

# 《20世纪最伟大的心理学实验》

## 图书基本信息

书名：《20世纪最伟大的心理学实验》

13位ISBN编号：9787300080062

10位ISBN编号：7300080065

出版时间：2007-5

出版社：中国人民大学出版社

作者：[美] 劳伦·斯莱特

页数：242

译者：郑雅方

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《20世纪最伟大的心理学实验》

## 内容概要

《20世纪最伟大的心理学实验》是惊悚有趣的心理学实验，探索人类心灵的十大发现，“普通心理学”课程必读。

作者重新诠释了20世纪心理学探索人类心灵的非凡成就，以10个设计精巧的天才实验为例，结合小说、传记、采访等多种体裁，让你仿佛与作者、实验当事人共处一室，倾听他们的生命叙事，深刻体会心理实验背后的深邃涵义。

作者剖析议题深入详尽，呈现清晰实像，让单调冰冷的科学实验，得以展现丰富感性的内涵。对于人性本质的优劣，不仅见解独到，更发人深省。

# 《20世纪最伟大的心理学实验》

## 书籍目录

- 第1章 打开斯金纳的箱子
- 老鼠的疯狂世界
- 第2章 心灵暗室
- 米尔格兰姆与服从威权
- 第3章 精神病房里的正常人
- 精神诊断的实验
- 第4章 别说你不会遇到
- 达利与拉丹的助人行为五阶段
- 第5章 平息众声喧哗
- 费斯汀格的实验
- 第6章 猿猴之爱
- 哈洛的灵长类动物
- 第7章 老鼠乐园
- 颠覆成见的成瘾实验
- 第8章 记忆幻境
- 虚假记忆的实验
- 第9章 记忆制药公司
- 坎德尔的海蜗牛实验
- 第10章 心灵缺口
- 20世纪最前卫的心理治疗
- 结论

# 《20世纪最伟大的心理学实验》

## 精彩短评

1、 我现在看了其中关于爱的那章，让我想起来一个事情，大二事有个老师在给我讲完作业拍拍我的少后脑勺，最后还拍了我一下我的屁股。

这个老师的课程很少就2周，但是我对他记忆很深。

应该小学以后老师就很少后脑勺，所以这位大学老师让我很是意外。

回到这本书，爱是什么？不是欲望满足，是动作，接触

2、 简单易读，趣味性高，但是后续比较不客观

3、 看完这本书你就会明白，心理学在本质意义上就是扯蛋。

4、 十个很有意思的心理实验，奖励，惩罚，顺从权威，冷漠侥幸，记忆的编造与扭曲。这本书的作者也蛮拼的，有时候回去自己做实验，亲身体会等等，或许严谨的科学家都如此？语言很好，虽不算特别风趣，但一定不会让你弃书不看的。多看书，加油！

5、 连记忆都是假的，人真是没意思。

6、 心理学的很多问题要到神经科学中寻找

7、 作者以专业视角去探索回访在人类历史上出现重要影响力的心理学试验。人心总是可怕而脆弱的

8、 不错的心理学入门书籍。阅读后查阅相关资料受益匪浅。但过于小说化情节，有些失真，不如直接上干货，扔给我一脸实验设计和实验过程以及实验数据。（看过纪录片后来补：这本书确实太浅了，许多实验方案都没写全，害人误以为是心理学实验不严谨，建议大体读一下，知道有哪些实验，然后自己检索专业书籍查阅）

9、 有细节，有探索感，描绘了实验的全貌，让人感觉到它们是真实发生过的。

不过有的细节不完善，比如说对斯金纳女儿的描述有一定的误导性。

10、 看完后很有感触，大学时候读医学心理学看到的都是冷冰冰的科学家和成就，对于其中的背景、思路、影响并没有过多的描述，以至于对心理学的看法仍停留在弗洛伊德和电视剧的层面。这本书描述了10个饱受争议却影响重大的心理学试验，从行为心理学到社会心理学再到临床心理学还有很多我不懂的学术范围，让我思考很多有关人性的问题，探索心理学与哲学的关系，以及心理治疗的发展。不得不说一门学科的发展离不开一些知识科普，我自己的专业其实也有很多争议，期待有同样的书籍

11、 初探，有的实验部分描述不够清晰和全面。

12、 作者是一位女性（我没有性别歧视），所以文笔有点过分浪漫主义色彩，本是严谨的实验，却因为这些莫名的感慨而显得不伦不类。不过内容上与其他心理学实验书中不同的是，描写了很多实验设计者的个人生活，并以此来探究实验设计的实质，这种不同的视角对理解实验有所启发。

可能是因为有点强迫症，封面让我看着非常难受。虽然封面的寓意很好，核桃意味着大脑，核桃夹子意味着打开大脑的工具，也即是探索心理学的欲望。

关于实验的心理学书，更喜欢《改变心理学的四十项研究》这本书，这本作为娱乐更好一点。

书中共提到了以下实验：

1， 斯金纳箱-强化理论

2， 米尔格兰姆电击实验-从众行为

3， 罗宾汉伪装精神病人-精神病学的质疑

4， 费斯汀格责任分散-认知失调

5， 哈洛猴子对母亲的依赖-爱的本质

6， 亚历山大老鼠乐园-成瘾行为

7， 洛夫特斯-记忆的模糊性

8， 埃德尔海蜗牛实验-胼胝体的切除、记忆制药

# 《20世纪最伟大的心理学实验》

## 9, 莫尼斯-白质切除

心理学实验的历程不过一个多世纪，艾宾浩斯说过“心理学有一个漫长的过去，但只有短暂的历史。”这本书中提到的实验在别的心理学书上也常常被提到，这本书中不过是再温习一遍，但是令我印象深刻的是哈洛关于“爱的本质”的实验。

哈洛的一生充满神奇色彩。幼年时与父母关系冷淡，第一任妻子为其导师的研究对象——智商150的“资优儿童”克拉拉，后又离婚，不断出轨，第二任妻子同为心理学家，猴子的母爱剥夺实验让他一举成名，同时也不断被指责，一生中经历了多次的抑郁症，去世后他又再次和第一任妻子在一起，最后患了帕金森综合症，在电击治疗的颤抖中去世。

他的实验中比较经典的有“面具”“铁娘子”“绝望之井”。在代理母猴的实验中，他说“这证明了爱存在三个变量：触摸、运动和玩耍。如果你能提供这三个变量，你就能满足一个灵长类动物的全部需求”但是母爱剥夺的猴子在成年后，不能正常交配，甚至会咬死产下的幼猴。同时他因为虐待动物而获恶名。纵然一生都是在研究爱的本质，但是最后却在是毁誉参半，在个人生活的低落中死去。

13、至少有兴趣读完整本书 实验也安排的妥当 但是作者内心的独白太多 想把读者带入自己创造的意境当中不是一件那么容易的事儿

14、8成的实验看到过，然而这次是最详尽的，加之作者身体力行的几个经典实验，真的为作者的献身精神佩服。心理学到底是什么，可能就想是管理学一样，科学就是不断的树立、打破、再树立、再打破，没有永恒和定论，不破不立，不断前进。

15、看到耶稣下凡植物人那段笑死我了

16、我见过的最烂的有关心理学史的书。推荐序里说批评这书的是“饿汉子嫌鸡肉不入味”，问题是你这鸡肉的确不入味儿，就因为我饿就该被剥夺我说实话的权利么？编造不存在的对话，编造自己没做过的实验，满篇都是自我陶醉式的抒情。

我买这本书的目的是为了看八卦，但绝不要类似本书中的臆想。书的内封里有写，“她的写作风格受到学术界的批评，但深受普通读者喜爱”——天，难道就不能为普通读者写出些像样的东西了吗！正是这种玩意儿才造成很多胡扯传说：华盛顿砍樱桃树，贝多芬给盲眼兄妹弹月光...真是够了。

17、读过，有作者自己的主观想法。算是科普吧。

18、好吧虽然这本书没提到。可是读完的第一反应是脱敏好残忍。

19、对哈洛的猴子实验印象很深。从小缺乏母爱的猴子长大后自残，甚至咬掉自己整个手臂上的肉，无法和别的同类有效互动。真爱不仅仅是物质的付出，是发自内心的爱与互动。

20、推动心理学进程的心理学实验，值得好好阅读

21、本来是当科普读物，结果发现文风竟然是猎奇的。。感性和理性的失衡在这本书里得到了很好的体现

22、通俗易懂地描写出心理学家对于真实性情和记忆，权威人格，服从，和思想的改变的追寻，这样的描述让人更接近心理学的本意。希望多些这样的书，让心理学更贴近大众，让心理学的实验更贴近生活，更为人们所理解。

书中的斯金纳，费斯廷格，亚历山大，都变得栩栩如生。在斯金纳的眼里，人是没有自由意志的，一切行为都可以由强化塑造，这样的论点也给希特勒的纳粹统治提供了理论支持。

我想也可以做这样的实验，就像哈洛做的猴子的爱的专题。爱，意志，人，才是我们应该关注的。

23、心理学科普。人物传记的味道更甚于实验本身。

24、科普

25、访谈式的结构 要用心去思考

26、刚读，第一章，“他的实验仍受到诺贝尔心理学奖得主的推崇”，不知道是翻译问题，还是原文如此。

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

- 27、实验都很经典，就是有的地方太煽情。
- 28、<http://t.cn/zOjl74L>
- 29、妈呀我以这是个专业类入门，没想到这作者居然是散文画风，看着看着还给看进去了。
- 30、成瘾的研究很有启示
- 31、每个实验都是人类的挣扎，挣扎着说服自己的存在并不荒谬。
- 32、10个实验，或宏观行为，或微观分子，让我们看到了一个世纪间心理学各分支的实验者们如何从蒙昧到精确。关于情境暗示，服从，权威，记忆，脑外科手术，还是很不错的科学实验故事集合书。
- 33、不管新的实验采用多么高深精密的科技，我们都无法逃避人心自有神秘幽暗之处，我们只能带着这些不可知的成分前行，寻找答案，寻遍各种可能性。
- 34、八卦的心理学科普书。
- 35、有学到蛮多的 读来也不枯燥 心理学还是一门新兴学科吧 很多实验不是想象中那么简单的
- 36、实验本身就比结果更有意义。
- 37、写得太像通俗读物了，有点哗众取宠。
- 38、我的情感，本能反应都能被研究，能够被理论，被科学。如果我参与了实验，也会按下按钮，我性本恶。不知道这本书哪些是事实，我很害怕。
- 39、对于人行为认知的扩展和颠覆。
- 40、哈洛的实验如果换成人得话，简直是完美CULT片。
- 41、全书看完没有我想像的那么震撼，能让我留下清晰印象的是关于爱的那段，最大的收获是让我清晰的意识到人在成年后在感情上在生活上其实是对童年生活的倒映，就比如我，在感情中不正解的态度是源于童年时期对与爱的缺失，其实我一直在寻找的是一种安全感
- 42、有点意思，人类真有趣
- 43、20170310 以假乱真的电击测试让人发现大多数人面对权威时多么脆弱卑微，唯有服从
- 44、封面的噱头吹得太足，让人担心记录的实验偏于荒诞、猎奇，就像失败的《天才在左疯子在右》，好在正式阅读改善了这个想法，每一个实验都的确是心理学界举足轻重的，具有不弱的科普性，但夹带了一些私货，只不过有趣的是，当我判断“私货”存在时，是不是正在用自己的“私货”验证书本？
- 45、十个心理学实验，犹如十部好莱坞大片！又基础又清晰的心理学科普，徐徐道来。
- 46、可读性较强。印象比较深刻的是斯金纳、哈洛的恒河猴实验、关于权威的心理学实验。
- 47、作者比较感性，中间还让我产生了她已经精神错乱的错觉（就是那个什么人油那段），以及非常圣母。本书与作者本身相关的内容过于鸡汤。但是心理学实验是伟大牛逼的。
- 48、不要太当真就好
- 49、看了第一章，作者带着太强的个人色彩在这本书中，而她表现出来的这种感觉我不喜欢，先放下吧。相比而言40项研究真是好了不止一点。
- 50、果然，不虚此行~
- 51、适合为门外汉做科普使用，当做科学或心理学实验小故事，小说色彩浓厚，滥用环境渲染和故作玄虚，心理学专业人士稍作了解即可，因为未对心理学实验进行严格表述与介绍。
- 52、刚刚看完序言和第一章，會繼續讀下去，但真心不喜歡作者，並不想看貼著'心理學'標籤的小說呢... /over了，嗯...三星半吧..
- 53、这些实验确实重要，但是这本书只是以这些实验为题目的地摊级流行读物，各种错误、夸张、歪曲、编造。
- 54、启蒙...不过我看的电子书版本不全
- 55、大爱！
- 56、Intermittent reinforce 人类对奖赏的反应优于对处罚的反应 斯金纳的观点  
兰德说斯金纳不相信人的智慧和道德。中二病的兰德当然不能认同不相信自主意志的斯金纳，但可笑的是斯金纳本人实际上是个认定自己可以决定别人命运的中二病控制狂。Those who fight monsters must be pretty sure they will not be monsters themselves,然而这些心理学家们显然比暴徒们更危险，他们或许并不愿意与monsters斗争。因为他们的思想更接近连环杀手，BT们。



