

心理学精品教材译丛

PEARSON



畅销书《心理学的邀请》完整版

波士顿大学、加州大学戴维斯分校、威斯康星大学  
绿湾分校、印第安纳大学等著名院校采用教材

*Psychology (9th Edition)*

# 心理学的邀请

如何培养批判性思维和创造性思维

(原书第9版)

[美] 卡萝尔·韦德 (Carole Wade) 著  
卡萝尔·塔佛瑞斯 (Carol Tavris)

王建红 何江 应向东 译



机械工业出版社  
China Machine Press

原书 (9th Edition) 作者: Wade & Tavis

*Psychology (9th Edition)*

# 心理学的邀请

如何培养批判性思维和创造性思维

(原书第9版)

[美] 卡萝尔·韦德 (Carole Wade) 著  
卡萝尔·塔佛瑞斯 (Carol Tavis)

王建红 何江 应向东 译



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

---

心理学的邀请 (原书第 9 版) / (美) 韦德 (Wade, C.), (美) 塔佛瑞斯 (Tavris, C.) 著; 王建红, 何江, 应向东译. —北京: 机械工业出版社, 2014.11

(心理学精品教材译丛)

书名原文: Psychology, 9th Edition

ISBN 978-7-111-48367-0

I. 心… II. ①韦… ②塔… ③王… ④何… ⑤应… III. 心理学—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 247594 号

---

本书版权登记号: 图字: 01-2009-2986

Carole Wade, Carol Tavris. Psychology, 9th Edition.

ISBN 978-0-13-238738-5

Copyright © 2008 by Pearson Education, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2014 by China Machine Press.

Published by arrangement with the original publisher, Pearson Education, Inc. This edition is authorized for sale and distribution in the People's Republic of China exclusively (except Taiwan, Hong Kong SAR and Macau SAR).

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Pearson Education (培生教育出版集团) 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

本书封底贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签, 无标签者不得销售。

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 方琳

责任校对: 董纪丽

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 185mm × 260mm 1/16

印张: 37 (含 0.5 印张彩插)

书号: ISBN 978-7-111-48367-0

定价: 85.00 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88379210 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

