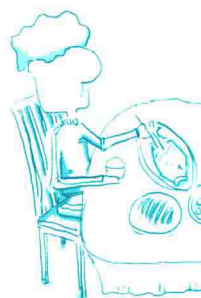


我不知道 我为什么 不知道



左右你行为的
动机心理学

成正心——著



 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.ph.eip.com.cn>



我不知道 我有什么 不知道

陈冠中小说
第一卷

陈冠中

我不知道



我为什么

不知道

左右你行为的
动机心理学

成正心——著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

关于你的所作所为你了解多少，关于你的行为动机你又了解多少？行为问题一直是心理学研究的焦点，人们产生的每个行为背后都有一个或多个动机在左右着你。本书是心理学对动机研究的一个集合，通过对56个典型的心理学实验的解读，将100多年来心理学家对动机研究的重要成果用通俗易懂的语言逐一展示出来，帮助读者更好地了解自己的行为，使其在今后的工作和生活中都能游刃有余。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

我不知道我为什么不知道：左右你行为的动机心理学 / 成正心著. —北京：电子工业出版社，2018.2

ISBN 978-7-121-32797-1

I. ①我… II. ①成… III. ①动机—心理学 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第238339号

责任编辑：王陶然

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：16.25 字数：255千字

版 次：2018年2月第1版

印 次：2018年2月第1次印刷

定 价：45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 57565890, meidipub@phei.com.cn。



前言

FOREWORD

关于我们（或他们）的所作所为，以及因何如此所作所为的疑问，可以追溯到久远的时代，并一直延续下来，成为我们每天都可能会考虑的问题。所以，对这个问题的回答也常常成为心理学研究的焦点。这个方向的研究有时候被包含在行为心理学之中，有时候又包含在精神分析心理学中，或者其他，但他们的关键词都是“动机”。

了解人之动机，可以在两个维度、两个方面产生实实在在的指导作用。第一个维度是了解他人的动机。《礼记》里面有一个说法：“待坐于君子，君子欠伸，撰杖，履，视日蚤莫，待坐者请出矣。”大概意思是一个人能做到观察他人而做出恰当的反应，是谓得体，是谓心智敏锐；第二个维度是了解自己的动机。人都有喜怒哀乐，都有情绪，都有意识，这些情绪和意识发端于我们内心最深层的无意识，我们所有的情绪和行为事实上都构成了我们的心智能力，一个人如果内心是积极的、稳健的，那他的人生大概也是积极的、稳健的。我们了解自己的动机后，大概也就知道自己为何如此了，清晰地知道自己为何如此，然后还能够按照“胜人者力，胜己者智”的理念行为，那就更了不起了。

所以，了解人的动机，无论是自己的还是别人的，都是有益的。这种益是两个方面的：一是恰当的提高自己的心境修养——通过了解自身，调适自身的动机，从而改变自己的行为，在逐渐地累积中形成行为自觉，形成恰当的行为表现；二是恰当的处理事情。我们碰到一个人，见到一些事，这些人或事之所以如此行为或好或坏，都有其存在的道理、因由，以及内在动机，我们需要的是了解这个动机，否则就很难说你能够应对各种人，处理好各种事。

这本书是心理学对动机研究的一个集合，我们查阅了 100 多年来心理学对动机研究的重要成果，并给予了解读。了解心理学的人大抵上都知道，自 19 世纪后半叶开始，心理学走上了实验心理学的道路，各种各样的心理学研究都以主题或问题的方式，通过各种假定条件的实践来了解一定情境下人的心理反应，也包括生理反应。所以，一个个“心理学实验”应该是了解心理学最核心的部分，在这本书里我们对此做了还原。但是，实验本身可能是多种多样的条件和结果的，对这些条件和结果的解释和解读也是重要的，这是一般之理，是可以用于生活中的论断和智慧。

有时候，心理学的实验甚至可以称之为“另类故事”——很有趣，有时候心理学的实验深刻地启发人心，但都有它的意义。好在，心理学的东西大抵上都是通俗易懂的，是贴近我们的生活的，所以我们并不存在理解障碍。

