

教育部高等学校心理学教学指导委员会推荐用书

心理学与生活

【美】理查德·格里格 菲利普·津巴多 著 王垒 等译



第19版

PSYCHOLOGY AND LIFE

Nineteenth Edition



Richard J. Gerrig
Philip G. Zimbardo

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

edition

Psychology and Life

Richard J. Gerrig

Stony Brook University

WITH

Philip G. Zimbardo

Stanford University

Translators

Wang Lei et al.

All are Professors of Department of Psychology

Peking University

第

19

版

心理学与生活

[美] 理查德·格里格 菲利普·津巴多 著

王 垒 等译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与生活 : 第 19 版 / (美) 格里格, (美) 津巴多 著; 王垒 等译.

—北京: 人民邮电出版社, 2014.11

ISBN 978-7-115-37177-5

I. ①心… II. ①格… ②津… ③王… 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 226551 号

Psychology and Life, 19th Edition, by Richard J. Gerrig, Philip G. Zimbardo

Authorized translation from the English language edition, entitled *Psychology and life*, 19th Edition, 978-0-205-68591-2 by Richard J. Gerrig and Philip G. Zimbardo, published by Pearson Education, Inc, publishing as Allyn & Bacon, Copyright © 2010 by Pearson Education, Inc.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and Posts & Telecom Press. Copyright © 2014.

本书中文简体字版由人民邮电出版社和 Pearson Education, Inc. 合作出版。

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。

本书封底贴有人民邮电出版社和 Pearson Education 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-4464

版权所有, 侵权必究。

心理学与生活 (第 19 版)

- ◆ 著 [美] 理查德·格里格 菲利普·津巴多
- 译 王 垒 等
- 策 划 刘 力 陆 瑜
- 责任编辑 刘冰云 王伟平 赵延芹 常玉轩 刘丽丽
- 装帧设计 陶建胜
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
电话 (编辑部) 010-84937150 (市场部) 010-84937152
山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷
新华书店经销
- ◆ 开本: 889 × 1194 1/16
印张: 42.5
字数: 1250 千字 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2013-4464

ISBN 978-7-115-37177-5

定价: 368.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 84937153

内容提要

《心理学与生活》是一部心理学经典教科书，心理学导论类教材第一品牌书，在美国及许多国家的心理学界都有着极高的知名度。美国 ETS 将《心理学与生活》推荐为 GRE 心理学专项考试的主要参考书。开创这本书的作者菲利普·津巴多是当今世界首屈一指的心理学家，曾因其卓越的斯坦福监狱实验而闻名世界，更因撰写《心理学与生活》和主持电视系列片《探索心理学》而被誉为“当代心理学的声音和面孔”。

我国心理学界有不少教师多年来一直在用本书英文版作为教学用书。怀着对我国心理学基础教育和普及的使命感，北京大学心理学系 20 位教授通力合作，每人根据自己的研究专长和兴趣各选取一部分，精心翻译。正如王垒教授所言：“这部教材的翻译是北大心理学系教授们集体智慧和团队凝聚力的结晶。”《心理学与生活》第 16 版中译本在国内出版的十年来，累计发行 50 余万册，赢得了广大心理学师生及普通读者的喜爱和认可。她不仅伴随着很多心理学专业的学生走上了心理学的学习和职业发展之路，而且也帮助众多普通读者获得了宝贵的心理学知识。

《心理学与生活》首版于 20 世纪 50 年代，半个多世纪以来，不断与时俱进，迄今已修订 19 次。每次修订既力图反映心理学的最新研究进展，也保持其一贯的宗旨，即“心理学是一门科学，同时关注这门科学在生活中的应用”，可谓历久弥坚，历久弥新。本书译自英文原版《心理学与生活》第 19 版，较之第 16 版已经有了大幅的修订，全书精简为 16 章，更新了数十万字和 1 000 多篇参考文献，新增了“生活中的心理学”与“生活中的批判性思维”两个专栏。同时，此次在译文上也进行了精心修订。

正如作者所言：“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”，本书贴近生活、深入实践的独特风格，使其一直是一般大众了解心理学、更好地理解人性和全面提升自身素质的首选读物。

作者形象地将学习《心理学与生活》的过程比喻成一次“智慧的旅行”，选择她，相信你一定不虚此行。祝您好运！

We dedicate this book to our daughters
Alex, Zara, and Tanya.

