

《生活中的心理学-牛津通识读本》

图书基本信息

前言

序言黄希庭心理学是研究心理现象的科学，它源自生活但又高于生活。说心理学源自生活，是因为所有的心理学问题都可以追溯至人类的日常生活。在日常生活中我们常常会思考：人是如何感知周围世界的？做梦是怎么回事？为什么学过的东西会遗忘？怎样的决策最合理？“志当存高远”有道理吗？理智能够控制情绪吗？个人的脾气为什么难以改变？为什么说智商和情商是不同的？我们能够测量心理吗？人为什么会产生心理障碍？人们为什么会随大流？人在独处时与在群体中的行为为什么不一样？以上种种问题心理学家都在不断探索，寻找其科学答案。可以说，凡有人类活动的领域都有心理学的问题。当今时代，心理学家探讨的问题已遍及人们生活实践的许多领域，例如，家庭社区、教育教学、经济商贸、交通航天、医疗保健、军事宗教、人口环保、传媒广告等，并且已经取得了可喜的成就。说心理学高于生活，是因为它不同于常识，而是力求以科学方法来寻找答案的一门学问。“常识”往往是片断的、相互矛盾的，人们常常用暗含矛盾意味的日常谚语来说明人的心理与行为。例如，“小别胜新婚”说的是人们的一种情绪反应，“眼不见心不烦”说的是另一种情绪反应。类似的日常谚语还有“欲速则不达”与“兵贵神速”，“三个臭皮匠顶个诸葛亮”与“三个和尚没水吃”，“同性相斥，异性相吸”与“物以类聚，人以群分”，“人穷志短”与“人穷志不穷”等等。这些日常谚语是需要用科学方法加以检验的，其中有一些已被心理学研究证明是错误的。例如，“耳听是虚，眼见为实”是指听到的不足为信，亲眼看到的才真实可靠。其实，心理学中大量的视错觉研究表明，亲眼看到的也不是真实可靠的，而在“形重错觉”的实验中，即使手眼并用也难区分真实的重量。又如“饭后百步走，活到九十九”，这一谚语显然是很片面的。当代健康心理学研究表明，一个人的健康与疾病是生物因素、心理因素和社会因素综合作用的结果。生物因素包括基因、病毒、细菌和结构缺陷；心理因素主要包括认知（如对健康的期望）、情绪（如对治疗的恐惧）和行为（如吸烟、饮食、锻炼及酗酒）；社会因素包括行为的社会规范（如吸烟或禁烟的社会准则）、行为改变的压力（如同伴群体的压力、父母的期望）、健康的社会价值（如对健康的重视程度）、社会阶层和职业。再例如，上个世纪80年代许多美国人相信高中生课余打工是件好事，其理由是：（1）打工挣钱可以贴补他们未来的教育费用和家庭开销；（2）可以发展他们的工作情操，在日后的职业生涯中他们会承担更多的责任；（3）有助于他们形成对美国经济的正确看法，提高其学习积极性。美国心理学家的研究却表明，高中生打工弊大于利；打工经验不仅没有使高中生形成对美国经济的正确观念和提高学习的积极性，反而使他们更加厌恶学习和工作，甚至引发了青少年的一些失足行为。有人认为心理学知识好像就是常识。这种说法看似有道理，其实不然。因为心理学是人类了解自身的科学，每个人似乎对自身都有所了解，但是这种了解往往是片面的、非科学的。心理学知识却是心理学家力求用科学方法获得的系统知识，因而心理学高于人们的生活经验，它能指导我们的生活实践。应於梅责任编辑之邀请，我时断时续地阅读了由韩邦凯翻译、英国G.Butler和F.McManus所写的《生活中的心理学》一书，觉得颇有意义。之所以说它有意义，其原因有三。一是作者以科学的态度、易懂的文字介绍了心理学的基础知识——心理学的性质、知觉、注意、记忆、思维、动机、情绪、发展心理、个性差异、变态心理、社会心理和心理学的的应用；所举的例子大多是对人类心理与行为的研究成果，是一本好的心理学入门书，有助于大众对心理学知识的了解。二是此书在资料选取上力求反映新近的研究成果，引用过的资料都列入在参考文献里，从中可以了解到某些心理学研究的新进展。三是该书结构体系有新意，由引言、人们共同的精神装备、人们的差异性以及心理学的应用四个部分组成，可以说是自成一体。读书使我们充实，增长知识和才干。读心理学的书会使我们了解自己与他人纷繁复杂的思想、情感和行为。当今社会，竞争加剧，压力巨大，多读几本好的心理学书会有好处。它们会教导我们尊重他人和自己，有助于个人的心理和谐和人际和谐，从而促进社会的和谐与进步。是为序。

