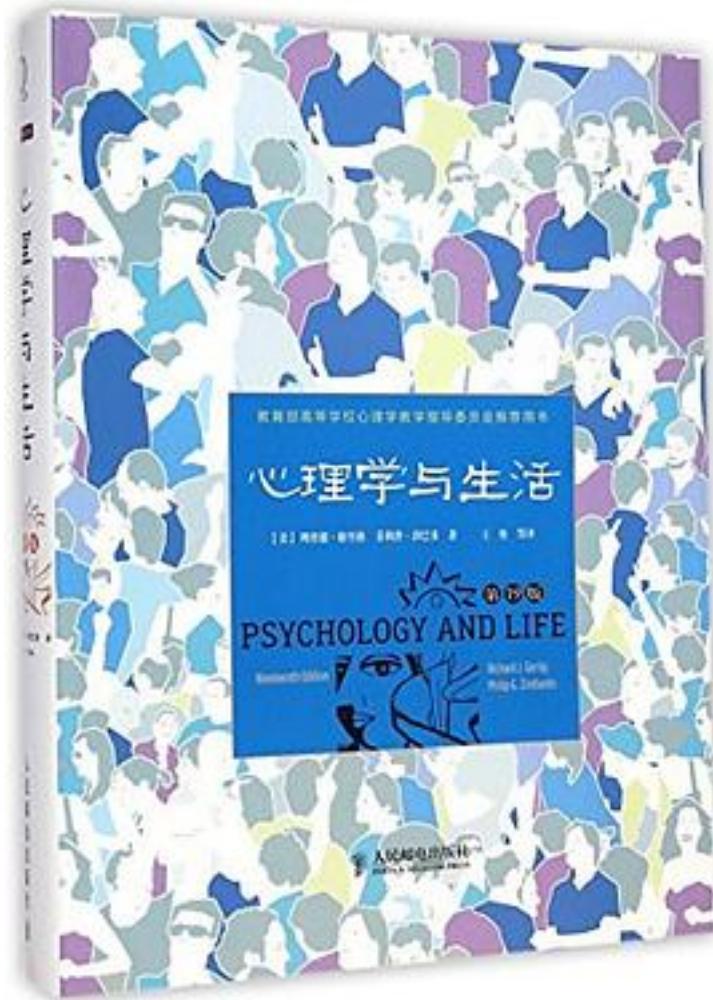


心理学与生活 (第19版)



[心理学与生活 \(第19版\) 下载链接1](#)

著者:理查德·格里格

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-1-1

装帧:平装

isbn:9787115409362

《心理学与生活》是一部心理学经典教科书，心理学导论类教材的典范之作，在美国及

许多国家的心理学界都有着很高的知名度。美国ETS将《心理学与生活》推荐为GRE心理学专项考试的主要参考书。开创这本书的作者菲利普·津巴多是当今世界首屈一指的心理学家，曾因其卓越的斯坦福监狱实验而闻名世界，更因撰写《心理学与生活》和主持电视系列片《探索心理学》而被誉为“当代心理学的声音和面孔”。

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用书。怀着对我国心理学基础教育和普及的使命感，北京大学心理学系19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教授们集体智慧和团队凝聚力的结晶。”《心理学与生活》第16版中译本在国内出版的十年来，累计发行50余万册，赢得了广大心理师及普通读者的喜爱和认可。她不仅伴随着很多心理学专业的学生走上了心理学的学习和职业发展之路，而且也帮助众多普通读者获得了宝贵的心理学知识。

《心理学与生活》首版于20世纪50年代，半个多世纪以来，不断与时俱进，迄今已修订19次。每次修订既力图反映心理学新近的研究进展，也保持其一贯的宗旨，即“心理学是一门科学，同时关注这门科学在生活中的应用”，可谓历久弥坚，历久弥新。本书译自英文原版《心理学与生活》第19版，较第16版已经有了大幅的修订，全书精简为16章，更新了数十万字和1000多篇参考文献，新增了“生活中的心理学”与“生活中的批判性思维”两个专栏。同时，此次在译文上也进行了精心修订。与之前出版的精装彩印的典藏版相比，本版在书后增加了各章的练习题及专业术语表，更好地满足课程教学的需要。

