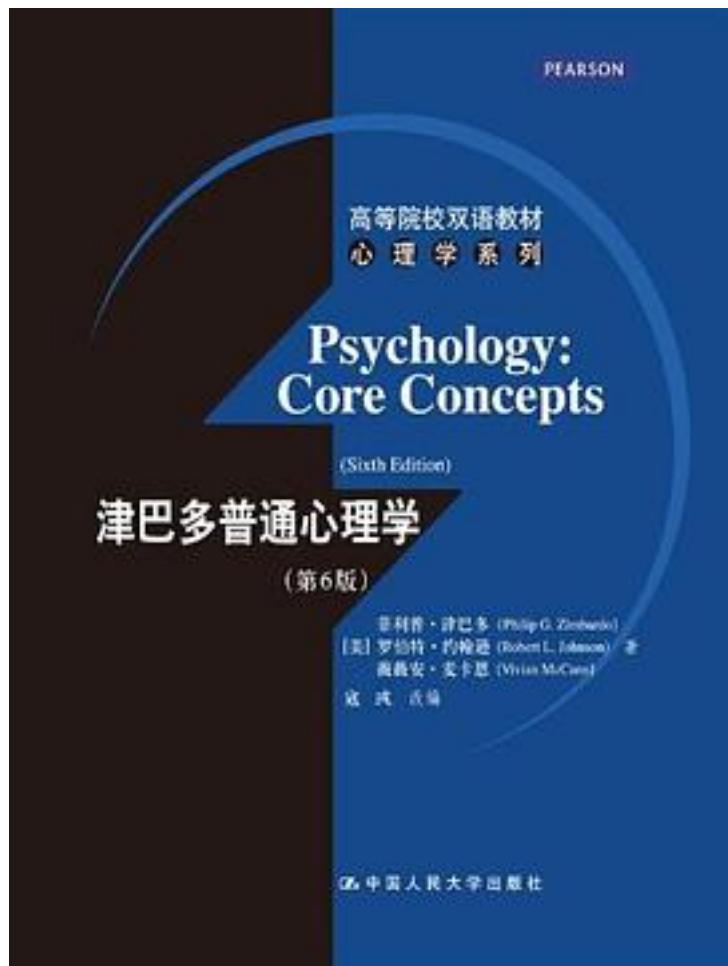


津巴多普通心理学



[津巴多普通心理学_下载链接1](#)

著者:[美] 菲利普·津巴多

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2008-7

装帧:平装

isbn:9787300093529

北京师范大学心理学院教授张厚粲

耶鲁大学心理学博士 芝加哥大学 终身教授 奚恺元 专文推荐

斯坦福大学著名心理学家、美国心理协会（APA）前主席

畅销书《心理学与生活》作者菲利普·津巴多扛鼎之作

连续15年成为最畅销的普通心理学教材

被哈佛大学等近300所国际知名大学广泛采用

《津巴多普通心理学》（Psychology: the Core

Concepts）已连续五版成为最畅销的心理学教材。它以一种非常生动有趣的写作设计和安排，如“生活中的心理学”、“应用心理学知识学习心理学”、“亲自实践”等板块，阐述了心理学的核心概念和关键问题——给予学生掌握心理学导论的激励与工具。

主要特色：

正如这本心理学的副标题“核心概念”所提及的一样，作者聚焦于大多数老师所认同的那些心理学核心概念——而这些概念对学生学习心理学导论往往又是最重要的，同时又把那些与心理学核心概念毫无关联的内容摒弃，从而让学生更加集中精力学习、掌握和运用心理学的核心科学原理。

每章中的关键问题会激发你想象本章或这一部分所涉及的主要内容，即核心概念。实际上，核心概念往往给这些问题提供了简单的答案，并帮助学生更好地理解心理学这个错综复杂的庞大画面。围绕“关键问题”和“核心概念”设计的章末知识总结是旨在帮助学生简要地回顾该章所涉及的主要内容，强化所学知识。

