



国家开放大学
THE OPEN UNIVERSITY OF CHINA

社会心理适应

张莉 主编

SHEHUI XINLI SHIYING



中央广播电视大学出版社



国家开放大学
THE OPEN UNIVERSITY OF CHINA

社会心理适应

张 莉 主编

中央广播电视大学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

社会心理适应/张莉主编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 304 - 07280 - 3

I. ①社… II. ①张… III. ①社会心理学-高等学校-教材 IV. ①C912. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 166451 号

版权所有, 翻印必究。

社会心理适应

SHEHUI XINLI SHIYING

张莉 主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010 - 66490011

总编室 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 王国华

版式设计: 赵洋

责任编辑: 秦莹

责任校对: 张娜

责任印制: 赵连生

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

版本: 2015 年 8 月第 1 版

2015 年 12 月第 2 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13.5 字数: 261 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 07280 - 3

定价: 24.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

前言

社会心理适应是连接基础心理学与应用心理学的桥梁课程，是研究个体自我、个体与群体、社会关系及社会适应的概念、特征、过程及应用方法的一门科学，为了解自我、完善自我以及与他人及社会和谐共处提供基本理念、基础理论和实用技能。

本书主要为国家开放大学老年服务与管理专业（专科）学生编写。通过本课程的学习，学生应理解和掌握与社会适应相关的社会心理学基本知识，并能运用所学知识分析、解决实践中遇到的问题，培养基本的思维能力和分析解决问题的能力，更好地适应社会，成为合格的社会人。

为体现远程开放教育的特点，适应老年服务与管理专业岗位工作的需要，编写组在课程内容的安排和模块设置上做了精心策划。在课程内容上，力求做到少而精，通俗易懂，深入浅出，契合学生特点与需求，将社会心理学和心理适应相关内容以易读“好看”的方式呈现出来；在模块设置上，“身边故事”和“小测试”为学生提供实际的发生情境，便于学生理解和记忆相关理论知识，“知识专栏”和“贴心提示”突出教学内容中的关键知识点，“拓展阅读”用短小精炼的篇幅及时地给学生提供相关内容的拓展信息，“其他声音”则从更广的视角让学生感受到社会心理学的辩证特性，以避免知识掌握得单一和偏颇。

本书由中国科学院心理研究所继续教育学院张莉教授担任主编（第一章、第二章、第四章、第五章、第七章），中国科学院心理研究所继续教育学院王思睿副教授参编（第三章、第六章）。

中国科学院心理研究所韩布新研究员、中国人民大学张清芳教授和北京师范大学刘超副教授在本书的大纲讨论、书稿审定等环节，给予了认真的审定，提出了宝贵的建议，在此向他们表示衷心的感谢！

在本书即将出版之际，特别鸣谢图书策划人、畅销书作家以及“阅己妈妈”工作室创始人水森女士。感谢水森女士在本书的编辑过程中提供相应的素材，并在后期对文字进行了修改及润色。

尽管本书凝聚了编者和指导专家们的大量心血，但由于时间紧迫，作者能力有限，书中难免存在不足之处，希望广大读者提出宝贵的意见和建议。

编者

2014年10月

目 录

第一章 从自然人到社会人	1
第一节 人类社会化的基础	1
第二节 社会化过程——自我概念与知觉他人	5
第三节 自我认识基础上的合格社会人	24
第二章 你认识“你”吗？——了解自我	33
第一节 你的性别	33
第二节 你的个性	42
第三节 你的情绪	52
第三章 你的态度和行为	60
第一节 态度的本质	60
第二节 助人行为	69
第三节 侵犯行为	81
第四章 你和其他人	88
第一节 社会角色	88
第二节 刻板印象与偏见	96
第三节 影响力：我们影响他人又被他人影响	102
第四节 关爱我与在意我的人们：归属与友谊	112
第五章 你和家庭	121
第一节 伴侣选择	121
第二节 婚姻生活	131
第三节 为人父母	143

