

<<改变心理学的40项研究>>

图书基本信息

书名：<<改变心理学的40项研究>>

13位ISBN编号：9787501941421

10位ISBN编号：7501941424

出版时间：2004-1-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：〔美〕 Roger R Hock著

页数：428

译者：白学军等

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<改变心理学的40项研究>>

前言

研究任何科学，都必须同时学习或研究这门科学发展的历史，以便了解这门科学走过的道路，从而总结过去的研究经验，展望未来的发展方向。

心理学是一门科学，是研究人的心理规律的知识体系的科学，所以也同样有其发生发展的历史，有着其历史上值得总结、学习和发扬的一系列研究，这就需要我们来回顾、探索和提高。

由白学军教授等人翻译的罗杰·R·哈克(Roger R. Hock)的《改变心理学的40项研究：探索心理学研究的历史》，即将由中国轻工业出版社出版。

我翻阅这本书的译稿，被其内容所吸引。

此书既是一部高水平的学术著作，又是一部通俗的心理学读本，具有科普性，因为全书内容生动、形式活泼，可读性强，所以，本书不仅适合心理学界的同事欣赏，而且也值得广大心理学爱好者浏览。

首先，该书收录了现代在科学心理学发展史上非常重要的、产生过深远影响的著名研究。例如，第一章中加扎尼加(Gaz-zaniga)等人关于裂脑的研究，改变了我们对大脑两半球功能的认识；第二章中阿瑟瑞斯基(Aserinsky)等人对睡眠的研究，促进了我们对人类睡眠问题的科学研究和探讨；第三章中班杜拉(Bandura)等人关于攻击行为的研究，使人们认识到榜样的重要性；第四章中洛夫特斯(Loftus)完成的关于目击证人的研究，使律师对目击证人询问的方式得到司法界的关注；第五章中哈罗(Harlow)关于依恋的研究，使人们认识到爱的力量；第六章费斯廷格(Festinger)等人关于认知失调的研究，揭示了人们在现实生活中的一种重要的社会行为；第七章中罗特(Rotter)关于内外控制点的研究，深化了人们对人格特征影响个体行为的认识；第八章塞里格曼(Seligman)等人关于习得性抑郁的研究，让我们明白挫折个体心理的负面效应，等等。

这些研究从发表到现在，仍被大量的心理学研究者所引用。

透过这40项研究，会使读者认识到心理学是一门经得起实践检验的科学。

其次，该书介绍每项研究的形式有利于读者学习和掌握心理学科学研究的思路、程序及方法。

40项研究都是按下列形式介绍的，即：该项研究的最早发表时名称及发表物的出处、该项研究当时的背景、进行该研究的理论假设、具体方法、研究所得结果、对研究结果的分析讨论、该研究发表后的后续研究、最近几年该研究在实际生活中的应用和该研究的结论。

在介绍这些研究时，作者将一些专业性很强的内容进行了简化和科普化，增加了本书的可读性。

每项研究开始之前和之后给出了相关的参考文献，便于对此领域研究感兴趣的读者进一步阅读。

我相信，读者通过阅读每一项研究，不仅可了解作者当时为什么要开展这项研究的目的，而且还能掌握他们是如何将自己的想法，转变成科学实验研究的对象。

这一点不仅对于那些即将开始心理学学习的人来说会从中受益，而且对于那些已从事心理学研究和教学的专业工作者来说，也会从中受到启发的。

第三，该书中介绍的研究都是在心理学发展史上非常有名的原创性研究。

这使我联想起自己在《学习与发展》一书中的一段感受：为了心理科学与教育科学的发展，我们应多出原创性成果。

《改变心理学的40项研究：探索心理学研究的历史》为我们在原创性方面树立了榜样，当然，学习不等于模仿，更不是抄袭。

我希望我们能多开创一些新的领域，也让国际同仁对我们有些刮目相看，而不是从设计到观点，都去套洋人的框架。

对于原创性研究与原创性成果，我更寄希望于新一代的研究者。

我坚信他们会出现一个个创新群体与创造性个体，会产生出大大小小的原创性成果。

这是我愿意做序并向广大作者推荐本书的根本原因。

至于本书所涉及的研究是否存在问题，我相信细心的读者不仅会通过吸收其精华，扬弃糟粕，在先人或他人的基础上，向前迈进一步，而且还会与译者们进行商讨和商榷，进一步辨别出和领悟出更科学的原理来。

