

# 社交心理

〔美〕阿诺德·巴斯 著

董耀鹏 刘耀辉等 译

书目文献出版社

# 社交心理

〔美〕阿诺德·H·巴斯  
董耀鹏 刘耀辉等译

书目文献出版社

---

(京)新登字189号

**社交心理**

(美) 阿诺德·H·巴斯

董耀鹏 刘耀辉等译

**书目文献出版社**

(北京天津街七号)

北京市华昌印刷厂排版印刷

书目文献出版社发行

新华书店经销

787×1092毫米 32开本

7.5625印张 164千字

1993年3月北京第1版

1993年3月北京第1次印刷

印数: 1—6000册

ISBN 7-5013-0959-0

---

B·65

定价: 5.60元

## 译者序

我们大都经受过令人厌烦的消极社交心态、心理反应、心理倾向的干扰，但对于它们究竟是何物、因何而生、其内在机制与如何矫正等等却所知甚少，当然更谈不上有效地去控制、调节和克服它们。怎样克服社交中的心理障碍，《社交心理》（原名《自我意识和社交焦虑》）一书将为我们带来“福音”。

《社交心理》的作者阿诺德·巴斯在印第安纳大学获哲学博士学位，现任得克萨斯大学（奥斯汀城）心理学教授。无论在心理学理论方面还是在临床实践方面，巴斯都颇有建树。他曾在印第安纳波利斯城卡特医院担任过心理医疗专家。截止1980年，巴斯教授已出版7部著作，发表有关自我意识、概念的形成过程、攻击性以及精神分裂症的论文多篇。《社交心理》一书1980年由美国W·H·弗里曼出版公司出版。

本书是阿诺德·巴斯教授的力作，是他与其博士研究生多年悉心研究的结晶，也是当今世界上研究自我意识与社交焦虑问题的为数不多的成功之作之一。本书内容丰富，析理透辟，生动有趣，是我们认识自我和个性特别是了解各种消极社交心态、心理反应、心理倾向与社交焦虑的一把钥匙，是我们反省自我的一面镜子，也是我们克服各种消极心态、

心理倾向与心理反应，优化社交性格，改善社交行为的重要指南。

书中，巴斯教授从不同视角、不同层面对自我、自我意识和社交焦虑进行了深入细致而又饶有趣味的探究。

首先，他具体剖析了人的自我。他把自我区分为早期感觉的自我和发展了的认识的自我。巴斯认为，感觉的自我是人、高级灵长动物所共有的，它包括双重刺激、身体边界和镜像—自我认识；认识的自我则是人类所独有的（甚至婴儿也不具备），它包括自我评价、情感和能够认识到他人有不同的特点。在此基础上，他进一步把自我区分为内在的自我与外在的自我。内在的自我包括：思想、情绪、情感、动机、自我反省、内部体觉等等（这些只有亲身体验者才能感受到）；外在的自我包括：外观、风度、表情、举止、姿势、手势及说话的方式等等（这些别人也能观察到）。这些剖析，大大深化了关于自我的研究，为进一步研究自我意识、自我觉察和社交焦虑提供了基础和前提。

其次，巴斯深入研究了人的自我意识与自我觉察。他把自我意识定义为：“总是意识到自己，或总是把自己看作是他人观察的对象，由于无法在社交中忘记自己而感到窘迫或做作。”其中，内向型自我意识是指注意自己的内在自我的习惯、心理倾向或性格；外向型自我意识则是指一种注意自己的外在自我的习惯、心理倾向或性格。它们由于不同的诱因而产生，其具体表现及对人的心理与行为的影响各异，并且十分有趣。与自我意识相区别，自我觉察是一种暂时的心理状态，巴斯把它界定为：把注意力集中于自己的内心或自己的外观与社交行为。其中，内向型自我觉察是指对自己的内

