



Mastering Social Psychology

社會心理學

作者 Robert A. Baron, Donn Byrne
Nyla R. Branscombe

譯者 梁家瑜



心理出版社

社會心理學

作者

Robert A. Baron

Donn Byrne

Nyla R. Branscombe

譯者

梁家瑜

國家圖書館出版品預行編目資料

社會心理學 / Robert A. Baron, Donn Byrne,
Nyla R. Branscombe 作 ; 梁家瑜譯.

--初版.--臺北市 : 心理, 2009.02

面 ; 公分.-- (心理學 ; 34)

參考書目 : 面

譯自 : Mastering social psychology

ISBN 978-986-191-224-0 (平裝)

1. 社會心理學

541.7

97024632

心理學 34 社會心理學

作 者 : Robert A. Baron, Donn Byrne, Nyla R. Branscombe

譯 者 : 梁家瑜

執行編輯 : 李 晶

總 編 輯 : 林敬堯

發 行 人 : 洪有義

出 版 者 : 心理出版社股份有限公司

社 址 : 台北市和平東路一段 180 號 7 樓

總 機 : (02) 23671490 傳 真 : (02) 23671457

郵 撥 : 19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱 : psychoco@ms15.hinet.net

網 址 : www.psy.com.tw

駐美代表 : Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651

登 記 證 : 局版北市業字第 1372 號

電腦排版 : 龍虎電腦排版股份有限公司

印 刷 者 : 正恒實業有限公司

初版一刷 : 2009 年 2 月

本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2009 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價 : 新台幣 580 元 ■有著作權・侵害必究■

ISBN 978-986-191-224-0

Mastering Social Psychology

Robert A. Baron

Rensselaer Polytechnic Institute

Donn Byrne

The University at Albany, State University of New York

Nyla R. Branscombe

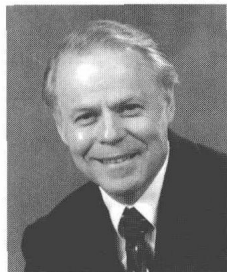
University of Kansas

Authorized translation from the English language edition, entitled MASTERING SOCIAL PSYCHOLOGY, 1st Edition, ISBN: 0205495893 by BARON, ROBERT A.; BYRNE, DONN; BRANSCOMBE, NYLA R., published by Pearson Education, Inc., publishing as Allyn & Bacon, Copyright © 2007 Pearson Education, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE TRADITIONAL language edition published by PSYCHOLOGICAL PUBLISHING COMPANY LTD., Copyright © 2009.

作者簡介



Robert A. Baron 是心理學教授，也是倫斯勒理工學院（Rensselaer Polytechnic Institute）的 Wellington 教授。1968 年，他在愛荷華大學取得博士學位。Baron 教授曾任教於普渡大學、明尼蘇達大學、德克薩斯大學、南卡羅萊納大學以及普林斯頓大學。1982 年於牛津大學作訪問學人。於 1979 年到 1981 年間，任國家科學基金（華盛頓特區）的計畫主管。他是美國心理學會（American Psychological Association）的成員。在 2001 年，他被法國政府任命為資深受邀研究員，任職於法國土魯茲社會科學大學（Université des Sciences Sociales at Toulouse, France）。

Baron 教授在專業期刊上發表了上百篇的論文，並有三十五篇文章被選入學術文集。他也是四十二本書的作者或共同作者，包括了 *Behavior in Organizations*（八版）、*Psychology: From Science to Practice* 以及 *Entrepreneurship: A Process Perspective*。Baron 教授擁有三項以其研究成果所獲得的專利，並於 1992 年到 2000 年間在自己的公司（Innovative Environmental Products, Inc.）擔任董事長的職務。Baron 教授最近主要的研究焦點是影響企業成功的社會與認知要素，以及職場中各種形式的侵略行為。



