

# 心理学与生活

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

## 心理学与生活

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

### 简介

《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。

《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，还是被许多国家大学的“普通心理学”课程选用的教材。这本教科书写作流畅，通俗易懂，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，原书中所有元素——如由600余条词汇及解释组成的“专业术语表”，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、研究和学习都十分宝贵，此中译本完整地翻译和保留了这些资料。

又名：Psychologyandlife 译者：王垒/王甦等

作者:RichardGerrig/PhilipZimbardo

副标题：教育部高等学校心理教学指导委员会推荐用书

页数:621

定价:88.0

出版社:人民邮电出版社

装帧:平装

开本：850x10921/16

印张：40.25

插页：16

字数：1266千字

版次：2003年10月第1版 2008年4月第23次印刷

定价：88.00元

内容简介

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的第一参考用书。但遗憾的是，由于版权方面以及一百多万字繁重的翻译量等原因，致使本书一直没有一个中译本。怀着对我国心理学的基础教育和普及的使命感，北京大学心理学系18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的教授们集体智慧和团队凝聚力的结晶。”

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，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，与本书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。

这本教科书写作流畅，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。

作者形象地将使用本书学习心理学比喻成一次“智慧的旅行”，选择她，相信你一定不虚此行。祝您好运！

#### 其它语言

此书曾多次被翻译成其他语言，包括意大利文、日文、西班牙文及中文等。第一个中文版本为繁体版，由台湾的五南图书出版。简体中文版本由人民邮电出版社出版，北京大学教授王垒、王苏等进行翻译而成。

#### 作者简介

##### 第一作者

理查德·格里格（Richard J.Gerrig）是美国纽约州立大学的心理学教授。获LexHixon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者。

##### 第二作者

菲利普·津巴多（Philip G.Zimbardo）是美国斯坦福大学的心理学教授，当代著名心理学家，美国心理学会现任主席。40多年来，由于他在心理学研究和教学领域的杰出贡献，美国心理学会特向津巴多教授颁发了Hilgard普通心理学终生成就奖。由他开创的《心理学与生活》这部经典教科书哺育了一代又一代杰出心理学工作者。在这个最新修订版中，津巴多主动让贤，推举格里格为本书第一作者，其大师风范令人肃然起敬。

心理学与生活（第16版）

[美]理查德·格里格 菲利普·津巴多著

王垒王甦等译

人民邮电出版社

## 中译本序言

心理学也许是现代生活中人们最广泛涉及的主题，因为，其实人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。

人们经常会有这样的问题，诸如，人的感觉是怎么工作的？人怎么能识别各种事物？人怎么能记住各种经验？人是怎样理解语言，又是怎样组织和表达语言的？人是如何在信息加工的基础上进行问题解决和决策的？所谓人那么有“个性”是怎么回事？人的情绪和“脾气”又是怎么回事？人的所有行为都是有动机的吗？人的意识是怎么回事？意识之外又有些什么？还有梦？人的智力是怎么形成的？有什么成分？怎么测量？对人的生活和工作的成功有什么意义……这些问题不胜枚举。

心理学所涉及的方面渗透于各个领域。例如，人在独处和在群体中的行为为什么不一样？人在社会环境中的行为为什么会千差万别？受哪些因素影响？这些是社会心理学所关注的。人的这些心理与行为是怎么随着年龄增长而发展的？其中哪些受环境影响，哪些由先天遗传决定？这些是发展心理学要探讨的。在这些心理与行为的发展中教育起什么作用？如何更有效地利用这些规律促进和改善人的发展？人们怎样才能学习、记忆得更有效？这些是教育心理学研究的。人在工作中和家庭中的行为为什么不一样？工作是为了什么？领导是怎么起作用的？怎样使员工更努力地工作？这些是组织管理心理学要研究的。今天的工业设计如何使人更舒适更有效？从仪器仪表到工作环境怎样设计才能使人的疲劳或伤害减到最小，效率达到最高？这些是工程心理学、劳动心理学关心的话题。人所不断发展积累的心理与行为会如何影响人的经济行为？不同的人投资决策会有什么不同？人的感知、态度、情感、认知以及人际互动如何影响他们的消费行为？广告是怎么起作用的？这些是经济心理学感兴趣的。人在地球和在太空中的行为为什么不一样？失重情况下人的心理和行为会有哪些变化？这些是航空航天心理学最关切的。运动员是怎么选拔和培养的？他们在比赛的瞬间如何能承受各种压力？成绩波动是怎么回事？运动成绩在多大程度上受心理因素的影响？这些影响是可以控制的吗？这些是体育心理学所研究的。人的美感是哪里来的？审美活动有哪些心理特征？艺术创造是天才的特权？普通人如何能培养艺术家的气质和才干？这些是艺术心理学的领域。我们还可以举出更多……总之，在人类活动的任何一个领域，都有心理学问题，都需要心理学！这体现了心理学的博大！

