

目录

1.0 感知情境 理解人性-社会心理学何为?	1
2.1 我是谁? -社会情境影响自我认知	2
2.2 聚光灯效应-青春痘长在哪里你不担心?	3
2.3 习得性无助	4
2.4 归因模式-失败是成功之母吗?	5
2.5 自尊-我很优秀 而他只是运气好而已	7
2.6 自动化思维和控制性思维-于右任胡子放在哪里?	8
2.7 稀缺思维-长期太忙或太穷会变傻吗?	9
2.8 铆钉效应-皇帝用什么砍柴	10
2.9 察言更要观色	11
2.10 自证预言 越相信什么就越发生什么吗?	13
3.1 人类为什么会有战争	13
3.2 攻击行为是天生的吗?	15
3.3 为什么男性比女性更有攻击性?	16
3.4 什么时候你最想打人?	16
3.5	17
3.6	18
4.1 你会无偿帮助	19
4.2 在什么情况下我们会帮助他人	20
4.3 他人这个的存在有助于助人行为吗?	22
4.4 为什么一些人比其他人更多的助人行为	23
4.5 我们为什么要帮助他人?	23
4.6 利他行为可以学习和模仿吗?	24

1.0 感知情境 理解人性-社会心理学何为?

同学们好，情境是一种驱动人类思想和行为的巨大力量。当我们置身于某种情境的时候，似乎就会被某种魔力所控制。常常会变得身不由己。请大家看这幅图，那么这是阿姆斯特丹是基辅机场。男士洗手间的小便池。请大家仔细看，你会发现在这个小便池上雕刻有一只苍蝇。那么问题来了，为什么要在这个部位雕刻一只苍蝇呢？男性朋友们都知道，很多男性洗手间都会有这样一句。名言警句向前一小步，文明一大步。这是在提醒男性朋友小便的时候，如果不向前，就可能会有体液渐出。那么这是非常不文明的行为。但是这样的警告有效吗？我们知道效果当然是差强人意了。那么史基辅机场不是在小便池上贴上各种名言警句？耳是在电池左下角雕刻一只苍蝇。这样男士在小便的时候看到便池的苍蝇人的本能就会对着苍蝇射击。从而避免小便费劲出来。实验证明啊。这样会减少 80%的体液渐出这笔任何一条名言警句都更有效果。那么这就是情境的魔力。这种力量非常强大，他以潜移默化润物细无声的方式，左右我们的行为。我们再来看一个案例，共同感知一下情境的力量。那么下面这个视频呢是社会心理学家设计的电梯实验。在电梯间里，当你发现所有的人都是背朝电梯门的时候，你会有怎样的行为呢？The gentleman in the elevated now the candle box are entering the man with the white tube with the french and one of the member of theYou see how this band 可以 what is really making excuse for turning just a little bit? I'll try once again the and becomes the caste of at least。This man has beenThis makes a turn to the rear and closed the door. Open, everybody's changed decisions. I see we can. Here we can use group question for some good in moment on single everybody. We can reverse the procedure. 这个视频是社会心理学家做的实验背朝门。人都是实验人员，没有他的不知所措，一脸茫然的人是真正的被试。在视频中我们看到被试，虽然心存疑惑，但是他最终还是与周围的人的行为保持了一致，电梯实验表明一个人有某种行为更大程度的受到情境的影响。那么情境是一种左右我们行为

的巨大力量。当我们置身于某种情境的时候，你会变得身不由己。这就是情境的魔力。社会心理学就是研究情境对人类思想和行为影响的科学。在社会生活中，社会情境是一种驱动人类思想和行为的巨大力量。但是这种驱动力却常常被我们忽略。这是为什么呢？社会心理学家萨默斯对此做出了这样的解释。在日常生活中，人们通常秉持的观念是所见即所得那么这种观念让我们会误以为在某个特定的时间和地点已观察到某个人具有某种行为。可以准确的反映这个人内在的真实品性。例如我们每个人都会认为自己是非理性的。判断和预测他人的行为时，为更多依据他人的性格比如说服务员弄错了我们的订单，我们会认为啊。他太无能了。你的同事没有及时给你回邮件。你会认为他非常无理。那么所见即所得的信念让我们相信。服务员和同事的这些行为来自于稳定一致的内在性格。我们认为这种性格在任何时间，任何地点都会表现出来。因此我们会认为在其他方面那个服务员一定也会是一个白痴。即使在下班后，你的那个不回邮件的同事也是个混蛋。这种在对人的行为进行归因时，我们高估行为的内容。和性格因素的影响，而低估了情境因素的影响作用的倾向。社会心理学称之为基本归因错误，基本归因错误，也就是说啊低估了情境因素。倾向，这会使我们获得一种虚假的安全感。例如，尽管法律对酒驾行为做了非常严格的禁止，媒体上呢也是广泛宣传酒驾的危害。但是酒驾行为依然屡见不鲜。那些酒驾肇事的司机，他们通常会认为呀自己技术非常娴熟。自己肯定不会出事儿的，出事儿的都是别人。今天呀，我们社会的离婚率呈逐年上升的趋势。但是每一对新人在走入婚姻殿堂的时候都认为离婚那是别人的事情，而自己呢一定会和自己的爱人白头偕老。对于媒体上报道的集体自杀事件，或者说是加入了某种传销组织的人，我们通常会认为他是精神错乱了，人格有缺陷，或者是意志薄弱，道德沦丧等等。我们会认为自己绝对不会做这样的傻事。忽视情境对人们思想和行为的影响所带来的虚假安全感。会使我们过度自信。这样自我防卫性就会下降，反而会使我们更容易受到社会影响的伤害。那么社会心理学会改变你思考人性的方式。教会你通过解读情境来理解人性。社会心理学告诉我们，在截然不同的起境中，人们的思维和行为也发生了变化。一个人究竟会特立独行，还是随波逐流？当你路见不平的时候，这个人呢？究竟会独善其身，还是拔刀相助？为什么常常有一些精明能干的人？会犯一些极其愚蠢的错误呢。长期太忙，是不是会变傻呢？在人际关系中究竟是物以类聚还是互补产生，相互吸引的那么对于这类与我们所处的社会世界相关的问题，社会心理学会从情境的角度给你更好的答案。如果你想要在诸如销售，谈判，政治诉讼教学和人际交往等领域取得最大的成功。那么你必须开始学习社会心理学。社会心理学教会你置身事外，思考问题。更加冷静的评估你所处的环境和遇到的社会困境。可以让你深刻的认识到怎么样通过改变情境的因素来影响他人。同时呀也可以让你比喻类似情境的影响。那么从今天起，我将和我的教学团队带领大家走进社会心理学。感知情境的魔力，理解人性的复杂认知。自己的潜力。

2.1 我是谁？-社会情境影响自我认知

同学们好，北宋文豪苏东坡与和尚佛印是好朋友。有一天，苏东坡和佛印在林中打坐。东坡佛印禅师，你看我“坐定”的时候像什么？回应说徐氏眉眼丝柔含笑，身相端严。酷似佛祖。苏东坡心中欢喜，他看的火影褐色袈裟，威仪在地。就对佛印说上人坐姿活像一堆牛粪，活应河上微微一笑并没接话。风波心想这回可是让浮云和尚吃了一记闷亏，非常得意。回家后呀就告诉了苏小妹。想不到苏小妹却说哥哥啊，你又输了。你想想佛印以佛心看你似佛，而你又以什么样的心情来看佛印呢？上面这则故事为我们揭示了一个心理现象。当我们评判他人的表现和行为时，经常本能的将其与自己的行为相比较换句话说，个体的自我认知对其社会认知具有非常重要的影响。那么什么是自我认知？如何进行自我认知？自我认知是如何受到社会情境的影响呢？这是本节课我们要讨论的话题。中国有句古语知人者智，自知者明，在古希腊德尔菲神庙行为上镌刻着这样一个神谕人啊，认识你自己。古希腊思想家苏格拉底。要认识你自己，作为自己哲学原则的起点，可见这是自己非常重要。但是认识自己也是一件困难的事情。认识你自己，顾名思义就是要学会自知。了解自己是谁？用现代语言来说，那就是人要有自知之明。下面我们来做个小游戏。请同学们在五分钟之内连续写出 15 条。我是谁的陈述句？请大家注意啊，这些句子是为你自己，而不是为

别人写的。所以啊大家不必多加思索，你想到什么你就写什么。同学们，你们底下的我是谁的内容是什么呢？大家可能会写我是大学生。我是医生，我是一个两岁孩子的妈妈，我是中国人。我是无神论者，我又高又壮，我是学霸，我是学渣。我是校花，我是校草。我是瑜伽爱好者，我是球迷，我是个吃货，我是个单身狗。我乐观自信，我乐于助人，我乐善好施。我微观内向，我犹如寡断，我笨嘴拙舌等等等等。同学们书写的答案可谓是五花八门。但是如果我们把你们写的答案做一个归纳总结，你会发现通常我们会从角色身份，社会比较自尊他人的评价以及文化六个方面来进行自我认知。首先，我们通常会以我们扮演的角色来进行自我认知。我是大学生，我是医生，我是一个两岁孩子的妈妈，那么大家看这些都是我们扮演的社会角色。其次，在进行自我认知的时候，我们不但关注我是谁。还关注我们不是谁。尤其是当你与所处群体中的主流社会身份不一致的时候，你就会强烈的意识到自己的独特性。例如当你在异国他乡的时候，你就会深刻的意识到自己是中国人。当你与基督教徒在一起的时候，你就会意识到自己是一个无神论者当你身处男性居多的群体中时，你就会意识到自己的女性身份。当你与一群文科生在一起的时候，你就会意识到自己是一个理科生当你的朋友们都尽到围城时，你就会意识到哦，自己还是一个单身狗。第三是社会比较在自我认知的时候，我们会进行社会比较。我们周围的人会帮助我们确立或者是富有或者是品贫穷或者是高大或者是矮小的标准。我是学霸还是学渣？这些都是我们把自己和周围的人进行比较的时候所付出的陈述。社会比较可以解释那些在高中时代学艺上非常自信的学生。为什么在考入重点大学之后往往会很不适应，甚至自信心下降？这是因为他参照群体发生了变化。第四，我们过往经历的成功与失败也会影响到自我认知。事业上成功的人会对自己的能力做出更高的评价，从而激发其更加努力工作与取得更大成就。相反呀，在事业上屡遭失败的人会认为自己是一无是处的甚至会自暴自弃。大量的研究证实了成功能够增强自尊。与那些第一自尊的人相比呀，感觉自己有价值的人更加快乐，较少神经质，较少受溃疡和失眠的困扰。较少依赖药物和酒精。在失败后会表现出更强的坚持性，所以啊，一个人自尊的构建不仅仅来自于你告诉他有多棒，有多优秀，更重要的是要上个体通过努力而获得成功。第五是他人的评价。我们的认知除了依赖于我们扮演的社会角色，独特的社会身份。社会比较和功败垂成，经历之外，那么他人对我们的评价也是影响自我认知的重要因素。社会心理学家查尔斯库利以镜中我这一概念来描述社会情境如何影响个体的自我认知。库利指出。人们彼此都是一面镜子，映照对方。库利这句话的意思是说他人对自己的评价态度等等。是反映自我的一面镜子。个人透过这面镜子来认识自己和把握自己。一个人，如果周围的人都说他很聪明，那么他也会认为自己是聪明的人。一个女孩子，如果周围的人都说她自己长得漂亮，那么她也会倾向于认为自己是美女。最后个人所处的文化也是影响自我认知的重要因素。文化就像空气一样，无处不在。每个人都生活在特定的文化中，个体对自我的认知。离不开特定文化的影响。请同学们看看这张图。图片中有一只熊猫，一只猴子和一根香蕉，请问你会将哪两个事物归为一类呢？社会学家研究发现，不同文化背景的人在规律方式上是有着显著差异的。生活在集体主义文化背景中的个体呢，倾向于将猴子和香蕉归为一类。因为集体主义文化强调关系强调相互依存，那么猴子爱吃香蕉，因此像猴子和香蕉归为一类。相反，生活在个人主义文化背景中的个体呢，则是倾向于将熊猫和猴子归为一类。因为熊猫和猴子属于动物，而香蕉呢属于水果。大家看个人主义文化更多看到的是类别。和属性，而教授强调关系。那么不同文化背景的个体在自我认知上也会有所不同。个人主义文化背景下的个体在自我认知时强调个人特质。比如说我很正直，我很乐观，我悲观，我坚强勇敢。我优柔寡断。而集体主义文化背景下的个体呢，则是更多强调自己的人际关系。比如说我平易近人，我乐于助人，我团结友善等等。那么课程的最后我们来做一个小结。我是谁也就是个体，如何认知自己？人们对自己的认知不能脱离社会情境。个体所扮演的社会角色，个体在社会群体中的独特性。个体与周围人的比较，个体的成功与失败的经历。周围人对自己的评价以及个体所处的文化。那么这些因素既是影响个体自我认知的情境因素，也是个体进行自我认知的重要线索。好了，今天的内容就到这里，更多精彩内容请听下回分析。嗯同学们好！

