

21世纪
心理学与人生教程

●主编 / 宋广文 ●副主编 / 黄建榕 张 萌

做好社会人

Zuohao shehui ren shehui xinlixue bangni zuoren

社会心理学帮你做人

宋广文 何文广 王新波 主编

华南理工大学出版社

21世纪
心理学与人生教程

●主编 / 宋广文
●副主编 / 黄建榕 张 萌

做好社会人

Zuohao shehui ren shehui xinlixue bangni zuoren

社会心理学帮你做人

宋广文 何文广 王新波 主编

华南理工大学出版社

· 广州 ·

内容简介

本书是“21 世纪心理学与人生教程”之一。全书分上、下两篇，上篇主要围绕自我与社会问题进行探讨和阐释，通过对这些问题及其理论进行分析和介绍，让读者对自我与社会的关系有更清楚的认识，也有利于处理好自我选择等现实问题；下篇主要探讨一些人际关系问题，旨在揭示人与人、人与社会之间错综复杂的各种关系，使人在深刻理解这些关系的基础上学会处理人际关系，增强适应社会的能力。

本书的主要特点是：注重科学的叙事性，凸显新颖性、可读性；增强内容的现实性，突出趣味性、人文性；追求教育的价值性，强调生活性、应用性。

本书既可作为非心理学专业学生尤其是理工科大学生的学习教材，也可作为心理学专业学生以及广大心理学爱好者的参考资料。

图书在版编目（CIP）数据

做好社会人：社会心理学帮你做人/宋广文，何文广，王新波主编. —广州：华南理工大学出版社，2011.2

21 世纪心理学与人生教程

ISBN 978-7-5623-3393-7

I. ①做… II. ①宋…②何…③王… III. ①社会心理学-教材 IV. ①C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 014456 号

总发行：华南理工大学出版社

（广州五山华南理工大学 17 号楼，邮编 510640）

营销部电话：020-87113487 87110964 87111048（传真）

E-mail: scutcl3@scut.edu.cn http://www.scutpress.com.cn

责任编辑：王磊 谢茉莉

印刷者：广州华南理工大学印刷厂

开本：787mm×960mm 1/16 印张：15.25 字数：353 千

版次：2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

定价：26.00 元

版权所有 盗版必究

总 序

人类由蒙昧走向文明的过程，既是探索物质之谜、生命之谜、意识之谜的过程，也是不断发现自我、提升自我的过程。这一过程虽然充满了艰辛、困苦、挫折甚至牺牲，但也使人类远远地超越了其他动物，实现了“惟人，万物之灵”（《尚书·泰誓》）。

相对于其他学科，特别是自然科学，心理学是一种类似“奢侈品”的学科。似乎只有当人们解决了基本生存问题的时候，生命意义、生命质量、生活品质等诸问题才容易进入人们的视野，成为“挥之不去”的一种需要，一种生命和生活的内在诉求。难怪所有发达国家都特别重视心理学的研究，尤其是心理学的应用，心理学服务于生活的价值和效用。

我国历经改革开放 30 余年，人们的生活水准已经走向了“小康”，并继续提升着。此时此刻的中国人，如果再不从心理学中寻求必要的帮助或慰藉，就不只是多几个自杀者的问题了，而是一个全民生命质量和生活质量及幸福度的问题了。

作为心理学工作者，我们很清楚中国的现实；作为心理咨询者，我们经历了许许多多的“心理事件”。所以，我们该在心理学的普及和应用方面做更多的工作。

我们已经很明确地发现，随着社会物质生活条件的改善、生活水平的提高，以及社会竞争的进一步激烈，作为“80 后”、“90 后”的大学生对精神生活需要的迫切性也越来越强烈，对精神生活质量的要求也越来越高。他们不仅赶上了历史的最佳时期——未经历过战争，未有过“上山下乡”的体验，也不曾尝到物质和精神双重“挨饿”的滋味，而且也遇到了前所未有的社会大转型——农业社会向工业社会的转变，产品经济社会向市场经济社会的转变，乡村社会向城镇社会的转变，封闭社会向开放社会的转变，同质单一性社会向异质多样性社会的转变，以及伦理社会向民主法制社会的转变。这也必然造成一种结果：现在的年青人，传统的文化没有能够很好地继承，