这本书算是一个尝试，那些希望学点心理学的人可以通过这本书了解心理学研究的重要领地，关于人心，关于意识，关于人之种种表现。之后，运用之妙也全在一心。本书在材料收集和编写过程中，得到了丁菲女士的热情参与，还有其他一些朋友贡献的力量，在此致以谢意！



目录 CONTENTS

第一章 钓鱼应该下对饵：你知道他要什么吗

1. 一顿饭的力量 动机观察：偏好实验 /002
2. 我们能否 24 小时不睡觉 动机观察：睡眠剥夺实验 /007
3. 为什么我们会感觉如此无趣 动机观察：感觉剥夺实验 /012
4. 为什么我们会被新奇所吸引 动机观察：杠杆按压行为习得实验 /016
5. 喜欢刺激不代表越刺激越好 动机观察：甲氨基丙苯注射实验 /021
6. 我们可以孤独多久 动机观察：交往剥夺实验 /025
7. 一个拥抱的力量 动机观察：恒河猴实验 /028
8. 你的关注是他的行为动力 动机观察：霍桑实验 /033
9. 追求不高还是害怕失败 动机观察：麦克利兰成就动机实验 /037

第二章 改变态度不是难事：他的态度因何而起

1. 通过信息改变对方态度 动机观察：肾上腺素注射实验 /044
2. 怎样保护别人对你的喜欢 动机观察：复杂刺激接触次数实验 /048
3. 有些态度源于酸葡萄心理 动机观察：布莱姆糖果实验 /052
4. 只因为这是他自己的选择 动机观察：厨具选择实验 /057
5. 利用对方的行为改变对方的态度 动机观察：费斯廷格认知失调实验 /060
6. 这是你自己的选择 动机观察：强迫选择实验 /065
7. 外在威胁越小，越容易改变自己的态度 动机观察：玩具选择实验 /068

第三章 找对原因做对事：究竟是谁的原因

1. 一种看法，一种行为选择 动机观察：迷津实验 /072
2. 这是他自己的原因 动机观察：态度判断实验 /077
3. 都是利益惹的祸 动机观察：异性行为分析实验 /081
4. 谁能做到客观公正 动机观察：交谈实验 /085
5. 焦点在哪儿，原因就在哪儿 动机观察：显著刺激实验 /090
6. 都选择的东西不一定是好的 动机观察：五人录像实验 /095
7. 是什么让你的想法打了折扣 动机观察：建议实验 /099
8. 换种解释，换种活法 动机观察：归因训练实验 /102

第四章 情绪好才会有劲头：行为背后隐藏了什么

1. 恐惧情绪让你更依赖别人 动机观察：沙赫特恐惧情绪实验 /108
2. 因为无望，所以不愿意再尝试 动机观察：习得性无助实验 /111
3. 怎样降低失败中的无助情绪 动机观察：任务难度认知实验 /115
4. 利用他人的好心情 动机观察：电话亭实验 /120
5. 恐惧能够让人止步不前 动机观察：成功情境实验 /123
6. 危险的情境更容易使人动心 动机观察：危桥上的约会 /128

第五章 他人的影响力：你会服从他人吗

1. 人前积极，人后懒惰 动机观察：观众效应实验 /134
2. 有竞争，才有动力 动机观察：竞争激励实验 /140
3. 消失在人群中的动机 动机观察：旁观者效应实验 /144
4. 为什么人们会从众 动机观察：阿希从众实验 /149
5. 为什么人们会服从权威 动机观察：米尔格兰姆实验 /152
6. 为什么我们喜欢模仿别人 动机观察：班杜拉观察学习实验 /158
7. 角色决定的行为 动机观察：角色扮演实验 /162

第六章 有奖励，才更有动力：奖惩是怎么回事

1. 有“利”可图，才会进一步行动 动机观察：斯金纳操作条件反射实验 /168
2. 奖励与惩罚，哪一个更适合 动机观察：奖惩实验 /172
3. 奖励越多越积极 动机观察：老鼠跑步实验 /175
4. 外在奖励要谨慎 动机观察：德西实验和绘画实验 /179
5. 奖励，适当就行 动机观察：安德森的绘画实验 /183
6. 奖励应该因人而异 动机观察：伯格的奖励实验 /187

