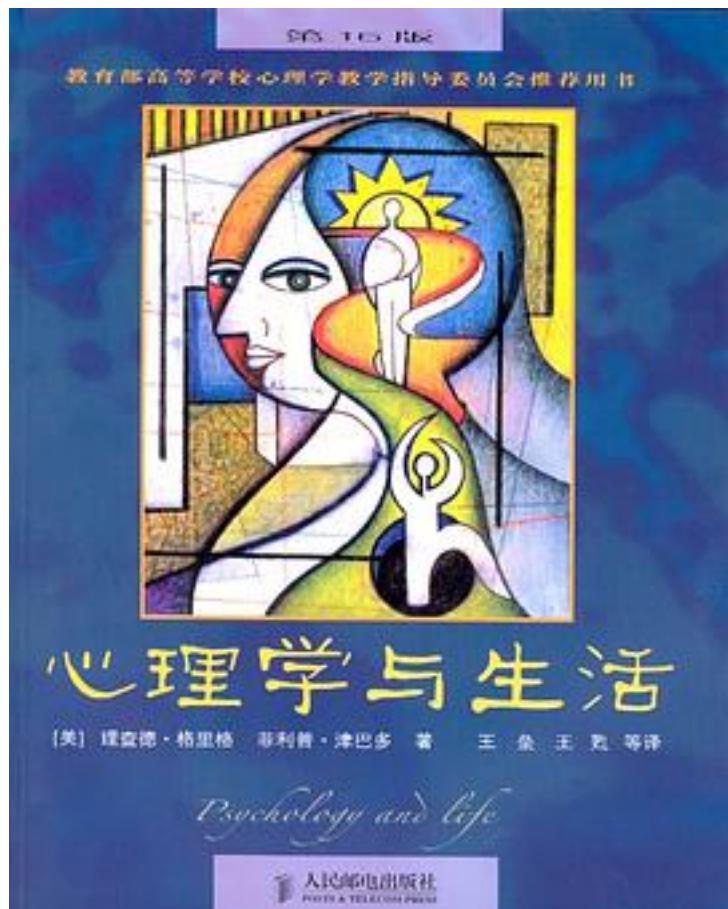


心理学与生活



[心理学与生活 下载链接1](#)

著者:[美] 理查德·格里格

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2003-10

装帧:平装

isbn:9787115111302

《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。

作者介绍：

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心理学工作者。津巴多主动让贤，推举格里格为《心理学与生活》第16版的第一作者。

目录: 序言

- 第一章 生活中的心理学
- 第二章 心理学的研究方法
- 第三章 行为的生物学基础
- 第四章 感觉
- 第五章 知觉
- 第六章 心理，意识和其他状态
- 第七章 学习与行为分析
- 第八章 记忆
- 第九章 认知过程
- 第十章 智力与智力测验
- 第十一章 人的毕生发展
- 第十二章 动机
- 第十三章 情绪、压力和健康
- 第十四章 理解人类人格
- 第十五章 心理障碍
- 第十六章 心理治疗
- 第十七章 社会过程与关系
- 第十八章 社会心理学，社会和文化
- • • • (收起)

[心理学与生活 下载链接1](#)

标签

心理学

心理学与生活

心理

经典

普通心理学

教材

科普

psychology

评论

最困扰着我们自己的，永远不是外界的困难和社会的黑暗，而是我们对于自己内心的无知，和面对一切时候的茫然

写得很很有道理，就是没用，不愧被引为教材~~

要不是日子这么苦逼，我估计也没耐心读这么厚的教科书。
美国的教科书真不错，虽然有好几处没看懂，但也算对心理学有了个基本的认识。

好像翻译让我读不懂

这本书厚实、全面，对于读完这本书的人来说存在着一个悖论：当你相当程度上认识到自己心理诸多问题的来龙去脉，你却没有勇气反思和调整，那这本书读完有何用？由是

，常挂在嘴里的一个成语：学以致用 应当被重新认识。

作为心理学入门很不错，假如不是专业学生，概念有点多。如果想要深入了解，可以后续阅读《认知心理学》《人格心理学》《社会心理学》《发展心理学》等

五星。这书要不要这么难啃啊！不过收获真的很大。PS：最恨那些睁着眼睛说翻译不好的人了，你去翻翻看啊，人心理学十八个专业教授还生造名词？真是无知者无畏。

心理学入门级读物，通俗易懂全面。

这书厚的可以打死人~

对心理学也算是入了门 情绪的流动 悲伤的流动 爱的流动性 我的包容度越来越大
谁让这一本五六百页的书是闭卷考 写书的各位能不能稍微考虑一下被编成教材的后果
怎么都跟鲁迅一样不负责任 罚你们背诵全文哦

翻译太生硬、太别扭，不要再用这种教材毒害中国学生了。

四月的最后一本书。笔记记了将近三十页，就最后两章最有趣。五百多页的书看完了，
作者在结语里告诉我：“你仅仅学习了点皮毛。”愿二十一号的心理咨询能顺利通过，
心理学的梦想能实现。

当时觉得心理学挺有趣的，现在觉得唉。

感觉内容过于空泛

如何认识自己是一件有意思的事，更有意思的事发现在别人身上也是能得到验证的……

对普通人应该有影响的书

读完有种莫名的泄气感_(:з」∠)_

上完了Introduction to Psychology,
也算是学完了这本书吧。虽然用的不是津巴多的教材，但章节安排大致一样。国人对心理学的误解太深，很多知乎上的高票答案看似深奥，其实答案都在这里。