是为序。

2003年8月22日于北京师范大学

<<改变心理学的40项研究>>

<<改变心理学的40项研究>>

内容概要

本书中所囊括的研究是根据心理学教科书、心理学杂志和许多心理学分支学科的权威专家的建议精心挑选出来的。

虽然对应选多少研究事先并无计划，但是从历史的角度和本书的篇幅两方面来看，选40项研究似乎恰到好处，所选的这些研究在心理学史上，也许是最著名、最重要或是最具影响的。

我用“也许”这个词，是因为本书的许多读者可能会对其中的一些选择提出不同的意见。

毫无疑问，要列出一张让所有人满意的40项研究报告的目录是不可能的。

本书收录了在科学心理学发展史上意义重大、影响深远的40项著名研究，具体介绍了每项研究的内容，有利于读者学习和掌握心理学科学研究的思路、程序及方法，作者务理清晰、层次分明地阐述了各项研究，内容涵盖每项研究最早发表时的名称及出处、研究背景、理论假设、具体方法、研究结果、分析讨论、后续研究以及最近几年在实际生活中的应用情况。

此书可谓心理学、教育学领域一本不可缺少的工具书。

本书作者为美国Mendocino College的心理学教授Roger R.Hock博士。

他在多年讲授“普通心理学”课程的过程中，有感于心理学教科书与基础研究过程之间的严重脱节而编写本书，于1992年一经出版就备受关注，至2005年已修订出版第5版，受到广东专业人员与学生的好评。

作者站在学科发展的高度，纵观心理学科学研究短短几十年的发展历呼，精心筛选出对心理发展影响最大、文献引用较多且至今仍对该学科研究分发生重要作用的40项实验研究，范围涵盖心理学的各主要分支，包括人类行为的生物学基础、感知觉、学习、智力、个体发展、情绪、人格、心理病理学、心理治疗以及社会心理学等。

对于每一项研究，作者都简单介绍了其历史背景、理论假设、实验方法、结论、评价以及最新应用和进展。

<<改变心理学的40项研究>>

书籍目录

第一章 生物学和人类行为研究1 一个脑还是两个脑?研究2 丰富的经历=更大的大脑?研究3 人的本性是天生的吗?研究4 小心视崖!第二章 知觉和意识研究5 所见即所学研究6 睡眠,毫无疑问就会做梦研究7 梦,并不浪漫研究8 行动,如同被催眠了一样第三章 学习和条件反射研究9 不只限于分泌唾液的狗研究10 情绪化的小艾尔伯特研究11 敲敲木头研究12 观察到攻击行为.....做出攻击行为第四章 智力、认知和记忆研究13 期望导致结果研究14 给别人留个好印象研究15 心中的地图研究16 感谢记忆第五章 人的发展研究17 爱的发现研究18 看不见 不存在研究19 先出生的孩子更聪明吗?研究20 让你愉快的控制力第六章 情绪和动机研究21 性动机研究22 我能读懂你的面部表情研究23 生活,变化和应激研究24 认知失调第七章 人格研究25 你能主宰自己的命运吗研究26 你的品德如何研究27 和心脏赛跑研究28 个人与集体第八章 心理病理学研究29 这儿,谁是疯子?研究30 你再次获得防御研究31 习得性抑郁研究32 拥挤导致行为异常第九章 心理治疗研究33 对心理治疗师的选择研究34 缓解你的恐惧心理研究35 投射出真正的你研究36 编个故事吧!第十章 社会心理学研究37 言行不一研究38 从众的力量研究39 你会伸出援助之手吗?研究40 无条件服从

