



当代心理学经典教材译丛
丛书主编 / 郭本禹

当代心理学导引

Psychology Concepts and Connections

第七版

下 册

Spencer A. Rathus Lisa Valentino / 著
尤 瑾 张 钊 李敏荣等译 郭永玉审校



陕西师范大学出版社



当代心理学经典教材译丛

丛书主编 / 郭本禹

当代心理学导引

Psychology Concepts and Connections

第七版

下册

Spencer A. Rathus Lisa Valentino / 著

尤瑾 张钊 李敏荣等译 郭永玉审校



陕西师范大学出版社

图书代号:JC5N1230

图书在版编目(CIP)数据

当代心理学导引(下)/(美)拉瑟斯(Rathus, S. A.), (美)瓦伦丁(Valentino, L.)著;尤瑾,张钊等译. —西安:陕西师范大学出版社, 2005. 12

(当代心理学经典教材译丛)

书名原文:Psychology-Concepts and Connections

ISBN 7-5613-3468-0/B·104

I. 当… II. ①拉…②瓦…③尤… III. 心理学—高等学校—教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 142666 号

“First published by Wadsworth, a division of Thomson Learning.”

“All Rights Reserved ”

“Authorized Simplified Chinese Edition by Thomson Learning and SXNUP. No part of this book may be reproduced in any form without the express written permission of Thomson Learning and SXNUP. ”

“原版图书由汤姆森学习出版集团分公司——Wadsworth 出版发行。”

“版权所有,不得侵犯”

“此作品的简体中文版的一切权利归汤姆森学习出版集团和陕西师范大学出版社所有。没有汤姆森出版集团和陕西师范大学出版社的书面许可,不得对此作品的任何部分以任何形式再版。”

选题策划 吴文智 任 平

责任编辑 任 平 刘 佳

装帧设计 王静婧

出版发行 陕西师范大学出版社

社 址 西安市陕西师大 120* (邮政编码:710062)

网 址 <http://www.snuph.com>

经 销 新华书店

印 刷 南京金阳彩色印刷有限公司

开 本 850×1092 1/16

印 张 27

字 数 590 千

版 次 2006 年 2 月第 1 版

印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷

定 价 98.00 元(上、下册)

开户行:光大银行西安电子城支行 账号:0303080—00304001602

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社营销中心联系、调换。

电 话:(029)85307864 85233753 85251046(传真)

E-mail:if-centre@snuph.com

目录

CONTENTS

第一章 心理科学

本章内容细目 /1

作为科学的心理学 /2

争议 心理学家提出的对行为和心理过程的“控制”意味着什么? /2

心理学家在研究什么: 心理学的研究领域 /3

心理学从何而来: 历史回顾 /5

结构主义: 经验元素 /7

机能主义: 让心理学成为一种习惯 /7

行为主义: 实践于大众的心理学 /8

格式塔心理学: 从整体观察世界的心理学 /10

精神分析: 挖掘表层下面的奥秘 /11

今天的心理学家是如何看待行为和心理过程的 /12

进化和生物学的观点 /13

认知观点: “心中的”心理学 /13

人本主义-存在主义的观点 /14

心理动力学的观点 /14

学习观点 /14

社会文化观 /15

阅读 性别、种族与心理学: 现实生活中真实的人 /17

心理学是如何研究行为和心理过程的 /19

科学研究方法: 让思想接受检验 /20

样本和总体: 击中目标总体 /21

观察法: 看清你的最佳方法 /23

相关: 事情是否会共同变化 /24

实验法: 试验任何事情 /26

心理学研究和实践中的伦理问题 /29

对人类的研究 /30

争议 心理学家应该永远保守秘密吗? /30

争议 心理学家在研究方法和目的上欺骗研究参与者是否道德? /30

对非人类动物的研究 /31

争议 当研究结果可能有益于人类而实验本身却有害于动物时, 进行研究是否道德? /31

生活链接: 批判性思维、科学与伪科学 /31

练习题 /35

第二章 生物学与行为

本章内容细目 /51

进化和进化心理学: “生存”不过是场游戏 /53

“顺其自然” /54

进化心理学 /55

遗传: 自然的本质 /56

遗传学和行为遗传学 /56
基因和染色体：遗传的建构单位 /57
家族研究：亲属间的行为相关吗？ /60
选择性繁殖：对天性的教养 /62
神经系统：有线的兴奋系统 /63
神经元：令人惊异的森林之旅 /64
神经冲动：唱响生物电之歌 /66
突触：完好的连接 /67
神经递质：信息传递的化学钥匙 /68
神经系统的组成 /71
脑：人类神经系统的主角 /74
从心理学家的视角认识脑 /75
大脑中的旅行 /77

大脑皮质 /81
思维、语言和皮质 /83
左优势脑，右优势脑？ /84
争议 某些人是左脑人而另一些是右脑人吗？ /85
用手的习惯：左利手者是笨拙或不祥的表现吗？ /85
割裂脑实验：你有几个脑？ /86
内分泌系统：血液中的化学变化 /87
阅读 类固醇、行为和心理过程 /91
生活链接：“愤怒激素” /92
练习题 /97

