



文化周末丛书

心理

social
psychology

庄生化蝶：主我、客我舞蹁跹
“镜子先生”，“镜中我”及其他
何以解忧：分解与递减
上大学：寻找自我的“另一半”
社会比较：“脏先生”与“净先生”
真实比较与虚拟比较
“不抱不哭的孩子”与奥巴马新政
“同志仍需努力”与“心理闭合”
“超女现象”与同辈群体效应
“沉默的螺旋”与从众
“剩男”、“剩女”
“春晚情结悖论”与
“慰安妇”问题与认知失调

周末读点 社会心理学

刘畅 / 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

周末读点社会心理学

刘 畅 著

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书以社会上的普通读者为对象,把现实生活中发生的故事与严肃规范的学术论述结合起来,通过对社会现象、文艺热点、时事政治等的解读,将社会心理学的知识生活化、故事化、趣味化,使读者在轻松欣赏的过程中了解有关社会心理学的著名理论,从而更好地理解指导自己的日常生活行为。

图书在版编目(CIP)数据

周末读点社会心理学/刘畅著. —上海:上海交通大学出版社, 2013
(文化周末系列)
ISBN 978-7-313-08867-3

I. ①周… II. ①刘… III. ①社会心理学—通俗读物
IV. ①C912.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 179564 号

周末读点社会心理学

刘 畅 著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

常熟市文化印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 880 mm×1230 mm 1/32 印张: 6.375 字数: 143 千字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-313-08867-3/C 定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 0512-52219025

此为小书，故有小序。

这是一本从日常生活故事出发来讲述社会心理学的一本小书，力图在轻松、感性的氛围中让读者学到社会心理学的一些知识。她十分适合在劳累了一周之后的闲暇阅读，或月白风清，或阴雨连绵，宅居终日，慵懒床头，斜倚沙发，均可读读。抽点空闲，享受闲暇，在随意和适度紧张中学点儿知识，两三天就可读完，是编纂和写作的初衷，所以取名为《周末读点社会心理学》。

既是一门学科，社会心理学无疑是有自己的概念范畴和学理体系的，但是，这种学理不是从抽象的概念出发，而是注重从日常生活的细节中挖掘、提炼有价值的东西，这是因为，本学科许多有价值的“学理”往往潜藏在日常生活之中。借用本尼迪克特的话来说，一个没有受过类似学术训练的人，“往往会忽视许多日常生活的细节甚至人们对琐事的固有看法，这主要是因为他把太多事情都视为理所当然。……人们只有高度重视一个民族中普通老百姓的日常生活琐事，才能充分理解人类学家提出的理论前提的重大意义：不论是最原始部落还是最先进的开化民族，普通老百姓个人的处事方式都是从日常生活中学来的。不论他们的行为是如何怪异、思想是如何的

偏激,个人的感觉和思维方式往往总是与个人的经历有关的。”

在此,所谓“日常琐事”,所谓“个人处事方式”,所谓“个人的感觉”,都是在强调日常生活的背后隐藏着更为深刻的东西,善于观察生活细节和琐事,从中找出事物间的联系,是一种观察生活的视角,可概括为“日常生活学理化,学理日常生活化”,即在表面的日常生活细节和较深刻隐蔽的学理之间达到一种互融、互动,并将其作为指导思考和写作本书的一种方法。换言之,眼前这部小书,实际上就是这种想法的一种具体实践。

美国社会心理学家海德(F. Heider)认为,生活中的每一个人都具有人类行为因果联系的解释,在其所关心的问题背后,都有或深或浅的心理学原因,从这种意义上说,生活中的每一个人都是朴素的心理学家(native psychologist)。例如“丢车”是遍及中国南北的社会景观,有人丢了,泰然处之,有人丢了,痛心疾首,欲说还休——这一日常生活细节是不是也含有什么“学理”成分呢?按照美国社会心理学家威廉姆·詹姆斯的说法,人的自我可区分为“物质自我”、“社会自我”和“心理自我”,而物质自我又可延伸到我们的躯体之外,形成“所有物自我”。有一种说法认为,躯体之外的事物都属于“身外之物”。表面上看,这样不差,但若从社会心理学的角度观察,由于有些“身外之物”已经成为我们心理感知的对象和构成部分,所以,实际上,凡带有我们心理烙印的“身外之物”都具有“身内之物”的意义。书中提到的那篇语调沉痛、一唱三叹的《我的车子丢了》,即可作如是观。其他如《第三次机会与“去个性化”》、《“剩男”、“剩女”与三分之一效应》、《“不抱不哭的孩子”与奥巴马新政》等篇,也都带有这种特征——社会心理学的学理并不神秘,它们就隐藏在一个个我们习以为常、以至

