

0 GREAT MYTHS
OF POPULAR PSYCHOLOGY

0 GREAT MYTHS
OF POPULAR PSYCHOLOGY

50 GREAT MYTHS
OF POPULAR PSYCHOLOGY

50 GREAT MYTHS
OF POPULAR PSYCHOLOGY

心理学的 50大奥秘

50 GREAT MYTHS
OF POPULAR PSYCHOLOGY

Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior

斯科特 O. 利林菲尔德 (Scott O. Lilienfeld)
史蒂文·杰伊·林恩 (Steven Jay Lynn)
约翰·鲁希欧 (John Ruscio)
巴里 L. 拜尔斯坦 (Barry L. Beyerstein)

衣新发 王雨晴 祁喜鸿◎等译

跟随大师们的指引，走出心理神话的谬误丛林
心理学的流言终结者，揭秘大众心理学50大误区
你可以想象你的大部分关于自我和他人的认识都是错误的吗？



机械工业出版社
China Machine Press

心理学的50大奥秘

50 GREAT MYTHS OF POPULAR PSYCHOLOGY

Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior

心理学主要是常识，对吗？对此持怀疑态度的人，这本精彩绝伦的书为你提供了令人信服的答案。此书颇有成效地破除了50个大众心理学神话，并让另外250个神话不攻自破。本书亮点很多，对科学如何促进和支持批判性思维，提供了令人叹服的例证。对于教师、学生、作家以及任何想要更聪明地思考的人来说，这本经典著作将提供价值丰厚的资源和美妙的阅读体验。

——戴维·迈尔斯 (David G. Myers)
《社会心理学》(第10版) 作者

“因为我只用了大脑的10%，所以在阅读本书的时候，我可以弹奏莫扎特音乐；早期创伤记忆只有在催眠状态才能被唤起。”如果你相信上述任何一种表述，你需要阅读此书。如果本书破除神话的启示导致你压抑了对其内容的理解的话，请读两遍。

——迈克尔·谢默 (Michael Shermer)
《科学美国人》月度专栏作家

我们整个科学与真相相比，可以说既原始又幼稚，然而它却是我们所拥有的最珍贵的东西。

——爱因斯坦



 **WILEY**
www.wiley.com

客服热线：
(010) 68995261, 88361066
购书热线：
(010) 68326294, 88379649, 68995259
投稿热线：
(010) 88379007
读者信箱：
hzjg@hzbook.com

华章网站 <http://www.hzbook.com>

 网上购书: www.china-pub.com

上架指导: 心理学

ISBN 978-7-111-37788-7



定价: 39.00元



心理学的 50大奥秘

50 GREAT MYTHS
OF POPULAR PSYCHOLOGY

Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior

[美] 斯科特 O. 利林菲尔德 (Scott O. Lilienfeld)
史蒂文·杰伊·林恩 (Steven Jay Lynn)
约翰·鲁希欧 (John Ruscio)
巴里 L. 拜尔斯坦 (Barry L. Beyerstein) 著

衣新发 王雨晴 祁喜鸿◎等译



机械工业出版社
China Machine Press

Scott O. Lilienfeld, Steven Jay Lynn, John Ruscio, Barry L. Beyerstein. 50 Great Myths of Popular Psychology: Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior.

Copyright © 2010 by Scott O. Lilienfeld, Steven Jay Lynn, John Ruscio, Barry L. Beyerstein.

This translation published under license. Simplified Chinese translation copyright © 2012 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 John Wiley & Sons 公司授权机械工业出版社在全球独家出版发行。

未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

本书封底贴有 John Wiley & Sons 公司防伪标签,无标签者不得销售。

封底无防伪标均为盗版

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号:图字:01-2010-3216

图书在版编目(CIP)数据

心理学的50大奥秘/(美)利林菲尔德(Lilienfeld, S. O.)等著;衣新发等译.
—北京:机械工业出版社,2012.5

书名原文:50 Great Myths of Popular Psychology: Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior

ISBN 978-7-111-37788-7

I. 心… II. ①利… ②衣… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第050103号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:赵艳君 版式设计:刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2012年5月第1版第1次印刷

170mm×242mm·15.5印张

标准书号:ISBN 978-7-111-37788-7

定价:39.00元

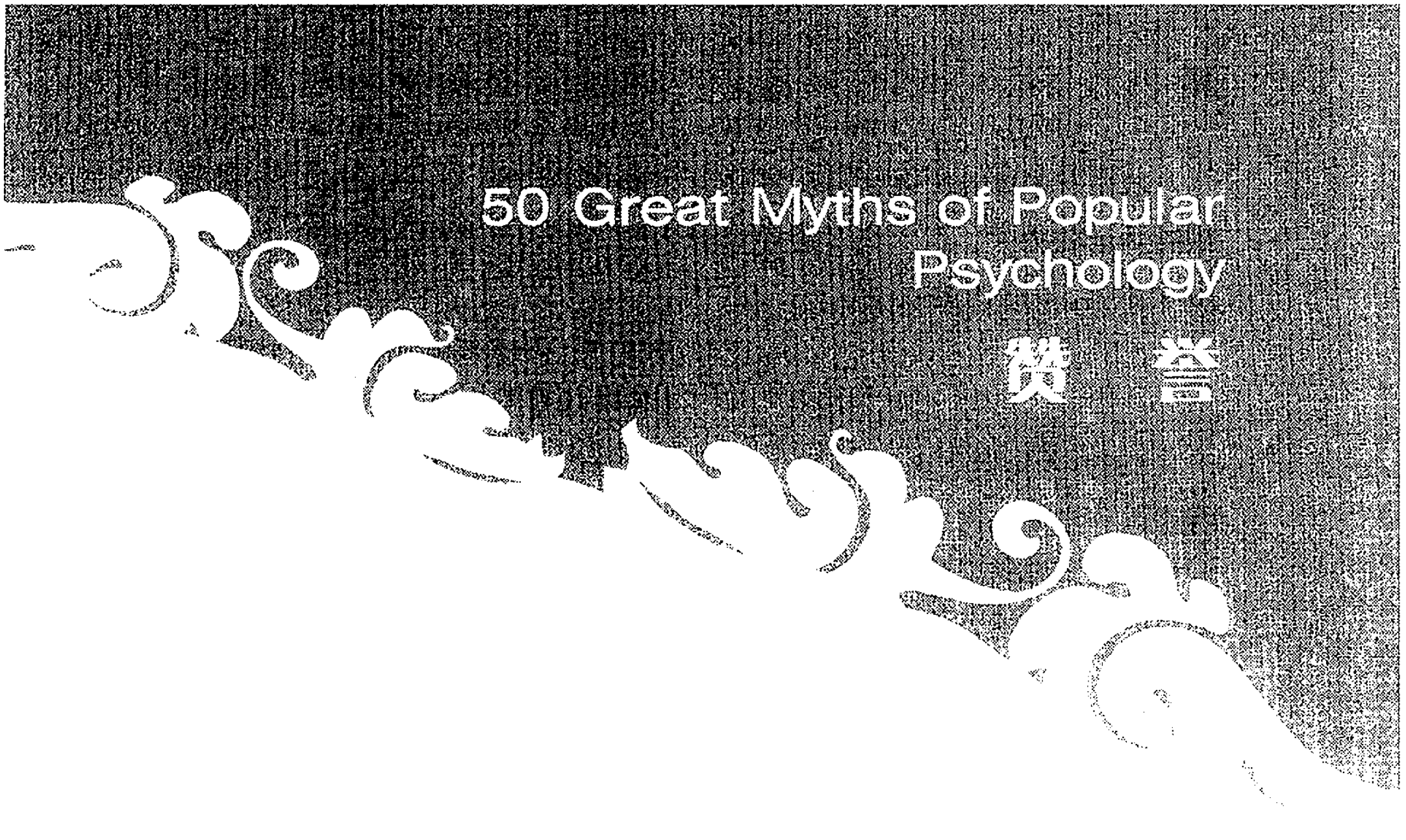
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

客服热线:(010) 68995261; 88361066

购书热线:(010) 68326294; 88379649; 68995259

投稿热线:(010) 88379007

读者信箱:hzjg@hzbook.com



50 Great Myths of Popular Psychology

赞 誉

真知来之不易，这本应运而生的卓越著作启示我们，粉碎谬误同样不轻松。本书在以上两方面都有所建树：本书揭穿了处于伪科学边缘的一些常见信念，用科学方法驳斥了那些看似正确的神话。本书解释了人们为何容易被这些错误信念所迷惑，作者用一些心理学和行为学研究作论据，这些研究使人们清楚地认识到真相是什么。随着本书的出版，这 50 个神话可能不会消失，但是本书的读者会享受这一点——能够把其他更多的神话看清楚。

托马斯·基洛维奇 (Thomas Gilovich)

康奈尔大学

我们需要这样一本宝典已经很长时间了。在单篇的论文中，这些似是而非和大众化的（靠不住的）心理学神话曾被曝光过，但对它们整体上予以批判并结集出版尚属首次。作者所选取的这些神话的的确确是广泛流传的——正是心理学教师每天都会遇到的。这些批判言之凿凿、文笔优美，不管对于学生还是教师，都是可信赖的资料来源。我敢肯定在半年内，本书就会翻得卷了边儿。

基思·斯坦诺维奇 (Keith E. Stanovich)

代表作：《如何正确地认识心理学，智力测验遗漏了什么》

不管对于普通读者还是心理学专业的学生而言，本书都是一本急需的破除神话的力作。这本经典著作提醒我们，将科学应用到日常心理学不仅意义非凡，而且乐趣无穷。

卡罗尔·塔夫瑞斯 (Carol Tavris)

《犯错 (错不在我)》的联合作者

“因为我只用了大脑的 10%，所以我可以在阅读本书的时候弹奏莫扎特音乐；早期创伤记忆只有在催眠状态才能被唤起。”如果你相信上述任何一种表述，你需要阅读此书。如果本书破除神话的启示导致你压抑了对其内容的理解的话，请读两遍。

迈克尔·舍默 (Michael Shermer)

无神论杂志 *Magazine* 出版人

《科学美国人》月度专栏作家

《为何人们相信怪事》(*Why People Believe Weird Things*) 作者

心理学主要是常识，对吗？对此持怀疑态度的人，这本精彩绝伦的书为你提供了令人信服的答案，此书颇有成效地破除了 50 个大众心理学神话，附带还让另外 250 个神话不攻自破。本书亮点多多，对于科学如何促进和支持批判性思维，还提供了让人叹服的例证。对于教师、学生、作家和任何想要更聪明地思考的人来说，这本经典到家的著作将提供价值丰厚的资源和美妙的阅读体验。

戴维·迈尔斯 (David G. Myers)

希望大学

《直觉：它的力量和风险》(*Intuition: Its Powers and Perils*) 作者

我发现每章都是精彩绝伦的，从教学的角度而言，本书真是妙不可言。对于每个神话形成的历史，都体现了批判和平衡讨论相结合的特点，此项成就弥足珍贵。斯科特·利林菲尔德喜闻乐见的写作风格久负盛名，而在本书中他和他的合作者们达到了一个新的水平。这使得本书能让所有人读懂。

戴普·洛 (Dap Louw)

自由州大学

50 Great Myths of Popular Psychology

译者序

德国大儒汉斯－格奥尔格·伽达默尔（Hans-Georg Gadamer）曾经说过，运用科学方法所提供的确实性并不足以保证真实，这一点特别适用于精神科学。他还说，凡是方法工具做不到的，必然能够通过提问和研究的方式达到，而且可以确保真实。本书正是秉承这样一种原则的著作，作者们既用科学方法检视与心理学经典概念相关的神话，又用大量的提问、讨论和思辨来确保心理学相关命题的真实性。本书涉及的主题广泛，包括脑和知觉、发展和老化、记忆和意识、智力和学习、情绪和动机、人际关系和人格、心理测验和心理治疗、常态心理、变态心理和法律心理，等等。作者的叙述是从某个常见的心理学神话出发，例如“莫扎特效应”或“字如其人”，然后探讨该神话的起源、错误之处，进而通过科学证据来破除神话、建立正确的或接近正确的结论。放眼望去，即使是心理学专业人士，对其中大部分“神话”都已经信以为真，更何况其他一般民众。况且社会上有很多靠心理学吃饭的人，走的是“忽悠”的旁门左道，让不明真相的老百姓蒙在鼓里。所以，本书的翻译和阅读对于心理学领域的“反伪科学”和“打假”非常必要。

书中所用到的分析心理学神话的批判性思维方法，让人尤为称道。50

个神话都是这些思维方法的不断升级运用。科学思维、科学创新与批判性思考是分不开的，对任何既定的说法都应该保持一定限度的怀疑，无论这种说法是出自弗洛伊德、皮亚杰之口，还是来自国际刊物 *Nature*、*Science* 上面的经典研究。任何人对于心理学的学习，应该不只是记住一大堆概念和原理、通过各种考试，更重要的是获得一双用以鉴别各种理论和观点、审视相关关系和因果关系的“火眼金睛”，并从中发现种种研究的“缝隙”，经过自己的创造性工作使之更严谨，实现知识和真理的增值。也正因为此，我们强烈推荐此书作为“创造力提升训练”和“普通心理学”等相关课程的参考书目。

翻译此书，使我们深刻地认识到，基于实用主义和实证主义的科学心理学，在西方的知识体系构建中扮演了何其重要的角色，对西方社会的人民生活起到了多么巨大的推动作用。通读全书，我们会发现，在形成心理学神话的过程中，媒体和商人起的作用最大，而在破除神话和“打假”的过程中，最有力的证据来自心理学的实验和调查研究、追踪研究、双生子研究和元分析研究，等等，这是各种心理学说法的“试金石”和“打假”的制胜武器。这些针脚细密的工作，对于我们这些中国的心理学研究工作者来说真是“羡慕嫉妒恨”。查阅其参考文献，几乎看不到任何中国心理学家的工作，这不禁让我们警醒，我们在中国搞心理学，千万不能搞到最后，沦落到在国际心理学界“多你不多，少你不少”的境地。在美国这样一个心理科学如此发达的国家都需要“打假”，反观中国的现实，一些人打着“开发右脑”、“莫扎特音乐神奇疗效”和“笔迹心灵解码学”等伪科学的旗子到处行骗，我们的心理学家们对此却不闻不问。随着心理学这一学科在中国的日益壮大和民众对心理学知识需求的不断提升，中国心理学领域的“打假”工作显得越发紧迫。本书的翻译，可以看成是中国心理学领域“打假”的序幕。

能够有机会翻译此书，首先要感谢华章公司的策划编辑，是2010年年底在北大心理学系的一次邂逅才促成了此书的翻译。同时要特别感谢华章公司的赵艳君编辑，她一直很有耐心地督促和协助我们完成翻译工作，并提出了许多有宝贵价值的建议。在国家自然科学基金资助项目(31100755)的支持下，我们完成了本书的翻译工作。翻译此书，我们当

50 Great Myths of Popular Psychology

作者简介

斯科特 O. 利林菲尔德 (Scott O. Lilienfeld)

他是亚特兰大埃默里大学 (Emory University) 的心理学教授。撰写了 200 多篇期刊论文和著作。他于 1998 年获得由美国心理学会第 12 分会 (临床心理学协会) 颁发的戴维·沙科 (David Shakow) 临床心理学职业早期杰出贡献奖。他曾任临床心理科学协会主席、心理科学学会高级会员。现任《心理健康实践科学评论》 (*Scientific Review of Mental Health Practice*) 主编。利林菲尔德博士的主要研究兴趣是人格障碍、精神病学分类和诊断、心理健康中的伪科学和心理学教育。

史蒂文·杰伊·林恩 (Steven Jay Lynn)

他是位于宾翰顿的纽约州立大学 (State University of New York at Binghamton) 心理学教授、心理诊所主任。林恩博士担任 11 个期刊的编委, 有 270 篇学术作品, 其中包括 16 本书。他曾任美国心理学会催眠分会的主席, 因为其学术成就和创造性的活动, 曾获得纽约州立大学校长奖。他是美国心理学会和美国心理科学学会高级会员, 其研究得到美国心理健康研究所的资助。他的主要研究领域包括催眠、记忆、幻觉和精神分裂。

成是一件学术研究的工作，也启发了不少有价值的研究主题。因而，阅读此书有助于学术创造力和心理学“智商”的提升。

本书的翻译，自清华大学一路往西延续到陕西师范大学。来自陕西师范大学的各路豪杰合作完成了翻译工作。其中，我承担了扉页、作者简介、目录、序言和引言、神话 1 ~ 14，以及神话 24 等部分的翻译工作，神话 15 ~ 18 和神话 27 ~ 30 由心理学院付乔翻译，贾小娟翻译了神话 19 ~ 22，神话 23、25 及 26 由心理学院赵倩翻译，神话 31 ~ 42 由心理学院王雨晴翻译，外国语学院祁喜鸿完成了神话 43 ~ 50 及后记的翻译工作。最后，我校阅了全书的译文。感谢各位译者为翻译所做的贡献。

我们由衷地期待，有朝一日中国心理学家也能面对本国的心理学传统写出这样的著作来。

衣新发

陕西师范大学教师专业能力发展中心

教育部现代教育技术重点实验室

2012 年 3 月

50 Great Myths of Popular Psychology

前言

心理学无处不在。年老和年轻，遗忘和记忆，睡眠和做梦，爱与恨，幸福和悲伤，心理疾病与精神治疗——有些是好的，有些是不好的，经常是好坏交织在一起，这就是我们日常生活的内容。事实上，每天扑面而来的新闻、电视节目和电影及互联网络都广泛涉及心理学的主题——包括大脑功能、通灵、离身经验、恢复的记忆、测谎仪的测试、浪漫关系、家庭教育、儿童性虐待、心理障碍、犯罪和心理治疗等。甚至只是到隔壁的书店随便转上一圈，就会发现一大堆与心理学相关的书，经常是成百上千本，这些书内容涉及自助、关系建立、康复和成瘾等，书的作者们能够给我们不平坦的人生之路慷慨地提供发展建议。当然，那些想免费获取更多心理学建议的人们，在互联网上也能找到源源不断的信息。大众心理学相关领域以数不尽的方式塑造着 21 世纪初的世界图景。

然而我们信以为真的大量心理学的说法是错误的，这种错误说法的数量已经到了令人吃惊的程度。尽管很容易就能在书店中或者是触手可及的互联网上发现大量大众心理学资料的踪影，但其中充斥着神话和误解。的确，在今天信息爆炸的快节奏社会当中，心理学错误信息的流传程度并不亚于其正确信息。不幸的是，在大众心理学领域，那些能够帮助我们有效

约翰·鲁希欧 (John Ruscio)

新泽西学院 (College of New Jersey) 心理学副教授。他的学术兴趣包括心理学研究的量化方法，在心理科学边缘地带区分伪科学概念的特点。他已经发表了 50 多篇论文、著作章节和著作，包括《心理学中的批判性思维：将理智和胡说相分离》 (*Critical Thinking in Psychology: Separating Sense from Nonsense*)。他是《变态心理学杂志》 (*Journal of Abnormal Psychology*) 和《心理测量》 (*Psychological Assessment*) 的编委会成员，是《心理健康实践的科学评论》 (*Scientific Review of Mental Health Practice*) 副主编。

巴里 L. 拜尔斯坦 (Barry L. Beyerstein)

西蒙弗雷泽大学 (Simon Fraser University) 心理学教授，不列颠哥伦比亚怀疑论协会 (British Columbia Skeptics Society) 主席。他是《写东西》 (*The Write Stuff*) 联合主编，是《非传统医学的科学评论》 (*Scientific Review of Alternative Medicine*) 副主编，是许多刊登于《怀疑论问询报》 (*Skeptical Inquirer*) 和其他专业期刊论文的联合作者。拜尔斯坦博士是药物政策基金顾问委员会 (Advisory Board of the Drug Policy Foundation, 位于华盛顿特区) 委员，也是加拿大药物政策基金会 (Canadian Foundation for Drug Policy, 位于安大略省渥太华) 创始会员。

区分事实与谬误的好书少之又少。正因为这样，我们经常身陷令人困惑的心理指导建议中，这些建议混合了事实、半真半假的陈述以及彻头彻尾的谬论，它们通常是由大量仁慈的心理自助高手、电视脱口秀主持人、广播中自诩为心理健康专家的人给出的。如果没有一位可资信赖的导游带领我们将心理学的神话同真相分开，我们就可能会有在谬论的密林中迷路的危险。

大众心理学中许多根深蒂固的神话，不仅能使我们错误理解人的本质，而且还能引导我们在日常生活中做出不明智的决策。有一种说法指出，人们往往会压抑痛苦经验的记忆（见神话 13），那些错误地相信这一陈述的人可能要花费许多时间去追忆那些根本就没发生过的童年创伤事件。那些相信幸福主要由我们的外在条件决定的人（神话 24），可能会过于追求外在事物，而不关心内在的心理满足才能带来真正的长久幸福。我们中有些人错误地相信，在浪漫关系中“互补”才能产生相互吸引（神话 27），这些人可能会花好几年时间去寻找与自己个性和价值观有较大差异的另一半，到头来却发现，这样的“般配”是很少有好结果的。神话影响巨大。

正如科学教育家戴维·哈默（David Hammer）所说，科学领域的谬误主要有四个特点：第一，稳定、对世界持有强烈的信念；第二，与证据确凿的研究结果相矛盾；第三，影响人们对世界的理解；第四，需要纠正后以获知正确的认知。最后一点对于我们撰写本书的目的有决定性的影响。在我们看来，心理学谬误的顽固信念会阻碍学生理解人类的本质，因而，破除神话应该是心理学教育的必要环节。

有许多辞典定义“神话”一词，最符合我们目的的定义源自《美国传统辞典》（*American Heritage Dictionary*, 2000），指的是“广为流传（但是错误的）的，与人物、风俗或偶然事件相关的信念或故事”，或“虚构的或半真半假的陈述，特别是这些陈述构成了理念的一部分”。我们呈现在本书中的大部分神话是广泛流传的信念，但这些信念与心理学的研究很明显是背道而驰的。其他一些神话则包含了一些正确的、符合事实的陈述，但存在夸大其词或曲解事实的成分。不管怎样，我们写在本书里面的大部分神话看起来都是引人注目的，因为这些神话在老百姓那里有很大的市场，很多人觉得它们貌似是对的。例如，那个“大部分人只用了10%的

大脑能量”的错误信念（神话 1），与“我们大多数人并未意识到我们智能潜力”的信念相吻合；那个“低自尊是阻碍成功的主要原因”的错误信念（神话 33）与“只要相信自己，我们就能在任何领域取得成功”的信念相匹配。

不难理解的是，人们借助许多心理学的神话试图去了解我们的世界。正如德国社会学家和科学哲学家克劳斯·曼哈特（Klaus Manhart）所观察到的，纵观整个历史，在人们试图解释无法理解的现象时，神话起了关键作用。的确，在本书中我们讨论的大部分神话，例如梦具有象征性的意义（神话 20），其实对梦的探索只是人们想了解反复出现的神秘事物的表现，这才是夜晚心理活动的真正意义。

本书是第一本致力于调查当代大众心理学全景的图书，会将常见的心理学错误看法放在科学证据的显微镜下。通过这种办法，我们希望驱散普遍流行的错误信念，用正确的知识武装读者，使得他们能够在现实世界做出更好的决策。我们的叙述方式是通俗的、好玩儿的和谦恭的。我们付出了很大的努力，让我们的书适合初学者和外行人，读本书无需心理学专业知识。为达到这个目的，我们将专业化的技术术语降到最少，这样，本书就可以让专家和非专家都能看懂。

在引言中，我们审视了大众心理学的宽广世界，描述了心理学神话带来的危害，以及这些神话的 10 个主要来源。在书的主体部分，我们考察了 50 个广为流传的大众心理学神话。对于每个神话，我们都讨论了它在大众中的流行程度、大众心理学中的典型案例、最初起源和与之相关的心理学研究。尽管我们的主要目的是破除神话，但是我们已经超越了仅仅揭开神话的层面。对于每个神话，我们也介绍了相关主题已得到充分证实的知识，因而，通过学习真实的心理学知识，读者们可以更好地指导自己的生活。50 个神话中一些部分还伴以简短的“破除神话：近距离观察”栏目，让我们近距离地考察相关联的神话。每个章节都包括一套有待探索的其他神话（共 250 个）及其文献来源，读者可以去进一步探讨这些神话。心理学教师可能会发现，这些相关联的神话题目可以很方便地以报告或学期论文的形式布置给学生作为作业。为了让人们感受到心理学真相与心理学神话相比更能让人入迷，本书在后记中列举了戴维·莱特曼（David Letterman）风格

的精彩心理学“十大发现”，尽管这看起来又像在制造神话，但是这些发现都是铁定的事实。

本书特别适合以下几类读者：学习心理学导论及研究方法课程的大学生，以及教这些课程的教师。他们会发现本书特别有趣，修这类课的同学是带着对心理学相关主题的错误信念进入课堂的，正视这些信念是接受正确知识的基础。本书涉及传统普通心理学课程的 11 个分支，例如大脑功能和知觉、记忆、学习和智力、情绪和动机、社会心理学、人格、心理病理学和心理治疗等，所以，本书可以作为独立教科书或入门课程的附属教科书。教师可以和标准版的心理学导论配套使用，这样一来，教师可以很容易地在相关章节布置一些神话作为研究题目。

业余想多学点儿心理学的人会发现，本书是价值不菲、引人入胜的资源，也是心理学知识的一次令人愉快的汇集。实践取向的心理学家和其他心理健康专业工作者（例如精神科医师、精神科护士、心理咨询师和社会工作者等）、心理学教师及研究人员、主修心理学的本科生和研究生也应该体会到本书内容令人兴趣盎然，更不用说有大量颇有价值的文献资源。最后，我们相信，本书可以推荐给所有的记者、作家、教师和其他从事与心理学相关工作的各界人士。在书中我们负责任地警告读者，谨防被各种大众心理学的神话所诱导。

我们非常希望您能像我们享受撰写本书那样喜欢阅读本书。我们欢迎您提出反馈意见，也欢迎您提出更多值得在未来版本中讨论的其他神话。

让我们开始破除神话之旅吧！

50 Great Myths of Popular Psychology

目 录

赞誉

译者序

作者简介

前言

引言 心理神话学的宽广世界 1

第 1 章 大脑能量

有关大脑和知觉的神话 18

神话 1 大部分人只用了 10% 的大脑能量 18

神话 2 一些人是左脑型的，另一些人是右脑型的 21

神话 3 超感官知觉是一种有真凭实据的科学现象 25

神话 4 视知觉是与眼中微小的分泌物伴随出现的 29

神话 5 阈下信息能驱使人们购买商品 32

第 2 章 从子宫到坟墓

有关发展和老化的神话 40

- 神话 6 听莫扎特的音乐能让婴儿提升智力 40
- 神话 7 青春期必然是一个心理混乱的阶段 43
- 神话 8 大部分人在四五十岁时都会经历中年危机 46
- 神话 9 晚年常常与日益增加的不满及衰老相连 50
- 神话 10 临死之时，人们经历一系列共同的心理阶段 53

第 3 章 追忆过往

有关记忆的神话 59

- 神话 11 人们的记忆像录音机或录像机那样工作，能够准确地记录我们经历过的事件 59
- 神话 12 催眠有助于找回遗忘事件的记忆 63
- 神话 13 个体通常压抑对创伤经历的记忆 67
- 神话 14 大多数健忘症人遗忘了他们早期生活的所有细节 71

第 4 章 教老狗学新把戏

有关智力和学习的神话 75

- 神话 15 智力测验对于特定人群是有偏见的 75
- 神话 16 如果你在考试时对自己的作答拿不准，最好跟着你最初的直觉走 79
- 神话 17 阅读障碍的典型特征是翻转字母 81
- 神话 18 当教学方式与学习方式匹配时，学生学得最好 83

第 5 章 变异状态

有关意识的神话 90

- 神话 19 与觉醒相区分，催眠是一种特殊的“精神恍惚”状态 90
- 神话 20 研究者已经证明梦具有象征性的意义 94
- 神话 21 睡眠中的个体能学习外语这样的信息 97
- 神话 22 经由体外体验，人们的意识可以离开他们的身体 99

第 6 章 我有一种感觉

有关情绪和动机的神话 105

神话 23 多导生理记录仪（测谎仪）能够准确地检测是否说谎 105

神话 24 幸福更多地取决于外部环境 110

神话 25 溃疡主要或完全是由压力导致的 114

神话 26 积极态度能预防癌症 116

第 7 章 社会性动物

有关人际行为的神话 122

神话 27 相反相成：在感情上，我们更容易被那些和我们不同的人所吸引 122

神话 28 人多保险：危急事件发生时，在场的人越多个体介入的可能性越大 126

神话 29 男性与女性用截然不同的方式交流 129

神话 30 发泄愤怒比压抑怒火要好 133

第 8 章 认识你自己

有关人格的神话 139

神话 31 相似的儿童养育方式会导致成年后相似的人格 139

神话 32 特质是可遗传的这一事实意味着我们不能改变人格 144

神话 33 低自尊是心理问题的主要原因 147

神话 34 大多数在儿童期遭受性侵害的人在其成年后都会发展出重度人格障碍 151

神话 35 墨迹测验能准确揭露一个人的人格特征 155

神话 36 我们的笔迹揭示了我们的人格特质 159

第9章 疯狂、悲伤和不良情绪

有关心理疾病的神话 165

神话 37 精神病的标签会使人因遭受污名而受到伤害 165

神话 38 只有重度抑郁的人才会自杀 170

神话 39 精神分裂的人有多重人格 172

神话 40 酗酒者的成年子女会表现出显著的人格障碍 175

神话 41 最近儿童自闭症大量蔓延 177

神话 42 月圆的时候，进入精神病院和犯罪的人数会上升 182

第10章 法庭上的混乱

有关心理学和法律的神话 189

神话 43 大多数精神病患者会使用暴力 189

神话 44 犯罪心理画像有助于破案 192

神话 45 大部分罪犯成功地使用了精神失常辩护 195

神话 46 所有认罪的人确实真的有罪 199

第11章 技术和药物

关于心理治疗的神话 206

神话 47 专家的判断和直觉是做出临床诊断的最佳途径 206

神话 48 戒瘾是酗酒者唯一可行的治疗目标 210

神话 49 所有有效的心理疗法都强迫人们追溯其童年时期
的问题“根源” 214

神话 50 电休克疗法是一种危害身体的野蛮疗法 217

后记 真相比神话更离奇 225

参考文献^①

① 参见华章网站：<http://www.hzbook.com>。

50 Great Myths of Popular Psychology

引言

心理神话学的宽广世界

“相异相吸。”

“孩子不打不成器。”

“亲密生轻蔑。”

“人多保险。”

以前你或许多次听过以上四条谚语，而且，感觉它们就像我们有生活、自由以及追求幸福的权利一样是不证自明的。我们的老师和父母让我们确信，这些老话是正确的，我们的直觉和生活体验证实它们是至理名言。

然而，心理学研究表明，人们通常理解的这四句谚语大部分或全部是错误的。在浪漫关系中，相反性并不产生吸引；正好相反，我们更倾向于被那些与我们人格、态度和价值观方面相似的人所吸引（见神话 27）。不使用惩罚并不必然会糟蹋了孩子，而且，体罚经常难以在孩子们身上显现出积极的效果（第 4 章的其他神话）。亲密通常会让人产生愉快的感觉，而不是蔑视；与新颖的事物比起来，我们经常更喜欢我们熟悉的事物（第 6 章的其他神话）。最后，人越多往往越危险，而不是越多越保险（见神话 28）。在紧急事件中，如果只有一个旁观者的话，我们多半能获救，如果有一大群人在旁边，他们则往往只会观望。

大众心理学工业

从大众心理学工业中，你肯定能“学到”一大堆其他“事实”。这一工业囊括了有关日常人类行为信息的庞大网络，包括电视节目、广播的电话交谈节目、好莱坞电影、自助书籍、报纸杂志、通俗小报和网站。例如，大众心理学工业告诉我们：

- 我们只用了我们大脑 10% 的能量；
- 我们的记忆像录像带或录音机一样工作；
- 如果我们发怒了，把怒气直接发泄出来比闷在心里要好；
- 大多数在性方面受过虐待的儿童长大以后他们自己会变为施虐者；
- 精神分裂症患者有“分离的”人格；
- 在月圆之夜，人们会倾向于行为怪异。

然而，我们从本书获悉，所有这六项“事实”实际上都是错的。尽管大众心理学工业可能是有关人类本质信息的重要来源，但它至少包含了与正确信息同样多的错误信息。因为这个错误信息的巨大整体包括了误解、都市传奇和心理学方面的荒诞故事，所以，我们将它称为心理神话学。令人惊讶的是，没有通俗图书用上几页纸来揭穿心理神话。也没有其他的渠道来给读者们提供科学思维的工具，这些工具可以用于区分大众心理学中事实和虚构的成分。结果是，许多人——甚至是科班出身的心理学专业的学生——知道相当数量关于人类行为的正确知识，而对于哪些内容是错的却所知不多。

在我们更深入地探讨之前，有必要说两句安慰的话。因为你在一个非常好的工厂里，所以，如果你相信所有我们罗列在书里的神话都是真的，也没必要觉得惭愧。调查显示，一般人口中的大多数，也包括心理学专业初学者都相信这些神话和其他的心理学神话，甚至某些心理学教授也相信这些。

如果你仍然对你的“心理学智商”感到一丝的不安，你应该知道希腊哲学家亚里士多德（Aristotle），作为最聪明的人他可以说是独步地球、无人不知，即便如此，他曾认为情感来源于心脏，而不是大脑，他也认为女性的智力不如男性。他甚至相信女性的牙齿数目比男性少！亚里士多德的巨大错误提醒我们，在心理神话学中，高智商并不会免于受到错误信念的影响。的确，本书的核心

主题是如果我们不用正确的知识武装自己，我们都可能会成为错误的心理学信息的受害者。这一点在今天和在过去的几个世纪里都是正确的。

的确，在 19 世纪的大部分时间里，“颅相学”意义的心理学曾经风行于欧洲和美国。颅相学家相信某些心理能力，例如作诗的能力、关爱儿童、颜色偏好和宗教信仰等，都有相应的特定的脑区，颅相学家能够通过测量颅骨隆起的形状来推测人们的人格特质（他们错误地认为扩张的脑区会在颅骨上形成凹陷）。据推测，颅相学家精确测定的心理能力范围是 27 ~ 43 个。颅相学“会客厅”允许好奇的顾客们前往测量他们发源于多个部位的颅骨和人格，这引出了目前仍然流行的一句话“检查一下某人的脑筋。”然而，在广泛的社会科学印证下，颅相学被证明是惊人的心理神话学，就像研究最后表明的那样，被颅相学家所认定的对大脑区域的损坏几乎从未准确地观测到那些心理功能的缺失。尽管颅相学现在已经过时，但其他心理神话学实例的影子还依然存在。

在本书中，我们将帮助你在大众心理学中区分事实与谬误，给你提供一套破除神话的技巧，用于科学地评估心理学的说法。我们不仅要捣毁流毒甚广的大众心理学神话，还要解释在每个知识领域中什么被证实是正确的。我们希望能让各位感受到，有关人类行为的、有实证研究证实的说法与错误的说法同样有趣，但前者比后者更令人惊叹。

这并不是说我们应该摒弃大众心理学工业告诉我们的一切。许多自助书籍鼓励我们为自己的错误负起责任，而不是归罪于他人，给我们的孩子营造一个温暖和适合成长的环境，适度饮食和有规律地锻炼，当我们消沉的时候，依靠朋友和其他社会支持资源。总体而言，尽管我们的老奶奶们也知道这些，这些都仍是明智的建议和提示。

问题是大众心理学工业经常公然不顾科学证据地散布一些忠告和建议。例如，纵然“追随我们的内心”这样的建议可能会导致我们做出不好的人际交往决策，但一些受欢迎的脱口秀心理专家仍鼓励我们在浪漫关系中要始终坚持这一原则。广为人知的电视心理专家菲尔·麦格罗（Phil McGraw）博士在他的电视节目中使用多种波动描记器，或者叫“测谎仪”，以此来测定人际关系中的哪位伙伴在撒谎。就像我们在后面会了解到的那样（见神话 23），科学研究表明，测谎仪的测验并不是完全可靠的测得真相的方法。

空想心理学

就像人格理论家乔治·凯利（George Kelly）所指出的那样，我们都是空想心理学家。我们不停地试图去理解，是什么使得我们的朋友、家庭成员、恋人和陌生人彼此不同，我们努力想知道，他们做事的动机。此外，心理学在我们日常生活中是无法避免的一部分。无论是我们的浪漫关系、友谊、记忆缺失、情绪爆发、睡眠问题和考试成绩，还是适应困难，心理学始终伴随我们左右。大众媒体对我们的信息轰炸几乎总是建立在这些主题的基础上，包括大脑发展、养育、教育、性、智力测验、记忆、犯罪、吸毒、心理障碍、心理治疗和其他一系列令人眼花缭乱的主题。在大多数情况下，因为我们不具有评估它们所需的科学思维技巧，所以我们单凭一面之词就毫不怀疑地被动接受这些说法。正如神经科学神话终结者塞尔吉奥·德拉·萨拉（Sergio Della Sala）提醒我们的那样，“信徒的书籍丰富、一路热销”。

说来惭愧，因为虽然有些大众心理学的观点得到了很好的科学论证，但还有许多观点并未如此。的确，许多日常心理学都包含了心理学家保罗·米尔（Paul Meehl）提出的“炉边归纳”现象，即假定我们的行为完全建立在直觉之上。心理学的历史向我们展示了一个不争的事实：尽管我们的直觉在提出假设方面可能非常有用，这些假设需要通过使用严格的研究方法来予以检验，但直觉在判断这些假设是否正确的方面却存在着致命的缺陷。从更大的范围来看，这可能是由于进化使人类大脑能理解周围的世界，却很难理解我们自身。科学作家雅各布·布鲁诺斯基（Jacob Bronowski）称这个悖论为“自反性”。如果把事情搞砸了，我们总能找到对自己行为的合理化但错误的解释。结果是，即使在我们不理解什么引发了我们的某些举动，我们也能说服自己已经理解了。

心理科学和常识

我们之所以很容易就被心理神话忽悠，就是因为它与我们的常识是一致的：符合我们好的预感、直觉和第一印象。的确，你可能听说过大多数心理学都“只是常识而已”。许多有名的权威同意让我们在评论某种说法的时候要相信常

识。著名的广播脱口秀主持人丹尼斯·普拉格（Dennis Prager）喜欢告诉他的听众：“在世界上有两种研究，一种证实了我们的常识，另外一种是错误的。”大概许多大众都同意普拉格关于常识的观点：

用你的常识。无论何时你听到“研究表明”这组词——自然科学之外——当你发现这些研究与常识是相对立的，要保持怀疑状态。我从未记得哪项研究与常识相悖。

几个世纪以来，许多杰出的哲学家、科学家和科学作家都劝我们要相信常识。18世纪苏格兰哲学家托马斯·里德（Thomas Reid）指出，我们都是生来就具有常识方面的直觉的，这些直觉是到达世界根本真理的最好途径。更近一些，在《纽约时报》的社论中，有位著名的科学作家约翰·霍根（John Horgan），他提倡在评价科学理论，包括心理学的过程中，要回归常识。霍根认为，在物理学和其他当代科学领域中，存在过多的与常识相悖的理论，这种趋势令人担忧。此外，近几年来，内容上相信直觉和草率判断力量的热门书籍，甚至最畅销的书越来越多。大部分此类书籍承认在判断科学中有关说法的真实性时，常识是有局限性的，但又辩称，心理学家习惯于低估我们直觉的准确性。

然而，诚如法国作家伏尔泰（Voltaire）所说“常识不那么平常”。与丹尼斯·普拉格相反，心理研究有时颠覆了常识的正确性。的确，本书的首要目的之一在于当评判心理学方面的说法时，让你不信任你的常识。在一般情况下，当决定某种科学论述是否正确的时候，你应该参照研究证据，而不是你的直觉。研究表明，草率判断在对人们问卷调查和预测我们的喜好与厌恶方面经常是有帮助的，但当评估或断定某种心理学理论的正确性时，它们是普遍不准确的。很快我们就能看到缘由。

当然，不是所有大众心理学（有时叫“常识心理学”）的说法都是错误的。许多人相信，幸福的员工比不幸福的员工在工作方面做得更出色，心理学研究表明这个说法是正确的。然而一次又一次地，科学家，包括心理科学家发现我们不能总是相信我们的常识。在某种程度上，那是因为直觉本身会欺骗我们。

例如，好几个世纪的时间里，人们不光认为地球是平的——毕竟，当我们走在上面的时候，它看起来的确是平的，还认为太阳围绕地球转动。实际上，后者这个“事实”对每个人都仿佛是显而易见的。毕竟，当我们牢牢地站在大地上，每天都看见太阳在天空中划一个大弧。但在这个例子中，观察者的眼睛

骗了自己。就像科学历史学家丹尼尔·布尔斯廷（Daniel Boorstin）指出的：

没有什么比地球是平的和静止不动的，我们是宇宙的中心更明显了。当代西方科学从否认这一常识性公理出发……常识，每日生活的基础，可能再也无法起到掌控世界的作用了。

让我们看看另一个例子。在图 0-1 中，你看见一个选自迈克尔·麦克洛斯基研究中使用的图形。麦克洛斯基让大学生预测出了封闭螺旋管道的小球会沿着哪条路线前进。大约一半的本科生的估计是错误的，即认为小球在出了螺旋后会继续以螺旋形的路线前进，也就是图 0-1 中的右图（事实上，在出了螺旋之后，小球会沿直线的方向前进，如左图所示）。这些学生在做出回答的时候，有代表性地启动了他们的常识性的、类似于“动量”的概念（例如“小球开始的时候是以固定的路线运行，所以它会继续以同样的路线运行”）。通过这种作答，他们好像把小球当成某个人，就像一位在冰上溜冰的人，从起点开始旋转，并保持这种旋转的状态。在这个案例中，他们的直觉骗了他们。

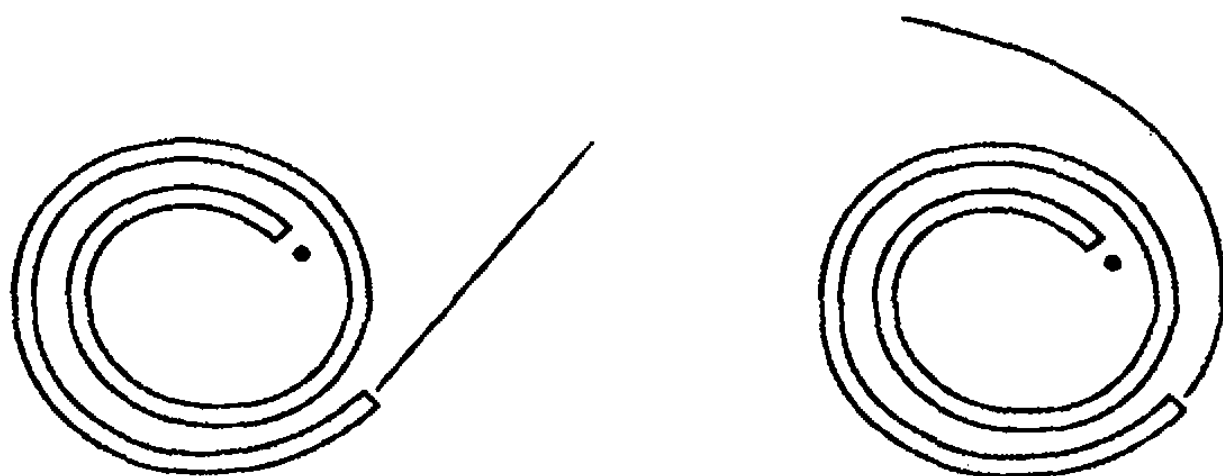


图 0-1 迈克尔·麦克洛斯基（Michael McCloskey）研究中用的图形。出了螺旋管道之后小球会走哪条路线？

资料来源：McClosky, 1983.

在图 0-2 中我们看另外一个有趣的例子。该图显示了“谢巴德的桌子”，是认知心理学家罗杰·谢巴德（Roger Shepard）带给我们的。认真看一下图中的这两个桌子，问问你自己哪个桌子的桌面面积比较大。一眼看去，答案似乎很明显。

然而信不信由你，两个桌子的表面积一样大（如果你不相信我们，把这页复印一份，然后将两个图剪下来，互相叠加比较一下）。正如我们不应总是相信我们的眼睛那样，我们不应总相信我们的直觉。总之，眼见为实，但是，眼睛看到的不总是正确的。

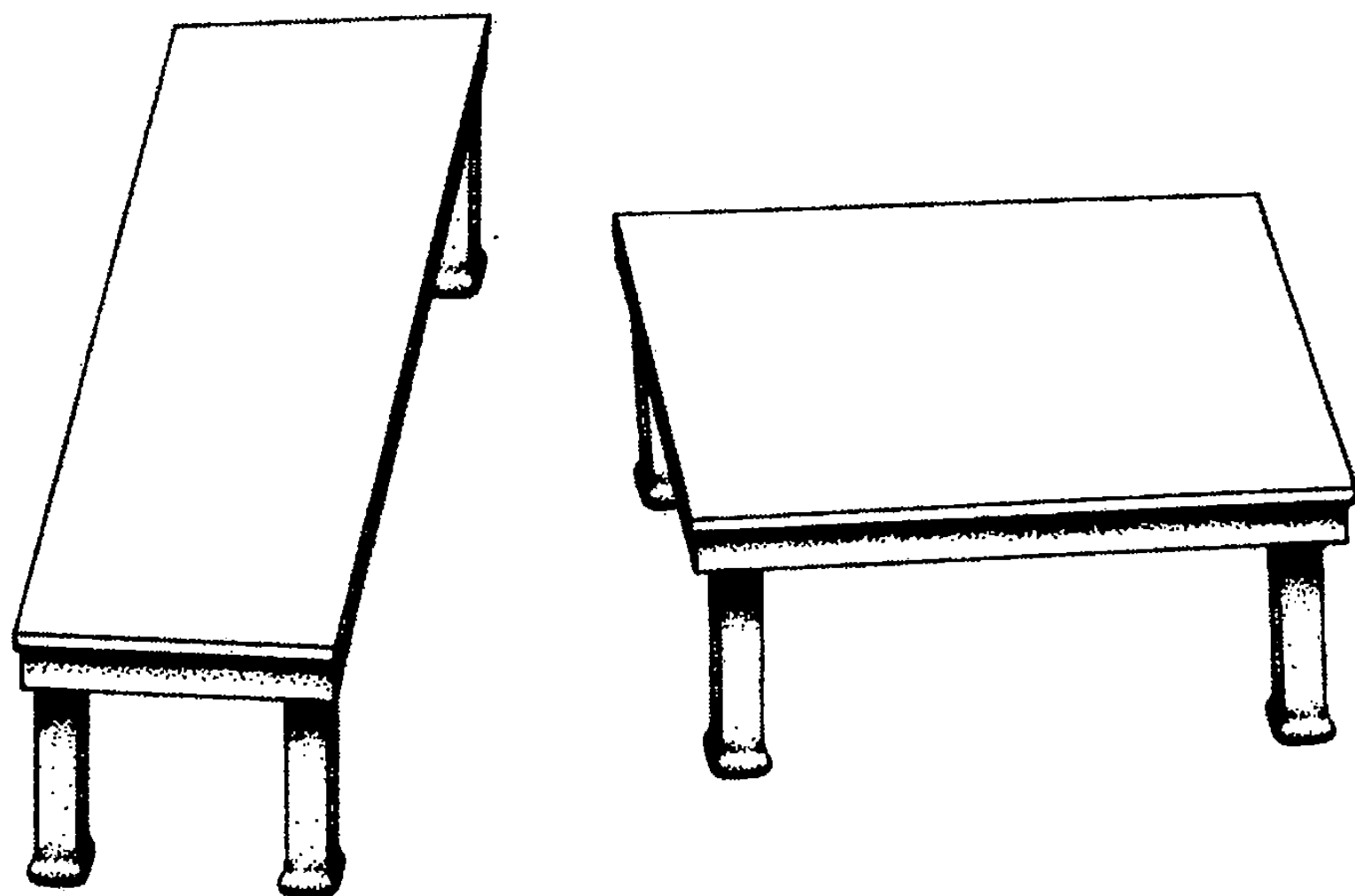


图 0-2 谢巴德的桌子。这两个桌子看起来一样大，还是有所区别？

资料来源：Shepard, 1990.

谢巴德的桌子给我们提供了强有力的视错觉——欺骗我们视觉系统的图像。而在本书的其他部分，我们将会身处于各种各样认知错觉（欺骗我们推理过程的信念）的交叉路口。因为心理神话在能愚弄我们这一点上与视错觉相像，所以我们可以将它们视为认知错觉。

我们为何要关注

为何知道心理神话是重要的？至少有以下三个原因。

(1) 心理神话会带来伤害。例如，陪审团成员如果错误地相信，记忆的工作机制像录像机一样，他们可能会坚信目击者不准确的证词，并以此为基础，做出有罪判定（见神话 11）。此外，父母如果错误地相信，惩罚通常是永久有效的改变行为的手段，他们可能会在孩子做出任何不当行为的情况下实施体罚，最后却发现，他们孩子的不当行为有增无减。

(2) 心理神话可导致间接伤害。即使是本身无害的错误信念也可能造成严重的间接伤害。经济学家使用“机会成本”（opportunity cost）这个词来描述人们追求无效的解决方案可能丧失掉获得迫切需要帮助的机会。例如，错误地相

信潜意识自助磁带是有效减肥方式的人，可能会在无效的方案中投入大笔的时间、金钱和努力，他们可能也会错过真正有效的科学减肥课程。

(3) 接受心理神话可能会使我们在其他领域阻碍批判性思维。正如天文学家卡尔·沙根 (Carl Sagan) 指出的那样，如果我们在某一科学知识领域，比如心理学，无法区分虚构和现实，我们可能在当代社会的其他生命攸关的领域也无法分辨事实与谎言。这些领域包括遗传工程、干细胞研究、全球变暖、污染、犯罪预防、学校教育、日托和人口过剩等，这里提到的只是略见一斑而已。结果是，我们可能发现自己任由政策制定者摆布，他们可能在科学和技术方面做出了不明智甚至是危险的决策。

心理神话的十个来源：你破除的迷信装备

心理神话和错误概念是如何产生的？

我们会向你介绍，主要有哪 10 种方法让我们为貌似合理，但却是错误的心理学说法所愚弄。从根本上我们应认识到，面对这 10 种错误的来源，我们都是脆弱的，我们不时地被它们欺骗。

想学会科学思维，就需要我们意识到这些错误的源泉在哪里，以及如何避免被它们所蒙骗。好的科学家面对这些错误根源的时候，同平常人一样也容易上当受骗。但是，好的科学家有一套保护措施，叫做“科学方法”用来保护自己免受其害。科学方法是一个工具箱，设计出来使得科学家免于愚弄自己。如果你知道了这 10 种主要的心理神话学的源头，在对人类本质理解方面，你就不太可能跌入容易接受的各种错误说法的陷阱之中。

因为我们会在全书定期地涉及这 10 个错误根源，所以要对它们仔细留意。此外，在日常生活中，你能利用这些错误形成的原因评估常识心理学的大量命题，可以把它们作为终生的“神话破除工具箱”。

1. 口耳相传

许多不正确的大众心理学信念是通过口头交流的方式代代相传的。例如，因为短语“相异相吸”易于让人记住，人们倾向于把它传给别人。许多都市传奇也是经过相同的方式流传的。例如，你可能听说过生活在纽约城市排水系统中短吻鳄的故事，或有关好意却愚蠢的妇女将自己湿漉漉的狮子狗放在微波炉

中烘干，结果发生爆炸了的故事。很多年来，本书第一作者转述了一个听过多次的故事，说的是一位妇女，她本以为自己买的是一只宠物吉娃娃，没料到几周后兽医告诉她说它其实是一只巨大的老鼠。尽管这些故事可能是来自丰富晚餐的桌边闲谈，但它们却一点都不比本书中介绍的心理神话更真实。

一种说法重复多次并不会变成正确的。但是即便它不是正确的，因为我们有可能混淆说法的熟悉性和正确性，因此，这个重复的过程会引导我们把它当成正确的来接受。广告中反复告诉我们“八位牙医中，有七位被调查时认为亮闪牌牙膏（Brightshine Toothpaste）比所有其他品牌都好！”这正是残酷地利用了这一原理。另外，研究发现，听一个人表达某观点（“乔·史密斯是总统的最佳人选！”）十遍和听十个人表达同一观点一遍都能使我们觉得这个观点得到普遍接受。耳听经常为实，特别是当我们一遍又一遍地听到某个陈述。

2. 追求轻松回答和权宜之计的愿望

让我们来面对现实：每日的生活是不容易的，即使对我们之中适应最好的来说也是这样。我们中的大多数人都努力想办法去减肥、睡眠充足、考试得高分、喜爱工作和找到可以托付终身的浪漫伴侣。用不着惊讶，我们选取的是做出简单承诺的技术，这种技术带来快速和无痛的行为改变。例如，虽然研究表明大部分人在时尚减肥结束后的几年之内体重会全面恢复，但时尚减肥还是照样大规模流行起来。同样流行的是快速阅读课程。许多此类课程承诺将人们的阅读速度由原来区区每分钟100或200字增加到每分钟10 000~25 000字。然而研究者发现，如果不降低人们的理解程度，这些课程无法提升人们的阅读速度。另外，这些课程广告中声称的大部分阅读速度都超过了人类眼球的最高阅读速度，即每分钟约300字。给聪明人的一句话：如果某件事听起来太好了，以至于不太可能是真的，这件事大概就是假的。

3. 选择性知觉和记忆

就像我们已经发现的，我们很少严格按着现实本身去获得感知。我们是通过自己的一组扭曲透镜去看现实世界。这些透镜是被我们的偏见和期望所扭曲的，而偏见和期望则引导我们将世界解释成与既存观念相一致。然而，我们中的大多数人都满怀喜悦地未曾意识到，这些信念影响着我们的感知。心理学家李罗斯（Lee Ross）和其他人将我们看待世界的这种错误假设命名为天真实在

论 (Naive Realism)。天真实在论不仅使我们更容易轻信心理神话，而且在最开始就让我们无法将神话辨认清楚。

选择性知觉和记忆的一个显著例子是我们倾向于聚焦在“命中”上——难忘的并发事件，而不是聚焦在“漏掉”上——难忘的并发事件没有发生。要理解这一点，看一下图 0-3，在这里你能看见我们所谓的“伟大的生命四格表”。日常生活的许多情节都能编排在如同这张表的四重表里。例如，我们来调查一下，是否月圆与精神病院入院率升高有关系，后者可以通过急诊科医生和护士的一般说明即可获得（见神话 42）。为回答这一问题，我们需要调查表中的所有四个单元格情况。

	精神病院入住	无精神病院入住
月圆	Ⓐ	B
非月圆	C	D

图 0-3 伟大的生命四格表。在多数情况下，我们倾向于注意 A 单元格过多，这会导致错觉性相关。

A 格包括月圆时精神病院入住的实例，B 格包括月圆时没有精神病院入住的情况，C 格包括非月圆时精神病院入住的实例，D 格包括非月圆时没有精神病院入住的情况。使用完所有四个格后，才能计算月圆和精神病院入住人数之间的相关。相关就是在统计中表明两个变量关系有多密切的尺度（顺便提一下，“变量”是指任何变化的事物，像高度、头发颜色、智商或外向性等）。

问题在于，在现实生活中，因为我们一般在某些单元格花的精力太多，而在另外一些格上花得不够，所以，我们在估计“伟大的生命四格表”的相关时，经常表现得一塌糊涂。特别是，研究显示，我们典型性地在 A 格上分配注意力过多，而在 B 格上分配的注意力根本不够。这是可以理解的，因为 A 格通常比 B 格更有趣和更难忘。毕竟，当月圆和很多人入住精神病院一同出现的时候，更能证实我们的直觉经验，所以我们倾向于注意它，记住它，并把这些东西告诉别人。A 格是一次“命中”——引人注目的并发事件。但当月圆和没有人入住精神病院一同出现时，我们很少注意或记住这种“期望之中却未实现的事情”。我们也不可能兴冲冲地跑到朋友那里，告诉他们“哇呜，有一个月圆之夜，猜猜发生什么了？什么都没发生！”B 格是“漏掉”——引人注目的并

发事件没有发生。

我们的这种记住“命中”忘记“漏掉”的倾向经常导致一种值得注意的现象，称为“相关错觉”，也就是认为两种统计上无关联的事件实际上是相关的这一错误知觉。在月圆和精神病院入住之间假定的关联正是错觉相关典型案例之一。尽管很多人确信存在着这种关系，但研究表明其实并不存在。对月圆效应的信念是一个认知错觉。

错觉相关可使我们“看见”各种各样并不存在的关系。例如，许多关节炎患者愣说他们的关节在下雨天比不下雨的时候更痛。然而，研究表明这是他们想象中虚构的感受。想来，有关节炎的人在“伟大的生命四格表”中过于关注A格——当下雨时他们关节疼痛这样的实例，导致他们知觉到了并不存在的相关。类似地，早期颅相学家“看见”了特定脑区损伤和某种心理能力缺损之间的紧密联系，但是他们大错特错了。

另外一个可能的错觉相关的例子是对自闭症个案的知觉，自闭症是以严重的语言和社会能力缺陷为标志的重度精神障碍，人们认为与病发前注射了汞基的疫苗有关（见神话41）。尽管成千上万的自闭症患儿父母都相信这种关联，但为数众多认真设计的研究发现，在汞基疫苗接触和自闭症发病之间根本没有任何关系。很可能是这些父母们在四格表的A格上分配的注意力过多。这是可以理解的，只要是这些父母们试图去发现某物，例如疫苗可以解释他们孩子的自闭症，他们自身就几乎可以不受谴责。此外，这些父母可能为自闭症初始状态的相关事实愚弄了——经常是2岁后的不久，在这个年龄碰巧多数孩子都要注射疫苗。

4. 从相关推理到因果

如果两个事物统计上同时出现（也就是，如果两个事物“相关”），进而，他们在因果上也必定彼此关联，这一推论虽然吸引人，但却是错误的。就像心理学家喜欢讲的那样，“相关不意味着因果关系”。所以，如果变量A和变量B是相关的，可能有三种解释：（a）A可能导致了B，（b）B可能引起了A，（c）第三个变量C，可能引起了A和B。这最后一种可能性称之为“第三变量问题”，因为C作为第三变量，可能导致了变量A和B之间的关系。问题在于，做研究的人可能从来没测量过变量C；事实上，他们可能压根连C的存在都不知道。

让我们举一个具体的例子。非常多的研究显示，童年期的身体虐待经历会让个体在成年期有可能变成有暴力倾向的怪人。许多研究揭示了这种统计上的相关，意味着童年期身体虐待导致日后的身体攻击行为；实际上，这种解释被称为“暴力循环”假设。在这种情况下，研究者假定儿童期的身体虐待（A）引起了成年阶段的暴力行为（B）。但是，这种解释一定正确吗？

当然，在这种情况下，因为 B 出现在 A 之后，所以，B 不能引发 A。逻辑的基本原理是，原因出现在后果之前。然而，我们并未排除存在第三变量的可能性，即 C 解释 A 和 B。在本例中一个可能的第三变量是暴力行为的遗传倾向。可能大多数对他们的孩子实施身体虐待的父母都有暴力行为的遗传倾向，他们将这种基因传递给他们的孩子。事实上，的确有很好的研究证实，暴力行为部分地受到基因的影响。这种遗传倾向（C）可能导致儿童期身体虐待历史（A）与日后个体的攻击性行为（B），而 A 和 B 之间因果上没有关联。顺便提一下，在这个例子中，可能还有其他潜在的变量 C（你能想出来一个吗？）

关键之处在于，当两个变量相关时，我们不应非得假设它们之间存在直接的因果关系。这样容易带来相互矛盾的解释。

5. “后发者因之而发”推理

拉丁语中，“后发者因之而发”的意思是“这个之后发生，所以是因为这个”。我们中的许多人容易做出这样的推论，即因为 A 在 B 前面，所以 A 引起了 B。例如，实际上所有的连环杀手在童年阶段都吃粮食，这并不意味着吃粮食制品会让人在成年阶段变成连环杀手（或甚至“粮食杀手”——我们无法抗拒双关语）。或一些人服用中草药后抑郁症状马上有所缓解，并不意味着中草药导致或有助于缓解他们的抑郁。这些人不服用中草药其抑郁症状也可能会缓解，他们在服药的同时，可能采取了其他有效的干预措施（比如与治疗师或有支持作用的朋友交谈）。或者中草药的使用激发了患者的希望，导致了心理学家所谓的“安慰剂效应”，即干预效果仅仅产生于情况好转的期望。

即便是受过专业训练的科学家也容易陷入“后发者因之而发”的推理模式中去。在《医学假说》（*Medical Hypotheses*）杂志上，弗兰斯马克（Flensmark）撰文写道，在西方世界，鞋子出现于大约 1 000 年前，紧接着第一个精神分裂症个案出现。从这一发现出发，他指出，在导致精神分裂症方面，鞋子起到了一定的作用。但是，鞋子的出现可能与此无关，而像现代化程度的提升或带来

压力的生活环境的增加等因素可能对于精神分裂症的出现起到更直接的作用。

6. 基于有偏样本的推论

在媒体和日常生活的多数情况下，我们经常接触到从整个人口中非随机地，或心理学家称之为“有偏地”选取的样本。例如，根据电视节目的描述，大约75%的心理疾病患者个体具有暴力倾向，而实际上研究发现，重度心理疾病个体的暴力倾向比率是低于这个比率的（见神话43）。这种带有误解的媒体信息可能会助长人们的错误印象，认为多数患有精神分裂症、双相障碍（曾被称为“躁狂抑郁症”）的个体在身体上是危险的。

因为精神治疗师大部分时间内都是与不具有代表性的个体组成的人群在一起，这些个体也就是在精神治疗中的个体，所以，治疗师尤其可能倾向于犯这个推论错误。这里有一个例子，许多精神治疗师相信靠个体自己的力量戒烟极其困难。然而研究发现，许多（如果不是大多数）烟民在没有正式心理干预的情况下成功戒烟。大概精神治疗师容易出现统计学家帕特丽夏（Patricia）和雅各布·科恩（Jacob Cohen）命名的“临床错觉”，即临床从业人员倾向于高估心理问题的长期性，原因在于他们接触到的多为需要长期治疗的样本。也就是说，因为治疗烟瘾的医生们倾向于只看到那些无法靠自己戒烟的个体——此外，这些前来求助的烟民想必第一步不是来找医生帮助——这些医生倾向于高估在没有治疗的情况下戒烟的难度。

7. 代表性推理

我们经常在两个事物彼此间表面相似的基础上评估其相似性。因为我们使用两个事物之间能代表彼此的程度来估计它们有多相似，所以，心理学家把这种现象称为代表性启发式。顺便提一句，启发式，是指心理捷径或使用简单有效方法的心理倾向。

在多数时间内，代表性启发式，同其他启发式一样给我们带来好处。如果我们走在大街上，看见一个蒙面的人拿着枪跑出银行，我们可能会尽快离开大街。这是因为这个人代表着（类似于）我们以前在电视和电影中看过的银行劫匪。当然，这可能是他在搞恶作剧，或他是一位好莱坞动作片的演员，正在那里拍电影，但我们宁愿安全也不愿事后后悔当初没躲开。在这种情况下，我们依赖于心理捷径，这样做我们大概是聪明的。

然而，当不该用捷径时，我们也使用这种办法。不是所有外形相似的东西表面上就相互关联，所以，有时代表性启发式会让我们误入歧途。在这一点上，常识是正确的：我们不能总是通过封面来评判一本书。实际上，许多心理神话的出现可能是缘于代表性的不当使用。例如，有些笔迹学家（笔迹分析人士）声称，那些字母之间相隔较远的书法作品的作者有着强烈的人际距离需要，或者那些把“t”和“f”写得像鞭子的人有可能是虐待狂。在这里，笔迹学家假定两个事物外表上相像就代表统计上相关。然而，压根就没有一项研究支持这种说法（见神话 36）。

另外一个例子来自人物肖像绘画，很多临床心理学家使用这种方法来检测来访者的人格类型和心理障碍。人物肖像绘画任务，像此前的画人测验一样，让人们以自己想要的任何方式画一幅人体肖像。一些使用该项测验的临床医生说，来访者画的人像有大眼睛的属于偏执狂，画的人像有大脑袋的是自恋人格（自我中心），而画的人像带着一条长长的领带，则说明该来访者内心被性完全占据（长领带意味着对弗洛伊德学说中所谓“男性性器官象征”的喜爱）。所有这些说法都是建立在具体人像绘画“符号”与具体心理性格的表面相似性的基础上。然而研究没有给这些假想的相关性提供支持。

8. 误导性的电影和媒体刻画

许多心理现象，特别是心理疾病及其治疗，在影视和新闻媒体中经常被不准确地刻画。媒体多半会将这种现象描绘为比事实更具有轰动性的现象。例如，一些当代电影拍摄了电休克疗法，被非正式地称为“休克疗法”，人们认为这种疗法是对身体残酷甚至危险的疗法。在某些情况下，例如在 1999 年恐怖电影《猛鬼屋》（*House on Haunted Hill*）中，被绑起来送到电休克机器上的个体体验到了可怕的痉挛。尽管电休克疗法一度有些危险，但在过去几十年中技术不断升级，比如对肌肉放松的管理，已经使得这种方法不会比麻醉引起更多身体危害。此外，使用当代新型电休克疗法的患者不会体验到显著的电机痉挛。

再举一例，许多好莱坞电影将自闭症患者刻画为具有高度专门化的智慧技能的人。在 1988 年奥斯卡获奖影片《雨人》（*Rain Man*）中（见图 0-4），达斯丁·霍夫曼（Dustin Hoffman）饰演了一位患有“学者症候群”自闭症成年人。该症状的特点是有出色的心理能力，例如“日历计算”（给定任何年份和日期，说出是星期几的能力）、极大数字的乘除运算和碎片化知识记忆，如所有活跃的大

联盟垒球运动员的击球率。然而，最多 10% 的自闭症成年人是天才（见神话 41）。



图 0-4 电影刻画患有自闭症的个体，就像这个 1988 年奥斯卡获奖影片《雨人》，由达斯丁·霍夫曼（左侧）主演，电影经常将自闭症患者描述为具有出色心理能力的个体。然而只有大约 10% 的自闭症患者是某个方面的天才。

资料来源：Photos 12/Alamy.

