

《绝非偶然》

图书基本信息

书名：《绝非偶然》

13位ISBN编号：9787213051012

10位ISBN编号：7213051016

出版时间：2012-9

出版社：浙江人民出版社

作者：Elliot Aronson

页数：244

译者：沈捷

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《绝非偶然》

前言

《绝非偶然》

内容概要

《绝非偶然》的作者埃利奥特·阿伦森是二十世纪最杰出的心理学家之一，曾荣获美国心理协会全部三项大奖：杰出教学奖、杰出著作奖、杰出研究奖。他所著的《社会性动物》被誉为“美国社会心理学的《圣经》”。

一个性格腼腆、资质平平的小男孩，在无财无势的家庭中长大，如何成为举世闻名的社会心理学家？年少时哈佛大学望洋兴叹的“笨小子”，十年后竟成为哈佛大学教授？在《绝非偶然》一书中，阿伦森用自己的经历阐明了社会心理学的真义：无论个人还是社会，都可以向好的方向发展，一个人可以不受儿时不愉快经历和个性缺陷的束缚，通过自我完善成就可能的自我。

此外，作者在书中详述了社会心理学许多最具代表性的实验，从理论假设到实验过程再到最后的结论分析，每一步都清晰可见。如果你对社会心理学实验和理论感兴趣，这本书无疑是一顿饕餮大餐。

《绝非偶然》

作者简介

埃利奥特·阿伦森Elliot Aronson

当代最杰出的社会心理学家，美国艺术与科学学院院士。

美国心理协会120年历史上唯一一位获得所有三项大奖的心理学家：杰出研究奖、杰出教学奖和杰出著作奖。

师从马斯洛、麦克莱兰和费斯廷格三位大师级导师，在认知失调、个人吸引力等多个领域取得影响整个心理学界的重大研究成果。

他所著的《社会性动物》被誉为“美国社会心理学的《圣经》”，已更新至第11版，被翻译成14种语言。

晚年双目失明，依然坚持心理学写作和教学工作，将毕生奉献给社会心理学事业。

《绝非偶然》

书籍目录

第1章 不被看好的笨小子——童年时期的自我觉知

无论儿时还是少年时代，我都特别腼腆。在学校我从不主动发言，若被老师点名回答问题，我总是结结巴巴，面红耳赤。相反，哥哥杰森则是明星人物，总是魅力四射。光彩照人的杰森仿佛是笼罩在我头顶的阴影，但我知道，就算移走这片阴影，露头的也不过是个资质平平、腼腆无趣的笨小子。

第2章 一次难得的自我肯定——我是谁

亚伯·肖走出办公室，询问助理喧闹声从何而来。“好像是艾略特把客人吆喝进来了。”助理报告道。“让那孩子当话筒男！”亚伯说。于是我开始从事招徕客人的工作，薪水提高到一小时1.5美元。这次经历让我肯定了我，也让我倍感困惑：什么才是真正的我？也许有朝一日，我也能成为哥哥那样的人。

第3章 投入心理学的怀抱——自我实现的渴望

一天下午，我陪一位迷人的女孩上课，无意中走进了亚伯拉罕·马斯洛的课堂，他正在讨论种族偏见的心理学特征。我听后震惊万分，他提出的问题正是十年前就困扰我的那些难题，此刻我才知道原来有一门学科能解答这些疑问。我着迷了，放开身边女孩的手，开始记笔记。那一刻，我失去了女孩，却找到了天堂。

第4章 毕生都想从事的事业——我想成为什么样的人

在卫斯理，我受邀为“心理学导论”课程做一次客座讲座，我花了整整一周时间备课。学生们听得甚是愉快，讲座结束时教室里响起了热烈的掌声。一位善解人意的同事直奔薇拉的办公室对她说：“你丈夫的表现太出色了！”几分钟后我走进薇拉的办公室，拥着她说道：“这就是我毕生都想从事的事业！”

第5章 发现天赋的实验之旅——无处不在的认知失调

我兴奋地意识到自己有了全新的发现——如果人们经历千辛万苦才赢得某物，他们就会更加珍惜它。入门考验实验是我的第一个实验研究，也成为失调理论的一个经典实验。这一实验的完成也揭示出，我可能有某种天赋，能打造研究方法之匙，开启人类行为的神秘大门，我想人生中没有比这更让人激动的事了！

第6章 哈佛园中硕果累累——难以改变的自我认知

我本来只想对失调理论进行少许修正，最终却起到重要的完善作用，将失调理论从有关态度的理论转变成有关自我的理论。有关自我的信仰是人们最重要的认知，当我们的行为或态度与自我认知不一致时，就会产生最痛苦的心理失调，这种失调促使我们通过改变态度和行为来维持自我观念。

第7章 永失至亲，偶得密友——为什么人们会彼此喜欢

我们的研究成果在社会心理学家中影响很大，被称作“失态效应”。从那以后，每当我的研究生在实验室里搞砸某些事时，总会狡辩说：“我是故意这么做的，这样你就会更喜欢我了！”我则会回答说：“那敢情好，但在犯错之前，你最好确保一开始做的是近乎完美的。”

第8章 社会变革的风口浪尖——种族偏见可以消除吗

拼图教室效果显著，不同种族学生之间表现出更多的友爱，少数族裔学生自尊心增强，考试成绩也有提高。这一研究表明，偏见可以消除，不同种族的孩子可以学会相互喜欢。小时候我常常问自己：为什么犹太人被人歧视，如何才能让他们喜欢我……今天，我终于用科学的方法，给了自己一个满意的答案。

第9章 最后的风波与华丽退场——如何诱导他人自我说服

预防艾滋病的措施从医学问题变成了社会心理学问题：如何说服人们在性行为时使用避孕套。我们成功研究出虚伪范式，并产生了许多有趣的假设。但我想让其他学者来验证这些假设。一旦虚伪研究完成，我将华丽地退出江湖，就像资深棒球手梦想着打出最后一个全垒打，以此结束自己的职业生涯。

