

让你爱不释手的

超有趣

心理学实验

The Amazing
Psychology
Experiments

李娟娟 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

让你爱不释手的 超有趣心理学实验

The Amazing Psychology Experiments

李娟娟 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

让你爱不释手的超有趣心理学实验 / 李娟娟著. —北京: 中国法制出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5093-6955-5

I. ①让… II. ①李… III. ①实验心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 261562 号

策划编辑 / 责任编辑: 李 佳 (amberlee2014@126.com)

封面设计: 古涧文化

让你爱不释手的超有趣心理学实验

RANG NI AIBUSHISHOU DE CHAO YOUQU XINLIXUE SHIYAN

著者 / 李娟娟

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32

版次 / 2016 年 3 月第 1 版

印张 / 9 字数 / 220 千

2016 年 3 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6955-5

定价: 36.00 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

你想一探心理学世界的奥秘吗？那不妨从千奇百怪、妙趣横生的心理实验着手，它会告诉你心理学家在做什么，以及他们是如何解开人类心理密码的。

心理学家如何把精神病科医生耍得团团转，以恶作剧的方式揭示一个严肃的事实？看看“假精神病人实验”就明白了。

车祸现场，人们匆匆走过，却不肯施以援手；大火熊熊燃烧，众人围观，却无人报警。是社会风气使然，人心越来越冷漠了吗？看看“责任分散实验”，我们就知道问题没那么简单了。

星座分析、血型分析和算命先生为什么能忽悠那么多人，“巴纳姆效应实验”揭开了其中的奥秘。

在提出一个让人为难的请求之前，不妨先提一个只需对方举手之劳就可以满足的小要求。这是为什么？“登门槛效应实验”告诉我们：得寸才能进尺。

.....

每个心理实验都是朝向心理学世界的一扇窗，相信会带给你意外的收获。

- 001 / **心理学家的恶作剧**
——假精神病人实验
- 012 / **围观的群众**
——责任分散实验
- 025 / **人多的好处与坏处**
——社会助长（抑制、惰化）实验
- 032 / **争强好胜**
——个体与团体竞争实验
- 039 / **哪来这么多人**
——拥挤实验
- 048 / **模棱两可，人人受用**
——巴纳姆效应实验
- 056 / **放任不管的恶果**
——破窗效应实验

064 / 以貌取人背后
——晕轮效应实验

070 / 得寸进尺
——登门槛效应实验

076 / 随大流，跟风跑
——从众心理实验

083 / 牢固的第一印象
——首因效应实验

088 / 倾听和关注的力量
——霍桑实验

098 / 我们嫉妒谁
——嫉妒实验

105 / 路西法效应
——模拟监狱实验

118 / 做不完，忘不了
——完成欲实验

124 / 可怜的狗
——习得性无助实验

134 / 自己做主才幸福
——控制力实验

139 / 恐惧是习得的
——小阿尔伯特实验

147 / 幼猴与幼儿
——依恋实验

156 / 棉花糖的诱惑
——延迟满足实验

162 / 孩子们的难题
——儿童道德发展实验

171 / 什么样的奖励最好
——奖励实验

177 / 期待创造奇迹
——罗森塔尔效应实验

183 / 遗忘的规律
——艾宾浩斯遗忘曲线

189 / 诚实人的谎言
——认知失调实验

202 / 无知者无畏
——达克效应实验

207 / 第一眼印象深刻
——印刻效应实验

214 / 完全没感觉
—— 感觉剥夺实验

220 / 真能未卜先知吗
—— 预知实验

230 / 谁在做决定
—— 潜意识决策实验

237 / 潜意识广告
—— 阈下刺激实验

243 / 半梦半醒之间
—— 催眠实验

253 / 神奇的音乐
—— 莫扎特效应实验

259 / 你会做梦吗
—— 梦境剥夺实验

271 / 遗传决定性格吗
—— 同卵双胞胎研究

心理学家的恶作剧

——假精神病人实验

在心理学领域，有一种现象被称为“贴标签效应”，也叫做“暗示效应”。所谓贴标签效应具体是指，当一个人被某个词语、名称贴上标签时，他就会自动进行自我印象管理，从而使自己的言行与所贴的标签相一致。就像有人被贴上了慈善家的标签，从此便越发高调地做慈善，各种令人啼笑皆非的消息层出不穷一样。

