

还有什么比心理学实验更疯狂，真相尽在

重口味心理学实验

看透动机，则没有无法了解的情感倾向
看透本能，则可看透他人的一切心理动机

看透动机，则可看透他人将要选择怎样的行为

看透欲望，没有搞不定的人，没有做不成的事



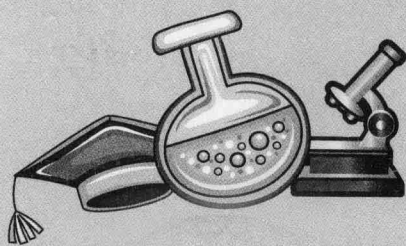
吾漫漫 \ 编著

天津出版传媒集团


天津人民出版社

重口味心理学实验

吾漫漫/编著



天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

重口味心理学实验 / 吾漫漫编著. — 天津: 天津人民出版社,
2013. 8

ISBN 978-7-201-08276-9

I. ①重… II. ①吾… III. ①实验心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162820 号

天津人民出版社出版

出版人: 黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

三河市兴达印务有限公司 新华书店经销

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

690×980毫米 16开本 16印张

字数: 130千字

定价: 32.00元

— 序 —

被“实验”撞开的大门

从古至今，人们都在试图了解自己的心，可是许多人发现，“心理”这个东西，虽然完全属于人类自己，但是人类却未必能完全认识它。许多先贤学者，为了撞开心理学的大门，付出了艰辛的努力。

人类对于心理的论述和研究，最早可以追溯到希腊的哲学著作，其中的论述已经非常系统了。

不过，无论这些古代的学者们论述得如何精细，如何严密，他们对于心理的认识，也都只是建立在“观察生活”的基础之上，没有拿出真正有说服力的科学依据。正因如此，许多大科学家在心理学上的分歧，就如同“两小儿辩日”一般，谁也说服不了谁。

而且，当时的心理学，似乎不属于科学，而属于哲学思想的范畴。心理学家们喜欢坐在安乐椅中，通过苦思冥想来说“研究”问题。

德国古典哲学的创始人康德曾经说：“心理学永远不可能成为真正的科学。”康德之所以如此武断地将心理学判了死刑，就是因为当时的人们觉得，心理学是一门无法验证的学科，就像宗教一样，你说上帝存在，你拿不出证据来证明；如果说上帝不存在，你还是拿不出证据来证明。

对于“心理学不能成为科学”的观点，当然也有很多人反对。心理学家赫尔巴特就是第一个宣称“心理学就是科学”的人，而且他还写出了心理学著作——《心理学教科书》。

不过，巴赫还是没能用实验法作为研究心理学的方法，他本人也认为，研究心理不需要实验。

1888年，达尔文曾经给科学下过一个定义：“科学就是整理事实，从中发现规律，作出结论。”达尔文的这个定义被人们认为是最接近科学的内涵，即事实与规律。科学需要“事实”，而不是脱离现实的纯思维的空想。虽然巴赫认为心理学是科学，但是他也拿不出相关的事实来证明一些理论，所以没有人信服他。

要知道，科学之所以和哲学有区别，一个非常重要的特性就是，科学具有严密的实证性。一门科学要想得到人们的认可，必须把事实摆在人们眼前，然后告诉他们：你看，我说的是真的，因为它是可以被验证的。

怎样验证？就是靠实验。

证明一个学说的正确性，必须通过系统精确的实验。心理学也是如此，如果想要从哲学思辨中挣脱出来，就必须具有实证性的科学特性，也就是说，你必须要把心理学搬进实验室，在实验中得出自己的结论。

不得不说，这非常困难。

一个生物学家想要知道动物的内部构造，只要在实验室中解剖一个动物的尸体，就可以得出结论了。如果有人不相信，直接拿自己解剖的动物给他看——事实就摆在眼前。

可是，心理怎么实验，怎么给人看，就算我们把人的大脑从脑袋里拿出来，看到的也是一堆灰色的脑浆，心理在哪儿呢？

为了使心理学早日成为一门科学，许多心理学家都急于敲开心理学的“大门”，让它能够在世人面前露出本来的面目。在这些敲门者中，最终“撞开”心理学大门的是冯特。

1874年，冯特在苏黎世大学担任哲学教授。不过他似乎有点不务正业，更喜欢研究心理学。1875年，冯特又到莱比锡大学任教，开始专门研究心理学。

1879年，冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。这意味着，心理学终于进入到了“实证”的阶段，它终于有机会成为一门科学了。