第10章 人生犹如过山车——如何对待人生中的不完美

我已经坐了78年过山车，每一段历程我都喜欢。有骤然坠落，比如在失明和有所失时；也有欢欣，当自己获得重要的科学发现时。如果非要我选择最喜欢的一段，我会说，此时此刻。

版权页：父母总爱向别人讲述自家孩子的故事，但他们并未觉察到孩子们也在竖着耳朵听。记得最早有关我的一个故事发生在我一岁左右。母亲经常不厌其烦地把这个故事讲给朋友们听。某个大冷天，母亲放我在婴儿车里推去公园玩。“其他宝宝的脸颊都浮现出健康红润的颜色，”她说道，“可埃利奥特却冻得脸色苍白，嘴唇发青。他就是这样一脸病容的孩子。”每每听到母亲提及此事，我都能感受到她的尴尬，因为我没能像其他母亲的宝宝那样漂亮，这让我心生歉意。出生贫民区 1932 年我出生在马萨诸塞州切尔西。这是个贫民聚集的城市，隔着米斯蒂克河，与波士顿遥遥相望。切尔西城里布满了垃圾场、二手衣店和储油罐。我三岁时全家搬到邻近的里维尔，那里也是一个贫民聚集地。由于坐落在萨福克·唐斯赛马道和万德兰赛狗道之间，里维尔市里随处可见小本钱的赌徒、赌马人和形形色色的粗鄙之人。这里的主要产业就是赌博。但里维尔的优势在于它是一座海滨城市，拥有一个不错的浴场和一条木板道，还有一个货真价实的木质过山车。我对年轻人的建议是，如果你不得不住在贫民区，务必选坐落在海滨的地方。喜剧演员山姆·莱文森（SamLevenson）回忆他在布鲁克林度过的孩提时代时，对埃德·沙利文说：“那时我们其实很穷，但我们自己并没有意识到。”这句感人肺腑的话语却与我的经历不符。我们贫穷过，而且完全知晓。对那段经历，我有着栩栩如生的记忆：没有供暖设备的严冬，为了驱除寒意，我们饿着肚子早早上床，用毛毯和大衣把自己裹得严严实实；没钱修补鞋底的破洞，我只能把硬纸板塞进鞋里；没钱买新衣，总是穿哥哥嫌小的旧衣服。我记得有一次因为拖欠房租，我们被迫半夜搬家。我还记得因为经济拮据和父亲无力养家糊口这类问题，父母声嘶力竭地争吵。我父亲名叫哈里·阿伦森，1909 年他 8 岁时全家从俄罗斯移居美国。13 岁时他辍学了，在波士顿推着一辆手推车沿街叫卖袜子和内衣。后来他挣到了足够多的钱，开了一家小服装店，改在柜台后兜售袜子和内衣。我母亲叫多萝西，在 10 个兄弟姐妹中排行老大，他们都出生在美国。母亲的父母也是俄罗斯移民，其父本·范戈尔德是个裁缝，靠着经营一家名叫“范戈尔德店——最棒！”的男式晚礼服出租店，逐渐跻身中产阶级。母亲的几个弟弟靠着努力工作摆脱了贫穷，分别成为医生、牙医、手足病医生和小业主。我父母在 1927 年结了婚。从两方面来考虑，母亲都觉得自己下嫁了：一来，父亲连小学五年级都没念完，母亲却一向以自己的高中毕业学历为傲；二来，父亲是新移民，而母亲出生在美国。不过当时母亲已经 27 岁了，那年头这种年纪很难找到丈夫，况且哈里还是一位家底殷实的服装店老板，还开着一辆新款轿车。婚后不久，父亲就买下了第二家店面。那段时间他们过着富足的生活。对于从手推车叫卖起家，到拥有自己店铺的奋斗经历，父亲倍感自豪。他们的第一个孩子贾森出生于 1929 年，时值美国股市大崩盘后不久。我出生于 1932 年，6 年后有了妹妹葆拉。1935 年经济大萧条最严重的时候，父亲的商店倒闭了，银行没收了我们抵押的住所，我们变成了穷光蛋。直到美国参战后很长一段时间，我们都在贫困中挣扎。伴随着物质匮乏，我们也成了精神上的穷光蛋。父母对任何观点或思潮都提不起兴致，他们从不讨论政治、音乐、艺术、历史或时事。尽管母亲自恃高中毕业，我却从未见她读过一本书。家里仅有的书籍是《圣经·旧约》（Old Testament）和一些希伯来语祈祷文。母亲的主要消遣是收听日间肥皂剧广播，特别是《海伦·特伦特的罗曼史》（Helen Trent）、《女孩桑迪》（Our Gal Sunday）和《凡人比尔，哈特维尔镇的理发师》（Just Plain Bill, Barber of Hartville）。父亲的主要消遣则是赌博。不幸的是他赌瘾很大，什么都赌，赌马、赌狗、赌棒球赛，甚至还赌三分钟内将有多少辆轿车经过雪莉大街和北肖尔路的拐角。母亲一直不能原谅父亲让全家沦落到一贫如洗的境地，她将之归咎于父亲好赌以及缺乏经商才能。商店已经赔钱了，父亲还不肯解雇员工，而且依然习惯性地赊账给好赖账的顾客。“一旦这些家伙挣了钱，就会到别家商店购物，根本不用和你打照面！”母亲斥责父亲道，“况且自己家都三餐不继，你哪有钱给员工发工资？”父亲则将家境贫穷归咎于经济大萧条，他的蓝领顾客们丢了饭碗，所以不得不赊账。我 10 岁那年，父亲曾试图向我解释他的观点：“我还有别的选择吗？他们是我仅有的顾客。他们真的没有钱！如果我不允许他们赊账，我就会失去所有顾客。再说，我怎么忍心解雇那些为我工作、依赖我过活的员工啊？”父亲认为是这些原因导致他没钱付租金，所以才丢了商店。我不能确定，父亲到底是不是那场席卷全球的经济大萧条的受害者，如果他不嗜赌，又会做生意，没准儿就不会变得一贫如洗。明星哥哥与木讷弟弟无论儿时还是少年时代，我都特别腼腆。在学校我从不主动发言，若被老师点名回答问题，我总是结结巴巴，面红耳赤，很少能回答上来。小学三年级的一天下午，老师被惹怒了，罚每位同学抄写 50 遍“我再也不在课堂上喧哗”，然后才准回家。写了大概 30 遍后笔尖突然断了，我吓得半死，根本不敢问老师是否可以削铅笔。眼见其他同学交了作业纷纷离开，我仍然一声