新的价值观念又由于过分多元化而难以取舍和建立；容易“跟着感觉走”，悬在半空中；容易“以自我为中心”，傲视群雄；容易“眼高手低”，小事不屑做，大事做不了；也容易沉迷于数不胜数、应接不暇的游戏、娱乐中……然而，所有这些个“容易”并未给他们带来足够多的“快乐”和“幸福”。试问今天的学子，因为学历更高而更“充实”吗？因为发育更早而更懂得“爱”吗？因为善于模仿而更会“恋爱”吗？因为机会更多而更会“选择”吗？因为信息多而“能力”更强吗？……当我们真能做到“澄怀观道，静照妄求”之时，我们就会发现：上学，不只是增长知识；学习，不仅是记住书本上的条条框框；听先生讲课，不只是为了给老师面子；读一篇文章尤其是名著，不只是告诉别人自己曾“看过”或“知道”。人生的课程很多，很复杂，也很长。然而最难学到的、最难做到的，却是怎样做人，怎样做有作为的人，怎样成为受人喜欢、受人尊敬的人，怎样成为健康、幸福的人。

心理学，既是一门独立的学问，一门介于自然科学和社会科学之间的边缘学科，一门对人性研究最全面而深刻的学科，也是人生的“向导”，因为它通过大量的科学研究，可以清楚地阐释人们日常生活中各种复杂、隐秘的心理现象，并指导人们如何透过对心理现象的分析来更好地控制、调节自己和他人的心理，从而准确地预测自己和社会的未来。

为了进一步深化理工类院校心理学课程的教学改革，加强理工类大学生心理素养和人文素养的培养以使其更好地适应社会，我们组织部分心理学专家、学者编写了这套“21世纪心理学与人生教程”。先期推出的教材主要有《科学地认识人——现代心理学教你识人》、《做好社会人——社会心理学帮你做人》、《做有效率的人——管理心理学为你支招》。为使这套丛书更适合理工类大学生和研究生使用，我们在编写时力图体现以下几个特色。

1. 科学地呈现人类心理的本来面貌

心理学有着重要的认识价值和丰富的自我教育价值。心理学揭示的各种心理现象和心理规律，对于我们了解自己有着重要的启发和指导作用。人们经常会发问：人的感觉是怎样发生的？人是怎么记住各种经验的？人是怎样理解语言，又是怎样组织和表达语言的？人是如何在信息加工的基础上解决

问题和进行决策的？个性到底是什么？人的情绪和行为为何差别特别大？人的意识和潜意识有什么样的关系？梦对人的生活有影响吗？人的智力是怎样形成的？智商的高低能决定人的未来吗？情商、灵商存在吗？智商、情商和灵商的高低是怎样造成的？等等，这些都将在本套丛书中找到答案。

2. 尽量突出心理学的实用价值

在保证传达出科学心理学理论的同时，注重心理学理论对日常经验、生活事实的解释与指导。心理学涉及的范围很广，可以说，有人的地方就有心理学，有人所从事的领域就有心理学的介入。例如，为什么人的行为在独处和在群体中不一样？人在社会环境中的行为为什么会千差万别，受哪些因素影响？为什么有些人总会戴着有色眼镜看人？为什么有人遇到困难时，围观的人越多，帮忙的人却越少？人为什么要工作？领导在组织中究竟起什么作用？怎样使员工更努力地工作？为什么一些最精明能干的企业家却犯下极其简单而愚蠢的决策错误？群体凝聚力对组织的作用是什么？凝聚力高的群体一定能有高的工作效率吗？心理健康有无标准？怎样用简单的方法就可以鉴定自己的心理是否健康？这些看似熟悉却难以回答的问题，也将在这套丛书中一一呈现出来。