第三章 生命的旅程

本章内容细目 /115
胎前发展：生命故事的开始 /116
儿童期：生理、认知和社会性发展 /118
生理发展 /119
阅读 动作发展——天性—教养之争
实验室 /120
争议 发展是连续性的还是阶段性的？ /123
认知发展 /124
皮亚杰的认知发展理论 /124
科尔伯格的道德发展理论 /130
情绪和社会性发展 /132
埃里克森的心理社会发展阶段 /132
依恋：无法摆脱的关系 /132
教养方式 /136
阅读 儿童虐待为成人期的心理障碍提供了哪些可能？ /138
儿童虐待 /139
青少年期：生理、认知和社会性发展 /139
生理发展 /139

认知发展 /141
争议 道德发展存在性别差异吗？ /144
情绪和社会性发展 /145
青少年性行为：什么时候？怎么样？（如何发生？）谁？什么地方？为什么？——不要问“我应该吗？” /147
成年期：生理、认知和社会性发展 /148
生理发展 /148
认知发展 /151
阅读 老化、性别与种族：不同的老化模式 /152
情绪和社会性发展 /154
争议 在老么长大离开家庭后，妇女会患上“空巢综合症”吗？ /156
关于死亡与濒临死亡 /159
“安然而卧，渐至甜蜜梦境” /160
生活链接：日托——喜，忧，还是喜忧参半？ /160
练习题 /163