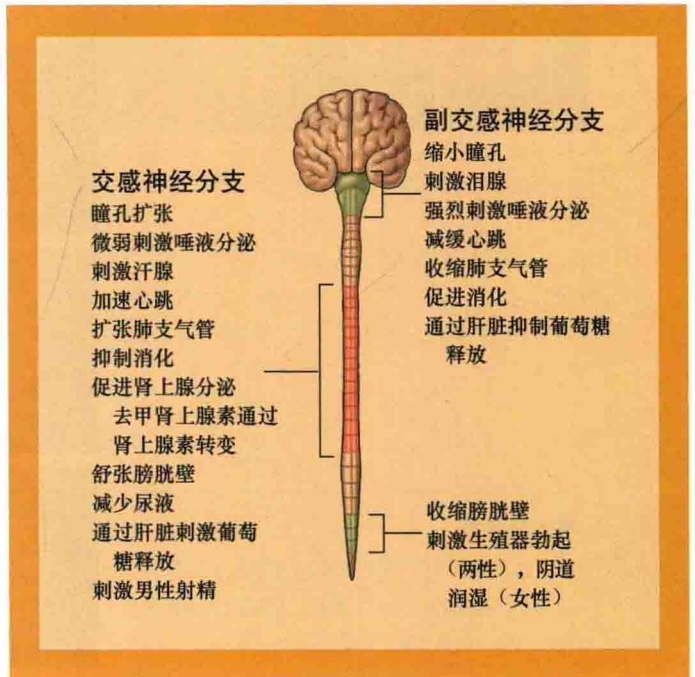


### 老鼠图

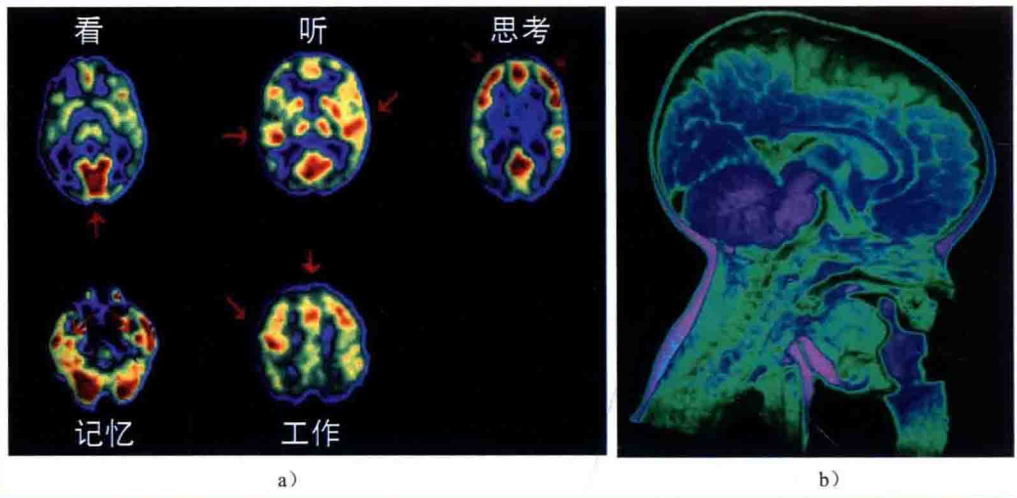
自然选择使动物能通过对环境的适应而生存下来。在美国亚利桑那州的沙漠里，大多数岩石口袋鼠是沙子的颜色，而且与周围的岩石结合形成很好的伪装（见图 a）。它们的颜色能保护其不被猫头鹰和其他猎食者发现。但是在古代熔岩涌出的地区，形成了大量的黑色沉积岩，这里的岩石口袋鼠便进化成了深色外表，因此也很好地伪装起来（见图 b）。你会看到如果这些口袋鼠的体色不与周围岩石相似的话，它们会非常易于被猎食（见图 c 和 d）。研究者已经找出这些口袋鼠进化为深色的基因（Nachman, Hoekstra & D'Agostino, 2003）（见正文第 57 页）。

### 自主神经系统

通常，自主神经系统的分支交感神经使身体消耗能量，而副交感神经系统重新存储和保持能量。交感神经纤维从脊髓发出，见图中红色区域；副交感神经从大脑底部及 mm 脊髓发出，图中为绿色区域（见正文第 83 页）。





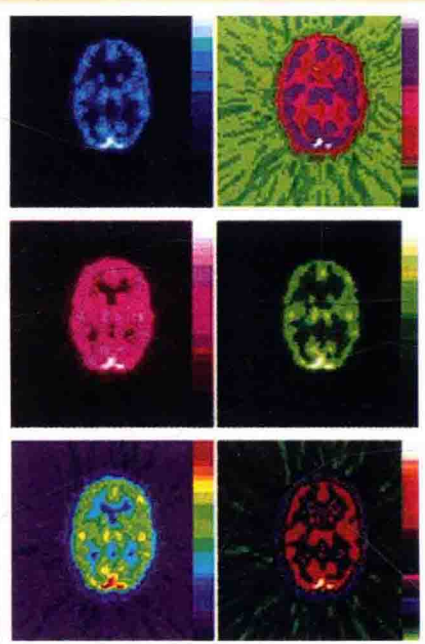


### 大脑扫描

- a) 一个人在做不同事情时的 PET 扫描，箭头和红色表示活跃度最高的脑区，蓝紫色表示活跃度最低的脑区。  
 b) MRI 扫描显示一个小孩的大脑，以及扫描时他正在吮吸的一个奶瓶（见正文第 94 页）。