9. 事实的夸张

一些心理神话不是完全错的。而是，它们夸张地描述了包含事实的说法。例如，我们中的大多数人没有发挥自己全部的智能潜力，这一说法几乎肯定是对的。然而，这并不意味着我们中的大多数都只用了 10% 的大脑能力，但很多人都错误地相信这一点（见神话 1）。此外，在浪漫关系的双方之间，一些兴趣和人格特质方面的差异能给这种关系增添趣味，这大概是对的。那是因为和一个在任何方面都对你俯首帖耳的人共同生活虽然和谐，但却会令人绝望地无聊。然而这一事实并不意味着“相反相吸”（神话 27）。还有其他神话包含了对小差异的夸大其词。例如尽管男女两性倾向于在交流方式方面略有差异，一些大众心理学家，特别是约翰·格雷（John Gray），把这个事实放大，声称“男人来自火星”和“女人来自金星”（见神话 29）。

10. 术语混乱

一些心理学术语自身会带来错误的推理。例如，“精神分裂症”一词，瑞士精神病学家尤金·布洛伊勒（Eugen Bleuler）在 20 世纪早期创造了这个词，

字面意思为“分裂的精神”。结果是，许多人错误地相信，患有精神分裂症的人拥有不止一种人格（见神话 39）。事实上，我们在日常语言中频繁听到“精神分裂的”一词，用来描述人们在同一问题上有两种心态的情况（“我对我的女友感到非常精神分裂；她的身体很吸引我，但她在为人方面的怪癖烦死我了”）。所以，与一种完全不同的、称为“多重人格障碍”（今天叫“分离性身份识别障碍”）的疾病相比，很多人会混淆精神分裂的含义，对于这一点不用感到惊讶，因为前者才是指在同一个体身上出现不止一种人格的现象。事实上，精神分裂症患者只拥有一种破损的人格。其实，布罗伊勒使用“精神分裂症”一词的用意是用来描述个体痛苦于心理功能分裂这样一种事实，例如在思维和情感方面，他们的思维与情感不能相一致。虽然如此，在大众心理学的世界里，布罗伊勒最初提出的更准确的理解很大程度上已经被抛弃了。在当代文化中，关于精神分裂症患者根深蒂固的误导性刻板印象是，患者在不同的场合表现得像两个截然不同的人。

再举一例，“催眠”一词来源于希腊语前缀“hypno”，指的是睡眠（其实，一些早期的催眠师认为催眠是一种睡眠的形式）。这一术语可能使得许多人，包括一些心理学家认为催眠是一种类似睡眠的状态。在电影中，催眠师经常试图通过告诉他的来访者“你正在睡觉”来将其引入催眠状态。然而事实上，因为催眠状态的人保持彻底的觉醒和能够完全意识到他们周围的环境，所以，催眠与睡眠在生理学上并无联系（见神话 19）。

心理神话学的世界：前景如何

在本书中，你将遇到在大众心理学世界中司空见惯的 50 个神话。这些神话分布于当代心理学的许多领域：大脑功能、知觉、发展、记忆、智力、学习、意识的变化状态、情感、人际行为、人格、心理疾病、法庭和心理治疗。你会了解每个神话的心理和社会起源、发现每个神话是如何塑造了社会大众有关人类本质方面的思维，并找出对于每个神话而言，科学研究有哪些对应的内容值得关注。在每个章节的最后，我们提供了一个其他心理学神话的清单，让大家在每个领域做持续的探索。在本书的后记中，我们提供了一些难以置信但是真实的心理学发现清单，这些发现看起来像虚构的，但其实是真实的，我们想以

此来提醒你，与心理神话学相较而言，真实的心理学经常更加值得关注，也更令人难以相信。

破除神话与风险同在。心理学家诺伯特·施瓦茨（Norbert Schwarz）和他的同事指出，修正一个错误概念，如同“感冒疫苗的副作用，经常比感冒本身更严重”一样，有时甚至会产生事与愿违的结果，那就是日后让人们可能更加相信原来错误的概念。那是因为人们经常是记住了这个表述本身，而不是它的“否定表述”，也就是说，我们头脑中的小黄便签贴说“这个表述是错误的”。施瓦茨的工作提醒我们仅仅列出一份错误概念的清单是不够的，更关键的是去理解每个错误概念背后的原因。他的工作也启示我们，对我们来讲，理解什么是错的和什么是对的都很重要。将错误概念与真理连起来是揭穿错误概念最好的途径。那就是我们为何在书中不光花费笔墨解释这50个神话错误的原因，同时还展示了这50个神话与心理学的基础性真知有什么样的联系。

幸运的是，至少还有一些值得乐观的理由。研究表明，随着心理学专业学生修完心理学全部的课程，他们接受如“人们只用了他们大脑能量的10%”这样心理学错误概念的人数在下降。这一研究也表明，这些错误概念在心理学专业学生中的接受程度低于在非心理学专业学生中。尽管这项研究只是相关研究——我们已经知道相关不总是意味着因果，至少它给了我们一丝希望的亮光，那就是教育可以降低人们对心理神话的信念。更重要的是，最近的控制实验发现，在普通心理学课堂或读物中明确地反驳错误概念，可以导致相信这些概念人数的大幅降低（最高可达53.7%）。

如果我们能够成功完成使命，你应该在读完此书后不仅获得高的“心理学智商”，而且还能在大众心理学领域更好地理解并区分事实和虚构。可能最重要的是，读罢此书后，你应该获得批判性思维的工具，用以更好地评估日常生活中的心理学说法。

正如古生物学家和科学作家史蒂芬·杰·古尔德（Stephen Jay Gould）所指出的，“最错误的故事是我们认为知道的已经最好了，因此不需要再仔细检查和质疑”。在本书中，我们鼓励你永远不要单凭感觉接受心理学故事，总是仔细检查和质疑那些你自以为你知道的最好的那些故事。

闲言少叙，笔不前迟，让我们进入到令人惊奇而又非常有趣的心理神话学世界中吧！

50 Great Myths of Popular Psychology

第1章

大脑能量

有关大脑和知觉的神话

神话1

大部分人只用了 10% 的大脑能量

无论何时，那些在象牙塔外面研究大脑活动的人举行公共讲座或媒体访谈的时候，可能经常被问到的问题之一是“我们只用了大脑能量的 10%，这一点是不是真的？”当我们做出“对不起，恐怕不是这样”的反应之后，接下来通常伴随的是失望的表情，这充分表明，10% 神话是大家期待中的非常简约的至理名言之一，人们觉得，如果这是真的，那是多么的天衣无缝啊。实际上，这个神话流传很广，甚至在心理学专业学生和其他受过良好教育的人群中也被普遍认可。在一项研究中，当被问及“你认为大多数人用了他们潜在大脑能量的百分之几？”1/3 心理学专业人士回答为 10%。在巴西，针对样本中包含 59% 的拥有大学学历的人群的调查显示，人们近似地认为我们只用了大脑能量的 10%。引人注目的是，在同一调查中甚至神经科学家中也有 6% 的人相信这个说法。

毫无疑问，在大脑能量方面，如果可以的话，可开发的潜能是很大的。不足为怪，靠公众想不断突破、实现自我提升美好愿望而获利的商人们，会持续

传播一种 10% 神话这样暧昧的想法和策略。总是想追寻“感觉良好”的故事，媒体在保持这个乐观的神话流传方面起到了很大的作用。大量给合法产品发布的广告都不断指出 10% 神话是真实的，潜在的顾客们经常怀着被奉承的希望，想看到自己的发展已经超越了他们大脑的限制。例如，在斯科特·威特（Scott Witt）的畅销书《如何变得聪明两倍》（*How to Be Twice as Smart*）里，他写道“如果你跟大多数人一样，你只用了 10% 的大脑能量”。1999 年，一家航空公司试图去招揽潜在顾客，广告词是“据说我们只用了大脑能量的 10%，如果你选乘我们公司的航班，你的大脑能量将会用得更多”。

然而由美国国家研究委员会召集的一个专家会议得出结论，在这方面，就像其他不可思议的自我提高说法一样，要想生活成功除了努力工作之外没有别的办法。这个不受欢迎的消息对于上百万不自信的人收效甚微，这些人坚信，有捷径通往实现他们未遂的梦想，他们觉得未能充分开发他们巨大的被闲置的大脑区域。售卖大脑奇迹开发方案的商人们说，渴望中的升迁、地球上最好的成绩或下一步最畅销书的作者尽在你自己的掌握中。

新时代（New Age）的创业者们提供了更多问题突出的方案，他们使用模糊的方法声称，可以通过训练心理机能以达到大脑开发的效果。自称巫师的尤里·盖勒（Uri Geller）说“事实上，我们中的多数人只使用了 10% 的大脑，如果这样”，盖勒作为大脑功能促进者，他暗示道，超能力就位于剩下的 90% 的大脑区域里，多数老百姓辛辛苦苦地在这 10% 的区域上奋斗，但是并未学会如何去用大脑。

为何大脑研究人员质疑一般大脑的 90% 都闲置了？有以下原因。第一，我们的大脑是自然选择的产物。脑组织的成长和发挥作用都是不容易的；占我们体重的 2% ~ 3%，消耗了我们吸入氧气的 20%。如果进化允许这样一个耗费如此大量资源的器官大部分处于闲置状态，这是说不通的。此外，有个更大的大脑以适应环境和提高生存及繁衍的概率——这是自然选择的“基线”——很难相信消耗能量方面任何轻微的增加不马上经过大脑中现有系统的察觉，以使得个体在接下来的斗争中实现繁衍和生产。

来自临床神经学和神经心理学的证据加剧了对 10% 这一数字的怀疑，这两个学科旨在理解和减缓大脑损失的后果。在事故或疾病中远少于大脑 90% 的损伤几乎总是带来灾难性的后果。看一个备受争议的例子，有关特丽·夏沃

(Terri Schiavo) 的无意识状态和最终死亡，这个年轻的佛罗里达妇女在植物人的状态下持续存活了 15 年。1990 年，缺氧后心搏停止毁坏了她大脑的 50%，大脑的上部分负责有意识的觉知。当代脑科学认为“心智”与脑功能是相等的。因此，像夏沃这样的患者已经永久性地失去了思维、知觉、记忆和情感能力，这些能力对于人来说是非常基础性的。尽管有人声称发现了夏沃意识的信号，多数公正的专家未发现她留下的任何高级心理活动的证据。如果真的有 90% 的大脑是多余的，夏沃不应该是这样。

研究也表明，由于撞击或脑外伤引发的任何大脑区域的损伤都会给患者留下功能缺损。同样的，在神经手术中对大脑某些部分的电击也无法发现任何“安静的区域”，在这些区域人们体验不到知觉、情感或运动，神经手术后这些小的改变并无显现（因为大脑没有痛觉感受器，所以神经手术可以在局部麻醉的患者清醒的情况下完成这样的小实验）。

20 世纪最先进的用于窥探大脑运行过程的技术已经发展起来。在诸如脑电流描记器 (EEGs)、正电子放射断层扫描 (PET) 和功能核磁共振 (MRI) 等脑成像技术的帮助下，研究者在大脑中成功地定位了大量心理功能。使用非人类的动物，偶尔使用人类的神经治疗方法，研究人员能将记录探测器植入大脑中。尽管使用了如此详细的地形图分析，没有发现任何有待新任务的安静脑区。事实上，即便是简单的任务也需要全脑加工区域的共同参与。

神经科学赖以存在的其他两个真实的原理使得 10% 神话漏洞百出。因为由脑损伤和疾病造成的大脑局部区域废弃，大脑倾向于在另外区域执行原功能。正如神经科学家所发现的，它们或者枯萎、退化，或者将旁边的区域作为新的领地，并为了他们自己的目的在这个脑区执行相应功能。以上每种选择都很好，没用的大脑组织不可能在大脑内停留太久。

总之，证据表明，没有空闲的脑区等待自我提升工业体系的小小帮助。所以，如果 10% 的神话获得支持的程度那么惨，它是怎么开始的呢？我们追踪了这个神话的源头，虽然还没找到确凿的证据，但有些好玩儿的线索供大家参考。一个线索要牵涉到 19 世纪末 20 世纪初美国心理学前辈威廉·詹姆斯 (William James)，在他给大众写的一篇文章中，詹姆斯说，他怀疑一般人是否取得了超过他们智能潜力 10% 的成就？詹姆斯讨论中用的词汇总是“未发展的潜力”，从未牵涉大脑具体参与的量度。然而，一位“积极思考”的专家跟得不小心，

逐渐将“我们能力的 10%”变体为“我们大脑的 10%”。毫无疑问，当记者洛厄尔·托马斯（Lowell Thomas）将 10% 大脑的说法归结到威廉·詹姆斯身上时，这对自助工业的创业者们来说是最大的福音。托马斯 1936 年在一本始终畅销的自助书前言中这样做了，这本书是《如何赢得朋友和影响他人》（*How to Win Friends and Influence People*）。

10% 神话的流行可能也部分来自作家们对早期大脑研究者们科学论文的误解。人类大脑半球“安静的皮质”据说占了很大的比例，早期研究者可能助长了这样的印象，即科学家今天所谓的“联合皮质”是没有用的。就现在我们知道的而言，联合皮质事实上对我们的语言、抽象思维和执行复杂的感知动作任务是重要的。同样，早期研究者令人钦佩而又谦卑地承认，他们不知道 90% 的大脑做了什么，这一点大概进一步促成了神话的形成，人们认为这部分大脑什么也没做。另外一个造成误解的来源可能是一般人不理解神经胶质细胞和大脑细胞比神经元（神经细胞）的数目要多 10 倍。从心理学的角度而言，与思维和其他心理活动直接相关的是神经元，胶质细胞对神经元起到像大型起重机这样的基础性的支持作用。最后，我们找到的 10% 神话的来源经常是有关阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）有次谈到他自己的聪明才智涉及这个神话。然而，在阿尔伯特·爱因斯坦档案馆工作人员的帮助下，我们没找到任何这样陈述的记录。很有可能，10% 神话的拥戴者想利用爱因斯坦的名望继续加强他们的努力。

10% 神话的确鼓动许多人为了生活中更大的创造力和生产力上下求索，这不是一件坏事。它带来的安慰、鼓励和希望差不多解释了为何这个神话经久不衰。但是，正如卡尔·沙根所说，如果某件事听起来太好了，以至于不太可能是真的，这件事大概就是这样。

神话 2



一些人是左脑型的，另一些人是右脑型的

下次如果有人想卖给你书或其他东西，声称可以帮助你重新开发右脑，其实这人只是奔你的钱包去了。赶紧捂好钱包、溜之大吉。就像本书的其他神话一样，这个神话本身也有点儿真理的含量。然而，这点儿含量在一堆谬误中很

难发现，几乎被埋没了。

真的是有些人左脑起主导作用，有些人右脑起主导作用吗？有很好的证据表明大脑的两侧（名为半球）功能不同。例如，如果大脑一侧受伤影响到的能力同大脑另一侧受伤影响到的能力不一样；通过大脑影像技术发现，当人们参与不同的任务时，两半球的活动是不同的。到目前为止，最富戏剧性的证据是功能单侧化，即一个或另外一个半球在加工特定任务时表现出不同的优势性，这是从一位经历过“分裂脑”手术的病人身上发现的。在这个罕见的手术过程中，为了控制癫痫，外科医生使用了最后一种办法——切开了连接大脑两半球的神经通道。这个大的连接着大脑两半球的神经通路是胼胝体（“庞大的身体”）。

因其在裂脑患者方面里程碑式的研究，罗杰·斯佩里（Roger Sperry）获得1981年的诺贝尔奖，手术后趣闻不断。一旦患者们从手术中康复之后，他们在日常活动中表现出令人迷惑的正常。但是当斯佩里在实验室里测试他们的时候，很明显地发现他们的两半大脑各自独立地工作着。每侧大脑在工作时都感觉不到另一侧的状态。

在斯佩里的实验室测试中，患者们的眼睛注视屏幕的中央，在屏幕上实验者短暂地闪现词语或图片。随着眼睛的固定，在注视点左侧闪现的信息会进入到大脑右半球，相反的情况是，注视点右侧闪现的信息进入大脑左半球（那是因为每侧视野的视觉通路投到另一侧的半球）。在更一般的情况下，这种信息分离的现象不会出现，原因在于患者不断地移动他们看周围环境的眼睛，结果是，通常输入信息最终能够到达两个大脑半球。如果不能这样，就意味着罕见的事情可能发生了。

右半球从身体左侧接受信息和控制身体左侧的运动，左半球从身体右侧执行同样的功能。在几乎所有右利手和大部分左利手的人之中，语言接受和产生的首要脑区在左半球。因此，如果我们限制新信息进入右半球，左半球——比右半球更加偏重语言——将不能告诉我们输入的是什么，左半球看到左手分离部分的行为时将感到困惑，因此它无法彻底理解。

例如，如果研究者给裂脑被试的右半球呈现一张裸体男性的照片，她会发出笑声。然而当问她为何笑，被试（也就是她的左侧半球）回答不出来。她反而虚构出貌似有道理的原因（照片让我想起了我的乔治叔叔，他是特别有意思

的人)。裂脑的被试甚至可以用他们的右手做事，像收集一组小块图形拼成某种模式，但完全不能意识到他们的左手在几秒钟之后做同样的动作，把做好的工作都破坏了。这些现象得到了很好的证实。在两半球操控任务种类的特异性和执行方法方面还有一些争议。就这一点而言，因为近些年多数通俗心理学变得失控，所以大脑研究人员格外谨慎。

使用斯佩里的技术，研究人员证实，左右脑在不同的心理活动中相对各有优势。但是，要注意，我们写的是“相对”各有优势。大脑的两半球在加工任务的方式上比内容上差别更大。例如，我们谈一下语言。左半球更擅长言语的具体成分加工，比如语法和字的生成，而右半球更擅长语调和言语的强调部分（人们称为“韵律”）。尽管右半球在复杂视觉和空间等非语言信息加工功能方面更强，但如果我们给左半球机会，它也在这些功能方面起到一些作用。右半球更擅长处理空间的整体感觉，而当人们在具体空间内定位物体时，左半球的相应脑区活跃。在许多情况下，并不是一个或另一个半球不能加工给定的任务，而只是其中一个半球比另一个半球能加工得更快和更好。所以更擅长的会首先取得加工任务。

当然，正如左脑/右脑爱好者所建议，普通人并不像裂脑病人那样胼胝体已被切开。在正常大脑内，第一个冲出起跑线的将需要帮助路对面的。只要左右通路是完整的，这两个半球就广泛地共享信息。事实上，大脑影像扫描研究表明，两半球通过习惯性的交流来处理多数任务。在裂脑手术之后，这种合作变得不可能，所以，分离的系统一瘸一拐地努力做到最好。

因此，大脑两半球差异的方式比大众心理学“半球模式”“运营商”们的说法有限得多。为平衡起见，在功能方面，两半球的相似之处多于差异之处。当代神经科学家从未同意许多新时代（New Age）的“大脑半球训练师”的说法，即大脑两半球装的是完全不同的两种心智，用根本不同的方式处理世界，左侧是会计师，而右侧是名副其实的禅宗大师。罗伯特·奥恩斯特（Robert Ornstein）在他1997年书《右脑：理解大脑半球》（*The Right Mind: Making Sense of the Hemispheres*）中，主张运用不同的方法去挖掘我们“创造性”的右脑和智能型的左脑。此外，大量教育和商业计划为了培养创新能力，不再重视在测验中得到“正确”答案。这种计划例如“应用创新思维工作坊”（Applied Creative Thinking Workshop）已经训练商业管理人员去发展提升他们右脑的能

力。而且，大量成功的书籍如《在右脑上绘画》（*Drawing on the Right Side of the Brain*），共卖出 250 万本，该书鼓励读者通过使他们“分析性的”左半球惊讶来解放他们的艺术能力。甚至漫画家也跳到乐队花车上，一幅漫画画的是，一名拿着成绩单标记为“F”的学生告诉他的导师“我都成为一个右脑思想者了，你还给我打不及格，这不公平。”

那种大众心理学想把所有心理能力分派到特定的左右脑隔间的强烈想法，大概主要应该归功于政治、社会价值和商业兴趣，而不是科学。因为大众心理学家倾向于将两半球的功能做二元分析，不同意的人授予这些人极端的名字“二分狂热分子”。20 世纪七八十年代的支持者们热情地拥有这一名号，很大程度上是因为这种分法提供了神秘主义和直觉型的世界观原理。

大众心理学进一步润色和证实了大脑半球在加工信息方式上的差异，据说冰冷、理性的大脑左半球是“逻辑的”、“线性的”、“分析性的”和“男性的”。相对地，他们声称，温暖柔软的右半球则是“整体性的”、“直觉性的”、“艺术的”、“自发的”、“创造性的”和“女性的”。这些二元论者指出，现代社会低估了右半球与世界之间这种互动关系的价值，他们运用一些假想的方法号称要开发这个半球的活动。他们的书籍或研讨会承诺可以帮助我们摆脱个人成长的障碍，这些障碍是由顽固不化的、支持“左脑思维”的学校系统带来的。

然而，一个由美国科学院组织的专家座谈小组得出结论认为，“……我们还没有直接的证据表明不同大脑半球的使用方法是可以训练的”。该小组认为，行为训练可能有助于提升学习或问题解决的不同方式，但是，这种提升不能归结于两半球功能方面的差异。

如果这种行为训练作为右半球的健美操真的能带来一些好处，那我们也不能夸张地把它说成是“大脑调节器”，以牟取商业利益。有大量的、声称可使大脑两半球和谐一致地工作的设备和方法。其中一个最成功的做法是由在神经科学方面未受过专门训练的前公关主管发明的。跟其他的方法类似，这种方法假定，通过反馈信号可以使得脑电波在两半球之间达到同步。大概是因为安慰剂效应，该产品赢得了不少顾客的满意。然而，即便是这个设备使得大脑左右半球的脑电波达到同步，也没有理由去相信两半球以这种方式达到共振就对我们有利。事实上，如果大脑正常工作的话，这可能正是你不想让它去做的。理

想的心理活动通常需要大脑半球不同的激活方式，而不是两半球同步。

底线是：别被在研讨课上推销的二元论者或想要兜售大脑两半球同步“调节器”的人忽悠了，他们的说法太好了，以至于不太可能是真的。目前研究大脑半球差异的人，甚至包括努力揭示左-右半球特异性的专家，都在集中探究正常的大脑是如何协调工作的。

神话3



超感官知觉是一种有真凭实据的科学现象

爱情生活中有麻烦吗？钱方面有问题吗？是否要拨打克里奥女士的免费心灵热线？在2002年被联邦贸易委员会调查之前，克里奥心灵热线的经营者令人惊讶地从打来电话的人那里赚了10亿美元，联邦贸易委员会要求他们取消5亿美元的账单，并支付500万美元的罚款（很明显，克里奥女士的心灵能量无法提醒她预知即将到来的法律行动）。有以自称是“牙买加的算命人”为特色的深夜商业电视频道，观看这个频道的大约600万的观众都感动地与她或她“经过专业训练的心灵专家”通话，他们承诺，通话者可获得3分钟免费的与他们未来相关的启示。打电话的人没理由去怀疑克里奥女士有美国父母，她出生在洛杉矶，她的真名叫姚瑞·戴尔·哈里斯（Youree Dell Harris），他们也没意识到，他们的电话正以每分钟4.99美元计费，“心灵”通话的另一个目的是尽可能地让他们多说，从而他们的电话费越来越多。

对通灵能力充满怀疑的一些读者可能会认为，这些平均每位打了60美元电话的人，难道是无知的乳儿吗？然而，持有这种看法的人没有意识到这样的事实，即在当代社会，对通灵能力和超感官知觉（extrasensory perception, ESP）的信念是根深蒂固的。上百万给“克里奥女士”打电话的人，只是美国相信超感官知觉人的微不足道的一小部分，这些人相信超感官知觉是一种得到很好确认的科学现象。理查德·伯顿（Richard Burton）爵士在1870年杜撰了ESP这个词，然后这个词就未加任何感官证实地进入到知识和知觉中来。根据最近盖洛普在该问题上的民意调查，在1002名被调查的美国成人中，有41%的人相信ESP，31%的人相信“不用传统的感官通道，心灵之间的感应或交流”是存在的，26%的人相信存在“能知前世和后世的‘千里眼’或通灵能量”。在92名

学习“普通心理学”的学生中，73%的人说他们相信 ESP 的存在是有真凭实据的。

这些调查所涉及的经验种类也就是所谓的灵异经验或超正常范围的经验。许多灵异心理学家（研究灵异现象的心理学家）将“意念动力”，即通过意念的能量影响物质实体或物理过程的能力描述为灵异能力。然而，意念动力是典型地被排除在 ESP 之外的，ESP 主要包括三种能力：1）心灵感应（读心术），2）“千里眼”（知道隐藏的或距离很远的物体或人），3）先知（用灵异的方法预知未来）。

对 ESP 的相信不限于老百姓。调查显示，超过一半的自然科学家报告，他们相信 ESP 是有真凭实据的事实或相信其存在有很大的可能性。自 1972 年开始，美国政府拿出了纳税人的 2 000 万美元用于支持名为“星际之门”（Star-gate）的计划，旨在研究“远距离观察”能力，以从远距离、难以达到的地方（使用超视力），比如当时苏联的核设施，获得对军事有用的情报。

政府工作人员给具有远距离观察能力的人士某个特定人员、地点或文件的地理坐标（经度、纬度），然后，这些观察者写下、画出或描绘出他们在头脑中搜集到的有关目标的一切内容。政府在 1995 年中断了“星际之门”计划，很明显是因为它未搜集到有用的军事信息。在有关美国政府在这个项目上是否浪费了纳税人钱财的辩论中，美国国家研究委员会所派出的一流的小组委员会综述了世界上有关 ESP 的文献，结论认为，能够支持灵异能量说的证据是薄弱的。这样的计划也能被立项，这一事实首先表明，对 ESP 的接受在受过教育的人群中分布得有多么广泛。

如果支持 ESP 的科学证据这么微弱——我们立刻就为这种结论提供证据，那为何还有那么多人相信它呢？从孩提时起，我们中的多数人都是被媒体中包含着讨人喜欢和毫不令人怀疑的灵异经验内容喂大的。这种电视节目包括《X 档案》（*X-Files*）、《灵媒缉凶》（*Medium*）、《危机边缘》（*Fringe*）和《全美特异功能大挑战》（*America's Psychic Challenge*），以及在那之前的《阴阳魔界》（*Twilight Zone*）和《外星界限》（*Outer Limits*），这些节目已经将 ESP 描述为日常生活的一个部分。电影的情节激发了人们对灵异现象广泛存在的信念，包括“千里眼”[如《少数派报告》（*Minority Report*）、《死亡地带》（*The Dead Zone*）、《亡灵呼唤》（*Stir of Echoes*）、《屠夫的灵媒娇妻》（*The Butcher's Wife*）、

《灵异第六感》(*The Sixth Sense*)]、心灵感应[如《夺命凶灵》(*Scanners*)、《魔域煞星》(*Dreamscape*)、《异形入侵》(*The Sender*)和《捉鬼敢死队》(*Ghostbusters*)]和意念动力[例如《嘉丽妹妹》(*Carrie*)和《X战警》(*X-Men*)]。许多大众自助书籍宣称,人们都拥有潜藏的灵异天赋,并兜售释放这些能量和成功获得ESP的简单方法。互联网上有数不清的课程许诺可以发展和提升我们的灵异能力。例如席尔·瓦超心灵研讨会(*Silva Ultra Mind Seminar*)的广告告诉参加者,他们将与其他人配对,被教育去驾驭治疗之后的ESP,通过灵异能力的使用,获得人们相互之间惊人的事实猜测能力。

对灵异现象的信念根植于相信有些事情比我们自己更伟大的强烈需要,现有的现实超越了“感觉能感觉”到的范围。但是,对于ESP的信念传播,可能更大的影响来源于这样的事实,即我们的个人经验偶尔看起来是如此的离奇,以致用常规方法是解释不通的。在一项研究中,1500名美国成人中的67%报告说自己曾经历过“千里眼”、先知或意念动力。

戏剧性的和意料之外的巧合所带来的情绪影响肯定是那么多人相信ESP的原因之一。假如说你梦见你的朋友杰西卡,你已经好几年没听到她的消息了,而早上醒来你接到了杰西卡的电话。你可能以为这种巧合太让人难以置信了,这一定是ESP。然而,人们经常低估了这种事件的发生纯粹是巧合的概率。在一个25人的小组里,最少有2个人生日相同的概率是多少?多数人都会惊讶地发现这一答案是50%以上。如果我们扩大小组规模到35人,出现最少2个人生日相同的比率上升到85%。我们可能倾向于低估多数巧合发生的概率,我们可能错误地将“灵异”的意义归结到这些事情上。

正如我们在导言中指出的那样,选择性知觉和记忆引导我们记住那些确认了我们信念的事件,而忽略或遗忘了我们不相信的事件。据此,相信ESP的人更可能记住已经发生过的、可归类为灵异事件的现象,并赋予其特别的意义,即使这些事情是纯属偶然。因为杰西卡的电话抓住了你的注意力,在你的记忆中表现突出。所以如果几周后我们问你是否相信ESP,她的电话会涌向你的脑海,让你觉得这就是ESP的证据。

鉴于ESP经验看起来真实存在的情况,从19世纪晚期开始,科学家对此倾注了巨大的精力。约瑟芬·班克斯·莱茵(*Joseph Banks Rhine*)和他的妻子路易莎(*Louisa*)在美国率先启动了对ESP的科学研究。20世纪30年代,他们在

杜克大学建立了一个 ESP 的重大研究计划，他们让被试试着猜出纸卡上五个标准符号（星形、三角形、波浪线、加号和正方形）中的一个，这套纸卡叫做“禅宗卡片”。然而，其他科学家无法重复莱茵和他的同事们在禅宗卡片方面的积极发现。他们自己也无法复制后来的研究，即让人们传送视觉图像到一位做梦的人的脑海中的能力。当怀疑的人们因无意中发现存在信号泄露的情况，例如透过一个密封的信封看见了模糊的禅宗卡片符号的痕迹，所以他们降低了对 ESP 出现概率的相信。

目前，使用超感官知觉全域（Ganzfeld）技术所做的研究已经吸引了科学共同体的多数注意。根据推测，如果 ESP 的心理信号确实存在的话，可以通过该技术检测到极其微弱的信号。若没有这种技术，这一信息会典型地为许多无关刺激所遮掩。根据超感官知觉全域技术的逻辑，我们需要创设一种统一的感觉领域（Ganzfeld 的德文含义为“全部领域”），以降低与信号有关的噪声的比重和让微弱的 ESP 信号得以显现。

为了建立这种统一感觉领域，ESP 的实验人员用软物填充的半个乒乓球蒙住被试的眼睛，然后用一个含有红色光波的探照灯照射眼睛。同时，研究者通过耳机向被试的耳朵播放白噪声，以使得房间内的其他声音降至最低。然后，在另外一个房间的人试图将图片发射到被试的心里，之后，被试评估四张图片里的每一张与他们在实验中体验到心理图像的匹配程度。

1994 年，达里尔·本姆（Daryl Bem）和查理斯·荷诺顿（Charles Honorton）在心理学界最有名望的期刊之一《心理学公告》（*Psychological Bulletin*）上发表了一篇有关超感官知觉全域技术的精彩论文。他们使用一种叫做“元分析”（meta-analysis）的统计方法，分析了以前其他使用该技术开展的研究。元分析使得研究者能够把许多研究，甚至是大规模的研究联合考虑。本姆和荷诺顿针对 11 项超感官知觉全域技术的研究所做的元分析发现，整体上被试获得“击中”目标的比率大概是 35%，从而高于机会概率（25%；4 个目标中选 1 个）。然而，没过多久，朱莉·米尔顿（Julie Milton）和理查德·怀斯曼（Richard Wiseman）分析了近期 30 个未被本姆和荷诺顿所分析的此类研究，结果发现其实超感官知觉全域的效果大小接近机会水平的概率。

与米尔顿和怀斯曼相呼应，兰斯·斯道姆（Lance Strom）和苏特波特·艾尔特（Sutbert Ertel）对 1974 ~ 1996 年的 79 项超感官知觉全域技术研究做了元

分析，结果显示他们的分析支持该技术能够检测到 ESP 的说法。在这场辩论与反驳交替出现的科学乒乓球赛的最后较量中（如果我们可以加一句，要感谢这种研究技术），米尔顿和怀斯曼反戈一击，他们指出，斯道姆和艾尔特在分析中受糟糕的方法论上的缺点所限制，结论绝不是他们说的那回事。很清楚，有关超感官知觉全域技术是否可重复地证实了灵异现象存在的问题远未达成一致的意见。一个不太鼓舞人心的事实是，心理学家经过 150 多年的失败尝试，去证实 ESP 现象的存在。

许多科学家辩称，科学的“酒吧”接受 ESP 的存在是必要的，对于这一点呼声较高。然而，ESP 的特殊存在与空间、时间和物质等多数真理性的物理规则是相悖的。为了说服科学共同体灵异能力是真实的，目前需要严格控制的、表明 ESP 确实存在的研究计划，研究结果能够为各个独立的实验室所重复。尽管在未来的研究中我们不应坚称这些能力是不可能的或无价值的，我们也奉劝各位不要靠拨打心灵热线来做出生命中任何重大的决策。

神话 4

视知觉是与眼中微小的分泌物伴随出现的

阅读之前，看看你周围的世界。如果你在室内，集中注意力在一个物体上，比如一把椅子、一支钢笔或一个咖啡杯子；如果你在室外，集中注意力在一棵树、一片草坪或云彩上。请盯着看。

现在回答这个问题：有什么物质从你眼睛里出来了么？

这个问题可能一下子就让你感到奇怪了。然而调查显示，大部分成年人认为我们的视知觉是与眼中微小的分泌物伴随出现的。

事实上，当研究人员给大学生出示描绘光线、波和小颗粒进入眼睛或从眼睛中出来的图片，然后让学生们选择最能用来描述视知觉的图。41% ~ 67% 的人选择发射物从眼睛中往外发射的图片。甚至当研究者给大学生展示人们凝视某个物体的面孔，让学生画出表示视觉过程的箭头时，69% 的人所绘制的箭头都表现的是视觉能量从眼睛内发出。这些图示被大学生广泛认可，是因为即使研究者在没有任何图画的情况下问他们，眼睛是否发射光线或小颗粒，才能让我们能看见东西，很多，经常是 30% 或更多人报告说的确如此。

正如伟大的瑞士心理学家让·皮亚杰（Jean Piaget）指出的那样，这种信念始于生命的早期。皮亚杰甚至讨论过一个儿童的个案，这个儿童认为当两个人相遇的时候，他们的视觉可以连起来并“混合在一起”。与皮亚杰的观察一致，57% 的小学儿童说，当人们看的时候，有东西从眼睛里面出来。相信这个说法的人从三年级到八年级呈下降趋势，但这个说法流传很广。

如果回溯的话，这种视觉的“特别使命理论”起码早至希腊哲学家柏拉图（Plato）就开始了。他说在观看的时候，从眼睛里射出一股“火”，这火“与日光联合作用……使得我们产生一种叫做‘看’的感觉”。之后古希腊著名数学家欧几里得（Euclid）描述，在看的过程中，“从眼中发出射线”。尽管希腊哲学家亚里士多德（Aristotle）排斥视觉的特别使命理论，但这种说法依然流行了好几个世纪。

事实上，有关“恶毒目光”会给他人心理上带来伤害的信念，长期以来在许多国家都广为流传，特别是墨西哥和地中海、中美洲以及阿拉伯世界的那些国家。《圣经》中的新约和旧约都提到了恶毒目光，还提到古埃及人用眼影去挡住它的邪恶的影响。古往今来，诗人们不断描绘眼睛在引起深远心理效应方面的力量，这一点大概间接地反映了人们对视觉特别使命的信念。举例而言，莎士比亚写道“情人眼睛的凝视会让老鹰失明”。时至今日，我们也说人们给我们“穿透性的扫视”、“刺穿人心的凝视”或“锋利的目光”。因为代表性启发式（见前言），我们从这些隐喻中总结出眼睛产生能量的信念可能显得比较笼统。有趣的是，调查发现 63% 的大学生体验到他们能“感觉到其他人在注视自己”。

生物学家鲁伯特·谢尔达科（Rupert Sheldrake）想通过研究表明，许多人报告自己正在被看不见的人注视，这甚至在科学共同体中引起了轰动，但多数研究证实，谢尔达科的被试可能巧妙地影响其他人注视他们自己。最近，精神病学家科林·罗斯（Colin Ross）声称，他能用眼睛驾驭光波来打开电脑的声音。然而，神经科学家所做的初步测试显示，罗斯眨眼启动的脑电波不经意地启动了声音。

心理学家仍然不理解，为何我们中那么多的人持有关于目光具有特殊使命的信念，但是他们已经发现了一些吸引人的线索。第一，大众文化，就像超人提供的范例，也就是超人用眼睛里 X 射线的力量攻击坏人，如同把钢切成碎片

一样，这种范例或许使得一些当代的视觉特殊使命信念得以形成，当然无法据此解释这些想法在古代文化中是如何发起的（见图 1-1）。第二，我们多数人体验过“光幻视”这种对光的知觉（通常包含点和图案）是由对视网膜，也就是对眼底的光敏感细胞层的刺激所引发的。压迫型“光幻视”几乎是最常见的，当我们在醒来时揉眼睛后最常见到。一些作家推测，光幻视对眼睛发射小的颗粒以察觉物体可能是有帮助的。第三，许多动物的眼睛具有很好的夜视能力，它们有“光神经纤维层”，即在视网膜之后或之内的反射型神经层。我们许多人晚上看到猫和浣熊的眼睛会闪光，也是通过这个神经层，有时叫做“眼光”。一些人认为这种经验可能造成了眼睛产生放射线的错误印象。然而，所有这三种推测，尽管很有意思，但只是推测，没有一个经过了系统的检验。形成特殊使命信念的原因仍然是鲜为人知的。

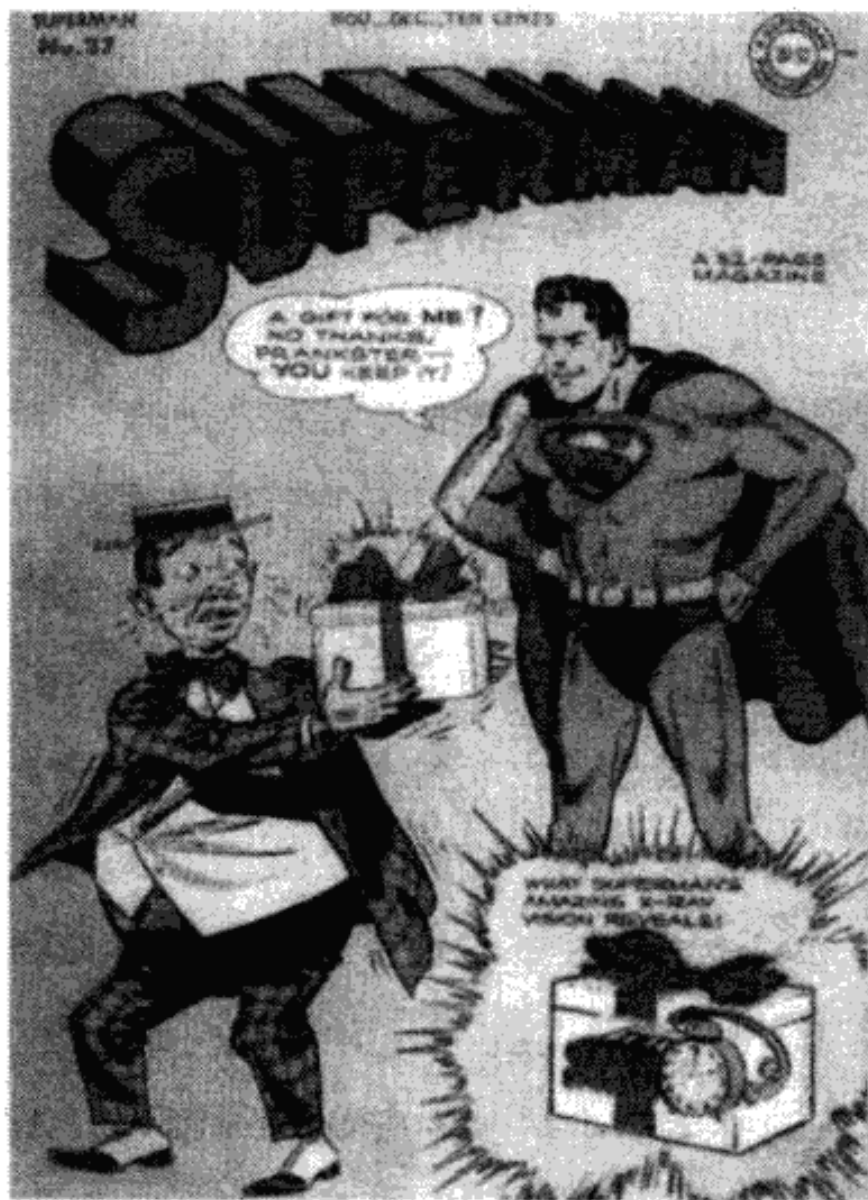


图 1-1 超人的“X 射线”使得许多人形成了视觉发射线的直观信念

资料来源：Superman#37.

我们能通过教育来改善关于目光具有特殊使命的信念吗？乍一看，答案好像是“不能”。值得注意的是，心理学导论中感觉和知觉课程对大学生相信这一观点看起来没有什么影响。然而，如果我们能接受双关语的话，可能还有希

望的“射线”。研究证实，呈现给大学生“驳斥性的”信息，会让他们在短期内降低对该观点的信念，这些信息不仅仅设计成用来解释眼睛是如何工作的，也解释怎样它就不能工作了，而在后者这种情况下，眼睛不能释放射线或颗粒。然而，即使这样做，这些信念降低的状况并不能持续很久，3~5 个月后大部分都消散了，这也说明一次性短暂的驳斥性信息可能无法获得成功。可能需要重复性的信息输入。

在许多方面，有关驳斥性信息的研究都反映了我们在整本书中贯穿的理念：在揭开事实的面纱之前，应首先破除有关心智和大脑的迷信。正如马克·吐温提醒我们的那样，学习常常始于无知。

神话 5



阈下信息能驱使人们购买商品

我们许多人知道，心理学家和广告商呈现的图像及声音如此简短和模糊，以致我们无法察觉到它们。但是，那些微弱的刺激是否能以强有力的方式影响到我们的行为？想要赚你钱的人希望你的答案为“是的”。

一些推销商推动这种超微弱的或“阈下的”信息进入到广告领域，而其他人则成了一种新兴的自助运动的领导者。互联网、新世纪的集市和杂志、超市的小报、深夜电视的“专题广告片”和书店市场上出售的潜意识训练的录音带及 CD 都承诺提升购买者的健康、财富和智慧。在我们个人最中意的东西中，包括了承诺可以增大女性乳房、治疗便秘、提高性生活质量或治愈耳聋（尽管聋人听到阈下声音的机制还不清楚）的录音带。考虑到大众心理学世界中阈下信念的广泛传播，看到以下结果也就不足为奇了，那就是劳瑞·布朗（Larry Brown）所调查的 59% 的心理学本科生和安妮特·泰勒（Annette Taylor）及帕特丽夏·柯瓦斯基（Patricia Kowalski）所调查的 83% 的同类群体都相信这种方法有效。

有趣的是，在严格控制的实验室条件下，有证据表明，心理学家检测到了短暂和小规模的阈下效应。在这些实验中，研究者在屏幕上快速地闪烁启动的（priming）词语或图片，观察者无法察觉到这些闪烁的确切含义。用心理学的术语来说，启动刺激提升了我们辨认后面刺激的速度和准确性。然后，实验要

探究的是，启动刺激中情绪内容的意义是否会影响人们对任务的反应，就像用缺失的字母补全单词或判断照片中人的情感一样。例如，尼古拉斯·埃普利（Nicholas Epley）和他的同事描述了一个实验，在实验中，研究者先让大学生给研究项目提炼观点。然后，研究者让大学生观看极为短暂闪现的图片，这些图片或者是某位熟悉同事的笑脸，或者是院里导师忧愁的面孔。因为图片一闪而过，学生们从中感受不到什么。接下来，大学生们给自己先前提炼出的观点评分。不知为何，看过导师忧愁面孔的被试所评分数低于那些看到同事笑脸的被试。

同样地，研究者能影响言语行为，当在一系列的阈下闪烁启动词中包含某一共同主题时，这一主题会令人惊奇地使被试选择备选列表中相关较近的词语。例如，当我们给被试呈现一个词干“gui ____”，让被试补全后形成一个完整词语。“guide”（引导）和“guile”（狡猾的）都是可选的。研究表明，通过给被试提供“指导”、“引导”和“陪同”这样的阈下启动词语，会增加被试选择“guide”的可能性，而当我们用“欺骗”、“背叛”和“不诚实”作为启动词的时候，会增加被试选择“guile”的可能性。

“阈下”的意思是“在阈限之下”。对“阈限”更好的解释是“感觉极限”，是从几乎不能感觉到，到几乎刚刚能感觉到之间狭窄范围内的最小刺激量。如果刺激刚好是词语或习惯用语，首个必须通过的障碍就是简单的检测阈限（simple detection threshold）。正是因为这一点，人们在实验中朦胧地意识到研究者出示了什么东西，虽然他们不能辨认他们看见或听见了什么。研究者必须以更长的间隔和更高的强度呈现刺激，以到达意识的下一个阶段，即再认阈限（recognition threshold）。在这一点上，人们能精确地说出他们听见或看见了什么。如果一个刺激的能量很少，或被噪声遮蔽了，以致不能引起眼睛或耳朵等感受器的生理反应，那么它就不能影响人们的所思所想、所作所为。占据了检测阈限和再认阈限之间灰色区域的周期性信息，或只是没注意到的信息，有时会影响我们的情感和行为。

标榜阈下信息作用的自助心理学工业希望你认同这样的说法，即你的大脑能理解模糊呈现短语的复杂意义并采取行动，而过强刺激的效果并不好。此外，他们声称，因为这些暗中发出的阈下刺激悄悄地潜入到你的潜意识里面，对你的影响就像操纵隐藏着的木偶身上的线绳一样，所以会特别有效。对此你应该

担忧吗？请继续阅读。

当代心理学接受这样的说法，即我们的大部分心理过程是在我们直接意识之外进行的，也就是说，我们的大脑在处理许多任务的时候，并没有在意识层面对其进行监控。但这与大众心理学提及的阈下效果所牵涉的非意识过程相差很远。标榜阈下效果的商人们是全盛期严格的弗洛伊德式无意识观念的剩余拥戴者，大多数科学心理学家早已抛弃了这样的想法。跟弗洛伊德一样，阈下效果的崇拜者们把无意识看成是原始的、很大程度上是性冲动的区域，在我们觉知范围之外发挥作用、强迫我们做出选择。

作家万斯·帕卡德（Vance Packard）在他 1957 年引起轰动的畅销书《隐藏的说服者》（*The Hidden Persuaders*）中让这种观点得以流传。帕卡德不带批判地接受了一位营销顾问詹姆斯·维卡里的故事，后者据说在新泽西李堡市电影院成功进行了阈下广告的展示。维卡里说，在电影中他重复地让电影赞助人在荧幕上闪现 1/3 000 秒的信息，内容是劝大家购买爆米花和可口可乐。他说虽然电影观众无法觉察到这些口令，但在他“实验”的 6 周内爆米花和可口可乐的销量飞涨。尽管维卡里从未将他的发现在科学期刊上发表，也没有任何人能复制他的做法，但他的发现获得了广泛的接受。在大量的批判之后，维卡里最后在 1962 年承认，他编造了整个故事，目的是让他失败的顾问业务有所好转。

维卡里的供词并没有让更多接踵而来的指控停歇，这些指控认为广告商无意识地操控了不设防的公众们。在一系列比如《阈下诱惑》（*Subliminal Seduction*）这样有诱人标题的书籍中，心理学教授威尔逊·布莱恩·尅（Wilson Brian Key）声称，广告商将模糊的性图像嵌入到杂志和电视中去，以谋划设计影响顾客的选择，这体现在冰块、食物的盘子、模特的发型，甚至是乐之饼干上。尅严肃地提醒道，即使只看过一次这些伪装的图像，也能影响到顾客几周后的选择。尽管尅并未提供支撑他说法的真实证据，但大众的惊慌让美国联邦通信委员会（FCC）去关注这种观点。尽管 FCC 未发现任何阈下广告效果起作用的证据，但他们声称它“与公众利益相悖”，并提醒执业的广播公司要避开它。此外，为了安抚大众的惶恐情绪，许多广告行业协会提醒成员要加强自律，不得在顾客的阈下知觉方面施加影响。

尽管维卡里是一个公认的骗子，尅也从未使用适当的测验来检验他那奇怪

的想法，但一些人仍然觉得有必要检验一下阈下说服的作用。所以，在1958年加拿大广播公司（CBC）实施了一项史无前例的全国测试。在一个周日晚间的公共电视节目内，观众被告知，广播网计划实施一项有关阈下说服的测试。CBC在这个节目中以阈下的方式在荧屏上闪现了352次“现在打电话”的信息。电话公司的记录显示，电话量并没有增加，地方电视台也没出现电话量暴涨的局面。然而，有几位观众可能知道维卡里的说法，他们打进来说，在看这个节目之后感觉又渴又饿。针对阈下信息在影响顾客选择或选民态度的能力方面，还有人设计了严格控制的测试，结果也是压倒性的否定性的。时至今日，尚无有力的证据证实阈下信息会影响购买者的决策或选民的选择，更别提影响更好的记性和更大的乳房了。

大概最怪异的要数对重金属摇滚乐队的指责，例如有人说犹大圣徒（Judas Priest）乐队在他们的音乐中把“向后的”这样邪恶的信息嵌入进去。尽管什么会让表演者产生要消灭潜在专辑顾客的愿望还不清楚，就有杞人忧天者说这样的信息会鼓励自杀行为。更有甚者有人断言，这就是要颠覆年轻乐迷们的道德。许多人可能都承认，整体上，年轻人在这方面无需任何特别的阈下帮助就很擅长，但那不是问题。

约翰·沃奇（John Vokey）和唐·瑞德（J. Don Read）将“向后的”作为阈下信息在控制实验中予以检验。在一个非常有意思的展示中，他们发现，如果微妙地提醒被试他们会听到什么，那些倾向于一本正经的被试可能在颠倒呈现的《圣经》的段落中察觉到根本不存在的色情内容。这些结果表明，声称在商业声音轨迹中听到了嵌入的邪恶信息的人，其实是利用过于丰富的想象，硬把淫秽的内容读进了无意义的声音模式里。这都在旁观者的耳朵里。

针对自助阈下产品的测试同样是令人沮丧的。安东尼·格雷瓦尔德（Anthony Greewald）和他的同事开展了一项针对商业方面市场上的阈下录音带的双盲测试，这些录音带号称能提高记忆力和自尊。他们告诉一半的被试目前听的是提升记忆力的录音带，告诉另一半听的是提升自尊的录音带。在各自组内，一半的被试得到了他们期望的录音带，另一半得到了包含另一种类型信息的录音带。让被试自我报告在哪些方面有所提高的时候，与他们自己觉得他们得到了什么类型的录音带是一致的。那些拿到自尊录音带的被试，由于相信自己是记忆提高者，所以很高兴感觉自己记忆提高了，那些拿到真正录音带的，以此

类推。这个不寻常的发现使得格雷瓦尔德和他的同事们把这种现象叫做错觉安慰剂效应（illusory placebo Effect）：人们并没提高，但是他们认为自己提高了。

尽管科学共同体已经令人信服地揭穿了这一概念，但阈下广告偶尔仍然流行起来。在 2000 年总统大选中，目光锐利的民主党人注意到，在共和党的一个电视节目中有旨在攻击候选人阿尔·戈尔的攻击广告，一个极短暂闪烁的词语“RATS”（骗子）重叠在戈尔的脸上。广告创作者说，刻意准备的词语“BUREACRATS”（官僚主义者）的后四个字母与这个长的单词相分离，这件事完全是意外的（见图 1-2）。



图 1-2 包含“RATS”一词是故意的吗？这则 2000 年共和党攻击民主党总统候选人阿尔·戈尔的广告，看起来像阈下广告。
资料来源：Reuters/Corbis.

大概最后几句话应该送给这种工业的发言人，他们是靠说服人们买或需要或不需要的东西而生存或破产的。鲍勃·加菲尔德（Bob Garfield）是《广告时代》（Advertising Age）杂志的专栏作家，他总结了许多人对此事的看法：“除了在大众的意识里，阈下广告并不存在，最少不在针对顾客的广告里。因为公然在顾客头上用（喧嚣的）图片影响他们已经够难的了，还因为没有人对此事感到烦恼。”

第 1 章 有待探索的其他神话

神 话	真 相
我们需要全脑来有效地发挥功能	一些人在儿童期因病做手术切除一侧的部分大脑组织，在其成年阶段也能适度发挥功能

(续)

神 话	真 相
当代人类有比尼安德特人更大的大脑	尼安德特人的大脑大概略大于当代人的大脑
大脑扫描时激活的区域意味着大脑的区域正变得更加活跃	大脑扫描时激活的区域有时意味着一些脑区正在抑制其他脑区的活动
“ α 意识”与放松状态相关联	没有证据显示，如果增加 α 脑电波，放松程度会提升；此外，一些人无法放松，例如患有注意缺陷/多动症的儿童有较高水平的 α 脑电波
成年个体不再长出新的神经元	相对而言最近的研究指出，新的神经元在部分成人大脑中生长，特别是海马区域
作为成年人，我们每天失去大约 10 万个神经元	我们的确每天失去神经元，但是确切的数目大概只是前面数目的 1/10
盲人在听觉和触觉方面发展得特别好	很少有证据支持盲人在其他感觉，如听觉、触觉或嗅觉方面能力更好的说法
盲人能通过感觉热和对前额的压力来判断前方一定距离的障碍物	没有证据支持这种说法
昏迷就是一种深睡的状态	昏迷状态的人不是在睡眠
通过演奏昏迷的人最喜欢的歌曲可以将他们“唤醒”	没有科学证据表明，可以通过给昏迷者播放他们最喜欢的歌曲或其他类似的刺激可将他们弄醒
生物反馈在降低紧张感方面是一种特别有效的途径	在降低焦虑方面，多数研究表明生物反馈不比放松疗法更有效
人有看不见的“身体能量”，如果受到阻碍，会导致心理问题	没有科学证据表明在人身体的内部或周围区域有不可见的能量
酒精杀死脑细胞	虽然酒精能损坏神经元的“树突”，即给神经元传输消息的大门，但酒精并不直接杀死脑细胞

(续)

神 话	真 相
酒精的首要作用是让大脑兴奋	酒精主要是一种镇静剂，只有在少量饮用的时候才会起兴奋的作用
酒精提高性的唤起	酒精倾向于抑制性的唤起和表现，尤其是在喝多的时候
总是能通过呼吸检验某人的酒精量	不能总是用呼吸来检验某人的酒精量
酒精提升睡眠	尽管酒精典型地会让人更快入睡，但通常会抑制深睡眠，经常之后晚上会醒来
酒精能暖身体	尽管在低温下饮酒可以让我们感觉更温暖，但这通常导致的是身体热量的散失，因此会让身体降温
在海拔高的地方更容易喝醉，例如在飞机飞行过程中	研究发现，高的海拔不会导致更容易喝醉
酒后的判断力减退只是发生在有明显的酒醉迹象之后	在喝醉之前就可能充分表现出判断力减退
喝咖啡是大醉后用来醒酒的好办法	喝咖啡对于大醉后醒酒没有帮助；只会让我们进入到“清醒的喝醉”状态
大醉后洗个冷水澡或锻炼一下是醒酒的好办法	跟上面一样
不同种类的酒混着喝，比只喝一种酒更容易导致喝醉	饮酒的总数量，而不是种类决定最终喝醉的风险
只喝啤酒不会让人酗酒	不是真的
有很好的证据表明，多年吸食大麻治好了人的冷漠症状	对于“动机缺乏综合征”的证据是混合的，很大程度上是因为大麻的重度吸食者经常服用其他药物
多数有脑损伤的人，看起来和行动起来是残疾的	多数有脑损伤的人，看起来是正常的，行动起来也是正常的，只是在神经心理学测验中有些细微的缺陷
在头损伤之后，最好的处方就是休息	在头损伤之后，最好的处方是逐渐回到活动中

(续)

神 话	真 相
除非个体无意识地头部被敲击，否则头部损伤不会导致大脑损伤	神经和神经心理学检测到的大脑损伤也可能在有意识的头部损伤下出现
大脑前额叶切除（更流行的说法是“脑叶切除术”）会让人变成“植物人”	尽管许多接受“脑叶切除术”的人会典型地表现出冷漠症状，但距离“植物人”还有很远
人有五种感觉	除了视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉之外，人们还有好几种感觉，包括身体方位感觉、温度觉和痛觉
多数色盲的人把世界看成黑白的	几乎所有色盲的人都最少能看到几种颜色；“单色视觉”的人把世界看成黑白的，这样的人只占人口总数的0.005%
狗把世界看成是黑白的	狗是红绿色盲，但是能看出几种颜色，包括蓝色和黄色
在昏暗的灯光下看书会毁了我们的眼睛	研究者未给这种说法提供证据
人类的舌头口味可以描述为四种味觉的“地图”	尽管有些教科书展示了人类“味觉地图”，但这是极其简单化的，因为这四种味觉的受体分布于舌头的多个区域
吃冰激凌等冷饮太快会导致我们的大脑疼痛	“冰激凌头痛”是由上颚血管膨胀后收缩引起的
安装到鞋底上的磁铁可以减轻疼痛	严格控制的研究发现，这种磁铁对于减缓疼痛没有用处
吃很多火鸡会令人疲劳	没有任何证据表明，火鸡会比其他食物更加能诱导睡眠，但是因为我们经常在主要节日中吃火鸡，同时我们吃得很多，又喝酒——这两样都导致疲乏——我们可能错误地知觉到了一种因果联系

资料来源：To explore these and other myths about the brain and perception, see Aamodt and Wang (2008); Bausell (2007); Beyerstein (1990); Della Sala (1999, 2007); El-Hai (2005); Herculano-Houzel (2002); Hines (2003); Juan (2006); Lilienfeld and Arkowitz (2008); Vreeman and Carroll (2007).

50 Great Myths of Popular Psychology

第2章

从子宫到坟墓

有关发展和老化的神话

神话6

听莫扎特的音乐能让婴儿提升智力

在美国社会，从质量和数量上而言，很少有东西比智力和智力成就得到的奖励更多。当谈及学业成绩的时候，父母们喜欢代表他们的孩子吹牛皮。看看汽车保险杠上的贴纸：“我的孩子是东哈密瓜高中的荣誉学生”、“北冰屋小学荣誉学生的自豪父母”，或搞笑的，“我的贵妇犬比你的荣誉学生聪明得多”。在如今这个残酷的世界上，许多父母都拼了命地想让自己的孩子在竞争中超过班上其他孩子，这是可以理解的。这个无可争辩的事实引发了一个有趣的问题：在孩子出生后几个月、几周甚至几天后的婴儿阶段，父母通过给他们智力上的刺激，能否为孩子的智力发展起到助跑的作用？

这听起来好像是未来派科幻小说的素材。然而，在1993年，随着世界顶尖科学杂志之一的《自然》(Nature)上一篇文章的发表，这个想法似乎变成了现实。在那篇论文中，三位加利福尼亚州立大学尔湾分校的研究人员指出，只听

10分钟莫扎特钢琴奏鸣曲的大学生，比那些听放松音乐或什么也不听的大学生在空间推理任务中表现得更优秀，这个任务是一个包含折纸和剪纸的测验。所有的提升都意味着智商分数8或9点的提高。物理学家阿尔弗雷德·托马提斯（Alfred Tomatis）用“莫扎特效应”（Mozart Effect）一词来描述这种现象，日后为教师和音乐家唐·坎贝尔（Don Campbell）推而广之，特指听了经典音乐之后智力提升的状况。

1993年的发现并未隐含任何有关空间能力得到长期提升的内容，更不用说一般而言的智力了。它只是适用于听完莫扎特音乐后马上去做某项任务。这个发现也未隐含任何有关莫扎特音乐对婴儿的效果，最初的研究只考察了大学生的情况。

但这并未让大众出版业或玩具公司停止玩耍他们捡起的“莫扎特效应”这个皮球。这些公司完全凭猜测，以为最初的发现也适用于婴儿，他们很快凭借目标人群为婴幼儿的莫扎特效应的CD、录音带和玩具在市场中独领风骚。截至2003年，唐·坎贝尔畅销的莫扎特效应CD共卖出超过200万张。在2008年时，亚马逊网站有关莫扎特效应的CD和录音带等产品有40多种，许多产品在封面上都得意地印上了小儿童或新生儿的特写。

除了大众市场上涌向易轻信的父母们的大量莫扎特效应相关产品之外，这种效应得以流行的另一个原因可能出于对相关和因果关系的混淆（见引言）。研究发现，音乐天赋与智商存在正相关。有些人可能错误地从这个相关性的发现跳到“听音乐提升智力”这样的结论。

正如心理学家艾德里安·班格特（Adrian Bangerter）和奇普·希思（Chip Heath）所观察到的，莫扎特效应的说法在社会中传播，很像通过电话游戏传播消息，在传播过程中越发扭曲和夸大事实。2000年中国某报纸的一篇文章声称，“根据西方国家所做的研究”，“在孕期”聆听莫扎特经典作品的婴儿“可以在分娩后表现得比同伴更聪明”。然而，在西方国家或其他任何地方，有关莫扎特效应的出版文献从未考察过莫扎特的音乐对子宫内个体的影响。2001年《密尔沃基前哨杂志》（*Milwaukee Journal Sentinel*）上有篇文章指出“大量有关莫扎特效应的研究发现它是如何帮助小学生、中学生，甚至婴儿提高他们的心理能力的”，尽管事实是，从未有研究者调查莫扎特音乐对任何这些群体起到的效果。

这些广为流传的媒体报道看起来对大众知觉产生了影响，两项调查显示，

超过 80% 的美国人熟悉莫扎特效应。一项对普通心理学学生的调查表明，73% 的人相信“听莫扎特能提升你的智商”。许多年前，纽约喷气机足球队的教练在训练期间使用高音喇叭播放莫扎特音乐，目的是提升队员们的成绩。一个纽约社区学院甚至给它的学生在旁边建立了一个莫扎特效应研究室。

最后，莫扎特效应到达了州立法的圣殿。1998 年，佐治亚州州长采尔·米勒（Zell Miller）给州预算增加了 10.5 万美元，以保证佐治亚州每名新生儿都能免费得到一份莫扎特的 CD 或录音带，并展示了他大胆地在推进贝多芬第九交响曲方面的首创精神。据米勒所言，“毫无疑问，在很小的年龄听音乐，会影响时间和空间方面的推理，这种推理是数学、工程甚至是象棋的基础”。田纳西州州长唐·桑德奎斯特（Don Sundquist）马上跟着学起来。佛罗里达州参议院也同样通过了一项议案，要求日托中心使用州拨款每天给婴幼儿播放经典音乐。

所有这一切都表明莫扎特效应是真实的，但它是吗？

许多试图重复最初《自然》上那项研究的研究者不是报告没有效果，就是效果很小。整合不同研究的结果，分析后发现莫扎特效应对智商的影响是微不足道的——智商 2 分或更少——在持续时间上也是微乎其微，一般是一个小时或更短。一些研究者开始指出，莫扎特效应从刺激材料的角度而言，只是某些特定的莫扎特曲目，而不是所有曲目都有效，但是其他研究者从未确认这种说法。此外，从未有发表的研究考察儿童，更不用说婴儿，是假定的莫扎特效应的受益者。佐治亚州州长采尔·米勒强烈建议莫扎特效应的支持者忽略这些消极发现，消除他们的疑虑，说他们不应“因一些学者揭露另一些学者，而在这件事上受到误导和阻止。”但是，这也恰恰是科学最好的运行模式：通过反驳、修正或校正尚未站得住脚的论述。

后来的研究者帮助阻止了莫扎特效应的来源。在一项研究中，他们让一组大学生听莫扎特的某首欢快的曲目，而让另一组听另外一位古典作曲家的悲伤曲目《阿尔比诺尼》（*Albinoni*），第三组学生什么乐曲也不听。听完之后，研究者马上让被试完成折纸和剪纸任务。同其他两组比较而言，莫扎特的曲目提升了这个任务的成绩，但它也提升了与这些场景相关的情绪唤起。当研究者使用统计技术平衡三个实验条件的情绪唤起效果时，莫扎特效应消失了。另一项研究的结果表明，听莫扎特并不比听恐怖作家史蒂芬·金（Stephen King）的恐怖故事更能提升空间能力。

这些发现引出了莫扎特效应的替代性解释：短期唤起。任何提高个体警觉的东西都可能提升需要心理参与任务的成绩，但是它不可能产生长期的对空间能力，或者就此而言全部智力的影响。所以听莫扎特的音乐可能并不需要提升我们的能力，喝一杯柠檬水或咖啡可能会起到同样的作用。

底线是：莫扎特效应在提高解决特定心理任务所用的即时性能力方面，可能是“真实的”感觉。但是，没有证据表明，这与莫扎特音乐，甚至是音乐有任何关系。也没有证据表明它提升了成年人的智力，更不用说婴幼儿了。当然，向儿童介绍莫扎特和其他伟大的作曲家，是一个很好的主意，不光因为这样的音乐使人开心，还因为它对西方文化的巨大影响。但是，父母们希望通过让孩子听莫扎特的音乐而把孩子变为天才的花费可以省下了。

在莫扎特效应复活后大众的狂热表现，并不是商家首次利用家长望子成龙的焦急心态赚钱。许多商家抓住了广为流传却缺乏证据的说法，即生命的最初3年在幼儿智力发展中起到特别的决定作用。在20世纪80年代，成千上万的父母让新生的婴儿接触好几个小时的外语和高等数学，齐心协力打造“超级宝宝”。但是没有超级宝宝被打造出来。今天，这些号称提升智力的产品如“宝宝爱因斯坦”玩具和视频，每年有价值10亿美元的市场。然而，没有好的证据证实这些产品的效果。相反地，研究发现相同时间内，宝贝们从视频中，比在主动的游戏中学到的东西少得多。

伟大的苏联发展心理学家列夫·维果茨基（Lev Vygotsky）的工作可能有助于解释为何这些产品注定失败的命运。正如维果茨基所观察到的，学习效果在“最近发展区”之内是最好的，在这种状态下，儿童自己无法掌握某项技能，得有其他人的帮助。正如3岁儿童用不着用自己的认知技能来学习微积分，无法通过学习微积分来提高他们的数学能力，更不用说将他们升级为超级宝宝了，这正是因为微积分远在他们的最近发展区之外。许多没耐心的父母应该听一听另外一种说法，即儿童的大脑准备好了才可以学习。

神话7

青春期必然是一个心理混乱的阶段

在最近某周报的“读者来信”部分，一位恼怒的母亲写信给专栏作家海

珀·勒克荣 (Hap LeCrone), 解释在她 11 岁女儿的身上发生的事情, 以前她是一个非常随和且易相处的孩子。(而现在,) “如果我们喜欢某样东西, 她就讨厌这样东西。” 母亲写道, 她的女儿 “不想在任何地方与我们保持一致”, “她对我们总是很没礼貌”。此外, “让她保持房间整洁和正确着装好像叫她拔牙一样难”, “顶嘴更是家常便饭”。母亲疑惑不解, 这究竟是怎么啦? 勒克荣简洁地回复: “一些父母把您所经历的称为青春期疾病”。

认为青春期总是或几乎总是情绪骚动期的看法并不新鲜。心理学家斯坦利·霍尔 (G. Stanley Hall), 即第一任美国心理学会主席, 也是第一个指出青春期是一个 “疾风怒涛” 的时期。霍尔用 18 世纪德国音乐、艺术和文学的 “狂飙运动” 来描述这个时期, 是指强调激烈的, 经常是痛苦的情感的表达。后来, 西格蒙特·弗洛伊德的女儿、杰出的精神分析学家安娜·弗洛伊德 (Anna Freud) 靠自身的努力, 让大家都知道青少年的情绪剧变是普遍的。她写道 “青春期如果是正常的就其自身来说是不正常的”, “青春期本质上是平和成长的一种中断”。对于安娜·弗洛伊德而言, 青少年所体验到的小小挫折事实上是病理性的, 很有可能在成年阶段表现为心理问题。

今日大众心理学家使得这种观念深入人心, 即青少年阶段经常是与高频率的家庭矛盾相伴。例如, 教育专家詹姆士·杜布森 (James Dobson) 博士在他的书《为青少年做准备》(*Preparing for Adolescence*) 的显著位置提醒读者, 本书将 “帮助青少年度过难熬的青春岁月”, 也帮 “父母知道与开始进入混乱的青春期的孩子讲什么”。一个名为 “菲尔博士” 的有关青少年的电视节目警告观众 “青春期岁月可能是父母糟糕的噩梦”, 同时承诺讨论 “父母和青少年从青春期活下来的方法”。

有关 “恐怖的青春期的” 这样的刻板印象在很多娱乐节目中重复出现。很多电影, 包括《阿飞正传》(*Rebel Without a Cause*, 1955)、《凡夫俗子》(*Ordinary People*, 1980)、《半熟少年》(*Kids*, 1995)、《女生向前走》(*Girl, Interrupted*, 1999) 和《芳龄十三》(*Thirteen*, 2003), 都聚焦于混乱不堪的青春期这一难题, 2002 年英国电视剧的主题更明确, 即《青春期: 狂风暴雨的十年》(*Adolescence: The Stormy Decade*)。此外, 像塞林格 (J. D. Salinger) 的畅销小说《麦田里的守望者》(*Catcher in the Rye*, 1951) 也紧扣青春期的痛苦和纠结的问题。

因为书籍和电影更多时候聚焦在混乱不安的青少年，而不是健康青少年身上，因此，如果一个好莱坞的电影描写完全正常的青少年，将不可能发展出有趣的故事线，更不用说赚取高的票房收入了，因为公众习惯了看到青少年的有偏样本。或许并不奇怪，许多人相信青少年通常是处于疾风怒涛之中的。如心理学家阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）指出的那样，“如果你走到大街上，拦住一个普通人，抓住他的胳膊向他说出‘青少年’这个词，很可能……他联想到的词包括疾风怒涛、紧张不安、反抗、依赖性的冲突、同伴之间臭味相投、黑色皮外套等诸如此类”。

班杜拉的非正式观察为针对大学生的调查所支持。格雷森·郝姆贝克（Grayson Holmbeck）和约翰·希尔（John Hill）发现，注册和青少年有关本科生课程的学生对于“青春期是疾风怒涛时期”条目的平均赋分是5.2分（总分是7分）。父母和教师有类似的看法。这个观点在健康专家中也流传很广。一项以儿科医院工作人员为对象的调查发现，62%的住院医师（受训中的医生）和58%的护士同意“多数青少年在青春期的某个时段表现出神经过敏或反社会行为”。此外，54%的住院医师和75%的护士相信“即使青少年还没带来麻烦和没感觉到困扰，医生和护士就应该考查一下青少年的社会适应问题了”，这印证了安娜·弗洛伊德的观点，即“正常的”青少年事实上可能是不正常的。

在评估有关青少年疾风怒涛的说法之前，我们需要考察三种青少年行为的领域：1）与父母的冲突，2）情绪不稳定，3）冒险行为。研究表明，就像本书的其他神话一样，青少年疾风怒涛的说法有一部分是真实的，这也大概就是它之所以广为人知的原因。至少在美国社会，青少年的确在上述三个方面都存在日益严峻的适应困难。青春期与父母的冲突逐渐增加，青少年比非青少年报告有更多的情绪改变和极端情绪，以及青少年比非青少年从事更多对身体而言更具危险的活动。所以，青春期对一些孩子来说可能是一个心理负担和冲突加重的时期。

但是，注意我们强调了“一些”二字。大量发现青少年心理问题的数据只限于青少年中很小的一部分。多数研究发现，只有约20%的青少年经历明显的心理困扰，而另外的多数青少年整体上经历的是积极的情绪和与他们父母及同伴和谐的关系。此外，发现具有情绪困扰和与父母的冲突大部分限于那些具有明确的心理问题的青少年，这类问题例如抑郁和执行障碍，也包括那些来自分

裂的家庭背景的青少年。所以，忧虑青少年的那些说法基本上是站不住脚的。相反地，“疾风怒涛”的表现是例外而不是常规。此外，一项针对 73 名男性青少年追踪了 34 年的研究，没有发现任何证据来支持这样一种说法，即完全适应环境的青少年会在以后的生活中遇到太大的心理问题。这些发现证实了安娜·弗洛伊德说法的错误性，她认为看起来正常的青少年事实上是不正常的，成年阶段注定会遇到心理困扰。

其他与青少年期是疾风怒涛时期相悖的证据不可避免地来自跨文化研究的数据，这些数据表明，在许多传统的和非西方的社会里，青春期是一个相对平和稳定的时期。例如，在日本和中国，青春期通常不会发生什么事故。在日本，80%~90% 的青少年把他们的家庭生活描述为“有趣的”和“讨人喜欢的”，他们说与自己的父母关系是积极的。我们在印度、撒哈拉沙漠以南、东南亚和阿拉伯世界的大部分也会发现不存在明显的青春期混乱现象。此外，有证据显示，随着这些地区西方化程度的加深，青少年的成长困难开始增加。我们不知为什么青春期困扰在西方要比在非西方文化更常见。一些学者认为原因是，与多数非西方文化比起来，西方文化的父母，倾向于对待他们的青少年更像孩子，而不是像要求成人那样要有权利意识和责任感，所以青少年可能反抗他们父母的严格要求，并做出反社会的行为。

有关青春期困扰的错误信念有任何害处吗？可能有。将某些青少年的真实问题看成是“转瞬即逝的一段”，或正常的困扰期的现象，可能导致某些有严重问题的青少年无法得到他们迫切需要的心理支持。无可否认，一些青少年哭求帮助是一种获得关注的具有操纵性的策略，但是，对许多其他青少年而言，这是绝望的年轻人其痛苦被忽视的信号。

