



新 华 博 识 文 库

心理学无处不在

59个日常生活问题的心理学解释

HOW PSYCHOLOGY APPLIES TO EVERYDAY LIFE

[美] 查尔斯·I·布鲁克斯 迈克尔·A·丘奇 著
李展 译

古灵精怪的生活问题，心理学研究前沿的有趣实验和精准数据，权威专家的透彻分析——且看心理学如何解析百样人生。

新华出版社

● HOW PSYCHOLOGY APPLIES TO EVERYDAY LIFE

性犯罪者什么时候会再次犯罪？

演讲者在多长时间内会失去观众的兴趣？

我们应当向他人隐瞒我们的弱点吗？

精神状态会对乳腺癌有所帮助吗？

电视新闻能给我们带来精神创伤吗？

.....

如果你对这些古怪的生活问题感兴趣，那你一定会对本书所呈现的心理学感兴趣。书中这些与我们生活息息相关的有趣问题会带你进入一段跌宕起伏、撞击心灵的心理学旅程。严谨全面的答案、诙谐生动的文字，会帮助你踏上心理学研究的前沿，一窥近年来心理学领域的重要实验结果和数据，领略到心理学专家们深刻到位的分析和独特视角。原来，心理学不是象牙塔里的闭门造车，它就在我们身边，在我们审视生活的思想里。

豆瓣douban

上豆瓣网，对本书发表评论

ISBN 978-7-5011-9508-4



9 787501 195084 >

定价：28.00元

新 华 博 识 文 库

心理学无处不在

59个日常生活问题的心理学解释

HOW PSYCHOLOGY APPLIES TO EVERYDAY LIFE

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学无处不在 / (美) 布鲁克斯, (美) 丘奇著; 李展译.

北京: 新华出版社, 2010. 12 ISBN 978 - 7 - 5011 - 9508 - 4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 247912 号

著作权合同登记号: 01 - 2010 - 635

Translated from the English Language edition of How Psychology Applies to Everyday Life,
by Charles I. Brooks and Michael A. Church,

Originally Published by Greenwood Press, an imprint of ABC - CLIO, LLC.

Copyright © 2008 Charles I. Brooks and Michael A. Church.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Xinhua Publishing House

Published by arrangement with ABC - CLIO, LLC.

All Rights Reserved.

心理学无处不在

作 者: (美) 查尔斯·I·布鲁克斯 迈克尔·A·丘奇

译 者: 李 展

选题策划: 黄绪国

责任编辑: 李 宇

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 河北省高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 13.75

字 数: 180 千字

版 次: 2011 年 1 月第一版

印 次: 2011 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5011 - 9508 - 4

定 价: 28.00 元

温馨提示: 本社“新华版短信书友会”新书直订 发短信至: 13651277005

本社图书策划中心诚征品位畅销选题 发邮件至: xhchzx@163.com

购书热线: 010 - 63077122 中国新闻书店购书热线: 010 - 63072012

图书如有印装问题请与出版社联系调换: 010 - 63073969

序 言

作为教师，我发现很多学生在对某个主题进行文献研究时存在困难。在使用搜索引擎和大型数据库等电子资料时，学生们难以将他们的主题缩小为可以掌控的内容。例如，一名学生在研究抑郁症治疗时想要评述有关抗抑郁药物疗法与心理咨询的效用对比，这名学生可能会将“抑郁治疗”作为搜索关键词，搜索结果会出现成百上千篇论文，将这名学生压倒。

本书为学生们提供了一种不同的策略。我们总结了有关人类行为的 53 个问题，都是一些日常生活中常见的问题，如“宠物对我们的健康有益吗”、“我们应当向他人隐瞒我们的弱点吗”、“怀孕时的压力会影响胎儿吗”、“食物的供应分量会影响我们的饭量吗”等等。随后我们将叙述并分析一份新近出版的研究材料，为这些问题提供简单的“是/否”的答案。

很多读者会希望止步于此，他们已经掌握了这 53 个问题相关的某些人类行为。然而，学生们可能在为一篇正式论文对某个主题进行研究，他们可能希望在该主题上进行深入探讨。因此，我们为他们提供了如何展开某问题的建议。

最后，我们加入了一个含有 6 个相关临床实践问题的章节。这个章节以我们存档中的实际案例研究为中心，并没有过多涉及已由发表过的研究结果回答的问题，而更多谈到根据临床经验回答的问题。我们谈到对心理咨询和精神疗法的内容的误解，对心理问题的用药，以及在试图

III 心理学无处不在

帮助他人时是否应该关注他们“为什么”会发生这种行为。

作为一本参考书，此书既是一个有关心理学话题的资料来源，又是对读者进一步研究此问题的一个起步导向。我们还发现此书可用作“当前心理学问题”课程的教材以及普通心理学课程的辅助读本。

作者欢迎词

每个人都是心理学家！我们都想知道人们为什么要去做他们所做
的事。有多少次当你在与他人讨论世界大事的时候，话题却被转移到他人的
行为上？

● “你最近有听说肯尼父母的消息吗？他们离婚了！我想知道问题出在哪，他俩看起来是幸福的一对啊。这事会对肯尼有影响吗？”

● “你最近联系苏珊了吗？她又和杰恩搅在一起了。天啊，这到底是怎么回事？她和成把的男人约会。”

● “知道乔的妈妈吗？她患上了皮肤癌！不过发现得早，而且应该能治好的。但这会对乔造成多大的打击？”

● “听说威利的消息了吗？他进戒酒互助会了！还是这个结局，他爸不就是个酒鬼吗？嗯，威利的孩子会不会也喝酒呢？”

● “你听说简的事儿了吗？她上学时就整天无精打采，闷闷不乐的。她母亲带她去找医生开左洛复（抗抑郁药物）了。该死，我听说那种药会让她自杀的！”

我们中很多人喜欢加入上述谈话，因为这些谈话让我们有机会用我们喜爱的心理学理论去解释这些行为。问题在于，当进行这样的谈话时，我们通常会以类似“知道我怎么看的吗？我觉得……”来作为开始。但是，很多人

都能够猜出我们的想法，事实上，他们宁愿我们去聆听他们的想法。

作为学生，有时在面对一项有关某个心理学问题的作业时，这些问题也会吸引你的注意。在这种情况下，你可能被要求去回顾心理学著述，然后就众多主题中的一个，撰写报告解释我们的行为方式。例如，你可能被要求去查找有关创伤后应激障碍的研究，分析为什么很多从伊拉克归来的士兵似乎都遭遇到心理问题。你来到图书馆，登录类似于“心理信息”(psycINFO)的标准心理学搜索引擎，输入“创伤后应激障碍”，然后等待。接下来的就是数以千计的资料列表。你现在怎么办？你将如何对这些海量信息进行分类，同时选择可能与你所寻找的主题相关的论文？

面对这种情况，本书可能在你试图使用搜索引擎之前就对你有所帮助。本书可以在你查询某一特定信息时帮助你迈出第一步。为了使你迈出这一步，我们并没有向你提供对于该问题涵盖范围的全面分析，而是关注于行为问题的某个特定方面，例如，“食物的供应分量会影响我们的食量吗”。我们会列出一个问题，给出一个简单答案，同时介绍一项研究来解释该答案是如何得到的。

我们是如何选取主题的呢？首先，本书是关于日常问题的心理学世界。关注点是那些我们在谈话时时常提出的问题，比如，“玩暴力游戏会引起暴力行为吗”“婚姻对我们有益吗”、“打孩子的屁股会使他们情绪不稳定吗”“其他人种看起来都一样吗”“可以允许社交饮酒行为吗”“同性恋父母抚养的子女表现正常吗”“眼见真的为实吗”“冬季是抑郁症易发的季节吗”“打手机会影响驾驶安全吗”“在外伤之后立即接受心理咨询能防止创伤后应激障碍吗”。心理学家通常会就这些问题和其他有趣问题发表研究成果，但由于标准搜索引擎中存在的信息过于丰富，学生们常常会错失这些结果。因此对你而言，对这些信息进行分类并将你的问题聚焦于某一主题的特定方面变得十分困难。我们希望本书能为你提供解决的办法。

我们试图保持本书轻松愉悦的风格。虽然很多主题中包含了严肃论点，但是我们想要让你在阅读本书时时常露出微笑，享受其中的乐趣。事

实上，如同我们所写的那样，我们设想你正在课堂上讨论问题，思考你必须完成的作业，或者我们可能会看到你在宿舍或食堂里与朋友们讨论一个人为什么会以一种特定的方式行动的原因。很多问题和谈话都很严肃：“刚才走过去的是约翰，我听说他因为酗酒而被通知参加戒酒心理咨询。我想知道约翰或者其他酗酒者以后是不是还能社交饮酒？”有些问题则没有那么严肃：“我告诉拉尔夫啤酒桶里是百威清爽啤酒，这样他会真的把这个当成啤酒喝。这的确起作用，他喝的是米勒酒，但他觉得是百威。我想知道这种办法对大部分人都起作用吗？”还有一些问题处于二者之间：“你听说了吗？珍妮特去找催眠师减肥了，我想知道她会不会见到成效，是不是在浪费时间和金钱。”

对于我们的每一个主题，我们都专注于某一篇最近的研究文章，都是从2000年开始发表在一份专业心理学期刊上的。我们用一种直接易懂的非专业性语言来描述这些结果。我们所选择的研究为人类行为中基本的、适时的以及有趣的问题提供答案，那些类似于我们在前面提及的问题。我们认为这些问题在我们日常生活中以及与他人的讨论中相当常见。

这里预先提出警告，在涉及心理学和人类行为时，直接、明确的回答会有过于简单的风险。事实上，提出类似“男性酗酒者的儿子会成为酗酒者吗？”这样的问题，有些过于简单。最好的回答是“嗯……看情况吧”。对这个问题作出恰当的回答需要更多有关酗酒者的儿子在家庭生活中与父母以及兄弟姐妹相处的信息，邻居的信息，在学校的成就以及很多其他信息。偶尔，我们会提到一个问题的复杂因素，但我们并不会解决这些复杂因素；我们只是提醒你，没有任何一种研究会提供一个问题的全部答案。

无论我们的主题是什么，我们都将限制在已发表的真实研究成果之内。无论我们是给出简单答案还是指出复杂因素，都是基于专业期刊或书籍而作出的评论。这样，无论你在准备论文还是仅仅与他人讨论问题，本书中的信息都能使你的言论有根有据——“最近研究显示……”。

本书中最后一个章节涉及临床心理学实践，并稍微偏离了我们在其他

心理学无处不在

章节中使用的“已发表的研究成果”这一模式。我们命名为“临床医师笔记”的临床心理学章节，展现了实际案例研究，提出了问题，提供了有关该案例可能的解释，同时展示了心理学原理应用于临床领域的方式。本书中有关科研的章节举例说明了心理学家如何运用科学方法研究心理学问题，与此相反，临床章节使你感受到临床心理学家在工作中如何对行为进行观察、评估以及解释。我们希望本章节中的内容能够拓宽你对类似抑郁、焦虑、病态人格以及其他心理学问题的了解。我们也希望这些内容能够在与你与朋友讨论你身边人的行为时为你提供更佳的观点。最后，我们希望这些临床实践内容在你准备涉及这些问题的报告时有所帮助。

目 录

序言 1

作者欢迎词 3

第一部分 性爱，烈酒以及其他刺激的事物

1. 人们更偏爱有曲线的物体吗? 3

2. 人们的鼻子能嗅出美丽吗? 6

3. 我们形成第一印象有多快? 8

4. 写作对我们的健康有益吗? 10

5. 记仇的代价是什么? 14

6. 性爱和暴力有利于销售吗? 17

7. 你能将问题归结为醉酒误事吗? 22

8. 大麻与精神分裂症有关吗? 27

第二部分 抚养婴幼儿

9. 怀孕时的压力会影响胎儿吗? 33

10. 婴儿应该仰躺着睡觉吗? 35

11. 打孩子会产生长期后果吗? 37

12. 3岁的恐怖分子长大后会成为真正的恐怖分子吗? 41

13. 小区环境能够鼓励儿童进行锻炼吗? 44

14. 由同性恋抚养的子女会成为同性恋吗? 47

15. 日托在心理上对儿童有害吗? 51

16. 符合人体结构的玩偶能够帮助儿童描述虐待吗？	54
17. 物质奖励会毁掉儿童的欢乐吗？	56
18. 电影中吸烟的镜头有害吗？	59
19. 玩电子游戏会产生反社会行为吗？	62

第三部分 警察，盗贼与辩论术

20. 排队指认对鉴别嫌疑人真的有效吗？	67
21. 其他种族的人看起来都一样吗？	69
22. 我们能信任目击者吗？	71
23. 黑面孔会引起白人陪审员的偏见吗？	74
24. 是什么导致了职场中的暴力冲突？	77
25. 性犯罪者什么时候会再次犯罪？	79
26. 恐怖分子会表现出共同的人格特征吗？	82

第四部分 记忆力与智力

27. 我们对于过去的记忆有多深？	87
28. 成人对于幼年时遭受性虐待的记忆可信吗？	91
29. 智力：利用还是丢失？	96
30. 智力水平与长寿有关吗？	99
31. 好的拼写更有利于沟通吗？	102
32. 演讲者在多长时间后会失去观众的兴趣？	104

第五部分 焦虑、压力与镇静

33. 吸烟与恐慌症相关吗？	111
34. 对别人发脾气有用吗？	113
35. 我们应当向他人隐瞒我们的弱点吗？	115
36. 乐观对你的健康有益吗？	119
37. 宠物对我们的健康有益吗？	125

38. 笑是最好的药物吗？	128
39. 乳腺癌：精神状态会有所帮助吗？	130
40. 创伤性事件后受害者应该接受心理辅导吗？	133
41. 所有人都容易受到创伤后应激障碍的伤害吗？	136
42. 持久的婚姻会提高我们的身体健康水平吗？	139
43. 时间会治愈离婚的伤痛吗？	141
44. 电视新闻能给我们带来精神创伤吗？	144

第六部分 七零八碎

45. 单身人群会被当作二等公民吗？	149
46. 品鉴啤酒：你能相信你的舌头吗？	152
47. 驾驶时可以使用手机吗？	155
48. 食物的供应分量会影响我们的食量吗？	158
49. 宗教对我们有益吗？	161
50. 金钱会使我们快乐吗？	164
51. 心情和天气有关系吗？	169
52. 纸张的颜色会影响考试发挥吗？	174
53. 催眠对所有问题都有帮助吗？	176

第七部分 临床医师笔记

导言	183
54. 好事或坏事是最好的老师吗？	184
55. 精神类药物被过度使用了吗？	187
56. 酗酒者可以做到理性饮酒吗？	192
57. 夫妇二人应该同时进行婚姻咨询吗？	198
58. 关注能成为有力的奖赏吗？	200
59. 心理咨询时，我们应该花费时间问“为什么”吗？	202

第一部分

性爱，烈酒 以及其他刺激的事物

1. 人们更偏爱有曲线的物体吗？

男人之间会以一种有趣的、非语言的方式来示意某个女人是美女：挑挑眉毛、一声长叹、歪一下头，同时还有最明显的一种做法——用双手比出凹凸有致的身材曲线。所有这些信号都表明，这个女人是一道美丽的风景。

女性的身材曲线对大部分男性都具有吸引力。让我们来思考一下这一点——大部分有曲线的物体都是吸引人的。汽车的设计中包含了柔和的曲线。类似于悍马这样具有棱角的车型例外，它们似乎会拥有一定市场，但同样也引起很多人高度的负面反应。看看现有的办公家具并将其与你的居家家具进行比较。办公家具，即便是在休息室中的办公家具，也倾向于更具棱角，显现出一种正式、非轻率的态度；而另一方面，居家家具通常更具弧度，表达出松弛和非正式性。

问题：我们是否表现出更喜欢那些具有曲线的物体而不是锋利、具有棱角的物体？

研究答案：是的。

分 析

哈佛医学院的摩西·巴尔（Moshe Bar）和奈托·勒塔（Naital Neta）让 14 名实验者观察了 280 对物体。其中半数对为真实物体，而另一半为毫无意义的图形。无论是否为真实物体，每一对中的两个物体除一点之外其

他各种视觉特征均一致，唯一的例外就是曲率。配对中的一方具有尖锐的棱角，另一方则具有曲线。例如，一次比较中展示了两只手表，一只方形，一只圆形。这两个对象被简单地并排摆在屏幕中（展示大约 8/10 秒），实验者必须指出，根据“直觉”反应，他们更喜欢二者中的哪一个。结果是非常明确的：无论对象是真实物体还是图像，实验者都对具有曲线的对象表示出了偏好。

这里需要指出重要的一点——作出判断的时间非常短，还不到 1 秒。这样，实验参与者就没有在选择上犹豫，没有时间考虑他们的偏好。如果给了他们足够的考虑时间，那么经验的影响就会进入到选择中，对结果造成影响。使用更短的反应时间，我们就得到了对每个对象更纯粹、更直觉的好恶。

笔者认为我们不太喜欢尖锐、有棱角的物体是因为它们传达了一种危险的信号（如箭头或尖刀）。无论是什么原因，外形的确影响了我们对物或者对人的印象。“他棱角分明”表达了一种负面评价，而“他十分圆润”则是一种明确的表扬。尽管如此，但请注意：男性“方正、有棱角”的下颚通常被视为果断、独立和自信的表现。媒体提到 2008 年共和党早期总统候选人之一米特·罗姆尼（Mitt Romney）那强有力的、棱角分明的面部特征时（然而，这些特征不足以使他当选），通常会使用非常正面的词汇。出自同样的原因，在求职面试中，如果招聘者正在寻找一名果断的领导者，那么这种特性可能会使你获得优势。然而，如果招聘者在寻找一名不折不扣地执行方针的忠诚员工，那么这种棱角特征可能对你并没有什么帮助。而可爱大眼睛和娃娃脸这些特征对于婴儿来说是很好的，但是对于一名 25 岁的面试者，如果他所面对的招聘者正在挑选具有领导潜力的得力干将，那么这样的特征不是一件妙事。

外形是决定我们思考与反应的首要因素吗？当然不是。然而，我们的确能够利用外形的有利影响。如果你具有棱角分明的面部特征，展示出圆滑和协作性可能会对你有利；同样，如果你具有一张可爱的娃娃脸，那么

请开发自己自信和权威的特性。

这些内容引出了某些有趣研究的可能性，也为你提供了进一步研究所需要的信息（如果你有意这么做）。你可能会问自己，人的行为举止给别人留下的印象是否会超过其面部特征？你可以在调查研究中探讨这两种因素的差异。例如，实验参与者观察两名行为自信的人，其中一名具有棱角分明的面部特征，而另一名却长着一张圆脸，观察者会对这些人员的表现进行不同的评级吗？

2. 人们的鼻子能嗅出美丽吗？

通常不会有人说“我能闻到他正在从 1 英里之外赶来”或者“我闻到了一只老鼠”，无论说这些话的语言环境如何，它们传递的信息都很明显——我们人类很信任自己的嗅觉。但在这里向你提出一个问题。

问题：体味会影响我们对其他人的吸引力吗？现在我们并不是在讨论那些刚刚经历了严酷训练，从体育馆出来的人的一身臭汗味，我们要讨论的是某人的体味有多吸引人这一更加微妙的问题。

研究答案：会影响。

分 析

在宾夕法尼亚州费城蒙奈尔化学传感中心（Monell Chemical Senses Center）的约兰达·马丁斯（Yolanda Martins）及其助理们从异性恋男性和女性、同性恋男性和女性这四个分组中采集体味样本。这些体味都是提供者经过了一个为期 9 天的处理过程之后被收集起来的。在这期间，提供者使用无味香皂和洗发水，不刮腋毛，同时不吃类似大蒜等影响体味的食物。就是说，这些提供者都被“冲刷干净”。接着，这些提供者连续 3 天在腋窝下夹入棉垫，每天更换一次棉垫。用过的棉垫被放入一个带有弹性瓶盖的无味塑料瓶中。这些塑料瓶随后被送到实验参与者鼻子下方。打开盖子，深吸一口气，接着关闭盖子。当然，在这些参与者闻到这些气味时，他们并不知道这些气味的来源。他们仅仅被要求把对这些气味的感觉从愉

悦到不愉悦的尺度上进行评级。

根据评价结果发现，对于异性恋男性、异性恋女性以及同性恋女性来说，来自异性恋男性的气味比来自同性恋男性的气味更加宜人。另一方面，同性恋男性偏爱来自于同性恋男性的气味。同时，与来自异性恋男性的气味相比，同性恋男性更偏爱来自异性恋女性的气味。

这里还有很多其他发现，但是你已经得出了重点：性别和性取向都对体味偏好产生影响。因此，天然体味在社会认知和偏好中发挥了作用。（如果你在午餐时释放出了这种信息，同时你的朋友们都开始与你保持距离，那我们就不知道该对你说什么了！）

在对这些结果进行思考时，请牢记这一特殊研究的背景条件——性取向。我们确信你能够提出很多其他的应用以及可能的研究思路，来验证气味如何在性取向之外的其他社会关系中发挥作用。

3. 我们形成第一印象有多快？

我们会根据人们的外表对他们进行评价，这是一个公开的秘密。但是这种评价过程会耗费多少时间？几秒钟？几分钟？几小时？当我们中的大多数人谈及对我们所遇见的某人的第一印象时，我们通常会强调这种印象的形成有多快。例如，在大约 10 年前，我们负责对求职者进行面试，有一次当一名求职者走进面试房间时，我们当中的一个人马上就十分讨厌这名求职者。这里的“马上”指的是几秒钟内。

“这个人一走进面试房间，甚至在握手之前我就在心里默默地说：‘滚吧，我不喜欢你！哪怕你是地球上最后一个人，我也不会雇用你的！’”（在这个案例中，这个人没有得到工作，四名面试官中没有一个人喜欢这名求职者。）

第一印象是真实存在的，当然，最终可能被证明是正确的或者是可怕的错误。我们中的大部分人都会遇到这样的人——他们在初次见面时就会和某人成为一拍即合的好友，或者对另外某个人产生“我无法忍受”的想法。但在本节中，我们对第一印象是否迅速形成并不感兴趣——它们就是迅速形成的。我们想知道的是过程到底有多快。

问题：第一印象能在一秒钟或更短时间内形成吗？

研究答案：能。

分 析

普林斯顿大学的简尼·威尔斯（Janine Willis）和亚历山大·图度诺夫

(Alexander Todorov) 收集了很多人像照片并将它们标准化（统一了照片尺寸大小、颜色、人物衣着方式、仅有头像并且无表情等方面）。接着他们请评估者根据照片判断照片人物的诚实度、魅力、攻击性等特性。评估者反应较一致的照片被选取出来供后续实验使用。

在这些实验中，研究人员想知道参与者能否在某人头像被展现 1/10 秒的短暂时间后对其特性做出公正准确的判断。下面是实验计划。设想你正坐在电脑屏幕前，一张头像照片在 1/10 秒之内一闪而过。其他长时间观察该照片的人都认为照片上的人具有魅力。即便你只对这张照片观察了 1/10 秒，请问你与其他人的观点相同吗？结果显然是相同的。这些照片在显示器的固定位置上被展示给参与者，即便显示时间仅仅有 1/10 秒，他们对照片上人员特性（类似诚实度、魅力等）的判断也与长时间观察照片的参与者做出的判断极其接近。这就是说，第一印象在几毫秒内就能形成。

很明显，当我们与他人长期交往，我们对他们的印象可以发生很大的改变。但有一件事是确定的：基于面部特征的第一印象形成非常迅速。所以对于那些热切的男人来说，他们有了新的台词：“你的美丽在这几毫秒内就把我吸引到你的身边！”

本节中我们所描述的这项研究与马尔科姆·格莱德威尔（Malcolm Gladwell）所著的畅销新书《眨眼》（Blink）中所作的研究相吻合。在“眨眼间”发生的行为不仅仅只是产生第一印象。

4. 写作对我们的健康有益吗？

你可能认识一些每天坚持记日记的人。通常，由于这些人的日记仅仅是记录一天之内的行为和事件，我们并不去对它作过多的思考。然而，我们敢打赌，你们中的很多人都会在受到伤害或者感觉气愤时把事情写在日记里，之后神奇般地感觉稍微释然——通常不会立刻释然，而是会在第二天才有这种感觉。

向你的父母求证一下这种现象。如果他们已经年过半百（我们之所以将故事人物限定在 50 岁以上，是因为这些人不会坐在电脑前写作），毫无疑问，多年之前他们曾经有过与某位“重要人物”进行谈话的经历，在这之后他们感到郁闷和不值得，并且在当天深夜给这位“令人憎恨的家伙”写下一封信。当然，这封信的内容肯定是“你是个卑鄙的浑蛋”之类。

当他们写完长信时已是深夜，因此他们把信放在一旁，准备第二天邮寄。当然，当他们第二天重新阅读这封信的时候，感觉自己的语言过于苛刻，或许这并不是一个好办法。所以他们付之一笑并撕碎了信，感到释然，或许还收获了一丝睿智。请注意，如果你以电子邮件或者手机短信的方式写这封信，写完之后按下“发送”按钮就可以立刻发出，所以你正处在比你父母更加危险的地位。发出这封信是一个错误的做法，在凌晨两点钟写完“你是个卑鄙的浑蛋”的电子邮件后，最好点击“保存”而不是“发送”按钮。

让我们回到信件这个话题上来。我们的观点是，你的父母将会乐意承

认，在写完这样一封信之后，他们真的感到有些释然。也许这种影响不会在前一天晚上产生，又或者这种影响将会在写过好几封信之后发生作用，但是将他们的感受写在纸上似乎具有治疗作用。那么到底是为什么呢？这种积极效力是否存在有力的科学依据呢？

问题：当我们在感情上受到伤害时，写出我们的感受对我们有帮助吗？

研究答案：有帮助。

分 析

纽约州立大学的乔舒亚·史密斯（Joshua Smyth）和他的同事就写作对于个人身心伤害所产生的影响进行了一系列研究。这些伤害包括了一段恋情的结束，深爱之人的亡故，或者是遭遇一场事故。在史密斯的一般实验过程中，参与者们在数天之中被要求每天花几分钟写出一些自己受到的伤害。而另一组参与者的指令则是仅仅被要求写出第二天的计划。

在写作阶段结束之后，对实验的参与者进行了身体和心理评估。身体测试包括了对免疫系统机能的评估，心理评估包括询问参与者当他们面对生活中的压力和挑战时的实际感受。在这两种测试（身体健康/免疫系统机能与处理生活挑战的心理力量）中，写出个人问题的一组与仅仅写出第二天计划的一组相比，获得了较高的得分。

当我们要求学生们对这些发现进行解释时，大部分学生通常会说写出感受时有某种能量的释放，去除了消极思想，“把它从你的心中除去”，消极情绪通过写作消散了。另一方面，研究者们看到了导致这些现象的另一个因素。他们强调，写下棘手的问题有助于重新组织我们的思想。就是说，在我们写下困扰我们的事情的同时，我们实际上在智力和认知层面上处理了这些冲突；我们允许自己以一种新的视角来看待这一事物。

生活中，我们对事物的书写表达可能也会改善我们与他人的关系。例

如，德克萨斯大学的理查德·斯莱彻（Richard Slatcher）和詹姆斯·佩恩巴克（James Pennebaker）就招募了一些处于浪漫恋情中的人。在这项研究中，参与者被要求连续三天，每天用20分钟时间写下恋爱中使他们感受最深的事情。他们并不是写给他们深爱的另一半，而是写给他们自己，以表达他们对这段感情的感受。而另外一组参与者仅仅被要求写出他们的日常活动。

三天的实验结束后，研究者们分析了接下来几周内参与实验的情侣们的网上聊天内容（当然，在经过他们允许之后）。分析结果表明，与仅仅记录日常活动的一组相比，曾经记录想法和感受的参与者在与另一半的聊天中使用了更多表达情感的词语。此外，在实验后的三个月内，他们这一组还比另一组更加乐于与另一半约会。

在本案例中，我们通过这项研究表明：将某人对恋情的想法和感受写在纸上，对情侣间的沟通的确产生了好的影响，在稳定情感的过程中产生了重要作用。

想想这些研究成果所表达的内容：将你的想法写在纸上，写下你对生活中情感问题的感受、处理这些问题的方法以及你在这些问题上的反应，这样做能够潜在地促进你的身体健康，提升你的情绪稳定性，同时改善你的人际交流。如果你正投入一段恋爱关系中，现在可能就是一个好机会，停下来在网上或者手机上给你的另一半发送一条消息。记得与他分享类似“我期待在这个周末与你共度一段美好时光”之类的内容，甚至一些诸如“我担心我下周要做的那个讲演”等困扰你的事情。

如果你想更加细致地研究这一话题，你可能会记起我们先前曾经提到的学生们关于“书写能释放情绪”的一般解释。确实，从心中除去某些事情具有很好的治疗作用，这一过程通常有助于重构我们对某一问题的想法。例如，朱蒂可能因为玛丽没有按计划参与一项研究而对玛丽大吼；朱蒂说当她告诉玛丽她需要这些材料时，玛丽却以这样一种方式“把她甩掉”，这让她尤为受伤。

玛丽说：“我就在我的房间里等你的电话，等着你跟我说你准备好了开始进行研究。但你并没有给我来电话，我就以为你可能暂时搁置了或者延后了。”在随后的几分钟内，两人进行了交谈，朱蒂释放了自己的部分沮丧和受伤感，并因此感到稍微释然。由于情绪的释放使她改变了玛丽抛弃她的想法。她发现自己错误地估计了情况，玛丽仍然是她的朋友。

5. 记仇的代价是什么？

在这里我们所要提出的问题与前文具有很大的相关性。前面我们曾经提出，写下我们的感受，尤其是在受到伤害之后，似乎能帮助我们重构对事件的想法和感觉。在本节中，我们希望把事情向前推进一步。对待这些令人烦恼的事情，如果总是耿耿于怀会怎么样？

我们都会时不时地被他人误解。我们被威吓、被侮辱、被给予低下的评价、被降低职务、被开除、被父母责备或者被所爱的人拒绝。这些源于他人的行为通常会致使我们对这些人产生消极的想法，同时我们可能在几个月甚至几年内都对他们怀恨在心。我们似乎每天都生活得不错，但如果我们听到某个名字时，心里是否想“那个狗娘养的，我一辈子也不会原谅他对我做的事。真希望他浑身涂满糖浆被绑着躺在满是食人蚁的地上”呢？

当然，很多宗教倡导信徒原谅他人对自己所犯下的罪行。在我们的日常交谈中，人们也认为对伤害过我们的人怀恨在心、不肯原谅他们的做法是不好的。心中充满了仇恨，自己也很难得到快乐。我们似乎通常会赞同这种告诫。不管我们的情绪如何，当有关给我们带来痛苦的人的记忆浮现出来时，我们都会感到伤心，并且想起这些会使我们变得消极。另一方面，宽恕他人也并非易事。让我们来想象一下这样的情况：如果由于某人在高中时代的威吓而使你四年的生活痛苦不堪，多年之后，你会发现在内心深处原谅这个人是很难的，即使你知道宽容是一种美德。不仅如此，你认为，“这个没人教的家伙活该受到我永无止境的仇恨，如果我再见到他，

我就会这样对他说”。在这个案例中，怀恨在心似乎对我们毫无害处，同时也是我们年少记忆中的一部分。

问题：从心理学上讲，记仇或者不能原谅某人是相对无害的吗？

研究答案：不是。

分 析

夏洛特·维特威利特（Charlotte Witwliet）和她在霍普大学的同事们用设备测量某些学生的心率、血压、皮肤湿度以及肌肉张力这些情绪量度标准。在紧凑的两小时测试过程中，研究者要求学生回想过去曾经对他们造成过伤害并且他们至今也无法原谅的人。在测试的各个时间点上，这些学生被要求想象自己与这些仇恨对象的谈话，想象自己原谅以及不原谅这些人的情形。

在原谅的情形中，学生们被要求专注于对这个人的理解和同情，试图以一种全新的视角去看待这件事，并且设想以各种方式来表达他们的宽恕。在决不原谅的情形中，学生们被要求牢记由此人在过去对他们所造成的伤害，在记忆中重现这些事件，并且描述他们对此人的这种仇恨和不愿原谅的感受。

无论量度标准是什么，在不原谅情形下学生们都表现出了明显的被刺激。学生报告说他们感到更加愤怒、更加激动和悲伤，同时更加不易控制自己的情绪。这样，从心理学和生物学状态上看，研究中不原谅的情形似乎更加伤神。另一方面，原谅却简单多了，被测试者感觉更加放松和宽容，也更能够控制自己的情绪。

这项研究仅仅是对仇恨或者保持不原谅状态所导致的结果提供了一个了解的窗口。然而，维特威利特和她的同事们推测，如果长时间对一些人怀有仇恨可能会损害我们的身体，使我们的免疫力下降，同时会产生健康问题。有一件事是确定的，仇恨似乎使我们更易受到愤怒或者其他消极情

心理学无处不在

绪的影响。这项研究中真正美妙的事情在于原谅仅需想象即可。虽然那些恶意中伤你的人，以及运用不公平的手段被老师选为研究助手的同学就是你今后想憎恨的对象，但你现在了解了仇恨的消极影响。请牢记，你不必与他见面并且告诉他你已经原谅了他，仅仅想象一下你要怎样去做，接着继续你的生活就好。原谅（至少在你的心中）和忘记似乎是一个好的建议！



6. 性爱和暴力有利于销售吗？

“性爱可促销”，也许你以前曾经听说过这样的评论。我们将它和多年前创办男性杂志《阁楼》的鲍勃·古奇奥内（Bob Guccione）联系起来。古奇奥内的观点很明确：如果你想让人们购买某种东西，请将它与性爱扯上关系。和古奇奥内一样，我们相当清楚在过去 50 年里，年轻人购买《花花公子》并不是为了那些矫揉造作的文章。此外，提出“每年搞一个泳装专辑”这样的建议来支撑《体育画报》销售量的人也是个天才。

在最近一项心理学课程中，我们讨论了感知和使事物更具吸引力的东西。我们提出了一个问题，主要是针对课堂中的男性：“假设你必须在两部你根本不了解的电影中做出选择。其中一部是普通级，而另一部是限制级。仅仅根据电影分级来选择，你会选择哪部？”出人意料地，限制级轻松胜出。实际上，造成这种结果的原因并不出人意料，同时这个原因被一个年轻人眉飞色舞地表达了出来：“限制级电影中更可能会有性爱和暴力的镜头。”我们只是怀疑暴力在投票中是否真正起了作用。

在本节中我们希望从一个稍微不同的角度展现性爱和暴力问题。这种不同的角度将让你在闲谈中，在课堂讨论中，或者决定撰写一篇关于这一主题的论文时具有明显优势。

问题：如果某种产品在包含性爱和暴力的电视节目中打广告，它会在没有性爱和暴力的节目中打广告更受欢迎吗？

研究答案：不会。性爱并不总是能够起到促销作用。

分 析

在密歇根大学，巴拉德·布什曼（Brad Bushman）让参与者观看四个等级的电视节目：V（暴力）、S（性爱）、VS（既有暴力又有性爱）以及中性（不含暴力或性爱）。每一个分级都有一些代表性节目，例如，《反恐24小时》为V级，《欲望都市》为S级，《世界摔角娱乐 RAW》为VS级，《美国动物滑稽录像》为中性节目。

布什曼随后安排了一些相对新奇的产品的电视广告，一些很少在电视上看到的广告（如，滚轮拖把，糖果，指甲剪）。当参与者在统一的设备上观看电视节目录像时，原节目中的广告被删除，并且在原广告位置插入了新的广告。这样，这些节目的播出除了广告内容被更换之外，就与电视台的节目完全相同。

观看完电视节目，观众们按照节目中包含性爱和暴力成分的多少对节目进行分级。这种分级证实了这些节目在含有性爱和暴力内容的多少方面的确不同。接着，在没有预先告知的情况下，对被测试者就插入到节目中的广告所涉及的产品进行了广义记忆测试。该测试评估了被测试者是否记住了这些产品，是否可能购买这些产品，以及是否会接受该品牌的优惠券。测试的结果非常有趣：

●在没有性爱或暴力内容的节目中插播广告的产品比在带有性爱和暴力内容的节目中插播广告的产品被记住的比例高出68%。

●无性爱和暴力内容的节目观者比性爱和暴力节目的观者更容易记起广告中的产品。品牌识别度比前一种情况高出51%。

●同样的产品，出现在无性爱和暴力内容的节目中时被观者认为“可能购买”的数量比其出现在性爱和暴力节目时多出35%。

●无性爱和暴力内容的节目观者选择接受的产品优惠券的数

量比性爱和暴力节目的观者选择接受的多出 33%。

注意，本项研究的 336 名参与者年龄从 18 岁到 54 岁均包含，这一点十分重要。同时，研究中的人员年龄分布与美国电视观众的实际年龄分布十分接近：18—24 岁占 17%；25—29 岁占 12%；30—34 岁占 14%；35—39 岁占 15%；40—44 岁占 16%；45—49 岁占 14%；50—54 岁占 13%。这样，在组成上，我们就无须怀疑样本对美国观众的代表性。顺便说一句，此项研究观察突出了一个你在作研究时需要很注意的问题：要始终关注所研究的样本，并思考这种样本可以在多大程度上代表其他类型的人群。