### 给大脑着色

通过改变 PET 扫描的颜色设置，研究者可以创造大脑差异的戏剧性表现。这些图片来自同一个大脑（见正文第 95 页）。



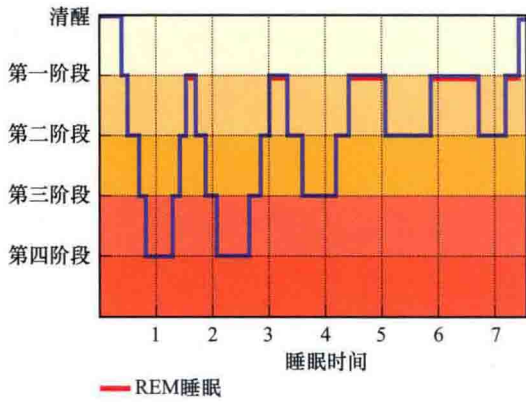


---

### 性别和大脑

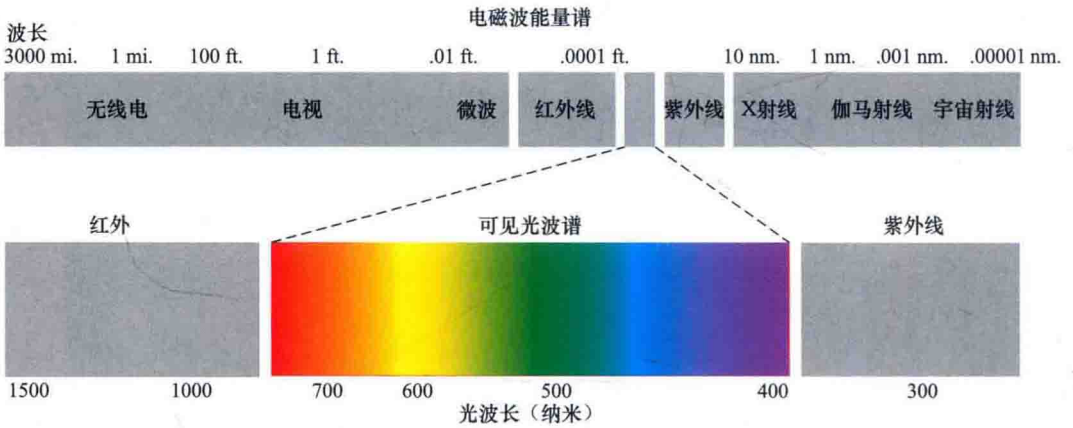
当男人和女人听约翰·格里沙姆的惊悚小说被大声朗读时，他们均显示了左侧颞叶活跃，而女人在右侧颞叶也显示部分活跃（Phillips et al., 2001，根据 MRI 成像的方向，左侧大脑半球显示在图右侧，反之亦然）。与其他实验证据一起，这些实验结果表明在涉及语言任务时，大脑偏侧化存在性别差异（见正文第 109 页）。

---



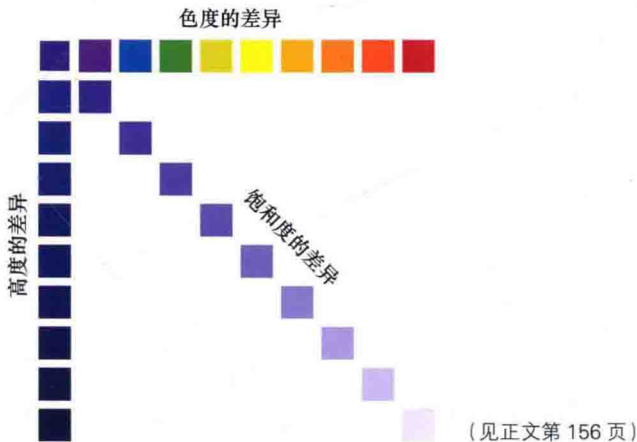
### 一个年轻成年人的典型夜晚睡眠

在图中，水平的细红条代表REM睡眠时间。随着夜晚时间的流逝，REM期趋于延长；但是在夜晚早些时候，非REM睡眠期占主导地位的第三和第四阶段，会随着早晨的到来而消失（见正文第123页）。

