

<<心理学精要>>

图书基本信息

书名：<<心理学精要>>

13位ISBN编号：9787115211491

10位ISBN编号：7115211493

出版时间：2009-8

出版时间：人民邮电

作者：迈尔斯

页数：476

译者：黄希庭

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>

## &lt;&lt;心理学精要&gt;&gt;

## 前言

在高等学校的教学改革中，教材建设改革是一个重要环节。

过去我国高校的大多数课程都是一门课程使用一种教材。

现在许多高校基础课的教学大多实行一门课程使用多种教材和教学参考书的模式。

为了进一步推进我国心理学专业基础课的教学改革，引进国外的一些优秀心理学教材是有必要的。

美国密歇根州霍兰市希望学院戴维·迈尔斯（David G. Myers）著的《心理学精要》（第5版）是一本颇受读者欢迎的心理学教材，可供大学心理学专业和非心理学专业作为基础心理学与普通心理学课程的教材使用。

综观全书，我认为戴维·迈尔斯《心理学精要》（第5版）具有以下特点：从内容上看，该书既包含传统的主题同时又与时俱进。

这本教科书共有15章，其内容依次为对心理科学的批判性思考、神经科学与行为、行为的天性与教养、人的发展、感觉与知觉、意识状态、学习、记忆、思维、语言和智力、动机、情绪压力与健康、人格、心理障碍、心理治疗、社会心理学。

它不仅系统地阐述了心理学的基本概念、基本原理和基本理论，而且还阐述了大量的心理学应用的内容；不仅阐述了普通心理学的传统主题，而且还反映了大量的最新研究成果，指出了这些传统主题的新的发展趋势。

从结构上看，该书便于学生自主学习。

作者力求把每章的内容连成一条线形成主题或次主题，使读者在阅读每一章时都能形成清晰的整体印象。

具体而言，（1）文中的黑体词既表明是专业术语也表明需要读者重点把握的内容；（2）文中的插图、表格等便于读者寻求对课文内容的理解；（3）“特写”是补充阅读材料，有助于读者加深对该主题的理解和应用；（4）每节最后的“复习和思考”是对本节重点的概括，通过“自我检测”、“自我提问”再次引导读者主动地复习、思考与应用。

## <<心理学精要>>

### 内容概要

戴维·迈尔斯的《心理学精要》是专为美国大学非心理学专业学生普通心理学公选课而撰写的，是该细分市场最为畅销的教科书，本书译自第5版。

全书共15章，涵盖了普通心理学方面的主要内容，包括对心理学的批判性思考、神经科学与行为、行为的天性与教养、人的发展、感觉与知觉、意识状态、学习、记忆、思维语言与智力、动机、情绪压力与健康、人格、心理障碍、心理治疗和社会心理学等。这些内容系统地阐述了心理学的基本概念、基本原理和理论，反映了最新的心理学研究成果和发展趋势。

作者充分发挥了其在心理学教材撰写方面无与伦比的才能，将科学的正统严谨与人文的形象宽泛巧妙结合，兼具理性和感性，使读者能够在愉快的阅读过程中轻松掌握心理学知识。

本书适合作为我国高校心理学公共选修课教材，也可供心理学其他方向的学生参考，同时也适合对心理学感兴趣的普通读者阅读。

<<心理学精要>>

作者简介

戴维·迈尔斯教授，戴维·迈尔斯在爱荷华大学获得心理学博士学位，后来一直在密歇根州的希望学院(Hope College)从事心理学的教学与研究工作。在那里，他是John Dirk Werkman心理学教授，讲授过多门心理学课程。希望学院的学生邀请他为毕业典礼发言人，公认他是“杰

## <<心理学精要>>

### 书籍目录

#### 第1章 对心理学的批判性思考

心理学是什么

心理学的起源

心理学的视角

心理学的分支

为什么学习心理学

如何看待直觉和常识

科学的态度

批判性思维

心理学家怎样提出问题和解决问题

心理学的科学方法

描述

相关

实验

批判性思考：篮球比赛和股市中的连续得利与失利

心理学的常见问题(FAQ)

