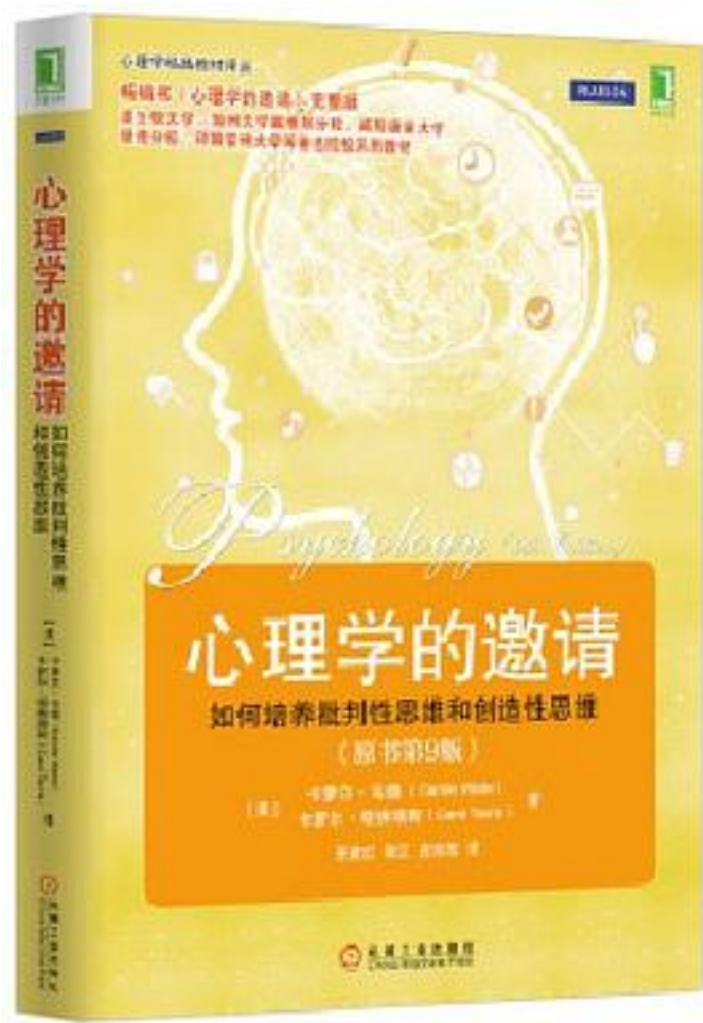


心理学的邀请（原书第9版）



[心理学的邀请（原书第9版） 下载链接1](#)

著者: (美) 卡罗尔·韦德 (Carole Wade)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-1-1

装帧:平装

isbn:9787111483670

畅销书《心理学的邀请》完整版

波士顿大学、加州大学戴维斯分校、威斯康星大学绿湾分校、印第安纳大学等著名院校采用教材

批判性思考心理学事件指南

1. 提问并随时质疑:

“我能够精确回忆童年时发生的事情吗？”

2. 定义你的术语:

“‘童年’，我指的是3~12岁；‘事情’指发生在我个人身上的事情，比如去动物园或住进医院；‘精确’指事情基本按照我想的那样发生。”

3. 检验证据:

“我感到我能够完美地回忆起5岁的生日晚会，但是研究表明，人们经常不准确地重构过去发生的事情。”

4. 分析假设和偏见:

“我一直假想记忆就像一台磁带录音机——完美地记录了我生活中的每一个瞬间——然而，可能这是个偏见，因为它实在是太完美了。”

5. 避免情绪化推理:

“我确实想相信这个记忆是真的，但是并不意味着它就是真的。”

6. 不要过于简单化:

“童年的记忆，有些可能是精准的，有些是错误的，而有的部分正确，部分错误。”

7. 思考其他解释:

“有些‘记忆’基于我父母后来告诉我的故事，而不是我自己回忆起来的。”

8. 忍受不确定性:

“我可能永远无法确定童年时的某些记忆究竟是不是真的，是否精准。”

