

心理学与生活在线阅读 (全)

《心理学与生活》(Psychology and Life)，为美国心理学家 Floyd L. Ruch 撰写的一部心理学教科书著作。此书历经十九次改版，在第八版(1971年)时菲利普津巴多加入改版，最新版本则由津巴多及理查德格里格合作撰写。

《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(美国教育考试服务中心)推荐为 GRE(美国研究生入学考试)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。

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。

心理学与生活在线阅读第一章 生活中的心理学

一、心理学为何独具特色

1、定义

心理学(psychology)：关于个体的行为及精神过程的科学的研究。

科学的方法(scientific method) 包括一套用来分析和解决问题的有序步骤。这种方法用客观收集到的信息作为得出结论的事实基础。(另定义见第二章)

行为(behavior)：机体适应环境的方式。

2、心理学的目标

基础研究的目的是描述、解释、预测和控制行为、提高

人类生活的质量。

(1)描述发生的事情

行为数据(**behavioral data**) :是关于机体的行为和行为发生时环境的观察报告。选择一个适宜的分析水平。按照事实的本相去收集它们

(2)解释发生的事情

通常承认大多数行为受到一些因素的共同影响，行为的这些内部决定因素叫做机体变量(**organismic variables**)。也称秉性变量(**dispositional variables**)。

对行为的外部影响是环境变量(**environmental**) 或情境变量(**situational**)。

(3)预测将要发生的事情

心理学中的预测量是对一个特定的行为将要发生的可能性和一种特定的关系将被发现的可能性的陈述。通常依据它们能多好地做出精确且全面的预测来判断它们的优劣。

科学的预测也必须被足够精确地加以叙述，指出是什么样的机制把那些事件与特定的预测物联系起来。说明在什么样的条件下行为将会改变。

二、现代心理学的发展

1、 心理学的历史根基

(1)结构主义(structuralism)：心理的内容

科学方法、精确的度量以及数据的统计方法的强调，是冯特心理学的传统特色。

内省法，即由个体系统地检查自己有关特定感官经验的思维 and 感觉。

结构主义即心理和行为的结构的研究。

所有的人类精神经验都可以作为基本成分的联合来理解。这个观点的目标是通过分析感觉的构成因素以及其他组成个体精神生活的体验，来揭示人类心理的潜在结构。

(2)机能主义(functionalism)：有目的的心理

意识是流动的，是与环境持续互相作用的心理活动的内容，重要的是心理过程的行为和机能，而不是心理的机能。

对那些使机体适应环境和有效地发生功能的、习得的习惯，赋予了基本的重要性。

2、 当代心理学的观点

(1) 生物学的观点(biological perspective)

引导心理学家在基因、大脑、神经系统以及内分泌系统中寻找行为的原因。

心理现象与社会现象能够最终依据生物化学过程加以理解：即使最复杂的现象，也能够通过被分析或简化为更小更具体的单位来理解。行为是被躯体结构和遗传过程所决定的。经验可以通过改变内部的生物结构和过程来改变行为。

(2) 心理动力学观点(psychodynamic perspective)

人的行为是从继承来的本能和生物驱力中产生的，而且试图解决个人需要和社会要求之间的冲突。行为的主要目的是降低紧张度。

(3)行为主义观点(behaviorist perspective)

寻求理解理解特定的环境刺激如何控制特定类型的行为。首先，行为主义者分析先行的环境条件。其次，他们把行为反应研究的主要对象看作是理解、预测和控制行为。最后，他们查看跟随反应出现的可观察到的结果。

它对严格的实验和仔细定义的变量的强调，影响了心理学的大多数领域，其原则已经被广泛地应用于人类。

(4)人本主义观点(humanistic perspective)

人们是先天良好而且具有选择能力的有能动性的动物。人类主要任务是使自身的潜能得到不断发展。

人本主义的心理学家：在人们的生命历程中寻找行为模式；关注个体所体验到的主观世界；试图研究整体的人，将一

种整体的观点运用于人类心理学。

(5)认知的观点(cognitive perspective)

中心是人的思维以及所有的认识过程注意、思考、记忆和理解。

行为只是部分地由先前的环境事件和过去的行为结果所决定。一些最重要的行为是从全新的思维方式中产生的，而并非是从过去使用过的可预测的方式中产生。想象与过去和现在完全不同的选择和可能性的能力，使人们能够朝着超越当下环境的将来而工作。

(6)进化论观点(evolutionary perspective)

心理能力和身体能力一样，经过了几百万年的进化以达成特定的适应性目标。把极长的进化过程作为中心解释原则。

(7)文化观点(cultural perspective)

研究行为的原因和结果中的跨文化差异

确定研究者发展出的理论是否适用于所有人，还是只适用于一个更小的特定人群。

心理学与生活在线阅读第二章 心理学的研究方法

一、 发现的背景

发现的背景(context of discovery)：是研究的开始阶段，在这个过程中，通过观察、信念、信息和一般的知识，人们形成一个新的观点或者对于某种现象形成一种不同于以往的思考方法。

理论(theory)：是一个组织起来的概念集合，可以用来解释一种现象或一系列现象。决定论的假设，一切事件，包括物理的、心理的或者是行为的都是特定原因因素的结果，或者说是由其所决定的。

大多数心理学理论有一个一般的核心，即决定论(determinism)假设，认为，一切事件，包括物理的、心理的或者是行为的都是特定原因因素的结果，或者说是有所决定的。

