大道? /96
埃里克森的心理社会理论/96
成年中期和后期——现在你是个成年人了! /98
成年期的其他挑战/98
应对成年期的挑战/99
老年/99
临终与死亡/100
应用篇 幸福快乐——美好人生的秘诀是什么? /102



第四章 感觉和知觉/107

引子 有眼睛的树/107
感觉加工——第一步/108
选择/108
感觉适应/108
感觉分析/109
感觉编码/109
视觉——捕捉光线/110
眼睛的构造/110
视杆细胞和视锥细胞/111

颜色视觉/113
黑暗里的视觉/115
听觉——美妙的振动/116
我们如何听见声音/116
嗅觉和味觉——舌头不知道, 鼻子知道/119
嗅觉/119
味觉/120
躯体感觉——跟着感觉走/121
皮肤觉/121

前庭系统/124

知觉——第二步/125

 自下而上和自上而下的加工/127

 格式塔组织原则/127

 知觉恒常性/130

选择性注意——选择这个，还是那个？/131

深度知觉——如果世界是二维平面的？/132

 双眼深度线索/133

 单眼深度线索/134

知觉学习——所信即所见/137

 知觉期望/137

 动机、情绪和知觉/137

 知觉习惯/138

超感官知觉——你相信鬼神的存在吗？/141

 对超感官知觉的评断/141

应用篇 注意！更好地观察生活/144



第五章 意识状态/149

引子 意识的几种状态/149

意识状态——觉察的多面性/150

 意识改变状态/150

睡眠——美妙的境地/150

 睡眠需要/151

 睡眠模式/152

睡眠阶段——夜间的云霄飞车/153

 睡眠的四个阶段/153

 睡眠的两种基本状态/154

睡眠紊乱——令人沮丧的倦意/156

 失眠/156

 梦游、梦呓和梦交/158

 梦魇和夜惊/158

 睡眠呼吸暂停/159

 发作性睡病/159

梦——分离的现实？/160

 REM 睡眠反弹/160

 梦的理论/160

 梦的世界/161

催眠——看着我的眼睛/162

 催眠的理论/163

 催眠的真相/163

冥想与正念——冷静下来，活得更健康/165

 冥想/165

 完整的人：正念与幸福/166

药物改变的意识——兴奋剂和抑制剂/167

 药物依赖/168

 药物滥用模式/169

兴奋剂——安非他命、可卡因、摇头丸、咖啡因和尼古丁/169

 安非他命/169

 可卡因/172

 MDMA（“摇头丸”）/173

 咖啡因/173

 尼古丁/174

抑制剂——镇静剂、安定药和酒精/175

 麻醉剂/175

 巴比妥酸盐/175

 GHB/176

 安定药/176

 酒精/176

致幻剂——舞动在迷幻的光影中/178

 LSD 和 PCP/178

 大麻/179

 展望/180

应用篇 梦的探索和应用/181



第六章 条件反射与学习类型/185

引子 老鼠! /185

什么是学习——可以通过练习来完善吗? /186

学习类型/186

经典条件反射——是不是那个叫巴甫洛夫的家伙
在摇铃/187

巴甫洛夫的实验/187

经典条件反射的原理——莱纳德研究柠檬汁/189
习得/189

期望/190

消退和自动恢复/190

泛化/190

辨别/190

人类的经典条件反射——谈及情绪/191

条件性情绪反应/191

间接性条件反射/192

操作性条件反射——鸽子能打乒乓球吗? /193

正强化/193

操作性反应的习得过程/194

强化的时间控制/195

行为塑造/196

操作性消退/197

负强化/197

惩罚/197

操作性强化物——你的快乐是什么? /198

一级强化物/198

二级强化物/198

反馈/200

部分强化——拉斯维加斯，一个人类的
斯金纳箱? /202

部分强化间隔模式/203

刺激控制——红灯，绿灯/205

惩罚——行为的刹车闸/206

影响惩罚效果的因素/207

惩罚的副作用/208

正确地使用惩罚/209

认知学习——在条件反射之上/211

认知地图/211

潜在学习/211

模仿——学我做的，而非我说的/212

观察学习/212

模仿与媒体/213

应用篇 自我管理行为——一种奖励方案/216



第七章 记忆/221

引子 束手无策/221

记忆的三个阶段——你的记忆像一块铁板，
还是像一张网? /222

感觉记忆/222