于视而不见的生活细节和事件之中。

所以,本书的另一个目的也就呼之欲出了——在读书的时候学到一种思考问题的方式,这种方法就是:“日常生活学理化,学理日常生活化”,对于从事新闻、传播、社会学研究的读者尤其如此,因为他们终日要和“日常生活”打交道。如果真能从这本小书中悟出“日常生活”和“学理”的联系,岂不是又多了一种看问题的视角?若真能如此,作为作者,则深感欣慰。

是为小序。

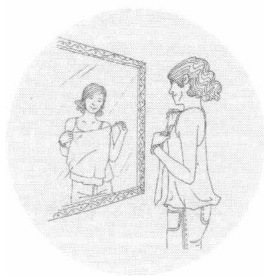
作者

2012年12月4日

于津门寓所

第一章 自我意识 / 001

- 一、自我：社会心理学的起点 / 003
- 二、庄生化蝶：主我、客我舞蹁跹 / 008
- 三、“丢车咏叹调”与所有物自我 / 012
- 四、“镜子先生”，“镜中我”及其他 / 018
- 五、何以解忧：分解与递减 / 024
- 六、上大学：寻找自我的“另一半” / 028



第二章 社会比较 / 033

- 七、社会比较：“脏先生”与“净先生” / 035
- 八、社会比较：从芭比娃娃的“遭遇”谈起 / 041
- 九、真实比较与虚拟比较 / 046
- 十、虚拟比较与主观幸福感 / 050
- 十一、反事实思维与虚拟比较 / 056



第三章 人际吸引与社会交际 / 061

- 十二、“不抱不哭的孩子”与奥巴马新政 / 063
- 十三、有奖让座现象与过度理由效应 / 069
- 十四、“同志仍需努力”与“心理闭合” / 073
- 十五、“超女现象”与同辈群体效应 / 080



