

第 3 版

心理学与你

一本通俗的心理学导论

原著 Julia C. Berryman Elizabeth M. Ockleford
Kevin Howells David J. Hargreaves
Diane J. Wildbur
主译 李 茹 王育强

 人民卫生出版社

心理学与你

一本通俗的心理学导论

策划编辑 左 巍
责任编辑 左 巍 欧阳丹
封面设计  大汉方图
版式设计 魏红波
责任校对 陈 倩
销售分类 心理学

人民卫生出版社网站:

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com 执业护士、执业医师、卫生资格考试培训

ISBN 978-7-117-11578-0



9 787117 115780 >

定 价: 32.00 元

心 理 学 与 你

一本通俗的心理学导论

PSYCHOLOGY AND YOU An Informal Introduction

第 3 版

人 民 卫 生 出 版 社

Psychology and You: An Informal Introduction

©1987, 1997, 2006 by Julia C. Berryman, Elizabeth M. Ockleford, Kevin Howells, David J.

Hargreaves, Diane J. Wildbur

A BPS Blackwell book

All rights reserved. Authorised translation from the English language edition published by Blackwell Publishing Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with People's Medical Publishing House and is not the responsibility of Blackwell Publishing Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Blackwell Publishing Limited.

图书在版编目(CIP)数据

心理学与你 一本通俗的心理学导论/李茹等主译. --北京:
人民卫生出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-117-11578-0

I. 心… II. 李… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 132431 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.hrhexam.com	执业护士、执业医师、 卫生资格考试培训

图字: 01-2009-3752

心理学与你

一本通俗的心理学导论

主 译: 李 茹 王育强

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市安泰印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12.5

字 数: 294 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11578-0/R·11579

定 价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

第3版前言与致谢

亲爱的读者,《心理学与你》的编写更多地是基于为读者的考虑。这本书的宗旨是要以一种生动的、通俗易懂的方式介绍心理学知识,也就是将书中讨论的题目与人们的日常生活经验联系起来。这本书最初的构思来自我在英国莱斯特大学成人教育系(现在是终身教育研究所)教授心理学的经验。在教学中,我逐渐意识到需要从一个比较广泛的角度去介绍这门学科,从读者的视角去选择讨论的题目,要考虑的是人们日常的兴趣而不是特定的教学大纲的需要。

绝大多数人都具有诸如历史、地理、数学和自然科学这样的知识基础,但是心理学,一个与我们所有人息息相关的学科并没有作为学校课程的基本构成要件。令人吃惊的是,我们很难为成人找到一本以一种最新的,也是激发人们兴趣的方式介绍心理学的书。我们尝试着将我们教学中发现最令人感兴趣的、与日常生活有关的所有题目汇集在一起。我们希望这本书能作为一个起点,使你对心理学产生毕生的兴趣。同样基于此考虑,我们为你推荐了一些读物和参考资料。我们还希望所有从事心理学教学工作的人们会发现这本书具有很强的可读性,而且很容易让你的学生接受,特别是那些练习有助于激发他们对每个题目的兴趣。心理学家们在试图对人类的行为、思想和情感做出解释时并没有找到全部的答案,但是我们希望我们考虑的这些题目能帮助你加深对自己和他人的理解。

我们打算在第三版对该书做些修改,如补充一些新的题目,引进一些新发展和新观念,并且更新全书的参考资料和推荐的读物。我们添加了新的章节,例如有关脑的知识(见第七章)和健康心理学(见第八章),以及在最后一章(第十四章)提供了更多的与心理学有关的职业信息。与第二版相同的是,我们在第一章对研究方法进行了简单概述,不同的是我们在全书的专栏中也介绍了研究方法,而不是像前一版那样把它们放在最后一章。每一章内容都有所更新,但更新的程度是依据第二版以来每个主题领域的变化情况而定。当然也包括新的练习。

下面我要感谢所有为这本书面世做出重大贡献的人。首先感谢我的学生,他们的问题和意见是促使我写这本书的最初动力。其次,感谢我们的家人,在我们研究和撰写这本书期间他们给予了我们各方面的支持,其作用是无可估量的。我还要特别感谢 Philip, Tom Drew 和 Eric Berryman 给予的帮助、支持和爱;我还要一并感谢的是 Ockleford 家人,特别是 Colin 的鼓励和 Kirsty Bateman 为第二版做的插图;Linda, Jon 和 Tom Hargreaves 的耐心和支持, Marguerite Howells 和 Dave Wildbur 的关心。第三,感谢支持这本书出版的人,他们给我们提供有关心理学家工作生涯的信息。他们是 Julian Boon, Christine Cordle, Marc Jones 和 Roger Westerman。最后,感谢莱斯特大学,他们准许第一作者休进修假,让他利用这个假期进行本书的出版工作。我在这里向他们表达我们最诚挚的谢意。

Julia C. Berryman

参考文献说明

这本书后面附有参考文献。为了您阅读的方便,我们对所提及的每个研究的作者并没有逐一介绍。然而,您如果想找到资料的来源,我们标注出每个与教材部分有关的参考文献。因此,我们建议读者浏览每一章的参考资料注释,在这里您能找到您所感兴趣的研究。例如,第六章虽然没有直接提到劳伦兹,但是 Sluckin 的参考文献会给你提供有关他的信息。同样,书中引用的一些资料我们并没有直接提及它们的出处,但你可以从注释中寻根觅源。我们相信,我们这样的编排体系会让热心的读者在参考资料的引领下阅读得兴趣盎然,而不会因为引用了众多的作者让你感觉这本书太厚重,读得太费力。

练习表

- 2.1 微笑的性别差异
- 2.2 被凝视的感觉
- 2.3 当一个人说谎时你能识别出来吗?
- 3.1 探索你自己的构念系统
- 3.2 你的归因风格
- 3.3 一个团体练习
- 4.1 媒体对男人和女人的描写
- 5.1 说“不”
- 6.1 测量激情的爱
- 6.2 分析你自己的愤怒
- 7.1 蛇神思维实验
- 8.1 测试你的医学术语知识
- 9.1 错误观念:萨莉-安妮作业
- 10.1 这是“攻击性人格障碍”吗?
- 11.1 思维和语言
- 12.1 经典条件反射
- 12.2 记忆、意义和韵律
- 13.1 人是那么独一无二吗?

目 录

参考文献说明 VII

练习表 VIII

第一章 绪论:开始了解你自己 1

 心理学是什么? 2

 心理学与常识..... 4

 心理学家的研究..... 5

 心理学家是狡猾的实验者吗? 6

 心理学实验..... 7

 我们的期望会影响我们的所见所闻..... 8

 实验是不够的..... 8

第二章 身体的语言 11

 身体语言是自然发生的吗? 12

 面部表情 12

 姿势与姿态 18

 作为身体语言的气味 20

 触摸 21

 谎言与欺骗 21

 改善身体语言 23

第三章 你的人格 24

 人皆有人格 25

 这取决于你的看法 25

 特质研究 25

 艾森克理论:三个关键的维度..... 26

 从描述到解释 27

 我是我或我是情境吗? 关于一致性的问题 30

 认知观点:这取决于你如何看它..... 31

 个人构念理论 31

 归因:回答“为什么”的问题..... 35

 归因与心理苦恼 37

 评估人格的方法 38

第四章 你的性:是男性还是女性	40
性还是性别?	41
生物学影响	41
激素和行为	41
性与性别身份	42
从出生到成熟	46
性别差异在改变吗?	47
校园和未来生活的性别差异	49
第五章 你和其他人	52
社会角色	53
我们的所做和所想	53
定型与偏见	55
别人是如何影响我们的?	58
从众	59
服从与权威	61
暴力与大众传媒	63
社会影响力	65
第六章 你的情绪	66
爱和依恋	67
婴儿爱的属性	68
成人的依恋和爱	70
成人爱的属性	70
爱的类型和方式	73
愤怒与攻击	74
激战与冷战	75
愤怒的属性	76
什么是激怒?	76
愤怒的特征	77
我们能掌控愤怒吗?	80
第七章 你的头脑	81
你的大脑里有什么?	82
我们如何知道大脑的哪些部分做什么?	85
中枢神经系统的细胞	87
一个大脑,两个半球.....	89
感觉到的情绪	90
意识	90

修复损伤	93
第八章 你的健康	94
心理学,健康与疾病.....	95
做一个健康的人	95
预防疾病	96
生病了	99
接受治疗.....	102
第九章 跨越你一生的发展.....	105
关于发展的研究.....	106
婴儿的发展.....	107
“心的理论”:察觉别人的情绪	110
语言的发展.....	111
学龄期儿童的社会认知.....	114
青少年与成人.....	116
第十章 心理问题.....	120
焦虑及有关问题.....	121
恐惧与焦虑的复杂性.....	122
恐怖症与焦虑的根源.....	123
恐惧与焦虑的治疗.....	124
社交焦虑.....	125
精神分裂症.....	126
人格障碍.....	127
关于分类方法的评论:人格障碍诊断系统的局限性	129
第十一章 你的世界观:知觉和思维	132
知觉大于感觉.....	133
注意影响知觉.....	136
记忆机制.....	138
思考与思维的性质.....	141
思维和创造力的差异.....	143
第十二章 了解你的世界.....	145
联想学习.....	146
后果学习.....	148
学习期待什么.....	150
向他人学习.....	152

目 录

意识、智力和学习	153
第十三章 你与其他动物	158
其他动物能思考吗?	160
智力、使用工具和文化	161
语言是人类独有的吗?	162
其他动物感觉的敏感性.....	163
觉知与意识.....	164
人类对其他动物的利用.....	165
与其他动物共处的人.....	167
第十四章 心理学家能为你做什么?	169
做一个心理学家.....	170
教师和研究人员.....	170
临床和咨询心理学家.....	171
健康心理学家.....	172
教育心理学家.....	173
司法心理学家.....	174
职业心理学家.....	176
运动和训练心理学家.....	176
其他领域的心理学家.....	177
词汇表	178

第一章



绪论：开始了解你自己

- 心理学是什么？
- 心理学与常识
- 心理学家的研究
- 心理学家是狡猾的实验者吗？
- 心理学实验
- 我们的期望会影响我们的所见所闻
- 实验是不够的

如果你曾对某人的行为感到困惑,你觉得自己要问:

“你为什么要这样做?”

“你在想什么?”

“你感觉如何?”

如果是这样的话,你所提的问题正是心理学家从个体层面和一般群体层面来寻觅答案的问题。每个人的行为、思想和情感的理由是什么?心理学被定义为是研究行为、思维和情感的科学,可以说我们提出的三个问题就概括了这个定义。如果我们很了解某人,我们期望能够预测他在许多日常情境中会做什么,想什么,有什么样的感觉。

如果你的一个家人早晨起得晚,但午夜时分两眼还是炯炯有神,你很快就知道要与他讨论重要问题最好是在晚上而不是在早餐的时候。你希望他或她早餐时吃东西而不是谈论问题。经历过多次这样的早晨,你能够预测出与这个人行为有关的一大堆其他的东西。从某种意义上说,我们都是业余的心理学家,因为我们会仔细观察我们的亲戚和朋友的行为,发现他们似乎依此行动的规则。这种能力不是成人所独有的。在家里,儿童和狗也可能学会对彼此的行为做出这样的预测。你是否曾经注意过,只要你准备带你的狗出去散步,它似乎每次都知道了你的意图。

也许你认为这只不过是常识罢了。但是,我们希望你知道心理学已经大大超越了常识所能够回答的问题。它是一门已经具有各种方法来帮助回答有关人类的行为、思想和情感问题的学科。我们将在整本书的专栏中用一些例子来说明这些方法。

心理学是什么?

心理学对你来说意味着什么?当那些没有学过这门学科的人听到“心理学”或“心理学家”这个词的时候,问问他们的脑子里在想什么,你可能得到一大堆杂说不一的回答:

“心理学家知道你在想什么。”

“他们像弗洛伊德那样分析你。”

“他们测量智商和人格。”

“心理学家处理像恐怖症和抑郁症这样的问题。”

“他们使用测谎仪。”

“他们做狡猾的实验。”

这些最常见的答案涉及揭示人们内心最隐蔽的地方和他们的心理问题。正如这些答案所显示的那样,人们对心理学家和他们的职业常常不只是抱着某种戒备心理。说到心理学,常常会提到西格蒙德·弗洛伊德的名字,他的思想肯定对心理学家产生了影响。但是,他实际上是做什么的呢?

弗洛伊德是心理学家吗?

西格蒙德·弗洛伊德(1856~1939)经常被称之为“精神分析之父”,但他不是心理学家。弗洛伊德是维也纳的一个医生,他对影响人们的行为,特别是影响他们的心理问题的潜意识心理过程的作用产生了兴趣。他的兴趣在于探索人的行为、情感和思维,但是他的思想却来自他的临床工作。他提出人们行为的动机假说,这种假说是他从病人身上看到

的问题的原因推断出来的。因此,他的人性观局限于他所观察和试图帮助的那些有问题的人;他并不关心“正常人”或普通人,而只关心少数非常不幸的人。

实际上,弗洛伊德认为心理的绝大部分是潜意识,我们的行为是受居住在心理潜意识领域的本能驱使。他提出,这些本能的表现受我们早年的生活经验的塑造:例如,一个人早期遭受了不适宜的哺乳或母爱的剥夺,以后可能会表现出诸如渴望安慰、食物或爱这样的神经症行为模式。

在试图找到心理问题的原因时,弗洛伊德在精神分析的治疗中采用的方法是,有意运用各种技术来洞察个体的潜意识心理过程。其中有两种技术是自由联想和梦的分析。自由联想时,患者躺在沙发上,要求他毫无顾忌地说出他头脑中冒出的想法或感觉。梦的分析,主要是利用梦中的某个事件作为诱发刺激,通过自由联想来探索患者梦的内容。弗洛伊德认为这些技术可以引导他找到患者问题的根源,通过把这些根源暴露出来,进入到意识领域,促使情感释放(或宣泄),有利于帮助患者去解决问题。

但是由于弗洛伊德的观念来自临床资料,而这些资料允许有各种不同的解释,因此这些观念难以用现代心理学家认为最基本的方法来测试或验证。因此,尽管弗洛伊德对人的心理和行为的看法对心理学思想产生了影响,但是正如我们所见,它们并不是心理学的主流思想。



图 1.1 西格蒙德·弗洛伊德
(1856~1939)

三个不同的研究领域

我们需要阐明精神分析、精神病学与心理学之间的区别,因为这不是一件简单的事。精神病学是医学的一个分支,因此,精神科医生主要关心精神疾病和心理问题的治疗。任何一个有资质的医生都可以选择精神科进而获得精神科医生的资格,就像他可以选择做妇科医生或外科医生一样。精神科医生同其他的医生(或全科医师)一样在治疗精神疾病时可以使用药物,或者可以使用其他方法,如行为治疗——心理学家也使用的方法。

心理学工作者要接受心理学学位课程的培训,这个课程要研究人与其他动物的所有行为及行为发生的潜在原因。心理学家与精神病学家和精神分析师之间的一个区别是前者关心所有的人,而后两者只关心那些丧失应对能力和有病的人。然而,临床心理学家也把他們工作的重点放在患者身上,但是他们采用的治疗方法并不依赖于药物。

精神分析师有他们自己的训练,他们的训练与心理学家和精神科医生的训练相当不同。通常包括让这些准精神分析师首先对他们自己进行精神分析,以便提高洞察力。如果心理学家和精神病学家要成为精神分析师,他们还需要接受进一步的训练。如此看来,这三个专业有时候被人们混为一谈也就不足为奇了。

我们这本书关心的是心理学。心理学对人类行为的研究已经形成了与精神分析技术完全不同的、具有自己的特色的科学方法。实际上,在弗洛伊德的影响于世纪之交达到一定高度的同时,心理学家却明显地忽视那些以心理过程的主观报告(内省)作为主要的数

据来源的资料。外显的行为成为注意的焦点,心理学以“行为科学”著称于世。思维和情感因其难以捉摸和无法观察而倍受冷落。依据内省对人类行为成因的思辩被认为是没有帮助并会使人误入歧途。

心理学与常识

经常听人说,心理学家研究的是那些显而易见的事,他们花许多年试图找到的问题答案,是常识就能告诉我们的。作为心理学家,我们认为这种说法是不公正的。不信就来测试一下你的常识。我们非常希望你只用你自己的常识来回答下面的问题,请不要到书中去寻找答案。

问 题 一

梦会做多长时间? 在《仲夏夜之梦》(I. i), Lysander 说真正的爱就像一场梦那样“短暂”和“瞬间即逝”。梦真的像莎士比亚似乎相信的那样来去匆匆,转瞬即逝吗? 你认为梦一般会持续多长时间:

- (a) 一转眼的工夫;
- (b) 几秒钟;
- (c) 一、两分钟;
- (d) 几分钟;
- (e) 几小时?

正确回答与你自己有关的问题,让自己有一个意外的收获。你多长时间做一次梦?

- (f) 几乎很少或从未做过梦;
- (g) 大约每隔几个晚上做一次梦;
- (h) 大约每天晚上做一次梦;
- (i) 每天晚上做好几次梦。

问 题 二

乔治娜同佛瑞德到当地的超市去,她发现两个牌子的罐装四季豆。其中一罐的宽和高是另一罐的两倍,但是让乔治娜惊讶的是,它们的价格相同并且标签显示它们的重量都是 250 克。“也许小一点的罐里面的水多一些。”她想。她决定捉弄一下佛瑞德。她把不干胶的价格标签取下来盖住标签上标明重量的地方,然后她让佛瑞德看这两罐豆。“亲爱的佛瑞德,”她说:“我有一个问题。你对于判断重量很在行吗?”“我当然在行,你的体重减轻了一点我就会知道,”佛瑞德说着嬉笑地将乔治娜抱起。“我不能肯定这两罐四季豆哪个更重一点?”她假装说,“你怎么看? 你来掂掂它们的重量。”佛瑞德拿起这两罐豆,在手上掂了一会儿,他的回答大概是什么呢?

- (a) 小罐的可能感觉重一点;
- (b) 小罐的可能感觉重很多;
- (c) 大罐的可能感觉重一点;
- (d) 大罐的可能感觉重很多;

(e) 可能没有明显感觉到哪个比哪个更重。

问 题 三

圣经《约翰福音》第九章完整地描写了一个情节，即耶稣让一个先天失明的人恢复了视力。近年来医生采用外科手术的方法非常神奇地让某些先天失明的人恢复了视力。拆下绷带后最初的几天里，你认为这些人会怎样：

- (a) 什么也看不见；
- (b) 只能模模糊糊看见一点；
- (c) 只能看见周围移动的、模糊不清的形状；
- (d) 无须触摸就能辨认出熟悉的物体；
- (e) 只有在触摸并同时盯着看的时候才能用眼睛认出物体；
- (f) 看所有东西都是颠倒的。

问 题 四

有一群朋友决定凑一些钱作为德比赛马会赌马的赌资。每次比赛之前他们都会私下写出他们自己的关于应该在哪里下赌注的意见。然后聚到一起讨论他们每个人的意见最后形成小组决议。对于每次比赛，最谨慎的决定是一点赌注也不下，比较冒险的决定是给有可能取胜的马下很小的赌注，更冒险的决定是给一个取胜可能性极小的马下一个大赌注。与个人决定的平均水平相比，群体的决定可能是：

- (a) 更谨慎；
- (b) 更冒险；
- (c) 既不更谨慎也不更冒险？

问 题 五

著名的哲学家弗里德里希·尼采(1844~1900)患有精神失常，身体状况也不好，在他一生中大概有 20 年受病痛的折磨。而伟大的物理学家阿尔伯特·爱因斯坦(1879~1955)精神却是相当健康，在他 76 年的生涯里他的身体一直很健康。一般说智力超常的人：

- (a) 身体和心理没有其他人健康；
 - (b) 身体和心理比其他人健康；
 - (c) 身体和心理健康与其他人一样；
 - (d) 心理没有其他人健康但身体健康和其他人一样；
 - (e) 身体没有其他人健康但心理健康和其他人一样？
- 你将在 9~10 页找到答案。

心理学家的研究

今天心理学家有关人的结论是根据他们对许多人的行为的观察和人们自己的报告作出的。它不仅仅是“行为

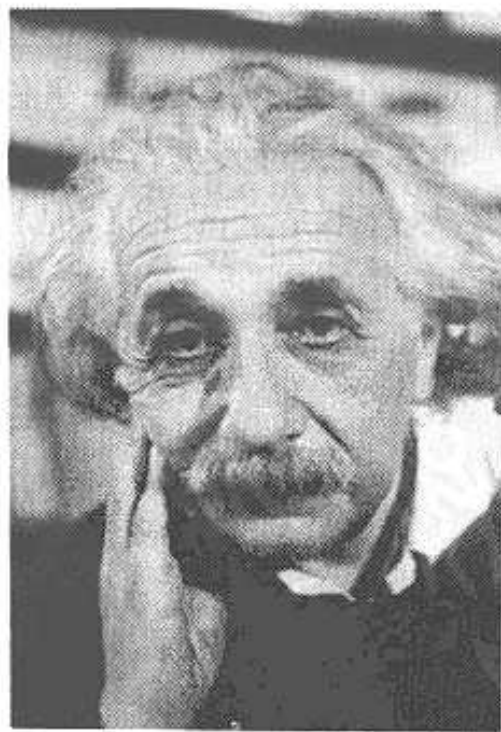


图 1.2 阿尔伯特·爱因斯坦
(1879~1955)
智力超常的人比其他人健康吗？

科学”，因为人们自己独特的经验也是资料的组成部分。

心理学家运用大量的仪器测量那些容易观察和不能观察的身体变化。众所周知的测谎器或多道波动描记器就是一个例证。它可以对各种生理变化，包括心率和皮肤汗腺分泌的情况进行测量，但是心理学家很少使用它来测谎。的确，绝大多数心理学家非常了解它在这方面可能导致的失误。多道波动描记器最让人感兴趣的是它能显示出情绪唤起时生理方面发生的最细微的变化。

阅读下面这些词：

- 计算机
- 玫瑰
- 酒吧
- 母亲
- 茶壶
- 铅笔
- 性欲
- 汽车
- 婴儿
- 窗户

当你阅读这些词时，你察觉到你自己的情绪水平有任何变化了吗？也许没有。但是多道波动描记器显示对于某些人来说某些词负载的情绪要比其他词多。母亲、婴儿和性欲对你来说也许比其他词具有更多的意思，因为显然它们代表着让许多人都会动感情的事。但是，如果你有一个叫玫瑰的朋友，或者你刚买了一款新车，那么这些词对你来说也可能是一些有情绪负荷的词，它会显示在多道波动描记器的读数上。因此，多道波动描记器给我们提供的有关人们情绪变化的信息远比人们自己报告的要多。

许多年对人类行为、思维和情感的研究已经能够让心理学家们了解了某些心理问题是怎样产生的及如何治疗这些问题；通过对人类行为的勾画，我们获得的行为模式能够让我们对一个事件引发另一事件发生的频率作出预测。虽然还有许多未解之谜有待探索，但是心理学家对人类行为能够作出的预测已经很多了。因此，人格和智力的测量揭示的事实，尽管不是全部事实，但起码也是部分事实。第三章和第十二章所介绍的内容会让我们看到这一点。

心理学家是狡猾的实验者吗？

有时候心理学家被指控在做一些不正当的实验。在过去，这种指控就少数心理学实验而言可能是恰如其分的，我们书后面（例如，第五章）有这种实验的例子。在对人类研究的开始阶段，对研究中涉及的事件实施某种控制是必要的，而且这样做也有足够的理由。例如，如果心理学家要研究某种药物对人的心理和行为的影响，那么他们必须使参加实验的人不知道自己是否服用了这种药物。

心理学实验

为了说明心理学家在设计实验时必须注意的问题,我们将介绍 Winnifred Cutler 和他的同事所做的实验。对某些非人类的哺乳动物的研究显示雄性的气味(化学信号)能够影响雌性的生殖生理。Cutler 的研究调查了这种可能性是否也存在于人类女性身上。这个研究探索了腋下(腋窝)分泌物和月经周期的作用。见专栏 1.1,它解释了心理学家使用的某些技术术语。

专栏 1.1

心理学实验的变量

这一章描述的心理学实验给我们展示的是一种典型的心理学实验。实验设计是为了回答一个具体的问题,即“男人腋下(腋窝)的分泌物对女性月经周期的长短和规律有影响吗?”我们将被试分为实验组和控制组。实验组被试使用添加化学分泌物的乙醇,而控制组被试只使用一种安慰剂乙醇,而不含腋窝分泌物。含化学分泌物的乙醇是自变量,之所以称它为自变量,是因为它是心理学家用来操纵的变量。实验处理后要测试一些东西(行为、情绪、思想等)。在这个实验中要测试的是月经周期的长短和规律,它们是因变量。之所以称之为因变量是因为假设它的变化取决于实验组接受的处理。对实验组和控制组女性的月经周期的比较能够使心理学家测量出男性分泌物的作用。这样设计实验,是让有和没有男性分泌物作为两组之间的唯一差异。控制组作为一个反应的基线,以此来比较分泌物的效果。这种类型的控制组并不总是实验设计的必要组成部分。在某些情况下,可能简单地使用两项或多项水平的自变量(在这个实验中是男性分泌物),因为这样也能够对不同剂量组进行比较。

他们挑选了一些特定的女性样本作为被试并决定对月经周期的哪些方面进行测量(在这个研究中,测量的是月经周期持续的时间和众多周期变化所显示的规律)。研究目的是将实验组,即接受一定剂量的化学物质(雄性激素)的被试与控制组,即没有接受化学物质的被试进行比较。尽管参加实验是得到被试的同意并且她们知道可能会使用某些药物,但是问题是要确保被试不知道他们是否接受了药物(有关被试的权益有大量规则或伦理学的原则,这里我们不需要考虑)。

心理学家们使用安慰剂来解决这个问题。安慰剂是一种不含药性的物质,在研究中可以采用与使用药物一样的方式提供给被试。在该研究中,安慰剂是乙醇,它可以单独提供给被试或者在被试没有觉察的情况下与化学物质(雄性分泌物)混合在一起提供给被试。实验中,被试被随机分配到实验组(雄性分泌物)和控制组(安慰剂)。每组被试都接受相同的处理,也就是两组被试都把物质或安慰剂涂在她们的上嘴唇上,告诉她们 6 个小时之内不要冲洗这个区域。这种处理一周进行 3 次,大约持续 14 周。在每次处理时,还

要记录每个被试的脉搏和血压以淡化研究的焦点。在此期间记录下月经周期的一些细节。

正像我们所说的,对研究的性质(雄性分泌物对月经周期的影响)被试不清楚或者说是无知的,而且提供给被试实验物质或安慰剂的技术员也不清楚研究的目的。因此我们称这个实验是双盲的。

了解研究目的的被试可能会怀疑结果,或者他们确实相信可能会产生某种结果并且关心这种结果是否能得到证实。有时候,参加研究活动这个事的本身就可能会对被试产生影响,甚至也会对安慰剂组的被试产生影响。

现在我们返回来看这个实验,研究人员真的发现男性分泌物会影响到女性月经模式。在14周的实验处理中,男性分泌物引起女性月经周期的异常(不正常),持续的时间有所减少。这表明长期暴露于男性腋下分泌物可能会使女性的内分泌系统发生改变。要想了解更多的内容请看第二章。

我们的期望会影响我们的所见所闻

我们对某种东西的信念能够对我们产生相当显著的影响而且日常经验也能够证实这一点。例如,人们一般都知道没有科学上已经证实的春药,但是许多人确信他们知道有这种物质。假定他们的信念没有受到干扰,这种物质很有可能就会对他们起作用。心理学家必须保持这样的清醒,如果他或她企图调查人们的任何方面,就必须考虑这些人的期望,如果必要的话,可在研究中加以控制,就像刚才描述的男性分泌物的研究一样。

也许所有这些控制组的设计看起来都有些荒唐可笑,但是再举个例子也许你就知道这样的程序是多么必要了。父母亲经常宣称他们对他们的孩子总是一视同仁,从不考虑他们的性别。然而心理学研究显示父母亲对待或描述婴儿有很大的不同,可以说是根据婴儿的性别功能而定的。

在我们进行的一个研究里,我们拍摄了一个9个月大的婴儿和他的母亲的影片。我们让几组人观看这个影片,要求他们对婴儿(他的行为、外貌、健康状况等等)作出评估。我们对其中几组的人说:“这个婴儿是小男孩,名字叫约翰”。而对另外几组的人说:“这个婴儿是小女孩,名字叫玛丽”。我们发现在对诸如活跃程度、不安状况、外貌的测试与体重的估计上,他们对“男”婴与“女”婴的描述有很大的不同(不要忘记自始至终就是这个婴儿)。例如,他们说男孩看起来更活跃和更不安一些。其他研究也显示了相同的结果,它们揭示了我们的判断是多么容易受我们期望的影响啊!

实验是不够的

我们所描述的研究显示的只是心理学家控制事件从而研究人的行为的一种方法,然而还有许多其他的方法心理学家可以使用。也许你已经意识到实验方法并不能应用于我们要研究的所有领域。的确,我们对父母报告男婴与女婴差异的讨论就是与此有关的情况。我们不能为了研究性别是如何影响行为的而赋予这一组人一种性别,不赋予另一组人这个性别。我们都有生物学的性别,没有一个人是真正意义上的中性。因此,在探讨性

别差异上我们所能做的是寻找所观察的行为与一种性别或另一种性别相关而已。如果我们观察到男性的头发比女性短(例如,短发与男子气概是正相关),或者男性比女性更少哭泣而更好战,我们并不能证明说生物学性别本身导致了这些差异。

正如我们所见,相关性的研究给心理学家提供了有用的信息,但是上面略述的只是心理学家在研究情感、思维和情绪时使用的众多技术中的两个例子。在全书的专栏中我们将介绍更多这样的方法。

许多人发现如果他们对心理学家正在寻求理解的问题和难题没有多少概念,那么他们就很难充分理解所采用的研究方法。正因为如此,我们首先要讨论心理学家研究的许多案例,然后再解释其中的一些案例,在全书的专栏中介绍研究中所采用的特殊方法。

下面是什么?

下面几章涉及了一系列主题,你会发现这些主题可能让那些想要更多地了解行为、情绪和认知的人特别感兴趣。下一章,我们来看看大家都非常熟悉的一种行为——身体语言。

推荐的读物

Golman, A. M. (1999)《心理学是什么?》London: Routledge. (注意,这本书为本章提出的五个问题和答案提供翔实的细节,而且还提及了许多其他的问题和答案。)

“心理学与常识”提出的问题的答案

1. (d,i)如果你认识到梦一般会持续几分钟(一般大约 20 分钟)得一分,如果你还知道每天晚上你都会做几次梦(每个人都做梦),再奖励一分。你也许认为你没有做那么多的梦,因为你大概只记住你将要醒来之前的梦的片断。梦的研究者是研究睡眠的人,他们将微小的电极放置在睡眠者的头上,记录下他们的脑电波,这时他们有了新发现。电极揭示了睡眠做梦期间脑电活动的典型模式。这种脑电活动伴随着梦境的出现(睡眠中的人出现这种脑电活动的时候被唤醒,他们报告在做梦),与此同时在紧闭的眼睑下出现快速眼动(REM 睡眠),而且此时男性出现阴茎勃起。梦中的事件看起来持续的时间与清醒时发生的相同事件一样长。研究已经证实做梦的普遍性,只靠内省可能是无法找到这些答案的。

2. (b)得一分。几乎可以肯定佛瑞德认为小一点的罐感觉比大一点的罐要重一些。这种解释是可信的,而且其说服力令人吃惊。实验表明当两个物体重量相等,但一个看起来比另一个明显大一些的时候,大约 98% 的人判断小一点的物体比大一点的物体重并且他们确信他们是对的。

3. (d)得一分。那些经过治疗恢复视力的盲人无须触摸熟悉的物体就能够认出它们。自 17 世纪开始,人们就一直在争论这个问题,但是一直没有找到满意答案,直到 20 世纪 60~70 年代心理学家对该问题做了认真的研究。他们对那些先天失明,后来恢复视力的人做了大量研究,其研究结果证明了这个结论。

4. (b)得一分。一般来说,群体决策可能比个体决策更倾向于冒险。这是一种群体的极化现象。虽然这种现象与直觉正相反,但是它非常明显,在课堂演示时很容易展现。

在上个世纪 50 年代末期和 60 年代初期,两个研究者通过各自的研究不约而同地发现了一个特别的群体极化现象(第五章讨论这个现象),即所谓的冒险转移。两个研究者使用了完全不同的方法显示了群体决策一般比个体决策更倾向于冒险。可以用两种假说来解释这种现象。一种假说认为在群体讨论期间,绝大多数成员很可能发现还有些人,他们的决策从个体水平上看比自己的更冒险。因为人们一般比较钦佩冒险,因而他们会小心翼翼地改变他们的决策。另一种假说提出在群体讨论中,越冒险的论调就越可能得到宣扬(再次是因为冒险让人钦佩),因此其他人就会被这种论调诱导。

5. (b)得一分。智力超常的人一般比其他人的身体和心理更健康。这样说的证据来自各种不同的渠道,其中有上个世纪 20 年代初期美国心理学家刘易斯·特曼(Lewis Terman)对 1500 多智力超常的儿童进行了追踪研究。

特曼的天才样本——“小特曼”他们后来这样称呼自己,是 1921 年从加利福尼亚的学校系统中挑选出来的。他们所有人的智商都在 135 以上,位于智力水平的顶端,有这种智商的人只占人口总数的 1%。在研究开始时,他们的年龄范围是 3~19 岁。他们接受各种心理测试的评估,还接受身体检查的评估。这些样本接受多次重复测试,一直到 1982 年。研究者发现这些“小特曼”的生理和心理健康不管是男性还是女性,与这个时代的其他人口相比都保持在“好”到“很好”的状态。

评论:你的得分如何?如果你得了六分,可以说是非常棒。但是我们不会想你是如何做到的,除非你已经阅读了相当多的心理学书籍。如果你真的是心理学的初学者,我们预测你的分数是一分或两分,因为我们认为你不可能只靠基本的常识作出这些答案。这些问题是从安德烈·高尔曼的书《心理学是什么?》中摘取出来的。如果它们能引起你的兴趣,我们推荐你阅读这本书(见推荐读物),这本书里面有许多这样的问题。

第二章



身体的语言

- 身体语言是自然发生的吗？
- 面部表情
- 姿势与姿态
- 作为身体语言的气味
- 触摸
- 谎言与欺骗
- 改善身体语言

身体语言或非言语交流也像我们所知道的那样包含了许多“非词汇”的线索,譬如说语调,非言语的声音,面部表情,姿势、气味以及触摸都属于身体语言。我们的身体语言对其他人会产生强有力的影响。的确,心理学家已经发现,听众感觉某人的言词与他们的身体语言相矛盾时,他们更可能信赖后者,对它的信赖是前者的五倍。

身体语言是自然发生的吗?

身体语言信号具有先天和后天学习两种成分。非习得的信号诸如脸变得苍白或起鸡皮疙瘩是一种不随意反应,它是由不受我们意识控制的自主神经系统内的交感神经控制的。它们是躯体自发的或逃或战的反应结果,在这种反应状态中,由于肾上腺素的作用血液从表面的毛细血管转而流向肌肉。

随意信号包括我们大概在生命初期就学会了而现在我们意识不到的信号和那些我们刻意要表现的信号。第一种信号的例子是在社会交往中触摸的使用,第二种信号的例子就是我们相互问候的方式。Edward Hall 曾报告阿拉伯人彼此触摸比美国人多,而且与朋友的身体距离比美国人近,甚至当美国人意识到这种差异的时候,他们也很难适应这种交往方式。这些社会交往的“规则”显然是在人们很小的时候习得的并且很难改变。Michael Argyle 在他的《身体交流》一书中讨论了不同的问候方式。他提到拉普兰人以闻彼此的脸颊和揉鼻子表示问候,玻利尼亚人抚摸彼此的脸,阿拉伯人拥抱,日本人鞠躬,而英国人可能只略为点一下头或头部颤动一下就算打了招呼。显然,如果不知道这些问候方式,可能建立的友谊会被破坏或者冒犯别人的机会可能大大增加。

这一章只能选择介绍几个领域,我们主要来探讨一下视觉信号,因为人们往往最注意它们。我们还会简单讨论一下触摸和嗅觉,最后谈及欺骗的体态。

面部表情

一般说,我们认为面部是身体中传达情绪信息的最重要的部分。心理学家称其为面部首因效应,因为面部是可以让人感觉到的有关情感和态度的最基本信息来源。对面部表情的研究表明,尽管我们可能表露出大量让人无法确定的面部表情(例如,已经证实了一百多种不同的笑),但是我们能直接从面部识别出来的表情大约只有六、七种。

六种比较容易辨认的情绪是“快乐”、“恐惧”、“厌恶”、“愤怒”、“惊奇”和“悲伤”。最初查尔斯·达尔文认为这些面部表情是全人类共有的表情。对于全人类是否都有这样的面部表情,一直存在着很大的争议。然而现在这种观点已经普遍被接受了。但是,正像 Paul Ekman 指出的那样“绝大多数人控制着他们的表情,在公众场合显露表情的规则是从社会上习得的,是一定社会文化的产物。”

背景和表现的规则

我们对面部表情的解释在一定程度上取决于表情发生的背景。如果我们没有识别出一种表情,我们通常会利用背景来帮助我们解译这种表情的密码(图 2.1 和 2.2)。在没有背景的情况下,你能够猜出图片 2.1 中的人们正经历什么样的情感吗?如果看不见那条蛇,你能说出图片 2.2 中左边的小孩有什么样的感觉吗?



图 2.1 这些人有什么样的感觉？（答案见 23 页）



图 2.2 如果看不见那条蛇,你能说出图中左边的小孩有什么样的感觉吗?

正如我们所见,还要考虑一点的是不同的社会有不同的“表现规则”。1969年 Paul Ekman 和 Wallace Friesen 描述了四种表现规则:与“去强化”有关的情绪;将情绪“中性化”;情绪的“过分增强”和情绪的“掩饰”。因此,如果男孩或男人在街上跌了一跤,疼得想哭,人们希望他们掩饰自己的痛苦,但是如果在足球赛时,他们被对方球员弄伤了,他们可能会表现出“过分增强”的痛苦情绪。

面部表情的变化是如此迅速,以致观察者即使看到了面部的变化也不能识别出它表达的情绪。研究表明,面部表情变化持续的时间长于 $2/5$ 秒就能被观察者注意到,但是不能被确认,除非它们能持续半秒钟或更长一点。记录面孔的录像带显示,在某些情况下许多不同的情绪看起来是通过面部表露出来的,某些只持续了 $1/5$ 秒,但是观看的人没有看见,除非用慢镜头播放。当一种情绪被隐藏起来的时候,通常会出现这些“细微的表情”。

面部表情并不总是表达一种单纯的或单一的情绪。面部表情可以传达混合的情绪(情感的混合),它使解释也变得更加复杂。比如,嘴角挂着微笑而眼睛或其他面部特征却没有传达出笑意的面部表情。

微笑

真正的微笑牵扯到眼角的肌肉,形成鱼尾纹,如果没有这些,这种微笑是虚假的。它所传递的信息也许是几种情绪的混合,也可能是矛盾的情绪。

微笑是一种不学而会的面部表情,婴儿大约在 6 周的时候开始出现微笑。然而,微笑表现的规则随着性别和文化的不同而不同。一般说,女性比男性更爱笑,女性比男性更富有表现力(要进一步探讨这个问题,请看练习 2.1)。Leslie Brody 注意到社会鼓励女性表达像热情和快乐这样的情感,而男人则不同,他们更可能表达的是愤怒。他指出,在提倡个人主义的社会文化中,男人往往压抑他们的情绪,以便让自己看起来不那么脆弱。

有人提出微笑可能具有治疗作用,即使在人们不想笑的时候也是如此。根据“面部反馈假设”,微笑能够激发相应的幸福和喜悦的情绪。因此,摆出一张幸福的面孔或许也真的能改善你的心情。

练习 2.1

微笑的性别差异

选择收集一些带有可观数量照片的报纸和杂志。先看第一张报纸或杂志,看每一张照片并且注意每张照片中的男性或女性是否在微笑。你一边看一边作记录。不要漏掉任何一张照片,只是依次这样看过去。当你已经看了 50 个男性和女性的照片(每个性别的照片数量必须相等),然后计算男性和女性两种性别微笑的百分比。对其他报纸和杂志也重复这样做几次。微笑有性别差异吗?报纸或杂志的类型会影响这个结果吗?

眼睛

观其瞳,彼便无所遁形。

孔子(551~479 BC)

眼睛可能会背叛我们,它泄露出我们内心最深处的想法。因此,我们通常不信任那些

目光躲躲闪闪,不敢看我们的人。目光接触对许多文化背景来说都是社会交往的至关重要的成分,我们对他人做出的判断往往也依据目光接触的情况来定。然而,如何运用目光接触也有明显的文化差异。

目光行为的文化差异

在西方社会,人们相互交谈时目光的接触是很重要的,但是 Edward Hall 告诉我们目光接触对阿拉伯人来说更重要。阿拉伯人不喜欢并肩行走时谈话,显然这让他们感觉不舒服。对适宜的谈话来说,面对面的接触(甚至是呼吸相闻的接触)被视为是一件很重要的事。相反,日本人不像西方人那样多地彼此注视。交谈时短暂的目光接触后,他们更可能把目光移向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巴。

目光的运用现在已经与某些特性联系在一起。目光向下看表示谦虚;张大眼睛表示感兴趣、高兴或惊愕;眯缝着眼睛透露着狡猾;而直视被视为一种挑衅的表示。但是,要再一次提醒大家,我们必须注意不要把我们自己的文化规范强加于他人。

目光表情

如果我们把眼睛与面部的其他部分(包括眉毛)分开,就眼睛本身能够表露的情绪并不多。Paul Ekman 和 Wallace Friesen 研究了目光表情并报告六种普通情绪的眼睛的样子。如果在眼睛上加上眉毛,识别某些情绪可能比较容易一些。尤其是眉毛的运动可以显示愤怒和厌恶。其他的研究显示单从眼睛我们只能准确地识别出愉快、愤怒和吃惊(或这些情绪的混合)(图 2.3 和表 2.1)。

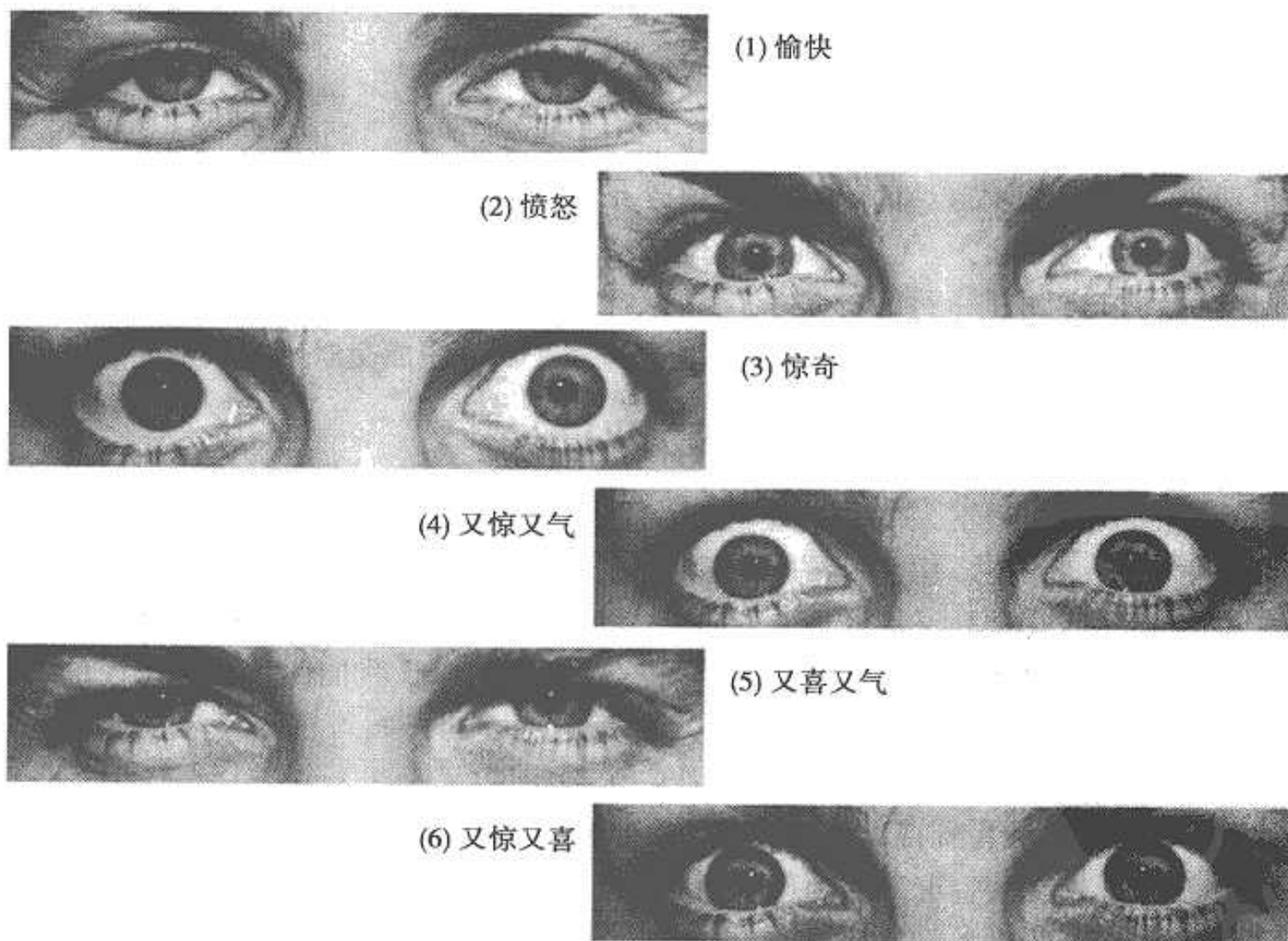


图 2.3 单从眼睛能察觉出的情绪

表 2.1 目光表情(摘自 Paul Ekman 和 Wallace Friesen, 1975)

愉快	下眼睑下面起皱纹而且眼角有鱼尾纹
悲伤	由于眉毛的内侧角挑起,上眼睑角也挑起
惊奇	上眼睑挑起,眼睛的上面和眼睛下面露出眼白
恐惧	上眼睑挑起,眼睛的上面露出眼白,下眼睑拉上去并绷紧
厌恶	上眼睑低垂,下眼睑显示一些皱纹,是被推上去的,不紧绷
愤怒	眼睛看起来有些凸出。上眼睑和下眼睑都紧绷,上眼睑由于眉毛下拉而显得有些低垂,而下眼睑挑起。上眼睑可能没有表现出这些模式

瞳孔的大小

心理学家表明通过瞳孔大小的变化我们可能泄露自己或流露出我们的情绪。瞳孔能放大到大约 6 毫米,最小的 2 毫米,最大的 8 毫米(图 2.4)。

Eckhard Hess 是最早指出瞳孔的大小不仅仅表示通光量的水平而且还能显示我们的情绪状态的人之一。一般地说,放大的瞳孔是一种情绪唤起、感兴趣和有吸引力的信号,它表示我们喜欢我们所注视的物体。因此,当看到我们觉得有魅力的人的时候,我们的瞳孔会放大,对其他我们喜欢的东西,诸如婴儿、美味的食物、油画等等,瞳孔也会作出放大的反应。

瞳孔大小的变化只是瞬间的事,我们绝大多数人甚至都意识不到它们的变化。然而阿拉伯人似乎早在 20 世纪 60 年代 Eckhard Hess 从事瞳孔研究之前就已经认识到这一点。当他们进行交易时,他们遮盖着自己的眼睛,为的是不让对方看出来他们对希望购买的物品有很大的兴趣。也许当我们试图成交时都应该记住这一点!

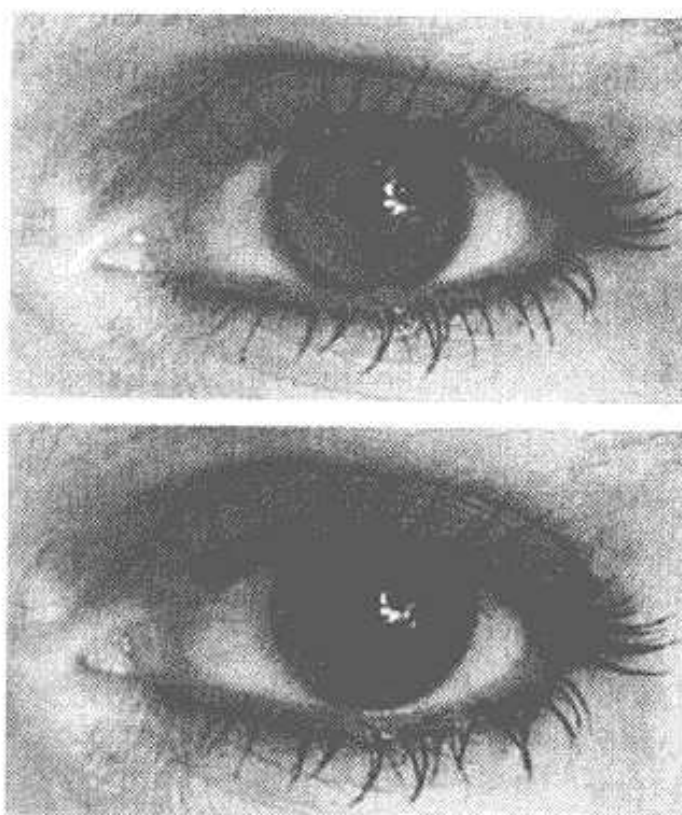


图 2.4 瞳孔大小的变化
(Eric Crichton Photos)

凝视和对视

在咖啡馆或饭店观察人们的表现,注意谁在看谁,一个人与另一个人目光接触的时间有多久。眼对眼的注视或相互凝视很少能持续很长时间,但是相互交谈或正在彼此倾听的人们总是不断彼此对视又不断中止对视。凝视行为是我们目光接触的一种方式。我们“注视的行为”更多地暴露出人们之间具有什么样的关系。让我们回到我们所说的咖啡馆或饭店的情况,据说已婚夫妇通常比那些处在新婚阶段的夫妇对视要少得多。他们不再更多的对视说明他们的关系更加确定,处在一个稳定的状态。

Adam Kendon 认为凝视行为有四种功能。第一是控制交流:我们通过寻找目光接触表示我们希望开始交流,同样我们用回避的目光或避免目光接触的方式表示要结束交往。那些满怀希望地等在投票站的党政候选人能分辨出那些通常投他们票的人中谁在投别人的票,因为他们在回避他们的目光。

监控反馈也是凝视行为的一个关键方面。我们发现别人是如何看我们的眼色行事的。凝视也可以揭示认知活动。当我们正在思考或试图计划某些事时,我们经常会转移我们注视的对象。Gwyneth Doherty-Sneddon 报告当儿童思维时,他们会转移他们的目光,这似乎有助于他们处理目前的事。

最后,凝视行为是一种表达方式;正如我们上面在讨论目光表情和瞳孔的大小时了解的那样,通过凝视我们流露出我们的情感或情绪。

凝视的方式

凝视行为是如何显示出我们所说的调节和监控功能的呢?如果我们观察到人们在交往中如何运用他们的目光,这能让我们对人们的情况有所了解吗?

个体的一个关键特征,即支配性是可以透过凝视显示出来的。支配性是人们感觉他们在特定的场合下具有的权力。一个感觉自己有支配权的人一般很少使用凝视,但是试图确立自己的支配权的人有可能更多地使用凝视;那些感觉自己的地位低于与他们正在交往的人,他们在交往过程中也可能使用凝视比较多。显然,需要掌控下属的人对他的下属来说是强大一些,一个人的地位越高,他也许感觉越没有必要去观察下属的行为。

Nancy Henley 指出凝视行为男性和女性有显著的差异。女性表现出的行为往往像一个下属的行为,而男性在运用凝视时显示出他们的支配性。她提出“非言语行为”是大规模社会控制的主要途径,而人际支配只是小规模社会控制的主要途径。

在谈话中,听者一般注视讲话的人的时间比较长(分别是 75%和 40%),对视(同时注视对方)的发生在整个谈话过程中只有几次。谈话双方之间产生的喜欢和信任会增加凝视,反之,当讨论到激发情绪的敏感话题时凝视就会减少。

最后,Rupert Sheldrake 认为被人盯着看的影响是如此之大,以致在我们视线以外的某人盯着看我们时,我们也能感觉得到。他认为他已经证实当我们从背后看人时,他们可能察觉的比率比一般概率要高(练习 2.2,尝试做一下这个练习)。

练习 2.2

被凝视的感觉

对于这个主题一直存在着很多疑问。Rupert Sheldrake 报道研究人员从 19 世纪 90 年代就开始研究这个问题并且得出不同的结果。你可以做个实验,试用 Sheldrake 的方法来评估这个问题。你至少需要一个自愿的搭档,但是如果有几对人更好。实验设计是每两个人为一对,其中有一个充当凝视者,另一个当被试。凝视者站在被试的后面,在前面的被试脸朝前。凝视者拿一个硬币,投掷硬币决定是否在某次试验中凝视被试。例如,硬币的正面意味着看被试的颈部,背面将目光移开。凝视者给一个声音信号表示试验就要开始,但是必须注意,看和不看的试验都相等,不要偏于一面。允许被试有 10 秒种的猜测时间。凝视者记录下试验的类型(看或不看),然后记录被试是对还是错。可以告诉被试他的猜测是否正确。重复这个试验至少 50 次。然后计算成功的比率。如果被试随机猜测,他或她的正确率平均应该是 50%。经过大量的试验,Sheldrake 发现成功的比率占 55%,具有统计学的显著意义,而且有些被试的成绩比其他人要好得多。

姿势与姿态

面孔不是身体唯一表达情绪的部分，身体其他部分发出的信号也可以表达人的情绪和态度。情绪泄露这个术语是用来描述头部以下的躯体部分出现的身体信号。正如这个词暗示的那样，面部没有表露的情绪可能从其他地方泄露出来。那些得到任命的官员在发表就职演说时通常在他们前面放一张大的演讲台或桌子，这对他们起到保护的作用，让他们有安全感，因为这些屏障也可以隐藏他们当众讲话时可能泄露的任何神经紧张的迹象。

显示你的情感

我们发现许多手势和姿势是伴随着特定的情绪状态而生的，表 2. 2(a)对此做了总结。

表 2. 2(a) 姿态、姿势及其含意

动机	姿态或姿势
逃避	缩着肩(单肩或双肩)
	下颌内收,背部弓起
	蜷缩着(人坐着,头垂向膝盖)
	头和身体抖动
	不能移动
攻击	摆出一幅要“打”的架式
	紧握拳头
	手放到颈部
	胸部扩张
矛盾	笨嘴拙舌
	抓/搔头
	咬指头

Maurice Krout 对一些信号的意义进行了研究，他认为这些信号是当一个人不便讲话或当他独自一人时，在无意识状态下用来交流和代替语言来使用的。在实验中，他将被试置于相当窘迫、不舒服或争吵混乱的情境，以设法激起被试强烈的情绪。例如，他诱使每一个被试相信只要他或她做得好就会得到奖励，然后让他或她“偶然”发现由于一个错误得不到奖品了。对此，这个人什么也不能说，直到观察到他或她的身体语言以后给一个特定的信号才可以说。这个研究结果和许多其他的有关手势和姿势的研究显示了各种不同姿势的一般含意[表 2. 2(b)]。

一般说，用手碰头或脸表示对自己的一种否定情感，这些信号很常见，警察和海关人员在询问人的时候，这些信号通常会让它们产生警觉。然而，应该提到的是对自己的否定情感与对某事感到内疚是不一样的。的确，有证据表明，一个人越诚实，在受到猜疑时不舒服的感觉就越强烈。

表 2.2(b) 情绪泄露的一些常见的形式

姿态或姿势	动机
摩擦/抚摸	自信
坐着的时候摩擦椅子的扶手	情绪激动,烦乱不宁
握拳	攻击
脚不停的前后摆动	攻击性/防御性
用手捏鼻子	恐惧
用手指捂嘴唇	羞怯
用手捂眼睛	羞怯
用手挖脸/抓脸	自我谴责或抨击

我们的躯体是否朝向那些与我们相关的人,能够揭示出我们对他们的态度和情感。如果我们喜欢一个人,我们绝大部分时间会把躯体面向他们。我们身体前倾,站得比较近,看对方比较多,触摸也比较多并表现出一个放松的姿势。姿势的模仿也常见于长期的朋友或配偶之间(图 2.5)。



图 2.5 姿势模仿的例证(Cordelia Molloy/科学图片库)

对他人的混杂情感能够通过躯体姿态的不协调显示出来。例如,当坐着的时候,我们的身体朝向那个人,而我们的膝盖却偏离他;紧抱着双臂,两腿紧绷高跷着可能显示出退缩或保护自我免遭他人伤害。当然,姿态时时刻刻都在变化,所以随便瞥一眼,不一定能从中看出什么重要的东西来。但是我们比较常用的姿态确实很重要,它很能说明一些东西。

姿势或姿态也能显示出支配性：Peter Collett 描述“叉腰”（胳膊向内旋转以便手背与躯体前面呈一条直线）是一种权力和优势的表现。乔治 W. 布什在面对其他政党领导人时就经常表现出这种典型的躯体姿态，以这种姿势强调他的权威和优势。

作为身体语言的气味

在西方，当描述某人时，我们不可能去谈论他身体的气味，而从 Edward Hall 提供的资料来看，阿拉伯人看起来喜欢这样做，他们可能会谈论一个朋友身上难闻的气味或令人愉悦的体味。

事实上，我们非常善于通过气味来分辨个体。人类的婴儿在出生后几个小时就表现出对自己母亲奶水味道的偏爱反应。其他物种也表现出能够靠气味来识别它们“家族”的婴儿；有时候这种准确率超过 90%。这个研究让我们得出这样一个结论，我们具有一个“嗅觉标记”，它标记着我们自己独特的嗅觉特征。

另一个让人感兴趣的有关体味的方面是它对另一个躯体的生理活动产生深刻影响的功能。Michael Russell 表明女性几个月内经常接触到另一个女性腋下少量分泌物的气味，她的月经周期就可能与这个女人的月经周期同步，即使她们从来就不相识。另一个研究（第一章描述过）显示当女性暴露于男性腋下分泌物的时候，她们月经周期持续的时间与控制组女性相比表现出缩短的变化趋势。这里气味似乎可能是最明显的刺激，但是也可能是分泌物的吸收所起的作用。当然绝大多数女性每天都暴露于充斥着各种男性和女性体味的环境中，但是寄宿学校或大学的集体宿舍的姑娘们和生活在一起的女人们身上显示，这种女性之间的影响已经引起了我们的注意。

气息和脸上的气味

用脸去感觉对方的气息是浪漫小说的素材，但是一般说，在西方社会许多人是不允许日常交往中发生这样的事的。然而，阿拉伯人并不回避这样的接触，就像他们看起来很喜欢身体的味道一样，在谈话中，屏住呼吸被认为是在躲闪或害羞的表现。气息的接触对他们来说就像英国人的目光接触一样重要。同样，在爱斯基摩的文化里，摩擦鼻子并不仅仅是一种身体接触——闻闻对方的脸也是表示问候的重要部分。

作为性引诱剂的香气

除了身体部位，诸如脚、腋窝、肛门和生殖器区域以及胸和脸的腺体散发出自然的气味以外，许多成人都会使用肥皂、除臭剂、面霜、香水等这样的东西，让自己的身体散发出各种香味。我们洗去我们自然的味道，取而代之的是人们喜欢闻的味道。但是许多昂贵的香料包括分泌物被用来作为对其他哺乳动物的性引诱剂。麝鹿产生一种物质，它显然使我们的香料更加丰富和浓烈。对于非人类的动物，某种气味在性行为中可能具有一种潜在的影响力。公猪（未阉割的公猪）散发的气味诱使母猪做出交配姿态；现在这种物质被制成一种喷雾剂，在没有公猪的情况下，喷雾剂能诱使母猪接受人工授精。人的体味大概也能引起性唤起。Iranaus Eibl-Eiberfeldt 对地中海地区的人进行研究，发现村民们使用一些气味来刺激在跳求爱舞的女人。男人在他相中的女人面前挥动着一个手帕，这个

手帕一直是带在腋下的。这种带着他体味的手帕可能会唤起他相中的女人的情欲。

触 摸

接受触摸或触摸别人的行为随着我们的年龄、性别、背景和文化的不同而不同。首先,我们看看文化这一项,一些心理学家谈到“接触”和“非接触”文化,Marc Jourard 在他的研究中提供了例证。他对世界范围内不同城市的夫妻每小时接触的频率进行了统计。他发现这样的接触在波多黎各的圣胡安是 180 次,法国的巴黎是 110 次,但是佛罗里达的盖恩斯维尔只有 2 次,而英国的伦敦一次也没有。

触摸的使用也许与我们早年的触摸经验有关联。日本的婴儿是在妈妈的背上长大,他们与母亲接触的时间比西方世界中一些地方的婴儿要长。西方世界的婴儿通常被放在折叠式手推婴儿车里推着走。在这种情境里,对母亲和婴儿来说目光的接触可能比日本人要重要的多。日本人成年后在社交场合使用目光接触的频率要比西方人少。

在成年期,不管我们是否意识到,被触摸似乎会改变我们对一种情境的知觉。碰碰胳膊,尤其是胳膊肘,那是最合适触碰且不会引起别人误解的地方。

大量研究揭示了触摸的作用,见专栏 2.1 有关触摸的实验。要想获得别人的好感,让别人在请愿书上签名,触摸别人可能会管用。如果你是一个女服务员,触摸可能会让你得到比较多的小费;如果你是一个心理辅导老师,触摸可以使你的学生对你更顺从。

专栏 2.1

一个触摸实验

1976 年,珀德尤大学的实验显示,当一个女图书管理员在图书馆的柜台上拿回学生(这是实验组)阅读卡的时候,偶尔触摸到某些学生(男生或女生)。那些被触摸的人(不管他们是否想起被触摸过)对女图书管理员的描述都更为积极,譬如热情、敏锐和值得信任。而那些没有被触摸的人(控制组)评价她冷漠、刻板和迟钝,但是在其他方面,两组的评价相同(要知详情,请看参考文献 J. Fisher 和其他人的研究)。

Nancy Henley 认为触摸是一种力量的表现。她观察到男人更可能主动去触摸女人,而女人很少主动触摸男人,这不仅仅是他们对女人感兴趣或有好感的反映。如果触摸不是相互的,在观察者眼里,似乎主动触摸的人是一个有较大权力的人。其他研究显示主动触摸人被认为显得更自信和热情。

谎言与欺骗

并没有典型的与欺骗有关的非言语行为。

然而,当人们说谎时,某些行为比其他行为更可能出现。

Vrij, 2000

在开始阅读这一节之前,你最好先做做练习 2.3。怎样研究说谎呢?关于说谎的研究显然会遇到一些伦理方面的问题,但是美国的研究者 Paul Ekman 和 Wallace Friesen 的研究采用的模拟真实生活情境,在很大程度上克服了这个难题。他们推论说护士们有时候发现她们自己处在这样一种情境,就是必须向患者隐瞒他们真实的病情。Paul Ekman 和 Wallace Friesen 利用这种途径来对护士们的诚实和不诚实的情况进行比较。

练习 2.3

当一个人说谎时你能识别出来吗?