假设(hypothesis) 是对原因和结果关系的试探性的、可以检验的阐述。

二、验证的背景：客观性的保障

验证的背景(context of justification) 是把证据拿来验证假设的研究阶段。

科学的方法(scientific method)： 是通过将错误降低到最小，提出可靠的归纳等方法来收集和解释证据的一般的程序集合。

1、观察者偏见和操作定义

观察者偏见(observer bias)是由于观察者个人的动机和预期导致的错误。

标准化(standardization)意味着在数据的收集阶段使用统一的、一致的程序。

对概念含义进行标准化的策略我们称为操作化。

(operational definition)：是以测量它或决定它存在的特定的操作或程序来界定一个概念，在一个实验内使含义标准化。

变量(variable)是一些在量和质上变化的因素。

在实验中，其值相对于情境中其他变量而言独立自由变化的刺激条件叫自变量(independent variable)。

其值是一个或更多自变量变动的结果的变量被称为因变量(dependent variable)，他们依赖于刺激条件的变化。

2、实验法：另一个可选择解释和控制的必要

实验法(experimental methods)：操作一个自变量来观察其在因变量上产生的效果。这种方法的目的明确一种强烈的因果关系。

(1)客观性的挑战

当一些不是实验者有意引入到实验情境中的因素确实

称这些因素为混淆变量。

当研究者或观察者向被试暗示他所预期发现的行为，并因此引导出期望的反应时，非有意的期望效应(expectancy effects)就发生了。罗伯特·罗森塔尔(Robert Rosenthal) 效应。

当没有任何一种实验操作时，参加实验的被试也改变了他们的行为，这时，安慰剂效应(placebo effect)就产生了。当行为反应受到个人对做什么和如何感受的预期的影响，而不受特定的介入或产生某种反应程序的影响时，安慰剂效应就发生了。

(2)补救措施

控制程序(control procedures) 它是一些力图使所有变量和条件保持恒定的方法。

双盲控制(double-blind control)：实验助手和被试都不知道哪一名被试进行了哪项处理来消除偏见。

安慰剂控制:不进行任何处理的实验条件，属于控制的

被试间设计(**between-subjects designs**) : 被试被随机地分配到实验条件和控制条件, 来接受不同的程序。

样本(**sample**) 总体(**population**)

如果一个样本在诸如男女性别、种族等方面的分布都与总体的特征非常匹配, 这个样本就是总体的一个代表性样本(**representative sample**) 。

被试内设计(**within-subjects design**) : 用每一个被试作为他自己的参照。

A-B-A 设计, 被试首先经历基线情境(**A**), 然后进行实验处理(**B**), 最后再回到基线(**A**)。

3、相关法

相关法(**correlational methods**): 当力图决定两个变量、特质或者属性关联到什么程度时使用的方法。

个变量之间相关的精确程度，称为相关系数。

相关可能反映一部分因果关系，或者根本就不反映因果关系。

三、心理测量

1、获得信度和效度

信度(**reliability**)：指心理测验或实验研究得到的行为数据具有一致性或可靠性。结果具有可信性指在相似的测验条件下该结果具有可重复性。

效度(**validity**)：指研究或测验得到的信息精确地测量了研究者想要测量的心理变量或品质。一个有效的实验意味着研究者能把研究结果概括到更大的范围。

自我报告法(**self-report measures**)是口头报告(写或说)研究者提出的问题。包括问卷法和访谈法

开放式问题指能自由组织言语回答问题

行为测量(**behavioral measures**)：是研究外显行为和可观察、可记录的反应的方法。

观察是一种研究人们做什么的主要方法。研究者可有计划、准确和系统地进行观察。

对于直接的观察，研究的行为是清晰可见的、外显的、可记录的。直接观察经常存在技术上的争议。在自然观察中，不改变或干扰自然环境，研究者能观察到一些自然情况下发生的行为。

个案研究(**case study**)：对特殊个体进行透彻分析有助于理解人类经验的普遍特性。

四、人类和动物研究中的道德问题

事后解说(**debriefing**)：给被试一份详细的事后解说，在这份报告中研究者提供尽可能多的有关这个研究的信息，并且确保被试没有疑惑、没有心烦、没有尴尬。

描述统计(descriptive statistics)：在客观的、同一的方法基础上使用数学程序描述数字数据的不同方面。

推论统计(inferential statistics)：利用概率论做出可靠的推论：什么样的结果可能仅仅是由于随机变异而产生的。

1、描述统计

频次分布(frequency distribution) 状态总结每类分数出现的频次。

只用一个有代表性的分数来作为通过对组被试的测量所获得的多数典型分数的指标被称为集中趋势的度量(measure of central tendency) 。

众数(mode)是一个比其他数出现次数都要多的数值。

中数(median)：它将一组数据中高分的一半与低分的另一半区分开来。高出中数分数的数量与低于它分数的数量相

等。当分数的个数为奇数时，中数是位于数据分布中间的那个分数；当分数的个数为偶数时，研究者常常以最中间的两个分数的平均值作为中数。

平均数(mean) $M=(\sum x)/N$

离散性的度量(measures of variability)：是描述围绕在某些集中趋势度量周围的分数分布情况的统计量

全距(range)，即频率分布中最高值与最低值之间的差值。

标准差(standard deviation)：代表着所有分数与其平均数之间的平均差值。

相关系数(correlation coefficient)：它是关于两个变量之间相关程度和性质的一个度量。

2、推论统计

正态曲线(normal curve)：曲线是左右对称的，呈钟型单峰，平均数等于中数也等于众数，特定的分数在曲线下的

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/887056151110006116>