

 CENGAGE
Learning™

心理学译丛·教材系列

许金声 主编

日常生活 心理学

Psychology Applied to Everyday Life

[美] 里克·M·加德纳 著

Rick M. Gardner

刘军 等译

 CENGAGE
Learning™

 中国人民大学出版社

心理学译丛·教材系

许金声 主编

B84/172

2008

日常生活 心理学

Psychology Applied to Everyday Life

[美] 里克·M·加德纳 著

Rick M. Gardner

刘军 等译

 中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

日常生活心理学/(美)加德纳著;刘军等译.

北京:中国人民大学出版社,2008

(心理学译丛·教材系列/许金声主编)

ISBN 978-7-300-09188-4

I. 日…

II. ①加… ②刘…

III. 心理学-研究

IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 047203 号

心理学译丛·教材系列

许金声 主编

日常生活心理学

[美] 里克·M·加德纳 著

刘军 等译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 河北涿州星河印刷有限公司

规 格 185 mm×235 mm 16 开本

印 张 36 插页 2

字 数 738 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2008 年 7 月第 1 版

印 次 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价 75.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

前言

前言

前言

做了多年心理学教授后,我发现掌握心理学知识与将之应用到日常生活中还是有所差距的。心理学教材和教师过多地强调理论和研究,却没能把学生在实践中如何运用这些知识放在同等重要的地位。结果,大多数学生都觉得心理学是值得研究的有趣领域,却常常不能完全明白如何运用这些知识来提高他们的生活质量。

VII

另外,让人惊讶的是,包括许多心理学家和精神病学家在内的我们中的许多人,言行举止似乎经常无视或违背了许多众所周知的心理学原则。这些现象让我得出结论——仅仅“知道”心理学是不够的,还必须能把心理学知识应用到日常生活中去。从某种意义上说,我希望能够通过这本书把心理学的“知”、“行”,即把对心理学理论的理解与运用结合在一起。《日常生活心理学》自始至终都阐明了我自己生活中——30多年的婚姻生活,抚育两个孩子,有个人、职业和管理上的人际来往,执教生涯等等——所应用到的心理学原则。我自始至终都鼓励读者和我这样做。简言之,《日常生活心理学》致力于传达这个观点——心理学这门科学不仅仅是拿来研究的,更应该被应用到日常生活中去。

把理解和运用心理学融合到一起的观念,在《日常生活心理学》的结构和方法中得到了体现。在基本心理学课程所涉及的广泛的传统主题范围内,我力图创造一种个性化的互动环境,旨在把心理学及其实践带进一个人都能直接感知和理解的领域。比方说,我们会分析许多社会上普遍持有的误解,尤其是与我们司空见惯的日常行为和体验相关的误解,然后探索能够证明这些见解有误的心理学研究成果。例如,大多数学生和一般人相信这类说法:“要改变人们对少数民族民众的行为,我们必须先改变他们的态度”,“性格测试能够反映你的基本动机,包括你没意识到的那些在内”,“在催眠状态下,人能够完成在其他状态下决不可能完成的身体力量方面的挑战。”我相信,对不正确或无确凿根据的心理学观点或任何科学信徒的披露,不但对读者关于某个主题的了解来说必不可少,对他们

各自能否以有效且有益的方式运用这些知识来说也很关键。

精神病之谜

常见误解

美国人对精神病人有一些误解，部分原因可能是受到了新闻媒体和电影中经常展示的歪曲信息的误导。下面就是一些关于精神病的最常见误解 (Sue, Sue and Sue, 1997):

1. 认出精神病人并不难，因为他们行为反常。很典型的是，精神病人的行为并非一直表现得有别于其他人。如果你去参观精神病医院就会发现，仅仅依靠行为本身很难把病人跟医院员工区别开来。