一个人说谎时,你认为下面的行为会发生什么变化吗?如果有变化,请你在下面每一种行为的变化动向上划圈(例如,一个人说谎与他讲真话时相比,这些行为出现的频率是增加还是减少)。

目光接触	减少/增加
身体姿势变换	减少/增加
手和手指动作	减少/增加
胳膊动作	减少/增加
腿的动作	减少/增加
说话的速度	减慢/加快
说话中的停顿	减少/增加
说错话	减少/增加
出汗	减少/增加
脸红	减少/增加
眨眼	减少/增加
微笑	减少/增加
肌肉颤动	减少/增加
抓耳挠腮	减少/增加

上面提到的是一个人在说谎时可能发生的行为变化。你现在阅读课文,可以从找出我们现在所需要了解的知识。

Aldert Vrij 和 Samantha Mann 利用录像资料,研究一个凶手在会谈中表现的行为,在他讲真实情况(他的话得到其他证据的支持)和他说谎(有其他证据证实他说的不是真的)时的行为表现。详细分析录像资料,再加上后来的供认,揭示出与说谎有关的身体语言的差异。

在谈话的不诚实部分,凶手出现了避开对方的凝视,口齿变得不流利、说话的停顿和错误增多。然而在供认时,虽然也有一些不真实的成分,但是他所表现的行为模式与说谎时的表现有所不同,他不那么躲避凝视。这个研究表明在我们假定某种行为可能具有某种含意时必须十分谨慎,即使是对同一个人也是如此。一个犯罪嫌疑人当接受警察讯问时一般都计划好怎样说谎,但是并不是所有的谎话都能精心设计好。当我们认为自己没被怀疑时,可能会说谎,我们也会说一些无恶意的谎言同时毫无负疚感。实际上我们可能

觉得讲真话更让人难堪(例如,你的新衣服很难看)。

Aldert Vrij 报告,一般惯于说谎的人并没有表现出避开凝视的样子,也不太可能显得烦躁不安,很少用手势辅助说明(讲话时伴随着手和上肢的运动),几乎看不到腿部的活动和手与手指的微妙活动,说话比较慢,不太流畅。令人奇怪的是,面部表情也许不会泄露爱说谎的人的秘密,但是诚实与不诚实的行为之间的面部表情确有着细微的差别。当爱说谎的人感觉内疚和需要费心劳神地编谎话的时候,这些模式是非常明显的。因此,注意:洞察日常的谎言并不是一件直截了当的事。

改善身体语言

临床医生 Joseph Wolpe 希望帮助过分焦虑和消极被动的个体来改善他们的社交技能。运用诸如角色扮演之类的方法,让焦虑的人营造一个能引起他或她的问题的情境,而治疗师提供指导和建议。当患者感觉到角色扮演情境有助于改善他或她的社交技能的时候,问题情境唤起的焦虑就会逐渐减弱。

Michael Argyle 和同事就是因对这个主题的研究而使他们名闻遐迩。他们认为社会行为的获得与任何其他行为获得的方式是一样的。我们得采用像学习词汇加工的技能、驾驶或游泳的技能那样的方法去学习社会行为。今天,要想获得社会技能和生活技能课程的学习机会很容易,许多人发现这些课程的学习让他们获益匪浅。

推荐读物

- Bull, P. (2001). Nonverbal communication. *Psychologist*, 14(12), 644–647.
- Furnham, A. (1999). *Body Language at Work*. London: Institute of Personnel and Development.
- Guerrero, L.K., DeVito, J.A. and Hecht, M.L. (eds.) (1999). *The Nonverbal Communication Reader: Classic and contemporary readings*. Prospect Heights, Ill.: Waveland.
- Knapp, M.L. (1992). *Non-verbal Communication in Human Interaction*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Morris, D. (2002). *Peopewatching*. London: Vintage.
- Pease, A. and Pease, B. (2004). *The Definitive Book of Body Language: The secret meaning behind people's gestures*. London: Orion.

图 2.1 的答案

图 2.1(13 页)显示的是无人驾驶的阿里娜 5 号从发射台起飞 66 秒后爆炸时荷兰佛克尔航空公司的职员正在看电视荧屏,从这张图片看,他们可能是感到吃惊,甚至是震惊。

第三章



你 的 人 格

- 人皆有人格
- 这取决于你的看法
- 特质研究
- 艾森克理论：三个关键的维度
- 从描述到解释
- 我是我或我是情境吗？关于一致性的问题
- 认知观点：这取决于你如何看它
- 个人构念理论
- 归因：回答“为什么”的问题
- 归因与心理苦恼
- 评估人格的方法

我们许多人最初对心理学感兴趣是因为我们自己的和他人的某些特征或行为引起了我们的兴趣,使我们对心理学充满了好奇。你的一个工作中的同事杰克可能经常表现出具有攻击性的行为而安娜则表现得恬静而内向,可是爱米却爱交际,友好而开朗。

尽管两个人来自完全相同的环境,但他们却存在着显著的差异,这显然会让我们的好奇心大增。文斯和路易斯两人都因为人员超编突然遭受失业的应激和混乱。他们的经济状况,家庭条件和一般的生活情况都大致相似,但是他们的反应却大不相同。文斯变得越来越焦虑、沮丧和冷漠,而路易斯很快从最初的失望状态恢复过来并没有因为打击而一蹶不振,他仍然保持着坚定、乐观的态度,即使他的乐观看起来并不现实。在试图理解人们之间的这些差异时,我们就涉及到对人格的研究。

人皆有人格

人格关系到个体差异,除了这个说法以外,很难给人格下一个能得到不同学派的心理学家一致认可的详尽定义。一般说来,心理学家认为人格是与个人稳定的、一致的、内在功能有关的东西。必须牢记在心的是,普通人可能会使用人格这个术语表达不同的意思。例如,他们可能会说某人“有很多人格”或“没有什么人格”。这里的人格是指具有吸引力或突出的社会品质。对心理学家来说,每个人都有人格,而且不管是社会吸引力差的人还是吸引力强的人都让他们感兴趣,也同样都需要他们做出解释。

这取决于你的看法

人格对初学心理学的读者来说是一个最让人困惑的领域。例如,心理学夜校学生开始学习人格心理学时,吃惊地发现看起来很简单的人类行为,人们却从截然不同的角度得出完全不同的解释。对行为的解释主要取决于研究行为的人的理论倾向。例如,在讨论一个儿童难以控制的行为时(不听父母的话、发脾气,挑衅),你们会吃惊,甚至失望地发现经典的心理学教材可能给你们四、五种不同的解释。一种解释可能强调孩子的一般气质及其生物基础(生物观),另一种解释可能认为问题行为是习得的条件反射,因为父母通过满足儿童的愿望来奖励(强化)儿童的问题行为(条件反射或行为观点,见第十二章),还有一种解释认为不可接受的行为仅仅是潜在的无意识冲突的症状,无意识的根源是儿童在婴儿时期的人际关系(心理动力学观点)。

心理学家不仅创建了大量的解释性理论,而且他们还对儿童和家庭的评估和治疗提出截然不同的方法,有对儿童的药物治疗,还有行为矫正和家庭治疗。面对这种困惑,人们不禁要问:“哪个理论是正确的?”然而,我们知道这是一个没有明确答案的问题。在这一章,我们简略介绍当代对人格和人格问题的若干研究以及这些研究的优势和局限性。我们还要继续讨论这些不同的研究是如何产生不同的人格测量和评估方法的。

特质研究

从某种程度上说,我们都是特质理论家。在描述我们喜欢的人时,我们会说他们是

“友好的”、“有情趣的”、“聪明的”或“善解人意的”；相反，当描述我们生活中的恶人时，我们会用“冷漠”、“了无情趣”、“愚蠢”和“知觉迟钝”这样的词。每个人在评价自己或他人时，就某些相对重要的特质而言可能是特异的，在讨论个人构念理论时我们将看到这一点。然而我们都有大量的词汇可用来描述人们的属性和特性。据估计，词典上这种描述特质的词大约有 18000 多条。

命名并不等同于解释

特质的描述充其量只是对我们评价的人的行为的某些一致性的概括，但是对人们来说，他们很容易认为我们说某人有某种特质，就是我们在以某种方式对他的行为做出某种解释。他们表现出不友好的行为是因为他们是不友好的人。而他们不友好的证据就是他们作出不友好的举动。当然，这完全是一种循环性的解释。因此，重要的是要记住，特质充其量只是对人的行为的概括性描述。

某些特质局限在某些范围，例如凯特琳“尊重她的老师”，而有一些是对个人比较广泛的总结，例如玛格丽特能“设身处地地理解别人”。前者更为具体，有时候我们把这种特质称之为次级特质，而后者是比较概括的特质，我们称之为中心特质，它可以适用比较广泛的情境。首要特质适用的范围更为广泛，它几乎对人表现在生活的方方面面的行为都产生影响。例如，人们描述一个人“缺乏自我意识”，我们可能预料他在家里、朋友关系中、学术活动或工作场合都会表现出这种特质，而且这种特质也适用于他的思维、情绪、社会行为和他的日常活动。

这只是一个程度上的问题

心理学对个别特质进行过许多研究。最常见的方法是把特质视为人们变化方面的一个维度，因此在“支配”维度上，有些人获得极高的分数，而有些得分很低，这是他们的顺从行为与接近中间范围的绝大多数人的顺从行为相比的结果。

大多数特质研究人员试图为他们所感兴趣的某一维度编制出可信度高而又客观的测验，然后使用这样的测验去发现如何通过测验分数来预测行为的其他方面。例如，研究人员推测“支配性”是作为一个有效领导的必要条件，他们会通过对支配性的测试来比较成功的和不成功的领导，看看他们这种预测是否得到支持。现在有大量的这种个别特质的测验，它们被广泛地应用于工厂、教育和医疗场合（见下面对人格测验的进一步讨论）。

要说明人们之间的差异究竟需要多少特质还是一个有争议的问题。关于这个问题，最著名的、最有影响的人格理论家使用了一种特殊的统计学方法，即因素分析。也许最著名的、最热衷于因素分析研究的代表人物是英国的心理学家汉斯·艾森克。

艾森克理论：三个关键的维度

因素分析是一种研究不同行为或不同特质之间的关系程度（相关）的数学方法。它将发现的复杂的关系模式简化为几个基本的因素或因子。这是揭示基本结构的一种方法，而对那些大样本人群的整套测验或观察只去浏览得分的人来说，很难看出这个结构。

艾森克倡导和运用因素分析方法已经 40 多年了，他研究了各种不同的人群并采用大

范围的测量,有的来自问卷的分数,有的来自其他人对被试的评定,还有来自心理测验的分数,甚至是个人的成长信息(例如,这个人是否曾经接受过精神病治疗)。他声称在他整个研究中发现了三个基本因素具有相当的一致性。两个长期存在的因素是外倾—内倾和神经质—稳定性。在此基础上的第三个因素,即精神质—冲动控制。艾森克把它们称之为类型,每个类型由一组特质构成,这些特质聚集在一起显示出这种类型的特点。

外倾—内倾

与构成外倾有关的特质有爱交际、活泼、精力充沛、过分自信,有追求感官刺激的倾向,无忧无虑以及支配性强。这就意味着个体在这些特质中的任何一种特质获得高分,那么往往在其他特质上他得分也高。内倾就是由与之相反的一些特质界定的,例如不好交际和不活跃。

神经质—稳定性

另一方面,神经质是由焦虑倾向、抑郁倾向、负罪感、低自尊、紧张、闷闷不乐和情绪激动的特质构成。这就意味着个体在这些特质中的任何一种特质获得高分,那么往往在其他特质上他得分也高。稳定性就是由与之相反的一些特质界定的,例如低焦虑和平静。

精神质—冲动控制

现在谈到精神质,它包括攻击、冷酷、缺乏同情心和具有一种与众不同的创造力。冲动控制就是由与之相反的一些特质界定的,例如,控制力强和对人热情。

艾森克的每个类型在人群中的分布均呈一种“正态”分布,意思是说属于每个维度的两个极端的人是比较少见的,绝大多数人的得分接近该连续体的中点,例如内倾与外倾显示出来的平衡状态。

从描述到解释

与其他大多数特质和因素分析研究人员不同,艾森克并不想尝试对特质和行为是如何聚集起来(行为的分类)成为行为的“动力”给予简单的描述,他试图对人在这三个维度上产生差异的原因作出解释。他的解释性理论的一些具体内容随着时间的流逝有所改变,因为他接纳了一些新的研究发现重新构建了他的理论。但是,我们这里主要介绍的是艾森克理论中更为持久的东西,尤其集中于内外倾向维度。

主要是遗传基因

艾森克认为个体差异深深植根于生物学因素。在他看来,外倾行为模式的根源就在于神经系统的差异,而个体的神经系统类型是遗传决定的。但这并不是说艾森克不考虑环境因素。的确社会因素对一个人表现的行为外倾或内倾具有一定的作用,但是艾森克清醒地意识到自己是与那些全然不考虑生物学倾向的、过于激进的环境决定论者相对立的改革者。

外倾可以被抑制吗？

外倾—内倾维度与大脑皮层(见第七章,关于大脑)的唤起水平的高低有关。而唤起水平反过来又是皮质-网状环路活动的产物,该环路涉及到中脑被称之上行网状激动系统的部分,它的功能之一是警戒和激活大脑负责较高级心理功能的区域。简而言之,内倾个体的皮层唤起能力和唤起水平比外倾个体的皮层唤起高,外倾个体的皮层更倾向于“抑制”。皮层负责许多大脑高级控制功能,然而荒谬的是皮层高水平的唤起与更高水平的被控制有关,而与行为兴奋无关。同样,酒精一般对大脑功能具有“抑制”作用,然而酒精会降低皮层的唤起水平并产生缺乏控制、更外倾的社会行为。

从解释到实际预测

像艾森克这样的理论家最大的一个优势是他建立的理论使明确的预测成为可能,而这种预测的突出特点就在于它具有可检验性。这种理论预测外倾的人(E's)和内倾的人(I's)在“警觉性”方面可能有差异。警觉性是指一种对环境发生的细小而频繁的变化容易觉察和反应的状态,就像侦测雷达显示屏的“显示信号”一样。艾森克预测外倾的人警觉性比较差,因为从日常语言表达来看,他们集中注意能力比较差而且容易厌烦。

另一种重要的预测是E's和I's的条件反射能力不同。I's更容易形成条件反射,因此更可能在社交方面表现出顺从。在艾森克的早期研究中,他的观点建立在犯罪行为的理论上,因此引起了人们更多的关注。他提出有一种条件反射能力的综合因素,一般来说,这种观点很少获得证据的支持。“厌恶”条件反射(例如,学习将恐惧与中性刺激联系起来)与“食欲”条件反射(学习将满足或愉快与中性刺激联系起来)之间也存在着重大差异。艾森克继续重新建构他的理论,指出条件反射能力差与外倾的冲动成分而不是与社交能力有关系。

内倾更敏感吗？

该理论所引起的许多有趣的预测之一是外倾和内倾在感觉阈限方面的差异。内倾的人皮层唤起水平高,所以更警觉,更容易察觉到微弱的刺激。因为内倾的人更容易被外界刺激唤起,所以他们对刺激的反应更多。

我们不难看到对刺激的敏感差异对医学和一些相关领域来说会产生什么后果。有一位作者回忆起他曾经经历过的一次痛苦的看牙医的经历。在治疗的过程中,牙医问为什么每个人对疼痛的敏感程度不同呢。他口齿不清地回答到“这就要看你是内倾还是外倾了”。至少根据艾森克的理论,如果内倾的人对刺激更敏感,我们就可能预料他们感觉的疼痛更剧烈。艾森克认为疼痛是感觉刺激连续体的一部分。极低水平的刺激(在一个安静的房间里坐在暗处)和高水平的刺激(拥挤、喧嚣的聚会)可能都被感知为不愉快,而中等范围的刺激是愉快或中性的。如果内倾的人由于他们神经系统的性质通常会“放大”刺激的话,我们可能预料低水平的刺激不会让他们感到太烦恼,但是高强度的刺激(在连续体比较低的一端)很快会让他们感到不安的。相反,外倾的人可能发现低水平的刺激让他们感到不快,但是他们更能忍受高强度的刺激。艾森克称内倾的人是厌恶刺激的人,而称外倾的人是渴望刺激的人。因此在一个喧嚣的聚会上,如果假定内倾的人有足够的胆量

表达他们的不安,我们猜他们可能是第一个抱怨音乐演奏的声音太大的人而且他们还可能是最先到场的人。

对因素分析研究方法的评论

因素分析方法并非是一个没有争议的方法。有些人说这些统计方法所显示的客观性是虚假的。从因素分析中得出的结论肯定具有一定的主观成分,首先这主观成分在一定程度上取决于所选条目的性质,其次得出的数学模式需要研究人员标定名称和做出解释。另外现在有许多不同的因素分析方法,因此从相同的测试结果中得出不同的因素也是可能的。

卡特尔的 16 个维度

对任何宣称已经分离出核心人格维度的说法(像艾森克所说的),我们要检验其效度的做法是将其研究结果与其他采用不同研究方法的研究人员的研究结果进行比较。雷蒙德·卡特尔就是这样一位研究者。他得出 16 种主要的人格因素而不是 3 种。然而我们对卡特尔的研究工作进行仔细考察后发现他的结论与艾森克的结论有许多相似之处。卡特尔并不关心确定独立的因素,他的 16 个维度是彼此相关的。如果试图从卡特尔的研究中得出“次级”或更为一般的因素,那么会产生出两个主要的与艾森克的外倾-内倾和神经质-稳定性非常相似的因素。因此这些研究结果似乎的确呈现出一致性。

那么大五因素呢?

随后有许多对卡特尔资料的再分析,分析结果显示这些相关因素可以简化为五种最基本的因素。近些年来,由于这五大因素,即外倾性、宜人性、责任心、稳定性和开放性多次在人们的研究中重现,所以人们对此已经取得了某种程度的共识。构成“大五”的一些典型特征见表 3.1。

表 3.1 大五:特质的举样

(1)外倾性	高	健谈、过分自信、好交际
	低	宁静、孤僻、退缩
(2)宜人性	高	友善、慈爱、热情
	低	残忍、冷淡、不友好
(3)责任心	高	有条理、能干的、可靠的
	低	任性的、粗心大意、不负责任的
(4)稳定性	高	平静、不易动感情、情绪稳定
	低	紧张、情绪化、焦虑
(5)开放性	高	兴趣广泛、富于想象、有创新性
	低	兴趣狭窄、观念刻板、习俗化

此外,我们可以看到它与艾森克的维度存在着实质性的某种程度的交叉。

显然在绘制个体表现出的千差万别的气质维度图上取得了一些进展。很少有人能说了解了一个人在两或三个维度上的位置就能知道他全部的人格。尽管艾森克的理论引起了很多争议,但是还很少有理论像艾森克理论那样产生那么多可检验的假说,这些假说涉及到心理学领域的许多问题。

我是我或我是情境吗? 关于一致性的问题

在这个问题上,美国心理学家 Lawrence Pervin 概述了人格研究者们持续了 20 多年的喋喋不休的争论。所争议的问题其实是很容易得到证实的。请一个很了解你的人指出一个你最令人不快的人格特质。

我们这本书的一个作者有足够的勇气尝试了这个实验,他的同事告诉他说“他是强迫性的整洁”,显然这个同事觉得他的这个特征有些让人厌烦。他对此的即刻反应是意识到这个标签对他来说是多么的不公平和过分的概括化。诚然,他让自己的办公室保持得非常整洁,而且在离开前总是很仔细地将桌面清理一遍,但是在家里,他的妻子抱怨说在厨房干活时,他脏乱得一塌糊涂。他的女儿说当他去学校接她的时候,他是操场上最邋遢的爸爸!

一切要视情形而定

特质意味着具有跨时空的一致性。面对如此明显的不一致性,我们如何能坚持说他具有整洁这个特质呢? 一个稳固的人格概念不会发生轰然倒塌,而需要被特定环境习得的特定反应的说法取代吧?

沃尔特·米歇尔(Walter Mischel)在 1968 年的一本书中提到这些问题以及与此相关的一系列问题。米歇尔提出证据证实,除了智力技能以外,很少有证据表明特质和倾向性具有跨时空的稳定性。他争辩说,哪里出现一致性,哪里的情境就是相似的。在米歇尔看来,尽管特质的特征属性(“爱交际”、“好战”、“害羞”)看起来有助于我们形成对他人的知觉,但是特质并不能反映出现实生活中真实的行为模式。所知觉到的一致性也许只是一种“晕轮”或“刻板”效应而已,藉此我们在一种场合知觉到的特征会使我们期望在其他场合也看到它。

米歇尔的批评主要是针对人格评估而言的。如果米歇尔是对的,那么就可以预言任何特质或倾向性的测试对于具体的真实生活情境的真实行为的预测效力是很差的。回到前面的例子,我们的作者在“强迫性整洁”测试的得分并不能帮助我们预测他会将他花园的草坪边缘保持得如何整洁和修剪得如何齐整。米歇尔发现特质分数与实际行为之间的相关的确很低。假定人格测验的全部目的通常是进行具体的预测(例如,采用人格测验去预测某人不是一个好的销售员或某人从精神病院出院后会不会被重新接纳),那么米歇尔的结论在实际应用中的价值应当得到足够的重视。

评估的是人,还是环境

为什么这类“情境决定论者”会建议采用各种截然不同的技术,例如,用来评估一个人

是否适合某种工作的技术或用来评估从精神病院出院的患者的问题的技术,也就不难理解了。情境决定论者可能会努力阐释个体在工作中可能要面对的具体任务(或出院后的生活),然后评估他在这类情境中可能表现的行为或已经做出的行为。甚至还希望为这个人在会谈中设计一个相似的反应情境。传统的特质评估研究也许是希望通过人格测验或会谈评估来评价这类非常普通的倾向。关于在评估中如何将人与情境两个因素结合起来,我们还有些话要说。

美国的 Kenneth Bowers 和 Jack Block 是属于为捍卫特质研究而著述的人。Bowers 专门关注极端情境决定论立场表现出来的逻辑上的不一致。而 Block 认为米歇尔报道的许多研究做得很不好,有许多研究是用儿童做被试,而儿童与成人相比,他们的一致性要差一些。Block 自己的研究工作是对个体进行了 20 多年的长期研究,他发现长期人格评定表现出相当一致性的证据。在学校被评定为“可信赖的”和“负责任的”的个体往往在 20 年以后的评定依然如此。

米歇尔早期的研究成果使人们转向了对外界情境的关注。当代关于人格的思想日益倾向于相互作用决定论,考虑到内在因素与外在因素的相互作用。

世界主要是由我们制造的

“相互作用”这个词的意思不仅是说人与情境两者都是重要的,而且是说情境作用的变化取决于暴露于情境的个体的属性,反过来,也就是说人格特质的作用会随着情境的变化而改变。生活的变动,例如换工作、迁居一般来说都会与应激和焦虑扯上关系,但是同样的变故有些人因此而茁壮成长,而有些人遭受损失。因此把人格与情境分开考虑也许是不可能的。一些特殊的人格可能会使生活发生改变,而另一些人可能会减少生活的变化。从某种意义上说,我们置身的环境在某种程度上是我们人格的表达。

认知观点:这取决于你如何看它

有关人格的观点总是反映了特定时期公认的一般心理学理论和方法。心理动力学理论、人本主义、行为主义和其他的理论观点都曾一度各领风骚。自从 20 世纪 80 年代以来,认知观点在普通心理学领域成了主宰,有关人格的认知观点也颇具影响力。虽然“认知的”与“认知”的含义并不完全相同,但是这个术语通常是指事件的心理表征,也就是对环境以及信念、思想和期望的解释、预测和评价过程。对于行为的个体差异研究,认知理论家给它们带来的东西通常可以引用哲学家埃皮克提图的格言概之——“人不会因事物而改变,但人会因对事物的看法而改变”。认知理论引导我们努力去理解、评价和在临床实践中改变人们对世界包括对自己和外界环境的心理表象。

目前还没有人格的认知研究方法。这里我们要介绍两个认知层面的研究领域。

个人构念理论

美国心理学家乔治·凯利(George Kelly)在 20 世纪 50 年代提出了一个精心炮制的个人构念理论,这个理论比认知时代的来临大约提前了 20 多年,可以说它是促进后来许

多认知理论发展的先驱。然而凯利本人拒绝接受“认知的”这个词,因为他认为这个词涉及的范围太狭窄,不足以刻画出他的理论特征。凯利的出发点是将人视为一个科学家,从事解释这个世界并构建出相应的理论,并运用这些理论来预测未来的工作。凯利的理论植根于构造选择主义的哲学观,该哲学观主张世界可能是以无穷变化的方式构建而成的。个体以个人构念的方式构建世界,而个人构念被描述为两极,这些个人构念被组织成系统。因此,一个人可能从两极结构来看待她或他与其他人的关系,例如,在人际关系中我是支配的,与之相对的是在人际关系中我是顺从的。任何一种重要的构念都会牵扯到系统的其他构念。例如,我是顺从的人际关系可能意味着那个人有着“一种不愉快的人际关系”。构念的重要性对不同的个体来说是不同的(构念是个人的),正如系统里构念的含义也是因人而异的。对某些人来说,顺从也许让他们感觉到安逸和放松。

要想了解对人格所采用的个人构念研究方法的特性,最好的途径是探讨你自己的构念系统。为此凯利设计了构念库网格(repertory grid)这样的方法。这种方法广泛运用于诸如医院、监狱和教育这样的实践领域。练习 3.1 指导你如何完成探索你自己个人构念的网格(见下文)。下一节本书的一个作者将描述他所看到的一个精神病患者运用构念库网格的情况。你也许希望在阅读下一节之前尝试做一下这个练习。

练习 3.1

探索你自己的构念系统

近些年已经发展了一些非常复杂的分析构念库网格的方法,其中绝大多数方法需要借助微型计算机。然而不管怎样,用十分简单的方法评价你自己的构念网格并不是什么难事。完成这个练习大约需要你 1 小时的时间。

1. 准备 10 张空白卡片,每张卡片就像档案卡那样大小。在每张卡片左上角做一个标记,从“a”到“j”。

2. 在卡片“a”上写“妈妈”;在卡片“b”上写“爸爸”;在卡片“c”上写你的配偶或男(女)朋友的名字;在卡片“d”上写你不喜欢的人的名字;在卡片“e”上写你认为成功的人的名字;在卡片“f”上写一个朋友的名字;在卡片“g”上写你直接“老板”或雇主的名字;在卡片“h”上写任何其他家庭成员的名字;在卡片“i”上写“现实的自己”;在卡片“j”上写“我希望的自己”。

3. 把卡片“i”放在你前面的桌子上。洗其他的卡片并从一副卡片中随机抽取两张卡片,把它们放在桌子上与卡片“i”放在一起。

4. 考虑 3 个人,这 3 个人的卡片就在你面前。努力确认其中两个人在哪些重要方面相似,与另一个人的不同之处。例如,我爸爸和我两人都是“富有同情心的”,而我的老板“没有同情心”。单独用一张纸记录下这个“构念”。

5. 把卡片“i”留在桌子上。把另外两张卡片放回卡片堆里去,然后洗卡片。随机抽取另外两张卡片。

6. 重复上面的第四步的做法。

7. 继续这样做下去，一直到你列出了 8 个构念为止。

8. 单独用一张纸做一个像下面显示的那样的一个构念库网格。把你自己的 8 个构念排列在上面。在构念库网格中，我们使用“要素”这个术语表示“人”。

9. 想想构念 1。想想依次从“a”到“j”的每个人和适合他们的构念。如果他们像第一个构念的一端(富有同情心)，那么在他们名字的对面写上“1”。如果他们像构念的另一端“没有同情心”，写上“0”。

10. 重复第九步的做法，从构念 2 到 8。

人(要素)	个人构念			
	1 同情心—— 没有同情心	2 聪明—— 愚蠢	3 自信—— 羞怯	4 其他
a	1	1	1	
b	1	0	1	
c	0	1	0	
d	0	0	0	
e	1	1	0	
f	0	0	1	
g	1	0	1	
h	0	0	0	
i	0	1	0	
j	0	0	0	

要考虑的事情是：

- 事实上这些就是你的个人构念。另一个人可能会提供一个完全不同的列表。你此时(或曾经)意识到你就是使用这些维度来构建你的世界的吗？
- 你的构念彼此之间有什么样的联系？通过把任何一行的“1”和“0”与其他行进行比较来查看构念之间的关系。如果“1”的纵行和“0”的纵行模式相配(或几乎相配)，这就意味着两个构念之间的意思有所重叠。有任何特别的构念配对让你吃惊了吗？构念的配对揭示了你思维方式的什么方面呢？记住，相反的相配(所有的“1”与“0”相配)同样有意义。
- 人们是如何相互比较的？任何人在横排都有相同或相似的“1”和“0”的模式吗？这些相似让人惊讶吗？它们表明了什麼？
- 谁最像“这就是我自己”？你会猜测这个吗？
- “现实的自己”与“我希望的自己”有多少相似之处？在什麼构念上，你真实的自我与理想的自我之间有差距？

詹姆斯是一个 30 岁出头的男人,他在一家保险公司任职,做的是大多数人都认为的“好工作”。几个月前他申请晋升,但是没有成功。这件事让他烦恼了好几个星期,但最终心情还是恢复了平静。不久以后,他与女朋友的关系破裂。他报告说,他与父母和两个兄弟的关系很好。在他看心理医生之前的一段时间里,他很忧郁、脾气暴躁并且有几次抑郁发作的倾向。他对自己的未来以及周围的世界总体上都感到悲观。

我们采用了构念库网格技术来探索他对他生活中的重要人物和他自己的看法,并探查出实际上对詹姆斯很重要的构念。在会谈中,我们确定在他一生的那个时期比较重要的人是他的父亲、他的母亲和他经常看望的一个兄弟,工作上的一个朋友,上司和他最近交的女朋友。表 3.2 显示了詹姆斯的个人构念。我们要求詹姆斯把对他重要的人逐一想想并决定把他们放在每个构念的什么位置上。

表 3.2 詹姆斯的个人构念

1. “受人尊敬”	对	“被人看不起”
2. “有教养”	对	“缺乏教养”
3. “热情、坦诚的人”	对	“冷淡的”
4. “过分情绪化”	对	“情绪稳定”
5. “容易与人相处”	对	“难以与人相处”
6. “工作成功”	对	“工作失败”
7. “信赖别人”	对	“没有自信”
8. “在学校表现好”	对	“在学校表现差”

现在有许多数学方法可以用来评估哪些构念对詹姆斯来说最重要。当然他自己就能确认这一点。然而评估表明与“尊敬”有关的构念(1)是极为重要的构念。这个构念与“有教养的”构念(2)和“成功的”构念(6)相关。第二个重要的构念关系到“信赖”(7),而信赖这个构念又与构念(3)和构念(5)有关。这样两组构念聚集在一起表明它们反映了詹姆斯在判断自己和他人时的两个重要的维度。要证实这一点,还有一种作法是把重要人物在重要维度上的定位用图示意。说明见图 3.1。

这张关于詹姆斯的图中,也许最明显的就是现实中的自己与所希望的自己之间的巨大差距。在“尊敬”和“信赖”两个维度上没有他的定位。尽管他的工作不错,但是显然他非常怀疑他的成就和他在其他人心目中的地位。他家里的其他男人,他的父亲和兄弟接近他的理想中的人物。不难看出如果做进一步的调查,这类构念库网格还要列出多少行内容。就詹姆斯的世界观而言,他可能会需要什么样的帮助,我们把这个问题留给你们去做深入的思考。

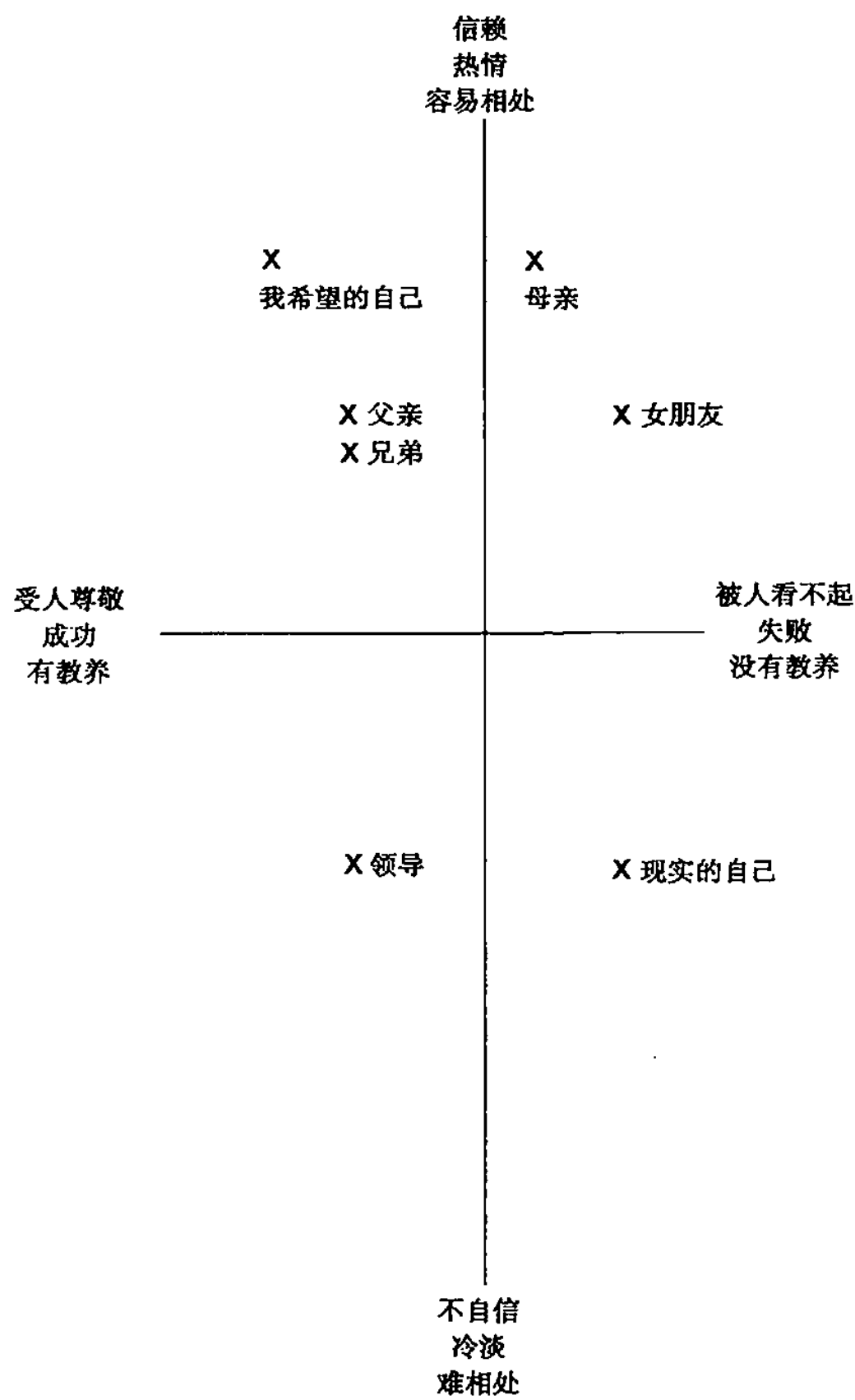


图 3.1 詹姆斯对重要人物的看法

归因：回答“为什么”的问题

乔治·凯利认为人们一般都会创建有关自己、他人或世界的理论，而了解他们特有的理论是理解他们行为的关键。当然，乔治·凯利并不是唯一强调这种观点的心理学家。凯利的理论开始对许多临床心理学家产生影响的同时，实验社会心理学领域内正在加速展开一系列研究，这就是后来著名的“归因理论”。归因理论关注的是一种特殊的构建世界的方式，也就是对因果关系的知觉。以归因理论的观点看，人们所做的事只不过是解释事件为什么会发生罢了。

责任的归属

对某种行为做出归因的解释少不了要利用复杂的、有关行为的背景信息。例如,在街上你看见一个陌生人 A 袭击了另一个人 B。为了对事件的发生做出归因,你可能需要考虑:A 通常有暴力倾向,还是他或她的暴力只是专门针对 B 的?这就是所谓的“辨别”信息。

你也许还需要考虑 B 是否通常是别人攻击的受害者(“多数人这样看”的信息)。

最后,A 以前就打过 B,还是这次事件只是一个偶然(“一致”信息)?

这类背景信息不仅对我们决定是否需要隔离 A 和 B,而且对判断事件的起因是否只是当时情境中的暂时因素都具有一定的作用。显然在日常生活的许多场合里,我们并没有理性地使用这些信息。如果一个陌生人对你做出不友好的举动,你可能认为你在什么地方冒犯了他/她,并没有想要搞清楚他/她对待每个人是不是都这样(不能使用“辨别”信息)。同样,你可能用自己无能的理由来解释你的某些问题,而不去考虑许多其他人也有相同的问题(“多数人这样看”的信息)。如果你希望对自己的归因风格了解的更多一点,那么试着做一下练习 3.2。

练习 3.2

你的归因风格

1. 想一想去年在你身上发生过的最坏的两件事。用 200~300 字来描述每个事件。
2. 再想想这两个事件。每个事件写几句话说明事情发生的原因。
3. 在你翻页之前,完成 1 和 2(看到练习的分数可能对你如何完成这个练习产生不利的影响)。
4. 归因理论表明你可能自然而然地努力去解释这两件事。浏览一下你最初对这两个事件的报告。有没有任何表示解释的短语(“因为”,“因此”、“由于”、“既然”等)。
5. 审察一下你自然而然的报告和第 2 步骤要求的解释,然后努力根据 Peterson 和 Seligman 的抑郁归因风格(看课文)将你的解释进行分类。
6. 就(a)内在因素、(b)稳定因素和(c)综合因素而言,对事件的解释有多少相似之处?
7. 对坏事你自己的归因风格可能是什么样?

当我们试图对行为作出解释的时候,心理学家会问,我们是否对情境进行了理性的评估或者我们做出的某种归因是否有什么地方受到偏见的影响。许多研究提到一种特殊的偏见。一般来说,人们经常表现出一种“积极”的偏见,也就是采用像维护自尊这样的方式来解释事情的倾向。我们许多人往往把成功归因于我们自身的品质,而将失败归咎于我们自身之外的一些因素。正如我们后面要看到的,人们在归因方面有着显著的差别。有

心理问题的人经常表现出一种与积极偏见相反的倾向,对于一些不好的事情,他们习惯用严重损害他们自尊的方式来解释。

归因与心理苦恼

抑郁症是应用归因观点的最重要的领域之一。Christopher Peterson 和 Martin Seligman 争论说有一种习惯性的构建因果关系的方式(一个归因方式),如果人们经历了不愉快和应激性的生活事件,这种归因方式容易让人产生抑郁,为此他们收集了大量证据来支持他们的观点。

有抑郁倾向的人用一种特殊的方式解释所发生的“坏”事情。首先,他们把事件归因于“内在因素”而不是“外在因素”,其次归因的内在因素是“稳定”的而不是能有所改变的。最后,内在原因是“综合”的,而不是“具体”的。让我们用 Seligman 引用的一个例子来说明这个现象。

如果你试图解释为什么你被女友拒绝了,而你又容易产生抑郁,那么你可能会从自身而不是从女朋友身上找原因(你会说“我没有吸引力”而不会说“她无情”)。如果你的解释是稳定的而且不可能改变(“我没有吸引力”而不是“我的表现有些不自在”),这样就更可能让你产生抑郁了。最后,你可能不考虑特定情境而把受到拒绝的事归因于你自己的一般品质(“作为一个人我没有用”,而不是解释为“我在处理异性关系上有困难”)。一些研究显示,抑郁的人具有这样的思维方式。但是必须置疑的问题是,这种归因风格是否是抑郁的结果而不是抑郁的原因。从理论上讲,要证实 Seligman 的理论,我们需要证明不良的归因风格是在抑郁发生之前就存在了。在人们遭遇应激生活事件变得抑郁之前,评估人们的归因风格并不是一件容易的事。我们必须记住抑郁患者那些明显歪曲的思维方式有时候比不抑郁的人的思维方式更有效和更现实。

试着做下面的练习 3.3。

练习 3.3

一个团体练习

想想下面可能发生的事情。肖恩(18岁)去年交了一个正式的女朋友,叫桑迪。他们计划晚上外出,但她突然失约了。当他回家后,他发现了她的电话留言,她告诉他他们的关系结束了,她不想再见到他。肖恩对这件事如何归因呢?写下他可能提出的所有可能的解释。现在根据下面的维度将解释分类:

- 对肖恩来说这原因是内在的(例如,由于我的问题导致关系破裂)还是外在的(是桑迪或情境的问题)?
- 这个原因是稳定的东西(不会改变的事情)还是不稳定的东西(能够改变)?
- 这个原因是综合的(一个涵盖范围比较大的原因,譬如我是一个糟糕的男朋友)还是具体的(有限的原因,譬如晚上出去喝的太多)?
- 这个原因是肖恩可控制的还是不可控制的?

这些不同的归因类型对肖恩可能会产生什么影响？确定一个对他来说是内在的、稳定的和不可控制的原因。这种归因导致的情绪和行为的后果是什么？他可能会有什么样的感觉？确定一个对他来说是外在的、不稳定的和可控制的原因。他会有什么样的感觉和行动：

一些讨论的问题：

1. 一般在那些容易感到抑郁的人身上会发现哪种归因类型？容易生气的人会是哪种归因类型呢？
2. 一些人对发生在他们身上的事会偏爱某种特定的归因模式吗？
3. 对他们的人格来说，这个结果可能是什么？

专栏 3.1

对罪犯的相关预测研究

现在有许多在监狱环境工作的应用心理学家。他们一个重要的任务是评估监狱罪犯的人格以便预测罪犯从监狱释放后重新犯罪的可能性。

两个加拿大的心理学家 Wagdy Loza Amel 和 Loza-Fanous 对加拿大 305 个被判刑的罪犯在他们被释放回归社会之前进行了“自我评价问卷”(SAQ)调查。然后对他们追踪研究 60 个月，每隔 4 个月进行一次。测量的结果是暴力累犯都会重新犯这样或那样的罪并违背了假释的条件。SAQ 的分数预告了所有这些结果。SAQ 总分与重新犯罪之间的平均相关是 +0.4。尤其是具有犯罪/反社会观念和有反社会人格问题对返回社会又重新犯罪很具有预测性。因此，这类人格测量对预测性评估是很有用的。

要进一步了解详细情况请看：

Loza, W. 和 Loza-Fanous, A. (2003) 自我评价问卷(SAQ)对预测暴力和非暴力累犯的效度的验证：一个五年追踪研究。刑事审判与行为, 30, 709-721.

评估人格的方法

一个人可能因为各种原因接受人格评估。评估涉及的范围很广，有由于对自己“天性”好奇而进行的评估，也有需要对某种工作方式或某种心理治疗是否适合的评估。心理评估的形式在很大程度上受评估者的理论倾向的影响（例如，心理动力学观点和与之相对的行为主义或认知心理学观点）。许多人格评估并不都是由心理学家来做，例如那些没有接受过心理学专门训练的人，在他们试图要确定某人是否开朗足以胜任这个职位或者是否认真能够承担这种非常精细的工作，他们也会使用人格评估。一般说，心理学家的人格评估与平常的评估或外行的评估有所不同，主要表现在以下几个方面：

- 评估更可能建立在得到了某些科学研究和经验支持的人格理论的基础上。
- 评估技术的有效性可以用科学的方式得到证实。

- 评估中要使用多渠道信息来源。

一般说,全面评估会将心理测量学的测验、行为观察和会谈结合起来考虑。

人格的心理测量学的测验是多种多样的。遗憾的是,现在的情况看起来是那些得到一般民众普遍认可的测验却并不被重视科学性的心理学家看好,罗夏的墨迹测验(The Rorschach Inkblot Test)和主题统觉测验(TAT)大概就属于这一类。明尼苏达多相人格调查表(MMPI)尽管严格地说,它是对心理和精神变态而不是对人格本身的评估,但是它却是世界范围内,尤其是在精神病领域里使用最广泛的一种心理测验。NEO(神经质、外倾、开放性)人格调查表是当代有效性得到很好证实的人格调查表,该量表设计是为了测量大五人格维度的(见上面的讨论)。

虽然自我报告调查表(像 MMPI 和 NEO)的可靠性是独一无二的,但仍然有许多瑕疵。在测验中尽管我们设计了一些具有防护功能的量表,但是人们仍然可能不如实报告他们的人格(装好或装坏)。在与工作有关的评估中,尤其成问题的是表现出社会所希望的、偏爱的特质(装好),显然被试这里是为了自己的利益而拒绝承认某些消极特质。由于这样或那样的原因,直接的行为观察成为人格评估的一个组成部分也是十分必要的。行为频率的研究试图列出构成某一特质(例如,羞怯)的具体行为,然后让这个人(加上其他的观察者更好)记录下这些行为的频率。在临床上,这种行为的处理与常规心理测量学调查相比也许是变化更敏感的测量指标。认知行为治疗除了对外显行为的评估以外,也需要对某些损害性的想法或认知(例如,“我没有用”的想法出现的频率)进行评估。

毫无疑问,会谈在人格评估者使用的方法中也占有一席重要的位置。然而,需要告诫的是,心理调查表或问卷存在的问题,会谈也同样存在。会谈的资料需要与其他渠道收集的信息以及个人生活史的已知事实进行对照比较。

推荐的读物

Boeree, C.G. (current). *Personality Theories*.

<http://www.ship.edu/~cgboeree/perscontents.html>.

<http://www.socialpsychology.org/person.html>.

Engler, B. (1999). *Personality Theories*, 5th edn. Boston: Houghton Mifflin.

第四章



你的性：是男性还是女性

- 性还是性别？
- 生物学影响
- 激素和行为
- 性与性别身份
- 从出生到成熟
- 性别差异在改变吗？
- 校园和未来生活的性别差异

我们的性别被我们认为是理所当然的事。“是个女孩还是个男孩？”所有怀孕的父母都会问这个问题，有的是在孕期身体检查的时候问，或更多的是在婴儿出生后问。然而，一旦得到答案，女孩或男孩所意味的东西让一大堆期望随之而来。如果我们让任何一个人描述一个典型的阳刚气的男性或典型的阴柔气的女性，他们很可能告诉你说：“阳刚气”个体的固定形象是一个强壮、雄心勃勃和支配型的人，而“阴柔气”的个体看起来温柔、有爱心和不那么自信。但是，这样的定型反映的是两性之间的生物学差异吗？

性还是性别？

我们所说的性差异指的是生物学的差异，也就是与性激素、性器官和生殖有关的先天特征，而性别差异指的是心理学特征和社会属性。性与性别之间的关系并不是一个简单的线性关系，因为性别的差异既有生物学的原因，也有环境的影响，或者说是两者相互作用的结果。围绕着这个问题的研究和争论一直不断，众说纷纭，莫衷一是。

在这一章，我们将从源头——妊娠开始探讨性别的差异。我们还要审视性染色体与激素对个体的影响，尤其是它们对自己作为男人或女人的感觉的影响。我们还要讨论人们认为存在着男女性别差异的领域，特别是智力与能力的范畴。

生物学影响

男性是由 Y 染色体决定的，因此从定义上看，男人的“性”是由他父亲决定的。英格兰国王亨利八世指责他的妻子们没有给他生儿子是错误的，如果说有错，也是他自己的错，当然这也不是他所能控制的。

缺乏 Y 染色体，个体就会发育成女性，即使只有一个 X 染色体出现（就像特纳氏综合征那样），个体也会发育成女性（尽管她在某些方面与 XX 的女性的确有所不同）。Y 染色体的存在加速了男性性腺（或睾丸）细胞的生长和分裂，大约在妊娠后第 16 周，我们就完全能依据性特征识别出男性。女性的性腺（卵巢）细胞分化的开始和结束都比较晚，大约需要妊娠 20 周。睾丸和卵巢一旦形成就开始分泌性激素，性差异的其他过程是在激素的调控下完成的。

激素和行为

男性激素统称为雄性激素，其中最主要的是睾丸素。雄性激素会使身体发育男性化，负责具有成年男性身体特征的肌肉和骨骼的生长。

说到激素，女性比男性更为复杂。在发育早期女性的雌激素主要与性分化有关，以后还影响卵巢卵子（或卵细胞）的生长以及女性的生殖器和乳房的发育成熟并使青少年脂肪沉积增加。女性体内还分泌黄体酮。它的作用是为子宫受孕做准备，怀孕后保持妊娠并促进胚胎发育。对于成年育龄女性来说，雌激素和黄体酮的分泌是周期性的，这个周期就是我

们所知的月经周期,平均每 28 天重复一次。

我们在两性身上也发现了通常与异性关系更为密切的激素。

性激素影响各种不同的性和非性行为的表达。的确,几乎所有的行为方式都可能在男性和女性身上表现出来。来自非人类动物的例子说明了这一点,当然,我们不能假设人类的功能与动物的功能完全一样。哺乳动物的骑跨是我们经常把它与雄性行为相联系起来的行模式,因为它是交配的典型模式。然而雌性大约在排卵的时候也可能做出这种反应。的确当母牛准备与公牛交配时,它经常会骑跨其他母牛,农夫看见了,就知道母牛准备交配(或准备人工授精)。因此这种“雄性”性行为在两性身上都有所表现,它不是雄性特有的行为模式。

啮齿动物的生理学研究已经显示出性激素对发育和行为的影响。如果一个雄性白鼠在出生时,即尚未出现完全性分化时被阉割,而在成年时被注入雌激素,

它的行为就像雌性白鼠一样,尽管它无法繁殖。同样,雌性白鼠在婴儿期被摘除卵巢,它的行为在成年时表现得更像雄性,在一个怀孕的雌性白鼠面前,它的行为就如同一个雄性白鼠。在这两种情况里,行为并不是由遗传的性决定的,激素的缺失与否起着关键作用。

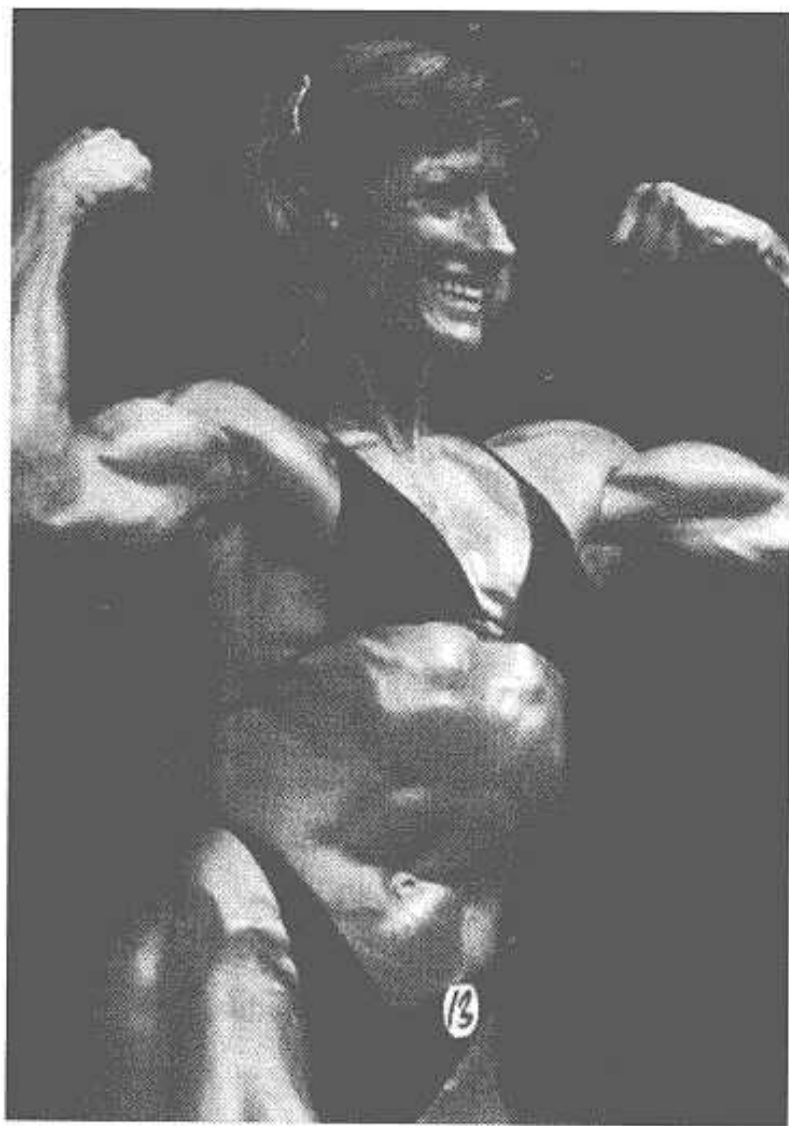


图 4.1 这是女性吗?
(David Reed/Alamy)

性与性别身份

有雄激素并且生理发育也完全是按照雄性模式进行的,这样就可以让个体感觉自己是个男性吗? 性别身份是个体关于自己作为男性或女性的私有经验,到目前为止心理学家还没有完全搞清楚性别身份是怎样形成的。我们要看的第一个研究是生物学研究。

生物学与性别身份

当孩子们对异性儿童的玩具特别感兴趣的时候,他们的父母经常会表现出他们的担心。他们感觉这是“不对的”,实际上他们表达的意思可能是说他们的行为和情感与他们性别不相称。所有的文化对某一性别应该具有什么样的特征、行为方式、着装以及职业都有一些固定的观念,而且这些观念形成了所谓性别分类的标准。我们对偏离正常的性模

式的担心，表明在内心深处我们认为它可能导致我们不希望的事情发生。

如果生物学决定性别身份，那么不管成长过程中他们发生了什么，“男孩就是男孩”而“女孩就是女孩”。我们有什么证据可以证明情况是这样的呢？

有极少数人他们的性别不明确，不知他们是男性还是女性。对这些人的研究使我们对生物学与性别身份的关系有所了解。

Julianne Imperato-McGinley 和他的同事研究了多米尼加共和国圣达·多明戈城的一个社区。这个社区里有一些人患有比较罕见的遗传疾病(5 α -还原酶缺乏)。这些男性患者在婴儿期看起来常常像女性，但是在青春期会长出男性生殖器并出现第二性征。这些看起来像女性的男性即使最初被当作女性抚养，他们仍然能够变成男性，具有男性的行为和性别身份。研究人员认为塑造了他们的性别身份的是生物学而非他们作为女性被抚养的经验。

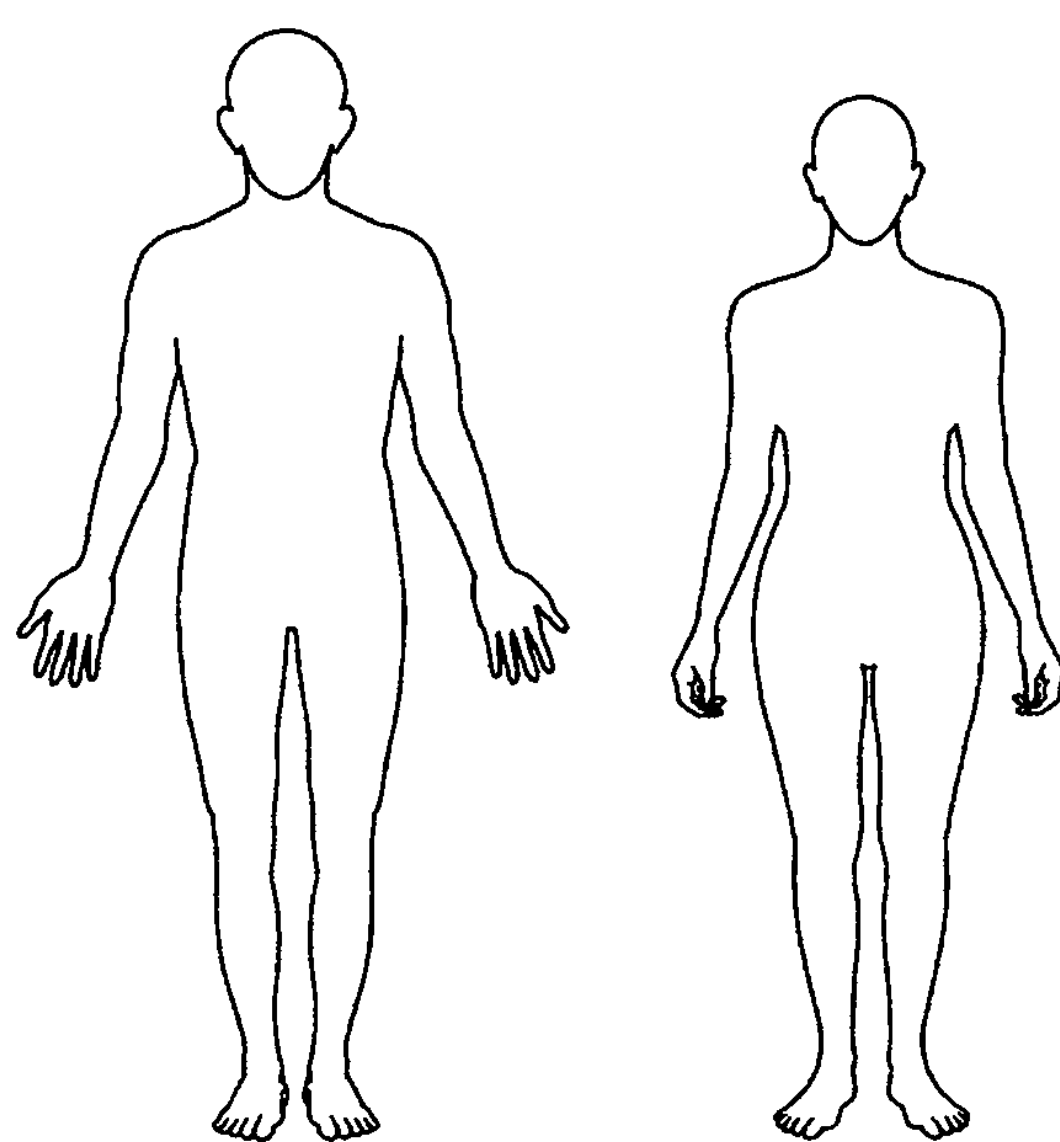


图 4.2 典型的男性和女性的体型

然而，John 和 Joan Hampson 却表达了一个完全相反的观点。他们对 100 多名假两性畸形(这些人出生时，他们的生殖器外观和他们各种内在结构，譬如性腺、染色体和激素明显不一致)进行了研究。他们的研究表明，一些假两性畸形出生时被指定了一种性别，后来发现这个性别不合适，但是他们长大后仍然能很好地适应指定给他们的性别，即便后来的事实表明，他们的性别更倾向于与所指定的性别相反。这个研究使两位研究者认为婴儿出生时他们的性心理是中性的，而性别身份是习得的。专栏 4.1 着重阐述了性别身份能否习得的问题。

专栏 4.1

男孩能够学习变成女孩吗： 一个“自然”实验

“自然”实验是一种研究人员不操纵自变量,而是利用自然发生的事情进行的实验。这个自然实验对性别身份是否能习得的问题,也就是 John Hampson 所提出的问题做了解释。的确,采用像研究白鼠那样的方法研究人类两性之间的差异是不可能的,或者说是违背伦理原则的。但是由于一次偶然的外科手术,使我们有机会进行了一次自然实验。

1965 年,一对孪生兄弟,其中一个叫布鲁斯的男孩在他 7 个月的时候由于一次包皮环切术的失败,让他失去了阴茎。在他 22 个月的时候,他父母向人咨询后,遵照他人的建议将这位受伤的孪生子当做女孩抚养,然后给他做了外科手术,将他遗留的男性生殖器和性腺摘除并给他改名叫布伦达。因为那个时候还没有再造手术。这个男孩会形成女性性别身份并表现出适宜的女性行为吗?他的孪生兄弟布莱恩发育成一个正常的男孩。尽管最初布伦达看起来适应得比较好,但是她还是有许多问题,她的行为很男子气而且在她 15 岁的时候,她知道了自己小时候的遭遇以后,她又恢复了男孩的生活,改名叫大卫,并且最终做了再造手术。后来他结了婚并成为一个继父。

性别身份的形成取决于生物学因素而不是早期的习得经验。这个自然实验可以说是支持了这种观点。尽管如此,大卫的确有一些作为男孩的早期经验,因此要想把生物学因素和早期经验分开可能也不那么容易。令人悲伤的是,大卫的生活以悲剧告终:在 38 岁的时候他自杀了。他的兄弟在那两年之前因药物过量而死亡。要进一步了解这个案例的详细情况,请看 John Colapinto 的报道。

对这样明显的相互矛盾的研究结果我们会怎样看呢?

