

Psychology Translation Series



心理学译丛

• 2 •

Psychol

Psychology & You

心理学与你

(第二版)

[英] 朱莉娅·贝里曼 戴维·哈格里夫

凯文·霍维尔 伊莉莎白·奥克利福特

● 著

武跃国 武国城 ● 译 钱铭怡 ● 审校



Series

北京大学出版社

Peking University Press

心理学译丛 · 2 ·

心理学与你

(第二版)

[英]朱莉娅·贝里曼

戴维·哈格里夫

凯文·霍维尔

伊莉莎白·奥克利福特

武跃国 武国城 译 钱铭怡 审校



C0539461

著作权合同登记 图字:01-1999-0343

图书在版编目(CIP)数据

心理学与你/[英]朱莉娅·贝里曼等著-北京:北京大学出版社,2000.3.

(心理学译丛;2)书名原文:Psychology & You

ISBN7-301-04237-X

I. 心… I. ①朱… ②武… ③武… II. 心理学—普及读物

N. B845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 25348 号

Psychology & You, 2nd edition

by Julia C. Berryman David J. Hargreaves Kevin Howells

Elizabeth M. Ockleford

Published by The British Psychological Society, 1997.

本书根据英国心理学会出版的 Psychology & You 第二版(1997)译出,全球中文版由英国心理学会授权予中国北京大学出版社出版。

书 名: 心理学与你

责 任 者: [英]朱丽娅·贝里曼等著 武跃国 武国城译

责 任 编 辑: 韩淑芳(特约) 张文定

标 准 书 号: ISBN7-301-04237-X/B·0181

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn/cbs.htm>

电 话: 出版部 62752015 发行部 62754140 编辑部 62752032

印 刷 者: 北京大学印刷厂

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

850 毫米×1168 毫米 32 开本 9.875 印张 245 千字

2000 年 3 月第一版 2000 年 10 月第二次印刷

定 价: 18.00 元

内 容 简 介

本书是一部十分畅销的心理学科普读物。第一版1987年问世,曾先后多次重印。本书是根据1997年版译出。

本书的最大特点是趣味性与学术性兼而有之。作者采用日常生活中的大量生动实例,深入浅出地介绍了心理学的基本概念、基本理论和研究方法,以及该领域的最新研究进展。

全书共分十二章,内容涉及体态语言、个性、情绪、知觉与记忆、学习与思维、社会心理、发展心理、动物心理、心理问题、心理测量和心理学研究方法等。每章之后都列出参考文献、推荐读物和非常有趣的练习。

本书通俗易懂,引人入胜,可作为心理学爱好者自学心理学的入门教材,也可供心理学工作者参考。

心理学译丛

(第一辑)

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. 组织与心理契约 | 波特·马金等著 |
| 2. 心理学与你 | 朱莉娅·贝里曼等著 |
| 3. 发展心理学与你 | 朱莉娅·贝里曼等著 |
| 4. 了解心理测试过程 | 查尔斯·杰克逊著 |
| 5. 教师心理学 | 戴维·冯塔纳著 |

目 录

引言 开始了解你	(1)
什么是心理学?	(2)
心理学与一般常识	(5)
心理学家的研究方法	(7)
 第一章 体态语言	(15)
体态语言是自然形成的吗?	(16)
面部	(17)
眼睛	(22)
头发	(28)
手势和姿势	(29)
气味作为体态语言的一部分	(31)
触碰	(35)
说谎	(37)
运用体态语言知识帮助人	(39)
 第二章 你的个性	(49)
你的个性	(49)
人人都有个性	(50)
它取决于你的看法	(50)
特质方法	(51)
艾森克的理论:三个关键性维度	(52)

从描述到说明	(53)
卡特尔的十六种因素	(56)
五大因素	(56)
“我就是我呢,还是我是情境?”:一致性问题.....	(57)
人与情境:相互作用.....	(60)
预测的危险性:理论的应用.....	(61)
认知观点:取决于你如何看待它.....	(62)
个人构念理论	(63)
归因:回答“为什么?”	(65)
 第三章 你的性别:是男性还是女性	 (74)
性还是性别?	(76)
生物学的影响	(78)
激素与行为	(80)
性与性别的同一性	(81)
同性恋	(86)
从出生到成熟	(88)
是软弱的性别吗?	(91)
性别差异还是性别歧视?	(93)
 第四章 你和别人	 (102)
社会角色.....	(103)
我们做的和我们想的.....	(104)
保全面子.....	(105)
刻板印象.....	(107)
刻板印象与偏见.....	(110)
别人如何影响我们?	(112)
从众.....	(115)

依从与服从.....	(117)
权威的力量.....	(118)
大众传媒的影响	(120)
社会影响的力量.....	(122)
第五章 你的情绪	(130)
爱与依恋.....	(132)
婴儿爱的本质.....	(134)
成人的爱.....	(136)
成人爱的本质.....	(138)
愤怒与攻击.....	(142)
激烈的和冷静的攻击.....	(143)
愤怒的本质.....	(145)
激怒?	(146)
愤怒的特征.....	(147)
第六章 成长	(156)
学习的发展.....	(157)
婴儿的世界.....	(159)
“揣度心理活动”:察觉别人的情绪	(162)
语言的发展.....	(164)
从家庭到学校.....	(166)
学龄儿童的逻辑思维.....	(168)
在校合作学习.....	(170)
青春期及其以后.....	(172)
第七章 心理问题	(180)
焦虑及相关问题.....	(181)

恐怖症和焦虑的复杂性质·····	(182)
恐惧和焦虑的根源·····	(183)
恐惧和焦虑的治疗·····	(187)
儿童期性虐待·····	(189)
心理学和精神分裂症·····	(192)
第八章 你对世界的看法:知觉和记忆 ·····	(197)
知觉·····	(197)
视觉系统·····	(198)
注意·····	(203)
记忆·····	(206)
记忆的信息加工模式·····	(206)
关于记忆和遗忘的有趣事例·····	(209)
第九章 学习和思维 ·····	(217)
联结学习·····	(217)
从结果中学习·····	(220)
从期待中学习·····	(222)
向别人学习·····	(225)
思维的性质·····	(226)
思维的个体差异·····	(229)
第十章 测量和你 ·····	(235)
早期发展·····	(236)
今天的心理测验·····	(237)
测验的应用·····	(238)
测验可能被滥用·····	(239)
心理测验的不同形式·····	(241)

能力和成绩测验	(242)
人格、兴趣和态度测验	(243)
智力测量	(245)
信度和效度	(248)
创造力测量	(249)
 第十一章 你和其他动物	 (257)
语言是人类特有的吗?	(259)
别的动物会思考吗?	(261)
智力	(263)
使用工具与文化	(264)
感觉灵敏度	(265)
觉察与意识	(267)
人类比别的动物“好些”吗?	(269)
人类对其他动物的利用	(270)
动物对你有用处吗?	(272)
人类:独特的动物	(274)
 第十二章 心理学研究方法和你	 (280)
实验法、相关法和观察法	(282)
调查与测验	(285)
心理学中的个体	(287)
心理学的定性研究	(288)
心理学家在做什么	(290)
 专业词汇	 (296)

引言 开始了解你

- 什么是心理学？弗洛伊德是心理学家吗？
- 三种不同的研究方法
- 心理学家的研究方法
- 心理学与一般常识
- 心理学家是不正当的实验者吗？
- 心理学实验
- 所预料的影响着所看到的
- 实验还不够多

“你为什么这样做？”

“你原来怎样想的？”

“你的感觉如何？”

这三个问题概括了心理学家们在寻求对人的了解时想要努力说明的事情。当某个人的行为、思想和感情使我们感到困惑时，这也是我们自己想要回答的问题。如果对一个熟人，我们希望能够预言他在日常情境中的所感、所想、所为。

如果你家里有人早晨迟迟不醒而夜间睁大眼睛不睡，你就会在晚上而不是在早餐桌上与他讨论一些重要话题。你能够预料他不仅早饭吃得很少，而且闷头不语。因为经过许多个早晨，你已经有了能够预言其行为的经验。在某种意义上，我们都是业余心理学

家,因为我们能够仔细观察朋友和伙伴的行为,并且发现他们的行动规律。这种能力并非成年人才有,在家庭里,孩子们和狗也能学会预见彼此的行动。

或许你会觉得这不过是一般常识,但我们希望这本书会告诉你,心理学的范围远远超出用一般常识所能回答的问题。心理学是一门科学,它已经开发出多种多样的方法来帮助我们回答关于人的行为、思想和感觉的问题。在这本书里将用实际例子对这些方法加以说明。

什么是心理学?

心理学对你来说有什么意义呢?如果要求没学过这门学科的人说一下他们心目中的“心理学”或“心理学家”是什么,会得到一大堆不同答案:

“心理学家知道你正在想些什么。”

“他们像弗洛伊德那样分析你。”

“他们测量智商和性格。”

“心理学家处理恐怖症和抑郁症之类的问题。”

“他们使用测谎器。”

“他们做一些不正当的实验。”

最常见的答案是涉及揭露人们的秘密和心理问题,这些回答表明,人们对心理学家和他们的专业常常存有戒心。西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)的名字经常与心理学联系在一起,他的思想肯定对心理学家有影响,可是实际上他做了些什么呢?

弗洛伊德是心理学家吗?

西格蒙德·弗洛伊德经常被称为“心理分析之父”,而不是心

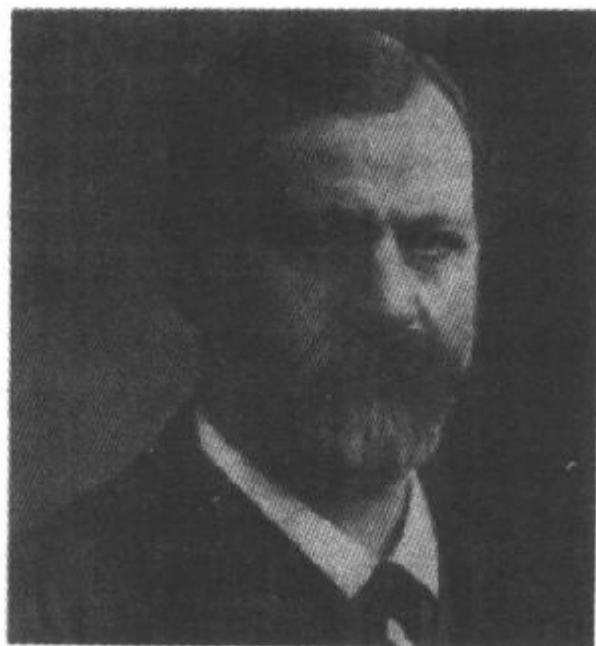


图 1.1 西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)

理学家。弗洛伊德曾是维也纳的一位医生,他对无意识心理过程影响人们行为的作用,特别是对人们的心理问题产生了兴趣。他去探究人的行为、感觉和思想,可是他的想法都来自于他的临床工作。他的观点建立在对引起病人问题的原因的推论上,他是通过观察并且设法帮助那些有问题的人而逐渐形成了他对人性的看法。他不关心普通人即正常人,只关心一小部分不幸的人。

弗洛伊德认为人的大部分思想是无意识的,我们的行为是由寓于无意识区域之中的本能所驱使。他暗示说,这些本能是由我们早期的生活经验形成的。例如一个没有得到充足母乳喂养或母爱的人,可能以后就会表现出神经质行为,渴望着安慰、食物或爱。

弗洛伊德企图找到心理问题的原因,在心理分析治疗中,他使用多种技巧去洞察一个人的无意识心理过程。其中两种技巧是**自由联想**和**梦的分析**。在前一种技巧中,病人躺在长椅上,要随口说出浮现在心头的任何想法和感觉。在梦的分析中,病人将梦到的

事情作为最初刺激,运用自由联想来探索梦的内在意义。弗洛伊德认为这些技巧能使他查到病人问题的根源,并且通过将根源公开使其变为病人的自觉意识,使根源诱发出来的情绪得以释放(或宣泄),就会帮助病人解决问题。由于弗洛伊德的临床解释灵活多变,不容易用现代心理学家承认的基本方法去检验,所以,虽然弗洛伊德对人的思想和行为的看法影响着人们对心理学的思考,但是正如我们将要看到的那样,它对心理学来说并不是最重要的内容。

三种不同的研究方法

我们需要弄清**心理分析学、精神病学**和**心理学**之间的区别,而这并不是一件简单事。精神病学是医学的一个分支,名副其实的精神科医生主要从事于**精神疾病和心理问题**的治疗。任何一位合格的内科医生都愿意做些专门研究并进一步取得**精神病学的**学历证书,就像选学妇科或外科医学一样。精神科医生如同内科医生或普通医生,在对精神疾病治疗上可以使用药物,当然也可以使用其他方法,例如行为疗法——一种心理学家也使用的方法。

心理学家要选修一门心理学学位课程,其中要研究人和其他动物行为的各个方面以及行为背后的原因。心理学家、精神科医生和心理分析学家的区别之一,就在于前者关心所有的人,而后两者只关心那些难以妥善应付和身体不适的人。虽然临床心理医生也把病人当作他们工作的中心,但是他们采用的是一些不依靠药物处方的治疗方法。

心理分析学家有自己的专业训练,与心理学家和精神病学家的训练相距甚远。这种训练通常是为了使那些亲自经历过心理分析并希望成为心理分析家的人获得更强的洞察力。心理学家和精神病学家有时为了要成为心理分析家也接受进一步训练,因此公众对这三种专业有时混淆不清就不足为奇了。

在这本书里我们关注的是心理学,它已经发展出自己特有的、

严谨的、与心理分析技巧很不相同的研究方法。的确,在本世纪初当弗洛伊德影响鼎盛的时期,心理学家显然曾对作为主要资料来源的心理过程主观(内省)报告漠不关心。外显行为成为注意焦点,心理学被公认是“行为科学”,看不见摸不着的思想和感受大量地被忽视。依靠内省报告去推测人的行为原因的做法,被认为不仅徒劳无功,而且易入误区。

心理学与一般常识

常听说,心理学家花费数年时间研究和设法寻找答案的只不过是些明显地用一般常识就能解答的问题。作为心理学家,我们认为这种评论是不公正的。为了测试你的常识,我们想要你只用自己的想法来回答下面的问题——请不要查阅书本寻找答案。(你在本书中能找到答案。)

问题 1

做梦用多长时间?在《仲夏夜之梦》里,里桑德尔说真正的爱情是“简单”又“短暂”的,像做梦一样。梦真的是来去一瞬间,就像莎士比亚说的那样吗?你认为做一个梦所用的时间是:

- (a) 一秒钟的几分之一;
- (b) 几秒钟;
- (c) 一两分钟;
- (d) 若干分钟;
- (e) 几个小时。

如实回答下面关于你本身的问题就可额外加分。你隔多长时间做一回梦?

- (f) 难得或者从不做梦;
- (g) 大约每隔几夜一次;

(h) 大约每夜一次；

(i) 每夜好几次。

问题 2

约翰那孩子气的好奇心驱使他走进厨房，母亲正在那里为他的九岁生日烤制蛋糕，在厨房桌子上放着完全相同的两瓶牛奶。他看着母亲打开其中一瓶，把里面的牛奶倒进一个大玻璃钵子里。他的两眼溜溜地转，目光从钵子到那只仍然装满牛奶的瓶子，再回到钵子。这时母亲突然记起她在一本心理学书上曾经读到的情况。她说：“告诉我，聪明的孩子，是瓶子里的牛奶多呢，还是钵子里的多？”

约翰可能回答：

(a) 瓶子里的牛奶多；

(b) 钵子里的牛奶多；

(c) 瓶子里和钵子里的牛奶同样多。

问题 3

《圣经》的约翰福音第九章讲述的是耶稣给一个“天生”盲人恢复视力的故事。近代运用外科手术方法给那些天生的盲人在晚年时恢复视力，已不是什么奇迹。在拆除绷带后的头几天里，你认为这样的人：

(a) 什么都看不见；

(b) 看到的只是一片模糊；

(c) 只看到一些模糊不清的影子在晃动；

(d) 不用触摸就能认出熟悉的东西；

(e) 只有在触摸并看一看后才能认清东西；

(f) 看到一切东西全都上下颠倒。

问题 4

一群朋友决定把一些钱作为共同资金在德比赛马会上花掉。在每项比赛前他们都分别写出下赌注的意见。然后集中商讨,做出全组决定。在每项比赛上,最慎重的决定是一点赌金不押,较为冒险的决定是在最有可能获胜的马上押少量的赌金,而非常冒险的决定是在不大可能获胜的马上押大量的赌金。与个人意见的平均情况相比,全组的决定可能:

- (a) 更慎重;
- (b) 更冒险;
- (c) 既不更慎重也不更冒险。

问题 5

有影响的哲学家弗雷德里赫·尼采(Friedrich Nietzsche, 1844—1900)在他生命的最后二十年中精神错乱,周身多病。而伟大的物理学家阿尔伯特·爱因斯坦(Albert Einstein, 1879—1955)却神智清楚,在七十六年的大部分时间里身体很健康。

异常聪明的人一般是否:

- (a) 身体和心理上没有别人那么健康;
- (b) 身体和心理上比别人更健康;
- (c) 身体和心理健康状况与别人相似;
- (d) 心理不如别人健康而身体健康状况相似;
- (e) 身体不如别人健康而心理健康状况相似。

心理学家的研究方法

今天心理学家们关于人的结论都是根据对许多人行为的观察和那些人的自身报告两方面做出来的。它超出了“行为科学”,因为

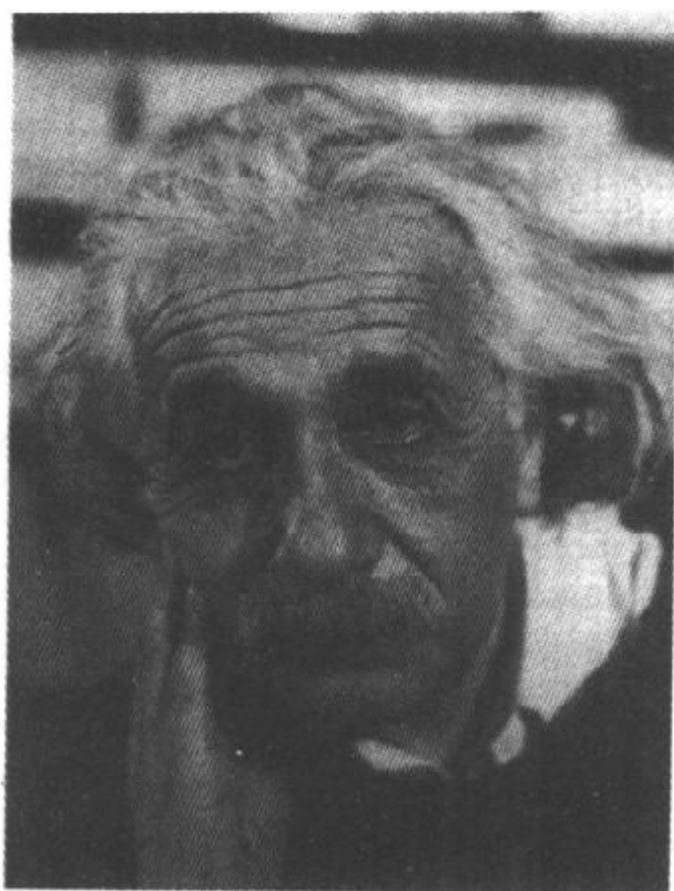


图 1.2 阿尔伯特·爱因斯坦(Albert Einstein, 1879—1955)。

智力超长的人比别人更健康吗？

人们自己特有的经验也构成了资料的一部分。

心理学家使用多种设备来测量容易观察到的和观察不到的人体变化。众所周知的测谎器即多导生理信号记录仪就是一个例子：它能测出各种各样的生理变化，包括心率和皮肤温度。可是心理学家们却很少用它来测谎，因为大多数心理学家都很了解它在这方面的出错率。测谎器的迷人之处是它能显示出情绪激起的细微变化。

读一读下面的单词：

桌子、咖啡壶、男服务员、十字架、父亲、钟、冬青、婴儿、绳索、性行为。

你是否察觉出当读这些单词时自身的情绪状态有什么变化？可能察觉不出来，可是测谎器显示某些单词会对有些人具有更多的情感负荷。父亲、婴儿和性行为对你而言比别的词或许更加意味深长，因为它们明显地代表着使许多人容易激动的事物。但是，如果你有一个朋友名叫霍利^①或者如果你是基督教徒的话，冬青和十字架或许对你来说也是具有情感负荷的词，这些都会在测谎器上显示出来。因此测谎器提供的关于某些人的情感信息，会比他们本人提供给我们的更多一些。本书第八章将告诉我们更多的有关知识。

对人的行为、思想和感情的多年研究工作已经使心理学家能够了解某些心理问题如何产生以及如何治疗。通过把人的行为绘制在图表上，使行为模式显现出来，就能够预言事件发生的频率。虽然还有许多东西要研究，但是在很多情况下心理学家已经能够预言人的行为，能够部分地即使不是全部地测定性格和智力已是现实。在第二、十两章将要讲到这一点。

心理学家是不正当的实验者吗？

心理学家有时会遭受谴责，说他们在做一些不正当的实验。过去，就少数心理学研究而言这种说法可能是公正的，在本书里（例如第四章）就有一两个这样的例子。在对人研究的初期阶段，无论对所研究的情况控制到什么程度都是必要的，对此有充分的理由。例如，心理学家想要研究一种物质在人的心理或行为某方面的效果，那么他们所用的实验方法必须做到使参加实验的人不知道他们是否正在接受这种物质。

① 译者注：霍利(Holly)原文的另一意思是圣诞节时供装饰用的“冬青”。

心理学实验

为了说明心理学家在设计实验时必须十分谨慎,下面讲述一下温尼弗里德·卡特勒(Winifred Cutler)和他们同事们所做的一个实验。对某些哺乳动物的研究已经表明,雌性生殖机能会受到雄性气味(化学信号)的影响。卡特勒的研究是在女人身上调查是否存在这种现象。这项研究探讨腋下(腋窝)分泌物对月经周期的作用。

选择一组特定样本的妇女作为参加者并决定检测月经期的哪些指标(在这一实例中是月经周期的长度和规律性),其目的是把那些接受一定剂量化学物质(男性分泌物)的人与那些没有接受的人加以对比。其中的难题是要保证这些人不知道他们是否正在接受这种物质。尽管事实是参加者必须同意参加该研究并且知道可能要用某种物质(关于这几点是有许多规定的,后面会提到)。

心理学家解决该方法的方法是使用一种**安慰剂**即非活性物质,其使用方法与调查所用的活性物质的使用方法完全相同。在此研究中,安慰剂是乙醇,它被单独使用还是与化学物质(男性分泌物)混合在一起使用是看不出来的。参加该实验的人被随机地指派到实验组(男性分泌物)和控制组(安慰剂)的条件下,每个人都接受同样的处理——两组人都把化学物质或安慰剂涂在上唇上面并且6个小时不洗。这种处理每周3次,共进行大约14周。每次处理时都记录所有参加者的脉搏和血压以分散她们对研究的注意力。在整个实验过程中,月经期的细节都要记录下来。

我们已经讲过,参加实验的人对这项研究的本质(男性分泌物对月经期的影响)并不知道,而且施给实验物质和安慰剂的技术人员也不知道研究目的,因此我们说这项研究是**双盲的**。

了解研究本质的参加者也许会对实验结果持怀疑态度,或者真相信会出现一个特定结果并担心展示这个结果。这样参加研究

本身对参加者甚至就连参加安慰剂组的人也许都会产生影响。

言归正传再说实验。研究人员的确发现男性分泌物是有效果的。要寻找答案请看第一章。

我们所预料的影响着我们所看到的

我们对事物的信念会在自己身上产生颇有戏剧性的影响,日常经验可以证实这一点。例如,科学上已证实激发性欲的药是不存在的,可是很多人仍然相信这类东西。倘若他们真相信,这种东西还真有可能对他们“起作用”。心理学家都很明白,如果他(她)打算调查某个人的某些方面,那么被调查者的期望必须考虑在内。如果有必要的话,对这种期望必须加以控制就像在刚才讲述的药物研究中那样。

这种控制方法似乎愚蠢而可笑,但是有例子可以表明其必要性。父母们常说他们总是用相同的方法对待自己的孩子们,并未考虑他们的性别。然而心理学研究已经显示,父母对婴儿的态度或描述会受孩子性别的影响而大不相同。

在我们所做的一项研究中,一个9个月的婴儿和母亲一起被拍成电影。我们把这部影片演给几组人看,要求他们对婴儿的行动、外表和健康状况等做出评价。对有些组我们说:“这是个小男孩,名叫约翰。”而对其他的组我们说:“这是个小女孩,名叫玛丽。”我们发现在动作、不安定、外表和体重估计之类的评定上,作为“男婴”和“女婴”被描述得很不相同,虽然被描述的是同一个婴儿。例如,“男孩”被看成是比较活泼而且更不安稳。其他研究显示了类似结果,表明我们的判断多么容易先入为主。

实验还不够多

上述研究所展示的只是一种方法,是心理学家为了研究人的行为而采用的控制方法,心理学家还使用许多其他方法。可能你已

经想到实验方法不能适用于我们想要研究的任何领域。关于父母报告男女婴儿所产生的不同影响的讨论就是一个例子。为了调查“性别”如何影响行为,我们不能只给哪一个组指派性别,而另外的组不指派性别。我们大家都有一个生物性别,没有真正的中性人,因此在探究性别差异时我们所能做的就是将观察到的行为与一种性别或另一种性别相互联系起来。如果我们观察到男人头发比女人短(就是说,短发与男性有正相关),或者男人比女人哭泣少,打架多,我们还没有理由说就是生物性别本身造成了这些差别。

我们将要看到,相关性研究给心理学家提供了许多有用的资料,但是这些研究和实验方法,只是心理学家为调查人的感受、思想和情绪而运用的许多技巧之一。所有方法都写在本书最后一章里。

许多人觉得很难完全理解心理学的方法论,直到他们更多地了解了心理学家探讨的那些难题时才会有所理解。为此,我们首先给你一些有关心理学家工作的例子,然后你就能够在本书结束时比较接近地去认识心理学的方法论。

下面是什么?

下面几章包括一系列话题,它们是为那些有兴趣更多了解人的行为、情感和认知的读者准备的。第一章先来看看我们大家都非常熟悉的一种行为——体态语言。

心理学与一般常识 部分所提问题的答案

1. (d, i)知道一个梦持续若干分钟(一般大约 20 分钟)的人得 1 分,知道每夜做几回梦(人人都这样)的加 1 分。你也许觉自己做梦比这少得多,因为你可能只记得醒来之前的那个梦里的片断情景。研究梦的专业人员把微小的电极贴在睡觉人的头上,记录下脑电波,可以揭示出睡梦期间脑电活动的特有模式。做梦与这种脑电活动是同时发生的(睡觉的人在出现这种脑电活动时被叫醒,说

正在做梦),并伴有闭合眼睑下的快速眼动(快速眼动睡眠),男人还伴有阴茎勃起。梦里发生的事情似乎和醒着时生活里发生的同样事情持续相等的时间。研究已经表明做梦具有普遍性,这些答案只靠内省报告是找不到的。

2. (c)得1分。约翰很可能认为瓶子和钵子里的牛奶同样多。这是个欺诈性问题,因为一个比他小几岁的孩子可能会觉得瓶子里的牛奶多些。可是所谈论的那个男孩9岁了,绝大多数儿童到这个年龄已经掌握了物质守恒原理。这个问题所依据的著名的守恒实验来自瑞士研究人员J·皮亚杰的工作(在第六、九两章里有简要论述)。

3. (d)得1分。在晚年治好失明的人不用触摸就能认清所熟悉的东西。这个问题自17世纪以来曾经讨论过,可是直到20世纪60~70年代心理学家做了仔细研究后才令人满意地解决了。对许多先天性失明而后恢复了视力的人的研究证实了这项结果。

4. (b)得1分。全组决定很可能比个人决定的平均情况更冒险些。这是一个集体极化现象的例子。虽然这种现象具有强烈的反直观性,但是它在课堂教学示范中很容易被展示出来。集体极化的一种特殊实例叫做冒险转移,是50年代末和60年代初由两个研究人员分别发现的。两位研究者使用的方法很不相同,但都显示全组决定一般很容易比个人决定更冒险。有两种假设,一种是说在全组讨论期间大多数组员会发现其他在场人的决定比自己的决定更冒险,因为一般人赞赏冒险精神,这时比较慎重的人就会改变自己的决定。另一种是说比较冒险的意见在小组讨论当中更容易倾吐出来(也是因为冒险会受到赞赏),其他的人此时容易被这种言论说服。

5. (b)得1分。特别聪明的人一般在身体上和心理上都比别人健康。这一点可以从各种不同的方面来证明,包括在20年代初期由美国心理学家L·特尔曼所做的对1500名特别聪明儿童的追

踪研究。

特尔曼的有天赋的被试样本——他们自己后来叫做“白蚁”——是于 1921 年从加利福尼亚州学校系统中选出来的。他们的智商都在 135 以上,这使他们在智力上处于占总人口百分之一的尖端位置。研究开始时他们的年龄是 3 岁到 19 岁。研究经过了各种心理测试,也做过体格检查,而且该样本在 1982 年以前曾被重新测试过多次。研究人员发现这些“白蚁”,无论男女,在整个时期内与总人口中其余的人相比,其心理与生理状况一直是“好的”或“很好的”。

评语:你得了几分? 如果得了 6 分,是特别好的——但是我们想不出你是怎样得到的,除非你曾经阅读过很多心理学的书籍。如果你真是一个心理学的初学者,我们预言你只能得 1~2 分,因为仅根据一般常识你不可能答对这些问题。这些问题取自 A·考尔曼的《什么是心理学?》一书,如果它们使你感到好奇的话,我们推荐你读一下这本书(请看推荐读物),里面有许多类似的问题。

参考文献

Cutler, W. B. , Preti, G. , Krieger, A. , Huggins, G. R. , Garcia, C. R. and Lawley, H. J. (1986). Human axillary secretions influence women's menstrual cycles: The role of donor extract from men. *Hormones and Behaviour*, 20, 463—473. [The experiment using male axillary secretions.]

推荐读物

Colman, AM. (1981). *What is Psychology?* London: Routledge.
[N. B. This book gives full details of all those people referred to in the five questions and answers posed in this chapter.]

第一章 体态语言

- 体态语言是自然形成的吗？
- 面部
- 眼睛
- 头发
- 手势和姿势
- 气味作为体态语言的一部分
- 说谎
- 社交技巧训练

人们一向把语言交流能力看做是一种非常特殊的品质，因为用这种方式可以传达非常复杂而抽象的思想。然而有些情感往往用非语言信号会表达得更加准确。我们的身体就能表示情感的微妙变化，常常比话语更能传递我们的感受。的确，心理学家发现当听话人觉得一个人的言辞和他的**体态语言**之间存在矛盾时，他会有五倍的可能性去信赖后者。从进化论的角度看，许多体态语言信号例如面部表情、身体姿态、非言辞的声音、气味和触摸等，在口头语言出现之前早就出现了。

我们有时可能想隐藏体态语言，装出一副高兴的面孔，但是因为在那一刻许多信息是由身体的各部分表现出来的，所以要想完全欺骗一个敏锐的观察者是不可能的。

体态语言是自然形成的吗？

在体态语言里，习得的和天生的两种成分都有。例如，微笑从本质上讲是人类对愉快而友好的无侵犯行为的一种表达方式。以自己的著作和介绍动物行为的电视节目而闻名的动物学家兼作家D·莫里斯(Desmond Morris)说微笑也可以表示让步，因此它也可能像在紧张的微笑里那样含有恐惧的成分。婴儿不需要学习微笑。聋盲婴儿和非聋盲婴儿一样地微笑，所有婴儿在出生后大约6周的时候，都会以真正的微笑对体外的（而不是胃的）信号作出反应。哭叫同样是天生的反应，包括聋盲婴儿在内，所有的婴儿都会以可立即识别的方式啼哭。尽管如此，我们还是需要学习一些在文化背景上可以接受的方式，以便在适当时间适当地表现出这种行为模式。在西方社会里，允许女孩比男孩哭得多一些。公开使用微笑的范围不尽相同：日本人在公开场合很少微笑，而阿拉伯人就随便得多了。

“不由自主”的反应往往是体态语言词汇的无意泄露。脸色变白，脸红，手出冷汗，颈后部刺痛（头发竖立）以及嘴发干等都不是故意做出来的，是由自主神经系统的交感神经控制的，我们无法对它们施加有意识的控制。它们是人体自动作出的逃逸或战斗反应的结果，其中通过肾上腺素的作用血液从体表毛细血管重新流向肌肉。

面部变红是愤怒、尴尬或性唤醒的信号。为了恢复平衡，自主神经系统的副交感神经要对抗交感神经的作用，使脸色由白变红。在这个阶段我们会感到激动不安，可能会有想去厕所的强烈冲动。很多接受面试的人，以前一种状态进入面试，以后一种状态离开，求职的“战斗”无论胜或败，到第二阶段都会恢复自身情绪和身体上的平衡。随意信号是指那些我们在生活中很早就不知不觉地学

会表达的信号和我们愿意主动展示的信号。第一方面的例子是在社会交往中运用触觉。第二方面的例子是我们用点头表示“是”。其中有许多信号在特定的文化背景中有特定含义,如在希腊点头的意思是“不”。为了完全理解其他文化,我们需要既学习他们的口头语言,又学习他们的体态语言。

爱德华·霍尔(Edward Hall)比较了解阿拉伯人、日本人和美国人的体态语言。他发现阿拉伯人与美国人相比彼此触碰多得多,站立的位置离朋友较近。即使让美国人了解这种差异,他们也觉得难以适应这种交往方式。这类社交“习惯”好像是在早期生活中学会的,而且很难改变。

我们第一次体验体态语言的文化差异,可能是在初次遇到外国人的时候。迈克尔·阿尔哲尔(Michael Argyle)在他的《身体的交际》一书里讲述了一些问候方式的差异。在互相问候时拉普兰人彼此闻对方的脸颊并擦一下鼻子,波利尼西亚人互相摸一下脸,阿拉伯人拥抱,日本人鞠躬,英国人或许只是轻微地点头或晃头。如果不了解这些问候方式的话,很可能会破坏友谊或失礼。体态语言是一个已经充分研究的大课题,这一章只选择部分内容。人们一般往往最懂得运用视觉信号,为此我们将详细讲述视觉信号,简单讨论触觉和嗅觉,并提一下带有欺骗性质的体态信号。这一章的最后部分探讨心理学家理解体态语言的方式方法,这些对我们大家都是有用的。

面 部

我们通常把面部看成是人体传递情感信息的最重要的部分——心理学家称之为**面部首位效应**,因为面部被认为是表达情感和态度的首要信息源。对面部的研究表明尽管我们能够显示的面部表情很多(例如已被认定有 100 种不同型式的微笑),但是我们



图 1.3 可以识别的七种面部表情。
你能识别它们吗？

能够从静态面部上认定的表情大约只有六七种(见图 1.3)。艾伦·弗雷兰德(Alan Fridland)讨论了可以追溯至亚里士多德时代的一种意见,即人的某些面部表情是带有普遍性的。许多学生表示,在观察静态面容的测试中有六种面部表情是容易认出的。这些表情被描述为“高兴”、“害怕”、“厌恶”、“生气”、“惊讶”和“悲伤”。在有文化的人群中一般人觉得这些是容易辨认的,但是在一项用某些无文化的非洲人进行的研究中发现,他们与西方文化人相比识别比率是相当低的。

来自日本的资料表明有些负性情绪例如“害怕”、“厌恶”和“生气”不是那么容易确认。不同文化背景下的研究产生出很不相同的结果,与西方文化接触越多,就越有可能认出那些所谓的普遍的面部表情。此结果表明,别的文化也许并不是用我们西方人的方法去把情感和面部活动概念化。



图 1.4 这些人的感觉是什么？

在对面部表情含义的研究中遇到的一个难题就是研究方法问题。大多数研究使用假装的而不是自发的面部表情，因为在测试的条件下，自发的面部表情很难出现。1927 年一位早期研究人员曾经让人们做各种各样可能引起某种表情的事情，使他们产生自发的即“自然的”面部表情。他的研究包括让人去嗅装有一只死老鼠的管子，甚至对人施用催眠术，然后告诉他说家里的人被杀害了。这样的方法听起来很可怕，现在会被看成是非常不道德的。即使使其产生了所想要的结果，即使有的人能解决这项工作的道德问题，但作为进一步研究面部表情的方法，它们显然是很麻烦的。如果使用假装的表情，可以让人们说出面部表现的是一系列情绪中的哪一种（强迫选择），或者只让他们说出他们认为所表现的那种情绪的名称（自由回答）。参与测试的人比较赞同前一种方法。

如果面部只能很少地传送我们能准确认定的信息，那么为什么我们还把它看作是重要的情感信息来源呢？有好几个因素需要



图 1.5 假如图中未出现那条蛇的话,你能说出左边那个孩子的感觉是什么吗? (摘自 Philip Jones-Griffiths 的作品)

考虑。首先,我们对面部表情的解释,部分地依靠当时的背景线索。我们经常不知不觉地利用它来帮助我们解释表情(见图 1.4 和图 1.5)。你能在缺少背景资料的情况下猜出图 1.4 里的人们是什么感觉吗?你能说出在图 1.5 里如果没有那条蛇的话,左面那孩子的感觉是怎样的吗?

面部表情的表露规则

不同的社会有不同的“表露规则”,就是说在不同的背景情况下应该做哪种表示有不同的规则。保罗·艾克曼(Paul Ekman)和沃莱斯·弗雷逊(Wallace Friesen)在 1969 年讲述了四种类型的表露规则:关于“淡化”情绪,“中立”情绪,“过分激化”情绪和“掩饰”情绪的表露规则。因此如果男孩或男人因在街上跌倒想要哭的话,可以预料他们会尽量掩饰自己。但是如果在足球比赛中当他们经受同等程度的痛苦时,也许会表现得“过分激化”。另一个例子是

在有些文化背景中,在葬礼上表示悲伤会被认为是不适当的,而在另一些文化背景中会被认为是适当的。所以人们不难看到为什么有着不同“表露规则”的某种文化背景下的观察者,可能难以确认某种表情所表达的情绪。

面部表情会变化得非常迅速,以致观察者即使看到了面部改变,或许并不能认定属哪种情绪。研究表明,面部变化持续时间超过五分之二秒的,可以被观察者注意到,但是它们必须持续半秒以上,否则不可能被确认。面部录像显示,在某些情况下,许多不同情绪在面部表现出来,其中有些持续时间短到五分之一秒的,如果不放慢镜头,观察者就不会看到。心理学家把这些不易被看清的表情叫做“细微瞬时面部表情”。

有时听说面部左侧比右侧更有表现力,因为它是由脑的非语言的较有直觉能力的右侧半球所控制。在假装的面部表情中这一点不大可能出现,因其面部两侧具有同等表现。

面部表情并不总是具有一种纯粹的或单一的情感。面部可以传递混合的情感(情感融合),这就使解释变得比较复杂了。例如用嘴而不是用眼睛或面部的其他部分去表示微笑时,由于真正的微笑是连带着眼角处的肌肉,形成“鱼尾纹”^①,如果没有这些,嘴所表达的就不一定是微笑,发出的信息或许是另一种情感或是几种情感的混合物。

尽管面部有其明显的复杂性,但是仍有人把面部形状与特定类型的性格联想在一起:高前额被看作是智慧的象征,薄嘴唇可以述说真诚,嘴唇圆阔的女人富于性感。然而,这些联系是不可靠的,具有这些面部特征的人可能与上述人们心中的刻板印象非常不相像。

① 译者注:鱼尾纹(Crow's feet)原文的意思是“乌鸦爪”。

眼 睛

通常大多数人觉得眼睛是面部表情的一个非常重要的部分，能给我们传达有关一个人的信息：

“那眼神能杀人……”

“那恶毒的目光……”

“他正在向她飞媚眼”

“她正盯着看你”

眼神能使我们暴露内心深处的想法——我们常常不信任那些狡猾而且轻视我们的人。“当我对你们讲话时，要看着我。”这句话由学校老师讲了几十年了。在许多不同文化背景里，目光接触是社交中的一个重要成分，我们是根据如何使用眼睛来判断人的。尽管如此，我们不应当忘记在目光接触方面也存在着明显的文化差异。

目光活动的文化差异

在西方当人们互相交谈时目光接触是很重要的，而这对阿拉伯人来说更为重要。按照爱德华·霍尔的意见，阿拉伯人在交谈时使用目光接触要比西方人多，两人只是肩并肩地走着谈话就感到不舒服。面对面接触（甚至呼吸接触）被看成是正当谈话所必需的。相比之下，日本人在对谈时互相注视对方比西方人就少得多。一旦短暂的目光接触过后，他们更可能会把眼神停留在对方的颈部，而不是像西方人那样继续看着对方的眼睛或嘴。

眼神的使用已经变得和一定的特点联系在一起了。眼睛向下注视显示谦逊，眼睛睁大显示惊奇、高兴或惊讶，眼睛眯起显示诡诈，眼睛瞪视则被看做是攻击的表示。但是我们一定要当心，别把自己的文化标准强加到别人身上去。

眼的表情

如果我们把眼睛和面部的其余部分(包括眼眉在内)分开的话,眼睛本身只能显示少数情感。保罗·艾克曼和沃莱斯·弗雷逊研究了眼的表情并且报导了六种常见情感的样子(见表 1.1)。假如给眼睛加上眼眉的话,其中有些情感会比较容易地被测查出来,特别是愤怒和厌恶是由眼眉活动来表现的。其他研究表明只有高兴、恼怒和吃惊(或者这些情感的组合)是可以单独靠眼睛准确认定的(见图 1.6)。



图 1.6 单靠眼睛可以认定的表情。
(引自 Argyle, 1975. 转引自 Nummenmaa)

瞳孔的大小

近几十年来人们已经广泛地了解到通过瞳孔大小的变化我们可以暴露自己或者显示自己的情感。瞳孔能够从2毫米到8毫米，约扩大6毫米(见图1.7)。

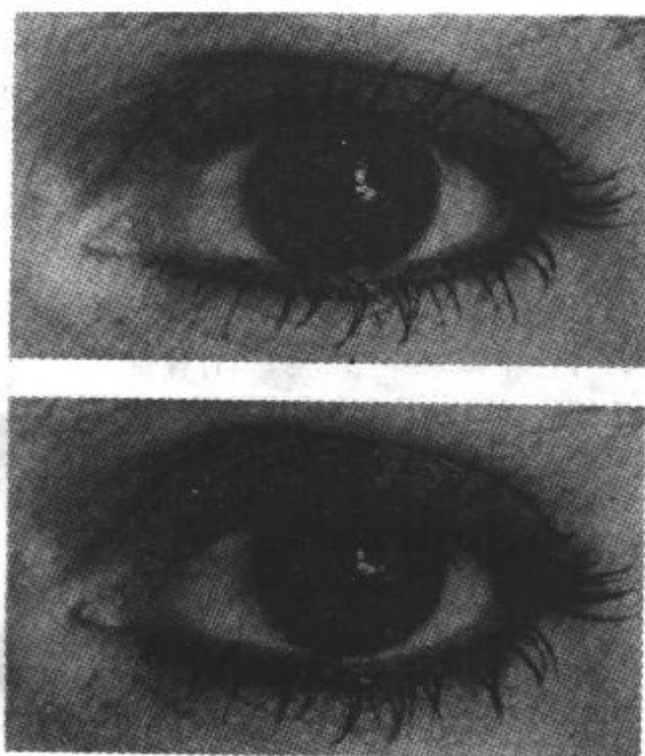


图 1.7 瞳孔大小的变化。(引自 Eric Crichton)

表 1.1: 眼的表情(选自 Paul Ekman and Wallace Friesen, 1957)

-
- | | |
|-------|-------------------------|
| 1. 愉快 | 在下眼皮下面看到皱纹,在眼角处有鱼尾纹。 |
| 2. 悲伤 | 由于眼眉内侧角抬起,上眼皮内侧角可能也会抬高。 |
| 3. 惊讶 | 上眼皮抬起,眼睛上部或下部露出眼白。 |
| 4. 恐惧 | 上眼皮抬起,眼睛上部露白,下眼皮拉起而且绷紧。 |

5. 厌恶 上眼皮放低,下眼皮挤起但不绷紧,下面显出皱纹。

6. 愤怒 眼睛会显得鼓胀。上下眼皮都绷紧,由于眼眉降低上眼皮会下降,而下眼皮会抬高。眼皮或许不显示上模式。

艾克哈尔德·亥斯(Eckhard Hess)可能是最先指出瞳孔大小能显露情绪状态,而不仅仅表示透光的程度的第一个人。一般来说,瞳孔扩大是情绪唤起、感到兴趣和受到吸引的表现,说明我们喜爱所注视的事物。因此,男人和女人发现有吸引力的异性时瞳孔会扩大。同性恋的男人和女人看到有吸引力的同性时瞳孔也会放大。可是性并非使我们瞳孔扩大的惟一事物,妇女的眼睛通常看到婴儿时瞳孔也会扩大(男人也这样,但只有他们是婴儿的父亲时),还有当我们看到所喜爱的东西,例如食物、图画时也会显示瞳孔扩大。

曾经有段时间,瞳孔变化的意义也被看成是消极态度,例如厌恶或憎恨。可是研究工作并未予以证实。似乎消极情绪并非由瞳孔大小来显示的,只有积极的情绪才是。瞳孔大小变化只是瞬间的,我们大多数人甚至还不知道它的发生,听说阿拉伯人好像早在60年代艾克哈尔德·亥斯的研究之前已经知道这一点了。他们做生意时遮挡着自己的眼睛,为的是对他们希望购买的商品不显露出过多的兴趣。或许当我们想要进行交易时都应该记住这一点。

注视与对视

你观察一下咖啡馆或饭店里的人们,注意他们在看谁以及与他人目光接触时持续多长时间。除了那些互相交谈的人们之外,目光接触即**对视**,很少能长时间地持续。**注视**行为,我们用眼的方式即我们“看的行为”,很能显示出人与人之间关系的性质。再回到我

们的咖啡馆或饭店,常常听说已婚夫妻彼此互看比起在择偶初期的那些人来说要少得多。他们缺少相互注视,显示出他们那种比较确定而稳定的状态。

心理学家说注视行为具有四种功能。第一是调节交流,我们可以通过目光接触来开始交流,同样地我们也可以避开这样的接触来结束交流或者回避交际。那些怀着希望在投票站等候的政治候选人能够说出他们的选举人中有谁正在投票赞成别人,因为那些人回避他们的目光。

监视反馈也是注视行为的重要方面,我们通过盯看可以发现另一个人会做出什么样的反应。注视也可以揭露认知活动。当我们正在思考或想要解决什么问题时,常常讨厌别人的注视。

有趣的是,有的研究证明我们避开目光的方向也会显示我们的兴趣和能力。保罗·贝肯(Paul Bakan)研究过该课题,发现男人比女人更多地会把眼神移向一个方向,他们往往是“右移者”或“左移者”。眼球活动使对侧大脑半球起作用,因此“左移者”使大脑右半球起作用,反之,则相反。左移者表现出更鲜明的意象,更有可能去研究人文学科或古典作品,更善于交际,喜爱音乐而且是虔诚的。右移者使大脑左半球起作用,更有可能爱好数学或科学,睡觉较少而且较多地出现肌肉痉挛。这项研究仅被某些科学家有保留地接受下来,但是它已经引出**神经语言编程理论**,该理论提出眼球活动可表示出大脑中的信息加工类型,就是说哪个大脑半球在参与“思考”。试做练习 1.1,来测试人们在思考时眼睛活动的习惯程度如何。你在阅读练习以前请先找到几个不熟悉刚才讲过的这些内容的右利手(右手为优势手)的男志愿者。

最后要说的是,注视行为可以表达我们自己的感受或情绪。正如我们在讲述眼的表情和瞳孔大小那一章里所看到的那样。

注视类型

注视行为如何显示我们已经描述过的调节与监视作用呢？如果我们观察人们在交际中如何运用眼睛的话，它会告诉我们有关人们的什么情况呢？

一般来说，讲话人用于注视听话人的时间要少于听话人注视讲话人的时间。听话人用于注视的时间约占 75%，相比之下讲话人用的时间约占 40%。互相注视（同时对视）只占这段时间的很小部分，当它发生时持续时间很少超过一秒钟。这些数字是针对一个中性话题来说的，注视形式会随着话题的情绪色彩和谈话人的身份的不同而变化。

引起尴尬、内疚或悲伤的题目具有减少注视的影响作用，而在需要合作的情况下，注视似乎是增多的。较长的注视表示对于被注视人的喜欢和信任，但是它们也许会被利用（见讲述有关说谎的章节）。

个人通过注视行为要显示的一个重要方面是自己的优势：在某一特定环境里感觉自己拥有权力或力量。一个已建立优越感的人运用注视较少，可是想要建立优势的人就会运用得较多。那些觉得自己比与他们交际的人低下时，在交际中就会运用较多的注视。似乎对职位低下者来说更有必要去观察人，一个人地位高了，可能就觉得不大需要去注意下属的行为了。

心理学家用注视率（说话时看的多少与他们听话时看对方多少相比较）来进行测量。发现缺乏优势的人比具有优势的人的注视率要高得多，后者在说和听的情况下往往都显示出类似的数量。南希·亨利(Nancy Henley)指出，注视行为在女人和男人身上有显著差别。女人往往表露的行为很像职位低下者，而男人则往往表现出运用注视时的优势感。她认为：非语言行为在大范围内是调节社会交往的主要手段，而在较小范围内则是人际关系的展现。

显然,对于经过训练的眼睛和对于精明的观察者来说,我们的体态语言能够显示出关于如何看待自己的许多情况。因此需要完全理解这一点,并且知道如何运用我们自己的体态语言,这对我们大家来说都很有用(见第 39 页讲述社交技巧训练的章节)。

头 发

我们能够用自己的头发表达本身的许多情况,因为它是身体的一部分,我们可以很大程度地控制它,或者说大多数人可以做到这一点。当然那些秃头者在这方面的创造性达不到那些有头发人的同样程度。如果人们看一看心理学文献里论述头发的研究,从大量的研究中可以很清楚地看到秃头引起相当多的担心、焦虑和抑郁。

头发颜色现在是与特定类型的人有联系,研究工作支持了这一看法。苏珊·威尔(Susan Weir)和玛格丽特·法恩——代维斯(Margaret Fine—Davies)找到了证据,我们的确明显地把金黄头发的人认为是智力较差的,因此有“愚笨的金黄发”之说。并把红头发的人看做是比较喜怒无常而且“脾气火爆”的人。可是其他的研究发现,人们对金黄头发的人比红头发的人有了更为积极的看法。对女人,她们被看成是美丽的、令人喜爱的而且柔媚的,而对男人则被看成是健壮的、积极的、令人喜爱的、成功的和英俊的。红头发的妇人被看成是有能力的、职业化的,但并不吸引人,而对红头发的男人的看法更为消极。但红头发的人不应当太灰心,因为对征婚启事(男女都有)回应情况的研究发现,红头发的人收到的回应比金黄头发和暗褐色头发的人都多。

发型的种类很多,也大大地受流行服饰的支配,所以我们在这里没有论述它。但是很明显我们喜欢把自己的头发做成什么样,都能像选配服装那样传递广泛的信息,显示出我们希望把自己表现

成什么类型的人。

手势与姿势

面部并非显示情感的惟一部位,身体的其他部分也可以发出情感和态度信号。“情绪泄漏”这个词曾经用于描述那些从头部以下的身体部位发出的信号。正如该词所暗示的那样,没在面部表露的情绪也许会在别的地方泄漏出来。在公众场合里生活的人,面前经常有大讲台或桌子用来放讲稿,同样也用于保护和安全,因为这些障碍物也可以掩饰他们任何“泄漏出的”当众讲话时的紧张不安的迹象。

显示你的感受

曾经发现许多手势和身体姿势是伴随着特定情绪状态的,现在把它们总结在表 1.2(a)中。

来自芝加哥心理研究所的毛里斯·克鲁特(Maurice Krout)研究了一些身体信号的含义。他觉得当一个人被阻止说话或是独自一人时,这些信号并非用于交往,而是用来代替语言的。他实验性地把受试者们放在相当尴尬的、不舒服的或引起争论的位置上,以激发他们的强烈情绪。例如,十五个预先策划的情境之一是克鲁特使每个受试者相信他(她)应该领到一份表演优秀奖,但是结果“意外地”发现因为出了错误就无奖可得了。受试者此时什么话都不准说,直等到出现允许说话的信号为止。实际上这个信号只有在看到受试者出现包括各种手势在内的体态语言以后才会发出的。这项实验的结果和许多别的对身体姿势和手势的研究显示下面的身体信号是时常发生的(见表 1.2(b))。

表 1.2(a) 姿势、手势及其含义

动机	姿势或手势
☐ 逃跑	(一侧或两侧)肩膀前倾 下巴里收,背部隆起 弯腰(坐着的人头部低向腰部) 头或身体摇摆 静止不动
☐ 攻击	“打人”姿态 紧握拳头 胸部挺起
☐ 态度不明	摸索 整理或搔抓头部 舐含手指

(b) 情绪泄漏时的一些常见姿态

姿势或手势	动机
以拳托下巴	自信
搓擦椅子扶手(坐着时)	情绪激动或烦躁不安
握起拳头	攻击
脚弯缩、伸出	攻击或自卫
手触鼻子	害怕
手指碰嘴唇	害羞
手遮眼睛	害羞
碰脸或抓腮	自责或进攻

一般来说,用手触摸头部或面部是表示自身的消极感觉,这些

迹象很常见,以至于警察和海关关员询问人时就留意这些迹象。可是应当注意的是,自身感觉消极并不等于已经做了错事或非法的事。已有证明你越诚实,当你受到怀疑时你会越觉得不自在。

身体的朝向可以显示出我们对人的态度和感觉。如果喜欢一个人,我们的身体大部分时间朝向他。我们向前俯身,站得近些,看得多些,触碰得多些,并且表现出放松的身体姿势。对一个人的混合情绪就由态度不明的身体姿势显露出来。例如,我们坐着时或许把两个膝盖分开,而把上身朝向那个人。双臂交叉或高度紧张地交叉双腿,或许显示退缩或保护自己避开对方。当然身体姿势随时都在变化,因此突然一瞥未必能发现出什么值得注意的地方。我们大部分时间所采取的姿势才是重要的而且是有启发性的。友谊的另一个迹象是**姿势的模仿**,或许自己并不知道,而采用着我们喜欢的或热爱的一个人所表现的姿势(见图 1.8)。

人们常常评论说结婚多年而幸福的夫妻或者长期交往的朋友之间彼此非常相似,那就是源于姿势的模仿,因为长期运用相似的表情、手势和姿势,最终会在我们的身上形成或留下痕迹。

气味作为体态语言的一部分

“她看来怎么样?”

“他有魅力吗?”

