

THINK

认识你自己

PSYCHOLOGY

心理学

[美] 阿比盖尔·A·贝尔德 (Abigail A. Baird) 著

宋玉萍 主译 孙宏伟 审校

Facebook心理学

你的资料反映了你的哪些方面? p264

梦游凶手

人能在睡梦中杀人吗? p87

在实验室中让心脏生长?

进化会绝迹吗? p55

我们的梦有什么含义?

我们做了什么梦?
我们为什么会做这样的梦? p96

不会遗忘的女人

为什么吉尔·普莱斯能记住所有东西,
而我们却不能? p121



014021699

B84
272



THINK

[美] 阿比盖尔·A·贝尔德 (Abigail A. Baird) 著
宋玉萍 主译 孙宏伟 审校

心理学

PSYCHOLOGY

认识你自己

B84 / 272

中国人民大学出版社



北航

C1710614

图书在版编目(CIP)数据

心理学! / (美) 贝尔德著; 宋玉萍主译. —北京: 中国人民大学出版社, 2013.11

(明德书系·THINK)

ISBN 978-7-300-18359-6

I. ①心… II. ①贝… ②宋… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第268572号

明德书系·THINK

心理学!

认识你自己

[美] 阿比盖尔·A·贝尔德 著

宋玉萍 主译

孙宏伟 审校

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

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 北京易丰印捷科技股份有限公司

规 格 215mm×275mm 16开本

印 张 20.25插页2

字 数 577 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2014年1月第1版

印 次 2014年1月第1次印刷

定 价 68.00元



北航

C1710614

所有

侵权必究

印装差错

负责调换

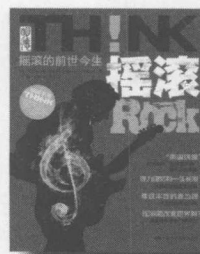
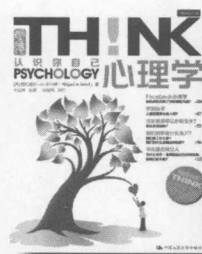
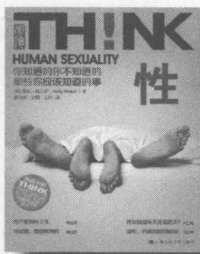
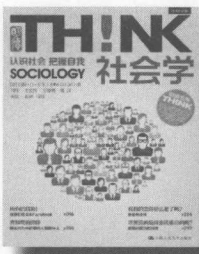
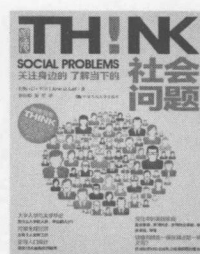
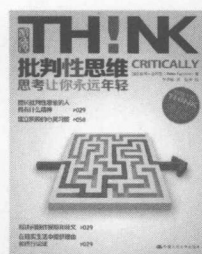
出版说明

为了满足广大读者阅读生动活泼、原汁原味的国外教材的愿望，中国人民大学出版社引进了培生出版公司的“THINK”系列丛书。本套丛书是涵括多门学科的入门书，时尚而饶有趣味，从生活入手，将经典理论和前沿知识娓娓道来，让读者在生活中学习，在学习中更加了解生活。

本套丛书的最大特点就是其杂志化的编排。丛书中的每一本书都设计了形式多样的栏目，让读者在阅读的同时巩固和扩展知识；每一章还设有关键词等栏目，帮助读者更好地吸收所学内容；各式各样的图片点缀于文中，读来轻松而愉悦。

本系列图书还专门设有学习网站（英文），帮助读者更深入地学习和理解相关知识。网站内容丰富，有每章小结、音视频文件、每章测验，还有可自由下载的学习文件。读者可根据自己的兴趣和学习进度，在网上寻找相关内容（<http://thethinkspot.com>）。同时，原书配有详尽的参考文献，感兴趣的读者可以登录中国人民大学出版社网站（www.crup.com.cn）浏览下载。

