

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

沙赫特

心理健康思想解析

SHAHETE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆刘聪慧 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CUNSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

沙赫特

心理健康思想解析

SHAHETE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆刘聪慧 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

沙赫特心理健康思想解析：校园版 / 刘聪慧著. —
杭州：浙江教育出版社，2016.2
(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)
ISBN 978-7-5536-4136-2

I. ①沙… II. ①刘… III. ①沙赫特—精神分析—思想评论 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第031002号

责任编辑 吴颖华
美术编辑 韩波

责任校对 江雷
责任印务 陈沁

沙赫特心理健康思想解析(校园版)

SHAHETE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI(XIAOYUANBAN)

刘聪慧 著

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编:310013)
图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司
印刷 杭州富春印务有限公司
开本 710mm×1000mm 1/16
印张 15
插页 1
字数 216 000
版次 2016年2月第1版
印次 2016年2月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-4136-2
定价 30.00元
联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

◎ 总 序

这是一套为敬爱的教师量身打造的校园版心理健康教育的专业性读物。溯源于两年前普通版的“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（17册）。2013年，在北京召开的该丛书新闻发布会上，心理学泰斗林崇德教授对此给予了高度评价，他认为，“这套书是学校心理健康专业教材出版的创新”；2014年，丛书有幸入选《中国教育报》年度教师喜爱的100本书的前十名；2015年，丛书中的《鲍尔比心理健康思想解析》荣获第五届中华优秀出版物奖。这说明了专家、教师对这套丛书的认可和首肯。作为主编，作为一名心理健康教育工作者，我心存感激，胸怀感恩，希冀“反哺”。在浙江教育出版社的大力支持下，“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（校园版）应运而生。

所谓校园版，主要阅读对象自然是全国1200多万名教师。教师，作为人类灵魂的工程师，作为心灵成长和心理健康的“护法”使者，作为精神卫士和心理医生的为人师表者，不但对学生的身心健康负有重要责任，而且自身也应成为学生身心健康的表率。他们肩上所承载的责任和使命，关系国家和民族的未来。教师的心理状态、言谈举止、人格特征会以直接或潜移默化的方式，对学生学习效果、个性发展和心理健康等产生深刻的影响，其影响的深度和广度是其他职业所无法企及的。然而，现实情况并不容乐观。随着教育体制的改革、教育机制的创新、素质教育的推进、教师岗位的竞争压力增加，我国各级各类学校教师中普遍存在职业压力、情绪问题、职业倦怠等现象，有相当数量的教师存在这样或那样的心理健康问题。对此问题的严重性和迫切性，我们必须保持清醒的认识，采取正确的应对策略。

一方面，教师必须具备心理健康的教育能力。心理健康教育是学校教育的重要组成部分。一个合格、称职的人民教师，特别是各级各类学校的心理健康教育教师，应立足于学校教育与健康教育的工作性质、工作内容、工作目标和工作对象，具备胜任心理健康教育工作的教育能力——专业知识、专业技能与专业素养。其中，专业知识是教师工作和理解学生的认知基础，以教育心理学、学校心理学、发展心理学、社会心理学为主体，了解不同年龄阶段学生在身心发展和心理需求方面的特点及一般规律，以及如何在学校环境下开展心理健康教育工作；以健康心理学、变态心理学、心理测量学、咨询心理学为重点，掌握有关心理健康、心理保健的知识和方法，了解心理异常的类型和表现，以及在学校环境下对个别学生施以辅导和咨询的专业知识。专业技能是教师从事教育教学和心理辅导实践工作的操作能力，包括教育教学和辅导咨询两个方面。一是应具备面向全体学生的德育与心理健康教育能力，学科教学中渗透心理健康教育的能力，以及掌握学生心理状况的心理测评与筛选能力；二是应具备面向个别学生的心理辅导、心理咨询能力及心理危机干预能力。专业素养是教师所具备的职业道德情操，以及在职业生涯中不断追求发展与完善的品质和动力。包括对自己的职业持有认同感和责任感，恪守职业伦理道德规范，并对成为一个优秀的教育工作者怀抱向往与追求。除具备这些基本素养外，由于心理健康教育工作的特殊性，还应具备自我反思能力和终生学习能力两种专业素养。全体教职员工，都应该是心理健康教育的推动者和实践者。