本书是一本不需要任何心理学基础就可以阅读的入门类读物，从身体、环境、思维和感觉、个人发展、健康和障碍等几个方面进行组织架构，将心理学与日常生活紧密联系在一起，内容丰富全面、案例生动有趣，并且比较注重与读者的互动，应用性很强。

除此之外，本书还尤其注重批判性思维和创造性思维的培养，通过阅读本书，你将得到这方面的训练，批判性地思考以区分科学的心理学和伪科学。阅读本书时，请时刻牢记贯穿全书并不断强化的8条必需的批判性思考心理学事件指南（见封底）。

如果你想成为研究型的心理学家或心理治疗专家，那么，显然你将有足够理由去学习心理学知识。然而，无论你是否计划在这个领域工作，心理学都在以各种形式伴随着你！所以我们所有人都应该进行心理学知识的普及，来阅读这本书。

心理学可以为你做什么：

使你成为更知性的人

满足你对人类本性的好奇

帮助你提高生活中的自制力

在工作上帮助你

使你洞悉政治和社会问题

作者介绍:

卡萝尔·韦德

(Carole Wade)

斯坦福大学认知心理学博士，现任职于加州多明尼克大学。美国心理学会（APA）教务部主席，美国心理协会（APS）和心理科学协会会员，与卡萝尔·塔佛瑞斯合著有《心理学的邀请》（Psychology）、《心理学透视》（Psychology in Perspective）、《最持久的战役：性别差异观》（The Longest War: Sex Differences in Perspective）。

卡萝尔·塔佛瑞斯

(Carol Tavis)

密歇根大学社会心理学博士，作家、演说家，除了与卡萝尔·韦德合著的书以外，她还著有《误测女性》（The Mismeasure of Woman）、《愤怒：被误解的情绪》（Anger: The Misunderstood Emotion）。

译者简介

王建红

北京师范大学生物学学士、中国科学院昆明动物研究所神经生物学博士。采用动物模型，研究人类精神和神经疾病的机理和治疗策略。

何江

中山大学毕业，菲律宾亚洲神学院心理咨询专业硕士；国家二级心理咨询师。

应向东

北京航空航天大学毕业，中国科学院心理研究所医学心理与心理咨询治疗硕士；国家二级心理咨询师。

目录: 第一部分 心理学介绍

第1章 什么是心理学 1

1.1 心理学、伪科学和通俗观念 2

研究特写：关于人类行为的一些错误认识 3

1.2 批判而富有创造性地思考心理学 5

1.3 心理学的过去：从扶手椅到实验室 12

1.3.1 现代心理学的诞生	13
1.3.2 三个早期心理学学派	13
1.4 心理学的现状：行为、身体、意识和文化	15
1.4.1 心理学的主要视角	15
1.4.2 两场意义深远的心理学运动	17
1.5 心理学家做什么	18
1.5.1 心理学研究	19
1.5.2 心理学实践	20
1.5.3 社区中的心理学	22
生物学和心理学：跨越边界	23
让心理学伴随你：心理学可以为你做什么，及它不能做什么	24
总结	24
第2章 心理学家如何做研究	26
2.1 什么使得心理学研究科学化	27
2.2 描述性研究：建立事实	30
聚焦研究：大学生“便利”样本	30
2.2.1 个案研究	31
2.2.2 观察研究	32
2.2.3 测验	33
2.2.4 调查	35
2.3 相关性研究：寻找关系	36
2.3.1 测量相关性	36
2.3.2 谨慎对待相关性	37
2.4 实验：捕捉原因	39
2.4.1 实验变量	39
2.4.2 实验和控制条件	40
2.4.3 实验者效应	41
2.4.4 实验的优势和局限	41
2.5 评估发现	43
2.5.1 描述统计学：发现“这是什么”	43
2.5.2 推论统计学：询问“那又怎么样”	44
2.5.3 解释发现	44
2.6 保持职业伦理	47
2.6.1 研究人类的伦理	47
2.6.2 研究动物的伦理	47
让心理学伴随你：用统计学说谎	49
总结	50
第二部分 生物学和行为	
第3章 基因、进化与环境	53
3.1 揭开基因的秘密	54
3.2 相似性遗传学	56
3.2.1 进化与自然选择	56
3.2.2 人类天生的特性	58
3.3 我们人类的遗产：语言	60
3.3.1 语言的性质	60
3.3.2 天生的语言能力	61
3.3.3 学习与语言	63
3.4 我们人类的遗产：求爱与婚配	64
3.4.1 进化与性策略	64
3.4.2 文化与“基因束缚”	66
聚焦研究：对约会和婚配的调查	67
3.5 差异性的遗传基因	69
3.5.1 遗传性的含义	69
3.5.2 计算遗传性	70