## 精彩书评

- 1、从编者后记中就可以发现,作者捏造出被访问人没有说过的话.捏造她自己没有做过的实验.她的浪漫主义幻想远超科学严谨.作者饱含感情色彩的夸张描写,和完全无关实验内涵的描述,让我几次想放下这本书不再继续阅读.总之,书中描写的实验很吸引人,但却是以一种糟糕地方式,被写了出来.
- 2、1斯金纳“奖赏”与“强化”人是否真的存在自由意志间歇强化 轻微奖励 弱化奖励2米尔格兰姆服从权威 服从情景4达利与拉丹助人行为5贾斯汀格认知失调若有两相抵触观念,是衍生出新观念还是改变个体行为或态度改变信念,解释行为7成瘾实验原因 环境与文化
- 3、作者有当记者的天赋,其用感性的笔触告诉了我们实验背后那些鲜活的人物,书翻译的也好,就是有些错字。“湛庐文化”所谓设计十分垃圾,黄黄厚厚的毛边纸,翻起来一点也不方便.现实比理论有趣的多,因为现实中总有意想不到的变量,充满了矛盾.研究“爱”的人,自幼缺少“爱”,用非“爱”的手段去探索“爱”的真谛;被世人认为是机械冷酷的人,情况恰恰截然相反.教科书里看似无可辩驳的理论堡垒,只是建立在假设、巧合与主观的沙地之上.实验得到的众多结论,可能只适用于某些人的某些时刻.人性隐藏之深,个体差异之大,研究者无可避免的受自身人性的影响.每个流派都无法完美解释所有问题.最好的例子是本书的作者,其也受情绪的影响无法做到完全客观.对于众多先驱我们应该留一份敬意,正是他们跨越时代的创意,推动了理论的发展.今天的常识,是过去一生的日夜苦思.良方的纸背后是巫医舞蹈的影子,长城的基石下是建造者的累累白骨.
- 4、这本书作者写的很有趣,让我有种想一直读下去的感觉.通过作者写的10项实验,也让我更能了解人类本身的一些情感行为,每一项实验都让我印象深刻.也让我认识了很多伟大的心理学家.虚幻记忆实验取得的成果,如果真的用到人们的日常生活当中,那我们的世界会变成怎样?
- 5、作者似乎是站在学生的角度对大师们瞻仰膜拜 自己把自己加入到那些著名实验当中 找到大量实验当事人进行采访以亲身感受并考察实验的长期效应这些都很好可是 那些琐碎矫情做作鸡皮子喇喇起的细部描写与想象完全是阅读障碍 累死人了偶也丝毫感觉不到有任何诗意 也许是翻译问题他一直在抒情 啊 我恍惚感到自己就是XXX 在昏暗的灯光下思考XX 还吃了一大块大师几十年前咬过的巧克力!!!!真恶心死偶了偶觉得 作者才是个神经病

-----下面的针对实验本身1.Skinner的箱子 可怕的极端行为主义者 偶想 斯金纳是败在将行为过于简化 这样当然便于深入研究 提取理论可是将简化的行为应用到复杂的猴子乃至人类 肯定会出问题啦1+1=2 没有错 一个男人加一个女人就不等于两个人了2.Milgram与服从权威灭绝人性的大屠杀 侏子手想 我的任务是听老大的指示 我米有错 “是他叫我这样做的!!!” 所以不管造成多大的后果责任都在他 小学老师的经典回答是:“他叫你去吃屎你也去啊” 我们需要信仰实验发现:天主教徒比犹太教徒更为服从五年前入学军训 偶向教官提出五分钟时间洗脸刷牙是绝对不够的结果被洪亮的训斥呛了回去 还罚站好几个小时偶真是太委屈了 偶真的只是不明白为什么一定要在五分之内军训是这辈子最想死日子除了腰上长出一圈肉再也没消下去和差点遭逼成精神病外 还有什么 NND3.Rosenhan是疯子? 福柯认为 文明的发展史就是对疯癫的判断态度变化史精神病 自我意识有病 如果意识都是虚假的 医生当然无法判断实验后不久精神科医生们制定起严格的理性判断标准正常人与疯子中间的那根线应该划在哪里? 医生根据药方子决定判断

4.Darley & Latane 别说你不会遇到偶想说 淡定 是素质的体现 素质是对行为的理性压制然而理性不一定就是对的 比如 地震来了 是光着身子逃跑 还是把领带系好曾经偶会选后者 就算死造型也要摆好 现在偶觉得偶错了 别人遇难时 有一个人 在场 这人85%会帮助受害者有4个人以上在场时 却没有任何人行动并且三分钟之内没行动的人 之后的时间也肯定不会行动如果偶们花三分钟的时间来淡定 思考他是不是真的遇害 是不是需要别人 自己是不是能给予帮助三分钟之后 偶们就会想这么久了 应该有别人救他了吧 反正偶等了这么久那就再等一等吧或者他已经死了 群体冷漠就是一种侵害行为 偶们要相信并欣赏自己的直觉 从蓝藻进化这么多年不是白进化的5.Festinger的认知失调改变行为以符合信念 反而可能改变信念 使其能合理的解释行为真是化解焦虑的绝好办法连《圣经》都是一代一代经过修改 还有什么信念不可以修改的做设计何尝不是这样 偶毕设在小组分工中专门负责修改 每一次汇报听起来都前因后果清清楚楚 其实每次都不一样。。。 林大林曾经讲过一个朋友判断妹岛是顶级大师 只因为她的草图跟最后建出来的样子几乎一摸一样人永远在跟自己创造出来的东西博弈 文明就进步了啦 弗洛伊德说 文明诞生于性压抑 他其实米有讲清楚米有文明哪来压抑 鸡与蛋的问题嘛 6.Harlow 什么是爱真TM太残忍了!!!! 随便一本哲学书就可以解决的问题干嘛非要这么折腾!! 猴子跟人哪个

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

重要 偶当然会说人重要 因为偶是人偶相信 猴子会回答说 猴子更重要上帝说：要有爱7.Alexander & Coombs & Hadaway 如何成瘾吸毒或者不吸毒都是为了让个人与群体相处更和谐小王子：你为什么喝酒答：喝酒可以让我忘掉烦恼小王子：你有什么烦恼答：嗜酒就是我的烦恼8.Loftus 虚假记忆回忆会受到很大的心理暗示作用证人的话不可信 虽然他们无意说谎越有想象力的人越容易记忆错乱的啊如果将书里的电影里的场景记成自己的过去 好恐怖多记录 多写字9.Kandel 记忆制药公司来了 生物化学来了 通过海蜗牛来简化 多么聪明记忆制药公司听起来就是可怕的Science fiction偶关心这个神经病学文献中的知名病例：有个姑娘记忆极佳 她可以6分钟看完《奥德赛》且一字不漏的复述 但是她却无法理解其中的意思 她专注于别人嘴角的细微运动 却无法判断这个表情的含义10.Moniz 莫里斯割掉一小块脑花 可以治疗精神疾病 并且无害你信不信曾经人们相信人血馒头可以治痲 挖个洞放掉自己的血除了可以饿死吸血虫外。。。 还治百病将鸡血注入自己身体也可以治病显微镜发明之前 医生为孕妇接生一个完了又一个都不洗手其实不一样啦 有的伪科学 有的快要成为科学李时珍尝百草 几年前经验累积的中医法宝割脑花割了几个成功案例就开始号召大家一起割 靠！有种割你自己的！偶鄙视西医 鄙视粗暴可是真的有效哦 他们真的不再犯病 生活正常不过偶相信 宇宙的神不会放过他的哇 好长啊

6、学了普心和发展心，就一直想知道斯金纳的女儿到底怎么样了。为了这个我搜遍了网络，翻遍了图书馆能够找到的书，甚至把当年那篇育婴箱的论文也找出来，可是一无所获。直到有一天，同学借了我这本书，其实当时他当时还是没有力荐的。然后我找到了答案……不止如此，我在学习时，有疑问的实验也被她一一解开，感觉作者真的非常不可思议……啊……原来真相是这个样子，我叹了口气，合上书本。

7、从上个学期期末开始，对心理学慢慢产生了浓厚的兴趣。从社会性动物到乌合之众，再到看了一半的你需要多少朋友，寒假看了与众不同的心理学，以及一本800多页的自我群体与社会，最后看到了这本书。习惯了偏学术性风格的书籍，结果在看到这本书的时候，其中关于心理学实验作者个人主观情感的描述反而让我有些不太适应。无论是斯金纳的鸽子实验描述，还是是米尔格兰姆心灵暗室的人性揭露，哈洛猿猴之爱的描写，每一个实验的记录或多或少都带有作者本人的感慨。它不再单单是一本心理学实验的记录书，更是带有对实验的思考。凑巧的是，在看这本书之前恰好看了大火特火的来自星星的你，其中，男神叫兽就提到了哈洛亲密接触的实验，但是叫兽简单的几句话只不过是为了给接下来男女神的接物作铺垫，而这个实验却不是简简单单几句话就可以概括过的。很多事情，都比你想象的还要复杂。而你总是会把该简单的事情想得不简单。扯远了。回到书本身，对实验恰到的分析是这本书的出彩之处。当文学遇上心理学，本该枯燥的东西却变得不再那么枯燥，多了些人情味。那些在实验室研究人类行为的科学家，让我们觉得如此真实。如此，这本书的目的也就达到了。此书可以作为增进心理学的基本读物。同样涉及心理学实验记录的书还有一本，叫 改变心理学的40个研究。但是同这本书比较起来，前者过于简单以及表面化，更像是快餐。今天用1个小时不到的时间刷完了这本书，自己也没有想到。

8、1、斯金纳：行为主义实验，一切人类的行为都是可训练的，奖赏有时比惩罚更有训练意义2、米尔格拉姆：电击实验，在没有威权的情况下，被试也会按下电击按钮。情景对人的影响很大。3、罗森汉：假精神病人实验，精神病诊断确实还有待规范和完善。实验带给我们更多的是对医生职业道德和责任感的一种思考4、达利与拉丹：群总心理，一个被当众凌辱居然所有人都漠不关心。有时候人越多，责任感就会被平均。5、费斯汀格：世界末日没有来临，信徒们却依然坚定。个体有时会改变信念，使其符合行为。这就好比我们做了错事，却始终在为这件事情找一个合理的借口。6、哈洛：猴子的依赖实验。小猴和母亲分离后会对假猴十分依恋。实验暗示母爱其实也是可以被替代的。7、亚历山大：吸毒成瘾可能本身不是药物问题，而是一个社会问题，是因为我们在现实中找不到更好的东西来舒缓这种情景。如果人人都在伊甸园中，那么再多毒品也不能让人上瘾。8、洛夫特斯：记忆是可以被暗示的。比如你看一个东西，一会儿我暗示你某些细节，你可能就会认为确实如此，并认为这是你的记忆。9、坎德尔：偏向于神经生物学，发现了CREB这种与记忆相关的生理物质，并且假设了记忆真正的生物存在形式。10、莫尼斯：前脑叶白质切除术。通过脑部手术治愈精神病。人类还没有完全搞清楚大脑作用的情况，部分切除术其实是存在生理风险和道德合理性的。

9、1、斯金纳发现了无规律的奖励容易让人或动物迷失其中。他认为只要通过适当的练习，克服心理的阻碍，人类就能够不断突破极限。人类本来就没有所谓的自由意志，一切不过是各种基础反射的叠加组合而已。据说，他将自己的女儿作为实验的对象，可他女儿却非常怀念他。2、米尔格拉姆的电



## 《20世纪最伟大的心理学实验》

击实验至少证实了环境对人类的行为方式具有重大的影响。至于人格的力量实在是难以预测，人和人之间本就差距悬殊。我们除了应该锻炼自己的人格力量外还应注意对自己身处环境的选取。3、罗森汉则告诉我们心理学界存在误诊的现象，其实又何止神经病呢，感冒都常常被误诊。4、所谓群体冷漠其实还包含了无知以及对特立独行所产生的不安全感。这极不合理，却是事实。我们的文化以及教育的确存在问题。大智大仁大勇应该是有机结合的。5、个体如果同时持有相互抵触的观念，那么思想对立的最终结果就是衍生出一股力量，进而改变个体的行为或态度。个体有时未必如一般所认为的那样，改变行为以符合信念，反而可能改变信念，使其能合理地解释行为。按照这一理论，可能产生这种结果：某人从事与其信念相抵触的行为，所得的奖赏越微薄，此人越有可能改变原先的信念。这与斯金纳的理论截然相反。6、哈洛通过猴子实验得到了爱的三要素：接触、动作、游玩（会动的代理母猴再加上每天半小时的真猴游戏）。这当然与事实有所出入，但他的探索极富意义。7、吸毒本身也许并不会上瘾，重要的是能找到生活的乐趣，但是我们的教育却不是这么告诉我们的。8、记忆也许并不可靠，但我们只能相信它，同时有所保留，存有敬畏，多做笔记。9、CREB的发现堪称伟大，接下来该探讨的是怎么用好它。10、前脑也白质切除术与药物治疗从本质上并没有差别，但却令人难以接受，我们不能只看本质，还应看看表象，表象有时候代表了量变。