心理学家认为，贴标签效应之所以会起作用，主要是因为标签具有定性导向的作用，这个标签会对当事人的个性意识和自我认同产生巨大的影响。当然，这种导向是中性的，可能会朝着好的方向发展，也有可能朝着坏的方向发展。当一个人被贴上某种标签后，往往会朝着标签所暗示的方向发展。除了会对当事人产生影响外，还会让周围的人以标签的定义去看待当事人。例如如果一个人被贴上了“精神病人”的标签，那么不管这个人多么正常，也会被看成精神病人，即使是最专业的精神病科医生和护士也不例外。

这不是假设，而是一项著名心理实验所得出的结论。这个假病人的实验与其说是一项心理实验，倒不如说是一场恶作剧，导演就是著名心理学家戴维·罗森汉。当然，罗森汉之所以选择做这个实验并不是为了搞什么恶作剧，而是受到了当时一种社会现象的启发。

1972年，美国对越作战达到了一个高潮，美国开始在国内大量征兵。许多年轻人为了逃避参加战争的厄运就开始装病，以患有精神病为借口逃避征兵。罗森汉身边的许多朋友也是这样。这让罗森汉不禁怀疑，伪装成精神病并不困难，那么究竟有多容易呢？罗森汉决定做一个实验看看。

罗森汉一共招募了8名被试，其中还包括他自己。这8名被试由3名女性和5名男性组成。其中包括1名大学的研究生、1名儿科医生、1名画家、1名家庭主妇、1名精神病学家以及3名心理学家。在这3名心理学家中，除了罗森汉自己以外，还有一位著名的心理学家马丁·塞里格曼，也就是著名的习得性无助实验的实施者。

罗森汉打电话给塞里格曼的时候，塞里格曼很遗憾地表示自己最近很忙，恐怕没有时间参加这项实验。罗森汉为了争取塞里格曼这个被试，于是就向塞里格曼陈述了自己开展这项实验的创意。塞里格曼一听觉得很有意思，于是推掉了一切事务，兴冲冲地参加了。

但是，让塞里格曼没有想到的是，假扮精神病人是一件很不容易的事情。首先，塞里格曼和所有被试都需要在参加实验的前五天就开始练习，他们需要不洗澡，不刷牙，蓬头垢面地去精神病院。其次，他们还需要进行一项练习，这项练习十分重要，关系到被试的身心健康，那就是学会怎样不吃精神病院护士给的治疗精神病的药物，而且不被发现。被试首先要把药物藏到舌头下面，然后趁着护士不注意的时候，把药物吐到马桶里并冲掉。当时的塞里格曼还很年轻，所以假扮精神病人时十分紧张，有时候会不小心真的把药物吃到肚子里。不过幸运的是，这种药物的副作用不大，否则塞里格曼后来也不会做出著名的习得性无助实验了。

之后，这八个人出现在不同的精神病医院内，告诉精神病医生自己有严重的幻听。除此之外，这八个人的言语和行为都表现得很正常，而且他们除了对自己的姓名和职业保密外，其他所有事项都会如实告诉医生。

于是，这八个人被理所当然地送进精神病院接受治疗。他们在精神病院中所有言行都表现得和正常人一样，而且之前假装的幻听也没有再出现过。总之，他们没有任何精神病理学上的症状，完全属于正常人。八个被试不知道自己什么时候才能出去，按照要求，他们只有到医生认为他们精神正常的时候才可以出院。而且在此期间，他们需要做笔记，把自己的经历记录下来。当然，这八个被试也会得到医生给的专门治疗精神病的药，但都被被试偷偷扔进厕所冲走了。