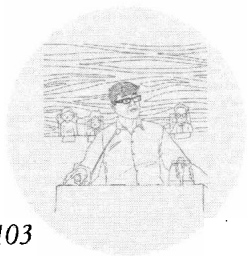
第四章 从众、服从与依从 / 085

十六、“沉默的螺旋”与从众 / 087

十七、“指鹿为马”与服从 / 094

十八、“低球技术”与依从 / 100

十九、空间环境条件对利他行为的影响 / 103



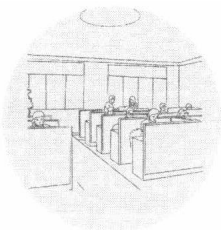
第五章 社会影响 / 109

二十、“人来疯”与他在场 / 111

二一、“他在场”与“符号在场” / 117

二二、“职业枯竭”者遭遇“单面人” / 122

二三、“剩男”、“剩女”与三分之一效应
/ 127



第六章 群体行为的逻辑 / 131

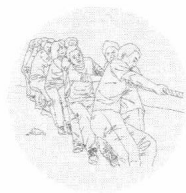
二四、“三个和尚”与集体行动的逻辑 / 133

二五、第三次机会与“去个性化” / 139

二六、去个性化与集群行为 / 145

二七、一美元竞拍与集体陷阱 / 150

二八、近在咫尺的“哈定悲剧” / 156



第七章 民族心理 / 163

二九、“春晚情结悖论”与“想象的共同体”
——民族心理的视角 / 165

三十、后小泉时代的“耻感文化”
——民族文化心理的视角 / 176

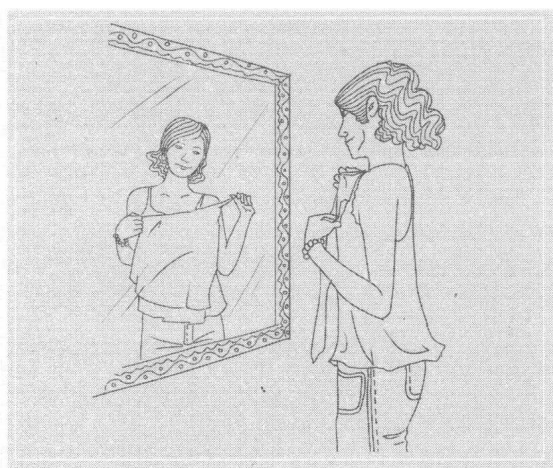
三一、“慰安妇”问题与认知失调 / 182

三二、罪感文化——“剥洋葱” / 187



后记 / 192

第一章 自我意识



一、自我：社会心理学的起点

希腊古城特尔斐的阿波罗神殿上刻有七句名言，其中流传最广、影响最深的一句就是：“人啊，认识你自己。”古希腊著名哲学家苏格拉底把“认识你自己”作为自己哲学研究的核心命题；文艺复兴时代法国思想家蒙田说，世界上最重要的事情就是认识自我。从社会心理学的角度看，以上中西先哲所涉及的实际上是自我意识问题；而自我问题，则是社会心理学的起点。

人，是地球上唯一能够意识到并说出“我”的高级生命；自我意识，是人所特有的意识。1977年，美国心理学家盖洛普(Gallup)曾对在隔绝状态下喂养的黑猩猩和在大量社会交往中成长的黑猩猩，做过一项有趣的认识自我的实验。他先麻醉这些黑猩猩，然后在它们的一只耳朵和眉毛上涂上鲜明的红色。同样对着镜子，在隔绝状态下喂养的黑猩猩没有一只表现出察觉到有异于原先的自我影像的迹象；而在社会交往状态下喂养的黑猩猩则不一样，明显表现出察觉到不同于原先的自我影像的许多迹象，它们不断地在镜子前摸自己的红色耳朵和眉毛。这一研究显示出黑猩猩已经具有类似人类的自我感觉，社会交往是这种自我感觉发展的催化剂。自盖洛普之后，这种方式反复地运用于对婴儿的研究。研究者在婴儿不知觉的情况下在他们的脸上做一个记号，例如在鼻子上涂上红色，然后让他们照镜子，结果表明，婴儿通过镜像而感觉到自我，约在半岁至一岁间形成。在此阶段之前，婴儿无法认同镜中的影像就是他(她)自己，也不能分辨主体与客体、虚像与现实。例如当他碰哭另一个婴儿时，自

己也会不由自主地啼哭起来,并不知他自己是肇事者(主体)而非受害者(客体)。

据社会心理学家研究,婴幼儿早期自我意识的发生及形成主要有三个阶段:

第一阶段:物—我知觉分化。在这一阶段中,最初出现的是物—我感觉分化,也就是能够把自己同其他事物区别开来。初生的婴儿不知道自己身体的存在,他(她)吮吸自己手指、触摸自己身体部位时就像吮吸、触摸别的东西一样。当婴儿能够感觉到这两者的区别时,就出现了物和我的感觉分化。此时,可以说是婴儿出现了主体(自我)感觉。到1岁末时,幼儿开始能将自己的动作和动作的对象区别开来,在感觉上对自己的动作与动作的对象或结果产生了分化。例如,踢球,球在移动;拉动床单,床单挪位,床单上的物品也会移动……这是在物—我感觉分化基础上形成的对自己动作和与动作相联系的外物的分化知觉。在进一步的发展中,幼儿开始能将自己和自己的动作区分开来,出现最初的随意性动作。幼儿开始知觉到他所做的动作是自己发动的,自己是活动的主体。这标志着儿童出现了最初的自我主体意识。

第二阶段:人—我知觉分化。其表现之一是对人微笑。3个月的婴儿开始出现对他人微笑,表明婴儿对他人刺激发生了反应,这是一种最初的人际相互作用反应。其二是从形象上区分他人和自己。婴儿认识他人的形象比认识自己的形象出现得更早。6个月以前的婴儿已能对不同的他人做出不同的反应,从镜中认识父母的形象。7、8个月的婴儿开始关注镜中的自我形象,10个月时出现与镜中自我影像玩耍的倾向,1岁零8个月开始能区分同伴。2岁零2个月的幼儿能准确认识镜中或照片上的自我形象,这标志着儿童出现了最初的(相对于他人的)自我意识——自我知觉。心理学家穆希娜详细