我们不能忽视的事实是两个研究都是关于那些与常人大不相同的个体的研究,对这些人来说,成为正常人的压力大概比绝大多数正常人要大得多。圣达·多明戈的研究似乎表明早期的抚养经验可能影响到性别身份的形成,而激素的影响对改变最初的性别身份也有一定的作用。但是在青春期,成为男人的压力能促使他们变成男性吗?大概我们可能得出的唯一的结论是:关于性别身份确立的答案并非只有一个,先天或后天都具有一定的作用,而且两者之间的相互作用随着个体的生物学和抚养环境的不同而不同。然而,的确还有一种我们熟知的被称之为易性癖的情况,它使这个问题的争论陷入更加混乱的境地。

有易性癖的人认为其拥有的这副躯壳是错误的,这将他或她置于一个尴尬的境地,其性别身份和生物学的性是相反的。尽管我们做了许多研究,例如看看激素水平是否存在着差异,但是经证实并没有存在明显的差异,因为这种情况与生理因素没有什么关系。这表明生物学因素并不能机械地决定性别身份,而且它还提示经验也有一定的作用。的确,现在有证据表明有易性癖的人的父母在他们童年时可能允许他们,或者甚至鼓励他们穿

异性的服装。

早期的生活经验或习得的经验，而非生物学因素，可能对性别身份的形成具有一定作用。这种观点从易性癖那里得到了一些支持。然而我们还要考虑其他一些关于性别身份的理论。

精神分析理论

西格蒙德·弗洛伊德认为性别身份的形成集中在性心理发展的生殖器阶段，也就是3~5岁儿童出现俄狄浦斯情结或恋父情结的时期。弗洛伊德认为儿童在这个阶段开始意识到男孩和女孩生殖器不同并注意到男孩不像女孩，男孩有阴茎。男孩开始有了一种欲望，想取代父亲独占母亲的情感并且对父亲有一种敌意感。但是，由于惧怕父亲会因为他非分的欲望而阉割了他，所以他努力把自己变成像父亲一样的人（因此，他也要引起母亲更多的关注），以这种方式来解决他的问题并且以父亲自居，解决俄狄浦斯情结。因此，性别身份是通过对父亲的自居作用取得的。

对于女孩来说，恋父情结与女孩的阴茎嫉妒感有关，反之，对男孩而言，俄狄浦斯情结与惧怕丧失阴茎有关。弗洛伊德对恋父情结并没有给予充分的阐述，但是弗洛伊德认为在性心理的正常发展过程中，不论是男孩还是女孩在生殖器结束阶段都获得了对同性父母的身份的认同。

对心理学家而言，弗洛伊德的理论尽管产生了深远的影响，而且它的影响持续了一个多世纪，但是他们并没有把他的理论视为一种有用的解释。现在的确有证据不支持弗洛伊德的观点，而且他的理论有许多是难以通过经验调查得到证实的。因此，他们认为其他研究可能更富有成效。

认知发展理论

劳伦斯·科尔伯格(Lawrence Kohlberg)从一个完全不同的角度来探究性别身份的形成。他受皮亚杰认知发展阶段论(在第9章讨论)的影响。他的理论考察了在意识到性别差异时儿童的思维，探讨了儿童对自身作为男性或女性是如何理解的。最初，儿童集中注意两性间表面的差异，但是一旦儿童知道了她或他是女性或男性，这个孩子就要做与她或他性别身份相称的事。科尔伯格认为重视与自己一致或像自己的东西很自然。因此，儿童会模仿那些像自己的人，通常女孩模仿妈妈而男孩模仿爸爸。

科尔伯格认为生物学因素和环境因素两者对性别身份的形成都具有一定的作用。这个理论最重要的方面是考虑到儿童对性别的思维以及男孩或女孩是如何理解这种知识的。

社会学习理论

20世纪60年代大卫·林恩(David Lynn)和沃尔特·米歇尔(Walter Mischel)提出了另一种理论，他们从社会学习的角度诠释了性别身份的形成。这种理论表明性别身份是通过观察、模仿和强化的途径(第12章进一步讨论)将个人特征或角色特征内化而形成的。最初，两性儿童都可能认同他们的母亲，但是通过鼓励和强化，小男孩很快就学会了模仿像父亲那样的男性的一举一动了，因为“男性适宜”行为受到了强化。小姑娘表现的

女性行为受到鼓励,因此她们模仿女性的言行举止。与精神分析理论和认知发展理论不同,社会学习理论预测因为儿童主要接受女性的照看,因此学习做一个女人对女孩来说比较容易,而对男孩来说学习成为一个男人的过程就没有那么容易了。

我们也许永远不可能测试这些理论的解释哪个是正确的,但是毫无疑问的是模仿和自居作用是形成我们独一无二的人格的强大力量。

从出生到成熟

裹着尿布的幼小婴儿乍看上去我们并不知道他是男性还是女性,但是一旦我们知道了这个孩子是男的或女的,这个影响对我们来说是深远的。毋庸置疑的是,男性和女性之间存在的一些差异可以追溯到童年和青少年时期的影响。关于父母与幼小婴儿的研究已经清楚地表明,男孩和女孩出生后不久父母对待他们的态度通常是不一样的。一个调查研究发现父亲对他们的新生儿子的评价是很机灵、协调性好以及很强壮,而对新生女儿的评价是很乖巧、温柔和娇弱。这种评价只是父亲看了一眼婴儿做出的,他们甚至还没有把他们抱起来呢。从这里我们可以看出很可能是某种刻板印象影响到父母对他们的幼儿和幼女的态度。

一旦降生于世,性别定型的影响就会逐日增强,孩子们很快就知道了什么是“男性适宜”的行为方式和“女性适宜”的行为方式。研究显示大约在2岁左右的时候,儿童开始对“妈咪”和“爹地”说话有了措辞上的差异,可能还有对“男孩”和“女孩”的用词差异,尽管这些差异最初只是称呼而已。随着孩子逐渐长大,他们开始领会了两性之间的基本差异。但是孩子们是在几岁开始认识到他们无法改变的性别属性的,目前还存在着争议,正如我们在性别身份形成的讨论中所见到的那样。

发展的速度

在早期,男孩在身体发育的许多方面都落后于女孩,譬如站立、走路和说话。这种情况一直持续到学龄初期,这时候在幼儿园女孩在许多功课上普遍领先于男孩。女孩在生理方面的成熟也比男孩快得多,这种现象反过来会影响到她们的智力发展。孩子的童年通常是以母亲和女教师为中心,这表明以女性为主宰的童年世界也可能会加速女性的发展。然而女孩子在6岁左右以后通常失去了她们早期的优势,这时候男孩子似乎在学业的许多领域赶上来了。

女孩通常比男孩进入青春期早一年左右,女孩大约11岁到13岁的时候出现“生长高峰”,而男孩的生长高峰大约是13岁到15岁。但是当女孩的身高在青春期达到顶峰时,男孩以后还要再长几年。青少年阶段是刚刚获得成人身份的关键期,而性别身份是这个时期的核心内容。John Archer指出男孩和女孩有着不同的发展道路,这在一定程度上是文化期望的结果。

例如,他提出关于异性行为方面男孩似乎比女孩更固执和强硬;譬如“假小子的姑娘”与“娘娘腔的男人”相比,前者得到社会的认可度要比后者高得多,比如女孩参加男孩的运动很容易,而反过来则不行。但是这种变通性在一生的不同时期对男孩和女孩来说是不同的,女孩的兴趣在童年是灵活多样的,但是到十几岁就有所减少,而主要集

中在身体和性的吸引力以及人际交往方面。反之,在十几岁时男孩的兴趣通常日益扩大而不是缩小。

性别差异在改变吗?

在 1974 年,Eleanor Maccoby 和 Carol Jacklin 发表了他们著名的著作《性差异心理学》。作者对那时发表的所有研究文献进行了综合回顾,他们的结论引起了广泛的关注和研究。在这几年期间,研究还在继续,然而一些最新的回顾研究表明一些最初得到确认的差异似乎消失了,而发现了一些最初并没有被 Maccoby 和 Jacklin 证实的新的性别差异,因此争论还在继续。见练习 4.1,该练习是关于媒体对男人和女人的描写。现在让我们来看看两性在人格、行为和智力方面的差异吧。

练习 4.1

媒体对男人和女人的描写

操作指南

这个练习需要先选出一大堆的杂志。从每本杂志中剪下前面的 10 张男性照片和前面的 10 张女性照片。然后描写每张照片的男性或女性是如何着装的,她或他在做什么(包括是否主动或被动),她或他看起来从事什么工作,还要写出他或她与照片中的其他人的关系。所有的照片都做这样的记录。例如,你可以写“穿着晚礼服的女人,坐下来喝酒并看着一个男人”或“穿着时髦套装,开着一辆豪华汽车从曼哈顿岛疾驶而过的男人。”当你完成了这个任务,把你对男性的记录与你对女性的记录进行比较。

结果

关于对男人和女人的描写,你的记录让你了解了什么?在拥有很大权力的位置上,在活动中或地位比较高的工作中,哪个性别被描写的更为主动?

你也许想重复这个练习,但是这一次选录像带上 10 个电视广告,然后记下你对电视广告中的女人和男人的描写。

人格和行为

人们提出许多关于两性间人格差异的见解。像雄心、驱动力和竞争这样的品质被认为是典型的男子气,反之顺从、体贴入微和富于感情被看作是典型的女性特征。这些观点是否有什么依据,对研究人员来说,要找到一个明确的答案是极其困难的。就拿研究比较多的攻击来说,毫无疑问男孩比女孩更喜欢使用武力和参加一些喧闹的游戏。但是如果把口头攻击譬如奚落和辱骂考虑在内,女孩是否比男孩的攻击性差呢?我们一点也不清楚。其他与此相关的研究表明男孩往往更倾向于冒险、独立和竞争,而女孩则相应地表现出更有爱心,在社交方面比较敏感和易动感情。

男孩和女孩之间的这些差异会持续到成年吗？

人们经常断言女性对人比较感兴趣，而男性可能对物体或事情比较感兴趣。在儿童游戏中，情况的确如此。许多研究显示女孩子的游戏往往是以其他人为中心的，譬如玩娃娃和扮演学校、家庭或医院的情节，而男孩往往对“机械”和“科学”游戏感兴趣，例如操纵机器、建筑游戏和计算机。在成年，我们可能也看到与此相似的倾向。大众阅读材料和杂志显示男人的业余爱好和娱乐活动集中于物体，诸如汽车、修剪植物和自己动手制做东西，而女人则更关心的是人和人际关系。

20 世纪 90 年代，John Gray 首次发表了《男人来自火星，女人来自金星》一书。在这本畅销书中，John Gray 争辩说，男人和女人在人际交往中采用的方式截然不同。例如，他认为一个女人的自我感觉是由她的情感和她的人际关系的性质界定的，而一个男人的自我感觉则是由他获得结果的能力界定的。

他继续指出，虽然他们讲同样的语言，但是他们的话所表达的意思则完全不同。这些观点似乎支持了女人与男人相比更关注“人”的说法，并暗示这是男女之间的根本差异。Gray 的观点并没有心理学研究的依据，但是他的一些观点却在一定程度上得到了心理学研究的支持。

女人与男人之间还存在着其他差异，例如，在有群体压力的情境中女人比男人更容易顺从；她们比男人更容易被说服；她们比男人对非言语线索更为敏感。而且男人和女人似乎有着不同的交流方式。谈话分析显示男人比女人更自信，他们往往最大限度地控制着双方的相互交往。我们也许可以说男人与女人在使用权力的策略上通常也存在着重大差异。

智力和能力的性别差异

几个世纪以来，男人们欣然接受了女人不仅与男人不同，而且女人比男人差的观点。这种现象在查尔斯·达尔文对差异的概述中可窥一斑：

“不管做什么男人都可能比女人更卓越，不管是需要深刻思考、推理或想象的事，还是只运用感官和手就能解决的事。这充分显示了两性在智能方面的主要差异。”

今天，我们绝大多数人可能不会同意达尔文的观点，然而对于智力和能力方面的性别差异人们还是进行了大量研究和讨论。现在达成共识的是女人和男人在一般智力方面没有差异，但是两性在智力测验分数的总体分布上的确不同。1970 年，心理学家 Alice Heim 讨论了“女性的居中状态”，她的意思是说，大多数女性的智力测验分数位于平均数水平，而位于智力测验分数的两极的以男性居多。换言之，可能男性之间的差异或离散程度更大。

当我们考察能力差异时，我们想起 Eleanor Maccoby 和 Carol Jacklin 的结论，他们说女性往往在涉及词汇的测验上（言语技能）做得比较好，而男性在空间和数学测验方面相对来说比较好，也就是操纵图形和数字的能力比较强。

在言语能力方面，Janet Hyde Marcia 和 Lynn 最近的分析表明，在大多数言语能力方面女孩的确略强于男孩，而且最大的差异表现在语言表达方面。Michael Rutter 和其他人指出在整个讲英语的国家里，阅读无能实际上更多见于男孩。

在数学方面，我们考察了三个不同领域，即计算、概念和问题解决，我们发现主要的差

别是在问题解决方面。尽管在6~10岁之间最初女性在计算方面优于男性，但是大约从14岁开始男性就胜过女性。同样，在空间能力方面男性也占优势，主要差异表现在心理旋转方面（对物体在二维或三维空间旋转的想象能力）。

然而，最近研究表明这些差异可能在逐渐缩小，例如在许多有关数学能力的研究里，人们没有发现性别差异。

我们观察到的这些差异的原因是什么？为什么差异的程度会发生改变？一些研究表明两性在大脑皮层功能偏侧化（例如，大脑哪个半球具体负责哪些特定的工作）上的差异或者每个半球与胼胝体的神经纤维连接的状况或许在一定程度上可以解释这些性别差异。Simon Baron-Cohen 提出胎儿期的睾丸激素会加速男性的右半球生长，而这个半球主司空间能力，因而男性为什么在空间和数学能力测验上优秀的现象在这里可以得到部分的解释。另一方面，对女性而言，有研究表明女性大脑皮层功能的偏侧化低，因此人们认为，语言的双侧表象可能是导致女性言语测试成绩优秀的一个因素。我们在观察男性和女性被电击后的影响时，发现了一些支持这种观点的证据。两半球通过胼胝体连接，女性的胼胝体大一些，因此女性言语流畅性比较好可能与此有关。

不管怎样，我们不应该低估两性在治疗和养育方面的差异，因为它们可能会使比较小的生物学差异增大。关于什么适宜女性和什么适宜男性的刻板印象也是促使性别分化更为明显的一个因素。由于发达国家一直在倡导机会均等，因而我们将会发现能力的性别差异在不断缩小。

校园和未来生活的性别差异

在今天的学校里，我们仍然能发现男孩和女孩往往有着不同的兴趣。例如，从幼儿园起，不管是在家里，还是在学校，男孩使用计算机的比女孩多。然而除了单纯的生物学因素以外，还有其他因素也可以解释这种性别差异。研究显示，父母亲更可能为男孩购买计算机，而且计算机游戏通常是以男性特征为主的。因此，“计算机是为男孩准备的”这样的刻板印象所产生的一个结果是减少了女孩参与游戏的机会。

能力差异对男性和女性的学校考试成绩有怎样的影响。2004年英国的GCSE考试（普通文凭教育考试）的统计显示，“女生继续胜过男生，尤其是在高年级。”中学高级水平考试（A-level）也显示出相同的模式，不管是通过率还是在得高分上女生都再次超过男生。然而，当浏览参加这些考试的人数时，我们再次发现了性别差异。例如女生主修像心理学（三倍多）和英语（两倍多）这样课程的人数比较多，而男生多主修物理学（接近四倍多）和计算机研究（八倍多）。

这些学校考试成绩肯定不会支持旧有的观点，即认为男生比女生聪明，即使某种性别会偏爱某些特定的学科是显而易见的事实，但是女生现在整体胜过男生。

我们发现女性在学校成绩很好，那么她们在工作岗位上同样也会成功吗？今天与十几年前相比，越来越多的女性走上了工作岗位（包括大部分有小孩的女性），但是男性仍在比较高的权力层占据主导地位。对于一些人们认为对智力要求比较高的工作，例如大学，男人也是主流。这种情况是能力差异造成的，还是性别歧视的结果？2005年，哈佛大学校长 Larry Summers 声称在顶级的研究型大学里，只有极少数女性从事数学和工程学研

究,这是由于尖端研究所需要的才能有所不同造成的。对于这些领域女性缺乏的现象我们是用生物学因素解释还是用文化因素解释呢?说到文化因素,特别是消极的性别刻板印象具有不可估量的作用,正如哈佛大学的法学教授 Alan Dershowitz 所说,它直接影响到谁会在这样的大学里得到任命。关于瑞典大学教师的研究显示这个层次也存在着明显的性别歧视。研究发现女性获得研究基金所需要做出的成绩是申请同样基金的男性的两倍半(发表的东西要多出两倍半)。见专栏 4.2,是关于大学教授层次以男性为主流的又一个例证。

专栏 4.2

胡须和教授

男性与女性之间的许多差异只是存在着相关,这种相关或许与生物学差异有因果关系,或许没有。有些相关可能真的与生物学差异有联系,例如成人的身高,而有些相关纯粹是文化差异导致的,比如说头发的长度与性别之间的相关:女性通常头发比较长。Sarah Carter 和 Kristina Åström 最近的一段研究显示 10.5% 的大学讲师留胡须,教授留胡须的比率上升到 21.4%,而中层工作人员留胡须的百分比也是居中的。这能说是睾丸激素的高水平影响了成为教授的可能性吗?或者说留胡须可能就是鉴别教授的标准吗?你也许想和你的朋友和家人讨论导致这个研究结果的所有可能的原因吧。

英国的法律庄严宣告机会均等已经有 30 多年了,但是据 2004 年的统计显示,男性的工资收入比女性多 19.5%。在 2004 年,英国政府启动了缩小这种收入差距的计划,贸易工业部部长 Patricia Hewitt 发表评论说“行业的性别歧视使各个年龄段的妇女得到的机会有限并且使她们不能充分发挥她们的潜能”。尽管现在劳动力的 49% 是由女性构成,但是她们主要集中在几个行业,譬如行政机关、儿童保育、销售和护理。Hewitt 说:“有许多女性希望进入自然科学或制造业谋职,但是由于人们认为一个女性是不能做这种工作的,这种错误的观念将她们拒之门外。”不管获得多少在非传统领域工作的机会,在一些特定的领域男性与女性的均衡分布依然是不可能的。甚至当女性和男性都表现出对特定工作的适合,也同样有价值时,也无济于事。

对于女性来说,一个两难问题是,尽管现在绝大多数女性走上工作岗位,然而她们的家庭责任依然没有减轻。英国的统计显示女性仍然承担了绝大部分家务劳动(见 2004 年全国性统计在线)。如果这种状况没有影响到男性的角色改变,那么女性的角色就不可能发生变化。随着离婚率上升和单亲家庭的增多,这些单亲家庭主要由女性主持,照顾孩子和料理家务依然属于女性而非男性的职责似乎是不可更改的事实。

显然,在英国以及西方世界的其他国家为两性提供的平等机会越来越多,然而性别歧视依然盘踞在许多领域而且丝毫没有消失的迹象。例如,男性是第一顺序继承人的法则依然是英国君主制的一部分,而且在许多贵族家庭的情况也是如此,男性继承人要优先于女性继承人。因为性别歧视仍然是我们社会组织的一部分,所以要想真正实现机会均等

是很难的。对于一些人来说，它只是个理想，当然还是有许多人反对性别歧视，赞同男女平等。在 21 世纪，如果我们的目标是机会均等，那么实现这个目标还需要我们做大量工作。

推荐的读物

- 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*, rev. edn. Cambridge: Cambridge University Press.
- Basow, S.A. (1992). *Gender Stereotypes and Roles*, 3rd edn. Belmont, Calif.: Brooks/Cole.
- Nicholson, J. (1995). *Men and Women: How different are they?* Oxford: Oxford University Press.
- Matlin, M. (2000). *The Psychology of Women*. London: Harcourt College Publishers.
- Trew, K. and Kremer, J. (1998). *Gender and Psychology*. London: Arnold.

第五章



你 和 他 人

- 社会角色
- 我们的所做和所想
- 定型与偏见
- 别人是如何影响我们的？
- 从众
- 服从与权威
- 暴力与大众传媒
- 社会影响力

- 一个10岁的男生天天穿着他的 Real Madrid 复制足球衬衫,经常改变他的发型,他的偶像大卫·贝克汉姆留什么发型,他就换什么发型,而且梦想在国际大赛上罚球得分。

- 一群十几岁的女生追逐着她们喜爱的歌星罗比亚·威廉斯在全国各地跑,哪里有他的演唱会,她们都会去,购买他所有的唱片并把他的照片贴在她们的卧室里。

社 会 角 色

关于我们如何成长,长成我们现在这个样子,有一种人格发展理论告诉我们,这是我们模仿或扮演其他人的角色的结果。那些被我们模仿或扮演的人就是所谓的原型。以上两个例子说明了来自体育界和娱乐界的两种原型,他们通常会对大一点的孩子和十几岁的孩子产生影响。而对年幼的孩子来说,家里的原型(例如,他们的父母、其他亲戚)可能会对他们产生强烈的影响,但是随着他们一天天长大,他们的原型就变得越来越多样。他们的原型可能是朋友、老师、或邻居而且在以后的生活中原型的圈子还会扩大,体育明星、大众媒体名人、社会改革家或政治家都有可能成为他们的原型。人本质上是社会的存在,这是一个显而易见的事实。我们的行为、谈话和思维不可能不经常与别人发生联系。

这个过程被称之为角色取得,它显示了我们的思维和行动是怎样适应社会所制定的行为模式。每一个人都处在复杂的、相互联系的角色网中心,因此,你可能在一天不同的时刻“扮演”不同的角色,如父母、乘客、做礼拜的人、园丁、秘书等等。不同的情境对角色的要求不同。这些角色可以在三种不同的水平上取得。最表面是角色扮演:一个人之所以从事他不喜欢的工作纯粹是为了薪金或者一个扮演冷酷无情角色的舞台演员仅仅是在“完成动作”而对那个动作没有任何个人情感的投入。

与此相反的是那些投入到某种角色中的人,他们的投入是那样深乃至这种角色成为他们人格不可或缺的部分:例如绝大多数医生都有一种关心他人,对人负责任的态度,不管这些医生是否在值班。我们可以说他们的角色行为已经内化了,因此这种角色行为经常是自动化和无意识的。

在角色扮演与角色内化两个水平之间的是角色取得,也就是说角色的某些方面被认同而另一些则没有得到认同。例如,学校的老师可能把以关心学生的幸福为宗旨的教育理念完全内化了,但是,面对着课堂的混乱,她可能被迫动用她不赞成使用的惩罚手段。当这种情况发生时,她经验到角色冲突。角色冲突对某些工作来说无法避免,例如,监狱的警官在对罪犯的监管中既要实施惩罚,又要让罪犯恢复正常的生活。这就会导致许多道德两难问题。我们如何在个体水平上处理角色匹配和不匹配的问题呢?

我们的所做和所想

- 你曾经背后说过某人的闲话或抱怨过某人吗?你曾经在当老板的面表达了一种意见,然后当老板不在的时候,你向你的同事却表达了完全不同的看法吗?

- 你非常同情物质滥用者和监外执行的罪犯的窘境,并且认为解决他们回归社会的最好办法是得到社区的关照。当地市议会决定为无家可归的人开辟一个收容中心,地点

离你孩子就读的学校仅隔两条马路。由于担心孩子在从家到学校的路上会遭遇不测,所以家长委员会通过了一个决议,反对在这里开办中心。在学校召开的会议上,你对这个有争议的决议应该投什么票呢?

对于第一组问题,几乎所有人的真实回答一定是“是的”。我们所有人的态度在公开场合和私下里都会有所不同,而且许多现代政治家似乎把它当作一门艺术来看!然而对收容中心这个问题,不同的人会作出什么反应就不那么一目了然了。有些人可能会坚持他们的社会原则,对开办中心投赞成票;也有些人会把个人利益放在首位而全然不考虑他们公开的表态,对开办中心投反对票。

这样的两难问题使我们清楚地看到我们所说的和我们所想的往往与我们所做的有出入,也就是说我们的态度和我们的行为经常彼此不一致。究其原因,还是因为我们的大多数行为具有社会性,也就是说我们在做决定时必须考虑到与他人的关系。结果是人们有时候会做一些似乎不合逻辑或非理性的事,这是社会影响的结果。正像社会心理学家 Elliot Aronson 所说的“做了疯狂的事的人不一定是疯狂的。”

社会比较

Aronson 的导师 Leon Festinger 在他的社会比较理论中多次郑重其事地表达过这种观点。其基本含意是人们不断需要将自己的观点与别人的看法进行比较,依此来证实他们的观点。

假设一个成功的出版社经理卡林偶遇他大学时的老朋友马克。马克还在大学攻读博士,现在他要到另一所大学去演讲。这是他们毕业后十年第一次见面。在大学时,他们两人都热衷于学生的和平运动并积极参加反对军事统治的抗议活动,然而现在只有马克还不改初衷。

马克现在正为反对美国卷入伊拉克内战组织一次全国性的示威游行,并邀请他学生时代的老朋友参加。然而,卡林觉得他早已不再喜欢什么抗议游行了而且他也不想参加。但是他不知道怎样对马克说。他考虑了一个(不诚实的)答复。他说从布什和布莱尔的“特殊关系”看,他现在有些同情英国政府的立场;或者他甚至可能说自己很愿意参加游行,但是那天他有一个约会。如果他和他的搭档或出版界的同事讨论这个问题,他可能不会这么做,而是直接表达自己的看法。Festinger 的理论表明我们的见解和信念不断受到这种人际关系的制约。

保全面子

在这个虚构的故事里,卡林的态度基本上是不一致的。他对示威游行抱着否定的态度,而对他的朋友马克却持一种肯定的态度(对他的确是赞赏的),但是这与马克的态度发生矛盾,因为马克对示威游行持肯定的态度。卡林可能采用“特殊关系”的说法(借此给他“留点面子”)或忽视它(找“有其他约会”的借口)来解决这个问题。解决这个问题所使用的不同方法已经成为社会心理学认知一致性理论的组成部分,大概最著名的理论是 Leon Festinger 1957 年发表的认知失调理论。Festinger 指出失调的状态存在于人们拥有的各种信念和态度出现不一致,或者他们的态度和他们的行为不一致的时候。该理论表明体验到这种失调的个体会想方设法去消除这种失调,通常的作法主要有三种。

第一种作法是改变态度和(或)行为以便使它们更为一致。卡林可能选择继续参加游行,或者改变他自己对马克的态度。他或许会争辩说,他们已经分开十几年,彼此有了很大的不同。第二种作法是获得支持你的态度或行为的新信息。卡林可能从国际互联网寻找伊拉克人由于美国的参与而获得许多好处,譬如获得食品供给,而这些信息一般新闻界是不报道的。第三种作法是将冲突的重要性减到最低程度。卡林一方面承认不同意马克的作法,另一方面继续保持和他友好的交往。为了保全面子,我们可以采用这三种策略来改变我们的行为和(或)态度。

定型与偏见

- 日本人勤劳、有礼貌和循规蹈矩吗?
- 美国人注重现实,喜欢享乐和喧闹吗?
- 女性比男性更具有养育性、有爱心和顺从吗?
- 教授们是一些行为古怪、心不在焉的人吗?

对这些问题,有些人的答案可能是“肯定”的,因此他们对所碰到的任何初相识的日本人、美国人、女人或者有学者派头的人的行为都会有某种期待。毫无疑问这些期待是错误的。有些日本人是懒散而马虎的;有些美国人是文静而矜持的;有些女性是支配型的而且很自信;有些教授很精悍,像个生意人,诸如此类等等。

尽管如此,据此区分不同人群的刻板印象还是保留下来了。它们有些过分概括化,也就是说人们错误地把定型的所有特征都归属于这个群体的个别成员,即使真正的适用他的也只是这些特征中的个别特征(如果有的话)。定型可能以不同群体的大量特征为依据;在前面的例子里,我们选择了国家、性别和职业作为划分他们的依据,但是我们也可能基于其他的不同点,譬如种族、年龄、社会阶层或者甚至是态度和偏爱来区分他们。

定型总是错误的吗?

著名的社会心理学家 Roger Brown 曾经表明随着时间的流逝,人们对少数民族和种族的刻板印象已发生了改变。他指出,1922 年政府评论员 Walter Lippman 在他的《公众舆论》一书中首次使用“刻板印象”这个词。Lippman 的观点是国家和种族的刻板印象是不正确的,也就是说它不仅是非理性的,而且传播这种过分简单化的刻板印象,并据此去解释犹太人、西班牙人或其他人群为什么有特殊的人格类型可能是很危险的。

1933 年,David Katz 和 Kenneth Braly 进行了一项经典研究,为我们进一步提供了有关种族刻板印象的经验性证据。他们要求 100 名普林斯顿大学的学生将“典型”的人格特质(例如,勤劳、聪慧、现实、狡猾、上进、奸诈)分配给 10 个种族(譬如德国、意大利、犹太人)中的每一个。研究人员发现了刻板印象发挥作用的明显证据,他们说,由于有如此多的变量,要在其中考虑每个种族的“典型特征”,他们的选择所显示出的刻板印象的确是非理性和有所区分的。尽管在 1951 年对普林斯顿大学的学生又进行了一次研究发现刻板印象的作用已经有所下降,但是 Marvin Karlins, Thomas Coffman 和 Grary Walters 1967 年的再次研究显示刻板印象的作用又“反弹”到 1933 年的水平,这表明人们所表达的看法毕竟不全是理性的产物。

问题在于科学的证据和表达看法的社会和政治背景之间的关系。在所谓“政治贤明”的 21 世纪,那些被人们视为对少数民族抱有偏见的看法越来越难以说出口了。Roger Brown 指出完全不考虑种族或其他群体的刻板印象建立在什么基础上的想法是一种无知。Roger Brown 的观点大概显得比较明智和成熟。尽管人们通常对某个群体的“典型特征”的描述有可能仍然是错的,但是在一定程度上界定他们的特征是什么也许是可能的。分类的倾向是人类认知的基本特性。如果刻板印象完全没有现实的基础而坚挺至今,那岂不是怪事。

最近一个颇具新闻价值的研究领域是关于所谓“问题音乐”风格,譬如希普霍普、击打摇滚乐、庞克摇滚乐和剧烈摇滚的影响。北美采取一些策略限制或审查这些音乐,因为人们曾争论说,这些歌词能够激发偏见并导致暴力活动、犯罪行为,甚至是自杀。一些研究回顾表明这种音乐的“粉丝”往往比非“粉丝”犯下更多的罪行,譬如入店行窃,而且更可能使用违禁药品。莱斯特大学的 Adrian North 和 Lorraine Sheridan 最近对北美和欧洲做了一次国际互联网的问卷调查,收到答卷分别是 1376 和 696 份。该调查发现问题音乐的狂热者的确在艾森克犯罪量表和艾森克成瘾量表上得分高于非狂热者。他们得出的结论是它们之间的相关可能植根于基本的人格变量而不是美国的文化定型。如果这是真的,我们也许需要对刻板印象存在的证据进行重新评估(专栏 5.1)。

专栏 5.1

对流行音乐的痴迷者和他们的态度的调查

Adrian North 和 Lorraine Sheridan 分别采用了两个互联网问卷,对流行音乐的偏好程度与对犯罪和成瘾行为的态度之间的关系进行了大规模的调查。这种调查方法与其他方法相比更可能让他们找到大量而且地域分布广泛的样本。问卷是通过主办大学的网站发布出去的,并作为新闻发行物由欧洲和北美两个流行音乐出版社补充发行。这两个问卷首先要求答题者通过按 11 个选择键中的每个键,对 22 种音乐风格逐一评估他们的喜欢程度。

第一份问卷的其中一部分是要求应答者完成艾森克犯罪量表(艾森克,1996),该问卷是测量犯罪行为倾向的。收到有效问卷 1376 份。第二份问卷的其中一部分是要求应答者完成艾森克成瘾量表(艾森克,1997),收到有效问卷是 696 份。设置进入网站的通道,以便完成问卷 1 的应答者不能填写问卷 2。研究结果显示对“问题音乐”的喜爱与这两个量表的高分有关联。

偏 见

即使刻板印象有一些现实基础,如果利用它们传播对某群人过分概括化的否定或敌视的态度,它们也可能具有破坏性。我们把针对少数群体的定势思维称之为偏见。当然一个显而易见的、令人厌恶的例子就是种族偏见。有些人真的相信黑人是愚蠢而懒惰的,最近某些足球迷向黑人球员发出动物般的喊叫并把香蕉投向球场。他们的行为让人想起

早就应该消失了的,令人毛骨悚然的野蛮态度。偏见可以被界定为单凭其隶属某群体这一点而产生的对该群体成员的一种态度(通常是否定的)。这种态度依据这些人是否是某群体的成员而与他们的实际行为没有任何关系。



图 5.1 对少数群体使用的定势思维称之为偏见(Janine Wiedel Photolibrary/Alamy)

只是一个玩笑

偏见是许多种族主义者所谓的幽默核心,也是“爱尔兰笑话”的基础。在英国,爱尔兰人被认为是愚蠢的,类似于美国人眼中的波兰人。这些玩笑只是为了“发泄过多的精力”吗?因为不了解对方,我们有没有对群体中的其他成员用无害的、幽默的方式表现出偏见呢(就像社交俱乐部讽刺时局的滑稽剧)?或者说幽默本身就能产生偏见。分享关于爱尔兰人或波兰人的愚蠢,苏格兰人的吝啬或关于婆婆的笑话实际上不就是强化了我们对这些群体的刻板印象吗?

这后一种观点是我们对偏见提出四种可能解释的第一种。一旦我们获得了对某一群体的刻板印象或否定的认知图式,我们往往会给予与这种印象或图式相吻合的信息更多的注意而忽略相反的信息。这种说法的意思是我们对那个不言而喻的群体形成了一种系统的、歪曲的思维方式。第二种解释是偏见起源于不同社会群体之间的竞争。当就业、良好的教育机会或居所供应短缺时,偏见的态度就可能被激发。例如在英国,那些失业的当地白人对有工作的移民譬如居住在莱斯特和伯明翰这样城市里的亚洲人就没有好感,并由此可能激起他们对个别亚洲人的偏见。

第三种解释以社会分类为依据,也就是说人们把他们周围的人自然而然地分成两个基本的群体,即我们(是要受到重视的人)和他们(无关紧要的人)。当今的北爱尔兰就有一个很好的例证。群体成员分为天主教徒和新教徒两类,这种分法很具权威性而且持久

不衰。陌生人在这里也会很快就被划分为这个群体或那个群体的成员,随之就会对他们表现出相应的态度和行为。第四,社会学习理论的解释是:带有偏见的态度是童年初期开始从父母、同伴和其他人那里习得的。在北爱尔兰,一代又一代的儿童在家里学会了鄙视与之相对的群体成员。由于早在童年时代就形成了这种态度,因此他们的态度是特别的强硬而且顽固不化也就不难理解了。

别人是如何影响我们的?

考虑下面几个问题:

- 你认为当你做一件日常的工作时,你独自一人和有其他人在场时采用的方法完全一样吗?
- 如果你跌倒在人头攒动的大街上,和跌倒在附近只有很少几个人的情况比较,你确认你有更多的机会得到帮助吗?
- 如果你发现你周围的人正在说一件事,他们的描述与你亲眼所见的正相反,你会毫不犹豫地告诉他们事情的真相吗?

对这些问题的回答似乎显然是“肯定的”。事实上,社会心理学家的研究显示在上述这些情境中,我们所获的答案更可能是“否定的”。人们的行为和决策受他人在场的影响,即使他们彼此没有直接的相互作用,这种影响依然存在。

社会惰化和旁观者的冷漠

他人在场实际上可能会抑制我们做出反应的可能性。例如,在拔河比赛中,我们发现队员人数越多,每个人拉绳子用的力就越少。这种努力水平下降被称之为社会惰化。在美国的一起特别令人震惊的谋杀案中的旁观者也让我们看到了另一个抑制行为的例子。1964年,Kitty Genovese被谋杀了,但是在事件发生的大约半个多小时里,有38位体面的、守法的公民分别在三次攻击中看见凶手追逐和刺伤这名女子,而无一人去帮助她或打电话报警。这个事件和其他一些研究让心理学家得出一个结论,即旁观者的人数越多,个体获得帮助的可能性越少而且耽搁的时间越长。目击者似乎是看其他人的行动来确定情境,因此迟迟不采取行动或完全不作为。这种现象被称之为多数人的无知。这也表明由于没有人愿意为行动的发起承担个人责任,所以群体越大,责任扩散就越严重。

然而,还有一些研究并没有发现他人在场的抑制效应,的确这些研究提供了完全相反的证据。

社会促进

Robert Zajonc和其他研究人员报告当其他人在周围时,个体表现比他们独自一人要好。我们发现对许多任务来说,人们一起工作或有其他人在场他们做事的速度更快。这种影响被称之为结伴效应和观众效应。然而他人在场时个体做得最好,只是对比较简单的或比较熟练的工作而言,如果从事新的或比较难的任务,他人在场只会使自己的表现更糟。(你曾经当着一个人急切希望你找到某种东西的人的面寻找过东西吗?不知为什么他们在那儿你怎么也找不到那东西,而他们一离开房间,你就找到了呢?)

Mary Brickner 和同事们提出,任务的重要程度和文化背景也许能够解释其他人对我们产生的促进和抑制效应。他们说,对一些不太重要的作业而言社会惰化发生的可能性更大。不同文化研究显示西方引起社会惰化的情境实际上可能在中国和日本会导致产生促进效应。这大概取决于一种文化在它的意识形态上是强调个体的重要性还是群体的重要性。

对决策的社会影响

大量研究显示不仅我们的所作所为会受到别人的影响,我们的所思所想同样也受到别人的影响。

正如我们在第一章所见,群体决策可能通常比个体独自决策更容易走极端。这就是已知的群体极化现象。我们引用第一章风险转移的例子(问题 4),这是 James Stoner 发现的一种特别现象。Stoner 吃惊地发现这种现象是因为人们一般认为由于极端的观点会受到抑制,因而全体委员和委员会做出的决策可能是一个比较稳妥的决策。

还有些研究表明,其他人在场可能导致顺从的压力,下面我们就来看看 Solomon Asch 的经典研究。

从 众

1951 年, Solomon Asch 发表了一个有关视知觉的实验报告,该实验要求被试将一个标准线条与三个可供选择中的一个线条进行匹配。(这个任务是所有具有正常视力的人都能准确地辨认完成的)。试验是这样进行的。Asch 将 7 到 9 个被试组成一组,要求他们大声回答问题。然而,实验受研究人员的操纵。在 Asch 的试验里,只有一个人是真正的被试,其余的人都是同谋,同谋的回答是事先确定好的。把每个毫不知情的被试放在一排的末尾,以便让绝大多数同谋最先做出反应。

Asch 预先确定,在 2/3 的试验里,同谋的反应是全体一致选择一个错误的答案。一无所知的被试当面临这种情况时会做出什么反应呢?他发现在试验中,100 多名初次接受试验的被试中只有 25% 能坚持自己的判断。在整个样本中,判断的错误率是 36.8%,而在正常情况下错误率可能不足 1%。尽管被试亲眼目睹了无可争辩的证据,为什么他们还会“放弃”自己的判断或顺从大多数人的判断呢?

从众为什么会发生?

在 Asch 的研究中发现的高度从众现象引出了更多的实验研究。Asch 发现,倘如一个群体至少有三个同谋,群体的规模并不能影响单一新被试从众的程度(后来的研究表明当群体的规模是 7 个同谋时,从众行为就会增加,而以后就不会随之增加了。规模比较大的群体看来并不能使从众行为增加)。群体的吸引力以及被试对自己能力的信心也影响到从众行为。实验显示那些认为该群体是他们所希望加入的和那些感觉自己的能力比一般人差的人更可能追随群体的领导而不太可能坚持自己的观点。

除此之外,其他研究显示还有一种从众的生理压力。在这类实验中,对被试血液中脂肪酸水平的测量显示,当他们坚持抵制同谋的错误反应时,他们血液中的脂肪酸水平就会

增高,但是表现出从众行为的被试的脂肪酸水平比较低。显然,不顺从是一种令人不快的经验。

被试本人如何解释这种从众行为呢? Asch 发现许多被试表面顺从,而私下里是拒绝大多数人表达的看法的。但是他们仍然低估了他们从众的程度并且说出了错误的答案。这表明他们的判断在一定程度上受到群体压力的歪曲。

最近许多回顾研究争论说, Asch 的研究成果被误解了,并且指出大约 2/3 的判断是被试设法抵制从众压力的情况下作出的。因此,从众只是个例外而不是什么规律。

抵制从众的压力

能使被试抵制群体压力的一条重要途径是找一个同盟者。如果 Asch 式的实验中出现有两个被试,从众的判断就会降到 5.5%。有人同意被试的观点,这种支持显然能让被试抵制来自群体的巨大压力。

其他研究显示,从众的变化是依同谋判断的一致性而定,同谋的判断表现出的一致性越高,一无所知的被试表现从众行为的可能性就越大,反之亦然。文化因素也具有一定作用,我们发现不同国家的从众研究存在着某些差异。但是总体来说,不管研究在哪里做,从众水平仍然很高。最后,从众行为往往随着年龄的增长而有所减少。

关于从众研究,有几个方面让我们感到震惊。我们绝大多数人都希望我们能够顶住这种压力,但是即使我们顶住了某些压力,群体压力所产生的效力仍然是一件值得我们关注的事。现在让我们来看看日常生活中人们喜欢从众的一些例子吧。



图 5.2 大卫和维多利亚·贝克汉姆(© Empics)

从众和身体意象



图 5.3 戴安娜王妃看起来很苗条 (Anwar Hussein/Aii Action)

自从 20 世纪 50 年代左右,在西方文化中对女性来说,理想的体型与十几年前相比变得很瘦。例如,活跃在媒体的模特、电影明星和歌手她们苗条的身材让人称羡,姑娘和女人希望自己也有同样的体型,这种欲望似乎导致了诸如神经性厌食和贪食症此类进食障碍的流行。像戴安娜王妃和 Geri Halliwell 这样著名的人物也免不了这种问题的困扰。研究显示,女性往往感觉自己的体重比实际体重要重得多,因而许多人不断努力去减轻体重。从健康的角度来说,这种理想的身体意象太瘦了,显然这是追求从众所导致的问题。

服从与权威

上面所说的是一些让人感觉不那么明显的压力,现在让我们来探讨当得到相当具体的指示时,人们会有什么样的反应。如果你觉得人们要求你做的事有害时,你还会做吗?

关于服从,Stanley Milgram 在耶鲁大学进行了一个颇有争议的实验。他让一些被试扮演教师的角色,这些被试认为他们正在参加有关惩罚对记忆的影响的实验。他要求“教师”被试,当旁边房间的“学习者”在作业中出错时给予电击并且逐渐增加电击强度。教师被试看不见这些学习者。电击的强度范围从 15 到 450 伏特,而且从“轻微电击”到“危险:

剧烈电击”以及最大等级的电击都在电击按钮上有所标注。学习者实际上是实验者扮演的,他表现得好像真的受到电击一样(其实没有),而且还能听到他们的喊叫。研究的真正目的是探究“教师”被试对他们所接受的指示会服从多少。

精神病学家和大学生对这种情境的服从水平做了估计,他们预测只有 1% 的人在达到“剧烈电击”时可能服从指示。

Milgram 的实验中所有被试的智力都高于男性的平均水平,但是其中 2/3 的人服从指示,给予电击达到危险区域。在他们这样做的时候,他们表现的很痛苦,甚至请求实验人员停止实验研究。实验者的权力不同凡响,似乎可以让被试服从命令而完全不顾及人的感受。

Milgram 的实验和随后进行的其他类似实验受到严厉的批评。许多人认为这是在拿大众对心理学家的信任和被试的健康和尊严冒险。事实上听取被试的报告只是为了尽可能减少来自伦理方面的反对而采取的一种作法。不管怎样,结果明确显示权威的力量不可小觑。澳大利亚、德国和荷兰进行的 Milgram 式研究显示服从在某种条件下发生的可能性极小。这个报告多少让人感到少许宽慰。能够使个体抵制压力的主要因素是有一个拒绝服从命令的实验同谋。就如我们在 Asch 的研究中所见,得到另一人的支持,情况就会大不相同。在 Milgram 的实验情境中也是如此。我们大概能从中获得的启示是,在我们看来特立独行对于绝大多数人来说是一件很困难的事。如果我们没有得到支持,我们需要去寻找支持,它似乎给我们提供了抵制权威的力量。还有一个例子表明权威通过什么方式改变人,见专栏 5.2。

专栏 5.2

权力和专制:现场研究

在 20 世纪 70 年代初,Philip Zimbardo 和他的同事为探讨权力的社会心理而设计并进行了一个著名的实验,叫斯坦福监狱实验。在该研究中,Zimbardo 创建了一个模拟监狱的环境,参加实验的被试都是情绪稳定、健康正常的人。实验人员随机指定每个被试的角色,或是囚犯或是看守。担任看守角色的被试,他们的行为变得很专制和残忍,以致于为了囚犯的安全和健康,实验进行了 6 天以后不得不中止了。Zimbardo 得出的结论是权力角色不可避免地会导致专制。囚犯和看守他们都是同样的人,但是即使他们知道这是一个虚构的情境,看守的权力还是使他们的行为发生了变化。

2002 年,一个英国广播公司的监狱实验(BBC Prison Experiment)引起了人们对 Zimbardo 的结论的质疑。尽管他们的实验设计同斯坦福实验一样,也分囚犯和看守两种,但是还引进了其他操作。该研究给囚犯提供了机会以便改善他们的情境并对该研究的各种要素的合法性提出质问。尽管研究人员注意到被试几乎组成了一个新的、比较严格的组织并确定了他们自己的社会角色以建立正常秩序,该研究得出的结论是,专制并不是角色(本研究中的看守)不可避免的、自动的行为表现。

正如我们所见,保持独立不容易,因此越来越多的有关建立自信的书籍和“自信训练”课程(第二章)来帮助那些觉得自己唯唯诺诺的人,也就是不能或不敢说“不”的人。练习5.1(63页)帮助你更理直气壮地说“不”。

练习 5.1

说“不”

我们经常把说“不”与心情不好、自私、伤感情和拒绝联系在一起,因此说“不”可能也不是一件容易的事。然而,我们说“不”只是在拒绝一个请求,我们并没有拒绝提出请求的人。

如何做?

当我们充满了自信说“不”的时候,我们也许觉得这样说很简单:“不,我不打算做这件事”(尽可能地延长目光接触,不要笑,如果可能的话,离开这个情境)。

但是绝大多数人发现这样做很难,因此利用下面的技术弄清楚请求你做的是什,么,然后说“不”。

使用:

1. 反射倾听——向提出请求的人重复他对你说的话。
2. 无需借口或抱歉说“不”。

同一个朋友进行角色扮演练习

从下面的情境中挑选一个你要说“不”,或者利用最近你遭遇的一个情境,这个情境是你不能说“不”,但是你想这么说。

1. 在商店你驻足观看一个真空吸尘器,这时执着的售货员试图将这款吸尘器销售给你。

2. 一个朋友打来电话并且毫无商量地说“因为他(她)很烦,他(她)可能前来坐一会儿,但是你已经计划和你的家人一起度过一个轻松的夜晚。”

首先,让你朋友扮演上面任何一个或两个角色并像你平时那样作出反应。你发现这样做很难并且要找好多借口吗?现在让它变得简单一点。在你说“不”之前,采用反射倾听。例如,“我明白你很想把吸尘器卖出去,但是,不行,我现在还不想买它”;或者“我知道你很烦,想到我这里来玩,但是,不行,我今天晚上不行(如果你愿意的话,你总可以另找个时间吧)”。

不断地练习,直到你的朋友告诉你说,你的回答坚定、有力为止。大多数人都会吃惊地发现这样做是多么有效,因为找借口往往会刺激别人继续努力说服你。

暴力与大众传媒

大众传媒的发展让那些能够对我们产生影响的群体的数量日益增多。今天,电影、广播电台、电视、报纸、杂志、电脑游戏以及互联网上可以浏览的遍及世界各地的大量信息都在影响着人们。近十几年,针对电视暴力镜头对人们的行为和态度的影响的研究蓬勃展

开,但是对电视上播放的暴力镜头的数量的估计有所不同。例如,美国的一个调查确认的数字令人震惊,美国首都华盛顿从上午6点到午夜播放的有线电视和广播的暴力镜头达1846个。相反,其他的评论家提出英国和美国媒体播放的暴力镜头大约仅占节目内容的1%。不管谁的估计更准确,电视的暴力镜头比实际生活的暴力事件要多得多,而且它对我们所有人的影响是值得认真对待的事。

研究这个主题的人们不仅要注意发生攻击事件的频率而且还要关注描绘这些事件的方式。动画片的暴力镜头不可能与新闻的暴力镜头产生的影响一样。在这种研究中,出于伦理学的考虑很难使用非常残暴的影像。所以这类研究遇到的一个问题是,它可能是在一个不自然的人为环境下进行的,或者涉及的攻击行为可能被知觉为比较轻微的。关于电视暴力镜头的影响的经典研究见专栏5.3。

专栏 5.3

有关电视暴力镜头影响的实验

Stanley Milgram 在美国进行了这个课题的实验。他设计了一个在某些地区上演的电视节目,这个节目其中有两个反社会行为的镜头:一个是打碎慈善箱,另一个是打辱骂的电话(他的实验组由这些地区的观众组成)。控制组是由那些观看没有反社会行为节目的观众组成。控制组的观众还可以收看其他地区的类似的电视节目。许多人在收看演播室放映的有打碎慈善箱和打电话镜头的节目,但是实验人员并没有发现这两个收看地区随后的反社会行为与以前比有什么显著差异。该实验结果并没有提供直接的证据,证明出现了大范围的模仿电视暴力镜头的现象,而且也没有告诉我们这样的观看可能产生的长期效果。

尽管如此,Edward Donnerstein 和 Stacey Smith 在评论关于媒体暴力镜头的影响的研究中指出,观看的结果是观众不仅学得更具有攻击性,而且还可能让他们变得对他们之间的暴力越来越无动于衷(脱敏效应),观看暴力行为还可能让他们很担心自己会成为这种行为的受害者(恐惧效应)。这些作者报告了美国心理学会在评论中提到“美国儿童几乎普遍暴露于媒体播放的大量暴力镜头”,而且毋庸置疑的是那些沉迷于观看这种暴力镜头的人对暴力态度和暴力行为的认可度表现得越来越高。

这种评论让我们对电视的暴力镜头的负面影响没有丝毫的怀疑,但是,这种观点并没有得到普遍的认可。Guy Cumberbach 对这种证据的看法很谨慎,他引用大量来自不同国家的相互矛盾的研究结果。

尽管存在着相互冲突的证据,然而心理学家们目前似乎更倾向于这种观点,那就是,如果有肯定的证据证明行为和态度的不良变化与观看暴力镜头有关,就应该采取措施保护人们,特别是保护儿童不要接触这样的东西。

作为小小的补充,Sarah Coyne 警告说,在这场争论中不应该忽视电视所描绘的间接的攻击行为(例如散布谣言和操纵行为)。她引用证据表明在大众电视节目中这种间接攻击比躯体暴力更常见并且同样也会对观众产生有害的影响。

社会影响力

这一章阐明了其他人对我们的行为具有重大的影响。社会影响左右着我们做什么、想什么以及我们人格的许多方面。它决定我们对别人的印象和我们对他们的态度和行为。仅仅是他人在场就可能改变和歪曲我们的判断,甚至当我们与他们存在着严重分歧的时候。在某种情况下,社会压力可能迫使我们去做一些在其他场合我们可能连想也不会想的事。在英国,对足球流氓的研究似乎让我们看到最恶劣的违法者中有一些人是守法的普通公民,他们在日常生活中有着体面的工作。仅仅是在某种特殊的社会情境中,特别是一大群人中,他们就变成了反社会的人并有可能对别人造成伤害。

虽然社会影响可以用来解释人类的良善与邪恶,但是大众传媒和互联网与日俱增的影响在这方面显示出巨大的潜力。从慈善机构向社会呼吁赈灾的成功中我们看到这一点。例如“联合援助”和“喜剧募捐”为援助第三世界饱受饥荒的灾民募集了大量资金,而且动员社会为2004年9月东南亚海啸灾难的受害者提供了巨大的支持。欧美的许多富人,他们也许在其他场合会忽略慈善机构的呼吁,但是在这种情况下他们慷慨解囊,这多半是因为他们的朋友、邻居和同事的行动促使他们做出这种反应。

21世纪,随着电信和信息存储的效率越来越高,社会影响力也越来越大。然而对于互联网创建“地球村”的潜在影响以及它对人们的个人身份、地区和国家身份的影响目前还处在探索的初始阶段。就评价目前人际交流发生的巨大变化的影响而言,掌握社会心理学知识变得尤为重要。

推荐的读物

Aronson E. (2004). *The Social Animal*, 9th edn. New York: W.H. Freeman.

Aronson, E., Wilson, T.D. and Akert, R.M. (2002). *Social Psychology*. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.

Brown, R. (1986). *Social Psychology: The second edition*. New York: Free.

Milgram, S. (2005). *Obedience to Authority: An experimental view*. London: Pinter and Martin.

第六章



你的情绪

- 爱和依恋
- 婴儿爱的属性
- 成人的依恋和爱
- 成人爱的属性
- 爱的类型和方式
- 愤怒与攻击
- 激战与冷战
- 愤怒的属性
- 什么是激怒？
- 愤怒的特征
- 我们能掌控愤怒吗？

什么是情绪？在第一章我们就考虑了“你感觉如何”这样的问题，并且认为它集中体现在某人可能体验过的情绪上。的确，我们经常把情绪和情感混为一谈，但是事实上情绪的含义要比纯粹的情感丰富得多。确切地说，情绪的关键成分是身体的变化，也就是伴随着像爱、惊骇、愤怒或恐惧这些强烈的情感出现的诸如心跳、出汗、脸色发红或发白、膝盖发软或神经质的发抖之类的生理反应，但是正如我们所知，情绪与我们心理的理性思维部分是分不开的。

一般来说，情绪和认知是紧密联系在一起。尽管我们认为情绪是一种具有可以测量生理变化的“兴奋状态”，然而情绪经验与归因过程也有关联（对归因过程的详细解释，请看第三章）。我们寻求对我们情感的一种解释；生理变化并不是情绪体验发生的充分条件。快速的心跳可能由于爱、愤怒、甚至是剧烈的运动引起。而情绪体验则取决于能够使我们确定的各种不同的认知。然而我们对自己的情感或身体变化的解释并不总是像我们想的那样简单，它依据各种不同的因素，就像你在下面的例子看到的那样。

Donald Dutton 和 Arthur Aron 显示，与穿越比较坚固的大桥的控制组相比，那些穿越摇摆不定的大桥的男人显得焦虑，人们判断可能是被坐在旁边的女人（实验人员的同谋）所吸引。实验组也就是穿越摇摆大桥的男人，据说也将他们高度唤起的情感多半归因于女性的吸引力而不是胆颤心惊穿越大桥引起的焦虑。尽管这个研究受到了批评，但是后来的研究证实了我们很可能对躯体的感觉产生错误的归因，就如我们这里所见（我们将在这一章后面的“愤怒与攻击”一节中进一步讨论生理变化与情绪体验之间的关系）。

人们对于人类的基本情绪是什么进行过广泛的讨论。中国人曾经认为人类有四种基本情绪，它们是喜、怒、哀、惧。正如第二章我们看到的，Ekman 提出六种基本情绪，即愉快、惊奇、悲哀、愤怒、恐惧和厌恶。

心理学家过去认为某些情绪是一种本能驱力，而且一些情绪的唤起与这样的驱力有关，并通过后天的学习获得。因此，满足基本的生理需要的驱力，譬如饥饿，就被视为最基本的驱力或动机。它们与爱不同，爱被视为次级驱力。据说因为母亲通过喂养婴儿，满足了婴儿饥饿的基本驱力，所以婴儿开始爱他的母亲，由此可知，对母亲的需要或爱是通过这种联结获得的。现在我们知道对母亲的爱与食物并没有什么连带关系。不管怎样，情绪肯定有与生俱来的和后天获得的成分。

人能够体验到许多各种不同的情绪，但是在这本书中不能希望我们对所有的情绪都给予充分的讨论。因此，我们决定集中讨论两个领域的情绪经验，即“爱和依恋”与“愤怒与攻击”。

爱 和 依 恋

我们在许多不同的方面使用“爱”这个词去描述我们对人、对其他动物、对食物和饮料、对非生命的物体（家、工作）等等的情感。然而在这一章，我们只讨论对生命物体的爱。

心理学家指出爱或依恋是“维系一个人与另一人的情感纽带”，而且这样的情感很可能以某种行为体现出来，譬如想方设法去亲近和用身体接触所依恋的对象。这个定义使我们有可能确定标志着依恋的行为模式，并因此可以对情绪进行测量。

最初的依恋

婴儿第一次感觉到爱是什么时候？是出生后立刻就产生了，还是一个渐进的过程？一些非人类的动物研究，譬如劳伦兹(Konrad Lorenz)的研究影响了我们观念的形成。劳伦兹是一个行为研究者，他观察了小鹅对它们的妈妈形成强烈依恋的过程。如果小鹅出壳时把它们与妈妈分开，它们就会追随并且开始依恋任何它们能接触到的大一点的动物或客体。他们的依恋非常强烈，以致劳伦兹把它看作是一种病态的固着并称之为“印刻”。人们发现印刻对社会行为和性行为具有长期的影响。

尽管人类的婴儿很快就学会了识别他们妈妈的身体特征(她的声音和气味)，但是并没有迅速产生对妈妈的爱，因为这需要几个月的时间。通过研究婴儿在家里和与他们与妈妈短暂的和比较长时间的分离，Rudolph Schaffer发现婴儿对特定客体的依恋是在6到9个月之间形成的，这个时期就是所谓人类婴儿形成依恋的敏感期。

你曾抱过你朋友的8、9个月大的婴儿吗？你发现当你抱他时，他很不高兴，可在几个月前他还很高兴让你抱呢。一般来说，这个年龄段的婴儿只对几个特定的人笑，而且只有他们才能让婴儿感到安心。如果一个陌生人对他们笑或者在他们烦恼时去安慰他们，他们就会变得更加烦恼。婴儿大约7、8个月时可能被他们的妈妈说成“很缠人”，这时候婴儿不管是短暂的还是长时间的与他们依恋的人分离都显得很悲伤。

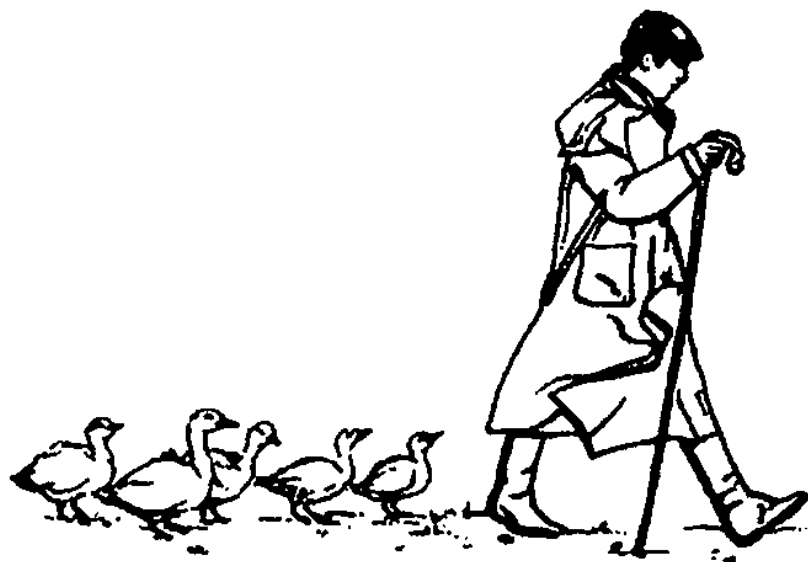


图 6.1 印刻

婴儿爱的属性

所有的婴儿都以同样的方式表达他们对母亲或抚养者的爱吗？玛丽·艾斯沃斯(Mary Ainsworth)研究了婴儿与他的抚养者之间的关系。该研究显示婴儿所表现的依恋类型有本质上的差异。他们用不同的方式表达他们的爱。艾斯沃斯用“安全水平”这个词来描述婴儿依恋所表现出来的爱。因为婴儿大约在6到9个月之间开始表现出对某些个体的偏爱，所以艾斯沃斯利用这方面的信息创建了标准的评估婴儿依恋的方法。

她设计一种程序，叫陌生情境，婴儿和抚养者在这种情境中连续经历了7个短暂的情

节,每个情节大约持续 3 分钟。参与这些情节的人有婴儿、抚养者(譬如妈妈或爸爸)和一个陌生人。该程序设计的想法是让婴儿和抚养者一起,和(或)与陌生人一起,或独自一人经历一系列情境,所测量的有依恋迹象的行为包括寻求接近和接触、保持接触、拒绝、回避、寻觅、距离稍远一点的相互作用以及婴儿与抚养者重聚时的反应。

对婴儿在陌生情境的行为进行评估以后,艾斯沃斯把婴儿表现出来的依恋或爱分成三类。一种是安全型依恋婴儿(类型 B),还有两种焦虑型依恋婴儿。这两种婴儿在与抚养者的关系上,一种婴儿表现出回避行为(类型 A),还有一种婴儿表现出反抗或矛盾心理(类型 C)。后来她又补充了另外一个类型,这里我们不打算讨论它。这里给出的分类只适用于测量一种关系,并不适于测量婴儿所有的关系。也就是说一个婴儿对他妈妈是一个安全型依恋的,而对他父亲则可能是焦虑型依恋,反之亦然,因而它不可能得出概括化的结论。

陌生情境得到广泛的使用,因为人们普遍认为它是标志某种关系属性的可靠指标,而不仅仅是对婴儿气质的测量。最初,它被用于 12 到 24 个月的婴儿,后来对大于 6 岁的儿童以及更大一点的青少年人们也采用相同评估方式,并且设计了关于分离焦虑的青少年调查表来测量儿童与父母亲之间的依恋。

如果我们假定这种分类具有普遍适用性,我们必须特别谨慎,因为在不同的文化背景里,抚养人和婴儿相互作用的方式也可能有所不同。例如,对于有些文化来说,婴儿从不与他们的妈妈分开,他们经常被带在身边,因此任何方式的分离都可能让他们感到极其痛苦。如果在这种文化背景中运用陌生情境,就有可能使我们对婴儿与抚养人的关系做出不正确的评估。

爱是无限的吗?

