

社会心理学

Social Psychology 肖旭 编著



电子科技大学出版社

社会心理学

肖旭 编著



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会心理学 / 肖旭编著. —成都: 电子科技大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5647-1444-4

I. ①社… II. ①肖… III. ①社会心理学—高等学校—教材 IV. ①C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 315367 号

内 容 提 要

该书是作者在为大学生开设文化素质选修课《社会心理学》课程近 20 年的前提下, 以国内外社会心理学理论为基础, 根据自己的讲义和多年的研究编著而成书的。本书的主要内容包括: 社会心理学主要派别及理论简介; 社会化与社会角色; 自我意识; 需要与动机; 挫折; 对人认知; 社会态度; 人际关系; 人际沟通; 爱情与婚姻心理; 群体心理等。

本书适合作为各类高等学校的非心理学专业的研究生、本科生、专科生的公共课和文化素质选修课教材, 也可以作为心理咨询、心理健康教育的相关人员的专业参考书。

社 会 心 理 学

肖 旭 编著

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 郭蜀燕
责任编辑: 万晓桐
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 河北永清县晔盛亚胶印有限公司
成品尺寸: 170mm×240mm 印张 28.5 字数 574 千字
版 次: 2013 年 4 月第一版
印 次: 2013 年 4 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-1444-4
定 价: 93.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购部电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

这是一本校级重点资助的大学生文化素质课教材。

我为大学生开设《社会心理学》已近 20 年，40 多轮次了。自由选修这门课的学生从最初的几十人发展到现在的几百人，累积听课的学生近 8000 人。回顾近 20 年来《社会心理学》的教学历程，这实在是学生们不断给予我极大教学动力的历程；是不断与学生反馈交流、研究和改进教学内容与方法的历程；是不断探索前进的历程。

大学生们踊跃选修心理学课程在于他们需要丰富知识、开拓视野、提高文化素质，特别是提高心理修养水平。面对复杂的社会环境和激烈的社会竞争，面对不少用人单位对心理素质要求的明确化，大学生们渴望从现代心理学的知识库里汲取养料来健全人格，增强社会适应能力。在现代人面临的适应与发展的挑战面前，大学生作为“准社会人”已经敏锐地感受到了自己所面临的价值冲突压力、社会变动压力、生活事变压力、目标一努力不符压力、角色冲突压力，他们希望自己在这些社会适应压力面前能较好地应付各种问题，能够成为心理健康的人、自在的人、自由的人。总之，大学生们希望《社会心理学》能够帮助自己更好地成长、成熟、成才、成功。

然而，我在 1998 年编著出版的《社会心理学原理》教材早已经用完。由于教学、科研、管理的任务重，一直没有时间下决心再一次编写具有时代性的新教材，总是选用别人编写的教材。可是，每一轮上课我都会融入、补充一些适合于大学生的内容以及本人的研究成果，有些学生也敏锐地发现我所讲述的理论与方法是超出指定教材的内容的，他们会问我：“老师，你自己为什么不再写一本书给我们做教材？”学生的需求和鼓励促使我再次有编著一本自己的书作为教材的想法。此时，正好由于我的课的知名度不断提高，立项的资助教材获得批准，这就是这本《社会心理学》出版的缘由。

本书的编著有以下特点：

1. 针对性。本书以提高大学生文化素质、培养良好的社会心理素质、促进大学生社会适应心理水平的提高为目的。根据大学生特点和需要以及多年来的教学实践组织教材体系，安排篇章节目和选择内容。从目前我国有关社会心理学的教材来看，其在体系结构、内容安排、表述方式上差异较大，深浅不一，学术性和应用性侧重不同，各有其特点。而本书则是在不违背社会心理学学科规律和科学性的前提下，针对大学生基础心理学知识欠缺、对心理学发展史不甚了解、课时有限，而又求真

务实等特点来建立其体系结构的。

2. 理论与方法结合。本书既有纯理论的介绍和讨论,以满足大学生理论思维的需求,体现社会心理学的思想性、科学性、理论性,又有社会心理学原理的应用乃至具体的方法和技术。