第四章 感觉和知觉

本章内容细目 /179

感觉和知觉：认识外部世界的通行证 /181

绝对阈限：有或没有？ /181

差别阈限：相同还是不同？ /182

信号检测论：只要明亮就够了吗？ /183

脑中的特征觉察器：对信号的识别 /183

感觉适应：在何种情况下发生？ /184

视觉：让阳光照亮心灵 /184

光：如何耀眼？ /184

眼睛：奇妙的视觉器官 /186

颜色视觉：创造多彩的内部世界 /189

色觉理论 /192

争议 当不同的色光刺激视网膜时，眼睛和大脑里发生了什么变化？眼睛里有多少种光感受器？ /192

色盲：你是何种“色觉类型”？ /193

视知觉：如何知觉？ /193

知觉组织：将刺激联系起来 /194

从上到下和从下到上的知觉历程 /196

深度知觉：“远”有多远？ /199

知觉恒常性：保持外部世界稳定 /201

阅读 视错觉：眼见为实吗？ /203

听觉：对声音的感觉 /204

音调和响度——所有类型的振动 /205

耳朵：最合适的听觉器官 /206

声源的确定：上、下、左、右 /207

响度和音调的知觉 /208

争议 我们是如何解释音调知觉的？当基底膜全部振动会发生什么？当基底膜振动得不够快又会发生什么？ /208

耳聋 /208

化学性感觉：嗅觉和味觉 /209

嗅觉：感受空气分子 /209

味觉：不错，味道很好 /210

肤觉 /210

阅读 是科学的进步吗？香味T恤的故事 /211

触压觉 /211

温度觉 /212

动觉和前庭觉 /212

动觉：怎么运动呢？ /212

前庭觉（平衡觉）：如何站立？ /213

超感知觉：脱离感觉的知觉是否存在？ /213

预知、心灵致动、心电感应、超感视觉 /213

生活链接：疼痛，疼痛，快走开——永远莫再来 /215

练习题 /219

第五章 意识

本章内容细目 /235

什么是意识？ /236

意识是感觉知觉 /236

意识是选择性注意 /236

争议 对于心理学研究来说，意识是一个合适的研究领域吗？ /236

意识是内部指向的觉察 /237

意识是个人的统一：自我感 /237

意识是清醒的状态 /238

睡眠与梦 /238

睡眠的阶段 /239

睡眠的功能 /240

梦：什么是梦的“原料”？ /242

睡眠障碍 /244

通过睡眠改变意识状态：进入恍惚状态 /246

争议 心理学家如何解释催眠现象？ /247

通过静修改变意识状态：让周围的世界逐渐淡出 /249

通过生物反馈改变意识状态：接触那些无法触及的事情 /250

通过药物改变意识状态 /251

药物滥用和药物依赖：超越极限 /252

药物滥用与药物依赖的关键因素 /253

镇静剂 /254

争议 每天喝点酒是否有益？ /255

阅读 酒精中毒、性别与种族 /257

兴奋剂 /257

致幻剂 /260

争议 大麻是否有害？大麻是否可以作为药物使用？ /261

生活链接：无论在哪，不借助药物也能安然入睡 /264

自我测评 睡眠小测验 /265

练习题 /269

第六章 学习

本章内容细目 /283

学习：经验、改变、适应…… /284

争议 我们应该如何定义学习？ /284

经典条件作用：什么条件下学会什么 /285

巴甫洛夫的铃声 /285

争议 为什么在巴甫洛夫的实验里，狗会对铃声做出反应而分泌唾液呢？ /287

经典条件作用中的刺激和反应 /287

味觉厌恶：所有的刺激都会产生同样的效果吗？ /288

经典条件作用的几个要素 /290

消退与自发恢复 /290

泛化与分化 /292

高级条件作用 /293

操作性条件作用：为了学习什么而学习什么 /294

桑代克和效果律 /294

阅读 经典条件作用的应用：蛋糕在心理学上是健康食品吗？ /295

强化作用 /297

操作性条件作用的强化方法 /298

强化物的类型 /300

操作性条件作用的几个要素 /301

操作性条件作用中的消退和自发恢复 /301

强化物与奖惩 /301

争议 我们应该因其错误行为而惩罚孩子吗？ /302

辨别刺激：你是在红灯还是绿灯前停车？ /303

强化程式：强化的频率与条件 /304

阅读 操作性条件作用的应用：尖叫、时髦行为和程序性学习 /306

学习理论的认知因素：学习是心理对环境的自然反应吗？ /308

阅读 权变理论 /309

潜在学习：建构认知地图 /310

观察学习：猴子会选择做它看到的事情吗？ /310

生活链接：媒体中的暴力和攻击性 /312
练习题 /315

第七章 记忆

本章内容细目 /327

记忆的5个挑战 /328

记忆的种类：回溯和前瞻 /328

外显记忆与内隐记忆 /329

回溯性记忆与前瞻性记忆 /331

记忆的加工过程：在我们的个人计算机中处理信息 /332

编码：记忆的“转换器” /332

存储器：记忆的“保存”功能 /333

提取：记忆的“查寻”功能 /333

记忆的阶段：弄清记忆的“长短” /334

感觉记忆：心理监控的瞬间 /334

短时记忆：把事情“记在心间” /338

