

“当代心理学的形象与声音”

美国著名心理学家菲利普·津巴多时代之作

雄性衰落

高科技时代下，一代男性的群体性孤独



[美] 菲利普·津巴多 (Philip Zimbardo) 著
尼基塔·库隆布 (Nikita D. Coulombe) 译
徐卓 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

雄性衰落

[美] 菲利普·津巴多 (Philip Zimbardo) ◎著
尼基塔·库隆布 (Nikita D. Coulombe) ◎著
徐卓 ◎译



图书在版编目(CIP)数据

雄性衰落 / (美)津巴多, (美)库隆布著; 徐卓译. —北京: 北京联合出版公司, 2016.4

ISBN 978-7-5502-7412-9

I. ①雄… II. ①津… ②库… ③徐… III. ①男性—心理学—通俗读物
IV. ①B844.6-49.

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第057028号

著作权合同登记号

图字: 01-2016-1613

上架指导: 心理学 / 教育

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

雄性衰落

作者: [美] 菲利普·津巴多 [美] 尼基塔·库隆布

译者: 徐卓

选题策划: 

责任编辑: 牛炜征

封面设计: 

版式设计:  蒋碧君

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 270 千字 720 毫米 × 965 毫米 1/16 19.5 印张 5 插页

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7412-9

定价: 69.90 元

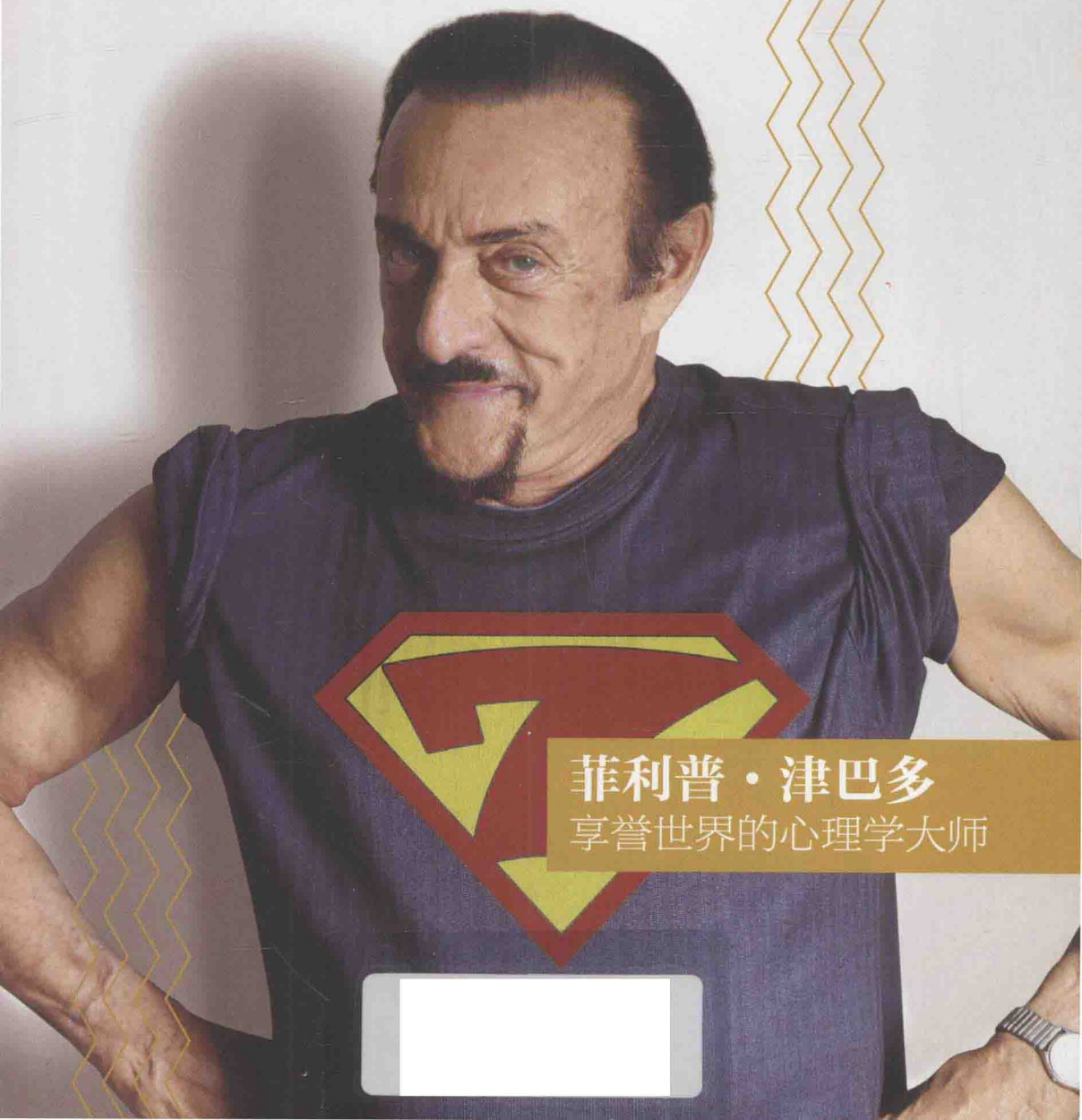
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-56676356