2.2 聚光灯效应-青春痘长在哪里你不担心？

有这样一道脑筋急转弯。青春痘长在哪里不会担心。长在嗯，其实都不是答案是长在别人的脸上。这个答案呢似乎在我们的意料之外，但是你仔细想想，其实呢又在情理之中。的确呀，谁会在意别人脸上长了几颗青春痘呢？我们真正关心的是自己的脸上是否长痘痘了。我们尤其是女孩子脸上长了青春痘或者是色斑。在与他人交往的时候会特别不自信，甚至会焦虑，但是社会心理学的聚光灯效应告诉你，姑娘真的是多虑了。聚光灯效应是指个体倾向于将自己看作是一切的中心。并且直觉的高估别人对自己的关注程度，一般来说，在我们的心目中，自己比其他任何事情都更为关键。通过自我住的观察，我们总是不经意的把自己的问题放大到无限。我们很在意自己，给别人留下了

什么印象。聚会的时候发现衣服上有一点点污渍，你就会忐忑不安会议上说错了一句话，你会后悔不已，久久不能释怀。一不小心当众摔了一跤，你会尴尬的，恨不能找个地缝钻进去。而事实上呀，没有人会像你自己那样关注你。人教或许当时会注意到，可是事后很快就会忘记的。因为每个人的关心的还是和自己有关的事情。心理学家进一步以实验的方式证实了聚光灯效应的存，1999年康奈尔大学心理学教授汤姆基罗维奇和美国心理学家肯尼斯萨维斯基在期刊上发表聚光灯效应的实验。验证了人们总认为自己是一切的中心，是所有情境的焦点。实际是这样展开的，心理学家要求被试穿上一件T恤。这个T恤的前胸呢应有一个过气明星的头像。然后让这个费事走进一个房间，这个房间里坐着五个人。随后研究人员首先询问这个穿片序的背饰。你认为会有多少人注意到你身上这件有点丑的T恤？下来研究人员再去问房间里的那五个人问。他们是否注意到T恤上的那个头像？大家猜猜结果会怎么样呢？实验结果显示，穿T恤的学生他们认为有50%以上的人都注意到他的衣服。但是针对其他五人的调查结果却是只有23%的人看清楚体恤上是什么图案，基洛维奇和萨维斯基，由此推论呀，人们太在乎和自己有关的事情。以为别人的目光都去交代自己身上，这就是聚光灯效应。那么人们在自我认知的时候，为什么会产生聚光灯效应呢？原因主要有以下3点。首先，人们习惯性的认为自己是世界的中心。我们都曾经有过这样的经历。看一张集体照，我们会非常留意自己。并且非常关注自己在照片里的形象。如果你在照片里是神采飞扬，你会说嗯。不错，这张照片不错。但是如果你在照片里恰巧闭上了眼睛，你一定会说。哎呦，这张照片怎么把我照的这么丑？我不喜欢这张照片，其实你喜欢这张照片与否取决于你自己的心。影像是否是完美的？你并不关心站在你前排的小李在镜头前的表现如何？还有我们跟朋友聊天的时候，很容易把话题引导到关于自己的事情上来。并且隔了很久，你都能够清晰的记得谈论有关自己的内容。在热恋的时候，我们总是幻想如果失去了对方的情况，该有多么的多么的糟糕。甚至可能会伤心一辈子。这个阵容社会心理学家罗伊包迈斯特所言。对于人来讲，但也没有比人更有趣的话题了。而且对于多数人来说，最有趣的正是他们自己。这种以自己为中心的思维方式，就使得我们会不自觉的夸大自己行为在别人眼中的重要性。实际上对周围的许多人来说，我们的行为究竟如何其实是一件无关紧要的事情。因为他们也站在自己聚光灯下。其次，产生聚光灯效应的原因也在于人们习惯于从自己的角度来看问题。以己度人。因而无法准确判断别人的观点。最后，透明度错觉也是造成聚光灯效应的重要原因。透明度错觉是指我们总认为自己能敏锐的观察到自己的情绪。并且错误的认为我们的情绪通过面容清晰的表现出来。而且会使别人注意到。很多上台演讲或演唱的人。虽然据他们说那个时候啊，紧张的心都快跳出来了。但是在观众眼里，他们是落落大方，泰然自若的。个体过度的关注自我。导致紧张，焦虑，严重的还会引起社交恐慌。那么我们该如何减少聚光灯效应对自己的负面影响，让自己在舞台上表现的更加出众？在社交场合表现的更加优雅的。首先你要提醒自己。别人的注意力并不在你的身上，就像你以自己为中心一样。那么其他人也是以他自己为中心的聚光灯效应。只存在于你的头脑中，而并非真实情况的反应。其次，如果你登台演讲，这个时候你可以将目光聚焦于一个观众，你可以与这位观众进行目光交流。就好像你在单独与他交流一样，这样就会减少台下太多观众给你们压力。聚光灯效应自然会大大减小。如果你在社交场合，你可以通过转移注意力来相比时光分析。比如说你可以问问自己周围的墙纸是什么颜色的，别人都穿的什么漂亮的衣服等等。下次你也可以通过尝试心理暗示的方法来降低聚光灯效应，你可以为自己暗示。我紧张是再正常不过的事情了，别人肯定和我一样也是非常紧张的。背后啊调节自己的呼吸，也可以有效降低聚光灯效应对我们的负面影响。深呼吸几次，再配合上心理暗示，那么聚光灯效应的症状会大大的缓解。好的，课程的最后我们来做一个小结。聚光灯效应是指个体倾向将自己看作一切的中心。并且直觉的高估别人对自己的关注。那么聚光灯效应其实只存在于你的头脑当中，而并非真实情况的反应。最后送给大家一句话，你没那么多观众，所以别那么累。本节内容就到这里，更多精彩内容请听下回分解。

2.3 习得性无助

同学们好，前面我们讲过一个人过往的功败垂成，会影响到个体的自我认知。成功会让我们拥有更高的自尊，是个体更加自信，而失败呢就会降低我们的自尊。是个体自卑。可是中国还有一句古话，失败是成功之母那么失败对个体而言究竟意味着什么？一个人如果屡战屡败，是否意味着成功近在咫尺向你在招手呢？在回答上述问题之前，我

们先来思考一个有趣的问题。我们去马戏团观看表演。演的时候会看到一头大象被细细的绳索拴在一个小木桩上。按道理说大象力气那么大，只要他一使劲儿就可以争夺绳索跑掉。恢复自由自身，可是为什么大象却选择了在原地打转呢？原来在这头大象还是一头小象的时候，它就被绑在一根木桩上。好动的小象一开始呢会想着去挣脱，但他发现自己是无法挣脱的。过一段时间再给这个小将换一根比较细的木桩，这根较细的木桩。小象仍然是无法挣脱的。再过一阵子又给小象换上一根更小的，但是小象依然无法挣脱的木桩。久而久之呀，在小象的思维里，凡是木桩形状的东西都是我无法挣脱的。当小象长成大象，虽然力量足以挣开木桩的束缚，但向往自由的我已经没有了。这时候即使形状像木桩的小木棒也能够使大象屈服。这就是为什么马戏团的大象都是记在小木桩上，也不会挣脱逃走的原因。美国心理学家马丁塞利格曼将类似于大象的这种行为称之为习得性无助。习得性无助是指本来可以采取行动避免不好的，结果却选择相信痛苦一定会到来。放弃任何反抗。为了证明其德性无助的确存在，在里格曼在上个世纪60年代做了一个实验。大家看这张图。他把一只狗关在笼子里，只要蜂鸣器一响，就给狗呀施加难以忍受的奠基。狗关在笼子里，逃避不了电机，于是在笼子里狂奔，惊恐哀叫。多次实验之后，蜂鸣器只要一响，狗就趴在地上惊恐哀叫，也不狂奔。后来实验者在给狗电机之前把笼门打开。只是狗不但不逃，而是在奠基到来之前就开始倒在地上呻吟。和颤抖了。为什么狗会连狂奔，惊恐，哀叫这些本能都没有了呢？因为狗已经知道那些是无用的。狗本来可以主动逃避，却绝望地等待痛苦的来临，这就是习得性无助。相信母猪表现在人的身上，往往是当一个人在某件特定事情上付出多次努力。并反复失败，形成了努力与结果无关的信念之后，可能就会将这一无助的感觉过度放大到新的情境中，甚至包括那些本可以控制的情境。比如说经历过多次感情失败的女性，可能会说男人没一个好东西。王菲有一首歌曲暗涌，可能很多同学都听过这首歌，那么这首歌里有一句歌词。害怕悲剧重演，我的命中命中越美丽的东西我越不可碰。这句歌词就是习得性无助的经典心理表现。总的来说，习得性无助理论具有三个重要因素。个人行为 and 结果之间的无关联性，对自己所希望的结果不会发生。或不希望的结果将会发生的预期。不再做出任何行为，以改变现状的反应。习得性无助这一现象说明过去经常发生的情景对个体的认知和未来的行为具有重要影响。因此在某种程度上说，失败并非成功之母，有些时候屡战屡败，还会让一个人从此一蹶不振。此外，人们不一定只会从自己的经历中习得无助。个体观察到发生在其他人身上的不可控事件，无助效应也会产生习得性无助。我们将这种情况称为替代性无助。例如不懂父母婚姻失败的孩子，即使从未经历过恋情，也会有习得性无助，他会认为自己无论如何不会得到圆满的感情。还有一类是群体性无助，社会心理学家的研究发现，让我们小群体作为一个整体来完成无法解答的问题。可以使整个小组产生无助感接下来如果让他们接受下一个任务，会发现他们被本来可以轻易解决的问题难住了。所以有时一群人并不会帮你更好的解决问题，反而可能会抱团无助。习得性无助会导致很多问题，除了学业或工作上的虐待之外，最普遍的是引起负面情绪严重的时候甚至可以导致抑郁症。当一个人不再认为自己可以控制自己的生活，觉得付出的努力与最终的结果没有关系。那么可能就会变得无助和无望。许多抑郁症患者的表现是当他们失败的时候就会产生极大的挫败感。放弃尝试产生做什么事儿都无济于事的感觉，那么极端性无助者应该如何走出困境呢？精彩内容请听下回分解。

2.4 归因模式-失败是成功之母吗？

同学们好，上节课我们介绍了什么是习得性无助？习得性无助是指本来可以采取行动，避免不好的，结果去选择。相信痛苦一定会到来。放弃任何反抗。极端性无助会导致很多的问题，除了学业或工作上的倦怠之外。最普遍的是引起负面情绪，严重时还可以导致抑郁。那么习得性无助者应该如何走出困境呢？我们先来看一个跳蚤实验，*a glass with a little. The flies place inside the jar and the lead sale. For three days. Then when the jena chunk out in fact, the facial never hoped the level set by the lid. That is, they said, for the rest of their lives. And when this free to reproduce the offspring will To follow their example.* 在一个玻璃杯里放一只活泼的跳蚤，那么这个跳蚤可以轻松的跳出来。因为以伸长和弹跳高度来相比，跳蚤可以说是动物界的跳高冠军。他跳的高度可以达到自己身体高度的400倍以上。实验者将跳蚤放进玻璃杯之后，在上面呢再加一个玻璃袋，跳蚤可以看到外面的天空。当他依然照往常的经验要跳出去的时候，却不幸嘣一声。重重的撞到玻璃盖儿上，又掉了下来。在头昏脑胀之余，跳到内心十分的疑惑，他又继续跳了几次。结果一次次的都是跳起来又重重的跌落。慢慢的，跳蚤被制约了。为了不让自己再痛苦，