长时记忆：记忆的“硬盘驱动器” /342

争议 我们能够相信目击者的证

词吗？ /344

遗忘：你记得我们是如何遗忘的吗 /351

测量遗忘时的记忆任务 /351

干扰理论 /353

抑制：将不情愿的信息排除在意识之外 /354

争议 早年受到性虐待是抑制性记忆的恢复，还是被咨询者植入的？ /355

幼事遗忘：为什么约翰尼记不起来？ /356

顺行性遗忘症和逆行性遗忘症 /356

记忆的生理机制：大脑如同一个充满活力的时间机器 /357

神经活动与记忆：“通过化学反应更好地发挥作用” /357

大脑结构与记忆 /358

生活链接：运用记忆的心理学的知识提高你的记忆力 /359

练习题 /362

第八章 思维、语言和智力

本章内容细目 /375

思维：我们心理最人性化的一面 /376

概念：思维的基石 /376

问题解决 /378

判断和决策 /383

语言：“鞋子、船、航行的蜂蜡……猪有翅膀吗？” /387

语言和思维 /388

语言相对性假设 /388

语言的发展：两年间的剧变 /389

前语言的发声 /389

语法的发展 /390

语言发展中的天性与教养 /391

智力：心理学中最有争议的概念 /392

智力理论 /392

阅读 机器人——人工智能可怕的未来 /393

争议 “情绪智力”是一种智力形式吗？应该成为学校的教学目标吗？ /396

创造力和智力 /397

智力测量 /398

自我测评 问卷：远隔联想测验 /400

智力分布中的极值 /403

阅读 智力的社会阶层和种族差异 /405
对实施测验的争议 /406

争议 智力测验究竟测的是什么？ /406

智力中的天性与教养问题：智力从何而来？ /407

遗传对智力的影响 /407

环境对智力的影响 /408

争议 莫扎特效应——音乐能带给孩子甜美的成功之声吗? /409

生活链接: 双语和黑人英语——架起“桥梁”还是筑起“围墙”? /411

练习题 /414

第九章 动机和情绪

本章内容细目 /429

动机心理学: 对原因的解释 /430

动机理论: 原因的对应 /431

进化论的观点: 鱼, 蜘蛛和蜜蜂 /431

驱力降低理论和体内平衡: “稳定, 稳定……” /432

刺激寻求: “休息”会令人厌倦吗? /432

人本主义理论: “我要做我自己”? /433

认知失调理论: “我思, 故我是……一致的”? /434

饥饿感: 跟着“胃觉”走吗? /435

生物学因素对饥饿感的影响 /435

心理因素对饥饿感的影响 /437

性动机: 文化与本能的较量 /437

性行为调查 /438

激素和性动机: 火上浇油 /440

争议 人类的性驱力受信息素的影响吗? /440

性取向: 哪一种是爱的方式? /441

性反应 /443

攻击性: 更新纪灵长目动物、人类、知更鸟和

睾酮 /445

争议 攻击是“天生的”吗? /446

生物、化学和攻击性 /446

阅读 攻击性的跨文化研究 /447

攻击性的心理学研究 /448

争议 宣泄的争议 /448

学习与攻击性 /449

社会、环境因素与攻击性 /450

成就动机: “只管去做” /450

情绪: 为生活增添色彩 /452

情绪的表达 /452

表情反馈假设: 微笑会让你开心吗? /453

阅读 “每个人都幸福吗?”——涉足积极心理学 /454

情绪理论: “你是如何感觉的?” /456

阅读 测谎仪究竟在测什么? /459

生活链接: 肥胖症和进食障碍: 一餐过于丰盛; 一餐过于简单——你能做到恰到好处吗? /461

练习题 /469

第十章 压力、健康与适应

本章内容细目 /483

健康心理学 /484

压力: 压、推, 还有拉 /484

压力的来源: 别再烦我了? (好吧) /485

日常烦恼——日常生活中的压力 /485

生活改变——多变可以是生活必要的调味剂, 但调味剂太多会走味吗 /486

争议 日常烦恼、生活改变与健康问题的

关系到底如何? /487

冲突——做也不好, 不做也不好 /488

非理性信念: 通往苦恼的 10 个入口 /490

A 型行为模式——从内部把人燃烧

殆尽 /491

压力的心理调节变量 /491

自我效能预期: “能发动的小引擎” /492

心理刚毅——你够坚强吗? /492

幽默感: “愉快的心, 乃是良药。” /493

预见力与控制感: “即使我能让过山车停下, 我也不愿下去” /493

社会支持: 大家在一起才有获胜的

希望 /494

压力与人体: 内部战争 /495

一般适应性综合症 /495

阅读 “斗争—逃避”还是“趋近—友好”?

压力反应的性别差异 /497

压力对免疫系统的影响 /499

心理学与健康: 头痛、心血管疾病、癌症和性传染病 /500

争议 如果你的基因和你“对抗”, 你还能保持健康吗? /501

头痛: 当压力来袭时 /501

冠心病: 把压力带到心脏 /503

癌症: 偏离方向的转弯 /505

阅读 癌症治疗中的心理因素 /506

人体免疫缺损病毒 / 艾滋病 (HIV/AIDS)

