



心智讲堂

刻板印象

我们为什么那样看别人，这样看自己？

whistling vivaldi

how stereotypes affect us and what we can do

(美) 克劳德 M. 斯蒂尔 (Claude M. Steele) 著

韦思遥 译

比尔·盖茨夏季书单**力荐阅读**的著作！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

014034814

C912.6
106



刻板印象

我们为什么那样看别人，这样看自己？

whistling vivaldi

how stereotypes affect us and what we can do

(美) 克劳德 M. 斯蒂尔 (Claude M. Steele) 著

韦思遥 译



北航

C1722636



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

C912.6
106

“刻板印象威胁”是一种无所不在的社会效应，它与每个人的身份紧密相连，时时刻刻影响着我们的行为、感受和成就。

哥伦比亚大学教务长克劳德 M. 斯蒂尔教授，对这种隐蔽而又强有力的现象进行了多年的深入研究。通过一系列巧妙的实验研究证明了它的起源、发生条件、生理基础、对我们的成就乃至整个人生的不利后果等。《刻板印象》这本书提出了一些被验证了的且行之有效的克服方法。

当你了解了这种如影随形的身份压力，也就能够突破自己身上的重重束缚。

Whistling vivaldi by Claude M. Steele. Copyright: ©2010 by Claude M. Steele.

Originally published by W. W. Norton & Company, Inc. . Copyright licensed by W. W. Norton & Company, Inc. .

Simplified Chinese edition copyright: 2014 China Machine Press.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2013-8827

图书在版编目 (CIP) 数据

刻板印象：我们为什么那样看别人，这样看自己？ /
(美) 斯蒂尔 (Steele, C. M.) 著；韦思遥译. —北京：
机械工业出版社，2014. 3

ISBN 978 - 7 - 111 - 46116 - 6

I. ①刻… II. ①斯… ②…韦 III. ①社会心理学—
研究 IV. ①C912. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046637 号
机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：廖 岩 责任编辑：廖 岩

版式设计：张文贵 责任印制：李 洋

三河市宏达印刷有限公司印刷

2014 年 4 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm × 242mm · 16.75 印张 · 221 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 46116 - 6

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

对本书的赞誉

“我们急需这样一本书来帮助我们了解刻板印象的危害。更重要的是，这本书能够帮助我们从单纯贬损刻板印象的视角中解放出来。”

——霍米·巴巴 (Homi Bhabha)

哈佛大学安妮 F. 罗森博格 (Anne F. Rothenberg) 人类学教授

“这是一部充满智慧的史诗般的佳作，一部精妙绝伦的杰作！斯蒂尔在本书中以一种娓娓道来的方式向我们介绍了他在刻板印象威胁领域里进行的突破性研究及其发展历程。他完美地阐释了刻板印象威胁现象之普遍，又以充满智慧的方式给出了如何在实际生活中对抗刻板印象威胁的可行性建议。”

——威廉 G. 鲍温 (William G. Bowen)

前普林斯顿大学校长

前安德鲁 M. 梅隆 (Andrew W. Mellon) 基金会主席

《河流的形状》(The Shape of the River) 作者之一

“如果从社会心理学的视角来关注美国社会中普遍存在的成就差异和种族关系问题，我认为继肯尼斯 (Kenneth) 和玛玫·克拉克 (Mamie Clark) 的研究之后，斯蒂尔所进行的研究意义最为重大。”

——理查德·汤普森·福特 (Richard Thompson Ford)

斯坦福大学法学教授

《种族牌：偏见导致种族关系恶化的骗局》(The Race Card:

How Bluffing About Bias Makes Race Relations Worse) 一书的作者

“《刻板印象》一书展示了身份威胁能够以各种形式对个人心理和集体心理造成巨大束缚，这让我震惊、让我着迷、也挑战了我的观念。斯蒂尔的叙事风格既深刻又乐观，仿佛在我的脑海中奏响了维瓦尔第的旋律一般。”

——拉尼·吉尼尔 (Lani Guinier)

哈佛大学班尼特·博斯基 (Bennett Boskey) 法学教授

“这本文笔流畅的著作讲述了刻板印象如何渗透进每个人的身心，阐明了刻板印象如何对人生及人生机遇造成深远影响。斯蒂尔是这一领域的领军人物。通过介绍他所做的这些精妙的实验研究，斯蒂尔告诉我们减少偏见的方法就在我们的身边。他的研究还让我们学习到如何通过系统的社会研究来探究最复杂的社会问题。”