有人总结说，世界有三大谜：物质起源之谜，生命起源之谜，意识起源之谜。心理学恰恰是探索关于意识起源之谜的科学，而且，由于这第三个谜很大程度又和前两个有密切的关系，所以也使心理学成为一个更加庞大而复杂的领域，也是一个使任何一个人都可能在其中找到自己感兴趣的主题的领域。这体现了心理学的重要！

科学心理学1879年诞生于德国，但在20世纪初中叶，它的中心就移到了美国。在今天的美国，有3000多所大学有心理学学位教育，不少大学每年主修心理学的学生超过千人；全美每年授予博士学位人数最多的学科是心理学；书店里书籍最多最丰富的领域之一是心理学；社会对专业工作者需求最旺盛的领域之一也包括心理学……这体现了心理学这样一个学科在一个发达工业国家里所具有的影响。

我国心理学起步并不晚。1900年在京师大学堂(北京大学的前身)就已经有《心理学概论》的课程。1917年在北京大学成立了中国第一个科学心理学实验室。20世纪20-40年代已有相当一批在国外学成回国的心理学家在国内从事科研和教学工作。但由于众所周知的历史原因，心理学在20世纪中叶后相当一段时期的中国处于被搁置甚至被封杀的境地，这使得中国的心理学大伤元气。改革开放以后，中国心理学得到复兴。经过20世纪最后20年的努力，我国的心理学终于进入蓬勃发展的时期。目前国内设立心理学系的大学已达到约60来所，是20年前的15倍！但总体来说，我国心理学仍相对较弱，在科学研究和教育实践方面的积累仍很有限。心理学的基础教育和普及成为我国心理学发展的最重要环节之一。而要做好这方面的工作，优秀教材是关键。

《心理学与生活》(Psychology and Life)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，这本教科书写作流畅，通俗易懂，更深入

生活，把心理学理论与知识练习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！

教育部高教司为促进我国高等教育质量的迅速提高，多次倡议在一定条件下引用外版教材，体现了我国现代高等教育教材改革的重点思路。高等学校心理学教学指导委员会也积极响应这一倡议，在国内推动引进外版优秀教材的工作，使得国际上真正优秀的高校教材能为我所用，加速我国心理学高等教育的提高。而这也正是《心理学与生活》这本教材翻译出版的契机。

我从1990年开始就使用这部由斯坦福大学心理学系著名教授津巴多博士（曾任美国心理学会主席）所写的这部《心理学与生活》，作为我在北大心理学系讲授“普通心理学”课程的教材，并一直跟踪它的发展，斯坦福每出一个新的版本，我就跟进一个版本。2001年我在夏威夷的一个国际会议上参加由津巴多教授组织的一个专题研讨会，向他介绍了我们多年使用他的教材的情况，并建议翻译出版中文本，他十分欣喜并表示支持。这促成了最后翻译这本经典教材的决心。

2002年，我的好友，也是当年北大的同窗，多年从事出版工作的刘力先生几经努力，完成了这部教材最新版的版权引进工作，使得我终于有可能实现多年来的想法。于是，这部经典的心理学教材，也是一部鸿篇巨制的翻译工作正式全面启动。