正如作者所言：“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”，本书贴近生活、深入实践的独特风格，使其一直是一般大众了解心理学、更好地理解人性和全面提升自身素质的推荐读物。

作者形象地将学习《心理学与生活》的过程比喻成一次“智慧的旅行”，选择她，相信你一定不虚此行。祝您好运！

作者介绍：

菲利普·津巴多是美国心理学协会(APA)前主席，科学协会主席委员会(CSSP)前主席，斯坦福大学的荣誉退休教授，他在斯坦福大学教授心理学导论课程长达50年。在过去的38年里，他撰写并与格里格合著了《心理学与生活》，以及配套的《教学指南》和《学习指南》。因为主持广受欢迎的PBS电视系列片《探索心理学》，他被世界公认为“当代心理学的声音和面孔”，这部电视系列片至今仍在美国和全世界的中学和大学课程中广为使用。津巴多不仅热爱开展和出版关于各种主题的研究，而且也热衷于教学和参与公众及社会服务活动。津巴多一直是许多社会心理学领域中硕果累累、富有创新的研究者，发表了350多篇专业论文、通俗文章和书中的章节，出版了50多部著作。为了表彰他丰硕的研究成果，美国心理学协会向津巴多颁发了E·西尔格德普通心理学终身成就奖。他还因为对人性的大量研究荣获瓦茨拉夫·哈维尔基金奖。津巴多目前在帕洛阿尔托大学心理学博士(PsyD)联盟项目任教，并在全世界发表演讲。他现在的研究关注英雄主义的心理学。

更多信息请浏览以下网站：

www.zimbardo.com

www.prisonexp.org

www.lucifereffect.com

www.everydayheroism.com。

理查德·格里格是纽约州立大学石溪分校的心理学教授。在此之前，他任教于耶鲁大学，并在那里获得了Lex Hixon

社会科学杰出教师奖。格里格有关语言使用的认知心理学研究已被广泛出版。其中有一系列研究探讨了有效沟通的心理过程。另外一个研究项目考察了读者陶醉于故事世界时体验到的认知和情绪变化。他的著作《体验叙事世界》(Experiencing Narrative Worlds) 已由耶鲁大学出版社出版。格里格是美国心理学协会(APA) 和心理科学协会(APS) 的会员。他还是Psychonomic Bulletin &

