



社会心理学精品译丛

态度改变与 社会影响

The Psychology of Attitude
Change and Social Influence

Philip G. Zimbardo Michael R. Leippe

[美] 菲利普·津巴多 迈克尔·利佩 著 邓羽 肖莉 等译 刘力 审校



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POST & TELECOM PRESS

态度改变与社会影响

[美] 菲利普·津巴多 著
迈克尔·利佩
邓羽 肖莉 唐小艳 译
刘力 审校

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

态度改变与社会影响：中译本：修正版 / (美) 菲利普·津巴多，
(美) 迈克尔·利佩著；邓羽，肖莉，唐小艳译。
—北京：人民邮电出版社，2018.3
(社会心理学精品译丛)
ISBN 978-7-115-47916-7

I.①态… II.①菲… ②迈… ③邓… ④肖… ⑤唐 … III.
①社会心理学—研究 IV.①C912.6-0
中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第038450号

Philip G. Zimbardo, Michael R. Leippe

The Psychology of Attitude Change and Social Influence

ISBN 978-0-07-072877-1

Copyright © 1991 by McGraw-Hill Education.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and Posts & Telecom Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2017 by McGraw-Hill Education and Posts & Telecom Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和人民邮电出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾地区)销售。

版权 ©2017 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与人民邮电出版社所有。

本书封底贴有 McGraw-Hill Education 公司和人民邮电出版社防伪标签，无标签者不得销售。

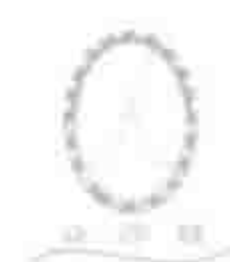
北京市版权局著作权合同登记号：01-2004-3330

态度改变与社会影响

-
- ◆ 著 [美] 菲利普·津巴多 迈克尔·利佩
译 邓羽 肖莉 唐小艳
策划 刘力 陆瑜
责任编辑 王伟平
装帧设计 陶建胜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
电话 (编辑部) 010-84937150 (市场部) 010-84937152
(教师服务中心) 010-84931276
三河市少明印务有限公司印刷
新华书店经销
 - ◆ 开本：710×1000 1/16
印张：27
字数：410千字 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2004-3330
ISBN 978-7-115-47916-7
-

定价：138.00元

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 84937153



新曲綫
New Curves

| 用心雕刻每一本.....

<http://site.douban.com/110283/>

<http://weibo.com/nccpub>

用心字里行间
雕刻名著经典

社会心理学精品译丛

编委会

主 编：彭凯平

副主编：钟 年 刘 力

编 委（以姓氏笔画为序）

- | | |
|-----|-------------|
| 王 垒 | 北京大学 |
| 王登峰 | 北京大学 |
| 乐国安 | 南开大学 |
| 朱 滢 | 北京大学 |
| 朱永新 | 苏州大学 |
| 杨中芳 | 北京大学 |
| 杨国枢 | 中原大学 |
| 张智勇 | 北京大学 |
| 佐 斌 | 华中师范大学 |
| 金盛华 | 北京师范大学 |
| 荆其诚 | 中国科学院 |
| 侯玉波 | 北京大学 |
| 钟 年 | 武汉大学 |
| 彭凯平 | 美国加州大学，清华大学 |

内容提要

《态度改变与社会影响》(中译本修订版)是社会心理学精品译丛中非常重要的一部经典著作,这本书的出版经过了30多年的酝酿过程。最初的灵感来自津巴多教授为研究生开设的“态度改变原理”讨论课,后来在津巴多教授的研究生李·罗斯、朱迪·罗丁和埃比·埃布森(现在都已成为著名的社会心理学家)的协助下,先后出了两个版次的《态度影响与行为改变》。之后与司法心理学家利佩教授合作,增加了社会影响在司法、健康与幸福服务中的应用等内容,本书出版后深受社会心理学专业人士的认可,成为研究社会影响过程必备的参考书目,同时也深受普通读者的喜爱。

