

《心理学与生活（第19版，平装）》

图书基本信息

书名：《心理学与生活（第19版，平装）》

13位ISBN编号：9787115409366

出版时间：2016-1-1

作者：理查德·格里格,菲利普·津巴多

页数：724

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

《心理学与生活（第19版，平装）》

内容概要

《心理学与生活》是一部心理学经典教科书，心理学导论类教材的典范之作，在美国及许多国家的心理学界都有着很高的知名度。美国ETS将《心理学与生活》推荐为GRE心理学专项考试的主要参考书。开创这本书的作者菲利普·津巴多是当今世界首屈一指的心理学家，曾因其卓越的斯坦福监狱实验而闻名世界，更因撰写《心理学与生活》和主持电视系列片《探索心理学》而被誉为“当代心理学的声音和面孔”。

我国心理学界有不少教师多年来一直在用本书英文版作为教学用书。怀着对我国心理学基础教育和普及的使命感，北京大学心理学系19位教授通力合作，每人根据自己的研究专长和兴趣各选取一部分，精心翻译。正如王垒教授所言：“这部教材的翻译是北大心理学系教授们集体智慧和团队凝聚力的结晶。”《心理学与生活》第16版中译本在国内出版的十年来，累计发行50余万册，赢得了广大心理学师生及普通读者的喜爱和认可。她不仅伴随着很多心理学专业的学生走上了心理学的学习和职业发展之路，而且也帮助众多普通读者获得了宝贵的心理学知识。

《心理学与生活》首版于20世纪50年代，半个多世纪以来，不断与时俱进，迄今已修订19次。每次修订既力图反映心理学新近的研究进展，也保持其一贯的宗旨，即“心理学是一门科学，同时关注这门科学在生活中的应用”，可谓历久弥坚，历久弥新。本书译自英文原版《心理学与生活》第19版，较第16版已经有了大幅的修订，全书精简为16章，更新了数十万字和1000多篇参考文献，新增了“生活中的心理学”与“生活中的批判性思维”两个专栏。同时，此次在译文上也进行了精心修订。与之前出版的精装彩印的典藏版相比，本版在书后增加了各章的练习题及专业术语表，更好地满足课程教学的需要。

正如作者所言：“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”，本书贴近生活、深入实践的独特风格，使其一直是一般大众了解心理学、更好地理解人性和全面提升自身素质的推荐读物。

作者形象地将学习《心理学与生活》的过程比喻成一次“智慧的旅行”，选择她，相信你一定不虚此行。祝您好运！

作者简介

菲利普·津巴多是美国心理学协会（APA）前主席，科学协会主席委员会（CSSP）前主席，斯坦福大学的荣誉退休教授，他在斯坦福大学教授心理学导论课程长达50年。在过去的38年里，他撰写并与格里格合著了《心理学与生活》，以及配套的《教学指南》和《学习指南》。因为主持广受欢迎的PBS电视系列片《探索心理学》，他被世界公认为“当代心理学的声音和面孔”，这部电视系列片至今仍在美国和全世界的中学和大学课程中广为使用。津巴多不仅热爱开展和出版关于各种主题的研究，而且也热衷于教学和参与公众及社会服务活动。津巴多一直是许多社会心理学领域中硕果累累、富有创新的研究者，发表了350多篇专业论文、通俗文章和书中的章节，出版了50多部著作。为了表彰他丰硕的研究成果，美国心理学协会向津巴多颁发了E·西尔格德普通心理学终身成就奖。他还因为对人性的大量研究荣获瓦茨拉夫·哈维尔基金奖。津巴多目前在帕洛阿尔托大学心理学博士（PsyD）联盟项目任教，并在全世界发表演讲。他现在的研究关注英雄主义的心理学。

更多信息请浏览以下网站：

www.zimbardo.com

www.prisonexp.org

www.lucifereffect.com

www.everydayheroism.com。

理查德·格里格是纽约州立大学石溪分校的心理学教授。在此之前，他任教于耶鲁大学，并在那里获得了Lex Hixon社会科学杰出教师奖。格里格有关语言使用的认知心理学研究已被广泛出版。其中有一系列研究探讨了有效沟通的心理过程。另外一个研究项目考察了读者陶醉于故事世界时体验到的认知和情绪变化。他的著作《体验叙事世界》（Experiencing Narrative Worlds）已由耶鲁大学出版社出版。格里格是美国心理学协会（APA）和心理科学协会（APS）的会员。他还是Psychonomic Bulletin & Review杂志的副主编。格里格是亚历山德拉引以为傲的父亲，亚历山德拉虽然只有18岁，却已经为21世纪的心理学与生活的许多方面提出了实质性的并且有价值的建议。蒂莫西·彼得森的指导和支持大大提升了他在长岛的生活。