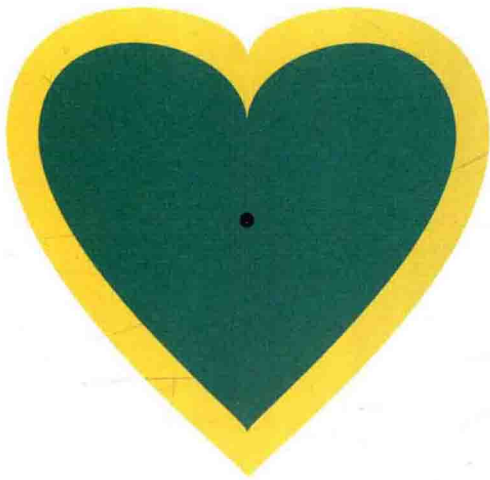


### 可见的电磁波能量谱

我们的视觉系统只能检测到位于我们周围电磁波的很小一部分（见正文第152页）。



(见正文第156页)

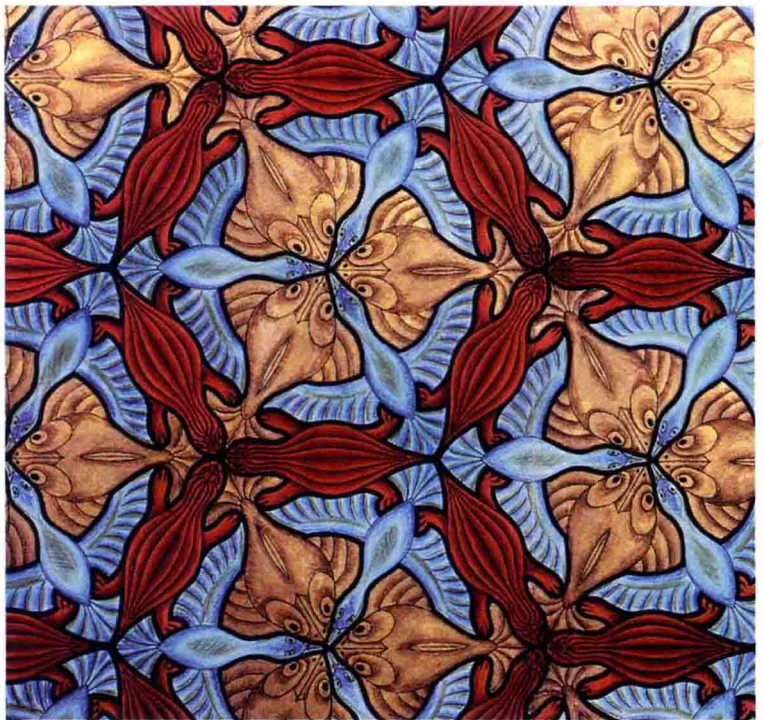


---

### 变化的心脏

当绿色移开，负责开启或关闭对绿色起反应的拮抗加工细胞，便传递一个对抗的信息——红色，导致一个负后像。请注视这个心脏中央的黑点，至少 20 秒，然后将你的视线转移到一张白纸，或是一面白墙，你看到了一个“变化的心脏”吗？你可能会看到一幅红色或粉色的心脏图，镶着一道蓝色的边（见正文第 160 ~ 161 页）。

---



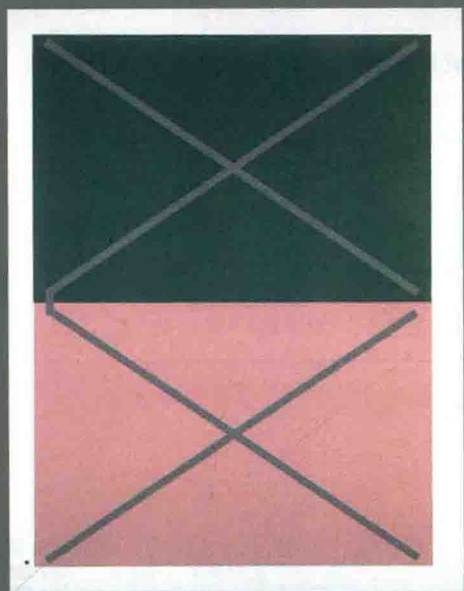
---

### 图像和背景

在这幅由埃舍尔 (M. C. Escher) 创作的图画中，你最先注意到的是什么？鱼，鹅，还是火蜥蜴？它取决于你是把蓝色、红色、金色部分看作图像还是背景（见正文第 161 页）。

