

李娟娟 (知名心理作家) 著
京师心智 (专业心理教育机构) 组编

心理学入门

Before Psychology

匪夷所思的98个心理学实验

梦剥夺 裂脑人 催眠 人工智能 依恋 顿悟 视崖实验 假病人实验
斯坦福监狱实验 证人可信度 性格与心脏病

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



Before Psychology

心理学入门

匪夷所思的98个心理学实验

李娟娟 (知名心理作家) 著

京师心智 (专业心理教育机构) 组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学入门: 匪夷所思的 98 个心理学实验 / 李娟娟著. —北京: 中国法制出版社, 2016.3

(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-7196-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 020505 号

策划编辑 / 责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 周黎明

心理学入门: 匪夷所思的 98 个心理学实验

XINLIXUE RUMEN: FEIYISUOSI DE 98 GE XINLIXUE SHIYAN

著者 / 李娟娟

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16

版次 / 2016 年 4 月第 1 版

印张 / 17 字数 / 239 千

2016 年 4 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7196-1

定价: 39.80 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

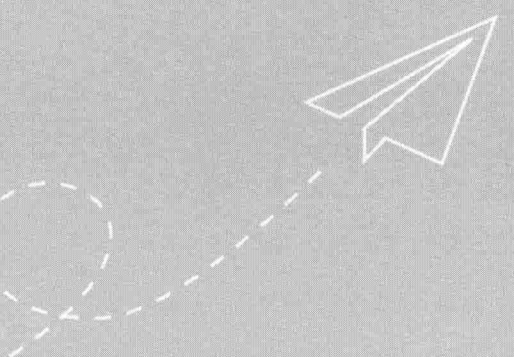
网址: <http://www.zgfs.com>

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)



前言

PREFACE

如果让你什么也看不到，什么也听不到，什么也摸不到，会是一种什么样的感觉？

经常为多梦而苦恼的你有没有想过，如果做梦的时候总是被人叫醒，结果会怎样？

像《神雕侠侣》中的小龙女那样左手画方、右手画圆的人会有吗？

人的性格究竟是由什么决定的？为什么不同环境下长大的双胞胎那么神似？

如果你看到的世界是上下左右完全颠倒的，这日子还有法过吗？

如果小鹅出生后第一眼看到的是你，它会把你当成妈妈吗？

用星座、血型、指纹预测人的性格、命运，千篇一律的结论为何总有人信？

怎么评价人效果好？一直夸，一直骂，先夸后骂，还是先骂后夸？

高难度、难度适中，还是低难度的任务最容易激发人的创造性，提高效率？

多大强度的恐吓教育效果最好？高强度、低强度，还是中强度？

把你愤怒时呼出的气体凝结成水，喂给小白鼠，结果会怎样？消极

情绪的危害究竟有多大？

完美无瑕的表现就能受欢迎吗？还是完美中带点小瑕疵更好呢？

如何让别人答应我们的请求，是得寸进尺，还是以退为进？

看看心理学家做的五花八门、千奇百怪的心理学实验吧！以上这些问题，他们会给你科学的答案。

01

第一章

走进心理学实验室——妙趣横生的经典实验……001

- ❖ 心理学的诞生——内省法实验 / 003
- ❖ 老鼠能否抗拒吗啡——成瘾实验 / 004
- ❖ 与世界失去接触——感觉剥夺实验 / 007
- ❖ 不能没有梦——梦剥夺实验 / 009
- ❖ 一分为二的大脑——裂脑人实验 / 011
- ❖ 基因决定性格——同卵双胞胎研究 / 013
- ❖ 灵感从何而来——酝酿效应实验 / 016
- ❖ 天生的完成欲——蔡格尼克效应实验 / 018
- ❖ 毒品过量死亡的真正原因——毒品抗药力实验 / 021
- ❖ 整体大于局部之和——似动现象实验 / 022
- ❖ 颜色的选择——关系转换学说实验 / 024
- ❖ 颠倒的世界——大脑纠正实验 / 025
- ❖ 一分为二的意识——催眠实验 / 027
- ❖ 人脑与电脑的较量——人工智能实验 / 028

