

# 目錄

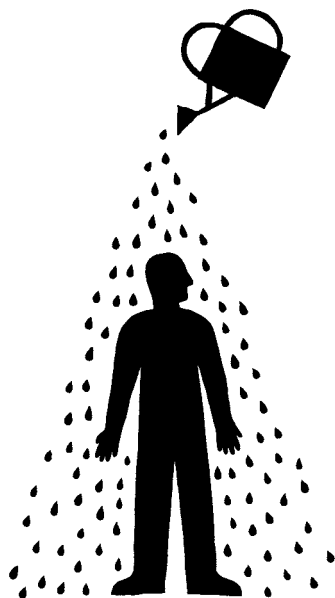
## 10 引言

### 哲學根源

萌芽中的心理學

- 18 人格的四種氣質  
克勞迪亞斯·蓋倫
- 20 人類這台機器中有理性的靈魂  
勒內·笛卡兒
- 22 睡吧！  
阿畢·法利亞
- 24 思想在相互對抗中產生推動力  
約翰·赫爾巴特
- 26 做真實的自己  
索倫·齊克果
- 28 人格是由先天和後天因素合成的  
弗朗西斯·高爾頓
- 30 癮症是有普遍規律的  
讓-馬丁·沙可
- 31 心靈內在結構的不可思議的紊亂  
埃米爾·克雷佩林
- 32 有生命就有心靈  
威廉·馮特

- 38 只要沒有人讓我們定義「意識」，我們就知道它是甚麼  
威廉·詹姆斯
- 46 青春期是一次新生  
斯坦利·霍爾
- 48 學習了 24 小時之後，我們就遺忘了三分之二  
赫爾曼·艾賓浩斯
- 50 一個人的智力不是一成不變的  
阿爾弗雷德·比奈
- 54 無意識看到了躲在窗簾後的男人  
皮埃爾·讓內



## 行為主義

我們對環境的反應

- 60 美食令人垂涎  
伊萬·巴甫洛夫
- 62 無益的行動淘汰出局  
愛德華·桑代克
- 66 無論人們天性如何，都可以被訓練成任何樣子  
約翰·華生
- 72 最大的迷宮就是人類的世界  
愛德華·托爾曼
- 74 一旦被老鼠看到穀袋，我們就知道牠會回來的  
埃德溫·格思里
- 75 沒有甚麼天性能阻擋貓愛上老鼠  
郭任遠
- 76 學習有無限可能  
卡爾·拉什里
- 77 印刻是無法被遺忘的  
康拉德·洛倫茨
- 78 行為是由正負強化塑造的  
B.F. 斯金納
- 86 別想了，放鬆  
約瑟夫·沃爾普

---

## 心理治療

---

### 無意識決定行為

---

- 92 無意識是真正的心靈  
西格蒙德·佛洛伊德
- 100 神經病患者通常都心懷自卑  
阿爾弗雷德·阿德勒
- 102 集體無意識是由原型構成的  
卡爾·榮格
- 108 生本能與死本能的爭鬥持續一生  
梅蘭妮·克萊因
- 110 「應該」的暴政  
凱倫·霍妮
- 111 超我只有在與充滿敵意的自我對峙時才會變得清晰  
安娜·佛洛伊德
- 112 你只能容忍你自己發現的真理  
弗里茲·皮爾斯
- 118 眾所周知，收養一個孩子並給他愛是永遠不夠的  
唐納德·溫尼考特
- 122 無意識是「他者」的言說  
雅克·拉岡
- 124 人的主要任務是讓自己重生  
埃里克·弗洛姆
- 130 美好的人生是一種過程，而不是一種存在狀態  
卡爾·羅傑斯
- 138 一個人能成為甚麼，就一定  
能成為甚麼  
亞伯拉罕·馬斯洛

