

# 《心理学与生活》

## 图书基本信息

书名：《心理学与生活》

13位ISBN编号：9787115244611

10位ISBN编号：7115244618

出版时间：2011-1-1

出版社：人民邮电出版社

作者：Richard J.Gerrig,Philip G.Zimbardo

页数：577

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》

## 内容概要

《心理学与生活(第18版)(英文版)》从生活中的心理学入手，介绍心理学是什么，通过强有力的科学研究方法澄清了人们对心理学的一些误解，概括地介绍了心理学中的研究方法、心理学所关注的主题，详细介绍了它如何与生活密切联系，将理论与实践结合起来，指导你如何在生活中运用批判性思维。第18版还纳入了文化因素，增强了《心理学与生活(第18版)(英文版)》的普适性，内容也更加丰富多彩。

《心理学与生活(第18版)(英文版)》可作为大学本科生普通心理学课程的适用教材，也是普通大众了解心理学、更好地理解生活的首选读物。对于准备出国或者是准备在国内攻读心理学硕士学位的学生而言，《心理学与生活(第18版)(英文版)》将成为他们的重要参考书。

# 《心理学与生活》

## 作者简介

作者：（美国）理查德·格里格（Richard J.Gerrig）（美国）菲利普·津巴多（Philip G.Zimbardo）

# 《心理学与生活》

## 书籍目录

心理学与生活  
心理学的研究方法  
行为的生物学基础  
感觉和知觉  
心理、意识和其他状态  
学习与行为分析  
记忆  
认知过程  
智力与智力测验  
人的毕生发展  
动机  
情绪、压力与健康  
理解人类人格  
心理障碍  
心理治疗  
社会认知与关系  
社会过程、社会和文化

## 章节摘录

版权页：插图：STUDY CARD FOR INTRODUCTORY PSYCHOLOGY Colorful, affordable, and packed with useful information Allyn & Bacon/Longman's Study Cards make studying easier, more efficient, and more enjoyable. Course information is distilled down to the basics, helping students quickly master the fundamentals, review a subject for understanding, or prepare for an exam. RESEARCH NAVIGATOR GUIDE: PSYCHOLOGY, WITH ACCESS TO RESEARCH NAVIGATOR TM Allyn & Bacon's new Research Navigator TM is the easiest way for students to start a research assignment or research paper. Complete with extensive help on the research process and three exclusive databases of credible and reliable source material including EBSCO's ContentSelect Academic Journal Database, New York Times Search by Subject Archive, and "Best of the Web" Link Library, Research Navigator TM helps students quickly and efficiently make the most of their research time. The booklet contains a practical and to-the-point discussion of search engines; detailed information on evaluating online sources and citation guidelines for web resources; web links for Psychology; and a complete guide to Research Navigator.

