

20世纪最伟大的心理学实验之一！
积极心理学创始人塞利格曼教授的**经典之作**！
积极心理学的**源头**：从习得**无助**到习得**乐观**！
抑郁症治疗的理论依据！

为何它在敞开的笼门口放弃逃生？



LEARNED HELPLESSNESS
A Theory for the Age of Personal Control

习得性 无助

克里斯托弗·彼得森
(Christopher Peterson)

(美) 史蒂文·迈尔
(Steven F. Maier)

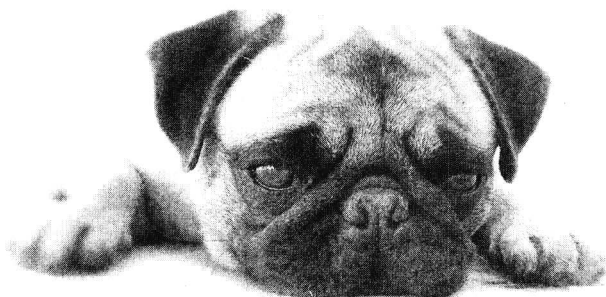
著

马丁·塞利格曼
(Martin E. P. Seligman)

戴俊毅 屠筱青 译



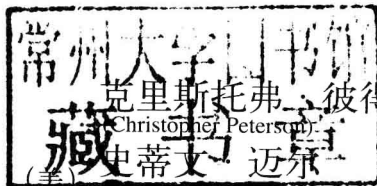
机械工业出版社
China Machine Press



Learned Helplessness

A Theory for the Age of Personal Control

习得性无助



著

马丁·塞利格曼

(Martin E. P. Seligman)

戴俊毅 屠筱青 译



机械工业出版社
China Machine Press

Christopher Peterson, Steven F. Maier, Martin E. P. Seligman. *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control.*

Copyright © 1993 by Oxford University Press, Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright©2010 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Oxford University Press, Inc 通过 Andrew Nurnberg Associates International LTD. 授权机械工业出版社在中国大陆独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

封底无防伪标均为盗版

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2010-2055

图书在版编目 (CIP) 数据

习得性无助 / (美) 彼得森 (Peterson, C.) 等著. 戴俊毅译. —北京: 机械工业出版社, 2010. 10

(幸福课·积极心理学系列)

书名原文: *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*

ISBN 978-7-111-32267-2

I. 习… II. ①彼… ②戴… III. 普通心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201377 号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 王 然 蒋桂霞 版式设计: 刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 18.25 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-32267-2

定价: 42.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88379210; 88361066

购书热线: (010) 68326294; 88379649; 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

序 言

当经历过不可控事件后，有机体认为它们对于未来的事件将会失去控制时，它们的动机、情绪以及学习可能会出现失调的状况。这一现象被称为习得性无助。有关习得性无助的描述始于 20 世纪 60 年代，自那以后这些描述已经引发了基础和应用领域的多项研究。在本书中，我们会讲述自这些描述出现以来同习得性无助有关的历史。

这是一个和我们各自的经历有关的故事。史蒂文·迈尔和马丁·塞利格曼最初作为宾夕法尼亚大学的研究生在动物学习实验室中观察到了习得性无助的现象。克里斯托弗·彼得森之后加入了这一研究行列，他最初与迈尔一同在科罗拉多大学进行研究，尔后来到了宾夕法尼亚大学与塞利格曼一起研究。我们会以研究参与者的角度，详细阐述习得性无助的有关研究是如何展开的，以及为什么它一直以来既广受关注又充满争议。我们会试着说明同习得性无助有关的已知和未知的内容。我们将把习得性无助放置在一个更大的、以推崇个性化以及个人控制为特征的社会背景中加以讨论。

研究工作远非一己之力即可完成，因此，我们想要感谢那些对其研究做出贡献进而对本书做出大量贡献的人。在过去的数年中，我们的许多研究还得到了国家心理健康研究所以及美国国家老龄研究所、美国国家科学基金会、美国海军研究署以及麦克阿瑟基金会的资助。

本书的写作同样也是在他人的帮助下才得以顺利进行。我们要感谢莉萨 M. 波希奥带给本书的连贯性——她将我们三人各自的意见融为了一体。弗兰克·费彻曼针对本书的全部草稿给出了深刻的评论和建议。很高兴能有机会和牛津大学

IV

出版社的每位同仁一起工作，尤其是琼·波瑟特，她作为我们的编辑给予了我们很大的支持和帮助。

克里斯托弗·彼得森

密歇根大学安娜堡分校

史蒂文·迈尔

科罗拉多大学

马丁·塞利格曼

宾夕法尼亚大学

1992年8月

序言

第1章 绪论 1

- 无助现象以及个人控制
- 习得性无助理论
- 习得性无助的三种含义
- 习得性无助：向内、向下以及向外
- 为什么习得性无助备受争议
- 为什么习得性无助如此广受关注

