

心理学、传播学、管理学人必读



# 绝非偶然

## 社会心理学家阿伦森自传

[美] 埃利奥特·阿伦森 (ELLIOT ARONSON) 著 沈捷译

周晓虹

中国社会心理学会副会长  
南京大学社会学院院长

许燕

北京师范大学心理学院院长

菲利普·津巴多

美国心理协会前任主席

加德纳·林齐

《社会心理学手册》主编

罗伯特·西奥迪尼

畅销书《影响力》作者

鼎力推荐

华南师范大学应用心理学系副教授 迟毓凯 作序推荐

唯一获得**美国心理协会全部三项大奖**的心理学家

### 阿伦森

“美国社会心理学《圣经》”——《社会性动物》作者  
最具影响力的心理学定律“阿伦森效应”的提出者

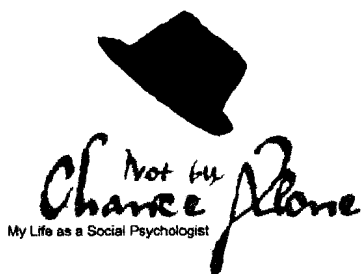
Charles D. Stone  
My Life as a Social Psychologist

浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

# 绝非偶然

社会心理学家阿伦森自传

[美]埃利奥特·阿伦森 (ELLIOT ARONSON) 著 沈捷 译



**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

绝非偶然：社会心理学家阿伦森自传 / (美) 阿伦森著；沈捷译.  
—杭州：浙江人民出版社，2012.9  
ISBN 978-7-213-05101-2

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字：11-2012-181号

I. ①绝… II. ①阿…②沈… III. ①阿伦森, A.-自传  
IV. ①K837.125.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 205860 号

**版权所有，侵权必究**

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师  
北京市证信律师事务所 李云翔律师

---

## 绝非偶然：社会心理学家阿伦森自传

---

作 者：[美] 埃利奥特·阿伦森 著

译 者：沈捷 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：朱丽芳

责任校对：姚建国

印 刷：北京京北印刷有限公司

开 本：720 mm × 965 mm 1/16

印 张：15.25

字 数：20.3 万

插 页：2

版 次：2012 年 9 月第 1 版

印 次：2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-05101-2

定 价：42.90 元

---

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

知识让世界更简单!

湛庐文化  
Cheers Publishing

谨以此作献给我最重要的导师

贾森·阿伦森  
Jason Aronson

亚伯拉罕·马斯洛  
Abraham Maslow

戴维·麦克莱兰  
David McClelland

利昂·费斯廷格  
Leon Festinger

薇拉·阿伦森  
Vera Aronson

## · 赞 誉 ·

社会心理学是现代社会科学中最富有魅力的学科之一。鉴于社会心理学家既是人类社会行为的观察者和研究者，又是社会生活中的行动者，我们完全有理由相信，社会心理学家既是一种现代职业或谋生手段，又是一种独特的生活方式。正如阿伦森所言，每一位杰出的社会心理学家都生活在社会的激流之中，他们醉心于研究每个人是如何受到社会生活的影响和改变的，而他们本身也最为充分地体现了这种影响和改变，这使得他们的人生对普通人充满了巨大的吸引力，他们对人类行为的关注，使得他们本人的行为看起来尤为浓墨重彩、特立独行。

感谢埃利奥特·阿伦森，不仅感谢他发行千万册的畅销著作《社会性动物》，以及堪称鸿篇巨制的《社会心理学手册》对这一学科的卓越贡献，而且感谢他平凡但却精彩的人生带给我们的精神享受和人生启迪。就像书名《绝非偶然》一样，在80年的人生岁月中连续经历经济大萧条、第二次世界大战、麦卡锡狂潮、人权运动、性解放运动等一系列历史事件，恐属历史之偶然，但从这一系列事件中汲取文化之养料成其大业，则是世上少见的历史弄潮儿才能够把握的人生之必然；在短暂的求学生涯中有幸师从马斯洛、麦克莱兰和费斯廷格三位心理学大师恐属人生之偶然，但在大师的肩膀上在学术上更上一层楼，则是精神进取者目标之必然。事实上，社会心理学领域有无诺贝尔奖并不重要，重要的是成功者都有和诺贝尔一样甚至胜过诺贝尔的精彩人生。