140 找到了痛苦的意義，就不再痛苦

維克多·弗蘭克爾

141 不經歷痛苦，不生而為人

羅洛·梅

142 合理的信念產生健康的情緒結果

阿爾伯特·艾利斯

146 家庭是塑造人的「工廠」

弗吉尼亞·薩提亞

148 激發熱情，內向探索，脫離體制

蒂莫西·利里

149 領悟可能會導致盲目

保羅·瓦茲拉威克

150 瘋狂不需要被全盤瓦解，它或許可以被突破

R.D. 萊恩

152 我們的過去不決定我們的命運

伯里斯·西魯爾尼克

154 只有好人才會抑鬱

多蘿西·羅伊

155 陷入沉默的父親們

蓋伊·科爾諾

---

## 認知心理學

---

### 計算機般的腦

---

160 直覺是一種動態的模式

沃爾夫岡·科勒

162 打斷任務極大程度上加深了對任務的記憶

布魯瑪·蔡加尼克

163 當嬰兒聽到腳步聲時，一個細胞集合就會被激活

唐納德·赫布

164 知道是一個過程，不是一個結果

傑羅姆·布魯納

166 信念堅定的人很難被改變

萊昂·費斯廷格

168 神奇的數字  $7 \pm 2$

喬治·米勒

174 表面之下還有很多我們看不到的事實

艾倫·貝克

178 我們每次只能聽到一個聲音

唐納德·布羅德本特

186 時光之水可以倒流

安道爾·圖爾文

192 知覺是受外部信息引導的一種想像

羅傑·謝帕德

193 我們一直在不停地尋找事物間的因果關係

丹尼爾·卡尼曼

194 事件和情緒是一起被儲存進記憶的

高爾頓·鮑爾

196 情緒是一列脫軌的火車

保羅·艾克曼



- 198 入迷讓人進入另一種現實  
米哈里·齊克森米哈里
- 200 幸福的人都是高度社會化的  
馬丁·沙利文
- 202 我們一心相信的東西並不一定是真實的  
伊麗莎白·洛夫特斯
- 208 記憶的七宗罪  
丹尼爾·夏克特
- 210 個體並非只是其想法的集合那麼簡單  
喬·卡巴金
- 211 人們擔心生物學會揭穿我們神聖的外衣  
斯蒂文·平克
- 212 強迫性的行為儀式是個體試圖控制闖入性思維的嘗試  
保羅·薩科夫斯基

---

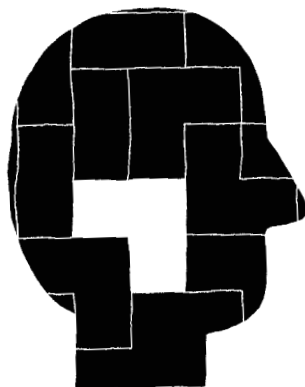
## 社會心理學

與他人共處一個世界

---

- 218 要想徹底了解一個系統，你必須試着改變它  
庫爾特·萊溫

- 224 從眾的力量有多大  
所羅門·艾殊
- 228 生活就是一個戲劇化的表演過程  
歐文·戈夫曼
- 230 你越常看到一樣東西，就會越喜歡它  
羅伯特·扎榮茨
- 236 誰喜歡女強人？  
珍妮特·泰勒·斯彭斯
- 237 閃光燈記憶會被高情緒喚醒的事件所激發  
羅傑·布朗
- 238 不是為了獲得知識，而是為了成為知情人  
塞爾日·莫斯科維奇
- 240 我們本質上都是社會人  
威廉·葛拉瑟
- 242 我們堅信人都會得到應得的獎賞或懲罰  
梅爾文·勒納



- 244 那些做瘋狂事情的人並不一定是瘋子  
埃利奧特·阿倫森
- 246 人們會做別人要求他們做的事  
斯坦利·米爾格蘭姆
- 254 當好人被推上惡魔的位置時，會發生甚麼？  
菲利普·齊巴度
- 256 個體創傷應從個體與社會之間關係的角度去理解  
伊格納西奧·馬丁-巴洛

---

## 發展心理學

從嬰兒到成人

---

- 262 教育應該培養有能力做新事情的人  
讓·皮亞傑

- 270 我們通過與他人的互動成為今天的自己  
利維·維高斯基
- 271 不是由特定父母養大的兒童  
布魯諾·貝特爾海姆
- 272 任何事物的發展都可以按圖索驥  
艾瑞克·埃里克森
- 274 早期的情感聯結是人性的組成部分  
約翰·鮑爾比
- 278 接觸所帶來的安慰感極其重要  
哈里·哈洛
- 279 我們在讓孩子為我們完全不了解的未來做準備  
弗朗索瓦茲·多爾多
- 280 敏感的母親能夠創造安全的依戀  
瑪麗·愛因斯沃斯
- 282 是誰教會孩子憎恨或畏懼另一種族的人？  
肯尼斯·克拉克
- 284 女孩的成績比男孩好  
埃莉諾·麥科比
- 286 大部分人類行為都是通過模仿習得的  
阿爾伯特·班杜拉
- 292 道德發展的六個階段  
勞倫斯·科爾伯格