心活动的注意，它可以强化人的情感、情绪、动机、身体刺激与内部体觉，并削弱就此进行的错误暗示的影响等；外向型自我觉察则是指对自己的外在自我与社交行为的注意，它可以导致行为的拘谨、手足无措、对自己外观的焦虑、对他人态度与看法的敏感、个性的压抑及不舒服感等。它们因不同的诱因而产生，其具体表现及对人的心理与行为的影响同样既各不相同，又饶有趣味。同时，巴斯阐述了具有上述四种心理倾向或心态的人其行为有何特点，我们对他们的言行应如何对待；并具体阐述了内向型自我意识、自我觉察与外向型自我意识、自我觉察的弱者与强者各有何种表现与特点。在一些篇章中，巴斯还列出了一些测试内向型自我意识与外向型自我意识及社交焦虑的问卷，以使每个读者都可以自我测试自己是否具有上述心理特征，如果有，是哪一种。

最后，巴斯集中阐述了四种基本的社交焦虑：窘迫、羞耻、观众一焦虑和羞怯。他把社交焦虑定义为：在别人面前表现出不安。巴斯具体阐明了各种社交焦虑的具体表现与特点、内在机制及对人的言行的影响、各种诱因及矫正措施，并着重阐明了人们在什么情况和条件下易于陷入社交焦虑。

巴斯认为，窘迫是指由于缺乏社交能力、举止不当、缺乏自信、显眼、秘密受到侵犯等而感到自己愚蠢、局促不安的一种消极心态。以秘密受到侵犯为例，如果自己隐秘的、不愿告人的感情误被泄露，如果自己的生殖器、臀部、女性的乳房等被人看到或接触到，如果排便、手淫或性交等行为受到别人审视，就会引起窘迫。

羞耻指的是一种由于失败和失望而产生的懊恼、羞愧与无地自容的感觉。它可以由于失败、行为不佳或被他人认为

不道德、不良的性行为与性嗜好、骗局与各种罪行的败露或有污点、行为不符合自己的规范与社会期望而产生。

观众一焦虑指的是在观众面前表现出恐惧、紧张、思维及言行的混乱等。它表现为目光惊恐不定、面色苍白、表情呆滞或无表情，身体及声音颤抖、冒汗、呼吸急促、血压升高、心跳加快、行为失调等。其原因主要是：缺乏自信、羞怯或具有敏锐的外向型自我意识等。

巴斯把羞怯界说为相对缺乏人们所期望的社交行为。它表现为眼睛旁移、避免对人直视、胆怯、压抑、拘谨、紧张、讲话声音低、停顿时间长等。羞怯可以由于各种新奇感、明显地与众不同、他人的不当行为、敏锐的外向型自我觉察、不善交际等而引起。

书中，巴斯既对自我意识、自我觉察和社交焦虑分别作了阐述，又始终把这些研究紧密结合在一起，并以自我意识理论为工具深入剖析了社交焦虑，因而使得这一研究十分深刻、具体、生动有趣，成为本书的精华之所在。正是通过这样多视角、多层面而又有重点的研究，巴斯完成了对人的自我、对人的自我意识、对人的各种消极社交心态、心理倾向、心理反应特别是社交焦虑的全面透视、探索与阐发。

本书既是我们深化自我认识的良师，又是我们克服消极心理、优化社交行为的益友，具有较高的学术价值和实际效用，并具有较强的可读性。它对于我们每一个人，对于我们的各项工作与活动，诸如各种管理、教学、公关、医疗、司法、表演、文艺创作、讲演等，对于我们的社会角色的扮演，特别是社交活动与人际关系的处理都具有启迪和指导意义，颇值得一读。在社会飞速发展的今天，竞争日趋激烈，

各种人际关系日趋复杂，社交及各种人际关系的处理更加重要。我们理应不断地进行自我反思、自我超越和自我完善，不断克服自己的社交心理与行为中的缺陷，不断提高自己的社交技巧与能力，这既是时代的要求，也是我们自我发展的需要。因此，很有必要开阔视野，用各种新颖而有价值的知识丰富自己的头脑。我们衷心希望本书能对大家有所帮助。

本书根据美国1980年W·H·弗雷曼出版的《Self-consciousness and Social Anxiety》译出。前言、目录及第一、二、三、四、五、八章刘耀辉译，第六章张强译，第七章熊志军译，第九、十、十一、十二、十三章董耀鹏译，译者的话由刘耀辉执笔，全书由刘耀辉、董耀鹏校订。

谨以此书献给那些有志于自我超越、自我完善的读者。

译者

1988年11月于北京·昆明湖畔



# 前 言

在注意自己的时候，你可以不仅观察到别人能轻而易举地看到的東西：你的身体、衣服、姿势、举止及其他社交活动，而且，你还可以注意到那些别人所不能观察到的内在的方面：思想、情感、情绪、内部体觉等。