这里有最前沿的知识，这里有最时尚的编排——相信本套丛书丰富有趣的内容、灵活美观的版式能让读者尽享“悦读”体验。



致 谢

我由衷地对复审本书以及为先前版本提出深刻的建议和见解的所有人表示感谢：

杰拉德·霍夫林 (Gerard Hoefling), 特拉华大学

弗莱德·威特福德 (Fred Whitford), 蒙大拿州立大学

霍利·贝尔德 (Holly Beard), 西米德兰技术学院

大卫·布莱克林 (David Brackin), 杨哈里斯学院

大卫·科普兰德 (David Copeland), 内华达大学拉斯维加斯分校

维基·德莱臣 (Vicki Dretchen), 志愿者州立社区学院

克莉丝汀·格莱拉 (Christine Grela), 麦克亨利县学院

尼克·切里·基特莱尔 (Nicole Cheri Kittrell), 海牛社区学院

尼克·科泽茨 (Nicole Korzetz), 李学院

唐·卢卡斯 (Don Lucas), 西北维斯塔学院

莫里·林奇 (Molly Lynch), 北弗吉尼亚社区学院

劳拉·梅 (Laura May), 南卡罗来纳大学艾肯校区

布里安·帕里 (Brian Parry), 米沙州立学院

帕特里克·塞克西 (Patrick Saxe), 纽约州立大学新帕尔茨分校

大卫·谢帕德 (David Shepard), 南得克萨斯学院

劳伦斯·维努克 (Lawrence Venuk), 诺格塔克谷社区学院

杰尼佛·维莱弗 (Jennifer Verive), 西内华达学院

琳达·维罗尼 (Linda Veronie), 宾夕法尼亚州滑石大学

路易斯·维洛比 (Lois Willoughby), 迈阿密达德学院

凯伦·雅诺维茨 (Karen Yanowitz), 阿肯色州立大学

同样对来自“培生教育”和“单词 & 数字”的许多人表达感谢，没有他们的帮助，这本书不会存在。他们是：来自“培生教育”的安伯·麦基 (Amber Mackey)、詹妮特·科斯基纳莎 (Jeanette Koskinas)、朱迪·卡斯里奥 (Judy Casillo)、杰基·莫瓦 (Jackie Moya)、绍娜·费什维切尔 (Shauna Fishweicher)、佩奇·克伦尼 (Paige Clunie)、毛里恩·理查德森 (Maureen Richardson)、安妮玛丽·弗兰克林 (Annemarie Franklin)、约翰·克里希亚娜 (John Chrisiana)、凯西·英洛泽克 (Kathy Mrozek)、贝斯·布伦泽尔 (Beth Brenzel) 以及雪莉·刘易斯 (Sherri Lewis)；来自“单词 & 数字”的劳伦·佩卡里奇 (Lauren Pecarich)、马特·斯卡尔卡 (Matt Skalka)、马特·力德纳 (Matt Gardner)、鲁斯·霍尔

(Russ Hall) 以及帕特里西亚·戈登 (Patricia Gordon)。

最后，感谢杰西卡·莫谢尔 (Jessica Mosher) 为这个项目设计的创新性的视觉效果，这使得我为自己的作品是它的一部分而感到自豪。

关于作者

阿比盖尔·A·贝尔德，瓦瑟学院心理学教授，在瓦瑟学院获得学士学位，并在哈佛大学获得文学硕士和哲学博士学位。在拿到哲学博士学位后，她获得了达特茅斯学院认知神经科学中心的博士后奖学金。她众多的作品和报告所涵盖的主题有青少年大脑发展、情感的认知管理、少年司法，以及种族偏见在心理、脑与行为中的表现。