2. 精神病是遗传性的。有时大家会相信，如果家族里有人患精神病的话，家族其他成员也很可能会患病。除了一些情况外，如某些类型的精神分裂症、忧郁症和智力迟钝之外，遗传因素不是精神病的主要成因。正如在第1章中所说，遗传可能会使某个体产生某些异常，但环境才是引发这种行为的关键因素。

3. 精神病不可能完全痊愈。许多人相信，一旦个体得了精神病就绝对没有完全痊愈的可能。在入院治疗的重症精神病人中，有接近75%的人后来过上了完整、有意义的生活，没有再发病。

4. 天生神经衰弱是精神障碍的根源。有种说法认为，如果他们的尝试足够努力的话，人可以避免精神病或自愈。许多心理问题是 by 一系列事件引发的。

VIII

精神疗法评估

效果

精神疗法有多大效果？答案取决于你怎么提问和谁来做判断。精神疗法的消费者们普遍是满意的。1995年，《消费者报告》(Consumer Reports) 调查了186 000名订户有关精神疗法的体验。在4 000名接受过精神治疗的个体中，有44%的个体形容他们在精神治疗前的精神状态为“极差”，而精神治疗后他们感觉良好。另外有43%的治疗前精神状态“相当差”的个体认为有显著改善。该杂志报道说，几乎寻求帮助的每个人都体会到了症状的减轻，因为治疗使之感觉痛苦减轻，体验到更快乐的生活。不奇怪的是，那些问题最严重的当事人治疗后得到了最大的改善。总的来说，62%的人非常满意他们的精神健康提供者。相比较而言，在向家庭医生求助的人们中，只有约50%非常满意。研究表明，家庭医生并不擅长诊断心理疾病。

所以，《日常生活心理学》的作用在于加强对各种信息的批判性思维和怀疑性分析，而这些信息并不囿于心理学领域，还存在于当今信息时代所包含的大量主题。

《日常生活心理学》的每个章节以概括主要观念的章节概要开头(如:第1章开头),探讨历史和当代的心理学研究和理论(如:第9章有关 Weeks 和 James 研究的内容),以各种方式应用这些理论和研究,这些方式包括:

● 为增进自我了解自我评估,让读者在学习习惯、测验能力(是不是测验能手)、IX
记忆和创造力等诸如此类的领域对他们的技能和行为进行评定(参见表1—3和表5—2)。有的自测题是用于评估权力、爱的方式、幸福感、敌视和说服力这样的性格特质的(参见表6—4、表7—1和表7—3)。

● 为改变一个人独自的行为而提出专门建议,尤其是那些威胁到人的健康和安全的行 X
为(参见应用:控制环境噪音;应用:幸福14条原则;应用:改变致病行为;应用:察觉别人的自杀企图)。

每章末尾都有以粗体圆点标出、用于快速记忆练习的小结,以及关键术语及其定义的列表。

最后,在这个现代、视觉的时代,能够起辅助作用、有活力的、解释性的艺术设计是任何优秀的大学教材的重要组成部分。《日常生活心理学》自始至终都贯穿着图画、照片、XI
卡通和引语,用以阐释要点、概述详细却又经常长篇累牍的理论,并进一步阐明其中一些最难理解的概念(如:人眼构造图、漫画等)。

附录

《日常生活心理学》为教师和学生提供了多种附加资源。蒂亚·卡凡德(Tia Caverder)准备的教师手册/题库收集了各种各样的测试题,包含多选题、简短问答、是非题和论文题。另外,该手册为每章都提供了一套课堂活动安排。许多章节都有可以直接复制并用于课堂教学的趣味性练习,练习说明了如何应用正文中提到的材料的方法。例如,学生可以在课堂上组织一个简单的组字游戏,使之看到情绪指征如何反映一个人的内疚感。一个相关练习展示面部表情的操控如何利用了影响人的情绪。其他练习使学生能够预测疗法是否成功,研究团队进步是如何在决策中发生的。教师和学生可能找到的相关信息的某些相关网站也被收录在内。