这项研究发现了什么？这些发现与“性爱能促销”的老说法一致吗？我们认为是一致的。我们来回忆一下，这句话所在的环境是利用性爱的吸引力来销售某件产品。如果为男性设计的产品上面有一张性感女郎的图片，人们就会更加乐于购买它。然而，我们的这项研究仅仅着眼于在不同类型的节目中插入没有性爱内容的广告。这样，如果某个电视节目“内容涉性”，而另外一个节目“适合全家人观看”，那么 18 岁以上人士的喜好会很明显。但如果你是一名营销主管，并且你选择在具有性内容的节目中为你所销售的、专为 18 岁以上人士设计的产品进行广告推广，那么你很可能在浪费金钱。是的，他们的确收看了节目，但不幸的是，你的广告被节目内容掩盖了。观众喜欢的是节目，并不会很清楚地记得广告。那么你该怎样做？嗯，我们在广告本身中加入一些性爱成分来抵消这种影响，这样就又验证了“性爱可促销”的老话，同时也使得节目内容较少地影响观众对广告内容的关注。

总体来说，如果你想提高某个电视节目的收视率，就在节目中加入性爱内容。然而，请牢记，在含性爱内容的节目中为产品打广告并不会收到很好的效果。当然，你可以借助在广告中加入一些性爱内容来克服这一问题。这种策略可能会真正地促进你的商品销售（或者至少会使观众更容易

记起这条广告)。然而,如果你认为在性爱节目中插播无性广告会有助于销售,那么你将大错特错。性爱节目本身的内容会将观众的注意力从广告中转移出来,这样就会降低广告的效果。当然,另一种可能性就是性爱节目的内容非常刺激,以至于影响了观众对广告内容记忆的处理。事实上,观众们可能仅仅将广告视为对精彩节目的一种打断而排斥了广告内容。

暴力内容又会如何?我们的研究问题包括了性爱与暴力。好的,研究表明,暴力电视节目同样不适合进行产品的营销。巴拉德·布什曼和科琳·菲利普斯(Colleen Phillips)对暴力电视节目的研究以及节目观众对节目中广告产品的记忆程度进行了一次广泛的回顾。他们得出结论,认为节目中的暴力内容会显著降低观众对广告中产品的记忆。他们的研究涉及了男性和女性,覆盖了所有年龄段。与性爱一样,暴力容易在观众心里引发某些强烈的情绪和参与感。在一种商业行为到来时突然转换心理状态是十分困难的,同时广告中的信息也会因此而被忽略。并且,再一次重申,观众当然也会认为广告是对节目情绪体验的一种打断。

当然,任何电视节目的内容都有可能会使观众在情绪上产生强烈的波动而使广告效应减弱。就是说,可能不含性爱和暴力内容的节目也会产生同样的效果。最近,我们的一名同事和妻子去看电影。这是一部带有道德信息的浪漫喜剧,并没有性爱和暴力的内容,是一部他们非常喜爱的有着11年历史的老片,他们近一段时间内没有看过。

“我们真的很高兴再次观看这部电影,同时在放映中我们几次都在讨论我们怎么会忘记电影中的情节。然而,每当有广告插入的时候,我们都会感到十分恼怒。我们看得正起劲,突然一条广告就打断了我们的欢乐。如果我们还记得这些广告的话,那么不必说是因为我们的恼怒和不悦,而不是广告本身。”

当然,广告商非常清楚试图向观众传递产品信息时所产生的这些问

题。这种对问题的了解可能就是产品和广告在所有类型的电视节目中重复出现的原因之一。最终，观众们丧失了抵抗力，在浏览商店货架上的商品时，以一种类似于僵尸般的方式选择一件看起来比较熟悉的产品（他们已经在电视上数千次地看到过它）。这就是熟悉度的作用，提高熟悉度是一种终极营销策略。

这一主题是研究评述的绝好选择，因为其论证了人类行为的一个基本心理学真理——“视情况而定”。就是说，人类行为通常取决于一系列因素，要预告行为方向需要了解哪种因素在起作用。在本书中，我们为你提供了在具有代表性的研究中简单、直接的答案。不过，在你进一步研究时，你将深入探寻那些对你的研究问题产生终极影响的情况因素。在你的报告中要做好回答“视什么情况而定”这一问题的准备。

7. 你能将问题归结为醉酒误事吗？

下一次一位长者（朋友或亲戚）与你谈话，回忆起昔日时光，或者在他遍数自己一生中所犯的错误时，可以询问一下，这些错误中有多少次被他归结为醉酒误事。“伟大的上帝会保护白痴和醉汉”这句话可能是真的，但后者幸存仅仅是因为需要为错误付出代价。当然，有很多酒后犯错似乎都涉及了性爱。我们已经有所耳闻：无防护性交、强奸、出轨、圣诞晚会后在办公室的疯狂性爱、周末聚会——所有令人后悔的性行为都是因为人们处于醉酒状态，醉酒会使他们的分辨力下降。实际上似乎所有人都认为酒精会增加我们做蠢事的概率，尤其是增加在性爱方面犯错的可能性，因为酒精容易消除我们对性爱的压抑。显而易见，豪饮会助长冒险的性行为，对吗？

问题：醉酒会使某些人自动陷入冒险的性行为吗？

研究答案：不会。

分 析

冒险的性行为常常会发生在狂饮后，这是毫无疑问的。大学中所有负责学生生活的管理员都能证实这一点。我们与学生们进行过多次非正式的谈话，他们因自己不检点的性行为所造成的问题求助于我们。这些情况包括强奸熟人、不恰当的性接触、欺骗一个重要人物以及各种其他情况。无论是哪种情况，下面的话总是一成不变——“我可能喝得太多了”。

然而，心理学家不接受冒险的性行为是过度饮酒不可避免的结果这一过于简单的解释。首先，很多人对于冲动的控制能力不强，这一点既能导致他们饮酒也能导致他们进行冒险行为。因此，对于这些人而言，饮酒可能并不是导致这些冒险行为的原因。

特定的环境，诸如居住在兄弟联谊会宿舍、单身居住或者父母经常不在家，会促发饮酒和冒险行为。再次重申，饮酒并非导致冒险行为的原因。同时，针对更加复杂的情况的研究表明，饮酒在大学生中常常会被联想到提高性爱快感，或者使性爱来得更容易。换句话说，享受性爱的愿望可能是导致饮酒原因，而不是反过来。

研究还表明，如果被测试者饮用了味道类似于酒精的安慰剂，他们的行为将会与真正饮用酒精的人们行为相类似。因此，对酒精作用的这种期待能够对人类行为产生很重要的影响。

研究也表明酒精所发挥的作用与饮酒者的个性以及饮酒者对环境本身的评估相呼应。因此，如果一个人在第一次约会中就饮酒，并且认为发生性行为所付出的代价与得到的益处相比是相对低廉的，那么在第一次约会中发生性行为的可能性就会因饮酒而增加。另一方面，如果在某种情形中，与新的性伴侣进行性行为的危险是显而易见的，即使饮酒后，男性也会对性行为十分谨慎。这样，酒精与性行为之间的联系就复杂起来了。然而，研究至少表明了可以重新塑造环境信号，以降低饮酒引起冒险行为的可能性。

我们认为这场讨论中有一点需要强调：决不能同意饮酒可以成为冒险行为的借口。你喜欢某些名人、政客或者其他高管被发现做错事时迅速把饮酒用作恢复名誉的工具吗？这样做所传递出的信息十分明显，同时也十分令人厌恶：“我做过这件事，但这并不是我的错。都怪邪恶的朗姆酒。我有一些毛病。但是看啊，我正在采取措施来挽回局面，所以请不要因为我的行为而批评我。”抱歉，先生，酒精并不会使你那样做，是你自己使你那样做的。

我们在本节中研究的问题涉及了冒险性行为 and 饮酒的关系。让我们来提出另一个问题：酒精与暴力行为之间的关系如何？酒精对我们做了什么？很多人在清醒的时候看上去十分温和、冷静，并且很有气质，然而，几杯酒下肚后，这个人变得就像一把电锯，会愤怒地锯断不巧挡在面前的任何人。

“你听说了在那天晚上的聚会上，乔一拳打在别人嘴上吗？”

“听说了。他一定是喝醉了，因为他在清醒时绝不会做那样的事。”

问题：醉酒会使人变得更具进攻性吗？

研究答案：不会。

分 析

毫无疑问，你看到了本节中第一个问题的答案，同时，你也可能对这一答案提出强烈的反对。如同我们以前讲过的那样，我们所有人都已经看到了酒精以一种消极的方式改变了人们。实际上，你可以找到很多证据来表明进攻性行为与饮酒之间具有密切关联。肯塔基大学的彼得·吉安克拉（Peter Giancola）和米歇尔·科尔曼（Michelle Corman）注意到约有一半的暴力犯罪与酒精相关。醉酒对进攻性行为产生重要影响。但是，我们是如何对上述这一问题得出否定答案的呢？好吧，我们在对该问题的措辞上是稍微进行了一点改动：我们插入了“自动”这个词。让我们面对这个现实吧——当这个词被用于形容一种行为的时候，并没有多少行为会是自动的。如果行为如此简单，那么就没有用心理学研究它的必要了。

吉安克拉和科尔曼描述了被他们用来例证饮酒并不一定会增加进攻性趋势的几项研究。他们的实验参与者是年龄跨度在 21 到 33 岁之间的男性。这些人参与了一项与其他人（他们实际上与实验设计者进行合作）进行的比赛，比赛的内容是看谁能最快地从键盘上的空格键上移开手指。很明显，实验参与者们不能确定比赛的结果，这样实验设计者就可以预先安排

谁将会赢得每一次的比赛。

比赛中获胜的一方将会以“低”、“中”、“高”三种电压来电击另一方的手指。因此，在某些场次的实验中，参与者们将会受到不同强度的电击，而他们会认为这些电击来自他们的对手。在其他场次的实验中，参与者们可以自由选择对他们对手的电击等级。当参与者们被告知比赛获胜后所选择的电击等级被认为是进攻性的量度。就是说，选择进行高压电击被认为是一种高进攻性反应；选择进行低压电击被认为是一种低进攻性反应。

在反应时间的比拼实验中，半数参与者还必须完成一项令人分心的任务。就是说，当专注于在接到信号后尽可能快地将手指从空格键上移开时，这一半参与者还要注意他们面前的电脑屏幕，并试图去记住屏幕上一系列的内容。

一半实验参与者在饮用了加入限定数量酒精的橙汁后参与实验，另一半参与者仅仅饮用了橙汁，而两组参与者的杯壁上都标明了酒精字样，这样他们就都会认为自己饮用了加入酒精的橙汁。事实上，所有的参与者也都被告知在实验过程中他们将会在饮用混合饮料的过程中摄入一定量的酒精。实际摄入酒精的参与者血液中的酒精含量平均为 0.1%，处于或高于大部分州的最大合法限度。

实验结果表明，在他们没有进行分心任务的情况下，饮用酒精的参与者比使用安慰饮料的参与者向其对手释放了更高等级的电击。这样，酒精就提高了不进行分心任务、专注于迅速移动手指任务的人们的进攻性。另一方面，对于在进行对抗任务同时又进行分心任务的人而言，我们发现了完全不同的结果：当分心任务加入到比赛中时，与使用安慰饮料的一组相比，饮酒的一组倾向于向对手释放出更低水平的电击。在这种情况下，酒精实际上降低了饮酒者的进攻性。

正如作者所注意到的那样，实验结果表明酒精既能提高进攻性，又能降低进攻性；进攻性行为并不是摄入酒精的必然结果。当然，我们目前并

不想建议将饮酒作为一种降低某人怒火的方法。但是，我们相信你已经理解了其中的要点。事实上，这次实验可能仅仅验证了我们中间的很多人已经了解的知识。当我们和已经喝了很多酒、已经变得有一点儿好斗、凶恶并且威胁到周围陌生人的朋友一起在外时该怎么办？我们应该尽力使我们的朋友专注于另外的某事或某人。有时这样做会很难，但基本上来说，我们常出于本能地为我们醉酒的朋友提供分心内容，以此来阻止酒精对进攻性行为的刺激。

学生们时常会谈论酒、性爱和暴力行为。如同我们在本节中所见，他们的相互联系十分复杂，同时为大部分心理学问题的最好回答“视情况而定”提供了一个良好的范例。对这些复杂因素有一定了解不仅能在闲谈中为你加分，同时还可以帮助你参与到有关这些主题的课堂讨论中去，甚至帮助你为更加复杂的论文作准备。

8. 大麻与精神分裂症有关吗？

虽然大麻在美国仍然是违禁药物，但其使用已经被合法化，甚至社会中很多人都将使用大麻视为无害的休闲娱乐。事实上，从医学和心理学角度，很多人都将大麻视为比酒精更加安全的药物。当然，这种观点主要来自于大麻使用者，他们以此证明其使用毒品是正当的。实际上，医疗机构也已经声明，适度使用大麻的确能够对健康产生有益的影响。另一方面，医疗机构也对酒精发表过同样的声明。

我们没兴趣加入关于大麻与酒精对比的讨论，尽管对于学生来说这是一个不错的研究课题。在本书中讨论这一问题会使我们远离研究结果，而研究结果才是我们所强调的。因此，我们决定，提出一种有关大麻的不同类型的问题，一个针对心理机能的问题：

问题：吸食大麻会提高患精神分裂症的风险吗？

研究答案：会。

分 析

首先，我们要了解什么是精神分裂症。这种精神疾病由大脑机能缺陷引起。大脑的机能在认知感觉上出现了问题，患者难以维持与现实的联系。他们可能听到或看见实际上并没有出现的事物；他们可能会产生出复杂的错觉，同时会很大程度上曲解人们对他们所说和所做的事；他们可能会表现出与环境完全不适宜的情绪，或者有时根本不显现出情绪；他们可

能认为自己是别人，通常会名人或者是想象中的人（也许是猫王，或者是外星人），并且几乎不会有自我意识。对于精神分裂症患者来说，使之成为具有理性思考的人的各项机能（思维过程的流畅性、思维和情绪的适当关联、自我意识等等）都被破坏了。

造成这种奇异行为和思维的原因是我们大脑中的某种生理机能被破坏。这种破坏可以由很多原因导致，例如遗传、怀孕期间胎儿发育中断、环境的突然改变或者来自于我们所摄入的物质。当然，我们所研究的问题专注于最后一种可能。当我们摄入大麻，让其进入到我们大脑中时，我们是否在冒患精神分裂症的风险？

在一项涉及瑞典部队征兵工作的大型研究中，研究者们评估了 5 万名男子在他们 18 岁时是否有吸食毒品的习惯。这些男子在随后的 15 年内被跟踪调查，调查者尤其关注了随着年龄的增长，他们是否会产生明显的精神分裂症症状。非常明显，18 岁时吸食大麻的男子在随后 15 年内被诊断为精神分裂症的可能性比不吸食者高出 60%。18 岁时吸食程度越严重，在随后的时间内就越可能出现这种症状。

许多其他的研究发现也大体支持了这项研究所得出的结论。例如，在青少年早期就吸食大麻的人中有 10% 会在 18 岁前有精神分裂症症状，不吸食者与他们相比只有 3%。精神分裂症的病例表明，与非患者相比，精神分裂症患者过去吸食大麻的比例会高出一倍。据研究者们估计，在所有精神分裂症的案例中，约有 10% 的患者与在十几岁时吸食大麻有关。这说明，两者之间的因果关系十分明显，当我们的青少年因吸食毒品而飘飘欲仙时，实际上是在严重损害自己的身体。

然而酗酒者也不要沾沾自喜，大麻并不是导致精神分裂症的唯一原因，此外还有酒精以及一些常见的怀疑对象、LSD（一种迷幻药）、脱氧麻黄碱（一种中枢兴奋药）以及其他可引起幻觉的物质。那些因找到醉酒儿子而放下心来的父母（“他只是喝了太多的啤酒，感谢上帝他没有出事”）不应该如此放松。在十几岁时过多的酒精摄入会使大脑处于危险之中，严

重影响大脑处理信息的机能。

我们从这些结果中发现，很多父母会让他们的子女随意服用精神类处方药（抗抑郁药、抗焦虑剂以及抗精神病复方药），以此来应对子女们在成长和自我提高中的一些问题。试着问问你的朋友：“如果大麻、LSD、冰毒以及波旁酒能够毁掉我们的大脑，那么为什么安度（Haldol）、择思达（Strattera）、威尔布特林（Wellbutrin）这些药物不会产生同样的结果呢？”

第二部分

抚养婴幼儿

9. 怀孕时的压力会影响胎儿吗？

人们叮嘱孕妇要照顾好自己：不要抽烟、饮酒或者使用毒品；要吃好并且要适当补充维生素；要尽可能坚持日常锻炼并且在一定的限度内维持体重的增长。我们不常听到的是建议准妈妈应该保持平静、放松的状态，同时要将工作和生活中的压力保持最小。这一建议是否更为重要呢？

有关母亲的压力会对后代产生影响的事实在对动物的研究中已经被证明。例如，研究已经发现在啮齿动物中，有压力的母亲的后代表现出了学习缺陷，在处理压力情形时的无能以及在大脑结构上的明显改变。在猴子中，母亲的压力会影响后代的学习、注意力以及与同类的社交互动。

问题：母体的压力会影响出生后幼儿的认知和情绪发展吗？

研究答案：我们不清楚。这样的回答是在逃避！在这个“我们不清楚”的答案背后是什么？本书要对问题提供明确答案的承诺去了哪里？请允许我们提供我们的分析。

分 析

首先，让我们注意在对动物的研究中，我们可以对怀孕的母体以非常不道德的方式施加压力（也有很多人声称动物研究是不道德的，但这是一个超出了本书探讨范围的问题）。例如，动物能够接受无法预知和周期性的噪声，或者是不舒适的分娩，或者被定期转换至全新和陌生的环境中。然而，没有孕妇会允许研究者对她做这些事，学院和大学的伦理评论部门

更不会批准这种研究。因此，我们对该问题的研究具有很大的局限性。

基本上，对于人类来说，我们只能尝试性地去评估准妈妈在怀孕期间可能承受到的压力，接下来观察这种压力与她的子女出生后的发展有何联系。当然，由于我们不能控制孕妇怀孕期间所承受压力的强度或特性，这种研究方法存在着很多问题。例如，“9·11”时期生活在曼哈顿的怀孕妇女所承受的压力等同于那些经历离婚或爱人亡故的孕妇的压力吗？同样，当我们直接询问妇女在她们怀孕时所承受的压力时，我们对压力产生的时间并没有控制。出于同样的原因，我们必须依赖主观的报告和记忆，同时这些报告会因个人面对压力时的不同感受和评价而不同。此外，我们的记忆也很难精确地再现我们过去的经历。

我们想说的是，对这一主题的科学研究还无法达到令人满意的严谨性。这就是我们对此问题回答“我们不清楚”的原因。然而，我们能够倾向于某个方向吗？会有证据表明母体压力在人类成长中具有某些有害影响吗？虽然这些证据非常有限，但确实存在这样的证据。

在一项研究中，独立观察者们对8个月大的婴儿集中注意力的能力进行评级。结果表明：集中注意力的程度随着他们母亲在怀孕期承受压力的增大而降低，当然，这个压力程度是据婴儿的母亲们自己所说。另一项研究表明，在母亲怀孕期间所声称的焦虑程度以及类似的消极情绪的程度与她们子女在学龄前的行为问题大小成正比。

因此，某些数据表明，母体压力与子女后来的机能之间具有一种联系。然而，这些证据并不足以让我们自信、确定地声明这种联系的确存在，并建议准妈妈们应当尽量避免承受压力。其实，我们认为也不能一味地去躲避压力，我们应当学着变压力为动力。这个道理也许同样适用于孕妇。事实上，也有证据表明适度的压力对胎儿有利。总而言之，这些复杂性应该留给那些想要在这一主题上进行深入研究的学生们。

10. 婴儿应该仰躺着睡觉吗？

婴儿猝死综合征（SIDS）在父母的心中引起疑问和负罪感：“我做得不够吗？我不够爱我的孩子吗？我是不称职的父母吗？”由于婴儿猝死综合征发生在婴儿生命的第一年（大部分在 2 个月到 5 个月大的婴儿身上），导致一些看起来很健康很正常的婴儿死亡，因此这无疑是最悲惨的死亡。这种死亡通常发生在包括死者在内的所有人都在睡眠的时候。因此，父母无法知道自己是否有能力阻止惨剧，而只能猜想如果自己在场是否能避免惨剧的发生。

问题：是不是最好让婴儿仰卧睡觉？

研究答案：是的。

分 析

近几年来，已经有了很多对“婴儿猝死综合征”的医学解释。原因包括了某种形式的肺炎、由呕吐物或卧具引起的窒息、空气污染、卧具或衣物中的化学成分以及父母的粗心或虐待。然而，这些解释和其他解释中没有一项系统地论证了这种综合症状，同时婴儿猝死综合征在很大程度上仍然是个谜。目前，医疗专家们认为婴儿猝死综合征并不是由于外部窒息、呼吸不畅、呕吐、缺乏照顾或者是病毒、细菌感染引起的。

1992 年，美国儿科学会建议婴儿仰卧睡觉。在提出该建议之前，每 1000 名 1 岁以下幼儿中有 2 名死于婴儿猝死综合征。到 2000 年时，美国

的婴儿猝死综合征病例已经下降了大约 50%。这种明显的下降表明无论婴儿猝死综合征的原因是什么，都可能与呼吸有关。

布朗大学的刘易斯·利普斯特（Lewis Lipsitt）提出了一种看起来比较合理的解释。他认为当婴儿在呼吸受阻时会本能地产生一种头部向上方和两侧移动的反应，比如在婴儿趴在床上的时候。然而，在大约两个月大之后，这种本能反应被弱化，这时，将婴儿以面部向下的姿势放置具有更高的呼吸阻塞的风险。在自我反应被弱化的情况下，婴儿必须要依靠出生以来锻炼出来的肌肉力量。然而，如果肌肉力量稍弱，且婴儿行为较安静平和，则在俯卧时进行必要的头部移动可能十分困难。当然，仰卧睡觉会避免这种问题。

利普斯特称看护人不仅仅需要使婴儿采用仰卧姿势睡眠，他们还应当在婴儿清醒时鼓励他们进行“锻炼”。特别是不喜欢动的婴儿，应该鼓励他们挪动手脚和头部以锻炼肌肉，并且在总体上强化他们的自我保护反应。换句话说，学习避免危险的本领再早都不为过。即使对早产儿，通过触摸、按摩以及活动四肢来锻炼肌肉也已显示出会产生有益的效果。每天进行三次按摩（每次耗时 15 分钟）的早产儿与不进行按摩的早产儿相比体重增加要迅速得多，同时他们也比不进行按摩的早产儿更快出院。

我们所有人都知道锻炼对成年人的健康多么有利，锻炼的益处好像同样也适用于婴儿。同时请牢记，在我们触摸、按摩和通过活动四肢来使我们的宝宝进行锻炼之后，我们还要温柔地给他们洗澡；我们要对他们说我们关心他们，爱他们，永远在身边支持他们。额外提一句，对婴儿的关爱不能通过与他睡在一起来表达。与婴儿睡在一起会增加熟睡的成人将婴儿压在身下而导致婴儿窒息的可能性。

11. 打孩子会产生长期后果吗？

我们中的大部分人都经历过这种情况：我们在商店或者闹市的人行道等公共场所闲逛，突然看到一位母亲正在打一个流着鼻涕、给她带来了一整天麻烦的两岁小孩，显然母亲已经忍无可忍。

“我告诉过你不能把裤子拉得那么低！（用力打一下）再把裤子拉那么低我就让你好好记住！（又用力打一下）”

这几下的“拍打”正中孩子的屁股，足以使孩子感到疼痛并且开始哭泣。当然，我们可以旁若无人地走过，在口中啧啧感叹的同时，心里想道：“天啊，女士，你这是怎么了？你就不能不这么虐待你的孩子吗？你不知道这样打是不好的吗？”

当我们询问我们的学生们将来是否会打孩子时，大部分人都声称他们不会。他们认为在真正采取打孩子这一方式之前他们会尝试其他的教育方式，比如语言说教、罚站或者取消其某种权利。有趣的是，毫不犹豫地声称将会打孩子的通常是男学生。用一名能言善辩的学生的话来说：“唉，我这样做唯一的原因就是如果我不听话，我知道我的老头子就会打我，这对我有效，同样也会对我的孩子有效！”

声称不会打孩子的学生觉得孕育儿女并且抚养他们将会是他们生命中最快乐和最具满足感的时光（如果具有可比性，这些时光甚至比大学时代更快乐）。这种声明相当有趣，因为研究通常显示，当父母日复一日地抚养年幼子女时，实际上会将育儿在满足感的图腾柱上归为相当低的级别。所以，与配偶或朋友们去吃晚饭、看电影算是欢乐时光；钓鱼、打高尔夫

球、去桥牌俱乐部、与成年人一起进行志愿活动也算是欢乐时光；至于喂孩子吃饭、办生日聚会、购买校服、参加小团体游戏、在校车站等车等，则不会列入十大欢乐活动之列。那句老话的确不假：“当宠物狗死去，孩子离开了家时，生活才真正开始。”守空巢的人笑得更多。

不久前，一名以前的学生和她的丈夫一起带着一对四个月大的双胞胎拜访了我们。他们结婚8年后才有孩子。她说，“我们经常回忆起以前的美好时光，我们明白我们将会为孩子劳累18年，将来不会再有多少时间享受二人世界了。”

她是对的！她和她的丈夫正处在一段难熬的时期，并且他们知道这一点。尽管如此，父母养育子女最欣慰的事就是看着子女长大成人，离家在社会上开辟自己的道路。父母通常会说儿女给了自己生命中最美妙和最快乐的一段时光。事实是，养育后代是令人厌烦和压抑的过程，但是当这一过程结束时，我们却认为它是值得的。当我们事后反思这段艰苦时光时，它看起来根本没有那么难熬。

虽然很多父母发现养育年幼的儿女十分累人，但他们尽量不在儿女身上发泄他们的挫折，尤其不会采用体罚的方式。然而，偶尔在战斗白热化时，在父母思考他们的行为是否明智之前，他们会下意识拍打孩子的合适部位，如屁股或手。父母可能会在事后感到内疚：“我打了我的孩子，我不是好父母，这样做可能会毁掉我孩子的一生。”于是我们提出了下面的问题。

问题：打孩子会给孩子留下心理问题吗？

研究答案：不会。

分 析

是的，我们对这个问题的回答会使某些人无法接受——“你竟龌龊地认为打孩子是无所谓的？”但请让我们稍微深入挖掘一下这个问题。顺便指

出，我们将这个问题的研究对象确定为 2 到 12 岁左右的儿童。对超出这一年龄范围的孩子进行身体惩罚是十分不当的（如果你的子女比你强壮，这甚至还十分危险）。

心理学是如何评价打孩子的？首先，我们需要区分（a）力度适中地打在穿着衣服的儿童的屁股上，以此来对某种行为（可能是某种潜在的安全威胁）进行一种约束，以及（b）作为维持纪律的典型方式而进行的长期的、每天都有的体罚。前者不会对孩子造成终生影响，并且我们认为这种偶尔的惩罚能够有效地向儿童强调某一点。然而，每天打孩子的行为可能会对儿童产生相当大的心理伤害。将打孩子与彻底的身体虐待进行区分也十分重要：身体虐待涉及瘀伤以及其他身体伤害，同时涉及短棍或者皮带的使用。我们无法宽恕这种虐待。

以下是一些基本的研究发现（请记住，所有消极影响都会随着打孩子的严重程度而增加）：

●人们打孩子通常是为了让孩子顺从。大部分孩子都不是受虐狂。如果他们惧怕被打而且施以惩罚的人就在身边，他们就不会做出被禁止的行为。

●偶尔适度的打孩子通常是积极有益的，阻止了打架以及其他潜在的危险行为。然而，很多研究者还会补充，即便是温和的拍打也应当在充分使用了如面壁思过、讲道理等轻微惩罚之后。

●偶尔适度的体罚可能会升级。没有什么比攻击性行为更能培养出攻击性行为，因为攻击性行为通常在短时期内就能产生作用。如果某种行为一再发生，则人们的负疚感会随之减退，因此更容易造成行为升级。

●打孩子会损害与子女之间的亲密关系。

●打孩子的行为为孩子做出了一个不好的榜样，会暗示攻击性行为是解决冲突的一种有效办法。

打孩子的潜在风险，尤其就长期影响而言，可能会超过积极的、短期的益处。所有的事物都是均衡的，尝试并寻找非体罚方式来惩戒幼儿可能是最好的选择。然而，我们仅仅是凡人。那些偶尔失去控制、冲动打了孩子的父母也无须陷入负疚感中或是为此而失眠。此外，一个强烈的信息可能会传递给孩子——“哇！爸爸真的不高兴我强迫小妹妹用舌头舔电源插座。”然而，父母可能需要审思自己对此情况的应对行为并且为将来孩子的其他反应做好准备。

有一件事是我们确定无疑的：长期体罚孩子的父母通常可能是在与权力相关的某些方面缺乏安全感，人际交往能力较弱。父母可以无须借助有害的体罚而具有权威和效力。很不幸，最依赖于惩罚的父母可能最不倾向于使用认可或奖励等积极的方式。反之也亦然。

12. 3 岁的恐怖分子长大后会成为真正的恐怖分子吗？

你一定熟悉这样的场景：可能你正拜访一个朋友，或者你有一个兄长或姐姐，他们已经有了子女。你走进他们家里，看到里面有一个 3 岁的孩子正在玩玩偶。玩偶的手臂和双腿已经被他卸下，残骸被扭成一种奇怪的形状，头已经被砸得比煎薄饼还平，一把刺刀插在玩偶的胸膛上。你仔细地观察了这次“大屠杀”。“这是一个萌芽状态的连环杀手或者一个会对身边的人发出语言或身体攻击的反社会者吗？”你向你的朋友或者你的亲戚提起了你所注意到的事情并且让他们来看这种“凶杀”场面，但他们的反应却是“别担心，他会渐渐对这些失去兴趣的”。

有多少父母、祖父母会反复告诉彼此，孩子（甚至是很大的孩子）所表现出的不受欢迎的行为或令人反胃的兴趣，最后会自动消失？我们告诉自己和其他人：“别担心，这些都是暂时的，只是一个阶段，不会持续很久。”

我们可能是正确的，可能我们担心的东西会慢慢消失，就像两岁幼儿习惯性地回答“不”，或者是 4 岁儿童无休无止地问“为什么”那样。然而，我们总是问自己，我们在儿童身上看到的是否可以预测他们成年后的样子。让我们将这种担心放到以下这个研究课题中。

问题：3 岁可以看老吗？

研究答案：可以。

分 析

在心理学的理论和研究中，这一课题仍然十分具有争议性。很多心理学家认为发展是具有连续性的，个性的种子在人生初期就已经被播下了。按照这种观点，我们以儿童时代就已经确定的个性基础来解释我们后来的行为和经历。还有一些心理学家声称这种观点总体上过于简单，并且忽视了环境给我们带来的巨大影响。因此，一名怒气冲天、充满敌意、好斗而且喜怒无常的 8 岁儿童能够在精心的教育、训练、关爱和培养下被转化为一个更具价值和合作精神的人。当然，这种观点在我们帮助被虐待和忽略的儿童，或者已经形成了种种恶习的儿童时，给予了我们很多希望——我们认为我们能够将他们转变回来。

另一方面，在类似《布雷迪家庭》（美国 20 世纪 70 年代情景喜剧）的环境中成长的儿童会怎么样呢？在稳定家庭中成长的友善、有教养的孩子会变得狂暴和恶劣吗？

为了回答这些问题，伦敦国王学院精神病研究院的奥沙罗姆·加斯皮（Aushalom Caspi）以及威斯康星·麦迪逊大学对来自各个收入水平上的 1000 多名新西兰儿童从 3 岁到 26 岁的阶段进行了研究。研究者特别注重衡量他们在各个年龄段上的个性特征，大概每两年为一阶段。从 3 岁开始，每一个儿童每次都由一个之前从未与该儿童有任何接触的研究者观察该儿童 90 分钟。研究者们按照五种个性类别对每一名儿童进行评估：适应力强、欠控制、自信、内向以及矜持。在随后的 23 年中，这些儿童每隔两年就会按照该尺度再次进行评估。当然，新的评估者并不知道某个孩子先前的评估结果。

在实验参与者年满 26 岁这一年，他们要回答各种有关个性的问题，同时他们的朋友、伴侣或家庭成员等与他们熟识的人都要对他们进行个性评估。这项研究的结果清晰地显现出了儿童时期与成人后个性的一致性。在 3 岁时被评估为欠控制、易怒以及冲动的儿童在 26 岁时被发现十分偏执、易怒、具有反抗性，并且常常感觉受到不公平待遇和被他人背叛。在 3 岁

时被评估为内向、害羞和胆怯的儿童在 26 岁时被描述为过于自控和不自信。在 3 岁时被评估为自信、有活力和外向的儿童在 26 岁时是非传统和外向的。3 岁时矜持并且敏感的儿童在 26 岁时是谦逊、内向和害羞的。最后，适应力强的 3 岁儿童在 26 岁时仍然被评估为这一类型。

我们可以肯定地将这种结果解释为：“儿童在他们年幼时所表现出的个性特征会渐渐消失”这种观点是非常错误的。事实上，如果这些特性有些令人不快，我们恰恰应当想到最坏的结果。想象一下某个同事将子女带到单位来，如果这是一个相当令人头疼、难以控制、没有礼貌、吵闹、多动、把所有东西都搞乱、使整个办公室变得一团糟的孩子，如果孩子的父母对同事们推脱说“孩子毕竟是孩子”或者“我迫不及待地想让他/她过完这个成长阶段”，我们唯一希望的就是有人能把这个家长推出办公室，并且去读读骚乱法案。“这里没有阶段这种说法！如果你身边有个可恶的魔鬼，你最好现在就开始做个称职的家长对孩子进行引导！”

上面的句子中有一个关键词语——“引导”。我们说过成人的基本个性可能在年幼时期就已经强烈地表现出来，但这并不是说家长无法引导孩子以社会认可和建设性的方式利用这些个性。例如，假设一个幼儿从子宫中来到这个世界上，表现出专横、进攻性、外向性、傲慢等特征，家长能够引导这个孩子将这些进攻性特征转变为：（a）与他人一起努力工作的决心；（b）在团体中对行动过程进行计划和建议的进取心；以及（c）帮助其他人为了一个共同目标进行合作和共同努力的领导风格。

作为一位心理学专业人士，你现在已准备好为你的朋友提供某些有用的建议或者在一篇有关教育孩子的论文中加入一些充满智慧的语言。家长希望他们的子女生来就具有好的个性特征，但如果他们的子女表现出不好的特性，家长们的工作并不是无动于衷，也不是试图扼杀这些特性并要求子女去成为他们并不属于的类型。家长的工作是引导孩子，引导这些基本个性特征发展为对社会有益的行为，并且帮助他们成为对社会有益而不是扰乱社会的“真正的自己”。

13. 小区环境能够鼓励儿童进行锻炼吗？

现在的孩子变得越来越胖。我们都知道造成这种情况的罪魁祸首——高脂肪的休闲食品、电子游戏、电视、互联网、电子邮件与聊天室、手机以及某些情况下成人管教的缺乏以及娱乐设施的不足。当然，家长一直在抗拒这些方面的影响，有时他们会得到诸如足球、游泳、篮球、垒球以及棒球运动联赛等组织活动的帮助（虽然一个 10 岁儿童在工作日晚上 10 点钟还在踢足球有其不利的一面）。然而，在其他时候，让孩子放下电脑到户外去玩耍的建议却收不到好的效果。当孩子们理直气壮地对父母说“我能去哪里玩”时，就是小区出现了某些问题。

问题：精心设计的城市和小区有助于增加儿童的身体活动吗？

研究答案：是的。

分 析

我们承认这个问题或许有点“贪心”，但是相当符合常理。让我们来看一项在纽约州西北部的布法罗—尼亚加拉大瀑布城市区域中进行的有趣研究。布法罗大学的莱昂纳德·爱伯斯坦（Leonard Epstein）和他的同事们为这项研究召集了一些 8 岁到 15 岁的男孩和女孩。通过家庭成员和孩子们的个人记录以及附着在衣服上的活动量检测设备，研究者们就能够获得孩子们活动量的精确测量结果。研究者们还对儿童所居住的小区特点进行了评估，尤其关注房屋密度，十字路口数量以及从儿童居住地点容易到达