地记述了自己的两个孪生男孩的发育情形,她谈到其中叫安德留沙的那个男孩在一岁零九个月时曾有过一次新发现。他照镜子时高兴地叫着:“这是我!”然后又指着自己说:“这是我!”他把母亲拉到镜子跟前,指着她在镜子里的映象说:“这是妈妈!”然后又指着母亲说:“这是妈妈!”如此反复多次。后来另一个孪生兄弟也参加了这个镜子游戏,这种游戏持续了数月之久。

第三阶段:有关自我词汇的掌握。1岁以后,幼儿开始能将自己同表示自己的语词联系起来。例如,大人叫他“毛毛”,他能知道是叫自己。接着,他学会使用自己的名字代表自己,称自己为“毛毛”,同时发展起对自己身体的认识 and 对自己身体感觉的意识,如可以说“这是毛毛的鼻子”、“毛毛饿了”等。在有关自己的这种表象性认识的基础上,幼儿约在2岁末开始能使用物主代词“我的”,直到最后能使用人称代词“我”。“我”的使用具有相对性,例如,成人问儿童:“你饿不饿?”儿童必须回答:“我不饿。”但不能回答:“你不饿。”这与对“毛毛饿不饿”的回答“毛毛不饿”是根本不同的,它需要抽象和概括能力,没有这种能力,自我意识就不可能出现。因此,“我”这一词汇的掌握在儿童自我意识的形成过程中是一个质的飞跃。儿童从把自己当作客体的人转变为把自己当作主体的人来认识,最终形成了自我意识。由此出发,儿童进一步发展起自我评价,产生自我情感,到3岁时出现明显的自尊心和羞耻感等。^①

随着言语的获得,自我出现了分化。此时自我经验中的某些方面被标记并被客观化。语言使自我与他人区分开来,使自我心中还有他人。3岁半,儿童已有连续性的自我;7至8岁儿童已能清晰地说出稳定的自我图式。十几岁的孩子会有一种发现自己体内另一个

① 全国13所高校编写组:《社会心理学》,南开大学出版社,2003年版,第94~95页。

“自我”形成的顿悟,也就是所谓的青春期“自我大发现”。法国小说家乔治·桑曾这样描绘她自己的这种心理体验:

我有时逃开自我,俨然变成一棵植物,我觉得自己是草木,是飞鸟,是树顶,是浮云,是流水,是天地相接的那一条横线;觉得自己是这种颜色或那种形体,瞬息万变,来去无碍。我时而走,时而飞,时而潜,时而饮露。我向着太阳开花或栖在叶背安眠;云雀飞时我也飞翔,蜥蜴跳时我也跳跃,萤火和星光闪耀时我也闪耀。总而言之,我所栖息的天地仿佛全是由我自己伸展出来的。

若从社会心理学的专业角度看,所谓自我意识,是指个人对自己存在的意识、对自己以及自己与周围事物关系的认识。它通常包含三种成分:①自我认知,即对自己各种身心状况、人—我关系的认知;②自我情感,即伴随自我认知而产生的情感体验;③自我意向,即伴随自我认知、自我情感而产生的各种思想倾向和行为倾向。

历史上,真正从学理意义上第一次探讨自我问题的,是美国著名心理学家威廉·詹姆士,所以,他也被称作“自我研究之父”。1890年,他在《心理学原理》一书中,首次提出将人的自我分为“主我”(I)和“客我”(Me)。此外,他还进一步区分了物质自我、社会自我和精神自我。自此,人类对自我的认识才摆脱了感悟、经验层面,步入了学理化的正轨。所谓主我,是指自我意识中进行主动、积极地知觉、思考的那部分;所谓客我,是指自我意识中被注意、被思考、被知觉的那部分。从“灵与肉”的角度,也可以说:主我,是关于“灵”的、精神意义上的自我;客我,是关于“肉”的、物理意义上的自我。当我们说“我看见了某人”时,这里只牵涉到主我;而当我们说“我看见了我自

己”时,既涉及主我,也涉及客我。有时我们也说“我想和自己坐一会儿”,其中的“我”,就是主我,“自己”,就是客我。

威廉·詹姆士之后,1934年,美国社会学家米德提出了符号互动理论,强调人的自我意识是在社会互动中,通过符号的中介实现的,也就是著名的“符号互动理论”,其学说主要集中在他的著作《心灵、自我和社会》中。米德指出,自我来源于社会互动,自我是社会的产物,是后天习得的,而不是先天赋有的,一个脱离社会、缺乏信息、被剥夺了感官孤独成长的人是不能形成自我的。米德在研究人的内省活动时发现,自我意识对人的行为决策有着重要的影响。自我可以