Philip Zimbardo

“当代心理学的形象和声音”



菲利普·津巴多

享誉世界的心理学大师



by Ferne Millen Photography

没有一个学心理的人不知道津巴多的名字，他设计的斯坦福监狱实验堪称心理学史上最残忍、最震撼的实验之一，而他主编的普通心理学教材则被誉为“比小说还好看的教科书”，吸引着全世界无数学生迈入心理学的殿堂。在历时半个多世纪的研究和教育生涯中，他始终致力于用心理学的力量让人类变得更好。在人们的心目中，他就代表着“当代心理学的形象和声音”。

P



h i l i p

Z i m b a r d



1933年3月23日，祖籍西西里岛的菲利普·津巴多出生于美国纽约的贫民区。虽然成长环境不尽人意，津巴多却成功把持住了自己，在校园里独占鳌头。

21岁那年，他以最优异的成绩毕业于纽约城市大学布鲁克林学院，同时获得心理学、社会学和人类学三个学士学位。

1959年，他获得耶鲁大学心理学哲学博士学位，先后在耶鲁大学、纽约大学、哥伦比亚大学和斯坦福大学任教。正是在斯坦福大学里，津巴多开始了令他名声大振的斯坦福监狱实验。

贫民区里走出的高才生

Man (Dis)connected

设计恶魔实验的善心人

在斯坦福大学心理学系大楼的地下室里，24名自愿报名的学生被随机分为“囚犯”和“看守”两组，模拟一个监狱情境。进入角色的学生们释放了难以置信的人性之恶，一度导致激烈冲突：“看守”以残酷的手段侮辱和虐待“囚犯”，而“囚犯”则进行了反抗。这一结果令津巴多本人也始料未及。在女研究生克里斯蒂娜·玛丝拉奇（Christina Maslach）的劝说下，他提前结束了实验。（后来玛丝拉奇和津巴多结了婚，两人从此幸福地生活在一起。）

这个实验揭示了环境对人性的巨大影响力，在大众中引发了强烈反响，连续三次被搬上银幕，最近的一次是2015年的好莱坞影片《斯坦福监狱实验》。

2004年，津巴多作为专家证人在阿布格莱布监狱虐囚案中出庭，主张责任并不仅仅在于监狱看守个人，也在于监狱情境的强大压力。根据在该案中获得的知识和之前的实验，津巴多写成了畅销书《路西法效应》（*The Lucifer Effect*）。