本书的网站是<http://www.harcourtcollege.com/psych/gardner>,集中了包括网页链接、网上活动、小测试、音频术语表、课程管理工具等在内的学生和教师资源。同样还可以访问华兹沃斯心理学的主页<http://www.wadsworth.com/psychology>,以获取其他的信息和资源。

致谢

一本心理学教材或任何类似的学术成果,都有赖于许多早期科学家、哲学家和教育家多年来收集到的信息,他们全都因为对知识的热爱和对学习的执著而功成名就。我要感谢

的人太多太多了。我想向那些对本书的完成做出贡献的人表达我的感谢之情。哈考特学院出版社的朋友们在本书的写作和出版过程中帮了我不少忙,尤其是心理学采编莉萨·汉斯莱(Lisa Hensley),是她最早帮我把这个项目从想法变成了手稿;还有米歇尔·范德曼(Michelle Vardeman)和丽贝卡·默瑟(Rebekah Mercer)的支持、鼓励、宝贵的编辑事务上的投入以及对本书后期写作的贡献。

我尤其要感谢在本书写作过程中担任研究生助理的蒂亚·卡凡德,她不遗余力地给我以时间和支持。另外,她还主要负责完成了教师手册。她持续不倦的鼓励和贡献在很多方面帮助了我。我同样要感谢我的妻子贝蒂-安(Betty-Ann),感谢她在编辑原稿方面的专业才能和坚定的支持。没有她的支持和帮助,我不可能会写作并完成本书。我要感谢本书的校对者,他们有莫特社区学院(Mott Community College)的南希·安布鲁斯特(Nancy Armbruster)、昆西大学(Quincy University)的迈克·蔡斯(Mike Chase)、新墨西哥州立大学阿拉莫戈多分校(New Mexico State University at Alamogordo)的休·弗朗茨(Sue Frantz)、南爱达荷学院(College of Southern Idaho)的莉诺·弗里戈(Lenore Frigo)、密尔沃基区技术学院(Milwaukee Area Technical College)的瓜达卢普·金(Guadalupe King)、巴尔的摩大学(University of Baltimore)的安德烈亚·马科维茨(Andrea Markowitz)、科罗拉多大学丹佛分校(University of Colorado at Denver)的杰罗德·罗宾斯(Gerold Robbins)、蒙特皇家学院(Mount Royal College)的李·魏兹勒(Lee Wertzler)和亨德森州立大学(Henderson State University)的托德·魏布斯(Tod Wiebers),他们提供了很多有价值的建议。另外,克里斯·门多萨(Chris Mendosa)和克里斯蒂纳·安·芬利(Krystina Ann Finlay)在他们的专业领域内就本书特定章节提出了有益的建议。最后,我还要感谢所有在书中提到的为我提供了大量趣味小故事和行为插图的人们。尽管我省掉了他们中大多数人的名字,但他们常常丰富了我的生活,至少他们扮演着一个宝贵的角色,说明了把心理学应用于日常生活是多么重要。