Donn Byrne 在紐約州立大學 Albany 分校（University at Albany）被評為優秀心理學教授。他於 1958 年於史丹佛大學取得博士學位，並在舊金山的加州大學、德克薩斯大學以及普渡大學任教，並曾是夏威夷大學以及史丹佛大學的客座教授。他被選為中西部心理學會（Midwestern Psychological Association）以及性科學研究會（Society for the Scientific Study of Sexuality）的主席。他在德克薩斯州主持人格計畫（personality program），在普渡和 Albany 主持社會人格計畫，並在 Albany 的心理系任教授職位。Byrne 教授是美國心理學會的成員，亦是其創始成員之一。

在其職業生涯中，Byrne 教授在專業期刊上發表了一百五十篇以上的論文，其中有二十九篇在讀本中重新付梓。他也是三十六篇文章的作者或共同作者，散見於

他曾出任十四個專業期刊的編輯委員，並指導過五十二個博士生的博士研究。他也曾於 1981 年受邀在洛杉磯的美國心理學會年會上發表 G. Stanley 講座，並於同年在紐約市的性科學研究會年會做了一次科學報告。於 1986 年，他受邀在 Houston 的梅斯檢察總長猥褻與情色出版品委員會 (Attorney General Meese's Commission on Obscenity and Pornography) 作證，同年他亦參與了在維吉尼亞州 Arlington 市庫柏衛生局長的性出版品與健康工作坊 (Surgeon General Koop's Workshop on Pornography and Health)。1987 年，他在紐約州立大學 Albany 分校接受了傑出研究獎，並在 1989 年接受了性科學研究會的優秀科學成果獎。2002 年，他在康乃狄克大學參與出版由他（以前和目前）在德克薩斯、普渡和 Albany 的研究生們組織發表的一個紀念論文集，表彰他的科學貢獻。於 2004 年，他在堪薩斯州立大學格里菲茲紀念講座 (William Griffitt Memorial Lecture) 上發表演說。Byrne 教授最近的研究焦點在於人際吸引的決定因素、成年人感情連帶類型以及性方面的強迫行為。



Bulletin 做了三年的聯合編輯，目前則是 *Group Processes and Intergroup Relations* 的聯合編輯。

ii

作者序言

■ 歡迎詞

在我們看來，社會心理學轉變與發展的腳步已然加速；因此，保持和當今時事的連結，對任何試圖描繪這個領域的教科書而言，變得前所未有地重要，做不到這點，便會被社會心理學家當作是一本嚴重過時的書，並因為它已失去了這個領域的刺激感，給學生帶來的也只會是連聲呵欠，而非學習熱忱。

秉持著這個原則，我們撰寫了《社會心理學》（*Mastering Social Psychology*），是我們最重要而且最暢銷的作品的綱要版。有鑑於社會心理學令人目眩的進展速度，我們在描繪此領域新興論題的任務上，投注了特別的心力。其中包括了：

- 在社會認知與社會行為之間的交界（與交互影響）。
- 社會神經科學（social neuroscience）。
- 在社會思考與社會行動中，內隱的〔非意識的（nonconscious）〕過程扮演的角色。
- 對社會多樣性及其中牽涉的複雜議題的持續增長的關注。

除了內容涵蓋前述議題之外，《社會心理學》維持了前十一版（編按：此指原文書版次）成功的特點：出色的教學、強調應用，並以生動且具吸引力的語調，激發學生將社會心理學帶出教室、引入生活。

■ 致學子們

一本難以閱讀、了解的教科書，有如一柄鈍器，無法良好地發揮其原本設計的功效。因著對此的認識，我們盡力讓本書易於閱讀，並在其中放入許多有趣的單元，好讓本書對你而言更為有趣且實用。以下是我們為了讓閱讀本書成為愉快且富教育性的經驗所採用的方法。

首先，每章開頭都有一段題綱，結尾都有章節摘要。在正文裡，關鍵詞都以**黑體字**標明，並接著賦予定義，而在本書書末的「名詞解釋」裡匯整出這些定義。所有的圖表都很簡單明瞭，並且大部分都有為了幫助你了解而設計的特別標記與註釋。最後，每章結尾都有**重點摘要與回顧**；複習這個部分能對你的學習有重要的幫助。