他将生活中无法停止的跳跃维持在福利盖的高度。经过多次的练习，他又练成了一种新的模式，即使在经过一天之后。将玻璃盖拿掉，这个时候啊，跳蚤还是维持在原来的跳跃高度。就像马戏团里被绑在木桩上的大象一样，这使得跳蚤成为了习得性无助患者当然跳到实验并不是到此为止，还有后续的发展。实验者拿着一盏酒精灯在玻璃杯下燃烧加热，结果没多久。这跳到热的受不了了，权利的费用，一跳很轻松的跳出了玻璃杯，他又重新看到了自己的能力，又成为一个最顶尖的跳高冠军。在这个实验中有两个影响跳到跳高的关键物品，一个是玻璃袋。另外一个酒精灯。如果我们就像这是跳蚤，那么什么是我们的高度，什么是我们的自我射箭？在你现实的生活中，是否遇到了给你重重一击的玻璃盖？那么这个玻璃盖的成因是什么造成的呢？习得性无助者正是在寻找形成这个玻璃盖的成因时出现了问题。用社会心理学的专业术语概括就是习得性无助者在婚姻模式上出现了偏差。所谓归因是指人们解释和推论他人或自己的行为或态度之原因的过程。当个体经历了失败或挫折，遭遇了意外和不愉快时，就会去寻找原因。社会心理学家海德素有会议理论之父之称，他提出归因的二分法理论。这一理论是指人们在归因的时候，通常将个体的行为归结为内部原因。或者是外部原因。内部原因包括情绪，态度，人格，能力等等，外部原因包括外界压力，天气，情境等等。社会心理学家维纳在海德的二分归因理论基础之上又增加了一个维度。这个维度是稳定与不稳定的这个维度。那么这两个维度呢互相独立，就像平面坐标系中的x轴和y轴一样。那么大家看看这张表。按照维纳的理论，个体在归因的时候有四种模式。内部稳定因素，内部不稳定因素，外部稳定因素，外部不稳定因素。内部稳定因素包括聪明能力等等，内部不稳定因素包括方式方法，努力程度。身体状况等等，那么外部稳定因素包括任务难度等等，外部不稳定因素包括情境因素，天气状况，运气等等。如果个体把成功归于内部的稳定因素，就会使个体产生自豪感。觉得是自己聪明和能力导致了成功。而把自己的失败归因于内部稳定因素的时候呢，就会让各地产生羞耻感。我们举例来说，小张的数学挂科了，很自然的。会试着进行归因，我为什么考的这么差？首先这事儿怪我还是怪别人？如果怪我自己是进行内部归因，怪别人是进行外部归因。如果怪别人，那么可能是这次考试题难度太大了，或者是老师讲课讲的太差。如果这样，那么就没有什么好担心的，因为其他人的分数也都不会太好。其次，倘若原因是出在自己身上，那么这个原因是由稳定原因引起的。还是不稳定因素导致的呢？最近沉迷于打游戏，没有好好学习，考试前呢恰好感冒了。影响到我发挥，这些都是偶然的不稳定因素，当然小张也可能是将数据挂科归因于内部稳定因素。并且将其泛化到其他学科。小张认为我缺乏数学天分，我对数学学习呀是不在行的。我们可以想象一下。如果小张把考试失利的原因归结于智商太差，缺乏学习能力，那么这该有多伤自尊啊。智商差，能力弱是内在稳定因素，个体难以改善，而且小张将这一点泛化。智商差，能力弱，这不仅仅影响数学成绩，语文成绩也会好到哪里去。由此小张便会形成心理预期，反正我怎么学也没有用。我就不是学习这块料，从此小张就会破罐破摔，形成了习得性无助。大量研究表明，抑郁症患者更倾向于将坏的结果归因于内在的普遍的，稳定的特质。这三种角度被归纳为3p理论。3p指的是pve prominent。了解以下这三个角度，也会帮助具有习得无助感的人们走出自己的心理困境。我们先来看这个。Oo指的是内在。他们容易将自己投射到问题上。认为什么都是自己的错，这会降低个体的自尊。第二个是pve是普遍的意思，他们认为问题不仅仅是问题本身，而是影响到生活中的每个方面。这会使得失败的影响淡化。Permanent是稳定的地方，他们认为呀，问题是不可能被改变的。这就使得失败产生更长久的消极影响。通过以上的讲解，我们了解了患有习得性无助的人是因为归因模式出现了偏差。所以自我设限，给自己的人生加了一个可望而不可及的玻璃盖。那么习得性无助者如何才能拿掉这个玻璃盖，跳出人生的新高度呢？那么下面的这些小建议可能会帮助你。首先检查一下自己的规模。也就是说我们是不是总是将错误归因于自己，我们是不是提前将自己判了死刑呢？并将一时的困难夸张成永久的困境了呢？第二，不要轻易的说，不可能给自己一个尝试的机会。我们之所以能够既愿意付出努力改变我们的生活，是因为闻有一个信念。我们的行为会产生特定的结果，如果这一信念遭到了破坏，我们就失去了控制感。产生怎么努力也没有用的预期，更糟糕的是对尝试和努力的放弃可能会导致我们的预期成真。从而导致恶性循环，所以啊，不要轻易放弃，不要轻易说不可能。给自己一个尝试的机会，这一点非常重要。第三，当你无助的时候，不妨问问自己，现在这个情况下，我还可以做些什么？有时候让我们无助的仅仅是无助本身，压倒我们的往往是一种抽象的感觉。当我们满心都是我完蛋了，我完蛋。同时也许我们可以将它具体化一些，比如说我具体遇到了什么事情，让我感到很糟糕。然后再问问自己，在这种情况下，我还可以做些什么？第四，老子曾说，天下难事必作于易，天下大事必作于细。因此先着眼已完成小的任务，再取得小小的进步和成绩，之后及时用他们来激励自己。及时庆祝自己的每一个微小的胜利，切身体会到自己真的可以做到一些事情本身就是一种无第五，有的时候巨大的危机有可能就是跳到的酒精灯。人们也有可能自动走出习得性无助感的酒精灯，发了票道的潜能，那么在危机面前，人的求生欲也会激发潜能，做出一些自以为无法做出的事情。最后我们将本节内容做一个小节，习得性无助是由于个体的规模模式出现了偏差导致的。如果个体总是将错误归因于自己内部的稳定因素，比如说能力，聪明等等。并且将这一归一模式其他类似的场景证据，那么个体就会形成习得性无助，所以检查反省和重构自己的归因模式，有利于个体摆脱习得性无助的家伙。本节课的内容就到这里，感谢您的观看，更多精彩内容请听下节课分享。

2.5 自尊-我很优秀 而他只是运气好而已

心理学家对一家公司的高管的自我认知度做了一个实验，首先心理学家虚构了一个全公司的平均奖金水平。让那些高管评价自己的报酬和能力的关联，结果发现当他们的奖金高于平均水平时，高管们往往认为这是理所应当的，这是他们领导才能工作努力和业绩突出的合理报答。而当高管的奖金明显低于平均水平的时候，他们往往觉得自己努力工作了，却没有得到公平的待遇。总而言之，他们大都会怨天尤人，很少能坦然接受自己不如别人的现实，并找各种借口为自己开脱，这是为什么呢？是因为这家公司的高管都是往自增大吗？事实上，这其实是我们所有人的通病，社会。学称之为自我服务偏见。自我服务偏见是指当我们加工和自己有关的信息时，会出现一种潜在的偏见。我们常常会从好的方面来看待自己，当我们取得成绩的时候，我们会欣然把主要功劳归于自己。而对于他人取得的成绩，我们往往会将之归咎于还是他运气好。这种自我服务偏见并不是个体多么凄凉狭窄，多么清闲，不能及时呀，这是个体在维护自尊的一种手段。他是下意识的在保护自己，所谓自尊是指个体对自己所扮演的社会角色进行的自我评价。自尊一方面表现为自我尊重和自我爱护，另外一方面表现为希望他人对自己认可和尊重。大量的临床研究表明，自尊与心理健康关系极为密切，如果一个人缺乏自尊或自尊比较低，会导致抑郁，焦虑，失眠，饮食障碍和自杀意念的身心疾病。由此可见，自尊乃是心理健康的核心，是心理幸福的根源，适度的为尤其是对于那些自尊比较低的人来说，是有益于心理健康的。社会心理学家总结了保护自尊的四种方法，首先就是我们刚才提到的自我服务偏见了。请大家看这张图，自我服务偏见表现在这四个方面。我们在取得成绩的时候，往往会把主要功劳归于自己，而对于他人取得的成绩呀，我们会将之归咎于他运气好。正如这个图上的这个例子，我的心理学课取得了 a，那是我学习用功。数学得力是因为考试不公平。自我服务偏见还表现在个体通常认为与他人相比自己更好。比如说在孝顺父母这件事情上，我们往往认为自己比兄弟姐妹对父母更好。社会心理学家研究了婚姻生活中的自我服务偏见。他们发现加拿大已婚的年轻人通常认为他们在打扫卫生和照顾孩子这些方面所承担的责任要比配偶认为的多。90%妻子认为自己承担了大部分的家务，而只有 76%的丈夫同意这一观点。盲目的乐观也是自我服务偏见的一种类型。大多数走路，婚姻殿堂的新婚夫妇都憧憬着能够与爱人白头偕老，实际上今天的离婚率在年年增长。北上广深的离婚率已经超过了 30%。上车不系安全带的人总是相信危险离自己很远。心理学家弗洛伊德曾经讲过一个笑话，一个丈夫对妻子说，如果咱们俩中的一个先去世，我想我会搬到巴黎去住。你看面对死亡，丈夫下意识的认为自己不会是先走的那一个。乐观的确能够增强个体的自尊，但是盲目乐观的潜在危险是由于相信自己总能够幸免于难。我们往往缺乏居安思危的意识，较少采取明智的预防措施，所以想获得成功和出类拔萃，继续要足够的乐观精神以支撑希望，同时也需要足够的悲观心态，以激起对危险的关注。为了进一步增强我们的自尊，我们常常表现出一种奇怪的倾向，当我们获得成功的时候，我们倾向于把自己的才智和品德看成是一种超乎寻常的能力。比如说当你在竞争中获胜的时候，你一定会强调这个竞争是如何如何的激烈。你会说自己可是打败了千军万马才有这份成功的，那么这叫虚假独特性。而当我们失败后犯错误的时候，我们会说其他人也犯了同样的错误。这叫虚假普遍性。当年成龙和吴绮莉的绯闻被曝光，后面对镜头成龙说了一句经典的话。他说我犯了一个全世界男人都会犯的错误，你看为了维护自尊，成功将自己的缺点看成是普遍的。在吗？我问大家一个问题，对于自己在事业上取得的成就，成龙会不会说这也是普遍的呢？除了自我服务偏见之外，虚伪的谦虚是个体维护自尊的第二种方法，请同学们想一想。假如你获得了奥斯卡杰最佳这个时候你要上台领奖致辞，你会说些什么呢？大多数的人都会说感谢天，感谢地，感谢导演，感谢编剧，感谢评委，感谢观众，感谢一切支持我的人。没有你的知识和厚爱，就没有我的今天，但其实在内心深处，你觉得这份大奖对自己而言那是实至名归。是自己通过能力和努力赢得的。可我们为什么会有这样虚伪的谦虚呢？因为当我们觉得自己的成功会招致他人产生嫉妒或怨恨心理时，就会对自己的努力轻描淡写，并向他人表示感谢，其实虚伪的谦虚也是个体下意识的在维护自尊的一种方法。成功了，我们向他人表示感谢，以减少怨恨和记录，那如果我们失败了呢？假如你今年考研失利，你会怎么对别人说呢？你可能会说，哎呀，我考试前感冒发烧了，或者说今年的考题超出了呼吸范围等等。这种维护自尊的方法，社会心理学称之为自我妨碍策略，自我妨碍策略是指有时通过设想或设置障碍物来阻挠自己获得成功，自我妨碍策略。有利于我们把失败归于暂时的或外在

的因素，而不是自己的天赋和能力的匮乏，从而可以保护我们的自尊和公众形象。最后一种维护自尊的方法是自我监控。这是指人们在与他人交往过程中，会根据别人的表现来决定自己的行为，以达到社会赞许的效果。告诉我监控的人善于表演，能够根据情境和他人的需要来塑造自己的行为。第一次我监控的人不善于在别人面前做表演，不看重情境与他人的影响。表达的是自己真实的态度与感受，《红楼梦》中的王熙凤和薛宝钗是具有较高自我监控能力的人。而林黛玉呢，显然他的自我监控能力就比较低。适度维护自尊对个体的心理健康是非常有好处的，尤其是对那些低自尊的人而言。但是凡事都有个度，过犹不及，过分的维护自尊也会造成个体意识不到自己的不足，对危险会缺乏性。甚至失去自我。今天的内容就是这样，我们下次再见。

2.6 自动化思维和控制性思维-于右任胡子放在哪里？

著名书法家于右任老先生有一部非常好看的胡须，有美髯公之称。有一次有人就问他一个问题，说你这么漂亮的胡须，晚上睡觉的时候，你是放在被子里头还是放在被子外头呢？于老师，我从来没想过这个问题，那我今天晚上睡觉的时候观察一下，结果老头儿回家之后一夜都没睡着。为什么呢？因为他觉得放在里头也不合适，放在外面也不合适，你看。平时根本不用想的事情，当你想了一下之后，你反而就不会干了，我们再讲个故事。上个世纪 80 年代在恩毕球赛有两个球队互相对垒，其中有一个球。也不知道他是恶作剧还是无心之举，比赛之前遇到另外一个队的主攻手就说诶，我发现你最近投球的这个手法呀发生了一点变化，你能不能教教我？这什么变化呢？对方说我没觉得有什么变化，后来到了球场上，这个被问到有什么变化的投手那一场发挥完全失常。为什么呢？因为他不断的在想我这个投球的手法是不是有一点变化，结果就失常了。为什么于老和 NBA 球员在思考的之后，行为上反而会无所适从，不知所措了呢？这要从人的思维系统喊起人，有两套合一系统，分别是自动化思维系统和控制性思维系统。人们会根据情境的不同自由切换这两套思维系统，自动化思维系统也叫直觉思维或快思维。是指无意识，无目的的，自然而然的，并且不需要耗费精力的思维。比如说你开车突然前面穿过一条狗，那你会自动的去踩一下。这个时候你启用的就是自动化思维系统。自动化纤维系统非常快，不需要深思熟虑，再比如说如果你擅长游泳的话，那游泳时手怎么爬，脚怎么蹬？还需要通过思考吗？完全不用，这个动作对你来说已经是下意识的动作了，当我们在熟悉的情境或者无关紧要的情境下，我们通常启动自动化思维系统另一套思维系统是控制性思维系统，也称之为慢思维。是指有意识，有目的的，自发的，以及需要花时间，花精力的思维。比如说我问你 3×2 等于多少，你会脱口而出 16，这就是自动化思维。但是假设我问你 56×78 是多少，那我想大部分人就得拿出纸和笔演算一下。那么这个时候启动的就是控制性思维，控制性思维反应慢，耗费精力，但是它的逻辑推理能力是非常强的，准确性也是优于自动化思维的。那么为什么我们大脑要在两套色？怎么切换呢？从人体结构来说，大脑占身体总重量大概是 5%，但是后能呢却是 20%。由此可见，大脑非常消耗体能，尤其是在进行控制性思维的时候，更是会耗费大量的能量。你可以轻松的看上一篇文章，晚上还不得觉得疲惫，但是如果今天让你做一天高难度的数学题，恐怕你最后会精疲力尽。一个人的能量是有限的，我们的大脑每天要接收海量的信息，如果每一个信息进入大脑之后，都要通过控制性思维来慢慢处理。那人类大脑的待机时间就可能非常短暂，这非常不利于人类的生存和繁衍。因此在长期的进化中，大脑就发展出一套节能模式，如果接收到的信息是熟悉的场景，或者是无足轻重的信息，那么大脑就按照以往的模式进行自动化处理。这样做比较省电。只有在遇到陌生的情境或者是重要的事情的时候，控制性思维系统才会启动。这就像计算机有缓存机制一样，我们在浏览网页的时候，很多网页其实呢已经掉入到了缓存系统。没有必要一次一次的在网上读取，一旦这个页面出现了新东西，我们才从网上再调取一次，这也是节省。带宽的方式，那么对于于右任老先生而言，晚上睡觉的时候，红色的是放在被子里还是放在被子外，那是不容从轻重的。所以这个任务就交给自动化设计系统的，同样的道理，NBA 球员投球的手法对于他而言早已是烂熟于心。投球的时候当然也是自动化思维系统在起作用，所以没有人问的时候，一切都是自然而然的，按部就班的。但是当你思考这些问题时，这时控制性思维系统就启动了，于老先生启动了空性思维系统，就会觉得胡子放在哪儿都不合适。而 NBA 球员在投球时进行思考就会分散注意力，导致发挥失常。一个人的控制性思维资源是非常有限的，这就能解释生活中经常有人想通过节食来减肥。但最终都是 18 的闹钟为什么呢？原因就在于及时期间为了时时刻刻和大脑中的食欲