3.6 我们人类的多样性：以智力为例	72
3.6.1 基因与个体差异	72
生物学与智力：基因与多智的大脑	73
3.6.2 群体差异的问题	73
3.6.3 环境与智力	74
3.7 超越先天与后天培养之争	76
让心理学伴随你：基因测试与你	77
总结	79
第4章 大脑：意识和自我之源	81
4.1 神经系统：一幅基本蓝图	82
4.1.1 中枢神经系统	83
4.1.2 外周神经系统	83
4.2 神经系统的交流	84
4.2.1 神经元的结构	85
4.2.2 神经元的类型	86
4.2.3 神经元如何交流	87
聚焦研究：可塑的大脑	88
4.2.4 神经系统中的化学信使	90
4.3 绘制大脑图谱	93
4.4 大脑的旅程	96
4.4.1 脑干	97
4.4.2 小脑	97
4.4.3 丘脑	98
4.4.4 下丘脑和脑垂体	98
4.4.5 杏仁核	99
4.4.6 海马	99
4.4.7 大脑	99
4.5 大脑的两个半球	103
4.5.1 裂脑：一所房子分成两半	103
4.5.2 大脑两半球：同盟抑或对手	104
4.6 脑研究中两个棘手的问题	106
4.6.1 自我在哪里	106
4.6.2 是否存在“他的”和“她的”大脑	108
4.7 使用我们的大脑来进行大脑研究	110
让心理学伴随你：思维的食物——膳食和大脑	111
总结	112
第5章 生物节律和心理状态	114
5.1 生物节律：潮汐的体验	115
5.1.1 昼夜节律	116
5.1.2 心境和长时节律	117
聚焦研究：心境与“经前期综合征”（PMS）	119
5.2 睡眠节律	121
5.2.1 睡眠领域	121
5.2.2 我们为什么睡觉	124
5.3 探索梦的世界	127
5.3.1 梦是无意识的愿望	127
5.3.2 梦是处理问题的努力	128
5.3.3 梦是思考	128
5.3.4 梦是大脑活动的解读	129
5.3.5 评价梦的理论	130
5.4 催眠之谜	131
5.4.1 催眠的本质	132
5.4.2 催眠的理论	133
生物学和催眠：现在你看到它了……	135