短时记忆/222

长时记忆/223

短时记忆——你知道“神奇的数字”吗? /224

组块/225

复述信息/225

长时记忆——逝去的岁月是否留下了踪迹? /226

精细加工的虚假记忆/227

记忆组织/229

长时记忆的种类/231

记忆测量——答案就在你的舌尖上! /232

回忆信息/233

再认信息/233

再学习信息/234

内隐记忆和外显记忆/235

遗忘——为什么我们，哦，让我想想；为什么
我们，哦……忘了! /236

信息编码失败/237

记忆消退/238

提取线索失败/239

记忆和大脑——一些惊人的发现/243

记忆的巩固/243

长时记忆和大脑/244

超常记忆——回忆魔法/246

照片式记忆和遗忘象/246

记忆策略/246

改善记忆——开启记忆之门的钥匙/247

编码策略/248

提取策略/249

展望/251

应用篇 记忆术——记忆魔法/252



第八章 认知、语言、创造力与智力/257

引子 智人/257

思维是什么——全在大脑中/258

思维的基本组成单位/258

心理表象——青蛙有嘴唇吗？/258

心理表象的性质/259

概念——我是积极的/261

概念形成/261

概念的类型/261

语言——说些什么呢？/263

语言的结构/264

动物语言/266

问题解决——要得到看得见的回答/267

机械式问题解决/267

理解式问题解决/267

启发式问题解决/268

顿悟式问题解决/268

问题解决中的一般性障碍/270

专家和新手/271

创造性思维——少有人走的路/272

创造力测验/272

创造性思维的阶段/274

积极心理学：创造性人格/274

直觉——捷径还是弯路？/274

直觉/275

人类的智力——IQ 与你/278

智力的定义/278

智力的测量/279

韦克斯勒智力测验/280

团体测验/280

智商/280

智力差异——钟形曲线/281

心智天才/281

智力落后/283

质疑“智力”——“智力”这个说法到底智不智慧呢？/284

人工智能/284

文化与智力/285

多元智力/286

IQ 与遗传/286

应用篇 提高创造力——头脑风暴/290



第九章 动机与情绪/295

引子 不用你告诉 Lady Gaga/295

动机——推拉的动力/296

动机模型/296

生理动机和体内平衡/297

昼夜节律/298

饥渴——吃、喝和结婚/299

饥饿的内部因素/299

导致饥饿和肥胖的外部因素/301

饮食结构/302

进食障碍/303

口渴/304

性行为——描绘性敏感区/306

性唤起/306

人类的性反应/307

性剧本/308

性取向——你爱谁？/308

健康的性关系/309

性问题——快感消失的时候/309

刺激动机——跳伞运动、恐怖电影和娱乐中心/310

唤起理论/310

刺激寻求者/311

唤起水平/311

应对考试焦虑/312

习得性动机——追求卓越/313

成就需要/314

“需要层次”金字塔/314

内源性动机和外源性动机/315

“玩耍”变成“工作”/316

情绪——你的感受是什么？/317

基本情绪/317

大脑与情绪/318

生理与情绪——唤起、猝死和撒谎/319

战斗还是逃跑/319

猝死/320

测谎仪/320

情绪的表达——面部表情和身体语言/322

面部表情/322

肢体语言/324

情绪理论——害怕熊的几种情形/324

詹姆斯-兰格理论/324

坎农-巴德理论/325

沙赫特情绪认知理论/325

情绪性认知/326

面部表情反馈假说/327

当代情绪理论模型/328

应用篇 情绪智力——自我控制的艺术/330



第十章 人格/333

引子 通往心理学之路：女牛仔也会悲伤/333

人格心理学——你有人格吗？/334

人格特质/334

人格类型/335

自我概念/335

完整的人：人格理论/336

特质论——用 18000 个词来描述你自己/336

预测行为/337

特质分类/338

大五人格/339

精神分析理论——本我在梦中体现/341

人格结构/342

人格动力学/343

人格发展/344

人本主义理论——高峰体验与个人成长/346

马斯洛的“自我实现”学说/347

完人：积极的人格特质/348