第六章 你和“我们”	151
第一节 群体的社会影响	151
第二节 从众与服从	161
第三节 心理学解读：中国文化中的“我们”	169
第七章 应对之道——在适应中感受幸福	179
第一节 社会适应	179
第二节 自我管理	186
第三节 在适应中感受幸福	199
参考文献	209

第一章 从自然人到社会人

人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。

——马克思《关于费尔巴哈的提纲》（1845年）

本章主题

人与动物的本质区别在于人具有社会性。一个自然人通过“社会化”的过程发展为一个社会人，进而才有可能成为一个合格的社会人。成为合格社会人需要满足若干条件，包括对自我的了解，对他人的理解，对社会的认知，以及与他人建立良好的社会关系等。本章将会对“社会化”进行探讨，帮助读者了解合格的社会人是什么样子的，并且如何做一个合格的社会人。

学习目标

掌握：1. 概念：社会化过程、社会认知、个性化、社会化；

2. 自然人到社会人的过程，个性化与社会化的关系。

熟悉：1. 概念：自我知觉、个人知觉、知觉他人；

2. 认识自我，认识他人，融入社会。

了解：感受社会规范，遵从社会规范，内化社会规范。

第一节 人类社会化的基础

在学习本章内容之前，请你思考：在你心中，你是如何理解“人”这个词的呢？为什么我们经常说一个孩子要“长大成人”？为什么我们有时候会痛恨地骂某些人“不是人”……

一个人若是只有人类的身体结构，他是真正意义上的人吗？答案是否定的。只有等

他通过一定的社会学习和社会生活实践获得了适应人类社会生活的社会性，形成了人类的心理结构和行为动力系统，获得了明确的自我概念，使自己的行为具有明确的自我引导和自我控制，我们才说他是一个真正意义上的人。

真正意义上的人要符合四个标准：

- (1) 身体结构（仅有此并非真正意义上的人，但其是首要条件）；
- (2) 通过一定的社会学习和社会生活实践获得了适应人类社会生活的社会性，形成了人类的心理结构和行为动力系统；
- (3) 获得明确的自我概念；
- (4) 对自己的行为有明确的自我引导和自我控制。

达到这四个标准的过程就是自然人“社会化”为真正意义上的人的过程。

一、社会化的概念

社会化（socialization）是指个体在社会影响下，通过社会知识的学习和社会经验的获得，形成一定社会所认可的心理—行为模式，成为合格的社会成员的过程。

（一）社会化的本质

简单来说，社会化的本质就是社会经验的传递。社会经验是指某个社会主体（人或组织）从亲身经历的所有事件中体会出的正面和负面的人生哲理和处世技能。

从时间上讲，我们每个人从出生开始，就已经进入了积蓄社会经验的阶段；从来源上讲，我们每个人经历的任何事件，都是客观存在的，都属于社会事件的范畴，所以都应该是社会经验的来源，而并非“你没有干过某一个工作，就没有社会经验”；从程度上讲，处在不同的社会阶层的我们都在积累不同程度的社会经验，但是都不够全面。

（二）社会化是一个连续不断的、终身的过程

发展心理学家埃里克森将正常人的一生，从婴儿期到成人晚期，分为8个发展阶段：学习信任阶段（0~18个月）；成为自主者阶段（18个月~4岁）；发展主动性阶段（4~5岁）；变得勤奋阶段（5~11岁）；个人同一感阶段（11~18岁）；承担社会义务阶段（18~30岁）；显示创造力阶段（中年及壮年期）；达到完善阶段（从成熟到晚年）。