另一方面，教师必须维护和促进自身的心理健康。这一命题包含两层含义，一是教师的心理调适；二是教师心理健康水平的提高。前者主要依靠教师自身努力，而后者仅依靠单一方面的努力是远远不够的，教师自身、学校、政府以及社会环境和社会支持系统都有义不容辞的责任。因为这是一项十分复杂的系统工程，需要全方位的综合治理。教师自身心理健康水平是对教育成效产生重要影响的间接因素。教师是教育的载体，其自身心理健康水平将对学生产生显著影响。对于心理健康教育教师而言，其影响意义就更为重大。

心理健康教育教师不仅是心理健康知识的传授者，更是一位言传身教的示范者，其自身的心理健康水平、人格特点与人际能力都会被学生观察、评价与模仿。因此，为促进心理健康教育教师的专业化成长，提升和完善心理健康教育教师的教育能力，教师心理健康水平作为教育能力的一项重要指标，应得到格外的关注与重视。教师的心理健康水平包括恰当的自我意识水平，和谐人际关系能力，压力管理能力，良好的意志品质，工作满意度与成就感，以及教育创新精神。很显然，心理健康教育工作是一项立德树人、育人为本的工作，而教师作为心理健康教育工作的主要实施者，其教育能力与自身健康水平将共同决定心理健康教育工作的成败。心理健康教育教师在其整个职业生涯中，应通过终生训练，习得心理健康教育的专业知识技能，恪守伦理道德，逐步提高自身专业素质，提升自身心理健康水平，从一个普通授业者成长为专业的传道解惑者。真正成为拥有良好职业道德、职业规范的自我立法者，不良职业角色和从业心理的自我纠正者，良好的心理、情绪、行为和习惯的自我管理者。这是教师职业的一种境界。

要实现上述两个目标，需要找到一条“捷径”。我认为，这条“捷径”就是向心理学大师学习，从他们的心理健康经典中寻路标、找答案。这也是策划出版“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（校园版）的初衷。

秉承“健康人生，幸福教育”的宗旨，我们从社会公认的20世纪最杰出的100名心理学家（其中有4名诺贝尔奖获得者）中，选择了17位在心理健康研究领域具有“里程碑式”影响力的心理学大师，其中有人人们耳熟能详的弗洛伊德、荣格、罗杰斯、马斯洛、奥尔波特、艾森克和塞利格曼等大家，分别对他们的心理健康思想与应用以及对社会发展的贡献进行了详细介绍与深度解读。丛书各册结构与体例基本一致。第一章简述心理学大师的生平经历和学术生涯。第二章、第三章精心选译各位心理学大师的两则有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节；并对其在该研究领域的经典名篇进行解读。第四章诠释各位心理学大师的心理健康思想，对其思想或理论形成发展的社会文化背景和主要理论观点进行论述、

评价与展望。第五章是案例分析，阐述应用其心理健康思想、理论的中外相关心理辅导与咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理辅导咨询案例。第六章从整体上讨论心理学大师的心理学思想与理论，即其隶属心理学流派对心理健康教育与研究的独特贡献，以及对我们从事心理健康教育工作的启示、引领作用和实践应用前景。毫无疑问，上述 17 位心理学大师的心理健康思想与经典论著、经典案例分析，不但是各级各类学校心理健康教育工作者的理论源泉和实践指南，而且是他们自我觉察、自我调适和自我成长的重要支柱和精神导师。一句话，这是培养心理健康教育能力和提高自身心理健康水平的“捷径”。

重温经典，再读名篇，与大师神交，既是学习提高，也是幸福享受。在这热闹嘈杂的现代社会中，静下心端坐下来读书，特别是读些经典、名著，与大师“对话交流”，这不失为了一件很美妙、很享受的事！愿与诸位共勉。

特别需要指出的是，该丛书是集体智慧的成果，是我和课题组、弟子们齐心协力的结果。如果丛书中尚有可读可用可鉴可思的东西，应归功于他们的劳动和创新；至于不足、纰漏和错误之处，则应当由我负责检讨和“负荆请罪”。