第七章 动力总是会衰退：如何防止懈怠感

1. 行为不仅仅源于本能 动机观察：印刻实验 /192
2. 动机需要培养 动机观察：成就意向与经济活动调查研究 /196
3. 及时反馈很重要 动机观察：学习结果反馈实验 /200
4. 有目标才有动力 动机观察：行走实验 /206
5. 调节压力，小心引起反抗 动机观察：回火效应实验 /209
6. 注意周围环境信息的影响 动机观察：时间情境和饮食行为实验 /213

第八章 运用之妙在乎一心：如何使用动机

1. 放松，事情会做得更好 动机观察：动机强度对行为的影响研究 /218
2. 动机不纯的不利影响 动机观察：动机性质对行为效率的影响研究 /223
3. 追求成功的人更有可能成功 动机观察：成就动机与个体发展的实验研究 /226
4. 预期结果决定态度 动机观察：认知期待实验 /231
5. 越没做完的事情越想做完 动机观察：紫格尼克实验 /236
6. 是一蹶不振还是越挫越勇 动机观察：失败实验 /239
7. 说出来的态度更有约束力 动机观察：态度公开实验 /243

第一章

钓鱼应该下对饵： 你知道他要什么吗



鱼吃什么就下什么样的饵，你知道你的他“吃”什么吗？

1. 一顿饭的力量

动机观察：偏好实验

★ 假如你正面临饥荒，你会做出什么选择

有关动机的研究纷繁复杂，研究者们最开始想要知道的是人们行为背后的原因。比如，一个人在路过一家商店时，把一块石头扔向了这家商店的玻璃。那么，他为什么会这么做？他的行为动机是什么？

大部分人认为，人们的行为动机与其需求分不开。比如，因为饿了，产生了对食物的需求，由此产生寻找食物、进食的行为；因为受到了冷落，产生了对支持的需求，所以有了向他人倾诉、寻求安慰的行为。正因为这样，许多动机理论中都提到了需求与行为动机的关系。

在个体的需求中，最为基本的需求就是个体的生理需求，如饮食、性、睡眠等。因此，研究动机的心理学家首先对个体的这些需求与动机进行了相应的研究。

在这一系列研究中，饥饿动机非常多。一些心理学家认为，个体的饥饿动机由个体的下丘脑控制。后来，在进一步的研究中，心理学家又发现，肝脏对个体的饥饿动机及其引发的进食等行为的调节起关键作用。

除此之外，心理学家发现，个体的饥饿动机，以及在动机驱动之下产生的行为还受其他因素的影响。

★ 动机实验：你为什么会选择这种食物

实验一

一些心理学家发现，个体的饥饿动机不仅仅受个体的生理机制控制，还会受其他因素影响，如个体的偏好。

在一个实验中，实验者首先通过控制老鼠的饮食，让老鼠缺少维生素 B_1 。维生素 B_1 是维持身体正常机能不可缺少的营养物质，一般从食物中获得。

当确定老鼠的机体内缺少维生素 B_1 后，实验者开始进行实验。实验者首先让这些老鼠饮用一些糖水，在老鼠喝完糖水30分钟后，给老鼠注射维生素 B_1 ，并观察老鼠的行为表现。实验者发现，这些老鼠再次喝糖水时，饮用的糖水量有所增加。

因此，实验者认为，老鼠对于食物的偏好受其本身的需求所影响。

实验二

1966年，加西亚（Garcia）和库林（Koelling）以老鼠为实验研究对象进行了相关的实验，证明个体对食物的偏好不仅可以由先天获得，还可以从后天的学习经验中习得。

在实验中，实验者首先让老鼠饮用一些糖水，然后让老鼠接受光照射，最后再让老鼠听一些声音。老鼠在接受这三种刺激时，同时接受了X光辐射。而这种X光会使老鼠在1个小时左右生病。

然后，实验者再让老鼠接受这三种刺激。通过观察老鼠的行为反应，实验者发现，老鼠对糖水表现出明显的厌恶，不愿意饮用糖水。但是对于实验者呈现的光刺激和声音刺激，老鼠却没有表现出逃避现象。