3. 聚焦社会热点，努力贴近生活

平心而论，心理学的书已经出了不少，而且还会越出越多。我们认为，好的书除了内容之外，“叙事”的方法也很重要。因此，我们在编写时将可读性和趣味性作为追求的目标之一。各书的每个章节都首先对2~3个近期发生的现象或有名的历史案例进行剖析，紧接着呈现本章的主要问题，然后是正文。一般来说，学生对他们能够从心理学课程中获得的收益抱有很高的期望，他们希望能学到很多对个人发展有价值的东西，希望能借此改善他们的日常学习和生活。在每章的正文中，我们添加了诸如“聚焦”、“链接”、“小资料”或“进一步思考”等栏目，旨在突出心理学本身的生活性、趣味性，以便使学生在获得知识的同时有“乐此不疲”、“欲罢不能”之感。在合适的地方我们还插入了一些“案例分析”、“小测验”或“讨论”，以引发学生进行更深入地思考和自我探索。

本套丛书的总主编宋广文，主要负责丛书的总体策划和组织工作。各分

册的作者均是国内相关领域的专家和学者，他们在各自的领域从事过相当长时间的心理学研究和高校教学工作，同时也有着相当丰富的高校教材编写经验。我们期盼在大家的共同努力下，这套教材能以其独特、新颖的特点被大家悦纳，并带来身心的裨益。

宋广文
2011年2月

前言

社会心理学是心理学中最重要的分支学科之一。从名称上看,初学者容易将其理解为研究“社会”的“心理”的学问,社会心理学只关注社会问题,如社会竞争、人口压力、人际流动等。其实,所谓的“社会心理”就是人的心理,是人在社会条件下、社会环境中的“个人心理”和“群体心理”。所以说,社会心理学是以人的社会心理和社会行为为研究对象,主要关注人与环境的交互作用,也可以说,是“研究我们如何创造和改变环境,环境又如何反过来塑造我们的性格、影响我们的行为的科学”。这门学科既是一门理论学科,因为它对许多社会心理现象尽量做出科学的解释,如社会冲突是怎样发生的?流行为什么会出现?我们看人时为何无法避免“有色眼镜”等。它同时也是一门应用学科,因为它提供了很多有效的工作及活动的方法和技巧,如怎样增进人际吸引力?怎样利用“暗示心理”做好广告?怎样科学把握证人的“证词”等。可以说,社会心理学是一门可以提升人认识社会、认识人性能力的“智慧之学”,也是告诫人如何更好地做人、更有效地做事的“行为之学”。

本书分上、下两篇。上篇(第一至第五章)主要围绕自我与社会问题进行探讨和阐释,通过对这些问题及其理论进行分析和介绍,让读者对自我与社会的关系有更清楚的认识,也有利于处理好自我选择等现实问题。下篇(第六至第十章)主要探讨一些人际关系问题,旨在揭示人与人、人与社会之间错综复杂的各种关系,使人在深刻理解这些关系的基础上学会处理人际关系,增强适应社会的能力。在教材编写的过程中,我们试图以内容的科学性为前提,力争在以下几个方面凸显该书的特点。

1. 注重科学的叙事性,凸显新颖性、可读性

本书突破了原有“教科书”式条条框框的限制,每一章的标题后都有一个副标题,有助于学生更好地把握相应的内容。“导言”式的案例或引言尽量在一开始就能吸引住读者的眼球。这些案例与引言读起来让人有种熟悉而又陌生的感觉,熟悉的是所陈述的客观事实,陌生的是事实背后的心理学奥

秘。正文中穿插有补充性的小资料或经典事件的聚焦、链接，让读者的视野更开阔。各章的“思考与探究”旨在引导读者更深层地挖掘，或对自己的心理在测量的基础上有更深入的了解，并学会运用心理学原理解决问题。这种通俗流畅的叙事方式，以及结构和内容的新颖编排无疑会使本书更具可读性。