ZIMMERMAN OPTIMIST

发现日常英雄的研究者

斯坦福监狱实验之后，津巴多决心寻找利用心理学帮助人们的途径，在多个领域开展了一系列与人们的幸福生活息息相关的研究。

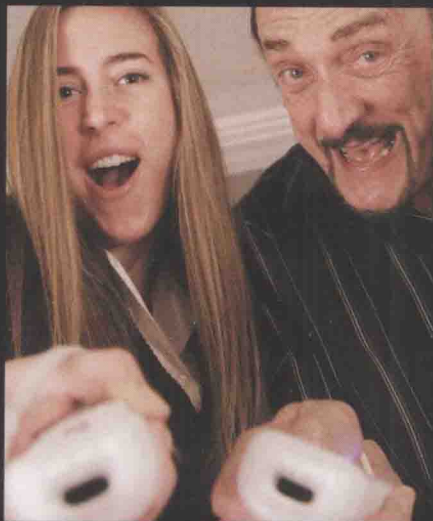
他在加利福尼亚州门洛帕克成立了害羞诊所，治疗成人和儿童的害羞，并将其研究成果写成了《害羞心理学》一书。他还研究了时间观念理论，通过对时间观的矫正，开发出一种全新的临床心理治疗方法，帮助人们更好地关注现在和未来。

近年来，津巴多开展了一项名为“英雄想象项目”的研究，寻找到底是什么因素能够让平凡人变成“日常生活里的英雄”。他认为，任何年龄和国籍的人，都可透过“英雄想象”而表现出英雄举动，克服社会及心理的阻力，做有益于他人及社会的事，从自身的正面改变开始，进而令整个社会更美好。

他的另一项研究成果则关注了高科技时代对男孩们的影响，在《雄性衰落》一书中，他揭示了当今社会中男孩们身处的困境，倡导全社会共同努力解决一代年轻男性正在面临的成长危机。

济世利人的心理学大师

津巴多发表过 400 多篇学术著作，其中包括超过 50 本的科普读物和教科书，作为全球许多知名大学的普通心理学课程教材，他的作品引领无数初学者和业余爱好者进入了心理学的殿堂。他还参与制作了曾获大奖的《探索心理学》系列节目，担任主持人，亲自为大众讲解心理学知识。他风趣幽默的语言、浅显易懂的表达，让更多的人了解并爱上了心理学这门实用而有趣的学科，他也成为世人熟知和尊敬的心理学家之一。



津巴多（右）与助手库隆布（左）

Philip
Zimbardo

“

津巴多是一位传奇的
教师，他改变了我们对于
社会影响的思考方式。

”

作者演讲洽谈，请联系

speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐文化
Cheers Publishing
特别制作

献给我的外孙和外孙女，菲利普·利（熊猫）和维多利亚·利（小兔）。

——菲利普·津巴多

献给我的丈夫和三个兄弟，衷心感激你们的支持。

——尼基塔·库隆布

小伙子是该迷途知返，重归现实了

估计我在中国的知名度来自于我早年间对于社会情境的力量让善良的人们做出恶行的研究——也就是 1971 年著名的斯坦福监狱实验，这个实验在我早先的著作《路西法效应》(*The Lucifer Effect*) 中有详尽的描述。然而时至今日，我研究关注的两个新方向已经大不相同了。

激发我新探索的第一个问题是：到底是什么因素能够让司空见惯的平凡人变成“日常生活里的英雄” (everyday heroes) ——也就是那些为了更美好的世界贡献一己之力的心存善念的普通人？大家可以从我们的网站上发现一些初步的探索和回答 (www.heroicimagination.org)。

我和我的研究伙伴、作家尼基塔·库隆布关注和投入的第二个方向则截然不同：我们试图搞明白为什么今天全世界各地的年轻男性在学业成绩、社交和性方面都江河日下。对于这个问题的思考和研究促成了大家手里的这本书《雄性衰落》和它的中文版的面世。

除了向大家展示试图解释这个新的社会现象的产生原因或者预测其后果的诸多研究之外，我们也提出了一些自认为能帮助新一代年轻男性走出这种灾难的解决办法。的确，对于任何有心了解的人来说，都能听到我们在这本书中的大声疾呼：如果不给予更多关爱以及更有建设性的指导，男孩们和小伙子们真的有可能自毁长城，前途渺茫。

