

美国排名第一的心理学入门书

心理学最佳入门

【美】桑德拉·切卡莱丽 诺兰·怀特◎著 周仁来 等◎译
Saundra K. Ciccarelli J. Noland White

原书第2版
Second Edition

与美国
心理学会标准
同步更新



PSYCHOLOGY

原书第2版
Second Edition

心理学最佳入门

【美】桑德拉·切卡莱丽 诺兰·怀特◎著 周仁来 等◎译
Saundra K. Ciccarelli J. Noland White

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学最佳入门 (原书第 2 版) / (美) 切卡莱丽, (美) 怀特著; 周仁来等译. —北京: 中国人民大学出版社, 2013
ISBN 978-7-300-18337-4

I. ①心… II. ①切… ②怀… ③周… III. ①普通心理学—高等学校—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 263461 号

上架指导: 心理学

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

心理学最佳入门 (原书第 2 版)

[美] 桑德拉·切卡莱丽 诺兰·怀特 著
周仁来 等 译

Xinlixue Zuijia Rumen (Yuanshu Di 2 Ban)

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

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 214 mm × 275 mm 16 开本

印 张 41.5 插页 4

字 数 1 208 000

邮政编码 100080

010-62511770 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2014 年 4 月第 1 版

印 次 2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价 99.90 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

亲爱的读者：

如果学生没有为上课做好准备，老师和学生都会感到无比痛苦。我的目标是关注学生，帮助他们产生学习的动机。我采用吸引读者参与对话的方式来撰写此书。本书将帮助读者了解心理学，包括它的历史、范围、神秘性和应用。使用过第1版的老师和学生们提供了积极的反馈——尤其是那些正在阅读这本书、因为这篇介绍而对迷人的心理学领域心生向往的学生。在现在的第2版中，你将会发现一些新的开放性故事，它们使各章的主题更加突出。我们也增加了一些最新的研究（如第2章中关于神经干细胞的修订，第7章中关于动物语言的新信息）。我们还对某些章节进行了重新安排，学习、记忆和认知，人格、障碍和疗法如今被分别放在一起。

我也希望吸引学生去使用课本之外的扩展学习材料。学生们都想获得更好的学习效果，所以教师只要清晰地确定下学习目标，让学生们知道内容将“在考试中”出现，就能激发他们的学习热情。在本书中，我们将内

容学习和考试要求结合在一起，希望鼓励学生专注于学习目标，也帮助教师连续地评估学生在掌握这些目标中取得的进步。使用了本书第1版的教师反馈，这些设计非常有效——学生们能更好地理解内容，教师也能更好地掌握学生的进步情况并在课上有针对性地解决学生疑问。你也会发现，每一章的学习目标以更加合理的方式进行了重组，还加入了一些激动人心的辅助学习的新内容。每一章都带有概念地图，章节的结尾都配有直观的总结图表。在一些实践性的小测验后提出的“头脑风暴”会让学生在所呈现的材料之外深入思考。

感谢数百位评论者花时间给出他们具有真知灼见的反馈和提升第1版的建议，也有许多学生帮助我们敲定了最重要的调整，而我们最初的目的和想借本书传达的信息始终如一。谢谢你们的宝贵时间和努力！