因此，实验者认为，老鼠更容易将疾病与味道联系在一起。因而，当老鼠再次遇到这种味道的食物时，则会表现出厌恶和逃避的行为。

饥饿动机除了受个体的偏好影响外，还受到个体习惯的影响。心理学家将正常体重者和肥胖者作为实验被试者，对饥饿动机进行了研究。

实验三

在实验中,实验者让被试者喝一种由香草牛奶和冰淇淋搅拌而成的饮料。然后,实验者在两种类型被试者中的各一半被试者的饮料中放入了少量的苦奎宁,使饮料的味道变得很坏。也就是说,在正常体重者和肥胖者两种被试者中,各有一半喝到的是美味的饮料,而另一半喝到的是味道不好的饮料。

最后,实验者统计被试者喝下的饮料数量。实验结果表明,在正常体重者中,喝到美味饮料的被试者平均喝下的饮料为 10.6 盎司(约 300 毫升);喝到味道不好饮料的被试者平均喝下的饮料为 6.4 盎司(约 181 毫升);两者平均差距为 4.2 盎司(约 119 毫升)。在肥胖者中,喝到美味饮料的被试者平均喝下的饮料为 13.9 盎司(约 394 毫升);喝到味道不好饮料的被试者平均喝下的饮料为 2.6 盎司(约 74 毫升);两者的平均差距为 11.3 盎司(约 320 毫升)。

实验者认为,这表明了肥胖者比正常体重者更加依赖食物的外部线索,受食物味道的影响更大。也就是说,在有关食物的外部线索和个体自身内部线索(食物需求)对个体饥饿动机的影响方面,肥胖者受外部线索影响较大,正常体重者受内部线索的影响大。

这个实验的结果在很多个相似的实验中得到了反复的证实。比如社会心理学家沙赫特(Stanley Schachter)曾做过的一系列实验,再次证明了肥胖者比正常体重者更容易受外部线索的影响产生饥饿动机,或者使饥饿动机降低、消失。

从三个实验中,实验者分别得出以下实验结论。

结论一:个体对于食物的偏好受个体机体本身的生理需求所影响。一般来说,个体对于含有自身缺少元素的食物更加喜爱。

结论二:疾病等危害与食物的联系,对个体在食物上的偏好有一定影响。一般情况下,个体厌恶与疾病等危害联系紧密的食物。

结论三:个体的饥饿动机受其习惯所影响。对外部线索较敏感的人容易依赖外部线索而产生饥饿动机;对内部线索敏感的人,容易依赖内部线索产生饥饿动机。

★ 管理策略：通过多种因素调控自己的饮食

饮食是人最基本的生理需求。这种需求可以对个体的行为产生强大的驱动力，促使人们做出一些行为来满足自己的需求。但是，人们对食物的选择和摄入行为不仅仅受机体内部的需求影响。从实验中可以发现，个体的饥饿动机，以及由此引发的行为还与很多其他的因素相关。比如，上述实验中提到的个体偏好和个体习惯。由此，我们可以获得一些启示。

(1) 对企业管理者的启示：给员工合理的薪酬，满足员工的物质需求。

因为饮食是人最基本的生理需求，所以饥饿动机是个体最强烈的动机之一。也许，对很多吃喝不愁的人来说，他们对于饥饿的体验并不深刻。但是，从人们对于生存、生活的需求来看，人们的很多行为都是在这种动机的驱使下进行的。

比如，刚到一个陌生城市寻找工作的人，为了生活得好一点，势必会对选择工作的要求高一些。但是，假如这个人已经面临严峻的生存问题，一日三餐无法得到保证，那这个人在找工作时，势必会更加焦虑，因而极有可能会放低要求，先选择一份工作来满足自己的生存需求。

因此，对于企业管理者来说，给员工合理的薪资，满足员工基本的物质需求，是安抚、激励员工的重要方式。

(2) 对饮食调节的启示：是什么在操控你的食欲？

这些实验的结果可以为那些正在调控自己的饮食的人提供一些启示。

实验结果显示，个体的饥饿动机，以及由于该动机做出的相关行为，不仅仅受到个体的内部需求的影响，还会受到个体的偏好、外部线索等的影响。一个人想要吃某一样东西时，可能并不是真的需要补充相应的营养物质，有可能是因为他喜欢吃这样东西，还有可能是他觉得吃东西的时间到了。