尽管不同的研究者对人的社会化过程有不同的阶段划分，并且主要关注儿童与青少年的社会化，但是，实际上无论对于什么人，社会化都是一个连续不断的、终身的过程。

从个体角度看，社会化的连续性体现在，人生每一阶段的社会化都是以前一阶段的社会化为基础的，并对后期发展产生影响。如果前一阶段的社会化没有能够达到预定目

标,则后一阶段的社会化会出现困难。从整个社会的角度看,本土文化和外来文化的冲突和融合也时刻影响人的社会化进程,这些变化使得我们要不断学习,以适应社会新的变化。

二、社会化的必要性

(一) 个体的生存与发展的角度

人作为自然界发展水平最高的生物,其生存方式已根本区别于任何其他动物。刚刚出生的婴儿,如果离开了成年人的养育是不可能存活下来的,这是个体社会化过程的基础。任何一个人,仅仅依靠其机体的自然成长所获得的能力,是不能够作为正常社会的一个普通成员存在的。个体通过社会化得以适应社会,获得发展的基点。

拓展阅读

印度狼孩的故事

1941年美国丹佛大学和耶鲁大学两位教授公布了印度狼孩的记录:1920年,在印度加尔各答西南部的山林里,人们发现一群狼,狼群里有两个人,披头散发,赤身裸体地跟随狼群奔跑和生活。后来人们发现这是两个一出生就被母狼叼走的女孩,她们从小在狼窝中长大。其中,大的七八岁,取名卡马拉;小的约两岁,取名阿玛拉。虽然这两个女孩被救回,但是因为她们失去了人类的早期教育,在她们身上,人的一切心理现象已经全部泯灭了。她们不肯穿衣服,强迫给她们穿上衣服,她们也不会脱,而是把衣服撕碎;她们没有人的羞耻感;不吃熟食,也不吃五谷杂粮,专门吃生肉、生鸡,腐烂的肉也吃;喜欢喝牛奶,但不用杯子喝,要人泼在地上,在地上舔食;不肯睡床,也不愿盖被子,喜欢趴在地上睡觉,也不怕冷,并且白天睡大觉,晚上活动,半夜里还爬到窗户外嚎叫;不会站立,更不能直立行走;不会说人话,连人的声音也不会发,也不会笑;但她们嗅觉灵敏,不出汗;喜欢黑暗,喜欢和狗、山羊接近。

她们在脑的生长发育期就失去了人类生活的环境影响,没有受到任何人的早期教育,已经适应了狼的生活,人类的潜能自然消失了,并且几乎不能补偿。

(二) 整个人类社会的生存与发展

社会化使人类的文明得以延续和发展。人类社会特有的语言现象,为社会经验的传递提供了实现的条件,人们借助文字载体记载事物,同时还借助语言,实现共时性的人际沟通和历时性的代际传递(过去时代的人向现时代的人进行知识传递)。由于语言的存在,人类祖先的经验得以积累,并直接构成后人赖以社会化的最为重要的文化环境。

没有语言，就没有文化，就没有社会化。

（三）人之所以能够社会化与人自身的能力有关

人之所以能够社会化与人自身的能力有关，是由人类个体自身的学习潜力和语言能力决定的。人脑是自然界发展水平最高也是最为完善的信息加工系统，人类不仅可以掌握语言、学习和积累知识，而且具有抽象思维能力，能够在既有知识与经验的基础上通过生活实践再造已经获得的知识和创造全新的知识，使人在适应周围环境的过程中成为一个具有能动性的主体。所有这些能力，是其他任何动物所不具备的。

科学家曾教黑猩猩和狒狒等高级灵长类动物各种词汇和技能，发现动物怎样都不能超过人类3岁的智力水平。这意味着，人的遗传素质客观地决定了人类独有的接受社会化的可能性，任何不具备人类素质的其他动物，即便是在人类社会中成长，也不可能社会化为具有人的意识的人。

三、社会化的目标

社会化要达成的目标非常广泛，概括来讲，凡是与适应社会生活、成功履行一个人的社会角色有关的知识、态度、情感、行为方式、思想观念与生活技能等，都属于社会化的目标。

从根本上来讲，人的社会化是从掌握语言开始的。语言是一种文化最为集中的反映，掌握语言的过程就是社会化的过程，其他一切社会化目标的实现，也是以语言社会化为前提的。一种语言所蕴含的思想、观念和知识在人学习语言的过程中潜移默化地影响着人的思想。