第2章 动物的习得性无助 14

- 第一个习得性无助实验
- 习得性无助理论
- 争议话题
- 接近性对关联性
- 表征和预期
- 我们所知道的
- 我们所不知道的

第3章 习得性无助的生物学基础 52

- 去甲肾上腺素
- 伽马氨基丁酸 (GABA)
- 内源性鸦片样物质
- 神经递质、神经调质以及激素
- 促肾上腺皮质激素释放激素 (CRH)
- 被忽略的话题
- 我们所知道的
- 我们所不知道的

第4章 人类中的习得性无助 87

- 习得性无助的标准
- 实验室中习得性无助的操作定义
- 有关人类无助研究的一项元分析
- 人类无助的其他方面
- 习得性无助在人类中的普遍性
- 认知与自我报告
- 其他解释
- 我们所知道的
- 我们所不知道的

第5章 从归因角度进行的修正 126

- 历史背景：归因理论及从归因角度进行的理论化
- 因果解释与控制点
- 修正后的习得性无助模型
- 评估解释风格

有关解释风格的实证研究

我们所知道的

我们所不知道的

第6章 习得性无助与抑郁 163

什么是抑郁

对有关抑郁的习得性无助模型所做的修正

现代性和抑郁

争议话题

我们所知道的

我们所不知道的

第7章 习得性无助与社会问题 204

习得性无助的标准

对相关应用所做的调查

我们所知道的

我们所不知道的

第8章 习得性无助与生理健康 238

一些基本规律

导致疾病的危险因素

机制

动物以及人类身上的健康和疾病问题的对比

我们所知道的

我们所不知道的

第9章 结语 272

一部简要的选择史

控制的重要性

习得性无助：科学争论和发展的一种模式

习得性无助和个人控制时代

乐观主义研究中心

参考文献 283

第 1 章

绪 论

在过去的 30 年间，我们见证了社会科学在解释我们行为的方式上所发生的巨大变化。作为学生，我们被告知人们受到内部和外部环境这样或者那样的影响。这些影响的具体情况成为对我们行为的一种首选解释。比如说，我们学习到了如下的解释：

- 当有机体受到积极事件出现或者消极事件中止的强化作用后，它们的反应会具有一致性。
- 当有机体的生物性驱力水平较高时，它们会重复做出习惯性的反应，且随之而来的将是生物性需求的减弱。
- 在合适的情境条件下，有机体会表现出固定的行为模式。
- 成年人的行为会受到儿童时期未解决的冲突性以及攻击性冲突的驱动。
- 当有机体受挫时，会表现出攻击性。

学者们会把这些解释看成是由斯金纳、霍尔、丁伯根、弗洛伊德，以及多拉德和米勒——所有探讨动机主要理论的前辈们所普及的理论的一个简略版本。有时候我们可以从这些理论的陈述中能够看到某些真相，人们行动的动力可能的确是内部的驱动力或者外在的奖赏。然而其他时候，人们毫无疑问会选择自己的行为方式。

在做出科学解释的时候，人们会策略性地关注某些方面并与此同时忽略其他一些方面。在 1920 ~ 1965 年间，心理学理论总是关注于我们行为的外在决定因素（因此有了“反应”这个词），并且忽视了个体的自发性。动机理论前辈们最为喜爱的一个概念是“刺激”，这个词源自一个拉丁单词，意思是

“牛刺”。

自那以后，从个体身上寻找行为原动力的解释开始流行起来，以下是如今学生们所学的几种解释：

- 当个体预期他所做的任何事情都不重要时，他会变得无助且由此无法去发起任何行动。
- 成功的行动是自我效能感发挥作用的结果。
- 个体会发起并监控他们自己的行动，进行自我强化，并且修正他们不成功的行动。
- 个体会在目标间做出决定，并且选择其最偏好的那个。

这些解释代表了我们在理解行为方式上的一种明显的转变。这种改变的催化剂之一，以及本书的主题，就是有关个人控制的研究以及它的反面，即我们所谓的“无助”现象。

无助现象以及个人控制

看看下面这些小故事，这些故事反映了我们在接下来的章节中会介绍的主题。所有的故事都和个人控制以及无助有关。

实验室大鼠的被动性

设想一只大鼠被放置在了一个铁笼子里。一个导致轻微疼痛的电击从笼子底板上传过，这只大鼠发疯似的在里面四处乱窜。5秒之后，电击停止。1分钟之后，电击再次开始，这只大鼠再次发疯，它快速而且不停地暴跳如雷、爬墙、撕咬地板，并且战栗。无论大鼠做了什么，这种电击模式都会被重复80次。在这个电击过程将要结束的时候，大鼠将蜷缩在角落里，每次当电击开始的时候，大鼠只是承受着，动也不动。