约翰·鲍尔比(John Bowlby)特别强调最初的爱或爱在婴儿生命中的重要性。西格蒙德·弗洛伊德早在他之前就强调说,如果早期关系缺乏令人满意的爱,这将会对个体产生长期的、破坏性的影响。同样,劳伦兹报告说,由于早期缺乏适宜的依恋对象,非人类动物后来出现了比较严重的社会问题和性方面的问题。鲍尔比认为与母亲(或代替母亲的人)的温暖、亲密而持久的关系对心理健康来说是不可或缺的。他还说,婴儿不可能对多人产生依恋(称之为“单向性”)。然而,Rudolf Schaffer 和 Peggy Emerson 后来的研究显示婴儿能够有几个依恋的对象,并认为这些看护人是儿童正常生活的一部分,而且如果数量不超过 4 或 5 人,儿童就可能对他们每个人都产生依恋。

偶尔也有些人在婴儿期或童年没有任何机会去依恋某人。已有的证据表明,对于那些没有爱过或被爱的人来说,爱的缺乏所产生的长期影响非常明显。这样的人长大成了所谓的“冷血动物”。在以后的生活中,他们与任何人都不能形成依恋而且也不能与别人建立爱的关系。对于那些成为孤儿或与他们所爱的人分离的孩子来说,长期的影响似乎并没有那么严重。成年生活的爱显然是建立在早期童年爱的经验上。从爱的缺乏对成人关系的长期影响看,毫无疑问那些得到过爱又失去爱的婴儿和儿童比从来没有得到过爱的婴儿和儿童要好一些。关于失去父母的爱的儿童的“自然实验”见专栏 6.1。

专栏 6.1

没有享受过父母的爱的儿童

一个自然实验

心理学家永远不会做个实验来看看没有得到父母的爱的儿童会发生什么,但是有时候还是有可能找到那些在童年某个时期缺少父母的爱的儿童,把他们的进展情况与家庭抚养的儿童的情况做个比较。

这是安娜·弗洛伊德和索菲·丹恩研究的一个案例。六个德国犹太孤儿在大屠杀中幸存下来并在集中营生活了几年。这些孩子只有几个月大的时候成了孤儿,但是在集中营里他们生活在一起,三岁的时候被释放并被送往英格兰 Bulldog Bank。虽然孩子们严重营养不良,但是他们彼此产生很强的依恋,对成人充满了恐惧和敌意。孩子们尽管很困难,过分敏感和具有很强的攻击性,但是他们还是取得了让人吃惊的进步并且在以后的几年里,除了一个儿童外所有的孩子都被人收养。后来对他们进行了几年的追踪研究,发现他们并没有受到不可弥补的损害,他们的进步让人印象深刻,甚至让人感到鼓舞。他们成为孤儿时形成的相互依恋似乎在消除他们早期失去父母的影响上发挥了一定的作用。

成人的依恋和爱

成人对依恋关系的看法和情感可以反映出母亲与孩子最初的社会性联系所产生的长期影响,因此,为了探讨成人对依恋关系的看法和情感,我们创建了“成人依恋访谈”,简称为(Adult Attachment Interview, AAI)。在这个访谈中,所问的问题涉及过去经历过的痛苦的依恋经验,对依恋经验的回忆和现时的评估。AAI 反应能够使我们把成人分成四种类型,并把他们划分为其中的一种。这四种类型是:自主型(得到过父母充分的爱和支持)、抛弃型(童年遭受拒绝或忽视,但对父母有一个不现实的积极意象并往往不理睬早期依恋关系的重要性)、先占型(能对父母尽许多赡养的义务但对童年与抚养人的关系感到气愤和困惑),迁延型(童年或后来遭受过丧亲和创伤而至今仍在伤心)。

在非临床人群中大多数成人(65%)属于第一种类型,他们有安全感。在临床精神病人中,其他类型居多。例如,有一个研究显示,在他的研究中先占型的人占到 50%。

成人为什么彼此相爱?埃里克森认为成人的爱和形成亲密关系的能力是表明个体能胜任角色和正常的标志。有些人认为爱的作用能够激发人们做父母并且承担起做父母的责任。

成人之间的爱有几种形式:我们可能爱与我们一样的同性或异性;我们的情感也许包括或不包括性的吸引力。早期作出的依恋定义(67 页)没有对性爱或没有这种成分的爱进行区分。

成人爱的属性

爱是想象对理智的胜利

亨利·路易斯·孟肯

爱的迹象

Bernard Murstein 提出爱的迹象呈三种形式或特征,正如我们在表 6.1(i)中所见。我们感觉到爱,但这并不是爱的可靠指标,因为一个人可能爱她或他的伴侣,但是在某个时刻他或许感觉对她或他很气愤。而且我们大多数人都不会说这种暂时的状态会让我们无视所感觉到的爱。当我们考虑一个人的行为时可能也会出现同样的问题,因为在那些口口声声说爱的人身上并不总能看到爱的行为。因此,最终爱给我们的感觉是一种判断,“是个体对他们彼此相爱的一种认知判定”。当然这个判定也可以反过来说,然而这似乎就是成人的爱的关键;如果爱建立在情感或行为的基础上,那么爱就是一种有意识的判定。

表 6.1 成人的爱

(i) 爱的特征:个体身上

行为——对别人的需求做出反应

情感——与生理相关,譬如心悸

判断——一种认知判定

(ii) 爱的发展

激情的爱——最初阶段,有强烈的唤起

浪漫的爱——对所爱的人理想化

夫妻的爱/伙伴的爱——关系建立以后出现的爱,包括喜欢和信任,了解取代幻想

(iii) 斯特伯格的爱情的三角理论:爱情关系中的三种成分

亲密——亲近和融为一体的感觉

激情——生理上满足爱人的驱力

决定/承诺——下决心去爱并维持这种爱

(iv) 李的爱情色彩:爱的方式

原色

厄洛斯——强有力的生理方面的爱

路德斯——游戏式的爱

司托哥——伙伴式的爱

合成色

狂热的爱——不顾一切的、疯狂的爱

实用的爱——注重实际的爱

基督的爱——无私的、利他的爱

爱的发展

现已确定爱有三个阶段[表 6.1(ii)]:即激情的爱、浪漫的爱和伙伴的爱,但对这三个阶段的顺序还没有进行研究。激情的爱是一种强烈唤起的情感,而浪漫的爱涉及对爱人的理想化。如果你想知道你对你所爱的人的情感中有多少激情的爱,那么你就填写一下练习 6.1 中的《激情的爱量表》。强度最低的爱是伙伴的爱,因为它出现在婚姻(或正式的

同居)关系确立以后,配偶双方已经彼此习惯了并且在一起过日子;这里也有激情,但是喜欢和信任是这种关系的关键成分。

练习 6.1

测量激情的爱

这些条目要求你描述当你处在充满激情的爱的时候,你有什么感觉。现在就想一个你所爱的、最让你充满激情的人。如果你现在没有恋爱,想想最后一个让你热烈爱过的人。如果你从来没有恋爱过,想一个你最亲近的、很在意的人。选择你的答案,回想当你的情感最强烈的那一刻,你有怎样的感觉。

对 15 个条目中的每一个条目,挑选 1 到 9 中最能准确描述你的情感的数字。数值的范围从 1(一点不真实)到 9(绝对真实)。在靠近每个条目的地方写下你选择的数字。

1	2	3	4	5	6	7	8	9
一点不真实			中等真实			绝对真实		

激情的爱量表

1. 如果_____离开我,我会深感绝望。
2. 有时候我感觉我不能控制我的思维;一门心思都在_____身上。
3. 当我做什么事情让_____高兴时,我也感觉很快快乐。
4. 我只想和_____在一起。
5. 如果我想_____也在和某个人谈恋爱,我会吃醋。
6. 我渴望知道有关_____的一切。
7. 我从身体上、情感上和心理上都需要_____。
8. 我对_____给予的爱有着无穷的欲望。
9. 对我而言,_____绝对是一个浪漫的伴侣。
10. 当_____触摸我时,我感觉到我身体的反应。
11. _____似乎总在我心里。
12. 我希望_____了解我——我的想法、我的恐惧和我的希望。
13. 我急切地寻找表示_____对我有欲望的迹象。
14. 我对_____具有很强的吸引力。
15. 当我与_____的关系出了问题时,我会变得极度沮丧。

计分:把你的 15 个条目的得分加起来。总分范围是最小值为 15 分,最大值为 135 分。你的得分越高,说明你对那个人的情感中激情的爱越多。你打分特别高的条目反映了你体验最强烈的激情的爱的成分。

要进一步了解详情,请看:

Hatfield, E., 和 Rapson, R. L. (1995) 爱与性:跨文化观。纽约:Allyn 和 Bacon。



图 6.2 对大多数人来说,被爱和爱人是他们生命中最重要东西(PCL/Alamy)

爱的类型和方式

爱只有一种类型或者说爱像人格(见第三章)或智力(第十二章)一样由许多因素构成吗?现在我们来考虑两个理论,它们是罗伯特·斯坦伯格(Robert Sternberg)和约翰·艾伦·李(John Alan Lee)的理论。

罗伯特·斯坦伯格在他的三角形理论中提出了爱情三要素[表 6.1(iii)]。它们是亲密、激情和承诺。每一种要素据说在不同的爱情关系中有所不同;因此,一见钟情的爱可能激情的成分最多,而其他两个要素就要少一些。该研究提供了一个很好的平台,但是要处理复杂微妙的爱情还需要进一步改进。

另一个研究是约翰·艾伦·李对爱情形式的分析。李不太关心爱情的定义,而更多的是考虑能够使陷入爱情的人界定“不同的爱情色彩”,正如表 6.1(iv)所见。李调查了加拿大和英国陷入恋爱关系的人,要求他们完成一个冗长的有关他们的关系的问卷。李认为爱情来自三原色的混合:它们是性爱(Eros)、游戏式的爱(Ludus)和伙伴式的爱(Storge)。

原色与合成色

爱情的第一个色彩是性爱(Eros),这种爱建立在身体的吸引和追求理想中美貌的爱人的基础上。第二种色彩(Ludus),是一种游戏式的爱情,不考虑承诺,擅长在游戏中耍手腕。最后的原色是(Storge),一种富于同情心而不是激情的爱。李发现恋爱事件很少是单纯的一种类型。爱情的“原色”混合形成一些新类型,即“合成色”,它们具有自己独特的性质。例如,性爱与游戏式的爱混合生成了狂热的爱。疯狂的情人一会儿心醉神迷,一

会儿又伤心欲绝,与性爱的情人不同,他们在愉悦中也有痛苦。有些人把躁狂症说成是一种爱情的神经症(详情请看表 6.1(iv))。

约翰·李认为如果配偶双方拥有共同的爱情方式,他们的关系就可能持久,但是在各种不同的爱情类型中,伙伴式的爱人最可能长长久久地生活在一起。

在西方文化中,爱情的概念是发生在长期承诺之前,是不能完全受理智控制的东西;因此,我们时常听到人们担心地说他们的爱是否足以让他们做出结婚的承诺。在其他文化里,爱情被期望是结婚以后而不是以前的事。这让我们看到这两种爱情观是截然不同的,显然就是我们称之为思想的东西影响和塑造了所遭遇的爱情。

李研究了不同年龄、阶层和教育背景的人,发现他划分的爱情方式适用于他研究的所有人群。他还研究了同性恋的男人,发现他们的爱情方式与他划分的类型相吻合。然而,应该强调的是这种分析并不见得适用于其他文化。因此,我们并不知道它是否能准确地反映全世界的男人和女人的爱情。

现在让我们来讨论一种完全不同的情绪经验——愤怒与攻击吧。

愤怒与攻击

心理学家常常因为很少提到普通人认为与他们日常生活息息相关的“真正”问题而受到指责。我们关于成人之间的爱情的主题肯定也不能幸免于责,但是幸亏还有许多心理学研究领域不支持这种一概而论的指责,关于人类的愤怒与攻击的研究就不在少数。

被许多人视为重要的和让他们最关心的问题列表中,攻击、愤怒和敌意占据着显著的位置并且得到广泛的研究。在心理学领域,大多数主要的思想学派对这种经验和行为都发表过他们的看法,有些人出于对攻击行为造成人类不幸的关注而涌现出一些想法,也有些人是因为对人类未来的担忧而提出自己的看法。

我们首先遇到的主要问题还是如何定义这些术语。我们首先将攻击和与愤怒和敌意相关的概念区别开来,以此为出发点应该说还是可行的。愤怒是指一种情绪状态,它通常伴随着自主神经系统的激活并且具有独特的面部表情方式(见第二章的描述)。显然,一个人也可能在身体没有出现伤害性反应的情况下产生了愤怒。同样,攻击行为也可能在攻击者尚未采取行动之前并没有感到愤怒的情况下出现。敌意是指对人或事件的否定评估或评价。心理学家经常使用“认知”一词来描述攻击方面的问题。当然,人们也可能在没有感到愤怒或作出攻击行为的情况下肆意用否定、充满敌意的言词评价社会中的某一群体(例如,资本主义者或共产主义者),尽管就如同我们前面提到的那样,认知过程与情绪过程通常总是错综复杂地联系在一起。

攻击是指外显的或可观察的行为,然而,究竟哪些行为应该被视为攻击行为目前还存在着争议。有人提出“攻击”一词只限于导致个人伤害或财产毁坏的行为,并认为这种伤害可以是心理的,也可以是身体的。即使这样一个看似简单的定义也遇到许多问题。偶然发生的伤害行为(例如,无意射中一个人)或者一个故意的伤害行为,但没有成功(例如,企图射击一个人,但没射中),都能把它们归类于攻击行为吗?总而言之,对一个行为是不是攻击行为的界定涉及到观察者的价值判断。伤害行为当得到社会承认或赞

许时那就不能称其为攻击行为,因此通常人们并不把执行死刑或为了改善孩子的品格而打孩子的行为称其为攻击行为。从某种意义上说,称某种行为是攻击行为总带有一种社会和政治的意味。

激战与冷战

对两种类型的攻击——愤怒和工具性攻击加以区分有助于我们的理解。这两种攻击也被一些人称之为烦恼激发的攻击和动机激发的攻击。前者发生在强烈的情感之后。人此时处在一种高度唤起的生理激活状态,这种状态通常是由各种各样的环境挫折诱发的。这就是激战。另一方面对工具性攻击来说,攻击行为被用来当作一种获取某些环境奖励的途径,也许并没有出现高涨的情绪,某些人采用暴力抢劫银行的情况就是如此。这种冷战行为显然不同于由愤怒的争吵而引发的对邻居实施的人身侵犯。当然,这两种分类也不是完全无关,因为攻击在某种程度上也有获取环境“奖励”的企图,尽管在这种情况下获得的奖励很可能是导致痛苦或伤害自己的结果。

学习生存

导致工具性攻击的许多来源已在心理学研究中得到充分的证实。一些攻击性行为的的确是通过社会学习获得的,因为它是获得环境奖励的有效手段或者因为有可模仿的攻击模式,而这种攻击模式现已得到普遍的认可。对攻击的奖励很多且非常有力。年幼的儿童可能因为最初尝试用反击来抵抗一个恶棍的攻击而获胜的经验学会了暴力攻击。这种情况的奖励解除了痛苦。同样,不同社会在暴力犯罪水平上存在着显著的差异,这大概在一定程度上归因于暴力行为受到奖励和惩罚的程度不同。社会还存在着这样一些文化和亚文化,它们极大地强化了暴力行为,使之成为社会的一种普遍现象。在这种情况下攻击可能是获得成功的必要条件,甚至是不可或缺的生存手段。

社会中的愤怒

近些年人们对各种愤怒攻击形式的研究越来越感兴趣,在这一章剩下的篇幅里我们将集中探讨这种情绪。愤怒是引起社会关注的暴力行为的重要特征之一,这是一个显而易见的事实。例如,自杀研究表明这种暴力行动通常是对强烈愤怒的一种反应。在许多情形里,我们看到一个性情暴烈的人对与他有亲密关系的人(妻子或丈夫)经常是“火冒三丈”或“大喊大叫”。本书的一个作者和他的同事最近对性犯罪诸如导致强奸和对儿童性骚扰的前因研究进行了回顾和评论,发现在引发犯罪的过程中常出现愤怒和其他情绪状态,譬如抑郁和焦虑。

强烈的愤怒不仅关系到对他人的伤害。近些年来,心理学家,譬如佛罗里达的查尔斯·斯皮尔伯格(Charles Spielberger)在研究中显示愤怒特质高的人(例如,经常发怒而且经常是大发雷霆的人)与躯体疾病,特别是像高血压和心脏病这样的心血管疾病有关。这种相关有时候很难解释清楚。是愤怒引起疾病,还是疾病导致强烈的愤怒,或是愤怒和疾病两者是由第三个因素譬如体质或气质因素引起的?我们大概能排除这种说法,即疾病与愤怒的相关是因为疾病引起愤怒,因为患有这种疾病的人在疾病发生前愤怒水平就

比较高。然而,第三种解释不能不考虑。也就是说愤怒和疾病可能是由神经系统内某种剧烈的心身反应活动引起的。

愤怒的属性

绝大多数人在某个时刻都经验过强烈的愤怒,但是对这种情绪我们很少采用理性的、客观的方法来分析。我们要求一组学生详细回忆并写下他们最近在日常生活中的愤怒体验。这里回忆了两个具有代表性的事件。

“房东太太答应在开学的时候把我们现在搬进去的房子收拾好。但是楼下没有装修,这让我们感到很不方便。使我们生气的是她答应我们的事没有兑现。至于事情为什么出问题,房东太太总是找一些牵强的借口。我对她的借口感到极其厌倦。我感觉我的血液在沸腾。然而这种情况并没有持续多长时间,因为我开始笑起来,然后我平静下来。我心里想,对这种情况烦恼也没有用,因为这样做于事无补,我冷静了下来。”

“我在乘坐公共汽车,这时汽车司机在收票。当他来到后面的座位,那有三个黑人和一个白人坐在那里。他们一时找不到他们的票,在找票的时候,他们有些嬉皮笑脸。突然汽车司机说,他已经受够了他们的厚脸皮并命令他们下车,还威胁他们说如果他们不下车,就叫警察。起初我简直不能相信我的耳朵。后来我真的开始变得很烦躁。此时我差不多是以身体的语言来表达我的愤怒的。”

对于这种经验心理学会作何解释呢?很可能是确定愤怒经验中的各种要素:环境的诱因、认知/评价、情绪/生理唤起、攻击的冲动(被心理学家称之为行动意向)和攻击行为本身。现在我们很清楚,这些要素彼此之间有着非常复杂的关系。我们刚才描述的事件可能会涉及到以上提到的所有要素。这些要素,尤其是前面两个要素是近年来实验研究的中心课题。

什么是激怒?

愤怒与愤怒攻击一般是由环境的诱发事件引起的。例如,在上面提到的事件中,诱发事件是房东太太没有履行她的承诺和司机对乘客不公平的举止。究竟哪些要素可能关乎到事件的性质,人们提出了许多理论。例如,挫折-攻击理论提出个人实现其重要目标的活动受阻可能是一个关键性的要素。这个要素的作用在第一个事件比在第二个事件更为明显。著名的美国心理学家伦纳德·波克维兹(Leonard Berkowitz)的说法令人信服。他说环境事件之所以引起攻击是因为这些事件会让人或动物感到“厌恶”。所期待的奖励没有出现(如第一个事件那样)或实现目标的活动受阻而引发的攻击就是因为它们令人不快。经验失败、受到侮辱、不公正的对待或抨击都具有厌恶的性质,因此都可能引发愤怒和攻击。伦纳德·波克维兹指出人类和动物在遭遇厌恶刺激时迅速逃跑或战斗是与生俱来的反应。究竟会作何反应取决于先前的学习经验(譬如,以前可能发现战斗比较有效)和特定的情境性(个体处在他感觉能控制的情境中,更可能做出战斗的反应)。

这种理论得到大量实验室和自然实验研究的支持。例如,有研究显示疼痛是愤怒攻

击的强烈诱因。研究还发现难闻的气味、“厌恶”的视觉刺激(例如患病的和受难的动物的图片)和高温都可能降低攻击的阈限。尽管在高温的情况下,这种影响是曲线的,也就是说高温使我们变得容易急躁,但是非常高的气温实际上可能会减少攻击。这大概是因为这样的高温让我们感到困乏和无精打采吧。

当我们发怒的时候,我们此时的反应并不是只针对即时的诱因,认识到这一点很重要。诱因被“植入”(就像 Raymond Novaco 描述的那样)和应激有关的更广的社会背景中。一位母亲可能在某个下午试图控制她“淘气”的三岁儿子的时候发脾气,但是她的反应很可能是受到这天早些时候所经验的挫折和应激性生活事件的影响。不知什么原因,她把她的愤怒和先前情境遇到的挫折转移到后面的情境中去了。也许这种“撒气”(在心理水平上)可以对这种转移作出解释。这就提出一个问题,即个体暴露于不愉快的、厌恶的社会情境(失业、住房条件差、经济问题)是否就可能直接引起愤怒,甚至是暴力,成为对日常生活中司空见惯的挫折的反应。

愤怒的特征

一些像 James Averill 这样的心理学家对愤怒和攻击采用日记法研究,其意图是想依据我们的报告而不是依据不自然的实验室研究找出使我们在日常生活中感到愤怒的刺激。如果你也想记一个“愤怒的日记”,请看练习 6.2。

练习 6.2

分析你自己的愤怒

你对愤怒和攻击性质的看法可能更多的是来自你自己的经验。“愤怒日记”只需你写写日记,而且它经常会给你一些启迪。记日记大约两周。每天晚上应该在同一时间填写这个表。写出一天里所发生的愤怒经验的报告。对每个经验你都要努力回答下列问题:

1. 引起我愤怒的准确事件是什么? 什么使我最烦恼?
2. 我愤怒的根源是另一个人? 是我自己? 是一个物体还是一件是?
3. 我对挫折事件作出什么解释? 我没有考虑还有其他的解释吗? 挫折发生后我对自己说过是什么事情使我更加愤怒吗?
4. 伴随着愤怒经验的身体感觉是什么?
5. 我表现出什么行为反应? 我的反应是言语攻击? 是武力攻击? 还是离开这个情境?

注释

用这种方法分析一系列事件可以揭示你自己的愤怒经验模式并有助于你系统地表达你自己的观点。把它们与这一章讨论的问题进行比较,还可以与这一章结尾推荐的读物中的问题作进一步的比较。

日记往往可以证实哪些厌恶/挫折事件对愤怒而言是重要的,不仅如此,日记还让我们看到愤怒的特征并不总像在实验室表现的那样,因为它们主要是由人际事件引起的。是其他人而不是东西或纯客观事件使我们愤怒。James Averill 报告说,从略微有些生气到中等程度的愤怒,在人们身上出现的频率范围是一天几次到一周几次,只有 6% 愤怒是由非生物刺激引起的。在一多半事件中引起挫折的人是那些我们认识的和我们喜欢的人,朋友和我们所爱的人是常见的厌恶经验的根源。

愤怒的第二个要素——认知部分关系到我们对社会环境的评价、解释和构建(见第三章人格)。归因理论是一个颇具影响力的认知理论,心理学家现在普遍认为愤怒和攻击与归因有关。我们最好把归因看作是人们试图对一个已经发生的厌恶或挫折事件的原因作出的解释。人们作出的解释在一定程度上决定了他们会有什么样的感觉和他们会做什么。日常生活中的事例可能会让我们看得更清楚。

假定你在下班回家的途中,骑自行车被一辆汽车撞倒了。你可能把这个痛苦、厌恶的经验归因于你自己的无能(我走路没有注意看路)或机遇(由于路上自行车和汽车很多,发生这样的事是不可避免的)。如果你的归因不是这两种,那么就可能引起你的愤怒或攻击。然而,如果你的归因是汽车司机故意把你从自行车上撞下来或者他开车太大意了,你愤怒和攻击的阈限很可能大幅度下降。这种“主观恶意”的归因显然对理解人的攻击很重要。

心理学家试图想弄清楚哪些因素决定人们是否作出具有敌意的归因。事实上这种社会判断的起因非常复杂。研究表明为了评价行为人对伤害事件的责任,知觉者首先要确定这种行动是故意的还是无意的。如果是无意的,知觉者就会根据伤害性后果是可预见还是不可预见作出决定。如果是故意的,知觉者可能将这种行为解释为有恶意或无恶意动机。当然也可能有这种情况,某些人的评价带有一定的偏见。通常比较容易愤怒和攻击性比较强的人比其他人可能更习惯看到别人最坏的意图和动机,而且不能对引起某一特殊事件发生的原因进行理性的评价。

心理学研究清晰地显示出评价和归因的认知过程通常是愤怒以及我们其他情绪的关键决定因素。从 20 世纪 90 年代到 21 世纪,一个令人鼓舞的发展是认知科学家表现出对情绪的兴趣日益增加。Gerald Clore 和他的同事试图确定引起愤怒的认知条件以及相关的情绪范围。显然对潜在的愤怒的评估比较复杂,因为人们发现愤怒与诸如憎恨、责备和挫折此类的情绪差异很模糊。你可能发现试图根据你自己的情绪经验确定引起愤怒和悲伤情绪的条件和评价很有用。然后你可以将你自己的报告与像 Gerald Clore 和 Andrew Ortony 这样的认知科学家提出的理论进行比较。

关于愤怒特质的相关性见专栏 6.2。

专栏 6.2

研究愤怒特质的一种实验方法

本书的一个作者最近同一个见习研究员参加了一个研究项目,研究一个学生群体的高愤怒特质(第三章,人格)。这个例子是可以操纵一个自变量的实验研究。研究的重点是调查高愤怒特质的人与低愤怒特质的人对激怒事件的认知评价有何不同。

使用心理测量学的试验征集高和低愤怒特质的学生,把他们分成两组。然后让他们观看一段描写社会事件的故事录像。例如,有一个情境是一个人在海滩上沐日光浴(这个研究在澳大利亚做的)。有个人从旁边经过,结果踢起的沙子扬到沐日光浴的人身上。这个故事有两个版本,一个版本是事情的发生很模糊(也就是不清楚这个人是不是故意踢沙子。另一个版本有明显的证据表明是故意踢沙子的)。

参加研究的被试会作出什么反应,他们怎样解释这种情境?

研究结果如下:

1. 如果这个事件发生在他们身上,高愤怒特质(HTAs)的被试对他们的愤怒的评估要比低愤怒特质的被试(LTAs)高。
2. HTAs 更多地是责怪故事中的主角(踢沙子的人)。
3. HTAs 更可能认为故事中的主角是有敌意的。
4. 所发生的事情让 HTAs 感觉更烦恼。
5. 当情节模糊不清的时候,HTAs 表现出极其明显的思维偏见。

看起来 HTAs 对可能的激怒事件的想法更消极,而且这种差异在模糊情境中有所扩大。当事情不明朗时,假定的情况就更糟。

难道评价是必要的吗?

一些人发现当代愤怒和其他情绪理论的认知色彩过分浓厚。愤怒必定发生在个体对侵犯事件的评价和归因之后吗?由于有时候人在刺激与反应发生的当口来不及思考,此时的愤怒不会是一种自动的、即时反应吗?辨别性的认知评价可能并不是经验愤怒的必要条件,至少对那些不太强烈的愤怒而言的确不谬。

愤怒的其他要素是生理唤起和攻击行动,攻击行动也许发生在愤怒唤起之后,也许就没有愤怒唤起。在上面提到的愤怒事件中,回忆人说“我感觉我的血液在沸腾”大概指的是自主神经系统被激活的结果(血压升高、心率加快、呼吸急促、肌肉紧张等等),我们知道这是伴随愤怒状态的生理唤起。生理变化对情绪的发生究竟起什么作用,目前尚存在着争议。譬如伴随愤怒状态的生理唤起模式能够与其他强烈情绪诸如恐惧或焦虑出现的生理唤起模式有所区别吗?对于某些个体来说,愤怒的生理要素可能很强,甚至占绝对优势。本书的一个作者曾经治疗过一个患者,他的主要问题是在许多情境中不能控制自己不发脾气。他报告说,让人愤怒烦恼的事发生后他出现严重的生理症状(出汗、肌肉紧张),这些症状会持续两天。这种强烈的反应大概很少见,但是它确实让我们看到了生理事件的重要性。

在日常生活中,大多数愤怒经验并不一定会引起武力攻击,正如我们在上面提到的两个事件中所看到的那样。James Averill 发现导致生理攻击的愤怒情节不到 10%。他所谓的“逆向反应”活动,也就是与激起愤怒相反的活动,譬如对激惹者友好,通常是发生武力攻击的两倍。愤怒可能产生一系列其他反应,然而个体以前的学习经验显然很重要,它决定个体如何应对挫折和愤怒。是采用退缩、寻求帮助、建设性地解决问题,还是采用所谓的“自我麻醉”,即通过药物和酒精来麻醉自己。

正如上面所述,愤怒的环境、认知、生理和行为要素之间的关系可能是双向的而且错

综复杂。思维和认知的方法可能会导致愤怒,但是同样,愤怒的情绪状态也可能使我们去想一些让我们越想越气愤的事。环境挫折可能导致攻击,但是攻击行为本身也可能将个体置于一个更为不利的境地(招别人讨厌或者甚至成为别人实施报复攻击的对象)。对未来的心理学家来说,理清这些复杂关系可能是他们主要的任务。

我们能掌控愤怒吗?

一些心理学家专门从事治疗那些在控制愤怒方面有问题的患者,这些心理学家对将来我们对愤怒的理解产生的影响可能越来越大。愤怒管理已经成为临床心理学和法律心理学一个重要的处理方法,特别针对一些人,他们的愤怒会导致暴力的发生。最近有一个电影叫《愤怒的管理》描写了一个有愤怒控制问题的人去到一个愤怒管理团体寻求帮助的事。至少可以这样说,杰克·尼克尔森刻画的愤怒管理治疗师很少见。他肯定是不合格的,之所以这样说大概是因为他在治疗中的行为实际上会让患者变得更糟!事实上,愤怒管理是比较成功的认知行为治疗的一种,我们有很好的证据可以证明它的临床效果。这种治疗有许多成分,包括:

- 促使我们领悟到愤怒最终是由一连串的内外事件引发的。
- 改变患者对惹人恼火的事件的歪曲的认知评价(见上文)。
- 训练个体掌握放松或其他使人平静的技术以消除生理唤起。
- 采用角色扮演形成对激发愤怒的情境的新反应。
- 问题解决技术。

现在这种愤怒管理的治疗,特别是作为暴力罪犯的康复治疗的重要组成部分在许多发达国家已经被广泛采用。这种治疗的主要挑战之一首先是个体参与治疗的动机水平很低,正像心理学家 Howells 和 Day 描述的那样,这是长期愤怒的个体的特征。这些人通常认为别人应该为他们的负责(见上文),因此他们不认为他们需要有所改变。第二个挑战是需要把愤怒管理治疗作为一种预防措施。大量年轻人可能会从教育专业课程上学会各种技术,包括管理愤怒和其他破坏性情绪的技术并从中获益匪浅。但是不幸的是,到目前为止这种预防性的工作还没有展开。

推荐的读物

- Berkowitz, L. (1999). Anger. In T. Dalgleish and M. Power (eds.), *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester: Wiley.
- BBC (2005). For a brief account of Spielberger's and others' ideas about anger see a web page accessed 1 April 2005: www.bbc.co.uk/health/conditions/mental_health/coping_anger1/shtml.
- Power, M. and Dalgleish, T. (1999). *Cognition and Emotion: From order to disorder*. Hove: Psychology Press.
- Steele, H. (2002). State of the art: Attachment theory. *Psychologist*, 15(10), 518-522.
- Sternberg, R.J. (1998). *Cupid's Arrow: The course of love through time*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R.J. and Barnes, M.L. (1988). *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University Press.

第七章



你的头脑

- 你的大脑里有什么？
- 我们如何知道大脑的哪些部分做什么？
- 中枢神经系统的细胞
- 一个大脑，两个半球
- 感觉到的情绪
- 意识
- 修复损伤

你的大脑里有什么？

你的大脑被三层膜或者说脑膜覆盖着，三层膜看起来分别像一块坚韧的塑胶薄板，一块稀薄柔软的海绵和一个毛细血管交织的网。你的头盖骨将你的大脑很好地保护在里面。你的脑重量大约是 1.3 千克，在脑膜下它看起来有点像一个略带灰色的大核桃。事实上，你的脑是你的中枢神经系统的一部分（另一部分是你的脊髓），它由许多不同的分支构成，这些分支虽然一起工作，但它们各自都有自己的角色。如果你从外层的下面看，你会看到其中一部分分支。神经系统所有的工作都是通过电活动和化学反应联合完成的。对此后面我们将详细介绍。

如果不引进新的词汇就很难描述大脑，因为对于大脑的绝大部分来说，我们没有可利用的日常词汇。前面我们已经提到脑膜这个词，它们仅仅是包围的三层膜。我们会尽可能少提些新名词，但是我希望你们认识到想避开这些恰当的术语没有一点用处。对大脑某些部分的名称的解释出自大脑出生前它的发展方式。大脑围绕着一个充满液体的单管的边缘生长起来，这就解释了其中的空间是怎么来的。这些空间或叫脑室装满了脑脊液（如果你做腰椎穿刺，就会有一些从你的脊髓中抽出的脑脊液），他们对大脑具有重要的缓冲作用。

大脑皮层及其功能

大脑具有像核桃一样的外表，因为大脑的表面或叫皮层是褶皱的，这种形式可以使其表面积比其他形式大得多（想想你做一个百褶裙比做一个直筒裙需要的布料多多少）。我们用灰质这个词来描述的脑结构，源自它的颜色。脑的这部分结构主要由神经细胞构成，与之相对的另一一些区域（白质）看起来轻一些，它们主要是由负责神经细胞间信号传递的神经纤维构成。

脑的大部分位于两个独立的半球，一些关键点将两半球连接起来；因此大脑皮层覆盖着两个大脑半球。在大脑皮层里，有许多隆起，或称脑回和许多凹槽，或称为脑沟（如果它是比较大的沟，就称之为裂）。他们都有名称，主要的沟回将皮层划分成不同的叶。这些叶是枕叶（在脑的后面）、颞叶（脑的侧面）、顶叶（脑的上面）和额叶（脑的前面）。如图 7.1 所示。

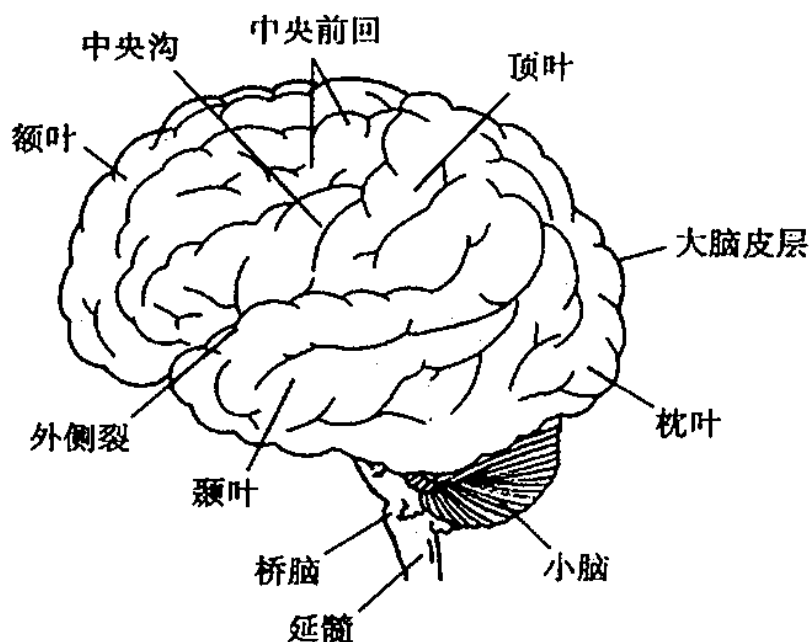


图 7.1 大脑皮层主要的叶和大脑其他的重要特征

我们知道每个叶的部分区域都接收来自我们感觉的信息：位于枕叶后面的内层表面的初级视觉皮层区接收我们眼睛输入的信息；位于每侧颞叶上部的初级听觉皮层区接收我们耳朵输入的信息；位于顶叶的初级躯体感觉皮层区接收来自触摸和不同身体部位的位置的信息。在躯体感觉皮层区的前面，位于中央沟的另一侧的额叶是掌管运动的运动皮层区。然而信息的输入并不直接来自眼睛、耳朵、手、腿等与感觉皮层区有关的感受器。神经信号首先通过中转站，最著名的中转站是丘脑。丘脑（实际上在两半球），在每半球都有，但是我们指的是“单个丘脑”，它所居位置很深但实际上并不是大脑半球的组成部分，它有几个特殊的细胞核团，可将信号在大脑不同的区域来回传递。

除了接收感觉信息或指导运动的区域以外，皮层的其他区域做什么呢？紧挨着初级感觉区的是已知的联合皮层区，这个区域涉及进一步加工和整合刚输入的信息。第十一章概述了感觉和知觉之间的区别，但是这里所说的联合皮层区对感受器的信息输入，也就是感受器将感觉转换成知觉做出了解释。心理学中最令人激动的问题之一就是这些区域的作用能让我们意识到我们所看到、听到等等诸如此类的感觉刺激，它们确实是大脑意识的基础。

除了皮层,大脑的其他部分怎样?

图 7.2 说明了这一节提及的区域。

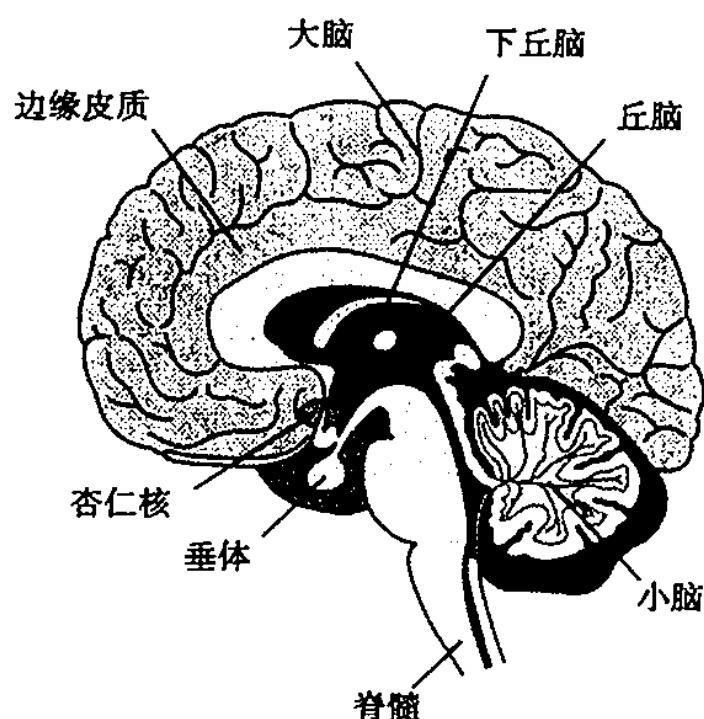


图 7.2 这张图显示了从大脑中央切下,我们所能看到的一些结构(脑正中矢状面)。这里能看见丘脑、杏仁核、垂体和边缘皮质,但是从外面看不到
[摘自 Wagner, H. 和 Silber, K(2004)生理心理学随笔 BIOS 科学出版社]

我们已经介绍了丘脑，它的作用是传递输入的信息。在丘脑的下面的另一个部分是让心理学家非常感兴趣的部分——下丘脑。下丘脑有专门的细胞核，它们负责调节进食、饮水、控制体温（例如，出汗）、性行为、控制睡眠/觉醒周期以及控制攻击。我们可以把这些认为是各种动机的结果。

下丘脑下方的是垂体,因为它对其他腺体的激素分泌具有重要的影响作用,有时候也把它称之为“主宰腺”。下丘脑刺激垂体分泌激素,事实上它本身也分泌激素,这些激素从垂体部分释放出来。下丘脑与另一个结构也有联系,即杏仁核,它的基本功能似乎是在情绪方面。

通常人们也把杏仁核包括在与情绪而不是与认知有明显关系的其他大脑结构里。它们一起构成了边缘系统。大脑皮层最古老的部分(这部分进化的最早,位于沿着大脑中央的深纵裂下面的内表层上)也是这个系统的一部分。然而哪些真正属于边缘系统还不很清楚,因为神经科学家越来越多地发现大脑是多么复杂,而且涉及情绪和思维的区域之间的界限也不是那么清楚。

谈到大脑两半球的特别有趣的部分,我们必须说说海马,它位于大脑颞叶皮层以下。人们现在认识到这种结构(它曾一度被认为负责情绪并把它看作是边缘系统的一部分)对记忆的准确操作是至关重要的。伦敦大学的 Eleanor Maguire 和她的研究小组显示经验丰富的伦敦出租车司机的海马比较大。



图 7.3 伦敦的出租车司机。他的海马比大多数人的大多少? (Ernst Wrba/Alamy)

在这个研究之前,我们知道海马的作用是负责事实和事件的记忆,所谓事实和事件是指我们能有意地回忆起来的事情和我们付诸于行动或所谈论的事情(称做陈述记忆)。有些人不幸海马受到损伤,他们不能记住脑部受伤后的一些事情,这些案例使我们对海马有所了解。相反,动作技能的记忆、知觉能力和简单的条件反应(我们将在第十二章提到这种条件反应)似乎并没有因为海马受损而遭到破坏。

除了大脑以外,你的脑中最明显的、比较大的部分就是在脑后面的小脑了。它对运动的组织很重要。小脑的这种功能我们可以用像骑自行车这样的技能来阐释。在我们掌握骑车技能时,集中注意力和有意识地控制运动是必要的,但是一个熟练的骑车人并不需要

考虑她或他应该怎样做,因为小脑在学习阶段期间已经把必要的肌肉运动控制编好了程序。实际上,小脑整合了大量的输入信息,有来自感受器的信息,也有来自其他脑结构的信息。小脑计算出快而熟练的动作和反应所需要的东西,并将像骑自行车这样的熟练活动协调好。

我们如何知道大脑的哪些部分做什么?

损伤与刺激的影响

由于撞击、头部受伤、肿瘤或外科手术而发生的脑损伤病例使我们获得了一些有关大脑的知识。当我们知道大脑哪个部位受伤(有时候可能只是患者死后发现的),我们由此推断这个部位具有的功能就是已经丧失或受损的功能,这样推断的把握比较大一些。然而如果一个患者脑损伤后变得过分贪吃,这并不等于说他的控制吃饱的脑区(我们可能称之为饕足中枢)受到损伤。因为损伤的部位也许发生在与饕足有关的神经传导的某个地方,如果是这样的话,中枢仍然是完好的。

有一个技术让我们对大脑的哪些部位具有什么作用有了更多的了解,它就是脑外科手术期间实施的脑刺激。对于一个正在切除患病组织的外科医生,大家很想知道医生切除到哪儿应该停止。如果他在给一个清醒的患者做手术(这是很可能的事,因为脑本身并不能感觉疼痛,甚至感觉不到触动),患者可以报告电流刺激大脑时的经验,它将说明受刺激的脑区的作用。那么,没有患病的、与重要功能有关的区域如果有可能的话,就可以单独保留下来。

当然,脑外科手术和损伤大脑的死后解剖检查从来不会对正常、健康的大脑实施,因此我们不能确定我们从这种技术获得的研究成果是否能用来说明我们其他人。对健康的、非人类动物的研究所运用的这些外科手术和刺激技术以及其他方法,扩展了我们从人类患者那里获得的有关脑方面的知识。但是,不管我们对动物实验的伦理学问题感觉如何,从一个物种的发现来推断另一物种,我们无论如何都必须永远保持十分谨慎的态度。

扫 描

传统的研究大脑的方法(探寻损伤的结果、查看电刺激的效果和我们后面提到的记录电活动)都是比较粗糙的,正如我们所说过的,从伦理学考虑永远也不可能在健康人的大脑上实施这些方法(除了后面讨论的使用头皮电极的记录)。然而有一种不需要任何的注射或可能造成损伤的射线的扫描技术,这就是磁共振成像,它能给我们提供反映一个人大脑活动或功能失调的图像。对研究人员来说,所有现代扫描技术中大概最有价值的是(还有一种叫法是功能性磁共振成像,fMRI)患者或研究中的被试在经历一个特定的思维过程的同时它能提供其图像。但是我们需要十分谨慎地解释这些图像,因为它们并不是对变动不居的电活动的直接测量。它们反映了大脑氧气消耗的变化,而且我们认为一个区域的耗氧量增加也反映了那个区域的活动水平状况。

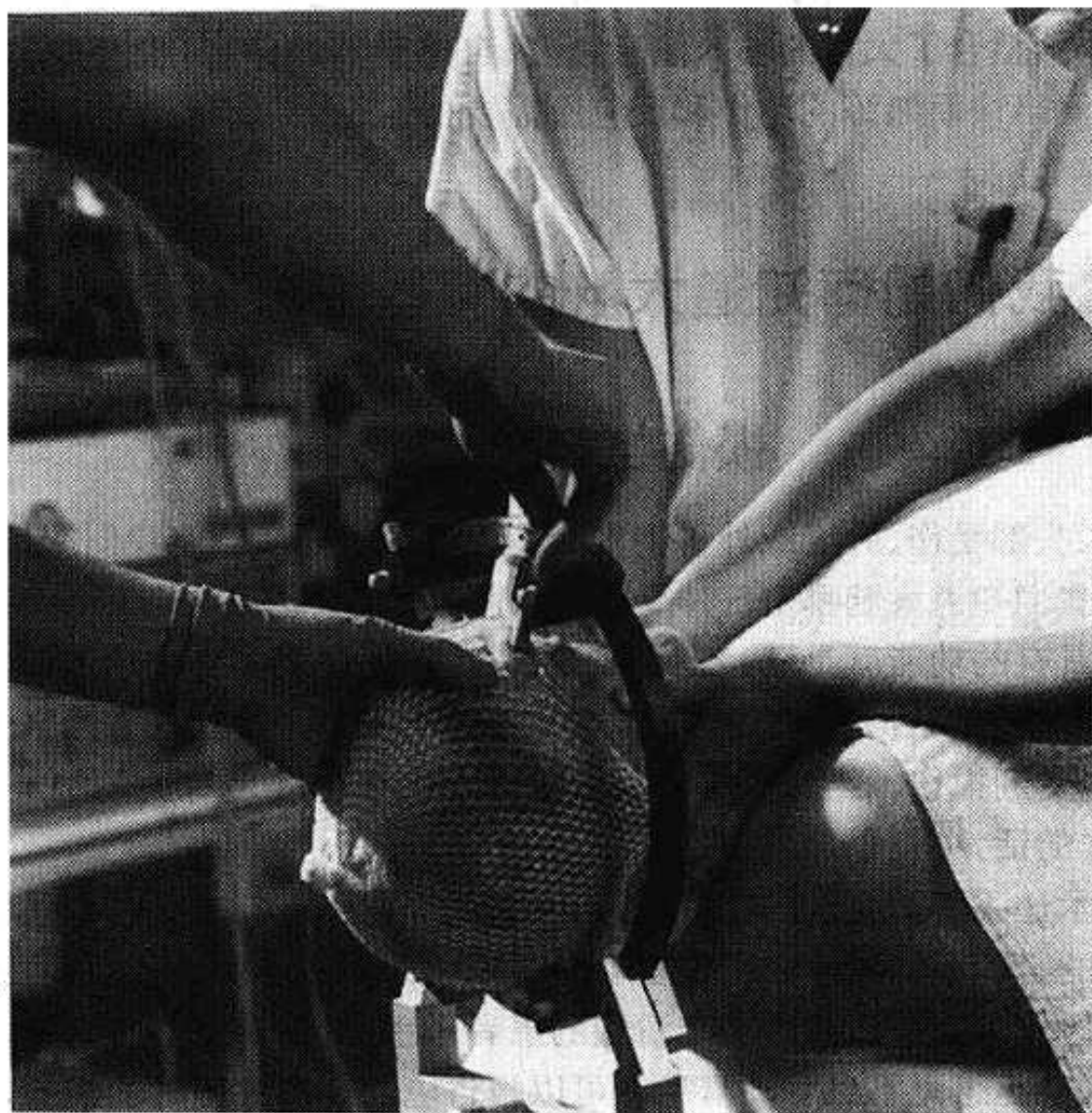


图 7.4 神经外科医生准备为患者做脑活组织检查。有些脑外科手术在没有全身麻醉的情况下实施,因此患者能和外科医生讲话
(CC 科学图片库/室)

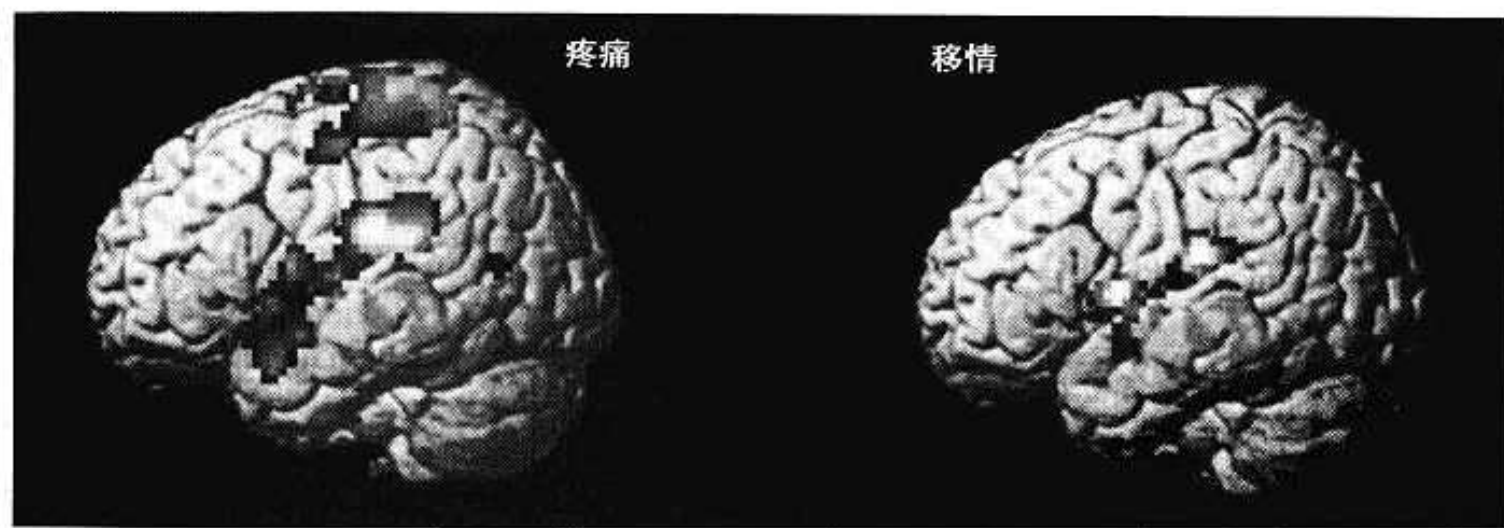


图 7.5 这是功能性磁共振成像(fMRI)的图像,它们显示出经历痛苦(左边)和想象痛苦(右边)的结果。活跃的脑区是黑色的、白色和灰色阴影区。扫描证实移情发生时,相同的脑区被激活,但是引起真正疼痛感的区域(左图脑的顶部)并没有被激发(右图)。2004 年辛格在《科学》(303 卷)发表了该研究结果

中枢神经系统的细胞

神经元和神经胶质

同我们机体的其他器官一样,我们的脑也是由细胞组成的。神经系统特有的细胞叫神经元,大约有 1 千亿个神经元。神经元基本上都以相同的方式工作,但是根据它们所处的位置以及具体的作用,它们的形状和大小却不相同。然而神经元并不是脑中唯一数目最多的细胞。脑体积大约一半是由在不同的方面给予神经元支持的细胞构成,它们是神经胶质细胞。胶质细胞为神经元提供机械支持、电绝缘、营养和废物的处理。神经元具有专门的、易兴奋的膜,可以让神经元执行传递电信号的功能(这就是它们为什么需要绝缘的原因)。每个细胞都有“躯干”(被称之为细胞体),细胞核含有 DNA,而且细胞通常都有养护装置。它还有一个轴突,可以分叉,以电脉冲的方式将信息传递到其他神经元或肌肉。还有一个或多个树突(分支)接受来自附近细胞的信息并将它传递到细胞体。

侦查感觉的细胞

感受器细胞,诸如眼睛视网膜的视杆细胞和视锥细胞,耳朵的毛细胞或皮肤触觉细胞是专门的神经元,它们作为传感器,将物理的光能、振动(声音)和压力(触摸)转换成神经系统能传递的形式。这种形式是电流,这些细胞专门的传感器树突以脉冲的方式,即所谓的动作电位经过细胞体将电信号传递到轴突和其他细胞,直到信号到达大脑相关的初级感觉皮层区。感觉皮层区的神经元将信号传至联合皮层区或其他脑区。所有的神经元都利用它们特殊的、可被电激动的膜,膜能够改变它们的渗透性以应对不同的带电粒子,以电脉冲的方式传递信号。比较多的脉冲表示比较强的信号(强光、高分贝的噪音等)。

细胞间的信息

当电脉冲到达轴突的末梢,它们引起作为神经递质的微量化学物质的释放。神经传递的介质释放到神经元之间的间隙里;它在这个空间扩散,并且充满这个特定区域,被接受神经元识别和接受,在那里神经介质可以电脉冲的方式激起更多的活动。神经介质并不总是使接受它们的细胞兴奋;有时候它们抑制它,使它不太可能发射信号。因此神经元之间的交流工具一般是化学的,而不是神经元内部的电传导。化学信号从一个细胞向另一个细胞传递的部分被称之为突触,含有神经介质传递的机制被称之为突触传递。

什么时候细胞间的交流会出问题

正如你所见,大脑,事实上,所有的神经系统都依赖一些非常复杂的工作。因此有的时候会出错,一点也不奇怪。某些心理健康问题似乎可能与突触的功能(神经元之间的化学传递机制)有关。因为这种传递是化学的,而且我们至少知道它们中的一部分是一些什么化学物质,因此我们可以使用化学物质(药物)增加或减少突触的活动。一些人出于娱乐的目的使用一些影响突触活动的药物,譬如酒、尼古丁、大麻、摇头丸和可卡因。还有些药物可以用来治疗像抑郁症这样的疾病。例如选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRIs)能

够使更多神经递质 5-羟色胺被那些能利用它的突触(血清素能突触)所用。这主要是通过阻滞神经递质在释放后被过多的回收(抑制再摄取)实现的。SSRIs 之所以成功地治疗了许多人的抑郁症,一种解释就是抑郁状况与血清素能突触活动减少有关。安非他明(快速)和可卡因两者都是通过增加多巴胺(另一种神经递质)的活动而起作用,虽然作用机制不同。

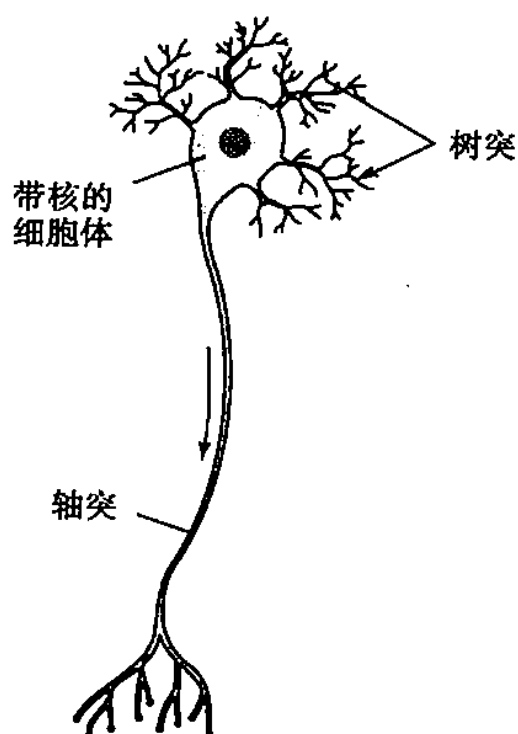


图 7.6 这是一张典型的神经元的图,显示了细胞体、轴突和树突(摘自 Martini, Frederick H., Timmons, Michael J. 和 McKinley, Michael P. (2000), Frederick H. Martini 和 Michael J. Timmons 著《人类解剖学》第三版)

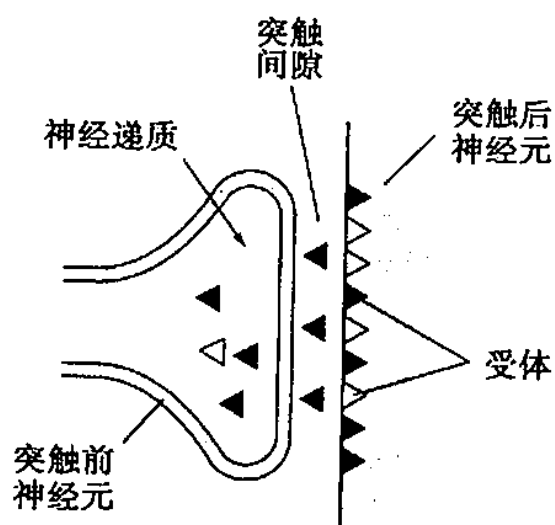


图 7.7 这是一张说明突触如何工作的图。位于突触后细胞膜上的受体识别神经递质物质,因此突触的工作就像一把锁和钥匙(摘自 Toates, F. (2001) 生理心理学:一种综合研究)

大面积脑损伤的某些影响

如果脑的整个区域不能适当工作的话,就会大规模地发生一些很有趣的错误。如果一个人的初级视觉皮层(接受眼睛输入的信息)由于疾病或肿瘤而受到损伤,你可能猜想这个人会失明,对吗? 的确这个区域受损的病人报告他们看不见东西。但是如果你让这样一个病人指出在他们的盲区让他们看的东西,他们能准确无误地指出。牛津大学的 Larry Weiskrantz 和他的同事在 1974 年描述了这种现象并称之为“盲视”。即使这些人没有意识到他们完全能够看见的事实,他们似乎也能知道东西在哪儿。当脑右面的顶叶(视觉联合区所在地)受损,也会发生一种补偿现象。这导致我们所谓的“忽视”现象,即患者完全忽视他们左侧的东西,但是如果你把他们的注意力吸引到这些物体上,他们也能够告诉你左侧的东西(见 Leora Cherney 的评论 2002)。因此盲视的患者即使他们不能看见,但他们也知道东西在哪儿。反之,忽视的患者能“看见”东西,但他们的行为反应好像东西不在那里一样。因此这些不同寻常的、让人感兴趣的现象似乎说明了对物体的意识与对物体的某种感知是分离的。见专栏 7.1 和 7.2 的思维试验和 Larry Weiskrantz 及他的同事描述的个案研究。

专栏 7.1

思维实验

数千年以来,思维实验被用来帮助学生理解难懂的概念,在哲学和物理学领域有几个特别著名的例子。他们激励我们运用我们的想象力去探索难懂的观念。这些实验通常开始是描述一个假设的情境,要求我们对这个情境或它的结果提问。这教给我们一些有关如何根据我们的理解提出假设的知识。用这种新的思维方式思考事情,其结果是我们不得不改变我们的概念。要想找到一些新老思维实验的例子,请登陆:[http://encyclopedia.thefreedictionary.com/thought% 20 experiment](http://encyclopedia.thefreedictionary.com/thought%20experiment)

专栏 7.2

个案研究

神经心理学最著名的一个个案是 Larry Weiskrantz 和同事在 20 世纪 70 年代和 80 年代描述的一个叫 DB 的男人的案例。DB 右面的视觉皮层区由于出现异常经手术切除了。手术使 DB 看不到落在左边绝大多数视野中的东西。Weiskrantz 给 DB 呈现了闪光,他说他完全看不见。然而当要求他指出他感觉哪里有闪光时,DB 指点的正确率要比随机概率大得多。后来的实验显示 DB 也能够分辨出条纹和纯灰色刺激以及纵条纹和横条纹。

为了帮助揭示脑的工作状况,人们曾经对几个罕见的、不同寻常的外科手术或事故造成的脑损伤的病例进行了详细的研究。

当两个不同区域的损伤导致补偿功能丧失的时候,个案研究特别有用。例如,如果 A 区的损伤导致短时记忆丧失,而保留了长时记忆,反之 B 区损伤导致长时记忆丧失而保留了短时记忆;我们有证据证明不同的脑区涉及不同的记忆类型。这种情境是众所周知的双重分裂。

一个大脑,两个半球

裂脑个案

为了阻止严重的癫痫发作偶尔实施了切断连接两半球的主要通路(连合)。这样可以防止无法控制的癫痫发作(放电)从脑的一边扩展到另一边,但这也可能阻止了其他信号的传导。结果之一是,物体在手中或视野的一侧(与用一只眼看完全不同,呈现给一只眼的信息有一半被传递到脑的另一边,见第十一章),而这些信息只有一半的脑在加工。另一侧的视野、手等并“不知道”这个物体是什么。因为我们脑的两半球并不完全一样(语言通常出现在左半球)。所以在裂脑患者身上发生了有趣的现象,只有在图像传递到大脑的左半边时,他们才能够说出他们看见、触摸等感觉到的东西。

Roger Sperry(1913—1994)的研究主要针对裂脑动物(非人类)。在 20 世纪 60 年代他在对裂脑动物外科手术治疗的报道中指出,大脑两半球至少在某种程度上它们似乎有各自的意识。他发表了几篇关于心理与脑的关系的文章。Sperry 由于发现了大脑半球功能的特异化而在 1981 年获得诺贝尔奖。

半球的不对称

正像我们刚才说的,语言通常只出现在脑的左半球。对大多数右利手的人来说,情况的确如此。然而我们从中风的患者还有脑损伤发生在这些区域的人那里了解到,大脑有两个区域与语言有着特殊的关系。左半球额叶的“布罗卡区”受损导致语言表达能力丧失,而左边颞叶“威尔尼克区”受损导致患者能够正常地发音但语义空洞无物。顺便提一下,遭受相当严重脑损伤的儿童经常可以重新获得其他大脑区域具有的功能,譬如脑的右半球大概也可能具有语言功能。对于左利手的人来说,不管怎样说,语言并不完全只在脑的一侧。

两半球的其他功能也不相同,它们包括对某些视觉刺激、情绪信息和思维分析的解释。右半球主要涉及艺术、创造、情绪表达,而左半球涉及分析、逻辑推理和言语,这种说法未免有些夸大,因为这些功能的性质是错综复杂的(例如,写作涉及到言语技能和创造力;科学涉及创造力;艺术需要分析技能等等)。虽然从脑损伤患者身上,我们知道左半球似乎有加工小细节的倾向,而右半球加工的是比较概括的画面。

感觉到的情绪

情绪是主观的感觉,譬如悲伤、快乐、愤怒、恐惧,那么我们为什么在题为“你的头脑”这一章里讨论它们呢?正如我们在第六章所见,情绪包括躯体变化和我们所意识到的经验。这两方面似乎都可能与脑的活动有关。我们已经在叙述脑结构一节中简单介绍了情绪,然而在这里我们主要讨论脑对信息加工方面的问题。

关于情绪最初是怎样产生的,这是生理心理学中具有悠久历史的问题。我们看见可怕的东西,拔腿就跑,全身的反应都与逃跑相连(心率加快、调动能量储备、神经末梢血流量减少而肌肉血流量增加等等),然后由于我们身体反应的方式让我们感觉我们吓坏了。这就是 19 世纪哲学家威廉·詹姆斯和生理学家卡尔·兰格提出的情绪感觉的基础。然而斯坦利·沙赫特(1922—1997)提出的实验证据不仅支持,而且扩展了这种观点。他和杰罗姆·辛格一起证实了来自大脑关于某一情景性质的信息(坏消息、好消息、看着好笑等等)决定了所经验的情绪类型。尽管这个假说有些过分简单,但是它却让我们知道情绪感觉来自我们对情境的解释和我们的躯体反应的结合。所涉及的脑区有大脑皮层、杏仁核、脑干和下丘脑。但是它是怎样将脑和躯体活动整合在一起让我们意识到快乐、悲伤、恐惧、愤怒、惊奇或厌恶感觉的?下面我们将探讨意识的问题。

意 识

什么是意识?心理从何而来?

我们已经多次提到意识,关于脑与心理的关系和意识本质的问题必定是心理学家总

有一天要回答的、最让人着迷的问题之一,然而现在这些答案证明这是一个非常难于定义的问题。心理学经常被认为是一个跨学科或多学科领域。这一点从我们试图理解意识上就可以得到很好的证明,因为意识涉及的不仅仅是心理学领域研究的问题,也包括哲学家、生理学家和神经科学家共同研究的问题。

练习 7.1

蛇神思维实验

假设有蛇神存在,它就和人一样,它们是由每个细胞的每个分子中的每个原子构成的。还假设这些生物的行为也和人一模一样。难道没有办法把这些新生物与正常的人区分开来吗?

这些生物有意识吗?

如果你感觉蛇神可能就是意识,那么实际上你在说意识只是源于构成我们躯体的化学物质的运行方式。另一方面,如果你感觉蛇神可能没有意识,那么你是在说意识源自其他地方而不是人躯体的生理成分。我们又再次提出这个问题,即心理从何而来?