神话 8



大部分人在四五十岁时都会经历中年危机

一位 45 岁的男性买了自己多年梦寐以求的保时捷，留了新的胡须，植了头发，为了一位 23 岁的姑娘离开了妻子，从退休金里面拿出一大块用到喜马拉雅旅行，以及宗教研究上。我们社会的许多人会将他这种非典型的行为归咎于“中年危机”——特指在中年阶段（40~60 岁之间）戏剧化的自我质疑和动荡

时期，在此阶段人们面对死亡、体能下降和无法实现的希望与梦想。

当人生到了出生和死亡线的中间位置时，许多人体验到生命中这一过渡期的艰难性，这种想法不是最近才出现的。在14世纪，阿利基耶里·但丁（Alighieri Dante, 1265–1321）叙事诗《神曲》（*Divine Comedy*）的第一行就表达了中年危机的思想。

我走过我们人生的一半旅程，
却又步入一片幽暗的森林，
这是因为我迷失了正确的路径。

但直到1965年，艾略特·雅克（Elliott Jacques）才用“中年危机”这个词去描述他观察到的、在中年艺术家和作曲家身上存在的、想要保持年轻和否认死亡的现实性的强迫性意图。事实上，在公众和科学共同体内，雅克用这个引人注目的短语去描述任何在中年时人们体会到的让人心绪不宁的生活转变。10年后，盖尔·希伊（Gail Sheehy）的畅销书《旅程：可预测的成年危机》（*Passages: Predictable Crises of Adult Life*）加固了公众想象中中年危机的观念。到1994年，86%被调查的年轻成人相信“中年危机”客观存在。

电影工业通过愚笨化的叙述和胡搅蛮缠，把中年作为动荡时期的观念传播得到处都是，而可爱的中年家伙——主角多数是男性，会质疑他们生活的意义和价值。在《城市乡巴佬》（*City Slickers*, 1991）中，三名男性〔由比利·克里斯托（Billy Crystal）、丹尼尔·斯特恩（Daniel Stern）和布鲁诺·卡比（Bruno Kirby）饰演〕都正经历中年危机，他们在无聊的生活中休了两周的假期，坐着牛车从新墨西哥到科罗拉多去。最近的同一主题的电影《荒野大飚客》（*Wild Hogs*, 2007），描述了四位中年男士的冒险之旅，他们骑着摩托车上路，重燃年轻时候的兴奋之火。没有电影比《偷天情缘》（*Groundhog Day*, 1993）更能抓住中年人可能的状态，比尔·默里（Bill Murray）在该片中饰演菲尔·康纳斯（Phil Connors），这是一个酗酒、自私的天气预报员，他的命运是每天重复同一天，直到他最后“悟到”，当他成为一个更好的人时，他的生活才有意义。在《百万金臂》（*Bull Durham*, 1988）中，凯文·科斯特纳（Kevin Costner）饰演了棒球手“碰撞”戴维斯，被放逐去给小职业球队联盟的一位年轻天才球员当教练。“碰撞”敏锐地感觉到他的青春偷偷跑掉了，很像他减弱的安全撤回本垒的能力一样，但是他最终找到了真爱与棒球迷安妮·萨伏伊（Annie Savoy，

由苏珊·萨兰登扮演）幸福地生活在一起。在奥斯卡获奖影片《美国丽人》（*American Beauty*, 1999）中，莱斯特·伯恩汉姆表现出男性中年危机所有典型性的特点。他辞掉了自己高压力的工作，在当地的一个快餐连锁店炸汉堡包，开始吸食毒品但最终又戒掉，买了一部跑车，并对他年轻女儿的闺中好友产生了迷恋。

互联网和书籍不但给人们如何度过自己的中年危机提供了许多帮助，还给如何帮助配偶度过中年危机提供建议。这是正确的：女性并不对中年危机的恐惧免疫。“中年危机俱乐部”（Midlife Club）网站提醒访问者：“无论是你自己的中年危机，还是某个你爱的人的中年危机，无论你是男人，还是女人——前方道路注定崎岖不平！”这个网站售卖图书，帮助男人和女人们“顺利度过危机”，彼此分享智慧、策略和故事。花上 2 500 美元，你可以在圣巴巴拉哈德逊研究所（Hudson Institute of Santa Barbara）购买“生命午餐”，这一大笔钱可以帮助你获得度过中年危机的特别训练，方式是“愿景、指导和有思想性的计划”还有“思考所有你可以带到下一个生命篇章的内容”。另一项特价服务是，只需 12.95 美元你能从催眠公司下载到“克服中年危机”（Overcome Midlife Crisis）服务，还有 100% 的 90 天无效退款保证（不许讨价还价），承诺你将“根除那些中年危机的感觉，再次扼住命运的咽喉”。

心理学家伊恩·戈特利布（Ian Gotlib）综述了 15 个月的《纽约时报》“生活艺术”栏目的头版头条和专题文章。他发现编辑平均每月 2 次使用“中年危机”一词去综述书籍、电影和电视节目。

除了互联网和媒体覆盖之外，另一个中年危机概念持续存在的原因可能是它建立在一些事实碎片的基础上。心理学家埃里克·埃里克森（Eric Erikson）观察发现，在中年人身上，许多人与已有的人生指南、意义和目的产生冲突，竭力去查明，是否有中途重新调整的需要。我们发现埃里克森对中年危机的普遍性有夸大之嫌，但是，人到中年一些人经历着以自我怀疑为特点的困扰，在这一点上他是对的。然而，就像一些（绝不是全部）青春期的孩子经验到情绪的骚动那样的证据一样，人们在生命的每十年里都在重新评估他们的目标和自己的经历。此外，在“中年危机”这个大伞下的相关经验范围是宽泛的，像换工作、离婚、买跑车还有朦胧恋情等。结果是，人们可以把大量的任何形式剧变或生活变动都看做中年灾难的铁证。

一些中年危机的“症状”，比如离婚，事实上更可能发生在中年到来之前。在美国，平均而言，人们首次离婚发生在婚后5年之内，一般男性33岁，而女性是31岁。此外，当人们40岁时购买梦幻般的运动跑车，这可能与妥善处理危机毫无关系，而是他们在财务上有能力购买他们小时候就梦寐以求的汽车。

中年期是压力特别大、困难特别多的时期，然而跨文化的研究并不支持这样一种论断。在一项针对1501名30~60岁之间中国已婚人士的研究中，丹尼尔·申克（Daniel Shek）并未在大部分中年男性和女性那里发现接近“危机”那样的、高水平的不满意状态。麦克·阿瑟基金会资助的研究者研究了总共约7195名25~74岁之间的男性和女性，其中有3032人参加了最大规模的有关中年人研究中的访谈。与大众的刻板印象相反，年龄在40~60岁之间的人们与自己前10年的生活相比，总体上感觉对自身的生活有更多的掌控力、表达出更高层次的幸福。此外，超过3/4的答题者给他们人际关系的评分从“好”到“特别好”。男性和女性都可能同样地体会到什么是他们所认为的中年危机。研究发现，对中年危机的担心比事实上体验到的中年危机更加普遍。

许多其他研究发现也使得中年危机的神话不攻自破。跨越不同的研究，只有10%~26%（取决于科学家如何定义中年危机）的人报告他们经历过中年危机。此外，中年可以看做心理功能达到顶峰的时期。很明显，中年危机并不是人人皆会有的，甚至有可能不发生。所以，如果你想让自己的生活做出根本性的改变，买一辆红色运动跑车，或一辆“野猪”摩托车，这样做永远不会太早，也永远不会太晚。

■ 破除神话：近距离观察

空巢综合征

在儿子第一次离开家去上大学之后不久，一位母亲走进儿子的卧室去闻他T恤衫的味道。在一个网站上，有人叙述了她的不寻常行为，我们了解到这是“空巢综合征”非常正常的表现，空巢综合征指的是当自己的孩子离开家或者结婚之后，许多妇女身陷抑郁的痛苦无法自拔。流行的《心灵鸡汤》（*Chicken Soup for the Soul*）系列自助读物甚至专门出了一本书全力帮助“空巢者”适应她们的变化所带来的压力。

事实上，对于这种大众观点的科学支持很少，这种观点即当母亲的孩子离开家门、留下众所周知的空巢时，女士会体验与男士的中年危机等同的感觉。克里斯蒂娜·普鲁克斯（Christine Proulx）和海泽·赫尔姆斯（Heather Helms）访谈了 142 对第一个孩子离开家的父母。多数父母（包括男性和女性）都适应得特别好，感到这种变化是积极的，当孩子们更自立时，跟孩子的关系相处起来越发像伙伴。此外，事实上多数空巢者在重获自由之后，体验到生活满意度的提升。最近的一项追踪了 18 年婚姻关系的证据显示，婚姻关系也是上升的。

家庭成员角色的变化和自由时间的突然增加，对所有的家庭成员都可能提出新的要求。人们如果大部分以父母的角色来定义自己，坚持传统的女性结婚后只是家庭主妇的角色的家庭及社会观念，这极易导致空巢综合征。但是，儿童的“离开”对于父母来说并不是毁灭性的经验，尽管在媒体中这种经验经常被刻画得很消极。事实上，如果孩子们成功地完成了到年轻成人的转变，父母们多年养育孩子的辛苦奉献得到了回馈，这反倒是一个值得庆祝的机会。

神话 9



晚年常常与日益增加的不满及衰老相连

想象一个满足这样描述的人：暴躁、古怪、脾气不好、害怕改变、抑郁孤独、依赖性强、与时代脱轨、身体衰弱和健忘。我们肯定用不着考虑太多，就会有老年人的形象浮现在脑海里，还可能是弯腰驼背的、干巴巴的和步履蹒跚的，原因在于我们提供的描述符号与流行的却不准确的关于老年人的刻板印象相符合。

许多人认为，大部分老年人是沮丧的、孤独而急躁的，或者老态龙钟或者表现出这些特征的早期迹象。82 名普通心理学课上的心理学系学生中，65% 的学生认为“许多老年人是孤独的、被离弃的”有 38% 的人同意，“当人们变老，他们整体上会变得‘暴躁’”。此外，一项针对 288 名医学专业学生的调查发现，64% 的人说“重症抑郁在老年人中比在年轻人中更普遍”。

媒体呈现了这种刻板印象——我们甚至得说媒体塑造了它——这就使得人在很小的时候就形成了对老年人的这种印象。汤姆·罗宾逊（Tom Robinson）

和他的同事在有关迪士尼儿童影片的研究中发现,像《美女与野兽》(*Beauty and the Beast*)中的贝拉的父亲、《石中剑》(*Sword and the Stone*)中的蛮夫人,以及《白雪公主》(*Snow White*)七个小矮人中的“爱生气”这样的老年角色,其中有42%的都被描写得不太正面,或是健忘、易发怒,或是想法古怪。儿童们对这些和其他负面的刻板印象缺乏好感,不难理解他们可能在小小年纪就发展出对长者不好的印象。

这种对老化无情的错误看法会持续到成年阶段。一个有关流行的青少年电影的研究发现,多数老年角色都展现出负面的性格,而1/5的影片完全充斥着消极的刻板印象。老年人沮丧和偶尔令人恐惧的图像延伸到给成人看的卡通片、电视节目和电影中。想想流行的电视剧中的辛普森爷爷,他出生于“故国”,却记不得是哪个国家。或暴徒托尼·瑟普拉诺的离奇家庭:他的母亲利维亚(由南希·马扎德在流行电视剧《黑道家族》(*The Sopranos*)中饰演)试图让托尼“打”她,因为他把她放到养老院(“这是退休社区,妈!”),他精神错乱的叔叔朱尼尔(由多米尼克·柴纳斯饰演)觉得托尼是他20年前死去的仇敌,故而射杀他。在电影《野蛮人》(*The Savages*, 2007)中,由菲利普·塞莫尔·霍夫曼和劳拉·琳妮饰演的儿子和女儿,各自在照顾他们年老的父亲(由菲利普·博斯克饰演)方面感到心情矛盾,因为父亲在身体和心理健康方面情况恶化,玩弄自己的粪便并变得越来越健忘。

随着媒体对貌似不可避免的老年人惨状所制造的恐慌气氛,毫无疑问的是,针对老年人充满偏见的神话会越来越离谱。约翰·赫斯(John Hess)记录了媒体是如何不公平地因为许多社会和政治问题侮辱老年人的,这些问题包括因高额的医疗护理和社会保险导致的高税率及国家预算出现赤字等。调查表明,多数大学生针对老年人的情感是遗憾的。此外,人们以为老年人记性不好是心理能力降低所致,但年轻人记性不好却是因为注意力不集中或不努力。

与这些知觉完全相反,已有研究驳倒了这些典型地与不满和衰老相关联的老年(从60~65岁算起)神话。一个研究小组调查了21~40岁或60岁以上人的幸福感,调查普通人在当前年龄阶段30岁和70岁的幸福感。年轻人预计总体上当自己变老的时候幸福感会降低。然而,事实上老年人对于自己在当前年龄的幸福感比年轻人要高。

以大规模人群为基础的调查发现，自我评价郁闷程度最高的年龄段事实上是在 25 ~ 45 岁之间，最幸福的人群是 65 岁及以上年纪的人群。幸福感在 60 岁年龄段的末期，或在 70 岁年龄段内会随着年龄的增加而升高。在一项包括 28 000 名美国人的研究中，1/3 的平均年龄为 88 岁的老人报告他们“非常幸福”，最幸福的被调查者正是年龄最长的。对幸福感体验的差别在生命的每个十年中提升 5%。因为老年人降低了他们的期望（“我再也无法赢得诺贝尔奖了，但是我能成为一个快乐的老爷爷或老奶奶”）、接受了自身的局限，回忆积极的信息又多于消极的信息，所以，他们相对而言更幸福。

尽管抑郁不是老化的必然结果，但它仍然使 15% 的老年人深受其苦。然而，许多这个年龄群体的抑郁可能不光是因为生理上的老化，而是因为医疗和疼痛的状况、药物治疗的副作用、社会疏离和诸如像好友亡故这样的生活事件。

与老年人缺乏性欲望的神话相反，一项全国性的、针对 3 000 人的样本调查显示，超过 3/4 的 75 ~ 85 岁的男性和半数他们的配偶报告说仍然对性有兴趣。此外，73% 的 57 ~ 64 岁人士和 53% 的 64 ~ 74 岁人士性活动仍很活跃。甚至在最年长的 75 ~ 85 岁人群内，仍有 26% 的人报告说性活动活跃。有趣的是，诸如肥胖和糖尿病这样的健康问题比老化的年龄本身能更好地预测人们性活动的活跃程度。随着整体健康的下降，性活跃程度随之下降。

尽管抑郁和性欲望减退与电子邮件中美国退休者协会（AARP）的说法并不一致，但是人们总体上对于老化的过程是谨慎的，特别是记忆的缺失。许多网站引用衰弱祈祷者的话来揶揄老年人：“上帝啊，赐予我衰弱的力量来忘记我从来不喜欢的人，也赐予我好的运气记住我喜欢的人，再赐予我好眼力去分辨其中的分别吧。”用不着大惊小怪，大众图书如果不是劫持了，至少也是渲染了对老化的恐惧。例如，扎尔迪·谭（Zaldy Tan）的书承诺《年龄考验着你的记忆力：发现、延缓和防止记忆损失——抓住时机》（*Age-Proof Your Mind: Detect, Delay, and Prevent Memory Loss—Before It's Too Late*）。一个任天堂游戏叫做“大脑年龄”（Brain Age），号称可以通过激活前额叶这种心理训练来让玩家降低他们的“大脑年龄”。

当我们年纪大的时候，自然要经历某种轻度的记忆缺失，包括轻度的健忘和在交谈中很难回想起某些词语。但是，与阿尔兹海默症和其他形式的健忘症相关联的重度记忆缺失会损害我们的正常功能，但这并不是典型性的老化结果。

身患阿尔兹海默症的人在熟悉的地方会迷路、会伴有人格改变、语言技能丧失、学习障碍和无法完成简单的日常任务。阿尔兹海默症折磨着多达 400 万的美国人，该病可持续 3~20 年，平均病程是 8 年。当人们变老，患阿尔兹海默症的风险提高了。然而，一些人在 30 多岁和 40 多岁时罹患该病，甚至也有在 85 岁以后患病的，大约 3/4 的老年人没有体验到明显的记忆问题。

尽管词汇记忆和数字、物体及图像操作能力或多或少是随年龄而倾向于降低的，但即便是到了 80 岁，整体的智力和语言能力不会比年轻时降低多少。此外，有关创造性成就的研究揭示，在一些领域，像历史或小说写作，许多人在 50 岁或几十年之后才发表他们最高质量的作品。尽管研究者尚未证实“大脑年龄”和其他类似产品的效果，但锻炼、健康饮食、做谜题和保持智力上的活跃等方法可能减缓或补偿老年人在认知能力方面的微小损失。

有关老年的最后一个错误概念是他们无法获得新的技能，或在当代先进工具面前糊里糊涂。就像谚语说的，“你不能教给老狗新把戏”。在前述普通心理学课上的调查中，21% 的人同意“老年人学习新技能困难重重”。媒体偶尔会嘲弄这幅有关老年人的图像。一个好的例子是在电视剧《后中之王》（*King of Queens*）中古怪的阿瑟·斯普纳，他不知道如何使用 DVD。但是许多老年人并没有为电脑、iPhone 和其他“流行的机械”所难倒，他们倾向于花时间去掌握和欣赏这些工具。所以，可以改改一条古老（双关的意味）的寓言了，“你可以教老狗新把戏……并且教很多”。

神话 10



临死之时，人们经历一系列共同的心理阶段

在全美国范围内，从事老年工作的心理学家、精神病学家、护士和社会工作者，都要把 DABDA 这个缩写牢牢记住。它指的是瑞士出生精神病学家伊丽莎白·库布勒-罗斯（Elisabeth Kübler-Ross）在 20 世纪 60 年代末期提出的死亡的五个阶段：否认（denial）、愤怒（anger）、讨价还价（bargaining）、抑郁（depression）和接受（acceptance）。这几个阶段经常被称为“死亡五步曲”，假定为所有人临死之时都要经历的顺序不变的几个阶段。根据库布勒-罗斯的陈述，当我们知道我们行将死掉的时候，我们首先会告诉自己这不会发生（否

认)，然后当意识到这个过程确实在发生时我们会感到愤怒（愤怒），然后徒劳地寻找推迟死亡的方法，大概至少要到我们实现了一个长期重视的目标才会停止（讨价还价），然后当领悟到我们已经走在通往死亡的路上时，我们会陷入悲伤（抑郁），最后彻底面对不可避免的死亡并以平静之心迎接它的到来（接受）。

库布勒－罗斯的死亡阶段论为医学、心理学和护理学所广泛接受。调查表明，在美国、加拿大和英国，这些阶段论的观点被教授给大部分医学、护理和社会工作专业的学生。

她的死亡阶段论在大众文化中也得到广泛的认可。1979 年奥斯卡获奖影片《爵士春秋》（*All That Jazz*）是以舞蹈编剧鲍勃·福斯（Bob Fosse）为基础而创作的，在福斯想象死亡情节的编剧中体现的正是库布勒－罗斯的死亡五阶段论。在电视剧《欢乐一家亲》（*Frasier*）的第 6 季中，弗雷泽（Frasier）作为一位广播脱口秀心理学家在失业之后经历了死亡的所有五个步骤。在卡通节目《辛普森一家》（*The Simpsons*）中，有对库布勒－罗斯阶段论结构非常滑稽的描写，霍默·辛普森（Homer Simpson）在听到医生通知他（错误地）说他死期已到，几秒钟之后，他经历了死亡的所有五个步骤。这些阶段论甚至在政治舞台上也广为人知。有位网络博客作者把乔治 W. 布什淡出总统位子的过程与库布勒－罗斯死亡五阶段的每一阶段对应起来，此外，《纽约时报》专栏作家陶曼玲（Maureen Dowd）在解释希拉里·克林顿勉强接受 2008 年夏天在民主党提名选举中输给巴拉克·奥巴马这一结果时，觉得接受的过程与库布勒－罗斯的死亡五阶段颇为吻合。

库布勒－罗斯的死亡五阶段论能够广为流行，可能不光因为这种说法能够吸引大量媒体的关注，也因为这个理论给人们理解像死亡过程这样的、以前觉得是无法预知的事情以一种可预见性的感觉。经常是令人恐惧的死亡经验，却有一个标准化的阶段序列作为替代，会让人们以平静的心态接受命运，这种想法给我们很多人带来安慰。此外，大概是因为它简化了神秘的过程，所以对每个人来说，死亡都是以同样干净整洁的方式展开的，这种想法多少有些吸引人。但这种阶段论是真的吗？

考虑到库布勒－罗斯的死亡五阶段论在大众心理学无处不在的状况，我们可能以为这个理论已经为心理学研究所广泛证实了。如果这样，我们应该再想

一想。事实上，就像心理学中许多“阶段论”的案例一样，这些阶段划分的科学依据是严重混淆的。如果回溯的话，对于大部分内容的科学根基都是不足的这一点，我们没必要大惊小怪，原因在于库布勒-罗斯的死亡五阶段论本来就不是建立在严谨的控制研究基础上。特别是，她的五阶段论几乎完全建立在潜在的有偏样本（她没有研究广泛的人口横断面）、主观观察和对不同时代人们情感的非标准化测量之上。无可否认，一些人的确经过几个或甚至全部库布勒-罗斯的死亡五阶段，因为她的模型具有局部真实性，所以使得人们觉得可信。

然而，研究表明，许多死去的人并不以相同顺序经过她所说的五个阶段。人们应对“死刑判决”有多种表现。对去世病人的研究发现，许多人都跳过了库布勒-罗斯的某些阶段，或甚至以颠倒的顺序经过这些阶段。例如，一些人最初接受了自己的死亡，但是后来又开始否认。此外，库布勒-罗斯死亡五阶段的边界是模糊的，有证据显示从一个阶段到另一个阶段都有某些“跳跃”。

一些作家也已尝试应用库布勒-罗斯的死亡五阶段去描述我们体验到失去至爱，如配偶或子女丧失后的悲伤心情。然而，研究也并未证实她的理论在解释这种悲伤时候的效度，原因在于并非所有悲伤的人都历经同一固定的阶段。首先一点，并非所有的人在失去自己深深关心着的、至爱的人之后，都体验到抑郁或标志性的痛苦。证据也并不支持这样一种观点，即如果个体在失去了重要他人之后，如果并未体会到悲伤沮丧，那么他的心理可能不健康。此外，一项在康涅狄格州做的针对最近失去了配偶的233人的调查研究中发现，接受而不是否认是在失去之后主导的最初反应。对于一般寡妇和鳏夫而言，在配偶去世2年后，接受仍然在增加。

其他人可能仍然无法充分接受他们配偶的辞世。有项研究针对在摩托车事故中失去配偶或孩子的人，戴霖·雷曼（Darrin Lehman）和他的同事发现，大部分（任何地方从30%~85%，取决于所问的问题）悲伤的人，7年后还在为失去的4个人苦苦挣扎、难以释怀。许多人说，他们仍然不能理解悲剧的发生。

相信库布勒-罗斯的死亡五阶段论有什么危险吗？我们不知道，但是如果一些忧伤的人或快要死的人按着库布勒-罗斯所描述的内容来应对死亡，可能

会觉得有压力。正如雷曼和他的同事提到的，“当失去了亲人的个体没有表现出这些不现实的期望，其他人可能会觉得他们处理得很差或这是严重心理困扰的表现”。例如，本书的作者之一（史蒂文·杰伊·林恩）曾与一位垂死的女士一起工作，当那位朋友告诉她，她需要“接受”死亡时，她觉得自己是有罪的，而且很悔恨，即使她已尽最大努力认真对待了生活。是否其他患者也体验到相信库布勒－罗斯的死亡五阶段论的消极效果，是一个未来值得认真研究的主题。

看起来，死亡对我们所有人而言，真不是遵循相同的过程。没有对死亡或哀悼其他人死亡通用的统一处方，比那更多的是生活，甚至库布勒－罗斯本人在其最后一本书中写道：“我们的哀悼像我们的生活一样个体化。”然而，事实上对我们所有人说起来都保险的是，死亡是那种直到我们需要才去研究的东西，否则我们宁愿不去想。正如伍迪·艾伦（Woody Allen）所说，“我不怕死。当它发生时，我只是不想在那儿。”

第2章 有待探索的其他神话

神 话	真 相
母亲的坏情绪会导致离婚	没有任何证据表明，母亲的悲伤或压力会提高离婚的概率
刚生下来的最初几分钟对于有效的亲子关系形成是决定性的	没有任何证据表明，刚生下来的几分钟对于有效的联系是决定性的
对于婴儿发展而言，最初的三年特别重要	有相当多的理由去质疑对于多数心理功能而言，最初三年比以后更重要
那些得到大量身体上鼓励和支持的孩子，比其他儿童走路要早	走路的出现受到儿童生理发展的影响，很大程度上与父母的鼓励没关系
新生儿差不多是既盲又聋的	新生儿能看见和听见很多东西
婴儿只同他们的母亲建立依恋关系	婴儿同他们的父亲和其他重要家庭成员也建立强烈的依恋关系
母亲与她们的孩子用儿语（妈妈语）说话，会减慢孩子的语言发展	许多证据表明，儿语事实上促进了儿童的语言发展

(续)

神 话	真 相
孕期暴露于可卡因的儿童（毒瘾儿童）在后来的生活中会发展出严重的人格和神经学方面的问题	多数孕期暴露于可卡因的儿童在人格和神经功能方面大部分是正常的
儿童几乎不说谎	许多儿童在重要问题上说谎，这类问题包括他们是否参与了不道德的行为或是否被性虐待过
事实上所有的天才儿童长大后都“枯竭”了	尽管有些天才长大后枯竭了，但是研究发现，拥有极高智商的儿童比其他儿童在长大后会取得更高水平的创造性成就
超重儿童只是因为“婴儿肥”，多余的体重会随着长大而自动消失	儿童肥胖往往会持续好几年
领养会让多数孩子付出消极的心理代价	多数领养儿童心理健康
被同性恋父母养大的儿童比其他儿童成为同性恋的概率要高	没有研究发现，被同性恋父母养大的儿童比其他儿童成为同性恋的概率要高
夫妻有孩子以后婚姻满意度会升高	在夫妻刚有孩子时，婚姻满意度会持续下降，尽管往往会反弹
当上了年纪时，人们需要较少的睡眠	老年人需要和年轻人一样的睡眠量，只不过因为他们的“深度睡眠”较少，所以倾向于经常早醒
大多数的老年人生活在养老院	只有7%~8%的75岁及以上年龄的老年人生活在养老院
老年人比年轻人恐惧死亡	老年人与年轻人以及中年人相比，恐惧死亡的较少，较多能接受死亡
几乎所有老态龙钟的人受阿尔兹海默症之苦	痴呆症人群中，40%~50%的人是从阿尔兹海默症之外的情况发展而来的，例如中风和皮克病

(续)

神 话	真 相
过多的铝摄入导致阿尔兹海默症	控制实验并未发现支持该说法的证据
许多人是因“年纪大”而死的	人们死于事故、暴力或疾病，不是死于年纪大本身
那些放弃了所有希望的患绝症的人往往之后很快就离世了	对于这个信念没有证据支持
患绝症的人能经常“延缓”他们的死亡到节日、生日或其他对个人而言的重要日子之后	对于这个信念没有相关证据支持，大概有个很小的证据是，患癌症的妇女更可能在她们生日之前离世

资料来源：To explore these and other myths about human development, see Bruer (1999); Caldwell and Woolley (2008); Fikorello (2001); Furnham (1996); Kagan (1998); Kohn (1990); Mercer (2010); O'Connor (2007); Panek (1982); Paris (2000).

50 Great Myths of Popular Psychology

第 8 章

追忆过往

有关记忆的神话

神话 11

人们的记忆像录音机或录像机那样工作，能够准确地记录我们经历过的事件

当人们与儿时的朋友聚会或在一起回忆“童年往事”的时候，他们大多会对一个简单事实印象深刻：他们对于很多事情的回忆是有差别的，在许多情况下有显著的差别。一个人回想某次生动的政治方面的讨论是友好的辩论，而在另一人的回忆中会觉得同一场讨论是激烈的争吵。这种情况应该足以挑战流传甚广的那种观念，即认为我们的记忆像录像机或 DVD 那样工作。如果我们的记忆力好的话，我们从不会忘记朋友的生日、不会忘记我们的 iPod 放在了什么地方，或我们初吻的确切日期、时间和地点。

尽管有时日常记忆存在再明显不过的失败，调查显示，许多人仍相信我们的记忆非常像录音机、录像机或 DVD 那样工作，很精确地按着我们的经历存储和重放事件。的确，我们中有 36% 的人相信，我们的大脑很好地保存我们曾经经历的每件事。一项在中西部大学所做的针对超过 600 名本科生的调查表明，

27% 的学生同意，记忆像录音机一样工作。调查显示，即便是多数心理治疗师也同意，记忆或多或少永久性地固定在头脑里。

这些大众信念部分上是西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）和其他人信念的残留物，他们认为失落的、经常是创伤性的记忆会安静地停留在黑暗的潜意识里，不会因为时间的流逝而扭曲，也不会同其他记忆产生竞争。但是与这些说法相反，我们的记忆远不是对过去事件的精确复制。我们的记忆是不完整的，有时候甚至是靠不住的，这种理论不是最近才有。在进入 20 世纪之前，伟大的美国心理学家、弗洛伊德的同代人威廉·詹姆斯说：“错误记忆并不是稀有地发生在我们中的大多数人身上……大概多数人都不能确定某件特定的事项他们过去经历过。他们可能见过、说过、做过或他们可能只是梦见过或想象过那样的事情。”

的确，我们经常能回忆起极其情绪化或印象深刻的事件，因为它们似乎有摄影资料一般的质量，所以有时称其为“闪光灯记忆”。虽然如此，研究表明对这些事件的记忆如同不太显著的事件一样，随着时间的过去渐渐衰弱，倾向于扭曲变形。这些事件包括 1963 年约翰·菲茨杰拉德·肯尼迪总统暗杀、1986 年“挑战者号”航天飞机灾难性爆炸、1997 年戴安娜王妃去世和 2001 年“9·11”恐怖袭击。

看一个取自乌尔里克·奈瑟尔（Ulric Neisser）和尼克尔·哈施（Nicole Harsch）记忆研究中“闪光灯记忆”的例子，记忆内容是有关“挑战者号”航天飞机离地升空 1 分钟后爆炸破碎的事件。一位在亚特兰大埃默里大学就读的学生乔治提供了事故发生后 24 小时的第 1 次描述，和事故两年半后的第 2 次描述。

第 1 次描述。我正在宗教课堂上，有些人走进来开始讨论这个事故。我不知道确切细节，只知道它爆炸了。学校的师生们看上去那么悲伤。下课后，我回到房间看到电视节目正在讨论这件事，我从中知道了全部细节。

第 2 次描述。当我第一次听到这个爆炸的时候，我和室友坐在我的新生宿舍里正在看电视。电视上出现了一个新的新闻画面，我们彻底惊呆了。我真的感到心烦意乱，于是我到楼上去和一个朋友谈论此事，然后打电话给我父母。

当我们比较最初的记忆和后来的记忆，很明显有惊人的差异。奈瑟尔和哈施发现，在两个时间点之间，1/3 的学生描述存在同样大的差异。

海克·史莫克（Heike Schmolck）和他的同事以回忆1995年无罪释放的前足球明星辛普森（O. J. Simpson）为方式，比较了被试的回忆能力，辛普森被控谋杀了他的妻子及其男朋友。在判决后的3天、15或32个月分别收集回忆内容。32个月后，40%的回忆者的报告中包括“事实扭曲”。在这个和其他“闪光灯回忆”研究中，人们通常很相信他们记忆的准确性，虽然这些记忆与事件结束后不久报告的内容并不一致。

此外，目击证人有时错误地将无罪的个体确认为有罪，尽管这些目击者在法庭中经常以莫大的自信来表达他们错误的观念。虽然大众相信目击证人，但即便是让目击者在犯罪过程中长时间严格观察犯罪者，他们也经常指认错列队中或法庭上的嫌疑犯。目击者对证据的相信和他们回忆准确性之间的关系就更微弱了，甚至是不存在的。考虑到陪审团成员在衡量目击者记忆可信度时，倾向于看重目击证人的信心，这一点带来了很大的麻烦。在最近的调查中，160位美国法官中的34%相信，在目击者信心和准确性之间有强的联系。令人不安的是，239名刑事被告人基于DNA测试被无罪释放，自2009年6月起，他们中75%的人因为不准确的目击证人证词大部分被定罪。

即便是确定某个记忆的来源也可能是模棱两可的。1/4的大学生发现难以判断某件事是确实真正发生，还是来自梦的一部分。这种“源头监控混乱”可能说明了我们许多一般记忆错误的原因，就像当我们谴责某位朋友说了冒犯的话，这话是我们从别人那里听来的一样。

今天，在“记忆不是复制”这个命题上，心理学家已经达成了广泛共识，记忆不是精确复制我们所经历的，而是重构。我们回忆起来的经常是真实事件的模糊混合体，伴随着我们信念、需要、情感和直觉的糅合。这些直觉依次建立在我们关于自己、想去回忆的事件和在类似情况下我们的经历等的理解基础上。

支撑记忆重构本质的证据来源于研究的几条线索。心理学家发现，记忆是图式性的，图式是记忆中存储的组织化的知识结构或心理模型。我们从过去的学习和经验中获得图式，图式塑造我们对新的和旧的经验的知识。我们有像在饭店点菜这样的日常生活所有事件的图式。如果有服务员问我们是否在开胃食品前吃甜点，我们肯定会感到这个提议很怪，因为它与我们的“饭店图式”或点菜“剧本”不符。

刻板印象提供了了解图式如何能影响我们记忆的绝佳例证。马克·斯奈德 (Mark Snyder) 和西摩·尤拉诺维茨 (Seymour Uranowitz) 给被试呈现了一个详细的有关一位名叫贝蒂的女士的个案研究。在读完这一信息后，他们告诉被试，贝蒂目前生活在异性恋或同性恋生活方式下。然后，斯奈德和尤拉诺维茨从前面提供的资料出发，测试被试的识别能力。他们发现，被试扭曲了他们对原始信息的记忆，比如她的约会习惯和与她父亲的关系，被试按自己的图式对她目前生活方式的信息添油加醋。

亨利·罗迪格 (Henry Roediger) 和凯瑟琳·麦可德莫特 (Kathleen McDermott) 提供了一个优美的论证，证实我们倾向于在我们图式的基础上重构记忆。他们给所有被试呈现单词列表，这些单词都涉及某个“关系词”，即一个简单、未呈现的条目。例如，一些被试学习包含如下单词的列表：线、大头针、眼、缝、锋利、点、刺痛、顶针、干草堆、疼痛、伤害、注射，所有的词语与记忆中的“关系词”缝衣针相连。罗迪格和麦可德莫特发现，超过一半的情况下 (55%)，人们回忆起关系词——缝衣针就像该词在列表上一样，虽然它并不在。在许多情况下，被试确信那个关键的未呈现的“关系词”在列表上，这表明，由程序产生的错误记忆对于被试来说仿佛“真”的一样。罗迪格和麦可德莫特将这些错误记忆归为“记忆错觉”。

研究者揭示，被试在创造从未发生过的真实生活事件的记忆方面走得更远。在“购物中心研究”中，伊丽莎白·洛夫特斯 (Elizabeth Loftus) 在克里斯，一位 14 岁小男孩身上创造了错误的记忆。洛夫特斯让克里斯的哥哥吉姆给克里斯呈现一个错误事件，该事件显示他 5 岁时，由于玩“记住时间……”的游戏伪装自己而在购物中心走丢。为了提高故事的可信度，洛夫特斯将这个故事与其他三个真实发生过的事件同时放在一起。下一步，她让克里斯写下他记得的每件事。刚开始，关于错误事件，克里斯写得很少。然而两周后，他将记忆重组为如下细节：“我跟这群家伙一会儿，我想我走去看玩具店，Kay-Bee 玩具……我迷路了，我四处张望并想到，‘哎呀，我现在有麻烦了’我想我再也不能回去看到我家人了。我真的害怕。然后，这位老人……走到我跟前……他有点儿秃顶……他喜欢有一圈灰色的头发……他还戴着眼镜……然后我哭了，妈妈跑过来说，‘你在哪儿啦？看你敢不敢再乱走啦！’”有关这个事件，当洛夫特斯问克里斯的妈妈时，妈妈说从未发生过。

随后有一大批类似的研究，表明对于 18% ~ 37% 的被试，研究者可以移植关于复杂事件的完全错误的记忆到他们脑海里，这些复杂事件包括：(a) 一次严重的动物袭击、室内事故、室外事故和医疗程序，(b) 在婚礼上撞倒了酒杯，(c) 小时候让老鼠夹子夹到手指，(d) 小的时候被欺负，(e) 亲眼看到了一次恶魔的队伍，(f) 跟某人的家人一起乘坐热气球。

这些研究推翻了大众的信念，即认为我们的记忆痕迹不可磨灭地留下持久性心理记录。与其把我们的记忆看成是一台录像机或 DVD，还不如把我们的记忆更恰当地描述为不断变化的媒介，它照亮了我们非凡的能力，凭借这种能力我们将自身的过去和当前经验创造为流动的故事。正如伟大的美国幽默作家马克·吐温所说：“我能够记忆这么多事并没有什么了不起，了不起的是我能够记得。”

神话 12

催眠有助于找回遗忘事件的记忆

1990 年，乔治·富兰克林 (George Franklin) 因 1969 年涉嫌谋杀苏珊·内森 (Susan Nason) 被判有罪。定罪的基础是他的女儿艾琳 (Eileen) 关于他残忍杀害苏珊的记忆，20 年前，苏珊是她儿时的朋友。而 1996 年检察官撤销一切指控，富兰克林从监狱被释放。这是首件引起公众高度关注的“创伤记忆回复”案件。

1994 年，史蒂文·库克 (Steven Cook) 向受人尊敬的芝加哥红衣主教约瑟夫·伯纳丁 (Joseph Bernardin) 提起诉讼，索赔 1 000 万美元。伯纳丁被控在 17 年前猥亵库克。

2001 年，拉里·迈耶 (Larry Mayes) 是第 100 个因为 DNA (遗传的) 检测被从监狱里释放出来的人。不幸的是，在他的 DNA 样本被发现以前，他被控强奸和抢劫在监狱中度过了 21 年。他被宣告无罪。

现在我们来查看以下事实。

- 乔治·富兰克林的女儿贾尼丝证实，她的妹妹艾琳告诉她，在治疗中靠催眠的帮助，她那段关于父亲杀害苏珊的记忆浮现出来了。

- 当调查显示库克的记忆仅仅在治疗师完成 3 小时催眠（20 小时催眠课程的一部分）之后处于催眠状态之下才浮现出来，针对约瑟夫·伯纳丁的指控被撤销了。该治疗师从一所未经授权的学校取得硕士学位，该校是由“新时代教派”（New Age Guru）的约翰·罗杰（John-Rodger）经营的，罗杰自称是圣灵的化身。
- 迈耶参与了两种目击证人的指认程序，没有被受害人认定。但在受害人被催眠后，在另一个指认程序中，受害人认定了迈耶就是犯罪人，在审判中通过对迈耶声音的判断，受害人坚信迈耶袭击了她。

这些案例挑战着那种流传很广的观念，即认为催眠打开了大脑中沉睡记忆的巨大仓库，准确地进入到过去的事件当中。而在每个案子中，都有充分的理由让我们相信，催眠所创造的错误记忆带来了实质上难以撼动的罪证。

然而，那种认为催眠具有特殊的力量、能让失去的记忆重现这样的观点今天还持续存在。在一项针对 92 名心理学导论课程学生的调查中，70% 的同学相信“催眠在帮助目击证人回忆犯罪详情的时候极其有用”。在其他的调查中，90% 或更多大学生报告说，催眠促进记忆提取，64% 的大学生坚持认为催眠是一种“警察用来使目击者记忆恢复的好技术”。

这种信念在学者和心理健康专家中也很普遍。伊丽莎白·洛夫特斯和杰弗里·洛夫特斯（Geoffrey Loftus）发现，84% 的心理学家和 69% 的非心理学家支持这样的陈述，即“记忆是永久地存储在心智里的”和“……通过催眠，或其他特别的技术，事实上，这些难以见到的细节可以重新获得”。在一个超过 850 名精神治疗师的样本中，迈克尔·亚普考（Michael Yapko）发现，相当大比例的人以“高到中等”的频率支持以下条目：1) 75%：“别无他法，只有催眠能让人们准确地回忆事件。” 2) 47%：“相对于其他方法，治疗师更相信通过催眠的方法得到的创伤事件的细节。” 3) 31%：“当某人在催眠中有关于创伤的记忆，这一定是事实上客观发生了的。” 4) 54%：“催眠可以用来恢复远至出生阶段的对真实事件的回忆。” 在其他调查中，1/3（29% 和 34%）~ 1/5（20%）的精神治疗师报告，他们运用催眠来帮助来访者回想疑似的性虐待的记忆。

催眠可以提升记忆力的信念有着长期和随时代多变的历史。早期心理学和精神病学的先驱促进了催眠的发展，这些先驱包括皮埃尔·珍妮特（Pierre

Janet)、约瑟夫·布鲁尔 (Joseph Breuer) 和西格蒙德·弗洛伊德。珍妮特是最早使用催眠术帮助患者恢复创伤事件记忆的治疗师之一，他假定这些创伤事件引起了他们的心理障碍。在一个著名的案例中，珍妮特使用催眠让他的患者玛丽“年龄回归”（心理上再体验早期阶段）到儿童阶段，当她看到一个面部残缺的儿童，她的心理受到创伤。经过在意识层面上对那个儿童面孔的再现，玛丽据说从失明的状况中康复过来。

催眠可以帮助患者发掘被埋葬的创伤事件记忆，这种信念就是“催眠分析”的原理。在第一次世界大战之后，许多从业者使用这种方法帮助士兵和老兵倒推性地回忆起造成他们心理障碍的事件。一些治疗师相信，当与回忆事件相关联的情绪得到充分释放，这种状态叫做“情绪宣泄”（一种能量很大的痛苦感受的排除），内心出现的内疚和愤怒在后来的催眠部分被处理之后，彻底康复是可以实现的。

对催眠力量的信心已扩充到大众那里，他们有大量关于催眠作为记忆发动机的想象，认为催眠具有魔法般的力量。在这类电影如《谍报飞龙续集》 (*In Like Flint*)、《惊唇劫》 (*Kiss the Girls*)、《深夜》 (*Dead on Sight*) 和《复活症候群》 (*The Resurrection Syndrome*) 中，证人在催眠的帮助下，回想起犯罪的每个细节或久已遗忘的童年事件。

一些当代的研究者和临床医生坚持认为，催眠可以挖掘弥足珍贵的、被埋藏很久的信息。然而，整体而言，专家们观点的趋势已经转向这一点上，那就是催眠要么对记忆没作用，要么损害和扭曲了记忆，这是心理学家经讨论后达成的广泛共识。在那些催眠的确提升了记忆准确性的情况中——经常是因为人们在不确定的时候猜想和报告记忆内容——这种提升被不准确记忆的增加抵消或超过了。

更糟糕的是，催眠比一般回忆带来了更多的记忆误差或错误的记忆，也提升了目击证人对不准确和准确记忆的信心（这种信心的提升叫“记忆硬化”）。毕竟，如果你希望你在催眠中回忆的内容在每个细节上都要准确，你不可能在自己报告的内容是否为真这件事上心存疑虑。事实上，多数研究者发现，催眠无根据地促使个体对记忆的信心膨胀到某种过高的程度。虽然说容易受暗示的人多数容易被催眠，但即便是不易受暗示的个体其记忆也能被扭曲。应该关注的是，被催眠的目击证人可能不接受交叉询问，难以区分现实世界和心理虚构，所以在法庭中，他们引起了诸多经催眠所获证据不被采信的状态。

当催眠用于回忆个体极早期生活经验时，其效果有所改观吗？一个电视播放的纪录片记录了一位女士在团体治疗的活动中被“年龄回归”到儿童期，到子宫，最后引导到她妈妈的输卵管里。这位妇女表现出了令人信服的情绪和身体上的不舒服状态，如果的确身处这样一个不舒服的位置，个体将体验到这种不适。尽管这位女士可能相信她曾身处在这样的真实环境中，但我们可以比较肯定，这不是以记忆为基础的。事实上，年龄回归的个体根据他们的知识、信念和关于与年龄相关行为的假定来做出举动。正如迈克尔·纳什（Michael Nash）指出的，成人经年龄回归到儿童期，并未出现期望中的早期发展的指标模式，包括词汇、认知任务、脑电波（EEGs）和视错觉。无论他们看起来如何令人注目，“年龄回归经验”并不是儿童期经验、行为和感觉的实际恢复。

一些治疗师甚至走得更远，声称当前的问题归结于前世的生活，故而，治疗随之名为“前世回归治疗”特色催眠。例如，精神病医师布莱恩·韦斯（Brian Weiss）在 2008 年上了奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）脱口秀节目，他出版了广泛流传的系列案例，这些案例都集中在他催眠的病人和经“年龄回归”“返回到”当前问题的源头。当韦斯帮他的病人回归后，韦斯解释他们报告的事件是来自早期生活的起源状态，经常是很多世纪以前。

尽管通过年龄回归获得的经验看起来能让患者和治疗师相信，但对过去生活的报告仍然是想象、幻想和患者对某种历史时期了解的产物。事实上，如果检查一下已知的当时实情（例如，国家当时是战争，还是和平状态，当时用的钱币上的头像），人们对自己假定过去生活的历史现象的描述很少是准确的。在一个研究中，有位被试回归到了古代，声称自己是尤利乌斯·恺撒（Julius Caesar），是公元前 50 年的罗马皇帝。即便如此，直到几个世纪之后，才使用“公元前”和“公元后”这样的说法，此外，尤利乌斯·恺撒早于第一个罗马皇帝奥古斯都（Augustus）几十年去世。当所报告的信息是准确发生的“过去的生活”，我们可以容易地解释这是一个“好的猜测”，这一猜测总是建立在历史知识的基础上。

即便这样，并不是所有的催眠在科学方面都是有问题的。控制实验研究表明，催眠在治疗疼痛、身体状况和习惯障碍（如烟瘾）方面可能有效，是对焦虑、肥胖和其他情况认知行为治疗的附属物。在这些案例中，催眠在做到放松方面提供了什么样的帮助尚不清楚。

总之，催眠增加了某些人的错误记忆，这一结论是无可争议的。当你有想

法，想联系一位催眠师来定位你去年遗失的最喜爱的戒指，我们奉劝你最好继续自己寻找。

神话 13

个体通常压抑对创伤经历的记忆

不久前，有位28岁的女商人来找本书的作者之一林恩博士咨询，她想以性侵犯的罪名对她的三名同事提起诉讼。她叙述了以下事件。

两年前，我在中国开展两周的业务。一天晚上，在上海的一家俱乐部跳舞之后，我倒床酣睡。3小时后我醒了，回想起来我刚刚做了非常色情的性梦。我越想越觉得那是真实地发生在我身上的。

因为第二天早上我回想不起任何事情，所以我想知道那天晚上究竟发生了什么。我觉得我抑制了一些可怕事情的记忆。于是我联系了医学院做催眠研究的人士。在第二次催眠的过程中，我努力回忆发生了什么，我记起来，我们公司里面的某个男同事对我实施了性侵犯。当时我与他在提升方面有直接的竞争。我觉得，之所以发生这样的事情，是因为他认为，“这个女人以为她是老几？这是给她一个教训”。

她回忆起的有关创伤性的性侵犯的记忆多大可能上是真的？我们很快就会查明，但是现在我们要指出，她在这样一个有争议问题上的深入关注，涉及人们是否能将可怕的记忆在意识层面恢复出来，这样才能还原事实的本来面目，并在后期治疗中导向可能的康复。心理学家和精神病医生指出，对创伤性或压力性事件回忆能力的缺失是无法用一般的遗忘来解释的，这是分离性遗忘症(dissociative amnesia)。

从19世纪晚期至今，自弗洛伊德精神分析理论大行其道以来，有关人们是否可能将创伤性的记忆从意识中抹去的辩论已经激起了无数思维的火花。很少有人不同意这样的观点，即人们记住的事情可能一直是准确的，此外，事情发生后，人们一旦记住这些事情，哪怕是有段时间，甚至好几年不再考虑，人们也忘不了。有争议的问题是，是否存在一个特殊的抑制的机制，使得人们忘掉了创伤性的经历。记忆的抑制是创伤性事件发生后的缓冲，还是像心理学家理

查德·麦克纳利 (Richard McNally) 说的那样“一条缺乏令人信服证据支持的心理学传说”。

如果从大众媒体描述抑制的角度来看,我们永远都猜不到这个话题在科学共同体中是多么的具有争议性。在电影《蝴蝶效应》(*Butterfly Effect*, 2004)、《诱惑肌肤》(*Mysterious Skin*, 2004)、《蝙蝠侠重现江湖》(*Batman Returns*, 1995)和《抑制》(*Repressions*, 2007)中,对痛苦事件的记忆抑制——发生范围从儿童虐待到目睹父母被谋杀和曾经从事谋杀行为——看起来仿佛是司空见惯的事情。许多流行的自助书籍不把抑制描述为一种对创伤性事件的典型反应,也把它描述为自然而然的反应。例如,朱迪斯·布鲁姆 (Judith Blume) 写道“半数的乱伦幸存者都不记得这种虐待发生过”。雷内·弗雷德里克森 (Renee Frederickson) 指出“上百万的人终其一生,或在其整个童年阶段尘封了不堪回首的受虐待的经历”。

或许并不奇怪,许多外行人都觉得这些说法可信。根据乔纳森·戈尔丁 (Jonathan Golding) 和他的同事对 613 名本科生的调查,多数受访者都表示相信记忆被抑制的说法。在一个评分尺度为 1-10 的量表上,男性评估其可能性为 5.8,女性为 6.5。89% 的人报告说,他们在个人或媒体所报道的层面,有一些记忆抑制的体验。多数人都认为在法庭上被抑制的记忆应被采信为证据。

大众关于被抑制记忆的观点,我们可以追溯到西格蒙德·弗洛伊德的学说,即强迫观念和歇斯底里症是个体抑制了童年期性虐待经验的产物。弗洛伊德把抑制看成是对不愉快记忆或冲动的无意识的动机性遗忘 (motivated forgetting)。今日务必要指出的是,抑制性记忆的观点是一些种类的精神分析和记忆恢复疗法的中心。这些治疗所参照的基本观点是,来访者无法解决他们心理问题的根本原因,除非他们挖掘出被压抑的、经常是性虐待这样的童年创伤。这种想法的许多方面反映了代表性的启发式 (见引言):就像我们必须处理或拔掉化脓的牙齿,以防止其进一步溃烂一样,同理,我们必须擦掉被抑制的创伤记忆,才能解决我们当前的问题。

的确如此,在 20 世纪 90 年代中期,调查显示,许多治疗师正忙于从心灵深处查出被抑制的记忆。在调查了超过 860 名精神治疗师以后,迈克尔·亚普科 (Michael Yapko) 发现,近 60% 的人相信抑制是遗忘的主要原因,大约 40% 的人认为,因为人们抑制了创伤性事件,所以人们记不住太多童年往事。黛布

拉·普尔 (Debra Poole) 和她的合作者在两项研究中调查了美国 145 名具有博士学位的执业精神治疗师，并在另外一项研究中调查了 57 名英国精神治疗师。他们发现，超过 3/4 的治疗师报告至少使用了一种记忆恢复技术，例如催眠、意象导引或重复提问和暗示（“你确定你未受虐待？请认真思考这一问题”），以“帮助来访者记起童年期遭受的性虐待”。此外，25% 的以成年女性为治疗对象的受访者相信，记忆恢复是治疗的关键步骤，他们相信早在第一次会话时就能鉴别出患者具有被压抑的，或其他难以获得的记忆内容，他们使用两种或更多记忆恢复技术来提高患者对过去事件的回忆。一年后，梅丽莎·波伦斯内 (Melissa Polusny) 和维多利亚·福利特 (Victoria Follette) 在另外一项有关治疗师的调查中报告了类似的发现。

记忆恢复程序的流行，体现在不正式的临床报告要多于严格控制的研究中。事实上，有许多轶闻报告人们在精神治疗中似乎重新记起了数十年前的受虐经历。然而，在综述了 60 年间有关抑制的研究，发现没有令人信服的实验室证据之后，戴维·福尔摩斯 (David Holmes) 挖苦地建议道，之前任何使用这个概念都应附上下面这句话：“警告。抑制概念还未获得实验室研究证实，它的使用可能会对临床行为的准确解释带来危害。”最近，理查德·麦克纳里 (Richard McNally) 仔细分析了相关文献，得出结论认为，对于抑制性记忆，所获科学证据的支持是微弱的。他指出，许多个案的历史被指出支持分离性遗忘症，但无法确定创伤性事件的真实性，故而，在这些案例中我们可以用记忆丧失，即普通的遗忘来解释，而不是抑制。

与抑制假设相反，研究表明，多数人对大屠杀和自然灾害这样的创伤事件记得很好——有时记得过于好了——以让人烦恼的记忆闪回的形式。此外，在精神治疗中，存在这样的事实，即有些人回忆起被抑制的记忆内容，却没有事实证明、让人难以置信，例如，广为流传的撒旦教活动和外星人绑架等，这使在治疗中患者回想起来的许多其他可信记录的准确性也蒙上了可疑阴影。问题是治疗师经常不能区分准确记忆的“信号”和错误记忆的“噪声”。

理查德·麦克纳利对于患者如何延迟回忆起童年受虐经历提供了如下解释，他将这种解释作为抑制假设的一种替代方案。正如同他所指出的，儿童遭遇亲戚的性骚扰以后引起的迷惑可能要多于不安，而多年以后当他们意识到事实上这是性骚扰时，他们在回忆的时候会伴随强烈的反感。有些人有时忘记了事故、

住院治疗这样较大的生活事件，甚至在事件发生一年之后，在这样的人身上，对事件的延迟回忆也时有发生。

然而，另一个有关分离性遗忘症的问题是，存在着这样的事实，即人们报告不出某件事并不意味着他们抑制或甚至忘记了这件事。盖尔·古德曼（Gail Goodman）和她同事们的工作就是这样一个例子。在事故发生 13 年后，他们重复性地访谈 175 名记录有童年期性虐待经历的人。在研究中共有三轮访谈，首轮访谈中 19% 的人未报告记录中的事故。然而，在后来的电话访谈中，16% 的人未报告事故，第三轮访谈（面对面）中，只有 8% 的未报告。很明显地，即便是最初被试未报告，他们在脑海中仍然保有对事故的记忆。大概人们太过强调患者在初次会话时报告受虐内容，或需要好几种方式来想起这些事件。

给普通的或无法解释的遗忘现象贴上抑制的标签，这种倾向似乎已深深嵌入到我们的文化传统之中。精神病学家哈里森·蒲伯（Harrison Pope）和他的同事给科学共同体提出了一项有趣的挑战。他们在专业性的网站上发布一条通知，许诺给首位提供因创伤事件而患有分离性遗忘症案例的人 1 000 美元奖励，案例可以是虚构或非虚构的作品，以任何语言，1 800 年以内的都可以。尽管有超过 100 条回复，没有人能找到一份关于分离性遗忘症的清晰描述。作者推测道，如果分离性遗忘症就像幻觉和妄想那样是自然存在的心理现象，应该在非虚构或虚构的人物中找到证据。蒲伯和他的同事总结认为，被抑制的记忆看起来是我们自 19 世纪以来的近期文化产品。

在 21 世纪初的 10 年里，科学共同体内有关被抑制记忆的争论在一定程度上已经逐渐降级，大家达成了如下共识，诸如催眠、意象对话和重复提问这样的方法可能会导致创伤事件的错误记忆，延迟了的对事的正确回忆常常是由于普通的遗忘和记忆，而不是由于压抑。

就开始时所描述的那位 28 岁的女商人而言，考虑延迟回忆的替代性解释是至关重要的，这样才能提高可信度，举例而言，可能是被邪恶的崇拜所虐待了。例如，这位女士在本案中描述的感觉有人躺在她的床上，这可能由于一个陌生却令人称奇的普遍现象，称为睡眠瘫痪（sleep paralysis），是由睡眠周期性被打乱而引起的。有 $(1/3) \sim (1/2)$ 那么多的大学生至少曾经历过一次睡眠瘫痪。睡眠瘫痪经常与恐怖感相关联，也伴有可怕的身体接近自己或压在自己身上，而自己却不能动弹。睡眠瘫痪的可怕记忆与她试图重组催眠过程中发生的事情

相结合，可能让她觉得她被性侵犯了。当听到这个解释以后，她决定不再起诉她的同事了。

我们以警示性的说明作为结尾。并不是所有的对数年或数十年忘却事件的记忆恢复都一定是错误的，故此，精神治疗师在采信所有回忆起来的儿童期受虐的新记忆时都必须特别小心。如果他们仍然未能获得确证的事实，他们不应认定恢复的记忆是真实的。

神话 14



大多数健忘症人遗忘了他们早期生活的所有细节

“我在哪里？”“我是谁？”

这大概是好莱坞某类电影中被问及频率最高的两个问题，主人公通常从昏迷，也就是持久的无意识状态中醒来。在多数电影中，所描绘的失忆症（记忆丧失）有两个共同的主要事件。第一，失忆者最明显的问题几乎总是失去了对他们所经历往事的记忆。但他们在学新东西方面很少或没有任何困难。第二，如果失忆者长时间处于无意识状态，假如几周或几个月，那他们将丧失所有他们以前生活的记忆。他们的大脑如同一张空白的石板一样，他们过去的的生活被大部分或全部擦除掉了。多半他们已经忘记了今夕是何年、他们在哪里生活、他们与谁结了婚、他们靠什么生活，可能连他们自己是谁都不记得了。

让我们来检查几个从电影和电视世界中选取的例子。在大屏幕上最早的关于失忆症的描绘之一是电影《谎言的花园》（*Garden of Lies*, 1915），说的是一位新婚的姑娘在一次车祸之后忘记了有关自己的一切，包括自己是谁。在一个轻松点儿的《圣诞老人失忆了》（*Santa Who?*, 2000）中，圣诞老人从雪橇上跌落下来，连同自我认识在内的所有自己以前的记忆都丧失了。在贾森·伯恩（Jason Bourne）的系列三部曲〔《谍影重重》（*The Bourne Identity*），《至尊伯恩》（*The Bourne Supremacy*）和《伯恩的最后通牒》（*The Bourne Ultimatum*），跨越2002~2007年〕中，马特·达蒙饰演的英雄失去了所有自己生活的记忆，形成了作为一名政府刺客的新的自我认同。在好莱坞雇用杀手题材的电影中，这种主题的变化是极为常见的，包括《特工狂花》（*Long Kiss Goodnight*, 1996），片中一名间谍在头部遭受撞击之后忘记了有关自己的一切事情。正如一位作家观察

到的那样，在好莱坞电影中，重度失忆症“是职业杀手的某种职业危害”。在最近的情景喜剧《圣诞老人失忆了》（*Samantha Who?*）中，领衔主演克里斯蒂娜·艾伯盖特（Christina Applegate）在一次车祸后昏迷 8 天，被一位精神科医生叫醒，尽管她精神上如以前一样正常，但她失去了所有有关自己和过去的记忆。

这些电影中有关失忆症的情节反映了大部分美国人的观点。在一项调查中，51% 的美国人认为，头部有脑外伤的人受伤后在记忆以前发生的事情方面会有更多困难。在更近的一项调查中，48% 的美国人说，在个体头部受外伤之后，回忆自己以前的事情比学习新事情要更难。更高比例的美国人相信，在个体头部受外伤之后，人们经常性地忘记了自己是谁和无法辨认出他们的任何熟人。

然而，大众心理学关于失忆症的观点与相对应的真实情况绝少有相似之处。事实上，多数遭受脑外伤或头部撞击的人所面临的首要问题不是逆行性遗忘（retrograde amnesia），即忘记了过去的事情，而是顺行性遗忘（anterograde amnesia），即记不住新信息。换言之，尽管有些失忆症患者也丧失了过去的记忆，但他们面临的更大问题是在形成新的记忆方面存在困难。在心理学文献中最有名的重度顺行性遗忘案例是 H. M.，他是一个孤独的人（他于 2008 年死亡，时年 74 岁），为了治疗重度癫痫症，试过许多治疗方法都不见效，于是在 1953 年他接受了大脑手术。手术切除了 H. M. 的海马（对长期记忆至关重要的大脑结构），手术后实际上 H. M. 无法形成对新事件的记忆，或心理学家称之为“情景记忆”。H. M. 一遍又一遍地阅读同本杂志，就像从未看过他们似的，5 分钟之前介绍给他的人他怎么也想不起来，每次他的医生告诉他他叔叔去世的消息，他都痛苦万分。尽管 H. M. 也经历了一些逆行性遗忘，但顺行性遗忘是他的首要问题，很多失忆症患者都是这样的。

以科学心理学标准来衡量其内容大部分是正确的，为数不多的例外之一就是 2000 年获得辉煌成绩的惊悚片《记忆拼图》（*Memento*），该片刻画了一个角色莱昂纳多（由盖·皮尔斯饰演），在经历过脑外伤后，主人公罹患重度的顺行性失忆症。因无法形成情景记忆，莱昂纳多被其他人残酷地利用，最后，以他谋杀了一名无辜的男性而达到顶峰。电影的情节是以倒叙的形式展现的，反映了莱昂纳多当前近乎全部的生命感觉。

还有另外一个渠道使得大众媒体经常把失忆症的情况搞错。电影所刻画的一个极端，称为“全面性遗忘”，在这种情况下，人们忘记了他们自己和所有

以往生活的细节，这样的情况是极其罕见的。如果真的有全面性遗忘这样不寻常的个案出现，人们几乎总是将它与压力极大等心理原因关联起来，而不将其与头部外伤或其他神经方面的原因关联。虽然如此，质疑全面性遗忘是由心理原因导致的一些心理学家也是存在的。他们或许是对的，因为在这些个案中，很难排除因为装病而表现出失忆症的可能性，也就是说，有些人伪装症状以实现获得经济补偿或免于服兵役这样的外在目的。

如果我们不去提及另外两种有关失忆症更进一步的错误看法，我们就是玩忽职守的。第一种，大概被很多电影的场景所激发，很多人认为，经历过长期的昏迷之后骤然醒来，人们会出现彻底的失忆状态，忘记了过去的一切，这是特别正常的。如果我们相信好莱坞电影中的经典情节，即便是那些失忆的人觉得当时是1989年，当时他们失去记忆了，其实是2009年，他们竟然还能条理清楚地对问题做出反应，并能说出完整的句子。事实上，在一项调查中，有比例庞大的93%的应答者认为，其实忘记过去一切的、患有重度失忆症的人可能不一定哪天就正常了。令人遗憾的是，研究发现这种观点实际上仅仅是痴心妄想。从昏迷中醒来患有严重失忆症的人，多数总是与持续性的和严重的认知缺陷相伴，包括知觉和学习方面的问题。

第二个，也是更离奇的错误看法是头部外伤的后果，这种看法认为，最好的去除失忆症的方法之一是再经历一次头部外伤。这种有关记忆恢复的创造性方法是很多像《汤姆猫和泰山》(*Tom the Cat and Tarzan*)这样的卡通片和电影的剧情工具。1987年的电影《小迷糊表错情》(*Overboard*)由库尔特·拉塞尔(Kurt Russell)和戈尔迪·霍恩(Goldie Hawn)领衔主演，霍恩所饰演的角色从游艇上掉下来之后撞到头部导致她丧失记忆，在电影中后来第二次头部撞击让她恢复记忆。如果首次头部撞击使我们失去记忆，第二次撞击使我们记忆恢复，这种想法可能反映了对代表性启发式的误用(见引言)。毕竟，如果两个头脑比一个聪明，两次脑外伤也可能比一次要好。调查表明，美国和加拿大有38%~46%的人都相信这种说法。就像本书中的许多其他谬论，这个不单单是错了，而且是南辕北辙。破坏了脑神经元回路，后面的头部外伤会使第一次外伤造成的后果更加恶化。

所以，下次你再看到电影里某人头部受外伤后失去了所有记忆和感觉这样的情节，一定不要“忘记”这样一个关键点：真正的失忆症是好莱坞彻底忘记

了对科学证据的记忆。

第 3 章 有待探索的其他神话

神 话	真 相
即便我们不能全都回忆起来，我们对所经历的每件事的记忆都永久性地储存在我们大脑里	这种说法没有证据，此外，我们的大脑没有那么大的容量来把我们经历的每件事都储存在记忆里
一些人有真的“摄影式记忆”	尽管有些人有“遗觉表象”这种与摄影式记忆最接近的状态，也有记忆错误和记忆重组的时候
经过努力，我们可以记住出生时的事件	因为婴儿期的遗忘现象，我们无法回忆起两岁或两岁前的任何事情
记忆在化学上是可以传递的	在 20 世纪五六十年代，尝试通过切割涡虫蠕虫，而将其学习转移到其他涡虫身上的做法从未得到复制
记忆的易受暗示性只是学前儿童的问题	所有年龄段群体的记忆报告都可能受到引导性问题的影响，在某些情况下，年龄大的儿童比年龄小的儿童更容易受到暗示的影响
那些忘记了昨天午餐吃了什么的人“短时记忆”不好	短时记忆的持续时间为 20 秒左右，这些人都可能短时记忆不好
死记硬背是最好的记住信息的方法	从含义上加工信息比只是一遍遍地重复信息能更好地记住信息
几乎所有的遗忘都是因为我们大脑中的信息衰减了	许多遗忘既是因为干扰，也是因为衰减
银杏和其他草药可以提高一般人的记忆力	银杏对正常记忆的效果是微弱或不存在的

资料来源：To explore these and other myths about memory, see Della Sala (1999, 2007); Gold, Cahill, and Wenk (2002); Loftus and Loftus (1980); McNally (2003); Schacter (2001); Solomon, Adams, Silver, Zimmer, and DeVeaux (2002); Turtle and Want (2008).