5.5 改变意识的药物	137
5.5.1 药物分类	137
5.5.2 药物的生理作用	140
5.5.3 药物的心理作用	141
5.5.4 药物争论	143
让心理学伴随你：怎样在夜晚睡个好觉	144
总结	145
第6章 感觉和知觉	148
6.1 我们的感官感觉	149
6.1.1 感觉分离之谜	149
6.1.2 感觉测量	151
6.1.3 感觉适应	153
6.1.4 没有察觉到的感觉	154
6.2 视觉	155
6.2.1 我们看到的是什么	156
6.2.2 看世界的眼睛	156
6.2.3 为什么视觉系统不是一个照相机	159
6.2.4 我们怎样看到颜色	160
6.2.5 构建视觉世界	161
6.3 听觉	166
6.3.1 我们听到了什么	166
6.3.2 听世界的耳朵	167
6.3.3 构建听觉世界	169
6.4 其他感觉	169
6.4.1 味觉：美味的感觉	169
6.4.2 嗅觉：对气味的感觉	171
聚焦研究：嗅觉的行为	172
6.4.3 皮肤的感觉	173
6.4.4 痛觉的秘密	173
疼痛生物学及展望：积极思维及安慰剂的力量	175
6.4.5 内在的环境	175
6.5 知觉能量：起源和影响	177
6.5.1 天生能力	177
6.5.2 关键期	177
6.5.3 心理和文化影响	178
6.6 知觉的难解之谜	181
6.6.1 阈下知觉：如何令人信服	181
6.6.2 超感知觉：现实还是幻觉	182
让心理学伴随你：与疼痛一起生活	184
总结	185
第三部分 环境和行为	
第7章 学习和条件作用	189
7.1 经典条件反射	190
7.1.1 在旧的基础上建立新的反射	190
7.1.2 经典条件反射的原理	191
7.1.3 从经典条件反射中究竟能学到什么	193
7.2 现实生活中的经典条件反射	194
7.2.1 学会喜欢	194
7.2.2 学会恐惧	195
7.2.3 关于味道	196
7.2.4 对医疗措施的反应	197
生物学与经典条件反射：巴甫洛夫与花生酱	198
7.3 操作性条件反射	200
7.3.1 激进行为主义的诞生	200

7.3.2 行为的结果	200
7.4 操作性条件反射的原则	203
7.4.1 斯金纳：人类和神话	206
7.5 现实生活中的操作性条件反射	207
7.5.1 惩罚的正面和负面作用	208
7.5.2 奖赏的问题	210
聚焦研究：如何消除内在动机	211
7.6 学习与意识	213
7.6.1 潜在的学习	214
7.6.2 社会-认知学习理论	215
让心理学伴随你：改进！	218
总结	219
第8章 社会和文化环境中的行为	222
8.1 角色和规则	223
8.1.1 服从的研究	225
8.1.2 监狱的研究	226
8.1.3 人们为什么服从	228
8.2 社会对信念的影响	230
8.2.1 归因	230
8.2.2 态度	232
生物学和信念：基因影响我们的态度吗	233
8.3 群体中的个体	237
8.3.1 从众	237
8.3.2 群体思维	238
8.3.3 匿名的人群	239
8.3.4 利他和异议	241
8.4 我们vs.他们：群体认同	243
8.4.1 种族认同	243
8.4.2 本族中心主义	245
8.4.3 刻板印象	246
8.5 群体冲突和偏见	247
8.5.1 偏见的起源	247
8.5.2 定义和测量偏见	249
聚焦研究：深究无意识偏见	250
8.5.3 减少冲突和偏见	252
8.6 人类本性的问题	254
让心理学伴随你：跨文化旅行	255
总结	256
第四部分 思维和感觉	
第9章 思维与智力	259
9.1 思想：运用我们所知道的	260
9.1.1 认知的元素	260
9.1.2 思维有多少意识	262
9.2 理性推理	264
9.2.1 正式的推理：算法与逻辑推理	264
9.2.2 非形式推理：启发和辩证思维	265
9.2.3 反省判断	266
9.3 理性推理的障碍	268
9.3.1 夸大不可能的（最小化可能的）	268
9.3.2 避免损失	269
9.3.3 公平偏误	270
生物学与经济选择：拒绝不公平的提议	270
9.3.4 事后聪明偏误	271
9.3.5 确认偏误	271