#### 第2章 神经科学与行为

神经网络

神经元

神经元如何进行信息交换

神经递质如何影响我们

神经系统

外周神经系统

中枢神经系统

脑

探索工具

低水平的脑结构

大脑皮层

大脑两半球

批判性思考：左脑和右脑

内分泌系统

#### 第3章 行为的天性与教养

基因：我们的生物蓝图

进化心理学：适应最大化

自然选择

性

行为遗传学：预测个体差异

双生子研究

收养研究

气质研究

遗传力

基因-环境的交互作用

环境的影响

父母到底应该得到多少赞扬(或批评)

出生前的环境

<<心理学精要>>

经验与大脑发育

同伴影响

文化

性别的天性与教养

性别的天性

性别的教养

第4章 人的发展

胎儿期发展和新生儿

孕育

胎儿期的发展

反应能力很强的新生儿

婴儿期和儿童期

生理发展

认知发展

社会性发展

青春期

生理发展

认知发展

社会性发展

成年期

生理发展

认知发展

社会性发展

对两大发展主题的反思

连续性和阶段性

稳定性和变化性

第5章 感觉与知觉

感觉世界：基本原理

阈限

感觉适应

视觉

刺激输入：光能

眼睛

视觉信息加工

颜色视觉

听觉

刺激输入：声波

耳朵

其他感觉

触觉

味觉

批判性思考：精神高于物质：赤脚过火焰

嗅觉

身体位置与运动觉

选择性注意

知觉组织

形状知觉

## <<心理学精要>>

深度知觉

运动知觉

知觉恒常性

知觉解释

感觉剥夺和视觉恢复

知觉适应

知觉定势

### 第6章 意识状态

清醒时的意识状态

信息加工的水平

白日梦与幻想

睡眠与梦

生物节律

睡眠节律

人为什么要睡觉

睡眠障碍

梦

催眠

事实与谬误

批判性思考：催眠的年龄回归：一个真实的故事

催眠是另一种意识状态吗

药物与意识

依赖与成瘾

精神性药物

药物使用的影响因素

### 第7章 学习

经典性条件反射作用

巴甫洛夫的实验研究

新巴甫洛夫的理解

巴甫洛夫给后人留下的文化遗产

特写：经典性条件作用的强奸案例

操作性条件反射作用

斯金纳的实验研究

行为塑造

惩罚

新斯金纳的理解

斯金纳给后人留下的文化遗产

观察学习

班杜拉的实验研究

观察学习的运用

### 第8章 记忆

记忆现象

记忆丧失和记忆奇迹

信息加工

编码：信息的输入

编码的过程

编码策略

<<心理学精要>>

贮存：保持信息

感觉记忆

短时记忆

长时记忆

信息在大脑中的贮存

提取：信息的获取

提取线索

遗忘

编码失败

贮存消退

提取失败

记忆建构

错误信息和想像效应

源头遗忘症

儿童目击证人的回忆

受虐记忆的压抑还是建构

改善记忆

第9章 思维、语言和智力

思维

概念

问题解决

决策与判断

信念偏差

语言

语言发展

思维和语言

语言影响思维

无语言的思维

动物的思维和语言

动物有思维吗

动物有语言吗

智力测验的起源

阿尔弗雷德·比奈：预测学业成就

刘易斯·推孟：先天智商

智力是什么

智力是一种一般能力还是几种特殊能力

情绪智力

智力与创造性

智力评估

现代心理能力测验

测验编制原理

遗传和环境对智力的影响

遗传影响

环境影响

智力测验分数的群体差异

偏向问题

第10章 动机



<<心理学精要>>

动机的概念

本能与进化心理学

驱力与诱因

最佳唤醒

动机的层次

饥饿