与其它性传染病 (STIs) /508

生活链接: 预防与应对健康问题——压力、头痛、心脏病、癌症和性传染病 /510

练习题 /515

第十一章 人格: 理论与测量

本章内容细目 /529

人格导言: “为什么有些人是忧愁的, 有些人是快乐的, 还有些人是邪恶的?” /530

心理动力观: 挖掘冰山 /530

弗洛伊德的心理性欲发展理论 /531

其他的心理动力观论者 /536

对心理动力观的评价 /539

特质观: 五维的普遍性 /540

从希波克拉底到现在 /540

艾森克的特质理论: 二因素观 /541

大五模型 /541

对特质观的评价 /543

学习观: 你的所作所为 /543

行为主义 /543

社会认知理论 /544

对学习观的评价 /547

人本—存在主义理论: 如何成长? /548

马斯洛及自我实现的挑战 /548

自我测评 问卷: 你力求成为你能成为的人吗? /549

罗杰斯的自我理论 /549

对人本—存在主义理论的评价 /551

社会文化观: 背景中的人格 /551

个人主义和集体主义 /552

争议 到底多少文化适应是足够的呢? /553

对社会文化观的评价 /554

人格测量 /554

客观测验 /555

回顾 关于人格的观点 /557

投射测验 /559

生活链接: 性别定型——成为男人, 还是成为女人 /560

争议 男性真的比女性更具攻击性吗? /562

练习题 /569

第十二章 心理障碍

本章内容细目 /585

什么是心理障碍? /586

心理障碍的分类 /588

透视心理障碍:“鬼知道我为什么这样做”? /588

焦虑障碍 /590

焦虑障碍的类型 /590

理论观点 /594

分裂性障碍 /595

分裂性障碍的类型 /595

争议 真的有分裂性障碍吗? /595

理论观点 /596

心因性身体障碍 /597

心因性身体障碍的类型 /597

理论观点 /598

争议 心因性身体障碍是女性的

专利吗? /598

情绪障碍 /598

情绪障碍的类型 /598

理论观点 /599

阅读 女性与抑郁 /600

精神分裂症 /602

精神分裂症的类型 /603

理论观点 /605

阅读 精神错乱辩护 /606

人格障碍 /607

人格障碍的类型 /607

理论观点 /609

回顾 心理障碍 /610

生活链接:理解与干预自杀 /613

阅读 种族、性别与自杀 /615

练习题 /617

第十三章 心理治疗方法

本章内容细目 /631

什么是治疗?一种“润物细无声”的妙药 /632

治疗的历史 /632

心理动力学疗法:发掘内心的深处 /634

古典精神分析:“哪里有本我,哪里就将会
有自我” /634

现代心理动力学方法 /637

人本主义疗法:发展自我 /638

来访者中心疗法:消除自我实现的
障碍 /638

格式塔疗法:看作一个整体 /640

行为疗法:调整你的行为 /641

减少恐惧的方法 /641

厌恶性条件作用 /644

操作性条件作用 /644

自我控制方法 /646

认知疗法:调整你的想法(和行为) /646

认知疗法:纠正认知错误 /647

合理情绪行为疗法:克服“必须”和
“应该” /649

小组治疗 /649

交朋友小组 /650

回顾 心理治疗的方法 /651

夫妻治疗 /654

家庭治疗 /654

心理治疗有疗效吗? /654

心理治疗疗效研究中存在的问题 /654

治疗效果的分析 /655

阅读 多样性:种族、性别和心理
治疗 /656

生物学疗法 /659

药物疗法：寻找灵丹妙药 /659

电痉挛疗法 /661

争议 健康专家应该使用电痉挛疗法吗？ /661

精神外科学 /662

生物疗法有用吗？ /662

生活链接：减轻抑郁——走出抑郁的

泥潭 /663

自我测评 你把自己的想法说出来，还是闷在心里？ 评估量表 /666

练习题 /668

第十四章 社会心理学

本章内容细目 /681

社会心理学：研究处于群体中的个体 /683

态度——“好的、坏的和丑陋的” /683

A-B 问题：我们是按照自己的想法行事吗？ /683

态度的形成 /684

通过说服改变态度 /685

社会知觉：了解他人，了解自己 /688

首因和近因效应：第一印象的重要性 /688

阅读 登门槛技术 /689

归因理论：你是自由的，但我却被夹在中间 /690

体语：身体表达的信息 /693

人际吸引：喜欢和爱 /694

身体外表：相貌出众有多重要？ /695

匹配假设：是“互补相吸”，还是“物以类聚”？ /697

交互性：如果你喜欢我，你一定有卓越的

判断力 /698

爱情：当它来临时会发生些什么事？ /699

社会影响：你是独立的个体，还是群体中的一员？ /701

服从权威：权威就一定正确吗？ /701

从众：多数人做的就是对吗？ /704

群体行为 /706

社会助长：猴子看见了，猴子会做得更快吗？ /707

群体决策：就像将一匹马变成骆驼那样难吗？ /708

极化和“风险偏移” /708

群体盲思 /709

群氓行为和去个性化：“多头怪兽” /710

利他主义与旁观者效应：当他人面临生命危险时，有人却在袖手旁观 /711

生活链接：了解并消除偏见 /714

练习题 /717

附录

附录 A 统计 /731

附录 B 自我测评答案 /749

参考文献 /750

人名索引 /803

主题索引 /819

336 **基奇**(Marian Keech)有一大群追随者。作为信徒们勇敢的领袖,基奇忠诚地记录着太空外的守护神传达给她的每一则消息。其中一则特别的消息着实让人不安:世界将在11月21日走向末日。一场大洪水将会吞没基奇夫人及其信徒的家乡——湖城(Lake City)。

然而,基奇收到的第二则信息是条好消息:信徒们在洪灾中将会获救。基奇说她通过“自动书写(automatic writing)”收到了信息,所有信息都由她亲自传达。她在无意识的情况下将信息书写出来。这则消息的内容非常清楚:在21日午夜钟声敲响的时候,将有飞碟拯救所有的信徒。

在一项经典的观察研究中,费斯汀格(Leon Festinger)和他的同事(1956)描述了在那性命攸关的时刻,他们如何伪装成信徒,并成功地出现在基奇家中。他们是要观察预言失败的过程和失败后信徒们的行为表现。

让我们再回过头来看真相大白的那一刻。众多的信徒放下手中的活儿,在狂欢中期待着世界末日的来临。现在他们都聚集在一起。午夜临近,他们烦躁不安地等待飞碟的出现。午夜到了,飞碟却依然毫无踪影。人群中,所有人彼此交换着焦虑的目光。沉默,咳嗽。几分钟非常缓慢地过去了。当钟表被证明是准确无误后,眼神的交换更加频繁了。凌晨四点钟,有些痛苦、狂乱的基奇夫人开始抱怨,她觉得团体成员在怀疑她。然而,在凌晨四点四十五分,她似乎突然舒了口气。第三条信息到达了,基奇通过自动书写将它表达了出来!信息说,信徒们通过自己的信念成功地挽救了世界。宇宙的主宰者已经决定让世界沿着现有的罪孽之路再存在一段时间。为什么?因为信徒的信念,才有希望!

你可以猜到,在场的大多数人的信念都重新燃起。他们打电话给有线机构、报纸传播这一消息。伪装成信徒的来自明尼苏达大学的三位教授回到了家,虽筋疲力尽却颇受启发。他们最终写成了一本名为《当预言失败的时候》的

书,它成为认知—动机理论最重要的文献之一。

基奇的丈夫是什么样的人呢?他是那种特别有耐性的人,对这些事情始终充耳不闻,视而不见。

动机心理学:对原因的解释

费斯汀格,《当预言失败的时候》一书的第一作者,创立了有关动机的认知理论,即**认知失调理论(cognitive-dissonance theory)**。该理论表明,当预言失败时,信徒们会产生两种主要的认知冲突:(1)基奇夫人是先知;(2)基奇夫人是错误的。事实证明,基奇夫人是错误的。信徒们是如何处理这些矛盾的?一种途径是相信自己的判断,摒弃对基奇夫人的信任,中止对她的追随。但是研究者指出,这种过程可能是极具羞辱性的(谁会承认自己曾是傻子?)。然而,根据认知失调理论,信徒们需要寻找一种方式解决冲突。很明显,他们能欣然接受的“解决方法”,即承认基奇夫人第三条消息——他们的信仰拯救了世界——的“真实性”。能够拯救世界无论什么时候都会是种妙不可言的感觉。信徒们开始四处宣扬,并寻找其他的皈依者。