- 294 語言器官的發展類似於其他身體器官的發展  
諾姆·喬姆斯基
- 298 自閉症是男性大腦的極端形式  
西蒙·巴倫科恩

---

## 差異心理學

---

### 人格和智力

---

- 304 牙籤和名字一樣，都可以有多種用途  
J.P. 基爾福特
- 306 魯賓遜在遇見「星期五」之前是否缺乏某種人格特質？  
高爾頓·奧爾波特
- 314 一般智力包含成形智力和液態智力  
雷蒙德·卡特爾
- 316 天才和瘋子僅有一線之隔  
漢斯·艾森克
- 322 三種核心動機驅動個體做出行動  
大衛·麥克萊蘭
- 324 情緒本質上是一個無意識的過程  
尼科·弗萊吉達
- 326 脫離環境線索去理解行為的做法是荒謬的  
沃爾特·米舍爾

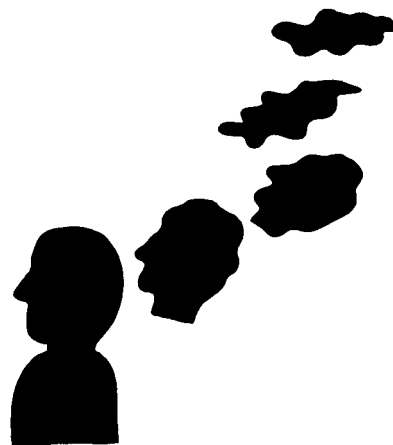
- 328 在精神病醫院，我們無法區分正常人和精神病人  
大衛·羅森漢
- 330 三面夏娃  
科比特·西格彭  
赫維·克萊克里

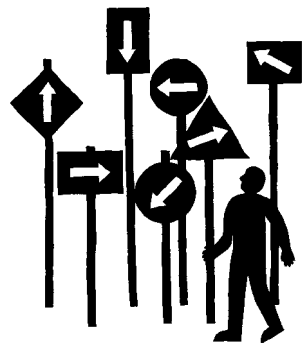
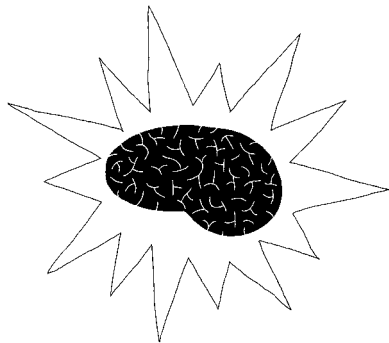
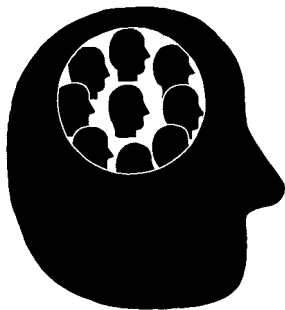
### 332 人名錄

### 340 詞彙表

### 344 索引

### 351 致謝





**在**公眾眼裏，心理學在所有的學科中可能是最神秘的，同時恐怕也是受誤解最多的。雖然心理學的聲音和思想滲透在每一種文化的日常生活中，但是大多數人依舊搞不清楚這個學科到底是關於甚麼的，以及心理學家到底是做甚麼的。有的人一提到「心理學」就會聯想到穿白大褂的人，他們可能是精神病院的醫生，也可能是拿小白鼠開刀的實驗員。有的人腦海中可能會浮現出一個滿嘴中歐口音的人，正在對躺椅上的病人進行精神分析，或者像電影裏演的那樣，實施着心靈操控術。

雖然這些形象過於誇張，但是它們的背後卻有着真實的成分。心理學這把大傘覆蓋了範圍相當廣泛的分支學科，也難怪人們會困惑於心理學到底是做甚麼的（光是以 psych 為前綴的詞就夠讓人眼花繚亂的了），心理學家自身對於某個術語的定義可能也存在着爭議。「Psychology」（心理學）這個詞源