《绝非偶然》

不吭地坐在位子上。我害怕自己会一直坐在那里，脑子里浮现出一幅画面：母亲用力握着双手，在厨房里烦躁不安地来回走动，猜想着我到底去了哪里。最后我终于坐不住了，绝望中居然试着用牙齿咬铅笔头，但还是不行。我鼓起所有勇气走到讲台旁，举起铅笔，怯生生地问老师：“我可以用一下削笔刀吗？”老师一把夺过铅笔，仔细观察过后对我厉声喝道：“果然不出我所料，你居然咬断铅笔头来气我。”我呆呆地站在那儿，窘迫得无法替自己辩解。虽是几十年前的往事，现在想起来仍不禁感到一丝战栗。相反，哥哥贾森则是家里的明星人物。范戈尔德家族里的舅舅和姨妈们对于第一个外甥的出世充满了期待。他们清一色是年轻人，还没准备好生儿育女，因此贾森很快成为大家的特殊玩具。他是个惹人喜爱的小孩子，漂亮而健壮，浑身洋溢着活力和欢乐，简直是天生的讨喜宝。关注他的人越多，他就越发开心和自信。我记得大家得意地逗他说：“贾森，唱个歌吧！贾森，跳个舞吧！贾森，让利奥舅舅看看你的画！我们要发财了，他简直就是诺曼·洛克威尔！”一家人把小家伙从头到脚夸了个遍。我讨厌哥哥吗？当然啦。无论是家庭聚会，还是在操场上玩乐，只要我们同时出现在一个地方，他总是魅力四射，映衬出我的暗淡无光。1939年我7岁，那年夏天，范戈尔德家族在马萨诸塞州东部组织了一次周日湖滨野餐，所有的姨妈和舅舅都去了。我和贾森把一只棒球抛来抛去，互传高飞球和地滚球，玩得正开心。此时几个舅舅过来说打算租一条小船去钓鱼，邀请贾森一同前往。他们非但没邀请我，还抢走了我的玩伴，令我郁闷不已。于是我怯怯地问是否能跟着一起去。麦克舅舅带着歉意对我说，船太小坐不下，而且我年纪太小，肯定不喜欢钓鱼。我的眼里霎时噙满泪水，千方百计想拦住他们，但却是白费力气。纳特舅舅见状只得说：“还是带着他吧，我们挤一挤。”于是我就跟着去钓鱼了。我们在船上待了两个半小时。钓鱼的确很无聊，但至少我和哥哥待在一起。上岸后赫比舅舅问：“嗨，埃利奥特，玩得开心吗？”“很开心。”我答道。“看来你没白哭。”艾迪舅舅在一旁说。“哎！快别逗他啦。”利奥舅舅说。可惜这份敷衍的好意来得太晚了。我沮丧万分，早知道就不跟着去钓鱼了。我讨厌自己在家人心目中的形象，但是也无法否认。一个周六下午我去看电影，那个月正在播放根据一本漫画书改编的系列电影。片中的主人公神奇小队长平日里叫做比利·巴特森，是个唯唯诺诺、书呆子气十足的少年。不过一旦危险降临，比利就高喊咒语“变！”随着一阵轻烟飘过，比利变身为一位高大健壮的超级英雄。与超人克拉克·肯特不同，比利·巴特森并非天生的超人。他不能轻轻一跳就跃上高楼，也并不比火车头更有力量。如果朝他开枪，子弹不会弹飞，只会要了他的命。但这恰恰吸引了我：比利只有变身才能成为超级英雄，而且他只能拥有短暂的超能力。看完电影回家，我满脑子都是比利·巴特森和神奇小队长。我将旧浴巾当做披风往脖子上一系，然后登上屋前门廊的第三级台阶，右臂笔直地伸向前方，左臂伸向后方，大喊一声“变！”，随即勇敢地跳下门廊，结果落地不稳扭伤了脚踝。见我一瘸一拐地进屋，妈妈数落道：“这次又干了什么坏事？”几天后去参加家庭聚会。见我跛着脚进屋，一位姨妈问：“埃利奥特怎么啦？”一位舅舅回答说：“他当自己是超人，从台阶上跳下来，以为自己能飞。”“埃利奥特……超人？”不知是谁发出的声音，引得大家哈哈大笑。我想辩解说自己并不想当超人，只想做神奇小队长，但没人听我说话。贾森本来就是任何弟妹都难以企及的榜样，何况像我这样的笨孩子，更加没法跟他相提并论。上学时我比贾森低三个年级，当老师们得知我是贾森的弟弟，就立刻认定我和他一样优秀。其实我在小学和初中表现很好，但缺乏老师期待的那种明星气质。一年级时老师就发现我并没有贾森那么机敏、迷人、聪明和自信，按学校的行话说，我缺乏像他那样的“领导才能”，我能够读出老师脸上的失望。当然这不是贾森的错，我从未有意归咎于他。不过有时我也嫉妒他的魅力，想着自己要是没有哥哥就好了。但自小我就强烈意识到，自己的不足与别人无关。即便没有哥哥，自己身上的不足依然存在。光彩照人的贾森仿佛是笼罩在我头顶上的阴影，但我知道，就算移走了这片阴影，露头的也不过是个资质平平、腴腆无趣的小子。入门考验实验 学期论文事件后，费斯廷格的课还是一如既往地令人兴奋不已，但我不再畏惧他那咄咄逼人的教学风格了。课上他多次对我做出那些吓人的表情，我都视其为挑战而非威吓。研讨课上的六名同学都认为自己身负重任。认知失调理论正改变着我们对人类思维和社会影响的思考视角，而对于这个即将改写社会心理学的理念的发展，我们正有所贡献。认知失调理论在社会影响方面给了我很大的启迪。作为一名学者和作家，我之后50年的思想都被该理论引领着：人们的态度改变之后，行为会随之而改变；但如果想让态度发生巨大的变化，首先要设法激发人们在行为上的改变，态度自然会随之改变。当时这一理念对普通大众，甚至对大多数社会心理学家而言，都是完全违反直觉的。比如你想请别人帮忙，你必须先让对方相信你是一个好人。这个方法没错，但效果欠佳。正如后来我学生的研究所阐述的，若要获得显著的效果，你要先请他帮忙，于是他就会说服自己认为你值得他帮忙，因此认定你是一个好人，他以后就有可能帮你更大的忙。失调理论是吹进心理