俞国良

2015 年 7 月于北京西海探微斋

目 录

引 言	1
-----------	---

第一章 沙赫特的生平

第一节 优越的家庭环境	9
第二节 耶鲁大学的生活	10
第三节 军旅生涯	13
第四节 走进麻省理工学院	14
第五节 密歇根的短暂停留	18
第六节 难忘的明尼苏达	19
第七节 最后一站哥伦比亚	25
第八节 沙赫特的研究风格	32
附录 1 沙赫特生平年表	41
附录 2 沙赫特著作列表	42

第二章 心理健康经典名篇选译

第一节 经典名篇选译之一：《抽烟与肥胖症的自愈和复发》 ...	45
一、摘要	45
二、引言	45
三、方法	47
四、访谈	49
五、结果	50
六、讨论	55
第二节 经典名篇选译之二：《肥胖与饮食》	59
一、引言	59

二、食物剥夺与恐惧的作用	60
三、进食环境的作用	64
四、内控与外控	66
五、操控时间的作用	67
六、味道的作用	68
七、肥胖与禁食	71
八、肥胖与进食地点的选择	72
九、肥胖以及调整进食时间表	73
第三节 经典名篇选译之三:《社会病态的罪犯, 肾上腺素与回避 学习》	74
一、引言	74
二、方法	78
三、结果	84
四、讨论	97

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 解读《香烟中尼古丁含量越低就一定越好吗?》	104
一、引言	104
二、研究背景和假设	105
三、实验方法与程序	106
四、实验结果与分析	109
五、研究结论与启示	112
第二节 解读《吃饭, 因为肚子饿了还是因为到了饭点?》	116
一、引言	116
二、研究背景和实验简介	117
三、研究假设	118
四、选择被试	119
五、操纵时间知觉	119
六、实验过程和结果分析	120
七、研究结论与启示	128
第三节 解读《寻找减少犯罪的良药》	129

一、引言	129
二、研究背景	131
三、氯丙嗪与作弊	133
四、研究过程	133
五、结果	136
六、启示	139

第四章 心理健康思想述评

第一节 心理健康思想产生的背景	141
第二节 心理健康思想的主要领域	144
一、情绪的研究	144
二、犯罪	147
三、肥胖	151
四、尼古丁成瘾	154
第三节 结语	156

第五章 心理咨询案例分析

第一节 案例之一——戒烟真的很难吗?	158
一、基本情况介绍	158
二、问题分析	160
三、心理咨询策略与过程	161
四、结果与反思	164
第二节 案例之二——减肥,一定要科学!	164
一、基本情况介绍	164
二、来访者自述	165
三、问题分析	166
四、心理咨询策略与过程	167
五、结果与反思	170
第三节 案例之三——如何远离情绪的困扰?	171
一、基本情况介绍	171
二、问题分析	172

◆ 沙赫特心理健康思想解析(校园版) ◆

三、心理咨询策略与过程	173
四、结果与反思	176
第四节 案例之四——如何减少犯罪行为?	177
一、基本情况介绍	177
二、问题分析	178
三、心理咨询策略与过程	178
四、结果与反思	181

第六章 心理学流派

第一节 行为学派	184
第二节 格式塔学派	185
一、格式塔的研究内容	186
二、格式塔的研究方法	187
三、格式塔学派的影响	188
第三节 勒温和费斯廷格	189
一、勒温	189
二、费斯廷格	195
第四节 沙赫特在心理学流派中的地位和作用	200
第五节 沙赫特的总体心理学思想	201
一、普通心理学思想	201
二、社会心理学思想	203
三、健康心理学思想	205
四、方法论思想	206
结 语	208
参考文献	219
后 记	229

引言

斯坦利·沙赫特 (Stanley Schachter) 生于 1922 年，1949 年获得博士学位，1992 年在哥伦比亚大学退休，1997 年逝世，在心理学的学术领域活跃了半个多世纪。从沙赫特一生的研究历程来看，他的研究思路和研究主题看似比较混乱，但是仔细分析不难发现，他选择尼古丁成瘾、犯罪行为和肥胖等主题进行研究不是偶然的，它们都有比较强的时代背景，在当时都是美国重要的社会问题。当然，沙赫特注重健康领域、注重社会问题，可能也是勒温传统中行动研究思想的延续。