——艾拉·卡茨纳尔逊 (Ira Katznelson)

哥伦比亚大学拉格尔斯 (Ruggles) 政治学和历史学教授

“这本颇具启发性的著作告诉我们：往往是那些孩子们默默吸纳的有关自身的信息，塑造了他们的行为模式。斯蒂尔告诉我们，既然我们已经明白了刻板印象威胁对我们不利，我们就可以学着去对抗这种负面的力量。”

——玛丽安·赖特·埃德尔曼 (Marian Wright Edelman)

儿童保护基金会主席

“克劳德·斯蒂尔是少有的几位在社会文化方面具有巨大影响力的社会心理学家之一。他对‘身份应急事件’进行了旁征博引的深度剖析，这让我们意识到在寻找民主实践的过程中绝不能忽视种族身份的重要意义。不要错过这本具有时代意义的著作！”

——康奈尔·威斯特 (Cornel West)

普林斯顿大学教授

推荐序

刻板印象就在我们身边

刻板印象会威胁到每个人，优秀的人也难以幸免。学习好的学生被视为高分低能，女强人被解读为没有女人味的成功者。我们每个人都会有一个身份或几个身份：性别、民族、国籍、宗教、价值观……任何能区别出不同的人的因素，都可以构成一个身份，身份会规定你的言行。任何一个身份，都会形成一些刻板印象。身份权变事件——“刻板印象威胁”对个人行为起到了限制作用，甚至会构成“精神诋毁”。任何一个人，都无法避免刻板印象的威胁——这就是《刻板印象》一书最重要的前提之一。

克劳德 M. 斯蒂尔教授是一名黑人，他在童年就与刻板印象威胁相遇了。以其亲身感受开始关注并研究此现象，之后撰写了这本书。书中用口哨吹奏维瓦尔第乐曲的青年黑人故事，引出了“刻板印象威胁”。而女生在高等数学课堂中的表现，是关于“刻板印象威胁”研究真正开始的地方。研究证明，“女性的数学能力差”这一刻板印象给课堂中的女生带来了额外的压力，身份标签压制了她们的思维，占用了她们的认知资源，让她们在学习和考试中无法完全发挥自己的实力。而更甚之的是，“女性的学术能力有限”这一刻板印象在 2005 年 1 月麻省理工大学举办的一次主题会议中，引发了一场激烈的争论，这次风波最终导致哈佛时任校长引咎辞职。

女性经常被刻板印象所击中。美国最高法院的第一个女性大法官桑德拉·戴·奥康纳，在每次判决之后，都会有媒体围绕着她的身分和判决做文章，监视和审查无所不在。然而，在第二个女性大法官金斯

伯格到来之后，这种主观上的沉重压力霎时消失了——虽然身为九个中的两个依然是少数群体。有趣的是在奥康纳大法官退休之后，她当初体会到的沉重压力又被金斯伯格重新感受到了。对于女性的刻板印象的证据告诉了我们，这种威胁不但影响广泛、作用隐蔽，而且连社会精英们也不能幸免。

刻板印象带来的“污名效应”并不是对所有人都起同样的作用。斯蒂尔教授在前期选用的被试样本都是美国顶级高校的优秀学生，他发现这个问题之后，另外一组研究者设法找到了普通的黑人学生来进行实验。结果是颇能引人深思的——“后进生”对这种压力免疫，斯蒂尔教授将其称为“成功者的诅咒”。在社会层面，其讽刺意义在于，贫困落后的少数群体越有才华、越努力去改变自身的困境，他们对抗偏见而“过度努力”，进而又面临更大的压力；而同样处于困境的多数群体成员，则没有这种额外的压力。

另外，刻板印象威胁远不止是成年人的事情。爱荷华州的艾略特老师在小学三年级的教学中证明，通过眼睛颜色人为制造的“污名效应”的压力会大大影响到孩子们的学业表现。甚至五六岁大的小孩都已经有了感受到这种压力的心理基础了。我们都不希望自己的孩子遭遇到这种额外的压力，并因此遭遇失败。

那么，对这种强大而又隐蔽的威胁，我们应该如何做？《纽约时报》的黑人专栏作家安那托勒·布洛雅抛妻弃子、改换身份伪装成白人，出生于纽约的“希望工程女孩”伊拉·格拉斯选择定居法国，他们通过改变自己的身份、改变自己所处的环境来改变自己面对的压力。这确实是一种行之有效的方法，然而，并不那么完美，可能并不适用于大多数人。斯蒂尔教授在《刻板印象》中也提到了对应对刻板印象威胁的方法的探索，他和其他研究者在实验室中得到了答案——虽然目前仅仅被验证在教学中有效。在我们对学生乃至自己孩子的教育中，这些方法无疑是极具借鉴性的。