可以说，《心理学与生活》这部教材的翻译工作是北京大学心理学系的一项大型工程，也是北大心理学系历史上少有的大动作。2003年底，我召集系里部分教师开翻译动员会，全系共有18位教授、副教授倾情出动，可以说，整个教材的翻译是北大教授们集体智慧和团队凝聚力的结晶！没有他们的通力合作和精诚奉献，就没有这部教材如此迅速地问世。特别是王苏教授虽年事已高、身体欠佳，仍欣然动笔翻译本书第一部分“前言”，其精神令人感动。更令人悲痛的是，这竟然是王苏教授的绝笔。他自2003年2月完成序言的翻译以来，一直身体不适，直至10月3日与我们诀别。这部教材的翻译凝聚有他的心血，他对事业的热爱和奉献！我们也以此部教材的翻译出版作为对他的永远怀念。

本书各部分的译者依序为：前言，王苏教授；第1章，王垒教授；第2章，朱滢教授；第3章，沈政教授；第4章，吴艳红副教授；第5章，韩世辉教授；第6章，苏彦提教授；第7章，包燕副教授；第8章，耿海燕副教授；第9章，张亚旭副教授；第10章，杨炯炯副教授；第11章，周晓林教授；第12章，肖健教授；第13章，王垒教授；第14章，王登峰教授；第15章，甘怡群副教授；第16章，钱铭怡教授；第17章，张智勇副教授；第18章，侯玉波副教授；人名列表和术语表由王垒和潘莹欣翻译。特别要感谢北大心理学系的许多研究生们，他们作为教授的助手作了大量的基础性或辅助性工作，为本教材的顺利出版立下汗马功劳。

尤其要感谢新曲线公司的刘力先生，他在版权引进乃至最后清样审定上花费了许多心血。还要感谢这部教材的编辑陈浩莺小姐以及美术编辑陶建胜先生、排版制作李爱娟小姐，他们的工作使这部经典教材得到了最终的完美再现。

王垒

北京大学心理学系系主任

教育部高等学校心理学教学指导委员会主任

2003年10月于北京大学燕园

## 前言

教授心理学入门课是每个担任大学教师的心理学家面临的重大挑战之一。事实上，由于这门课涵盖的范围很广，因此它可能是整个学术界最难教好的课程了。它的范围既涉及到对神经细胞活动的微观分析，又包括对文化体系的宏观分析；不仅谈到健康心理的勃勃生机，还涉及到由心理疾病导致的人生悲剧。我们在写这本教科书时面临的挑战正如你们在教学中的挑战那样，就是要赋予所有这些信息以形式和实质：将它们带入我们学生的生活中去。

学生们常常带着一些有关心理学的错误观念来到我们的课堂上，这些错误观念来自我们社会所灌输的“通俗心理学”（pop psychology）。学生们还对他们能从心理学课程中获得的收益抱有很高的期望——他们希望能学到很多对个人发展有价值的东西，希望能藉此改善他们的日常生活。事实上，那是任何教师都难以办到的事。但我们相信，《心理学与生活》这本书会助你一臂之力。

我们的目标是写一本学生们喜欢读的教科书，他们可以通过它学到关于心理学众多领域中激动人心的和与众不同的内容。每个章节，每个句子，我们都力图使它通俗易懂，引人入胜。与此同时，我们还注意如何使这本教科书在那些重视以研究为中心同时兼顾应用的教师的教学大纲中能发挥作用。

《心理学与生活》第16版是菲利普·津巴多（Phillip Zimbardo）和理查德·格里格（Richard Gerrig）的第三次合作。我们之所以能够成为稳固的合作伙伴，是因为我们都认为心理学是一门与人类幸福密切相关的科学；都能将自己的教学经验融入到教科书中，处理好科学的严密性和心理学与现代生活的相关性之间的平衡。并且，理查德·格里格的认知心理学专长是对菲利普·津巴多的社会心理学专长的重要补充。由于理查德·格里格担当了合著者，《心理学与生活》才跟上了心理学迅速发展的步伐，尤其是在像认知神经科学那样的领域。为了突出他在这本教科书中不断提高的参与度，这一版就由他担任第一著者。尽管如此，《心理学与生活》仍然代表了我们的理念：我们共同庆贺能够延续传统并且出版后续的版本，将最重要的心理学观点带入你们的生活中。第16版正是我们精诚合作的产物。