My daughter Alex has become a remarkable young woman. She brings an articulate passion to a broad range of substantial issues. Alex will soon begin her college career with an interest in political science.
I have no doubt that she will continue to excel—R. J. G.

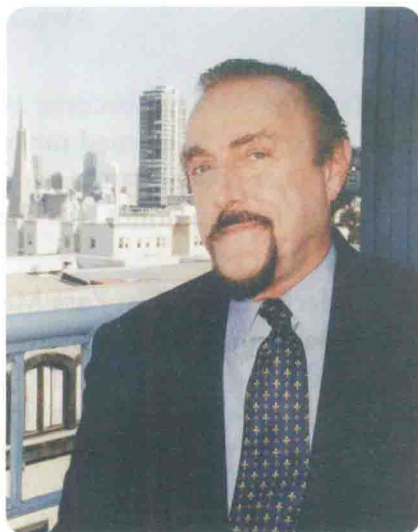
My wonderful daughters, Zara Maria and Tanya Lucia, have been a source of endless delight and personal support over the past three decades. They have always modeled what is best in students, curiosity in knowing why and how things and behavior work, while never settling for the obvious simple answers to complex issues.
I look forward to the unfolding of their careers as teachers, social activists, and Zara as a cultural anthropologist, and Tanya as a museum curator in media arts—P. G. Z.

作者介绍



Richard J. Gerrig

理查德·格里格是纽约州立大学石溪分校的心理学教授。在此之前，他任教于耶鲁大学，并在那里获得了Lex Hixon 社会科学杰出教师奖。格里格有关语言使用的认知心理学研究已被广泛出版。其中有一系列研究探讨了有效沟通的心理过程。另外一个研究项目考察了读者陶醉于故事世界时体验到的认知和情绪变化。他的著作《体验叙事世界》(*Experiencing Narrative Worlds*)已由耶鲁大学出版社出版。格里格是美国心理学协会(APA)和心理科学协会(APS)的会员。他还是*Psychonomic Bulletin & Review*杂志的副主编。格里格是亚历山德拉引以为傲的父亲，亚历山德拉虽然只有18岁，却已经为21世纪的心理学与生活的许多方面提出了实质性的并且有价值的建议。蒂莫西·彼得森的指导和支持大大提升了他在长岛的生活。



Philip G. Zimbardo

菲利普·津巴多是美国心理学协会(APA)前主席，科学协会主席委员会(CSSP)前主席，斯坦福大学的荣誉退休教授，他在斯坦福大学教授心理学导论课程长达50年。在过去的38年里，他撰写并与格里格合著了《心理学与生活》，以及配套的《教学指南》和《学习指南》。因为主持广受欢迎的PBS电视系列片《探索心理学》，他被世界公认为“当代心理学的声音和面孔”，这部电视系列片至今仍在美国和全世界的中学和大学课程中广为使用。津巴多不仅热爱开展和出版关于各种主题的研究，而且也热衷于教学和参与公众及社会服务活动。津巴多一直是许多社会心理学领域中硕果累累、富有创新的研究者，发表了350多篇专业论文、通俗文章和书中的章节，出版了50多部著作。为了表彰他丰硕的研究成果，美国心理学协会向津巴多颁发了E.西尔格德普通心理学终身成就奖。他还因为对人性的大量研究荣获瓦茨拉夫·哈维尔基金奖。津巴多目前在帕洛阿尔托大学心理学博士(PsyD)联盟项目任教，并在全世界发表演讲。他现在的研究关注英雄主义的心理学。更多信息请浏览以下网站：www.zimbardo.com，www.prisonexp.org，www.lucifereffect.com，www.everydayheroism.com。