作斗争，你就必须启动控制性思维系统。这就要耗费能量，如果你白天工作繁忙，或者是遭遇了挫折，失恋等等这些附近事件的话，这些事件就会将你的控制性资源的消耗殆尽，晚上回家后看到冰箱里的美食，你会无力抵抗。那么自动化思维系统会让你晚节不保的大开世界。经过一晚上的休息充电，第二天醒来后你会精力充沛，这时呀，你就会为昨晚没能抵御美食的诱惑而后悔不已。自动化思维系统理论和控制性思维系统理论给我们启示是，当你疲惫不堪情绪低落，电量不足的时候，不要去做重要的事情，不要去做重大的选择。正确的做法是休息，充电，等明天再说。这让我想起了飘的主人公咖喱在小说结尾时说的一段话，再想下去，我会疯的我会疯的。明天再想吧，反正明天又会是新的一天。最后我给大家推荐一本书，《思考快与慢》，这本书的作者是丹尼尔卡尼曼。他肯定获得 2002 年的诺贝尔经济学奖，如果大家对思维的两套系统有兴趣的话，不妨买来读一读。请问这书行万礼物不有诗书气自华，希望大家多多阅读，开卷有益。好，今天的内容就到这里，更多精彩内容请听下回分解。

2.7 稀缺思维-长期太忙或太穷会变傻吗？

美国八个大学行为经济学教授希尔布莱纳森曾经做过一个实验。在印度科研比都菜市场生活着一群很穷的小商贩，每天清晨他们会向富人借 1500 元。然后去订货，卖完货可以回收 1150 元，到了晚上他们要还给富人 1050 元。也就说他们一天的收入是 55 元。后来后来纳森告诉小范。只要不把这 55 元全部花掉，每天省下 55 元用于第二天订货，由于复利效益，他们只需要 50 天就不用再去借这 1500 元的本钱了。从此他们的收入就会节节攀升，这样美好的结果几乎是触手可及的。但是没有一个小商贩这样做，他们天天就那样重复着。这是为什么呢？穆来纳森找到普林顿大学心理学教授。埃尔德莎贝尔，他说咱们一起研究这个问题吧，经过十年调查研究。他们俩终于找到了答案，并合住了西区这本书，在稀缺这本书中，两位学者提出了稀缺思维和带宽这两个概念。并用心学思维的带宽来解释小商贩的行为。稀缺作为是指人们由于事物稀缺而形成的一种是专注于解决目前的稀缺状况而无暇顾及。最重要事情的一种思维模式，也就是说人们越是稀缺什么就越是在意什么，比如说对于穷人而言，钱是稀缺资源，因此穷人送观众省钱。那么对于网络的人而言呢，时间是稀缺资源，因此盲人更关注，节约时间。所谓带宽就是指一个人心智的容量，你可以把带宽想象成电脑的内存。长期处于虚思维的人会被稀缺心态消耗大量的带宽，人们的视野会因为稀缺心态而变得狭窄，形成管窥事件。也就是说只能通过管子的孔洞看清少量的物体，而无视管外的一切。地区思维的人因为带宽被西区占据，因此其判断力和认知力会因过于关注眼前问题而大大降低。而没有多余带宽来考虑投资和长远发展事宜，穷人之所以越来越穷，原因并不在于不够努力。罪魁祸首就是稀缺思维，穷人越是缺钱就越会在意钱，你看因为对金钱的渴望，导致穷人的大脑被金钱所捕获，会严重影响认知判断能力。而甚至判断能力大幅下降，就会导致短视。这就是为什么印度的小商贩宁可每天去借钱度日，也不肯从本钱中拿出一部分做长期投资。因为和眼前的温饱相比，他们根本没有兴趣花时间去思考未来的长线回报。因为从不考虑更优方案来解决问题，所以又陷入了靠借钱度日的烂泥潭死循环当中。所以说一个人呀，穷的穷的就会变傻。其是穷人，而是因为穷人被陷入了稀缺思维模式，导致认知能力和判断能力下降。穷着穷着会变傻，那么忙着忙着是否也会变傻的答案是过于忙碌同样也会变傻。作为哈佛大学终身教授的布莱纳森本人就是由于太忙而为傻的亲历者。对木兰纳森而言，他什么都不缺，唯一缺的就是时间，他脑袋里永远有各种各样的计划，总想着能有分身术去搞定所有事情。结果呢却常常陷入承诺无法兑现的遗谈。发现这个问题之后，莫纳森便把手头正在做的国际扶贫研究和自己的问题呢联系起来。最终他竟发现自己面临的问题和穷人的焦虑惊人的类似。穷人和盲人的共同特征是给穷人一笔钱，给忙的焦头烂额的人，一些时间他们都无法很好的利用这些资源。在资源长期匮乏的状态下，对资源的追逐已经垄断了这些人的注意力。嗯让他们忽视了更重要的造成的。然后这个特别特别没事的时候，你的智力和判断能力会全力下降，导致进一步迟一个穷人为了满足生活所行为不得不精打细算，最终就没有任何带宽来考虑投资和发展等等事情。一个过度忙碌的人，为了赶任务截止日期，不得被看上去最紧要的任务拖累，但没有外观去思考更远的发展，对于他们来说，疾病是摆脱了这种新状态，但是也会被这种稀缺头脑模式纠缠很久，这就是太忙或太穷会变傻的原因。其实思维在我们生活中比比皆是，出生于上个世纪四五十年代的人，由于长期生活在自然短缺的年代，过了节衣缩食的日子，因而会形成稀缺思维模式，今天我们物质生活水平已经是大幅度提高了。可是在这一代人身上继续思维模式

却还是根深蒂固的。我的邻居王大伯就经常会买一堆打折处理的水果，结果是常常扔掉的，比吃掉的还多。他的儿女多次给他说要买品质好的水果，虽然贵一些呢，但是不浪费，这样子呀，算总账其实还是便宜的。可是王大伯呢依然是我行我素，乐此不疲，这就是心学思维模式，会降低人的认知能力的一个表现。还有类似的事情。一个大龄剩女最紧要的事情就是赶紧把自己嫁出去，生怕成为圣斗士。那么这样的继续思维造成的后果就是第一次相亲还没有充分了解，就迫不及待的答应了，立刻闪婚。可是几乎不到三个月，就因为性格迥异，三观不合而善变。其实思维对国家政策乃至个人时间管理等都有重要的启示，美国共和党认为穷人之所以穷，是因为他们不努力，民主党则认为贫穷的根源是社会的平等，国家呢应该通过资源再分配来支持穷人。但是在理论看来两党说错了，穷人不是不努力，而是因为长期贫穷失去了摆脱贫穷的治理和判断力。这种状况如果不改变，再努力也是白费，而如果仅仅是简单的分钱给穷人，那么穷人的稀缺思维模式也会导致他们无法很好的利用这些福利以脱贫。所以一个合理的社会流动方式应当是建立最基本的社会安全体系，同时保有社会竞争上升通道。思源路口向全社会开放，使得个人能保持正常思维，有尊严的奋斗。时间不够怎么办呢？传统时间管理原则是利用零散时间并同时处理多项任务。而在稀缺思维理论看来，任务完成不了的原因不是时间不够，而是处理问题时的精力不够。150 返时间和多任务处理的解决方式反而会因分心而加强焦虑，导致更加无法专心处理主要任务，加剧拖延。因此解决此问题最好的办法是减少多任务干扰，求助外界帮助分割问题，从而淡化处理问题时的焦虑好，最后我背的节内容做一个小结，西区思维是指人们由于事物稀缺而形成的一种只专注于解决目前西区状况而无暇顾及更重要事情的一种思维模式。长期处于稀缺思维的人，会被稀缺心态消耗大量贷款，其认知能力和判断能力会大大下降。所以太忙，不太穷就会变傻好，今天的内容就到这里，更多的精彩内容请听下回分解。

2.8 铆钉效应-皇帝用什么砍柴

同学们好，前面我们讲过人有两套思维系统，分别是自动化思维系统和控制性思维系统。人们会根据情境的不同自由切换这两套思维系统，那么自动化作为系统呢是自然而然的，并且不需要耗费精力，因此人类在大部分情况下都适用自动化思维系统。只有在碰到比较重要紧急或者是陌生的事件或情境时，才开启控制性思维系统。那么自动化收益系统是如何自然而然运行的呢？我们先讲两个小故事。从前有个乡下夫妻在门口纳凉，老婆问当家的，皇上天天上山打柴用的一定是一把金斧子吧。老公们，校长，你这个蠢婆娘当了皇上还用打柴吗？他老人家呀，一准儿是在你摇着扇子乘凉，喝着小米粥，还有人伺候着呢，你看看呀，摇着扇子和小米粥就是这位农夫最高的理想。第二个故事呢是关于美国华盛顿总统的故事，邻居盗走了华盛顿的马华盛顿你知道马是被谁偷走的，于是华盛顿就带着警察来到邻居的农场，并且找到了自己的码。可是邻居死活也不肯承认这匹马是华盛顿的，于是呀，华盛顿豆子灵机一动，就用双手将把眼睛捂住，说如果这马是你的，那么你一定知道他的哪只眼睛是瞎的。邻居回答说右眼华盛顿把手从右眼离开马的右眼一点儿问题都没有，邻居纠正到啊，是我弄错了，是左眼。华盛顿又把左手移开，马的左眼也没什么毛病，那么邻居还想为自己身边警察却说什么都不要说了，这马不是你的。同学们，你们知道华盛顿是用的什么锦囊妙计让邻居露出破绽的呢？上面两个故事中呀，农村和那位充满的邻居，这三个人在自动化思维中下意识地使用了锚定效应。大家都知道毛吧，毛是一种平常的器具，把毛泡在水里，用铁链连在船上就可以使船平稳。锚定效应是指在不确定情境的判断与决策中，人们常常会使用一个参考点。那么这个参考点就像沉入水底的毛一样，把人们的思想固定在某处，人们以参考点为基础上下调整。但是这种调整呢往往是不充分的，也就是说呀，高毛会导致较高的估计，而低毛呢则会导致较低的估计。使得最后的估计结果偏向于该毛，同学们看农户天天砍柴用的是铁斧子，铁斧子就是他思考的毛。皇帝的的生活一定是比自己好的，所以呀，他老人家砍柴一定是用金子。那么农夫呢？农夫以自己的生活作为毛想象皇帝的生活，那一定是摇着扇子，喝小米粥。二花那正是利用毛利效应设计了一个陷阱，他先是邻居受一句他的哪只眼睛是瞎的暗示。让其认定马一定是有只眼睛是瞎的，这是邻居拍完了左眼猜右眼，拍完了右眼猜着眼，他就是想不到，其实呀，马的眼睛根本就没有瞎。1974 年，卡纳曼和特沃斯基两位心理学家通过实验来进一步证明毛利效应的存在。那么实验是这样子的，大家也可以想象一下，假设呢在你面前有一个幸运轮。新一轮上的数字是从 0~100，当你转动这个幸运轮之后呢，这个指针就停在了数字 65 上。那么接下来实验者会问你一个问题，非洲国家的数量在联合国国家总数中所占的比重呢是大于 65%还是小于 65%？这个问题不难，并不需要仔细考虑，你的答案肯定是小于 65%。下一个问题，实验者会问你，非洲国家的数量在联合国中占的百分比是多少？经过一番思考之后，你给出的答案是 45%，一个研究人员记录下你的答案，并且会感谢你的参与。