书籍目录

简要目录

菲利普·津巴多中文版序言	xv
第19版中译本序言	xvi
第16版中译本序言	xviii
致中国读者	xxi
前言	xxii
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
练习题	585
专业术语表	603
参考文献	628

详细目录

菲利普·津巴多中文版序言	xv
第19版中译本序言	xvi
第16版中译本序言	xviii
致中国读者	xxi
前言	xxii
第1章 生活中的心理学	1
心理学为何独具特色	2
定义 2 · 心理学的目标	3
现代心理学的发展	6
心理学的历史根基 6 · 作为先驱研究者的女性 9 · 心理学的观点	10
生活中的批判性思维：友谊为什么会结束	7
心理学家们做些什么	15
生活中的心理学：心理学家以哪些方式参与司法体系	18
如何使用本书	18
学习策略 18 · 学习技巧	19
要点重述	20
第2章 心理学的研究方法	21
研究过程	22
观察者偏见和操作性定义 24 · 实验法：备选解释和控制的必要	26
相关法 29 · 阈下影响？	31

心理测量	32
获得信度和效度	34 · 自我报告法 34 · 行为测量和观察 35
生活中的心理学：调查研究会影响你的态度吗	33
人类和动物研究中的伦理问题	37
知情同意	38 · 风险/收益的评估 38 · 故意欺骗 39
事后解释	39 · 动物研究中的问题 39
成为批判性的研究消费者	40
生活中的批判性思维：为什么数字技能如此重要	41
要点重述	42
统计学附录	43
分析数据	44
描述统计	45 · 推论统计 49
成为一个明智的统计学消费者	52
第3章 行为的生物学和进化基础	53
遗传和行为	54
进化与自然选择	55 · 人类基因型的变异 58
神经系统的活动	61
神经元	62 · 动作电位 64 · 突触传递 66 · 神经递质及其功能 67
生活中的批判性思维：“这是遗传的”是什么意思	69
生物学和行为	70
对脑的窃听	70 · 神经系统 72 · 脑结构及其功能 75
半球功能偏侧化	78 · 内分泌系统 81
可塑性和神经发生：变化的大脑	82
生活中的心理学：你的大脑如何确定信任与否	79
要点重述	84
第4章 感觉和知觉	86
关于世界的感觉知识	87
近距离和远距离刺激	88 · 心理物理学 89 · 从物理事件到心理事件 92
视觉系统	93
人眼	93 · 瞳孔和晶状体 94 · 视网膜 94 · 大脑的加工 96
颜色视觉	98
听觉	101
声音的物理特性	101 · 声音的心理维度 102 · 听觉的生理基础 103
其他感觉	106
嗅觉	106 · 味觉 107 · 触觉和肤觉 108 · 前庭觉和动觉 108
痛觉	109
知觉的组织过程	110
注意过程	110 · 知觉组织原则 113 · _____空间和时间上的整合 114
运动知觉	115 · 深度知觉 115 · 知觉恒常性 118 · 错觉 120
生活中的心理学：为什么“辣”的食物会产生痛觉	111
辨认与识别过程	121
自下而上与自上而下的加工	122 · 情境和期望的影响 123
最后的复习	125
生活中的批判性思维：司机在使用手机时会分心吗	123
要点重述	126
第5章 心理、意识和其他状态	128
意识的内容	129
觉知和意识	129 · 研究意识的内容 131
意识的功能	133

意识的作用	133	·	研究意识的功能	134
睡眠与梦	135			
生理节律	136	·	睡眠周期	137
		·	为什么需要睡眠	139
睡眠障碍	140	·	梦：心理的剧场	142
生活中的心理学：你是晨鸟型还是夜猫子型	137			
意识的其他状态	145			
清醒梦境	145	·	催眠	146
		·	冥想	148
改变心理的药物	149			
依赖和成瘾	150	·	各种精神促动药物	150
生活中的批判性思维：我们能从“极度饥饿感”中学到什么	152			
要点重述	155			
第6章 学习与行为分析	157			
学习的研究	158			
什么是学习	158	·	行为主义与行为分析	159
经典条件作用：学习可预期的信号	161			
巴甫洛夫的意外发现	161	·	条件作用过程	163
		·	习得	165
经典条件作用的应用	167			
生活中的心理学：经典条件作用怎样影响癌症治疗	171			
操作性条件作用：对行为结果的学习	170			
效果律	170	·	行为的实验分析	171
		·	强化相倚	172
强化物的特性	176	·	强化程序表	177
		·	行为塑造	180
生活中的批判性思维：打还是不打孩子	179			
生物学与学习	181			
本能漂移	181	·	味觉—厌恶学习	182
认知对学习的影响	184			
比较认知	185	·	观察学习	186
要点重述	189			
第7章 记忆	191			
什么是记忆	192			
记忆的功能	192	·	记忆过程概述	195
记忆的短时功用	196			
映像记忆	197	·	短时记忆	198
		·	工作记忆	200
长时记忆：编码和提取	202			
提取线索	203	·	背景和编码	205
		·	编码和提取的过程	208
		·	我们为什么会遗忘	210
		·	如何改善无结构信息的记忆	212
		·	元记忆	214
生活中的批判性思维：记忆研究怎样帮助你准备考试	215			
长时记忆的结构	216			
记忆结构	216	·	作为重构过程的回忆	220
记忆的生物学	225			
寻找记忆的痕迹	225	·	记忆障碍	226
		·	脑成像	228
生活中的心理学：为什么阿尔茨海默病会影响记忆	227			
要点重述	230			
第8章 认知过程	232			
研究认知	234			
揭示心理过程	234	·	心理过程和心理资源	235
语言的使用	238			
语言生成	238	·	语言理解	242
		·	语言和进化	246
语言、思维和文化	248			

