Psychology
图解心理学

心理学家丹尼·奥本海默
为你开启心理学与生活的大门

【美】格雷迪·克莱恩（Grady Klein）
【美】丹尼·奥本海默（Danny Oppenheimer）著
徐玥　郭景瑶 译



中国工信出版集团
電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

PSYCHOLOGY
The Comic Book
Introduction

图解心理学

[美] 格雷迪·克莱恩（Grady Klein）
[美]丹尼·奥本海默（Danny Oppenheimer） 著
徐玥 郭景瑶 译



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Psychology: The Comic Book Introduction
Copyright © 2018 by Grady Klein and Danny Oppenheimer
Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Publishing House of Electronics Industry Co., Ltd
This edition published by arrangement with W. W. Norton & Company, Inc. through Bardon-Chinese Media Agency
All rights reserved.

本书中文简体版专有翻译出版权授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何手段和形式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号　图字：01-2018-4654

图书在版编目（CIP）数据

图解心理学/（美）格雷迪·克莱恩（Grady Klein），（美）丹尼·奥本海默（Danny Oppenheimer）著；徐玥，郭景瑶译. —北京：电子工业出版社，2019.6
书名原文：PSYCHOLOGY: THE COMIC BOOK INTRODUCTION
ISBN 978-7-121-36286-6

Ⅰ.①图…　Ⅱ.①格…　②丹…　③徐…　④郭…　Ⅲ.①心理学—图解

Ⅳ.①B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第064531号

书　　名：图解心理学

责任编辑：雷洪勤
印　　刷：三河市双峰印刷装订有限公司
装　　订：三河市双峰印刷装订有限公司
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路173信箱　　邮编：100036
开　　本：720×1000　1/16　　印张：14.5　　字数：232千字
版　　次：2019年6月第1版
印　　次：2019年6月第1次印刷
定　　价：58.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

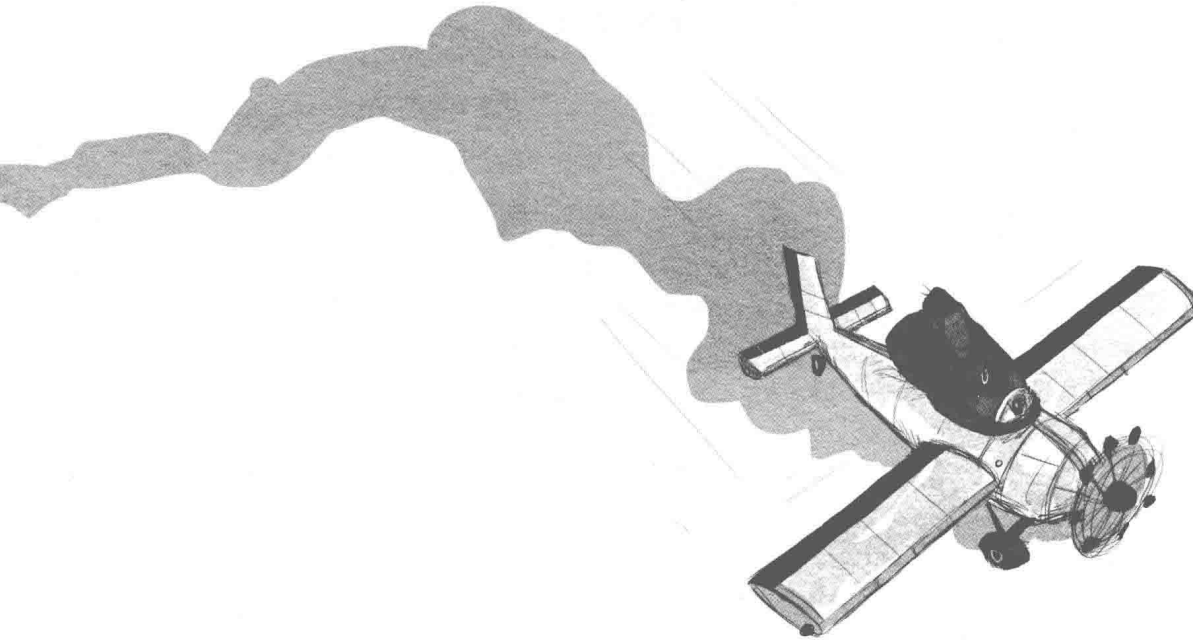
本书咨询联系方式：（010）88254210，influence@phei.com.cn，微信号：yingxianglibook。