阿比盖尔的研究得到了“哈佛大学心理病理学社会调查”的嘉奖。2008年，心理科学协会称阿比盖尔为“心理科学界兴起的明星”。她的研究也使得她进入了几个研究团体，包括国际行为神经科学学会和格鲁特法律和行为调查研究所。阿比盖尔多次由于其在教学上的突出表现而得到认可。2000年，她荣获“乔治·格赛尔斯教学奖”；2004年，她荣获达特茅斯学院1962课堂精品教学奖学金。她还担任心理科学协会秘书、欧米茄国际荣誉社团荣誉教员、纽约司法研究所邀请会员，以及青少年司法宣传活动咨询委员会委员。

Authorized translation from the English language edition, entitled Think Psychology, 2nd Edition, 9780132128407 by Abigail A. Baird, published by Pearson Education, Inc, publishing as Prentice Hall, Copyright © 2011 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 CHINA RENMIN UNIVERSITY PRESS Copyright © 2013.

本书中文简体字版由培生教育出版公司授权中国人民大学出版社合作出版，未经出版者书面许可，不得以任何形式复制或抄袭本书的任何部分。

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

简 明 目 录

01

导论 3

心理学能教给我们什么？

03

人脑 37

大脑如何帮助我们理解人的思维和行为？

阅读材料：揭露“脑的欺人之谈”

05

感觉与知觉 69

我们怎样体验和解释周围的世界？

07

学习 103

是什么让我们能够学习以及我们是怎样学习的？

09

认知与智力 137

我们如何交流沟通、解决问题以及做出三思后的决定？

11

性和性别 169

我们是否比我们所具有的 X 染色体和 Y 染色体更丰富？

13

情绪和动机 197

是什么驱使我们去做我们应该做的事情？

15

压力与健康 233

我们的想法真的能够提高我们的健康水平？

17

心理障碍 269

我们如何解释心理疾病？

02

研究方法 17

心理学家怎样进行科学的、有意义的、有伦理的研究？

阅读材料：一张照片的价值 / 照片可以减轻疼痛

04

遗传与进化 55

生物和自然选择如何塑造我们的生活？

06

意识 87

是什么让我们睡觉、做梦甚至被催眠？

08

记忆 121

我们把什么储存在大脑的“文件夹”中？

10

人的发展（一）：生理、认知和语言的发展 155

在我们的成长中，我们经历了哪些一般性的变化？

12

人的发展（二）：社会性的发展 181

我们怎样保持健康的、可持续的道德关系？

14

社会心理学 213

当我们周围有旁观者时，我们的思想和行为会不同吗？

阅读材料：为什么普通士兵要折磨战俘？

16

人格与个体差异 249

是什么让我们与众不同？

阅读材料：Facebook 中的资料反映的是真实人格，而不是理想自我

18

心理治疗 287

心理学家应用哪些方法治疗心理疾病？

01



导论 3

- 什么是心理学?
- 为什么学习心理学?
- 心理学与科学方法
- 常识心理学
- 经验主义的重要性
- 批判性思维的重要性
- 心理学的历史
- 前科学的心理学
- 科学心理学的建立
 - 构造主义和机能主义
 - 格式塔心理学
 - 心理动力学理论
 - 行为主义
 - 人本主义心理学
 - 认知心理学
 - 进化心理学
- 分析水平
- 天性 vs. 教养
- 天性—教养之争的历史
- 心理学分类
- 心理学组织
- 有关心理学的职业
 - 临床心理学
 - 学术心理学
 - 应用心理学