周晓虹

教育部“长江学者”特聘教授

国务院社会学学科评议组成员

中国社会心理学会副会长

南京大学社会学院院长

先读其书，再寻其人。因读了《社会性动物》和《社会心理学》而知道了阿伦森，因知晓他是当代最杰出的社会心理学家而想了解其人生。《绝非偶然》这一书名将其一生的成功做了很好的概括。机遇是给有准备的人，聪明人就是比别人能够更准确地把握机遇的人，阿伦森就是这样的人——具备成功者的智慧、勤奋、坚韧、乐观的人格品质。

许燕

北京师范大学心理学院院长

阿伦森是讲故事的高手，他如行云流水般在那些影响他人生道路的事件和人物中穿梭，将自己的成长经历娓娓道来。这一切绝非偶然，皆源自他自身的伟大，而与命运好坏无关。

菲利普·津巴多

美国心理协会前任主席

如果社会心理学界有诺贝尔奖，我相信埃利奥特·阿伦森一定是第一位获奖者。

加德纳·林齐

《社会心理学手册》主编

埃利奥特·阿伦森以他一贯的风格，在跌宕的人生故事中沉淀出深刻的人性感悟。

罗伯特·西奥迪尼

畅销书《影响力》作者

这不仅是一部社会科学家充满温情与智慧的自传，也十分坦率、详尽地记叙了重大的新理念是如何诞生、成熟和推广应用的。有些章节是关于阿伦森和里昂·费斯廷格友谊的叙述，对于渴望触及社会心理学核心的人来说，这些是必读的章节。

李·罗斯

斯坦福大学心理学教授

## · 推荐序 ·

### 读大师的故事，想自己的人生

华南师范大学应用心理学系副教授 迟毓凯

钱钟书先生的《围城》再版以后，又被拍成了电视剧，在国内外引起很大轰动，也让更多的媒体对他产生了兴趣。有一天，一位英国女记者好不容易才打通他家的电话，恳请钱老让自己登门拜见。钱老一再婉言谢绝却没效果，于是就对那位英国女士说：“你看了《围城》后，可能会像吃了一只鸡蛋那样，觉得不错，但是，你又何必认识下蛋的母鸡呢？”

钱钟书虽然礼貌地拒绝了女记者的探访，但是很明显，这种拒绝并不能平抑民众对名人那颗“八卦”的心。文学界这样，心理学界亦如此。读到弗洛伊德惊世骇俗的性本能理论，谁不想知道一下理论背后的传奇故事？看完马斯洛充满温情的高峰体验解读，谁不想了解一下作者的心路历程？反过来，通过对研究者真实人生的了解，亦可以提升我们对其理论观点的认识。还记得那部反映弗洛伊德与荣格关系的影片《危险方法》吧？看过影片的人明显复习了一遍精神分析最初的发展史。



当然，更多的心理学家的人生不像弗洛伊德和荣格那样充满传奇色彩，但他们的经历依然对后来者充满启示意义，埃利奥特·阿伦森就是这样一位值得你了解的当代著名社会心理学家。

阿伦森是典型的好老师教出的好学生。他本科时的导师是马斯洛，硕士时的导师是麦克莱兰，博士时的导师是费斯廷格。当然，阿伦森最后的成就也丝毫不逊于他的几位导师，他的研究是经典社会心理学必不可少的组成部分，他也是美国心理协会 120 年历史上唯一一位获得全部三项大奖的心理学家：杰出研究奖、杰出教学奖和杰出著作奖。

这一切是怎么发生的？他是如何与名师结缘，如何研究、教学和著述，又如何屡屡获奖的？是他人好，还是命好？他在自己的传记中给出的答案就如同本书的书名：绝非偶然。

笔者在教学中常常提及一个引发大家思考的心理学观点：伟人的小缺点让他更招人喜欢，庸人的小毛病让其更招人厌恶。这个观点其实就源自阿伦森的一个经典实验：他让一些人评价访谈录音中的人物，结果发现，相对于一个毫无缺点的人，人们对一位优秀但却笨拙地打翻了咖啡的人评价更高。而这一研究的缘起，正是在当时的古巴导弹危机中，肯尼迪总统决策失误，但民众对他的评价却提高了。可见，与众多“两耳不闻窗外事，一心躲在实验室”的心理学家不同，阿伦森是位研究内容关注社会、研究设计基于现实、研究结论超越常识的心理学家。他的研究及他本人受人喜爱毫不奇怪！