於古希臘語中的 psyche（意為靈魂或心靈）和 logia（意為研究和解釋），兩個詞合起來就組成了這個學科最初的涵義，而今天對「心理學」更為準確的描述是「心智與行為的科學」。

### 新的科學

心理學可以被看作是哲學與生理學之間的橋樑。生理學描述和解釋的是大腦和神經系統的生理結構，而心理學考察的是發生在其中的心理加工過程及其如何在思想、觀念和行動中體現出來。哲學關注

的是思想和觀念，而心理學研究的是我們怎樣產生出思想和觀念以及我們的心靈是如何工作的。

所有的科學都起源於哲學，起源於想用科學的方法去解釋哲學問題，但是像意識、知覺和記憶這類問題，它們看不見摸不着的特性預示了心理學要想將哲學觀點轉變為科學實踐勢必有很長的路要走。在一些大學裏，特別是在美國，心理學系起初都是哲學系的分支，而在其他一些國家，尤其是德國，心理學系建立之初就完全是科學類的科系。但是直到 19 世紀後期，心理學才憑藉自身的力量屹立於科學之林。

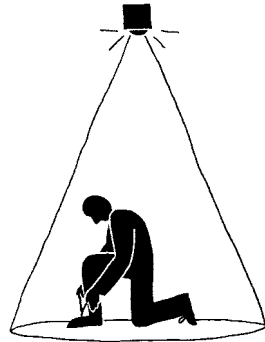
世界上第一個實驗心理學實驗室是由萊比錫大學的威廉·馮特於 1879 年建立的，這標誌着心理學作為一門真正的科學受到認可，同時也開拓了尚未被探索過的新的研究領域。到了 20 世紀，心理學進入繁盛時期；它的主要分支和思潮紛紛開始湧現。心理學的歷史和



心理學雖有着悠遠的過去，卻只有短暫的歷史。

—— 赫爾曼·艾賓浩斯





所有科學一樣，建立在後繼者的理論和發現之上，當代的心理學家仍然與許多古老的理論有着千絲萬縷的聯繫。一些學術研究領域的主題來源於心理學發展的初期，不同思想學派都對它們進行各自的解釋，而另一些則在人們的視線中來了又去，但是每次它們都會對後繼的思想產生重要的影響，並且有時候還可能孕育出嶄新的探索領域。

初學者想要了解如此廣泛的心理學領域有一個最簡單的辦法，那就是按照年代的順序看看所發生過的重大事件和變革，正如本書這樣：從心理學的哲學根源開始，經過行為主義、心理治療、認知、社會、發展心理學的研究，直到差異心理學。

## 兩種取向

即使是在發展的早期，心理學對不同人也有着不同的意味。在美國，它依附於哲學，所以其取向是思辨和理論性的，關注的是意識和

自我這樣的概念。在歐洲，心理學研究植根於科學，所以強調的是檢驗實驗室控制條件下的感知或記憶等心理加工過程。然而，即便是偏科學取向的心理學家，他們的研究仍局限於內省的方法：像艾賓浩斯這樣的先驅以自己為調查對象，大大限制了他們所能觀察到的事物的範圍。雖然他們使用了科學的方法並且他們的理論為新的科學奠定了基礎，但是許多後輩的心理學家都發現他們的研究過於主觀，於是便開始尋找更為客觀的方法。

19世紀90年代，俄國心理學家伊萬·巴甫洛夫做出了被認為是對歐洲和美國的心理學發展都產生了重要影響的實驗。他證明了動物能夠產生制約的反應，這一觀點後來發展為眾所周知的行為主義。行為主義者認為客觀地研究心理加工過程是不可能的，但是測量行為就相對簡單多了，而行為正是那些心理加工過程的體現。他們開始設計實驗來操縱各種制約條件，起初用

動物做實驗來推斷人類的心理，後來乾脆直接用人類做實驗。行為主義者的研究幾乎只關注於行為如何被環境所塑造；「刺激—反應」理論因約翰·華生的工作而變得家傳戶曉。新的學習理論在歐洲和美國的發展勢如破竹，大大吸引了普通民眾的目光。