一、时代背景

1929 年，纽约股票行情猛跌，美国最严重的经济萧条从此开始，出现银行倒闭浪潮；1941 年，日本偷袭珍珠港，美国对日宣战，正式参加第二次世界大战；1945 年“二战”结束后，美苏进入“冷战”时期。这段时间恰好是沙赫特的求学时期。沙赫特 1944 年在耶鲁大学获得硕士学位之后，进入了一个军事机构开始研究夜视问题，即如何让军人在夜间尽快完成暗适应过程，以提高其在夜间的视力。

20 世纪 50 年代，美国进入了一个平稳的快速发展时期，美国经济完全走出了经济大萧条的阴影，步入经济发展的黄金时期。这也是科学研究的黄金时期，研究经费充足，研究时间宽裕。但是，对于沙赫特来说，他似乎不是特别开心。沙赫特刚刚进入明尼苏达大学的前几年，一直在重复自己以往的实验，这不是沙赫特愿意做的事情。50 年代后期，沙赫特和他的老师利昂·费斯廷格 (Leon Festinger) 合作开展研究，并出版了著作《当预言失效时》(When Prophecy Fails)，但是沙赫特总感觉自己生活在费斯廷格的阴影中，

一直到他的专著《合群心理学》1959年出版并获奖。对于归属感的研究让沙赫特的影响力大增，这让他有了自信，同时也为他提出自己的情绪理论带来了灵感。在这之后的60、70、80年代，沙赫特将研究主题转向了犯罪、肥胖、吸烟和股票心理，这些问题在美国都有很强的社会背景和时代背景。

20世纪60年代，美国的社会问题十分严重，当时的犯罪率达到了美国历史上的最高峰，反越战运动、黑人民权运动、女权运动等此起彼伏，整个社会处于激烈的动荡中。出现这一现象，有研究者认为是“二战”后，南方乡村的很多人向北方城市大迁徙造成的。黑人居住的区域“内城化”、“隔离化”，他们不能得到很好的教育，失学人数多，单亲家庭多，经济贫困，从而造成黑人素质低，反叛社会，绝望。这种文化上的冲突、种族隔离政策等，都让社会变得很不稳定。沙赫特在60年代中后期开展的犯罪方面的研究和当时的社会需求有密切的关系，他的研究思路为犯罪心理学的研究领域注入了新的活力。

20世纪60年代中期，美国开始禁烟运动。1965年，美国公共卫生署署长公布了一份报告，阐明了吸烟对人身体的坏处后，香烟以及其他烟草制品的盒子上开始加上健康警示，提醒人们吸烟会损害身体健康。但是在此之前很长一段时间内，吸烟被认为是有益于健康的。从18世纪中叶起，医学界就有人指出吸烟可能损害人体健康，但是，因为人类当时的寿命较短，致命疾病很多，吸烟造成的疾病很少引起人们的注意。直到1939年，医学界才出版了第一份关于吸烟与肺癌之间关系的科学研究报告。1959年11月，美国卫生部的研究表明，吸烟可能是肺癌发病率不断增加的主要诱因。后来有很多数据表明吸烟会引起肺部疾病，甚至会提高心脏病的发病率。随着对烟草危害的认识增多，其他国家也积极开展戒烟运动。沙赫特对于吸烟的关注主要在70年代中后期和80年代初。虽然对尼古丁的研究灵感可能来自于自己的吸烟经历，但是，当时的社会环境无疑给沙赫特提供了很好的背景。

20世纪50年代，甚至在“二战”时期，美国的审美标准不是以苗条为美的，当时的著名影星玛丽莲·梦露身材非常丰满、性感，

体态圆润。当时女性以丰满为美，骨感美女没有市场，“珠圆玉润”之风盛行。但是到了60至70年代，人们的审美风格发生了180度的转变。世界上第一位真正意义上的超级模特特姬的出现几乎颠覆了人们对美的定义。当年她17岁，只有1.67米，41公斤，身体还没有完全发育成熟；留着短发，几乎没有胸部曲线，没有腰线，也没有臀线，有点像一个小孩。但是，她却代言了当时几乎所有的世界名牌，触发了美国的减肥浪潮。沙赫特对肥胖的研究集中在60年代中后期到80年代初，虽然他对肥胖和减肥有过研究，但他并不特别关心人们为什么减肥，反而对人们为什么会肥胖这一问题非常感兴趣，对减肥的效果他也做过一些调查研究。1968年，他关于肥胖的研究成果发表在国际顶级杂志《科学》(Science)上^①，这也是对他在这一领域所做出的贡献的认可。