本书论述的是两种自我意识。书中介绍了我的自我意识理论及与此有关的研究，说明对这一理论进行进一步的研究和对自我、个性、社交行为进行更好的理解的意义。本书对其他与我的自我意识问题研究有联系的观点也进行了探讨，并且试图把我们对社交焦虑的认识置入一个独立的框架之中。

本书强调科学精神。关于自我及意识的空谈已经延续了好几个世纪，这种前科学的或非科学的传统今天依然存在。比如，仍存在对由药物诱发的内心活动或正常的内心活动的现象学的描述，存在对通过神秘的和玄妙的经验而自动的联想，以及论述自我和意识的哲学著作。但是，本书仅使用收集事实并检验假说的科学方法。

然而，我们怎样才能客观地研究那些原本是主观的现象？怎样才能运用科学方法去测度内在的思想、感情和内部活动？怎样才能用同样的方法间接地研究意象、梦和记忆？至少从有记载的历史开始时起，人们就开始思考梦的含义，

但是，在最近25年里，我们对它的了解比以往两千年要多得多。而且，通过科学观察者的仔细研究，意象的秘密正在被揭开。本书的要旨是，在研究自我意识时，应当使用那些已在研究其他认识过程时使用过的科学方法。

本书并不论及自我的所有方面。自我概念就没有被提到。自我评价虽然被提到了，但它并不是本书的主要着眼点，在别的地方，我曾对自我评价的发展作过理论探讨。对于意识——一种似乎人类独具的现象在历史上的起源，朱利安·杰恩斯提出了一种很迷人的推论。不过，本书不探讨意识的起源。

虽然该书是为大学生们和一般读者写的，但它平易流畅的风格和观点阐述不会妨碍心理学家和相关学科的专业人员对它感兴趣。

最后，向所有帮助我写作此书的人们表示衷心的感谢。

阿诺德·H·巴斯

1979年10月

# 目 录

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| <b>第一章 认识自我</b> .....    | ( 1 )  |
| 一、感觉的自我与认识的自我.....       | ( 1 )  |
| 二、内在的自我与外在的自我.....       | ( 5 )  |
| <b>第二章 自我的内在心理</b> ..... | ( 7 )  |
| 一、什么是自我的内在心理.....        | ( 7 )  |
| 二、强化—说明—推测.....          | ( 10 ) |
| 三、诱导物.....               | ( 14 ) |
| 四、内向型自我意识性格.....         | ( 16 ) |
| <b>第三章 自我的外在心理</b> ..... | ( 21 ) |
| 一、什么是自我的外在心理.....        | ( 21 ) |
| 二、外向型自我觉察之诱导物.....       | ( 24 ) |
| 三、外向型自我觉察过程.....         | ( 26 ) |
| 四、外向型自我意识性格.....         | ( 30 ) |
| <b>第四章 个性气质</b> .....    | ( 35 ) |
| 一、个性气质问卷.....            | ( 35 ) |
| 二、内向型自我意识者的气质.....       | ( 40 ) |
| 三、外向型自我意识者的气质.....       | ( 46 ) |
| <b>第五章 暂时心理状态</b> .....  | ( 55 ) |
| 一、自我觉察者的情绪.....          | ( 55 ) |
| 二、情感与动机.....             | ( 59 ) |