现在假定再换成另外一个人，他转动信誉能之后呢得到的数字是十而不是 65。研究人员问他，你认为非洲国家的数量在联合国国家总数中所占的百分比是大于 10%还是小于 10%？他肯定认为是应该大于 10%，然后再接着问他非洲国家的数量在联合国中所占的实际百分比是多少？那么经过一番思考之后，他给出的答案是 25%，当然这个实验还可以再找若干人继续下去。通过这个实验，心理学家发现，当不同的人随机确定的数字不同时，这些随机确定的数字对后面的估计有显著的影响。你看在猜测非洲国家在联合国中所占的比例与指针上的数字是息息相关的。指针上的数字就是我们自动化思维的起点。在商业领域呢，也有很多利用毛利效应的案例。为什么有人称上海市东方巴黎为什么是上有天堂，下有苏杭？为什么写书呢？一定要找大咖来做戏，为什么销售商常常要写一个建议零售价？那么这些都是为了射毛，因为消费者需要在不确定性当中来寻找确定性。需要一个参照物，乔布斯大家都知道，那么乔布斯是一个深知人性熟识，锚定效应的天才，他说顾客不是要占便宜，而是要有一种占了便宜的感觉。为什么一支牙膏要标建议零售价 9 块 9 毛钱呢？实际售价 8 块 7 毛钱。为什么商家喜欢写一个标价还要再划掉，然后再写一个优惠价，有一个经典而有趣的案例，讲的就是如何利用毛利效应来给商品定价的故事。欧洲有一本经济学杂志叫《经济学人》，这家杂志呢在互联网的冲击下决定推出网络版。于是他们都说的两个方案，一个是购买网络版的要 56 美元，2 是购买纸质版呢，一共需要 125 美元。那么这两个方案在推出之后呀，结果发现绝大多数人都会选择 56 美元的网络版，导致他们的纸质版相关量直线下滑。后来他们为此请来了一位定价专家，这位定价专家呢并没有改变原来的发行价格，而是在这两个价格之间增加了一个新的选择，这样读者就有了三项选择，第一，购买网络版需要支付 55 美元。第二，购买纸质版的需要支付 125 美元，第三购买网络版加纸质版同样需要 125 美元。同学们，如果是你，你会选择哪个方案呢？结果呀，绝大多数人都选择了第三个方案。这种对比之后的溢价给了绝大多数人占便宜的感觉，进而左右了他们的选择，达到了最终的目的。毛病效应有时会导致我们做出错误的决定或愚蠢的行为，那么如何降低毛利效应所带来的负面影响呢，那么这里呢有六个小技巧可以帮助你摆脱毛利效应的控制，让你在社会生活中更加智慧。首先，社会心理学的研究表明，知识越渊博的人受到锚定效应的影响越小。人虽然不能做到全知全能，但是如果个体率判断的目标领域了解越多，就越不容易受到锚定效应的影响。所以丰富和扩大自己的知识面，或者在做判断的时候多掌握目标领域的知识。这样就有效降低毛利效应的负面影响，其次在大脑中设置预警机制，监控和过滤锚定信息。当我们面对重大决策时，大脑呀要时刻保持警惕和思念，怀疑精神。是外界的信息进行科学论证，多去思考信息的准确性和客观性。多问自己几个问题，是不是对方在设置锚，我的决策是否理性？那么有了这种大脑预警机制，就相当于自己家里安装了报警器，随时看监控和过滤毛利信息，再次寻找恰当的时机为对方设定锚，会使自己处于一个更加有利的位置。比如说某些商场的衣服零售价一般基础价乘以 5 倍。所以啊即使半价仍然可以获得不错的收益，如果对方要价两千元。那么这个时候你就可以反向瘦毛 400 元，这样就可以避免对方毛值 2000 元所带来的决策偏误。所以在谈判中能够把握主动设毛的人往往占到主动地位，最后当个体处于悲伤或兴奋情绪是更容易受到锚定效应的影响，所以控制好自己的情绪非常重要，或者不要在情绪不稳定的时候做重大决策。尽可能避免毛利效应对你的负面影响，最后我们对本章内容做一个小结。锚定效应是人在自动化思维时所使用的一种心理捷径和策略。锚定效应是指在不确定情境的判断与决策中，人们常常会使用一个参考点。那么这个参考点就像沉入水里的毛一样，把人们的思想固定在某处。人们以参考起点为基础上下调整，但是这种调整往往不充分，也就是说高毛会导致较高的估计，而低毛则会导致较低的估计。使得最后的攻击结果偏向于白毛锚定效应，可以使我们快速做出判断。但是锚定效应也会带来负面的影响，那么个体可以通过丰富和扩大知识面，安装预警机制，反向射毛和情绪不稳定时少做重大决策来减少锚定效应的负面影响。好了，今天的内容就是这些，更多精彩内容请听下回分解。

2.9 察言更要观色

同学们好，如今发送微信已经成为我们社会交往的一个重要手段，请同学们设想这样一个情绪，你发微信给对方，想请他给你帮个忙。他回信一个字，嗯。你看到这个字之后会有什么样的想法呢？有的人可能会想哦，他同意了，可以，有的人还会想他其实呢是不想帮忙的，只是碍于面子，勉强答应了。对方真实的想法究竟是怎样的？单凭这一个恩子真的是很难把握，但是如果对方的回信有嗯嗯两个字，再配上一个满面春风的笑容，那我们就会不会浮想联翩了。发信息如此打电话呢，也同样会出现沟通不畅的情况，我的一个朋友对我说，她和丈夫经常在打电话的时候吵架。而他们见了面沟通时则吵架的频率会下降。这是为什么呢？这节课我们就对上述现象进行分析。大量研究显

示，在人们的日常互动中，多数人一天只讲 10~11 分钟的话。通常情况下，语言对于意义的表达平均不到 35%，那么剩下的 65%呀都是由内部表情，眼神，语调，姿势，动作，身体触碰，身体距离等等这些肢体语言来表达的。肢体语言也称为非语言，在人际互动中，有时无声的肢体语言比永生的语言文字更能够传递更多的信息。当一个男子向一个女子求婚的时候，其实呢你只需要看看他紧紧的红唇，低垂的眼帘和微微颤动肩膀，那么答案就不言自明了。两个热恋的人相视无语，但双方通过眼神伴送秋波。通过肢体来传达爱意，正是所谓此时无声胜有声，微信中只有文字缺少肢体语言，就会导致思想不能淋漓尽致表达。通电话的时候呀，过滤了肢体语言和情境因素，信息就不完整。必然会使我们的互动产生很多障碍，因此在人际交往中，我们不仅仅需要年更需要学会观色，这样你能更准确的认知他人，减少互动中的障碍，或者你还有望可以成为一个读心专家。这些语言当中的面部表情是察言观色中非常重要的线索，通过观察对方的面部表情，可以清晰明了的认知对方的情绪和态度。下面请同学们来看看这组图片，那么这些图片呢描述了六种情绪。你们猜一猜是哪六种情绪？从左上角第一张是快乐，后面依次是惊讶，害怕，左下角第一张是铃声。后面意思是生气厌恶。大家猜对了吗？这些面部表情我们很容易读懂，我想大家都能够猜对。达尔文曾经指出，这六种面部表情是人类生物性的自然反应。在人类社会中具有共通性，不存在文化差异，虽然面部表情具有共同性，但是不同的文化中面部表情的表达规则有其特殊性。例如东方传统文化规定女性不得展现爽朗笑，在笑的时候要做到笑不露齿。或者呢用双手演示他们的大笑，而欧美的女性却没有这种约束，想把欧美文化鼓励女性流露爽朗的笑容。因此我们会发现东西方的面部表情相比而言呢，东方人面部表情小而含蓄。西方面部表情呢是大而夸张。在实际互动中有时候个体会，在互动中努力掩饰自己的情绪而做出一些面部表情。如果你不仔细观察，你可能会会错意，请同学们看这张图。这是一个发自内心的笑容，你看他的眼角有鱼尾纹，脸颊上扬骨气。眼睛周围的肌肉呢被扯起，如果一个人笑容仅仅是脸了嘴角，而眼部肌肉没有动，那么这就是皮笑肉不笑。大家看施瓦辛格这张图片就属于典型的皮笑肉不笑，说明他并不是发自内心的高兴。前几年有一部热播的美剧，不知道大家看过没有，别对我撒谎。电视剧的男主角麦克曼既是一位心理学博士，也是一名侦探专家。他可以通过对人面部的细微表情和身体动作的观察，来探测人们是否在撒谎。进而可以还原世界真相。大量研究表明，对一个未经特殊训练的人而言，如果他在撒谎时，他细微的面部表情和动作会出卖他的内心。例如一个笨拙的撒谎者，因为内心恐慌，他会走进你的眼睛，但高明受访者会反其道而行之，他会加倍专注的盯着你的眼睛，但是注意力太集中会使眼球干燥，这会使他们更多的眨眼。那么这是一个致命的信息泄露，这个动作并不那么容易观察到，因为他从出现到结束只有短短的 1/5 秒。因此这种下意识的眉目传情往往被人忽略。其实如果人们在回忆确实发生的事情时，他们会向左上方看，这种眼动是一种反射动作，除非经过严格训练，否则是假装不来的。另外，人们在说谎时呀喜欢揉鼻子，因为说谎时体内多余的血液会流到脸上，使鼻子里的海绵体膨胀，人们会感到不舒服。所以会下意识的来揉揉鼻子，美国的神经学者深入研究了美国前总统克林顿就莱恩斯基性丑闻事件向陪审团陈述的证词。他们发现克林顿说真话时很少触碰自己的鼻子，但克林顿只要一撒谎，他的眉头就会在谎言出口之前呢微微的一皱。而且每四分钟触摸一次鼻子，在陈述证词期间，触摸鼻子的总数达到 26 次之多。此外，一个人静态的肢体语言也会传达一些信息，当你与一个交谈时，他的目光能正视你。说明此人的性格外向，自信笃定，同时他的态度也是友善诚恳的。啊，一个人呢，如果在跟你交谈的时候，目光躲闪，眼珠子乱转。说明此人心怀不轨，那你可要小心了，如果一个人在与你交谈的时候眯着眼那他很可能是对你不欣赏或者是反感，这个时候你就要尽快结束谈话，免得尴尬。如果一个人跟你在聊天的时候，眼睛四处张望或者打呵欠，说明他对你的话不感兴趣，那么这个时候呀，你就应该趁早换个话题。使用肢体语言可以在你应聘的时候祝你一臂之力。从你见到主考官的那一刻，你就必须留意自己的身体语言，微笑并直视对方。如果他不也有微笑，表示你有一个好的开始，假如对方面无表情也不要使自己的焦虑流露出来，请注意眼神的基础，正面响应主考官的身体语言，突破他的防线。如果他紧绷着脸，那么你就面露微笑，他姿势僵硬呢，你就放松，像照镜子一样。记住不要交 x 手臂，也不要翘二郎腿，双脚呢是略为平行。正对主考官双手轻松下垂或置于膝上，眼睛平视，不要乱瞄或东张西望。坐姿呢可以稍向前倾，给人以积极的印象，但不要靠的太近，以避免造成压迫感。如果能注意到主考官不自觉后退，试着放松你的姿势，微微向后靠。在你应聘的时候，如果面试官身体前景目光注视着，那么你成功的几率就很大了。相反，如果面试官两地交叉抱在胸前身体后起，那估计你是没戏的。最后互通中的是继续离，也是我们需要去查阅观测的线索，一般而言，当某人对另外一个人越是友善越是亲密的时候会选择比较小的距离，而人们希望让他人觉得自己友善的时候，也会选择比较小的距离。例如一个男人示爱的最初迹象之一就是向女方靠近一些，如果女方被男方不感冒，那么他此时对此的反应就是向后退。最后我们要注意肢体语言之所以有意义，主要是因为观察者与被观察者都了解交往的背景和文化。如果抛开了特定的文化环境，就会造成误会，比如说在中国，美国等区域，这个手势我们大家都知道，但是如果你要是去南美洲旅行的时候，比如说在巴西千万不能使用这个手势，因为这个手势代表的是功能。在中国，美国等地方点头是答应，摇头呢是拒绝，但是在印度和非洲一些地区则正好是相反的。比如说在印度，如果你向一位女士求婚，她点了点头，你千万不要以为人家答应了，其实呢这是在拒绝。好了，以上就是本节课的内容，希望同学们在人际交往中不但要