《绝非偶然》

学界的一股清风，涤荡着当时占主导地位的激进行为主义。20世纪50年代，几乎所有的行为都被心理学家以酬赏和惩罚的概念来解释。行为学家认为，人们之所以喜欢食物、喜欢打高尔夫、喜欢母亲，究其原因，都是因为人们从食物、高尔夫和母亲那里获得了酬赏。因此如果我们看到一只老鼠、一只鸽子和一个人，一直做着无法获得酬赏的事情，行为学家就断言是我们的观察不够仔细，他们肯定获得了这样或那样的酬赏，否则就会停止这种行为。失调理论承认强化原则的重要性，但指出人的思想远比奖惩原则预料的复杂。亚伯拉罕·马斯洛也曾指责行为主义的局限性，但他的观点表述含糊且未经证明。当得知是马斯洛最先培养出我对心理学的兴趣时，费斯廷格说道：“马斯洛？那家伙的观点烂得不值一提。”失调理论孕育着许多可以证实的观点，其中一些后来影响十分深远。下半学期时，我们开始提出这些可证实的假说。那时候我正巧在读一本约翰·怀廷（JohnWhiting）的著作，是有关非洲和南美洲土著部落成人礼仪的研究。怀廷描述了两种仪式的差别，但没有对其起源和目的给予理论化概括。我在费斯廷格的研讨课上联想到这本书，忽然领悟到，这些对加入者进行考验和磨炼的入会仪式也许能够发挥一种作用：形成一个更有凝聚力的群体。这就好比新入伍的海军士兵经过严格的基础训练后，会培养出对军队的强烈忠诚；预备会员经过数周的磨砺后，会培养出对兄弟会的深厚感情；我在汽车里睡了一学期后，便开始喜欢布兰迪斯大学。由失调理论可以预测，认知“我千辛万苦加入这个群体”与认知“却发现这个群体没啥意思，其成员也甚是无趣”不相协调。为减轻心理失调，大多数人就会故意忽略这个群体不好的一面，而侧重其好的一面。但自愿参加海军的人以及刻苦学习考进布兰迪斯大学的学生行为都属于自我选择。在接受入门考验之前，他们也许已经出于喜欢的原因，选择参军或就读布兰迪斯大学。因此在检验假设时，数据之间的相关性并不充分。我需要设计一个实验项目，将被试随机分配到重度入门考验情境和轻度入门考验情境，检验是否前一组被试比后一组的更喜欢一个没有吸引力的群体。某一天从利昂的课堂上走出来时，我把自己的假设说给贾德森听，他对此表示出浓厚的兴趣。接下来我们花几天时间设计了一个实验项目。我们的实验研究需要建立一个虚假的研究背景，设计一个人们甘愿竭尽所能成为其会员的组织。然后随机将1/3被试分配到重度入门考验组，1/3分配到轻度入门考验组，另外1/3分配到无入门考验组。最后我们将询问被试对自己所加入组织的喜爱程度。眼下我们面临一个难题：什么样的有趣组织才能吸引大学生们为加入其中不惜经受烦人的入门考验？我和贾德森突然想到了性。我们认为几乎所有年轻人都有兴趣谈论性。一旦小组讨论的主题确定了，实验程序便开始按部就班进行。我们到处宣传说要征集几组学生进行几场有关性心理的讨论，结果大多数志愿者都是女性，于是我们决定只征募女性。我们跟被试电话联系，每次安排一位被试来实验室进行一个小时的一对一访谈。访谈中，我对每一位被试表示欢迎，告诉她自己是正在学习群体动力学的社会心理学研究生。我强调说，具体的讨论内容对实验而言并不重要，选择性话题只是为了吸引更多的志愿者。“但这个话题也有不利因素，”我补充说，“害羞的学生在群体情境中特别不敢谈论性话题，而任何阻碍讨论顺利进行的因素都可能导致研究结果无效，我得知你是否能在小组讨论中无所顾忌地谈论性话题。”听到这里，每位被试都表示没问题。至此，我们给每位被试提供了相同的指导语。如果一位被试被分配到无入门考验组，我就告知她已经成为讨论小组成员了。对于分配到重度入门考验组和轻度入门考验组的被试，我会对她们说，由于我需要绝对保证每个人都能对性话题畅所欲言，所以设计了一个筛选环节，需要她们参加一个有关难堪程度的测试。这个测试就是入门考验。重度入门考验组里进行的测试令被试甚为难堪，女学生得给我背诵包括操（fuck）、阴道（cunt）和吹箫（blowjob）在内的12个淫秽词汇，以及选自《查泰莱夫人的情人》（LadyChatterley's Lover）一书中的两段色情味很浓的文字。在那个年代大声读这些文字，无论对学生还是对我而言，都是相当难堪的。轻度入门考验组的被试则要背诵一组跟性有关但不带淫秽色彩的词，比如阴道（vagina）、阴茎（penis）和性交（sexulintercourse）。接下来，每位被试将听到一段有关性行为的讨论录音，我告诉她们这就是她们刚刚加入的小组的讨论内容。每位被试听到的录音一模一样，是一段被我尽力处理得缓慢、乏味而冗长的讨论。最后贾德森（他不知道被试属于哪一组）访谈每一位被试，让她们从多个维度对这场讨论和小组成员的表现进行评价，比如小组对被试的吸引程度如何、小组成员的才智和口才如何等问题。实验结果与我们的假设完全一致：重度入门考验组的被试认为小组讨论相当有趣，而轻度入门考验组或无考验组的被试认为小组讨论枯燥乏味（确实如此），有几位甚至立刻要求退出讨论小组。审视重度入门考验组的被试为减轻心理失调而形成的独特认知是相当有趣的。例如，录音里有个家伙结结巴巴地咕哝说，他还没有阅读有关某种稀有鸟类求偶方式的必读材料。轻度入门考验组的被试听后觉得此人很讨厌：“不负责任的笨蛋！连最基本的阅读都没完成！把整个组都搞砸了！谁想跟他做组员？”但重度入门考验组的被试却认为小组讨论十分有趣，