(走路即可到达)的公园的面积。

爱伯斯坦和他的同事们制订了一项计划，要求参与家庭遵守某些规定。在三周的时间内，这一计划要求家庭中儿童的活动量逐渐增加；而在另外三周的时间内，要求儿童的活动量逐渐降低。根据儿童达到计划标准的程度，这些家庭能够获得一些奖金。

结果表明，与年长的儿童相比，年幼的儿童在根据计划要求降低运动量时有更多的困难。同时，与女孩相比，男孩们在遵守计划时困难更大。最后，附近有较大公园的小区里的儿童比附近没有公园的小区里的儿童更难降低运动量。

你可能会说：“这有什么大不了的，这些结果似乎理所当然。”可能是这样，但是我们多久才能看到这种明显联系被运用于实践呢？例如，爱伯斯坦的研究表明了城市和小区能够通过为儿童提供休闲场所而对儿童的行为产生重要影响。当父母能够指定具体地点和具体活动时，对子女大喊“关上电脑到外面去”就能得到更多响应。当然，因为有些儿童太过于迷恋电视、电脑、手机等，这些结果并不具有确定性。但是我们所谈及的是提高使儿童走出房间的可能性，而不是确定性。在有关人类行为的讨论中，要一直保持这种思想：就人类行为而言，没有完全确定或百分之百肯定的事。我们所能做到最好的事就是通过确定所涉及的相关因素来提高我们正确的概率。请将心理学家们的结论看成是有关人类行为的“天气预报”！请从风险和可能性方面考虑！

在爱伯斯坦的研究中，我们可能还会强调这一点：要求年幼的儿童降低活动量更加困难。诚然，我们可能会说儿童没有服从指示是由于他们太任性。然而，我们还可能会说，与小猫、小狗、小狮子和小猩猩一样，幼儿有玩耍和保持活动的需要。这种活动可能对身体和大脑的成长十分重要。想象一下你下一次可能会读到12岁以下使用抗焦虑、抗抑郁和安定类药物的儿童数量在速度惊人地增长。我们使用这些药物来掩盖不受欢迎的行为，就像我们通过化妆来遮盖皮肤上的色斑一样。谁知道我们强行镇静

儿童、压抑他们玩耍天性的做法会对他们的神经成长造成什么影响？

爱伯斯坦有关年幼儿童难以降低活动量的发现也给家长上了一课。正如同教年幼儿童外语比教年长儿童外语轻松一样，引导年幼儿童形成健康的习惯更加容易。我们要牢记，使儿童走上健康人生道路的关键是使他们对好的事物产生兴趣。爱伯斯坦的研究提醒我们，相比年长儿童，我们的研究答案更适用于年幼儿童。年长儿童更容易对家庭环境中的久坐活动产生强烈的满足感和奖励感。当然，即便是年长儿童也需要帮助。将孩子带到室外，什么时候都不会太迟。

14. 由同性恋抚养的子女会成为同性恋吗？

双亲家庭似乎已经是过去的事了。2004 年，仅有 68% 的美国儿童与已婚父母生活在一起。从积极的一面看，这一比例在过去十年内并没有减少。双亲家庭的减少趋势可能已经停止。

虽然在过去 50 年中单亲家庭的数量有了一定的增加，但是我们不能对婚姻的心理益处打折扣。例如，出生在未婚同居的父母家庭中的儿童中，有 75% 会在 16 岁之前经历父母的分手；而出生在正常结婚家庭中的儿童中这一比例却为相对较低的 33%。研究还表明传统双亲家庭所抚养的儿童更愿意留在学校，反对过早怀孕，愿意有一份稳定工作，同时在身体和心理健康测试中得分较高。

但如果双亲是同性恋会如何呢？这是美国社会中一个很沉重的问题，在 2006 年 12 月 18 日发行的《时代周刊》“视点”栏目中有过体现：作者詹姆斯·道布森（James Dobson）撰文报道当时美国副总统的女儿玛丽曾经怀孕，并坚持与她的女同性恋伙伴一起抚养这个孩子。道布森的文章认为这个决定是不幸的，因为“30 多年来的社会科学研究证据显示，由已婚异性父母双亲养育的儿童才能在各方面最好地成长”。道布森进一步引用了专家关于父亲在儿童成长中很重要的言论。

道布森是“关注家庭组织”的创建者和主席，这篇倡导保护和维持美国传统家庭的文章也明显是基于这一立场写出的。在内心层面上，我们中很多人倾向于赞同道布森的结论：“传统家庭……仍然是未来一代幸福的基础。”

然而，赞同此观点却与我们在这里的目的无关。我们在本书中的观点并不是一种倡导。事实上，无论我们讨论什么主题，我们都试图去呈现某些独立于任何情绪的客观信息。有了这一目标，让我们回到有关由同性恋抚养的儿童的心理稳定性这一基本问题上来。这是一个直接的问题，我们也将给出直接的回答。

问题：同性恋家长抚养儿童会对儿童的发展产生负面影响吗？

研究答案：不会。

分 析

首先，我们强调这一研究领域相对较新，在这一主题中我们没有多少可以借鉴的文献。其次，我们强调可用于研究的人群数量并不是非常大。即使是这样，某些统计机构估计，在美国被收养的儿童中，与同性恋父母生活的有 65000 人之多——超过所有被收养儿童的 4%。最后，我们能够注意到某些研究涉及出生于异性父母家庭并在该家庭中抚养几年之后才与同性恋家长生活在一起的儿童，同时也有一些研究涉及从出生就由同性恋家长抚养的儿童。因此，我们的研究答案中需要加入某些限制条件。

先将限制条件放在一旁，我们认为在将近 20 年的研究周期内，如果由同性家长抚养有任何重要危险，那么势必会出现某种类型的倾向，但我们没有发现任何倾向。目前人们没能证实父母的性取向是衡量儿童和青少年的情绪或认知发展的相关变量。事实上，相比家长的性取向，亲子关系的质量更加重要。家长与子女间频繁的交流以及相互支撑的纽带成为促进儿童健康发展的关键因素。

然而，这一领域还需要更多新的研究。而且与所有行为研究领域相类似，后续的研究将声明“同性家长没有害处，但是……”。在心理学研究中，常常会有“但是”出现，但它们正是我们所期待的。无论如何，对于同性恋家长这一主题，我们的核心结论是：家长的性取向不会对子女的发

展产生任何重大影响。

在 2007 年发生了一件我们感兴趣的事：10 个州的法律允许同性恋家庭收养儿童。然而，这些州中大部分还不承认同性恋的合法婚姻。我们要问：“不允许同性恋伴侣结婚，而允许他们收养儿童的逻辑何在？”答案非常简单，收养法的目的是提高儿童福利，而不是倡导同性恋。事实上，未婚的异性恋伴侣也被允许收养儿童。再次重申，这种思想十分明确：只要没有明显和可靠的证据表明被未婚伴侣（无论他们是同性恋还是正常人）收养对儿童是有害的，那么儿童当然是生活在双亲家庭中比生活在单亲家庭中好。因此，允许伴侣双方共同收养这一法规的支持者们说，这项法律规定更加关注儿童的幸福（天主教徒等反对者强烈反对这一点，并且声称人们不能将儿童的幸福从社会的道德问题和基督教传统问题中分离出来）。

在结束这一主题之前，让我们提出另一个问题，不过大多数人会觉得这个问题与前面讨论的问题相关：

问题：同性恋关系不如已婚的异性恋关系稳定吗？

研究答案：是的。

分 析

我们将问题中的“稳定”一词定义为结束关系的可能性。让我们面对这样的事实，在很多不稳定的婚姻中，夫妇双方出于某种原因仍然维持着婚姻关系，所以这一准确定义是非常重要的。

库尔戴克（Kurdek）描述了一项对 1021 对已婚异性恋夫妇、2333 对异性恋同居者、493 对男同性恋同居者和 335 对女同性恋同居者进行的研究。18 个月后，在各种类关系中，已婚异性恋的离婚率为 4%，同居异性恋中分手率为 14%，男同性恋同居者分手率为 13%，而女同性恋同居者分手率为 18%。这里最明显的结论是已婚的异性恋关系会比未婚同居关系更稳定，无论是异性恋、男同性恋还是女同性恋。1995 年在一项对瑞典夫妇

的调查中曾经有过类似的发现。我们可以注意到，在瑞典，同性恋伴侣登记结婚也是合法的。然而，不管合法与否，与异性恋的 8% 相比，女同性恋的分手率是 11%，男同性恋的分手率是 14%。

当然，统计数据的意义还要取决于研究者的观点。有人可能注意到男女同性恋的分手率比异性恋夫妇的离婚率高。然而，有人可能会辩称美国反对离婚的法律、道德、宗教和伦理因素要比阻碍同性恋分手的社会因素要多得多。有人可能还会注意到，在前面总结的两种调查中，大部分关系都在调查期间保持稳定，无论他们是同性恋还是异性恋。

15. 日托在心理上对儿童有害吗？

几年前，美国家庭典型的早晨场景是丈夫离家去工作，留下妻子送子女去上学并且做好一天的家务事。然而今天，丈夫和妻子不仅仅要扮演双亲的角色，还要奋斗在职场中。当工作占去了双方大部分时间的时候，照看子女就成为了一个重要的家庭问题。

儿童心理学告诉我们，个人的早期发展在很大程度上取决于儿时看护者给予的关爱质量。大部分父母，尤其是那些接受过大学教育的父母都了解这一事实。因而，当他们必须要离开子女去工作的时候，他们担心让他人照看孩子是否会损害他们与子女的亲密关系。在本节中，我们希望将这种关注聚焦于家长们把孩子送去日托中心这个问题上。

问题：日托会对子女的发展产生消极影响吗？

研究答案：不会。

分 析

很多对于日托的心理学研究都集中在亲子关系中。就是说，对儿童进行日托会以某种方式弱化父母与子女的亲密关系吗？我们在电影和电视剧中都看到了这种担忧。你应该熟悉这样的场景：母亲在上班之前把子女放在日托机构，孩子投入到工作人员的怀抱中，而母亲看上去十分不舍，心想自己作为母亲的地位在孩子心目中是否已经被取代。然而，母亲们请不要担心。研究表明，母亲与子女共处时间的质量才是最重要的，而时间长

度并不那么重要。

我们并不是想说将孩子送去日托不需要担心任何问题。例如，日托的质量对于影响儿童早期发展十分重要。高水平日托环境中的儿童的智力、语言水平和社交能力技巧都将会增长。定义日托质量的重要因素是什么呢：

- 儿童/工作人员比例：比例越小越好。

- 环境中的儿童数量：越少越好。

- 日托工作人员接受的教育和培训水平。

- 可供利用的资源（玩具、书籍等等），以及工作人员鼓励儿童有效利用这些资源的程度。

- 工作人员对儿童表现出的互动性、敏感度和温暖程度。当日托中心内具有一种乐观和积极的情绪环境时，儿童的表现会最好。

上述的前四条比最后一条容易达到得多，但家长们会通过突访、观察以及朋友和熟人的推荐来对第四条内容进行明智的测试和评估。由于最后一条能够抵消前四条中不尽如人意的地方，所以这种评估值得去做。例如，特别温和敬业并且敏锐的看护人员可以弥补比理想状态稍差的儿童/员工比。

有一篇涉及日托的文章（N. L. Marshall 著）被刊登在《癌症流行病学，生物标志与预防》杂志 2004 年 8 月刊上。这项研究发现在进幼儿园之前至少日托 1 年的儿童在成年之后明显不易患上霍氏淋巴瘤。对于这种发现的一种解释是：在日托机构中，儿童被暴露在各种类型的感染源下，这样有助于强化孩子的免疫系统。可能是这样，但是在我们将这一量度加入到日托的话题上之前，还需要进行更多系统的观测以及对免疫系统机能进行更加直接的检测。

我们不要忘记另外一件非常重要的事情：在外工作的女性通常在心理状态上要好于不工作的女性。我们不应将这一评述视为对全职家庭主妇的批评。很多不工作的母亲都十分开心，而某些在外工作的母亲却感觉痛苦。问题在于媒体喜欢关注在职妈妈的生活与工作压力，描述她们因为太疲劳而不能好好地同她们的子女度过一段美好的时光。在这一领域中有一些有趣的发现，与不工作的女性相比，工作的女性会：

- 表现出较低的胆固醇水平。
- 具有较低的普通疾病患病频率。
- 更少沮丧。
- 声称她们在工作中释放了家庭和子女带给她们的压力。

这些发现表明在外工作的母亲无须害怕在生活中扮演多重角色，健康快乐才是关键。事实上，在经历了相当劳累的一周后，周五带着刚会走路的孩子回家度周末是十分令人愉悦和舒爽的。出于同样的原因，在整个周末都在处理尿布、面对孩子的坏脾气和哭闹之后，周一出发去上班可能同样会令人愉悦和舒爽。

16. 符合人体结构的玩偶能够帮助儿童描述虐待吗？

当指控成人对儿童进行性虐待时，我们常常寻求儿童自身为我们提供证据。如果一名家长怀疑子女遭受到不恰当的行为，并为此求助于当局或健康专家，那么通常会有专家对这名儿童进行一次访谈。听起来不错，但是由于少年儿童极易受暗示影响并且心灵易受伤害，甚至一个问题的措辞都能够影响儿童的反应，我们意识到对儿童进行访谈很讲究技巧。一系列研究也表明如果进行访谈的人认为指控是真实的，他们会倾向于引导儿童确认指控。对可能的受害儿童进行访谈时还会有其他一些问题，包括语言和理解问题、困窘和害羞。

为了克服询问儿童可能遭受的性虐待时出现的某些问题，人们可能会使用符合人体结构的玩偶。在这里的想法是通过让儿童指出玩偶身体上的区域，有关真正发生在他们身上的事情的详细叙述将会出现。

问题：符合人体结构的玩偶会让儿童更加精确地描述自己当时如何被触碰的情况吗？

研究答案：不会。

分 析

位于加拿大蒙特利尔的麦克吉尔大学的玛吉·布拉克（Maggie Bruck）和斯蒂芬·塞茜（Stephen Ceci）报道了一项他们对符合人体结构的玩偶

有用性的研究。在这项研究中，一些 3 到 4 岁的儿童在一名家长或监护人在场的情况下接受了一名儿科医生的医学检查，某些儿童进行了作为程序一部分的生殖器例行检查，而另一些儿童没有接受这项检查。在进行检查之后，这些儿童被问及此事，同时还发给他们一个符合人体结构的玩偶以便他们能够向访问者精确地展示医生对他们所做过的事情。这些儿童可以使用某些标准医疗器械（压舌器，听诊器）来展示医生在检查中如何使用这些器械的。

某些儿童对检查过程的描述相当失真，令人吃惊。接受生殖器检查的儿童以及一些没有接受生殖器检查的儿童都表示医生不仅触碰了他们的生殖器区域，还用器械拍打了他们的生殖器，或者将器械或手指伸进了一个或几个身体上的孔洞内。当然，所有这些动作都从未发生过。花几分钟来设想一下这名儿科医生接受庭审的情形，同时有一盘该儿童使用玩偶来说明检查过程的录像带向陪审团播放。你能猜出判决结果是什么吗？某些陪审员想立即把这名医生吊死！

这里发生了什么？玩偶的使用怎么会产生出如此不可思议的错误？如果你认真考虑一下，答案其实并没有那么复杂。首先，器械和玩偶对儿童来说都是新鲜和诱惑的。儿童会对这些东西做什么？对了，他们会把玩它们！这种带有有趣活动部件和腔体的玩偶引起了儿童的兴趣。这些道具考虑到了所有的动作，同时儿童们也会做完各种动作！很不幸，这样做至少会夸大和混淆所有在检查中发生的事。

如果有人说儿童在试图描述一件事情时这些玩偶是有用的工具，那么请对他发出警告：“哦，是吗？我来告诉你这些玩偶才是真正的问题所在。”提醒你的听众们，当儿童被不恰当地触碰时，他们的自我保护本能会被唤起。此外，如果被告在我们的仇视名单上（例如，前任伴侣），那么这项指控就会给我们机会去发起攻击。无论如何，事实上，当儿童表示某人“对我做了什么”时，冷静的思考是十分必要的。

17. 物质奖励会毁掉儿童的欢乐吗？

如果我们试图通过给孩子一些类似金钱、棒棒糖、金色小星星、奖品或者任何别的东西来使他们做点事情，这种类型的奖励会扼杀他们对正在执行的任务的兴趣吗？这些奖励会带走玩耍的乐趣吗？

有一位退休的心理学家住在一所中学附近。有一年，三名男孩在摆弄他停在门口的汽车。毕竟他是一个老人，有什么能够比每天早晨清理堆在他汽车上的树叶、树枝、石头和泥巴等垃圾更烦人呢。这些男孩并不想毁坏汽车，而只是喜欢通过在汽车上堆放垃圾来显示他们的力量。

绝不要骚扰心理学家！一天，这名心理学家走出房门并且喊道：“干得不错，孩子们！到这来，我给你们每人一美元。”

“嗯？”孩子们很奇怪，“这老家伙是因为我们弄脏他的汽车给我们钱？”

在随后的两周内，这一过程在重复着。这些孩子们每天早上都会到来，将草地上所有能用到的垃圾都扔到那辆汽车上，然后收取圆满完成工作的美元奖励。他们认为这个老人是傻子，但是管他呢，反正他们每天都可以喝到免费的苏打水。

接下来重要的事情发生了。有一天他们弄脏他的车之后，心理学家并没有出来给他们付钱，于是孩子们来到门前按响了门铃。当心理学家开门时孩子们问道：“我们的钱呢？我们和平常一样把草啊叶子啊泥巴啊都倒在了你的车上。我们的报酬在哪？”

“我的日子也很艰难，孩子们。”心理学家回答道，“我已经在节衣缩

食了，所以我不能再付给你们钱了。抱歉。”

“真小气，哥们，”其中一个孩子说道，“你不付钱，那么我们就不再在你的车上堆垃圾了。”

好吧，好吧，可能这个故事不会这样结束，但是你已经了解了要点。当孩子们做某事感受到了乐趣（被称为内在乐趣），我们走过去开始为他们这样做而给他们某些物质（外在）奖励时，我们是否会破坏他们做这件事的内在乐趣？

问题：对儿童施加物质奖励会破坏他们在完成这项任务时的内在兴趣吗？

研究答案：不会。

分 析

一些针对少年儿童的研究表明，如果儿童做了他们自己喜欢做的事情，你对他们进行了奖励，那么当这种奖励停止时，他们会失去对这件事情的兴趣。换句话说，这种奖励似乎将游戏变成了工作。然而，事情总没那么简单。在分析奖励对某人兴趣的影响时，我们需要区分给予奖励的原因，是仅仅因为他们做了某事还是由于他们在做某事的水平上有所提升才进行的奖励。当我们由于做某事出色而不是单单由于做了某事得到奖励时，这种奖励就不会降低我们对这项任务的内在兴趣。

如果你因为子女的行为而向他们发放物质奖励，你也无须为此而感到担忧。运动会奖品、教室里的红五星、家务劳动的奖金，所有这些都在孩子的世界里占用重要地位。然而，我们一定不能做得过火。教练不应只让年轻人为了获得联赛冠军大奖而竞争，通常教练必须传递出某项运动的内在乐趣以及对该运动的尊重。无论进行的活动是什么，儿童们都应当被教会如何面对成功与失败。这两种经历都很重要，因为一种会使我们认为我们比预期优秀，而另一种会使我们认为我们不如预期。当然，过度给予物

质奖励会夸大成功的重要性，同时也会降低失败经历在教育运动员坚持和努力中的重要性。胜利并不代表一切，付诸胜利中的努力才是重要的。

很重要的一点是：社会性赞扬是对物质奖励的有效补充。来自他人的赞扬能够有助于维持对某件事的内在兴趣，甚至被证明是对物质奖励的一种有效替代。我的一名同事比尔告诉我们，一天他 8 岁的女儿安妮在她的成绩卡上得到一个 A 时的情形。“你应该知道，”安妮对他说，“简每得到一个 A，她的家长就会给她 20 美元。”

“嗯，”比尔回答道，“我不是简的爸爸啊，但是我可以告诉你，我和你妈妈是多么为你自豪。你在学校做了一件漂亮事，你努力学习，这一点表明你是优秀的。你知道，妈妈和我昨天晚上还说这周末去动物园一定不错，或者我们可以去湖边游泳（安妮喜欢这两种活动）。你在学校已经学习到这么晚了，而且还取得了这么好的成绩，这周末为什么不选择全家外出呢？”

故事中最美好的部分就是安妮接受了对于她的表现的奖励——选择了一项家庭活动，而比尔在那个周末把这 20 美元花在了动物园门票上。



18. 电影中吸烟的镜头有害吗？

看看电视台播的老电影，影片中吸烟的镜头数量多得惊人。影片人物手上几乎总是拿着一支烟。当然，这种电影很多都是在 20 世纪 30、40 和 50 年代拍摄的，那是吸烟在社交场合被广泛接受的几十年。20 世纪后期出品的电影并没有去除吸烟的镜头，但是数量比早期电影中少得多。然而，随后似乎出现了一次反弹。在最近 TNT 出品的《合伙人》中，一个主要角色就是个老烟枪。

无论是在电影院、银幕上还是在电视里，导演和摄影师都喜欢吸烟镜头。香烟发出的袅袅青烟在传递某种气氛和捕捉环境光线上起到了神奇的作用。角色塑造也通过吸烟得到加强——这种习惯通常能够增加角色的深度，以及角色对观众的吸引力。对很多人而言，问题在于使用吸烟来增加艺术创造性与我们的社会对健康的关注相互冲突。当吸烟已经成为一个严重的健康问题时，很多人担心电影中这种吸烟的镜头，与社会提倡的（尤其是在年轻人中）降低香烟消耗的健康导向相抵触——“电影中受人羡慕和喜爱的人物都在吸烟，那么我们怎么可能减少年轻人的吸烟行为？”这个问题到底是怎么回事？有支持这一立场的证据吗？当电影中的英雄形象吸烟时，好莱坞真的鼓励了吸烟吗？

问题：在一定条件下，观看带有吸烟镜头的电影会增加观众的吸烟行为吗？

研究答案：会。

分 析

对这个问题的答案可能并不会使你感到惊讶。有很多心理学研究支持电影中人物吸烟与电影观众吸烟之间的联系。然而，这里有一个特定的短语——“在一定条件下”。我们能够想象有人会提出这样的论断：“电影里所有这些吸烟的镜头都是糟糕的，它向孩子们传递了一个信息：抽烟很酷！”好，说得不错。但事实是，这两件事的联系的确取决于某些需要出现的其他因素。如果你在聊天中提到这些因素，周围的人都会对你表示尊敬和信服。

桑娅·戴尔·辛（Sonya Dal Cin）和她在加拿大安大略省沃特卢大学的同事们报告了一项关于形成电影中吸烟镜头与观众吸烟之间联系的重要因素的实验。在该研究中，学生们首先填写了一份有关他们对吸烟的态度和他们是否吸烟的广泛的调查表。这份调查表也评估了这些学生对书籍、电视剧以及电影喜爱的程度。和你可能猜到的一样，有些人极度沉迷于书面和视觉的故事中，以至于他们几乎要进入到这个幻想的世界中去。而另外有些人却对这些事不感兴趣。

在完成调查表几周之后，这些学生分别观看了两个来自电影《终极警探》中时长为 36 分钟的剪辑之一。其中一组观看的剪辑中包含了布鲁斯·威利斯不断吸烟的镜头，另外一组观看的剪辑中布鲁斯·威利斯饰演的人物没有吸烟。看完电影剪辑之后，学生们完成了另一份调查表。他们回答了有关电影的问题——他们对威利斯饰演角色的表现有什么看法，以及对这一角色的认同感有多少。这些学生接着被带入一间邻近的电脑室内参加“第二项研究”。研究者们想要确保学生们认为第二项研究与观看电影没有关联，因此将这个阶段完全与影评分离。

在第二阶段中，学生们完成了一项有关吸烟的冗长调查。学生要回答他们是否吸烟，在将来他们吸烟的可能性有多大，他们如何看待吸烟的人，以及他们如何将许多与吸烟相关的各种事项和他们的自我形象联系在一起。

结果表明，对电影中威利斯所饰演人物的认同感是一个关键因素。关于认同感，我们指的是观众羡慕剧中人物品质的程度以及想要成为剧中人物的程度。如果一名不吸烟者对威利斯所饰演的人物表现出强烈的认同感，观看吸烟镜头的电影剪辑会使这名观众在将来更容易显示出吸烟的意向。然而，这种意图并没有发生在观看没有吸烟镜头的电影剪辑的学生中间。这种在将来吸烟的可能性还和吸烟是否符合自我形象相关。这样，认同电影中人物的非吸烟者就被吸烟行为所影响并且会认为吸烟行为与他们的自我形象一致。

让我们来把这些研究结果放到一个适当的背景中去。研究者并没有说我们可以随便让一个不吸烟者去看一部主人公有很多吸烟镜头的电影，然后这个人走出电影院时就会问“请问在哪能买到烟”。事情不是这么简单。然而研究者们断言，如果有一名沉溺于电影故事中的非吸烟者，同时他对电影中常常吸烟的主人公具有强烈的认同感……那么，这些因素会使这名观众将吸烟看得更加积极和正常，同时提高了这名观众在未来尝试吸烟的可能性。

上文中出现了很多“如果”，但这就是心理学。心理学中的研究就是对“如果”的研究。在谈到行为的时候，很少会有绝对。假定某些“如果”出现，酗酒者的儿子可能也会成为酗酒者。

你的朋友们可能不会在乎这些“如果”，因此在讨论这一问题时不必闪烁其词。“我告诉你，我能够提供证据，证明当电影人物吸烟时，这部电影就为全社会吸烟水平的提高推波助澜。好莱坞并不关心这个国家人民的健康状况！”

你的一位朋友可能会回答：“胡说！我就不吸烟，而且我常常看那些剧中人物吸烟的电影。”

“是的，”你回答，“但是很明显你对那些人物没有强烈的认同感。你能够将你的自我形象和虚构的人物区分开来。”到这里，你已经利用自己对“如果”的了解使你的朋友彻底投降（顺带还恭维了他一下），同时也展示了你的渊博知识。

19. 玩电子游戏会产生反社会行为吗？

在 40 多年的时间里，心理学家们已经研究了暴力影视对儿童行为的影响。这些研究的结论完全在我们的意料之中：是的，在电视上观看暴力和进攻性行为可以刺激甚至导致暴力行为的发生。当然，和其他事情一样，一些特定因素（如我们在前一节中提及的“如果”）的出现会加剧这种趋势。在有关电视的情形中，如果儿童将电视画面上的故事视为现实的反映，如果儿童认同或者羡慕施暴的角色，如果儿童在一个没有家长监督的、没有温情的家庭中长大，那么这名儿童受影响的可能性会增加。换句话说，在谈及电视暴力对儿童的影响时确实要考虑不确定因素的存在。儿童所处的主要环境中更具主导地位的非暴力因素的影响力会在一定程度上抵消掉暴力电视节目的影响力。

现在研究的注意力转移到电子游戏上。美国精神病协会甚至想确立一种新的疾病，叫“电子游戏瘾”。或许你没有注意到，某些游戏非常真实并且具有暴力色彩。即使是好人（警官）也会被杀。由于大学的很多学生会玩这些游戏，我们时常会问他们一些问题。当问到“难道你不认为裸露和暴力的画面会使游戏玩家更容易表现出暴力倾向吗”，我们遭到了嘲笑。

“这又不是真的，”他们说，“这只是娱乐！”我们想知道一个在商场游戏厅玩这些游戏的 12 岁儿童是否也这样想。

问题：玩暴力电子游戏会对游戏玩家产生消极影响吗？

研究答案：会。

分 析

当然，总会有一些额外的危险因素需要考虑，即便是在研究过于暴力的电子游戏时。不过确实存在铁证能够证明暴力游戏与儿童的攻击性行为存在联系，虽然有时电子游戏的消极影响可能并不十分明显。

在普渡大学里，布拉德·西斯（Brad Sheese）和威廉·格拉兹诺（William Graziano）让大学生试玩某个游戏的暴力版和非暴力版。两个版本的主要区别是暴力版本包含了武器的使用以及杀害敌人的场面。试玩结束后，所有的人进行了一次可以赢得奖金的团队游戏。这个游戏既可以选择可信任的搭档并与其合作，也可以单独行动，杜绝合作的风险。这两种选择都有代价和益处，但是合作有可能实现双赢。

结果是显而易见的：玩暴力版游戏的人较少喜欢选择与搭档合作，他们的选择包含更多对搭档的利用和侵犯。

当我们阅读有关研究电视或者电子游戏对我们行为影响的文章时，我们通常关注的是这些对进攻性的影响。这样，我们就产生了这样一种印象：儿童在观看过一段充满血腥的电视节目或玩过一局充满血腥的电子游戏后，接着就会来到学校，在操场上痛打同学。然而，我们在这里描述的这项研究有些不同，它的重点在于研究对象在社会环境中是与他人合作还是利用、侵犯他人。在该案例中，电子游戏削弱了玩家的合作意识。

我们认为这里有两个要点：第一，儿童受电视和电子游戏内容影响这一点没人会感到意外。这种影响会达到什么程度，将取决于他们所处的环境等其他因素，同时这也是家长可以掌握的方面。一个垂头丧气、被人抛弃、被大家疏远的儿童极易被电视或者电子游戏中的反社会行为所影响。另一方面，来自温暖的、有教养的、成员之间相互支持的家庭的儿童则不会受多大影响。

乡村歌手罗德尼·阿特金斯（Rodney Atkins）在一首记录他年幼的儿子如何说出一句脏话的歌曲中涉及了这一区别。在问儿子是如何学会这样

的脏话时，男孩回答：“我跟你学的，爸爸！”但在后来，当他说出一句意味深长的睡前对上帝的祈祷用语时，罗德尼问他在哪里学会这样祈祷的，回答依旧是：“我跟你学的，爸爸！”你认为这个男孩会向哪个方向发展？

再举一个最好的例子——《圣诞故事》中拉尔夫的故事。在这个圣诞节必看的经典喜剧电影中，拉尔夫不但说出了以“F”开头的脏话，而且还打败了欺负他的邻居。当然，这些行为都是从他父亲那里学来的。但是我们敢打赌没有正常人会将拉尔夫的基本家庭环境描述为没有温情，或者预言他长大后会成为反社会的恐怖分子。与此完全相反，我们认为大部分观众相信拉尔夫会成为一个具有社会道德的、有用的社会成员。

这一预测将我们带入了第二个要点。当然，我们应当明白媒体暴力内容对年幼儿童的影响，同时我们也应当着手去抑制暴力。然而，我们需要记住，大环境能够抵消媒体宣传的潜在消极影响。因此，如果发现儿童认为媒体暴力内容正确描述了现实，发现儿童认同暴力角色、认为暴力和进攻性行为是解决冲突的有效方式，我们应予以充分注意。在这种情况下，儿童所处的整体环境支持并加强了媒体信息的不适当性。

电视暴力并不是导致反社会行为的根本原因。我们真正的敌人是那些叫喊着“没看见我正忙着吗？去看电视，别烦我”的家长、对少年犯重罪轻判的少年法庭、包庇犯罪子女的父母，以及在束缚老师和学校手脚的同时阻止他们进行有效行为控制的制度体系。

第三部分

警察，盗贼与辩论术

20. 排队指认对鉴别嫌疑人真的有效吗？

如果你看过类似《法律与秩序》这种电视剧，你就会了解这种鉴别嫌疑人的方式。一名受害人站在房间里，透过单向玻璃墙向隔壁房间看去，隔壁房间中站着五个长相穿着都很相似的人。当然，这些人是基于目击者对于罪犯身体特征以及衣着种类的描述而被选出的。目击者必须要在这些排成一排的人中指出真正罪犯。

现在让我们描述两个场景。设想一个受害者说：“啊，你知道我并不十分确定。5号看起来很像那个人，但是3号也很像，不过，我更倾向于5号。”这并不是一个完全确定的指认，不是吗？

但是这种言语又会如何呢：“啊，是5号，他就是那个人！我不会忘记那张脸和那双眼睛。我确定，就是5号！”绞死那个狗娘养的，他肯定有罪！

问题：当受害者在一排人中指认罪犯时，他越肯定，则指认的精确度越高吗？

研究答案：不是。

分 析

在一排酷似罪犯的人中进行指认，确信度高也并不能保证结果的准确性。有太多的因素会影响受害者在一排人对罪犯的指认，而这些因素却与精确度毫不相干。例如，当目击者在指认之后被称赞（“干得不错！”

“十分感谢!”之类),那么这名目击者就会对指认的正确性更加确定。研究还表明,如果反复询问目击者可能的记忆失误时,他们会由于某种原因对自己的记忆更加确定。例如,某些目击者面对执法人员(当事警官)寸步不让,声称“我的记忆绝不会错”。

等待指认的这一排人的组成是影响指认者自信度的一个重要因素。试想如果你面对的一排人中有实际罪犯(他并没有在其中)的双胞胎兄弟(他是清白的)。研究显示你不仅会将这个清白的人指认为罪犯,而且还会非常自信地认为自己是正确的。

研究还表明目击者对准确性的自信度会被安排待指认者的警官所影响。暗示会以一种微妙和无意识的方式传递给目击者,同时来自警官的反馈可以显著提高自信,但不是准确度。想象一下这种情况:当目击者进行指认时,很可能希望自己能帮上忙。与此同时,警察希望能够结案。当目击者能够“确信地指认罪犯”时,大家都很激动,也就是说,除了这个被指认的倒霉蛋之外,每个人都很高兴。

21. 其他种族的人看起来都一样吗？

在所有有关不同种族或文化的连续剧中，最终的观点都会是：“你们这些人在我看来都一样！”好的，下次你听到类似妙语时，请作好心理准备——这是真的。

问题：我们认出“种群内”成员比认出“种群外”成员更加容易吗？

研究答案：是的，但是……

分 析

研究表明，与“种群内”成员相比，我们认为其他种族（即所谓的“种群外”）的成员个体更加相似，更难以区分。但有一点美中不足（这在心理学研究中很常见），同时这也是我们对上述研究答案进行限制的原因。我们来看一项最近的研究。

亚利桑那州立大学的乔舒亚·阿科尔曼（Joshua Ackerman）和他的同事们让白人大学生观看白人和黑人的照片。其中某些照片表现出了中性表情，而某些照片表现出了生气的表情。接着，大学生们观看了5分钟的电影剪辑。最后，在观看电影剪辑之后，向他们出示一系列照片并请他们选择“见过”（我确定以前见过这张照片）或“没见过”（我以前没有见过这张照片）。

如果照片上的面部表情为中性，那么预料中的结果就会出现：对白人照片（种群内）是否出现在最初一组照片中的记忆准确性比对黑人照片

（种群外）的准确性高。然而，如果照片上展现了生气的面部表情，那么结果就会变化。事实上，白人实验参与者对识记生气表情的黑人照片表现出了比识记生气白人照片更高的准确性。因此，如果照片上的表情是生气的，那么对种群外的记忆比对种群内的记忆更加清晰——这与我们在中性表情照片识记测试中得到的结果恰好相反。

如果你思索一下这些研究结果，就会发现其中很有意义。他人脸上的生气表情传递出了对观察者的一种威胁。在受到威胁时，我们的大脑会毫无疑问地集中精神，注意力被调动起来。这种精神集中的一个表现就是映入我们脑海的那个气愤面孔的视觉影像被“固化”，使得这一影像的记忆更加深刻、难以忘记。这种对影像的固化也可能被参与者所抱有的最初想法所加强，比如白人会感觉到“所有的黑人都对我有威胁”。当然，我们没有严格地使用科学术语，但是你已经有所了解了。

和所有研究发现相同，阿科尔曼的发现需要进一步研究。然而，这一发现的潜在内容十分丰富。例如，辩护律师可能十分清楚科学研究所表明的对“种群外”成员记忆的困难性。这样，当一名白人受害者将一名黑人“指认为”攻击者，辩护律师就能够引用我们先前提及的研究来对指认的正确性表示质疑——“他们看起来都一样！”但是我们目前有一项研究表明，当生气表情出现时这种对种群外成员记忆的不准确性可以被抵消。因此，由于对受害人进行攻击的时候，罪犯会表现出愤怒和具有进攻性的表情，受害者的记忆十分可信，所以起诉人可以进行指认。陪审团还需要做出更多的判断，但是你已经为主导课堂讨论以及撰写一篇关于这一话题的论文做好了准备。另外，如果你在法庭上，你也将会掌控庭审。

22. 我们能信任目击者吗？

在刚才的两节中我们考虑了在一排人中指证嫌疑人的问题以及当我们在试图记住同种群或不同种群的面孔时出现的复杂问题。我们考虑的这两个主题与一个更加广泛的问题相关，即我们可以在多大程度上依赖某个事件的目击者。当然，犯罪事件的目击者是警方调查的关键证据来源。如果某人目睹了嫌疑人正在行动，好吧……几乎就可以结案了，是吗？