# 《心理学与生活》

## 编辑推荐

《心理学与生活(第18版)(英文版)》：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》

## 精彩短评

- 1、非常赞的书，英文原版，已经第18版了就知道有多好了，心理学入门必看
- 2、还不错，没时间，还太细看，科普一下心理学还是不错的
- 3、书的质量很好，比较实用，可以了解到很多生活中的心理学知识。
- 4、喜欢那pace,with stimulating and reflectional questions ahead.
- 5、你还想要怎样，能怎样，看完的第一本教材
- 6、好书！
- 7、买了很多心理学的书籍，还没来得及看，送货速度很快，不错~
- 8、相比于中文版，这一版本更新；而且，阅读英文版心理学类的书籍，可以提高英语写作水平和阅读水平，因为如果从事心理学的继续研究，在论文的文字方面，英语的比重要远比汉语大
- 9、大部分chapter的结构很清晰，可以结构化地了解和记忆；有的chapter就有topic拼凑的感觉（也可能是topic太多塞不完），通过比较后续的版本也能看出来，特别是后两章。另：可以百度下载到20版了。
- 10、《心理学与生活》，以前买过第16版的中文版，读起来感觉很好，这次想看看原汁原味的英文版，顺便学习一下英语。印刷和装帧都很不错，很喜欢。
- 11、你在一个陌生的场所碰到一个熟悉的人会突然记不起名字，因为这个人没有和常见的context环境匹配。我们记忆或者认知东西的时候应该尽量将信息结构化并且和尽量多的环境信息进行关联。
- 12、花了这么久终于读完了。跟彭的两本结合在一起看效果奇佳。
- 13、心理学与生活（第18版）（英文版）从生活中的心理学入手，介绍心理学是什么，通过强有力的科学研究方法澄清了人们对心理学的一些误解，概括地介绍了心理学中的研究方法、心理学所关注的主题，详细介绍了它如何与生活密切联系，将理论与实践结合起来，指导你如何在生活中运用批判性思维。第18版还纳入了文化因素，增强了本书的普适性，内容也更加丰富多彩。
- 14、这部书算是心理学入门书籍，深入浅出。我一开始不知道该选择中文版还是英文版，后来发现中文版没货了，咬牙买了英文版，就当同时练外语了
- 厚厚的书，抚摸着感觉非常过瘾，慢慢读
- 15、第八章“motivation”完毕
- 16、最後還是沒看完 - -
- 17、很好的书 对心理学的学生很有用 收藏了
- 18、慢慢啃...
- 19、生活处处有心理学的痕迹在其中，如何在生活中淡定地生活，也看自己的心态。这本书很适合调节自己的心态。
- 20、上个寒假刚读完的，好好复习了一下基础心理学。
- 21、英语和心理学同时学，很好
- 22、不错有些地方写的挺有趣又不失科学性，老师推荐我们自己下来看一下英文原版，还是比较好理解。
- 23、量好足的一本书。
- 24、深入浅出.很有意思的一本书.
- 25、学习心理学 练习英文的绝佳选择！
- 26、这是本经典教科书，当下这个时代，我们应该注重心理健康，了解些心理学知识有助于我们的健康发展~
- 27、3.5星，拿到手上时，看到厚度与排版，简直想哭，好重啊，编者逻辑很清晰，排版精细，买了一年多了，还没看到一半，因为是教材，所以读起来并不能有太多的激情，就是作为周末或闲暇时，充实一下自己的只是不储备库。
- 28、边学习心理学，边学习英语
- 29、心理学导论类书籍的扛鼎之作，英文版的更精彩
- 30、建议对心理学真正感兴趣的人看看！
- 31、之前买过中文的，觉得看着不过瘾，这本书的印刷很好，不是彩色的，但是价格便宜也就无所谓

## 《心理学与生活》

了，仰慕已久了，了解心理学必须看的书

32、心理学专业参考书，教科书很好的。而且还是最新版本的英文版，没得说，值了

33、比起国内的教材，最大的优点就是让人去思考

34、英文版的《心理学与生活》已经到18版，国内翻译的中文版目前在16版。两者在总体内容上没什么差异，只是英文版的有些材料更新，第四章内容的安排上发送了变化。读英文版可谓是一箭双雕，既学习了英文，又学习了心理学最基础的知识。本书的排版非常好，纸张细腻，让人爱不释手，如果能坚持读完的话不失为一种提升。《心理学与生活》也是考研指定参考书目，就像2011年的考研题，非常灵活，而国内的教材在这方面比较欠缺，国外的教材恰能做到这点，在趣味性中不失知识性。我已经读到第四章，强烈推荐！

35、如果想要学好心理学的专业外语的话 绝对是不错的选择

36、T^T读完我的英语词汇量是不是可以直接X2?

37、很好很好的心理学书籍，喜欢

38、这本书非常棒，可以了解很多心理学的知识。

39、感受美国的心理学教育，好呀！

40、情商UP洞悉get

41、刚收到书，打算用一年时间把它啃完。一方面希望能够多掌握一点心理学知识，另一方面提高一下英语。

42、用较浅显的语言解释心理学问题，值得一看!

43、书的纸质很好，跟想象中得相差不远，作为一名喜好英文和心理学的学生是非常不错的选择。

44、适合考研用的一本心理学专业工具书！很赞，对之后写毕业论文也有一定的帮助！刚开始看完第一章，对于英语水平不是很高的我来说，确实一个挑战！继续拜读中！

45、除了字儿好小啊n~~~~

46、对心理学入门很有帮助，不过英语要求较高。

47、目的三个，学专业英语，考咨询师，学心理学，加油！

48、比书店的价格低很多，适合心理学专业学生阅读。

49、虽然不是英文原版，但质量过关。适合对心理学感兴趣的初学者，是一本著名的心理学入门教材，内容系统，个人认为英文版的要比翻译后的好，易于理解，还能锻炼英文阅读能力。