### ■教科书主题：心理学是一门科学

《心理学与生活》致力于利用坚实的科学研究来与心理学中的错误观念作战。以我们当教师的经验，心理学入门课第一次上课最可能出现的情况是，快要下课时学生们蜂拥而上提出问题，这些问题概括起来就是“这门课会教给我想知道的东西吗？”：

△我母亲服用盐酸弗西汀（Prozac）：我们会学有关它的内容吗？

△你会教我们如何更好地进行学习吗？

△我必须送儿子上日托才能返回学校来学习。这种做法对他来说是否妥当？

△如果有朋友在谈论自杀，我应该怎么做？

让我们感到宽慰的是，这些问题都已经有了严格的经验性研究。《心理学与生活》致力于向学生们提供对他们最关心的问题的科学分析。因此，本书的宗旨是：心理学是一门科学，同时关注这门科学在学生生活中的应用。

### ■我们如何知晓

《心理学与生活》的一个重要目标就是教授心理学论证的科学基础。当学生们向我们提问时（他们需要知道的东西），他们往往已经从大众媒体那里获得的信息中得出了部分答案。这类信息中有的是准确的，但学生们常常不知道如何去理解它们。他们怎样才能学会解释和评价从媒体中听来的信息呢？他们怎样才能比较明智地选择利用那些被过多引用的研究和调查？他们怎样才能判断这些资源的可靠性？与向学生灌输所谓可靠的研究不同，我们向学生提供科学的工具，通过这些工具，他们能有效地审视周围信息并得出符合研究目的和方法的结论。

通过我们所说的“我们如何知晓”这一专栏，在每一章中我们都多次通过关键结论的实验原理直接与学生进行交流。我们给每个这种“我们如何知晓”的研究赋予一个题目——“友谊与利己的偏向”、“药物成瘾者的行为治疗”、“心境对语言使用的影响”——使学生们能够更加容易地接近这些理论。整本教科书有200项“我们如何知晓”的研究。我们并不认为每一个这样的研究就是一个特定研究领域的最终答案，相反，我们认为它们为进一步研

究问题敞开了大门。我们的使命是对心理学基础研究的运用进行再创造。并用你们学生能够接受的语言来清晰地说明研究方法。通过这种方式。你们的学生就有很多机会来

弄明白心理学的研究是如何取得进展的。

## ■21世纪的心理學

自21世纪肇始，我们的学生会觉得自己似乎生活在一个非常特殊的时代——一个带来急剧变化的时代。这些变化给心理学以及相关领域的研究者提供了大量新课题去解说，也带来了大量的技术。为了反映出这些新的情况，在这一版的《心理学与生活》中，我们增加一个特别专栏，我们称之为“21世纪的心理學”。这一专栏将涉及各种各样的问题，所有这些问题都是前沿性的：“技术能够恢复视觉吗？”、“人际关系与互联网”、“专家系统与医学”。每个21世纪的心理學专栏都展现了心理學研究在触及新问题和扩展新应用方面的灵活性。

## ■你们生活中的心理學

我们在上文中引用的问题都是现实中的学生们提出的真实问题。并且你们的学生可以从本书中找到答案。这些问题体现我们多年来从学生们那里收集来的资料。我们问他们：“告诉我们，有关心理學你们想知道些什么？”，然后将这些——你们学生自己的心声——直接以“生活中的心理學”专栏的形式写入教科书。每一章中都有一个这样的专栏，所谈到的问题如“为什么要学习心理學？”（第1章）、“儿童什么时候获得意识？”（第6章）、“人们为什么参加礼拜？”（第18章）。我们所希望的是，你们的学生将通过每个例子看到究竟为什么心理學知识与他们日常生活中所做的决定直接相关。

## ■本书的结构

心理學是一个不断发展的领域。我们试图使本版《心理学与生活》在结构上能够反映出世纪之交心理學研究的构成方式，本书的结构还吸取了来自审阅者和使用者的反馈——既有学生也有教授。他们帮助我们设计出了一种结构，从而帮助我们更有力地证明心理學是一门科学这一主题。