最后,也是很重要的,我无比感激科罗拉多大学丹佛分校,她不但给予我源源不断的支持,还慷慨地给我休假以完成本书。

目 录

第 1 章

行为的基础知识 / 1

作为“常识”的心理学 / 1

关于人类行为的基本问题 / 5

控制人类行为：“它是一个好主意吗？” / 13

小结 / 18

关键术语 / 19

第 2 章

感觉和知觉 / 20

感觉 vs. 知觉 / 20

五种感觉 / 21

其他两种感觉 / 21

我们感觉器官的运作原理 / 22

听觉 / 26

味觉 / 33

嗅觉 / 34

痛觉 / 37

感觉剥夺 / 39

阈下知觉 / 41

超感知觉和超自然现象 / 43

视幻觉 / 48

小结 / 63

关键术语 / 65

第3章

学习 / 69

经典性条件反射 / 72

操作性条件反射 / 82

涉及经典性和操作性条件反射的学习 / 99

观察式学习 / 100

小结 / 102

关键术语 / 103

第4章

记忆 / 107

测试你的记忆 / 107

记忆的类型 / 107

关于记忆的神话 / 108

记忆的阶段 / 109

三种记忆系统 / 110

记忆和手势 / 120

焦虑与记忆 / 120

其他记忆破坏者 / 121

遗忘 / 121

记忆的失真 / 128

万能记忆药 / 130

小结 / 135

关键术语 / 136

第5章

问题解决与推理 / 138

解决问题的步骤 / 138

问题解决的策略 / 139

问题解决与决策的障碍 / 143

推理 / 153

创新思维 / 154

仔细地思考和推断人类的行为 / 160

小结 / 172

关键术语 / 173

第6章

动机 / 176

动态平衡 / 178

第7章

- 唤醒 / 179
- 内在与外在动机 / 182
- 生物动机 / 183
- 社会动机 / 197
- 解决动机性冲突 / 203
- 小结 / 209
- 关键术语 / 210
- 理解与控制情绪 / 212
- 引起情绪唤醒的生理机能 / 213
- 解读他人情感 / 214
- 情绪上的性别差异 / 221
- 情绪与年龄 / 222
- 愤怒与攻击 / 223
- 爱 / 230
- 幸福 / 236
- 小结 / 245
- 关键术语 / 246

第8章

- 健康心理学 / 248
- 精神和身体是如何联系的 / 248
- 生活方式与健康 / 249
- 预期寿命 / 254
- 疾病和免疫系统 / 257
- 压力和免疫反应 / 258
- 对压力的反应 / 264
- 压力、个性和疾病 / 265
- 压力缓冲剂 / 273
- 应对压力 / 276
- 小结 / 279
- 关键术语 / 280

第9章

- 识别问题行为 / 282
- 变态的定义 / 283
- 心理紊乱的频率 / 286

精神病之谜 / 286
评价精神病态 / 288
精神病态的分类 / 290
心理健康 / 293
变态行为的原因 / 295
心理紊乱 / 296
病态人格 / 297
焦虑失调 / 299
情绪紊乱 / 301
分裂错乱 / 304
性障碍 / 305
自杀 / 308
麻醉品滥用 / 313
饮食失调 / 314
小结 / 317
关键术语 / 318

第 10 章

问题行为的治疗 / 322
心理健康职业的类型 / 323
治疗方法 / 325
心理治疗模式的差异 / 332
心理治疗的共同特点 / 338
评估心理疗法 / 340
小结 / 347
关键术语 / 349

第 11 章

与他人互动 / 351
和他人沟通 / 361
第一印象 / 371
印象形成 / 374
小结 / 380
关键术语 / 381

第 12 章

态度的改变与说服 / 383
改变态度 / 386

	偏见与歧视 / 396
	服从 / 400
	小结 / 409
	关键术语 / 410
第 13 章	在团体中与他人一起工作 / 412
	团体机能 / 413
	团体的转变 / 414
	在团体中的表现 / 414
	团体决策 / 422
	领导 / 427
	小结 / 432
	关键术语 / 433
第 14 章	心理学的应用 / 435
	心理学和法律 / 435
	环境心理学 / 439
	工业/组织心理学 / 441
	人因心理学 / 445
	运动心理学 / 447
	消费者心理学 / 449
	教育心理学 / 454
	小结 / 455
	关键术语 / 457
	专业术语 / 459
	参考文献 / 478
	索引 / 514
	译后记 / 562