献给安妮、利亚姆和本杰明。

——格雷迪·克莱恩（Grady Klein）

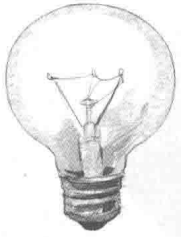
献给我的学生们，他们教会了我如何教心理学。

——丹尼·奥本海默（Danny Oppenheimer）



目录
CONTENTS

引言　什么是什么？　/ 001



第一部分　认识世界　/ 011

第一章　知觉与注意　/ 013

第二章　学习　/ 029

第三章　记忆　/ 047

第四章　思维　/ 063



第二部分　认识自我　/ 079

第五章　元认知　/ 081

第六章　情绪　/ 097

第七章　动机　/ 113

第八章　压力与健康　/ 129



第三部分　认识他人　/ 145

第九章　语言　/ 147

第十章　人格　/ 165

第十一章　社会影响　/ 181

第十二章　刻板印象和群体　/ 197

尾声　当故障发生时　/ 213


什么是什么?
WHAT THE
*@$&?

人生如此疯狂。

充满困惑……

……混乱……

刚刚怎么了？

为什么会这样？

……疑问……

……意外……

刚才发生的是真的吗？

这样的事还会再发生吗？

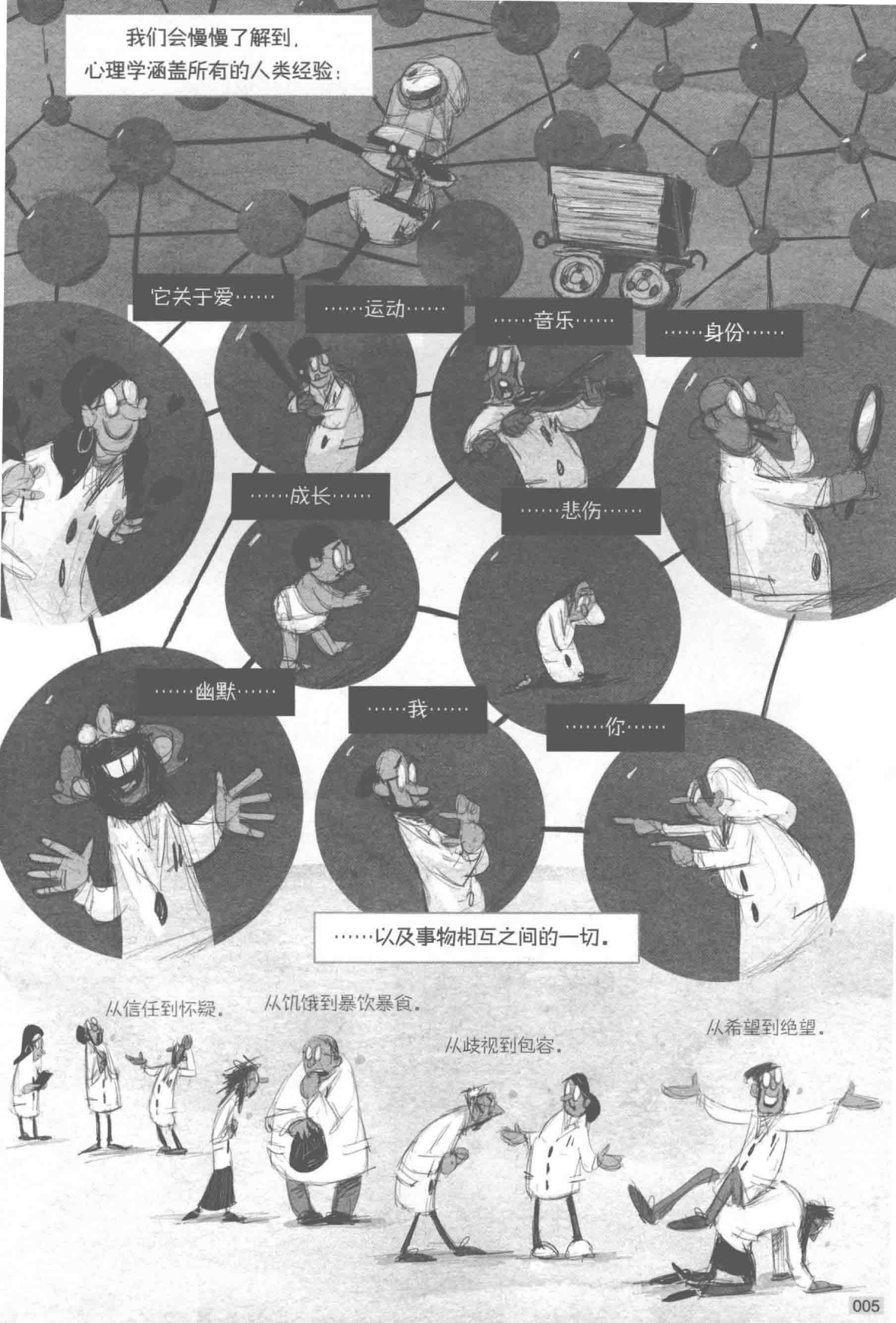
……并且所有这些，都难以捉摸。

你可能是一场意外事件的受害者。


但是无论如何，
我们都想弄明白这个世界……
小心啊！
……和我们自己……
……以及其他人。
刚才吓坏
我了！
我知道。
这本书所讲述的就是我们为此是怎样做的。
我们乱中有序！

心理学是一门关于心灵、脑和行为的科学。




我们会慢慢了解到，
心理学涵盖所有的人类经验：
它关于爱……
……运动……
……音乐……
……身份……
……成长……
……悲伤……
……幽默……
……我……
……你……
……以及事物相互之间的一切。
从信任到怀疑。
从饥饿到暴饮暴食。
从歧视到包容。
从希望到绝望。

因为我们从经验中学习……

当他说爱我的时候，我是多么相信他啊。结果他却只是在利用我。

……我们都是业余心理学家。

那是因为他是个心理有问题的人。

我们总是以此评判自己……

……他人……

……并对一切做出解释。

他不爱我是因为我太胖了。