---





---

### 环境中的颜色

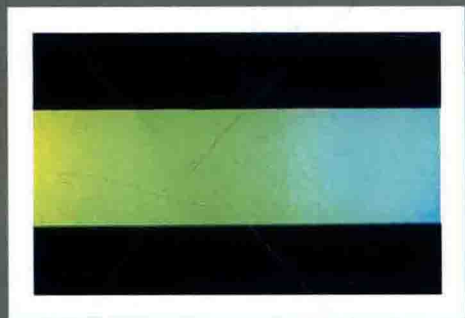
你对一种颜色的感知取决于围绕它的其他颜色，在约瑟夫·阿伯斯（Joseph Albers）这件作品里，相邻的 X 线条其实有一样的颜色，但是当放置于不同的背景中，它们看起来便不同（见正文第 165 页）。

---

---

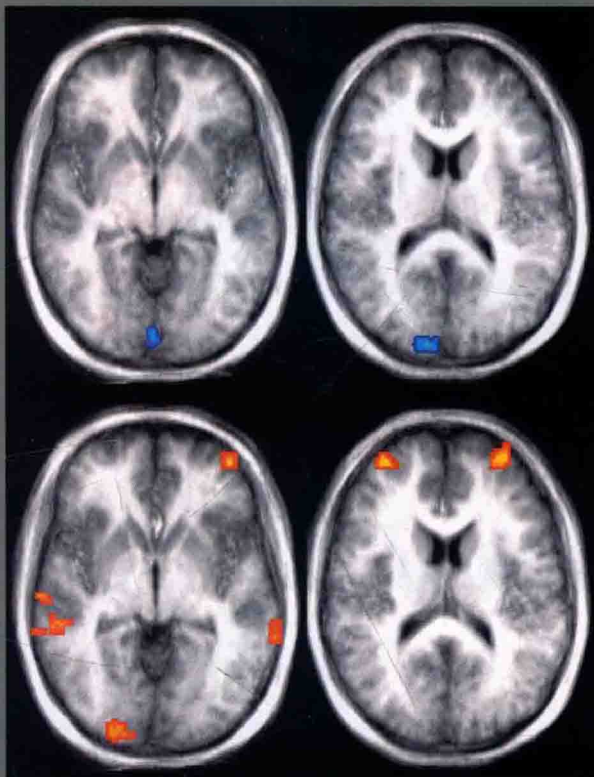
语言会影响我们对世界的概念和感觉。你如何划分这些色彩？有一种语言只有一个单词代表蓝色和绿色，却有两个单词分别代表绿色的不同色差，那么可以说这种语言的人处理不同绿色之间的区别比处理蓝绿两色的区别更好。而讲英语的人正好相反（见正文第 261 页）。