教老狗学新把戏

有关智力和学习的神话

神话 15

智力测验对于特定人群是有偏见的

在大众心理学中，几乎没有其他符号能像智力测验一样有如此多的误解。因此，在探究哪一个是最为普遍的误解之前，我们还需要了解一点历史知识。

20 世纪初，查理斯·斯皮尔曼（Charles Spearman）指出：许多不同的认知能力测试分数是成正相关的。在一篇经典论文中，他通过提出“一般智力”因素来解释这些能力之间的共同性。虽然，斯皮尔曼也承认有特殊能力的存在，但是大量的数据表明这些心智能力是以一般智力因素为基础的。一般智力因素的其他名称有“一般心智能力”、“IQ”以及纪念其提出者的“斯皮尔曼 G 因素”（Spearman's g）。和已经发行到第四版并且被广泛使用的韦氏成人智力量表（Wechsler Adult Intelligence Scale，Wechsler, 1997）一样，大部分的智力测试都包括词汇、算数等分量表。这些测试的分量表之间的正相关和斯皮尔曼 G 因素（Spearman's g）是一致的。同时，这也就为人们在做一些重要的判断时仅用一种 IQ 分数的作为依据的做法提供了支持。

智力并不是人们任意建构的，它完全取决于我们是怎样对它测量的。以下是许多专家对智力的一致性定义。

一种非常一般的心智能力，涉及推理能力、计划能力、问题解决能力、抽象思考能力、理解复杂观点的能力、快速学习和从经验中学习的能力以及除此之外的其他能力。它并不仅仅是课本知识、一种狭隘的学术技能或是应付考试的小聪明。恰恰相反，它反映了一种领悟周围环境的更深更广的能力——理解懂得事物，或者是琢磨出应该做什么。

一些评论家指责 IQ 测试只能预测个体在其他 IQ 测试中的表现。在包括专业人士在内的关于 IQ 测试的网络论坛中，一个参与者评价道“IQ 对除 IQ 之外的任何事物的预测力都非常糟糕”。然而，数据结果却显示出很大的不同。尽管测试还不够完善，但是 IQ 测试分数对学业成就以及包括工厂工人、服务人员、秘书、警察、电工等的工作表现的预测是最有用且有效的。和历史学家所想的一样，迪恩·凯斯·西蒙顿（Dean Keith Simonton, 2006）甚至指出强调美国总统智商是因为它能很好地预测他们在工作中的成就。因为它们的这些效用，所以决策者在进行例如录取和雇用这样“高风险”（对他们的工作产生重要的影响）决策任务时经常会使用 IQ 测试。

在 20 世纪 60 年代兴起的民权运动中，许多研究者都调查了少数民族群体在智力分数上的差异。把群体之间的差异归因为测验偏见一时非常流行：大多数的研究者都认为 IQ 测试偏向男性白种人。如果 IQ 测试在女性和少数民族的测试中存在偏差，那么 IQ 测试的普遍使用以及重视申请人 IQ 分数的事实，就意味着 IQ 测试会导致广泛、不公正的歧视。潜在的测试偏差远不止对问题本身的吹毛求疵或政治立场的正确。

那么什么是测试偏差，如果遇到我们怎样知道是它？这里存在一个被广泛流传的误解：如果任意两个群体之间的分数都不同，那么这个测试就存在偏差。我们在很多大众读物中都能发现类似这样的误解，在对 IQ 测试及其他标准化测验的批判读物中尤为常见。在 20 世纪 80 年代早期，消费者保护倡导者拉尔夫·纳德（Ralph Nader，后来多次成为总统候选人）和他的同事的主张是应该取消 SAT 考试，因为比较贫困及许多少数民族学生的考试成绩比其他学生要差。杰·罗斯纳（Jay Rosner, 2003）在一篇刊登在美国《国家杂志》（*The Nation magazine*）的文章中提到：主要民族和少数民族的学生在 SAT 条目上表现出

的一致性差异，证明标准化测验是存在偏见的。

许多法官也持有同样的判断标准，即主要民族和少数民族两组群体在测试分数上存在差异，就暗示存在测试偏差。受拉里·瑞尔斯（Larry P. v. Riles）管理时期的影响，加利福尼亚的第九地区法院呼吁：应将无偏差的测试定义为“不同团体间的测试分数相同”，同时也对智力测试在鉴别受教育者是否为精神发育迟缓者等方面的使用制定了严格的限制。在另一个早期的法庭案件中，黄金法则保险公司（Golden Rule Insurance）控告美国牌照委员会和测试发行商。因为在驾照测试的一些题目中，黑种人答题的正确率要小于白种人。后来许多法官理所应当地把群体之间测试分数不同的案件归结为一个既定事实：测试本身存在偏差。

但是，这种流行的观点存在一个问题：事实上这些群体可能的确在测试特质上存在差异。几乎可以确定的是，从任何一个医生的病理记录中可以得出男性病人的平均体重要高于女性病人的结论。这一事实并不能表示测量病人体重的方法存在偏差，因为男性本来就倾向于比女性重。尽管对一些测试来说可能是正确的，但是群体之间的差异并不是证明测试存在偏差的必要条件。至少这一误解产生的原因可能是代表性启发式（见引言）的误用。在大多数的美国历史中，像种族间学业成就以及男性和女性工作地位等群体之间形成巨大差异的原因大部分都被归为社会偏见。所以在今天，当人们看到一个测试产生群体差异时，他们就会自动地将这些差异等同于偏见。

那么我们怎样才能知道群体在测试分数上的差异是不是由偏见造成的呢？诀窍就是关注这一测试预测的有效性。如果我们用IQ测试来预测受试者在学校或工作中的表现，那么我们必须收集测试者IQ分数及绩效的相关数据。如果群体在IQ测试分数和绩效数据两方面间存在巨大的差异，那就说明测试存在偏差。一个无偏差的测试既不会低估也不会高估任何一个群体成员的绩效表现。与之相反，如果群体在IQ分数上存在差异，但是在绩效上相似时，我们就可以说测试存在偏差。支持表现被高估的群体，并反对表现被低估的群体的推论方式，是一种不公正的辨别方式。

幸运的是，许多研究者已经开始研究IQ测试对女性和少数民族存在偏见的可能性。两个由美国国家科学院（National Academy of Science）专家召集成立的小组和由美国心理学会（American Psychological Association）派出的特别小

组——每一个小组都有代表各个领域以及各种观点的个体——得出一致结论：没有证据表明类似于 SAT 这样的标准化测验低估了女性或少数民族的表现。就像任何一个科学争论最终会被解决一样，现在大部分专家都认同 IQ 测试是否存在偏见的问题已经得到解决。

理解这一点很重要：即使没有测试偏差也不能解释造成群体在 IQ 上产生差异的原因，这些差异很大程度上或者完全可以归结于社会不利条件或偏见等环境因素的影响。在某种程度上，当我们谴责测试偏差是造成 IQ 差异的原因时，我们可能会忽略造成这些差异的根本因素，或许有些因素可以通过社会制度和教育计划来补救。

抛开这些研究证据，一些心理学家声称测试偏差具有一定的真实性。原因是这样的，研究者不仅能够评估整个测试水平的偏差，而且可以评估组成测试的单个项目水平所存在的偏差。就像一个有偏差的测试会低估一个群体在相关能力测试的表现一样，有偏差的测试项目也会产生同样的效果。心理学家称这一现象为项目功能差异（differential item functioning, DIF）理论。对于任意的配对组（例如男性和女性或黑人和白人），我们都可以检验他们在 IQ 测试中每一项目上的 DIF。假如两组成员在其他项目上的表现相同但在某一特殊项目上的得分不同，那么这一发现就证实存在项目偏差。通常研究者会发现 IQ 测试的一些项目达到了 DIF 的标准。罗伊·佛瑞德（Roy Freedle）和艾琳·考斯汀（Irene Kostin, 1997）在 SAT 和 GRE 的词语类比项目中发现了许多题目都达到了 DIF 标准，包括“canoe; rapids”这样简单的题目和“sycophant; flattery”这样复杂的题目。乍看之下，在许多测试项目中都发现 DIF 似乎让我们对无误差的测试这一论断产生了怀疑。毕竟，证实存在 DIF 的项目怎么能不影响整个测试的分数呢？

事实上许多或者是大多数 DIF 的例子在数值上都很小。甚至在那些呈现出 DIF 的项目中，偏差的方向也是不一致的。一些项目支持这一组，其他的支持另一组，所以当所有项目得出一个总分时就会消除这些效应。所以，DIF 并不一定会产生测试偏差。

通览全书我们发现，通常实验研究和流行观点之间的差距是很大的，特别是在智力这一领域。IQ 测试不存在对女性和少数民族的偏见，它有效地预测了日常生活中很多重要领域的表现。在解释不同群体间的分数差异时，产生误差

的真正原因在于我们谴责“信息”，即 IQ 测试本身，而忽视文化匮乏等潜在的环境解释因素。

神话 16



如果你在考试时对自己的作答拿不准，最好跟着你最初的直觉走

对于大学生来说没有什么词能比“多项选择题”更让人害怕的了。因为许多本科生在参加多项选择题考试时如坐针毡，他们总是在寻找能够提高他们在大多数教授所青睐的“挑战智力的武器”中成绩的诀窍。幸运的是，事实上有少数的考试指南的确吹嘘出一些有科学依据的方法。例如，在多项选择题中长一点的答案比其他答案正确的可能性更大，就像更精确的答案（例如，在回答“美国宪法是__年开始实行的？”这一问题时，答案“1787”要比答案“在1770年和1780年之间”更精确。）和“上述所有”答案的关系一样。

然而，或许最广泛接受的考试传说是坚持你最初的答案，特别是如果你不知道答案是对还是错时。根据不同的研究，很大比例，在68%~100%的大学生反映在考试中改变他们最初的答案并不能提高考试分数。大概有3/4的学生说，事实上改变答案会降低他们的考试分数。这一神话，有时被称为“知觉谬误”并没有成为本科生的限制。在一项研究中，当被建议告诉其学生在考试中更改答案时，63%的教授不会这么做，因为那样可能会降低学生的分数。在科学和人文科学教授中，仅有5%~6%的教授表示更改答案会提高学生的分数；在教育学教授中的百分数是30%。

甚至，包括那些旨在为学生提供考试指南的网站也告诉它们的读者，改变最初的答案是一个很糟糕的策略并鼓励学生相信他们的第一感觉。一个网站告诉学生“不要总想着改答案，通常情况下你的第一选择是正确的，除非你看错题目”。另一个更甚，竟引用实验研究来支持这一信念：“不要轻易改变主意，有实验研究表明学生更容易将答案改错而不是把答案改正确。”

那么科学发现到底是怎么说的呢？在美国，每年会有超过300万的高中生参加SAT和ACT（有意思的是，这两个考试的字母已经不代表任何意义了）考试，这一问题几乎是微不足道的。事实上，研究结果出奇的一致，它们得出和

这些网站相反的结论。事实上，超过 60 项研究也得出了一致论断：学生在参加多项选择题的考试时（一般是根据擦痕或者划掉先前的答案来判断的），他们把错题改对的可能性要比把正确的题改错的可能性更大。因为相对于把正确题目改成错误的而失掉一分而言，平均下来他们会从把错题改为正确的题目中获得 2~3 分。此外，更改答案较多的同学要比其他同学获得的分数更高，尽管这一发现仅仅是相关研究（见引言），但可能也反映出修改答案者开始就是得分高者这一事实。所有的这些结论并不仅仅适用于课堂中的多项选择题考试，同样也适用于像 SAT 或 GRE 一样的标准化测试。

诚然，对于“当感到疑惑时，改变你的答案”这一策略有两个限制条件。第一，研究表明，如果学生仅仅是怀疑答案可能是不正确的，那么他们就不应该修改答案；只有当学生有充足的理由来支持他们的怀疑是正确的，此时才会从修改答案中获益。第二，有研究证据表明，那些不擅长多项选择题的学生相较于其他学生而言可能不能从修改答案中获益。所以对于这些学生来说只有他们相当确信答案是错误的时候，他们才能修改答案。

令人惊奇的是，几乎没有研究针对为什么学生认为修改最初的答案是个坏主意这一问题进行调查。但是仍有三个可能的解释。第一，那些被建议告诉其学生修改答案的教授通常不这样做。所以，可能这一错误信念部分是口碑传播的。第二，研究显示学生更容易记住那些被他们改错的答案，而并非修改后正确的答案。因为人们记住由于错误决定造成痛苦体验的时间比记住做出正确决定的时间长（“我到底是为什么改变答案？我最开始选的是正确的！”），我们在考试中常犯的错误就是这样固守在我们心中的。结果，一种称为可得性启发的现象就会使得学生过分地看重修改答案时犯错的风险。正如我们之前（见引言）所了解到的，启发式是一种心理捷径或经验法则。当我们利用可得性启发时，我们很容易地就依据在我们心中已形成的想法来强调这一事件的可能性。的确，研究显示比起那些把错误答案修改正确的学生而言，把正确答案改错的学生更容易回忆起这些决定，很大程度上是由于后者的改变对情绪造成的影响持续的时间更长。第三，研究指出大多数学生都过分看重他们在多项选择题中答对了多少题目，因此他们可能认为改变答案可能会降低他们的分数。

因此底线是：当存在疑惑时，我们最好不要相信我们的直觉。毕竟，我们的第一感觉只是感觉。如果我们有足够的理由相信我们的确选错了，那么我们的

应该跟随我们的理智而不是感觉来做出是否更改答案的决定。

神话 17

阅读障碍的典型特征是翻转字母

幽默通常能够揭示出我们对于这个世界的观点或者误解。例如，几乎没有心理现象能像阅读障碍一样有那么多的笑柄：“我是一个患有失眠症的不可知论的阅读障碍者。我整夜醒着怀疑旁边是不是有只狗。”或者是“解放诵读困难的世界！”

上面的话似乎不知所云，然而，对于那些患有阅读障碍的人来说，这些笑话并不是那么有趣。它们不仅是对残疾人的嘲笑，而且强化了正常人心中不正确的刻板印象。它们同样也强调了公众对阅读障碍的观念和现实相差之远。大多数人认为阅读障碍的特点是“镜像阅读”或“镜像书写”。的确，许多外行人认为阅读障碍的字面意思就是反着看字母。在公众心中有两种形式的翻转和阅读障碍者有关：1) 翻转字母本身，就像把“b”写成或看成“d”；2) 颠倒字母在单词中的位置，像把“tar”写成“rat”。甚至在包括大学职员特别是教育学教师在内的教育者中，70%的人认为第二种情况是阅读障碍的特征。在另一项基于教育学教师的研究中，75%的人认为古怪的书写方式，特别是颠倒字母在单词中的位置是阅读障碍者的显著标志。

阅读障碍就是颠倒字母的信念很早以前就根植在人们心中了。在20世纪20年代，美国神经学家塞缪尔·奥尔顿（Samuel Orton）在研究翻转字母的倾向时提出了“视像颠倒症”（意思是“扭曲的象征”）这一术语，并假设这是阅读障碍的根本原因。他还提出如果把字写在镜子上，那么具有这些症状的孩子读起来会更加容易些。奥尔顿的观点进一步强化了颠倒字母是阅读障碍的核心症状，这一长久以来就存在的信念。

这种观点，或者说这种观点的变体受到有关阅读障碍的媒体以及玩笑的支持。美国广播公司在1984年的一个电影《向后：诵读困难之谜》（*Backwards: The Riddle of Dyslexia*）中，13岁的儿童布莱恩·埃尔斯沃斯（Brian Ellsworth）（由瑞凡·菲尼克斯饰演）会将单词中的字母颠倒位置。在1994年的喜剧电影《白头侦探终极侮辱》（*Naked Gun 33 1/3*）中有一个主角法兰克·德瑞宾（由

莱斯利·尼尔森饰演) 阅读刊登“难语症治愈发现”标题字样的报纸的场景。在 2001 年的电影《珍珠港》中, 船长雷夫·麦考雷(由本·艾弗雷克饰演) 告诉对他进行单眼测试的护士说他不能进行阅读了因为“我只能反着看。”

但是, 不管怎样, 究竟什么是阅读障碍呢? 阅读障碍(意思是难以理解文字) 是一种以在处理书面文字方面存在困难为标志的一种无学习能力的表现。大多数情况下, 尽管有足够的指导, 但是阅读障碍者在读和拼写上仍然存在问题。通常来说“发声”及辨别字对于他们来说是很具有挑战性的。大约有 5% 的美国儿童患有阅读障碍。虽然很多人都不相信, 但是阅读障碍并不能代表智力低下, 因为阅读障碍通常发生在高智力水平的人群中。确实如此, 阅读障碍的正规心理诊断要求儿童的智力总分要优于其在阅读能力测试上的得分。

尽管大多数研究者都认为阅读障碍的产生是由于在理解有意义的最小语言单元——音素的过程中存在问题, 但是具体的原因还是很有争议的。例如, 英语这种语言包含有 44 个音素, 像“cat”中的“c”和“four”中的“o”。因为阅读障碍者很难从语法上将字划分成相应的音素, 所以他们会在辨别单词时出现错误。一些研究者认为阅读障碍是以视觉缺陷为标志的, 此外还有语音加工缺陷, 但是这种观点并没有被广泛地认可。在任何一种情形中, 都没有证据表明文字阅读障碍者是反着看字或者是颠倒字母在单词中的位置。在双生子的研究中发现阅读障碍在一定程度上受到基因的影响。

更为重要的是, 21 世纪以来的研究显示: 翻转字母并不能用来区分是否有阅读障碍。不仅仅是有阅读障碍的儿童, 所有处于 6 岁或者更早年龄段的儿童在最开始进行拼写音素的学习过程中经常会发生反着写或者颠倒字母的现象。随着年龄的增长, 正常儿童和阅读障碍儿童犯这种错误的概率都会减少, 尽管有阅读障碍的儿童降低的比率小一些。此外, 很多研究显示, 阅读障碍儿童颠倒字母的频率比正常儿童稍微高一些, 还有一些研究发现两者并没有区别。颠倒字母只能在很小程度上解释为什么阅读障碍儿童会犯错误, 因此它们不能被定义为是阅读障碍的典型特征。最后, 虽然患有阅读障碍的儿童比起同龄儿童而言拼写能力较差, 但是有丰富的和阅读障碍儿童接触经验的老师们仍然不能区分出阅读障碍儿童和更小一些的儿童的书写。这一发现就支持了正常儿童和阅读障碍儿童会犯相同错误的观点, 只是前者“长大以后这种错误就自然消失了”。

所以，下次有人再问你是否听过关于阅读障碍者接电话时会说“O hell”的笑话时，你可以礼貌地回应他们这种关于阅读障碍的观点几十年前就已经过时了。

神话 18



当教学方式与学习方式匹配时，学生学得最好

刊登在讽刺小报《洋葱》（*The Onion*, 2000）上名为“具有鼻子主导学习特点的孩子的家长需要以气味为基础的课程”（*Parents of Nasal Learners Demand Odor-based Curriculum*）的故事中嘲笑了“总有一种教学风格能够激发成绩不佳学生的潜能”的观点。我们观察到同一班级中的学生有不同的学习风格。许多人都认为只要教师能够使他们的教学风格适合每一个学生的学习风格，那么所有的学生们就会达到同样的水平。正如一位学生家长在《洋葱》上所说的一样：“我的孩子并不笨。只是传统的关于听、说、读、看、讨论、画画、建设或者行动的教学观念不足以激发他的学习能力。”一个教育学研究者指出：“以鼻子为主导的学习者通常注意力难以集中以及不喜欢家庭作业……如果你的孩子符合这种描述，我强烈地建议你应该带他进行鼻子方面的检查。”根据这个故事，我们没有必要考虑能力和动机，因为所有的学生的能力是相同的。教学方法的唯一错误是老师们没有充分适应学生们的学习风格。

当然，鼻子的故事只是虚构的，但是它一点也不脱离现实。把“教学风格”作为关键词输入到因特网搜索引擎，你会发现很多不同IP地址的网站都宣称能在几分钟之内诊断出更适合你的学习风格。一个网站告诉读者“学习风格是能帮助你提高学习质量的一种方法。了解你自己的风格，能够帮助你适应学习进程以及你所使用的学习工具”。它同样会指导他们完成一份已有超过400 000人做过的“学习风格调查问卷”。你会得知自己是一个视觉学习者、一个社会学习者、一个听觉（声音）学习者或是一个动觉学习者等结果。这些网站依托于一种直接且被广泛接受的观点：当教师的教学风格和学生的学习风格相匹配时，学生学得最好。

我们很容易理解为什么这种观点如此受欢迎：不是暗指一些学生比其他学生“更好”或是“更差”，而是指出只要有给予正确的教学方式，所有的学生

都能学好，甚至学得一样好。此外，这种观点也和代表性启发式相吻合：物以类聚（见引言）。这种假设的倡导者宣称词汇方向的学生跟随强调单词的老师学习能够学得最好，视觉方向的学生跟随强调图像的老师学习能够学得最好，等等。

罗纳德·海曼（Ronald Hyman）和芭芭拉·罗索夫（Barbara Rosoff）描述了使用学习风格的四步骤：1）测试每名学生的学习风格，2）将每种风格划分到不同的小组，3）给每一小组配备与其学习风格相匹配的某种教学风格的教师或者是要求老师适应其学习风格，4）在教师培训中教老师如何实现以上三步。这些作者指出每一个步骤都利用了这种工作方式的要求。这些要求包括（a）关于学习风格的明确概念，（b）一种有效且可信的鉴别和划分学生学习风格的方式，（c）具备关于学习风格和教学风格如何相互影响的知识，（d）训练老师使其教学风格和学生的学习风格相匹配的能力。在1984年的编写时，罗纳德·海曼和芭芭拉·罗索夫不相信有人能满足所有的要求。我们很快就能见证他们消极的论断是否经得住时间的考验。

这种评定学生的学习风格是有效的观念已经成为教育理论和实践中的虚拟真理，例如“教孩子们根据自己学习风格阅读”（Teaching Students to Read through Their Individual Learning Styles），和“发现你孩子的学习风格：每个儿童都有自己独特的学习方式”（Discover Your Child's Learning Style: Children Learn in Unique Ways, Willis & Hodson, 1999）。在教育学很受欢迎的一个期刊上，刊登有一篇名为“去除有关学生学习的合理信念”，作者揭示了15种有关学生学习的合理信念，但是文章一开始就宣称“当学生的指导和学习的内容和学生的学习风格相匹配时，学生能学得最好”这一信念是有依据的。在许多学区，有关教学风格和学习风格匹配的问题是采访有抱负的老师的一个必备问题。许多教师都分享了在这一领域的热情：一项对109名科学教师的调查结果显示，大部分人都对使他们的教学风格适合学生的学习风格这一观点持积极态度。所以，培训老师使其教学风格与学生的学习风格的工作坊很受欢迎也就不是一件让人感到奇怪的事情了，通常情况下，这种工作坊会吸引数以百计的教师及校长。在一些学校，教师们竟然要求学生穿着带有字母V、A、K的T恤，正如我们所了解到的，这些字母代表着三种广受争议的学习风格——视觉、听觉和动觉。

在教育学书刊杂志中刊登有大量的关于学习风格的文章，众多学习风格模

型的提出以及测量学习风格所带来的巨大经济价值促进了这些信念的流行。在2008年8月,在对把教育基金编入目录的ERIC数据库的检索中发现关于学习风格的期刊1984篇、会议报告919篇及701本书籍。在关于学习风格最全面的文献综述中,弗兰克·科菲尔德(Frank Coffield)和他的同事计算出关于学习风格的模型不少于71个。例如,“VAK”模型指向视觉学习者、听觉学习者和动觉学习者,也就是假定学生们能分别通过“看和读”、“听和说”或者是“触摸和做”学得最好。彼得·霍尼(Peter Honey)和爱伦·芒福德(Alan Mumford)的模型将学生分为四个类型:“行动者”即热衷于新的体验;“反思者”即坐着思考;“理论家”即富有逻辑地思考问题;“实干家”即将他们的想法付诸实践。

出于不同的目的,学习风格运动很欢迎新的模型和测量方式的提出。通常霍华德·加德纳(Howard Gardner's, 1983)具有影响力的多元智力理论会被当成是学习风格分类的依据,一些老师用心理测量学上人格问卷的维度如“心理类型测验”(Myers-Briggs Type Indicator, MBTI)作为划分标准。霍尼和芒福德的学习风格调查问卷很受欢迎,有两种不同的测量问卷也叫做学习风格调查问卷。

在ERIC中关于学习风格的3604项词条中,经过同行评议的文献少于1/4。例如,科菲尔德所编纂的由数百本书籍、期刊论文、文集、杂志、文献、会议报告及未出版的文章组成的数据库中几乎没有文章是发表在经过同行评议的期刊上的,同时,控制良好的研究就更少了。换句话说,许多关于学习风格的文章都是飞在“雷达下面”躲过了大量来自专家学者的质疑和批评。我们可以通过相关理论和研究来验证海曼和罗素夫提出的四个要求。

第一,有关于学习风格的明确定义吗?答案似乎是“没有”。在科菲尔德对大部分受欢迎的学习风格的模型的回顾中,模型之间的差异远比相似性更让人震惊。例如,VAK模型基于学习者最喜欢的感觉形式(视觉、听觉和动觉),然而霍尼-芒福德模型将学生划分为行动者、反思者、理论家和实用主义者而这些划分甚至都没有提到感觉这一问题。尽管已有数十年的研究,但在究竟什么是学习风格这一问题上仍没有达成共识。

第二,存在有效且可信的测评学生学习风格的方法吗?这一问题的答案似乎仍是“没有”。格雷戈里·克拉奇格(Gregory Kratzig)和凯瑟琳·阿巴斯诺

特 (Katherine Arbuthnott) 发现学习风格类型和任务在视觉、听觉和动觉方面的记忆表现没有联系。据称视觉学习者在视觉任务中的表现并没有比听觉学习者或动觉学习者好, 同样的情况也符合其他感觉类型的测试结果。或许, 这些学习风格问卷没有让人满意的信度和效度的一个原因是测量学习偏好的内容没有实质意义。换句话说, 就是学习风格的模型和理论并没有抓住这种可能性, 即教和学的最佳方法取决于学生试图学习的知识本身。思考一下帕拉冈 (Paragon) 学习风格量表中的第一题: “当你遇到一种新的情形时, 你通常会 (a) 马上尝试从做中学, 还是 (b) 最开始先观察, 然后再尝试做?” 当没有所指情形的具体信息时, 这一问题是很难回答的。你学外语, 解数学方程题, 以及练习体操动作时会采用同一种模型吗? 假如真是这样, 那么我们就必须要讨论一下了。大部分的学习风格模型并没有将学习置于一种有意义的内容中, 所以基于这些模型的测量方法既没有效度也没有信度就不足为怪了。

第三, 有支持教学者的教学风格和学习风格相匹配的方法是有效的这一观点的证据吗? 从 20 世纪 70 年代以来, 至少不支持这种方法的研究和支持这种方法的研究一样多。这绝大程度是因为某种教学风格的效果好于其他忽略学生学习风格的教学方法。在 2007 年的由希拉里·斯旺克 (Hilary Swank) 以现实生活中的教师爱尔兰·古鲁威尔 (Erin Gruwell) 为原型的电影《街头日记》 (*Freedom Writers*) 就说明了这一观点。在经历了作为一名教师的最初的不适以后, 面对一群没有种族界限之分的学生, 古鲁威尔开始专注于学生们的生活同时使他们对学习美国南北战争史感兴趣。通过采用一种超过所有课堂教学方法的教学类型, 她帮助所有的学生学会感恩, 避免了种族歧视造成的伤害。然而, 古鲁威尔并没有将自己的教学风格和学生们的学习风格相匹配。相反, 和许多教师一样, 她通过创设一种革命性的教学风格使整个班级都非常有激情, 最终产生杰出的成绩。

第四, 教育家能够通过训练教师使他们的教学风格适合学生们的学习风格吗? 再一次的, 人们对经济利益的追逐超过了对科学真相的探索。科菲尔德指出几乎没有研究支持这种可能性, 学习风格调查结果用于指导教学实践的积极作用即便是有也是很弱的。这对教学实践并没有明确的影响, 因为几乎没有控制良好的研究为其提供证据, 而那些提供证据的研究也呈现出不一致的结果。

所以, 这种被广泛认可的认为鼓励教师的教学风格和学习风格相匹

配就能提高学生成绩的信念，最终证明是教育心理学的又一都市传奇。进一步来说，这种鼓励教师教授学生智力优势而非其弱势的方法，事实上会产生事与愿违的后果。学生需要纠正和弥补他们的缺点而不是避开它们。否则，他们智力的薄弱环节可能会变得更弱。因为课堂之外的生活并不总是遵从我们最喜爱的学习风格，好的教学必须能够使我们做好迎接现实生活的挑战的准备。我们认可弗兰克·科菲尔德的话：“我们对学生做一系列有害的行为，也就是暗示他们只拥有一种学习风格，而不是根据内容自由地选择。”

第4章 有待探索的其他神话

神 话	真 相
智力超常的人的体质要比其他人弱	很少有例外，智力超常的人比其他个体身体更健康
IQ 分数从来都不随时间发生变化	尽管 IQ 得分在成年期趋于稳定，但是在儿童期却是极不稳定的，甚至在一些成人身上也存在 IQ 分数在几个月内发生 5 ~ 10 分波动的情况
IQ 和学业表现没有关系	IQ 分数能够中等程度地预测学生在包括高中和大学在内的不同学习阶段的表现
SAT 和其他标准化测试一样都是可以通过培训提高的	许多研究显示：就 SAT 等标准化测试的总得分而言，只能靠培训提高大概 20 分
天才和疯子之间只有一线之差	没有证据表明高智力者容易患精神障碍，相反精神分裂症患者的 IQ 得分要略低于大众的一般分数
精神发育迟滞的原因只有一种	大概有 500 多种遗传问题能引起精神发育迟滞，此外，还有例如难产等环境因素
许多精神障碍者的病情都十分严重	大概 85% 的精神发育迟滞者的诊断结果都是病情较轻
大脑体积和 IQ 没有关系	就人类来说，脑体积和 IQ 中等程度地相关

(续)

神 话	真 相
女性司机比男性司机驾驶技术差	即使是在控制了男性比女性的驾车次数多这一条件，男性发生车祸的次数仍比女性多 70%。或许是因为男性司机更倾向于冒险
创造性的突破来源于顿悟的突然爆发	脑成像研究显示：在人们突然提出一个创造性的答案来解决问题之前，大脑中的包括前额叶在内的问题解决中枢已经开始活动
高动机水平有利于解决困难问题	非常高的动机水平会削弱人们在解决困难任务中的表现
负强化是惩罚的一种	负强化和惩罚的效果是相反的：负强化通过撤销厌恶刺激来增加目标行为发生的频率。然而，惩罚降低了目标行为发生的频率
惩罚是改变长期行为的一种有效方法	尽管惩罚能够在短期内抑制行为的发生，但是它在长期的行为的塑造过程的效用不大
保持行为的有效方法是每次行为发生后都给予奖励	保持行为的最佳方法是在行为发生之后给予不定期的个体所期望的奖励
斯金纳在“斯金纳箱”中养育他的女儿，导致他的女儿后来得了精神病	斯金纳是在一个特制的箱子而非“斯金纳箱”中养育他的女儿的，而且，他的女儿后来也没有得精神病
班级的容量小能够更好地提升学生的学业成就	虽然小班教学在表现不良儿童的培养上能发挥积极的作用，但是班级容量和学业成就之间的关系仍是复杂和不一致的
根据学生的能力划分小组的做法能够提升学习质量	大多数的研究显示：能力小组在提高学生方面几乎没有效果
让不成熟或表现不好的学生留级是有利的	大多数研究显示，留级不仅不能够提高学业成就，还会导致更差的情绪适应问题
标准化测试的成绩不能够预测学生在以后年级中的学业表现	GRE 和 SAT 的等分能够中等程度地预测和 GRE 及 SAT 相关范围内的测试成绩

(续)

神 话	真 相
即时和直接的反馈是确保长期学习的最好的方法	不规律地反馈能够促进长期学习
“发现学习”(学生必须自己发现科学原则) 优于直接指导	在涉及科学推理的任务中, 直接指导通常优于发现学习
21 世纪以来, 美国学生的标准化测试的分数降低了	21 世纪以来, 美国学生在 SAT 和其他标准化测验方面成绩降低很大程度上或全部由于参加这些测验的学生能力范围较之前更加宽泛
学生们仅能回忆出他们所读材料的 10%	这个都市传奇没有科学依据
速读训练是有效的	事实上, 任何速读训练都是无效的, 因为他们没有对内容的理解
默读能够提高阅读能力	默读降低了我们的阅读速度, 因为我们读的速度比说的速度快得多
聋哑人能够通过唇语理解别人所说的话的大部分内容	即便是最好的唇语使用者也仅能够理解别人说的话的 30% ~ 35%
一些人是“大舌头”	没有科学证据表明有天生的“大舌头”, 即说话含糊不清
许多同卵双胞胎有他们自己的秘密语言	没有证据表明双胞胎之间“心有灵犀”(秘密语言), 研究结果似乎与这一事实相反: 即双胞胎通常都有一定程度的语言缺失, 而他们彼此之间已经适应了这种缺失状态
阿尔伯特·爱因斯坦是阅读障碍者	没有充分的证据说明爱因斯坦有阅读障碍

资料来源: To expore these and other myths about intelligence and learning, see Alferink (2007); DeBell and Harless (1992); Della Sala (2007); Druckman and Bjork (1991); Druckman and Swets (1988); Ehrenberg, Brewer, Gamoran, and Willms (2001); Furnham (1996); Greene (2005); Jimerson, Carlson, Rotert, Egeland, and Sroufe (1997); Lubinski, Benbow, Webb, and Bleske-Rechek (2006); Phelps (2009); Sternberg (1996); Willerman (1979).

50 Great Myths of Popular Psychology

第5章

变异状态

有关意识的神话

神话 19

与觉醒相区分，催眠是一种特殊的“精神恍惚”状态

催眠师低沉地说着：“你的手越来越轻，越举越高，慢慢地离开了地面，同时你感觉到自己下沉得越来越深。”你注意到随着催眠师的暗示，你的手慢慢地抬了起来，随着他的话而运动着。还有两个催眠暗示：一个是你的手有种麻木感，之后你对疼痛的刺激没有了感觉；另一个是你会幻想你的膝盖上卧着一只小猫，这只小猫是如此逼真你很想去抚摸它。发生什么事情了呢？你的经历让人感到如此不可思议，你很容易就认为你一定是精神恍惚了。你有过同感吗？

恍惚或者特别的意识状态是催眠效应的核心，这种想法的源头可追溯到最早人们试图了解催眠这种现象的时候。之所以能够将“麦斯麦术”（mesmerized）这一术语与催眠联系在一起，是因为维也纳医师弗朗兹·安东·麦斯麦（Franz Anton Mesmer, 1734 - 1815）做了早期的引人注目的暗示力量的示范，他利用暗示为患者治疗身体疾病，比如麻痹瘫痪，发现实际上这种身体疾病来源于心理因素。麦斯麦认为一种无形的磁流充满了整个宇宙，当这种磁流分布

不均匀的时候，就会引发心理神经疾病。麦斯麦很可能是1940年迪士尼电影《幻想曲》（*Fantasia*）中的《魔法师的学徒》（*T & Sorcerer's Apprentice*）中的魔术师的原型。麦斯麦身穿斗篷，只需用一根磁魔杖接触那些易受暗示的患者，让他们经历狂笑、大哭、尖叫和鞭打的感觉，最后昏迷，这种状态被称为“危机”。这种危机状态成为麦斯麦术的标志，并且麦斯麦的追随者们坚信这是麦斯麦的戏剧化治疗的原因。

1784年，以当时美国驻法国大使本杰明·富兰克林为首的委员会揭穿了麦斯麦术的骗局（当时，麦斯麦已经决定离开维也纳，同时正在笨拙地试图治疗一个盲人音乐家，最后被迫离开法国）。研究者们得出结论，麦斯麦术的影响归因于想象和信念，或者今天我们所说的安慰剂效应——改进源于期望改进（见前言）。尽管如此，固执的追随者们仍旧认为麦斯麦术赋予了人类超自然的能力，包括不用眼睛就可以看到的能力和透过皮肤就可以诊断疾病的能力。在19世纪40年代医生发明麻醉剂之前，人们声称医生可以利用麦斯麦术来做无痛手术，詹姆斯·埃斯代尔（James Esdaile）关于在印度只用麦斯麦术成功进行手术的报告更加促进了这一观念的传播（Chaves, 2000）。到了19世纪中期，许多关于催眠的牵强附会的主张无疑会遭到普遍的科学质疑。即便如此，这些主张依然促进了催眠术神秘感的流行。

普斯奎（Puységur）侯爵所发现的这些现象后来逐渐被当做是一种催眠的恍惚状态。他的患者不知道自己被期望通过进入一种危机状态对他的诱导做出反应，所以他们没有做出反应。相反地，他的患者之一维克托·雷斯（Victor Race）表示，当其被催眠的时候，进入了一种似睡状态。在这种似睡状态中，维克托·雷斯的行为非常明显，并且正当催眠师们对于他们所称之为的“人造的梦游病”更感兴趣时，这种抽搐的危机状态逐渐消失了。

到了19世纪晚期，有关催眠的神话很多，包括被催眠的人会进入一种似睡状态，在这种状态中，他们放弃了自己的意志力，对自己周围的环境一无所知，忘记了后来发生的事情。事实是，希腊语前缀“hypno”意味着睡眠，这一点很可能加剧了这些误解。这些误解在乔治·杜·莫里哀（George Du Maurier）的小说《软帽子》（*Trilby*）中体现得很明显。小说中，斯文加利（Svengali）利用催眠操纵了一个不幸的女孩儿特里尔比，现在“斯文加利”这个名字被解释为“一个残忍的操纵者”。斯文加利使特里尔比进入催眠状态来摧毁她的意志，制

造了**双重人格** (alternate personality) (参见神话 39), 使她成为一名歌剧歌手, 从而利用她使自己享受奢侈的生活。时间飞逝到当今时代, 许多相同的观念对流行的电影和书籍产生了巨大的影响, 在这些电影和书中描绘了催眠的强大力量, 以至于正常人能够完成暗杀 [《谍影迷魂》 (*The Manchurian Candidate*)]、自杀 [《花园杀手》 (*The Garden Murders*)]、用滚烫的水损毁自己的外形 [《催眠的眼睛》 (*The Hypnotic Eye*)]、协助勒索 [《女王密使》 (*On Her Majesty's Secret Service*)]、感知一个人的内在美 [《庸人哈尔》 (*Shallow Hal*)]、偷窃 [《玉蝎子的魔咒》 (*Curse of the Jade Scorpion*)] 或者成为被洗脑的受害者 (外来传教士利用布道的信息对我们进行洗脑) [《太空传教士入侵》 (*Invasion of the Space Preachers*)] 等。

最近的调查数据显示公众舆论与媒体所描绘的催眠非常一致。具体来说, 77% 的大学生认可“催眠是异常意识状态, 完全不同于正常的清醒时的意识”这种观点, 44% 的大学生赞同“被深度催眠者像机器人一样, 会自动地按着催眠师的暗示做事”这种观点。

但是, 研究驳倒了这些广为人们接受的信念。被催眠者绝不是不需要动脑筋的机器人, 他们可以抵抗甚至反抗催眠暗示, 在被催眠期间或者之后都不会做出乎意料的事情, 比如伤害自己不喜欢的人。所以, 好莱坞惊险小说并不可靠, 催眠无法将温文尔雅的人变成冷血的谋杀犯。催眠只是表面上与睡眠相似, 因为脑电图研究显示被催眠者是完全清醒的。不仅如此, 人们只会对那些在他们警觉状态会执行的, 并在固定程序之下实施的催眠做出反应, 因为他们通过催眠暗示帮助睡眠和放松。

舞台催眠秀进一步促进了催眠术刻板印象的传播 (见图 5-1): 在催眠秀中, 志愿者们呈僵尸状, 学鸭子嘎嘎叫, 或者随着摇滚乐队 U-2 的音乐弹奏着一把以空气为依托的吉他。但是人们在舞台上之所以会做出这些古怪的行为并不是因为他们进入了催眠恍惚状态。在催眠秀正式开始之前, 催眠师会通过观察人们对清醒时的暗示做出的反应, 选择潜在的表演者。催眠师会让人们去想象自己手里正握着一本厚厚的词典, 那些按着催眠师的指令手似乎被压得很低的观众很可能会被邀请上台表演, 而其他人则坐回自己的座位观看表演。更值得一提的是, 那些被催眠的志愿者们会做出古怪奇异的事情, 是因为他们感受到了强烈的压力而做出反应, 并来取悦观众。许多的舞台催眠师也利用有意让

观众听到的高声私语技术（催眠师高声私语道：“当我打响指时，你就学狗叫”）对着台上表演者的耳朵做出高声私语暗示。



图 5-1 舞台催眠师正在表演催眠是与睡眠紧密相关的一种独特的恍惚状态这一错误的印象。

资料来源：George Silk/Time Life Pictures/Getty Images.

在实验室，只用暗示，根本不用或者只是用一点点的催眠术，我们就可以很容易地制造出所有这些与催眠术相关的现象，比如幻觉或对疼痛失去知觉。研究文献清楚地表明：催眠术特有的恍惚或离散状态是不起作用的。事实上，大多数经历过催眠的人，之后都声称他们根本就没有进入恍惚的催眠状态。凯文·麦肯基（Kevin McConkey）发现虽然 62% 的被试在被催眠前赞同“催眠是异常的意识状态”这种观点，但是被催眠后，只有 39% 的被试仍旧认可这一观点。

如果恍惚状态不是催眠所必需的，那么是什么决定了催眠的易暗示性？催眠的易暗示性取决于人们的动机、信念、想象和期望，还有他们对非催眠的暗

示的响应能力。异常状态的感觉仅仅是许多暗示的主观影响之一，没有必要体验其他所有被暗示的影响。

要想证明意识的恍惚状态或异常状态是催眠所特有的，就需要研究者们找到被试对催眠师的暗示做出反应进而进入恍惚状态的有力的生理标记。尽管研究者在齐心协力努力研究，但仍未找到这样的证据。所以没有理由让人们相信，催眠是在本质上而非程度上不同于正常的觉醒状态。相反地，在众多增加人们对暗示做出反应的方法中，催眠术似乎是唯一方法。

尽管如此，催眠暗示却一定能够影响脑功能。事实上，有关催眠的神经生物学研究表明，大脑的扣带前回区域对催眠期间的意识异常起到了关键作用。虽然有趣，但是这些研究仍旧“不能说明催眠的离散状态”，而只是告诉我们催眠在某种形式上改变了脑功能。这一点都不奇怪，因为在放松、疲劳和高度集中及许多其他状态中，脑功能也会改变，只是与正常的觉醒状态相比，程度不同而已。

有些人仍然认为某些不同寻常的行为是催眠状态所特有，但是没有能够证明这一观点的科学依据。例如，美国精神病医师米尔顿·埃里克森（Milton Erickson, 1980）认为催眠术以几个特征为标记，包括“直译现象”（literalism）——按照字面意义来回答问题的倾向，比如，对于问题“你能告诉我几点了吗？”他们只会回答“可以”。但是研究证明，大多数被高度催眠的被试不会表现出直译现象。更值得一提的是，与真正被催眠的被试相比，要求模仿催眠的被试表现出更高比例的直译现象。

所以，下次在好莱坞电影中看到美国中情局将一个普通人转变成了梦游僵尸，去暗杀邪恶的独裁者从而阻止第三次世界大战时，你要持怀疑态度。就像其他你在大屏幕上所看到的一样，催眠也并不是它所呈现出来的那样。

神话 20



研究者已经证明梦具有象征性的意义

“当你理解你所做的梦时……你将会震惊于可以如此快地对自己的生活做出持续而积极地改变！这就对了！你的潜意识正在努力地在你的梦中告诉你什么。你现在要做的就是理解梦的象征意义。”

劳里·奎因·洛温伯格 (Lauri Quinn Loewenberg, 2008) 将上面这段话放在了她的网站上, 从而推销她写的关于梦的解析的书, 书中包含了“7个理解梦的秘诀”。许多网站都在宣扬解开梦的象征意义的价值, 她的网站也是其中之一。在书中、网络上、“梦软件”程序中所谓的解梦宝典, 容纳了由成千上万的梦的象征组成的资料库, 可以帮助读者自己解码梦的隐含意义, 而且这些解梦宝典都可以下载到自己的电脑上。电影和电视情节也都利用了有关梦的象征意义的大众观点。在由美国家庭电影院 (HBO) 播出的电视连续剧《黑道家族》(*The Sopranos*) 的其中一季里, 托尼·瑟普拉诺 (Tony Soprano) 的朋友在托尼的梦中是一只会说话的鱼, 致使托尼怀疑他是美国联邦调查局的告密者。

也许并不奇怪, 最近的一项《美国周刊》投票结果表明, 43% 的美国人相信梦反映了无意识欲望。此外, 在印度、韩国和美国做调查的研究者发现, 这三个国家的背景文化中有 56% ~ 74% 的人相信梦可以揭示隐藏的真相。在另一项研究中, 研究者们发现, 相对于对飞机坠毁有一种有意识的思考或收到政府关于恐怖分子将会袭击飞机的警告的那些人, 梦到自己计划乘坐的飞机发生坠毁的人们更可能会说他们尽量避免飞行。这些研究证实, 许多人相信梦具有如金子般宝贵的意义, 比清醒时的想法更有价值。

因为我们中的许多人都相信梦的象征可以预言未来, 也可以获得个人判断, 解梦宝典提供了足够多的预言和忠告。根据《梦想中环》(*Dream Central*) 中的解梦宝典的解释, “如果你在梦中放弃坏的东西, 那么你很可能会得到有利的金融信息”。相反地, 在梦中吃通心粉“可能意味着你将会遭受各种小的损失”。《解梦超级宝典》(*Hyperdictionary of Dreams*) 警告, 梦到食蚁兽“意味着你将面临新的环境, 新的人或者新的事物, 而这些新的东西将会威胁到你的商业规则和职业道德”。很明显, 做梦者最好避免食蚁兽吃通心粉, 以免自己遭遇金融困境。

抛开这些玩笑话不谈, 许多受过弗洛伊德学说培训的治疗师们已长期持有这样的观点: 千变万化的有时还古怪奇异的梦中景象充满了象征意义, 如果被合理地解释, 就能够知道自我内心深处的秘密。弗洛伊德认为, 梦是阳关大道 (*via regia*) ——通向理解无意识心理的捷径, 并且包括“神经官能症心理学”(弗洛伊德在 1897 年写给弗雷斯的信中提到)。弗洛伊德提出在做梦期间自我防御是松懈的, 导致被压抑的本我冲动敲开了意识之门 (按照弗洛伊德的说法,

“自我”是与现实相连的那部分人格，“本我”是包括性驱力、攻击驱力在内的那部分人格)。尽管如此，这些愤怒的冲动却几乎很少能够被觉察。相反，它们被弗洛伊德称之为的“梦的工作”变形为符号，这些符号将被禁止和隐藏的愿望掩饰起来，从而使做梦者可以安静地睡觉。如果这一稽查机制没有起作用，做梦者就会被压抑的东西的突然爆发而唤醒，常常是性或者攻击本性。

梦的解析是心理分析法的关键之一。但是弗洛伊德认为，梦不可能不经过挣扎就交出自己的秘密。精神分析家的任务就是超越梦的表面细节（称之为“显相”），解析更深的被掩藏起来的梦的象征意义（称之为“隐义”）。例如，梦中引起恐慌的怪兽的出现（显相）可能象征着你所惧怕的老板给你带来了威胁（隐义）。我们从自己生活经历的仓库中获取梦的象征意义，包括做梦前白天我们的经历，弗洛伊德称之为“日有所思，夜有所梦”（这里，弗洛伊德是正确的），还包括我们的童年经历。

弗洛伊德认为，梦的解析应该以患者对梦的不同方面的自由联想为向导，因此留下空间让患者对梦的内容做出自己的合理解释。虽然弗洛伊德警告读者，梦的象征意义并不是与富有心理学意义的物品、人、事件全部一一对应的，但是他自己经常处于违反规则的危险边缘，他常常从他的患者那里只获取一点或者根本就不获取任何信息，就来解析梦的象征意义。例如，在弗洛伊德具有里程碑意义的书《梦的解析》中，他说即使女性没有对梦中的草帽产生这样的联想：草帽的中间弯曲向上，四周悬挂向下，他也认为草帽象征男性的生殖器。此外，弗洛伊德指出进入狭窄的空间或者打开紧锁的门通常也象征着性行为，而理发、拔牙和砍头通常象征着阉割。所以，虽然弗洛伊德很谨慎小心，但他还是把许多梦的象征意义看做本质上是通用的。

弗洛伊德的著作为释梦类作品产业的迅速发展铺好了路，没有迹象表明套在大众想象力上的枷锁已经松开。但是，大多数同时代的科学家们反对特有的梦境拥有通用的象征意义这一观点。事实上，对梦进行了严格检验的调查报告显示，许多的梦并没有用象征意义掩饰。事实上，在睡眠的早期阶段，在快速眼动睡眠期眼睛反复快速跳动前，我们的大多数梦境是日常活动，或与日常活动相关的，占据着我们的大脑，比如为了测验而学习、购物和处理税务等。

在快速眼动睡眠期间，我们非常活跃的大脑开始产生梦，这些梦有时是不合逻辑的，由情感所控制。之所以会发生这些事情是不是因为本我压抑的东西

以某种方式逃离了稽查？精神病学家阿伦·霍布森（J. Allan Hobson）不这样认为。事实上，霍布森有关梦的理论本质上不同于弗洛伊德的理论，他被称做“反弗洛伊德”，并且他的理论已经获得相当多的科学支持。从20世纪六七十年代开始，在哈佛大学的神经生理学实验室，霍布森和罗伯特·麦卡利（Robert McCarley）一起提出了激活-整合理论，这一理论将梦与大脑活动紧密联系在一起，而不是与无意识欲望的象征意义联系在一起。

激活-整合理论表明，在睡眠期间，快速眼动期每90分钟循环一次时，各种神经递质就如同在策划一场戏剧性的交响乐一样发生着变化，从而产生了梦。更具体一些，突然增多的乙酰胆碱使大脑的情感中枢兴奋，而血清素和去甲肾上腺素的减少会挤压大脑中控制推理、记忆和注意的区域。霍布森认为，快速眼动期做的梦是我们的大脑在尽最大的努力将由脑桥传递的一大堆随机信息组合成具有意义的故事。在这种情况下，浮现出的想象是缺乏象征意义的，所以释梦最多是偶然的，就像试图从一堆胡言乱语中获得名言警句一样。

但值得肯定的是，弗洛伊德至少在两个重要方面是正确的：一个是我们的日常想法和感受会影响我们的梦，另一个是在梦中，情感起到了非常重要的作用。但是，在我们做梦期间，随着负责逻辑思维的前脑停止工作，大脑的情感中枢变得更有效了，这一事实并不意味着梦在试图满足本我的欲望，也不意味着梦在用符号的象征来掩饰它的真正意义。

不要再依赖于释梦宝典来预知未来或帮助你做生活的抉择，最明智的做法是认真仔细地去权衡不同方案的赞成与反对意见，或者去咨询可信的朋友和顾问。但是，就做的梦而言，也许避免食蚁兽吃通心粉是一个好的想法。

神话 21

睡眠中的个体能学习外语这样的信息

想象你只需要酣睡几个晚上，就可以学会这本书上的所有内容。你可以花钱雇人把整本书录音，然后在几个周日的整晚播放这些录音，瞧，就这样——你已经全部学会了。在深夜中你还在阅读着有关心理学谬误的书籍，现在你可以告别那些深夜苦读了。

与心理学的许多领域一样，永远满怀希望。事实上，许多睡眠辅助学习法（sleep-assisted learning）（意思是在睡眠中学习新材料，学术上称做“睡眠教学法”）的拥护者们提出了许多强有力的观点，认为这一技术具有很大的潜力。某一网站是这样告诉它的访问者的。

“睡眠学习是一种在睡觉的时候利用你的潜意识力量学习的方法，使用这些已经在全世界取得重大成功的方法技术，能够使你学会外语，通过考试，进行专业研究，实现自我成长……这是多年来最难以置信的学习助手。”

网站提供了大量的光盘，据说可以帮助你学外语、戒烟、减肥、缓解压力，或者成为一个更好的恋人，而所有的这些都可以在你甜甜的睡梦中学到。网站甚至说这些光盘在你睡觉的时候比你清醒的时候会发挥更好的作用。亚马逊也推出了一系列用来帮助人们在睡眠时学习的产品，包括光盘，这些光盘声称在酣睡中播放潜意识信息（参见神话5），就可以帮助我们学习西班牙语、罗马尼亚语、日语和普通话。也许这一点都不奇怪，一项调查研究结果表明，68%的大学生相信在睡眠中可以学习新知识。

在许多流行的书、电视节目、电影中，睡眠辅助学习也是一个常见的保留节目。在安东尼·伯吉斯（Anthony Burgess）精彩而令人恐惧的小说《发条橙》（*A Clockwork Orange*）中，政府官员试图采用睡眠辅助教学技术将主人公亚历克斯（Alex）从一个典型的精神变态者转变成为一个在社会上受人尊重的人，但是失败了，后来这一小说被斯坦利·库布里克（Stanley Kubrick）导演改编成了电影而且获得大奖。在一档流行的电视剧《老友记》（*Friends*）的其中一季中，由马修·派瑞（Matthew Perry）扮演的钱德勒·宾（Chandler Bing）试图通过在睡眠期间播放含有戒烟暗示的录音来达到戒烟的目的。然而，他不知道的是，录音带中有这样的一条暗示“你是一个强壮而自信的女性”，导致钱德勒在日常生活中的行为很女性化。

但是，是不是睡眠辅助学习这一概念的流行促进它的倡导者提出令人印象深刻的主张？对睡眠辅助学习最初的乐观，原因之一源于有时人们会将外界的刺激融入自己的梦中的相关研究。威廉姆·德蒙特（William Dement）和爱德华·沃尔伯特（Edward Wolpert）的经典研究表明，给做梦的被试呈现某种刺激，比如用注射器往外喷水，常常会导致他们将这些刺激编入他们的梦中。例如，在德蒙特和沃尔伯特的作品中，一个被试被喷射了水之后，马上把他唤醒，

他报告说自己梦到了漏雨的屋顶。之后研究者们表示无论在什么地方，10% ~ 50% 的被试都会将外界的刺激融入自己的梦中，如铃声、红灯或其他声音等。尽管如此，这些研究却仍没有真正地证明睡眠可以辅助学习，因为没有结果表明，人可以将复杂的新信息，比如数学公式或者外语中的新词汇融入自己的梦中。也没有结果表明，如果他们没有从梦中唤醒，之后他们可以在日常生活中回想起那些外在呈现的刺激。

要想研究有关睡眠辅助学习的这些观点，研究者们必须随机分配被试，一部分被试在睡眠期间听着含有某种外语词汇的录音带，而另一部分被试听的是含有不相关刺激的录音带，之后采用标准测验测试他们对这些刺激的记忆。有趣的是，早期的一些关于睡眠辅助学习的研究结果令人鼓舞。一组研究人员，在水手们睡眠期间，给他们呈现摩斯电码（无线电报员使用的用于交流的一种速记法）。结果表明他们要比其他水手快三个星期就掌握了摩斯电码。苏联的一些研究似乎也表明在睡眠期间听着录音带可以学会新的材料，如词汇或者句子。

但是，这些早期的正面报告忽视了，一个应该被排除的重要解释：录音带很可能将被试唤醒！问题是几乎所有这些显示出有正面影响的研究，都没有去监控被试的脑波以确保他们在听录音带的时候是真正睡着的。那些很好地监控了被试的脑波以确保他们是在真正地睡着的研究，没有得到任何有关睡眠辅助学习的证据。所以，就睡眠学习录音带起作用来说，很可能是因为被试在半睡半醒状态断断续续地听到了。

在完全清醒状态听录音带不仅是最有效的也是最实际的。关于快速记忆新知识或者减压，我们建议您节省下买磁带的钱，只需要去睡一夜好觉。

神话 22



经由体外体验，人们的意识可以离开他们的身体

自从圣经时代，甚至更早，人们已经开始为“体外体验”提供确凿的证据用来证明意识可以脱离身体。一名妇女因为大出血，正在接受移除子宫的手术，接下来是她所报告的“体外体验”。

我清醒着，可以觉察我周围的环境。一名护士每半个小时进来为我量一次

血压。有一次我记得她为我量完血压，然后就跑了出去，我感觉到了与以往不同。之后我就什么也不记得了。但是，接着我觉察到我在自己的身体上方，好像正飘浮在天花板上，向下看去我自己的肉体还在病床上，围了一群医生和护士。

接下来是一个在手术台上的妇女的描述。

……我正在接受手术，看到非常奇怪的灯在闪烁着，听到一声恸哭。接着我在手术室，其他人的上方，但只是足够高能看到每个人的肩膀。我很奇怪，看到每个人都穿着绿色的衣服……我向下看去，想知道他们都在看什么，长桌子的布下盖的是什麼。我看到一小堆肉，我在想“这是谁，他们在干什么”。突然我意识到那个是我。

这些报道都是体外体验的典型案列，在体外体验中人们声称自己在上方飘浮或者从自己的身体脱离，从远处观察自己。这些令人神魂颠倒的意识的异常状态促使古埃及人和古希腊人，还有那些历史上经历过体外体验的人，得出结论认为意识可以独立于肉体。

几乎所有文化背景下的人们都曾报告自己有过体外体验。令人惊讶的是这种现象很普遍：大约 25% 的大学生和 10% 的公众报告说，他们曾经历过一次或更多次的体外体验。许多公众认为体外体验最常发生在人们濒临死亡的时候，比如即将被淹死或者心脏病发作。这些想法是错误的。虽然一些体外体验发生在人们的生命遭遇威胁的时候，但是大多数体外体验发生在放松、睡觉、做梦、治疗、使用致幻剂、被麻醉、发生抽搐或者偏头痛的时候。体外体验也可以发生在这些人身上，他们可以不由自主地经历各种各样的意识异常状态。当一个人经常在日常生活中幻想会失去对自己肉体的知觉时，这种人就会有发生体外体验的倾向，而那些报告自己经历了其他奇怪体验，比如幻觉、知觉歪曲或者不同寻常的身体知觉的人们，也会有发生体外体验的倾向。

有些人报告说自己可以根据口令产生体外体验，灵魂甚至可以去访问遥远的地方或者“精神领域”，这种现象被称做“星体投射”，也叫做“星体旅行”。有一个网站称这种体外体验的研究为“投射学”（projectiology），并且声称“基于投射学的数据表明，意识的投射是一种真正的发生在第三维而非物质世界的体验；有意识的投射者能够暂时脱离肉体的束缚，到达非肉体空间，在那里他

们发现了意识的新属性”。Eckankar 的信徒们，坚信“灵魂旅行学说”，认为在有目的地产生体外体验期间，他们的官能得以加强，并且他们经历了一种心灵觉知的狂喜神迷状态。产生体外体验是为了获得灵魂的启迪，为了远程观察遥远的地方，比如外星人的星球，像这样的有关体外体验的介绍，随处都可以在网上、书里或者文章中看到。

尽管我们的意识可以摆脱肉体的束缚这样的推测很具有诱惑力，但是没有研究可以证明这一假设。要想验证意识确实脱离了肉体这一观点，最直截了当的方法就是在体外体验期间，人们是否可以准确地报告他们在遥远的地方“看到”了什么。研究者们检验那些声称自己可以通过意志产生体外体验的最具代表性的方法，就是引导他们去一个事先安排好的地方旅行，然后让他们描述当他们回到自己肉体的时候看到了什么。科学家们可以判断这些描述的准确性，因为他们知道在那些现场有什么。被试常常报告说，当他们获得指示时，就可以“脱离自己的肉体”，可以看到在目标地发生的事情，就像是距离公寓床上3米处的壁架。但是通过将他们的报告与目标地的真实物理特性对比之后，研究者们发现他们所报告的几乎都是错误的。最多可以理解为，他们所描述的只能算是“好的猜想”，在极少情况下，这种猜想是正确的。即使有少数的研究者报告了似乎正面的结果，但是其他人无法再复制这些实验。

如果在体外体验期间人们没有真正地脱离自己的肉体，那么如何解释这些戏剧性的异常意识体验呢？自我感是由感觉信息复杂的相互作用决定的。假设体外体验反映了个体对自己身体的觉知与感觉之间的分离。与这种假设相一致，研究发现体外体验是由于不同的大脑区域没有将不同的感觉信息成功地整合导致的。当我们要去拿一把小刀，就会感觉到小刀锋利的刀刃，我们不仅是对它的真实感有强烈的感觉，而且对作为一个积极参与者的自己有强烈的感觉。

两项研究表明当我们的触觉和视觉被扰乱时，我们对自己肉体的正常感觉也会被扰乱。亨里克·艾尔逊（Henrik Ehrsson）做了这样的研究，被试戴上护目镜，为的是能够看到一段视频，这段视频所播放的内容是由放在他们身后的一个摄像机所转播的他们自己。这种设计制造了一种奇怪的错觉，使得从后面看的话自己的身体像是真正地站在了自己的前面。换句话说，被试可以在另一个场所“看到”自己的身体，精神与肉体分离了。艾尔逊用一根棒子轻轻碰了一下被试的胸部，同时他用摄像机记录下来使得在播放中的视觉影像同时也被

碰了一下。被试报告了这一可怕怪异的感觉，他们的两个视觉影像也都被碰了一下，所以感觉自己是在肉体之外的另一个地方。碧娜·伦格哈格（Bigna Lenggenhager）和他的同事们编造了类似的虚拟现实的设置。被试看到自己的两个影像后，研究者碰触他们背的同时，也碰触了他们投射的另一个自我。然后，研究者们蒙上了他们的眼睛，把他们从初始位置移开，然后让他们自己再返回到初始位置。有趣的是，与他们最初站的地方相比，那些被试所复原的地方离他们双重影像投射的地方更近。被试被他们的另一个自我所吸引，这一事实使人感觉像是经历了身体之外的另一个地方。

许多研究者设法去确定产生体外体验的大脑位置。在实验室，一些研究者已经成功感应到了体外体验——通过刺激颞叶，特别是大脑右侧颞叶和顶叶连接处，被试就会报告自己感觉到自我与肉体分离。

我们当然可以去质疑实验室研究与日常生活中的体外体验之间的关联性，而且很可能后者是由不同的原因造成的。然而，科学家可以制造出与自发的体外体验非常相似的经历，这一事实表明尽管在体外体验期间有惊人的主观证据，但意识不能真正地离开我们的肉体。

第5章 有待探索的其他神话

神 话	真 相
放松是催眠必备的	在精神旺盛地做着运动时，就可被催眠
催眠期间，对自己周围的环境没有觉知	被催眠者知道自己周围的环境，而且也能够回忆起催眠期间无意听到的对话细节
人们记不住催眠期间所发生的事情	除非想要忘记，否则“催眠后遗忘”不可能发生
大多数现代催眠师使用倒悬的怀表来诱导进入催眠状态	事实上，没有一个现代催眠师使用倒悬的怀表来诱导催眠
一些催眠诱导比其他诱导更有效	几乎各种各样的催眠诱导有相同的效果

(续)

神 话	真 相
对许多催眠暗示做出反应的人更易受骗	对许多催眠暗示做出反应的人并不比几乎对催眠暗示没有反应的人更易受骗
催眠可导致人们去做一些以前根本就不会做的不道德的事情	没有证据表明有谁可以使被催眠者去做违背自己意愿的不道德事情
催眠术可使人表现出需要巨大身体力量和技能才能完成的行为	不需要催眠，高动机的被试就可以表现出这些行为
在催眠状态下，不会说谎	研究表明，在被催眠期间，很多被试都会说谎
催眠术最主要的决定因素是催眠师的技能	催眠术最主要的决定因素是被试的易受暗示性
在催眠中，人们可以永久地“不动”	即使催眠师离开了，人们也可以自己走出催眠状态
极高水平的动机可以使人在燃烧着的火红的炭上行走	任何一个人都可以完成火中行走，只要他走得足够快，因为炭是热的最差导体
梦只发生几秒钟，虽然之后我们会花很长的时间去回想	这一观点是由弗洛伊德和另外一些人提出来的，但是这一观点是错误的；许多梦会持续半个小时甚至更长时间
在睡眠期间，我们的大脑在“休息”	在快速眼动睡眠期间，我们的大脑处于非常活跃的状态
安眠药是治疗失眠症长期有效的好方法	长期使用安眠药会造成失眠症的反弹
“计数睡眠”可以帮助人们入睡	一项研究结果表明，要求失眠症患者数绵羊根本就不会帮助他们入睡
一挨枕头就睡着了是健康睡眠者的一个标志	一挨枕头就睡着了是睡眠剥夺的一个标志；大多数健康睡眠者在上床后需要用10~15分钟的时间才能入睡
许多人从来都不做梦	虽然许多人声称自己从来都不做梦，但实际上，所有最后报告做梦的人都是从快速眼动睡眠期间被唤醒的
大多数梦是关于性的	只有一小部分，也许是10%或者更少的梦包含有公开的性内容

(续)

神 话	真 相
大多数梦的内容都很奇异	研究表明，大多数梦都和我们醒着时候的生活相当的接近
梦是黑白的	大多数人报告说自己的梦是彩色的
盲人从不做梦	盲人也做梦，如果在他们七岁之前还有视力的话，他们的梦中会经历视觉影像
如果我们梦到自己死去了，那么我们肯定会死去	很多人梦到过自己死去了，但是他们仍然活着告诉你他们做过死亡的梦
梦只在快速眼动睡眠状态下发生	在非快速眼动睡眠状态下，也会产生梦，只是这些梦与快速眼动期的梦相比，不那么生动，而且梦的内容更多是重复的
人们可以利用清醒做梦来改善自己的心理调节力	没有研究表明，当你正在梦中的时候，你能够意识到这是一个梦，也没有研究表明可以用这种对梦的觉知来改变梦可以加强心理健康
大多数梦游者用行动把自己的梦表现出来，或者用言语把自己的梦表达出来	梦游发生在非快速眼动睡眠状态下，与生动的梦不相关
梦游是有害的	梦游者常常是被东西绊倒，或者撞到了才使自己受伤的
梦游与深层的心理问题有关	没有证据表明梦游与严重的精神疾病有关
叫醒梦游者是危险的	叫醒梦游者并不危险，只是梦游者可能会在唤醒后感到迷惑
冥想是达到放松最有效的方法	许多研究表明冥想并不比只是休息或者放松表现出更大的心理作用

资料来源：To explore these and other myths about consciousness, see Cardena, Lynn, and Krippner (2000); Harvey and Payne (2002); Hines (2003); Holmes (1984); Nash (1987); Nash (2001); Mahowald and Schenk (2005); Piper (1993); Squier and Domhoff (1998); Wagstaff (2008).

50 Great Myths of Popular Psychology

第6章

我有一种感觉

有关情绪和动机的神话

神话 23

多导生理记录仪（测谎仪）能够准确地检测是否说谎

你曾经说过谎吗？如果你回答“不”，你撒谎的可能性比较大。大学生承认他们在社会交往中 $\frac{1}{3}$ 的时间都在说谎——平均一天两次，一般人们 $\frac{1}{5}$ 的时间在说谎——平均一天一次。

在日常生活中欺骗别人和辨别谎言通常是一样困难的。我们可能假定人们说谎的频率很高，这样我们就能很好地鉴别出谎言。如果这样想，我们就错了。和蒂姆·罗斯（Tim Roth）饰演卡尔·莱曼博士（Dr. Cal Lightman）的电视节目《别对我说谎》（*Lie to Me*, 2009）的描述所不同的是，大量的研究意外地发现很少有确凿的证据能证明人们说谎。而且，许多人，包括在安全性领域受过专业训练的人员在内，比如法官和警察，常常也不能辨认出谎言。甚至，我们大部分人认为体态可以暴露谎言的想法也是完全错误的。比如，尽管大约 70% 的人认为眨眼是说谎的标志，但是研究发现的并不是这样。相反，有证据表明精神病患者也就是病态的说谎者，在说谎的时候特别容易看

着他的脸。

如果不能通过观察别人来决定谁在说谎或者谁在说真话，我们还能做些什么呢？历史上使用一些模糊的方法探测可疑的说谎者，比如古印度的“嚼米测谎法”。情况是这样的：如果说谎使人们担忧，而担忧又阻止分泌唾液，那么被控告者在咀嚼大米后沾在牙龈上的大米不能被吐出来。在十六七世纪，许多受控告的女巫遭到“严峻的大水考验”，也叫做“浸入测验”。控告者把受控者扔进寒冷的水中。如果女巫漂浮在水面，那么就会有一个好消息和一个坏消息：她活下来了，但会被认定是有罪的，大概是因为女巫是超自然的轻或者是因为水这种纯净的物质不能洗去女巫身上邪恶的本性，因此会处决她。相反，如果她没有漂浮到水的表面，那么也会有一个好消息和一个坏消息：她会被认定是无辜的，但这一结果并不能安慰她，因为她已经死了。

20 世纪初，一些激进的研究者开始用生理学的方法区分真相和谎言。在 20 世纪 20 年代，心理学家威廉·莫尔顿·马斯顿（William Moulton Marston）发明了一台仪器——第一台测谎器——通过心脏收缩时的血压来检测谎言（血压读数上端的数字）。后来，他使用笔名查理·莫尔顿，创造第一个动画女超人，称为“神力女超人”，她能引诱坏人进入她的绳索逼迫他们说出真相。对马斯顿来说，测谎仪就是女超人的绳索：一个能准确无误地说出真相的检测器。除了成为喜剧书的素材外，马斯顿的血压测试仪促进了现代测谎测试的发展。

测谎仪能把生理现象的连续性记录，如皮肤的电传导、血压和呼吸，绘制在一张图表上。测谎仪的长期流行使大众想拥有这样的仪器，但是和电影《拜见岳父大人》（*Meet the Parents*, 2000）或者电视剧《真心话大冒险》（*The Moment of Truth*, 2008）给人们留下印象不同的是，这个仪器并不能快速地告诉我们一些人是否在说谎（见图 6-1）。不过，主试能有重点性地解释这些图表的含义，并判断人们是否撒谎。生理现象有可能为测谎提供帮助性的线索，因为在测试的时候受测者的担心程度与生理现象是相关的。比如，紧张致使我们大部分人出汗，增加皮肤的导电性。然而，众所周知，由于许多原因的存在使得准确解释测谎图变得非常困难。

首要原因是人们的生理现象在程度上存在很大的差别。一位出汗多的诚实受测者可能被误以为是说谎的，而一位出汗很少的爱撒谎的受测者可能被误以为是诚实的。这个问题提出一个要求，即要测试出每一位受测者生理指标的底



图 6-1 在 2000 年的喜剧大片《拜见岳父大人》中，美国中央情报局的前经纪人杰克·宾纳斯（罗伯特·德尼罗饰演）给格雷戈（本·斯蒂勒饰演）做一个测谎测试，确定格雷戈能否做他的女婿。电影和电视节目有关测谎器的情节都错误地认为测谎仪是不会出错的。

资料来源：Photos 12/Alamy.