不，他不爱你是因为他是个蠢货！

你的心碎了，所以你感到如此不幸，而且你全身都淋湿了。

然而，我们的个人经验与这本书的内容……

……之间的差异……

我知道怎么让人开心！

呃，不好意思，虽然你觉得你行，但你不一定真的行。

阅读第85页，你能了解更多内容。

……在于这本书的所有内容都来源于严格的实验研究。

我们不完全相信直觉，我们要做实验进行验证！

被试看起来很不高兴。

控制被试不变。

科学研究是很复杂的：

无论做什么研究……

……我们都必须保证在严格的控制下进行实验……



……并且我们要保证任何人的期望都不会影响实验结果……

……以及保证我们所做的是非伤害性的实验。



但是在心理学中，因为我们的实验对象，也就是被试，是人……

……所以我们必须面对超乎想象的复杂性。



在人类身上进行科学实验的巨大挑战是我们自身超乎想象的复杂性。




首先，我们从想要研究的所有人群中随机抽取样本。
我们正在研究所有人的愤怒情绪……
……所以我们不应该只检验酒吧里的人……
……或者冥想练习室里的人。
我们要做的是像抓阄一样抓一些人。
其次，我们还要从随机样本中再随机抽取一部分样本……
……然后对这部分样本什么都不做。
你们是控制组……和其他组在各方面都是一样的。
接着，比较我们进行了实验的群体……
……与我们什么都没做的群体的实验结果……
此时此刻你有多生气？
……我们可以确定例外情况相互抵消了。
我总是很生气！
来玩我吧，宝贝儿。
两组中的例外情况刚好一样多。
我喜欢捉弄人。
你敢惹我？
这些步骤帮助我们的实验对人类的复杂性抽丝剥茧。
有了随机分配和控制条件，我们就可以利用统计学啦！
哦，棒棒哒！
但是，如果没有这些，心理学研究几乎就成了不可能的任务。

但是这本书可不是专门讲怎么做心理学实验的……

这些数据具有多重共线性问题，需要进行对数变换。

……也不是讲如何给大脑建模的。

她正在使用大脑前额叶来思考那些数据。

本书讲述的是我们如何度过我们的人生。

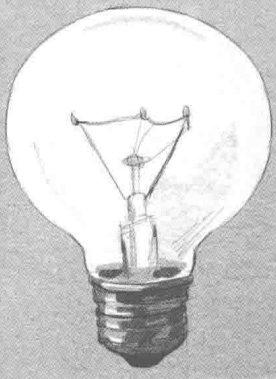
本书是写给任何一个人……

……或者说，不得不与人交往的人。

让我们从这里开始心理学之旅吧！

第一部分

认识世界



MAKING SENSE OF THE WORLD