在美国，我们密切关注的现象是男孩们和小伙子们痴迷于虚拟现实，终日在互联网平台上流连忘返。他们的生活就是夜以继日地打游戏，在虚拟世界里叱咤风云，对其他一切都漠不关心。同时他们还对网上的免费色情片痴迷不已。当他们对这些新科技的成果上瘾之时，就会觉得生活中其他任何事情都淡而无味、没有价值、无关紧要，比如学业成绩、体育运动、工作、跟自己的朋友闲逛、跟女孩约会，甚至谈恋爱都提不起兴致。对于虚拟现实的过度依赖给他们在学校和工作中的表现带来了严重的负面影响，也伤害了他们的人际交往能力，甚至损害了他们的性能力。

中国年轻一代男性的技术成瘾现象比他们的美国同龄人可能更为严重。作为家里唯一的男孩，“小皇帝”们肩负着家族重任。生活在这样高强度竞争的环境里，逃避到虚拟世界中获得片刻喘息的机会对他们来说就更加诱人，尤其是今天的虚拟现实技术越来越栩栩如生，跟现实难分轩轻。全球的电子游戏和色情产业是个上千亿美元的市场，这个市场将会在未来为年轻一代提供越来越多姿多彩和花样翻新的产品。

中国的父母们面对这种情形想出来的解决办法之一就是把自己的儿子送到监狱式的训练营里，坚壁清野，把他们跟技术产品隔离开来，迫使他们重新安排生活要务的优先顺序——学习，学习，还是学习！但我们觉得这只是权宜之计，对于很多年轻男性而言，虚拟现实已经变得比自己的真实生活更有甜头。我们需要竭力干预：要让他们重新从现实生活中获得报偿。

在美国和一些欧洲国家里，同这种男性的衰落相辅相成的是女性的崛起。年轻一代女性的表现前所未有地杰出。她们在学业上、职业生涯中，甚至是国际体育竞赛里都让男性自愧不如。在中国，女性面临着与男性不一样的挑战。一个令人奇怪的事情就是，中国是世界上少数几个女性自杀率高于男性的国家。同时，多数亚洲国家还是存在着根深蒂固的“老男孩俱乐部”（old boy's clubs），这对女性在商业领域登峰造极造成了一些障碍，即便她们比自己的男性同僚业绩更佳。

我们希望这本书所提出的问题在中国也会起到发人深省的作用，希望引起学者和研究者们的关注，并带动更多的政治家、父母、年轻的男性和女性自己，一起面对这个新情况，让年轻男性从虚拟世界中迷途知返，重归现实世界。

写给读者的话

我们生活在旧金山的湾区，这本书的写作也是在这里开始的。湾区高科技云集，孕育和催化了太多席卷全球的浪潮。然而，本书的创作却没有从这些浪潮中获得哪怕一丁点儿的激励；与之相反，它如同涓涓细流一般开始，却逐渐变成了洪水猛兽。在我们俩的其中之一开始在报纸上寻章摘句搜索关于男孩子们不堪入目的学业成绩，并且注意到自己班上研究生男生的比例渐渐减少的时候，另一个人则发现男同事们在聚会的时候不再愿意跟人们交谈互动，反而全都蜷缩在电脑或者游戏机周围。我们开始心生疑虑，为什么越来越多的小伙子连驾照都懒得去考，也不急着从父母屋檐下搬出来独立生活？或者为什么他们更喜欢看着黄片儿自慰而不是和真正的女人发生性关系？我们决定刨根问底看个究竟。

MAN · 前言
(DIS)CONNECTED

与此同时，我（津巴多）受到了TED^①的邀请

① TED 演讲是一家美国非营利机构组织的活动，邀请各领域的杰出人物围绕 Technology（科技）、Entertainment（娱乐）和 Design（设计）的主题开展一系列精短的演说。《TED 演讲的秘密》一书中文版已由湛庐文化策划，浙江人民出版社出版。——编者注