3. 综合性。作者在撰写本书时,广泛地参阅了众多社会心理学方面的著述、教材的有关内容,力求将东西方的有关社会心理学研究的成果,特别是把具有针对性和应用性的内容融为一体。作为一个中国学者,也注意了在适当的章节穿插介绍祖国文化宝库中至今仍有价值的社会心理学思想及经典事例的内容。综合是一种创造,作者力图在综合中体现创造。

4. 应用性。本书偏重于近年来青年大学生在心理修养与社会心理适应方面关注的内容,如自我意识的检测;角色冲突与角色适应;挫折心理的分析与调适;需要理论的应用;人际关系;人际沟通;爱情与婚姻等。

5. 探索性。作者将多年来有关心理学教学实践、心理咨询和科研工作的有效经验和研究成果,特别是将作者有关“青年社会适应心理研究”的成果写入本书之中,如“角色冲突协调及角色适应原则”;“社会态度改变的原则和步骤”;“认知他人性格的途径和方法”;“大学生人际矛盾及其处理方法”等内容。本书还特别邀请研究复杂性学科的学者陈雨思将他的研究成果“需要三象理论”充实到书中并专节介绍(第五章第四节)。

希望这本书能拓宽读者对社会心理学课题探索和研究的视野,为丰富社会心理学的学科体系作些贡献。

认真编写一部教材难,编写一部结构合理、内容科学、应用有效的社会心理学教材就更难了。恳切希望有关专家、同仁,特别是读到这本书的大学生朋友们提出宝贵意见,以便不断修改完善。

肖 旭

目 录

第一章 社会心理学概述	1
第一节 什么是心理学	1
一、古老而年轻的科学	1
二、什么是心理学	1
三、现代心理学的学科结构与门类	2
第二节 什么是社会心理学	6
一、社会心理学的定义	6
二、两种取向的社会心理学	9
第三节 社会心理学的特点	9
一、社会心理学是心理学的一个主要分支	9
二、社会心理学是具有边缘性质的独立学科	9
三、社会心理学是一门理论性强的应用学科	10
第四节 社会心理学简史	11
一、哲学思辨阶段	11
二、经验描述阶段	12
三、实证分析阶段	13
第五节 社会心理学的研究原则、方法	13
一、社会心理学研究应遵循的原则	13
二、社会心理学研究的一般方法	14
三、社会心理学研究的具体方法	16
四、社会心理学研究的具体环节	17
第六节 当代社会心理学发展趋势	22
一、社会心理学研究的整合性趋势	22
二、社会心理学研究的本土化和世界化趋势	22
复习与思考题	23
第二章 社会心理学主要派别及理论简介	24
第一节 精神分析学派理论简介	24

一、经典的精神分析理论	24
二、新精神分析学派的理论观点	27
第二节 行为主义学派理论简介	33
一、刺激-反应理论	34
二、斯金纳的操作——强化观点	34
三、联结理论	35
四、模仿论	36
五、社会学习理论	36
六、社会交换理论	37
第三节 人本主义心理学派简介	38
一、马斯洛的自我实现论	39
二、罗杰斯的自我理论	39
第四节 认知心理学派理论简介	40
一、格式塔学派的理论	41
二、场论和群体动力学理论	42
复习与思考题	45
第三章 社会化与社会角色	46
第一节 社会化	46
一、社会化概述	46
二、社会化的内容及类型	48
三、社会化的主要影响因素	50
第二节 社会角色	56
一、社会角色概述	56
二、角色社会化	59
三、角色冲突与角色适应	63
复习与思考题	72
第四章 自我意识	73
第一节 自我意识概述	73
一、自我意识的含义及心理成分	73
二、自我意识的结构	74
三、自我意识的作用	77