---



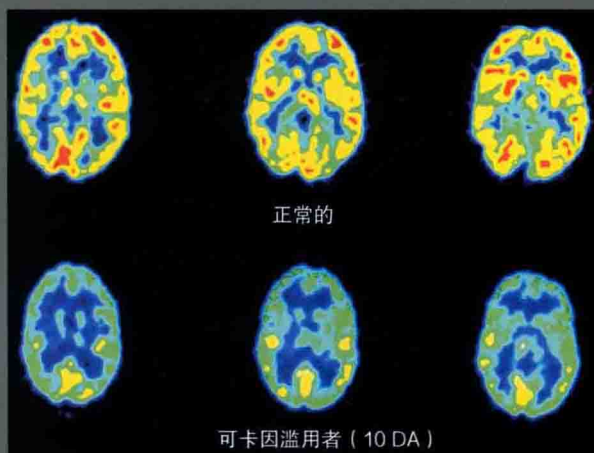
### 在外显记忆和内隐记忆中大脑的活动

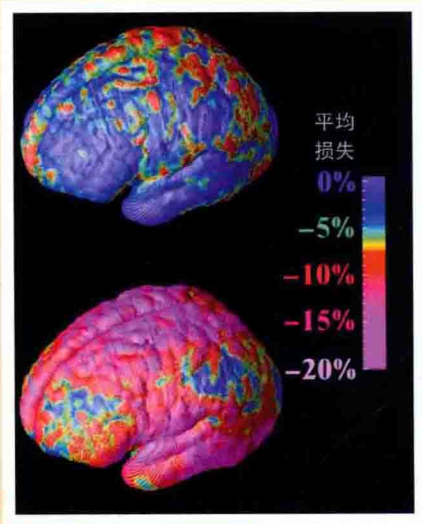
这些合成的MRI功能扫描显示，大脑活动的模式根据所涉及的记忆任务类型不同而不同。当人们有一个之前看过的圆点模式的外显记忆时，在视觉皮层、颞叶和额叶区域（在下一排照片中以橙色表示）更加活跃。当人们的内隐记忆启动时，在视觉皮层的区域（上一排照片中以蓝色表示）相对不活跃（Reber, Stark & Squire, 1998）（见正文第310页）。



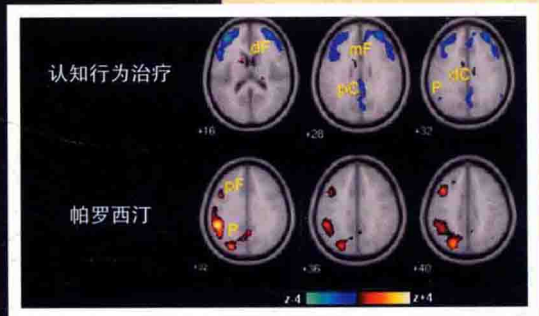
### 成瘾的大脑

PET 研究显示，可卡因成瘾者的大脑有少得多的多巴胺受体，多巴胺是与愉悦的感觉相关的一种神经递质（在大脑图像上，黄色和红色越多，表明受体越多）。人们对甲基苯丙胺、酒精甚至食物上瘾后的大脑显示出一种相似的多巴胺缺乏状态（Volkow et al., 2001）（见正文第504页）。





这些引人注目的图像，强调了精神分裂症患者青春期大脑组织损失的区域。通过使用一种可探测脑内细微变化的新方法，神经科学家跟踪灰质的损失超过五年。最大的组织损失区域（控制记忆、听觉、运动功能和注意的区域）显示成红色和洋红色，一个健康的大脑（上）看起来几乎完全是蓝色的（见正文第 514 页）。



### 心理治疗与大脑

这些 PET 扫描显示在认知 - 行为治疗 (CBT) 中，抑郁症患者和那些使用抗抑郁药物帕罗西汀 (一种 SSRI) 的人在 大脑中的葡萄糖代谢的变化。橘红色表示代谢水平提高，而蓝色表示代谢下降。两种治疗均有效，但影响的大脑区域却不同。例如，用 CBT 的人显示边缘系统的一部分活动提高，而额叶皮质的部分活动减少。服用 SSRI 的人的模式则相反 (Goldapple et al., 2004) (见正文第 542 页)。

### 第一部分 心理学介绍

#### 第1章 什么是心理学 1

- 1.1 心理学、伪科学和通俗观念 2
  - 研究特写：关于人类行为的一些错误认识 3
- 1.2 批判而富有创造性地思考心理学 5
- 1.3 心理学的过去：从扶手椅到实验室 12
  - 1.3.1 现代心理学的诞生 13
  - 1.3.2 三个早期心理学学派 13
- 1.4 心理学的现状：行为、身体、意识和文化 15
  - 1.4.1 心理学的主要视角 15
  - 1.4.2 两场意义深远的心理学运动 17
- 1.5 心理学家做什么 18
  - 1.5.1 心理学研究 19
  - 1.5.2 心理学实践 20
  - 1.5.3 社区中的心理学 22
    - 生物学和心理学：跨越边界 23
- 让心理学伴随你：心理学可以为你做什么，及它不能做什么 24
- 总结 24

#### 第2章 心理学家如何做研究 26

- 2.1 什么使得心理学研究科学化 27
- 2.2 描述性研究：建立事实 30
  - 聚焦研究：大学生“便利”样本 30
  - 2.2.1 个案研究 31
  - 2.2.2 观察研究 32
  - 2.2.3 测验 33
  - 2.2.4 调查 35
- 2.3 相关性研究：寻找关系 36