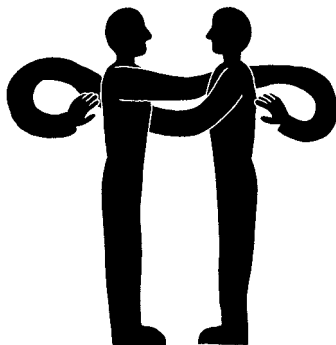
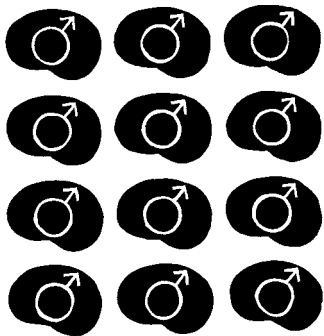
然而，當行為主義剛開始在美國嶄露頭角時，維也納一位年輕的精神病醫生開始提出關於心靈的理論，這一理論顛覆了同時代的思想並開闢了一條截然不同的道路。基



對我們心理學人來說，首要的事情是思考自己要走向何方。

—— 威廉·詹姆斯





對於病人的觀察以及對病史資料的分析，佛洛伊德的精神分析理論又轉向主觀經驗的研究，而非實驗室實驗。他關注記憶、兒童發展和人際關係，強調無意識對行為的決定性作用。雖然他的思想在當時令人震驚，但是它們迅速而廣泛地被人們所接受，並且「談話治療」一直延續，並存在於今天的各種心理治療中。

### 新的研究領域

20 世紀中葉，隨着一股研究心理加工過程的科學思潮的回歸，行為主義和精神分析漸漸沒落。這就是著名的認知心理學的興起，這一思想運動又起源於以研究知覺為主的完形心理學家的整體觀。認知心理學的工作開始於第二次世界大戰之後的美國；到了 20 世紀 50 年代後期，認知心理學變得舉世矚目。通信和計算機領域的飛速發展為心理學家提供了一種有用的類比；他們用信息加工模型來深化

多個領域的理論，例如，注意、知覺、記憶和遺忘，語言和語言獲得問題，解決和決策，以及動機。

甚至由原始的「談話治療」衍生出的形式多樣的心理治療都受到了認知取向的影響。認知療法和認知行為療法被稱為精神分析的代替品，催生了人本心理學，注重人類生活的質量。這些治療師將他們的注意力從治療疾病轉向引導健康的人過上更有意義的生活。

心理學的早期階段主要關注個體的心智和行為，而現在，卻對我們如何與環境及他人互動更感興趣；社會心理學應運而生。和認知心理學一樣，社會心理學在相當程度上也得益於完形心理學，特別是 20 世紀 30 年代從納粹德國逃到美國的科特·勒溫。社會心理學統一了 20 世紀後半葉的步調，其研究揭示了許多新的發現，包括我們的態度和偏見、我們對權威的服從以及我們具有攻擊性和利他主義的原因，這些都與現代都市生活以及更

有效的溝通交流有密切的關係。

佛洛伊德的後續影響主要體現在發展心理學這個新領域上。這一領域的研究起初只關心兒童的發展，後來慢慢地擴展到整個人一生的變化，從嬰兒直到老年。研究者勾勒出人類如何進行社會、文化和道德的學習，以及如何形成依戀。發展心理學對教育和培訓的貢獻也是非常突出的，同時，也影響着我們如何思考兒童發展中的人際關係及對種族和性別的態度。

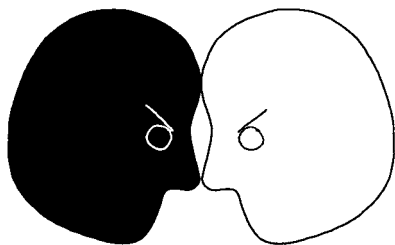
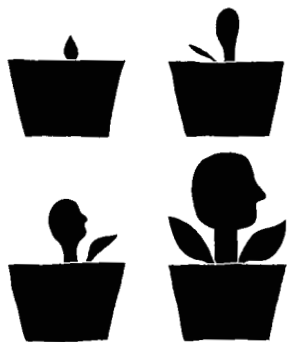
幾乎每一個心理學分支都會涉