无法控制的电击体验改变了这只大鼠。当它又被放在一个穿梭箱里的时候，它只要跑到箱子的另一边就可以使电击停止，可它却很少移动——它没有做出任何特别的努力去寻求解脱。此外，它的生物防御机制会从此失效。如果这只大鼠在它变得无助之前就有恶性肿瘤的话，现在肿瘤细胞会疯狂地生长，而且

它自身的生理活动也可能在根本上发生改变。它的 T 淋巴细胞将无法以正常的速率来自我复制，它的自然免疫细胞将不再能够主动地杀死入侵者。

单相抑郁

这个月对罗拉来说非常糟糕。发生了两件令她觉得未来无望的事情。首先，她在变态心理学期中考试中得了一个“C”，如果那还不算太糟的话，她随后听说在整个高中阶段一直同她关系很稳定的男朋友已经和另一个人订婚了。

自那以后，她感觉非常沮丧，她会一直哭到睡着为止。她觉得她现在做任何事都无法使自己考上心理学研究生，她预期自己永远也找不到爱人。她觉得自己没有天赋，没有吸引力并且是令人失望的。早晨的时候，单单爬下床并开始一天的生活这样的事情就令她非常痛苦，她总是愿意待在床上不下来。有一天晚上她突然在餐桌上大哭并扭头就走。她不论如何都不会感到饥饿，在两周的时间内她轻了 5 公斤。罗拉认为她或许还是死了更好，她清晰地设想过自己吞下室友的一整瓶安眠药的场景。

对在 NBA 中失利的反应

回顾一下 1982 年和 1983 年的体育版的话，我们可以看到，波士顿凯尔特人队当时处在极其乐观的状态。当他们失利的时候，队员们将原因归结为诸如“球就是进不去”以及“那一投对我们的打击太大了”，注意，这些原因所指向的因素都是来自于队员自身之外的。这些原因是同某些比赛场次联系在一起的，而且过去它们也一直存在着。而新泽西网队则恰恰相反，他们在失利后听上去很沮丧。他们找出的原因是例如“我们就是没打好”以及“我们没搞定这场比赛”，网队队员通过自责来解释他们的失败。他们的陈述反映出的原因是普遍的而非局部的，长期的而非暂时的。

在接下来的一个赛季里，凯尔特人队队员的乐观主义与网队队员的悲观主义对他们的队伍都产生了各自的影响。在失利之后进行的比赛中，凯尔特人表现得要比预期的更好。他们在整整 69% 的比赛中克服了“让分”（例如由于过去的记录，主场优势，以及受伤等情况而给队伍带来的劣势）造成的不利影响。网队在他们失利后则近乎崩溃，他们在失利后只有 38% 的时间能

够获胜。

一所疗养院的死亡率

在亚当之家疗养院的两个楼层内大约住了 100 名病患，他们的平均年龄是 80 岁。两位心理学家——朱迪·罗丁和艾伦·兰格，决定为这家疗养院增加一些美好的事物：电影和装饰性植物。在一个于疗养院一楼召开的会议上，主管告诉病患们：

我很惊讶地发现你们中的许多人没有意识到，自己能够对在这儿的生活产生影响。这是你们的生活，而且你们可以按照你们想要的方式来过日子。你们在来这里之前已经做了决定，并且你们现在也该做出这些决定。我想利用这个机会，给你们每人一份来自亚当之家的礼物。（植物在病患间传递，每个病患选择一盆。）这些植物是你们的了，按照你喜欢的方式去照料它。最后，我想要告诉你们的是，下周有两个晚上我们会放一部电影，周四和周五。你们可以决定你想要在哪个晚上去看。

在二楼，在不同的条件下，病患们接受了同样的事物。以下是主管和他们所说的话：

我很惊讶地发现你们很多人不知道你们可以得到的一些事物。我们感觉到我们有责任使这里变成一个令你们自豪的家，我们想要尽我们所能地帮助你们。我想利用这个机会给你们每人一份来自亚当之家的礼物（由护士向每个病患分发一盆植物）。这些植物由你们保存。最后，我想要告诉你们，下周四和周五我们会放一部电影。我们之后会告诉你们被安排在哪天观看电影的。