斯蒂尔教授在《刻板印象》中的思考和研究，在当今社会建设中是具有重要价值的。让大众了解刻板印象这一社会心理现象，对于消弱歧视、增进友谊、建立一个真正平等和谐的社会，具有重要的促进作用。

北京师范大学心理学院

许燕 教授

于北京师范大学丽泽楼

2014年3月8日

译者序

《刻板印象》是一本充满智慧的社会心理学著作。虽然这本书在美国登上了畅销书的排行榜，但是在我看来这本书算得上是不折不扣的学术著作。作者循序渐进地介绍了自己对身份认同以及身份威胁的研究历程。最初作者只是从自身经历和一些个别现象上初探端倪，随后他不断证实这种身份威胁的现象具有普遍性而且是值得关注和研究的科学问题，之后他深入挖掘了身份威胁的作用机制及其对人们生理和心理层面的影响，最后他寻求解决这一问题的良方并找到了答案。

首先，我仰慕作者敏锐的洞察力和入木三分的思辨力。要知道，他所关注的问题是长久以来困扰着美国人民以及整个人类社会的庞大命题。正如作者自己所说，“身份认同”以及与身份认同相关的“偏见”“刻板印象”“污名效应”等概念本身就是人类漫长历史的沉重积淀，它们折射出的绝不是简单的问题。能够高屋建瓴地在如此复杂的社会现象中锁定“身份威胁”这一命题已实属不易，而能够持续地对这一命题进行萃取和提炼、能够不断排除混淆其中的其他因素的影响、能够拨云见日地逐渐逼近事实和真相，则充分体现出作者的智慧和功力。

其次，令我感到敬佩的是：这一漫长的研究历程是遵循严密的逻辑思辨展开的，而且每一个结论的得出都十分严密谨慎。通过细读著作您会逐渐发现，每一次研究都是在辩证性讨论科学问题和逻辑缜密的研究假设的基础上得以一步步推进的，研究中所采用的实验方法和思路都非常精妙，让人眼前一亮。为确保结论的可信性和有效性，作者会通过“迂回战术”让那些“深藏不露”的现象“浮出水面”，作者还会在不同群体、不同场景中反复验证结论的正确性。

更重要的是，作者跳脱了心理学研究的边界，最终在复杂的社会问题中找到了“身份认同”和“身份威胁”的影子。这种面向社会的宏观思维和眼界、这种博大的人文关怀值得所有人学习。特别是对于心理学领域的学者来说，在专注于研究个体内在心理过程的同时，不时抬头仰望，或许会发现一片新的天空。

在翻译本书的过程中，我着实遇到了不小的挑战。其一，在于如何把专业术语翻译得既精准又容易理解。其二，在于如何尽可能保持作者的语言风格，同时又不被复杂的从句结构束缚。其三，在于如何帮助读者理解那些植根于美国本土文化的内容。通过查阅资料、请教探讨、增加译者注和不断修改，我尽全力迎接这三项挑战。但疏忽和纰漏在所难免，因此我保留了学术概念、研究者姓名等重要信息的原文，以便读者查阅，也真诚地希望能够得到读者的批评、指正。

对于这本精彩的著作，我还有很多感触和收获，在此不一一赘述。在开始这段美妙的研究之旅前，请允许我再提出两点建议：

1. 如果您觉得“这个作者有点啰嗦”——请您少安勿躁，我认为这本书里的每个字都不多余。虽然有些案例被作者反复提及了十余次，但是随着研究的深入，同一案例每出现一次都会被赋予新的色彩、新的含义，它都能帮你获得新的理解（它绝不是无味的重复）；另外，一个名词前冠以多个定语，虽然读起来不甚舒畅，但是每个定语（或形容词）都是“严谨”的一个侧面，仔细品味，或许您会有新的体会。

2. 读这本书至少可以有三层收获：第一，了解身份认同和身份威胁的现象并且掌握至少一种应对方法，最好可以应用到自己的生活中；第二，学习一种研究思路或者一种巧妙的心理学研究范式；第三，体会严密的逻辑之美、严谨的科学之美以及行云流水的思想之美。