米德

分解成相互联系、相互作用的两个方面:“主我”和“客我”。这种分类显然受到了詹姆斯思想的影响,但所要表达的意思并不全然相同。在詹姆斯那里,“主我”是具有意识的个体,是思考的发出者,而“客我”是作为意识对象的个体。而在米德那里,“主我”(I)成了主体的主观意愿,“客我”(Me)则是他人的社会评价和社会期待。换言之,米德的“主我”强调的是“我希望成为什么样的人”,而米德的“客我”强调的则是“他人和社会希望我成为什么样的人”。作为一个社会人,任何人都不能随心所欲地发展自我,而是要受到各种社会关系的制约,以符合他人和社会的期待。一个人的自我就是在“主我”和“客我”的这种互动中形成的。

二、庄生化蝶：主我、客我舞蹁跹

锦瑟无端五十弦，一弦一柱思华年。

庄生晓梦迷蝴蝶，望帝春心托杜鹃。

沧海月明珠有泪，蓝田日暖玉生烟。

此情可待成追忆，只是当时已惘然。

——李商隐《锦瑟》

李商隐一生写了那么多的好诗，但若评选第一，当推这首《锦瑟》。这首诗的成功之处，在于十分贴切地运用了几个历史典故来抒发自己回首人生时的怅惘情怀，几个典故之间具有极大的跳跃性，而又衔接自然，不露痕迹。其中之一就是庄子化蝶的典故，所谓“庄生晓梦迷蝴蝶”是也。

庄子写过一篇文章，名字叫作《齐物论》。千差万别、参差不齐，是物的本性和自然状态。可庄子却认为，所谓“不齐”，只是物的表面现象，从大道的角度看，“齐”、“同”、“一”才是物的本质所在。因此，任何事物间的差别，认识上的是非，时空上的起止，都是相对而言，没有绝对的界限和标准。比如，细微的秋毫，却大于泰山；夭折的小孩，却比活了 800 岁的彭祖长寿；毛嫱、丽姬，是古代的美女，人人爱看，但是鱼见了躲入深水，鸟见了高飞云端，麋鹿见了疾驰躲避，她们美不美，究竟以什么为标准呢？……能看明白这一点，就是“得道”，就是认识到了事物的真谛，就像是换了一个自我一样，所以他在《齐物论》里就说：“今者吾丧我。”也就是说，当他悟出了这个道理之后，就

有了一种告别了昨日“旧我”的全新感觉。对这一“吾”——“我”，尽管后来解者纷纭，但庄子已经意识到一个人身上实际存在着两个“我”，并清楚地说出来，这是没有问题的。这篇文章的结尾，庄子又形象地描述了两个“自我”并存于一身的复杂心理状态：

昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也。自喻适志与！不知周也。俄然觉，则遽遽然周也。不知周之梦为蝴蝶与？蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶则必有分矣。此之谓物化。

一个是现实中的庄周，一个是梦中化为蝴蝶的庄周。化蝶后的庄周摆脱人间烦扰，感觉很得意，很舒服，也就忘记了自己是尘世的那个庄周；但一会儿梦醒之后，猛然想到自己又是庄周，不由得觉得十分惊奇、可疑：是庄周梦化成了蝴蝶呢？还是蝴蝶梦化成了庄周呢？这两者之间肯定是有区别的。我们也可以说，庄子把自己给丢了。根据现有文献，能把人身上的两个自我的矛盾感受表述得这么形象，这么清楚的，是咱们中国人——庄子。

庄子那种对自我的感受，具有极大的普遍性，可以超越时间和空间。从庄子、李商隐的时代到今天，时间跨越千百年，社会形态换了好几个，但是这种感受基本没有什么变化。试看一篇现代人写于 21 世纪的文章——

突然翻出一份残稿，稿末注明时间是 2000 年 11 月 29 日。

题目：《奇怪的梦》，看看，尚有意思，抄录于下：

我梦见我穿着医护人员的白衣，艰难地推着手术车在一个昏暗的甬道里前行。车上躺着的是病人，不对！肯定是一具尸体，白布从头顶覆盖至双脚。车子沉重而缓慢，我很吃力地推