

<<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：9787115111302

10位ISBN编号：7115111308

出版时间：2003-10

出版时间：人民邮电出版社

作者：[美] 理查德·格里格, 菲利普·津巴多

页数：621

译者：王垒, 王甦 等

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：<http://www.tushu007.com>

前言

那些打动人心的故事被称为“心灵鸡汤”，那些边干着家务边聊着天看的电视剧被称为“肥皂剧”。而我把这段父母辈的感情故事称为“心灵肥皂”。

不知道你有没有这种感觉，你住的城市硝烟弥漫，你生存的空间只剩一点。你在人流中被推着前进，你的心灵染上尘埃——活得很疲倦，忙得很无奈，希望与失望交错上演，很累，想逃避。

我一周工作五天。  
休息两天。

我一个月挣好几千甚至几万，可我总觉得睡眠不足，钱不够用。

我于是好奇，上一辈人，在那个只拿二十几块钱工资的年代，在那个一周只休息一天的岁月，他们是怎么苦熬下来的？我自由恋爱。

我与他相守多年，我厌倦了他那张看过千遍的脸，我总谋划着逃出围城有个新未来。

幸好我已经不是异类，据说上海被戴绿帽子的男人超过一半，并且离婚大战每天上演。

爱上一个人只需要一秒，而摆脱一个人也不过几天。

我可以很轻易地说我爱你，我也可以很飘然地与你再见。

我于是更好奇，上一辈人，他们如何相守一生而甘之如饴？他们不说“我爱你”，他们说“我和她有感情”；他们不说“老公老婆”，他们说“小张小李”；他们不是自由恋爱，他们是介绍人牵线。

## <<心理学与生活>>

### 内容概要

心理学与生活是美国斯坦福大学多年来使用的教材，也是在美国许多大学里推广使用的经典教材，被ETS推荐为GRE心理学专项考试的主要参考用书，也是被许多国家大学的“普通心理学”（General Psychology）课程选用的优秀教材。

不仅如此，这本心理学与生活写作流畅，通俗易懂，更深入生活，把心理学理论与知识联系人们的日常生活与工作，使它同样也成为一般大众了解心理学与自己的极好读物！

作为一本包含着丰富的教育思想和独特教学方法的成熟教材，心理学与生活原书中所有元素 - 比如由600余条词汇及解释组成的“专业术语表”，极具价值的2000余条“参考文献”，以及近1000条的“人名和主题索引”等等，对于教学、研究和学习都是十分宝贵的，因此，在该中译版本中都被完整地翻译和保留了下来。

另外，与心理学与生活教学配套使用的还有一系列丰富、独特的教学辅助资料和工具，人民邮电出版社新曲线公司和培生教育出版公司合作，为使用本教材的教师免费提供主要课件。

这本心理学与生活写作流畅，通俗易懂，更深入生活，把心理学理论与知识联系人们的日常生活与工作，使它同样也成为一般大众了解心理学与自己的极好读物！

正如作者所言，“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”，它贴近生活，深入实践的独特风格同样也是一般大众了解心理学，更好地理解人性和提高自身全面素质的好读物。

## <<心理学与生活>>

### 作者简介

理查德·格里格是美国纽约州立大学的心理学教授。

曾获Lex

Hixon社会科学领域杰出教师奖。

在认知心理学研究领域有专长，是美国心理学会实验心理学分会的会员。

从《心理学与生活》这部经典教科书第14版修订时开始，格里格成为该书的合著书。

<<心理学与生活>>

书籍目录

- 第1章 生活中的心理学
- 第2章 心理学的研究方法
- 第3章 行为的生物学基础
- 第4章 感觉
- 第5章 知觉
- 第6章 心理、意识和其他状态
- 第7章 学习与行为分析
- 第8章 记忆
- 第9章 认知过程
- 第10章 智力与智力测验
- 第11章 人的毕生发展
- 第12章 动机
- 第13章 情绪、压力和健康
- 第14章 理解人类人格
- 第15章 心理障碍
- 第16章 心理治疗
- 第17章 社会过程与关系
- 第18章 社会心理学、社会和文化
- 专业术语表
- 参考文献
- 人名和主题索引