除了经典的研究之外，作为教师，我更推崇阿伦森的一点是他的文字表达。他的作品好读、易读，不愧为公认的“教学名师”。我第一次阅读他那本经典的教材《社会心理学》时，就惊讶于他竟能用一种讲故事的笔法，

将心理学的精彩发现娓娓道来。这对于已经习惯了国内教材那种千书一面的笔者而言，无异于当头棒喝：心理学教材竟然可以如此贴近大众！教材都能这样写，自传的可读性更是毋庸置疑了。虽然由于两种文字表达的巨大差异，译文不一定能百分百信达雅地传递阿伦森教授的本意，但《绝非偶然》依然可以让你读起来爱不释手、兴致盎然。

当前国内出版的心理学家传记，以精神分析学派的研究者为多，他们的人生经历往往也迥异于常人。此外，由于成长背景的差异，他们的奇情奇遇，对于一个普通的心理学爱好者的个人成长难有更多的借鉴意义。与此不同，在《绝非偶然》这本书中，阿伦森用轻松愉悦的笔调，描述了一名实验社会心理学家是如何紧随时代背景，感应内心的召唤，与时俱进地读书、研究和生活的。他的故事，就是一名普通的、“正常的”学生成长为伟大的心理学家的故事。

因此你可以：读大师的故事，学经典的研究，想自己的人生。

## · 中文版序 ·

### 我的改变之路

很开心我的自传被译成中文，开心的原因你们很快就会知晓。

当初是怀揣着并不高远的目标写作此书，仅仅打算将其当做赠予孙辈的一份礼物。小孩子们很难想象他们白发苍苍的爷爷也曾年轻过，更没法想象安详如圣哲般的爷爷也经历过焦躁不安和失败的人生。我想让孙儿们明白，爷爷并不是生来就是这么老的。我也想让他们对我毕生热爱的社会心理学有更深入的认识，而且希望向他们讲述自己和成了他们奶奶的女性自相识以来近 60 年的罗曼史——我们如何在大学坠入爱河，并将那份浓情蜜意一直维系到今天。

最初，我仅希望孙儿们（也许还有少数心理学学生）会对此书感兴趣。但令我惊喜的是，拙作在美国和欧洲已拥有成千上万的读者。很多人写信告诉我，此书对他们颇具启迪意义，这让我万分开心。

回顾自己人生道路的大起大落，只觉得完全不可思议。我生于 20 世纪 30 年代经济大萧条时期。父亲没有受过良好教育，没有工作，也没有快乐可言。全家居住在城市贫民窟，常常食不果腹，取暖的钱也凑不够。年少时的我极其腼腆，在学校里，一旦被老师叫起来背诗或回答问题，我就会脸红、结巴，经常在难堪的沉默中煎熬。我讨厌上学，成绩也不好，觉得自己很笨。父亲在我 17 岁时因癌症去世，临终前，他对我这个既腼腆又毫无天赋的儿子的前途备感忧虑。

然而父亲去世后不过 10 年时光，我已是一名教授，任教于全球最出色的大学之一。学生们蜂拥般挤进我的课堂，认为我是位活力四射、能启迪他们心智的老师。在实验室里，我潜心设计和实施一个又一个实验项目，它们对年轻的社会心理学带来了重要影响，全面革新了有关人类思想和行为过程的认识。几年后，我发明的拼图课堂教学法不仅提高了孩子们的学习效率，也使他们在面对其他孩子时少一点偏见，多一点同情心。

奇迹是如何发生的呢？这是一本有关改变的书。它不仅讲述了我个人改变命运的故事，也描述了社会心理学学科的改变之路，这门学科研究个人的改变以及人们如何适应社会的巨大变迁。因此此书不仅讲述了一个男人的人生历程，也是社会心理学历史和发展的记载。

在我度过的岁月里，没有哪个国家经历着像中国这样的巨变。这是自传中文版出版最令我兴奋之处。当中国社会在迅猛的变迁洪流中行进时，我衷心希望中国读者能在这一本有关改变的书中发现些许有用的，也许是颇受启迪的东西。



## · 前 言 ·

### 成就可能的自我

1954年，在布兰迪斯大学念大四的我聆听了杰出核物理学家莱奥·齐拉特（Leo Szilard）的一场讲座。齐拉特回忆起自己20世纪30年代执教于柏林大学时，慢慢意识到希特勒德国已容不下犹太人。于是有一天，他拎了一个小手提箱，跳上火车，逃出了德国。他走的那一天，火车车厢里空空荡荡的，但第二天的车厢便人满为患，而且刚开到边境就被迫掉转车头。齐拉特的故事寓意深远：“你不必聪明绝顶——只要比一般人聪明一点点就行。”在他的故事里，“聪明一点点”体现在比其他人提前一天逃走。