因此，对于正在调控自己的饮食的人来说，可以通过了解这种影响因素来控制自己的饮食。在进食时，思考一下自己是否真的需要进食，是什么在控制着自己的进食欲望及行为，最后再决定自己是否需要吃掉面前的食物。

(3) 对人际交往的启示：吃饭，是一种人际交往的手段。

因为人们对于食物存在需求，而且这种需求受个体偏好、习惯所影响，所以人们对食物产生的需求动机，可能并不是因为其机体的生理需要。因此，在不用为温饱问题发愁的今天，大部分人对食物还是存在很高的追求。他们的这种追求因为自己的偏好而上升到另一个层次，如追求美味、健康等。

正因为人们对食物一直存在需求，甚至有更高层次的需求，所以有时候我们可以通过请他人吃饭，来达到某些人际交往的目的。比如，某些市场调查员，为了从调查对象那里获得市场信息，经常会花不少钱请对方吃饭。这种方法不一定总是有效，但却不失为一个很好的人际交往手段，我们可以在人际交往中对其进行合理的利用。

2. 我们能否 24 小时不睡觉

动机观察：睡眠剥夺实验

★ 不用睡觉的神人

每当有做不完的工作，但是又非常困倦时，我就会想，为什么人需要睡觉，不可以 24 小时持续工作？不知道你是否也有过这种想法？

大家都知道，当一个人不睡觉，或者睡眠不足时，就会出现精神萎靡的状况。具体表现为，在工作或学习时睡眠蒙眬、哈欠连天、无法集中精力完成工作或学习任务。因此，对于人们来说，睡眠是不可或缺的。但是，在生活中也有一些特例，对于这些特例中的人来说，睡眠似乎不是必需的。

《莫斯科晨报》的一篇报道，描写了乌克兰卡缅卡希尔斯基镇的一位名叫费奥多尔·涅斯捷尔丘克的奇人。涅斯捷尔丘克当时 63 岁，已经连续 20 多年不曾睡觉。曾经，涅斯捷尔丘克的睡眠状况一直良好。但 40 岁以后，涅斯捷尔丘克莫名其妙地开始失眠，整宿睡不着。他想过各种办法试图改变这样的状况却没有效果。后来，他发现他不需要睡觉也依旧精力充沛、身体健康。

这样的例子在其他的一些报道中也出现过，如《郑州晚报》曾经提到过一名奇女子，这名女子从五六岁时起就没怎么睡过觉，但从不得觉得困倦。

那睡眠究竟是不是必需的呢？许多心理学家和生理学家都产生过这样的疑问。

让我们追寻他们的研究足迹，来寻找一下这个问题的答案。

★ 动机实验：我们可不可以不睡觉

人的需求基本上可以分成两种：生理需求和社会需求。上一节的实验研究的是生理需求中，饮食需求的相关影响因素。而这一节，我们将要提到的是关于睡眠需求的研究。

实验一

亚伦（Aaron）和他的同事曾以老鼠为实验对象进行了“睡眠剥夺实验”。实验中，他们把一只老鼠放在一个漂浮在一缸水中的转盘上。这个转盘很不稳定，只要在转盘上的老鼠一睡着，它就开始倾斜，导致老鼠掉进水中。所以老鼠在这个转盘上需要不断地保持自己的平衡，在转盘倾斜时进行移动，避免落入水中。

结果实验中的老鼠表现得越来越衰弱，然后出现了溃疡。而且，老鼠吃得食物比平常多，但是体重下降、体温降低，最后在两到三周内都死掉了。

但是这并不能证明是睡眠的剥夺导致老鼠的衰弱、死亡，因为老鼠死亡可能是因为不平衡的转盘，以及随时会掉进水中的威胁产生的压力导致的。所以实验者在实验中又准备了另一些老鼠作为控制组，排除转盘压力的影响。

在控制组中，实验者同样将老鼠放置在一个和上面一样的转盘中，但是它们能够得到睡眠。结果控制组的老鼠存活了下来。

除了以老鼠作为实验对象进行睡眠剥夺实验之外，研究者们还以人作为实验对象进行了睡眠剥夺实验。最早的是1964年，美国圣地亚哥大学以一个17岁的男生为实验对象进行的实验。据说，在这个实验中，被试者坚持不睡觉的时间达到264个小时。