另外还有社会角色的社会化。我们知道，一生中会扮演很多不同的角色，如从出生时的为人子女，成长过程中的同学、同伴、朋友，到为人父母、为人师长等，在每一个阶段扮演的社会角色不同，他人对你的期望和要求也会发生变化。通常情况下，人们的观念、态度、行为规范与社会技能是对应于某一社会角色而被系统化的。

社会化的一般结果是使人们适应人生某一阶段的特定社会要求，获得成功履行特定人生阶段各种社会角色的知识、观念与技能，形成恰当的、与特定人生阶段的社会角色相统一的自我概念，为后一阶段的发展准备良好的条件。就像“一个年龄做一个年龄该做的事情”，这句话中的“该做的事情”指的就是符合社会规范的一系列的思想和行为。

需要强调的一点是，社会化这一概念强调的是社会对于个人的影响和个人对于社会的适应，而不强调个人反过来影响社会和社会对于个人的调整与适应。

其他声音

明星吸毒为什么会引起广泛的社会关注?

近几年明星吸毒的新闻屡屡曝光,演艺界似乎已成涉毒“重灾区”。明星涉毒现象不时冲击着大众的眼球,广受社会瞩目,引发舆论非议,已逐渐演变成社会公共危机事件。

这是因为,明星是社会公众人物,承载了大多数人对他们自然的道德期许和学习力量。从某种意义上讲,明星成名之后,他们在公众心中的道德水平就随之提高,人们对他们在思想和行为上的要求就不同于一般人。而吸毒行为带来的是对这种完美形象的破坏,从而导致对社会和公众无情的伤害,这种伤害对于社会价值体系的打击是毁灭性的。明星,作为特殊的社会角色,更应该注意维护自身的名誉和形象,更应该努力珍惜来之不易的成功,自觉约束和规范言行,不逾越道德和法律的底线,要通过法律的铁面和重典来对错误进行纠编,借此修复公众的信心,牢固社会价值观重建的根基。

第二节 社会化过程——自我概念与知觉他人

社会化的目标,是引导人们形成符合社会需要的稳定的行为定向系统,而这个系统的形成有两个基本方面:一是基于自我概念的发展来逐步实现的内在自我引导,二是依赖于外部社会力量的引导,主要体现在对他人的认识 and 了解,以及对以自我与他人为主体的共同构成的社会情境的认识和了解。

一、自我概念

我是谁?从哪里来?又要到哪里去?对于这些问题从古至今,人们就不停地问自己,然而都没有得出令人满意的答案。即便如此,人们也从来没有停止过对自我的追寻。

(一) 关于自我概念

1. 自我概念的定义

“自我”这个词会让人生出百般遐想、千缕疑问,具有莫名的神秘感。它离我们太近了,近得让人难以辨认,你会觉得自己对自己应该是最熟悉、最了解的,但当你静下心来,想想自己到底是怎样的一个人时,你可能又会觉得说不清道不明,对自己的认识似乎是懵懵懂懂的。

作为一个独特而复杂的人,你可能会用多种方式来完成“我是_____”的句

子填空。这其实就是人的自我概念的最简单的表达。

1890年,美国心理学家威廉·詹姆斯在其所著的《心理学原理》一书中提出主我和客我的概念。主我包含在我们所做的任何事情中,而客我指的是自我中被我们注意、感知、思考的那一方面,也叫经验自我。经验自我包含三个方面:物质自我、精神自我和社会自我。

(1) 物质自我:指真实的物体、人或地点,包括躯体自我和躯体外自我——所有物。所有物包括其他人(我的家人、朋友),宠物(我的狗),财产(我的电脑),地方(我的家乡),劳动成果(我的著作)。