第二节 自我意识的形成和发展	81
一、自我意识的形成和发展阶段	81
二、自我意识形成的信息来源	83
三、自我意识形成和发展的机制	86
第三节 自我意识的特征	88
一、自我意识的独特性	88
二、自我意识的复杂性	89
三、自我意识的确定性和灵活性	90
四、自我意识的重要性	91
五、自我意识的矛盾性	91
第四节 青年自我意识的特点	92
一、青年自我意识的特点	92
二、青年自我统一与转化的意义	96
三、青年自我统一与转化的类型	97
第五节 健全自我意识	100
一、健全自我意识的标准	101
二、健全自我意识的途径	102
第六节 自我意识的检测	104
一、二十问法	104
二、自我价值观探索	105
三、Q 分类技术 (Q—sorttechnique)	106
复习与思考题	107
第五章 需要与动机	108
第一节 需要与动机概述	108
一、需要	108
二、动机	110
三、需要与动机的关系	112
第二节 几种主要的社会动机	113
一、成就动机	113
二、亲和动机	116
三、权力动机	117

第三节 需要与动机激励理论	118
一、麦独孤的本能论	119
二、弗洛伊德的升华说	120
三、麦奎尔的动机类型说	120
四、阿德勒的自卑超越学说	122
五、马斯洛的需要层次结构理论	124
六、赫兹伯格的双因素理论	128
七、期望理论	132
八、公平理论	134
第四节 需要与动机激励理论的发展	135
一、关于需要复杂性的研究	136
二、需要三象理论的科学基础	137
三、需要三象理论的基本观念	138
四、需要的三象结构	139
五、需要的九种类型	144
六、需要的几种周期	147
七、需要结构分析的步骤	147
八、需要结构分析与需要的调控	148
复习与思考题	149
第六章 挫折	150
第一节 挫折概述	150
一、挫折的含义	150
二、挫折的分类	152
三、挫折产生的原因	154
四、影响挫折心理体验程度的因素	156
第二节 挫折理论	160
一、挫折本能理论	160
二、挫折-攻击理论	160
三、需要和紧张的心理系统理论	161
四、社会文化理论	162
五、挫折的 ABC 理论	162

六、精神分析学派的挫折理论	162
第三节 心理的防御机制	163
一、心理防御机制的含义	163
二、各种自我心理防御机制及其功能	164
第四节 挫折应对	170
一、增强挫折承受力和心理力量	170
二、挫折应对的策略与方法	176
复习与思考题	181
第七章 对人认知	182
第一节 对人认知与社会适应	182
一、什么是对人认知	182
二、对人认知在社会适应中的意义	182
第二节 对人认知的范围	183
一、对他人外部特征的认知	184
二、对他人内部特征的认知	188
第三节 印象形成	195
一、印象形成概述	195
二、印象形成的信息整合模式	195
三、印象形成中的心理效应	197
四、印象形成的结果——自我实现预言	201
五、印象整饰	203
第四节 归因及其理论	204
一、归因的概念	204
二、归因的理论	204
三、归因原则与归因偏差	209
第五节 影响对人认知的因素	211
一、影响对人认知的客观因素	211
二、影响对人认知的主观因素	211
第六节 认知他人个性的模式和方法	213
一、认知他人个性的模式	213
二、对人认知过程的坐标选择	214

三、认知他人个性的视角	216
四、认知他人个性的方法	216
复习与思考题	221
第八章 社会态度	222
第一节 社会态度概述	222
一、社会态度的含义	222
二、社会态度的三要素	223
三、社会态度的特点	224
四、价值观、人生观和世界观与态度的关系	224
第二节 态度与社会适应	225
一、态度的社会适应机能	225
二、态度与行为	226
第二节 态度的形成和发展	228
一、态度形成和发展的心理过程	229
二、影响态度形成的主要因素	229
第三节 社会态度的测量	233
一、瑟斯顿量表	233
二、李克特量表	233
三、语义区分量表	233
四、开放式态度测量法	234
五、投射法	234
六、情境法	234
七、生理指标测量法	234
第四节 态度的改变	235
一、态度改变的形式与类型	235
二、影响态度改变的因素	235
三、态度改变理论	238
四、态度改变的原则、步骤	241
五、态度改变的路径、技术和劝说方法	243
第五节 偏见	249
一、什么是偏见	249