《绝非偶然》

组员富有魅力，才思敏捷。他们对那位不负责任的笨蛋很是宽容，认为他坦率的风格令人耳目一新！谁不想跟这位诚实的组员共事呢？我简直不敢相信两组人听到的是同样的录音。得出结论时的欣喜若狂至今记忆犹新。我兴奋地意识到，自己在人类思维的研究中有了全新的发现：如果人们经历千辛万苦才赢得某物，他们就会更加珍视它。我发现，虽然人的行为相当复杂，但也有规律可循。我的任务就是发现人类行为的规律，将其提炼成可被验证的假说，设计实验验证假说的关键部分。入门考验实验的完成也揭示出，我可能有某种天赋，能打造研究方法之匙，开启人类行为的神秘大门。多么出乎意料啊！我想人生中没有比这更令人激动的事了。理智点说，这是我进行的第一个实验研究，同时也成为一个经典的实验，是失调理论的一个代表性实验。

《绝非偶然》

媒体关注与评论

社会心理学是现代社会科学中最富有魅力的学科之一。鉴于社会心理学家既是人类社会行为的观察者和研究者，又是社会生活中的行动者，我们完全有理由相信，社会心理学家既是一种现代职业或谋生手段，又是一种独特的生活方式。正如阿伦森所言，每一位杰出的社会心理学家都生活在社会的激流之中，他们醉心于研究每个人是如何受到社会生活的影响和改变的，而他们本身也最为充分地体现了这种影响和改变，这使得他们的人生对普通人充满了巨大的吸引力，他们对人类行为的关注，使得他们本人的行为看起来尤为浓墨重彩、特立独行。感谢埃利奥特·阿伦森，不仅感谢他发行千万册的畅销著作《社会性动物》，以及堪称鸿篇巨制的《社会心理学手册》对这一学科的卓越贡献，而且感谢他平凡但却精彩的人生带给我们的精神享受和人生启迪。就像自传标题《绝非偶然》一样，在80年的人生岁月中连续经历经济大萧条、第二次世界大战、麦卡锡狂潮、人权运动、性解放运动等一系列历史事件恐数历史之偶然，但从这一系列事件中汲取文化之养料成其大业，则是世上罕见的历史弄潮儿才能够把握的人生之必然；在短暂的求学生涯中有幸师从马斯洛、麦克莱兰和费斯廷格三位心理学大师恐数人生之偶然，但在大师的肩膀上在学术上更上一层楼，则是精神进取者目标之必然。事实上，社会心理学领域有无诺贝尔奖并不重要，重要的是成功者都有和诺贝尔一样甚至胜过诺贝尔的精彩人生。——中国社会心理学会副会长 南京大学社会学院院长 周晓虹先读其书，再寻其人。因读了《社会性动物》和《社会心理学》而知道了阿伦森，因知晓他是当代最杰出的社会心理学家而想了解其人生。我喜欢读心理学大家的自传，从中解读他们的人格。《绝非偶然》这一书名将其一生的成功做了很好的概括。机遇是给有准备的人，聪明人就是比别人能够更准确地把握机遇的人，阿伦森就是这样的人——具备成功者的智慧、勤奋、坚韧、乐观的人格品质。——北京师范大学心理学院院长 许燕一切绝非偶然，阿伦森的人生注定是伟大的，与命运无关。——美国心理协会前任主席 菲利普·津巴多如果社会心理学界有诺贝尔奖，我相信埃利奥特·阿伦森一定是第一位获奖者。——《社会心理学手册》主编 加德纳·林齐埃利奥特·阿伦森以他一贯的风格，在跌宕的人生故事中沉淀出深刻的人性感悟。——畅销书《影响力》作者 罗伯特·西奥迪尼

《绝非偶然》

编辑推荐

《绝非偶然》

名人推荐

《绝非偶然》

精彩短评

《绝非偶然》

精彩书评

章节试读

1、《绝非偶然》的笔记-前言

我欣赏一种观点：人格和能力并非一成不变。我们的能力固然受遗传所限……，但社会心理学建立在这样的假设之上：人们不受遗传和儿时不愉快经历的束缚。……讲求改变的社会心理学则会说：“好吧，你有个糟糕的童年，让我们帮你改变环境，改变你的动机，给你一个新的机会，让你战胜自我，改变自暴自弃的态度和偏见。”

学生们不断自问：“我是谁？”我则引导他们将这一问题重新构建成：“我想成为什么样的人？”

2、《绝非偶然》的笔记-第121页

服从（Obedience）：处于不平等的权力关系较低者听从权力较高者的命令，例如权威会强迫公众服从。

3、《绝非偶然》的笔记-第113页

自我说服——“禁玩玩具”实验

第6天，我们将每个孩子分别带入隔壁的小游戏室，询问他或她对每个玩具的喜爱程度。第7天，我们再次把每个孩子带进游戏室，让他们在那里玩玩具。我们挑出孩子们喜欢的第二喜爱玩具，放到离其他玩具大约1米的地方，告诉孩子，除了这件玩具，其他玩具都可以玩。我们对其中一半的孩子说，如果他们不听话，就会受到轻罚（“我会有些生气”）；对另一半孩子则说，如果他们不听话，就会受到重罚（“我会非常生气，会将所有玩具带回家，再也不来了。我会认为你是一个不懂事的小宝宝。”）随即我们离开房间，给孩子们20分钟时间玩其他的玩具。通过单向镜，我们在隔壁房间观察孩子能否抵挡住玩具的诱惑。结果所有孩子都做到了。