罗杰斯的自我理论/349

人本主义的发展观/350

人格的学习理论——早就形成的习惯？/351

情境对行为的影响/352	人格特质、一贯风格以及情境/359
人格 = 行为/353	人格理论——回顾和比较/360
社会学习理论/353	人格评估——心理学的准绳/360
行为主义的人格发展观/354	访谈/361
心理上的双性人/355	直接观察和等级量表/361
遗传与环境——人格大辩论/357	人格问卷/363
人格是遗传的吗？/357	人格投射测验/364
环境影响人格吗？/358	应用篇 障碍和桥梁——理解害羞/367



第十一章 健康、压力，与应对策略/371

引子 郑美的期末冲刺/371	挫折反应/385
健康心理学——关乎你的健康/372	应对挫折感/386
有害健康的行为因素/372	心理冲突——是，不是，是，不是，哦，到底是不是？/386
健康促进行为/374	应对冲突/388
早期预防/375	心理防御——精神空手道？/389
社区健康/375	习得性无助——还有希望吗？/391
全人健康/376	习得性无助/392
性病和安全性行为——选择、风险和责任/376	抑郁/392
艾滋病/377	应对校园抑郁/394
性病的行为风险因素/377	压力与健康——揭露隐藏的杀手/395
心理压力——兴奋还是威胁？/378	生活事件和压力/395
一般适应综合征/378	心身疾病/398
压力、疾病和免疫系统/379	生物反馈/398
在什么情况下应激反应会产生危害？/380	心脏病人格/399
应激源评价/381	坚毅人格/400
应对威胁的策略/383	应用篇 压力管理——赢得压力游戏/401
挫折——死胡同和失败/384	



第十二章 变态心理学/409

引子 至少她没给他注射汽水/409

正常行为——什么是正常? /410

精神障碍行为的核心特征/411

精神失常与精神失常辩护/412

心理障碍的分类/412

心理障碍概述/412

DSM-5/414

一般危险因素/415

正确看待心理障碍——精神病标签/415

社会偏见/415

重要说明——你是正常的,真的! /417

精神病性障碍——月亮的阴暗面/418

精神病的性质/418

痴呆症/419

妄想障碍——每棵树后面都有一个敌人/419

偏执型精神病/420

精神分裂症——支离破碎的现实/420

解体型精神分裂症/421

紧张型精神分裂症/421

偏执型精神分裂症/422

未分化型精神分裂症/422

精神分裂症的病因/422

说明/424

心境障碍——情绪忽涨忽落/425

重度心境障碍/426

是什么原因导致了心境障碍/427

焦虑障碍——焦虑控制了生活/429

适应性障碍/429

焦虑障碍/429

强迫障碍/431

应激障碍/432

解离性障碍/432

躯体形式障碍/433

焦虑与心理障碍——导致问题的四个原因/434

心理动力学观点/434

人本主义-存在主义观点/434

行为主义观点/435

认知观点/435

人格障碍——对适应不良的研究/436

适应不良人格类型/436

反社会型人格/436

展望未来/437

应用篇 自杀——生活在崩溃的边缘/438



第十三章 心理治疗/443

引子 像鸭子一样划桨/443

心理治疗的起源——“开洞”的头骨/444

精神分析——谈话疗法/445

今天的精神分析/445

心理治疗——千方百计数不尽/446

心理治疗的范畴/446

人本主义疗法——重塑人类潜能/447

来访者中心疗法/448

存在主义疗法/448

格式塔疗法/449

认知疗法——积极思考/450

抑郁症的认知治疗/450

合理情绪行为疗法/451

认知行为疗法/452

以经典条件反射为基础的治疗——通过学习

治愈/452

厌恶疗法/453

系统脱敏疗法/454

操作性治疗——整个世界就是一个斯金纳箱? /456

无强化和消退/456

强化和代币奖惩法/457

药物治疗——精神科护理/458

药物治疗/458	基本咨询技术/464
电刺激疗法/459	心理治疗的将来——电子信息技术、团体治疗和智能手机/466
精神外科手术/460	新药物治疗/466
住院治疗/460	团体治疗/467
社区心理健康规划/462	远程心理咨询/468
心理治疗——治愈人类之路/463	应用篇 心理问题的自我调整与寻求专业帮助/470
心理治疗的核心原则/463	