- ❖ 解决问题的障碍——功能固着实验 / 030

02

第二章

为人类奉献的动物们——动物心理经典实验……033

- ❖ 流哈喇子的狗——经典条件反射实验 / 035
- ❖ 斯金纳箱——操作性条件反射实验 / 038
- ❖ 一条无助的狗——习得性无助实验 / 040
- ❖ 对温柔的依赖——猴子依恋实验 / 043
- ❖ 小鹅找错了妈妈——印刻效应实验 / 046
- ❖ 脑海中的认知地图——老鼠走迷宫实验 / 047
- ❖ 如何变得聪明——环境、大脑实验 / 050
- ❖ 桑代克的饿猫——刺激—反应联结实验 / 052
- ❖ 消除猫的恐惧——系统脱敏疗法实验 / 055
- ❖ 猩猩的思维火花——顿悟理论实验 / 058

03

第三章

孩子的心事你别猜——儿童心理经典实验……061

- ❖ 可怜的小阿尔伯特——华生的恐惧习得实验 / 063
- ❖ 不能知觉深度的 S.B. 先生——视崖实验 / 066
- ❖ 给孩子们出难题——海因茨道德两难研究 / 068
- ❖ 儿童为何会出错——皮亚杰的钟摆实验 / 072
- ❖ 桌布上的墨迹——道德发展阶段实验 / 075
- ❖ 习得的攻击行为——芭比娃娃实验 / 077
- ❖ 看不见等于不存在——客体永存性实验 / 081

- ❖ 世界就是我看到的样子——守恒实验 / 085
- ❖ 母亲去而复返——依恋类型实验 / 087
- ❖ 你能抗拒诱惑吗——延迟满足实验 / 090
- ❖ 示范的治疗作用——模仿学习疗法实验 / 092
- ❖ 儿童什么时候获得意识——鼻点实验 / 096
- ❖ 幼儿心理成熟关键期——成熟与学习实验 / 097
- ❖ 婴儿所看到的世界——婴儿视觉发展实验 / 099
- ❖ 游戏的魔力——游戏的意义实验 / 101
- ❖ 孩子的声音世界——婴儿语音分辨实验 / 102
- ❖ 吸引婴儿的旋律——婴儿音乐能力实验 / 104

04

第四章

我们是乌合之众吗——社会心理学经典实验……107

- ❖ 眼见为实耳听为虚——从众心理学实验 / 109
- ❖ 你会服从残酷的命令吗——服从实验 / 111
- ❖ 慈善是一场“秀”——贴标签实验 / 114
- ❖ 汉恩博士的恶作剧——假病人实验 / 116
- ❖ 智慧的学者与残忍的罪犯——刻板印象实验 / 119
- ❖ 先入为主的第一印象——优先效应实验 / 120
- ❖ 我们喜欢志同道合的人——人际相似性实验 / 123
- ❖ 人多才给力——社会助长现象实验 / 125
- ❖ 冷漠的旁观者——责任分散效应实验 / 129
- ❖ 大家都想赢——竞争实验 / 133
- ❖ 高峰期为何火气大——拥挤实验 / 137
- ❖ 为何大家会相信算命的——巴纳姆效应实验 / 140

- ❖ 堕落的看守——斯坦福监狱实验 / 143
- ❖ 言传与身教——改变他人态度实验 / 146
- ❖ 态度的逆转——睡眠者效应实验 / 148
- ❖ 单面与双面传播——说服实验 / 150

05

第五章

懂点心理学，管理更有效——管理心理经典实验……153

- ❖ 先抑后扬效果好——阿伦森效应实验 / 155
- ❖ 管理心理学经典实验——霍桑实验 / 157
- ❖ 难度适中效果最好——成就动机实验 / 160
- ❖ 走过独木桥——弗洛姆效应实验 / 163
- ❖ 管理者要有决断力——企业民主管理调查 / 166
- ❖ 金钱不是万能的——雷帕的奖励实验 / 169
- ❖ 有计划才有效率——定位速效法实验 / 173
- ❖ 决策出错的原因——自然推理实验 / 174