Review杂志的副主编。格里格是亚历山德拉引以为傲的父亲，亚历山德拉虽然只有18岁，却已经为21

世纪的心理学与生活的许多方面提出了实质性的并且有价值的建议。蒂莫西·彼得森的指导和支持大大提升了他在长岛的生活。

目录: 简要目录

菲利普·津巴多中文版序言 xv

第19版中译本序言 xvi

第16版中译本序言 xviii

致中国读者 xxi

前言 xxii

1 生活中的心理学 1

2 心理学的研究方法 21

统计学附录 43

3 行为的生物学和进化基础 53

4 感觉和知觉 86

5 心理、意识和其他状态 128

6 学习与行为分析 157

7 记忆 191

8 认知过程 232

9 智力与智力测验 275

10 人的毕生发展 304

11 动机 350

12 情绪、压力和健康 381

13 理解人类人格 421

14 心理障碍 460

15 心理治疗 502

16 社会心理学 538

练习题 585

专业术语表 603

参考文献 628

详细目录

菲利普·津巴多中文版序言 xv

第19版中译本序言 xvi

第16版中译本序言 xviii

致中国读者 xxi

前言 xxii

第1章 生活中的心理学 1

心理学为何独具特色 2

定义 2 · 心理学的目标 3

现代心理学的发展 6

心理学的历史根基 6 · 作为先驱研究者的女性 9 · 心理学的观点 10

生活中的批判性思维：友谊为什么会结束 7	
心理学家们做些什么 15	
生活中的心理学：心理学家以哪些方式参与司法体系 18	
如何使用本书 18	
学习策略 18 · 学习技巧 19	
要点重述 20	
第2章 心理学的研究方法 21	
研究过程 22	
观察者偏见和操作性定义 24 · 实验法：备选解释和控制的必要 26	
相关法 29 · 阔下影响？ 31	
心理测量 32	
获得信度和效度 34 · 自我报告法 34 · 行为测量和观察 35	
生活中的心理学：调查研究会影响你的态度吗 33	
人类和动物研究中的伦理问题 37	
知情同意 38 · 风险／收益的评估 38 · 故意欺骗 39	
事后解释 39 · 动物研究中的问题 39	
成为批判性的研究消费者 40	
生活中的批判性思维：为什么数字技能如此重要 41	
要点重述 42	
统计学附录 43	
分析数据 44	
描述统计 45 · 推论统计 49	
成为一个明智的统计学消费者 52	
第3章 行为的生物学和进化基础 53	
遗传和行为 54	
进化与自然选择 55 · 人类基因型的变异 58	
神经系统的活动 61	
神经元 62 · 动作电位 64 · 突触传递 66 · 神经递质及其功能 67	
生活中的批判性思维：“这是遗传的”是什么意思 69	
生物学和行为 70	
对脑的窃听 70 · 神经系统 72 · 脑结构及其功能 75	
半球功能偏侧化 78 · 内分泌系统 81	
可塑性和神经发生：变化的大脑 82	
生活中的心理学：你的大脑如何确定信任与否 79	
要点重述 84	
第4章 感觉和知觉 86	
关于世界的感觉知识 87	
近距和远距刺激 88 · 心理物理学 89 · 从物理事件到心理事件 92	
视觉系统 93	
人眼 93 · 瞳孔和晶状体 94 · 视网膜 94 · 大脑的加工 96	
颜色视觉 98	
听觉 101	
声音的物理特性 101 · 声音的心理维度 102 · 听觉的生理基础 103	
其他感觉 106	
嗅觉 106 · 味觉 107 · 触觉和肤觉 108 · 前庭觉和动觉 108	
痛觉 109	
知觉的组织过程 110	
注意过程 110 · 知觉组织原则 113 · 空间和时间上的整合 114	
运动知觉 115 · 深度知觉 115 · 知觉恒常性 118 · 错觉 120	
生活中的心理学：为什么“辣”的食物会产生痛觉 111	
辨认与识别过程 121	
自下而上与自上而下的加工 122 · 情境和期望的影响 123	
最后的复习 125	
生活中的批判性思维：司机在使用手机时会分心吗 123	

要点重述 126
第5章 心理、意识和其他状态 128
意识的内容 129
觉知和意识 129 · 研究意识的内容 131
意识的功能 133
意识的作用 133 · 研究意识的功能 134
睡眠与梦 135
生理节律 136 · 睡眠周期 137 · 为什么需要睡眠 139
睡眠障碍 140 · 梦：心理的剧场 142
生活中的心理学：你是晨鸟型还是夜猫子型 137
意识的其他状态 145
清醒梦境 145 · 催眠 146 · 冥想 148
改变心理的药物 149
依赖和成瘾 150 · 各种精神促动药物 150
生活中的批判性思维：我们能从“极度饥饿感”中学到什么 152
要点重述 155
第6章 学习与行为分析 157
学习的研究 158
什么是学习 158 · 行为主义与行为分析 159
经典条件作用：学习可预期的信号 161
巴甫洛夫的意外发现 161 · 条件作用过程 163 · 习得 165
经典条件作用的应用 167
生活中的心理学：经典条件作用怎样影响癌症治疗 171
操作性条件作用：对行为结果的学习 170
效果律 170 · 行为的实验分析 171 · 强化相倚 172
强化物的特性 176 · 强化程序表 177 · 行为塑造 180
生活中的批判性思维：打还是不打孩子 179
生物学与学习 181
本能漂移 181 · 味觉—厌恶学习 182
认知对学习的影响 184
比较认知 185 · 观察学习 186
要点重述 189
第7章 记忆 191
什么是记忆 192
记忆的功能 192 · 记忆过程概述 195
记忆的短时功用 196
映像记忆 197 · 短时记忆 198 · 工作记忆 200
长时记忆：编码和提取 202
提取线索 203 · 背景和编码 205 · 编码和提取的过程 208 · 我们为什么会遗忘 210 · 如何改善无结构信息的记忆 212 · 元记忆 214
生活中的批判性思维：记忆研究怎样帮助你准备考试 215
长时记忆的结构 216
记忆结构 216 · 作为重构过程的回忆 220
记忆的生物学 225
寻找记忆的痕迹 225 · 记忆障碍 226 · 脑成像 228
生活中的心理学：为什么阿尔茨海默病会影响记忆 227
要点重述 230
第8章 认知过程 232
研究认知 234
揭示心理过程 234 · 心理过程和心理资源 235
语言的使用 238
语言生成 238 · 语言理解 242 · 语言和进化 246
语言、思维和文化 248