“二战”结束后，美国经济进入20年的快速增长期，经济泡沫和通货膨胀都积累到了一定的程度，从70年代开始，美国经济步入前所未有的滞涨期。1972年，道琼斯指数超过1000点，和20年前相比，翻了一番。但在1974年末1975年初，道琼斯指数跌至500点左右，1976年末，道琼斯指数重返1000点以上，1977年至1982年，道琼斯指数一直在800—1000点之间波动。1982年年底，道琼斯指数再次突破1000点，1985年年底，首次突破1500点大关，1987年年初，首次突破2000点大关，年末出现过“黑色星期一”，日跌幅曾经高达22.6%。沙赫特对股市心理的研究主要集中在80年代，而七八十年代恰好是美国股市震荡比较激烈的一段时期。沙赫特对股市心理的研究对经济心理学、决策心理学等领域的发展起了重要的作用。

二、文化思想渊源

沙赫特心理学研究思想的形成，不仅有其特定的社会历史背景，还有深刻的文化思想渊源。

(一) 哲学思想的影响

^①Schachter, S. (1968). Obesity and Eating. Science, 161, 751-756.

对沙赫特的研究思想产生重要影响的哲学思潮首先是实证主义,实证主义是19世纪中叶法国哲学家奥古斯特·孔德(Auguste Comte)首创的一种科学哲学。孔德倡导“以被观察到的事实为基础”的实证精神,他认为,哲学应当以实证自然科学为根据,以可以观察和实验的事实及知识为内容,建立知识的客观性,摒弃神学和思辨形而上学所研究的那些所谓绝对的、终极的却无法证明的抽象本质,即以实证的知识替代神学和形而上学的思辨概念。中国有研究者对实证方法论的内涵做了具体的阐释,认为实证主义在现代西方心理学中的方法论内涵主要表现为六个方面:(1)强调科学对象的可观察性;(2)摒弃传统哲学的抽象思辨方法,强调实证研究方法;(3)元素主义;(4)还原论;(5)描述性;(6)定量性。^①

实证主义的基本原则是:“一切科学知识都必须建立在来自观察和实验的经验事实的基础上。”孔德曾在《实证哲学教程》一书中指出,每一门科学都有其特殊的研究程序和方法,但各门科学在方法论上是统一的,人们都必须观察事实和现象,并通过形成定律来协调事实和现象,为此,必须采取假设、演绎和验证等方法。

实证主义能够向人们提供精确和有用的知识,是一种超出了任何神学和形而上学的新理论。它不仅对哲学,而且对整个社会科学均产生了深刻影响。^②沙赫特深受实证主义哲学的影响,无论是有关情绪的研究,还是关于尼古丁成瘾等的研究,始终在研究中严格遵循实证主义和实证研究方法。他极度重视数据和证据,实验设计严谨,更愿意通过数据改变理论,追求科学研究的客观性,重视观察和实验在社会心理学研究中的作用,致力于社会心理学的实证化和科学化。

此外,实用主义作为美国官方的哲学,比实证主义对沙赫特的影响更为直接和深刻。实用主义的英文为pragmatism,源于希腊文pragma,其含义是行为和行动。实用主义是产生于19世纪70年代的现代哲学派别,到19世纪末20世纪初,通过心理学家威廉·詹姆斯(William James)以及美国实用主义另一位代表人物约翰·杜

^①陶宏斌,郭永玉.(1997).实证主义方法论与现代西方心理学.心理学报,3:312-317.

^②叶浩生.(2005).心理学史.北京:高等教育出版社.