回到房间后，我们再次询问孩子对屋内玩具的喜爱程度。受到轻罚警告的孩子对禁玩玩具的喜爱程度明显低于先前。由于没有强烈的外因阻止他们禁玩玩具，他们就需要自己找出不去玩它的内因。于是孩子们说服自己来他们并不真的喜欢这个玩具。

相反，受到重罚威胁的孩子没有改变他们对禁玩玩具的喜欢程度，他们仍旧表现出对禁玩玩具的高度喜爱。事实上，一些孩子比受到重罚威胁前更喜爱禁玩玩具了。由于已经有很充足的外因阻止他们玩禁玩玩具，所以就不需要再找其他理由，因此他们仍然表示喜爱禁玩玩具。

……

我们阐述了一个很重要的现象：孩子们之所以能够控制自己的行为，不是因为某个大人告诉他们不能这样做，而是他们进行了自我说服，认定这一行为是不好的。自我说服的观点能维持很长时间。

4、《绝非偶然》的笔记-第166页

歧视（Discrimination）：仅仅因为一个人是某个团体的成员，就对其做出不公正的、负面的或有害的行为。歧视行为往往源于偏见，但种族歧视和性别歧视是制度上的歧视，即使在没有偏见意图的时候也如此。

5、《绝非偶然》的笔记-第1页

1954年，在布兰迪斯大学念大四的我聆听了杰出核物理学家莱奥·齐拉特的一场讲座。齐拉特回忆起自己20世纪30年代执教于柏林大学时，慢慢意识到希特勒德国已容不下犹太人。于是有一天，他

《绝非偶然》

拎了一个小手提箱，跳上火车，逃出了德国。他走的那一天，火车车厢里空空荡荡的，但第二天的车厢便人满为患，而且刚开到边境就被迫掉转车头。齐拉特的故事寓意深远：“你不必聪明绝顶——只要比一般人聪明一点点就行。”在他的故事里，“聪明一点点”体现在比其他人提前一天逃走。

6、《绝非偶然》的笔记-第216页

“我懂你的意思，”贾森说，“那也是我以前最喜欢的一段。但你知道吗？坐过几次过山车后，我突然醒悟，我之所以没法享受其余的路程，是因为我只等待那一时刻的到来。于是我跟自己开了个玩笑，假设自己最喜欢开始冲下陡坡的那一刹那。于是发现我总是在等待那一时刻的来临，而忽略了其他路程的美妙。我又往后退一段，假设自己最喜欢爬坡那一段……终于，我发现选择最喜欢的一段其实是很愚蠢的，因为每一段都是过山车行驶中不可或缺的一环——上下起伏，爬上去、落下来，缓缓地转弯，又骤然扭转，这些都是过山车行驶中的一部分。”

7、《绝非偶然》的笔记-第106页

从众（Conformity）：根据他人而做出的行为或信念的改变。从众可以表现为多种形式，比如因外在力量而表现出的从众行为叫做顺从（内心并不认同），而发自内心的真诚的从众行为叫做接纳。

8、《绝非偶然》的笔记-第35页

自我实现预言（Self-Fulfilling Prophecy）：最初持有的某种错误的期望引发的行为，最终使期望变成现实的现象，例如人们相信某银行即将倒闭。纷纷排队提款，于是他们错误的直觉便创造出银行倒闭的事实。

9、《绝非偶然》的笔记-前言

#理想的实现绝非偶然#

10、《绝非偶然》的笔记-第73页

角色（Role）：处于特定社会位置的人被期望表现出的行为，例如作为一名教师或父亲应该达到的一系列要求。角色理论认为，社会生活就像一部舞台剧，每个人都在扮演不同的社会角色。

11、《绝非偶然》的笔记-第4页

自我服务的偏见（Self-serving bias）：将失败和不好的事情归因于外部环境，将成功和好的事情归因于自己，如个人的性格和特质。

12、《绝非偶然》的笔记-书中出现的社会心理学名词解释

自我服务偏见（Self-serving bias）

将失败和不好的事情归因于外部环境，将成功和好的事情归因于自己，如个人的性格及特质。

社会比较理论（Social Comparison Theory）

当没有客观的评价标准时，人人往往通过与他人的比较来衡量自己的观点和能力。社会比较又分为上行的社会比较和下行的社会比较。前者是指将自己与某种能力或特点比自己出色的人进行比较，后者即将自己与比自己差的人相比较。

《绝非偶然》

自我合理化 (Self-Justification)

人们为维护自尊而对自己的行为合理化。每个人都有维护良好的自我感觉的心理需要，当人们做出负面的行为时，往往会为其行为寻找理由，确保能够从正面看待自己。

自我实现预言 (Self-Fulfilling Prophecy)

最初持有的某种错误的期望引发某些行为，最终使期望变成现实的现象。

自我实现 (Self-Actualization)

当人们最基本的生理需求和自尊被满足以后，就会追求更高层次的心理需求，是人们充分发挥潜力的动力。

成就动机 (Achievement Motive)

一种对获得显著成就、掌握技能或迅速达到高标准的欲望。成就动机高的人往往愿意追求高难度目标，并且愿意把大量时间花在他们追求的目标上。

角色 (Role)

处于特定社会位置的人被期望表现出的行为。

认知失调 (Cognitive Dissonance)

由于持有两个或多个不一致的认知而引起的不舒服的感觉，以及因为做了一件与自己正面的自我自我概念不符的行为而产生的不舒服感觉。

社会影响 (Social Influence)

人们影响他人的各种方式，包括因他人的观点、行动或仅仅只是他人在场而导致的态度、信念、情感和行为的改变。

社会酬赏 (Social Reward)