认知—失调理论 该理论认为我们有保持认知和信念一致的动机。

信徒有动机地去解决这一冲突;需要维持自己的自尊;被驱使去寻求一种问题解决方法。他们无法忽略通过接受基奇夫人的第三条信息所得到的诱因:这消除了冲突,而且他们,作为信徒,仍然维持着特殊的地位。

问题:什么是动机心理学? 什么是动机、需要、驱力和诱因? 动机心理学关注行为背后的原因。为什么人会这样做或那样做? 我们的动机之旅将从这些定义开始。**动机(motive)**是激发行为、驱使个体趋近目标的假想状态。为什么说是假想状态呢? 因为动机不能被直接观察和测量,只能由行为推论而来。动机会以需要、驱力和诱因的形式出现,而它们也只能通过行

为推知。

动机 有机体内部的驱使个体趋近目标的假想状态(源自拉丁文“movere”,意为“移动”)。

心理学家会谈及生理和心理需要(need)。我们为了生存必须满足生理需要,例如对氧气、食物、水、回避疼痛、适宜的温度、废物排除等的需要。一些生理需要,如饥、渴,是生理剥夺状态。我们如果一段时间不吃不喝,就会产生对食物和水的需要。同样,机体还需要氧气、维生素、矿物质等等。

需要 剥夺状态。

心理需要包括对成就、权力、自尊、社会赞许和归属的需要。心理需要在以下两方面不同于生理需要。首先,心理需要不一定是以剥夺状态为基础的,有成就需要的个体可以是已经相当成功的人。其次,心理需要可以通过经验获得,或者说是可以被习得的。相比而言,生理需要蕴涵在机体的生理结构中。因为人的生理构造是相似的,因此生理需要也十分相似;但由于文化环境的影响,需要的表达方式却是多种多样的。所有人都需要食物,但有些人喜欢素菜,另一些人偏爱荤食。因为心理需要与学习有关,因而存在着巨大的个体差异。

需要导致**驱力(drive)**的产生。食物的消化会产生饥饿驱力,体内水分的损耗会产生渴的驱力。**生理驱力(physiological drives)**是生理需要的心理对应成分。当我们缺少了食物和水的时候,身体就会需要这些物质。然而我们对饥、渴驱力的体验却是心理的。驱力引发我们的行为。剥夺状态持续的时间越长,驱力就越强烈。与五分钟不吃东西相比,五个小时不吃东西,我们的饥饿感更强烈。

驱力 有机体内部与需要相联的唤醒状态。

生理驱力 具有生理基础的非习得性驱力,如饥饿感、渴感和对痛苦的逃避。

对赞许、成就和归属等的心理需要同样会

导致驱力的产生。正如我们有吃东西的驱力一样,我们有在商战中领先的驱力。成就和权力的驱力占据了许多人的日常生活。

诱因(incentive)是用于满足某种需要或为了自己的利益而去追求的实物、人或者情境。金钱、食物、性感的人、社会赞许以及注意都可以充当引发行为的诱因。

诱因 能够满足需要的物、人或者情境。

在接下来的一节里,我们将探讨动机理论。我们的问题是:为什么动机会极具推动力?

动机理论:原因的对应

尽管心理学家们一致认为,理解人和低级动物行为背后的原因是非常重要的,但对于动机本质的确切含义却仍存在着分歧。让我们来思考关于动机理论的各种观点。

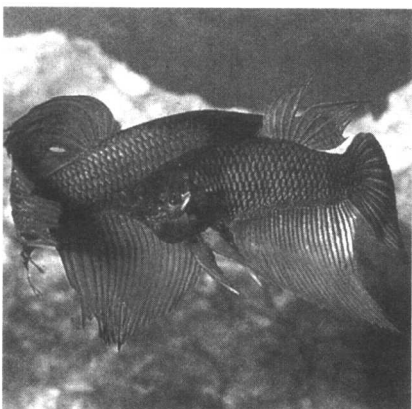
进化论的观点:鱼、蜘蛛和蜜蜂

进化论的观点指出,许多动物的神经中枢都是“预先设置”的——也就是说,生来就具有某种设定好的倾向——对某些情境的特定反应方式。单独饲养的暹罗鱼,在其他鱼被放入池中后,会表现出本能的胁迫姿态,并会主动向其他雄性鱼发动攻击。蜘蛛生而具有织网的能力。蜜蜂天生会通过“跳舞”与其他蜜蜂交流食物源的方位。

这些行为是在特定的物种中被发现的,因而具有**种群一特异性(species-specific)**。**问题:种群一特异行为意味着什么?种群一特异行为也被称作本能(instinct),或是固定行为模式(fixed action patterns, FAPs)**。这种行为模式是与生俱来的,而且可以通过遗传代代相传。

本能 能够激活具有明确目标指向的特定行为模式的先天倾向。

心理学家曾问人是否有本能,如果有,又有 338



固定行为模式

当其他雄性出现时,暹罗鱼将其视为危险对象。会探出鱼鳍和腮,围着对方打转。如果双方都不退出,就会发生冲突。

多少种本能。一个世纪以前,心理学家詹姆斯(William James)(1890)和麦独孤(William McDougall)(1908)指出,人类具有引发生存行为和社会行为的本能。詹姆斯将爱、同情和谦逊都归入他所谓的社会本能。麦独孤总结了12种“基本”本能,包括饥饿、性和自我肯定等。还有其他心理学家列出了更多的本能,但也有否认人有本能。这一问题仍悬而未决。

驱力降低理论和体内平衡:“稳定,稳定……”

弗洛伊德(Sigmund Freud)相信,紧张促使我们以能使我们恢复到休眠状态的方式行事。他的观点与心理学家赫尔(Clark Hull)于20世纪30年代提出的驱力降低理论(drive-reduction theory)相似。问题:什么是驱力降低理论?