生活中的心理学：人为什么说谎，如何说谎	250
视觉认知	250
使用视觉表征	251 · 言语和视觉表征的结合 252
问题解决和推理	255
问题解决	255 · 演绎推理 259 · 归纳推理 261
判断和决策	263
启发式和判断	263 · 决策心理学 268
生活中的批判性思维：政治专家能预测未来吗	273
要点重述	274
第9章 智力与智力测验	275
什么是测量	276
测量的历史	276 · 正式测量的基本特点 277
智力测量	280
智力测验的起源	281 · IQ 测验 281 · 特殊智力 283
智力理论	285
智力的心理测量学理论	286 · 斯滕伯格的智力三因素理论 286
加德纳的多元智力理论与情绪智力	288
生活中的批判性思维：你相信网络上的测验吗	287
智力的政治学	290
族群比较的历史	291 · 遗传与IQ 291 · 环境与IQ 293
文化与IQ 测验的效度	295
创造力	297
创造力评价及其与智力的关系	298 · 极端的创造力 299
测量与社会	301
生活中的心理学：如何才能变得更富创造性	302
要点重述	303
第10章 人的毕生发展	304
研究发展	305
毕生的生理发展	307
孕期和童年期的发展	308 · 青少年期的生理发育 312
成年期的生理变化	312
毕生的认知发展	314
皮亚杰关于心理发展的观点	314 · 关于早期认知发展的当代观点 317
成年期的认知发展	320
生活中的心理学：当你变老时，你的大脑工作起来会有差异吗	322
语言获得	323
理解言语和词汇	323 · 学习词的意义 324 · 获得语法 325
毕生的社会性发展	327
埃里克森的社会心理发展阶段	328 · 童年期的社会性发展 329
青少年期的社会性发展	335 · 成年期的社会性发展 337
生活中的批判性思维：日托是如何影响儿童发展的	333
性与性别差异	340
两性差异	340 · 性别认同与性别刻板印象 341
道德发展	343
柯尔伯格的道德推理阶段	344 · 关于道德推理的性别和文化观点 345
学会成功老化	347
要点重述	348
第11章 动机	350
理解动机	351

动机概念的功能	351	·	动机的来源	352	·	需要层次	355
饮 食	356						
饮食生理学	357	·	饮食心理学	358			
生活中的心理学：他人在场会对你的进食行为产生怎样的影响	360						
性行为	364						
动物的性行为	364	·	人类性行为的唤起与反应	366			
性行为的进化	367	·	性规范	369	·	同性恋	371
个人成就动机	373						
成就需要	374	·	成功与失败的归因	375	·	工作和组织心理学	377
生活中的批判性思维：动机如何影响学业成就	379						
要点重述	380						
第12章 情绪、压力和健康	381						
情 绪	382						
基本情绪与文化	382	·	情绪理论	386	·	心境和情绪的影响	390
主观幸福感	392						
生活压力	393						
生理应激反应	395	·	心理应激反应	398	·	应对压力	402
应激的积极作用	407						
生活中的心理学：你能否准确地预测未来的情绪	395						
健康心理学	408						
健康的生物心理社会模型	409	·	健康促进	410	·	治疗	412
人格和健康	416	·	职业倦怠和医疗保健系统	417	·	为你的健康干杯	418
生活中的批判性思维：健康心理学能帮助你多锻炼吗	414						
要点重述	420						
第13章 理解人类人格	421						
人格的类型和特质理论	422						
类型分类	422	·	对特质的描述	424	·	人格特质和遗传性	428
特质能否预测行为	428	·	对类型及特质理论的评价	430			
心理动力学理论	431						
弗洛伊德的精神分析理论	431	·	对弗洛伊德理论的评价	436			
后弗洛伊德理论	437						
生活中的心理学：为什么有些人会害羞	432						
人本主义理论	438						
人本主义理论的特点	438	·	对人本主义理论的评价	440			
社会学习和认知理论	440						
罗特的期望理论	441	·	米希尔的认知—情感人格理论	442			
班杜拉的社会学习理论	443	·	坎特的社会智力理论	445			
对社会学习和认知理论的评价	446						
自我理论	447						
自我概念的动力方面	447	·	自尊	448	·	自我的文化结构	450
对自我理论的评价	451						
人格理论的比较	452						
生活中的批判性思维：人格特质如何在网络世界里传递	453						
人格测评	454						
客观测验	454	·	投射测验	455			
要点重述	458						
第14章 心理障碍	460						
心理障碍的性质	461						
确定什么是变态	461	·	客观性问题	463	·	心理障碍的分类	464