线。最流行的一个测谎版本是准绳问题测试（Comparison Question Test, CQT），来调查详尽的罪行。这个版本包括与罪行的相关问题（你从你老板那里偷过 200 美元吗？）和迫使人们为无关的罪行撒谎的比较问题（你曾经为了避免麻烦撒谎吗？）。几乎我们所有人都不止一次地为了避免麻烦而撒谎，但是在测谎测试中我们不想承认这一个尴尬的事实，我们很有可能要说谎。CQT 测试的基本原理是通过比较问题为解释主试的生理现象提供一个有意义的基线，进而辨别出谎言。

但是这个原理是值得怀疑的，因为比较问题无法控制许多关键性的因素。而且，正如戴维·莱肯（David Lykken）所述，没有证据解释木偶效应（pinocchio response）：一种独特的生理性或者情绪性反应的骗术。与比较问题相比，受测者如果在回答相关问题时测试图表展现了更多生理现象，这种区别最多告诉我们受测者在这些时候是比较紧张的。

但是，这里存在一个问题。当事人实际的罪行和对不公正控诉的愤怒或震惊，以及对相关问题的反应，有可能使一个人被解雇、被囚禁或从事犯罪活动，等等，上述因素都可能导致不同种类的焦虑。一点也不奇怪的是，CQT 测试和相关版本的测谎测试都会出现高频率的“错误”——无辜的人在测试中被认为是有罪的。结果，测谎测试和它的名字并不匹配：它只是一个令人觉醒的探测器，不是测谎器。这个不匹配的名字可能来自大众对它精确性的一种信念。相反，一些犯了罪的人在说谎的时候即使面对权威人士可能也不会紧张。比如，尽管这种可能性的研究证据被混淆了，但是精神病患者不会紧张，在高压形势下可能还会“击败”测试。

更复杂的事实是测谎器的检测者更有证实倾向，一种只想看到他们期望得到结果的趋势。检测者在给受测者做测试前已经了解受测者所谓的罪行或者已经形成关于受测者是无辜还是有罪的观点。格申·本沙海（Gershon BenShakhar）谈到检测者的假定在许多阶段中都影响测谎进程：构想问题、提问问题、给图表评分和解释结果。他用 1986 年 CBS 新闻杂志《60 分钟》（*The 60 Minutes*）广播的例子解释证实倾向。《60 分钟》制片人雇用三个测谎公司去确定谁从摄影杂志办公室偷走一台照相机。尽管没有实际上的偷窃行为，但每一个测谎检测者都信誓旦旦地说他已经确定是一名员工，这名员工在测试前已经被怀疑了。

许多测谎检测者相信测谎仪精确性的另外一个原因可能是，当面对一个无法争辩的事实时，特别是在他又没有通过测试的时候，也许会招供。结果，测谎仪有选择性地挑选出没有通过测试但是后来承认自己撒谎的人们（虽然在神话 46 中我们将要学到他们的一些供词可能是错误的）。而且，这些测谎检测者常常假定没有通过测试并且不承认自己有罪的人肯定在撒谎。所以这个测试看起来是完全无误的：如果一个人没有通过测试并且他承认自己撒谎，测试是“有效的”；如果一个人没有通过考试也没有承认他撒谎，测试也是“有效的”。当然，如果一个人通过测试，他承认他说的是实话，所以这个测试再次“有效”。这种“正面我赢，反面你输”的推理模式使得测谎仪的合理性很难或者根本不可能被推翻。正如哲学家卡尔·波普爵士（Sir Karl Popper）所言，无法被证伪的说法是不科学的。

在一个全面的综述中，美国国家科学院（2003）批评了 CQT 的基本原理和

一些宣称有效的研究。这些研究的大部分是在实验室进行，让少数的大学生假装有罪行，如偷钱包，而不是实际做关于许多犯罪分子真正的罪行的研究。在许多真实的研究中，受测者往往受外部信息的干扰（比如报纸报道哪个人有罪行），结果他就不能区别事实的影响和测试的结果。此外，被试常常也没有接受过反测谎测试的训练。利用反测谎策略，受测者在测试的时候故意提高生理唤醒，比如在回答比较问题的时候咬舌头或者做一些有难度的心算（如1 000重复地减去17的倍数）。反测谎信息广泛地出现在包括网络在内的大众平台，这些信息大大降低了测谎器的效度。

考虑到这些限制，国家科学院被迫评估了CQT的准确性。结果表明，判定受测者为犯罪者的准确率是85%，无辜者的准确率是60%，戴维·莱肯认为实际准确性并没有这么高。40%的诚实受测者在接受测试的过程中会被误认为是有罪的，而这一问题也适用于大多数的接受CQT的嫌疑犯。我们假定一些信息被泄露了，有证据表明，大约每100个被试中有1人接触了该信息并参与了。根据莱肯的预测，辨别出这个人的可能性为85%，但是也有其他40个被试被误告。最近，五角大楼每年尽可能地检测5 700名已经和将要说谎的人，试图以此来减少恐怖分子入侵，如果按照上面的结果计算，这个数字是令人担忧的（看2008年的美国新闻报道）。

尽管如此，测谎测试在大众的印象中还是很流行的。在一项调查中，67%的美国大众认为，用测谎测试来测谎是“可信赖的”或者说是“有用的”，尽管也有许多人认为它是不准确的。在安妮塔·托勒（Annette Taylor）和帕特里夏·科瓦尔斯基（Patricia Kowalski）针对普通心理学专业学生的一项调查中，45%的人认为测谎器能准确地辨别出试图说谎的人。而且，测谎测试已经广泛应用于近30多个电影和电视节目中，这些都一点也没有暴露测谎测试的缺点。到20世纪80年代，美国每年大约用到200万的测谎测试。

越来越多的人知道测谎测试的低效度，所以法庭很少使用。另外，联邦政府在1988年颁布的《雇员测谎保护法案》，禁止雇主使用测谎仪。但是具有讽刺意义的是，政府后来废除了这个法案，允许在法律实施的过程、军事和安全局中使用测谎测试。招聘便利店店员使用测谎测试是不可信，但是在FBI和CIA招聘人员时候却依旧使用测谎测试。

如果威廉·莫尔顿·马斯顿还活着，在知道研究者已经研制出“神力女超

人”的魔力绳索的相似物后他肯定很失望。在至少是可预知的未来，完美的测谎器仍然是科幻小说和虚幻喜剧故事的素材。

■ 破除神话：近距离观察

麻醉药是测谎器吗

我们知道测谎测试不能很好地分辨事实和谎言。但是使用麻醉药会好点吗？早在 1923 年，医学杂志上的一篇文章认为麻醉药可以作为“测谎器”。在大量的影片中，包括《跳来跳去》（*Jumping Jack*, 1986）、《真实的谎言》（*True Lies*, 1994）、《拜见岳父大人》（2000）、《憨豆特工》（*Johnny English*, 2003），掩盖真相的演员在吞下一大口麻醉药后突然地说出全部事实真相。几十年以来，政府情报局，像美国中央情报局和苏联的克格勃就使用麻醉药审问可疑的间谍。据报道，2008 年印度警察给制造孟买恐怖袭击案的恐怖分子阿杰马勒·卡萨布（Azam Kasir Kasab）服用麻醉药。自从 20 世纪 20 年代开始，精神治疗师偶尔使用麻醉药试图揭开患者受伤的记忆。在 1994 年，流行歌手迈克尔·杰克逊（Michael Jackson）因一名麻醉师给 13 岁的乔登·钱德勒（Jordan Chandler）服用麻醉药后而被控告猥亵男童。在钱德勒服用麻醉药之前，他否认杰克逊对他性虐待。

但是和测谎器一样，“麻醉药”和自身的名字是不匹配的。许多麻醉药是巴比妥酸盐，像米妥娜和硫盐托纳。巴比妥酸盐与酒精的生理和心理效果很相似，服用麻醉药和硬饮料的效果没有什么不同。麻醉药和酒精一样，使我们昏昏欲睡、不关注自身形象。另外和酒精一样，麻醉药只能削弱我们的抑制力并不能揭开事实真相，很可能使我们说出一些准确和不准确的信息。有研究表明，麻醉药极大地增加了错误的记忆和招供的风险。而大量证据表明，在麻醉药的影响下，人们会撒谎。在好莱坞以外，麻醉药不可能比测谎仪测出更多的谎言。

神话 24



幸福更多地取决于外部环境

就像珍妮弗·迈克尔·赫克特（Jennifer Michael Hecht）在她的著作《幸福

神话》(*The Happiness Myth*)中讲的那样,事实上每一代人在如何获得终极幸福这一点上已达成一个共识。从21世纪初期这一具有划时代意义的角度来看,其中有些风尚毫无疑问已经达到怪诞的地步。例如,纵贯历史,人们没完没了地竭力找到一大批声称可以催情的春药来提高他们的性生活和性欲望,这些催情药包括犀牛角、斑蝥、红辣椒、巧克力和牡蛎,或更近的绿色M & M糖果。然而研究却发现,所有这些假想的性欲“提升器”,其作用都不过是一种安慰剂,也就是一粒糖丸而已。在19世纪晚期的美国,细嚼食物的做法流行开来。据倡导这种饮食方法的拥趸们说,咀嚼每片食物刚好达到32次(这意味着每颗牙齿咀嚼1次)就能带来幸福和健康。同样,我们今天的一些追求幸福的风尚也肯定会让22世纪初期的美国人觉得奇怪。后代的人们如何理解我们之中那些动辄花费上千美元的血汗钱用于芳香疗法或用于风水(中国人通过在房间里摆放适当物件以获得满意效果的方法)、听激情演讲或购买改善心情水晶的人?人们不得不对此感到惊讶。

所有的这些风尚(风俗)都反映了一种多数大众心理学心照不宣的信条:我们的幸福主要是由我们的外部环境决定的。想要获得幸福,其过程是这样的:首先,我们必须找到正确的幸福“公式”,这个“公式”所包含的要素往往是我们的身外之物。多半这个公式包括以下要素,即在我们的生活中有大笔的钞票、豪宅、好的职业和许多令人高兴的事件。的确,如果倒退到18世纪,英国哲学家约翰·洛克(John Locke)和杰里米·边沁(Jeremy Bentham)都主张,人们的幸福与他们体验到积极生活事件的数量呈正相关。今天,人们最多也就是到亚马逊网站去挖掘指导我们如何通过财富获得幸福的无穷宝藏。其中有劳拉·罗利(Laura Rowley)的《钱和幸福:美好生活指南》(*Money and Happiness: A Guide to Living the Good Life*),埃里克·泰森(Eric Tyson)的《心胜于钱:你的通往财富和幸福之路》(*Mind over Money: Your Path to Wealth and Happiness*)和M. P. 邓利维(M. P. Dunleavy)的《钱可以买到幸福:如何把钱花在你想要的生活上》(*Money Can Buy Happiness: How to Spend to Get the Life You Want*)。正如美国社会批评家埃里克·霍弗(Eric Hoffer)挖苦性的评论那样,“你永远也不可能用你不需要的东西获得幸福”。

然而,18世纪初,美国的第一个“第一夫人”马莎·华盛顿(Martha Washington)针对大量现代大众文化的怪状提出了尖锐的意见:“我们幸福或不

幸更多地取决于我们的性情，而不是我们所处的环境。”的确如此，在最近几十年来，对于那些认为我们的幸福主要是取决于发生在我们身上的事情这样的“公理”，心理学家们已经开始质疑其是否真的正确。已故心理学家艾伯特·埃利斯（Albert Ellis）强调过，在所有的非理性想法中，传播最广和流毒最深的一个是主张我们的幸福和不幸主要来源于我们的外部环境，而不是我们对这些环境因素的解释。埃利斯喜欢引用莎士比亚的哈姆雷特，他说过，“世上本无所谓好与坏，思想使然。”心理学家迈克尔·艾森克（Michael Eysenck）甚至描述了关于幸福的头号神话，这种神话声称“很简单，你的幸福水平取决于发生在你身上的快乐事件的数量和种类”。

尽管如此，我们中的多数人仍根深蒂固地拒绝承认，我们的幸福受我们的人格特质和态度的影响要多于受我们生活经验的影响，特别是我们拒绝接受这样的概念，即在相当大的程度上，幸福受到我们基因结构的影响。在一项要求评价自己感受到的基因对幸福有多重要的调查中，233 个中学生和大学生对此做出了低的评分（总分是 7 分，评价的平均分值是 2.58）。

那马莎·华盛顿认为的“我们幸福或不幸更多地取决于我们的性情，而不是我们所处的环境”正确吗？让我们来看两个令人兴奋的发现。第一，埃德·迪纳尔（Ed Diener）和马丁·塞利格曼（Martin Seligman）调查了 200 名大学本科学生的幸福水平，他们比较了前 10%（“极其幸福”组）和中间及最后 10% 的学生。结果发现，极其幸福学生所体验到的客观性的积极生活事件并不比其他两组多，这些事件包括考试考得好或令人激动的约会等。第二，诺贝尔奖得主、心理学家丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）和他的同事通过让 909 位职业女性详细记录前一天的体验来追踪她们的情绪和活动。他们发现，这些职业女性们多数的主要生活状况与她们每时每刻的幸福只有最低程度的相关，这些生活境况包括女性们的日常收入和她们工作的多种特征（例如这些工作是否能提供优厚的福利待遇）。相对而言，女性们的睡眠质量和抑郁的易感性能较好地预测她们的幸福程度。

其他研究为菲利普·布里克曼（Philip Brickman）和唐纳德·坎贝尔（Donald Campbell）称为“快乐跑步机”的假说提供了支持。就像我们走路或跑步的速度能快速调整到与跑步机相匹配（如果不能，结果是我们将会栽跟头），我们的情绪也能快速调整到与生活环境相匹配。快乐跑步机假设与一项双生子对

幸福评分的研究结果是吻合的，这项研究表明，遗传方面完全相同的同卵双生子对幸福的评分要比异卵双生子一致得多，平均而言，后者只共享他们基因的50%。这项研究指出了基因对幸福的实质性的作用，也提高了一种假说存在的可能性，即认为我们每个人生来就有各自独特的幸福“基点”。通过这个基点，我们具有遗传学意义上的幸福的基线水平，并以此来从容应对短期的生活事件，但当我们一旦适应了这些生活事件，我们很快就会回到这个基点。

对于快乐跑步机更直接的证据来自针对经历1) 极其积极或2) 极其消极，甚至悲惨的生活事件人群的研究。人们可能预期第1组人比第2组人幸福得多。是的，但常常只在一段令人惊讶的短暂时间周期之内。例如，即便是彩票中大奖，其幸福程度在中头彩后立即升上了天的人，两个月以后，他们的幸福水平也基本上会降到地面，降到大多数其他普通人的水平。许多截瘫患者，即腰部以下被截掉的人，在他们经历事故数月之后大部分（尽管不是全部的）都能恢复到他们幸福的基线水平。此外，尽管年轻教授在收到未获终身职位（意味着他们已经失业了）的消息后会产生可以理解的挫败感，但几年之内，他们就能与那些获得了终身职位的年轻教授有一样的幸福感。我们中的大多数人都能相当快速地适应我们的生活环境，包括好的和坏的。

研究也开始质疑“钱能买给我们幸福”这一流传广泛的信条。有一个钱财和幸福没什么关系的明显例证，让《福布斯》杂志所公布的400个最富有的美国人在一个7点的生活满意度量表上给自己评分，其均值为5.8。然而，宾夕法尼亚州的阿米什人^①尽管平均年收入比前者低好几十亿美元，其生活满意度均值竟然也是5.8。一点儿也不假，想要幸福我们就需要有足够的钱财以便过得舒服，当我们需要担心餐桌上的食物和发愁付下个月的房租时，是很难感到幸福的，大概正是因为这一点，所以在美国，当家庭收入低于50 000美元时，收入和幸福有中等程度的相关。但当收入高于50 000美元时，钱和幸福之间的相关实际上消失了。然而，这一事实不会让NBA的运动员停止1994年要求提高工资的罢工，当时他们的年均收入为120万美元（不包括商业明星代言收入）。

马莎·华盛顿也可能不尽正确。尽管我们中的大多数人都没那么坚定地相

① 阿米什人，美国宾夕法尼亚州的阿米什人，其祖先来自德国的清教徒，他们至今仍拒绝使用19世纪以来的任何现代科技产品，维持着自给自足的小农生活。——译者注

信，但特定的重大生活事件仍可能影响我们更好或更差的长期幸福感。例如结婚、鳏寡，或从工作中被解雇看起来能导致长期的，有时是永久的幸福感低落。然而，即便是对于结婚和丧偶这样的事，随着时光流逝，许多人最后也都或多或少地彻底适应了。

所以，尽管我们的生活环境真的能在短期内影响我们的幸福，从长期来看，我们的大部分幸福都仍然令人惊奇地独立于发生在我们身上的事件。可能我们不愿承认，幸福至少是我们想要的生活与我们实际过的生活差不多。正如心理学家和幸福研究专家埃德·迪纳尔所说，“因为一个人是幸福的，所以他享受快乐，反之却不然”。

神话 25



溃疡主要或完全是由压力导致的

20 世纪 90 年代，吃药治疗消化性溃疡，即在胃或者小肠内部的溃疡，几乎是不可思议的。但是，随着医学的突破性发展，大胆创新的实验和研究人员的勤奋钻研改变了人们对溃疡药物的看法。早于 20 世纪 80 年代中期，许多医师和外行的人认为是溃疡主要是由压力造成的。他们也认为辛辣的食物、胃酸过多和吸烟喝酒在溃疡的形成过程中发挥着重要的作用。今天，多亏了诺贝尔奖得主巴里·马肖尔（Barry Marshall）和罗宾·沃伦（Robin Warren）的开创性工作，我们了解到其他的，他们的研究彻底地改变我们对溃疡以及对它的治疗方法的看法。

许多心理学家受西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）著作的影响曾认为潜在的心理冲突造成了溃疡。心理分析学家弗朗兹·亚历山大（Franz Alexander, 1950）认为溃疡和早期渴望被喂养以及依赖感联系在一起。在成年期，这些冲突可能被重新点燃并刺激到与饮食相连的肠胃系统（肠和胃）。

研究推翻了具体的情感和心理冲突与溃疡相关的观点，取而代之的是压力、饮食习惯和生活方式的选择是溃疡的主要凶手。正如托马斯·基洛维齐（Thomas Gilovich）和肯尼斯·萨维特科（Kenneth Savitsky, 1996）所描述的，压力导致溃疡的观点可能根源于对代表性启发的误用（详见引言）。压力能致使胃部难受，所以，压力造成包括溃疡在内的其他胃部问题听起来似乎也是合情合理

的。但是，溃疡并不仅仅出现在世界 500 强公司中高层主管的身上。按照社会经济学的分类，大约 2 500 万美国人终身都受到溃疡病所带来的疼痛。

尽管大家都知道压力和溃疡密切相关，但是长期以来许多科学家都怀疑可能是一种传染性的作用物导致一些溃疡。直到马肖尔和沃伦（1983）明确地指出消化性溃疡和一种潜伏在胃部与肠子内部的曲线细菌（幽门螺杆菌）有密切的关系，科学家在鉴别这种疾病具体的病源方面才取得真正的进步。

马肖尔和沃伦第一次发现溃疡患者的幽门螺杆菌都是相同的，但是没有患溃疡的人却是不同的。为了证明这个微小的入侵者是造成溃疡的罪魁祸首，马肖尔果断地（一些人可能认为他是傻的）吞下开胃小菜上面的微生物，结果导致胃部不适（称做胃病）好多星期。但是，马肖尔的大胆举动并没有获得预期的效果。痛苦的胃痛结束了，但是他并没有患溃疡。所以他不能得出幽门螺杆菌和溃疡有直接关系的结论。这个结果确切地说并不令人吃惊，一半人身上带有细菌，但是仅仅其中的 10% ~ 15% 才患溃疡。而且，单单这个就提供了很好的具有建设性的证据，特别是因为它是由研究者在实验的基础上提出并验证过的。早期的发现引起医学界的兴趣，他们耐心地等候更多具有说服力的研究。

在全世界的独立研究人员都在培养细菌的时候，一件重要的事情发生了，用抗生素治疗幽门螺杆菌可以极大地减少溃疡的复发。这个发现非常重要，因为在大部分的病例中能治疗胃痛的药物可以有效地治疗溃疡，但是在停止治疗后，50% ~ 90% 患者的溃疡还会复发。抗生素能减少 90% ~ 95% 复发率，这为幽门螺杆菌导致溃疡提供了强有力的证据。

然而，正如经常提到的，大众看法拖延了医学发现。截至 1997 年，仍有 57% 的美国人认为压力是引起溃疡的主要根源，17% 的人认为是辛辣的食物造成溃疡。但是，2007 年以前，美国国立卫生研究所已经宣布幽门螺杆菌导致溃疡并推荐用抗生素治疗溃疡和幽门螺杆菌感染。即使今天，媒体仍在大力宣传消极情绪在溃疡形成中的不同寻常的作用。2005 年的一部电影《愤怒之上》（*The Upside of Anger*, 2007）中，艾米莉（克里·拉塞尔饰演）的父亲抛弃家庭，母亲信心挫败并得癌症后，她自己患上溃疡。

许多感染幽门螺杆菌的人并没有表现出溃疡的症状，科学家们意识到肯定还有其他影响因素。很快新的解释就传播起来：大量使用像阿司匹林和布洛芬这样的消炎药物能刺激胃的内部，从而引发溃疡。并且，研究者们也并没有停

止研究压力在溃疡形成中的作用。事实上，尽管研究表明压力本身导致溃疡这个人人皆知的说法是错误的，但是压力可能对溃疡的形成起到一定的作用。比如，内心的痛苦与人类和动物的频繁的溃疡有关。而且，压力在溃疡的治疗过程中发挥很小的作用，压力事件，包括地震和经济危机，与溃疡的增加相关。另外，广泛性焦虑症患者，即大部分时间都在为许多事情担忧，他们患消化性溃疡风险更高。但是，焦虑本身可能并不造成溃疡。患上溃疡的过程及它带来的疼痛可能使人们出现持续的焦虑，或人们事先就有大量的焦虑心境，在这两种条件下，基因对溃疡发病起到的作用是相同的。

生物心理社会取向（biopsychosocial perspective）认为，健康状况受基因、生活方式、免疫力及日常压力等因素复杂的交互作用的影响，从这一视角来看，我们就能够理解压力会造成溃疡这一事实。压力能引发并可能导致溃疡的行为，这些行为包括饮酒和睡眠不足等，这样，压力对溃疡的形成起着间接的影响。

尽管我们很清楚压力并不是溃疡唯一甚至最重要的影响因素，但压力在溃疡形成过程中发挥的确切角色仍没有定论。非常可能的情况是压力、情绪和器官病变造成的伤害一起为幽门螺杆菌的生长创造了条件。所以，如果你胃部不适不要惊讶医生会给你开包含强有力的抗生素药物的同时建议你要放轻松。

神话 26



积极态度能预防癌症

癌症和态度有关吗？消极思考、悲观情绪和压力可能为细胞在体内胡作非为和患癌症创造条件。如果这样的话，励志书籍、自我肯定、想象没有患癌以及自助小组这些都能激起积极思考，从而帮助免疫系统抑制癌症。

如果积极的态度和情感能抑制癌症，这将是一个很大的进步。但是这也透露了一个微妙的负面的事实：如果积极态度这么重要，并且过度紧张的人可能比活泼外向人的积极情绪要少，那么在全世界范围内癌症患者就是那些过度紧张的人。一方面，癌症和病人态度及情绪的关系是真的还是假的这一点尚不清楚，另一方面，对于全球每年 120 万被确诊的癌症患者及那些正与癌症抗争的人来说，在这一点上究竟有怎样的因果关系，具有重要的意义。

在调查这些科学的证据之前，我们先了解一些关于心理因素是否能导致癌症或者治疗癌症的观点。西瓦妮·古德曼博士（Dr. Shivani Goodman, 2004）在她的著作《9个扭转或预防癌症的步骤》（*9 Steps for Reversing or Preventing Cancer and Other Diseases*, 2004）中写道，有一天她突然意识到她患了乳腺癌。在她小时候，每天早上都听到父亲在做犹太祷告：“感谢上帝，没有让我成为女人。”她无意识地告诉自己胸部是女人的象征，“拒绝做女人，但是还要活下去”。一旦她意识到这个恶毒的想法后，她就宣布要“改变态度，保持容光焕发”。

相似地，露易丝·海斯（Louise Hays）在她的书《你可以治愈你的生活》（*You Can Heal Your Life*, 1984）中宣称，她为自己用积极的态度治愈她的子宫癌感到自豪。海斯说她的癌症之所以出现在阴道是因为她在小时候受过性虐待。她建议唱自我称赞的歌曲治疗癌症，比如“我应该生活得很好，我现在要接受这个想法”，这个想法来源于她的信念即想法可以创造现实。轰动一时的畅销书《秘密》[（*The Secret*, 2006），销量700万本]的作者朗达·拜恩（Rhonda Byrne）也讲述了一个相似的故事：一位拒绝药物治疗的女性癌症患者通过想象自己没有患癌从而治愈她的癌症。根据拜恩的观点，如果我们有消极的想法，生活中就会出现负面的事情。但是如果我们给自己传递积极的想法，我们就能消除自身心理上和生理上的疾病。奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）在2007年把《秘密》引到她流行的电视节目中，一名患乳腺癌的电视观众决定放弃药物治疗，用积极态度治疗她的病（在以后的一次节目中，奥普拉告诫电视观众不要采用那位观众的做法）。在《量子治疗》（*Quantum Healing*, 2009）这本书中，自助派领袖迪帕克·乔普拉（Deepak Chopra）声称病人要潜意识地认为他们有可能被治愈，这样才能治好癌症；有了这样想法，体内的免疫细胞才会发挥“才能”击败癌症。

网络上充满了培养积极态度的建议：比如可视化，更不用说一些奇迹般的治疗方法比如发现生命意义、安静自己的情绪、想象练习培养积极态度并减轻压力。一个名为“治疗癌症和你的心理”的网站建议病人想象（a）白细胞的军队正在击退战胜癌症，（b）白细胞在体内如同骑士骑在白马上一样破坏癌细胞，（c）癌症细胞由黑色慢慢地变白直到和周围的纸巾一样的颜色。

网络上的自称“治愈者”提供了关于如何治疗癌症的建议和方法。布伦特·阿特沃特（Brent Atwater）声称要做一位“直觉医疗和远距离能量治疗

师”，他写了一本手册去“帮助点燃癌症患者的生活经历”，其包括以下建议。

(1) 把你和癌症区分开来。

(2) 你是一个有癌症“经历”的人，认识到一段“经历”可以到来也可以离去。

(3) 你的癌症经历是你生命中的重置按钮，试着从中获得经验。

用积极的态度面对最沉重的生活和想象的死亡情境是一个很有意义的目标，很少人去争论这个观点。但是，许多大众媒介都暗示了积极的态度和减少压力能帮助击败或者减轻癌症。有证据支持这种说法吗？许多癌症患者可能这样认为。在进行至少两年的、针对女性乳腺癌、卵巢癌、子宫内膜和宫颈癌患者的研究中，42%~63%的患者认为，癌症是由压力造成的，60%~94%的患者认为，她们积极的态度能治疗癌症。在这些研究中，许多女性认为与基因和像饮食这样的环境因素相比，癌症更可能是由压力造成的。

但是其他研究却有不同的结论。他们反对压力事件和癌症之间存在关系，并用大量的研究表明压力或者情绪与癌症之间并没有关系。有意思的是，在最近一项跟踪8年（1992~2000年）的研究中，对37 562位美国注册的女护士进行工作压力调查，研究者发现高工作压力的女性患乳腺癌的风险比低工作压力的女性低17%。在哥本哈根，研究者在16年里追踪了6 689位女性，发现自认为是高工作压力的女性得乳腺癌的可能比自称低工作压力的女性低40%。曾流行的观点“癌症与人格相关”，比如谦虚的、害羞的、避免斗争的人格特质有患癌症的倾向，控制实验已经否认了这种类似的表述。

科学家也没有发现积极态度或情绪与癌症的关系。在9年的时间里，詹姆斯·科因（James Coyne）和他的同事追踪1 093名无传染性的晚期的头和颈部癌症患者。病人认可这样的看法，“对疾病失去希望与有积极态度的患者活的时间差不多”。事实上，即使最乐观的病人也不可能比最崇尚宿命论的人活得更久。凯莉-安妮·菲利普斯（Kelly-Anne Phillips）和她的同事跟踪708位刚诊断为乳腺癌的澳大利亚女性8年，发现病人的消极情绪——失望、担心和生气，和消极的态度与寿命长短根本没有关系。

这些发现和其他一些相似的研究都暗示了调整态度和情绪这样的心理疗法和团体支持并不能阻止或者延缓癌症。但是精神分析学家戴维·施皮格尔（David Spiegel）和他的同事们公开发表关于乳腺癌患者的研究，并有了其他的发现。

这些研究者发现参加支持性团体的转移性乳腺癌患者患病后活的时间几乎是没有参加支援团体患者的两倍——前者的 36.6 个月对应后者的 18.9 个月。然而，在接下来的 20 年里，研究者并没有这样的发现。精神疗法和自助性团体积累的数据表明，像支持性团体这样的心理干预，可以增加癌症患者的生活质量，但是不能延长他们的寿命。

为什么积极态度能够击败癌症这个说法这么流行呢？部分上，主要是因为这些信念点燃人们的希望，特别是那些积极寻找希望的人。此外，那些把他们的好结果归因为乐观态度的癌症幸存者会成为事后检验的牺牲者，形成因此推理（在某事之后，因此也是因为某事）。一些患者在癌症减轻前就保持积极的态度，这并不意味着这些态度导致这个原因，这种关系可能是巧合的。

最后，我们更可能听到并记住保持积极的态度击败癌症的患者而不是那些有积极态度但并没有幸存的患者。前者实际上更易成为有人情味的故事，却不是电视访谈节目的好素材。

虽然想象、肯定和网络上无根据的建议不可能治愈或者延缓癌症，但并不意味着积极的态度对治疗癌症是没有帮助的。癌症患者通过寻找有效的医学和心理治疗，以及与朋友家人保持联系、发现生命每一刻的目的和意义，用这些方法来缓解他们的生理和心理负担。和大众观念相反的是，一项新的研究表明，不能因为癌症患者的病而去责怪他们的态度，患者应该得到鼓励。

第6章 有待探索的其他神话

神 话	真 相
声音压力分析者能够测出谎言	声音压力分析者只能在声音兴奋的时候辨别出语音的改变，不能辨别是否说谎
对所有的人而言，积极思考要优于消极思考	具有高程度防御性且悲观的人，认为担心是一种应对策略，在被强迫积极思考的时候不能很好地完成任务
如果我们为一些事情不安，我们应该试着淡忘它	丹尼尔·韦格纳（Daniel Wegner）和其他人关于“抑制思想”的研究表明试着淡忘一些事情，结果常常增加复发的可能性

(续)

神 话	真 相
女性比男性有更好的社会直觉	研究表明，女性和男性在对他人做猜测的时候准确性差不多
在周一人们感觉特别糟	研究发现这种说法缺少证据，可能是由于人们对周一比较失望
易于有良好心境的人们所经受的坏心境的次数要比其他人少	积极心境（积极情感）的倾向性和消极心境（消极情感）的倾向性是彼此独立的
经期前许多女性的心情都很差	让女性写日记表述她们情绪的研究表明许多女性在经期期间心情并不差
生活在现代西方社会的人比生活在不发达国家有更多的压力	这种说法缺少系统的支撑
压力的环境可以致癌	这主要是来自 1958 年 Joseph Brady 的一项错误研究“执行猴子”，相反，有压力的环境比没有压力的环境会让人更少地担心
过于亲近会使彼此讨厌：我们长期地待在一个地方就会对那个地方变得不喜欢	“曝光效应”的研究表明比起那些没有见过的事物，我们更易受到多次出现在我们面前的事物的刺激
担心过度会使头发变白	没有科学的证据证明，没人知道它的发生机制
性暗示让广告更有效	性暗示使人们更多地注意广告，但是经常很少有人能回忆起产品的名牌名称
女人有性高潮点，强烈的唤起性高潮的阴道	对性高潮点有很少或者根本没有科学的证据
男人平均每 7 秒就有一次性幻想	这是没有科学根据的“传闻”
美丽完全由别人来评定	不同文化在外表的评价标准上存在着很多相同之处
外貌特征突出的人通常被认为是具有吸引力的人	外貌特征达到统计学上平均水平的人往往被认为是最具有吸引力的

(续)

神 话	真 相
运动员在比赛前不应该有性行为	研究表明性活动平均只能耗费 50 卡路里，不会造成体力受损
观看色情作品会增加人们的攻击性	许多研究表明，观看色情作品并不会增加暴力的风险，除非色情作品存在暴力情节
经常玩“性别扮演游戏”或者手淫的孩子大都遭受过性虐待	这种说法缺乏科学依据

资料来源：To explore these and other myths about emotion and motivation, see Bornstein (1989); Croft and Walker (2001); Eysenck (1990); Gilbert (2006); Hines (2001); Ickes (2003); Lykken (1998); Nettle (2005); Norem (2001); O'Connor (2007); Radford (2007); Tavris (1992); Wegner (2002).

50 Great Myths of Popular Psychology

第七章

社会性动物

有关人际行为的神话

神话 27

相反相成：在感情上，我们更容易被那些和我们不同的人所吸引

下面是我们熟知并喜爱的好莱坞电影经典情节，事实上我们已经把它铭记于心了。那么请准备好爆米花、可乐或提子，因为电影即将开始。

情景 1：镜头指向一个狭小、灰暗同时又非常凌乱的卧室。我们看到一个名为乔的中等偏胖、秃顶而且相当邋遢的男人。他正躺在床上看一本由罗纳德·里根（Ronald Reagan）编写的生物书。乔，今年 37 岁，是一个腼腆、呆滞并且完全没有自信的家伙。在不久前他还是一个图书管理员，但是现在他失业了。在过去的 3 年里，乔没有和任何人约会过，他感到非常孤独和绝望。

情境 2：离开公寓 1 小时后，乔在路上邂逅了 25 岁的堪称万人迷的金发美女——坎蒂斯（Candice）。在此过程中，乔碰翻了坎蒂斯手上的购物袋，袋子散落在道路两旁，然后乔就弯下腰帮她捡。巧合的是，坎蒂斯不仅很漂亮，并且性格十分外向，精于人际，同时非常受欢迎。她在一家高档餐厅兼

职做招待，余下的大部分时间里在一家一流的时尚公司做模特。与乔这个保守党相比，她是热情的自由党。乔怯懦地想要约坎蒂斯，但是却以令人尴尬的弗洛伊德式的口误收场，乔把“是不是想要约会（date）”说成了“是不是想要个配偶（mate）”。坎蒂斯哈哈大笑，她礼貌地告诉乔，她正在和一个名人布拉德·克劳-克鲁斯（Brad Crowe-Cruise）交往，并且她不可能再喜欢上任何人。

情境 50：48 个情节也就是两个半小时或者是三桶爆米花之后，乔（他和坎蒂斯再次相遇是在 6 个月之后，这次他撞翻了坎蒂斯手中的盘子和饮料）已经不知何故赢得了坎蒂斯的芳心，而坎蒂斯已经和布拉德·克劳-克鲁斯分手。此时，在坎蒂斯眼中，乔已经不再是当初那个非常倒霉并让人难堪的人，而是难以解释地认为他像玩具熊一样可爱可敬。乔单膝跪下向坎蒂斯求婚，她答应了。然后屏幕开始下移，电影结束了，你用克里内克丝纸巾（Kleenex）擦拭眼角的泪水。

这样的故事情节看上去是不是非常熟悉？这是因为相异相吸的观念是当代文化背景中很具有代表性的一部分。电影、小说以及电视连续剧中都是两个性格迥异的人陷入爱河的故事。甚至有网站专门播放以相异相吸为题材的电影，例如，由汤姆·汉克斯和梅格·瑞恩主演的《电子情书》（*You've Got Mail*, 1998），由珍妮弗·洛佩兹和拉尔夫·费恩斯主演的《曼哈顿女佣》。2007 年，由赛斯·罗根和凯瑟琳·希尔主演的热播喜剧《一夜大肚》（*Knocked Up*, 2007）或许是好莱坞永无休止地以不般配情侣为题材的电影中最新的一部。（这部电影是根据在 1934 年最受欢迎的相异相吸影片《一夜风流》改编而来。）

我们中的许多人都坚信像乔和坎蒂斯一样在性格、信仰和长相都完全不同的两个人特别容易被彼此吸引（描述相异相吸的术语是“互补”）。心理学家林恩·麦克彻恩（Lynn McCutcheon, 1991）发现 77% 的本科生都认为在交往过程中存在相异相吸。作家黎曦庭（Tim Lahaye）在他的畅销书《相异相吸》（*Opposites Attract*）中写道，“两个有相同性格的人绝对不会结婚。为什么呢？就像同性相斥一样，他们之间不会相互吸引”。这一观念在当下十分盛行的互联网交友网中很受推崇。在一个叫做“灵魂匹配”（Soulmatch）的网站上，哈维尔·亨德瑞克斯（Harville Hendrix）博士说“经验证明只存在相异相吸，因为这是

事实的本质”。（需要说明的是，引号里的话是引用亨德瑞克斯的，不是我说的。）随后他又说“我们文化神奇的地方在于，契合度是人际关系的根基，事实上，也是使彼此厌烦的根基”。另一个名为“约会情报者”（Dating Tipster）的网站上说，“相异相吸在一些案例中是确实存在的。或许正是这些差异形成了最初的吸引力……一些人发现这种差异让人感到非常刺激。”

然而，就大多数这样的谚语而言，民族心理学中都有与之地位相似、立场不同的谚语。尽管你确信你曾经听过相异相吸，但是你或许也听过“物以类聚”。那么哪一个谚语获得了更多的实证支持呢？

研究证据表明，亨德瑞克斯博士的神话和实验结果是相背离的，这对于他来说是非常不幸的。当涉及人际关系时，相异并不能相吸。反而，同质性（一个很适合于形容相似的人彼此吸引的词语）而非互补性才是交往的原则。在这方面，一些约会网站，例如将伴侣观点匹配并且在人格特质、态度上具有相似性的个体进行配对的网站：配对网（Match.com）和 e 和谐网（eHarmony.com）等大都遵循正确的途径（尽管尚未有太多研究证据表明这些网站在配对方面的工作是否成功）。

的确，很多研究证实：和具有不同人格特质的人相比，具有相似人格特质的人更容易被彼此吸引。例如，A 型人格特质（要求严格，竞争意识强，有时间紧迫感，对对手怀有敌意）的人更喜欢和同样是 A 型人格的人约会，和他们具有相反人格特质的人更倾向于和 B 型人格的人交往。顺便提一下，同样的规律也适用于友谊。我们非常可能和那些与我们具有相似人格特质的人约会，而不会与和我们有不同人格特质的人约会。

人格特质上的相似性不单单能预测最初的吸引力，它也能预测婚姻稳定性和幸福感。似乎，在人格特质之一“责任心”这一维度上的相似性，对婚姻满意度尤为重要。因此，如果你是一个悲观、邋遢而且做事没有计划的人，那么你最好不要找一个有洁癖的人。

“同性相吸”这一结论已经渗透到我们的人格、态度以及价值观当中。由多斯·伯恩（Donn Byrne）和他同事所做的经典研究证明：一个人和我们的态度（例如，政治观点）越相似，我们就越倾向于喜欢那个人。有意思的是这种联系类似于心理学家所说的“线性功能”：态度相似性的比例决定喜欢的比例。所以在 10 个问题中，对其中有 6 个问题的观点和我们持一致态度的人对我们的

吸引程度是仅有3个问题观点一致的人的两倍。虽然如此，还是有一些证据表明，态度上的差异性在预测吸引程度上更为重要。也就是说，尽管有相似态度的人们也可能不被彼此吸引，但是具有不同态度的人尤其不易被彼此吸引。至少在态度这个方面，相异并不仅仅不会相互吸引甚至还会导致相互排斥。

与此相同的是，彼得·布斯通（Peter Buston）和斯蒂芬·埃姆伦（Stephen Emlen, 2003）要求978名被试对他们在选择一个长期伴侣时所考虑的10项人格特征，如财富、激情、地位、养育方式以及外貌吸引力等的重要程度进行排序。然后他们又要求被试对自己实际伴侣的这10项人格特征的重要性进行排序。这两个排序之间有明显的联系，女性在这两个排序之间的相关程度要高于男性，虽然造成这种性别差异的原因还并不明确。但是我们不应该把布斯通和埃姆伦的研究结果看得过重，因为他们的研究完全基于自我报告。人们所说的自己的理想同伴所应具有的特质和他们实际真正想要的并不总一致，有时人们是以自身为标准对伴侣进行描述的。甚至，人们看重的潜在伴侣所应具备的特质，可能也不总能预测他们彼此之间的最初吸引力（毕竟，我们中的许多人都曾爱上一个我们明知不该爱的人）。不过，布斯通和埃姆伦的研究结果能够很好地与其他许多研究相吻合，在找灵魂伴侣时，我们要找的是与我们的人格和价值观匹配的人。

这种相异相吸的神话是怎样产生的呢？没有人知道，但是我们仍会给你提供三种可能性。第一，我们不得不承认这个神话为好莱坞提供了非常好的体裁。乔和坎蒂斯最终在一起的故事要比两个相似的人最终在一起的故事更有吸引力。在大多数情况下，这种故事更能让人感到幸福愉快。因为在电影、书籍和电视节目中，我们见到更多的是“相异相吸”而不是“同性相吸”的故事，前者就被我们认为是司空见惯的事情。第二，我们总是希望有个人能够使我们变得完整，有个人能够弥补我们的弱点。鲍勃·迪伦（Bob Dylan）在他的一首爱情歌曲写出这种找到“遗失部分”完整自身的渴望，很像在拼图游戏中寻找缺失的那块。但是到了最后关头，我们还是会被那些与我们相似的人所吸引。第三，也是最后一点，“相异相吸”这个神话可能有一点真实性，因为伴侣在兴趣之间的稍稍不同可能会给关系增加一点趣味性。不过，还没有学者对“相似的人在这里或那里存在不同会增加吸引力”这一假设进行系统的检验。在他们这样做之前，对于现实生活中乔的版本来说，最保险的做法是找一个和他一样超重

的图书管理员。

神话 28



人多保险：危急事件发生时，在场的人越多个体介入的可能性越大

想象以下的两个剧情，剧情 A：一天深夜你独自走在一个大城市的街道上，你走错方向走进了一个很黑的巷子里。当你走到拐角时，你看见了两个男人，其中的一个向你跑来，另一个男人大约有 2.2 米高，走在第一个男人身后，是一个和你毫无关系的过路者。突然，第一个男人扑向你，把你打倒在地，企图抢你的钱包。剧情 B：在一个阳光温暖的午后，你独自一人在一所大城市的公园中。你看见大约有 40 个人在公园中心做他们的日常活动：一些人坐在沙滩上，一些人在漫步闲谈，还有一些人在玩飞盘。突然，有一个男人扑向你，把你打倒在地，企图抢你的钱包。

现在请闭上眼睛思考这样一个问题：哪个剧情让你会感到更害怕？如果你像大多数普通人或者被测的 $1/5 \sim 2/5$ 的心理专业的本科生一样，你会回答：“剧情 A”。毕竟，人多保险，对吗？所以在剧情 B 中，你理所应当地假设这里会有更多获得帮助的可能性，说不定是剧情 A 中的 40 倍。然而，正如我们在这本书中所发现的一样，常识通常是心理现实的一个错误引导者。事实上，许多研究证据表明，你在剧情 A 中可能会更加安全，也就是说，人多危险更多而不是人多保险，这是怎么回事呢？

为了回答这个问题，我们首先来回顾两个真实事件。在 1995 年 8 月 19 日早晨，当 33 岁的贾莱塔·沃德（Deletha Word）突然撞上由马爹利·威尔士（Martell Welsh）驾驶的轿车的挡泥板时，她正在驾车通过位于密歇根州底特律的大桥。威尔士和两个男孩跳下车，他们剥光贾莱塔除了内裤外的所有衣服，然后用一个轮胎皮不断地鞭打她。在某一时刻，威尔士甚至把贾莱塔举到半空中问周围的旁观者是否有人想要这条“母狗”。大约有 40 人开车经过但是没有一个人进行干预也没有人报警。贾莱塔怀着绝望的心情想要逃离攻击，于是她从桥上跳进了河里，但是最终被淹死了。

在 2008 年 5 月 30 日康涅狄格州的哈特福德市，一位 78 岁的老人安吉尔·

阿尔塞·托雷斯从商店买完牛奶后走在回家的路上，经过一条繁华的马路时被在高峰时段行驶的一辆汽车撞倒在马路中间。当托雷斯失去知觉躺在路上时，许多的旁观者只是看着没有做任何事情，正如那9辆绕着托雷斯转向的汽车，他们甚至怕麻烦而不愿停车。奇怪的是，一个司机在托雷斯旁边停了一会儿，然后什么都没有做就继续上路。另一个摩托车驾驶者在离开之前绕着托雷斯转了一圈。在警察赶到现场之前没有一个人停下来帮助托雷斯。现在，托雷斯仍然靠呼吸器维持生命，腰部以下全部瘫痪。

在这两个惊人的案例中旁观者的放任行为很难或者根本不能让人理解。受到这些事件的影响，许多媒体都老一套地试图解释造成旁观者无动于衷的原因，试图唤起大城市中的人们对麻木不仁和冷漠行为的关注。他们提到在城市中的人们已经习惯见到可怕的事情了，所以在看到犯罪发生时他们也就不去注意或关心。

然而，在20世纪60年代，心理学家乔恩·达利（John Darley）和比伯·拉坦纳（Bibb Latane）在午餐聚会期间提出了一个不同寻常的解释。当时他们正在讨论一个广为流传的类似事件，也就是发生在1964年3月13日纽约，一个叫吉蒂斯·吉诺维斯的女孩被杀的案例。据说，当时看到犯罪发生的38名目击证人什么都没有做。（有趣的是，在讨论那天关于吉诺维斯事件的警察记录时，一些共同的声明被认可和接受了，包括这个“当时有38人在场，同时38个人都知道此刻正在发生着一起凶杀案，但是没有一个人报警的事实”。）达利和拉坦纳不认为吉诺维斯及其相似事件的发生是由于城市人的冷漠，相反，他们指出造成旁观者放任行为的原因更多是在于在共同场景中的心理过程而非大城市中人际关系的本质。根据他们的理论，可以从以下两方面对旁观者的放任行为进行解释。

第一，达利和拉坦纳指出，旁观者需要确定一个事件的确是危机事件。当你遇到躺在人行道上的人时，你是否想过这个人是不是需要帮助？或许他只是喝醉了，又或许这一切只是一个你没有任其自然发展的恶作剧的一部分。假如你环顾四周发现所有人都不关心时，你可能会断定这种情景不是一个危机事件。达利和拉坦纳称这一现象为“多元无知”（pluralistic ignorance）：即认为在群体中没有人和你想法一致（“没人做任何事情，所以或许我是唯一的一个认为这是突发事件的人。好吧，我一定判断错了。”）和多元无知相似

的一个例子就是在讲座结束后，教授经常会问：“你们有什么疑问吗？”但是没有一个人响应的“课堂沉默”情景。在教室里的每一个人都很紧张地环顾四周，看到其他同学都安静地坐着，然后就错误地认为除了他们自己以外所有人都听懂了。

第二，根据达利和拉坦纳的理论，旁观者的放任行为还涉及另一种心理过程。即使这种情景非常明显的就是危机事件时，在场的人们也倾向于不提供帮助。为什么呢？因为在场的人越多，他们就会觉得个人为没有提供帮助而导致的消极结果所承担的责任就越少。假如你没有帮助一个心脏病病人，后来这个人死了。你就会告诉自己“是的，这真是一个悲剧。但是它不是我的错，毕竟当时还有很多可以提供帮助的人在场”。达利和拉坦纳把这种现象称为“责任扩散”（diffusion of responsibility），因为在场的其他人使得彼此感到对后果承担较少的责任和内疚。

在一系列独创性的调查中，达利和拉坦纳以及他们的同事就“危机事件中其他人的在场会抑制救助行为”的这一构想进行了测试。在一项研究中，被试进入一个房间完成一系列的调查问卷：在一种情况下，被试单独坐在房间里，在另一种情况下，三个被试坐在一个房间里。一会儿，烟雾通过通风口进入屋子里。当被试独自在房间时，75%的人都会出来报告；当他们以小组的形式在房间里时，通常是只有38%的人出来报告。当以小组的形式参与测试时，一些被试在满是烟雾的房间里待了长达6分钟，直到他们看不清楚试卷为止！

在另一项研究中，一个女实验者出来迎接被试，在陪同他们到做调查的房间后，女实验者就离开走进一个邻近的有书和梯子的房间里。在一些试验条件中被试是独自一人，控制组是两个被试一起。一会儿，被试听到女实验者从梯子上摔下来的声音，紧接着是她的尖叫声“啊！天哪！我的脚……我不能动了！”当被试是独自一人时，70%的人都会提供帮助；当被试是两个人时，一个或者两个都提供帮助的比例只有40%。研究者通过许多略有不同的实验多次重复了这些发现。通过对50多项涉及6 000多名被试的旁观者放任行为研究结果的分析，拉坦纳和史蒂夫·尼达（Steve Nida, 1981）发现，被试独自一人时提供帮助的可能性比其他人在场时高90%。

然而，尽管在通常情况下人多不会更安全反而更危险，但是一些人仍然会

提供帮助即便是有其他人在场。在贾莱塔·沃德的悲剧中，事实上有两个男人跳进水里想要救快被淹死的贾莱塔，但是没有成功。在安吉尔·阿尔塞·托雷斯的悲剧中，四个好心的撒玛利亚人报了警。虽然心理学家不知道为什么一些人在危机事件中比别人更可能提供帮助，但是他们已经发现那些很少在乎他人评价和敢于突破传统的人即使是在他人在场的情况下，也更有可能在危机事件中违反常规实施干预。

幸运的是：研究显示呈现旁观者效应的相关实验能够增加人们在危机事件中提供帮助的可能性。以下是一个被肯尼思（Gergen, 1973）称为的“启蒙作用”：即学习心理学研究能够影响现实生活中行为的例子。一些调查者在一个心理学课堂上报告了一篇关于旁观者效应的文章（包括你所了解到的上述信息），但是在类似的一个心理学课堂上却没有报告相应的文章。两周后，这些学生在实验同谋的陪同下，遇到了一个人从公园长椅上掉下来的事件（如你所料，实验者导演了这一情景）。相比而言，没有上过旁观者效应课的同学只有 25% 的人提供了帮助，而有 43% 的上过相关课程的学生提供了帮助。这一研究之所以有效，可能是因为人们确实意识到了提供帮助的重要性。所以在你阅读这一神话的几分钟里，可能已经增加了你在危机事件中做一个有反应的旁观者的可能性。尽管人多并不一定安全，但是知识越多越安全。

神话 29



男性与女性用截然不同的方式交流

几乎没有其他话题能超过“为什么男人和女人似乎很难彼此了解”这一古老的问题，花费诗人、作家及词作者更多的笔墨。甚至当我们仅仅局限于摇滚音乐时，描绘男女之间误解的歌也可能是数不胜数。以 Genesis 乐队一首歌的歌词为例，《误会》：

一定有一些误会
一定有一些错误
我在雨中等了数小时
你迟到了

现在好像我没有说一件正确的事情

但是你本该打电话告诉我

当然，这并不仅仅只是摇滚乐队的困惑。甚至一些著名的人格理论家在尽力理解性别差异未果时也表示出同样的烦恼。在人类行为方面不能被任何一个专家超越的西格蒙德·弗洛伊德告诉玛丽·波拿巴（Marie Bonaparte）（一个精神分析学家，拿破仑·波拿巴的外孙女）：

有一个伟大的问题还没有解决，我也没有能力回答，即便我已经研究了 30 年的女性灵魂，但是我仍不知道“女人想做什么”。

显而易见的是，我们可以猜到许多女性人格理论家也对男性持有类似的观点。

这种男女沟通方式完全不同的信念所造成的误解已存在多年，已经根植于大众文化当中。许多电视节目和动画片，像《蜜月期》（*The Honeymooners*）、《摩登原始人》（*The Flintstones*），包括最近的《辛普森一家》（*The Simpsons*）和《山丘之王》（*King of the Hill*）都大量地运用了常常由于丈夫和妻子交流方式的不同而在无意中产生的幽默。在这些节目中，男人们讨论运动、吃饭、打猎和赌博，女人们在这些节目中展示自己的感受、友谊、人际关系和家庭生活。更重要的是，这些节目对男人的典型描述是缺少情感知觉、同情心不足，比女人们胖。

研究显示，接受调查的本科生们也持有相似的观点：即男人和女人的交流方式不同。需要特别指出的是，本科生们认为女人比男人更健谈，同时也更善于在谈话过程中抓住细微的非言语线索。

更进一步说，假如一个人读了很多当代大众心理学的文章，那么他很有可能受到这些文章的诱导而做出“男人和女人不仅仅是不同类型的人，他们是不同的物种”的结论。英国语言学家德博拉·坦嫩（Deborah Tannen）在她的书《你就是不懂》（*You Just Don't Understand*, 1991）中，以大量的非正式的趣闻轶事为基础强化了这种观点：男人和女人交流方式的不同体现在类型上而非程度上。用坦嫩的话就是“女人说的和听的是联系和亲密的语言，而男人说的和听的是地位和独立个体的语言”。

美国大众心理学家约翰·格雷（John Gray）又进一步引申了这种观点，把男人和女人比作来自不同星球的物种。在他获得巨大成功的“火星和金星”系

列自助读物中，格雷提倡一种男人和女人因需求的不同而产生完全不同的交流方式的激进观点，因为存在这些不同，所以男人和女人很难理解对方。这一系列读物开始于《男人来自火星，女人来自金星》（*Men are from Mars, Women are from Venus*, 1992），进而又出版了大量的相关书籍，包括《男人进卧室向左，女人进卧室向右》（*Mars and Venus in the Bedroom*, 1996）、《男人约会往北，女人约会往南》（*Mars and Venus on a Date*, 1999）、《男女大不同：职场轻松讲沟通》（*Mars and Venus in the Workplace*, 2001）、《当金星女撞到火星男》（*Why Mars and Venus Collide*, 2008）等。格雷写道“男人和女人不单只在沟通方式上存在不同，在思考、感受、反应、回复、爱、需要以及感恩等方面也存在不同。他们看上去像是来自不同的星球，说着不同的语言”。在其他方面，格雷宣称女人的语言集中在亲密和联系，男人的语言集中在独立个体和竞争。此外，格雷提到当他们感到心烦时，女人会表达她们的感受，而男人们会变得沉默。

格雷的火星和金星系列读物的发行量已经超过40亿，同时还被翻译为43种语言。《今日美国》（*USA Today*）称格雷在1992年发行的那本书是20世纪最具有影响力的25本图书之一，同时强调，在20世纪90年代格雷的书的总销售量排名第二，仅次于《圣经》。格雷在全国开了25家火星金星咨询中心，其目的在于改善男人和女人这两种外星人世界之间的沟通。在格雷的网站上有指导火星人和金星人约会的服务以及电话帮助热线。在1997年，格雷甚至将他的书《男人来自火星，女人来自金星》改编为歌舞剧在百老汇上演。

尽管格雷和许多大众心理学家并没有做任何实验来支撑他们的结论，但是许多其他研究者已经针对沟通方式的性别差异这一问题进行了研究。尤其是我们需要通过回顾这篇文章来强调四个主要问题：1）女人真的比男人说话多吗？2）女人比男人更容易揭露自己的隐私吗？3）男人打断别人说话的次数比女人多吗？4）女人比男人觉察到更多的非言语线索吗？

此外，我们可以提出一个更进一步的问题：如果真的存在差异，那么这种差异是多大呢？为了解决这个问题，心理学家们通常都会借助一种叫做科恩 d 值的度量尺度，这种度量尺度是以它的提出者——一位心理测量学家雅各·科恩（Jacob Cohen）的名字命名的。不用探究繁琐的统计细节，科恩 d 值显示了组间差异有多大，大致来说，科恩 d 值为0.2被认为差异比较小，0.5是存在中等差异，0.8或者更高则表明差异极大。为了使比较更加方便，用科恩 d 值代

表男人和女人在责任心（女人比男人更具有责任心）这一人格特质上的平均差异，结果为 0.18；在身体攻击（男人更具有攻击性）方面是 0.60；在身高（男人更高）方面是 1.7。

（1）女人真的比男人的话多吗？尽管“女人比男人话多”这一观念已经流行了几十年，但是心理测量学家劳安·布里增丹（Louann Brizendine）在她的畅销书《女人为什么来自金星》（*The Female Brain*）为这一信念又提供了新的凭证。在书中，布里增丹引用了一个结论：女人平均每天说 20 000 个单词，相比而言男人每天说 7 000 个单词。这一结论一经发表就被数家媒体报道。然而进一步的调查显示，这一数据完全来自一本自助图书和许多的二手资料，并没有经过系统的研究。同时，布里增丹在最新的修订本中删掉了这句话。心理学家珍妮特·海德（Janet Hyde, 2005）对 73 项控制实验的结果进行元分析，她发现整体的科恩 d 值是 0.11，反映出女人的确比男人健谈，然而，这种差异极其微小，在日常生活中几乎察觉不到。心理学家马提亚·梅尔（Matthias Mehl）和他的同事又给“女人比男人健谈”的论断又一次重击，在对 400 名大学生每天用电子设备聊天记录进行跟踪的研究中，他们发现女人和男人平均每天都说 16 000 个单词。

（2）女人比男人更容易揭露自己的隐私吗？与普通大众的刻板印象“女人比男人谈论更多自己的事情”相反，海德发现在 250 项研究中科恩 d 值是 0.18。这一发现数值较小，暗示出女人比男人稍微爱自我披露一些。

（3）男人打断别人说话的次数比女人多吗？是的，尽管只是对 53 项关于性别的交流方式差异的研究，但是海德再次发现这种差异在数值上还是很小，科恩 d 值是 0.15，甚至都难以对这种差异进行解释。因为研究显示，打断谈话和发言次序是社会地位的一部分功能。在一些研究由女人掌控的谈话中，女人更倾向于经常打断别人，发言次序更富于变化，比男人谈的时间更长。

（4）女人比男人觉察到更多的非言语线索吗？在这里这个答案在某种程度上比较清晰，而且也比较有分量，答案是“是的”。朱蒂斯·霍尔（Judith Hall）对成人进行了元分析，测试了被试觉察能力或区分人们面部表情（如悲伤、高兴、生气、害怕）的能力，科恩 d 值是 0.40。尽管艾琳·麦克卢尔（Erin McClure, 2000）对儿童和青少年的元分析显示这种差异比较小，仅有 0.13。

因此，男人和女人的确在沟通方式上有一些不同，这些差异有的也已经达

到有意义的水平。然而，从实际目的来看，男人和女人在沟通方式上是相似的而不是不同的，并且就像在权力差异和性别差异之间的关系一样，这些差异在多大程度上是由性别本身造成的尚不清楚。纵观这些研究，我们发现在用科恩 d 值作为测量标准时，性别在沟通上的差异几乎达不到统计上的显著性。因此，约翰·格雷的书、咨询中心以及百老汇的歌剧都站不住脚，男人不是来自火星，女人也不是来自金星。相反，在研究员凯瑟琳·迪迪亚（Kathryn Dindia）对沟通词的研究中指出，或许我们说“男人来自北达科他，女人来自南达科他”更准确。

神话 30



发泄愤怒比压抑怒火要好

帕特里克·亨利·谢里尔（Patrick Henry Sherrill）之所以成名，可能因为他是词语“疯狂扫射”（going postal）的发起者，同时也犯下了美国历史上最严重的谋杀罪。1986年8月20日，谢里尔被他将会从邮局开除的这一预期激怒，于是他用藏在邮递袋里的枪杀了他的同事。当他在位于俄克拉荷马州的埃德蒙的办公室里自杀之前，他杀死了14名职员，射伤了6人。现在许多美国人都用“going postal”这个词来形容一个人陷入难以自控的愤怒和暴力状态。“公路愤怒症”（Road rage）是一个俚语，是指在公路上发泄自己的愤怒，这同样也可能是致命的。2007年4月16日，杰森·雷诺兹用头灯向凯文·诺曼打闪光并且尾随他一段时间后，突然加速冲到他前面，撞诺曼的车。当诺曼试图躲避下一次的撞击时，他的汽车横摇到马路中央，撞到了另一辆汽车，最后诺曼和那名司机都死了。

如果谢里尔和雷诺兹都事先在家中发泄了他们压抑的情绪，也就是通过击打枕头或者用塑料球拍宣泄愤怒，那么这种致命的情绪爆发是否就能够避免？如果你像大多数人一样，或许你也会认为把怒气宣泄出来要比憋在心里好。在一项调查中，66%的本科生认为释放出被压抑的愤怒是一种减少攻击性和冒险行为的有效方法。这种观念的起源至少可以追溯到2000年以前，当时，亚里士多德在他的古典诗中说道，观看悲剧就给人们提供了一个发泄的机会——疏通愤怒和其他消极情绪，同时为人们提供一个令人满意的心灵净化的经历。

西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）是有影响力的宣泄方法的倡导者，

他认为压抑愤怒可能会导致痛苦，就好像高压锅中的蒸汽，会引起像癔症或者歇斯底里等心理疾病。弗洛伊德和他的跟随者指出，治疗疾病和保持心理健康的关键在于，通过讲述它们来缓解由于压抑消极情感带来的压力，使他们在治疗中和治疗外都能用一种可控的方式释放自己的情绪。在科幻动漫和电影中的角色“绿巨人”（The Hulk）是对由于不能控制愤怒情绪而造成不良后果状态的一种隐喻，它通常潜伏在意识的边缘。当性格温驯的布鲁斯·班纳（Bruce Banner）承受了太多愤怒或者被激怒时，他就会变形为狂暴的横冲直撞的“绿巨人”。

大众心理学告诉我们，我们必须驯服愤怒这个怪兽。大量的电影都弘扬这种观点——也就是我们要“发泄一下”，“吹我们最牛”，“把胸中的愤怒发泄出来”和“把那些不愉快的统统抛开”。在《老大靠边闪》（*Analyze This*, 1999）中，一个精神分析师（由比利·克里斯多扮演）指导一名纽约黑帮分子（由罗伯特·多尼扮演）无论何时只要是生气就打枕头。在《网络》（*Network*, 1976）这部电影中，生气的新闻主播恳求被高昂的油价、跌落的经济和国家即将开战等激怒的观众们，请他们通过打开窗户奋力地大喊以发泄自己心中的不满和沮丧。他说：“我就像魔鬼一样疯狂，我不再把它当回事了。”作为对他这一号召的响应，百万亿的美国民众都采取了这样的方法。在电影《以怒攻怒》（*Anger Management*, 2003）中，在一个谦和的英雄（由亚当·桑德拉扮演）被错误地指控有“飞机上愤怒”行为后，被一名法官要求参加由巴迪·赖德尔（Buddy Rydell）医生（由杰克·尼克爾森扮演）组织的“愤怒管理”小组。在赖德尔医生的建议下，桑德拉这一角色通过和在校儿童玩射击“躲避球”游戏及抛掷高尔夫球杆消除他的愤怒。

赖德尔医生的建议和许多关于愤怒管理的自助书籍的作者的看法一样。约翰·李（John Lee）建议，不是“压抑有毒的愤怒”，最好是“击打枕头或者沙袋，在打的同时你可以尖叫和诅咒，也可以悲叹和嚎叫，用你最解气的方式打。如果你生某个人的气，那就把枕头或袋子想象成那个人的脸，通过身体和言语淋漓尽致地发泄你的愤怒”。乔治·巴赫（George Bach）博士和赫布·戈德堡博士（Herb Goldberg, 1974）推荐了一个录音活动——“维苏威火山”（The Vesuvius）（是以一座意大利火山名字命名的，这座火山在公元79年摧毁了庞贝城），在这一活动中“……个体可以通过高声叫嚷来发泄他们压抑已久的沮丧、

愤怒、伤痛和敌意，一直尖叫到精疲力竭”。

在网络上有大量可以用来消除愤怒的游戏。我们喜爱的游戏之一是“抓鸡”。当你变成抓鸡者时，你会享受到一段节奏活泼明快的“公鸡舞”。当你以很快的动作抓住这只鸡时，它的腿垂下来，眼球弹出来同时它的脖子变得很红。当你松开它的脖子，你会听到一段节奏很快的版本的“公鸡舞”，或许这是为了使你进行进一步的“愤怒管理”。如果你没有为这只将要窒息的鸡着迷（甚至可以是一只塑料鸡），或许可以考虑一下“窒息老板咽喉”的玩具。当你按压他的左手时，这个“老板”就会挖苦讽刺批评你，例如告诉你即使生病了，你也得加班。但是，当你掐住这个“老板”的脖子时，他的眼睛弹出来，他的手臂和胳膊垂下来，同时他会告诉你，应该为你加薪或者是你应该休息。任务完成。

甚至，发泄愤怒的方法在心理治疗中也占有一席之地。一些流行的治疗方法鼓励来访者当他们生气的时候就尖叫、击打枕头或者用球击墙。“原始疗法”——俗称为“原始尖叫疗法”的支持者相信遭受心理困扰的成人必须通过释放原产生于婴儿或者儿童期的痛苦，进而缓解当下的情感痛苦。这种疗法经常是通过喊到不能再喊来达到治疗目的。在一些城市，包括亚特兰大和佐治亚州都有原始治疗中心。在一个网站刊登的一则广告是“儿童悲伤中心”，上边显示通过一个“疯狂箱子”来帮助儿童解决他们的情绪问题。这个箱子的构造很简单，过程如下：1）把箱子装满纸，你可以从杂志上撕或是那些写有让你发疯的事情的纸；2）用胶带把箱子封好；3）用一个球棒、有弹力的棍子击打或者踩它，一直到箱子变得粉碎；4）烧掉或者是回收剩下的东西。

一些人认为宣泄治疗法处理愤怒的方式是有争议甚至是变态的。在西班牙卡斯特荣镇上的人们，现在正在采用一种“破坏疗法”来释放来自工作的压力——男人们和女人们随着摇滚音乐的节奏在空地上用大锤击打废弃的汽车和家具（见图7-1）。这种“疗法”可能是受到电影《上班一条虫》（*Office Space*, 1999）的启发，在电影中有这样的一个情节：那些讨厌他们工作和老板的愤怒的员工们，把公司的打印机搬到一个空地上用一个棒球棒残忍地击打它。

先不说这些恶作剧，研究显示发泄假设本身就是错误的。在40多年的时间里，研究已经表明将愤怒直接或者间接（例如指向物体）指向某人的行为，事实上都会使愤怒加剧。在最早期的一个研究中，那些被别人辱骂的人在用钉钉



图 7-1 2005 年在西班牙 Castejon 参与“破坏疗法”的被试，正通过砸烂一辆车来发泄他们压抑的愤怒。但是，这种“破坏疗法”是治疗愤怒和“公路愤怒症”的有效疗法吗？

资料来源：REUTERS/Vincent West.

子发泄完愤怒后对那个人的批评和挑剔会增加而不会减少。同时，玩电子游戏，例如《侠盗猎魔》（*Manhunt*）——这种游戏的血腥杀戮的暴力指数能达到 5 级，都与在实验室和日常生活中的攻击性的增加相关联。

所以，生气时不能“发泄一下”：它只是增加我们怒火的扇子。研究表明，只有当发泄愤怒和建设性地解决愤怒来源的设计相结合时才会有效。因此，如果我们为伴侣在约会总迟到而生气不满时，对他或者她大喊大叫是不会让我们感觉好受点的，更不用说改善这种情况了。但是冷静、坚定地表述自己的愤恨（“我觉得你可能不是要故意这么做的，但是你的迟到确实让我感到很受伤。”）通常能有利于问题的解决。

媒体的宣传可能助长了人们发泄情绪的可能性：人们会采取攻击行为可能就是因为他们相信发泄过后会好受点。布拉德·布希曼（Brad Bushman）和他的同事们提供给被试一份伪造的报纸，上边写有攻击性行为是减少愤怒的一种好办法，然后给他们所写的关于流产的论文一个就很挑剔的评价（“这是我所读过的文章中最烂的一个！”）。和发泄假说相反，那些阅读支持发泄的文章的人——即发泄是放松自己和减少愤怒的好途径——在击打沙袋以后对那个给自己差评的人的攻击性高于那些阅读反对发泄方法报纸后再击打沙袋的人。

即使愤怒导致攻击行为是非常令人信服的观点，为什么发泄疗法依然很流行？因为有时人们爆发出来后在短时间内会感到好受，这就可能会强化攻击行为和发泄方法的确有效的信念。同样，人们经常会把自己感觉好受一点的原因归结为发泄，而不是愤怒在一段时间以后自己会缓和的事实。正如杰弗里·洛尔（Jeffrey Lohr）和他的同事所观察到的，这是一个事后比较的例子，此后就形成了谬论，形成这一论断是因为一件事情发生在另一件事情的前面，所以就一定是它引起了这件事（见引言）。我们同意卡萝尔·塔布瑞斯（Carol Tavris）的观点“是时候给它打一枪了，一次了结，瞄准发泄法这一假设的心脏”。但是在我们扣动扳机之后，比起开枪之前我们会感觉好受一点，还是会更糟呢？

第7章 有待探索的其他神话

神 话	真 相
群体比个体做极端决定的可能性要小	对“风险转移”和“群体极化”的研究显示，群体比个体更倾向于做出极端的决定
持续的拥挤导致更多的攻击性行为	拥挤有时能降低攻击行为，因为在拥挤的区域中人们经常尽力限制自己和他人的接触
人们的态度在很大程度上能够预测他们的行为	在许多案例中，态度并不能很好地预测行为
要减少歧视，我们必须首先改变人们的态度	改变人们的行为通常是改变他们偏见态度的好方法
在群体中由“头脑风暴”产生的新主意，要比个体独自想出的主意好	许多研究显示，在回忆中由头脑风暴得出的主意的质量要比个体独自想出来的低
婚姻中高程度的生气能够很好地预测离婚	父母之间的生气并不能很好地预测离婚，然而一些其他水平的情感，尤其是轻视，能够在很大程度上预测离婚
贫穷和文化程度低是引起恐怖行动，特别是像“自杀性爆炸”等行为的主要原因	许多或者大多数的“自杀性爆炸者”都受过良好的教育并拥有充足的资产

(续)

神 话	真 相
大多数的狂热信徒都有精神障碍	研究表明，大多数狂热的信徒并没有严重的精神病
改变个体态度的最好方法是，当个体发生转变时给他很大的奖励	“认知失调”理论的相关研究证明：改变个体态度的最好方法是，给予他所需要的最低程度的奖励
人们对创造性工作的奖励能够提升他们做出更多创造性工作的动机	在一些情况下，为人们所做出的创造性工作提供奖励会削减他们的内部动机
篮球运动员是连续投球的	研究表明，篮球中的手感好其实是一种错觉。因为排成一排连续投很多次球的方法并不能提高他下一次投球的命中率
“欲擒故纵”是一种极浪漫的让别人对你感兴趣的方法	研究表明：相比于那些对自己“冷淡”的异性来说，男性对那些接受他们进步的异性更感兴趣
当 1964 年吉蒂·吉诺维斯在纽约被谋杀时，没有人给予帮助	这一事件的最好证据是：一些目击者看到吉诺维斯被袭击后立刻就报警了

资料来源：To explore these and other myths about interpersonal behavior, see de Waal, Aureli, and Judge (2000); Gilovich (1991); Gilovich, Vallone, and Tversky (1985); Kohn (1990); Manning, Levine, and Collins (2007); Myers (2008).