例如，这一版的《心理学与生活》单辟研究方法一章（第2章）。该章目的是让们的学生熟悉研究者们而努力回答重大问题时所面临的挑战，以及研究者们设计出的用来克服这些挑战的方法。我们还希望这一章能够激励学生们采用本书所始终倡导的批判性思维。这一版的另一个新变化是用单独的一章介绍智力和智力测验（第10章）。我们自己在心理學入门课的教学中发现智力通常是学生们走进我们课堂之前被问及最多的一个部分。为了满足学生们的需要，我们现在用单独的一章将这部分突出出来。

由于教授们显示出了一贯的热情，《心理学与生活》的其他一些部分就保持不变了。例如，我们保留了两章来分别介绍感觉（第4章）和知觉（第5章）。学生们对于使内部加工得以进入外部世界的那些过程抱有极大的固有兴趣。而这两章包含丰富的描述和演示，会使学生们重新思考有关世界的经验。同样地，我们保留了单独的两章分别介绍社会过程和人际关系（第17章）以及社会心理學、社会和文化（第18章）。社会心理學领域研究者往往要承担起解决不同历史环境产生的新的研究问题重任。我们将社会心理學的内容分为两章，使我们能够向学生表明这类研究如何在个人和社会两个层面上能广泛应用于他们最紧迫的问题。

## ■教学法的专栏

《心理学与生活》以具有挑战性的、但为广大学生可以接受的方式介绍心理科学而久副（原书似有误，

应为负)盛名,第16版也不例外。为了提高学生对本书的理解,我们加入了一些教学法的专栏:

△一章开头的简介。每章以一个简介开始,将学生引入该章的内容。我们从各种各样的来源选取简介,比如认知那一章的选自海伦·凯勒(Helen Keller)的《我的生活故事》(The Story of My Life),而知觉那一章的选自Colin Turnbull在非洲草原上的观察报告。

△小结。在每一章中,每个主要部分的最后都有小结。这些小结使学生们能迅速地核对读过的要点,并帮助他们在复习时查找要点。

△要点重述。每章的结论部分是该章的总结,即重述要点,对每章内容进行总结,是根据主要部分的标题组织起来的。

△关键术语。关键术语在书中出现时会被加黑,而且在每一章的后面列出目录,标明该术语出现的页码,以便迅速查询。

△书后的专业术语表。我们在书后列了一个功能类似于心理学小辞典的术语表,他们可以在当前和以后的课程中使用这一全面综合性的资源。

此外,你们的学生还可以通过查阅从“写给学生:如何使用本书”来学会如何从本书中取得大的收获。

#### ■第16版的新东西

除了前面提到的几个新专栏之外,《心理学与生活》还以其及时更新的研究范围和300多篇新增的参考文献而显得富于生气。我们的目标是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。

《心理学与生活》的第16版还吸纳了有关人们生活经验多样性的新研究。我们试图让本书能对所有选修心理学入门课的学生都有意义——无论男生还是女生,来自不同文化和种族的人们,传统和非传统的学生们。只要有可能,我们就会提出有关文化问题的新研究。

我们已经提到了为回应使用者们的反馈而对本书的组织结构所做的变动:我们对研究方法和智力分别独立设章。此外,我们对第16版《心理学与生活》进行了比以前的版本更为合理的精简。我们寻求并采纳一些严谨的建议,使本书在既不回避经典研究又不忽略前沿性研究的情况下尽可能地简洁。最后,《心理学与生活》还辅有修订后的《发现心理学》(Discovering Psychology)电教课程,这是目前第一本,也是惟一的此类教科书。该电教课程作为课程的辅助,包括26个长度为半小时的录像节目,以及学习与教员指南,还有相应的网址,它是具有里程碑意义的教育资源,反映出心理学的贡献不仅在于理解纷繁复杂的行为,而且还能够确定一些解决办法和疗法来缓解心理障碍问题。

#### ■特定内容变化

△我们的文化覆盖范围(culture coverage)涉及过i、现在、和未来。例如在第1章中,我们加入了对女性在心理学早期历史上所做贡献的广泛讨论。在第13章,我们解释了有关应激生理反应的性别差异的最新重要研究。第18章中,“21世纪的心理学”专栏讨论了互联网使得世界似乎变小了的方式的后果。