各章每个部分末尾为学生设计了理解测试题。这些测试题可以帮助学生迅速判断自己是否掌握了每章相关部分的主要内容

亲自实践：这些参与型的活动能够更好地向学生展示相关的心理学知识。在这些活动中，有许多都取自我们自己的教学实践，其中包括确定视觉盲点的位置，演示心理定势，确定工作记忆的容量，确定个人的控制源，应对智商测试，以及演示令人惊讶的社会心理学实验。

生活中的心理学：心理学之所以能够吸引广大学生，其原因之一就是它所涉及的知识与生活密切相关。本教材在各章每个主要部分的末尾都会介绍相关心理学知识在生活中的应用。

运用心理学知识学习心理学：在每一章的末尾，将会告诉学生如何运用本章所学的知识学好心理学。

连接箭头：本书还有另一个特点：如果某章涉及其他章节的重要内容，那么就会在页边空白处用箭头标明该内容在其他章节中的位置，以供学生参考。箭头下的参考信息不但可以告诉学生本书其他部分还有哪些相关的内容，而且可以帮助学生理清相关知识点的脉络，让他们感到心理学的知识点往往是密切联系的。

文化和性别：几乎每章都会有一个与文化或性别相关的概念。作者并不想在一些角落里把这些话题随意带过，而是将它们完全整合在课文之中。

推荐书籍和视频：在每章章末都有与本章内容相关的推荐图书，其中既有非常经典之作，也有最新研究成果；此外，作者还推荐了一些电影，这些与本章内容丝丝入扣的电影——其中不乏欧美大片——不仅可以为读者带来精彩的视觉享受，而且还能从影片中学到心理学知识。

与其他心理学教材相比：

本书的一大优势就是作者。津巴多教授的名字会出现在任何一本普通心理学教科书中，他对于心理学研究贡献是巨大的。而且津巴多还讲述了自己在斯坦福读研究生时的一些有趣研究经历。并且对学生的职业发展提出了自己的建议。这对于跃跃欲试的年轻人无疑具有很强的激励作用。

本书的另一大优势就是参与性强。你可以看到，厚厚的一本书可以浓缩为几十个问答，即“关键问题”和“核心概念”。特别值得一提的是，每章末尾的“推荐书籍和视频资料”这部分，虽然书中列出的书籍学生不太容易读到，但是列出的大部分影片还是能够找到的。所以，在阅读这本教材的一大乐趣就是按图索骥，观看作者推荐的一些电影。这些电影不但精彩，而且与相关章节的主题丝丝入扣。看电影学心理学一定是一种快乐的学习方式。

作者介绍：

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。

目录: 第1章心理、行为和心理科学

什么是心理学，什么又不是心理学

生活中的心理学：心理学家和精神病医生的区别

心理学的历史根源有哪些

生活中的心理学：对纳克立方体的内省观察

今天的心理学家使用哪些视角

生活中的心理学：心理学职业

心理学家如何发展新知识

生活中的心理学：深入了解心理学

运用心理学知识学习心理学

第2章生物心理学和神经科学的基础

基因和行为是如何联系在一起的

生活中的心理学：选择你孩子的基因

身体如何进行内部通信

生活中的心理学：精神活性药物如何影响神经系统

脑是如何产生行为和心理过程的

生活中的心理学：脑损伤和行为

生物心理学：研究现状

运用心理学知识学习心理学

第3章意识状态

意识与其他心理过程有什么关系

生活中的心理学：重新思考潜意识

意识状态每天遵循怎样的周期循环往复

生活中的心理学：睡眠障碍

意识还有其他哪些形式

生活中的心理学：依赖性和成瘾

意识：研究现状

运用心理学知识学习心理学

第4章心理发展

心理学家如何解释发展过程

生活中的心理学：基因里的心理特质

婴儿都有哪些能力

生活中的心理学：你孩子的发育有没有落后

婴儿期和儿童期的发展任务是什么

生活中的心理学：儿童期对你人格的影响

青春期变化开始的标志是什么

生活中的心理学：道德思维的发展

成人所面对的发展挑战有哪些

生活中的心理学：你最后将要面对的发展挑战

发展心理学：研究现状

运用心理学知识学习心理学

第5章感觉和感知

刺激是如何变成感觉的

生活中的心理学：对于潜意识说服的批判认识

各种感觉有哪些相似之处，又有哪些差异

生活中的心理学：疼痛体验

感觉和感知之间有什么关系

生活中的心理学：眼见为实

感觉和感知：研究现状

运用心理学知识学习心理学

第6章学习

经典条件作用解释了哪种学习

生活中的心理学：味觉厌恶和化疗

我们如何通过操作性条件作用来学习新行为

生活中的心理学：矫正操作性行为工具清单

认知心理学是如何解释学习的

生活中的心理学：批判地看待“学习风格”

