

『十二五』国家重点图书

心理学经典理论

应用
书系

社会心理学

Social
Psychology

SOCIAL
PSYCHOLOGY

赵春鱼 / 著

浙江出版联合集团
浙江教育出版社

『十二五』国家重点图书

心理学经典理论

应用书系

社会心理学

Social

Psychology

赵春鱼 / 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社·杭州

图书在版编目(CIP)数据

社会心理学 / 赵春鱼著. —杭州: 浙江教育出版社,

2015.12

(心理学经典理论应用书系)

ISBN 978-7-5536-4028-0

I. ①社… II. ①赵… III. ①社会心理学 IV. ①C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 317246 号

责任编辑 江 雷

责任校对 陈云霞

美术编辑 曾国兴

责任印务 陈 沁

心理学经典理论应用书系

XINLIXUE JINGDIAN LILUN YINGYONG SHUXI

社会心理学

SHEHUI XINLIXUE

赵春鱼 著

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路 40 号 邮编: 310013)

激光照排 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14.75

插 页 1

字 数 211 000

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5536-4028-0

定 价 35.00 元

联系电话 0571-85170300-80928

电子邮箱 zjyy@zjcb.com

网 址 www.zjeph.com

F OREWORLD 总序

过去的一个多世纪里，人类社会不仅在物质世界的探索之路上一路高歌猛进，在认识和了解人类自身的道路上也收获颇丰。曾经有研究者这样描述心理学发展的历史和前景：“二百年前的人类尚未拥有科学心理学这一探索内在世界的途径，但是人类探知精神世界的旅程却早已扬帆起航！二百年后的人类将以何种形式继续这一旅途尚未可知，但是我无比坚信，只要我们存在一天，这个脚步就绝不会停止。”心理学是探索人类行为及其心理规律的科学，尽管作为一门独立的学科，心理学的历史还十分短暂。1879年，德国著名心理学家冯特在莱比锡大学创建了世界上第一个心理实验室，标志着心理学从哲学中分化出来。科学心理学在短短的一百多年间迅猛发展，众多研究者对心理学的研究对象与理论体系进行长期的研究和争鸣，形成了各种不同的理论流派，呈现出百花齐放、万紫千红的局面。

人类社会的发展是希望构建一个美好和谐的家园，和谐家园离不开人自身的和谐、人与自然的和谐、人与社会的和谐。这就要求我们了解人类自身行为的规律和特点，发现人与自我、人与他人、人与社会和谐相处之道。作为人类社会的一分子，当我们在人类自身心理发展的规律越

了解,就越有可能与这个世界和谐相处。心理学研究的目的是深层次揭示和预测人的行为和心理的发生、发展规律,帮助人类提高自身的学习和工作效率,提高健康水平和生活质量,促进人类更幸福地生活,也有助于社会稳定和谐。“心理学经典理论应用书系”的出版,是我们回应社会发展和人类自身发展需要而做的有益探索和尝试。

当今社会,大众对了解心理学的需求和热情是以往任何时候都不可比拟的。2009年底,由北京师范大学校长董奇教授和我主编的“心理学经典实验书系”出版,该套书系所带来的影响让我们始料未及:广大读者对“实验书系”的出版给予了很高的评价,书系中的《教育心理学》等多次重印,书系还获得了第三届中华优秀出版物奖图书奖。我们由衷地感谢社会大众对我们的厚爱,也愿意为大家做更多有意义的事。这次我们把视线转向心理学理论,是因为我们认为,要掌握心理学的精髓,让心理学更好地指导我们的生活,最快捷和有效的方法是学习在心理学发展史上留下浓墨重彩的经典心理学理论。我们可以从一个个心理学理论中了解人的心理规律,理解人类自身,指导自己的日常生活、工作和学习。事实上,我们身边有许多人也正是从对心理学理论的学习中了解和掌握心理学、获得有益的启迪的。当讲起教师角色对学生期待的巨大作用,我们可以引用皮格马利翁效应;当谈到为什么人们往往可以为自己的行为找到理由时,我们会说起认知失调理论;当和大家讨论人们究竟需要什么的时候,我们会说到需要层次理论……本书系对心理学几个主要领域的众多经典理论进行了系统梳理和总结,深入挖掘这些理论背后的深刻含义,让广大读者走近心理学,领悟心理学对人类社会和现实生活的重要作用。