<<改变心理学的40项研究>>

章节摘录

结果和讨论 在研究中, 9名婴儿拒绝离开中间板。

虽然研究者没有解释这个问题, 但这可能是因为婴儿太过固执。

当另外27位母亲在浅的一侧呼唤她们的孩子时, 所有的孩子都爬下中央板并穿过玻璃。

然而当母亲在深的一侧呼唤他们时, 只有3名婴儿极为犹豫地爬过视崖的边缘。

当母亲从视崖的深渊呼唤孩子时, 大部分婴儿拒绝穿过视崖, 他们远离母亲爬向浅的一侧; 或因不能够到母亲那儿而大哭起来。

婴儿已经意识到视崖深度的存在, 这一点几乎是毫无疑问的。

“通常他们能透过深的一侧玻璃注视下面的深渊, 然后再爬向浅滩。

一些婴儿用手拍打玻璃, 虽然这种触觉使他们确信玻璃的坚固, 但还是拒绝爬过去” (第64页)。

这些研究结果能证明人类知觉深度的能力是天生的而不是后天习得的吗? 明显不能! 这是因为这项研究中所有婴儿至少已经有了6个月的生活经历, 在这段时间内, 他们可能通过尝试和错误而学会了知觉深度。

然而6个月以下的婴儿由于不具备自主运动的能力, 所以不能接受试验。

这也是吉布森和沃克用各种动物作为实验参照的原因。

众所周知, 大部分非人类的动物获得自主运动的能力比人类婴儿要早得多。

动物测试的结果很有趣——不同种类动物知觉深度能力的发展与它们的生存需要有关。

例如, 小鸡出壳后就必须马上开始自己觅食。

当研究者把出生不足24小时的小鸡放在视崖上接受测试时, 它们从不会犯跌下深渊的错误。

小山羊和小绵羊在出生后很快就可以站立、行走。

从能站立的那一刻起, 它们对视崖的反应和小鸡一样准确而可预测, 一次错误也没有。

当研究者把1只出生仅一天的小山羊放在深的一侧玻璃板上时, 它变得惊恐呆滞, 表现出防御性姿态。

随后, 如果把它推向浅的一侧, 它则变得轻松自在, 并跳向看似坚实的表面。

这说明视觉起着完全的控制作用, 动物虽然能感觉到在深的一侧上面有坚实的玻璃, 但这种感觉没能影响它们的反应。

而对于小老鼠则是另一回事了。

它们对浅滩没有表现出明显的偏好。

你认为这一不同为什么会存在呢? 在你得出“小老鼠比较愚蠢”这样的结论以前, 先来看看吉布森和沃克的解释: 小老鼠对视觉依赖性不大。

实际上, 它们的视觉系统不够发达。

它们在夜间活动, 因而它们靠嗅觉寻找食物, 在黑暗中运动时靠鼻子上坚硬的触须感知物体。

所以当一只小老鼠被放在中间地带时, 它不被视崖所欺骗, 因为它不是用视觉来决定走哪条路的。

对小老鼠的触须而言, 深侧和浅侧的玻璃在感觉上没有区别, 所以小老鼠离开中间地带走向深侧的几率与浅侧相同。

你可能会猜测小猫也有同样的结果。

它们主要在夜间活动而且也有触须。

然而, 猫是食肉动物, 不是像老鼠一样是食腐动物, 因而它们更加依赖视觉。

相应地, 自从它们能自主运动起 (约在出生后4周), 小猫便具有极好的深度知觉能力。

尽管有时这篇研究文章(特别是讨论部分)听起来好像是给孩子讲的动物故事, 但还要说明的是, 各种生物中在视崖上成绩最差的是海龟。

研究者选择的海龟是水栖类生物, 因为研究者猜测由于海龟自然生活的环境是水, 它们可能更喜欢深的一侧。

然而, 事实证明, 聪明的海龟知道它们并不是真的在水里, 它们中的76%都爬到浅的一侧, 但是也有24%的小海龟“越过边界”。

“数量相对较多的小海龟选择了深侧, 这一事实可能表明这种海龟的深度知觉能力比其他动物要差,

<<改变心理学的40项研究>>