学会查言，要仔细观测。通过观察对方的肢体语言获得更多的信息，以便我们能够准确把握对方传递的信息，使我们的沟通更加顺畅。

2.10 自证预言 越相信什么就越发生什么吗？

同学们好，从前有秀才进京赶考，好几次都是落地。这次呢又去进京，在考试之前做了三个梦，第一个梦高墙上种白菜。第二个梦穿着斗笠打伞，第三个梦是和最心爱的表妹背对背睡在一张床上。秀才觉得很奇怪，于是去找一个算命先生，他把这三个梦都给算命先生说了，算命先生听完之后呢直摇头，就秀才说完了，完了你赶快回家吧。秀才升级了，怎么回事儿啊？算命先生继续说道，你自己想想啊。你这第一个梦高墙上种白菜，这不是白费劲儿吗？第二个梦穿着斗笠打伞，这不是多此一举吗？第三个梦和表妹那也得背。没戏嘛，还考个什么劲儿啊，赶快回家吧。秀才斤，对呀，马上跑回客栈收拾行李，这个时候店老板看见了就问秀才。这马上就要考试了，你怎么收拾上行李了？就在无奈的晃了晃头，把事情跟店老板说了，老板笑了。哎呀，他会解梦，我也会解梦啊，在我看来你这梦是一个好兆头啊。秀才不解的问怎么说呢？老板说你看看啊，第一个梦高墙上种白菜，这说明你会高重。第二个梦穿着斗笠打伞，说明你是有备而去啊，第三个梦和表妹背对背，那么说明啊，只要你一翻身，表妹不就在眼前了吗？秀才一听，恍然大悟，马上信心百倍，留下来认真复习，准备赶考，最后呢果然种了一个碳花。就他为什么会成功呢？因为他接受了正面的，积极的心理暗示，相信自己一定会成功，所以梦想成真。就才想着好事最后美梦成真，但是如果一个人总是想着不好的事情，是否会真的招来厄运呢？答案是 yes 生活中常见的一种现象，一个原本很正常的家庭，妻子突然怀疑自己丈夫有了问，于是对丈夫是严加看管。翻手机查电话，朋友聚会的时候跟着要求每天按时按点儿回家逼问丈夫的每一个电话。整个家里充满着怀疑和紧张的气氛，丈夫不堪忍受，最终真的出轨了。离婚的时候，女人像是证明了自己一样，说到看吧看吧，你果然就是这种人，老娘的第六感觉从来没有错过。这就是你越相信什么就越会发生什么以上这种越相信什么就越会发生什么的现象，社会心理学家称之为自证预言。又称为自我实现预言，自证预言是这么实现的，人们对他人或自己会产生一个预期。那么这种预期会对自己的行为或自己如何对待他人的行为产生影响。而这种影响的有近导致自己的行为和他人的行为与自己的预期一致，最终使得这一预期成真。例如你心情是一个沉默的人，你预感他不好相处，于是你避免与他接近。他建议疏远，他也不乐意主动和你交往，最终你的预言实现了，我早就知道他不是一个好相处的人。看到不上进的孩子，你锻炼他没有前途，于是分分钟不入眼，时刻要敲打他，心里不平衡，但渐渐的认定自己可能就是不好一面缺乏成就动机，一面自卑，自暴自弃。最终你的一年实现了，你会说我早就知道他没出息。美国的社会学家罗伯特莫顿教授曾经讲过一个案例，一家银行本来印度正常，可是有消息说这家银行要倒闭了。流言越传越广，导致越来越多人信于真，纷纷从银行把钱取走，结果几率发生银行真的倒闭了，其实呀，银行本来运营的好好的，并没有出现什么问题。社会心理学家罗森塔尔和实验证实了自证预言是罗森塔尔从一所小学的六年级中上个班并向任课教师说，根据自己对学生的侧面估计，在这一学期里将会有一些人表现出较大的进步。同时他还通报了这些人的名字，其实呀，这些人是罗森塔尔从花名册上随机挑选出来的。八个月之后，他对这些学生再次加以测验，结果发现被指名的这些学生的成绩呢有了显著的进步，老师对他们在品行方面也做了较好的评价。一位教师的期待不同，所以他们对儿童施加影响的方式也不同，而学生在教师的期待下也往往会顺着老师的期望发展。有经验的管理者会将自证预言应用在现代企业管理中，素有经营之神美誉的松下幸之柱，我在松下 30 年这本书里。特别擅长运用四种语言来激励员工，他首创了电话管理处。松下幸之助经常给自己的下属打电话，包括新招的员工，每次他也没有什么特别的事情，只是问一问员工的近况如何。要是回答说还算顺利时，松下又会说很好，希望你好好加油，这样是接到电话的下属没感到总裁对自己的信任和看重精神会为之一振。许多人在松下 461 年的作用下勤奋工作，逐步成长为独当一面的高材。作为父母，老师更应该切记不要是孩子的自尊心，自信心为儿戏。要多给孩子鼓励，多给孩子表扬，因为要想让一个人重建自信，比破坏一个人的自信心不知道难上多少倍。自这个语言可以成就一个人，也可以毁灭一个人，最后希望大家做一个积极向上的人，不要总是沉浸在负面的感知和想象中。因为这个世界终将变成你想象中的样子，当你给自己，给周围环境的期望或者预言是积极的，并且你努力用行动去实现它，那么你的美好目标就真的会实现。

3.1 人类为什么会有战争

人类为什么会有战争呢？如同爱情一样，战争也是人类永恒的主题。人类的历史就是一部战争的历史，从古到今，

世界上究竟发生过多少次战争呢？大致有以下几种等级数据据不完全统计。在有记载着 5560 年的人类历史上，共发生过大小战争 14531 次。平均每年 2.6 次，从 1740 年~1974 年的 234 年中共发生过 366 次。平均每年 1.64，在第二次世界大战后的 37 年中。包括现在仍在进行着的就 87 次之多，平均每年 2.3 次期间。29 次在亚洲，26 次在中东和北非，17 次在东南部非洲，14 在中南美洲，五次在欧洲。据瑞典，印度学者统计，从公元前 3200 年到公元 1964 年，这 5164 年中，世界上共发生战争 14513 次，只有 329 年是和平的。这些战争给人类造成了严重灾难，使 36.4 亿人丧失损失的财富折合成黄金，可以不一一条宽 150km 后 10m 环绕地球一周的近代。据生牙力，因为教授统计，第二次世界大战后的 37 年里，世界上爆发 470 余起局部战争，在世界范围内无任何战争的日子只有 26 天，古往今来很多学者都在尝试解释战争的根本原因。根据奥地利行为学家洛伦兹的观点，攻击是人类生活不可避免的组成部分。人类之所以在每个时代都有大规模战争发生，是人的攻击能量定期发泄的结果。他认为现代社会已经是人难以在生活中实施攻击，而战争就成了发泄攻击冲动的重要途径。因此为了减少或者甚至避免发生我们有必要了解什么是攻击行为，攻击行为有什么特点？攻击行为是心理学家最为关注的人类社会行为之一。这种行为之所以受重视，主要与第二次世界大战以及 1964 年发生在美国的一起范围案件有关。在第二次世界大战结束之后，审判战办的工作给人们出了一个不小的难题，那些在二战中杀人如麻的大翠军官声称他们之所以杀人，是因为他们必须服从命令。所以他们辩解自己无罪，另外一件事是在 1964 年的一个晚上，当一名无助的妇女在遭受歹徒的袭击时，有几十户居民听了他的呼救，但却无人救助，甚至无人打电话报警。这两件事促使美国的心理学家开始关注人类的暴力和助人问题，从而实的在几十年之后这两个问题成为我们分析人类行为的核心。从在校学生之间的欺负行为，到球场上的球员斗殴，从办公室同事间的相互中商与诋毁，到美国发动的两次伊拉克战争，都可以看作是攻击的不同表现形式。长期的社会心理学者由于受行为主义的影响，把攻击看成是对其他人造成伤害性后果的行为。根据这种说法，只要一种行为伤害了别人，即可称之为攻击行为。但在某些情况下，以行为或者行为的后果来界定攻击很可能是个不恰当的。假如一名足球运动员在比赛过程中一不小心把足球踢到了队友的脸上，给队友造成了较大的伤害，但此时人们并不会因此责备，证明攻击者相反，一个蓄意伤害他人的人在惊慌中未能将凶器自重谋害对象的身体。尽管他没有伤害到别人那么绝，有可能把他的行为看成是严重的攻击行为，所以我们在定义攻击行为时，必须要考虑到行为者的动机与意图，因此攻击行为必须是有意图有目标的伤害他人的行为。但如果古人在正当防卫时击伤了震灾行刑的犯罪人，这种行为算不算攻击呢？或者当父母惩罚不听话的孩子时，他们的行为算不算攻击呢？显然这两种暴力行为都是有意图的伤害行为，但他们都不属于社会心理学所界定的攻击行为。社会心理学研究视野下的攻击行为还就一个重要的特征，就是违反了社会主流规范。在当代中国的主流社会规范看来，正当防卫和父母惩罚不听话的孩子都不算攻击行为。攻击行为是指个体违反了社会主流规范的，有动机的，伤害他人的行为。因此我们判断哪些是攻击行为是必须包括三个方面的特征，第一是各自的外在表现行为，第二是其行为是否违反社会主流规范。第三是个体的内在动机或意图如何行为表现可以直接呈现在人们面前而被观察到行为表现是否违反社会主流规范也比较容易判断。但是分析行为动机却是一件困难而且复杂的事，它不能直接诉诸于人的感官。所以呢我们可以通过下属方面来判断行为者是否具有攻击行为。嗯，行为发生的社会情境，任何行为都发生在一定的社会情境或者环境之中，环境的特点可以向我们提供理解行为者动机和意图的线索。例如在激烈的冰球比赛中，因撞击而造成的身体的伤害，通常被认为是无意的。假如这种撞击发生在办公室或者教室里人们就不会认为他是故意的了。二，行为者的社会角色，教师训斥学生通常不会被认为是有益的攻击。因为教师具有受人尊重的社会角色，其对学生的教育或者训斥是受社会认可的，不过一旦社会角色颠倒过来，情况马上就不一样了。例如学生辱骂老师会被视为性质严重的有益攻击三行为发生前的有关线索。司机甲在行车时把路人乙撞成重伤，如果两个人此前并不认识，或者关系一直比较好的话，人们通常会认为这场车祸只是一次意外。相反，如果两个人不大而且关系非常紧张，甲含氧盐要收拾你的话，执法部门和群众就难免会猜测甲是否在有意的伤害你。四行为者的身份特性，经济地位，性别，种族背景，教育程度及职业地位等也可以提供判断行为者动机的线索。人们倾向于认为某种身份的人有一套适合于身份的行为方式。我们会按照这种观点来推断某种行为的动机，例如受过高等教育的人如果对别人用于粗眼，就会给人造成龙毛粗暴，有意攻击他人的意向。相反，一个没有受过教育的人，如果用语粗俗的话，有可能被人视为缺乏必要的礼仪常识，而不一定是恶意的攻击。上述四个方面并不是绝对的，在分析伤害行为时，我们需要综合考虑，有时还需要借助以往的经验，全面而细致的考察其他方面的因素，以便更加准确的判断伤害行为背后制服有攻击动机。这讲我们学习了攻击行为。谢谢，再见。

