

“十一五”国家重点图书

总主编 董奇 边玉芳

心理学经典实验书系

# 生活心理学

庄锦英 编著

浙江教育出版社

Discovery in Psychology

心理学的科学探索

心理学经典实验书系

总主编 董奇 边玉芳

“十一五”国家重点图书

庄锦英 编著

# 生活心理学

浙江教育出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

生活心理学/庄锦英编著. —杭州:浙江教育出版社,  
2009.12

(心理学经典实验书系/董奇,边玉芳主编)

ISBN 978-7-5338-8417-8

I. 生… II. 庄… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 228322 号

---

责任编辑 孙露露

责任校对 戴正泉

封面设计 曾国兴

责任印务 温劲风

心理学经典实验书系

**生活心理学**

庄锦英 编著

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 710×1000 1/16

印 张 17.75

插 页 1

字 数 247 000

印 数 0 001-1 000

版 次 2009 年 12 月第 1 版

印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5338-8417-8

定 价 35.00 元

联系电话: 0571-85170300-80928

e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

# 总 序

心理学是探索人类自身奥秘的科学,是当代社会和行为科学中发展最迅猛的学科之一。著名心理学家艾宾浩斯曾说:“心理学只有一个短暂的历史,却有一个长久的过去。”在心理学真正成为一门学科之前,人类出于对自身的关注,一直都在为解开一个个自我之谜而不懈地努力着,但这种努力更多地表现为先哲们对人类自身的观察和理性思考。由于缺乏科学的研究方法和手段,心理学尽管“有一个长久的过去”,却只能成为哲学的依附。1879年,德国人冯特在莱比锡成立了第一个心理学实验室,终于使心理学从哲学的母体中独立出来,真正成为一门独立的学科。如今,心理学经过一百多年的发展,已经枝繁叶茂,对人类生活和社会发展产生着越来越深刻的影响。

从第一个心理学实验室成立标志着心理科学诞生那天起,实验就是心理学研究的主要方法。心理学研究的目的是揭示心理现象的本质和规律,在此基础上实现对心理现象的预测和控制。要达到这一目标,必须探明心理现象发生和发展的原因,而心理学实验是探索各种因素间因果关系的有效手段。正因为如此,基础心理、儿童心理、教育心理、社会心理、管理心理、医学心理等各个领域的心理学研究者们,都十分重视采用实验心理学的研究方法揭示人类心理的本质和规律。

为解开人类心理的奥秘,一百多年来,心理学工作者在各个领域进行了大量实验,推动心理科学迅速发展。其中的许多实验设计巧妙,已成为心理学实验研究的科学范式,如巴甫洛夫的条件反射实验、斯金纳的操作条件实验、阿希的从众实验、费斯廷格的认知失调实验、罗森塔尔效应实验……在揭示人类心理奥秘中起着特殊的作用,堪称经典。透

过这些构思精巧的实验,人类心理的黑箱子得以层层揭开,心理规律得以发现。从某种程度说,学习心理学的过程就是学习一个个实验的过程,是不断咀嚼和回味一个个趣味横生的实验及其设计的过程。

著名心理学史家波林曾说:“一部心理学史,就是一部实验心理学史。”对每一个心理学工作者而言,要掌握心理学研究的方法、揭示心理规律,必须了解经典心理学实验的实验设计、实验过程和实验结论。同时,对大众而言,我们也可以从经典心理学实验中了解人的心理规律,理解人类自身,指导自己的日常生活、工作和学习。事实上,我们身边有许多人也正是从对心理学实验的解读中走近心理学、了解心理学的,从这些科学实验中获得了有益的启迪。讲起教师对学生期待的巨大作用,我们会提到罗森塔尔效应实验;谈到什么样的广告能改变人们的购买态度,我们会说起认知失调实验;讨论如何减轻自己的压力,我们会说到蔡加尼克效应实验……每当讲起这些经典实验,人们总会听得如醉如痴,希望能更多地了解心理学实验,了解这些实验所揭示的心理学原理。

正是这一个个心理学实验的巨大魅力,促使今天我们把这套心理学经典实验书系呈现在广大读者面前;同时,本书系入选“十一五”期间国家重点图书出版规划。

本书系通过对心理学几个主要领域众多经典心理学实验进行系统梳理和总结,深入挖掘这些经典实验蕴涵的心理学原理,让广大读者走近心理学,了解心理学及其实验方法,领悟心理学对人类社会和生活的重要作用。本书系共六册,分别为《儿童心理学》、《教育心理学》、《社会心理学》、《管理心理学》、《健康心理学》和《生活心理学》。本书系努力追求以下特点:一是所选实验的经典性;二是学术性;三是写作风格的趣味性;四是完整性。每册书均努力从本领域的体系出发,较完整地反映相应领域的重要实验。每一个实验主要包括引言、实验介绍(实验目的、实验过程、实验结论)、实验应用等几部分,试图通过对实验背景、过程尽可能详细、完整的介绍,对实验结果在现实社会中的应用作深入的分析,既让读者了解实验所蕴涵的科学道理及其在现实生活中的作用,

