

“十一五”国家重点图书

总主编 董奇 边玉芳

Discovery in Psychology

心理学经典实验书系

社会心理学

刘华 著

浙江教育出版社

心理学经典实验书系

总主编 董奇 边玉芳

“十一五”国家重点图书

刘华 著

社会心理学

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会心理学/刘华著. —杭州:浙江教育出版社,2009.6

(心理学经典实验书系/董奇,边玉芳主编)

ISBN 978-7-5338-8191-7

I. 社… II. 刘… III. 社会心理学 IV. C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 039282 号

责任编辑 李 春 林宏程

责任校对 戴正泉

封面设计 曾国兴

责任印务 温劲风

心理学经典实验书系

社会心理学

刘 华 著

出版发行	浙江教育出版社 (杭州市天目山路 40 号 邮编 310013)
图文制作	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	杭州富春印务有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	21.5
插 页	1
字 数	299 000
印 数	0 001-4 000
版 次	2009 年 6 月第 1 版
印 次	2009 年 6 月第 1 次
标准书号	ISBN 978-7-5338-8191-7
定 价	29.00 元
联系电话	0571-85170300-80928
e-mail:	zjyy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

总 序

心理学是探索人类自身奥秘的科学,是当代社会和行为科学中发展最迅猛的学科之一。著名心理学家艾宾浩斯曾说:“心理学只有一个短暂的历史,却有一个长久的过去。”在心理学真正成为一门学科之前,人类出于对自身的关注,一直都在为解开一个个自我之谜而不懈地努力着,但这种努力更多地表现为先哲们对人类自身的观察和理性思考。由于缺乏科学的研究方法和手段,心理学尽管“有一个长久的过去”,却只能成为哲学的依附。1879年,德国人冯特在莱比锡成立了第一个心理学实验室,终于使心理学从哲学的母体中独立出来,真正成为一门独立的学科。如今,心理学经过一百多年的发展,已经枝繁叶茂,对人类生活和社会发展产生着越来越深刻的影响。

从第一个心理学实验室成立标志着心理科学诞生那天起,实验就是心理学研究的主要方法。心理学研究的目的是揭示心理现象的本质和规律,在此基础上实现对心理现象的预测和控制。要达到这一目标,必须探明心理现象发生和发展的原因,而心理学实验是探索各种因素间因果关系的有效手段。正因为如此,基础心理、儿童心理、教育心理、社会心理、管理心理、医学心理等各个领域的心理学研究者们,都十分重视采用实验心理学的研究方法揭示人类心理的本质和规律。

为解开人类心理的奥秘,一百多年来,心理学工作者在各个领域进行了大量实验,推动心理科学迅速发展。其中的许多实验设计巧妙,已成为心理学实验研究的科学范式,如巴甫洛夫的条件反射实验、斯金纳的操作条件实验、阿希的从众实验、费斯廷格的认知失调实验、罗森塔尔效应实验……在揭示人类心理奥秘中起着特殊的作用,堪称经典。透

过这些构思精巧的实验,人类心理的黑箱子得以层层揭开,心理规律得以发现。从某种程度说,学习心理学的过程就是学习一个个实验的过程,是不断咀嚼和回味一个个趣味横生的实验及其设计的过程。

著名心理学史家波林曾说:“一部心理学史,就是一部实验心理学史。”对每一个心理学工作者而言,要掌握心理学研究的方法、揭示心理规律,必须了解经典心理学实验的实验设计、实验过程和实验结论。同时,对大众而言,我们也可以从经典心理学实验中了解人的心理规律,理解人类自身,指导自己的日常生活、工作和学习。事实上,我们身边有许多人也正是从对心理学实验的解读中走近心理学、了解心理学的,从这些科学实验中获得了有益的启迪。讲起教师对学生期待的巨大作用,我们会提到罗森塔尔效应实验;谈到什么样的广告能改变人们的购买态度,我们会说起认知失调实验;讨论如何减轻自己的压力,我们会说到蔡加尼克效应实验……每当讲起这些经典实验,人们总会听得如醉如痴,希望能更多地了解心理学实验,了解这些实验所揭示的心理学原理。