意识或无意识

提到意识,可能大家都理解,那么将意识与无意识或没有意识进行对比,大家都能明白它们的含义吗?意识与无意识之间的区别对西格蒙德·弗洛伊德(1856—1939)创建的心理学的精神分析学派来说是一个根本的问题,但是这种区别并不是建立在对大脑所发生的现象的任何科学解释基础上的。我们能够描述人清醒(意识)、睡眠(无意识)、麻醉(无意识)或昏迷不醒(无意识)时的脑活动的差异,这些差异是意识之所在吗?依阿华大学的神经病学教授安东尼奥·杜马修(Antonio Damasio)是研究意识脑活动方面的首席研究员。杜马修假定与躯体状态有关的脑神经系统的活动和其他与知觉躯体以外刺激有关的脑神经系统活动相互作用,继而产生了一套能说明意识核心本身的神经模式。按照这种解释,睡眠、麻醉或昏迷期间我们没有意识是因为我们不能知觉我们躯体以外的事情,所以这部分神经环路是不活跃的。神经之间的相互作用可能会是导致意识发生的原因,但是杜马修并没有解释这种神经活动如何能说明我们所说的意识是什么意思,而这肯定是一个比较难以回答却真正让人感兴趣的问题。

为了寻找意识的脑基础,人们采用了另外一种不同的研究方法,即在人做出随意动作之前,记录他的脑电活动。这些研究是由旧金山加利福尼亚大学的生理学教授本杰明·利贝特(Benjamin Libet)开创的。他们的研究显示当我们做“随意动作”时,甚至在我们知道我们要做动作之前,大脑就发生了一些事情。被记录的脑信号显示在行动的决定尚未进入意识的时候,行动就已经启动了。很难理解这到底告诉了我们关于意识机制的什么问题,但是可以肯定地说,它提出了关于我们行动的自由意志问题。我们的行动计划只发生在大脑出现这种准备电位以后。

我们将在第十二章论述学习中再来讨论意识问题。

睡眠

撇开与意识有关的大脑问题不论,关于大脑在睡眠中的作用我们的确有一定的了解。脑部最低的、与脊髓相连接的部位,显然就是我们所知的脑干。通常被称之为上行网状激活系统(ARAS)的细胞网就在这个区域。ARAS对睡眠有重要的作用。传入的感觉信息将 ARAS 激活,ARAS 反过来将信号发送到丘脑和大脑皮层。它似乎作为一种非特定警觉系统在活动,在这里是提高警觉性,这里受到损伤可能会破坏正常的睡眠与觉醒模式。

将电极附着于头皮上,你能够通过详细而准确标记电信号的脑电波对脑活动有一个全面印象。运用这种技术,也就是人们熟知的脑电图(EEG),我们能够确定不同的睡眠阶

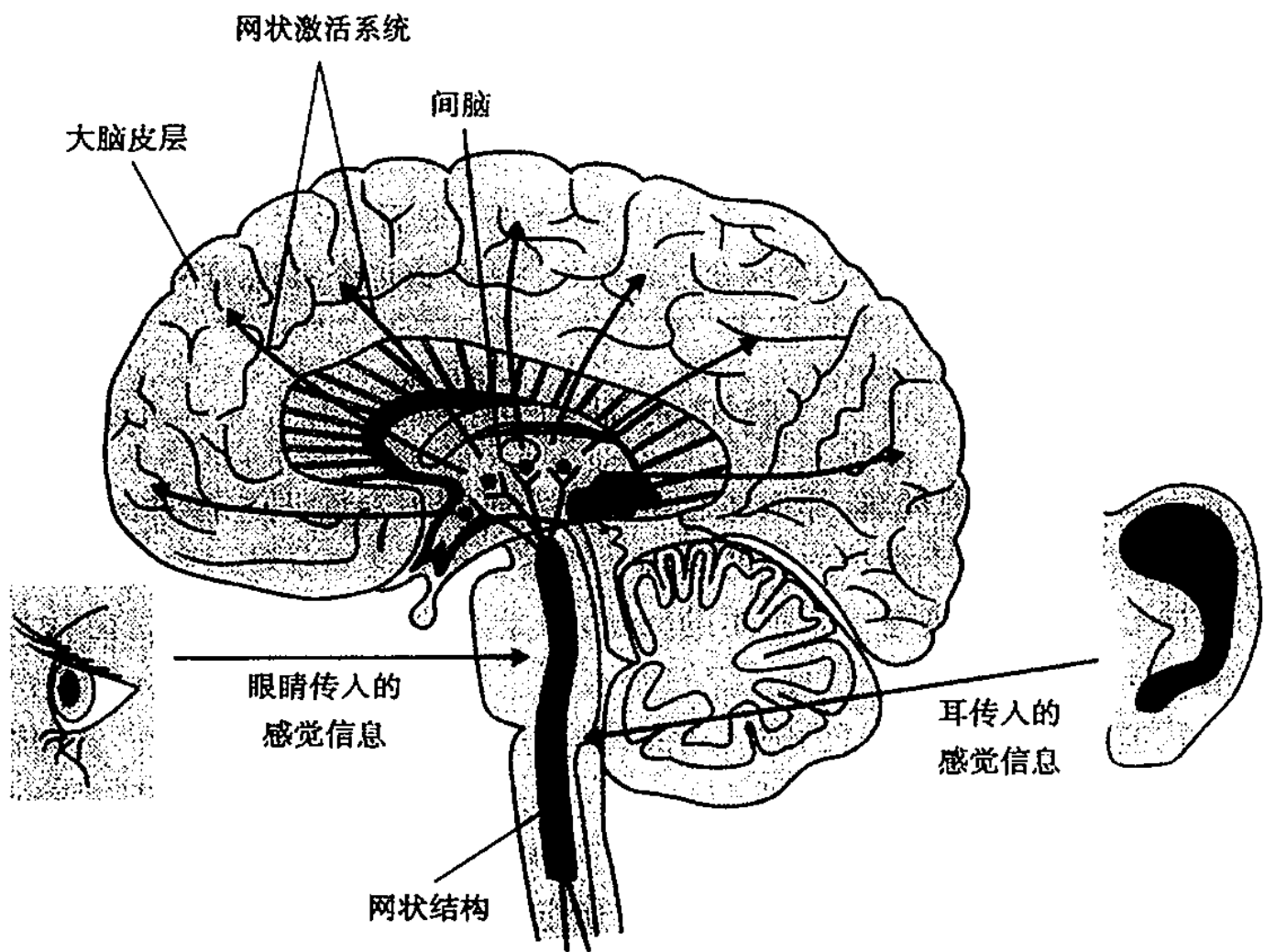


图 7.8 位于脑干的上行网状激活系统对眼和耳输入的信息以及唤起大脑区域所需要的信号作出的反应

(from Minkoff, Eli C. and Baker, Pamela J. (2004). Biology Today)

段。5 个不同睡眠阶段中的每一个阶段和清醒状态都有一个典型的脑电图模式。电极放置在头皮上,因为头皮是大脑中最靠近大脑皮层的部位,并且我们假定脑电图模式是皮层全部活动的产物。有时候我们睡觉时的脑电图模式和我们清醒时的脑电图模式一样。这种情况恰好发生在快速眼动睡眠期间(REM 睡眠),这个睡眠阶段与做梦的关系非常密切。

脑电波的变化模式有时候与我们清醒的时候一样,有时候又完全不同,这种变化模式明显说明,睡眠不是一个单一的情况,也不是一种静止的状态;事实上,睡眠时我们的大脑仍然忙碌不停。

修复损伤

脑的可塑性

直到最近大家还认为脑或脊髓受损是不可能修复的。然而情况并不像我们过去认为的那样,脑具有一定的可塑性,能够根据变化和损伤作出相应的调整。在某种情况下,大脑或大脑的某部位停止了正常工作,这可能与某些脑区或某种脑细胞的退化有关。例如众所周知的帕金森病。帕金森患者经历了运动失调,就是因为一些使用化学物质多巴胺作为神经递质的神经元衰退导致的。该疾病的病灶在被称之为黑质的脑区。

干细胞

帕金森疾病是医生正在开始采用干细胞疗法的病种之一。这些适应性强的细胞能长成躯体内的各种细胞,因此有一种想法是将干细胞注入患有帕金森病的患者的大脑,这些细胞在大脑将长成健康的神经元,与其他脑区建立起必要的联结,让患者的运动恢复到正常水平。现在争议的焦点是干细胞的供给问题,因为虽然成人也有这样的细胞,但是从技术层面上看从胎儿中提取最容易。然而注入胎儿细胞也潜在着排斥的危险,因为胎儿在遗传上与接受注入的患者不同。如果能够促使我们自己的一些细胞转换成我们修复损伤所需要的细胞种类,大概是比较理想的。如果能够克服伦理(和技术)难题,干细胞治疗有可能成为退行性脑病以及创伤性脑和脊髓损伤的常规治疗方法。

推荐的读物

The website www.youramazingbrain.org includes lots of information on the workings of the brain and the body as well as some interactive exercises and games.
Carlson N. (2004). *Physiology of Behaviour*, 8th edn. Boston: Pearson Allyn and Bacon.

第八章



你的健康

- 心理学,健康与疾病
- 做一个健康的人
- 预防疾病
- 生病了
- 接受治疗

你也许很奇怪在这本心理学书的中间部分竟然有一章是探讨健康问题的。然而,有些心理学领域就是关系到心理学理论和方法在人们实际的日常生活方面的应用,健康心理学就是这样一个领域。主要的应用心理学领域有临床心理学(第十章讨论)、教育心理学、职业心理学、司法心理学、咨询心理学和健康心理学。在这些领域工作和从事研究的心理学家们接受过专门的训练,他们通常在适当的场合,譬如在学校、工厂、法庭或医院和健康中心针对个体或群体展开工作。健康心理学是一个比较新的、令人兴奋的应用心理学领域,它象征着心理学与医学的融合。健康心理学涉及的内容比较广泛,包括促进健康和预防疾病、探索卫生保健等。在这一章,我们的目的是要让你领略到心理学研究和理论在解释与我们健康有关的行为方面的别样滋味。

心理学,健康与疾病

健康心理学家 Philip Banyard 强调,心理学作为一门学科为研究我们在健康时有怎样的行为和生病时又有怎样的行为所做出的突出贡献主要在两个方面。第一个方面关系到心理学家研究关于人类行为的各种理论观点,其中有许多我们在本书中概述过。健康心理学为了阐释我们对人类健康状态的理解和预测与健康有关的行为而运用了许多这样的理论观点。例如,第五章描述的态度和印刻的社会理论有助于解释我们对那些感染和患有 HIV/AIDS 的人的思维方式;人的发展研究(见第九章)在满足住院及初级保健机构的儿童和老年人的需要以及怎样适应其特点的照料等方面受到了重大影响;最后,第十二章概述的学习理论已经应用到各种与健康有关的领域,譬如摄食、吸烟和饮酒行为。

第二个方面是心理学为健康和疾病状态的研究提供的一套方法。正如全书各个专栏描述的那样,心理学在测量和记录我们的所做、所想以及有什么样的感觉方面有许多专门的技术和非常丰富的经验。有些问题,譬如像第一章介绍的问题(“你为什么这样做?”“你在想什么?”“你感觉如何?”)正是我们理解与健康有关的行为的核心,就像它们是我们对一般人类行为理解的核心一样。然而,还有第四个问题,它对健康心理学家来说同等重要,即“什么将会使你改变你的行为?”这个问题为什么重要,下一节我们就要讨论它。

做一个健康的人

对我们许多人而言,健康可能包含着摄取脂肪含量低的食物,减轻压力,多做运动或减少对常见的滥用物质的使用,例如,酒精、烟草和其他像咖啡因和大麻这样的“社交”药物。然而实施预防性的健康行为可能是完全不同的事。预防性的健康行为除了上面提到的那些能够增进健康的行为,还包括那些能够促使你尽早地觉察疾病或导致疾病的危险因素的行为。Jane Ogden 概述了三种预防:初级预防是指在疾病尚未发生前,试图减少或消除有害健康的行为(例如,戒烟,改善不健康的饮食)。近年的健康促进运动对吸烟危害的关注就属于初级预防的范畴,该运动得到了英国卫生部的授权。次级预防是指在疾病发生的早期阶段,为检测和治疗疾病而设计的干预,以便阻止或减缓疾病的进程。

体检就属于这种次级预防的形式。三级预防包括各种能够减缓或制止严重疾病或损伤产生影响的治疗和行动,其目的是使患者康复。

在 1999 年英国卫生部发表题为《拯救生命:我们更健康的国家》的公共卫生计划中也着重强调健康和保持健康。该计划两个关键的目的是改善健康和减少社会不平衡,譬如贫穷、就业、住房、教育 and 环境对健康的影响。该计划承认治疗的改善是重要的,同时通过发展个体、社区(例如,初级保健信托公司,社会福利事业,地方当局)和政府之间的合作关系来鼓励健康促进运动。由 Derek Wanless 编写并在 2004 年二月出版的一个题为《保护全人类的良好健康》的公共卫生文件进一步重申了健康促进问题。这个文件承认个人有选择他们自己的生活方式的权利,但是也提倡英国国民医疗服务制度的重点应从以治疗疾病为主的国民诊治服务转移到以预防疾病为主的国民医疗服务。现在我们需要着重解决诸如吸烟、肥胖以及卫生资源分配不平衡这样一些威胁到我们未来健康的关键问题。

正如我们前面所提到的,对许多人而言,健康就意味着某些生活方式的改变。也如 Marion Pitts 和 Keith Philips 指出的那样,政府和卫生保健部门面临着同样的挑战,那就是想方设法激发人们接受膳食结构的调整并能将这些调整付诸实施。这就给健康心理学家提出了问题,首先是为什么我们许多人明知道那些行为对我们有害而我们还要那样做?其次是因为什么对我们长期的健康或生存有益的变化那么难以产生?对这些问题的答案我们将在下面有关饮食、锻炼、吸烟(初级预防)和体检(次级预防)的问题中进行讨论。

预 防 疾 病

大量发表的成果显示西方饮食的质量与数量与诸如糖尿病、心脏病、中风、外科整形问题及某些癌症的发生有关。英国肥胖研究协会主席 Susan Jebb 最近就超重的严重性发出警告,他指出到 2010 年,英国将有 1/3 的人被临床诊断为肥胖症,无论对个体还是对英国国民医疗服务系统来说,都会让他们承受高昂的花费。

与此相关,大量研究结论显示身体锻炼对疾病的预防和治疗两者都具有重要的作用。在疾病的预防方面,经常进行身体锻炼的人与那些不经常锻炼的人相比,前者的血压似乎低于后者,而且他们患心脏病和死于心脏病的可能性要小得多。2003 年,Min Zhang 和他的同事发表了令人吃惊的研究发现,该研究显示,即使一些简单的活动,譬如做家务和日常的步行都可能有助于妇女减少患子宫癌的危险。同样,对疾病的治疗而言,在 2001 年,研究证实许多患病人群(例如患有心脏病、糖尿病及像抑郁症这样的心理问题的人)很可能从“锻炼处方”的方案中获益良多。根据这些方案,患者的家庭医生能够让患者到当地的体育馆或娱乐中心去在专业人员的辅导下进行身体锻炼,这种锻炼既可作为一种预防疾病的措施,也可作为有助于康复的一种手段。

对于吸烟者来说,情况也是如此。烟草的吸食与肺癌、喉(声带)癌、咽(咽喉)癌、食道癌、膀胱癌、肾癌和胰腺癌的发病有关。而且呼吸系统的疾病,包括支气管炎、肺气肿和哮喘也与烟草的吸食有关。英国研究烟草与健康的科学委员会最近报告,吸烟不仅影响吸烟者的健康,而且那些非吸烟者由于接触他人吸烟的环境而患肺癌的风险也在逐年增加。

对于“戒烟的”吸烟者来说,他们的血压和脉搏频率在 20 分钟内恢复到正常状态,而且在 1 年之内,他们患肺癌的风险大约下降为吸烟者的一半。

我们之所以撰写前面几段,主要想为大家提供有关超重、不锻炼和吸烟对健康造成严重威胁的知识和信息。然而,尽管有句老话说得好“知识就是力量”,如果你们只凭了解了这些行为对身体的危害就决定矫正或改变你们目前的饮食方式、加强锻炼或停止吸烟行为,还是会让我们感到惊奇的。有两个心理学研究领域是专门针对这个难题的,第一个研究领域反映的观点是,我们的信念和态度,再加上知识是与健康有关的行为变化的最有影响的预测因子;第二个领域关心的是健康信息交流方面的问题。

信念、态度和行为改变

信念、态度和知识是我们所知的作为健康行为的社会认知模式的重要组成部分。社会认知是指人们对发生在某一社会背景中的情境的理解,而“模式”一词在心理学是用于概括某一行为方式的解释。因此,社会认知模式试图描述有关健康行为所涉及的思维过程及其他对有关健康行为的影响。

这些模式中研究最多而且引用最广泛的是健康信念模式(Health Belief Model,简称 HBM)。HBM 是最先将行为科学理论用于健康问题的模式之一,而且它现在仍然是一个得到普遍认可的健康行为理论框架。它最初是由一群工作在美国公共卫生局的社会心理学家(Godfrey Hochbaum, Irwin Rosenstock 和 Stephen Kegels)创建的。他们关注的焦点在于充分发挥当时可利用的预防机构的作用,譬如利用 X 光胸片筛查肺结核和流感疫苗的免疫接种。HBM 以它最原始的形式提出不仅体重测量表而且个体的有关信念也可以激发个体节制饮食:

- 他们对疾病的易感性(例如,“超重可能导致心脏病”,“我妈妈已经有两次心脏病发作了,而且我爸爸有心绞痛”,“心脏病似乎在我家肆虐,所以如果我不减肥,我也许就很危险”)。
- 疾病的严重性(例如,心脏病很严重,也许甚至是致命的)。
- 实施这种行为的代价和收益(例如,“购买和准备规定的食物可能费时间而且比较昂贵”,“而另一方面,我能够穿比较性感的服装”)。
- 促使个体关注与他们健康有关的线索或信号。这些线索或信号可能是来自身体的,譬如疾病的症状(例如,“当我爬楼梯时,我气喘吁吁,上气不接下气”。)或者是外在的(例如,“我的医生告诉我,我应该减肥了”)。

这个模式提出,撇开人口统计学变量,譬如性别、年龄和社会经济地位,我们可以用这些信念来预测某种行为发生的可能性。换句话说,当一个人察觉他或她很容易患像心脏病这样的健康问题,了解心脏病是一个严重的威胁,并当减轻体重和锻炼的收益大于可能付出的代价的时候,个体就可能实施减轻体重和(或)锻炼的行为。另外,当出现内在的或外在的行动线索时,譬如疾病的症状或医生的建议,个体也会实施减肥和(或)锻炼行为。为了回应人们的批评,最近心理学家们做了一番深入的思考,对这个模式进行了一些补充。首先是对健康动机补充说明,所谓“健康动机”反映了一个人愿意关注健康问题。另外还补充了“知觉控制”(例如,我相信我能够减轻体重)。有了这些补充调整,当个体相信减肥能够成功而且减肥的动机也很强烈的时候,HBM 也许能够对节食行为作

出预测。

HBM 模式有一个问题是它反映出的健康行为的观念是由个体不同的思维过程(认知)决定的。然而,人是社会的人,我们生活在社会环境里,我们与他人交流和他人对我们的交流能够对个体关于健康的认知产生强烈影响。

健康信息的沟通

人们可能通过多种途径交流与健康问题有关的令人信服的信息,外行人交换彼此的“医学看法”也许是最主要的交流方式。在卫生保健工作人员和患者之间也交流与健康有关的信息,我们把它放在这一章的后面来讨论。再则,大量关于健康的信息资源来自媒体。从 20 世纪 90 年代以来,我们看到了为鼓励人们停止吸烟而设计的大量电视和广播节目纷纷出炉。最近有些节目描绘了与吸烟有关的疾病或死亡会对患者的家庭和朋友所产生的冲击,其目的是鼓励吸烟者戒烟。

这些节目所隐含的基本原则是心理学的,它们的目的是引起人们对吸烟可能会发生何种后果的恐惧。首先,它们是通过加大个体感觉面临危险的程度,其次是通过强调吸烟可能导致伤害的严重程度,使人们对吸烟产生畏惧。颇为让人吃惊的是,尽管这些节目吸引了人们的注意,但是它们在促使人们改变行为方面并不总是那么成功。例如, Irving Janis 和 Seymour Feshbach 对这种“恐惧感染力”影响的一个早期心理学研究中,他们准备了三次 15 分钟的谈话,其主题是关于蛀牙的危害及良好口腔卫生的必要性。一次谈话(轻微的恐惧唤起)描述了蛀牙,并用图像和 X 光片形象地说明了蛀牙的后果。第二次谈话(中等恐惧唤起)提供了相同的信息,只是提供的方式略微有些让人印象深刻,也就是使用了患病口腔的“真实画面”。第三次谈话(强烈恐惧唤起)加上令人不安的举例说明,强调牙龈病和蛀牙可能导致的后果,并着重强调了口腔卫生差可能引发其他危险,譬如癌症。最初的结果显示,强烈的恐惧唤起的谈话在图像和语言冲击方面比其他两种谈话的得分要高一些。后来对被试进行了访谈,目的是看看他们使自己的行为有多少改变,表示他们接受了在谈话中听到的建议。结果显示,在强烈情绪唤起条件下的被试只有 8% 按照建议改变了他们的行为,与此相反,那些听到轻微恐惧唤起谈话的被试有 36% 遵照谈话所提供的建议行事。

Kim Witte 和 Mike Allen 最近进行了一个元分析,他们将 100 多个测试恐惧唤起效果的实验结果汇集在一起。与上面的研究结果相反,这些作者发现强烈恐惧唤起的信息比微弱恐惧唤起信息更让人信服,而且它们引起的行为改变更多。然而这种唤起的一个问题是,它们也可能导致了高度的自我保护反应;例如忽视这些信息或者只是断定“这种情况并不适合我”。心理学家发现最有效的节目显然是那些不仅让人产生了危机感而且也让人有效验感;也就是说,它们促使人们相信所建议的行为改变真的会防止所恐惧的结果,而且他们实际上对这种威胁还是能“有所作为”的。上面所提到的最近的反吸烟的节目毫无疑问是在努力达到这两个标准的。

体 检

健康心理学家调查与健康信息有关的另一领域是体检,特别研究了为鼓励人们参加体检而设计的信息的性质。身体检测可以用于许多不同的生理状况(例如,检测胎儿的异

常和对心脏病的筛查),然而乳腺癌和宫颈癌的筛查是众所周知的两种检测。关于癌症筛查的信息可以用“获益”(每年有那么多生命通过检测而获得救治)或“损失”(由于人们不参加体检,有那么多生命丧失了救治的机会)表达。一些研究指出为了促进人们参加乳腺癌筛查,强调可能产生损失的信息比强调获益的信息更有效,特别是当伴有强烈的恐惧唤起时。Alexander rothman 和他的同事创建了一个能够让每种信息的有效性都能得到评估的框架。这些作者指出,对于筛查行为来说(这种检测可能探查出疾病),强调丧失的信息看起来最为有效;与此相反,强调获益的信息更适合前面讨论的预防行为(戒烟和减肥)。

对改善与我们健康有关的行为所涉及的复杂性所做的初步探索,提示我们有两种相关的解释。第一种解释是,改变的途径主要是心理方面的,它取决于我们拥有的关于健康的个人信念,这些个人信念受到其他人以及我们生活的社会的影响。第二种解释是个人的行为和生活方式的选择可能让人避免生病。今天健康促进的建议遍及各种场合,从超级市场到医院,这是一个必然的结果。然而值得注意的是,它的影响并不总是积极的。例如,Alison Chapple, Sue Ziebland 和 Ann McPherson 在一个研究中报告,几年前已经不再吸烟的肺癌患者对他们疾病感到内疚,而他们内疚的理由是站不住脚的。同样, Helen Richards 和她的同事们也发现他们的研究里一些患者为他们的心脏病而自责,并且还认为卫生专业人员也会责备他们;对这些患者来说,这种自责和害怕责备可能是让他们不愿意寻求专业人员帮助的一个原因。

生 病 了

自责不是我们不愿意寻求医疗帮助的唯一原因。事实上我们大多数人在寻求医疗帮助之前会以其他方式对疾病的症状做出反应。例如,我们可能忽视这些症状,我们可能接受其他人的建议(例如家人,朋友)而“避免浪费医生的时间”,或者我们也许不用医生的处方自行购药或改变生活方式来进行自我治疗。David Locker 描述了几种可能促使人们求医的要素,例如,当症状持续的时间超过了人们预期的时间,当症状有所恶化,或期望医生能对他们有所帮助的时候。我们知道其他一些变量也会影响我们做出求医的决定,譬如我们的年龄和性别;一般来说,老年人和幼儿的求医行为要比青少年和青壮年多。有证据显示,女性由于各种理由享用公共医疗服务资源要比男性多得多。因此,从症状的出现到决定寻求医疗帮助,两者之间的关系并不总是那么简单。

寻 医 问 诊

我们对寻求医疗服务的过程(例如,患者和医生是如何交流的)和诊疗的结果(例如,患者是否遵医嘱)进行了心理学研究。

寻求医疗服务的过程通常涉及到患者对症状的解释或患者向医生诉说症状,医生根据患者的诉说作出解释(诊断),然后开药和(或)提出建议。然而,有关当事人可能对会诊有截然不同的期望,他们的交流方式不同,而且对应该交流的信息的种类和数量的看法也不尽相同。甚至医生和患者的个人特征也会对交流的过程产生影响。

例如,医学同其他专业一样有自己的专业术语,对于医生来说使用这些专业术语或简

称是再平常不过的事了,但是对患者来说可能很难懂。Sue Langley 要求几组“专业人员”(例如,教师、律师等)和“非专业的”(大学生)外行人说出一些常用的医学术语的定义,然后让一组医生估计这两组被试能下定义的词有多少。有趣的是,医生估计这些“专业人员”可能给出定义的词远远多于他们实际给出的词。在练习 8.1 中,你可以测试一下你自己对一些术语的了解。与此相反,正如 Shelly Taylor 指出的那样,一些医生不使用医学术语而是使用一些过分简化的术语,甚至是像“婴儿说话”。例如,Polly Toynbee 批评说在医院几乎所有的事情都是“麻溜”来,“麻溜”去,而且也鼓励患者不管在什么地方都“麻溜儿”,譬如去厕所,上和下轮椅。在这里“麻溜儿”究竟是什么意思,也许永远无法完全说清楚。此外,Kevin Kindelan 和他的同事报告说,对各种不同的医学信息的相对重要性,患者和医生的看法也不一致。患者特别看重有关他们疾病的诊断、他们疾病的原因以及疾病的预后方面的信息;而医生往往认为患者最急切想获得的是关于治疗和药物疗效的信息。我们可以看到医生的某些特征也会影响他们与患者的交流,譬如医生的外貌和性别。例如,Debra 和她的同事们的研究报告指出,患者对女医生诊疗的肯定评价高于对男医生诊疗评价,因为女医生在他们身上花费的时间更长一些,而且他们的谈话和信息交换更积极一些。

练习 8.1

测试你的医学术语知识

健康心理学家显示当医生运用患者容易掌握的语言和提供清晰的书面信息时,患者对告知的关于他们的疾病和治疗方面的信息记忆得最好。利用下面的练习测试一下你对医学术语的了解情况,然后想一想你自己的医生使用的术语。这些术语是帮助,还是妨碍了你的理解?

指导语

你所需要做的就是把这些医学术语与下面列出的它们的定义进行匹配。例如,如果你认为术语 A,活检,与定义 20,即乳房疼痛匹配,你就记下 $A=20$ 。将 20 个术语与它们的定义全部匹配完毕后,把你的答案与下面的正确答案做个比较。

术语

- A. 消化不良
- B. 鼻炎
- C. 牛皮癣
- D. 硬脊膜注射
- E. 未注册的药品
- F. 乳腺病
- G. 流行病
- H. 退热剂
- I. 外阴切开术
- J. 禁忌症
- K. 心律不齐

- L. 活检
- M. 预后
- N. 心梗
- O. 月经
- P. 皮炎
- Q. 膀胱切除术
- R. 麻醉剂
- S. 内窥镜检查
- T. 瘙痒症

定义

1. 导致昏迷和失去知觉,但可以缓解疼痛的药品。
2. 正常心律的形式和(或)速度的异常变化。
3. 局部皮肤过敏引起的瘙痒。
4. 通过降低体温而退烧的药品。
5. 不受商标保护的药品名称。
6. 在患者的某种状况下,继续某种治疗处置成为不可取的因素。
7. 消化紊乱(不消化)。
8. 慢性皮肤病,其症状表现为瘙痒、发红、呈鳞片状。
9. 脊柱硬脊膜的局部麻醉注射。
10. 手术摘除膀胱。
11. 在会阴处侧切,以便分娩容易些。
12. 一端有光的管,运用一种光学系统将影像传送到检查者的眼前。
13. 鼻子内膜发炎。
14. 对患者的疾病的未来后果的评估。
15. 心肌梗死。
16. 月经。
17. 从某一器官或身体的某一部分取出一小片活组织进行显微镜检查。
18. 一种由外界的媒介引起的皮肤炎症。
19. 传播如此广泛以致不同国家的众多人口被感染。
20. 乳房疼痛。

答案

A= 17	B= 14	C= 15	D= 16	E= 18
F= 10	G= 1	H= 12	I= 3	J= 7
K= 13	L= 8	M= 9	N= 5	O= 20
P= 19	Q= 4	R= 11	S= 6	T= 2

(经许可根据 Langley(2000 年)改编)

另一方面,研究显示患者在交流过程中也可能促使一些问题产生。例如,有证据显示有些患者难以解释真正在困扰着他们的症状,尤其是让人困窘的症状,说起这些症状好像是无关痛痒似的(“噢,顺便说一下,……也许没什么”)。还有些患者通常在医学诊疗期间不会提问题或者说出他们所关心的问题,甚至当医生给他们提供信息的时候,他们也并不是总能听懂或者记住它们。相反,现在来自书本上的,特别是来自互联网的大量信息有时候甚至会让一些上了年纪的患者从新手变成非常在行的“专家”。

就像卫生保健人员一样,患者的个人特征本身也能对交流过程产生影响;有许多作者也时不时地提到一些患者是怎样地难缠,苛求,控制欲特别强或喜欢操纵别人;还有些患者满口脏话,甚至是盛气凌人。



图 8.1 从新手到专家:书写信息,特别是电子信息帮助患者对他们的疾病有了更多的了解(图片:Diane Wilbur)

接受治疗

倘如上面描述的各种因素可能会影响到医生和患者之间的有效交流,那么有时候寻求(和提供)医疗建议会出问题也就不足为奇了。虽然如此,寻求并得到了医生的建议,患者真的会遵从这些建议吗?研究发现这个问题的答案竟是令人惊异的“不,并不总是这样”。因为遵从医生的建议会受到许多因素的影响,包括所涉及到的问题的性质以及医生所提供的治疗和提出建议的类型。Robin Di Matteo 和 Dante DiNicola 曾经估计,尽管有高达 80% 的患者在短期的药物治疗中能遵从医生的建议,但是能够接受医生关于改变生

活方式劝告的患者还不到 50%。Jane Ogdend 对各种评估的总结甚至更令人吃惊,他指出大约有一半患有诸如糖尿病和高血压此类的慢性疾病的患者并没有完全遵从医学常规治疗。

患者不能遵从医嘱的原因是复杂的,可以说是错综复杂的。第一,也是比较明显的理由就是患者可能不喜欢药物的副作用,或者对所提供的治疗效果不能确定,或者甚至认为他们可能被误诊。因此,患者不遵医嘱是一个理性的决定,他们的行为就是所谓的理性的非遵医行为。理性的非遵医行为可能会进一步受到所谓健康信念模式(这一章前面描述过)的影响。这里的健康信念模式指的是患者对正在治疗的疾病的易感程度和严重性的知觉。换言之,他们看待疾病的方式将影响到他们是否坚持疾病的治疗。另一个重要的因素是个人从家庭和朋友那里获得社会支持的程度。Gerry Kent 和 Mary Dalglish 指出,当患者与他们的家人生活在一起时,能坚持治疗或改变生活方式的患者是独自生活的患者的两倍。然而在 Philip Ley 看来,遵从或不遵从医学建议可以通过患者对他们的诊疗过程的满意程度以及他们在诊疗期间对医生提出的建议的理解和记忆的程度预测出来。这个观点得到了大量研究的支持。

专栏 8.1

调研与中心小组

调研采取的手段有书面问卷、访谈或两者兼而有之。它们通常给我们提供人们对某个主题的想法、情感和行为的量化描述或“定量”总结。

在英国一个广泛用于一般临床的书面调查是综合临床评估问卷(General Practice Assessment Questionnaire, GPAQ)。每次调查通常抽取大约 60 名患者征求他们对医疗服务方面的意见(例如,候诊的时间和工作人员所提供的关心方面的问题)。他们的反应被看作是反映了临床上所有的患者的看法。采用小组访谈或小组讨论的方式,中心小组对一些敏感问题,而且也总是“焦点”问题,就人们是如何思考的,有什么样的感觉和行为进行了总结。从中心小组收集到的资料是描述性的而非量化的数据,通常我们根据讨论中出现的主题或“题目”来分析这些资料。中心小组是由家庭医生推荐的临床患者组成的,用上面提到的 GPAQ 对他们进行调查。有时候也用中心小组对问卷所提供的“多少”的定量描述加上一个“定性”分析。

就患者对诊疗过程的满意度而言,有研究显示患者与医生的关系是以患者为中心而不是以医生为中心的时候,患者最可能遵从医嘱。在以患者为中心的医患关系中,医生的目的是要了解和弄清楚患者个人特别关心的事是什么并让他们参与治疗的决策。在以医生为中心的关系中,医生只是收集信息并且做出治疗决策,而没有患者的参与。正如前面所提到的,患者有时候难以理解和记住他们必须做什么,据研究显示这也是影响遵医率的一个因素。Gerry Kent 和 Mary Dalglish 提供的证据显示,患者在很短的时间内忘记了医生告诉他们所要做的事,而且其他研究估计高达 50% 的医生建议和其他信息几乎在诊

疗刚结束后就被忘记了。对老年人来说,忘记什么时候服药或服药的剂量是一个特别突出的问题,研究显示处方所开的药的数量越多,忘记服药的比率就越高。那么怎样才能提高患者的遵医行为呢?

改善遵医行为

在上一节的开始部分,我们提到患者是否遵从医疗建议取决于许多错综复杂的因素,而且显然这些因素对不同的患者而言也是有所不同的。然而,还是有许多策略可以有效地改善患者在各种不同的环境中的遵医行为。这些策略包括给患者提供适宜的支持和信息以及改善医生和患者之间的交流等。

可以激励患者遵医行为的方法之一涉及到患者的家庭和朋友。正如 Philippe Harai 和 Karen Legge 提到的那样简单,在诊疗时,让一个朋友坐在旁边,以便他或她对治疗方案有个了解,或者让这个朋友起到更积极的作用,例如让朋友参与给患者送药物或者监督患者使用药物这样的活动。另外,在为患者提供与他们的病情和治疗有关的策略上,与患者接触或支持患者的群体也可以起到非常重要的作用。例如,英国许多卫生信托机构最近所采用的专家患者系统计划就是为那些患慢性疾病(例如关节炎,糖尿病,哮喘)的人设计的一套自我管理的程序。该程序是根据上面提到的自我效验的心理原则建立起来的,旨在帮助人们建立自信心,传授给他们一些知识和技能,使他们能更好地应对自己的疾病和更多地掌控自己的生活。

证据显示给患者提供的信息越多,患者所记住的东西就越少。鉴于这种情况,Philip Ley 就改善医生和患者之间的交流提出了几条建议。对于口头信息而言,应该根据心理学家称之为首因效应的原理传递这些信息,所谓首因效应是指人们往往容易记住他们最先听到的信息。还有,需要记住的信息要简单、具体,应该多重复几次,而且还需要强调遵医的重要性。Ley 和他的同事还复习了一些有关调查书面信息对改善患者遵医行为效果的研究论文。他们发现 97% 的研究报告书面信息增加了患者的知识,60% 的研究报告患者的遵医行为有所增加,57% 的研究显示结果有所改善。上面所提到的建议,由于强调医生清晰的口头交流并辅以学生容易理解的书面信息,其影响力一直是非常高的。首先它有助于确保患者得到的信息不仅对他们身体的需要是适宜的,而且也能满足他们的心理需要;另外还能进一步促进对医患沟通的研究。

推荐的读物

Banyard, P. (2002). *Psychology in Practice: Health*. London: Hodder and Stoughton.
Ogden, J. (2004). *Health Psychology: A textbook*. Berkshire: Oxford University Press.

第九章



跨越你一生的发展

- 关于发展的研究
- 婴儿的发展
- “心的理论”：察觉别人的情绪
- 语言的发展
- 学龄期儿童的社会认知
- 青少年与成人

“孩子不打不成器。”

“应当鼓励孩子独立思考并且让他们养成不依赖父母的独立性。”

“儿童体质的下降因为他们玩电脑游戏和看电视、录像花费的时间太多。”

“信息革命具有转变学习性质和教育的能力。”

毋庸置疑,任何社会的未来都由它培养年轻一代的教养方式来决定,因此像上面提到的这些说法的真伪是至关重要的。前两种观点(相互矛盾)来自“民间智慧的宝库”,这里有许多关于如何教养孩子的说法:这些说法所表达的严厉和宽容的观点在整个 20 世纪,甚至更长时间里的不同时期此消彼长,各领风骚与落寞。

在新千年里,数字技术快速发展,人们对于互联网的使用越来越多,它们对我们生活很多方面产生的影响才开始被人们认识。这些变化开始对我们经营企业的方式、我们休闲活动的性质、我们的工作方式、广播和媒体的功能以及区域和全国性的文化机构的诸多方面产生影响。这些技术的发展正在对人们的发展和学习产生着影响。上面给出的第三和第四个说法正是针对这方面的两个迥然不同的观点,由此可以看出它们的影响可能是消极的也可能是积极的。

社会变化的步伐如此之快可以说是前所未有的。传统的核心家庭,也就是以父亲、母亲和 2~4 个孩子组成的家庭现在已经不多见了。现在孩子们更有可能是家庭以外的看护者(例如,托儿所或保姆)的照料下长大或者是在单亲家庭里成长。离开家去工作或者做兼职工作现在是很普遍的事,这也就影响了人们工作、休闲和教育的方式。与过去相比,职业父母更多地靠托儿所的阿姨、看护人和利用其他的日托方式来照看孩子。

这些变化我们从研究发展的《生态学研究》一书就可以看到。简而言之,这本书提出,所有这些对儿童产生不同影响的因素都应在我们考虑之列。既然现在母亲对他们的孩子而言不再是理所当然的主要日间看护人了,所以生态学研究开始密切关注孩子的父亲、兄弟姐妹、其他亲戚、临时照看幼儿者、托儿所中心工作人员等人对孩子的影响。

关于发展的研究

发展心理学领域研究了这些问题,而且该领域对如何做父母和教育政策的制定做出了重要贡献。除了生态学研究,我们将强调发展的其他两个关键特征。

生平研究法

很简单,生平研究提出研究人的发展应该跨越人的整个生命过程,也就是从胚胎开始到老年和死亡的全过程。这似乎是一个显而易见的事实,但是,直到 20 世纪 80 年代左右,发展心理学家关注的焦点主要还是学前儿童和学龄儿童。除了对青少年和老年进行了一些研究外,对于在人的一生中 18 岁到 60 岁之间所发生的其他变化几乎无人问津。这也许多半是因为婚姻、职业等研究是一些相关学科研究的课题,譬如社会学,但是现在纵观人一生的发展心理学终于开始讲述完整的人生故事了。

认知和社会发展

思维和社会行为发展的研究也是直到 20 多年前才开始分家,各立门户的。思维发展研究的课题是语言、记忆和智力,而社会行为发展研究关注的是同伴关系、游戏的作用、帮助他人以及道德发展。最近,人们越来越意识到,不能人为地把这两个领域分开,因为思维不可避免地产生于一定的社会和文化背景中。

社会认知这个概念现在是许多发展心理学家思想中的重要组成部分,而且对发展和教育研究而言,社会文化研究已经成为主流观点。简而言之,他们最基本的观点就是,只有在社会和文化环境中才能对儿童的学习和发展进行研究(因为他们不会发生在真空中),并且对此可以用“情景认知”一言以蔽之。本章将体现这两种特征:即正如题目所示,我们将追溯整个生命周期的发展,另外我们将把每个发展阶段的认知和社会两个方面放在一起讨论。

婴儿的发展

过去人们通常认为新生儿来到这个世界除了基本的自然反射之外,不具备什么技能,婴儿的学习经验被认为是发展的关键。近些年来,心理学家已经转变了这种观点,目前的研究正在揭示越来越多的似乎是婴儿与生俱来的或预先编程好的能力。现在这方面的研究是发展心理学最活跃的领域之一。

知觉的发展

著名的瑞士心理学家让·皮亚杰(1896—1980)是最先试图弄清婴儿期发生了哪些变化的探索者之一。让·皮亚杰指出从出生到大约 2 岁这个期间,从运用简单的躯体反射到开始使用符号,所有的孩子都要经历六个亚阶段。在最初的三个亚阶段(出生到 8 个月左右),“思维是动作”,也就是说婴儿对玩具和其他物品所做的就是他们对这些东西的思维,要说明这种观点,我们可以套用大家熟知的一句话“眼不见,心不烦”。也就是说,如果你不再看那个玩具,那么它也就不存在了。皮亚杰提出客体永恒性这个概念,即认识到虽然物体不在你的视野里,但是那个物体依然存在。他认为客体永恒性只有过了婴儿期的第四、第五和第六亚阶段才会逐渐地发展起来。

客体永恒性的获得是一个极为有意义的事件,它将婴儿从具体的物理世界中解放出来,婴儿现在可以形成物体的符号或物体的内在表象。同皮亚杰理论的许多观点一样,“眼不见,心不乱”的观点后来也受到实验研究者的挑战,而且他们还对许多其他有关婴儿知觉和视觉偏好方面的问题做了进一步研究。研究显示,婴儿可能早期偏爱某种图案和形状;他们显然很喜欢看人的脸,而不喜欢看将同样的脸部特征胡乱拼凑在一起的图像;婴儿能够识别深度,这个特征在 Eleanor Gibson 和 Richard Walk 1960 年的著名研究中得到证实,该研究使用了一个被称为“视悬崖”的精巧装置,用此对观察研究进行了阐释(专栏 9.1)。



图 9.1 让·皮亚杰(1896—1980)(Piaget Archives)

专栏 9.1

视悬崖实验

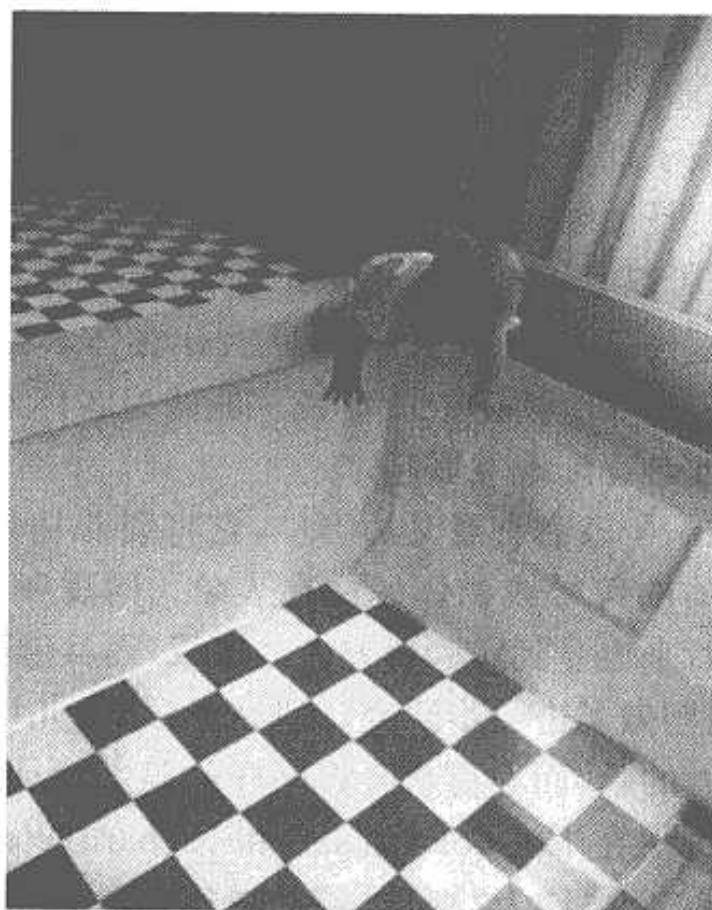


图 9.2 伯克利(美国加利福尼亚州西部城市)的一个 10 个月大的婴儿，在美国加利福尼亚的伯克利儿童发展研究实验室参加视悬崖实验

Eleanor Gibson 和 Richard Walk 的观察研究是一个著名的并且经常被人引用的例证。该研究使用一个精巧的装置来研究婴儿是否能知觉到深度。照片显示,所谓的悬崖实际上是一个向下几英尺的台阶,将这个台阶装饰上棋盘格图案。在这个悬崖的上面平放了一块玻璃板延伸到对侧,孩子在玻璃板上爬是相当安全的。Gibson 和 Walk 争论说,如果婴儿没有深度的知觉,婴儿就会在玻璃板上爬过悬崖的边缘,如果他们能够感知深度,他们在爬到悬崖的边缘时可能会表现出犹豫不决。

Eleanor Gibson 和 Richard Walk 测试了 6 到 14 个月大的孩子,孩子的母亲站在玻璃板的另一侧,鼓励孩子们往悬崖这边爬。她们发现,尽管所有孩子都想要在悬崖顶上的玻璃板上爬,可是几乎没有一个孩子会爬过“悬崖”。这个试验强有力地证明了 6 个多月大的孩子存在着深度知觉,因为这个结论建立在准确无误的观察资料上。然而,对于年龄更小的,还不会爬的婴儿可能无法采用这种方法,因此我们需要采用其他方法去研究更小的婴儿是否具有深度知觉。近些年,对婴儿知觉的研究,人们经常采用测量心率的手段。

社 会 发 展

婴儿的知觉是在一定社会环境中发展起来的,这种认识逐渐成为当代研究的一个重要特征。也就是说,婴儿对他们接受的丰富的感觉信息是通过与他周围的人相互作用来构建其意义的。对于绝大多数婴儿来说,早期最重要的社会关系是与父母所形成的关系。研究明确显示,这种关系是一种交互作用的关系,父母对于婴儿做出多少反应,婴儿就会对父母做出多少反应。

Glyn Collis 和 Rudolph Schaffer 进行了一项研究。他们安排一对母亲和婴儿在一个陌生的环境中一起玩几种玩具并对此过程进行录像。从录像分析上看,母亲和婴儿的游戏过程是一个典型的互动模式。例如,一系列活动可能是以婴儿注视某一玩具为起始点。然后母亲也会注视那个玩具并且通过讲话,用手指或者触摸那个玩具的方式“想方设法”吸引孩子对那个玩具的注意。母亲的这种反应大概反过来刺激了孩子进一步探索那个玩具的欲望,这样,一种活动“链条”就通过这种互动模式建立起来。因此,我们可以把社会发展看做类似这样一整套相互关联、日益复杂的链条。

每个链条的关键特征是母亲和婴儿作为一个小组一起活动,他们的活动分阶段准时地一个接一个的进行。在发声和身体姿势(例如,用手指)以及视觉的注视方面都显示出这种同步。当母亲对婴儿咿咿呀呀的声音(非言语)做出言语反应时,她们往往设定了她们“谈话”反应的时间,就像她们同一个成人进行正常对话那样。她们对婴儿咿咿呀呀的声音凭借着想象来回答,以这种方式同婴儿“谈话”。这种相互作用具有重要的功能,它为以后的社会交往奠定了基础。

这种想象性的交谈揭示了早期交流相互间的主观性,即母亲和婴儿在解释这些行为链条的意义,而他们的解释决定了他们互动的方式。Colwyn Trevarthen 曾提出一个颇为有意思的新解释,即早期互动和发展的特征是“和谐交流的音乐”。他认为,婴儿和他们的母亲说话、唱歌和其他带有韵律的游戏的音乐特征,可以视为婴儿与看护者之间产生出来的许多行动和情感表达的中心。

Trevarthen 提出音乐会让幼小的婴儿产生共鸣,这是因为音乐与一种产生于大脑中,他称之为“内在动力脉冲”(IMP)的东西有关。IMP 包括对节奏的一种时间感觉,这种感觉能够让人察觉出音乐声音的规律,还有对人嗓音的音色的敏感性,以及知觉发声或声乐旋律的“叙述结构”的能力。Trevarthen 的基本观点是早期互动的本质具有音乐特征;这点可以在有关身体发育的研究中看到。该研究显示婴儿似乎具有识别他们周围的声音的音乐特征的生物学倾向。Sandra Trehub 和她的同事们让我们看到婴儿对节奏、声调和曲调,简单的音程(例如,8 度音程),甚至是和声的某些部分都很敏感,这在以前是被认为不可能的事。

“心的理论”:察觉别人的情绪

社会理解的另一个方面是自我意识,即儿童如何在与他人的关系中认识自己,并且对他人的心理状态有所察觉。自我意识的第一个阶段是自我认识的形成。Michael Lewis 和 Jeanne Brooks-Gunn 曾经使用“镜子测试”做了一个非常著名的研究。在他们的研究中,把 9 至 24 个月大的婴儿分成 6 个年龄组,放在镜子前面,对他们观察大约 90 秒。然后把他们的鼻子搽上胭脂,再让他们看镜子,仍然观察他们 90 秒。第一次的时候,样本组 96 个婴儿中大多数婴儿对镜子中的映像微笑,而且有许多婴儿伸手去触摸镜子,但是几乎没有婴儿摸自己的鼻子。然而,第二次的时候,婴儿是否摸他们自己的鼻子与年龄密切相关。比较小的婴儿即使他们可能看到了自己的红鼻子,他们往往也不去摸自己的鼻子,但是年龄比较大的婴儿(大于 18 个月),他们大多数人摸了自己的鼻子。这表示,从婴儿对镜中的映像的反应来看,自我认识大约是在这个年龄段形成的(见第十三章关于海豚和灵长类动物相似研究的讨论)。

大约 2 岁时,儿童不仅有了自我意识,而且也能表达出他们自己的情绪状态,继而可以识别和预测他人的信任、欲望和情绪。做出预测就意味着一个所谓的“心的理论”的产生,至于他们是如何进行预测的可谓是众说纷纭。其中就有 Paul Harris 的观点,他认为儿童利用一种“仿佛”或假想机制,想象自己处在其他人的位置。另外还有一种观点,譬如 Alan Leslie 的观点,认为儿童形成关于这个世界的“知识库”要比假想机制或情绪状态重要得多。

预测错误观念

为了对这些不同的解释进行检验,人们曾采用了一个现在众所周知的方法,设计“错误观念”的作业。最初的作业是由 Hans Wimmer 和 Josef Perner 设计的。他们编了一个名字叫马克思的男孩的故事。马克思拿了一些巧克力放在一个蓝色小橱里,然后出去玩。在马克思出去玩的时候,做这个作业的孩子们看见马克思的妈妈把巧克力挪到一个绿色小橱里。当马克思回来后,试验人员问孩子们:“马克思会到哪里去找巧克力?”

Wimmer 和 Perner 发现 3 岁孩子通常在这个作业上是不及格的,他们预测尽管马克思不知道巧克力已经被转移了,他还会到绿色小橱里去拿巧克力,也就是说,他们说出的巧克力实际所在的位置而不是对马克思看法的准确预测。4 到 5 岁的孩子做出正确回答的比率很高,而 6 岁的孩子几乎都能正确回答。后来人们还设计出许多错误观念作业的变式,练习 9.1 显示的就是其中一个变式。这些研究得出一个概括性的结论,即大多数孩子在 5 岁时已经具有揣测其他人心理的能力了。

语言的发展

获得语言能力是人类最卓越的成就之一。在生命的早期,儿童就能够相互或向成人传达令人难以捉摸的意思,而且将某些复杂的语法规则内化在自己的言语中。心理学家试图解释婴儿发出咿咿呀呀听起来像在说话的声音,是如何逐渐转变为可以识别的音节和词汇的,以及这些音节和词汇又是如何凑在一起构成有意义的句子的。他们对这些发展的描述和解释再一次反映了儿童认知的不断成熟与他们成长的社会环境的影响是密不可分的。

不管儿童的现行语言是在哪种文化背景中习得的,他们获得语言所经历的一系列阶段似乎是相似的。在婴儿出生后的最初几个月,父母可以通过孩子的哭声来识别孩子是饥饿、生气还是疼痛。“喔喔”的声音常常是婴儿在与他们的父母进行前言语的“谈话”。婴儿发出的这些声音的音高和重音有所变化,并且在他们的“声乐演奏”中有复唱;这也反映了我们前面提到的“交流的音乐性”。

练习 9.1

错误观念:萨莉-安妮作业



图 9.3 萨莉与安妮作业

指导语

通过上面显示的五个卡通图片给会说话的孩子们讲关于萨莉和安妮的故事。让3到6岁的孩子试着做这个作业。正确的答案是萨莉可能在篮子里找,因为她(与回答问题的孩子不一样)不知道弹球已经被转移了。随着年龄的增长,正确答案的数量会增加吗?

(此作业摘自 Frith, 1989)

到孩子12个月大的时候,第一个“词”出现了。这些词通常是他们发明出来的,指整个一类物体。例如,本书作者的一个儿子用“糊”这个词叫那时他所有感兴趣的食物,包括粥、番茄酱以及其他婴儿食品和果酱。他还把他所喝的所有的饮料都用“汁”这个词指代。他在说这些“词”时通常就像讲话一样带有语调和重音。

到了18个月的时候,儿童通常已经掌握了大约20个词,而到21个月的时候,词汇量快速增长,大约有了200个词。接近2周岁的时候,孩子创造出被称之为“电报式的语言”,一种高度浓缩的言语形式,最初的句子含有两个词。例如,在吃饭时经常听到那个孩子说“没了,糊”或“没了,汁”这样含有两个词的句子。后来,句子变得更长了,2到3岁时出现了3个到4个词的句子。这些句子可能看上去不讲语法规则,但是尽管如此,这些句子还是涉及语法规则的应用(例如,“我不要糊”)。

3到4岁的时候,孩子掌握的词汇增加到约1000个左右,而且他们所说的句子长度和复杂程度达到可以让素未谋面的成人很容易听懂他们在说什么。到了5岁,孩子讲话已经和成人讲话所差无几,并且他们能够根据听众的特征调整他们说话的方式,譬如变更句子的长度和语法复杂性。在某种社会和文化背景中为了某种目的,儿童们运用的语言系统在不断发展。Neil Mercer 杜撰了“内部思维”这样一个术语来解释语言如何能够连接起来,人与人之间的智力活动如何能够协调起来,并且认为所谓的“内部思维”是不同的场合和情境中儿童思维发展的一个至关重要的途径。

家里和学校里的谈话

对于大多数儿童来说,当他们离开家去上学、参加学龄前幼儿游戏小组、上了托儿所和幼儿园,他们学习的社会环境就发生了显著的变化。儿童通常会接触到更多的孩子和成人,而且大多数儿童有了他们父母不认识的新朋友。儿童在外面的时间更多了,并期望他们与成人建立正式的学习关系,有时候也期望与其他儿童形成这种学习关系。

Barbara Tizard 和 Martin Hughes 分别记录了30个4岁小女孩在家里同母亲的谈话和在学校里与幼儿园老师的谈话,并且比较了这两种情况下的语言和学习过程。他们发现小女孩在家里问的问题比在学校问的问题要多得多,而在家里成人回答这些问题也要比在学校回答这些问题详细的多。女孩们问的问题主要有三种:即事务性的问题(如,剪刀在哪?),好奇心的问题(例如,那是什么?你是怎样做的?),挑战性的问题(例如,为什么我应该做?)。挑战性的问题只占孩子们问题的十分之一,但是挑战性问题似乎对从母亲的回答中获得新信息特别有效。

另一方面,正规的学校和幼儿园环境似乎并不特别鼓励孩子们提出挑战性问题,也不

鼓励孩子们不断地提问。从这个研究来看,似乎更可能满足孩子智力和语言需要的是家庭而不是学校,因为通过对话和互动,孩子学习的范围要广阔得多。这完全不同于公众的看法,人们一般认为老师在课堂上讲的必然是有“教育意义”的东西,而家里的谈话则不过是单调的老一套罢了。



图 9.4 儿童的游戏种类

学龄期儿童的社会认知

皮亚杰的阶段理论

在这一章的前面,我们提过皮亚杰著名的儿童发展阶段理论,他在与 Barbel Inhelder 合著的一本导论的书中陈述了自己的理论。在发展心理学领域中,无疑还没有哪一个理论像他的理论那样促进了理论发展,引起了更多的实验研究和教育实践。关于儿童发展性质的基本假说、阶段的存在、逻辑思维的重点、皮亚杰用于采集证据的方法以及其他的一些假说受到了心理学界内外研究者的质疑。然而,该理论现在并没有受到冷落,至今人们仍然还在讨论和评价它,其价值是不言而喻的。

前面我们提到客体永恒性的获得,这是第一个阶段,即感觉-运动阶段(0~2岁)的关键特征。这种观念的获得是形成和运用内在符号或表象能力的组成部分,并预示着儿童将要进入到第二个阶段,即前运算阶段(2~7岁)。儿童的“自我中心”是这个阶段的主要特征:他们只能从他们自己的角度看问题。大约在7岁左右,皮亚杰认为儿童的自我中心倾向有所下降,他们进入到第三个阶段,即具体运算阶段(7~11岁)。这个阶段的特征是儿童具备了对物质(具体)客体特性的变化结果,例如物体的体积、质量、密度、重量或速度进行科学的逻辑思维的能力。11岁以后,儿童进入到形式运算阶段,在这个阶段,儿童能够在内心进行同样的逻辑运算,也就是说,在没有实际物体呈现的情况下进行逻辑运算。

皮亚杰对第二和第三个阶段,也就是在大约7岁左右发生变化的研究报告促使小学为数学和科学教学设置了各种不同的课程安排,也许这个研究假说所引发的研究是他的理论中最多的一个。皮亚杰说明这些变化的一个主要观点是儿童的守恒能力。他指出,对物体特性的“守恒”能力只有到具体运算阶段才会获得,所谓守恒也就是理解到不管物体其他特性如何变化,其某些特征是保持不变的。例如,在数量守恒作业中,给孩子展示一行有六个白色的筹码和另一行有六个黑色的筹码,每个筹码之间的距离都一样大。当问孩子这两行筹码的数量时,孩子典型的回答是每行筹码的数量一样多。然而,当把其中一行的筹码之间的距离改变后,前运算水平的孩子可能说,那行看起来比较长的数量多(距离拉长了),这表明他们没有数量守恒的观念。

赋予“人的感觉”

该理论在这个方面受到了大量的批评,并且许多实验已经显示在某些情况下,幼儿表现出守恒能力的年龄要比该理论预测的年龄早很多。有一种观点认为儿童在测试情境中固有的社会理解力对他们做出的判断会施加强烈的影响。最引人注目的一个实验就是基于这种观点做的。Margaret Donaldson 指出孩子们试图给测试环境赋予“人的感觉”,而不只是从字面上对问题做出应答。

Margaret Donaldson 和 James McGarrigke 在爱丁堡大学进行了一项开拓性的研究,这项研究发现当实验人员故意将筹码的间隔拉大时,他们测试的4~6岁的孩子大多数在算术测验中并没有显示数量守恒观念。然而,当他们借助一个淘气的玩具熊把这个游戏

搞糟了这样一个情节,很巧妙地做了一个看起来似乎很偶然的变动,结果成功完成作业的孩子人数增加了一倍多。



图 9.5 合作学习(来自 Martin Riedl,科学图片库)

研究表明,只要有适宜的条件,前运算阶段的儿童也可能表现出守恒能力,而且这个研究也说明社会环境对学习的重要性。同伴关系可能特别具有影响力,大量的同伴学习发生在非正式的关系中,譬如孩子的朋友关系,也可能发生在正式的学习关系中,如合作学习小组。



图 9.6 L. 维果茨基(选自阿克伦大学美国心理学历史资料馆)

一起学习

俄国发展主义者 L. 维果茨基的发展和学习理论建立在社会合作的基础上。按照他的观点,孩子们借助他们所在的社会群体中经验丰富的成员,把吸收文化知识、了解获取知识的步骤和方法作为学习过程的一个自然组分。当一个经验比较丰富的孩子、父母或老师对参与某些活动的孩子给予指导时,发展也就开始了。维果茨基把这种指导过程描述为促进儿童发展的“脚手架”。指导老师通过吸引并保持孩子们的注意力,设定适当的活动界限,让孩子注意到活动的关键特征,为孩子们提供了一个框架或者说搭了一个“脚手架”,从而使学习更容易进行。指导老师通常是成年人或教师,然而同伴间的学习也同样重要。

学校里广泛使用“合作小组学习”,这是一种同伴辅导学习,即由一个能力强或经验丰富的孩子同一个能力较差或经验不足的孩子一起活动。合作小组内共同进行的工作可以采用许多不同的方式,可以有不同的目的和结果。越来越多的证据表明,这种活动在促进认知的发展,导致社会交往和情感发展方面很有成效,特别是用于增进团队工作和合作态度方面效果更为显著。

研究显示,同伴辅导学习,特别是用于阅读教学,促进了儿童学习态度和学习成绩的改善,不论儿童的性别、种族和社会等级如何都有所改善,特别是那些作为辅导老师的孩子改善更为明显。Keith Topping 的回顾性研究显示,同伴辅导学习对于多种族的班级教学特别有益,我们可以看到同伴辅导学习改善了孩子们的社会关系,增加了对他人的关爱,并且减少了对其他种族群体消极的刻板印象。

青少年与成人

标志着青春期开始的突然和全面的身体变化具有深远的影响。它们影响了个体整个心理的发展,而最为明显的结果之一就是性意识的唤醒。青春期是一个重大的、重新调整的时期;一种新奇而久违的带有性欲色彩的感觉突然闯入了青少年的内心,让他们对他人产生了强烈的情感依恋。整个社会关系模式发生了改变,这包括他们与父母和家人的关系,他们与同伴的关系,以及与学校或者工作场合接触的人,譬如教师、管理者和其他一些权威人物的关系。青少年既不是儿童也不是成人,他们正处在一个混乱的、令人窘困的,甚至有时让人不知所措的转型时期。

有“同一性危机”吗?