自从冯特建立第一个心理学实验室之后，“科学”和“实验”这两个词，便成为心理学研究所追求的终极意义。越来越多的心理学家开始用实验来证明自己理论的正确性，心理学也渐渐被世人所认可。

这个故事告诉我们：说得好，不如做得好。

著名的实验心理史学家E.G.波林曾经说：“把实验法应用于心理问题的研究，是心理研究史上一件具有里程碑意义的重要事件。”

自从冯特创立第一个心理学实验室，心理学家们就开始疯狂地钻进实验室中，将自己的研究成果放到心理实验中去验证。心理学也得到了空前的发展。

1883年，仅仅在冯特创立心理学实验室4年之后，赫尔在美国建立了美国第一个心理学实验室。

在1888年到1895年之间，美国兴起了建立心理学实验室的大潮。而心理学实验室的建立，也让美国的心理学发展走上了快车道。19世纪末到20世纪初，各种心理学学派粉墨登场，如冯特弟子铁钦纳的构造主义心理学派、布伦塔诺的意动心理学派、弗洛伊德的精神分析学派、华生的行为主义学派，等等。

虽然各种心理学流派的观点仍然有分歧，但是他们不必再做无意义的讨论了。因为心理学家们终于可以通过实验来验证自己的学说。在实验面前，对就是对，错就是错，一切都真真切切明明白白。

用事实说话，最有说服力。

为了能在实验中证明自己的理论，心理学家们费尽心思思考实验的方法。与此同时，心理学界出现了许多让人感到不可思议，甚至是不忍卒读的科学实验：有心理学家把自己女儿关到一个“笼子”里，为的就是研究如何“控制”人类；

有心理学曾经给活人做手术，来研究如何治愈人类的精神疾病，结果却让病人完全失去了记忆；

有心理学家曾经用近乎疯狂的手段虐待小猴子，为的是观察猴子对于亲人的背叛有何反应；

……

我们可以将以上心理实验归类为“重口味心理学实验”。

什么是重口味心理学实验呢？简而言之，就是那些过程比较“阴暗”、比较耸人听闻的实验。这种实验的历史，由来已久。1768年，画家约瑟夫·赖

特的一幅名为《气泵实验室》的油画说明了这一点。

这幅画所描绘的是，在一间昏暗的房间里，人们围聚在桌旁，借助着蜡烛光和窗外射来的淡淡月光，神情各异地看着一位旅行科学家展示他的实验。而这位科学家所做的实验，是把烧瓶中的空气通过气泵抽出后，观察烧瓶中的鸟会怎样。与此同时，在仪器前方的发光玻璃容器中，还隐藏着一个邪恶的头骨……

这可能是最早关于重口味实验的图像资料了。

不能再说下去了，因为这些实验，正是本书所要介绍的核心内容，“剧透”到此为止。

没错，本书就是从众多的心理学实验中，摘取出了其中最“重口味”的部分，然后集中展示给读者。

从心理学研究的意义来讲，这些重口味的实验，无一不极大地推动了心理学发展。但是，实验的主人，却往往会因为自己的实验太过重口味，而饱受人们的批评。他们被冠以“屠夫”、“控制狂”、“冷血动物”的称号，背负着恶名。

这些被世人“唾骂”的心理学家，有些人的确是有一些过分的行为，而有些人则是被人们误解了。本书也将还原这些心理学家的真实面目，让大家对他们有一个更客观的评价。

总而言之，进入到《重口味心理学实验》的世界中，你将史无前例地直面人类内心中最隐秘的部分，那些最伟大的仁慈、最邪恶的阴暗、最恐怖的战栗，都将统统展示在你面前。让你看透世人，也看透自己。

闲话少叙，现在，就让我们进入到心理学的世界中来。

目录

1 究竟是什么束缚着我们——斯坦福监狱实验

- 虚拟监狱，挑战自尊底线 / 3
- “狱警”们的蜕变与自我认同效应 / 5
- 实验设计者也难逃“监狱”魔咒 / 7
- 心理学家在女友反对下停止实验 / 9
- 直指人心的实验报告：**可怕的路西法效应 / 11