学习：研究现状

运用心理学知识学习心理学

第7章记忆

什么是记忆

生活中的心理学：你想要“照相”记忆吗

记忆是如何形成的

生活中的心理学：闪光灯记忆：当发生的时候

你在哪里

我们如何读取记忆

生活中的心理学：话到嘴边

记忆为何有时会辜负我们

生活中的心理学：用记忆术来提高你的记忆力

记忆：研究现状

运用心理学知识学习心理学

第8章思维和智能

思维有哪些组成部分

生活中的心理学：图式和脚本能帮助你预料会发生什么

好的思考者都拥有哪些能力

生活中的心理学：如何成为有创造力的天才

智能是怎么测量的

生活中的心理学：对于智能不寻常的孩子你能够做些什么

智能是一种还是多种能力

生活中的心理学：测试得分与自我实现预言

心理学家如何解释不同群体的智商差异

生活中的心理学：帮助他人批判地思考群体差异

思维和智能：研究现状

运用心理学知识学习心理学

第9章情绪和激励

情绪能为我们做些什么

生活中的心理学：男性和女性在情绪上的差异取决于文化

我们的情绪来自何处

生活中的心理学：唤起、绩效和倒“U”形曲线

我们在多大程度上能够控制自己的情绪

生活中的心理学：控制愤怒

激励：是什么驱使我们行动

生活中的心理学：奖励（有时）会压制激励

成就、饥饿和性有哪些差异

生活中的心理学：性取向的决定因素

情绪和激励：研究现状

运用心理学知识学习心理学

第10章压力、健康和幸福

我们为何会体验压力，又是如何体验的

生活中的心理学：改变或许会对你的健康造成危害

压力是如何在生理上影响我们的

生活中的心理学：学生的压力

我们在心理上如何对压力做出反应

生活中的心理学：培养韧性

哪些策略可以减轻压力，促进健康

生活中的心理学：快乐和幸福

压力、健康和幸福：研究现状

运用心理学知识学习心理学

第11章人格

哪些力量塑造了我们的人格

生活中的心理学：解释不寻常的个人及其行为

人格中有哪些持久的特征

生活中的心理学：发现你的人格类型

人们用什么“理论”来理解彼此

生活中的心理学：发展你自己的人格理论

人格：研究现状

运用心理学知识学习心理学

第12章心理障碍

什么是心理障碍

生活中的心理学：对于读者的警告

怎样对心理障碍进行分类

生活中的心理学：羞怯

给人贴上标签会产生怎样的后果

生活中的心理学：精神失常辩解

心理障碍：研究现状

运用心理学知识学习心理学

第13章心理障碍的治疗

什么是心理障碍的治疗

生活中的心理学：半专业从业者也能进行治疗

心理学家是如何治疗心理障碍的

生活中的心理学：大多数人向谁求助

生物医学方法是如何治疗心理障碍的

生活中的心理学：你会推荐哪种治疗

治疗：研究现状

运用心理学知识学习心理学

第14章社会心理学

社会情境如何影响我们的行为

生活中的心理学：如何在耶鲁入流
构建社会现实：什么会影响我们对于他人的判断
生活中的心理学：爱
恐怖主义的根源是什么
生活中的心理学：有关恐怖主义的多元视角
社会心理学：研究现状
运用心理学知识学习心理学
结语
附录解读数据：描述性和推断性统计分析
术语表
译后记
• • • • • (收起)

[津巴多普通心理学](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

普通心理学

津巴多

津巴多普通心理学

心理

入门

经典

教材

评论

如果我生在美国该是多么美好啊，连他妈教科书都写的这么有意思，比他妈小说还好看

。

终于哼哧哼哧看完了，从申请无望时看，觉得或许可以看书做民科，到有心理offer激动的看，到决定去social science依然以民科的心态看。。。或许学什么做什么都不重要，重要的是热爱科学和追求理想的心。