第 19 版中译本序言

英文教材《心理学与生活》中译本 2003 年问世，已有 12 个年头了。这是一部优秀的心理学入门教科书，这一点，我在 1990 年开始用它作为北京大学公选课和心理学本科生必修课参考教材时，就已十分坚信。那时，用的是英文第 10 版。随后，这部英文教材一直在不断更新，证明了它的生命力。为了更好地普及心理学，使更多的学生和公众受益于心理学，2002 年我联系新曲线出版咨询公司总经理刘力先生，力荐此书。于是，就有了 2003 年 10 月该书第 16 版中译本的首发。

《心理学与生活》中译本出版以来，得到学界的好评和公众的追崇，畅销不衰。这不仅是由于这部教材写得好，更因为它的内容与我们的生活息息相关，令人受益匪浅。这也使我们看到了自己工作的意义以及心理学的社会价值，看到了心理学的魅力。

然而，毕竟 2003 年已经是一个年代前的故时了。第 16 版的内容也已略显陈旧。心理学这十多年的发展可谓突飞猛进，有必要及时体现其崭新风貌。鲁迅先生说过，“北大是常为新的”。所以，我们和新曲线公司商议，推出《心理学与生活》英文第 19 版的中译本。19 版和 16 版，相隔十年有余。这十多年，也是中国社会大发展的时代。这让《心理学与生活》第 19 版中文本的面市尤其有特殊的历史意义。

现代中国是一个学习型社会。无论儿童还是老年，都在学习。有几岁儿童识得数千个中英文字词的，有耄耋老人学计算机的，有家政人员带着平板电脑上工的……这里有早期智力开发的问题，有延缓老年痴呆的问题，有如何在信息时代职场中数字化生存的问题。所有这一切都和心理学密不可分。心理学能提供帮助。

现代中国是一个充满创新与机遇的社会。知识在发现，技术在发明，生生不息，让整个社会充满发展活力。在这里，人们体验知识就是力量，体会到知识如何改变命运，体认到知识塑造人的精神境界的力量。学子们的发奋苦读，学者们的攻关，商场上的打拼，经营模式的创新，各界的变革……这一切，都伴随着复杂的心智结构和观念模式的变迁过程。要让这些过程来得更加顺畅，更有效率，更富质量，心理学能提供帮助。

现代中国是一个富于竞争的时代。教育、科学、技术为时代注入了巨大的活力，基于知识和智慧的竞争成为社会生活的固态成分。危机意识无所不在。不在竞争中崛起，就在竞争中消亡……无论学校的学生还是各类组织的员工，都被卷入竞争的大潮。如何不输在起跑线上，如何赢在冲刺阶段，如何提升职场动力，如何远离“脑残”……成为人们热议的话题。心理学能提供帮助。

当今中国是个充满压力的时代。“压力山大”成为今天校园和职场最雷人的流行语，也成为最大的社会问题之一。如何解压，如何活得不那么纠结，如何不那么情感耗竭，如何让心情更阳光、更爽……是人们痴迷求解的话题。心理学能提供帮助。

当今中国是一个追梦的时代。所有的人都满怀梦想。人们渴望更充实、更开心、

更幸福,活得更高效、更有质量,让自己富有拥抱所有的日子的正能量。心理学能提供帮助。

总之,有人的地方就需要有心理学。心理学是人生指南针。这也是心理学不断发展的社会基础和重要动力。《心理学与生活》第19版中译本正是在这一动力推动下问世了。

在这个非常时刻,要特别纪念我系已故教授、著名心理学家、原中国心理学会理事长王甦先生。当年翻译第16版时,我邀请王甦老师参与组织译校工作并请他翻译原版序言,王甦老师欣然应允。但遗憾的是,他走的太匆忙了,没能看到第16版的中文本,只差那么几天!我想以这第19版的问世告慰他,感谢他对本书乃至中国心理学教育和研究做出的贡献!