《生活中的心理学-牛津通识读本》

内容概要

《牛津通识读本:生活中的心理学》介绍了心理学的各大主要学派，将心理学中的复杂概念（如知觉）做了相应的简化处理，使之更加贴近入门读者。书中引用了最新的观点、最寻常的事例和最有趣的研究发现。你会发现，在现代社会，心理学不仅非常重要而且非常实用。

书籍目录

- 1 什么是心理学？怎样研究心理学？
- 2 什么进入到我们的头脑里？知觉
- 3 什么留在我们的头脑里？学习和记忆
- 4 我们如何利用头脑里的东西？思维、推理和沟通
- 5 为什么我们会做我们所做的事情？动机和情绪
- 6 有没有固定的样式？发展心理学
- 7 我们能不能把人分类？个体差异
- 8 在出问题时，发生了什么？变态心理学
- 9 我们如何相互影响？社会心理学
- 10 心理学有什么用？

索引

英文原文

章节摘录

版权页：插图：认识相倚使入学会了如何使事情发生：打开龙头，水（通常）就流出来了。通过学习开龙头、关龙头，我们就学会了控制水流。小婴儿重复地探索相倚：来回挥动胳膊，打一样东西，使它发出声音，一次又一次打这个东西，直到他们能控制弄出的声音为止。对相倚的这种明显的着迷，是其他类型的学习（如技巧学习）的重要基础。一旦你掌握了一种技巧，不假思索都可以完成某事，此时你就会把注意力转向别的事情：当你毫不费力就能读出单词时，你就会考虑它们的含义了；如果你能把一首曲子不假思索地弹出来，你就会考虑怎样解释这段音乐了。一旦你知道要期望什么，差异就会变得很有意思——只要差异别太极端。孩子世界里的小变化（新型食品或在不同的地方睡觉）引起了孩子的探索，并帮助孩子去学习，但是，如果一切都突然中断，那又会令孩子痛苦万分。同样，用不同的方式唱一首歌（玩一个游戏）会很有意思，只要你知道其中的基本规则。这种靠制造差异来学习的能力是持久的和基本的。年长一些的人如果已有相关的知识储备，因而留意差异并根据差异做出调整，那么，他们能较快地学会新的东西，但他们却很难学会完全陌生的东西。

《生活中的心理学-牛津通识读本》

编辑推荐

《牛津通识读本:生活中的心理学》由当代中国心理学家，西南大学心理学教授黄希庭作序推荐。全书以英汉双语形式呈现，方便对照阅读。书中附有英汉对照索引，方便随时查阅。

《生活中的心理学-牛津通识读本》

名人推荐

一本可读性极强、引人入胜的心理学入门读物。其中既陈述了研究发现，又坦率地承认了目前对这一学科的认识尚不完善。在本书中，心理学魅力十足、光芒四射。这本小书简约明晰而又不乏洞见。——英国精神病学家安东尼·克莱尔