- 9.3.6 心理定式 272
- 9.3.7 需要认知一致性 272
- 9.3.8 克服认知偏误 274
- 9.4 测量智力：心理计量学方法 275
 - 9.4.1 IQ测试的发明 276
 - 9.4.2 文化与测试 277
- 9.5 解剖智力：认知方法 279
 - 9.5.1 三元理论 279
 - 9.5.2 智力的范畴 281
 - 9.5.3 关于（各种）智力的批判性思考 281
 - 9.5.4 动机、努力和智力的成功 283
- 聚焦研究：成绩、IQ和自律 283
- 9.6 动物的头脑 285
 - 9.6.1 动物的智力 285
 - 9.6.2 动物和语言 287
 - 9.6.3 思考动物的思维 289
- 让心理学伴随你：变得更有创造力 290
- 总结 291
- 第10章 记忆 293
 - 10.1 重构过去 294
 - 10.1.1 记忆的制造 295
 - 10.1.2 逐渐消失的闪光灯 295
 - 10.1.3 虚构症的条件 296
 - 10.2 记忆与暗示的力量 298
 - 10.2.1 审讯中的目击者 298
 - 10.2.2 儿童的见证 299
 - 研究特写：如何避免以错误的方式询问儿童 300
 - 10.3 追寻记忆 301
 - 10.3.1 测量记忆 301
 - 10.3.2 记忆的模型 302
 - 10.4 记忆的三箱模型 304
 - 10.4.1 感觉登录器：稍纵即逝的印象 304
 - 10.4.2 短时记忆：记忆的便笺本 305
 - 10.4.3 长时记忆：最终的目的地 306
 - 10.5 记忆的生物学基础 309
 - 10.5.1 神经元和神经突触的变化 309
 - 10.5.2 定位记忆 310
 - 10.5.3 激素与记忆 311
 - 10.6 我们如何记忆 312
 - 10.6.1 有效的编码 313
 - 10.6.2 复述 313
 - 10.6.3 记忆术 314
 - 10.7 我们为什么忘记 315
 - 10.7.1 衰退 316
 - 10.7.2 替代 316
 - 10.7.3 干扰 317
 - 10.7.4 线索依赖性遗忘 317
 - 10.7.5 压抑的矛盾 318
 - 10.8 自传式记忆 320
 - 10.8.1 童年期失忆症：那些缺失的岁月 320
 - 10.8.2 记忆与叙述：我们生活的故事 322
 - 10.8.3 记忆与神话 323
 - 让心理学伴随你：如何……呃……记忆 324
 - 总结 325