“同一性危机”的观点源自心理分析学家埃里克·埃里克森(Eric Erikson)的理论。埃里克森把人的一生划分为八个阶段,每个阶段都有一个特定的、必须要解决的发展性“挑战”:而青春期的主要挑战是与“同一性危机”做斗争。他认为同一性危机将引起一场大的“暴风骤雨和紧张”,而拒绝服从、叛逆和倒退到早期的行为方式是青少年比较常见的自然反应。

另一方面,社会学理论强调青少年突然经历的社会角色变化,这些角色变化主要有三

种类型。最常见的一种是角色冲突：当父母和女朋友都在场的情况下，同时扮演“儿子”和“男朋友”的角色可能会让人感到左右为难。青少年还会经验到角色骤变，例如，当“学龄儿童”突然被推到工作岗位，不得不用与以往完全不同的方式与成人交往。还有可能出现角色不一致，因为青少年夹在两组相互冲突的价值观之间：一方面是父母和学校所代表的传统社会观念，而另一方面是同龄人的文化观念，而这些观念通常是与权威分庭抗礼的。大众媒体也在定义同龄人文化特色方面发挥了重要的作用，他们经常把同龄人的文化与现代流行音乐的形式联系起来，而这些形式又依次决定了服装、发型以及休闲娱乐的方式。

现代心理学家吸取了埃里克森和社会学两方面的解释并且倾向于降低“同一性危机”对青少年的重要性，因为他们认为刚才在同一性危机中描述的问题是聚集在表面的问题。例如，John Coleman“焦点理论”的基本观点认为，在青少年不同的时期有不同的问题“成为焦点”。例如，对于性关系的焦虑是青春期出现比较早的、常见的担忧，惧怕遭到各种同龄群体的拒绝和与这些群体的问题通常出现的稍晚一些，而同父母的冲突可能粉墨登场的时间就更靠后一点。这个理论认为适应成人生活是一个渐进的过程，随着时间的推移，与他们有关的各种问题会逐渐显现出来，因此，这个激烈的“暴风骤雨和紧张”阶段的观点现在已经不再被广泛采用。

现代世界是一个变化迅速的地方，如今的青少年已不再那么单纯幼稚，他们的见多识广，可谓达到前所未有的程度。更重要的是青少年为了生存在小小的年纪就要避免犯罪、毒品对他们的危害以及保持性健康，这也是以前从未有的事。其他社会变化，例如，越来越多的青年人找不到工作，不同的工作方式和家庭结构意味着这个世界成为一个越来越变化无常的地方。这种变化或许可以解释一些无动于衷的冷漠和抑郁。然而，由于不同的社会和文化群体的经验千差万别，所以当代心理学家没有人愿意对青少年的“同一性危机”或存在的“代沟”问题给出一个结论。

成人职业和生活变迁

作为成人阶段的个体，我们要让自己适应工作和职业的方式，适应为人父母的身份，适应家庭生活，这些方面大概是对成人发展过程最好的诠释。当今，年轻人的职业抱负也在发生着迅速的变化。与上一代人相比，期望获得一份永久的工作或者期望签定一份稳定而非临时的合同工作，的确是一个不太现实的愿望。随着毕业生的数量逐年增多，就业竞争也变得更加激烈。

这些生活的变迁影响着人们的自我同一性：当前心理学界对同一性是如何发展起来的，以及在我们的一生中同一性对我们的行为会产生什么样的影响产生了浓厚兴趣。我们每个人都拥有许多不同的自我概念：这些概念是我们在不同的活动和不同的情境中产生的对自己不同方面的看法（例如，我如何看待作为经理的自己，或者自己如何能顶着压力工作）。我们的自我同一性是我们对自己各个方面是如何整合和协调一致的总体看法；而我们的自尊是指我们的自我评价，即我们认为和感觉我们具有多大的价值；最后，我们的自我效验是指我们感觉我们在不同的活动和情境中工作的效力如何。

所有这些概念都会随着我们与周围其他人的相互作用而不断变化和持续发展着；我们所做出的所有改变生活的决定都与我们不断发展的个人同一性息息相关。本书的作者

之一近来着手研究培养音乐教师的同一性项目,调查了从学生转变为雇员这个非常重要的同一性变化。

这个项目是对从事音乐教学的学生的同一性做纵向研究。这些学生通常经历了“做个音乐家”还是“做个教师”的冲突。音乐学院的一些学生甚至认为,进入教师这个行业就标志着一个人不能成为音乐家,因此这对他们来说是一个非常重大的问题,也是他们内心冲突的根源。在我们要求这些被试者完成的自我效验测试中,我们惊讶地发现这个时期几乎没有什么变化,但是,我们的确在不同学生组间发现了一些非常明显的差异,而且当他们在学校开始工作后,他们对曾经认为教学中重要的东西的态度发生了很大的改变。在专栏 9.2 中,我们用这个项目来阐释这种纵向研究方法。

专栏 9.2

同一性转变的纵向研究

在对从事音乐教育的教师同一性(TIME)项目的研究中,David Hargreaves, Graham Welch, Ross Purves 和 Nigel Marshall 对一组音乐教育专业的学生分别在他们第一次上培训课的时候,和后来他们第一次走上教学岗位以后的几个月的时候进行了提问。在此期间,他们也对一组与实验组相匹配的音乐专业的学生进行了两次提问,并且把两组的回答进行了比较。通过对这两组学生一段时期的追踪(也就是采用纵向研究法),该项目的研究人员能够更为直接地洞察到学生向教师的转化过程。如果只是把不同的学生组和教师组(按年龄分组)在同一时间段上进行比较的话,就不可能如此直接地观察到这个转化过程。后面这种研究被称之为“横向研究法”,研究人员经常在纵向研究行不通的时候使用横向研究,因为纵向研究耗时太多或者花费太大。

我们希望发现这一段时期同一性某些明显的变化,希望发现在各种自我效验的测量上组间的某些差异,包括作为音乐家的自我效验和作为教师的自我效验的差异。然而结果却有些令人失望,这两方面测试的结果没有显示出任何明显的差异。尽管如此,我们还是发现了,音乐教育专业的学生在成为实习教师以后,他们对音乐教育目的的态度以及对他们认为职业所需要的技能的态度都发生了相当大的转变,他们开始认为像交流能力和对班级的控制能力这样的教学技能比音乐表演技能重要的多。

不管是男人还是女人都会经历这样的早期职业生涯的变迁,但是一生中,男性与女性变迁的一般方式或变迁的顺序似乎大不相同。至少在西方社会,大多数男人都有一个约定俗成的职业生涯模式,一直到退休。他们在养育子女方面主要扮演一个后盾或赡养者的角色。而女性的一生通常是变化多端的。在成年期,女人们扮演工作者的角色,孩子监护人的角色和家庭主妇的角色,这些角色在不同的时期的相对重要性和优先性是大不相同的。

传统的性别角色行为在 20、30 多岁的时候,也就是担任抚养子女任务的岁月里可能最为明显。在晚年的生活中,至少对已婚夫妇来说,出现了“角色模糊”,而且两性间的兴

趣、态度和行为变得不再那么刻板了。对男人们来说,这可能是他们退休而导致的顺理成章的结果。他们放弃了作为勤勉的“养家糊口”的角色,并且在家安营扎寨了,因此他们表现出某些家庭主妇的特征似乎也是自然而然的事。而对女人而言,这个画面就不那么清晰了。有一种说法是女人可能患上了所谓的“空巢综合征”。也就是说,她们长期以来把自己的时间和精力都投入在养育子女和做家务上,现在她们突然发现“她们养的鸟飞走了”,这可能是自我同一性的另一种破坏性的变化。

当然,这个成年后期的生活画面是根据西方社会传统的双亲婚姻家庭描绘的,因此它给我们留下很多不能解释的东西。和过去的妇女相比较,如今的妇女更可能做全职或兼职工作,尤其是在家利用计算机网络工作的可能性似乎增加了女性就业的机会。我们也只是刚刚开始评估诸如此类的变化对发展带来的潜在影响。我们一生的发展过程——生活方式,工作,职业,休闲,家庭关系还有许多其他的東西都正在经历着前所未有的剧烈变化。

推荐的读物

- Berryman, J., Smythe, P.K., Taylor, A., Lamont, A.M and Joiner, R. (2002). *Developmental Psychology and You*, 2nd edn. Oxford: BPS Blackwell. [A 'companion volume' to this book, specializing in developmental psychology and using the same approach and style.]
- Bremner, G. (1993). *Infancy*, 2nd edn. Oxford: Blackwell. [A comprehensive guide.]
- Donaldson, M. (1978). *Children's Minds*. London: Fontana.
- Durkin, K. (1995). *Developmental Social Psychology*. Oxford: Blackwell.
- Smith, P.K., Cowie, H. and Blades, M. (2003). *Understanding Children's Development*, 4th edn. Oxford: Blackwell.
- Wood, D. (1998). *How Children Think and Learn*, 2nd edn. Oxford: Blackwell.

第十章



心理问题

- 焦虑及有关问题
- 恐惧与焦虑的复杂性
- 恐怖症与焦虑的根源
- 恐惧与焦虑的治疗
- 社交焦虑
- 精神分裂症
- 人格障碍
- 关于分类方法的评论：人格障碍诊断系统的局限性

我们一直努力想通过这本书让你们看到心理学家试图理解和解释某些人类经验和行为方面所采用的各种方法。显然,有一些心理学领域关注如何将心理学理论应用到日常生活中出现的问题和痛苦上。例如,临床心理学就是将心理学理论和方法应用于精神病学、医学和其他相关领域的产物。临床心理学现在涉及的范围很广,包括儿童行为问题,老年人的困难,脑损伤后果,青少年犯罪和反社会行为等领域,还涉及诸如抑郁症和精神分裂症这样的心理障碍。近些年来,其他专业心理学分支发展迅速,取得了长足的进步。健康心理学家关注医学方面的疾病/健康与心理过程之间的相互关系。咨询心理学家运用心理学原理去帮助个体应对日常生活中所发生的大量问题。而司法心理学家则在研究犯罪的社会问题以及司法系统的管理问题。

尽管应用心理学家是五花八门的,然而从总体上说,这些不同的专业还是有很多共同性。他们都接受过作为应用科学的心理学方面的基础训练,而且都在努力通过心理学理论的应用和研究增进人类的福祉和减少人类的痛苦。显然在应用他们的理论和技能来减轻人类的痛苦方面,心理学家们并不是惟一的专业群体。精神病学家,社会工作者和其他人都从事了与之相似的工作。心理学家和其他人不同的是,他们试图将心理学理论和他们的研究发现应用于实践,而且他们还依靠特殊的方法收集与即将发生的问题有关的各种信息。

用这样短的篇幅想囊括实用心理学的全部显然是不可能的事。我们这里试图做的是从中选出三个领域,让你们来领略一下心理学研究的风采。值得强调的是,哪怕要选出20个甚至更多心理学家做出贡献的领域也是完全可以的。我们现在选择的问题领域是恐惧和焦虑问题、精神分裂和人格障碍。应用心理学家并不是最先处理这类问题的专家,但是他们给这些问题的解决带来了新的观点。心理学的贡献通常是对人们为解释某些难题所提出的理论进行检验和评价,而且他们还对于干预或治疗的效果进行系统的评估。

焦虑及有关问题

让我们从详细考虑一个特殊案例开始吧(为了保护个人隐私,对涉及个人私密的细节做了改动)。

J小姐是一个23岁的护士。她因已经困扰她一年多的问题前来寻求帮助。该护士一直认为自己是家中一个紧张不安、有些情绪化的人,但是从来没有考虑过自己会有什么重大问题。被介绍到这里来的一年以前,她在一家综合医院工作,连续上了几个夜班。有一个夜晚她独自在病房内,这时一个她很依恋的病人死了。那时,她心烦意乱,但这样也不算什么过分之举。两个星期后,当她值夜班在病房工作时,家里打来电话告诉她,她的奶奶病情危重。几天后,奶奶死了。随后的几周里,只要单独值夜班她就会产生阵阵焦虑。她感到头晕目眩、双腿颤抖并有一种拼命要离开病房的感觉。夜晚当这种“恐慌感”袭来的时候,她偶尔真的从病房里跑出去。最终,她放弃了值夜班,但是,她的恐惧出现了某种程度的泛化,白天的工作也会让她焦虑。后来,她不能去工作了。甚至一想到工作就让她心烦意乱。对于能否重新建立她正常的工作方式,她很担心,因为她正准备结婚,而且很需要这份收入。

恐怖症

我们刚刚描述的这种问题就是恐惧和焦虑问题。它们是 20 世纪 60 年代和 70 年代初许多临床心理学家赖以维持生计的工作,尤其是行为学派的心理学家,他们认为这些问题是根据条件反射原理,也就是我们在第十二章讨论的原理习得的。

尽管今天我们要解决的问题的范围非常广泛,但是恐惧和焦虑仍然是寻求临床心理学家帮助的常见原因。我们刚才描述的问题就是一个恐怖症的案例:所经验的恐怖程度与所恐惧的情境引起的客观威胁极不相称,而且其强烈程度达到了限制和损害个体日常生活的地步。恐怖症比较常见。美国的一个调查发现,超过 7% 的人口报告有轻微的、对机体功能有影响的恐怖症。但是,严重的、致残的恐怖症只占人口的千分之二。在社会上,我们可能发现的恐怖症类型有疾病恐怖、伤害恐怖、暴风雨恐怖、动物恐怖(家鼠、老鼠,蜘蛛,猫,狗等)、人群恐怖和恐高症。最常治疗的恐怖症是广场恐怖。

广场恐怖症

广场恐怖症最常见的发病年龄是在 18 岁和 35 岁之间,多见于女性。引起恐怖的情境有离开家,处在人群中,禁闭在狭小的空间,乘火车和汽车旅行,甚至是去购物。就像患其他的恐怖症一样,广场恐怖症患者经常回避他们所恐惧的情境,其结果是他们个人的生活受到了很大的限制。广场恐怖症患者在所恐惧的情境中经常经验到一种被恰当地称之为“惊恐”的状态。他们的心脏可能怦怦直跳;他们可能感到眩晕,出汗或者经验到许多其他令人不愉快的感觉。像这些惊恐的症状似乎很像真正的躯体疾病,如心脏病的症状,患者甚至认为自己就要昏倒,或者就要死去。

通常我们根据焦虑经验持续的时间把这类惊恐障碍与广泛性焦虑障碍区别开来。对于惊恐障碍来说,焦虑是突然发生的而且持续的时间很短。而对广泛性焦虑障碍而言,忧虑的感觉会持续很长时间,而且与任何特定的危险知觉无关。

恐惧与焦虑的复杂性

我们对这类疾病的了解应该归功于心理学家和医生们所做出的大量贡献。在揭示恐惧和焦虑的复杂性方面,我们已经迈出了重要的一步。焦虑似乎涉及四个系统,这四个系统以一种复杂的,迄今为止还没有完全搞清的方式相互交织联系着。它们是认知/言语系统、生理系统、主观/情感系统以及行为系统。对某些焦虑症而言,四个系统全部被激活。个人察觉和预期危险来临(认知系统),他或她开始出汗,颤抖并感到眩晕(生理系统),感到焦虑和害怕(主观系统),然后躲避有威胁的情境(行为系统)。这些系统也可能并不同步化,这是很可能的事。除了没有表现察觉出具体威胁的认知特征(就像广泛性焦虑,患者没有察觉出任何具体的危险)以外,患者可能表现出所有的特征。他也可能感觉到恐惧,但没有明显的生理变化,反之亦然。同样,患者可能在某个情境中经验了焦虑的认知,生理和主观方面的反应,但是并没有躲避那个情境。显然,所有这些表明,如果要想治疗有效的话,治疗可能需要解决障碍所涉及的诸多不同方面的问题。

恐怖症与焦虑的根源

本书作者之一有一个女儿,小时候有段时间每当在谈话中听到“烫”这个词的时候,她就会变得心烦意乱,大哭大叫。这让来访的客人感到困惑不解,其实可以用简单的条件反射来解释她的行为。之前的几个月,小女孩正处于探索阶段,每天大部分时间在这个房子以及各个角落里摸索。经常用手去摸可能很热的物体,例如散热器,把自己搞得很脏。通常这时她会被警告,“不要碰那个东西,它很烫”,而同时她实际上已经摸了那个东西。后来,“烫”这个字就成了引起疼痛的条件刺激信号。

从一些恐怖症的临床案例可以看出,恐怖症就是建立在这种条件反射的经验上。J小姐的病例似乎可以用条件反射来解释。她对所恐惧的情境(夜晚的病房)的回避使她不能消除她的恐惧反应。她并没有给自己机会去了解她夜晚能够呆在病房内,而且也不会发生任何不幸的事。然而,在许多、或许说绝大多数病例中,我们可能在个人生活史中找不到这种条件反射的经验。导致恐惧症的其他途径可能是什么,目前还不清楚。

恐惧的传递

社会模式学习也许是一个重要因素。实验室研究显示,对蛇没有任何经验的小猴子在看到他们的父母对蛇作出的恐惧反应后,它们也对蛇产生了强烈的恐惧。要想看到人类是如何通过这种方式获得广场恐怖症反应,对疾病的病态恐惧,或者其他各种恐惧反应也不是什么难事。父母也许通过直接的模式学习教会孩子恐惧,而且父母和孩子以言语方式对这种经验进行编码的能力还会加速这种学习。因此,对老鼠或蜘蛛的恐惧可能会在家庭内蔓延。

能够对恐怖症做出的合理解释

有人提出恐怖症可能是通过条件作用获得的。近些年,人们对这种说法争论不休,认为这种说法需要相当多的限制条件。恐怖症的条件作用具有高度的选择性。只有某些物体和情境容易与恐惧联系在一起,而其他物体和情境则不会。Martin Seligman 和其他人曾经指出最让恐怖症患者感到恐惧的物体和情境是那些在人类历史早期阶段有危险的物体和情境。这种主张认为,进化可能选择了那些容易把某种危险的情境与恐惧联系起来的人。那些很快学会害怕高度,或害怕陌生人,或害怕分离的人和动物,他们的繁殖能力可能超过了那些没有这种能力的人和动物。这种学习被称之为生物学的准备。人们不太容易获得对电插销或枪炮的恐惧反应,这是因为对人们来说,这些东西在人类文化中出现得比较晚,所以并不具备自然选择的特征。显然,我们容易患上几种特定的恐惧或恐怖症。除了生物学准备之外,还有其他什么因素能促使人们获得特定的恐惧呢?到目前为止,我们还知之甚少。

谁是易感者?

条件作用理论对比较复杂的恐惧症,比如广场恐怖症或者广泛性的非特定的焦虑状态的解释总让人感觉有些牵强。对于广场恐惧症来说,很少能够找到一种比较明显的、创

伤性的条件作用事件。因此,关于广场恐怖症根源的理论必须在更大的范围里去寻找影响因素。例如,英国的研究者提出下述因素可能容易使人产生广场恐怖症状。

- 早期的家庭环境。家庭不稳定、过度保护、缺乏父母关爱的家庭可能会增加依靠他人和逃避困难情境的倾向。

- 一般的“焦虑”性气质(可能受遗传的影响)。

- 暴露于环境中的一般压力。

这种障碍发展的顺序可能如下所示。易感焦虑的个体,又有一个“不良”的家庭背景,当他或她暴露于应激情境(冲突、家庭危机等等)中时,这样的应激情境会导致他或她产生高度焦虑和生理唤起。后来当这个人发现自己处在一种过度刺激的环境中时(例如,广场恐怖症患者来到一个拥挤的购物中心或商店),他或她的生理唤起就会增强,最终,这个人那种情境中经验到一种极度的惊恐。然而,还有另外一个因素决定了这个人是否成为广场恐怖症患者,或者是否产生广泛性焦虑状态。如果他或她把经验到的恐惧归因于外部情境(拥挤的地方)而不是内在因素,这个人就会成为广场恐惧症患者。现在这个人认为他或她的惊恐是由环境引起的,以后他或她就学会回避这种环境。广场恐怖的习惯行为一旦形成,就会维持下去。如果这个人呆在家里得到家人和朋友的安慰,如果这个人现在由于害怕惊恐会再次发作而躲避外出,广场恐怖的习惯行为就会得到确认。那么现在惊恐发作的本身和拥挤的街道或商店是一样的可怕了。

对危险的期待

当然,上面所说的理由并不能完全解释为什么有些人到一个陌生的地方容易产生焦虑,也不能充分解释为什么只有某些人由于生活压力而产生焦虑。最近一个很有希望的研究领域提出,焦虑的人对与个人有关的危险信息进行了“选择性的加工”。焦虑的人看起来好像采用了一种没有焦虑的人不会采用的方式来适应环境中的危险。这种情形中的危险因素可能是社会因素(如,被拒绝),也可能是生理因素(如,疾病)。Andrew Mathews 曾经指出,焦虑的人可能是被锁定在一个“认知-焦虑”的环路中。关于危险的认知或思维引起一种焦虑状态。这种焦虑状态反过来又激活了“危险的认知图式”。在日常生活中,所知觉的危险引发焦虑,焦虑就更容易让人意识到与危险有关的想法和记忆。这样一个环路会使痛苦逐步升级,直至达到一种惊恐的状态。

恐惧与焦虑的治疗

恐怖症的治疗是现代临床心理学治疗效果最好的一种。20 世纪 70 年代以来,人们进行了大量的研究并对各种各样的治疗方法的效果进行了评估。研究指出在消除恐怖反应方面,暴露于所恐惧的情境的疗法,其效果具有相当的一致性。有几种暴露疗法的变体曾兴盛一时,下面我们将介绍一种。

系统脱敏

20 世纪 50 年代,Joseph Wolpe 创立了治疗恐怖症的系统脱敏技术。这个治疗技术有三个主要成分,首先,训练患者做到深度的肌肉放松,达到一种和焦虑经验相拮抗的生

理状态。其次,帮助患者设计一个诱发恐惧情境的等级表,这个等级表中的最高等级是最恐怖的情境;而最低等级是恐惧最小的情境。最后,当患者达到深度放松后,要求患者想象每一个情景,从最低的等级开始。当低等级的恐惧消失以后,要求患者想象高一等级的情景,直到能够想象最令人恐怖的情景而没有恐惧感为止。现已证明这种简单方法对很多简单的恐怖症来说效果不错。后来的实验显示,放松并不是这种疗法有效的必要条件。

惊恐障碍的治疗

在过去的几十年里,发展最快的领域之一是对一种焦虑症,即惊恐障碍的心理治疗。惊恐障碍是指强烈的恐惧和焦虑反复发作。在发作期间,患者可能经验到多种令人不安的症状,包括心跳加速、出汗、颤抖、恶心、麻木和窒息感等。这种惊恐障碍有时候与上面提到的广场恐怖症有关。惊恐障碍与广泛性焦虑障碍的区别在于,前者躯体症状特别强烈,而且它们持续的时间很短。现代对惊恐障碍的治疗,药物干预具有一定的作用,与此同时心理干预是必不可少的。一般来说,惊恐障碍的有效治疗方案包括多种程序和方法。这些程序和方法包括,训练患者矫正他或她的过度呼吸(这可能是感到恐慌的一个诱因),并且指导患者有意识地产生惊恐障碍的身体症状。还有一个重点要强调,就是帮助患者识别那种伴随着惊恐发作的躯体感觉而自动出现的灾难性想法(如,我快要死了),而让更符合实际的想法取而代之(如,我心跳加速是因为我一直过度呼吸)。采用这种方法,许多患者就能够控制和减轻惊恐发作时的惊骇。

社交焦虑

许多主流的临床心理学工作者采用认知行为疗法(CBT)去治疗各种各样的临床问题。在前面对恐惧和焦虑的讨论中,我们已经顺便提到过认知和行为方面的疗法。使用认知行为疗法的治疗师通常根据患者具有的潜在的信念和假设(认知图式),以及这些信念和假设所衍生出来的行为模式去解释现行的障碍(也可见十四章,专栏 14.1,案例 2)。一般来说,治疗包括努力改变有问题的信念和假设,还要矫正个体已经掌握的应对行为。为了更详细地阐释这个疗法,我们将描述对社交焦虑的认知行为治疗,社交焦虑(有时候也称社交恐怖症)是社会中的一种常见病。

各种各样的调查显示,20%到 50%的在校大学生报告在社交场合有焦虑和羞怯问题,尽管他们中只有很少的人问题很严重,可能已经达到了正式的诊断标准。社交焦虑的特征是对社交和表演情境(比如,在餐厅吃饭或在学院研讨会上发言)产生明显和持续的恐惧。患者在这种情境通常经验到惊恐的感觉,他们躲避这种情境,因为他们害怕自己会在这种情境做出让自己丢脸或难堪的举动。

大多数人偶尔也会有这种感觉经验。对于社交焦虑症患者来说,所不同的是这种感觉经验的强度和持续的时间,这种感觉经验通常是他们人格的一个组成部分而不是对某种特定情境的一种反应(见下面的人格障碍和回避性人格障碍的讨论)。

当代理论(如英国心理学家 Adrian Wells 所提出的)指出,当社交焦虑症患者暴露于所恐惧的情境时,比如被要求在教室里在其他同学面前讲话时,他们会表现出三种问题行

为。这些问题行为如下：

- 负性自动思维(“我不知道说什么”；“人们会认为我很傻”)。
- 过度关注自我(自我意识,注重他人心目中的自我形象)。
- 保险行为(试图控制或者躲避这种场合,这通常使事情变得更糟。“我要避免目光接触,我会让我的同伴去发言”)。

除了这些问题之外,患有社交恐怖的人在进入所恐惧的情境之前,往往会冒出无用的预测性思维(“我看起来像个白痴,我必须冲出这个房间”),和破坏性“事后”思维(“我把事情全搞砸了”)。

精神分裂症

精神分裂症是一种严重的精神障碍,大约有1%的人口感染此病。其表现因人而异,但是最为常见的症状是妄想、幻觉和思维障碍。妄想是一种错误的异常信念(例如,认为政府已经在大脑里安装了无线电广播发射机来控制你的行动)。幻觉是在缺乏外界刺激的情况下产生的感觉经验。最为常见的幻觉形式是“幻听”,也就是经常听到给患者指令的声音,或者听到对患者行为给予否定的评论。幻觉通常让患者感到非常痛苦,尽管不必如此痛苦。思维障碍是指言语混乱,有时候以联想松弛的形式表现出来,因此有思维障碍的人说的话让人听起来含糊不清,杂乱无章,不知所云。

心理学观点

对于精神分裂症的了解和治疗,心理学家的贡献越来越多,而且这些贡献经常是创新性的。心理学家对精神分裂症的一般看法是,发生精神分裂症疾病的可能性取决于人的易感性(具有一种潜在的生物学或遗传学基础)与他们所经历的应激水平两者的结合。一般认为社会心理应激源与精神分裂症的迁延不愈(为什么精神分裂症会持续或复发)的相关性可能高于与最初发病的相关性。

除了弄清楚心理社会因素对精神分裂症的维持作用之外,还弄清了精神分裂症对于罹患者造成严重损伤的原因。撇开精神分裂症本身的症状不说(妄想、幻觉、思维障碍),患者还要忍受由此继发的能力丧失(社交和社会生存技能下降、自我形象降低)和社会问题(失业、家庭不和、社会关系网萎缩)。

如何实施干预呢?

一些心理学家,诸如英国的 Max Birchwood 和 Nicholas Tarrier 对精神分裂症的一系列干预进行了描述和评价。这些干预通常是对医学干预的补充而不是作为一种可供选择的干预措施。有一种方法直接处理的是症状本身,并且帮助患者更有效地应对疾病。例如,对幻觉而言,首要的步骤应是对控制和影响幻觉经验的各种因素、情绪的后果、患者如何应对以及他或她如何更有效地应对疾病进行分析。治疗包括通过实践和演练来设计和提高应对技巧。Max Birchwood 和 Paul Chadwick 的研究显示,精神分裂症患者对于幻觉媒介(如,声音)的评价和解释是对幻觉做出不良情感和行为反应的重要决定因素。由此可知,在治疗中我们也许需要帮助患者改变他们对声音的解释和想法。对精神分裂

症的认知治疗是一种新兴的,迅速发展的心理治疗领域。

家庭引起的变化

有证据显示家庭压力很可能会让出院后的精神分裂症患者旧病复发。从这一点上看,干预的焦点需要放在家庭和患者身上。Nicholas Tarrier 提出家庭干预需要对家庭进行教育,其教育的内容包括精神分裂症、应激管理、为患者设置目标以及改善沟通等。显然,精神分裂的问题需要多学科共同努力,对这一点人们逐渐形成共识,因此需要生物学、心理学和社会学以一种整合和相互协调的方式参与精神分裂症的干预。

人格障碍

在 21 世纪初的几年里,人们对于把心理学观念应用于一种称之为人格障碍(PD)的心理/精神障碍表现出浓厚的兴趣。这里之所以向读者介绍这个特别的障碍,是因为它阐明了精神疾病诊断系统是如何操作的,以及分类系统存在的主要问题。它使我们注意到一个事实,即对问题和心理障碍的思考方式不是一成不变的,而是能够、也是应该随着时间的推移而有所改变的。此外,对于这种特殊障碍的思考可以使我们想一想什么样的人格是正常的,而什么样的人格是异常的。你在阅读下面这段内容时,最好结合着第三章关于正常人格的那部分内容。

首先,我们需要对什么是“人格障碍”下个定义。过去,人格障碍的定义可谓是五花八门,而且往往不一致。近些年来,关于人格障碍的定义人们开始达成共识。一本著名的手册对于人格和其他精神障碍给予了最权威的描述。它就被世界许多国家的心理学工作者和精神科医生所使用的美国精神病学会发表的精神障碍《诊断和统计手册》,也常被称之为 DSM。DSM 手册(通行的是第四版修订版)是世界各国数以千计的精神卫生专业工作者书案上的必备读物。

练习 10.1

这是“攻击性人格障碍”吗?

克里斯今年 27 岁,过去两年里他一直在喝酒,喝得很厉害。在此期间,他变得很暴躁,对妻子和年幼的孩子,不是出言不逊就是拳脚相向。而在外面,他从未表现出攻击性。他无论在工作中还是在体育俱乐部都与别人相处得很好。他也会有一段平静的时期,这时候他的家庭生活幸福,他与家人也相安无事。克里斯能被说成是“攻击性人格障碍吗”?

回答是否定的。在这个案例中,尽管克里斯的行为毫无疑问是攻击性的,但是,其攻击性并不具有普遍性(他在工作场合没有表现出攻击性行为),也不是固定不变的(他在家也并经常表现出攻击行为),或者说没有稳定的特质(25 岁之前他没有表现出任何攻击性)。

根据 DSM,人格障碍是:

一种明显偏离了个体所在文化期望的内心体验和行为的持久模式,这种模式是普遍而不变的,通常出现在青少年或者成人早期,随着时间的推移而逐渐稳定并导致主观的痛苦或功能的损害。

从这个定义,我们可以看出,特质理论(在第三章已经讨论过)对它产生的深刻影响。DSM 定义中的关键词是“普遍”、“不变”和“稳定”。对于成为一种障碍的人格特质来说,它可能会表现在个人生活的许多方面(普遍性);这个人几乎总是以同样的方式行动(不变);而且随着时间的流逝,这种特质可能成为这个人行为的一种持久的和进行性的特征(稳定的)。

人格障碍有多少种呢?如果说的极端一点,几乎所有的人格特质只要它符合上述 DSM 定义所提出的一般标准,在理论上说都有可能成为人格障碍。这甚至也适用于那些乍一看好像是积极的特质。尽管从理论上说,应该有数以千计的不同的潜在人格障碍,可是实际上,我们在心理学家和精神科医生那里看到前来寻求帮助的患者中,常见的人格障碍是有数的。DSM 所描述的人格障碍及其这些人格障碍的某些典型特征见表 10.1。

人格障碍在一般社区中流行率还是比较高的。科学研究显示,患有人格障碍的人可能占人口的 5%到 13%,该结论是依据研究所使用的测评工具和所测的特定人群得出来的。反社会人格障碍确实常见于罪犯,特别常见于监狱中的罪犯。

表 10.1 DSM 中的人格障碍

偏执型人格障碍	对于其他人和其他人的动机一概不信任和猜疑;其开始可以追溯到成人早期;表现在各种各样的情况里;坚信受人欺骗;寻找隐藏的意思;易忌恨;怀疑性伴侣不忠实
分裂样人格障碍	脱离社交关系;情感表达范围狭窄;很少主动与他人建立性关系和社会关系
分裂型人格障碍	社会隔离和人际关系缺失;行为怪异;想法和思维古怪;知觉经验异常
反社会性人格障碍	不能遵守社会规则;经常撒谎、欺骗;容易冲动;易激惹和好斗;没有责任感等
边缘性人格障碍	人际关系、自我意象和情感都不稳定;明显的冲动行为方式;同一性混乱;有自杀和自残行为;情感暴发;发怒;有短暂的妄想观念或分裂现象
表演性人格障碍	夸张的情绪表达和寻求注意;不适宜的性诱惑或性挑逗行为;情感体验肤浅;行为夸张和装腔作势
自恋性人格障碍	幻想和行为夸大;需要他人赞扬;缺乏共情;妄自尊大;与人交往喜欢利用别人
回避性人格障碍	回避社会交往;感觉自己无能;对消极评价过分敏感;躲避社交场合
依赖型人格障碍	过分需要别人照顾;顺从和依附行为;害怕分离;需要别人承担责任
强迫型人格障碍	特别关注整洁;完美主义;有控制的需要;缺乏灵活性

许多读者可能也想到了,从人格作为长时间形成的一种普遍而稳定的特质而言,许多种心理问题和痛苦并不一定是人格障碍。有些障碍(例如,像上面描述的抑郁、焦虑等心境障碍)通常是有时限而非持久性的人格问题。因此,抑郁不是一种人格障碍。DSM 涉及的人格障碍反映了一种重要事实:即在临床实践中所遇到的许多严重的社会调节问题并不仅仅是神经症和精神病的产物,而且也反映了个体长期的个人特征。

前面已经谈过,但这里还是需要重申一下,那些患有时限障碍的患者有相当多的人还同时伴有人格障碍。例如,对于被诊断患有心理障碍,譬如心境障碍或焦虑症的精神科病人来说,他同时还有长期的人格问题,这是很常见的,因此我们通常会采用多项诊断。虽然我们还不能确定是什么将长期的人格问题与目前的状态,譬如焦虑、抑郁联系在一起,但是这个问题在未来很可能是一个受人关注的研究领域。我们知道经诊断的人格障碍通常与社会关系问题,酒精和其他物质的滥用以及自我伤害有关。

关于分类方法的评论:人格障碍诊断系统的局限性

对于读者来说,有一点也许是不言而喻的,即对人类问题的心理学研究不同于精神病学的研究。像 DSM 这样的诊断系统主要是精神病学/医学分类方法的产物。心理学家经常对这种诊断系统提出质疑,并且敏锐地指出了其中一些不适当的地方。例如,一个尚未解决的问题是我们如何给异常下定义。判断一个人异常或有障碍所涉及的标准很多,绝不只是一个生物学异常的标准,也就是具有统计学意义的异常问题,超越社会规范和消极的道德评价也应考虑在内。在这场争论中,我们并不想偏袒谁,但是正如这种富于批判性心理学观点所说的那样,我们倒是想对像人格障碍这样的精神病学的分类做一些评论。

描述而不是解释?

特质这个概念曾经受到某些心理学家的严厉批评(第三章,人格)。特质是对个体行为的一个比较便于描述的概括。特质不是一种解释。当我们看到一个人的行为好像他或她在怀疑别人,并且说他或她感觉别人企图要抓走自己的时候,我们可能会给他或她贴上“妄想症”的标签。然而,这个名词只是以一种简洁而无法反驳的方式重新描述了我们的观察。用妄想症解释他或她的行为的原因,可能是一种循环解释。同样,描述一个患有反社会人格障碍的人的用处就是告诉我们,他或她拥有 DSM-IV 中列出的一系列特征,但是,到目前为止它并没有告诉我们他或她为什么有这样的特征。DSM-IV 对人格障碍的描述禁不住让我们想,像这样的权威巨著为什么没有对人的问题作出解释呢?

分类还是维度?

DSM-IV 是分类而不是维度系统。许多心理学研究者对这种分类方法的用处提出了质疑。他们认为这种分类方法是一个非此即彼的二分法。你要么有人格障碍,要么没有人格障碍。心理学家指出维度研究方法大概对特质的描述更有用和有效。我们所关心的问题并不只是一个人有没有某种人格障碍,而是他们在人格维度这个连续体中可能处在什么位置。因此,人们争论说,他或她的依赖性位于百分位数的第 75 区间,可能比说他或她有或者没有依赖性人格障碍可能更有用。采用维度研究方法产生的一个积极效果是,它使问题变得更大众化了。我们都具有某种程度的问题特质,因此不应把世界明确地分成病态和非病态两大类。

专栏 10.1

临床干预结果研究

正如这一章所说的,社交恐怖症的治疗可以选择认知行为治疗(CBT)。在这个研究中,采用随机控制试验对个别认知行为治疗与团体认知行为治疗以及个别认知行为治疗与候选控制组(后面这一组被试不接受任何治疗)进行比较。71个符合DSM-IV标准的社交恐怖症患者参加了实验,并且在治疗后对他们进行再次评价,6个月时对他们进行了随访。

对社交恐怖症治疗前和治疗后的测试显示,个别认知行为治疗和团体认知行为治疗都有显著的改善。治疗后和随访期间的几次测试显示,个别认知行为治疗效果优于团体认知行为治疗。研究证实认知行为治疗对社交恐怖症是有效的。为何个别治疗效果好于团体治疗,原因尚不清楚。

详细内容见:

Stangier, U., Heidenreich, T., Lauterbach, W. 和 Clark, D. M. (2003). 社交恐怖症的认知治疗:个体与团体治疗. 行为研究和治疗, 41, 991-1007

绝对的还是相对的?

人格障碍分类表可能会使人误认为,与DSM-IV里没有提到的人格特征相比,这些人格障碍具有某些客观的特殊地位。据估计,英语中有数以千计的描述特质的词汇(见第三章人格)。那么你也许会问:为何要分离出这些特殊的人格障碍?任何特质如果走向极端,对人而言,都会成为功能失调的特质吗?精神病学分类系统选择的人格障碍可能反映的是(a)某个社会的现实临床状况。那些具有这些特殊特质的人接受精神病学的治疗服务;(b)由于精神病学的原因使人们特别关注那些特别极端的人格类型;(c)文化价值观念界定哪些行为是受到高度赞赏的,哪些行为是有问题的。例如,西方文化强调自主性和自我约束的重要性。依赖型人格障碍和表演性人格障碍的存在难道不是某些西方文化价值观念的体现吗?总而言之,也许我们需要从相对论的角度考虑人格障碍。在一个有着不同的历史和价值观念,受不同理论影响的不同的社会里,人格障碍的列表也许看起来还是有很大的差异吧。

坏 名 声?

人们是怎样看待那些被贴上某种诊断标签的人呢?尽管这方面的调查研究比较少,但是,人格障碍是精神病学标签中最不起眼的,不管是在具有人格障碍的人眼里,还是在一般大众,甚至是健康专业人士眼里,似乎就应该是这个样子。人格障碍这个术语意味着(与实际的诊断标准相一致,见上面)一种牢固的、不可改变的,甚至是终身的缺陷。人格障碍不同于像焦虑或心境障碍这样的障碍,因为这些障碍的标签没有什么贬义,它们大概被视为一种暂时的状态,经过治疗是可以改变的。许多心理卫生专业人士感到他们能为那些有人格障碍的人做的事很少,并且也不愿意接纳他们来治疗。然而,就在写这本

书的时候,我们亲眼看到对这类人群的治疗工作,人们变得越来越乐观了。人格障碍这个标签所赋予的恶名是否会随之消失还要拭目以待。

人类问题的积极研究

当你阅读该书这几章内容的时候,你也许会这样想,心理学似乎过分关注人类经验和行为中那些坏的或有问题的东西。为什么会这样做是有许多理由的。毫无疑问,其中一个理由就是心理学与精神病学之间有着密切的联系(不论在现实还是在人们的概念中)。精神病学是关于精神障碍的研究和治疗的学科。应用心理学工作者通常供职于某些机构(精神病院,诊所和监狱),处理人们在生活中出现的痛苦和问题。有些人甚至提出心理学家对消极特质和经验的过分关注可以追溯到古老的西方文化观念,这种观念认为人是“堕落的”(原罪)而幸福和美好是虚幻的。著名的美国心理学家 Martin Seligman 曾经指出,我们已经把究竟什么样的生活才值得我们去追求的研究束之高阁了。

最近一些年来,这方面已经开始有所改变。Martin Seligman 创立了众所周知的积极心理学。积极心理学关注对幸福、安宁、乐观、享受活动(好生活)、力量 and 美德以及“有意义的生活”的理解和发展。这种观念的变化将对应用心理学的研究内容和他们采用的干预措施产生影响。这也是很可能的事。积极的状态和特质可能不单纯是消极状态和特质的对立面。例如,产生幸福感的心理经验并不单单是产生不幸福和抑郁的心理经验的镜像。要想有效地处理人类问题,这就需要我们集中精力创建一个美好的生活。

推荐的读物

- Bennett, P. (2003). *Abnormal and Clinical Psychology: An introductory textbook*. Milton Keynes: Open University Press.
- Cheshire, K. and Pilgrim, D. (2004). *A Short Introduction to Clinical Psychology*. London: Sage.

第十一章



你的世界观：知觉和思维

- 知觉大于感觉
- 注意影响知觉
- 记忆机制
- 思考与思维的性质
- 思维和创造力的差异

一个恢复了视力的盲人理解他或她所看到的東西是什么吗? 一个完全失聰的人在植入人工耳蜗后知道他或她所听到的声音是什么吗? 每一种光或声音模式的意义都必须经过学习和记忆吗? 必须了解了感觉的重要意义才能注意到重要的视觉和听觉信息吗? 思维和记忆是怎样进行的? 我们是用词汇进行思考的吗? 如果是这样, 嬰兒如何思考, 而失聰的人又是如何思考的呢? 他们使用手势语言, 因此他们有词汇的视觉表征而没有词汇的听觉表征。他们是凭借手势还是借助书面语言进行思考的?

在这一章, 我们来探讨涉及对事物的感知、注意、思维和记忆的过程。人类这些功能都是互相关联的, 如果没有记忆, 我们如何思维? 我们如何认识我们周围的事物? 我们又如何知道应该注意什么和忽略什么? 我们将依次探讨每一种行为, 尽管我们可能会对这些过程的解释有一些重叠。

知觉大于感觉

对世界的理解

你是如何知道你正在看的東西是一本书? 这个认识需要的不仅仅是你眼睛所接收的视觉图像和你的手触摸书的感觉, 它也依赖于你现存的关于书是什么的知识。

在你的眼睛、耳朵、鼻子、舌头、皮肤以及关节上的感受器接收来自你周围环境的信息, 并把这种信息转化为电冲动, 电冲动将它们传递到你的大脑。这是感觉生理学研究的主题。作为心理学家, 我们需要对这些过程有所了解。知觉所涉及的东西并不仅仅接收来自你感觉的信息。知觉关系到对你接收的感觉信息的解释。只有当你意识到某种事物, 你才能知觉它, 这个过程发生在大脑的“高级中枢”, 那里不仅接受感觉信息, 还要加工这些信息。

涉及视感觉的知觉是我们研究最多的一个领域。尽管其他物种更多的是依赖气味、听觉、触摸, 甚至是对电冲动的知觉而不是视觉, 但是, 对我们大多数人来说, 视觉是我们最为依赖的感觉通道(一种感觉信息)。我们将以视觉为例来阐释知觉过程。

眼睛和视觉

眼睛的后方是视网膜。视网膜有两种对光能敏感的细胞, 它们是视杆细胞和视锥细胞(它们是因其形态而得名的)。视网膜由 5 层细胞构成, 视杆细胞和视锥细胞是其中的一层, 人们认为它们很像我们照相机的胶片。每只眼睛的视网膜大约有 100,000,000 个视杆细胞, 它们对光非常敏感, 但是不能给我们提供任何色彩信息。这就是为什么你在夜晚昏暗的光线下能够看到东西, 但是你所看到的東西似乎都是灰色的。当光线比较强的时候, 我们使用视锥细胞(每只眼睛大约 3,000,000 个), 这样我们就能看到物体的颜色。在视网膜, 光能被转化为沿着神经传导的电冲动, 通过视网膜后, 电信号沿着视神经传递到视交叉。在这里, 来自右眼的一些信号经过视交叉传导到大脑的左半球, 反之亦然, 如图 11.1 所示。

当信号到达大脑后部的初级视觉皮层区的时候, 对单个神经细胞的记录显示, 只有对物体的具体形状, 物体运动的方向, 物体的大小等等敏感的细胞接受了这些信号。这个重大发现是 1959 年 David Hubel 和 Toesten Weisel 发现的。但是, 尽管发现了这些特征检

测细胞,我们依然还不知道该如何解释落入我们眼睛里的与环境里的特定物体相对应的光模式。

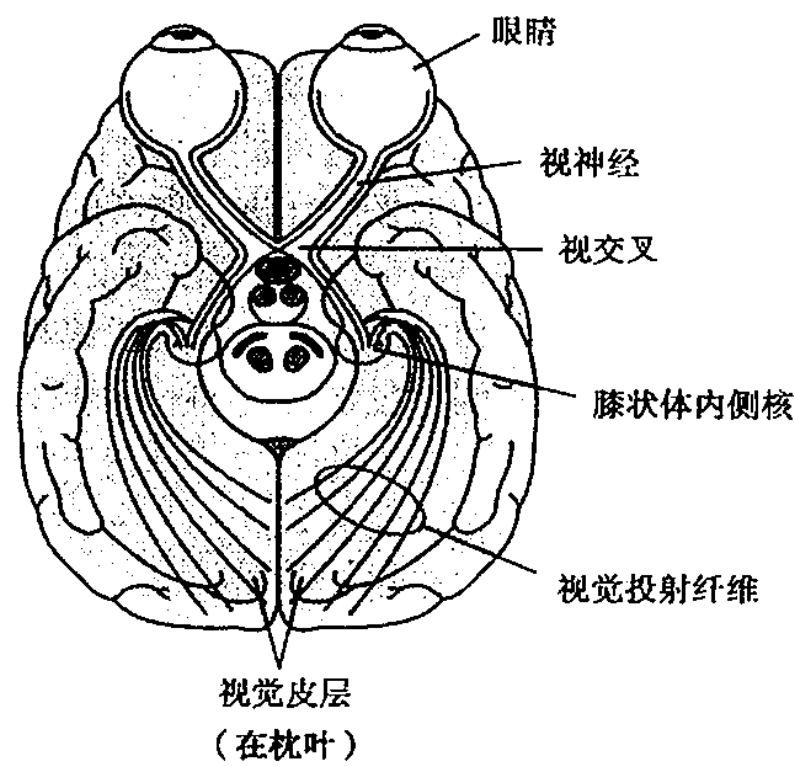


图 11.1 光进入眼睛,视网膜将其转换成电信号传递到大脑。这些信号通过视交叉,在继续传递到膝状体内侧核然后再到达视皮层进行进一步加工之前,其中一部分投入到对面
(摘自 Martini, Frederick H. , Timmons, Michael J. 和 McKinley, Michael P. (2000)
人类解剖学第 3 版)

亲眼所见未必是真

当我们看一个物体的时候,物体是位于背景中的。我们为了能够看清楚这个物体(听清楚声音,触摸到物体,闻出气味,尝出滋味也是一样),就需要它与背景有明显的区别。此外,一群德国心理学家指出,物体的轮廓与背景之间的区别不能简单地依据物理上的边界来定。这些格式塔心理学家对他们所谓的“知觉组织定律”进行了验证。他们的验证显示,对知觉而言,总体大于它的部分之和。例如,大多数人把图 11.2a 中呈现的 3 个孤立的点看作是一个三角形的三个角,但是把这三个点向侧面倾斜一下,就如图 11.2b,它们就变成了一个箭头。不论是图 a 还是图 b,它们都只是三个点。它是对格式塔“完形”原理的阐释。



图 11.2 点状图,说明了格式塔心理学家描述的完形或格式塔原理。许多人把图 a 的三个点看作是一个三角形而把图 b 看作是一个箭头

要想看到更多的关于格式塔原理的例子可以在网页 http://www.sapdesignguild.org/resources/optical_illusions/gestalt_laws.html 上找到。

如果你看这本书的时候,你把书拿的靠你近一点,从书反射过来的光线刺激你视网膜的区域比较大。如果你把书放到房间远端的桌子上,反射光线刺激你视网膜的区域就小得多。因此,远一些的书看起来要比它实际的样子小很多吗? 这样问也许有点傻,但是这

是为什么呢?几乎可以肯定地说,这本书不论离你远还是近,它看起来都是大约 20 厘米长 15 厘米宽 2 厘米厚。这就是因为我们已知的大小恒常性这样一种现象所致。我们能够解释大小恒常性现象的一个说法是,假设大脑所接受的信息不仅仅是视网膜成像的大小,而且还有物体和观察者之间的距离。

视错觉可能通过给大脑提供互相冲突的线索而蒙骗大脑。关于物体的距离有多远的一个线索就是透视法。像铁轨这样的两条平行线,或笔直公路的两条边在远处看起来汇聚在一起。图 11.3 显示的是著名的潘佐错觉的变体,潘佐错觉利用了这种透视现象证实大小恒常性。

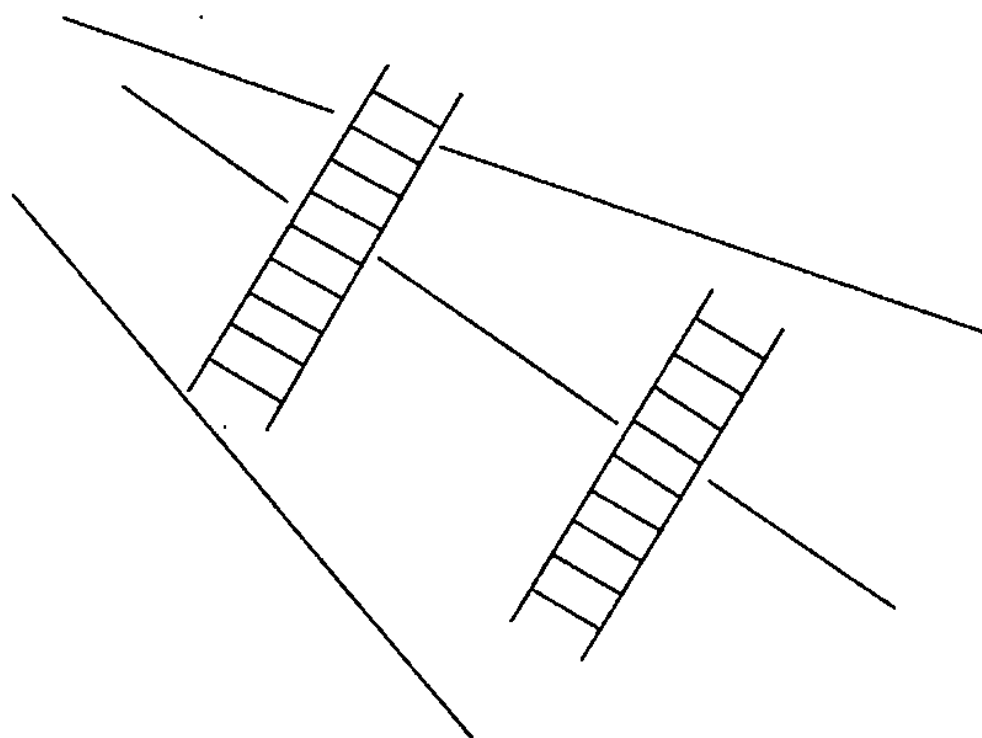


图 11.3 著名的潘佐错觉的另一版本。这两个梯子的长度一样吗?

我们大多数人都会认为这两个梯子的长度是不一样的,而实际上它们的长度相同(如果不相信,你可以测量一下)。对此解释是当两条平行线向后延伸的时候,这两条线看起来似乎相交在一起。你的观点在某种程度上是建立在你的经验和期望的基础上。想要看到更多的视错觉,请看 <http://www.michaelbach.de/ot/>。最近在英国,恳请道路使用者“想想骑车的人”的道路指示牌激增。你将会看到这些指示牌的设计能提高骑车者的期望值。心理学研究显示,这种做法实际上可能增加了你看到骑车人的机会。有一类事故是人们所知的“看了,但是没有看见(LBFS)”的事故。1975 年,Barbara Sabey 和一个同事最先命名了这种现象,这种现象是指当我们遇到某种我们不希望看见的东西的时候,我们就会真的看不见。

知觉理论

我们似乎总是要对我们周围环境的事物做出假定,这种迹象促使 Richard Gregory 在 1996 年提出知觉假定理论。这种观点认为,我们为了尽可能准确地猜测出我们感觉器官呈现给我们的事物,有时候是粗略和模糊的事物,我们会运用我们已经掌握的知识。这种理论的一个困境是它不能解释我们如何知道我们第一次接触的东西是什么。Gregory 的理论可以被归属为自上而下的理论,这种理论基于的观点是贮存在我们大脑中的信息被用来解释来自感觉输入的信息。

在前面我们提及特征检测细胞时,就意味着需要对知觉采用一种完全不同的研究方法。这种研究方法的理念是信息加工是自下而上的,所谓“下”是指信息进入感受器的地方,而“上”是指信息加工通过中枢神经系统不同层次的分析进行的。这里的一个问题是,为了不仅能够分辨出物体所有的形状变化、运动方向、颜色等等,而且还能够分辨出不同背景下的相同信息,这就需要大量特征检测器。英语流利的读者会把图 11.4 中第一个单词的模棱两可的图形解释成 H,而把第二个单词中的这个图形解释为 A,尽管它们是完全一样的。

这很难纯粹用自下而上的加工或数据驱动的知觉理论来解释。也许将自上而下和自下而上的研究结合起来的理论才更有可能解释知觉是如何操作的。不论知觉以哪种方式工作,对于本章导言中提及的那些恢复了视力和听力的人来说都会产生问题。



图 11.4 它是“H”或者它是“A”,其形状完全一样,但是“看”上去却是不同的字母,用特征检测细胞来解释知觉似乎并不适当

注意影响知觉

你的看法取决于你所注意的东西

例如,在聚会或者俱乐部一个拥挤嘈杂的房间里,你可能正在同一个朋友聚精会神地谈话,而根本没有注意到你周围其他人在说什么。然而,即使在这种情况下,如果有人提到你的名字或者喊“救命”或说“着火了”,你的注意力马上就会被吸引过去。这表明没有注意的谈话并没有完全被阻隔在你的意识之外。如果谈话的内容可能与你有关,它们就可以引起你的注意。Anne Treisman 指出我们没有注意的信息是被削弱了而不是丧失了。我们的注意根据我们对信息的兴趣程度有不同的阈值。一些早期的实验提到单通道理论,该理论认为一次只有一个通道能够把信息传递到大脑。

当你阅读这本书的时候,你不能同时阅读报纸或者同时看电视。当你听音乐的时候,你可能关注着管弦乐队的铜管演奏而没有注意到小提琴演奏。这些例子说明你可以掌控让什么进入你的意识。但这仅仅是部分事实:在本节开始部分我们提到的在热闹的房子听到其他人提到你名字的例子,就不是一种可选择的事。

双重任务

对于任何一个既要帮助大孩子做家庭作业又要听小孩子说话,还要计划着晚餐吃什么,检出要洗的衣服,而且还想知道小狗在隔壁房间里在干什么的人来说,他会非常清楚人加工信息的能力是有限的。也许,你能一边打毛衣一边看电视或者看书。一边唱着一支优美的曲子一边弹着吉他伴奏。或许你能一边驾车一边聊天。如果你是个熟练的键盘操作者,也许你就能一边打一段文字,同时又能通过带在头上的耳机向别人叙述另一段文

字的内容。

在某些情况下,我们可以同时注意或者做一件以上的事情。通常只有两个任务需要使用不同的输入或不同的输出通道(渠道)的时候,我们才能这样做。另外还有一点很重要,就是通过练习,我们能够做某些事而无须去注意我们正在做的事。也就是说,有些过程是自动完成的。如果我们对一种作业的操作达到自动化的程度,例如驾驶汽车,另一种动作譬如和人交谈就能顺利进行。然而,作为一个汽车司机,如果你突然发现你必须采取躲避行动,因为前面的卡车出了故障,这时候你的谈话就会戛然而止。你的驾驶技能再次成为你注意的焦点,而且你不可能再继续将注意集中在你的谈话上。

一般来说,如果两种作业使用不同的通道或它们其中一项作业通过练习已经达到自动化的程度,人们就可以同时做这两种作业。在这一节开始时我们提到的那个人所经历的事,是我们许多人都很熟悉的,这说明我们分配注意力的能力是有限的。自动化过程几乎不需要注意力的分配,这就是为什么人们通常在做这些事的同时还可以做其他的事。的确,当自动完成的作业与你正在努力注意的作业相冲突的时候,问题就发生了。总体上讲,我们的认知资源似乎是由中枢处理器进行分配的,它们可以被分配到需要心理能量很少的若干作业上,或者它们可能被集中在一个十分具有挑战性的作业上。

见专栏 11.1,采用双耳分听程序进行的实验。

专栏 11.1

采用重复测量的注意实验

1954年,Donald Broadbent 发表了他的系列实验中的最初成果。他的实验是采用分听程序探索一次只能够注意一个刺激的常见经验。他在1954年的论文中对实验中的被试或重复测量的实验进行了描述。在这个实验设计里,所研究的自变量是给被试呈现每种条件或“每个层次”。然后将被试在某个层次上所记录的反应与他或她在其他层次上的反应(这个反应是因变量)进行比较。换言之,每个被试的行为反应作为他或她自己的实验控制变量。

我们将详细描述最近采用分听程序(有时候被称之为“双耳分听”)的实验和涉及功能性磁共振成像的一个现代研究翻版(第七章)。

来自苏黎世的 Lutz Jancke 和他的同事让被试通过双耳式耳机收听到他们演奏的纯音,然后让被试将注意力指向两耳中的一个,或者只注意左耳听到的声音或者只注意右耳听到的声音。他们的假设是与追随耳对侧(因为大脑的左半球加工来自右耳的信息,反之亦然)的听觉皮层(大脑中与加工声音有关的特定区域)可能显示的活动迹象比追随耳同侧的听觉皮层显示的活动更活跃。因为所有条件中的被试都是相同的被试,所以 Jancke 能够将每个被试在不同的条件下的核磁共振成像进行比较。有一个称为重复测量 ANOVA 的统计程序(重复测量是因为每一个被试都要进行所有的测量,而 ANOVA 代表变量分析)用来分析结果,以显示不同条件下所得的测量数据间的差异是否具有统计学意义,而这些差异不可能是偶然发生的。Jancke 发现不同的注意条件所涉及的大脑区域之间的差异具有统计学的显著意义。

对认知心理学的实验研究的评论

对诸如注意这样的课题进行实验的一个问题是,他们不可避免地涉及到要创建一个人为的简单情境,因为实际问题通常是太复杂不能进行实验。据说它们缺乏生态学效度。我们真正想知道的是这些过程在真实的生活情境中是如何进行的。要做到这一点,最好的办法就是使用综合的研究方法。这就是苏塞克斯的 Martin Langham 和他的同事在分析看了但没有看见(LBFS)的交通事故中采用的方法。他们首先翻阅了警察的交通事故出警记录,在那里司机把停在那里的一辆警车给撞了,而司机们都说他们没有看到这辆车。结果证实这些事故绝大多数是一些经验丰富的司机在快到家的熟悉的路段上发生的,警察的车停在那里是符合交通规则的。收集这些调查资料后,Langham 使用驾驶模拟装置进行了实验,旨在找出这种事故可能涉及到哪些因素。

记忆机制

这一章我们谈到的内容大多要依赖于记忆的存在。确实,如果没有记住怎样使用书面语言,我们也不可能写出任何东西,你们也不可能读到这本书。那么,记忆是如何工作的呢?

记忆的阶段和编码

考察记忆的一个方法是把记忆分成三个阶段。第一个阶段编码,是把我们的感觉器官输入的信息转化为适合记忆储存的密码;第二个阶段是保持,也就是把信息储存起来;第三个阶段是提取,这个过程是把储存的信息提取出来。这三个记忆阶段中的任何一个阶段如果出了问题,我们就可能忘记我们希望记住的信息。我们经常犯的各种错误,让我们对我们的记忆中是如何使用编码和组织信息的情况有了一定的了解。我们能够使用这些知识帮助我们改善记忆。

在短期记忆中,材料通常是以听觉编码的形式贮存的,也就是说,资料是以其声音的方式贮存的。我们之所以知道这一点,是因为我们经常错误地“回忆”起那些与我们实际想要记住的词有相似声音的词。这种情况甚至发生在以视觉方式呈现的材料上。如果给我们呈现一系列字母,然后让我们回忆这些字母。我们大多数人可能会用 F 代替 M(这两个字母开头的发音相同)而不太可能用 F 代替 E(这两个字母在形状上相似)。但是短期记忆有时候也使用视觉密码,因为像网格中图形的位置这样的东西,可能很难用听觉的方式读出。然而一般的研究结果可能并不适用那些具有特定阅读困难的人。

我们要想长期记住某些东西,把所有的信息链接起来并进行分类似乎是关键的一环。长期记忆被分为情境记忆和语义记忆。所谓情境记忆是指对个人的经验和我们生活中特殊的事件的记忆,而语义记忆是对一般知识和事物意义的记忆。脑疾病或脑损伤以后,有时候就会让人们想到一个问题,即是否有专门负责记忆某种信息的脑区。因此一些神经科学家使用脑扫描技术(正电子发射 X 射线层析照相术,简称 PET,和功能性磁共振成

像,简称 fMRI)去寻找可能与专门负责记忆某类信息有关的特定脑区。这是一个颇具诱惑力的想法,这方面的探索仍在进行中。

就资料在长期贮存的组织问题有一个被称之为扩散激活模式的理论。该理论假设词与词之间存在着或多或少的长期且密切的连接。例如小汽车、卡车和公共汽车与“交通工具”是通过密切而简短的连线联系起来的。这意味着思考一个概念,例如“交通工具”就很容易使人想到小汽车、公共汽车或卡车。如果你想到车辆,也许“车轮”、“汽化器”和“排气管”就很容易进入你的大脑,而如果你想其他方面的事情,比如想房子的事,车轮这样的东西就不那么容易被联想起来。微软计算机操作系统的窗口跳出的菜单就是运用这种阶梯式结构组织信息,使数据的存储更为直观。试着回忆你上小学时候的教师的名字。也许在你能够想起这些名字之前,你可能想起其他你熟悉的教师的名字(分类:教师)或者想起在小学时候你认识的其他人的名字(分类:我在 4-11 岁认识的人)。

改善记忆

改善记忆的方法是使用联想。一种方法是把“需要记住”列表中的项目在心理上分配到不同的地方。然后依次在心理上把这些地方过一遍,这样会让你想起一连串项目。这就是我们已知的轨迹记忆方法。例如,要记住一个购买面包、柠檬、奶酪、坚果和鸡蛋的购物单,你可能会在头脑中勾画出你自己的操场,面包在滑道上跑,柠檬在平坦的场地上滚动,奶酪在秋千上荡,坚果和鸡蛋各坐在跷跷板的一端一起一伏。这听起来好像有些傻,但是它却产生了令人惊讶的效果。试着做一次,看看结果如何。另一种方法是故事联接,也就是围绕着需要记住的项目编一个故事。这种方法的一个变体是用需要记住的词汇的第一个字母编一个故事。例如,为了记住最近几届的美国总统,使用他们选举的日期,像这样编故事:“我同布赖恩(Brian)出去过 4 次,他是我第 1 个男朋友(boyfriend),他是一个放荡不羁的人。他吹嘘曾经同 93 个时髦(classy)的姑娘外出,曾经在一个周末喝掉 89 瓶巴卡第(bacardi),并且用 81 朵玫瑰(roses)向我求婚。它们比我新的男朋友送给我的 77 朵康乃馨好,但是我的新男友对我很忠实(faithful),到今天已经 74 天了。”(布什 2004 年连任;布什 2001 年就职;克林顿 1993 年就职;布什 1989 年就职;里根 1981 年就职;卡特 1977 年就职;福特 1974 年就职)。我们大多数人永远不可能像有非凡的研究记忆术的人那样记住超过 50 个条目的表,但是这样的记忆策略如果我们使用其中一种,就可以提高我们的记忆力。

短时记忆和长时记忆

人们通常认为记忆的存储系统可以被分为短时和长时记忆的存储。依据这种考虑事物的方式,任何经过编码过程的信息都被传递到短时记忆中。这就像我们查阅一条电话号码一样,查到了号码,用完后,马上就忘记了,再用的时候还要再查阅电话号码簿。这种记忆的容量大约是 7 个条目(当电话号码多于 7 个数字的时候,为了记住号码我们不得不把数字组块),而且持续的时间最多几分钟。要把资料存储的时间长一点就必须将它们转到另一个存储系统。传统的观点认为资料是从短时记忆转移到长时记忆的储存。这种存储被认为其容量几乎是无限的,而且存储的时间也是无限的。

用编码、保持和提取的术语对记忆过程进行简单的解释,这种解释假定信息只向一个

方向传递。然而,电话号码以黑色潦草的字迹出现在背景暗淡的电话簿上。如果你说出这些数字(听觉编码),除非你已经知道如何口译这些潦草的数字,否则你就不能用这些数字的声音对电话号码进行编码。这就意味着肯定有信息从长时记忆进入短时记忆,而且还有其他传递通路。

还有一个改善记忆的方法:背景

成功的记忆可能取决于背景的线索。你曾有过这样的经历吗?你上楼去取东西,可是当你到了楼上时却忘记了要取的东西是什么,而当你返回楼下,又马上想起要取的东西。如果你坐在那里考试的周围环境与你学习的周围环境一样,你在考试时可能想起的东西更多。

还有一个改善记忆的方法:状态

一个人在信息编码时的内心状态可能对以后这些信息的提取非常重要。当在酒精或药物的影响作用下,别人可能告诉了你一些事情,但是清醒后你可能想不起来,可是当再次发生同样的醉酒和用药的时候,你就能够想起那些事。由此产生的这种现象就是已知的状态依赖学习。情绪状态和态度也影响记忆。我们许多人都看电视上的肥皂剧。在你喜爱的肥皂剧中,想象出一段故事情节类似于发生在你生活中令人苦恼的故事情节。当第二天上班讨论昨晚的故事情节时,你和你的同事“记住”的剧情细节是一样的吗?或许不一样。我们对看到的、阅读到的和通过其他途径获得的东西的态度会影响我们对这些东西的解释和记忆。这一点对犯罪现场的目击证人有重要含义,因为他们的记忆肯定会受到他们目睹犯罪发生时的心理状态的影响,这种心理状态多半是恐惧吧。

练习 11.1

思维和语言

你需要做的是:

下面这些单词是英语的常用词。把它们浏览一遍,然后根据你认为它们是否属于全世界通用的分类,或者根据它们的含义是否只属于某个讲英语国家的文化,把它们标记出来。

两星期(fortnight)

短裤(pants)

打击(blow)

女性的(feminine)

成人(adult)

青少年(teenager)

学生(student)

周末(weekend)

早晨(morning)

下午(afternoon)

喝茶时间(teatime)

母亲(mother)

主妇(housewife)

椅子(chair)

杂志(magazine)

书(book)

招待(treat)

奖赏(reward)

这个练习让我们考虑语言与思维之间的关系。让我们来看一个例子,喝茶时间(teatime)对大多数英国家庭来说意思很明确,然而对于许多北美人来说,他们没有喝

下午茶这样的事。美洲人很难理解喝下午茶时间这个概念,是因为他们没有表示这个概念的词吗?或者说他们之所以没有表示这个概念的词是因为他们没有这个概念吗?所列出的字词中还有一些字词对于不同的人群有不同的含义,或者根据上下文不同,其含义也有所不同。

为何不找其他人也尝试做这个作业?尽可能找一些与你自己文化不同的人。你也能够改变这些字词,添一些你自己选择的词。

思考与思维的性质

如果记忆是根据它们的听觉特征或它们的意义编码的,这就意味着我们主要是用字词来记忆和思考的吗?我们所说的“思维”是什么意思呢?我们在许多地方都会使用这个词。例如,我们可能说“好好想想,你把它放哪了”,这里“想想”这个词是“回忆”的同义词。或者你说“你认为现任政府怎么样”,意思是问你对现任政府的看法。还有,“对上帝你是怎么看的”,意思是问你“相信”上帝吗?“考虑你在做的事吧!”意思是你要“集中精力”做你的事。这里的每句话都使用了思考这个词,可是它要求人们做的事却完全不同,不是吗?什么是思考?思维涉及哪些过程?