10、10个实验，每个都充满了奇思妙想，每个都惊险而刺激，每个都挑战了道德底线，每个都被过高得期待和疯狂地诟病。沿着劳伦莱斯特的亲身旅程不断揭示了二十世纪心理学实验的不为人知秘密。故事的主人翁包括行为主义心理学大师斯金纳，认知失调论的创始人费斯汀格，生物实验专家莫尼斯等等的完整实验经历。如果说这是一部调查报告的话还不如说是一本散文集，实验的情节起伏不定波澜壮阔，当事人的叙述客观理性并蕴含意味，身临其境的自我叙述在不失调侃的同时带有无关事实的评判。犹如一本人本主义小说中对生活境遇的关怀和认同感。斯金纳把女儿关进笼子里实验观察了两年，而寻找当事人的叙述过程却与历史评论大相径庭。怎样揭示实验的真正动机？是饱含对人性本身的关怀还是对社会舆论的默认？区分心理实验的科学性是一个去环境的过程，作者带着对道德观念的中立态度，不失时机得融入自己的经验和认识。使读者在轻松愉悦的阅读过程中进行了一次心理旅行。值得一提的是在采访当事人的过程中平静而深刻的对话，可以看出在进行这项调查工作时作者的案头工作是相当完备的。在重复罗森汉的精神病鉴定实验时诙谐幽默的笔触描绘的情节让人忍俊不禁。在读完10个实验的调查过程后会被作者的机智和勇敢所折服。心理的探究是我们每个人都感兴趣的话题，只因心理的谜底是不可触碰的深渊。还好我们通过努力可以寻求一点解释，一点安慰。我喜欢书中这样一句话：“就我自己一个人，伸出双手，迎向苍穹，心胸开阔，永无止境。”

11、花了三天的时间终于读完了，这真是一本有趣的书。首先，相比较起其它学科的实验，心理学实验的方法和所揭示的东西本身就已经很有趣了——展示人性不为人所知却又深藏在几乎每一个人心底的秘密。而这本书所介绍的又是心理学实验中的经典，那必然更令人兴趣盎然。一共是10个实验：1，斯金纳的箱子2，心灵暗室——米尔格兰姆与服从权威3，精神病房里的正常人——精神诊断的实验（罗森汉）4，别说你不会遇到——达利与拉丹的助人行为五阶段5，平息众声喧哗——费斯汀格的实验6，猿猴之爱——哈洛的灵长类动物7，老鼠乐园——颠覆成见的成瘾实验（亚历山大）8，记忆幻境——虚假记忆的实验（洛夫特斯）9，记忆制药公司——坎德尔的海蜗牛实验10，心灵缺口——20世纪最前卫的心理治疗（莫尼斯）几乎每个实验都有着争议——有些是对实验的方法（是否道德，是否对受试者的心灵造成了伤害）进行抨击，有些则对实验的意义有不同看法。其中，米尔格兰姆的“服从权威”实验在方法上遭受的非议最大——我想，其中也有部分原因是由于它所揭示的人性的不光彩、甚至可以说是黑暗的一面太过严重了吧——有时候赤裸裸的事实的确会很伤人的，伤害了我们一直引以为傲的自尊心和道德感。有趣的是，当年的许多“服从权威”的受试者不仅没有心灵上的伤害，反而由实验所启发，开始“改变人生”，反抗权威和成见。达利与拉丹的助人行为实验是受一起震惊全美的凶杀案所启发的。实验结果居然表明，人越多，就越不会有人出来帮助。由此建立的助人行为五阶段教育使人们能够对抗自己的心理趋势，提高了人们主动帮助他人的概率。亚历山大所作的成瘾实验的确颠覆了成见，不过，正如本书作者所评，他的实验中，那样的天堂在现实生活中到哪里才能找到？所以，我们还在跟drug abuse做斗争。洛夫特斯的实验实在太过瘾了！她本人的所作所为也让人拍案叫绝！原来，我们的大脑是如此的不安分，是如此的活跃，甚至，可以把一段并不存在的记忆说得绘声绘色，甚至自己可以编造出让自己与他人深信不疑的细节。坎德尔的海蜗牛实验发现了“过目不忘的神药”，也发现了“忘情水”，只是，在感叹这实验的伟大时，我也在想，全部记得真的好吗？不过他的研究方法真的很不错，用最简单的方法却得出了比其它实验更具价值的结果，这种“从简化”

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

(坎德尔一向不喜欢复杂而喜欢简单的风格)也值得我思考和学习——不一定复杂的实验就能反应水平,就能够取得更高级的成果,简单的实验更易分析也更易得出直接的结论。莫尼斯的心理治疗——采用外科手术来治疗心理疾病,实在了不起!前脑叶白质切除术——莫尼斯因此获得了诺贝尔奖。令我赞叹的不只是这项手术的意义本身,还有莫尼斯想到这个想法,立刻开始实施的“超强行动力”,实际上,也有不少医生想过采用手术来治疗心理疾病,但都不敢实施,甚至连说也不敢说。而莫尼斯在一次研讨会上听到耶鲁大学教授对于手术后,母猴贝奇的性情大变的报告后,就当场提出了这个想法,并立刻回国实验实施,实在了不起!吸引人的不止是心理实验,进行这些实验的心理学家本身的故事也令人着迷。亚历山大和哈洛两人可以说非常具有对比色彩。二者的实验都很有争议性,两人都受到了人生中比较大的打击——亚历山大因实验而被学校撤掉了资金、实验室,哈洛则在妻子病逝后意志消沉。亚历山大是哈洛的学生,他的实验在当时并未引起人们的重视,各界反应冷淡,而且他在情场上也颇为失意——两度离婚、六十多岁时终于和第三任妻子安定下来。亚历山大在实验不被人们重视的情况下,应该是相当失意的,而他并没有如其老师哈洛般沉湎其中,“他并未意志消沉,也没有借酒或药物消愁。他说在感情不断遭遇挫折时,他曾有这样的念头,但此时他只是斗志高昂的面对眼前的问题。老鼠乐园的实验只是人生历程的一个里程碑,他继续思考、计划、参与……正当老鼠乐园实验未能引起学界瞩目的时候,西门菲沙大学因而撤销补助经费,亚历山大却能泰然处之,转而研究”史上首位心理学家“柏拉图。”“他骨子里是个相当浪漫的人,相信老鼠乐园可能出现在真实世界,相信我们可以创造一个乐善好施的大同世界”。亚历山大的心态实在令人钦佩和学习。这本书里值得挖掘和思考的东西实在太多了,实验,还有那些心理学家的个人故事,都是那么的值得回味。

12、很多人不太苟同作者抒情化的文字和自我的感情带入,而我看得不亦乐乎。作为我接触的第一本心理学书籍,它生动的语言相较于那些枯燥的学术研究激发了我的兴趣,虽然有的部分比较拖沓。所以把此书作为一本心理学入门书籍还是不错的。

1、斯金纳 (skinner), 新行为主义的代表人物,操作性条件反射理论的奠基者,强化,奖赏作用优于惩罚。他的育婴箱就是激发想要阅读这本书的原因之一。斯金纳只是之前在教科书上有所了解。关于想要用心理学控制人类的思想真是让人不寒而栗,然后他可以成为统治人类的老大。在地铁上看了一点扎米亚金的《我们》,和书中反乌托邦主义不同,斯金纳是个不折不扣的支持者。用科学来改造社会的出发点,我说不出来是好是坏。但是可以看出很大一部分人对斯金纳反道德人性的做法是批判的,例如把自己的女儿关在箱子里好几年,通过对她不同的训练进行研究。不过人家女儿才不领情呢,姐姐朱莉说姐妹俩和父亲很亲,外人完全是断章取义。父亲是个和平主义者,建议去看他的著作《超越自由与尊严》。变相的驯服?大众的偏见?

2、米尔格兰姆,美国社会心理学家,小世界实验,六度分隔理论,电击实验测试人们对权威的服从。出人意料的是服从比例极高,这引起了米尔格兰姆对人性的极大质疑。米尔格兰姆的实验之所以震撼人心,或许是因为它揭示了想象与真实之间的差距。社会心理学家主张,人格(你是谁)不如环境(你在哪)来得重要。但米尔格兰姆也认为面对个人的人格特质的影响。虽然该实验深受诟骂,但与此同时也唤起了部分人的自我反思:如果无法改变服从,那就选择接纳与坦然(同性恋例子)。

3、罗森汉,精神诊断实验,找8位正常人假扮精神病人前往不同精神病医院就医,以测试精神病医生是否能够察觉他们是正常人,以及预设立场对结果的判断。然后他与以斯皮策为代表的精神病医生展开了一场撕逼大战,好不热闹!作者脑洞也挺大的,亲自上阵,再现实验,当精神病医生听到她说听到“砰!砰!砰!”的声音,会不会心里打鼓?

4、达利与拉丹的助人行为五阶段:察觉/理解/责任/判断/行动。居民漠视女子半夜遇害,酿成珍诺维丝命案,称之集体暴力。影响因素:群体人数、时间、”可能遭遇危险“致误判责任扩散:越多人目睹一起时间,因为有越多人分摊责任,个别目击者的自觉责任越少。

5、费斯汀格 (Leon Festinger), 美国社会心理学家,认知失调理论,费斯汀格法则。认知失调理论:当你同时持有两种或多种在心理上不一致的认知时,你就会感到认知不协调。此时,它会在不同程度上产生不适和压力,其程度取决于这种不协调对你生活的重要性。由于你无法改变你的行为,于是你只好改变你的态度。(e.g:宗教、谣言)费斯汀格法则:生活中的10%由发生在你身上的事情组成,而另外的90%则由你对所发生事情如何反应决定。”自欺欺人“是一种心理上的逃避,也是一种慰藉。我确实很需要加强心态的调试。心急烦躁往往会引发一连串的事故,上周让我觉得诸事不顺,都想去寺庙里拜一拜了。

6、哈洛 (Harry Harlow), 美国比较心理学家,猴子实验,爱。失亲的幼猴宁可选择触感柔软的代理母猴,也不选择能够喂乳的金属母猴,肢体接触成为一门重要学问。同时母亲关爱与抚养也是极为重要的,否则成年后往往容易出现行为偏差、不合群,有损后代的绵延。爱这个东西放在实验里真是好难诠释!

7、洛夫特斯的虚幻记忆实验印象最深刻。当人受到暗示时,想象力丰富的



## 《20世纪最伟大的心理学实验》

大脑就有可能顺势按照对方的意思编撰自己的记忆。而且随着时间的推移，很有可能和之前的说辞产生极大的反差。那么当我们在做口述史的时候，要尽可能避免自己的观点诱导。但是久远的记忆让很多事情的本来面貌变得模糊，这个确实是个很大的问题。我们是健忘的动物，可以的话，记日记真是个好方式。8、成瘾实验，环境很重要！环境有决定性的作用吗？非也。亚历山大在关于老鼠乐园的实验未受重视后，转向历史研究，他认为文化才是最主要的原因，当传统文明尚未受到冲击时，人们往往不会成瘾。他得出了这样的结论：我们应该重视人际关系、爱、情感以及由友谊、家庭及些许工作构筑成的生活模式9、海蜗牛实验，坎德尔研究出“反应结合蛋白”物质（CREB）能够强化记忆。但是若把它应用到药物上，我是不赞同的。书中提及到伦理问题。我想说的是牢记和遗忘相比并不一定是件好事。有些伤痛一旦反复被掀开，可能会造成更大的负作用。如果能够药剂能够针对某段时间、或者某些基本信息就好了，但这也太智能了吧。10、莫尼斯，心理外科手术实验。前脑叶白质切除术、前额叶脑白质切除术，扣带回切除术。这本书并不只是为了向读者讲述这10个心理学实验，更重要的是它揭示了心理学在实验中造成的伦理困境，外在效度是否能够与之相对应。同时尝试与跨界往往是进步的突破口，是走向科学的必经之路。对人性的再认识是自省，重构个人价值观，也是在重构社会。我们，正不断拨开层层迷雾，动摇偏见与固有观念。正像作者所言，心理学实验是去芜存菁的生活，是浓缩的人生经验。摘录：P10 斯金纳认为，绝对服从造就出极端自由。理想社会的管理者不该是政治人物，而是宅心仁厚且掌握各种史志与精神奖赏的行为学家。P17 有一个斯金纳是生性残酷的思想家，企图以训练宠物的方式训练人类，建构社会。另一个斯金纳是科学家，发现若干现象，恒久改变人类对行为的看法。P100 “维特效应”（菲利普斯）：若有自杀案件发生且经媒体大肆披露后，坠机与车祸的死亡人数顿时增加许多的现象。P239 实验心理学不断质疑与道德、生存相关的问题，这些问题都与奥古斯丁、康德、洛克、休谟等哲学大师的思想息息相关，显示一脉相承的传统。有些重要议题向来被视为哲学思辨，避开了精确的批判检视。实验心理学或许就是以有条理组织的方式，对哲学课题提出质问。