饥饿生理学

饥饿心理学

性动机

性行为描述

性生理学

性心理学

青少年性欲

性取向

性与人类价值观

工作动机

人事心理学

特写：工作中的工业组织心理学

特写：发现你的长处

组织心理学：成就的激发

第11章 情绪、压力与健康

情绪理论

詹姆斯-兰格理论和坎农-巴德理论

认知和情绪

情绪的两个维度

情绪的生理表现

情绪和生理反应

特定情绪的生理反应

批判性思考：测谎

表情

非言语交流

文化与表情

面部表情的功能

情绪体验

恐惧

愤怒

快乐

特写：怎样才能更快乐

压力与疾病

压力与压力源

压力与心脏疾病

压力与疾病的易感性

促进健康

压力应对

批判性思考：替代医疗——是健康的新方法还是老生常谈

第12章 人格

历史上的人格观

<<心理学精要>>

精神分析观

人本主义观

现代人格研究

特质观

批判性思考：如何做一名“成功的”占星家或看相大师

社会认知观

特写：走向更为积极的心理学

探索自我

第13章 心理障碍

心理障碍概述

心理障碍的定义

对心理障碍的理解

心理障碍的分类

心理障碍的标定

批判性思考：精神病与责任心

焦虑障碍

广泛性焦虑障碍和惊恐障碍

恐怖症

强迫障碍

对焦虑障碍的解释

特写：战争的伤口：创伤后应激障碍

心境障碍

重度抑郁障碍

双相障碍

对心境障碍的解释

特写：自杀

特写：孤独感

批判性思考：分离障碍和多重人格

精神分裂症

精神分裂症的症状

精神分裂症的类型

对精神分裂症的理解

人格障碍

心理障碍的发生率

第14章 心理治疗

心理治疗

精神分析

人本主义疗法

行为疗法

认知疗法

团体与家庭治疗

评估心理治疗

心理治疗有效吗

批判性思考：从不正常“回归”到正常

不同治疗的相对有效性

评价替代疗法

各种心理治疗的共同点

<<心理学精要>>

特写：心理治疗的消费者指南

心理治疗的文化和价值观

生物医学治疗

药物疗法

电痉挛疗法

精神外科疗法

心理障碍的预防

第15章 社会心理学

社会思维

把行为归因于个人或情境

态度与行为

社会影响

从众与服从

群体影响

社会关系

偏见

攻击

冲突

吸引

利他主义

调停

附录：自我检测题答案

## &lt;&lt;心理学精要&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章对心理学的批判性思考为了满足对人类的好奇心，也为了排解自己的苦恼，成千上万的人希望从“心理学”中找到答案。

他们收听电台的脱口秀咨询节目，阅读报刊杂志中开发人类心灵力量的专栏，参加戒烟的催眠疗法研讨会，浏览各种自助类图书，探寻梦的意义以及浪漫爱情的秘密和人生幸福的根源。

也有人着迷于所谓的心理学真理，他们想知道：出生后的数小时内，母婴之间是否能建立亲密的心理联系？

是否该相信成年人“恢复的”儿时遭受性虐待的回忆——从而控诉那些所谓的施虐者呢？

从笔迹真能看出一个人的个性吗？

心理治疗的确有效吗？

大多数人对心理学的接触来自大众书籍、杂志和电视节目，他们心目中的心理学家所做的工作无外乎分析人格、提供咨询意见以及给出教养子女的建议。

心理学家的确在做这些工作，但他们的工作远不止这些。

思考一下以下心理学问题，或许你也曾不时碰到这些问题：你是否发现自己对某些事情的反应和父母一样——或许你发誓再不会以这种方式反应了——所以你知道个性有多少来自父母的遗传？