正是这一个个心理学实验的巨大魅力,促使今天我们把这套心理学经典实验书系呈现在广大读者面前;同时,本书系入选“十一五”期间国家重点图书出版规划。

本书系通过对心理学几个主要领域众多经典心理学实验进行系统梳理和总结,深入挖掘这些经典实验蕴涵的心理学原理,让广大读者走近心理学,了解心理学及其实验方法,领悟心理学对人类社会和生活的重要作用。本书系共六册,分别为《儿童心理学》、《教育心理学》、《社会心理学》、《管理心理学》、《健康心理学》和《生活心理学》。本书系努力追求以下特点:一是所选实验的经典性;二是学术性;三是写作风格的趣味性;四是完整性。每册书均努力从本领域的体系出发,较完整地反映相应领域的重要实验。每一个实验主要包括引言、实验介绍(实验目的、实验过程、实验结论)、实验应用等几部分,试图通过对实验背景、过程尽可能详细、完整的介绍,对实验结果在现实社会中的应用作深入的分析,既让读者了解实验所蕴涵的科学道理及其在现实生活中的作用,

也让大家体会实验方法的要旨。因此,本书系既适合广大心理学工作者阅读并作为重要的参考书,也适合所有热爱心理学、希望了解人类自身心理奥秘的读者阅读。

本书系从策划、编写到正式出版整整历时四年,作者们为此付出了辛勤的劳动,大家尽可能掌握翔实的第一手资料,尽可能准确表达实验的意图,尽可能深入挖掘实验的心理学意义,尽可能阐明心理学原理在现实生活中的作用,但由于资料获取和编者水平等方面原因,书系一定存在许多不足之处,敬请广大读者批评指正。本书系的出版得到了浙江教育出版社的大力支持,特别是张伟建副社长和教育理论编辑室主任周俊先生为此付出了辛勤的劳动,反复与我们沟通、讨论,倾注了大量心血,在此对浙江教育出版社的领导和编辑们表示衷心感谢。最后,我们还要感谢本书系中收录的实验的所有设计者们,感谢你们的大智与大慧!

董奇 边玉芳

2008年12月

绪论 我们对自己知道多少？

在古希腊德尔斐神庙的廊柱上镌刻着一句名言：“认识你自己。”古往今来，无数人引之为座右铭，或直接把它作为自己思想的基本主张，但却没有多少人知道这句话原本的含义，以及这句名言告诫我们的实质内容。当然，这句话到底应如何理解也存在分歧。据曾经作为德尔斐



德尔斐的阿波罗神庙遗址

神庙管理者的古希腊历史学家普拉塔克(Plutarch)说，这句名言原本为太阳神阿波罗的一句警告语。德国哲学家威廉·赫舍尔(William Herschel)说，这句话被铭刻在神庙的门廊上表明其最初的含义是告诫人在进入神殿时，先得自问一下：是否已经准备好接受神的考察，是否明确知道自己作为一个人而不是神的身份，从而在神的面前不会做出僭越的举动。^① 据普拉塔克说，铭刻于神庙上与此对应的还有另外一句话——“你就是你”^②，用来回答神对朝圣者所说的“认识你自己”。这两句话原本只是招呼语，即神进入神庙时对大家打招呼说“Know

① 威廉·赫舍尔著，隗仁莲等译. 人是谁. 贵阳：贵州人民出版社，1994：17.

② 也有人认为是另外一句“nothing to excess”或“nothing in excess”(任何事情都不要做过了头)。参见：<http://www.philipcoppens.com/delphi.html>.