驱力降低理论 该理论认为,有机体习得某种行为,是为了降低驱力。

赫尔认为,饥、渴、疼痛这些原始驱力(primary drives)会造成唤起(张力),并激活行为。我们可以学会那些可以缓解紧张的行为;也可以从经验中获得驱力,这些驱力被称为习得性

内驱力(acquired drives)。我们可通过习得性内驱力获得财富,因为财富可以使我们得到食物、饮料和住宅,可以保护我们免受肉食动物和严寒酷暑的伤害。我们还会学到可获得社会赞许与归属的驱力,因为其他人和他们的美好心愿,有助于我们降低原始驱力,尤其在我们还是婴儿的时候。但所有驱力的目标都是缓解紧张。然而,一些人似乎习得了过于强烈地追求金钱和归属感的驱力。他们的物质需要得到了满足,却仍在聚敛钱财;另一种人则发现很难独处,即使是很短的时间。

原初驱力 非习得性驱力或生理驱力。

习得性驱力 通过经验获得的驱力或习得性驱力。

当我们处在某种被剥夺状态时,原始驱力如饥饿就会被引发。饥饿感促使我们采取行动恢复机体的平衡。这种保持平衡状态的倾向,叫做体内平衡(homeostasis)。体内平衡的工作原理与恒温器相似。当室内温度低于设定点时,加热装置就会开始工作。达到设定温度后,加热就会自动停止。与之相似,大部分动物在不再饥饿时就停止吃东西。(很多人会“消遣般地”吃东西——例如,当面前摆着诱人的甜点时——这一事实表明,吃东西并不仅仅是为了消除饥饿驱力。)

体内平衡 身体维持稳定状态的倾势。

刺激寻求:“休息”会令人厌倦吗?

生理需要会导致饥饿、渴等驱力的产生。在这些情况下,我们被驱使缓解施加在我们身上的张力和刺激。问题:所有动机都以缓解紧张为目的吗?不是,在刺激寻求动机(stimulus motives)的作用下,有机体会寻求刺激水平的提高(increase)。

在20世纪50年代,蒙特利尔的麦吉尔大学(McGill University)进行了一项经典实验,证明了感觉刺激以及活动的重要意义。一些

“幸运”的学生每天得到 20 美元的报酬(考虑到通货膨胀因素,相当于现在的 100 多美元),但要求他们每天不能做任何事情——严格执行。你会做这项不做任何事情就能得到 100 美元的工作吗?不要急于回答。从感觉剥夺经典研究的结果来看,你可能一点也不会喜欢这个工作。

在那个实验里,学生志愿者被安置在安静的小卧室里,并戴着眼罩(Bexton et al., 1954)。他们的胳膊扎着绷带;耳朵除了沉闷、持续的空调声外,再也听不到其他任何声音。许多人睡了一小会,但是,在感觉剥夺情况下,处于清醒状态几个小时后,大部分人变得烦躁易怒。随着时间的继续,许多人感到更加不舒服。尽管有高额报酬作为诱因,许多学生仍在第一天就退出了实验。而那些坚持了若干天的被试发现,他们甚至难以将精力集中在很简单的问题上。对于许多人而言,这个实验并没能提供一个放松的假期;相反,带来的是厌烦和迷惑。

339 低级的动物和人类似乎都有寻求新奇刺激的动机。即使在食物被剥夺的情况下,老鼠也会在陌生的迷宫状装置中摸索,而不是径直跑向习得的、能找到食物的地点。在动物因刚刚交配过而使得性驱力降低时,如果再呈现一个新的性伙伴——一个新刺激,它们会重新对性行为表现出兴趣。与可供选择的食物种类相对较少的情况相比,在快餐厅和自助餐厅,人(和低级动物)倾向于摄入更多的热量(Raynor & Epstein, 2001)。孩子们会花费大量的时间玩电脑游戏以寻求击败电脑模拟怪物时的快感。与之相似,婴儿会花更长的时间来玩“忙盒(busy boxes)”——在以某种方式操作时,盒子会发出雁叫声、吱吱声、咔哒声、嗡嗡声。即使没能因此而得到甜食和父母拥抱的奖励,寻找控制玩具的方法本身也是一种乐趣。

刺激寻求动机提供了进化意义上的优势。那些主动的、有强烈动机学习和操纵它们所在环境的动物更有可能生存。如果你知道最近的大树在哪里,你就更有可能逃脱狮子的追赶。



小猕猴在探求

有机体是否生来就有追求感官刺激、摆弄物体(就像这些小猕猴)、探索环境的驱力?这些猴子摆弄器具似乎只是为了取乐,并不需要任何外部刺激。儿童也喜欢摆弄一些可以发出吱吱声、咔哒声、嗡嗡声的小玩具,尽管它们不能满足他的饥、渴之类的生理动机。

如果你经探索而找到食物源和水源,你更有可能将自己的基因传给下一代。

人本主义理论:“我要做我自己”?