(2) 精神自我:我们所感知到的内部的心理品质,包括能力、态度、情绪、兴趣、动机、意见、特质以及愿望等。

(3) 社会自我:我们被他人如何看待和承认——社会特性,包括私人关系,种族/宗教,政治倾向,烙印群体,职业/爱好。

我们如何看待自己很大程度上取决于我们所扮演的社会角色。但自我概念的表述直到卡尔·罗杰斯的自我理论受到广泛关注才获得较多的运用。罗杰斯认为,自我概念是个人现象场中与个人自身有关的内容,是个人自我知觉的组织系统和看待自身的方式。简单来讲,就是一个人对自己存在的察觉,即自己认识自己的一切,包括认识自己的生理状况、心理特征以及与他人的关系。最为重要的一点是,他认为一个人的自我意识比真实自我对于个体行为及人格有着更为重要的作用。

希金斯提出的自我差异理论也对我们深有启发,他认为个体知觉到的自我概念包含现实自我、应该自我和理想自我三个部分:

(1) 现实自我:指个体自己或他人认为个体实际具备的特性的表征。

(2) 应该自我:指个体自己或他人认为个体有义务或责任应该具备的特性的表征。

(3) 理想自我:指个体自己或他人希望个体理想中应具备的特性的表征。

现实生活中,我们经常将上述三类自我简化为两类自我,即理想自我和现实自我。现实自我指的是现实生活中个体的真实情况,即目前的心理、生理、社会等方面的最真实的表现,也包括目前别人眼中的个体是什么样的情况。它是个人在现实生活中获得的真实感觉。理想自我就是个体期待自己是怎么样的,即在个体的自我概念中定位我应该是一个什么样的人,通俗地讲,就是我希望、期待我是什么样的人,是个人的自我定位的标准、目标。

简单来说,现实自我是个体对当前自我状况的认识和评价,理想自我则是个体期望达到的自我状况。这两者之间有差距是必然的,但这个差距不应该过大,在人生的每一

个阶段应该对理想自我有一个恰当的定位，即以现实自我为基础，在自身努力的基础上应该使得理想自我目标的实现具有可操作性和可实现性。

例如，你现在是高中学历，想要提高自己的学历水平，以便提高自身在工作中的效率，给自己创造更多的工作机会，那你就应该考虑在提升学历水平时，是专注于自己现在的工作领域，还是换一个工作领域；选择大专学历还是本科学历，以及这两个学历水平的差异在现有工作或未来工作中的利弊得失有哪些；等等。

按照这样的思路，在每一个阶段，你的选择都是有针对性的，并且是不断提升的，这样的过程会不断增加人的自信心，使自己觉得自己想做的事情都能经过自己的努力而实现。否则，设定的理想自我过于超越个人能力和极限，就会带来强烈的内心冲突，感觉自己做什么都不行，使自信心受到很大打击。如果差异过大，就容易引发个人的负面情绪。

知识专栏

为什么所有物能成为“自我”的一部分？

所有物具有象征功能，能反映个人的风格、身份，它们帮助人们定义自己。所有物及时地延伸了自我，个体会赋予所有物特殊的意义，投入情绪。人们追求名牌服装，是因为服装的品牌延伸了个人风格、身份。通常人们丢失了物品比丢失了钱更伤心、难过，因为物品中投入了个人情感，有特殊的意义，具有不可替代性。我们的自我感远远超越了我们的身体，还包括我们所称为“我的”的物体和实体。

2. 个体自我概念的发展

人的自我概念是怎样发展起来的呢？刚出生的婴儿没有自我与非我的分化，直到6~8个月，孩子对自己的身体和自身的连续性才有了感觉。此时的婴儿可以像认识不同时间的妈妈是同一个人一样，感觉到自己是一个整体，是有别于他人的一个整体。这是儿童自我意识的萌芽，也是自我概念发展的基础。