△我们考察了技术对心理学研究的影响。第3章提供了有关最新的脑功能定位技术的信息。我们还关注基于遗传分析的知识进展。例如,第12章,我们叙述了有关基因与肥胖之间关系的研究。

△“21世纪的心理学”专栏有几篇文章阐述了技术对人们生活的影响。例如,在第14章中,我们介绍了人们如何在互联网上探索不同的“可能的自我”。类似的,在第17章,我们介绍了有关互联网对社会人际关系影响的前沿性研究。

△本书有关心理病理学及治疗的范围包括最新版的DSM,即DSM-IV-TR。此外,我们还增加了对心理病理学的社会文化角度的分析。在“21世纪的心理学”专栏讨论了对“互联网成瘾”的诊断(第15章),以及通过互联网进行治疗和自助的前景(第16章)。

△我们增加了智力评估方面的内容,包括一些新的测验题的实例以及对网上评估的分析(第10章)。我



们还把有关人格评估的内容转移到有关人格的那一章（第14章），使有关专题容易得到史好的整合。

#### ■《心理学与生活》的完整教学大纲

一本好的教科书仅仅是教学资料包的一部分，这些教学资料可以使心理学入门课对学生来说有价值，对教师来说有实效。为了使讲授心理学入门课这一艰巨任务对你来说容易些，对你们的学生来说有趣些，我们准备了许多有价值的辅助材料，既有电子版的也有印刷版的。

△Instructor's Manual(教师手册)。这本独具特色的教师手册是由约翰·博伊德(John Boyd)编写的，介绍了已通过课堂检验并取得成功的一般性教学方法和具体策略。针对教科书中的每一章，你都可以找到详细的学习目标和要点、创新性的授课理念和讨论题、学生的活动和展示、人物简介、整体的时间安排、进一步阅读的引导，以及完整的媒体资源部分。

△Test Bank(题库)。这个测验题库是由University of Massachusetts, Dartmouth的约翰·卡鲁索(John Caruso)编撰的，包括2000多道多重选择题和问答题。每个问题按页码编排；按照章节、类型、主题和技能层次（事实性、应用性或概念性的）排列；并且与学习指南进行交叉参照。

△Allyn and Bacon测验管理系统——计算机化的测验库(可在Windows和Macintosh下使用；DOS下也可以)。Allyn and Bacon测验管理系统整合了基于Windows和Madmosh的测验和评估工具。你可以用测验管理系统在短短几分钟内构建出看起来很专业的测验，途径是根据已有的题库建立测验，还可以编辑问题，或者增加你自己的问题。课程管理的特色包括班级的花名册、成绩表以及项目分析。测验管理系统还具有你构建和管理网上测验所需要的全部东西。对于初次使用者，整个测验管理系统与屏幕向导会像导游一样领着你走过每个角落。

△Allyn and Bacon Transparencies for Introductory Psychology(心理学入门课幻灯片)，2001。全套彩色醋酸纤维幻灯片可以用来丰富课堂讲授和讨论。这些图来源广泛，可以支持并扩展教学。

△Discovering Psychology Telecourse Videos(电教录像带)。这套电教录像带是由菲利普·津巴多编写、设计和主持的，包括26段长度为半小时的录像，可从Annenberg/CPB collection得到来用于课堂教学。2001年修订后的版本包含有两个全新的节目以及15个以上新系列片，以引导学生跟上一些心理学的最新发展。作为《心理学与生活》的完美补充，这一课程辅助资料曾多次获奖，并在美国以及世界各地被广泛采用。要得到更多信息可联系1-800-LEARNER。

△Discovering Psychology Telecourse Study Guide(电教课程学习指南)。在咨询了菲利普·津巴多的基础上，State University of New York (Stony Brook)的南茜·福兰克林(Nancy Franklin)编写了电教课程学习指南和电教课程教师指南的全部修订本。在电教课程学习指南中，每一章对应于一个节目，扩充了节目中所涉及的材料，详细说明了适当的阅读作业，并且复习了教科书中所涉及到的材料。此外，学习指南还包括学习目标、阅读作业、关键人物和术语、录像节目的小结和带存答案的测试题、带有答案的教科书测试题、问答题，学生活动、其他的书、论文和影视资料、以及注解的网站。所有的词汇和复习题都以《心理学与生活》为依据。