要感谢北京大学心理学系的各位同仁,他们的精诚合作、大力支持、专注投入、无私奉献,使本书得以顺利付梓。

要感谢新曲线出版咨询公司总经理刘力先生,他对心理学的热爱令人感动。没有他执着的支持,就没有本书的问世。也要感谢刘力先生领导的团队,特别是编辑刘冰云、王伟平、赵延芹、常玉轩、刘丽丽,他们为本书的翻译编辑做了大量的基础性工作。感谢他们的辛勤付出。

要感谢培生公司和人民邮电出版社,他们对本书的出版十分关心。本书能如此酷炫,有赖于他们的大力支持。

最后,要感谢本书的读者。他们认真阅读本书,热忱传播本书里的心理学知识,也对本书的翻译提出过许多有益的建议。他们对本书的热爱,使我们感到极大的欣慰。

愿心理学为所有人的生活、学习、工作增光添彩!

王垒

全国应用心理专业学位研究生(MAP)教育指导委员会主任

2014年9月于北京大学

第 16 版中译本序言

心理学也许是现代生活中人们最广泛涉及的主题，因为，其实人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。

人们经常会有这样的问题，诸如，人的感觉是怎么工作的？人怎么能识别各种事物？人怎么能记住各种经验？人是怎样理解语言，又是怎样组织和表达语言的？人是如何在信息加工的基础上进行问题解决和决策的？所谓人那么有“个性”是怎么回事？人的情绪和“脾气”又是怎么回事？人的所有行为都是有动机的吗？人的意识是怎么回事？意识之外又有些什么？还有梦？人的智力是怎么形成的？有什么成分？怎么测量？对人的生活和工作的成功有什么意义……这些问题不胜枚举。

心理学所涉及的方面渗透于各个领域。例如，人在独处和在群体中的行为为什么不一样？人在社会环境中的行为为什么会千差万别？受哪些因素影响？这些是社会心理学所关注的。人的这些心理与行为是怎么随着年龄增长而发展的？其中哪些受环境影响，哪些由先天遗传决定？这些是发展心理学要探讨的。在这些心理与行为的发展中教育起什么作用？如何更有效地利用这些规律促进和改善人的发展？人们怎样才能学习、记忆得更有效？这些是教育心理学研究的。人在工作中和家庭中的行为为什么不一样？工作是为了什么？领导是怎么起作用的？怎样使员工更努力地工作？这些是组织管理心理学要研究的。今天的工业设计如何使人更舒适更有效？从仪器仪表到工作环境怎样设计才能使人的疲劳或伤害减到最小，效率达到最高？这些是工程心理学、劳动心理学关心的话题。人所不断发展积累的心理与行为会如何影响人的经济行为？不同的人投资决策会有什么不同？人的感知、态度、情感、认知以及人际互动如何影响他们的消费行为？广告是怎么起作用的？这些是经济心理学感兴趣的。人在地球和在太空中的行为为什么不一样？失重情况下人的心理和行为会有哪些变化？这些是航空航天心理学最关切的。运动员是怎么选拔和培养的？他们在比赛的瞬间如何能承受各种压力？成绩波动是怎么回事？运动成绩在多大程度上受心理因素的影响？这些影响是可以控制的吗？这些是体育心理学所研究的。人的美感是哪里来的？审美活动有哪些心理特征？艺术创造是天才的特权？普通人如何能培养艺术家的气质和才干？这些是艺术心理学的领域。我们还可以举出更多……总之，在人类活动的任何一个领域，都有心理学问题，都需要心理学！这体现了心理学的博大！

有人总结说，世界有三大谜：物质起源之谜，生命起源之谜，意识起源之谜。心理学恰恰是探索关于意识起源之谜的科学，而且，由于这第三个谜很大程度又和前两个有密切的关系，所以也使心理学成为一个更加庞大而复杂的领域，也是一个使任何一个人可能在其中找到自己感兴趣的主题的领域。这体现了心理学的重要！