诸如表扬、积极的关注、实在的报酬、荣誉和感激之心等，可以从他人那里得到的好处。

从众 (Conformity)

根据他人而做出的行为或信念的改变，从众可以表现为多种形式。比如因外在力量而表现出的从众行为叫做顺从（内心并不认同），而发自内心的真诚的从众行为叫做接纳。

自我说服 (Self-Persuasion)

说服自己接受某种信念，是自我合理化造成的一种长期的态度改变。自我说服比直接说服更具有持久性。因为自我说服在个体内部发生，而不是源于外部的劝诱和压力。

明尼苏达多相人格测试 (Minnesota Multiphasic Personality Inventory)

《绝非偶然》

由明尼苏达大学教授哈撒韦和麦金力的一种人格测试。被广泛运用于犯罪调查，职业选择等多个领域。

歧视 (Discrimination)

仅仅因为一个人是某个团体的成员，就对其做出不公正的、负面的或有伤害的行为。歧视行为往往源于偏见，但种族歧视和性别歧视是制度上的歧视，即使在没有偏见意图的时候也如此。

刻板印象 (Stereotype)

将某个群体概括化，即将同样的特征分派到该群体所有成员，而不管成员之间实际上的差异。刻板印象一旦形成，就很难因为新信息的出现而发生改变。

会心团体 (encounter groups)

人本主义心理学家卡尔·罗杰斯将20世纪六七十年代的一些性质相似的组织称为“会心团体”，其特点是，强调团体中的人际交往经验，促进个人成长，帮助个人了解自我，增强自信。“会心”意为“心与心的沟通”。

13、《绝非偶然》的笔记-前言

记忆并不是一位完美的历史学家，它倾向于朝自己有利的方向叙述历史。

14、《绝非偶然》的笔记-第142页

明尼苏达多相人格测试 (Minnesota Multiphasic Personality Inventory)：由明尼苏达大学教授哈撒韦和麦金力设计的一种人格测试，被广泛运用于犯罪调查、职业选择等多个领域。

15、《绝非偶然》的笔记-第42页

偏见 (Prejudice)：对特定团体的人所持有的敌意或负面的态度，只因为他们属于那个团体。严格来讲，偏见有正面和负面两种，但社会心理学家通常用它解释对别人的负面态度。

16、《绝非偶然》的笔记-人生犹如过山车

人生犹如过山车一般，你最喜欢那一段？喜欢那一段都一样，还是要经历起伏，旋转，好好的享受整个过程

17、《绝非偶然》的笔记-第19页

自我合理化 为维护自尊而对自己行为进行合理化。
一次肯定的经历的启迪。
工夫在戏外。

18、《绝非偶然》的笔记-女神薇拉

后来我发现，过去悲惨的经历留下的心理阴影，令很多纳粹大屠杀的幸存者在多年后依然深陷愤世，狂躁和悲痛的情绪中无法自拔，这些情绪的发泄对象包括纳粹分子，普通德国民众，甚至整个人类。但包括薇拉在内的一些人却走上了另一条道路，他们决定捕捉生活赋予的每一份美好。

《绝非偶然》

19、《绝非偶然》的笔记-中文序，我的改变之路

小孩子们很难想象他们白发苍苍的爷爷也曾年轻过，更没法想象安详如圣哲般的爷爷也经历过焦躁不安和失败的人生。爷爷并不是生来就是这么老的。

20、《绝非偶然》的笔记-第90页

进行这类实验的困难之处在于，你得想法子让被试置身于一个前后连贯、引人入胜而又真实可信的预设情境中。实验者既要具备编剧、导演和演员的才能，又得遵循严谨的科学精神。在我们的实验里，实验室变成了真实的环境，真实的事情发生在真实的人身上。与传统的实验室实验相比，这种研究方法没有过重的人为痕迹，我们称这种实验方法为“高影响实验”（high-impact experimentation）。实验中我们把被试引入一个逼真的情境，确保他们的反应与在实验室外并无区别。

21、《绝非偶然》的笔记-第114页

较轻的惩罚和奖励让人寻找内因而进行自我说服
孩子们之所以能够控制自己的行为，不是因为某个大告诉他们不能这样做，而死因为他们进行了自我说服，认定这一行为是不好的。自我说服的观点能维持很长时间。

22、《绝非偶然》的笔记-第44页

自我实现（Self-Actualization）：当人们最基本的生理需要和自尊被满足后，就会追求更高层次的心理需求，是人们充分发挥潜力的动力。

23、《绝非偶然》的笔记-第10页

社会比较理论（Social Comparison Theory）：当没有客观的评价标准时，人们往往通过与他人的比较来衡量自己的观点和能力。社会比较又分为上行的社会比较和下行的社会比较。前者是指将自己与某种能力或特点比自己出色的人进行比较，后者即将自己与比自己差的人相比较。这个貌似常识的道理，形成了更清晰的理论。

24、《绝非偶然》的笔记-第87页

社会酬赏（Social Rewards）：诸如表扬、积极的关注、实在的报酬、荣誉和感激之心等，可以从他人那里得到的好处。

25、《绝非偶然》的笔记-第48页

我始终坚持认为，每个人都需要依次明白两件事情：第一，我将何去何从？第二，我将与谁同行？

26、《绝非偶然》的笔记-第34页

在海滨木板道上担任话筒男的经历令我明白，新环境能够为我提供一个重塑自我的良机。

27、《绝非偶然》的笔记-第56页

成就动机（Achievement Motive）：一种对获得显著成就、掌握技能或迅速达到高标准的欲望。成就动机高的人往往愿意追求高难度的目标，并且愿意把大量时间花在他们追求的目标上。

《绝非偶然》

28、《绝非偶然》的笔记-第48页

我始终坚持认为，每个人都需要依次明白两件事情：第一，我将何去何从？第二，我将与谁同行？

29、《绝非偶然》的笔记-第28页

只有经过无数次刻苦的练习，小丑才能在演出时故意表现出拙态，而最后一刻却能安然入水。多年后我成为一位大学教授，发现只有备课时倾注无数心血，才能在课堂上表现出即兴随意的潇洒风范。那时我就会饶有趣味地想起那位小丑跳水演员，体会他的表演给我带来的启示：工夫在戏外。