精彩短评

- 1、书到货时完好 简单看了一下不错
- 2、入门必读
- 3、简单明了，喜欢牛津系列的翻译
- 4、入门级小手册
- 5、呃，居然是以这本书结束2015年，新年快乐！
- 6、阅毕，结构清晰，分门别类，事例丰富，完全符合我对入门读物的一切期待。兴趣有了大致方向也有了，下面也许是一个个分支的读些专业书籍？
- 7、这是介绍心理学基本概念的一本不错的小书。
- 8、逻辑清楚，简单易懂，对于初步了解心理学是有很大帮助的，介绍的也比较全面。惊喜地发现，本书开头竟然是黄爷爷作的序~~
- 9、对我这种门外汉来说，读完知道了一些名词，行为主义，认知主义，人本主义，也知道了一些人名，巴普洛夫，华生，弗洛伊德。可以说这本书是心理学的一个概论，方方面面都涉及到了
- 10、心理学的各个常见方面都有些简要的介绍，并没有通俗易懂也没有多么令人信服的数据，对于入门读物来说没起到应有的作用。由于间隔了很长时间才读完，对于大部分章节内容已经没有印象了
- 11、很多内容以前在其它书上看过
- 12、新书，很满意，书材质还可以，但是对书的内容不太满意，读起来感觉句子生硬无趣。这是个人看法
- 13、通俗易懂，方方面面
- 14、懂一点心理学，很缩略，一概而过。
- 15、表述清晰流畅，通俗易懂，可以用这个整理出心理学的知识体系。
- 16、就是有点简略，但是内容挺好，作为入门不错。
- 17、13年版/蛮浅的心理学入门。什么是心理学...有什么用...变态心理学、发展心理学、社会心理学的简单入门介绍。情绪和动机，思维、推理和沟通等等的通识讲解。在牛津通识读本这一系列里来说确实不算编得特别惊艳。不过好在中英对照，英语原文还是能学到很多术语和专业表达的（虽然有点过于简单了）。
- 18、这本小书在尽量小的篇幅里尽力在介绍心理科学的发展情况，对心理科学有兴趣但无基础的人闲来无事可以翻一翻。个人觉得第十章，重点在对心理科学的现状进行反思和展望是全书读起来最愉快的一部分，很有收获。最后吐槽下，翻译过来的书读起来还是累啊，语文学得不好就是压力大~
- 19、太简单了
- 20、科普好文
- 21、对心理学的基本框架有了一个初步了解。写得非常枯燥乏味。
- 22、这一系列的都买了 不能更棒
- 23、通俗易懂,对于心理学知识普及效果不错
- 24、简明扼要，都有涉及，不错的引论。
- 25、很一般啊。
- 26、心理学的方方面面
- 27、内容很多很丰富，不失为一本合适的入门书籍。但不是现在想要的与人打交道的方法，和想象的有区别，有机会再看看吧，
- 28、通俗易懂的心理学通论
- 29、牛津通识读本这一些列，值得看。
- 30、心理学常识
- 31、太入门了
- 32、纠正偏见，初探心理学。
- 33、曾经我的确觉得可以通过对自身的内省成为一个业余心理学爱好者....果然这种是不靠谱的呀..感觉这一系列的特别适合高中毕业选专业的时候提前看看，了解一下各个学科都在做什么。像这本真的就是好粗浅，只是稍微定义了下 domain.
- 34、这本貌似是牛津通识读本里面较弱的一本吧.....

《生活中的心理学-牛津通识读本》

- 35、很有实用的心理学读本，起到了破除对心理学的误解的作用
- 36、比较入门
- 37、以后再读通识本就是傻X
- 38、讲述了心理的概况，还是对发展心理学比较感兴趣哈
- 39、部分内容不容易理解。总体上能够对心理学所研究的内容和心理学的初步发展有初步的了解。
- 40、还没拆开看，很喜欢牛津通识系列
- 41、大概是过了入门阶段吧，这本书完全没有惊喜。感觉很一般
- 42、这个系列怎么会突然又是译林出的。。。之前看到的全是外研社的，和外研社的size不一样，稍小一点，纸张也不一样
- 43、从零开始的心理学生活
- 44、对入门还是有帮助的，大体上带读者了解了心理学的概念和分支
- 45、可能是这一年来接受的医学训练给了我某种先入为主的刻板印象 总觉得不太能接受心理学的研究范式和结论 还是精神病学的教材和论文比较容易理解
- 46、精神生活的科学
- 47、科普，简单，但不深入，了解足以
- 48、写的还不错，各个方面都讲了
- 49、很能勾起我深入了解心理机制的欲望，而不仅仅是所谓的心理游戏。
- 50、书的内容很好，中英对译。唯一的不足是字太小了 能放大一些看起来会顺畅很多。
- 51、通识读本，简单全面。
- 52、简单易懂的入门书。
- 53、## 很好的普及读物，纠正了我对心理学的一些偏见。 #kindle #听书
- 54、还不错，该点到的都点到了，对一些理论阐述的实例还蛮特别的。但跟这本书的名字“生活中的”却不怎么沾边儿
- 55、非常非常概括，非常非常浅。ps社会心理学真的非常有用！
- 56、作为一个门外汉觉得这是一本入门的很赞的书。关于认知的讨论刷新了我的世界观。因为这本书关注上了牛津通识系列。好书。对门外汉五星推荐
- 57、首先纸张没实体店的好，书的内容不作评价了。学术气息很浓，跟人性弱点不同
- 58、虽然简略，但对于理解心理学的框架很有用。
- 59、心理学的最简导论
- 60、大綱讀物
- 61、浅尝辄止的书。