时至今日,随着心理学研究的深入和拓展,心理学自身不断分化,衍生出了众多的心理学分支学科。本书系涉及心理学中七个与现代社会

和生活关系最密切的主要领域,共七册:《教育心理学》《儿童发展心理学》《管理心理学》《经济心理学》《健康心理学》《社会心理学》《传播心理学》。

本书系努力追求以下几点:一是所选理论的经典性和权威性;二是分析研究的科学性和学术性;三是写作风格的趣味性和通俗性;四是丛书构成的完整性和实用性。每册书均从各自领域的体系出发,较完整地反映该领域经典的、权威的、影响深远的理论。每个理论一般包括引言、理论介绍、研究支持、理论应用、应用案例和点评。“引言”部分阐述该理论提出的背景和现实意义,帮助读者认识理论的价值;“理论介绍”部分介绍理论的主要思想和观点,让读者了解该理论的含义;“研究支持”部分呈现支持该理论的研究成果,让读者了解心理学的科学研究思路;“理论应用”部分根据理论的含义提出切实、有效、科学的实践指导意见,帮助读者理解该理论的实际意义;“应用案例”部分分享运用该理论的实践案例,并进行简单的点评,帮助读者将理论运用到实际生活中。为了拓展读者的视野,书中还加入了知识拓展阅读内容,通过有序衔接,不仅完整、科学地介绍心理学经典理论,而且提供了丰富的研究支持证据和拓展资料,以期让读者进一步明晰理论的含义,实现科学严谨、轻松有趣、实用具体的结合。因此,本书系不仅适合广大心理学工作者,也适合所有热爱心理学、希望了解人类自身心理奥秘的社会大众阅读。希望本书系的出版,能让大家在运用心理学经典理论促进个人发展、提高生活质量、促进社会和谐方面有所助益。

本书系从选题提出、写作到正式出版历时三年多,每册书的作者为此付出了辛勤的劳动,作为主编,我对每位作者表达真诚的感谢。当然,由于种种原因,本书系也一定存在许多不足之处,敬请广大读者批评指正。本书系的出版得到了浙江教育出版社的大力支持,相关人员为此付

出了艰辛的努力,反复与我们沟通、讨论,倾注了大量心血,在此向他们表示衷心感谢。最后,我们还要感谢本书系中所收录的理论的创造者们,感谢这些先贤的大智大慧!我们能从他们的思想和智慧中获得启迪,是何等的幸运!



2015年8月

01 社会认知：解读社会性世界

自知的开端

——自我概念 / 002

负性解读比负性事件更可怕

——认知与压力 / 013

“要是……该有多好”

——反事实思维研究 / 018

自证预言的倾向

——期望效应 / 026

02 社会知觉：善解人意的艺术

千人千解

——社会知觉理论 / 034

偏爱如此

——认知风格 / 041

情境在左，解读在右

——破窗效应 / 049

微笑的力量

——表情与态度 / 052

03

动机与态度：探究行为的原因

适得其反的奖励

——过度合理化效应 / 058

自杀会传染吗？

——维特效应 / 065

自控的人更幸福

——心理控制源理论 / 070

好感与反感

——态度平衡理论 / 076

我辩解故我在

——认知失调理论 / 083

04

社会关系：关于缘分的学说

他爱我，所以我爱他

——霍曼斯的社会交换理论 / 094

什么是“爱情”？

——斯滕伯格的爱情三角理论 / 100

一见钟情的美丽

——首因效应 / 109

偏爱某些人

——晕轮效应 / 113

更喜欢熟悉一点的陌生人

——曝光效应 / 117

05

社会影响：他人对我的影响

让他人更加喜欢你

——变色龙效应 / 122

得寸才能进尺

——登门槛效应 / 127

咕咚来了

——社会从众 / 133

平庸之恶

——权威与服从 / 138

万众瞩目之下

——社会助长 / 143

三个和尚没水喝

——社会懈怠 / 151

06

利他与攻击：爱你恨你皆有因

我们为何伸出援手？

——移情—利他主义假设 / 156

以身作则

——榜样示范效应 / 161

无关冷漠

——旁观者效应 / 169

校园枪击案背后

——挫折—攻击理论 / 179

我们缘何攻击

——社会学习理论 / 183

电视节目中的暴力影响

——大众传媒暴力研究 / 190

07

归因与偏见：都是谁的错

我的原因还是他的原因？

——海德和凯利的归因理论 / 194

运气还是努力？

——韦纳的成就归因理论 / 200

越差越行

——平均以上效应 / 206

都是你的错

——自我服务偏见 / 213

男人要有男人样，女人要有女人样

——性别刻板印象 / 217

参考文献 / 222

后 记 / 225



01 社会认知: 解读社会性世界

社会认知是个体如何理解与思考他人，并根据环境中的社会信息形成对他人或事物的推论的过程。本章将介绍常见的社会认知规律，如我们什么时候认知到自我、我们的情绪如何受到认知的影响、他人的期望如何影响自我认知、认知是否在无意识中带着我们穿越过去、认知是否如物体一样也具有惯性。