《态度改变与社会影响》系统地总结了心理学在态度形成和改变方面的研究理论和实践,从而帮助读者理解你是如何影响他人的,反过来又是如何被他人和其他系统性力量所影响的。本书包括社会影响的所有内容:说服、顺从、从众、认知失调和自我归因、条件作用、社会学习、态度与行为的关系、态度的卷入、偏见、非言语沟通,甚至阈下影响。

此次我们对《态度改变与社会影响》的中译本进行了修订,重新设计了封面和版式,调整了字号和行距,让整本书变得更为舒朗和美观,进一步提升读者的阅读体验。同时我们修改了中译本中一些翻译痕迹过重的句子,以适合中文行文风格。此外,我们还更正了中译本中出现的一些错漏之处,使之更加忠实于原文。

本书既可作为社会心理学专业高年级及研究人员的教材和参考用书,同时,因其深入浅出、生动有趣的写作风格,更因其广泛的主题、鲜明的实践特点,所以也适用于从事思想政治工作、教育、新闻、外交、管理、市场营销、文化、宣传等工作的人,还包括所有关注自己和社会的人。正如第一作者津巴多教授所言,当你真正读懂这本书,并在日常生活中加以运用时,那么你在改变他人或社会时可能变得更加有影响力;另外当你遇到一些负面的从众、屈服和服从压力(比如传销或邪教宣传)时,应用书中的知识能帮助你更好地抵制这些压力。

译丛新序



1979年，我在北京大学校园开始了我的心理学求学生涯，当时我们心理学系的老师委婉地告诉我们，你们学心理学可能早了20年。老实说，年轻的我们当时并没有完全领会这句话的多重含义。

2004年，我在美国伯克利加州大学的校园，开始了和新曲线出版咨询有限公司的合作，推荐出版《社会心理学精品译丛》。坦率地说，我并没有预料到这样一套关于人性、人情、人欲、人世的学术丛书，会有这么大的社会影响，成为中国出版界发行的最畅销的心理学丛书之一。

2013年的今天，我已经到了清华校园。受清华大学之邀、加州大学之托，五年前我开始帮助清华大学恢复它历史上曾经辉煌的心理系，并出任复建后的首任系主任。五年的国际穿梭，以及和国内心理学界同仁的同甘共苦，已经让我看到了中国社会心理学的兴起，等来了中国心理学的春天！

所以，当新曲线公司的同事们决定出版该丛书的十周年纪念版，不仅新增《社会认知：洞悉人心的科学》《不确定世界的理性选择》《社会冲突》《社会心理学之旅》《社会心理学纲要》等新品种，而且对《态度改变与社会影响》《决策与判断》等原有品种的译文进行精益求精的再加工，将丛书以更加精致、高雅、系统的方式介绍给我们的读者，并邀请我为新书重新写序时，我已经一点也不感到意外，并相信它一定会成为人们喜爱的优秀的心理学书籍。

那么，为什么短短几年社会心理学会在中国变得如此大受欢迎呢？甚至我们还可以问问，为什么清华大学要在2008年恢复它的心理学系呢？我觉得，中国的现代化是背后最主要的原因。正是在2008年，中国的人均GDP达到3400美元。根据经济学家在上世纪40年代提出的人均3000美元的现代化标准，这正式表明中国已经迈入现代化国家的门槛。美国人是在1962年首先进入现代化国家的行列的，英国人是1968年，法国人是1972年。

现代化国家的一个重要标志就是“人”变得比“物”更为重要。现代化之前，我们追求小康，以物质的丰富作为社会发展的目标，现代化以后，我们追求和谐、

文化、美丽和幸福，以人民的尊严和完美生活为奋斗目标。这种变化，也不断反映在中国政府的执政理念变化上。从“全面建设小康社会”到“构建和谐社会”，从“建设文化强国”再到“建设美丽中国”，这些理念其实反映的正是中国社会的发展进步，特别是人民基本需求的变化和提升。心理学家马斯洛早就提出人类的需要层次理论，就是说人类从一开始衣食住行的生理需要，逐渐上升到安全、归属、爱和尊重的社会需要。再往上，就得有文化和知识的需要，以及对美的追求。人类最高级的需要就是马斯洛的自我实现，而其中一个很重要的心理指标就是幸福的巅峰体验。