13、我见过的最烂的有关心理学史的书。推荐序里说批评这书的是“饿汉子嫌鸡肉不入味”，问题是你这鸡肉的确不入味儿，就因为我饿就该被剥夺我说实话的权利么？编造不存在的对话，编造自己没做过的实验，满篇都是自我陶醉式的抒情。我买这本书的目的是为了看八卦，但绝不要类似本书中的臆想。书的内封里有写，“她的写作风格受到学术界的批评，但深受普通读者喜爱”——天，难道就不能为普通读者写出些像样的东西了吗！正是这种玩意儿才造成很多胡扯传说：华盛顿砍樱桃树，贝多芬给盲眼兄妹弹月光...真是够了。

14、这本书是这两天刚看完的，很是深刻，虽然之前自学过coursa的社会心理学，让我对一些实验有所了解，但这本书更是仔细讲了10大著名实验。在之前学习社会心理学时，就对这门学科有了很大的兴趣，因为这门学科研究的是我们自身，了解自己才是最为困难的事情，学习心理学对于自我纠正和进步很有指导意义。斯金纳通过奖赏对鸽子等所做的操作条件反射和巴普洛夫通过铃声，狗，唾液分泌所做的实验，充分显示了人行为的可塑性，巴普洛夫强调先刺激后观察，斯金纳主要靠行为后的奖赏来研究，结合这两个实验得出就是习惯的力量一书中所讲的如何培养一个习惯，即暗示，奖赏，惯常行为。电醒人心，米尔格拉姆与服从权威实验中发现的人对于权威的服从，津巴多的监狱实验显示出的情境的重要性，都让我们不得不审视，情境对于一个人无法忽视的影响，即你是谁不如你在哪来的重要，所以，尽力选择好的环境，好好区分身边的人，和优秀的人多交流，为自己创造一个积极向上的环境。罗汉森砰砰砰的精神诊断实验告诉我们标签和社会暗示的可怕性，当我们心中已经有一个心理预设时，我们是无法接受新的观点的，我们所看到的只是我们愿意看到的。所以我们要做的就是对待一件事情尽量不要有预设立场，全方位收集信息综合分析来判断是非。达利与拉丹的责任分散实验，我们遇到危险时所做的就应该是找特定人求助，尽量避免责任分散。费斯汀格与认知不协调理论，主要讲是行动左右信念，所以改变行为就可以自动纠正信念，这也说明了行动比思想更有威力。以爱为名，哈洛与亲子依恋关系，通过猴子的实验证明了动物对于亲密关系的需要，同时抚摸比食物更重要，这个应用于日常也可以看出，适当的肢体接触可以拉近人之间的关系。同时证明孩子的抚育三个主要方面就是抚摸，行动，和真人互动，就像王烁所讲的养育小孩所必须的陪伴，大概就是这个意思吧。亚历山大的颠覆性成瘾实验证明成瘾反应可以被自我意志控制，人可以成功戒断，成瘾主要原因为生活的良好状态。这就像为什么穷人反而肥胖率更高，因为穷人的生活状态不够好，他们无法对垃圾食品所带来的味觉快感成功戒断。洛夫斯特与虚假记忆的实验，证明了记忆的虚假性，我们所谓的总是怀念过去一方面可能是我们自我对于记忆的美化，另一方面可能是因为我们大脑倾向于遗

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

忘痛苦的记忆，所以，过去，没那么美好，珍惜当下才是最应该做的。坎德尔的海蜗牛实验，发现了短期记忆与长期记忆的奥秘，关于海马体是控制人长期记忆的发现，切割大脑，莫尼斯与20世纪最前卫的心理治疗，关于切除大脑叶白质的科学讨论，主要引发的是关于心理学研究的社会伦理问题，关于剥离大脑的一部分来控制抑郁症的行为是否把病人变成了另外一个人，这是我们想要的结果吗。对于不明就里的抑郁症药物的普遍流行是否合理，是否应该牺牲部分人来换得心理学的推进，这是合理的吗。总而言之，这是一本好书。

15、“我们既是工匠，也是雕刻品；既是艺术家，也是艺术品；我们会有什么样的反应，其实都是自己所致”——劳伦·斯莱特《20世界最伟大的心理学实验》10个实验的结论让人增长了知识，比如说“即使是微乎其微的暗示，也会影响记忆的真实性”，再比如说“偏见与情境是左右人们感知现实的关键”。更打动人的是，那些实验者大都没有因为这些伟大的实验或富或贵，但他们追求真理的真诚和面对科学与论理纠葛的真实，留下了他们不可磨灭的身影。作者自己对于这些实验的人文思考和为了求证而付出的努力：吸食吗啡验证毒瘾是否存在，寻找Skinner的女儿，假装幻听验证精神病学的生理学基础，为这样美好的精神作了最好的注脚。

16、一、斯金纳的行为主义1. 生物的行为可受到各种正强化和负强化的影响和暗示，人的自由意志可能只是浮云，只是强化物控制的结果。2. 奖励不固定的强化（或间歇性强化）更能让老鼠上瘾。消除这种既有行为需要的时间也更长。间歇性强化带来的强迫作用也很好地解释了人类的侥幸心理：为什么人嗜赌、股票让人着迷、或很多人总对不良恋爱关系执迷不悟。3. 通过强化控制人类行为，人是否能够超越身体极限，掌握惊人的技能。4. 神经学上，人脑的两大学习系统包括基底神经节和额叶大脑皮层。前者掌握习惯形成，后者掌握思考和情绪。但只有部分认知能力受额叶皮层控制，而部分受习惯驱使，是潜意识的5. 斯金纳主张通过正强化来引导人们表现好的一面，用负强化消除负面行为。6. 人类行为绝不可能逃脱环境的影响和限制。二、米尔格拉姆的电击实验1. 人在权威的指使下，不论本身怎样温和、理智，都可能服从权威的暗示而做出残忍的事。2. 行为缺乏跨情境一致性。3. 不论实验的结论有怎样的争议，该实验都有无形的教化力量，激发了被试的自我意识，使他们反省了自己对权威与责任的态度。三、罗森汉的精神病诊断实验1. 质疑精神病诊断。2. 医生也受暗示。四、珍诺维丝之死1. 等待越久，会让人越麻痹无能。2. 责任扩散：越多人目睹一起事件，个别目击者会自觉责任越少，因为有越多人分担责任。3. 实验表明，哪怕已经有明显的危险信号，如果周围没有行动，人也会倾向于迟疑地观望周围人的行动而不愿意立刻对危机反应。而单个人在该情境下就会立马采取行动。4. 社会暗示作用、旁观者效应、人众无知，模仿是人的本能。如果乞丐在装钱的碗里事先放几张钱，就可能得到更多。5. 动物与生俱来就会受特定社会暗示的影响。我们的世界充斥无数复杂的信号，涵盖细胞、化学、文化等各个层面，不论是个体的，还是外来的。大量信号稍纵即逝，根本没时间逐一检视证据，更没时间经过意识的思考再反应，否则我们的大脑早就烧了。6. 维特效应，人类连自杀都有模仿倾向。五、认知不协调理论1. “个体如果同时持有相互抵触的观念（即认知结果），那么思想对立的最终结果就是衍生出一股力量，进而改变个体的行为或态度。个体有时未必如一般所认为的那样，改变行为以符合信念，反而可能改变信念，使其能合理地解释行为。”2. 费斯丁格认为人类并不理性，只是懂得寻找合理解释。这种思想接近存在主义。卡莫斯认为人类毕生都在说服自己的存在并不荒谬。3. 费斯丁格说：“调和一致，是人类追求的境界。所以我们往往只注意到符合自己信仰的信息，习惯与认同我们信仰的人往来，当遇到矛盾冲突的信息时，如果它可能危及现有信仰体系的稳定，我们就会忽略它。”4. 面对矛盾，有的人设法寻找解释，有的人则修正调整信念。六、依恋关系1. 爱源于接触，而非食物。2. 哈洛将假母猴设为伤害源，幼猴依旧不停地试图投入其怀抱。一旦我们将自己托付给对方，对方就能致我们于死地。3. 三个变量与爱有关，接触、动作、游玩。七、颠覆性成瘾实验1. 生活环境影响成瘾。2. 人口密度越高，自杀、谋杀、疾病的问题就越多。置身窄小空间的人，解决问题的能力也较差。八、虚假记忆实验1. 人的长期记忆可能受暗示而扭曲或自我编造。九、海蜗牛实验1. 切除海马回后，散失短期记忆能力（记忆碎片？），但仍有正常生活能力，如骑车、回家等。2. 短期记忆存于海马回（内存），长期记忆存于大脑皮层（硬盘）。3. 反应结合蛋白的发现，长期记忆的原理。若无法形成CREB，记忆只能短期保存。4. 记忆是部庞大喧嚣的机器，既让我们深陷过去，也让我们忧心未来。我们忙于回忆过去，幻想未来。事实上，预想未来也是种记忆，不管我们投射何种期望，都是基于过去的经验，因此我们很少活在当下。十、切割大脑1. 我们一方面痛恨疾病折磨，一方面又相信受苦让我们具有人性。2. 前脑也白纸切除术虽减轻了病痛，但也削弱了人性？尾声：据说作者自己的很多经历和实验都是编造的，其实读的时候也有假的感觉。美中不足吧。总



体来说值得一读。

17、全书看完没有我想像的那么震撼，能让我留下清晰印象的是关于爱的那段，最大的收获是让我清晰的意识到人在成年后在感情上在生活上其实是对童年生活的倒映，就比如我，在感情中不正解的态度是源于童年时期对与爱的缺失，其实我一直在寻找的是一种安全感

18、虽然还没有看完，但实在已经迫不及待去写一些东西。每一个心理实验，都像是一则寓言故事——告诉我们一个场景，然后不自觉的，引起我们的反思——处在那样一个环境中，我会做出什么选择？我会和哪一类人做出相同的反应？我真的是那样的人么？我了解我自己么？现在看到洛夫特斯的那一章，就从这里写起好了。我不知道洛夫特斯的身世和经历（这一点我一定会查查看，每个人的看法，应该和ta的经历有很大关系，这也是读书有意思的地方。如果能有更多的朋友，一起八卦作者的轶事，就再幸福不过了），但是从她的心理实验，总会有这样的感觉——怀疑，还有一丝心底里隐隐感到的不幸（或者是隐瞒）。洛夫特斯的实验，是关于诱导对于人们行为的影响的研究。洛夫特斯的观点是：人的记忆是不可靠的，人们的记忆太容易受到诱导，以致偏离真实的情况。我不想重复实验的内容，只想说说自己。我会把这个实验，分为两部分看待：一部分是，我自己一直记起的往事（这一部分，不是洛夫特斯研究的重点），我相信这一部分是真实的（因为它是主动的记忆和回想，没有受到外界的诱导）。比如，我总会有这样的记忆：也许是还在摇篮里的时候，总有一盏壁灯，在摇篮上方。一睁眼，总能看到温暖的黄色灯光。这记忆，不时的从脑袋里闪现，我相信以前一定有着盏壁灯，在晚上照着还是小毛头的我。另一部分，是有外人参与的记忆。在和另一个人的沟通中，去回忆特定的时间、场景。这是洛夫特斯的实验。在这种情形下，按照她的结论：人很难保持客观。很容易受到外界的诱导和影响。继续下去，我会把它理解成：面向他人的讲述，极有可能与真实情况发生偏差。所以，面对一个人的话，我们应该相信多少？或者说，人是可信的吗？这真是一个悲观的想法，想到这个问题，居然有种孤独和悲凉感。如果人的沟通，多半是虚假、不可信的，当沟通变成了“看起来在沟通”，总会感觉很令人失望。还好，我相信这只是针对“记忆”这一部分（也就是对过往事情的描述）而言，而不是针对及时的沟通、表达。所以我们还是可能和其他同学即时推心置腹的。诱导后产生的记忆偏差，可能有会造成另外一个问题：对于历史，我们是可认知的么？既然每个人，对于历史的描述（比如洛夫特斯举的飞船事故的例子）都可能存在偏差，那历史还可以还原么？我本来就会怀疑这一点，现在这种怀疑变得更深了。开心的是，这个实验给了我们一个有力的武器：用舆论去诱导用户，实现想要的结果。虽然受到诱导的被试者，比例在25%-50%（根据不同实验），但是当市场足够大的时候，这种诱导很有价值吧。而且不排除被诱导者，变成传教士，去诱导更多的人——像是一种病毒营销。BTW，下次再说我以前怎么样时，也许自己都会迟疑一下，留一个心眼，做一个反思——当时真是这样么？然后支支吾吾描述当时的情景。会不会有点奇怪……心理学，有时候会把专家，反而弄得神神叨叨吧。有意思的学问。