儿童自我概念发展的核心机制，是他（她）们在认知能力不断提高的同时存在与他人的交互作用。1902年，社会学家库利发现了与他人交往在儿童自我概念发展中有特殊的作用，提出了儿童的自我概念是通过“镜像过程”最终形成“镜像自我”。也就是说，在儿童成长的过程中，出现在其生活中的别人对于儿童的态度反应（如表情、评价与对待）就像一面镜子，儿童通过这面镜子来了解和界定自己，并形成相应的自我概念。在这个过程中，别人的态度和对待方式不仅塑造儿童的自我概念，而且会通过自我概念引导行为的作用塑造一个儿童的实际自我。在库利看来，一个儿童在成长过程中遇到什么样的人，这些人对待这个儿童的态度和表现直接影响儿童的自我概念的发展，

而且影响儿童整个人的成长过程。

后来,美国心理学家米德发展了库利的思想,并进一步提出了“一般化他人”的概念。米德认为,儿童在成长过程中的交往是非常广阔的,对应于每一个交往对象都形成一个库利所说的相应的“镜像自我”,因此要形成很多个“镜像自我”。在米德看来,一个人的自我概念是一个有组织结构化系统,而不是各种自我评价的混乱集合,他认为,儿童进行自我评价的依据,不是个别的人和独特的群体,而是将他们转化成了一个抽象的一般化他人,这个一般化他人的基础是社会规范对社会人的基本要求,其自我概念是在设想的一般化他人如何看待自己的基础上形成的。

知识专栏

生命中的重要他人

实际生活中,并非每一个他人都对自己有同等的影响力。其中某些人对我们的自我概念发展有着重要的影响,这样的人称为重要他人。重要他人指在个体社会化以及心理人格形成的过程中具有重要影响的具体人物。重要他人可能是一个人的父母、长辈、兄弟、姐妹,也可能是老师、同学,甚至是萍水相逢的路人或不认识的人。

在个体的不同发展阶段,重要他人的构成也不同:学龄前时期,家长是重要他人;小学阶段,老师是重要他人;中学开始至大学阶段,随着个体的接触面逐渐扩大,每个人生命中的重要他人就不同了。有研究表明,老师对学生的自我概念的形成有重要的影响作用。

3. 个体自我概念的构建

“我究竟是一个什么样的人?”这个问题每个人都想要找到最客观真实的答案,但事实证明这很难。人们一般会通过哪些方式来寻找答案呢?也就是说,一个人的自我概念是怎样形成的呢?

(1) 从自己的行为推断自我。人们常常由自己的所作所为来推断自己的内在自我,我做了什么,我就是什么样的人。

(2) 从他人的行为反应推断自我。尤其是重要他人的影响,但如果你很不幸,选择了不恰当的重要他人,可能你的人生经历的不顺利就会多一些。

(3) 通过社会比较推断自我。例如,谁的胆子大?敢走夜路、敢晚上一个人独处于一栋大房子中的人胆子大。

(4) 通过自我意识推断自我。如果让你仔细想想,你是什么样的人?一般情况下,你可以通过反省的方式来了解自我。

(二) 自我知觉理论

1. 自我知觉

自我知觉 (self perception) 其实就是人们常说的自我认识,是指人们对自己的需要、动机、态度、情感等心理状态以及人格特点的感知和判断。它是个体对自己的认识,以自我为认识的对象。自我既是认识的主体,同时也是认识的客体。认识的对象包括自己个性心理的一切方面及相应的行为表现。

美国心理学家贝姆于20世纪60年代提出了用于解释个人理解自己的特性、偏好等的自我知觉理论 (self-perception theory),主要有两个方面的观点:

第一,个体对自己态度、感情和其他内在状态的认识部分是根据他们对自己的外显行为及行为发生的环境进行观察而推断出来的。

第二,在某种程度上,内在的线索是微弱的、模糊不清的,因此个体要站在外界观察者的角度根据外部线索去推断个人的内在状态。

如果个体没有受到外部环境的约束,自由地做出自己的行为,那么这个行为就能真实地表达个人的内在特性;相反,如果外界压力很大,个体的行为是迫于外界环境的约束做出的,就不能代表个体的内在状态。