问题：目击者一定可靠吗？

研究答案：不是。

分 析

请记住，我们在这里并没有涉及在一排人中选出犯罪嫌疑人时目击者的确信度，也没有涉及从另一种族中识别某人的准确度。我们的问题仅仅是我们是否可以相信目击者对所发生的情况的描述。“告诉我们你看到的”——我们可以相信目击者说的话吗？

几年前，我们其中的一个心理学家正沿着一条街道走向十字路口。这时交通灯正在由黄变红，这一变换的时间太短而不够穿过街道。突然，在他的右面传来一阵紧急刹车声和一声巨响。“我看过去，很明显一个家伙想抢红灯，于是撞上了在绿灯下从他的左侧通过路口的汽车。伤者侧面受了重伤。”

稍后，这个热心的人来到警察局提供他对这起事故的目击证词。但是他的描述被警官中途打断了，警官说道：“那并不是被撞车辆前进的方向，它

来自另一个方向并且在交通灯变红时正要左转，这时汽车开向它并撞上它。”

“真的吗？”这个“眼神犀利”的心理学家回答道，“好吧，都一样，那就是另外一方闯了红灯。”

我们想知道如果这起事故正在法庭上宣判，而且这位心理学家必须出庭作证，那将会发生什么。毫无疑问，即使是经验并不丰富的辩护律师也能将这名目击者的描述完全推翻。

“现在请允许我了解一点，先生。你说原告在绿灯时向十字路口行进，然后被我的委托人拦腰撞上。但是当原告朝着与我委托人相反方向前进，同时试图向左转的时候，他是如何做到的？你根本没有看到这起事故，不是吗？你看到的是那辆车在事故之后停在十字路口，并且简单地假设了发生的情况。事实上，完全有可能是原告阻挡了我委托人的去路！”

目击者？是的！这种所谓的目击者的描述十分不准确。请不要误解我们，这个人确实闯了红灯。然而，左转弯的一方错误地认为跑动的一方会停下来，允许他左转弯。他们可能都犯了错误，但重点是目击者认为被撞的一方是在绿灯的时候走向十字路口的。

数十年来，心理学家对目击者报告进行研究。在过去 30 年中与此项研究最密切的名字是伊丽莎白·罗芙特斯（Elizabeth Loftus），同时，她著于 1979 年的作品《目击者证言》（Eyewitness Testimony）也一直保持重要影响。罗芙特斯与其他研究者给出了一项又一项的研究来表明目击者的证言如何受到各种外在因素的影响。我们仅仅列出了一些会导致错误的因素。请记住，这些发现来自严格执行和控制的研究，这些研究向参与者出示图片或犯罪行为的模拟录像，或者在实验参与者面前实际演示某一犯罪事件。

●参与者对于自己种族以外的人员更易犯错。我们已经看到



至少当观察者没有感受到威胁时，他们辨认与自己不同种族的人会比较困难，所以这一发现在我们意料之中。

●犯罪行为越暴力，目击者描述的准确性就越低。这一发现通常被解释为观察者压力增大的表现。在试图牢记一些事件的确切顺序以及其他周边环境的细节时，压力的增大会减小准确度。

●武器的出现会转移观察者的注意力导致记忆的准确度降低。

●正如所料，观察者观察犯罪行为的时间越长，对犯罪者的指认就越正确。然而，类似于帽子和头巾之类的遮挡物，或者类似于胡须、假发等的伪装可以减弱这种观察的效果。

●犯罪行为与指认的时间间隔越长，准确性就越低，记忆的痕迹会随着时间的流逝而消失。

●提出问题的方式和在访谈中的措辞可以影响目击者的记忆和准确度。在过去的15年中，我们制定了一套标准的访谈程序，符合心理学研究中已确定的认知原理，以此来改善对证人的提问方式。该程序，即所谓的认知访谈程序，已经得到广泛研究，并且往往能够提高目击者描述的准确性。但是很不幸，这一方法并没有得到广泛应用。

我们须清楚一点，虽然很多因素能够对目击者造成影响，但这并不意味着我们应当对目击者话语内容的信任度大打折扣。恰恰相反，在这一领域中研究的要点是尽量排除干扰因素，这样执法当局就可以开发出使错误的可能性降到最低的技术。我们的目标就是尽量避免对无辜者的错误指认，提高对罪犯指认的正确度。这样，当我们再听到目击者报告的时候，我们的反应不应该是“好的，我知道目击者可能犯下多大的错误，所以我不打算相信你的阐述”。我们应该调查事件发生时的环境因素以及检查目击者报告的步骤，然后再决定目击者的证词的可信度。

23. 黑面孔会引起白人陪审员的偏见吗？

在先前的小节中，我们已了解，当我们看到“种族内”的成员时更容易记住这些面孔。我们还指出当“种族外”成员露出生气的表情时，则我们的印象更为深刻。那么，对于一个白人而言，是否有可能由于对方生气的表情引发了自身可能成为受害者的恐惧，所以看到一张发怒的黑色面孔会增强未来指认的准确性？

心理学家还将种族作为影响陪审团决议的一个因素加以研究。当然，理想情况下，陪审员是根据案件的事实，基于在庭审时呈现出的证据而作出他们的决定。但很不幸，很多研究已经表明当陪审员决定被告是否有罪时，种族是影响陪审员的有力因素。而黑人则显示出劣势。

问题：种族是影响死刑判决的因素之一吗？

研究答案：是的。

分 析

在重大命案中，黑人被告比白人更容易收到死刑判决。此外，杀死白人的凶手比杀死黑人的凶手更容易被宣判死刑。毫无疑问，法庭上的种族偏见通过影响判决结果在我们的司法系统中发挥了很大的作用。斯坦福大学的詹妮弗·艾贝哈特（Jennifer Eberhardt）以及她在加利福尼亚大学洛杉矶分校、耶鲁和康奈尔大学的同事们最近提供了进一步证明这种种族偏见的证据。皮肤颜色只是其中一个因素；具有典型的黑人面部特征对于一

名被告的影响甚至超出了黑色皮肤。这类面部特征包含了扁鼻子、头发的质地、厚嘴唇以及黯淡的肤色。

研究者准备了被指控杀害白人的黑人被告的标准照。让对照片人物毫不知情的独立评价者根据照片人物的黑人面部特征进行分级。结果表明，黑人面部特征越明显的人，越有可能在法庭上被判处死刑。

这一发现仅限于黑人被告被指控杀害白人的法庭中。当黑人由于杀死黑人而遭到指控时，拥有黑人面部特征的评级与被告最终是否受到死刑的惩罚没有联系。这样，种族偏见就以一种十分微妙的方式发挥了作用。作为一名黑皮肤的黑人已经不妙，如果你由于杀害白人而被起诉，你的黑人面部特征越明显，负面固有成见的爆发就会越强烈！当罪犯和受害者都是黑人时，这种固有成见的影响就不会发生。

抛开其他的发现不谈，这项研究至少表明了种族偏见不但微妙，而且可能在很大程度上是无意识的。也就是说，我们并不认为陪审员在法庭上会想，“看看那些属于黑人的面部特征，这家伙肯定有罪，更别提他杀了一名我的同胞”。相反，我们认为面部特征在这里以无意识的方式发挥作用，来自长期的种族偏见思维模式。这一过程的自发性令人担忧，尤其对于那些想要防范种族偏见的人而言。

北卡罗来纳大学的布莱恩·佩恩（Brian Payne）为我们提供了种族偏见如何影响我们思维的另一个例子。在实验参与者观看屏幕时，屏幕上突然闪现出实验者要记住的图片。这些图片显示的是一些普通的手动工具或者是一把枪。在这些图片出现前，屏幕上还会闪现出一幅人像图片，有黑人也有白人。实验参与者被告知要试图忽略人像，将精力集中于辨识短暂出现的物体图片上。他们会看到枪或者手动工具的图片吗？

在实验参与者必须在图片出现后半秒内很快作出回答的情况下，如把黑人照片加在枪械图片之前，实验参与者对枪械的辨别准确度较高。如把白人图片加在枪械图片之前，实验参与者在判断是枪械还是手动工具上会犯下更多的错误。出于同样的原因，当黑人照片出现在手动工具图片前

时，工具更可能被误认为是一把枪。

我们来稍微回顾一下，并且看看这里发生了什么。首先，除非照片上的表情是愤怒的，否则白人很难区分黑人的照片。因此，对于白人而言，一张愤怒的黑色面孔似乎会激发强烈的情绪爆发和防御。我们还看到黑人更容易与武器以及法院的死刑判决相联系。由于这些发现发生在甚至是在相当开明的社会中成长起来的人们身上，所以这些发现十分一致而且令人担忧。这些发现表明种族主义在我们的社会中仍然存在并且十分常见——一个对我们很多人而言并不出乎意料的结论。

也许我们不应当过于苛责自己。但如果种族成员间存在明显不同（诸如皮肤颜色，性别或者明显的种族划分），偏见就会抬头。即使在表面上没有种族偏见的人，偏见的潜在倾向也可能被唤醒。但真正起作用的却是我们最终的行动。例如，在佩恩实验中的一名参与者可能错误地“看到”在黑人照片之后出现的枪械图片，但是这名参与者自己作为老板，他公司内还雇佣了很多黑人雇员。当然，这个人可能对黑人具有潜在的敌意，但这一点会比他的雇用记录更重要吗？

无论你感觉如何，至少你具备了有关种族偏见的知识，可以让你在任何非正式讨论或课堂讨论中有备无患。当然，你也可以指出这些研究倾向于观察白人对黑人的偏见。由于没有进行更多的研究，这里没有对其他种族针对白人的偏见进行过多的论述。

24. 是什么导致了职场中的暴力冲突？

对于你们这些准备进入职场的人而言，这是一个很好的主题。设想一下这样的场景：休息时间，你和你的同事们聚集在小吃部，这时有关职员暴力的话题被提了出来。可能楼下的乔曾经对某人吼叫过，或者可能弗兰今天的心情不好并且让所有人统统滚开。请尝试着提出这个问题并加以考虑：

问题：工作中的极端暴力最可能来自组织内部的人员吗？

研究答案：不是。

分 析

事实情况是，大部分职场暴力（凶杀或者身体袭击）都来自外部人员，来自公众。据统计，80%以上的职场暴力都来自外部人员。员工们可能会相互吼叫和散布谣言，但是他们很少进行身体攻击或试图杀害同事。

内部人员发生冲突，通常涉及这两个个体因素（或其中之一）：酒精，以及认为组织不公平、“我受到了不公平待遇”。这些因素的作用在施暴者具有较低工作安全感的时候会更加强烈。请牢记这里所说的“认为”十分重要。某人会将职场看作对自己安全和利益的一种威胁，这种威胁可能并不客观存在，但只要该职员感觉存在，对其而言就相当真实。例如，一名职员可能会由于公司资金紧张而没有被提升。然而，如果这名职员将没有得到提拔解释为自己不受欢迎并且将会被清除出公司，那么职场暴力冲突

的可能性就会很高。

除个体因素外，一些组织因素也与职场内部冲突相联系，比如临时解雇、政策差异、规模减小、提高劳动强度以及监管等因素。研究还表明如果公司政策令员工感到没有得到礼貌、尊敬的对待，则会增大来自于内部员工的职场攻击的可能性。

毫不出乎我们的意料，研究表明职场暴力冲突会造成相当大的消极影响，无论这种侵犯是来自内部还是外部。然而，当攻击来自内部时，员工会更加关注可能导致暴力事件的公司政策，而且这一点尤其具有破坏性。这样，当发生内部暴力冲突时，其他员工会有一种被组织抛弃的感觉。员工中的一员遭遇不幸，容易导致其他员工将原因归结到公司策略上。而外部人员的攻击则较少在员工中产生这些反应。内部暴力冲突还会影响员工对组织的信任。再次重申，当雇主策略显现出对员工的影响时，将怒火发泄到雇主身上的可能性会更大。雇员们通常会认为与来自外部的攻击相比，组织更应该为内部冲突负责。

导致职场暴力冲突的因素十分复杂、难以分解。与一个公司毫无关系的公众成员（如银行劫匪）；与该公司有一定联系，但仍然是外部人员的人（如接受治疗的病人，或者在社会机构中进行咨询的人）——任何看起来不相干的人都可能会实施攻击行为。攻击者也可能是一名误认为自己受到不公正待遇的员工或前员工。职场暴力能够发生在很多环境下这一事实使得它非常难以理解，更加不可预测。

25. 性犯罪者什么时候会再次犯罪？

在我们的社会中，很少有比性侵犯更能引起激愤情绪和关注的了，尤其是在受害者是儿童的情况下。在普通大众中似乎有这样一种主流思想：一旦成为性犯罪者，就永远是性犯罪者。我们中的很多人都认为性犯罪与类似盗窃的机会性犯罪不同。盗窃似乎是当罪犯需要金钱时的一种简单的筹钱手段，而性犯罪似乎是一种无法控制和自我支配的、冲动的结果，在犯罪过程中罪犯会得到些许性快感。我们感觉，这种冲动可能是个人人格的一个核心部分，且不会轻易消失，即使经过治疗后也不会。这种观点经得起科学论证吗？为了引出我们的问题，我们将要提出一个关键词，所以请仔细阅读。

问题：性犯罪者在经过治疗和惩罚之后还会不可避免地继续犯罪吗？

研究答案：不会。

分 析

很明显，我们问题中的关键词是“不可避免”。心理学中一个具有挑战性的方面是当我们研究行为时，我们会很快意识到没有什么是不可能的，没有什么是一定会发生的，没有什么是一定会保证的。这一事实使我们在听到某些行为专家在法庭上作证说“这个人已经恢复正常并且对社会不再有危险了”，或者“这个人将不会恢复正常并且会一直非常危险”的时候哑然失笑。我们当然可以进行有根据的推测，但是这种肯定的预测却是不可取

的。难怪很多法庭已经成为了临床医生的诊台，专家们在这里相互竞争，使陪审团相信被告在精神上是稳定或是不稳定的。

加拿大司法部办公室的卡尔·汉森（Karl Hanson）提供了一些真实的性犯罪人员以及他们继续犯罪可能性的数据。这些数据是基于对大约24000名罪犯的61项研究得出的。仅有13%的性犯罪者在出狱后4—5年内进行了新的性犯罪。在犯下新罪行的罪犯中，有22%原来是强奸犯，有10%原来对儿童进行过性骚扰。然而，如果我们察看性犯罪人员的所有犯罪的可能性，那么这比例就会上升到36%。

由于我们中的很多人感觉“对儿童侵犯过一次的人，就永远会是儿童侵犯者”，而恰恰所有犯罪类型中，儿童性侵犯的重复犯罪率较低，这一现象就显得十分有趣。我们认为罪犯对于儿童的性欲或迷恋在监禁或治疗后不容易改变，这种吸引力是根深蒂固的，如同我们的个人性取向根深蒂固，不易改变一样。

这里有一些评论。首先，前面提及的百分比是基于周期4—5年的，一旦我们将这一周期延长到20年，同样罪行的重复犯罪率会上升到40%。同时，性犯罪者进行其他类型犯罪可能根本不会被关注。因此，这一比率很可能被低估。然而，除了这些警告外，很多研究人员认为证据明显地显示了在平均情况下，非性犯罪者比性犯罪者在监禁之后更容易进行其他方面的犯罪。

最后一条的结论可能足以为你赢得在行为学上知识渊博的名声。然而，你也需要指出危险因素可能提高性犯罪者重复犯罪的可能性。当我们考虑危险因素时，我们开始理解很多情况与大众的“他们不会改变”这一观念更加贴近。

●当受害者是儿童时，进行新的性犯罪的风险最大。恋童癖者在监禁后有超过50%继续犯罪的可能性。

●另一种重要的危险因素是在性犯罪中带有任何形式的变态

行为。变态行为可能针对一种特定的性别、一个特定的年龄或者一个特定的职业。要求不光是性交的行为也可以被纳入到这一危险的类别中。

●对于重复犯罪者而言，选择陌生人作为受害者比选择熟人或亲属作为受害者更具有重复犯罪的风险。

●反社会人格机能障碍（如不善交往的反社会者）绝对是危险因素。

●以前犯下罪行越多，就越可能犯下新的罪行。当然，这一因素回避了问题的实质——“这次罪行是这个罪犯的初犯，但还会有后续犯罪吗？”

●犯罪已成为一般生活方式、罪犯年龄幼小以及少年时有犯罪史都是值得注意的危险因素。

●性犯罪者都会遭受焦虑、消沉和自尊心低下的困扰。然而，这些因素本身并不是性犯罪的标志。

一旦我们考虑了这些危险因素，我们就可以更好地评估重复犯罪的可能性。因此，如果我們是在对一名曾经触犯过法律并且有变态性行为倾向的 30 岁恋童癖者进行评估，我们就不会说他只有 10% 的再犯罪风险。事实上，在评估重复犯罪的可能性时综合考虑各种危险因素能够使评估更加准确。

26. 恐怖分子会表现出共同的人格特征吗？

我们中有很多人认为有某些标准原因导致了恐怖主义。我们中有多少人会说：“当然，我们知道他们都是狂热分子，他们可能具有某种病态人格并且需要服用左洛复（抗抑郁药物）或者其他我们每天在电视上听到的神奇药物。同时，我们通常还会被告知他们过着可怜的生活，经历着经济上的困难或者政治压迫。我们的政府可能正是凭借这些普遍因素总结出了恐怖分子的特征。”

“总结”！好像有东西吸引了我们的注意力。媒体似乎热衷于告诉我们机场在判断潜在恐怖分子上的总结——他们如何走动，他们的表情，眼神以及喜好。当然，这些媒体的总结告诉了我们如何避免让自己看上去像一名恐怖分子！我们只能希望那些真正的恐怖分子不要注意到这些总结。

几年前美国情报部门对每一名刺杀或攻击知名政府官员的恐怖分子展开了一项全面的研究。研究的目的是为了了解刺客中是否存在一些共性。结果是什么？抱歉，事实没有那么简单。尽管很多刺客都有一些共同点，但要想对刺客作出一个标准化的总结，任何尝试都将是徒劳的。对潜在刺客的共性总结所依据的个性、家庭背景、生活经历以及当前生活环境等因素千差万别。

无论如何，寻找恐怖分子的普遍个性和相似背景都和总结差不多。所以……

问题：想要摧毁西方文明的恐怖分子存在一种标准的人格类型或环境背景吗？

研究答案：没有。

分 析

按照马里兰大学的阿里耶·克鲁格兰斯基（Arie Kruglanski）和希拉·迪什曼（Shira Dishman）的观点，目前还没有任何研究可以显示恐怖分子有任何独特的人格特征。当然，对于某个特定的个体，不稳定的心理构成可以成为导致恐怖行动的众多原因之一，但这一事实并不意味着其他恐怖分子将会表现出类似的人格特征。

恐怖分子是好斗的吗？是冲动的吗？是自恋的吗？是孤独的吗？是沮丧的吗？是焦虑的吗？是失败的吗？我们可以在研究每一个个体时，列出各种个性特征并且回答“是”或者“不是”。但是如果你想编写出一个具有 10 项条目的清单并且对照着清单说“这个家伙有 6 项符合，因此他可能是一名恐怖分子”，好吧，你的判断将很可能是个错误。

出于同样的原因，类似于贫穷、恶劣的环境、欠缺教育、不稳定的家庭生活、政治压迫等的背景因素并不能成为我们对恐怖分子的独特生活背景的总结。在对恐怖分子的分析中不会有标准化的原因清单。

很多心理学家认为，由于对个性和生活背景的共性研究没有很大成果，我们应当将恐怖主义作为一种工具、一件武器、恐怖分子想要获得某件事物的一种方式来分析。无论富裕或贫穷、受教育与否、受到压迫与否，任何人都可以将恐怖主义作为达到某种目的的一种途径。

当然，这种对恐怖主义的观点说明了战胜恐怖主义最好的方式就是使潜在的恐怖分子认识到他们的错误，认识到他们的策略不会奏效，或者至少不值得去努力。当然，因为有些恐怖分子可以疯狂到在自己的身上绑颗原子弹在曼哈顿中心区散步的地步，所以这一过程并不像它听起来那么容易。很多本土安全官员这样说是因为我们必须想尽一切办法来对付这些极端分子，从而保护我们自己。

但是对于将恐怖行动视为获得利益的有效途径（例如外交、谈判、媒体宣传战）的人或组织呢？使这样的组织相信恐怖行径不是一种达到其目

心理学无处不在

的合适手段可能会对减少恐怖主义事件具有一定的效果。

有一件事似乎很明确：心理学分析告诉我们，恐怖主义的形成具有多方面的原因。分清哪一个方面的原因可能会导致哪种特殊情形，会有助于我们调整策略，从而以一种有效的方式阻止恐怖行动。

第四部分

记忆力与智力

27. 我们对于过去的记忆有多深？

我们所有人都可能会有和年迈的父母或祖父母一起回忆过去的经历。他们生动地讲着他们的故事，其中包含了丰富的细节。我们通常会将这些故事作为家训和传统来接受，直到有一天我们向另一位年迈的亲属提起了这个故事，他说道：“哦，事情根本不是那样！你听到的故事是错的，我来告诉你真正发生了什么。”

这些相互矛盾的讲述把我们带到了哪里？谁是正确的？都正确？都不正确？真理介于二者之间吗？我们永远不会知道确切的答案，但我们可以询问心理学研究者，他们是否在老年人的记忆可靠性上有些可供参考的论述。

问题：老年人的记忆是准确的吗？

研究答案：不是。

分 析

一系列已经完成的研究表明记忆的歪曲更容易发生在老年实验参与者（通常定义为 65 岁以上）当中。为了演示这一种类型的研究，假设你与你 68 岁的叔叔坐在一起，并且你向他读出一系列单词。其中，“建筑”一词被重复了 3 遍，而“山脉”一词仅仅被读了 1 遍。

接着，你给你的叔叔读另一组单词，并且告诉他将会要求他记住后一组单词，所以要对这组单词集中精神。顺便指出，“建筑”这个单词并没

有被列在第二组单词之中。最后你向你的叔叔念出第三组单词，并且询问他这里的每一个单词是否都在第二组单词中出现过。你甚至会提醒他第一组中的单词也可能会出现，并且他应当将其从第二组单词中排除出去。

结果就是一个单词在第一组中（请记住，“建筑”被重复了3次而“山脉”仅仅出现了1次）被重复得越多，你的叔叔就越可能认为它曾出现在第二组中。因此，与“山脉”一词相比，你的叔叔更有可能认为“建筑”出现在了第二组中。在第一组中对某个单词的重复会比在第一组中仅仅出现一次该单词更容易歪曲你叔叔关于第二组单词的记忆。

这个例子很好地说明了我们的研究结果。当某事物被重复一次以上时，老年实验参与者对它的记忆将会被歪曲。顺便指出，研究者并没有在年轻的实验参与者中发现这种结果。

当我们从老人那里听到一个故事的时候，这个故事已经被讲述了很多次，所以重复造成的影响尤其显著。每一次这一版本都可能仅仅发生一点微小的变化，但是经过很多次重复之后，这种已经被歪曲的有关实际发生情况的记忆就与这个人的最初记忆融合在一起，只要它们被提起，那么这一被歪曲的版本就成了讲述者口中“实际发生的情况”。

这里是另一项研究者们用来测量记忆准确度的有趣的技术。假设你向你的叔叔读出了一组带有主题的单词：足球、外场、一垒、码线、裁判、球门区、守门员——你明白怎么回事，所有这些单词都与运动相联系。然而，实际上“运动”一词却没有在这些单词之中出现。随后，我们给你叔叔（他可能对再次在这一实验中做你的小白鼠有一点厌倦）另一组单词，并且询问他这组单词是否在最初的一组单词中出现过。他极易将“运动”认定为最初一组中的单词。再次重申，在先前的调查研究中，这种结果恰好在老年人中发现，而并没有在年轻实验参与者中发现。下次再有人对你说“我有一个90岁的爷爷，他的记忆力非常好”，请对他提出这一个稍具警告性的研究结果。很多研究表明即使老年人对他们的记忆准确性很有信心，他们仍然很有可能歪曲这些记忆。祖父可能会为你讲述过去的海外奇谈，

但这个故事可能充满了对事实的歪曲。即使祖母说他的故事跟事实不太相符，但祖父对他自己的正确性仍然很有信心。

老年人的盛会到这里就够了！更加年轻的成人会怎么样呢？他们的记忆一定准确吗？为了回答这个问题，我们将以一种特殊的方式提出第二个研究问题。

问题：我们现在的情绪会影响我们对过去的记忆吗？

研究答案：会影响。

分 析

加利福尼亚大学的琳达·莱文（Linda Levine）和马丁·赛弗（Martin Safer）的研究表明人们当前的情绪状态能够歪曲我们对过去时光的感觉。例如，在 O.J. 辛普森（O.J. Simpson）案宣判后不久，人们被问到他们对此感觉有多愤慨。两个月后，他们再被问到他们是否觉得 O.J. 有罪（判决结果是“无罪”），并且要求他们回忆当他们听到判决结果时他们感到有多气愤。请注意这一实验步骤让研究者可以对比实际的愤怒程度与对愤怒程度的记忆。结果表明目前感觉 O.J. 有罪的人高估了回忆中愤怒的感觉。换句话说，他们在记忆中比他们在听到判决结果时更加愤怒。

另一项研究是在进行考试之前询问大学生的紧张程度。几周之后，在成绩揭晓之前，教授告诉学生们他们在考试中成绩很好或不好（教授对学生的评价是随机决定的，并且与学生们在实际考试中的表现无关），这时，在学生们看到试卷成绩之前，教授要求学生指出他们记忆中上次考试前的紧张程度。再次重申，请注意实验程序是如何允许研究者比较考试前实际的紧张程度与一段时间后记忆中的紧张程度。结果表明被告知考试中取得好成绩的学生低估了他们在考试前的实际紧张程度；相反地，被告知在考试中表现不好的学生高估了他们在考试前的实际紧张程度。

类似的这些研究结果表明，我们的记忆被用于重构我们的过去，使得

心理学无处不在

过去与我们目前的感觉相一致。如果我们不再悲痛，过去的_{不快}能够在_{我们}心中被忘却或减弱。另一方面，如果我们目前处于不快或悲痛之中，我们就有一种将先前的悲痛回忆得高于实际程度的倾向。所以，当祖父对过去的奇谈十分确定时，我们不要对他过于苛刻。毕竟，记忆歪曲似乎能够在任何年龄段的人身上发生。

28. 成人对于幼年时遭受性虐待的记忆可信吗？

让我们来建立一种假定情况。弗兰正在接受治疗。她并不认为她有任何严重的心理问题，但她的生活却并不像她所希望的那样。她 38 岁，已婚，并且有一对子女，一个 11 岁，另一个 13 岁。弗兰会时常感到不悦，同时还会一阵阵地感到莫名其妙的焦虑。她与她在 200 英里之外居住的双亲相处得并不好，她只在圣诞节时去看她的父母。她在外上班并且对自己执行秘书的工作相当满意。虽然她的丈夫时常想出去打高尔夫球，而且与和她在一起相比，他更乐意和他的朋友们混在一起，但是她的婚姻相当稳定。她发现她与孩子们之间出现了越来越多的冲突。并且，最大的问题就是她与丈夫在如何管教刚刚懂事的孩子方面常常意见不一致。

和我们中大部分人一样，弗兰的朋友们认为她在生活中的不悦和痛苦是一种抑郁。“抑郁”这个词汇在我们的日常交谈中偶尔会被用到。我们在这里将它用到与弗兰类似的在生活中感到压力和不悦的人们身上。然而事实却是，不悦并不一定意味着抑郁。此外，不悦通常是由我们能够面对的挑战和可以改变的事件所引起的。例如，弗兰可以直接跟她的丈夫说出她的感受，并且强调丈夫应该减少打高尔夫球的次数，同时他们也应该在对子女的管教上达成一致。

然而，弗兰的朋友们却认为她抑郁，同时不停地向她介绍市场上疗效好的抗抑郁药品和抗焦虑药品。当然，弗兰也一直在电视上看到这些产品的广告，但是她并不想走药物治疗的路线。她清楚她的很多困境都能够通过努力改变，同时也想找到自己频繁地心情沮丧、焦虑和无常的原因。她

最想知道该如何消除她与子女之间的冲突，同时也想与她的双亲建立更好的关系。她决定去看心理医生并且接受规律的治疗。

治疗似乎进展得很顺利。在治疗进行到第四个疗程的时候，她的医生问道：“这个问题是有关你父母的——你对你的童年还记得什么？”她于是进行了回忆并说出了各种经历，所有这些经历对她而言都十分平常。

医生在某一点上问道：“你与你父亲的冲突仍然存在。通常，这种冲突可能是从童年时开始的。你记得你相当小的时候和他在一起有过什么不愉快的事情吗，尤其是5岁或6岁时？你能回忆起那时他可能不恰当地对待过你的情形吗？可能是以错误的方式触摸你，或者是他触摸你的方式引起了你的反感？”

弗兰用一种非常强硬的口气答道：“如果你问的是我父亲是否以某种性爱的方式来虐待我，那么答案是绝对没有。这绝不可能，我没有任何类似于那样的记忆，我甚至一点也不相信这种事情曾经发生过！”

这位心理学家回答道：“这一点很有趣。通常，如果像你这样的病人没有任何自身与家长间不恰当行为的记忆，这种对记忆的缺失却恰恰表明了某些事的确发生过。这种记忆十分不愉快以至于它已经被抑制掉——从意识中消除。再次重申，你是如此地确定，这种反应程度就能够说明某些被压抑的记忆发挥了作用。”

弗兰说：“你的意思是说，由于我不记得父亲曾经虐待过我，这却证明他的确虐待过我吗？”

“这是通常的情况，”医生回答道，“我认为我们至少应当接受这种可能性并且对你的记忆进行更加深入的研究。你可能会对我们最终所揭示的内容大吃一惊。”

如果你认为这种交谈是荒谬的，请你不要这样想。尤其是在几年前，你会惊讶于有多少心理学家试图将成年人的心理冲突与儿童时期来自家长的性虐待联系起来。很多临床医生的努力通常是成功的，同时他们的病人也“买”来了对他们心中问题的解释：造成他们心中问题的原因就是家长

的性虐待（我们应当注意到，这些临床医生的行为并不典型同时也遭到了心理学领域的反对）。

一个病人为什么会如此容易就接受关于来自家长的可能的性虐待的治疗？好的，考虑一下这个问题。当人们去接受治疗时，他们通常是在寻找答案。他们心里本来就疑惑、茫然，同时对医生的话极度没有免疫力。事实上，质疑或挑战临床医生通常十分困难。所以他们来这里，寻找他们问题的答案。他们已经在开始治疗上迈出了重要的一步，同时他们希望这种治疗将会有助于自己问题的解决。换句话说，对很多心理精神机制的运用会促进他们去接受临床医生给出的解释。一旦医生提出病人在儿童时期可能受到过性虐待，就会给患者心里埋下种子，同时很多（感谢上帝，不是所有人）病人会思索：“嗯，可能会有这样的事，爸爸/妈妈可能真的超越了底线。有一件事可以确定，如果这是真的，并且我面对这一事实，我会感觉好很多。”

问题：当接受心理治疗的成年人开始记起儿童时期受到性虐待的场景时，我们应该怀疑这种记忆的有效性吗？

研究答案：应该。

分 析

首先，让我们回忆一下前一节的内容，并且重申我们应当知道所有成人对儿童时代的记忆都是值得怀疑的。记忆并不像存储在硬盘上的数码文件，我们的记忆系统就像随着水流不断改变的河床一样。每次我们获得新的经验时，我们的记忆就会受到影响并发生改变，以便与新的体验相一致。

研究甚至表明有关童年的错误记忆可以被灌输。我们中有大约 25% 的人容易受到暗示的影响，以至于我们可以将儿童时期不存在的事件（如 4 岁时在商场里走失，或者因为高烧在医院度过了整整一晚，或者在亲戚的

婚礼上不听话并弄翻了桌子）合并到我们的记忆中并且相信这些事真的发生过。类似这样的发现使我们所有人在思考记忆有效性的时候都会犹豫。

如同我们在先前章节中看到的那样，研究已经表明，当前我们对生活的满足感将会影响我们对过去的记忆。例如，还记得被告知在考试中获得好成绩的学生在记忆中的紧张程度比考试前的实际紧张程度轻吗？相反，被告知在考试中没有表现好的学生在记忆中的紧张程度比实际考试前的紧张程度要高。类似于这样的发现不会使我们感到奇怪。不管怎样，如果发现某人处于抑郁状态，向他们询问儿童时期的事，我们怀疑不会得到很多像“一切都是欢乐时光”这样的回答。

荷兰马斯特里赫特大学的艾尔克·吉拉特斯（Elke Geraerts）以及在哈佛大学和其他单位的同事最近对有关记忆的问题发表了一种稍微不同的看法。他们将30岁末40岁初的女性分为三个小组：（a）在成人后，声称她们拥有对儿童时代性虐待的恢复后记忆（一种她们声称最初已经忘记的记忆）；（b）声称她们是儿童性虐待的受害者并且绝不会忘记这一事件；（c）声称她们不是性虐待受害者。

研究者们对这些女性进行了一系列的记忆测试。测试结果表明，声称在儿童时曾经是性虐待受害者，但在成人后曾经忘记这些事件的女性在对记忆的处理中有一些有趣的不同之处。特别指出，在实验中，这些女性倾向于忘记她们已经在实验过程中成功地回忆起了研究素材。换句话说，在实验的某个阶段中，这些女性认为她们已经忘记了她们之前曾在实验中获得记忆素材，事实上她们并没有忘记。将这一结果运用到她们的实际生活中，当这些女性“记起”她们儿童时代的性虐待经历时，她们可能会高估了自己忘却的程度。她们认为在生命中的某一点上自己不再记得那些虐待，但事实上这种遗忘并未发生。这是一个有趣的发现。

在随后的一项研究中，吉拉特斯和她的同事们为我们提供了另一些有趣的数据，显示了成人对儿童时期性虐待记忆的另一个方面。研究者们对声称具有早年性虐待恢复性记忆的成人进行了广泛的访谈和测试，还对他

们的家庭成员和朋友们进行了访谈。研究者们将突然恢复有关性虐待记忆的人们分为两组：在接受正式心理治疗时恢复性虐待记忆的人，以及在没有任何心理治疗的时候突然记起虐待场景的人。

在心理治疗中恢复记忆的人们，几乎找不到什么有关他们记忆的客观证据。就是说，广泛的访谈和对亲戚朋友的调查并没有验证这些人所描述的在心理治疗中突然记起的事件。同时，这些病人声称当这种记忆如潮水般地回现时，他们并没有感到特别惊讶，感觉就像这些记忆一直在那里一样。研究者得出了这样一个结论：缺乏确定性的记忆，加之病人们对恢复后的记忆并不感到惊奇的事实表明了在治疗过程中的暗示具有积累性影响，同时病人们渐渐地接受了临床医生的暗示。

那些在他们日常生活中恢复记忆的人们会怎样呢？在这类情况下，研究者们更容易找到证明性虐待记忆的确发生过的确定性证据。让我们在这里谨慎一些！我们并不是指百分之百的确定，同时我们所寻找的并不是严格满足刑事法庭审判中“没有合理疑问”标准的证据。我们的意思是，从统计上讲，与治疗时恢复性虐待记忆的案例相比，更多的此类案例能够得到证实。

请记住：我们绝不能说没有人在成人后能够真实地恢复出童年时代性虐待的记忆。我们要说的是，在很大程度上，这并不是我们记忆系统的工作方式。当某个成人突然记起来“是的，现在所有的记忆都回来了！在我还是个孩子的时候我被虐待过”，我们应该加倍小心，尤其是这种记忆的恢复发生在接受正式治疗时。有太多的因素能够导致此人将这种虐待想象成事实。在临床医生的影响下，这个人会抓住救命稻草来获得某种结局。另一种可能性就是这个人可能忘记了此事件从未真正被遗忘过。

29. 智力：利用还是丢失？

随着年龄的增长，人们在标准智力测试中的得分会渐渐降低。同时，除了词汇量之外，其他智商指标都会随着年龄的增长而下降。各种类型的智商指标与年龄之间的反比例关系基本上是确定的。在我们竞争激烈的社会中，无论何时，当听到某些智力机能会随着年龄增长而下降时，我们都会心烦意乱地问道：“我怎样才能延缓这个过程？”对这个问题一个普遍回答是强调要保持思维活跃。思维活跃的重要性常常会在对那些超过 100 岁并且精神矍铄的老人的采访中被提出来。

记者：“你是如何设法保持头脑敏锐的？”

被采访者：“我保持思维活跃。每天做纵横字谜游戏，同时我还喜欢帮我的曾曾孙做他的代数作业。保持我大脑的状态。”

好吧，可能是这样的。但是将两件事联系在一起并确定谁导致了谁却通常会存在困难。例如，研究表明健康的人们会有更多的性生活。这意味着性爱有助于保持人们的健康吗？或者这种联系仅仅表明健康的人才精力去享受性爱呢？同样的问题也在我们的百岁老人调查中出现：每天做纵横字谜游戏会使她的大脑运行得更好吗？或者这名年迈的女性本来就智力超群，同时这也是她能够完成字谜游戏和其他智力游戏的原因。

