

# 《心理学与生活（第19版）》

## 图书基本信息

书名：《心理学与生活（第19版）》

13位ISBN编号：9787115371776

出版时间：2014-11-1

作者：理查德·格里格 (Richard J.Gerrig)

页数：644

译者：王垒 等

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《心理学与生活（第19版）》

## 内容概要

# 《心理学与生活（第19版）》

## 作者简介

# 《心理学与生活（第19版）》

## 书籍目录

第19版中译本序言	xv
第16版中译本序言	xvii
致中国读者	xx
前言	xxi
1 生活中的心理学	1
2 心理学的研究方法	21
统计学附录	43
3 行为的生物学和进化基础	53
4 感觉和知觉	86
5 心理、意识和其他状态	128
6 学习与行为分析	157
7 记忆	191
8 认知过程	232
9 智力与智力测验	275
10 人的毕生发展	304
11 动机	350
12 情绪、压力和健康	381
13 理解人类人格	421
14 心理障碍	460
15 心理治疗	502
16 社会心理学	538
参考文献	585

## 精彩短评

- 1、每天一章这样骗自己，把第一块砖头翻完了！
- 2、结构合理传授生动举栗颇多。缺点是重。希望借鉴心理学导论的应用篇章。好过津巴多普通心理学。
- 3、啊啊啊啊买来还没开始读！下个决心！
- 4、教科书啊
- 5、读了一半 不想读了
- 6、终于翻完了！
- 7、扣一分给翻译和少许的印刷错误…… 内容精彩
- 8、要是附录里能有各个名词解释就更好了
- 9、每天一章，但练习题的答案有部分明显错误，比如第九章的11 12 13 14题 也没有解释 不知道原书就有问题还是印刷错误还是我真的不认字？
- 10、40天完成。如果不是参加读书活动，应该是没办法完成的吧。另，给这样的书打分，真的有必要？那请先给我来五十颗星星，我要一口气砸完。
- 11、16版是心理学教材，19版是心理学通俗读物。。变化不大，但铜版纸的阅读体验好，不过没有术语解释在尾部
- 12、Help to find yourself.
- 13、装帧霸气，可以立起来读！距离上次懵懵懂懂读16版已经过了几年了。没有“神作”的感觉，但是有“nice prof”的体验就够了。By the way, 20th English edition已经出了。我想告诉出版社的朋友们：书是越来越好，但是这本书的评价数量少得可怜，知道为什么吗？你们精装铜版弄得特别贵！（不舍得还给图书馆了，但是舍得买的人应该也不多（还不如买某宝20th Eng edition的盗版，便宜又好看...）After all, 入门书的话，David Myers和Dennis Coon都不错，不过大同小异，方便的话还是先看这本书吧。
- 14、在网易看过心理学导论的公开课，但真正让我系统性的认识心理学的，还是这本书！
- 15、心理学入门教材
- 16、很收益
- 17、全彩版的体验实在是动人！
- 18、阅读体验太好了！看了这本，16版的就看不下了，哈哈哈
- 19、很厚的一本，已经三个月了，才读到一半。简明易懂，毕竟是导论性质的书籍，特别适合没有任何心理学知识基础的人。

一直觉得心理学是一个大一统的学科，包括哲学、生物、物理、人文、数学统计等等。感兴趣，大概也是因为这要研究的不仅仅是某个人或者某个群体，而是这门学科本身包罗万象。

- 20、内容浅显易懂，知识点全面，观点、实验权威、严谨。
- 21、终于TMD看完了，哈哈哈
- 22、我的第一本心理学教材 给我自学增加了很多信心啊~
- 23、如果要吹毛求疵的话，那就是本书真的真的好重啊！比我的电脑还重！每次上课还要背着它。本书让我无限地感觉到iPad Pro存在的意义。作为教材，我同时也在用彭冉玲教授的《普通心理学》，对比而言，中西编著者的思维方式迥然不同。对于想要自学心理学的朋友，本书无疑能增加他们的自信，在被纷繁的理论吞没前尚能寻找到几点情趣。无疑，作为长盛不衰的经典教材，拥有津巴多这样icon级人物的作证，对于严肃读者有高屋建瓴之用，对于休闲读者也有学术专业的保证。如此，我们大概能够忽视本书高昂的售价，也不会因它的体积望而却步。嘻，写在普通心理学期末考试前，在这个月朗星稀的半夜。
- 24、搁置中
- 25、心理学领域的“一本全”，装帧、翻译、原作的水准都是一流。认真读一遍，市场上的通俗心理学和心理学科普书都可以扔一边了。所以这个价格，不贵。
- 26、跳着看的，理论+案例，百度文库有比例，可参考