本书真是精彩至极、经典无比！【永远不要忽视倾向和情境的作用】

大众化的普通心理学读本。例子很美国，也很生活。

[心理学与生活 下载链接1](#)

书评

“别傻了，放下吧。”或者“别想了，看开点。”伤心欲绝的时候身边的朋友对你说的最多的话恐怕就是这两句。可是效果往往没那么好。有些人继续找人倾诉，依旧会想不开；而有些人非常想要放下，结果却越发放不下。

相似的问题还有很多，会议发言时我们越在内心鼓励自己自信轻松…

借以本文回答苏小妹同学的问题：用行动去增加经验，那么如果自卑的人在经验中更受打击，如何才能积累自信？前文：要想不痛苦，唯有带着痛苦生活。
<http://book.douban.com/review/2977929/> -----

前文里提到自卑的人会更自卑、自闭，原因就是自卑的人更容易…

其实很多人对《心理学与生活》这本书都有所了解，也有很多人读过了。我想在这里给大家在横向介绍下《心理学与生活》的原文17版。相比较中文的16翻译版，他能让你更准确的认识和理解心理学这门学科，并且并不晦涩难懂，还有一个突出的特点是他是原汁原味的，可以让人看到在...

要学习一种知识，就象是在一个陌生的地方行走。你可以跟着别人的指示走，而不管对错；也可以自己摸索着走，看看运气好不好。但是，最好的方式是有一张地图，让自己知道自己在那里，这个陌生的地方到底有多大，有多少条路，然后你选择你喜欢的道路走下去。对心理学，一直感觉很...

佛学有种境界是跳出三界外，不在五行中。要是在心理学里，算不算心理素质极其稳定？我并非专业人士，就算读此类入门，也是一头雾水。所以没按次序，随手翻开看的。但仍觉得非常有趣。心理学的神秘感其实来自于人类对于自身探究的庞大未知。一直想理性的生活，面对情感，面对...

对于一个对心理学感兴趣，但是又没有系统地学习过心理学的人来说，这本教材是非常合适的一本入门教材。包括书中的参考材料列表，心理学研究方法的介绍，心理学与生活的联系案例，都会让初学者感受到心理学不是那么神秘的，它就在我们身边，是我们身边的科学。读这...

还是推荐读英文原版的Psychology and Life。北大心理系一直用那本书作本科第一门基础课《普通心理学》的教材的，深入浅出，很不错。中文版虽是北大心理学系的教授合力一同翻译的，不过毕竟翻译需要很好的中文功底，所以也许……，不过翻译得到底好不好我没有发言权，因为我...

在国内，心理学被很多畅销书、没有学术经历的专栏作家弄成了三不像。他们说这一些断章取义的话，误导大众已久。把活生生的科学变成了鸡汤，真的大丈夫吗？如果你真的喜欢心理学，非常推荐阅读此书。虽然有一些内容有一些深奥，但是整体还是能读懂的。书中有一些小案例也非常...

我是学心理学的，所以我觉得这本书对于专业人士来说真的是很有用。看了这本书，让我发现原来生活真的到处都有心理学。

心理学是一门与人类幸福密切相关的科学。该书贴近生活，深入实践的独特风格同样也是一般大众了解心理学，更好的理解人性和提高自身全面素质的极好读物。正如编者：这是一本优秀的，经典的心理学教科书。在世界范围内的很多国家的心理学界都有着极高的知名度。该书中有大量的专...

大一时，专业课的第一本教材。是16版。

当时捧在手里厚厚的一本，觉得很是满足，像是打开了扇门。

很奇怪的，因为老师的缘故，课并没有好好上。但是这本书，却是所有教材里面看得最多，也最喜欢的。光是用荧光笔划记的痕迹就有深深浅浅，不同颜色的很多。

内容很全，也很通俗...

很多语句都不通顺，里面还有许多“造词”，这就更难读了。

老外的书喜欢讲原理，讲了一堆如何作实验，实验如何进行，

实验是如何的考虑了结论的客观性.....讲了2页实验，最后一段结论。

谁知道这个封面是神马意思？烦请告知！名画吗？话说第十三版的封面也很奇怪！

（“抱歉，你的评论太短了。”尼玛，我就这一个问题啊！你让我说几遍！你让我说几遍！你让我说几遍！你让我说几遍！你让我说几遍！）

首先，我很欢迎大家来建议评论，来完善自己的不足

然后，我会坚持写下去，大概两天一章。最后，我觉得读一下别人的读书笔记可能更有助于自己理解。学习手段 1复习每章概要，让你简单的认识这一章的内容。

2重点重述，让你知道什么是学习的重点。3浏览该...

看完书后,发觉得身边的很多人都需要去看心理医生,作长期的心理治疗.
其实心理生病比生理生病更可怕,那是无形的黑暗的感觉.因为当你身边最亲密的人对任何小事很敏感的时候那是很可怕的.一种无形的压力压向你,觉得时刻处于崩溃爆发的边缘的感觉,如履薄冰,小心翼翼.....总之,很糟...

哇,这本书快把我搞疯了, 我的英语很糟糕, 所以我看的很慢很慢很慢。。。每次打开扉页, 面对密密麻麻的英文和我自己标注的中文词语的时候, 我都会跟自己说, 你看, 好好一本书, 被你写的谁都看不懂了, 但是真的很爱, 我还推荐另一本书, 因为这本书占用了我太多时间, 所以看那本...

[心理学与生活 下载链接1](#)