30、《绝非偶然》的笔记-第109页

有关自我的信仰是人们所持有的最重要的认知，于是当我们的行为或态度与我们对自我的认知不一致时，就会产生最痛苦的心理失调，因此最有可能引发行为的改变。而且，自我认知的重要性和中心性使人们抗拒改变自我概念。

一个看低自己的人，当他的行为举止体现出积极的自我观念时，反而会出现认知失调。

31、《绝非偶然》的笔记-第1页

Self-serving bias

将失败和不好的事归咎于外部环境，将成功和好的事情归因于自己，比如个人的性格和特质。

Social comparison theory

当没有客观标准时，人人往往通过与他人的比较衡量自己的能力与观点。社会比较又分为上行社会比较和下行社会比较。前者指与某种能力比自己出色的人比较。后者相反。

32、《绝非偶然》的笔记-第176页

会心团体（encounter groups）：人本主义心理学家卡尔·罗杰斯将20世纪六七十年代在美国出现的一些性质相似的组织称为“会心团体”，其特点是，强调团体中人际交往的经验，促进个人成长，帮助个人了解自我、增强自信。“会心”意为“心与心的沟通”。

33、《绝非偶然》的笔记-第86页

社会影响（Social Influence）：人们影响他人的各种方式，包括因他人的观点、行动，或仅仅只是他人在场而导致的态度、信念、情感和行为的改变。

34、《绝非偶然》的笔记-第39页

事实可以被意识形态歪曲

35、《绝非偶然》的笔记-第23页

自我合理化（Self Justification）：人们为维护自尊而对自己的行为合理化。每个人都有维护良好的

《绝非偶然》

自我感觉的心理需要，当人们做出负面的行为时，往往会为其行为寻找理由，确保能够从正面看待自己。

36、《绝非偶然》的笔记-入门考验实验

人们的态度改变之后，行为会随之改变；但如果想让态度发生巨大的变化，首先要设法激发人们在行为上的改变，态度自然会随之改变。

37、《绝非偶然》的笔记-第169页

刻板印象（Stereotype）：将某个群体概括化，即将同样的特征分派到该群体所有成员，而不管成员之间实际上的差异。刻板印象一旦形成，就很难因为新信息的出现而发生改变。

38、《绝非偶然》的笔记-第1页

“我始终坚持认为，每个人都需要依次明白两件事情：第一，我将何去何从？第二，我将与谁同行？我深知，只有课前准备充分，才能在课堂上随意发挥，并对学生的各种反应应付自如。他所有的结论我都不赞同，但作者无与伦比的论证天赋打动了我。有的时候，过程比结果更重要。“永远不要抱怨自己手里抓到的牌。从长远来看，好牌、一般的牌和烂牌出现的机会均等。任何白痴抓到全家福都会赢。打扑克乐趣就在于想办法把手里的牌以最佳方式打出去。如果打法得当，再烂的牌也能赢。”想高效的完成一件事，最好有互相参照的同伴，年龄越大，同行者越不好找，那就在网络上寻找。不一定是导师，也许是学生，也许是互相学习的同伴，尽力于双赢。另外就是尽量做有积累的事情，很多事情只有到了一定阶段才会显现出效果。有一个聚会的场所，对同一个事物感兴趣的人的聚会。完全放松的场合，读研的时候的聊天，说话，交流，目的就是心理舒适。我们鄙视商人和政客，认为他们的交往和活动都庸俗不堪，其实从这个角度来看，他们才是最有效的执行自己想法的人，而且在执行的过程中得到了心理的满足。人类不应该关注别人热爱什么，而只应关注他是不是真的从热爱中得到成就感。人对自己，不应该作假，也无法作假。不管做什么，必须每天有阅读的习惯，读经典，读流行，写东西。既然你只剩下这个还算擅长的东西，那就不要放弃。我对自己的模糊的期许，其实还是一个著作等身的大学教授，传统意义上的文人，达则兼济天下。你至少要让别人（特别是直接领导）了解你。从小养成的那个乖张的处理方式是不对的，是慌不择路的。心理学上，其实就差一个测量学，本质上却是个统计学。

39、《绝非偶然》的笔记-第44页

人们在自我实现过程中的主要特征，包括：自然地表露自己的情绪和思想，笑看人生的困境与烦恼，乐于解决问题，有开放的心态和无私的爱心，不持偏见，敢于自嘲，有坚定的主见，能无视反对意见坚持走自己的路。

40、《绝非偶然》的笔记-第115页

自我说服（Self-Persuasion）：说服自己接受某种信念，是自我合理化造成的一种长期的态度改变。自我说服比直接的说服更具有持久性，因为自我说服在个体内部发生，而不是源于外部的劝诱或压力。

41、《绝非偶然》的笔记-第17页

哲学家萨特说过，从我们脱离母亲子宫那一刻开始，我们就“命中注定”要追求自由。要不是自由那般沉重，我们不惜为了它在苦难和失去中付出代价，他又怎会用“命中注定”这个词呢？

42、《绝非偶然》的笔记-第31页

Self-fulfilling prophecy

自我实现预言

最初某种错误的期望而引发的某些行为，最终使期望变成现实。

Fake it, until you make it.

43、《绝非偶然》的笔记-第109页

有关自我的信仰是人们所持有的最重要的认知，于是当我们的行为或态度与我们对自我的认知不一致时，就会产生最痛苦的心理失调，因此最有可能引发行为的改变。而且，自我认知的重要性和中心性使人们抗拒改变自我概念。因此我这样来表述自我一致：心理失调的存在，促使我们通过改变态度和随后的行为来维持我们的自我概念。

44、《绝非偶然》的笔记-第79页

认知失调（Cognitive Dissonance）：由于持有两个或多个不一致的认知而引起的不舒服的感觉，以及因为做了一件与自己正面的自我概念不符的行为而产生的不舒服感觉。

《绝非偶然》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com