1、序言黄希庭心理学是研究心理现象的科学，它源自生活但又高于生活。说心理学源自生活，是因为所有的心理学问题都可以追溯至人类的日常生活。在日常生活中我们常常会思考：人是如何感知周围世界的？做梦是怎么回事？为什么学过的东西会遗忘？怎样的决策最合理？“志当存高远”有道理吗？理智能够控制情绪吗？个人的脾气为什么难以改变？为什么说智商和情商是不同的？我们能够测量心理吗？人为什么会产生心理障碍？人们为什么会随大流？人在独处时与在群体中的行为为什么不一样？以上种种问题心理学家都在不断探索，寻找其科学答案。可以说，凡有人类活动的领域都有心理学的问题。当今时代，心理学家探讨的问题已遍及人们生活实践的许多领域，例如，家庭社区、教育教学、经济商贸、交通航天、医疗保健、军事宗教、人口环保、传媒广告等，并且已经取得了可喜的成就。说心理学高于生活，是因为它不同于常识，而是力求以科学方法来寻找答案的一门学问。“常识”往往是片断的、相互矛盾的，人们常常用暗含矛盾意味的日常谚语来说明人的心理与行为。例如，“小别胜新婚”说的是人们的一种情绪反应，“眼不见心不烦”说的是另一种情绪反应。类似的日常谚语还有“欲速则不达”与“兵贵神速”，“三个臭皮匠顶个诸葛亮”与“三个和尚没水吃”，“同性相斥，异性相吸”与“物以类聚，人以群分”，“人穷志短”与“人穷志不穷”等等。这些日常谚语是需要用科学方法加以检验的，其中有一些已被心理学研究证明是错误的。例如，“耳听是虚，眼见为实”是指听到的不足为信，亲眼看到的才真实可靠。其实，心理学中大量的视错觉研究表明，亲眼看到的也不是真实可靠的，而在“形重错觉”的实验中，即使手眼并用也难区分真实的重量。又如“饭后百步走，活到九十九”，这一谚语显然是很片面的。当代健康心理学研究表明，一个人的健康与疾病是生物因素、心理因素和社会因素综合作用的结果。生物因素包括基因、病毒、细菌和结构缺陷；心理因素主要包括认知（如对健康的期望）、情绪（如对治疗的恐惧）和行为（如吸烟、饮食、锻炼及酗酒）；社会因素包括行为的社会规范（如吸烟或禁烟的社会准则）、行为改变的压力（如同伴群体的压力、父母的期望）、健康的社会价值（如对健康的重视程度）、社会阶层和职业。再例如，上个世纪80年代许多美国人相信高中生课余打工是件好事，其理由是：（1）打工挣钱可以贴补他们未来的教育费用和家庭开销；（2）可以发展他们的工作情操，在日后的职业生涯中他们会承担更多的责任；（3）有助于他们形成对美国经济的正确看法，提高其学习积极性。美国心理学家的研究却表明，高中生打工弊大于利；打工经验不仅没有使高中生形成对美国经济的正确观念和提高学习的积极性，反而使他们更加厌恶学习和工作，甚至引发了青少年的一些失足行为。有人认为心理学知识好像就是常识。这种说法看似有道理，其实不然。因为心理学是人类了解自身的科学，每个人似乎对自身都有所了解，但是这种了解往往是片面的、非科学的。心理学知识却是心理学家力求用科学方法获得的系统知识，因而心理学高于人们的生活经验，它能指导我们的生活实践。应於梅责任编辑之邀请，我时断时续地阅读了由韩邦凯翻译、英国G. Butler和F. McManus所写的《生活中的心理学》一书，觉得颇有意义。之所以说它有意义，其原因有三。一是作者以科学的态度、易懂的文字介绍了心理学的基础知识——心理学的性质、知觉、注意、记忆、思维、动机、情绪、发展心理、个性差异、变态心理、社会心理和心理学的的应用；所举的例子大多是对人类心理与行为的研究成果，是一本好的心理学入门书，有助于大众对心理学知识的了解。二是此书在资料选取上力求反映新近的研究成果，引用过的资料都列入在参考文献里，从中可以了解到某些心理学研究的新进展。三是该书结构体系有新意，由引言、人们共同的精神装备、人们的差异性以及心理学的应用四个部分组成，可以说是自成一体。读书使我们充实，增长知识和才干。读心理学的书会使我们了解自己与他人纷繁复杂的思想、情感和行为。当今社会，竞争加剧，压力巨大，多读几本好的心理学书会有好处。它们会教导我们尊重他人和自己，有助于个人的心理和谐和人际和谐，从而促进社会的和谐与进步。是为序。