韦思遥

2014年2月

前言

本书献给多罗茜 (Dorothy) 以及尊敬的：乔里 (Jory)、本 (Ben)、黛娜 (Dayna)、西德尼 (Sidney)、科勒曼 (Coleman) 和马修 (Matthew)。(依据加入研究团队的顺序排名)

同样献给我的父母——露丝 (Ruth) 和谢尔比·斯蒂尔 (Shelby Steele)。

致 谢

尽管我曾言之凿凿地声明心理学家应该发表学术文章而不应该写书，但是斯基普·盖茨（Skip Gates）和罗比·哈林顿（Roby Harrington）仍然不断地鼓励我写这本书，为此我要感谢他们。此外，我要感谢他们在我创作本书期间对我的支持和耐心。当然，还要感谢他们对于本系列书目提供的创意。

社会心理学研究是需要齐心协力的大工程。我总结了多年来的研究精华形成了这本书的基本内容。在书中我会提到很多合作研究者，他们中有些人还与我合作完成了本书的某些章节。还有一些研究者虽然在本书中没有被提及，但是他们的研究成果对我的研究和我的思考都产生了深远的影响，他们是普里扬卡·卡尔（Priyanka Carr）、艾米莉·普罗宁（Emily Pronin）、达里尔·沃特（Daryl Wout）、朱利·加西亚（Julie Garcia）和戴维·舍曼（Daivd Sherman）。

我还想对哈泽尔·马克库斯（Hazel Markus）和已故的罗伯特·扎荣茨（Robert Zajonc）致以崇高的敬意，他们对我的友爱、支持，他们对本书的深入参与，及其为本书源源不断地贡献观点，使这本书增添了不少光彩。我还要感谢他们的女儿克莱西亚·扎荣茨（Kryisia Zajonc），她对自己大学经历的如实描述对本书起到了至关重要的作用。我想告诉大家，科学家也是人，来自朋友和同行们的支持和帮助能够让我们的成果更有价值，因此我要感谢：伊瓦特·托马斯（Ewart Thomas），珍妮弗·伊波哈特（Jennifer Eberhardt），卡罗·德维克（Carol Dweck），李·罗斯（Lee Ross），马克·李皮尔（Mark Lepper），戴尔·米勒（Dale Miller），拉瑞·博波（Larry Bobo），玛西·摩根（Marcy Morgan），以及我在斯坦福大学种族和民族对比研究中心

的同事们。此外，凯斯·韦卢（Keith Wailoo）和理查德·尼斯贝特（Richard Nisbett）对本书前几章提供了非常有价值的评论。我向以上所有人表示感谢。但是我要强调一下，您在本书中可能会碰到的一些错误以及不正确的评论均与上述这些人无关。

我还很感激 W. W. 诺顿图书出版社的编辑——茉莉·艾森伯格（Mollie Eisenberg）、杰克·申德尔（Jake Schindel）和罗比·哈林顿（Roby Harrington）。他们为我提供了很多宝贵的建议，有时候这些建议甚至让我感到茅塞顿开，他们总是循循善诱地引导我，让这本书在方方面面变得更加完善。同样还要感谢我的学生助理研究员们，在为本书筹备手稿的过程中，他们在多方面为我提供了帮助，他们是：希拉里·伯格赛科尔（Hilary Bergsieker）、马修·杰克森（Matthew Jackson）和阿珀·豪斯（April House），特别是阿珀·豪斯，她在准备手稿的后期阶段悉心收集了很多文献资料。还要特别感谢我的经纪人缇娜·班尼特（Tina Bennett），是她让本书出版的全过程保持顺畅而愉快。

研究离不开基金会的资金支持。我非常感激国家心理健康协会给我颁发的研究基金。我也要特别感谢罗素·塞奇基金会及基金会主席艾里克·华纳（Eric Wanner），起初他们只是给了我们一个尝试的机会，但是后来他们没有放弃我们，而是给予了我们持续稳定的资助。正是有了这些研究基金，书中所报告的各项研究才成为了可能。

最后，我还要感谢斯坦福大学行为科学前沿研究中心的各位同事。在为本书呕心沥血的这段时间里，我难免疏忽了身为中心主任的职责，而同事们对此非常宽容，你们对我友善而又耐心，你们是我的同事也是我人生中的挚友。

机工经管读者俱乐部反馈卡 (心理图书版)

完整填写本反馈卡将可以参加幸运抽奖

每月我们将会抽出 10 位幸运读者，免费赠送当月新书一本

加入俱乐部，将会收到我们定期发送的新书信息

获奖名单将公布在 <http://www.Golden-book.com> 及 <http://www.cmpbook.com> 上

个人资料

姓名：_____ 性别：男 女 年龄：_____ E-mail：_____

联系电话：_____ 传真：_____ 手机：_____

通讯地址：_____ 邮政编码：_____

学历：高中 大专 本科 研究生及以上

从事行业、就职单位及职务：_____

关于书籍

感谢您购买《刻板印象》

1. 您是通过何种渠道了解到本书的?