持有不同理论观点的心理家对思考有着不同的解释,下面我们就来看看这些观点。

思考是什么?来自何处?

西格蒙德·弗洛伊德的心理动力学理论特别看重意识层次。弗洛伊德把我们所意识到的理性的、有意识的思考,与贮存在无意识层次上的缺乏逻辑的、以情感为基础的、被压抑的思维以及幻想区分开来。他认为后者只有在特殊的心理分析状况下才能提取出来。其他人也许更关注的是思维采用的形式,而不是思维来自何处。思维与语言之间的关系大概最重要,因为它一直是几个重要理论研究的主题。我们之所以需要语言就是因为要思考吗?或者说,也许我们之所以需要思考是为了能够使用语言吗?也许语言与思考毫无相干,思考也能凭借视觉方式或其他感觉意象进行。

20世纪20和30年代,有两个男人从各自的研究中不约而同地提出一种观点,即我们每个人的思维方式取决于我们如何使用我们独特的语言表达概念。这个理论是以Edward Sapir和Benjamin Lee Whorf(Whorf是一个业余语言学家)两个语言学家的名字命名的,这就是著名的沙皮尔-沃夫假说,也叫语言相对性假说。其主要观点是语言影响我们思考事物的方式。这个观点可能会得到来自世界不同文化事例的支持。例如,欧洲的语言,我们用不同的时态来表示时间的进程(过去时,现在时和将来时),并且我们往往把时间看作像磁带这样的东西,我们能够在磁带上划分出许多片段或者进行剪辑。另一方面,北美的霍皮印第安人在他们的语言中没有任何时间参照物,显然(也许由此?)他们也就没有时间进程的观念。

另一个经常被引用的例子是因纽特人,在他们的语言中有许多描述雪的词汇(尽管研究结果并不总是一致)。根据沙皮尔-沃夫假说的提示,语言真的能够使因纽特人比住在世界其他地方的人知觉到更多不同种类的雪吗?

一些实验证据似乎也对语言和思维之间的关系给予了间接的支持。如果你让人们看一些线条画,以后要求他们复制出这些画,其结果取决于对原始线条画附带的文字说明(见图 11.5)。这个实验首次发表在遥远的 1932 年。将两组附带不同文字说明的线条画的其中一组或没有附带任何文字说明的线条画提供给被试。当要求被试根据记忆复制这些线条画时,人们实际画出的东西显然受到他们所读到的文字说明的影响:原始模糊的线条画还被修改成与文字说明相类似的东西。换句话说,语言(文字说明)已经影响了被试认为他或她所看到的東西。

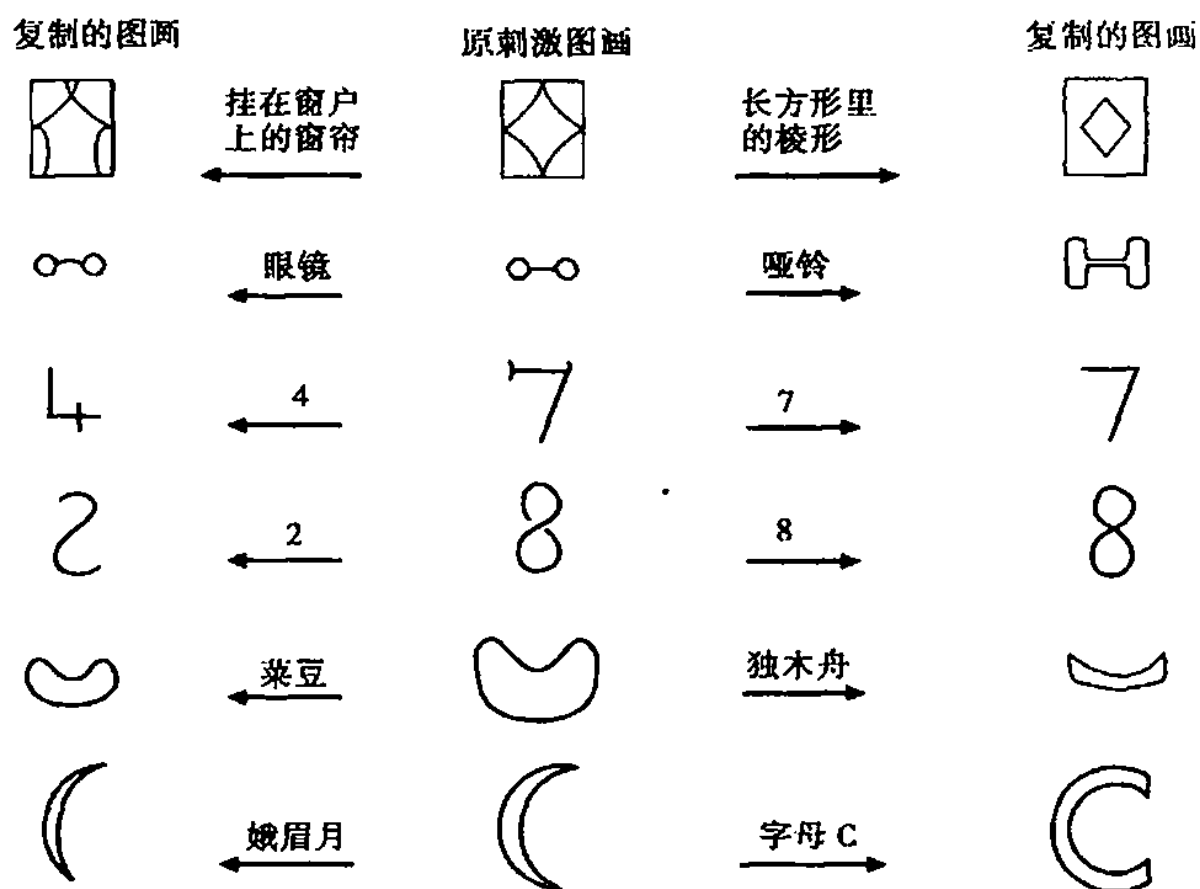


图 11.5 图画附带的文字说明影响了你对所看到的图形的记忆。这个实验最初是由 Carmichael, Hogan 和 Walter 在 1932 年做的

但是,从这些例子中,我们能得出思维的实质完全以语言为基础的结论吗?会有与此相反的结论吗?

伟大的发展心理学家让·皮亚杰(见第九章的讨论)创建的理论,建立在所有的儿童在成熟前其思维发展过程都要经过的普遍阶段,不管儿童学习说什么语言,也不管他们生活在怎样的文化背景中。对于皮亚杰来说,语言仅次于思维,语言取决于思维过程的发展,并且反映了个体具有的与其发展阶段相应的思维的复杂性。这个观点或多或少与语言相对性假说相对立,语言相对性假说认为思维取决于思考者掌握的语言。非人类的动物(据我们所知,它们没有语言,见第三章的讨论)也许能够通过它们自己的和其他动物的行动结果来思维。这种观点得到越来越多的证据支持。

“谁是第一位的,是语言还是思维?”对于这个问题的真实答案也许是两个都不是。俄国心理学家维果斯基(见第九章)最先提出(在 1930 年),至少从 2 岁起,语言、思维和社会发展都交织在一起。我们无法说哪个因素是第一位的,它能使其他因素激活。

孤独症就是在语言、思维和社会交往三个方面某处出现了问题引起的相应后果。患有孤独症的儿童往往有语言和其他交流方面的问题,与他人的人际关系和相互作用方面,思维

的灵活性,特别是在理解其他人的观点上存在着障碍。最初的问题发生在哪里,现在还不清楚,但是问题所涉及的范围表明,语言、思维和社会交往三个区域是紧密联系在一起。

思维和创造力的差异

我们思考的方式都一样吗?你用色彩思考?还是用图象思考?用激动的感情思考?还是用字词思考?又或者用音乐思考?如果字词对思考很重要,那么婴儿是如何思考的?他们思考的是什么呢?假设一个生来完全失聪的人也许是借助某种语言形式思考,那么他或她的记忆内容应该没有字词的声音。生来失明的人不会用可视的词汇思考。那些患有常见的诵读困难的人,有轻微的语言障碍,阅读和书写有困难。

专栏 11.2

语篇分析:认知心理学的定性研究对传统方法的挑战

认知心理学在传统上一直被实验的传统主宰着。语言仅仅被当作是交流关于认知信息的工具,而认知则被看作是我们所知觉的物体的清晰表象,我们付诸于记忆的信息,等等。

然而,另一种观点是,我们以不同的方式解释我们周围世界,实际上我们是通过语言的使用来构建我们知觉和记忆的东西。因此我们可以使用一种称为“语篇分析”的定性方法来研究认知。这是一个释义的方法,也就是说,这种方法是解释意义,它完全不同于那种测量或统计(在本文中)回忆条目的科研方法。

语篇分析家认为把思维转为文字实际上改变了思维,赋予思维以意义,而不是对思维的简单反映。那么用这种方法研究记忆,强调的重点不是回忆的准确性,而是在回忆一个事件中使用的语言是否适合个体叙述这个事件的要求。他或她使用的词汇构建了他或她在这个事件中的位置,以及在倾听这个事件的听者的心目中的地位。心理过程(这里指记忆)可以通过分析社会背景和使用的语言揭示出来,语言并不仅仅是一种提取储存在我们头脑中的记忆的工具。由于我们的听众不同,或者事件发生的时间长短不同,以及其他诸如此类的因素,我们的记忆也会有所不同。可以说,其含意是说话者和听众共同构建的。语篇分析家将使用的语言分解成或者说“拆析”成说者,听者和分析者共同构建的含义。

据报道,这些患者的思维中使用的视觉意象(有些人具有较高的空间技能)比我们大多数人更多。Peter Hobson 在他关于儿童的思维发展一书中总结说,自我意识是思维能力的关键。这种说法顾及到人们在思维形式方面的差异。的确,Hobson 的描述让我们看到经验不仅在决定我们思考什么,而且在决定我们如何思考方面都具有重要的影响。

创造力

正因为我们能以独特而新颖的方法将思维组合在一起,所以我们都具有创造思维的能力。有些人似乎比其他人更具有创造性,他们产生的想法明显不同于任何已知的东西。

1926 年 Graham Wallas 提出,创造性思维发生有四个阶段:准备阶段、酝酿阶段、明朗阶段和验证阶段。在这种情景下,酝酿阶段的想法让我们对思维过程的行踪进行了回溯,因为这种想法记述了我们发生在意识之外的创造过程的经验。有证据显示,当我们正在从事一件毫无相干的事情时(处在酝酿阶段),有时候一些新颖的想法会突然出现在我们头脑中(明朗阶段)。众所周知,创造力很难评估,因为很多撰写的有关创造力的东西与商业运作有关(例如,见 Jaafar EI-Murad 和 Douglas West 的综述)。

推荐的读物

http://www.sapdesignguild.org/resources/optical_illusions/gestalt_laws.html [Designers make use of gestalt laws.]

<http://www.michaelbach.de/ot/> [Excellent and amusing site of visual illusions with explanations.]

<http://www.opprints.co.uk/gallery.php> [Another site with good illustrations of optical illusions.]

Posner, M.I. (2004). Neural systems and individual differences. *Teachers College Record*, 106, 24-30.

第十二章



了解你的世界

- 联想学习
- 后果学习
- 学习期待什么
- 向他人学习
- 意识、智力和学习

学习可以使个体发生变化,至少学习可以暂时使个体获得某些信息。然而你是如何学习的呢?几乎每天你都会遇到素未谋面的人,你知道了他们的名字,认识了他们的面孔,熟悉了他们的声音。你从媒体或者其他那里了解了很多新鲜事。你也许还像小孩那样死记硬背地记住了你的时间表。在每天的日常生活中你通过各种活动了解了各种各样的事情。然而你是怎样做到的呢?你是通过把成对的事物联系起来,在此基础上将有关联的信息条目聚集起来形成一个巨大的信息储藏库这样的途径来学习的吗?如果是这样,怎么你不能让一个守旧的人接受新事物呢?或许你能,不是吗?一个有影响的心理学学派——行为主义就是建立在这样一个前提上,即所有的学习都可以用联结的形成来解释。

联想学习

经典条件反射

俄国生理学家伊万·巴甫洛夫(Ivan Pavlov, 1849—1936)研究了狗的消化系统。他因对一种联想学习的描述而蜚声于心理学界,这种联想学习就是众所周知的经典条件反射。巴甫洛夫一直在研究狗对于食物的唾液反射,他惊讶地发现在某些情况下,即使没有食物呈现,狗也能分泌唾液。他继续对这种他称之为“心理分泌”的现象进行研究,并且发现心理分泌是狗对那些与食物有关系的线索做出的反应。食物(它们总能引起唾液分泌)被称为“无条件刺激”(UCS),而唾液分泌的反应则被称为“无条件反射”(UCR)。在巴甫洛夫的实验中,他每次在给狗喂食时都会摇响铃声,铃声就出现在食物提供给狗之前。当铃声与食物匹配重复多次以后,他只是响起铃声而没有给狗食物,狗仍然出现了唾液分泌。铃声现在已经不再是一个“中性刺激”了,而变成了一个条件刺激(CS),对铃声的反应(唾液分泌,它原本不是听到铃声后的自然反应)现在已经成为条件反射(CR)(图 12.1)。

行为主义学派从狗把两个刺激——食物和铃声联系起来的現象来解释联想学习。狗对铃声做出反应就好像铃声是食物一样。进一步的实验研究显示,经典条件反射也许被泛化到那些与最初的条件刺激相似的刺激。如果动物不断被暴露于一个特定的条件刺激,它们对其他可能出现的条件刺激也许会表现出分化反应。在一个宠物猫身上我们看到了这种在经典条件反射中出现的分化反应。当猫的主人在喂食时间(CS)进入厨房为猫拿食物(UCS)时,猫的反应十分兴奋(CR),但是,其他人(中性刺激)在这个时间进入厨房,猫就不会有什么兴奋反应。经典条件反射形成以后,不管出现泛化还是分化,当条件刺激多次出现而没有无条件刺激相随,条件反射可能就会消退和不再出现。

从早期的研究看,人们认为在条件作用期间的条件刺激和无条件刺激之间的时间间隔非常关键。由此他们提出一个时间邻近原则,或者说要求两种刺激呈现的时间非常接近。然而我们将在后面看到这个原则并不适用于所有的情况。

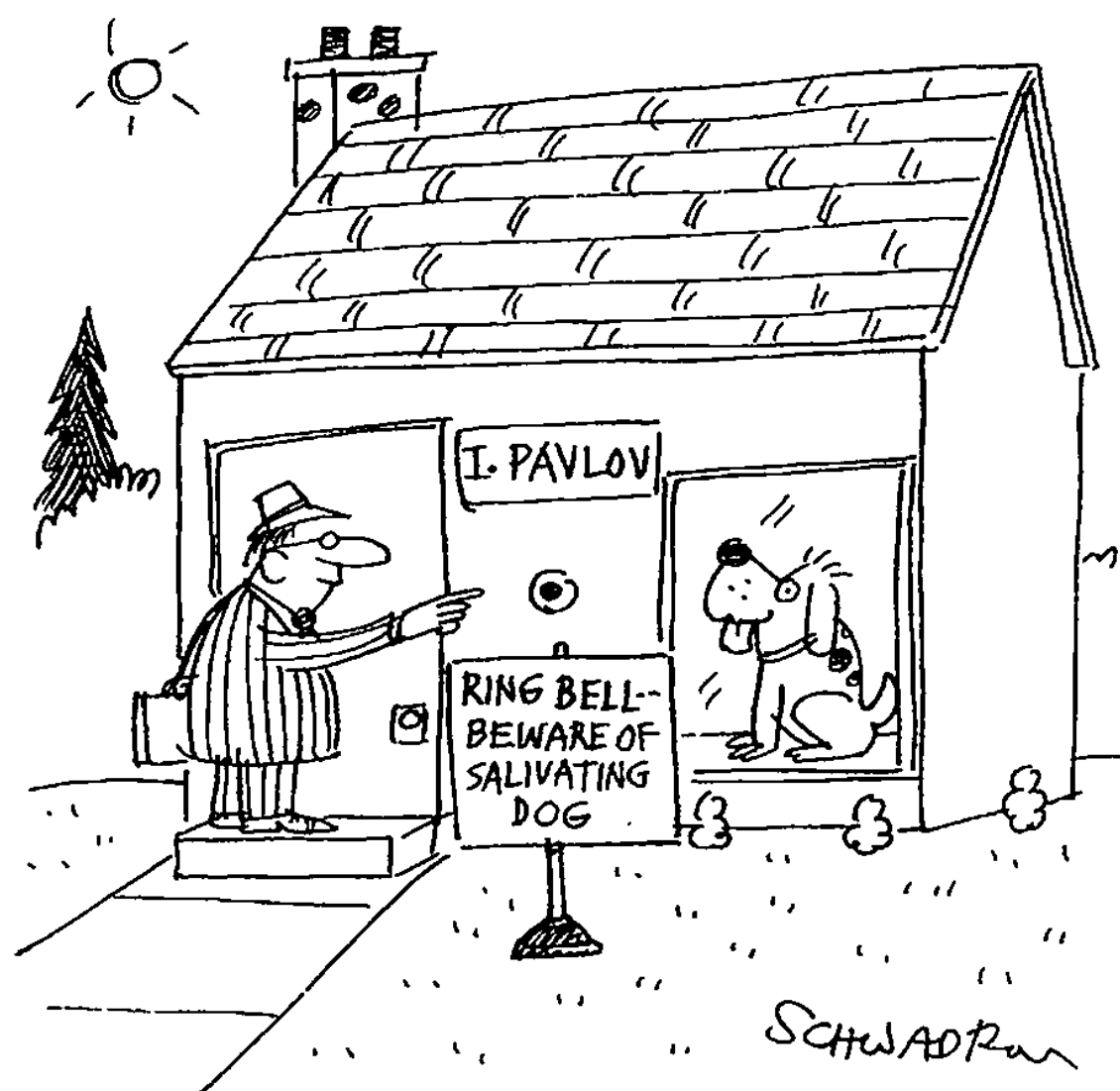


图 12.1 巴甫洛夫解释他的狗听到铃声分泌唾液是他们将铃声和食物两种刺激联结的结果
(源自 www.CartoonStock.com)

华生的行为主义

在 19 世纪末 20 世纪初,心理学依靠人们对他们的情感和感觉的内省来获得对意识的理解。新行为主义可以说是对这种研究的一种反应,他们认为只有能够被客观观察和记录的行为才是心理学研究可取的资料。这种新型心理学是由一个叫约翰·华生(John B. Watson 1876—1958)的美国人创立的。华生扩展了巴甫洛夫的研究,让我们看到了经典条件反射在人类身上发挥的作用。他运用条件反射让一个叫艾伯特的孩子对毛茸茸的白色动物产生了恐惧条件反射。

可怜的小艾伯特,最初对他所喜欢的小白鼠(一个中性刺激)一点也不害怕,然而每当小白鼠接近他的时候,他就听到一声巨响(华生击打孩子脑后的一块金属)。这声巨响(一种无条件刺激)让小艾伯特吓坏了。巨响让他吓了一跳,然后开始哭起来(无条件反射)。经过小白鼠与巨响多次匹配以后,当小白鼠单独出现时,小艾伯特就出现惊跳反应(一种条件反射)。他对白鼠形成了条件反射。几个月以后,小艾伯特的条件恐惧反应出现了泛化,他对兔子、狗、毛绒大衣,甚至圣诞老人的面具都表现出恐惧反应。华生并没有机会来研究条件反射的消退过程,也许这样更好。因为华生考虑尝试的一件事是让艾伯特“重建条件反射”,帮助他消除恐惧。他打算在给艾伯特呈现诱发恐惧的东西的同时刺激他的性感带,首先是刺激他的嘴唇、乳头,然后是性器官。我们要强调的是这个实验并没有做,如果做了,这个实验今天也肯定会被认为有悖伦理学原则。

练习 12.1

经典条件反射

你需要什么

你需要准备一个柠檬,一个铃铛或者一个蜂鸣器(一个带有秒表的厨房定时器也许更好)和一个自愿参加试验的朋友。

你需要做的是

- 选好你的位置,以便你能把一滴柠檬汁滴在你朋友的舌头上。
- 让蜂鸣器发出响声并让你的朋友确定,蜂鸣没有导致他或她分泌唾液。然后努力将一滴柠檬汁滴在你朋友的舌头上——你朋友应该有唾液分泌。
- 现在试着让蜂鸣器发出响声,然后立即将一滴柠檬汁滴到你朋友的舌头上。
- 反复将蜂鸣器和柠檬汁匹配多次。
- 只让蜂鸣器发出响声。

在最后阶段,出现了唾液分泌了吗?

如果你的朋友在最后阶段出现了唾液分泌,你就已经把最初的中性刺激(蜂鸣器的响声)转化为一种出现唾液分泌反应的条件刺激。现在这种反应就是一种条件反射。这种反射最初是对无条件刺激(柠檬汁)做出的无条件反射。正如所期望的那样,你的朋友已经学会期待 E1(蜂鸣器的响声)出现,随后 E2(柠檬汁)就会出现。注意,这里由条件作用而形成的行为反应是一种反射行为——这是一种通常我们不能随意控制的行为。这些反应通常容易受经典条件反射的影响。

尽管我们现在知道,华生提出的这种机械论的学说太简单,我们不能用刺激-反应的联结来解释所有的学习,但是我们的确知道联结有助于我们在日常生活中的回忆和实验中的回忆。例如,如果你重访你的母校,到你已经很长时间没有去的故地重游,碰巧闻到一种你儿童时代最后一次闻到的味道,演奏你数年前最后听到的一曲音乐或者看一组老照片,此时对人、地名、谈话和事件的回忆及与之相联的情绪都会如潮水般涌上你的心头。条件刺激(照片、音乐等)与你过去经历过的真实的事件(无条件刺激)联系在一起,你表现出窘迫、愉快、焦虑等反应(条件反应),就像以前出现这种无条件刺激时你作出的反应一样。

后果学习

猫的迷箱

建立在学习理论基础上的新兴美国心理学的先驱人物还有爱德华·桑代克(Edward Thorndike, 1874—1949)和大名鼎鼎的 B. F 斯金纳(Burrhus F. Skinner, 1904—1990)。桑代克设计了一个迷箱,将猫放进去。猫要想得到食物,它不得不拉一根绳子或按压门闩才能从迷箱里逃出来吃到食物。猫在迷箱里经过一系列的尝试学习后,它从迷箱里逃出

所需要的时间就会越来越少。桑代克对此的解释是,迷箱中的刺激情境与能使猫得以逃出迷箱的操作反应之间逐渐形成了联结。这种学习就是著名的操作性条件反射,对它的解释同经典条件反射一样,也是刺激与反应的联结。然而,对操作条件反射而言,动物自己的行动是它们获得奖赏的工具,而在经典条件反射中,两个刺激之所以发生联结,是因为它们任何一个刺激都会引起相同的反射,不随意反应。由此可知,操作条件反射强调的是行动的结果。桑代克的主要贡献是他的效果律,即导致满意结果的行为将是那些被不断重复的行为,反之亦然。这是一个重大的进步,尽管我们现在可能对桑代克的实验结果的解释有所不同。

斯金纳箱

提及 B. F 斯金纳,就会让人想到以他的名字命名的、著名的箱子。他对工具性学习进行了详细的研究。(见 William O'Donohue 和 Kyle Ferguson 对 B. F 斯金纳生平和工作的回顾)。斯金纳箱是一个装置,内有可以按压的杠杆或一个可以用嘴去啄的按钮和一个用来盛自动发放的奖励物品(通常是食物)的盘子。该装置还可以随着时间的进程自动记录按压杠杆或者啄按钮的次数。当一只动物(例如,一只鸽子)第一次被放进箱内时,它可能会四处观看和探究,由此获得食物奖赏。从这以后,只要鸽子接近按钮,它就可以获得食物奖赏;后来,如果要获得食物奖赏它必须碰到按钮;最后,只有当鸽子用嘴啄按钮时才可以获得奖赏。在日常生活中,我们可以看到许多类似塑造这种所期望行为的过程,例如我们用金钱去提高工人的生产力,或用表扬或赠送贴画增加孩子良好的或所期待的行为。一旦鸽子学会通过啄按钮获得食物,或者孩子知道要得到贴画就必须安静的坐着,我们就能够对他们的分化能力进行研究了。例如,只有当红灯亮了或者只有三角形亮了,它们的反应才能得到奖励。对于孩子们而言,只有安静坐着听故事讲完了,他们才能得到奖赏。

斯金纳箱的方法通常被称之为操作性条件反射,因为放在箱子里的动物必须对环境实施某些操作才能引起变化。动物操作所引起的变化,就象我们从桑代克的研究中看到的一样,是人们期望动物发生的变化,这种变化被称之为强化。操作性条件反射特别有助于研究不同强化程式和不同强化方式的效果。

强化和惩罚

不论是正强化还是负强化,对传授所期望的行为都是有效的。我们前面所描述的食物奖赏和贴画都属于正强化物。如果小白鼠能够通过适当的反应躲避遭受电击,我们把这种电击叫负强化物。斯金纳箱也可以用来证实惩罚的效果。如果按压杠杆会让小白鼠遭受轻微的电击,小白鼠会马上停止按压杠杆。然而,如果以后按照这样的程式对小白鼠实施惩罚,它可能会表现出应激的迹象,并同时停止所有正在进行的行为,或者开始进行其他不可预测的行为。这种发现让斯金纳在塑造人的行为(和小白鼠的行为)上,推崇使用强化而不用惩罚(图 12.2)。



“那个大的向上卷起的报纸让人知道你把这个办公室搞的很乱,有你好看的”

图 12.2 斯金纳用他的实验箱探究强化。这个实验箱可以自动记录动物的动作并给予奖励。他的结论是惩罚无助于学习。卡通图片说明了负强化的效果更有助于学习。如果工作者没有把事情搞糟,他就可以避免不良的后果(源自 [www. CartoonStock. com](http://www.CartoonStock.com))

用斯金纳箱进行研究工作,难以使用刺激与反应之间的联结去解释正在发生的事。因为在箱子里实验动物可以在任何时间自由按压杠杆,是什么刺激动物作出这种反应呢?如果刺激不能被确定,那么就不得不对学习作出另外一种解释了。正是因为这个原因,斯金纳在他对条件反射的解释中放弃了刺激诱发反应的观点,相反,他将反应分为应答反应,就像巴甫洛夫的经典条件反射实验的唾液分泌和操作性反应,像斯金纳箱的按压杠杆行为。后者是一种自由操作的反应,动物可以在任何时间作出反应。正像我们现在看到的那样,这种与顽固的行为主义唱反调的现象也以其他伪装形式出现在其他地方。

学习期待什么

预测行为

到目前为止,我们还很少考虑刺激与反应之间或者反应与强化之间所涉及的过程。这里没有认知的位置,或者说在早期行为主义对学习的解释中没有考虑到这个事实,也就是当动物面对新情境时,它们也会学习和运用认知。在刺激反应心理学还处在全盛时期,爱德华·托尔曼(Edward Tolman, 1886—1959)一直在从事认知方面的研究。他得出的结论是白鼠跑迷宫的行为是有目的的,具有适应性,并不像主流研究人员所说的机械行为。促使托尔曼得出这个结论的是他的学生唐纳德·麦克法兰(Donald Macfarlane)在 1930 年做的实验。

麦克法兰的实验是训练白鼠(它们是游泳健将)穿过注满水的迷宫找到它们的出路。当白鼠完成这个任务以后,迷宫里的水被抽干并把白鼠再次放在起点。白鼠要做出一组完全不同的反应(跑而不是游泳),能够准确无误地完成跑迷宫的任务。在托尔曼看来,动物学会的不仅仅是一系列的操作反应,而且掌握了有关实验情境的信息,譬如“在 T 型交叉点向窗户方向转弯,向右走,过了窗口然后再向右拐,来到你取食物的那条路”。换言之,白鼠形成一张认知地图或者说对它的环境形成了内在的表象,把它们储存在它的大脑里。然后它能够运用这些信息,旨在达到它的目标(图 12.3)。

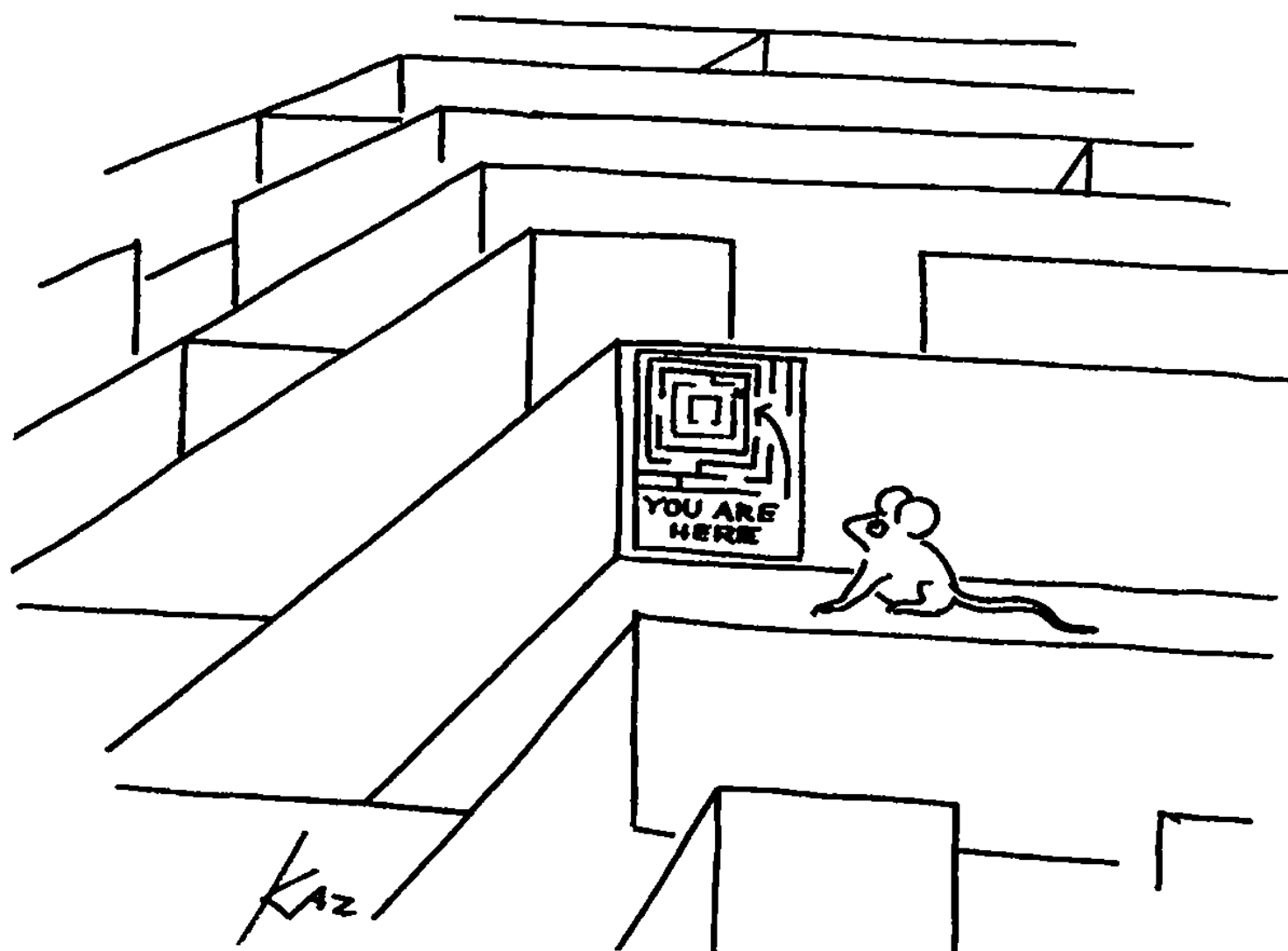


图 12.3 爱德华·托尔曼提出动物对他们环境形成了“认知地图”而不是学会了对特定的刺激情境作出固定的一组反应(源自 [www. CartoonStock. com](http://www.CartoonStock.com))

继托尔曼早期研究之后又产生了许多精巧的实验,并且它们对经典条件反射和操作性条件反射给予了新的解释。新的解释并没有过多地考虑细节,只是说事件 E1 的发生能够使动物期待事件 E2 的发生。就是动物这种形成 E1、E2 期待的能力使它具有一定的优势,能游刃有余地应付日常生活。就是因为这种能力,动物对可能要发生的事做出一种可能的预测,以维持自己的生存。如果没有这种预测事件的能力,动物可能无法以最适宜的行动最大限度地获得维持生存的机会。

任何事件都能成为其他事件的预报器吗?

例如,预测一种刺激可能是有害的,这种预测不一定建立在它产生了即时有害结果的经验基础上。而巴甫洛夫、华生和其他人认为对事件结果的预测是根据时间邻近原则做出的。

1966年,John Garcia和Robert Koelling做了一个著名的实验。该实验显示如果小鼠在饮用了带有甜味的水数小时后生病,后来它们会拒绝饮用有甜味的水,显然小鼠学会了把它们的疾病和甜味联系在一起,并预期再次饮用有这种味道的东西还会产生痛苦的结果[即E1(饮用有味道的水)→E2(生病)]。尽管第一次事件和第二次事件间隔了数小时,但是还是让动物产生了这样的预期。关于这个实验还有一个值得注意的事是只经历了一次这样的味道,学习就发生了。就是小鼠这种学习能力使它们成为如此顽强的幸存者,使我们很难毒死它们。

在我们身上发生与此相似的学习经验也是很常见的事。大概几年前你吃了某种食物或酒喝得太多以后生病了,到现在你不是还不能面对这种食物或再次饮酒吗?即使你知道这种食品不是你生病的原因或者适度饮酒根本不可能产生有害的后果,但是你仍然不能让自己去尝试一下。

这个研究还让我们有了一个非常有趣的发现,而且它也有悖于我们早期对经典条件反射的理解。这个发现是小鼠没有学会拒绝饮用纯净水。对此我们的理解是,说小鼠的能力已经进化到能将水与疾病联系起来并拒绝饮用这种水,从生物学上讲这是不可能的。因为它们来说那里没有其他适合的水源,不饮用无害的水是一定难逃死亡的厄运,然而就是饮用了可能有毒的水通常也不会有什么后果。对于一个杂食动物来说,能够拒绝曾经使其生病的食品,这种能力是得天独厚的。这表明并不是所有的东西都需要向动物(也包括我们)传授。

从一些人为了商业目的或广告效应,试图运用操作性条件反射教动物一些小把戏,我们可以看到这种强制学习的例子。Keller和Margaret Breland根本不能诱使猪带着一个硬币走到猪形的储蓄罐面前并把硬币投进去,尽管对于猪这种比较聪明的动物来说,这似乎是一个很简单的任务。猪总是不断地把硬币丢落到地上,并一路上用鼻子拱这些硬币。这说明动物为了得到食物强化而工作往往是受动物自然取食行为的驱使,它们不会为了获取食物而学习执行一种不同的行为。

向他人学习

到目前为止,我们所考虑的学习涉及的是动物或人从经验中学习,经验可能是一种行动或事件的结果。可是我们知道许多学习是在社会环境中发生的。许多西方社会学家特别关注的是电视和电脑游戏可能会对儿童和年轻人的反社会行为产生影响。美国心理学家阿尔伯特·班都拉指出,如果我们对其他人的行动加以注意,我们记住他们所做的事,我们就有可能在今后的某一天亲自复制他们的行为。这种学习的产生看起来与利益(强化)没有直接的关联。

班都拉的充气娃娃

1961年,阿尔伯特·班都拉(Albert Bandura 1925~)发表了一个对幼儿园儿童做的实验。那些关注媒体暴力镜头的影响的人现在仍然在引用这个实验。一组儿童观看一个成人玩一套小玩具,而对房间内的一个大的充气娃娃视而不见。另一组儿童观看一个成人向那个娃娃大声喊叫并击打它。随后当儿童被允许玩这个娃娃时,那些看见成人对娃

娃娃实施暴力行为的儿童就会做出同样的行为,而第一组儿童却和娃娃玩得很愉快。这个实验究竟在多大程度上证明了媒体暴力镜头的影响,仍然是个有争议的问题,不过这并不是我们这一章的主题(见第五章)。我们这里所关心的是儿童通过观察学习,并模仿他们看到的成人的示范行为。从拍摄影片中我们看到,幼年黑猩猩观察它们的母亲用树枝钓白蚁,后来它们自己也尝试这种行为,有些事情如果没有成人原型示范,它们不一定会去做。但是这种观察学习并不只局限于高智商的灵长类动物。我们看到母鸡(一般认为母鸡不是很聪明)从录像里看到红色的容器放着食物以后,它更多的是啄红色容器而不是蓝色容器(反之亦然)。

由此可知,学习会受到你的社会或文化经验的影响。学习与我们共同使用的文化工具有着紧密的联系,也许语言就是我们最重要的学习工具。有些事情你需要和别人谈谈,通过解释和讨论,你获得了对事情的理解,可以说实际上是你们共同赋予了事物的意义。阅读这本书,你不仅了解了有关心理学的一些有趣的事情,而且埋头钻研书中的语言,理解书中的内容,实际上你正在学习成为一名心理学的学者。在你尚未阅读任何与这个主题有关的内容时,你也许已经对行为和对人们行事的动机有一些看法,但是你浅尝辄止,大概是因为你缺乏让你的思维深入下去和谈论或撰写有关心理学主题内容的工具。同样,一个刚开始上学的儿童在他或她能够按照课程表进行学习活动之前,必须先学习学校这个新社会运行的方式。

意识、智力和学习

所有的学习都具有相同的原理和机制吗?我们已经介绍了对学习不同解释,然而这些解释并不是相互排斥的。从这一章开头所描述的简单实验中,我们可以得出两个一般原理:即有些东西比其他东西容易学,而且我们今天所学习的东西是建立在我们昨天所学的基础上。我们所描述的学习有一个特征是,学习在大多数情况下并不是刻意而为或需要有意识地付出努力。显然,我们有些学习(比如,我们学习课程表安排的课程或要考试的课程资料)确实需要有意识地付出努力。现在我们大致看一下意识和智力在学习中的作用。

意识和学习

绝大多数人发现当他们为了考试而学习,或者当他们要记住购物单或者记住一个“乱七八糟”的列表的时候,如果他们主动地加工这些材料,而不是简单地读读,他们可能记住更多的内容。书写一个购物清单的行动,能够使这个书写者记住需要从超市购买的大部分物品,即使后来这个购物单被遗留在厨房的桌子上。的确,那些需要记忆很多信息的人会有意识地使用各种记忆策略。所谓记忆策略就是主动而刻意地采用一些巧妙的方法去加工需要记住的材料。记忆加工层次理论对这些成功的策略做出了解释。这个理论是 Fergus Craik 和 Robert Lockhart 在 1972 年提出。该理论基于他们观察到如果我们对材料进行“深度”加工而不是进行“肤浅”或表面的加工,我们就能记住更多的东西。这就是我们所说的记忆策略,其中有一些策略我们在第十一章已经略述过了。记忆、意义和韵律练习就是一个很好的证明,它证实了深层次加工会让记忆保持得更牢固。

练习 12.2

记忆、意义和韵律

你需要做什么

看下面这个词表。如果一个词旁边有“M”，就想一个与所给的词义有关的一个不同的词。意思不必一样。例如，叉子旁边可以写“勺子”。如果这个词旁边有“R”，就去想一个与所给词同韵的词，例如，“moon”对“spoon”。

Rat 老鼠(M)	bike 自行车(R)
Book 书(R)	fence 栅栏(M)
bag 手提包(M)	stool 凳子(M)
rock 岩石(R)	mug 杯子(R)
tree 树(R)	hair 头发(M)
rain 雨(R)	cloth 衣服(M)
desk 书桌(M)	rug 地毯(M)
lake 湖(R)	bread 面包(R)

现在把这个表拿到你看不见的地方，然后就最初所给的词凭借你的回忆尽可能地把它写下来。

检查一下你的答案中有多少 M 词和有多少 R 词。

预测：你可能记住的 M 词要比 R 词多。

记忆加工层次理论预测在这个任务中你记住的 M 词比 R 词多，因为语意加工（涉及到意义）的层次比语音加工（使用词所发出的声音）的层次更深。情况通常是这样的，尽管还有一种解释认为就是两种任务所需要的加工深度导致了这种结果。想起同义词比想起同音词通常所需要的时间要长一些，而且我们发现回忆同义词也比同音词困难得多。如此说来，也许是我们花费的时间或付出的努力而不是信息加工的方式决定了哪些事情会记得更好一些？

你掌握信息时，不论你付出的努力是否是有意识的还是无意识的，这些信息都需要你意识到它们的存在，这样你以后才能够使用这些信息或者把这些信息告诉其他人。有意识或者意识到某事并能够用语言把它们表达出来，是一种对意识的思考方式。但是实际上意识远不止如此吧？它要比我们在任何时候所意识到的事物的总和还要多吗？大概我们可能都认同这一点：也就是说意识的基本成分，你能够经验到它，但是很难界定它。这是哲学家经历了几个世纪极力解决的问题，但是现在在心理学界又被重新提起，并成为多学科努力探求的一个问题。哲学家、神经科学家和心理学家都在努力了解意识的本质。从对各种现象，诸如我们在第七章提及的盲视和视觉忽略的研究中，我们看到在意识问题上所取得的一些进展。然而，我们上面所提到的意识的基本成分或者我们对意识的“感觉”，有时候被称之为现象学意识，由于它的性质和主观性，结果很难用科学的术语来阐释它。的确，有一些人宣称意识不存在，而我们之所以认为意识存在是因为我们有考虑意识的方式。

智力和学习的关系

现在重新回到学习这个问题上来。正如我们上面看到的那样,并不是所有的动物什么都能学习。对人来说也是如此,每个人认为容易学习的东西是不一样的。这在某种程度可归因于智力上的差异。众所周知,要给智力下一个确切的定义并非易事,更别说对其进行测量了。1996年,美国心理学协会(APA)组建的一个特别工作组发表了一篇有关智力属性的报告。虽然报告没有给智力下一个定义,但是报告指出对复杂概念的理解能力,有效地适应环境的能力,从经验中学习的能力,进行各种形式的推理能力和通过思考克服各种困难的能力的确存在着个体差异,尽管这种差异并不一致。

绝大多数人同意智力与学习能力有关系的看法。但是,学习对智力的作用,特别是学习对智力的影响究竟有多大还是不断引起人们的争论。一些有趣的问题总是围绕着环境和遗传(基因)因素相对智力来说究竟有多大作用,也就是所谓的“先天与后天”的争论。估计遗传对智力影响的程度,必然与总体遗传率有关,尽管人们常常错误地把总体遗传率当作是个体遗传成分的象征。有证据表明,丰富的环境经验能够使个体在智力测验中获得比较高的分数;也就是说学习的确像我们估计的那样对智力有一定的影响。

专栏 12.1

评估一致程度所采用的相关研究

为了评估遗传学对某一特质的作用,行为遗传学家采用某种测量对不同的有血缘关系的家庭成员的共同特征(或一致程度)进行了研究。其原理是血缘关系密切的人与血缘关系不那么密切的人相比,他们更可能拥有相同的受遗传控制的特质,即使他们所处的环境不同。另一方面,如果一个特质主要受环境因素的影响,那么居住在相同的环境中的人有可能拥有这种相似的特质。有些引人入胜的轶事报告一些同卵双生子在童年时被不同的家庭收养,成年后他们相遇发现彼此有很多相似的地方。但是采用这种方法进行的系统研究得出的结论是,遗传对智商方面表现出来的个体差异的贡献率大约是50%。

你们所做的只是对同卵双生子和异卵双生子的一个特质(例如,智商)进行的研究,并对每对双生子之间的相关(关系)进行了统计学检验。对于已知的遗传关系而言,其相关程度越密切(例如,一致程度越高)就说明这个特质受遗传控制的可能性就越大。然而,人们所处的环境非常相似或不那么相似的影响也不能被忽视。这个事实使我们这种研究也有些混乱。

然而,如果结果证明同卵双生子(他们有相同的遗传物质)的某个特质的一致性为100%(相关系数为1),而异卵双生子(他们平均拥有50%相同的遗传物质,就像其他的一对兄弟姐妹一样)在某个特质上的一致性为50%,我们就有强有力的证据证明遗传的作用是100%。虽然在有关像智商或人格这样的测量上并没有发生这种情况,因为它们涉及的行为比较复杂,但是用这种方法表示遗传对一种特质或一种临床疾病发挥作用的效力时很有用的。

由此可知,学习和经验影响智力,但是上面的定义则采用的是一种相反的说法,即智力影响学习(有效地适应环境,从经验中学习)。

那么我们现在来看看学习与智力之间的复杂的双向关系。

流体智力和晶体智力

为了努力阐明我们所说的智力是什么意思,我们将它进行了划分,并从不同的角度来审视。我们将它分为流体智力和晶体智力,这种划分有助于解释智力与学习之间的双向关系。流体智力依赖于大脑能够加工信息的速度。它影响到你能学习什么和你能多快学会它们。另一方面,晶体智力反映了经验和综合知识水平,因此它受已掌握知识的影响。两种智力我们都有,只是程度有所不同。顺便提一下,尽管对流体智力的一些测量表示它会随着年龄的增长而有所下降,但是晶体智力绝没有显示出这样的下降趋势。虽然你在学习新东西和解决新问题上可能变得没有过去那么敏捷了,但是多年学习积累的知识可以弥补不足。老年人的智力与年轻人相比是有所不同的,但并不是全都不如年轻人。

在人们进行智力作业的时候,我们采用脑扫描技术来探查大脑的活动。探查的结果提供了大量证据,表明智力活动涉及不同的脑结构,并揭示了在这方面存在着个体差异。见 Richard Haier 和他的同事对这方面的研究的回顾。

智力、智商和学习

评估学习对智力的影响所采用的一个方法是对遗传的贡献率进行评估。通过对血缘关系密切和不那么密切的家庭成员进行智力测验,将所测量的智力(智商测验的分数)之间的相关进行比较,由此得出遗传的贡献率。例如,如果同卵双生子(他们有相同的基因)的智商分数相同,你也许可以说智商完全是由基因控制的。事实上,许多行为遗传学的研究已经对双生子和其他家庭成员关系以及非血缘关系的收养案例进行了调查。从这些研究中,我们得知智力的确有遗传的成分,但是它也会受到孩子成长环境的影响。特别是刺激丰富的环境会提高孩子的智商分数,因为这种环境给学习提供了大量的机会。见专栏 12.1 关于“一致性的研究”。

反过来,智力对学习的影响,可以说明人们在学习成绩上存在的某些差异。APA 特别工作组报告,那些智力测验得分比较高的人也是在学校学习比较多的人。其他因素,譬如兴趣和家人的鼓励显然都会影响学校的学习,而且特殊的教学方式也可以提高智力的影响。

推荐的读物

Sternberg, R.J., Lautrey, J. and Lubart, T.I. (eds.) (2003). *Models of Intelligence: International perspectives*. Washington D.C.: American Psychological Association.
Stimulus Response Video (1995). Association for the Study of Animal Behaviour, 82A High Street, Sawston, Cambridge CB2 4HJ, UK.

专栏 12.2

人类基因组工程/基因组和蛋白组学

人类基因组工程已经公布了人类基因组的 DNA 的生物化学成分。脱氧核糖核酸(DNA)是一个很大的化学分子,它是由只有四种不同的碱基以双螺旋的方式排列的许多复制品组成。并不是所有的 DNA 都属于基因,它们通过对构成我们身体的蛋白质进行编码,对我们活动的方式产生了明显的作用。人类基因组工程已经能使我们对基因进行确认并(从生物化学方面)描述它们。令人惊奇的是,我们只有大约 30,000 个基因。

对于什么基因主管什么我们的了解越来越多,但是给这些基因归类为“智力基因”,“外倾性基因”,“好的记忆基因”等等还有很长的路要走。这些复杂的心理机能肯定都会受许多基因的影响,它们正在发挥着作用,我们一定不要忘记,这些心理机能也与环境的影响有关。我们应该想到的只是基因使我们具有某些特质的先天倾向:它们并不能为行为绘制蓝图。设计师目前还无须担心利用基因的注入生产婴儿,也就是说给他注入一个让人满意的人格,一张漂亮的面孔,一个有可能成为毕加索的或成为一个喜欢聚会的人的基因。

第十三章



你与其他动物

- 其他动物能思考吗？
- 智力、使用工具和文化
- 语言是人类独有的吗？
- 其他动物感觉的敏感性
- 觉知与意识
- 人类对其他动物的利用
- 与其他动物共处的人

一本主要写人的书是否应该有一节来谈我们和其他动物的联系呢？回答这个问题可能会用到几种不同的基本理论。首先，我们是动物。因此，通过研究我们和其他动物的关系，我们可以洞察在动物王国里我们在物种发展中的位置。比较心理学是心理学的一个分支，它研究动物的物种，着重于发现动物之间的相似性。在这里，人类仅仅被看作为众多动物中的一个重要的物种。但是，在 20 世纪 70 年代到 80 年代间刚刚萌芽的动物研究遭到非常强烈的反对，大概由于这个原因，有关动物行为的研究在减少，由此也影响到我们如何从心理学角度看待非人类的动物的位置。

从一个完全不同的视觉来审视这个问题，应该承认有些动物在许多人的生活中扮演着非常重要的角色。我们同动物一起工作，同它们一起生活并且和它们一起游戏；动物为我们耕田使我们获得食物，而且还为我们提供其他产品譬如皮毛和奶。在研究中（例如医学和生物学研究）它们也起着至关重要的作用。我们还把它们当作宠物来愉悦我们自己。我们利用它们展开五花八门的娱乐活动（例如，赛马、超越障碍比赛、狩猎、赛狗、斗牛和马戏表演等等，这里列举的也只是一小部分）。从这个方面看，我们与动物的关系，我们如何与动物相互作用以及我们为什么与动物相互作用，这些应该被视为我们心理学的另一部分内容。

第三个观点认为心理学不仅仅作为“人的科学”，而是主要作为关于行为、情感和认知主题研究的科学，它应该包括所有表现出这些特征的物种。

不论你接受哪种观点，似乎对我们来说在一本导论性的教科书中考虑其他动物应该是一个不错的想法。因此，在进一步阅读之前，你最好停下来想想你对练习 13.1 的语句的反应，它们涉及人们经常争论的一些问题，也就是有关人可能与其他动物不同的地方。

练习 13.1

人是那么独一无二吗？

阅读下面的语句。哪些语句只适用人类而不适用于其他动物？在对和错上划圈。人类是：

- | | | |
|----------------------|---|---|
| ● 进化的顶峰 | 对 | 错 |
| ● 唯一的智慧物种 | 对 | 错 |
| ● 唯一的能够思考的物种 | 对 | 错 |
| ● 唯一的能够使用语言的物种 | 对 | 错 |
| ● 唯一的能够说谎的物种 | 对 | 错 |
| ● 唯一能够在行为中表现出自己意图的物种 | 对 | 错 |
| ● 唯一能够显示对行为进行文化传递的物种 | 对 | 错 |
| ● 唯一能够表现自我意识的物种 | 对 | 错 |
| ● 比其他动物更为敏感 | 对 | 错 |
| ● 唯一能够感觉疼痛的物种 | 对 | 错 |
| ● 唯一的能够表现共情的物种 | 对 | 错 |

你将会在这一章发现，我们目前对每一个语句的真实性的了解情况。

在这一章,我们主要探讨练习 13.1 提出的一些问题。我们将看到一些研究证据显示人与其他动物存在差异的地方,并且也会看到对其他动物所具有的独一无二的特征所作的阐释,而这些特征是我们所不具备的。我们还要讨论在使用其他动物时所涉及的伦理问题。最后,让我们来看看人和其他动物的关系。

其他动物能思考吗?

Donald Griffin 在他的《动物的意识问题》一书中提出心理经验是我们想到的或心里有的、远离时空的物体和事件。当个体打算把自己描绘成未来事件的参与者时,他产生的未来事件的心理意象就是他意图要表达的东西,这就是我们经常所说的作为独一无二的人所具有的另一个品质。人的思想和语言通常被认为是紧密联系的,因此有些人提出两者是缺一不可的;但是对其他动物的研究让我们对这个假设产生了质疑。

许多非人类动物能够解决各种各样的抽象问题。Fredrick Rohles 和 James Devine 的研究显示黑猩猩可以理解“中间”的概念,它们能够学会从许多不同的、以各种各样方式摆放的东西中挑出位于中间的物品。4~6 岁的孩子也能够解决这个问题。许多研究者的研究报告显示了非人类动物的计数能力,报告的案例很广泛,从鸟类到哺乳动物,例如有鸚鵡、乌鸦、喜鹊、鸽子、猴子、黑猩猩和大猩猩等。Hank Davis 和 John Memmott 在对这种研究作了比较苛刻的评价后,他们认为计数“能够而且也的确出现在低于人类的动物身上”。在 Sarah Boysen 和他的同事的研究中,接受训练的黑猩猩能计算 0 至 7 个条目并且也能理解数字符号,黑猩猩表现的行为相当于我们观察到儿童在学习计数的早期阶段所表现出来的行为。

其他动物是否使用心理意象很难证实,但是对鸽子的研究提出的问题比研究能回答的问题更多。教鸽子去分辨两个不同的几何图形并把几何图形的镜像在不同的方位呈现。然后要求鸽子指出两个图形哪个与样本图形最为相似。让人完成这个作业,我们发现人完成这个作业准确率与鸽子相似,但是鸽子做出正确选择的反应速度比人快。由于样本图形与比较图形呈现角度的差异,人的反应时间有所增加,但是鸽子的情况却不是这样。人要完成这个作业显然是需要借助某种心理意象,但是对鸽子而言,情况是否也是这样还不清楚。如果鸽子不需要借助心理意象,那么它的这种能力又应该用什么来解释呢?目前,对于我们来说,解释其他动物具有的这种能力的最好办法是从思维方面去考虑,而且是不包括心理意象和语言的思维。

如果意象需要表象,正如 Donald Griffin 认为的那样,如果我们能看到心理意象出现在其他动物身上,这也许就意味这些动物有“思维”。许多鸟类可以假装受伤。矶鹬展示折断的翅膀就是这样一个例子。我们还看到一些正在孵卵的鸟在捕猎者即将威胁到它们时,它们会从鸟巢飞出去,离开自己的巢。人们把这种行为解释为是物种的一种仪式化炫耀特征,但是很可能其中有意图的成分。Donald Griffin 指出灵长类和犬的家族成员能够表现出有意图的行为,因为它们在竞争食物的情境中能够学会“误导”。如果情况果真如此,那么行为的目标并不是我们从表面看到的那样,用 Griffin 的话说,我们会在其他动物那里找到思维的证据。

智力、使用工具和文化

推理能力通常被认为是智力概念的核心。尽管心理学家对于智力的定义存在着争议,但是在对个体的智力评估中总少不了解决问题的能力这一项。我们现在已经设计出许多实验对人和其他动物解决问题的能力进行比较。见专栏 13.1。

专栏 13.1

比较心理学的一个实验

Morton Bitterman 试图根据五个不同的动物在完成习惯翻转作业的成绩来对它们进行比较。在这个作业中,动物对两个物体进行选择,当它选择的是物体 A 而不是物体 B 时,得到奖励;当对 A 的偏爱形成以后,动物选择 B 而不选择 A 得到奖励(习惯翻转)。这个程序被重复了若干次。Bitterman 采用的是空间和视觉问题。在空间问题上,两个可供选择的物体看起来是一样的,但是奖励与位置相关。在视觉问题上,两个可供选择的物体看起来不同,例如一个蓝色的圆盘和一个绿色的圆盘,奖励与这两种颜色中的一种有关。Bitterman 比较的五种动物是猴子、白鼠、鸽子、海龟和鱼。他发现鱼是最差的,两个哺乳动物的成绩最好。这个试验告诉我们鱼的智力水平最低吗?对这个问题的进一步讨论请看正文。

从表面上看,专栏 13.1 显示的比较研究作为一种研究不同物种的智力的方法,似乎是完美无缺的,但是,实际上这里隐藏着许多问题。每一个物种都用它独一无二的方式去适应特定的环境和生活方式。例如,一条深海鱼可能不像鸟类那样依赖视觉,因为在它的自然环境里,它大概从来没有碰倒过一个像养鱼池的墙壁这样的垂直面。然而,一只老鼠却习惯于墙壁和狭窄的空间。过去我们比较不同物种的学习能力,常常采用迷宫学习测试,但是这种测试对许多物种来说很不适合。一旦我们发现适合每个物种的问题,要让我们进行比较的每个问题的困难程度相等又成为一个难题。

对这个问题还有一个研究方法。William Riddell 提出用脑发育指数作为评估动物智力的方法(也就是估计大脑中除了那些控制躯体功能所需要的神经细胞以外的神经细胞的数量)。当给动物呈现一系列问题并且按照它们进步的速度给它们确定等级的时候,就可以根据这个指数预测它们的等级了。

然而,那种认为人类处于进化等级顶峰的观念最容易让人产生误解。进化不是一个简单的发展过程:例如哺乳动物和鸟类是在同一时间由不同种群的爬行动物演化而来。通常认为,鸟类的进化并没有在哺乳动物之前。由于每个物种都以其独特的方式适应环境的变化,因此想把它们从智力最差到智力最高进行这样一种线性的等级排列是不可能的。

用我们的话说,毫无疑问我们是智力水平最高的动物。但是,我们不应该忽略或无视其他动物的独特品质,就因为我不具备这些品质。

工具的使用和文化

为了达到某个目标,借助工具延长自己的身体通常被认为是一种智力行为。人类文化就是建立在这种能力的基础上,但是这种能力并不是只有人类才有的。人们观察到其他灵长类也会使用工具。黑猩猩会使用树枝从裂缝中和岩石的缝隙中抠出昆虫,把树叶当作“海绵”从无法直接喝到的水源吸收饮用水。大象会用一个棍子来给自己的背部搔痒。海獭会使用两块石头打开贝壳,它把一块石头当作砧板用,而把另一块石头作为锤子。乌鸦有时候会使用像火柴棍这样的棍子帮助整理自己的羽毛,还有像啄木鸟这样的雀类使用小木棍寻找它们要捕食的昆虫。

非人类动物使用工具的某些方式似乎是通过遗传方式传给后代的,例如,啄木鸟也许就是一个例证,它使用工具是一种先天的素质(尽管并不是所有的权威人士都接受这种说法)。然而,其他的工具使用方式看上去也不是“固有”的适应性产物,而是某些个体面对问题时自然而然地使用的解决方法,然后这种方法被其他动物看到并被效仿,使它们传递下去。这似乎很接近我们对智力或推理行为的看法。

在对日本短尾猴的研究中记录了一些有趣的文化遗产的例子。在一个短尾猴群里,它们的食物是由科学家供给的红薯,科学家们看到一只母猴在溪水里洗掉红薯上的沙子。很快,其他短尾猴模仿这只母猴也去洗红薯。过了几年,这个区域的猴群几乎所有的猴都养成了这个新的习惯行为。另外一个例子也发生在短尾猴身上,那就是滚雪球。同样是,当一个猴子开始滚雪球,很快滚雪球的举动就在整体群体中普及了,并且成为猴子们冬季的一个非常具有特征的行为。

尽管动物使用工具和文化遗产的例子不管是从类型上还是在范围上都相当有限,但是显然其他动物,特别是其他灵长类也拥有我们认为具有智力行为特征的解决问题的能力。尽管人的推理能力远远超过其他动物所表现出来的推理能力,但是显然,我们在其他动物身上看到了这种行为的基础。大概我们与其他灵长类的主要区别在于工具的使用是我们生存不可或缺的,而对其他灵长类的生活来说工具的使用只是一种微不足道的技艺罢了。

语言是人类独有的吗?

语言一直被认为是人类独有的。但是,我们所说的“语言”这个词的意思是什么呢?给语言下个定义并不那么容易,因为它具有很多特征。简明牛津字典在给语言的定义中提到“语音”和“词汇”,将其界定为将语音和词汇结合起来用于表达思想的工具。Charles Snowden 讨论了 Charles Hockett 提出的语言结构特点。Charles Hockett 描述了 18 个语言特征,例如,语言是符号的而符号是人为设定的。它能够使我们超越时空进行交流。语言能够学习和口口相传。语言能够使我们诚实地表达我们的思想或让我们支吾搪塞。这些只是 18 种语言特征中的几个。在其他物种的交流中我们能发现这些语言特征吗?

我们来看看蜜蜂的交流。蜜蜂在返回蜂巢后,它能够通过表演“摇摆舞”传达有关食物源的距离和方位的信息。舞蹈似乎就是符号,尽管有些人认为因为摇摆的速度与食物源的距离有关,所以这种关系不是真正的符号。事实上,不同的蜜蜂有不同的方言。表达同

一距离的信息,德国蜜蜂摇摆的速度要比埃及蜜蜂慢得多。

我们发现其他一些动物也具有传达远距离信息的能力。狗做标记的行为能够使它不再出现的时候,它做的标记能够传递某种信息。我们还发现某些物种在发出危险警示呼叫中的所谓变位,它能够显示捕猎者是来自空中,还是来自地面。

语言可以学习并且可以口口传承也并不是人类语言独有的现象。例如,花鸡在某个生长的关键时期向其他花鸡学习它们当地的方言歌曲。因此这个歌曲就一代一代传递下去。花鸡收养来自另一个地区的鸟,被收养的鸟学唱它们养父母的歌,它们唱的歌不再像生物学父母唱的歌。

于是,我们知道在其他动物的交流系统中也能找到人类语言的一些特性。然而,对动物交流系统的其他一些特性仍然是众说纷纭,争论不休,这些也是我们下文中最引人注目的内容。

非人类动物语言?