19、和其他读者比，这本书我读的有点久，作者写的是曾经很有新意又很有创意的实验，而有是经过科学的实验方法进行实验得出结论。应该说这些心理学家都很有为科学献身的精神，对他们表示我最崇高的敬意！

20、还有什么事情比心理学更疯狂？为了论证精神病学是一门伪科学，9个正常人，包括心理学家自己谎称自己得了精神病，然后在病院里头恢复一切正常的举止，观察精神医生是否能判别正常人和精神病患者的区别。为了研究在战争中，出现纳粹军人等丧心病狂的残忍行为，是否来自于情境而非人性，是否因为人习惯服从权威，从而设计出一个假电击实验。65%的受试者（不知情），都听从教授的指令，无视被击者的呻吟求饶，拿起电棒，一级一级，亲手将另一无辜受试者（演员）击毙。为了得知“爱”的内涵，利用与人基因95%相似的猿猴，做出种种残忍的实验：隔离幼猴，制作一布公仔代替母猴，观察如何获得母爱。将没有正常童年而获得孤僻症的母猴绑在“强暴架”上，强迫使之受孕，用以观察有着非正常童年的母亲会如何对待下一代（亲手杀害，冷漠不理，也有还算可以）为了观察梅毒如何在人脑中扩展，故意不医治黑人病患……前面或者是有趣，恶搞。而后面的许多内容则无法让人轻松下来。有些是社会现象让人不解。有些是实验结果让人震惊。有些却是实验本身的残忍以及伦理的质问。人性本身就是一个偌大的世界。此书则是通过实验，时事，还有作者本身的思考，逐步引发你感兴趣，思考，震惊，以及心存敬畏。【实验一】你相信心理病是可以通过外科手术治好么？医学教授莫尼斯首先用脑部外科手术治疗抑郁症。他将人头盖骨撬开，切除前脑叶白质。确实有不少抑郁症，强迫症，偏执病患，恢复了正常生活。但是不怕么？这样的治疗方法仅仅基于粗糙的观察——抑郁症与前脑叶白质有关。以及一个实验——暴躁的猿猴切除了部分脑质之后变得温和。切除了的

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

脑质便是切除了，离开我们的大脑。离开我们的除了抑郁症之外还有什么？如果有一天，医学完全了解人类的大脑，那是否表明，我们可以通过手术，完全将一个人改造？而那之前，到底有多少人，会成为无辜的实验品，承受未知的苦痛？【实验二】你相信“爱”是可以解析的吗？那些我们认为是最重要的情感，亲情，爱情，友情。是可以通过实验被解析。“爱”仅仅是通过行为产生的，哪怕实施者是一个没有生命的布公仔，只要它执行了会令人产生爱的行为，我们便会执着的至死不渝的爱着它？又如何看待那些代替人去做人性实验的动物？你相信那个残忍地利用动物做实验的人，是真正的相信他自己研究的课题“爱”的么？这个关于猿猴的实验，是此书中尤为惊心的一幕。听过说许多利用动物做的残忍的实验，但没有皆没有这个来的邪恶。其他的实验也许也残忍，但是多是肉体上的，是药用的实验。而这个实验，研究的是人性啊。就是相信猿猴和我们有相似的人性。。。最终大部分实验的猿猴，都获得了不同程度的精神症状。他们无法与其他猿猴相处，不懂得性交，会攻击异性。而当教授用了“强暴架”强迫这些已经饱受摧残的母猴受孕。又看着她们当上了母亲之后，完全失去母性，甚至亲手杀害自己的幼儿。心里的滋味是如何。我认为这是本书中最邪恶的实验。我无法想象实验者会不承受心理的谴责。此心理学家本身的心理难道不是另一个值得研究的课题么？他之所以如此执着于研究母爱，归因也在他本人有个不幸的童年。而最终，这个心理学家在科学上获得了莫大的成就。但自身，却陷入了抑郁症的漩涡之中。也是意料之中。【实验三】束手旁观是人性么？如何理解38户人家在楼上亮着灯，看着一年轻女子遇刺，遭强暴，致死，全过程长达33分钟，没人伸出援手，甚至没有一人报警？凶手中途离开2次，又2次折返，便是由于没有任何一目击者，伸出援手。看到这里我是浑身不住冷战。凶手的凶狠，变态。受害者的尖叫。以及受害者的邻居们熟视无睹的冷漠。在家里打个免费的911报警电话，实在是太简单了。却没有一个人去做。而这居然是人性。心理学家通过一系列实验证明说，人性，总是有否认紧急情况存在的倾向的。而，围观者越多，人性越冷漠。仅仅在想，受教育，可否改善这样一些弊病。【实验四】有种东西叫做认知失调。它是说，当人遇到无法接受的事情，总会想办法找一个自己可以信服的解释。有种东西叫做偏见。它是说，人一旦认定了某种观点，便用尽各种方式各种解释，证明那观点是对的。这里是一个被心理学家观察的现实。一群虔诚的信徒，受到教会的书信，言明某日某时某分，大洪水会将欧洲淹没，而虔诚者可到某处集会，到时会有太空飞船将他们拯救。这上万教徒，辞了工作，甚至卖了房子，拖家带小，聚集到飞船降临地。而如同我们所料想一样，太空飞船没有来，洪水也没有淹没欧洲。我和心理学家一样，好奇这些信徒要怎么办？信仰幻灭了吗？结果，这个结果确实是意料之外情理之中的。结果是，信徒们打电话给电视台，接受报刊访问（在这之前，他们是拒绝媒体的），宣称，是由于信徒的虔诚，上帝宽恕了人类。这，就是认知失调的典型。有人说，情境和偏见，是左右人类正确认知事物的障碍。我也想，这种认知失调的圈子，我必定也是陷进去的，并且已完完全全相信了。——此书仍剩两章，我已迫不及待将书评写下了。书的行文不甚好，逻辑性不强，而翻译则使它更乏味了些。但胜在书中的实验，事实本身，引人入胜，令人难以停下思考。而作者自身的理解和质疑也是一亮点，虽然行文略差，但是确实是一本好书。你会在看的同时感到微微的颤抖。你相信人有资格去研究人性，在根本无法估计后果的情况下，拿旁人来做实验么？但是你难道不感到好奇，没有强烈的希望，去对心理学，探个究竟吗？——注：1.【实验五】写在跟帖处2.疯狂并非贬义，此书并非阴暗的书籍。而部分实验，像那个装精神病人混进医院去的，简直是我所见到最有创意的研究行为了。总之相信，事物总是矛盾，善恶并存的，这个世界没有圣人，即使是科学，也一样。

21、一我水平太低了，二最近看的都是枯燥的理论。所以，虽然很多豆友评价该书不够严谨科学和学术，但我看的津津有味啊有味...哎，掩个面先。窥到好多八卦故事，呵呵呵，大师们有血有肉，形象饱满，谁不愿意看大师的轶事怪癖呢，哈哈。像斯金纳就是个科学怪人，心理学界的“谢耳朵”嘛。还有，哈洛好惨，缺乏母爱，婚姻也坎坷，缺爱啊一辈子，所以苦苦追寻the nature of love,结果还是痛苦，又变成了个酒鬼..... 实验本身写的并不多，实验的逻辑控制啊都没有怎么具体呈列。大师们的生平倒是很画面感的表现出来了，作者笔触飘逸思辨，大部分实验结果都从伦理和哲学上进行讨论，并且十分充满感情，略知音体，甚至一度让我心潮澎湃~知识性不强，但串起来也能看出来上世纪的心理学发展，有趣的读物。评价了好几个大师是不是好父亲或者好丈夫什么的，哎，我是多爱看花边故事.....

22、记得讲四十项研究时，一位同学极富创意的、以故事的形式、用第一人称讲述了 Gazzaniga 割裂脑研究，当我内心正暗暗为他报告赞叹不已时，葛老大来了句：我们是来做学术的，不是来听故事的。接着 blablabla 一堆批评迎面而来，诸如没结构，从头到尾只讲了个线性的过程，没有呈现知识的构架



## 《20世纪最伟大的心理学实验》

及逻辑结构 // 对其中涉及的六个实验没有进行归类，没有说明实验间的逻辑关系，没有说明为什么做了实验1还要做接下来的2~6 // 没有提到最根本的问题，为什么要研究割裂脑？往大处着眼，研究脑和心理又都可以从哪几方面入手etc.....一个个问题犹如重磅炸弹，问的人目瞪口呆，面对如此跳动活跃严谨的思维，（请原谅我的愚笨）每次上老大课我都是全身心细胞神经绷直了时刻处于备战的应激状态，加上孙老师的实验presentation 5大要求：问题是.....//研究假设：如果.....那么.....//研究方法：design,participants&Apparatus or Materials //结果：图或表及相应文字说明//讨论，导致我现在满脑子都是框架结构以及ppt^刚接触这本书，我几乎是以十分八卦的心态当小说来阅读的。比如 skinner 那“生死未卜”的女儿，比如他对妻子从不说我爱你，而是“谢谢你今天给予我正强化”，又比如米尔格兰姆，以电击-权威服从实验闻名于世的他幼年散父，坚信自己活不久，尽情享乐，爱好写作，略带神经质，随着阅读的深入，我的态度也越来越端正，我甚至记录了下，本书总共讲了10个实验，平均每个实验大概花费了我30分钟的时间，期间一直全神关注大脑高速运转，我很喜欢作者从多方面的角度对实验进行解读和延伸并提供了后续研究进展及评论。以下用自己语言为自己对本书的记忆提供一些cue, 这本书算是可以过了。1. skinner 操作性条件反射（注意和巴甫洛夫、华生进行对比）两本著作《Walden two》&《Beyond Freedom and Dignity》强化，奖赏作用优于惩罚，斯金纳箱2. 米尔格兰姆，电击实验，权威服从，社会心理学家，原本想研究政治学，关于做电击实验的动机是想让 Solomon Asch 的从众研究更能深入人性的各个面向。关于这个实验，他主要从情境的角度来解读，这也是社会心理学的中心思想，该分支主张，人格（你是谁）不如环境（你在哪）来的重要。最有趣的发现是追踪当年的被试，发现当年在实验中选择服从将电击加到最大的被试认为这项实验让他重新检视生命的意义，让他在面对天生服从的倾向时设法抗拒。3. 罗生汉关于测试精神病医生能否分辨“正常”与“不正常”的实验震撼了精神病学界。让人们开始质疑精神病学作为一门科学的效度（原谅我的偏见，我依然认为咨询人生规划师之类的基本都在扯）下次可以试试去精神病院对大夫说：我最近老是听到“砰砰砰”的声音，而其他表现一切正常，看看精神病大夫的反应4. John Darley & Bibb Latane 助人行为五阶段 觉察/理解/责任/判断/行动。责任扩散，所谓一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝。5. Leon Festinger, 认知失调理论。《A Theory of Cognitive Dissonance》个体有时未必如一般所认为的——改变行为以符合信念，反而可能改变信念，使其能合理地解释行为。改理论的不足之处在于，它只能解释我们如何将思想化为行动，却不能解释我们如何改变思想。6. Harry Harlow 的猴子实验。这个很多书上都有介绍，哈洛本人言辞尖锐，直率，还被学生评价为讨厌女性，是只沙文主义猪。他的实验证明 接触舒适是爱的重要成分。在一系列实验中，他设计了多种不同的“铁娘子”，有些会喷出冰冷的水柱，有些会刺伤幼猴，不管受到怎样残酷对待，幼猴都不肯放弃，毫不迟疑投身假母猴的怀抱。这一幕幕惨不忍睹的景象揭示了一个让人心酸的事实：一旦我们将自己交托给对方，对方就能置我们于死地。实验戏剧性的部分是，那些拥抱假母猴长大的幼猴，都出现了不同程度的问题，抑郁、反群体行为，不知道正确性交姿势，自残等。7. Alexander等颠覆成见的成瘾实验。（个人以为这个设计思路想法最shock, 太brilliant）先前关于成瘾的研究几乎全部都着眼于特定物质无法抗拒的假设，而实验结果也都印证了动物会自发性地设区神经毒素。但他们三个决定挑战传统的实验假设，他们认为，将动物囚禁于狭隘的空间，给它控制器，一按钮就有药物可以舒缓痛苦，这种实验方式无法证明药物会使人上瘾，只能放映个人受外力束缚的影响，包括社会，生理，心理各方面。他们让动物置身舒适环境，结果发现动物能自动控制自己使之远离药物，顾他们得出结论，认为人们普遍夸大了药物成瘾的威力，低估了人的自我抵抗能力，问题的主因不在生理，而是出于文化。亚历山大进一步认为，现代社会成瘾比例高，并非因为药物取得更容易，而是现代人心惶惶，不知何去何从，人类就像笼中之鼠，因为社会失调，心无定向，而盲目寻求慰藉，不管能否从中得到实质的满足。8. Elizabeth Loftus, 虚假记忆的实验。人的记忆极易受暗示影响，即使是微乎其微的暗示，也会影响记忆的真实性。进而提出，人的记忆是否真的可靠？9. 坎德尔，海蜗牛实验，记忆。记忆运作的模式，程序性/陈述性。化繁为简。CREB反应结合蛋白，将短时记忆转化为长时记忆的必需品。开了家记忆制药公司。10 莫尼斯，前脑叶白质切除术、前额叶脑白质切除术，扣带回切除术。医学技术条件有限下治疗个精神疾病的一个选择。是非功过自有定论