令人惊讶的是，八个被试一个也没有被放出精神病院。即使他们的表现十分正常，依然没有一个医护人员提出异议，医护人员认定这八个人就是精神病人。之所以会这么认为，是因为精神病院中的所有患者都被贴上了“精神病”这个标签，自然会往精神病人的方向去看待他们的行为。

不过最有意思的是，精神病院中真正的精神病人意识到了问题。据调查，三个假病人所在的精神病院中，118个真病人中有35个对被试表示怀疑：“你们根本不是疯子！你们是记者或编辑，你们是来调查医院的。”

后来，这八个人向医护人员提出出院的请求，并告诉医护

人员，他们是正常人，来这里不过是配合一位心理学家的实验而已，现在实验已经结束了，他们应该回到以前的正常生活中。正是因为这一请求，让医护人员认为这些精神病人的“妄想症”更加严重了。由于这八个人的情况从来没有见到过，医护人员专门发明了一些精神病理学上的新术语，用来描述假病人的病情，例如把假病人与他人之间的交流命名为交谈行为；认为假病人做笔记的行为是精神病病情的新发展，并命名为做笔记。其实，八名被试在早期做笔记的时候还会隐藏，但是后来他们发现根本无需隐藏，因为医护人员会认为这也是一种精神不正常的表现，甚至还会专门记录在案。

结果，这八个假病人引起了精神病院的重视，每天都有医护人员专门记录这八个假病人的具体行为，也就是病情记录。

在精神病院的日子让罗森汉感到格外苦恼，由于医生的坚持，罗森汉都开始怀疑自己是否真的患有精神类疾病了。所幸的是，就在这时罗森汉突然被告知，他可以出院了。

出院后的罗森汉立即恢复了实验之前的活力，他开始和散布在各地的被试联系，结果发现所有被试都成功进入精神病院。包括罗森汉自己在内，一共有七名被试被精神病科医生诊断为精神分裂症。而那个唯一幸免的被试则被精神病科医生诊断为患有狂躁抑郁型精神病。经统计，八名被试平均住院治疗时间为19天，时间最长的为52天，最短的时间为7天。

罗森汉博士惊奇地从被试的笔记中发现，在精神病院里，

病人与医务人员之间的交流非常少，交流的方式往往也很古怪，被试表示自己无法理解这种交流方式。甚至可以说，精神病人与医护人员之间几乎没有任何实际的交流。

罗森汉还发现在精神治疗中，精神病院往往会滥用精神类药物。据被试的记录，住院期间精神病院一共发给八个被试2100片药物。要知道，精神类药物会对身体产生非常大的副作用。被试还发现，就连精神病院中的真病人也会偷偷把药片扔到厕所中用水冲走。

甚至有的女护士会当着男性精神病人的面换衣服。根据被试的观察，这并不是女护士在故意挑逗男性精神病人，而是因为在这些女护士的眼中，精神病人根本不是真正的人，自然不能当作人来对待。

后来，罗森汉把这项实验及其结果写成一份研究报告，发表在赫赫有名的《科学》杂志上，论文的名字就叫做《精神病房里的正常人》。

在这篇论文里，罗森汉尖锐地指出，在精神病院这样的环境中，精神病科医生并不能把正常人与精神病人真正区分开来。因为过于强大的外在环境，会让医生在看待精神病患者的时候带着顽固而强大的心理定势，进而会忽略精神病患者的个体性。一旦一个人被送进了精神病医院，这里的医生通常都会依据病人之前的诊断结果而给病人贴上一个标签，例如“精神分裂症”、“抑郁症”的标签等。然后，医务人员的一切言行与安排都会围

绕着这个标签进行。这都是因为偏见与环境对人类行为产生了误导作用。因为一旦被贴上某种标签之后，就没有人再去怀疑这是否是误诊。

罗森汉的研究除了可以提醒精神病医生在确诊过程中要格外小心以外，还使人们认识到给一个人贴上“精神病人”的标签是多么危险。罗森汉这篇论文的发表直接导致了精神病院病人数量的下降。当然，导致这种现象的出现不单单是因为罗森汉的研究，还有一个十分重要的原因，那就是抗精神病药物的发明与广泛应用，这种药物可以减轻许多患者的症状，从而使许多患有轻微精神疾病的患者可以生活在一个相对正常的环境中，有利于精神恢复健康。