thyself”，相当于欢呼。那意思好像是说：“你们都准备好了吗？”大家就回答：“是的，我们心中只有你！”但阿波罗神的形象是一个矛盾的综合体：“他既被称做日神，又被视为阎王，他是显在，又是无明；他是光明，又是黑暗；他既主音乐与记忆，亦司遗忘与沉默；他是理智与表象之主，又是黯淡与无效之王。”^①因此人们对阿波罗的性格很难把握，不定什么时候就得罪了他，受到严厉的惩罚。比如山林之神玛息阿就因敢于在音乐方面与之争辩，而被剥夺了神光；而尼俄伯女王夸耀自己有七子七女，比只有两个子女（即阿波罗与其妹狩猎与月亮女神阿尔特珥斯）的阿波罗的母亲要多，结果阿波罗就用金箭把尼俄伯的十四个子女全部射杀，尼俄伯也因悲伤过度化为石头。相传由古希腊伟大的盲诗人荷马（Homer）所作的英雄史诗《伊利亚特》（*Iliad*），竟也是由阿波罗所布施的一场恐怖瘟疫开始的，仅仅因为希腊人得罪了他的一位神职人员，就招来了这场牵连众生的灾难。

另一方面，人对神的认识也反映了人对自我的认识，对神难以把握也意味着人对自己的认识是很困难的。在《日耳曼神学院守则》（*Theologia Germanica*）^②中有一句话说：“尔若有自知之明，则将多受神之褒扬，远胜博闻天上地下万物之事却不自知者。尔岂不闻天上福音曰：‘人，认识你自己。’一如俗谚云：‘在家千日好，出门时时难。’”这就是说，人向内的自我认识远比向外的获取知识更为重要。

中国有句俗话说“如人饮水，冷暖自知”，似乎自我认识是很容易的。其实，问题绝不会那么简单。且不说那些庸人以天才自居，狂妄自大，乃是不能自知的缘故，就算许多真正的智慧之士亦对自己难以把握。如俄罗斯大文豪屠格涅夫，在出版《猎人笔记》之前，一直怀疑自己

① A. O. Prickard. *Select Essays of Plutarch*. 1918.

② *Theologia Germanica*. Chapter 9. Author Unknown, 1516. 该书为著名宗教家马丁·路德发现并刊行，且极受路德称扬，认为是一部极为重要的宗教著作。参见 Martin Luther. *The Theologia Germanica of Martin Luther*. Trans. Bengt Ho Hman. New York: Paulist Press, 1980.

的文学才华,几次准备放弃文学创作。奥地利哲学家维特根斯坦,在写出不朽之作《逻辑哲学导论》后,仍觉得自己缺乏才能。一天半夜,他去敲罗素的房门,颇怀失望地问这位英国大儒:“你认为我是不是白痴啊?我还能从事哲学研究吗?”科学史上亦不乏这样的例子,许多科学家的研究到了关键时刻,因对自己的才能缺乏自信,导致半途而废,实在令人遗憾。^①

中国古代关于自知之难的论述也比比皆是,如俗语中有“人贵有自知之明”的说法。老子说:“知人者智,自知者明,胜人者强,克己者刚。”(《老子》33章)又说:“知者不博,博者不知。”(《老子》33章)孔子也非常强调自知的重要,并把学问定位为“为己”之学,就是说如果学问不能用来理解自己,那学问也就毫无意义。孟子更把“反身而诚”、“反求诸己”作为一个人的最基本品德。《韩非子·喻老》中记载了战国时期大夫杜子谏止楚庄王攻打越国的故事,其中涉及自知的问题,也说明了人们自我认识的困难:楚庄王准备出兵攻打越国,杜子听说后立即进谏:“大王准备攻打越国,有什么特别的理由吗?”庄王说:“现在越国政治腐败,兵力也很弱。”杜子说:“也许是我自己太愚蠢了,我真的为此事放心不下。智慧就像人的眼睛,能清楚地看见百步之外的东西,却看不见自己的睫毛。大王的军队前不久才惨败于秦国和晋国,丧失国土数百里,这不是已经说明我们自己的兵力也不强吗?现在国内到处有百姓造反,贪官污吏多如牛毛,大王多次想整饬都未实现,看来我们楚国的政治腐败和社会混乱,和越国也不相上下啊。大王如果不清楚地认识到我们自己的兵弱政乱,反而想着发兵去攻打越国,这实在是不智之举,正如自己的眼睛看不见自己的睫毛一样啊。”庄王听杜子这么说,才意识到问题的严重,打消了攻打越国的念头。^② 故韩非子评论说:“故知之难,不在见人,在自见。故曰:自见之谓明。”

① 戴建业.老子的人生哲学.台北:杨智文化事业股份有限公司,1996:113.