06

第六章

好好学习，天天向上——记忆学习经典实验……177

- ❖ 记忆是如何形成的——海兔实验 / 179
- ❖ 遗忘是如何发生的——艾宾浩斯遗忘曲线 / 180
- ❖ 不靠谱的证人——证人可信度实验 / 184
- ❖ 越来越大的正方形——发现学习实验 / 188
- ❖ 音乐能提高智商——莫扎特效应实验 / 190
- ❖ 罗森塔尔的谎言——教师期望效应实验 / 192

- ❖ 注意力的选择——注意过滤器模型实验 / 195

07

第七章

事实→认知→情绪——情绪认知经典实验……199

- ❖ 什么样的人让我们嫉妒——嫉妒实验 / 201
- ❖ 有毒的消极情绪——情绪气水实验 / 203
- ❖ 肾上腺素的作用——情绪的认知、激活实验 / 206
- ❖ 近在眼前的天敌——应激实验 / 209
- ❖ 诚实的人如何面对谎言——认知失调实验 / 212
- ❖ 概念是如何形成的——人工概念实验 / 216
- ❖ 中年危机不可避免吗——成年期人格调查 / 218
- ❖ 什么样的老人更快乐——老人控制力实验 / 221
- ❖ 快乐与痛苦的原因——脑部电击实验 / 225
- ❖ 恐吓的尺度——恐惧诉求实验 / 228
- ❖ 越恐惧越合群——亲和动力实验 / 229
- ❖ 虚拟的转动——心理旋转实验 / 231