再者，本書有一根本論點：社會心理學遠不只是一堆有趣發現的集合，讓人當下消遣、考前複習、然後快快忘記。相反地，我們相信社會心理學提供了一個看待這個社會世界的新方法，在這個課程結束之後許久，大家都還用得上。為了強調這一論點，在每章裡都會出現我們加入的一個專欄。**社會心理學的技藝：理解常識**這個部分，就是設計來強調社會心理學採用的科學方法如何能有助於解答（或至少澄清）經常包含在一般常識中的矛盾。究竟我們的愛情會因分離而加深，亦或終究是人遠情亦遠？發洩（表達憤怒與攻擊性的衝動）是否有助於緩解這些感覺？當一個法官對陪審團說「請勿理會這些訊息」時，陪審員真能做到嗎？我們會檢視上述及其他許多例子，社會心理學在其中有助於解答這些長年未解的問題。

另一個有助於你認識社會心理學的用處與價值的特別欄目，出現在每章的結尾：**觀念帶著走～活用專欄**的設計，是為了強調那些在課程結束許久之後，你還應該記住並活用的重要觀念。就我們的觀點而言，你應該會在未來多年的生命中發現，它們十分有用。

最後，為了幫助你了解社會心理學裡每個領域的研究如何與其他領域互相關聯，我們在每章結尾加上了特別的**連結表**。這些表提供了某種總體的回顧，提醒你在本書其他地方討論的相關論題。另外，這些表強調了，社會行為與思考的許多方面是緊密地連結的：它們並非孤立偶發的。

我們認為，這些圖表將能幫助你盡可能地從本書以及和社會心理學的初次接觸中獲益。祝你好運！並願你初識社會心理學的經驗，證明它是豐富、具教育性、富有價值的，並且（我們希望）是有趣的！

目錄

chapter 1 社會心理學的領域：

我們如何思考他人並與之互動 001

第一節 社會心理學：操作性定義 003

第二節 社會心理學：前沿 011

第三節 回答關於社會行為與社會思考的問題： 社會心理學的研究方法 017

chapter 2 社會認知：思考社會世界 036

第一節 基模：用以組織與運用社會訊息的心智 架構 038

第二節 捷思法與自動化歷程：我們如何減少花 在社會認知上的心力 042

第三節 社會認知中可能的錯誤來源：為何全然 合理的行為比你想像的還稀有 050

第四節 情感與認知：我們的感受如何形塑思 考，思考又如何形塑感受 060

chapter 3 社會知覺：察覺並理解他人 074

第一節 非口語溝通：表情、凝視與姿勢的語言 075

第二節 歸因：理解他人行為的原因 084

第三節 印象形成與印象整飾：我們如何整合社 會資訊 100

chapter 4 態度：評價社會世界 116

第一節 態度的形成：態度是如何發展起來的 118

- 第二節 社會學習：從他人學得態度 119
- 第三節 態度的功能：我們最初為何要形成態度
124
- 第四節 在態度與行為的關係中，社會背景所扮演的角色 128
- 第五節 態度何時且為什麼會影響行為？ 130
- 第六節 態度如何引導行為？ 133
- 第七節 說服的藝術：如何改變態度 136
- 第八節 抵抗說服的嘗試 143
- 第九節 何謂認知失調，我們又如何減少認知失調 148

chapter 5 自我：了解「我是誰」 161

- 第一節 思考自我：個人認同 vs. 社會認同 163
- 第二節 自尊：對自我的態度 173
- 第三節 社會比較：認識自我 178
- 第四節 作為偏見目標的自我 185

chapter 6 偏見：成因、影響與對策 197

- 第一節 刻板印象、偏見與歧視的本質與根源
199
- 第二節 偏見與歧視：針對各社會群體的感覺與行動 214
- 第三節 為何偏見不是必然的：對抗其效應的技巧 231