心理疾病的病原学	467
焦虑障碍	469
广泛性焦虑症	470 · 惊恐障碍 471 · 恐惧症 471
强迫症	472 · 创伤后应激障碍 473 · 焦虑障碍的原因 473
生活中的批判性思维：如何将一种障碍纳入DSM	470
心境障碍	476
重度抑郁症	476 · 双相障碍 477 · 心境障碍的原因 478
抑郁的性别差异	480 · 自杀 481
人格障碍	482
边缘型人格障碍	483 · 反社会型人格障碍 484
生活中的心理学：我们如何查明先天与环境的交互作用	485
躯体形式障碍和分离性障碍	486
躯体形式障碍	486 · 分离性障碍 488
精神分裂症	490
精神分裂症的主要类型	491 · 精神分裂症的原因 492
儿童的心理障碍	496
注意缺陷多动障碍	496 · 孤独症 497
精神疾病的污名	498
要点重述	500
第15章 心理治疗	502
治疗的背景	503
目标和主要的治疗学派	503 · 治疗师和治疗场所 504
心理治疗中的多元化问题	505 · 机构化治疗的历史 506
心理动力学治疗	508
弗洛伊德的精神分析学派	508 · 后继的心理动力学治疗 510
生活中的心理学：被压抑的记忆是否会影响生活	512
行为治疗	511
反条件作用	511 · 权变管理 515 · 社会学习疗法 517
泛化技术	518
认知治疗	519
改变错误信念	520 · 认知行为疗法 521
人本主义治疗	522
来访者中心疗法	523 · 格式塔治疗 524
团体治疗	524
配偶及家庭治疗	525 · 社会性支持团体 526
生物医学治疗	527
药物治疗	527 · 精神外科手术 530
电痉挛疗法和重复经颅磁刺激技术	531
生活中的批判性思维：治疗会影响脑活动吗	534
治疗评估和预防策略	532
评估疗效	533 · 预防策略 535
要点重述	536
第16章 社会心理学	538
建构社会现实	539
归因理论的起源	540 · 基本归因错误 541 · 自我服务偏差 542
期望与自我实现预言	543
情境的力量	544
角色与规则	545 · 社会规范 547 · 从众 548
群体中的决策	552 · 服从权威 553

态度、态度改变与行动	557
态度与行为	557
· 说服过程	559
· 被自己的行为说服	560
顺从	562
偏 见	564
偏见产生的根源	565
· 刻板印象的影响	566
· 克服偏见	567
社会关系	568
喜欢	569
· 爱	570
生活中的心理学：在哪些方面你像变色龙	574
攻击、利他行为和亲社会行为	573
攻击的个体差异	573
· 情境对攻击的影响	575
· 亲社会行为的根源	577
情境对亲社会行为的影响	579
生活中的批判性思维：如何才能让人们成为志愿者	581
个人后记	582
要点重述	583
练习题	585
专业术语表	603
参考文献	628

《心理学与生活（第19版，平装）》

精彩短评

- 1、教材，这是教材！不是通俗读物，谨慎选购。
- 2、越来越好用。教材。
- 3、我发觉啊，但凡教材都很容易把一门知识搞得无趣，但凡一门学科被搞成科学也会显得无趣，国外情况也一样。
- 4、在刷新我对世界和自我的认知，每个人都该买一本来看看。

章节试读

1、《心理学与生活（第19版，平装）》的笔记-强迫症

我的强迫症大概是：会努力把接触到的信息消化完，因为这个习惯而带来的不适。所以认识我的人会知道我浏览器开着的 tab 有成百上千个。这也是我讨厌，远离 SNS 的原因，人们制造了太多垃圾信息。

《心理学与生活（第19版，平装）》

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