如果說 19 世紀是編輯稱霸的年代，那麼我們這個世紀就是精神科醫生的天下。

—— 麥克盧漢





及人類的獨特性的問題，但是，20世紀後期心理學被單獨看作是差異心理學的天下。在試圖確認和測量人格特質及智力元素的同時，心理學家們也檢驗了正常與異常的定義及測量方法，並着眼於我們的個體差異在多大程度上是環境的結果還是遺傳的產物。

### 一門影響深遠的科學

留存到今天的眾多心理學分支覆蓋了心智生活及人類與動物行為的全部內容。其研究範圍又因與許多其他學科交叉而進一步擴展，包括醫學、生理學、神經科學、計算機科學、教育學、社會學、人類學，甚至政治、經濟和法律。心理學或許是最包羅萬象的科學。

心理學持續影響着其他科學，同時也被其他科學所影響，特別是神經科學和遺傳學。延續至今的先天和後天的爭論可以追溯到19世紀70年代的高爾頓的觀點；近年來，進化心理學對此爭論也做出了

自己的貢獻，它發現心理特質是先天和生物學的現象，服從遺傳規律和自然選擇法則。

心理學是一個巨大的主題，它的發現和我們每一個人都息息相關。或多或少，它都在影響着政府、商業和工業、廣告業以及大眾傳媒的決策。它影響着羣體中的我們，也影響着身為個體的我們，它介入了對社會的一般性討論，也指導着對心理障礙的診斷和治療。

心理學家的觀點和理論融入了我們的日常文化，從某種程度上

講，他們關於行為和心理加工過程的許多發現現在都被視為「常識」。心理學所提出的一些觀點確認了我們的直覺，僅是讓我們做出再一次的思考而已；但是心理學家也經常令公眾震驚和震怒，因為他們的發現動搖了人們傳統的、長久的信念。

在其簡短的歷史上，心理學帶來的許多觀念改變了我們的思維方式，幫助我們更能夠理解自己、他人和我們所生活的世界。它深深地質疑舊有的觀念，發掘出令人不安的真相，同時也為複雜的問題提出令人驚嘆的見解和解決之道。作為一門大學課程，它的受歡迎程度不斷提升，這不僅顯示出當代心理學的流行，而且顯示出這門探索人類神秘心靈世界的學科的豐富性和多樣性，以及給人們帶來的歡欣和鼓舞。■

“  
心理學的目的是讓  
我們對自以為了然於胸  
的事情有截然不同的見  
解。”

——保羅·瓦勒里







# 誰喜歡女強人？

珍妮特·泰勒·斯彭斯 (1923—2015 年)

## 背景介紹

### 聚焦 性別研究

此前

**1961 年** 阿爾伯特·班杜拉提出了社會學習理論，即男孩和女孩之所以存在行為上的差異是因為人們對待男孩和女孩的方式不同。

**1970 年** 羅伯特·海姆里奇和埃利奧特·阿倫森發表了他們的研究結果，即男性對有能力的男性評價要高於能力不足的男性。

此後

**1992 年** 美國心理學家愛麗絲·伊格雷發現如果某個女性擔任的是傳統男性角色的領導地位，那麼人們更加傾向於對其進行消極評價。

**2003 年** 西蒙·巴倫科恩指出女性的大腦天生具備移情的能力，而男性的大腦則天生擅長進行系統理解。

**在** 20 世紀 70 年代婦女解放運動之前，珍妮特·泰勒·斯彭斯 (Janet Taylor Spence) 的研究主要集中在焦慮問題上。然而，在她了解了她的兩個同事的研究，即男性的能力以及其受歡迎程度的研究之後，她開始將研究的焦點轉向了性別問題。她發現同事的研究並沒有將女性納入其中，於是她決定以女性為被試進行類似的研究。這就有了她在 1972 年發表的論文《誰喜歡女強人？》。

斯彭斯和海姆里奇一起探討了男性和女性是否對能力較強的女性更有好感的問題。兩位心理學家猜測，只有那些秉承男女平等的個體才會更喜歡能力較強的女性。為了檢驗他們的假設，他們設計了《女性態度量表》來了解被試對女性的權利和角色等的看法，問卷涉及教育、婚姻、職業生涯、