谨启

桑德拉·切卡莱丽



导论 如何学习心理学 1



第1章
心理学是一门科学 11

心理学是什么 13

时光中的心理学：心理学的历史 15

■ 心理学的经典研究

心理学的现在：现代观点 22

心理学专业人士和专业领域 24

心理学是一门科学 27

■ 心理学的经典研究

心理学研究的道德问题 39

批判性思维 40

心理学在日常生活中的应用：刻板、运动员和大学测试成绩 43



第2章
生物学视角 51

神经系统概述 53

神经元和神经：建立网络 53

中枢神经系统：“中央处理单元” 63

■ 新闻中的心理学

周围神经系统：边缘神经 66

窥视大脑 69

自下而上：脑的结构 72

■ 心理学的经典研究

化学联系：内分泌腺 82

心理学在日常生活中的应用：镜像神经元的反射 85



第3章
感觉和知觉 93

感觉概述 95

视觉科学 98

听觉：你能听到我吗 103

化学感觉：它很美味，但很难闻 108

躯体感觉：身体知道什么 111

知觉概述 115

■ 心理学的经典研究

心理学在日常生活中的应用：对ESP的批判性思考 126



第4章
意识：睡眠、梦、催眠和药物 135

意识是什么 137

改变的意识状态：睡眠 138

■ 新闻中的心理学

梦 148

改变的意识状态：催眠 150

改变的意识状态：精神药物 153

心理学在日常生活中的应用：你在经历睡眠剥夺吗？ 164



第5章


学习 173

学习的定义 175

它使你流口水: 经典条件反射 176

它对我有什么好处: 操作性条件反射 185

- 心理学的经典研究

认知学习理论 201

观察学习 204

心理学在日常生活中的应用: 你真能训练你的猫上厕所吗? 206

第6章


记忆 217

记忆 219

记忆模型 220

信息加工模型: 记忆的3个阶段 222

导出: 长时记忆的提取 233

- 心理学的经典研究

长时记忆提取的重构: 记忆有多可靠 239

我们刚才说到哪儿了? 遗忘 242

记忆和大脑: 影响记忆的生理因素 246

心理学在日常生活中的应用: 对阿尔茨海默病的研究 249

第7章


认知: 思维、智力和语言 257

人的思维是如何运作的 259

- 新闻中的心理学

智力 271

- 心理学的经典研究

语言 287

心理学在日常生活中的应用: 心智练习 291

第8章


生命全程发展 299

人的发展研究中的问题 301

产前发展 303

- 新闻中的心理学

婴儿和儿童发展 312

- 心理学当前问题

- 心理学的经典研究

青少年期 327

成年期 332

心理学在日常生活中的应用: 注意力缺陷多动障碍——不仅是儿童疾病 339

第9章


动机与情绪 347

理解动机的解释 349

什么? 又饿了? 人们为什么进食 360

- 新闻中的心理学

情绪 368

- 心理学的经典研究

心理学在日常生活中的应用: 如何变得更幸福? 376

第10章


性与性别 383

从生理角度看待人类的性 385

- 心理学当前问题

从心理角度看待人类的性: 性别 388

人类性行为 395

- 心理学的经典研究

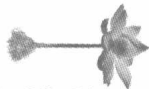
性功能障碍和问题 404

性传播疾病 407

心理学在日常生活中的应用: 如何远离性传播疾病? 410



第11章



压力和健康 419

压力和压力源 421

■ 心理学当前问题

生理因素：压力和健康 434

压力的应对 446

心理学在日常生活中的应用：聚焦幸福感 452

第12章



社会心理学 459

社会影响：从众、顺从和服从 461

社会认知：态度、印象形成和归因 468

社会互动：偏见、爱和攻击 476

■ 心理学的经典研究

喜欢与爱：人际吸引 481

攻击与亲社会行为 484

■ 心理学的经典研究

心理学在日常生活中的应用：邪教面面观 490

第13章



人格理论 499

人格理论 501

男士和沙发：弗洛伊德和心理动力学观点 501

人格的行为主义和社会认知视角 511

第三势力：人本主义和人格 513

特质理论：你是谁 515

人格的生物基础：行为遗传学 519

■ 心理学的经典研究

人格评估 521

心理学在日常生活中的应用：网络人格测试 527

第14章



心理障碍 535

什么是变态 537

■ 心理学当前问题

变态的模型 540

《精神疾病诊断及统计手册》第4版文字修订版 542

焦虑障碍：什么，我在担心 545

躯体形式障碍：心理状态的疾病 551

分离性障碍：变异的意识 552

■ 心理学当前问题

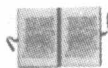
心境障碍：情感的作用 557

精神分裂症：变异的现实 561

人格障碍：我很正常，奇怪的是其他人 564

心理学在日常生活中的应用：季节性情感障碍 568

第15章



心理治疗 577

两种疗法 579

早期的治疗：冰水浴和电击 580

开端：精神分析 580

人本主义疗法：人总会犯错 584

行为疗法：学会更好的行为方式 587

认知疗法：思维就是相信 591

团体治疗：不适用于害羞的人 593

■ 心理学当前问题

心理治疗真的有用吗 598

生物医学疗法 601

心理学在日常生活中的应用：抗抑郁药物可以用于儿童和青少年吗？ 607



附录A

心理学中的统计 617

描述性统计 617

推断性统计 623

附录B

测验答案 627

附录C

术语表 630

译者后记 **心理学的初印象** 649

提醒：阅读本导论能够提高成绩，降低焦虑！

我想获得更好的成绩，但有时候不管我怎样努力学习还是感到考试很难、无从入手，最终也得不到高分。获得好成绩有什么窍门吗？

许多学生很可能会说他们的成绩不是他们想要的，他们可能很努力了，但还是没能获得他们期望获得的分数。问题主要在于，尽管不同学校有很多不同的教育实践，学生们却少有机会学习该如何去学习。许多进入大学的学生沿用了记笔记、阅读课文、复习考试等一套在过去效果不错的系统，但在中小学阶段起过作用的方法不一定在大学阶段也有效，因为老师的期望提高了，学习的负担也加重了。要在任何一门大学课程中做到最好，学生们需要了解5点：

- 自己特定的学习风格；
- 怎样阅读课文和记笔记才能使它们从一开始就便于理解和记忆；
- 怎样在课堂上记有用的笔记；
- 如何有效地备考；
- 怎样写出优秀的学期论文。

导论介绍了将这5个领域的知识和技能最大化的各种技术和信息。

学习风格：萝卜白菜各有所爱

如果每个人都以几乎相同的方式学习信息，生活就

会变得很容易。教师将会准确地了解该如何呈现材料才能使每个学生拥有同等的学习机会。遗憾的是，事实并非如此——人们的学习方式各不相同，不同的方式之一在于每个人都有最适合于自己的学习风格（learning style）。

究竟什么是学习风格呢？一般来说，学习风格是指人们获取信息的特定方式。人们以几种不同的方式获取信息：通过眼睛，通过看图表、图解和地图，阅读课文；通过耳朵，通过听、说和与他人讨论；通过触觉器官和身体运动，通过触摸物体、记下事情、画出图画与图解以及在做中学。