2009年春于重庆西南大学

有容斋

2、生活中的心理学是一本入门级的心理学读物，通常人们认为的心理学指的是人的精神活动，其实还有思想，情感，存在于时空中的物质世界，以及了解它们的方法共同组成心理学。对于心理学的了解可以帮助我们区分内部信息，一些主观精神上的，可以引起偏见的和不可信的表面现象，亦可以帮助我们了解事实，存在于我们认识的和科学的意识的真实的东西。心理学研究的什么留在我们的大脑里，对于学习和记忆的研究解释了，大脑不是一个类似仓库的储存东西，学习能让人变得更好，学习帮助人们创建持久的联结，这种联结包括相倚，差异和交互作用。相倚是什么和什么一起发生，比如

，我们打开水龙头，就会有水流出来，从而学会控制水龙头；差异，则是与常规的不同之处，如果已经有了相关的知识储备，留意差异，并根据差异做出调整，可以较快的学会新的东西，但却很难学会陌生的东西；交互作用是和别人的相互作用。不同的联结方式就会产生不同的学习方式，经典条件作用，将条件刺激和无条件刺激相互联结；操作性条件作用，学习中强化所起的作用，如果行为后面跟着一个好的结果，那么这个行为就会被重复；观察学习主要是靠着模仿和观察别人的学习，意味着提供了一条捷径，绕过了必要的尝试和错误，也绕过了联想学习所依靠的及时强化，学校里学习大部分都是这种类型。顿悟学习突然发现解决问题方法，同时也是学习认识理论脱离联想的观点，也是为我们提供新的方式，试图用其他过程来解释学习过程。记忆同知觉一样，是一个主动的过程，而不仅是一盘录下你所学的东西的卡带，对你所学的东西越多，记得就越牢。被动吸收的知识就容易忘记，而对于留在大脑里的东西来说，学习能起到的作用相当大。在生活中，我们对事件意义的记忆要比细节的记忆准确的多，一般意义要细节重要得多，我们的记忆并不因为我们需要把物品和事件分类才存在的，而是因为我们需要调整我们的行为，我们的大脑，包括我们的记忆，都在不断的调整，以适应变化的情境。也正是这种适应性，看起来零碎的记忆也就够了，我们可以用创造的性的和有用的方式来组织这些零碎的记忆。头脑里有一些线索、提示我们就能够进行这样的解释及把一样东西和另一样东西相结合，以便利用我们学到和见到的东西。

3、算是比较浅的心理学教材，写的不算深入，如果想要了解心理学，这本书是个不错的选择，可以帮你建构一个大的框架。但说实话，里面的话真的深究起来还可以延伸很多东西，要想完全读透还是需要一定的心理学基础。另外，安利一本心理学入门书籍：《这才是心理学》。写得非常不错，适合初学者。

4、如果看过一些相关的书籍的话这本可以拿来做大纲看看，如果直接拿这本入门还是有点拼概念。而且相关的事例相对生活中的还是太少了1，认知心理学：自省的方式易于解决个体问题(分析自我欲望,影响自我的过去当下等)，一个国家语言影响了认知，眼睛聚焦与活动物体等等从进化方面也影响了个体2，发展心理学：从年少依恋到自我责任认知3，社会心理学：这块以前看的书比较多点,权威(监狱)-从众(路边病人,集权)-喜好承诺(递进要求)4，变态心理学：自我需求与社会道德规范的冲突,其实是还是一个度的问题。有人逃避有人张扬。佛洛伊德派喜欢从潜意识里分析然后疏导伊斯兰国是从众还是极度压抑导致的释放