自知的开端

——自我概念

在波澜不惊的岁月中，你是否会在某个深夜仰望星空，明亮的眼睛闪烁着“我”的画面，心中叩响“我”的旋律？关于“我”，我们是在意的，在意我们的行为举止和这背后蕴藏的心理奥秘；在意我们对自己的控制是否自如。这些“在意”的心思常常被我们捕捉，并保持着觉知，但更多时候，我们处在无意识的状态下。或许自我才是这个世界的中心，至少在我们自己的世界中。既然自我那么重要，作为人类的我们是否从呱呱落地的那一刻就认识自我了呢？不同年龄的个体是否对自我都有着同样的建构呢？心理学家对自我概念进行了一系列研究，这些研究可以告诉我们，从何时起，我们的心里住进了“我”。

理论介绍

自我概念(self-concept)，即一个人对自身存在的体验。它特指一个人通过经验、反省和他人的反馈，逐步加深对自身的了解。自我概念是一个有机的认知结构，由态度、情感、信仰和价值观等组成，贯穿整个经验和行动，并把个体表现出来的各种特定习惯、能力、思想、观点等组织起来。自我概念是个体对作为一个整体自己的意识和体验相对稳定的观念系统，它具有复杂的心理结构，是一个多维度、多层次的心理系统。

在心理学的视角下，关于自我概念明确的研究是从詹姆斯(W. James)对自我的讨论开始的(James, 1890)，而将自我概念作为一个边界清晰的概念提出的则是心理学家罗杰斯(Rogers, 1951)，其提出的自我理论至今仍

受到研究者和实践者的关注。

提出“自我”的概念意味着什么呢？自我概念有何功能呢？心理学家伯恩斯(R. Burns)在其著作《自我概念发展与教育》中，向我们系统阐述了自我概念的心理功能。他认为，自我概念具有明显的三种功能：首先是保持内在一致性，这决定个人经验怎样解释并决定人们的期望(Burns, 1982)。所谓保持内在的一致性就是个人需要按照保持自我看法一致的方式行动，如一个爱国的人在任何地方都会有爱国的表现，洁癖者做任何事都努力保持清洁等，也即人有保持前后一致的需要。很显然，通过保持内在的一致性，自我概念起着引导个体行为的功能。其次，自我概念的作用表现在对个体行为的解释功能上。为什么不同的人对同一件事情会做出不同的评价？自我概念的第三个功能是决定人们的期望，如典型的“社会混混”现象：一些青年人之所以沦为“社会混混”，一方面是由于他们的家庭或其他因素导致他们对于自我的期望、评价、行为动机发生了偏离，而这个偏离也影响了他人对他们的评价，使行为引导产生偏离。由于他们整个行为系统都出现了偏离，并在偏离的状态下形成一个新的一致性的系统，因而在系统内部一切外人看似不正常的现象都变得再正常不过。他们抽烟、打架甚至吸毒都被自己认为是合理的事情，甚至这些行为逐渐成为他们所期待的效果，而家长、老师或社会也认为这些人就是这样的。

从发展心理学的视角来看，自我概念的形成与发展，可以从自我概念结构和自我概念量的变化两个方面来考察。自我概念结构的变化，重要的表现之一是从混沌到分化。最初，幼儿的自我概念比较混沌，只能表现在来自父母的规则的初步理解上，把自己简单视为“好孩子”和“坏孩子”。后来，儿童的自我概念发生了分化，儿童认识到自己的特征并不是绝对处于某个极点，而是处于两极之间的某个位置。而且，自己不同方面的自我可以是不同的。随着年龄的增长，自我概念的结构不断复杂化、整合化，并且包含了越来越多的独特的、抽象的内容。在自我概念量的变化问题上，这种发展是有起伏的，呈现曲线式的发展，有时发展得快且不稳定，有时则发展得慢但相对稳定，有时甚至发生倒退。

研究支持

研究支持一

大多数人总是首先想到自己，因此我们很难想象曾几何时，我们没有“我”的概念。为了探讨人类到底什么时候开始出现自我意识，心理学家开始了一系列的镜像实验。

1972年，美国北卡罗来纳州大学的阿姆斯特丹(B. Amsterdam)发表了一项实验报告，从此开启了随后几十年关于自我认识的研究。实验的过程很简单。首先悄悄地在6—24个月的婴儿鼻子上粘一小红点，然后把他们放在镜子前。孩子的妈妈指着镜子里的影像问孩子：“那是谁？”之后研究者们开始观察婴儿的反应。