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 三、小镜子效应·····           | ( 61 )  |
| 四、回避·····              | ( 63 )  |
| 五、观察与反馈·····           | ( 64 )  |
| <b>第六章 自我面外观</b> ····· | ( 68 )  |
| 一、社会学透视·····           | ( 69 )  |
| 二、心理学剖析·····           | ( 73 )  |
| <b>第七章 回顾和展望</b> ····· | ( 91 )  |
| 一、事实与所需论据·····         | ( 93 )  |
| 二、自我：内在的与外在的·····      | ( 98 )  |
| 三、社交焦虑·····            | ( 109 ) |
| <b>第八章 窘迫</b> ·····    | ( 111 ) |
| 一、窘迫的表现·····           | ( 112 ) |
| 二、引起窘迫的生理因素·····       | ( 115 ) |
| 三、引起窘迫的直接原因·····       | ( 117 ) |
| 四、引起窘迫的持久原因·····       | ( 122 ) |
| 五、窘迫的结果·····           | ( 124 ) |
| <b>第九章 羞耻</b> ·····    | ( 127 ) |
| 一、羞耻的行为反应·····         | ( 127 ) |
| 二、引起羞耻的直接原因·····       | ( 128 ) |
| 三、引起羞耻的持久原因·····       | ( 131 ) |
| 四、羞耻的结果·····           | ( 134 ) |
| 五、对羞耻的两种认识·····        | ( 135 ) |
| 六、羞耻与内疚·····           | ( 138 ) |
| 七、羞耻与窘迫·····           | ( 141 ) |
| <b>第十章 观众—焦虑</b> ····· | ( 144 ) |
| 一、观众—焦虑的心理反应·····      | ( 145 ) |

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 二、引起观众一焦虑的直接原因·····         | ( 147 ) |
| 三、观众一焦虑的个性特征·····           | ( 150 ) |
| 四、观众一焦虑的消除·····             | ( 152 ) |
| <b>第十一章 羞怯</b> ·····        | ( 162 ) |
| 一、羞怯的行为表现·····              | ( 162 ) |
| 二、引起羞怯的直接原因·····            | ( 164 ) |
| 三、引起羞怯的持久原因·····            | ( 168 ) |
| 四、羞怯的结果·····                | ( 176 ) |
| 五、羞怯的特征和文化的价值·····          | ( 178 ) |
| <b>第十二章 社交焦虑</b> ·····      | ( 181 ) |
| 一、社交焦虑的共同原因·····            | ( 182 ) |
| 二、四种社交焦虑的差异·····            | ( 187 ) |
| 三、社交焦虑的个性特点·····            | ( 191 ) |
| <b>第十三章 上述各种心理的发展</b> ····· | ( 197 ) |
| 一、内向型自我意识的发展过程·····         | ( 197 ) |
| 二、羞怯心理的发展过程·····            | ( 201 ) |
| 三、羞耻心理的发展过程·····            | ( 203 ) |
| 四、窘迫心理的发展过程·····            | ( 208 ) |
| 五、外向型自我意识的发展过程·····         | ( 211 ) |
| 六、青春期心理的发展过程·····           | ( 221 ) |
| 七、结论·····                   | ( 224 ) |
| <b>后记</b> ·····             | ( 228 ) |

# 第一章 认识自我

虽然本书只研究自我意识而不研究自我，但仍必须从对自我进行某些重要的区分开始。首先，是区分早期感觉的自我和发展了的认识的自我；其次，是区分内在的自我和外在的自我。

## 一、感觉的自我与认识的自我

你自己有一个自我，发生在你身上的事情不仅比发生在别人身上的事情更重要，而且体验也大不相同。但我们不能只接受自己的信念或感受，否则，就会不得不接受这样的观点——“心灵的眼睛”能看到肉眼所看不到的东西，以及其他一些奇怪的观点。为了说明自我，我们需要有更科学的根据。

有些事实使人想到一个由感觉活动所构成的自我。当你搔抓自己的右脚底的时候，你会得到双重的刺激，那就是从接触脚的手指上传来的感觉和从被抓的脚上传来的感觉。你的一部分身体是主动的，另一部分则是被动的。这种主动刺激与被动刺激的结合仅仅出现在自我一定向的感觉中。在受到他人或外界事物刺激时则会诱导出完全不同的感觉活动。因此，被他人搔抓比自己搔抓产生更大的痒感；自我诱导的

感觉活动与他人诱导的感觉活动无疑是有区别的，这种区别为说明自我提供了一个基础。

我们每个人都知道自己身体的边界：身体在哪儿止和非身体自哪儿始；体内活动和体外活动可以轻而易举地被分辨开。这是一种在生活中很早就学到了的辨别能力。“我”和“非我”的区别是说明自我的又一个基础。

你可以在镜中明确地辨认出自己，这种镜像识别能力似乎只有人类和少数高等灵长类动物才具备。一个头上点了红点的大猩猩在照镜子时，会试图在自己脸上摸到这个红点，它知道镜中的影像是自己的。猴子不会进行镜像认知，也没有证据表明狗、猫或其他任何低等动物能认识自己。