科学心理学 1879 年诞生于德国，但在 20 世纪初中叶，它的中心就移到了美国。

在今天的美国，有 3000 多所大学有心理学学位教育，不少大学每年主修心理学的学生超过千人；全美每年授予博士学位人数最多的学科是心理学；书店里书籍最多最丰富的领域之一是心理学；社会对专业工作者需求最旺盛的领域之一也包括心理学……这体现了心理学这样一个学科在一个发达工业国家里所具有的影响。

我国心理学起步并不晚。1900 年在京师大学堂（北京大学的前身）就已经有《心理学概论》的课程。1917 年在北京大学成立了中国第一个科学心理学实验室。20 世纪 20—40 年代已有相当一批在国外学成回国的心理学家在国内从事科研和教学工作。但由于众所周知的历史原因，心理学在 20 世纪中叶后相当一段时期的中国处于被搁置甚至被封杀的境地，这使得中国的心理学大伤元气。改革开放以后，中国心理学得到复兴。经过 20 世纪最后 20 年的努力，我国的心理学终于进入蓬勃发展的时期。目前国内设立心理学系的大学已达到约 60 余所，是 20 年前的 15 倍！但总体来说，我国心理学仍相对较弱，在科学研究和教育实践方面的积累仍很有限。心理学的基础教育和普及成为我国心理学发展的最重要环节之一。而要做好这方面的工作，优秀教材是关键。

《心理学与生活》（*Psychology and Life*）是美国斯坦福大学多年来使用的教材，也是在美国许多大学里推广使用的经典教材，被 ETS 推荐为 GRE 心理学专项考试的主要参考用书，也是被许多国家大学的“普通心理学”（*General Psychology*）课程选用的优秀教材。不仅如此，这本教科书写作流畅，通俗易懂，更深入生活，把心理学理论与知识联系人们的日常生活与工作，使它同样也成为一般大众了解心理学与自己的极好读物！

教育部高教司为促进我国高等教育质量的迅速提高，多次倡议在一定条件下引用外版教材，体现了我国现代高等教育教材改革的重点思路。高等学校心理学教学指导委员会也积极响应这一倡议，在国内推动引进外版优秀教材的工作，使得国际上真正优秀的高校教材能为我所用，加速我国心理学高等教育的提高。而这也正是《心理学与生活》这本教材翻译出版的契机。

我从 1990 年开始就使用这部由斯坦福大学心理学系著名教授津巴多博士（曾任美国心理学协会主席）所写的这部《心理学与生活》，作为我在北大心理学系讲授“普通心理学”课程的教材，并一直跟踪它的发展，斯坦福每出一个新的版本，我就跟进一个版本。2001 年我在夏威夷的一个国际会议上参加由津巴多教授组织的一个专题研讨会，向他介绍了我们多年使用他的教材的情况，并建议翻译出版中文本，他十分欣喜并表示支持。这促成了最后翻译这本经典教材的决心。

2002 年，我的好友，也是当年北大的同窗，多年从事出版工作的刘力先生几经努力，完成了这部教材最新版的版权引进工作，使得我终于有可能实现多年来的想法。于是，这部经典的心理学教材，也是一部鸿篇巨制的翻译工作正式全面启动。

可以说，《心理学与生活》这部教材的翻译工作是北京大学心理学系的一项大型工程，也是北大心理学系历史上少有的大动作。2003 年底，我召集系里部分教师开翻译动员会，全系共有 18 位教授、副教授倾情出动，可以说，整个教材的翻译是北大教授们集体智慧和团队凝聚力的结晶！没有他们的通力合作和精诚奉献，就没有这部教材如此迅速地问世。特别是王甦教授虽年事已高、身体欠佳，仍欣然动笔翻

译本书第一部分“前言”，其精神令人感动。更令人悲痛的是，这竟然是王甦教授的绝笔。他自2003年2月完成序言的翻译以来，一直身体不适，直至10月3日与我们诀别。这部教材的翻译凝聚有他的心血，他对事业的热爱和奉献！我们也以此部教材的翻译出版作为对他的永远怀念。