② 原文见于《韩非子·喻老第二十一》,这里的译文参考了戴建业.老子的人生哲学.台北:杨智文化事业股份有限公司,1996:113—114.

古今中外这些格言、故事和思想主张都向我们表明了一个最基本的主题：人对自己的认识不容易。所以曾任美国总统的著名科学家本杰明·富兰克林把自我认识与钢铁和钻石相提并论，比作最难以攻破的三样坚固东西之一^①。那么经过了数千年的探索，现在我们对自己真的了解了吗？如果说已经有所了解，那么我们又到底了解了多少呢？我们有可能真正认识自己吗？我们又有什么方法来有效地认识自己呢？索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)写过一本奇妙的书——《西藏生死之书》(*The Tibetan Book of Living and Dying*)。他认为有四种错误认识阻碍我们去认识“心性”^②，只要我们善于抓住瞥见心性的“启发性时机”，自我认识还是可能的。^③但他也说：“我认为有时候我们确实对这些灵光一现有着一知半解，但现代文明却没有提供给我们彻底了解的氛围或架构；更糟的是，现代文明不仅不鼓励我们探讨这些经验以及

① 富兰克林说：“有三样东西是极端坚硬的，钢铁、钻石和自我认识。”转引自戴维·迈尔斯，《社会心理学》(第8版)，侯玉波等译，北京：人民邮电出版社，2006：28。

② 在佛教中“心性”，原为“空性”(Sanyata)，包含的意义很多，一般认为指事物本质，因为在佛教看来万物皆空，故本质为空性但并非空无所有的意思。我认为就人而言，自我是个性(personality)的核心，而个性又是一个人的心理特征的总合，所以从心理学的角度，我们基本上可以把“心性”当做“自我”看待。另一方面，索甲仁波切自己虽然用 nature mind 来解释“心性”(参见《圣严法师与索甲仁波切对话》，<http://www.fosss.org/xzsss/duitan.htm>)，但细读《西藏生死之书》，可以明显地看出他用“心性”一词指人(类)对自我本质的认识，与自我是一个意思，不过他的指称对象常常是人类，而心理学上的自我则更多就个体而言。

③ 索甲仁波切说：“为什么连想象心性的深奥和殊胜，人们都会觉得那么困难？为什么对许多人来说，心性显得如此怪异，不可思议呢？佛法提到四种错误，让我们无法当下就体悟心性。1. 心性太接近我们了，让我们无法认识它，就好像我们看不到自己的脸一样，心很难看见自己的性质。2. 心性深奥得让我们探不到底。我们不知道它有多深，如果我们知道它有多深，就应有某种程度的体悟。3. 心性单纯得让我们无法置信，事实上，我们唯一要做的是：相信心性时时刻刻都呈现着赤裸而纯净的觉醒。4. 心性美妙得让我们无法容纳它的浩瀚无边，不是我们狭隘的思考方式所能意会。我们简直无法相信它，我们也无法想象觉悟竟然是我们的心的真性质。”

它们的来源,还有意无意地要求我们拒之于千里之外。我们知道,即使我们想把这些经验与别人分享,也没有人会当真。因此,我们忽略了这些可能是生命中最有启示性的经验。这或许是现代文明最黑暗、最令人困扰的部分,对于‘我们到底是谁’这个问题,非但一无所知,还抑制这方面的研究。”索甲仁波切认为要真正认识自我的本质,只能依靠内省方法——即他所说的“向内看”。^①

事实上,自我问题一直是现代科学探索的一个重要主题。就社会心理学来说,早在19世纪末科学心理学产生之初就对此开始了系统研究,首肇之功应归于美国哲学家和心理学家威廉·詹姆斯(William James),他在名著《心理学原理》(*The Principles of Psychology*)一书中将自我区分为两个方面:主动的自我(I)与客观的自我(me);在客观的自我中又包括了经验的自我(empirical self)与纯粹的自我(pure ego);而经验的自我则由三部分组成:物质的自我(material self)、社会的自我(social self)和精神的自我(spiritual self)。^②1902年,库利(Charles Horton Cooley)出版了《人类本性与社会秩序》^③一书,在继承詹姆斯思想的基础上,进一步完善了自我这一概念,认为自我是与交往密切相关的一个过程,并因此提出了“镜中我”(looking-glass self)的概念。他还具体研究了儿童的自我发展问题,对儿童使用I, me, my, mine等概念的情况进行了实证调查和实验研究^④。在社会心理学领域,研究自我问题影响最大的是乔治·赫伯特·米德(George Herbert Mead),他在詹姆斯和库利的基础上进一步深入探讨了自我的主、客两个面相。