23、这本书我很喜欢。正是作者足够疯狂才能透析这些毁誉参半的疯狂实验。关于人的正强化及塑造，毒品在舒适条件下不存在依赖性，普遍的认知失调，精神科学的质疑和重塑，对权威的依附.....现在看来毋庸置疑的结论在探索之初总会有最恶毒的语言带着冠冕堂皇的理由从各个暗处飞过来。如果一个人认为事情会如何发生，他一定会在不自觉的情况下努力影响它，使其按照自己的设想实现。这

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

些都只是老生常谈，然而我可以感受到，什么是科学。

24、钱钟书先生有一句名言“忧郁的苏格拉底甚至还不如一头快乐的猪”。为什么有人宁愿当一头不会思考的猪，也不愿意当一个会思考的人？为什么明明知道自己是在拼命地钻牛角尖、故意地绞尽脑汁、无故地寻愁觅恨，还要这么执迷不悟？我们为什么不能做一个既会思考又很快乐的人呢？如果心理学是解开人们内心痛苦的钥匙，那么心理学实验就是比钥匙更有力量的钩子。它可以刻画出最本质的人性、钩织出最平常但又最让人困惑的行为、钩编出人类长长一生的各种心理轨迹。如果我们想用的心理实验方法具有十足的毁灭性，是我们不愿用在人类身上的，那么我们又怎能从那些老鼠、鸽子、猕猴身上学到什么？这些触目惊心的实验有的让我们对人性失望，有的让我们看到自己的愚昧，有的让我们备感威胁，有的则让我们看清在人类单薄的躯体骨架之下，究竟失去了什么。然而，知耻近乎勇，闻过则喜，它们同时还让我们知道什么才是难得的智慧，我们能通过这些实验重新审视自己的人生境况，燃起对生命的渴望。我们在书中看不到平铺直叙、单调乏味的实验报告，作者另辟蹊径地创造出独特的写作风格。她亲访每个实验的当事人、亲自伪装成精神病人潜入精神病院，甚至亲口品尝毒品，这些实验在她的笔下犹如影音效果绝佳的戏剧，让你身临实验的情境直面人类心灵的幽暗和光亮。

25、通俗易懂地描写出心理学家对于真实性情和记忆，权威人格，服从，和思想的改变的追寻，这样的描述让人更接近心理学的本意。希望多些这样的书，让心理学更贴近大众，让心理学的实验更贴近生活，更为人们所理解。书中的斯金纳，费斯廷格，亚历山大，都变得栩栩如生。在斯金纳的眼里，人是没有自由意志的，一切行为都可以由强化塑造，这样的论点也给希特勒的纳粹统治提供了理论支持。我想也可以做这样的实验，就像哈洛做的猴子的爱的专题。爱，意志，人，才是我们应该关注的。

26、这本书的魅力并不在于实验本身，而在于作者对这些重大实验背后之思考的观察，以及心理学之社会、哲学归宿的洞见。这些实验之所以不仅仅是interesting，而能够有其greatness，其意义关乎人类之自窥，关乎对过往的反思，以及对未来世界、合意社会的思考。

27、一个是关于服从权威的，另一个是关于助人的。作者似乎忘记讨论关于威权的实验中，4美元(当时相当大的一笔钱)所起的作用。这两个实验都能反射到我们的社会和经济组织。

28、其实本书的种种描述，正是一层层撕下人类高贵面具的过程，人类不过如此。意识决定物质抑或是物质决定物质，或许在这本书里可以找到两者并不矛盾的统一。很多东西上升到至高的哲学层面，明明相反的对立者往往会获得惊人的一致，这点老子在数千年前就看出来了。一组又一组生物电信号的复杂组合而已，所谓人类感情，真有其事吗？！

29、讲了很多实验者的生平轶事，干货太少，而其中2个故事：一个植物人的神迹，和自己亲身试验毒品上瘾尝试，更让人感觉作者可能科学素养不够。

30、作者是一位女性（我没有性别歧视），所以文笔有点过分浪漫主义色彩，本是严谨的实验，却因为这些莫名的感慨而显得不伦不类。不过内容上与其他心理学实验书中不同的是，描写了很多实验设计者的个人生活，并以此来探究实验设计的实质，这种不同的视角对理解实验有所启发。可能是因为有点强迫症，封面让我看着非常难受。虽然封面的寓意很好，核桃意味着大脑，核桃夹子意味着打开大脑的工具，也即是探索心理学的欲望。关于实验的心理学书，更喜欢《改变心理学的四十项研究》这本书，这本作为娱乐更好一点。书中共提到了以下实验：1，斯金纳箱-强化理论2，米尔格兰姆电击实验-从众行为3，罗宾汉伪装精神病人-精神病学的质疑4，费斯汀格责任分散-认知失调5，哈洛猴子对母亲的依赖-爱的本质6，亚历山大老鼠乐园-成瘾行为7，洛夫特斯-记忆的模糊性8，埃德尔海蜗牛实验-胼胝体的切除、记忆制药9，莫尼斯-白质切除心理学实验的历程不过一个多世纪，艾宾浩斯说过“心理学有一个漫长的过去，但只有短暂的历史。”这本书中提到的实验在别的心理学书上也常常被提到，这本书中不过是再温习一遍，但是令我印象深刻的是哈洛关于“爱的本质”的实验。哈洛的一生充满神奇色彩。幼年时与父母关系冷淡，第一任妻子为其导师的研究对象——智商150的“资优儿童”克拉拉，后又离婚，不断出轨，第二任妻子同为心理学家，猴子的母爱剥夺实验让他一举成名，同时也不断被指责，一生中经历了多次的抑郁症，去世后他又再次和第一任妻子在一起，最后患了帕金森综合症，在电击治疗的颤抖中去世。他的实验中比较经典的有“面具”“铁娘子”“绝望之井”。在代理母猴的实验中，他说“这证明了爱存在三个变量：触摸、运动和玩耍。如果你能提供这三个变量，你就能满足一个灵长类动物的全部需求”但是母爱剥夺的猴子在成年后，不能正常交配，甚至会咬死产下的幼猴。同时他因为虐待动物而获恶名。纵然一生都是在研究爱的本质，但是最后却在是毁



誉参半，在个人生活的低落中死去。

31、一些电影爱好者看到这本书可能会很激动，本书提及的十个心理学实验基本每一个都能改变成一个好电影，不仅有心理片，更有伦理片、科幻片、b级cult片。而本书最大的两点实是在于对这些实验的社会性、哲学性的思考。

1、达利与拉丹：群体冷漠此次试验的结论是发现了人类社会存在群体冷漠的现象，即若一个人见到老太太跌倒，有90%的可能性会上前搀扶；但若是十个人，上前搀扶的可能性就降到了20%。这存在一种“责任均摊”的原理。可以说，一个社会，其成员的集体意识越强，责任均摊的效果越强。这是一种社会暗示。美国曾发生过一起珍诺维斯命案（感兴趣者请百度），这起案子所表现出来的群体冷漠更甚于悚于中国的小月月事件，在美国社会也引起了对人性的怀疑，最终还是这个实验的结果解释了这一切。是的，群体冷漠是一种人类社会正常的心理反应，我们应予以理解和尝试避免。对于小月月事件，如果能用心理学的视角去思考，也不会引发那么多的谩骂不解吧。

2、斯金纳：黑箱子斯金纳可以说是个臭名远扬的角色，时至今日，有些心理学或社会学背景的人应该都知道这个把女儿养在实验箱的变态。但我在这里思考的却是媒体、舆论的偏倒。大多数人看来，斯金纳是个阴暗没有人性的“科学怪人”。最初他受巴甫洛夫启发，开始用实验箱和动物做实验；后来动物都无法满足他，他转向了人类，甚至把自己的亲生女儿关进小小的实验箱“养育”。因为这一有悖伦理的实验，斯金纳开始被世人谴责痛骂；连他之前以动物为被试的实验也被述说得残酷无情。极有价值的实验结果除了专业人员也无人再提。据说后来被养在实验箱的女儿长大后得了严重的抑郁症，将斯金纳告上法庭，最终开枪自杀。可事实是什么呢？有人拜访过斯金纳的另一个女儿，她暗示那个实验室并不是人们想象的那么恐怖，实验结果其实很成功，女儿成长的健康而聪明，跟父亲的关系也很好。只是为了躲避社会舆论，如今在某个国家隐姓埋名，是一位小提琴艺术家。那是二十世纪，媒体传媒没有当今发达，却已经足够抹掉一个人所有光辉，彻底毁掉他。试想若是今日，一个不善言辞只醉心自己研究，又有强烈的牺牲精神的学者，遇到这样的非议，无论这非议是否真的有价值。他会变成什么样子呢？

3、米尔格兰姆：权威服从米尔格兰姆的实验逼迫我们思考，如果服从权威也是人类本能的心理活动，是否该原谅纳粹中因服从权威而犯下大罪的士兵？如果你也参与到实验被试中去，体会那种不知自己在做什么的紧张茫然直至麻木，是否就可以在见到实验数据时不那么惊讶而不可思议？心理学总是会逼迫我们去改变长期固化的思维，逼迫我们去试着理解、原谅、去换位思考。当我们真的接受了新的思维，才能开始试着客服、改变，让悲剧不再发生。

4、罗森汉：精神诊断的质疑心理学是一项在我看来最能联结人文科学与自然科学的学科，其复杂性、玄奥性都极高，特别是在精神诊断方面。这就导致了质疑不断。很多人都将心理医生、心理咨询师当作故弄玄虚的骗子、术士、知心姐姐，殊不知这一行业的高危与艰辛。

5、费斯汀格：认知失调认知失调有三种类型：信仰破灭型、奖赏不足型、诱导服从型利用人类心理小小的虚荣，认知失调理论可以产生很多意想不到的行之有效的作用，甚至包括让一个人死心塌地地追随你，终身忠诚。这在革命战争时期简直太有意义了。当今和平年代，虽然认知失调会更多的带来如同基奇世界末日、奥黛丽之类的像科幻电影一般奇怪又可笑的事件，但我觉得，认知失调更是人类保持信仰的关键。没有信仰，人类即成了贪婪的野兽，世界也将成了了无意义的地狱。

6、哈洛：猿猴实验有人说，这个实验比起斯金纳的实验箱更为残忍冷酷，我也是这样认为的。可是在大致了解了哈洛的生平性格之后，又会隐隐感觉他在实验之前并没想到有那么严重的后果（缺乏母爱的猴子长大后冷漠、抑郁症、自残、不趋性事、不理孩童）。可也是这一实验，让人们发现了猴类与人类的极其的相似，都需要母爱的保护；更让人愈发去珍视母爱这一珍贵的宝物。除此，这次实验促进了动物保护主义的发展。正是这场实验披露向公众之后，国际上发起了动物保护活动，抗议用动物做大量甚至无谓的实验。动物保护运动拓展到更多区域，这应该是那个时代极有远见且造福后世的活动了。所以，每一项有价值的活动，无论被世人怎样褒贬，总是在意想不到的领域推动者历史战车的前进的。

7、亚历山大：成瘾实验要说我自己，就是一个易成瘾体质。尼古丁成瘾，咖啡因成瘾，还好没有与那些更为恐怖的东西有过接触。但我有时也会想，我的这些瘾究竟是心理依赖还是生理依赖呢？亚历山大的实验就探讨了这一问题。据调查数据显示，人对那些成瘾物质的依赖程度并不高，大部分都能自主在不需要的时候戒除，尤其是在多年之前，成瘾物质市场并没也被严令禁止被视为洪水猛兽的时候。反而在关闭之后，成瘾物质与一些其他犯罪势力纠结到了一起，变成了更加难以控制的东西。除此，有真正需要去服用成瘾物质的人因为宣传的信息形成潜意识，可能更容易产生心理依赖，难以戒除。在这里大胆地设想，开放成瘾物质市场是不是有一定的可行性呢？