2007年的中共十七大报告明确提出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”那人又是什么？其实，人最重要的标志是他有心理活动。“人者，心之器也。”正是因为人类的心理活动，人生活得才有意义，才有价值。没有心理活动，人就是行尸走肉。

自然科学的研究对象，没有人类的心理，可以照样存在。没有人类，星空依然灿烂，太阳照常升落，但一旦人类的活动参与进来，星空就不仅是自然科学研究的对象，它还成为心理学的研究对象。在中国东海，北纬 $25^{\circ}40'$ ~ 26° 和东经 123° ~ $124^{\circ}34'$ 之间有一片岛屿，这本来是一个地理科学的概念，是属于自然科学的知识，但当我们意识到，这片岛屿就是钓鱼岛列岛时，这一知识点就变成社会心理学的研究范畴。它就有了感情、意识、行动。没有人类的思想 and 意识，自然世界本身是不会有特别意义的。

科学发展，以人为本。它呼唤的其实就是社会心理学。因为社会就是人的集合；人的本质就是心理的载体。正是人类的心理活动，如需求、欲望、价值、信念、判断、决策、竞争、合作、冲突、博弈，等等，使得我们的生活更加丰富多彩，也更加复杂多变，需要更多的智慧、理性、善良、宽容和理解。

中国社会的发展变化为中国的社会心理学提出了无数引人入胜的新课题。社会如何管理？创新如何推进？什么是中国人共同的民族意识？中华文化薪火相传，传的到底是什么？甚至还包括一些看起来肤浅、实际上很难回答的问题，比如，你幸福吗？

2000年，美国科学院组织了一批著名的学者讨论人类的未来科学究竟有哪些重要领域，他们的结论是NBICS（纳米—生物—信息—认知—社会）。

“在下个世纪，或者在大约五代人的时期之内，一些突破会出现在纳米技术（消

弭了自然的和人造的分子系统之间的界限)、信息科学(导向更加自主的、智能的机器)、生物科学和生命科学(通过基因学和蛋白质学来延长人类生命)、认知和神经科学(创造出人工神经网络并破译人类认知)和社会科学(理解文化信息,驾驭集体智商)领域,这些突破可以加快技术进步的步伐,并可能再一次改变我们的物种,其深远的意义完全可以媲美数十万代人以前人类第一次学会使用口头语言进行交流。”

其中提出的社会科学问题——理解文化信息,驾驭集体智商——正是我推荐社会心理学精品译丛的初衷。丰富中国人民的社会文化生活,提高我们中国人的集体智商,正是这个时代赋予我们这些心理学工作者的责任,让我们大家一起为人民的心理幸福而奋斗。

彭凯平

清华大学心理学系伟清楼501

2012年12月12日

译丛序



社会心理学是在第二次世界大战后兴起的一门社会科学学科，它研究的是人的心理和社会现象之间的关系，试图探讨人的思想、情感和行为是如何受到其他人影响的，这些影响包括实际的、想象中的和推测出来的人际作用。社会心理学家通常思考的问题有：我们如何认识他人（社会认知），我们如何与他人打交道（社会互动）以及文化、社会、团体如何作用于我们（社会影响）等方面的内容。

众所周知，社会心理学研究向来有心理学的、社会学的和符号学的三种取向，其中心理学取向的社会心理学更强调实证的研究和对社会中个体心理的关注。本译丛以津巴多（Philip G. Zimbardo）主编的“麦格劳-希尔社会心理学系列丛书”为基础，从中遴选出精品（如《决策与判断》、《自我》、《亲密关系》、《态度改变与社会影响》），并在更大的范围内，补充一些近年来有着广泛影响的社会心理学新著。