02



研究方法 17

- 心理学中的研究方法
- 为什么需要科学的方法?
 - 后视偏差
 - 错误共识效应

- 批判性思维
- 经验主义
 - 经验主义的局限
 - 以人为被试的研究面临的经验主义的挑战
- “聪明的汉斯”的故事
 - 事实、理论和假设
 - 我们能从汉斯的故事中学到什么?
- 研究策略的类型
- 研究设计: 实验法
 - 随机分配
- 研究设计: 相关研究
- 研究设计: 描述性研究
 - 自然观察
 - 实验室观察
 - 个案研究
 - 调查
- 研究背景
- 收集资料的方法
 - 自我报告法
 - 观察法
 - 资料收集方法的利与弊
- 心理学中的统计方法
- 描述性统计
 - 集中趋势的测量
 - 变异性的测量
 - 频率分布
- 推断性统计
 - 正态分布和偏态分布
 - 统计学意义
 - 统计学意义的使用
- 控制心理学研究中的偏差
- 误差
- 偏差
 - 避免偏差样本
 - 避免测量偏差
 - 避免期望效应
- 心理学研究中的伦理学问题
- 以人类作为被试的研究
- 以动物作为被试的研究
- 如何保证研究的伦理性?
- 阅读材料: 一张照片的价值 / 照片可以减轻疼痛



本文中的脑

为何研究脑?

脑和神经系统

神经元：它们的解剖学和功能

神经元解剖学

神经元的分类

胶质

神经元之间的通信

兴奋和不兴奋

突触

突触重塑

中枢神经系统：脊髓

脊髓的功能

脊髓的损伤

中枢神经系统：人脑

脑干和皮质下结构

丘脑

小脑

基底神经节

边缘系统

杏仁核

海马体

扣带皮质

下丘脑

大脑皮层

枕叶

颞叶

顶叶

额叶

分裂的脑

脑的对称性

语言和脑

发育中的脑

两种意志吗?

阅读材料：揭露“脑的欺人之谈”