◆ 学习风格的类型

学习风格分类经常是建立在人格或智力理论之上的。按照不同的理论可以划分出不同数量的学习风格，但大多数学习风格都包括：视觉学习者（visual learners），他们通过看、读和观看图像的方式来学习效果最好；听觉学习者（auditory learners），他们通过听、大声朗读的方式来学习效果最好；触觉学习者（tactile learners），他们需要通过接触事物来学习；运动学习者（kinesthetic learners），喜欢边做边学或在行动中学习；社会学习者（social learners），喜欢同他人一起学或在群体中学习。大多数人会发现，他们存在一种占支配地位



的学习风格，或者是最有效的学习风格，并伴随着一两种次要的学习风格。要注意，上述有些学习风格可以很好地共同起作用：例如听觉学习者和社交学习者能够一起很好地工作，触觉学习者和运动学习者也是如此，因为他们都是动手类型的学习者。许多理论只是简单地把人们分成4种基本的学习类型：

- 视觉/言语学习类型：这些人看着材料学习效果最好，尤其是那些需要记忆的内容。阅读课文、使用课堂笔记、让教师使用投影机或把字写在黑板上以及使用视觉多媒体会有帮助。由于视觉/言语学习者把注意力放在阅读和作笔记上，他们单独学习的效果似乎要比在群体中学习更好。
- 视觉/非言语学习类型：这些视觉学习者通过图解、图片、表格、录像和其他图像导向的材料来学习的效果要好于通过印刷出的课文来学习的效果。与视觉/言语类型的学习者一样，这种类型的学习者喜欢独自学习。
- 听觉/言语学习类型：听觉/言语学习者使用听觉时能更好地接收信息。教师以小组讨论和演讲的方式进行授课时能使这种类型的学习者受益更多。
- 触觉/运动学习类型：这种类型的学习者需要获得“动手”的机会来进行学习。实验室课程是这类学习者消化学习内容的最佳途径。多讲事例、有更多课堂之外实践经验的教师更适合这种类型的学习者。有些运动类型的学习者可在记课堂笔记或课后对课堂笔记进行总结的过程中受益更多。

值得注意的是，影响学习的社会因素（单独或与他人一起学习）也是上述4种学习类型中的一部分。了解自己学习类型的学生能够适应自己的学习习惯，并记录下更符合自己学习类型的方法。可以通过简单的网上测验发现一个人的学习类型。

◆ 学习类型和学习

了解一个人的学习类型真的会提高学习效果吗？迄今为止的研究结果是混乱的，有些研究支持学习类型与

教学类型匹配会提高学习效果的观点，但这一领域的大量调查研究却很少能为这一点提供支持。

从教师的角度来看，学习类型提出了一个很实际的问题。教师必须以大多数学生可理解的水平进行教学，很难做到针对多重学习类型进行教学。例如，多数教师不会有多少时间在课堂上进行案例讲解、在黑板上写下要点或花费时间进行讨论。然而，就学生个体而言，了解自己的学习类型对作笔记、学习和阅读课文是有影响的。表1针对视觉、听觉和触觉/运动类型学习者列出了一些学习技巧。该表中的所有技巧对于希望提高对学科内容的理解和测验分数的学生都是有好处的。

值得注意的是，所有这4种学习类型都以不同的方式应用了某些类似的方法。例如，画图、作表、作图解对于视觉/非言语学习者和触觉/运动学习者都是很好的技巧，而两种类型的视觉学习者在集中注意力单独学习时效果都会更好。而听觉和触觉/运动类型学习者则受益于同他人一起学习或“在讲述中学习”。

不管是什么类型的学习风格，学生都必须通过阅读课文来掌握知识，下一步，我们要探讨如何通过阅读课文来获得理解，而不仅仅是“浏览”材料。

阅读课文：课文不是肉饼

在阅读课文时，人们常会犯两种错误。第一种是简单化：许多人不喜欢在上课前阅读课本。试图从课堂上获取某些东西而不事先阅读课本，就好比试图探索一个陌生的新地点却不使用地图或任何指南一样，会使人迷路。大多数教师在备课时都会假设学生已经读过课本，这使得这种情况更加严重。教师在随后的课堂上会使用他们以为学生已经从阅读中获得的信息的细节。如果学生没有读过课本，就无法完整地理解教师所讲的内容。

人们阅读课本材料时常犯的第二个错误是试图像读小说一样阅读：他们会从第1页开始连续阅读。对于小说而言，这样做很容易，因为故事情节通常很有趣，人们想知道后面发生了什么，所以会读下去。没必要记住每一个细节——他们需要记住的就是故事的梗概。可能