chapter 7 人際吸引：認識、喜歡、成為知己 243

- 第一節 吸引力的內在決定因素：親近他人的需求與感情的基本角色 246
- 第二節 吸引力的外在決定因素：親近性與可觀

	察特性	252
第三節	吸引力的互動決定因素：相似性與相互喜歡	263
chapter 8	親密關係：家人、朋友、情侶與配偶	276
第一節	與家人和朋友的互依關係 vs. 孤單	278
第二節	情愛關係與墜入情網	287
第三節	婚姻：從此過著幸福快樂的生活，或……	300
chapter 9	社會影響：改變他人的行為	315
第一節	從眾：行動中的群體影響	316
第二節	順從：有時候，要求就是接受	331
第三節	象徵性社會影響：我們如何在他人不在場時受到其影響？	337
第四節	服從權威：你會不會為此去傷害一個無辜的陌生人？	340
第五節	社會影響上班去：職場上的影響策略	345
chapter 10	利社會行為：幫助他人	352
第一節	對緊急事件的回應：旁觀者會幫忙嗎？	353
第二節	對助人行為的外在與內在影響	362
第三節	對利社會行為的長期投入，以及得到幫助所造成的影響	371
第四節	進行利社會行為的基本動機	377
chapter 11	攻擊行為：本質、成因及其控制	389
第一節	攻擊的理論觀點：尋找暴力的根源	391
第二節	人類攻擊行為的成因：社會、文化、個	

人及情境等原因 395

第三節 長期關係中的攻擊行為：霸凌及職場暴力 412

第四節 攻擊行為的預防與控制：一些有用的技巧 418

chapter 12 團體與個體：歸屬感的後果 430

第一節 團體：我們為何加入，又為何離開 432

第二節 他人在場的效應：從任務表現到身處群眾中的行為 438

第三節 團體中的協調：合作還是衝突？ 445

第四節 團體中意識到的公平：其本質與影響 454

第五節 團體的決策行為：如何發生，及其所面臨的陷阱 457

名詞解釋 471參考書目 492



社會心理學的領域： 我們如何思考他人並與之互動

當我（Robert Baron）還是個中學新生的時候，我曾試著參加徑賽校隊，而且我做到了。我一點也不感到意外，因為我在鄰里間，一向都是跑得最快的。加入徑賽校隊，表示我能夠在夾克上別上一個特別的徽章，並且有機會在我們隊參加比賽時贏得獎牌和榮譽！但這也意味著大量的艱苦訓練。我們每週都有好幾次訓練，而我們的教練又非常嚴格：在接受他的訓練時，我甚至發現了我有一些自己都不知道的肌肉。我堅持不懈，在高中最後一年，我為了接一個工作而退出校隊，但在這之前，我已贏過幾場比賽。

你也許正納悶：這跟社會心理學有啥關係？事實上，大有關係。乍看之下，參加一個高中徑賽校隊，似乎與生活的社會層面沒什麼關聯，但關聯確實是有的。試想：我為何試著加入這個校隊？答案肯定包含了別人的影響——對我說：「Baron，你跑得挺快……你應該去校隊試試」的朋友。與此相似，我的自我知覺（self-perceptions）也包含在內。我知道我的朋友是對的：我那時是跑得快。這是〔建立在和他人的比較，亦即社會心理學中所謂的社會比較（social comparison）之上的〕自我概念（self-concept）的一部分，而我對此深信不疑，一如我堅信我長得太矮，無法參加籃球校隊。我們的自我概念是怎麼來的呢？你在第五章將發現，它主要來自別人所提供的訊息；沒人能光看鏡子就知道自己是否聰明、有吸引力、待人和善或具有任何其他特質。相反地，我們主要得透過與他人的接觸來獲得這些認識，他們一次又一次地跟我們說，我們是什麼樣子。所以我參加校隊的決定，乃形成於重要的社會因素，好比說

他人的影響力，以及從社會衍生出的自我知覺。

但事情並不這麼簡單。我那時明白，在校隊裡出鋒頭，能讓我成為一個精英團體（group）的成員；在我的學校裡，各式各樣的運動員都是小小英雄或英雌。此外，我還喜歡競爭，以及（如果我夠幸運的話）獲勝的想法。這類的群體過程（group processes）是社會心理學的另一個關鍵焦點，也是社會生活的基本事實。

最後，我相信參加校隊會讓我對同校女生更具吸引力（attractive），尤其是對一個叫做 Linda Fisher 的女孩，她是那時我瘋狂迷戀的對象。每天我練習的時候，我都會想像她就在觀眾席裡，看著我在賽跑中獲勝，然後，也許還會讓我沉浸在她的讚賞中。因此，社會思考（social thought）的觀點，即我們怎麼思考別人，以及這對我們的行為所產生的影響，肯定在我嘗試參加校隊的決定中扮演了某種角色。一如你在整本書中將注意到的，社會思考是現代社會心理學的主要論題。