3.2 攻击行为是天生的吗？

啊？同学们好上讲我们学习了攻击行为和攻击性的特点，这一讲我们要学习攻击行为是否是天生的，或者说攻击行为是不是人的本能？我们来看一下发生在 2013 年 11 月 25 日下午的一起真实案例。十岁女童在电梯里摔打一名一岁半的男孩儿，并将其扔下 25 楼，事情的经过是这样子，重庆市长寿区吴女士下午 4 点多钟带着一岁半的孙子圆圆从七楼家里下去玩耍。但是在下到一楼时，吴女士把车子推出去，转身过来抱孩子时，电梯门关了。圆圆被关在了电梯里面，短短五分钟之后，大家竟然看到远远。深是血的，躺在居民楼下的地砖上，他的眼睛鼓起，头部肿大，脸上都是血，你不省人事。小区电梯里的监控录像显示，吴女士刚刚出去一个十岁左右的小女孩儿走进电梯，她的孩子抱起在电梯里把男童提起来，摔凶狠的殴打，踢孩子，还踢孩子脑袋。电梯门开了，直接把孩子弄出电梯，并抱回家从 25 楼抛下。索性被大树所阻，男孩全身多处骨折，最令人恐惧的是，事发后他竟然若无其事的撒谎说男童被其他人抱走了，还假装帮忙找人。据吴女士介绍，暴走远远的这个小女孩儿只有十岁，是一个在校的小学生。吴女士一家一个月之前才搬到这个小区来，之前根本不认识那个小女孩儿。一个十岁的小孩儿为什么会对一个素不相识的一岁半的孩子无缘无故的进行暴力攻击呢？难道说这个小女孩儿天生就这样吗？那个世纪以来，科学家，政治学家和其他一些思想家一直在对人的攻击行为的根源进行争论。一些人认为攻击行为是天生的本能的人类特征，另一些人认为攻击行为是后天习得的，我们今天先来学习攻击型的机制之一本能论。心理学在 19 世纪后半期成为一门独立的学科，当时理论家受达尔文进化论的影响。把人类的动机都归因为先天的本能暴力倾向，被认为是人类最有力量本能之一。威廉詹姆斯认为人类皆有好斗的劣根性，他相信攻击倾向是通过祖先的遗传而来的本能。人们基本不能摆脱他只有通过替代性的活动消耗攻击动力，才能使攻击倾向得到控制。在 20 世纪精神分析学派对攻击展开了新的本能论研究，弗洛伊德在早期的时候用自我的概念来解释攻击本能。他认为攻击与力度密切相关。运动呢在弗洛伊德看来象征着性冲动，因此攻击是和人类的性本能联系到一起的，是来自于性交易所产生的困扰状态。后来佛洛伊德又提出了死亡本的概念，认为死亡本能代表着人类自身的恨及破坏的力量，表现为求死的欲望，死亡本能有内向和外向之分。当他指向内在的时候，人们就会折磨自己，变成受虐狂，甚至会毁灭自己，当他指向外在的时候，人们就会表现出破坏，损害，征服和攻击他人的行为。这个观点对于弗洛伊德关于人类健康状况的总体观点有着重要的影响。例如他认为战争是不可避免的，因为死亡本能之所以发动战争，实际上是一种自我保存的方式，这么相互杀戮是为了不让死亡的愿望指向自身。20 世纪 60 年代动物行为学家康拉德洛伦兹把人的攻击行为与动物的攻击行为做了比较。他认为动物的攻击行为有两种，其一。为猎食行为，目的是填饱肌肤，这种行为是一种不带情绪的近乎天气的反应。其二是争斗行为，成群而居的动物会产生同种之间如何分配食物性配偶与空间领域的冲突问题。动物解决这种问题的方式常常表现为灰鹤争斗和攻击。这种争斗和攻击具有求得生存，并是物种不断进化与发展的功能。洛伦兹认为从动物的争斗行为中可以帮助我们了解人类的攻击，他确信共计是人类生活不可避免的组成部分，所以必须定期加以发现，他建议人们采用举行体育竞赛和其他消耗体力的活动，如登山，航海等，没有破坏性的发泄方式。代替破坏性的发泄方式攻击是人类本能的观念，至今仍然保持着一定的影响，但是张子和弗洛伊德的猜测都不足以说明攻击是一种板凳。而洛伦兹打对动物的研究直接推及人。也是不妥当的种子，这些攻击的本能理论还停留在用一种特殊概念来推测内在的生物过程和生物机制的层次上。内在的生物机制和生物过程在攻击的行为中扮演着重要的角色。但是我们还不能因此说攻击是一种本能行，为当前的社会心理学家倾向于把生物过程看作是环境刺激与攻击之间的中介反应。也就是说研究者普遍认为攻击是环境自己下的一种反应，而不是一种本能。有关攻击的早期研究多数认为攻击是人类的本能行为弗洛伊德的本能理论，从精神分析的角度提出攻击是人的内在本能洛伦兹的习性学说，从动物生存的习性发展的角度解释人的攻击行为，认为攻击是人类化的本能。班杜拉社会学习理论作为基础来解释和探索攻击行为，他认为人并不是生来就有攻击能力的，这种能力必须通过学习获得。虽然攻击型生理活动一样依赖于神经系统的生理机制，大脑的皮下结构对攻击行为起着中介作用，但大脑皮层对外部刺激的加工有选择的控制着皮下神经结构的的活动。对攻击行为获得具有更大影响的不是生物因素，而是社会学习因素。这种行为是通过观察榜样的行为及其结果实现的，又称为观察学习或替代性学习。观察到他人的攻击行为及其后果什么便会形成攻击的观念，并用这些观念指导自己的攻击行为。这一讲我们主要学习了攻击行为的本能论，谢谢，再见。

3.3 为什么男性比女性更有攻击性？

这个是？其中长大的猴子因缺少和外界的联系，普遍的表现出不适当的攻击行为。他们有可能被群猴所排斥，也难以得到群体帮助，所以很难在群体中获得令其满意的地位。同样那些厚度或容易受欺负的儿童也同样受到群的排挤，更难以在群体中取得令人尊重的身份，生物进化学。对人类攻击的研究非常强调人类行为进化和发展过程，凯瑞斯提出生物因素在人类攻击行为模式的发展过程中扮演着重要的角色。他细致的论证了一攻击的能力是人类固有的，二攻击的年龄和性别差异在青春期中表现的最明显。咱与男性相比，女性在青春期时的身体攻击只扮演着不太重要的角色，四，在青春期和成人早期中与男孩相比，女孩更多的是用人际支配和人际惩罚等替代性的方式。凯利斯对上述每条都提出初步的支持性的证据，为进一步做出结论，我们必须关注生物因素在不同的发展阶段和进化阶段的作用。以及生物硬度是如何衔接这种发展阶段的，并创造各具特色的个体模式。威尔逊和戴丽也做出了类似的分析，他们把男孩的嫉妒看作是影响男青年大凶杀暴力的一个主要因素，他们认为男性希望确信他们对自己的后代就排他性的复权。所以他们不但要控制和支配异性，同时还要和其他争夺有利再生产的有用资源。在现代社会中，这些资源不再表现为筑草地和历史领域。而是表现为无穷的地位和社会权利。行为遗传学，行为遗传学领域也有大量的研究，试图证明遗传因素在人类攻击行为中所发挥的作用，其中孪生子染色体异常被收养者与亲生父母的比较研究是比较常见的。一家收容罪犯的苏格兰医院，将医院内攻击性极强的男性危险犯人 315 人加以检查，发现其中 16 人的性染色体为 xy 比正常男性的 xy 多了一条 y 染色体，学者埃斯等人找到九个具有 xy 染色体的男犯人。16 个随机挑选出来的染色体正常的麻烦人，然后查看这里。两组犯人的兄弟们的犯罪记录。在九个只有 xyy 染色体的散热的全部 31 个兄弟中，只有一个人有犯罪记录。而且只犯过一次罪，而在 16 个具有 xy 染色体的犯人的 63 个兄弟中，12 个人有犯罪记录，犯罪案件达 39 件，普莱斯的调查说明了一种可能的情形。也就是正常人的犯罪行为是生活经验的影响，而染色体异常者的犯罪行为很可能由于特殊基因的变化而止。较少的受生活经验的影响。激素活动，学生认为雄性激素在动物的攻击行为中发挥着重要的作用。中如钢丸，激素之类的雄性激素之所以能够影响动物的攻击行为，是因为他们能够在动物身上起到两种作用，组织和激活，在胎临产和出生之前。影响胎儿身体发育以及神经系统的结构和功能发育的激素浓度所起的作用？作用，而激活作用是在产后影响儿童和成人的情绪以及食物的激素浓度变化的结果。现在已经证明睾丸激素为刺激几种雄性脊椎动物的攻击性。尤其是在生殖活动期间，会大大的增加雄性动物之间的攻击性。但是人类是否也会受到类似的影响，还处于广泛的争论之中？瑞金市调查了一些 11 岁的男孩儿和女孩儿后发现，如果母亲在怀孕期间受合成激素注射的话，孩子们在面对假设存在的刺激情境时，会比他们无此经历的兄弟姐妹表现出更多的攻击性。有一些研究发现，睾丸激素浓度和攻击之间存在相关性。这证明了睾丸激素在攻击行为中能够发挥激活的作用，戴比斯等人比较了同一所监狱里的背叛暴力犯罪的犯人和背叛非暴力犯罪的犯人。发现前者富余的睾丸激素水平要高于后者。在这类研究中，经常是把激素浓度解释为原因，把攻击解释为结果。而另有研究指出，执行情况可能正相反，和攻击相关的经历，例如涉及竞争和过分物质的行为，有时候会影响钢管浓度。有些灵长类动物研究发现，雄性动物的睾丸激素会随着他们的地位变化而改变。当其获得或者捍卫了之后，地位是他们的睾丸激素浓度就会上升，等其处于被支配地位时，睾丸激素浓度就会下降，因此我们可以看出攻击行为和激素之间不是简单的因果关系。睾丸激素的活动与竞赛，努力争取控制权获得支配地位，表现出相关性，或者经常与冲突和攻击联系在一起。另外，神经生理学家认为愤怒凶暴的情绪和攻击行为还与杏仁核发生病变者极易发生暴力和攻击行为。除外雄性激素外，研究表明，恶液和液机能缺陷，五羟色胺，而茶酚胺等神经物质确实与攻击和暴力行为有关。男性比女性更有共性的原因，明白了吗？这一讲我们就讲到这里。谢谢，再见。

3.4 什么时候你最想打人？

原来，当时同学们好，我们已经学习了攻击行为的本能论和攻击行为的生物学机制，并讲我们学习挫折攻击理论。那是一个暖和的夜晚，在两个小时的认真学习之后，你觉得又累又渴，于是向朋友借了一些零钱，走向最近的一个自动售卖机。你把钱放入机器里，迫不及待的想喝一口冰凉爽口的可乐，但是当你按一下提货的按钮时，售货机就完全没有反应。又又按了一次，然后按下了把钱退回的按钮，机器仍然毫无动静。你用力的敲打的按钮，然后用拳头捶他的，最后你晃动敲打手机，可一切仍然无济于事。你坐着脚回到自己的房间两手空空，此时你的室友是不是

该很小心地对待你呢？那时的你是否更容易说出一些伤人的话语，甚至做出一些伤害性的事情呢？因此挫折是指当一个人为实现某种目标而努力时遭受干扰或破坏，这是需求不能得到满足时的情绪状态。美国心理学家布拉德指出，人的攻击行为乃是因为个体遭受挫折而引起的。这便是所谓的挫折攻击理论，这项理论的主要论点认为攻击是挫折的一种后果，攻击行为的发生总是以挫折的存在为先决条件。打过来挫折的存在也必然会导致形式的攻击可以看出在多拉德等人刚提出挫折攻击理论时，他们认为挫折与攻击之间是一种简单的一一对应的因果关系。攻击的能量并非直接朝挫折源释放，我们学会克制，直接的报复。特别当别人会被这种行为表示反对或者进行惩罚时，相反，我们会把我们的敌意转移到一些安全的目标上。一则古老的故事为转移做了很好的诠释，一个被老板羞辱的男人，回家以后大声斥责他的妻子。Cheap 了，只好向儿子咆哮，儿子只能踢狗解气，而狗呢，则把来送信的邮递员咬了一口。在实验情景和现实生活中，当新的目标与挫折源有相似之处，并且遭到刺激了攻击能量的释放时，攻击的转移最容易发生。相信大多数人都经历过这样的情况，当一个人满怀着火怒时，哪怕是平时根本不予理会的轻微冒犯也可能引发一个大型的过度反应，许多评论认为可以理解，911 恐怖事件激起了美方的强烈愤怒。促成了其被伊拉克发动袭击，美国人此时需要寻找宣泄愤怒的对象，于是把矛头指向了罪恶的暴君萨达姆侯赛因。他们昔日的朋友，2003 年托马斯弗里德曼指出发动这次战争的真正原因在于 911 事件后，美国需要对阿拉伯实践的某些人进行打击，而之所以选择萨达姆原因很简单，他最有应得，而且他正处于这个世界的中心部位。战争的另外一位发动者，副总理理查德欠你似乎同意这一观点。他的被问及为什么大多数国家都反对美国发动战争时指出因为他们没有经历过 911 事件。挫折攻击理论提出后得到了一些实验研究的支持，心理学家巴克尔曾经做过一项有趣的实验，他把一群孩子分成两组。对照组和实验组，然后把他们都领到实验室的窗外，孩子们通过窗户可以看到里面放满了诱人的玩具。从一开始就允许对照组的孩子进去玩，而对实验组的孩子开始的时候只允许他们在一旁观看，而不让他们进去玩儿，直到过了一會兒。才让他们继续玩这些玩具，实验结果表明，实验组的孩子们比对照组的孩子们表现出更多的攻击行为。巴克尔认为这是由于实验组的孩子们在开始的时候受到挫折的缘故。19 世纪末 20 世纪初在美国南方连续发生白人用私刑处死黑人的暴力事件。学者便观察了 1882 年~1930 年之间美国南方经济与私刑处死黑人次数的关系。因为当时棉花是南方最主要的经济作物，所以学者们就把棉花的销售价格当做经济情况好坏的指标。发现了，当棉花价格低的时，然后私刑的次数就多了，棉花价格高的时候，私情的次数就少，棉花价格降低时，把人的收入就会减少，经济上的挫折导致攻击倾向增加。软弱无辜的黑人就成了白人发泄怒气的对象，后来有研究进一步表明，咱当时白人对黑人的私刑次数也和棉花的销售价格有关。但是随着研究的进一步深入，许多社会心理学家逐渐发现挫折与攻击之间不是简单的一一对应的关系。许多生活中的例子表明，挫折并不一定导致攻击反应，例如当个体意识到自己所受的挫折是出于一些不得已的原因时，一般不会表现出攻击行为。军人在战争中杀死素不相识的人，不是因为受到挫折，而是因为执行命令的结果，另外有人为了权利而加害他人，其攻击行为那是为了实现特定目标而采取的一种手段。而不是受到挫折后的反应，弥勒 1941 年修正并扩充了挫折攻击理论的内容，挫折作为一种刺激可以引起一系列的不同反应。攻击反应只是其中一种形式而已，挫折的存在不一定会导致攻击行为。但是攻击行为肯定是挫折的一种结果，他把挫折与攻击之间第一对的因果关系修正为一对多的关系。在明了之后，生活心理学家博克威茨也提出了修正理论，博客为此认为挫折的存在并不一定会导致个体发生实际的攻击行为。只能是个体处于一种攻击行为的唤起状态，攻击行为最终是否会发生取决于个体所处的环境，是否给他提供一定的攻击线索。如果个体所处的环境并没有提供这样的线索，那么个体未必会表现出攻击行为。也就是说外在环境的攻击线索支持内在攻击冲动形成实际表现的必要条件。并且攻击型的反应取决于其换气程度，不可谓此，在一项实验中要求受试者解决。和一些谜题，他先把全部背式分为两组，分别接受谜语测验，第一组被试所得到的谜题看法。实际上也好解决，而第二组卫视所得到的谜语看起来简单，操作起来也无从解决。用这些方式是该组被试受挫，接着让一部分被试观看全集武打影片，一部分被试者看非主打的影片。然后让他们扮演老师的角色，交一个学生，实际上是研究助手，学习五种材料，当学生犯错时，可以用电机加以惩处。结果发现在遭受挫折的受试者中观看武打影片的背影要比观看中性影片的背影表现出更强的攻击行为。这项实验的结果可以解释为被试者遭到失败以后进入一种准备行动的唤起状态。他将采取怎样的行为由当时最占优势的反应决定观看武打片诱发了攻击倾向，使攻击成为当时最占优势的反应。总结上述对挫折与攻击的研究，我们可以得出这样的结论。挫折是引起人类攻击型的一个条件，但不是唯一的条件，挫折的一个可能作用是加强个人对暴力的关联事件的攻击反应。并讲就讲到这里，谢谢，再见。