章节试读

1、《生活中的心理学-牛津通识读本》的笔记-第1页

1.这些发现说明，如果我们的经历仅仅建立在外部刺激的物理属性上，那么我们的经历就和所期望的不同，结论是“整体大于各部分之和”。例如，当两盏很相似的灯依次闪亮时，我们看到的是一盏灯在两个位置之间移动（这就是电影的原理）。

2.当代心理学今天正处在一个令人兴奋的阶段，部分原因是在一些领域，心理学分支之间的分界线正在消弭。怎么才能认识我们不能直接观察的东西，这不光是心理学要解决的问题，其他科学也有这个问题——想想物理学和生物化学吧

3.结论：我们对情境的觉察会影响到我们实际感觉到的情绪，但是，我们的生理状态会决定我们感受的强弱。

4.婴儿很早就出现社交反应了：不同文化背景之下的两个月大的婴儿，即便是盲婴，也会向母亲微笑——微笑可以增强母婴联系。

5.如果依恋对象的反应主要建立在自己的需要而不是孩子的需要信号之上，那么他就没法让孩子感到安全。例如，自己觉得方便就和孩子玩玩，而不是在看到孩子有想玩的迹象的时候。这也许可以解释为什么孩子最依恋的不一定是那个在身体上照料他们最多的人。在孩子决定依恋谁时，关爱的质量似乎比数量更重要。

6.通过检验一系列情境中的行为，我们发现，在总的水平上人格特质可以较好地预测行为（就是说，约翰在大多数情境中是对人友善的）。同样，我们可以说，如果我们重复地抛钱币，正反面出现的次数一样多，但我们还是不能预测下一次抛钱币的结果是正面还是反面。在这样的情况下，行为是受许多变量影响的，不仅是外部的变量，而且还有内部的变量，如心情和疲劳感等。

7.现在，已有证据说明无论是药物治疗还是心理治疗，对改善痛苦症状都有效，而像认知行为疗法那样的心理治疗在复发率（治疗之后恶化或复发的病人的比率）方面比药物治疗更低。

心理治疗比药物治疗的复发率更小

8.在群体条件既不是最好也不是最坏时，注重协调关系的领导就对群体比较有益。相反，当群体的条件较极端（要么极端有利，要么极端不利）时，爱发号施令的、控制型的、注重分派任务的领导反而能产生更大的效益。这也许可以解释为什么在国家经受极端困难时，独裁的领袖较易受到欢迎。

9.与偏见相关的刻板印象可能有一点真实性（例如，平均而言，女性是比男性弱小），但它们常常过于笼统（有些女性就比有些男性强壮）、过于僵化（不是所有女性都愚蠢或者弱小），或不够准确（没有证据表明女性在智力上不如男性）。

刻板印象的坏处在哪？

10.几个证据来源表明，对资源的竞争可能导致偏见。例如，据说在美国南方几州，因种族原因而发生的私刑处死的数量，在经济困难时就会增加，在繁荣年代就会减少。要减少偏见，相对抗的双方就需要接触。然而，建立在不公平之上的接触（如男性老板雇请女秘书或女清洁工），可能会起到强化刻板印象的作用。另外，因为不公平和对稀缺资源的竞争只会助长偏见的形成，所以，为减少偏见而进行的接触应该建立在公平的基础之上并鼓励追求共同目标，而不是鼓励竞争。现在美国有的州的陪审团只有六个人而不是十二个人，因为社会心理学家的研究显示，人数少一点的群体不大会产生过度的压力叫人从众。

11.心理学家已经认识到，给变态行为下定义之所以很困难，部分是因为变态行为反映了在早期环境中的纯粹适应性反应。例如，孩子知道为了躲避惩罚或批评就得出声，在那种情形下，这样做是有作用的。然而，如果这种沉默寡言一直持续到成年期，那么这种行为就不会起正面的作用了，它会阻碍同别人建立关系。

这个观点很好

12.比如，维多利亚时代的英国人可能因在公众场合接吻而被送进医院，或者更近一些的，有些政府把怀有政治异见看作是变态行为。

《生活中的心理学-牛津通识读本》

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