第十四章 社会行为/477

引子 六度分离/477	果敢训练——捍卫你的权利/494
人在江湖——留意你的举止/478	归属感与人际吸引——在一起/495
角色/478	人际吸引/495
团体结构、凝聚力和规范/478	了解彼此/497
社会知觉——面具后面/480	喜欢和爱——爱情三角/497
社会比较理论/480	进化与择偶/498
归因理论/481	亲社会行为——来自陌生人的善意/499
社会认知——态度与态度改变/482	旁观者干预/500
态度形成/482	谁会帮助谁/501
态度与行为/483	反社会行为——世界上最危险的动物/502
态度改变——“信徒”的特征/484	欺负/502
说服/484	本能论/503
认知失调理论/485	生物论/503
社会影响——跟随领导者？/486	受挫论/503
他人在场/487	预防攻击行为/505
从众/487	偏见——伤害性的态度/505
依从——登门槛/489	偏见的产生/505
服从——你愿意电击一个陌生人吗？/490	偏见人格/506
Milgram 的服从研究/490	群体间冲突——偏见产生的根源/507
强迫——洗脑和邪教/492	关于偏见的实验/508
洗脑/493	应用篇 多元文化主义——促进多民族社会的平等与和谐/512
邪教/493	



附录 让心理学服务于人/517

工业与组织心理学/517

人事心理学/517

环境心理学/518

人类对环境的影响/518

节约资源/519

教育心理学——教育的主题/519

教学策略与教学风格/519

司法心理学/520

陪审团行为/520

运动心理学/521

巅峰成绩/521

人类因素心理学/521

人机互动/522

总结/522

参考文献 /523

Psychology: A Journey (5th Edition)

心理学之旅

(第五版)

【美】Dennis Coon, John O. Mitterer 著

郑钢 等译



中国轻工业出版社

主题 科学观察法是以批判性思维解答人类行为问题的最强有力的工具。



第 1 章

对心理学的批判性思考与研究方法

引 子

开始心理学之旅：死亡谷

温蒂有一个伟大的梦想。她想趁着年轻，在美国的所有州乃至加拿大的每一个省，都完成一次马拉松跑。她把计划叫作“极限马拉松”，因为她说的可不是每次都跑上 42.195 公里而已，而是可能的话，每次都要穿越最最“禁忌之地”。她目前已经完成四次“极限马拉松”了。你在左侧的图片中看到的，正是她穿越美国加利福尼亚州最著名的“死亡谷”的情形。（怪不得她的朋友们都叫她“风一样的女子”。）

你也许觉得奇怪，温蒂为什么会有如此大胆之举呢？或许让你同样不解的是：人们为什么结婚、参军、玩跳伞、种植玫瑰、甘当自杀式袭击者、上大学或去修道出家呢？你有时甚至会纳闷，自己为何会做出某些事情呢？换句话说，跟我们一样，你也对人类的行为感到好奇。或许这就是你学习心理课程、阅读本书的部分原因吧。

心理学对不断变化的人类及其思想进行着全景式扫描，能让你更好地理解自己和他人。尽管我们都仰慕那些到访过死亡谷或参与过百老汇演出的人，以及那些登月或探海的勇士，但科学的终极前沿其实就在我们身边。每一个生命都是一场马拉松，每一天都是属于我们自己的一次小旅行。本书就是一部关于人类行为的“旅行指南”。希望它能为你的人生之旅照亮前路。

关键问题

- 1.1 什么是心理学？它的目标是什么？
- 1.2 什么是批判性思维？
- 1.3 心理学与伪心理学对人类行为的解释有何不同？
- 1.4 如何使用科学方法进行心理学研究？
- 1.5 心理学是怎样产生的？
- 1.6 当代心理学理论有哪些？
- 1.7 心理学的主要领域有哪些？
- 1.8 如何进行心理学实验？
- 1.9 什么是双盲实验？
- 1.10 心理学家使用的非实验性研究方法有哪些？
- 1.11 大众媒体上的心理学信息可靠吗？