也让大家体会实验方法的要旨。因此,本书系既适合广大心理学工作者阅读并作为重要的参考书,也适合所有热爱心理学、希望了解人类自身心理奥秘的读者阅读。

本书系从策划、编写到正式出版历时整整四年,作者们为此付出了辛勤的劳动,大家尽可能掌握翔实的第一手资料,尽可能准确表达实验的意图,尽可能深入挖掘实验的心理学意义,尽可能阐明心理学原理在现实生活中的作用,但由于资料获取和编者水平等方面原因,书系一定存在许多不足之处,敬请广大读者批评指正。本书系的出版得到了浙江教育出版社的大力支持,特别是张伟建副社长和教育理论编辑室主任周俊先生为此付出了辛勤的劳动,反复与我们沟通、讨论,倾注了大量心血,在此对浙江教育出版社的领导和编辑们表示衷心感谢。最后,我们还要感谢本书系中收录的实验的所有设计者们,感谢你们的大智与大慧!

**董奇 边玉芳**

2008年12月

# 目 录

## 第一部分 情绪面面观

|                |    |
|----------------|----|
| 我不能把你忘记        |    |
| ——情绪抑制与生理反应的关系 | 3  |
| 蔡戈尼效应          |    |
| ——心理压力的主要来源    | 10 |
| 情人眼里出西施        |    |
| ——心境一致性效应      | 15 |
| 得意忘形           |    |
| ——情绪影响加工方式     | 20 |
| Eat Popcorn    |    |
| ——纯粹接触效应       | 24 |
| 成瘾行为透视         |    |
| ——快乐中枢         | 27 |
| 甜柠檬效应          |    |
| ——预期情绪准确性之探讨   | 34 |
| 叶公好龙           |    |
| ——偏好反转之实验研究    | 37 |

## 第二部分 爱情、婚姻与幸福

|         |    |
|---------|----|
| 边际效用递减律 |    |
| ——心物函数  | 43 |



|              |    |
|--------------|----|
| 谁是“最可爱的人”    |    |
| ——亲密关系排序     | 49 |
| “夫妻相”揭秘      |    |
| ——镜像神经元及其功能  | 54 |
| 婚姻需要“门当户对”   |    |
| ——内隐自尊的泛文化研究 | 60 |

### 第三部分 我是谁

|                 |    |
|-----------------|----|
| 我是谁             |    |
| ——自我面孔识别之研究     | 67 |
| 磨道里的驴           |    |
| ——行为的“完形”倾向     | 71 |
| 人之为“人”的精神       |    |
| ——无私的动机         | 75 |
| 无意的谎言           |    |
| ——动机对记忆的选择性影响   | 78 |
| 与人交往的“白金原则”     |    |
| ——角色对记忆内容的选择性影响 | 81 |

### 第四部分 个体认知的局限性

|              |     |
|--------------|-----|
| 圣·彼得堡悖论      |     |
| ——从感觉阈限看有限理性 | 87  |
| 两小儿辩日        |     |
| ——框架效应       | 92  |
| 一朝被蛇咬,十年怕井绳  |     |
| ——记忆影响判断力    | 98  |
| 杞人忧天         |     |
| ——想象对个体判断的影响 | 101 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 锚定与调整              |     |
| ——认知和判断的策略         | 103 |
| 守株待兔               |     |
| ——“小数法则”           | 107 |
| 一夜成名               |     |
| ——刻板印象影响个体判断       | 110 |
| 分子和分母              |     |
| ——个体认知容易忽略基础概率     | 115 |
| 也谈“名人效应”           |     |
| ——记忆提取的难易程度影响判断和认知 | 118 |

## 第五部分 第三只眼看世界

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 迷信的鸽子             |     |
| ——强化与行为形成的关系      | 123 |
| 揭开“预感”的神秘面纱       |     |
| ——关于内隐学习的实验研究     | 127 |
| 比率偏见效应            |     |
| ——直觉比知识更重要        | 129 |
| 空间会说话             |     |
| ——个人空间            | 135 |
| 奥斯汀公爵的马           |     |
| ——非言语线索在判断与决策中的作用 | 139 |
| 梦露还是爱因斯坦          |     |
| ——知觉识别中的整体优先效应    | 146 |

## 第六部分 时尚

|             |     |
|-------------|-----|
| 时尚的心理本质     |     |
| ——“积极起点”等实验 | 151 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 着装的技巧     |     |
| ——错觉的巧用   | 160 |
| 巧用色彩      |     |
| ——颜色的心理效应 | 172 |