生活中的心理学：人为什么说谎，如何说谎	250		
视觉认知	250		
使用视觉表征	251 · 言语和视觉表征的结合	252	
问题解决和推理	255		
问题解决	255 · 演绎推理	259 · 归纳推理	261
判断和决策	263		
启发式和判断	263 · 决策心理学	268	
生活中的批判性思维：政治专家能预测未来吗	273		
要点重述	274		
第9章 智力与智力测验	275		
什么是测量	276		
测量的历史	276 · 正式测量的基本特点	277	
智力测量	280		
智力测验的起源	281 · IQ 测验	281 · 特殊智力	283
智力理论	285		
智力的心理测量学理论	286 · 斯滕伯格的智力三因素理论	286	
加德纳的多元智力理论与情绪智力	288		
生活中的批判性思维：你相信网络上的测验吗	287		
智力的政治学	290		
族群比较的历史	291 · 遗传与 IQ	291 · 环境与 IQ	293
文化与 IQ 测验的效度	295		
创造力	297		
创造力评价及其与智力的关系	298 · 极端的创造力	299	
测量与社会	301		
生活中的心理学：如何才能变得更富创造性	302		
要点重述	303		
第10章 人的毕生发展	304		
研究发展	305		
毕生的生理发展	307		
孕期和童年期的发展	308 · 青少年期的生理发育	312	
成年期的生理变化	312		
毕生的认知发展	314		
皮亚杰关于心理发展的观点	314 · 关于早期认知发展的当代观点	317	
成年期的认知发展	320		
生活中的心理学：当你变老时，你的大脑工作起来会有差异吗	322		
语言获得	323		
理解言语和词汇	323 · 学习词的意义	324 · 获得语法	325
毕生的社会性发展	327		
埃里克森的社会心理发展阶段	328 · 童年期的社会性发展	329	
青少年期的社会性发展	335 · 成年期的社会性发展	337	
生活中的批判性思维：日托是如何影响儿童发展的	333		
性与性别差异	340		
两性差异	340 · 性别认同与性别刻板印象	341	
道德发展	343		
柯尔伯格的道德推理阶段	344 · 关于道德推理的性别和文化观点	345	
学会成功老化	347		
要点重述	348		
第11章 动机	350		
理解动机	351		
动机概念的功能	351 · 动机的来源	352 · 需要层次	355
饮食	356		
饮食生理学	357 · 饮食心理学	358	
生活中的心理学：他人在场会对你的进食行为产生怎样的影响	360		
性行为	364		