也可能是它的自然生活环境使它较少‘害怕’跌落的状态”(第67页)。

很明显,如果你生活在水中,在防止跌落方面,深度知觉能力对于你生存的价值将会减小。

吉布森和沃克指出,他们所有的观察结果和进化论完全一致。

也就是说,所有种类的动物,如果它们要生存,就必须在能够独立行动时发展感知深度的能力。

对人类来说,这种能力到6个月左右才会出现;但是对于鸡、羊来说,这种能力几乎是一出生(一天之内)就出现了;而对于老鼠、猫和狗来说,大约在4周时出现这种能力。

因此作者得出结论:这种能力是天生的。

因为,如果通过尝试错误而获得这种能力,可能会带来过多潜在的、致命的危险。

那么,如果说我们在生理上已经具备了足够的力量,为什么仍会有那么多的儿童摔跤呢?吉布森和沃克解释说,这是因为婴儿的深度知觉能力比他们的行动技能成熟得早。

实验中,许多婴儿在中间带转身时,会借助深侧玻璃转换支撑点,当他们开始转向浅侧爬向母亲时,有的甚至倒在深的一侧。

如果那儿没有玻璃,一些婴儿会真的摔下悬崖。

批评与后续研究 对于研究者所得结论,受到批评最多的一点是,它们是否能证明人类天生具备深度知觉。

前面已经提到,当婴儿在视崖上接受测试时,他们已经学会了避免这种情况。

后来有研究把年龄在2-5个月之间的、更小的婴儿放在视崖深侧的玻璃上,这时所有的婴儿都表现出心率变慢。

这种心率变慢是感兴趣的信号,而不是恐惧的信号,恐惧应伴随着心率加快(Campos, Hiatt, Ram-say, Henderson & Svejda, 1978)。

这表明这些婴儿还没有习得对落差的害怕,稍后,他们将学会躲避落差的行为。

这些发现与吉布森和沃克的结论恰恰相反。

然而,应该注意到,对于我们什么时候开始能感知深度这一问题,学术界仍在继续争论(先天论者对经验论者),有许多为寻找这一问题答案的研究都使用了吉布森和沃克的视崖装置。

此外,另一使用视崖的相关研究得到了一些有趣的结果。

由索兹等人(Some, Erode, Campos, & Klinnert, 1985)进行的研究是个很好的例子。

他们将1岁的婴儿放在视崖上,落差不深也不浅,大约76厘米。

当儿童爬向视崖时,他会停下来向下看。

在另一边,与吉布森和沃克的研究一样,母亲在那里等待。

有时母亲根据指令在脸上做出害怕的表情,有时则看起来兴高采烈和兴趣盎然。

当婴儿看到母亲害怕的表情时,他们会拒绝再向前爬。

然而,当看到母亲高兴的表情时,大部分婴儿会再次检查悬崖并爬过去。

当落差被变得很浅时,婴儿不再观察母亲的表情而径直向前爬。

婴儿这种通过非语言交流以改变行为的方式叫做“社会参照”。

研究发现的含义 经典条件反射理论(也称巴甫洛夫条件反射学说)被人们普遍接受,并且这一理论从巴甫洛夫的研究产生以来,一直未曾改变。

它可以解释和说明许多人类行为,包括恐怖症从何而来,你为何不喜欢某种食物,什么是你情绪的来源,广告是如何发生作用的,为何在面试或考试前你会感到焦虑,是什么引起你的性欲。

下面我们将讨论几项有关这一理论的研究。

经典条件反射关注反射行为:这些行为不受意识所控制。

任何一种中性刺激都可用于形成条件反射。

经过建立经典条件反射,你会在听到门铃声时眨左眼,看到蓝色闪光时心跳加快,或是吃草莓时产生性欲冲动。

门铃、蓝光、草莓都是与条件反应无关的中性刺激,直到它们与五条件刺激配对联系起来时才成为条件刺激,这些条件反应即眨眼(气吹进眼睛)、心率加快(突然一声巨响)和性冲动(浪漫的拥抱)。