## 第七部分 理 财

|                |     |
|----------------|-----|
| 彩民的迷信          |     |
| ——小概率事件具有超决策权重 | 181 |
| 自欺的游戏          |     |
| ——虚假确定效应       | 185 |
| 认真、刻板的“账房先生”   |     |
| ——心理账户         | 189 |
| 往事如烟,并不如烟      |     |
| ——成本沉没效应       | 195 |
| 不要把大脑同牛市相混淆    |     |
| ——过度自信         | 199 |
| 股票投资的策略        |     |
| ——再认启发式        | 205 |
| 奖励的艺术          |     |
| ——效用曲线         | 210 |

## 第八部分 广告营销

|            |     |
|------------|-----|
| 广告的吸引力     |     |
| ——注意的过滤器理论 | 217 |
| 广告呈现的最佳频次  |     |
| ——遗忘曲线     | 225 |
| 广告信息要凝练    |     |
| ——神奇数字 7±2 | 228 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 商 机            |     |
| ——差别阈限         | 232 |
| 推销的艺术          |     |
| ——知觉防御         | 237 |
| 更大笨蛋理论         |     |
| ——价值认知对知觉的影响   | 240 |
| 变形艺术的局限性       |     |
| ——方位对图形再认的影响   | 243 |
| 发现欲望,并满足它们     |     |
| ——消费者的动机       | 246 |
| 品牌的力量          |     |
| ——认知对判断的影响     | 249 |
| 联华还是华联         |     |
| ——错误记忆         | 253 |
| “大花洒”和“小气鬼”    |     |
| ——消费与大脑特定区域的关系 | 258 |
| 体验的价值          |     |
| ——感觉剥夺实验       | 260 |
| 越在意钱就会变得越吝啬    |     |
| ——态度和欲望之间的关系   | 265 |
| 参考文献           | 267 |

# 第一部分

## 情绪面面观

如果说理性是人类生活这棵枝繁叶茂的大树的主干的话,那么情绪就是装点这棵大树的千千万万的叶子。没有叶子,大树会失去生机;没有情绪,人类的生活会变得枯燥乏味:不会有“留取丹心照汗青”的豪迈诗句,也不会有“绕梁三日”的丝竹之声,人类会成为异度空间里的“机器人”群体。的确,现代人工智能发展的瓶颈便是机器人不能像人一样有“情感”。

大树的叶子不仅具有装饰功能,还通过“光合作用”为大树提供源源不断的能量。情绪也是人类行为的动力之源,为爱而生,为正义而战。情绪成就了多少“千古佳话”和“千秋霸业”!但是,从另一方面看,情绪往往具有巨大的破坏性。所以,情绪需要“管理”。



# 我不能把你忘记

## ——情绪抑制与生理反应的关系

我不能从心里把你忘记，  
当我努力这样做的时候，  
我发现自己正在浪费时间。  
上帝啊，我一直在努力，  
我一直在努力，  
我整夜都在哭泣，  
但我就是无法把你忘记。

.....

这是美国的汉克·威廉姆斯创作的一首爱情歌曲。

短短几句歌词把失恋者的心灵挣扎展现得淋漓尽致：恋情明日黄花般凋零，失恋者虽然努力抑制对过去美好时光的回忆，但越是抑制，这种心灵的伤痛却越厉害，结果“我整夜都在哭泣”，久久不能从痛苦的泥沼中把自己的心灵拯救出来……

相信许多失恋者都有过这种欲罢不能、撕心裂肺的感受。美国弗吉尼亚大学的两位心理学家曾就这种现象进行过有趣的研究，他们的研究，对失恋者正确处理自己的情绪具有一定的启发意义。

## 实验介绍

### 一、实验目的

考察思想抑制是否能够增强对旧日恋情的生理反应。

### 二、实验过程

被试为弗吉尼亚大学的学生,其中男生 38 人,女生 32 人。实验之前,首先让他们完成一份问卷,调查被试对旧日恋情的思念程度。根据问卷调查结果,将被试分成“恋情强烈”和“恋情冷淡”两组,分别为 36 人和 34 人。再将恋情强烈组分为“抑制旧日恋情”组(16 人)和“抑制自由女神像”组(20 人);同样,将恋情冷淡组也分为两组,分别为 18 人和 16 人。将测量被试生理反应的测量仪的 Ag 电极和 AgCl 电极,分别固定在被试右手食指和无名指的第二节手指骨上,并且与能够持续显示皮肤电测量结果的测试仪界面显示系统相连接。

实验开始,首先要求被试对着录音机进行出声思考,记录被试的皮肤电基线水平。接下来,实验者通过内部通讯联络系统要求被试完成三项作业,每项作业 10 分钟。在每项作业开头和结尾的 2 分钟时间里仍然要求被试作出声思考,记录被试皮肤电传导的基线水平。