遗传机制

染色体、基因和 DNA

染色体

基因和 DNA

人的基因组

基因和环境

基因型和表现型

孟德尔遗传

显性基因和隐性基因

有性生殖

同胞和双生子

细胞分裂

性状遗传：天性和教养的争论

单基因性状

多基因性状

性选择

选择性育种

行为遗传

双生子研究

领养研究

遗传性

分子遗传学

自然选择引起的进化

进化心理学

友好的狐狸：人的新的最好朋友

固有性状

进化观带来的一些问题

获得性性状：进化的早期理论

达尔文和选择性育种

环境改变

关于进化的错误概念

人的进化：两脚性、脑形成和语言

人脑的进化

种属特有的行为

人的行为

面部表情的普遍性

学习的作用

生物学准备

交配方式

有差别的亲本投资理论

一夫多妻制：一个雄性和多个雌性

一妻多夫制：一个雌性和多个雄性

一夫一妻制：一个雄性和一个雌性

多夫多妻制：多个雄性和多个雌性

人的婚配模式

谬误



自然选择

05

感觉与知觉 69

感觉系统

感觉阈值

心理物理学

绝对阈值

信号察觉理论

差别阈值

感觉过程

视觉

眼睛的结构

视觉信息加工

特征察觉

并行加工

色觉

听力（听觉）

声波

声波定位

气味（嗅觉）

年龄和性别的差异

交流与费洛蒙（信息素）

味道（味觉）

躯体（躯体的）和皮肤（皮肤的）感觉

疼痛

触觉

身体的位置和运动

知觉

注意和知觉

非注意刺激与弹出刺激

前注意过程

多任务处理

知觉理论

自上而下加工

知觉定势

格式塔原理

分组（组合）

图形—背景关系

对象识别

特征整合理论

组分理论

背景与动作

知觉解释

知觉适应

联觉（通感）

06

意识 87

意识与信息处理

意识的水平

非意识、前意识和无意识信息

意识的生存优势

制约功能

选择性存储功能

计划功能

睡眠

生理节奏

睡眠阶段

第1阶段和第2阶段

第3阶段和第4阶段

REM睡眠

刺激性的认知和学习

睡眠的目的

睡眠需求和模式

睡眠剥夺

睡眠剥夺的危险

睡眠障碍

梦

梦境

梦的目的

弗洛伊德与《梦的解析》

信息加工

激活合成

发育

催眠

易感性

回忆

治疗

疼痛缓解

冥想

07

学习 103

学习的本质

行为主义

一些一般术语

学习—习得差异

联结式学习

消退和自然恢复

泛化与分化

认知与学习

动机

学习中的生物预设

食物偏好

位置学习能力

恐惧相关学习偏向

经典条件反射

经典条件反射的类型

恐惧条件作用

经典条件反射和生理反应

心理神经免疫学

操作性条件反射

操作性行为

强化的原理

强化物的种类

强化计划

偶然强化

吸引性奖励和奖励期待

惩罚与塑造

操作性条件反射的应用

观察学习

观察学习的成分

班杜拉实验

观察学习的应用

基于学习的行为

玩耍

探索

大脑中的学习

早期学习

长时程增强

什么因素增强或减弱长时程增强?

学习的巩固

突触巩固 vs. 系统巩固

认知地图

技能学习和基底神经节

条件反射

其他神经机制

08



记忆 121

记忆的功能

记忆是怎样组织的?

记忆类型

信息处理: 人类记忆工作的核心

感觉记忆

感觉登记

感觉记忆和脑

图像记忆和听觉记忆

工作记忆

工作记忆的编码

注意

有意识和无意识的编码

工作记忆和额叶

我们编码什么? 图像、声音、意义

工作记忆的存储

组织及排练

工作记忆的提取

遗忘

编码中的干扰

暗示性遗忘

长时记忆

长时记忆的组织

显性记忆

隐性记忆

把信息编码到长时记忆中

长时记忆的存储

加工水平

长时记忆的储存和大脑

长时记忆的检索

再认还是回忆?

检索线索

检索失败: 遗忘

干扰

存储衰退

记忆问题

情感、压力和记忆

健忘症

记忆的七宗罪

三种遗忘罪行

三种失真罪行

一种干扰罪行

09

认知与智力 137

认知心理学

心理过程

智力理论

智力测试

一般智力

先天或后天?

不同智力类型

加德纳的多元智力理论

斯腾伯格的智力三元理论

社会性智力

智力的神经机制

问题解决和推理

概念

概念和分类的理论

问题解决

问题解决策略

推理

推理中的错误

自负

信念偏见

启发法

认知偏见

合取谬误

决策、判断和执行控制

决策

决策理论

决策的神经机制

注意

注意的集中

无意识刺激

过滤器理论

非注意盲视

特征整合

语言和言语认知

多语言

语言产生

语言理解

语言和思维

视觉认知

10

人的发展 (一): 生理、认识 and 语言的发展 155

什么是发展心理学?