我突然進軍高中運動員的世界，說明了一個生活的基本要素，以及本書的基本論題：一切我們所行、所感、所思，幾乎都以某種方式和生活的社會面互相關聯。事實上，我們與他人的關係在我們的生命中占據了如此核心的位置，以致沒有他人的生活簡直無法想像。船難或空難後，經歷長時間的孤獨的倖存者經常提到，最難以忍受的折磨，就是缺少與他人的關係，這比沒有食物或是居所更難以承受。簡言之，生活的社會面，就許多方面而言，都是我們存在的核心。就是這個根本的事實，使得社會心理學這個研究所有社會行為與社會思考的心理學分支，如此吸引人而且至關緊要。

在開始之前，從我們這一領域的範圍、本質與方法等有關的背景資訊起頭，是十分重要的。這些資訊為何有用？因為認知心理學（cognitive psychology）的研究發現指出，如果先給人們一個可用來組織資訊的架構（framework），人們就可以更好地理解、記憶並運用新的資訊。有鑑於此，這個導論性的章節打算為你提供一個架構，好詮釋與理解社會心理學，以及所有包含在本書中與之有關的所有東西。具體而言，這是一個說明我們將要做的事情的題綱（順帶一提，我們在每章開頭都提供這樣一個題綱）。

首先，我們要提出一個更正式的對社會心理學的定義：何謂社會心理學、它企圖達到什麼。再來，我們將簡述某些主要的、當前的社會心理學的走向。它們反映在整本書中，因此在開頭認識它們，有助於你認出它們，並了解它們的重要性。第三，我們將檢視一些方法，社會心理學家用它們來回答關於生活的社會面的問題。對這些基本方法的操作性知識，將有助於你理解社會心理學家如何補充我們關於社會思考與社會行為的知識，並會對你在課堂外的情境中有所助益。

第一節 社會心理學：操作性定義

不論是為哪一個領域提供一個正式的定義，都是複雜的任務。就社會心理學而言，其困難又因兩項因素而倍增：該領域範圍之廣及其改變之速。正如在每章你都會注意到，社會心理學家的興趣廣泛。儘管如此，大部分社會心理學家仍將焦點先放在理解個人在社會情境（也就是包含了實際的或想像的他人的存在情境）下如何行動、思考並感受，以及其原因。與這個事實相符，我們定義社會心理學（social psychology）為一個試圖了解在社會情境中，個人行動與思考之本質與原因的科學領域。現在，我們要仔細檢視它的幾個方面，好闡述這個定義。

壹、社會心理學本質上是科學的

何謂科學？許多人似乎相信，這個字眼所指的僅僅是像化學、物理學和生物學等等的領域。如果你也抱持著這種看法，那你可能會對我們所謂社會心理學是一門科學的說法感到困惑。一個研究愛的本質、攻擊行為的原因以及介於兩者之間的一切的學科，怎麼能和物理學、生物化學或計算機科學等學門一樣都是科學？答案卻是再簡單不過了。

事實上，科學一詞並不指涉一組特定的高度發展領域。確切地說，它指涉兩樣東西：(1)一組價值觀；以及(2)用以研究一個廣泛範圍之主題的各種方法。

因此，在判斷一個既定學門是否屬於科學時，關鍵的問題是：「它是否採納這些價值觀和方法？」只要它採納，它本質上就是科學的；它要是不採納，它就在科學的領域之外。我們會在後面的章節仔細檢視社會心理學家所使用的研究手法，但現在我們先把焦點放在所有本質上被視為科學的領域都得採納的核心價值。最重要的核心價值有四：

1. 準確性（accuracy）：願意盡可能地以一種仔細、精確、無誤的方法蒐集並評估關於（包含了社會行為與思考的）世界的訊息。
2. 客觀性（objectivity）：願意盡力以一種無偏見的方法獲得並評估上述資訊。
3. 懷疑主義（skepticism）：只願意接受已被重複證實的發現是正確的。
4. 開放的心態（open-mindedness）：願意改變自己的觀點，就算是根深蒂固的觀念，只要現有證據顯示這些觀點可能不正確。