一楼的病患对于他们生命中的新事件拥有控制力，而二楼的那些病患，接受同样的事物，却没有这样的控制力。一楼的住户慢慢变得更加积极主动，更加朝气蓬勃，并且较少有抑郁的状况。18 个月之后，他们中有更多的人仍然活着。

贝蒂·乔：一个被虐待的女人

在他们十几岁结婚后不久，贝蒂·乔和她的丈夫保罗养成了每周六晚上去

街角酒吧的习惯，这是他们所有的社交生活。每次他们都会喝得烂醉，每当他们回到那邈邈的一居室公寓时，保罗就会殴打贝蒂·乔。

他用拳猛击乔的脸部和胃，指责她和别的男人调情。随着时间的流逝，保罗变得越来越粗暴，而贝蒂·乔则要用一周大部分的时间来医治她的淤伤。她试过告诉她的朋友们这一情况，但是没有人重视她。她想过离开保罗，但是她不知道去哪里。当周六晚上再次来临的时候，贝蒂·乔会尽可能地显得顺从、麻木以及听话，但是这样做反而更会激惹保罗。有一周，他甚至威胁她说要用枪揍她。

某个周六的晚上，在殴打开始的3年后，她真的对生活感到了恐惧。保罗开始用他的枪击打她的嘴部，把她的两颗牙齿都敲掉了。当贝蒂尖叫着抗议时，她丈夫让她有本事就此做点什么了——她从他那里夺过手枪并将两颗子弹射进了他的脑袋里。

销售保单

卡罗琳和本恩同时被大都市生命保险公司的水牛城分公司录用。两个人都在能力倾向成套测验中取得了优异的成绩，并且熬过了昂贵又费时的培训阶段。

在她工作的第一年里，卡罗琳创造了一个新的分公司保单销售数量的纪录。如所有的保险代理那样，她有过被拒绝的经历。但她会坚持着再来。当一个潜在顾客告诉她不想要保险时，她会认为他正好心情不佳，如果他能听到恰当的说明的话，他将会改变心意。所以，当卡罗琳听到一个不容改变的“不”时，她会直接转向下一个潜在顾客，并认为前一个顾客是少有的坏家伙。当卡罗琳卖掉一份保单时，她把它归因于她的说服力和坚持不懈。

本恩则相反，从他第一天开始这份工作起就一直很悲观。无论何时他被拒绝了，他都认为那是因为他没有天赋而且不招人喜欢。然后他会在下一次接洽新顾客前虚度一整天的光阴。当他卖掉一笔保单的时候，本恩会认为那个客人那天一定感觉很有钱。他想要辞职，但是不知道去哪儿找下一份工作。

习得性无助理论

在某些理论家看来，所有这些小故事都指出了习得性无助的意义所在。这

个现象背后的理论是简单明了的。它由三个必要的成分组成：关联性、认知以及行为，我们接下来会对它们分别予以讨论。

关联性指的是人的行为和他之后经历的结果之间的客观关系。在这里最重要的一种关联性是不可控性——个体的行为和结果之间的一种随机关系。而与此相反的那种关联性，即可控性，则显然发生在个体的行为会产生稳定的结果之时。

认知指的是人感知、解释和推测关联性的方式。这个过程由几个步骤构成。首先，这个人必须感知到这一关联性。他对其的感知可能是正确的，也可能是与事实不符的。因此，比如说，一个可控事件可能被感知为不可控的，或者反之亦然。其次，这个人要解释他所感知到的关系。比如说，一次失败可能被解释为由坏运气或愚蠢所引起。最后，这个人要使用它的感知和解释去形成一种对于未来的预期。如果他经历了一次他认为是由自己的愚蠢所导致的失败，那么当他遇到需要智慧的情境时，他会预期自己再次失败。

行为指的是由关联性/无关联性以及此人对于它的认知所致的可观察的结果。同无助有关的研究中最为典型的观测对象，是某人在不同于最初遇到的不可控情境中所表现出的被动性或者主动性。这样的个体会放弃或者无法发起任何能让他控制这个情境的行动吗？此外，无助理论认为，个体对于未来无助的预期也会带来其他结果：认知迟滞、低自尊、沮丧、失去进取心，免疫系统的改变，以及生理疾病。

习得性无助的三种含义

上述的三个必要成分组成的理论的一个直接结果就是，习得性无助的含义有三种：无关联性、预期无助以及被动行为。这让有些人认为这一理论含糊不清。但是我们要牢记在心的是，一个真正的习得性无助个案必须具备以下所有这三个成分：个人行为 and 结果之间的无关联性，对于这一结果在未来不会具有关联性的预期，以及被动行为。