三项作业分别是:

(1) 表达阶段:要求被试想一个人,并向他(她)表白自己的思念之情。

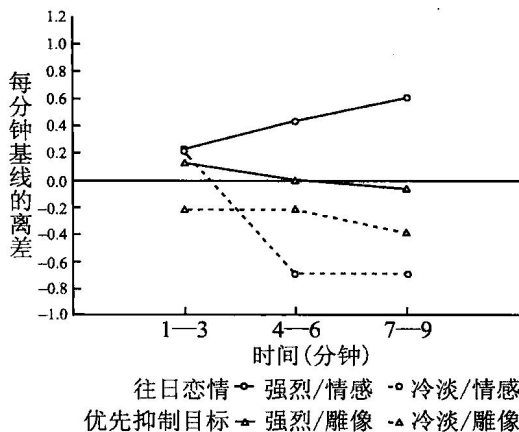
(2) 抑制阶段:要求实验组(抑制旧日恋情组)的被试努力不想这个人,如果想了,就必须努力克服不去想;而要求控制组(抑制自由女神像组)抑制去想自由女神像,而不抑制对旧日恋情的思念。

(3) 表达阶段:要求被试再次表白对旧日恋情的思念。

将实验阶段记录到的被试皮肤电水平与皮肤电的基线水平进行比较和方差分析,结果,恋情强烈组和恋情冷淡组存在显著差异。

在第一个表达阶段, $F(1, 66)=4.05, p<0.05$ ;在抑制阶段, $F(1, 66)=7.78, p<0.01$ ;在第二个表达阶段, $F(1, 66)=5.59, p<0.05$ 。恋

情强烈的被试比恋情冷淡的被试生理唤醒水平高。对于抑制旧日恋情组和抑制自由女神像组而言,在第二个表达阶段,恋情强烈且又抑制旧日恋情的被试,其生理反应仍呈上升趋势(见下图);而恋情强烈但抑制自由女神像组的被试随着时间的延长,皮肤导电值下降。在整个表达阶段,恋情冷淡组被试的皮肤导电值呈下降趋势。



第二个感情表露时期的皮肤导电离差 (VS)

### 三、实验结论

思念抑制对失恋者的生理反应具有增强作用。

## 实验应用

让我们从专业的心理学实验中走出来,看一看生活中的例子。

有一位心理咨询师曾经讲述过这样一个案例<sup>①</sup>。

有位非常优秀的男演员老觉得衣领高了难受,即便家人把他的衣领剪裁得很低,他仍然无法摆脱这种感觉。于是他来找我做治

① 冯欢. 李子勋和他的心理辅导. 文摘报, 2007.3.8

疗。听了他的陈述,我告诉他,这个问题不要吃药,保持这种焦虑对你很好,因为你没有别的方式释放情绪。但是别的医生就给他吃抗抑郁药,一吃好了,不焦虑了。这么吃了三年,三年之后怎么样呢?心梗,做搭桥术。为什么?好不容易有个释放的途径,你还给他压制下去。现在,他再也当不了演员了,身体也垮了。

情绪是一种感受,这种感受一旦因为某种刺激而引发,就如滔滔江水,凭借理性来堵是堵不住的。应该学习大禹治水的方法,给情绪留出一些宣泄的“涵洞”,让不良情绪有个出口。遇到特殊情况,还应该专门开闸放水,以利泄洪。失恋的时候该宣泄就宣泄,该思念就思念,一遍遍思念等于开闸放水,就像实验中恋情强烈但不抑制对旧日恋情的思念组一样,其结果是随着时间延长,其皮肤导电值下降,心灵的创伤逐渐愈合。

最不利的是恋情强烈但又强忍着不去思念的被试组,他们不仅不能很快走出失恋的阴影,还会引发其他强烈情绪。看来,“男儿有泪不轻弹”并不是一个特别健康的心理概念,虽然在当今主流文化的观念里,这是男子汉应有的行为。在铺天盖地的文学及影视作品中,塑造了大量刚毅、坚定、隐忍的男子汉形象,但在生活中,这种隐忍不发无疑是在积聚一座火山。火山总是要爆发的,在火山爆发之际,不但会燃烧自己,还会毁坏与之相连的世界。实验中恋情强烈但又抑制思念组的个体,他们所表现出来的心理过程就是在积聚一座火山,越是抑制不去想,情感体验越强烈,并且转移得也比较慢。这不但不利于建立新的恋情关系,还会导致身心疾病。

目前,大量研究表明,身体疾病与不良情绪有关。有人曾讲过这样一个故事。

一天早晨,一位智者看到死神向一座城市走去,于是上前问道:“你要去做什么?”死神回答道:“我要到前方那个城市里去带走100个人。”