本书各部分的译者依序为：前言，王甦教授；第1章，王垒教授；第2章，朱滢教授；第3章，沈政教授；第4章，吴艳红副教授；第5章，韩世辉教授；第6章，苏彦捷教授；第7章，包燕副教授；第8章，耿海燕副教授；第9章，张亚旭副教授；第10章，杨炯炯副教授；第11章，周晓林教授；第12章，肖健教授；第13章，王垒教授；第14章，王登峰教授；第15章，甘怡群副教授；第16章，钱铭怡教授；第17章，张智勇副教授；第18章，侯玉波副教授；人名列表和术语表由王垒和潘莹欣翻译。特别要感谢北大心理学系的许多研究生们，他们作为教授的助手作了大量的基础性或辅助性工作，为本教材的顺利出版立下汗马功劳。

尤其要感谢新曲线公司的刘力先生，他在版权引进乃至最后清样审定上花费了许多心血。还要感谢这部教材的编辑陈浩莺小姐以及美术编辑陶建胜先生、排版制作李爱娟小姐，他们的工作使这部经典教材得到了最终的完美再现。

王 垒

北京大学心理学系系主任

教育部高等学校心理学教学指导委员会主任

2003年10月于北京大学燕园

致中国读者

理查德·格里格
纽约州立大学石溪分校
2014年9月17日

《心理学与生活》的主要目标是要向读者传达：心理学研究对于日常生活的重要性和相关性。本书与每个人的日常生活息息相关，所涉及主题包括饮食、社交、学习和工作，等等。心理学攸关人们的生活——本书理应涵盖人们最关心的问题。我们希望《心理学与生活》能启发读者思考，获取丰富的知识，甚至在读完这本书之后还能长久地从中汲取营养。

菲利普·津巴多与我在撰写这本教科书时面临着巨大的挑战：要将那些重要的理论和研究资料准确、清晰地介绍给读者，努力在先驱者们的经典理论与21世纪的最新研究之间找到平衡点。既要强调心理学知识的科学基础，又要鼓励读者培养批判性思维技能。

作为本书的作者之一，我亲眼目睹了数十年来心理学研究领域的发展和成熟。现代心理学研究的诸多方面是我刚开始学术生涯时难以想象的。譬如，心理学研究进展中的认知革命以及脑成像技术的发展成熟。心理学的研究领域不断扩大，从神经功能的分子水平分析到文化和健康心理学。研究者研发了各种新奇的应用技术，令人惊叹，心理学家也能更积极地提高人们的生活质量。

我还经历了心理学研究中参与者多样性的重大变化。起初，发展心理学的研究多以大学生为对象；如今，研究者要考察从出生前几个月到中年以及老年的毕生发展。起初，大多数研究集中于美国的大学生；如今，研究者寻求理解同一国家和文化内部以及不同国家和文化的各种人类经验。

在心理学研究的焦点发生这些变化的同时，学习心理学的学生也在悄然改变。当我环顾我的课堂时，发现学生的文化背景非常广泛。我欣喜于现代心理研究能给这么多人的生活带来启迪。同时，我也感激学生多样化的生活充实了我的教学。他们会提出千奇百怪的问题，促使我进一步反思“心理学应该研究什么，必须研究什么”。

正是在这样的背景之下，我很高兴向中国的学生和读者推荐这本《心理学与生活》。我相信，现代心理学有助于在不同文化之间搭建桥梁。我希望使用这本教科书的教授和学生给我反馈信息，以发现那些还未解答的迫切问题。不同国家之间分享的生活越多，我们离《心理学与生活》的目标就越近。

前言

教授心理学导论是每个担任大学教师的心理学家面临的巨大挑战之一。事实上，由于这门课的主题意义重大，范围广泛，因此它可能是整个学术界最难教好的课程了。它的范围既涉及对神经细胞活动的微观分析，又包括对文化体系的宏观分析；不仅展现了健康心理的勃勃生机，还涉及由心理疾病导致的人生悲剧。我们在写这本教科书时也面临与你们在教学中同样的挑战，就是要赋予所有这些信息以形式和实质：将它们带入我们学生的生活中去。