第11章 情绪 327

11.1 情绪的元素1：身体 328

11.1.1 情绪的面孔 328

11.1.2 大脑与情绪 333

11.1.3 激素与情绪 335

生物学与欺骗：能在大脑和身体中测出谎言吗 337

11.2 情绪的元素2：思维 339

11.2.1 思想如何产生了情绪 339

研究特写：错误估计了将来的感受 340

11.2.2 认知与情绪的复杂性 342

11.3 情绪的元素3：文化 343

11.3.1 文化如何塑造情绪 343

11.3.2 文化与情绪表达 345

11.4 情绪与性别 347

让心理学伴随你：“发泄”还是“抑制”，愤怒的两难处境 351

总结 352

第12章 动机 354

12.1 饥饿的动物：吃的动机 355

12.1.1 体重的生物学 355

12.1.2 文化、性别和体重 358

12.1.3 把身体当作战场：饮食障碍 360

12.2 社会性动物：爱情的动机 362

12.2.1 爱情生物学 362

12.2.2 爱情心理学 363

12.2.3 性别、文化和爱情 365

12.3 情色动物：性的动机 366

12.3.1 欲望生物学 367

12.3.2 欲望心理学 368

12.3.3 欲望文化 371

12.3.4 性别、文化和性 372

生物学和性取向：难以捉摸的原因，最近的线索 373

12.4 有能力的动物：成功的动机 376

12.4.1 动机对工作的影响 377

研究特写：驱使孩子（和我们自己）去学习 378

12.4.2 工作对动机的影响 380

12.5 动机、价值、幸福感 382

让心理学伴随你：动力十足！ 384

总结 385

第五部分 发展的人

第13章 人格理论 389

13.1 人格的心理动力学理论 390

13.1.1 弗洛伊德和精神分析 391

13.1.2 其他心理动力学理论 394

13.1.3 评价心理动力学理论 395

13.2 人格的现代研究 397

13.2.1 流行的人格测试 397

13.2.2 核心人格特质 398

13.3 基因对人格的影响 400

生物学与动物的特质：小狗有“人格”吗 401

13.3.1 遗传和气质 401

13.3.2 遗传和特质 402

13.3.3 评价遗传理论 403

13.4 环境因素对人格的影响 404

13.4.1 情境和社会认知 404

13.4.2 父母的影响及其局限性	405
13.4.3 同龄人的力量	407
13.5 文化对人格的影响	408
13.5.1 文化、价值观与特质	408
研究特写：文化和睾丸酮	410
13.5.2 评价文化因素的研究方法	412
13.6 内在体验	413
13.6.1 人本主义方法	413
13.6.2 自述方法	415
13.6.3 评价人本主义和自述方法	415
让心理学伴随你：如何避免“巴纳姆效应”	417
总结	418
第14章 毕生的发展	421
14.1 怀孕后的第一年	422
14.1.1 产前发育	422
14.1.2 婴儿的世界	423
14.1.3 依恋	425
14.1.4 最初几年有多关键	428
14.2 认知的发展	429
14.2.1 语言	429
14.2.2 思维	431
14.3 学习做个好人	436
研究特写：自我控制和良心	438
14.4 性别发展	440
14.4.1 性别认同	440
14.4.2 性别发展的影响因素	441
14.5 青春期	445
14.5.1 青春期生理学	445
生物学和青少年的大脑：由于青春期的原因而更少内疚	446
14.5.2 青春期心理学	447
14.6 成人期	448
14.6.1 阶段与年龄	448
14.6.2 生命的转变	450
14.6.3 老年	452
14.7 恢复力的源泉	454
让心理学伴随你：培养孩子	455
总结	456
第六部分 健康和障碍	
第15章 健康、应激与应对	459
15.1 应激，疾病的奥秘	460
15.2 应激生理学	461
15.2.1 应激与身体	462
15.2.2 心理-身体的联结	463
15.3 应激心理学	465
15.3.1 情绪与疾病	465
15.3.2 管理负性情绪	467
15.3.3 乐观与悲观	468
15.3.4 控制的感觉	470
15.4 应对应激	472
15.4.1 冷静	473
15.4.2 解决问题	474
15.4.3 反思问题	474
15.4.4 利用社会支持	475
研究特写：拥抱与健康	476

15.4.5 通过助人治愈	479
15.5 在健康方面我们可控的范围有多大	480
让心理学伴随你：活在健康习惯里	481
总结	482
第16章 心理障碍	484
16.1 定义和诊断障碍	485
16.1.1 定义的两难	485
16.1.2 诊断的两难	486
16.1.3 测量的两难	489
16.2 焦虑症	491
16.2.1 焦虑和惊恐	492
16.2.2 恐惧和恐惧症	493
16.2.3 强迫观念和强迫行为	494
16.3 心境障碍	496
16.3.1 抑郁症	496
16.3.2 双相障碍	497
16.3.3 抑郁症的起源	497
研究特写：穷思竭虑与反省的对比	498
16.4 人格障碍	500
16.4.1 有问题的个性	500
16.4.2 罪犯和精神变态者	500
16.5 药物滥用和成瘾	503
16.5.1 生物学和成瘾	503
16.5.2 学习、文化和成瘾	504
16.5.3 成瘾原因的争论	507
16.6 分离性身份识别障碍	508
16.7 精神分裂症	511
16.7.1 精神分裂症的症状	511
16.7.2 精神分裂症的起源	512
16.8 精神障碍和个人责任	515
让心理学伴随你：当一位朋友要自杀	516
总结	517
第17章 通往治疗的途径和治疗的方法	520
17.1 精神障碍的生物学治疗	521
17.1.1 药物的问题	521
17.1.2 直接的大脑介入	525
17.2 心理治疗的种类	526
17.2.1 心理动力治疗	527
17.2.2 行为和认知治疗	528
17.2.3 人本主义和存在主义治疗	530
17.2.4 家庭和夫妻治疗	531
17.3 对心理治疗的评估	534
17.3.1 治疗的同盟	535
17.3.2 科学家-实践者的鸿沟	536
研究特写：危机事后解说有效吗	538
17.3.3 当治疗有效时	539
生物学与心理治疗：如何对待心智改变大脑	541
17.3.4 当治疗有害时	542
17.4 心理治疗的价值和价值观	545
让心理学伴随你：怎样评估自助团体和书籍	546
总结	547
后记 让心理学伴随你	549
术语	552
参考文献	