当我们描述一个人时,最有可能形容他的外表,很少有人详细地讲述另一个人的气味。按照爱德华·霍尔的意见,除了阿拉伯国家的那些人以外,在西方,评论身体气味会引起尴尬。而阿拉伯人好像对各种各样的身体自然气味感觉很安适,谈论一个朋友身体的气息难闻或者气味宜人时也不会感到不自在。的确,在对一个人描述另一个人时,他们就会像议论外表那样把身体气味也包括在内。

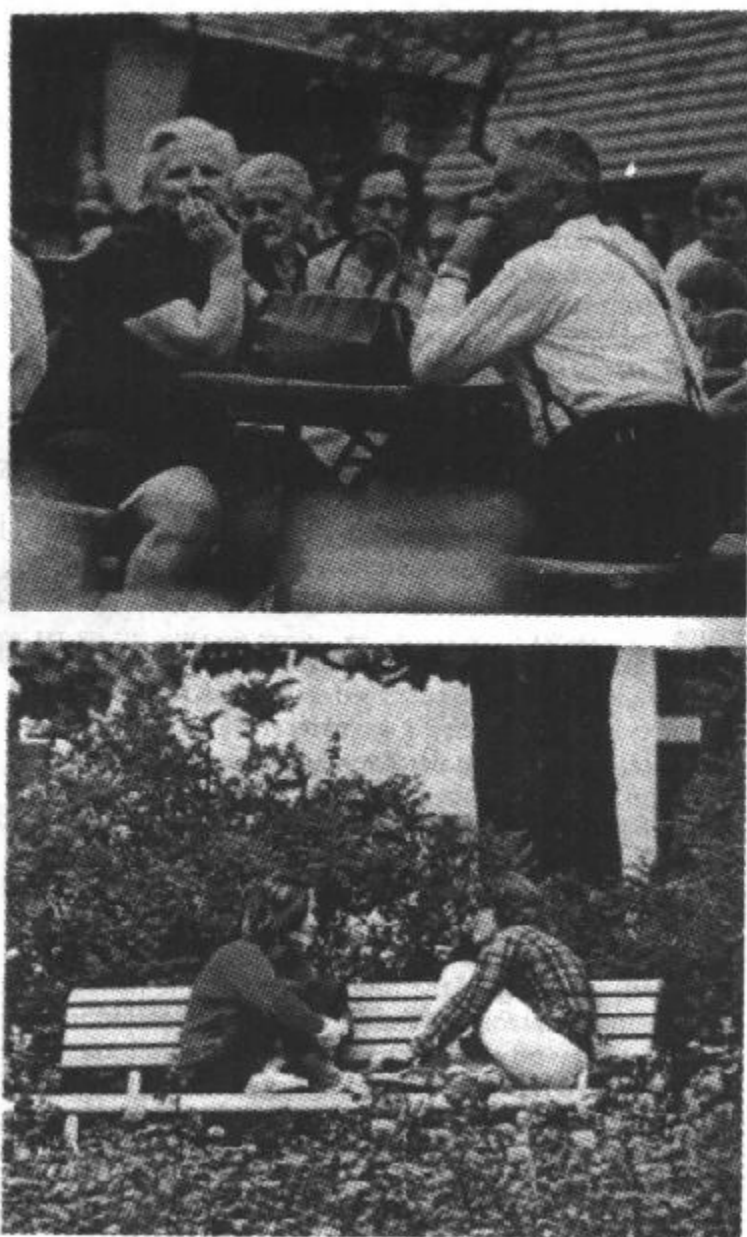


图 1.8 姿势模仿的例子。(引自 Zefa Picture Library (UK) Ltd)

作为哺乳动物,我们或许认为气味具有信号的重要意义,因为它们在别的哺乳动物身上似乎是很重要的。大家都了解狗能够通过气味来区分人(完全相似的双胞胎除外),但是人也很擅长做

出这种区分却鲜为人知。人类婴儿在出生后几天内对自己母亲的乳汁气味就比对一个陌生母亲的乳汁气味具有优先反应。同样地,母亲、父亲、姑母、姨母、祖母、外祖母等辨别相同年龄婴儿的内衣时,靠内衣气味就能确认出他们“自家”的婴儿。这些人与婴儿的接触可以短到0至8个小时。在一些研究中其辨别准确率为90%以上。研究提示,我们都具有自己独特的“嗅觉记号”。

身体气味另一个令人感到好奇的方面是它能对另一个人的身体有很深的影响。女人的月经期能够通过这种气味达到同步。迈克尔·罗赛尔(Michael Russell)曾经证明,假如将一个女人少量的腋下分泌物放在另一个女人唇上,其月经期就会与分泌物提供者的月经期同步,即使这两个女人从未见过面。另一研究表明把男性气味以同样的方法提供给那些月经期比平均数长些或短些的妇女,与控制组相比,他们的月经期就变得更接近平均数。当然大多数妇女每天都在男人和女人身体气味的包围之中,但是在近距离地生活在一起的女孩和女人身上,例如在寄宿中学或大学宿舍里已经看到了这种影响。

呼吸和面部气味

自己的脸上感觉到另一个人的呼吸是浪漫主义小说的素材,但在日常交际中这是许多人不允许发生的事情。在西方避免呼吸接触,相距太近感到不舒适,连社交亲吻也不是嘴对嘴的接触。可是阿拉伯人并不回避这样的接触,正如他们好像喜欢身体气味那样,他们认为交谈中抑制呼吸是表现逃避或感到惭愧。呼吸接触对他们来说就像目光接触对英国人那样重要。另一种喜欢气味的文化是爱斯基摩文化,擦鼻子不仅为了接触身体,嗅闻你所问候的那个人的脸也是这种问候的重要组成部分。

呼吸气味也是关于日常食物的信息来源。食用芳香食品、牛奶及牛奶制品、大蒜、洋葱和其他许多食物都在我们的呼吸上留下痕

迹。饮食习惯留有各自的嗅觉记号,而且这些也许成为文化上或种族偏见上的一个因素。他们的气味闻起来不同,也是因为我们不熟悉他们的饮食。

胃肠胀气

难以相信放屁属于信号系统,但是昆特·坦布洛克(Günter Tembrock)建议说,“种马在自卫(或逃跑)过程中将肠道气体有声地放出,似乎有音响信号效果……”路易斯·李普曼(Louis Lippman)说,在人身上也许是故意表现无礼才明显地这样做。这在年轻人身上肯定会逗笑不止,所以有人将它变成了一种文艺形式。约瑟夫·普兆尔(Joseph Pujol, 1857—1945),“Le Petomane”(肛技专家 Fartiste)是一位颇有非凡天才的法国人,他发现自己能够自发地通过肛门吸入大量的水或空气,他使这种能力变为一项单人表演,他能演出拿手的发出多种声音的表演节目,甚至能用笛子吹奏曲调。气流是无味的,因为这种气体是吸入的,而不是在肠道里产生的(这个题目放在论述音响交流一章里讨论会更适当)。胃肠胀气常常有两种成分,声音和气味,体态语言的这两方面都包括在李普曼的研究之中。

在李普曼对胃肠胀气的调查研究中,男人和女人在一系列情况下(有或没有声音或气味,在熟人或陌生人当中)都表示了他们对“放屁”的态度。从这项近乎不可能的调查中作者得出结论说,在有些方面女人“或许对身体散发气味的作用更宽容些”,而她们对这个题目的反应比男人更复杂。然而,作者提议说“放屁”可以当作“男性的武器”,并说他的研究表明这种行为型式需要进一步调查,以阐明它在人们交际中的作用。

香水作为性的吸引物

除了身体(脚、腋窝、肛门和生殖器、胸部和面部)发出的自然

气味外,许多成年人以香皂、防臭剂、雪花膏、香水等形式给自己加添上各种各样的香味。我们洗掉自己的自然气味,代之以社交上可接受的气味。可是价格昂贵的香水里可能含有其他哺乳动物用作性吸引物的分泌物。麝香鹿产生一种物质,它就明显地给我们的香水增加了效力。用别的动物的气味来代替我们自己的气味,真是有点讽刺意味。动物身上某些气味对性行为会产生强有力的影响。公猪的气味就能诱出母猪的交配姿态,现在这种物质以喷液形式施用,在没有公猪的情况下它就可以诱导母猪站立好来接受人工授精。用于人的同样的喷液现在还没有。我们能找到的最接近的材料是伊兰那斯·艾贝尔——艾贝斯弗尔德(Iranaus Eibl—Eiberfeldt)在他对某些地中海区域人们的研究中所提到的情况。他观察到村民们在求婚舞中用气味刺激女人。男人把手帕挟在腋窝里,在跳舞过程中取出,在他挑选的女人面前挥动,于是这块有香味的手帕就会引起他所挑选的那个女人的情欲。

我们大多数人会觉得腋下气味是令人不快甚至是令人厌烦的,但是当我们仔细想想在社交上可接受的香水里含有麝香,那么自然的身体气味与我们在社交场合使用的令人满意的香水里的气味真是没有多少差别了。

触 碰

让人触碰或触碰某人都是非常有效的社交行为方式,并且能够引起从热情与友谊至厌恶的种种反应。或许正因为它是如此强有力,所以也是值得研究的。

由于某种原因,我们一向很少提到我们的触碰方式。(代斯蒙德·莫里斯)

让人触碰或是触碰别人,随着我们的年龄、性别、周围环境和文化背景的不同而不同。先说决定性的一点,有些心理学家谈到了

“接触”和“非接触”文化，这在马克·朱拉尔德(Marc Jourard)的一项研究中已有例证，其中把世界范围的一些不同城市里夫妻之间每小时接触的频率作了统计。他发现这样的接触在波多黎各首都圣居安高达 180 次，在法国首都巴黎 110 次，在美国佛罗里达州的根斯维尔少到 2 次而在英国首都伦敦则为 0 次。

我们运用触觉可能在一定程度上与我们的早期经历有关。在出生之前触觉可能是最早起作用的感觉之一。在怀孕第三个月流产的胎儿对触动它嘴周围的汗毛就有反射性的反应。出生时，触摸是父母对新生儿行为的一个非常重要部分，而研究表明母亲只靠触摸婴儿的手背就能够辨认出自己的婴儿。显然这种情况只需与婴儿互相接触两三个小时就会发生的。在不同的文化里母亲运用接触的范围是各不相同的：日本的婴儿被背在自己母亲的身上，身体靠近母亲的时间要比西方世界各地的婴儿更长些，而西方婴儿则经常坐在手推车上被推来推去。在后一种情况下目光接触对母亲和婴儿来说比在日本会更重要些。在日本成人生活中目光接触用于社交场合就比西方人少。

艾史利·蒙塔古(Ashley Montagu)曾经提议说触觉满足是儿童健康发展的一个重要因素，没有它他们不会活得很久，正如十九世纪早期在美国社会福利院里生活的婴幼儿中间所看到的那样。这些孩子几乎得不到触摸，尽管他们身体的其他基本需要得到了满足。幼小孩子在他们对触摸的需要上会表现出差异。鲁道夫·沙弗(Rodolf Schaffer)把孩子们分为“贴近儿”或“非贴近儿”，他的研究表明孩子之间存在性格上的差异，有些天生不愿让人触摸。非贴近儿被认为在他们年龄较大时适应力较差，社交能力欠佳。

另有研究把性格特点和触碰联系在一起。非触碰者与触碰者相比较，他们在生活中有更多焦虑和紧张，在社交上有更多的退缩并且具有其他若干特点，不像“触碰者”表现的那么积极主动。

在成年期，被触碰好像会改变其对情境的感知，不论本人是否对此有所觉察。1976 年在美国普尔丢大学进行了一项研究。在图书馆借阅台旁的一个妇女在归还学生们的借书证时“偶然地”触碰到他们（男生或女生）。后来，他们对她的描述和那些没有被“偶然地”触碰到的学生有所不同。这个妇女被那些被触碰过的（不论他们是否想起被触碰过）描述得比较明确，认为她热情、灵敏而可信，而那些没有被触碰过的学生则描述成疏远、生硬而且迟钝的人。

许多别的研究显示出触碰的效力。触碰别人有益于得到帮助，如得到在请求书上的签字，如果你是女服务员会得到较高的小费，如果你是心理学导师则学生们会更为顺从。

南希·亨利(Nancy Henley)认为触碰是力量的表示。她观察到与女人触碰男人相比，男人更可能会首先触碰女人，并说这不仅是兴趣或情爱的表现。观察触碰现象的人似乎把首先触碰者看做是力量较强的人，如果这种触碰不是作为回报的话。其他研究表明触碰者也被看成是正在显示更多的自信和热情的人。

触摸并非总是别人做给我们的动作，代斯蒙·莫里斯找出了许多表示各种情感状况的自我触摸的形式。莫里斯把这些“自我亲昵”描述为安慰动作，类似于别人做给我们的那些动作。它们包括在感到焦虑、忧郁或孤独的时候自己叉手或交臂。因此触碰这种语言是相当复杂的，而且我们可以从中发觉那些展示触碰的人或是回避触碰的人的许多情况。

说 谎

我们已经明白体态语言可能会暴露我们想要隐藏的情况，但是我们的身体真的会告诉别人我们在说谎吗？保罗·艾克曼(Paul Ekman)曾经对这个课题进行了一项令人着迷的研究，他告诉我

们：欺骗本身并无标记……只有这个人心理准备很差和他的情绪与表现不符的种种迹象。说谎者要有说谎的准备，预先想好说些什么以及如何行动，如果没有预先想好，没有心理准备地随口说谎，就会被识破。在前一种情况下他们将隐藏并伪造他们预料别人最想看的东西，在后一种情况下他们就没有机会这样做了。保罗·艾克曼报告说人人都觉得说谎者会心神不宁，而且局促不安是欺骗别人的表现。因此说谎者可能会控制自己这一方面的行为。对说谎的研究有明显的伦理学上的困难。有一项模拟真实生活情景的研究基本上解决了这个难题。美国科研人员保罗·艾克曼和沃莱斯·弗雷逊(Wallace Friesen)推断说护士有时会发现她们必须对病人隐瞒疾病真情。他们安排实习护士看病人经受各种治疗的影片。随后要求护士们描述他们所看到的情况，好像他们是在真实地讲给病人听，有时讲实话，有时不讲实话(即隐瞒问题的真实的严重性)。这样做的同时将她们的体态语言记录在影片上，以便把讲实话和不讲实话时的情况进行比较。当说谎时护士们表现出一些体态语言上的无意泄露。与说实话时的动作相比，手与面部的接触增多了。说谎过程中除了两手张开的动作加多以外，大部分以手势示意的动作减少了。身体的移动也增多了。结果表明护士们报告真实的和不真实的情况时在使用手势方面的差异具有一致性。保罗·艾克曼指出实习护士在想要隐瞒自己反应时减少了以手势示意的动作(与前面所讲的关于人们对欺骗迹象的预料相一致)，但是两手张开的动作转化成语言，意即“我没有办法”，“我不知道”，同时泄露了他们想要隐瞒的信息。他也注意到这种“稍微旋转双手”也许含义不很明确，因为在诚实交往中也会这样做。他经常观察到当实习护士们的手放在大腿上时就常是这样。他发现半数以上的实习护士说谎时都表现出“象征性的”泄露，于是保罗·艾克曼认为“这种象征性的泄露可以确认该人不愿表明真象”。

实验中发现的另一个有趣的方面是观察者在看护士影片时表

现出的对诚实和欺骗的觉察能力。艾克曼发现当护士们实际上在说谎时那些只看面部或只听说话的人认为他们是比较诚实的，而那些只看身体姿态的人却能觉察出欺骗行为。所以，那些不得不说谎的护士显然能够把自己的面容和声音隐瞒得更好些。或许这里要学习的就是在人们通常不愿寻找线索的地方去寻找可以揭露欺骗的蛛丝马迹，因为情绪可以通过身体或其他线索泄露出来。

人们觉察欺骗的能力是大不相同的，许多人并没有寻找什么的意向，只是偶然可识破一些欺骗行为。但经过训练能更好地揭露欺骗。保罗·艾克曼和沃莱斯·弗雷逊的研究在帮助我们确认欺骗行为方面已经取得了很好的效果。

运用体态语言知识帮助人

非口头语言交流的研究已使我们更好地理解人们如何进行社交活动，并帮助心理学家们鉴定如何使我们更有效地对待别人。举个已经提到的例子，体态语言的文化差异表明，就像需要学习一门外语那样，我们可能需要学会体态语言在其他文化里的一些用法以便有效地进行交际。

社交技巧训练已经成为我们在这方面知识的一项非常重要的应用，它也是帮助精神病患者进行应对训练的基础。爱德华·齐格勒(Edward Zigler)和莱斯里·菲利普斯(Leslie Phillips)成功地展示出精神分裂症康复与社交能力之间的明显联系。他们的目的是把提高社交能力作为精神分裂症康复治疗过程的一部分。

同样地，临床医生约瑟夫·沃尔普(Joseph Wolpe)想要帮助过度焦虑和消极被动型的人们获得技巧，使他们在通常会“屈服”于别人的场合里能够挺起身来。采用的是角色扮演的方法，让焦虑的人在一个给他们带来困难的情境里表演，同时治疗师给他们提供意见和建议。因为病人认识到自己大胆说话的能力在角色

扮演情境中发挥得很好，所以由困难情境引起的焦虑会逐渐地减轻。

迈克·阿尔吉尔(Michael Argyle)和同事们以他们对这个课题的研究而国际闻名，他们认为社交行为和任何别的行为一样是可以习得的。我们可以用和学习文字处理、开车或游泳技术同样的方式来学习社交行为。

如果你从未试过角色扮演的练习，常常难以相信这种技巧是多么有效。试做练习 1.2，你自己可以开始注意它的用途。

社交技巧训练(SST)

社交技巧训练课程已被广泛采用。尽管这个领域属于临床心理学，但它现在已经广泛地应用于各个专业部门的几乎所有的人，例如教师、护士、医生、律师、警官、海关官员等等，还有街上的男男女女。这个题目的课程一般在成人教育中心可以找到。这种技巧也已经用于帮助有心理障碍或日常生活困难的儿童和青少年。

社交技巧训练方法是传授任何新技巧的教师都可以使用的，内容包括模仿、练习和反馈。模仿是擅长某项技巧的人做正确行为演示，例如亲切的目光接触。接受训练的人观察模仿，然后自己练习这种技巧。这种练习是在训练时间内运用角色扮演法进行的，在授课时间之间另有“课外作业”。当受训者练习个人技巧或者进入某个比较复杂的情节例如开始交谈时，训练者就会给出一些指导性的反馈意见，然后受训者再去反复练习。

当然，重要的是要将新学到的技巧迁移到现实生活中去。一个促进迁移的方法就是要让尽可能多的“现实生活里”的人，例如父母或朋友参加进来。

心理学在这方面的应用可能是最直接地使所有人受益的一个方面。这些技巧非常简单易学，对那些参加自信训练或社交技巧训练课程的人来说他们非常有趣，而且获益匪浅。

参考文献

- Argyle, M. (1975). *Bodily Communication*. London: Methuen.
[Body language figures taken from here.]
- Argyle, M. (1990). *Bodily Communication*, 2nd edn. London: Routledge. [A detailed study of body language.]
- Argyle, M. and Kendon, A. (1967). The experimental analysis of social performance. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 3, 55—98. [The study of performance in social situations.]
- Bakan, P. (1971). The eyes have it. *Psychology Today*, 4, 64—67, 96. [Eye movement and brain activity.]
- Balogh, R. D. and Porter, R. H. (1986) Olfactory preferences resulting from mere exposure in human neonates. *Infant Behaviour and Development*, 9(4), 395—401. [Recognition of babies by odour.]
- Cutler, W. B. , Preti, G. , Krieger, A. , Higgins, G. R. Garcia, C. R. and Lawley, H. J. (1986). Human axillary secretions influence women's menstrual cycles: The role of donor extract from men. *Hormones and Behaviour*, 20, 463—473. [Male secretions and the menstrual cycle.]
- Davis, F. (1971). *Inside Intuition*. New York: McGraw Hill. [Olfactory characteristics of twins.]
- Dunlap, K. (1927) The role of eye-muscles and mouth muscles in the expression of the emotions. *Genetic Psychology Monographs*, 2, 199—233. [The generation of spontaneous or natural facial expressions.]
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1970). *Ethology: The Biology of Behaviour*:

- New York; Holt, Rinehart and Winston. [Facial expressions of deaf-blind children; odours and Mediterranean people.]
- Ekman, P. (1992). *Telling Lies: Clues to Deceit in the Market Place, Politics and Marriage*. London: W. W. Norton & Co. [All about lies, quotation on page 80.]
- Ekman, P. and Friesen, W. V. (1969). The repertoire of nonverbal behaviour: Categories, origins, usage and coding. *Semiotica*, 1, 49—98. [Four types of display rules for facial expressions.]
- Ekman, P. and Friesen, W. V. (1974). Detecting deception from the body or face. *Journal of Personality and Social Psychology*, 29, 288—294. [Experiment on deception.]
- Ekman, P. and Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the Face*. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice Hall. [Facial expressions.]
- Fisher, J. D. , Rytting, M. , and Heslin, R. (1976). Hands touching hands: Affective and evaluative effects of an interpersonal touch. *Sociometry*, 39, 416—421. [Purdue University study.]
- Fridlund, A. J. (1994). *Human Facial Expression: An evolutionary perspective*. San Diego: Academic Press. [Emotions expressed in the face.]
- Hall, E. T. (1969). *The Hidden Dimension*. New York: Anchor Books. [Body language in Arabs, Japanese and Americans.]
- Henley, N. M. (1977). *Body Politics: Power, sex and nonverbal communication*. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice Hall. [Gaze behaviour quotation on page 179.]
- Hess, E. H. (1965). Attitudes and pupil size. *Scientific American*, 212, 46—54. [Pupil size.]
- Jourard, S. M. (1966) An exploratory study of body accessibility. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 235—

242. [Contact between couples.]
- Kaitz, M. , Lapidot, P. , Bronner, R. , and Eidelman, A. (1992). Parturient women can recognize their infants by touch. *Developmental Psychology*, 28, 35—39. [Recognition by touch of an infant's hands.]
- Kendon, A. (1967). Some functions of gaze-direction in social interaction. *Acta Psychologica*, 26, 22—63. [Four functions of gaze behaviour.]
- Knapp, M. L. (1992). *Non-verbal Communication in Human Interaction*. New York: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers. [Relevant to many topics and includes Morris and Montagu references to touch and foetal responses to touch.]
- Krout, M. H. (1954). 'An experimental attempt to determine the significance of unconscious manual symbolic movements. *Journal of General Psychology*, 51, 121—152 [A study of blocked emotions.]
- Lippman, L. G. (1980). Toward a social psychology of flatulence; The interpersonal regulation of natural gas. *Psychology: A Quarterly Journal of Human Behaviour*, 17, 41—50. [Flatulence.]
- Lynn, M. and Shurgot B. A. (1984). Responses to lonely hearts advertisements; Effects of reported physical attractiveness, physique and coloration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10(3), 349—357. [Hair colour research.]
- Macfarlane, A. (1975). Olfaction in the development of social preferences in the human neonate. In *Parent-Infant Interaction Ciba Foundation Symposium*, 33. New York: Elsevier [Studies of smell recognition.]

- Montagu, A. (1978). *Touching: The human significance of the skin*. New York: Columbia University Press. [Studies of the importance of touch.]
- Morris, D. (1977). *Manwatching: A field guide to human behaviour*. London: Jonathan Cape. [Many aspects of body language; eyes, gestures and touching.]
- Russell, M. J. , Switz, G. M. and Thompson, K. (1980). Olfactory influence on the human menstrual cycle. *Pharmacology, Biochemistry & Behaviour*, 13, 737—738. [Odours and the human menstrual cycle.]
- Schaffer, R. (1977). *Mothering*. London: Fontana. [Cuddlers and non—cuddlers.]
- Secord, P. F. , Dukes, W. E. , and Bevan, W. (1959). Personalities in faces, I; An experiment in social perceiving. *Genetic Psychology Monographs*, 49, 231—279. [Face and personality types.]
- Spinrad, P. (1994). *The RE/Search Guide to Bodily Fluids*. New York: Juno Books, LLC. [Le Petomane.]
- Tembrock, G. (1968). Communication in land mammals. In T. A. Seboek, (Ed.), *Animal Communication: Techniques of study and results of research*. Bloomington: Indiana University Press. [Quotation on stallions on page 380.]
- Trower, P. , Bryant, B. and Argyle, M. (1978). *Social Skills and Mental Health*. [Gives an introduction to theory and practice in social skills.]
- Weir, S. And Fine-Davis, M. (1989). 'Dumb blonde' and 'temperamental redhead'; the effect of hair colour on some attributed personality characteristics of women. *Irish Journal of Psychology*, 10(1), 11—19. [Hair colour in personal advertise-

ments.]

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford, California: Stanford University Press. [The beginnings of assertion training.]

Zigler, E. and Phillips, L. (1961). Social competence and outcome in psychiatric disorder. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 264—271. [Schizophrenia and social competence.]

推荐读物

Argyle, M. (1990). *Bodily Communications*. London: Routledge.

Hollin, C. R. and Trower, P. (Eds) (1986). *Handbook of Social Skills Training, Volume 2: Clinical Applications and New Directions*. Oxford: Pergamon Books.

Knapp, M. L. (1992). *Non-verbal Communication in Human Interaction*. New York: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.

图 1.3 和 1.4 的答案

图 1.3 (1)高兴 (2)惊讶 (3)害怕 (4)悲伤
(5)生气 (6)厌恶 (7)感兴趣(选自 Argyle, 1975)

图 1.4 他们是荷兰福凯尔航天公司的工作人员,当无人驾驶的亚里安那五号从发射台起飞后 66 秒时爆炸,他们正在看电视监视器并为此感到震惊。

练习 1.1 眼睛的侧视活动与性格

这项实验是验证保罗·贝肯(Paul Bakan)和弗洛依德·斯特雷耶(Floyd Strayer)关于眼睛侧视活动、思维和性格的研究。这些研究人员认为

有证据表明人们尤其是有些男人,当有人问他们问题时,他们眼睛转动的方向是一致的。平均起来有 75% 是向右或向左。要做这个练习,需要找一些右利手的男性志愿者,并且一定不要告诉他们你是在研究眼睛的侧视活动。只说你想要他们考虑几句格言,回答几个问题。你要求每次一个人做这个练习,并且你本人一定要首先看完全部须知。

须 知

要求你的受试者坐在你面前的桌旁。不应当有别人在场以免分散他们的注意力。告诉他们要给他们出一系列格言来考虑,并用自己的话做出解释。你一定要告诉受试者等到你发出“开始”信号时,他们才能对格言进行解释。一开始,你要先与受试者目光接触,并说出格言,然后注意当受试者开始仔细考虑对格言的解释时第一次眼睛侧视的方向。而后你说“开始”,让他回答。在其对每一句格言解释完后,你说“很好”或“不错”(不要谈论说的什么),接着进行下一句格言。12 句格言如下。

格 言

1. 流水不腐,户枢不蠹。
2. 最困难的事是无所事事。
3. 在镜子里每个人都会看到自己最好的朋友。
4. 被注视的那壶水总也烧不开。
5. 好敌人胜过坏朋友。
6. 如果你不能咬,就不要显露自己的牙齿。
7. 笨拙的工人骂工具。
8. 躺在地上的人不会跌倒。
9. 不管怎样的和平也比战争好。
10. 使聪明人悲伤的事也使傻子悲伤。
11. 沉默的人最想说话。
12. 言辞应当称其分量,而不是计其多少。

结 果

练习一结束,你就会得到受试者眼睛转向左侧或右侧的分数,总共 12 分。你应确认所记录的是受试者左侧与右侧的反应(而不是你的)。他往你的右边看,你在分数表上应当写上“左”,往你的左边看,写上个“右”,提醒你一下或许有些帮助。朝一个方向的反应型式约占十二分之九还是更多呢?如果是这样,受试者的特质可能与**注视与对视**那一章节里所列出的一致。

如果你找到了男人的一贯反应型式,你就接着用女性志愿者来做这个练习。贝肯和特雷耶发现她们不大可能显示出眼睛侧视活动的一贯型式。你有什么发现?

~~~~~

~~~~~

练习 1.2 自信的表达——“回想”

回想你曾面对某人情绪爆发的一件事情,可能是一场争论,或是某人生你的气或对你心烦,或是给你施加压力。第一步是要分析所发生的事情。考虑一下他曾经对你说了些什么以及怎样对你说的。

对情境的分析

1. 确认那个人的情绪。(他的体态语言显示了什么?)
2. 注意所叙述的事实。(他实际上说了些什么?)
3. 确认那个人的需要。(注意:事实和需要可能会不相同,需要有时可能并不直接表现出来。要考虑他们的体态语言。)
4. 你做出什么反应,你希望已经做出了什么反应。

自信地把握有关情境

让我们举个例子,这里有人恼怒地要求你做某件你认为无道理的事。首先按上述的 1 至 3 点分析一下情况。同一个朋友一起扮演这一情境,你的朋友扮演另一个人的角色。你应当设法首先回想所发生的事情,并用事先计划好的自信、肯定的答案来回答。

1. “我能看出你在生气……”(情绪)
2. “因为我在休息日不愿做这件事……”(事实)
3. “尽管你找不到任何别的人来做这件事”(需要)

通过做出 1 至 3 回答,你已经使情况清晰明了,然后花点时间计划你最后的答复,并且通过了解那个人的情绪,使情况缓和了一些。这时你就可以做出回答:

4. “……但是我还是不愿做这件事。”

(这里不要做任何辩白,否则你就使那个人有了协商余地。)

产生效果的原因

通过将情绪分类,经常能使情况缓和。你会发现那个人说出了有情绪的原因(例如今早火车晚点了)。这就常常能使情况缓和,消除了对你的压力。用你自己经历中的其他例子同朋友一起扮演角色,并设法分出三个重要成分:情绪、事实和需要。然后实际演出事例中的情节。你的回答让你的朋友听起来合理吗?许多人惊奇地发现简短明确的回答并非不适当。的确,它们往往听起来坚决,但是公正。反之,做些拙劣的辩解容易使那个人对你的拒绝更加恼火。

第二章 你的个性

- 人人都有个性
- 特质方法
- 艾森克的理论：三个关键性维度
- 卡特尔的十六种因素
- 五大因素
- “我就是我呢，还是我是情境？”：一致性问题
- 人与情境：相互作用
- 预言的危险性：应用理论
- 认知观点：取决于你如何看待它
- 个人构念理论
- 归因：回答“为什么？”

你的个性

我们大多数人对心理学发生兴趣，是因为我们对自己或他人的某一个个性特点或行为感到好奇，极想了解更多的有关知识。例如，一位同事常常与人吵架，而另一位却很安静内向，第三位则好社交、友好而且外向。

当两个人虽然一直处在明显相似的环境中却表现得显著不同时，更增强了人们的好奇心。布莱恩和丹尼两人都突然处于失业的压力和混乱之中。他们的经济、家庭和一般生活情况基本相同，但

是他们的反应方式却不相同。布莱恩变得越来越忧虑、沮丧和冷淡,而丹尼很快地从原先的失望中恢复过来,没有被这次打击所吓倒,仍然保持着坚定不移的即使是不现实的愉快心情。为了理解人们之间的这些差异,我们关注着对个性(personality)的研究。

人人都有个性

除了肯定个性与个体差异有关之外,很难给个性下个更确切的而且不同观点的心理学家都会同意的定义。一般来说,心理学家们把个性看作与一个人在各种活动中所表现出的稳定的一贯的内在因素有关。但是一定要注意街头上的男女以不同的方式使用“个性”这个词。例如,他们可能说某人“很有个性”或“缺乏个性”。个性在这里指的是有魅力的或突出的社交性。对心理学家来说,人人都有个性,而且对社交吸引力差的人同样感兴趣,也同样地需要对他们的个性作出解释。

它取决于你的看法

对于初次读心理学的人来说,个性是最令人困惑的研究领域之一。这种困惑不仅学习者有,心理学家们也有。本书作者之一曾给医科学生教授过心理学,他非常了解个性理论引起困惑的原因。在医学训练中学生们学习的是许多显而易见的事实。但他们刚开始学习个性心理学时就很惊讶地发现,人的某些行为看起来很简单,但由于研究行为的人的理论指导不同,可能有完全不同的看法。例如,在讨论儿童“顽固的”无法控制的行为(如不肯顺从父母的要求,发脾气,有攻击性)时,他们吃惊地看到经典的心理学课本竟会做出四五种不同的解释。有的说难对付的行为是习得的或是一种条件反应,因为父母屈服于他(她)的意愿而奖励(即强化)了

孩子有问题的行为。可是还有的说这些难以接受的行为仅是由婴儿期某些关系压抑而造成的无意识冲突的一种症状表现,如此等等存在许多说法。

不仅解释性理论多种多样,而且所提出的评价与处理儿童及家庭问题的方法也很不相同,其范围可以从药物治疗到行为矫正与家庭治疗。对这种困惑的一般反应是问:“哪种理论是正确的?”,可是这被证明是一个没有明确答案的问题。在这一章里我们将略述当代几种对个性和个性问题的看法,并谈一下它们的作用和局限性。

特质方法

在某种程度上,我们都是特质理论家。在描述我们喜爱的人的“个性”或行为时,我们会说他们是“友好的”、“关心人的”、“聪明的”或“灵敏的”。相反地,我们生活里的反面人物是“冷淡的”、“对人漠不关心的”、“愚蠢的”而且“迟钝的”。从人们在判断自己和他人时比较重视其特异性这一点来看,可以说每个人是各具特质的,正如我们在对个人构念理论的讨论中将会看到的那样。但是 we 可用来描述人们的特质和性格的词语实在太多了,据估计词典里有 18,000 个以上描绘“特质”的词。

取名与说明不同

特质性描述仅仅是我们对人的行为一致性的概括,可是当我们说某人具有某种特质时人们很容易认为这是在以某种方式说明此人的行为。因此某人表现得不友好是因为他是不友好的人。他不友好的证据就是他表现得不友好呀!当然这样就会进入一种循环。所以,重要的是要记住特质仅仅是对人们的概括性描述。

完全是个程度问题

在心理学上曾有许多对单一特质的研究。最常见的方法是把一种特质看作一个维度,在这一维度上人们是各不相同的。例如在“支配性”维度上有些人会获得非常高的分数,另外的人因为他们的服从行为而获得很低的分数,而大多数人接近中等水平。

大多数特质研究人员试图对他们感兴趣的某个维度创造出可靠的客观测试法,并用这种方法来发现如何从测试分数预测行为的其他方面。例如研究人员可能推测出“支配性”是当个有能力的领导人所必需的重要条件,而且进一步在支配性的程度上比较一些成功的和不成功的领导人,来看这一特定的预测是否可靠。现在已有大量的这类单一特质的测试,而且广泛地应用于工作、教育和医学领域。

至于需要多少种特质来说明人与人之间的差异是一个有争论的问题。几个最著名的和最有影响的个性理论家已经提出有关这个问题的独特的统计技巧即因素分析。可能最著名的和最热心的因素分析法倡导者就是英国心理学家汉斯·艾森克(Hans Eysenck, 1916—)。

艾森克的理论:三个关键性维度

因素分析是用来了解不同行为之间或不同特质之间相关程度的数学方法。它把已发现的复杂关系减缩成少数更基本的类别即“因素”。它是一种显示基本结构的方法,那不是任何人单凭简单地查看大量人在某套测试或观察中的得分就能容易地得出的结构。艾森克使用并提倡因素分析法已有四十多年,他研究了一组组彼此很不相同的人,而且进行了广泛的统计测量:问卷得分、他人对某人的评定得分,心理测试得分甚至传记资料(例如,此人是否曾

经接受过精神科治疗)。他声称通过这项工作三个最基本的因素显示出很高的内部一致性。他最先提出的两个因素是**外向—内向**和**神经质—稳定性**。他在七十年代又增加了第三个因素,**精神质—冲动性控制**。艾森克把这些叫做“类型”,每种类型是由共同阐明该类型含义的一类特质构成的。

外向—内向构成外向性格的相关特质包括社交性、活泼、好动、自信、乐意寻求刺激,无忧无虑和支配性。言外之意是具有其中任何一种特质的人往往也会具有其他特质。

神经质—稳定性神经质包括易于焦虑、易于抑郁,有内疚感,自尊心差、紧张、喜怒无常和情绪易于波动。

精神质—冲动性控制精神质包括攻击性、冷淡、缺乏同情心和发散性的创造力。

艾森克的每一类型在人群中的分布都是“正态的”,意即每个维度的两个极端都是比较少见的,大多数人的得分接近连续体的中点,例如内向与外向表现得平衡。

从描述到说明

艾森克与许多别的特质与因素分析研究人员不同的是,除了描述特质与行为如何聚类在一起(行为的分类)之外,还要描述行为的**动因**,即说明人为什么在这三个维度各不相同。因为要适应新的发现,他的说明性理论的细节这些年有了改变。然而我们在这里主要关注这一理论更持久稳定的方面,并特别注意外向——内向维度。

主要在于遗传基因

艾森克把个体差异看做是牢固地扎根于生物学的,对于他说外向型行为的原因牢固地处于神经系统的差异之中,而所具有

的神经系统的类型又是由遗传基因所决定的。这并非说艾森克排除环境因素。社会因素也是一个人的行为是外向还是内向的原因之一,但是艾森克明确地把自己看成是个改革派,反对那些完全排除生物素质的狂热的环境决定论者。

外向者受抑制吗?

外向——内向维度被看做是与大脑皮层的唤醒程度不同有关。唤醒程度首先是皮层网状结构活动的产物,皮质网状结构包括叫做上行网状激活系统的中脑,它的功能之一就是对脑的负责“高级”心理功能的各部分发布警报并使之活动起来。简单地说,内向性格者的大脑皮层比外向性格者的更容易被激活。外向性格者的大脑皮层比较容易抑制。大脑皮质负责脑的许多高级“控制”功能,因此反过来这个结构的高度唤醒是与被控制的而不是兴奋的行为联系在一起的。同样的道理,酒精通常对脑的功能有抑制作用,它会降低大脑皮层的激活程度而减弱抑制作用使人出现更加外向的社交行为。

从说明到实际预测

艾森克提议说这些在唤醒程度上的差异影响着一系列心理过程,它们产生出我们实际看到的外向型或内向型行为,而且他曾预测关于外向性格者和内向型性格者在完成各种任务时会表现得如何不同。多年来为了证实或驳倒这种预测已经引发出大量的实验研究,汉斯和他的儿子迈克尔·艾森克(Michael Eysenck)想从研究工作中得出结论对抗批评,从而捍卫这一理论。

用这个理论所做的预测之一是认为外向性格者与内向性格者在“警觉性”方面有所不同。“警觉性”指的是对周围发生的微小的或不常有的变化容易觉察和回应的状态,好像扫描雷达萤屏查找“映像”一样。艾森克父子预测外向性格者的警觉性差,因为用日常

的话来说他们的注意力不够集中而且容易感到厌烦。

另一个重要预测是外向性格者和内向性格者的条件性作用不同,内向性格者比较容易形成条件反射,因此更有可能适应社会。汉斯·艾森克在早期的研究中把这一想法作为犯罪行为理论的基础,所以引起了许多人的注意。一般来说,过去几乎没有证据支持有条件性作用因素存在这一说法。或许在“厌恶性”条件作用(例如,把恐惧和中性刺激联合在一起的学习)和“满足欲望性”条件作用(把满足或愉快和中性刺激联合在一起的学习)之间会有重要的差异。前不久这个理论已经改正为外向性格的冲动性而不是社交性方面与条件性作用差有关。这种预测是否可靠尚有待验证。

内向性格者比较敏感吗?

用这个理论所进行的许多有趣预测之一,是认为外向性格者和内向性格者在感觉阈限上是不同的,内向者被唤醒的大脑皮层警觉水平较高,从而可有效地觉察低水平刺激。由于内向者唤醒水平较高所以他们更能对刺激作出反应。

并不难看出对刺激敏感性的差异会对医学和有关方面具有重要性。作者之一回想起治牙的疼痛经历,在治疗过程中牙医问他为什么人的疼痛敏感性不同。他还能够说出:“那得看你是性格内向者还是性格外向者。”至少,按照汉斯·艾森克的理论,如果内向性格者对刺激更敏感的话,我们会预料他们感觉疼痛更为剧烈。艾森克把疼痛看做是感受刺激的连续体上的一部分。低水平的刺激(例如坐在一所寂静房子的黑暗之处)和很高水平的刺激(例如一个拥挤而喧闹的聚会),两者都会被认为是令人不快的,而中等程度的刺激是令人愉快的或中性的。如果内向性格者一般地由于自己的神经系统本质而“扩大”刺激的话,我们预测他们会较少为低水平刺激所苦恼,但是不一会儿就会让高水平刺激弄得很不舒服。相反地,外向性格者会觉得低水平刺激令人不愉快,更能忍耐高水

平刺激。艾森克认为内向性格者厌恶刺激而外向性格者渴望刺激。因此在喧闹的聚会上,内向性格者首先要抱怨音乐演奏得太响,他们可能会大胆地说出自己的恼怒,尽管他们可能原先最愿参加这个聚会!为了讨论艾森克的理论在这方面的发展成果,读者应当参考汉斯和麦克尔·艾森克论述个性与个体差异的书的有关章节。

对因素分析法的批评

因素分析方法并非无人批评,有些人说这些统计方法的表面客观性是迷惑人的。一定有主观成分,因为来自因素分析的东西部分地取决于最初所包括的项目性质,而且得到的数学型式必须由研究人员来分类和解释。此外,有许多不同的因素分析方法,很可能使同一个测试结果会得出很不相同的因素。

卡特尔的十六种因素

为此,许多研究人员用不同方法去验证核心个性维度可以明确分离(如汉斯·艾森克所说的)的结论的有效性。一位名叫雷蒙德·卡特尔(Raymond Cattell)的研究人员得出结论说,主要的个性因素有十六个,而不是艾森克的三个。可是更仔细地检验卡特尔的研究显示出许多与艾森克的结论的相似之处。卡特尔并不关心建立一些独立因素,他的十六个因素是互相联系的。如果试图从卡特尔的研究中引出“第二层次的”即比较普遍的因素,那么所产生的两个主要因素就引人注目地相似于艾森克的外向性格——内向性格和神经质——稳定性。其结果似乎有显著的一致性。

五大因素

卡特尔的资料曾被多次进行再分析,结果提示其中的相互关

系可以减缩为五个基础因素。近几年的舆论一再提起这五个因素：外向、热情、认真、稳定性和率直。构成“五大因素”的一些典型性格列于表 2.1。

在这里我们又一次看到五大因素与艾森克的维度存在着相当程度的重叠。它的进展好像仅在于把人们各不相同的个性因素的不同表现描绘了一番。几乎无人认为只知道一个人在两三个因素上的位置就可说出其个性的全面情况。然而，尽管艾森克的理论引起争论，但是很少有这样的理论能够提出可以引发心理研究领域这么多验证性工作的假设。

表 2.1 五大因素：特质的例子

(1) 外向性	高：好说话，自信，善于交际 低：寡言，拘谨，退缩
(2) 热情	高：和蔼，亲切，热情 低：残酷，冷淡，不友好
(3) 认真性	高：有组织，效率高，可靠 低：无纪律，粗心大意，不负责任
(4) 稳定性	高：冷静，不易激动，稳定 低：紧张，容易激动，焦虑
(5) 率直	高：兴趣广泛，富有想像力，有独创性 低：兴趣狭窄，视野有限，保守

“我是我呢，还是我是情境？”：一致性问题

美国心理学家劳伦斯·伯温(Lawrence Pervin)用这个问题浓缩了在个性研究人员中间持续了足有二十年的争论。争论的问

题不难演示。请一个熟悉你的人说出你最令人讨厌的个性特点之一。

本书作者之一曾经大胆地试做过这个实验,结果一个同事说他是“强迫性地爱整洁”,并且早已清楚地发现这个特点相当招人烦。他听到这种说法立即觉得是那么不公平和过于以偏概全。不可否认地,他使自己的办公室保持得非常整洁,离开之前瞎忙着清理办公桌,可是另一方面他妻子抱怨说他在厨房里干活搞得一塌糊涂,他女儿也说他去学校接她时是操场上最邋遢的爸爸。不管怎样,他办公室那种形式的整洁在他以前的工作中是不曾有过的。这是否意味着因为他现在从事的文字工作繁杂,而不得不保持整洁以防无法胜任呢?

取决于情境

根据这种明显的不一致性看来,我们如何能从跨越时间与情境的含意上来看待爱整洁这—个性特质呢?难道个性具有稳定性这一概念不再成立,而需要将它看作是从特定情境中学会的特定反应吗?

这些问题和一系列有关问题是沃尔特·米歇尔(Walter Mischel)1968年在一本书里提出来的,他好像在个性理论核心处投了一颗炸弹,因为直到那时个性理论都在强调人们稳定的个性的重要性。米歇尔提出论据证明,除智力技能外,特质与性情并不具跨越时间与情境的稳定性。他说在什么地方出现一致性,那是因为情境相似的缘故。按照米歇尔的意见,虽然对性格特点例如“社交能力”、“攻击性”、“胆怯”的归因似乎是我们系统地认识别人的一种有用的方法,但是特质并不反映现实人世间实际的行为形式。所理解的一致性也许只是一种“成见”或刻板定型效应,凭着在某环境里对一种特性的知觉就导致人们在另外的环境里去预期和感知它。

米歇尔的批评意见有些评价个性的含意。绝大多数的个性测验都假设个性具有一致性。在米歇尔的书出版时,个性测验在美国是一项重要工作。已有的主题统觉测验和卡特尔十六种因素调查表都把个性一致性视为当然的事。如果米歇尔是对的,那就是说任何特质或性格的测验都不能很好地预测特定的真实生活环境中的实际行为。回头看一下前面的例子,要用我们作者在一次“强迫性地爱整洁”测验中的得分去预测他会把庭院草坪边沿修剪得如何干净整齐,是不会有有多大用处的。米歇尔发现特质得分与实际行为之间的相互关系的确很少。假定个性测验的目的是做特定预测的话(例如,用个性测验来预测谁是个好推销员,或者从精神病院出院后会不会重新入院),米歇尔的结论就应当引起重视了。米歇尔的评论特别有影响,因为它还提出另外一种研究和评价个性的方法,就是集中注意力于外部因素,把环境情况本身看成是行为的原因。这种观点与行为主义方法即“社会学习”方法是一致的,这种方法六七十年代在应用心理学的临床和其他方面的应用已逐渐兴盛起来。从此观点来看,一个人在特定情境下的未来行为,通过评价他(她)过去在类似情境下的行为就能很好地进行预测。

评估人还是评估情境

不难看出这种“情境决定论”在诸如评估一个人对某项工作的适宜性或者评估一个病人从精神病医院出院时的问题时,提倡采用完全不同的技术。情境决定论者会设法界定这个人在工作上可能遇到的具体任务,或界定这个病人在医院外面生活可能遇到的具体问题,然后评定他们在这种情境里曾经怎样和将会怎样表现。甚至可能希望能够设计一个类似的情境让这个人面试时对它做出反应。传统的评估特质的方法就是通过个性测验或会谈性测试来判断非常一般化的性格。正如我们将要看到的,为了把人和情境因素两者结合在一起进行评估,还有些情况需要说明。

不出所料,米歇尔的书激起了对特质理论的强而有力的辩护和对新的情境决定论的攻击。反击共有两种:第一,对米歇尔在引证研究中所使用的方法论的批评;第二,理论上的批评。美国的肯尼次·包威尔斯(Kenneth Bowers)和杰克·布洛克(Jack Block)就属于那些写文章拥护特质方法的人。包威尔斯的批评主要针对情境决定论在逻辑上的一些不一致性,而布洛克主要指责米歇尔的许多研究进行得不好,认为许多研究用的是儿童,他们的一致性当然不如成人。布洛克用自己长达二十多年的工作,证明在跨越时间进行的个性评定上有相当大的一致性。在学校里被认为是“可信赖的”和“负责任的”人们往往会在大约二十年后得到同样的评价。挪威心理学家丹·奥尔伍斯(Dan Olweus)曾经报导好争斗的男孩有类似的跨越时间的一致性。

人与情境:相互作用

米歇尔可能将反对特质一致性的意见讲得有些过分了。当时那是一种必要的纠正,在使传统的个性理论回过头来考虑环境因素的影响上是富有成效的。劳伦斯·伯温(Lawrence Pervin)认为心理学通常经历着不断变换重点的不同时期。有的时期比较强调内部因素,有的时期则更强调外部因素。米歇尔早期工作所产生的影响,是使人正确认识外部情境。当代对个性的研究已逐渐地成为相互作用论,即同时重视内部和外部因素。

米歇尔现在也承认个性有跨越时间与环境的某种稳定性,同时认识到人根据所处情境不同在其行为上会表现出“巨大的可辨别性”:复杂行为完全是由情境变量与性格的相互作用来调节的。人在应付一个不断变化的环境时,是具有特别的适应性和辨别力的。(1981,第517—18页)

对某些个体而言,个性的一致性,可能比另一些人的情况更为

明显；而个性中的某些特质的一致性，又可能比另一些特质的一致性更为明显。

世界主要是由我们使它成为这样

本小节标题所用的“相互作用”一词表示的不仅是人和情境两者都重要，而且表明情境的影响会随着接触到情境的人的性质而变化，反过来个性特点的影响也会随着情境而变化。主要的生活变化例如更换职业、结婚和搬家，大体上说来会与压力和焦虑联系在一起。但有些人为了这种变化而兴奋，而另外的人会苦恼。或许不能把个性与情境分开。有些特定的个性可能会创造出生活中的变化，而另有些个性却很难做到。从这个意义上说，我们所处的环境在某种程度上是我们个性的一种表现。

预测的危险性：理论的应用

关于人与情境关系的争论，看起来好像主要是学术性的，对我们大多数人来讲并没有实际的社会重要性，但是情况并非如此。许多重要决定都是根据对未来行为的预测做出的，想要做出这样的预测就必然要考虑人与情境的相对重要性。

社会决策的难题之一，就是要否把那些曾极端粗暴地犯罪的人拘押起来。这些人仍是“危险的”吗？将来仍有可能施行暴力吗？法官、医生、心理学家、社会工作者及其他人被要求来做这样的评估。传统的看法是调查他们的内在特质。他（她）有攻击性特质吗？他（她）缺乏对冲动性的控制吗？这个人患有精神病吗？

企图这样来预测未来危险行为的做法大部分是不成功的，因为很少有测验或面试的办法能够预测万一将他们释放的话，谁将会或谁将不会重新粗暴地犯法。朗纳尔德·布莱克伯恩(Ronald Blackburn)，一位热衷于这种评估的临床心理学家，曾经重新调查

这种预测的问题。情境决定论者的观点是,暴力是特定环境条件下特有的反应。要预测暴力,我们需要知道那个人将接触到的情境和面对的问题。对现有攻击性的评估与未来的暴力充其量只有非常弱的联系。从这个观点来看,预测暴力的作法注定要失败,因为我们对那个人将要接触的情境知之甚少。

布莱克伯恩自己得出结论说,暴力行为的确表现出跨越情境跨越时间的某种一致性,所以攻击性值得评估。但相互作用论会认为情境和性格两种因素都需要考虑。需要知道这个人是否有攻击性的个性,同时还需要知道是否存在他(她)有可能以暴力回应的特定情境。当然这些情境可能是非常具有特异性的。有的易施暴力的人只在家庭争端(与配偶的争吵)的反应上施暴,而另有些人主要是在对工作环境中出现暴力反应,再有些人只对暴力集团的压力做出反应。

认知观点:取决于你如何看待它

关于个性的看法必然会反映出现代普通心理学的理论和方法。八九十年代心理学的显著特点之一是它的“认知韵味”,而且这一点已经渗透到对个性及其有关问题的思考之中。“认知的”和“认知”的意思是不同的,可是这两个词通常指的都是对事件的心理表征;对环境的解释、预测和评价,以及信念、思想和期望。认知理论家给个体行为差异研究带来的,正是哲学家艾匹克蒂塔(Epicurus)经常引用的格言中所总结的:对人起作用的并不是事物本身,而是人们对事物的看法。由此可见,认知的理论就是引导我们设法去理解、评价以及在临床情况下去改变反映对自己和外部世界看法的心理表征。以认知观点研究个性的方法不止一种。在这里我们将分别论述其中两个领域的研究工作。

个人构念理论

美国心理学家乔治·凯利(George Kelly)在50年代提出了其精心创建的个人构念理论,比认知理论兴起的时代提前了二十多年。他预期在认知理论上其后会有许多发展,但他本人并不接受“认知”这个词,因为它的意义太狭窄不足以表述理论特色。凯利的出发点是把人看做解释世界建立理论,并运用这些理论去预测未来的科学家。这一理论深深植根于建构交替论的哲学立场,它清楚地表明世界是可以用无数不同的方法来说明的。人们用双极描述性的个人构念的术语说明世界,这些个人构念组成了各个系统。因此一个人可以把自己与别人的关系用双极化构念的术语看成是“我占主要地位”或“我处于顺从地位”的关系。任何一个重要构念在系统中都会涉及到其他构念,例如,“我是顺从的”可能暗示对某个特定的个人是“一种不自在的关系”。构念的重要性对不同的人会是不同的(构念是个人的),就像构念在系统以内那样;对有些人来说顺从可能与舒服和轻松联系在一起。

个性的个人构念方法的性质是通过探测你自己的结构系统使你的个性得到最好的展示。凯利设计了一种方法叫做**个人构念积贮格**,它曾在医院、监狱和教育等一些环境中广泛使用。指导语在练习2.1里面。你可以先试做这个练习然后再读下面的内容,那是讲述作者之一对他的一个心理病人使用个人构念积贮格的情况。

詹姆斯是个三十多岁的男子,他在为一家保险公司做着大多数人认为是“好职业”的工作。他在向一位心理学家寻求帮助的前几个月曾申请提升,但没有成功。他被这件事弄得好几个周心烦意乱,最后才恢复了平衡。之后不久他与女朋友的关系破裂了。他说他和父母及两个兄弟的关系很好。来看心理学家之前的期间里他

的情绪曾有很大波动,易怒,容易一阵阵地郁闷。他对自己的未来和整个世间感到悲观。

个人构念积贮格技巧用来探测他对生活中重要人物及自己的看法,从而归纳出对他真正重要的构念。通过一次面谈证明那时他生活中的主要人物是自己的父亲、母亲、一个经常见面的兄弟、一个工作上的朋友、他工作上的上司和他的前女友。从詹姆斯身上得出的构念列在表 2.2 里。詹姆斯按要求考虑他的每一个重要人物,并决定他将他们放在每个结构的什么位置上。

有许多数学方法可以用来推断哪些构念对詹姆斯最重要。从中可以看出,“尊重”(1)是个重要构念,詹姆斯自己也证实了这一点。这个构念与构念(2)“教养”和构念(6)“成功的”之间有联系。次重要的构念有“自信”(7),它也与构念(3)和(5)有联系。

表 2.2 詹姆斯个人的构念

1. “受别人尊重”	对	“被别人轻视”
2. “有教养的”	对	“教养差的”
3. “为人热情、率直”	对	“冷淡”
4. “容易激动”	对	“稳重”
5. “与人容易相处得好”	对	“难以相处”
6. “工作上成功”	对	“失败”
7. “与别人相处时有自信”	对	“没有自信”
8. “在校学习成绩好”	对	“在校学习成绩差”

那么,这两组构念聚集在一起,就反映出詹姆斯在判断自己和

别人时的两个重要维度。要证明这一点的另一方法是把重要人物的位置标示在图表的重要维度上。这可以以图 2.1 来说明。

或许在詹姆斯世界里的这张图最显著的一点就是在他现在的样子和他想要成为的他自己之间有很大差距。他在“尊重”和“自信”两个维度上都欠缺。他虽然有个好职业,但显然非常怀疑自己的成就和自己与别人的相对位置。他家里的其他男人,他的父亲和兄弟与他的理想较接近。不难看出对这种个人构念积贮格在许多方面可以开展进一步的探讨,同时我们将让你进一步思考,就詹姆斯对世间的看法而言他可能需要什么样的帮助。如果你对进一步使用个人构念积贮格感兴趣的话,请看第十一章。

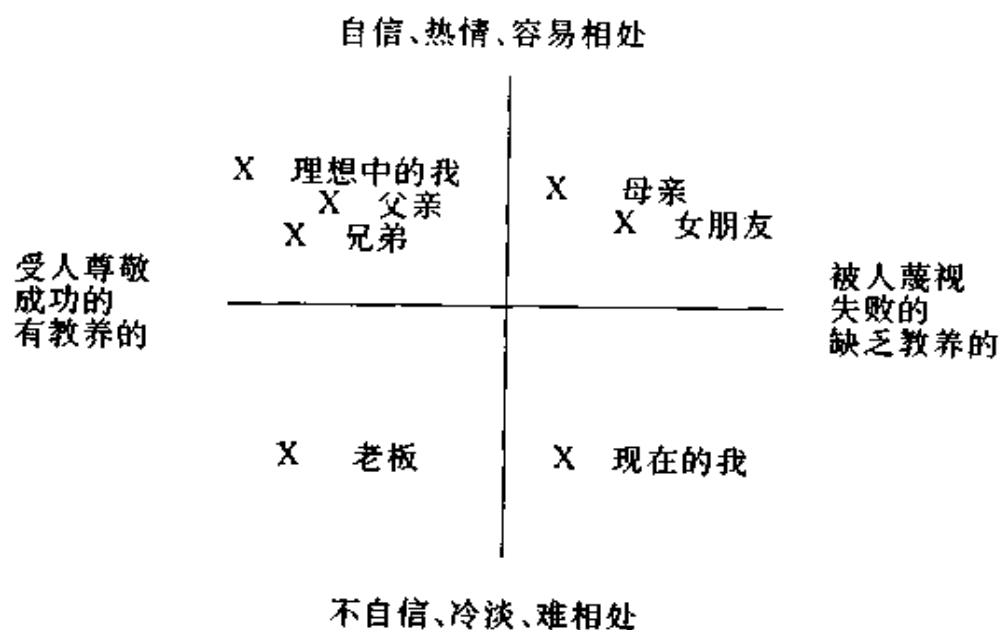


图 2.1 詹姆斯对重要人物的看法

归因：回答“为什么”

乔治·凯利强调人在创造关于自身、他人与整个世界的理论,并主张理解每个人的理论对理解他的行为具有决定性作用。乔

治·凯利并非持这种观点的唯一的心理学家。在凯利的理论开始影响许多临床心理学家的同时,实验社会心理学范围内的一系列科研工作正在迅速开展,形成了现在众所周知的归因理论。归因理论是以一种特殊方式即以因果关系的理论来解释世界的。“因果关系”指的是人对一件事情原因的理解,也就是“这件事为什么发生了?”从归因的观点看来,人是在从事于解释事情为什么发生这样的工作。

责 备

为一个特定行为归因就需要利用有关该行为前因后果的复杂信息。例如,如果你看到一个陌生人(A)在街上殴打另一个人(B),为了找到为什么发生这件事的原因,你需要考虑:

- A 通常是粗暴的呢,还是他(她)的暴力只是针对 B 的? 这叫做“区别性”信息。

- 你也许需要考虑是否 B 经常是别人袭击的受害者(“舆论”信息)。

- 最后, A 以前打过 B 吗,还是唯一的一次?(“一致性”信息)。

此类信息在确定我们是否把 A、B 或情境中某个临时因素孤立地作为事情发生的原因方面将起一定作用。显然在日常生活中的很多场合我们没有合理运用这样的信息。如果一个陌生人对你表现得不友好的话,你或许认为你在什么地方冒犯了他(她),并不想要查明是否他(她)对大家表现得都这样(没有应用“区别性”信息)。同样地,你可能用你的“不适宜”来解释你所面临的一些问题,并没有去考虑许多别人也有完全相同的问题(“舆论”信息)。如果你想要多了解一点你自己的归因型式,就请试做练习 2. 2。

心理学家曾经问我们,想要说明行为时,是否合理地评价情

境,或者对特定的归因是否抱有偏见。有一种特殊方式的偏见曾在研究中展示出来。一般人常常表现出“正向”偏差,也就是往往以维持自尊的方式来解释有关情境。我们当中许多人往往以自身优点来说明成功的原因,而用外部因素去解释失败。如我们在后面将要看到的,人们在这方面是有明显差别的。患有心理问题的人常常表现出一种反向偏差,习惯性地把坏事以非常有损自尊的方式来做解释。

归因与心理困扰

据报告,许多有心理问题的人有归因偏差。例如,把某些困难或问题的行为归因于消极的内部素质就会产生烦恼。假设迈克尔在社交场合显得笨拙,他把这种笨拙归因于自己社交能力低下,这样反过来就会使他在以后的情境里更加焦虑和笨拙。个体与异性伙伴性行为的失败可能相当错误地被认为“我一定是个同性恋者”,那么,这件事会进一步损害其在异性恋情境下的自信。正如人们所谓的“恶性循环”,在有关神经症问题上已有所报导。

归因理论最重要的应用之一是治疗抑郁症。克里斯托夫·彼得森(Christopher Peterson)和马丁·赛利格曼(Martin Seligman)曾经收集了许多证据来支持自己的看法,他们认为解释因果关系存在一种习惯方式即**归因风格**,万一经历令人不愉快的和充满压力的生活事件,它会使人变得抑郁。容易抑郁的人用特殊方式解释发生的“坏”事。首先他们把事情归因于“内部”,而不是“外部”因素,其次内部因素是“不变的”而不是“可变的”。最后这些内部因素是具有“普遍性的”,而不是“特有的”。让我们用赛利格曼引用的例子来说明这一点。

如果你被女朋友拒绝而且心情抑郁,而你是从你的有关情况而不是她的有关情况的角度来说明这件事(解释成“我没有魅力”,

而不是“她无情”),并且如果你的解释是固定的不可能发生改变的话(解释成“我没有魅力”,而不是“当时我曾表现得那么不可思议”),你就有可能发生抑郁症。最后,你还可能用特定情境以外的本身特质来解释被拒绝的事(“作为一个男人我很无能,”而不是“在两性关系上我有困难”)。

有研究表明抑郁的人往往以这种方式去想问题,但是随之而来的问题是归因风格是否只是抑郁的结果,而不是抑郁的原因。如果要证实赛利格曼的理论,最好是证明不好的归因风格出现在抑郁症状之前。但要评价人们在遇到充满压力的生活事件并变得抑郁之前的归因风格并不是一件容易的事情。

各种关系中的归因

有偏差的归因可能不仅与个人烦恼有联系,而且与人际关系问题也有联系。研究显示我们对伙伴们的“消极”行为如何归因,对我们与伙伴的关系有强烈影响。而在夫妻关系上的归因会影响婚姻满意度。有研究表明处于不幸关系和暴力关系中的男人们把他们伴侣的消极行为归因于伴侣方面的消极意向和自私动机。责备别人以及责备自己的倾向成为观察世界的固定方式是有害的。

如我们在前面所指出的,对个性和个性问题的研究方法现在仍以认知观点占支配地位,这也反映出认知观点在心理学范围内总的影响。对认知理论的一些弱点,读者毫无疑问已经想到了。在本书末尾为本章推荐的文献将为读者提供更深入地探究该问题及其他问题的机会。

参考文献

Blackburn, R. (1983). Psychometrics and personality theory in relation to dangerousness. In J. Hinton (Ed.), *Dangerousness: Problems of assessment and prediction*. London: George Allen

- and Unwin. [This chapter illustrates the relevance of theoretical disputes to a real-world social problem.]
- Brewin, C. (1985). Depression and casual attributions; what is their relation? *Psychological Bulletin*, 98, 297—309. [Analyses critically the evidence relating depression to abnormal attributions as suggested by Peterson and Seligman and others.]
- Block, J. (1995). A contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin*, 117, 187—215. [Gives you a summary of the Big 5 approach, plus a detailed critique of it.]
- Block, J. (1971). *Lives Through Time*. Berkeley, California: Bancroft Books. [A longitudinal study of stability of personality over time.]
- Bowers, K. (1973). Situationism in psychology: an analysis and critique. *Psychological Review*, 80, 307—336. [An influential critique of the extreme situationist position.]
- Eysenck, H. J. and Eysenck, M. W. (1981). *Personality and Individual Differences; A natural science approach*. New York: Plenum. [Explains Eysenck's theory and also his attempt to update his thinking in the light of research.]
- Hewstone, M. (1989). *Causal Attribution; From cognitive processes to collective beliefs*. Cambridge: Blackwell. [An excellent overview of attribution theory.]
- Kelly, G. (1955). *The Psychology of Personal Constructs, Vols. 1 and 2*. New York: W. W. Norton. [The 'classic' and original book on personal construct theory.]
- Mischel, W. (1968). *Personality Assessment*. New York: Wiley. [A classic in personality theory.]

- Mischel, W. (1981). *Introduction to Personality*, 3rd edn. New York: Holt, Rinehart & Winston. [Deals with personality theory.]
- Olweus, D. (1979). Stability of aggressive reaction patterns in males; a review. *Psychological Bulletin*, 86, 852—875. [Consistency over time in aggressive boys.]
- Pervin, L. A. (Ed.) (1990). *Handbook of Personality Theory and Research*. New York: Guilford. [The problem of consistency.]
- Peterson, C. and Seligman, M. E. P. (1985). Casual explanations as a risk factor for depression; theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347—374. [Argues that there is an habitual way of construing causality.]
- Zuckerman, M. (1991). *Psychobiology of Personality*. Cambridge: Cambridge University Press. [An exhaustive and critical review of biological bases.]

推荐读物

- Cook, M. (1993). *Levels of Personality*. New York: Cassell.
- Pervin, L. A. (Ed.) (1990). *Handbook of Personality Theory and Research*. New York: Guilford Press.

练习 2.1 探测你自己的构念系统

近几年已经发展出一些非常复杂的分析个人构念积贮格的方法,其中大多数需要电脑的帮助。但是用非常简单的方法来评价你自己的个人构念格子并不困难。你需要大约一个小时来完成这个练习。

1. 准备 10 张空白卡片,每张大小约与文件档案卡相同。在每张卡片左上角分别写上 a 到 j。

2. 在 a 卡上写“母亲”，在 b 卡上写“父亲”，在 c 卡上写你配偶/女朋友/男朋友的姓名，在 d 卡上写你讨厌的某人的姓名，在 e 卡上写你认为已获成功的某人的姓名，在 f 卡上写一个朋友的姓名，在 g 卡上写你的直接上司或雇主的名字，在 h 卡上写任何其他家庭成员的名字。在 i 卡上写“现在的我”，在 j 卡上写“理想的我”。

3. 把 i 卡放在你面前的桌上。洗一下其余的卡片，从中任意抽出两张，放在桌上和 i 卡摆在一起。

4. 考虑一下你面前卡片上的三个人。设法确认在某个重要方面这三人中有两人相似而与第三者不同。例如，我自己和我父亲都是“有同情心的”，而我的上司是“没有同情心的”。把这个“构念”记录在一张纸上。

5. 把 i 卡留在桌上。把其他两张放回到那卡片组里再洗一下。任意选出另外两张。

6. 重复做上面的 4。

7. 继续这样做，直到你有了一份 8 个构念的表。

8. 在另一张纸上画一个贮存格子，将你自己的 8 个构念填写在顶部。你挑选的那些人在贮存格子上叫做“元素”。

9. 考虑一下构念①。从 a 到 j 依次考虑一下每个人，并把这个构念用于他们。如果他们与构念的左端（“有同情心的”）一样的话，对着他们的名字的格子中写上“1”。如果他们与构念的右端（“没有同情心的”）一样的话，就写上“0”。

10. 对构念②到⑧重复做 9。

你所用格子的编排

人 (元素)	个 人 构 念			
	1. 有同情心 — 缺乏同情心	2. 聪明 — 愚笨	3. 自信 — 羞怯	4. 其他
a	1	1	1	
b	1	0	1	
c	0	1	0	
d	0	0	0	

人 (元素)	个 人 构 念			
	1. 有同情心 — 缺乏同情心	2. 聪明 — 愚笨	3. 自信 — 羞怯	4. 其他
e	1	1	0	
f	0	0	1	
g	1	0	1	
h	0	0	0	
i	0	1	0	
j	0	0	0	

要仔细考虑的情况

☐ 要仔细考虑这些是你的个人构念这个事实。另一个人会提供很不相同的记录表。现在和过去你知道这些曾是你用来使你的社会生活构念化的维度吗？

☐ 你的各项构念是如何互相联系的？这一点要通过任何一栏的 1 和 0 与任何别的栏作比较。如果任何两个垂直栏里垂直的 1 和 0 的模式相一致（或差不多相一致）的话，就表示两种构念之间含义重叠。构念一致使你感到惊奇吗？这种一致性显示出你的思维方式有什么特点？要记住相反的一致（所有的 1 都对应 0），它同等重要。

☐ 人们如何互相比较呢？人们在水平行上有完全相同的或相似的 1 和 0 的模式吗？相似点令人惊奇吗？它们表示什么？

☐ 谁最像“现在的我”？你早已猜到这一点吗？

☐ “现在的我”和“理想的我”的相似程度如何？在哪项构念上现在的我和理想的我之间有差距？

练习 2.2 你的归因型式

1. 考虑在过去一年中你所碰到的两件最坏的事情。用 200—300 个词来描述每一件事。

2. 再考虑这两件事情。对每件事写几句话来解释事情为什么会发生的

原因。

3. 先做完 1 和 2,再看下面的内容。

(先看练习要点会使你产生偏差)

4. 归因理论提示个体会自发地解释这两件事。看一下你刚才写的两篇描述这两件事情的短文。有什么解释原因的短语(“因为”、“所以”、“结果”、“既然”等等)出现在其中吗?

5. 同时检查一下你对事件的自发性的描述和第 2 项里所要求的解释,并要设法用彼得森和赛利格曼的抑郁归因风格的观点将你的解释进行分类(见本文)。

6. 用(a)内部因素、(b)不变的因素、(c)普遍性因素之类的字眼来说的这两件事发生的原因,达到了何种相似程度?