## 章节摘录

现代心理学发展过程中的一个重要人物是威廉·冯特（Wilhelm Wundt），他于1879年在德国莱比锡建立了第一个正式实验心理学实验室。

冯特曾经接受过作为生理学家的训练，但在他的研究生涯中，他的兴趣从躯体问题转移到了精神问题：他希望理解感觉和知觉的基本过程以及简单心理过程的速度。

在建立他的心理学实验室的时候，冯特已经完成了一系列的研究并且出版了《生理心理学原理》（Principles of Physiological Psychology）的几个版本中的第一种（Kendler, 1987）。

当冯特的实验室在莱比锡建立的时候，他开始训练第一批特别献身于正在出现的心理学领域的研究生。

这些学生大多在世界各地建立了自己的心理学实验室。

当心理学成为一门独立学科的时候，心理学实验室开始在北美的大学中出现，第一个于1883年出现在约翰·霍普金斯大学。

这些早期实验室往往受到冯特的影响。

例如，在跟随冯特学习之后，铁钦纳（Edward Titchener）成为了美国的第一批心理学家之一，于1892年在康奈尔大学建立了一个实验室。

但是，几乎在同时，一位学习过医学且对文学和宗教有着强烈兴趣的哈佛哲学教授发展出了一套独特的美国观点：威廉·詹姆斯（William James）——伟大的小说家亨利·詹姆斯的弟弟——写了一部两卷本的著作——《心理学原理》（The Principles of Psychology, 1890/1950），它被许多专家认为是曾经有过的最重要的心理学教科书。

不久以后，在1892年，斯坦利·霍尔（G. Stanley Hall）建立了美国心理学会（American Psychology Association, APA）。

截至1900年，美国已经有超过40个心理学实验室（Hilgard, 1986）。

几乎在心理学出现的同时，关于这个新学科的适宜的主题和方法的问题的争论就出现了。

这场争论浮现出的一些问题，迄今仍显得很有分量。

我们将特别描述结构主义与机能主义之间的紧张对峙。

结构主义：心理的内容 当心理学成为一门围绕实验而组织起来的实验室科学时，它想要对知识做出独特贡献的倾向就变得非常明显了。

在冯特的实验室里，实验参加者在不同的实验室控制条件下对他们知觉到的刺激做出简单反应。

因为数据是通过系统、客观的程序收集的，所以独立的观察者可以重复得到这些实验的结果。

对科学方法、精确的度量以及数据的统计方法的强调，表现了冯特心理学的传统特色。

当铁钦纳把冯特的心理学带回美国时，他提倡用这种科学方法来研究意识。

他用于检查有意识的精神活动元素的方法是内省法，即由个体系统地检查自己有关特定感官经验的思维和感觉。

铁钦纳强调“什么”是心理的内容，而非“为什么”和“怎么”思维。

他的观点以结构主义（structuralism）之名著称于世，指对心理和行为的结构的研究。

结构主义建立在这样的假设之上：所有的人类精神经验都可以作为基本成分的联合来理解。

这个观点的目标是通过分析感觉的构成因素以及其他组成个体精神生活的体验，来揭示人类心理的潜在结构。

许多心理学家都用下面三点来攻击结构主义：（1）它是简化论的，因为它把所有的人类体验都简化为简单的感觉；（2）它是元素论的，因为它寻求把成分或者元素联结起来，而非直接研究复杂的或整体的行为；（3）它是心灵主义的，因为它只研究人类有意识觉知的口头报告，忽视对那些不能描述他们的内省经验的个体，包括动物、儿童以及精神混乱者的研究。

结构主义的一个重要分支由德国心理学家马克斯·魏特墨（Max Wertheimer）开创，关注把许多体验作为完形（格式塔，Gestalts）——有组织整体——被精神所理解的方式，而不是把它们作为简单部分的总和。

例如，你画画的过程要大于每一次涂抹颜料的过程总和。

我们将在第5章看到，格式塔心理学仍然影响着对知觉的研究。

结构主义的第二个主要对立面是我们下面马上要谈到的机能主义。

.....