比别人聪明一点的确很重要，除此之外，我认为你还得特别幸运。在回顾自己的一生时，我的脑海中常常浮现出齐拉特的故事。作为心理学家，我十分清楚，记忆并不是一位完美的历史学家，它倾向于朝自己有利的方向叙述历史。我写自传是想记录真实的一生，但什么才是真实呢？

依我之见，写自传主要有两种方式。第一种方式是把所有好运都归功于自己的不凡：“正因为我十分聪明，才被某某名校录取，并娶到了好女人；能跟某某教授学习，继而进入全国领先的研究生院读书；之后有机会给某某知名学者当助理，最后明智地接受了那份理想的工作。”第二种方式是认定凡事取决于命运的安排：“天哪，我太幸运了。人生道路上的每一步，我都碰巧在正确的时间做了正确的事。”这两种写作路径都没错。就我而言，大部分降临到我身上的好运，恰好是因为我在正确的时间做了正确的事——选择了正确的职业、找到了合适的人生伴侣、结交了有益的朋友和同行。同时我也十分善于把握机会。

我这一生里，职业奋斗和个人成长交织得密不可分。我经历过经济大萧条、第二次世界大战、麦卡锡猎巫运动、人权运动、性解放运动、“要做爱，不要作战”反战运动、女权运动、新左派运动和新右派运动。虽然有时觉得自己跟不上时代的步伐，但这些事件都给我留下了深刻的印象。我特别欣赏 20 世纪六七十年代的人类潜能运动，赞赏其为消除人际障碍所做的努力。但这一理念在提倡“尊重自我界线”的 80 年代销声匿迹了。

在得克萨斯州奥斯汀，我积极公开地投身于人权运动以及对言论自由的追求，并积极推动住房公平法规的出台，我曾因此遭到死亡威胁，并被指责为“黑鬼情人”。在加州圣克鲁兹，我因维护阿瑟·詹森<sup>①</sup>的言论自由权而遭到抗议，被指责为“种族主义者”。詹森认为不同种族之间存在天生的智商差异，这一观点言之有理但备受争议。

社会心理学，一门研究环境、代际群体、文化、理念以及政策方针如何浸淫个体并影响其行动的学科，已经融入我的人生。它加深了我对周围

<sup>①</sup> 阿瑟·詹森 (Arthur Jensen)：美国心理学家，以其对智力的研究闻名。认为人类智商 80% 取决于遗传，而黑人在基因上天生处于劣势。——译者注

人与事的理解，包括我自己、我的家庭和我所处的时代。我想知道，缺乏父爱的男人是否能成为一位好父亲。传统的心理学观点强调遗传或儿时经历的影响——不管你乐不乐意，你会成为跟自己父亲一样的人。相反，社会心理学试图弄清楚其他因素对你的影响，例如同辈群体、你自己的经历，以及你如何解释它们。

14岁的我已是十分出色的棒球选手、冠军球队的一员。可是虽然有些周末的比赛在离家很近的球场举行，父亲却一次也没来观战。他酷爱棒球，但还没爱到想看我比赛的程度。那时我并不在意，因为其他孩子的父亲也很少来为他们呐喊助威。然而当我也成为一位父亲之后，我却异常渴望观看自己孩子的比赛。这种心情也唤起我心底的一份渴望。我第一次意识到，其实自己小时候十分盼望父亲能来观战一两次，那样自己和他都会非常开心。

不过这份失落感只会在回忆时产生。潜心于社会心理学研究的我学会了用新的视角看问题，减轻了常人会有的冲动——将今昔的感受混为一谈。由此我不再因父亲当年的缺席而耿耿于怀。

所以我很想知道，人生有多少是由运气，即偶然的机遇决定的？有多少是由遗传决定的？又有多少是我们自己把握机会获得的？

第二次世界大战结束时我13岁，第一次听说纳粹大屠杀。我从新闻短片中看到从集中营里释放出来的犹太人，他们瘦骨嶙峋的形象令人毛骨悚然。我当时想，若不是勇敢而富于冒险精神的祖辈在19世纪末移民美国，我恐怕也会成为这些人中的一员，说不定会死在集中营里。一想到这些，我的胃里不禁翻江倒海，内心对有胆识出来闯荡的祖辈们充满了感激之情。