表1

不同学习类型的学习技巧

视觉/言语类型	视觉/非言语类型	听觉类型	触觉/运动类型
<p>使用不同颜色的荧光笔标记课本或笔记中不同部分的信息。</p> <p>使用卡片记录主要观点或重要术语。</p> <p>用自己的话写下整句或整段中的关键信息。</p> <p>用文字描述所看到的图表。</p> <p>使用便条提醒自己关键词和信息，可以放在你的笔记本或课文中，或所用的镜子上。</p> <p>把要记住的事实或语句形象化。</p> <p>重写记忆中的内容。</p> <p>在一个安静的环境中单独学习。</p>	<p>使用带有图片或图解的卡片帮助回忆关键概念。</p> <p>使用图表、图解并在表中对信息加以总结。</p> <p>使用不同颜色的荧光笔标记不同信息，要标出符号和图解，包括关键词和概念。</p> <p>将图表、图解和图形具象化。</p> <p>重构记忆中的事件。</p> <p>在一个安静的环境中单独学习。</p>	<p>加入或组成学习小组，或找一个学习伙伴讨论概念或想法。</p> <p>学习时大声朗读或录下来以便事后回放。</p> <p>进行演讲。</p> <p>对课程进行录音(可能情况下)。课堂上少作笔记，使用录音来弥补漏掉的部分。</p> <p>阅读笔记或课本材料，录音，或者将录下的学习材料在开车或做杂事时回放。</p> <p>学习新内容时，用自己的语言大声复述信息，或讲给学习伙伴。</p>	<p>坐在课堂前面，在笔记上大致记下关键词，或用图片或图表帮助记忆所听到的内容。</p> <p>学习时来回走动，大声朗读。</p> <p>和朋友一起学习。</p> <p>在对练习期间听录音，保持对重要信息的记忆。</p> <p>在大块的黑板或展板上写下关键概念。</p> <p>使用不同颜色和不同图解制作卡片，把它们放在一个较大的空间中。</p> <p>制作三维模型。</p> <p>在实验室里多花些时间。</p> <p>到如博物馆、名胜古迹等户外场所去获得信息。</p> <p>根据字母或语句记忆关键信息。</p> <p>使用音乐帮助记忆，把信息放到旋律或音调中。</p>

有人会说，小说就像肉饼——有肉也有淀粉，肉饼可以轻松吃完，甚至不需要咀嚼多久。



在阅读课本的任何章节之前，你应该通过阅读大纲和小节的标题来浏览这一章。

课本上的材料可能是有趣的，但并不像小说那样有趣。课本是大的，像一块厚牛排——全是肉而没有淀粉，就像一块牛排必须咀嚼才有味道、对身体有益，课本的材料必须用心“咀嚼”。你必须慢慢阅读，要关注每一口的含意。

所以，你可以怎么做呢？最为人知的阅读方法之一被称作“SQ3R读书法”，它最早是由罗宾逊（F. P. Robinson）在一本名叫《有效学习》的著作中所介绍的。“SQRRR”的5个字母分别为：

浏览（Survey） 看看作业中需要阅读的章节。

- 看看每个章节或者任何开放性问题、学习目标开头部分的大纲，或者作者所挑选的能让你明白这



章内容的其他材料。

- 浏览全章，阅读每一小节的标题，看看表格、图形、图表和插画，对即将学习的内容产生一些想法。
- 最后，如果有章末总结的话，快速阅读它。

听起来似乎要花很多时间来做这些事，但事实上此时你只需粗略一览，几分钟就够了。为什么要做这些？浏览章节或一些专家所说的“预习”能帮助你在头脑中形成一个框架，以便在详细阅读时把章节中的信息有效地组织起来。在第6章中，信息组织被列为一种加强记忆的主要方式。可以这样想：正如前面所说，当你要开车去一个新地点的时候，拥有一张道路地图可以让你知道前方有什么。浏览章节就是给你自己一张有关章节材料的“地图”。

提问 (Question) 预习一章之后，阅读第一小节的标题。只读第一小节就行！试着根据这个标题提出在读完这个章节后应该回答的问题。比如，在第1章中，有一节的标题是“约翰·B. 华生和行为主义”，你应该问自己：“华生为心理学做了什么？”或者：“什么是行为主义？”有些教科书甚至在小节开始处就包含了这类问题。本书将章节中核心概念的学习目标以问题的形式进行列表，可以通过SQ3R方法来进行学习。学生们的问题同样也可以这样使用。这些问题来自于我多年来在课堂上听到和回答过的由学生提出的类似问题，以蓝色字体呈现在页边，通常伴以经典的学生提问配图。现在阅读这一节时，你不仅仅是在阅读，而是在通过阅读寻找答案。这使这些材料在课后更容易记忆。

阅读 (Read) 现在可以阅读该小节并寻找问题的答案了。阅读时，划出重点和术语，作好笔记。这是人们常犯的另一个错误：他们认为用荧光笔标记重点和记笔记一样好。我曾有个学生作过用荧光笔划重点和作笔记的差异研究，结果和预期的一样：在读书或听课时作笔记的学生，考试成绩明显高于只划重点的学生。划重点并不需要真正的脑力（或者说没有“咀嚼”过程），但自己写下文字需要你深度阅读并理解它。在第7章“认知”中，你将进一步学习深度信息加工的价值。



阅读时作好笔记、写下关键词，试着总结每段话、每一节的要点。将来复习章节材料时，这些笔记会非常有用。

背诵 (Recite) 听起来很傻，但大声背诵出你刚刚读过并记住的内容是另一种进一步深度而全面地加工信息的好方法。有多少次你以为自己懂了，但在需要向人复述时才发现自己根本不懂？背诵强制你将信息用自己的语言进行重组，就像记笔记的形式一样。记录的过程接通了你的视觉记忆，大声背诵是对同样的信息进行听觉记忆。如果你曾经通过向他人传授的方式学会了某些内容，就会明白背诵的意义了。如果你不好意思自言自语，可以把它录下来——这是坐车时进行复习的绝佳方法。