二、偏见的特征	250
三、偏见产生的原因	251
四、偏见的消除	253
复习与思考题	253
第九章 人际关系	254
第一节 人际关系建立的条件	254
一、人际关系建立的基础	254
二、人际关系的类型	256
三、人际吸引	258
四、人际关系的发展	266
第二节 处理好人际关系的基本原则	269
一、真诚原则	269
二、尊重原则	271
三、互酬原则	272
四、宽容原则	273
五、心理互换原则	274
第三节 人际关系的测量	274
一、人际关系测量的必要性与可能性	275
二、社会测量法	275
三、参照测量法	278
四、人物推定法	278
五、一般人际关系状态自我诊断	279
第四节 人际冲突与合作	282
一、人际冲突	282
二、人际合作	285
三、大学生人际矛盾及其处理方法	286
复习与思考题	296
第十章 人际沟通	297
第一节 人际沟通概述	297
一、人际沟通的含义	297
二、人际沟通的功能	298

第二节 人际沟通的过程与特点	302
一、人际沟通的过程	302
二、人际沟通的特点	305
第三节 沟通的类型	306
一、语词沟通和非语词沟通	306
二、口语沟通与书面沟通	307
三、有意沟通与无意沟通	307
四、正式沟通与非正式沟通	308
五、个人内部沟通与人际沟通	308
六、群体沟通与大众沟通	309
第四节 非语词符号的沟通	310
一、身体语言的特点	311
二、身体语言沟通的类型	312
三、人际空间与人际距离	317
四、副语言沟通	320
第五节 影响人际沟通的因素	320
一、沟通背景的影响	320
二、人际交往的心理模式对沟通的影响	322
三、人际沟通的心理模式对沟通的影响	323
四、人际沟通的参照系固执	324
第六节 沟通的改善方法	328
一、沟通的自我评价与沟通改善计划	328
二、提高沟通的准确性	331
三、社会心理效应在沟通中的利用	331
四、激发沟通的良性定向技术	335
五、身体语言沟通的改善	342
复习与思考题	344
第十一章 爱情与婚姻心理	345
第一节 爱情心理理论	345
一、什么是爱情	345
二、爱情的心理结构	348

三、爱情的类型	349
四、斯滕伯格的爱情三角形理论	351
五、爱情依恋理论	353
第二节 恋爱心理	355
一、恋爱心理发展的一般过程	355
二、关于异性吸引因素的研究	355
三、影响恋爱成功的因素	358
四、大学生中的恋爱错觉现象	359
五、爱情与好感、友情的区别	362
六、失恋的处理	365
第三节 夫妻关系心理	367
一、婚姻的意义	367
二、影响夫妻关系的因素	370
三、婚姻的成长过程	376
四、婚姻类型	377
第四节 夫妻爱的培育	380
一、培育心灵的亲密感	380
二、彼此支持体谅	381
三、建立充满爱的家	382
第五节 夫妻心理冲突的处理	383
一、夫妻心理冲突的原因	383
二、夫妻冲突的处理	386
复习与思考题	388
第十二章 群体心理	389
第一节 群体心理概述	389
一、群体与群体心理含义	389
三、群体的形成与发展	391
四、群体的功能	392
五、群体规范	393
六、群体压力	394
第二节 典型群体心理现象分析	394

一、从众现象	395
二、社会助长	398
三、社会惰化	400
四、模仿与暗示	401
第三节 群体凝聚力	408
一、什么是群体凝聚力	408
二、群体凝聚力与工作效率的关系	408
三、影响群体凝聚力的因素	409
四、群体凝聚力的测量	414
五、群体凝聚力的维持与提高	415
复习与思考题	416
特别附录 扬起生命的风帆	417
一、不确定为什么不能克服?	417
二、面对不确定,科学还有没有办法	420
三、生命的安全岛在哪里	426
四、为什么必须扬起生命的风帆?	435
后记	438
参考文献	440

第一章 社会心理学概述

第一节 什么是心理学

一、古老而年轻的科学

心理学是一门古老而年轻的学科。正如德国心理学家艾宾浩斯所说：“心理学有着长期的过去，但仅有短期的历史。”