问题：保持思维活跃会减缓随着年龄增长而出现的智力下降吗？

研究答案：不能。

分 析

弗吉尼亚大学的蒂姆·萨尔特豪斯（Tim Salthouse）进行了一次针对这个主题的彻底研究。他查看了很多让人们加入到智力训练计划，接着在随后几年内对他们进行几次智力测试的研究项目。总体上，这些结果都是令人失望的。同时当某些积极结果出现时，通常存在其他的解释，或者训练和测试间的时间跨度太短，不足以证明其有效性。所以目前我们能够断定的是：证明智力活动能够延缓智力随着年龄的增长而下降的证据还远不能让人信服。

那么我们该怎么做呢？停止“锻炼我们的大脑”吗？绝对不是！保持心理健康的一条基本道路就是监测我们的思维和行为，并且一直努力去控制和提高这二者。我们必须以一种自信坚定的态度坦然面对挑战 and 障碍，同时去克服冷漠和懒散倾向。因此，我们同意萨尔特豪斯的观点：

“虽然……智力练习可以维持大脑的年轻状态是一种超越了经验主义现实的乐观愿望，……人们仍然应该当它是真实的，并按照这一说法去行动。因为没有任何证据表明刺激智力的行动有任何害处，而这种活动通常是令人愉快的，并且可能有助于我们享受更高水平的生活，所以人们应当继续加入到这一行动中去。”
（萨尔特豪斯著于1996年）

随着年龄的增长，当我们看到自己不再能够像以前那样高效或轻松地完成某件事的时候，常常会有变得气馁的危险。无论体力还是智力上，很多活动都变得具有挑战性。然而，挑战并不意味着我们要退缩，挑战仅仅意味着我们要调整我们的目标，以便与年迈身体和大脑所造成的现实极限保持一致。虽然亚瑟·克雷默（Arthur Kramer）和雪莉·威利斯（Sherry

Willis) 指出, 老年人通常难以接收新知识, 但老年人同样能够进行新知识的学习。

我们不应再对长寿耿耿于怀。我们坚持运动、遵守健康饮食、戒除吸烟和酗酒等损害健康的习惯, 这样做并不应是为了活得更长。更确切地说, 遵循这种健康的生活方式, 是为了能够在第二天清晨醒来时感觉体力和精力都很充沛。

30. 智力水平与长寿有关吗？

如同我们在前一节中注意到的那样，我们一直在寻找一种有效的长寿方法。我们知道尽管不能保证一定长寿，但类似于良好的饮食习惯、锻炼、适度饮酒以及不吸烟的生活方式对我们都有益，当然也会增加我们长寿的几率。不久前也有一项研究说明活跃的性生活也对健康长寿有贡献。是的，性生活。很明显，这些研究者曾经来到一个英国小镇，询问男子性生活的频度。几年后他们回到这个小镇，发现那些进行性生活较为频繁的人仍然健在，而那些性生活较为不活跃的男子要么已经死去，要么很不健康。当然，这些结果并不能说明频繁的性生活将使我们更长寿。对这一结果的一个解释方式就是认为这些常常进行性生活的人之所以长寿是因为他们已经十分健康和强壮。他们良好的健康状况和充沛的体力使他们有精力进行性生活，同时有助于使他们长寿（同时当然会更加快乐）。

健康饮食、锻炼、不吸烟——这些习惯毫无疑问将在我们年轻力壮时使我们感觉更好，甚至可能有助于使我们长寿。但是，在这里向你提出一个问题：智力会起什么作用？聪明的人会更长寿吗？我们这里所说的“聪明”，并不是指一贯遵守交通信号和速度限制，在凌晨两点出行时避开城市中荒凉的区域，以及不会对一个像职业橄榄球员般强壮的人高喊“你要找麻烦吗？你这个狗娘养的丑八怪”。我们指的是在智商测试、大学入学考试以及其他对智力和能力的标准化测试中得到高分的人。

问题：在标准化测试中测量出的智力水平与长寿是否有关？

研究答案：有关。

分 析

首先，我们来解释名词“智力”。在这里，我们指的是在标准化的、有效的以及可靠的智力测试 [类似于韦克斯勒成人智力标准 (Wechsler Adult Intelligence Scale)、斯坦福—比奈智商测试 (the Stanford—Binet IQ test) 或者任何得到心理学专家承认的智力测试] 中得到的智商 (IQ)。

琳达·高特福莱德森 (Linda Gottfredson) 和伊恩·迪尔瑞 (Ian Deary) 描述了一项在苏格兰进行的长期研究。这项研究在 1932 年对 87000 名出生于 1921 年的儿童进行了 IQ 评估。数十年之后，研究者对样本人群的长寿率、死亡年龄以及儿童时代的智商分值进行了研究。显然，研究者们不可能找到所有最初参与者的记录，但他们能够获得数千人的样本资料。以下是一些具有代表性的发现。请记住，当我们提及智商分值的时候，我们指的是被测试者在 11 岁时所测量出的智商。

●智商每下降 15 分 (比如，智商为 100 分的人与智商为 85 分的人相比)，活到 76 岁的可能性就会下降 21%。

●智商每下降 15 分，死亡率会提高 17%。

●智商每下降 15 分，男性中癌症死亡率提升 27%，女性中癌症死亡率提升 40%。

●更低智商分值与更高的冠心病死亡率和肺癌死亡率相关联。

●对于 50 岁以上的人来说，生活在贫困地区的人们与生活在富裕地区的人们相比，其死亡率受智商的影响更大。

●智商分值与年轻时吸烟的可能性并不相关，但是与他们在以后的生活中戒烟的可能性相关。

当然，这些关系还受很多因素的影响。例如，高智商人群可能会拥有更高收入的职位以及更好的经济条件，也就能够享受到更好的健康护理。同时，具有更高智商的人可能会更好地照顾自己。他们也可能更好地认识到疾病与行为之间的联系，也能够针对疾病采取更好的治疗方法。无论智商与健康 and 长寿之间相关联的确切原因是什么，具有高智商的人的行为都更有利于促进健康，这些行为也会对延长生命有所帮助（然而，我们很乐意和你打赌，你和我们一样知道有些相当聪明的人反而无视自己的身体健康）。

有些人可能想说具有高智商的人天生就拥有机能更强大的大脑和更健康的身体。对这些人来说，不仅他们的脑细胞会高效工作，他们的身体细胞也运转得相当有效率，因而他们得以长寿。然而，我们并没发现任何可以检验这种假设的生物学测试。因此，暂时来说，这还只是一个假设。

无论对于上述数据的解释是什么，你在课堂上或课外所表现出对于本主题的广博知识将会使你的朋友和教授预言你将会很长寿。

31. 好的拼写更有利于沟通吗？

经常发信息或者上网聊天的人都会掌握很多不规范的缩略词或缩写。我们之中的纯粹主义者很反感这种对英文的乱用，甚至声称单词拼写无关紧要的时代很快就会到来。

实际上在即时信息时代，正确拼写遭受到的威胁可能比我们所想象的要大。例如，不久之前，我们的垃圾邮件中出现了一条满是拼写错误的玩笑信息，这是一条可以马上满世界传播的群发邮件。这条信息的主旨十分简单：我们可以将单词胡乱拼写，但是只要首字母和尾字母正确，即使中间字母都是混乱的，我们也能够解读这个单词。研究员詹妮弗·斯托夫（Jennifer Stover）和同事们共同研究了这个例子：

Aoccdrnig to a rscheeracehr at Cmabrigde Uinervtisy, it de-
osn't mtttaer wrehe the ltteers are, the iprmoetnt tnhig is I the
frist and lsat ltteer be at the rghit pclae.

译文：剑桥大学的一名研究员称，字母组合的顺序并不重要，重要的是首字母与末字母位置正确。

很可爱，是吧？相信我们，打出这条消息并不容易（这句话对拼写检查工具造成了严重破坏），我们已经习惯于正确地敲击出单词，以至于我们的大脑不喜欢指挥手指做错误的事。习惯的力量可以很强大。事实上，对于我们能够解读上述消息的一种解释是，我们的大脑识别的是“整个”

单词，并不是将单个字母组成一个有意义的整体。如果这是正确的，那么就让拼写见鬼去吧，不是吗？只要以某种方式将字母堆在那里，并保证首字母和末字母正确，读者的大脑将会完成剩下的识别工作。

问题：要进行高效的读写需要正确的拼写吗？

研究答案：需要。

分 析

你对答案感到惊讶吗？毕竟，你读懂上面的那句消息是没问题的，不是吗？我们承认在对问题的措辞上通过加入关键词“高效”转移了重点。是的，你能够顺畅地阅读上面那条消息，但实际上你可能会遇到远比这个更大的麻烦。斯托夫和同事们意识到了这种可能性。研究者们准备了正确拼写和错误拼写的多份书面材料。他们严格控制实验参与者的阅读能力以及阅读材料的长短，同时所使用的段落在内容上也有难有易。所有的实验参与者在阅读材料时都会被计时。同时，在阅读过材料之后，研究者测试了参与者对材料的理解。研究者还会询问参与者在阅读材料时的舒适度和受挫感有多少，以及参与者们认为他们对材料的理解有多深。

实验结果表明阅读拼写混乱的材料要花费更多的时间，尤其是当材料本身较复杂时更是如此。参与者还报告了与阅读正常材料相比，他们在阅读拼写混乱的材料时会感到不那么舒适，并且会有受挫感。此外，这些影响在阅读复杂材料时还会增强。

拼写混乱的材料与正常材料间唯一没有差别的量度就是理解程度。然而，理解程度是以舒适度和阅读时间为代价的。因此，那封声称拼写无关紧要的垃圾邮件是错误的。

所以，那些认为有借口拼错单词以及不擅长拼写的人，请忘记这些借口并认真学习拼写吧！

32. 演讲者在多长时间后会失去观众的兴趣？

回忆一下你去听某人演讲的经历。可能是一个针对夏季短工或者实习期的培训会；可能是来到你所在教室的客座演讲者；也可能是来到你所在学校的一名政客。无论是什么情况，几分钟之内就会显露出演讲者是否能吸引住听众的注意力及其吸引程度。这时听众就会说出这样的话来作为对演讲的反映：

“我对这个演讲者以及她（或他）讲的内容十分感兴趣。我记得开始时我在认真地聆听着演讲，但是大概 10 分钟之后，我开始走神。我发现我在看房间里的其他人，或者在想演讲结束后我要做什么，或者在想这名演讲者为什么要选择这样一种特殊的服装颜色。无论我心中在想些什么，很明显我已经失去了开始时对演讲内容的浓厚兴趣。”

我们是大学教授。在我们的职业生涯中有一条几乎被公认的法则：在一节课开始时我们可能会拥有你全部的注意力，大约 15 分钟后我们就失去了你。你已经开始神游另一个星球，另一个宇宙，进入一种不同层面的意识！哦，是的，你仍然坐在这里，睁着眼，拿着笔，甚至还会在教室的前排注视着我们。然而，你转动的眼睛出卖了你，同时告诉我们你并没有在思考课堂上的问题，而是在想你如何能够为考试找到复习时间，或者在这周末如何去找点好运气。

演讲者或主持人都清楚地了解这一公认的听众法则，同时也会寻找方法来克服“听众注意力的 15 分钟极限”。这些策略通常包括类似于使用生动的视听道具，邀请听众，与听众进行互动游戏，或者在正式演讲中加入幽默笑料来引起听众的兴趣等。

问题：“听众注意力的 15 分钟极限”法则是基于可靠的研究吗？

研究答案：不是。

分 析

圣路易斯大学的克伦·威尔逊（Karen Wilson）和詹姆斯·科恩（James Korn）决定对“15 分钟法则”进行调查。虽然他们将研究对象限制在课堂上的大学生中，但是我们相信他们的研究也对任何一种正式演讲者向听众传递信息的情况有参考作用。简而言之，威尔逊和科恩声称研究结果对“15 分钟法则”并不怎么支持。他们报告的部分结果如下：

- 注意力集中的学生在整个上课期间都相当稳定。

- 某些研究对课堂上的学生进行的观察，并报告随着课程的继续会出现注意力下降的标志性行为（比如打哈欠、闭眼、心不在焉、与邻座小声耳语）。然而，总体上可认为这些研究缺乏有效和可靠的测量技巧，同时，在学生中、教师中也表现出很大的可变性。

- 在课时的开始、中间和结尾，学生对课堂内容的记忆通常没有区别。某些研究表明在课时的后 20 分钟内学生会表现出出色的学习能力。

- 在一项研究中，学生自己报告的课堂专注水平在课时开始时达到最高。然而，这一发现在不同教授的课堂上却具有很大差别。人们可能会预测在不同的学生中也会存在这样的差别，但这种差别并没有报告提及。

如果你要面对听众进行一次演讲，或者进行一次时间很长的课堂报告或讲话，你似乎并没有必要去假定“我要在前几分钟内吸引听众的注意，而在这之后可能就比较费劲了”。怀着这样一种偏见来到听众面前可能会对你的演讲效果不利，因为听众会感觉到你在将他们当作一群涣散无知的人来对待。因此，他们不会喜欢你。出于同样的原因，接受“15 分钟法则”也可能导致你忽视开场白的质量同时更加关注随后的内容。在这种情况下，由于你在开讲时就表现得乏味并且思维混乱，你很可能会在第一分钟就失去听众的兴趣。很显然，在开始时设置一个“诱饵”能够让任何形式的陈述（无论是口头的还是书面的）捕获受众的注意力。在那之后，只要保持陈述的生动，不时地变换语调和风格，同时结合与听众的互动即可。

当你的陈述在语调上有些单调，缺乏小道具和与听众的互动，并且单纯地就事论事时，我们怀疑“15 分钟法则”就会发挥作用了。想象一下古板的老教授蹒跚地走进课堂，站在讲台前，打开文件夹，宣布“今天我们的主题是诺曼底登陆”，以一种单调的语气解说了 50 分钟后，合上文件夹，之后又蹒跚地走出教室（醒醒！光是这种描述就可能将你送入梦乡）。这可能还不如要求你将注意力放在墙上的一个点上 50 分钟。

这一讨论使我们想起了美国前总统比尔·克林顿几年前对我们校园的造访。他在一间拥挤、燥热并且不通风的体育馆中进行了 30 多分钟的精彩演讲。我们还记得开场的 5 至 10 分钟内，演讲非常无聊，惯例性地对国家权贵进行感谢和赞誉，接着是一些陈词滥调和带竞选风格的烂熟词语。在这 10 分钟内唯一吸引听众注意力的是他们看到了活生生的在任美国总统。在场的每一个人都想马上走出这间令人不悦的体育馆。这时，一件引人注意的事情发生了，如果你承认，这也是对“15 分钟法则”的一种违背。渐渐地，几乎是不被察觉地，克林顿总统开始偏离他的提纲并且面向年轻的大学生发表演说。他的语调开始升高，同时他的说服力开始增强。他和大

学生们共同演讲，而不是对他们演讲。他谈到了大学生生活中的重要问题。我敢打赌，拥挤大厅里的每一个学生都感到他的演讲是直接针对他们个人的。即使是共和党人也对他大师般抓住听众的能力肃然起敬。

告诉你的朋友，“15 分钟法则”只是一个借口！是没有准备的低效率演讲者的一个借口，也是那些不想出席演讲的冷漠听众的一个借口。

第五部分

焦虑、压力与镇静

33. 吸烟与恐慌症相关吗？

吸烟是目前美国社会中最大的恶习。要找到一个能够合法点燃一支烟并且不会引起周围人的怒视的地方越来越困难。此外，谁还能够否认香烟对我们身体的毁灭性影响呢？事实上，很多人将这种损害健康的行为与慢性自杀等同看待。

但是我们这里讨论的是心理学，同时在这一节中我们考虑的是恐慌症（突然产生的强烈焦虑，症状为感到强烈的害怕、恐惧，并伴随心悸、短促的呼吸、出冷汗、颤抖等）。你认识多少声称他们受到过恐慌症折磨的人？很多人服用抗焦虑药物来避免这种症状的发作。如果这些受害者也吸烟，或许他们应该考虑戒烟，这就带来了我们的问题。

问题：吸烟是恐慌症发作的危险因素之一吗？

研究答案：是的。

分 析

美国佛蒙特大学的迈克尔·佐福伦斯基（Michael Zvolensky）和阿密特·伯恩斯坦（Amit Bernstein）对有关这一主题的文献进行了回顾。他们注意到，寻求对恐慌紊乱的治疗方法的人中有 40% 是烟民，与之相比，这些人中有 19% 是在社会环境中极度腼腆的人，有 22% 是强迫症患者。

我们注意到 40% 的数字意味着有 60% 的恐慌症受害者是不吸烟的。尽管如此，吸烟与恐慌紊乱的联系仍然存在，并且是一种双向联系。这两种

情形常常（并不总是）一同发生——吸烟可能会刺激或延长恐慌症的发作，而恐慌状态也可能会增进吸烟的欲望。

要设想这种联系所涉及的原因并不十分困难。也许对于某些人而言，吸烟对身体的影响（例如心悸和紧张感）会加强恐慌的感觉。也许某些人会由于过于活跃的神经系统而自然地感到稍微紧张，而正是这种特征让他们成为恐慌症发作和吸烟的人选。还有很多吸烟者似乎永远处于一种试图戒烟的状态，也许正是这些人的尼古丁断瘾症状刺激了恐慌症的发作。

所有这些可能的原因都是在文献中找到的。这种吸烟与恐慌之间的联系十分复杂，并且在不同人中有所不同。但是无论对于某个人来说引发这一联系的具体原因是什么，这种联系都是存在的。因此吸烟者可以在戒烟的理由列表中加入新的一项——避免恐慌症发作。当然，当你对一名吸烟者谈及这些情况的时候，他很可能会用香烟弹你的脑门！

34. 对别人发脾气有用吗？

你生气吗？真的很恼火吗？好了，排空你胸腔中的怒火，将它释放出去吧。对着让你发怒的源头一通咆哮或者一顿好骂，让他们知道你对他们的真正想法；写下一封诅咒信或者给他们打一个电话；对着枕头猛打；对着砖墙扔瓶子……随便做点什么来发泄你的怒火。这之后你的感觉将会好得多。

在有关攻击、情绪、动机等类似主题的课堂讨论中，学生们总是一成不变地用“宣泄法”来解释特定的问题：“人们通过做某事来发泄他们的愤怒，是因为他们懂得释放出情绪之后，他们就会平静下来。”

学生们普遍运用这种“宣泄法”或者“能量释放”观点来解释人类的行为。他们将愤怒的人视为充气过多的气球，如果没有及时释放压力就会马上爆炸。这种将能量释放当作安全阀的思想是下意识的，并且看起来似乎很有道理。然而，事实却是，支持这一理论的证据并不充足。

问题：发泄有助于消除心中的怒火吗？

研究答案：不会。

分 析

研究者设立了许多研究项目来挫伤和激怒参与者。例如，假设一个实验要求你与一个笨拙的搭档（实际上他是在配合实验设计者，意图在于使你的工作更加痛苦）一起工作。实验中发生的情况可能会使你变得十分恼

火，同时你的血压急剧升高。你可能会通过拒绝与他人合作甚至破坏他人的努力成果来发泄你的怒气。如果你在实验中被允许向他人表现出某些进攻性言行，那么相对于那些被允许忍住怒火的参与者，你更有可能会重复这种进攻性的表达。换句话说，发泄过的人随后再次发火的概率会增加，而不是降低。发泄并没有使你平静下来。

发泄怒火并通过攻击性行为“去除心中愤怒”的问题在于你教会自己用攻击方式来解决冲突。当愤怒时，请用合作的态度去对待别人，这样会使你尽快平静下来。当使用攻击方式去表达愤怒时，你的感觉会更糟，更愤怒。如果有人告诉你让情感发泄出来是有益的，将你的委屈和愤怒表达出来，怒火就会在你心中消失，那么请不要相信。这样只能说明你还没有学会以恰当的方式来管理、控制和驾驭自己的情绪。相反，你学会了在事情没有按照你设想的方向发展时去伤害别人。在这种情况下，发泄并不会使你感觉轻松，你只会学到一种满口污言秽语、好勇斗狠的习惯。

由于这一研究得出的结论与“发泄会减轻压力”的常识相反，所以它是一个很值得研究的课题并且会引发很多讨论。“释放出来”这一建议在短期内看可能是可行的。就是说，心中积聚了许多怒火之后，向某人大吼一通可能的确会给你带来暂时的轻松感。这种轻松是一种回报，会加强“大吼”或者迫使某人“低头”的行为动机。众多心理学图书中的一条基本法则就是某种行为一旦得到了回报就会增加这种行为发生的可能性。所以，这样做只能将你自己变成一个脾气更坏的人。当然，这种行为模式对于你的长期人际交往也没有益处。

35. 我们应当向他人隐瞒我们的弱点吗？

假设你正在接受一次面试。

面试官：“这份工作要求你时常站在听众面前为他们作大概 30 分钟的讲解。有什么问题吗？”

在我们提出两个可能的答案之前，我们先假定你站在听众面前时会感到紧张。我们的意思并不是你会不由自主地晕倒或颤抖，并且跑出房间去。我们的意思是你将会感到紧张、不安，同时如果没有必要不会在人前讲话。好的，心中记住这些特征，让我们回到问题上来，这里有两个可能的答案：

回答 A：“你的问题很有意思。实际上当我在一群人面前的时候，我的确感到有一点儿紧张和不安。因此，我会在讲述之前进行更充分彻底的准备，对我将要说的话进行充分练习。在我准备好之后，我就不太可能会结巴或者思路不清。所以只要我提前知道有关我要讲解的信息，我的答案就是没有问题，达到这一要求没有任何问题。”

回答 B：“没有问题，达到这一要求没有任何问题。”

当然，很多因素（其中大部分在我们的控制之外）都会决定我们面试

的结果。然而，上述两个选项提出了一个基本问题：在这种情况下，我们应当坦白到何种程度。例如，在回答 A 中，回答者表示容易产生焦虑，虽然他（她）能够成功克服这一倾向。另一方面，回答 B 对公开演讲表现出了绝对的信心和掌控能力，但真实性却值得怀疑。

当提出这个问题时，我们强调并不单单将这一问题限制在面试情形下。事实上，我们将要讨论人们公开承认自己弱点的各种情形。我们感兴趣的是这样做会对他人产生何种影响。就是说，当我们承认自己的某种弱点时，其他人是否会或多或少对我们产生亲切感。

问题：在社会交往中，如果我们承认自己的某些负面特征或个性，其他人会更积极地评价我们吗？

研究答案：是的。

分 析

佛罗里达大学和斯沃斯莫尔学院（Swarthmore College）的安德列斯·沃德（Andres Ward）和莱尔·伯伦纳（Lyle Brenner）为他们的实验参与者设计了一些情形。在第一种情形中，大学生们必须阅读一段文字并对其清楚程度进行评级。其中一组学生的阅读材料前有一篇声明称这段材料令人费解。对于另两组学生，同样的声明要么在文章之后给出，要么根本不出现。结果表明，第一组（声明出现在阅读材料前）对这段文字清楚程度的评级要比其他两组高。

在第二种情形中，学生们会听取一段带有浓厚奥地利口音的演讲录音。对于半数的听众，演讲录音的前面加上了演讲者有严重口音的声明；另一半听众的录音中则没有这样的声明。结果表明，听到“我有很重的地方口音”声明的大学生对演讲者所作出的评价比那些没有听到声明的大学生所作出的评价更好，认为演讲更为清晰愉悦，并且认为演讲者讲英语的年限更长。

在第三种情形中，学生们评估了一份针对假定大学的大学申请。对于其中一组评估者，申请材料中包含了来自学生以及他（她）的指导顾问所作出的表明申请者的成绩实际上并不是最优秀的声明。另一组评估者在申请材料中并没有发现这样的声明。结果表明首先声明自己的成绩“并不是最优秀”的申请者能够比不作这种消极声明的申请者得到更高的评分。

在这些研究中有一件十分重要的事需要倍加注意：对自己弱点的承认会获得他人更为积极的评价，但这种积极评价是明确针对这种能力的。例如，在最后一种情形中，虽然当申请者承认自己并不是最优秀的学生时得分会更高，但他们的学术能力测验成绩却并没有得到更高的评价。这样，当某人在特定领域中承认某一项弱点时，别人对他的全面印象不一定会受到影响。但是，在这一讨论中存在一条明显的经验：适当的谦虚大有帮助，将自己贬低一到两个档次绝对不会有损，尤其是当你被当作某种专家时。让我们来假定一种情形：

你父亲的老板指派给他一个任务，即评估公司某一部门的策略以及业绩。你父亲在这一任务上花费了好几个星期来统计数据，研究策略计划，对所有级别的员工进行访谈，并且对统计模型进行比较。六个月之后他完成了一篇全面彻底并且具有指导作用的报告，其中也包含了有关在公司其他部门中落实计划的建议。

老板在一间大型会议厅内当着所有员工的面为你父亲的报告制定了计划。由于你父亲在过去几个月中一直研究这些问题，他被当作是这方面的专家。这很好，但是你父亲想得到的仅仅是自己的观点和建议被同事们接受，虽然这对于他们来说可能意味着需要承担更多的工作或需要学习新的技能。

按照沃德和伯伦纳的观点，你父亲要在他的介绍中点缀某些有关他自己的负面评论。我们这里所说的负面评论是指巧妙安排、适度谦逊、自我贬低的评论。这种评论将让他更受听众喜爱。

“谢谢你，布朗先生。你让我听起来像是一名专家，但实际上我在某些相当复杂的问题上仍然十分困惑并且钻过很多次死胡同。我在这里要介绍的仍然是一个正在研究中的项目，同时我希望来自听众的观点能够指引我们向着更富有成效的方向前进。我正力图制定出一项有用的计划，上帝知道我在这个过程中需要帮助。”

为了提高听众对你父亲在陈述清晰度上的认同，如果他像下面这样承认他在演讲技巧上的某些负面特性，可能会更好：

“我真的为这篇文字搜肠刮肚，但可能还是没有以最好的方式展现出这些资料。我希望我在这里能够抓住其中的精髓。”

最后，当他来到建议部分时，一点点的谦虚是没有害处的：

“现在，如果你们允许我作出一些过于概括和简单的结论的话，我将在这里提出一些宽泛的建议。”

很明显，你父亲可能仍然没有点燃听众的激情。承认消极方面也承载着风险。然而，我们讨论这一主题的要点仅仅在于，我们过去总是回避提及有关我们自身的负面内容。我们穿着个性的盔甲来保护我们的弱点，唯恐自己得到负面的评价。然而，更好的方法是去承认某些缺点，去展示一些真诚的谦逊，这样才能表明我们是真正的人。

请记住，听众也有他们自己的疑惑和弱点。如果我们表现出自己的一些弱点，我们在他们的眼中就会和他们更相似，我们也因此更受欢迎。

36. 乐观对你的健康有益吗？

我们都知道有些人会把装有半杯水的杯子视作半空，而有些人则会视作半满。这种现象反映了乐观与悲观，对吧？我们在很多情况下喜欢给自己和他人贴上标签，进行分类。如果我们有选择权的话，我们可能希望自己是乐观主义者。但有人说要小心这种情况——挑衅命运是危险的。如果我们说某事将会一帆风顺，事实上我们知道上帝可能随时会向我们猛扑过来，把一切弄糟。至少我们中的一些人在要与他人分享成功时是这么想的。

有一件事可以确定：我们不愿意与一个悲观主义者，一个心怀不满、永远看到事情黑暗面而破坏我们兴致的人在一起。一个悲观的配偶对于婚姻的稳定是一种威胁；一个悲观的同事对于生产力和士气是一种威胁；一个悲观的朋友……好吧，将很快成为你的“前”朋友。

有些人说作为一名悲观主义者更能够认清现实。对悲观主义者而言，乐天派是不切实际的。例如，一对夫妇可能计划外出打一场高尔夫球。一个人说道：“你听天气预报了吗？看那些乌云！我们的高尔夫球局可能要泡汤了。真是倒霉。我恨下雨。”

毫无疑问这种对下雨的预料反映出了事实发展的可能性，但乐观主义者可能会指出：“是啊，看起来不好。我们最好还是把高尔夫球棒放一边吧。还记得我们一直想看的那场电影吗？我们去买点爆米花和热巧克力来享受一个暖洋洋的电影午后吧。”

悲观主义者反驳道：“但是天气预报说会有强雷暴和大风，并且可能

破坏电力传输。我们为什么要在看电影时遭遇停电？”

“那好吧，”乐观主义伴侣回答道，“我要去和朋友喝酒。”

现实主义并不是我们要讨论的主题，我们的主题是你如何应对现实。如果你是一个沮丧的人，那么你将会发现自己经常与他人发生冲突，并且最终将会孤独。你对生活的态度会影响到你的社交网络以及你朋友的数量。你会如何看待你的生活环境？我们在生活中都经历过失败，我们都有过挫折，我们都有过被别人拒绝的经历。你如何看待这些事？你觉得这是你自己的责任吗？确实，有些情况你应该受到责备，但如果自责是你在面对挫折时的习惯性做法，那么你为你自己埋下了很多问题隐患。

你在面试中应如何随机应变？如果你已经为这次面试做好了准备，并且将这次面试看作展示技能和品质的机会，那么这次面试在你看来就是一个你可以成功战胜的挑战。充分的准备和乐观的情绪使你处于一种放松和自信的状态，而这种状态会使你表现得像一个合格的备选者。这样你面试成功的可能性就会很大。但如果你没有足够的自信，觉得肯定会在面试中暴露出自己的弱点和短处，那么你悲观的态度几乎决定了你所害怕的结果一定会发生。你悲观的表现将会使你更加封闭，更加不讨人喜欢，也更加不愿意参加面试，因而面试将会变成一场灾难——正如你所想。

我们的精神状态在我们与他人的相处中发挥了巨大的作用，但是精神状态对我们的身体健康会有什么影响呢？对生命的乐观态度有利于保持良好的身体健康状态吗？悲观主义会加大我们患病的可能吗？

问题：情绪会影响我们的身体健康吗？

研究答案：会影响。

分 析

卡内基—梅隆大学的谢尔登·科恩（Sheldon Cohen）和莎拉·普莱斯曼（Sarah Pressman）探讨了正面效应的概念。正面效应指的是在人的总

体生活态度中能够带来愉悦、享受和满足感的一组情绪和感受。研究者们注意到，当涉及心理状态对身体健康的影响时，心理学中的大部分讨论都会集中于类似焦虑与消沉的状态以及这些状态对健康造成的破坏性影响。研究者们声称，心理状态的正面效应在某种程度上被忽略了，尤其是积极情绪对身体健康的影响。

在科恩实验室的一项典型研究中，研究者对参与者情绪的正面效应与负面效应作出了评估。正面效应得分较高的人较为活泼、乐观、愉快并且更放松；负面效应得分较高的人则较为忧愁、紧张和暴躁。在评估结束几周之后，将参与者们暴露在感冒病毒之中，并且在随后几天对他们进行了密切观察。在这项研究中，正面效应得分较高的人中患感冒的人数要少于负面效应得分较高的人。

针对其他健康状况进行的研究也得出了类似结论。有一项研究调查了法学院一年级学生在开学两个月后的免疫系统机能。被评估为乐观的学生在免疫系统机能上明显优于被评估为悲观的学生。积极的情绪还被发现能够提高免疫系统中抗病毒细胞的数量，并能够降低中风与心血管问题的发病率。

乐观的态度是健康长寿的保障吗？当然不是，没有什么比健康饮食、积极锻炼并且不吸烟更能保证健康长寿。虽然积极的观念有利于提高我们的免疫力，但目前还没有充分的证据证明这种积极的观念能够治愈已经发生的疾病。例如，一些研究表明晚期癌症患者的存活时间不受他们是否乐观的影响（在另一节中我们针对乳腺癌患者和乐观情绪展开了讨论）。然而，我们可以问问，在剩余的时光中，谁的生活质量会更好，乐观者还是悲观者？

我们认为答案倾向于乐观者。在生理和心理上，乐观地对待生活都是一种增进健康的行为。乐观者更容易取得成功，并且更容易清除生命中出现的障碍，这是一种激发他们免疫系统变得更强大的特性。对于乐观者而言，压力并不一定产生对健康的威胁。乐观的态度和积极的情绪状态显然

提供了强大的心理支撑。同时，我们应该相信乐观的生活态度是能够培养的。我们能够学着更加准确、客观、实际和理性地思考生活中出现的问题。简而言之，我们可以学着以更加积极的方式面对逆境。

很多人常常随口就说“我是一个非常悲观的人，我更希望成为一个乐观主义者”。类似于这样的自我评价并非总准确，同时它会让我们低估自己。例如，我们的一名学生在暑期课程结束时恰好做出了这样的评价。当时我们要求这些学生思索他们在课程中学到了什么以及是什么教会他们认识自我。一名学生表示自己“过于悲观”，还因不够乐观而低估自己。我们对他的自我轻视持有不同意见，并且作出以下回应：

“你说你是悲观主义者，但是你却在暑期选择了这门课程。这实际上是一种非常乐观的选择。你在暑假中选择了额外的任务，并且敢于承担风险，有足够的信心去完成它。你接受了挑战并且勇敢地面对它。如果这还不算是乐观行为，那么我们就不知道什么该算是乐观行为了。”

这件事背后的信息很明显：在你判断自己对生命和你自身的悲观程度之前，请对你的行为进行一次仔细的反思，不要随意做口头评价。语言是没有多少价值的，行为才是你的本质所在。

悲观的情绪可以以另一种方式反向影响我们的健康。我们中的某些人认为如果一种疾病是遗传性的，那么我注定会患上这种疾病。我们都知道有人（感谢上帝，并不是很多人）喜欢用“哦，这是遗传的”这样的话来解释自己的某些问题，无论这种问题是癌症、心脏病、消沉、焦虑还是失眠。这些人叹气道：“没有用的，这种症状是世代相传的，我就注定会得上这种病。”完全是一种听之任之的消极态度。

问题：基因风险意味着命中注定吗？

研究答案：不是。

分 析

很多人知道某种疾病在他们家族中十分普遍，基于这种事实，他们围绕着这一疾病仔细地进行了早期彻底的医学检查。某些人将这种遗传因素扩展到心理领域中，就是说，他们将某种心理状态解释为由基因决定的：“我想起来了，妈妈、乔叔叔和奶奶一直都是痛苦和沮丧的，由此看来，我的这种消沉性格是注定的！”

由于身体或情绪中的某些因素会遗传，你就相信自己注定会成为一个受害者，我们认为这种想法是十分危险的。当然，有所戒备是明智的，尤其对于那种能够被早期确诊，并可提前预防或治疗的某种身体疾病，但我们必须记住基因风险并不意味着我们会不可避免地受到影响。

为了证明这种思想的危险性，思考一下米奇·曼特尔（Mickey Mantle）的例子——20世纪50到60年代服务于纽约洋基队的著名棒球手。当他年近六十的时候，他经常会说：“如果我知道我能活这么久，我会更好地照顾自己。”这句曼特尔的名言在很多老年人中特别流行。然而，布法罗大学的贾尼斯·哈斯塔普（Janice Hastrup）将这句话放到了一个不同的环境中。米奇·曼特尔有男性早亡的家族史。他的父亲在40岁时死于霍金森氏症，他的几个叔叔都没有活过60岁。曼特尔身边的人也都相信他会早早地告别人世，并且因此认为他最好“为今天而活”。所以他就按照古老的快乐主义“吃、喝、享乐”的哲学生活。曼特尔尤其注重于这种哲学中“喝”的部分。

在与心理科学协会（the Association for Psychological Science）的艾里克·杰非（Eric Jaffe）进行的一次访谈中，哈斯塔普说曼特尔犯下了他生命中最大的错误，也是我们当中很多人犯下的错误——过度地强调自己一定会继承家族遗传的疾病基因。他感觉自己的早亡是不可避免的，所以生活得有些鲁莽，过着一种自我预言的生活。是的，曼特尔享年63岁，对

于曼特尔家族的男性而言，他是长寿的，但对于 20 世纪 90 年代的美国男性而言，他仍然十分年轻。然而，曼特尔的肝脏却被长年的酒精中毒、肝硬化和肝炎所损害，并最终发展为肝癌。他于 1995 年 6 月进行了肝脏移植手术，但是癌细胞已经扩散，曼特尔于两个月后去世。

从乡村音乐巨星蒂姆·麦格劳（Tim McGraw）的热点新闻中也可概括出对必然死亡的这一反应——他去“高空跳伞、落基山攀岩，并且在一头公牛的背上骑了 2.7 秒”。换句话说，如果你认为自己大限将至，那么就放手去冒险吧。