2. 增强内容的现实性，突出趣味性、人文性

以往的心理学的教材大多板着脸孔说教、传授知识，内容较为枯燥、乏味，使人不读不行，但读之又容易昏昏欲睡，难觅要领。社会心理学本身就是与社会日常生活密切相关的，而我们书中的许多例子取材于发生在我们周围的社会焦点或大家较熟悉的充满趣味的事件，由此可以引导读者带着好奇心进入社会心理学殿堂，带着问题在这座殿堂中徜徉，并且能够利用殿堂中的领悟更好地解读生活。这既体现本书以读者为本的写作宗旨，更有利于激发非心理学专业的学生学习心理学的兴趣。

3. 追求教育的价值性，强调生活性、应用性

本书的编写目的不只是普及社会心理学知识，增进读者对心理学的认识，更重要的是试图提供一种新的生活视角，倡导一种生活方式，以提升读者的生活质量，提高读者的人文素养，促进其心理健康和谐地成长。能够让读者学会从心理学的角度去看他人与社会，运用心理学的知识去解释社会现象，并解决生活、学习和工作中的实际问题，是我们最高的价值追求。

本书既可作为非心理学专业学生尤其是理工科大学生的学习教材，也可作为心理学专业学生以及广大心理学爱好者的参考资料。

本书是多位有着丰富教学和研究经验的心理学专业的专家、学者共同合作的产物。宋广文（华南理工大学）、何文广（北京师范大学）、王新波（中央教科所）负责全书的构架和统稿，各章编写的具体分工是：第一、二章由何文广（北京师范大学）、宋广文（华南理工大学）编写；第三、五章由李建伟（浙江工商大学）、张康德（常熟理工学院）、刘昌龙（济宁职业技术学院）编写；第四、九章由李俊峰（山东邹城市经信局）、黄建榕（华南理工大学）编写；第六、七章由彭贤（曲阜师范大学）编写；第八章由单洪雪（山东轻工业学院）编写；第十章由焦海涛（中国人民大学）、张萌（华南理工大学）编写。心理学副教授李朝旭博士对该书的编写提出了许多建设性意见，马玉花、王静同学协助主编做了大量协调性工作。

本书在编写过程中参阅了许多报刊和著作，浏览了不少网络资源，对于资料的出处尽量做到引用缜密、准确。但其中难免有难以查实和不慎遗漏的地方，只能借此机会向有关作者致以我们诚挚的谢意。同时，由于作者水平有限，本书可能还存在这样或那样的不足，恳请读者和有关专家批评指正。

美国著名社会心理学家迈尔斯在其著名的《社会心理学》一书的前言中说道：“当我最初应邀撰写本书时，我立刻想到此书应该具有坚实的科学性和温暖的人性，具有事实精确性和智力启发性。它可能以这样的方式来揭示社会心理学——提供重要社会现象的实时概要，也包括科学家是怎样发现和解释这些现象的。它应该是相当全面的，但也会激发学生的思考——促使他们去探索，去分析，并把这些规则同日常生活联系起来。”他的确做到了。我们想步其后尘，但能否做到还有待读者评判公断。

宋广文
2011年2月

目 录

上篇 自我与社会

第一章 我是谁	3
第一节 自我的内涵及其结构	4
一、自我内涵的界定	4
二、自我结构的剖析	5
三、自我的文化、性别差异	8
第二节 自我的形成与发展	9
一、自我的诞生：我终于“看到”我了	10
二、自我的发展：你怎么这么烦	11
三、自我的成熟：我的心声谁来听	11
第三节 自我的探究及提升	14
一、自我的功能	14
二、影响自我发展的因素	15
三、自我测量	16
四、自我发展偏差	18
第二章 社会化	21
第一节 社会化及其影响因素	22
一、社会化的含义及其分析	22
二、社会化的种类	25
三、社会化的影响因素	30
第二节 社会角色与角色理论	36
一、角色与社会角色含义的分析	36
二、社会角色的类型	38
三、社会角色的功能	40
四、社会角色的扮演	41
五、社会角色的失调	41