罗森汉的这篇论文一经发表，立刻在精神病学界引起了巨大的轰动，犹如炸弹一样，精神病学的科学性受到了严峻挑战。罗森汉与精神卫生界也因此结下了梁子。

一家研究机构的附属精神病院在得知罗森汉的这个实验之后，立刻向罗森汉宣战：“在接下来的三个月内，任由罗森汉派来假病人，我们医院可以非常准确地分辨出来。”而罗森汉也乐于接受这个挑战，他提前通知这家精神病院的医生：“接下来三个月内，会有一个或多个假病人到你们的医院就诊。”

三个月很快过去了，这家精神病院的医生从前来就诊的病人当中找出了193名假病人。其中，有41名病人被至少一个精神病医生确定为假病人；23名病人被至少一个精神病专家怀疑



《飞越疯人院》剧照

是假病人；19 名病人被一个精神病专家和一个精神病医生确认为假病人。结果，罗森汉狡猾地宣布，在这三个月内，他从未派出一个假病人去医院。

这个实验结果说明，当精神病医生改变对前来就诊的患者的看法之后，那么诊断一个人是正常还是异常则可能出现反转的结果。同时还说明，在任何一种精神疾病的诊断过程中，本身就容易出现错误，很难得出一个让人信服的诊断结果。

在罗森汉发表《精神病房里的正常人》两年后，一部与此相关的电影出现了，名字叫做《飞越疯人院》，主要讲述了一个人为了逃避监狱里的强制劳动，而伪装成精神病人并成功被送进了精神病院，这部电影还获得了奥斯卡奖。

之后罗森汉在 1973 年到 1975 年期间，在 12 家精神病院重复了这项实验，并且得到了相似的结果。除了罗森汉本人之外，许多心理学家的实验与研究也得出了与罗森汉相同的结论。这充分说明，尽管精神病医生有一套十分严格的诊断程序来区分“正常”与“病态”，他们也一直在改进自己的诊断方式，但是不论怎样，诊断精神疾病无法像诊断心脏病等生理疾病一样，通过客观的指标来确诊。

任职于哥伦比亚大学的精神病科医生斯皮策不得不承认，

罗森汉的实验一度让精神病学一蹶不振。但是同时也促使精神病学界在诊断过程中，引入更为确切的病理学证据，并且还制定了更加量化的诊断标准。

不过，斯皮策依然对罗森汉的研究提出了质疑，并且认为虽然罗森汉所采用的方式表明精神病学界所使用的心理诊断系统是无效的，但是事实并非如此。也就是说，罗森汉的研究并不能说明精神病诊断系统有问题，毕竟罗森汉所派出的假病人在自述上就存在问题。一个人想要通过说谎来进入精神病院实际上并不困难，因为医生在对其做诊断并且准许其入院接受治疗的时候，是建立在病人陈述的口头报告的基础上。对于精神病医生而言，他们不是为了测谎，而是为患者进行治疗，而且哪个精神病医生会想到居然会有人花费心思，使用欺骗的手段进入精神病院？另外，就算是一个真正的精神病患者，他也不会时时刻刻都处于精神疾病的状态，有时候也会表现得和正常人一样。总而言之，斯皮策认为，罗森汉的研究不能说明精神病学界的诊断系统无能。

不过，精神病院的医务人员对精神病患者存在着歧视却是毋庸置疑的事实。最新研究发现，如果一个人被贴上了精神病的诊断标签后，除了本人会感到羞辱以外，还会感受到来自许多人的歧视。在这项调查研究中，一共有 1300 多名精神病人参与了调查，他们均表示在被确诊为精神病的时候，都会经历侮辱与歧视。这种侮辱来自各方面，例如亲人、朋友、同事和