第1章

行为的基础知识

观察人类行为是件其乐无穷的事。如果你和多数人一样，你会乐于留意并观察其他人的行为。坐在繁忙的机场或呆在热闹的商场里，留意人来人往，其中的有趣瞬间可以分解成各种各样的人类行为。有时我们会觉得自己能“看出”某些事情，哪怕仅仅是通过这些简短的观察。一对走过的年轻夫妇发生了口角，这让我们可以判断他们的关系处于何种状态。小孩在母亲面前举止乖张，而母亲看上去却若无其事，我们会不由得怀疑她是不是一个好家长。

在过去的20年里，心理学一直是美国大学最热门的专业之一。许多心理学专业的学生多年来一直跟我说，他们之所以选择这个专业，是因为他们读初、高中时，同学们总是拿这样那样的问题向他们诉苦。这些学生几乎毫无例外地相信，他们有特殊能力去帮助别人解决问题。尽管许多男生也有同样的感觉，但大学女生更倾向于表达这些情感。在了解到心理学的学习牵涉到包括生物学、物理学、生理学、生物化学和数学在内的许多“硬”科学之后，主修心理学的大学生们往往对此惊讶不已。

作为“常识”的心理学

许多对心理学持怀疑态度的人认为心理学实际上只是“常识”而已。这些人往往相信，大部分人类行为很容易解释，只需人们认真想一想就行了。尽管没有接受过专业的正规学习，多数人仍对各方面的人类行为持有非常顽固的观点，这些看法令作为心理学教授的我常常感到惊讶。事实上，许多人认为要理解人类行为不需要任何的正规教育。

在英语中,有许多关于人类行为的格言或谚语,其中很多是自相矛盾的。不妨看看下面几组例子:

小别胜新婚——眼不见心不烦
老人学不得新东西——活到老,学到老
异性相吸——物以类聚
三思而后行——迟疑失良机
棍棒之下出孝子——蜂蜜比醋更能引来苍蝇

我们往往用这些谚语来解释行为。如果心理学家发现父母管教不严会导致小孩桀骜不驯,我们不会感到意外。所有人都知道,溺爱只会宠坏孩子。如果其他心理学家发现,大部分罪犯是由经常使用体罚的监护人抚养长大的,我们也不会感到意外,因为我们被明妮大妈告诉过很多次,蜂蜜当然比醋更招苍蝇。

我们时常运用这些格言来佐证我们对行为的看法,或用来解释某种行为为什么会产生。我们鼓励自己的孩子择友要看事实而不要单看外表,因为我们相信“书的好坏不在封面”。我们建议孩子尽量和那些特别安静或害羞的人交朋友,因为我们相信“静水流深”。有趣的是,我到国外旅行时发现,几乎所有美国常用谚语都能在其他语言和文化中找到相近的表达。比如说,我们用“了解我的手背”表示了解某事,而德国人用“了解自己的口袋”。许多这样的口头禅给出自相矛盾的意见,表明在人类行为的解释上常常缺乏一致性意见。但是,你应该知道,心理学专家对人类行为各个方面的分歧是常见的。

表1—1列出了15条描述人类行为的句子。阅读每句话并根据你目前了解的人类行为来判断其对错。不用担心是对的句子多或是错的句子多,要结合每句话本身和自己的感受来考虑。如果不确定的话,大胆猜测就行了。

表1—1

心理学见解测试

判断下面每句话的真(T)与假(F)。

- T F 1. 人越老越聪明。
- T F 2. 当组织的伤害程度高于其恢复速度时,我们就会感到疼痛。
- T F 3. 有多年经验的心理健康专家普遍强于刚出道的医生。
- T F 4. 虐待自己孩子的人小时候也常常受到虐待。
- T F 5. 在最小的孩子长大离家之后,大多数母亲都要经受“空巢征候”。
- T F 6. 我们经常在梦里做出离经叛道的事情。
- T F 7. 有技巧的催眠师能违背人的意志使之入眠。
- T F 8. 学习过程中肯定会犯错。
- T F 9. 学问要有意义我们才记得住。
- T F 10. 在别人帮助下,你可能会回忆起两岁之内发生的事情。