婴儿要到出生后的第二年末才能具有镜像认识能力。在他们20—24个月大时，只有一半或三分之一的婴儿能认出自己在镜中的影像。借助头上的点或被问及镜中是谁时说出自己的名字而认出自己，是一种在生活中开始很早、成就很简单的发展过程的末尾阶段。简而言之，镜像一认知是人或类人猿取得的成就，这种成就为说明自我提供了一个明确的基础。

双重刺激、身体边界和自我认知使得我们能够说明人类和高等动物所共有的自我。虽然只有少数高级灵长类动物能够自我认知，但狗和猫也肯定能觉察到双重刺激和身体边界。如果把觉察到双重刺激和身体边界作为说明自我的基础，那么大多数动物都具有自我；如果只承认镜像认知是说明自我的基础，那么只有人类和少数灵长类动物才具有自我。不管怎样，我们所讨论的自我是一个感觉的自我，成人、婴儿和高级灵长类动物都具有这种自我；但此外还存在

着一种动物和婴儿所不具备的自我：认识的自我。

下述三类行为使人想到一个认识的自我。首先是自我评价。象我们批评别人一样，我们也可以批评自己；象我们赞扬别人一样，我们也可以赞扬自己；象我们爱别人一样，我们也可以爱自己。在我们评价别人的时候，评价者与被评价者是不同的人；在进行自我评价的时候，评价者与被评价者则是同一个人。因此，就施动者与对象是同一个而言，自我评价与双重刺激是相似的。但双重刺激是感觉性的，而自我批评则是认识性的。

说明认识的自我的第二个基础与隐秘有关。我们能觉察到自己的思想、感情、想象、记忆和抱负，这些东西他人是无从知晓的；我们还能觉察到自己的笑、哭、谈话、攻击等——这些他人也可以观察到。我们还能清楚地意识到这类活动的区别：内在的与外在的，隐秘的情绪与公开的行为。例如，明知自己吃了一顿很糟糕的饭，却感谢女主人提供了一顿美餐。对于隐秘的思想和想象是难以科学地进行研究的，但可以用这样的研究来证实对梦、幻想和信息处理的研究。简言之，思维、情感、想象等“内部生命”的存在（其中有些是自我定向的），为说明认识的自我提供了另一个基础。

最后，通过发现他人在用不同的方式看待世界，我们也可以觉察到自我。婴儿不懂得他人有不同的看法，但少年已懂得这一点。女孩能在男孩身上发现这一点，男孩也能在女孩身上发现这一点；黑人在白人身上发现这一点，白人也在黑人身上发现了这一点。对他人观点的觉察——童年期的自我中心的衰退——使得自己与他人的区别更加明显。假若我们每个人都有自己特有的观点，那么自己的观点就是使你与





他人相区别的因素之一。这种特殊性的增强肯定会加强我们对自我的认识。

图表1.1 初级的感觉的自我与高级的认识的自我

|     | 感觉的自我                  | 认识的自我                                 |
|-----|------------------------|---------------------------------------|
| 存在于 | 高等动物<br>婴儿             | 大 孩 子<br>成 人                          |
| 基 础 | 双重刺激<br>身体边界<br>镜像自我认知 | 自 我 评 价<br>与人分享和不与人分享的感情<br>知道他人有不同观点 |

在上表中，感觉的自我与认识的自我是相对照的。感觉的自我在婴儿期就产生了，但认识的自我只有在儿童高级的认识和社会意识出现时才能出现。感觉的自我的三个方面，每个都可看作是正在向认识的自我的相应方面发展。触摸自己（双重刺激）可以看作与自我评价相似的东西；身体边界可以看作是区分隐秘的思想、感情和已披露给他人的思想感情的原始形式；由于外表与人不同而认出自己（镜像——认知），或许是后来对自己与他人观点的区别之觉察的早期形态。

区分感觉的自我与认识的自我，或许有助于解决动物是否具有自我的争论。卡勒波及其他人一直坚持认为灵长类具有自我，因为它们能够在镜中辨认出自己。其他心理学家或许是因为他们实际上只考虑自我的认识方面，则坚持认为自我只属于人类。这种争论可能是由于无法区分较低级的自我与较高级的自我而引起的。有足够的证据说明，高等动物和