7. 对坏的事情你自己可能存在什么样的归因风格?

~~~~~

### 第三章 你的性别：是男性还是女性

- 性还是性别？
- 生物学的影响
- 激素与行为
- 性与性别同一性
- 同性恋
- 从出生到成熟
- 是软弱的性别吗？
- 性别差异还是性别歧视？

“因为男人身体比较高大，所以比女人强壮吗？”

“女人照顾婴儿比男人更自然吗？”

“在学校运动场上，男生比女生打架多吗？”

三个问题中任何一个问题的答案都不简单。第一个问题指的是性(sex)差别，这是生物学上的。我们都带着一定的构成、内在的生理和身体结构来到世上，而且这些一般来说(尽管并非总是)终生保持不变。性差异十分影响包括身体特征在内的行为，例如体力。

第二个和第三个问题指的是不同的行为模式。它们种类繁多，而且容易改变，同时包括有关对于男人和女人来说什么是适当与什么是不适当的行为文化信念。“男性”和“女性”这两个词指的是性别(gender)，“男性”人的刻板印象是强健、雄心勃勃和有支配

力,而“女性”人则被看成是温柔、非独断的并关心别人的幸福。但是这样就引出一个重要问题:这些刻板印象在现实生活中真实存在

在吗?换句话说,性与性别彼此的关系到底怎样?

很容易想到男人可能被形容得像女性的例子。奥斯卡·王尔德(Oscar Wilde, 1854—1900)和弗雷德里克·肖邦(Frederic Chopin, 1810—1849)是历史上两个很好的例子。有趣的是他们俩都是艺术界的著名人物。也可能想到女人表现出典型的男人作风:前英国首相玛格丽特·撒切尔(Margaret Thatcher)



图 3.1 奥斯卡·王尔德(Oscar Wilde, 1854—1900)

就是一个明显的例子,她是有名的并被(她的男同事们)开玩笑地形容为“内阁中最强硬的男人”。然而,这些人物或许是“普遍规律中的例外”,而且在性别刻板印象比现在更有影响力的时期他们仍很活跃。我们需要看一下当代的同等人物,譬如美国的希拉里·克林顿(Hillary Clinton)或英国的托尼·布莱尔(Tony Blair),是否与性别刻板印象一致,在 90 年代对这些性别刻板印象的研究和评论比过去多得多了。受欢迎的艺人像珠莲·克莱利(Julian Clary)和迈克尔·杰克逊(Michael Jackson)的生活方式和行为就存心地采用含义不清的行为模式。可能这样更好些:当性别定式适合自己时,人们可以“不知不觉地进入”其中,然后也可以同样容易地摆脱出来,因为现在我们的行为可以有更多的灵活性。

## 性还是性别？

换句话说，性与性别并不能简单地划等号。性的差异在生物学上有其根源，好像是有道理的。但是男性化和女性化是由社会界定的，而且易受流行服饰变化的影响。这一事实意味着性与性别的联系并无清楚的界定。这个问题实际上是心理学最早的辩题之一，即“先天或教养”问题的另一种说法。自从这一主题存在至今，心理学家们一直在讨论我们的行为到底是由自己的生物体（我们的“天性”）决定的，还是由我们学到的东西（我们的“教养”）决定的。

在六七十年代当这种讨论处于白热化时，出现的一项发展是重新发现双性化（androgyny）的概念。这个词源于希腊词 andro（“男人”）和 gyne（“女人”），其概念是指男人不应当受限于男性化行为，女人也不应当受限于女性化行为，因为这实际上掩盖了一个人个性的一半。这就意味着不论男人还是女人都应该努力成为双性化的人，以便当现实需要时就能够按男性化方式或女性化方式行动。男人在感情场合例如要做的自然事情是哭的时候就不必咬紧牙关忍受困境，同时女人在竞争场合例如在体育运动或事业发展上不应当抑制着获胜的愿望。

双性化概念与当时的男女平权主义的理想非常和谐，并成为许多研究和调查的课题。这方面的主要先驱创始人是考尼尔大学的桑德拉·贝姆（Sandra Bem）。她提出双性化的人才能在思想和行为上达到了心理学上的健全状态，而且习惯上的女人过分女性化或男人过分男性化也许并不健全。

为了验证这种说法，贝姆设计了一套心理测验来测量人们的男性化和女性化，叫做贝姆性别角色调查表。这种测验随后在大量研究工作中被采用并得到发展。它包括 60 个形容词，例如“强有力的”、“竞争性的”、“情深的”、“温柔的”、“能适应的”和“真诚的”。当

你参加测验时就要求你对这 60 个形容词描述你的适合程度,按从 1(对我决不或几乎决不适用)到 7(对我总是或几乎总是适用)的等级记分。其中 20 个形容词描述“男性化”特征,20 个描述“女性化”的,其余 20 个是中性的。贝姆将每个人的得分加起来,计算出人们怎样评定自己的“男性化”和“女性化”。

自从贝姆设计了她的测验以来,许多研究人员用过它,并且它曾被用于不同年龄和不同国籍的人,当然是使用不同的方法记分和分析。最常用的方法之一是根据人们在男性化和女性化量表上的得分把他们划分为四种不同类型之一:

1. “双性化的”人是在男性化和女性化分量表上得分都在平均数以上的人。他们是那些在合适情况下能表现出两种性别类型的行为的男性和女性。

2. “女性化的”人是在女性化分量表上得分在平均数以上,可是在男性化分量表上得分低于平均数的人。“男性化的”人情况正相反。男人显现出“女性化行为”的人不多,女人显现“男性化行为”的人也不多,尽管后者可能会比前者多些。

3. 显然多数人是“男性化的”男人和“女性化的”女人。这些是真正显示自己特定性别定式的自我形象的人。

4. 在两个分量表上得分都低的人被形容为“未分化者”,既非男性化也非女性化的人。

这四组人在生活中如何表现呢?当时的大量研究表明,“双性化的”人在各个不同方面表现比较好。不同的研究显示他们当父母更有实力,在做出道德判断和决定时较为成熟,自我情绪感觉较好,对新环境较能适应,等等。可是后来的研究使人对此产生一些怀疑,其中有的认为男子气概与男人和女人的健康的相关更为密切。

这场讨论从那时起一直持续到现在。如前所述,90 年代的人似乎不大受性别定型这个旧框框的限制,并且能够按照情况需要

而取舍之。这一点在桑德拉·贝姆研究工作的近期进展中有所反映,她把它叫做**性别图式理论**。其中心思想是性别类型与我们用男女性的方式解释新的信息有关,同样与我们自己是否以性别定型的方式为人处事有关。

我们的自我概念可以看做是一个复杂的概念和联想的网络。当我们遇到新人、新团体或新情况时使用它,而且贝姆提出在某些人身上性别图式就是形成这个网络的基础。性别类型化的人往往从男人和女人、男性和女性的角度去认知自己和别人。而性别类型不典型的人并非如此。重要的一点是要知道这与主张男人应当更女性化和女人应当更男性化并非一回事。将来我们应当设法弱化那种在我们思想和行为的许多方面都要体现性别差异的观念的影响。

## 生物学的影响

当一个婴儿出生时,我们可能首先会被先知“是女孩”或“是男孩”。除了新生儿的健康以外,孩子的性别对大多数父母来说是个重要问题,而且一般来说这是个容易回答的问题。具有男性或女性生殖器是我们识别性别的标记(我们指定的性别),性别染色体影响着生殖器的发育。女性有两个X染色体,男性有一个X和一个Y,这些分别由XX和XY表示。

我们大多数人都认为性别是当然的,如果我们是女人的话,我们看起来是女性,感觉是女性的,行动像女人,而且在外部和内部都具有与女人相称的身体特征。男人也是如此。想像我们自己假如没有性别,像某种中性人,那是不可思议的。即使我们知道人与人之间在身体特征方面有着细微的差别,例如女人乳房或男人生殖器有大有小,但是性别才是我们生命的核心。我们的情感和行为在表现我们特定的性别特征时可能有所不同,但是一般来说我们

辨认一个人是男是女并无困难。

男性是由于有 Y 染色体来决定的，因此按照定义男性的性别是由自己的父亲决定的。国王亨利八世曾经责难他妻子不生儿子是相当错误的。如果有人错了，那就是他的错，当然这是他控制不了的。

在没有 Y 染色体的情况下一个人就发育成为女人，即使只有一个 X 染色体（如在唐氏综合症里）也发育成女人（尽管她显示出一些畸形）。如果有一个 Y（如在克莱恩费尔特氏综合症里），即使再有 XX 两个染色体也并不足以使一个人成为女人，这个人将发育成为男人（尽管有一些畸形）。这些遗传基因变异非常罕见，但是它们显示出有关性别本质的情况。中性人决不会发育出来，除非有一个 Y 染色体，不然就是女人（这当然违反圣经里的说法：女人是由男人多余的肋骨做成的，但男人本来是由女人的形态造成的）。可是有了适当的性别染色体并不足以保证这个人发育成为男人或女人，我们下面将要看到。

Y 染色体加快了那些形成男性性腺（即睾丸）的细胞的生长与分裂，怀孕后大约 16 周时男婴在性别上就完全可以区别出来了。女婴性腺（卵巢）的分化开始和结束得都比较晚，大约在怀孕 20 周时形成。睾丸和卵巢一旦形成就开始分泌激素，此后的性别分化过程受到激素的控制。如果激素分泌受到某种程度的干扰，发育可能会沿着不同的路线进展，结果先天遗传的男性会女性化，或是女人会男性化。换言之，具有特定的性别染色体本身并不意味着一个人会完全发育成为男人或女人。遗传的性别并不保证我们成为男人躯体或女人躯体，也不保证我们具有相称的男性化或女性化的性别同一性。正如我们在下一章里将要看到的那样，各种各样的遗传基因和激素的变异情况的介绍将帮助我们对性与性别之间的关系有更多的了解。

## 激素与行为

男性激素统称为**雄性激素**,其中主要是**睾丸酮**。男性激素具有使发育中的躯体男性化的作用,并可促使肌肉和骨骼的生长,使之具有成年男子的身体特征。

女人在内分泌上比男人复杂。她们有**雌性激素**,它在发育初期与性别有关,后来与卵巢中卵子(卵细胞)的生长,与生殖器和乳房的成熟以及与青春期增加脂肪沉积有关。女人还有**孕酮**,它的作用是使子宫为受孕作准备,受孕后保护和滋养发育着的胚胎。成年女子的雌激素和孕酮的分泌是周期性的。这个周期叫做月经期,平均每 28 天重复一次。

在两种性别身上,适当的性激素都是由性腺(睾丸与卵巢)产生的,可是性腺是由脑的脑垂体和下丘脑控制的。应当注意的是除了性腺之外,有少量的性激素是由身体其他方面产生的,例如肾上腺;另外在两种性别身上都会找到通常与异性有关的激素。

各种类型性与非性的行为都受性激素的影响。的确,几乎所有形式的行为男人和女人都可以显示出来。人类以外的动物的例子就说明这一点,尽管我们不能设想人的功能和动物完全一样。哺乳动物的爬跨交配是一种行为形式,我们可把它与男人的性行为联系在一起,因为那是性交的一种典型模式。雌性动物在排卵前后也会表现出这类反应。一只母牛在为公牛做好准备时,常常爬上别的母牛身上,看到这一点的农民知道它准备要交配了(或准备做人工授精了)。因此这种类型的“雄性”性行为是由两种性别表现的,并非只有雄性才表现。包括人在内的许多动物攻击性行为常常被看成是更像雄性的特征,可是雌性的行为在某些情况下,例如当保护它们的幼仔时可以非常具有攻击性。

对啮齿动物的心理研究表明,性激素对发育和行为具有强烈

影响。如果一只雄老鼠出生后,在出现完全的性别区分之前被阉割,而后再供给雌性激素的话,在成年期它的行为就像雌性的那样,尽管它不能繁殖后代。同样地,给雌性的幼鼠切除卵巢就能使它的成年期行为更像雄性,而且它在敏感的雌鼠面前表现得像一只雄鼠。在这两种情况下,遗传基因性别并不决定行为,而激素起着决定性作用。

## 性与性别同一性

具有男性激素,在身体上沿着男性方向发展就会使一个人感到像男人吗?性别同一性是一个人对自己性别的个人体验。迄今为止心理学家还没有完全理解性别同一性是如何发展起来的。关于它是如何发展的看法和理论有好几种。我们将看到的第一种看法是生物学上的看法。

### 生物学与性别同一性

父母们当自己的孩子对异性孩子的玩具表现出过分的兴趣时常常表示关注。他们觉得那不是“正当的”,会导致他们对自己的性别表现出不适当的行为和感受。所有的文化对什么样的特征、行为模式、服装和职业适合于一定的性别都有自己的看法,这些看法的习得叫做**性别类型**。对脱离性别适宜模式的行为的关注,表明我们深信它可能引起令人不快的事情。

如果生物学决定性别同一性的话,那么可以推测,男女孩子们无论发生什么事情,“男孩仍是男孩”“女孩仍是女孩”。我们可以证明这一点呢?

有项研究工作激化了这一争论,那是朱丽安·印皮拉托—麦克金利(Julianne Imperato-McGinley)和同事们在1979年进行的。他们研究了来自多米尼加共和国圣多明各市的一个团体。在这个

团体中间有一种罕见的遗传基因紊乱症(5 $\alpha$ -还原酶缺乏症),其结果是有些人在青春期出现性与性别的改变。研究人员确认了 37 个患有这种紊乱症的男孩,睾丸素新陈代谢紊乱导致男性生殖器在出生前没有正常形成。这些男孩中 18 人在出生时曾被认为是女孩,并当作女孩抚养,其余的人当作男孩养大。在青春期儿童身上男性激素的激活作用致使生殖器男性化与第二性征发育,因此女孩似乎正在变成男孩。

在研究这些年轻人期间,印皮拉托·麦克金利报导说这些人改变了他们的性别认同,即青春期后他们从对女性的认同转移到对男性性别的认同,只有一例除外(另有一例改变了对性别的认同,但并未采用男性性别角色)。他们在辩论中认为,从心理学的角度看,青春期的激素高涨使这些“女孩”能够变成男孩。从激素的观点来说,他们的生物学基础就是影响其后来确立性别同一性的主要因素。

这一研究曾用来反对约翰(John)和玖恩·汉普逊(Joan Hampson)的看法。约翰和玖恩·汉普逊认为出生婴儿在心理性别上是中性的,性别同一性是由于孩子所受养育方式(即当作男孩或女孩教养)的影响而习得的。汉普逊的研究工作是以对 100 多个假性两性人的研究为基础的。在这些人身存在着他们的外部生殖器与各种内部结构如性腺、染色体和激素之间的矛盾。他们不是真正的两性人,他们没有像有些别的动物(例如蚯蚓)那样的功能完全的雄性兼雌性器官。汉普逊的被试后来都被医学调查证明是按错误的性别抚养过。据报告,几乎所有被研究的人都完全被调整到他们的指定的性别认同上(即对生物学上错误的性别的认同上)。他们觉得自己就是他们被抚养的那个性别,甚至面对后来的矛盾的证据时也是如此。因此汉普逊认为生物学并不能决定性别的认同,性别同一性是经过最初几年的生活而逐渐发展的。

汉普逊的研究结果很容易说明为什么印皮拉托—麦克金利的

研究中的青春期前的男孩曾被当作女孩抚养而能够确立女性性别同一性(大概通过学习)。但是在青春期变化之后(由他们的生物性别和激素分泌引起的变化),就不太容易说明,除了他们当时被看作男孩以外,还有什么原因使他们以后呈现出男性性别同一性。

我们从这些研究结果能得出什么结论呢?朱丽安·印皮拉托—麦克金利及其同事们认为雄性激素在决定性别同一性上起的作用要比被当作什么性别养育起的作用大。他们认为“……性别同一性在童年早期并不固定,而在继续发展,后来是随着青春期的结果逐渐固定下来的。”

由此可以得出结论说,生物学影响胜过环境影响吗?我们认为不能。不能忽略这个事实,即两个研究都涉及一些与常模很不相同的人。在这样的人身上要成为正常人的压力或许大于大多数人。那项圣多明各的研究似乎表明,在患有特定紊乱症的男人身上,性别同一性可以通过养育形成,但是激素影响会在改变最初的性别同一性上起作用。然而也可以说,由于他们的身体男性化了,这就成了要他们去适应的压力。令人注目的是由于身体的改变,他们表现出“对自己真正性别的自我关注”,最后他们确信自己是男人。大概我们唯一的结论可能是,关于确立性别同一性是天生的或教养作用的答案不只一个,而且这两者之间的相互作用是根据某一特定个人的生物学基础和教养方式的不同而不同。可是,我们确实知道这场争论又进一步引出了另一种情况即性别变换癖(易性癖)。现在我们就看一下这个问题。

### **易性癖:陷入错误的躯体**

有些人从生物学上已表明他们是某一种性别,可是他们认为自己是另一种性别。因此一个男人会认为他是陷入男人躯体的女人,反过来女人也是如此。易性癖与身体的原因无关,虽然进行过研究,例如查看激素水平上有什么差异,但是并未确认出任何区

别。确有证据表明,易性癖者的父母曾允许甚至鼓励他们在儿童时期穿着打扮像异性那样,这表明早期学习经历会在这种状况上起作用。无论是什么原因,这种性别同一性问题引起强烈的焦虑和抑郁,而且许多这样的人寻求变性手术作为解决问题的办法。在这种手术中易性癖者的外阴部被切除,用代用物再造异性生殖器。这种手术很复杂,整个过程需要很长时间来完成。詹姆斯·莫里斯(James Morris),一位记者兼旅游作家,在中年期曾做过变性手术,成了简·莫里斯(Jan Morris)。她的经历记载于一本名叫《难以解答的问题》的书里,该书叙述了对这种状况的内心感悟。易性癖现象提醒我们,早期的生活经历或学习会在性别同一性上起作用。但是还有其他关于性别同一性发展的理论也应当考虑。

### 心理分析理论:身体结构决定着命运

西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud)对性别同一性发展的看法是围绕着他的性心理发展理论的。弗洛伊德认为对于男孩和女孩来说第一个爱的对象是母亲,可是在他所谓的儿童性心理发展的生殖器阶段,约在3至5岁时,他们的兴趣集中在作为乐趣来源的生殖器上。他建议说孩子们知道男孩和女孩的生殖器不同,特别是他们知道有个阴茎。他认为在这个阶段孩子们对异性父母有性的感受并对同性父母感到嫉妒。弗洛伊德把这叫做男孩的恋母情结和女孩的恋父情结。简单地说,男孩既然成了自己母亲情感的竞争者就害怕被父亲阉割。解决这个难题的办法是男孩要认同父亲即成为像他一样的人,这样他就会吸引母亲。因此他放弃对母亲最初的爱并与被看做侵犯者的父亲认同。对于女孩来说情况就很不相同了。按照弗洛伊德的看法,她们觉得自己已经被阉割了。因为她们没有阴茎(弗洛伊德以消极的观点看待女性生殖器,即不是从它们本来是什么而是从它们不是什么的角度去看),感觉受到了惩罚,她们排斥母亲而转向父亲。恋父情结是以女孩羡慕阴茎的感

觉为主,而对男孩来说,恋母情结主要是担心失去阴茎。在正常情况下,弗洛伊德认为两种性别的生殖器阶段都是以认同同性父母而结束。该理论认为性别的解剖结构决定着性心理发展的进程。可是对于心理学家来说,这个理论尽管在上个世纪很有影响力,但现在并不被看成是有用的解释,现有的证据并不支持弗洛伊德的看法,认为他的理论的许多部分简直无法通过实际调查而获得证实。

### 认知发展的理论

劳伦斯·柯尔伯格(Lawrence Kohlberg)依据皮亚杰的认知发展阶段说(见第六章)提出了一个完全不同的看待性别同一性发展的理论。这个理论注意到了儿童与性别意识有关的思维活动。柯尔伯格注意到幼儿在4岁左右是根据表面特点例如头发长短和衣服来确认性别的。他们还不知道性别是人身上不能改变的特点。一个女孩会(像她哥哥那样)说“当我长成大男孩时……”,她并不知道这是不可能的。

柯尔伯格认为一个孩子一旦“懂得”他是男性或她是女性(就是说懂得性别永恒不变),那孩子就会想要做与自己“类别”一致的事情。柯尔伯格认为重视与自己的“类别”一致或做与自己相称的事情是很自然的,因此孩子们往往模仿那些像自己一样的人的行为(对女孩来说是母亲或姐姐,对男孩来说是父亲或兄长)。柯尔伯格还认为孩子们还会模仿那些因为声望或势力而受到尊重的人的行为,又因为具有这些品质的往往是男人而不是女人,所以女孩可能会受到男人和女人两方面的影响并去模仿。柯尔伯格接着又说,女孩不像男孩那样可以进行**互补性模仿**,所以她们所谓的女性气质是由男人的接纳与赞许来定义的。柯尔伯格是反对弗洛伊德观点的,而且他也受到汉普逊工作的影响。他的看法被描述为交互作用论,他把生物学和环境都看成是影响性别同一性发展的因素。对柯尔伯格来说,一旦孩子认识到“我是男孩”,或“我是女孩”,他就

会想要做男孩或女孩的事情,并且会觉得这样做是有益的。这个理论的最重要的方面是注意到了孩子对性别的想法以及他(她)对这方面知识的理解。

### 社会学习理论

大卫·林(David Lynn)和沃尔特·米歇尔(Walter Mischel)在60年代提出了进一步从社会学习的角度说明性别同一性发展的理论。该理论指出性别同一性是通过观察、模仿和强化作用而将特定的社会角色特点内化而形成的。最初,两个性别的孩子都可能认同母亲,可是通过鼓励与强化,幼小男孩自己很快学会模仿像父亲那样的男人,因为适合于男性的行为得到了强化。幼小女孩被鼓励表现女性气质并塑造自己成为女人。社会学习理论与精神分析和认知发展理论不同,该理论预言由于孩子们首先是受到女人的照顾,所以女孩学习女性气质要比男孩学习男人气概更容易些。

这个理论可与柯尔伯格的理论比较一下。因为社会学习理论的出发点是奖励或强化的作用。因此对男孩来说,“我想获得奖励,因为做男孩事情能得到奖励,所以我要做男孩”。而认知发展理论认为先有“男性”和“女性”的一般性概念,而后孩子们注意男人和女人行为上的各自的共同特征并因此认同自己的父母。

要检验这些解释哪种正确,几乎是不可能的事。但是毫无疑问,模仿和认同在我们自己独特个性的形成上确有十分强大的作用。

### 同性恋

到目前为止我们的讨论暗含着一种假设:男女都是异性恋者。但是能说这是自然而然的事情吗?在考虑男孩和女孩成长情况之前,我们将简要地讨论一下同性恋问题。

同性恋者是那些选择同性而不是异性性行为伙伴的人。他们的性行为像异性恋者一样,但所寻求与之发生性关系的人的性别却不同。女性同性恋者常常被称为“lesbian”(意即女性同性恋者)而男性同性恋者常常被称为“gay”(意即男性同性恋者),尽管后一个字眼亦可用于两种性别的同性恋者。我们知道只有非常少的人表现同性恋行为。阿尔弗雷德·金西(Alfred Kinsey)1948年报告说他所研究过的男人有三分之一以上曾有过某种形式的同性恋行为,尽管后来估计比例未必会有这样高。跨文化研究发现在进行比较的几十个原始群体中,半数以上认为在那里某种方式的同性恋行为是正常的和可接受的。同性恋行为也不是人类独有的,在其他动物身上也可看到。因此它似乎是在我们所预料的男人和女人行为类型的范围之内,尽管大多数人身上没有,就像绿眼睛或左撇子一样。

过去同性恋曾被看成是异常性行为,并且曾经试图施以治疗。在60年代以前同性恋在英国是非法的,因此同性恋者不可能暴露他们的性取向而不怕去坐牢。幸好近几十年人们的态度改变了,现在同性恋在英国得到法律的认可。它也已经从美国精神病协会诊断系统中排除出去,从而被认为是人类性行为的“正常变异”而不是失调或疾病。现在美国至少有一个州(夏威夷)即将允许同性恋结婚。不过无论如何这种态度的改变不带普遍性。

为什么有些人会是同性恋者呢?曾有多种见解。精神分析学家们根据我们前面讨论过的弗洛伊德的看法,认为如果没有完全解决恋母情结的话就会发生同性恋。其他研究试图在遗传基因上和激素不平衡上寻求解释,以确立一种联系,尽管已广泛地讨论过“同性恋基因”的想法而且某些权威人士认为会找到证据来支持这一点,但迄今尚未得出结论。同性恋的原因可能不是单一的。对男女同性恋者背景的研究,与异性恋者相比较,表明同性恋组和异性恋组女人的背景往往都要比同性恋和异性恋男人的背景更为相

似,因此在同性别之内与异性别之间的这种行为可能是多侧面的。现在我们尚不了解这种行为的原因,正如我们并未完全了解是什么决定异性恋行为一样。

## 从出生到成熟

是男是女,孩子一出生就清楚了,而使男孩和女孩长大后具有不同行为和思维特点的教养方式却是复杂的,而且影响深远。换句话说,我们需要考虑性别差异在整个生命期间所产生的影响。男女之间有些差异或许可以追溯到在儿童时期和青年时期所受的早期影响,当代大多数研究的一个显著特点就是对生命全过程进行全面系统的分析。新生儿出生后不久,对他们及其父母的研究明确显示男孩和女孩常常受到不同的对待。一项调查发现父亲们认为他们的新生儿子比较机灵,非常协调而且健壮,而他们的新生女儿注意力不集中,温柔而且软弱。而这只是从仔细观察这些新生儿得来的,他们甚至还未曾被抱起过。由于差异从这时就开始存在,似乎可能有某种刻板印象影响着父母们对自己幼小儿女的态度。

随着孩子们逐渐长大及受到他们周围环境的影响,这些刻板印象的影响逐渐增大。性别作用是普遍存在的,在报章杂志上,在电视节目里,在广告里,在操场上,在购物中心,在教室里,几乎无处不在。其强大力量很快开始影响孩子们对自己的认识,而且这在性别同一性的发展上很起作用。

似乎在2岁左右就有性别同一性发展的某些早期迹象。孩子们开始在口头上区分“妈妈”和“爸爸”,或许还有“男孩”和“女孩”。初期这些词可能是些与性别无关的“标签”,可是与性别的关系很快就建立了。当这种情况发生时,孩子们把自己划分为一种性别或另一种性别的成员,而且这个问题可以用各种方法进行调查。例如,曾把一些各种不同的玩具(足球、洋娃娃,等等)和游戏的照片

给学龄前儿童们看,并问他们哪些是给男孩的,哪些是给女孩的。另一种方法是给他们看一些像洗汽车、搭架子、做饭、晾衣服等类型活动的成年人照片,并问他们同样的问题。系列研究清楚地表明学龄前儿童能很具体地了解性别的作用,而且普遍认为性别同一性大约在4岁以前就已确立,尽管我们已注意到并非所有研究人员都同意这一点(例如印皮拉托·麦克金利及其同事们就不同意)。

### **成长的竞赛**

在成长过程中性别差异的一个有趣方面是女孩早期领先于男孩,但后来优势消失。男孩在早期身体发育的许多方面例如站立、走路和说话都落后于女孩,并且女孩的这种领先持续到上学后初期的几年。一般来说,在幼儿学习阶段的许多方面,女孩处在男孩前面。这一点可能有两个原因。第一,女孩在身体上成熟得比男孩快,从而影响她们的智力发展。第二,在学前环境里教师和照看儿童的人几乎都是女性,这与女孩的早期发育领先或许有点关系。

可是女孩在大约6岁以后明显地失去了早期的优势。男孩在学业的许多方面追赶上来。这样,“竞赛”在初中几年里就完全持平了。青春期开始时在身体、社交和情绪发展方面又产生了另外一些戏剧性变化。

### **青春期与青年期**

女孩的青春期比男孩早出现一年左右,在11岁至13岁和13岁至15岁阶段分别出现“突长”现象。男孩和女孩在青春期所经历的身体上的突然变化常常会引起自我意识过强和尴尬的感觉,而且这会产生不同的影响。研究显示对男孩来说早期的成熟能够表现出例如在体育运动技能方面或社交关系方面的明显优势。对女孩来说早期的成熟带来了更为复杂的影响,技能本领长进了,像个

大姑娘了,这些实际益处同时也会成为她们在亲密圈子内部保持友谊的不利条件。没有什么证据说明这些身体上的发育情况与智力或学校教育成绩有联系。

青春期是形成成人同一性的关键时期,而性别是成人同一性的核心部分。约翰·阿切尔(John Archer)认为在一定程度上由于对于男孩和女孩在培养期望上有所不同,所以就有不同的“发展途径”。同时在广泛地查阅研究文献的基础上,他观察到一些非常有趣的现象。

首先,他认为男性角色不太一致。例如对男孩来说,粗鲁的或“强壮男子”般的行动不可能是多数成年男子的特定行为。而女孩的“女性”行为可能与成年女子的比较一致。其次,就向异性行为转化而言,男孩似乎比较强硬而不灵活,在社交上“男孩子气的女孩”比“女孩子气的男孩”更容易被接纳,例如女孩参加男孩的游戏就比男孩参加女孩游戏要容易些。第三,这种可塑性对男孩和女孩来说在生命过程中是不同的。虽然女孩的兴趣在儿童时期比较有可塑性,可是她们在少年时期很狭隘,把注意力集中在身体和性别的吸引力和个人关系上。阿切尔把这叫做“性别强化”,它会严重地限制少女的视野、志向和能力。在男孩身上似乎未出现这种情况。他们的兴趣在少年时期反而有所拓展。

当然,男孩与女孩心理差异的发展途径直接与社会角色和习俗相联系。儿童离开学校可能去受高等教育,然后进入工作与事业的天地,这个途径似乎对男孩比对女孩界定得更为明确。男孩在这条道路上被培养出各种各样的竞争技能和心态。女孩更有可能在生命的十字路口上分道扬镳,从而使有些人的早期潜能未有机会得以展露。

## 是软弱的性别吗？

我们现在已经在观念上习惯了女政治领袖、女医生和女商业经理，虽然有些人对女法官、女牧师或女水暖工仍然感到不愉快。在西方，大多数人见到女修路工或女建筑工可能总要多看一眼，尽管现在在东欧、俄罗斯和日本从事这些工作的女性已相当普遍。许多人主张女人干体力活“是不应该的”，并说这些工作应该更适合于身体更高更重和力气更大的男人。他们说的是对还是错？关于什么是“应该”或“不应该”的问题，是些非常重要的问题，但也是些困难问题，因为社会对男性和女性角色的看法总在不断变化。

## 性别差异在跨越时间地变化着吗？

为了确定什么是两种性别之间的心理差异，人们已经做出了很大的努力。重要的标志是1974年伊里诺·迈考比(Eleanor Maccoby)和卡洛尔·杰克林(Carol Jacklin)的《性别差异心理学》一书的出版。这两位作者对当时发表的全部研究文献做了综述，她们的结论引起广泛关注和讨论。这些年来情况有所改变，最近的调查表明原先确认的有些差异好像正在消失。可是又发现了一些新的原先未被迈考比和杰克林确认的性别差异，所以对此仍有辩论。让我们来看一下在身体技能、个性、兴趣和智力方面的性别差异。在身体技能方面，性别差异在有些感觉器官的敏感性上表露出来。女人通常比男人有较低的触觉和痛觉阈限，所以她们对疼痛更为敏感。但是也存在矛盾的说法，认为她们比男人更能忍受长时间的疼痛。她们似乎也对声音和气味比较敏感。例如她们比较擅长辨别两个非常相似的声音，以及正确地指出一个小音量的声音来自何处。性别差异也表现在男人和女人执行日常任务的方式中。男孩更擅长涉及粗放性运动技能的活动，例如踢球或推动重物。女孩

可能在细致的运动技能方面有优势,例如穿针引线,但是这方面的证据还不够充分。

### 性别、个性与行为

关于两种性别的个性差异,已有人提出一些见解。像有雄心、有干劲和富于竞争性被认为是典型的男性品质,而被动性、乐于照顾他人和情绪性被看做是女性品质。至于这些看法是否有其根据,要想得到明确答案对研究人员来说是极为困难的。例如,在人和其他动物身上大量地进行着对攻击性的研究。在对学前儿童游戏的研究中毫无疑问地发现男孩们较多从事身体打斗和错综复杂的游戏。可是当说起讥笑和羞辱等口头攻击时,就很难发现女孩比男孩有何逊色之处。这种性质的其他研究表明男孩往往更喜欢冒险,更具独立性和竞争性,而女孩相对温情一些,社交上更敏感而且感情更易被动。

如果从人的一生来看,在儿童时期观察到的性别差异是否会继续带入成年生活呢?一种常见的说法是男人或许对事物更感兴趣,而女人对人更有兴趣。这一点在儿童游戏中确能见到。许多研究表明男孩往往对机械的和“科学的”游戏感兴趣,例如对机器、建筑游戏和电脑。而女孩的游戏往往围绕着人转,例如玩洋娃娃,表演在学校、家里或医院里的情景。

我们由此可以认为成年男人和女人的兴趣和行为也存在这种不同吗?有几个方面的新的差异正在逐步显现出来,它们在二十年前并未被发现。例如,在集体压力下女人似乎比男人更顺从,比男人更容易被说服,她们对非语言表达的暗示信息比男人更敏感。男人和女人似乎还有不同的交流方式。对会话的分析表明男人比较独断,往往比女人更能控制相互间的影响。我们可以说男人和女人在使用权谋上也存在着重要差异。

### **在智力上的性别差异**

关于智力上的性别差异问题,迈考比和杰克林曾提出两个重要观点。第一个观点认为女人在词语(语言技能)测验上往往成绩较好,而男人在完成空间性任务和数学任务即涉及造型和数字的工作时相对好些。近来的研究表明上述差异的第二个特点正在消失,因为许多对数学能力的研究没有发现性别差异,而且在视觉和空间能力上的差异程度经常取决于所采用的特定任务。

第二个观点更容易引起争论,一位女心理学家曾煽动性地说他们是在宣传“女人的平庸”。如果我们查看某项智力测验中大数例男人和女人的得分范围的话,有时会发现得分在平均数附近的女人远比男人多。相反地,男人的得分既有远在平均数以上的,也有远在平均数以下的。男人比女人有较大的变异性,就是说得分比较分散。这种差异在上学的男孩和女孩所喜欢的课程上会很好地反映出来。在这里我们再次看到,有证据表明近几年在学校课程上的性别刻板印象淡化了。即使如此,90年代所进行的研究仍然表明,信息技术、物理学、手工艺、设计与技术(它们包括传统的男性职业课程)被小学生看做是男性课目,而家庭经济、私人和社会教育以及宗教教育被看做是女性课目。通过完成本章的练习3.1,你就能够发现你自己对学校课目的兴趣与性别刻板印象的符合程度。

### **性别差异还是性别歧视?**

几个世纪以来,男人已经毫无疑问地接受了这一想法,即不仅男女有别而且女人不如男人。下文摘自查尔斯·达尔文(Charles Darwin)对性别差异的结论:

**两种性别在智力上的重要差别,可以由男人无论从事什么工**

作都能比女人获得更高的声誉这一点上展示出来。无论那种工作是需要沉思、推理、想像,还是只凭感觉和两只手。

由于这种信念的影响,早期的动物学和心理学研究人员花费了许多时间和精力去寻找人脑中可令男性占优的差异。但其客观性非常可疑,因为人们不只一次地发现,原以为男人脑里一个部位较大时,结果发现女人的同样大或更大些,研究人员们不得不改变自己的看法。现今这种形式的工作已被放弃,同时争论焦点更趋向微观物质。例如,检查大脑皮质功能单侧化(即每个大脑半球专用于特定工作)的程度的潜在性别差异或每个大脑半球由纤维和胼胝体连结的程度。

在 90 年代,我们已经接受了男女机会均等的观点。例如有些地区教育情况清楚地表明女孩成绩正在超过男孩。近来的统计资料表明,女孩在 7 岁至 14 岁时,除理科外各科成绩都超过男孩。当研究英国普通教育证书的成绩时,我们发现女孩的英语、外国语和历史成绩获得 A 至 C 级的较多,而男孩在物理、化学、手工艺、设计与技术上更可能获得较好成绩。而这些方面在传统上一直被看成是适合各种性别的。由于英语、数学、一门理科和一门现代语言是国民课程的核心学科,所以英国获得 A 至 C 级成绩的学生的比例是“女孩比男孩高得多,而且这一差距近五年来加大了”。如果我们检查 A 级成绩的话,性别差异并不大,可是这些年来总的模式是相同的。或许可以认为追求男女平等和保证消灭教育上性别歧视的努力正在产生效果。但是有些人认为这已经太过分了。

在儿童和青年人身上我们发现女孩做事情做得好或非常好,但是一旦看女孩在后来生活中所达到的目标,在两性之间还是存在着非常重大的差异(请参阅说明这一点的练习 3.2)。男人在那些被认为对智力要求较高的职业和权力较大的职位上仍然占优势。例如在英国,即使大学教师中女性占三分之一,但十二个教授当中只有不到一个是女的。一般来说男人赚钱较多,世界上的财富

大部分掌握在男人手里。年轻妇女面临的两难困境是如何把分娩和工作结合起来。在过去十年里有小孩而且外出工作的妇女的百分比迅速增长,大多数带孩子的母亲要赚钱维持生计。母亲整天在家带孩子的传统观念现已过时,但是母亲身份与工作的结合仍然是一个难题,而且基本上被看做是妇女自己的问题,而不是社会的问题。

如果女性自身倾向于处在各种职业的低层而且权力较小的位置上,就很难看出那里会出现促进变革的动力。那些当权者决不肯轻易放弃权势,大概他们需要的是一个比较灵活的方法,使有偿工作适合于那些做母亲的妇女的生活方式。妇女肯定会继续生孩子,但是因为生孩子本身并没有薪金,所以她们必须依靠自己和丈夫的能力取得这个生活阶段的经济支持。目前获得较高地位的女人付出了很高的代价,她们不大可能结婚,即使结婚也不大可能要孩子。那些确实有孩子的一般也是晚生而且少生孩子。

很难看清工作场所对两种性别赋予了什么形式的平等权利,但是生育和养育孩子的主要负担却完全落在女人身上。有些人提出父亲照顾孩子的作用十分有限,男女平等应是增加男人干家务活的选择权,因此要创立一个有弹性的工作时间表,那样对女人和男人都适用。但是这种改革需要对传统的工作方法进行反思。

毫无疑问在英国,与20世纪初妇女连选举权都没有相比,已经达到了相当程度的男女平等。但是仍有许多方面没有妇女参与的机会。同样情况是青年妇女在较有权力的职务上不能像青年男子那样担任适当的角色。真正进入男性占优势的职位的妇女常常被看做是非女性的,缺乏女孩子仰慕的素质和动人魅力的人。

显然,不仅在英国男女机会正在趋于均等,在西方世界的其他国家也是如此。不过有许多地方依然顽固地坚持性别歧视,并未显示出消失的迹象。例如,英国君主政体仍然沿用男性第一的继承惯例,而且在许多贵族家庭里男性继承人比女性重要。只要性别歧视

仍然是我们社会结构的一部分,两性就很难真正地达到机会均等。它可能是某些人的一个理想,但是现在仍有不少人不赞同这种平等,如果以男女机会均等为目标,在 21 世纪仍然有许多事情要做。

### 参考文献

- Archer, J. (1984). Gender roles as developmental pathways. *British Journal of Social Psychology*, 23, 245—256. [Archer's analysis of masculine and feminine 'pathways' in development. ]
- Bem, S. L. (1975). Sex role adaptability; one consequence of psychological androgyny. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 634—643. [Sandra Bem's theory of androgyny. ]
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: a cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88, 354—364. [Sandra Bem's gender schema theory. ]
- Coleman, J. C. and Hendry, L. (1990). *The Nature of Adolescence*, 2nd edn. London: Routledge. [A broad-ranging account of adolescence which highlights the issue of gender differences. ]
- Colley, A., Comber, C. and Hargreaves, D. J. (1994). Gender differences in school subject preferences: a research note. *Educational Studies*, 20, 13—18. [The study on which *Exercise 3.1* is based. ]
- Davison, G. C. and Neale, M. N. (1996). *Abnormal Psychology*. New York: John Wiley. [See chapter on sexual disorders. ]
- Gladue, B. A. (1985). Neuroendocrine response to estrogen and sexual orientation. *Science*, 230, 961. [Homosexuality. ]

- Hampson, J. L. (1965). Determinants of psychosexual orientation. In F. A. Beach (Ed.), *Sex and Behaviour*. New York: Wiley. [Research on hermaphrodites. ]
- Imperato-McGinley, J., Peterson, R. E., Gautier, T. and Sturla, E. (1979). Androgens and the evolution of male-gender identity among male pseudohermaphrodites with 5  $\alpha$ -reductase deficiencies. *The New England Journal of Medicine*, 300 (22), 1233—1237. [Studies of 'girls' who change to boys, quotes on page 1236 and 1234 respectively. ]
- Jones, S. (1993), *The Language of the Genes*. London; Flamingo. [Discusses the possibility of a homosexual gene. ]
- Katcher, A. (1955). The discrimination of sex differences by young children. *Journal of Genetic Psychology*, 87, 131—143. [Children's understanding of sex differences. ]
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. D. and Martin, C. E. (1948). *Sexual Behaviour in the Human Male*. Philadelphia; W. B. Saunders. [Males and homosexuality. ]
- Kohlberg, L. (1966). A cognitive developmental analysis of children's sex-role concepts and attitudes. In E. E. Maccoby (Ed.), *The Development of Sex Differences*. London; Tavistock. [Cognitive developmental theory. ]
- Lynn, D. B. (1966). The problem of learning parental and sex-role identification. *The Journal of Marriage and the Family*, 28, 466—470. [Social learning theory. ]
- Maccoby, E. E. and Jacklin, C. N. (1974). *The Psychology of Sex Differences*. Stanford; Stanford University Press. [The authoritative review of the 1970s. ]
- Mischel, W. (1966). A social learning view of sex differences in

- behaviour. In E. E. Maccoby (Ed.), *The Development of Sex Differences*. London; Tavistock. [Social learning theory. ]
- Morris, J. (1974). *Conundrum*. New York; Harcourt Brace Jovanovich. [A transsexual's story. ]
- Moss, H. A. (1967). Sex, age and state as determinants of mother-infant interaction. *Merrill-Palmer Quarterly*, 13, 19—36. [Mothers' contact with infant boys and girls. ]
- Rubin, J., Provenanzo, F. J. and Luria, Z. (1974). The eye of the beholder; parents' views on sex of newborns. *American Journal of Orthopsychiatry*, 43, 720—731. [Fathers' initial reactions to their new-borns. ]
- Shields, S. (1978). Sex and the biased scientist. *New Scientist*, 80 (11321), 752—754. [Early research on sex differences and Darwin's quote. ]
- Smith, P. K. (1986) Explanation, play and social development in boys and girls. In D. J. Hargreaves and A. M. Colley (Eds), *The Psychology of Sex Roles*. Milton Keynes; Open University Press. [Gender constancy and gender stability. ]
- Social Trends*, 26(1996). London; HMSO [See chapter on education statistics and exam grades referred to here. ]
- Education Correspondent, (1996). Women kept out of professorships. *The Times*, Friday 26 July, p. 7. [Very few women professors. ]
- House of Commons (1993—1994). *Mothers in Employment*. London; HMSO. [Rapid rise in mothers in employment. ]

### 推荐读物

- Archer, J. (1995). Sex differences, in A. S. R. Manstead and M.

- Hewstone (Eds), *The Blackwell Encyclopaedia of Social Psychology*. Oxford: Blackwell.
- Archer, J. and Lloyd, B. (1985). *Sex and Gender* (revised edition). Cambridge: Cambridge University Press.
- Basow, S. A. (1992). *Gender Stereotypes and Roles*, 3rd edn. Belmont, CA.: Brooks/Cole.
- Hargreaves, D. J. and Colley, A. M. (Eds) (1986). *The Psychology of Sex Roles*. Milton Keynes: Open University Press.
- Nicholson, J. (1995). *Men and Women: How different are they?* Oxford: Oxford University Press.
- 

### 练习 3.1 对学校学科的喜好

#### 指导语

请将下列 9 门学科按你的喜爱程度排序。你最喜爱的学科是 1 等, 第二喜欢的是 2 等, 以此类推。

1. 美术与设计
2. 手工、设计与技术
3. 英语
4. 法语
5. 人文学科(文学、历史、哲学等)
6. 数学
7. 音乐
8. 体育
9. 自然科学

#### 记 分

你可以将自己的等级分与 1993 年英国列斯特郡一所中学的 11 至 13 岁

的 52 个男生和 41 个女生对各科喜爱的平均等级作个比较(你做完以后再查阅此表)

| 学科        | 女生的平均等级 | 男生的平均等级 |
|-----------|---------|---------|
| 英 语       | 2.83    | 4.61    |
| 数 学       | 4.98    | 4.76    |
| 自然科学      | 5.98    | 4.54    |
| 人文学科      | 3.50    | 5.24    |
| 法 语       | 6.50    | 6.14    |
| 美术与设计     | 4.37    | 4.80    |
| 手工艺、设计与技术 | 5.77    | 5.08    |
| 音 乐       | 5.78    | 6.32    |
| 体 育       | 5.35    | 3.52    |

### 练习 3.2 对传媒中男女的描述

#### 指导语

为了做这个练习,需要从星期日报刊中选取一组星期日专刊。拿出每份专刊,剪下 10 张男人照片和 10 张女人照片。在每张照片下面写下这个男人(或女人)如何穿着,正在做什么(包括是主动还是被动)以及看起来是从事什么工作的。还要注意在照片上的人与别人有什么关系。例如,你可能写道,“穿晚礼服的女人,坐着喝酒并注视着一个人”,或“穿时髦西服的男人,开着豪华轿车快速驶过曼哈顿”。写完后比较一下你对男人们和女人们的描述。

#### 结 果

这些描述能告诉你什么? 哪种性别被描述得比较生动? 哪种性别权力较大、职位较高或者从事有较高地位的活动或职业?

你可能愿意重做这个练习,但是这一次你要把 10 个电视广告录在录像带上,然后注意自己如何描述这些广告上面的男人和女人。

---

## 第四章 你和别人

- 社会角色
- 我们做的和我们想的
- 保全面子
- 刻板印象与偏见
- 别人如何影响我们？
- 依从与服从
- 权威的力量
- 大众传媒的影响

• 一个8岁的男学生天天穿着芝加哥公牛队的球衫，一直想像着为他的球队将球投入那迷人的篮筐。

• 一群十几岁的女学生跟随最喜爱的英国流行乐队绿洲队到乡下去听音乐，并模仿偶像们的服装和发型。

有一种个性发展的理论，关注现在方式与未来发展之间的关系，它认为我们自身在一定程度上是靠模仿那些被视为**榜样**的人或扮演其角色而形成的。上述两个例子是来自体育运动界和娱乐界的两种榜样，他们一般影响较大的儿童和青少年。

幼儿在家庭里会受到更直接的榜样的巨大影响，正如我们在第三章里所看到的那样，男孩往往模仿父亲的行为，女孩模仿母亲的行为。随着孩子们逐渐长大，榜样越来越多样化，可能包括朋友、老师和邻居。成年人的行为榜样可以包括伟大的思想家、社会改革家或政治家。所有这些例子都非常清楚地表明人本质上是社会的

人,因为我们经常做的、说的和想的都与他人有关。

## 社会角色

刚才描述的过程叫做**角色选取**,它表明我们怎样想怎样做在很大程度上都是为了符合社会规范的行为模式。每个人都处在一个复杂的相互关联的角色网的中心。因为不同情境要求不同角色,所以你可能在一天不同的时间里“实际扮演”家长、汽车司机、上教堂做礼拜的人、园丁、秘书等。作为一项练习,你可能愿意把你(a)在工作上和(b)在家里所完成的所有不同角色都简单记下来,并把这些与朋友或同事所收集的记录比较一下。

这些角色可以三种不同水平去承担。最表面的水平是**角色装扮**。一个人单纯为了赚钱去做一件不喜欢的工作,或一个演员演一个无认同感的角色,只是装装样子,个人并不尽力去做。与之相反,有些人专心致力于某一角色,以致使这种角色变成他们个性的重要组成部分。例如大多数医生无论是否正在值班,对病人都采取关心负责的态度。我们可以说他们已经把角色行为自动地不知不觉地**内化**了。

在这两者之间的水平是**角色选取**。在这个水平上,角色的有些部分被认同而另外一些部分未被认同。例如一个学校教师可能内化了关于自己造福学生的教育理想,但是面对课堂混乱情况时,她可能被迫采用她并不赞成的处罚学生的办法。在这种情况下,她会体验到**角色冲突**的感觉。有些职业有“固有的”角色冲突,例如监狱官员在管理上应该是既严厉而又使罪犯悔过自新,结果会引起许多道德困境。扼要地说,社会为各个人规定角色,人们在适应角色要求方面表现出的成功度不尽相同。那么,我们如何对待这些角色匹配和不匹配呢?

## 我们做的和我们想的

• 你曾经在背后谈论或埋怨过别人吗？你曾经在工作时向你的上司表达一种看法，然后当上司不在时你又向同事们表达过完全不同的看法吗？

• 你坚信所有儿童都应接受综合教育。你那聪明的 11 岁的孩子今秋应当去当地的一所综合性中学上学。但该校纪律和考试成绩都很差，而附近城镇有所教学成绩优秀的私立学校，你孩子可以坐火车去上学。你该怎么办呢？

如果一定要说实话，几乎我们所有的人都会对第一组问题回答“是”。我们都当众和私下里有过不同的态度，而且当代许多政治家似乎已经把它或多或少地当成一门艺术！可是人们对教育问题如何反应可能并不十分清楚。有些人会坚守他们的社会原则，选择综合性学校，另有些人会把自己的私人利益摆在公众信念之上，把他们的孩子送到私立学校去。这种情况曾经有趣地出现在 90 年代中期的英国，当时两位劳工党政治家（包括党的领导人）面临着类似的道德困境。他们做出了与执政党政策相悖的个人决定，引起了政治对手和大众传媒的广泛批评。

这些困境清楚地表明我们说的和想的常常与我们做的不一致。我们的态度和我们的行为常常互相矛盾。出现这种现象的原因是，我们的大部分行为是社会性的，即做出决定时由于受社会因素影响人们有时会做些不合逻辑或不合理的事情。所以就像社会心理学家艾丽奥特·阿伦森（Elliot Aronson）所说的那样：“做蠢事的人未必蠢。”

### 社会对比

阿伦森的老师里昂·费斯廷格（Leon Festinger）在他的社会

对比理论中曾比较正式地提出这一概念。社会对比的基本含义是指人经常需要通过对照别人的意见来确认自己的意见。

假设有一位成功的广告商泰娜(Tina),毕业 15 年后邂逅大学老同学现任小学副校长的海莱利(Hilary)。泰娜是单身,经常因业务到国外旅行。海莱利有丈夫和一个女儿,他们都是忠诚的素食者。泰娜受邀与海莱利一家共同进餐,这意味着她不得不吃海莱利一家人非常满意而她觉得不可口和不满意的素食饭菜。泰娜出自礼貌很可能会说,“我觉得你们只吃素食的理由在道德上是值得称赞的,只是素食恐怕对我不合适”,或者她假装喜欢素食。但是假如她和她的(非素食的)同事们一起吃饭的话,她决不会发表喜欢素食的意见。费斯廷格的理论认为我们的意见和信念经常是由这种过程形成的。

## 保全面子

在这个虚构的故事里,泰娜在态度上存在矛盾。她以消极态度对待食物,而以积极态度对待她的朋友海莱利。由于她与海莱利对食物的态度存在矛盾,所以最有可能的是通过改变自己对食物的态度来解决这一难题,从而“保全面子”。不过也存在另外的可能性,例如,她可以考虑到她自己的肉食习惯同样是正当的,从而“同意”与海莱利意见的“不一致”。她甚至会得出结论说海莱利一家人的饮食习惯是装模作样的,他们这样吃东西不过是为了显示人道主义和关心环境保护,因为他们并不反对穿皮革制做的鞋。

这些解决问题的不同方法形成了社会心理学中的**认知一致性理论**,其中最著名的可能是里昂·费斯廷格出版于 1957 年的**认知不和谐理论**。费斯廷格提出当人们的不同信念和态度之间或那些态度和他们的行为之间有不一致时,就出现不和谐状态。该理论认为经历着不和谐的人们会被迫去缩小它,并有三种主要方法供选

用。

第一种方法是**改变态度和(或)行为**以使它们比较一致:泰娜应该喜欢素食或是说服自己确实喜欢素食,使自己变成素食者。或者改变自己对海莱利的态度,认为可能这些年她们已经“变得疏远”了。第二种方法是获得支持你的态度或行为的**新信息**:泰娜可能从食品工业界寻找信息,表明有些动物不总是要遭受不必要的苦难,这样就可以通过细心的选购来克服道德上对吃肉的谴责。第三种方法是**缩小矛盾的重要性**:泰娜可以“同意”与海莱利及其家人意见“不一致”,并保持友好关系。这三项对策可用来改变我们的行为和(或)态度以便保全面子。

### 说谎、厌烦和态度

在一项研究中,里昂·费斯廷格和莫雷尔·卡尔史密斯(Merrill Carlsmith)要求几组被试签约参加一项需要完成非常乏味任务的“作业测量”实验。一项任务是将12个卷筒放到托盘上,每次将它们拿开一个,然后再放上去,再拿开,不断重复。另一项任务是一块大木板上面带有48个方形木钉,要求被试将每个木钉按顺时针方向转动四分之一圈,然后将它们全部再转四分之一,如此转半个小时。通过精心的实验设计,将被试分成三组。控制组被简单告知要从“兴趣”和“科学利益”的角度去评估一些乏味烦人的任务,以便验证心理学的其他实验。一美元组先付给被试1美元,要求他们在新参加者刚要开始执行任务时,告知他们这些任务是“激起好奇心的”、“愉快的”和“很有趣味的”。二十美元组被付给20美元,要求用同样方法错误地通知新参加者。得到钱的两组被试在做完以后也都从“兴趣”和“科学利益”的角度对任务作了评价。结果这三个组的平均得分存在明显而令人惊奇的差异。控制组不出所料地在这两个尺度上都给了低分(一个尺度是从-5至+5,平均-0.45)。二十美元组给的分数略高些(平均-0.05),可是一美元

组的分数相当高(平均 1.33)。不和谐理论对这个结果的解释是,两个得钱组的被试不得不欺骗新参加者,就说一些与自己对任务的看法不一致的话。二十美元组的被试得的钱多,他们为此说谎可以自认为是正当的,因此他们经历了较小的认知不和谐。另一方面,一美元组的被试因为说谎只得到一点点报酬,因此他们经历了相当大的不和谐。后一组显然通过提高对任务本身的评分减少了这种不和谐,他们使自己相信那种任务的确“有趣”而又“有一些科学价值”,从而“保全了面子”。

这是很有影响力的结果,因为它是反直觉的。如果以常识推断,会觉得那些因说工作很愉快而得到高报酬的人与那些低报酬的人相比,他们对任务的评分应当高一些。但是情况正好相反。至少在这种情况下,应看到心理学绝不仅仅是常识。

## 刻板印象

日本人勤劳、有抱负而且聪明吗?

美国人讲求实际、爱玩而又入乡随俗吗?

犹太人有野心、勤奋而又精明吗?

女人比男人更会养育子女、照料他人而且温柔顺从吗?

戴眼镜的人都聪明吗?

教授都有点古怪而且平日里都是一副漫不经心的样子吗?

有些人对其中许多问题会回答“是”,因此当他们初次遇见日本人、美国人、犹太人、女人、戴眼镜的人或者教授模样的人时,对他们的行为都会有某种预想。毫无疑问这些预想常常是错的。有些日本人草率从事,有些美国人安静谨慎,有些英国人外向而善交际,等等。

用来区分人群的这种刻板印象仍然持续存在。它们将事物过

分概括化了,即错误地把刻板印象的所有特点归于一个集体的每个成员,即使那些特点中仅有几个(如果有的话)是真正适用的。刻板印象可能是根据某些不同的集体特性形成的。在本部分开始的例子中我们选用的是国籍、民族、性别、身体特征和职业,但是刻板印象也可能依据其他的差异来源,例如年龄、社会地位,甚至态度和爱好。



图 4.1 以刻板定型思想反对少数民族团体,被称之为“偏见”

练习 4.1 表明音乐爱好 可以成为形成刻板印象的根据,即了解某些人是流行音乐迷还是古典音乐爱好者,会影响人们对他的态度和个性的看法。这个练习出自作者之一和他的同事阿德里安·诺斯(Adrian North)在英国列斯特大学对大学生的一项研究。我们要求学生完成涉及三种音乐形式(古典音乐作品、最畅销的流行音乐作品和独立制作流行音乐作品)的问卷,结果发现学生向从喜好不同音乐形式的人身上观察到的特点,可形成非常鲜明的刻

板印象。

这些刻板印象可以用来界定青少年生活方式。了解到某人所爱好的音乐形式,可以此为线索说明其对服装、发型的爱好,喜欢的俱乐部,休闲时常去的地方,以及各种各样别的态度。同一作者

叫自己的两个十几岁的儿子列表写出“流行音乐的主要形式”，他们列出：乏味音乐/独立制作音乐，摇滚乐/重金属摇滚乐，饶舌歌，家庭音乐/舞会音乐，丛林音乐，爵士灵歌/摇摆乐，酸味爵士乐，最畅销品音乐。这两个男孩解释说这些形式的每一种都联系着独特的服装和姿态。当然所列出的这个目录是在一定时间（1995 年）和地点（英国）里特有的，但是表明两个孩子可以对刻板印象区分到多么详细的程度。

### 刻板印象总是不对吗？

著名的社会心理学家罗杰·布朗（Roger Brown）认为，关于民族和种族的刻板印象已经随着时间发生了改变。他指出“刻板印象”这个术语最初引自政治评论员沃尔特·里普曼（Walter Lippman）1922 年出版的《公众舆论》一书。里普曼明确指出关于民族和种族的刻板印象是错误的，是一种过分简单的宣传，刻板定型地说犹太人、黑人或拉丁美洲人为什么会有某种个性，这不仅不合理而且是有潜在危险的。

对于刻板印象不合理性的看法曾经（可能现在仍然）广为流行，许多社会学家和心理学家花费大量时间向他们的学生和周围其他人进行宣传。有些著名的关于民族刻板印象的证明来自 1933 年大卫·凯茨（David Katz）和肯尼斯·布雷里（Kenneth Braly）进行的第一流的实验研究。他们要求 100 名普林斯顿大学学生把一些“典型的”个性特征（例如勤劳、聪明、讲求实际、狡猾、思想进步、不忠实）指配给十个种族小组（例如德国人、意大利人、犹太人、黑人等）。研究人员发现确实存在刻板印象，并且因为每组的“典型”特征有明显差别，从而证明被试展示的刻板印象确实非理性的，而且存在意见分歧。

这个有进步意义的观点得到了后续研究的支持。在 1951 年对另一组普林斯顿大学生的研究中发现，刻板定型水平在研究过程

的几年里已经有所降低。可是1967年由马文·卡尔林斯(Marvin Karlins)、托马斯·考夫曼(Thomas Coffman)和加里·沃特斯(Gary Walters)所做的进一步研究表明,刻板定型水平又“反弹”回1933年的高水平了,这说明前面的意见结果可能并不是那么非理性的。像社会科学的许多领域一样,难题来自于科学证据与它发生的政治背景之间的关系之中。在“政治上正确的”90年代里要发表关于种族或有关其他少数民族的看法,如任何一点被看成存有偏见,就比以往更加危险。

然而,罗杰·布朗(Roger Brown)更明智更成熟的看法是,如果认为对种族或其他团体的刻板印象不存在任何根据,那是无知的。虽然要想描述什么是某一团体的特征的人可能仍是错误的,但是可以阐明什么特征“在某种程度上”是他们的特征。分类归纳是人类认识事物的基本方法,而且如果没有任何现实根据,刻板印象就会如此持续牢固,这反而是很奇怪的了。难题在于对上述科学问题的回答,是与当时政治、社会及文化背景分不开的,而且毫无疑问刻板定型思想会给少数民族带来严重后果,正如人们在第二次世界大战中所清楚看到的那样。

## 刻板印象与偏见

即使刻板印象确有一定的现实根据,但是若用它们对某群体表达普遍化的消极或敌视态度,其结果是具有伤害性的。以刻板定型思想反对少数民族团体,就是我们所谓的偏见。这方面的一个明显带有攻击性的例子当然是种族偏见;有些人确实认为黑人愚蠢、懒惰而且性欲过强,或认为犹太人自私、贪婪而且不诚实。偏见可以被阐述为“仅仅根据团体成员身份对某团体所有成员所采取的一种通常是消极的态度”。由特定人们形成的印象与该团体其他人的实际行为无关,不能仅仅根据他们是特定团体成员的身份一概

而论。

### 仅是开个玩笑

偏见是许许多多带有种族歧视色彩的幽默东西的核心：在英国“爱尔兰笑话”的基础是认为爱尔兰人愚笨，在美国也有类似的波兰笑话。这些笑话真是有助于发泄某种情绪吗？我们是否不是真正抱有偏见，只是在无害的玩笑（例如在社交俱乐部里的时事讽刺剧）中对团体的其他成员表达带有偏见的态度？还是幽默本身引起了偏见：在开玩笑说爱尔兰或波兰人愚笨、苏格兰人吝啬或关于丈母娘的笑话的时候，真的强化了我们对这些人的刻板印象？

后面这个看法是对偏见的四种解释中的第一种：一旦我们形成了关于一个特定团体的刻板印象，就容易对适合于它的信息给予更多的注意。这种解释是说我们形成了消极图式，在考虑那个团体时出现了系统偏差。而且对这些刻板印象不断地进行自我确定，即如果收到不符合刻板印象的新信息，我们就特意寻找进一步的信息使它合理化！

### 竞 争

第二种解释是偏见因不同社会团体之间的竞争而发生：当缺乏所需要的职业、良好教育或住房时，有偏见的态度会加剧。例如在英国，当地的失业白人有仇视有职业的外来团体的情绪，在列斯特郡和伯明罕那样的城市里失业者就仇视亚洲人团体。人们可以很自然地想到这种情况会加强刻板印象和反对个别亚洲人的偏见。

### 社会类型化

第三种解释是人们根据自然趋向常把自己周围的人划分成

“我们”和“他们”两个基本集团。我们非常重视自己所属的内部集团,而相应地轻视外部集团成员。这方面一个很好的例子是,在当前的北爱尔兰全部居民中的天主教徒和基督新教徒长期不和而且影响深远,新来的人很快地就被划成某一集团成员。这种情况发生时,刻板印象和过分概括化起了作用,以致把某些态度和行为归于新来者。这是以消极观点先入为主,并且引起厌恶和仇恨。

### 社会学习

第四种也是最后一种解释是,有偏见的态度是从童年早期学来的:它们是在父母、同伴和其他强有力的社会影响下形成的。这种情况在刚才提到的北爱尔兰的例子中是容易看到的。一代又一代的孩子在家庭内部被教导去蔑视敌对团体的成员。倘若这种看法在幼小年龄时被灌输,不难看出它们可能会特别牢固而且难以改变。因为孩子们就是通过模仿自己周围世界中的榜样和角色来进行社会学习的。这种社会学习在看杂志、报纸和电视节目时也会发生。

例如,刻板印象就充斥于节目之中。可以看到女人在许多广告和节目里扮演卑躬屈膝的角色,而更多地看到男人扮演有权有势的人物。如果你做过第三章的练习 3.2 的话,你也许已经注意到这一点了。广播当局当然知道这个问题,并且正在尽力打破刻板印象。例如现在的电视广播女主持人比一二十年前多得多了。还有明显增多的一部分主持人,他们是少数民族成员并带地方口音,而不是世界闻名的英国广播公司(BBC)的公认的标准英语发音。

### 别人如何影响我们?

考虑下列问题:

- 当你在做一件日常工作时,你独自一人做和有人一起做

时表现得完全一样吗？

- 假如你在街上病倒，你认为如果周围有许多人比附近人很少或只有你一个人时，会得到更多的帮助吗？
- 假如你处在一群人中间，别人在说一些与你亲眼所见完全相反的情况，你会大胆地说出实情吗？

这些问题的答案似乎是明显的。如果你拥有自我并对自己有信心，你就不会受别人摆布或影响。显然你会说出你所看到的实情，或者认为如果周围的人多些的话，一旦需要就会得到更多的帮助。实际上社会心理学家们所做的研究已经表明，对这些情况的答案很可能是“不”，人们的行为或决定是受别的在场人的影响的，即使他们之间没有直接的相互作用，情况也许仍是如此。

因此对自己是否诚实而言似乎存在一种矛盾，因为你几乎可以说那得看你所处的情况而定。当然，事情远非如此简单，如我们将要看到的，对我们行为上和认识上的社会影响是多种多样的也是错综复杂的。

### 社会性懈怠

第一个社会心理学实验很可能是伦吉尔曼(Ringelmann)教授做的。他实际上是位工程学教授。他发现拔河时队员越多，每个队员拉绳用力越少。在这种情况下，其他人的作用好像是在阻止拉动对方。后来，这种现象被彼伯·拉塔内(Bibb Latané)等称为**社会性懈怠**，因为他们发现在其他情况下也有类似的结果，尤其是在某人处境困难或需要帮助的情况下。这些研究表明一个人从一个群体或团体成员们那里得到的帮助或许要比从只有一个旁观者那里得到的少。1964年吉蒂·珍诺维斯的凶杀案就是一个真实例子。尽管许多人(曾有38个目击者)听到她呼救，但是没有一个人去帮助她，连报警都没有。这项研究使心理学家得出结论说，“旁观

的人越多,个别人出来给予帮助的可能性越小,而且耽搁的时间越长”。但其他的研究并未发现这种别人在场的抑制作用。真的,结果完全相反。

### **社会促进**

罗伯特·扎荣茨(Robert Zajonc)和许多其他人报导,有些人当别人在周围时比他们单独时表现得更好。在许多工作中曾发现人们在一起工作或有别人在场时干工作的速度较快,这些作用叫做**同动与旁观者效应**。可是别人在场只对简单的或非常熟练的工作上起好作用,如果是新的或困难的工作,那么别人在场就会影响作业成绩。(你是否曾经在一个急着让你找到某件东西的人在场时去找过东西呢?为什么他们在那里时你总是找不到,可是他们一离开房间你就找到了呢?)

社会促进不仅是人类行为的特征,我们在对其他动物包括引起争论的对蟑螂的研究中也可以看到类似的现象。在人身上它特别适用于体育运动和熟悉的日常工作场合。但是为什么别人在场对我们好像既有抑制又有促进作用呢?

玛丽·布里克纳(Mary Brickner)及其同事们认为,工作和文化背景是可以说明这两个截然相反结果的因素。他们说懈怠更有可能在不重要的工作中出现。对不同文化的研究表明,在西方产生社会性懈怠的情境,在中国和日本却会产生实实在在的加强作用。所以它有可能取决于一种文化是否在它的意识形态上强调个人或集体的重要性。

### **对决策的社会影响**

许多研究人员证明你的所做、所想,都可能受到别人的影响。

正如在本书引言里所看到的,心理学家们发现集体决定经常会比个人单独做的决定更为极端。这叫做**群体极化现象**,我们在引

言里所举的例子是**冒险性转移**,是詹姆斯·斯同纳(James Stoner)所发现现象的特殊形式。斯同纳发现这一点后感到惊奇,因为我们一般认为董事会和委员会所做的决定应是比较安全的决定,极端的意见不会被采纳。如我们所论述的那样,有两种主要假设用来证明这种情况发生的原因,而且认为在有信息交流的集体里,全体成员希望更明确地确定其同一性,从而产生了将意见推向极端的压力。

其他研究表明别人在场会产生遵从压力,这一点在索罗门·阿希(Solomon Asch)所做的班级研究中已得到验证。

## 从 众

1951年索罗门·阿希发表了一项关于视觉的实验,要求参加者用三条供选择的线段之一与一条标准线匹配,那是所有视力正常的人都能做得非常准确的一件事。测试在7至9人的小组内进行,要求他们大声地回答。实验是事先设计好的,真正的被试只有一个人,其他的人都是阿希的合作者,他们的答案是约定好的。那个一无所知的被试被安排在快要结束时回答,以便让大多数同谋者先答。

阿希事先决定合作者对三分之二的测试题将全体一致地按一个错误答案回答。面临这种情况这个被试会怎样做呢?在测试100多个蒙在鼓里的被试之后,发现他们当中只有20%是独立自主的。在整个测试中判断的错误率占36.8%,而在正常情况下会不到1%。为什么被试们不顾摆在眼前的不容置疑的事实而去“从众”或者说顺从大多数人的判断呢?

### 从众的原因何在?

阿希的研究中发现的高度从众性,引出了许多进一步的实验。

阿希发现倘若不少于三个合作者,小组的大小并不影响单个被试的从众程度(后来的研究表明从众程度随着合作者人数的增加而提高,但是合作者增加至7人后从众性不再提高)。这个小组的吸引力和被试对自己能力的信心也影响着从众行为。被试觉得这个小组令人满意而且认为自己的能力不如一般人,就更有可能跟随小组的引导而不坚持自己的看法。

除此之外,其他研究表明还存在从众的生理压力。在实验中对被试血液里脂肪酸水平的测量结果表明,当他们坚持反对多数人意见时,血液脂肪酸水平增高,但是那些从众而做出错误回答的被试的水平比较低,显然,不从众是一种不自在的体验。

被试如何解释他们的从众行为呢?阿希发现许多参加者虽然从众了,但个人心里却不接受大多数人说出的看法。不过他们还是对自己的从众程度估计不足并说出了错误答案。这表明他们的判断在某种程度上受到了小组压力的歪曲。

新近的调查表明阿希的成果被解释错了,并且指出被试可以设法抵御约三分之二的同组人所做出的一致性判断的从众压力。因此从众是例外,而不是普遍规律。

### 抗拒从众压力

结盟是使参加者能够抗拒集体压力的一个重要方法。在阿希式实验里如果有两名被试,其所做的带有从众性的判断就下降到5.5%。别人对自己意见的支持,使被试能够抗拒强大的集体压力。

其他研究表明,从众性根据与主试人合作者的判断的一致性而有所不同。一致性越大,被试的从众性就越大,反之亦然。文化因素也起作用,而且不同国家对从众的研究已经发现一些差异,但是总的来说无论在哪里进行研究,从众的程度仍然很高。只有在80年代报导的一次研究发现,一组工程学学生在阿希式实验中表

现的从众性最小。研究人员解释说这是因为学生们所受的训练鼓励他们对精密性与准确性的认识。

从众研究的有些结果是令人震惊的。我们大多数人总是希望我们能够抗拒这种压力,但是即使可以进行某种程度的抗拒,仍然要注意集体压力的巨大影响。

## 依从与服从

为了研究某种相当微妙形式的压力,现在让我们看一下人们在接到关于做某件事的非常具体的指令后是如何表现的。当你觉得要你做的事情有害时你会服从指令吗?

斯坦利·米尔格拉姆(Stanley Milgram)曾做过一些关于服从的有争议的实验。他的充当“教师”的被试们以为是在参加一项关于研究惩罚对记忆力影响的实验。当在隔壁房间里的那个充当“学生”的被试每出一个错误时,他们就必须给他施加不断增加强度的电击。电击从15到450伏特,按钮上的标记是从“轻微电击”到刻度的顶端的“危险:严重电击”。那个“学生”实际上是主试者的合作者,表演好像真的受到电击似的(事实上并没有)样子,而且能够听到叫喊声。这项研究的真正目的是要探测“教师”对指令的服从程度。

参加米尔格拉姆实验的被试都是智力中上的男人,可是他们之中三分之一的人服从了指令,施加的电击高达危险区。但他们在施加电击期间表现得非常悲痛,甚至恳求主试者停止该项研究。主试者具有异乎寻常的影响力。被要求评估服从程度的精神病学家们曾经预言服从指令到这种程度的人只会占百分之一,事实上对权威的服从程度似乎超过了合乎人道主义的考虑。

米尔格拉姆的实验方法及后来的变式受到了严厉的批评。许多人认为这对于心理学家的信任、被试的健康和尊严都是非常有

害的。事后向被试解释实验过程中情况的做法只能在一定程度上缓和这些道德上的反对意见。尽管如此,研究结果还是清楚地表明权威是非常有影响力的。后来发现两名“教师”被试在一起的话会大大降低服从程度,但是单独一个人是难以抗拒权威的。

## 权威的力量

斯坦利·米尔格拉姆(Stanley Milgram)的实验向我们显示了权威人物的力量。在此情况下权威人物就是实验者。被试们认为他是专业人员,正在进行重要的研究,而且认为这项心理学研究是有价值的。让人想到的问题是,如果这位“专业人员”要求我们做不道德的事情的话,我们就会与米尔格拉姆实验中的被试一样落入圈套。

权威人物就是我们认为具有正当权力的人,他们能使我们觉得对要求我们做的事情无法置疑。最近几十年进行了大量的关于管理和培训管理者方法的研究,以提高领导人或老板的管理效率。现在,已经找到了有效的领导和管理的方法,而且大的组织机构已经花费时间与金钱为管理人员、经理人员或其他领导人进行了这类训练。

领导人们并不总是通过一个组织的正式任命获得权力,他们可以从全体成员的同一起跑线上涌现出来。近几年领袖特质概念被重新提出,作为对某些领导人力量的说明。具有领袖魅力的领导人与别人的不同之处在于能够与其追随者建立坚固的感情纽带,而且与其追随者对前途有共同的看法。艾伦·布莱曼(Alan Bryman)曾经研究过具有领袖魅力的商业领导人。我们在这里没有篇幅来详细探究领导权问题,无论是什么形式的领导权,它与我们所谈内容都有联系,那就是无论通过什么手段获得权力,都会成为我们不得不服从的人。

作者之一清楚地记得在对母亲和婴儿进行研究时,看到一个生气的护士责骂一位新生儿的母亲,因为在进行母爱监护病房中她使自己的新生儿仰卧在婴儿床上(这是根据她所在的亚洲社团的习惯)。那位母亲后来顺从地把她的婴儿放成俯卧位。过了几年,在更为权威的人士研究了婴儿病床死亡病例之后,人们可以清楚地想像出把婴儿从仰卧变为俯卧时那种折腾的样子。这种情况反映出正是权威者的意见必须改变。所以有时具有抗拒或反叛能力是很重要的。

有些报道令人宽慰,在澳大利亚、德国和荷兰进行的米尔格拉姆式实验表明人在某些情况下,人们可以降低对命令的服从程度。能够使个别人反抗的主要因素是在实验中安排了一个拒绝服从命令的实验帮手。正如我们在阿希的研究中所看到的那样,在米尔格拉姆的实验中也是这样,来自另一个人的支持使决策产生了差异。或许我们能从这方面学习到的是,单独坚持自己的看法对大多数人来说是件非常困难的事,如果我们没有得到支持,我们就需要去寻找,这样可以为抗拒那些有权势的人提供力量。

正如我们已经看到的那样,独立自主并不容易。所以关于“自信训练”(在第一章里提到的)的书籍和培训不断增多,这对那些觉得自己是“应声虫”的人、那些不能或不敢大声说出反对他人或集体压力意见的人是会有帮助的。

敢于表达自己的意见并不意味着你想要什么总能得到什么,它是指当发生利益冲突时,要敢与别人协商得到公平合理的解决办法。当冲突出现时就要牵扯情绪问题。当与一个发火的人对峙时许多人难以应付,尤其是当这个人被认为在我们之上有一定的权力时,例如老板、父母、甚至配偶或孩子。当一个人觉得有必要抗拒压力和拒绝要求时,一种处理矛盾的技巧就是**破唱片技术**。练习4.2将说明这种技术。

## 大众传媒的影响

近 40 年来大众传媒的增多,使我们所受的影响大大增加。现今有电影、广播、电视(很多频道)、报纸、杂志,还有新近的电脑游戏中电脑编制的图像以及国际互联网上传播到全世界的大量信息。尽管这给人们提供了几乎无限的信息,但也使我们直接接触世界上一些没落的东西,现在已使人担心这方面的材料可能产生不利影响,尤其是暴力或色情类的东西。在本节里我们将考虑暴力场面的强烈影响。

自从有了电视,很快开展了关于调查收看暴力节目对人们行为和态度影响的研究。的确,在北美据估计儿童在中学毕业之前可能看过 18000 起电视上的凶杀案。这已使得公众以非常强烈的情绪表示观看大量的暴力节目(无论它们是动画片、录像、电影还是电视)对儿童没有好影响。

### 攻击性与暴力图像

攻击性的定义是什么,这是进行研究时遇到的第一个问题(第五章有比较详细的讨论)。研究人员必须不仅要看攻击事件而且要看事件的描写方式。在“汤姆和杰瑞”动画片里的暴力事件不可能与新闻节目报导的相比,但是即使动画图像在效果上也不可能是无害的。关于观看暴力节目的影响曾有若干假设。其中西莫尔·费史巴赫(Seymour Feshbach)说那是“泻药”,即观看萤光屏上的暴力会减少观众随后展示暴力的可能性。另有些人的意见正好相反,认为它会在观众身上增加施暴和攻击的可能性。而且目前人们倾向于支持后面的看法。

---

\* 译者注:汤姆和杰瑞(Tom and Jerry)中文动画片译为《猫和老鼠》。

1994年英国诺丁汉大学的依丽莎白·纽逊(Elizabeth Newson)发表了一篇论述录像上的暴力与保护儿童的论文。在这篇论文里她表达了对这些事情的非常深切的关心,她的看法受到25位从事儿童工作的专业人员的赞扬。这些问题也曾在1995年出版的《儿童与暴力》的一份报告中谈论过,据说某个国际权威性心理学组织认为,对攻击性态度和攻击性行为的容忍,与观看暴力图像程度的增高有关。

这类报告所表达的对上述问题的关心程度超过了早期的调查研究,早期所采取的措施比较谨慎。可是观看暴力图像会引起更多攻击性行为的看法在专业人员中间并非完全一致。该领域的一位著名研究人员盖·坎莫巴赫(Guy Cumberbach)就认为上述意见所引用的大部分研究是无效的,他认为在正常情况下,多数大众传媒对观众的影响是有限的。他还对儿童特别脆弱的看法提出异议。

此类研究不易实施,其中大部分是在人为设计的环境里进行,所涉及的攻击行为不太激烈,因为在这样的调查研究中运用非常粗暴的图像有道德上的困难。为了大规模地调查这些问题,斯坦利·米尔格拉姆在美国进行了研究。他设计在几个地区上演的一部电视剧里有两个反社会行为:砸碎施舍箱和打辱骂性电话。一个“控制”节目,并不包括这些行动,在其他收视地区以同样的条件播放。许多人在电视演播室看了有施舍箱和电话的节目。但是以后在这两个收视地区之间并未发现反社会行为有重大差异。这个结果没有给大规模地模仿电视上的暴力行为的说法提供直接证明,当然它没有告诉我们关于观看这种电视的长期影响。其他研究确实发现观看暴力与模仿暴力之间肯定有相互联系,只是并未证实其因果关系。

许多研究人员把那些看过电视暴力节目的儿童和那些没有看过的作了比较,指出在前一组儿童身上有攻击性增多的迹象,而且

这项研究暗示连动画片都有可能促进攻击性行为。

虽然实验结果有些矛盾，但心理学家们当前倾向于认为：如果有任何证据说明观看暴力与行为和态度上的不利变化有联系，就应当采取措施来保护人们特别是儿童不接触这样的题材。诚然，美国心理学会青年与暴力委员会介绍说，在家里和学校里教给儿童有批判地观看，可以削弱电视上暴力节目的影响。同时他们又说“电视可以是一位有说服力的传授良好社会态度的好教师，并且有潜力为减少暴力做出重要贡献”。这种说法认为电视具有有益的潜在作用，不过即使如此它也一定具有相反方面的同等潜力。

### 社会影响的力量

本章已经详细地说明别人对我们的个体行为的巨大影响力。社会影响塑造我们的所做所想，甚至我们个性的许多方面。它决定我们对别人的印象、态度和行为。仅仅因为别人的存在，就可能改变和歪曲我们的判断，即使我们极不同意那些人的意见。

在某些情况下，社会压力可能强迫我们去做那些我们本来不打算做的事。例如最近在波斯尼亚发生的一些暴行，清楚地表明那些人是由于受不了社会压力才这样做的。对足球流氓行为的研究，至少在英国，似乎显示有些最严重的违法者竟是平时无可挑剔的守法公民，他们在日常生活中有规规矩矩的职业。只是当他们处于一定的社会情况下，尤其在人群当中时，他们变得反社会而且对别人有潜在的危害。

社会影响既能危害人类，也可以用来为人类造福，正如最近定期举行的慈善救济动员活动清楚地表明的那样。大众传播媒体的力量巧妙地使富裕的西方看到第三世界居民遭受饥荒的困难处境，不然的话许多西方人会忽视这些慈善活动。在这种情况下他们之所以对这一事业做出慷慨的捐献，部分原因是他们在对自己朋

友、邻居和同事们的慈善行动做出反应。

20 世纪社会影响的力量随着电子通讯和信息储存效率的不断提高而变得越来越强大,例如日渐走近的国际互联网络的潜在效果已初露端倪。随着时代进步,社会心理学在分析人类交流活动正在发生的重大变化方面将发挥越来越重要的作用。

### 参考文献

- Argyle, M. and Colman, A. (Eds.) (1994). *Social Psychology*. Harlow; Longman. [Cross-cultural studies of the Milgram type experiment. ]
- Aronson, E. (1995). *The Social Animal*. San Francisco; W. H. Freeman. [Includes quote on craziness. ]
- Asch, S. E. (1955). Opinions and Social Pressure. *Scientific American*, 193, 31—35. [Studies of conformity. ]
- Brickner, M. A., Ostrom, T. M. and Harkins, S. G. (1986). Effects of personal involvement; Thought-provoking implications for social loafing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 763—769. [Social loafing and social facilitation. ]
- Brown, R. (1986). *Social Psychology*, 2nd edition. New York; The Free Press. [Many aspects of the topic of social loafing. ]
- Bryman, A. (1992). *Charisma and Leadership in Organisations*. London; Sage. [Research on charisma. ]
- Feshbach, S. (1961). The stimulating versus cathartic effects of a vicarious aggressive activity. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63 (2), 381—385. [The effects of viewing violence. ]
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford; Stanford University Press. [Festinger's original state-

ment of his theory. ]

- Festinger, L. and Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(2), 381—385. [Compliance and why it occurs; strategies of 'face-saving'. ]
- Gilbert, G. M. (1951). Stereotype persistence and changes among college students. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 46, 245—254. [A follow-up to the Katz and Braly study. ]
- Gulbenkian Foundation Commission. (1995). *Children and Violence*. London; Calouste Gulbenkian Foundation. [Includes references on Newson on pages 69—70 and Cumberbatch. ]
- Karlins, M. , Coffman, T. L. and Walters, G. (1969). On the fading of social stereotypes; studies in three generations of college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 13, 1—16. [The latest of three studies of stereotyping. ]
- Katz, D. and Braly, K. W. (1933). Racial stereotypes of one hundred college students. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 13, 1—16. [The first attempt to identify ethnic stereotypes. ]
- Kravitz, D. A. and Martin, B. (1986). Ringelmann rediscovered: The original article. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 936—941. [The tug-of-war study. ]
- Latane, B. , Williams, K. and Harkins, S. G. (1979). Many hands make light work: The causes and consequences of social loafing. *Journal of Social Psychology*, 27, 822, 832. [Social loafing. ]
- Lippman, W. (1922). *Public Opinion*. New York; Harcourt, Brace. [Original discussion of the term *stereotype*. ]

- Milgram, S. (1974). Conversation. *Psychology Today*, June, 71—80. [TV and its influence on violence. ]
- Milgram, S. (1963). Behavioural study of obedience. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(4), 371—378. [Experiment on obedience to authority. ]
- Moscovici, S. (1980). Cited in Argyle, M. and Colman, A. M. (Eds), *Social Psychology*. Harlow; Longman. [Conformity and consistency in the confederates. ]