哈斯塔普认为曼特尔案例中体现的错误推理导致人们在面对某种遗传现实时认为自己束手无策，这种想法促使人们做有损健康的事而不是促进健康的事。

当然，哈斯塔普只是将研究限制在生理疾病的范畴中，但我们认为这种观点可以扩展到精神或心理层面。我们不应由于家族史上的某些心理状态或个性问题而产生一种固执的想法，认为自己必定会早亡，或者必定成为害羞、愁苦、沮丧或焦虑的牺牲品。

不向这种所谓的必然性屈服，尽可能了解我们的基因弱点，可以加强我们对健康的警惕性，鼓励自己生活中扮演一种更为积极、自信的角色。体育锻炼、控制饮食、时常进行体检、乐观开朗、辅助药物治疗——这些能够帮助我们更好地控制我们的生活，并且帮助我们更加自信、坦然、满足、欢乐地走过每一天。

哈斯塔普的观点中还有一个次要的方面。当你的家族有长寿史或者有对某种疾病的免疫史时，这可能会引发你的错误认识。如果你认为你可能不会受到伤害，你就可能会更少关注那些你本可以控制的提高你生活质量的生活方式。请不要沉溺于你的家族史。关注你能够控制的方面。你只能直接控制两件事情：你的思维和你的行为。掌控好你的对自己和世界的态度，采取适当和建设性的行动，你就能够获得更多的生活满足感。

37. 宠物对我们的健康有益吗？

“当孩子离家，宠物狗死去，生活就开始了。”我们不知道是谁为养育十几岁孩子的家长和顽皮宠物的主人许下了未来的希望，但是这句话显然公开驳斥了拥有宠物的积极意义（我们无意提及任何养育十几岁孩子的积极意义）。设想你养有一条狗，当它还幼小、躁动的时候，当你每天早上为生计出门奔波的时候，你可能会不得不将它锁在一间中央情报局认为最适合拷打的小房间里。8小时之后你回到家中，你忠诚的伙伴还在那里，趴在将你与它分开的栅栏上，迫不及待地等着你打开门然后跳入你的怀抱，如此钟情和宽容，根本没有为你造成的苦恼而向你发火。

毫无疑问你肯定阅读过有关宠物给主人带来奇妙影响的报道。事实上，你可能还会熟悉一些定期将小狗送去疗养院的项目，因为小狗的出现，即便只是几小时，似乎能对疗养院居民的心情产生正面影响。很多这种类型的报道在研究中都得到了证实。例如，拥有宠物的老年人去看医生的次数较少；宠物主人在心脏病发作后的成活率更高；宠物还能帮人们降低血压和其他心脏压力的指标。

所有这些发现都很有趣。似乎喂养宠物和维持良好健康之间存在某种关联。然而，心理学家总是对关联十分警觉，因为关联不能确定哪一部分对另一部分产生影响。这种警觉总结起来就是心理学入门课程中总会提到的一句话：“联系并不等于因果。”然而，布法罗市纽约州立大学的凯伦·艾伦（Karen Allen）和她的同事完成了一项有趣并且令人信服的研究，这项研究表明喂养宠物有益健康，而不是更加健康的人才更乐于喂养宠物。

艾伦和她的同事将乐于收养宠物的股票经纪人作为他们的研究对象。他们在研究周期内随机挑选其中一半来收养一条狗或一只猫。所有的参与者有高血压（至少为 160/100）。研究结果表明，当经纪人处于压力之下，宠物能发挥出明显的正面效应，使主人的血压升高区间低于没有养宠物的人。

宠物是很不错，但是它与朋友比怎么样呢？当我们需要与人交流时我们不能给宠物打电话，宠物也不能向我们提出应该采取哪种做法的建议。当我们遇到困难的时候，宠物不能鼓励我们继续坚持下去。

问题：对于女性来说，朋友会比宠物更有助于降低血压吗？

研究答案：不会。

分 析

讨厌动物的人会把这本书扔进垃圾堆！“宠物会比朋友，我们自己种族的成员更了解我们，更懂得安慰我们？这绝不可能！”请相信，我们并没有贬低朋友的作用。首先，请注意我们的问题被限制在对女性血压的效果上。第二，只要我们接着往后看，就会发现问题被限制在一种十分确定的环境下，即女性数学心算。下面介绍实验过程。还是先前那位凯伦·艾伦，她让参与者在下列三种情况进行心算：独自一人；与女性朋友一起；与宠物狗一起。与独自一人时测量出的血压相比，有女性朋友在场时，参与者在执行任务时血压升高，而有宠物狗在场时血压却没有升高。

在后续研究中，艾伦和她的同事们进行了同样的测试，但将宠物狗换成了婚姻伴侣。研究表明，当男性和女性解决数学问题时，如果婚姻伴侣在场，他们的血压从 120/80 升高到 155/100。然而，当他们的宠物狗在场时，计算数学题的平均血压仅升高至 125/83。这一结果为很多婚姻笑话敞开了大门，不过这些笑话还是让你自己去找吧，你可以攒下来留给下次的家庭聚会。

这些有关数学的研究十分有趣，并且能有很多种解释。一种简单的解释就是当进行类似数学运算的任务时，我们会感受到很大的压力，同时可能不希望给朋友或者伴侣留下我们在苦苦挣扎，甚至不能解决某些问题的印象。我们知道人们会想：“哦，她完成这项任务实在很慢。”那么宠物狗会如何？它会舔着你的脸心想：“你在犹豫给我鸡肉还是牛肉吗？”计算数学题的情形可能与当着你的朋友、配偶和宠物狗的面进行篮球罚球一样。假如没有投中，人会觉得你很没用（即使他们始终说你“投得不错”）。宠物狗会怎样呢？它会跟在球后面狂奔并且叫道：“再把球扔给我！这很有意思！”

由于你身边的很多人都有宠物，所以这一主题非常适合调查研究和作报告。他们中有多少人在困惑的时候会转向宠物，去寻求由宠物所提供的无条件的慰藉？你可能还会发起哪种宠物比其他宠物更好的讨论。例如，许多研究表明狗比猫更能提供积极的健康收益，只是，猫的主人会嗤之以鼻。

38. 笑是最好的药物吗？

在先前的章节中，我们讨论了乐观的态度对健康的某些积极影响。长时间的笑有助于人们养成乐观的心态吗？几乎所有人都认为笑对我们有益。不可否认，笑会使我们感觉更好，尤其是当我们笑到“肚子疼”的时候！笑是情绪乐观的表现。我们已经注意到乐观对我们有各种各样的益处，但笑本身也有这种益处吗？

问题：如果我们经常笑，会使我们身体更健康吗？

研究答案：不会。

分 析

1979年，在《疾病解剖学》(Anatomy of an Illness)中，诺尔曼·库辛(Norman Cousins)指出每日的开怀大笑和大量的维生素C在治疗他的风湿性关节炎时发挥的辅助作用。然而，如果你想要通过系统的研究表明笑对我们的身体健康具有确切的益处，那么你将会失望。无论我们想要讨论的是免疫系统、我们对疼痛的耐受程度、血压、寿命还是疾病的症状，都像科学家爱说的那句话一样，证据“模糊薄弱，让人不能信服”。我们是说笑毫无益处吗？当然不是！伴随着笑声，一切变得更好。要是谈到有关笑声效应的科学证据，下面是你能用上的话：

● 多项研究表明人的免疫系统功能在观看喜剧之后得到改

善。遗憾的是这些研究通常都没有得到有效控制，使得人们无法明确研究结果是归功于笑声、愉悦还是其他某种积极的情绪，甚至仅仅是一般的亢奋。这些研究很有前景，但仍需很多后续工作。

●观看喜剧表演会提高人们对疼痛的忍耐力，至少提高到中等水平。然而，人们仍然不能明确这种效果是由于大笑还是一般的身體亢奋。例如，有研究表明当人们观看令人十分反胃、惊恐或悲伤的表演时，对疼痛的忍耐力也会提高。

●大笑一般不会降低血压。事实上情况常常相反，至少是暂时升高血压。

●喜剧演员和幽默作家的死亡率与正剧演员和作家的死亡率没有差别。没有证据表明具有幽默感会延长寿命。恰好相反，有一项研究表明，幽默感与更短的寿命存在关联。可能是因为更加快乐的人对自己的照顾较少。

●有几项研究表明具有幽默感的人较少表现出疾病症状，并且会称他们健康状况良好。然而，进一步的分析表明，这些人或许只是没有非常关注或留意自己的身体，他们通常低估甚至忽略了某些疾病症状。

读到这些研究资料时，请牢记大部分批评都是针对研究质量，这一点很重要。捧腹大笑可能确实具有长期的作用。然而，专家们认为目前还没有任何作用非常明显地体现出来。我们在这里能给出的最好建议和我们先前提到的“锻炼”大脑一样：大笑可能不会真正促进我们的身体健康，但就让我们假装它可以吧，并且要时刻寻找理由开怀大笑，享受我们周围的一切。

39. 乳腺癌：精神状态会有所帮助吗？

我们能够向你展示一个又一个的研究来表明压力、焦虑、紧张和悲观对我们的身体有害。例如，压力可以破坏我们身体的防御系统，使我们易受各种疾病的侵袭。如果压力对于我们具有如此大的破坏力，很显然，我们就应该减轻生活的压力，着手使我们每天的生活更加积极乐观。做一个乐观者！保持积极向上！看到事物的积极一面！把杯子看成半满！我们听到过这些话。但积极正面的态度是否对万物都有效呢？良好的心态也许可以帮助我们抵御感冒，使我们的免疫系统在总体上有了一些提升，但这些效果是有限的吗？

有趣的是，有关积极态度对身体健康的影响的研究项目数量远远比不上针对消极态度的研究。几乎没有人会否认对生活的积极态度将会极大地提高人们的心理机能，但证明乐观心态对我们的身体机能能够产生直接影响的证据却难以找到。的确有证据表明在心脏手术后，乐观的心态能够帮助快速恢复，可以减轻疼痛，在总体上有利于维持更佳的健康状况。但这些联系的内在机理是复杂的。

在本节中我们来讨论一种疾病——乳腺癌。这在美国是一个主要的健康杀手。美国癌症协会称，每 8 名美国妇女中就有 1 人可能会患乳腺癌。不难理解，这种癌症也是一种与自我形象、自尊、性功能、焦虑与消沉相联系的具有严重心理影响的疾病。

在我们分析患者的心态之前，让我们先明确重要的一点。不管我们讨论的是感冒还是癌症，人的总体心态都将会影响其对环境的适应。大体来

讲，拥有积极态度的人在面对身体痛苦时会比拥有消极态度的人做得好。同样，拥有积极态度的人更乐于参加对病情恢复有利的活动。但是（这是一个很重要的“但是”）态度会实际影响某种疾病的生理进程吗？在这里，我们提到了乳腺癌，下面是我们的问题：

问题：乐观的态度有利于乳腺癌的治愈吗？

研究答案：不会。

分 析

这是一个坏消息，尤其对于部分心理学家而言。我们深信心态能够潜在地影响身体状态，尤其是当心态消极时更是如此。但十分不幸，恰恰没有可靠的证据表明心理过程能够影响乳腺癌的生理进程和治疗结果。杜克大学医学中心的罗巴音·克拉尔（Robyn Claar）和詹姆斯·布鲁曼萨尔（James Blumenthal）回顾了一系列针对患有乳腺癌的女性的研究。典型研究是将患者随机分配到控制组或干涉组。这里的干涉包括每周的课程、团队的支持、松弛法训练以及治疗，以此来帮助患者更加积极乐观地对待自己的病情。这些研究中的几个项目表现出了干涉的积极效果，诸如免疫系统机能得到提升，消沉和焦虑的发作率降低以及疼痛的减少。但是，控制组与干涉组的存活率并没有区别。

有确切的证据表明乐观的态度会提高癌症患者的生活品质，但没有倾向性或确定性的结论支持乐观态度与疾病进程或存活率之间存在类似联系。因此，这些证据是探讨性的，研究者喜欢使用，但并不可靠。然而，我们应当保持乐观，希望未来的研究会揭示确实存在特定的心理策略，能够帮助人们摆脱甚至包括癌症在内的疾病。

我们对问题的否定回答绝不应该削弱心态在人们面对疾病（或者在总体上说是面对生活）时的重要性。在生命受到挑战时，我们绝不能忽略心理策略的重要性。对我们的个人健康而言，乐观的作用毋庸置疑。乐观者

喜欢将生活中的困难和问题视为他们能够处理并克服的挑战。乐观者也更讨人喜欢，并且喜欢寻找消极事件的外部原因，而不是纠结于个人错误。乐观者喜欢归咎于外部环境，悲观者则抱怨他们自身或者“坏运气”，这种抱怨会转化为带来负面健康影响的个人压力。总而言之，尽管乐观心态可能不会提高乳腺癌患者的存活率，但患者或许应该相信存在这种效果，并行动起来！

40. 创伤性事件后受害者应该接受心理辅导吗？

创伤性危机事件偶尔会光顾某些组织机构（例如在公司发生枪击案），对许多人产生潜在影响。这类事件发生之后，我们常常会在媒体报道中听到或看到“心理顾问会在随后几天内到场进行谈话和引导”这样的语句。

请心理专家为事故或灾害中的受害者服务可归入到“危机情况讲述”这一大标题之内。这项服务背后的目的是给受害者一个机会说出他们遭遇不幸之后的感受，这样可能会避免受创伤后应激障碍（post-traumatic stress disorder, PTSD）。

创伤后应激障碍成为正式的诊断疾病是在越战后不久，那时很多从战场归来的退伍老兵在经历过战斗压力之后的数天、数周甚至数月之后陆续出现了发病症状，表现为惊慌和焦虑，睡眠混乱，人际交往困难，并回避与这次战争相关的所有事物。实际上类似的情形可能出现在所有创伤性事件中，从抢劫、强奸到交通事故以及枪击事件。危机情况讲述的主旨是迅速使受害者说出受到创伤后的情绪和感受，避免创伤后应激障碍的发生或者降低其强度。如果没有这种释放方式，抑郁的情绪就可能会像未经治疗的伤口一样恶化，并且会在将来突然爆发，引发严重的心理问题。至少在理论上是这样。

问题：危机情况讲述会起作用吗？

研究答案：不会。

分 析

我们需要明确有关创伤性事件事后影响的某些要点：

●创伤后应激障碍并不是创伤性事件后无法避免的病症。事实上，研究已经证明，某些类型的人十分容易受到该病症的伤害，但另一些人则对其具有抵抗力并且能够很好地处理创伤。

●同时，创伤性事件之后对受害者早期的干涉不一定会降低创伤后应激障碍的发生。很多受害者并不情愿在事件发生之后马上讲出他们的感受。

●有机会释放情绪并不一定会消除那些情绪。事实上，以积极、强有力的方式进行情绪的释放实际上会提高而不是降低之后类似情绪表达的可能性。

有一种危机情况讲述的方法是在创伤之后不久将受害者召集在一起，在几小时的时间之内，他们按指示表达出自己有关这一经历的想法和感受。受害者们还被提醒要注意随着时间的流逝而可能产生的创伤后症状。研究表明这种情况讲述方法是无效的，甚至可能会产生某些危害。就是说，研究表明经历情况讲述的受害者比没有经历情况讲述的受害者更容易产生创伤后问题。

在创伤性事件之后迅速进行的短期情况讲述和创伤本身一样，可能对受害者的理智和情绪来说都是一个挑战。很多受害者需要一段时间（这段时间甚至长达一周至两周）在心理上处理所发生的事件，并且开始去评估这一事件的后果。在这期间与心理顾问进行简单的讨论是无效的，甚至可能会加重原始创伤造成的影响。

一旦创伤的事实及其影响被处理完毕，受害者已经稳定，那么接下来采取什么做法才更有效呢？

●经历过同样或类似创伤的人互相接触会有所帮助。这种接触应该是开放的、想法及情绪共享的、支持性的。

●记录下创伤的细节（文字或录音），有助于表达出这些想法和感受，然后对其进行改写和处理。同样，需要有经历过同样或类似创伤的人在场。

●可以通过再次回到事件发生地来重温创伤。对于大多数受害者而言，只能在充分准备，具备很多支持之后才能采取这一步骤。这种“重温”可以是象征性的，就好比越战老兵参观越南战争纪念墙之类的战争纪念物。

这些原则中的很多条（尤其是最后一条）都是从军队心理学家为患有创伤后应激障碍的海湾战争老兵设计的治疗方案中找到的。该方案包含了用生动、真实的虚拟现实程序来重建伊拉克战场情形。这样，观者就能在安全的环境中重温创伤环境，并且能够重建与原始创伤相关联的思维和情绪。虚拟现实的方法在车祸、公司枪击案，甚至是离婚或被公司开除等创伤性事件中都可以得到广泛应用。

在创伤性事件后不久就让心理顾问去现场辅导虽然是一项出于好意的举措，但我们绝不能误认为这种行为会长期有帮助。从创伤中恢复并且避免创伤后应激障碍的发生需要的不仅仅是速效方法。但很不幸，在我们的社会中，不管是创伤后应激障碍、控制体重、吸烟，还是愤怒、焦虑与恐慌的发作、消沉、失眠症等，很多人都爱寻找速效方式。

41. 所有人都容易受到创伤后应激障碍的伤害吗？

在本节中我们希望继续有关创伤后应激障碍的讨论。你认识的人当中有人经历过重大创伤吗？回答这一问题的难点在于如何定义“重大创伤”。在这里我们将其定义限制为“（几乎）直接威胁本人或身边很亲近的人的生命安全的事件”。研究者根据大型调查数据估计，有半数的人在一生中至少经历过一次这种创伤事件，但只有不到 10% 的人会出现严重的创伤后应激障碍症状。在先前的论述中我们注意到美国社会很重视创伤性事件之后的危机情况讲述。考虑到这种影响，我们估计患有创伤后应激障碍人群的百分比可能会比 10% 高得多。创伤后应激障碍的出现概率对于士兵而言的确更高（海湾战争老兵中有 15% 到 30% 的出现率），但毕竟大多数老兵并没有出现这种紊乱迹象。这是怎么回事呢？媒体报道倾向于夸大创伤后应激障碍的发生率吗？

问题：某些人会对创伤后应激障碍相对免疫吗？

研究答案：是的。

分 析

以上回答是带来下面这个问题的众多研究结果之一，这个我们回避不了的问题就是：在受创伤之后，为什么有人会发展为创伤后应激障碍，而其他人却没有呢？当然，所有研究过心理学的人都知道，回答这一问题与回答“为什么有人想做水管工而有人想做电工”一样。然而，我们

可以尝试指出一些使某些人在一定程度上免受创伤后应激障碍困扰的因素。

●家族中有精神紊乱病史的人，以及个人有这种紊乱病史的人更易遭受创伤后应激障碍。在儿童时期受到过伤害的人，成年后经受刺激更易遭受创伤后应激障碍。正如经历过身体伤害之后容易再次遭受身体伤害一样，早期经历留下心理创伤也会导致日后容易引发心理创伤。

●某些人会有过度敏感的神经系统。他们对噪声、疼痛和意外事件的反应比一般人更加强烈。他们在陌生的环境中容易不安和窘迫。这些人的生理天性使他们承受压力的能力低下，导致受到伤害后更容易出现创伤后应激障碍症状。

●某些人已经形成了相当不切实际的世界观。他们可能过着一种不经风雨、没有压力也不用工作的生活，他们认为灾难和危险永远不会降临到自己头上，他们面对困难和压力的反应是逃避而不是积极地接受，所以这些人对压力和创伤的认知和处理是准备不足的。他们面对灾难的反应就是绝望地想“我的世界结束了”，这是一种阻碍恢复的思维方式。

●总体上来说，广泛结交朋友的人比孤独和寂寞的人能更好地处理创伤带来的影响。当然也无法完全肯定他人的支持一定会削弱负面影响，因为他人可能会试图回护受害人。从根本上说，这种保护将会起到适得其反的效果。受害者必须准备好勇敢面对伤害，而不是去回避。然而，如果人们能够在他人的帮助下面对创伤，创伤后应激障碍出现的可能性将会极大地减小。

●接受过如何面对某种伤害的训练的人会表现得更好。士兵被送往战场之前要经受严格训练；学龄儿童要接受火灾或其他紧急情况下撤退的训练；一些妇女进行自卫培训以防人身攻击。这

些训练或者其他类型的准备都将提高人们对意外事件的控制能力，并且使他们更勇敢地面对创伤。

这些研究表明，武装部队等组织可以在识别创伤后应激障碍的易发人员上做得很好（将士兵送上战场之前）。如果初步测试中发现了这些容易发生伤害后应激障碍的士兵，则会在送去战场前对他们进行额外的有针对性的训练，或者给他们指派没有战斗任务的职位。事实上，前面问题中所描述的虚拟现实程序会有一些的应用可能，但需要研究来确定这种预先训练是否能够提供各种类型的心理免疫，使士兵对由战斗引起的创伤后应激障碍具有抵抗力。

有一件事是确定的：当伤害来袭时，创伤后应激障碍并不是不可避免的。很多人能够有效地处理压力和创伤，继续他们正常的生活。我们不应认为经历创伤性事件会使我们崩溃，这对我们而言十分重要。

42. 持久的婚姻会提高我们的身体健康水平吗？

你可能在想我们是否在谈及创伤后故意安排一个涉及婚姻的章节。当然，一个离过婚的人将会说这个话题安排在这里正合适；另一方面，一个婚姻幸福的人会认为有关婚姻的主题放在这里十分出格。让我们求同存异，一起进入这一话题。

按照美国的国家数据统计，约有 50% 的已婚男女注定要走上分手的道路。鉴于很多研究表明婚姻会有助于保持快乐和健康，提高生活的满足感，这里所说的高离婚率十分有趣。对已婚者和单身者的典型对比研究通常会显示已婚者在对自己身体和心理的评价上会高于单身者。然而，我们可能会问，既然婚姻带来了快乐、健康和满足，为什么如此多的人都想要结束他们的婚姻呢？可能会有人说只有感情好的夫妇才会对调查作出回答，婚姻生活不快乐的夫妇已经离婚，并且不喜欢被人询问自己不愉快的婚姻经历。

在本节中，我们想从不同的角度看待“婚姻带来幸福”这一发现。首先，我们要聚焦在婚姻和身体健康上。第二，我们的问题要围绕婚姻维持的时间长短。毕竟，如果结婚状态有益于保持快乐和健康，我们可能会预期这些影响会随着婚姻的持续而加强。

问题：长久的婚姻有利于我们的身体健康吗？

研究答案：二者不相关。

分 析

很明显，我们想要在这里激起讨论，提出另一种可能性，即婚姻并不像很多有关快乐的调查所表明的那样“是一块乐土”。马萨诸塞大学的罗伯特·费尔德曼（Robert Feldman）回顾了这一领域中的一些研究。他的评述表明尽管婚姻确实能够对很多人的生活起到积极作用，但婚姻本身并不是快乐和健康的关键，关键在于婚姻的质量。这一点听起来当然合乎逻辑，但事实是很多调查并没有传递出这一信息。是的，我们说过婚姻可以显著地提高满足感和健康指数，如果——这是一个很重要的“如果”——婚姻质量很高的话。因而，婚否或者婚姻的时间长度不是至关重要的因素，真正关键的是婚姻的质量。不幸的是，很多婚姻的质量恶化得很快。一些研究表明，在结婚的前10年内，夫妻双方从婚姻关系中获得的快乐会急剧减少。当人们看待婚姻过于理想化或者没有为将来的责任和现实作好心理准备时，这种结果尤为明显。

俄亥俄州立大学的詹妮斯·齐寇尔特-格拉斯（Janice Kiecolt-Glaser）和她的同事们在婚姻满意度对身体健康和免疫系统的影响上已经作了很多研究。这种影响在很大程度上取决于婚姻的质量。当发生冲突时，与处于相对稳定和满意婚姻中的夫妇相比，婚姻质量低下的夫妇的免疫系统会受到更大的伤害。同时，当感情好的夫妇在一起时，我们注意到他们的血压较低，而不和睦的夫妇在一起时则出现了恰恰相反的情况，这一点十分有趣。再次重申，如果不考虑婚姻的质量，我们似乎无法评估婚姻长度对健康的影响。简单地断言已婚人士更快乐是不可取的。

当然，这一主题是一个适合在课堂内外进行讨论的话题。年轻人通常对他们父母的婚姻质量十分感兴趣。毕竟，这种关系越好，孩子们在总体上越有安全感。聚焦于婚姻长短、婚姻质量与婚姻中孩子的安乐感三者之间联系的讨论可能会相当有趣。



43. 时间会治愈离婚的伤痛吗？

有关离婚的内容似乎很适合出现在上一节之后。我们都知道这句谚语：“时间会治愈一切伤口。”这是真的吗？时间的流逝真能治疗伤痛吗？经验通常告诉我们这是真的。所有人在生命中都会受到这样或那样的伤害，我们似乎都能够重新站起来并且继续前行。另一方面，我们可能也知道，人们在失去生命中重要的一半之后或者遭受到其他破坏性的个人事件之后，他们似乎再不会与从前一样。在本节中，我们仅在离婚这一背景下提出问题，并且特别关注一些有关人们摆脱离婚带来的情绪冲击的研究。我们还会提出一个和哪种人容易离婚相关的问题。

问题：时间的流逝会治愈离婚所带来的心理创伤吗？

研究答案：不会。

分 析

我们能听到一些读者心里在嘀咕：“我朋友的亲戚5年前离婚了，他们从没这么高兴过！当约翰尼的妈妈打发掉他没用的爸爸时，这是她为约翰尼做过的最好的事情了。”毫无疑问，这种类型的情感在很多情况下确实存在。的确有研究表明人们能够从类似于失去工作和被爱人抛弃的痛苦中恢复，并且不会长时间沉浸在这些事件带来的情绪影响中。但是评估人们从事件中恢复到了何种水平却是一个棘手的问题。在很多情况下，人们可能会感觉某人已经“完全恢复了正常”，但事实却不是这样。

密歇根州的理查德·卢卡斯（Richard Lucas）公布了一项对德国家庭进行的为期 18 年的研究，评估了这些家庭的生活满足感。在研究进行中的每一年内，卢卡斯请参与者们对自己的生活满足感进行简单评分。在 18 年的研究过程中，有 817 人经历了离婚。这样，卢卡斯最终获得了一个包含很多离异人员的样本，使得他可以对这些人离婚前后的满足感进行比较，尤其关注这些人从离婚中恢复的程度。

我们可能会估计离婚者在离婚的前几年中，满足感得分会下降。同时，在离婚一段时间之后，满足感得分会上升。然而，研究发现即使在离婚 6 年后，离婚者的满足感仍然没有回到离婚前的水平。因此，证据表明随着时间的推移情绪的恢复至少是不完全的。时间的治疗作用有限。然而有趣的是，对于那些再婚的人而言，满足感得分完全恢复了离婚之前的水平，有些甚至超过了离婚前的分数。因此，时间本身可能不具备完全的治疗作用，但时间与再婚相结合可能会发挥出这样的作用来。

附加问题：那些最终会离婚的人和不会离婚的人在未婚时对生活的满足感有所区别吗？

研究答案：有区别。

分 析

卢卡斯还发现，在结婚前，那些最终会离婚的人对生活满足感的评分比那些会维持婚姻的人要低。特别要指出的是，始终维持婚姻关系的人在临近结婚的四年中表现出了生活满足感的增长，在结婚当年生活满足感激增，在随后的四年中生活满足感适当下降，几乎回到结婚前的原始水平上（我们可以将这种下降称为“我仍然爱着你，但蜜月已经结束”）。

与依然保持婚姻关系的人相比，最终会离婚的人在婚前四年的生活满足感评分明显较低。同样，这些最终会离婚的人在结婚当年也没有表现出满足感激增。雪上加霜的是，婚后几年中生活满足感下降到婚前四年的水

平之下！请记住，那些保持婚姻关系的人在婚后几年内满足感也表现出适当下降，但得分从未低于他们婚前的水平。

卢卡斯的研究包含了不少可供思考和讨论的明确内容。首先，在离婚之后，人们的情绪可能并没有随着时间的流逝而彻底恢复，时间本身并不具有魔力。这一发现与我们认为时间本身作用有限的意见相一致。在随后的时间里发生的事情才是关键。我们走进卢卡斯的研究中，知道随后发生的一件事情就是再婚。当人们迈出这积极主动的一步时，生活满足感似乎彻底地恢复了。因此，时间并不是强大的疗伤药，疗伤药是在这段时间里我们自己做了什么。

卢卡斯的研究中第二个有趣的内容是，与维持婚姻的人相比，最终离婚的人甚至对他们结婚之前的生活更加不满。因此，总体生活满足感可能是离婚风险的一个风向标。当一对恋人宣告他们将结婚时，我们或者其他人可能会嘀咕：“这一对不会有好结果！”我们为什么作出这样的评论呢？因为我们感觉到这对恋人中的一个对待生活是“杯子半空”的悲观面貌，这种面貌可能无法满足婚姻中的某些要求。又或许是因为我们感觉到了这对恋人中的一个是将婚姻作为垫脚石，去寻求自己现阶段无法获得的快乐。无论具体情况如何，即使是结婚前的几年对生活的不满足感也可能标志着离婚的高风险。

44. 电视新闻能给我们带来精神创伤吗？

在先前的问题中，我们探讨了电子游戏中的暴力情节对行为的影响，同时我们也对电视的影响稍作了评论。你应该还记得，我们说过虽然暴力电视内容确实能够对行为产生影响，尤其是对孩子的行为，但是我们仍然必须要在大环境中考虑这种影响。就是说，对于某些孩子而言，看电视是他们生活中的重要内容，他们将自己沉浸在这些节目中，倾向于将节目视为真实的存在，并且认同节目中的人物。这类孩子所观看的节目对他们的行为容易产生重大的影响，同时他们还容易模仿自己所看到的人物角色。然而，对于其他的孩子而言，看电视仅仅是一种消遣的方式，并且是一种不太重要的消遣方式。这些孩子更喜欢参与运动或家庭活动，在家时做家庭作业，并且能够将现实与电视剧中的内容区分开来。这些孩子将会较少受到电视中暴力内容的影响。

在本节中，我们想提出一个涉及成人观众和电视中真实事件报道的问题。因此，我们在这里讨论的就不是虚构的电视剧，而是电视台的新闻节目。

问题：对类似“9·11”的灾难事件的铺天盖地的报道会对观众的精神造成创伤吗？

研究答案：会。

分 析

2001年，普罗普（Propper）和她的同事在波士顿地区的一所学院中

讲授一门有关睡眠和梦境的课程。这门课程已经开始，学生们已经开始记录并整理他们的梦境，这时“9·11”事件发生了。这样，研究者们就有机会去评估“9·11”事件前后梦境中的创伤内容，并且将它们与“9·11”事件电视报道的收看量相联系。

所有60岁以上的人都会记得1963年对刺杀肯尼迪事件的电视报道。一连四天，媒体网络中没有报道任何其他内容，没有任何商业插播。当然，当时的这些报道与38年后对“9·11”事件的报道在质量上有所不同。与1963年相比，2001年的报道更加生动地展现出了大规模的毁灭、生命的丧失、情绪的崩溃和剧变，以及对观众的潜在威胁。

对“9·11”事件前后学生梦境的分析不仅体现了事件前后的梦境发生了明显的变化，同时也表明了梦境可以与收看恐怖事件电视报道的数量相联系。首先，在“9·11”之后，梦境中包含了更多的威胁、危险主题和画面，以及更多的负面情绪表达。更加有趣的是，这些主题、画面和情绪随着收看电视报道的时间增长而增加。梦境能够反映人们处理和消化创伤和冲突的努力，从这个角度来说，我们可以认为大量收看“9·11”事件的电视报道增加了创伤和冲突。同样有趣的是，那些花费更多时间去和亲友们谈论“9·11”事件的学生却并没有在他们的梦境中体验到受威胁的主题和消极的情绪。当然，这一发现与我们在先前章节中的观察所得（个人创伤之后与他人交谈并说出自己的感受会产生有益影响）十分相符。

普罗普和她的同事们认为这种结果表明了对某一事件的大规模报道能够消极地影响观众的情绪。报道某事件是一回事；长时间以重播的方式进行饱和性覆盖又完全是另一回事。此外，如果这种饱和性覆盖减少了人们与亲友的交流，其消极作用就会大大提高。

下次如果有人再说“我已经对有关某事的新闻感到厌倦，在变疯之前我一定得关掉电视”，你就可以上前向他解释这样做很明智。收看电视新闻很难帮助人们建立健全和稳定的心智。

第六部分

七零八碎

45. 单身人群会被当作二等公民吗？

最近，一名学生与我们分享了她的工作面试经历。吸引我们注意的就是这一句话：“在面试前我摘下了订婚戒指，我不想让他们知道我很快会结婚。”30年前，这种小伎俩十分普遍，由于年轻女性会很快结婚，怀孕，或者随着丈夫的工作变化搬至另一个居住地，所以她们并不希望老板知道她们已经订婚。这位聪明的学生可能会有兴趣了解在美国社会出现了另一种相反的趋势。为了介绍这种趋势，让我们提出以下问题。

问题：人们对单身人士存在成见吗？

研究答案：是的。

分 析

加利福尼亚大学和麦克丹尼尔学院的教授贝拉·迪保罗（Bella DePaulo）和温迪·米洛斯（Wendy Morris）分别提出了一种供我们探讨的“主义”：单身主义。简言之，这一提法指出对单身人士持有否定看法。实际上有不少证据证明了这一点。某些研究要求实验参与者在想到婚姻与单身时，列出他们心中浮现出的想法。对于单身，类似于不可靠、孤独、不快乐、不成熟、没有同情心、善妒、缺乏很好的自我调节以及没有爱心的个性倾向成为了主流观点。这种看法并不全面！此外，这种负面的观点倾向还会随着单身人士的年龄增加而加强。就是说，一个40岁的单身人士比20岁的单身人士处境更加困苦。迪保罗和米洛斯还注意到在我们的社会中

还有一系列针对单身人士的差异对待。他们指出不平等存在于收入、福利、住房歧视，对已婚夫妇的保险折扣等方面——这还只是列出了一小部分。

感到惊奇吗？很多人会感到惊讶。原因之一可能是当单身主义存在的时候，我们似乎没有真正意识到它。当人们根据要求列出在美国社会中被打上歧视烙印的人群时，单身人群恰恰被忽略。与性取向、体重、种族以及性别相比，婚姻状况并不在大部分人关注的范围内。

这让我们想起了 20 世纪 60 年代中期一部名叫《临时妻子》的老电视剧。剧情十分简单：有一个单身的人有一份好工作，但他的老板在保留职位和提升上都坚定地要求职员必须已婚。因此，这个人与一名住在他公寓楼下的单身女子达成了一个协议。他要求她在有必要的时候装作他的妻子。这个主意帮助他敷衍过很多社交场合，但很自然地，他的老板常常会出现在他的公寓里。通过防火梯可以方便地在两套公寓间出入——你可以想象得出这部电视剧中的场面有多滑稽。

在戏剧表演的背后，这部连续剧包含的信息很明显：单身男子要小心！你们已经处于主流之外。然而，有趣的是，这里并没有对剧中的女性主管显示出这种信息——她不需要有一个临时丈夫。贝蒂·费尔曼（Betty Frieman）以及妇女运动在这时已经渗入到媒体网络中。男性需要女性来获得提升，女性却可以凭借她自身的价值得到提升。然而，迪保罗和米洛斯指出，在现实生活中，相对于已婚人士，我们可能对单身男性和单身女性都给出负面评价。

最后一个有关已婚和单身人士的故事。我们中的某人周五正在和爱人共度欢乐时光。这时一名过去的学生前来拜访。这名学生住在几小时路程之外，他进城来参加商务会议，现在会议已经结束了。我们知道了他的近况，其中也包括他已经结婚一年了（这时他 28 岁）。寒暄一番过后他说道：“好了，出去找点乐子吧！噢，差点忘了。”他摘下结婚戒指放进钱包。我们只能希望所有认为他单身的纯情少女能对他抱有他应得的负面看法。

有关单身主义的论文或报告能够激发一些有趣讨论——关于高中和大学中对单身人士存在偏见的程度。没有男女朋友的学生在社交活动的策划中或者被邀请参与集体活动时会得到不同的对待吗？

46. 品鉴啤酒：你能相信你的舌头吗？

几年前我们发表了一次数据统计结果，统计的内容是可口可乐和百事可乐的对比品尝测试。在这项特别的研究中，我们询问了参与者是否偏爱可口可乐或百事可乐。之后我们要求他们通过品尝测试来“确认”他们的偏好。在品尝之前，他们看到我们从标准的可口可乐饮料瓶和百事可乐瓶中倒出可乐，然而，两个瓶中的可乐其实已经被对换。我们想看看参与者对自己所饮用的饮料类型的主观判断（而不是他们事实上所饮用的饮料类型）是否会影响可乐的口感。

结果表明，认为自己饮用的是可口可乐而实际是百事可乐的可口可乐偏爱者中，在统计数据上明显倾向于选择百事可乐比可口可乐口感更佳，反之亦然。只有一小部分参与者没有被愚弄，并且说出了“你把它们对换了，是不是？可口可乐瓶子里的东西喝起来像是百事可乐！”之类的话。然而，大部分参与者受到了饮料瓶标签的影响，称他们所喝到的可乐口感“正如预期”。