报刊杂志 电视台电台 书店 别人推荐 其他_____

2. 您在何处购买的本书

书店 网络 机场 超市 其他_____

3. 相比别的图书, 您认为本书的优点是 (可多选)

名家经典 实用易学 新颖有趣 外型精美 价格便宜 名人推荐
 其他_____

4. 您认为本书有什么不足之处? (可多选)

内容陈旧 抽象难懂 不够实用 封面难看 价格偏贵 编排不合理
 其他_____

5. 您最希望看到什么题材的图书? (可多选)

成功激励 社交处世 人生哲学 青少自助 两性关系 其他_____

6. 您愿意以何种方式获得我们相关图书的信息? (可多选)

电子邮件 传真 邮寄书目 邮寄试读本

7. 您对我们还有什么建议?

感谢合作! 请确认我们的联系方式。

联系人: 董琛

地址: 北京市西城区百万庄大街 22 号机械工业出版社经管分社

邮编: 100037

电话: 010-88379081

传真: 010-68311604

电子邮箱: cmpdong@163.com

登记表电子版下载请登录:



北航

C1722636

www.golden-book.com/clubcard.asp 或 <http://www.golden-book.com>

对本书的赞誉

推荐序 刻板印象就在我们身边

译者序

致谢

第1章 起源：从身份认同说起

- 1 社会身份，限制和威胁着我们 / 2
- 2 用口哨吹出维瓦尔第乐曲的黑人小伙 / 6
- 3 刻板印象让人承受更多的压力，从而失败 / 9
- 4 这是一种普遍而又强大的阻碍 / 14

第2章 发现：为失败寻找原因

- 1 旁观者的误区：忽视当事人面临的环境 / 20
- 2 少数群体为何取得的成绩不佳？ / 25
- 3 被边缘化的少数群体 / 28
- 4 在校园里制造“少数派”：对孩子过于可怕的压力 / 32
- 5 在实验室制造“少数派”：污名效应 / 34
- 6 为女性的数学能力平反：学界的轩然大波和实验证明 / 40

第3章 纵览：无所不在的刻板印象威胁

- 1 媒体对西雅图超音速队的评价是如何大逆转的 / 50
- 2 被钉在脑门上的名声 / 52
- 3 刻板印象威胁只对女性有效吗？ / 54
- 4 黑人群体面临的身份压力也浮出水面 / 56

- 5 优秀的诅咒：平庸者对身份压力熟视无睹 / 62
- 6 一种现象，多个名字 / 67
- 7 我们每个人，都在与社会身份斗争 / 68

第4章 生活：从社会的角度看待身份认同

- 1 从黑人变成白人的《纽约时报》作家 / 73
- 2 改变身份，就能改变环境，从而改变人生 / 77
- 3 身份的压力占据了我们的思想，挥之不去 / 79
- 4 身份的影响力为何如此强大？——因为它带来了威胁感 / 82
- 5 你和我之间最无关紧要的不同，也可以制造出身份、群体和偏见 / 87
- 6 “希望工程女孩”的故事 / 90

第5章 体验：我们都是“少数派”

- 1 当从多数群体变成了少数群体的时候 / 98
- 2 没有人永远都是多数群体，刻板印象威胁总会找到你 / 107

第6章 误区：努力的结果未必都是好的

- 1 孤独奋斗的结果是恶性循环 / 112
- 2 为了对抗偏见而钻进了牛角尖 / 117
- 3 “过度努力”现象让结果适得其反 / 121

第7章 负担：刻板印象威胁给我们带来了什么

- 1 我们连爱情的感觉都会搞错 / 128
- 2 面对刻板印象威胁时的情绪反应：焦虑 / 130
- 3 面对刻板印象威胁时的生理反应：血压升高 / 132
- 4 面对刻板印象威胁时的思维反应：胡思乱想 / 136
- 5 约翰·亨利的启示：少数群体成功的压力，以及更高的