50 Great Myths of Popular Psychology

第8章

认识你自己

有关人格的神话

神话 31



相似的儿童养育方式会导致成年后相似的人格

你怎样成了现在的你？

这是关于人格的最基本问题。仔细思量后，你很有可能会得到诸多答案。如果像大多数人一样，那么八九不离十，答案很可能是关于父母养育你的方式。比如，“我是一个有道德的人，因为我传承了父母的正确价值观”，“我是一个不怕死的人，因为父亲告诉我生命就是冒险”。

有关人格的信念，很少像茱蒂·里奇·哈里斯（Judith Rich Harris）所认为的“养育假定”那样固定不变。大多数人会认为，在孩子与父母之间，在兄弟姐妹之间，父母的养育行为会让兄弟姐妹在人格方面更加相似。例如，前第一夫人，现在的美国国务卿希拉里·克林顿在《举全村之力》（*It Takes a Village*, 1996）一书中谈到，那些对孩子诚实的父母会让孩子更为诚实；那些对孩子表现出过分攻击行为的父母会让孩子产生更多的攻击性，等等。另外，我们在成千上万的学术类文章和书籍中发现类似的假定。例如，在早期出版的并被广泛

使用的人格教科书中，沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）给出了少量实验的结果：

如果将遗传基因完全相同的同卵双胞胎分开，让他们在不同的家庭环境中长大，那么他们将会在人格方面表现出巨大的差异……通过社会学习，他们在处理日常生活中的多数问题时 would 发展形成更多的不同。

有关养育方式的假定亦成为大量理论的基石，这些理论认为父母 - 儿童的社会化是其人格发展的基本动力。西格蒙德·弗洛伊德提出孩子有不同的认同对象。女孩通过认同母亲，男孩通过认同父亲，他们将父母中一方的价值观整合在自己的人格中，最终获得道德感（弗洛伊德称之为“超我”）。阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）的“社会学习理论”主张我们的行为大体上是通过模仿父母或其他权威人物而获得。事实仿佛意味着，我们的人格是父母社会化的结果，这似乎不可否认。然而，真是这样吗？

孩子的所有人格特质与父母的人格有某种程度的相似之处，这确实没错。但是这些发现并不能说明这些相似性是由于环境的相似性所产生的，因为有血缘关系的父母和孩子共享的不仅仅是环境的相似性，还有基因的相似性。要想证明养育假定，我们必须找到将基因影响从环境影响中分离出来的系统方式。

一般的研究方法是利用自然观察法。每 250 个受精卵就有 1 个分裂成两个完全相同的受精卵，正是因为这个原因，人们称他们为同卵双生子。因此同卵双生子享有 100% 的共同基因信息。通过比较从出生就分开抚养的同卵双生子与没有分开抚养的同卵双生子，研究者就能够估计环境的作用：共享的环境影响是否增加了家庭成员的相似性。

将同卵双生子分开抚养的最著名的研究是由明尼苏达大学的心理学家托马斯·保查德（Thomas Bouchard）和他的同事所做的。他们研究了 60 多对同卵双生子，这些双生子在出生时就被分开，在不同家庭中长大。仿照州立棒球队，这些双生子被戏称为“明尼苏达双生子”，而这个研究让这些出生几天后就被分离的双胞胎，能够在明尼阿波利斯 - 圣保罗机场第一次重逢，而此时他们却都已成年。

保查德、艾克·特里根（Auke Tellegen）和戴维·里肯（David Lykken）及其他同事发现这些双胞胎在人格和习惯方面表现出神奇的相似性。其中有一对在不同国家长大的男性双胞胎，两者在如厕前后都冲洗马桶，都读杂志，而且

在电梯中都因为大声打喷嚏而让周围人吃惊，也因此而均受到他人的排斥。还有一对男性双胞胎，在不知不觉间，竟然都居住在新泽西，居住地却仅隔80公里。更让他们都感到惊讶的是，他们两个都曾经是消防队的志愿者，都是约翰·维恩（John Wayne）的超级粉丝，尽管都喜欢啤酒，却都只喝百威啤酒。当两人在不同州上大学时，一个人安装了火灾探测装置，另一个则安装了火灾喷水装置。虽然他们不能为这些逸闻趣事提供确凿证据，但是这确实太让人惊讶了。在毫无关联的个体中，如果进行充分的配对，一个人可能能够找到大量同等稀奇古怪的事件。

保查德和其同事更为重要的著名发现是：分开抚养的同卵双生子在人格问卷测量中，如焦虑倾向、冒险、成就动机、敌意、传统主义和冲动方面，都表现出了与未分开抚养的双生子相同的一面。由于在完全不同的家庭中成长，这种环境在人格的相似性方面很少或者几乎没有贡献。另外，其他有关同卵双生子分开抚养的研究也得到了相同的结果。看来，沃尔特·米歇尔是错的。实际上，从后来修订版的人格教科书中可以看到，米歇尔删除了其假定的实验结论。

另外一个研究养育假定的方法是南希·席格（Nancy Segal）所谓的“虚拟双生子”。千万别被这种术语所蒙蔽，因为他们根本不是双生子。实际上，虚拟双生子是没有血缘关系的个体在同一个养育家庭中长大。虚拟双生子的研究表明，在相同家庭环境中长大的无血缘关系的个体在人格方面表现出惊人的差异性。例如，一项以40名儿童和成年人为被试的研究表明，在虚拟双生子之间，其人格方面特征，诸如焦虑倾向和大多行为问题有极微弱的相似性。

同卵双生子和虚拟双生子的结果都表明你与父母在外倾性、焦虑、责任（罪责）倾向和其他特质方面是相似的，而这些相似的程度几乎都是源自你和父母共享着相同的基因。这个研究也表明，一些出自本能所爆发出来的对父母的建议持反对意见的人格特征，竟然会源自你遗传了父母的类似特质。如果你是有压力倾向的人，并企图想要你的孩子长大后成为自由轻松的人，那么就别再为此焦虑和费心思了。这并不像你想象的教养风格一样，会在长时间范围内影响到孩子的焦虑水平。

但并不是说共同的环境对我们没有任何影响。一般而言，共同的环境至少对一个人童年期的人格是有影响的。一旦孩子离开了家庭环境，开始和老师、同伴相互交往之后，这种家庭环境带来的影响会逐渐减弱并消退。同时，正如

保查德提到的一样，这种发现还是一个关于流行真理可能是错误的例证。大多数人相信随着岁月的流逝，环境对我们施加的影响会日渐增加或者甚至出现累积效应，然而，相反的结论似乎也是对的，至少在人格方面是如此。

另外，极端忽略型或者不适当的养育风格似乎会对儿童在以后的生活中产生极坏的影响。但是在精神分析师海因兹·哈特曼（Heinz Hartmann）“平均期待环境”一词的广泛范围内，也就是说，这种给孩子提供了营养、爱和智力刺激的环境对人格的影响几乎是微不足道的。最后，至少一个重要的心理学特征，即反社会行为（顺便说一下，不要把“反社会”行为与“不合群”行为混淆，后者指的是害羞或者超然离群的态度），似乎受到环境的影响。有关犯罪家庭收养儿童的研究表明，一个被有犯罪经历的父母养育的孩子在其成年后犯罪的风险会增加。

这也很容易看到为什么大多数人，包括父母亲，认为养育假定是貌似真实的。我们观察到父母和他们的孩子在任何方面表现出相同，然后将这种相同性归因于我们能够看到的事情——养育的实践，而不是我们不能看到的事情——基因。然而，这样做的时候，我们落入事后比较、自我推动推理和错误假定的陷阱，因为 A 在 B 之前，所以 A 导致了 B（见引言）。养育实践确实出现在父母与孩子之间表现出相似性之前，但是这种事实并不意味着养育实践引起了这种相似性。

■ 破除神话：近距离观察

出生顺序和人格

关于共享环境的作用，即那些能够让同一个家庭中的人有更多相似性的环境，对成年人的性格带来了很小的影响，这些发现不能表明非共享环境，即那些能够让相同家庭中成长的人有差别的环境，是不重要的。实际上，研究说明在同卵双生子中所有的人格特质的相关系数都远远小于 1.0（也就是说，远远低于一个完美的相关），这些都非常肯定地表明非共享的环境影响是可以操作的。然而，研究者在具体的非共享环境对人格的影响的研究方面历尽艰辛。

就非共享环境因素对人格的影响而言，一个重要的影响因素就是出生顺序。长期以来，出生顺序是一个流行心理学青睐的变量。根据自助类书籍的排行，

例如凯文·乐曼 (Kevin Leman) 的《新的出生顺序书：为什么你是你》 (*The New Birth Order Book: Why You Are the Way You Are*, 1998), 以及克里夫·恩瑟森 (Cliff Isaacson) 和克瑞斯 (Kris Radish) 的《出生顺序的影响：怎样更好地理解自己和他人》 (*The Birth Order Effect: How to Better Understand Yourself and Others*, 2002), 认为出生顺序是一个人格的潜在预测者。这些书让我们确信, 第一个出生的人倾向于墨守成规、完美, 中间出生的人圆滑和灵活, 而最后一个出生的则是非传统的, 倾向于冒险的。

但是, 科学研究却勾画了一幅不同的画面。在大多数研究中, 出生顺序和人格之间的关系是不一致的甚至不存在的。1993年, 瑞典心理学家塞西尔·恩斯特 (Cecile Ernst) 和朱尔斯·昂斯特 (Jules Angst) 调查了1 000多个关于出生顺序和人格关系的研究。他们的结论是, 出生顺序与人格无关。这确实在出生顺序假设的主张者中产生了不小的涟漪 (我们不能抵制双关语)。最近, 泰伦·杰弗森 (Tyrone Jefferson) 和他的同事考察了出生顺序和“大五”人格维度之间的关系, “大五”人格几乎涵盖了所有能够测量到的人格方方面面。这些特质, 被人称为舱内灌满水的记忆术木筏 (CANOE) 或者人格海洋 (OCEAN), 分别是尽责性、宜人性、神经质 (接近于焦虑特质), 对经验的开放性 (接近于智力方面的好奇心) 和外倾性。杰弗森和合著者发现在出生顺序和通过自我报告测量到的大五特质的任何方面都没有显著相关。使用同伴评价 (例如朋友和合作者) 的方法, 他们发现出生顺序与宜人性、开放性和外倾性的很少方面有关联 (晚出生的比早出生的更外向, 更有创造性, 更容易产生信任感)。但是这些发现没有得到配偶评价的支持。

基于进化论的科学态度分析, 像哥白尼的日心说和达尔文的自然选择论, 历史学家法兰克·萨洛威 (Frank Sulloway) 认为出生顺序可以预测一个人是否有反叛性, 晚出生的孩子比早出生的孩子更喜欢质疑传统智慧。但是其他人发现萨洛威的分析没有说服力, 其中一部分原因可能是因为当对科学理论的态度进行分类时, 萨洛威对科学家的出生顺序却是事先知道的。另外, 其他研究者也不能重复检验萨洛威所论证的, 后出生的个体就比先出生的个体更加反叛。

因此, 出生顺序可能与人格特质只有微弱的关系, 尽管这离常识心理学让我们所确信的那种强大的预测力还有相当远的距离。



神话 32



特质是可遗传的这一事实意味着我们不能改变人格

在电影《颠倒乾坤》(*Trading Places*, 1983) 中, 两个富商对天性(基因)还是教养(环境)决定了一个人的成功持不同的看法。为了解决分歧, 他们故意安排路易斯·温索普三世, 一位他们投资公司的雇员(由丹·艾克罗伊德扮演)失去了工作、房子、金钱和女朋友。在路易斯·温索普三世的位置上, 富商雇用比利·瓦伦丁, 一位流浪街头的艺术家(由艾迪·墨菲扮演), 拥有了由温索普三世以前所享有的房子和社会地位。如果成功由天性决定, 比利应该在他的新职位上以失败告终, 最后重新流落街头, 而温索普应该又一次克服暂时的起起落落。电影反映了在岁月的流逝中哪些方面是决定性的: 温索普在新环境中一蹶不振, 而瓦伦丁则在他的新环境中逐渐崛起。

现如今的观念与 20 世纪 80 年代早期一样, 基因在塑造人类特质或行为的过程中起作用这种观点是让人极端质疑的。早在 19 世纪中期, 查尔斯·达尔文(Charles Darwin) 凭借自然选择提出了著名的进化论; 20 世纪四五十年代或更早一些, 詹姆斯·沃森(James Watson) 和弗朗西斯·克里克(Francis Crick) 发现 DNA(基因材料) 分子双螺旋结构, 然而许多学者对这个革命性的发现是否与社会和行为科学有关并不看好。这些学者简单地假定, 我们的行为仅仅由我们的环境塑造。这些环境就是文化信念、实践、家庭成员及生活中的重要他人、生理或者心理的创伤事件、疾病, 等等。天性和教养如何影响我们的问题是没必要争论的。“低等”动物的行为可能来自遗传的本能, 但是人类行为不是由基因决定的。

当然, 人们的观点自从那以后已经发生了很大变化。科学家已经确信基因对人格和人类其他行为会产生影响。即便如此, 同时也存在关于心理特质基于遗传的错误观念。可能大多数广泛流传的神话是关于遗传特质不可改变, 如果我们了解真相的话, 有些观点确实让人很无奈。例如, 丹尼尔·凯维勒斯(Daniel Kevles) 在他的畅销书《假优生学之名: 遗传学和人类遗传特质的应用》(*In the Name of Eugenics: Genetics and the Uses of Human Heredity*, 1985) 中谈到著名的统计学家卡尔·皮尔逊(Karl Pearson) 时说“治疗者和适度的革新者都激起了众怒……凭借他直言不讳地坚信结核病有遗传倾向——这成为公共

健康测查人士反对他观点的笑柄”。理查德·赫恩斯坦 (Richard Herrnstein) 和查尔斯·默里 (Charles Murray) 在有诸多争议的著作《钟摆曲线：美国人生活中的智力和等级结构》(The Bell Curve : Intelligence and Class Structure in American Life, 1994) 中也提到在遗传学方面的一些错误。他们指出尤其是“将遗传的局限置于可操纵的智力能力之上”，而且认为“如果环境中的巨大变化是可测量的，那么就为一种 60% 由遗传决定的特质变化留下了空间”。这些说法表明一种高遗传的特质不可能为将来的变化留下空间。这些作者，还有其他一些人，错误地暗示说较高遗传的特质很难甚至不可改变。就如同我们将要发现的一样，甚至一个 100% 的遗传特质都具有可塑性。如果要追根溯源，我们需要理解遗传意味着什么，研究者是如何研究遗传的。

科学家将遗传率定义为个体在一种特质上基于遗传差异所表现的个体差异 (人际间的差异) 的百分比。让我们来考虑外倾特质，或者说外向活泼和社交性的特质是如何形成的。如果外倾性有 0 的可能性来自遗传，那么害羞和合群的人之间的差异完全由环境决定，与基因无关。在另一个极端上，如果外倾性有 100% 的可能性来自遗传，那么所有在外倾性上的差异都是由遗传所导致的，与环境无关。研究发现，外倾性，同其他的人格特质一样，有 50% 的可能性是遗传的。但是，一些特质部分来自遗传将意味着什么呢？掌握容易让人困惑的两方面的遗传概念是很关键的。

首先，尽管一些人相信，遗传率考虑的是人际间的差异，不是人际内的差异。甚至《钟摆曲线》的合作者查尔斯·莫瑞在 1995 年接受 CNN 访谈时也提到了这种错误：“当我 (或) 我们说 60% 的遗传率，并不是说 60% 的变异性。在任何人身上 IQ 有 60% 的遗传率。”但是在任何“具体的”人身上，遗传率一词是没有任何意义的。无论你的 IQ 是什么，你都不能说其有 60% 是来自你的基因，而其他 40% 是来自你的环境。相反地，这种统计数字意味着 IQ 是在人口学变量中的人际间而言，在 IQ 上有 60% 的差异是来自他们基因的影响，有 40% 的差异来自环境的影响。

其次，遗传率依赖于一个样本中遗传和环境差异的范围。当对在不同情境中养育的同卵双生子的遗传行为进行研究时，遗传率将是 0。因为在有机体之间，如果没有遗传变异，仅仅环境的差异就能够带来任何可能的影响。科学家有时候试图通过基因上几乎完全相同的白鼠的繁殖来使得遗传差异的影响达到

最小。通过消除所有的遗传差异，就能够很容易探测到由实验干预所带来的影响。相比较而言，当研究有机体在精确的完全相同的实验室环境中的遗传行为差异时，遗传率将是 100%。因为没有环境变量的影响，仅仅是遗传的不同带来的差异。科学家在消除了所有可能带来影响的环境因素后，比较了遗传上有差异的种子，在完全相同的土壤、温度和光照条件下的差异性。为了研究心理学特质的遗传率，我们应该创造一个包含基因和环境的理想广阔地带。

因此，科学家如何估计遗传率？并非只简单地原生家庭成员中间寻找相似性，因为这种方法混合了基因和环境的影响作用。儿童、兄弟姐妹与父母，甚至其他一些有血缘的亲戚之间，不仅仅共享共同基因，而且还受到共同的环境影响。关键技巧是要设计一个研究，在这个研究中将基因和环境的影响单独而系统地分离开来。例如，在许多双生子的研究中研究者简单测试了兄弟姐妹之间的相似性——他们在同一个子宫中孕育，几乎在同一时间出生——在同一个家庭成长。尤其是，与异卵双胞胎比较而言，同卵双生子享有 100% 的相同基因信息，一般而言，异卵双生子享有平均 50% 的相同基因信息（参见神话 31）。影响人格特质的环境通常是通过对比同卵双生子和异卵双生子的对比研究得出的。因此，我们能够让环境对每种类型的双生子的影响相同，那么测试到的差异将来自共有的基因。如果同卵双生子比异卵双生子在人格特质的某些方面更相似，这就可以表明特质至少在某种程度上是可以遗传的；两种类型的双生子之间的差异越大，遗传率越高。

用双生子研究和其他有益的研究设计，研究者总是能够发现在外倾性、责任心和冲动性人格特质方面，还有其他认知能力和心理病理的敏感性方面有中等的遗传率。即使对诸如对“堕胎”这种政治问题的态度，或对开放和保守这种意识形态上的立场也是能够遗传的，这要胜过对民主或共和政治团体的认可的遗传。茱蒂·里奇·哈里斯重新检索了在人格特质方面的个体差异部分很少受到诸如由相同的父母抚养这种共享环境的影响，而更多受到诸如在人群中交往同伴有差异这种非共享环境的影响（参见神话 31）。

智力的遗传性备受争议。最早在 20 世纪 90 年代，大多数人非常认同智力是可遗传的，但是其遗传率的估计范围是从 40% ~ 80%。为什么范围如此之大？据调查，许多因素会影响到对遗传率的估计，例如社会经济地位或被试的年龄。在一个 7 岁孩子的样本中，艾瑞克·特科曼（Eric Turkheimer）和他的同

事发现在最贫穷家庭中遗传率仅仅是10%，但在最富有的家庭中却是72%，其他一些研究者已经发现智力的遗传在整个生命进程中逐渐增强。当我们进入成年期以后，我们的遗传特质和偏好受环境的影响有增强的趋势。当我们积极地选择和创造环境时，或当我们消极地应对环境时，这种现象都会发生。总体来说，随着时间的推移我们的遗传特质对我们的智力发展表现出了更大的影响。当我们的父母塑造我们成长的环境时，对智力遗传率的估计是较低的，但是随着岁月的流逝，我们成年时智力的遗传率却增加到了80%。

正如我们前面所举的例证说明的一样，即使知识渊博的作者对遗传率意味着什么也有误解的时候。关键是要知道，像IQ这种特质的遗传性并非意味着我们不能塑造它。事实是，一种高的遗传性仅仅意味着现在的环境对个人某种特质差异产生了很小的影响；并没有说明新环境的潜在影响，也不意味着我们不能成功地治疗障碍。例如，苯丙酮尿症（PKU）是100%的可遗传疾病，这种病人不能够阻断氨基酸苯基丙氨酸。在这种状态下，其能够导致大脑发展中不可逆转的问题，例如心理智障。如果产品中包含有苯基丙氨酸，即一种含有人造甜味剂阿斯巴甜（可以追溯到纽特威糖果公司）的物质，在他们的标签上就会印有PKU的警示信息，检查任何健怡可乐（Diet Coke）的背后都能够找到。避免食用含有苯基丙氨酸的食品，有苯丙酮尿症的人才能够不受到伤害性的影响。因此，有关苯丙酮尿症的事实告诉我们，即使某种特质全部来自遗传，也并不意味着我们就不能够塑造这种特质。其实我们能。

同样，即使IQ是高度遗传的，丰富多样的环境还是能够激发智力的发展。实际上，如果研究告诉了我们什么是一个理想的学习环境，而且我们为所有孩子都提供了这样的环境，IQ的遗传率将是100%，因为仅仅遗传差异会保留下来。因此好消息是我们不必要担心高遗传率，因为这并不意味着我们不能改变一种特质，这甚至表明我们能够改善不良的环境。谁知道呢——也许在不久的将来我们将应用遗传率估计去测量我们项目的成功。

神话 33



低自尊是心理问题的主要原因

或许这并非巧合，在1999年4月20日早晨，也就是阿道夫·希特勒诞生

110 周年纪念日的当天，两个身穿黑色条纹上衣的学生悄悄溜进了位于科罗拉多州利特顿的科伦拜中学。尽管这之前埃里克·哈里斯（Eric Harris）和迪伦·克莱伯德（Dylan Klebold）还是无名之辈，但是自那天早晨之后，他们却成了美国家喻户晓的人物。当时他们配备有各式各样的枪和炸弹，在自杀之前，他们轻松地追杀了 12 名学生和 1 名老师。

科伦拜的悲惨事件一发生，立刻就有心理健康专家和社会评论员通过广播推测造成这场悲剧的原因。尽管这些权威专家提出了很多可能的原因，但是有一种首要的原因不可忽视：低自尊。以下是网络上流传的比较有代表性的观点：

在科伦拜和全美其他地方的枪击事件中，依然持续着学生射杀学生的模式……虽然让孩子们远离枪支很关键，但教会他们珍爱自己和他人的生命却更为重要。（www.axelroadlearning.com/teenvaluestudy.htm）

在对全美流行的、貌似正确的有关校园枪击案原因的解释中，也涉及儿童在自尊水平方面的明显下降（我们说“貌似正确”是因为，说“校园枪击案会越来越普遍”的言论本身就是一个神话）。少数曾经质疑过这一盛行言论的心理健康专家的观点一直没有得到人们的关注。20 世纪 90 年代，在一档电视访谈节目中，有一位心理学家曾试图耐心而详细地解析造成青少年暴力倾向的多种原因。但当时有一位副制片人，认为这名心理学家的论点繁复冗杂，生气地在她面前挥舞着一张大卡片，上面写着“自尊”。

确实如此，很多著名的心理学家都认为，低自尊是造成暴力、抑郁、焦虑和酒精依赖等许多不健康行为的罪魁祸首。从诺曼·文森特·皮尔（Norman Vincent Peale）的经典著作《正面思考的力量》（*The Power of Positive Thinking*, 1952）开始，宣扬自尊美德的自助书籍就成为书店里的固定刊物。在畅销书《自尊的六大支柱》（*The Six Pillars of Self-Esteem*）中，自尊专家纳撒尼尔·布兰登（Nathaniel Branden）坚持认为：

不能单独考虑一个心理问题——焦虑和抑郁、害怕亲密或成功、配偶关系不和或是儿童性暴力，这些都不是造成低自尊的根本原因。

全美自尊协会同样认为：

相关的文献已经表明，低自尊与暴力、酗酒、药物滥用、饮食障碍、辍学、青少年怀孕、自杀以及学业成绩低下等类似问题之间有密切的关系。

低自尊有害心理健康的观点已经对国家政策的制定造成了影响。在1986年，加利福尼亚州资助了一个以“自尊、个人、社会责任”为主题的专题项目，每年资助245 000美元。该项目的目标是发现低自尊的消极结果及找到补救措施。加利福尼亚州的参议员约翰·华思康赛罗斯（John Vasconcellos）称，这个专题项目背后的原动力是：加强加利福尼亚州城市居民的自尊，这能够帮助平衡政府的财政预算。

自尊运动已经找到进入主流教育和职业训练的途径和方式。许多美国学校的老师要求学生列出一份“是什么让一个人成为好人”的清单，想要通过这种方法来提升学生的自我价值感。一些运动员联盟给所有在校学生都颁发奖品，以避免因为比赛失败而带来的自卑感。在加利福尼亚州的圣摩尼卡的一个初级学校，禁止学生玩“贴标签”的游戏，因为“孩子们对此没有好感觉”。也有一些学校将拼写差的学生称为“个别拼写者”，以避免伤害他们的感情。美国的许多公司也跻身于自尊的浪潮中。在美国的得克萨斯州，新布劳恩费尔斯公司的踏板车商场雇用了一位“庆典店员”，这位店员每周要向职员扔11公斤五彩纸屑来提升职员们的自我价值感。还有一家货柜商场建立了一个“庆典声音邮箱”，给店员提供源源不断的鼓励。

此外，互联网上有很多教育书籍和产品，能提供提升孩子自尊水平的服务。在一本名为《自尊游戏》（*Self-Esteem Games*, 1998）的书中，包含了300个能够让孩子们感觉自我良好的活动。例如，重复积极的肯定，强调他们的独特性。在另一本名为《501种提升孩子自尊水平的方式》（*501 Ways to Boost Your Children's Self-esteem*, 2002）的书中，鼓励家长在家庭决议中给孩子更多的话语权，例如，让他们自己选择接受惩罚的方式。孩子们也可以制作一个写有提醒自己所获得成就的问题卡片，这些卡片组成“自尊问题集”。例如，“你已经完成了什么目标？”“过去让你感到自豪和骄傲的事情是什么？”甚至可以买一个碗，上边写着积极肯定的话语，例如，“我是个天才”，“我长得很好看”。

然而，有一件让人扫兴的事。很多研究显示低自尊和不良的心理健康之间并没有很强的联系。在一个辛苦甚至痛苦的综述中，罗伊·鲍梅斯特（Roy Baumeister）、詹妮弗·坎贝尔（Jennifer Campbell）、约阿希姆·克鲁格（Joachim Krueger）和凯瑟琳·沃斯（Kathleen Vohs）详细地考察了所有能够查找到的证据（超过1 500项研究）关于自尊与其他心理变量之间的联系。与广

为流传的观点不同，他们发现自尊和人际成功有极小的联系。他们的研究结果也不符合通常人们所认为的自尊和吸烟、酗酒及药物滥用的关系。甚至，他们发现尽管自尊和学业成绩有很大的正相关，但也并不意味着自尊就是影响学业成绩的原因。相反，好的学业成绩看起来能引起较高的自尊水平。很有可能的是，由于先前的研究者曲解了自尊和学业成绩之间的关系，结果就表述成了学业成绩是影响自尊的直接原因（见引言）。另外，尽管自尊与抑郁有关，但是这种相关仅仅达到中等水平。那么结果就是，低自尊既不是抑郁的充分条件，也不是必要条件。

不过，高自尊的读者也不必沮丧。自尊似乎能带来两种好处。我们说“似乎”是因为这一发现仅仅是相关的，而不是因果的关系（见引言）。那就是说，第一，自尊和较高的主动性和坚持性有关系，也就是说，一种主动尝试的愿望和当困难出现时的坚持性；第二，自尊和较高的幸福感以及情绪弹性有关系。

自尊与更积极地看待自己的认知倾向也有关。高自尊者认为自己更聪明，外貌更吸引人，比其他个体更加可爱。然而，这些观念都是错觉，因为在用客观方法测量智力、吸引力和受欢迎度的得分上自尊高者并不比其他人的得分高。

当涉及暴力时，问题就会变得更加复杂。有证据表明低自尊与身体攻击和违法行为的增加有关。然而，高自尊并没有使人们远离暴力。相反，在高自尊者中有一些个体，特别是那些自尊水平不稳定的个体，具有最高的身体攻击风险。这些个体有自恋倾向，他们认为自己应该享有特殊的权利，或者所谓的自恋者的“权利”。当他们的自我价值面临挑战时，或者是当面临临床心理学家所说的“自我陶醉的伤害”时，他们更容易攻击别人。

有意思的是，哈里斯和克莱伯德对他们自己充满不确定的感觉。他们都沉溺于纳粹主义，思想被“统治世界”的想法所占据。从哈里斯的日记中可以看到：他认为自己比别人更高尚，而且几乎轻视所有同龄人。哈里斯和克莱伯德经常遭到同学的嘲笑，许多评论者认为同学们的这种错误的表达方式导致了他们的低自尊，这进一步坚定了他们冒险使用暴力行为应对周围环境的信念。这些评论家可能认为 A 在 B 之前出现，就认为必然是 A 导致了 B，将时间关系混同于因果关系（见引言），而这恰好可能就是低自尊神话的一个关键因素。即使这种推论听起来有道理，我们也不能推论，因为嘲笑出现在暴力之前，所以认为嘲笑就必然造成暴力行为的产生。反而可以解释为，哈里斯和克莱伯德在

高自尊的状态下，将同学们的嘲笑看成是对自身不断膨胀的自我价值感的威胁，而这些促使他们寻求进一步的报复行动。

在一系列设计精巧的实验中，布莱德·布施曼（Brad Bushman）和他的合作者鲍梅斯特（Baumeister）要求被试写一篇文章以表达他们对堕胎的态度（见神话30）。实验助手假装成另一个被试，他对每个人的文章进行评价。这个评价完全是个诡计，但是被试并不知情。事实上，布施曼和鲍梅斯特随机地指定一半被试的文章受到积极的评价（毫无疑问，好文章！），另一半受到消极、负面的评价（这是我读过的最烂的文章！）。被试接下来参加一个模拟的“竞赛”，允许他们用大声且吵闹的噪声报复他们的论文评判者。受到消极评价的自恋型的被试会用明显高于其他被试的声音炮轰他的反对者，而受到积极评价的被试没有这种表现。

和这些发现一致的是，坏孩子和一些有暴力行为的儿童对于他人如何看待自己倾向于比较敏感。克里斯托弗·巴里（Christopher Barry）和他的同事要求有攻击倾向和无攻击倾向的儿童评价自己在同伴群体中的受欢迎度，同时将这一结果和他们同伴的真实评价进行比较。有攻击倾向的儿童比无攻击倾向的儿童高估自身的受欢迎度，这种趋势在自恋型的儿童中尤其显著。

这些发现所揭示的让人感到烦忧，尤其是当想到那些为高危儿童所举办的自尊训练项目的流行时，尤其烦恼。国家自尊协会推荐了13个项目，这些项目中的大多数都飘扬在“情感教育项目”的大旗之下，用以提升问题学生的自尊水平。另外，一些监狱也发展形成了以减少反复犯罪为主的自尊项目。我们已经叙述的这些研究表明这些项目可能带来的消极结果，对那些具有冒险攻击性的被试而言，尤其可能会有不良的影响。有一件事情是，哈里斯和克莱伯德没必要有更高的自尊水平。

神话34



大多数在儿童期遭受性侵害的人在其成年后都会发展出重度人格障碍

“生命的伤疤。”类似的描述出现在无数有关性虐待受害者的流行心理学书籍中。这种自助读物充斥着这样的观点：童年时曾经遭受的性虐待会造成持

久的人格变化，包括心理创伤的加剧。其他一些流行心理学书籍，例如，茱蒂·安洁丽卡（Jade Angelica）的《道德急诊》（*A Moral Emergency*, 1993），涉及了“儿童性虐待的循环”。根据他们的观点，许多或者是大多数性虐待受害者自己会变成施虐者。一些自助读物更进一步暗示性虐待的经历在个体“人格蓝图”上会留下独特的烙印。较低的自信心、亲密关系方面的问题、不愿与他人建立关系、害怕性行为等都是性虐行为所遗留的影响。

早期所受到的性虐待对儿童人格的深远影响在许多大众心理学圈内是不言而喻的。一篇流行的文章坚称“专家认为，童年性虐待就好像是疤痕，永远都不会消失。他们会用一种替代的方式影响着受害者，例如，药物滥用、酗酒、低自尊、离婚和猜疑”。或者可以引用艾伦·巴斯（Ellen Bass）和劳拉·戴维斯（Laura Davis）《治愈的勇气》（*The Courage to Heal*, 1988）一书为例来说明，这本自助类的书籍发行量超过 100 万。作者在书中告诫读者：

童年期受到的性虐待经历的长远影响无处不在，甚至有时你都不能指出它是如何影响你的。它渗透在你生活的方方面面：你对自己的认识、你的亲密关系、你的性能力、你的养育方式、你的工作和生活甚至你的心智。你能看得见的所有方面，都可以看到它的影响。

此外，大量的好莱坞电影，像《午夜牛郎》（*Midnight Cowboy*, 1969）、《紫色》（*The Color Purple*, 1985）、《阿甘正传》（*Forrest Gump*, 1994）、《冲出逆境》（*Antwone Fisher*, 2002）和《神秘河》（*Mystic River*, 2003）都有力地描绘了因童年遭受过性虐待致使人格长期发生改变的成人人物角色。

可以想象，许多外行人都认为童年时期的性虐待和人格改变之间有密切的联系。在一项对俄勒冈州 246 名市民的调查中，68% 的男性和 74% 女性都表达了“童年的性虐待会造成明显的行为上的改变”的观点。

毫无疑问，童年时期的性虐待，特别是极端的性虐待会造成有害的影响。然而，绝大多数有关儿童期性虐会引发长期影响的发现是一种缺乏证据的发现。大量调查表明，童年性虐历史的典型反应并不是病理学的，而是可治愈的（见破除神话：近距离观察）。

1998 年，布鲁斯·瑞德（Bruce Rind）和他的同事就大学生儿童时期性虐待的调查数据进行了元分析。他们早期也用社区样本做了一个相似的回顾研究，这一研究也得到了一致的结果。1998 年，他们的论文发表在美国心理学会的

《心理学通报》(*Psychological Bulletin*)上,该刊是心理学核心期刊之一。他们的论文内容翔实,有大量的数据列表和专业的统计分析,看上去不像是国家政治风暴中的摆设。瑞德和他的同事们也不知道其中隐藏的玄机。

瑞德和他的合著者指出,儿童性虐历史的自我报告和成年期精神疾病的18种形式,包括抑郁、焦虑和摄食障碍之间的相关十分微弱。这两个变量之间的相关接近于0.09,一种接近于零的关系。另外,生长在充满争吵冲突的家庭或是其他不良家庭环境中,比童年性虐待经历更能预测个体随后的精神健康状况。正如瑞德和他的合著者所警示的一样,我们很难将早期的虐待从不良的家庭环境中剥离出来,特别是当两者具有相互作用的影响时。奇怪的是,他们发现性虐待和精神疾病的关系并没有因虐待的极端性和高频率而变得更强。

“瑞德的文章”一经发表就引起了媒体和政府的激烈争论。劳拉博士在关于人格的电台脱口秀中批判这篇文章为“将科学抛弃在它最糟糕的地方”,同时称它为“没有很好地掩盖试图为恋童癖正名的意图”。一些道德高尚的国会议员,如得克萨斯州的汤姆·德莱(Tom DeLay)和亚利桑那州的马特·萨蒙(Matt Salmon)都谴责美国心理学会发表这样的文章,因为它暗示性虐待并不像人们认为的那样有害。在国会会议上,萨蒙称这篇文章为“恋童癖者的解放宣言”。最终,在1999年7月12日,美国国会以355:0的投票结果否决了瑞德的这篇文章,这也是第一篇被国会批评和否决的科学论文。

有些批评家针对瑞德及其同事的发现提出了一些值得深思的挑战,尤其是他们将极端的例子一般化的程度。例如,大学生样本并不是研究儿童期性虐待会引起消极心理效应的理想被试群体,因为有严重人格缺陷的人与其他人比较而言,更难成为大学生。然而,人们抨击瑞德及其同事结论的核心是,所谓的一些个体能够侥幸躲过早期性虐待历史对个体的心理病理学方面的影响,似乎能够长期地保持适应良好的状态。

也没有证据表明,儿童时期遭受性虐待的幸存者会在人格特质上表现出独特的一面。在1993年的文献回顾中,凯瑟琳·肯德尔·泰科特(Kathleen Kendall-Tackett)和她的合作者并没有发现所谓的性虐待“标签”的证据。尽管一些遭受到性虐待的个体在成年后存在某些心理问题,但是并没有在这些受害者中发现某些一致性的症状。而是,不同受害者有着非常不同的典型症状。

研究也对另外一个被广泛接受的有关性虐待受害者的观点提出了质疑。例

如，由戴维·斯库思（David Skuse）和他的同事在 2003 年发表的文章中，几乎没有发现经常被人们引用的“儿童性虐待循环”的证据，这一循环理论认为，儿童时期的性虐待受害者成人后会变成施虐者。在 224 名童年性虐待的受害者中，仅有少于 1/8 的人成年后成为性骚扰者。因为在没有童年性虐待史的样本中，性骚扰者的比例是 1/20，斯库思和其合著者提出一种可能性，即童年期遭受到的性虐待会增大个体成年后成为性虐待者的风险。但是，他们的发现表明，虐待的循环并不必然会发生。

难怪许多治疗专家会抗拒所有这些发现，尤其是不相信瑞德和同事的发现。有观点认为，许多儿童期遭受性虐待者能过上正常的成人生活，但他们宣称这与他们的临床经验不一致。

选择性偏差是解释临床知觉和科学现实之间存在分歧的一个可能原因。因为临床医生所接触并看到的，几乎正是病人所经历的日常痛苦和曾经经历的性虐待，这就诱导临床医生对童年期的性虐经历和当前的精神病之间形成了一个错误的相关知觉（见引言）。但这个结论似乎是一个既定事实造成的后果，也就是说，多数临床医生很少接触“伟大的生命四格表”中的另外两个类别的群体，也就是“遭受过性虐待”和“没有遭受过性虐待”而都没有表现出心理问题的个体（见引言）。假如在治疗过程中临床医生接触到的无痛苦经历个体与有痛苦经历的个体数量相当的话，或许关于儿童期性虐待的描述会有所不同。

■ 破除神话：近距离观察

对童年期自愈力的低估

我们所回顾的有关童年期遭受的性虐待及后来的心理障碍的研究，都告诉我们一个有价值但却不受重视的教训：在面临压力时，大多数儿童是有心理弹性和自愈力的。流行心理学低估了童年期的自愈力，认为儿童在应对压力事件时不堪一击，是一种非常脆弱的生物。然而这个“童年脆弱的神话”也与科学证据相反。

例如，1976 年 7 月 15 日，在加利福尼亚州的乔奇拉，有 26 个年龄在 5~14 岁的儿童遭受到了噩梦般的绑架。孩子们和校车司机作为人质困在校车里长达 11 个小时，又被困在地下的一个货车里历经 16 个小时。在货车里他们只能通过

一个很小的透气孔呼吸。非常神奇的是，孩子们和司机设法逃了出来，而且所有人没有受伤并且生存了下来。两年之后，尽管大部分儿童仍无法忘记这场事故，但是所有当事人都调节得不错。

再举第二个例子，许多流行心理学读物都告诉我们，父母离婚几乎一直都会给儿童的情感发展带来长期的严重伤害。一家处理离婚的网站认为：“孩子们真的没有这种自愈力”，而且“离婚留给孩子们的是，在一生中，他们长期无奈地承受着父母决定离婚后所带来的消极后果”。在2000年9月25日，《时代》杂志的封面故事“离婚对孩子意味着什么”又增加了以上观点的可信度。同时还指出，最新研究发现，离婚给孩子带来的深远伤害远比我们预想的要多。这是由朱蒂斯·沃勒斯坦（Judith Wallerstein）对60个加利福尼亚州的离婚家庭进行长达25年之久的追踪所得出的结论。沃勒斯坦指出，虽然这些孩子看似已经从父母离婚的阴影中走出来了，但是离婚带来的影响是持久和稳固的。许多年以后，这些孩子会在建立亲密的浪漫关系以及确定职业目标时重新遇到问题。但是，沃勒斯坦的研究并没有设计控制组进行比较，比如与因父母发生车祸或其他除离婚之外的原因与父母分开的群体进行比较。因此，这个发现只反映了家庭分裂带来的压力，而不能说是离婚本身带来的影响。

事实上，许多设计很好的实验表明，尽管孩子们几乎一直会发现离婚带来的压力，但是他们中的大多数会挣脱离婚的阴影，或者说并没有受到长期的心理问题的困扰。总体而言，这些调查表明75%~85%的孩子都能够很好地处理和应对父母离婚所带来的压力。另外，当父母离婚前曾有激烈的冲突时，离婚带来的影响是非常小的，这可能是因为孩子们发现离婚是父母逃离相互责难的最好办法。

神话 35



墨迹测验能准确揭露一个人的人格特征

墨迹仅仅就一直只是墨迹吗？或者它远不止这些，它可能是一条秘密通道，一条通向潜伏中的人格特质和心理障碍的通道。

在大众文化中最杰出、最为人熟知的墨迹测验是由瑞典精神分析学家赫

尔曼·罗夏（Hermann Rorschach）提出并发展形成的。安迪·沃霍尔（Andy Warhol）受到罗夏墨迹的激发和启示，绘出了一系列巨大的墨迹图。美泰玩具公司开发了一款名叫“思考墨迹”的游戏，这种游戏通过玩家对似变形虫般的黑白图形进行反应，鼓励玩家形成有创意的反应。电影《守望者》（*Watchmen*, 2009）塑造了一个名为罗夏的人物，该人物会突变成一个墨迹图组成的面具。

罗夏墨迹测验（通常简称“罗夏墨迹”）的起源可以追溯到赫尔曼·罗夏在童年时对墨迹的喷洒。罗夏，一名失败的艺术家的名字，显然因为这个测验受到了很大鼓舞。后来在欧洲广受欢迎的游戏就以他的名字命名。第一套罗夏墨迹是在 1921 年发行的，由 10 张对称的墨迹图片组成，5 张是黑白墨迹图，5 张彩色墨迹图。读者可以参照 8-1 中所示的图片看到类似于罗夏的墨迹图（因为考虑到会影响测试的结果，所以出版商禁止复制引用测验中使用的墨迹图）。



图 8-1 与 10 个罗夏墨迹相似的一个墨迹图片（测验的出版商禁止复制引用测验中使用的墨迹图）。根据罗夏支持者的观点，不同种类的反应暗示着对抗、顺从及其他不同的人格特质。

资料来源：Anastasi & Urbina (1997), p. 413.

但是，罗夏墨迹并不仅仅是流行文化的一种反应。它还受到临床医生的爱戴，许多临床医生认为能通过它了解人们潜意识当中最深处及最黑暗的部分。在20世纪四五十年代，心理学家劳伦斯·弗兰克（Lawrence Frank）和布鲁诺·克洛普弗（Bruno Klopfer）提及罗夏墨迹时称它为“心理学的X光片”，半个多世纪以后，许多临床心理医生依然将它视为了解心理冲突的必备手段之一。可以估计的是，每年罗夏墨迹测验的施测量在全世界可达到600万人次。1995年美国心理学会的一项调查显示，82%的临床心理医生会在诊断中偶尔使用罗夏墨迹，43%的经常或者总会使用。1998年，美国心理学会专业事务理事会称罗夏墨迹为“或许罗夏墨迹是迄今为止最具权威性的心理测量工具”。或许这并不奇怪，在一项调查中，74%的本科生认为罗夏墨迹和与此相关的测验在精神病的诊断中是很有用的。

罗夏墨迹仅仅是数百个投射测验技术（projective techniques）中的一个，大多数类似测验都由一些模棱两可的刺激组成，临床心理医生要对受测者的反应进行解释说明。心理学家之所以喜欢用这些投射技术是因为，他们认为受测者在对这些模棱两可的刺激进行感知时会受到自身人格的影响。同类型首个测试之一是云片图形测试（cloud picture test），这种测试是在19世纪和20世纪初由德国心理学家威尔海姆·斯特恩（Wilhelm Stern）发明的，在这项测验中要求测试者报告他们在云状图中看到了什么。甚至有一个专为盲人设计的罗夏墨迹的变体，“柏树根部投射技术”，它要求测试者触摸柏树长出来的根部，然后描述他们内心想象出的事物。

在20世纪40~70年代，反对罗夏墨迹的研究者就一直在质疑它的科学性。他们声称，罗夏墨迹在计分和解释上都太过于主观，它和人格的关系并没有经过科学研究的证实。教育心理学家亚瑟·詹森（Arthur Jensen）在1965年时说道，“或许我们可以通过临床心理学是否抛弃了罗夏墨迹测验来判定临床心理学的发展速度”。

现代版本的罗夏墨迹是1974年由心理学家约翰·埃克斯纳（John Exner）发展形成的“综合系统”（comprehensive system, CS），这是一种将罗夏墨迹从科学进攻堡垒中拯救出来的努力。CS提供了详尽的计分和解释规则，同时提出了超过100多条索引，据说可以测量几乎每一个能够想象到的人格特质。例如，对图8-1（以下所涉及的案例都用这一图片为例）的反应（“我看到一只卷毛狮

子狗在看着镜子中的自己”)就被认为投射出一种自恋心理。毕竟,自恋一词起源于希腊神话中的人物那卡索斯(Narcissus),一位爱上了水中自己倒影的人物。对一些特殊细节的反应(“右半部分的那一小块墨迹斑点好像是灰尘”)明显地暗示一种执著。对墨迹中空白部分做反应而忽略墨迹本身(“白色的区域好像是一个扫把”)明显地暗示出测试者反抗权威的特质。

然而,有控制条件的实验并没有为这些论断提供支持。詹姆斯·伍德(James Wood)和他的同事发现,大部分的罗夏墨迹测验的得分和人格特质没有任何关系。唯一的例外是有关依恋,一些研究者发现嘴、食物和依恋的关系要比预期高很多(传统精神分析学派认为,在口欲期婴儿过分地满足会导致依恋的产生。这一理论确实能够让发现更加明晰)。不是说罗夏墨迹对临床心理的诊断无用,而是说罗夏墨迹测验分数和临床上的抑郁、焦虑障碍或者反社会人格障碍——一种由犯罪的历史和不负责的行为决定的状态,之间几乎没有什么联系。

尽管如此,罗夏墨迹却可以很好地检测思维障碍,例如精神分裂、双相障碍(也称为躁狂抑郁症)。这一结果并不令人吃惊,因为对墨迹产生奇怪反应的人(例如,对图 8-1 的反应为:它好像是在一个飞碟中央的长颈鹿的头。)与正常人相比而言,这种反应说明反应者更有可能患有思维障碍。正如心理学家洛宾·道斯(Robyn Dawes)提到的:用罗夏墨迹来测思维障碍实质上是非投射性的,它依赖于观察者没有感知到的墨迹形状的程度。

另外,有证据表明,罗夏墨迹在检测心理特征方面比其他简单方法——心理学家所谓的“增值效度”,要更胜一筹的可能性是很小的。事实上,一些研究表明当临床心理医生已经能够用问卷或者生活史来检验通过罗夏墨迹获得的数据时,他们预测的精确度会降低。这可能是因为过分看重通过罗夏墨迹获得的信息,进而削弱了通过其他途径获得信息的有效性。

为什么罗夏墨迹临床效度很低,但它还是非常流行呢?产生这种错觉相关现象(见引言),首先可能源于测验的神秘性。当研究者要求被试精读罗夏墨迹的说明时,即便是某些罗夏墨迹指示物和某些人格特质在配对时完全随机,被试仍然能够一致性地感知到罗夏墨迹的某些指示物和某些人格特质有关。在一些案例中,这些被试都过分地依赖于有代表性启发(见引言),这就错误地引导他们得出特定的罗夏指示物在测试某些人格特征时是有效的结论。例如,

他们可能错误地推论对墨迹的反应包含病态的内容，如骨骼、死尸，就和抑郁等某些人格特质有密切关系，因为两者表面上具有某种相似性。研究证实，临床心理医生对这些相似的妄想是极其敏感的。

其次，研究显示 CS 倾向于将正常人病态化。托马斯·谢弗（Thomas Shaffer）和他的同事在 1999 年做的一项研究显示：对一个由大学生和血库志愿者组成的正常群体样本进行罗夏墨迹测试时，很多人的得分都在病态范围内。例如，在一项据说能够测查精神分裂症的方法中，有 1/6 被试的分数都在罗夏墨迹精神分裂症范围内。荒谬的是，罗夏墨迹所具有的这种将测试者病态化的倾向，反而被临床心理学当做是疾病诊断的极灵敏的指示剂。临床心理医生经常性地会发现测试者在问卷上的测试结果显示正常，然而在罗夏墨迹的测试中却显示异常。通常，临床心理医生对这一矛盾结果的解释是：罗夏墨迹测试所检测的是更深层次的东西，它测试到了更多的那些简单的表面测试所不能测到的掩藏得更深的病理倾向。而更有可能的是，临床心理医生只是被自身知觉到的精神病理学表象所蒙蔽。

所以，回到本节开始提到的那个问题：按照西格蒙德·弗洛伊德的解释，有时墨迹只是墨迹。

神话 36



我们的笔迹揭示了我们的人格特质

“请在字母 i 上面点上点儿，字母 t 上画上横”是老师们的普遍口头禅。老师通过这种细致的要求促使学生从杂乱的书写状态转变为整齐干净的拼写状态。对于许多孩子来说，学会书写他们的名字是一个很显著的里程碑。然而，学生的笔迹最终定型的时候，与他们的指纹或耳垂一样具有独特性。因此，看上去笔迹分析（也就是笔迹学）似乎能够帮助我们揭开心理面具。

笔迹学仅仅是众多伪科学中的一个分支，这些伪科学以“性格阅读”而为人知晓。在不同时代，性格阅读者声称，他们可以通过我们的面孔形状（面相术）、手心的纹路（手相术）、头部的凸起（颅相术）、腹部肚脐眼的特征（肚脐占卜术）、额头皱纹的形状（骨相术）、茶叶分布的模式（茶叶占卜术）、指甲反射光线的方向（指甲占卜术），或者我们所中意的大麦饼成形状况（克里

多占卜术)，得到一扇扇通向我们的心理面具的窗户。

笔迹学家吸引了大量的追随者，同时他们向大众宣称这一职业是以科学为基础的。直到最近它破产时，芝加哥国际笔迹协会还声称它有将近 10 000 名会员。数百名笔迹学家在南加利福尼亚州找到了待遇丰厚的工作，甚至笔迹学在公立学校也占有一席之地。例如，在加拿大的温哥华，一名笔迹学家声称在当地已经秘密地确认了教学队伍中的实际和潜在的性骚扰者。许多公司，特别是在以色列和欧洲的一些国家里，都向笔迹学家咨询有关人事方面的问题。一些财政机构雇用笔迹学家来证明贷款人是否值得信任。

笔迹学的现代历史开始于 17 世纪，是由意大利内科医生卡米尔·拜尔迪（Camillo Baldi）发起的。拜尔迪的研究鼓舞了一批天主教徒，包括于 1875 年杜撰了“笔迹学”一词的创始人阿贝·杰恩－希波吕忒·米琼（Abbé Jean-Hippolyte Michon）在内。米琼是“分析”学之父，他通过分析人们特殊的笔迹，例如，字母的形状或者倾斜方向来描述人们的人格特质。米琼的学生科瑞皮克斯－亚明（Crepieux-Jamin）和他的老师决裂，提出了“整体论”。整体论不是侧重于关注个体的单个字母或是单个句子，其强调对书写的整体印象，即通过对个体书写的整体感觉来分析人格特质。尽管许多笔迹学家都很拥护分析学，但是许多学校的笔迹学都不赞同笔迹能够反映出人格特质。例如，一位知名的笔迹学家认为，将“i”写得像鞭子一样带着长长的尾巴，这象征着一种悲观主义的人格，然而，另一个同样出名的笔迹学家认为那种类型的笔迹，仅仅象征一个讲究实际的恶作剧者（也没有科学证据证明哪个笔迹学家是正确的）。

分析学的支持者声称已有数百个确切的特殊书写方式能够显示出人格特质。一些笔迹学家认为，写字母 s，如果有钩就揭示出争夺他人财物的意愿。写句子向上倾斜的人是乐观的，而那些写句子向下倾斜的人是悲观主义者。那些写字母呈现不同倾斜方向的人是反复无常的。将所有“i”都写为大写字母“I”的人是自大的。《洛杉矶时代周刊》（*Los Angeles Times*, 2008）的一篇文章中提到：总统候选人约翰·麦克恩在写他的名字时字母向相反的方向倾斜，这就显示出他迷茫的人格。然而，他的竞争对手奥巴马倾向于将字母书写得更为流畅，这就显示出他的灵活性。或许，我们最喜欢的论断是：在字母“g”、“y”具有较大、圆形的弧度，或是写在相似尾端会超出底线的字母时，显示出一种性饥渴状态。或许他们是这样的，但是这种状态可能更多的是笔迹学家自己的，而

非写这些字母的人本身的反应。

一些人甚至拥护怪诞的“笔迹治疗学”，这是精神治疗的新纪元。它声称能够通过改正人们书写时的一些标记来改善人格当中的不好特质。因此，假如你是一个没有希望的悲观主义者，你所需要做的仅仅是写句子时向上倾斜，这样就能改变你的生活态度。

笔迹学家们为他们的实践提供了许多合理依据；我们将在这里检验5个最重要的依据。

(1) 写字是一种表达性运动形式，因此它应该能反映我们的人格。尽管已有研究表明气质和某些姿势之间有联系，但是这种人格和姿势之间并不十分准确的联系仅限于一些特定的身体姿势，而并非笔迹学家所声称的从写字中能看出一个人的性格特质。一种普遍的倾向认为，暴躁或是专横的人格特质可能与身体语言有联系，但这种关系并不足以让我们判断出人们的人格。

(2) 笔迹就是大脑的书写。这是个真理。研究已经发现人们的足迹和笔迹具有某种相似性（如果你有所怀疑，试着用你的优势脚的大拇指和食指夹一支笔，在纸上写下你的名字），而且研究表明书写风格是我们的大脑皮层，而并非是边缘系统的功能。不过，虽然写字或者打喷嚏、呕吐之类的事情是由大脑皮层支配的，但这并不是暗示它们与人格特质之间是有联系的。

(3) 笔迹是个性化的，人格是独特的，所以它们之间一定能相互反映。事实上，这样的归因是十分愚蠢的，并不能得出两者之间有特殊的联系。作为个人证件的驾照上的照片是完全不同的，但是这和他们的开车技能并没有关系。

(4) 警察和法庭都使用笔迹学，所以它一定是有用的。这种推论恰恰说明了一个逻辑学术语“从众谬误”：假如一种信仰很流行，那么它一定是正确的。当然，在特定时期内许多曾为大多数人所坚守的信仰，例如地球是平的，最终被证明是完全错误的。此外，许多笔迹学的正面声誉都来自人们对笔迹学家和问题文件检查者（questioned document examiners, QDEs）的混淆。QDEs是经过科学训练的调查员，他们给历史学家、收藏家或者是法庭服务，确定证实书写材料的来源，鉴定材料是否是真迹。QDEs仅仅针对某个体所书写的文件是否存在问题给出可能性方面的判断，而不是评估该个体的人格特征。

(5) 人事经理非常肯定在选拔职员时，笔迹学家鉴定的作用。一些人事经理这样做，但是大多数并不是这样做的。另外，有些原因能够解释为什么人事

经理会错误地认为笔迹学是有用的。第一，笔迹学家经常使用一些非笔迹学的方法指出哪些是优秀的候选人，甚至有的时候他们自己都没有意识到。例如，手写求职信的内容都会透露个人经历的信息（像以前的工作经历或犯罪记录），其中的一些信息能够预测求职者以后的工作表现。第二，因为经费的原因，面试者管理者不会把所有求职者的笔迹都拿给笔迹学家。笔迹学家通常看到是经过挑选的少数求职者的笔迹，而这些求职者已经经过了有效雇用标准筛选。这当中的许多人已经具备了从事这份工作的能力，几乎没有什么机会来检验那些被拒之门外的求职者，如果那些求职者入选的话，也许会做得很好甚至更好。

针对笔迹学家是否有能力鉴别与工作相关的个体倾向，科学检验的结果几乎是一致的。在控制良好的实验中，要求所有被试写下相同的句子，然后请笔迹学家根据所提供的材料判断被试的人格或者预测其行为表现。实验者通过要求被试写相同的句子，实验者就排除了句子内容所提供的与人格有关的间接信息的影响。在一个全面的综述中，理查德·克利姆斯基（Richard Klimoski）发现笔迹学家对工作表现的预测与仅通过概率原则进行的猜测相比，结果并没有什么差别。杰弗雷·迪恩（Geoffrey Dean）对笔迹学的科学测试进行了迄今为止最全面的回顾整理。对超过 200 项的研究进行元分析后，迪恩发现，笔迹学家在推断人格或是预测他人工作表现时很明显是失败的。

那么，为什么还有如此多的人相信笔迹学有价值呢？首先，笔迹学依赖于代表性启发式（见引言）。我们看到了那些论断：写句子向上倾斜的个体积极进取或者是乐观。另一个引人注意的例子是一些笔迹学家的断言，那些在写“t”时用一个相当大的横穿过，居于词干之上的人，似乎正在做白日梦。毕竟，做白日梦的人，看起来他们的思绪好像一直飘在云端，晕头转向。

其次，笔迹学家们的这些判断看上去非常具体，即便这些论断本身都非常的不明确。认为有些东西深藏于人格中的错误感觉已经被一个性格方面的解读所揭示。这位性格解读者，是一名著名的杂技师，他开玩笑说自己在节目中“喜欢展示一些每个人都喜欢的东西”，这后来被保罗·米尔（Paul Meehl）称为“巴纳姆效应”。研究者已经发现我们中的大多数人都会不自觉地陷入这种效应，人们倾向于将那些适合于所有人的描述视为是特指他们的。巴纳姆效应之所以起作用，是因为即便在那些缺乏相关意义的信息中，我们也善于发现并找到意义。在一项研究中，被试在评价笔迹学家描述其他人的句子时，认为这

些句子非常适合自己，这正如同巴纳姆的陈述适用于评价所有人一样。

未来的有控制的实验研究会为笔迹学提供支持证据吗？当然，很可能将来有一天会有支持笔迹学的证据浮出水面。但是，如果笔迹学的这些牵强附会的说法能够表明任何东西的话，我们倒希望因能够从建议那些书法作品贴在墙上从而获得宽恕。

第8章 有待探索的其他神话

神 话	真 相
占星术预测人格特质是有一定道理的	占星术不能预测人格特质
画作能暴露作画者人格方面的很多信息	人物肖像画在测试正常和异常个体的人格特质时，效度都很低
积极的自我肯定（“我喜欢我自己”）是提高自尊的一种好途径	研究表明，积极的自我肯定并不是特别有帮助，尤其是对那些低自尊个体而言
大多数童年曾遭受身体虐待的儿童长大后会成为施虐者（暴力循环）	大多数童年曾遭受过身体虐待的儿童在成年后并没有变成施虐者
“民族性格”的概念有很强有力的证据支持	“民族性格”刻板印象（例如，法国人自大或者德国人死板）的证据具有混淆性和非决定性
胖人比瘦人更快乐（“马屁精”）	肥胖和快乐之间并没有多少联系，多数研究表明，肥胖和抑郁之间有明显的正相关
开放式的面试是评估人格的最佳方法	在评估人格时，开放性面试（或称为“非结构化面试”）效度很低或只有中等效度，与结构化面试比较，其效度更低一些
临床心理医生使用人格测试的年头长短，能够预测其判断解释的准确性	对于许多人格测试而言，临床心理医生使用测试的时间长短和诊断的准确性之间并没有联系

(续)

神 话	真 相
在进行诊断时信息越多越好	在一些案例中，过多的信息反而会降低诊断的准确性，因为无用的评估信息会影响有用信息
具有性器官的代表物的玩具娃娃是判断儿童是否遭受过性虐待的一种好途径	曾有性器官的代表物的洋娃娃，使得很多没有受过虐待的儿童被误认为曾经受过虐待，因为许多没有受过虐待的儿童也会玩有性侵性质的洋娃娃游戏

资料来源：To explore these and other myths about personality, see Dean (1987); Furnham (1996); Garb (1998); Hines (2003); Jansen, Havermans, Nederkoorn, and Roofs (2008); Lilienfeld, Wood, and Garb (2000); McGrae and Terracciano (2006); Ruscio (2006).

50 Great Myths of Popular Psychology

第9章

疯狂、悲伤和不良情绪 有关心理疾病的神话

神话 37

精神病的标签会使人因遭受污名而受到伤害

假如朋友认为你有偏执性精神分裂症，你会有什么样的感觉？戴维·罗森汉（David Rosenhan），心理学和法学教授，以一种建议的方式提出了这样的疑问：精神病学的诊断或标签是一种方式的污名，即这种诊断或者标签导致我们用消极的方式对待被贴上这种标签的人。他相信类似“妄想狂的精神分裂”标签，对病人名誉的玷污是不言而喻的，这就使得周围人在对待他们时带有偏见，甚至用具有伤害性的方式。为了减少这种污名现象，罗森汉认为心理健康专家应该尽量避免使用通用的诊断标签，例如描述为“重度抑郁症”，而支持使用客观的行为描述，像“看起来有点悲伤”，“经常哭”以及“说话和走路都非常慢”。

作为回应，精神病医生罗伯特·斯皮策（Robert Spitzer）怀疑这种方法是否真的使得人们对病人的态度或行为产生影响。他通过行为描述而非诊断标签重新叙述了罗森汉的问题：假如你的同事认为你有坚定但是荒谬的信念——他

人企图伤害你，你将会有怎样的感受？斯皮策争辩说，心理疾病的污名来源于人们对不合理想法或行为的反应，例如被害妄想，并不是来源于专家对心理障碍进行归类时所使用的精神病诊断标准。那么谁是正确的呢？

对于许多人来说，这个问题的答案的始末都源于罗森汉那篇著名的论文“当正常人在不正常的地方”（“On Being Sane in Insane Places”，1973）。8 位心理健康的正常人，包括罗森汉本人，将他们自己送进了 12 所精神病医院。根据计划，所有人都假装表现出轻微的焦虑，他们总抱怨一种不同寻常的幻听，即总是听到类似“空的”、“空洞的”和“砰”的声音在重复，要求所有人因为这类症状而被收入院。有趣的是，所有这些“伪病人”（假装有病的人）都被收院治疗：一位被诊断为躁狂抑郁症，其他 11 位被诊断为精神分裂症。一旦入院，这些伪病人的伪症状就立刻消失了。除了为此次研究搜集数据而做大量记录的行为外，这些伪病人的行动都很正常。他们想要观察医院里的工作人员是否会注意到他们病症的消失，并且是否会让他们出院。然而，令人惊奇的是，这些伪病人在医院平均每人待了 19 天，同时每人都有相同的诊断变更。他们原来的诊断仅仅按照“在恢复中”进行了重新分类，意思就是说“再没有表现出病理症状”。罗森汉解释说这些发现意味着心理健康专家不能够将正常个体从异常个体中区分出来，因为所有的病人仍然是以最初入院的诊断结果而出院的。

这些伪病人观察到，他们的病友们受到了不容忽视的甚至是有些虐待的遭遇，罗森汉用标签带来的污名效应对许多这样的现象进行归因。他声称“神经病诊断……给他们带来人身上、法律上和社会地位上的耻辱”。而且将病人划入没有希望的人之列，作为“标签之物，永远不恰当的面具”。罗森汉推断认为：“在一个更加友善的环境中，病人如果没有被贴上通用的诊断标签，（员工）的行为和判断或许会更加有效。”

罗森汉的研究引起了科学界和媒体的轰动。在对这篇文章骤雨般的评论中，学者们发现罗森汉采用了极其有缺陷的方法，忽视了有关数据，最终得到一个片面的结论。这其中最具杀伤性的批评是由斯皮策（Spitzer，1976）提出的，他强调罗森汉的数据本身就是对他言论的最好讽刺。例如，回忆一下 12 个伪病人出院的情境，他们的诊断说明都是“病情有所缓和”。这一改变就意味着病人最初入院时精神病症状在出院时已经不存在了。斯皮策经过数据搜集，发现“病情有所缓和”这样的诊断在精神病院是很少见的。事实上 12 名伪病人的诊

断都以这种极其不寻常的方式发生了改变，这就表明医务人员具备识别正常行为的能力，当这些伪病人停止假装时就能做出正确的判断。正如斯皮策所说，这一事实就有力地反驳了罗森汉认为医务人员不能区分正常和异常行为的观点。

甚至如今，仍有数不尽的信息告诫读者精神病标签有污名性、潜在的伤害。在美国物质滥用和心理健康服务协会的官方网站上声称“标签导致污名”，“语言是有毒的”，同时它还列举出“抑郁、精神分裂、躁狂、甲亢”等都是具有伤害性的语言标签。在讨论标签带来的伤害时，社会学家艾伦·霍维茨（Allan Horwitz）和社会工作者杰罗姆·韦克菲尔德（Jerome Wakefield）为精神病诊断“导致有伤害的污名”提供了“大量证据”。此外，尽管评论风波已经过去，但是一些学术类的文章中，仍然以无批评的方式引用罗森汉的研究。在普通心理学教科书中，罗森汉的研究居于引用频率最高的文献中，它已经被印成各种不同版本的心理学经典读物，并且已经在超过1 100篇的期刊中出现。例如，在广泛使用的经典变态心理学书籍中，罗纳德·科默（Ronald Comer）指出：“‘精神分裂症’这个标签本身不仅会使别人用消极的眼光看待病人，还使得病人用消极的态度对待自己的行为 and 感受。”在名为《心理学的伟大观点》（*Great Ideas of Psychology*, 1997）的一系列电台讲座中，心理学家丹尼尔·罗宾逊（Daniel Robinson）告诉他的听众“罗森汉的研究使得这一循环得到了印证：如果你被诊断为具有X精神病，那么你会被当成这样的病人对待……因为前提已经确认你具有X精神病，所以你永远都会是X病人。”

回到20世纪70年代，斯皮策曾要求罗森汉提供数据来核实他的结论。根据美国心理学会的8.14伦理标准，更资深的教授可以对论文中的数据进行独立检验。斯皮策报告说罗森汉同意提供该研究的数据。然而这件事最后不了了之，罗森汉也没有提供相应的数据。30年后，作家劳伦·斯莱特（Lauren Slater）在她的《打开斯金纳的箱子：20世纪最伟大的心理学实验》（*Opening Skinner's Box: Great Psychological Experiments of the Twentieth Century*, 2004）一书中，针对罗森汉的研究特别写了一个章节。她不仅让读者相信，罗森汉的研究结果是有效的，而且还声称自己重复了这个实验，她自己作为一名伪病人进入精神病院：“我告诉你们，我尝试了这个实验，我的确做到了。”斯皮策和其他一些著名的心理卫生研究者一再要求斯莱特提供她到医院门诊记录的副本，但是她没有提供。直到斯皮策和他的同事出版了一份评论后，斯莱特承认“我自己没有做过

这项研究，这是不存在的”。直到现在，我们对斯莱特是否重复过这个实验，还是不得而知。

尽管斯莱特和罗森汉都没有为独立的科学综述提供数据，但是一些公开发表的研究关于诊断标签和异常行为对心理疾病的污名影响进行了区分。一些调查者驳斥了其中一些证据：约翰·鲁肖（John Ruscio）讨论发现，在广泛应用的埃伦·兰格（Ellen Langer），罗布特·埃布尔森（Robert Abelson）和莫里斯·特米里（Maurice Temerlin）的研究中，存在着致命的缺陷，但是研究者进行了很多控制良好的实验。例如，在对目标个体进行描述时，可以用精神病学上的诊断（比如躁狂症）和行为学的描述（比如间歇性地陷入一种抑郁情绪和兴奋情绪的交替中），或者同时包含两种描述方式，或者两种都不用。通过独立地改变标签和行为，调查者就能够确定这两种因素中，哪种因素对有心理问题的人产生影响。早期一项综述的作者得出结论认为：好像所有对精神病人的排斥都是源于他们不正常的行为，并非附加给他们的标签。随后的一系列研究也证实了这一结论。

虽然大量的证据都显示精神病标签本身不存在伤害，但是认为精神病诊断会带来污名这一信念是存在的。因为污名本身毋庸置疑是真实的，精神病诊断本身帮助那些遭受精神病折磨的人以及关心他们的人，更好地理解那些令人沮丧的经历。然而，这种诊断本身，而非诊断指向的行为产生了污名的争论，在一开始时就不是貌似合理的。首先，让我们考虑这样的事实，即心理疾病的污名在时间上要早于所有精神疾病的分类系统。《精神障碍诊断和统计手册》（DSM）是在全世界范围内被广泛使用的手册，1952 年出版了第一版，最新的修订版于 2000 年出版。即便在第一版 DSM 出版之前，不太正式的分类已经存在了几十年，但是心理疾病的污名却已经存在了好几个世纪。

关于诊断自身引起污名争论的进一步问题是，诊断是保密的，而一个不需要被心理健康专家诊断的人也会受到污名。除非人们刻意分享他们的正式诊断，但是事实上他人甚至都不知道这些诊断是什么。例如，在罗森汉的研究中，那些准许出院的伪病人必须告诉所有知道这一信息的人，他们曾经被诊断患有精神分裂症。为什么人们会觉得告诉别人诊断结果后会有耻辱？除了直接观察到的异常行为外，心理疾病的污名来源是人们得到某人去看心理医生的信息。去看心理医生就一定有精神病这一假说很常见，外行人常会给

每个人戴上不正式的标签，他们会用一些不敬的术语如“疯狂”、“疯子”或者“傻子”。不管一个人有没有获得精神病的诊断，也不管他有没有让别人知道，只要有人用这些“非正式的标签”称呼他，结果就会加剧精神病和耻辱之间的联系。

精神病诊断扮演着一个很重要的角色，摒弃它对我们来说是一件很困难的事情。诊断具有多种用途，包括心理健康专家之间的交流；全球范围内研究活动的合作；心理健康物资的供给；从保险公司获得赔偿；病人联系到最有效的治疗机构等。当然，没有人认为 *DSM* 是完美的。我们应该尽力完善现存的精神分类系统，但是在没有证据支持的情况下，说诊断有污名性只会适得其反。

假设，生活在你周围的人，观察到你有一个不可动摇且荒谬的信念——你确信所有人企图伤害你。很有可能和你的心理疾病相联系的耻辱就会产生，不管他人是否知道你被确诊患有精神分裂症。帕特里克·科里根（Patrick Corrigan）和戴维·佩恩（David Penn）认为，我们不应该纠结于精神病标签是否会带来污名，而应该想办法减少这种耻辱，可通过社区教育、定向接触计划以及富有同情心的诊断内容和有效的治疗措施。

另外，一些研究说明，诊断标签事实上能在耻辱方面发挥积极的作用，可能是因为这种诊断能够为观察者所看到的令人困惑的行为提供一种解释。在一项研究中，同伴给被诊断为有多动症儿童写的文章的评价要比给那些没有被诊断为有多动症儿童写的文章的评价更为积极一些。在另一项研究中，成人对心理迟滞儿童的评价，在其得到诊断之后要比未收到诊断之前更有支持性。与之相似的是，米歇尔·伍德（Michelle Wood）和玛特·瓦尔迪兹-门查卡（Marta Valdez-Menchaca）发现，语言表达障碍这一标签对儿童有积极的影响，这种标签“会使老师以更有支持性的态度对待这些儿童……标签能够提供缺陷儿童的长处和短处等方面的更为详细的背景信息。”

临床心理学和精神病学历史表明，当我们更好地了解心理疾病，当患者得到更为有效的治疗时，他们的耻辱感就会减少。同时，当一个患有心理疾病的人感到遭受到耻辱时，我们应该小心不要将不必要的责难推给诊断本身，也就是说，精神诊断只是帮助我们确认病人受苦的原因。

神话 38



只有重度抑郁的人才会自杀

在继续阅读之前，请闭上眼睛，想象一位自杀者的图片。你看到了什么？

奇怪的是你们都会想到一位深度抑郁的人，或许不能自控地哭泣，总是思索生活是否有价值。这一描述当然是正确的：抑郁症，常常称为“重度抑郁症”，是自杀意念和自杀完成的有效预测指标。实际上，患有重度抑郁症的个体在一生中自杀的可能性为 6%。这一比例要比先前数据中的 15% 低很多，但是仍比自杀可能性为 1% 的正常人的比例高出许多。虽然朋友、亲人和爱人有时认为抑郁好像仅仅是“过渡阶段”，但毫无疑问它也是威胁生命的一种状态。