- North, A. C. and Hargreaves, D. J. (1997). Musical preference and social cognition in adolescence: music as a 'badge'. *Manuscript submitted for publication*. [An attempt to identify attitudes associated with three musical styles. ]
- Perrin, S. and Spencer, C. P. (1981). Independence of conformity in the Asch experiment as a reflection of cultural and situational factors. *British Journal of Social Psychology*, 20(3), 205—309. [Conformity and engineering students. ]
- Sanson, A. and Di Muccio, C. (1993). The influence of aggressive and neutral cartoons and toys on the behaviour of pre-school children. Special Issue; The Psychology of Peace and Conflict. *Australian Psychologist*, 28(2), 93—99. [Cartoons and violence. ]
- Stoner, J. A. F. (1961). Cited in Argyle, M. and Colman, A. M. (Eds), *Social Psychology*. Harlow, Essex; Longman. [The risky shift. ]
- Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 142, 269—274. [Social facilitation. ]

### 推荐读物

- Aronson, E. (1995). *The Social Animal*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Baron, R. A. and Byrne, D. (1987). *Social Psychology; Understanding Human Interaction*, 5th edn. Boston: Allyn and Bacon.
- Brown, R. (1986). *Social Psychology: The Second Edition*. New York: The Free Press.
- Eiser, J. R. (1986). *Social Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.

---

## 练习 4.1 喜爱音乐的刻板印象

### 指导语

下面是凯伦·格林和凯伦·布朗的情况。把对凯伦·格林的描述读给一组人听并要求他们从下面“问卷”的每对陈述词语中选出一个来评价她的性格。将凯伦·布朗的描述读给同等条件的另一组人听,并完成相同的问卷。

凯伦·格林现年 15 岁,在当地中学读书,并有两个弟弟。她对网球和阅读很感兴趣,可是她主要的业余爱好是音乐。她倾听许多古典音乐并有 50 多张激光唱片,其中包括莫扎特和贝多芬的音乐录音。

凯伦·布朗现年 15 岁,在当地中学读书,并有两个弟弟。她对网球和阅读很感兴趣,可是她主要的业余爱好是音乐。她倾听许多流行音乐并有 50 多张激光唱片,其中包括滕胧与绿洲乐队演奏的音乐。

### 问 卷

- |            |          |
|------------|----------|
| 1. 关心自己的外表 | 不关心外表    |
| 2. 遵守法规    | 反对法规     |
| 3. 喜欢开玩笑   | 严肃认真     |
| 4. 对技术感兴趣  | 对技术无兴趣   |
| 5. 热衷于妇女权利 | 对妇女权利无兴趣 |

|            |        |
|------------|--------|
| 6. 喜欢思考问题  | 不善深思熟虑 |
| 7. 喜欢面对大众  | 不关心别人  |
| 8. 不从习俗的   | 依从习俗的  |
| 9. 喜爱传统    | 不热衷于传统 |
| 10. 信仰宗教   | 不信仰宗教  |
| 11. 有教养的   | 无教养的   |
| 12. 对理性感兴趣 | 排斥理性   |

### 结 果

你找的两组人在描述上有何区别？这个结果出人意料吗？

## 练习 4.2 破唱片技巧

这是一项使你能够坚持自己的需要或愿望的技巧。像播放破损的唱片时总在一个地方一遍遍地重复那样，你要做的事就是以坚定的态度一遍又一遍地重复你的意见。这种技巧在许多情况下是很有用的：

- 当你面对的一个人不愿听到“不”，并且坚持要你说出拒绝的理由时；
- 当一些巧妙而无关的问题不断地拉你离开自己目标时；
- 当你想要节省时间缩短毫无结果的讨论时。

在下面需要表示拒绝的例子里，这种技巧可以从一开始或者在你做出适当而充分的说明之后使用。如果你觉得提出要求的人无视你的权利，那就无需解释了。

### 事 例

拒绝再喝一杯酒。“A”是提问，“B”是回答。

不敢坚持自己意见的对话：

A. “您再喝一杯好吗？”

B. “不，谢谢，我已经喝很多了，不想再要了。”

A. “可是我们大家都在喝，你必须和我们一起喝。”

B. “不,我要开车,不敢多喝。”

A. “噢,来吧,警察从来不在这一带监测呼吸。”

B. “不,我不想冒险,我还需要用车去干活呢!”

A. “唉呀,你别这么懦弱,举起杯来吧,好吗?”

B. “好吧,我喝不惯啤酒,我觉得有点……。”

如此等等,许许多多复杂而徒劳的解释使你感到软弱而呆傻,可能你会再喝下去。

敢于表达自己意见的对话:

A. “您再喝一杯好吗?”

B. “不,谢谢,我已经喝很多了,不想再要了。”

A. “可是我们大家都在喝,你必须和我们一起喝。”

B. “我不想再喝了。”

A. “啊,来吧,只再来一杯。”

B. “我不想再喝了。”

A. “唉呀,你别这么… 举起杯来吧,好吗?”

B. “我不想再喝了。”

如此等等,这个对话可能还要继续下去,但是你保持自己的尊严,坚持你原有的决定拒绝再喝。

### 评语

要注意在上述例子中那个敢于表达自己意见的人达到了自己的目的,而那个不敢表达的人可能最后喝了酒。“哎,那么,最后一杯”,以及详细谈论关于自己的许多细节,实际上是在承认自己是个懦弱者。其结果是使提议喝酒的人了解到对方软弱,如果继续说服会使之让步。这项技巧帮助你建立并坚持自己的原则,还使你能够把自己特有的原则告诉别人。

### 角色扮演

如果这个例子中前一部分的对话你听起来熟悉并能在其中找到自己影子的话,那么就找个朋友一起演练一下。让你的朋友扮演 A 角,设法说服你

去做你想要拒绝而常常发现难以拒绝的事情。首先扮演通常方式的回答,然后试一下破唱片技巧。请你的朋友评论一下你的表演,接着再重复演练,直到你能断然拒绝为止。

---

## 第五章 你的情绪

- 爱与依恋
- 婴儿爱的本质
- 成人爱的本质
- 形形色色的爱
- 激烈的和冷静的攻击
- 挑衅
- 愤怒的本质

人可以体验各种各样的情绪,而且有时情绪变化之快令人感到惊奇。我们只需看一个婴儿的哭笑以及气得面部发红都发生在顷刻之间,就知道一种情绪可以紧接着另一种情绪。我们不大可能在成人身上看到这种戏剧性变化。他们情绪表现处在较强的意识控制之下。但是在日常生活中无需刻意追求,我们每个人都可以体验到愉快、心烦、难过、厌倦、急躁、抑郁等情绪。我们不会像婴儿或蹒跚学步的幼儿那样表达情绪,而且如第一章里所见,在情绪表现所允许的范围方面还存在显著的文化差异。

情绪是什么?我们常认为情绪或情感是完全相同的。真实情绪的主要要素是身体的变化,是一种生理反应,例如心跳、出汗、脸色变红或脸色苍白,膝部无力或胃部不适。它伴有某种强烈的情感体验,例如爱情、恐怖、愤怒或惧怕。情绪在表面上好像与我们头脑中的思维部分是分开的。我们可以说“我就是禁不住要爱他(她)”,

尽管看来有无数理由可以使我们对这个人连喜欢都说不上。不过，实际上情绪与我们头脑的理性思考还是分不开的。

一般来说，情绪和认知是结合在一起的。我们可以识别一种情绪如“焦虑状态”，它有可测量到的生理变化，但情绪的体验是与**归因过程**联系在一起的（关于归因过程的较详细的说明见第二章）。我们会积极地为自己的情感寻找解释。生理变化并非发生情绪体验的充分条件，心跳加快可能是因为爱情、愤怒，也可能是因为剧烈运动。情绪体验取决于我们的不同认知。要想解释我们的情感或身体变化，并不像我们想像的那样简单。

唐纳·德顿(Donald Dutton)和阿瑟·艾伦(Arthur Aron)在一项有争议的研究中对此有所说明。在他们的实验里一组男人被要求走过架在岩石和急流上空的一座非常高的吊桥。吊桥的护栏很矮，预料过桥的人会产生忧虑感(或高度唤醒)。另一组男人走过一座很低而坚固的桥(作为控制组)。在桥的对面两组男人都遇到一位与实验主试者配合协作的女生，她给他们做个性测试。(吊桥)实验组的男人在测试上显示出更强的性别表象，比控制组的男人更容易受到女主试者的吸引。女主试者把她的电话号码给了所有参加实验的人。但实验组有更多的男人后来给她打电话查询有关实验的细节。据说，实验组的男人把他们当时的高度激动感至少部分地归因于那个女人的吸引，而不单纯是令人紧张的过桥所引起的焦虑。这项研究曾经受到批评，但是后来的研究工作证实我们能够把身体的感觉归因于不正确的来源，就像在这里提到的那样。在重新开展这项研究时伯纳德·莫尔斯坦(Bernard Murstein)指出这种归因错误最有可能出现在引起情感的真正原因被忽视的情况下。

过去心理学家们认为有些情绪是本能的。本能这个术语既用来描述行为底下的内驱力(即动机)，又(或)用来描述不学而能的行为模式本身。一般地认为本能是个体内在的东西，但关于哪些是

基本情绪,存在多种推测。以满足生理上的需要,像饥饿和口渴这样的驱动力被认为是基本的动机,可是例如像爱情这样的情绪常被形容为二级驱动力。据说,这样的驱动力是通过与原生驱动力相结合而产生的。婴儿对自己母亲的爱,被有些人认为是符合这一类驱力的,因为通过母亲喂养婴儿满足了对饥饿的原始驱动力,因此一种需要或对母亲的爱是通过结合衍生的。如我们将要看到的,关于对婴儿爱与依恋的研究,从实质上对这方面理出了一些头绪。

人能够体验各种各样的情绪,但在本书中我们不可能对所有这些都做出恰当的评析。因此,我们决定只集中讲述情绪体验的两个方面:“爱与依恋”和“愤怒与攻击”。

## 爱与依恋

我们用爱这个词以许多不同方式来描述我们对人和动物、对食品和饮料、对无生命的东西(家、工作)和许多其他事物的感情。在本章里我们仅限于有生命的对象范围。

心理学家们主张爱或依恋是“把一个人和另一个人结合在一起的感情纽带”,而且这样的情绪在某些行为模式中是明确的,例如设法与依恋对象亲近和发生身体接触。这个定义有助于识别表达依恋的那些行为模式,并测定此类情绪。

### 最初的爱

一个婴儿最初什么时候感受到爱?爱是在出生后迅速发展起来的呢,还是有一个逐渐发展的过程?康拉德·劳伦兹(Konrad Lorenz)所做的动物实验研究对我们认识这个问题是有影响的。劳伦兹是一位生态学家,他观察到小鸭形成对自己母亲的强烈依恋。如果它们在孵化时就离开母鸭,孵化后就会跟随而且依恋它们首先接触到的任何大一些的动物或对象。它们的依恋是那么强烈,以

致劳伦兹把它形容为病态的执着,并且把它称为“印刻”。(图 5.1) 印刻被发现对行为尤其是对社交和性行为具有长期的影响。劳伦兹证明如果他用手喂养小鹅的话,后来它们就选他做伙伴,而不选它们自己的同类。劳伦兹接下去证明许多鸟类的幼雏,特别是那些早熟的(在孵化时会活动而且发育良好的)幼雏,例如家禽中的小鸭、小鸡和小火鸡也有印刻现象。别的研究人员开始在哺乳动物身上研究这个课题,而且引出关于“人类印刻”的推测。



图 5.1 印 刻

研究人员感兴趣的是人类婴儿出生后与自己母亲之间的关系,并设想可能婴儿一出生就很快与母亲结合在一起。有些研究人员如李·萨尔克(Lee Salk)甚至提出婴儿在出生前就印刻了母亲特征例如心跳的见解。后来的研究曾经不太相信印刻的说法,认为人类的反应不会像在早熟的小鸟身上所观察到的那样,但是研究清晰地证明婴儿可以对母亲许许多多暗示作出优先反应。婴儿出生后很快就对母亲的乳汁气味以及母亲的声音作出优先反应。可是对母亲的真正依恋似乎是经过几个月才发展起来的。

鲁道夫·沙佛(Rudolph Schaffer)证明对母亲(或照料者)的

爱不是很快形成的。要形成具体的依恋需用几个月的时间。婴儿与具体个人之间的依恋标志包括微笑、眼神,母亲不在时哭泣以及举起双臂打招呼等。虽然在最初几个月可能出现这些反应来回应一些人,但是在出生6个月后,这样的模式仅对特定的人才能典型地显示出来。沙佛(Schaffer)研究了婴儿在家庭环境中与母亲短时间和较长时间分离的不同情况,发现婴儿在6到9个月年龄之间可形成明确的依恋,这段时间被描述为人类婴儿依恋的敏感期。

许多父母都会觉察到出现在自己孩子身上的这个阶段的情况,因为只有两三个月大的幼婴会对陌生人微笑,或者当苦恼时可以由不熟悉的成年人来安慰。而在7个月时,同一个婴儿变得比较爱挑剔了。他(她)典型地只对特定的个别人微笑,而且只允许这些人来安慰他(她)。如果陌生人向他们微笑或者当他们心烦时想要安慰他们的话,他们会变得更加烦躁。7~8个月的婴儿有可能被父母说成是“缠人的”,而且这时婴儿与依恋的人短时间或长时间分离都会是非常伤心的。

## 婴儿爱的本质

玛丽·爱因斯沃茨(Mary Ainsworth)深入研究了婴儿和他(她)的照料者之间关系的本质,结果表明在婴儿对照料者所表示的依恋形式上有性质上的差别。婴儿的爱是以各种不同方式表达的,她用婴儿依恋中表现出的安全感水平这个术语来进行描述。爱因斯沃茨想出了一个曾引起争议的方法来测定人类婴儿的依恋。如我们已经注意到的,婴儿对特定人的行为是有辨别力的,他们选择地微笑或者只让某些人来安慰自己。爱因斯沃茨就从这一点开发出了评估婴儿依恋的标准化方法。

她设计了一个叫做陌生情境的实验程序,其中婴儿和照料者连续经历七个短情节,每个情节3分钟。由婴儿、照料者(例如母亲

或父亲)和一个陌生人参加。其条件是让婴儿和照料者及(或)陌生人一起,或是单独地经历一系列情境。程序的每一阶段对婴儿来说稍微有些紧张(尽管在某一情节中如果婴儿苦恼得稍微厉害一点就会缩短时间),而且通过把整个过程录像来评价婴儿的依恋。测定依恋的标志包括亲近、寻求接触、维持接触、抗拒、回避、搜索、隔开距离的相互影响,以及婴儿与照料者重聚时的反应。

在陌生情境评价中对婴儿表现的依恋或爱作了三种分类。它们是“安全性依恋的”婴儿(B型)和两类“焦急性依恋的”婴儿:其中A型在与照料者的关系上表现回避,C型表现抗拒或矛盾情绪。某一类型只适用于测定一种关系,并非适用于婴儿的所有关系。因此一个婴儿可能安全性地依恋母亲,但与父亲的关系却是焦急性依恋,反之亦然。他们不太可能在所有关系上表现完全相同。

许多研究人员提出警告,认为这种分类并非普遍适用,因为在不同文化环境里照料者与婴儿之间相互作用的方式不同。在有些文化环境里以陌生情境评价的婴儿只有不到一半被划分为安全性依恋,若以此说明家长与婴儿关系上存在问题可能是不明智的。例如,在那些婴儿从不离开母亲而且一直被带在她们身边的文化环境里,任何形式的分离都会是令人痛心的,这样就会使上述评价出现偏差。

陌生情境的评价方法曾被广泛采用,而且一般认为它是反映一种特定关系性质的可靠标志,不仅仅是对婴儿性情的测量。最初,它曾用于年龄在12至24个月之间的婴儿,但是一种类似形式的评价也可用于6岁以下的孩子。对于年龄更大的儿童和青少年,研究者们也曾设计出一些关于分离焦虑的问卷来测量他们与父母之间的依恋情况。

### 爱是无限的吗?

约翰·包尔比(John Bowlby)在过去40年里有力地影响着我

们对婴儿如何爱及他们的爱集中于谁的看法。包尔比认为与母亲(或代替母亲的人)的温暖、亲密而稳定的关系是婴儿形成健康心理所必需的。他提出了关于“单一性”的观点,认为婴儿不能形成对不止一个人的依恋。后来包尔比认识到婴儿确实也依恋别人,但他仍然认为母亲通常是婴儿依恋的第一位人物。其他研究,例如鲁道夫·沙佛(Rudolf Schaffer)和斐吉·艾莫逊(Peggy Emerson)的研究,表明婴儿可能有好几个依恋人物而母亲未必是婴儿最依恋的人。在有些家庭里,父亲或其他照料者可能是第一位人物。许多研究表明,如果婴儿平时有好几个照料者(例如母亲、保姆和祖母或外祖母),他(她)就不会受苦,只要这些照料者不超过4~5人而且他们都有规律地参与婴儿平日生活。

包尔比强调婴儿最初的爱和依恋对象的重要性。在他以前弗洛伊德就曾经强调早期爱的关系得不到满足对人的长期有害影响。劳伦兹也报导了在人类以外动物身上,如果没有早期依恋,会出现后来的社交和性行为上的严重问题。

幸好,很少有人婴儿时期或儿童时期没有任何机会依恋一个人,但是现有资料确实表明对那些不曾爱过和被爱过的人来说这种影响是明显的。这样的人发展成为所谓的“无情感性格”,在后来生活中不能感受对别人的爱慕,也不能形成对他人的恋爱关系。对那些在儿童时期成为孤儿或者与他们所爱的人分离的人来说长期影响必然是严重的。成年人生活的爱似乎是建立在儿童时期爱的早期经历上,而且从对成人关系的影响角度来看,婴儿和儿童曾经爱过又失去爱与从未爱过相比,毫无疑问会好些。

## 成人的爱

婴儿与自己母亲之间的典型的最初的爱,一向是心理学家研究的焦点,这可能因为母婴关系被看成是它后面一切爱恋关系的

原型。成人之间的爱当然也有人研究过,因为对大多数人来说爱与被爱是他们成人生活中的最重要的问题,所以心理学家们如果对此不感兴趣就难以解释了。



图 5.2 对绝大多数人来说,爱与被爱是他们成年生活中的最重要的内容

成人为什么彼此相爱呢? 我们可以看到有人论述婴儿爱和母爱的理由是婴儿依赖母亲可以得到照顾,但这是成人相爱的根据吗? 劳伦斯·卡斯勒(Lawrence Casler)把爱看做是一种不健全的标志,一种缺乏使之独立的内部资源的标志。而其他人(例如艾立克·埃里克森(Erik Erikson))的看法恰恰相反,是把成人相爱而形成密切亲密关系的能力看成是人的适应性与正常程度的标志。也有人认为,爱的作用是激发人们做父母并承担起父母的义务。最后,艾莱恩·沃尔斯特(Elaine Walster)把爱看做是在特定情境中,能感受强烈生理唤醒反应的特定状态的标记。有证据支持这一看法,我们在前面唐纳·德顿和阿瑟·艾伦所做的实验里就看到过。

成人之间的爱可以有几种形式：我们可以爱和我们性别相同或相异的人，而且性的吸引可以包括也可以不包括在我们的情感里。前面所说的依恋的定义没有区分出是不是含有性爱的成分，也没有确切表明喜欢到底是程度较弱的爱还是另外一种完全不同的感情。吉克·鲁宾(Zick Rubin)调查了爱与喜欢之间的关系，抽样调查了许多学生，要求他们回答关于与情人及与纯友谊朋友关系的各种各样问题。对答案的详细统计分析明确表示，爱是由至少四种成分组成的：**需要、关心、信任和宽容**。后来的研究表明对人们来说在他们自己爱的观念中每种成分的分量可以是不同的。

用鲁宾的话来说，喜欢是作为与爱很不相同的感情出现的，它的特征是一个人认为另外某人是成熟而能干的。可是喜欢和爱可以共同存在，而且被说成喜欢或友谊的关系或许也含有爱的成分。

## 成人爱的本质

### 爱的标志

伯纳·莫尔斯坦(Bernard Murstein)主张爱的标志可分为如表 5.1(i)所示的三种形式或特征。我们可以感受到这一点，但这并非爱的恒定的标志。因为一个男人可以爱他的妻子，但在某一时刻又生她的气。不过，我们大多数人不会认为这种暂时状态会掩盖他对她的爱。当我们考虑一个人的行为时也会出现类似的问题，因为爱的行为并不是表现在那些声称爱的人身上。因此最后我们只剩下爱是一种判断，是“**那些彼此爱着的人所做的认知决定**”。这种决定当然是可以撤消的，这可能是成人爱的关键，无论是根据情感还是根据行为做出的，它都是自觉的决定。

## 爱的发展

爱被确认有三个阶段(见表 5.1(ii)):热情的、浪漫的和婚姻的,但对这些阶段的顺序尚未进行研究。热情的爱包括高度的情绪唤醒,而浪漫的爱包括对被爱者的理想化。如果你想要查明你对所爱的人的热情的爱的强度的话,那么你就填写一下练习 5.1 的热情的爱等级量表。强度最差的形式是婚姻的爱,因为它发生在结婚(或完全建立伙伴关系)之后,夫妻俩互相适应,日复一日厮守在一起。热情大概还会有,但是喜欢和信任成了此时关系中的主要成分。

表 5.1 成人的爱

---

### (i) 爱的特征:在个人心里

行为——对对方需要的反应

情感——与生理反应相联系,如心跳加快

判断——认知决定

---

### (ii) 爱的发展

热情的——最初阶段,情绪高度唤醒

浪漫的——对被爱者理想化

婚姻的/伴侣的——建立关系后发生,包括喜欢和信任,认识代替幻想

---

### (iii) 斯坦伯格关于爱的三角理论:关系中的三种成分

亲密——亲近与结合在一起的感觉

热情——满足生理上的爱的驱动力

决定/承诺——决定相爱并维持相爱

(iv) 李氏爱的色调:爱的方式

基本色调(原色)

厄洛斯式(注)——强有力的肉体上的爱

路德斯式(注)——嬉耍的爱

斯陶吉式(注)——伴侣的爱

混合色调(间色)

狂热型——不顾一切疯狂的爱

实用型——实用的爱

敞开型——无私的利他主义的爱

---

(注):厄洛斯、路德斯和斯陶吉是希腊等国古代神话中三个爱神的名字,相当于罗马古代神话中的爱神丘比特。

### 爱的类型与方式

爱只有一种类型呢,还是像个性(见第二章)或智力(见第十章)那样是由许多方面组成?这里我们将考虑两种理论:罗伯特·斯坦伯格的理论和约翰·艾伦·李的理论。

罗伯特·斯坦伯格(Robert Sternberg)在他的三角理论(见表 5.1 (iii))中认为爱有三种成分。它们是亲密、热情和承诺。并说它们每一种在不同的爱的关系中都是不同的。乍看起来,爱在热情成分上会较强,而在其他两种成分上较弱。提出这一看法是个良好开端,但需要进一步细化,以便讨论爱的错综复杂的状态和微妙之处。

对爱的另一看法是约翰·艾伦·李(John Alan Lee)提出的爱的方式分析。李不大关心爱的定义,而更关心使那些相爱的人能够如表 5.1(iv)所描述的那样,阐明爱的“不同色调”。李调查了加拿大人和英国人的爱恋关系,让他们填写很长的叙述他们关系的

问卷。李把爱看做是由“三原色”混合而成的；“三原色”分别是厄洛斯式、路德斯式和斯陶吉式的爱。

### 爱的三原色与三间色

爱的第一种基本色调是厄洛斯式，它是一种根据肉体上的吸引力和对相爱者理想美探求的爱。第二种基本色调是路德斯式，它是一种嬉耍的爱，不关心承诺，精于游戏的手法。最后一种基本色调是斯陶吉式，一种同情的而不是热情的爱。李发现爱很少是纯粹一种类型的，而是爱的“基本色调——原色”混合而成的具有自己独特性质的一种新的类型。已被确认的爱的三种主要混合型是：狂热型、实用型和敞开型，它们是爱的三间色。厄洛斯式和路德斯式混合产生狂热型。狂热型恋人从狂喜到绝望，不像那些不为欢愉而受苦的性爱恋人。有些人把这说成是爱的神经症类型。实用型是路德斯式和斯陶吉式的混合型，或者如李所说的“拿购物单去爱，一种按实用标准寻求适合性的爱”。最后一种混合型是敞开型，它比其他类型较为少见。这是基督教徒对爱的传统看法，一种没有嫉妒或急躁的利他主义的爱，这种爱是斯陶吉式和厄洛斯式的混合型。李接下去说在“爱的色调”上还有更多的混合型或组合型，恰如真正的色彩所有的那样。他还研讨了路德斯式的厄洛斯型和斯陶吉式的路德斯型（要得到更多资料，可进一步参阅有关的读物）。

李研究了所有年龄、各个阶层和不同教育背景的人，发现爱恋型式的分类适合于所有的分组。他还研究了同性恋的男性，此分类也适合于他们的爱恋型式。可是应当强调的是这种分析还没有应用于其他文化环境，因此我们不知道它能否准确普遍地反映出所有女人的和男人的爱。

正如能在婴儿身上识别出依恋的标志一样，人们同样能够在成年人中间识别出彼此相爱的人。研究证实了我们本来可以预料到的情况，典型的标志包括：言语传情；拥抱接吻；面对心上人神采

飞扬；赠送礼物，表达爱意；提供帮助，给予感情和道义上的支持；甚至非常简单地双方有越来越多的相互注视。这些不同程度的爱的行为可以反映出鲁宾的研究中的爱的不同成分。最后，是否有可能预言爱能持续长久，以及爱在经历像婚姻这样的长久承诺之后是否还会存在呢？约翰·李认为如果夫妻分享相同的爱恋方式的话，关系更有可能持久。而且在各种类型中斯陶吉式恋人最有可能在一起生活的时间最长。对爱人的喜欢同样可以预示保持较长时间的关系。

西方文化认为，爱是在长期承诺之前的而不是在完全理性控制之下的东西。所以常听说人们担心他们相爱的程度是否能做出像结婚这样的承诺。在别的文化中，人们认为爱是在结婚之后而不是在结婚之前。这就使我们了解了两种完全不同的对爱的看法，显然这就是影响并形成爱的行为的思想观念。

现在让我们转入对完全不同的情绪体验：愤怒与攻击的论述。

## 愤怒与攻击

心理学家常遭指责，说他们对老百姓关心的日常生活中的“实际”问题无话可说。这种指责肯定也存在于我们关于成人爱情的话题之中。但是好在有许多领域的心理学研究并不像有些人说的那样，关于人类攻击行为的研究就是如此。

攻击、愤怒和敌意在人们关心的若干事情上明显地起重要作用，因而得到广泛的研究。心理学中的大多数主要学派对这种行为方式都发表过意见，而且其中有些领域的研究直接起因于对攻击行为所引起的人类痛苦的关心和对人类未来的担忧。

首先遇到的主要困难又是给“攻击”这个词下定义。一个有用的起点是将攻击与相关的愤怒和敌意从概念上分开。“愤怒”指的是一种情绪唤醒状态，它典型地伴有自主神经系统的激活作用和

面部表情的特有模式(如第一章里的描述的)。显然,一个人可能很愤怒,但并无破坏性行为。同样地,也可能发生攻击者在行动之前并未感到愤怒的攻击行为。“敌意”指的是对人或事的否定性评价。心理学家们时常使用“认知”这个术语来描述攻击性。当然,有可能评价社会上某一特定集团(例如,资本主义者或共产主义者)用的是非常否定的词语而并无愤怒感或攻击行为。如我们在前面所注意到的,通常认知和情绪过程是有复杂联系的。

攻击指的是明显的或看得见的行为,尽管要确切地说哪种行为是攻击行为尚有争论。许多当代心理学家认为“攻击”这个词语只限于造成人身伤害和财产破坏后果的行为,同时承认伤害不单指身体上的也包括心理上的。就连下这样一个显而易见的简单定义也有一些困难。我们应当把“偶然地”造成伤害的行为(例如无意中开枪伤人)列为攻击行为呢,还是把有意伤害但“失败”的行为(例如企图射击别人但未射中)列为攻击行为?一般说来,攻击行为定义中包含了观察者的重要判断。当造成伤害的行为是社会上规定的或认可的,就可以不认为是攻击行为。因此死刑或打一下自己的孩子常常不被看做是攻击行为。从这种意义上说,把一个行为看成是带有攻击性的,总是有它社会上的和政治上的衡量标准。

### 激烈的和冷静的攻击

搞清两种攻击之间的区别是很有必要的,即激烈的攻击和作为手段的冷静的攻击,或者像有人所说的气恼激起的攻击和诱因导致的攻击。前者是在行动之前有强烈的反感,当事人处在心理激活的唤醒状态,常由某种环境挫折引起,这是激烈的攻击。另一方面,作为手段的攻击行为是为了获得环境回报而采取的一种方式,可能并不存在强烈的情绪,就像有人使用暴力抢劫银行时那样。这种冷静的行为和某人生气争吵之后殴打邻居行为之间有着明显的

差异。当然这两类行为并非完全无关,因为殴打邻居的攻击行为也是有意得到环境“回报”的,虽然在这种情况下得到的回报有可能是使对方承受痛苦和伤害。

### **攻击行为的回报**

关于手段性攻击行为的原因已在心理学研究文献中有大量报道。有些攻击行为的确是从社会上学到的,因为环境回报是起作用的,或者因为有供模仿的攻击行为的榜样,目前对此已有所公认。攻击可以得到回报的例子很多,而且是有影响力的。幼小儿童可以学会身体上的攻击,因为最初通过“反击”打退过欺侮自己的人,这个结果是起作用的。这种情况下的回报是减轻痛苦。同样地,团体之间在暴力犯罪程度上的显著差异,可能其部分原因是由于暴力行为的回报程度不同,所受的惩罚程度也不同。在有些文化或有些团体内部的次文化行为中,暴力因受到强化而变得到处可见。在这种环境里,攻击行为可能是获取成功甚至维持生存所必需的了。

### **社会上的愤怒**

近几年人们对愤怒性攻击行为的研究越来越感兴趣,而且我们在本章的其余部分集中要讲的正是这种情绪。令人吃惊的是愤怒是引起社会关注的许多暴力行为的重要特征,例如,对杀人的研究表明这类暴力行为常常是一种强烈愤怒的反应。暴戾的人常常被描述为处于“愤怒”或“狂怒”之中,在许多情况下把怒气集中到与他(她)有亲密关系的人身上(例如妻子或丈夫)。愤怒也可能寓于不很明显的方式之中。例如,有证据表明很多强奸罪行具有攻击性行为特征。尼古拉斯·格劳茨(Nicholas Groth)采访了大批强奸犯,发现其中相当多的人在施暴之前处于一种愤怒或受挫折的状态,其行为动机似乎是为了伤害和贬损受害者,而不是去得到性欲的满足。因此一般认为强奸犯是受强烈性欲驱使的看法具有误

导作用。

## 愤怒的本质

大多数人都曾经在某个时间里体验过强烈的愤怒情绪,可是我们很少用合理而客观的方法去分析这种情绪。本书作者之一进行过一些对愤怒的研究,研究要求一组学生回忆并详细写出他们在日常生活中最近一次愤怒的体验。下面是学生回忆到的两个有代表性的事件。

我们刚刚搬进一所房子,女房东曾经承诺要在开学前把一切准备好,但是现在楼下仍然没有装修好,这就给我们带来许多不便。使我们恼火的一点是答应过的事情都没有办到。女房东总是找些拙劣的借口进行辩解。我对她的借口听厌了。我感到血液在沸腾,但这段时间持续不长,因为我大笑一阵,然后安静下来。我自己想“对于这种情况烦恼也无用,因为于事无补”,所以我冷静下来了。

我正坐在公共汽车上,司机在那里收车票。当他走到后排座位时,那里坐着三个黑人和一个白人。他们没有马上找到车票,而且找得有点慢。突然,汽车司机说他已受不了他们的磨蹭,命令他们下车,还威胁说如果他们拒绝就要报警。开始我不敢相信自己的耳朵,后来我很心烦,差一点用行动表示我的愤怒。

关于这种经历心理学能够说些什么呢?这种愤怒体验可能包括四种成分:环境、认知、情绪或生理唤醒以及攻击行为本身。现在可以很清楚地看到(见雷蒙德·诺瓦柯的叙述),这些成分有非常复杂的内在联系。这四种成分有可能都存在于刚才描述的事件之中,特别是前两种成分,它们是最近实验研究的焦点。

## 激 怒？

在愤怒和愤怒性攻击行为之前一般来说先有一个诱发性环境事件，例如在刚才讲过的事件中，问题是由女房东未能履行承诺及司机对旅客的不公正态度而引起的。有很多关于事件性质的理论对此可能很重要。例如挫折—攻击理论认为指向重要目标的行动是否受到妨碍，对一个人来说是重要的。这一点在第一个事件比在第二个事件中更为明显。里昂纳德·伯考维兹(Leonard Berkowitz)有说服力地认为周围事件引起的攻击行为都是在事件达到使人或动物厌恶的地步才引起的。因此没有出现预期的回报(如在第一个事件里)，妨碍指向目标的行动也会产生攻击行为是因为它们令人不快。经受失败、侮辱、不公正对待或袭击，都有令人厌恶的性质，所以就会产生愤怒和攻击。里昂纳德·伯考维兹认为人类和别的动物在遇到令其厌恶的刺激时生来就愿意逃避或斗争。到底出现哪种反应，取决于先前的学习经验(例如过去曾发现逃避比较有效)和特定情境的性质(当对情境有控制感时更有可能斗争)。很多实验室的和自然情况下的研究都支持这个理论，例如发现疼痛会强有力地引起愤怒性攻击。不愉快的气味、“令人厌恶的”视觉刺激(例如生病的和正在受苦的动物的照片)和高温也被发现会降低攻击性的阈限。尽管后一种情况的作用呈曲线状：相当高的温度使我们比较烦躁，可是非常高的温度实际上使我们减少攻击性，因为它可能使我们昏昏欲睡。

重要的是要认识到当生气时，我们不仅是在对直接诱因起反应。那触发因素是(如雷蒙德·诺瓦柯(Raymond Novaco)所描述的那样)“嵌入”在更为广阔的社会背景之中，其中常包括个人所受的压力。例如，某天下午一位父亲在管教自己“顽皮的”3岁孩子时发了脾气，但是他的反应可能是由于那天早些时候受到挫折和压

力的影响所致。在某种程度上他把自己在先前场合的愤怒和挫折转移到了后来的场合。已经查明在生理水平上的“后遗兴奋”可以成为这种转移的原因。这就提出了一个问题,即是否一个人遇到不愉快的和令人厌烦的社会条件例如失业、住房条件差或经济困难时,可以直接作用于愤怒甚至于暴力以对这些生活中常见的挫折进行反应。

## 愤怒的特征

詹姆斯·阿费里尔(James Averill)等心理学家曾经指导过对愤怒和攻击的日记式研究,其目的是在我们报告的日常生活情况中找出使我们生气的原因,而不是依靠很不自然的实验室研究。如果你想记《愤怒日记》的话,请参阅练习 5.2。

日记容易证实令人厌恶的或受挫事件对愤怒的重要性,同时也表明愤怒的特征并非总是出现在实验室里,因为它可能主要是由人际事件引起的。是别的人,而不是东西或与人无关的事情使我们生气。詹姆斯·阿费里尔说人们从有点生气到相当程度的生气可以每周发生几次,甚至到每天发生几次。而且其中只有 6% 是由无生命的物体引起的。半数以上的使人不愉快的情况是由熟悉而又喜欢的人引起的,朋友和爱是那些反感经历的常见来源。

愤怒的第二个成分即认知成分,与我们用什么方式评估、解释和营造社会环境有关。归因理论一向在认知理论中最具影响力,现在心理学家们广泛地认为归因与愤怒和攻击有关。归因是指一个人企图说明一件令人厌恶的或受挫的事件为什么会发生。一个人所做解释的本质将在一定程度上决定他如何感觉及如何采取行动。为了清楚起见,举一个日常生活中的例子。假如当你下班骑自行车回家时一辆轿车把你撞倒,你可能把这一痛苦而令人厌烦的事件归因于自己的不当(“我没有向我走的方向看”)或者归因于偶

然性(“路上汽车和自行车很多,发生事故是必然的”)。这两种归因都不可能产生愤怒或攻击。可是,如果你把它归因于汽车司机开车粗心大意或者故意地想要把你从自行车上撞下来,你的愤怒与攻击阈限就可能大大地降低了。现已表明这种“恶意企图”归因在理解人类攻击性上是重要的。

心理学家们已在尝试着整理那些导致敌意归因的要素。这类社会判断是有复杂根源的。研究表明为了评定一个人对有害事件的责任,觉察者首先要确定这个人所做的举动是有意的还是无意的。如果是有意的,那么有没有恶意。当然也可能是具体的人在评价上会有偏见。一般来说,更易激怒更有攻击性的人习惯地在别人的意图和动机上看到最坏的东西,而且对特定事件的发生原因不能做出合理的评价。

心理学研究有力地说明评价和归因的认知过程通常是产生愤怒和我们的情绪的重要决定因素。80年代后期和90年代,令人振奋的进展之一是认知科学家们在情绪问题上显示出越来越大的兴趣。哲拉尔德·克劳尔(Gerald Clore)及其同事们曾致力于明确陈述引起愤怒的认知条件和一系列有关情绪。对潜在性愤怒的评价可能比较复杂,在愤怒与其他情绪例如愤慨、责备和挫折之间发现了一些微妙差异。你可能会觉得设法根据自己对情绪的体验来界定产生愤怒或悲伤等情绪的条件并作出评价是有用的。那么你可以把自己的论述与认知科学家哲拉尔德·克劳尔和安德鲁·奥尔东尼(Andrew Ortony)提出的理论进行比较。

### 评价是必要的吗?

有些人觉得当代关于愤怒和其他情绪的理论过于认知化了。在愤怒之前必有对引起反感者的评价和归因吗?愤怒是否有时是自动化的即刻反应,可能在刺激与反应之间并无思考的时间?很可能独特的认知评价并不是愤怒体验的**必要条件**,至少在不很强烈

的愤怒的情况下是这样。

愤怒的第三个和第四个成分是生理唤醒和攻击行为本身，它们也许会也许不会跟随着愤怒发生，在前面回忆的第一个愤怒事件中，“我感到血液在沸腾”可能反映的是自动激活作用（血压增高、心率与呼吸加快、肌肉紧张等），我们知道这些是和愤怒状态伴随在一起的。在情绪起源上生理变化的准确作用仍然是有争论的，正如伴随愤怒的生理唤醒型式是否可以与伴随其他强烈情绪如恐惧或焦虑的区别开呢？在特定的人身上愤怒的生理成分可以是强烈的甚至是压倒一切的。本书作者之一曾治疗过一个患者，他的主要问题是在若干情况下没有能力控制自己的脾气。他报告说在一次令人愤怒的事件之后会有长达两天的明显症状（出汗、肌肉紧张）。这种强烈反应可能很少见，但是它的确强调了生理学结果的重要性。

日常生活中大多数的愤怒经历并非紧接着发生攻击行为，就像我们在上面描述的两个事件中所看到的那样。詹姆斯·阿费里尔发现由愤怒情景引发的攻击行为不到百分之十。他称之为“对立反应”的行为，即反对煽动愤怒的行为，例如友好地对待肇事者，其出现的频率倒有攻击行为的两倍多。愤怒还可能产生许多其他反应，个人以前的学习经验显然是重要的，它决定着面对挫折与愤怒时是退缩、求助或建设性地解决问题呢，还是像艾尔伯特·班都拉（Albert Bandura）所说的那样“通过毒品和酒精自我麻醉”。

如前所说，在愤怒的环境、认知、生理和行为的各个成分之间可能存在复杂的和双向的联系。思维方法和评价方法可能引起愤怒，但是愤怒的情绪状态更有可能使我们产生愤怒的想法。环境挫折可能引起攻击，可是攻击行为也会使人暴露于更多挫折之中（被别人厌恶或遭受报复）。理清这些复杂的相互关系将是未来几年中心理学家们的一项重要任务。

我们将来对愤怒的理解，可能将越来越多地受到那些治疗无

法控制愤怒的患者的心理学家的影响。对愤怒的控制现已成为临床医学心理学和法律心理学范畴内的一项重要措施,尤其是对那些会因愤怒施暴的人。这类处理在心理学理论上有着明确的根据。人们希望治疗实践将反过来引导我们对这种重要情绪加深理解。

### 参考文献

- Ainsworth, M. D. S. (1982). Attachment: Retrospective and prospect. In C. M. Parkes and J. Stevenson-Hinde (Eds), *The Place of Attachment in Human Behaviour*. New York: Basic Books. [The Strange Situation. ]
- Averill, J. R. (1982). *Anger and Aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag. [A stimulating book, covering many social, psychological and cultural aspects of anger. ]
- Berkowitz, L. (1982). Aversive conditions as stimuli to aggression. In L. Berkowitz (Ed. ), *Advances in Experimental Social Psychology, Vol. 15*. New York: Press. [Argued that environmental events elicit aggression. ]
- Bowlby, J. (1971). *Attachment and Loss. Volume 1: Attachment*. Harmondsworth: Penguin. [ Attachment in infants and monotropism. ]
- Dutton, D. G. and Aron, A. P. (1974). Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 510—517. [Men on swaying bridge experiment. ]
- Groth, A. N. (1979). *Men Who Rape*. New York: Plenum. [A clinical account of sexual aggression. ]
- Hatfield, E. , and Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relations. *Journal of Adolescence*, 9, 383—410.

[Passionate love scale. ]

Lee, J. A. (1988). Love styles. In R. J. Sternberg and M. L. Barnes (Eds), *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University Press. [Style/colours of love. ]

Main, M. and Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age 6; Predictable from infant attachment classifications and stable over a 1-month period. *Journal of Youth and Adolescence*, 14, 267—283. [Attachment in older children. ]

Murstein, B. I. (1988). A taxonomy of love. In R. J. Sternberg and M. L. Barnes. (Eds), *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University Press. [Love classified; includes comment on Casler, Erikson and Walter. ]

Novaco, R. W. (1994). Clinicians ought to view anger contextually. *Behaviour Change*, 10, 208—218. [Demonstrates the social embeddedness of triggers for anger. ]

Ortony, A. , Clore, G. L. and Collins, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press. [An influential example of the cognitive approach to understanding emotions. ]

Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265—273 [Love and liking. ]

Salk, Lee (1962). Mothers' heartbeat as an imprinting stimulus. *Transactions of the New York Academy of Science*, 24, 753—763. [Imprinting in humans. ]

Schaffer, R. (1977). *Mothering*. London: Fontana. [Mother-infant attachment; includes comment on Freud and Emerson. ]

- Sluckin, W. (1972). *Imprinti and Early Learning*. London: Methuen [Impringting; includes comment on Lorenz. ]
- Smith, P. K. and Cowie, H. (1991). *Understanding Children's Development*. Oxford: Blackwell. [Measurements of attachment. ]
- Sternberg, R. J. and Barnes, M. L. (1988). *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University Press. [Discusses adult love; includes comment on Casler, Erikson and Walster].
- Wyer, R. S. and Srull, T. K. (Eds) (1993). *Perspectives on Anger and Emotion; Advances in social cognition, Volume VI*. Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates. [A series of papers focusing on the work of Leonard Berkowitz, but also illustrating contemporary theories. See also the chapter on 'Where does anger dwell? ' by Clore and others. ]

### 推荐读物

- Archer, J. (1994) (Ed. ). *Male Violence*. London: Routledge.
- Archer, J. and Browne, K. (1989) (Eds). *Human Aggression; Naturalistic approaches*. London: Routledge.
- Berryman, J. C. , Hargreaves, D. J. , Herbert, M. and Taylor, A. (1991). *Developmental Psychology and You*. Leicester: BPS Books (The British Psychological Society).
- Sternberg, R. J. and Barnes, M. L. (1988). *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University Press.

### 练习 5.1 测量热情的爱

如果你想要查明对你所爱的人感觉如何,那么伊莱恩·海特菲尔德(Elaine Hatfield)和苏珊·斯普列彻尔(Susan Sprecher)的热情的爱等组量表

会使你感兴趣。在这个量表上要求你描述当你处于热情爱恋之中时的情感。几个常用词是热情的爱、迷恋、爱的厌倦或强迫性的爱。

想一想此刻你最热情爱恋的人。如果你此刻不在爱,你就想一想你曾热情地爱过的那个人。如果你从未爱过,那就想一下你曾最接近并去关心的那个人。你在填写问卷的这一部分时要把这个人记在心里。要尽量描述你感觉最强烈时的情感。

### 记 分

对你的答案中的每一项记一个1到9的分。然后将你全部问题的得分加在一起。

对每一项可能的回答:

|      |   |   |        |   |   |      |   |   |
|------|---|---|--------|---|---|------|---|---|
| 1    | 2 | 3 | 4      | 5 | 6 | 7    | 8 | 9 |
| 完全不对 |   |   | 中等程度正确 |   |   | 完全正确 |   |   |

### 热情的爱等级量表

1. 自从我跟\_\_\_\_\_有很深的关系以来,我的情绪一直起伏不定。
2. 假如\_\_\_\_\_离开我,我会感到万分失望。
3. 有时一见到\_\_\_\_\_我就兴奋得全身发抖。
4. 我喜欢仔细观察\_\_\_\_\_的动作和姿态。
5. 有时我觉得控制不住自己的思想,思想总跑到\_\_\_\_\_身上。
6. 当我在做些使\_\_\_\_\_高兴的事时,我感到幸福。
7. 与其他任何人相比,我更喜欢和\_\_\_\_\_在一起。
8. 如果我想到\_\_\_\_\_在和别人相爱,我会感到嫉妒。
9. 没有别人会像我这样爱\_\_\_\_\_。
10. 我很想知道关于\_\_\_\_\_的一切。
11. 我在肉体上、感情上、精神上都需要\_\_\_\_\_。
12. 我将永远爱\_\_\_\_\_。
13. 当看到\_\_\_\_\_的眼睛深处时,我被融化了。
14. 我无止境地渴望着\_\_\_\_\_的情爱。
15. 对我来说,\_\_\_\_\_是个完美的浪漫派伴侣。

16. \_\_\_\_\_是能够使我感到最幸福的人。
17. 当\_\_\_\_\_抚摸我时,我感到我的身体在回应。
18. 我对\_\_\_\_\_体贴入微。
19. \_\_\_\_\_似乎总在我心上。
20. 假如我长时间离开\_\_\_\_\_,我会感到非常孤独。
21. 我有时觉得难以集中注意力工作,因为总是把\_\_\_\_\_挂在心上。
22. 我想要\_\_\_\_\_了解我,了解我的关心、我的担心、我的希望。
23. 知道\_\_\_\_\_很在意我,我觉得完美极了。
24. 我急切地寻找可以表明\_\_\_\_\_对我充满热望的迹象。
25. 假设\_\_\_\_\_正在经受困难的话,我会把自己的重要事情放在一边去帮他(她)摆脱困境。
26. \_\_\_\_\_能使我感到兴高采烈,热情奔放。
27. 在\_\_\_\_\_面前我极想抚摸他和被抚摸。
28. 假设没有\_\_\_\_\_的存在,生活会变得黑暗而凄凉。
29. 我有对\_\_\_\_\_的强大吸引力。
30. 当我和\_\_\_\_\_的关系出现不良势头时,我变得极为沮丧。

### 评 语

这份等级量表的作者们曾用它评价了男女两个性别的各种各样关系的热情的爱。总的来看,男人和女人在体验爱的程度上并无不同,而且对许多不同民族群体的研究发现女人和男人爱得同样热烈。

研究人员发现热情的爱的得分随着关系阶段的不同而变化。如果你想将你的得分与海特菲尔德和斯普列彻尔的得分进行比较,可参阅他们下面的结果。

### 热情的爱等级量表

下面是男女不同性别在约会阶段热情的爱的平均得分,是由调查表的作者们评定得出的。

#### 热情的爱平均得分

|   |   |
|---|---|
| 男 | 女 |
|---|---|

|                     |        |        |
|---------------------|--------|--------|
| 偶尔约会或定期约会           | 177.50 | 164.83 |
| 专门约会                | 215.45 | 220.89 |
| 同居并且(或)已订婚          | 216.67 | 218.31 |
| 你的总得分与这个平均得分相比结果如何? |        |        |

## 练习 5.2 分析你自己的愤怒

你自己的体验可以作为了解愤怒与攻击的性质的丰富的信息源。“愤怒日记”容易记而且常常具有启发性。记上两周时间的日记,每晚把它填写好,记录一下你在一天中出现愤怒的经历。对每次体验,要尽量回答以下问题:

1. 引起我愤怒的具体事情是什么?最激怒我的是什么?
2. 我愤怒的根源是别人吗?是我自己吗?是一件东西或事情吗?
3. 对这受挫折的事件我怎样解释?还有我没有考虑到的其他原因吗?在挫折之后我对自己说过哪些话使我更为愤怒?
4. 有什么身体上的感觉伴随愤怒的体验?
5. 我表现了什么行为反应?我的反应是口头攻击吗?

### 评 语

用这种方式分析一系列事件将显露出你自己的愤怒形式,并且可以使你形成对自己的看法,以便与本章以及推荐读物中讨论的内容进行比较。

## 第六章 成长

- 学习的发展
- 婴儿的世界
- 察觉别人的情绪
- 从家庭到学校
- 语言的发展
- 学龄儿童的逻辑思维
- 青春期
- 在校合作学习

“放下棍子宠坏孩子。”

“要鼓励孩子表现自己。”

“孩子在看电视的年龄就受到污染。”

“现代青年道德沦落应归咎于失业。”

毫无疑问,未来社会取决于对年轻一代的教育方式。所以,上述观点是否正确对我们所有人来说都是非常重要的。头两句话是人类智慧的财富,谈到应如何教养孩子,其观点在 19 世纪产生了戏剧性的变化。头一句话在维多利亚时代曾经家喻户晓,但这种严厉而苛刻的说法在 20 世纪 60 年代已被第二句话取代了。

然而就像往复运动的钟摆,舆论主流又折回相反的方向。至少在英国,鼓励自我表现和富于创造性等自由主义的观点再次走出

时尚。在 20 世纪 90 年代的经济社会里,私立教育大量涌现,“重归基础”的观念复苏,培养职业技能被看得比培养好奇心或独立思维更重要。

### 变革的速度

我们看到关于父母如何养育子女和如何开展教育的“专家”建议,正经受着社会和文化变革的深刻影响,而社会变革的速度可能比以往更快了。平均一对夫妻带着 2.4 个孩子的传统核心家庭,现已成为特殊现象,不再是普遍规律。今天的孩子更有可能交给家庭以外的人照看,或者在单亲家庭中抚养。技术革命速度之快已令人难以置信,尤其是个人电脑如今随处可见,网上办公日趋普及,传统的工作模式已经发生了变化。在家上班和半日工作,过去无法想像,今天已成为可能,这就会从许多方面影响人们的生活。

这些变革正在影响着我们的生活方式,要阻止由此引发的问题也不那么容易。在官方统计资料披露的年轻人犯罪情况中,出现吸毒、性健康问题(新出现声名狼藉的“乘车兜风”问题)的年龄现在明显早于历史记载。为此,我们应如何作出反应,是否要用本章开头第三句和第四句话去评论呢?人们将年轻人(或许应该说整个社会)“道德沦落”归咎于父母、政治家、经济条件、学校、教堂,乃至青少年自身。“邪恶”和“犯罪”这种概念现在已用来描绘两名儿童极其可怕地残害另一名儿童和十几岁的少年在学校大门口杀害校长的现象。心理学家们在剖析这类问题上能够作些什么?对于如何教养孩子到底能够提出哪些建议?

### 学习的发展

发展心理学专业领域就是研究上述问题的,而且在教养儿童和制订教育政策方面已经作出过许多重要贡献。这些年里该领域

已经产生了很多重要变化,我们可以特别指出以下三个特点。

### **孩子训练他们的父母吗?**

一个显著的新特点是了解到就像父母训练孩子那样,孩子同样也在训练他们的父母。早期的观点认为儿童发展是一个单向过程,儿童像一个湿的黏土团,被他们的父母、教师以及其他逐渐影响塑造成型。但是对婴儿微笑、哭泣、咿呀学语和凝视的研究已经十分清楚地发现,父母和孩子之间的联系是相互作用的,婴儿可以利用第一次交往中的提示和无言的“交谈”,而且逐渐发展成一种关系,在这种关系中每个成员都能想到该如何去做,都可以明白对方的意思。婴儿远不是任人随意捏弄的黏土团,而是对他们自己的养育施加着相当大的影响。

### **生命全程研究**

第二个特点是众所共知的生命全程研究。显而易见,对人的研究应当贯穿于所有的年龄阶段,从刚刚怀孕到老年和死亡。直到最近十年之前,发展心理学家一直将他们的大部分注意力投向学前和学龄儿童,忽视了对早期婴儿的研究,虽然在当前这成为一个非常活跃的研究领域。青春期一直是较难研究的年龄阶段,可能因为它是儿童期和成人期之间的转换期。然而最被忽视的是成人期。除了一些关于年龄老化问题的研究之外,几乎没有人注意人们从18岁到60岁这段生命过程中所发生的变化。部分原因可能是由于像婚姻、职业、家庭模式等问题在社会学和人类学那儿都有相关的研究和描述。但是生命全程发展研究现在终于要来填补这个空白了。

### **发展的生态学**

我们已经提到社会变革的步伐导致儿童教养方式产生了某些重要变化。现在对托儿所、保姆和其他在白天照看孩子的方式的需

求比以往要大得多。今天的孩子父亲比他们的长辈更有可能主动参与到照料孩子的事情中。发展研究的生态学方法对这些变化都有所反映,总之生态学方法建议要重视对孩子的所有影响。心理学家差不多一直将所有注意力都放在母子关系上,众所周知的约翰·包尔比(John Bowlby)的早期工作确实强调这种关系具有压倒一切的重要性(见第五章)。

现在,母亲不见得必然成为他们孩子的最基本的全天看护者,生态学研究已经非常清楚地看到父亲、同胞兄弟姐妹、其他亲戚和保姆等的影响。这种研究的一个重要发现是家庭系统中的所有关系都是相互依存的。比方说,当第一个婴儿降生时,形成的亲子关系不可避免地会影响母亲和父亲之间的关系。第二个婴儿出世同样又会影响父母与第一个孩子的关系,使家庭中形成一些新的关系。

## 婴儿的世界

过去一直以为新生儿来到这个世界的时候,除了某些基本生理反射之外,几乎不具备任何技能,在婴儿发展中学习得来经验被认为具有关键性作用。但是近年来心理学家已经改变了这种观点,而且新近的研究正越来越多地发现新生儿的许多能力似乎在出生时就已经具有,好像是“预装进去”似的。关于婴儿的研究目前成为发展心理学最活跃的领域之一。

## 知觉的发展

第一位尝试着描绘发生在婴儿身上这些变化的人是著名的瑞士心理学家皮亚杰(Jean Piaget, 1896—1980)。皮亚杰提出从出生到大约两岁的阶段中,所有孩子都要经过从简单生理反射到开始使用象征性符号的六个亚阶段。他提出在前面三个亚阶段中(从出



图 6.1 琼·皮亚杰(Jean Piaget, 1896—1980)

生到 8 个多月),“思维就是行动”。婴儿对玩具或其他客体在做些什么,就表明正在思考它们。因此可以说客体具备“活动的意义”,但缺少“恒常性”。譬如在早期阶段,婴儿轻轻拍打拨浪鼓,就表示他或她在思考拨浪鼓。如果把拨浪鼓拿到视野以外,婴儿就以为它实际上不存在了。

“从视野里消失就是从心理活动中消失”的著名观点曾引起广泛关注。皮亚杰提出当

婴儿发育经过第四、五、六亚阶段后**客体恒常性**才逐渐发展起来,那时即使客体从视野中消失,也不会认为它不存在了。获得客体恒常性的概念将儿童非常明显地从物质世界中解放出来。也就是说,婴儿的思维不再局限于“此地此刻”环境中存在的客体,因为现在他或她已经能够形成客体的**符号或内部表象**。所以即使客体从视野中消失,也不会永远地“从心理消失”。

如皮亚杰理论的许多方面一样,“从视野中消失即从心理消失”的观点随之遭到实验心理学家们的挑战。开展的研究包括当婴儿跟踪在幕布前面和后面运动的不同客体时,监测其头部的转动现象和心率,结果发现婴儿的知觉发展状况比皮亚杰最初的说法更为复杂。在特定的情境之下,婴儿实际表现出客体恒常性的年龄会比皮亚杰提出的更早一些。但是对这些实验结果的解释却各不相同,因为像运动技能和记忆等因素同样需要加以考虑。认识到婴儿知觉的发展是发生在社会性世界之中,是当代研究的一个越来越重要的特点:婴儿接近周围的人们,并逐渐理解了他们所接受的

微弱感觉输入的意义。

### 社会性的发展

对大多数婴儿来说,最典型的早期社会关系是与他们父母之间的关系。研究清楚地显示这些关系是**交互作用**,其中父母对孩子所做的反应与孩子对父母的反应同样多。在格林·科利斯(Glyn Collis)和鲁道夫·沙弗(Rudolph Schaffer)的研究中,让一对母婴在一个新奇的环境中玩一些玩具,并给他们录了像。通过分析发现在母亲和孩子的同步活动中存在典型的转换模式。例如,一个活动系列可以从孩子看某一件玩具开始。母亲可能接着也看这件玩具,并通过说话、用手去指或者触摸千方百计地将孩子注意力吸引到这个玩具上。母亲的这种反应可能反过来又刺激孩子进一步探究这个玩具,于是通过这种转换,一种活动“链条”就建立起来了。因此社会性发展可以被看作是类似的一个完整的交互联系和不断复杂化的“链条”系列。

每一个“链条”的关键特点是母亲和婴儿在一起就像一个工作小组,他们的活动可以被精确地划分为一个个时间段。这种**同步性**表现在发声、手势(比如用手指)和凝视中。丹尼尔·斯特恩(Daniel Stern)的研究表明当母亲用语言对婴儿那种非语言的哑哑声做反应的时候,她们往往就像同成年人正常说话那样去协调与孩子之间的“交谈”反应。她们靠建立想像中的婴儿的回答来与自己的婴儿“交谈”,这种交互活动在为以后社会交往打基础方面具有重要作用。

### 先天的社会性

这种分阶段发生在父母和甚至很小婴孩之间的精确的交互活动使心理学家认为婴儿可能生来就有与其他人反应的倾向,即先天的社会性。有大量的证据表明婴儿很早就可以将人和其他东西

区分开。例如将真实人脸与拼凑起来的人脸画相比,婴儿更有可能去注意人脸。同样地,他们更多的是注意人的声音而不是可能听到的其他声音。

另外,研究者还认为父母和婴儿能互相“破译”对方行为,互相理解他们所建立的活动链条的意义。例如母亲“破译”了婴儿的微笑,知道他或她是喜欢碰巧出现的那件玩具,于是就启动了刚才提到的“链条”。活动系列被建立起来,并且由于婴儿和母亲可以理解对方行为的含义而使之持续进行下去。上述研究结果使我们远远抛开了婴儿是“一小团无助的肉体”的说法。

### “揣度心理活动”:察觉别人的情绪

婴儿在与别人的交往中如何理解自己,如何发展对别人心理状态的觉察力,关于婴儿对社会性世界如何理解的问题已成为近二十年研究的重点课题。其第一阶段是关于自我识别发展的研究。一项著名研究是迈克尔·刘易斯(Michael Lewis)和珍妮·布鲁克斯-冈恩(Jeanne Brooks-Gunn)进行的“镜子测验”。在这项研究中,将9至24个月的婴儿分成六个年龄组,分别放到一面镜子前观察大约90秒钟。然后把他们的鼻子上涂上口红,再放到镜子前让他们观察同样长的时间。在第一段时间里,96个孩子中的大多数都对着镜子里自己的影子微笑,许多孩子还伸手去摸,极少孩子摸自己的鼻子。然而在第二段时间里,是否摸自己的鼻子就与其年龄有密切关系了。较小的婴儿即使从镜子里看见自己的红鼻头也不去摸,而大多数较大的婴儿(18个月以上)就去摸了。用看镜子里影像的方法可以发现,大约在这个年龄儿童发展了对自我的了解。

大约在两岁之前,儿童不仅发展了自我觉察性,而且还能对别人表达自己的情绪状态。这就使他们能够识别和预见别人的想法、

要求和情绪。当他们这样做的时候,他们实际上是在形成关于别人脑子里正在想什么的假设,这就是所谓“揣度心理活动”能力的发展。保罗·哈里斯(Paul Harris)提出一种理论对此进行解释,他认为儿童是用“好像真的那样”和假想机制去想像自己在别人心中的地位。与自我觉察性不同,要做到这一点需要的是作出假设或提出想法的能力,以及区分真实性和虚假性的能力。

### 预见错误信念

关于什么是“揣度心理活动”的基础,目前有许许多多不同的见解,绝不只哈里斯一种观点。其他的观点例如艾伦·莱斯利(Alan Leslie)和约瑟夫·珀纳(Josef Perner)就认为假想只是可以使儿童预见别人心理状态的一种因素,应更加重视儿童正在不断发展的关于周围世界的“知识库”,而不仅是情绪状态。对这些不同解释加以检验的方法之一,就是采用“错误信念”任务。汉斯·温默(Hans Wimmer)和约瑟夫·珀纳设计的一项“错误信念”任务讲了一个名字叫马克西的小孩的故事。马克西和他的妈妈一起到商店买东西,回家后妈妈帮马克西把买回来的巧克力放到一个蓝色的小柜子里,马克西就出去玩了。当马克西在外面玩的时候,妈妈将巧克力又拿到一个绿色的小柜子里。马克西玩完就回家了。故事讲完后,问参加这项任务的孩子们:“马克西会到哪里去找巧克力?”

温默和珀纳发现,3岁的儿童都失败了,都说马克西会到绿色的柜子里去找。这种错误答案是基于巧克力存放的实际位置,而不是去精确地预测马克西的想法。4岁和5岁的儿童以较高的比例回答出正确的答案,6岁的儿童差不多都能答对。关于错误信念任务的其他许多变式都被设计出来了,其中之一成为本书的练习6.1。不同的测试条件和形式可以导致不同年龄儿童的成功率,但是看来不必怀疑绝大多数儿童在5岁以前可以具有揣度别

人心理的能力。

## 语言的发展

获得语言是人类极有代表性的成就。在生命早期,儿童就能在同伴之间交流以及与成人表达微妙的意思,并内化了某些复杂的语法规则。心理学家们已经在尝试着解释婴儿发出的那些咿咿呀呀像是在说话的声音是怎样逐渐变成可识别的音节和单词的,又是怎样把他们放到一起凑成了有意义的句子。儿童说话常出现很有意思的问题,如有个孩子说“我骑过我的自行车(I rided my bike)”或“我吃了我的饼干(I eated my biscuit)”。这完全是由于英语的不规则(和总在变化)的性质,才将这种表述视为“错误”。因为英语动词的一般过去时要在词尾加“-ed”,他就按照标准的语法规则看来十分符合逻辑地这样去说了。<sup>\*</sup>发现儿童语言的规律性,例如在他们的思维中可能将部分作为整体,是该领域的一项重点任务。

如果不去考虑不同文化的不同语言,看来儿童获得语言都经过一个类似的阶段。在婴儿出生的最初几个月,父母可以从他们的哭声中分辨出饥饿、生气或疼痛,在与父母的语前“交谈”中婴儿经常发出“噢——”的声音。婴儿在“交谈游戏”中可以不停地发出这种声音,还可以改变音高和重音。在12个月之前,开始出现第一个“单词”。经常是发明一个词去代表一类东西。本书作者的一个儿子就曾用 gam(鲸鱼)去称呼当时他所有爱吃的东西,其中包括麦片粥、番茄酱和其他儿童食品。还用 jus(汁)称呼所有他喝的东西。他在说这些“词”的时候还带着语气和重音。

---

<sup>\*</sup> 译者注:这里的两个英语动词都是不规则动词。ride 的过去时应为 rode,而不是 rided;eat 的过去时应为 ate,而不是 eated。

在 18 个月之前儿童已经获得大约 20 个单词,在 21 个月之前可快速增长到大约 200 个单词。到出生后第二年底,婴儿已经创造出一种经过压缩的由两个单词的句子组成的“电报式言语”。2~3 岁时,句子逐渐加长,出现三四个词的句子,可能不符合语法,但也能看出是在试图采用语法,例如说“I no want gam(我不想吃)”<sup>\*</sup>。在 3 岁和 4 岁之间,儿童的词汇量可增加到约 1000 个,说出的句子长了也复杂了,以前从未见过面的大人也能很容易地听懂他们的意思了。5 岁前,儿童的言语就很像大人话了,而且他们能够根据听话者的特点将自己要说的话从句子长度和语法复杂性上作些修饰。

### 在家说和听

朱迪·邓恩(Judy Dunn)和她的同事们仔细研究了学前儿童在家里与家人相处的情况。他们观察 3 岁和 4 岁儿童与父母、同胞兄弟姐妹及小朋友之间的谈话情况,之后特别分析了可能反映儿童社会理解性的那些片段,如争吵、开玩笑和玩娃娃家。通过分析发现,对别人理解水平高的儿童在 2 岁时更有可能参与时间较长的玩娃娃家游戏,3 岁时更有可能与朋友进行比较持久的交往,更有可能参加关于讨论人们为何那样做事的谈话,更有可能去观看家庭中另外两个成员间的亲热关系。

这些发现与大家熟悉的皮亚杰关于小孩子有“自我中心”倾向的观点有矛盾。皮亚杰认为幼小的儿童只能用他们自己的眼光看待事物。邓恩(Dunn)研究中的儿童看来远不是“自我中心”的,他们不仅能对别人说的和做的事情作出反应,而且还可以提前或抢先行动。邓恩及其同事们还发现儿童 3 岁时在社会交往中表现出来的情绪理解力与他们 7 岁时测量的理解力具有一致性,从而再

---

\* 译者注:正确的说法应是“I don't want gam”。

次证实学习的社会环境的重要性。

## 从家庭到学校

对于大多数儿童来说,当他们从家中被送往学校、学前班、幼儿园或托儿所时,其学习的社会环境都发生了巨大变化。眼前突然出现那么多的孩子和大人,多数孩子结识了连自己的爸爸妈妈都不熟悉的新朋友。在家庭以外的活动时间也明显增加了。儿童被要求加入到与成人在一起有时也与其他孩子在一起的正式学习关系中。他们要知道必须竞争,才能引起教师的注意,必须开始区分与同龄人、教师以及其他成年人在一起的正式和非正式的学习关系。

我们曾经提到学前儿童已发展起对他人角色和心理状态的清晰的理解力,并说他们是机灵而主动的学习者。不过,马丁·休斯(Martin Hughes)却报告与他谈过话的教师们一致认为新进校门的孩子“自我中心、不成熟、缺乏自信、过于依赖大人、缺少基本技能和知识、看不出在家中接受过任何社会化训练、不懂礼貌、不听话、不愿问问题和参加讨论……”。这些描述不仅从表面上听起来相同,而且反映出儿童在学校的学习关系可能和包括家庭在内的学校以外的学习关系有很大差别。

## 在家和在校的交谈

巴巴拉·蒂泽德(Barbara Tizard)和马丁·休斯记录了30名4岁女孩在家与妈妈和在幼儿园与老师的谈话,对比了两种环境下她们的语言和学习情况。他们发现孩子在家明显地爱问问题,家长的回答也明显地比幼儿园老师的具体详细。女孩们主要提出三类问题,被称为操作性问题(如“剪刀在哪儿?”)、好奇性问题(如



图 6.2 孩子们的各种各样的游戏

“那是什么?”)和挑战性问题(如“我为什么要这样做?”)。挑战性问题仅占儿童所提问题的十分之一,但是看来能够特别有效地从母亲的回答中获取新的信息。蒂泽德和休斯还发现了一种谈话,在这种谈话中孩子因为思考大人的回答而提出一连串的问题,时常发现她们对回答不满意,主动追问寻求答案。

另一方面,学校和幼儿园好像特别不愿意儿童提挑战性问题

和不停地发问。这项研究显示,儿童发展智力和语言的需要在家中比在学校里更有可能得到满足,因为与家庭成员在一起会有大量的通过交谈和互动而主动学习的机会。普遍的看法是教师在教室里做的事情才叫“教育”,家庭中大人对孩子的谈话是单调无聊的,可是上述研究结果与此大相径庭。

## 学龄儿童的逻辑思维

本章开头我们提到过皮亚杰著名的儿童发展阶段论,尤其是他的客体恒常性、自我中心论等重要概念。他认为这两个概念分别是感知运动阶段(0—2岁)和前运算阶段(2—7岁)的核心特征。也许该理论最有影响和最有争议的部分是关于7岁左右儿童思维活动变化特点的观点。皮亚杰相信这个年龄是进入第三个阶段即具体运算阶段的标志。他非常详尽地论述了7岁左右儿童逻辑思维能力突然进步,他的理论已成为制订小学数学等学科课程表的基础。

### 守恒

皮亚杰论述中用到的一个重要概念是守恒。例如在著名的体积守恒实验中(见引言里的第二个问题),给儿童看两个盛满液体的同样的容器,要他们比较哪个容器里面的液体多。多数孩子会说同样多。这时将其中一个容器里的液体倒入第三个形状不同的容器里,使两个液面高度不同。按照皮亚杰的观点,处于前运算阶段的孩子,这时根据容器高度或宽度的不同会说第一个和第三个容器里的液体不一样多。当把液体倒回原先的两个容器里的时候,他们又回到开始时的答案,会说同样多。皮亚杰的解释是这反映出儿童缺乏对守恒概念的理解,尽管液体盛在形状不同的容器里,但体积是不变的。只有到了具体运算阶段的儿童才能认识到在整个实

验过程中液体的体积是不变的。

皮亚杰设计了许多相似的与学习数学有关的实验任务,包括数字、距离、时间和分类,而且在每种实验个案里都以同样的基本原理解释具体运算思维。基本上,这是一种非中心性(decentre)的能力,它能够识别的两个维度交互作用所决定的较高等级的特性如体积,而不是只盯在一个维度上。假如你能找到一些橡皮泥和几个自愿参加实验的孩子,你可以用练习 6.2 试做一下皮亚杰另一个著名的守恒实验。

### 建立“人的感觉”

心理学界内外对皮亚杰的进入具体运算阶段的理论进行了大量的仔细的研究,也许因为该理论对于成年人如何看待儿童能力以及如何实施教育具有意义深远的影响。许多实验研究结果显示幼小儿童能够表现出守恒能力的年龄比理论预测的早得多,许多不同方法不同实验任务都得到了这个结果。其中有一种很有意思的看法,认为测验环境内在的社会理解性对儿童如何作出判断有很强烈的影响。玛格丽特·唐纳森(Margaret Donaldson)提出儿童们试图建立测验环境的“人的感觉”,而不仅是简单地对问题作反应。

这一点在爱丁堡大学的詹姆斯·麦克加里格尔(James McGarrigle)和玛格丽特·唐纳森的一项领先研究中有所体现,他们采用了练习 6.1 所示的标准的皮亚杰数字守恒任务。做这个实验的大多数的 4~6 岁的儿童,当主试者故意将实验变形的时候都失败了。然而如果主试者运用精巧的设计方法,通过“扰乱游戏”的“顽皮玩具熊”使实验变形显得有些意外的话,获得成功儿童的数量可以增加一倍。

由此可以令人信服地证明,当条件适当的时候前运算阶段的儿童能够表现出守恒能力。同时再次显示出学习的社会情境的重

要性。皮亚杰自己也充分认识到,对他的理论来说,不管“情境”研究的主要含义是什么,反正同伴之间的关系是相当有影响力的。在学校里,儿童们常常希望与其他孩子做同样的事情,例如做模型或讲故事。同伴之间的学习可以在非正式的关系中进行,例如在小朋友们中间,也可以在正式的学习关系中进行,例如在合作小组里。

## 在校合作学习

合作学习时,孩子们在一起做同样的事情。教育工作者把小组活动看成是一种有价值的教学方法与个人学习法加以比较。采用这种方法的教师证实它可以提高儿童的成绩水平,促进社会性的发展,增强自尊心。像皮亚杰这样的发展心理学家如何解释这种现象呢?

### 冲突或合作

皮亚杰相信儿童与同龄伙伴一起做事,比自己单独或者与大孩子或成年人一起做事,更有可能发展其认知能力。这是因为他的理论提出,儿童认知能力的发展是在解决他们已经知道的做法和别人摆在他们面前的完全不同的意见之间的**冲突**中获得的。如果对一件事情的意见出现矛盾,他们极有可能向成年人或大些的孩子让步,但会与朋友或同龄孩子争论。这种挑战或辩论会迫使儿童去注意事情的各个方面,而其中有些方面在他们独自做事的时候可能就忽视了。因此,冲突造成了儿童心理上的失衡,这种失衡推动他们重建对事件的理解,从而使理解力提高到一个更高的水平。

其他杰出的理论家,应当提到俄罗斯发展心理学家列夫·维果斯基(Lev Vygotsky),他从另一方面强调儿童发展是通过社



图 6.3 合作学习（引自 Dave Roberts）

会性合作获得的,而不是通过冲突。维果斯基理论的基本观点是,儿童应当接近比自己更有经验的社会群体成员,自己也作为其中一员,把吸收知识和方法作为学习过程中很自然的一部分。当比较有经验的孩子、父母或教师指导他们参与某项特定的任务时,他们就能得以发展,这个过程被称为“搭脚手架”。通过吸引和保持儿童的注意力,设置适当的任务目标,让儿童注意任务中的关键点,指导者提供一种任务框架或搭起“脚手架”,就使学习过程变得比较容易了。

### 合作小组活动与同伴指导

校内的“合作小组活动”有多种目的和意义,包括在组内开展活动和实施“同伴指导”技术,即由一个比较有能力有经验的孩子

帮助一个缺乏能力和经验的孩子。这种方法在具体应用时不同国家有不同的形式。例如基思·托平(Keith Topping)就曾将北美式的“极端严格、靠纪律和命令约束”的合作小组活动管理办法与英国式的“温和、混乱和舒适”的管理办法作过比较。越来越多的证据表明,有组织的小组活动可以有效地促进儿童认知能力的提高,推动其社会性和情感的发展,尤其有利于培养孩子们的团队精神和合作态度。特别是用于阅读教学时,不管儿童的性别、种族和家庭社会阶层如何,同伴指导方法都有助于改善其学习态度和成绩,作为指导者的儿童进步尤其明显。尽管教师们认为该方法也有利于增强儿童的自我概念、自尊和自我意象,但目前证据不足。在所有的好处之中,最鼓舞人心的是一致发现在有不同少数民族孩子的班级中收获更大,它能改善孩子们的社会关系,学会喜爱他人,减少对其他少数民族的消极成见。

## 青春期及其以后

作为青春期来临的标志,身体上的突然而明显的变化,带来了意义深远的影响。以大脑为基础,脑垂体分泌激素进入血液,使身体的第一性征(生殖器发育,女孩子开始排卵,男孩子开始射精)和第二性征(身高、体重突然增加,长出阴毛,女孩子乳房发育,男孩子长出胡须,嗓音变得低沉)的戏剧性变化。两性都会感到自己突然间长大,但所有这些发育开始和结束的时间,女孩比男孩要早一到两年。

身体上出现的这些变化很自然地会影响到整体心理上的发展,最明显的结果之一就是唤醒了性欲。青春期是重要的再调整时期,十几岁的青少年不可避免地突然进入崭新的两性感受之中,体验到对异性的强烈的情感依恋。与父母、家庭、同龄人,与学校或工作单位的其他人譬如教师、监护人或其他权威人物的整个社会关

系模式都改变了。青春期的青少年,既非儿童又非成年人,他们处在一个混乱、麻烦和时常感到迷茫的转折期。

### 是否存在自认危机?

心理分析学派提出的一个著名心理学观点是,与“自认危机”的斗争会产生大量的“动荡和紧张”,抗议、反抗和退行到早期行为模式是由此引发的相当常见而自然的反应。另一方面,社会心理学的理论则强调十几岁的青少年突然体验到的社会角色转变的影响,并认为存在三种主要类型的社会角色转变。

**角色冲突**(Role conflicts)最为常见:当父母和女朋友同时在场时,“儿子”和“男朋友”的双重身份就造成了问题情境。角色间断(Role discontinuities)是“学龄儿童”突然参加工作时的一种体验,那时必须用和过去完全不同的方式与成年人打交道。角色失调(Role incongruence)的出现是由于青少年被两种互相矛盾的价值观念撕扯着:一方面是父母和学校倡导的习俗的社会态度,另一方面是同龄人崇尚的往往是反权威的年轻人文化。大众传媒在宣传青少年文化方面起了重要作用,这种文化常与流行音乐联系在一起。20世纪90年代后期,青少年追求时髦的服饰和发型,在小影院和爵士乐里消磨时间,这都是在传媒的宣传下形成的风气,因为十几岁青少年的市场表现出相当可观的购买力。

今日的心理学家们同时接近这两类解释,并贬低“自认危机”观点,认为它只是描绘了问题的表面现象。约翰·科尔曼(John Coleman)的“焦点论”的基本观点是认为在青春期的不同阶段会有不同的问题“进入焦点”。例如,异性关系焦虑是早期常见的问题。担心被青少年群体排斥在外是后来表现出来的问题。与父母的矛盾冲突可能在早期就出现并延续到后来。这一理论看到了青少年适应成年人生活的过程是一个随时间推移不断出现不同问题的过程,于是把青春期笼统地看成一个剧烈“动荡和紧张”时期的

观点现在不再被广泛接受了。

当今世界正在飞速变化,今天十几岁青少年的老练和灵通达到了前所未有的程度。从某种意义上讲这也是生存的必要条件,因为青少年面对犯罪、吸毒和性健康问题的年龄与以前相比要早得多了。青年失业,工作模式和家庭结构改变等其他社会问题的出现,意味着家庭内外的世界正变得越来越不安定。烦乱无常、抑郁和不稳定感也许不再令人惊讶,而且这些情绪常常发泄到父母身上,因为他们经常就在现场,或者就在“火线”上。这就是西方社会清楚可见的所谓“代沟”产生的根源,但“代沟”并不见得必然出现在所有的文化群体之中。

### **成年生涯和家庭生活**

我们之中的绝大多数人都以某种方式经受住了青春期的考验,适应了我们社会的典型的成年人角色的要求。成年期的发展历程或许最好解释成个体以某些方式适应工作和职业模式,适应父母角色和家庭生活的过程。对男人和女人来说,其发展道路似乎大不相同。至少在西方社会,多数男人都有明确规定的生活模式,要挑大梁做靠山,养家糊口,最后退休。而典型的妇女生活,并非一生中一成不变:工作、养育孩子和操持家务,这些事情的相对重要性和优先地位在其整个成年生涯中会发生显著变化。

这种情况产生的影响之一,就是妇女报告的生活满意度比男人低,许多研究发现妇女会更多地遭受抑郁症等问题的折磨。同时确实发现独身或离异的女人在这方面受的苦要少一些。其中的教训好像说男人最好去结婚,女人最好守独身,虽然真要去做会遇到明显的实际问题。

传统的性角色行为好像在 20~30 岁作父母养育子女的年龄上表现得最为鲜明。在晚年的日子里,至少对于已婚夫妇来说,出现了“角色模糊”现象,两性的兴趣、态度和行为已没有什么刻板模

式了。对男人来说,这可能是退休的直接后果。他不再充当“养家活口”角色,回到家里料理家务,很自然地就带上了某些家庭主妇的特点。而女人的情况不甚清楚。有一种说法认为她们会产生“空巢综合症”——妇女将毕生的时间和精力用于养育子女、操持家务,有一天突然发现她们的“鸟飞走了”,这可能是另一种具有破坏性的角色转变。

这晚年生活画面当然主要描绘的是西方社会已婚夫妇的家庭情况,还有更多的情况没有讲,也讲不清楚。今天的妇女与过去相比更有可能找到全天或半天上班的工作,正在给家庭结构和工作模式带来许多新的变化。半天工作尤其是在家通过计算机上网工作的可能性增多,正在增加妇女的就业机会,我们将继续看到科学技术的进一步发展会重塑我们未来的生活方式。

### 参考文献

- Bowlby, J. (1971). *Attachment*. Harmondsworth; Penguin. [Bowlby's theory of parent-child bonding.]
- Bremner, G. (1993). *Infancy*, 2nd edn. Oxford; Blackwell. [A comprehensive guide.]
- Coleman, J. C. and Hendry, L. (1990). *The Nature of Adolescence*, 2nd edn. London; Routledge. [Includes the 'focal theory'.]
- Collis, G. M. and Schaffer, H. R. (1975). Synchronisation of visual attention in mother-infant pairs. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 16, 315—320. [Research on mothers and babies looking at things together.]
- Dunn, J. (1995). Studying relationships and social understanding. In Barnes, P. (Ed.), *Personal, Social and Emotional Development of Children*. Milton Keynes; Open University Press.

- [Dunn's research on conversations at home].
- Frith, U. (1989). *Autism; Explaining the Enigma*. Oxford; Blackwell. [Includes the false belief task used in *Exercise 6. 2.* ]
- Harris, P. L. (1989). *Children and Emotion*. Oxford; Blackwell. [Includes Harris' account of 'Theory of mind'. ]
- Hughes, M. (1991). The child as a learner; the contrasting views of developmental psychology and early education. In Desforges, C. (Ed.), *Early Childhood Education. British Journal of Educational Psychology, Monograph Series No. 4*. Edinburgh; Scottish Academic Press. [Now out of print. ]
- Leslie, A. M. (1990). Pretence, autism, and bases of 'theory of mind'. *The Psychologist*, 3, 120—123. [Work on pretence. ]
- Lewis, M. and Brooks-Gunn, J. (1979). *Social Cognition and the Acquisition of Self*. New York; Plenum Press. [Includes research on the infant's acquisition of self. ]
- McGarrigle, J. and Donaldson, M. (1974). Conservation accidents. *Cognition*, 3, 341—350. [The social setting affects children's conservation abilities. ]
- Stern, D. (1977). *The First Relationship; Infant and mother*. London; Fontana. [Studies of synchronization between infants and mothers. ]
- Tizard, B. and Hughes, M. (1984). *Young Children Learning: Talking and thinking at home and school*. London; Fontana. [Different characteristics of talk at home and at school. ]
- Topping, K. (1992). Co-operative learning and peer tutoring: an overview. *The Psychologist*, 5, 151—162. [Broad-ranging review. ]
- Vygotsky, L. (1961). *Thought and Language*. Boston, MA; MIT

Press. [Vygotsky's increasingly influential theory of teaching and learning. ]

Wimmer, H. and Perner, J. (1983). Beliefs about beliefs; representations and constraining function of wrong beliefs in young children's understanding of deception. *Cognition*, 13, 103—128. [False belief task about a boy called Maxi. ]

### 推荐读物

Berryman, J. , Hargreaves, D. J. , Herbert, M. and Taylor, A. (1991). *Developmental Psychology and You*. Leicester; BPS Books.

Donaldson, M. (1978). *Children's Minds*. London; Fontana.

Durkin, K. (1995). *Developmental Social Psychology*. Oxford; Blackwell.

Smith, P. K. and Cowie, H. (1991). *Understanding Children's Development*, 2nd edn. Oxford; Blackwell.

Wood, D. (1988). *How Children Think and Learn*. Oxford; Blackwell.

---

### 练习 6.1 错误信念：萨莉—安妮任务

**指导语：**用上面 5 幅卡通画给孩子们讲萨莉和安妮的故事。请找 3 至 6 岁的儿童参加实验。正确的答案是萨莉会在篮子里找球，因为她不知道球被拿走了。请看一下，答案正确率随儿童年龄发生变化吗？（该任务选自 Frith, 1989）

---

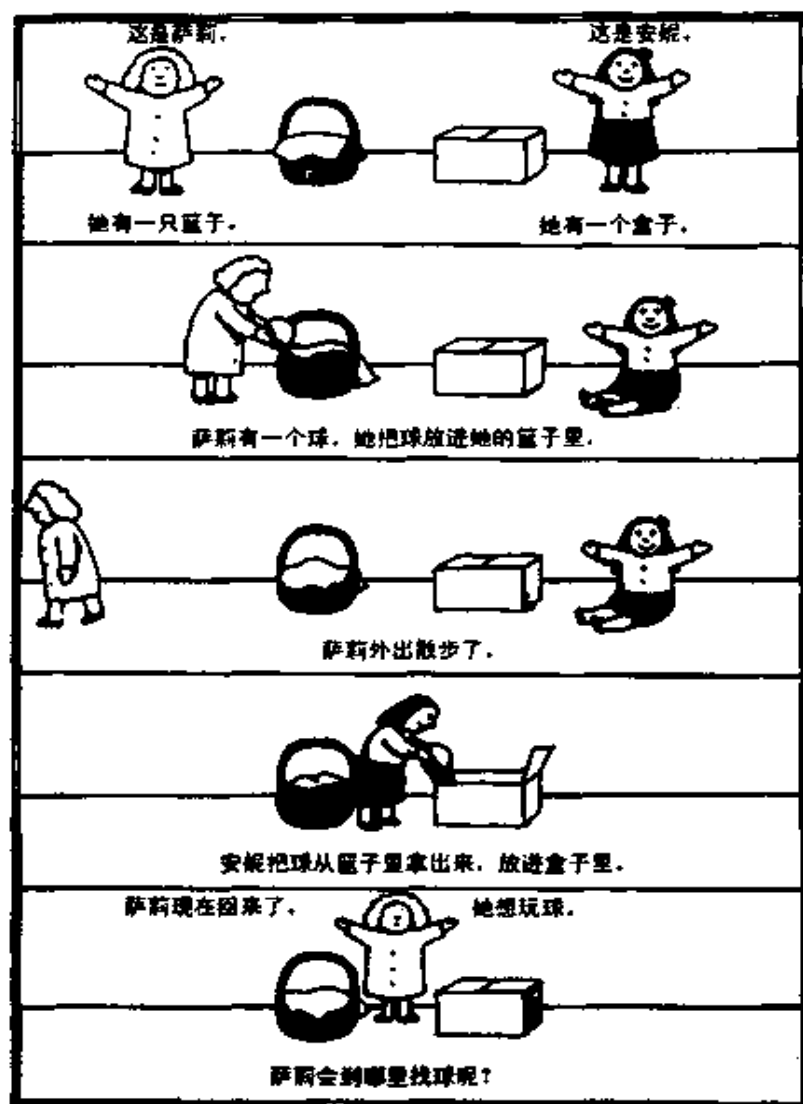


图 6.4 萨莉—安妮任务  
练习 6.2 物质守恒

A/C

B



### 你做什么

A 拿两块不同颜色的橡皮泥(红和绿,或其他颜色),把它们搓成形状和大小相同的两个球。问孩子:“红球和绿球的橡皮泥是不是一样多?”如果回答“不一样多”,就将其中一个球的橡皮泥加点儿或减点儿,直到孩子说一样多为止。

- B 把绿球搓成香肠形状,再问上面的问题。
  - C 再把绿“香肠”搓成球,重复问上面的问题。
- 找 5 岁、7 岁和 9 岁的儿童,分别按上述步骤实验。

### 你的发现

皮亚杰理论预测,7 岁以下的儿童在步骤 B 中,可能要么因为“绿香肠长一些”而说绿香肠的橡皮泥多,要么因为“红球胖一些”而说红球的橡皮泥多。他们只注意物体的一个维度,只有到更大一些的年龄时才会把长和宽两个维度结合起来考虑。你的实验结果支持这一理论吗?