2 没有感觉的感觉最可怕——感觉剥夺实验

- 感觉剥夺之后，你如何确认自己 / 15
- 未知是恐惧的最大根源 / 18
- 我们为什么害怕孤独 / 22
- 直指人心的实验报告：**别让你的心“失用性萎缩” / 24

3 暴力电脑游戏，让游戏者更暴力？——布拉德·布什曼暴力攻击实验

- 情绪失控时，喝杯加糖柠檬汁 / 29
- 不要在厨房里发怒 / 33
- 直指人心的实验报告：**远离愤怒 / 35

4 童年缺爱的残酷真相——哈洛的亲子实验

- 母爱替代品实验——我们都需要爱 / 39
- 爱来自于一种熟悉的味道 / 42
- 智慧是在群体中学来的 / 44
- 有一种崩溃叫绝望 / 46
- 每天一个拥抱胜过一个苹果 / 49
- 直指人心的实验报告：**亲情与心理的关系 / 51

5 缺乏主见人的心理秘码——米尔格拉姆的服从实验

我们本能的需要主子——服从反应 / 55

心理暗示效应——从谎言开始的实验 / 57

在权威和理性间，多数人服从权威 / 59

女性比男性更服从权威 / 61

直指人心的实验报告：服从，让人变成魔鬼的臣民 / 63

6 植入虚假记忆——洛夫斯特的虚假记忆实验

现实和想象之间只有一线之隔 / 67

记忆受暗示而产生扭曲 / 69

植入记忆实验——我们的记忆不靠谱 / 71

为什么我们会夸张恐惧记忆 / 74

人是如何扭曲记忆的 / 76

直指人心的实验报告：我们的记忆 / 79

7 “忘情水”不是天方夜谭——坎德尔的海蜗牛实验

切除了记忆“司令部”——海马回，会发生什么 / 83

丧失记忆的亨利式生活是快乐的吗？ / 85

切除了记忆“司令部”，就失去了一切记忆吗？ / 87

揭开记忆的神秘面纱 / 89

直指人心的实验报告：学会遗忘 / 94

8 人们冷漠的真相——达利与拉丹的冷漠实验

冷漠的人是没有同情心的吗？ / 100

人多不一定好办事 / 102

用人心而非身份鉴别他人 / 104

越长大越不善良？ / 106

仁慈的快乐比娱乐的快乐更持久 / 108

直指人心的实验报告：敢于挺身而出，逃离责任扩散 / 110

9 疯狂的纳粹是被洗脑了吗？——琼斯的纳粹实验

欲望可以让任何人成为纳粹 / 115

电影《浪潮》解开人对“组织”渴望和依赖的秘密 / 118

直指人心的实验报告：警惕集体心理 / 120

10 道德的背后是利益——猴笼实验

道德是训练出来的 / 125

道德为何会沦丧和变异 / 127

阶级是如何诞生的 / 129

从猴子实验看人的金钱观 / 131

直指人心的实验报告：道德心理学 / 136

11 爱情里，男女的那些心思——性心理实验

男人为什么喜欢美女 / 141

变态性心理的渊源 / 144

爱情——感性和理性间的摇摆者 / 148

直指人心的实验报告：性心理与爱情 / 150

12 电影里的变态心理——电影里的“心理学实验”