## 章节试读

### 1、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第274页

1218 第八章 P274 判断和决策。讲代表性启发时，提到了一个峰-尾规则，觉得很有用，反复看了几遍搞清楚意思：判断一种概括性感受时，要找到一个能对所有时段都有代表性的一个值，这个代表值通常是某个事件的峰值强度和事件结尾时强度之间的平均。决策心理学对生活的影响也是早有了解。之前听到过的一个事例，是说欧洲一个国家在关于死后遗体捐赠上利用了决策框架的作用。最开始，他们在驾驶证申请表（好像是这个）上添加了一个附加选项：自愿死后捐赠遗体。结果打勾的人很少。然后改变策略，将选项改为：不愿死后捐赠遗体。打勾的人仍然很少，但就意味着同意的人增多了。这个例子也可以跟此处的理论联系起来。

### 2、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第110页

1204 第四章 P110 用三个部分较详细地讲解各种特定的感觉领域，视觉、听觉、嗅味触觉，还有前庭觉、动觉和痛觉。以生理学为基础讲解了一些心理学相关的内容。最惊叹的是，人体结构真是太精密了啊，这真的是我的身体吗？（同样的感觉在前面讲大脑结构时也有出现）另一个惊叹的地方是，这么精密的结构是怎么把它们都搞清楚的啊！那么迅速的反应过程——比如辨认物品，比如辨听声音，对我们来说都是一瞬间的事情吧——又是怎么把它们的发生过程拆分得那么详细的啊！肯定不会像我们看到的解析图表那么简单明了，真是太神奇。

### 3、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第290页

1219 第九章 智力与智力测验 P290 中国古代科举制可谓开科学选拔之先河，不过后来沦为政治工具，愈发地不科学了。优生运动，原来还有这样的运动。一直以为这样极端的人种划分观念是少数，原来还曾受到那么多所谓专家的推崇。这个放到现在就算是反人类了吧。天才，想到的是前段时间看的小说和电视剧里那几位天才。当然，作品里是把他们都塑造成了几近完美的白马王子形象，而那一丝毫不完美则是由于他们或不通人情世故或缺乏生活常识。一句话，性格缺陷。不过在这里有研究指出，真正的天才情商并不低，甚至于能比普通人做得更好。不管事实如何，反正影视作品中天才那种只在某一方面高大全但其他皆无能的形象已是深入人心了吧。

### 4、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第二章 心理学的研究方法

1130 第二章 心理学的研究方法 材料文章《调查研究会影响你的态度吗》看得人一愣：在关于对某位政治家的态度，如果你试图想出更多的负面特征，那么你有可能会更喜欢这个政治家；如果试图想出更多优点，这种努力会对你产生负面影响。这样的结论，真靠常识的话是怎么也没法得出的吧。本章主要讲方法，所以看得比较简略，笔记也不多。对非专业人士来说，方法论上的东西，还是得放到实际实验中更好理解。最后一小节“成为批判性的研究消费者”，感觉很像《伪心理学》的精华浓缩版来着。所列出的普遍规则都是一次又一次在强调的，于是又跟着加深一遍印象。不过有一条有些不确定：在寻找确定的证据之前，你首先要考虑如何反驳一个理论、假设或信念，因为找一个支撑的理由是容易的。这是跟可证伪性有关？

### 5、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第224页

1213 第七章 P224 很实用的内用，边看就边在想怎么能运用到实际中。艾宾浩斯的记忆曲线已被大范围运用，特别是学习上。由于记忆消退这种先快后慢的特点，所以我们也应该据此安排学习计划。既然记忆会受到干扰，所以我们在运用记忆方法时就应该尽量避免干扰。这里介绍了两种记忆术。

第一种地点法，让我想到曾经看过的一个TED。讲者原是一名记者，在采访记忆力大赛时对这门技能产生兴趣，于是自己也开始研究，并成为个中高手。他的TED讲稿就是靠这样一种记忆方法来完成的。想象一个房子，你走进去，会依次看到一个又一个奇怪的人或事。这些内容就是他自己设置的跟演讲内容对应的符号。而他建议，这些想像的内容越奇怪越好，因为这样印象也越深刻。很有意思的方法，有机会可以试试。