50、努力啃ING！ = 3 =

51、排版不错

52、哼哼】這是一本很好的introduction

53、这本书的质量很好。应该是对得起这个价格的。书的内容也不错。对心理学有感觉的朋友不妨买一本。不过是全英文的。看得很比较慢一点。但是可以提高阅读水平。

54、心理学经典入门读物

55、老师推荐看的，的确是对心理学学习有帮助的读物，我建议大家买英文版的，最新的心理学研究都是英文读物，将来对以后的学习有帮助

56、我原来买了另一本《心理学导论》，然后买了这本，两本书都不错，可以对照这学习。英文版读起来吃力，为了学习英语，可一举两得。

57、买着落灰好几年，最近埋头20天读完了。我觉得我已经不是原来的我了。给自己鼓个掌，啪啪啪。

58、15002 ( 0101-0129 ) ; 15048 ( 1007-1126 ) 。

59、漂亮的书。脑子里只剩下一些梗可以用了。

60、对心理学甚感兴趣，出于提高英语，了解心理学的初衷~~买了。慢慢啃，慢慢嚼，慢慢品才行！

61、这本心理学的经典终于拿到手，比想象中的要好，书的质量没话，厚厚一本，加油研究中！！

62、Scientific study of the behavior of individuals and their mental processes.

63、啥也不多说了。津巴多著作，比社会心理学更偏向入门一点，更宽泛一点。

64、装帧很漂亮，内容丰富，值得一看

毕竟是心理学的入门级宝典，看英文的也适合用来学习英语。

65、这本是很不错的心理学教材

66、印刷清晰，纸质也好。是一本教材，适合研究心理学的人看。



## 《心理学与生活》

如果买家想买平时消磨时间看的书，建议买有针对性的那种，比较简单易懂。

67、买了本英文的，以为阅读起来会比较困难，但是看了以后，发现除了特殊的专有名词以为，其他的含义读起来都相对简单，让我这个心理学一点也不明白的人，看起来都很容易理解。

68、小苹果的世界邀请您访问心理学考研论坛

\*\*\*\*://\*\*\*.tongkao\*\*\*\*/?fromuid=124440

心理学的爱好者们，这本书很有用哦~如果你是在校生，学习心理学专业的或者选修了的，也可以买这本书哟~

快递很好！

69、无需多说，经典就是经典

70、心理学经典作品，值得一读

71、厚厚的一大门，如果看完的话，会感觉很有成就感呢！还没看，准备一个学期把它啃完！相信看完以后，我的心理学知识和英语水平都会登上一个新台阶，哈哈，开心！

72、出版了18本，相当经典的一本心理学书籍，以前看过第16版中文，但是有些地方翻译的不尽人意，还是直接看英文版的比较有感觉。书质量不是很好，纸页比较薄，目前没有发现什么印刷错误。要是彩页版的卖就好了。

73、翻译的什么鬼！！

74、大爱，进军心理学~

75、心理学必备的基础英文书籍！

76、2016-11-21

77、收到这本书时，被吓了一跳，这么厚的一本全英文的心理学书籍，字还又小又多，心里想着何年何月才能看完，不过现在刚开始看，感觉很有意思，慢慢品尝，不管有没有达到什么心智成熟，净化心理等等的作用，这本书带给我的我很期待！