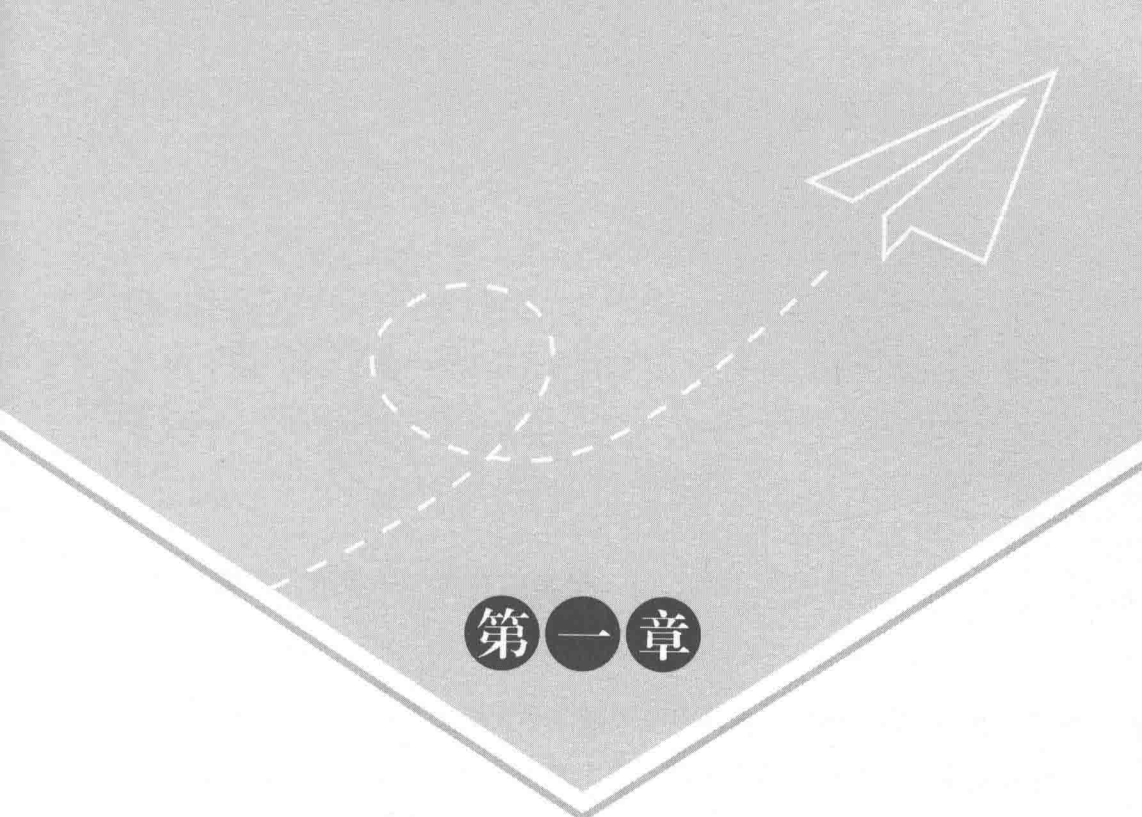
08

第八章

心理学是个“筐”，啥都往里装——形形色色的心理实验……235

- ❖ 心口不一——态度与行为实验 / 237
- ❖ 认知加工的矛盾——斯楚普效应实验 / 239
- ❖ 完美中的小瑕疵——出丑效应实验 / 240
- ❖ 跨文化的肢体语言——表情实验 / 242
- ❖ 水罐问题——心理定势实验 / 244

- ❖ 保持不变——知觉恒常实验 / 247
- ❖ 有希望就有活路——希望实验 / 249
- ❖ 维卡利的玩笑——潜意识广告实验 / 251
- ❖ 当老大可以提高智力——出生顺序与智力实验 / 252
- ❖ 如何轻松说服他人——登门槛效应实验 / 254
- ❖ 心脏无法承受的激动——性格与心脏病实验 / 256
- ❖ 越来越糟糕——破窗效应实验 / 258
- ❖ 一好百好——晕轮效应实验 / 259



第一章

走进心理学实验室 ——妙趣横生的经典实验

❖ 心理学的诞生——内省法实验

1879年，在德国莱比锡大学的某个小房间内，教授威廉·冯特与他的两名学生一起在这里进行了一项实验，这项实验在心理学历史上有着十分重要的意义，标志着现代心理学的诞生。

屋内有一个像座钟的铜制机械装置，称为微时记录器。在这个金属架上有一个升起的臂，小球可以从臂上落下，掉在下面的平台上。这一整套实验装置称为发声器。除此之外，还有发报键盘、电池和变阻器。冯特和他的学生用电线把这五样东西联结起来。实验开始时，一个小球会从臂上掉落在平台上，然后发报键盘会发出“嗒”的声响，微时记录器会记录下所消耗的时间。

实验通常会以两种形式进行。一种形式是，实验者对被试所下达的指令是：“在感觉自己听到球落地的响声时，立即用手去按发报键盘的按钮。”另一种形式是，实验者对被试所下达的指令是：“听到球落地的响声后，立即用手去按发报键盘的按钮。”

这两种不同的指令看起来很相似，但是在实验中可以看出明显的不同。按照第一种形式的指令，被试会把自己所有的注意力集中在感觉上；而第二种形式的指令，会让被试把自己所有的注意力都集中在声音上。

经过多次实验后，听从第一种形式指令的被试，因为通常需要有有意

识地感觉声音后才按发报键盘，所以需要花费 0.2 秒的时间。而听从第二种形式指令的被试，仅仅需要依靠纯粹的反射反应就可以了，所以只需要花费 0.1 秒的时间。

延伸阅读

在实验中，冯特和他的学生还会花费数小时的时间聆听节拍器。他们给节拍器设置不同的速度，有时候会让节拍器拍打几下之后就停止，有时候会让节拍器拍打好几分钟。听节拍器的人们需要说出他们的心理感受。

经过多次的实验后，冯特发现快节奏会让人产生激动的心理感受，而慢节拍则会达到放松的效果。此外，他还发现当被试听到“嗒”声之前会陷入紧张的状态中，而听到“嗒”声后会感觉到放松。

通过这些实验，冯特提出了“内省法”的理论。在冯特提出这个理论之前，心理实验与生理实验难舍难分，而且纯内省的哲学心理学也在心理学中占据一定的优势地位。但是冯特的这个实验以及内省法理论改变了心理学的历史。内省法理论把以直接经验为特征的心理活动作为研究的对象，这标志着心理学正式从哲学中分离出来，成为一门独立的学科。只不过后来行为主义流派的心理学家否定了对人类意识的研究，而把研究的方向集中在行为上。

❖ 老鼠能否抗拒吗啡——成瘾实验

1960 年，奥尔兹与米尔纳通过研究发现，那些被关在笼子中的老鼠，面对食物和可卡因时会选择后者，尽管它们已经十分饥饿，直到最后被饿得骨瘦如柴而死。这项实验验证了现实生活中，那些因吸食毒品而导