现在，对每一小节都重复使用提问、阅读、背诵的指导方针，在每两三个小节后休息几分钟。为什么要休息？当你试图形成永久记忆时，你的大脑必须经过一个加工步骤，这种加工需要一点时间。当每隔10~20分钟休息一次时，你就给了大脑完成这种加工过程的时间。这样能防止阅读中出现的一个常见问题，即发现自己反复阅读同一句话，这是因为需要记住先前所读的内容才能继续阅读，大脑发生了超负荷现象。

回忆 / 回顾 (Recall/Review) 最后，你读完了全章。如果你使用了上述指导方法，那么你只需要这样深度阅读一次即可，不需要在整个学期或考试前一遍又一遍的读。在读完一章后，花几分钟，尽可能试着回忆出在阅读中学到的内容。有个好方法是完成课本或练习册上的同步小测验。很多出版方都在网站上放有课本的同步测试题。如果没有习题，就仔细阅读章节总结，保证自己能理解每一个要点。一旦遇到困惑的地方，回到对应的

小节重新阅读，直到理解为止。

使用这种方法，只需读一遍教科书即可。当期末考试来临时，你只需要认真复习笔记，而不需要再度阅读全文。这是非常省时的办法！

如何做笔记：打印PPT不等于作笔记

还记得那个得出“用荧光笔划重点并不像作笔记那样有效”的结论的研究吗？这位研究者最早的研究之一是对听课时根据PPT作笔记的学生和只在打印出的PPT上划出要点的学生作比较，在测验中，前者比后者的得分高了一个字母的等级。PPT并不等于笔记，它只是教师在课堂上的提示信息，方便教师根据某个特定的顺序来进行授课。通常情况下，教师会着重讲解每一页PPT上的要点，而这些额外的部分往往是需要学生认真听并作笔记的。在表1中，使用不同颜色荧光笔的建议并不意味着它可以替代笔记，而是为了充实你的笔记。

◆ 在阅读课文时做笔记

应该如何做笔记呢？正如前文所说，在阅读某章时，你应该尽可能通过用自己的语言记下要点和关键词的方式来达到作笔记的目的。将信息用自己的话表述出来是非常重要的环节，因为这样能促使你思考所读内容。你越是思考，这些概念就越可能成为你永久记忆的一部分。同时，也要记得使用具有个人学习风格的技巧。比如，听觉学习者除了记下要点之外，还应该将这些内容用自己的语言大声复述。

◆ 在课堂上做笔记

在听课时作笔记的步骤完全不同。首先，你需要记录眼前所读到的内容，它会帮助你在每一行中留下足够的空间来添加课堂笔记。就像在如何阅读课本那一节里讲的一样，许多学生常犯的错误就是在听课前根本不事先阅读材料。这真是一种非常糟糕的做法！如果第一次你没能理解，那么我再重复一次：非常糟糕的做法！如果你是在毫无准备的情况下来上课的，就不会知道哪些

是重要到需要记录的内容，哪些是教师的旁白或评论。预读材料能让你知道在课堂上哪些才是重点，可以减少你的笔记量。

如果你是一个听觉学习者，可以询问教师能否在上课时录音。这样你就可以在课堂上听课，然后再听录音、记笔记。视觉学习者（尤其是非语言型的）和触觉学习者需要试着简略记录图形、图表和作笔记时的其他视觉辅助手段。

在读书和听课时都作好笔记后，你也就准备好了充分的考前学习资料。下一节中，我们将介绍备考的最佳方法。



教师在上课时喜欢看到这两种场面：认真看书和做笔记。在上课前，这些学生应该怎么预习呢？

复习备考：考前突击并不可取

不管你是否相信，备考的正确方法确实存在。在准备考试时，不管是小测验、单元测验、期中考试还是期末考试，都可以记住这些诀窍：

- 时间就是一切：最糟糕的情况就是一直等到考前最后一分钟才去学习。还记得“咀嚼”牛排的类比吗？（就像需要咀嚼牛排才能享受到其美味、吸收其营养一样，课本材料也需要大脑进行“咀嚼”。）备考的理念也一样：你需要给自己留出足够的时间。如果你依照前文的方法阅读材料、作



好笔记，在备考时就能节省很多时间，不过你仍然需要给自己留出充足的时间来复习笔记。一种实用的方法就是为复习制定时间表（至少在考前1周），规定自己每天的哪几个小时用来学习、复习要涵盖什么内容。一定要给自己安排比预计中更长的复习时间，万一有些打断了计划的杂事突然出现，比如预料之外的陪客、汽车故障或其他不可预见的事情可能导致你放弃整晚的学习。

- 找到尽可能多的相关题型和所涉及的材料：题型会影响你学习材料的方式。比如，判断题、多选题一类的客观试题通常会非常接近原文，所以你需要对原文中概念的用词和定义非常熟悉，尽管这意味着你需要记住大量材料。这类考试包含下列3种问题之一：