8、洛夫斯特：记忆的可依赖性这个问题的提出来自多年前美国的一个案件：一位女性在成年后突然起诉其父亲，称他在自己年幼时期曾对自己进行性侵。这段记忆在几十年后突然回

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

到了自己的记忆。洛夫斯特作为心理学家，最终通过实验证明了人的记忆并不是百分百可以信任的，它极易收到暗示的影响。就此他质疑了弗洛伊德的压抑记忆理论，给视弗洛伊德理论为不可改变的真理的心理学界掀起了轩然大波。不禁会想：若自己的记忆都不能信任了，未来又无法预知，那我们的世界又剩下什么呢？9、斯考勒夫：记忆制药这个实验可以与上一个结合来看。在斯考勒夫、米尔纳、坎德尔等多人多年的研究实验后，人们发现了海马回对记忆的重要作用，又发现了记忆神经元，甚至发现了一种物质，命名为creb，是一种能促进记忆神经元相互联结的物质。因此有只要公司考虑，将这种物质提取制成药物，让人服下之后，就可以记得所有的事，可以回忆起过去所有的事，包括所有细节。这种药品对于患老年痴呆的患者应该大有益处，考生们也应拍手称赞。可这种药品至今不见上市，原因是什么？试想，人把经历过的悲惨遭遇忘记，本身就是一种自我保护机能。若失去这种能力，一生都被自己的黑历史所困扰，也是痛不欲生。又或是没有那样的悲惨遭遇，但你眼睛掠过桌面，不能忽略细节的物品；听了一声窗外汽车鸣笛，那声音就一直徘徊在你耳际。这一生近百年会发生多少的事啊，你却一分一秒都记在心里，大脑迟早会崩溃的吧。那么记忆与遗忘，应该像是中国的太极两仪，互相依存才能共存。10、莫尼斯：前脑叶蛋白世界上第一个做了前脑叶蛋白切除手术的人，如今若没死，也是仍旧没有情感没有记忆，痴痴呆呆地生活、不、生存吧。时至今日，手术方法治疗精神病仍是风险很大；但成功的话疗效确是快速显著不反复的。心理学本就是一门复杂的学科，文理医交杂，谁也说不清精神疗法、药物疗法、手术治疗谁更可取。由此也激励着每一个热心心理学的人去进一步探索与发展。

32、我现在看了其中关于爱的那章，让我想起来一个事情，大二事有个老师在给我讲完作业拍拍我的少后脑勺，最后还拍了我一下我的屁股。这个老师的课程很少就2周，但是我对他记忆很深。应该小学以后老师就很少后脑勺，所以这位大学老师让我很是意外。回到这本书，爱是什么？不是欲望满足，是动作，接触

33、很不错的书！大概看过的人都会这么说。这本书的确不同，可以说是用很另类的角度，解读这些伟大的实验。很有趣，也有启发意义。可能是最近看文献看得头大，好不容易从严谨的实验设计中挣脱出来，发现了这样让人开得轻松，甚至频频笑出声来的书，真是感到天大的幸福啊！才简单翻了两个故事，就发现了不同以往的观点，比如了解到H.M本人生活是如此的糟糕，不免心酸，看来科学的伟大进步往往是以牺牲个人的生活为代价的啊！还有斯金纳那个养在箱子里的女儿，她的命运到底如何，中说纷纭，但那毕竟是很多年前的事情了，我到宁愿相信结局是美好的。沉重的部分就不说了，说说轻松的。作者前言中写道，她小时候养浣熊，结果印刻也发生在了主人身上，人的行为也开始像浣熊了。这个我深有体会啊，养猫养久了，自己也越来越像猫了，导致一个姐姐经常叫我“猫人”。这个作者真的是个很有趣的人，有很多很有趣的想法，而且可能是因为同是女性的关系，读来很多契合和共鸣。比如想象哈洛变成了小猴子，哈哈。。。。就说真么多吧，还要继续看书的。

34、内容还是可以的，通过实验案例，来说明了人类的一些共有心理特征，能够发人深省，能说明一些问题。社会心理学中应该包括了其内容，可做课外读物。外国人写东西果然数着稿费写，太长，有营养的就那么几页，读到一半没耐心了。些许坑爹。

35、真是本好书，作者用富于情感的诗性语言来描述心理学家的生平和实验，让人能了解事物的多个方面。不过，中译本校对工作实在不怎么样，错别字太多了！

36、假设你是一个心理学专业的学生——我的前提是：所有的经典心理学理论你烂熟于心，你的大脑跟无数的心理学数据打过交道，你能炮制出严谨的心理学论文，并且知道每一个对人类历史产生过重大冲击的心理学实验。你知道斯金纳和他的育婴箱——这个戴着圆框眼镜、顶着一头仿佛从未梳理过的金色头发的、额头比正常人类宽大三分之一的科学怪人把他的刚出生的女儿放在一个被命名为“子女控制机”（heir conditioner——我极为怀疑这个名字的灵感来源于air conditioner）的大箱子里2年，以此研究“强化”和“奖赏”如何塑造人类行为，使人类能够像机械一样运作，甚至超越人类的极限——就像让一只鸽子学会打乒乓球，一只猫学会弹钢琴，而前述两件不可能的任务，斯金纳都第一个做到了。你可能还听说过育婴箱的后续报道，在扑朔迷离的传闻中，这个在育婴箱中长大的女孩儿在其后的一生中饱受精神疾病的折磨，并在31岁时控告父亲虐待，遭到败诉后不久在一家保龄球馆举枪自尽。（欲知实情请看本书）那么，假设你不仅学习心理学，你还有一个女儿，你会在生活中实践斯金纳的理论去教育与训练你的孩子吗？作为一个未来的心理学家，你当然知道一些精神病学的知识，所以你也绝不会忘记有一个叫做罗森汉的人在1972年导演了一场闹剧：他招募了8个朋友假扮精神病人混进了精神病院，以此证明精神病学家对精神病人的诊断并不准确，使精神病学在一段



## 《20世纪最伟大的心理学实验》

时间内陷入低谷，而他本人在30年后仍然遭到精神病学家们难以平息的愤恨。为了体验当年罗森汉和他的朋友们在精神病院的感受以及了解今天的精神病人的居住环境和条件有没有改善，你会不会亲身重演一次这个实验，就以当年罗森汉使用的台词一字不变，尽管这台词极有可能被熟知此实验的精神病医生认出来？你还知道有一个叫亚历山大的心理学家曾经坚持宣扬过一个看起来有违人类常识的实验结果：药物上瘾（包括海洛因，酒精，或其他一切使人上瘾的药物）并不完全由生理上的原因导致，更大程度上，它与人的生存条件与心理状况相关——一个幸福的人较不幸福的人更不容易上瘾，生存在低劣环境中的人们更容易用药物来安慰自己与麻醉自己，而有良好生活环境的人却对药物不易有上瘾反应。那么，假设你有一个持久的幸福心境和一个舒适的生活环境，为了验证这个看起来与政府宣扬的“事实”相抵触的结果，你会不会自己尝试每天吞食药物，看自己会不会真的如实验所说不产生上瘾反应？如果你是一个富有创造性和挑战欲望，并且对人类本性的真相有浓厚的兴趣的学生，相信你一定对上面几个实验跃跃欲试。但是如果心理学只是你的专业，你的生活并不与这些枯燥数据相关，你对亲身去实践这些看似疯狂的事情并没有多大兴趣，那么也没有关系——本书中温柔而疯狂，优雅而忧郁的主人公已经做了这一切，甚至更多。而你只需要在一个恬睡初醒的午后，泡上一杯淡绿色的新茶，翻开阳光颜色的带着清新油墨味的纸张，去见证一个个上述的疯狂经历与一颗颗迥异的心灵。这本书在我眼里，像里面提到的每一个最伟大的心理学实验一样值得被了解与深思。它在枯燥的实验设计与芜杂的数据背后，挖掘出了有血有肉的饱含情感的真实故事，并且使用了完全超出你对这类书籍的期望值的流畅与优美的文笔。作者从另一些角度去深思这些史上对人类文明产生重大冲击的心理学实验，字句中不仅饱含对人性的思索、反省与人文关怀，对人类和其他生命形式的尊重与深情，也对社会对人类的影响与暗示作了一番探微。然而更动人的则是其中每一个相关的实验者与被实验者（人，甚至动物）丰富而瑰丽的心灵，以及他们的创伤，迷茫，失落，改变，追寻，爱，与生命。这些优美迷人的故事及其引人入胜的构架，与作者深邃的反思及难以抗拒的人格魅力，正构成了这本书独特的文学趣味和价值——能把心理学实验写成悬疑小说，让人在阅读间时而为人性的幽暗而失望忧伤，时而为人与动物爱的本质而潸然泪下，想必市面上只有此书可以做到。

37、对于不以心理学为专业研究，但又想了解这门学科的人，觉得这是一本好书。它选择的故事和叙事的手法，会让你有兴趣、愿意读下去。虽然有的地方描述的个人情感文字太多了，可以跳过去。总之，对于所有让自己对一个领域发生兴趣的书，都抱有敬意！并同时保持谨慎！

## 章节试读

### 1、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第99999页

#### 行为心理学三定律

##### 定律一：看上去很美

##### 这是完整性概念

现在有一家商店清仓大甩卖，你看到一套餐具——有8个菜碟、8个汤碗和8个点心碟，共24件，每件都是完好无损的，那么你愿意支付多少钱来买这套餐具呢？如果你看到另外一套餐共40件，其中24件和刚刚提到的完全相同，而且完好无损，而另外还有8个杯子和8个茶托，其中2个杯子和7个茶托都已经破损了。那么，你愿意为这套付多少钱呢？结果表明，人们愿意为第一套付33美元，却只愿意为第二套付24美元。

##### 定律二：钱和钱不一样

同样100元，工作挣来的，还是买彩票赢来的，或者路上捡的，花起来就是不一样。一般而言，你会把辛辛苦苦挣来的钱存起来，而如果是意外之财，可能很快就花掉了。

##### 定律三：人人怕风险，人人都是冒险家

有两个选择，A方案是肯定赢1000元，B方案是50%的可能性赢2000元，50%的可能性什么也得不到。你会选择哪一个呢？大部分人都选择A方案，这说明人是风险规避的。二是这样两个选择，C方案是你肯定损失1000元，D方案是50%可能性你损失2000元，50%可能性你什么都不损失。结果，大部分人选择D方案，这说明他们是风险偏好的。结论：人在面临获得时，往往小心翼翼，不愿意冒风险；而在面对损失时，人人都成了冒险家了。

### 2、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第27页

我不太喜欢作者的叙述方法，前面那么认真的刻画一个恶魔，后面冷静的分析告诉我们这不过是个骗局，他是一个很好的人，两个女儿都很爱他，在黑箱里住过的小女孩还成了艺术家，没有自杀活得很好。我只能说，前面的恶魔很吸引我，后来我只觉得受骗了，为了一个假象产生阅读的渴望。只能说有点遗憾吧，没有想象中写的好，我还是继续读读看吧。

### 3、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第1页

1. 艾尔姆斯和米尔格莱姆很难找出一组相对的特质，能与服从—反抗完全对应。他们发现服从的被试小时候与父亲的关系较疏远。服从者小时候受到的惩罚较轻微，如打屁股；反抗者曾遭受严厉殴打或剥夺某些权益的处罚，比如不准吃饭。在军中服役的服从者略多于反抗者，其中多数服从者承认曾对人开枪，多数反抗者不曾这样做。2. 米尔格莱姆的实验始终因其外在效度的问题饱受质疑。历来皆有人批评其实验设计与现实不符，以及被试所处的情境和现实生活中的冲突截然不同，所以实验呈现的人性挣扎与抉择几乎不可能发生在你我身边。3. 然而，这篇论文却发表于知名期刊《科学》上，这令人倍感意外！因为罗森汉所质疑的正是科学的效度，至少是精神病学的效度。他在论文中提到精神疾病的诊断并非依据个人内在情况而定，而是受外在情境的操控，因此所有诊断过程必然充斥这类误差，结果并不可靠。4. 我还是认为罗森汉的实验结果揭示了若干事实：一是标签影响我们对事物的观感。二是如果精神病学可以称得上是一门科学，那么它必定还处在起步阶段。因为精神病学发展至今，它对于精神疾病的生理成因依然缺乏充分的了解。三是虽然不是所有的精神病医生都会草率诊断，但这样的医生确实为数不少，甚至可能为掩盖心虚而更加自负。5. 20世纪80年代，抑郁症的诊断方式出现崭新突破，医生从若干抑郁症患者尿液中分析出特定的代谢物，这既是肾上腺皮质酮检验(dexamethasone suppression test)。6. 近来，佐治亚州埃默里大学内梅洛夫(Charles Nemeroff)的研究应该属于精神病学的重大进展。其研究显示，抑郁症病人的海马回比正常人小约15%。7. 罗森汉说：“精神疾病的诊断，基本是建立在共识基础上。美国精神病医学学会在近日出版的DSM II中，不再将