第三节 社会规范与社会认同	43
一、社会规范及其学习	43
二、社会规范学习理论	43
三、社会规范学习过程	45
四、社会认同的含义及其分析	47
第三章 社会认知	51
第一节 社会知觉	53
一、基本概念	53
二、人际知觉、社会知觉、印象和社会认知的区别	54
三、社会知觉的主观影响方式	54
第二节 印象形成与印象管理	56
一、印象	56
二、印象形成	57
三、印象管理	58
第三节 偏见与污名化	60
一、偏见	61
二、偏见形成的理论解释	62
三、偏见的成因	62
四、偏见的消除	63
第四节 归因	64
一、几种主要的归因理论	64
二、几种主要的归因偏差	67
第四章 态度与行为	71
第一节 态度概述	71
一、什么是态度	71
二、态度的特征	72
第二节 态度的形成及其改变	73
一、海德的认知平衡理论	74
二、费斯汀格的认知失调理论	75
三、邪教与认知失调理论	76
第三节 态度与行为	80
一、态度能决定行为吗	80
二、行为能决定态度吗	83

第四节 态度如何来测量	87
一、量表测量	87
二、非量表测量	89
第五章 需要与动机	91
第一节 需要与动机	91
一、需要	92
二、需要的种类	93
三、动机的概念	96
四、动机的种类	97
五、动机的功能	98
六、动机的相互作用	99
七、动机与目的的区别与联系	99
第二节 几种主要的社会动机理论	100
一、本能理论	100
二、驱力理论	101
三、需要层次理论	101
四、成就动机理论	101
五、归因理论	102
六、动机系统理论	103
七、激励理论	103
第三节 需要、动机与行为	105
一、需要转化为动机	105
二、动机影响行为	106
三、动机对行为效果的影响	107

下篇 人际与交往

第六章 人际关系	111
第一节 人际与沟通概述	111
一、人际关系及其特点	112
二、人际关系的类型	114
三、人际交往的重要性	117
第二节 人际关系建立的过程与原则	118

一、人际交往的理论基础	119
二、人际交往的发展阶段	120
三、人际交往的原则	121
第三节 人际关系的测量与改变	127
一、人际关系的测量	127
二、人际冲突及其建设性处理方法	129
第七章 人际吸引	138
第一节 人际吸引概述	138
一、人际吸引的定义	138
二、人际吸引的条件	139
三、人际吸引的“肿瘤”	142
第二节 幸福人生的核心要素	146
一、亲情	146
二、友情	150
三、爱情	153
第三节 增进人际吸引力的策略	159
一、换位思考	160
二、帮助别人	160
三、学会倾听	160
四、印象管理	161
五、交际礼仪	163
第八章 从众、顺从与服从	169
第一节 从众	170
一、什么是从众	170
二、从众行为的实验研究	171
三、人们为什么会从众	175
四、人们什么时候从众	177
五、生活中的从众现象剖析	180
第二节 顺从	183
一、顺从及其影响因素	183
二、顺从的诱导策略	185
第三节 服从	187
一、什么是服从	188
二、米尔格拉姆的“权威服从”实验	189
三、影响服从的因素	191

四、“服从”实验对大学生的启示	191
第九章 社会影响	194
第一节 社会助长	194
一、社会助长现象	194
二、男女搭配干活不累的心理学原因	196
三、在场人数对社会助长的影响	197
四、社会助长现象产生的原因	197
第二节 社会懈怠	198
一、社会懈怠现象	198
二、日常生活中的社会懈怠	199
第三节 群体极化	200
一、群体极化现象	200
二、日常生活中的群体极化	202
三、群体极化的原因	203
四、如何预防群体极化思维	204
第四节 内聚还是内耗：中国人的群体行为	205
第十章 暗示与社会感染	208
第一节 社会暗示	209
一、暗示的概念	209
二、暗示的种类	209
三、影响暗示效果的因素	210
四、暗示的意义	212
第二节 社会感染	215
一、社会感染概述	215
二、社会感染的分类	216
三、社会感染的心理分析	217
四、社会感染的研究前景	219
五、社会感染的意义	219
第三节 社会恐慌	220
一、社会恐慌概述	221
二、社会恐慌的防控	224
参考文献	227

上篇

自我与社会