作一个 5 分钟的演说，可以自由选择话题。于是我就想要谈谈我们观察到的这个现象。2011 年，在我那篇短小精悍但是煽风点火的 TED 演说里，我郑重声明自己参加这个活动的主要目的就是要让大家对这个即将来临的灾难开始有所意识，甚至是警觉地付诸行动。在这个演说得到了积极响应之后，作为我的助理，早就对这个现象了然于心的库隆布也加入进来，我们与 TED 合作出版了一本电子书，用的就是我演说的同名主题《男性的衰落》(*The Demise of Guys*)。之所以用“衰落”这个煽风点火的词，要的就是给这个话题挑起一番争论和对话，并且鼓励别人也开始对这些挑战的不同维度进行深入研究。

本书是对于那本电子书的更加深入细致的阐述，对于男性青少年所面临的复杂问题与挑战的重要讨论进行了更为深入的探究。与此同时，本书也有了结构上的调整，通过分成“症状”“原因”“解决”三个部分，让读者们更容易顺着这个思路浏览和阅读。

我们感到从多个角度对这个话题进行阐述至关重要。本书交织了几个不同的视角：年轻女性库隆布是个被高科技产品包围的 80 后新生代；而另一位作者，也就是我自己，津巴多，是人生经历丰富的高龄男性；书中还包含了很多男女青年人的观念，这让这本书成为一种难得的合作结晶。为了挑战自身的偏见，我们开发了一个线上调查问卷，里面有一系列涉及该主题的不同方面的问题。我们将这个调查问卷放在了 TED 演讲的网页上，里面有类似这样的问题：“你觉得应该如何改变学校的环境才能让年轻人更加投入？”或者，“我们如何才能用更为安全和亲社会的方式赋权给我们的年轻一代男性？”

让我们喜出望外的是，在仅仅不到两个月的时间里，就有超过两万人填写了本书提及的这个调查问卷。大约四分之三（76%）的调查参与者是男性；其中一半以上的年龄在 18~34 岁之间。不仅如此，所有年龄段和不同背景的男性和女性参与者都分享了他们对这个话题的感受和想法，以及他们自己的亲身经

历。除此之外，有好几千名回应者感到了更大的动力，他们还附上了自己的注释，有的是三言两语，有的写了整整一页。我们同时也进行了一个覆盖英国 67 所学校在校高中生的小规模附加研究，来更好地理解学生们的所思所想（在本书中我们把这个研究称为“学生研究”，以便和前述的更大规模的网上调查相区分）。在深入阅读了所有结果之后，我们继而而对一部分回应者进行了面对面的个人访谈，他们的观点和经验我们也会在本书的后续内容里跟大家分享。在本书的附录 1 里，大家可以看到关于这个调查问卷的集锦。在书后的注释中还可以找到更多附加的统计信息。

本书的初衷，是为我们提出的这个问题找到解决办法，同时也希望给男性以及爱他们的人们以更多激励，希望他们可以发出自己的声音，并且为自己的生活乃至周边的世界带来更多积极的社会变革。



时间观与抵抗诱惑、达成目标的能力息息相关。

扫码关注“庐客汇”，回复“雄性衰落”，

测一测你属于哪种时间观。

中文版序 小伙子是该迷途知返，重归现实了 / I
前 言 写给读者的话 / IV

导 论 漫不经心，魂不守舍 / 001

P
A
R
T
1

症 状

- 01 校园里的阴盛阳衰：学业不佳 / 015
- 02 不劳而获的“绝品”男人：过分依赖 / 020
- 03 “纯爷们儿”是种病：高强度社交综合征 / 024
- 04 虚拟世界逞英雄：游戏成瘾 / 033
- 05 像肉虫子一样过活：肥胖 / 039
- 06 把爱情交给色情网站：性欲滥用 / 042
- 07 随时飘飘欲仙：药物成瘾 / 048

P
A
R
T
2

原 因

- 08 父亲的缺失 / 055
- 09 失败的学校教育 / 082
- 10 日益糟糕的环境 / 098
- 11 奇幻科技助力兴奋成瘾 / 104