~~~~~

第七章 心理问题

- 焦虑及相关问题
- 恐惧和焦虑的复杂性质
- 恐怖症和焦虑的根源
- 恐惧和焦虑的治疗
- 儿童期性虐待
- 心理学和精神分裂症

我们一直想通过本书向读者介绍心理学家在了解和解释人们特殊体验和行为时所采用的一些方法。心理学的某些领域特别关注将心理学的理论直接用于解决人们日常生活中出现的问题和烦恼。例如临床心理学就是心理学理论和方法在精神病学和医学等相关领域的应用。目前临床心理学的范围很广,涉及儿童行为、老年人困难、脑损伤影响、少年犯罪和反社会行为等问题,以及抑郁症和精神分裂症等精神疾患。近年来,被称为职业心理学的心理学分支发展得很快。健康心理学家关心的是疾病与健康等医学问题与心理过程之间的交互作用。咨询心理学家是运用心理学原理帮助人们应付日常生活中出现的各种各样的问题。司法心理学家研究社会犯罪问题,并通过司法系统解决这些问题。

虽然应用心理学家可以分为许多不同类型,但有相当多的共同之处。他们都将心理学基本训练作为一种应用科学,运用心理学的理论和方法努力帮助人们提高健康水平,减少烦恼,创造幸福。

要想在短短一章的篇幅中全面介绍心理学家在该领域的工作是不可能的。我们仅介绍三方面的情况,使读者对心理学方法有个大概的了解。挑选出的问题是焦虑、儿童期性虐待和精神分裂症的心理问题。心理学家并非解决这些问题的第一人,但他们对这些问题提出了若干新观点。

焦虑及相关问题

让我们先来看一个特殊病例。

J女士是一位23岁的护士,因最近一年出现的问题前来寻求帮助。此前她几乎从未遇到过严重心理问题。J女士在一个典型的中产阶级家庭中长大,有一个哥哥和一个姐姐。她经常觉得自己在家里是个“神经质”和“情绪化”的人,但没有任何严重问题。接受治疗前的一年里她一直在一家普通医院里连续地做夜班工作。有一天晚上当她单独在病房里的时候,她所喜爱的一个病人死去了。当时她感到不安,但不过分。两周后,正在病房里值夜班时,家里来电话通知她父亲病危,几天后父亲去世。随后的几周里,每逢单独地在病房值夜班,她就产生一阵阵的焦虑。她头晕目眩,双腿发抖,有不顾一切地逃离病房的念头。每当这种莫名恐慌来临的时候,她就真的在晚间离开病房。最后她不得不放弃夜班工作,但是她的恐惧已经泛化,使她连白天的工作也干不成了。她已无法上班,甚至连外出工作的念头都会使她感到不安。她很想重建过去的工作方式,因为她正准备结婚,需要经济收入。

恐怖症

处理上述的那类恐惧和焦虑问题,是20世纪60年代和70年代初期许多临床心理学家特别是行为学校里的心理学家的家常便饭。今天,即使临床心理学家处理问题的范围已相当广泛,但恐惧

和焦虑仍是来访者的常见问题。刚才描述的是一例恐怖症：病人体验到的恐惧与情境中客观存在的危险不协调，以至于限制和破坏了病人正常生活。恐怖症相当常见。美国的一份调查发现，报告有轻度恐怖症的人超出被调查人群的百分之七，重度恐怖症仅占千分之二。恐怖症的范围很广，常见的有疾病恐怖、伤害恐怖、风暴恐怖、动物恐怖（害怕老鼠、蜘蛛、猫、狗等）、高处恐怖和人群恐怖。其中最常见的是场所恐怖症。

场所恐怖症

场所恐怖症最常见的发病年龄是 18 至 35 岁，妇女居多。可引起恐惧的情境包括离家，在人群中，被幽禁，乘火车或汽车旅行，甚至去商店购物。如同其他的恐怖症，病人经常回避恐惧情境，结果使个人生活很受限制。场所恐怖症最常见的体验是在特定情境中感到“惊恐发作”。心头怦怦直跳，头晕目眩，出虚汗或有其他不舒服的感觉。惊恐发作症状类似心脏病等生理疾病症状，病人可能觉得自己就要昏倒或死去。

惊恐障碍在焦虑持续时间上有别于广泛性焦虑障碍。恐障碍中焦虑来得突然，持续时间有限。广泛性焦虑障碍的忧虑感会出现很长一段时间，而且与感知某种特定危险无关。

恐惧和焦虑的复杂性质

心理学家和医生们为我们了解此类疾病的产生条件做出了许多贡献。开始时的一项重要工作是揭示恐惧和焦虑的复杂性。焦虑可能包括以下四个系统，它们以一种复杂的、我们现在还不太了解的方式联系在一起：认知/言语系统，生理系统，主观/情绪系统和行为系统。在有些焦虑症病例中，四个系统都起作用。病人知觉和预感到危险（认知系统）；出汗，心慌，感到头晕目眩（生理系统）；

感到忧虑和害怕(主观系统);回避危险情境(行为系统)。但是也有可能这些系统去同步化。病人可能表现出其他所有特征,只是没有对特定危险的认知(例如在广泛性焦虑症中,病人并未感知到任何具体危险)。还有的恐惧可能并不出现明显生理变化,反之亦然。同样地,病人在特定的情境中可以有焦虑症的认知、生理和主观方面的表现,但是并不回避情境。由此可以清楚地看到,只要这些不同方面的问题对病人产生影响,就需要加以处理。

恐怖症和焦虑的根源

心理学对恐怖症的病因有多种解释。在这里我们以心理学史中两个非常著名的病例来解释幼儿恐怖症。

小汉斯

1909年,西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud)发表了题为《一个5岁男孩的恐怖症分析》的病例。后来因其中男孩名字而被称之为著名的“小汉斯”案例。小汉斯怕马,怕出门。弗洛伊德用恋母情结解释小汉斯的恐怖症。心理分析学家认为男孩的冲突是在心理发育的“生殖器期”产生的,由于男孩对他的母亲有性冲动,又怕被父亲阉割。小汉斯案例表明“情结”可以解释儿童和成人的恐怖症,但是对这种假设很难进行科学验证。

小阿伯特

1920年,美国行为主义心理学家约翰·华生(John Watson)报告了一个同样著名的男孩“小阿伯特”的情况(参见第九章)。华生详尽地叙述了用经典条件反射法(即在两个事件之间建立暂时联系的方法,在第九章里还要详细讨论)使这个11个月的男孩形成恐怖症的过程。简要地说,华生是在建立对大白鼠的条件恐惧。

他事先已经知道小阿伯特害怕噪声。每当把大白鼠放在阿伯特面前时,就故意在旁边用锤子敲打金属棒产生很响的噪声。大白鼠和噪声多次同时出现,阿伯特变得惧怕大白鼠,后来他的恐惧泛化到了家兔、棉花和其它相似的东西。

几乎可以肯定地说,恐怖症可以通过这种经典条件反射建立起来,而且建立起来的恐怖症对在条件反射训练时不曾见过的事物也表现出缺乏理性的恐惧。

学习和消退性学习

本书作者之一有个小女儿,每当和她谈话说起“烫”这个词的时候,她就不安并哭泣。这就使到家里来的客人感到很尴尬。她的情况可以用简单的条件反射来解释:前几个月里她很愿意在房间里玩,边边角角四处摸索,经常碰到取暖器等烫手的东西,常被警告:“别碰它,烫!”有时恰好在听到警告的同时手被烫了一下,于是“烫”变成了痛感的条件刺激。临床上有些恐怖症病例就是由条件反射造成的。前面提到的J女士的情况就可以用该原理解释。她回避恐惧情境(夜间病房)的做法妨碍她对恐惧反应进行“消退性学习”。她可以夜间呆在病房里,了解并无任何可怕的事情发生,但她使自己失去了这样的学习机会。然而对于许多甚至绝大多数临床病例来说,从个人生活史上找不出这种条件反射学习的经历。恐怖症的其他病因是什么,目前还不清楚。

传递恐惧

社会性模仿可能是一种重要因素。在实验室研究中可以看到从未见过蛇的幼年猴子,通过观察它们父母对蛇的恐惧反应,也会对蛇产生强烈的恐惧感。我们可以毫无困难地看到有些人的场所恐怖症、疾病恐怖症和其他恐怖症也是由于这种原因造成的。父母可能通过直接示范传授恐惧反应,而且这种学习可以用言语描述

恐惧体验的方式加以强化。例如对老鼠和蜘蛛的恐惧就会在家庭中传播。

恐怖症可能产生的好处

近来有人提出条件反射可以造成恐怖症的说法值得商榷。恐怖症的条件反射因素有很强的选择性。只有某些事物和某些情境与恐惧有联系,其他并非如此。马丁·赛利格曼(Martin Seligman)等指出,恐怖症病人最惧怕的是他们在早期生活经历里感到危险的事物和情境。并认为社会进化将选择那些对与恐惧相联系的特定危险情境有所准备的人,能够很快地学会惧怕高度、陌生者或离群索居的人与缺乏该能力的人相比,更有生存优势。这种学习与生物学的准备性有关。人们不会对电子枪产生恐惧反应,因为它是人类文化中最新出现的东西,许多人见都没见过它。很明显,我们有所准备并可能产生的只是特定类型的惧怕或恐怖症。除了生物学的准备性之外,什么是触发特定恐惧的其他因素,至今知之甚少。

谁容易受伤害?

条件反射理论在说明比较复杂的恐怖症如场所恐怖症或广泛性焦虑状态的病因方面,是非常不成功的。对于场所恐怖症来说,很难找到可明确指出的具有伤害性的条件反射学习事件。所以,还需要在更大范围的影响因素中寻找它的病因理论,就像英国研究人员安德鲁·马修斯(Andrew Mathews),迈克尔·格尔德(Michael Gelder)和德里克·约翰斯顿(Derek Johnston)所做的那样。他们提出了场所恐怖症的三种致病因素:

1. 早期家庭环境。如果家庭不稳定、呵护过度或缺乏父母关爱,都可能加重依赖他人和回避困难情境的倾向。
2. 一般“焦虑性”气质(可能受遗传影响)。
3. 暴露在综合性环境应激中。

可能出现的发病过程如下。一个有焦虑倾向和“不良”家庭背景的人,暴露于应激情境之中(冲突、家庭危机等),就会导致高水平焦虑和生理唤醒。当此人发现自己处于过度刺激环境中时(例如场所恐怖症患者在拥挤的购物中心里),生理唤醒就会加剧,最终会在这个情境里感到极度恐慌。然后另外一个因素决定着是否罹患场所恐怖症或出现广泛性焦虑状态。如果他或她是对外部情境(如拥挤喧闹的场所)而不是内部情境感到恐慌,就是场所恐怖症。此时病人就将该环境作为引起惊恐发作的原因,将来就会去回避它。病人如果为了避开惊恐发作的再次袭击而拒绝外出,躲进家里接受家人或朋友的照顾,那么已有的场所恐怖症就会持续和巩固下来。这时对惊恐发作可能来临这件事情本身的惧怕已远远超过了对拥挤的街道或商店的惧怕。

寻找危险

当然这种说法还不能完全解释为什么某些人在第一个情境中就会带有焦虑倾向,也不能解释为什么只有少部分人会因生活中的应激造成焦虑。新近研究中比较有希望的一点是发现焦虑患者“有选择性地加工”与个人危险有关的信息。似乎他们是在用与非焦虑者完全不同的方式使自己与环境威胁求得和谐。在这种情况下,“危险”可以是社会性的(例如被拒绝、抛弃),也可以是生理性的(例如疾病)。安德鲁·马修斯提出,焦虑病人可能被封闭在“认知——焦虑的怪圈”之中。对危险的认知和思维造成了焦虑状态。反过来,焦虑状态又进一步激活了“危险图式”。在日常生活当中,对危险的感知造成了焦虑,焦虑又使病人对与危险有关的思维和记忆更加敏感。这种怪圈使烦恼逐步升级,直至进入惊恐状态。

恐惧和焦虑的治疗

对恐怖症的治疗已经成为现代临床心理学一段成功的历史。过去 30 年里已有非常大量的评价不同治疗方法疗效的研究。这些研究相当一致地指出,将患者“**暴露在所惧怕的情境中**”具有减轻惊恐反应的作用。在这里介绍几种目前流行的暴露治疗技术。

系统脱敏法

在 20 世纪 50 年代,约瑟夫·沃尔普(Joseph Wolpe)创立了**系统脱敏法**作为治疗恐怖症的手段。该技术包含三种成分。首先,教会患者**深度肌肉放松技术**,建立与焦虑体验相拮抗的生理状态。其次,帮助患者将引起恐惧的情境划分成若干等级。顶层的等级是高度惧怕的情境,底层的等级是低度惧怕的情境。表 7.1 显示的是 J 女士的等级表。最后,要求患者从等级表的最底层开始,想像每一种惧怕的情境,同时深度放松。当恐惧有所减弱时患者就上升一个等级,直到可以毫不惧怕地想像最顶层等级的情境为止。这种简易方法已被证明对一些简单的恐怖症是有效的。后来的实验显示放松并非使该方法有效的必不可少的成分。

表 7.1 J 女士恐惧情境等级表

-
- ☐ 最严重的恐惧 (1) 当病人正在死去的时候,夜间独自一人在病房里工作。
- (2) 当没有危重病人时,夜间独自一人在病房工作。
- (3) 夜间与另一名护士一起值班。
- (4) 独自一人上白班。
- (5) 与另一名护士一起上白班。

(6) 不当班时夜晚去医院。

(7) 不当班时白天去医院。

☐ 最轻微的恐惧 (8) 散步时经过医院。

冲击疗法

这种特殊技术的一种变式是冲击疗法。该方法不是逐渐暴露,而是让患者直接去想像可能出现的最坏情境,并充分地体验它。目前,系统脱敏法和冲击疗法已被广泛接受和使用,并以真实生活危险情境中的暴露与之配合。逐渐暴露法对女士和大多数场所恐怖症患者来说最有可能收到效果。在多数病例中,该方法可使患者产生显著的可维持一段时期的变化,虽然即使在治疗结束时他们还有遗留的困难。为什么暴露会起作用,如何解释它的效果,在心理学家内部仍有争论。不太可能解释清楚它的机制,有可能是在面对恐惧情境的过程中患者对自己以及情境的想法、预期和总的评价发生了变化。

临床研究者的兴趣已经从调查暴露治疗是否起作用转移到如何才能使暴露治疗效果更好上面来了。每次应暴露多长时间?每周安排多少次?对患者来说家庭作业是否有效?后续的“提高性”暴露疗程还有效果吗?对这些问题加以研究有可能使将来的治疗方法有所改进。

对广泛性焦虑的心理治疗进步甚微,看不出有什么一致的招数。有效的治疗有待于对与此有关的心理过程的深入了解。就像许多其他问题一样,当代临床工作者和研究者的目光正在越来越多地投向较高水平“认知”活动在焦虑因果关系和治疗的作用上。

对惊恐障碍的治疗

在过去十年里,发展最快的领域之一是对一种类型的焦虑症

——惊恐障碍的心理治疗。惊恐障碍是指反复多次出现强烈恐惧和焦虑,而且每次出现时患者都体验到心跳加快、出汗、发抖、恶心、麻木和窒息等多种症状。这种惊恐发作有时与场所恐怖症有联系。惊恐发作时生理症状反应强烈但持续时间短,这是与广泛性焦虑障碍的不同之处。现在对惊恐障碍的治疗,药物干预可以发挥部分作用,但心理学干预仍是最基本的手段。总的来说,惊恐障碍的有效治疗方案含有范围很广的治疗程序和方法。其中包括训练患者矫正其过度换气(感觉恐慌时可能出现的情况),教会患者有意识地表现惊恐发作时的生理症状。另一重要方面是帮助患者识别与惊恐发作时的生理感受同时不由自主地出现的灾难性想法(“我就要死了”),并替换成合理思维(“我心跳加快是因为出现了过度换气”)。采用这些方法,许多患者能够控制和减轻惊恐发作袭来时的恐怖感。

儿童期性虐待

在临床心理学和精神病学的发展过程中,新“发现”或新理论偶尔会对医生的思想和临床工作带来戏剧性的影响。有人提出过去的20年已经看到这样的现象——“发现”(或再次发现)儿童期性虐待作为社会和心理问题的重要性。本书作者之一于70年代接受过临床心理学培训。那时候,不论在学术理论培训还是在临床实习方面,儿童期性虐待都很少作为重要问题提出。在临床实践中,很少将儿童期性经历作为心理或精神疾患的影响因素去询问病人或来访者。

到90年代,临床治疗方面发生了一些变化。儿童期性虐待成为临床培训中的重要话题,识别是否发生过性虐待以及性虐待对来访者的烦恼和障碍是否造成潜在影响,是临床工作者常规训练的内容。这是一个可能激起强烈情绪反响的话题,心理学家和其他

从业人员面临的挑战是要在科学判断和由儿童性虐待自然引发的激愤情绪之间寻求平衡和协调。这种激愤情绪不可忽视,它是推动对受害儿童和罪犯进行学术研究和开展治疗干预措施的动力。

为什么会发生性虐待?