《黑天鹅》——找回真自我，避免人格分裂 / 156

《致命ID》——多重人格障碍的极致 / 159

《机械师》——生活中潜意识影响你最多 / 162

直指人心的实验报告：电影心理学 / 165

13 恐惧的真相——华生的恐惧应激实验

恐惧的根源不是恐惧本身 / 170

接近你恐惧的东西，恐惧反而会消失 / 173

直指人心的实验报告：不要再恐惧 / 175

14 每个人都有自杀的意念——克拉特死亡实验

恐惧和绝望可以杀人 / 180

恐怖的真人实验——意念自杀 / 182

直指人心的实验报告：每个人都有意念自杀的可能 / 186

15 邪恶的心理控制术——FBI的秘密实验

看FBI如何判断一个人说谎 / 191

FBI如何用药物控制人的心理 / 194

FBI的秘密实验 / 196

操控你的行为和记忆 / 198

FBI的罪与罚 / 200

直指人心的实验报告：心理控制，其实离我们并不遥远 / 202

16 塑造你的行为——斯金纳的动物实验

新行为主义心理学大师斯金纳的转变 / 207

“斯金纳箱”的诞生 / 210

在行为的塑造上，奖励比惩罚更重要 / 213

行为是可以塑造的 / 217

被误解的斯金纳 / 219

斯金纳留下的财富 / 222

直指人心的实验报告：教育，真的是需要心理学 / 224

17 生日就可以决定一个人的性格吗？——星座心理的实验

相信含糊其辞的人格描述是人的通病 / 229

巴纳姆效应的再验证 / 231

人与人之间的共性要比我们想象中的多 / 233

星座是纯属蒙人的吗？ / 235

变更出生年月的那些人 / 240

直指人心的实验报告：生活中，处处都是心理学 / 243

究竟是什么束缚着我们

1

——斯坦福监狱实验

每个人在初生之时，心中都无恶念。但是，成人的世界里，却充斥着罪恶的行径和私念。作恶之人为什么会从“天使”变成“恶魔”？这始终是一个难以解释的心理学谜题。1971年，斯坦福大学的心理学教授津巴多决定通过实验来解答这一难题。

心理学是一门实证性很强的科学。有关人类心理的特点和规律，只能用收集到的实际材料分析、综合，而不能凭研究者想当然地发挥。每一个优秀的心理学家，都要学会正确的研究方法。

心理现象是复杂的，运用哪一种方法，要根据研究对象、研究条件、研究目的来确定，有时要综合好几种方法才能收集到多方面的资料。正因如此，津巴多设计了一个非常复杂的心理学实验。

可能连津巴多自己也没有预料到，他的实验将在心理学史上留下浓墨重彩的一笔。由他主持的这次“斯坦福监狱实验”，不仅成为了历史上最经典的心理学实验之一，还引起了巨大的争议。直到40年之后的今天，围绕该实验的各种分析和争论，还依旧在持续。

现在，就让我们把时间倒退到40年前，重新回顾“斯坦福监狱实验”。

虚拟监狱，挑战自尊底线

1971年的某一天。

这一天对于约翰·韦恩而言，有些不同寻常，因为他穿上了警服，戴上了墨镜，准备到一个特殊的监狱去担任“狱警”。

约翰·韦恩的真实身份是某大学的一名学生，过着平平常常的大学生活。直到有一天，他看到了一则广告，广告上说：

津巴多教授准备展开一次心理学实验，现招募志愿者。

要求：男性，无人监经历，不吸毒，身体以及心理健康。

酬劳：每日15美元。

实验内容：志愿者将在斯坦福大学里的一个临时改造的监狱中，分别扮演狱警和囚犯，高度模拟真实的监狱环境。为期十五天。

约翰·韦恩对广告上所说的“监狱实验”非常感兴趣，于是就报名参加志愿者的选拔。

和约翰·韦恩一起报名的还有另外70名学生。看来对这个实验感兴趣的人还真是不少。最终，有24名学生获得了参加实验的资格。这24人的心理及生理都很健康，都是不折不扣的好人。

最后，24名志愿者通过随机抽签的方式，被分为两组：9名志愿者扮演狱警，9名志愿者扮演被关到监狱的罪犯，其他6名志愿者作为候补。约翰·韦恩幸运地当上了“狱警”。

和穿着制服、戴着墨镜的狱警扮演者们相比，那些扮演囚犯的志愿者的处境可以用悲惨来形容。

在实验开始的这一天，一辆警车呼啸而来，停在了囚犯扮演者的家门口。紧接着，气势汹汹的警察将他们从房子里揪了出来，给他们戴上手铐，塞进警车，而后又呼啸而去。不明就里的围观者，还以为这些人真的犯了什么事呢。

这些“囚犯”被送到了“斯坦福监狱”，在那里，他们将面对实验开始之后的第一个考验：被脱光衣服，洒上除虱药粉，然后用水管冲洗。

囚犯在入监之前脱光衣服检查身体，是发生在每个监狱中的真实情景。从心理学的角度来看，当一个人被迫赤裸裸地站在陌生人面前，他的尊严会受到极大损害，心理防线可能瞬间崩溃。监狱方之所以会这么做，其实就是在暗示：来到这里，你的尊严、隐私将一文不值，你必须受我们的支配。