2.3.1	测量相关性	36
2.3.2	谨慎对待相关性	37
2.4	实验：捕捉原因	39
2.4.1	实验变量	39
2.4.2	实验和控制条件	40
2.4.3	实验者效应	41
2.4.4	实验的优势和局限	41
2.5	评估发现	43
2.5.1	描述统计学：发现“这是什么”	43
2.5.2	推论统计学：询问“那又怎么样”	44
2.5.3	解释发现	44
2.6	保持职业伦理	47
2.6.1	研究人类的伦理	47
2.6.2	研究动物的伦理	47
	让心理学伴随你：用统计学说谎	49
	总结	50

## 第二部分 生物学和行为

### 第3章 基因、进化与环境 53

3.1	揭开基因的秘密	54
3.2	相似性遗传学	56
3.2.1	进化与自然选择	56
3.2.2	人类天生的特性	58
3.3	我们人类的遗产：语言	60
3.3.1	语言的性质	60
3.3.2	天生的语言能力	61
3.3.3	学习与语言	63
3.4	我们人类的遗产：求爱与婚配	64
3.4.1	进化与性策略	64
3.4.2	文化与“基因束缚”	66
	聚焦研究：对约会和婚配的调查	67
3.5	差异性的遗传基因	69
3.5.1	遗传性的含义	69
3.5.2	计算遗传性	70
3.6	我们人类的多样性：以智力为例	72
3.6.1	基因与个体差异	72
	生物学与智力：基因与多智的大脑	73

- 3.6.2 群体差异的问题 73
- 3.6.3 环境与智力 74
- 3.7 超越先天与后天培养之争 76
- 让心理学伴随你：基因测试与你 77
- 总结 79

## 第4章 大脑：意识和自我之源 81

- 4.1 神经系统：一幅基本蓝图 82
  - 4.1.1 中枢神经系统 83
  - 4.1.2 外周神经系统 83
- 4.2 神经系统的交流 84
  - 4.2.1 神经元的结构 85
  - 4.2.2 新闻里的神经元 86
  - 4.2.3 神经元如何交流 87
  - 聚焦研究：可塑的大脑 88
  - 4.2.4 神经系统中的化学信使 90
- 4.3 绘制大脑图谱 93
- 4.4 大脑的旅程 96
  - 4.4.1 脑干 97
  - 4.4.2 小脑 97
  - 4.4.3 丘脑 98
  - 4.4.4 下丘脑和脑垂体 98
  - 4.4.5 杏仁核 99
  - 4.4.6 海马 99
  - 4.4.7 大脑 99
- 4.5 大脑的两个半球 103
  - 4.5.1 裂脑：一所房子分成两半 103
  - 4.5.2 大脑两半球：同盟抑或对手 104
- 4.6 脑研究中两个棘手的问题 106
  - 4.6.1 自我在哪里 106
  - 4.6.2 是否存在“他的”和“她的”大脑 108
- 4.7 使用我们的大脑来进行大脑研究 110
- 让心理学伴随你：思维的食物——膳食和大脑 111
- 总结 112

## 第5章 生物节律和心理状态 114

- 5.1 生物节律：潮汐的体验 115
  - 5.1.1 昼夜节律 116
  - 5.1.2 心境和长时节律 117

	聚焦研究：心境与“经前期综合征”（PMS）	119
5.2	睡眠节律	121
5.2.1	睡眠领域	121
5.2.2	我们为什么睡觉	124
5.3	探索梦的世界	127
5.3.1	梦是无意识的愿望	127
5.3.2	梦是处理问题的努力	128
5.3.3	梦是思考	128
5.3.4	梦是大脑活动的解读	129
5.3.5	评价梦的理论	130
5.4	催眠之谜	131
5.4.1	催眠的本质	132
5.4.2	催眠的理论	133
	生物学和催眠：现在你看到它了……	135
5.5	改变意识的药物	137
5.5.1	药物分类	137
5.5.2	药物的生理作用	140
5.5.3	药物的心理作用	141
5.5.4	药物争论	143
	让心理学伴随你：怎样在夜晚睡个好觉	144
	总结	145