我们认为，习得性无助在过去一直被人所滥用，而且被混杂地用于那些与真正个案并无明确关联的情境之中。通常所说的个案往往只具备一个或者两个成分，而不是全部的三个。本书的一个主要任务将会是把这些非完全个案与完

整个案区分开来，并将它们与完全误用这一概念的其他个案区分开来。

让我们回到本章开始处的6个例子，来看看它们中的哪些是习得性无助的完全个案。

(1) 实验室大鼠的被动性涉及直接操控关联性和观察它随后的适应不良行为。认知是从一系列我们在第2章中具体提到的有关免疫、治疗以及认知迟滞的实验推论而来的。因此，这是一个“完全”个案。

(2) 在单相抑郁中，我们看到了被动性（罗拉有人睡和起床困难问题）以及认知（她认为她无法考上研究生院，永远找不到爱人，及其他种种）。我们不知道无关联性在这里是不是诱发因素。为了证实无关联性，我们不得不去探究罗拉是否试图用各种不同方式去挽留她的男友并考好期中考试。但是如果，比方说，我们发现是她要和他分手，那么这就不是一个习得性无助的个案了。这是一个非完全个案的例子，在我们获得有关无关联性的进一步信息之后，它既可能变成一个完全个案，结果也可能是对理论的一种误用。

(3) 新泽西网队面对失利的反应同样也是一个非完全个案。文中提到了认知中的一个方面，即他们的解释方式。被动性是从他们失利后比赛中的糟糕表现推论而来的。关联性则没有得到明确的阐述，它是由先前的失利推论而得的。

(4) 有关疗养院的研究是一个完全个案。研究者通过提供电影和花朵对关联性进行了操控。在一种情况下，病患可以选择植物的种类和电影放映的时间，而在另一种情况下则不能。认知以及诸如被动性、情绪低落和死亡这样的结果也都得到了观测。

(5) 有关贝蒂·乔的小故事——被虐待的女人，这是一个极度不完全个案，是对习得性无助理论非常典型的滥用。在这里我们可以观察到部分结果：尽管被反复殴打，贝蒂·乔仍然无法离开她的丈夫。我们推测她有被动性。但是她也可能由于其他的考虑而主动地选择维持现状，对此我们并不清楚。认知状况并没有被观测。而且我们对于关联性也毫无所知。她是无论做什么都会被打呢，还是她的有些行为引发了殴打行为？表面上看起来被动性是这幅场景的一部分，但是从习得性无助的角度来说，还必须要找到无助的认知以及殴打同她的行为无关联的证据。

(6) 最后，有关保险的个案也是不完全的。这个个案提到了认知状况，也提到了被动性和主动性之间的不同。但是我们不知道，是不论本恩做什么都会被拒绝，还是他的行为导致了拒绝。他曾侮辱过他潜在的顾客吗？他是不是有

过破坏呢？

在整本书中，我们会看到大量的实验、现场研究，以及个案记录。我们会试着仔细评估每个个案是完全的还是不完全的，以及不完全个案还需要什么才能成为完全的个案。我们还会试着去明确指出那些表面看来与习得性无助有着相似之处但实质上却不相关的实际应用。

习得性无助：向内、向下以及向外

通过本书我们所要实现的宏愿，是将习得性无助向三个方向延伸：向内、向下以及向外。

向内指的是分解包含在这个现象中的基本过程。因此，我们会在第2章的学习理论中谈到习得性无助，此外，我们还会看到习得性无助和社会心理学相冲突的地方，特别是在归因理论方面。这种冲突源于研究者试图在人类被试者身上复制出在动物实验中出现的无助状况。这些工作者很快发现，人群中的现象要远远复杂得多。我们在第4章和第5章中会讲述这一故事。

我们用向下指的是作为习得性无助之基础的生物学过程。第3章揭示了关联性、认知以及无助在行为方面的表现与神经递质、激素和免疫系统之间的关系。

最后，我们用向外所指的是习得性无助在理解人们的痛苦和成长方面的实际应用。第6章把它作为一种抑郁的模型进行了考察。第7章探讨了人们对于无助在各种社会问题中扮演的角色所进行的一系列思考。在第8章中，我们阐述了习得性无助在身体健康和疾病中可能起的作用。

为什么习得性无助备受争议

自从20世纪60年代习得性无助这一概念出现以来，它一直是争议的中心。我们认为这些争议的源头有若干个。最普遍且我们已经指出的原因是——这个概念被人们滥用了。当我们使用习得性无助去解释我们遇到的每件事，就好像它对每件事情都适用的时候，我们自己也会对此感到愧疚。我们认为习得性无