十几年前，香港著名社会心理学家彭迈克（Michael Bond）就曾经说过：“心理学不幸是由西方人创建的，结果，西方的心理学研究了太多的变态心理和个性行为。如果心理学是由中国人创建的，那么它一定是一门强调社会心理学的基础学科。”确实，这门学科是我们中国人有可能做得比其他国家的学者更好的心理学领域，因为我们的文化几千年来就很强调人与人、人与环境、人与社会的关系，而这些关系正好是社会心理学关注的焦点所在。可惜时至今日，中国的社会心理学并没有得到它所应有的关注。我们推出这套丛书的目的，一方面是为了让国内有志于学习、研究和应用社会心理学的各界人士较为系统地了解当代社会心理学的来龙去脉、重大发现以及最新前沿；另一方面，更重要的是，我们希望通过这套丛书，为推动中国社会心理学的发展以及提高中国社会心理学的国际影响贡献绵薄之力。

彭凯平

美国加州大学伯克利分校心理学教授

2004年9月

主编序



我们生活在充满社会影响的世界里。我们不妨现在就做一个简单的心理学实验：你只要数一数每天企图控制和影响你思想和行为的事件和人物，就会意识到你的存在本身就是社会影响的产物。社会影响包括：对你提出要求的人、迫使你行动的因素、影响你购买的广告、让你破费的事件、提示你行程的标识、告诉你如何思考与应答的宣传；社会影响还包括：重复的口号、记住的歌曲、接受的态度以及各种意识形态。所有这一切都是社会影响心理学的范畴。这还不包括报纸、广播、电视、政府机构、网络，以及你的家人、邻居、同事、朋友和你的上下级。这些都是我们生活中不可或缺的社会影响源。这种种社会影响会让你相信某些事情或者去做某些事情。如果你计算的社会影响少于20种，你要么居住在另一个世界，要么根本缺乏对外界事物的自主判断。

在某种程度上，社会就是由那些互相影响、说服、请求、强迫、勒索和控制的人群所组成的。我们把它称为社会，是因为它使用的大多是社会影响的技巧，而非武力的逼迫。这种影响相对而言是和平的，也是有效的。想象一下，如果我们的社会影响不是通过说服而是以武力逼迫的方式来进行的，我们的社会将变成什么样子？当你超速时，警察不是使用罚单而是使用枪支让你遵守社会秩序，或者你的老板不是使用奖励而是使用体罚来让你勤奋工作，或者政府不是通过宣传而是使用屠杀来改变人们的态度，这样的社会，是不可能维系的。因此，社会的兴衰在某种程度上依赖于社会影响的成功与否。

从另一个角度看，那些知道如何说服别人的人也最能从社会中受益。那些能够有效说服自己伴侣的人，婚姻生活往往更幸福。管理者通常要花80%的工作时间与上下级沟通，成功的沟通者往往也是优秀的管理者。能够流利、自信、鲜明地表达自己的看法和思想的政治家往往更能激励下级实现某种政治目标。同样，聪明的广告往往能吸引更多人的注意，取得销售的成功。

因此，影响他人及抵制影响的能力与人们的成功紧密相关。但遗憾的是，很

少有学校开设社会影响这一课程。尽管教育学家、心理学家、政治工作者、新闻工作者、市场营销专家、管理人员和外交人员都或多或少地运用了社会影响的技巧，但其原则、原理、方法、局限性和道德性都没有得到认真而系统的探讨与总结。很多人都意识不到社会影响的存在，通常过高估计了自己决策和判断的自主性和自由度。社会影响无处不在而又无孔不入，置身其中的个体应该学会控制影响情境，选择最佳的影响技术，从而影响他人或抵制他人的影响，这是个体生存的最基本技能之一。

那么什么是社会影响呢？从心理学的角度来看，社会影响指的是通过某种方式改变个体的行为、态度和信念。行为上的变化叫作接受，态度上的变化叫作说服，信念的改变叫作宣传或教育。