## 第6章 感觉和知觉 148

6.1	我们的感官感觉	149
6.1.1	感觉分离之谜	149
6.1.2	感觉测量	151
6.1.3	感觉适应	153
6.1.4	没有察觉到的感觉	154
6.2	视觉	155
6.2.1	我们看到的是什么	156
6.2.2	看世界的眼睛	156
6.2.3	为什么视觉系统不是一个照相机	159
6.2.4	我们怎样看到颜色	160
6.2.5	构建视觉世界	161
6.3	听觉	166
6.3.1	我们听到了什么	166
6.3.2	听世界的耳朵	167
6.3.3	构建听觉世界	169

- 6.4 其他感觉 169
  - 6.4.1 味觉：美味的感觉 169
  - 6.4.2 嗅觉：对气味的感觉 171
    - 聚焦研究：嗅觉的行为 172
  - 6.4.3 皮肤的感觉 173
  - 6.4.4 痛觉的秘密 173
    - 疼痛生物学及展望：积极思维及安慰剂的力量 175
  - 6.4.5 内在的环境 175
- 6.5 知觉能量：起源和影响 177
  - 6.5.1 天生能力 177
  - 6.5.2 关键期 177
  - 6.5.3 心理和文化影响 178
- 6.6 知觉的难解之谜 181
  - 6.6.1 阈下知觉：如何令人信服 181
  - 6.6.2 超感知觉：现实还是幻觉 182
- 让心理学伴随你：与疼痛一起生活 184
- 总结 185

### 第三部分 环境和行为

#### 第7章 学习和条件作用 189

- 7.1 经典条件反射 190
  - 7.1.1 在旧的基础上建立新的反射 190
  - 7.1.2 经典条件反射的原理 191
  - 7.1.3 从经典条件反射中究竟能学到什么 193
- 7.2 现实生活中的经典条件反射 194
  - 7.2.1 学会喜欢 194
  - 7.2.2 学会恐惧 195
  - 7.2.3 关于味道 196
  - 7.2.4 对医疗措施的反应 197
    - 生物学与经典条件反射：巴甫洛夫与花生酱 198
- 7.3 操作性条件反射 200
  - 7.3.1 激进行为主义的诞生 200
  - 7.3.2 行为的结果 200
- 7.4 操作性条件反射的原则 203
  - 7.4.1 斯金纳：人类和神话 206
- 7.5 现实生活中的操作性条件反射 207
  - 7.5.1 惩罚的正面和负面作用 208



- 7.5.2 奖赏的问题 210
- 聚焦研究：如何消除内在动机 211
- 7.6 学习与意识 213
  - 7.6.1 潜在的学习 214
  - 7.6.2 社会-认知学习理论 215
- 让心理学伴随你：改进！ 218
- 总结 219

## 第8章 社会和文化环境中的行为 222

- 8.1 角色和规则 223
  - 8.1.1 服从的研究 225
  - 8.1.2 监狱的研究 226
  - 8.1.3 人们为什么服从 228
- 8.2 社会对信念的影响 230
  - 8.2.1 归因 230
  - 8.2.2 态度 232
    - 生物学和信念：基因影响我们的态度吗 233
- 8.3 群体中的个体 237
  - 8.3.1 从众 237
  - 8.3.2 群体思维 238
  - 8.3.3 匿名的人群 239
  - 8.3.4 利他和异议 241
- 8.4 我们 vs. 他们：群体认同 243
  - 8.4.1 种族认同 243
  - 8.4.2 本族中心主义 245
  - 8.4.3 刻板印象 246
- 8.5 群体冲突和偏见 247
  - 8.5.1 偏见的起源 247
  - 8.5.2 定义和测量偏见 249
    - 聚焦研究：深究无意识偏见 250
  - 8.5.3 减少冲突和偏见 252
- 8.6 人类本性的问题 254
  - 让心理学伴随你：跨文化旅行 255
  - 总结 256

## 第四部分 思维和感觉

### 第9章 思维与智力 259

- 9.1 思想：运用我们所知道的 260