4.0星，作者津巴多设计了那个著名实验，部分同学演犯人，部分同学扮狱警。本书属于心理学101教材。本书在开头部分说明了什么是心理学，心理学的用途、心理学如何研究问题，心理学毕业以后可以做什么职业。这个是非常实用的，适合象牙塔里头对社会和未来一无所知的中国高中生们，不至于考到心理学系后发现这个不是所要的东西。

对人类最有害的误解之一就是，认为情绪和理性是对立的。

封二和广告页好想撕掉

从这本开始，可以全面掌握心理学，或许我们不需要去帮助其他人，起码心理学可以帮助我们自己。

比《社会心理学》多了更多生理、医学的知识，更偏向教科书。因此也少了很多阅读的乐趣，当做普及常识看看即可。

一本从心理学爱好者向心理学专业转型很好的教科书，提供了许多视频材料和相关阅读的书籍，大纲和知识结构标、核心概念标的很突出，阅读起来也很流畅，每一部分都有习题来帮助理解，非常不错。但做题的时候发现有很少一部分答案是错的，在翻译过来的时候，也删除了原书中对每一段对相关研究大牛的括号注解，少了《社会心理学》那种专业感，但整体阅读起来流畅了许多。

好厚的书啊!!! 区别：心理学与伪心理学

Skim了前11章，觉得没有曼昆的经济学好看，一是结论多而推理少，二是理论杂而未统一；就像高中学的物理和生物的区别。这本书算是把比较枯燥的普通心理学讲的比较能激发兴趣的，使我对睡眠和操作性条件反射更加感兴趣了。

字大、行疏

导师翻译的最好的书~力荐

学心理，入门首推。。。。

大杂烩。2分的专业选修。

: B84/3172-2

易读性非常好，收获很大，经典

后面的部分默默的散发出了成功学的狗血气息，跳过去没太看。但是前面神经的生理解剖学基础的部分很清晰，值得看看。

作为普通心理学入门书还是不错的，比较全面。但感觉好像也没啥非常突出的特点，可能期望太高了...另外，很好奇王佳艺是谁...

花了一个月时间断断续续看完了！对自己对他人都有了很多心的认识，收获很大啊！还得复习复习。

前课本

津巴多普通心理学 下载链接1

书评

从心理学之父冯特的弟子们从德国来到美国，似乎美国就垄断了地球上几乎所有心理学牛人，事实上，这点跟很多学科是一样，美国已经完成了学术垄断了。至于说本书跟国内教材的差距，其实大家也不用耿耿于怀，毕竟国内的科研环境大家是了解的，我们的各位教授们也不容易。从这点上...

语言比他与人合作的《心理学与生活》鲜活多了，毕竟是自己创作，可供发挥的个性会多一些~~目前为止我看到的唯一一本能看出小说般快感的心理学大部头~~

“心理学的银色之旅”板块立意新颖，独出心裁，极为符合“越读者”们的悦读习惯~~其他板块有机结合，突出趣味性与实用...

社会心理学是《津巴多普通心理学》教材最后一章，大约一个多月的时间，几乎每个晚上一、两个小时的付出，再加上几个周末的阅读，我即将完成这部大部头作品的学习。早上六点生物钟把我叫醒，在和老公享受咖啡、面包前，拿出两个小时用来学习功课。这本书很系统，通过对生物、心...

现在能啃书的人越来越少了，而这本书，绝对是不用啃的，但是却绝对让你达到了啃书的效果。可以说，我现在能够马上记起的心理学思想，全部都是由这本书贡献的。

2010年8月修改：经过了一年半，把个人的感想都删了。只谈学术。

于此书个人所得如文：<http://www.douban.com/no...>

心理学与伪心理学的区别 将自己伪装成真实知识的、虚假且不科学的所谓心理学
心理学的历史根源有哪些？

1、结构主义：聚焦结构----科学心理学的建立
2、功能主义：聚焦功能 3、格式塔心理学：聚焦整体而非局部

4、行为主义：消除精神意识，聚焦行为 5、精神分析：聚焦潜意识...