你类似父母的程度有几成？

人格在多大程度上受到来自父母的基因的影响？

又在多大程度上受到后天家庭和居住环境的影响？

你有没有和6个月的婴儿玩过藏猫猫游戏？

有没有想过婴儿为什么如此乐此不疲？

当你暂时躲在门后面时，婴儿的反应就像你真的消失了——而当你再次出现时，婴儿会觉得你是从空中突然冒出来的。

实际上，婴儿又是如何感知和思考的呢？

你是否曾经从噩梦中惊醒？

醒后松了一口气，想知道为什么自己会做如此荒唐的梦？

为什么我们会做梦？

我们做梦的频率有多高？

你是否想过，学业和事业成功的原因是什么？

是因为某些人天生就聪颖过人吗？

单凭智力就能解释为什么某些人变得更富有，更能创造性思考，更善于处好人际关系？

你是否曾经感到沮丧或焦虑，并期待变得“正常”？

是什么原因让我们的情绪感觉良好。

抑或一团糟糕呢？

当和不同文化、种族、性别的人们相处时，是否忧心忡忡呢？

作为人类大家庭的一份子，我们的共性和差异有多大？

所有这些都是心理学着重研究的领域，因为心理学的目的就是要解答我们自身的各种问题：我们怎样思考，如何感受，又如何行动？

心理学的起源作为一门科学，心理学是怎样发展的人始为人，就对自我和外部世界充满好奇。

故而心理学的肇始可以追溯到世界早期产生文字记录的时代。

公元前300年之前，古希腊博物学家和哲学家亚里士多德就对学习和记忆、动机和情感以及知觉和人格进行了理论概括。

对于他的一些理论猜想，今天人们会一笑置之。

比如他认为人之所以在饭后昏昏欲睡，是因为饭菜的香气和温热包围着产生人格的器官——心脏。

但我们仍然赞赏亚里士多德所提的问题击中要害。

哲学家们对思维的思考一直持续到心理学的诞生。

1879年12月的一天，在德国莱比锡大学一座破旧楼房的第三层的一间小屋里，两个年轻人正帮助威廉

## &lt;&lt;心理学精要&gt;&gt;

· 冯特 (Wilhelm Wundt) 教授设计和制作实验仪器。

冯特教授时值中年，脸形瘦削，表情严肃。

他们的仪器可测量人们听到小球撞击声到作出按键反应的时间间隔。

后来，研究者把这个时间间隔和稍复杂任务的反应时间进行了比较。

冯特试图测量“心理元素”——最快速最简单的心理过程。

于是，以冯特及第一批心理学学生为主力，他们开始了公认的第一个心理学实验。

建立了第一个心理学实验室。

心理学诞生不久，就从更成熟的学科比如哲学和生物学汲取营养。

冯特自己既是哲学家又是生理学家。

提出演化心理学的查尔斯·达尔文是英国博物学家。

学习过程研究的先驱者伊万·巴甫洛夫是俄国生理学家。

著名的人格理论家西格蒙德·弗洛伊德是奥地利内科医生。

20世纪最有影响力的儿童观察家让·皮亚杰是瑞士生物学家。

1890年心理学尤为重要的教科书《心理学原理》的作者威廉·詹姆斯是美国哲学家。

莫顿·亨特把这些心理学的先驱们称为“探索心灵奥秘的麦哲伦”（麦哲伦，葡萄牙著名航海家和探险家——译者注）——这也表明心理学兴起于多个国家，多种学科（图1.1）。

那么心理学是什么？

心理学的研究对象太过广泛，从心理治疗到神经细胞的活动，所以对此不好下定义。

心理学一开始是关于精神生活的科学。

冯特的基本研究方法是内省法——对个体自我情感状态和心理过程的自我考察。

冯特的研究重点是内部感觉、情感和表象。

因而直到20世纪20年代，心理学被认为是“精神生活的科学”。

从20世纪20年代到60年代，美国的心理学者先在劲头十足、富有批判精神的华生，后在同样具有批判精神的斯金纳的带动下抛弃了内省法，而把心理学定义为“外显行为的科学”。

毕竟行为科学家认为，科学起源于观察。

感觉、情感或思维无法直接观察，但你可以观察并记录人们对不同情境作出反应时的外显行为。

在20世纪60年代，由于对大脑加工和储存信息研究的兴起，心理学重新关注于内部的心理过程。

为把外显行为和内隐的思维、感情纳入心理学的研究中，心理学成为研究行为和心理过程的科学。

稍解析一下此定义。

行为是有机体发出的任何反应，即我们能观察、记录的任何活动。

叫喊、微笑、眨眼、流汗、说话以及做问卷等等都是可观察到的外显行为。

心理过程是我们从行为推断出的内部主观体验——感觉、知觉、梦境、思维、信念和情感等。

对许多心理学家而言，心理学是一门科学。

在本章和整本书中我会一直强调：心理学不仅是一系列的科学发现，更是提出问题、解答问题的科学方法。

心理学作为科学分支，试图以细致的观察和严谨的分析来评价思想，筛选观点。

在描述和解释事物本质（包括人性）方面，心理学并不排斥各种直觉预感和似是而非的理论假设，而是要对这些直觉和假设一一检测，甄别真伪。如果一个理论行得通（即实验数据支持了其预测结果），则欣然接受；反之，如果预测结果失败，就得修改或者抛弃该理论了。