我们中有一个人认为自己可以算是一个啤酒鉴赏家。事实上，几年之中他对世界各地的佳酿进行了一次非正式的品尝测试，为每一种啤酒给出了从1分（“纯毒药”）到10分（“天堂甘露”）的分数。当然，在每一次品尝中，他明确地知道所品尝的是什么。一天下午，在朋友的帮助下，他进行了一次蒙眼品尝测试。他确信自己能够将8分的酒从5分的酒中分辨出来。所有的视觉线索都被切断，同时他仔细地品尝每一种酒，每次品尝后都会彻底地漱口以去除原来的味道。在对两种酒各品尝一次之后，他却

不能作出区分。又进行了两次品尝之后，相同的问题依然存在——这两种啤酒在口感上没有差别。所以，对于你们这些品尝过多种啤酒，或许已经在谈论清爽啤酒与普通啤酒的区别，以及各种啤酒的口感的“啤酒专家”们，这里有一个问题是给你们的：

问题：预期会影响啤酒的口感吗？

研究答案：会影响。

分 析

研究者们发明了“MIT（麻省理工学院）啤酒”供研究用。事实上，就是将几滴意大利香醋加入到一杯三姆或百威啤酒中。很多品尝过这一啤酒的人都赞同这一加入量不会使啤酒的口感变差，甚至可能会使口感稍有改善。

在一家当地酒吧里，一些学生参与了对两种啤酒进行口感对比的调查研究，对比在以下三种情形下进行：

不知情：参与者不知道自己品尝的一种啤酒中加入了香醋。

事先知情：在品尝啤酒之前，参与者被告知哪种啤酒中加入了香醋。

事后知情：参与者在品尝两种啤酒之后，但在他们选择自己更偏好的啤酒之前被告知哪种啤酒中加入了香醋。

当然，不知情的情形很好地控制了品尝者对啤酒的预期。在这种情况下他们认为自己饮用的是没有掺入任何物质的普通啤酒。然而，在事先和事后知情的情形下，品尝者就会有一种期待，期待某一种啤酒中掺入了香醋。

在不知情的情况下，MIT 啤酒得到的评价最高。在事先知情的情况

下，MIT 啤酒得到的评价最低。当实验参与者在品尝两种啤酒之前被告知哪种啤酒加入了香醋时，他们对这种啤酒（MIT 啤酒）的评价要明显低于不知情的情况。

这种结果并不是那么出乎意料。试想如果你面对两杯啤酒而坐，同时被告知左边一杯中滴进了几滴醋，在你品尝这杯啤酒前，你的味蕾很可能已经进入到“味道差”的模式中，就像我们可口可乐的偏爱者在他们饮用其实是百事可乐的可口可乐之前会进入到“可口可乐”模式中一样。

使我们感到惊奇的是在事后知情的情况下发生的事。请记住，在这种情况下，已经有两杯啤酒摆在你面前。品尝过两种啤酒后，但在你做出评价之前，你被告知“你刚才品尝的左边那一杯啤酒中有几滴醋”，这会让你进入到“味道差”的味觉模式中并且说“怪不得尝起来那么恶心”吗？显然不是，因为在这种情况下对 MIT 啤酒的评价与不知情情况下的评价没有明显的区别。然而，这种评价明显高于在事先知情的情况下对 MIT 啤酒的评价。换句话说，当品尝者在品尝前知道将要发生什么事情时，对混合啤酒的评价会降低。如果啤酒尝起来还不错，在他们品尝之后告知他们啤酒中有醋并不会使他们将它评价为口感不好。仅仅当参与者在品尝之前知道酒中有醋时，啤酒中的醋才会使得他们对啤酒的味道评价降低。

我们所有人估计都看过包含下列类似场景的电视剧或电影。某人正在吃某种肉并且说：“这肉味道不错，这是什么肉？”当被告知是“野牛脑”时，他通常会有一些夸张的呕吐反应，然后冲出房间……你知道他去做什么。

这里我们正在回顾的研究表明了这种呕吐反应可能不是典型的反应。事实上，我们可能会预测这个人首先会有一点面部扭曲，但他接着说：“真的吗？嗯，我没有想到脑子尝起来会这么好吃！”（当然，前一种场景对于观众而言会更加滑稽有趣！）

总而言之，预期可以在很大程度上影响我们对事物的看法，但这种预期需要在我们进行真实体验之前就位。如果我们已经拥有了这种体验，在经历事实之后再去唤醒这种期待将会极大地削弱这种期待所产生的效果。

47. 驾驶时可以使用手机吗？

最近，一个学生给我们讲了一个故事：“在我前面开车的那个疯狂女人在整理她的头发而没有看交通灯，害得我也跟着错过了一个绿灯。我按下了喇叭，但她却在镜子里对我挥挥手，我觉得她把我认成了别人。总之，我希望自己有她的手机号码，这样就可以打电话告诉她：‘不要在开车的时候整理头发！’”

我们没有表示异议，但先等等，这个学生的想法有点像我们责备一个朋友吸烟，而我们自己却在狼吞虎咽巨无霸汉堡和大份炸薯条！这个孩子是要在车里给那个女人打电话告诉她要专心驾驶吗？这种行为似乎回避了这一问题的核心：在开车时打电话是个好主意吗？很多人当然会认同。大部分读者毫无疑问都看到过有人在开车的时候打手机，很多人自己也会这样做！然而这种行为安全吗？

舆论一般认为在驾驶时使用手机不是一件好事，会影响驾驶安全。然而，我们指出，手机安全问题确实具有两个方面。首先，我们可以讨论操控一辆汽车对身体的要求。打电话时占用了一只手，这可能是个问题。由于这样做明显具有潜在危险，很多汽车上装备了免提电话装置，按下一个按钮你就能够与电话另一方通话，这样一来，仍然可以双手操控汽车。即便你的汽车没有免提电话装置，你也可以很方便地自己安装。如果我们拥有免提装置，那么我们在驾驶时打电话会更加安全吗？这一问题把我们带到了手机安全的另一个方面。如果打电话的时候无须占用一只手，在开车时用手机还会影响安全吗？这就是我们在本节中想要特别探讨的问题。

问题：驾驶时进行免提电话通话会降低安全性吗？

研究答案：会降低。

分 析

犹他大学的大卫·史崔尔（David Strayer）和弗兰克·德鲁斯（Frank Drews）在他们的实验室中建立了一种驾驶模拟环境。实验参与者坐在一辆假汽车中，注视着他们面前显示着街道和交通状况的屏幕。在这个环境下，研究者能精确地知道实验参与者在专心驾驶和打电话（免提通话）时眼睛看向屏幕的哪里。在某些情况下，免提电话会在汽车启动前响起，而另一些情况下，电话会在汽车启动后响起。

在一次实验中，研究者测试了实验参与者对驾驶测试中所看到的特定路标、行人、广告牌以及卡车的记忆力。在驾驶时讲电话的人记忆力明显降低，这表明他们并没有注意与驾驶有关的重要事物。我们特别注意到的是，注意力的缺失既发生在相对不太重要的对象上（例如一个表明公路路段的界碑），也发生在十分重要的对象上（例如说明儿童在附近玩耍的标志或者是学校的标志）。

另一个实验考察了实验参与者是否能成功将汽车驾驶到“前方 8 英里处”的休息区中去。在这项研究中，一些驾驶员在进行电话交谈，而另一些驾驶员则有一个坐在副驾驶位置上的乘客与他进行谈话。电话交谈中有一半的驾驶员错过了出口，但与乘客交谈的驾驶员中只有 12% 的人错过了出口。这一结果表明电话交谈比与车内乘客交谈更能够分散驾驶者的注意力。造成这种差别的一个原因可能是与车内乘客的谈话常常会包含有关驾驶的问题。由于这类谈话更容易融入对驾驶的各种要求中，所以它就会更少地分散注意力。

如果事实真的是这样的，那么我们可能会猜想假如两个乘客在车上谈话，同时他们的谈话与驾驶并不相关，并且驾驶员也想加入到他们的谈话

中去，那么这种情形可能和在电话中交谈一样容易分散驾驶员的注意力。类似的情形可能还包括几个十几岁的孩子挤在车里，或者驾驶员承担的多重任务对有效驾驶而言过于复杂。出于同样的原因，如果驾驶员进行着电话交谈，而这种交谈与驾驶有关（“你到达红色的谷仓了没有？就在我左转弯之后”），我们会预期这种电话交谈对驾驶几乎不会产生有害影响。当然，这种可能性需要在有效控制的实验中进行测试。

结论很明显：当某项任务与驾驶要求无关时（通常是电话交谈的情形，或者是有几个乘客在场时），驾驶者的注意力将会转移，同时驾驶技术也会退步。如果要讲电话，请靠边停车，还有，请在家里就打理好自己的头发。

48. 食物的供应分量会影响我们的食量吗？

几年前，《费城调查者报》报道了麦当劳在费城和巴黎部分食品的供应分量。总体上来说，费城的供应分量明显大于巴黎的供应分量。几种食品平均起来算，费城的供应分量几乎比巴黎的大 30%。在这两个城市的必胜客和哈根达斯冰淇淋店里也发现了这样的差别。

食物供应分量的差别常常用于解释被称为“法国悖论”的问题：法国人如何能够食用如此高热量的食物而不会像美国人一样出现典型的发胖症状？这一问题的答案可能与事物的供应分量有关。

问题：食物的供应分量会影响我们的食量吗？

研究答案：会影响。

分 析

宾夕法尼亚大学的安德鲁·吉尔（Andrew Geier）和他的同事最近报告了一项在各种公共场所进行的零食研究。在一种情形下，一大碗甜卷被放置在一栋繁忙的写字楼的休息室中。每隔几天，大碗中会被放进 80 个小甜卷（每个 3 克）或 20 个大甜卷（每个 12 克）。请注意，两种情况下的总量是不变的。在第二次观测中，实验设计者在一栋公寓楼前台的一只大碗中放了 1 磅 M&Ms 巧克力豆。在碗边放置了一个量杯以舀出巧克力豆。有几天量杯是汤匙大小，而其他几天量杯尺寸则要大四倍。第三次观测也是在放巧克力豆的大楼中进行，但是在不同的时间放置。

在这一情况下，路人可以选择整个的椒盐卷（每个 3 盎司，共 60 个，装在一个碗里）或者半个的椒盐卷（每个 1/5 盎司，共 120 个，装在另一个碗里）。

3 种条件下得出的结果是相同的：每份的量越大，被取食的零食就越多。取食量是基于每天零食消耗的总重量。在这项研究中要指出的重要一点是，我们是说取走的食物量受每份的供应量影响。我们并没有尾随观察拿走零食的人是否真正吃了这些零食。当然，由于椒盐卷和巧克力豆是不带包装的，我们有理由假定取食者的确吃了这些零食。

很多因素会影响我们的饮食行为，每份食物的供应量当然可能成为一个重要的影响因素。很多情况下，在餐盘中剩下没吃完的食物并不容易。虽然在餐馆中索要一个食品袋很简单，但有时，人们发现就算是提出这种要求也是困难的。不过作者认为，关键在于当我们进餐时会存在一种固定思维，认为面前的食物量是我们应当吃下的食物量。当然，这种固定思维使我们中间的很多人在腰围上遇到了问题！

在美国，餐馆的食物分量都较大，例如，费城麦当劳和必胜客中一餐的食物供应量（以重量计）要比巴黎同一连锁店的大。同时，问问你自己或者你父母在私家餐馆用餐后索要食品袋的频率。美国餐馆偏好提供量大的饭菜！当然，这样做的结果是三分之二的美国人都超重。

美国社会中一个最大的讽刺是，当餐馆为我们提供大分量的饭菜时，我们却在被宣扬瘦身文化的媒体轰炸。尤其是在年轻姑娘中间，这种文化理想经常演变成饮食失调。估计有 30% 的 9 岁美国女孩担心肥胖，80% 的美国女孩到 13 岁时开始节食，64% 的成年女性表现出了饮食失调的症状，同时还有更多的人对自己的体形不满。接受吸脂手术以及类似胃部网衣装网法的外科治疗的人数急剧增加。

学生们喜欢研究饮食失调问题，它也的确是一个热点。如果你进行这样的研究，请注意将文化影响也包含在内。饮食失调在非西方文化中（包含中国、新加坡、马来西亚等国家）非常少见，但在欧洲国家、以色列和

心理学无处不在

澳大利亚出现的比例却很高而且还在继续增长。具有西方价值观的国家越来越难以做到正常饮食，为什么呢？研究者们将矛头指向了先进的工业化社会中典型的“成功控制”态度。这种生活态度强调外貌、成就以及自控。这些价值观很容易表现为对体重的过度关注。

49. 宗教对我们有益吗？

现在这里有一个愚蠢的问题。谁曾经听说过宗教是不好的？好的，如果有种宗教信仰鼓励你自杀并且让他人与你一起自杀，那么这种宗教信仰可能对你是不好的。但在本节中，我们想提出一个比本章标题更加精确的问题，我们要关心的是身体健康。

问题：有宗教信仰的人身体会更加健康吗？

研究答案：是的。

分 析

虔诚的宗教信仰会对你有益，至少在身体健康上有益。根据杜克大学宗教、精神与健康研究中心的精神病学家哈罗德·克尼格（Harold Koenig）的研究观点，宗教信仰与宗教实践同良好的健康状况有着密切的联系。在他1999年的著作《信仰的治疗力量》（The Healing Power of Faith）中，克尼格注意到定期参加教堂活动、祷告、诵读经文的人会：

- 具有更低的血压和更强大的免疫系统。
- 面对带有强大压力的生活事件时更不容易产生消沉情绪；当他们消沉后，更容易从中恢复。
- 更少去医院。
- 更长寿。
- 具有更低的心血管疾病和癌症的发病率。

在你决定跑去赞美上帝之前，让我们对这一内容稍作分析。信教人士拥有这些健康收益似乎是因为信仰是他们多年来养成的整体生活方式的一部分，他们并不一定是有意识地想借此获得身体健康。我们需要在心中牢记，虔诚的信教人士在度过他们的人生长路时倾向于采取积极的认知方式。他们并没有将人生中发生的事件视为随机或者偶然，而是视为总体命运安排的一部分。此外，他们更多地将不好的事物视为将要应对的挑战，而不是超出自己控制的具有潜在破坏性的事情。

信教人士爱对他们生活中的好事和坏事都赋以意义。会有一种总体模式带给他们生活目的感。这种生活观会保护性地使他们感受到生活的和谐。重要的是，这种和谐感还会促进信教人士参与有益健康的活动同时减少有损健康的活动。

这里没有保持健康和良好感觉的超级秘诀。这些状态都是来源于你的客观生活方式（你的行为）和你对生活的主观认识（你每天所抱有的想法，以及你对事物和你身边人的认知和解读）。生活的和谐感和目的感，以及应对生活挑战的信心，都是从这些生活方式中逐渐发展而成，而不是来源于抗抑郁和抗焦虑药物，或任何一种处方药和物质化的放松手段。

我们还注意到一个人的信仰（也可以说是一个人的内在追求）必须是真实的。仅仅在口头上信仰上帝是不够的。你可能会走进教堂，这样某些人看到后会更加尊重你，但这种出于功利目的对宗教的利用，并不能转变为身心的健康。由于个人信仰体系是健康和积极向上的生活方式的一部分，这种信仰应该是内在的；人们必须珍视的是信仰本身，而不是物质回报、身份地位或信仰可能带来的权力。真正的信仰会带给你良好的健康状况并且使你觉得自己可以在一定程度上掌控和指引自己的生活。这种信仰将成为你生活中的首要动力以及影响你日常行为和选择的東西。

很明显，我们不能告诉你如何着手去找寻这种内在指引。事实上，如果你以一种有意识的方式去找寻它，那么你可能会十分失望。这种对具体目标的有意追求就和在日历上标记“从今天开始，我要过得快乐！”一样

没有结果。是的，祝你好运！但是那些不靠咨询专家来经营自己的生活，不去寻求人工药品的帮助，不被动并且不依赖他人的人，更有希望走出一条有意义和充满欢乐的道路。

50. 金钱会使我们快乐吗？

我们敢打赌会有很多人积极参与对这一问题的测试。如果询问大多数人，他们一定会说：“我当然希望找到答案！”但是，这里有个问题，因为在我们很小的时候大人就告诉我们“金钱买不来快乐”。当然，当他们告诉我们这一点时，我们认为这只是他们不想给我们增加零用钱的聪明借口而已。事实上，他们可能知道某些我们不知道的事情！

问题：拥有大量金钱和物质财富会使我们感到快乐吗？

研究答案：不会。

分 析

首先，让我们总结一下我们从已出版的文献中了解到的内容：

●将变得富有作为生活主要动力的人比将服务他人作为主要动力的人表现出更差的心理调节能力。

●获得了金钱和物质的人会迅速调整状态与其财富水平相适应，并且认为他们需要更多的金钱才能快乐。

●与单纯的物质占有相比，某种行为或经历会更加让人快乐。

●只有当我们将拥有充足收入的人与收入不能满足基本需要的人相比时，拥有金钱才会预示着欢乐。

●彩票大奖得主在得奖1年后不会比得奖之前更快乐。

快乐很难获得。有些人会借助于处方药。抗抑郁药有时被称为“快乐药片”。实际上，几乎每一个美国人都会服用某种类型的药片！处方药的滥用已经成为用药物美化精神状态的广泛做法，同时也是制药工业对我们的一种重大愚弄！

多年以来，我们都惊讶地发现虽然很多治疗中的病人都非常不快乐，但他们并非患有临床意义上的抑郁症或受到其他类似于焦虑症或物质滥用的临床类疾病的困扰，他们只是感觉被强迫着去面对自己不快乐的事实。通常，他们非常困惑于自己已经在生活中忍受多年的问题的原因。很不幸，有很多这种人已经使用精神类处方药来应对他们的问题，这些问题被精神病专家诊断为医学问题。然而，这些不快乐但并不抑郁的客户们，在药物治疗中的反应并不理想，而且他们其实并不想服用药物。如果他们进行更多以心理学为基础的治疗，我们就会发现他们更乐于接受治疗师们关于如何以非药物治疗的方法处理他们问题的建议和解释。他们仅仅想要更加快乐，而且他们开始觉得快乐来自于我们做了什么，而不是来自于我们吃了什么药。

霍普大学的大卫·梅尔斯（David Myers）是一名“积极心理学”（positive psychology）的倡导者，同时他研究了美国人的快乐体现。在他的研究结论中：

●快乐和幸福并不一定意味着良好的经济水平。在一定的财富水平之下，幸福和经济富裕之间会存在一定联系；超越这一水平后，这种联系就会消失。例如，富裕家庭中的十几岁少年可能会受到焦虑、消沉、成绩差以及反社会行为的困扰。

●快乐的人拥有更强的自尊感并且感觉更能控制自己的生活。

●快乐的人是乐观、外向和友善的。

●快乐的人表现出在精神和信仰上的奉献投入，并且能够发现他们生活中和周围事物中的意义和目的。

在这些要点中存在一个共有的问题，就是快乐似乎来自于我们所进行的事情中，而并不是来自我们获得的事物中。向他人伸出援手，为某种原因负责，为一项任务而努力，不管挫折和逆境而坚持某事——这类事情似乎比仅仅获得一些东西更能带来快乐。

再次重申，这项研究十分明确地回答了我们的问题——“金钱能买来快乐吗？”事实上物质与快乐并没有明显的联系。富有的人仅仅比最贫穷的人快乐一点。问题在于当我们得到金钱时，我们会想要更多，我们总是想要达到更高的水平。我们总会将自己现在的状态与未来某种想象中的状态相比较，同时当涉及金钱时，我们倾向于认为拥有更多的金钱时会使我们更幸福。很不幸，当我们得到更多金钱的时候，我们又会陷入新一轮的预想中：如果我再得到更多的金钱，我又会更快乐一点。

似乎仅仅在我们将拥有足够金钱的人与处于贫困水平线上的人相比较时，拥有金钱才预示着快乐。没有足够金钱来支付账单或负担家庭假期的人承受着足以让他们不快乐的压力。然而，如同我们已经说明的那样，彩票大奖得主在一年之后不会更加快乐。中大奖可能会给他们带来一些愉悦，但这一事件并不能永久改变他们的快乐水平。大奖得主的个人性格在中奖前后没有变化。如果这些个性特征与不快乐相关，那么为什么还要期待什么长期的改变？想想那些服用抗抑郁药物以获得速效快乐修复的人。他们的个性特点、他们应对世界和他们自身的基本方式都不会改变，而这些特点和方式的作用比任何药物和彩票奖金更加强大。抗抑郁药或者彩票中奖带来的快乐心情将会消失。中奖者唯一得到的好处就是他们将能够负担得起大量的药物费用！

让我们在有关金钱的讨论中转换角度，将讨论扩展到更多事物（礼

物、奖牌或者是勋章)上去。我们中的很多人都记得小时候妈妈或者爸爸向我们解释过为什么我们不能一直索要礼物,为什么当我们得知不能拥有某种物品时不能抱怨。他们告诉我们:“总之,施比受有福。”这条谚语是我们在非常年幼时就铭刻在脑海中的事物之一,它一直存于心里:“吃完这些豌豆!你不知道别的国家还有人在挨饿吗?”

给予是很多宗教(尤其是基督教)的核心教义。强调服务他人,强调给予而非索取是通往天国的道路,这些都是很普遍的主题。肯尼迪总统在20世纪60年代早期组织创立了和平队,将服务他人作为国策赢得了很多民意支持。某些政府和地区领导人甚至建议把为期两年的为国家服务计划作为对所有18岁以上公民的必要要求。目前,为他人服务的内容已通过各种形式进入到高中学生的课程选择中,同时越来越多的大学高校也将所谓的“服务学习”纳入到课程要求中。

问题:从心理学上讲,获得会比给予更有益处吗?

研究答案:不会。

分 析

凯斯西储大学医学院的史蒂芬·波斯特(Steven Post)研究了我们称之为良好的心理状态与给予和索取之间的联系。不出所料,两种行为都与心理健康相关。声称自己经常收到来自他人的礼物、关心和帮助的人总体上表现出了良好的心理状态。与之类似,声称自己通过志愿者计划将大量精力奉献给他人的人也表现出了良好的心理状态。然而,凭借给予得到的积极精神收益比索取要多得多,这证明了为他人服务比向他人索取更容易获得积极的心理健康。

检验这种联系的研究大多着眼于自我满足、自尊、胜任感、作为团队一员的归属感以及发现生活意义等心理状态。而其他研究则着眼于生理机能,例如面对压力、焦虑、孤独和悲伤时的荷尔蒙水平。在这两种情况

下，无论是检验心理因素还是生理因素，给予似乎都会比索取更有利于健康。在一项有趣的研究中，观看特里萨修女（Mother Theresa）照顾穷人的录像的人会比观看情感更加中性的录像的人产生更多的抗感染抗体。也就是说，仅仅面对一个给予的角色都能让我们的身心健康受益。

哈佛大学的心理学家丹·吉尔伯特（Dan Gilbert）注意到在赢得彩票大奖一年之后，大奖得主并不比意外截瘫一年的患者更快乐。这是怎么回事？当我们提出这个问题时，忘记了我们是在从自己的当前状态去考虑大奖得主与截瘫患者，而我们自己现在既不是大奖得主又不是截瘫患者。因此，在我们看来赢得大奖太棒了，而被限制在轮椅上似乎糟透了。然而，对于真正生活在那些状况下的人而言，他们目前对快乐的评价来自与他们过去生活的比较，以及与可以预期的未来生活的比较。彩票大奖得主发现，期待赢得大奖会带来快乐是不切实际的，同时截瘫患者发现自己可以应付目前面对的许多挑战。

这里的研究结论已经相当明确，同时你也可以很好地应用并扩展这一讨论。例如，考虑一下竞技运动中的成功与失败。成与败，输与赢，是我们生活中最大的骗子。我们所说的“骗子”指的是什么？我们指的是假象、欺骗、伪神！胜利欺骗我们，使我们以为自己比实际更出色；胜利能使我们自我膨胀到忘乎所以的程度，以至于对我们周围的人吹毛求疵。出于同样的原因，失败也欺骗我们，使我们认为自己没能力，没价值，软弱低效；失败会让我们放弃、认输、缠着周围的人寻求安慰和同情。然而，由于没有人希望被悲伤的气氛环绕太久，这样做的结果就是孤独。

51. 心情和天气有关系吗？

美国人一直都在为他们的情绪问题寻找速效解决法。2006 年 12 月 13 日，NBC 晚间新闻报道，每年会有 1.9 亿张处方开出抗抑郁药品。1.9 亿！如果这些药片有这么好，那么美国一定是世界上最快乐的国家（或者更可能是用药最多的国家）。我们经常会想这些处方中有多少与天气相关。有人曾说过，人人都会谈论天气，但人人对其无能为力！实际上，当天气与心理机能联系起来时，这条古老的格言相当中肯。就是说，天气经常会与我们的情绪相关。在 20 世纪 60 年代，卡朋特唱道：“雨天和周一常使我感到忧伤。”关于天气对我们心理状态的影响，或许你听说过一个更加正式的描述，即 SAD（sad 的英文意思刚好是“悲伤”——译者注），“季节性情绪失调”（Seasonal Affective Disorder）的首字母缩写。这种忧郁症在冬季阳光减少时发作。

就像是嫌圣诞节假期还不够糟糕一样，当我们即将面临一个漫长冬季时（至少在很多国家是这样），季节性情绪失调出现了。对于很多人而言，冬季是如此难熬的一段时间。由于室外寒冷（如果你居住在北方），人们不得不待在室内；天黑得很早，晚饭后想到附近悠闲散步也十分困难；我们只能一直待在家里，结果体重增加（更让人沮丧的是 1 月份我们看体重秤的时候）；在冬天我们更容易得病（流感多发期大概在 11 月份），我们对此十分担心；对我们心灵的最后一击是，夏令时被取消了！延长的黑暗实在让人无法忽视。当冬季来临时，北方地区的很多人还会开始担心公路状况。我们认识一名妇女，由于担心路面上的冰雪，担心路况会让她上班迟

到甚至无法上班，她的压力水平会在 11 月份开始骤然增加。她的这些担心让她非常焦躁，紧张过度。

某些专业人士甚至提出季节性情绪失调实际上是由阳光减少引起的，而阳光减少会在大脑中造成真实的生物化学失衡。因此，如果要治疗季节性情绪失调，可以让患者在冬季每天坐在一盏特殊的灯前几个小时，暴露在人造日光下。这种治疗理念是让你的大脑沐浴在阳光中，维持一种适当的生物化学平衡，从而得到相应的好心情。顺便指出，这种特殊的灯具可以花几百美元买到。享受“大脑日光浴”可并不便宜。

某些研究者注意到延长的黑暗可能对免疫系统有一定害处，至少在动物中是如此。这样，冬季免疫系统的弱化就可以解释为什么我们在每年的这个时间容易患病，以及为什么流感季节与寒冷、黑暗的冬季联系在一起。很显然，如果我们生病，会更容易感觉消沉，因而在冬季所有让我们担心的变化和压力中，我们对于自己患病的担心可能是季节性情绪失调的最大起因。

另一方面，应对季节性情绪失调或许不需要如此大张旗鼓。类似于阳光灯之类的东西仅仅是一种经典的安慰剂效应。就是说，只要在冬季抑郁的人们认为每天坐在这种灯前几小时是有好处的，那么它就是有好处的！不过，针对这种安慰剂效应的几项研究发现人造阳光确实对人的心情具有积极影响，甚至会影响大脑的特定机能。对很多人来说，阳光似乎的确有益于调整心情。

虽然有“大脑日光浴”，但让我们思考一个有关阳光和我们感觉的基本问题。我们的心情与天气之间确实存在联系吗？我们可以立刻为这个问题给出肯定的答案。既然这样，让我们对问题稍加调整，并为你的课堂讨论加上一剂猛料。

问题：天气与心情之间的联系取决于我们的行为表现吗？

研究答案：是的。请注意我们这一问答的含义在于，即使冬季和减少

的阳光给我们带来抑郁的风险，但我们仍然能够不受其影响。

分 析

弗吉尼亚精神病学和行为遗传学院的马修·凯勒尔 (Matthew Keller) 和同事们对年轻人进行了研究，观察温度、大气压以及户外活动时间对于思维能力和心情会有何种影响。温度和大气压除非是与户外活动时间相结合，否则不会和心情发生联系。当户外活动时间增加时，心情和思维能力都会随着温度的升高和大气压的增加而变好（一般来讲，晴朗愉快的天气总是伴有高气压）。

在第二项研究中，研究者随机选择实验参与者去完成室内或室外任务。结果表明，当在温暖晴朗的白天被指派到室外工作时，实验参与者的的心情绝对会变好；然而，对于那些在令人愉悦的天气条件下被指派到室内工作的人而言，心情却倾向于变糟。这样看，天气的影响似乎取决于在特定的气候条件下人们工作的地点。

在第三项研究中，研究者在一年中的两个不同时期（春天和夏天）观察了天气对心情的影响（前两项研究都在春天进行）。结果表明，在春天，积极的情绪与温暖晴朗的天气之间联系更紧密。

四月初的一个 85 华氏度的晴天与八月中这样的一天有什么样的区别？这一问题的答案将会受地点的影响，因此我们假定地点是一个四季分明的环境。首先，人们被迫在室内度过了漫长的冬季后，迎来了四月中的这一晴天。几乎就在一夜之间，人们可以更多地在室外活动了！相比之下，在八月，我们已在室外活跃了几个月，所以本周和上周所做的事没有什么区别可言。

请注意这里一直出现的词语——活动。上文对季节性情绪失调的评论告诉我们，很多人在冬天出现情绪波动可能是因为他们改变了自己的日常生活，向黑暗屈服。他们过分担心夜间驾驶、恶劣天气驾驶、飞往乡村度假时受困机场、患上流感或者冬季消极情绪带来的其实是庸人自扰的很多

其他事情。这些担心的人被动地蜷缩在躺椅上，放弃外出。他们更少可能出去吃饭或参加聚会、在家中举办社交活动或者培养室外爱好和娱乐。

在黑暗季节中保持一份好心情的关键是维持稳定的活动安排，就如同你在夏天所做的一样。你应当为自己特别盼望的事件和活动列出时间表。当然，你在一月必须穿厚点才能出去走一走，但这样做比坐在你的躺椅上要好得多。本书作者中有一个人的妻子是一个步行爱好者，同时她也是一个非常憎恨冬天的人。不过，该出外散步时，她绝不会让冬天的气候打败自己。她会花5分钟时间穿上一层又一层毛衣、丝巾以及防水外套，然后带上她的MP3播放器走出门去。她对冬天唯一的让步是所选的路线。如果地上有雪，那么很多她在夏天常走的路线就不再可行，因此她会相应调整路线。她经常会推迟一小时回到家，同时抱怨着冬天的可恶天气，但是这种抱怨只是做做样子而已（她在夏天散步之后也会抱怨，通常是抱怨湿度）。很显然，她在冬日散步之后仍然会感到鼓舞和兴奋，如同夏天散步后一样。

我们认为，有关季节性情绪失调的基本概念存在缺陷。当冬日到来、白天变短时，如果你认为自己注定要变得抑郁，那么这是你自己的选择。但是请记住：黑暗并不能使你抑郁，你如何应对黑暗才是关键。你应该将冬日时光视为一个挑战，尽量继续那些能够给你带来快乐及自我掌控感的活动，而不是开始冬眠。你的所作所为在你自己的控制之下，而不是受天气的左右！

我们有一名学生在冬天情绪容易变糟。这名学生拥有心理学和神经学的博士头衔，同时在有关季节性情绪失调的研究中造诣颇深。这是她在信中写给我们的：

“很多对小白鼠的研究表明大脑的化学成分对明暗有反应。例如，褪黑素会在黑暗中增加。同时褪黑素越多，血液中复合胺就越少，当然，复合胺的减少会导致抑郁。人们已经发明了类似

左洛复的选择性复合胺再吸收药剂（SSRI）以增加复合胺含量。这算是对季节性情绪失调的一流化学解释了。不过很不幸，和很多理论一样，这一解释还不够精确，它忽略了我们的行为！我在冬天容易变得抑郁，所以我强迫自己进行室内脚踏车训练，甚至去室外锻炼。当走出房门时，我感到精神抖擞起来。周围很冷，雪在脚下吱吱作响，在黑暗中散步的确使人感到舒畅。做类似事情的时候，我感觉自己像个女战士。霜降警报对我没有作用！”

没有比这更好的宣言了。如果你在漫长的冬日里心情抑郁，想购买一台昂贵的灯具来对你的大脑进行人造日光浴，那么请便，这是你自己的选择。同样，如果你想要真正变得消极并且在九月初就开始服用抗抑郁药品……好吧，那也是你的选择。然而，我们认为，如果你能确保在冬季坚持正常的活动，那么你就能更好地对抗这种冬季抑郁倾向。这样做也会使你更加愿意接触新鲜的人与事，意识到冬季时光也会给其他人带来特别的挑战。在年末的假期里为他人做点事，参与到慈善活动中吧。让我们迈出家门，上路走走，做些事情，和大家在一起。

52. 纸张的颜色会影响考试发挥吗？

高中和大学教师总是试图寻找防止学生作弊的方法。一种常用的方法就是在不同颜色的纸上打印不同格式的试卷内容。如果你的试卷印在蓝色纸上，而和你相邻的人的试卷是黄色的，那么他的第 9 题和你的第 9 题不一样，所以抄袭他的答案是毫无意义的。好吧，这一做法很棒，但是新的问题出现了：试卷颜色是否会在某种程度上使考试变得更容易或更难？

问题：试卷的颜色是否会影响考试分数？

研究答案：会影响。

分 析

这个问题十分容易回答。研究者要做的就是将试题印在不同颜色的纸上发给学生，然后比较考试分数。如果样本数量足够大，同时试卷颜色随机分布，那么使用各种颜色试卷的学生在能力和考前准备程度上将不存在差别，我们就可以很好地评估试卷颜色对考试成绩的影响。西安大略大学的尼古拉斯·斯奇尼尔（Nicholas Skinner）恰恰进行了这样一项研究。他对 265 名大学生进行了相同的考试，但试题分别印刷在标准白色、蓝色、红色、绿色和黄色的纸张上。这次的试题是多项选择题，并且相邻学生的试卷颜色不同。研究结果十分明确：印刷在标准白色纸张上的试卷得分最高，印刷在蓝色或绿色纸张上的试卷得分最低，而红色或黄色纸张上的试卷得分则处于中游水平。这样的结果在男女学生中一样。

这是怎么回事？心理学家很早就开始研究颜色对人的影响。例如，工业心理学家考察颜色在车间中的应用以期评定是否特定的颜色会产生更高的工作效率。研究者们还考察了特定颜色与特定情绪间的联系。斯奇尼尔的研究则关注试卷颜色会怎样影响人们把以前学习的知识转化成实际的考试成绩。

很多因素都可能导致斯奇尼尔的研究结果。白色纸张当然更加常见，有色纸张或许过于新颖，以至于影响了学生在答题时的注意力；有色纸张可能会使学生情绪亢奋（说不定是某种微妙的焦虑），以至于难以集中精力。只有进行进一步的研究才能确定到底是怎么回事。

但有一件事可以确定，如果你在考试中得分不理想，那么你应当在你的反思列表中加入一个新的问题。在“我学习了吗”、“我记笔记了吗”、“我复习了吗”、“我在阅读的时候提问了吗”等等寻常问题之后，现在你需要加上“试卷是什么颜色的”。如果答案不是白色，那么是时候给老师打个电话了。

53. 催眠对所有问题都有帮助吗？

我们在本节中将要处理两个问题。

问题 1：催眠治疗后我的生活会自动变得更好吗？

研究答案：不会。

分 析

当我们处理日常生活中的压力和其他问题时，很多人向催眠师寻求帮助。催眠术是众多使我们神魂颠倒的神秘事物之一。我们在电影中看到催眠可以使人进行极恶的罪行；我们可能见过自愿参与的观众被催眠后在舞台上像只狗一样又跳又叫，或者像鸭子一般蹒跚而行；我们看到犯罪目击者进行情景再现，催眠使他们能够回忆起犯罪事件的细节和特征；我们看到报纸上的广告——“本周日请到假日酒店来接受催眠治疗。你将不再吸烟或暴饮暴食，无效退款”；我们甚至会看到某些处于深度催眠状态的人回忆起前生的故事，描述出发生在他们出生之前很久的事件的隐秘细节。到底是怎么回事？催眠术到底有多神秘，具有多大的魔力？

其实催眠根本没有多少魔力。催眠的力量在电影中、在戒烟和减肥广告中以及在其他舞台表演中被过分夸大了。简而言之，催眠指的是一种两人之间的交流互动。其中一个人（即被催眠者）属于极易受到暗示影响的类型，乐于配合并将注意力集中于另一个人（即催眠者）所说的话中。这样，被催眠者就十分容易对催眠者所给出的建议产生反应。由于注意力非