- **事实性**：这种问题要求你记住课本中的一个特定事实。比如，“谁建立了第一个心理学实验室？”要求你选出一个人的名字。（答案是冯特。）

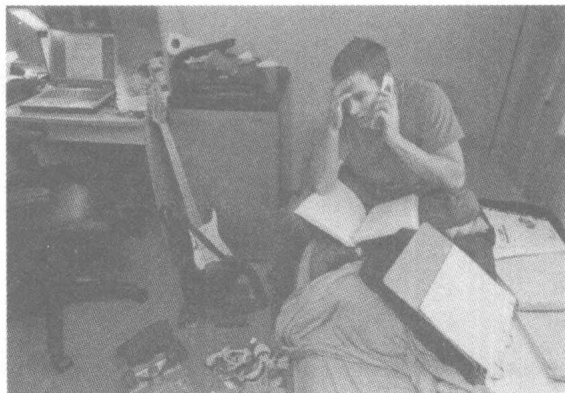
- **应用性**：这种问题要求你对课本中的信息进行应用。比如，这是第5章“学习”中的问题：当妈妈在院子里向1岁的儿子本指一只鸭子的时候，本学习了一个新的词汇“鸭子”。当天晚上，他在卡通片里看到一只公鸡，他指着那只公鸡说“鸭子”，本展示了_____。

- a. 泛化 b. 自动恢复
c. 辨别 d. 塑造

为回答这个问题，你需要了解概念（在这里是“泛化”）并且运用到真实世界的例子中。

- **概念性**：这种问题需要你思考课文中的观点、概念并体现出你的理解，比如：“弗洛伊德与_____的关系就像华生与_____的关系一样。”（答案多种多样，一组好答案可以是“无意识”和“外显行为”。）

你可能已经注意到了，尽管记住事实能够帮助解答第一类问题，但对后面两类问题没有作用。死记硬背有时候连第一类问题都解决不了，因为提问的用词可能跟课本原文完全不同。最好是能够理解，而不是在不理解的情况下把原文“吐回来”。“吐回来”就是死记硬背，理解才是真正的学习。



你也是这样复习的吗？材料四散、疯狂地给朋友或教授打电话、面部表情紧张焦虑，这些都属于被神化但毫无用处的大学习习惯——考前突击。别让这种情况发生在你身上。

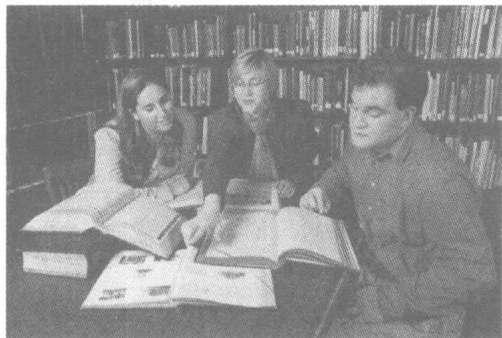
论文、简答题等主观测试要求你不仅能够回忆并理解课堂信息，还能够用自己的语言表达出来。备考主观题意味着你不仅要熟悉材料，还要能写出来：为笔记写出提纲，复述课文和课堂笔记，制作生词卡、图表和插图。触觉学习者可以练习将生词卡排列起来；听觉或运动学习者需要大声复述或与其他人一起学习，讨论考试中可能出现的问题。

另一个实用的建议就是回顾过去的测验（如果教师已经提供），看看哪些是常考的问题。如果看不到，多关注第一次考试时的问题类型，就知道该如何应对未来的考试了。把自己当成教师自己设计试题，不仅可以让你思考材料在考试中的呈现方式，还是一种很棒的复习工具。

- **使用 SQ3R**：你可以使用阅读课本的方式来阅读自己的笔记。略读笔记，对考试内容产生整体感受。试着思考教师可能出的试题。重读笔记，有必要时重读课文。对着录音机、同学或学习小组大声背诵主要观点、概念的定义。可通过总结每个小节或写出提纲、重要概念的生词卡来复习。
- **使用现成的概念地图**：在浏览章节时，一定要复习重要小节后面现成的概念地图（通常在小测验前面）。概念地图（concept maps）是对重要概念、术语和定义的视觉组织，通过这种神奇的方式，你可以“看到”每一节的不同概念是如何连接在一起的。这也是在读完整章之后进行复习、检验

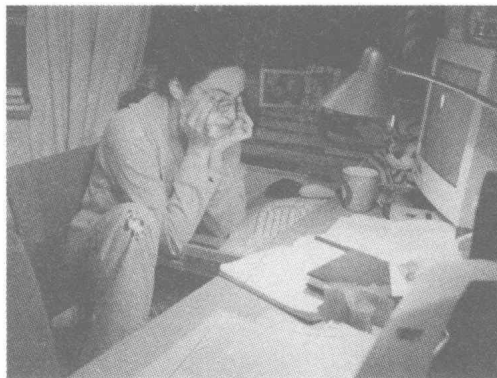
理解程度的好方法——如果概念地图不起作用，那么你一定错过了什么，便可以重读相应的小节。在读这一章时，你也可以通过笔记制作自己的概念地图。

- 利用出版方提供的所有测验材料：练习确实有用，大部分教科书都配有学习指导或网站。这些材料里都会有练习题——做一做。有些书配有练习册，就像这本书一样——做一做。你试着完成的问题类型越多，就越能成功地在实际考试中回答清楚问题。你也会知道应该复习哪些内容。
- 利用资源：如果你发现自己对某些概念理解困难，在考前及时询问教师。（这是管理好学习时间、防止自己在考前最后一晚的几小时里完成所有事的另一个理由。）大多数高校都没有帮助中心，工作人员可以帮助你学习、组织笔记或在学科领域提供指导。