## 6、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第156页

1207 第五章 P156 原来还有清醒梦境这回事。不过想想，自己好像就有过这样的体验。做梦过程中，突然意识到这是在做梦而不是真的，但并没有醒过来。而且，这种能力是可以习得的。控制梦境发展方向什么的，想想就觉得有意思。催眠这事大多是从影视作品中了解到的。当然现在已渐渐认清，它并没有看上去那么玄妙夸张。而且，催眠的力量其实不在于催眠师，而在于被催眠个体的相对可催眠性。还有，处于催眠状态并不需要放弃对自己的控制，反而能从中了解实施控制的一些新方法。最感兴趣的是冥想，这也是明年的计划之一。在一本教材书中看到对冥想的介绍与肯定，也打破了我本来还有的些许疑虑。

## 7、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第202页

1211 第七章 记忆 P202 可能是上一章一直在讲学习吧，这会看到记忆，又想到学习相关的内容。不过，记忆的功能和意义还有很多，学习上的运用只是其中之一。看完了记忆的短时功能一节。对工作记忆的讲解能看懂，但整体把握上又有些模糊。所谓工作记忆，是不是可以理解为一种更加综合的记忆加工过程？“短时记忆不是一个点而是一个过程”。

## 8、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第170页

1208 第六章 学习与行为分析 P170 关于学习，似乎是在熟悉不过的事情。不过看着它的科学定义，以及对它的每个特征的分析，也觉得挺新奇的。看这样的教材书，难免会有种以往熟悉的世界都被作者给细致地剖开来给你看的感觉。巴甫洛夫+狗=经典条件反射。嗯，这是一个冷笑话……这个事例听到过无数次了，对条件反射有初步的认识。然后作者告诉我，我果然又想得太简单了。还有小阿尔伯特的实验，每次看到都会很着急，为啥不等他们把他的恐惧都消除了再带他走呢，这样不是真的就影响一辈子了，唉。

## 9、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第180页

1209 第六章 P180 这一部分的例子几乎全部与学习相关，看上去很具体。当然从中我们也可以对日常生活中的一些行为现象进行分析。讲反应剥夺时，有一个内容不是很明白：如果你一段时间不允许孩子做家庭作业，他会学习用其他行为以克服对家庭作业的剥夺。什么意思？故意不让孩子做作业，让他用其他任务的完成来获得做作业的机会？呃，是我理解岔了么... 还有，强化程序表部分也有些晕，对每种程序表理解得不是很明确。当然也可能是因为看到后面脑子又不清醒了。事实证明，午睡很重要啊，现在如果中午没休息，看书时精力就不济，啧。

## 10、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第144页

1206 第五章 心理、意识和其他状态 P144 终于有在看心理学的感觉了。关于梦的部分很有收获。原来我们每晚的睡眠并不是想象中的慢慢睡着，从浅到深，然后一觉大天亮。而是会经历几个100分钟的周期，每个周期由90分钟NREM和10分钟REM睡眠组成。原来不是一觉睡醒，而是睡了一轮又一轮，哈哈。至少知道起夜的时候肯定是在NREM睡眠中，如果是REM睡眠的话那就是在梦游了。关于时

型的专栏，可以说再次验证了晨型人的优越之处吧。不过，不光是要起得早，还得睡够时间。睡眠充足很重要！

## 11、《心理学与生活（第19版）》的笔记-目录

刚开始读，入门级好教材，作为架构性的读物。迅速了解心理学的基本架构和历史，研究方法。

## 12、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第262页

1217 第八章 P262 问题解决和推理，这部分看到好多眼熟的概念，也不知道之前在哪看到的。问题的解决就是要从初始状态经由一系列调控而达到目标状态。但因为有太多问题需要同时考虑，会让问题解决变得困难。解决的办法，就是找到一种方法来表征一个问题，赋予自己的理解，然后在现有资源的条件下来完成每个操作。还会有其他因素影响问题解决，比如功能固着。心理定势，一直记得这个会产生负面影响，原来影响是好是坏还得看问题的情境。