人本主义心理学家,特别是马斯洛(Abraham Maslow)(1908~1970)指出,人的行为并不只是机械的,并不仅仅是以生存和缓解紧张为目的。问题:如何将人本主义的理论与其他学派区别开来?

作为人本主义者,马斯洛相信个体被意识到的成长愿望所驱使。人本主义者指出,人可以忍受疼痛、饥饿和其他许多张力来达到自我实现。

马斯洛认为我们因具有自我实现(self-actualization)的能力,或者说由自我推动的能够成为真正的自己所做的努力,而与所谓的低级动物区分开来。马斯洛认为,对人类而言,自我实现,和饥饿一样,是一种重要的需要。自我实现的需要推动着人去奋斗成为钢琴家、首席执行官或者知名作家——即使他们家庭富有。

自我实现 按照马斯洛和其他人本主义心理学家的观点,由自我推动的为成为自己能够成为的自己所做的努力;发挥全部潜能、展现独

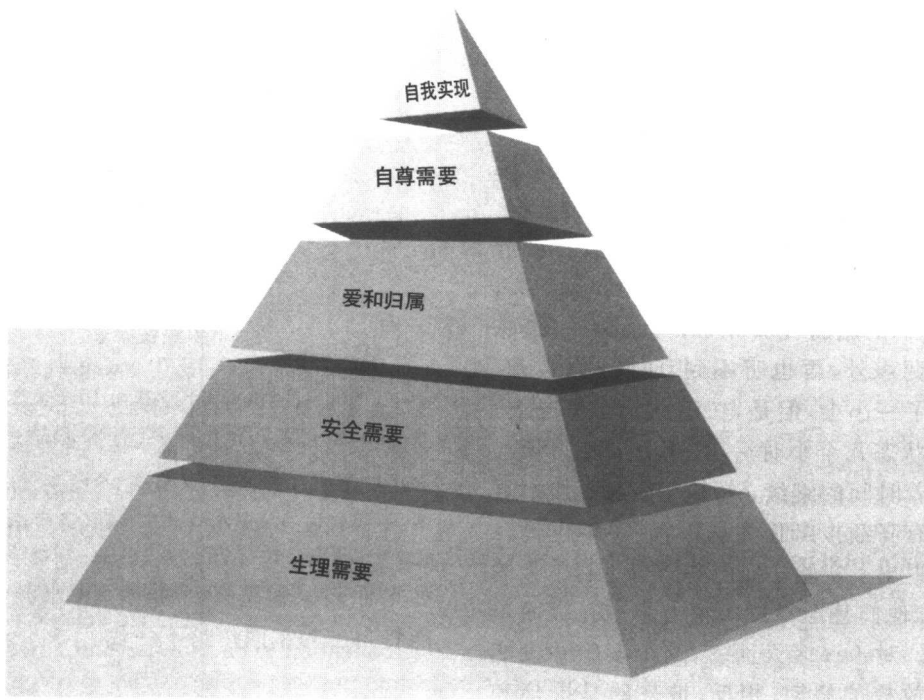


图 9.1 马斯洛的需要层次理论

马斯洛认为,一旦低级需要得到满足,我们就会追求高级需要的满足。这幅图片的哪个部分最适合你?

特能力的动机。

马斯洛(1970)将人类需要按层次组织起来。问题:什么是马斯洛的需要层次理论?

马斯洛的层次范围从生理需要,如饥、渴,延伸到自我实现的需要(见表 9.1)。他相信我们生来就要沿着这一层次奋斗。

马斯洛理论的批评者认为,动机层次存在太大的个体差异而不可能对每个人都适用。一些生理、安全和爱的需要得到满足的人对成就和认知几乎没有任何兴趣。一些演员和表演艺术家完全投身于自己的事业,甚至不得不远离朋友,放弃家庭的温暖和安逸,生活在城镇不安全的角落。即使在马斯洛提到的其他需要没有满足的情况下,许多人也会去寻找遥远的、自我实现的目标。

认知失调理论:“我思,故我是……一致的”?

大脑,在它的轨道上平稳而真实地运转……

——迪金森(Emily Dickinson)

“我思,故我在。”法国哲学家笛卡儿(René Descartes)说道。如果他是认知心理学家,或许他会说:“我思,故我是一致的(consistent)。”

根据认知失调理论,人是一种寻求行为和态度——对世界的看法——一致性的理性动物(Albarracin & Wyer, 2000)。问题:为什么人们有消除不一致态度的动机?答案似乎是,人们必须对世界形成精确的心理表征,以对事件加以预测和控制。这些观念的一致性有助于个体将这个世界看作一个可预测的地方。因此,如果我们持有两种相互冲突的观点,会有不舒服的感觉,会产生降低它们的失调程度的动