学生们常常带着一些有关心理学的错误观念来到我们的课堂上，这些错误观念来自我们社会所灌输的“通俗心理学”（pop psychology）。学生们还对他们能从心理学课程中获得的收益抱有很高的期望——他们希望能学到很多对个人发展有价值的东西，希望能藉此改善他们的日常生活。事实上，那是任何教师都难以办到的事。但我们相信，《心理学与生活》这本书会助你一臂之力。

我们的目标是写一本学生们喜欢读的教科书，他们可以通过它学到关于心理学众多领域中激动人心的和与众不同的内容。每个章节，每个句子，我们都力图使它通俗易懂，引人入胜。与此同时，我们还注意如何使这本教科书在那些重视研究同时兼顾应用的





教师的教学大纲中能发挥作用。

《心理学与生活》第 19 版是菲利普·津巴多 (Philip Zimbardo) 和理查德·格里格 (Richard Gerrig) 的第六次合作。我们之所以能够成为稳固的合作伙伴，是因为我们都认为心理学是一门与人类幸福密切相关的科学；都能将自己的教学经验融入到教科书中，处理好科学的严密性和心理学与现代生活的相关性之间的平衡。并且，理查德·格里格的认知心理学专长是对菲利普·津巴多的社会心理学专长的重要补充。由于理查德·格里格担当了第一作者，《心理学与生活》才跟上了心理学迅速发展的步伐，尤其是在像认知和情感神经科学那样的领域。尽管如此，《心理学与生活》仍然代表了我们的理念：我们共同庆贺能够延续传统并且出版后续的版本，将最重要的心理学观点带入你们的生活中。第 19 版正是我们精诚合作的结晶。

教科书的主题：心理学是一门科学

《心理学与生活》致力于利用坚实的科学研究来与心理学中的错误观念作斗争。以我们当教师的经验，心理学导论第一次上课最可能出现的情况是，快要下课时学生们蜂拥而上提出问题，这些问题概括起来就是“这门课能教给我们那些想知道的东西吗？”：

- 我母亲服用盐酸弗西汀 (Prozac)：我们会学习有关这方面的内容吗？
- 你会教我们如何更好地进行学习吗？
- 我必须送儿子上日托才能返回学校来学习。这种做法对他来说是否妥当？
- 如果有朋友在谈论自杀，我该怎么办？

让我们感到欣慰的是，这些问题如今都已经有了严格的观察或实验研究。《心理学与生活》致力于科学分析读者们最关心的问题。因此，本书的宗旨是：心理学是一门科学，同时关注这门科学在生活中的应用。

生活中的批判性思维

《心理学与生活》的一个重要目标就是教授心理学论证的科学基础。当学生们向我们提问时（他们需要知道的东西），他们往往已经从大众媒体那里获得的信息中得出了部分答案。这类信息中有的准确的，但学生们常常不知道如何去理解它们。他们怎样才能学会解释和评价从媒体中听来的信息呢？他们怎样才能比较明智地从那些浩如烟海的研究和调查中做出选择呢？他们怎样才能判断这些资源的可靠性？与向学生灌输所谓可靠的研究不同，我们向学生提供科学的工具，通过这些工具，他们能有效地审视周围信息并得出符合研究目的和方法的结论。

在“生活中的批判性思维”这个新专栏中，我们使读者直面批判性结论的实验基础。我们的意图不是主张每个专栏都对某个研究领域提供了确定性的答案，而是邀请读者进行批判性思考，进一步提出更深入的问题。