社會心理學作為一門學科，深願實現上述價值觀，並將其應用在了解社會行為與社會思考的本質的努力中。為此，在其取向上，將社會心理學描述為科學是合理的。相反地，非科學的學科則對世界與人做出判斷，但這些判斷卻未曾被仔細地檢測與分析，如上述價值觀所要求的。這些學科（例如占星學與芳香療法）認為，要找到結論，直覺、信念以及無法觀察的力量就已經足夠了。

「但為何要採用科學的研究途徑？社會心理學不就只是常識嗎？」

我們每個人都用了一生的時間與他人互動並思考他們，因此，在某種意義上，我們都是業餘的社會心理學家。那為何不能依賴我們自己的經驗和直覺作為理解生活的社會面的基礎呢？答案簡單明瞭：因為這樣的資源所提供的，是前後矛盾又不可靠的指引。

舉例而言，思考一下這個陳述，常識暗示：「分離會讓愛情加深。」你同意嗎？當人們與所愛的人分開，他們真的彼此思念、乃至這樣的經驗增加了對彼此的渴望？很多人會同意。他們會回答：「是的，沒錯。讓我告訴你那次我離開誰誰誰的時候……」但現在請再想想這個陳述：「人遠情亦遠。」這又是真的嗎？當人們離開所愛的人，他們會不會很快地找到另一個浪漫愛情的對象？兩個觀點都是常識所提及，卻彼此對立。許多對人類行為的通俗觀察亦是如此：

它們貌似真實，卻經常暗示著矛盾的結論。常識經常提供一個混淆而前後矛盾的描繪。這是社會心理學家之所以信任科學方法的原因之一：它能產生更多更具決定性的證據。事實上，科學方法乃是設計來幫助我們做判斷，不單是判斷前述所列的成對相反的預言何者為真，還在於兩者中哪個適用於什麼情況及其原因。這個原則對我們而言如此重要，因此我們為了吸引讀者的注意，在本書中放入了「社會心理學的技藝：理解常識」專欄，其目的在展示社會心理學家的嚴謹研究如何有助於精煉常識所提供的結論，甚至在某些情況下推翻它。

另一個對常識抱持懷疑的理由和一項事實有關，那就是人類並非完美的資訊處理機器。相反地，一如我們注意到的（好比說，在第二、三、四、六章裡面），我們的思想臣服於某些錯誤的形式，導致我們遠離正軌。這兒有個例子：回想一下那些你過去曾經努力過的主要計畫（寫期末報告、做一道繁複的菜、粉刷房間）。現在，試著回想兩件事情：(1)你一開始估計要花多少時間完成這個工作；以及(2)事實上花了多少時間。這兩者之間有落差嗎？基本上應該有，因為我們大多數人都屈服於計畫謬誤（**planning fallacy**），這是一種傾向，強烈地相信完成計畫所需要的時間比實際上來得少，或是我們在既定期間內，能夠完成比實際上我們所能完成的更多的事。此外，我們在思想中會懷疑這個傾向，儘管不斷重複的經驗告訴我們，任何事情所需要花的時間，都會比我們預想的更多。

為何我們會臣服於這類錯誤？社會心理學家的研究指出，部分的答案包含了我們評估一件工作所需時間時，只去思考未來的傾向。這讓我們無法記起在過去相似的任務花了多少時間，因此反過來引導我們去低估完成眼前任務所需的時間（e.g., Buehler, Griffin, & Ross, 1994）。這只是我們思考他人（與自己）時所能犯、並經常犯的許多錯誤之一；我們在第三章會談到他人。因為我們對社會世界的日常思考很可能會犯錯，所以我們不能依賴它（或是常識）來解決社會行為的謎團。反之，我們需要科學證據；而這本質上就是社會心理學。

貳、社會心理學的焦點是個體的行為

說到求愛與婚姻，不同社會依據其觀點區分兩者；但墜入愛河的，畢竟是