动物的性行为 364 · 人类性行为的唤起与反应 366
性行为的进化 367 · 性规范 369 · 同性恋 371
个人成就动机 373
成就需要 374 · 成功与失败的归因 375 · 工作和组织心理学 377
生活中的批判性思维：动机如何影响学业成就 379
要点重述 380
第12章 情绪、压力和健康 381
情绪 382
基本情绪与文化 382 · 情绪理论 386 · 心境和情绪的影响 390
主观幸福感 392
生活压力 393
生理应激反应 395 · 心理应激反应 398 · 应对压力 402
应激的积极作用 407
生活中的心理学：你能否准确地预测未来的情绪 395
健康心理学 408
健康的生物心理社会模型 409 · 健康促进 410 · 治疗 412
人格和健康 416 · 职业倦怠和医疗保健系统 417 · 为你的健康干杯 418
生活中的批判性思维：健康心理学能帮助你多锻炼吗 414
要点重述 420
第13章 理解人类人格 421
人格的类型和特质理论 422
类型分类 422 · 对特质的描述 424 · 人格特质和遗传性 428
特质能否预测行为 428 · 对类型及特质理论的评价 430
心理动力学理论 431
弗洛伊德的精神分析理论 431 · 对弗洛伊德理论的评价 436
后弗洛伊德理论 437
生活中的心理学：为什么有些人会害羞 432
人本主义理论 438
人本主义理论的特点 438 · 对人本主义理论的评价 440
社会学习和认知理论 440
罗特的期望理论 441 · 米希尔的认知—情感人格理论 442
班杜拉的认知社会学习理论 443 · 坎特的社会智力理论 445
对社会学习和认知理论的评价 446
自我理论 447
自我概念的动力方面 447 · 自尊 448 · 自我的文化结构 450
对自我理论的评价 451
人格理论的比较 452
生活中的批判性思维：人格特质如何在网络世界里传递 453
人格测评 454
客观测验 454 · 投射测验 455
要点重述 458
第14章 心理障碍 460
心理障碍的性质 461
确定什么是变态 461 · 客观性问题 463 · 心理障碍的分类 464
心理疾病的病原学 467
焦虑障碍 469
广泛性焦虑症 470 · 惊恐障碍 471 · 恐惧症 471
强迫症 472 · 创伤后应激障碍 473 · 焦虑障碍的原因 473
生活中的批判性思维：如何将一种障碍纳入DSM 470
心境障碍 476
重度抑郁症 476 · 双相障碍 477 · 心境障碍的原因 478
抑郁的性别差异 480 · 自杀 481
人格障碍 482
边缘型人格障碍 483 · 反社会型人格障碍 484

生活中的心理学：我们如何查明先天与环境的交互作用	485
躯体形式障碍和分离性障碍	486
躯体形式障碍	486
· 分离性障碍	488
精神分裂症	490
精神分裂症的主要类型	491
· 精神分裂症的原因	492
儿童的心理障碍	496
注意缺陷多动障碍	496
· 孤独症	497
精神疾病的污名	498
要点重述	500
第15章 心理治疗	502
治疗的背景	503
目标和主要的治疗学派	503
· 治疗师和治疗场所	504
心理治疗中的多元化问题	505
· 机构化治疗的历史	506
心理动力学治疗	508
弗洛伊德的精神分析学派	508
· 后继的心理动力学治疗	510
生活中的心理学：被压抑的记忆是否会影响生活	512
行为治疗	511
反条件作用	511
· 权变管理	515
· 社会学习疗法	517
泛化技术	518
认知治疗	519
改变错误信念	520
· 认知行为疗法	521
人本主义治疗	522
来访者中心疗法	523
· 格式塔治疗	524
团体治疗	524
配偶及家庭治疗	525
· 社会性支持团体	526
生物医学治疗	527
药物治疗	527
· 精神外科手术	530
电痉挛疗法和重复经颅磁刺激技术	531
生活中的批判性思维：治疗会影响脑活动吗	534
治疗评估和预防策略	532
评估疗效	533
· 预防策略	535
要点重述	536
第16章 社会心理学	538
建构社会现实	539
归因理论的起源	540
· 基本归因错误	541
· 自我服务偏差	542
期望与自我实现预言	543
情境的力量	544
角色与规则	545
· 社会规范	547
· 从众	548
群体中的决策	552
· 服从权威	553
态度、态度改变与行动	557
态度与行为	557
· 说服过程	559
· 被自己的行为说服	560
顺从	562
偏见	564
偏见产生的根源	565
· 刻板印象的影响	566
· 克服偏见	567
社会关系	568
喜欢	569
· 爱	570
生活中的心理学：在哪些方面你像变色龙	574
攻击、利他行为和亲社会行为	573
攻击的个体差异	573
· 情境对攻击的影响	575
· 亲社会行为的根源	577
情境对亲社会行为的影响	579
生活中的批判性思维：如何才能让人们成为志愿者	581
个人后记	582
要点重述	583
练习题	585