作为犹太人的我能幸存下来，倍感庆幸。但一个人仅靠运气还远远不够；见识也十分重要，它代表抓住机遇的能力。比如，我母亲与那个时代大多数犹太母亲一样，希望我成为一名医生。但看我缺乏当医生的聪明脑瓜和内在动力，她就转而将第二个梦想强加于我：自己当不成有钱人，就跟有钱人结婚，尤其是跟芭芭拉缔结秦晋之好。芭芭拉是我第一位大学女友，她父亲经营着不止一家廉价商店。母亲为自己勾画的美好前景兴奋不已，根本就是她在跟芭芭拉谈恋爱，或者更恰当地说，是在跟芭芭拉老爸的商店谈恋爱。“他会送给你一家店的！”她不断在我耳边唠叨。

那时我并没有明确意识到跟芭芭拉结婚有多愚蠢（仅仅是为了拥有自己的廉价商店），但直觉告诉我不能和她结婚。那种直觉从何而来？是什么让人决然选择某条人生道路而不做他想？

再看我的求学机遇。作为学生，我遇到过三位导师：在布兰迪斯大学念本科时的导师是亚伯拉罕·马斯洛<sup>①</sup>，在卫斯理大学读硕士时的导师是戴维·麦克莱兰<sup>②</sup>，在斯坦福大学念博士时是利昂·费斯廷格<sup>③</sup>。在20世纪100位最杰出心理学家的排行榜上，他们三位都位列前15位。

如果单凭运气，一位学生能和三位如此优秀的导师共事的概率是极小的。我去布兰迪斯大学念书并非冲着马斯洛，而是因为当时只有布兰迪斯给我提供奖学金。走进马斯洛的课堂与他相识也纯属偶然。去卫斯理读研也是最后一刻才决定的，因为当时我临近毕业，却不知何去何从。去卫斯

① 亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）：美国社会心理学家，人本主义心理学的主要发起者，其动机理论被称为“需求层次理论”。——译者注

② 戴维·麦克莱兰（David McClelland）：美国心理学家，以对人的需求和动机研究闻名。曾提出著名的“三种需要理论”，认为人在工作中有三种需要：成就需要、权力需要和亲和需要。——译者注

③ 利昂·费斯廷格（Leon Festinger）：美国社会心理学家，提出了著名的社会比较理论和认知失调理论。——译者注



理之前根本没听说过麦克莱兰。当然，我也不是奔着费斯廷格去斯坦福的。事实上，在斯坦福的第一年我都对他避之不及。运气到底起了怎样的作用？怎样把握好一系列的机遇呢？

机遇明显偏爱我，但我同时爱上社会心理学和人类潜能开发并非偶然。我欣赏一种观点：人格和能力并非一成不变。我们的能力固然受遗传所限（我不可能像爱因斯坦一样聪明，也不可能拥有迈克尔·乔丹的运动天赋），但社会心理学建立在这样的假设之上：人们不受遗传和儿时不愉快经历的束缚。好实施补救措施的临床心理学会说：“你儿时受过伤害，我们可以采取一点点补救措施。”讲求改变的社会心理学则会说：“好吧，你有个糟糕的童年，让我们帮你改变环境，改变你的动机，给你一个新的机会，让你战胜自我，改变自暴自弃的态度和偏见。”

人们能够成长并提升自我，这一理念着实令我兴奋。18岁时的我，性格腼腆，资质平平，在既不富裕又缺乏教养的家庭中长大，后来却靠着奋斗超越了自我，接受了高等教育，寻找到出色的导师，点燃了生命之火。

母亲想让我以婚姻换廉价商店店主身份的做法固然有错，但我们家在经济大萧条时期的悲惨经历和身边诸多事例都令她不得不如此谨慎行事。刚进大学那会儿，我算不上前途看好的大学生，身上觅不到任何成功人士的痕迹。但假如我真的跟自己不爱的女人结婚，经营着自己毫无兴趣的小店铺，那么无论作为丈夫还是商人，我都是个失败者。但母亲怎会料到，不久之后我就找寻到令自己倾心不已也为之贡献良多的学术领域？她又怎会料到，在芭芭拉之后我会遇到一位十分出色的女性，并与她琴瑟和谐地共度了55个春秋？

吸引我的两个心理学类别都源自美国——以严谨著称的实验社会心理