78、看过《心理学与生活》第16版，很不错，买本英文版的再看看

79、原版只是废话太多，版本不够新，作为一本入门读物来说讲得太过于细、烦

80、这本书是和改变心理学的40项研究一起买的，都忘了给评论了，总之一句话，很是喜欢

81、心理学入门书籍，还可以锻炼专业英语。

82、很厚的一本，打算先看几本心理学的教材就看它，还是喜欢的，就是送来的时候破了皮，这次买的书不是破就是脏或皱，当当，你要注意啊。

83、质量很好，既可以了解心理学的知识，又可以学习英语。

84、我用最快的速度将其翻完。

85、国内的心理学著作翻译实在有点微慢.....还是买原版来锻炼一下英文阅读能力吧，算是打个基础

86、这本自学的反而比教材好....我脚得

87、终于！

88、心理学与生活，很经典的一本书，难能可贵的是在一直不断的更新。不知第18版会给我们带来什么惊喜？我会认真看下去！

89、书到了一翻开，纯英文，呵呵，看错了，硬着头皮看吧，谁叫最近喜欢上了心理学！

90、附带大量与事实相关的例子，深入浅出，，不过吧，还是有点悬空的感觉。。

91、心理学入门必读

92、架构非常清晰，循序渐进，力荐

93、中文版很好，作为了解进入心理学大门的一本书，现在买英文的提升一下专业英语能力

94、我喜欢心理学的书，尤其是国外原版的读起来更受益。但是国外的教材都太贵了。这个版本的好，保持了原版，而且价格很便宜。纸质也很好，推荐啊。

95、纪念我准备了一个月的sub。也是第一本完全看完的教材了（当年那本MBOC太命苦）

96、心理学入门教材 英文通俗易懂 强烈推荐

97、可以在提高英语阅读水平的同时，学到心理学，反过来说，也可以~

98、印刷感觉还不错，字体清晰，味道也小。刚到手还没来得及看内容，就是对心理学感兴趣，顺便

## 《心理学与生活》

强制性提下英语吧。希望这个英文版不会在我手里失去价值。

99、前面研究方法及角度讲的不错。正本感觉：好大本生物书！

100、啃了一年多才啃下来。。

101、书还没看 一下买了好多心理学的书 估计能看一阵子的~

## 《心理学与生活》

## 精彩书评

1、同学们，请看封面的右上角，中文小字体标注：“英文版”“看封面，请问有谁能发现它是一本纯英文书。除了封面。。。看封面，请问有谁能发现它是一本纯英文书。除了封面。。。看封面，请问有谁能发现它是一本纯英文书。除了封面。。。看封面，请问有谁能发现它是一本纯英文书。除了封面。。。看封面，请问有谁能发现它是一本纯英文书。除了封面。。。看封面，请问有谁能发现它是一本纯英文书。除了封面。。。”

## 章节试读

### 1、《心理学与生活》的笔记-动机

从三个方面来介绍人们的行为动机:吃,性行为和个人成就

吃东西从两个方面来说,一是生理上的饥饿感的产生,二是心理上的,或者说文化上的.比如文化上认为美的体型对人们吃东西的方式影响很大

还有一个有趣的现象,那些严格制定自己食量的人们,在这个限制被破坏之后,倾向于吃更多,这也是很多人们减肥不成功的原因

第二个讲性行为,绝大部分动物在这方面的行为动机就是繁殖.由于雄性和雌性生殖细胞的巨大差异导致它们行为上的差异也非常大.雌性动物通常选择在外条件好的时候进行繁殖,因为卵细胞是非常珍贵的资源

另外动物们在这方面也有"文化"上的影响,择偶本能会受到其他同类的影响,而做出另外的选择

人类的性行为就复杂得多,有趣的是,两性对于结合不同的心理同样也受到生殖细胞不同的影响.从这个方面理解,许多男人的本性或者女人本性显得非常合理.另外有前卫的研究者的关于人类性行为方面的试验数据,其实并没有给出什么特别新鲜的结论.不过有一项说,铅笔芯型号对写字好坏毫无影响,一些人可能会喜欢这个结果

看心理学的资料最大的收获在于,终于承认我们并不是那么理性,很多行为模式受到遗传的动物性的影响,所以进化心理学能给出更好的更广泛的解释.就像另外一个资料里解释的:对于吃饭,性生活这些基本的需要来说,我们有已经进化了数百万年的脑细胞控制.而对于健康饮食,节欲这些更理性的需求,由那些只不过进化了几千年的细胞控制.数百万年匮乏让我们即使明知需求可以被完全满足的情况下仍然抵挡不了过分摄取的冲动.似乎从这个角度上讲,能在美食面前保持节制的女人,能在美女面前保持节制的男人,都处在进化树上较高的位置

个人成就举了Lance Armstrong的例子.越努力的人才能越觉察到他的伟大.对待事情的得失的态度很大程度上影响上人们对待个人成就的动机.进而影响最终结果.中国古人说"行有不得,反求诸己",是非常高端的

### 2、《心理学与生活》的笔记-3

第三章第一节讲基因与环境在进化过程中起到的影响,但是以表象阐述为主,感觉没看出来其中的缘由

### 3、《心理学与生活》的笔记-第27页

试验的步骤

### 4、《心理学与生活》的笔记-第155页

看到第五章,这本书真的很好,很系统地介绍心理学,科普性的英文读起来也不难,不过实在太长了,前面没做笔记都忘了。

&lt;原文开始&gt;

Many religions and traditional psychologies of the East work to direct consciosness away from immediate worldly

concerns. They seek to achieve an inner focus on the mental and spiritual self. Meditation is a form of consciousness change designed to enhance self-knowledge and well-being by achieving a deep state of tranquility. During concentrative meditation, a person may focus on and regulate breathing, assume certain body positions (yogic positions), minimize external stimulation, generate specific mental images, or free the mind of all thought by contrast. During mindfulness meditation, a person learns to let thoughts and memories pass freely through the mind without reacting to them.

In fact, recent evidence suggests that, over time, the practice of meditation might have a positive impact on the brain itself. Researchers speculated that meditation could help slow this natural loss of neurons.

&lt;/原文结束

### 5、《心理学与生活》的笔记-第8页

1. scientific, individual, behavior, mental.
2. describing, explaining, predicting, controlling.

## 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)