本书的目的不仅是向你报告各种心理研究结论，更要告诉你心理学家是怎样开展研究工作的。

研究者怎样筛选那些相互矛盾的主张和观念？

心理学家和对心理学发生兴趣的普通人，在描述和解释生活事件时如何正确思考？

当然心理学有其固有内容。

在对各种纷繁庞杂思想的科学筛选的基础上，心理学融合了各种概念和结论，对此我们难以面面俱到。

只要了解心理学上那些研究深入的热点，你的思想必将焕然一新。

这些热点有：人的身体和心理是怎样联系的；儿童的心理是怎样发展的；我们怎样来组织对外部世界

## &lt;&lt;心理学精要&gt;&gt;

的知觉：以往的经验是怎样记忆和遗忘的；世界各地的人们是怎样形成差异和共性的，等等。

心理学的视角心理学家所持的理论视角 以后的章节我们会详细考察心理学简短的历史，会发现心理学仍然在一些老问题上争议不休。

最有影响、持续时间最长的争议（第3章详述）当属生物和经验对人的相对影响。

人类的特质是从经验发展而来还是生而有之？

如今心理学家会通过以下的问题继续争论天性与教养（nature—nurture）：智力、人格以及心理障碍方面的差异更多地受到遗传还是环境的影响？

儿童对语法的掌握是先天生成还是后天习得？

进食和性行为是人体内部生物机制“推动”的还是外部环境刺激“拉动”的？

抑郁症是大脑器质性障碍还是思维功能性障碍？

人类因为有共同的生物基础而共性更多，还是由于生活的文化不同而差异更大？

性别差异受生物因素决定还是由社会因素塑造？

因为共同的演化历史人类更相似，还是因为文化的塑造更差异？

这种争论还在继续。

但我们一次又一次地看到，天性和教养不再那么紧张对立了：先天打下基础，后天在其上发挥作用。

生物学上人类就具有卓越的学习和适应能力。

而且每个心理（思维、情感等）事件同时也是生物事件。

所以，抑郁症既是思维疾病也是大脑疾病。

我们可以从不同的角度来看待某一心理事件（表1.1），比如从不同的心理学角度思考愤怒。

从神经科学的角度可以研究“脸红脖子粗”生理状态所对应的大脑神经回路。

从演化的角度可以分析愤怒对人类祖先生存的适应意义。

从行为遗传学的角度可以研究遗传和环境对个体气质差异的影响。

从心理动力学角度可以把愤怒的爆发视作无意识敌意的宣泄。

从行为主义角度可以研究愤怒所伴随的面部表情和身体姿势，或者探究何种外部刺激引起了愤怒反应和攻击行为。

从认知的角度可以研究大脑怎样诠释情境从而引发愤怒，愤怒又如何影响人的思维。

从社会文化角度可以考察哪种情境会引起最强烈的愤怒情绪，在不同文化下愤怒情绪的表现有何差异。

这些视角并不相互排斥。

相反，各种视角在对同一个生理心理现象解释时是相互补充的。

正如解释灰熊为什么会冬眠一样，是因为冬眠增强了灰熊祖先的生存和繁殖能力。

还是内部的生理机制所引起？

抑或冬眠是因为要适应冬天气候寒冷、难以觅食的环境？

这些视角是相互补充的，因为“事物是普遍联系的”。

所以需要在头脑中明了心理学是有局限性的。

不要指望心理学能回答像俄国小说家列夫·托尔斯泰提出的那些终极问题：“为什么我要活着？

为什么我要做事？

是否有什么样的人生目的让我逃脱死亡，让生命永恒？

”心理学回答不了这些终极问题，但心理学可以帮助你理解为什么人们要这样或那样思考、感受和行动。

那时你会发现对心理学的学习是多么让人着迷，多么有用了。

心理学的分支心理学有哪些分支想像一下忙碌工作的化学家：身着白大褂，四周各利瓶瓶罐罐和高科技仪器。

而忙碌工作的心理学工作者又是怎样的一番景象呢？

他也许身着白大褂正把微电极探针插入老鼠的头部。