常集中，又容易受暗示影响，因此被催眠者甚至可以忍受对现实的歪曲。被催眠者把现实抛一边，暂时接受并服从于催眠者的建议。然而，请记住，被催眠者在个人行为上并没有失去控制，总体上仍保留自我意识，并知道发生了什么。被催眠者并没有处于一种类似于睡眠并乐于接受催眠者的任何命令的恍惚状态中。

如果你相信只要在周日下午驾车前往酒店，花掉 69.95 美元接受催眠，就能不再吸烟或暴饮暴食，那么你抱有很大的误解。不过可以肯定你是正在寻找一位专家使你自己变得更好。这里的问题是，无论我们见到这种催眠术的积极作用是什么，在很大程度上那都是源于一种安慰剂效应。你想要相信这种治疗是有效的，那么它就会起到一些作用。但很不幸，这些效果都是暂时性的。

事实很明确：如果你想要改变某种行为，改善你的性格，控制你的脾气，或者应对你的胆怯或焦虑——无论是上述哪一种尝试，你都必须切实为之而努力！生活中没有魔法！

催眠如何帮助人们改变他们的行为？著名临床医学家如何运用催眠术？考虑一下下面的情形，你认为它们是真实还是虚假的？

- 在催眠状态下人们不会说谎。
- 人在催眠状态下记起的事件细节更加可信。
- 如果某人在催眠状态下回忆起自己所受到的伤害，而在清醒状态下没有这种记忆，那么催眠中的记忆一定是准确的。
- 催眠术可以用来恢复远至出生时的记忆。
- 催眠术可以用来恢复前生的记忆。

所有这些说法都是错误的。如果你弄错了其中几个，不用过于沮丧。有一项研究就以上内容对 860 名临床医师做了问卷调查，发现同意上述说法的人依次占总人数的 15%、47%、31%、51% 和 28%。即使是专家也对

催眠术抱有很多错误的观点。

问题 2：催眠有助于缓解疼痛吗？

研究答案：是的。

分 析

啊哈，催眠并不是一无是处！催眠术并不像我们让它表现出来的那样糟糕。恰恰是由于这种方法常常遭到滥用并且被塞满各种错误的观念，我们不应该将精华随着糟粕一同倒掉。催眠术最广泛的应用之一就是缓解疼痛，同时这一领域也是近年来得到彻底研究的一个领域。调查研究的有效证据表明高达 75% 的疼痛可以通过催眠暗示得到缓解。人们还发现催眠术可以作为某些外科治疗过程中一般麻醉的有效替代。然而，有几项注意事项要牢记在心：

●人们“易被催眠的程度”是各不相同的。也就是说某些人比其他人更加容易被催眠。显然疼痛控制更容易在那些易受催眠的人中进行。

●催眠对短期、急性疼痛的缓解似乎比对长期、慢性疼痛的缓解更加有效。虽然对这两种疼痛都有作用，但催眠似乎更适用于急性疼痛，如阵痛和分娩带来的疼痛、烧伤痛、牙疼、头疼和肌肉酸痛等。

●接受催眠治疗的患者一定要抱有“这种治疗将会帮助我”的态度以及“努力使它有效”的决心。认为这种疗法在控制疼痛上没有作用的人们不会有这种决心，而这会增加催眠无效的可能性。积极肯定的态度是所有咨询和心理疗法能够产生效果的关键。不论进行哪种形式的治疗或咨询，如果病人不相信这种治疗会帮助自己，同时也不愿意为得到积极的结果去努力，那么治疗

就只是浪费时间。没有魔棒存在；改变需要努力。

一项由曼宁（Manning）和赖特（Wright）进行的研究表明了态度的重要性。他们考察了怀孕的妇女在分娩时使用止疼药物的数量。有些即将分娩的妇女具有十分积极的态度：“我以前学习过一些疼痛控制的技巧，这些技巧会帮助我。我只要最少量的止疼药就可以做到。我会感到疼痛，但如果我记得接受过的培训，我就能控制疼痛。”另一些妇女却没有这么积极：“给我麻醉药吧，我控制不了疼痛。你们教我的方法很好，但我知道一旦疼痛来临，我就需要止疼药！”这一研究结果表明，具有积极态度的妇女在阵痛和分娩时更少可能要求使用止疼药。

让我们强调有关催眠的最后一条注意事项。我们身边有大量经过认证的催眠治疗师，尽管头衔多种多样。我们应该精心选择能帮助我们控制疼痛的专家。有些心理学家或有执业许可的社会工作者会严格按照许可步骤进行工作，而其他人却不然。我们应该坚持只向有资格的经过认证的专家寻求帮助。同时，即便他们使用催眠术，我们也不应认为催眠可以替代控制疼痛的传统药物方式。催眠术是对药物的有效补充，但我们必须时刻牢记一点：我们的态度和易接受暗示的程度决定了将催眠作为唯一的治疗方法并不太可靠。

第七部分

临床医师笔记

导 言

到目前为止，我们已经从研究的角度思考了一些心理学问题。无论提出什么问题，我们都为你提供了精心设计的研究所支持的答案。大部分心理学家认为这样的研究对于理解人类行为至关重要。

然而必须承认重要的一点：尽管严格的实验是心理学的黄金标准，但很多关于人类行为的信息、理论和理解都来自对单独案例的分析研究。当我们开始探索这些案例研究时，我们就进入到了临床心理学领域，进入到从业者对遭遇各种生活调整问题的病人进行评估、诊断、交谈的活动中。

在本部分，我们想要展示临床实践的部分核心精华。为了做到这一点，我们将会为你提供一些来自本书作者之一，迈克尔·丘奇的档案中的实际案例。当然，患者的名字都是虚构的，细节方面由于保护隐私的需要而被更改。然而，在每一个案例中，基本的内容都被保留了下来。在对案例的描述之后，我们将会提出一个“临床问题”，并且与你共享我们对这一问题的答案。接着我们将会解释我们的答案，提出我们的想法、分析、预断和对所描述患者将来治疗的建议。

在你阅读本部分时，请牢记精神病医师与心理学家的区别。精神病医师是治疗医生，在医学院学习四年，此后将自己的医学专长应用于对心理问题的治疗。心理学家在研究院中大约度过六年时间，学习关于人类行为动机的内容，学习如何评估和诊断各类情绪失调，以及如何向患者提供咨询服务，而不是药物治疗。

54. 好事或坏事是最好的老师吗？

这一节的标题听起来像是一种受虐练习，但我们想要建立的是一条临床心理学的基本原则：基本上所有经历过心理失调的人都会花费大量精力回避不愉快的事情。从心理学上讲，这种刻意的避免使患者陷入到了很多麻烦之中。在我们查阅案例之前，让我们先看一项研究来建立起我们的讨论。

问题：积极的经历比消极的经历对我们更具影响力吗？

临床和研究结果：不会。

分 析

凯斯西储大学的罗伊·鲍迈斯特（Roy Baumeister）和同事们所得出的研究结论很明确：坏事比好事更具影响力。例如：

- 损失 1000 美元的破坏力比得到 1000 美元的愉悦更加强烈。
- 相比积极行为，婚姻质量与消极行为的联系更加紧密。
- 性生活问题比良好的性功能更能影响婚姻满意度。
- 在学习方面，大量证据显示令人不悦的事件力量更大。惩罚比奖励更加有力。
- 消极人际交往的不良影响比积极人际交往的有益影响更强烈并且持续时间更长。

●不好的健康状况会对生活满意度产生强烈的负面影响，良好的健康状况对我们的幸福感几乎没有什么影响。

我们从这些发现中总结出的经验就是试图避免不快事件只会适得其反，因为我们从这些不快事件中能够学到的经验比从让人舒服的事件中学到的更多。例如，回避令人感到压力的工作面试会让我们更加舒心，但长远来看这种工作面试会教会我们很多有关我们自身的东西。

对心理痛苦的回避属于大部分精神病学问题的研究核心。此外，遭遇慢性心理问题的人都试图改变或控制他人以避免伤痛。唯一理智的选择就是接受生活的现实，并选择具有意义和目标的生活道路。

问题：接受心理上痛苦是个人成长的必经途径吗？

临床答案：是的。

分 析

内华达大学的史蒂文·海耶斯（Steven Hayes）推动了接受与投入疗法（ACT）的发展。这种疗法提出人们需要接受心理痛苦来成长和成熟。生活中的许多问题没有完美解决方案，最好的选择就是接受生活，接受自己和他人，即便有时会令人不快。然而要牢记，这种类型的接受并不意味着放弃或退出。接受与投入疗法包含了一种对生活现实的接受，这种接受旨在面对而不是回避我们生活中重要的事情。下面的案例显示了这种疗法是如何对一名积极的委托人发挥作用。

案例研究：南希

南希，一名中年妇女，来接受治疗时称自己婚姻失败，而且感到抑郁。同时她抱怨自己悲观的生活态度以及对精神类药物的依赖。南希说直到10年前她的生活都十分稳定，那年她的一个孩子遭受了一场事故，她的

公婆都在事故中丧生，同时她的丈夫经常失业。在这段时间中南希开始咨询心理学家和精神病医师，并且服用了很多处方药。

当南希走入我们的视野时，她学习到了接受与投入疗法。几个月里，南希开始意识到自己是在徒劳无功地逃避困难。她开始接受自己过去和现在的心理痛苦，并且意识到她的生活总体上来说还是相当不错的。她发现，认为是自己让家庭受累的内疚感加重了她的心理负担，她需要自我原谅。她努力培养一种更加明确的个人价值观，判断目前什么对自己是重要的。她意识到是自己选择了抑郁和悲观，而没有选择去感激她的丈夫、孩子和她生活中其他的积极事物。

南希决定更加积极地接受她的生活。恰恰是由于她已经遭受了一些个人创伤，所以她并不希望自己为避免创伤而小心翼翼。她需要巩固婚姻，加强与孩子们的联系。过去，由于她的自我怜悯、消极逃避和对药物的依赖，她的家人总是回避她。现在，随着她慢慢接受生活，重视自我价值和重建生活重心，她的丈夫和孩子开始愿意与她共度更多的时间。所有的家庭成员都参与到了日常家庭活动、讨论以及计划中。她已经停止服用所有药品，并表示自己感觉更加振奋，情绪也更加稳定了。

55. 精神类药物被过度使用了吗？

进入到本节之前，让我们首先考察一项有关惊恐障碍的特殊研究。很多患有这种病症的病人会自然想到借助药物治疗来使自己平静，“治愈”自己的疾病。

问题：在对惊恐障碍的治疗中，药物干涉比心理咨询更有效吗？

临床答案：不是。

分 析

在这一领域中已经有过一些研究。例如，比翁迪（Biondi）和他的同事们对恐慌紊乱采用药物疗法，或认知和行为相结合的咨询疗法。这些咨询方法包括帮助患者（a）质疑不理性的想法，（b）尝试对恐慌的身体反应作出另外的解释，（c）面对恐怖的情形，（d）进行放松训练，（e）质疑他们生活中恐慌症的合理性。

随着研究的进行，接受药物治疗的患者退出的人数是接受心理咨询的患者退出人数的两倍。此外，在完成这项研究的参与者中，接受药物治疗的患者复发率为 78%，而接受咨询疗法的患者复发率为 14%。那些逐渐意识到自己有能力控制恐慌症的人获得了更好的长期效果，同时他们可以学着去接受和应对他们的症状。临床心理学家将这种特征称为自我效用，即相信自己有能力克服障碍和挑战的意识。

比翁迪的研究说明，药物治疗心理紊乱的主要问题在于积极效果在总

体上不能持续，而帮助患者重构思维并改变行为的咨询疗法却能拥有更加持久的功效。这里的原理与减肥原理一样：基于节食或药物的减肥效果将会反弹，而基于改变饮食习惯的减肥效果将会持久。

比翁迪对恐慌症的研究提出了有关所谓精神类药物治疗的更宽泛的问题——对抑郁、焦虑、恐慌紊乱、双向情感障碍等情绪和行为问题的药物使用。近年来，左洛复、雷诺定、埃德尔等药物的处方数量激增。此外，这些药品使用对象的年龄都在稳步下降，甚至年幼到了6岁。这些药品在十几岁少年身上的应用简直令人震惊。

问题：总体来讲，治疗情绪调整问题必须使用精神类药物吗？

临床答案：不是。

分 析

案例研究：简

在美国社会，顺利度过青少年时期是一项极大的挑战。这一时期的孩子荷尔蒙激增，生活目标模糊，尝试着不同的社会角色以便找到统一的自我和个人定位。此外，从学校操场到互联网，到处充满着诱惑。孩子与父母的关系变得紧张，青少年可能变得怨气冲天、暴躁、情绪化，并充满不可预测性。很多家长开始担心他们的孩子情绪不稳定并且需要专业的帮助，于是转向心理健康系统寻求帮助。很不幸，这种寻求帮助的通常结果就是得到一张镇定类精神药物的处方签。

简和她的父母都感到与同龄人相比她有更严重的心理调整问题。简一直是一个外向、活泼、精力充沛的孩子。十几岁时，她很快对有关自己行为的约束和规定产生了质疑。当事情没有按照她的方式发展时，她表现出了很大的火气。当你将简的这种对个人定位的寻找与她外向果断的个性相结合时，就不难想象她是一个被老师“注意”、被家长担心的年轻人。她生活中的大人们断定她最好接受药物治疗以获得镇静，这样她才会更听

话、更服从。

简生于 1980 年。在 15 岁之前，她常常服用雷洛定和左洛复。但 1995 年才是她处方药噩梦的真正开始。以下是由她提供的药品使用年表：

1995 年 2 月—1996 年 2 月	左洛复
1997 年 2 月—1997 年 8 月	文拉法辛，锂盐
1997 年 8 月—1997 年 10 月	帕罗西汀
1997 年 9 月—1998 年 1 月	威尔布汀
1997 年 12 月—1998 年 1 月	双丙戊酸钠
2000 年 11 月—2001 年 8 月	无郁宁
2000 年至今	氯硝安定
2001 年 8 月—2001 年 9 月	文拉法辛
2001 年 9 月至今	百忧解
2001 年 9 月至今	无郁宁
2001 年 9 月至今	再普乐
2001 年 9 月—2001 年 11 月	哲思

这些年来简被诊断出患有儿童多动症、双向情感障碍、严重抑郁、焦虑失调、强迫症等。简直可以说所有的相关病症她都得过了（或者，仅仅是可能，这些诊断不是很准确）！

在简读大学的几年中，她遇到了一系列难题，尤其是在社交和处理恋爱冲突方面。这并不奇怪！很多她本该在早年掌握的人际交往技巧被大脑中的“处方药迷雾”所遮蔽，她无法去学习合适的社交行为模式。

简在大学中遇到了很多麻烦。她的成绩十分出色，但是她的社交行为失去了控制，尤其是在她喝酒之后，酒精显然与她服用的药物相结合发挥了更糟的作用。很快，她被勒令作出一个艰难的选择——重塑自我或选择另一所学校！在她大学生活的最后 18 个月里，依靠一位高超的精神治疗医

师的帮助，她最终掌握了自己的命运。

首先，简需要努力控制自己的脾气。在这一方面，她了解到酒精使自己的脾气变得难以控制。她必须停止豪饮！她承认在某些场合自己表现得不好，她需要避免这些场合，例如可以随意享用酒水的大型聚会。她缓慢而稳步地练习倾听技巧，并且开始意识到在自己“发作”前，他人通常都有她应该考虑到的正当理由。最后，她发现自己可以不借助处方药来控制生活中的很多事。事实上，在她向我们提供她的“历史”的时候，她已经决定从她的身体里清除药物。她相信自己并不需要这些药物来帮助自己控制生活。她可以直接处理自己的问题，更好地控制自己的情绪。在治疗师的帮助下，她慢慢从药物中解脱出来。她从四年制大学毕业，拥有了一份杰出的管理工作，并且成为了一个快乐的职场母亲。她的生活和她的行为十分稳定，同时她不再接受所有的精神类药物治疗。

请不要认为这一案例在大学生中很少见。不断有学生告诉我们他们由于“心理”原因而服用某种药物。但当我们询问他们到底是怎么回事时，他们的回答通常是一些我们多年前称为“成长烦恼”的一般问题。但是很不幸，他们（和他们的家长）已经接受了自己不能处理这些问题的暗示。很多年轻人认为他们需要药物的支撑，同时他们的问题在使用药物之后会神奇般消失。有些人甚至将他们的问题和治疗当作自己的一种标签。

案例研究：克里斯

克里斯服用抗抑郁药物已经有几年时间，他询问精神病医师是否可以停药。此外他每月看一次心理咨询师，并且在很多方面取得了明显进步，因此他开始考虑是否可以抛开抗抑郁药品。他已经从父母家搬到了自己的公寓，获得了财政自主权，降低了对社交的焦虑和恐慌，并且增强了自尊感。但精神病医师不为所动，他告诉克里斯，在他的大脑中两种神经传递素之间存在不平衡，而抗抑郁药物治疗能够达到这种平衡。于是，精神病医师不但不同意减少克里斯的药物治疗，而且还增加了另一种抗抑郁药品。克里斯的心理

咨询师感到十分惊讶！他建议克里斯换一位精神病医师。

新的精神病医师同意对克里斯停用抗抑郁药品。更重要的是，他们进行了一次坦诚的讨论，最后双方在药物治疗目标上达成一致。这有利于克里斯在减少药物用量的情况下继续取得治疗上的进步。精神病医师、内科医生及制药公司的广告通常告诉病人，他们的大脑中有一种“化学成分失衡”。而真相是，人们根本没有办法估计一个人的大脑中复合胺、降肾上腺素或者是多巴胺的神经传递素水平到底是太高还是太低。在诊断焦虑、抑郁以及其他心理问题的原因时，这种客观原则并不精确。断定你患有抑郁症是因为你神经传递素不足，我们认为这和断定你头疼是因为你体内阿司匹林不足没什么两样。你服用了阿司匹林，这种不平衡就消除，同时头疼也消失了。很不幸，如果这种头疼是由家庭或学校压力、为朋友保守秘密或阿司匹林所无法影响的其他问题而导致的，那么你的头疼将会复发。出于同样的原因，如果抑郁是由于无法处理生活中的个人困难，那么药物将不会有任何长期作用。

56. 酗酒者可以做到理性饮酒吗？

问题：酗酒者可以学会社交饮酒吗？

临床答案：取决于酗酒者本人的具体情况。我们知道我们给出了一个模棱两可的答案，但请允许我们这样处理这个复杂话题。

分 析

案例研究：亨利

我们的学生亨利返回学校参加他的第十次同学会。在我们的记忆中他不仅是一个为好成绩努力学习的聪明学生，而且还是一个热衷于聚会的人。可以这样说，在各种类型的校外社交聚会（诸如毕业班聚会、家庭舞会以及其他重要的社交场合）中，我们都有机会看到他的身影。他总是醉醺醺的。到晚上7点他就已经醉了，显然他已经提前几小时开始了他的聚会。他没有醉倒，但是没有人敢坐进他开的车里！有关他醉酒的故事总是在学生中间流传，并且常常会传到我们的耳朵里。

尽管亨利的聚会风格狂热，他经常会听我们的课，按时上课，似乎精神很好。如果我们知道前一天晚上有社交活动，问他昨晚的活动持续到多晚，他会回答：“哦，我不知道。我想最后一群人大概在午夜前后才离开吧。你知道，班级主题之夜都是那样。我不能确定我什么时候才上床睡觉的。嗨，也许我根本就没睡。”

在第十次校友聚会中，我们中的一个人和他聊天，注意到他喝的是苏打水，就半开玩笑地问他：“苏打水怎么样？不喝烈酒了？”他开始讲述他

的故事。

亨利的父母在匿名戒酒会中相识。他们开始约会，坠入爱河，然后结婚。这时父亲 42 岁，母亲 40 岁。母亲很快怀孕，亨利健康正常地出生。

亨利在成长过程中从未看到父母喝酒，他们的余生一直保持着清醒。是的，他们在家中备有酒，在招待客人时也会为客人提供酒，但他们既没有向他们的儿子提供饮酒的榜样，也没有告诫他饮酒的坏处。当亨利长到可以理解饮酒的问题并且出现饮酒问题的时候，父母坦然地向他讲述了他们的故事。他们说当他们开始饮酒时就是控制不住自己，喝得一次比一次厉害。按照匿名戒酒会的 12 步戒酒法，他们发现自己在酒精面前毫无抵抗力，于是决定从生活中将酒精彻底清除出去。

和很多十几岁的少年一样，亨利很快自己找到了酒精。他喜欢饮酒！他喜欢那种醉酒的感受。他朋友们的醉酒经历，他们从酒精中得到的快乐，亨利在自己身上已经经历了千百回。他的高中和大学时代基本上是在醉酒的朦胧中度过的。他的年轻及遗传基因让他能够应付所谓的宿醉。

亨利的豪饮世界最终瓦解。他走出校园后获得了一份好工作，但 5 年之后他的工作成绩开始下滑。然而，真正使他心情变坏的事情是他的饮酒习惯对他的恋爱关系造成了破坏。

一天晚上，亨利来到他未婚妻的公寓里。他们一起外出吃晚饭，很明显他已经喝醉了（这并不奇怪）。他的未婚妻告诉他在餐桌边坐下。她在餐桌中间放了一瓶酒，同时自己坐在亨利的对面。她直直地盯着亨利的眼睛说道：“作个选择吧，要酒瓶还是要我！现在就选出一个来。不是为今晚作出选择，而是作出永远的选择！你今天晚上将会带着我们中间的一个走出门去，而剩下的一个将在你生命中消失。如果你选择酒瓶，我们就完了。如果你选择我，你就和酒完了，就是这样。”

他之前已经喝了酒，但是他未婚妻语调和眼神中的某些东西打破了饮酒产生的朦胧，并且像长矛一样刺进了他的心脏。“我真的要喘口气。”他说。

“我选择了她，”亨利平静地说道，指了指房间那一头的未婚妻，又呷了一口苏打水，“我认为她比酒更重要，所以我戒了酒。她和我谈得很清楚，绝不可以半途而废，绝不可以社交饮酒或者偶尔喝一杯啤酒。她说我根本就不能控制自己，要么狂饮要么就滴酒不沾。”

我们问他：“你觉得你可以做到应酬性喝酒吗？你能试着锻炼自己适度饮酒吗？”

他笑了笑回答道：“我的亲戚们说‘不能’。匿名戒酒会的人说‘不能’。我猜我永远得不到答案。我在房间里环视了一下，发现了很多在大学时曾经酗酒的同学。然而，在这里他们只喝几杯啤酒，然后就回家去。一旦走出学校，他们选择了理性饮酒并且做到了这一点。可能我身体里的化学物质只允许我作出一种选择。”

在亨利的案例之后，让我们再来看看来自于本书一位作者的故事：

“我是一名大四学生。在假期拜访了住在曼哈顿的父亲和继母。当时我正在等一个朋友，正打算从一家德国酒吧中结账离开。我的继母是一个成功的戒酒者（她在最近30年中没有喝过酒），我们开始谈论有关饮酒的话题。

“我说我希望自己喝酒能够达到一种境界，让我真正感到愉快并且度过一段愉快时光，但并不会醉倒。这时你心里清楚哪怕再来一点点酒精，你就会表现得像个白痴一样，呕吐然后回家昏睡。

“我对继母说：‘如果我能恰到好处地保持在这种状态中，刚好不会失控和呕吐，那就太棒了。’现在，大学中的孩子们会说这种状态就是‘好好喝一杯’。

“我的继母一直以一副完全迷惑的表情看着我：‘你在说些什么呀？什么状态？根本就没有这种状态。醉酒中的每个状态都在说，现在是时候向下一个状态进发了。完美的使人愉快的状态不

存在。想得到快乐，你需要进入到下一个状态并且一直向前向前再向前。’

“现在轮到我不解地看着她了，因为她说的内容超出了我对酒精的身体反应方式。‘你不会难受或昏倒吗？’我问。

“‘不会，’她说，‘但我会暂时眩晕。我记得我在一天早上醒来的时候认为那天是周日，因为我在周六狂喝了一次，但当时其实是周三！我在眩晕状态中度过了四天！我去上班，我在晚上参加聚会——哦，我真的参加了聚会——但整个聚会时间我的意识都被过度的酒精所麻痹。没有哪个状态是应该达到或可以维持的。我只能越喝越高，一步步进入到酩酊大醉状态中。’

“这次谈话使我确信我们永远无法理解酒精对别人大脑的影响。这种影响存在极大差异。我不会像她那样饮酒。在她开始第二天的昏睡之前，我会大病一场。当然，酒精会影响我们大脑的快乐区域，同时我们都喜欢毒品的镇静、放松、麻醉。但在这一状态之后，我们对酒精的反应各不相同。我会呕吐，她则会为自己又倒上一杯。”

如果你想知道那晚到底发生了什么，我们可以告诉你，到午夜时分，这位作者（依然保持匿名状态）奔向一家酒吧的卫生间，吐得翻江倒海（请记住，这一事件发生在40年前他还在上大学的时候——那时他大概21岁）。这就是他寻找和维持那种完美状态的结果！

“我和我的兄弟踉踉跄跄地回到家里。第二天早晨我的继母带着得意的笑容看着我说：‘难熬的夜晚？’

“‘唉，’我回答，‘我的头疼得要命。’”

几十年来，心理学家针对酗酒者能否学会社交性饮酒进行了各种争

论。某些研究者指出，断言酗酒者不能学会社交性饮酒是有风险的，因为声称酗酒者绝对学不会适量饮酒会挫伤那些在饮酒方面存在问题的人寻求帮助的积极性。他们会认为：“到底怎么回事，既然不能得到帮助，为什么还要费劲去寻求帮助呢？再给我来一杯，吧台！”这些研究者指出，很多针对过度饮酒的治疗都强调通过形成有节制的饮酒模式来克服这一问题。

然而，还有一些人认为，和我们校友聚会上的朋友亨利一样，很多酗酒者在生理和行为上对酒精无法抗拒。他们就是学不会适度饮酒。这一观点在下面的故事中得到验证，这个故事是本书的一位作者从一位酗酒者那里听来的：

“一位戒酒者已经有 18 年不再喝酒，在这期间他的嘴唇没有沾过一滴酒。一天晚上，他和他的妻子在出席一个晚宴。当餐后甜点上完后，他积极参与到一场对话中，并且在不经意间拿起了一份浇有薄荷甜酒的冰淇淋。他在生动的交谈中吃下了一半，这时他的妻子注意到了，提醒他说：‘哈里，那个冰淇淋上浇有薄荷甜酒！’他像受了惊吓一样赶快放下了冰淇淋。

“几天之后他下班回到家，手里拎着一瓶薄荷甜酒和香草冰淇淋。他对妻子说：‘你知道吗，我们上周在宴会上吃的那种甜点相当不错。这种薄荷甜酒十分柔和，几乎没有酒精，我希望偶尔将它和冰淇淋一块儿享用。’

“很快，他每天晚上都吃带有薄荷甜酒的冰淇淋，并且添加的甜酒量不断上升。终于，某天晚上他手里拿着一瓶红酒回到家中。他还开始编造理由缺席他的匿名戒酒会活动。他缓慢但稳步地增加了饮酒量，直到某天下午他很早就酩酊大醉地回到家——一切都不可避免地发生了！

“他的妻子发疯似地给匿名戒酒会打电话，通过积极有力的

干涉，他终于克服了这种‘意外’，恢复到了戒酒状态。他得到了一个很大的教训：他不能沾一丁点酒精，唯一的选择就是戒酒。”

我们的临床经验教会我们，针对本节开头提出的问题，最合理的回答取决于饮酒者的类型。我们已经看到，一些顽固的饮酒者表示他们无法做到适度饮酒以及社交饮酒。他们在相当长的一段时间内喝酒太多，太频繁。我们还接触到一些酗酒者，他们承认自己存在饮酒问题，并且积极尝试控制自己的饮酒量。我们发现这些人可以利用心理学原理来控制自己饮酒，就如同其他人能够学会适度赌博、上网或者饮食。

运用心理学基本原理来控制行为，是一个不错的论文课题。例如，酒精滥用者能够：(a) 将饮酒限制在周末或者在一天的某个特定时间；(b) 对饮酒量进行绝对限制；(c) 在驾驶或者照看幼儿时绝不饮酒；(d) 检查是否有将引发不当饮酒的情形；等等。这些都是将基本学习原理应用于行为的例子，这些原理适用于任何类型的行为者。

总而言之，还记得亨利曾经指出他的同学在大学时常常豪饮但目前饮酒更加理性吗？然而亨利和他们不一样，理性饮酒并不是一种选择。也许我们需要对酒精滥用者和酗酒者作出区分。滥用者会陷入过度饮酒的行为模式中，需要获得帮助从这种模式中走出来，限制酒精消耗量。酗酒者则不可能学会适度饮酒，必须鼓励其放弃饮酒。

研究者们将会继续提出酗酒者能否学会社交性饮酒这一问题的正反证据。然而，作为结语，我们可以说这一问题是多余的。如果某人有滥用酒精的问题，那么这个人为什么仅仅寻求部分控制并且试图学会适度饮酒呢？既然酒精有可能乘虚而入，为什么要冒这个风险呢？更加慎重的立场是承认“我都能够控制自己的行为 and 思想，但饮酒的时候除外。因此，我要下定决心更好地控制自己的生活并且滴酒不沾”。完全戒酒对于任何过度饮酒者、酗酒者以及非酗酒者（无论读者如何去定义这些称谓）更加安全稳妥。

57. 夫妇二人应该同时进行婚姻咨询吗？

问题：在应对婚姻问题时，婚姻的双方都要参加治疗会面吗？

临床答案：不需要。

分 析

我们在婚姻咨询上的经验表明夫妻同时参加治疗会面有时是不合适和不必要的。

- 某些夫妇防御性过高，或者不愿意放弃控制感。
- 很多夫妇在婚姻咨询中无法做到坦诚沟通。
- 有些人认为自己或者配偶不可能发生改变。

请记住，婚姻是一个整体，任何一方的改变都会对对方产生压力，使其必须作出调整。这种调整可能会对整体有益，也可能有害。如果需要调整的一方愿意帮助维系这一整体，那么夫妻双方就很有可能适应这种改变。

案例研究：菲尔与玛丽琳

菲尔处于极度的烦恼中。他对妻子玛丽琳不满意，说玛丽琳粗鲁、过度饮酒、几乎不做什么使他感觉合心意的事情。玛丽琳也拒绝和他一起接受治疗。

菲尔的治疗师告诉他要专注于自己能直接控制的方面，当然，这并不包括他妻子的行为。即使她的行为是菲尔感到不满的根源，他也必须意识到自己无法控制她。菲尔需要在他的生活中作出建设性的改变，玛丽琳将被迫接受这种改变（或者不会接受），然后以更为适当的方式行事。

例如，菲尔抱怨当夫妇二人与朋友一起外出的时候，玛丽琳通常会喝得大醉并用粗鲁和无味的笑话使菲尔成为笑柄。菲尔告诉过玛丽琳，她的这种行为会使自己感到不悦，但是菲尔的抗议并没有效果。在治疗期间，菲尔考虑对这一问题采取另一种应对方法：下一次他们再和朋友们出去时，如果玛丽琳以她通常的粗鲁方式行事，菲尔将会礼貌地为自己找一个借口回家。当然，他必须要准备好承担其中的风险，所以他要记得随身携带出租车费或者备用车钥匙！

不久之后菲尔和玛丽琳又和朋友们一起出去。她喝得大醉并且开始对菲尔开起玩笑。菲尔突然站起来声称他不能再忍受玛丽琳的行为。他离开了餐厅并且开走了他们的车，留下玛丽琳自己去想办法回家。

玛丽琳确实感到了窘迫，并且意识到了菲尔对她行为的认真态度，同时也准备作出反应。请注意菲尔已经将改变玛丽琳行为的责任交到了玛丽琳自己的手中，这本来就是玛丽琳的责任，而并不属于菲尔。

在治疗过程中，菲尔针对其他情形采取了另外一些措施。玛丽琳开始通过接受这种变化来表示她对这段婚姻的足够重视。她大大减少了饮酒和粗鲁行为。他们的关系并没有变得像天堂中的仙境那般浪漫，但是的确产生了极大的变化。请注意，玛丽琳自始至终没有迈入诊所一步。

58. 关注能成为有力的奖赏吗？

关注对于儿童和成人都是一种强大的刺激。由于它并没有金钱、奖项或者其他实际的刺激那样明显，所以我们常常会低估它的力量。然而，我们在临床和个人体验上都发现关注甚至能够改变非常顽固的行为模式。

问题：关注能够改变顽固的、习惯性的以及自我破坏性的行为吗？

临床答案：可以。

分 析

案例研究：莎莉

莎莉的案例表明了关注在处理儿童问题上的作用。由于莎莉患有严重的便秘，所以她的家长将这个8岁孩子带到了诊所。对于她而言，便秘四到五天并不罕见。她的家长尝试了很多种方法来解决这种问题，但都失败了。

儿科医生告诉他们如果这种情况在将来没有改变，那么直肠和结肠中就会出现结构性问题。由于莎莉有一次在学校引起了抽水马桶的堵塞，这引起了同龄人对她的嘲笑以及她深深的困窘，所以她害怕在学校排便。

对莎莉所采取的治疗策略利用了基本的行为原理。通常，莎莉在放学后到外边和她的朋友玩耍，并且有时在活动的时候，她的裤子会出现“意外事故”。为了避免这种情形，医生告诉她的妈妈要确保莎莉每天放学后，不管有没有排便的感觉，都要在马桶上坐半小时。由于坐马桶是对排

便的一项重要刺激，医生希望这样做会促进莎莉的排便，尤其是当她一天或两天都没有排便时更是如此。如果她能成功排便，那么她马上就能够出去玩。

请注意，这种疗法是以玩耍时间和朋友们的关心作为坐马桶（和/或排便）的奖励。莎莉想在放学后和朋友们一起玩耍，这对她来说是一段重要的时间。因为和朋友们玩耍比独自一个人坐在马桶上更使她快乐，而一次成功的排便能够更快出去玩耍，莎莉排便的愿望得到加强。结果显而易见，在几周之内莎莉的排便就恢复了“正常”。

成功排便还会得到家长的表扬。表扬也是一种关心，并且通常是父母可以有效应用在孩子身上的积极技巧。心理学家研究了外界赞扬的用途，发现赞扬孩子所作出的努力很有帮助，尤其是在他们进行困难任务时。然而，和其他事物一样，赞扬应该适当，对孩子所作努力的过度赞扬可能会导致他们认为自己在这种技能上能力很差。我们不想让孩子变得过分依赖我们的赞扬。随着他们的成长，他们需要在评价自身表现上承担更多的责任。

59. 心理咨询时，我们应该花费时间问“为什么”吗？

我们想解决人们对咨询和帮助他人的误解，以此作为我们在临床心理学中简短之旅的结束。很多学生认为心理学家接待委托人时大部分时间都在询问他们“为什么”会遇上这样的问题。很多学生还感觉要找到答案需要对委托人的过去进行详细考察，尤其是对他们的儿童时期。而事实上，询问“为什么”以及考察某人的过去并不是临床心理学治疗的关键。

问题：当面对消极情绪时，问“为什么我会有这种感觉”是洞悉自己以及获得成长的必经之路吗？

临床答案：不是。

分 析

我们都经历过消极情绪，学会面对消极情绪是大部分心理咨询方式的关键。很多人进行咨询，以寻求“为什么我会有这样的感受？为什么我会有这些消极情绪？”的答案。常识告诉我们，回答这种问题将提高我们的洞察力和学识，促进积极成长。然而，研究却证明，寻求答案可能会适得其反。

哥伦比亚大学的伊桑·克罗斯（Ethan Kross）和他的同事让本科生们回忆他们对某人感到极端愤怒的经历。随后，一组学生（自我沉浸）在大脑中生动地反映出了这种经历，实际上是设法重新体验。第二组中的学生

（自我疏离）也回忆了这种经历，但他们是以旁观者的角度展开这段记忆。

在回忆这种经历时，无论是站在沉浸还是疏离的角度上，所有学生要么关注于他们所感觉到的准确情绪（关注“什么”），要么关注于他们的感觉背后的原因（关注“为什么”）。在回忆练习之后，所有的学生都要指明他们对最初这种经历的愤怒程度。

结果表明，采取“为什么”方式的学生愤怒水平更低，但这种情况仅限于自我疏离的学生。事实上，仅在“为什么”和自我疏离相结合的条件下，才表现出较低的愤怒水平。

这里得出的经验很明确：除非委托人能够更加客观地看待自身和他人，否则纠缠于“我为什么会有这种感觉”不会产生积极效果。因此，咨询策略应当关注于帮助委托人重构他们对于自我和他人的想法，应当理解要获得积极成长不是要问“为什么”，而是要问“我怎样才能改善我的思维和行为模式，以便产生更令人满意的结果”。这些来自临床心理学界的经验当然适用于我们的日常活动。