威（John Dewey）等人的活动，实用主义逐渐发展成为美国影响最大的哲学流派和主流思潮，对法律、政治、教育、社会、宗教和艺术的研究产生了很大的影响。实用主义哲学的要点是强调立足于现实生活，把确定信念当作出发点，把采取行动当作主要手段，把获得效果当作最高目的。实用主义方法论的根本原则，是一切以效果、功用为标准。

与传统的唯心主义经验论相比，实用主义的经验论强调经验的能动性。杜威认为，人适应环境的活动不同于动物消极被动地适应自然，因为人有情感、意志和智慧，人会按照自己的意志利用环境，使环境发生有利于自身的变化，以满足自己的需要。因此，人同环境交互作用所形成的经验，不是单纯记忆性的知识，而是活动的、实验的，是由现在伸向未来的过程，是利用过去的经验、变更现有的东西、建设未来的更好的经验。

沙赫特曾在自传中提到他加入麻省理工学院（Massachusetts Institute of Technology）库尔特·勒温（Kurt Lewin）的团体动力研究中心的动机：“在那个年代，尤其是经历了20年代的经济不景气、法西斯主义以及战争，得知有这样一种心理学研究——这种研究能够推进现实社会中的问题解决，对我有巨大的吸引力。”毫无疑问，沙赫特对现实问题很感兴趣，并且在其研究生涯中，沙赫特始终关注现实问题，与时代现实息息相关。此外，沙赫特的研究方法也带有很强的实用主义色彩，他强调“方法折中主义”，即无论什么方法，只要是能够对自己的研究产生帮助的方法，他都不排斥。沙赫特的研究成果在实际应用中凸显了强大的实用价值。例如他的尼古丁研究推动了美国的禁烟运动，也为戒烟行动提供了更多的科学支持；他关于犯罪的研究对人们更深入地认识犯罪行为，降低犯罪率有启发作用；甚至他晚年关注的股票研究都与当时的股市波动有着密不可分的联系。这些都是实用主义哲学在心理学研究中的具体体现。

（二）心理学思想的影响

沙赫特在研究生涯中遇到了多位对他产生重要影响的老师和同事，其中很多是著名的心理学家。耶鲁大学的克拉克·赫尔（Clark

L. Hull) 曾经是沙赫特的指导老师, 赫尔是新行为主义的重要代表, 在 20 世纪 100 位最著名心理学家中排名第 21 位。赫尔重视学习的中介变量, 并根据实验研究资料制订了一个精确的学习理论系统, 还把学习定律加以数量化。当时, 赫尔领导耶鲁大学“人际关系研究所”的一个小组, 专门研究学习在处理人类事务方面的作用。在与沙赫特共事期间, 赫尔的教学技巧、研究思路、行为主义思想以及不断钻研和完善研究的精神, 尤其是对刺激与反应的中介变量的重视, 以及对动物研究、生理因素的重视, 都在沙赫特研究思想中有所体现。

虽然沙赫特在耶鲁求学期间受到了行为主义、学习理论的影响, 但是, 谈到沙赫特所属的心理学流派, 我们更倾向于把他归到勒温、费斯廷格为代表的社会认知学派。因为沙赫特是费斯廷格的第一批学生, 而费斯廷格是勒温的学生, 很明显, 沙赫特和勒温的思想是一脉相承的。

勒温对沙赫特的影响主要包括两个方面: 一方面, 沙赫特在勒温的团体动力研究中心参与许多由勒温指导的行动研究, 其早期的研究主题偏向亲和动机、团体研究, 这些研究主题与勒温晚年致力研究的团体行为和团体心理过程研究主题是一致的; 另一方面, 在研究思路, 沙赫特与勒温的思想也不谋而合, 勒温的研究注重理论与实践紧密结合, 严谨而不枯燥, 更为重要的是, 这种结合大大提升了心理学研究的应用性, 不仅具有很高的科学价值, 而且应用广泛, 产生了巨大的影响力。沙赫特当年正是由于受到勒温“心理学研究应用于实践”的吸引, 才来到勒温的研究中心的。

对沙赫特产生重要影响的另一位导师, 则是大名鼎鼎的费斯廷格。费斯廷格是勒温的嫡传弟子, 也可以说是勒温衣钵的继承人。沙赫特晚年在自传中提到, 对他而言, 在密歇根大学最有意义的事情应该就是参加由费斯廷格召集的每周一次的晚间小组研讨会。讨论会上, 和费斯廷格一起就项目深入研讨, 一起进行实验设计, 并且对实验做出解释。在大家的共同努力下, 费斯廷格得出他著名的社会沟通和社会影响力理论。这些经历无论从研究主题还是研究方法上, 都对沙赫特产生了很深的影响。有趣的是, 在某种程度上,