習慣、社交、智能以及經濟自由等相關問題。結果出乎意料，和研究者的預期完全相反，被試不但喜歡更有能力的女性，甚至對那些在傳統男性擅長領域表現出色的女性給出了最高的評價。

這一里程碑式的研究為性別研究成為社會心理學領域的獨立分支起到了重要的影響作用。■

“  
即使是保守的被試……對那些在傳統男性領域獨佔鰲頭的女性也會給予最高的評分。

——珍妮特·泰勒·斯彭斯

參見：西格蒙德·佛洛伊德 92~99 頁，蓋伊·科爾諾 155 頁，埃莉諾·麥科比 284~285 頁，阿爾伯特·班杜拉 286~287 頁，西蒙·巴倫科恩 298~299 頁。



# 閃光燈記憶會被高情緒喚醒的事件所激發

羅傑·布朗 (1925—1997 年)

## 背景介紹

聚焦  
記憶研究

此前

**1890 年** 威廉·詹姆士區分出了兩種記憶：短時記憶（初級記憶）和長時記憶（次級記憶）。

**1932 年** 弗雷德里克·巴特利特的研究結果顯示，人們的回憶不僅是對記憶的提取，也是對過去發生的事件積極重構的過程。

此後

**1982 年** 美國心理學家烏瑞克·奈瑟爾指出閃光燈記憶並沒有獨特的生理機制；而且由於個體事後會將事件在大腦中進行多次「排演」，因此該記憶有失真的可能。

**1987 年** 美國心理學家戴維·魯賓在《自傳式記憶》一書中指出，我們會對自己經歷中里程碑式的事件記憶深刻。

**20**世紀 70 年代後期，哈佛大學教授羅傑·布朗 (Roger Brown) 與他人合作撰寫了一篇名為《閃光燈記憶》的論文，該研究成為記憶現象領域的一個經典研究。布朗和他的同事詹姆斯·庫里克創造了「閃光燈記憶」這一術語，用以描述一種特別的自傳式記憶，即個體由於周圍環境中發生的重大事件而產生的非常生動的記憶，這些記憶的細節豐富並且保持時間很長。

文中指出，具有文化色彩的重大事件或是對個體而言的重要事件，比如甘迺迪和馬丁·路德·金遇刺，會激發個體特殊的記憶機制（「即時印刻」機制），並會在記憶裏創建一個永久性記錄，從而保留我們第一次聽到該事件時的環境信息以及該事件的細節信息。這和照相機閃光燈的效果類似，當我們聽到令自己震驚的消息時，我們會將當時的情況「拍下來」，包括聽到事件的時間、我們當時和誰在一起、正在做甚麼等，比如當我們聽說「9·11」事件時的情景。布朗和庫里克提出，這些記憶生動、準確並且



1963 年甘迺迪遇刺事件舉世震驚，並且也是美國文化中的重要事件。布朗解釋說這種類型的事件會促使「閃光燈記憶」的形成。

經久不衰。然而，像奈瑟爾這樣的研究者則不認同所謂的特殊機制理論，他們認為個體記憶的經久不衰是由於個體事後會對事件在大腦中進行多次回顧或「排演」（無論是個體層面還是社會層面，都會有讓個體多次回顧的可能），因此該記憶會不停得到強化而無法消逝。■

參見：威廉·詹姆士 38-45 頁，傑羅姆·布魯納 164-165 頁，安道爾·圖爾文 186-191 頁，弗雷德里克·巴特利特 335 頁，烏瑞克·奈瑟爾 339 頁。



## 背景介紹

聚焦  
社會心理學

此前

**1956年** 社會心理學家利昂·費斯廷格提出認知失調理論，該理論認為不一致的信念會導致個體產生不適的緊張心理。

**1968年** 發生了越南的美萊村大屠殺事件，美軍為了降低因屠殺平民而導致的認知失調，於是對平民進行「抹黑」。

此後

**1978年** 阿倫森設計了「拼圖教室」的學習方法，以促進彼此獨立的小團體的學習效果，並借此減少學校中的偏見和暴力問題。

**20世紀80年代** 心理學家認為，不同質的實驗無法反映人們態度的真實變化，但是人們在「通過自己的行為提高社會對自己的接納度」上是共通的。

# 那些做瘋狂事情的人並不一定是瘋子

埃利奧特·阿倫森 (1932年—)