看了津巴多普通心理学，感觉打开了一只天眼。
看任何事，都可以从心理学的角度去切入。看津巴多就是向最专业又最会教学的学习。
心理学研究的方法好家伙，心理学判断任何一件事。分为几个步骤。
假设：这假设尽量别做道德假设，比如谁好谁坏，谁美谁丑。定义：说的朴素一点就...

-
1. 我们希望在我们所热爱的领域中，你会有一次难忘的旅行。
 2. 红颜色只是大脑中的一种感觉，大脑以外的世界中没有红色。
 3. 心理与身体存在着联系，因此长期压力会导致疾病。
 4. 新生儿的头脑绝非“白板”，他们具有很多先天能力及防御反射。
 5. 测谎仪的准确性很低。 6. 结构主义： ...

七大视角：生物学观点 发展观点 认知观点 临床观点 行为主义观点 特质观点
社会文化观点 第1章 概述 第2、3章 生物心理学观点 第4章 发展观点
第5、6、7、8章 同属于认知观点 第9、10章 为行为主义观点 第11章 特质观点
第12、13章 临床观点 第14章 社会文化观点 到底要写多少字才能到...

难得读完了这本百万字的心理学基础入门书，很多地方细细思索颇有醍醐灌顶之感，自己的知识架构里也算有了心理学的这一微弱支点。
这本书的内容中也涉及了很多医学生理学方面的知识，读来有些枯燥，对这部分内容大致走马观花的看了看，关于具体心理学的部分比较认真的看了下，大...

一百多年前，心理学开山鼻祖弗洛伊德就做出断言，人的童年经历可以影响其一生，中国古话里也有“三岁看小，七岁看老”的说法。童年的决定性影响在当今心理学界已经成为了共识。一个人的行为，不管多么匪夷所思，往往都能从童年找到答案。甚至说，一代国民的性格，都可以回溯为...

如何走出自卑？
如果单凭自己摸索，或者仅仅听取非专业人士的经验，将会非常困难。毕竟自卑自七岁起就一直跟随左右，影响生活的方方面面，想改变不容易。但，也可以很容易。进行有意识的科学训练，了解一些原理和心理本质，可以少走很多弯路。
面对心理失调，有两个主要疗法...

目前只看了后半部分。从人的行为动机需求开始研究，讨论怎么从不正常到正常（心理障碍的发生解决）；怎么从一般正常到幸福（应对好压力 提升幸福感）。我认为这两个问题的本质是一样的，都是在讨论身心需求与供给的关系，供食能达到动态平衡，就是幸福，长期剧烈失衡就会...

裴多菲说：生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛。
那，自由是什么样的？是天高任鸟飞海阔任鱼跃，还是我心向之则往之？
是，也不是。
鸟儿展翅，鱼儿潜游，是恣意；但一个依赖天空，一个离不开流水。一场说走就走的旅行，看似随性，可从决定方向，到如何前往，方方...

怎样判断一个人是否聪明？
或许我们会用一些常用说法来形容：智商高、脑子灵活、反应快、学习能力强，等等。这些说法展现的是我们传统意义上对“聪明”的认识。从智力概念的角度来看，它们都不够全面。
所以，什么叫智力？它是一种内化的心理能力，包含了如何掌握知识、运用知...

《津巴多普通心理学(原书第7版·DSM-5升级版)》是心理学大师津巴多50年授课经验心血之作；畅销20多年的殿堂级心理学入门读物；
斯坦福等100多所国际名校首选教材；人人都能读得懂，人人都能应用于生活。
这本升级版，四色全彩印刷，丰富的栏目，高阅读体验；内容生动有趣，大量...

博客原文：http://blog.sina.com.cn/s/blog_8cfbc7970102wgpo.html 【综述】
经过之前对赛利格曼积极心理学丛书的阅读，我对心理学兴趣渐浓，决意进一步深入研
究。选择本书是基于当当网的分类排行和读者评价。阅读伊始，面对如此厚厚的一本大
部头，我颇有些犹豫，担心作为...

[津巴多普通心理学 下载链接1](#)