① 参见 Sogyal Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying*. Chapter 4. San Francisco: Harper, 1993.

② 参见 *The Principles of Psychology*, Chapter X. Henry Holt & Co., 1890: 329.

③ Charles Horton Cooley. *Human Nature and The Social Order*. New York: Charles Scribner's Sons, 1908.

④ 参见 Charles Horton Cooley. *A Study of the Early Use of Self Words by a Child*, *Psychological Review*, 1908, 15: 339—357.

他认为人类不同于动物之处在于有“自我感”，即具有心灵的有机体能够成为其自身的对象，可以和自己交流。一个人如果能够接受他人的态度，像他人一样扮演自我角色，那么他就达到了“自我”的程度。所以他认为自我的两个面相实际上是人在后天通过角色扮演方式获得的，并非天生就具有自我意识。自我源于社会的相互作用，象征符号在其发展中起重要作用。儿童在对语言等符号的学习中理解和掌握他人扮演的角色，并获得社会反馈，从而学会把自己作为客体的思维，产生自我意识。自我的发展经历三个阶段：模仿阶段（1岁以内），在这个阶段，孩子和母亲进行手势交流，母亲是孩子的重要他人，即生活初期经常来往并对自我发展有重大影响的人；游戏阶段（2—4岁之间），孩子们通过扮演他人的角色游戏来实验重要他人所期待的态度和动作，在这个时候，孩子开始把自己看做是社会客体；博弈阶段（4岁以后），孩子开始与家庭以外的许多团体发生关系，把家庭看做是自己生活其中的一个群体，并开始关心非家庭的社会期待与要求，形成概括化他人期待与要求。^① 由此可知，米德认为自我意识或认知本身只能经由假定他人的位置而获得。米德以后的相关研究变得更加丰富多彩，问题探讨的程度更加深入，研究设计更加巧妙，研究手段也更趋于实证，形成了一个研究人类自我与人群关系问题的经典大观园。本书将要介绍的这些实验研究，即是这个经典大观园中的一景。

① 相关内容参见米德著，赵月瑟译，《心灵、自我与社会》，上海：上海译文出版社，1992。或 George Herbert Mead, *Mind Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*, Edited by Charles W. Morris, Chicago: University of Chicago Press, 1934: 135—226.

目 录

绪论 我们对自己知道多少?	1
第一章 他人比我们更了解自己吗? ——尼斯贝特关于“方便理论”的实验	1
第二章 我们真的有自知之明吗? ——“杜宁—克鲁格效应”实验	13
第三章 人什么时候不再自以为是? ——克鲁格的“平均以下效应”实验	26
第四章 我们什么时候感到丢脸了? ——乔纳森·布朗等关于自我价值感的实验	40
第五章 我们为什么不诚实? ——阿诺森等关于“21点(黑杰克)”的实验	56
第六章 比上不足比下就会有余吗? ——基洛维奇等人关于奥运奖牌获得者的反事实 思维研究	72
第七章 自我控制有多难? ——米歇尔等人的“棉花糖测验”系列实验	86