## 13、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第85页

1202 第三章 P85 讲脑研究新技术部分，看着好像科幻小说啊，好好玩。虽然是文科生，但看科幻小说时反而会对技术介绍部分看得更仔细，总觉得那是一个我所不了解的新奇世界，于是充满好奇。神经系统、脑结构和功能、还有内分泌部分，就开始大堆大堆甩专业术语了，教材感扑面而来。主要看图片，图片看着更形象，了解一些基本情况即可。要说到实际意义，最后提到的大脑的可塑性还是值得一看。正因为大脑具有这样的特质，才让人类个体的发展进步有了可能，甚至可以用一些外在手段去干预这一进程。（人话版本：人类可以学习，不同的学习方法和对学习的指导可以影响学习效果。）1203 第四章 感觉和知觉 P93 感觉概述。这部分虽说是讲感觉，但更多的介绍来一些物理学上的内容，毕竟感觉由刺激产生，它的初始阶段就是物理过程。原来还有心里物理学这种分支哦，这名字看上去好混搭。对韦伯定律有点晕，我还是就记个结论好了。今天不知道还有没时间看。先写这些，如果还能多看点的话再来补充。

## 14、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第210页

1212 第七章 P210 这部分内容很能跟我们的实际结合起来啊。编码特异性原则，也就是我们在回忆某些信息时如果恰好正身处当初获取这些信息时的情境中，这样的话信息提取过程会更容易——记忆最为有效。所以我们在进行记忆任务时，可以利用背景来加强记忆效果。首因效应和近因效应也是听说过的，而且在生活中时时经历的。会产生这样的现象，主要是因为序列中间部分的信息更不具备区辨性。可以通过在心理上把这些信息分隔开使早期记忆更具区辨性。

## 15、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第190页

1210 第六章 P190 第六章完。也把昨天略过的补充材料看了，打还是不打孩子。这样的问题都可以拿来开一场辩论赛了吧。说实话，曾经的我是赞同正方观点的。也就是俗话说的，黄金条下出好人。因为回顾自己以及其他同龄人的成长经历，就是被抽大的啊。记得以前看过一个讨论，论小时候母亲抽自己时使用的武器，真的是让人叹为观止啊。于是以为，大家都这样长大的啊，我们现在似乎也没长歪长残，所以这么做应该是正确的吧。但，反方的观点也不容忽视。我们受过的体罚在心理上势必留下影响，也会反应到行为表现上。于是禁不住反思，现在自己的一些糟糕性格的部分，是不是也跟小时候的经历有关。所以，在这里要讨论的，应该是关于如何惩罚的问题。罚当然是要有的，但关键是掌握好度。毕竟幼童的可塑性太强，好的坏的影响都能为他们一生的行为打上烙印。所以家长在面对孩子时，很多情况下不得不三思啊。

## 16、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第32页

第二章 心理学的研究方法 P32 感觉前一本《对伪心理学说不》开始大显神威了……很多概念都是在之前有讲到的，比如同行审评，预设偏见，操作性定义，自变量因变量，安慰剂效应，随机分配，等等等等。已经模糊了的，可以再次了解；本就明白的，可以加深理解。莫名有种书没白读的感动啊～当然也有新概念，比如双盲控制，比如阈下影响。当然，掌握概念不仅仅是知道这名词就行，但也没必要死记硬背。最喜欢的是将概念跟举出的例子或自己脑中的场景对应起来理解，觉得这样印象会深刻很多。

## 17、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第69页

1201 第三章 行为的生物学和进化基础 P69 遗传和行为部分看着有点像之前的《人类简史》的调调。人类学也离不开生物学理论啊，果然各学科都是交叉的。另一个交叉的发现是笛卡尔，哲学家兴趣爱好果然广泛，生物学也能研究出门道来。不过说来，哲学家这一存在确实挺神奇的。明明给人的感觉是研究的一些高大上又缥缈的东西，但又好像哪都有他们的身影。生物学，心理学，天文学，物理学，逻辑学，甚至修辞语义学，好像他们什么都研究。想到以前听到过的一个说法，所有学科研究到最深处，都变成了哲学问题。神经系统部分，觉得很神奇。看的过程中，眼前就好像有一幅动态图，将神经活动的过程一点点展开。当然也有些模糊的地方，但并不妨碍理解。因为我只需要搞清楚它的运行机制，并不需要去死磕概念的语词表达。在作者的描述下，神经系统就好像是一条井然有序的生产流水线，而人体就是一个大工厂！Amazing！