仍然有许多知道抑郁和自杀的相关关系的人认为，只有抑郁的人才会选择结束自己的生命。例如，美国某个州自杀预防中心的负责人在知道她丈夫突然自杀后，告诉记者“我不知道他处于抑郁状态”。在一项研究中，经过对 331 个心理学导论课上的本科生进行调查后发现，有 43% 的学生认为“每一个自杀的人都会被精神科医生诊断为患有抑郁症”。这一论述是正确的。在随后的对教育学专业本科生的研究中，比例要低一些，但仍有 25% 的学生认为这一论述是正确的。

因此，当发现没有深度抑郁症的人也会自杀时，许多人都感到很吃惊。这种认为只有抑郁症的人才会自杀的信念是有潜在危险的，因为朋友、亲人和重要他人可能会错误地假定无严重抑郁症状的人是“安全的”，进而不需要及时的心理关注。然而，研究显示 13% ~ 41%（依赖于调查结果）的自杀者并没有达到医学上重度抑郁症的诊断标准。大约有 10% 的自杀者被诊断为患有精神分裂症或者是像酒精依赖等物质滥用障碍。除了抑郁症外，精神分裂症、物质滥用和其他一些诊断都和自杀意念或自杀完成，或者两者都有显著关系。

- **惊恐障碍**，表现为一种突发性的、病理性的紧张和恐慌。
- **社交恐惧症**，对社交场合的一种极度害怕和恐慌，害怕自己的行为或紧张的表现会引起羞辱或难堪，特别是在公众面前演讲和表演时。
- **边缘性人格障碍**，指一种富有戏剧性的不稳定的心境、冲突的人际关系、易冲动且自我认同低。

- **反社会型人格障碍**，指一种长期的以不负责任的方式反抗社会，同时经常有违法行为（见神话 35）。
- **性别认同障碍**，指非常不喜欢自己的性别，有时会觉得自己的身体体征和自己的真实性别不相符（美国精神病协会，2000）。

尽管那样，关于这些疾病与自杀意图和自杀完成之间的关系还是有一些矛盾，因为它们中的一些疾病常混合着重度抑郁症，也就是说，这些病人也会患有重度抑郁症。所以，至少这些疾病和自杀行为的关系可以被归结于病人所患有的抑郁症。然而，大量研究者发现，即使没有抑郁症状的这些疾病也能预测自杀行为。例如，边缘性人格障碍的病人，有的有抑郁症状，有的没有，他们试图自杀的次数都是单纯患有抑郁症病人的两倍。惊恐障碍是否会引发自杀的**证据很难获得**，因为惊恐障碍本身都伴有抑郁症状。

由于原因的神秘性，有 5% ~ 10% 的自杀者都没有被诊断患有心理障碍。至少他们中的一些个体可能患有一种或几种精神障碍的“**阙下**”症状，意思是他们很少会陷入这种符合精神病诊断标准的状态。但是许多自杀的人属于“**理性自杀**”，他们经过周密的计划来结束自己在生活中所面临的不治之症，或者是极其严重不能治愈的痛苦。

仍有其他理由显示，抑郁并不是预测自杀的唯一或者最重要的途径。首先，一些研究显示，绝望比抑郁本身更能预测自杀。这可能是因为人们在没有办法摆脱极度的心理痛苦时会选择结束自己的生命。其次，尽管抑郁症随年龄的增长呈下降趋势（见神话 9），但是自杀的比率在老年人当中却是极高的，尤其是在男性当中。一个能够解释抑郁比率和随年龄而变化的自杀率之间矛盾关系的原因是老人身体很虚弱，因此比起年轻人来说他们较少有像“**服毒**”的自杀意图。然而，另一个理由是在老年人当中，自杀意图在计划上体现得更加周密。例如，和年轻人相比，老年人更倾向于采取极端的方式，例如**射击自己的头部**。

这个讨论又使得我们接近了另一个潜在的神话：一些人假定自杀的风险会随着抑郁程度的降低而有所下降。一项对本科生的调查中，对这样一个陈述“**当人们的抑郁症开始好转时，自杀风险会提高**”，有 53% 的人认为它是错误的。然而，实际的证据显示，自杀风险会随着抑郁程度的减弱而有所提高，或许是因为严重抑郁的人在恢复时，精力得到了提升。在这个时间段内，他们可

能会处于一个极端危险的“时期”，因为他们仍然处于抑郁状态，但同时，他们也有精力实施自杀意图。不过，要支持这一论断的研究却是很含混的，因为心境开始改善，但仍未痊愈的抑郁症患者自杀的可能性要比其他抑郁症病人高很多。

因此，心境的改善并不意味着自杀风险的降低，虽然这一结论还没有得到确切的证据。不过，仍然可以说：我们不应该认为一个重度抑郁的人开始好转就说明他已经“走出了迷途”。

神话 39



精神分裂的人有多重人格

“现在，我感到分裂了，我觉得我身体中有两个我。”

“许多哲学家都对科学的历史持有分裂的态度。”

“在教育下一代时，我们面临着一种颇具危险性的分裂方法。”

“显然，有一个很简单的答案来解释道德上的分裂：原则和政治之分……在反恐怖战争和伊拉克战争之间。”（引用一名记者批评布什总统发动伊朗战争的评论。）

这些引文是从各种各样的网站上摘录下来的，反映了人们的一种普遍性误解，即精神分裂等同于“分裂人格”或“多重人格障碍”。一个流行的汽车保险杠和钥匙链上的标语是“我曾经分裂，但是现在我们好多了。”另一个车标是“在他们治愈我之前我是分裂的——现在我只是感到孤独。”

在一本著名的心理学导论书籍中，卡尔森（Carlson）曾提到“分裂可能是迄今为止被误用最多的一个心理学术语”。正如这本以及其他版本的书中所提到的，精神分裂症的诊断标准曾被称为多重人格障碍，分离性身份障碍（dissociative identity disorder, DID）的诊断标准有很大的不同。与精神分裂症不同，分离性身份障碍的人被认为拥有两个或者更多的人格选择性，或者是说他们同时具有多种人格，尽管这种说法在科学上受到质疑。一个熟悉的 DID 的例子是所谓的“分裂人格”，即患者有两种选择，这两种人格彼此相对且共同存在。在分裂人格中，一种人格可能是害羞而腼腆，然而，另一种人格可能是外向且有激情。罗伯特·路易斯·斯蒂文森（Robert Louis Stevenson）的经典小说《化身博

士》(*The Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde*, 1886), 可能是大众文学中对分裂人格描写最出名的一个。

不过, 许多心理学家发现, DID 患者拥有完全相反且各自完整的人格这一论断是值得怀疑的。更有可能的是, 这些病人表现出不同, 但具有夸张性的单一人格特征。

即使在科学期刊上的一些文章, 也会混淆精神分裂症和 DID, 最近发表在一个医药期刊上的论文, 其副标题为“皮肤科医师对天然色素的分裂态度”, 此文章主要探讨了皮肤科医生只是提醒大众要注意导致皮肤癌的致病因子, 却忽略了大众追求完美皮肤的心态。一篇名为“分裂基因新进展”的文章出现在一个研究脑功能障碍基因基础的期刊上。这篇文章中写道“精神分裂症, 也被称为‘分裂人格’, 是一种复杂的, 具有多种影响因素, 同时伴有多种临床表现的心理障碍”。

奇怪的是, 精神分裂症和多重人格这两个概念间的混淆很广泛。一项调查显示, 77% 的选修心理学导论的本科生都认为“精神分裂症是指一个人具有分裂人格”。随后的研究中数字略有下降, 在大学生群体中为 50%, 政府工作人员中 40%, 在社区群体中接近 50%。

这种误解在流行文化中也有所体现。在喜剧电影《一个头两个大》(*Me, Myself, and Irene*, 2000) 中, 明星金·凯瑞 (Jim Carrey) 本来是要塑造一个患有精神分裂症的角色。然而, 事实上他也患有分裂人格, 有一个成熟的人格 (查理), 另外还有一个激进的人格 (汉克)。在电影中, 凯瑞的角色不停地在“绅士”和“神经”之间转变。在 2008 年 NBC 的首播节目《我最坏的敌人》(*My Own Worst Enemy*) 中, 明星克里斯蒂安·斯莱特 (Christian Slater) 扮演了一个有人格分裂的杀手, 众多的电视评论家错误地将斯莱特的角色说成是精神分裂症。玩具制造商也同样存在这样的困惑: 一位特种部队的仿真人物的敌人, 名叫扎坦, 既让人鼓舞又让人恐惧, 扎坦玩具制造商描述其有“严重的精神分裂症”, 但却“拥有多重人格”。不幸的是, 几乎没有关于精神分裂症的文章或是对精神分裂症和 DID 进行区分的文章, 这就导致公众很难对两者进行区分。

精神分裂症和 DID 的神话源于在最先开始使用这些术语时就存在着的混乱。在 1911 年, 瑞士精神病学家欧根·布洛伊勒 (Eugen Bleuler) 创造了“精神分裂症”这个词, 意思是指“心灵分裂”。许多外行甚至一些精神病学家很快就

误传了这一术语的定义。布洛伊勒定义的精神分裂症是指那些在心理功能内部和心理功能之间分裂的人，特别是在思维和情感上分裂的人。对于我们大多数人而言，我们这一时刻的感受和下一刻的感受相对应，这一时刻的思维 and 下一刻的思维相对应。如果我们在这一时刻感到悲伤，那么下一刻我们还是会想着让我们悲伤的事情。如此，我们这一时刻的感受和我们下一刻的想法相呼应，如果我们感到悲伤，那么我们会有悲观的想法，反过来也一样。然而，在精神分裂症病人那里，所有这些联系都是断裂的。

正如布洛伊勒所观察到的一样，具有精神分裂症的人并不存在多重人格，他们仅拥有一个单一的人格，但它是破碎或破裂的人格。在现代心理学和精神病学中，精神分裂症是一种严重的精神障碍，体现在对现实和戏剧性幻想之间的分裂。患有这种疾病的人通常会有纠结的想法，难以名状的心境体验，还有被欺骗的感觉（坚持错误的信念，如觉得有人跟踪自己）和幻觉（感受和体验到事实上不存在的感觉刺激，如听到声音）。

具有讽刺意味的是，在出版物中首次将精神分裂症和多重人格障碍混淆的人是一位著名的心理学家。1916 年，《华盛顿邮报》（*Washington Post*）的记者就精神分裂症这一疾病采访了当时约翰·霍普金斯大学的教师，也是美国心理学会第一任主席的斯坦利·霍尔（G. Stanley Hall），他说：“精神分裂症是心理学家用来描述具有分裂心理的人的术语，双重人格（Jekyll-Hyde personality）就是一种典型的精神分裂症。”但几年后，人们对于精神分裂症和多重人格的混淆开始扩大，虽然并不是很肯定霍尔的话是否促进了这种局面。在 1993 年，这种混淆被一位著名的作家 T. S. 艾略特写进了文章，他写道：“作为一个诗人同时也是一个哲学家，他其实是两个人：我禁不住地想，这完全就是精神分裂症的例证。”

但是这两者的区别重要吗？如果有人误用了精神分裂症这一术语，我们会在乎吗？遗憾的是，许多普通人并没有意识到这一事实，那就是精神分裂症和无力感、高风险的自杀、抑郁症、焦虑症、物质滥用、失业、无家可归及其他并发症有极其密切的联系（美国精神病协会，2000）。外行人也没有意识到精神分裂症对其患者的家人、朋友及爱人带来的毁灭性的效应。正如好莱坞电影一样，我们也轻视这种情况，这就导致我们不能把伤害降到最低，也不能为患病个体提供及时而有效的治疗。正如心理学家欧文·戈茨曼（Irving Gottesman）

所言：“在日常生活中，我们用‘精神分裂症’或‘精神分裂者’这些词对美国的外交政策、股票市场，或者任何其他个人的期待做出不匹配的滥用，这对公众健康问题而言，的确是不公平的，对遭受这种心理障碍并极度痛苦的人而言，也是不公平的”，所以说词语也是重要的。

神话 40



酗酒者的成年子女会表现出显著的人格障碍

想象一下你正好去看一位心理学家，要求他给你做一个初步的评价。你已经体验到某种缺失，对你的人际关系、朋友关系和工作都不满意，“是什么导致了这一切？”你充满疑虑。在接待室里你煎熬、紧张、焦虑了几分钟后，心理学家将你叫到办公室，请你坐下来。他告诉你测试结果表明你面临的问题如下：

- 低自尊
- 害羞和罪责
- 在特定的时间认为对他人有太多责任，而在另外一些时间又感觉到太少的责任
- 需要来自他人的认同
- 在亲密关系方面有困难
- 对他人过分忠诚
- 感觉无力
- 冲动控制方面有问题

所有这一切意味着什么？你羞怯地自问。心理学家认为所有这些症状都是你家庭生活历史中重要他人的典型症状的反应。心理学家肯定地强调，作为一位酗酒者的成年子女，这些问题是预料当中的。你稍稍松了一口气，稍感安慰地意识到，所有以前莫名其妙的情感困难都来源于你父亲的酗酒行为。另外，如果你完全忠实于自己，你不得不承认这种人格描述很确切。

这位心理学家的“诊断”与大众文学很吻合。以上所列的症状，以及其他的，构成了大多数人所确信的人格方面，在酗酒者的成年子女（adult children of alcoholics, ACOAs）身上都能发现这些特定的人格方面。

ACOAs 症状勾画了一种在所有常识心理学中最根深蒂固的观念。超过

220 000以上的网站包含了“酗酒者的成年子女”字样，在这些信息中包含成百上千的自助组织和帮助有 ACOAs 人格特征的个体治疗项目的广告信息。类似流行的著作如维尼·克瑞斯特伯格（Wayne Kristberg，1986）的《酗酒者成年子女综合征》，詹尼特·沃尔兹的（Janet Woititz，1983）《酗酒者成年子女》，和罗伯特·阿克曼（Robert Ackerman，2002）的《完美的女儿》都描述了 ACOA 并发症的典型特点以及减轻或者解决这些问题的技术。一些大众出版物甚至尝试解决美国名人身上所表现出的一些看似莫名其妙的行为，例如，美国总统比尔·克林顿在 ACOAs 的状况。例如，戴维·马瑞尼斯（David Maraniss）在《克林顿之谜》中将克林顿声名狼藉的性越轨归咎于他在 ACOA 中的冲动控制问题和想解决他人问题的不可遏制的愿望与强烈的政治野心。

然而，当研究者仔细检查呈现有关 ACOAs 的研究背景时，科学家对这种表述的支持已经不再继续了。肯尼斯·希尔（Kenneth Sher，1991）研究了已经出版的关于 ACOAs 人格特征的主要结果，令人惊讶的是，研究结果对 ACOAs 的支持显得非常微弱。平均而言，与不酗酒者的子女相比，酗酒者的子女确实表现了一些人格方面的差异。例如，他们在某种程度上更容易神经紧张、更外向、更冒险一些。但是，这些差异并不能直接作为 ACOAs 的标准，大多数其他的剖面因素也并不能真正区分酗酒者的成年子女与非酗酒者成年子女。

另外，虽然很少甚至没有证据说明 ACOAs 呈现了一种更高水平的“依赖性的”人格特征，也就是说，倾向于导致对酒精或其他物质的依赖——相对于非 ACOAs 而言，尽管，《奥普拉·温弗瑞秀》和其他一些流行电视节目呈现了这种观点。但是很显然，ACOA 要比非 ACOAs 更容易被贴上互相依赖的标签，这可能是因为他们已经从大众心理学资源中读到或听到 ACOAs 常常是互相依赖的。

一项由希尔和两位合作者玛丽·贝丝·劳格（Mary Beth Logue）和皮特·法兰施（Peter Frensch）于 1992 年发表的研究进一步阐明了 ACOA 综合征。他们说明 ACOAs 由自我陈述组成了报告列表，这些陈述都来自流行心理学的读物（例如，“在危急时刻你会照顾他人”，“你对他人的难处更敏感”），这种方法与随机区分 ACOAs 与非 ACOAs 相比并无差异。有意思的是，希尔和他的合著者发现，ACOA 的陈述都是一些非常模糊和一般化的陈述条目（例如，“不确定性和改变可能会不时困扰你”，“你太在意他人对你的赞赏”）。另外，70% 的

ACOAAs 和非 ACOAAs 的人报告说，两者的描述与自己非常相符。

正如我们在神话 36 中所指出的一样，心理学家把这种非常无意义的和定义模糊的人格定义为“巴纳姆陈述”，和人们试图准确描述自己的倾向作为“巴纳姆效应”。或许面临心理问题的人尤其受到这种效应的困扰，因为他们常常想对自己生活中的困难做出一个干净利落的解释。心理学家将这种现象称为“意义后努力”。人们想清楚地知道他们如何成了现在的自己，而巴纳姆效应则给个体理解这种倾向提供了方便。

巴纳姆陈述包含多方面的意义。有些具有“两面性”，因为巴纳姆陈述可以用于解释高于平均特征的人，或者也可以用于描述低于平均特征的人，就本质而言，通过定义的这种陈述甚至适用于描述所有的人。ACOAAs 测试的第三条陈述在本部分开头就提到了，这条主要描述对他人的责任太多或者太少，这是一个极好的例子。在互联网上的一个网址中将 ACOAAs 描述为既害怕与他人亲近，又非常依赖他人。其他一些巴纳姆条目指向非常琐碎的小事，这些小事情在普通大众身上是如此流行，实际上对评价而言是没有任何意义的（例如，我有时候很难做出决定），或者是一些无法确认的事情（例如，我有许多未发掘的潜力）。ACOAAs 测试的第四条陈述，指对认同的需要，几乎可以说是硬币的两面。谁没有在某一刻非常渴望认同呢，而我们如何证明哪些表面上非常独立的人没有隐藏很深的认同需要呢？

巴纳姆效应可能对笔迹学家（见神话 36）、占星术士，水晶球术士，手相术士，塔罗牌术士和灵媒术士的成功做出了解释。在这些术士的叙述中，都大量地使用了巴纳姆陈述。接下来你也许在去中国餐馆的时候，也会观察到巴纳姆效应。当你打开你手中的幸运饼干时，看看纸条上都说了些什么，你就明白了。

希尔和他同事的研究结果正好解释了，为什么在这节开头的 ACOAAs 描述如此适合你。他们的发现与一些流行的信念一致，这些数据所描述的人格特征是真正的 ACOAAs。这里仅有一个小圈套：ACOAAs 陈述对所有人而言都是适合的。

神话 41



最近儿童自闭症大量蔓延

以“自闭症流行病”为关键词在网上搜索一下，你就会发现有 85 000 条链

接涉及了这一不言自明的真相：过去的 15 年来，已经出现了让人惊讶的事实，即患自闭症儿童的比率在不断增长。

根据最近版本的《心理问题诊断和统计手册》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM*），自闭症是一种最先出现在婴儿身上的严重障碍。大约有 3/4 的自闭症个体有心理方面的发育迟滞，而且大多数都是男性。所有的自闭症患者都有言语方面的缺陷，在非常严重的个体身上是由于言语缺陷所致，有一些自闭症患者不能与他人建立亲密的情感关系。大多数自闭症患者有刻板和仪式性的行为，例如捏弄头发、拍手、撞击头部，会对环境中一些非常细小的变化表现出消极的反应。

有人曾经认为自闭症是一种非常罕见的病症，早在 20 世纪 90 年代，最高估计是每 2 500 人中有 1 个是自闭症患者，而现在则是每 150 人中就可能有 1 个是自闭症患者。在 1993 ~ 2003 年之间，美国教育部门的统计数据表明全美范围内自闭症是以 657% 的速度在增长，从而使得一些人试图寻找这种急剧增长的原因。这些人包括保护消费者权益倡导者罗伯特 F. 肯尼迪爵士（Robert F. Kennedy Jr.）和成千上万的自闭症患儿的父母。他们将自闭患儿急剧增长的原因断然指向病毒疫苗中的防腐剂硫汞撒（thimerosal），这是一种儿童出现自闭症症状常用的疫苗成分。这些疫苗是国家规定必须注射的。硫汞撒的破坏性成分是水银，这是一种在高剂量时能够引起神经损害的物质（见图 9-1）。在一项研究中，48% 的本科生同意“自闭症是由于免疫系统破坏所致”。

自闭症的比率犹如天空的焰火一样已经在电视媒体中反复报道。NBC 的节目《与媒体见面》（*Meet the Press*, 2005）全部用于

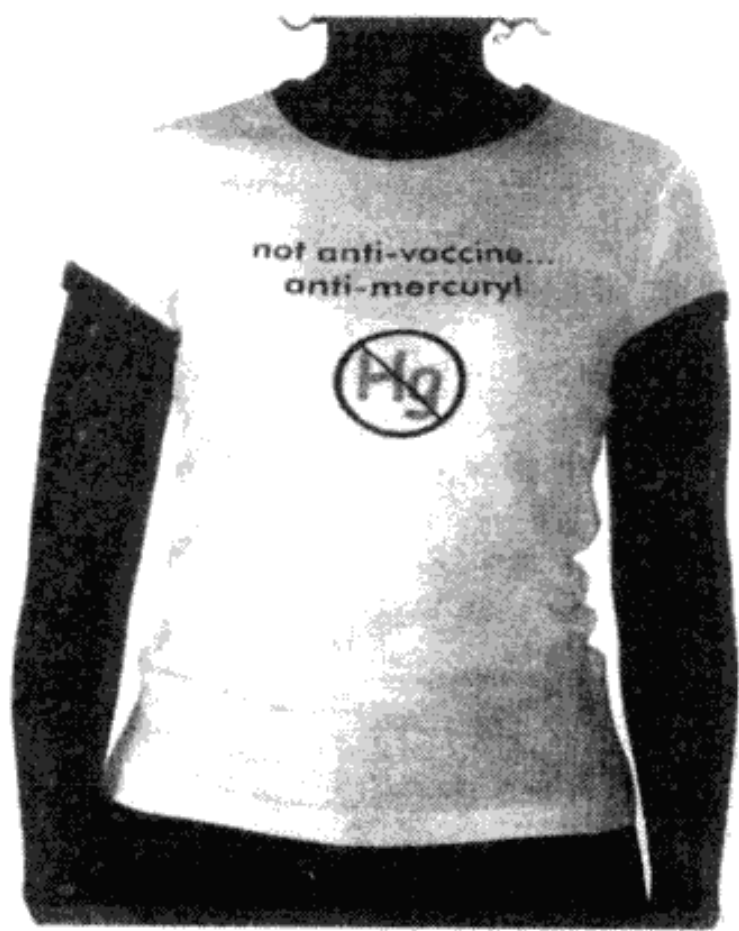


图 9-1 这件衬衣俘获了病毒疫苗反对者的感情，他们中的大多数人相信这些含有防腐剂硫汞撒的疫苗是近期自闭症大规模流行的原因（“Hg”是水银汞的化学符号，它是硫汞撒分解后的物质）。

资料来源：Photo courtesy of Zazzle. com.

自闭症流行病的报道，而且畅销书作者戴维·科比（David Kirby）宣称，防腐剂硫汞撒疫苗是罪魁祸首。2008年，前女演员、花花公子女郎珍妮·麦卡锡（Jenny McCarthy），有一个自闭症的儿子，她被邀请参加疾病预防控制中心（Centers for Disease Control and Prevention, CDC）领导人茱莉亚·葛贝丁（Julie Gerberding）的辞呈会，当时，因为茱莉亚·葛贝丁在“自闭症流行期间的无能表现”而被辞退，而邀请一位“对我们正在经历的自闭症这种流行有正确认识的”人士成为疾病控制与预防中心的主任。前国家足球协会球星、四分卫的道格·弗拉特（Doug Flutie），也有一个患自闭症的儿子，他同样在公开场合宣称自闭症发病数量比以前有所增长。

另外，2008年美国两党总统候选人都认同这样的观点，即自闭症有流行并显著增长的趋势。在2008年的市政厅会议上，约翰·麦凯恩（John McCain）在回答一个提问时谈到，“自闭症在儿童群体内呈上升趋势，这是不争的事实，问题是什么引起了这种结果……有充分证据表明疫苗中的防腐剂与这种结果有关”（他重申自闭症在2008年10月总统竞选期间有所增长）。在不到2个月之后，巴拉克·奥巴马（Barack Obama）在一次重整旗鼓的演讲中告诉他的支持者，“我们已经看到了如同天空中的烟花般的自闭症爆发。一些人怀疑这与疫苗有关——这确实如此”。一些美国人开始持与麦凯恩和奥巴马相同的观点：根据2008年CBS新闻60分在互联网上的一些非正式的民意测验，表明有70%的回答相信自闭症趋于流行。

然而从严格的意义上，有理由质疑自闭症越来越普遍这一观点。对这个发现有一个非常可能的解释是，随着时代的发展，社会上产生了一种明显松散的诊断实践。1980年版的DSM（DSM-III）需要个体满足6个评价标准中的全部条件后才能诊断为自闭症。相对而言，1994年版的DSM（DSM-IV），做了一些修改，个体只需满足16个评价中的任意8个条件就可以被诊断为自闭症。另外，即使DSM-III包含两个与自闭相关的诊断——自闭障碍和阿斯伯格综合征，常常认为这是一种比较轻微的自闭症——DSM-IV包含5个类似的诊断，有些是相对轻微的症状。自1980年以来，一直在使用这一标准。因此，改变自闭症的诊断标准已经变得非常迫切，否则会使得更多的人被诊断为自闭症。

另外还有一些其他因素也会起作用。因为早在 20 世纪 90 年代早期美国国会就通过了残疾人法律，需要学校为一定数量的残疾人，包括自闭症者提供周到的服务。结果，教育辖区正在报告越来越多的自闭症案例，尽管这种增长并没有真正反映是自闭症流行趋势的实际变化。还有一个就是“雨人效应”，它指自从 1988 年相同的电影（见“破除神话：近距离观察”）《雨人》让公众对自闭症熟知，而这会让父母和老师更有可能注意到儿童的自闭症状。雨人效应可以引发研究术语的研究偏见：观察者准备怎样观察自闭症，这种观察角度的变化会影响到研究者研究什么和如何去报告这件事情。

实际上，最近的研究表明，自闭症流行可能是一种幻觉。在一项调查中，研究者在两个时间点上，即 1992 年和 1998 年，追踪调查了英国某一地区使用相同诊断标准对自闭症的流行情况进行的诊断。正如我们所预期的，作者发现随着时间的推移，自闭症流行的趋势并没有增加。另外一项研究发现一种叫“诊断替代”的证据：从 1994 ~ 2003 年，在美国随着自闭症诊断率的提高，在同一地方诊断为心理障碍和学习不良的人都有所减少。这个发现表明，自闭症的诊断可能与其他一些很少流行的诊断相互“置换”。相同的趋势可能在语言障碍的诊断方面表现出来，这种语言障碍随着自闭症的流行而减少。

所有这些研究都不能证明自闭症趋于增加。它们表明自闭症的诊断确实如同天空中的烟花一样，并不是一种真正的增加。结果表明，从疫苗方面来寻找自闭症流行的努力是没有意义的。且将前面的问题放在一边，也并没有确凿的证据表明自闭症和疫苗，包括含有硫汞撒的疫苗，或者为 MMR（麻疹、腮腺炎和风疹疫苗）的注射有任何关联。例如，美国、欧洲和日本的一些大型研究表明，即使疫苗注射保持在同一水平或者有下降，自闭症的诊断率仍然在增加。即使在 2001 年后，美国政府禁止在疫苗中添加硫汞撒，在 2007 年加利福尼亚州自闭症的诊断率仍然在持续攀升，在丹麦也有相似的发现。没有任何证据说明，疫苗中硫汞撒的剂量多少与自闭症有关联。

这些发现没有一个能够确定地证明，疫苗可以增加儿童患上自闭症的风险，在科学上也难以证明这种负面结果。另外，研究者已经排除了疫苗导致自闭症流行的可能性，则总体而言可能的情况是，疫苗造成的影响太小以致很难探测到其发生的变化。

然而，研究者总是很难排除这种说法。一位发表文章驳斥疫苗 - 自闭症之

间的联系的科学家，保罗·奥菲特（Paul Offit）被有些这种观点的坚持者称为是“恐怖主义者”，他收到了成千上万的反对邮件，包括死亡威胁。还有另外一些科学家也受到相似的骚扰。

公众继续误解疫苗 - 自闭症之间的关系，这是非常危险的。伴随广泛发行但不可信的出版物，1998年英国的某项研究声称，在MMR疫苗注射和自闭症发病之间有关系，导致英国MMR的疫苗注射率从92%垂直下降到73%，这导致了麻疹的爆发，至少造成一人死亡。尽管疫苗的这种下降有偶然性，值得注意的是它直接伴随着广泛的疫苗 - 自闭症联系的媒体报道。而且在过去几十年来，美国、瑞典、澳大利亚和意大利等地区的一些父母拒绝给孩子注射疫苗，在这些国家麻疹都有增加的趋势。这与误解是有关的。

■破除神话：近距离观察

大多数自闭症者都有与众不同的智慧技能吗

自闭症流行的谣传仅仅是无数没有证据支持观点中的一种。另外一个到处蔓延的神话是大多数自闭症者都是博学者（“博学者”即智慧之士）：这样的人总是在智力技能方面表现出一种或多种分离的、局部的超常能力，常常成为“技能碎片”。在这些技能中，有一种叫“日历运算”的能力，即计算过去或者将来的某一天是星期几（像1602年3月8日或者2307年11月19日），令人惊奇的记忆特定事实的能力（像20世纪所有美国职业棒球大联盟的球员的击球平均分），卓越的音乐才能（例如，仅仅听了一次某首钢琴曲就能够进行完美的模仿）。大多数自闭症患者拥有非凡才能这一观点是广为流传的，至少在自闭症的群体内是如此。在一项调查研究中，自闭症儿童的父母（在一个6点量表上是4.24）和老师（在一个6点量表上是4.15）绝大多数都认同这种陈述：“大多数患自闭症的儿童有特殊的天赋或能力。”

这种信念几乎可以确定说是部分来自电影的影响。例如1988年获得奥斯卡奖的电影《雨人》（*Rain Man*），其中明星达斯汀·霍夫曼（Dustin Hoffman）（参见引言），刻画了一个自闭症天才。《雨人》刻画的是一个真实存在的人物，名叫金·皮克（Kim Peek）的“专家”，他是一名自闭症患者，他熟知9 000本书的内容，即他能够在8~10秒钟内读完一本书当中一页的内容，并在一个月

后能回忆出所有的细节，同时，他能如同一种地图搜索一样进行操作，提供在美国从一个城市到另一个城市的精确方向。

然而研究表明，在自闭症者中，“专家”是一种特例，而不是普遍规则。据许多研究的不完全估计，不到 10% 的自闭症者在某些方面表现出超凡的能力，或者更少。这个数字是与非自闭症者中有 1% 的比较而言的。为什么仅仅一部分自闭症者会成为某些方面超常的人，原因尚不明确，即使研究者表明博学者比非博学者而言有较高的智商，这表明一般的智力能力可能起到主要作用。

以为自闭症者是某方面的天才这种误解可能看起来是没有坏处的。但是这种信念可能对一种叫做交流促进（facilitated communication, FC）疗法有一种误导。这种疗法的前提假定是基于一种无法证实的想法，即认为自闭症主要是一种运动障碍，而不是心理障碍。根据交流促进疗法的观点，自闭者是深陷不正常身体里的正常人。他们强调，因为一位在运动方面有缺陷的自闭者是不能够正常表达的。天才般的自闭患者的存在似乎为这一疗法提供了合理性的基础，因为这种现象表明，自闭者经常比他们表现出来的更有智力能力。

争论者继续用这种疗法，部分或者完全哑巴者能够在“推进器”的帮助下，在键盘上打出单词和句子，这种推进器会引导哑巴的手，因此能够补偿他们所假定的运动缺陷。从 20 世纪 90 年代早期，自这一疗法推广到美国以来，出现了追捧这种疗法的热潮，据报告说以前不能沟通的自闭者，发生了让人惊奇的成功故事，他们能设法打印出富有表现力的句子，有时谈到他们解放的感觉，最终能够表达他们囚禁的感情。然而，大量的研究很快表明，交流促进疗法整体上是以无意向地促进自闭症患儿手的运动来实现的。大家都没有意识到，促进者也只是让自闭儿童的手指指向了键盘而已。遗憾的是，该疗法已经在成千上万的自闭者父母心中点起了错误的希望之火。另外，这也会导致诸多无法证实的性虐待的指控指向这些父母——完全基于键盘交流，这种交流是在促进者的帮助下完成的。

神话 42



月圆的时候，进入精神病院和犯罪的人数会上升

我们用一个谜语来开始这段神话：平均每 29.53 天，一件不怎么重要的天

文事件就会发生。但是根据某些人的描述，这个事件却是相当重要的心理事件。这指的是什么天文事件？

答案：月圆。多年以来，作者已经将月圆与许多现象进行联系——奇怪的行为、精神病院的收治、自杀、交通事故、犯罪、酗酒、狗吠、出生、急诊和派出所的紧急求救、曲棍球手的暴力……还可以列出很多很多事件。

这种观点一点都不是新的：“疯子”（是“发疯的”俚语），意思是精神病人，演化自拉丁语“月神”，或者月亮。人们相信，狼人和吸血鬼的传说，相信可怕的生物总会在月圆之夜出现，这至少要追溯到古希腊，包括希波克拉底和柏拉图都这样认为。这种传说在中世纪之后，都是非常流行的。在莎士比亚的巨作《奥赛罗》（*Othello*，第5幕，第2场）中，他写道：“是月亮的错，她超乎自己想象地接近地球，然后让男人发疯。”在19世纪的英国，一些律师甚至用一种“以月圆的理由进行无罪辩护”来宣告当事人在月圆期间所犯的罪行是值得原谅的。即使在今天，佛教徒在月圆期间禁止进行户外的运动。

月圆时会发生大量奇怪的事情，这种观念常常被称为“月亮效应”或者“特兰西瓦尼亚效应”（*transylvania effect*），它深深根植于现代的文化中。1995年，新奥尔良大学的研究者所做的研究表明，高达81%的心理健康教授相信月圆效应，2005年在宾夕法尼亚州匹兹堡所做的针对外科护士的调查表明，69%的人相信月圆与病人的增加有关。一项以加拿大学生为对象的调查揭示，45%的人相信月圆效应。这种信念还具有现实的含义：2007年，在英格兰的布莱顿市，在月圆期间所举行的拳击赛上会调集更多的警察。

月圆效应在一些熟悉的好莱坞电影当中也有一席之地。例如，在马丁·斯科塞斯（*Martin Scorsese*）的喜剧片《下班后》（*After Hours*，1985）中，主角在夜间有奇怪的行为之后，一名警察抱怨道“一定又是月圆夜”。在电影《狼族再起》（*Rise of the Lycans*，2009）中一位主人公将自己在月圆之夜变成了狼人。

在最近几十年，精神病学家阿诺德·利伯尔（*Arnold Lieber*）宣传了月亮和行为间存在关系的观点，对利伯尔和他的追随者而言，月亮效应的许多解释来自这样的事实，即人类身体的4/5都是水，月亮影响地球的潮汐，因此他们认为，合理地讲，月亮将会影响人的大脑，毕竟，它是身体的一部分。然而，如果你能够宽恕这种双关语，仔细检查的话，这种诡辩是站不住脚的。正如同乔治·阿贝尔（*George Abell*）所提到的，一只蚊子落在你的手臂上的万有引力要

大于月球引力。同样，一位抱着孩子的母亲的万有引力大约是月亮对孩子万有引力的 1 200 万倍。另外，满月下的潮汐不是由它的可见面积影响的，换句话说，我们在地球上能看见多少呢，而是由月亮与地球之间的距离来影响的。实际上，在“新月”期间，在地球上只能看到一部分月亮时与月圆期间月亮对我们的引力是相同的。

先将这种粗糙的解释放在一边，我们仍然能够追问是否月圆真正会表现出对人类行为有意义的影响。因为已经出版的 100 项很好的研究已经调查了这个主题，现在科学家已经形成了一些明确的答案。在 1985 年，心理学家詹姆斯·罗滕（James Rotton）和伊万·凯利（Ivan Kelly）重新研究了所有能够搜集到的关于月圆效应的文献证据。用元分析技术，他们发现没有证据表明月圆与任何事情——谋杀、其他犯罪、自杀、精神病问题、精神病医院的收治人数或者危机中心的求救电话有关。罗滕和凯利也挖掘到了一些零散的正相关证据，他们研究的很多发现并不让人感到惊奇。然而，即使这些少量的正相关的发现也会得出“非月圆”解释。例如，有一个研究团队报告说交通事故在月圆夜更为常见。然而，正如罗滕和凯利指出的，这些发现是有一定缺陷的。在研究者进行研究的时间内，交通事故在周末的月圆夜常常降下来很多——当有更多交通事故时——与一周中工作日的时间比较而言。当研究者将这些容易混淆的因素考虑进去，重新分析这些数据时，他们之间的正相关消失了。这些综述类的心理学文献中最常见的结论之一是“在这些领域需要更多的研究”，罗滕和凯利在文章结尾得出结论说关于月圆效应的研究将没有这种必要。

后来有关月圆效应的分析得出了同等负面的结果。研究者检查了月圆是否与自杀、精神病医院收治率、狗吠、急诊人数或者紧急情况下救护车的使用情况、出生人数和心脏病等的关系，结果一无所获。也没有证据表明，月圆夜打给接线员或者警察局的紧急求救电话有上升趋势。因为在科学上证明这种负相关是很困难或者是不可能的，因此，月圆效应的支持者能够坚持这种效应将来有一天得到更好证据时才能证明。尽管如此，我们还是可以很确定地说，如果月圆效应存在，它的影响是如此之小，几乎没有什么意义。

如果真是如此的话，为什么这么多聪明的人还要证明它呢？至少有两个潜在的原因。首先，心理学家已经发现我们容易迷恋罗密欧和朱丽叶关系的幻觉现象（参见引言）。正如你记忆中的，关系幻觉是两个不存在事件之间的一种

关联概念。这是一种统计学上的海市蜃楼。

尽管有一些因素可能是造成这种虚幻关系的原因，但值得特别注意的是，这种幻觉在推理方面的谬误性。这种谬误指当一个事件符合我们的假设时，我们会给予特殊的关注并记住这个事件。相对而言，当一个事件与我们的假设不符时，我们倾向于忽略它或者在这种假设的底线水平上去解释它。因此，当月圆之夜发生一些特殊的事情时，比如说我们当地的精神病院收治率突然向上震荡，那么我们会喜欢记住这个，然后告诉其他人。比较而言，当月圆之夜没有发生什么特殊事情时，我们则会忽略它。在其他一些例子中，如果在月圆之夜没有发生任何特别事件时，我们可能会重新解释这种缺失，结果这也与月亮假设仍然是相符合的：“嗯，今天晚上是月圆夜，没有任何精神病人入院，但是也许这是因为在假期期间，大多数人都有好心情的缘故吧。”

这种谬误关系的假设与对精神病院护士的研究所揭示的结果是一致的。在这个研究中，那些相信月圆效应的精神病院的护士与那些不相信月圆效应的护士比较而言，前者在月圆夜对病人的奇怪行为进行了更多记录。这些护士对符合他们预感的事件给予更多关注，而这可能相应地会进一步强化他们的预感。

另一种解释就是更多的推测，但并没有什么新意，精神病学家查尔斯·雷森（Charles Raison）和他的同事推测说，现代社会对月圆效应的信念可能来源于一种曾经存在的关系，在时间的长河中一些观察者将这种关系错误地解释为因果关系（参见引言关于相关和因果混淆的探讨）。雷森和他的同事推测，在现代户外的灯光照明出现之前，仅有皎洁的月光剥夺了在露天中生活的人们的睡眠，包括无家可归的精神病人的睡眠。对一些特定的精神病人而言，尤其是精神状态在双相障碍（曾经风行一时的“躁狂抑郁”患者）和有癫痫的病人，他们的睡眠剥夺常常会引发奇怪的行为，月圆可能曾经与这种稀奇古怪的行为之间有高的相关性。当然，月圆并不是直接导致这些奇怪行为的原因：这主要是由于睡眠剥夺，进而会导致古怪行为的产生。现如今，至少在大城市里根据雷森和他的合作者的研究，我们不再发现这种相关，因为户外夜里的灯光照明抵消了月圆带来的这种效应。

这种聪明的解释可能是错的。但是这提醒我们一个重要的原则：即使错误的信念也可能曾经是真理的核心内容（见引言）。

第9章 有待探索的其他神话

神 话	真 相
精神病诊断不可靠	对大多数心理障碍而言（例如精神分裂和严重抑郁症），可靠性是与那些重大医学事故比较而言的
西方的大多数精神病患者在非西方文化社会中被看成是“巫医”	非西方文化背景中的人能够很好地区分巫医和精神分裂症
幻觉几乎就是严重心理疾病的一种信号	10%或者更多的没有精神障碍的大学生和市民在没有用药时会体验到觉醒状态下的幻觉
大多数有广场恐惧症的人不能离开他们的房间	仅仅是患非常严重的广场恐惧症的人才足不出户
大多数人在体验了严重创伤之后，像军事战争这样的事件，都会发展成创伤后应激障碍(PTSD)	即使经历了非常严重的创伤，也仅仅有25%~35%的人最后发展成了创伤后应激障碍
创伤后应激障碍的症状在越南战争中首次被观察到	首次观察到创伤后应激障碍的确切时间是美国南北战争
大多数恐惧症的直接根源要追溯到对某物的消极体验	大多数有恐惧症状的人报告说，没有直接的针对某物的恐惧体验
恋物的人被特定的物品吸引	恋物的人通过诸如鞋子或者袜子等特定的物品获得性的唤醒
身心障碍完全在“人的头脑”当中	身心障碍，现在被称为心理生理障碍，是真正由身体状况引发的，而压力和其他心理因素会加重这种障碍，这包括哮喘、过敏性的直肠综合征和其他类型的头疼
疑症病人的典型症状是他们确信自己有很多病缠身	疑病症人的典型症状是他们确信自己患上一种严重的无法检查到的疾病，比如癌症或者艾滋病

(续)

神 话	真 相
大多数厌食症的人已经没有食欲了	大多数神经性厌食症的病人并没有丧失食欲，除非他们的病已经非常严重
所有厌食症者都是女性	大约有10%的厌食症者是男性
饮食障碍，尤其厌食症和贪食症，都与童年时经历的性虐待历史相关	有研究表明，在饮食障碍病人中，儿童期遭受性虐待的比率，可能并不比其他精神障碍的病人高多少
几乎所有妥瑞氏综合征 (Tourette's syndrome) 的患者都伴随污言秽语	多数研究结果表明，伴随污言秽语 (不可控制的咒骂) 的妥瑞氏综合征患者的比率是8%~60%
有注意缺陷/多动障碍 (ADHD) 儿童的大脑是处于高度觉醒的状态	研究表明，ADHD儿童的大脑处于较低的觉醒状态：
自闭症者最初都有一种特定的才能	没有很好的证据说明这种观点，这来自一些很小范围内公开的例子
所有临床上的抑郁者都经受极端的悲伤	临床上高达1/3的抑郁者并没有经受极端的悲伤，但是会经受一些兴趣缺失，丧失体验到快乐的能力
抑郁的人比不抑郁的人认真性差一些	在实验室任务中，中度抑郁的人比非抑郁的人更追求精确一些
已经证明抑郁是源于大脑中某种化学物质的失衡	抑郁患者大脑当中的某种神经递质有某种真正的“失衡”，没有科学证据说明这一点
儿童不可能体会到严重的抑郁	有大量证据表明，临床上的抑郁在儿童身上有可能发生
在女性当中抑郁的比率在停经后会明显增加	非精神性抑郁的比率在停经后并没有比其他阶段增加多少，但精神性的抑郁是会增加的
有双相障碍的人，一般叫做“躁狂抑郁症”，都会有抑郁和躁狂体验	躁狂发作是诊断双相障碍的充分而非必要条件
典型的自杀发生时没有征兆	(2/3) ~ (3/4) 的自杀者都会对他 人表达自己的自杀念头

(续)

神 话	真 相
大多数自杀者都会写自杀遗言	在大多数的研究中，15% ~25% 的少数自杀者会留下遗言
对自杀谈论很多的人实际上不会自杀	对一个人是否真的会实施自杀的最好预测信号就是：他们是否会一遍又一遍谈论自杀
向别人询问有关自杀的事情增加了自杀者的自杀风险	尽管还没有确切的证据表明这个问题，但是没有研究支持这个观点
在圣诞节期间的自杀尤其可能	在圣诞节期间自杀率保持在同样水平上，甚至会有所降低
在冬夜自杀特别普遍	在全世界范围内，在较温暖的月份，自杀倾向于更普遍一些
高风险的自杀群体是青少年	高风险的自杀群体是年长者，尤其是老年人
家庭在导致或者引发精神分裂症方面起主要作用	尽管家庭中的批评和敌对能够引起有些案例中的精神分裂症的复发，但是没有证据表明，家庭因素对这种病的发作是确定性的影响因素
紧张性的精神分裂症者是懒散的，像处在婴儿期一样	紧张性的精神分裂症者有时候会卷入狂热之中和无目的的活动中，或者做出一些奇怪的表情
精神分裂症者永远都不可能真正恢复	追踪研究表明，随着时间的推移，(1/2) ~ (1/3) 的精神分裂症患者会明显好转
实际上所有使用海洛因的人会逐渐成瘾	一些常规的海洛因使用者从来不会成瘾，一些以前成瘾者如果改变生活的环境会不再成瘾
大多数异装癖者都是同性恋	真正的异装癖者，从异装的过程中获得性的唤醒，几乎所有的都是异性恋男人

资料来源：To explore these and other myths about mental illness, see American Psychiatric Association (2000); Finn & Kamphuis (1995); Furnham (1996); Harding and Zahniser (1994); Joiner (2005); Hubbard and McIntosh (1992); Matarazzo (1983); Murphy (1976); Raulin (2003); Rosen and Lilienfeld (2008).

法庭上的混乱

有关心理学和法律的神话

神话 43



大多数精神病患者会使用暴力

首先来给你们这些电影迷出一道快速测试题。下列好莱坞电影有什么共同之处？《精神病患者》（*Psycho*, 1960）、《万圣节》（*Halloween*, 1978）、《十三号星期五》（*Friday the 13th*, 1980）、《危情十日》（*Misery*, 1990）、《山姆的夏天》（*Summer of Sam*, 1999）、《德州电锯杀人狂》（*Texas Chain Saw Massacre*, 1974）、《猛鬼街》（*Nightmare on Elm Street*, 1984）、《一级恐惧》（*Primal Fear*, 1996）、《恐怖角》（*Cape Fear*, 1991）和《黑暗骑士》（*Dark Knight*, 2008）。

如果你猜出这几部电影中的主人公都是实施暴力的精神病患者的话，就给自己加一分吧。

这些电影是常规而非例外。大约75%的描写严重精神疾病患者的电影都把这些人描绘成生性好斗甚至嗜杀成性。在好莱坞，描绘“变态杀人狂”和“杀人疯子”的电影和电视节目已经非常泛滥了。黄金时段播出的许多电视节目中描绘的那些患有精神疾病的人参与暴力的概率，比其他性格特征的人高大约10

倍，比普通人高 10~20 倍（见图 10-1）。

诸多新闻中对精神病的报道也几乎如出一辙。一项研究显示，针对曾患精神病的患者所做的报道中，有 85% 主要关注的是他们的暴力犯罪。新闻机构信奉这样一句未被道破的格言：“流血新闻能上头条，火灾消息能赚眼球”（If it bleeds, it leads; if it burns, it earns.）。对于深谙此道的那些人来说，上述研究发现当然不足为奇。新闻媒体以制造轰动效应为生，因此有关具有暴力犯罪史精神病人的故事确实可以保证获得大量的关注。

由于可得性启发法则（*availability heuristic*）（对越容易想到的事情，人们判断其发生频率越高的一种倾向）的影响，这样的媒体报道肯定会让人们一听到“精神病”就想到“暴力”。此法则会导致在两种现象之间产生错觉关联（见引言），此处即暴力和精神病之间的错觉关联。被媒体广泛报道的

2001 年安德里亚·叶慈（Andrea Yates）溺死自己五个孩子的悲剧事件和 2007 年弗吉尼亚理工大学（Virginia Tech）赵承熙（Seung-Hui Cho）枪杀 32 名师生的骇人新闻几乎很肯定地加深了人们对这种关联的认可，因为叶慈和赵承熙都患了严重的精神紊乱症（叶慈被诊断为精神病性抑郁症，赵承熙则表现出明显的精神分裂症状）。确实，正如一项研究所示，阅读一篇关于 9 岁孩童被精神病人杀害的新闻报道，让人越发认识到精神病患者比具有控制能力的人更加危险。

许多调查显示，认为精神疾病和暴力犯罪密切相关的观念一并存在于大众媒体和公众心目中。这一点儿都不足为奇。一项调查表明，大约 80% 的美国人

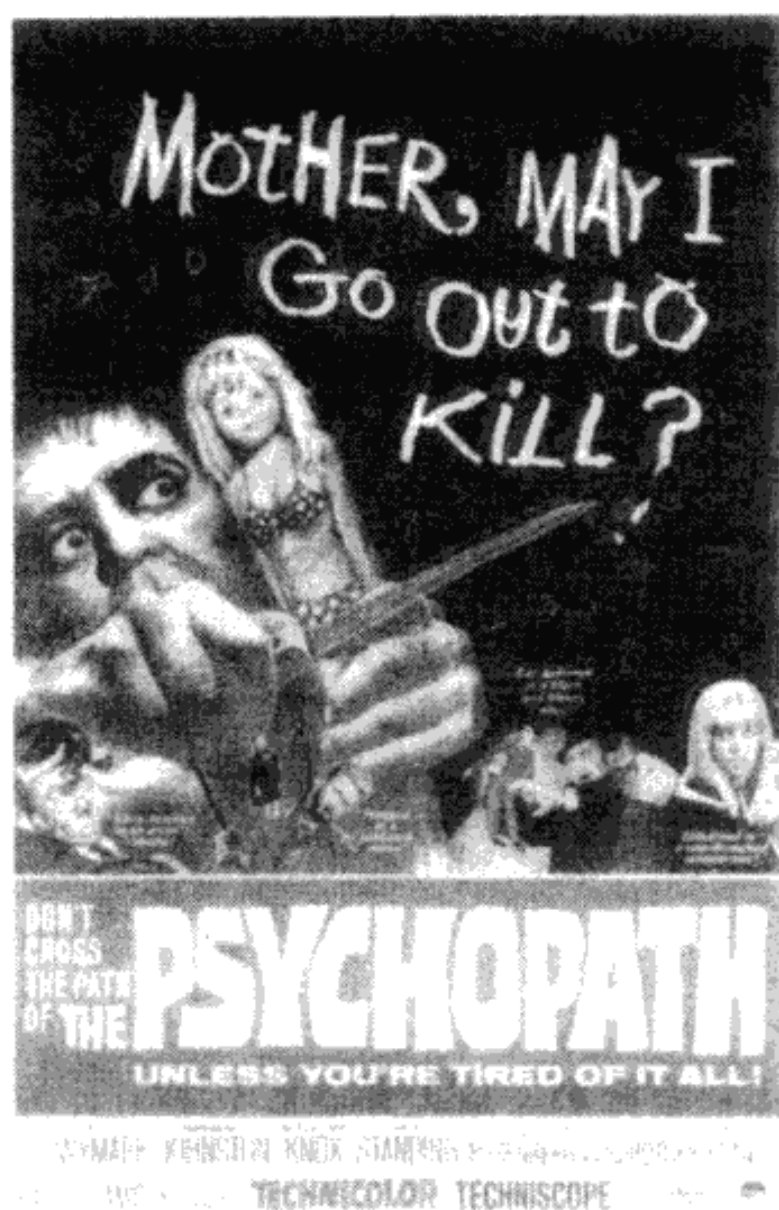


图 10-1 许多影片经常甚至通常是以暴力的形式加剧公众对精神病人的错误认识。但颇具讽刺意味的是，大多数精神病患者根本就没有暴力倾向。（参见“有待探索的其他神话”部分。）

资料来源：Photofest.

相信精神病患者更容易施行暴力。这种对高度危险的认识将大范围的精神紊乱症状纳入其中，包括酗酒、可卡因类依赖症、精神分裂症甚至抑郁症等。此外，从1950~1996年，将精神病视为暴力的美国成年公民的人数有了大幅的增长。这种增长不无讽刺意味，因为研究表明，由精神病引起的自杀事件比例自20世纪70年代以来降低了。无论这种想法源自哪里，它在一个人幼年时就开始形成了。研究显示，许多年仅11~13岁的孩子认为大多数精神病患者是很危险的。

然而普通大众对精神疾病和暴力犯罪之间关系的看法与大量的研究证据是相悖的。不可否认的是，大部分研究指出，患有严重精神疾病人群中存在相对较高的危险，比如精神分裂症和曾被称为躁郁症的双相情感障碍症。

但是，即使是这种较高的危险性，也只存在于相对较小的精神病患者人群中。例如，在大多数研究中，患有妄想症（比如认为自己被中央情报局追捕的错误幻想）和药物乱用障碍的病人施行暴力犯罪的危险很高，但其他精神病患者并非如此。实际上，最近一些研究显示，未患有药物乱用障碍的严重精神病患者施行暴力犯罪的风险并不比其他人高。此外，定期服药的精神病患者与一般人群比起来采取暴力的风险也不会比后者高。也有一些证据表明，患有“指令性幻觉”（听到有声音在指示其做出诸如杀人之类的行为）的病人施行暴力的风险很高。

但是，最好的评估数据表明，90%多的患有严重精神疾病包括精神分裂症的人从来没有过暴力行为。而且，在所有暴力犯罪案件中涉及严重精神疾病的可能只占3%~5%。实际上，患有精神分裂症和其他严重精神病的人更有可能成为暴力受害者而非行凶者。这可能是由于他们的心智能力低下使得他们更易受到别人的攻击。此外，大多数主要的精神疾病，包括抑郁症和焦虑障碍（诸如恐惧症和强迫症），与产生身体攻击的高风险并不存在联系。

不过，在公众理解误区的大片灰暗迷雾边缘出现了一线希望。研究显示，新闻和娱乐媒体对精神病的描写可能在逐渐改观。从1989~1999年，包含暴力描写的有关精神病患者的新闻报道的比例有所降低。与此同时，近几年的一些类似《美丽心灵》（*A Beautiful Mind*, 2001）这样的影片中描绘的患有严重精神疾病比如精神分裂症的人并不暴力，而是能够很成功地控制他们的精神病症状。这些影片可能有助于消除公众持有的认为精神疾病和暴力行为之间有直接关联的错误观念。有趣的是，跨文化研究表明，在包括西伯利亚和蒙古国在内的这样一些地区可能并不存在认为精神分裂症患者有极高暴力犯罪风险的想法，这

可能是由于那里的人接触的媒体报道很有限。这些发现让我们更有理由相信那种认为精神病患者中存在极高暴力犯罪风险的想法并不是不可避免。

神话 44

犯罪心理画像有助于破案

2002 年 10 月的大多数日子里，弗吉尼亚州、马里兰州和华盛顿州的市民事实上在自己家中被押为人质。在看似永无尽头的 23 天里，一系列如噩梦般的枪击案导致 10 名无辜的人遇害，另有 4 人受伤。遭遇枪杀时，一人在修剪草坪；一人正坐在城市的长凳上读书，一人刚刚走出商店，一人正站在饭店的停车场，而另外其他几个人正走在大街上或者正在给汽车加油。这些枪杀完全是随意进行的，受害者中有白人和黑人、孩子和成人、男人和女人。华盛顿环路地区的许多居民惊恐万分、不知所措，除非十分必要，否则他们避免出门。很多学校实施了一级防范禁闭措施，取消了所有的室外课间休息活动和体育课。

当枪杀的疯狂行径一直持续不知何时结束时，众多犯罪画像师纷纷为电视台提供他们对神秘杀手身份的推测。犯罪画像师是经过训练的专业人士，他们声称能够在掌握一起或多起犯罪行为具体细节的基础之上推断罪犯的性格特点、行为和外貌特征。据称，他们能够通过这种方法帮助侦查员识别一起或多起相关犯罪案件的作案者。单美国联邦调查局（FBI）一家机构每年就在约 1 000 个案件中雇用犯罪画像师协助破案。

针对华盛顿环路地区的枪杀事件，媒体采访的大多数犯罪画像师都认同一件事：杀手可能是一位男性白人。毕竟男性、白人这两项特征符合大多数连环杀手的形象特征。其他犯罪画像师认为该杀手没有孩子，另外一些犯罪画像师则断言他不是士兵，因为一个士兵很可能会使用命中率更精确的军用子弹，而不是那些在枪杀现场找到的相对而言制造粗陋的子弹。还有些犯罪画像师猜测该杀手可能二十五六岁左右，因为狙击杀手的平均年龄是 26 岁。

然而当“狙击手”于 10 月 24 日最终被抓获时，大多数媒体的专业犯罪画像师都大吃了一惊。首先，“狙击手”不是一个人：那些凶杀案是由约翰·艾伦·穆罕默德（John Allen Muhammad）和李·博伊德·马尔沃（Lee Boyd Malvo）两个男性施行的。而且，这两人都是黑人并非白人。与犯罪画像师的预测

相反的是，穆罕默德有四个孩子，曾经是一名士兵。此外，两个凶手都不在二十五六岁左右，穆罕默德41岁，马尔沃17岁。

这起臭名昭著的环路狙击事件突出了两个要点。首先，此案强调了犯罪心理画像已经成为流行文化景观不可磨灭的一部分这一事实。荣获1991年美国电影艺术金像奖（奥斯卡奖）的影片《沉默的羔羊》（*The Silence of the Lambs*, 1991）中，朱迪·福斯特（Jodie Foster）扮演的联邦调查局年轻的实习犯罪画像师形象用犯罪心理画像令许多美国人着迷。至少还有其他9部影片，包括《凶手在门外》（*Copycat*, 1995）和《鬼影人》（*Gothika*, 2003），也以犯罪画像师作为突出角色。此外，几部受大众喜爱的电视连续剧也将犯罪画像师放在了显著的位置，其中最著名的有《再现罪犯的人》（*Profiler*, 1996）、《千年追凶》（*Millennium*, 1996）、《犯罪心理》（*Criminal Minds*, 2005）和《犯罪现场调查》（*CSI: Crime Scene Investigation*, 2000）。如今，聚焦犯罪调查的电视节目诸如福克斯新闻频道（Fox News）的由葛瑞塔·范·沙士特伦主持的《记录在案》（*On the record*）和美国有线电视新闻网（CNN）的《南茜·格蕾丝》（*Nancy Grace*）不厌其烦地报道诸如派特·布朗（Pat Brown）和克林特·范·赞特（Clint van Zandt）这样的犯罪画像师。这些影片或者电视节目对犯罪画像师的预测能力很少提出哪怕一丁点儿的怀疑。

媒体对犯罪心理画像的广泛关注也反映在许多心理健康专家和执法人员对其有效性的认识上。在一项对92位具有法律专业知识的心理学家和精神病学家的调查中，虽然只有23%的人认为犯罪心理画像具有科学依据可以在法庭上使用，但是86%的人赞同说犯罪心理画像“对执法来说是一种有用的工具”。在另一项对68名美国警察的调查中，58%的人说犯罪心理画像对指导刑事侦查有帮助，38%的人说犯罪心理画像有助于指控犯罪嫌疑人。

其次，在环路狙击事件中许多犯罪心理画像师的猜测根本就不准确，这样一个关键的问题就被提了出来：犯罪心理画像有用吗？要回答这个问题，我们需要讨论我们所说的“有用”是什么意思。如果我们的意思是“犯罪心理画像对罪犯特征的预测比碰运气要好一些吗”，那么答案可能是“是”。研究表明，如果掌握了类似强奸、谋杀这样的具体犯罪事件详细的案件档案信息，专业的犯罪心理画像师经常可以准确地猜测罪犯的某些特征（比如罪犯到底是男是女，年轻还是年老），他们的猜测比我们抛硬币得出的结论要准确得多。

然而这些猜测的结果给人的印象并不十分具体。因为犯罪心理画像师们可能依靠的是“基本比率信息”(base rate information)，也就是说，那些信息是建立在实施某一类犯罪的罪犯的行为特征之上的，任何人只要不怕麻烦去查阅一下都可以掌握这些信息。比如说，大约 90% 的连环案杀手是男性，而且大约 75% 是白人。因此一个人不必受专业培训成为犯罪心理画像师就可以猜测到一系列谋杀案的主犯可能是一个男性白人；在 2/3 的情况下，仅仅依赖基本比率得出的结论都会是正确的。我们甚至不用查阅正式调查就能获得一些基本比率信息。例如，并不是只有受过专业训练的犯罪心理画像师才知道一个连捅数刀残忍地杀死自己妻子和三个孩子的人可能“很难控制自己的脾气”。

要测试犯罪心理画像是否起作用更好的方法是让专业犯罪心理画像师和未受过训练的人较量一下。归根结底，心理画像被认为是只有经过特殊训练才能掌握的一项技能。当我们对犯罪心理画像进行这种更加严格的测验时，结果显然不怎么样。大多数研究显示，在根据犯罪细节推断真正杀人犯的性格特征时，专业心理画像师比未受过训练的人好不到哪儿去。至少在一次研究中，具有丰富犯罪调查经验的凶杀案警探和警官对一个杀人犯形象特征描述的精确度要低于化学专业人员对此人的描述。

一个基于四项有良好对照的研究的元分析揭示，受过专业训练的心理画像师在根据犯罪信息估计犯罪分子的总体特征方面做得只比非心理画像师（大学生和心理学家）好那么一点儿。在判断罪犯的（a）生理特征，包括性别、年龄和种族，（b）思维过程，包括动机和对所犯罪行的悔意，（c）个人习惯，包括婚姻状况和教育方面，专业心理画像师并不比非心理画像师做得好，甚至有点儿差。即便专业心理画像师比非专业心理画像师在猜测犯罪分子的总体特征方面做得好一点儿这一认定也很难加以解释，因为心理画像师比非心理画像师更熟悉有关罪犯特征的基本比率信息。哪怕受过一点儿关于这些基本比率信息培训或者拥有一点儿查询基本比率信息动机的非心理画像师可能会和心理画像师做得一样好，尽管研究者们还没有调查过这种可能性。

倘若犯罪心理画像的科学依据如此无力，那它为什么会如此受欢迎呢？潜在的原因有多种，在这儿我们主要来看三种。首先，媒体对心理画像师的命中率，也就是他们预测成功的报道远远多过对他们预测失准的报道。这种报道趋向尤其存在问题，因为心理画像师就像用传说中的通灵巫师一样，抛出来许多

关于罪犯特征的猜测，希望其中至少有几个会是正确的。正如那句古老的谚语所说：“往墙上扔足够的泥巴，其中总有一些会粘在上面的。”比如说，有几位心理画像师猜到了华盛顿环路阻击连环案是由两人所为，但这些猜测是否仅仅是碰巧命中就不太清楚了。

其次，心理学家所说的“启发式专长”（expertise heuristic）可能也发挥了作用。根据这个“启发式”（参见引言，“启发式”是一种心理捷径），我们尤其信任那些自称为“专家”的人。由于大多数心理画像师号称具有专门的技能，我们会觉得他们的判断尤具说服力。研究表明，比起由非专业人士给出的心理画像，警察认为由专业心理画像师给出的心理画像更精确。

再者，巴纳姆效应（P. T. Barnum Effect），即认为模糊的概括性的人物描述更可信的趋向（参见“神话”第36和40），可能是犯罪心理画像受欢迎的一个关键因素。大多数心理画像师恣意抛出对罪犯的预测，话语含糊不清，实际上难以得到检验（“杀手有未解决的自尊问题”），用词如此笼统以至于这些描述可以适用于任何人（“该杀手和他的家人有矛盾冲突”），或者这些判断是基于大多数案件的基本比率信息（“杀手可能把尸体丢弃在水中或者是储水池附近”）。不管最终罪犯是谁，许多猜测难以被证实是错误的，或者一定是正确的，因此心理画像师可能看起来具有神秘的精确判断能力。与这种可能相一致的是，一项研究结果揭示，警察们觉得一个措辞含糊的“巴纳姆”心理画像（比如“犯罪分子是一个就他的年龄来说很不成熟的男人”而且“他所实施的犯罪代表了对单调乏味、令人不满的生活的逃避”）与围绕罪犯真实生活细节所做的真正的心理画像一样符合实际罪犯的特征。

巴纳姆俏皮地讽刺说，他喜欢在他的马戏表演中给“每个人一小点儿东西”，同样许多看似成功的犯罪心理画像师在他们的每个心理画像中迎合了那些执法官员们让其满意而归。但是这些心理画像师在破解犯罪案件方面真的比普通人强吗？至少在目前，我们的认定是，“不，我们高度怀疑”。

神话 45



大部分罪犯成功地使用了精神失常辩护

1981年3月30日早晨，美国总统罗纳德·里根（Ronald Reagan）做完一场

演讲后从首都的华盛顿希尔顿酒店出来。他被保安人员包围着，微笑着向他的总统座驾走去，同时向围在酒店周围的友好的民众挥着手。几秒钟后，六声枪响。一枪击中了一名特工人员，一枪击中了一名警察，一枪击中了总统的新闻秘书詹姆斯·布雷迪（James Brady），而另一枪则击中了总统本人。子弹打入离总统心脏仅仅几厘米的地方，差点要了美国第 40 任总统的命。经过手术之后，总统痊愈了，可是布雷迪却遭受了永久的脑损伤。

刺客是一个名叫约翰·欣克利（John Hinckley）的 26 岁的年轻人，之前一直默默无闻。人们后来了解到，当欣克利还是一名耶鲁大学的学生时就仰慕女明星朱迪·福斯特。案发前不久，他看了一部 1976 年出品的影片《出租车司机》（*Taxi Driver*），福斯特在里面扮演一个雏妓，片中的男主角特拉维斯·比克对福斯特扮演的角色怀揣着种种解救的幻想。欣克利和他产生了强烈的共鸣。欣克利不断地给福斯特写情书，甚至还几次从他在耶鲁大学的宿舍给福斯特打通了电话。但是他疯狂追求她的举动毫无结果。欣克利对福斯特的爱一直是单方面的。怀着极度的妄想，他认为杀了总统就可以让福斯特意识到他对她的爱有多深。

1982 年，在精神病专家们进行交锋对决的激烈审讯之后，陪审团以欣克利精神失常为由判其无罪。这一惊人的决定在民众中引起了强烈的抗议。一项由美国广播公司新闻网进行的民意调查显示，76% 的美国人反对这一裁决。人们的这种反对立场是可以理解的。许多美国人认为，把一个光天化日之下枪击总统的人无罪释放这一想法，在道德上应该遭到唾弃。而且，因为暗杀行为被监控录像录了下来，大多数美国人已经亲眼目睹了这一事件。很多人可能会想：“等一下，我看到他开枪了。怎么能说他无罪呢？”然而，精神失常辩护与被告是否实施了罪行（法律专家所说的犯罪行为）无关，而是看被告的行为是否受意识控制，并能为其行为负责（法律专家所说的犯罪意图）。

欣克利一案之后，美国人已经目睹了很多其他引人注目的以精神失常为由提出无罪的诉求，包括杰弗瑞·达莫（Jeffrey Dahmer）（那个惨杀多人还吃人肉的密尔沃基人）以及安德里亚·叶慈（那个溺死自己五个孩子的得克萨斯州妇女）的案子。在这些案件中，陪审团成员为实施了谋杀的人是否承担刑事责任而大伤脑筋。

理解精神失常辩护的第一个诀窍是要认识到精神正常和精神失常是法律术

语，而非精神病学术语。尽管我们在日常用语中随意使用这些术语（“街上那个人在自言自语，他肯定精神不正常”），它们并非指一个人是否患有精神病，也就是说，与现实脱离，而是指在犯罪时此人是否能承担刑事责任。然而，判定一个人是否具有刑事责任能力远没那么简单。关于因精神失常而判无罪的立案版本有好几种，每一种对刑事责任能力所定的范围都有所不同。

美国的大部分州使用马克诺顿法则（*M' Naughten rule*），该法则规定要想被判定精神失常，在施行犯罪行为时，被告必须要么不知道他们当时在干什么，要么不知道他们所做的事情是错误的。这条法令把问题的重心仅仅放在认知（思维）上：被告理解他的罪行的意义吗？例如，一个杀害了加油工的人明白他是在犯法吗？他觉得自己是在杀害一个无辜的人，还是觉得他在杀死一个装扮成加油工的魔鬼？

有一段时间，其他几个州和大部分联邦法庭采用了美国法学会（*American Law Institute, ALI*）起草的标准，该标准规定要想被判定精神失常，被告要么不明白他们当时在做什么，要么无法控制他们的冲动来遵纪守法。美国法学会制定的准则对马克诺顿法则进行了扩展，既包括了认知也包括了意志（*volition*）：控制个人冲动的能力。

由于欣克利是依照美国法学会制定的准则被判无罪的，大多数州对此裁定的反应是更加严格地执行这些准则。实际上，大多数使用因精神失常而判无罪法令的州现在已经转而采用更加严苛的类似马克诺顿法则的标准。此外，在欣克利一案之后，一半多的州考虑要完全废止因精神失常而判无罪的法则，有四个州——蒙大拿州、艾奥瓦州、犹他州以及堪萨斯州已经这样做了。还有其他一些州引入了被称为“有罪但有精神病”（*guilty but mentally ill, GBMI*）的因精神失常而判无罪的类似判决。依据这一判决，法官和陪审团成员在判决阶段可以考虑罪犯的精神疾病，但在审讯阶段不予考虑。

正如民众对欣克利一案判决的强烈反应所表明的，许多人对精神失常辩护的看法很偏激。研究显示，大多数美国人认为罪犯们经常钻精神失常辩护的空子来逃避惩罚。一项研究显示，一般外行人认为精神失常辩护被用于37%的刑事重罪中，其中此辩护获得成功的概率为44%。这项调查还显示，一般外行人认为26%的因精神失常获裁定无罪的人被释放了，而在审判之后这些人仅仅在精神病医院待大约22个月。另一项调查显示90%的普通大众觉得“以精神失

常为由提出无罪的诉求使用过多。太多人通过申诉精神失常逃脱了对其罪行所负的责任”。

许多政治家也有同样的看法。比如，理查德·佩斯沃克（Richard Pasewark）和马克·潘特（Mark Pantle）就曾要求怀俄明州的立法委员对精神失常辩护在该州的使用频率进行估计。这些政治家估计，21% 被控犯有重罪的人使用了此辩护，其中有 40% 的人获得了成功。此外，许多知名的政治家已经全力以赴进行游说反对使用精神失常辩护。1973 年，当时的美国总统理查德·尼克松（Richard Nixon）就曾把废除精神失常辩护作为其在全国范围内打击犯罪活动的重中之重（由于尼克松仅在一年之后因水门丑闻而辞职，这一新举再也没能得到推动）。自那以后，许多其他政治家也呼吁过废止这一法案。

然而外行人和政治家们对精神失常辩护的看法根本不正确。尽管大多数美国人认为精神失常辩护的使用很普遍，数据显示这种辩护只在 1% 的刑事审判中用到，而其中只有 25% 次被成功使用。例如，从 1970 ~ 1972 年，在怀俄明州总共只有 1 名（！）被控犯重罪的人成功申诉了精神失常。总的来说，民众认为的此项辩护的使用率比它的实际使用率高达约 40 倍。

这类错误认识并非到此为止。一般大众成员还高估了因精神失常而获裁定无罪被释放的人数；实际的比例仅仅接近 15%。例如，自 1982 年起，欣克利就一直待在华盛顿地区一家著名的精神病院，圣伊丽莎白医院。而且，一般因精神失常而获裁定无罪被释放的人要在精神病医院待上 32 ~ 33 个月，时间比大众估计的要长得多。实际上，几项研究的结果表明，一般因精神失常而获裁定无罪释放的罪犯比那些被判有罪的罪犯在一个机构（比如一家精神病医院）待的时间即使不会更长，也会一样长。

那么对精神失常辩护的错误认识是怎样产生的呢？我们美国人越来越倾向于生活在一种“法庭文化”（courtroom culture）里。在《电视法庭》（Court TV），《犯罪现场调查》（CSI），《朱蒂法官》（Judge Judy），《法律与秩序》（Law and Order）这些电视剧中，以及美国有线电视新闻网（CNN）的《南茜·格蕾丝》（Nancy Grace）以及媒体对有关名人（比如辛普森、罗伯特·布莱克和迈克尔·杰克逊）的审判案件的报道中，我们每天都被大量关于法律体系及其内部运行方式的信息所淹没。然而，这种信息具有欺骗性，因为我们听到的对耸人听闻案件的报道比对普通案件的报道要多得多。普通案件毕竟是普遍的。

实际上，媒体对那些精神失常辩护取得成功案件的报道远比对那些精神失常辩护未取得成功的案件的报道多得多。由于受可得性启发法（availability heuristic）的影响，我们更可能听到并记住那些精神失常辩护取得成功的案件，而不是那些精神失常辩护未取得成功的案件。

通常情况下，对公众的错误认识最好的校正方法是为其提供正确的知识。林恩（Lynn）和罗伦·麦卡琴（Lauren McCutcheon）发现，比起一个以精神失常辩护为主题的犯罪新闻节目来说，一条基于事实的关于此辩护的简短报道就可以大大地减少大学生对精神失常辩护的错误认识（比如认为精神失常辩护在犯罪司法体系中被广泛使用以及大多数情况下成功使用的想法）。这些发现给了我们一些希望，因为它们表明也许只需一点点真实的信息就能摒除错误信息。

所以下次当你听到朋友或同事说某个行为古怪的人“精神不正常”时，你可能会礼貌地纠正他们的说法。你的做法产生的影响可能会比你预想得多。

神话 46



所有认罪的人确实真的有罪

警察经常玩“好警察，坏警察”的游戏让犯罪嫌疑人供认罪行。我们都在媒体报道中看过无数的例子。按照人所熟知的惯例，“坏警察”会向嫌疑人展现他（通常是他而非她）所犯罪行的大量证据，指出其证词中不一致的地方，质疑其不在现场的证据，用如果他不坦白就可能遭受长期牢狱之灾的话来威吓他。相比之下，“好警察”会表示同情和支持，向他建议有可能对其罪行进行辩护的理由，强调告发其同伙的好处。事态发展到最后，犯罪嫌疑人认了罪，其罪行也毋庸置疑。

所有认罪的人事实上都有罪这一信念令人安慰。这种想法如此吸引人的一个原因可能是这样一来坏蛋就不再在街道上横行，法律和秩序得以彰显。案子了结了。

打击犯罪的人声称他们可以准确地查出犯罪分子。在一项针对美国警方调查人员和加拿大海关官员的调查中，77%的被试相信他们能准确地查明一个嫌疑人是否有罪。很多新闻和娱乐媒体认为罪犯的供述总是准确无误的。2001年年末一起尚未侦破的炭疽毒杀案令美国人心惊胆战，两名《纽约时报》（New

York Times) 记者在写到此事时表示, 布鲁斯·埃文斯博士 (Dr. Bruce Ivins) (一名被联邦调查局追捕的人, 最终以自杀告终) 如果坦白将会提供“一个明确的证据, 无可争议地证实是埃文斯博士寄了那些信”, 信里包含了炭疽病毒。纪录片《罪行供述》(Confessions of Crime, 1991) 用录像带记录了已被定罪的杀手对其罪行的供述, 供观众消遣。在其视频盒上用粗体字刻有“事实而非虚构”的题词。片子里描绘的暴力场面可能会令人不安, 但是得知那些作恶者最终进了监狱, 我们就能睡得安稳些。在另一部纪录片《冰人——一个黑手党杀手的自白》(The Iceman—Confession of a Mafia Hitman, 2002) 中, 理查德·库林斯基 (Richard Kuklinski) 生动详细地描述了他以生意人和居家男人的身份作掩护所犯下的种种谋杀罪行。没错, 危险依然潜在。不过, 我们可以确信的是库林斯基现在已经被关在铁窗里了。

电视和电影硬性灌输给我们的信息是供认其罪恶行径的人几乎常常就是真正的罪犯。然而事情的实际情况却更令人困惑, 而且并不那么有条有理: 有时人们会承认并非他们自己所犯的罪行。一个很好的例子就是约翰·马克·卡尔 (John Mark Karr)。2006 年 8 月, 卡尔供认自己于 1996 年杀害了 6 岁的选美皇后琼白妮特·拉姆西 (JonBenet Ramsey)。拉姆西的案子吸引媒体的注意力达 10 年之久, 所以人们纷纷希望该谋杀案借此能最终得以告破。但是在对卡尔作为杀人犯进行了一番疯狂的报道之后, 媒体又很快报道卡尔不可能是该案的行凶者, 因为他的 DNA 与检查人员在犯罪现场发现的不符。对卡尔为何会认罪推测铺天盖地。卡尔, 一个所谓的恋童癖者, 确实被琼白妮特所吸引而且可能对她着迷, 那么他是患有妄想症或者仅仅是一个想要出名的人? 推而广之, 人们为什么会承认自己未曾犯过的罪行?