研究方法

生理发展

产前发育

压力及危害

婴儿的反射活动

婴幼儿期

神经系统的发展

动作发展

青少年期

青春期

大脑发育

成年初期

成年中期

生育能力下降

成年晚期

平均寿命

大脑发育

认知发展

婴幼儿期

感知觉

刺激偏好

皮亚杰的认知发展理论

对皮亚杰理论的思考

维果茨基的社会作用论

青少年期

推理

成年期

记忆

智力

语言发展

人类语言的普遍成分

语言发展的过程

咕咕声与啾呀声

词汇的发展

语法

语言获得理论

乔姆斯基的语言获得装置

关键期

社会环境



性和性别

性别的本质

第一性征

性腺和内部性器官

外生殖器

第二性征

激素

性别的培养

性别特征

两性人

性别认知障碍

幼儿期性别

性别理论

在社会中的性别角色

刻板印象和性别歧视

性别异同

生理差异和心理弱点

攻击和力量

社会联系

童年

成年

性渴望

性取向

性别的作用

大脑结构和性取向

人类特有的技能

文化技能和价值观

社会规则的学习

混龄游戏

青少年

一项关于同一性的调查

青春期的冲突

同辈支持

同辈压力

青少年的性

成年初显期

成年期

爱情与婚姻

就业

步入老年期

衰老的理论

记忆和心境

道德发展

道德行为

道德感



情绪理论

情绪的本质

一般性假设

詹姆斯—兰格理论

坎农—巴德情绪理论

沙赫特—辛格的两因素情绪理论

普拉特切克的基本情绪模型

扎荣克与简单暴露效应

认知评价理论

情绪与身体

大脑结构

杏仁核

前额叶皮质区

自主神经系统

交感神经系统

副交感神经系统

具体情绪比较

测谎



依恋

依恋的来源

身体接触

熟悉

依恋的分类

陌生情境测验的局限

整个生命周期中的关系

游戏的角色

性别隔离

非言语情绪表达

面部表情与眼神交流

文化

性别差异

面部反馈假设与面部表情

欺骗性情绪表达

隐藏情绪

觉察情绪

情绪体验

认知与情绪

效价与唤醒

恐惧

愤怒

快乐

快乐到底有多好?

有关动机、驱力和诱因的观点

动机

动机理论

诱因

欲望与喜欢

最佳唤醒水平

马斯洛的需要层次理论

饥饿

饥饿的生理机制

饥饿、身体化学物质与大脑

性的动机

同步效应

阉割

睡眠动机

为什么我们需要睡眠?

个体差异

归属感

工作中的激励

工作满意感

公平理论与期望理论

构筑社会现实

社会认知

感知社会线索: 面孔识别

社会归类

心智化

社会影响

享乐动机、认可动机、准确性动机

行为传染

从众

阿希的从众实验

旁观者效应

服从

米尔格拉姆与对权威的服从

从众实验与服从实验的优缺点

顺从

认知失调

顺从动机

态度与行为

说服

团体影响

群体互动与少数群体影响

社会关系

社会属性的情绪基础

偏见

刻板印象

种族歧视

偏见的基础

改变偏见

侵犯行为

引发侵犯行为的因素有哪些?

文化限制

冲突

种族灭绝的心理学基础

合作

利他主义与亲社会行为

阅读材料: 为什么普通士兵要折磨战俘?

14



社会心理学 213

社会心理学的基础

归因理论

基本归因误差

归因偏差

15



压力与健康 233

心身关系

应激及其对健康的影响

应激和应激源

应激反应系统

斗争或逃跑
 一般适应综合征
 替代压力反应
 生活中的压力事件
 灾难
 重大生活改变
 日常困扰
 应激和心脏
 心脏病和人格
 应激和免疫系统
 应激和艾滋
 应激和癌症
 压力和躯体形式障碍
 寻求治疗
 改善健康
 应对压力
 认知评价
 理性应对、消极应对和重组
 应激预应付
 问题应对
 情绪应对
 压力接种
 减少压力的因素
 知觉控制
 解释风格
 社会支持
 压力管理
 锻炼
 生物反馈
 放松和冥想

五因素模型
 对特质的评估
 人格问卷的预测性价值
 基因在人格中的作用
 特质观点的评价
 心理动力学观点
 西格蒙德·弗洛伊德
 本我、自我和超我
 性心理阶段
 防御机制
 弗洛伊德之后的心理动力学理论
 对无意识心理的评估
 对心理动力学观点的评价
 人本主义取向
 罗杰斯与自我概念
 马斯洛与自我实现
 麦克亚当斯与心理传记
 对人本主义取向的评价
 社会认知观点
 罗特与自我控制
 班杜拉、交互决定论与自我效能感
 积极思考的力量
 人格的跨文化差异
 对社会认知观点的评价
 阅读材料：Facebook 中的资料反映的是真实人格，
 而不是理想自我

16



人格与个体差异 249

人格导论
 人格研究的策略
 人格特质
 特质理论
 卡特尔的 16 个人格因素
 艾森克和格雷的两个中心维度

17



心理障碍 269

心理障碍
 心理疾病的诊断
 为心理障碍贴标签
 文化差异
 心理障碍的历史观点
 精神病学的现代观点
 心理障碍可能的原因
 脑损伤
 原因的多样性
 性别差异
 焦虑障碍
 广泛性焦虑障碍
 恐惧症
 惊恐障碍