大多数备考的学生都忽略了他们可以获得的最有价值的资源之一：教师。当学生对材料存在理解上的困难时，大多数教师都很乐意即时或抽空回答学生的问题。

- 别忘了你的生理需求：研究表明，不充足的睡眠会对记忆和学习过程造成负面影响。在睡前的一小时或其他合理的时间停止学习，让你的身体得到放松、舒展。最好睡一整夜。不要使用减少睡眠的药物或者饮酒，因为这些物质会阻碍普通睡眠阶段，包括对记忆和学习最有用的阶段的正常进行。一定要吃早餐，否则饥饿会对记忆和心理加工造成损害。高蛋白、低糖类的早餐对专注和回忆最好。



你已经很累的时候，坚持熬夜并不是帮助学习的好办法。睡眠已被证明可以提高记忆和考试成绩，所以考前一晚一定要睡好。

- 合理安排考试时间：考试时，不要把自己卡在一道你看起来无法回答的题上。如果答案不确定，跳过这个问题，继续其他的题目。当完成所有可以轻松回答的问题后再回到之前跳过的问题上，试着重新作答。这样便完成了很多事：你体验到了答出问题的成就感，这让你更加自信、放松；试题中的其他问题可能成为未答题目的记忆提示线索；一旦你放松了，会发现原本以为不可能回答的问题的答案也明晰了，因为焦虑不再是阻碍。

下一节将讨论另一种考核形式：学期论文。

论文写作：完美诞自计划

不管是短论文还是长论文，写论文包括很多步骤。你应该在截止日期前很久就开始下列步骤（而不是在前一晚才开始）：

1. 选择话题：第一步就是为自己的论文选择一个话题。有些情况下，教师会给出一列备选话题，这能让你的工作简单些。如果没有给出，不要害怕在办公室开放时间内去找教师讨论几个可能的话题。尽量选一个你感兴趣、愿意从中学到东西的话题。学生常犯的错误就是所选话题过于宽泛。比如，“精神发育迟滞”这个话题可以写满一本书。具体一些的话题可以是详细讨论的精神发育迟滞中的一种。再次说明，你的老师可以帮你缩小话题范围。



教师是能给论文话题提建议的好资源，他们知道什么样的话题是他们在晚上的一小段时间里想读或想评价的。

2. 做研究：根据你的话题，尽可能多找资料。不要局限于教科书或百科全书。去学校图书馆，请管理员指引你阅读与这个话题有关的一些优秀的科学杂志。

3. 作笔记：阅读话题相关内容时，写好笔记卡。在笔记卡片的背面写下你读的这些内容的参考文献。在卡片正面写下你的阅读笔记。有些人喜欢两张笔记卡，一张用来写笔记，另一张写参考文献，这样可以单独分类。

4. 决定主题：主题是你的论文的中心信息，是你想与你的读者交流的信息，根据作业性质的差异，可能是与教师或 / 和同学交流。有些论文很有煽动性，它们试图用某个观点说服读者，比如“精神发育迟滞并不是由免疫导致的”。有些论文是说明性的，向不具备背景知识的读者介绍一个话题，比如“有很多原因可能导致精神发育迟滞”。

5. 写出提纲：使用你所有的阅读笔记写出你论文的提纲——一种有关论文如何行进的“地图”。开始的部分是介绍（如对自闭症的简要定义和讨论），然后决定论文的正文部分应该是什么。假设你的论文是关于精神发育迟滞的一种类型的，你的提纲就应该涵盖那种类型的发育迟滞的不同因素。提纲的最后一节应该是总结。比如，你或许会向发育迟滞儿童的家长给出有关如何让孩子尽可能充分发展的建议。

6. 写出初稿：根据提纲和笔记的引导写出你的论文。如果使用 APA 格式，为你所有的陈述和主张填上注解，很多人常犯的错误就是没有注明参考文献（指向

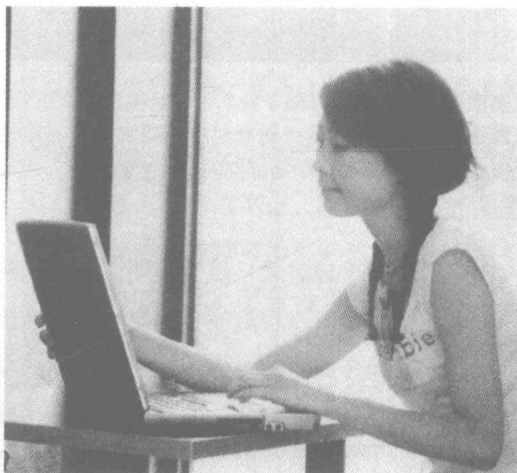
特定信息来源的某篇参考文献）。记住，不要抄袭。抄袭是指从某个资料中复制信息但不注明出处，让文章看起来像是你自己写的一样。你在使用某一资料时，需要用自己的语言来解释这一信息并注明出处，就像下面这个例子：

在一个比较同卵和异卵双胞胎的研究中，研究者发现，SRRS 中列出的生活压力事件是抑郁症开始时间的非常好的预测因子（Kendler & Prescott, 1999）。

参考文献部分需要写清这样的引用：Kendler, K. S., & Prescott, C. A. (1999). A population-based twin study of lifetime major depression in men and women. *Archives of General Psychology*, 56(1), 39-44.