我们很快会转回这个问题上来, 但是现在我们应该指出, 做假供在引人注目的犯罪案件中并不少见。1932 年, 闻名世界的飞行员查尔斯·林白 (Charles Lindbergh) 之子被绑架。此案之后, 200 多人承认是自己作的案。显然, 他们不可能都有罪。20 世纪 40 年代后期, 臭名远扬的“黑色大丽花” (Black Dahlia) 案——之所以这样命名是因为遭谋杀并肢解的那位极有抱负的女演员伊丽莎白·肖特 (Elizabeth Short) 经常穿黑色衣服——引来 30 多人认罪。至少 29 个, 也有可能全部的这 30 个承认罪行的人是假的。直到今天, 肖特谋杀案依然是个未解之谜。

由于有如此多的人对引人注目的案件做假供认罪，检查员避免向媒体透露犯罪现场的细节以便清除那些“假供者”（false confessors）。确实有罪的人应该能够提供警察保留的有关犯罪现场的精确信息，从而证实其罪行。曾“坦白”犯下600多桩连环凶杀案的亨利·李·卢卡斯（Henry Lee Lucas）可能是所有假供者中杀人最多的。与众不同的是，他是唯一一个其死刑得到后来美国总统乔治·W·布什（George W. Bush）减刑的人，时任得克萨斯州州长的布什当时为153名囚犯减了刑。尽管卢卡斯有可能杀害了一人或多人，大多数权威机构对他不着边际的供述所持的怀疑是有正当理由的。吉斯力·古德琼森（Gisli Gudjonsson）对卢卡斯做过一次综合性的评估，得出的结论是他所说和所做的事情都是为了直接的收益和关注，他迫切地想要取悦大众，给他们留下深刻印象。显然，这样的动机可能会显现在涉及许多宣传力度很大的诸如琼白妮特·拉姆西案和黑色大丽花案的供述中。

人们会主动对不是自己犯下的罪行认罪的原因还有多种，包括一种为真实的或想象中曾经所犯的错误“受罚”而进行自我惩罚的需求，一种保护真正的犯罪者比如其配偶或孩子的愿望，或者是因为他们难以分辨现实和幻觉。遗憾的是，当人们纷纷冒出来为他们未曾犯下的罪行认罪或者夸大他们与实际犯罪调查的牵连程度时，会阻碍警察辨识真正的作恶者。

但是关于做假供的一个更严重的担忧是法官和陪审团成员们可能会把它们看做是具有说服力的罪证。根据无辜计划（Innocence Project, 2008）收集的数据来看，在超过25%的后来通过DNA证据确定已获刑人员无罪的案例中，他们做了假供或者对自己未犯下的罪行认了罪。这些发现已够惊人，但是问题可能还远比这严重，因为在审判之前，由于有患精神疾病的嫌疑，就有许多假供可能因为没有事实根据而被拒绝。此外，实验室研究表明，在人们对受到禁止的或者犯罪的活动做出虚假的供述时，不管是大学生还是警察都不善于判断其真伪。在一项研究中，虽然警察在判断假供方面并不比大学生更准确，他们对自己的能力表现得更有信心。在一次被试收听录音口供的情况下，警察更有可能相信那些假的供词实际上是真实的。这样看来，当人们实际上无辜时，警察可能会片面地认为其有罪。

下述案件进一步强调了处理虚假供词的困难，并且例证了不同类型的假供。除了主动的供述之外，索尔·卡斯恩（Saul Kassin）及其同事们把假供

分为屈从型的或者内在化的。在屈从型的假供类型中，人们在审讯时招供以期获得承诺的或默许的奖赏、逃避令人不快的境况或者是避免受到威胁。1989 年 5 名青少年供认在纽约的中央公园残忍地毒打并强奸了一名慢跑锻炼的人，这一“纽约中央公园强奸案”（Central Park Five）是屈从型假供的绝佳例证。这几个年轻人后来撤销了他们的供词，他们说他们以为认罪的话就可以回家了。在狱中分别度过 5.5 ~ 13 年之后，他们通过 DNA 鉴定被确定无罪而得以释放。此案发生 13 年之后的 2002 年，一名连环强奸案杀手对这一罪行供认不讳。

现在我们来了解一下埃迪·乔·劳埃德（Eddie Joe Lloyd）的案子。劳埃德有精神病史，曾经打电话给警局建议怎样破案。1984 年，一个警探说服他承认强奸并杀害了 16 岁的米歇尔·杰克逊（Michelle Jackson），以诱骗真正的强奸犯现身。由于他的供词，劳埃德被判有罪，直到 18 年后由于他的 DNA 与真正实施强奸的人的 DNA 不符才被释放。

在内在化的假供中，由于审讯带来的种种压力，脆弱敏感的人会相信他们真的犯了罪。警察在审讯时有很大的自由度，而且，至少在美国，警察可以合法地撒谎和歪曲信息以便取得供词。例如，他们可以合法地扮演“坏警察”的角色，在面对嫌疑人时使用关于所称罪行的虚假信息，对他们不在现场的证据提出质疑，在嫌疑人否认犯罪活动时打击他们的信心，甚至告知嫌疑人他们没能通过测谎器的测试这样不实的信息。

在一名 94 岁老妇被强奸的案件调查过程中，乔治·赫尔南德兹（Jorge Hernandez）就成了这些高压手段的牺牲品。赫尔南德兹再三声明他不记得几个月前案发之夜自己在干什么。警察声称他们不仅在犯罪现场发现了他的指纹，而且还有监视镜头显示他在犯罪现场。警察告诉赫尔南德兹如果他招供的话警察会帮他，面对这个假证他开始怀疑自己的记性，最终得出的结论是他当时肯定喝醉了，根本不记得他犯了强奸罪。对赫尔南德兹来说万幸的是，当局查明他的 DNA 与在犯罪现场提取的不相符，所以他只在狱中待了 3 个星期就被释放了。

研究表明，许多人都很容易给出虚假的供词。在一项与反应时间相关的实验中，调查人员让实验对象相信他们要为一次电脑死机事件负责，而该事件的发生是由于他们敲击了研究助理早就指导他们应该避免敲击的那个按键。实际

上，研究者们早就秘密装配好计算机让它自动死机，而且没有一个实验对象碰过那个“被禁止的”按键。当一个假定的目击证人在场而且处理节奏很快时，所有的研究对象都在承认其“罪行”之后签订了一份供状。此外，他们将自己为电脑死机负责一事告诉等候室中的某人（实际上是一名合谋），这一行为显示，这些研究对象中有 65% 的人将其罪行内在化了。当他们回到实验室重新回忆发生的事情时，35% 的人编造了与其供词相一致的细节（比如“当你喊出‘A’时，我用右手敲击了那个键”）。

研究人员已经辨别出了更有可能做假供的个人和情景特征。为自己未犯的罪行认罪的人更有可能：（a）相对年轻；（b）面对的是他们罪行的有力证据；（c）之前有犯罪史，使用违禁药物，而且没有法律顾问；（d）受到咄咄逼人、操纵欲强的审讯人员的审讯。

有趣的是，媒体在将虚假供词的风险最小化方面会有所帮助。将那些基于假供而将无辜的人误抓入狱的案件公之于众可以促进在警察审讯环节中的改革，诸如自始至终对讯问进行录像用以评估强制程序的使用及其效果。实际上，许多警察部门已经在对审讯嫌疑人进行录像。我们必须“坦白”（confess），如果这种做法能在全世界范围内得以执行，我们将会欢欣不已，而且我们对此信守不变。

第 10 章 有待探索的其他神话

神 话	真 相
康复计划对罪犯的再犯率没有影响	观察显示，康复计划降低了罪犯再犯的整体比率
大多数恋童癖者（对儿童进行性侵犯的人）再犯的比率极高	大部分恋童癖者在首次侵犯之后 15 年内不会再犯，或者至少没被抓到现行
所有的恋童癖者是无药可救的	关于治疗研究的观察显示，治疗对恋童癖者的再犯有一定的积极效果
对待少年犯的最好办法是对他们“严厉”	对比研究显示新兵训练营（boot camp）和“极度恐惧”（Scared Straight）干预措施没有效果，甚至对少年犯具有潜在危害

(续)

神 话	真 相
绝大多数的家庭暴力行为是由男性施行的	男人和女人在身体上相互虐待的比率几乎是均等的，尽管结果是更多女人受伤
女人遭受虐待的家庭暴力比率在“超级杯周日”（美国橄榄球决赛日）显著上升	这种传播极广的说法根本没有证据
邮政工人是所有职业中最危险者之一	邮政工人是一份安全的职业；一生中在工作时被杀害的可能性 370 000 人中只有 1 个，相比之下当农民被害的可能性是 1:15 000，建筑工人被害的可能性是 1:7 300
大多数精神病患者都很凶暴	大多数精神病患者都不会使用身体暴力
大多数精神病患者都与现实世界脱节	大多数精神病患者完全具有理性，并且清楚他们的行为是错误的，但是他们满不在乎
精神病患者是无药可救的	研究对这种说法提供的依据很少；最近更多的证据表明被监禁的精神病患者与其他精神病人一样都因治疗同等受益
连环杀人案在白种人当中尤其常见	连环杀手是白种人的概率并不比其他种族高
警务人员的自杀率很高	元分析显示警务人员并不比其他人更容易自杀
有一种“成瘾性格”（addictive personality）存在	没有任何一种性格“类型”一定会成瘾，尽管诸如冲动和易焦虑这类特征易导致成瘾
酗酒与“否认”存在独一无二的联系	没有多少证据表明酗酒的人比患有许多其他心理障碍的人更有可能否认自己所面对的问题
大多数强奸是由陌生人实施的	由陌生人实施的强奸只占有所有强奸案的大约 4%
通灵巫师对侦破案件很有用	通灵巫师并不比任何其他帮助办案的人出色

(续)

神 话	真 相
他杀比自杀更普遍	自杀比他杀的普遍程度高 1/3
“精神失常”是一个正式的心理学和精神病学术语	精神失常和精神正常完全是法律术语，特别用来指称是否能分辨对与错或在事情发生时知道自己在干什么的能力
对精神失常的法律界定基于某人目前的精神状态	对精神失常的法律界定基于某人在犯罪时的精神状态
大部分申诉精神失常的人假装 有精神疾病	只有一小部分申诉精神失常的人通过装病在临床中获得精神病程度严重的诊断
因精神失常而判无罪是一项 “富人专享的”辩护	极其富有的人花大价钱请律师辩护声称其精神失常的案例被广泛宣传，但这种案例很罕见

资料来源：To explore these and other myths about psychology and the law, see Aamodt (2008); Arkowitz and Lilienfeld (2008); Borgida and Fiske (2008); Edens (2006); Nickell (1994); Phillips, Wolf, and Coons (1988); Silver, Circincione, and Steadman (1994); Ropeik and Gray (2002); Skeem, Douglas, and Lilienfeld (2009).

50 Great Myths of Popular Psychology

第11章

技术和药物

关于心理治疗的神话

神话 47



专家的判断和直觉是做出临床诊断的最佳途径

讽刺报纸《洋葱》（*The Onion*）中一篇评论性文章的标题是“我想自己开直升机，而不去看那些令人抓狂的仪表盘”。文章作者描述了他所面临的种种挑战：“一大堆东西在你周围旋转，向你直冲过来”，比如“那些电线杆就在你眼前不停地冒出来”。他渴望依靠自己的判断和直觉，而不是被迫去学习如何使用他所嗤之以鼻的“一大堆仪表盘、指示灯和操作杆”这些机械辅助设备。

开直升机并不是专业人员必须处理一系列复杂难懂信息的唯一情形。精神治疗医师和其他精神病专业人员实际上每天都需要做出同样艰难的判断和决定。这名病人患有严重的抑郁症吗？我应该自己治疗还是把她交给另一个治疗师？这名病人有自杀倾向吗？药物加心理治疗的方法是否对这名病人有帮助？

不管是在诊断心理疾病还是在制定治疗计划，心理健康专家必须将大量的信息考虑在内。这些信息可能包括通过谈话和调查问卷收集的数据，其中一些是从父母、配偶、老师、雇员和许多其他信息提供者那儿获得的。把所有这些

信息整合并做出决定是很棘手的事情。每个信息的可信度有多高？我们对它的重视程度应该是多少？如果信息相互矛盾我们应该怎么办？

在其轰动一时的畅销书《眨眼之间：不假思索的思考力量》（*Blink: The Power of Thinking Without Thinking*）中，新闻记者马尔科姆·格莱德威尔（Malcolm Gladwell）提出，专家是通过集中研究最相关的信息进行精确的瞬间判断做出决定的。他们能够辨识出关键的细节，不被其他事情分散注意力，并且利用多年训练和经验磨就的熟练直觉把这些信息整合在一起。这种专业技能模式是大多数人期望心理健康专业人员所具备的。然而是否还有另外一种做临床决策的方法呢？

20世纪四五十年代，才华横溢的诊疗心理学家保罗·弥尔（Paul Meehl）对临床的诊断做了很有见地的分析，他列出了做临床诊断的两种途径。他把传统的依赖判断和直觉的方法称为“临床法”（clinical method）；与之相对的是“机械法”（mechanical method），这种方法需要建立一个正式的运算法则（成套的决策规则），比如统计方程式或者“保险精算统计表”（actuarial table），用来在遇到新案例时帮助做决策。几十年来，保险公司一直使用保险精算统计表来评估风险、确定保费。例如，他们可以根据某人的年龄、性别、与健康有关的行为、医疗史等信息来预测此人还可以活多少年。虽然保险精算对人寿命的预测并不是在每个人身上都完全精确，这些预测还是为确定人寿保险费用提供了一定的依据。弥尔提出用机械法协助临床决策会与上述保险精算统计一样有用。那么他说得对吗？

弥尔通过审查在当时可获得的20项研究，比较了在给研究者提供从业人员和相同信息方案的情况下使用临床和机械预测的精确度。让许多读者大吃一惊的是，他发现机械预测至少与临床预测一样精确，有时会更精确。此后其他审查者对这一文献进行不断更新，现在里面包括了130多项以严格的标准对两种预测方法进行公平对比的研究。他们发现弥尔的主要结论依然保持不变，并未受到挑战：机械预测与临床预测相比同样精确或者更加精确。这一结论不仅在心理健康专家做精神病诊断、预言心理治疗结果或者预测自杀企图方面适用，同时在专家预测大学、研究院、军训、工作场所中人们的表现，检测谎言，预测犯罪行为，做医疗诊断或者预测住院治疗期或死亡等方面一样适用。目前，在这条机械法比临床法能使专家的预测至少同样精确（通常情况下更精确）的

规则上还没有明显的例外。

这怎么可能呢？让我们来看一下已有知识在帮助人做决策时的利用价值。对临床法来说，这些知识包括专家已了解或者亲自参与的案例。对机械法来说，这些知识包括从研究文献中得到的案例，文献通常比任何临床医生所掌握的样本更广更具代表性。此外，即使是专家也会在观察、解释、分析、存储、检索事件和信息时受到许多偏见的影响。心理健康专家和我们其他凡人一样，会倾向于过分重视他们自己的个人经验而不是其他专家的经验或研究结果。结果，比起临床预测来说，机械预测通常会对新的数据给予有效的重视。弥尔直言不讳地说：“当然我们都知道人脑在测重量和计算方面很差劲。当你在超市结账时，你不会目测一下所买的一大堆东西然后对收银员说，‘在我看来这些东西价值 17 美元，你觉得呢？’ 收银员会把钱数加起来。”

路易斯·戈德堡（Lewis Goldberg）描述了机械预测优于临床预测的其他几个方面。机械预测一致性很高，也就是说很可靠，而临床预测相对差一些。由于诸多原因，专家们的意见并不总是一致，或者甚至在他们自己第二次重新审视同一案例时也会与自己之前的看法相左。即使临床医生经验丰富，在研究院也取得了不错的成就，但由于人类判断上的缺点，他们预测的精确性如果说不是根本没有提高，也是没有太大提高。

然而尽管弥尔提出了这种结论，许多心理学家依然对此心存怀疑。而还有其他一些心理学家对此知之甚少。对美国心理学会（American Psychological Association）临床心理分部（第 12 分部）成员进行的一项调查显示，22% 的人认为，机械预测法比不上临床预测法。另外 13% 的人说他们只是听说过机械预测法，但对此方法并不很熟悉。最引人注意的是，3% 的人从来都没听说过机械预测法！

除了缺乏足够的教育之外，许多心理学家不愿意在其临床实践中欣然采纳机械预测法的原因还有很多。威廉姆·格罗夫（William Grove）和保罗·弥尔对这些方法的反对者所持的异议进行了审查，其中一些异议可以解释为什么关于专家判断的神话能够持续受欢迎。人们的一个担忧是偏向使用机械预测会导致临床医生被计算机所取代。这种恐惧没有事实根据，因为心理健康专业人员除了处理信息做出决策外还要做很多事。他们在制订可靠有效的措施、判断收集何种数据以及在做出决策后提供服务方面扮演着关键的角色。临床医生更用

不着担心会就此被迫退休，因为在这些关键的任务上没有任何统计方程式或者保险精算统计表能够替代他们的位置。

有些作者已经提出我们不应该将临床预测法和机械预测法对立起来，因为从业医师应该同时使用二者。尽管起初这个论点看起来很有吸引力，但是一旦进一步审视，它根本就站不住脚。想一想，一个临床心理学家已经为一名残暴的性侵犯者进行了多年的强化治疗，现在假释裁决委员会让他建议是否同意还是驳回其假释请求。如果机械预测与临床预测一致的话，事情就好办了：我们用哪种方法都不重要了。但是如果一种方法认为这个犯人以后不会构成危险，而另一种方法则认为他以后会构成很高的危险，那该怎么办？显然，这名心理学家不能建议既同意又驳回假释请求。在反对“两种方法都使用”的呼声中提出的合乎逻辑的缺点是，这些方法有时会相互冲突。当它们相互冲突时，你就不能二者都使用。

有些人反对机械预测法是因为“可能性与独特个体没有关联”。他们尤其声称，了解针对他人所得出的诊断结果对为一个新患者做诊断毫无用处，因为“每个人都是独一无二的”。例如，研究显示通过暴露疗法（exposure-based treatment）——向患者系统地暴露治疗其恐惧的方法成功治愈某人的恐惧症的可能性很大。然而一些心理健康专家却埋头于“反归纳概论”（counterinductive generalization）中：他们并不理会这一发现，而是建议在群体研究不适用于特殊个体的基础上使用一种不同的治疗方法。这一反对意见有两种不同的版本，但是没有一个是正确的。

首先，临床医生可能会想这名患者身上有一种很不寻常的东西，他是这个规则的一个例外。毫无疑问，有时确实是这样，但研究显示专家们惯常把太多反例关联在一起。他们过度关注每一个案例的独特方面而不怎么关注它与其他案子的共同之处。结果他们的准确性就受到了影响。

其次，临床医生可能会认为任何有关可能性的说法与理解或预测一个人的行为毫无关联。由弥尔虚构的一个简单的思维实验显示了这一推理中存在的致命缺点——真是致命的。假设你要玩一次俄罗斯轮盘赌注游戏，意思是你把一把左轮手枪对准自己的脑袋然后扣动扳机。你是愿意手枪里有一颗子弹和五个空弹仓呢？还是五颗子弹和一个空弹仓？我们不信你会回答说：“我死还是不死只是一个可能性的问题，所以怎样都没关系。”而我们可以肯定地认为，除非你

想自杀，要不然你会想要那把 6 次机会中有 1 次机会要你命的枪，而不是那把 6 次机会中有 5 次机会要你命的枪。很显然，我们大多数人认识到当涉及我们的生死问题时，可能性是很重要的。

最后一个担忧涉及机械预测法所谓的“非人化”性质，也就是说，我们不应该“把人只是当做数字”。这种反对意见不仅是错误的而且毫不相干。首先，在我们怎样与当事人互动和我们怎样组合信息做出临床决策之间并不存在逻辑联系。当我们小心谨慎地在与当事人进行交谈或在交谈期间做决策时，当事人通常甚至不知道我们使用的是哪种方法。即使当事人感觉到我们把他们当做数字，对决策过程感到舒服远不比得到正确的诊断从而接受最好的治疗那样重要。就像弥尔提出的，“如果我试图用无效的方法对一个大学生或者罪犯或者抑郁症患者某个重要方面进行预测，同时向这个人或者纳税人索要比取得更高预测准确率多 9 倍钱的话，那就不是一个完全合乎道德的做法。这样一来对作为预言者而言感觉更棒、更温暖和更可爱的说法真是一个卑劣的借口。”

机械决策辅助手段的使用有充足的证据来支持，然而即使这些手段触手可及，心理健康专家却很少使用。这真令人遗憾。正如单靠判断和直觉在开直升机时不足以在空中盘旋、俯冲以及避开高高的建筑物一样，只有当借助了其判断和直觉之外的更多东西时，临床医生才能做出更好的决策。而且正如直升机驾驶员必须学会使用航速表、人工地平仪和一大堆的“让人抓狂的仪表盘”一样，心理健康专家如果能制定和使用“统计方程”和“保险精算统计表”更有效地处理信息，就能为他们的患者更好地服务。

神话 48



戒瘾是酗酒者唯一可行的治疗目标

如果你的姨妈有严重的饮酒问题，她要是在一次派对上只喝了一杯酒，你会不会很担忧呢？认为饮酒过度的人应该彻底戒酒的想法深深地印刻在大众的想象中。一项调查显示，只有 29% 的普通大众相信，已被成功治愈的曾经的酗酒者以后饮酒会适度。《戒酒者互诚协会》（*Alcoholics Anonymous*）一书同样呈现了一个刻板但仍被普遍认可的对酗酒者是否能安全饮酒的可能性的描述。

这儿有一个男人，他在55岁时发现自己还和30岁时一样（25年以来他又喝了第一口酒）。我们见到了已经被一再证实的真理：“曾经是酒鬼，就永远是酒鬼。”在戒酒一段时间后又开始喝酒，我们很快就会和原来一样糟糕。如果我们计划停止喝酒，一定不能保留任何余地，也不能有任何侥幸心理以为总有一天我们会对酒精产生免疫力。

戒酒者互诚协会（AA）的“曾经是酒鬼，就永远是酒鬼”的观点是以流行的酗酒疾病模式（disease model）为前提的。按这一模式来说，酗酒是一种发展的致命疾病，由一种“变态反应”（allergy）或其他无法控制饮酒的基因弱点所引起。从这一角度来看，即使抿上一小口酒都常常足以引发难以控制的狂饮。因此，此种争论在继续，对酗酒者来说终生戒酒是唯一可接受的治疗目标。这个观点根植于19世纪对酗酒的看法，当时酗酒这一用语和“嗜酒狂”（dipso-mania）是同义词，嗜酒狂是一种对酒精有着无法抵抗的渴望的像疾病一样的状态。

到了20世纪早期，酒精的诱惑力和破坏力在大众眼中居于最突出的位置。当电影还处在发展初期时就已经充分利用认为酒精会控制人的意志、破坏其生活的普遍观点从中获利了。1909年，D. W. 格里菲斯（D. W. Griffith）导演了两部影片——《饮酒之罪》（*What Drink Did*）和《一个酒徒的革新》（*The Reformation of an Alcoholic*），警告观众有关一生酗酒的罪恶。查理·卓别林（Charlie Chaplin）的电影《查理迷醉/一夜外留》（*Charlie's Drunken Daze*, 1915）是对过度饮酒进行幽默诠释的最早影片之一，但是它的喜剧张力由于潜在的悲剧而得到了加强。由比利·怀尔德（Billy Wilder）指导的影片《失去的周末/醉乡遗恨》（*The Lost Weekend*, 1945）是一部十分阴森的作品，他以同名小说为题（由查尔斯·杰克逊创作），通过展现一位长期酗酒的作家5天狂饮威士忌的画面追寻其痛苦的人生轨迹，描写了可能最令人震惊的关于酗酒带来的堕落。更多最近荣获奥斯卡奖项的电影，包括《醇酒与玫瑰的日子》（*The days of Wine and Roses*, 1962）和《逃离拉斯维加斯》（*Leaving Las Vegas*, 1995），通过描写酒精对人际关系和心理健康带来的破坏性影响，甚至自杀的可能，将酗酒更黑暗的一面展现了出来。

直到最近，戒酒是酗酒者——那些对酒精有生理和心理依赖的人，其生活中的诸多问题源于喝酒——的唯一治疗目标的观点不仅被大众所接受，同时也

被酒精治疗机构所认同，其中的例子就是备受关注的 AA（戒酒者互诚协会）计划。自从股票经纪人比尔·威尔逊（Bill Wilson）和外科医生鲍勃·史密斯（Bob Smith）（两个人的组合称谓“Bill and Bob”更广为人知）于 1935 年在俄亥俄州的阿格伦成立戒酒者互诚协会以来，该协会已经成为治疗酗酒者最大的组织，在全世界拥有近 200 万会员。戒酒者互诚协会有名的 12 步治疗计划鼓励其会员承认他们对酒精没有控制力。根据戒酒者互诚协会的观点，要想战胜心理上对酒精的强烈迷恋，会员们必须承诺他们相信有一种比他们自身强大的超能力（higher power）（这个超能力经常是上帝，虽然不一定是）能使他们恢复“清醒”（sanity）（步骤 2），当他们理解“他”（Him）时，超能力会来关照他们的意志和生命（步骤 3）。

以 12 步治疗计划为基础在医院、诊所和社区展开的治疗项目声称其治愈率高达 85%。研究显示加入戒酒者互诚协会的酗酒者比那些没有接受治疗的人更有可能成功戒酒。然而 2/3 的人在加入戒酒者互诚协会后的 3 个月内就退了出来，而戒酒者互诚协会只帮助大约 20% 的人完全戒酒。一点儿也不奇怪，在戒酒者互诚协会获益最大的人是在该组织中最活跃、最被其精神意义所吸引的人。戒酒者互诚协会对某些人可能有帮助，它和其他一些建立在传统疾病模式之上的项目相比在治疗大量酗酒者方面远没有那么成功。

实际上，许多研究者已经对酗酒是一种易复发的不可治愈疾病的观点提出了质疑，同时也质疑戒酒对所有酗酒者来说是必需的治疗目标的想法。一项由全国防止酒精滥用与酒精中毒研究所（National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA, 2001 ~ 2002 年）展开的有 43 093 人参与的调查揭示，几乎 36% 的至少在接受调查之前一年还酗酒的调查对象在被提问时说“完全康复了”。有趣的是，17.7% 的曾经酗酒的人现在能适量饮酒而不会酗酒，这对“曾经是酒鬼，就永远是酒鬼”的大众信念提出了质疑。

这些发现虽然富有戏剧性，但并不是它们首先提出不完全戒酒的治疗目标。D. L. 戴维斯（D. L. Davies）的研究显示，7% 的严重酗酒者可以控制自己的酒精使用长达 11 年之久，这一研究是破开传统酗酒观念坚壳的最初研究中的一个。后来，基于 45 家 NIAAA 治疗中心的结果所形成的兰德报告（Rand Report）表明，经过 4 年的跟踪调查，18% 的病人适度饮酒也不会造成什么后果，也不会对酒精形成依赖。

不出所料，这些研究在许多研究者和心理健康专家当中引起了轩然大波，他们认为不把戒酒作为治疗目标无异于医疗亵渎。但是这种争议在与马克（Mark）和琳达·索贝尔（Linda Sobell）的报告所引发的雪崩似的抨击相比较时就显得苍白无力了，在其报告中有许多他们在训练住院治疗的酗酒者控制饮酒方面取得成功的案例。他们发现，经过3年的跟踪调查，受过训练进行适度饮酒的病人的酒量变小了，而且比那些以戒酒为目标受训的人面临更少适应问题。索贝尔他们的研究是以行为观念为基础的，这一行为观念认为过度饮酒是一种学来的、通过各种社会和身体的强化刺激得以保持的习惯。和其他行为一样，饮酒问题可以得到减缓，而且在某些情况下，即使不完全戒酒也可以得到自我控制。

一些学术机构从伦理、道德和科学的立场对索贝尔他们的研究发现进行了抨击，其中一位研究者甚至还指控他们编造研究发现。这场争论如此激烈以至于连媒体也跳进去蹚这个浑水。1983年，美国哥伦比亚广播公司（CBS）的《60分钟》（60 Minutes）的一期电视节目中的第一个镜头是记者哈利·里森纳（Harry Reasoner）站在离索贝尔的一位患者的墓碑不远的墓地里，这个病人学习了控制饮酒的技巧但是却由于酗酒而丧生。里森纳采访了那些在控制饮酒状态中旧病复发的病人，但是并没有采访任何处于戒酒状态的病人。《60分钟》节目也没有揭露在相同时期处于戒酒状态的病人的死亡率高于处于控制饮酒状态的病人的死亡率。这个节目留给观众的印象是控制性饮酒可能会致命。在给出这些欺骗性陈述的同时，这个节目还引发了一系列对索贝尔的科学行为进行的调查，这些调查却为索贝尔还以清白。

数年来，关于控制性饮酒的科学争论在渐渐消退，但是还没有完全消失。与此同时，研究者们积累了大量有关自控行为训练（behavioral self-control training, BSCT）项目在以适度饮酒为治疗目标的研究中有效的证据。在BSCT项目中，治疗师训练那些饮酒过度的人监视他们的喝酒情况，给他们的酒精消耗量设立适当的限度，控制他们的喝酒频率，并且对他们的进步进行强化肯定。一些自控项目强调，如果饮酒者曾将酒精作为一种应对机制，就给他们教授一些应对技巧，通过教他们忍受一些负面情绪预防他们故态复萌。这些项目至少和12步项目一样有效。

预防旧病复发（relapse prevention, RP）项目考虑到了人们会犯错从而重新

酗酒的可能性，与“曾经是酒鬼，就永远是酒鬼”的观点背道而驰。这些项目的信条是一次有“过错”（lapse）不一定会“重新犯错”（relapse）。患者预防旧病复发的技巧是避免去那些他们有可能受到喝酒诱惑的环境。此外，他们学着明白即使他们喝上一杯酒也并不意味着他们注定就要重新开始大量饮酒。RP 项目教人们把一次过错看成是一次学习更有效地对抗饮酒冲动的机会，而不是去想：“我已经把事情搞砸了，我还是接着喝下去吧。”大量的研究显示 RP 项目降低了人们的重新酗酒率。

就像手套和鞋子一样，一个尺码，或者这里指的一种治疗方法，并不适合所有人。幸运的是，酗酒者可以选择使用一系列不同的治疗方法，包括药物治疗、心理疗法以及互助小组等。但是设定戒酒目标还是控制性饮酒目标要针对不同的患者个体进行量体裁衣。如果我们前文提到的参加派对的你的姨妈对酒精有严重的依赖、有很长的酗酒史或者患有喝酒引起的生理和心理问题，你完全有理由表示担忧。研究建议为她制订以戒酒为目标的治疗计划也许会使她更加受用。

然而即使控制性饮酒不是针对所有酗酒者的，它可能会对一些人起作用。美国国家医学院（Institute of Medicine, 1990）和第 9 次酒精与健康国会报告（Ninth Special Report to Congress on Alcohol and Health）赞同将适度饮酒作为一些有饮酒问题的人的治疗目标。以控制性饮酒为目标的治疗方法的提供，比起戒酒作为唯一的选择来说，可能会帮助有问题的酗酒者早点寻求帮助。控制性饮酒对那些在强调戒酒目标的项目中一再失败的戒酒患者来说值得一试。毕竟，试图节食、运动或者开始其他新的生活方式的人经常需要尝试几种不同的方法才能突然发现对他们起作用的那个方法。在未来 10 年，研究者们可能会制订更具体的标准来选择严重酗酒者，对其采用治疗目标不同的多种治疗方法。与此同时，一个结论是显而易见的：戒酒对所有酗酒者来说并不是唯一可行的治疗目标。

神话 49



所有有效的心理疗法都强迫人们追溯其童年时期的问题 “根源”

一想起心理疗法，人们通常就会想象出一幅相同的画面：一名顾客舒服地

斜靠在长榻上，经常是在回忆、梳理着那些遥远的过去的痛苦记忆。无论是影片《老大靠边站/分析一下》(*Analyze This*, 1999)中的比利·克里斯托(Billy Crystal)、《心灵捕手》(*Good Will Hunting*, 1997)中的罗宾·威廉姆斯(Robin Williams)，还是美国家庭电视台(HBO)系列剧《黑道家族》(*The Sopranos*, 1999)中的罗兰妮·布拉科(Lorraine Bracco)，电影和电视节目中的心理治疗师们通常会让来访者追溯之前发生的事情，经常是倒回几十年。实际上，对心理疗法最普遍的成见之一是认为它强迫别人复现，并直面有可能正在引起成年问题的童年经历。此外，无数的好莱坞电影都描绘了那个已被实验证明为有效的“突然治愈”(sudden cure)法则，这种治愈常常通过回忆一次童年的痛苦经历，比如性侵犯或者身体虐待，而得以实现。这不足为奇，因为突然治愈可以成为一个引人共鸣的故事情节。

我们应该感谢，抑或指责西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud)及其追随者使得这些信念的大多数得以流行。弗洛伊德留下的最经久不衰的思想之一是我们现行的诸多问题都源于我们童年的种种经历，尤其是那些痛苦难忘的经历。根据这一观点，追溯早期事件尤其具有启迪作用，能为当前问题提供一个切入口，帮助解决问题。列恩·索尔(Leon Saul)、索伯恩·斯奈德(Thoburn Snyder)以及伊迪丝·谢巴德(Edith Sheppard)同样主张，早期记忆“可能比其他任何单一心理数据更能清晰地揭示每个人心理动态的核心及其最主要动机”。哈利·奥尔森(Harry Olson)证实了一个被许多心理治疗师和普通大众所认同的观念：“如果早期记忆能够得到准确解读通常能很快地揭示一个人个性的核心本质。”一个相关的被人广泛认同的观点是，在持久性变化发生于心理治疗之前，对造成问题的童年的决定因素的洞察不仅有帮助而且很有必要。

毫无疑问，对一个问题来历的掌握能帮助我们意识到我们现在适应不良的种种行为的根源。此类理解和其他因素一起可能会帮助治疗师确定根植于童年土壤中的有问题的行为模式。然而，早期的记忆有时会产生一幅关于往事的扭曲的画面。而且，没有很令人信服的证据证明所有或者大多数成人的心理问题源自于童年的遭遇。正如我们很快就要了解到的，有大量的证据证明并不总是需要洞察过去才能持久性地改变一个人。

由于上述以及其他一些原因，使用500多种心理疗法的临床医生对重提过去或揭开童年记忆的做法不怎么或者根本不重视。正如心理学家约翰·诺克罗

斯 (John Norcross) 所说的, “走进心理咨询室的普通来访者期望通过讨论他们的童年, 把现在面临的问题归罪于他们的父母, 但那种做法已经不再准确了”。许多当代心理治疗学派注重研究当前而非过去, 其关心的是诸如戒酒者互诫协会 (Alcoholics Anonymous)、团体治疗 (group therapy)、家庭治疗 (family therapy) 这样的自助团体, 以及我们稍后会论及的一些主要治疗学派。

被称为“新精神分析学派”的心理动力治疗学家们是以弗洛伊德智慧为基础的, 但是和他有显著的分歧。尤其是许多新精神分析主义者与他们的导师相比对无意识作用的关注少很多。卡尔·荣格 (Carl Jung) 和阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) 都是弗洛伊德的学生, 他们是最初关注病人整个人生机能的意识方面的治疗师中的两位, 他们努力帮助病人明白有情感负载的经历, 包括最近的这些经历, 是怎样造成当前的心理冲突的。

人本-存在主义治疗师 (humanistic-existential therapists), 包括卡尔·罗杰斯 (Carl Rogers)、维克多·弗兰克尔 (Victor Frankl) 和欧文·亚隆 (Irvin Yalom) 强调重要的是努力挖掘当前的最大潜能, 而不是不懈地在记忆当中搜寻那些过去的负面经历。例如, 格式塔疗法 (gestalt therapy) 的创始人弗雷德里克·皮尔斯 (Frederick Perls) 常被称为“弗里茨” (“Fritz”) 坚持认为, 个人成长的关键是经历和接受当下的情感。格式塔疗法是众多认识到当前意识、认同和情感表达的重要性的经验疗法之一。在培尔斯看来, 过于强调过去是不健康的, 因为这常常反映了我们不愿正面面对当前冲突的问题。

行为治疗师们关注的是, 造成病人生活问题的当前和具体的行为, 以及维持这些行为的变量。行为疗法的基本原理是经典性和操作性的条件反射, 以及观察学习的原则, 以及确定什么起作用的大量研究证据。行为治疗师们认为治疗成功的关键是获取当事人可以转移到现实生活的适应行为和策略。在大多数情况下, 他们觉得对某人问题根源的洞察很没必要。

认知-行为治疗师, 包括阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis) 和艾伦·贝克 (Aaron Beck), 都致力于研究识别和改变非理性认知 (信念), 比如“我一点儿价值都没有”。这些治疗师提出, 当人们挣脱了自我限制的信念, 他们将更容易开始新的、更健康的行为方式。例如, 给一个胆小的人布置一个一周内与 10 个陌生人搭话的任务可以对他的“如果有人拒绝, 我就惨了”的非理性信念提出有力的挑战。

正如我们前面所提到的，研究显示要在心理治疗中有所收获，不需要追溯和查考童年经历。在一次心理分析（弗洛伊德式的）治疗中，42名病人中有一半症状有了改善，但是他们对自己“核心冲突”的洞察并没有多么深入。同样明显的是，与对童年经历的洞见相比，治疗师提供的情感支持与病人症状改善之间的联系更紧密。

大量研究显示，了解我们的情绪状况历史，无论它有多么深入多令人满意，对于减轻心理压力都是没有必要的或者并不足以减轻心理压力。实际上，对找回或面对来自童年未释怀的情感关注甚少的疗法和以过去为导向的方法相比通常同样有效，或许更加有效。确实，心理分析法和其他以洞察过去为导向的方法更能帮助许多人，而且相对简短的心理动力治疗比不做治疗更有帮助。然而，对结果的对照性研究调查显示，行为和认知行为疗法：（a）对各种各样的心理问题有效，（b）在治疗焦虑性障碍方面比心理分析和其他大多数方法更有效，（c）比起其他方法来，对有行为问题（比如说谎、偷窃、极度反叛和身体攻击）的儿童和青少年更有效。然而这些疗法通常几乎仅仅专注于研究此时此刻。

心理疗法目前的一个趋势是让治疗师在从各种传统方法中借鉴、在对各种技术方法兼收并蓄的基础上，制定适合来访者需求的方法，包括以洞察过去为导向的、行为的和认知行为的各种方法。值得庆幸的是，这许许多多的疗法，无论他们是注重过去还是现在，都能使很多人获益，不管这些人是什么社会经济地位、性别、种族和年龄。要想进步，我们没有必要一定往后看；往前看常常会奏效。

神话 50

电休克疗法是一种危害身体的野蛮疗法

如果你曾听说过电休克疗法（electroconvulsive therapy, ECT），其更普遍的叫法是“电击疗法”，那么请闭上你的眼睛试着想象一个典型的治疗阶段。在此期间你看到发生了什么？紧接着你又看见了什么？

如果你和大多数美国人一样，你可能想象到一个极不情愿的病人被拽进了一间屋子，绑在一张窄窄的床或者轮床上，接受对他的太阳穴实施的有力而少

量的电击，然后，在一帮医生和护士的控制下，他出现剧烈的抽搐。当这个病人最终“苏醒”时，他显得很茫然和困惑，他可能已经失去了相当多的记忆。我们很快会发现，所有这些模式化的看法都是错误的至少在美国和其他西方国家是这样的。

实际上，几乎没有什么心理疗法像电休克疗法（ECT）这样遭到如此多的误解。对大多数人来说，ECT 是一种残忍甚至野蛮的治疗方法。在很多国家，包括美国、澳大利亚和许多欧洲国家，相当多的公众觉得 ECT 对身体有危险、对心理有危害。在一项有 200 名美国人参与的研究中，59% 的人说 ECT 很痛苦，53% 的人说它会导致恶心呕吐，42% 的人说 ECT 通常是用来惩罚那些行为不端的病人的，同时，42% 的人说 ECT 会杀死大量的脑细胞，16% 的人认为 ECT 会使病人处于永久的行尸走肉般的状态。然而所有这些观点都不正确。另一项针对 1 737 名瑞士人的研究结果显示，57% 的人认为 ECT 对病人的心理健康有害；只有 1% 的人认为其有益。这些负面看法已经在现实生活中产生了影响。1972 年，当时的美国参议员托马斯·伊格尔顿（Thomas Eagleton）在其由于严重的抑郁症曾经接受过 ECT 和其他精神疗法的消息浮出水面后，迫于压力退出了作为总统候选人乔治·麦戈文（George McGovern）的副总统竞选伙伴。10 年后，加利福尼亚州的伯克利投票禁止使用 ECT，如果实施 ECT 就会受到罚款、监禁或者二者并用的处罚，但一个法院后来推翻了这一禁令。

对 ECT 了解甚少的人们会倾向于对它过度指责，这提出了一种可能，即有关 ECT 的教育可能会减少人们对它的成见。然而即使受过医学培训的很多人都对 ECT 抱有负面的观点。一项阿肯色州大学二年级医学专业学生参与的调查显示，53% 的人认为 ECT 很痛苦，32% 的人认为它不安全而且有潜在的致命危险，而 20% 的人觉得它很“野蛮”，31% 的人认为医院的医务人员经常使用 ECT 来惩罚那些有攻击性的或者不肯合作的病人。因此，在美国和其他国家 ECT 一直被贴有一个负面的耻辱标签，这种情况并不怎么令人惊讶。人们都抱有这些普遍的观念，那么关于 ECT 的事实真相究竟如何呢？

实际上早期的 ECT 形式确实经常会产生剧烈的抽搐，而且有时会导致骨折、牙齿粉碎甚至死亡。但是在 20 世纪五六十年代以来在美国和大多数其他西方国家情况已经不是那样了，在这些国家使用 ECT 的方法已经变得比原来安全得多，也更人道了。关于内科医生目前使用 ECT 来制服难以控制的病人的说法

也并不是那么回事。

如今，接受 ECT 的病人，这些人通常患有严重的抑郁症或者更罕见的躁狂症或精神分裂症，他们首先被注射一剂普通的麻醉药（比如美索比妥）、一针肌肉弛缓剂（比如琥珀酰胆碱），偶尔会被注射一种阻止唾液分泌的物质（比如阿托品）。然后医生在患者的头上放置一些电极条，要么在一侧（单侧电休克疗法）要么在两侧（双侧电休克疗法），接着进行电击。这种电击会引起持续 45 ~ 60 秒的抽搐，但是麻醉剂（它使患者失去知觉）和肌肉弛缓剂会在病人抽搐时抑制其活动。

然而，在一些发展中国家、俄罗斯部分地区和现在的伊拉克，医生们有时会在没有麻醉剂和肌肉弛缓剂的情况下使用 ECT。在这些国家，ECT 的坏名声在一定程度上可能是应得的，因为如果不采取这些程序上的预备措施就使用 ECT 确实具有潜在的危险。

即便在当今，对 ECT 怎样起作用也没有科学共识。但是，大多数对照研究表明，ECT 对治疗严重的抑郁症是有作用的，尽管通常只是在其他干预手段，包括心理疗法和药物治疗都失败的情况下，才会推荐使用 ECT 作为最后的手段。但并不是说 ECT 就不会带来危险。接受 ECT 的患者的死亡率大概为每 100 000 治疗者当中 2 ~ 10 人，但是这个风险并不比由麻醉这一项带来的风险更高。总体上来说，来自 ECT 的死亡风险比分娩死亡风险低大约 10 倍。ECT 常常会引起许多副作用，包括头痛、肌肉疼痛、恶心以及最典型的一项——失忆，患者大多是对每次治疗之前发生的事情失去记忆。然而也有证据显示，至少在接受 ECT 的有些患者当中，其失忆会持续 6 个月之久。当然 ECT 并不是无害的，但它远不是那种很多人认为的会对身体和心理造成永久伤害的治疗方法。

有趣的是，有一群个体对 ECT 的负面看法似乎比其他人少得多：那些已经接受过 ECT 的患者。实际上，大多数已经接受过 ECT 的患者说这个治疗都没有去牙医那儿一趟那么吓人。在一项研究中，98% 的接受过 ECT 的患者说如果他们的抑郁症再次发作，他们还会接受 ECT；在另一项研究中，91% 的接受过 ECT 的患者说他们对 ECT 抱着肯定的看法。前任美国总统候选人迈克尔·杜卡基斯（Michael Dukakis）的妻子基蒂·杜卡基斯（Kitty Dukakis）就是一个很好的例子，在其与人合著的书《电休克疗法的治疗力量》（*Shock: The Healing*

Power of Electroconvulsive Therapy) 中, 她生动地描述了自己在其他治疗方法对她的严重抑郁症发作都束手无策之后接受 ECT 的经历。杜卡基斯写道:

说电休克疗法为我打开了一个新的视角并不为过……现在我知道有个东西会起作用而且会很快起作用。它带走了期盼和恐惧……它已经赋予我一种控制意识, 一种希望意识。

那么有关 ECT 的主要错误观点的源头是什么呢? 当然, 考虑到 ECT 充满波折的过去以及曾经相对残忍的治疗方法, 其中的有些错误观点是可以理解的。此外, 有些外行人想到电流要经过人脑可能会很担忧, 他们猜想这个过程肯定很危险。在这种情况下, 他们可能通过代表性 (representativeness) 进行推理 (见引言) 并且认为, 由于电总是危险的, 任何带电的东西一定会损害大脑。

然而, 大多有关 ECT 的可耻名声无疑源自娱乐媒体对它的不实报道。从 1948 ~ 2001 年, 至少 22 部美国影片, 包括两部曾获奥斯卡最佳影片奖的电影——《飞越疯人院》(*One Flew over the Cuckoo's Nest*, 1975) 和《凡夫俗子》(*Ordinary People*, 1980), 都直接涉及 ECT, 其中大多数内容是极其负面的。此外, 2001 年荣获奥斯卡奖的影片《美丽心灵》(*A Beautiful Mind*) 展现了由拉塞尔·克劳 (Russell Crowe) 扮演的数学家约翰·纳什 (John Nash) 在接受类似 ECT 的治疗 (胰岛素昏迷治疗, 一种早期的现已过时的痉挛疗法) 后剧烈抽搐的场景。其中的治疗法被一些影评人 (Singleton, 2001; Stickland, 2002) 与 ECT 混为一谈。

在 22 部使用 ECT 为题材的影片中, 许多影片描述的医护人员治疗的并不是那些重度抑郁症患者, 而是有严重反社会或犯罪行为的患者, 尤其是那些很反叛或很不顺从的人。一些影片中描写患者是完全清醒的, 甚至对电击的反应很惊恐。这些片子描绘的最常见的 ECT 副作用是行动像僵尸一样或者失去记忆或语言能力。在 6 部影片中, 接受 ECT 的患者情况变得更糟或者甚至死亡了。可能没有一部影片像 1977 年的《飞越疯人院》那样改变了大众对 ECT 的看法, 其中一个令人难忘的镜头是剧中的主角兰德尔·麦克墨菲 (由杰克·尼科尔森扮演) 在精神病院领导病友造反失败后接受残忍的 ECT 治疗, 治疗到最后他在剧烈抽搐、一直哼哼 (见图 11-1)。



图 11-1 这幅取自 1977 年的影片《飞越疯人院》（这部奥斯卡获奖影片由演员杰克·尼科尔森主演）的震撼人心的画面几乎十分肯定地造成了大众对 ECT 的负面看法。

资料来源：Photofest.

证据表明，观看有关 ECT 的影片会改变我们对它的看法。在一项研究中，医学专业学生们在看过《飞越疯人院》、《凡夫俗子》、《贝弗利山人》（*Beverly Hillbillies*, 1993）以及其他几部以 ECT 为题材或涉及 ECT 的影片片段后对这种疗法的态度不像以前那样赞同了。然而，由于研究者没有包括观看了无 ECT 内容影片的医学专业学生作对照组，这个调查无法使我们随随便便就下定论。从积极的一面来看，有证据表明有关 ECT 的教育能减少关于它的神话传说。一组研究者发现，比起没有接受过纠正信息的对照组的学生来说，看过包含关于 ECT 正确信息的录像或者读过类似宣传册的学生减少了对 ECT 的错误认识，比如认为 ECT 很痛苦、会造成长期的人格改变以及它是用来控制有攻击性的患者的观点。

公众对 ECT 难以消除的错误认识使我们记起了本书的一个中心主题：大众心理学产业通过强有力的方式塑造着人们的刻板印象。与此同时，有关对 ECT 教育的干预效果的研究让我们有充分的理由抱有希望，因为它提醒我们，攻击心理学错误认识的最好方法是给人们提供正确的心理学知识。

第 11 章 有待探索的其他神话

神 话	真 相
心理诱发的疾病需要心理治疗； 生理诱发的疾病需要药物治疗	疾病的诱因对其治疗方法没有决定性作用，反之亦然，例如，头痛不是由于大脑中阿司匹林不足引起的
经验丰富的治疗师比经验不太丰富的治疗师成功的概率会高许多	大多数研究显示，做治疗师的时间长短与治疗效果之间的联系很弱或者甚至不存在
精神病专家和心理学家本质上是一样的	精神病专家具有医学博士学位，而大多数心理学家具有哲学博士或者心理学博士学位；此外，除了在两个州（路易斯安那州和新墨西哥州）外，只有精神病专家才能开药
属于哪个“治疗学派”能最好地预测治疗是否会有效	对于大多数疾病，治疗师的个性特质比其理论导向更能预测治疗的有效性
所有称自己为“心理治疗师”的人具有心理健康方面的高等学历	在美国的大多数州，“心理治疗师”的称呼不受法律保护，因此实际上任何人都能开业诊治
大多数心理治疗都会让人躺在长沙发上，探索其遥远的过去	大多数现代心理治疗师都不再使用长沙发，而且大多数也不再对童年经历进行过分关注
大多数现代疗法建立在西格蒙德·弗洛伊德学说的基础上	在最近的一些调查中，只有约 15% 的心理学家和 35% 的精神病专家以及社会工作者还主要使用心理分析法或者以心理动力学为导向
心理疗法在弗洛伊德之前不存在	19 世纪中叶至晚期，心理疗法就在美国出现了
心理疗法只会对人有益，不会有害	至少有些疗法，诸如对受到心灵创伤的人进行危机汇报（crisis debriefing），有时会产生负面效果

(续)

神 话	真 相
大多数心理治疗师使用的疗法得到了经验证实	调查表明, 只有很少一部分治疗师使用经过经验证实的疗法来治疗焦虑性障碍、情绪障碍、进食障碍和其他疾病
药物抵制和教育 (drug resistance and education, DARE) 计划是有效的	对照研究显示 DARE 计划对阻止药物使用无效, 而且甚至会略微有害
受过心理创伤的人必须完全“处理”好创伤, 其症状才能改善	许多或大多受过心理创伤的患者自己就能有所改善, 此外, 一些要求这样处理的疗法, 诸如危机汇报, 并没有疗效或者可能有害
不针对问题“深层次原因”的心理疗法会导致替代性症状出现	没有证据显示, 行为疗法和其他“聚焦症状”的疗法会导致另一种疾病表现
没有几个人能自己戒烟	社区抽样研究显示, 很多人未接受正式的心理干预就自己戒烟了
尼古丁远没有其他药物那样容易使人上瘾	许多研究者已经将尼古丁列为比海洛因、可卡因或酒精更容易使人上瘾的东西
注意力缺陷多动障碍是由饮食中过多的糖引起的	没有证据显示糖对儿童多动症或相关的行为有显著的影响
抗抑郁药物会大大增加自杀风险	抗抑郁药物可能会在一些脆弱的患者当中稍微加大自杀风险, 然而, 这种药物总体来说可能降低自杀风险
抗抑郁药物常常将人变成“僵尸”	抗抑郁药物不会使人变得极其冷漠或对其周围环境没有意识
抗抑郁药物治疗抑郁症的效果比心理疗法好得多	两种治疗形式几乎同样有效, 在预防旧病复发方面, 认知行为疗法经常比药物更有效
大多数新的抗抑郁药物, 诸如百忧解和左洛复, 比老的抗抑郁药物更有效	大多数新的抗抑郁药物并不比原来的抗抑郁药物更有效, 但是新药一般产生较少的副作用, 用药过量的风险也小一些

(续)

神 话	真 相
安慰剂只会影响我们的想象力，而不会影响我们的大脑	安慰剂真的会对大脑机能产生影响，包括增加多巴胺和与报偿（reward）有联系的其他神经传递素的活性
在改善情绪方面，草本疗法比使用抗抑郁药物效果更好	没有证据显示任何草本疗法，比如使用金丝桃（St. John's Wort），比传统的抗抑郁药物更有效，但是有些草本疗法可能治疗轻度抑郁有帮助
一种物质是“天然的”就意味着它是安全的	许多在自然界发现的物质，比如砒霜、水银和蛇毒液，都有剧毒
只有把针插入身体的特定穴位，针灸才能发挥作用	研究者普遍发现，即使把针插入“错误的”位置，针灸还会同样有效
电休克疗法的使用现在很罕见	每年有超过 50 000 的美国人接受电休克疗法来治疗使用其他疗法不起作用的严重抑郁症

资料来源：To explore these and other myths about psychological treatment, see Bickman (1999); Cautin (in press); Dawes (1994); Dowman, Patel, and Rajput (2005); Gaudiano and Epstein-Lubow (2007); Lacasse and Leo (2005); Lilienfeld (2007); Lilienfeld, Lynn, and Lohr (2003); McNally, Bryant, and Ehlers (2003); Perry and Heidrich (1981); Tryon (2008).

真相比神话更离奇

在本书中，我们对大量的心理学神话进行了调查，试图说服你们在评估一些心理学的观点时对自己的常识加以质疑。为了达到这一目的，我们着重对一系列广泛的关于人类行为的错误观念进行了排疑解惑，这些观念与我们的直觉相符，但却是错误的。在本书快要结尾时，我们希望以一种不同但是补充的方式实现这一目的，即向你们强调一个违背直觉而实则为真的心理学诸多发现结果中的抽样。

正如卡尔·沙根（Carl Sagan）所提到的，矫正伪科学的最好手段之一是真科学。沙根提醒我们，科学事实常常远比科学幻想更离奇，而且更令人着迷。实际上，我们猜测，如果大多数人对真实的心理学知识有足够的认识，他们就不易受到那些心理学神话的蛊惑影响。正如沙根指出的，关于心理学的真实知识能满足我们内心的好奇心，但是在破除神话方面也有绝对优势：它是真的。

因此，我们在这儿随意列了一些难以置信但是真实的心理学发现清单（对其他显著或惊人的心理学发现结果的汇编，请参考 Furnham, 1996; Stine, 1990; Wiseman, 2007）。许多发现会让我们觉得它们是神话，因为它们违反我们的直觉，甚至有些怪异。但是它们比我们在前面章节中检验过的 50 个观念更有科学依据。它们提醒我们要对我们的常识多加质疑。

难以置信但是真实的心理学发现清单

1. 我们的大脑中有大约 48 公里的神经连接线，即脑细胞中间的连接线。如果一个挨一个地排列起来，这些连接线会延伸到月球然后返回地球这样来回 12 次。
2. 大脑左额叶受到撞击导致严重的语言能力丧失的患者，比没有受过脑损伤的人更善于甄别谎言。这可能是由于丧失语言能力的人开发了补偿性的非语言技能来帮助其察觉他人的欺骗。
3. 其身上表现有极端顺行性遗忘症（anterograde amnesia），一种对新近信息无法进行有意回忆的记忆障碍的人，在听到自己家庭成员的死讯后可能反复（甚至许多年间）表现出惨痛的震惊，而且会对同一本杂志反复阅读许多遍而不自知。然而他们常常在无法有意识地进行回忆的情况下对某些事件表现出“内隐式”（无意识的）记忆。例如，即使他们并不记得曾经见过一名对他们态度粗鲁的医生，他们可能会对这个医生表现出负面的情绪反应。
4. 患有一种称为“联觉”的罕见病症的人会经历交叉模式感觉，也就是那些直接穿越不止一种感觉形态的感觉。他们在看到某些颜色时可能会听到特定的声音，或者在听到某些声音时感觉到特定的味道。还有一些人可能会看到某些字，比如书（book），是特定颜色的，比如蓝色。脑显像研究显示有联觉者（患有联觉症的人）在多种脑区有活动表现，例如，声色联觉者听到声音时在其听觉区和视觉区都有活动表现。
5. 心理学家已经教鸽子对莫奈的绘画作品和毕加索的绘画作品，以及巴赫创作的音乐作品和斯特拉文斯基的音乐作品进行分辨，这进一步证明“bird brained”（意为愚蠢的）这一用语并不是一种侮辱而是赞扬。在多次测试过程中，鸟儿们如果回答正确就能得到奖励，逐渐地它们学会了甄别在美术和音乐中暗含的、能使其辨别两个有创造力的天才的不同风格的线索。
6. 用牙齿咬着一根铅笔的人比用嘴唇抿着一根铅笔的人觉得卡通片更有意思。我们想一下就会意识到用牙齿咬着铅笔的人形成的面部表情近似微

笑，而用嘴唇抿着铅笔的人形成的面部表情近似皱眉。对这一奇特发现的一个解释是“脸部表情反馈说”（facial feedback hypothesis）：面部肌肉把信息反馈给我们的大脑，这种反馈转而影响我们的情绪。有趣的是，研究显示包含发音“k”的单词（发这个音也会使我们微笑），比如 wacky, kooky 和 quack 尤其有可能使我们大笑。

7. 基于美国人口普查报告的研究显示，居住在名称和其名字相似地区的人的数目极大。例如，居住在佐治亚州的叫乔治的人数比人们预计的人数多得多，而且在路易斯安那州居住的叫路易斯的人和在西弗吉尼亚州居住的叫弗吉尼亚的人也比人们预计的多得多。这种结果看来是由于叫一定名字的人被吸引到有相似名称的地区而造成的，虽然这种效应的总量不太大，但它可能是“内隐自我主义”（implicit egotism）的一种反映形式，受内隐自我主义的影响，人们总是不自觉地受到与其有相似点的人、地方和东西的吸引。
8. 与被要求列出制造麻烦的足球球迷特点的荷兰籍测试对象相比，被要求列出大学老师特点的荷兰籍测试对象后来能回答出更多来自棋盘追击游戏（Trivial Pursuit）的常识性问题。这些发现表明，即使是很微妙的心理表征（mental representation）对我们的行为产生的影响都比心理学家传统上所猜测到的多。
9. 人们独特的握手方式在揭示着其不同的个性特征。例如，握手有力的人可能比其他人更外向、更善于表达感情，而且不太可能比其他人腼腆和神经过敏。在女性当中，有力的握手预示着个性的开放程度，这反映了人的求知欲和追求新奇经历的一种意愿。
10. 在一些亚洲国家（包括马来西亚和印度）与世隔绝的地区，有些人（通常是男人）会定期患上一种叫做“恐缩症”（koro）的怪诞心理疾病。男性恐缩症患者认为其阴茎和睾丸在消失；女性患者常常认为其乳房在消失。恐缩症一般有很强的传染性；1982年在印度的一个地方，政府官员们拿着扩音器到大街上让那些患了瘵症的人相信他们的生殖器没有在消失。这些官员甚至拿着尺子丈量男性的阴茎来证明他们的担忧毫无根据。

为了特别款待那些对独特心理学发现的胃口还没吊起来的人，或者那些胃

口特别大的人，我们特备了三个可获“荣誉奖”（Honorable Mentions）的心理发现来结尾。

11. 尽管在有些情况下我们的记忆会很容易犯错（参见神话 11 ~ 神话 13），但在其他情况下它会极其精确。一个研究小组给大学生研究对象出示了 1 560 张不同场景和不同物体的照片，每张只出示几秒钟。3 天之后，研究者们给这些研究对象出示了每一张都有新照片配对的他们见过的原来的照片，然后让他们把原来的照片挑出来。这次他们挑对了 93%。
12. 一些心理研究显示狗和它们的主人长得很像。在一项研究中，鉴定者把狗主人的脸和他们的狗进行配对，结果要比碰运气的水平高得多，但是只有当狗是纯血统而不是非纯种的情况下才会这样。
13. 拿一个暖和的东西会让我们觉得别人“更温和”（warmer）。在最近的一个调查中，两名研究者让研究对象拿上一杯热咖啡或者一杯冰咖啡作为对某人的关心，随后让他们对一个假想的人的一系列个性特征进行等级划分。那些拿热咖啡的人比其他研究对象更有可能把那个人划分为更具有“温和的”（warm）个性特征，比如“宽宏大量”和“关心他人”。

结尾的思考：时刻记着破除神话

虽然我们非常期望让本书成为评估心理学神话的向导，我们还是热切地希望它能够成为在你日常生活许多其他重要领域中破除神话的终生向导，包括医学、环境、政治、经济和教育等领域。例如，医学领域中充斥着和心理学领域中至少一样多的错误认识。我们每天至少要喝 8 杯水才能保持健康；在昏暗的光线下读书有损视力；我们死后头发和指甲会继续生长；剃头发能使头发长得更快；饭后 45 分钟内游泳会使我们抽筋；服用维生素 C 有助于防止感冒；伤风感冒时应该吃饭，发烧时应该饿一饿；敲击指关节会引起关节炎；我们人体的大部分热量是通过头部散失的；吃过多的胡萝卜会使我们的皮肤变黄；吃巧克力会引起痤疮等这些流行的观念已经被医学研究所否定。这些流行的但是谬误的观念提醒我们需要一直把神话粉碎技术带在身上对所有日常生活中的，而不仅仅是心理学中的各种说法进行鉴定。实践和磨炼这些技术会产生有益的回报：

在真实世界做出更好的决策。

因此，在我们向你，本书读者，辞行之际，我们留给你几个有用的总结性的忠告，以便你能把破除神话带到你的日常生活中。

- 尽管我们的本能和直觉印象在对人进行“快速判断”（sizing up）或者预测我们的长期情感偏好时会有所帮助，但当我们对关于世界的科学观点进行判断时，它们通常并不充分。
- 许多通过口口相传得以传播的观念不过是都市传说而已，因此我们不应该认为广泛传播的观念就是正确的。我们尤其应该对任何以“每个人都知道……”开头的句子表示怀疑。
- 媒体报道常常是误导人的，而且会使我们高估耸人听闻的事件的发生率，却低估不那么耸人听闻的事件的发生率。同样，为了讲述一个好故事，媒体经常倾向于把复杂的现象过于简单化。但是这些故事并不总是真实的。
- 片面的取样会导致同样片面的结论。如果在工作中，我们主要接触的是某一类人（比如精神病患者），一般来说我们对人身上某些特征的普遍程度的认识常常是歪曲的。
- 一些偏差特性（biases），比如错觉关联（illusory correlation）、确认偏差（confirmation bias）和过度使用代表性（representativeness）及可得性启发（availability heuristics），会使我们得出错误的结论。启发法（heuristics）是有益的捷径和经验法则，但是如果我们不加批评地盲目依赖它们，我们常常就会犯错。
- 相关性（correlation）不是起因，因此对两种事物之间存在统计学上的联系发现并不能告诉我们是什么引起了什么。同样，仅仅是因为一件事发生在另一件事之前也不意味着前者引起了后者。
- 认真开展的科学研究（尽管很少万无一失）是一件我们永远都不应该认为理所当然的珍贵礼物，因为它是我们防止人为误差的最好保护措施。正如阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）提醒我们的，“科学本身，和真相相比，可以说既原始又幼稚，然而它却是我们所拥有的最珍贵的东西”。