自我知觉其实涉及主体对自己各方面心理特征的认识,我们以人的情绪和态度两个主要方面为例进行阐述。

(1) 情绪的自我知觉。问大家一个问题:当你处于情绪低落的状态时,你能分清你的情绪状态类型吗?也就是说,你情绪低落是因为悲伤、愤怒、懊恼还是沮丧?你有没有感觉到,有时回答这个问题还是很有难度的。自己就是感觉做什么都没有兴趣,也不觉得生活有意思。这样的心境状态很多人在现实生活中都经历过,你说它到底是哪一种负性情绪类型,似乎也不大容易说清楚。可见,现实生活中人们有时能清楚地意识到自己的情绪体验,如我很快乐、我很伤心,但有时并不一定能够准确地知觉到自己的情绪体验。

心理学家沙赫特认为,人们对情绪的知觉取决于两个方面:一是人们体验到的生理唤起水平,也就是说,身体有了反应,高兴时就不由自主地笑了,愤怒时牙齿就咬紧了,拳头就攥紧了;二是人的认识判断,即人们对自己的行为和情境的观察和理解。举个例子来说,上班的路上,有人骑车撞到了你,虽然没有造成严重的身体伤害,但着实让你吓了一跳,你会做何反应?你的身体一定会产生反应,会处于一定程度的紧张应激状态,但你如何对待撞你的骑车人则主要取决于你对当时情境的判断以及你自身的情绪状态。你要么会大声地责怪对方,不依不饶,非要争个谁是谁非;要么你会判断一下,自己的身体也没有受伤,对方也不是故意为之,可能在对方的道歉声中你说一句

“骑车注意安全”之类的警告话语就算了。

在沙赫特看来,人对自己内心世界的认识有时是模糊的,通过对发生在自己身上的行为和情境进行判断后,人便能明了自己内部的情绪体验了。也就是说,一旦生理上被唤起了,人们总要为生理唤起寻找原因,如果从个人内部找不到,便从外界环境中去寻找情绪产生的原因,因此,情绪的自我知觉高度地依赖于外显行为及其发生的情境。

(2) 态度的自我知觉。当一个人被问到对某种事物的态度时,他会回忆他与这种事物有关的行为,然后从他过去的行为中推断出对该事物的态度。例如,如果你问一名公司员工她在公司作为办公室的工作人员有什么感受时,她可能会这样想:“我在这家公司做这项工作已经有10年了,没有人强迫我留下来做这份工作。所以,我喜欢我的工作!”

自我知觉理论认为,态度不是在活动之前指导行动的工具,人们在事实发生之后使用态度使已经发生的事实具有意义,也就是说,人们倾向于找出一种听起来合理的答案来解释自己的行为。关于态度我们会在后文进行详细的阐述,在这里就不再展开说明了。

2. 个体对自我信息的易受暗示性

自我知觉是个人了解自己的过程,人们不可能每时每刻都对自己的内心世界进行反省,也不可能总是站在局外人的角度来观察、审视和思考自己的行为。因此,人们便会借助外界信息来认识自己。研究表明,个体在认识自我时很容易受到外界信息的暗示,从而常常不能够正确地知觉自己。

1963年,美国心理学家乌尔里克做过一项研究,他让被试者看下面一段文字描述:

“你很需要别人喜欢并尊重你,你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你的优势的能力没发挥出来,同时你也有一些缺点,不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难,尽管外表上显得很从容,但其实你内心焦虑不安。你有时怀疑自己所做的决定和所做的事是否正确,你喜欢生活有些变化,厌恶被人限制,你以自己能独立思考而自豪,别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。你有时外向、亲切、好交际,有时则内向、谨慎、沉默。你的有些抱负往往很不现实。”

这段话很笼统,几乎适用于任何人。但当研究者问被试的大学生这一描述在多大程度上反映了其人格时,绝大多数被试者认为这段话把自己刻画得细致入微、准确至极。后来的研究者也做了类似的研究,结果发现,如果让被试者们在1~5级量表上打分表示描写的精确度时(1表示很不精确,5表示很精确),他们打出的分数竟高达4.5。