致食欲渐渐减退直到饿死的人的情况。心理学家亚历山大认为这种实验结果根本不可靠，因为实验中的老鼠们有的背部被剃光，直接插入导管，每天都生活在一个狭窄且脏乱的笼子里。亚历山大表示：“如果我每天都必须生活在那种糟糕的笼子里，那么我也会像老鼠一样需要靠药物来使自己保持振奋的状态。”

亚历山大认为，老鼠们之所以会成瘾，是为了逃避那种糟糕的生存环境。那么如果生活在一个更快乐舒适的环境中，它们是否还会出现成瘾的生理反应呢？

亚历山大和自己的同事科姆斯、哈维达合力为老鼠们建造了一个五六平方米大小的实验基地，并取名为“乐园”。在乐园中，温度适中且摆放了许多美味的松木刨花，各种玩具，还点缀了山丘、树木、石头等。

亚历山大在这个乐园中放了两种水，一种是掺有吗啡的糖水（因为吗啡本身具有苦味，为了保证老鼠们对这些水有兴趣，所以亚历山大往里面掺入了白糖），另一种是有霉味且浑浊的自来水。为了对比，亚历山大还把一些老鼠放进那种狭窄且脏乱的笼子里喂养。

经过一段时间的实验观察，亚历山大发现，生活在乐园中的老鼠们很少去喝掺有吗啡的糖水，因为它们不喜欢那种吸食吗啡后呆滞茫然的感觉，尽管它们很喜欢喝甜水。相反，那些生活在笼子中的老鼠，会频繁且用力地饮用掺有吗啡的糖水，在饮用过后没多久，那些老鼠就有了头晕目眩、眼神呆滞的反应，并且开始四肢无力地卧倒在地上，并不时会有小幅度地晃动。

后来，亚历山大在乐园里掺有吗啡的糖水中加入了一种新的物质，这种物质可以稀释水中吗啡的药力作用和糖水的甜度，亚历山大发现，乐园中的老鼠开始饮用这种水。

这项实验证明，生活在舒适环境中的老鼠，会主动避免接触那些会

影响自己群体性行为的物质。例如，老鼠们都喜欢喝那些带有甜味的水，但前提条件是，喝下这样的水后不会让自己的精神恍惚。

亚历山大通过这项实验表明，如果人们生活在一个舒适愉快的环境中，是不需要吗啡等物质刺激的。亚历山大试图让乐园中的老鼠对吗啡成瘾，但是失败了，因为那些老鼠对吗啡根本没有兴趣。

亚历山大还考虑到，如果一开始这些老鼠就已经染上了毒瘾呢？为了进一步研究，亚历山大重新找来了一批老鼠，把其中一些放进笼子里，另一些放进乐园中，而且仅提供含有吗啡的水。过了一段时间后，亚历山大确定两种情况下的老鼠全部染上了毒瘾，然后开始给老鼠提供一些自来水，让老鼠在自来水与含有吗啡的水中进行自主选择。

亚历山大发现，那些生活在笼子中的老鼠会毫不犹豫地选择吗啡水，而生活在乐园中的老鼠会出现戒断毒瘾的行为，它们会渐渐选择自来水，进而摆脱吗啡成瘾现象。实验证明，人类并不是成瘾性药物的奴隶，成瘾行为事实上受到自由意志的支配。

延伸阅读

1960年~1970年，心理学家对人类的成瘾行为产生了极大的兴趣，并且很快开始进行实验研究。实验对象是动物，科学家们通过这些动物对可卡因等毒品的反应推断出人类成瘾行为中的渴望、忍耐和戒断等症状。

心理学家对动物的实验让人们觉得匪夷所思，例如他们通过吹箭的方式把含有致幻迷药的针筒注射到大象体内，或者直接利用导尿管把巴比妥酸注入猫的胃部。此后严格限制动物的活动，他们会把实验对象绑在椅子上，进而观察动物对这些药物的成瘾性反应。

1981年，亚历山大、科姆斯、哈维达三人对这种传统的成瘾性实验步骤产生了怀疑，决定对这些传统的实验假设发出挑战。因为他们觉得，