他正在测量婴儿注视图片的时间，当婴儿对图片熟悉而厌烦时会把脸转开。

他作为公司主管正倡议为员工实施“健康生活方式”的培训项目。



## &lt;&lt;心理学精要&gt;&gt;

他正在电脑前分析数据，考察领养孩童的气质与养父母相似还是与生父母更相似。

他作为心理治疗师正在仔细聆听抑郁患者的倾诉。

他深入到另一种人类文化中搜集其他文化模式下不同的价值观和行为资料。

他作为教师或者作者正与他人分享心理学的快乐。

心理学分支庞杂，与其他科学相比缺少统一性。

但这也有好处：心理学成了各种学科的汇聚点，吸引了许多兴趣广泛的人士加入。

心理学虽然有各种不同的实践活动，从生物实验到跨文化比较，但心理学家有一个共同的目标：描述并解释行为和行为背后的心理过程。

有部分心理学家从事基础研究（basic research），构筑心理学的理论基础。

后面的章节中我们会提到许多从事基础研究的心理学家：生理心理学家考察大脑和心理之间的关系；发展心理学家研究个体从受孕到死亡过程中能力的变化规律；认知心理学家进行实验研究，揭秘人们怎样感知、思维和解决问题；人格心理学家探索人们内在的人格特质；社会心理学家考察人们怎样评价和影响他人。

另一部分心理学家从事解决实际问题的应用研究（applied research）。

如工业组织心理学家对工作环境下人的行为进行研究并提出实用建议。

他们运用心理学的基本理论（概念和方法等），帮助一些机构和公司更有效地选拔和培训员工、鼓舞士气、提高效率、设计产品以及制定生产计划。

尽管大部分心理学教科书的重点内容都是心理学的研究疗法和基本理论，但心理学还具有很强的实用性，致力于解决如何使婚姻幸福、怎样克服焦虑和抑郁，以及如何教养子女等许多实际问题。

临床心理学家（clinical psychologists）研究、评估并治疗有心理障碍的个体。

临床专业的研究生毕业后，就可以实施心理测验并解释结果，进行心理治疗，设计心理康复方案，以及进行一些基础或应用研究。

而精神病学家（psychiatrists）也常进行心理治疗，但他们拥有医师资格并具有处方权，能从生理的角度治疗心理疾病。

## <<心理学精要>>

### 媒体关注与评论

在美国，心理学导论性教科书品种繁多，竞争激烈。

其中津巴多的《心理学与生活》在近半个世纪以来不断修订再版，被公认为经典；而迈尔斯的这部《心理学精要》则是近年来最为畅销的新锐。

两部顶尖之作能够先后被引进中国，且得到高质量的翻译、出版，这无疑会对中国的心理学教育和普及起到积极的推动作用。

——彭凯平，美国加州大学伯克利分校心理学教授戴维·迈尔斯清晰、严谨的写作风格，优雅雄辩的文辞在整个心理学界无人可比。

他撰写的心理学导论性教材和社会心理学教材都无一例外极为畅销。

——菲利普·津巴多，美国心理学会前任主席在高等学校的教学改革中，教材建设改革是一个重要环节。

过去我国高校的大多数课程都是一门课程使用一种教材。

现在许多高校基础课的教学大多实行一门课程使用多种教材和教学参考书的模式。

为了进一步推进我国心理学专业基础课的教学改革，引进国外的一些优秀心理学的教材是有必要的。

戴维·迈尔斯著的《心理学精要》（第5版）是一本颇受读者欢迎的心理学读物，也是我们讲授普通心理学的优秀教学参考书。

——黄希庭，西南大学心理学教授，博导国务院学位委员会心理学学科评议组招集人



<<心理学精要>>

编辑推荐

《心理学精要(第5版)》由人民邮电出版社出版。

<<心理学精要>>

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>