专业术语表 603

参考文献 628

• • • • • (收起)

[心理学与生活 \(第19版\)](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

心理

教材

psychology

生活

心理学与生活

的心理指南

方法

评论

每一个出口都是通往其他地方的入口

我发觉啊，但凡教材都很容易把一门知识搞得无趣，但凡一门学科被搞成科学也会显得无趣，国外情况也一样。

陆陆续续读了一个学期，终于在假期读完。很出色的导论书，文法温和且让人感到很舒服。各类内容皆有涵盖，又不缺乏深度。最后一章以五十页总结五百页书的内容，却让人眼前一亮，摘取的知识点大多是精华。当前心目中评价最好的入门教材。

终于读完，计174h，再长点就读出心理疾病了...

第一次文献了解抑郁症。“真对不起啊，之前没有好好了解你。” 2019.3.23
未够解答当年在《生活中的心理学》中感受到的那些困惑：为什么一些重要的事会忘记，某些小事却记得格外清晰；有些事一时忘记，后来又突然想起…… “Memory is a strange thing.” 2019.12.12

【藏书阁打卡】 【2019087】 #11月打卡#

谁能想到，心理学专业的我这个月差点死在这本书上 【捂脸】

内容都是熟悉的，但越是熟悉，越能明白自己忘了多少，读的过程想记下的东西就越多。比起上学时应付考试而死记硬背的痛苦，现在不带目的来读其实多了些轻松愉快，但对于普心，我果然还是爱不起来。。。

这本算是非常浅显易懂的入门书了，比较全面，也非常经典，普心、发展、人格、变态、实验、社会。。。各方面都有涉及，当然，因为是入门书所以各方面都不是很深入，只是个引子，开启心理学的大门，感兴趣的需要专门找其他书来补。

从这本开始，复习下教材吧（有啥想不开。。。

是教科书，但不是我想看的类型。

印刷有不少错误

作者：不知名、2；

装帧开本手感：开本大像杂志，手感沉重、2；画面图像清晰度：黑白、2；

印刷字体：字体小、3；内容：枯燥、2；厚度：巨厚、4；

价格：稍贵、2；总体不行，教科书

心理学入门之书，因为读过教材，回来读这本书发现作者的叙述逻辑和语言提纲挈领，还会适时问读者问题，看得津津有味

生活中的心理学

读完这本书真有书里最后说的那句话，每个出口都是通往其他地方的入口，对心理学只是浅尝辄止，很多知识点它都没有展开，需要我们继续不断学习，不断挖掘才行。

历久弥坚，历久弥新

好。不过回过头来检查才发现，关于偏见和心理技巧之类的东西没有讲多少，尽管讲了非常多内容，但领域和领域的重点果然还是太多，其他是安排不进去的吧。

非常有意思

更平白精炼、很多新内容（更重视神经科学）的版本，是好的学科导论，不拘泥于细致的概念分析，而突出学科重要研究的感知把握、证据向主题的会聚、主题向生活的贴近、理论解释的视角多样和局限。不知是否由于作者转投积极心理学领域，对心理解释淆的容纳多了一些（当然，解释淆也很重要）

2019.10.28-11.26

佩服津巴多的知识储备，另外能把教科书写得如此浅显易懂，近一个月的阅读过程非常美妙。

通读了一遍。

基本相当于Prof. Zimbardo的另一本书《Psychology Core Concepts》，随手翻一遍当重温

越来越好用。教材。

[心理学与生活（第19版）](#) [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 \(第19版\)](#) [下载链接1](#)