阿姆斯特丹测试了88个婴儿，最终只能得到16个孩子的可靠资料。从这16个婴儿身上，阿姆斯特丹发现了三类反应：

1. 6—12个月：“那是别的孩子！”婴儿的行为在镜子里的好像是另一个人——一个他们想友好相处的人。他们会做出接近的动作，比如微笑、发出声音等。

2. 13—20个月：退缩。婴儿看到自己在镜子里面的样子不再感到特别兴奋。有的婴儿看起来有些警惕，而有的婴儿则会偶尔微笑一下并弄出些声音。对这种行为的一种解释是婴儿这时的行为很自觉(感到自己存在，可能表现出自我概念)，但是这也可能是面对其他孩子的反应。

3. 20—24个月以后：“那是我！”大约从这个时候开始，婴儿开始能够通过指着鼻子上的红点，清楚地认出自己。这表明他们认出了镜子里的自己，因为那个红点是在自己的鼻子上。

虽然阿姆斯特丹实验的结果是通过小样本得出的，但之后在更多的被试身上得到了同样的结果。另外，之后设立控制情况的实验发现，这个年龄段的孩子如果鼻子上没有红点就不会碰自己的鼻子，这说明摸鼻子并

不是他们看到自己影像的自然反应。

正是2到4岁这段时间，孩子们开始迅速发展出很多社会性行为。简单的互动没有多大用处，能够区分自己和他人才是成功的社会关系的基础。如果婴儿没有一定的自我概念，他们大概不可能和别人建立关系。

研究支持二

有研究者借鉴了阿姆斯特丹的镜像实验，并加入观看录像和相片的方法对婴儿的自我意识做了进一步的实验研究。他们提出婴儿认识自我形象的根据或线索有两条：一是相倚性（镜像动作与婴儿动作一致），二是特征性（镜像与婴儿身体特征的一致性）。

在第一阶段的实验中，他们选取了9—24个月的儿童作为实验对象。按照阿姆斯特丹的点红实验方式进行。实验结果是在小于24个月的婴儿中，只有25%的儿童立即用手去摸或擦自己的鼻子。可是24个月的婴儿中，有88%的儿童会立即用手去摸自己的鼻子。

第二阶段的实验是让儿童观看特制的录像：在第一个录像里，婴儿就在当时所在的环境，这时一个人走进屋；第二个录像的内容是该婴儿一星期前正在玩玩具，此时有一个人正走进屋；第三个录像则是另外一个婴儿在玩，有一个人正走进屋子。结果发现，9—15个月的婴儿都能够很快从第一个录像中认出自己，并转头向门口看，次数多于后面两种情境。在对第二种情境和第三种情境中婴儿的反应情况进行比较后发现，只有15个月以上的婴儿才能区分这两种情境，这说明婴儿已经能够区别自我与他人的形象，对自我的认识逐渐清晰。

在第三阶段的相片实验中，研究者向婴儿提供了许多照片，包括婴儿自己的和其他婴儿的。15—18个月的婴儿，当听到叫自己的名字时，能够指出自己的照片，并看着它对它微笑。

该研究结果与阿姆斯特丹的研究结果基本一致：1岁前的婴儿不能区分作为主体的自己和外部的客体，他们还没有自我意识；2岁左右的婴儿

才能抹掉不属于自己的“红点”，他们具备了自我意识。

研究支持三

镜像实验也被用于测试动物的自我概念，实际上，在阿姆斯特丹之前，这个实验最早是由盖洛普(G. Gallup)教授用于对黑猩猩的研究。所有的大型类人猿都“通过”了测试，其他的还有海豚、鲸和大象。在最近的一项实验中，一面8英尺高的镜子被摆放在美国纽约布隆克斯公园的大象笼里。研究者在大象的头上画上記号，他们观察到大象用鼻子去碰它们自己脑袋上的记号。

大象和其他能够通过这项实验的动物都拥有复杂的社会体系，这并不是巧合。基本的自我识别是与其他动物交流的关键；有了这个知识，婴儿才开始蹒跚进入社会性的世界。

理论应用

从以上的实验结果中，我们可以看到，婴儿在2周岁甚至更早就可能产生了自我概念。德国作家约翰·保罗(John Paul)曾说：“一个人真正伟大之处，就在于他能够认识自己。”当孩子有认识自我的要求时，正是他们做出了人生的第一个独立宣言，这预示着他们开始将自己与混沌的社会加以分离，开始有了自己的思想、自己的主张，正是在这个意义上讲，他们不再是成人的附庸和挂在裤腰上的“拖油瓶”了。

社会中的每个个体都有对于自我的认知，都有或者清晰或者模糊的自我概念。认清自己，对于自己的认知，对于个体了解自己在社会中所处的位置，进而做出合乎逻辑和合乎现实的决策显得至关重要。我们身处社会之中，自我认知很难摆脱社会情境的影响以及他人的左右，而且事实往往是我们的自我认知主要来自于社会性世界。

那么，我们可以通过哪些途径认识自我呢？