为了直观地体验经典条件反射的过程,你可以在自己身上进行以下这个实验。

你所需要的只是一只铃铛、一面镜子和一间关灯后一片漆黑的房间,这个房间就是你的临时实验室。

<<改变心理学的40项研究>>

你的瞳孔会根据灯光亮度的变化而产生扩大和缩小的反应。

你无法随意地控制瞳孔，而且你也不必去学怎样控制它。

如果我对你说“现在请你放大瞳孔”，你是无法做到的。

然而当你走进黑暗的剧场，瞳孔会立即扩大。

因此，光线的减弱对瞳孔扩大来说是一种无条件刺激，导致无条件反应。

请在“实验室”中按铃后随即关上灯。

在黑暗中等待大约15秒后再打开灯。

再等15秒后重复这一过程：按铃……关灯……等15秒钟……开灯……将中性刺激(铃声)和无条件刺激(黑暗)构成的组合重复20—30次，确定铃声只在突然的黑暗前出现。

现在，打开灯，靠近镜子仔细观察自己的眼睛，按铃后你将看到即使没有灯光的变化，你的瞳孔也会轻微的放大!于是，铃声变成了条件刺激，瞳孔扩大变成了条件反应。

相关研究和近期应用 本书中还有另外两个实验应用了巴甫洛夫的经典条件反射理论。

在下一篇文章中，约翰·B·华生使11个月大的小艾尔伯特条件反射性地害怕白鼠(和其他有毛的动物)，他使用了和巴甫洛夫使狗分泌唾液同样的原理。

通过这种方法，华生证明了情绪(如恐惧)产生的过程。

在此之后，约瑟夫·沃尔普(Joseph Wolpe，参见第九章心理治疗)通过应用经典条件反射的概念，找到了一种治疗强烈恐惧(恐惧症)的方法。

他的研究所依据的想法是，只有打破条件刺激和非条件刺激之间的联系才能减少恐惧反应。

这一系列关于经典条件反射与恐惧的研究一直持续到今天。

例如，一些研究发现如果父母对某种事物感到恐惧，比如害怕蛇和蜘蛛，儿童无需直接接触这种事物，只通过从父母那儿得到的“替代性”条件反射就能产生对同样事物的恐惧(Frederickson, Anderson, & Wik, 1997)。

此外，巴甫洛夫的发现一直被用于治疗成人与儿童的恐惧症(例如King等人，2000)。

在心理学和医学文献中，有无数个应用巴甫洛夫理论的例子，在这里无法把它们一一概括出来。因此，我们接下来将讨论几项著名的研究成果以取代逐一罗列所有的研究。

有一个普遍困扰全世界牧场主的问题，那就是狼和土狼等食肉动物经常会捕食他们的家畜。

20世纪70年代初，人们进行了一项无须杀死食肉动物，而是通过巴甫洛夫条件反射技术解决狼和土狼捕杀羊的研究(参见Gustafson, Garcia, Hawkins, & Rusiniak, 1974)。

首先向狼和土狼提供含有少量氯化锂的羊肉(非条件刺激)，这种化学物质摄人体内后可使动物感到不适。

这些动物吃了羊肉以后，它们便感到头晕、恶心，并开始呕吐(非条件反应)。

待痊愈之后，把这些饥饿的食肉动物与活羊放入同一围栏中。

狼和土狼起初攻击羊群(条件刺激)，但它们一闻到猎物身上的气味便停止攻击，并尽可能地远离羊群。

当围栏的门被打开时，这些狼和土狼竟然迅速地逃了出去(条件反应)!根据这项研究和其他相关的研究，现在牧场里普遍采用这个方法，即使用经典条件反射理论使狼和土狼远离牧群。

……

<<改变心理学的40项研究>>

媒体关注与评论

序 林崇德 研究任何科学，都必须同时学习或研究这门科学发展的历史，以便了解这门科学走过的道路，从而总结过去的研究经验，展望未来的发展方向。

心理学是一门科学，是研究人的心理规律的知识体系的科学，所以也同样有其发生发展的历史，有着其历史上值得总结、学习和发扬的一系列研究，这就需要我们来回顾、探索和提高。