△Discovering Psychology Telecourse Faculty Guide(电教课程教师指南)。电教课程教师指南提供了在课上使用Discovering Psychology这一资源的指导。直接围绕《心理学与生活》一书，教师指南不仅包含了全部电教课程学习指南的内容，而且增加了建议的活动、建议的论文、引用的研究；教学资源包括书籍、论文、电影和网站、录像节目的测验题并附有答案、教科书的测验题并附有答案以及关键词表。

△Student Study Guidewith Practice Tests(学生学习指南以及练习测验)。这本有创意的练习册是由理查德·格里格编写的，它向学生们提供了各种动态的活动，以强化其学习经验。每一章开始是一个提纲，对于每个主题都列出问题“你需要知道什么”。然后是“引导学习”部分，通过各种各样的问题和练习来引导学生学习。每一章还包括一些“小组学习”的建议，以此来鼓励学生通过同学的帮助来掌握和扩展课程内容。最后，学习指南向学生们提供了每一章的两个多重选择练习测验及其答案。

△练习测验册。这本小册子是由Eckerd College的马乔里·哈代 (Marjorie Hardy)编写的, 每一章有25个多重选择问题, 使学生们通过模拟课堂测验来练习所学的知识。这本小册子还附有答案以及与教科书的页码对照。

△格里格和津巴多的PowerPoint演示光盘CD-ROM。这本特殊的书一演示光盘详细地介绍了每一章的关键点, 辅以表格、图、图解等来自教科书的直观材料。来自格里格和津巴多配袞网站的一些资源也被整合到这套光盘中, 这样就可以很容易从教室以及整套电子版教师手册的文档进入该网站。这份资料还有网络版形式, 可以从<http://www.abacon.com/ppt>获得。

△配套网站。《心理学与生活》的配套网站可以从[www.ablongman.com/gerrig](http://www.ablongman.com/gerrig)进入。该网站为教师和学生提供了范围广泛的资源。每一章都有学习目标、注解的网络连接、网上活动、交互式的网上测验、标记活动、多重选择练习测验。

△Mind Matters 光盘CD-ROM。该光盘由University of Michigan的詹姆斯·希尔顿 (James Hilton)和West Virginia StateCollege的查尔斯·普渡 (Charles Perdue)开发的。它提供了深入的、交互式的心理学知识, 以提升学生在此入门课上的学习成绩。这套动人的光盘通过邀请学生在一个整合了课文、图、幽默和交互性的环境里来探索“心理科学”的方式来展示和整合一些概念uMind Matters不强调记忆, 而是以一系列独立的单元来培养探索和整合能力。该光盘结构灵活, 可以配合任何入门课的教科书使用。该光盘还有配套的教师指南, 包括详细的说明和测验题。

△Psychology on the Net,2002。这本读起来很轻松的指南, 反映与心理学学习有关的锻新的URLs, 可以帮助你和你们的学生在看互联网上大量心理学信息时找到正确的方向。

#### ■其他资源

#### ■个人致谢

#### ■第16版的审阅人

#### ■前几版的审阅人

完成一本范围如此之广的书这项繁重任务, 只有依靠所有这些朋友和同事以及Allyn and Bacon出版社的编辑人员的专业帮助才有可能。我们深深地感谢他们在本项目每个阶段所做出的非常宝贵的贡献, 我们不仅向他们集体表示感谢, 而且现在要向个人致谢。我们感谢以下Allyn and Bacon出版社的工作人员: 丽贝卡·帕斯卡尔, 责任编辑; 莉萨·麦克莱伦, 开发编辑; 卡罗琳·克罗利, 高级市场主管; 乔·斯威尼编辑加工督导; 萨拉·埃弗森, 照片专家; 以及玛格丽特·皮尼特, 项目经理。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《心理学与生活》理查德·格里格 (Richard J. Gerrig) 菲利普·津巴多 (Philip

请登录 <https://shgis.cn/post/1298.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