续前表

-
- T F 11. 在大部分心理任务上, 男女能力相同。
- T F 12. 有高学历(硕士或博士)的心理健康专家普遍强于只有学士学位的医师。
- T F 13. 有经验的专家操作的测谎仪(多种波动描记器)通常是准确的。
- T F 14. 为了改变一个人的行为, 我们必须先改变他的态度。
- T F 15. 催眠能帮助人们节食或戒烟。
-

前面我们谈到人类行为的很多方面都存在争议, 连该领域的一些专家也难有共识。表 1—1 就有反映了很多人意见不同的 15 个问题。其实, 它们全都是错误的, 因为没有得到当今研究成果的证实。数一下你判断为错的答案来计算得分。如果你是典型的新生或大二学生, 你会把这些表达中的 40%, 也就是 15 个里面的 6 个判断为“对”(Gardner and Dalsing, 1986)。如果你的“对”的判断少于这个数目, 那么恭喜你, 你对人类行为的误解要少于一般的大学生。不过, 如果超过平均数, 你也不必感到气馁。有研究表明, 心理学方面的训练会大量减少这种误解 (Gardner and Dalsing, 1986)。

这个误解测试的目的在于让你记住, 就人类行为下结论, 仅仅靠对“常识”的简单应用或接受习以为常的观念是不够的。在强有力的科学证据面前, 大部分人信以为真的许多行为被证明是错误的。心理学是科学, 以科学方法的应用为基础, 就行为给出判断。科学留给主观臆测的空间很小, 除非臆测能导致以经验性发现来证明或反驳这些观点的研究。在进一步的科学实验后, 心理学家过去奉为圭臬的理论和观点也被证明是错误的。例如, 人们普遍认为“独生子女”被宠坏了, 比起有兄弟姐妹的孩子来说, 他们有更多的调整问题, 不大可能成才。后来有研究表明, “独生子女”在校表现和智力测验都比有兄弟姐妹的孩子稍好一些, 比他们更可能考上著名大学 (Falbo and Polit, 1986)。

事后聪明

心理学有一个其他许多学科没有的麻烦, 那就是有时要证明人们司空见惯的事。人类行为常常充满变数, 以致几乎任何研究成果看上去都显而易见和易于解释。我曾经实施过一个关于躯体意象的研究项目, 调查女人(和男人)在衡量自己的身材好坏时会看哪一部位 (Gardner and Morrell, 1991)。我们使用眼睛跟踪设备监控人们观察自己照片时的着眼点。我们发现, 女人在判断身材时, 看自己腹部的时间多于其他部位。当我把这个发现告诉她们时, 她们差不多总是回答说: “还有什么呢?” 或 “你花钱就为了研究这些东西?” 心理学家把这种现象称之为“事后聪明式的偏见”。人们一旦知道了试验结果, 这个发现马上看上去不如让他们预测那样来得让人意外和吃惊了。我是通过询问她们判断身材时哪个部位会看得最多的方法发现了这个现象的。因为许多妇女告诉我她们关注的是大腿。这些妇女对这个发现的惊讶程度, 总是远远超过了那些只听到我的最终研究结果的妇女。