如果不搞清为什么会发生性虐待,要提出可以成功地杜绝儿童性虐待问题的干预措施,即使有可能,也是相当困难的。美国的大卫·芬克尔霍尔(David Finkelhor)在解释该问题方面曾做过最有影响的尝试。1984年他提出了自己命名的**先决条件模型**(Precondition Model),谈到发生性虐待的四个必要条件。也就是说,根据他的理论,如果这四个条件不存在,就不会发生性虐待。该理论从两方面详细阐述了可能具有重要作用的**犯罪者内部因素**和**环境因素**。

第一个先决条件是潜在的罪犯具有进行儿童性虐待的**动机**。有三个因素被认为与动机有关:“情绪和谐”、“性唤起”和“封闭状态”。“情绪和谐”是指有些罪犯报告在情绪上喜爱与作童在一起。常听见有性虐待行为的罪犯讲他觉得孩子比大人容易相处。“性唤起”指的是生理上的性兴奋。“封闭状态”是指与成年人交往存在严重困难。目前研究已清楚地发现,罪犯(以儿童为对象的性罪犯)在与成年人建立长期亲密关系方面常常遇到严重问题。

芬克尔霍尔认为,存在动机只是第一步。罪犯只有进入第二步,才会发生性虐待。第二步是战胜**内部抑制因素**,这是绝大多数儿童性虐待罪犯都经过的一步。酒精、心理疾患、脑损伤和愤怒等因素有时都会产生去抑制的作用。

情境因素

即使存在动机,也克服了内部抑制,但如果不继续进入下面两步,犯罪行为仍不会发生。首先必须克服潜在的**外部抑制因素**。一

般来说,通过家庭或其他各方面提供良好的监护,社会可使儿童有效地摆脱性虐待危险。因此,中断监护是明显的危险因素。最后一步是以某种方式使潜在的受害者(儿童的)抵抗遭受破坏,即破坏抵抗。研究指出性罪犯经常挑选抵抗上或情绪上有困难因而比较脆弱的儿童作为目标。

实践中的理论

芬克尔霍尔的理论是一个很好的例子,使我们看到一种理论在建立干预和预防措施方面所具有的影响力。心理学家的努力正在越来越多地转向预防工作,例如芬克尔霍尔的理论就提出许多方法途径,其中包括通过康复训练转变犯人特点和改造社会环境本身。对性罪犯进行心理学治疗的做法引起了人们和某些社会团体的激烈争论。不过,在世界上的许多国家里还是在实施这种针对性罪犯的具有实际价值的治疗方案,如美国、加拿大、英国、澳大利亚和新西兰。在最近一次国际学术会议上,与会学者对这类治疗计划作了回顾,对其在减少再犯(旧病复发)方面所起的作用持乐观态度。

对性罪犯的心理学干预为开拓进取之中的应用心理学提供了一个生动而有争议的例证。根据理论和研究结果,心理学家已经设计出干预方案,至少在某些罪犯身上该项工作已取得一些进展。政府和社会团体是否愿意在该项目上投资,是否将性罪犯康复计划看得与对其惩罚同等重要,目前还不清楚。

预 防

根据芬克尔霍尔提出的理论观点,对罪犯的心理学预防工作的任务范围比心理学干预工作要宽泛得多。像德伯拉·达罗(Deborah Daro)等心理学家提出的预防计划强调,对儿童和青少年的教育,儿童职业工作者的训练,对父母的教育,儿童福利机构

的内部改革,提高公众防止儿童性虐待的意识等,都十分重要。

最后要说的是,作为干预措施的一部分,要注意预防和消除儿童和成人因儿童期性虐待造成的消极后果。因为心理学研究进一步发现儿童期性虐待可能后来会导致心理或精神疾患,所以提出和评价对性虐待受害者的治疗干预措施就变得愈加重要了。

心理学和精神分裂症

临床心理学只有相对比较短的历史,过去 30 年里在心理训练方面已经取得许多重要进展。行为的和认知的临床心理学家在了解和治疗某些“神经”症方面很快地作出了重要贡献(请看一下关于焦虑症问题的例子)。对许多严重的“精神”疾患(如精神分裂症)的贡献还不太明显。心理学家以往忽视这些情况也是有原因的。精神分裂症经常被认为主要是由生物学因素决定的,全靠药物治疗。另外,某些心理学家甚至精神病学家,对精神分裂症是与神经系统无关疾病的认识的正确性提出疑问,认为应当视之为一组问题而非某个单一问题。

什么是精神分裂症?

精神分裂症是影响百分之一人口的严重精神障碍。它的表现因人而异,但最常见的症状是妄想、幻觉和思维障碍。妄想是错误的和不正常的信念(例如认为政府为了控制他的行为而在他的大脑里安装了发报机)。幻觉是在外部刺激并不存在的情况下出现的感受体验,最常见的幻觉形式是听到有人讲话,时常是在发指令或讲病人的坏话。幻觉常使患者感到苦恼,尽管有时也并非如此。思维障碍表现出言谈缺乏组织性,有时联想散漫,使听者感到语无伦次。

心理学观点

心理学家正在越来越多地为了解和治疗精神分裂症作贡献,并时常有所创新。心理学家带有普遍性的观点是,精神分裂症是否发作,取决于患者对所经历的生活应激的易感性(这一点更可能有生物学的/遗传的基础)。并且一般相信心理应激源与精神分裂症病程延续或复发之间的关系,比与该病初次发作之间的关系更密切。

心理学对精神分裂症研究的另一贡献是搞清了该病给患者造成的主要危害,除了症状(妄想、幻觉和思维障碍)本身的影响以外,患者还丧失了某些能力(社会生存能力和自我意象都变得很差),面临许多社会问题(失业、家庭不和谐、社交圈子变小)。

如何干预

英国马克斯·伯奇伍德(Max Birchwood)和尼古拉斯·塔里厄(Nicholas Tarrier)等心理学家描述和评价了精神分裂症的心理学干预措施。它们是医学干预的常规性补充,而不是取代医学干预。有一种方法已被直接用于处理症状,帮助患者更有效地应付症状。例如针对幻觉,第一步先分析控制和影响幻觉体验的因素,所产生的情绪后果,患者的应付方式和如何应付可能更为有效。治疗时要设计和强化患者的应付技术,通过反复排练和实习让患者掌握。保罗·查德威克(Paul Chadwick)和马克斯·伯奇伍德已发现患者对幻觉引发因素(人声)的解释和评价是其对幻觉产生有害情绪和行为反应的重要决定因素。在治疗中我们就需要帮助患者改变对所听到人声的解释和想法。对精神分裂症的认知疗法是应用心理学的一个快速发展的新领域。

通过家庭去改变

已有证据表明,家庭应激可能会促使精神分裂症患者出院后旧病复发。因此干预应同样地针对患者及家庭。尼古拉斯·塔里厄提出,家庭干预措施应包括对家庭进行精神分裂症知识普及教育,处理家庭应激事件,为病人设置目标和改善家庭成员间的交流。人们看来正在形成一种比较一致的意见,那就是精神分裂症的问题需要生物、心理、社会各方面相互配合,以多种训练形式加以解决。

总之,在本章里我们只能通过举几个例子来概略叙述心理学是如何帮助人们解决或至少能更好地应付所遇到的问题的。焦虑症、儿童期性虐待和精神分裂症有多种多样的表现形式,但都会给人带来苦恼。我们完全有理由抱着谨慎的乐观态度,期盼心理学将来为解决上述问题做出越来越多的贡献。

参考文献

- Andrews, G. , Crino, R. , Hunt, C. , Lampe, L. and Page, A. (1995). *The Treatment of Anxiety Disorders; Clinician's guide and treatment manuals*. Cambridge: Cambridge University Press. [An advanced book, but covers most of the work on anxiety mentioned in this chapter.]
- Birchwood, M. and Preston, M. (1991). Schizophrenia. In W. Dryden and R. Rentoul (Eds.), *Adult Clinical Problems; A cognitive-behavioural approach*. London: Routledge. [A good, brief overview of work on schizophrenia.]
- Birchwood, M. and Tarrier, N. (Eds) (1992). *Innovations in the Psychological Management of Schizophrenia*. Chichester: Wiley. [An example of current innovations, with contributions

from many workers in the field.]

Chadwick, P. and Birchwood, M. (1994). The omnipotence of voices; a cognitive approach to auditory hallucinations. *British Journal of Psychiatry*, 164, 190—201. [The person's appraisals of the hallucinatory agent.]

Daro, D. (1991). Prevention programs. In C. R. Hollin and K. Howells (Eds), *Clinical Approaches to Sex Offenders and Their Victims*. Chichester; Wiley. [Discusses principles of prevention of child sexual abuse].

Finkelhor, D. (1984). *Child Sexual Abuse: New theory and research*. New York; Free Press. [An influential book by an internationally recognized authority.]

Mathews, A. M. , Gelder, M. G. and Johnston, D. W. (1981). *Agoraphobia: Nature and treatment*. London; Tavistock. [A comprehensive account of the treatment of agoraphobia.]

Seligman, M. E. P. (1970). On the generality of the laws of learning. *Psychological Review*, 77, 406—418. [Discusses prepared learning.]

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford, CA; Stanford University Press. [Systematic desensitization.]

推荐读物

Dryden, W. and Rentoul, R. (Eds) (1991). *Adult Clinical Problems: A cognitive-behavioural approach*. London; Routledge.

Peterson, C. (1996). *The Psychology of Abnormality*. Fort Worth, TX; Harcourt Brace.

练习 7.1 什么是“正常状态”？

临床心理学和精神病学长期面临的一个问题是如何界定正常和异常。什么时候，依据什么标准，可以认定一个人的行为是“异常”的，需要接受“治疗”？在本章中我们曾提到过妄想、幻觉等现象。你可以想到不论专业人员还是普通人都会认为这些现象属于异常。可是如何看待其他行为和体验呢？如有可能，请在小组内试做下列事情，不过一定注意要独立思考。

请考虑下面三种行为是否属于异常并需接受治疗，写出你的意见。

- 一个人多次试图自杀。 是/否
- 一个人多次犯罪。 是/否
- 一个人几个月以来一直处于极度抑郁之中。 是/否

现在请列出你持这种观点的理由，你以什么标准认为这些行为是异常的？

请将你的观点和标准与同组人的加以比较。你们互相之间同意见一致吗？

现在请看下列经常提到的对我们判断异常行为来说十分重要的标准：

- (1) 与统计学平均值的离差(多数人不采用该方法)。
- (2) 违反常规(打破关于我们行动正常或不正常的规则)。
- (3) 给自己带来苦恼。
- (4) 给别人造成苦恼。
- (5) 个人能力受到损害。
- (6) 有生物学原因。
- (7) 本人为解决问题而寻求治疗。

(关于在符合上述标准时是否具有犯罪性质的讨论，请见：Raine, A. (1993). *The Psychopathology of Crime: Criminal behavior as a clinical disorder*. San Diego: Academic Press.)

第八章 你对世界的看法：知觉和记忆

- 知觉
- 视觉系统
- 看见物体
- 注意
- 记忆
- 关于记忆和遗忘的有趣事例

经过耳蜗移植术恢复听力的聋儿如何知道所听到的东西是什么？难道每种声音的含义都需要事先了解并且记住吗？是否还需要事先了解不同种类声音的相对重要性，以便给予适当的注意？

本章我们将谈一下与知觉事物、分配注意力和记忆有关的心理过程。人的这三方面功能是联系在一起的，因为如果没有记忆，我们就不能识别周围环境中的事物，也不能适当地分配注意力。我们将依次介绍上述内容，在解释三种心理过程时也许某些内容会有些重复。

知 觉

感知世界

你如何知道正在看的书是一本书？要得出该结论，仅靠眼睛给你的书的视觉形象和双手给你的书的触觉是不够的，你必须以

前就知道什么是书。

感觉生理学认为,我们的眼睛、耳朵、鼻子、舌头和皮肤的感受器能够接受来自外界的信息,并把它们转换成电脉冲传递到大脑。作为心理学家,我们需要了解觉察环境事件或刺激的过程。然而,知觉包含的内容,决不仅是感觉器官获取的信息,知觉所关心的是对我们感受到的信息进行解释。我们对某件东西的知觉,是发生在中枢神经系统的较高层次里,在那里不仅接受感觉信息,还要对它进行加工。视知觉是研究最多的一个领域,对大多数人来说,它是最重要的感觉通道。虽然其他种类的知觉如嗅觉和听觉,感知电脉冲的范围可能超出视觉,但我们还是以视觉为例来说明知觉过程。

视觉系统

眼睛和视觉

在眼睛后面的视网膜上有两种类型的感光细胞,因其形状不同分别被称为杆体细胞和锥体细胞。视网膜上有五层细胞,杆体细胞和锥体细胞组成了一个细胞层,就像照相机里的感光胶片。在每只眼睛的视网膜上大约有 3 000 000 个锥体细胞和 100 000 000 个杆体细胞。杆体细胞有很高的光敏感性,但不能给我们提供颜色信息。这就是在夜晚微弱的光线下我们可以看见物体却不能分辨颜色的原因。当光线明亮时,锥体细胞就可以帮助我们看见颜色。通过视网膜时,光能被转换成可以沿着神经传递的电脉冲,信号沿着视神经到达视交叉。在这里,右眼传入的某些信号被交换传递到大脑左半球,左眼的某些信号到了右半球。请见图 8.1。

当信号到达大脑后部的视觉皮层区时,从单个细胞上记录下来的电活动表明,不同的细胞只对特定的形状、运动方向、大小等具有敏感性。该现象由戴维·休贝尔(David Hubel)和托斯滕·韦塞尔(Torsten Weisel) 1959 年首先发现。但是,特征觉察细胞这

一重要的生理学发现,还不足以使我们了解当眼睛对环境中的特定物体协同反应时,我们如何解释映入眼中的光的模式。要弄清这一点,还需要做许多工作。

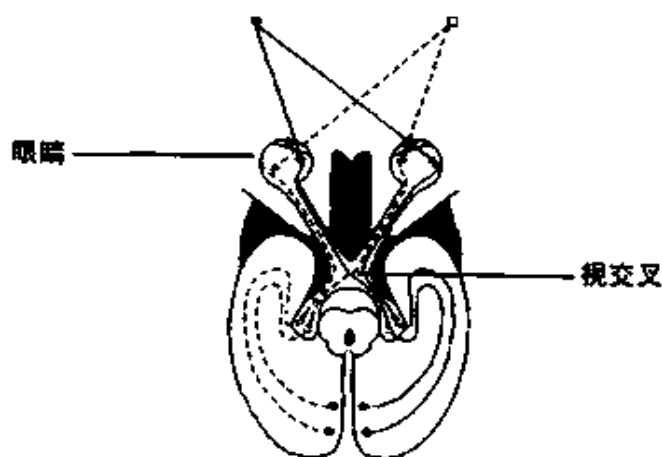


图 8.1 进入眼睛的光线被视网膜上的杆体细胞和锥体细胞接收并转换成电脉冲。电脉冲通过视神经到达视交叉,在那里有一部分交叉到对侧,并进入大脑后部的视觉皮层区。

看见物体

我们看物体时必须要有特定的背景。要想完全看清,它在背景上要足够清楚才行(听、触、嗅和尝都是如此)。德国心理学家曾经指出,图形和背景之间的差别,不是仅靠物理的界限来测量的。由这些“格式塔”心理学家提出的被称为“知觉整合律”的理论指出,在知觉现象中“整体大于部分之和”。在图 8.2 中有四个孤立的黑色圆点,但是多数人会把它们看成是四边形的四个角。

关于该原理的另一例子,是对两可图形的解释(见图 8.3)。你可以看见一张人脸,或者看成两张人脸,其中一人在吻另一人的面颊。几乎可以肯定地说,你不可能在同一瞬间看见两种图形,或者

看见二者之间的某种中间物。

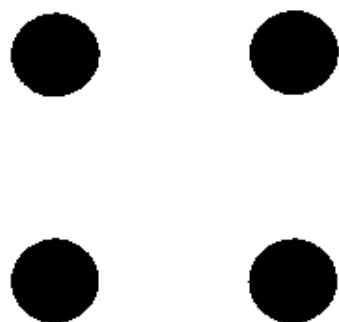


图 8.2 你看见了什么？很可能“看见”的是正方形的四个角。事实上，它们只是 4 个黑色的圆点。将其看成是一个正方形的这种倾向，格式塔心理学家称之为“整合”。

大小恒常性、距离线索和视错觉

这本书靠近你的时候，从书上反射的光线会刺激你视网膜上的较大区域。当这本书放在房间远处的桌子上时，它刺激你视网膜上的区域要小得多了。那么这本书在远处会变小吗？也许这是一个愚蠢的问题，但是为什么呢？差不多可以肯定地说不管这本书离我们近还是远，它看上去大约都是 20cm 长、15cm 宽、2cm 厚。这是因为存在大小恒常性现象。解释这种现象的一种假设是，大脑不仅接收关于视网膜上映像大小的信息，同时还接受关于物体与我们之间的距离信息。

我们可以提供互相冲突的线索去欺骗大脑，就像在视错觉中那样。**透视**就是反映物体离我们有多远的线索。两条平行线例如铁路双轨或笔直道路的两条边，在远处会聚合在一起。图 8.4 就显示了庞邹(Ponzo)错觉，它是运用透视现象反映大小恒常性。

会聚线可以被解释成两条平行线延伸到远处。我们多数人都

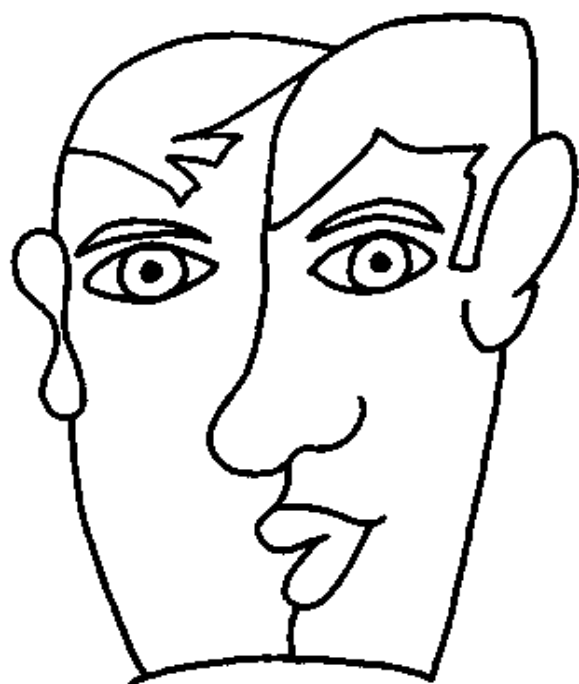


图 8.3 在这里你看见了什么？是一张人脸呢，还是两个人正在接吻的侧面像？我们对两可图形的知觉常在两种可能性之间不断转换。

会把那两个梯子看得不一样长，虽然实际上一样长（假如你不相信，可以用尺子量一下）。

针对这种情况和其他可以使我们对环境中的某些物体性质做出假设的证据，理查德·格雷戈里(Richard Gregory) 1966 年提出了**知觉假定论**。这种观点认为，我们可以运用已知的东西对我们的感觉提供的一些不完整的和模棱两可的材料很好地进行猜测。对此，我们面临的一项困难是不能解释当它们第一次出现时我们怎么知道它们是什么东西。

格雷戈里的理论可以被归类为“由上而下”理论，因为他认为在大脑的较高的层次上贮存了一些信息，可以被用来解释从感觉器官输入的新信息。在我们早些时候提到特征觉察细胞的时候，曾

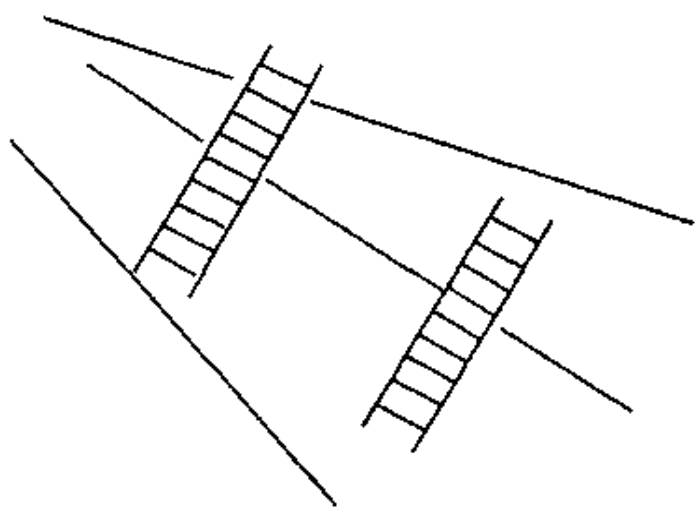


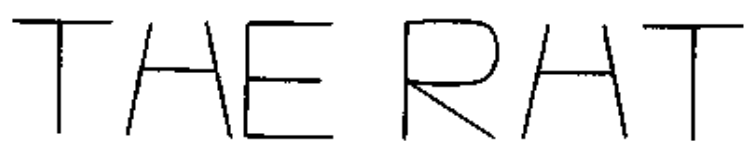
图 8.4 传统的庞邹(Ponzo)错觉。这两个梯子一样长吗？

提出了一种完全不同的认识知觉现象的方法。这种观点是认为信息加工是从“底部”开始的，在那里信息先进入视网膜，然后“上传”，在中枢神经系统内进行不同水平的分析加工。这里有个问题是，那样就必须有非常非常多的特征觉察器，才能不仅能够区分所有不同的形状、运动方向、颜色等，而且还能区分在不同背景上的相同的信息。在图 8.5 中有一个两可图形，虽然它们看起来一样，但是对于熟悉英语的读者来说它在第一个单词当中可以被看作为“H”，但是在第二个单词中却被看作为“A”。

要想单凭自下而上或者自上而下的理论来解释知觉现象是困难的。也许用一种把这两种极端的认识方法合并起来的理论，可以更好地对知觉现象做出解释。乌尔里克·尼斯尔(Ulrich Neisser)的循环性模式就是这样的理论。他指出我们对可能要看到的東西事先有一个看法或预期图示(由上而下)，然后我们还要对照从眼睛输入进来的特征反复进行检验(由下而上)。

在结束这个话题之前，我们还应该介绍另外一个以不同方式

解释知觉现象的意见。那就是由詹姆斯·杰罗姆·吉布森(James Jerome Gibson)提出的直接知觉论。这种解释并不考虑信息加工的阶段或者是孤立物体的特征,而是把知觉理解成为当我们在环境当中运动或者环境当中的物体围绕我们运动时,我们从整个环境中发现信息的结果。



THE RAT

图 8.5 它到底是“A”还是“H”? 特征侦察系统必须能够区分在不同背景上的完全相同的形状。

注 意

在一个时间里只能注意一件事

在大部分时间里我们都在选择要注意的东西。例如,当读这本书的时候你就不能同时读报纸或看电视。当你听音乐时,你若注意管弦乐中的铜管乐部分,就注意不了小提琴部分。根据在同一时间里只能注意一件事情的常识,唐纳德·布罗德本特(Donald Broadbent, 1926—1993)提出了注意的单通道理论。该理论认为大脑是一个信息加工系统,信息进入感觉器官,暂时地存在感觉缓冲存储器里,然后再通过一个选择性过滤器,这个过滤器只允许所有输入信息中的一个通道的信息通过。用耳机向双耳播放不同信号的实验,为单通道理论提供了证据。

一种具有代表性的实验方法是向两只耳朵播放三对两两不同

的数字对，先向左耳和右耳同时播放第一对数字，然后播放第二对和第三对数字。当要求回忆这些数字时，回忆呈现给一只耳朵的所有三个数字比回忆在同一时刻分别呈现给每只耳朵的那两个数字要容易得多。这似乎说明有一个通道（一只耳朵）是经过选择的。采用布罗德本特的基本方法的实验新近发现，来自非选择通道的信息并未完全丢失。确实这种分半广度实验程序可以得出不同的结果，例如，提供给两只耳朵的单词信息可以被组合成有意义的话语。在图 8. 6 展示的典型实验里，被试比较容易报告听到“Have a drink（喝点儿饮料）”或“294”，而不是“2 a 4”或“Have 9 drink”。

这涉及两个通道（双耳）之间的信息转换，而且表明我们能够根据意义选择信息。

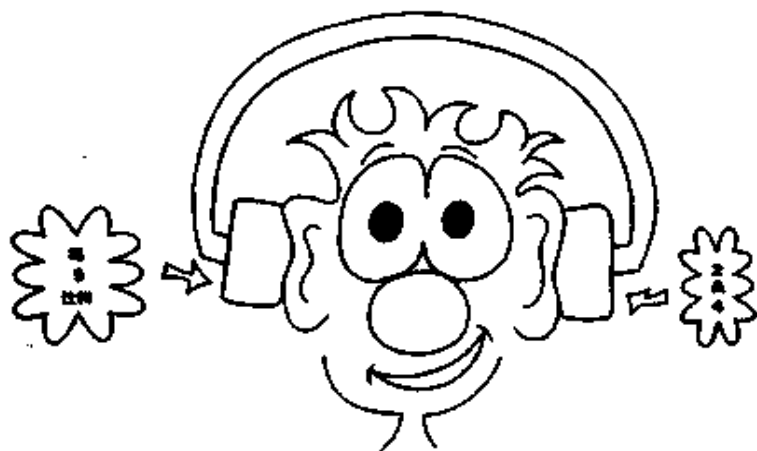


图 8. 6 分半广度实验程序发现，注意是以意义为基础选择声音的。该实验的特征是信息可在通道（双耳）之间转换，报告听到“Have a drink（喝点儿饮料）”。

鸡尾酒会现象

安妮·特雷斯曼(Anne Treisman)修改了关于未被注意的信息只是减弱强度并未完全丢失的理论。当你在喧闹的聚会上正与一个人深入交谈的时候,可能完全注意不到其他人在说些什么,但是假如在房间另一边的某个人提到你的名字,你或许就会觉察到。这说明未被注意的交谈并非完全被阻断了,而且如果它们的内容变得你明显相关时,它们能捕捉你的注意力。特雷斯曼对注意单通道理论的修改具体体现为这种**鸡尾酒会现象**。她指出未被注意的信息实际上已被注意,并未丢失,而且根据信息对我们的可能的程度,我们的注意会有不同的阈限值。

在不同的事情上分配注意力

要是某个人一边留心地听小孩子讲话,一边还要帮老年人做家务,心里还得盘算着如何准备午茶,担心着隔壁房间里的小狗正在折腾什么,她就会充分体会到我们进行信息加工的能力实在太有限了。虽然,也许你能在同一个时间里一边织毛衣一边看电视或读一本书,或者一边开车一边谈话。如果你是个有才华的键盘操作员,也许你能在录入一段文字的同时,嘴里还能重复从耳机里听到的另一段消息。在特定的条件下,我们是能够在同一时间里注意一件以上的事情的。如果两项任务需要不同的输入和输出通道,我们就可以做到这一点。另外重要的一点是经过练习我们无需注意就可以完成一些任务。如果你可以自动地从事某项工作例如驾驶汽车,你就能够很容易地同时做另一件事,比方说与人交谈。在你驱车行驶时,假如突然发现前方有辆卡车正在转弯你必须马上躲避,紧急关头上的谈话会立即停止。你的驾驶技能已经重新成为需要注意的过程,此时你就不能再去注意自己的谈话了。我们分配注意力的能力是有限度的,但是自动化的信息加工过程几乎不需要

这种能力,所以通常可以在同一时间里干些其他事情。总的来说,我们的注意资源在信息加工中枢的控制下,可以分配给几项不太需要心理能力的任务,也可以集中在一项需要较多心理能力的任务上。

记 忆

本章到目前所谈到的许多东西都离不开记忆。确实如此,记不得如何用英语写作,就写不出任何东西,你也就不可能读到这本书。那么记忆活动是如何进行的呢?

有一种研究记忆的方法是将它分为三个阶段。第一阶段**编码**,是将感觉器官输入的信息转换成适合记忆储存的代码。第二阶段**保持**,是将信息保存在一个或几个储存库里。第三阶段**提取**,是从库里将信息取出来。每个阶段都有可能出现错误,一旦出错我们就会忘记原来希望记住的信息。常见的错误类型可以告诉我们许多关于在记忆中如何使用代码和如何组织信息的知识。我们在下面就可以看到这些内容。

记忆的信息加工模式

刚才描述的储存系统一般被划分为短时记忆和长时记忆两个储存库。按照这种考虑问题的方式,经过编码程序的所有信息都要进入短时记忆。短时记忆的情况有些像我们查阅电话号码,常常是查完马上用,过后就会忘记。这种类型的记忆具有一次记忆大约七个项目的能力(当电话号码超过七位时,我们必须将数字合并成较少的几个组才能记住),而且多数情况下只能维持几分钟。如果我们不停地重复或背诵它,我们只能使材料在短时记忆中保持的时间略长一些。实验证明短时记忆的信息经常以**听觉编码**的形式储

存,也就是说是以它们发出声音的方式储存。通过审视我们出现的错误就可以看清这一点,我们常常努力地去记忆一些发音相似的单词,却往往“回忆”得不准确。即使将材料以视觉形式呈现出来,譬如给你呈现一些字母,然后要求回忆它们,你比较可能用 F 替换 M(因为它们的发音的开始部分相同)而不是替换 E(虽说它们在形状上比较接近)。在短时记忆中采用视觉编码,往往是像栅格里的不同图形的位置等类型的信息,因为它们不容易用听觉编码形式去表达。

如果想把材料储存得比在短时记忆里的几分钟更长一些,就必须存放到另一个储存库里。传统观点认为要把材料从短时记忆转到长时记忆中去。这个储存库几乎具有无限的储存能力和储存期限。长时记忆存贮的所有种类的信息全都可以分为:存放在我们生活中的个体经验和特定事件的情景记忆和存放普通知识和各种事物的意义的语义记忆。有进一步的证据表明,储存在长时记忆中的信息是被组织在一个由相关概念连接形成的复杂网络之中。有一种被称为扩散激活模型的说法,它假设在每两个词之间都存在或长或短或强或弱的关系,可以据此将它们用不同的线连结起来。图 8.7 可以说明这一点,“小汽车”、“卡车”和“公共汽车”可以用粗短线与“机动车”相连。当我们想到一个概念时,例如想到“机动车”,就很容易回忆起“小汽车”、“公共汽车”和“卡车”。另外还有“车轮”、“汽化器”和“排气管”等,这些词与其他连线上的词例如“房子”相比,就与“机动车”的概念更接近一些。

回忆一下在你小时候教过你的老师的名字。也许在你回忆起所需要的名字之前,先想起了你所认识的其他老师的名字(范畴:教师)或者你小时候在校念书时所认识的其他人(范畴:当我 4 岁—11 岁时我所认识的人)。主张记忆就是根据种类范畴组织信息的理论模型最近得到 PET 扫描研究结果的支持,该研究显示了记忆在大脑里的活动的位置。汉纳·达马西奥(Hanna Damasio)邓

恩及其同事们在著名科学杂志《自然》上发表论著,报告当要求人们回忆不同概念(动物名称、熟人名字或用过的工具)的时候,发现脑部活动的部位有所不同。

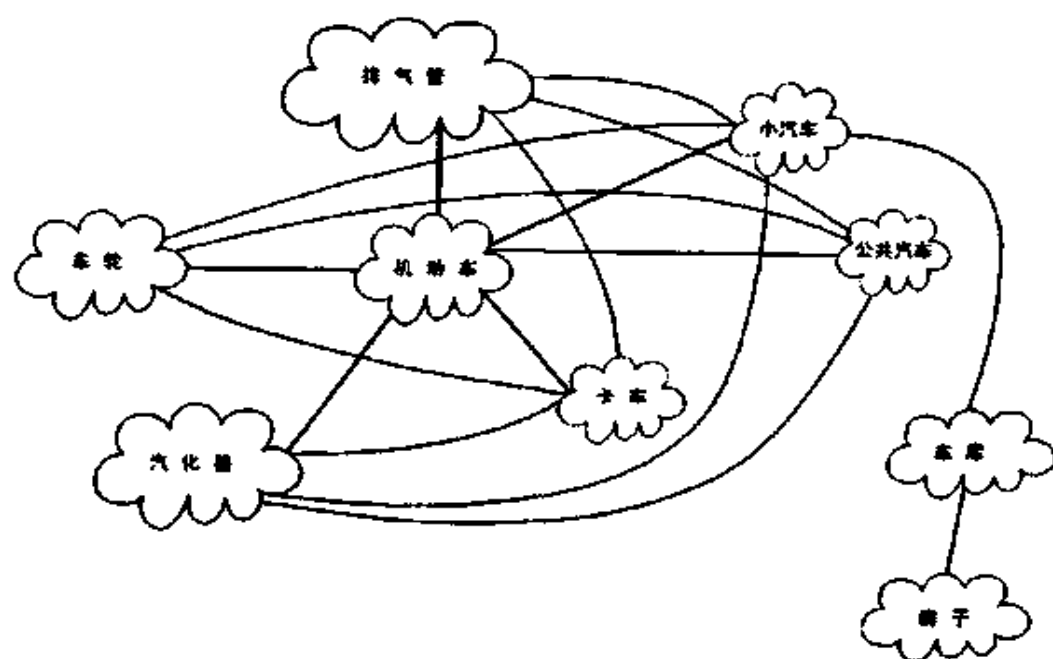


图 8.7 长时记忆中材料的组织。关系密切的项目之间的连线比较粗,它们之间的联系较快较容易。

什么是信息加工模型错误?

根据我们到目前为止对记忆的理解,我们将记忆分成编码、保持和提取三个阶段,这种简单解释是假定信息只沿着一个方向传递。但是,当我们看到电话号码本上用潦草笔迹记下的电话号码,却无法将它们念出来(进行听觉编码),除非你学会识别潦草笔迹。这说明必然还存在信息从长时记忆流向短时记忆等其他传递的路线。

另外,还有将记忆储存系统如何分成独立的两部分的问题。弗

格斯·克雷克(Fergus Craik)和罗伯特·洛克哈特(Robert Lockhart)提出了另外一种划分方法,认为对有关项目的**信息加工深度**将决定对它的记忆能够保持多久。浅层分析是针对形状、倾斜度和亮度等物理特性。深层分析涉及到信息含义以及与其他已被存贮的信息项目之间的联系,它可以使你延长记忆时间。

对于将短时记忆解释成一种只能存储非常有限信息的被动式的储存仓库的说法,有人提出了看来更符合实际情况的不同意见。艾伦·巴德利(Alan Baddeley)和格雷厄姆·希契(Graham Hitch)强调短时记忆具有主动性并将它更名为**工作记忆**。该观点实际上有几个组成部分,包括三个独立的存贮不同类型信息的储存库和一个对它们实施控制的中央管理器。

关于记忆和遗忘的有趣事例

你在哪儿记起了它?

成功的记忆离不开前后关系线索的提示和帮助。你可能有过这样的经历——到楼上去取东西,不料上楼后却忘记要取的东西是什么。此时你重新下楼回到原来打算上楼取东西的地方,可能很快就会记起它。

当时你是清醒的吗?

人在进行信息编码时的自身内部状态对以后提取信息来讲是很重要的。有这样的现象,别人在你受酒精或其他药物影响的情况下对你讲的事情,当你后来清醒的时候去回忆不起来,但是当你重新进入相似的醉酒状态时却可以回想起来,这就是所谓的**状态性记忆**。

就在舌尖儿上吗？

回忆一个词，差不多就要想起来却就是想不起来，这种感觉可能谁都不陌生。这种话在舌尖儿说不出的体验可以帮助我们了解信息在记忆中是如何储存的。例如，此时你能想起要说的东西的第一个字母或单词，这说明我们是通过语义记忆凭借声音或含义在进行搜索。另一方面，如果要回忆某事件中的记忆材料，我们更有可能重构一个相似的情景。

是情绪在帮助唤醒材料吗？

想像一下你观看一场足球比赛，赛场上有一位著名的但有争议的球星。你是这位球星的崇拜者，但你的朋友却认为这位“球星”踢了一场臭球。第二天当你们讨论这场球的时候，你和你的朋友会用同样的话来描绘这位球员的场上表现吗？很可能不是。我们对所见所闻的那些事情的态度影响着我们解释和记忆它们的方式。这一点严重影响犯罪目击者证言的真实性，因为他们的记忆肯定会受目击犯罪现场时的恐惧心理状态的影响。

我们会仅记住好时光吗？

弗洛伊德认为不愉快的体验会被压抑到无意识中去，而且在正常情况下回忆不起来。请你列一张表，把发生在自己童年时代的重要事情记下来，分别标上“好事”、“坏事”或“不好不坏的事”。你会发现表上的好事比坏事多。也许这是因为坏的经验已经被压抑，也可能事情并没有那么复杂，只是因为你的童年生活中确实是好事多于坏事。

确实发生过吗？

记忆错误综合征如今引起许多麻烦，尤其是在儿童期性虐待

的背景下更是如此。布伦达·马多克斯 (Brenda Maddox) 在《时代》杂志上撰文指出记忆错误综合征是“成人—儿童性关系事实的双倍产品”。问题在于是否存在为了揭示潜意识里被压抑的记忆而实施催眠或心理分析的情况下，当事人将幻想与现实混淆在一起了。丹尼尔·沙克特 (Daniel Schacter) 及其同事们在美国再次使用 PET 扫描技术开展的研究工作，为一些有争议的案例提供了帮助。他们的研究显示，除了从记忆中了解情况之外，还可以看到，只有当个体回想起真实材料时其大脑感觉区域才表现活跃。

你可以改善自己的记忆

改善记忆的策略包括在心理上将有关项目从“有待记忆的”表上移到其他不同的场所。然后有次序地穿过这些场所进行心理“散步”，这将使你回忆起原来表上要记的项目。这就是**场所记忆术**。例如你要记住到商店买橘子、生菜、牛奶、面粉和鸡蛋，那么你可以在脑子里想像出厨房里的场面：橘子放在门旁的柜子上，生菜在放锅的铁架子上，牛奶在炉子上，面粉在洗涤盆里，鸡蛋在微波炉顶上。这种方法听起来好像很愚蠢，但记忆效果好得很。你不妨试试看。

钉词法是首先记住一张押韵的词对表(如 One is a bun, 等等)，然后将你打算记住的第一项东西与单词 bun(甜面包)联想在一起，依此类推。还有一种方法叫做**故事链**，就是围绕你要记忆的项目编造一个故事。另外还可以用你需要记忆的那些单词的第一个字母编故事。例如为了记住最近几届美国总统的名字和他们的当选年份，你可以编这样的故事：有一天，61 个水壶(kettles)乘汽车去旅行。不幸汽车中途抛锚，不得不请 63 个伐木工人(jacks)帮助拖车。69 位邻居(neighbours)出来帮忙，买了 74 包油煎(fries)食品分发给每个人，故障排除后继续赶路了。它们在 7 点 7 分最终到达郊外(countryside)……(肯尼迪 Kennedy, 1961; 约翰逊

Johnson, 1963; 尼克松 Nixon, 1969; 福特 Ford, 1974; 卡特 Carter, 1977...) (译注:故事中的几个英文单词与美国总统名字的第一个字母相同。)我们中的绝大多数人不能像杰出的记忆专家那样一次记住 70 个项目的东西,但如果我们采用上述策略之一,就可以使我们的记忆有所改善。

干扰导致遗忘

虽然我们说过长时记忆的能力是无限的,但是我们还是会遗忘或者在需要时回忆不起一些信息。长时记忆的遗忘似乎是因为干扰造成的。可能存在两种形式:新的学习干扰了先前的记忆(倒摄干扰);老的记忆干扰了对新材料的学习(前摄干扰)。

倒摄干扰的例子是,假如去年你读过大量的书,可能会记不住在一月份读过的书的名字。但是,要是你从去年一月之后再也未读过任何东西,那么你会把那本书的名字记得很牢。你如果使用新学的一种语言例如德语与人交谈,就会体验到前摄干扰,你会发现很久以前在学校里学过的语言(比方说法语)的一些词汇总会闯进来。

本章里讨论的有关知觉、注意和记忆的内容全都可以在信息加工的总体框架里加以解释。然而,正如我们所看到的那样,说明信息是单向流动的那种简单的理论模型(从感觉接受器经过注意过滤器到中枢神经系统;从短时记忆到长时记忆)必须修改,使之能够确认有关知识和有意识思维过程等心理表现。

参考文献

Baddeley, A. D. and Hitch, G. J. (1974). Working memory. In Bower, G. H. (Ed.), *The Psychology of Learning and Motivation*, Vol. 8, 47—90. New York: Academic Press. [A reinterpretation of short term memory.]

- Broadbent, D. (1954). The role of auditory localization in attention and memory span. *Journal of Experimental Psychology*, 47, 191—196. [Single channel theory of attention.]
- Craik, F. I. M. and Lockhart, R. S. (1972). Levels of processing; a framework for memory research. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, 11, 671—684. [An alternative model of memory.]
- Damasio, H. , Grabowski, T. J. , Tranel, D. , Hichwa, R. D. and Damasio, A. R. (1996). A neural basis for lexical retrieval. *Nature*, 380, 499—505. [PET scanning study of memory concepts.]
- Gibson, J. J. (1986). *The Ecological Approach to Visual Perception* (reprint of 1979 edition.) Hillsdale, New Jersey; Lawrence Erlbaum Associates. [Theory of direct perception.]
- Gregory, R. L. (1966). *Eye and Brain*. London; Weidenfeld and Nicolson. [Theory of perceptual hypotheses.]
- Hubel, D. H. and Wiesel, T. N. (1959). Receptive fields of single neurones in the cat's striate cortex. *Journal of Physiology*, 148, 574—591. [Discovery of feature detection cells.]
- Maddox, B. (1996). The children's tales as yet untold. *The Times*, May 29. [Comment on false memory syndrome.]
- Neisser, U. (1976). *Cognition and Reality*. San Francisco; Freeman and Company. [Cyclical theory of perception.]
- Schacter, D. L. , Reiman, E. , Curran, T. , Yun, L. S. , Bandy, D. , McDermott, K. B. and Roediger, H. L. III. (1996). Neuroanatomical correlates of veridical and illusory recognition memory: Evidence from positron emission tomography. *Neuron*, 17, 267—274. [Brain activity when remembering.]

Treisman, A. (1964a). Verbal cues, language and meaning in selective attention. *American Journal of Psychology*, 77, 206—219. [Language, not just physical features is used in selection processes.]

Treisman, A. (1964b). Monitoring and storage of irrelevant messages in selective attention. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, 3, 449—459. [Experiments on selective attention.]

推荐读物

Appignanesi, R. and Zarate, O. (1992). *Freud for Beginners*. Hounslow; Icon Books Ltd.

Eysenck, M. W. and Keane, M. T. (1990). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook*. Hove; Lawrence Erlbaum Associates.

Smyth, M. M., Collins, A. F., Morris, P. E. and Levy, P. (1994). *Cognition in Action*, 2nd edn. Hove; Lawrence Erlbaum Associates.

练习 8.1 大小恒常性的限度

指导语

- 将你的双臂向前方伸直,双掌立起,掌心向外,与肩同宽。
- 先看一只手,再看另一只手,你看到的双手大小完全相同。
- 将其中一只手收回到另一只胳膊肘的水平位置,你的双手仍然显得大小相同。
- 如果现在将距你身体较近的手移向另一只胳膊,使两只手仍保持一定距离,但看起来两手重叠在一起,保持两只手腕在同一高度,这时你的两只手还同样大吗?

你将看到什么

当双手看起来重叠的时候,许多人会突然发现远处的手的大小看起来大约只有近处手的一半。

解 释

只要两只手在视网膜上的映像不重叠,大小恒常性就会起作用,双手看起来大小相同的错觉就会保持。但是当两个视网膜映像重叠起来时,它们之间直接比较的结果就会有力地影响我们,我们不能再用距离去补偿大小,于是大小恒常性受到破坏。

练习 8.2 记忆,含义和韵脚

请看下列单词。对旁边注有“M”的词,各想一个与之含义有联系的词。意思不必完全相同,例如你可以用“刀”去对“叉”。对旁边注有“R”的词,想一个与之押韵的词,例如用“茶”对“叉”。

鼠 (M)	车 (R)
包 (R)	栏 (M)
棚 (M)	椅 (M)
石 (R)	杯 (R)
纸 (R)	鼻 (M)
云 (R)	刷 (M)
树 (M)	毯 (M)
池 (R)	粮 (R)

现在不要再看这些单词,请另找一张纸将开始给你看到那些单词默写下来。请查一下在你写下的单词中有几个是原先注有“M”的词,有几个注有“R”的词。

你的发现

大概你能回忆起来的注有“M”的单词比注有“R”的多。

解 释

有关的信息加工理论预测我们会记住比较多的注有“M”的单词,理由是语义信息加工与听觉信息加工相比是发生在更深的层次上。但是也有另一种解释,认为是两种任务的不同要求造成了这种结果。一般情况下人们考虑语义比考虑韵律要感到难一些,花费时间要长一些。难道真是因为花了时间付出了努力就会使我们记得好一些吗?

第九章 学习和思维

- 联结学习
- 从结果中学习
- 从期待中学习
- 向别人学习
- 思维的性质
- 思维的个体差异

如何学习?我们几乎每天都要遇见初次见面的人,要学习他们的名字,学会辨认他们的长相和声音。要从媒体或别人那里学习新闻,还可能像孩子似地背诵自己的时间表。因为我们要在日常生活环境中活动,所以必须学习所有的事情。但如何做到这一点?难道学习就是将成对的事物联结起来,并建立一个大储存库将联结的信息存储起来吗?如果是这样,你为什么做不到“教老狗学新习惯”?能做到吗?早期的一些研究者觉得可以用联结(或形成联系)来解释学习。

联结学习

巴甫洛夫的狗

一位研究狗消化系统的俄罗斯生理学家成为用联结(著名的经典条件反射)解释学习的先驱。在观察狗见食物分泌唾液时,伊

凡·巴甫洛夫(Ivan Pavlov, 1849—1936)惊奇地看到有时没有食物狗也分泌唾液。当继续研究他所谓的精神性分泌时,发现这是狗对一些与食物有关的线索的反应。能引起唾液分泌的食物被称为**无条件刺激(UCS)**,分泌唾液的反应被称为**无条件反应(UCR)**。在巴甫洛夫的实验中,每次喂狗之前响铃。当这种联系反复出现一定次数后,只响铃不喂食,狗也分泌唾液。因为它们已经知道响铃预示食物马上出现,于是作出相应的生理反应。铃声成了**条件刺激(CS)**,对铃声的反应(听到铃声后不由自主地分泌唾液)成为**条件反应(CR)**(见图 9.1)。



图 9.1 建立巴甫洛夫经典条件反射的狗对铃声作出分泌唾液的反应。

进一步的实验表明,经典条件反射可以泛化到与原先的条件刺激相似的刺激上去,而且当多次重复暴露于某一特定条件刺激之后,动物还可以分化(即分辨)两种条件刺激。地里的绵羊就能表现经典条件反射的分化现象,它们对带食物(UCS)给它们的运食车(CS)反应兴奋(CR),但对同一条路上经过的其他所有车辆(中性刺激)无动于衷。在研究经典条件反射及其泛化和分化现象之后,还发现在缺乏无条件刺激的情况下若条件刺激反复出现,条件反应会逐渐消退。

早期研究认为,条件刺激和无条件刺激的时间间隔在建立条件反射过程中有非常关键的作用,并提出**时间接近原理**,即只有在时间上结合得非常近才能形成条件反射。但是后来看到的情况并非完全符合该原理。

华生的行为主义

心理学中的一个新的学派**行为主义**的基本观点是行为可以被解释为刺激和反应的学习链。19世纪末20世纪初,心理学主要凭借对感情和感觉的内省去了解人的意识活动。新兴的行为主义反对这种做法,它只重视可以客观观察和记录的行为,并搜集有关行为资料用于心理学研究。该学派由美国的华生(John B. Watson, 1876—1958)创立。华生拓展了巴甫洛夫的工作,证明经典条件反射原理同样适用于人。他在一个名叫阿伯特的孩子身上建立了对白色皮毛动物的条件性恐惧(请见第七章)。

可怜的小阿伯特起先并不惧怕白鼠(中性刺激),后来不论什么时候只要白鼠一靠近他,华生就在他身后靠近头的地方敲击一块金属产生很大的噪声。每次敲击(UCS)都使阿伯特惊吓得哭起来(UCR)。敲击与白鼠成对出现数次后,白鼠单独出现时,阿伯特也出现惊吓反应(CR)。原先的中性刺激变成了条件刺激。经过几个月,阿伯特的条件性恐惧已经泛化到兔子、狗、皮大衣和圣诞老人面具。由于阿伯特离开了华生对他开展研究工作的医院,所有没有继续研究他的条件性恐惧的消退过程。幸好如此,不然华生要对他做“重建条件反射”的研究。准备用来消除恐惧的方法是,在呈现令儿童感到恐惧的东西的同时,刺激他的性敏感区:先是嘴唇,后是奶头,最后是性器官。今天来看,这多么有悖于伦理道德!

虽然今天我们觉得华生提出的机械主义的理论十分简单,而且不能解释所有的学习行为,但是我们确切知道这种类型的学习真实地存在于我们每天的生活里。举例来说,如果你重返阔别多年

的母校,偶然闻到孩提时代闻过的气味,听到一段久违的音乐或是看到一张老照片,当年与老师、同学共同学习生活的一幕幕不禁浮现眼前。条件刺激(照片或音乐)与以往的真实事件(无条件刺激)联系在一起,虽然无条件刺激并未真实呈现,但你却身临其境般地体验到了往日的喜怒哀乐。

从结果中学习

猫走迷宫

新兴的美国心理学在研究学习的领域内的另外的代表人物是爱德华·桑代克(Edward Thorndike, 1874—1949)和非常著名的伯尔赫斯·斯金纳(Burrhus Skinner, 1904—1990)。桑代克发明了一种迷宫箱,箱内的猫只有拉动一根绳子才能逃出迷宫箱,或者压动门闩才能获得食物。猫在箱内经过一系列尝试之后,逃走所需的时间越来越少。桑代克解释了这种现象,他认为这是由于猫逐渐地将箱内刺激情境和自己所做的某些工具性反应(可以作为工具使它顺利逃出的反应)建立了联系。这种类型的学习被称为**工具性条件反射**,与经典条件反射一样,也可以用刺激——反应联结的原理来解释。不过在这种情况下动物的自身反应成为获取奖励的工具,而在经典条件反射中是两种刺激互相联结,任一种刺激都能引出同样的反应。因此可以说,工具性条件反射的侧重点变成行动的结果。桑代克的另一重要贡献是总结提出了**效果律**:某行为若能获得理想结果,则重复出现的可能性加大。这是重要的研究进展,尽管至今我们对桑代克的发现解释不一。

斯金纳箱

斯金纳对这种类型的学习进行了更加深入的研究。斯金纳箱是如图 9.2 所示的一种装置,箱内装有一个可以压动的杠杆或可

以啄动的按钮，一个可以接住自动传送的食物的盘子。该装置可自动记录压杆或啄动按钮的间隔时间。

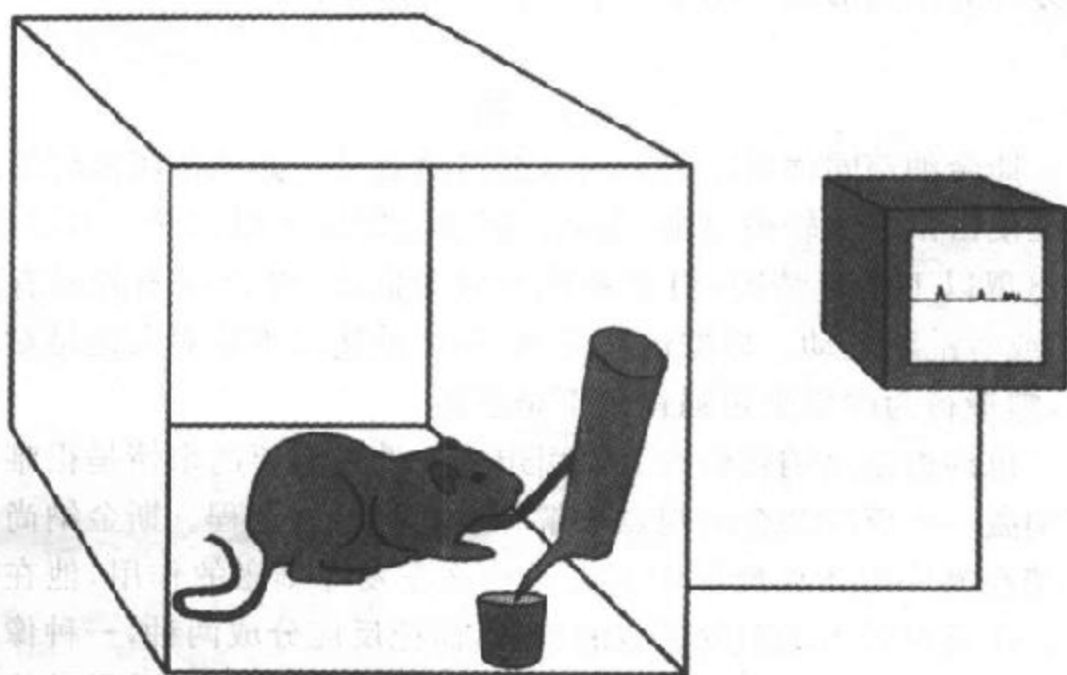


图 9.2 在斯金纳箱里，白鼠(或其他动物)按压杠杆可以得到食物。
按压杠杆和食物注入的情况可以被记录下来。

当一只动物(例如白鼠)第一次被放进箱里，只要它在箱内四处活动就奖给它食物。此后，只有当它接近杠杆时才奖给它食物；接下来，只有接触杠杆才奖给它食物；再往后，只有压动杠杆才能吃到食物。这种塑造行为的方法在人们日常生活中处处可见，我们可以用钱去提高工人的产量，可以用糖果去塑造孩子的“好”行为。一旦白鼠学会了压杠杆或鸽子学会了啄按钮获取食物，就可以进一步看到它的分辨能力，例如它可以只在红灯亮时或只在三角形灯亮时才做出反应以获取奖励。

斯金纳箱方法成为众所周知的操作性条件反射，因为箱内的动物是要对环境进行某些操作才能引起环境的变化。正如我们从

桑代克的研究中所了解的那样,动物寻求环境变化的目的是获取好处,这个过程被称为**强化**。操作性条件反射已被有效地应用于其他方面的不同形式不同程序的强化研究之中。

惩 罚

斯金纳箱同样可以用来演示惩罚的效果。如果按压杠杆的结果是使白鼠遭受轻微电击,那么白鼠会立即停止压杠杆。不过,可能出现以下常见情况:白鼠表现出应激症状,停止原先的所有行为,或者乱跑乱动。根据这些发现,斯金纳建议不论对人还是对动物,塑造行为时应采用强化而不是惩罚。

也许由斯金纳箱研究工作引出的一件最重要的事情是很难再用刺激——反应联合的观点来解释动物的行为过程。斯金纳尚不清楚在操作性条件反射中到底是什么在发挥刺激的作用,他在解释条件反射时不提引发反应的刺激,而把反应分成两种,一种像巴甫洛夫经典条件反射中分泌唾液,叫**诱导的反应**;另一种是动物在斯金纳箱里压动杠杆,叫**自发的反应**。后者是动物在任何时候都可以出现的随意反应。就像我们现在将要看到的那样,与早期行为主义相违背的观点还会以另外的形式在其他地方出现。

从期待中学习

预测行为

本章至此所涉及的学习都与受到强化的反应有关,不论是刺激引发的反应还是自发的反应。几乎没有考虑刺激和反应之间的过程,也没有考虑到动物在新的环境中可以用来学习和使用的认知或事实。当S—R心理学(S代表刺激,R代表反应)正值鼎盛之际,爱德华·托尔曼(Edward Tolman,1886—1959)的研究工作有了结论,他指出白鼠跑迷宫的行为是有目的而且非常灵活的,完全

不像别人所说的那么机械。导致托尔曼得出这一结论的实验是由唐纳德·麦克法兰(Donald Macfarlane)1930年完成的。

麦克法兰的实验是训练白鼠(它们是游泳好手)在灌满水的迷宫里寻找道路。当白鼠完成该任务后,将迷宫里的水排干,把白鼠重新放回迷宫的起点。虽然采用了完全不同的反应形式(用跑代替游泳),但是它们仍然能够毫无错误地跑完迷宫。按照托尔曼的说法,动物学会的并不是已经做过的一系列反应,而是与实验情境有关的信息,例如“在T型接合点转向窗户,在窗户旁边往右拐,然后再往右拐,就有一条通向食物的路。”换句话说,白鼠形成了关于它周围环境的认知地图或内部表象,并把它储存在脑子里。然后带着它要达到自己目标的期望去使用这些信息(图9.3)。

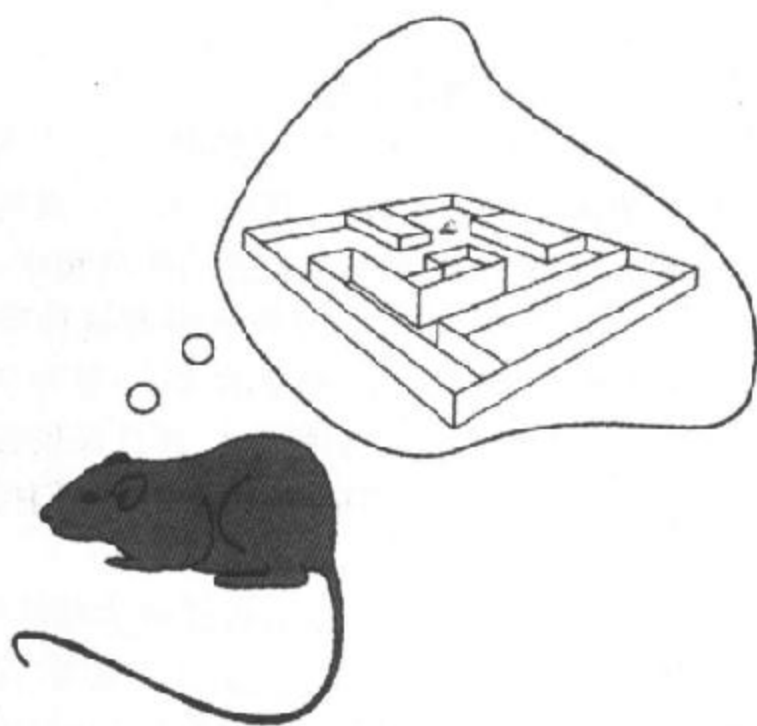


图 9.3 托尔曼提出,动物形成了关于它们周围环境的“认知地图”,而不是凭借反应和刺激情境的简单联系来学习周围的路。

在托尔曼的早期工作之后,出现了许多构思巧妙的实验,在实验的基础上对经典的和操作性条件反射有了一些新的解释。概略地讲,新的解释认为一个事件 E1 的发生,可以使动物期待另一个事件 E2 的到来。动物具有形成 $E1 \rightarrow E2$ 期望的能力并因此获益,因为这种能力可以使它维持日常生活,能够预见将要发生的事情。假如没有预见事件的能力,动物就不可能以最适当的方式去行动。

任何事件都能成为其他事件的预报因子吗?

某些预见,例如预见某种刺激有害,并不见得需要立即体验到它的有害影响,就像巴甫洛夫、华生等人以暂时联系的规律预计的那样。动物的进化背景使它不可能将某些特定的事件作为预报因子。在下面的例子里我们将对此观点加以说明。

躲避学习

约翰·加西亚(John Garcia)和罗伯特·凯尔林(Robert Koelling)在1966年作过一个著名的实验。如果白鼠喝了加上糖精的水数小时后生病了,那么此后它就拒绝再喝糖精水,好像它已经把糖精味道和它的病联系起来,预见到再喝有这种味道的东西就会产生不好的结果($E1$,喝糖精水 $\rightarrow E2$,生病)。尽管事件1与事件2间隔数小时,但还是可以形成这种预见。而且仅仅尝过一次滋味它就可以学会这一点。鼠类具有的这种能力使人们投毒灭鼠工作变得困难起来。

在人类身上经常发生与此极其相似的此种类型的学习经验。也许你在几年前在吃过某种食物或过量饮酒后患病,你是否无法再吃同样的食物,再去饮同样的酒?即使你可能已经知道吃那种食物并非你的病因,也知道适量饮酒并不会产生不好的后果,但你依然不想再去碰它们了。这项研究工作的另外一个非常有趣的发现是白鼠并未学得讨厌纯净水,这与较早时候的经典条件反射的理

解相违背。我们对这种现象的理解是,鼠类进化发展形成将水与疾病相联系从而回避水的能力,从生物学意义上来讲是不可能的,因为并不存在足够的其他饮料供它们饮用。回避无害之水只能不可避免地导致死亡,反过来喝些可能有毒的水也可能没有什么影响。而作为杂食动物,具有拒绝曾经使它生病的食物的能力具有明显的好处。由此说明并非可以教会任何动物每件事情(其中也包括人)。

还有一些强迫动物学习的例子,譬如为了商业或广告的目的采用操作性条件反射法教动物学习某种技巧。凯勒(Keller)和玛格丽特·布里兰(Margaret Breland)1961年曾训练猪把硬币带往储钱罐并将钱投到里面,虽然这件事对高智力动物来说很简单,但猪根本学不会。它们把硬币反复地扔到地上,然后用鼻子贴着地面去拱。该项工作的意义在于使我们了解到,用食物强化的方法可以训练动物逐渐形成其所属种系的典型的获食行为,但学不会用另一种行为去获取食物。

向别人学习

到目前为止,我们谈到的学习都是一只动物或一个人关于行动或事件结果的学习。然而,我们知道大量的学习发生社会环境里。美国心理学家艾伯特·班杜拉(Albert Bandura)提出了**观察学习**的概念,这种学习并非与利益(强化)直接联系在一起。班杜拉认为如果我们注意别人的行动,记住他们作了些什么,自己后来就可以重现他们的行为。

班杜拉的“波波”娃娃

班杜拉1961年公开发表了他在幼儿园孩子们中间做的实验,这个实验后来经常被关心媒体暴力节目影响的人士引用。班杜拉

将孩子们分了组。其中一组孩子观看一个成年人玩一些小玩具，这个成年人并不注意房间里的另一个大的充气的“波波”娃娃。另一组的孩子观看一个成年人拳打脚踢“波波”娃娃。此后当孩子们被允许与这个娃娃一起玩耍的时候，看过成年人对娃娃施暴的孩子，也以同样的方式对待娃娃。而第一组的孩子与娃娃玩的很高兴。这个实验到底能在多大程度上说明媒体暴力节目的影响尚有不同意见，而且这也并非本章论述的主题，该实验的意义在于显示儿童可以通过观察进行学习，并可模仿作为他们的榜样的成年人的行为。给一群年幼的黑猩猩拍摄了影片，它们观看妈妈摸索寻找白蚁，随后也去找白蚁，假如没有成年猩猩的榜样这并非是它们非做不可的事情。但是这种观察学习并不局限于高智力的灵长类动物。母鸡（一般认为它们并不聪明）在看过食物被放进红色器皿的录像之后，啄红色器皿的次数就比啄蓝色器皿多（反之亦然）。

思维的性质

我们用“想”这个词表示什么？其实我们在许多方面使用它。例如，我们可能说“想想看你把它放到哪儿了”，此时这个词表示“回忆”；或者说“你对现政府怎么想”，意思是“你的看法是什么”；或者说“你对上帝有什么想法”，表示“你的信仰是什么”；“想你正在做的事”意思是“全神贯注”。那么，什么是想，什么是思维？思维包含哪些过程？持有不同理论观点的心理学家以不同方式对思维作出解释，让我们来看一下其中的几种说法。

思维发生在哪里？什么是思维？

西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)提出心理动力学理论，主要强调意识的不同层面，他将理性的思维划分在我们可以觉察的意识层面里，认为无逻辑的、情绪性的、被压抑的

思想和怪念头储藏在无意识的层面里,后者只有在心理分析的特殊条件下才能被重新意识到。另外的研究者比较关心的并不是思维发生在何处,而是以什么形式发生。其中最重要的是语言与思维的关系,它一直是一些著名理论谈到的话题。我们是因为思维而需要语言呢,还是因为要使用语言而需要思维?是否语言与思维完全无关,思维是以视觉或其他感觉表象的形式进行的?