**在** 埃利奧特·阿倫森 (Elliot Aronson) 1972年的著作《社會性動物》中，他提出了「阿倫森第一定律」：做出瘋狂舉動的人並不一定是瘋子。「瘋狂的事情」指的是暴力行為、虐待或極端的偏見，

這些極端行為似乎反映了個體的心理失衡狀態。阿倫森認為，做出這些行為的人中肯定有精神病患者，但是心理健康的人也有可能做出看似瘋狂的極端行為來。因此，在診斷一個人是否罹患精神疾病之前，

在某些情況下，瘋狂的人會做出瘋狂的事情。

如果我們沒有察覺到促發其行為的社會環境……

……我們就會傾向於認為他們這樣做是因為性格上存在缺陷，或者他們本就算是瘋子。

我們必須記住，那些做出瘋狂舉動的人並不一定是瘋子。

參見：萊昂·費斯廷格 166~167 頁，所羅門·艾特 224~227 頁，梅爾文·勒納 242~243 頁，斯坦利·米爾格蘭姆 246~253 頁，菲利普·齊巴度 254~255 頁。

社會心理學家需要盡力理解個體在做出這些行為時面對的壓力及社會環境。

### 認知失調

為了說明其觀點，阿倫森列舉了 1970 年發生在美國俄亥俄州肯特州立大學發生的慘案。當時，俄亥俄州國民警衛隊的成員開槍殺害了 4 名手無寸鐵的學生，並造成 9 人受傷。傷亡的人中有的抗議美國入侵柬埔寨的示威者，但大部分只是路人。雖然槍擊事件的原因仍不清楚，但這無疑是一場不必要的悲劇。然而在此之後，美國俄亥俄州教師（以及國民警衛隊成員）卻聲稱，這些學生都「該死」，據說被殺害的女孩們有的是未婚先孕、有的感染了梅毒，還有的下流不堪。阿倫森認為這些假傳聞並不是源於病態的思維，而是人們為了緩解內



肯特大學慘案中有 4 名學生被國民自衛隊殺害，情感衝突的鎮民們為了減少認知失調，做出了詆毀受害者的舉動。



有些情境性因素會令很多「正常」的成年人做出令人作嘔的舉動。

——埃利奧特·阿倫森



心的壓力和衝突找到的解決辦法。

這些人感受到的衝突便是「認知失調」，當多個信念中有兩個或多個出現不一致時產生的不適感。為了減少這種不一致，人們將改變自己的態度、信念和行為，哪怕是否認自己的殘忍行為或是為自己的行為尋找藉口。阿倫森指出，這就是肯特大學慘案發生後謠言產生的原因。鎮上的居民願意相信國民警衛隊本性的善良，這意味着他們就需要相信這起慘案的受害者該死。認為被害者的骯髒和淫亂的想法可以安撫人們，因為這樣大家就可以緩解「國民警衛隊殺死了無辜的學生」這一想法造成的情感衝突。

阿倫森聲稱，任何人在類似的情況下都可能這樣做。理解了人們為甚麼會拒絕承認或合理化其殘酷行為，我們就可以在更廣泛的社會背景下調節或預防此類事件（比如戰爭和社會偏見）發生。■



埃利奧特·阿倫森

大蕭條時期，埃利奧特·阿倫森在馬薩諸塞州的波士頓長大。他獲得了布蘭代斯大學的獎學金，於是他在那裏學習並獲得學士學位；之後，他又分別在衛斯理大學和史丹福大學獲得了碩士和博士學位。之後，他曾在好幾所大學擔任教授，其中包括哈佛大學和史丹福大學。

在阿倫森的整個職業生涯中，他一直試圖用研究成果改善人類的生存條件、減少偏見。由於他的成就，他獲得了威廉·詹姆斯獎和高爾頓·阿氏獎，他還被《普通心理學評論》列入 20 世紀 100 位最有影響力的心理學家之一。他是唯一贏得美國心理學會所有三個獎項（寫作、教學和研究）的人。

#### 主要作品

1972年 《社會性動物》

1978年 《拼圖教室》

2007年 《錯誤已經鑄成（不是我的錯）》