接受通常并不要求被影响的人同意影响者的观点和看法。它只需要被影响者表现出某种行为倾向。比如你为了让年轻人参加一次反战游行，你可以不要求这些青年接受你的观点，而只需要他们参加你的集会，这样，播放一些年轻人爱听的音乐或者找一些俊男美女热舞助阵就足以把他们吸引到你的聚会上来。这就是行为的服从，也是常见的社会影响方式之一。

说服却是要赢得被影响者的心，必须有态度的改变，包括情感的改变。虽然说服他人通常较难，但它的效果一般更持久。如果你想让一位好朋友停止抽烟，你就必须给他讲抽烟的害处或者谈论某一位抽烟者出现的可怕后果。这可能会引起对方的兴趣或反感。重要的是，你们可以开始心平气和地讨论抽烟的坏处，包括治疗抽烟恶果的昂贵费用和戒烟所带来的正面效果。你可以指出对方看法中的矛盾和错误。通过这样的讨论，对方最后可能同意逐渐减少抽烟的次数和数量。这种变化使得你愿意答应你的好友为他做更多事情，直到他停止抽烟。如果你是一名成功的说服者，那么你的好朋友就真的会戒烟，甚至还意识不到这一变化来自你的影响，而认为是他自己的决定和态度所致。

在中外交往中，最让人误解的概念是“宣传”（propaganda）。在现代西方语言中，宣传指的是政治集团利用大众影响的方法来控制人们支持某种信念。它是一个贬义词。最早使用这一概念的人是教皇乔治十五，1622年他试图利用各种宣传来增强教会的势力。我们常说的宣传更应该称为教育。教育的含义是指学习新的知识。宣传和教育这两个概念的差别在于你试图影响的信仰对方是否早已相信。

比宣传更极端的影响方式是洗脑和思想控制，通过强大的操纵方式剥夺个体的自主性和自由，灌输个体不能自主选择的态度和观念。思想控制通常将个体与其社会关系隔离开来以施加影响。因此，我认为洗脑和思想控制不应该视为正常的社会影响。虽然它的影响者通常是某种社会集团和机构。

自从亚里士多德在《修辞学》首次阐述说服的原则以来，人类不断地试图发现、定义和创造成功的社会影响方法和原则。社会影响可以说是所有人类社会都关注的一种技巧和艺术。但是从现代的社会科学领域来看，社会影响的学术研究源于第二次世界大战期间的社会心理学研究。当时的美国总统罗斯福非常关心如何维持民众对政府和军队的支持。因此，他邀请了社会心理学家卡尔·霍夫兰研究社会和军队里的士气问题以及维持士气的方法。此后，社会影响的研究就成了社会心理学的一个重要分支领域，产生了很多有影响的研究理论和研究方法。

《态度改变与社会影响》这本书是对社会心理学在影响、说服、服从等方面研究进行的精辟总结。作者津巴多是社会影响研究领域里卓有成效的研究者。他本人也是一位社会影响的大家。他主导的“斯坦福监狱实验”是社会心理学研究中一个著名的实验。由于津巴多过人的宣传技巧，这个实验也成了大众语言中最有名的词条之一。在著名搜索引擎谷歌上，有关津巴多的斯坦福监狱实验的条目超过了上百万。因此，由一位社会影响的大家来撰写一本有关社会影响的著作，其科学性与权威性是毋庸置疑的。

津巴多教授也非常支持本书中文版的出版和发行，他的夫人马斯拉奇教授是我在加州大学伯克利分校的同事，我们经常谈到社会心理学在中国的发展和前途。在主编这套《社会心理学精品译丛》时，我曾向他们要求推荐书目，这本书就是他俩的首选。这次，津巴多教授还特意为本书的中文版专门作序以表达他对本套译丛的关怀和支持。

这本书的适用对象不仅是那些对心理学感兴趣的人，也包括那些从事思想政治工作、教育、新闻、外交、管理、市场营销、文化、宣传等工作的人，还包括所有关注自己和社会的人。学习这本著作不仅让你能够掌握一门社会心理学领域的知识，更重要的是让你能够发现和意识到存在于你周围的社会影响。这种发现也是对自我的一种解放。它将使你对人性、人生和人心都会有完全不同的认识。在阅读完这本书以后，你再来回答我在本文开头所提的问题：你在每一天中所遇