赤身检查过后，“囚犯”们被编上了号码。在监狱的这段时间里，这个号码就是他们每个人的代号，他们没有保留自己姓名的权利。历史上最伟大的心理学家之一弗洛伊德曾经在《图腾和禁忌》中写道：“名字是人格的重要组成部分，甚至是他灵魂的一部分。”被剥夺了姓名权，事实上也意味着一个人的人格将受到重创，这也属于监狱方对犯人们的一种心理攻势。

从准备工作这个阶段来看，“斯坦福监狱”和真正的监狱几乎一模一样。紧接着，实验的重头戏即将开始。约翰·韦恩和他的“狱警”同事们，将完全“接管”这群遭受了心理打击的“囚犯”。

“狱警”们的蜕变与自我认同效应

事实上，直到此刻，实验的主持人津巴多还认为自己的实验可能是个无聊的实验，其结果可能是：所有人都一板一眼地演戏，没有什么意外，也没有什么发现，两个礼拜之后，实验结束，大家各回各家，继续自己的生活。

虽然津巴多已经尽量去营造一种真实的监狱氛围了，希望能让所有志愿者都进入到自己角色中。不过，在实验刚开始的时候，他发现那些“狱警”们还是显得太过业余。

在被管制了一番之后，“囚犯”们的反抗情绪被激发出来，他们模仿电影中的情节，向“狱警”挑衅——撕掉缝制在衣服身上的编号，把自己锁在牢房里，不遵守看守的命令，并取笑看守。

面对这个突发的意外情况，约翰·韦恩和他的“狱警”同事们完全不知道该如何应对，他们手忙脚乱、不知所措。

无奈之下，约翰·韦恩只好向“监狱长”，也就是实验的负责人津巴多求助，希望他能出面让这些囚犯消停一点。

津巴多并没有答应约翰·韦恩和他同事的请求，只是告诉他们：你们现在是“狱警”，拥有处置这些“犯人”的权力。

约翰·韦恩和他的“狱警”同事们开始意识到：自己是拥有某种权力的人，所以他们决定依靠手中的权力去镇压“囚犯”们的反抗。他们脱光“囚犯”的衣服、对“囚犯”进行数个小时的禁闭、取消“囚犯”的进餐、

强迫“囚犯”用手清洗马桶、剥夺“囚犯”的睡眠、半夜把“囚犯”拉出来清点人数和进行各种屈辱性的活动。

让“狱警”们没有想到的是，他们的镇压并没能让“犯人”们屈服，而是进一步加剧了他们的反抗意识。

这该怎么办？

此时，约翰·韦恩想出了一个主意：给那些服从管理的“好囚犯”提供一定的特权，比如更好的牢房和伙食；而对那些反抗激烈的人，则施加以更严酷的刑罚。

不得不说，约翰·韦恩的这个办法是很高明的。因为如果对所有的“犯人”一视同仁的话，就等于将他们放到了同一个“战壕”里，从心理学来讲，这时候人群会产生合力，“犯人”们会团结起来一致对外。但是如果将“犯人”区别对待，那么他们之间会彼此猜忌，甚至敌对，同盟就会被瓦解。“犯人”们内部的斗争，会削弱他们对外斗争的力量。

到此为止，约翰·韦恩似乎已经开始适应了自己的“狱警”角色。在刚开始对犯人们采取刑罚的时候，他和他的同事们可能仅仅是为了完成实验“不得已而为之”。但是随着实验的进行，约翰·韦恩和他的同事们已经开始变得主动、积极，甚至自愿加班，在夜晚时候接着虐待“犯人”。

我们可以想象，一开始，这些假扮的“狱警”在虐待“犯人”的时候，肯定会有一点点恻隐之心，他们也可能会同情那些被虐待的人，因为从心理学的角度来看，一个人的同情心，尤其是对同类的同情心，是人的天性。可是，随着实验的进行，约翰·韦恩和其他“狱警”对“囚犯”的同情心开始逐渐减弱，甚至消失。在实验仅仅进行了24个小时之后，实验人员发现：“狱警”们已经对虐待“犯人”产生了兴趣。他们想出了很多的可怕招数，并逐一施加到“犯人”身上。更可怕的是，他们开始以此为乐。

由于自我认同效应的影响，在不知不觉中，约翰·韦恩已经“变坏”了，而他对此却一无所知。