7. 放一边：把它扔在一边放几天（如果你提前写好了论文），不去读。然后再回头浏览一下，标出不太准确，需要更多解释、引用或其他修改的地方。把论文放置几天后，再做这项工作就比较简单了，因为你的错误会变得显而易见。

8. 写出修正版：有些人会写很多稿，有的人只会写初稿和最终稿。不管怎样，认真修改草稿，同时检查参考文献。



在过去，人们需要在纸张上敲打他们的初稿、第 2 稿甚至第 3 稿。拥有文字处理程序的电脑的出现使得人们可以方便地对稿件进行编辑和修改，这无疑从造纸厂里拯救了很多树木。这也意味着你没有不完成初稿和校对的借口。

提高记忆力的策略

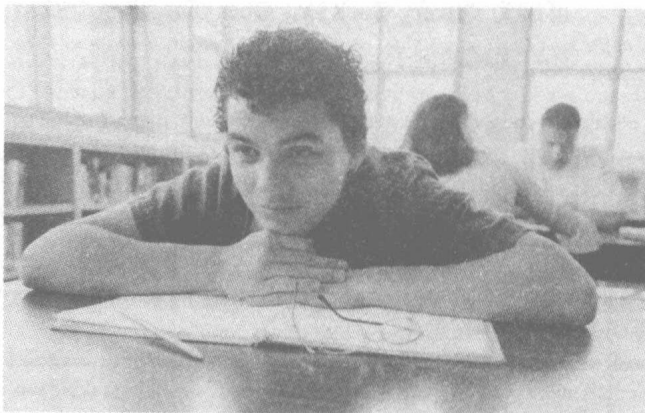
每个人偶尔都需要一些记忆方面的帮助。即使是记忆专家也要使用策略来帮助其达到非同寻常的记忆成绩。这些策略可能具有个体特异性，但也有很多简单并且适合任何人学习的记忆“窍门”。这些帮助人们记忆的策略被称为记忆术（mnemonic）。这里介绍几种流行的记忆术，有些听起来可能很耳熟：

- 连接法：列表将需要记忆的项目以某些方式连接起来。例如，如果要记住太阳系的行星，你可以把这些行星的名字以下列方式串起来：水星是神的使者，把大量的爱之音符带给了金星。金星是从地球之海中跃出的美神，她嫁给了她的兄弟火星，女方的父亲木星很不高兴，男方的父亲土星也不高兴，男方的叔叔天王星向海神海王星抱怨。虽然听起来很长，但是一旦这样连接起来，这些名字就很容易被有顺序的回忆起来。
- 字钩法：在这个方法中，有必要首先记住一系列的“钩”词，即数词，用来作为记住对应项目的关键线索。典型的钩词如下：

- 1 是面包圈（One is a bun）
- 2 是鞋（Two is a shoe）
- 3 是树（Three is a tree）
- 4 是门（Four is a door）
- 5 是蜂巢（Five is a hive）
- 6 是砖（Six is bricks）
- 7 是天国（Seven is heaven）
- 8 是大门（Eight is a gate）
- 9 是线（Nine is a line）
- 10 是母鸡（Ten is a hen）

为了使用这种方法，要将每一个项目（如购物清单）与一个钩词相连，并设想出一个画面。如果需要记住的是奶酪、牛奶、鸡蛋、面包和糖，一系列的图像可以是一个面包圈中嵌入了奶酪、牛奶倒进了鞋子里、树上挂着鸡蛋、面包被做成门、围绕蜂巢飞行的是糖而不是蜜

蜂。这些图像很奇异，却能加强记忆。当要提取这个清单时，你只需要背诵“1 是面包圈，奶酪，2 是鞋，牛奶……”，图像就会轻而易举地瞬间跳出。



当这个学生学习时，他可能在将学到的概念转换为图像。使用想象是一种非常棒的记忆术。

- 定位法：这种方法常被归功于古罗马人，有时也被称为“罗马房间法”，但事实上是希腊人发明的。在以上两种文化中，演说家都是利用这种方法在长而复杂的演讲中随时提示自己要点的。过去，没有卡片和提词装置，他们只能依靠记忆。在这个方法中，人们在房屋或其他建筑里绘制出一个或一系列非常熟悉的房间。演讲的每个要点都被变成画面，并在心理上被“放置”到房间中某个特定地方。比如，如果第一个要点是军费开支，画面就可能是一个军人站在房门前把钱撒向大街。每个要点都会有自己的位置，演讲者只需要通过在心理上“行走”于房屋之中就可以提取记忆。
- 词汇/节奏组织法：你如何拼写“relief”？当要分辨单词中的字母是“ie”还是“ei”时，你可以凭借一个古老的规律来判断：“除非 I 前有 C 或读作‘A’，否则 E 在后面追。”你在这里就使用了词汇/节奏组织的记忆术。“30 天的有 9 月、4 月、6 月和 11 月……”是这种技巧的另一个例子。有节奏地编辑信息能促进记忆，因为它会利用语言线索、押韵以及诗歌本身的旋律来帮助你