人们曾做过大量的尝试,试图教其他动物说我们的语言或模拟我们的语言。像黑猩猩、倭黑猩猩、鸟、猩猩、海豚和鹦鹉这样的动物在这方面都取得了一定的成功。人们在进行这些尝试时曾经使用过键盘发出的声音和显示的符号以及美国手语(简称 ASL)和口头言语的信号。除了鹦鹉之外,声音信号的作用对像黑猩猩这样的动物来说并不大,因为黑猩猩并没有像人那样具备专为语言使用的喉。类人猿已经掌握大量信号词汇或者代表词汇的任意图形符号(有时候高达 150~200 个要素),并且能将它们根据简单的语法规则组合在一起。我们还看到了模式学习的对偶性。例如,海豚和类人猿能够对两个相反顺序的信息做出适当的反应,例如“把球拿到椅子那去和把椅子拿到球那去”,这里显示词的顺序是理解意思的关键,而这些动物能够认识到这一点。

偶尔也有研究报告黑猩猩具有开放性或造新短语的能力,譬如把水和鸟组合在一起的“水鸟”和把糖与喝的水组合为“糖饮料”,但是这种例子有记载的不多。

毋庸置疑,一些动物,特别是海豚和类人猿已经显示出以前我们没有察觉到的能力(主要是表现出许多语言特性),但是,到目前为止,我们还没有发现集所有这些特征于一身的非人类动物。因此,语言显然的确是人类独有的,但是正如 David McFarland 指出的那样,“不应该把语言界定为独一无二的人类活动,因为动物交流的许多特征和语言相似”。他还说,“类人猿不能学会说话,但是它们能够学习用代表词汇的符号和人进行交流”。

其他动物感觉的敏感性

我们能意识到我们周围的景象、声音和气味,因此当得知我们感觉的敏感性在动物王国里并不是出类拔萃的,也许不会为此感到惊讶。许多动物在这个或那个感觉通道上比我们更敏感,甚至有些动物的感觉,我们至今对它们还是一无所知。

看到其他颜色

蜜蜂可以看到我们看不到的颜色世界。例如,蜜蜂可以看到紫外线,而这种颜色我们是看不见的,但是它们对光谱末端的红色却不敏感。蜜蜂能够利用蓝色天空的极化图式

确定自己的方位，而人完全没有这种能力。

远距离的嗅觉

尽管我们也许希望我们能看见距我们大概半英里之外的另一个人，但是希望我们能闻到距我们这样远的气味的想法似乎就有点可笑，但是这种能力对于公蚕蛾来说却就不算什么。它只凭气味就能发觉数英里以外的母蚕蛾。鲑鱼也具有同样敏感的嗅觉能力。

听到其他声音

许多动物都有能力听到远远超出我们听力范围的声音，而且它们可以用超声波的喊叫来进行交流。例如，猫可以听到啮齿类动物发出的超声波喊叫。蝙蝠、鲸、海豚和小鲸都能听到超越我们听力范围之外的声音。它们可以发出能使它们凭借回声测定物体或猎物的信号。海豚甚至可以通过这种方法探测到海底下一个小小的物体。

感 应 电

对电场的感应是另一种超乎我们想象的感觉。电鱼可以从一些特殊器官产生电流，并且对电场非常敏感，因此它们能够凭借对电场的感应，在周围黑暗和泥泞的水中测定物体的位置。它们还可以通过这种方法识别出其他电鱼和自己的配偶。

心 灵 感 应

一个人能够知道某个人也在想什么的能力是超心理学一直在研究的一个领域。证据显示实验能够证实某些人很可能具有这种能力。那么，能说非人类的动物也具有这种能力吗？

Ruper Sheldrake 研究了狗和它们主人之间的看上去很特别的一种心灵感应，即当主人正往家里走时，狗就能够知道。Ruper Sheldrake 收集了 580 个关于狗就在它们的主人到家之前会在家门前或大门口等待的行为的报道。一只被称为杰特的狗让我们看到了一个非常明显的例子，Ruper Sheldrake 曾对这只狗进行了认真细致的研究。研究显示，不论这只狗的主人在什么时间动身回家，也不论主人是在离家 4 英里外，还是 40 英里外开始往家走，这只狗似乎能够随之改变它的行为。

觉知与意识

David McFarland 认为觉知是一种感知形式，而意识包含一种特殊的自我觉知。意识涉及的是“一种有命题的觉知”，也就是说知道这个正在感觉或者正在思考的人是我，我是对周围环境有所觉知的动物。

当然，对于环境的敏感性并不能说明其他动物有怎样的自我觉知，但是有实验显示，我们能使动物知道他们正在做什么。白鼠经过训练能够去按压四个杠杆中的一个，这是因为白鼠在进行四种按压杠杆的活动中，当它按压其中一个杠杆时，蜂鸣器发出响声。如果蜂鸣器响起，白鼠就得到食物，因此白鼠就按压蜂鸣器响起的杠杆来获得食物的奖励。

自我意识和镜反射

狗会对着镜子里的自己吠叫,大概它把镜子里自己的影像当成了另一只狗,但是如果给黑猩猩和其他猩猩一点时间去熟悉镜子,它们可能就会照镜子并能够认出镜子里的自己。Gordon Gallup 在受到轻微麻醉的黑猩猩们身上涂了一个小红点,这个红点涂在黑猩猩不借助镜子看不到的身体部位。而后,把镜子给黑猩猩,这些动物长时间仔细盯着红点看。黑猩猩还会照镜子整理它们不借助镜子就看不到的身体的部位。Diana Reiss 和 Lori Marino 研究了宽吻海豚的自我识别,并且发现一些证据证明宽吻海豚也能认出自己。

不要认为意识和自我觉知是完全相同的。Donald Criffin 指出意识涉及调节行为的心理意象。因此,在他看来有意而为的行为证据就是一种意识的标志。其他动物对它们自己有什么样的感觉,这个问题属于一个很难进行研究的领域。一个人并不能真正知道另一个人的经验是否和自己的经验完全相同。然而,我们有证据显示,某些非人类的灵长类动物能够认出他们自己,这点如果不是和人一样,也与我们自己的意识很接近。的确更有甚者,Gallup 竟然提出如果黑猩猩能够思考它们自身,因此它们就有可能思考它们自己的存在,那也就离它们思考它们的消失或死亡不远了。

意识、痛苦和共情

我们不知道其他动物的意识经验会是什么,但是我们必须避免把动物拟人化,以己之心揣测动物的感觉。当其他动物表现出的面部表情或身体姿势使我们联想起我们经验某种情感时的样子,我们也不能假定,它们的感受就和我们一样。

然而,如果其他人的反应或举动就同我们经验某种情绪的反应或举动一样,那么我们往往会假定他们的经验和我们的经验一样。由于没有足够的证据,我们可以暂时不对人们的反应做出评判。当其他动物遭受痛苦时,尽管我们仍然希望避免以人之心度动物之腹,但是正如 McFarland 提到的,难道我们不应该暂时相信它们与我们有同感吗?难道我们不应该尽力去帮助处于危难中的其他动物或帮助它们避免遭遇痛苦吗?

如果非人类动物具有一些自我意识,那是不是表明他们也可能表现出某种共情(对其他人拥有的情感与他们自己的情感相似的一种觉知),因为在儿童身上,镜像认知与共情的开始是同时出现的(婴儿 16~24 个月)。

有许多逸事趣闻谈及非人类动物帮助处于危难中的人类,如海豚救助快要淹死的人,或者大猩猩轻轻捡起掉入几米高的围栏里的小男孩。我们不知道我们对这些例子能做何解释,但是,我们知道有一种可能,不管什么解释大概都会涉及共情。有一种可能的解释是,认为这只不过是动物被哭喊或痛苦或者表现出受伤的身体姿势诱发出的反应,动物对人类表现出的救助反应,就象知更鸟会去啄落入它们领地的一撮红羽毛一样。

人类对其他动物的利用

在我们以其他动物为食和在许多领域利用动物做实验,都会涉及到伦理问题,其中有两个伦理问题是我们需要考虑一下的。第一个问题是从伦理的角度看,将我们凌驾于其

他所有动物之上是否合理；第二个问题是围绕着应该如何使用这些动物的问题展开的，如果使用这些动物，怎样保证它们不遭受痛苦。

圣经对基督徒讲，“人”对所有动物行使“支配权”，一些基督徒利用这种观点来证明他们选择什么方式使用动物都是无可厚非的。不仅基督徒，犹太人和穆斯林也同意这个观点，这样说大概更切合实际。物种歧视是 Richard Ryder 杜撰的一个术语用来描述一种观点，即人类在事物的发展过程中是至高无上的，歧视其他物种是可能的，之所以这样做也仅仅是因为它们是异类。Ryder 指出，物种歧视，象种族歧视或性别歧视一样从伦理上说没有任何正当的理由。

另外还有一种物种歧视似乎不那么极端，多少还给出一点理由。物种歧视之所以在这里大行其道是因为其他动物不是缺乏我们所具有的属性，就是具有这些属性的程度比我们低。他们认为动物缺乏意识或感觉不到疼痛，也许就是一个例证。这里的问题是要证实这种理由是否站得住脚，正如我们所见，很难有一条明显的界限把人类与其他动物区分开来。

例如，如果我们采纳使用动物作为食物和进行研究的做法，那么，我们如何保证将动物遭受的痛苦和伤痛降到最低限度呢？想知道动物什么时候痛苦并非总是轻而易举的事。对此，人们通常会提到驯养动物。驯养的动物如果怀孕了，那么，它们的生活条件必然适合它们的需求。同样对饲养的家禽来说，如果让它们对通常提供给它们的两种生活条件做出选择，譬如一种是层架式的鸡笼，另一种是农场自由放养的环境，如果动物喜欢它现在所呆的环境，那就表明动物可能不痛苦。Marion Dawkins 曾经研究了家禽对生活环境的偏好，并且在她所著的《动物的痛苦》一书中描述了她的研究。

Marion Dawkins 研究了母鸡对居住在层架式鸡舍的环境与在庭院的户外活动环境的优先选择问题。母鸡可以生活在这两种环境之一中。Dawkins 发现如果任其选择，每组动物都选择熟悉的环境。生活在鸡笼的母鸡选择鸡笼；那些曾在户外放养的母鸡则选择户外环境。但是，经过多次选择测验以后，鸡笼里长大的母鸡开始选择户外放养的环境，而过去就生活在户外环境的母鸡继续坚持它们最初的选择。

因此，仅仅几次户外放养的经验就足以改变鸡笼里长大的母鸡的选择，但是，鸡笼的生活经验并没有改变户外放养母鸡的选择。这个研究强调为我们使用的动物，不管是宠物，还是饲养动物或者实验用的动物建立合适的饲养环境，进行精心的研究是很重要的。只有通过这样的研究我们才能在使用动物上采取比较人道的方式。



图 13.1 这个动物有自我意识吗？
(Shaun Cunningham/Alamy)

与其他动物共处的人

人能够同作为伙伴或宠物的其他动物建立密切的关系。所有人类社会都有驯化和饲养的动物,人和其他动物生活在一起,经常给动物提供食物以便换取动物的保护,或者换取奶汁,获得皮毛等。这种关系不一定会对动物造成伤害。在人类的进化过程中,可以说人们无时无刻不在享受其他动物作为我们宠物的快乐,而且其他动物也为人类提供了很多有价值的服务。

服务于人类的动物和动物的治疗作用

许多人与动物分享他们的生活,因为这些动物在某些方面为他们提供了帮助。比如,我们都很熟悉的是盲人使用的导盲犬,但是为失聪的人提供帮助的助听犬和像猴子这样帮助具有各种残障或功能丧失的人的动物,人们普遍知道到的不多。这些动物在很大程度上可以改善它们主人的生活质量,它们能提高主人的独立性并增加主人的就业机会。

几个世纪以前人们就已经认识到动物可能还有治疗价值。最早使用动物进行治疗的记录见于19世纪的比利时,在那里,照看动物被认为能让残疾人的身体和灵魂重新达到和谐。如今,动物被广泛用于精神病患者、小孩、老人以及临终的人。例如,让宠物充当造访者,例如医院里和收容所里的“PAT狗”现在是一件很常见的事,而且据说可以减轻患者的压力,改善他们的生活质量。在探讨宠物对人的治疗作用方面,设计完美的实验研究还比较少见,这多半是因为将动物引入医疗机构显然会遇到一些伦理问题。尽管如此,还是有一些研究显示出良好的治疗效果,譬如有益于患者的生理变化。然而,对所有疾病都建议使用宠物治疗也是不可能的事。



图 13.2 人能够同作为伙伴或宠物的其他动物建立密切的关系
(照片来自:Julia C. Berryman)

与宠物的关系

的确,人们对他们宠物的感情可能非常强烈。本书的两个作者(Julia Berryman 和 Kevin Howells)对人与他们宠物关系进行了研究,得出了一些令人感兴趣的研究结果。我们采用一种角色构念库网格技术的修订版(第三章描述过),来评估人们与他们关系密切的人的关系,也包括他们与宠物的关系。我们测试的所有人对他们与人的关系以及他们与其他动物的关系进行比较。我们发现我们 30 个被试中大约有三分之一的人在与其他的重要的人际关系相比时,他们把宠物放在个人构念范围(见第三章的讨论)中比较重要的角色里。例如,与他的配偶相比,一个人可能更爱的是他的狗,更容易和他的狗讲话,更思念他的狗。当然,并不是所有的被试都把自己说成是宠物的爱好者,因为他们对宠物的评价并没有那么高。

如果我们的研究反映出一种普遍的倾向,看起来宠物满足人类许多需要的可能就像朋友、父母、配偶一样大。显然,我们需要进行更多的研究,但是我们的研究显示,对于人类来说,我们所需要的重要的东西并不一定只能从与其他人的人际关系中才能获得,我们与其他动物的关系,也能够给我们提供许多有价值的东西,如果我们想要一个宠物的话。当然,这并不等于说人们都应该有宠物,或者说宠物是“人的替代品”,而是对于很多人来说,其他动物是他们生活中一个非常重要的组成部分。

推荐的读物

- Dawkins, M.S. (1980). *Animal Suffering: The science of animal welfare*. London: Chapman and Hall.
- Griffin, D.R. (1981). *A Question of Animal Awareness: Evolutionary continuity of mental experience*. Los Altos: Kaufmann.
- Manning, A. and Stamp Dawkins, M. (1998). *An Introduction to Animal Behaviour*. Cambridge: Cambridge University Press.
- McFarland, D. (1999). *Animal Behaviour: Ethology and evolution*. London: Pitman.
- Serpell, J. (1986). *In the Company of Animals*. London: Pitman.

第十四章



心理学家能为你做什么？

- 做一个心理学家
- 教师和研究人员
- 临床和咨询心理学家
- 健康心理学家
- 教育心理学家
- 司法心理学家
- 职业心理学家
- 运动和训练心理学家
- 其他领域的心理学家

即使你从来没有见过心理学家,你可能已经从媒体上对他们是什么样的人多多少少有了一些了解。我们大多数人知道颇受欢迎的电视节目“大哥”的幕后策划者是心理学家,在那个电视节目中,人们看见 Peter Collett 和 Geoff Beattie 几乎总是在对竞争者的行为进行评论,竞争者仿佛是一个自然历史节目的动物。电视节目也把心理学家描述成“解密高手”,因为《真正的解密高手》节目显示了和警察一起工作的专业司法心理学家 Julian Boon 和 Richard Badcock 如何从复杂的犯罪案件中寻找心理线索。从像《相约》这样的电视节目里,我们看到人际关系专家,例如心理学家 Tracey Cox 帮助个体改善他们的社交技能,增加他们找到伴侣的机会。心理学家在媒体上还讨论一些超常现象和一些无法解释的事件,譬如心理学家 Chris French 对这种现象提一些好像很有道理的解释。如果你还没有机会领略心理学家们的专业才能,我们所说的这些只不过是每天可能不期而遇的几个心理学家,可谓是管中窥豹,略见一斑。

现在,在许多生活的领域都可以看到心理学家的身影(譬如教育、健康、法律,这里只提几个吧)。心理学已经成为一个十分热门的研究专业,毫无疑问心理学之所以这样热在某种程度上是因为心理学主题近些年开始频频在媒体上崭露头角。对于想成为一个心理学工作者的人来说会有什么样的机会?你在什么情境中会碰到心理学家或者你在什么情境中需要寻求心理学家的帮助?本章简述了一些心理学家工作的领域以及他们会如何影响到我们生活的方方面面。

做一个心理学家

本书着重描述心理学家的研究发现,他们进行的研究遍及这一章所提到的每一个领域。心理学研究已经大大加深了我们对人的理解,但是就像我们看到的那样,并不是所有的心理学家都从事研究工作。

在英国,要想成为一名心理学工作者必须取得英国心理学协会(BPS)承认的心理学资格证,它相当于 BPS 的资格考试,或者通过 BPS 的资格考试取得毕业证书。一个人一旦通过这两条途径中的任何一条获得合格证书就可以成为 BPS 的一名正式成员。然而为了有资格注册成为一名有执照的心理学工作者,还必须进一步接受 BPS 授权的应用心理学领域的研究生培训。BPS 是英国心理学工作者的专业团体,负责制定专业标准。下面这几节让我们来看看心理学工作者专门研究的各种领域。

教师和研究人员

20 世纪前半叶,绝大多数心理学家的的工作不是作为专业教师就是作为专业的研究人员。今天,我们发现心理学工作者涉及的领域非常广泛,然而绝大多数毕业生不会继续从事教学或从事研究工作。对于那些从事教学和研究工作的心理学工作者而言(例如,在大学,讲师通常既教学,也要做研究),他们的工作通常也是专攻心理学的某一个领域,每个领域都有它们自己特定的研究方法。生理心理学家研究脑、神经系统和其他身体功能,以便揭示它们之间是如何互相影响的。前面提到的脑损伤患者的研究就是他们做的。实验心理学和比较心理学两个研究领域都是运用实验方法帮助了解人类和其他动物的行为。

从传统上看，实验心理学经常被用来解释人们如何对外界刺激作出反应（如视觉的反应），但是，实验方法的运用并不只局限于这个领域，正如你在整本书看到的许多例子。

人的发展是属于发展心理学家研究的领域，他们关注的是对人一生的发展作出解释。这个主题似乎囊括了人类心理学的每个方面，但是，事实上，人格、认知和社会心理通常被分开来考虑，尽管它们是互有关联的，又各具特色。人的发展过程的影响塑造了我们的人格，但是人格领域现在成为一个专门的研究领域，它要经常考虑设计人格评估的方法，所以这个领域通常被认为是研究个体差异的一个独立的分支。认知心理学家研究心理过程是如何加工输入的信息，例如，记忆和问题解决所涉及的心理过程。其他人对个体的影响是社会心理学家关注的问题，正如我们所见，一个人的行为可能会受到行为发生的社会背景的极大挑战。

今天，心理学工作者除了从事学术研究和教学以外，他们还涉足到许多实用性领域，譬如，有教育心理学家、监狱心理学家、职业心理学家和工作在运动和体育锻炼领域的心理学家。

现在我们来看看这些领域的一些心理学家。

临床和咨询心理学家

临床心理学家

临床心理学者要接触到各个年龄段的具有心理问题的人。他们关注的范围包括缓解相对较小的精神压力到治疗一些重性精神障碍，譬如精神分裂症（详细内容见第十章）。他们的目标是确定疾病的性质，给予有效的治疗。临床心理学工作者可能在大学内任教和进行研究和提高治疗的效果。临床心理学工作者可能在大学里面从事教学和研究工作，也可能在大学之外的国家卫生服务机构和私人医疗单位工作。某些情况下，临床心理学工作者也在青少年罪犯教养院或从事刑法改革以及特殊照顾单位的工作。

如果你要寻求临床心理学家的帮助，最普通的途径是由你的家庭医生引见，但是也可以采用自我介绍的方式。临床心理学家的的工作范围很广。除了我们前面提到的问题以外，他们还负责帮助患者适应身体疾病，矫正成瘾行为，治疗某些神经障碍和处理儿童的问题。个人问题和家庭关系问题，包括性问题也是他们工作的一部分。专栏 14.1 列举了两个临床心理学家帮助有性问题的患者的案例。

专栏 14.1

临床心理学家处理性问题的病例研究

下面两个病例是从一个临床心理学家处理的众多病例中摘选下来的。为了严格遵守保密原则，这里没有提到医生的姓名，而且把患者的姓名也做了变更。

病例 1

汉纳是一个 24 岁的女性，经人介绍前来寻求临床心理学家的帮助。她因腹部疼痛，经常感觉膀胱胀痛和性问题的症状而极其痛苦。她第一次正式的恋爱关系就是因为她不能够进行性交而终止。不管什么时候尝试性生活，她发现都让她感到极

其疼痛,而且由于阴道肌肉反射性的痉挛,阴茎根本无法插入。

她做了许多医学检查,结果都是阴性,尽管如此,汉纳还是认定自己患有严重的疾病。

她眼中充满了泪水,对自己和未来都很消极。她很担心自己永远也不会同男人建立正常的婚恋关系,而且永远也不能生孩子了。汉纳最初十分反对自己的症状是心理因素导致的说法。然而,她的日记记述的心境和症状显示,其症状的出现和严重程度与她的心境有着密切的关系。临床心理学家教给她各种心理策略,帮助她减轻焦虑和压力,打破那种疼痛-紧张-疼痛的恶性循环。通过一系列心理疏导和系统脱敏,汉纳的阴道痉挛被成功治愈。

病例 2

乔治是一个 32 岁的单身男性,3 个月前被诊断感染了艾滋病毒。他经人介绍来找临床心理学家,因为他一直感觉愤怒、焦虑和压抑。他眼含泪水,描述了当他被诊断感染艾滋病毒的那一刻他是如何的震惊和绝望。他感到前途无望,没有任何人再愿意和他来往。他还经历了惊恐发作、全身乏力和失眠。从 16 岁开始他就是活跃的同性恋者,有许多不断变换的性伴侣,还有一个保持长期关系的性伴侣,和后者关系是在 4 年前结束的。

3 年前他曾遭到粗暴的强奸,并且认为自己是那个强奸他的男人那里感染了艾滋病毒。为了接受感染艾滋病毒的诊断,处理强奸事件给他造成的创伤,以及困苦不幸的童年留给他的创伤,乔治需要临床心理学家的帮助。

临床心理学家采用认知疗法来探究和挑战乔治对于自己和未来的负性信念,并教给他应激管理技术,包括放松技术和自信训练。

临床心理学家还与其他专业人员如护士、医生和社会工作者密切合作,并且与咨询师和司法心理学工作者一起工作。

有志成为临床心理学家的人在完成必要的课程获得学位之后,必须要有助理心理学工作者的工作经验,再加上 3 年资格认证的培训课程。临床心理学是一个竞争十分激烈的领域,临床心理学的毕业生需要获得很高的分数才能取得资格进入这个领域,接受所规定的课程的培训。

咨询心理学家

除了上述谈及的临床心理学家的之外,一些心理学家还和从事咨询心理学的人一起工作。这些心理咨询师的工作对象是个人、夫妻、家庭和群体。他们的工作目标是帮助人们增进他们的幸福感,有效地应对日常生活中的各种困难。要成为一个心理咨询师,需要获得心理学学位和接受研究生培训,譬如获得心理咨询方面的博士学位或英国心理学会(BPS)颁发的心理学合格证书。这两个途径都需要 3 年全日制的独立学习和实践。

健康心理学家

健康心理学是寻求促进人们改变对健康的态度和思维方式的另一个新兴的心理学领域。他们可能在许多单位任职,譬如在医院、卫生主管部门和学术机构。健康心理学工作

者关注健康的保持和改善,疾病的治疗和预防以及公众健康服务系统的完善(见第八章)。

要成为一名健康心理学工作者,也必须在心理学专业毕业后,接受研究生课程培训获得合格证书,譬如获得心理学硕士学位和健康心理学的资格证书。

教育心理学家

教育心理学家是专门帮助学校和家庭中的儿童,他们关注的是儿童的学习和发展。目前,要成为教育心理学工作者需要在心理学和教育方面都合格(接受过教师培训和做过教师工作),但是在英格兰、威尔士和北爱尔兰的培训即将改变,很可能变为要学3年的研究生课程,其课程内容包括教育学的内容。教育心理学家最重要的功能之一是对那些在学校表现不好的孩子进行评估和诊断,找出可能导致问题发生的症结。例如,一个孩子在阅读方面有困难,但是在其他方面似乎聪明能干,这个孩子很可能被诊断为有诵读困难。教育心理学家就是对儿童进行评估的人,一旦他或她诊断出儿童的问题,他或她也许要参与对儿童的治疗。教育心理学家的可能直接和孩子们(年龄范围从出生到19岁)打交道,他们通过观察、访谈和测试等方法对孩子进行某些方面的评估。或者他们也可能配合其他专业人员,譬如言语治疗师、社会工作者和会诊的医生对儿童进行间接的帮助。一般来说,教育心理学工作者受雇于当地的教育主管部门。见专栏14.2一位教育心理学家一天的生活。



图 14.1 心理学家在工作。诵读困难的测试。伊格汉姆诵读困难研究所
(Annabella Bluesky/Science Photo Library)

专栏 14.2

教育心理学家一天的生活

这是一篇日记,记载了一位教育心理学家典型的一天生活,这位教育心理学家在当地一家大的教育主管部门任职。我们的教育心理学家在日记中写道:

今年,我们的工作围绕着3个主题进行——减少以强凌弱事件,促进健康情绪和良好行为,让那些容易受到伤害的儿童在学校里和日常生活中被接纳的程度有所增加。我做的所有的工作都是围绕着一个或一个以上的主题。如今绝大多数教育心理学家并不直接接触儿童,而是同那些照看儿童或教育儿童的成年人打交道。我采用一种协商的方式,其目的是影响和指导人们运用从未使用的资源成功处理他们在专业和个人生活中的复杂问题与挑战。

今天早晨,我要访问一个规模比较大的中学,我的工作对象是一群十几岁的男孩,他们需要有人帮助他们有效地管理自己愤怒的情绪。我采用角色扮演和录像放映的方式重演对他们生活中各种可能出现的情景所做出的不同的反应,以便让男孩们发现对他们来说,哪种反应方式是最成功的。这群男孩是由这个学校的两名教师管理的,我将逐渐把工作的责任转交给学校的工作人员。我的角色是作为服务机构和一群大约18所小学和中学的孩子的联系人。我还有一个专门的工作,在一周抽出部分时间为学前儿童和他们的家庭提供服务。这个工作是识别那些达到入学年龄时可能会出现困难的儿童,并且尽可能早地对他们实施干预以便改善他们的社会交往、交流、游戏和早期学习技能,并且考虑需要做哪些适当的安排,以便尽可能让他们的学校生活过得顺利。今天下午我要到一个孩子的家里去见她和她的妈妈,告诉她们,为了帮助小孩取得最大的进步,她可能需要上一所特殊的幼儿园。下午晚一点的时候,我要对一群学校职员进行培训,目的是帮助他们改善与他们所教的学生进行沟通的技能。

这是一个给人带来极大满足的工作,它让我真正感觉到我对改善人们的生活起着很大的影响。

你也许在学校会碰到这样一个人帮助你或其他儿童解决一些学习方面的问题,或者如果有需要的话,你的孩子也可以接受这方面的评估。

司法心理学家

在监狱和其他刑罚机构,司法心理学家的角色主要与评估和诊断有关。同其他人群一样,监狱的犯人也会患有各种各样的心理障碍,而且这种特殊的环境更可能加重他们经历到的应激。远离亲人和朋友,负罪的情感以及同那些自己无法选择的被监禁的人打交道所经验的应激,这些都是监狱本身引起的一些问题。司法心理学工作者的作用就是识别这些问题,并帮助他们处理这些问题。他们还要和监狱管理人员及医务人员密切合作。近年来,司法心理学工作者在犯罪分析和勾画犯罪剖面图方面所做的工作使他们名声大

震。在法庭上，他们可能提供鉴定人的证词或帮助警察确定哪种类型的人有可能犯哪种类型的罪行。专栏 14.3 阐释了如何绘制犯罪嫌疑人的心理剖面图。

专栏 14.3

犯罪嫌疑人的心理学剖面图：一个临床研究

当调查中需要勾画出一个犯罪的剖面图时，正常的程序是由位于汉普郡的国家犯罪行为科指派一个高级调研官员(SIO)推举一位具有相关犯罪领域的专业知识的知名模拟犯罪专家。一旦这位模拟专家与 SIO 会面后，他们就要讨论对于这个调查案件他们所需要的必要条件和共同的想法。

SIO 通常需要询问三个主要方面的问题：①要弄清犯罪嫌疑人为什么作出通常看起来十分诡异的行为；②询问这样的理解是否对揣摩搜寻到的主要涉案因素(居住在附近/远离犯罪现场；是被害人的熟人还是陌生人，是否有犯罪前科，犯罪嫌疑人可能的生活方式等方面)有什么含意；③犯罪嫌疑人是否可能再次犯罪，他可能什么时候再次犯罪。因为模拟犯罪专家要从临床的角度着手(当然还可以从其他角度入手，譬如从统计学、地理位置和调查的角度)，所以有必要接触所有与犯罪案件有关的、尽可能收集到的资料。这些信息通常可以构成一套详尽的犯罪情景照片或录像，尽可能地储存大量受害者研究的信息，到犯罪现场进行非常细致的勘察，了解相关的证人证言。

要对这些信息进行小心翼翼的检查，每个细微的情节都不要放过，要十分仔细、详细，不可以夸大。

因为临床研究的成功运用需要非常精确地确认犯罪嫌疑人在实施犯罪时内在的认知和情感的动理学特征。原则上说，两个看起来似乎一模一样的犯罪案件，只是在说法上有一、二点出入，从心理学的观点看为什么对它们不能做出截然不同的解释是没有什么理由的。反过来，相对犯罪案件的性质、犯罪嫌疑人和给 SIO 的建议，可以有截然不同的解释。对这种做法最准确的可能性分析能够揭示有关犯罪嫌疑人某些关键的东西，譬如，可能出现虐待狂倾向、强迫行为、出现幻想和心理变态。

因此，整理提交给 SIO 的报告是一个特别详细、一丝不苟和考虑周密的过程。它涉及到从可能存在的大批信息中着重突出案件的细节，然后按照优先顺序排列这些信息，从对犯罪嫌疑人思想倾向的观察，然后转移到考虑犯罪嫌疑人的特征意味着什么，风险评估和犯罪前科的历史。在整个过程中，临床心理学模拟专家必须能够说明支持他或她的结论的基本原理。的确，他或她参与的最有价值的一个阶段是同 SIO 和调查组的讨论。什么时候都不能本末倒置，让模拟主宰着我们的调查。相反，模拟犯罪情景的主要的价值之一在于它提供的观点与有经验的侦探的观点不同(不一定比后者高明)。在很多情况下，我们发现提供一个不同的心理学观点能够促使调查人员从一个新的角度来审视罪行和犯罪嫌疑人。这个新的角度可以导致人们考虑不同的疑问并使他们的讯问优先考虑一些新的信息。

在获得心理学学位后,司法心理学工作者一般要接受训练获得司法心理学理学硕士学位,再加上英国心理学会颁发的司法心理学证书。

职业心理学家

职业心理学家或者称工业心理学家的工作领域是各种各样的。他们有的可能从事专门的咨询工作,经常接受一些组织的邀请,有的可能在机构内部供职,其工作涉及几乎所有与雇员有关的问题。他们有的还可能作为人事心理学家受雇于某个企业,主要负责员工的选拔和员工培训,他们有的可能致力于解决工厂里与员工的动机或对工作的满意度有关的问题,并且提出对这两方面进行改善的方法。还有一些职业心理学家活跃在工效学领域,旨在使“工作与人匹配”。他们的工作其中有一个方面是,确保工作环境的设计能最大限度地让员工感到舒适和健康快乐,以及最大限度地提高工作效率。他们也对消除员工的厌倦和疲劳感兴趣。职业心理学家可能经常是为一个组织工作而不是只为个别员工服务。在这里他们关注的是组织本身运转的如何,这个组织管理的如何,以及组织的内部结构是否合理(例如,董事会或委员会)等管理方面的问题。

要成为一个职业心理学工作者必须在取得心理学第一学位后,再加两年接受督导的工作经验,完成职业心理学理学硕士课程并取得合格证,才能有资格从事职业心理学工作。

运动和训练心理学家

运动心理学工作者是帮助参加运动的人和运动员为竞赛做好准备,并帮助他们应对训练和竞赛中的各种需求。他们的工作对象可以是个体也可以是团队,可以是业余运动员,也可以是专业运动员。他们的工作还包括向教练提出如何提高团队凝聚力的建议,并且向裁判员提出建议,帮助他们应对他们工作中的压力。运动心理学家可以在一个专业体育队中长期任职,也可以在各种不同的环境担任顾问或咨询师的角色。专栏 14.4 介绍的案例是一个运动心理学家经常遇到的事。

专栏 14.4

运动心理学:个案研究

理查德是一个 14 岁的网球运动员,理查德的父母找到运动心理学家,请求帮助他们儿子提高在竞赛中的心理素质。运动心理学家通过访谈、问卷调查和观察他比赛的情况,收集有关理查德在竞赛心理方面的信息。最后决定干预的重点应该放在帮助理查德让他的发球更稳定,并增强他的信心和提高应对压力的能力。

为了帮助提高理查德发球的稳定性,制定一套发球前加入想象的程序。在发球前,理查德先做一个深呼吸,然后规定拍几下球,在他的头脑中“看见”他希望球落下的位置,并且“感觉”自己完成了正确的动作方式。

理查德确认了在网球赛期间导致压力产生的多种根源。例如想靠发球赢一局,否则就大比分落后。运动心理学家传授给理查德许多应对压力的技能,譬如有积极

的自我对话,当他感觉身体紧张时他能使用的身体放松技术。在训练期间,理查德在一系列情景中练习使用这些技术,例如,在大比分已经落后的情况下,他会开一局。

除了运用积极的自我对话和想象技术(在头脑中呈现成功的场面)来保持他的信心水平,理查德也确认了自信网球手的行为(例如,适宜身体语言,甚至在失利的情况下也能保持斗志),并且有意识地尝试在赛场上表现这些行为。

理查德的成绩水平有所提高,他上升为队里一流的球员。干预后,他报告说在竞赛时他的自信心增强了,焦虑水平有所下降。

训练心理学家的角色与运动心理学家的角色略有不同,他们主要负责鼓励大众更多地参与体育活动,而不是专门针对男女运动员的。绝大多数从事训练心理学工作的人,把他们的咨询与教学和研究结合起来。

要加入这个行业,你需要获得一个心理学学位,再加上一个更高级的正规心理学学位或运动与训练心理学学位,还要有一段见习经验。2004年以来,在英国心理学会中,运动和训练心理学形成独立的分支,从事该专业的人现在可以有资格获得运动和训练心理学工作者的执照,但是由于这个分支是最近才成立的,因此对这个领域的心理学工作者的正式训练尚未明确。

其他领域的心理学家

我们已经简略概述了心理学家涉足的许多专业领域,但是许多心理学科的毕业生在把他们的知识应用于其他各种各样的工作中,譬如人事部门、广告策划和市场营销等。由于心理学是研究人的科学,大多数企业,尤其是一些大型的组织机构特别关注管理人,也就是人力资源的管理,因此这个领域更需要心理学家的帮助。同样,由于心理学知识能够使我们人们对人们的需要、愿望和抱负有更多的了解,所以心理学家能够帮助人们生产出更多的产品,以满足人们的需求。

很多大公司都会聘请专家来帮助他们推销产品,而心理学家是最可能被聘请过来研究和提出最好的销售策略的人。广告业雇用心理学家并不只是为了推销一个产品,向公众宣传一种理念或一种形象也是他们工作中很大的一部分内容。心理学家的作用经常影响着我们的选择,譬如当你伴着超市播放的乐曲逛超市时,这种乐曲大概就是某位心理学家精心选播的,因为研究已经显示音乐是如何影响到我们对某一商品购买的可能性。

在这有限的篇幅里要想涵盖心理学家涉足的全部工作领域是不可能的,但是本章已经阐述了各种读者可能发现或碰到心理学家参与其中的职业。对于那些有兴趣想了解更多的读者来说,下面的推荐读物会提供一些相应的资料,以飨读者。

推荐的读物

British Psychological Society (2004). *Careers in Psychology*. Leicester: British Psychological Society.

British Psychological Society (2005). *Careers in Psychology*. Retrieved 23 February 2005 from http://www.bps.org.uk/careers/careers_home.cfm.

Colman, A.M. (1999). *What Is Psychology?* London: Routledge.



闻 仁 表

能力测验(Ability test)	为测量人们不依赖学习而取得最大成就而设计的测验。
听觉的(Acoustic)	有关声音和听觉的。
动作电位(Action potential)	使活动借以在神经元内传递的脉冲电信号。
肾上腺(Adrenal gland)	一种激素分泌或位于肾脏上的内分泌腺。
肾上腺素(Adrenaline)	肾上腺分泌的激素,在情绪激动时分泌旺盛。
成人依恋访谈(Adult Attachment Interview)	为探索成人对人际关系的想法和情感而设计的谈话。然后把依恋方式归为四种类型中的一种。
年龄常模(Age norms)	人们在某一年龄阶段的心理测验中获得的平均分数。
集合(Aggregation)	将不同的行为实例综合在一起。
广场恐怖(Agoraphobia)	临床上最常见的一种非理性的恐惧或恐怖症。患者置身于诸如拥挤的人群中、公共场所里、乘火车或汽车旅行可能会产生强烈的恐惧和惊慌。
杏仁核(Amygdala)	大脑的一小部分,作为边缘系统的组成部分,它在情绪中起着很重要的作用。
雄激素(Androgens)	一个集合名词,主要指睾丸分泌的激素。睾丸激素是其主要激素,它的功能是维持和发展男性性特征。
两性体(Androgyny)	在个别男性或女性身上同时表现出男性和女性特征。
应用心理学(Applied psychology)	将心理学理论和方法运用于日常生活实践中的心理学领域。
上行网状激活系统(Ascending reticular activating system)	位于脑干的一个松散的结构,它影响大脑皮层的唤起水平。
联合皮层(Association cortex)	大脑皮质接受感官传入的信息以后对这些信息进行加工的部分。
依恋行为(Attachment behavior)	促使与所依恋的客体亲近和身体接触的行为。
依恋测验(Attachment tests)	为测量在某种教育过程中人们取得的进步或学习而设计的测验。
归因(Attribution)	对事件原因的知觉。
权威人格(Authoritarian personality)	一种人格特征丛,具有这种人格特征的人抱有的偏见的态度主要集中于对权威人士的重视。
孤独症(Autism)	一种障碍行为,它发生在童年早期,交流困难是其主要特征。
自主神经系统(Autonomic nervous system)(ANS)	控制平滑肌和腺体功能的神经细胞和神经纤维的系统。
轴突(Axon)	从神经元延伸出来的部分,其功能是将信号从细胞体传输到另一个细胞。
行为矫正(Behaviour modification)	根据操作条件反射原理,通常使用奖励和惩罚的治疗技术。

行为遗传学研究 (Behavioural genetic studies)	探索有关个体行为属性的相似与差异的研究,以便对遗传的作用做出评估。
行为主义 (Behaviourism)	盛行于 20 世纪大半叶的一个重要的心理学派,其研究对象限于能够观察的行为资料。
盲视 (Blindsight)	一种罕见的视觉皮层损伤的结果,患者即使报告他们不能看见物体,但却能指出物体所在的位置。
自下而上 (Bottom up)	从最简单的信号输入到比较复杂的“高”层次的信息加工。
脑干 (Brainstem)	脑与脊髓连结的部分。
布洛卡区 (Broca's area)	19 世纪由保罗·布洛卡最先表述的与语言产生有关的脑区。
宣泄 (Catharsis)	通过直接或间接的表达来发泄或释放情绪。
因果关系 (Causality)	是指个体对事件原因的知觉,也就是说“为什么发生这种事?”
中枢神经系统 (Central nervous system)	指脑和脊髓。
小脑 (Cerebellum)	当我们看大脑时所能看见的最明显的第二大结构。小脑的重要作用是协调动作。
大脑皮质 (Cerebral cortex)	大脑负责许多高级人类心理活动的部分。
大脑半球 (Cerebral hemispheres)	最大和最上面的脑(大脑)被分成两半或两半球。
脑脊液 (Cerebrospinal fluid)	脑和脊髓周围的液体,充满了脑室。
染色体 (Chromosome)	细胞核内携带基因,即个体遗传物质的精微小体。
慢性病 (Chronic illness)	由于病理变化所引起的使人丧失能力的疾病,通常是无法治愈的。
经典条件反射 (Classical conditioning)	通过与原先的中性刺激的联结而形成的反应,这是巴甫洛夫研究的一种学习。
认知 (Cognition)	一个人对自己和世界的看法、知识和观念。
认知行为治疗 (Cognitive behavioural therapy)	一种立足于改变患者功能失调的信念和行为的行为的心理治疗的方法。
认知失调理论 (Cognitive dissonance theory)	由利昂·费斯汀格提出的一种最著名的认知一致性理论,该理论对人们如何解决他们的知识、信念和行为的不一致进行了解释。
认知地图 (Cognitive map)	脑中所具有的、有关环境的图式。
认知过程 (Cognitive processes)	指涉及评价和评定的心理活动。有时候它可能被当作思维的同义词来使用。
连合 (commissures)	连接大脑两半球的结构。
锥体 (cones)	视网膜中对色光产生反应的感受细胞。

意识(consciousness)	个体对正在发生的事有所察觉,或者“内心”有所感觉的状态。经常把它当作“觉知”的同义词,但是一般认为其含义要远大于觉知。
守恒(Conservation)	皮亚杰提出的一种认知发展,它是大约 7 岁左右获得的具体运算阶段的主要特征。
构建抉择主义(Constructive alternativism)	一种理论,该理论认为世界应该用完全不同的方式来构建,从绝对意义上说,没有哪个观点是“正确”的。
控制组(Control group)	为了对处理效果进行研究,在实验中没有给予处理的群体(见实验组)。
辐合思维(Convergent thinking)	集中对一个问题做出正确解决的能力。
相关研究(Correlational study)	为找出两组变量之间的相关程度而设计的研究。
皮质(Cortex)	外层。对脑而言,是用来指小脑的外层,或者更常用的是指大脑半球的外层。
横向研究(Cross-sectional approach)	一种研究发展的方法,将不同年龄阶段或不同经验的几组人在同一时间点上进行比较。
晶体智力(Crystallized intelligence)	智力中依赖于知识的智力成分。
陈述性记忆(Declarative memory)	对事实和事件的记忆。
妄想(Delusions)	错误的观念,常见于严重的精神障碍,譬如精神分裂症。
树突(Dendrites)	神经细胞树状的分支,接受来自其他细胞的信号。
因变量(Dependent variable)	在心理学实验中测量的行为或反应,它们的变化被认为是由自变量引起的。
脱敏(Desensitization)	一种通过逐渐暴露而消除恐惧性焦虑的治疗技术。
责任扩散(Diffusion of responsibility)	在群体中,人们不采取行动的倾向,通常出现在紧急情境中,因为其他人在场使他们感觉不能或者没有能力采取行动并扩散了他们对行为的责任感。
分化(Discrimination)	对刺激和反应之间作出不同的区分。
发散思维(Divergent thinking)	由某一命题或某一问题产生出不同想法的能力。
多巴胺(Dopamine)	是许多神经递质物质中的一种。
双重分裂(Double dissociation)	是指一种情境,一种状况导致一种结果而不会出现第二种结果,而第二种状况会导致第二种结果,不会出现第一种结果。例如,脑区 A1 的损伤会导致功能 F1 丧失,但是功能 F2 是完整的。A2 的损伤只会损害 F2,而 F1 是完好的。
DSM	美国精神病协会诊断与统计手册。这是一个应用最广泛的诊断系统。
回声定位作用(Echolocation)	动物利用回声测定物体的位置,它通过发出可以被听到的高频率的声音和它对从附近坚实的物体反射回来的声音所需的时间进行空间定位。

生态学研究 (Ecological approach)	发展心理学的一种研究方法,它考虑到所有对人类产生影响的、相互作用的社会和环境因素。
生态学效度 (Ecological Validity)	一种实验的程序或其他研究程序与真实生活的相关。
效验 (Efficacy)	相信一个任务或行为改变是可以做到的,并相信实施这个任务或行为将会取得令人满意的结果。
自我中心 (Egocentrism)	一种只从自己的角度看世界的倾向,皮亚杰认为这是童年早期的一种基本特征。
恋父情结 (Electra complex)	这是弗洛伊德的说法,他认为女孩在某个阶段意识到她没有阴茎。据说她感到“阴茎妒忌”,并把她被阉割的情感归咎于母亲。这个时候她拒绝母亲并与父亲亲近。这种情结是以古希腊神话中的人物命名的,伊莱克拉放任母亲的死,因为这位母亲曾谋杀了她的父亲。
脑电描记法 (Electroencephalography) (EEG)	记录大脑产生的来自头皮表面的电信号的方法。
情绪泄露 (Emotional leakage)	通常与某种情绪有关的面部表情受到抑制的时候会出现情绪泄露。情绪会通过头部以下的其他躯体部分(诸如脚和手)表现出来或“泄露”出去。也叫流露。
编码 (Encoding)	将感觉器官输入的信息转换成一种便于记忆储存的形式(代码)。
情节性 (Episodic)	与事件或情景有关。
情景记忆 (Episodic memory)	一种记忆形式,是对人物、地点和事件的细节信息的储存。
行为研究者 (Ethologist)	从事动物行为研究的学者,其研究工作主要在自然生活环境而不在实验室进行。
实验控制 (Experimental control)	实验人员想要研究的只是与实验条件不同的自变量的形式。
实验组 (Experimental group)	为了对处理效果进行研究,在实验中给予处理的群体(见控制组)。
消退 (Extinction)	当行为不能产生一种强化结果后,该行为会逐渐消失。
外倾型 (Extravert)	一种心理类型,该类型的人更关心的是社会活动和外部世界而不是内在经验。
面部表情优先 (Facial primacy)	是指人们认为面部表情是身体中传达情绪信息的最重要的部位。
因素分析 (Factor analysis)	一种统计学方法,将大量测验的相关数据简化为少数几个因素。
虚构记忆综合征 (False memory syndrome)	通常表现为对实际没有发生的事件的一种不正常的记忆。
家庭治疗 (Family therapy)	以整个家庭而不是个体作为治疗对象的治疗方法。
裂 (Fissure)	特别大的沟被称为裂。

焦点理论(Focal theory)	John Coleman 的观点,他认为不同的问题是以青少年生活不同方面的焦点为转移的。
自由联想(Free association)	一种字词的联想,被试在对刺激作出反应时报告在头脑中出现的任何字词。
功能性磁共振成像(Functional magnetic resonance imaging)(fMRI)	功能性磁共振成像反映了患者或研究被试做作业时的脑活动情况。
性别身份(Gender identity)	对自己是女性或男性的概念。
基因(Gene)	染色体中传递个体遗传特性的物质。
泛化(Generalization)	由相似并非相同刺激引起了在学习时产生的对原始刺激的反应。
广泛性焦虑障碍(Generalized anxiety disorder)	慢性长期的高焦虑状态。个体持续处于焦虑和恐惧状态。
格式塔(Gestal)	是指德国的一个心理学学派,他们在 20 世纪初提出整体大于部分之和的观点。
神经胶质(Glia)	神经系统中为神经元提供支持的细胞。
灰质(Grey matter)	主要由细胞体构成的脑部分,表面呈灰色。
脑回(Gyrus/gyri)	大脑皮质上我们熟悉的垄被称之为回(回的单数是 Gyrus)。
幻觉(Hallucinations)	对外界并不存在的刺激的知觉,经常表现为听到一种声音。
两性体(Hermaphrodite)	一个具有男性和女性两种生殖器官的个体。也指具有外生殖器和 / 或第二性征与各种内在结构,例如性腺不一致的个体。
海马(Hippocampus)	指形状很像海马一样的脑结构,它对记忆很重要。
下丘脑(Hypothalamus)	位于丘脑下面的脑结构,他包括几个对行为控制很重要的细胞核团。它与某些特殊的情绪、动机和睡眠有关。
映像记忆(Iconic memory)	视觉的感觉记忆系统。
认同(Identification)	人格发展的一个过程,个体将其他人的特征归属于自己。
同一性危机(Identity crisis)	该主张认为青春期是儿童身份向成年人身份转换的时期,它会引起应激和紧张。
印刻(Imprinting)	指生命早期一个有限期内发生的学习(通常与母亲有关,劳伦兹把它比作一种病态的固着),它是难以改变的。
自变量(Independent variable)	在实验中受实验人员操纵变化的条件。
顿悟(Insight)	发现了问题解决的途径。
操作条件反射(Instrumental conditioning)	爱德华·桑代克描述的一种条件作用,在此获得强化取决于实验动物的某些行动。
智力(Intelligence)	一般能力,它的定义至今仍然难以确定。
交互作用论(Interactionism)	一种观点,认为人与环境对行为的决定都是重要的。

内在思维(Interthinking)	Neil Mercer 的术语,概述了语言如何能够做到连接和协调人们之间发生的智力活动。
内在动机冲动(Intrinsic motive pulse)	Colwyn Trevarthen 提出的一种婴儿内在机制,它能够使婴儿在他们的相互作用过程中表现出来“交流的乐趣”。
内倾型(Introvert)	一种心理类型,该类型的人更关心的是内在生活和反应而不是社会活动和外部世界。
智商测验(IQ tests)	为测量“智商”而设计的测验;也就是以某种操作方式界定智力。
外侧膝状体(Lateral geniculate body)	一种脑结构,其作用是将来自眼睛的视觉信息传递到视觉皮层(纹状区)。
加工层次理论(Levels of processing theory)	该理论认为对深加工的材料(通常是以词和意义的形式加工)的记忆比对只是进行表面加工的材料记忆要牢固得多。
边缘系统(Limbic system)	几个相互联系的脑结构,它们似乎都与情绪有关。
语言相对性假说(Linguistic relativity hypothesis)	该假说认为我们思维的方式是由我们使用语言的方式决定的。
叶(枕叶、颞叶、顶叶、额叶)(Lobes)(occipital, temporal, parietal, frontal)	我们根据几个主要沟的位置将大脑分成几个不同的区域。
纵向研究(Longitudinal approach)	一种发展研究方法,指通过长期追踪一个或几个群体的人而实施的研究。
长时记忆(Long-term memory)	记忆系统中保持时间相对比较长的记忆部分。
磁共振成像(Magnetic resonance imaging)	一种非侵入形式的脑成像。
脑膜(Meninges)	覆盖脑和脊髓的三层保护膜。
定点法(Method of loci)	一种记忆策略,该记忆策略是把需要记忆的材料归属于某些地方。
记忆术专家(Mnemonist)	专门应用各种记忆术的人。
调节变量(Moderator variable)(use of)	为了更好的预测,采用另一个与特定分数有关联的变量,例如,从智力测验来预测学习成绩如果同时也对动机进行测量,其预测的准确性就会大大提高。
单向性(Monotropism)	John Bowlby 提出的一种观点,他认为婴儿有一种先天的对某一个体的依恋倾向,意味着这种依恋与后来形成的其他依恋的性质不同。
动机(Motivation)	为达到某种目标或结果的行动而做好准备。
运动再现(Motor reproduction)	对观察习得的行为身体力行。
相互凝视(Mutual gaze)	两个人同时注视着对方。

盲视(Neglect)	一种比较少见的情况,患者看不到他们感觉输入的部分刺激。
神经元(Neurons)	神经细胞。
神经递质(Neurotransmitter)	在神经元之间传递信息的化学物质,它们使受纳细胞或兴奋或抑制。
核(Nucleus/nuclei)	一个含有染色体的细胞结构。也用来指细胞核团。
客体永恒性(Object permanence)	当客体从视野中消失时,儿童知道它们依然存在。皮亚杰提出这种概念是在婴儿期获得的。
俄狄浦斯情结,恋母情结(Oedipus complex)	弗洛伊德的观点,他认为男孩在某个阶段经验对母亲的性欲望和父亲的惩罚(阉割)之间的冲突。俄狄浦斯情结取自古希腊一个著名的神话。
雌激素(Oestrogen)	一种由卵巢分泌的性激素,主要负责女性特征的发育和维持。
操作性行为(Operant behaviour)	任何按照已形成的固定条件作用可获得强化的行为。
操作性条件作用(Operant conditioning)	B. F. 斯金纳研究的一种条件作用,即当实验中的被试实施所期望的行为时,他就可以获得强化。
视交叉(Optic chiasma)	脑中视神经交合与分叉的点。
卵巢(Ovary)	女性的性腺,分泌卵子和性激素。
惊恐障碍(Panic disorder)	一种障碍,其特征表现为严重的恐惧逐渐变成极度的惊恐,通常是突然发生的,并不是对任何特定的恐惧物体或情境的反应。
超自然的(Paranormal)	现有的心理学理论无法解释的心理现象,它包括心灵感应、心灵致动、恶作剧的鬼魂、透视眼等许多其他的现象。
副交感神经系统(Parasympathetic nervous system)	自主神经系统的一部分,分为脑部和骶部。其作用是让身体放松和处于平静状态。
同伴辅导(Peer tutoring)	联合活动,一个有经验的儿童与没有什么经验的儿童一起活动。
知觉防御(Perceptual defence)	明显拒绝看那些可能引起烦恼或禁忌的词汇。
知觉假设(Perceptual hypotheses)	基于先前对某个物体或情境特性的经验作出尝试性的预测。
个人构念理论(Personal construct theory)	乔治·凯利提出的一种心理学理论。
个人构念(Personal construct)	个体看自己世界的一种重要的方法。个体赋予经验意义所采用的模式或模板(来自乔治·凯利的个人构念理论)。
正电子放射断层扫描术(PET scanning)	正电子放射断层扫描术是一种计算机辅助扫描技术,它用来显示在不同的刺激和反应条件下脑的哪个区域在活动。

现象学意识 (Phenomenological consciousness)	我们都感觉到我们是有意识的。
垂体 (Pituitary gland)	身体的“主腺”，位于下丘脑的正下方。该内分泌腺控制我们许多激素的分泌。
安慰剂 (Placebo)	没有任何药物效用的物质，在试验中给予控制组用于代替某种特效药物。
可塑的 (Plastic)	可训练的，能够被改变的。
多数人的无知 (Pluralistic ignorance)	一种现象，在群体中每个人都看其他人来确定情境，结果导致行动延迟或不采取行动。经常发生在紧急情况下，人们搞不清状况，因此没有人对此作出反应。
积极心理学 (Positive psychology)	一种新的心理学研究，它强调的是力量和积极的情绪而不是虚弱和消极的情绪。
正偏向 (Positive bias)	倾向于从积极的方面来看待情境，借此增强自尊。
身后 (Post-mortem)	死亡之后。
姿势模仿 (Posture mimicry)	采用他或她所喜欢或爱的人的姿势，经常是在他或她没有意识的情况下作出的；因此也许你会看到两个朋友的姿势一模一样。
偏见 (Prejudice)	对某些人群抱有一种消极的或敌视的态度，这种态度往往建立在过分概括化的刻板印象上(见定型)。
假定中心倾向 (Presumed central tendency)	期望其他人做出的反应是一般的或“正常”的反应。
预防性的健康行为 (Preventative health behaviours)	与健康有关的行为，它们是能够更好地促进健康的行为和可能促使及早发现疾病或疾病的危险因素的行动。
首因效应 (Primacy effect)	当按照一定顺序学习某些信息时，我们发现最先学习的信息比后来依次呈现的其他信息记得好。
初级预防 (Primary prevention)	个体为减少或消除对健康的威胁而做出的努力。
前摄干扰 (Proactive interference)	记忆中储存的材料对新材料的学习和回忆产生的干扰。
黄体酮 (Progesterone)	由卵巢分泌的一种性激素，主要负责为子宫孕育胎儿和乳房的哺乳作准备。
投射测验 (Projective tests)	可以自由回答的人格测验，测验结果依赖于测试者的主观解释。
精神分析 (Psychoanalysis)	由弗洛伊德和他的追随者创建的一种治疗心理和神经障碍的方法，这种疗法强调无意识的作用。
心理动力学 (psychodynamics)	弗洛伊德开始的一种心理学研究方法。这种研究方法基于的观念是无意识是驱力或动机的根源。
心理测量学 (Psychometrics)	是关于心理测验的理论与实践的科学。
精神病 (Psychoses)	指几种严重的心理障碍，其典型特征是丧失了与现实的联系。

定性研究(Qualitative research)	与定量研究相对的研究方法,与主观资料的研究有关。这种研究可以包括语言或书面报告,运用自由回答的问题(不会转换成用数字表示等级的分数)和案例研究。
定量研究(Quantitative research)	将资料用数值来分析。传统心理学适用此方法,强调客观性和“科学的方法”。
理性的不依从(Rational non-adherence)	患者做出的理性决策,它们可能影响患者对坚持医学治疗或遵从医学建议的决定。
准备势能(Readiness potential)	在我们知道我们打算做什么事情之前脑内发生的电活动。
反射(Reflex)	一种生理反应,譬如对强光的眨眼,这是我们不能控制的反射。
强化(Reinforcement)	一种行为的结果,它可以增加该行为再次出现的可能性。
信度(Reliability)	一种统计学指数,它表示一种测验提供的多个测量的一致程度。
快速动眼睡眠(REM sleep)	睡眠周期的一个时相,其特征表现为通过眼睑可以看到眼睛快速的运动。
角色构念库网格(Repertory grid)	乔治·凯利发明的一种评估个人构念的技术。
应答行为(Respondent behaviour)	一种与操作性行为不同的行为,相当于一种反射动作。
保持(Retention)	信息的存贮。
网状激活系统(Reticular activating system)	(也称网状结构)通过脑干向上延伸的细胞网络。它接收所有输入感觉通道的信息并与脊髓、丘脑和皮质紧密相连。被认为对唤醒具有重要的作用。
视网膜(Retina)	眼的一个结构,对光敏感并含有视杆细胞和视锥细胞。
提取(Retrieval)	指从存贮中重新获取信息。
倒摄干扰(Retroactive interference)	记忆中先前记忆的材料受到后来学习的材料的干扰。
视杆细胞(Rods)	视网膜中黑白视觉的光感受器。
角色取得(Role-taking)	模仿和认同其他人的行为或角色原型的过程。
脚手架(Scaffolding)	一个富有经验的人指导儿童参加学习活动的过程。
强化程式(Schedules of reinforcement)	行为产生强化的比率,例如每周发一次薪水。
图式(Schema),(复数 schemata)	认知结构,它是真实物理世界中的事件、人物和关系的抽象代表。
精神分裂症(Schizophrenia)	几种最严重的心理障碍之一,通常伴随着幻觉和思维障碍。
次级预防(Secondary prevention)	在疾病发展的初期,为发现和治疗疾病而设计的干预。目的是减缓或阻止疾病的发生。

自我概念(Self-concepts)	我们对自己不同方面的看法,它包括自我同一性(如何把各种品质结合在一起),自尊(对自己的价值的看法),和自我效验(我们感觉我们具有多大作用)。
语义(Semantic)	有关词和词意。
语义记忆(Semantic memory)	掌握知识的记忆。
感觉阈限(Sensory threshold)	刚刚能够察觉到的最小刺激水平。
塑造(Shaping)	通过强化一点点接近要学习的复杂行为而循序渐进地教授这种行为。
成型(Shaping-up)	通过最初对比较准确的、与复杂行为接近的行为给予奖励而使这种复杂行为逐渐形成。
短时记忆(Short-term memory)	记忆系统的一个子系统,它的容量有限而且材料保持的时间很短。
单通道理论(Single channel theory)	一种理论,该理论认为一次只有一个信息通道可以加工。
大小恒常性(Size constancy)	一种现象,即当刺激物在不同的距离,因此刺激视网膜许多不同的视觉细胞,但是刺激物看起来还是原来一样的大小。
社会认知(Social cognition)	社会心理学的术语,用来描述人们对社会情境的理解。
社会比较(Social comparision)	人们不断需要通过将他们的观点与其他人的观点进行比较来证实他们的观点。
社会合作(Social co-operation)	一种观点,认为儿童的学习建立在他们与他们文化中经验丰富的成员的相互作用之上。这是 L. 维果茨基的理论核心。
社会促进(Social facilitation)	他人在场的社会刺激会提高反应的速度。
社会化(Socialization)	婴儿们逐渐变成羽翼丰满的社会成员的过程。
社会文化研究(Socio-cultural approach)	对人的发展进行的理论研究,该研究强调思维和学习只能在一定社会和文化背景下进行研究。
躯体(Soma)	身体:一个细胞体。
物种歧视(Speciesism)	一个术语,用以描述一种观点,即某个物种比其他物种更重要。通常用于人与其他动物的关系。
扩散性激活模式(Spreading activation model)	该模式认为长时记忆中的信息是根据有关条目之间的一系列联系组织起来的。
刺激-反应心理学(S-R psychology)	主要对作用于有机体的什么(刺激)和有机体做出什么(反应)之间的关系进行科学研究的心理学分支。
发展阶段(皮亚杰理论)(Stages of development)(Piaget's theory)	皮亚杰提出儿童的发展经过四个认知发展阶段,它们是感知运动阶段,前运算阶段,具体运算阶段和形式运算阶段。
状态依赖学习(State dependent learning)	有大量文献记载的一种现象,指当个体处于与最初学习这种信息的情境相似的情境中,这种信息比较容易被回忆起来。

状态依赖记忆(State-dependent memory)	在特定的生理状态下形成的记忆,譬如当一个人喝醉的时候,他最容易回想起他在相似状态的情境。
定型(Stereotypes)	对某些群体普遍持有的一套信念和态度,它们通常是不准确的。
故事链接(Story linkage)	一种记忆策略,围绕着需要记住的条目编一个故事。
陌生情景(Strange situation)	Mary Ainsworth 设计的一种评估婴儿依恋倾向的标准化方法。
沟,裂(Sulcus/sulci)	大脑皮层表面的凹槽。
交感神经系统(Sympathetic nervous system)	自主神经系统的一部分,它是由位于脊髓外侧并与脊髓平行的神经节链构成。它的作用是使情绪兴奋。
突触(Synapse)	一个神经元与另一个神经元相通的地方。
突触传递(Synaptic transmission)	指一个神经元通过化学介质向另一个神经元传递信息的过程。
时间接近(Temporal contiguity)	为了让两件事彼此发生联系,就需要这两件事在发生的时间上比较接近。
三级预防(Tertiary prevention)	治疗或采取行动减缓严重疾病或损伤的影响。
丘脑(Thalamus)	大脑的一个下属皮层区,是一个特别重要的转运站,它的作用就是接收其他神经系统区域传入的信息,并把它们发射到特定的区域。
心理理论(Theory of mind)	总结目前思考有关儿童如何知觉他们与其他人的关系以及他们如何知觉其他人的心理状态问题的概念。
自上而下加工(Top down)	来自加工系列“上端”信息的影响。
透明性(Transparencies)	幼小儿童绘画中不现实的部分,他所画的情景或物体的某些部分可以通过其他部分看见。
易性癖(Transsexual)	具有性身份障碍的人。例如,一个易性癖的男子通常感觉到自己是披着男性躯体外衣的一个女性,而且可能希望过女性的生活,要动手术把身体变成女性。
无条件反应(Unconditional response)	某种刺激出现后自然发生的行为,例如一种反射。
效度(Validity)	一种统计学的指数,表示一个测验所测量的东西与所要测的东西的符合程度。
脑室(Ventricles)	脑中四个相连的充满液体的空间。
威克尼克区(Wernicke's area)	与语言理解有关的脑区,它是以卡尔·威克尼克的名字命名的,在19世纪威克尼克第一个描述了这个脑区损伤的结果。
白质(White matter)	主要由神经纤维束构成的脑结构,看起来颜色是白色的。
被试内或重复测量(Within participants or repeated measures)	一种实验设计,同一被试经历所有自变量的条件,并且把每个人的结果与他或她自己在不同条件下的反应进行比较。