每一章的“生活中的批判性思维”主题如下：

- 友谊为什么会结束？（第1章）
- 为什么数字技能如此重要？（第2章）
- “这是遗传的”是什么意思？（第3章）
- 司机在使用手机时会分心吗？（第4章）
- 我们能从“极度饥饿感”中学到什么？（第5章）
- 打还是不打孩子？（第6章）
- 记忆研究怎样帮助你准备考试？（第7章）
- 政治专家能预测未来吗？（第8章）
- 你相信网络上的测验吗？（第9章）
- 日托是如何影响儿童发展的？（第10章）
- 动机如何影响学业成就？（第11章）
- 健康心理学能帮助你多锻炼吗？（第12章）
- 人格特质如何在网络世界里传递？（第13章）
- 如何将一种障碍纳入DSM？（第14章）
- 治疗会影响脑活动吗？（第15章）
- 如何才能让人们成为志愿者？（第16章）



生活中的心理学

我们在上文中罗列的都是现实中学生们提出的真实问题，并且你们的学生可以从本书中找到答案。这些问题体现我们多年来从学生们那里收集来的资料。我们问他们：“告诉我们，有关心理学你们想知道些什么？”，然后将这些——你们学生自己的心声——直接以“生活中的心理学”专栏的形式写入教科书。我们所希望的是，你们的学生将通过每个例子看到究竟为什么心理学知识与他们日常生活中所做的决定直接相关。

每一章的“生活中的心理学”主题如下：

- 心理学家以哪些方式参与司法体系？（第1章）
- 调查研究会影响你的态度吗？（第2章）
- 你的大脑如何确定信任与否？（第3章）
- 为什么“辣”的食物会产生痛觉？（第4章）
- 你是晨鸟型还是夜猫子型？（第5章）
- 经典条件作用怎样影响癌症治疗？（第6章）
- 为什么阿尔茨海默病会影响记忆？（第7章）
- 人为什么说谎，如何说谎？（第8章）
- 如何才能变得更富创造性？（第9章）
- 当你变老时，你的大脑工作起来会有差异吗？（第10章）
- 他人在场会对你的进食行为产生怎样的影响？（第11章）
- 你能否准确地预测未来的情绪？（第12章）
- 为什么有些人会害羞？（第13章）
- 我们如何查明遗传与环境的交互作用？（第14章）



被压抑的记忆是否会影响生活？（第15章）

在哪些方面你像变色龙？（第16章）

探索研究

这些重大研究显示了心理学研究是如何开展的，以及为什么开展。这些研究被整合进了正文中，使得读者能够在上下文中充分理解这些研究的影响。这些主题包括成年大鼠视皮层的可塑性，冥想对脑结构的影响，文化对判断典型类别成员的影响，情绪对视觉细节记忆的影响，亲密目标的个体差异，儿童焦虑障碍的家庭治疗，认知失调的跨文化差异，以及遗传对身体和社会性攻击的影响。全书共有将近140个探索研究，其中许多都是最新的或者最新修订的。

教学专栏

《心理学与生活》以具有挑战性，同时又为广大学生可以接受的方式介绍心理科学而久负盛名，第19版也不例外。为了提高学生对本书的理解，我们加入了一些教学专栏：

- **停下来检查一下。**这个专栏出现在每一主要章节的末尾，为学生提供了一些可以激发思考的问题，在继续阅读下一章节之前检验他们对内容的掌握情况。
- **要点重述。**各章的结束部分是该章的总结，即要点重述，总结了该章的内容，并且是根据主要章节的标题来组织的。
- **关键术语。**关键术语在正文中以黑体字出现，而且注明了英文原文，每一章的结尾列出了本章所有的关键术语。

第19版的更新内容

除了前面提到的几个新专栏之外，《心理学与生活》还以其及时更新的研究范围和650多篇新增的参考文献而显得富有生气。我们的目标是使之成为当今心理学最新、最准确、最易于理解的论述。《心理学与生活》（第19版）还吸纳了有关人们生活经验多样性的新研究。我们试图让本书能对所有选修心理学导论课的学生都有意义——无论男生还是女生，来自不同文化和种族的人们，传统和非传统的读者们。只要有可能，我们就会提出有关文化问题的新研究。