## 18、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第15页

1128 第一章 生活中的心理学 P15 果然是教材。或许是经过了上一本严谨描述语言风格的磨练，这本读来轻松很多。教材有教材的好处，因为教材目的就是为了让学习者能更系统地架构知识体系，结构很清楚，跟着思路读下来就好，不用再花太多精力梳理。第一章算是导论吧，介绍心理学的基本情况，让读者对心理学有一个大体认识。以前看的心理学相关的内容开始发挥作用，特别是介绍七种基本观点时，觉得分外熟悉又亲切，还顺便将之前的知识巩固了一番。不过这也只是简单了解，这些观点还会在后面介绍具体问题反复出现。掌握一个原则就好：学会将不同观点结合起来运用到实际，才更有可能避免片面狭隘的理解。虽然第一章带来了继续的信心，但是，这巨大的量仍然是个问题啊。加油吧，一点一点啃，一点一点……

## 19、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第254页

1216 第八章 P254 人类能够使用有限的单词表达无限的意思，这是人类所独有的能力。其他哺乳类动物，有的能掌握一些简单的语言能力。对语言想对论很感兴趣。每个人的语言结构对其思考世界的方式有影响，于是使用不同语言的人，思维方式也会出现差异。之前一个TED讲者研究过语言方式对人的经济行为的影响。亚洲人比美国人更倾向于存钱就是一个例证。对这个演讲印象还挺深刻的。还想知道更多语言对思维影响的其他事例。视觉认知是对言语能力的补足，视觉过程和表征能帮助我们在言语的基础上构建更完整的认知对象的信息。

## 20、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第246页

1215 第八章 P246 语言的生成和理解，在平日看来，不管是说话还是听话并理解，好像都是一瞬间的事，然而这这也是一个很精细的过程。口误这个是在生活中很常见的现象。平日聊天倒还好，如果是在公开场合的发言出现口误就尴尬了。所以，研究语言的生成还是有很多实际意义的。讲语言理解部

分，看到一个又一个英语例句，而且还有结构拆分，还讲歧义现象，突然就有种在看英语语法书的感觉，噗。

## 21、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第127页

1205 第四章 P127 感觉和知觉部分看完。后半部分讲知觉的组织过程和辨认与识别过程。感觉和知觉是我们几乎无时无刻在使用的东西，其过程也一直在我们身上发生着，。或许就是因为太“普遍”了，所以反而很少去特意关注它的存在，殊不知其中有那么多的学问。一瞬的感知，要经历“环境刺激—感觉—知觉组织—辨认识别—心理”这一完整的过程才变成心理感受。该过程也可自上而下，两种过程不可偏颇，需达到平衡才能有正确认知。突然想到，如果文学作品里描述人的感受时也用这样的结构，然后带上文艺的写作手法，那会写出什么样的东西来。想想就有趣。

## 22、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第237页

1214 第八章 认知过程 P237 先看的上一章剩下的部分，记忆的生物学。每一章讲特定的心理学内容时都会补充若干其生物基础的知识，可见生理和心理关系的密切。但另一方面，也不可将二者混淆。在心理学研究出现之前，很多心理上的问题都被当作生理问题去治疗，效果可以想见。认知部分，开始主要讲认知过程。认知心理学的研究领域非常广泛，认知科学的范畴也处于其他多个科学科学的交叉地带，足见其重要性。第一小节只是简单的介绍，更具体的还得通过之后的主题讲解去了解。期待。

## 23、《心理学与生活（第19版）》的笔记-第303页

1220 第九章 P303 剩下的部分看得比较简略。倒是没想到会在这里讲创造力，唔，不过好像也想不到该在其他什么地方讲更合适。创造力，创意，是现在各行各业都在提倡的概念，但似乎多流于形式，并未深入了解这样的东西是什么，以及应该如何获得。这里的补充材料部分通过几个研究，给出了几点比较具体的实例：多元文化体验，以更抽象的方式思考，加法反事实的思考方式，都能促进创造性的生成。觉得有机会应该去找找专门讲创造力的书来看看，不过市场上这样的书籍应该又泛滥了，得好好淘淘。

# 《心理学与生活（第19版）》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)