3.5

人家社会学理论的代表人物班杜拉等人在 1963 年做的一个著名的观察和模仿学习的实验。也就是芭比娃娃实验，

在实验室把一些小孩子分为两组，安排到不同的实验室里学习，做各种同样在孩子们的学习过程中分别安排一个成人到实验室里来。及表现中性行为或者攻击行为的，打掉其中一组的小孩儿，观察到这个成人在安静地做他自己的事情，时间大约十分钟左右。而另一组小孩则看到成人用铁锤狠狠的敲击一个橡皮人，并把橡皮人抓起来摔压嘴里还不时的喊打打。时间大约也是十分钟，当孩子们的学习结束后，把他们领到另外一个房间，让他们玩非常有趣的玩具。正当他们玩儿的相当排列时，有人进了，保安去拿走，实验者故意给小孩儿制造挫折。随后研究者通过单面镜来观察孩子们此后 20 分钟内的行为，孩子们周围有像其人，铁锤和其他东西。结果是亲眼目睹成人攻击橡皮人的孩子要比看到一个温和安详承认的孩子们表现出更多的攻击方面。他们对橡皮人拳打脚踢，并半之一怒骂声，研究者发现在小孩子的攻击反应中，有些是与榜样所表现的攻击行为完全相同的。即模仿希德的攻击反应，有些则不是榜样所表现过的，那是小孩子原有的攻击反应。通过榜样的攻击表现，把小孩子对攻击行为的意志解除了，班杜拉等人后来又重复了同样的研究，但略有不同的是。成人榜样表现攻击行为后或给予奖赏或给予处罚，当成人因表现攻击行为而受到奖励时，那么孩子就会模仿这位成人。当成人因为表现攻击行为而受到惩罚时，那么孩子就不会模仿或者很少模仿这位成年人。但是小孩子没有表现攻击行为，并不等于他没有学会这种当实验者要求那些看到了成人榜样所表现的攻击性。而自己却没有攻击表现的孩子，表演成人榜样的行为是他们都能正确无误的，把观察到的攻击性表现出来，这意味着观察者把观察所得的知觉自己保存于记忆系统中。当情况适合时就会有所表现，这样个体在观察了一种行为榜样之后，便可能产生三种效果。第一，经过个体认知系统的整理过程，将相关刺激线索连接起来，使观察者习得了新的法。第二，由于榜样的行为得到奖赏或处罚，观察者体尝到了替代的丑恶。或处罚，从而修正了观察学习得的行为表现，如弟弟看到哥哥对别的小孩儿大打出手，鹤路风头，可父母知道后给予了严厉处罚。做弟弟的虽然知道打别人可以出风口，但由于哥哥的行为遭受处罚，则弟弟产生了自我行为的意志。不表现与哥哥相同的行为，反过来他说父母不大，没有成熟哥哥。而且被骑行大家赞扬，那么以后做弟弟的也敢于表现与各个相同的行为了。第三榜样的行为助长了观察者表现你习得的行为，也就是说榜样的行为提示了观察者可以做些什么。这项研究为我们的想法提供了很有力的支持，攻击行为经常通过观察和模仿其他人的行为而获得接下来我们看一下发生在美国历史上最惨的校园枪击案。2007 年 4 月 25 日早上 7 点左右，韩医学生赵晨曦驾车来到母校弗吉尼亚州理工大学女生宿舍，与大于女生艾米丽发生争吵。争吵过程中，男同学克拉克完成出来劝架，这时赵晨曦拔出手枪将二人枪杀。两个小时，赵成喜用 A4 ax 的名字跟 nbc 进了一个邮包，里面有 27 个视频文件，43 张照片和一封只有 1800 字，全写了 23 页的信。然后驾车来到福建亚洲理工大学。进入工程系教学楼，用铁链锁住了该楼的三个大门，并向教学楼内的老师和学生开枪设计在九分钟内发射了 178 子弹，造成 30 人死亡，多人受伤，之后赵成喜开枪自杀身亡。这次事件被誉为美国历史上最惨的校园枪击案，据不完全统计，从 1997 年~2007 年以来，美国共发生十多起校园枪击案。仅仅在 2000 年就发生七起影响较大的校园枪击案，参与这次调查工作的美国警方没能马上找到赵晨曦的杀人动机。那些最初认为赵成喜是因为与女友吵架而动了杀机的人，很快发现他并没有女友。据称赵晨曦在生活中沉默寡言，很少显示报迹象，但他的电脑和网络中却似乎构建了一个虚拟的暴力事件。我们知道今天大众传播的普及性及深入性提供了人们大量观察学习的机会。根据社会学习理论所提出的模仿性观点，人们就会很自然地考虑到电影，电视节目中攻击行为对观众，听众，特别是青少年会不会产生不良的影响。美国研究者在 1976 年做了一次调查，发现平均每 25 分钟就一个人遭到袭击死亡。他们同时也做了为期两周的电视节目分析，发现每十个节目中就八个属于暴力和攻击一类。并且每一节目中平均有五次暴力攻击的镜头，调查还发现学生们每天平均用 5~6 个小时的时间收看电视节目。一方面电视电影放映大量的暴力攻击节目，另一方面社会上暴力攻击事件不断增加，因此学正文就自然的讲二者的关系联系起来。心理学家李夫指出，受到电视节目影响最大的是儿童，因为儿童的注意力比较容易被具有强烈情绪，激烈活动以及冲突的节目内容所吸引。因此较易于学习攻击行为，攻击态度，他研究了小学四五年级男女学生受试者的攻击性态度与其观看电视节目的关系。发现观看暴力攻击节目越多，其攻击性态度就会越强，后来其他的实验研究也得出了与此相同的结论，社会学习理论从人类所特有的认识能力着手。指出攻击行为及表现与否受到认知的影响，并且认为人的攻击行为是学习的结果，是一种后天习得的行为。这同攻击型的本能论划清了界限，这一讲我们学习了社会学习理论，谢谢。再见

3.6

同学们好，通过对攻击行为的学习，我们知道个体的攻击行为是不可避免的。即使社会不断发展，人类不断进步，

这种现象也不可能彻底消失，攻击性行为的减少是必要的，也是可能的，这里给大家介绍几种减少攻击行为的方法。宣泄这一概念最早是由古希腊大思想家亚里士多德提出来的。意思是用文学作品中悲剧的手法，使人们的恐惧与忧虑等情感得以释放，以达到净化的目的。后来这一概念被弗洛伊德引用到其学说之中，弗洛伊德认为攻击是一种本能。是人与生俱来的驱动力，美元都有一个本能供给性能量的储存器。应当不断以各种方式使攻击性能量发泄出来，比如球赛。打拳，游泳以及培养人与人之间积极的情感联系的，还可以适当的表现一些攻击的行为和举动。则攻击性能量志存过多，后果将不堪设想。洛伦斯也认为攻击是人的本能，是人类生活不可避免的组成部分。战争是人的攻击本能发泄的结果，因此他主张以一种不具破坏性的发泄途径来代替战争，比如体育比赛。登山，航海等等。有关攻击的本能论，所以没有被学者们广为接受，但那些考虑到挫折与攻击行为关系的学者却设想对那些受到挫折体验到愤怒的人，让其适当的表现一些攻击性的行为，能产生宣泄的作用。也就是说给当遭受挫折的人表现所有的机会是他以后将显示能显示出较小程度的攻击倾向。由于社会道德与各种规范的心人们不能毫无顾忌的对使自己遭受挫折的人实行报而且有时使人处于困境的许多因素，过分的环境并不是由哪个人造成的。因此寻求社会允许的有效方式来达到宣泄的目的就十分重要了。例如引导人们去参加文艺体育活动，学会幽默管教，朋友谈心等等。接下来我们来学习灯星壁纸，所谓习得的意志是指人们在社会生活中所学到的对攻击行为的控制。主要包括社会规范的意志，一个人在社会化过程中会逐步懂得哪些事情可以做，哪些事情不可以做。自然攻击型的表现与否也包括在内，这就是接受和内化社会规范的过程。一个内化了社会规范的人，在其给予表现违反规范的攻击行为时，会产生一种对攻击行为的忧郁感。忧虑感会抑制攻击倾向，对攻击行为的忧虑越高，其抑制能力越强。相反，对攻击型的忧虑越低，其抑制能力越差。二，痛苦线索的医治痛苦线索是指被攻击者受到伤害的状态。这种状态可能会导致攻击者的一种情绪唤起，使他把自己置身于受害者的地位。设身处地的体会受害者的痛苦，从而抑制自己不再进一步攻击。如病某人激怒卫士，然后给魏氏惦记这人的机会，当被试得知被电击者的痛苦状况时，便会减少了攻击行为。有过被攻击的体验，在某种程度上也能抑制攻击行为。在异性实验中，实验者让一半被试，自己先体验一下电击的过程。另一半被试则不体验，然后要求这些被试按。实验者的指示去惦记别人说过电机的卫视只给他人以弱的电机，而未受到电击的被试则给人以较强的奠基。三，被报复的畏惧，让某人知道自己伤害他人之后，他人会加以报复的话，他在一定程度上会抑制自己的攻击行为。心理学家在一项实验中发现，当电击他人的被试者得知过一段时间会受电机的人要对他电击时，他对别人的电机就减小了。常常有这样的情况，某人由于另外一个人的阻碍而遭受挫折和烦恼，但又不能还击他，因为那个人有地位，有权威或其他缘故。在这种情况下，他会通过另外的方式满足自己的需求，其中之一便是置换对象，攻击那些与制造挫折者相似的人。例如一个小孩儿想看电影，父亲不准去，他就会生气，但对父亲的地位和权威的认识，他不能攻击父亲，于是他就会向别人发脾气。他可以发泄怒气的对象很多，如妈妈，哥哥，姐姐，弟弟。及邻居家的小朋友，小孩儿根据这些人在地位和权威方面与他父亲的相似程度的高低把这些对象排成一个序列，他们以此为父亲，母亲，兄弟姐妹，邻居一个人与挫折的造成者越接近，受挫者对他的攻击倾向就越强烈。有时小孩子不冒犯父亲是因为尊敬父亲，正如小孩子把对父亲的攻击冲动推及其他相似的人身上印象他们对父亲的尊敬也推及到与自相似的人身上去，与攻击行为一样，某人与父亲越相似，小孩子对他的尊重情感就会越强烈。有些青少年对双亲总是挫伤的。愿望颇为不满，从而唤起愤怒的情绪，他们就会把怨恨转移到学校的老师。社会上的管理者以及一些与他们双亲友好关系的人身上去。用置换对象来表现自己的攻击行为，一般发生在挫折的来源很明确的情况下。但在现实生活中常常会有这样的情形及个体对感受到挫折就不明白挫折的来源究竟是什么，这时他就会倾向于去寻找一只替罪羊。从而把自己的不幸归咎于他人，并通过对他人的攻击来发泄自己的愤怒与不满。被当做替罪羊的人往往就容下两个特征，第一，软弱性肺炎一般是软弱的，没有缓解的可能。攻击者一般是以侵犯快乐的方式来寻找替罪羊的k受了别人的欺负后只会找小尼姑出去。本身就比软弱的人就会拿桌子挖石头，等回来发现。第二，特异性。气氛羊不仅是软弱的，而且往往还有一些与众不同之处，人们总是对那些不同意自己的人，我很好奇，而当此人或他的亚群体又显得弱势。什么武汉网会对其表现出敌视态度，遇到挫折时就拿他出气。这一讲我们学习了攻击行为的转移与消除，谢谢！再见

4.1 你会无偿帮助

同学们好，这一点我们开始学习利他行为及低他行的特我们首先回顾一下，2008年5月12日发生在中国汶川的8.0级大地震。这场巨大的震动给当地带来了严重的生命和财产损失。在政府紧急救援的同时，普通人的互助精神也空前高涨。涌现了大量感人的事迹，无论多少，各方都在纷纷捐款。血库里也挤满前来无偿献血的人，大批的志愿者

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/527016114112006113>