## &lt;&lt;心理学与生活&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

《心理学与生活》：与幸福相关的科学 / 陆小娅，《中国青年报》医学？

当然。

但身体健壮的人不一定就感到幸福。

数学、物理学、化学、生物学、天文学、地质学……所有真正热爱科学而非仅仅把它视为“饭碗”的人，都会在某种程度上感到幸福。

可惜的是，“真正热爱”的人，永远不会是一个大比例数。

法学、政治学、社会学……它们涉及公平、正义、权利等等与人类社会发展相关的问题，当然与幸福有关。

但这些学问对个人而言，影响还是间接的。

也许，和个人幸福关系最密切的学问就是心理学了。

心理学到底是做什么的呢？

心理学家们说，他们的任务是描述、解释、预测和控制人类的行为，提高人类生活的质量。

听上去有点玄，不是吗？

还是举个例子吧。

人人皆知美国曾经存在着种族隔离。

在改变这一状况的历史进程中，心理学家也发挥了作用。

肯尼思·克拉克，在美国最高法院作证时报告了他对一群黑人儿童进行的研究，表明种族隔离对黑人儿童造成了严重心理伤害。

最终，最高法院判定将黑人和白人儿童分隔在不同学校就读是非法的。

这个例子来自《心理学与生活》，一本美国斯坦福大学的心理学教科书。

这本比砖头还大的教科书价钱不菲，88元，但我已经买了三本送给在大学教心理学的朋友，因为我们太缺少好的教科书了。

什么是“好的教科书”？

该书的作者说，他们的目标是“写一本学生喜欢读的教科书，他们可以通过它学到心理学众多领域中激动人心的和与众不同的内容”，“使之成为当今心理学的最新的、最准确的、最能被理解的论述”。

他们对自己的要求可是不低。

我不知道中国教师写教科书时是否心里想着学生，是否敢如此“高标准、严要求”，是否肯在结构、体例上下那么大的功夫创新。

套句中国的老话“功夫不负苦心人”，我想他们的目标是达到了。

《心理学与生活》已经出了16版，成了普通心理学的经典教科书，而且也成为普通人了解心理学的极好读物。

我非常喜欢书中特别设置的一些专栏，比如“我们如何知晓”这个专栏，它介绍了200多个经典的心理学实验，让你知道心理学的一些结论是如何得出的，而这些结论通常加深了我们对人性的理解。

还有“生活中的心理学”这个专栏，让心理学从象牙塔来到你的身边。

看看这些题目吧：“生活经历如何影响你的脑？”

“闲着棒子，宠坏了孩子？”

“记忆研究怎样帮助你准备考试？”

“你的人格会影响你的健康吗？”

“群体如何影响决策？”

“人们为什么要加入教派团体？”

——原来，你每天都用得到心理学！

还有“21世纪的心理学”这个专栏，介绍的是心理学中那些前沿性的研究课题。

它们好似一团香饵，把有兴趣的学生引向心理学的新领地。

在那里他们将开疆辟壤，施展抱负，为人类了解和改善自身做出贡献。



<<心理学与生活>>

请带上一个巨大的空行囊，跟着理查德·格里格和菲利普·津巴多踏上旅程，去学习这门“与人类幸福密切相关”的科学吧，相信你会满载而归。

编辑推荐

《心理学与生活》是一本优秀的、经典的心理学教科书，不仅在美国，在全世界许多国家的心理学界都有着极高的知名度，是心理学基础教材中第一品牌书、被美国ETS推荐为GRE心理学专项考试的主要参考用书。

是美国斯坦福大学多年来使用的教材，也是在美国许多大学里的“普通心理学”（General Psychology）课程选用的经典教材。

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:<http://www.tushu007.com>