• • • • • ([收起](#))

[心理学的邀请（原书第9版）_下载链接1](#)

标签

心理学

心理学入门书籍

心理

普通心理学

思维

心理学，辟谣，教材

人文社科

评论

巨厚的一本书！读完之后对于批判性思维还是有一些体会的

作为入门书很不错，时刻提醒自己：要有质疑现实的勇气和能力。

也是在津巴多的基础上，进行差异化的一种尝试，基本可以。

读完这本书用了很长时间，内容基本没有废话，推荐阅读。

严谨扎实的心理学入门教材，个人觉得比《心理学与生活》要好。前面关于批判式思维和科学实验方法的内容很棒。

应该是看过的心理学入门书里编得最好读最周全的一本。但翻译有些问题，有条件看原版吧。

言过其实。

很棒的一门心理学入门书籍，帮助你理解心理学的系统脉络，构建出思维框架，从而在林林总总的心理学书海里更精准的去判断选择，去伪存真。

书是一样的。为啥第九版7.6分第3版8.9分？内容不一样吗？书写得挺好的，跟《心理学与生活》都是我最爱看的。

这跟第三版是完全不同的两本书，英文译名都不同

[心理学的邀请（原书第9版） 下载链接1](#)

书评

引进版图书的翻译质量通常不是很高，而且还经常出现把书名改掉后再版的情况。因此，购买引进版书籍之前，有可能的话一定要翻阅一下版权页信息，看看原著的名字叫什么，哪个出版社出的，是哪个版本。现在国内有些出版社为了卖书，经常篡改原著的题目，套上一个畅销书的题目来套...

我本来还在看彭聃龄的那本《普通心理学》，看得我直打瞌睡，然后注意力被它书架上的邻居《心理学的邀请》吸引过去了。好吧，我就天真的想，那我就两本一起看吧~相互补充~，再然后等我看完后者的第一章我已经把前者给完全54了。==
这本书真的写的很用心。从前言...

不是心理学专业毕业，却在人生道途中与之不期而遇，从此推开了一扇门，风景无限。此书正是我阅读的第一本心理学入门书籍，象一位学识丰厚却平易近人师长，生怕用生硬、高深的专业门槛吓跑寻知的初来人，只是坚定地牵着求知者的手，耐心而不失严谨地为你向导，开启你的...

本来是想借很热的《心理学与生活》，阴差阳错却弄到了它，翻翻，很有意思，就看下来了。通俗易懂，很不错。

我以为这本书最大的特点就是——女性作者。
因为女性作者的缘故，对于我这个女性读者而言，很多内容非常容易接受，容易理解和消化。男性与女性注意问题的角度不同，理解问题的方式不同。
这就是为何在看男性作者的心理学书籍时，会有一种隔阂感。也许很多人认为这是自己和心理...

“距离”是爱情中很重要的因素——这点印象深刻。
其他还好，最初的批判性思维其实没什么

作为心理学入门人员，本来以为拿到的又是一本难啃的“巨著”，没想到是如此的平易近人，惊喜和感受如下：1、贯穿始终的批判性思维训练
作者真的做到了，这是大多数教科书的编写者都会忽略的地方，想想大学毕业后，除了随着时间淡忘的众多学科知识以外，我们最终获得的其实就...

如果这是很容易看的一本心理教材 容易理解又不枯燥的话 那么
我想其他的心理教材我们就不必看了 呵呵

[心理学的邀请（原书第9版）_下载链接1](#)