由白学军教授等人翻译的罗杰·R·哈克(Roger R. Hock)的《改变心理学的40项研究：探索心理学研究的历史》，即将由中国轻工业出版社出版。

我翻阅这本书的译稿，被其内容所吸引。

此书既是一部高水平的学术著作，又是一部通俗的心理学读本，具有科普性，因为全书内容生动、形式活泼，可读性强，所以，本书不仅适合心理学界的同事欣赏，而且也值得广大心理学爱好者浏览。

首先，该书收录了现代在科学心理学发展史上非常重要的、产生过深远影响的著名研究。例如，第一章中加扎尼加(Gaz-zaniga)等人关于裂脑的研究，改变了我们对大脑两半球功能的认识；第二章中阿瑟瑞斯基(Aserinsky)等人对睡眠的研究，促进了我们对人类睡眠问题的科学研究和探讨；第三章中班杜拉(Bandura)等人关于攻击行为的研究，使人们认识到榜样的重要性；第四章中洛夫特斯(Loftus)完成的关于目击证人的研究，使律师对目击证人询问的方式得到司法界的关注；第五章中哈罗(Harlow)关于依恋的研究，使人们认识到爱的力量；第六章费斯廷格(Festinger)等人关于认知失调的研究，揭示了人们在现实生活中的一种重要的社会行为；第七章中罗特(Rotter)关于内外控制点的研究，深化了人们对人格特征影响个体行为的认识；第八章塞里格曼(Seligman)等人关于习得性抑郁的研究，让我们明白挫折个体心理的负面效应，等等。

这些研究从发表到现在，仍被大量的心理学研究者所引用。

透过这40项研究，会使读者认识到心理学是一门经得起实践检验的科学。

其次，该书介绍每项研究的形式有利于读者学习和掌握心理学科学研究的思路、程序及方法。

40项研究都是按下列形式介绍的，即：该项研究的最早发表时名称及发表物的出处、该项研究当时的背景、进行该研究的理论假设、具体方法、研究所得结果、对研究结果的分析讨论、该研究发表后的后续研究、最近几年该研究在实际生活中的应用和该研究的结论。

在介绍这些研究时，作者将一些专业性很强的内容进行了简化和科普化，增加了本书的可读性。

每项研究开始之前和之后给出了相关的参考文献，便于对此领域研究感兴趣的读者进一步阅读。

我相信，读者通过阅读每一项研究，不仅可了解作者当时为什么要开展这项研究的目的，而且还能掌握他们是如何将自己的想法，转变成科学实验研究的对象。

这一点不仅对于那些即将开始心理学学习的人来说会从中受益，而且对于那些已从事心理学研究和教学的专业工作者来说，也会从中受到启发的。

第三，该书中介绍的研究都是在心理学发展史上非常有名的原创性研究。

这使我联想起自己在《学习与发展》一书中的一段感受：为了心理科学与教育科学的发展，我们应多出原创性成果。

《改变心理学的40项研究：探索心理学研究的历史》为我们在原创性方面树立了榜样，当然，学习不等于模仿，更不是抄袭。

我希望我们能多开创一些新的领域，也让国际同仁对我们有些刮目相看，而不是从设计到观点，都去套洋人的框架。

对于原创性研究与原创性成果，我更寄希望于新一代的研究者。

我坚信他们会出现一个个创新群体与创造性个体，会产生出大大小小的原创性成果。

这是我愿意做序并向广大作者推荐本书的根本原因。

至于本书所涉及的研究是否存在问题，我相信细心的读者不仅会通过吸收其精华，扬弃糟粕，在先人或他人的基础上，向前迈进一步，而且还会与译者们进行商讨和商榷，进一步辨别出和领悟出更科学的原理来。

是为序。

2003年8月22日于北京师范大学

<<改变心理学的40项研究>>

<<改变心理学的40项研究>>

编辑推荐

我翻译《改变心理学的40项研究：探索心理学研究的历史》这本书的译稿，被其内容所吸引。此书既是一部高水平的学术著作，又是一部通俗的心理学读本，具有科普性。因为全书内容生动、形式活泼、可读性强，所以，本书不仅适合心理学界的同事欣赏，而且也值得广大心理学爱好者浏览。

<<改变心理学的40项研究>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>