在 20 世纪 20 和 30 年代,两位学者不约而同地提出一种观点,认为我们每个人的思维方式取决于我们用特定语言表达概念的方式。后来这一理论就以提出该观点的两位语言学家(其中一位是非专业人员)爱德华·萨皮尔(Edward Sapir, 1884—1939)和本杰明·李·沃尔夫(Benjamin Lee Whorf, 1897—1941)的名字命名为萨皮尔—沃尔夫假设或语言相关性假设。其主要观点是,语言影响我们思考事物的方式,世界上不同文化都可找到例证。例如,在欧洲语言中有表示不同时间阶段(过去、现在和将来)的时态,把时间视同于在空间上可以区分或切割的物体。而另一方面,生活在北美洲的印地安霍皮人的语言中就没有表示时间的东西,显然(所以?)时间观念对他们来讲是没有用的。另一个经常引用的例子是关于伊努克人(Inuit)的,在他们的语言中有许多关于雪的词汇。根据萨皮尔—沃尔夫假设,实际上这就能使当地人比生活在世界其他地区的人辨认更多种类的雪。

另有一些实验结果看来也支持语言与思维有联系的说法。如果你让人看一些单线画,过一段时间后要求他们重现这些画,就会发现其结果会受原先看过的画的标记的影响(见图 9.4)。这个实验曾在 1932 年做过。被试起初看单线画的时候,可能看到两组不同标记中的一组标记,或根本没有标记。当要求他们根据记忆重现这些画时,他们实际画出的东西明显地受所看到的标记的影响。原先模棱两可的画被修改得与标记描述的极其相似。换句话讲,语言影响了人们对所见事物的思考。

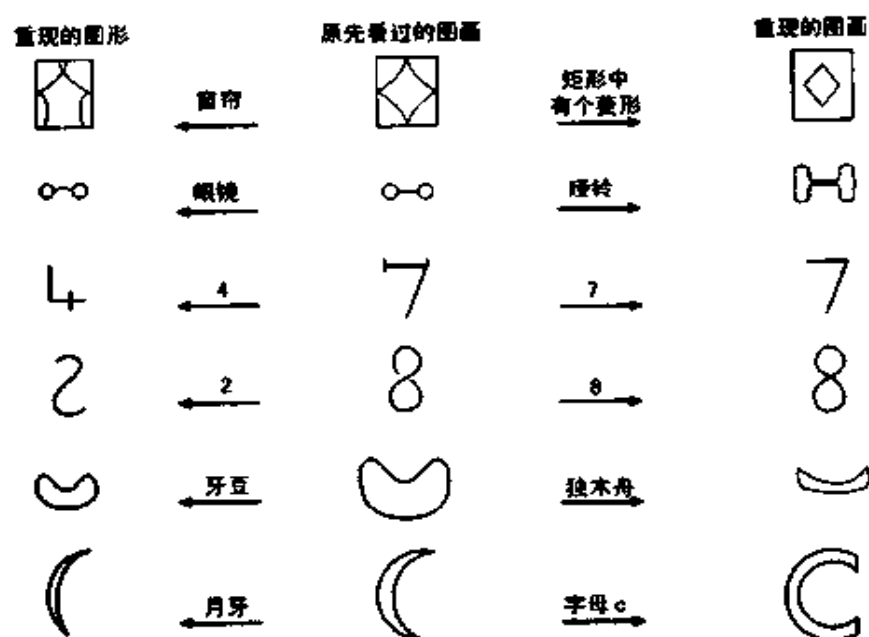


图 9.4 每个图形的标记影响了人们对所看到的图形的记忆。

该实验是卡迈克尔(Carmichael),霍根(Hogan)和
沃尔特(Walter)于 1932 年首次完成的。

根据这些例子,是否就可以说思维的性质取决于语言?是否还有其他说法?

伟大的发展心理学家琼·皮亚杰(Jean Piaget, 1896—1980)的理论认为,无论儿童要学哪种语言或生活在哪种文化环境中,在其成熟过程中思维的发展普遍地可以划分为几个阶段。语言相对于思维而言是第二位的,语言取决于思维的发展,可以反映不同发育阶段思维的灵活性即人的能力水平。这个观点或多或少地相悖于语言相关性假设,后者认为思维有赖于对语言的掌握。现在已有越来越多的证据支持皮亚杰的理论,例如非人类动物(到目前我们知道它们并没有语言)就具有通过自己或别的动物的行为后果进行思考的能力。

“语言和思维,到底哪个最先出现?”也许正确答案根本不存在。俄罗斯心理学家列夫·维果茨基(Lev Vygotsky, 1896—1934)就在 30 年代首先指出,至少从两岁起儿童的语言、思维和社会性发展就交错在一起。没有哪一种因素可以单独领先并带动其他因素发展。

与此有关的例子可以看一下孤独症问题。患有孤独症的儿童非常典型地表现出语言和其他交流方面的问题,与别人联系和交互作用的问题,以及思维灵活性方面的问题。最初的困难产生在哪里尚不清楚,但是困难堆积扩展的本身就表明语言、思维和社会性这三方面是交互作用在一起的。

思维的个体差异

我们是以同样的方式思考问题吗?我们全都具备以自己独有的方式进行创造性思维的能力。尽管有的人创造性比别人强一些,想出来的东西十分新颖。已经设计出许多评价创造性的测验,但是要想确认到底谁能想出最好的点子,仍很困难。对于某些人来说,创造性与心理疾病倾向有联系,但是如果讨论这些问题就进入了变态心理学和人格心理学领域,超出了本章的范围。我们的兴趣在于探讨创造过程的特性。格雷厄姆·沃拉斯(Graham Wallas)在 1926 年曾提出创造性思维产生的四个阶段:准备、酝酿、萌发和证实。此处酝酿这一概念又把我们带回到思维活动到底发生在哪里的问题上,因为它使我们感到创造性过程似乎发生在意识以外。有时会遇到这种情况,当我们正在做另一件完全不相干的事情时,对原先问题的一些想法突然出现在我们的头脑里(萌发阶段)。这就是例证。

我们不仅有这种“我想出来了!”的体验,显然也能通过顿悟解决一些难题。沃尔夫冈·苛勒(Wolfgang Köhler)报告了他在

1925 年做的让黑猩猩取笼外水果的实验。给黑猩猩两根竹竿,其中任何一根的长度都不足以单独取到食物,但两根竹竿可以联结起来。实验中有的黑猩猩突然找到了把竹竿联结起来的解决办法。有趣的一点是这种顿悟常常出现在有过抓握竹竿体验的黑猩猩身上,看来这种普通的体验有助于它们解决难题。由此证明了其他一些采用不同种类动物的实验中的发现,即环境丰富、经验增多可以改变行为,使个体减少胆怯,更加喜欢冒险,因此有更充分的准备去探索和学习。现在让我们回头问问自己:你用颜色去思考吗?用画面、情感、言语或音乐去思考吗?比如说本书作者之一就把每星期中的几天分别看成不同颜色,另一位作者有时为自己找不到合适的词语来表达早已形成的想法而感到惊奇。有些思维方式假如没有相关的经历是不可能形成的。也许我们的经历在决定我们如何进行创造性思维方面起重要作用。

参考文献

- Bandura, D. A., Ross, D. and Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575—582. [‘Bobo’ doll experiments.]
- Breland, K. and Breland, M. (1961). The misbehaviour of organisms. *American Psychologist*, 16, 681—684. [What animals won’t learn and why.]
- Carmichael, L., Hogan, H. P. and Walter, A. A. (1932). An experimental study of the effect of language on the reproduction of visually perceived form. *Journal of Experimental Psychology*, 15, 73—86. [Experiment into the effect of language on thought.]
- Carroll, J. B. (1956). *Language, Thought and Reality: Selected*

- writings of Benjamin Lee Whorf*. New York: MIT Press and Wiley. [Linguistic relativity hypothesis.]
- Freud, S. (1962). *Two Short Accounts of Psychoanalysis*. Translated and edited by James Strachey. Harmondsworth: Penguin. [Translations of some of Freud's own lectures.]
- Garcia, J. and Koelling, R. A. (1966). Relation of cue to consequence in avoidance learning. *Psychonomic Science*, 4, 123—124. [Experiment with rats and saccharine solution, the results of which dismissed several rules of classical conditioning.]
- Koehler, W. (1925). *The Mentality of Apes*. New York: Harcourt Brace Jovanovich. [Observations of chimpanzees showing them apparently to be capable of insight.]
- Lynch, J. J. Hinch, G. N. and Adams, D. B. (1992). *The Behaviour of Sheep*. Wallingford, Oxford: C. A. B. International. [Reference to sheep behaviour.]
- Macfarlane, D. A. (1930). The role of kinesthesia in maze learning. *University of California Publications in Psychology*, 4, 277—305. [Rats can run a maze previously learnt by swimming.]
- Mcquoid, L. M. and Galef, B. G. (1993). Social stimuli influencing feeding behaviour of Burmese fowl; a video analysis. *Animal Behaviour*, 46, 13—22. [Hens learn from watching videos.]
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes*. Oxford: Oxford University Press. [Original English language version of classical conditioning experiments.]
- Piaget, J. (1967). Language and thought from the genetic point of view. In Piaget, J. *Six Psychological Studies*. New York: Random House. [The place of language in cognitive development

according to Piaget.]

Skinner, B. F. (1974). *About Behaviourism*. London; Jonathan Cape. [A review by the famous American behaviourist.]

Thorndike, E. L. (1911). *Animal Intelligence*. New York; Macmillan. [Cats and puzzle boxes.]

Tolman, E. C. , Ritchie, B. F. and Kalish, D. (1946). Studies in spatial learning; II. Place learning versus response learning. *Journal of Experimental Psychology*, 36, 221—229. [Cognitive maps.]

Vygotsky, L. S. (1962). *Thought and Language*. (Original Russian edition published 1934). Cambridge, MA; MIT Press. [The relationship between thought and language.]

Wallas, G. (1926). *The Art of Thought*. New York; Harcourt Brace Jovanovich. [Creative thinking and its four stages.]

Watson, J. B. and Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1—14. [Classical conditioning of little baby Albert.]

推荐读物

Association for the Study of Animal Behaviour (1995). *Stimulus Response Video*. Available from; ASAB Education Officer, Department of Biological Sciences, John Dalton Building, Manchester Metropolitan University, Chester Street, Manchester M1 5GD.

Hill, W. F. (1989). *Learning: A survey of psychological interpretations*. Harlow; Addison Wesley Longman Ltd.

Pearce, J. M. (1987). *An Introduction to Animal Cognition*. Hove; Lawrence Erlbaum Associates.

Weisberg, R. W. (1993). *Creativity: Beyond the myth of genius*.
New York: W. H. Freeman and Company.

练习 9.1 经典条件反射

你需要做的准备

一只小手电(不要太亮),一个铃或一个蜂音器(闹钟也行),一位愿意参加试验的朋友。

你需要做什么

调整你做的位罝,使你能手持小手电靠近你朋友的眼睛。弄响蜂音器,确认它不会使你的朋友眨眼。按亮手电,使你朋友眨眼。

在蜂音器响后,立即用手电照你朋友眼睛。如此重复若干次。然后只响蜂音器,你的朋友会眨眼吗?

你的发现

如果你的朋友在最后阶段眨眼,你就已经将最初的中性刺激(蜂鸣音)变成了眨眼反应的条件刺激。眨眼反应原先是对无条件刺激(闪光)的无条件反应,现在成了条件反应。用期待的观点来解释,你的朋友已经学会期待在 E1(蜂鸣音)之后出现 E2(闪光)。

练习 9.2 思维和语言

你需要做什么

下面是常见的英文单词。请你看后思考一下,它们是与一般范畴的事物有关呢,还是具有与特定社会文化有关的特定含义。请做出标记。

雄性和雌性

儿童和成人

青少年

学生

周末

早上

下午	喝茶的时间	母亲
家庭主妇	椅子	杂志
书	请客	奖励

你会看到什么

该练习让你考虑语言与思维之间的联系。例如“喝茶的时间”，对大多数英国家庭来说含义很明确，但对许多美国人来说并不存在与此相对应的事情。到底美国人是因为没有“喝茶的时间”这个词才很难想像这件事呢，还是因为他们没有这个概念才没有这个词？为什么不让其他人来试试这个练习？尽量找几个与你文化背景不同的人来做这个练习。

第十章 测量和你

- 早期发展
- 今天的心理测验
- 测验的应用
- 测验可能被滥用
- 心理测验的不同形式
- 能力和成绩测验
- 人格、兴趣和态度测验
- 智力测验
- 信度和效度
- 创造力测验

在英国,可能其他国家也是这样,越来越强调不同职业的适合性。教师、医生、经理和其他专业人员无论好坏,全都希望他们比较适合所从事的工作,这就意味着需要建立可明确划分的客观标准或“成绩指标”。在教育领域有个明显的例子:英国学校教学质量的好坏,现在十分重视用学生考试成绩来衡量,通过公布考试成绩“汇总表”,比较不同学校的成绩,进行广泛而仔细的检查。

像这样的成绩标准必须是**透明的**:在评价过程中,被评价的个人或组织必须是公开的和明确的。如何评价的问题对社会风气的影响无疑是非常重要的,心理学家在解决这个问题上有非常重要的贡献。我们用**心理测量**这个专用名词来统称心理学家用于衡量

或定量分析我们行为的不同方面的方法。心理学一直十分强调测量,尤其把很多精力放在建立标准化心理测验上。

早期发展

第一个智力测验是英国生物学家弗朗西斯·高尔顿爵士(Sir Francis Galton, 1822—1911)在一个多世纪以前设计的。高尔顿在1884年国际博览会上建立一个“人体测量实验室”,参观者只需要花三个便士就可以接受身体和心理的全面检查分析,其中包括视力、听力、反应时和肌肉强度。这个实验室在伦敦的南肯辛顿博物馆开办了一段时间,使高尔顿搜集了9000多人的数据。高尔顿认为智力的基础是感觉分辨能力,虽然这个观点有误导作用,但毫无疑问他是研究人与人之间个体差异的先驱者。

心理测验的发展,从一开始就受到实际需要的而不是理论发展的影响。1904年,法国政府成立了一个委员会专门处理巴黎缺陷儿童入学的特殊问题。阿尔弗雷德·比内(Alfred Binet, 1857—1911)受命设计不同的感觉和知觉测验,用以鉴别缺陷儿童,作为提供辅导教育的依据。比内和西奥多·西蒙(Theodore Simon)设计了不同的测验项目,斯坦福大学的刘易斯·特尔曼(Lewis Terman)1916年为了将该测验应用于美国,对测验进行了翻译和修订。修订后的测验被称为**斯坦福—比内量表**,成为后来许多智力量表的模板。

美国参与第一次世界大战时,需要对大批新兵从智力水平上进行快速筛选,以便分派他们承担不同类型的任务或作出其他行政决定。于是就产生了**陆军甲种**和**陆军乙种智力测验**,它们成为另一组智力测验的早期模型。就像**斯坦福—比内量表**一样,这些测验也是为了满足紧迫的实际需要而设计的。

今天的心理测验

今天可以付诸使用的现代心理测验的数量和种类都很多,心理和教育测验作为常规性工作正在大规模地实施。差不多我们所有人在生活的不同时期都接受过心理测验,一般公众可能就是通过接受测验才直接接触专业的心理学的。

测验的流行与舆论趋向有关,随着时间发生变化。例如,在自由开放、社会进步的 60 年代,社会观念崇尚竞争,英国的“11+”测验就为这种情况提供了某些证明。由于笔试测验不再需要耗费几个小时,就被用来作为儿童分类的工具,以能否通过此类测验来决定儿童接受继续教育的课程设置(对许多个案来说,这种测验很可能决定他的一生)。孩子在很小的年龄就被划为“失败者”,这种做法明显有问题,所以许多教育机构废除了“11+”测验,虽然直到今天仍有少数地方还在采用它。

由于重新重视评估工作,所以心理测验再次以更猛的势头兴起。在美国,针对优裕生活条件下的问题对儿童开展教育,就需要通过常规性的标准化的测验对儿童的发展过程进行清晰而持续的监控。事实上,对某些个案而言,测验本身就是指导工作的一个组成部分。英国 1988 年贯彻国家教育课程,强制性地要求所有儿童在四个“关键阶段”的每一阶段学习十门同样的课程。按照计划,在每一个关键阶段结束时,即 7 岁、11 岁、14 岁和 16 岁时,他们每门功课都要通过测验。后来因这个计划确实太费时间,不得不中途放弃。然而,儿童的进步必须运用标准化测验进行常规性检查,这个原则始终是英国教育系统的基本原则。

当然,测验本身无所谓好坏。一项心理测验只不过是一次简单而精练的观察。通过在同样的条件下问人们一些同样的问题,心理学家可以获得有关行为样本,并可以在人与人之间进行比较。他们

还尽可能地争取得到对人的行为的客观评价,而不是主观解释(虽然这经常不是一件简单的事,在后面我们就会看到)。测验到底有用还是没用,取决于实施测验的原因,实施测验的环境条件和如何利用测验结果。让我们来检验一下这几个方面。

测验的应用

临床上的应用

临床心理学家是将心理学知识用于解决与人们的健康和疾病有关问题。他们凭借测验帮助确定某个特定人的问题的性质。例如,他们可能希望评估在车祸中头部受伤者的确切的智力损伤程度;需要分析有抑郁症状的人的情绪状态;需要评定有幻觉和妄想症状的人的人格特点。在每个个案中,心理测验都能使他们对面临的问题得出更加准确的诊断,并有可能预见治疗结果。

教育上的应用

教育心理学家需要对学校儿童的行为问题进行诊断和矫治。这方面的问题可能包括学习困难、情绪问题、社会性焦虑等等。心理测验在这里被用来提供关于学生优缺点的基本背景信息,这种信息在制订矫治方案时是有用处的。

在职业问题上的应用

职业心理学家和工业心理学家是用测验来做关于人的工作方面的决策。主要用途之一是进行择业指导。例如,测验结果可以帮助尚未离开学校的学生了解他们最适合从事什么职业。还可以为工作环境中的人员选拔和领导决策提供帮助,使人适合所从事的职业,也使职业适合于这项工作的人。在过去十年多的时间里,职业心理学是个发展非常迅速的领域,现在许多私人基金组织都在

向工厂和商业团体提供职业测验服务。心理测验目前已被经理人员、择业咨询人员、顾问、培训教师和其他人员广泛采用,他们中的多数人接受过测验培训,但他们并不是有注册身份的职业心理学家。

1990年,史蒂文·布林克霍恩(Steven Blinkhorn)和查尔斯·约翰逊(Charles Johnson)在著名的科学杂志《自然》上发表了一篇文章,他们对职业选拔中采用的大量的人格测验的作用提出了质疑。他们指出用来说明人员决策中所采用的这些测验的预测价值的证据是不可靠的,他们还有关方法学提出异议,认为用于证明测验有效性的材料是经过筛选的。由此引起了持续数年的大论战,其中包括在《心理学家》杂志上每期占用几页篇幅展开的热烈讨论。讨论中道格拉斯·杰克逊(Douglas Jackson)和米切尔·罗思坦(Mitchell Rothstein)积极捍卫在职业选拔中运用人格测验的做法。为了解决此类问题,至少在英国,英国心理学会为在职业选拔中使用测验制订了明确的标准,并且目前向具备使用测验资格的人士颁发资格证书。

测验可能被滥用

这些不同的例子都说明预防可能存在的测验资料滥用的问题有多么重要,因为根据这些测验资料作出的决定,对于接受测验的个人来说是极端重要的。在上述三个应用领域中,测验是心理学家使用的基本工具,要对测验结果作出正确解释,必须经过特殊训练,具备相应的技能。基于这个原因,测验的使用权(一般来说)只授予受过适当训练的使用者,而且资格审查程序应由类似英国心理学会(BPS)这样的专业团体来管理。

这些专业团体已经公布了一些关于制订和使用测验的技术上的和伦理学方面的指导性意见。在英国,凡是购买测验工具的人,

要详细了解其心理学专业资格和接受有关测验培训的情况,并据此划分等级。经验较少的使用者只能得到需要专门技术知识较少的测验,即仅靠手册帮助就可以比较容易地单独施测的那些测验。他们没有资格获得要求经验丰富技能熟练的心理测验工作者作出专业性解释的那些测验。

错误解释的危险性

进行这种限制的理由是,假如没有足够的训练和心理学知识,很容易对测验分数作出错误解释。例如一名儿童某种智力测验的IQ得分是85分,一位专门从事儿童心理测评的教育心理学家会非常谨慎地对待这个分数。这个分数只是反映一般能力的一个很粗的指标。由于多方面原因,可能遗漏与该儿童特定优缺点剖面图有关的大量信息。心理学家认识到一个高的IQ得分,根据该测验对“智力”的定义,毫无疑问能够反映某种形式的能力,但是一个低的IQ得分,并不能表示该儿童缺乏能力。在心情不愉快的日子里接受测验,缺乏按照测验说明或主试者要求完成测验的愿望,疲倦、厌烦以及其他因素,全都可能造成不足以反映实际能力的低分数。

然而,在不合格的外行人的心目中,这个分数很容易被蒙上科学客观性的虚假外衣。焦虑万分的家长会把这个IQ分数看成像身高体重一样的客观而明确的指标。由于这种误解可能会引起焦虑,更不必说原本可信的测验得分落入错误之手造成的误用将更为有害,所以心理学家一定要保证他们的数据资料完全真实可靠。目前在社会公众非常关心的情况下,明确谁可以 and 谁不可以接近保存在计算机文件中的大量个人资料,就成为更加重要的问题了。

心理测验的不同形式

奥斯卡·布罗斯(Oscar Buros)创办的《心理测量年鉴》可能是关于目前使用的种类繁多的心理测验的最全面最综合的应用指南,它介绍了1000余种测验的详细情况,并逐一进行回顾性评述。英国关于这方面的综合性书籍是菲利普·利维(Philip Levy)和哈维·戈尔茨坦(Harvey Goldstein)1984年出版的《教育测验》。英国心理学会也出版了由戴维·巴特拉姆(David Bartram)等人编辑的关于心理测验的综述性文章。我们打算先采用分类的方法将心理学家使用的测验作一简要介绍。在本章余下的篇幅里,我们将比较详细地介绍两种最著名的能力测验—智力测验和创造力测验。

典型作为和最高作为

一种主要的划分方法是**将测验分成最高作为和典型作为**。其中第一类测验是在被试尽最大努力完成作业任务时测量其能力极限。两种最常见的最高作为测验是**能力测验和成绩测验**,智力测验和学校考试分别是这两种测验的最好的例子。第二类测验是**典型作为测验**,它们是用来获取人在平时一贯表现的总体印象,而不是在某个“颠峰时刻”的临时表现。此类测验中两种最主要的是**人格测验和兴趣与态度测验**。另外,还有四种其他的分类方法。

个人测验和团体测验

这种分类法,是将测验分为**团体测验和个人测验**,后者完全是进行自我说明。如果打算省时间和提高效率,较大的能力测验和成绩测验可以采用团体形式进行,而比较费时间的诊断和临床测验可以采用个人测验形式。

一般测验和特殊测验

另一种分类法,是分为一般测验和特殊测验。前者是对人进行总体评价,例如智力测验和人格测验。后者是在较为狭窄的范围内进行比较具体的评价,如音乐能力测验或社会性焦虑问卷均属此类。

自陈式测验和他评式测验

有些测验是以自陈即自我报告为基础进行的,被试对自己进行判断和评价,态度问卷或态度量表就是典型例子。与此对应的是他评式测验,由熟悉被试情况的同类人、管理人、教师或其他有经验的鉴定人员对其进行评定。

纸笔测验、操作测验和自动化测验

多年以来心理测验都被划分为纸笔测验和操作测验。前者是被试以(钢笔或铅笔)写字或填表的形式接受测验,要求被试具有一定的文化程度,起码要识字。而操作测验在设计时特别注意不对被试文化程度提任何要求。例如我们不能用纸笔测验去测量很小的儿童或有某种特殊需求的人,但是可以用操作玩具、彩色木块或图片等形式对他们进行测量。他们可以用说话、做动作或用手指作出反应,不必用笔写答案。心理测验的最新技术进步体现在可借助计算机自动控制测验过程和记录被试成绩。在有些情况下,被试可通过按动计算机键盘或操纵鼠标器接受检查,更高级的系统可允许被试直接接触计算机显示屏作出反应。

能力和成绩测验

能力(或能力倾向)测验是尽可能地测量独立于作业经验之外

的能力。可以是一般能力如一般智力,也可以是比较具体的能力,如空间能力、言语能力、算术能力或音乐能力。一个人在一般智力测验中所得的总分应反映这个人的“纯粹的”智力,应与学习、经验或受教育的情况无关。但这在实践中无法做到。任何测验的成绩,必定至少在某种程度上受被试先前完成类似任务经验的影响,只能争取将这种影响缩小到最低限度。

成绩(或成就)测验是专门用来测量学习情况的,学校的考试就是它最好的例子。当你参加历史、代数或法语考试的时候,考你的人希望了解你对所学东西的理解和掌握程度。当然,这同样要受你在该学科上的一般能力的影响。考卷分数所测学习情况的纯粹程度并不比能力测验所测能力的纯粹程度高。但是,成绩测验仍然适用于评估特定教育课程,而且可以在设计测验时,做到尽可能准确而全面地涵盖这些课程的教学大纲要求。

人格、兴趣和态度测验

自陈式测验

如前所述,人格测验是用来评价人的典型特征。其中最著名的可能就是明尼苏达多项个性调查表(*Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI*)、艾森克人格问卷(*Eysenck Personality Questionnaire, EPQ*)和卡特尔十六种人格因素测验(*Cattell's 16PF test*)等自陈式调查表。这些调查表要求人们回答一些问题,如“当与别人在一起时,你是否经常保持沉默?”或“你是否经常按你所说的去做?”根据答案,人们可以获得在某些人格维度上的分数,然后可以由这些分数形成个人的人格剖面,并在人与人之间直接进行比较。

此类问卷的条目全都经过严格筛选,以便对所关心的人格维度进行非常准确的测量。通常是采用因素分析技术,用统计学方法

找出反应模式中的主要维度。不同测验所依据的不同理论对人格维度的看法有所不同,例如卡特尔十六种人格因素测验的理论认为有十六个人格维度(或者叫因素,所以起名为十六种人格因素测验),而艾森克测验的理论认为只有三个人格维度。现在的看法似乎比较一致地认为有五种因素可以解释大多数人格测验中的人格分类方法,被称为“大五”的这五种因素是:外向性、宜人性、认真性、神经质和开放性。虽然根据“大五”理论已经设计出了一些测验(如保罗·科斯塔(Paul Costa)和罗伯特·麦克雷(Robert McCrae)的 NEO 人格调查表),但仍存在一些争论。

投射测验

另外一类著名的人格评估方法是投射测验。很多人听说过罗夏墨迹测验(*Rorschach Inkblots Test*),在该测验中被试将被系统地询问对一系列模棱两可的对称的灰/黑色或彩色墨迹图的知觉和解释。主测者将根据他们的回答对其进行人格评估。

还有另外一些用于投射测验的工具。主题统觉测验(*Thematic Apperception Test, TAT*)是要求被试根据一些图片自编故事,图片上画的都是在意义不明确的情境中的人物形象。此类测验还有词语自由联想、完成句子测验和投射性玩偶剧。在玩偶剧中,在儿童面前摆上一些代表其最接近的家庭成员的玩偶,要求儿童根据玩偶编故事。所有这些技术都要依靠主测者的技能,他们要对被试的反应作出主观判断。与自陈式调查表所具有的相对客观性相比,这些方法的明显不足是它们的主观性。但是它们的共同优点是被试的反应不太受测验形式本身的限制,因此更加可能表达出他们的真实情感和态度。

兴趣和态度测验

兴趣和态度测验的目的在于综合性地了解人们对各种不同活

动的喜爱程度,其中的活动内容包括工作、嗜好和其他业余消遣等,采用的仍然是自陈测验的形式。已被应用于职业咨询工作中的**斯特朗职业兴趣量表**(*Strong Vocational Interest Blank,SVIB*)就属于此类测验。被试的测验结果可以与来自不同职业群体的典型的剖面图加以比较,然后根据比较结果指导被试选择最适合的职业。著名的**奥尔波特—弗农—林赛价值量表**(*Allport—Vernon—Lindzey Scale of Value*)是更为常用的一种方法。它要求被试者回答45个问题,如“假如你在休息室里,有两种杂志供你选择阅读,你是选(a)科学时代,还是(b)艺术与装饰?”根据被试对全部问题的答案,最后画出含有六个分量表得分的剖面图,六个得分反映如下方面:理论、经济、艺术、社会、政治和宗教。

智力测量

什么是智力?

虽然绝大多数人对智力(IQ)测验持有相似的看法,而且今天也有大量的智力测验常规性地付诸应用,但是至今依然没有公认的智力概念。1921年,在《教育心理学杂志》报道的一次著名的研讨会上,十四位著名专家受邀介绍他们对智力含义的理解。结果出现了十四种完全不同的看法,其中包括“作出正确和真实反应的能力”,“调整自己与环境关系的能力”以及“学习和运用经验的能力”等等。一般来说,我们可以说智力包括思维能力,这一点突出地表现在言语智力,解决问题能力和实践智力上。但是这些观点仍不能精确地反映智力的实质。

主要障碍在于人们总是希望以一种简明浓缩的形式去表达智力,但这种普遍特性却又很有可能被分别地定义成种种活动中智力的表现。现在许多心理学家通过辩论证明只能在与特定活动的关系中给智力下定义。你可能在理财、查看铁路时刻表等某一方面

表现得很有智力,但同时修建花园小屋、修理汽车等某一方面显得非常缺乏智力。问题在于在西方社会里总将某种类型的活动看得比其他活动更需要一般智力。而且倾向于用教育界重视的那些技能或能力来定义智力,例如能读、善写、会用计算机、会说外语等等。

当我们审视一种典型的智力测验的内容时,可以很清楚地看到这一点。练习 10.1 展示的 12 个测验条目选自 1968 年修订版的 AH4 的第一部分,AH4 是艾丽斯·海姆(Alice Heim)设计的用于一般成年人群体的一个很有名的智力测验。可以很容易地看到,要很好完成这 12 个问题所需要的能力都与学校教育有关:逻辑推理,了解词语确切含义,善于计算,等等。这个测验很明显地不能测量与他人很好相处或完成工作等事情所需要的那种智力,这就导致了循环式论证。经常是用完成学业所需要的能力去定义智力,用预测未来成败的能力去评价智力测验的效度。所以你也可以(只是半开玩笑地)说,最保险的定义是“智力就是智力测验所测量的东西”。

最新进展

在理解什么是智力方面研究者们作了某些较新的尝试,事实上现在是在用两种方式脱离那种循环式的操作性定义。第一,他们试图识别智力活动的一般过程;第二,他们打算研究在实践环境中的智力活动的全部表现形式。罗伯特·斯蒂尔伯格(Robert Sternberg)已经提出了三元理论,该理论用三种成分定义智力:(a)个体的内部世界,包括获取知识和加工信息的方式;(b)个体的外部世界,包括适应环境或进入新环境的方式;(c)个体在世界中的经验。最后一种成分也包括实践智力的观点,它只能在人的日常活动中观察到,在学校环境中看不出来。

霍华德·加德纳(Howard Gardner)提出的多元智力理论与

斯蒂尔伯格的观点有某些相似之处。他同意学习能力只是智力概念的一部分的看法,并且认为必须在真实生活环境里用更宽范围的实践活动来给智力下定义。加德纳提出七种“智力”:音乐的、身体—动觉的、逻辑—数学的、语言的、空间的、人际的和个人内部的智力,而且指出它们在本质上是互相独立的。

加德纳最后所说的两种“智力”,可能是最近提出的“情感智力”新概念的核心,这个新概念已经通过科普作家丹尼尔·高尔曼(Daniel Goleman)的一本畅销书流传开来。高尔曼的观点是,持久性、自我动机和与他人共事能力等素质在决定人的一生能否成功方面的作用,与智商同样重要甚至更加重要,这些还反映了人在理智和情绪之间保持最佳平衡的能力。这种观点明显地与斯蒂尔伯格和加德纳想法十分合拍,很自然是反对智商处于支配地位。到底情商概念能否为人们打开全新视角且待后人评说,由于目前智商测验仍被大量采用,所以我们还是再对智力测验进行讨论。

智力测验

在本章早些时候曾提到过斯坦福—比内量表,目前该量表仍然是应用范围最广的儿童个人智力测验工具之一。某个儿童的智商(IQ)是根据他或她的测验分数,参照有关年龄常模计算得出的。年龄常模是其他许多相同年龄儿童在该测验中的平均得分。比内推出了关于儿童“心理年龄”的概念,代表他或她的测验得分与年龄常模相比所处的位置。如果某个儿童的心理年龄比他或她的实际年龄高,其IQ得分将高于平均值,若相反则低于平均值。标志儿童心理年龄与实际年龄相等的平均值是 $IQ=100$,此外还有不同的计算IQ的方法。

其他比较著名的个人测验有韦克斯勒儿童智力量表(*Wechsler Intelligence Scale for Children, WISC*),韦克斯勒学前及小学儿童智力量表(*Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelli-*

gence, WPPSI) 和韦克斯勒成人智力量表 (Wechsler Adult Intelligence Scale, WAIS)。在英国比较著名的团体智力测验有瑞文渐进式测验 (Raven's Progressive Matrices) 和米尔希尔词语量表 (Mill Hill Vocabulary Scale)。许多英国成年人在其学习生活的某一时刻也有可能突然遇到莫里·豪斯测验 (Moray House) 和 NFER 测验。在北美, 比较著名的测验有洛奇—桑代克 (Lorge—Thorndike) 测验, 大中学生能力测验 (School and College Ability Tests, SCAT) 和学业性向测验 (Scholastic Aptitude Test, SAT)。

在大不列颠的另一个显著的发展是公布了不列颠能力量表 (British Ability Scales, BAS), 第一版于 1979 年问世。这些量表是在曼彻斯特大学组织计划下, 由全国教育心理学家指导, 抽取大量的综合性的学龄儿童样本实测后产生的。该测验有 12 个分量表, 具有某些新特色, 例如含有发散性思维或“创造力”测验和皮亚杰发展心理学的作业任务。由这 12 个分量表得出的总的 IQ 分, 成为预测学业成绩和学术成就的良好工具。

信度和效度

所有这些测验的得分都会受许多误差源的影响。假如有人在心情不好的日子里接受测验, 或者碰巧遇上某些非常熟悉的测题, 或者施测的房间恰好紧靠喧闹的街道, 那么测验的得分就不能准确地反映他或她的能力。为此, 施测者就要评价不同测验的信度。信度是反映测验在测量时所应达到的一致性的程度。有许多衡量信度的方法。

一种方法是让同一组人在两个不同的时间里做同一份测验, 然后观察两组得分的接近程度。这就是所谓的重测信度 (test—retest reliability)。另一种衡量信度的方法是考察测验的内部一致

性,例如我们可以比较人们在该测验中一半题目与另一半题目的得分是否一致。一个好测验的可靠性应具有跨越时间的一致性,而且具有内部的一致性。

测验的另一个重要特性是效度,它是衡量测验能反映其应测量的东西的程度。评价效度的方法通常是比较人们的测验得分与某项外部标准测量之间的关系。例如,音乐能力测验一般包括判断音高、分解和声、记忆旋律等,该测验有时被用来帮助决定儿童将来是否适合从事音乐工作。这类测验的效度就是通过比较测验分数与真实生活中演奏乐器或唱歌表现出来的音乐能力之间的关系来评价。如果能够准确地预测真实生活中的音乐能力,此类测验就可以认为效度比较高,也就是说是有有效的。

创造力测量

在继续阅读本书之前,请首先回答一下练习 10.2 中的问题。

收敛性思维和发散性思维

对“物体的用途”中第一个问题的答案,常见的有:“砖可以用于铺门前的路”,“可以当锤子用”,“可以当作武器”,或“个子矮小的人可以用来垫脚”等等。这些问题需要你展开想象,想法越多越好。这种能力被称为“发散性”思维,你的思维要从一个点开始,向外分叉。这很像爱德华·德博诺(Edward de Bono)宣传的“侧向思维”的观点。与之相反,练习 10.1 需要的思维技能是收敛能力,要求你对某一问题的思维收缩到一个正确的答案上。收敛性思维和发散性思维有时分别被看作是“智力”和“创造力”的同义词。这种看法对吗?

智力和创造力

创造力研究兴起于 20 世纪 60 年代,社会大众对当时教育选拔制度隐含的狭隘的“天资”概念的不满,是引发该项研究的直接原因。乔伊·吉尔福德(Joy Guilford)1950 年以创造力为题向美国心理学会发表了主题演说,他提出了一个新观点,指出可能存在一类纯粹的创造能力,而此类能力是传统的考试制度无法开发的。如果这些能力独立于收敛性智力以外,如果它们对儿童的发展和教育具有重要影响,那么忽视它们就可能成为一件十分严重的事情。当时出现了许多以儿童为中心的、非正式的教学方法,纷纷将发展创造能力放到了相当突出的位置。

雅各布·盖泽尔斯(Jacob Getzels)和菲利普·杰克逊(Philip Jackson)于 1962 年开展了领先的和招致争论的研究,他们分析了 533 名芝加哥在校儿童的智力和创造力之间的关系。他们发现,在“创造力测验”中获得高分的“高创造力”的孩子,虽然他们的 IQ 得分不高,但他们的在校学习成绩和 IQ 得分较高的“高智力”的孩子同样好。由此可见,创造力对学业成绩的影响似乎与智力同等重要。不幸的是,这项研究在方法学和实验设计上的存在许多问题,使结果丧失了说服力。然而,盖泽尔斯和杰克逊的结论激起了大批的更为深入的研究,总的来看后来的研究都证实了创造性思维能力的重要性。现在,创造力已经成为心理测量确认的正式的检查内容,以不列颠能力量表为例可以看到发散性思维测验已被包含在一般能力测验之中。

科学和艺术

但是我们必须非常小心不能将收敛性思维和发散性思维分别与智力和创造力等同起来。今天我们可以比较准确地说,收敛性思维和发散性思维完全有理由被看作独特的能力,二者都可以部分

地表现为真实生活中的智力和创造力,都可以被用来预测学业成败。当我们考虑收敛性思维和发散性思维分别地在科学和艺术两个门类里备受重视的情况时,保持这种清醒认识就更加重要了。如果将不同的概念错误地混淆在一起,就会让人们误认为艺术家缺乏智力,科学家缺乏创造力。

这种混乱有时是因为无法正确区分由发散性思维测验得出的创造性潜能和科学家与艺术家在工作中展示的实际创造力而引起的。我们可以贸然地猜测一下,这两种思维技能在科学和艺术的领域里都是需要的。当我们通过收集资料、了解背景情况、仔细琢磨问题来准备进行一项创造性工作时,很可能发散性思维将发挥作用。一旦想法明朗,工作过程确定下来,是否形成一篇文章、一幅图画、一段音乐或一项科学研究,这时收敛性思维技能就在定型、实现或提出最后细节方面发挥作用。换言之,发散性思维测验并不能测量创造力,但可以很好地给心理学家提供一些与发散性思维有关的过程,而且这可能是心理测验这项工作的典型特征。人类是非常复杂并不断发生变化的生物体,不可能用测量其他物体特性的方法测量人,同时我们还应当记住测量人类的人恰好就是人类本身。只要我们对自已还不能做到的事情一直保持清醒的认识,心理测验毫无疑问还是有很多应用价值的。

参考文献

- Blinkhorn, S. and Johnson, C. E. (1990). The insignificance of personality testing. *Nature*, 348, 671—672. [Wide-ranging critique.]
- British Psychological Society Professional Affairs Board (1980). Technical recommendations for psychological tests. *Bulletin of the British Psychological Society*, 33, 161—164. [Official statement by the BPS.]

- Bartram, D. , Lindley, P. , Marshall, L. and Foster, J. (1992). *Review of Psychometric Tests for Assessment in Vocational Training* (including update). Leicester; BPS Books (The British Psychological Society). [Independent reviews of tests.]
- Bartram, D. , Anderson, N. , Kellett, D. , Lindley, P. and Robertson, I. (1995). *Review of Personality Assessment Instruments (Level B) for Use in Occupational Settings*. Leicester; BPS Books (The British Psychological Society). [Independent reviews of tests.]
- Bartram, D. , Burke, E. , Kandola, B. , Lindley, P. , Marshall, L. and Rasch, P. (In press) *Review of Ability and Aptitude Tests (Level A)*. Leicester; BPS Books (The British Psychological Society). [Independent reviews of tests.]
- Buros, O. K. (1978) (Ed.). *The VIII Mental Measurement Yearbook*. Highland Park; Gryphon Press. [The standard reference guide to psychological tests, which includes independent reviews of each one. Since Buros' death, this volume has continued to be issued. The latest edition is Kramer, J. J. and Conoley, J. C. (Eds.) (1992). *The 11th Mental Measurements Yearbook*. Lincoln, Neb. ; Institute of Mental Measurement. The latest supplement is Conoley, J. C. and Impara, U. D. (Eds.) (1994). *Supplement to the 11th Mental Measurements Yearbook*. Lincoln, Neb; Institute of Mental Measurement. You may be able to consult these in university libraries.]
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind*. London; Paladin. [Gardner's theory of multiple intelligences.]
- Getzels, J. W. and Jackson, P. W. (1962). *Creativity and Intelligence*. New York; John Wiley. [A pioneering, though heavily

- criticized research study.]
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. London; Bloomsbury.
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5, 444—454. [Guilford's presidential address to the American Psychological Association.]
- Jackson, D. N. and Rothstein, M. (1993). Evaluating personality testing in personnel selection. *The Psychologist*, 6, 8—11. [A reply to the critics.]
- Levy, P. and Goldstein, H. (1984). *Tests in Education; A book of critical reviews*. London; Academic Press. [A comprehensive guide to some psychological as well as educational tests.]
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ; A triarchic theory of human intelligence*. New York; W. H. Freeman. [Sternberg's triarchic theory.]
- Thorndike, E. L. et al. (1921). Intelligence and its measurement. *Journal of Educational Psychology*, 12, 123 ff. [A report of the famous 1921 symposium on defining intelligence.]

推荐读物

- Anastasi, A. (1988). *Psychological Testing*, 6th edn. New York; Macmillan.
- Jackson, C. (1996). *Understanding Psychological Testing*. Leicester; BPS Books (The British Psychological Society).
- Kline, P. (1992). *The Handbook of Psychological Testing*. London; Routledge.
- Kline, P. (1993). *Personality: The psychometric view*. London; Routledge.

Rust, J. and Golombok, S. (1989). *Modern Psychometrics: The science of psychological assessment*. London: Routledge.

练习 10.1 AH4 智力测验部分内容(1968 年修订版)

指导语

下面是本测验的几道例题。请做一下。

请将答案写在答案纸上,只写数字,不写词语。

不要在这张纸上写任何东西!

第一部分 例题

-
- | | | | |
|-----------|---------------------------|---------------|-----------|
| Q1 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | 请写出它们当中最大的数字。 | Q1 |
|-----------|---------------------------|---------------|-----------|
-
- | | | | |
|-----------|---------------------------|------------------|-----------|
| Q2 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 | 请写出这些数字中的中间的那个数字 | Q2 |
|-----------|---------------------------|------------------|-----------|
-
- | | | | |
|-----------|----------|---------|-----------|
| Q3 | 晚的反义词是…… | | |
| | 1
约会 | 2
早 | 3
后面 |
| | | 4
延迟 | 5
立刻 |
| | | | Q3 |
-
- | | | | | | | | |
|-----------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|-----------|
| Q4 | 大的反义词是 | 1
高大 | 2
大 | 3
地点 | 4
小 | 5
高 | Q4 |
|-----------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|-----------|
-
- | | | | |
|-----------|-------------------|-----------|-----------|
| Q5 | 1, 4, 7, 10, 13…… | 下一个数字是什么? | Q5 |
|-----------|-------------------|-----------|-----------|
-
- | | | | |
|-----------|-------------------|-----------|-----------|
| Q6 | 2, 4, 8, 16, 32…… | 下一个数字是什么? | Q6 |
|-----------|-------------------|-----------|-----------|
-

Q7 鱼和游的关系就像鸟和…… **Q7**

1	2	3	4	5
人	飞	走	飞机	麻雀

Q8 低和高的关系就像坏和…… **Q8**

1	2	3	4	5
罪	红	试	好	对

Q9 这里有三个数字:325,请将最大的两个数字加到一起,然后再用最小的数字去除。 **Q9**

Q10 这里有三个数字:594,从最大的数字中减去最小的数字,然后再用最大的数字之前的数字去除。 **Q10**

Q11 年轻的同义词是…… **Q11**

1	2	3	4	5
年幼	古老	朝气蓬勃	热烈	婴儿

Q12 礼物的同义词是…… 包裹,玩具,生日,买,礼品。 **Q12**

如有任何不懂的问题,现在请向主测者提问。未经允许,请勿翻页

(引自 AH4 测验第一部分。N. F. E. R. 出版公司 1968 年。经允许后复制)

练习 10.2 创造力测验

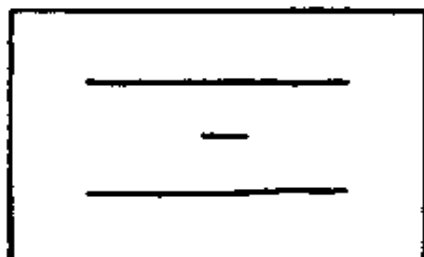
物体的用途

请你想想,并回答:

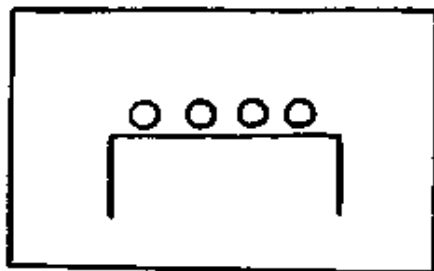
1. 一块砖共有多少种用途？
2. 一个文件夹共有多少种用途？
3. 一床毛毯共有多少种用途？
4. 一个果酱瓶子共有多少种用途？

图案的含义

下面每种图案可以表达多少种含义。



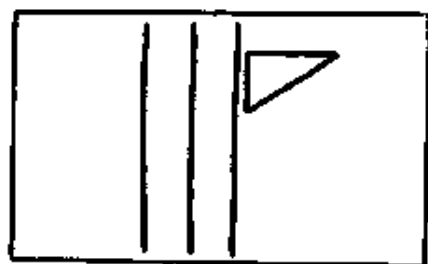
1.



2.



3.



4.

相似点

请说出以下每对物体的所有相似点：

1. 苹果和梨
2. 收音机和电话
3. 小提琴和钢琴
4. 猫和老鼠

第十一章 你和其他动物

- ☐ 别的动物会说话吗？
- ☐ 别的动物会思考吗？
- ☐ 智力
- ☐ 使用工具与文化
- ☐ 人类动物所缺少的东西
- ☐ 觉察与意识
- ☐ 人类比别的动物“好些”吗？
- ☐ 动物对你有用吗？

为什么一本写人的书里竟然会有写人与其他动物关系的章节？我们可以从几个方面来回答这个问题。首先，我们本身就是动物。通过研究自己与其他动物的关系可以更加透彻地认识我们在动物王国内部系统中的位置。我们承认自己是动物，是比较近代的观点。过去，我们是把自己与动物王国分开的，是查尔斯·达尔文(Charles Darwin)从根本上改变了这种观点。他在《人类血统》一书中提出人是从别的动物进化来的，人与动物并非截然不同的互不相干的创造物。这种说法今天看来已经很平常了，就像说地球是圆球体而不是平面体一样。不过，要谈我们与动物之间的“差异”，仍有许多问题值得探讨。

比较心理学是心理学分支之一，主要是调查研究动物种属，重点在于寻找它们之间的相似之处。在种属方面，人类被看作是很独

特的一种。现在,对动物行为的研究不像过去那么流行了,部分原因是由于 70~80 年代人们对研究动物表示过强烈反对。许多人觉得很多研究动物的工作不道德,这就导致英国和其他地方的此类心理学研究工作减少了。姑且不论对错,其最终结果是动摇了将研究动物行为作为进一步了解人类行为的手段从而获取知识的信念。20 世纪初期和中期,心理学家对老鼠的研究兴趣可能加剧了这一看法。即使可以看到一些可比之处,但是大多数人也不愿意将自己与老鼠作比较。心理学对动物行为研究的减少,已经影响到我们对动物的训练工作。

看待该问题的另一种完全不同的方式,就是承认其他动物在人的生活中起重要作用。我们同它们一起工作、生活、玩耍。饲养动物可以获取食品及羊毛、蚕丝等一系列原材料。在研究工作(例如医学和药物学研究)中动物起着极为重要的作用。我们以动物当作宠物来消遣,并用赛马、跳马、打猎、赛狗、斗牛以及马戏团等许多不同方式开展娱乐活动。如果这样看待我们与动物的关系,那么研究人与动物的相互作用状况及原因的工作就可以作为心理学的一部分内容了。

第三种看法是把心理学不仅看作是一门“人类科学”,而是一门主要论述行为、情感和认知活动的学科,而且研究对象包括所有能够表现这些特性的物种。

不论你持什么看法,我们在引言部分里似乎已经提出了赞同考虑其他动物的充分理由。因此,你在继续读下去以前不妨停下来考虑一下练习 11.1 中的问题,那些问题涉及到一般人对人类与其他动物之间差异的看法。

这一章将要探讨练习 11.1 提出的几个问题。我们会看到在人与其他动物的差异方面的研究证据,有些东西是其他动物所具有而我们所缺乏的,对于那些突出的特点我们将着重加以介绍。有关利用其他动物的道德方面的问题也将涉及并进行讨论,最后将观

察一下我们与其他动物的关系。

语言是人类特有的吗？

一向都说语言是人类特有的，可是我们使用“语言”这个词表示的意思是什么呢？要下定义很容易，因为语言有很多特点。在《简明牛津词典》定义部分讲到“言语”、“词汇以及它们在表达思想时相互结合的各种方法”。心理学家们已经归纳出语言的各种不同特性：

- 语言是象征性的，而象征是任意的。
- 语言能使我们交流跨越时空的事情。
- 语言是习得的，而且是由口头传授的。
- 语言能使我们诚实地表达思想或者说谎推诿。
- 我们通过使用语言能够反映出语言本身的性质。

同时，语言还有很多其他特性。查尔斯·霍基特(Charles Hockett)等人已经确认语言有 16 种特性，即具有“构思特征”。但是如果你把这些特征逐个查看一遍的话，其中有很多也可以在其他动物的交流系统中找到。

以蜜蜂之间的交流为例，蜜蜂一回到蜂房里，就通过跳“摇摆舞”传递关于食物源地的距离和位置的信息。这种舞蹈看来带有象征性意义，虽然有人提出摇摆频率与食物源地距离有关，但这种关系并不带有象征性。实际上，不同的蜜蜂有不同的语言。对某一特定距离来说，德国蜜蜂的摇摆频率要比埃及蜜蜂慢得多。

在其他动物身上也发现了关于传递距离信息的能力。狗可以做记号表达它已经从这儿离去。这种关于“转移”的信息，也可以从某些动物的惊叫声中听到，它能表示是否有扑食者就在空中或在地面。

语言是习得的，而且是口头传授的，这一事实也并非人类语言

所独有。例如,苍头燕雀在发育成长的特定关键时期,就是从别的苍头燕雀那里学会了它们自己家乡的方言歌曲。歌曲一代传一代。那些由另一地区的苍头燕雀喂养长大的雏鸟就学会了养它们父母唱的歌曲,它们唱的歌就不像自己的生身父母了。

所以我们可以看到,人类语言的某些特性在其他动物的交流系统中也能找到。然而,有些特性现在仍有很多争论,这是下一步要着重讨论的问题。

黑猩猩有语言吗?

曾经做过多次尝试来教别的动物学说我们的语言。这些尝试大多数劳而无功。例如,经过很大努力想使一只名叫维奇的黑猩猩发出“妈妈”“爸爸”“卡普(茶碗)”和“阿普(向上)”等词的音,但是很明显地看到黑猩猩的喉头完全不适合发这些所需要的声音。因为说话并非语言交流所必需的,例如聋人就用手势交谈,所以后来就试着教类人猿使用这种方法以及其他的无声方法。

瓦斯豪、尼姆、沙拉和拉那

瓦斯豪和尼姆是两只黑猩猩,他们在这项研究中出了名。它们分别学会了100多个“美国手势语言(American Sign Language)”的信号,能够将声音和视觉线索准确地结合在一起,当让它们指出这些视觉线索时它们能够做出适当的手势。有几次这些黑猩猩在发出信号时用了一些新奇的方式,创造出了“水中鸟(water bird)”和“糖块饮料(candy drink)”这样的新词汇。

似乎已经找到了语言的“开放”特性或者说利用单词组合创造新词组(及新意义)的能力。但是当进一步仔细分析这些黑猩猩的手势时又令人质疑。记录手势组合的资料表明,这些组合并不是按语言规则(句子构成法)造出来的。尼姆的最长的话语之一是“给桔子我给吃桔子我吃桔子给我吃桔子给我你”,从中可以清楚地看到

这一点。尼姆像瓦斯豪一样也用了新的组合,可是像“香蕉牙刷”之类组合使人觉得并不能显示出真正的“开放性”。虽然孩子们有时也用单词作游戏,凑成一些毫无意义的词组,但是这些黑猩猩创造的词组在其总的词组范围内所占比例非常小,使人觉得它们的出现纯属偶然。因此,这两只黑猩猩表现出来的“开放性”能力仍然可疑。对黑猩猩的其他研究方法包括使用塑料的“任意”符号代表单词,一只名叫沙拉的黑猩猩学着使用这些符号,把它们搁在一块板上来回回答问题。她能熟练地使用 120 个塑料符号,而且也能够执行用这些符号发出的命令。

我们教一只名叫拉那的黑猩猩操作计算机键盘,让屏幕上显示单词和符号,也就是训练她与计算机对话。毫无疑问,这些类人猿都能显示出真正卓越的能力,而且能够在学习语言方面达到幼儿的水平。黑猩猩能学会使用任意符号并能表达眼前没有的东西,它们的能力确实大大地出人意料。

正如戴维·麦克法兰(David McFarland)指出的那样,“不当把语言定义为人类特有的活动,因为动物交流中有许多类似语言的特征”,他接着又说,“类人猿学不会说话,但是它们能够学会使用代表词语的信号与人类交流。”

别的动物会思考吗?

达尔文认为动物具有某种推理能力,但是他的看法受到了康韦·劳埃德·摩根(Conway Lloyd Morgan)的强烈反对,他的著名准则是,“如果一种行为可以被解释为心理学量表上的低级功能结果的话,就决不能把它解释成身体的高级功能的结果。”那么到底谁说得对呢?唐纳德·格里芬(Donald Griffin)在他的《动物意识问题》一书中指出,心理经验是指我们思考的或者记住的那些在时空上比较遥远的事物。要形成关于未来事件的心理意象,并将自

己置身于其中,靠的是意向作用。人们经常将它作为人类独有的特性。人类的语言和人类的思想常被认为是紧密联系在一起的,以致有人认为二者缺一就无法存在。然而,对其他一些动物的研究结果却使人们对这一假设产生了怀疑。

非人类动物可以解决一系列抽象问题。弗雷德里克·鲁尔斯(Fredrick Rohles)和詹姆斯·迪瓦恩(James Devine)证明黑猩猩能够学会“中间”这个概念。通过学习,它们能够从以不同方式排列的不同数目的物品中挑选出中间的那一个。4岁到6岁的孩子也能解决这类问题。许多研究人员报告了一些鸟类和哺乳动物计算数字的情况,其中包括鹦鹉、渡鸦、喜鹊、鸽子、猴子和黑猩猩。汉克·代维斯(Hank Davis)和约翰·曼莫特(John Memmott)在批评该项研究时也相信计数“在低于人类的动物身上能够并且确实可以做到”。在沙拉·博伊森(Sarah Boysen)及其同事们最近的一项研究中,一只黑猩猩接受训练来数一些排列整齐的0到7的物品并领悟数字的标记,它的成功表现可以与“在儿童学习计数的初期阶段所观察到的类似行为相比”。

动物运用意象是难以演示的,在一项对鸽子的研究中提出的问题比得到的答案还要多。曾经教给鸽子区分几何图形,并以各种不同的方位呈现它们的镜像,然后要求它们对两个符号当中哪一个和样本符号最相似做出反应。结果发现人做这项工作的准确率与鸽子近似,而且鸽子挑选答案比人更快。人的反应时间随着样本物与对比物之间的角度的不同而增加,但鸽子并非如此。人要做这项工作似乎需要某种形式的表象,显然鸽子并不需要。否则,如何解释鸽子的这种能力?我们现在解释其他动物这种能力的最好办法就是从思维的角度去考虑,但是思维可能并不包括意象和语言。

唐纳德·格里芬认为,如果意向需要表象的话,那么如果能够证明别的动物身上存在这一点,也就足以表示这些动物是有思维的了。许多鸟会假装受伤,矶鹬的断翅表演就是例子,当孵卵的鸟

受到扑食者的威胁要离开窝巢时就会有这样的表现。对这种行为人们常常是用该物种的仪式化表现特点来说明的,但是其中也可能有意向性作用。唐纳德·格里芬指出灵长类动物和犬科动物能够表现意向,因为它们能够在竞争食物的情况下做“误导”动作。如果是这样的话,那么这种行为目标就不是从外表上看上去的那样了,关于格里芬所说的思维的证据和人类语言的进一步的“构思特征”还可以在别的动物身上找到。

智 力

人们常说智力概念的核心是推理能力。尽管心理学家对智力的定义有争论,但是解决问题能力还是常被包括在智力的评价之中。他们设计了人类和动物在解决问题能力方面的对比实验。例如,莫顿·比特曼(Morton Bitterman)就用一条鱼、一只爬虫、一只鸟和两只哺乳动物(一只老鼠和一只猴)来做各种学习研究。他发现鱼最不成功,而两只哺乳动物表现最出色。

从表面上判断,这种实验很明显地可以作为一种比较不同动物智力的方法,但事实上其中存在不少问题。每种动物都适应于一定的生存环境和生活方式,例如,一条深海鱼可能对视力的依赖程度比鸟低得多,而且在它生活的那种自然环境里可能从未遇到过养鱼缸壁那样的垂直面。老鼠习惯于钻墙洞等狭窄的地方,它生活在地道里,所以能很容易地穿越迷宫找到通往食物源地的路线。过去心理学家们常运用迷宫试验来比较不同动物的学习能力,但是这种试验并不适用于其他各种动物。即使我们找到了若干种适用于不同动物的试验题目,每种问题的难度也是难以相同的,最终还是无法进行比较。

人类位于物种进化之巅的看法是错误的。进化并不是简单的进步,哺乳动物和鸟类都是从不同的爬虫群里进化而来。鸟类进化

得比哺乳动物晚一些。因为每种动物都有其独特的适应自然界的方式,所以就不能把它们按照智力高低进行线性等级排列。

如果我们用测试人类智力的无声问题用于测试其他哺乳动物的话,就会发现猫和狗解决这些问题的能力比人类以外的灵长类动物差。因为我们自身就是灵长类,所以看到这种情况也就不足为奇了。以我们的眼光来看,毫无疑问我们的智力最高,但是不能忽略或无视其他动物。

聪明的汉斯

20 世纪初,德国一位退休数学教授有匹非常特别的马,名叫“聪明的汉斯”。任何人都可以问汉斯一个复杂的算术问题,它总会奇迹般地用蹄子踏出正确的答案。汉斯使前来围观的人群惊讶不已。汉斯真的会算数吗?曾经有段时间是这样认为的,直到有一位敏锐的观察者注意到在黄昏时汉斯出现错误。细心地观察周围情况后就会发现,如果旁边没有人知道答案,汉斯也就不知道。汉斯的智慧在于它在等待答案的时候能够察觉围观人群中的细微变化。它踏着蹄子,当踏到正确数目时它看出观众的紧张情绪增高,就不再踏下去了。汉斯学会的不是计数,而是非常仔细地观察观众。它的确是一匹令人称奇的马,但是它有智力吗?