在普通人群里，伪科学作品总是比严谨的科学著作更流行。不幸的是，伪科学同样充斥着心理学领域。

我们多少对事后聪明式的偏见感到愧疚。在知道某件事情的结果之后，那个结果总是要比我们自己预测的更明显、更平淡和更好解释。经常这么做的人常被称为“放马后炮的人”（“球已经过了中场，他早点把球传出去就好了，而不是在中场附近盘带！”）。这种事后聪明式的偏见不但适用于体育比赛，也适用于历史事件。没几个人预测到东欧剧变，但现在站出来声称这件事不难预测和解释的权威人士并不少见。在事件过后对原因做出解释被称做“放马后炮”。下次股市大跌的时候，注意“专业”股评家们会跳出来解释股市为什么会跌。如果你是我，就会禁不住纳闷，为什么这些学识渊博的专家不能在股市大跌之前站出来说说话呢？大选年也会发生类似的事情。大选刚结束，一堆人出来宣称他们早就对整个选举进程和结果的成因了然于胸。依照研究股票投资者行为的芝加哥大学经济学教授 Richard Thaler 的说法，已经发生的事情会被认为是可预测的，没有发生的事情会被认为是不可能发生的。你抽中了那家超市的免费假期大奖？当然了，你运气一直不错，肯定会一路赢下去的。你没能抽中？当然不会了，哪里有这种好事？

“事后诸葛亮”式的解释对心理学这门科学没什么帮助，反而常常阻碍它的发展。每个人都要意识到这种解释的局限性，避免用这种方式来解释事件或别人的行为。

尽管事后聪明式的偏见和“放马后炮”很相似，但它们不是同义词。前者指结果出来后，原因看上去很明确，而后者指结果出来后，你试图找到一种解释。换句话说，事后聪明式的人声称预测到了结果，而“放马后炮”的人则试图解释结果。

6 理解人类行为是复杂的事。常识能让我们在日常生活中受益匪浅，并不是完全不足信。不过，我们还是不能放心地依靠常识来帮助我们理解或预测人类行为。在书中你会发

现,心理学的许多领域的研究常常会跟大众观点相矛盾。但愿你所学到的知识会帮助你去质疑和分析那些关于行为为何会如此表现的普遍性的假设。心理学是充满活力和激动人心的研究领域,它对人类行为成因的思考永无休止。

关于人类行为的基本问题

多年来,心理学家对某些关于人性和行为的基本问题争论不休。一般来说,心理学家都同意这场辩论没有“对”、“错”之分。然而,辩论双方争论的内容却值得我们注意和讨论,因为它们影响了我们对人类行为的假设,而对这些内容的看法将影响我们观察行为的方式。

天性 vs. 教养

想想人类行为中的巨大差异吧。哪怕单单看你自己的朋友圈,你都会看到非常多的差异。有的人害羞而有的人开朗,有的人有艺术和音乐天分而有的人擅长机械技能,有的人沉醉于酒精和毒品不能自拔而有的人看上去却完全不受这些侵扰。心理学家一直疑惑的是:到底是什么使行为产生如此巨大的差异?行为是遗传和经验两种因素互动的结果,每种因素都会对行为产生比较重要的影响,并形成天性—教养议题。需要重点强调的是,所有的行为都取决于遗传和环境。没有这两大因素的共同作用,行为是不会发展的。那么,心理学家面临的主要问题是:如何测定这两种因素在个体行为差异上各自起到多大的影响。这一问题你是怎么看的?行为受遗传因素的影响更多还是受与环境相关的经历的影响更多?表1—2的简短自测题会明确你在这场讨论中的个人看法。你应该在继续阅读本书之前完成这份测试。

表1—2

天性 vs. 教养态度测试

7

这些问题没有预定的答案,根据你自己的判断来回答是真(T)还是假(F)。

- T F 1. 如果工作足够努力的话,你就能完成任何你想做的事。
- T F 2. 有的人生来就是哑巴,我们对此爱莫能助。
- T F 3. 想知道你有多聪明,最好的办法就是看看你父母有多聪明。
- T F 4. 要做真正伟大的艺术家或音乐家,你生下来就必须有点艺术天分。
- T F 5. 努力工作比天分更能让你在生活中取得进步。
- T F 6. 个性品质很大程度上是遗传的,幼儿时期后不大可能有太大的改变。
- T F 7. 大多数犯罪行为之所以产生是因为罪犯通常所生长的环境不健康。
- T F 8. 男女生来就平等,唯一区别是社会对待他们的不同方式造成了我们后来所看到的差异。
- T F 9. 酗酒可以遗传。