说它古老，因为自人类社会产生以来，与人类同时产生的人的心理就引起了我们祖先的关注和研究。在西方可以追溯到亚里士多德、柏拉图。在我国可以追溯到孔子、荀子、老子、孟子。心理学就其探讨精神的本质及其活动的意义来说，是一门历史非常悠久，在古希腊时代就已经达到高水平，并随着世界文明的发展一直延续到今天的科学。说它年轻，是指对一门以最复杂的、变化莫测的人的心理现象为研究对象的科学来说，它距今仅 100 多年的历史。心理学最初包含在哲学中，为哲学家们所探究，它并不是一门独立的学科。直到 19 世纪 70 年代末，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的专门研究人的心理现象的科学。1879 年德国莱比锡大学教授冯特创立了世界上第一个心理实验室，被公认为是科学心理学诞生的标志。心理学尽管年轻，但科学的心理学有着巨大的生命力。当前，心理学已越来越广泛地应用于人们生活实践的各个领域。

二、什么是心理学

心理学一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。在汉语中，我们习惯于把思想和感情叫做“心”，把条理和规则叫做“理”。心理就是心思、思想、感情的总称，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问。也就是说，心理学是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。心理学与我们的生活密切相关。这是因为，人的任何活动都伴有心理现象。通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性等都是心理现象，也称心理活动。

当我们用耳朵听，用眼睛看，用鼻子闻，用舌头尝，用手摸的时候，就会产生感觉和知觉，这就是最简单的心理现象。这些感知过的经验，时过境迁，人却还能

记住它，这就是记忆。人们在与环境交互作用的过程中，常常不仅需要去感知它、记住它，还需要对感知的材料，进行分析、综合、推理、判断，这种思索活动便是高级的心理现象思维。在认识事物的时候，不仅能认识现实中存在的、被自己感知过的事物，而且能想象出现实中尚未存在或根本不可能存在、自己从未感知过的事物，如科学家的发明创造、艺术家的艺术创作，都得益于人们的想象。人在感知、记忆、想象和思维过程中，必须把自己的心理活动有选择地指向和集中在一定对象上，这就是注意。感知、记忆、思维、想象等，都是为了弄清客观事物的性质和规律，在心理学中统称为认识过程。

人们对客观事物的认识，常常不是无动于衷的，总是根据事物能否满足自己需要而产生一定的态度，同时产生一种态度的体验，这就是情感过程。人不仅能认识客观世界，更重要的还在于改造客观世界。为了认识和改造客观世界，人必须有计划、有目的地进行工作，在完成某些活动任务的时候，常常需要忍受艰苦，战胜挫折，克服困难。这一系列复杂的心理和行为过程，就是意志过程。

认识过程、情感过程、意志过程三个方面相辅相成。认识过程是一切心理活动的基础，在认识的基础上才有可能产生情感过程、意志过程。情感是人认识事物过程中所产生的态度体验，认识深刻则情感深刻，认识肤浅则情感肤浅。在认识基础上，在情感激励下，才可能形成意志过程。已经形成了对某一事物的肯定或否定的情感过程，必然会影响人的认识过程。意志过程对认识过程、情感过程的影响更是显而易见。

心理过程总是体现在具体的人身上的。由于每个人的生活条件和生活经历不同，其心理活动必然具有各自的特点。例如，人的能力有高有低，有人聪明、有人愚蠢；人的脾气有急有慢，有人活泼好动，有人行动迟缓；人的性格有襟怀坦荡和阴险狡诈之别等。这就是人的个性心理特征。与此同时，人们在各自的生活中，还形成了各自的追求，诸如需要、动机、兴趣等等，心理学上把这些心理活动称为个性心理倾向。人的个性心理特征和个性心理倾向是丰富多彩、各不相同的，正如俗语所说“人心不同，各如其面”。个性心理特征和个性心理倾向构成了心理学中所称的个性。

心理现象就是心理过程和个性心理组成的总体。人的心理现象是心理学研究的对象。心理学就是要探究这些心理现象的产生、发展的过程，揭示其存在着的一般规律和基本原理。

三、现代心理学的学科结构与门类

现代心理学的学科结构，从总体来看，可以分为基本理论和应用学科两大部分，相应的就分为理论心理学门类和应用心理学门类。各门类又生出了许多分支学科。目前世界各国分支学科发展都很快，已达 100 多门分支学科。