使用工具与文化

利用工具拓展身体功能以实现预定目标,常被看作聪明的行为。人类文化就是建立在这种能力之上。但这种能力并非人类特有。人们观察到其他灵长类动物也可以使用工具。黑猩猩会用小树枝从石头缝中挖昆虫,用树叶当“匙子”从够不着的水源里舀水饮用。大象可以使用棍棒在自己的脊背上搔痒。海獭能用一块石头用作砧子,用另一块石头作锤子敲开海贝。乌鸦使用火柴杆似的

小木棒梳理羽毛。金翅啄木鸟用木棒寻找昆虫食物。

人类以外的动物以某些形式使用工具似乎是遗传下来的,金翅啄木鸟天生会使用工具就是一个例子(虽然不是所有的权威人士都承认这一点)。然而,还有其他一些使用工具的形式好像不是“内部已有的”适应性行为,而是个别动物遇到问题时产生了解决办法,后来其他动物通过观察与模仿也学会了。这好像有些接近于我们所考虑的智力与推理行为。

在有关日本猕猴的记录中可以找到一些带点文化传统色彩的例子。科学家们曾将一些甘薯提供给一个猕猴群体作为食物,他们看到一只母猴在小溪里洗甘薯上的沙子,不久,别的猕猴都模仿它。几年之后这种做法在该地区的全体猕猴中间确立下来。在猕猴中还有一个例子就是做雪球。先由一只猕猴开始,然后很快传给了所有的猕猴,而且成为它们的冬季行为特征。

尽管这些例子在类型和范围上都有限,但是,显然其他动物尤其是灵长类动物也具备解决问题的能力,我们把这些都看作是智慧行为的特征。虽然人类的推理能力远远超过其他动物,但是在这些动物身上确实找到了这种行为的基础。或许我们与其他灵长类动物之间的主要差异是,使用工具是我们生存所必需的,而在其他灵长类动物生活中只占不重要的位置。

感觉灵敏度

我们非常熟悉自己周围的景物、声音和气味,因此如果说我们的感觉灵敏度在动物世界里并不占据优势,或许你会感到惊讶。许多动物的有些感觉通道比我们更敏锐,而且有些动物的感觉能力至今我们仍一无所知。

看到其他颜色

蜜蜂能看到许多我们看不到的颜色。例如，它们能看到我们看不到的紫外线，不过它们对光谱上的红色一端不敏感。蜜蜂还能利用蓝色天空的极化型式定向，这也是人类完全没有的能力。

远距离嗅觉

虽然我们可以预料自己能看到半英里之外的另一个人，但是要想闻到他们的气味似乎是太可笑了。可是这种能力对于雄性蚕蛾来说不算什么，它单靠气味就能觉察几英里之外雌性蚕蛾。鲑鱼有类似的敏感性技艺，它在游过海洋之后单凭嗅觉就能辨别出它出生时的那条河流。好像是鲑鱼了解它们家乡水流的那种气味，使它们能够在后半生中相当准确地重返那片水域。

听到其他声音

许多动物有能力听到远远超出我们听觉范围以外的一些声音，它们还可以用超声波进行交流。例如，啮齿动物发出的超声波，猫就可以听到。宠物鹦鹉的模仿能力能把主人都弄糊涂了。他们认为电视机自己换了频道，后来才知道是鹦鹉在模仿电视机遥控器发出的超声波信号。蝙蝠、鲸鱼、海豚和鼠海豚都有超出人类听觉范围的听力，并且它们还能发出信号，对障碍物或猎物进行回声定位。蝙蝠完全依靠回声确定昆虫位置并捕食昆虫。

对电的感觉

动物对电场的敏感性是超出我们想像的另一种感觉能力。电鱼能从特殊器官产生电流，并对电场非常敏感，以致它们能够在黑暗的泥水中找出周围物体的位置，还能用这种方法确认其他种类的电鱼以及自己的同伴。

是心理感应吗？

人类有能力知道某个人正在考虑什么，这是心灵学的研究领域，而且有证据表明运用实验手段能够证实有些人确实具有这种能力。人类以外的动物是否如此呢？

最近对狗的研究显示，有的狗能够预料自己主人回家的时间。经过精心研究，发现许多狗都能显示这种能力。一只名叫泽蒂的狗参加了 500 多次试验，试验中它主人回家的时间各不相同的，泽蒂的准确率可达 80%，其中最典型的是在它主人起步往家走前 10 分钟，它就去门口等候。对这种行为是难以解释的，它是否表示心理感应能力呢？

关于动物感觉能力的例子还有更多，以上列举的这些是用来证明我们人类的知觉能力在某些方面不如其他动物。

觉察与意识

根据麦克法兰(McFarland)的看法，觉察是知觉的一种形式，而意识包括一种特别的自我觉察成分，它是指“能协调地认识到正在感觉或者正在思考的这个人是我，我是可以对周围环境有所觉察的动物”。

当然，对周围环境的敏感性并不能告诉我们其他动物是如何进行自我觉察的，可是有些实验表明我们能够使动物知道它们正在干什么。通过训练能使老鼠在蜂鸣器响时去按四根杠杆中起作用的那一根。因此如果蜂鸣器是“准备”信号，它就能按这根杠杆去得到一份犒赏食物。

自我察觉与镜子

狗会把自己在镜子里的映像当作另一只狗而朝着它吠叫，但

黑猩猩和长臂巨猿如果用一点时间习惯一下镜子的话,就能够从镜子里认出自己。高登·盖拉普(Gordon Gallup)在几只被轻度麻醉的黑猩猩身上涂了些红色小斑块,涂的有些位置是不容易看到的。这些黑猩猩目不转睛地看这些斑块看了很长时间,得到镜子之后,它们也会使用镜子去找出它们身上原来看不到的斑块。

意识和自我觉察并不是一致的。唐纳德·格里芬提出意识里包括含有意象成分的调整行为。所以在他看来有意向的行为就是意识的标志。别的动物对自己有什么样感觉的问题是研究工作的一个难题。一个人不能真正了解到另一个人的体验是否和自己相同。不过,我们已经证明一些人类以外的灵长类动物能够认识自己,这可能与我们的自我意识即使不相同也是非常相近的。盖拉普竟然做出这样的表示,如果黑猩猩能够想到自己或者想到自身存在的话,那就会很快想到自身的不存在或者死亡了。

意识、忍受和共情

我们不知道其他动物的意识体验会是什么样子,而且我们一定要避免把它们的感觉说成具有人的特点。当它们表现出好像与我们特有的情感有联系的面部表情和身体姿态时,我们不能假设它们确实具有和我们的一样的感觉。

如果别人正在做的行为和我们体验某一特定情感时的行为一样的话,我们往往假设他们的体验与我们的相似。我们常常假定人们是无辜的。当我们说到其他动物忍受苦难时,虽然我们仍然应当避免认为它们具有人的特点,但是难道我们不该也像麦克法兰所说的那样假定它们是无辜的吗?难道我们不应该帮助那些处于痛苦中的动物使它们免遭苦难吗?

如果人类以外的动物就像盖拉普的研究所表明的那样具有自我察觉能力的话,那么我们会认为它们也会表现出某种共情。对人类的研究显示,16至24个月的孩子就会照着镜子认出自己,由

此显示他们开始具有共情,也就是说可以觉察出别人的情感是否与他们自己的相似。

有很多有趣的故事是讲述人类以外的动物如何帮助受难的人类(见练习 11.2)。我们难以说明这些事例,但是若用共情作用进行解释或许可行。这种反应看来像是由于叫喊或苦恼引起的,或者是由于表示受伤的身体姿态引起的,再者也可能是因为那些动物是属于对此类情况总会作出“救助”反应的物种。正如知更鸟对于放置在它的领地内的一束红色羽毛总要进行攻击,据说因为红色是知更鸟的主要特征,它会作为代表侵犯行为的“信号刺激”(尽管一束红色羽毛实际上看上去一点不像知更鸟,也会引起这种反应)。

人类比别的动物“好些”吗?

要说某人的行为“像畜生”,常常是指他们很残忍。但是如果说人类与其他动物在这方面有所不同,能拿出什么证据吗?

杀生取乐

我们来考虑两个例子。在养鸡场里一只狐狸杀鸡取乐,它杀的鸡超过自己的需要,随后遗弃很多死鸡。如何解释这种行为呢?在这个例子里狐狸的猎物是被剥夺了自由的,它们不可能像野生动物那样逃脱。人类饲养家禽,提供了非自然的密集的猎物来源,这种来源是狐狸在自然环境里极少遇到的。在扑食猎物的进化过程中,狐狸表现出了超出需要的过度杀生,这似乎是在浪费精力,因为这种情况毕竟极为少见,所以对鸡的生存并未造成什么影响。不论为狐狸做出什么解释,我们必须记住人类也会超出自己的需要去杀生取乐。打猎和射击运动就是人类广泛采用的两种消遣方式。

杀害婴儿

通过将年老或多病的狮子逐出狮群从而占据统治地位的雄狮会将狮群中的幼仔大部分或全部杀死。社会生物学家将杀害幼仔解释为一种适应性行为,它能减少具有竞争力的雄狮的后代,从而使表现杀仔行为的雄狮能够占有雌狮并使它们怀孕。一只雌狮照看自己幼仔需要两年,它在哺乳期间不排卵,因此除掉它的幼仔就使它很快地回到又可怀孕的状态。杀害婴儿的行为也在人类身上发生。在那些与儿童没有生养关系的养父母家庭里对儿童施暴的行为更为常见。杀害婴儿也被当作控制财产的手段,而且在那些重男轻女的社会里以及在那些女孩需要大批嫁妆地方,许多女婴被杀。

不论我们从道德上或法律上如何看待人类这些行为,我们都无法否认它们的存在。如果说这类行为如同动物,而又不把自己看作动物,是很荒谬的。这类行为是在我们人类身上观察到的,它并未把我们与别的动物分开。但是应当记住,说这类行为可能发生,与说这类行为必然发生是不相同的。我们作为有理性的人,应该能够学会控制人在这方面的行为。

人类对其他动物的利用

以其他动物作为人类的食物和从事科学研究,都会遇到许多道德方面的问题,其中有两个问题我们需要简单考虑一下。第一个问题是我们把自己放在其他动物之上是否正当。第二个问题是即使我们需要利用动物,如何利用才能保证它们不会受苦。

《圣经》告诫基督教徒们,“人”对所有动物都有“统治权”。这种看法被有些基督教徒用来证明他们用任何方式利用动物都是合理的。“物种主义”一词是里查德·莱德(Richard Ryder)造出来的,

专用于阐述一种观点,即认为人类是所有物种中惟一重要的,歧视其他物种只是因为它们是人类以外的物种。莱德指出物种主义就像种族主义和性别歧视一样,并无道德上的合理性可言。

物种主义的另一种不太极端的形式是“有理由的物种主义”。它认为实行物种歧视是因为别的动物不具有或很少具有人类所具有的品质。例如认为别的动物没有意识或没有痛感。问题是需要证明这种理由是合理的,因为正如我们前面所看到的那样,很难以明确的理由将其他动物与人类分开。

如果同意利用动物,比如说以之为食或用以科研,那么我们如何能够保证动物受最低限度的痛苦呢?实际上要全面了解动物什么时候在遭受痛苦也不是件容易事。常说起驯养动物,如果它们能够繁殖,就表明它们的生活条件一定满足了它们的需要。同样地就家禽而言,让它们在平常生活中选择,比如说一边是电池照明笼子,一边是自由放牧的环境,如果它们喜欢现有的生活条件,就表明它们现在并不受苦。马里恩·道金斯(Marion Dawkins)对家禽、对栖息地的喜爱问题作了调查,她的工作都写进了她的《动物苦难》一书里。

马里恩·道金斯比较研究了母鸡对电池照明的鸡房环境与院子里的户外养鸡场的喜爱程度。供研究的两组母鸡分别生活在这两个环境中。达金斯发现如果让它们自由选择,每一组都选择了自己熟悉的环境,电池照明的鸡选择了鸡房,而那些生活在外面的鸡就选择了户外养鸡场。但是后来在经过反复的选择试验之后,电池照明的鸡开始选择外面的场地,而那些已经生活在户外场地的鸡仍然留在原来的地方。

在户外场地的短暂体验就足以改变鸡的选择。这项工作突出表现了精心进行研究的重要意义。从中可知,不论是宠物,牧场动物,还是科研试验动物,都应当为它们提供适当的饲养条件。只有通过此类研究,我们才能建立起人道主义的利用动物的方式。

动物对你有用处吗？

人类以其他动物作为伙伴或宠物，能够形成密切的关系。所有的人类社会都驯服和饲养动物，而且两种或多种动物之间的这种密切关系并不少见。蚂蚁和蚜虫就从密切关系中双双获益，蜂蜜向导（一种小鸟）和蜂蜜獾也是这样。蚂蚁喂养蚜虫是为了得到它们的蜜露（一种类似杜鹃唾液的物质），而蚜虫是为了得到保护以防御扑食者。蜂蜜向导将獾带到一个蜂窝，獾就打开蜂窝，然后它们都可以吃到蜂蜜。人类和其他动物生活在一起并常常交换食物，或是为了得到保护，或者是为了得到牛奶或羊毛，同时动物未必会受到这种关系的伤害。在我们人类进化过程中可能从前并没有将所喜爱的动物当作宠物，但是在当今西方社会生活中宠物在起着很大的作用。

与宠物的关系

对宠物主人的研究显示，人们对自己的宠物有强烈的感情。对瑞典的宠物主人的调查发现，93%的人一致认为“狗给了我爱意与温情”，另有63%的人认为狗使他们有了“充分表达爱意”的对象。宠物与主人之间的确富有非常强烈的感情。我们两个人朱莉娅·贝里曼(Julia Berryman)和凯文·霍淮尔(Kevin Howells)对人与宠物关系的研究得出了一些很有趣的结果。

我们在宠物研究中采用了对贮存格技巧(在第二章里讲述的)修改后的方法。在研究中，我们请了30个宠物主人，给每个参加者提出6种与人的关系和2种与宠物的关系，供他们比较。每三种关系组成一组，请每个参加者加以比较，我们从中可以发现在所有的关系中什么对参加者来说是重要的。这些“重要因素”叫作“个人构念”。例如，可能有一个关系是“愉快的”，而另一个关系是“严肃



图 11.1 人类可以把其他动物当作伙伴或宠物,而与其形成亲密关系。

的”,那么这种构念就是“愉快的——严肃的”。构念完全是个人的,一般不存在两个人具有完全相同的构念的现象。

我们试验过的人都能对人与人的关系和人与其他动物的关系做出比较。统计分析结果显示,对三分之一的参加者来说,与人际关系相比,宠物在整个一系列构念上都被认为是比较重要的。例如,与配偶相比,可能更爱狗,感到对它说话更方便或者更想念它。并非所有被试都说自己热爱宠物,有些人对宠物的评价并不高,与人际关系相比宠物只处在中间位置。

全体 30 位参加者都没有出现不能用于宠物的构念,而且所有被试都发现他们可以很容易地对人际关系和与宠物的关系进行比较。换句话说,根据我们的研究结果,明显地看到与别人关系的重点不取决于“人的高素质”。我们可以进行睿智的讨论,但是这在重要的人际关系方面似乎并不是最主要的。如果我们的研究反映了带有普遍性的趋向,那么由此可以推断,宠物可以与朋友、父母或

配偶一样,满足我们的许多需要。显然还需要做更多的研究,但是我们现有的研究结果已经表明,人在交往中所需要的重要东西未必只是我们人类才拥有,如果我们拥有宠物的话,人与动物的关系差不多也能够提供我们所需要的东西。当然这并不等于说人就应该有宠物,或者说宠物是“人的代替者”。

人类:独特的动物

总之,人类是一种非常特殊的动物,许多特性以往被认为只是人类才有,而现在看来并非如此。有些语言特性在其他动物身上也发现了,当然我们对语言的运用还是远远超过了其他物种。人类语言是一个极为复杂的交流系统,它可以书写、口说、通过手势交流,还可以利用电话、无线电、电传或者国际互联网等将任何信息传送到世界各地。

我们用思想或者用工具解决问题的能力超过其他动物,使用工具已成为我们生存所必需。我们的思维能力超过其他动物,我们能够反映出人类的本性、道德观和生存的理由。我们在寻求对事物的理解方面超过其他动物,虽然我们可以观察到其他动物的好奇心,但是我们的探索与发现远远地走在前面。当然,具有解决问题的能力并不意味着我们已经找到了全部问题的答案!

我们是非常特殊的动物,可是我们仍然有许多要解决的问题。其中一个不小的问题就是要解决我们对人类自己和对其他动物的无人性的问题。

参考文献

Beninger, R. J., Kendall, S. B. and Vanderwoof, C. H. (1974).

The ability of rats to discriminate their own behaviour. *Canadian Journal of Psychology*, 28, 79—91. [Self-awareness in 274

rats.]

Berryman, J. C. (1981). Animal communication. In A. Colman (Ed.), *Co-operation and Competition in Humans and Animals*. Wokingham: Van Nostrand Reinhold [General coverage of communication in non-human animals.]

Berryman, J. C. , Howells, K. and Lloyd-Evans, M. (1985). Pet owner attitudes to pets and people; a psychological study. *Veterinary Record*, 117, 659—661. [Relationships between people and pets.]

Bitterman, M. E. (1965). The evolution of intelligence. *Scientific American*. London: W. H. Freeman. [Intelligence compared in a variety of animals.]

Boysen, S. T. , Berntson, G. G. , Shreyer, T. A. and Hannan, M. B. (1995). Indicating acts during counting by a chimpanzee (*Pan troglodytes*). *Journal of Comparative Psychology*, 109 (1), 47—51. [Chimpanzee counting.]

Crocker, J. (1985). Respect of feathered friends. *New Scientist*, 1477, 47—50. [Tool use in crows and the 'talking' parrot are discussed.]

Darwin, C. (1871). *The Descent of Man and Selection in Relation to Sex*. John Murray; London. [Discusses human evolution.]

Davis, H and Memmott, J. (1982). Counting behaviour in animals; a critical evaluation. *Psychological Bulletin*, 92(3), 547—571. [Counting behaviour; quotation on p. 547.]

Dawkins, M. S. (1980). *Animal Suffering: The science of animal welfare*. London: Chapman & Hall. [Research on hen's preferences.]

Dickemann, M. (1985). Human sociobiology; the first decade.

- New Scientist*, 1477, 38—42. [Female infanticide in humans.]
- Eaton, G. C. . (1976). Social order of Japanese macaques. *Scientific American*, 235 (4), 96—106. [Cultural transmission in macaques.]
- Gallup, G. G. Jr. (1979). Self-awareness in primates. *American Scientist*, 67, 417—421. [Use of mirrors by chimpanzees.]
- Griffin, D. R. (1976). *A Question of Animal Awareness*. New York; Rockefeller University Press. [Discussion of mental experiences.]
- Holland, V. D. and Delius, J. D. (1983). Rotational invariance in visual pattern recognition by pigeons and humans. *Science*, 218, 804—806. [Pigeons and pattern recognition.]
- McFarland, D. (1993). *Animal Behaviour: Ethology and evolution*. London; Pitman. [Wide ranging coverage; Lloyd Morgan quotation on p. 8, McFarland quotation on p. 506.]
- Rohles, F. H. and Devine, J. V. (1966). Chimpanzee performance on a problem involving the concept of middle-ness. *Animal Behaviour*, 14, 159—162. [Chimpanzees and the concept of middle-ness.]
- Ryder, R. D. (1975). *Victims of Science*. London; Davis — Poynter. [Speciesism and animal experimentation considered.]
- Thorpe, W. H. (1974). *Animal Nature and Human Nature*. London; Methuen. [Hockett and the qualities of language.]

推荐读物

- Dawkins, M. S. (1980). *Animal Suffering: The science of animal welfare*. London; Chapman & Hall.
- Gould, J. L. (1982). *Ethology, the Mechanisms and Evolution of*

Behaviour. London; W. W. Norton.

Griffin, D. R. (1976). *A Question of Animal Awareness*. New York; Rockefeller University Press.

McFarland, D. (1993). *Animal Behaviour; Ethology and evolution*. London; Pitman. Serpell, J. (1986). *In the Company of Animals*. Oxford; Basil Blackwell.

练习 11.1 人类与其他动物相比

阅读下列说法。你对它们都赞同吗？在适合你的“是”或“否”上划“√”。

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ 人类是进化的顶峰。 | 是 | 否 |
| ☐ 人类能做出智慧的行为,而其他动物则不能。 | 是 | 否 |
| ☐ 人类有精神生活,其他动物则不能。 | 是 | 否 |
| ☐ 人类能思考抽象问题,其他动物则不能。 | 是 | 否 |
| ☐ 语言是人类特有的。 | 是 | 否 |
| ☐ 其他动物的交流能力是先天形成的。 | 是 | 否 |
| ☐ 其他动物的交流是率直的。只有人类会在自己的思想感情方面说谎。 | 是 | 否 |
| ☐ 人类能够在行为上表示意向,其他动物则不能。 | 是 | 否 |
| ☐ 思想或行为的文化交流是人类特有的。 | 是 | 否 |
| ☐ 只有人类有自我知觉——自我意识。 | 是 | 否 |
| ☐ 人类比其他动物更敏感,而且更熟悉自己周围的世界。 | 是 | 否 |
| ☐ 其他动物对痛疼的感觉达不到人类能够感觉的程度。 | 是 | 否 |
| ☐ 人类能够向别人表现同情,其他动物则不能。 | 是 | 否 |
| ☐ 一个人与动物的任何关系都与人际关系处在完全不同的水平上。 | 是 | 否 |

结 论

此表所列的看法没有得到普遍赞同,迄今为止很多问题仍处于争论之

中。但是当你阅读本章时,你会看到在每个问题的答案上我们都介绍了最新
的知识。

练习 11.2 其他动物对人类的共情和利他主义

考虑下列真实的新闻报导。我们如何解释其他动物对人类的行为呢?

大猩猩救助受伤男孩

在芝加哥布鲁克菲尔德动物园里,一只雌性大猩猩抱起了掉进围栏里的一个3岁男孩。这个男孩爬过栅栏后跌到18英尺高的围栏,掉在场地上受了重伤,大猩猩用双臂把他兜了起来。它把他送到围栏门口,由护理人员和动物园管理人员接着照料。这只大猩猩宾蒂·朱阿当时还在后背上背着自己的17个月的幼仔。

[一篇未署名的报导(1996)。在动物园里大猩猩救助男孩。《时代报》,8月19日9时。]

猴子救了人的命

前日本战俘西雷尔·琼斯讲述了在12天里如何靠一只猴子给他弄香蕉吃而生存下来的故事。1942年,当时琼斯中士是英国皇家炮兵部队空运师的成员。他用跳伞降落到苏门答腊,降落伞被树枝挂住,他就在那里悬挂了12天。一只猴子来到他跟前,据琼斯后来报告,“我们成了好朋友”。这只猴子弄来香蕉和其他水果给他吃,使他在这段时间里活下来了。最后他设法割断绳带下了树,可是被日本士兵捉住了。

[Smith, M. (1996)。我的命是猴子救活了。《每日电讯》,8月27日5时。]

人被海豚从鲨鱼口中救出

在红海里有三条酒糟鼻海豚从鲨鱼口中将马丁·里查逊救出。里查逊先生正与海豚一起在西奈半岛外面游泳时,一条鲨鱼咬了他的肋部和手臂。这些海豚把他围起来,一起拍打尾巴把鲨鱼吓跑了。以色列里卡纳蒂海法大学海事研究中心发表声明说,这种行为在海豚保护自己的幼仔时是常见的。

[一篇未署名的报导(1996)。人被海豚从鲨鱼口中救出。《时代报》，7月25日13时。]

奶牛保护农场主人

农场主唐纳·莫次拉姆在自己奶牛的保护之下才免受被激怒的公牛的伤害。这位农场主当时被公牛抛出去摔晕了，而这些奶牛围绕着他形成一个包围圈，救了他的命。

[一篇未署名的报导(1996)。兽群本能。《时代报》，8月30日月2时。]

评 语：这些动物表现出的共情是因为人类处于困境吗？我们能否用最简要的方式说明这种行为吗？例如：

- 动物是在对人类发出的“信号刺激”做出反应，自动产生某种形式的关心或保护反应(例如在本章里讨论的知更鸟对红羽毛的反应)。
 - 动物的反应恰似对自己的后代那样，这是母性或父性行为的一种表现。
 - 在这些例子中，动物的早期经验以某种重要方式改变了自己的行为。例如大猩猩宾蒂·朱阿是由人养大的，所以它在早期生活中就对抚养人形成了强烈的依恋。对以这种方式养大的动物的研究表明，这样的动物随着年龄增长，会对自己“收养的”动物显示出社会行为和性行为。换句话说，宾蒂·朱阿对男孩做出反应是因为它把自己看作和人类一样，就像是人类对大猩猩那样去做。
 - 你还能做出其他说明吗？
-

第十二章 心理学研究方法和你

- 实验法、相关法和观察法
- 调查与测验
- 心理学中的个体
- 心理学的定性研究
- 工作场所心理学
- 心理学和你

如果你自愿参加某项心理学研究的话,你想做些什么呢?

在写这本书时,我们努力提供一些心理学研究实例,以期读者能够增进对我们所做、所想、所感的内在原因和机制的理解。我们对心理学家在进行研究时所采用的方法只是简单地提了一下,因为我们觉得对于那些对心理学比较陌生的人来说,了解研究结果可能比讨论产生结果的方法更有兴趣。换句话说,了解研究的目的和结果更能使人感到兴奋。但是,心理学家所采用的研究方法是极其重要的。而且经过上一世纪的努力,心理学方法已经优化和改进了。很长一个时期以来,科学方法已经被看作是心理学方法学的核心,现在人们对增加一些定性研究方法越来越感兴趣了。本章引用了目前心理学家使用的一些方法作为例子,如果你愿意参加某项心理学研究的话,可能会用到其中的某种方法。

可以重复的和科学的

所有的心理学家都受过关于研究方法的训练,这些方法的重要特点是具有可重复性。如果心理学家能够重复一项研究并且重现早期研究结果的话,那么就有理由相信这两次结果并非偶然出现的。这种科学方法用于研究的人和其他动物时具有许多优点,但也有一些局限性,例如人的有些体验用这种方法就无法充分地进行研究。我们将在后面讨论这一点。

心理分析

心理学领域中的科学方法在一定程度上是为了反对某些早期方法,尤其是西格蒙德·弗洛伊德的方法而出现的。我们在引言里曾提到弗洛伊德的心理分析理论是以无意识心理中蕴藏着本能的观点来说明人类行为的。弗洛伊德的理论专注于此,就其性质而言不可能从科学角度上进行证明或反驳,结果很多心理学家认为他的看法无用而加以抵制。

行为主义

行为主义的主要鼓吹者约翰·华生的方法(见第九章)与弗洛伊德的方法形成鲜明对照。行为主义者关心的是刺激,它作用于机体从而改变或形成行为。机体是显而易见的,其行为动作很容易被观察到,于是为该学派积累了资料。正如人们所了解的,这种方法的核心是刺激——反应联结(即 S-R 联结)。思想并不起作用,因为它是直接观察不到的。华生发现人类和其他动物的许多学习活动都可以用这种可观察到的 S—R 联结的原理去说明,正如他用“小阿尔伯特”(见第九章)所展示的那样。而且,他竟然说如果有适当的环境的话,任何正常孩子都可以培养成为律师、艺术家或者乞丐。华生在许多方面的观点都十分乐观,在他看来任何事情都是可

能办到的。而对弗洛伊德来说,最基本的内驱力是内在的东西,它们是以无法摆脱的方式影响和塑造人的。

心理分析和行为主义可以看作是从两个极端对心理学产生影响。现在已经发展出了其他的一些心理学理论学派,它们也对现代心理学起着重要作用,但在这里不能详述了。尽管如此,它们对心理学的方法学都是有贡献的。现在我们要来关心的正是研究方法问题,就让我们从引言里讲到的实验法开始吧。

实验法、相关法和观察法

在本书开始部分讲述的心理实验,可以作为实例来说明一种典型的心理学实验形式。实验设计的目的是回答特定问题:“男人腋下分泌物能影响女人月经期的长短和规律性吗?”该实验包括两个实验组,在其中一个组里给被试者在乙醇里施用了化学物质(男性分泌物),即**自变量**。而在另一个组里提供给被试者的是安慰剂,只有乙醇,而不是乙醇加男性腋下分泌物。采用自变量这个名称,是因为它是心理学家选用的变量。在该实验中要测量的处理后的变量是月经周期的长度和规律性(在其他研究中可能是行为、情感或精神状态等),叫作**因变量**,因为它依赖于实验组接受的不同处理而发生变化。比较实验组和控制组女人的月经周期,就能使心理学家测出男人分泌物的作用。该实验设计是将用不用男性分泌物作为组与组之间的惟一差别,而且控制组提供了反应的基线,由此就可以对分泌物的作用加以比较了。

控制组

在实验设计中并不是每次都需要这种控制组,在某些情况下,心理学家也可以将自变量(在此例中是男性分泌物)简单地分为两个或多个水平,这样也可以进行比较。在本书中很多地方都谈到了

心理学实验,在第一章里讲了普尔丢大学的“触碰”实验,第四章里有斯坦利·米尔格拉姆关于电视暴力的实验,第八章练习 8.2 里介绍了学习与记忆实验。实验方法虽然有用,但也有其局限性。一项实验只有在我们需要检验某种特定的假设时才是适用的。而且即使有了假设,也不见得我们总愿意或总能够完成实验。例如在米尔格拉姆实验中假设处罚对记忆有影响(见第四章),这种实验就是我们今天不愿意再做的一个例子,因为它被认为是不道德的。另外,在一些其他情况下,也不能通过实验去检验假设。

相关研究

性别差异研究就是一个适当的例子,因为它不可能保证进行比较的两组人其他情况完全一样,只是性别不同。因此,想要回答“女人是否比男人更聪明”这个问题,性别这个自变量就不能像在前面所讲的研究腋下分泌物作用那样,由心理学家指定给某一个组。所能做到的只是将具有(年龄、社会阶层、教育状况等)许多相似点的男女两组被试放到一起进行比较,比较他们所得的结果。这就是**相关研究**。如果一项研究结果显示在某项智力测验中女人获得 A 级水平而男人获得 B 级,这种结果对于说明生物因素(在此例中是性别)是否决定智力测验成绩不起任何作用。有一种常见的倾向是由于某种原因将两个因素联结到一起,最终混淆了相关研究的结果。

“自然的”实验

可能提出一种假设,认为“大脑前叶与自我意识有关”。这又是一个会被人们看作不道德实验的例子。但是有时会出现“自然的”实验,有可能对有或没有大脑前叶的两种人进行比较。1939 年至 1945 年的战争造成很多严重脑损伤的人,神经生理学家和心理学家通过研究这些人,了解到关于大脑各部位与行为和体验之间

相互关系的许多知识。“自然的实验”的另一个例子是在对孤儿的研究中找到的。对爱和依恋的研究工作(见第五章)大部分就是分析比较这样的孤儿和那些与父母共同生活的儿童的情况。

“事实”的客观性如何？

提出的问题或产生的假设的性质如何，是心理学家面临的一个难题。理想的情况是它们是客观存在的而不是评估出来的，但是很难达到这一点，因为所谓的价值常常隐含在我们所认为的“事实”之中。

例如，男女平等主义的心理学家们主张心理学(及其他领域)提出的问题在男性统治的社会中是富有价值的。他们指出男性处于支配地位或具有优越感本身就反映了我们对性别的看法，男人和女人的作用常常被理所当然地按照生物状态来决定(如我们在第三章里看到的那样)。例如，由于照料孩子的事情往往大部分由女人去做，所以提出关于母性感情和行为的问题就缺乏客观性，因为其中包含理应如此的成分，也就是说女人具有母性是应该的。缺少这种情感的女人则被认为缺乏必要的女性品质，而缺乏父性感情的男人却没人认为他们存在男性问题。的确，那些在单亲家庭里承担照料孩子任务的父亲常常受到其他男人的摒弃或怜悯。

观 察

有的时候，心理学家可能在思想上并没有预定的问题或假设就着手开展研究工作。他(她)或许想研究一个心理学领域未曾探索的新课题或新范围。例如，从前很少有人研究儿童的玩耍活动，一位想要进一步了解这种活动的心理学家暂时也没有提出什么特定问题。调查此类课题的第一步工作就是观察，心理学家尽可能地在儿童自然表露行为特点的情况下去观察儿童行为。这样做，就会发现和提出各种问题。然后就可能通过实验或相关研究对儿童玩

要活动进行更加缜密的探讨。“男孩女孩在玩耍行为上有所不同吗？”或者“玩耍会影响学习任务的完成吗？”如此之类的问题就可能得到解决。

观察法是研究工作的重要性的第一阶段，但是单靠观察很少能回答关于行为的问题。在第十一章里讲述的对人类以外动物的研究，大部分是从在动物栖息地对动物进行细心观察开始的。但是在初步观察之后，我们必须控制那些有关的、不断变换的不确定因素，才能看清某一因素对所周密观察的行为的独特作用。通常在自然环境里无法控制的不确定因素太多，我们很难证明一个事件如何影响另一个事件。

调查与测验

心理学家采用的其他方法还有**调查和测验**。例如，心理学家可能想查明人们在某一方面的所做、所想、所感，而恰恰这一方面的资料很少或者根本没有。调查方法包括提问题和面谈采访。最著名的调查之一是在第三、七两章里提到的阿尔弗雷德·金西及其同事们所做的关于性行为的调查。在此之前人们对于一般人的性体验知之甚少，那次调查就是在认为观察法在获取此类信息不太适用时而进行的。金西以及其他像威廉·马斯特斯(William Masters)和弗吉尼亚·约翰逊(Virginia Johnson)等研究人员曾经在实验室里研究过性行为，观察并记录了志愿者的性活动过程。虽然这类研究会被某些读者看成是近乎窥淫狂的行为，但它有助于对人类这方面的行为有更深入的了解。由于这项研究结果，使许多有性行为问题的人得到了帮助。

寻求常模

描绘出什么情况是人类的平均情况或者“正常”情况，是心理

学研究的一个重要方面。倘若我们和与自己同等条件的人相比并无明显差别的话,我们就会觉得自己是“正常的”。另外发现别人的经验有可能与我们自己的极不相似,对于增进我们对他人的了解来说也是非常重要的。如我们在第六章里看到的那样,大量的关于儿童发展研究的主要目的,是要确定在一定的文化背景里一定年龄儿童的平均能力水平。一位与其他父母很少接触的家长会非常担心自己孩子出现的作恶梦、尿床、吸拇指或者咬指甲等现象,其实这些现象在儿童发育的一定阶段里是常见的,因而相当“正常”。这类知识可以使这位家长感到宽慰。当然,正常的未必就是“值得要的”或“有益的”。作恶梦会令人苦恼,不论别的孩子是否也作恶梦,我们都应当为自己的孩子查明原因并去寻求缓解的办法。



图 12.1 心理学家经常使用调查与测验方法来收集资料。
(引自 Dave Roberts)

心理测验是去检测人类行为的各个不同方面,在第二、十两
286

章里提到的人格与智力测验只是其中的两个例子。心理测验都是经过精心构思设计出来的，以便针对人类需要了解的方面在大批人身上进行系统测试。我们在第十章里曾经见过，智力测验是由一系列问题或练习组成的，要求人们在指定的条件下去完成。然后根据完成测验的情况可以将被测者区分开来。如果发现因教育不善而造成孩子智力测验成绩不好的话，就可以提出教育改革的建议。如果教育改革对孩子们的成绩没有帮助的话，就需要调查其他原因。

心理学中的个体

在心理学家的方法中，许多方法是用来研究以某种相似性聚合在一起的人。但是我们都知悉，每个人都是特殊的个体，即使是旁人无法分辨的双胞胎，后来他们也有不同的生活环境，而且作为人他们非常了解自己独有的特点。科学心理学的许多研究似乎忽视了这种个体性。的确，心理学的人文主义研究方法强调指出科学并没有给予我们关于人的全部答案，严密的观察与实验排除了个人主观体验这个非常重要的方面。现在，心理学家们比较注意考虑主观体验了，有些心理学领域一直使用**个案研究**的方法，我们先看一下这一方面。

个案研究是对个体历史情况的研究。在给定的一个时间点上，通过本人及别人的回忆，借助于日记之类的对事件的记录，将一个人的生活重建起来。临床心理医生可能运用这种技巧查明早期生活事件是否是后来突发问题的重要因素。个人构念理论也是一种探索个人主观体验的技巧。你可以在第十一章里找到这方面的例子。

心理学的定性研究

正如我们已经注意到的,男女平等主义的心理学家一直对心理学提出的某些问题感到不满,而且其批评意见已经超出了问题本身。他们对心理学家们所使用的方法即“科学方法”的重点表示关注,并认为收集定性资料的范围过窄。这个问题在考虑与女孩和妇女有关的问题时已经清楚地说明过了。下面的例子继续阐述这一观点。

简·厄舍尔(Jane Ussher)还是青年哲学博士研究生时就对月经周期及其对妇女影响的研究感兴趣,然而她吃惊地发现该课题中的问题并未得到认真的研究,而且被某些人几乎看作是一种异常的表现。当时简·厄舍尔身边的大学师生们都把经验主义的实证方法看作是心理研究的惟一正确途径(即采用科学方法)。她自己着手研究“月经期间心理变化、电脑测试成绩和心情的关系”,并对“被试者”做了测试,进行了广泛而详尽的统计分析。

你也许会问“这有什么错误呢?”对简·厄舍尔来说,这只是故事的一小部分。她在研究中给被试者讲解指导语时收集到的面试资料看来几乎没有什么用处,这些“主观性”资料 and 通过测试以及在定量研究中采用的传统的心理测量方法所得到的“客观性”资料相比,被认为是次要的东西。这些资料被认为与她的研究工作无关。事实上,很多男女平等主义的心理学家已经感到心理学是由男性支配着,心理学的选题问题和方法学问题也由男性决定。知觉、学习、记忆、生理状态等都是心理学中非常重要的研究领域,这些领域与人们的生活密切相关,例如涉及到爱情、人际关系,涉及到如何做母亲、父亲或朋友,对于这方面的问题过去和现在在很大程度上都研究得不够。“科学方法”需要客观性,就意味着心理学方法绝对不能处理人们的内心体验。我们回过头来再说厄舍尔面临的

困境,当她开始研究时,她想了解女人自己对月经周期和行经情况的感想,她们到底对这件事有何感觉和体验。但是不知为什么,她被那些需要她使用的“科学方法”搞得脱离了原先希望研究的主题。厄舍尔虽然获得了哲学博士学位,但是很恼火,因为她觉得这并无实际意义。她提到:**“工作内容特别没有意义——实际上对我来说好像是研究工作离开人的(尤其是女人的)体验越远,就越能被评价这项工作的人接受。”**此乃愤怒之言。厄舍尔对心理学感到失望,而且由于忽视较多的主观定性资料也使心理学自身水平下降。

近几年里心理学领域内已有明确的措施来解决此类问题。1995年的一期《心理学家》杂志着重论述了心理学的定性研究和可以采用的方法,但是许多心理学课本依然没有谈到对定性研究的新兴趣。心理学家现在怎样努力去取得主观性资料呢?正如我们已经注意到的,心理学在个案研究方法等涉及探讨个体特点的研究方法上是有缺陷的。我们需要向社会学和人类学等其他学科学习。例如,会话分析就是其中一种方法,它是通过观察语言的内容、结构和形式来检验语言本身所表达的我们对社会现实的理解。**语言原始记录分析**是用来检验主观性资料的另一种方法,它被用做推断思维过程的一种手段。这类研究要求被试者只表达自己的思想,而不是去推断思维产生的过程,后面的事情由研究人员去做。以上是检验定性资料的一些方法。

强调实验法的传统心理学方法并没有错,只不过可能需要把它看成是心理学方法学的一个重要组成部分。心理学的未来需要在“客观性”与“主观性”之间寻求平衡,并发展和改进定性研究的方法及途径。

心理学家在做什么

本书着重介绍每一章节所涉及的不同领域内的心理学家的研究结果。通过心理学研究,我们加深了对人的了解。但是我们也看到,并非所有心理学家都从事研究工作。

在英国,通过取得英国心理学会(BPS)承认的心理学资格,或者通过英国心理学会资格考试就可以成为一名心理学家。一旦具备上述任何一项资格,就成为英国心理学会的基本成员(Graduate Member)。但是要取得注册心理学家(Chartered Psychologist)资格,还必须进一步接受英国心理学会认定资格的某个应用心理学领域的研究生训练。英国心理学会是英国心理学家的专业机构,负责制定专业资格标准。

20世纪前半期,大多数心理学家不是研究人员就是本学科的教师。目前,在极其广阔的领域里都可以见到心理学家的身影,而且大多数毕业生不再继续从事这两个领域的工作。然而,对于那些仍然从事研究与教学工作的人来说(例如,大学教师一般一边教学一边研究),通常会在心理学的一定领域内工作,并采用自己特有的研究方法。生理心理学家研究大脑、神经系统和身体其他部位的功能,以发现某一方面对其他方面的影响。前面提到的对大脑损伤病人的研究就是由他们开展的。实验心理学和比较心理学这两个领域都采用实验法来帮助人们了解人类和其他动物的行为。按照惯例,实验法常用来说明人对外部刺激(如视觉刺激)是如何作出反应的,但是读者从本书的许多例子中可以看到实验法的用途不仅限于此。

关于人类发展问题是发展心理学家的研究方向,他们专门解释人生发展过程中的问题。这个题目似乎也包括人类心理学的各个方面,但事实上,虽然个性心理学、认知心理学和社会心理学互

有联系,但一般认为它们是在独立地开展专门研究。人类发展过程中的种种影响因素塑造了我们的个性,个性心理学已经相当专业化,而且常常从事设计个性评定方法的工作,所以这个领域一般被看作是独立的研究个性差异的领域。认知心理学家研究大脑如何加工接收进来的信息,信息加工过程包括记忆或者解决问题。我们曾经看到过,一个人的行为可能会受到社会背景的极大影响,研究他人如何影响个体是社会心理学家的事。**临床心理学家**负责解决人们的心理问题。他们的治疗范围很广,从较小的心理压力到精神分裂症之类的重性精神病。他们的工作目的是诊断疾病的性质并对症治疗。临床心理学家可以在大学里从事教学与研究工作,也可以在外面的卫生服务中心工作或者从事私人卫生保健。在某些情况下,他们也可以在少年犯研究所、劳动教养单位或者专门的护理单位工作。

除学术研究与教学之外,今天的心理学家可以在许多领域工作。例如,有教育心理学家、监狱心理学家、职业心理学家以及从事广告宣传和市场营销的心理学家。因为心理学是关于人的,而许多职业尤其是较大的组织都涉及到管理人,所以他身边就可能需要有一个具备这方面知识的人。

我们可以简单地看一下心理学在这几个方面的应用。**教育心理学家**专门在学校里和家里帮助孩子。他们既有心理学资格又有教学能力(他们接受过师范训练,具有当教师的经验),他们最重要的职能之一是对那些学习成绩不好并担心可能有问题的孩子进行评定与分析。例如,一个孩子在阅读方面有困难,但在其他方面似乎很聪明,就可能被诊断为“阅读困难”。教育心理学家是评定这个孩子的人,而且一旦确定是这个问题,就会立即着手处理。

在监狱环境里或其他改造机构里,可以看到**司法心理学家**。他们的任务是从事评估与诊断工作。监狱囚犯,像是一些多余的人,



图 12.2 一位教育心理学家在工作。

会遇到一连串的心理障碍,同时他们所处的特殊环境可能加重他们所承受的压力。与亲属朋友隔离,负罪感,以及被迫与不愿相处的人关在一起带来的压力,这些都是监狱本身造成的问题。心理学家的任务是确认这类问题并帮助解决这些问题。他们需要与监狱工作人员及医生密切配合开展工作。

除了已经讨论过的临床心理学家的工作之外,有些心理学家专门从事**咨询心理学**工作。这类心理学家的工作对象可以是一个人、一对夫妇、一个家庭或团体。他们的目的是帮助人们提高幸福感,更好地应付日常生活中的困难。**健康心理学**是心理学的另一个新生领域,旨在转变人们对健康的认识和态度。他们可以在医院、卫生机关或学术部门之类的环境里工作。

职业心理学家或者**工业心理学家**在各种不同的领域里工作。他们可以独立自主地担任顾问,随时接受邀请到某个组织或者专门就在内部进行工作,其工作涉及有关受雇人员的任何方面的事情。他们受雇充当人事心理学家,主要负责选拔和培训工作人员,或者处理涉及雇员工作动机和职业满意度的工作场所问题,提出

解决问题的办法。有些职业心理学家在工效学领域里从事“使职业适合人”的工作。他们一方面要在设计工作岗位时保证满足雇员对舒适和安全的需要,最大限度地增加产量,另一方面还要尽量减少雇员的厌烦和疲劳感。职业心理学家常常处在组织机构的高度上,而不只是在雇员个人的位置上进行工作。他们所关心的是组织本身如何工作,组织内部的行政管理机构(例如董事会或委员会)如何进行管理。

另一个众所周知的领域是雇佣心理学家做广告宣传和市场营销。更多地了解人的需要、心愿和渴望,会对促销产品大有帮助。大多数的大公司都愿意聘请专家帮助他们销售产品,而心理学家可能为公司股东研究提出最佳销售方案。心理学家做广告宣传并不仅限于销售产品,出卖点子或形象也是非常重要的一部分。本书作者之一最近接受一位高级美发师的咨询,问及关于头发颜色的心理学问题。这位美发师想根据心理学研究结果,告诉顾客们通过染发他们会获得什么样的形象,从而有利于出售他的染发产品。事实上对于这个问题没有开展什么研究(详见第一章),因此没有什么可说的,不过它倒是可能形成一个基础研究课题。

我们只讲了心理学家可以开展工作的几个领域,篇幅所限不能详述。我们在推荐读物部分列出了若干书籍,供感兴趣的读者参阅。

心理学和你

你快要读到本书末尾时或许想要知道“下一步怎么办?”如果你正处在心理学课程边缘的话,那么最近的将来应该是清楚的。我们希望本书已经激起你学习更多心理学知识的兴趣。如果你是偶然读到本书,而没有研读更多心理学课程的打算的话,你可能想要知道怎样才能最大限度地满足自己的兴趣。在英国,你可以参加普通教育,学习心理学的 A 级课程,或者最好是参加心理学成人教

育班,作为学习更多知识的开端。许多大学和学院都开设这样的成人教育和高等教育课程,而且本书的作者都教过这些成人教育班。成人教育是进一步攻读心理学的理想途径,如果你迷上心理学的话,教育班还会给你提供获得资格的方法。例如,在英国雷森斯特大学里,成人教育系为一般感兴趣者开设心理学课程,读完各门课程就获得心理学毕业证书,而且对于那些想要取得学位的人还可以按照学位教学计划进修心理学。

不论你对心理学的兴趣达到何等程度,是仅作为愉快消遣或业余爱好,还是作为严肃的事业选择,我们都希望《心理学和你》为你提供了一本令人兴奋而愉快的读物。我们还希望已经向你表明心理学是试图说明人类行为、思想和情感等各个方面的一门学科。当然,无论我们对一般大众了解到什么程度,至少有一个问题我们不可能完全回答,那就是:到底是什么使你成为现在这样一个独特的个体?

参考文献

- British Psychological Society (1996). *Careers in Psychology*. Leicester: The British Psychological Society. [Free leaflet.]
- Burman, E. (1990). *Feminists and Psychological Practice*. London: Sage. [Jane Ussher discusses her Ph. D. research here; quotations are on pages 49 and 50.]
- Cutler, W. B., Preti, G., Krieger, A., Huggins, G. R., Garcia, C. R. and Lawley, H. J. (1986). Human axillary secretions influence women's menstrual cycles: The role of donor extract from men. *Hormones and Behaviour*, 20, 463—473. [The experiment using male axillary secretions.]
- Green, A. (1995). Verbal protocol analysis. *The Psychologist*, 8 (3), 126—129. [Qualitative research using verbal protocol

analysis.]

Henwood, K. and Nicolson, P. (1995). Qualitative research. *The Psychologist*, 8 (3), 109—110. [Discuss the development of qualitative analysis.]

Kinsey, A. C. ,Pomeroy, W. B. and Martin, C. E. (1953). *Sexual Behaviour in the Human Female*. Philadelphia; W. B. Saunders. [One of the first major studies of female sexual behaviour.]

Masters, W. H. and Johnson, V. E. (1966). *Human Sexual Responses*. Boston; Little, Brown. [The first major study of human sexual responses.]

推荐读物

Boring, E. G. (1957). *A History of Experimental Psychology*. New York; Appleton Century Crofts.

Coleman, A. M. (1993). *What is Psychology?* London; Routledge.

Foster, J. and Parker, I. (1995). *Carrying Out Investigations in Psychology; Methods and statistics*. Leicester; BPS Books (The British Psychological Society).

Richardson, J. T. (1996). *Handbook of Qualitative Research Methods in Statistics for Psychology and the Social Sciences*. Leicester; BPS Books (The British Psychological Society).

Thomson, R. (1968). *The Pelican History of Psychology*. Harmondsworth; Penguin.

专业词汇

能力测验(Ability tests):用于测量独立于学习之外,人们所能达到的最高作业水平的测验。

肾上腺(Adrenal gland):位于肾脏上部可以产生激素的内分泌腺体。

肾上腺素(Adrenaline):肾上腺分泌的激素,可引起情绪兴奋。

年龄常模(Age norms):某一特定年龄水平的人群的心理测验平均分数。

群集(Aggregation):不同行为的集合体。

场所恐怖症(Agoraphobia):临床比较常见的一种不合理的惧怕或恐怖。当处在人群之中、大庭广众之下或乘火车、公共汽车旅行时可能会出现强烈恐惧感和惊恐发作。

雄性激素(Androgens):主要由睾丸产生的一类激素,其中最主要的一种是睾丸酮。其作用是保持和发育男性特征。

双性化(Androgyny):出现在男性或女性个体身上男性化与女性化特征相结合的现象。

依恋行为(Attachment behaviour):引起与依恋对象亲近或机体接触的行为。

成就测验(Attainment tests):用于测量人们在给定的教育课程中的学习或进步情况的测验。

归因(Attribution):对事件原因的知觉。

权威人格(Authoritarian personality):一种导致产生崇拜权威人士偏向的人格特征。

孤独症(Autism):一种出现于童年早期并以交往困难为特征的行为障碍。

自主神经系统(Autonomic nervous system (ANS)):由控制平滑肌和腺体功能的神经细胞和神经纤维组成的系统。

行为主义(Behaviourism):与约翰·B·华生(John B. Watson)相联系的心理学流派。该学派将心理学定义为研究行为的科学,并将心理学局限于只在可观察的活动中搜集数据资料,将内心活动排除在外。

行为矫正(Behaviour modification):以操作性条件反射为基础,经常采用奖励和惩罚方法的一种治疗技术。

宣泄(Catharsis):通过直接或间接的表达去排除或释放情绪。

因果关系(Causality):是指某人对事件发生原因(即“它为什么会发生?”)的知觉。

中枢神经系统(Central nervous system):脑和脊髓。

大脑皮层(Cerebral cortex):脑的一部分,专管人的许多“高级”心理活动。

染色体(Chromosome):细胞核内携带基因,即个体遗传物质的微小物体。

经典条件反射(Classical Conditioning):巴甫洛夫(Pavlov)研究提出的一种习得的反应,它强调反应与先前神经刺激的联系。

认知(Cognition):一个人关于他或她自身及周围环境的思考、认识和见解。

认知失调理论(Cognitive dissonance theory):著名的认知一致性理论之一,由费斯廷格(Leon Festinger)首先提出。它解释了人们在认识、信仰和行为方面的不一致现象。

认知加工(Cognitive processes):指包括评价和鉴定在内的心理活动。有时被当作“思想”的同义词使用。

锥体细胞(Cones):位于视网膜可以对色光作出反应的感觉细胞。

意识(Consciousness):个体可以觉察正在发生什么(或者在其内部正在发生什么)的一种状态。常被看成“觉察”的同义词,但比“觉察”一词的含义要多。

守恒(Conservation):皮亚杰(Piaget)提出的儿童认知能力提高的一种表现,大约在7岁左右获得并以具体操作思维为主要特征。

构建交替论(Constructive alternativism):该理论认为世界可以多种方式构建,没有哪种理论是绝对“正确”的。

控制组(Control group):在实验中没有给予处理(该研究主要探讨该处理效应)的被试组(参见“实验组”)。

收敛性思维(Convergent thinking):将问题聚焦到正确答案上的能力。

相关研究(Correlational study):用于寻找两组测量之间的相互关联程度的研究方法。

因变量(Dependent variable):在心理学实验中所测量的预期会随自变量的改变而改变的行为或反应。

辨别(Discrimination):为了作出正确反应而学习分辨两种不同刺激的过程。

发散性思维(Divergent thinking):从给出的假设和问题出发,产生若干不同思路的能力。

回响定位(Echolocation):动物发出一种自己可以听到的高频声音,并且当它们被附近的坚硬物体反射回来时还可以估计其传播时间。蝙蝠在黑暗中飞行和觅食时就采用此方法定位。

生态学方法(Ecological approach):发展心理学研究方法之一,重视社会和环境因素对人的影响作用。

自我偏向(Egocentrism):仅以个人观点看待世界的倾向,皮亚杰认为这是早期儿童的基本特征。

恋父情结(Electra complex):弗洛伊德学说认为女孩发育到一定

阶段会发觉自己没有阴茎,据说她会羡慕阴茎并因阉割感而责备母亲,而后嫌母爱父。此词源于伊莱克拉(Electra)因其母谋害其父而参与谋杀其母的希腊神话。

情绪泄漏(Emotional leakage):是指当通常与某种情绪相联系的面部表情被控制的时候,头部以下的身体其他部分(如手和脚)却将情绪流露或“泄露”出去。亦称“泄露”。

编码(Encoding):为了存贮记忆而将感觉输入转换成一种(代码)形式。

情节记忆(Episodic memory):记忆的一部分,它可以保存关于人物、地点和事件的细节。

习性学家(Ethologist):研究动物行为的科学家,他们主要在动物的栖息地而不是在实验室里开展工作。

实验组(Experimental group):实验中给予处理的一组被试,而且实验目的正是研究该处理的效应。

消退(Extinction):当强化结果失效时,行为逐渐衰退的现象。

外向(Extravert):一种心理类型,该类型的人更多地关心社会生活和外部世界而不是内心体验。

面部首位效应(Facial primacy):是指人们在捕捉情绪信息时将面部看成身体最重要的部分。

因素分析(Factor analysis):统计技术之一,将大量的测验内部联系缩减为少量的因素。

错误记忆综合征(False memory syndrome):对事件的记忆出现明显的实质性错误,如该事件实际上并未发生。

家庭治疗(Family therapy):治疗重点是整个家庭而非个人的一种治疗方法。

自由联想(Free Association):一种言语联想的形式,要求被试报告在对刺激作出反应时浮现在头脑中的任何词语,同样地也要不加修饰地报告浮现在头脑中的任何事。

性别认同(Gender identity):某人对自己是男性或女性的认识。

基因(Gene):染色体中携带的传送个体遗传特性的物质。

泛化(Generalization):当学会对最初的刺激作出反应后,对相似的并非完全相同的刺激也能作出同样反应。

广泛性焦虑障碍(Generalized anxiety disorder):慢性长期高焦虑,个体感到持续性的焦虑和惧怕。

两性人(Hermaphrodite):个体同时具有雄性和雌性生殖器官,其两种外部生殖器和/或第二性征以及生殖腺等一些内部结构均存在矛盾。

下丘脑(Hypothalamus):脑干的一部分,与情绪、动机和睡眠有关。

映像记忆(Iconic memory):与视觉有关的感觉记忆系统。

认同作用(Identification):个性发展的过程之一,包括学习和呈现其他人的特点。

印记(Imprinting):发生在生命早期的短时间里的一种学习(通常在与母亲的关系中或劳伦兹(Lorenz)比喻的病态依恋的关系中可见),相对来说其结果不易改变。

自变量(Independent variable):在心理学实验里由心理学家控制其变化的变量。

顿悟(Insight):对问题答案的发现。

智力(Intelligence):一般能力,其定义尚未确定。

交互作用论(Interactionism):主张在决定行为方面人与环境二者都很重要的观点。

内向(Introvert):心理类型之一,该类型的人对内心活动比社会生活和外部世界更为关心。

智商测验(IQ tests):测量“智力商数”的测验,此情况下智力是以某种操作性方式定义的。

外侧膝状体(Lateral geniculate body):大脑的一部分,其作用是将

来自眼睛的视觉信息传递到视觉皮层。

长时记忆(Long-term memory):记忆系统中相对持久的部分。

中间变量(Moderator variable):为了提高预测效果而采用的与特定分数相结合的辅助测量。例如同时测量动机水平可以提高智力测验预测学业成绩的效果。

研究记忆术者(Mnemonist):专攻如何运用记忆的人。

单一性(Monotropism):由约翰·包尔比提出的一种观点,认为婴儿具有依恋某一特定个体的先天性倾向,并暗指这种依恋不同于任何后来形成的依恋。

动机(Motivation):为了达到某一特定目标或结果而采取行动的
心理准备。

运动再现(Motor reproduction):用身体动作展示通过观察而学会的行为。

相互注视(Mutual gaze):两个人同时互相看着对方。

物体永存性(Object permanence):该概念是指当物体在视线之外时它们依然存在。皮亚杰认为物体永存性是在婴儿阶段获得的。

恋母情结(Oedipus complex):弗洛伊德学说认为男孩发育到一定阶段会体验到对母亲有性要求和惧怕父亲惩罚(阉割)之间的矛盾冲突,此词源于著名的希腊神话。

雌性激素(Oestrogen):由卵巢产生的性激素,它在女性特征的发育和保持中起作用。

操作行为(Operant behavior):任何在特定环境条件下建立起来的可以导致强化的行为。

视觉神经交叉(Optic chiasma):大脑中视觉神经会合交叉的一点。

卵巢(Ovary):女性性腺,它可以产生卵子和性激素。

惊恐障碍(Panic disorder):由严重恐惧导致的不断加剧的极度惊恐状态,典型例子是“突起引起的”惧怕,并非由惧怕某一具

体的目标或情境引起。

超常态(Paranormal):不能被现代心理学理论解释的心理现象,包括传心术、心灵致动、迷信者所说的“捉弄人的鬼”、心灵学中的“千里眼”等等。

副交感神经系统(Parasympathetic nervous system):自主神经系统中位于头部和骶部的部分,它是在放松或静息机体状态中起作用。

知觉防御(Perceptual defense):明显地拒绝看到可能引起不安的或禁忌的词语。

知觉假定论(Perceptual hypotheses):根据先前经验作出的确认物体或情境的可检测的预见。

个人构念(Personal construct):个体看待世界的重要方式,他(或她)据此形成自己的经验(源于凯利(George Kelly)提出的个人构念理论)。

个人构念理论(Personal Construct Theory):乔治·凯利提出的心理学理论。

定位发射断层扫描(PET scanning):一种计算机辅助扫描技术,可用来显示在不同刺激反应条件下的大脑活动区域。

垂体腺(Pituitary gland):位于脑干可产生激素的内分泌腺。其分泌物可影响性发育、新陈代谢和生长。

安慰剂(Placebo):一种代替活性药物的非活性物质,在实验中配发给控制组。

正向偏差(Positivity bias):偏向正在观察的情境,以此加强自尊。

姿势模仿(Posture mimicry):在不知不觉之中采用了所喜欢或所爱的人的姿态,于是两个人表现出同样的姿态。

偏见(Prejudice):受过度泛化的刻板印象的影响,而对一些人抱有消极的或敌对的态度。

假定中心倾向(Presumed central tendency):预期别人都会作出平

- 均化的或“常态性”的反应。
- 前摄抑制(Proactive interference)**:记忆中已储存的项目对学习和回忆新项目产生的干扰。
- 孕酮(Progesterone)**:卵巢分泌的性激素,可为子宫怀孕和乳房分泌乳汁提供准备条件。
- 投射测验(Projective tests)**:开放性的人格测验,测验结果有赖于测验者的主观解释。
- 心理分析(Psychoanalysis)**:弗洛伊德及其追随者提出的一种治疗心理和神经症性障碍的方法,该方法强调无意识的作用。
- 心理动力学(Psychodynamics)**:弗洛伊德首创的心理学方法,其理论基础是认为无意识是驱力和动机的源泉。
- 心理测量学(Psychometrics)**:心理测验的理论与实践。
- 定性研究(Qualitative research)**:与定量研究相对应的搜集主观性数据资料的研究方法。该方法可包括口头或书面报告、提开放性问題(不必将答案归纳到数值量表的某几点上)和个案研究。
- 定量研究(Quantitative research)**:对资料进行数据处理。该方法用于强调客观性和“科学方法”的传统心理学。
- 反射(Reflex)**:一种不由自主的生理反应,例如遇到强光闭眼。
- 强化(Reinforcement)**:任何可导致保持或增加行为结果所出现频率的产物。
- 信度(Reliability)**:标志一个测验的一致性程度的统计学指标。
- 个人构念积贮格(Repertory grid)**:乔治·凯利提出的用于评价个人构念的技术。
- 反应性行为(Respondent behaviour)**:不像操作性行为而是对反射活动的反应。
- 网状激活系统(Reticular activating system)**:亦称网状结构,是贯穿脑干的细胞网络,它接收来自所有感觉通道的输入信息,

与脊髓、丘脑和大脑皮层紧密相连,被认为在唤醒活动中发挥重要作用。

视网膜(Retina):眼睛中的感光部分,上面有杆体细胞和锥体细胞。

倒摄抑制(Retroactive interference):在记忆活动中后来学的项目对先前所学项目的干扰。

杆体细胞(Rods):视网膜上可产生黑白视觉的细胞。

角色选取(Role-taking):模仿他人或角色模型行为的过程。

强化程序(Schedules of reinforcement):行为获取奖励的时间安排,例如每周发一次钱。

图式(Schema):是抽象表述事件、人及与真实物质世界之间联系的认知结构。

精神分裂症(Schizophrenia):最严重的心理疾患之一,常伴有幻觉和思维障碍。

语义记忆(Semantic memory):记忆中储存知识的部分。

感觉阈限(Sensory threshold):刚刚能够感觉到刺激的最低刺激水平。

行为塑造(Shaping-up):用奖励的办法使行为逐渐地越来越接近并最终形成一种复杂行为的过程。

短时记忆(Short-term memory):记忆系统中只具有有限能力的一部分,它只能在比较短的时间里保存记忆材料。

社会对比(Social comparison):人们总是需要通过与别人的看法相对照,才能确认自己看法的正确性。

社会促进(Social facilitation):由于受他人的社会激励,而使反应的频度增加。

社会化(Socialization):新生儿逐渐成为健全的社会成员的过程。

物种(Speciesism):在阐述某些种类比其他种类更重要时所采用的术语。在讲人类与其他动物的关系时常常用到。

刺激—反应心理学(S-R Psychology):心理学分支之一,主要是在什么作用于有机体(刺激)和有机体做了些什么(反应)二者之间的联系方面开展科学研究。

状态性记忆(State—dependent memory):在特殊的生物状态下(例如饮酒之后)形成的记忆,而且当处于相似的状态下时可以更好地回忆。

刻板印象(Stereotypes):对某些人群的概念化的而且常常是错误的信念或态度。

符号论(Symbolism):儿童两岁时的一个重要的发育特征,它能使儿童在内部呈现出并非刚刚呈现的物体。

交感神经系统(Sympathetic nervous system):自主神经系统的一部分,由外周并行的神经链和脊髓组成,在情绪兴奋中起作用。

易性癖(Transsexual):性别认同障碍者。例如,男性易性癖者明显感到自己是具有男性躯体的女性,可能想作为女性那样去生活,而且想通过外科手术使躯体女性化。

透明感(Transparencies):幼儿绘画中出现的失真情况,即所画的场景或物体的某些部分可以透过其他部分看到。

无条件反应(Unconditional response):在刺激之后自然出现的类似反射的一种行为。

效度(Validity):衡量一个测验在测量它想要测量的东西方面所达到的程度的统计学指标。

刺激—反应心理学(S-R Psychology):心理学分支之一,主要是在什么作用于有机体(刺激)和有机体做了些什么(反应)二者之间的联系方面开展科学研究。

状态性记忆(State—dependent memory):在特殊的生物状态下(例如饮酒之后)形成的记忆,而且当处于相似的状态下时可以更好地回忆。

刻板印象(Stereotypes):对某些人群的概念化的而且常常是错误的信念或态度。

符号论(Symbolism):儿童两岁时的一个重要的发育特征,它能使儿童在内部呈现出并非刚刚呈现的物体。

交感神经系统(Sympathetic nervous system):自主神经系统的一部分,由外周并行的神经链和脊髓组成,在情绪兴奋中起作用。

易性癖(Transsexual):性别认同障碍者。例如,男性易性癖者明显感到自己是具有男性躯体的女性,可能想作为女性那样去生活,而且想通过外科手术使躯体女性化。

透明感(Transparencies):幼儿绘画中出现的失真情况,即所画的场景或物体的某些部分可以透过其他部分看到。

无条件反应(Unconditional response):在刺激之后自然出现的类似反射的一种行为。

效度(Validity):衡量一个测验在测量它想要测量的东西方面所达到的程度的统计学指标。