第八章	心灵何处是家园？ ——纽卡姆在贝宁顿学院的纵向研究	114
第九章	谁期望“外星人”的拯救？ ——费斯汀格等关于认知失调的经典研究（一）： “追随者案例”	130
第十章	把你卖了还帮着数钱吗？ ——费斯汀格等关于认知失调的经典研究（二）： “一美元与二十美元实验”	144
第十一章	心口不一究竟为哪般？ ——布雷姆等关于认知失调的言语化实验	158
第十二章	谁最怕暴露真实的思想？ ——布拉默等人关于防御性投射机制的实验研究	171
第十三章	内与外：心灵的生存空间有多大？ ——米勒以及勒温等人的系列实验研究	192
第十四章	群众是推动潮流的力量？ ——戴纳等人的“万圣节实验”	216
第十五章	群体值得信赖吗？ ——阿希的“线段实验”	232
第十六章	迫害基于人性之恶吗？ ——米尔格拉姆电击实验与斯坦福大学监狱实验	249

第十七章	人多的地方更安全吗？ ——拉藤和达利关于“责任分散”的系列实验	274
第十八章	偏见何时向合作转变？ ——谢里夫的“匪穴”实验	292
第十九章	模范的影响有多大？ ——班杜拉的“充气娃娃实验”	306
第二十章	癞蛤蟆为什么吃不到天鹅肉？ ——凯斯勒等关于“般配假设”的实验研究	315

第一章 他人比我们更了解自己吗？

——尼斯贝特关于“方便理论”的实验^①

一、引言：“苏东坡效应”

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。”苏东坡这首我们耳熟能详的诗揭示了一种人类心理现象——对自我认识的模糊。换句话说，我们常常还不如外人对自己的认识更清楚。这种现象被称为“苏东坡效应”。



庐山(中国江西九江)

那么，“苏东坡效应”是对人们行为的真实反映呢，还是人们对苏东坡这首诗的过度诠释？下面将要介绍的实验就可以解释“苏东坡效应”的一些基本特征，并揭示局内人与局外人之间是否存在心理机制的差异。

① 本章主要参考文献为：Nisbett, R. E. & Bellows, N. Verbal Reports about Causal Influences on Social Judgments: Private Access versus Public Theories. *Journal of Personality and Psychology*, 1977(35): 613—624; Robert P. Abelson, Kurt P. Frey & Aiden P. Gregg. *Experiments with People: Revelations from Social Psychology*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Mahwah NJ. Chapter 1, 2004: 1—12.

二、研究背景与实验假设

1897年,实验心理学家斯特拉顿(Stratton)设计了一副奇怪的眼镜——“颠倒镜”。人戴上这副眼镜后会发现呈现在视野里的事物正好是上下颠倒的,需要几天以后才能适应,重新正常地观看世界,但摘掉“颠倒镜”后又要差不多几天时间才能适应过来。^①1988年,生理心理学家布莱克摩尔(Blackmore)揭示了某些与人的大脑枕叶损伤而导致的视觉缺陷和共济失调(ataxia,指身体器官运动性功能不能相互配合,这里指手眼失调)相关的奇怪现象:某些病人不能叫出那些可以拿到手里的物品的名称;另外的病人却又不能把可以叫出名称的物品拿到手里;还有的病人却看不出他既能伸手拿到又能叫出名称的物品是正在运动着的还是静止不动的。^②这些发现为我们揭示了一个深层次的道理:人的视觉系统不是在简单被动地直接“反映”外部客观世界,而是在主动复杂地“建构”着它。因此,正常的感知实际上取决于大脑如何解释我们周围的世界,并把它们编织成一个连贯的网络系统。对此,不熟悉视觉科学的人也许会感到惊讶,但实际上道理很简单:因为我们不知道大脑是如何工作并形成视知觉的,我们知道的仅仅是它最后的结果。也就是说,我们能“看到”形状、大小、颜色、方位和运动等,但我们却不知道为什么“能看到”这些东西。实际上,我们对于世界及其中的每件事情的理解完全取决于我们自己的心理建构,而这绝不是对于事物本身的一种表面化或表象性的反映而已。据此,我们甚至可以这样说:我们所见到的世界并非那个我们所生活于其中的世界,世界的本来样子可能是另一回事。尽管如此,我们每个人仍然很乐意地认为我们的生活就是我们所见到的那个样子,因此,我们常常强调的是“眼见为实”,

① Stratton, G. M. Vision without Inversion of the Retinal Image. *Psychological Review*, 1897(4): 441—481.

② 参见 Colin Blackmore. *The mind machine*. London: BBC Books, 1988.