到的社会影响有哪些？你就会发现你的回答数目远远多于你最初所能意识到的社会影响。这种变化也许就是对这本书本身影响力的最好证明。

彭凯平

美国加州大学伯克利分校心理学教授

2007年8月

作者序（中文版序）



我非常高兴地得知中国读者有机会阅读《态度改变与社会影响》一书的中文译本。本书中文版的出版和发行，对我而言有三重意义：首先，中国是一个具有悠久历史的文明大国，中国传统的儒教、道教和佛教一直就在为中国人提供欣赏自己生活的指导，这些古老的智慧与心理学的智慧有很多相通的地方，它们都试图更好地了解人性，从而帮助每个个体最大限度地实现自己的潜能。不过据我所知，传统的科学心理学在中国的历史并不是很长，我猜测，这一发展的延迟可能与中国的文化传统有关。因为传统的心理学更多关注的是个体的思维、情感和行为，而传统的中国文化强调的则是集体、家庭和社会对个体行动的决定性作用。这就与传统心理学的个人主义倾向形成抵触。不过令人欣慰的是，现代科学心理学在世界范围内已经发生了天翻地覆的变化，尤其是社会心理学的兴起使得我们更关注个体及其所属的群体在各种社会情境中是如何行动的——这些情境就构成了人类行为的背景。此外，社会心理学家也开始讨论创造、维持和赋予情境合法性的社会系统的作用。在一定程度上，现代社会心理学家，包括本书的作者都在试图通过研究各种社会力量（包括经济、政治、文化、法律等）系统如何影响社会情境，而情境又如何与个体相互影响，进而创造出结合了个人主义和集体主义思维范式的新社会心理学。

本书中文版出版的第二重意义是，该书涉及的观念和研究可能对当前日益变化的中国社会具有应用的价值。世界上还从没有任何一个国家像中国这样经历着如此剧烈的生活方式、生活习惯以及价值观念的改变。随着中国逐渐地成为世界工业、商务、金融和政治中心，变化恐怕会成为中国甚至世界人民每天都必须面对的问题。我所知的中国人所体会到的变化可能包括从农村到大城市的迁徙、家庭结构的改变、工作方式的调整、教育体制的革新，甚至文化价值体系的突变等等。世界各地的年轻人还通过互联网、电影和流行音乐形成了一个新的全球社会，他们的生活与几十年前他们的长辈所能体验到的生活可能有天壤之别。我可以大胆地说，**中国就意味着变化（China is change）**。

伴随这些社会巨变的是沟通方式的革命。在人与人之间，在普通人与掌握着各种资源的人之间，沟通和影响尤为重要。为了社会、家庭、公司、团队等各种群体的利益，我们就应该在行为、态度和价值观上朝着某个方向改变。本书系统地总结了心理学在态度形成和改变方面的研究理论和实践，能帮助你更好地了解这一领域。它能使你明白，你是如何影响他人的，反过来你又是如何被他人和其他系统性的社会力量所影响的。了解社会影响的过程，起码会对你产生两种影响：第一，这一知识会使你在希望成为改变社会的力量时，变得更有影响力；第二，这一知识也能帮助你抵制你不需要的从众、服从和盲从的压力。

本书中文版出版的第三重意义是，下一代中国的心理学家在了解西方心理学有关态度改变和社会影响的工作之后，能够从事新的研究，提出新的理论来改进和提高这一令人痴迷的研究领域。它的根本问题就是要研究人性是如何受社会条件影响的。中国人的智慧应该能在这一最古老而又年轻的问题上有所作为，我希望能在自己的有生之年欣赏到中国学者在这一领域的研究成果。

我很高兴应我的朋友加州大学伯克利分校的彭凯平教授的邀请，为本书的中文版作序。特此序之。

津巴多教授

美国斯坦福大学心理学系

2007年8月