## 《20世纪最伟大的心理学实验》

同性恋列入精神疾病，此举最能反映精神疾病诊断的这种特性。不管对同性恋有何看法，专业组织能投票表决是否将其列为异常的举动凸显出精神疾病诊断的差异，以及精神疾病的诊断易受环境影响的特质。普通大众如果深入了解了同性恋，改变了他们对同性恋的看法，连带着也会改变精神病医学对同性恋的认定。”8.20世纪70年代美国民众被诊断患有精神分裂症的比率是英国的好几倍，精神分裂症俨然成为流行病。时至今日，抑郁症、创伤后压力心理障碍、多动症的病人人数急速蹿升，取而代之。这些耐人寻味的现象似乎反映了以下问题：一是多数人的感受和想法影响着某种疾病确诊比例的高低；二是尽管DSM详尽列出各种诊断的标准，可以杜绝草率臆测，可以正确分析病人过去的病史、病况的发展，进而拟定治疗计划、估计以后的情形。但医生们依旧未能严格依据这些标准作出判断。9.紧急事件中，时间越久越不利。等待越久，会让人越麻痹无能。10.我们总认为，洗脑要能奏效，一定得借助酷刑威胁或重金利诱。但认知不协调理论认为，某人从事与其信念想抵触的行为，所得的奖赏越微薄，此人越有可能改变原先的信念。11.阿尔贝·加缪认为，人类毕生都在设法说服自己的存在并不荒谬。12.我慢慢的说：“我当然选择女儿。”尽管99%的我根据本能反应，或者说是动物本能、母爱天性，而选择救女儿，但剩下1%的我却知道，伤害个体就等于伤害全体。为何这样认为，我无法解释。但1%的自我也许就是理智所在，理智告诉我，没有什么正当理由让我们可以去伤害有知觉的生命，更何况还有其他方式可以得到相同的结果。13.亚历山大指出，禁酒运动之前，成瘾比例适中维持在1%左右。他表示，把药物成瘾归咎于容易获得，犹如把肥胖问题归咎于食物，这显然与多数人的情况不符。14.1996年伊朗进行的一项研究指出，居家环境单纯的妇女生育率明显高于住处由多个家庭共享的妇女。换言之，环境拥挤，生育率就下降。有关监狱的研究也显示，人口密度越高，自杀、谋杀、疾病的问题就越多。置身狭小空间的人，解决问题的能力较差。15.一般人很难明确指出哪些事情改变了自己的医生，通常都是许多事情纠缠不清，逐步酝酿，总的经过多年沉淀，才能看清始末。会不会是托马斯·库恩说的线性思维，或者是“后鉴之明”。16.美国国会于20世纪70年代成立委员会调查精神外科手术，原本打算立法予以禁止。但调查结果发现，精神外科手术不仅合法，而且“对若干精神疾病的治疗或症状的缓解，具有重要的医疗价值”，这完全出乎委员会的预料。委员会进一步指出，精神外科手术“不失为有助益的疗法”。

### 4、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第111页

某人从事与其信念抵触的行为，所得奖赏越微薄，此人越可能改变原先的信念。这种情境会造成知觉的扭曲。假使你竟然只为一小块糖果、一根烟、一小碗饭，而出卖了自己，为了不让自己看起来愚不可及，最好想出令人信服的理由。说过的话收不回，写过的文章赖不掉，你就改变信念，这样既不会如哽咽在喉，又可以摆脱愚蠢恶名。

### 5、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第36页

#### 心灵暗室

阿希Solomon Asch & 米尔格兰姆

【1】有关群体压力的实验（从众实验）：

群体意见会影响受试者对线段长度的判断。线段A明显比B短，其他人却都说A比B长，受试者尽管错愕不解，最后也会放弃自己的想法。

这让我想到了我在豆瓣音乐评星级的事情。通常我对没有感觉的专辑评分时，都会选择大多数人所选的星级，这种行为被我认为无意识的。

但是今天想一想，忽然感觉这貌似跟群体压力有点儿关系，只是我平时没有往这边想而已。每个人都有自己喜欢的style。当我遇到极度喜欢或是极度讨厌的专辑，都会毫不犹豫的评个5星或1星；但是，对于那些不感冒的专辑呢？我往往都是随大波儿的。可能我是怕伤了那些喜爱者的心，或者我是怕惹怒那些狂热的粉丝，又或者我是怕被嫌弃不懂音乐，没有品味。其实我每一次貌似无意识地选择，都说我潜意识的想法和意愿吧。我这种违背自己本心而去取悦别人的做法大概就是所说的从众心理。

以前没意识到就算了，既然意识到了，又觉得它是不好的，那我还是应该有意的去修正这个行为才对。

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

【2】米尔格兰姆的实验之所以重要，并非源于集体的量化发现，而是无形的教化力量。“这项实验激发了受试者的自我意识，这是‘改变’的第一步。”

### 6、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第105页

#### 第三章怀疑心理学，第四章怀疑大众道德

两个实验都很伟大，引人深思，第三章中还有作者亲自去做的重复实验，既证明心理学的发展，也表明了量度之上确实还不明确，标签的影响也存在无疑。

不过总觉得在语言描述上有太多模糊了。没有给出确切的观点，也许是为了叫我们自己去思考。我觉得我完全当做小说来读了。

然而当时著名的精神病学家梅耶却说：“我不觉得有必要为了摆脱质疑而做出明确的界定，以应对缺乏实质内涵的问题。”不管对同性恋有何看法，专业组织能投票表决是否将其列为一种异常的这一举动凸显出精神病定义上的差异，以及精神疾病的断定易受环境影响的特质。一般大众若深入了解同性恋，致使其对同性恋的观点有所改变，连带也会改变精神病医学对同性恋的认定。海洋般深邃的忧郁，若有似无的醺然喜乐，两极之间还有哪些情绪？若我们能解开这个谜团，若能确定神经元该在何时跳动，也许我们会设法改变情绪，以求得些许安宁。死亡是人类终将进行的伟大实验，至于结果如何，目前还未有人给予反馈。心理学家马勒说：“达利与拉丹的研究结果显示，一般人并不知道，处理潜在危机的最好方法就是以谨慎的态度去尝试错误。”袖手旁观多半是因为惶恐犹豫以致手足无措，而非一般人认为都市人惯有的冷漠无情在作祟。我们宁愿命生命冒险，也不愿破除刻板观念，即使面临生死关头的时刻，还要顾虑举止是否得体。有时候不需要语言，我们也能听懂彼此的心声，有时候纵使听到凄厉的尖叫，却仍无动于衷。

### 7、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第123页

一旦我们将自己托付给对方，对方就能置我们于死地。

记忆不可靠，只会不断退化，那我们该相信、依赖什么？或许我们应该效仿洛夫特斯，堆叠过往的记忆，站上顶端，这样就能触及某个目标。

抛去不重要的琐碎细节是人类与生俱来的进化动力，它让我们得以在远古时期形成的平原上进化出高科技的现代社会。

记忆是部庞大喧嚣的机器，既让我们深陷过去，也让我们忧心未来。我们忙于回忆过去，幻想未来。事实上，预想未来也是种记忆，不管我们投射何种期望，都是基于过去的经验，因此我们很少活在当下。也许我们都不了解全然活在当下，不受时间左右是什么感觉。

认为基金投资的成功原则有五个，三个核心原则和两个附属原则，三个核心原则为‘挑选优良基金’、‘分散投资’和‘长期投资’，此外的两个原则是‘找到符合自己的投资取向’和‘积极听取专家的意见’。”

### 8、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第38页

萨特或贝克特指出现实的荒谬，米尔格兰则去测量究竟有多荒谬。

### 9、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第14页

人类对奖赏的反应优于对处罚的反应。

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

正强化：任何导致我们以后进行该行为的可能性增加的结果。就是奖励那些符合组织目标的行为,以使这些行为得到进一步加强,从而有利于组织目标的实现。

正强化又称"阳性强化"。个体做出某种行为或反应,随后或同时得到某种奖励,从而使行为或反应强度、概率或速度增加的过程。

行为会带来一些结果,这些结果又会影响我们下一步的行为。当行为的结果导致我们以后进行该行为的可能性增加时,正强化就发生了。在正强化中,行为的结果是积极的,所以该行为会频繁发生。

正强化物：在强化作用下,变得更频繁发生的行为被称为操作性反应(operant response),这种反应所导致的积极结果被称为正强化物(positive reinforcer)

### 10、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第115页

15th, Apr.

平息众生喧哗——费斯汀格的实验

1 #认知失调理论#个体若同时保持相互抵触的观念(即认知结果),那么思想对立的最终结果就是衍生出一股力量,进而改变个体的行为或态度。个体有时未必如一般所认为的——改变行为以符合信念,反而可能改变信念,使其能合理地解释行为。

2 认知失调理论认为,所得奖励越微薄,此人越可能改变原先的信念。

3 #费斯汀格#寻求调和一致是人类追求的境界。所以我们往往只注意到符合自己信仰的信息,习惯与认同我们信仰的人往来,当遇到矛盾冲突的信息时,如果它可能危及现有信仰体系的稳定,我们就会略而不顾。

这让给我想起了关于#星座#的事。我不是在完全否认星座这回事儿,但事实上,确实有很多关于星座的描述是具有普适性的。说白了,就是有些分析是糊弄人的。当我们在看星座分析结果时,我们总是会去自动的将符合我们自身的那些描述摘出来,而那些与我们不符的描述,我们会无视他们。这样,我们就越来越觉得星座测试很准了。

### 11、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第110页

认知失调理论可以解释"人贱"这个道理。为什么有些人被压迫的很厉害,但是却越来越心甘情愿去继续付出,付出之后获得的回报又很少或者没有?为了给战俘洗脑,我们党,规定他们,每写出一篇歌颂socialism的文章就赏顿饭赏颗糖,为了蝇头小利改变信仰,于是认知失调了,只好告诉自己,我是信的!哈哈,不为"五斗米折腰",如果反过来做,先迫其折腰,再赏他五斗米,大概效果好很多哦!所以,想一个人无条件渐进渐强的为你服务,就要把这种服务视做当然,偶尔给点甜头。

### 12、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第87页

原来看待事物的角度往往会扭曲真实的情况,这项实验反应了人类内心难免充满了主观意识人为的隔阂是牢不可破的城墙,它可以阻隔一切.....也许只差一秒,距离却因为偏见、标签而难以消弭。精神异常者比治疗精神异常的医生更能辨识谁是正常人。若干抑郁患者尿液中分析出特定的代谢物,此即肾上腺皮质酮检验(dexamethasone suppression test) Charles Nemeroff的研究显示,抑郁症患者的海马回比正常人小约15%。此外,被迫离开母鼠的幼鼠,脑部留有较多控制紧张的神传导物质。这个实验堪称精神医学界的耻辱柱。不过也促进了DSM-III的修订。现在的精神医学诊断兢兢业业地强调症状诊断,而且确实也在走神经生理学的路。不过虽然说从心理角度探寻精神疾病发病的原因基本都失败了,但是我仍然觉得很多精神患者的发病和心理状况很有关系。

### 13、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第2页



# 《20世纪最伟大的心理学实验》

1. 《人与情境：社会心理学观点》（The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology）
2. 《精神病房里的正常人》（On Being Sane in Insane Places）
3. Psychology and Its Neural Substrates 心理学及其本质
4. 海马回
5. 医学教授坎德尔（Eric Kandel）
6. 加州大学圣克鲁兹分校荣誉教授阿伦森Eliot Aronson，是认知不协调研究领域首屈一指的学者

## 14、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第54页

米尔格兰姆的电击实验让浦朗菲重新检视生命的意义，让他面对天生服从的倾向，设法抗拒。浦朗菲开始认为“同性恋见不得人”的这种想法就是另一种形式的服从，是涉及个人的道德价值观的。因此决定要锻炼自己的道德意志。

“这需要很大的勇气，但也让我产生极大的勇气。我发现自己面对权威时有多脆弱挺身，所以一直密切监视自我，学着抗拒顺从他人期望的倾向。”

## 15、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第13页

人脑有两大学习系统：一是基底神经节，二是前额叶皮层。基底神经节由绵密网状的神突触构成，位于脑部深层，是脑部较早发育部分，掌管习惯的形成。前额叶皮层是一大片布满皱褶的突起部位。个体思考或产生情绪时，此区域会随之抬升。

## 16、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第8页

人类各式各样的愚蠢行为，都有一定模式可循。为什么我们做出许多蠢事，即使得不到回报，仍然执迷不悟？

为何我们的好友会痴痴守在电话旁，若候恶劣男友偶尔心血来潮的电话，居然还觉得是莫大的恩惠？为什么有人身心健全，却在烟雾弥漫的赌场倾家荡产？斯金纳让我们知道，这一切都是间歇强化在作祟，也让我们看清其动作历程及随之产生的强迫作用。

这种心理作用威力惊人，自有人类以来，无人不受其影响。我们深陷其中，无法自拔，无人能抵挡。

## 17、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第59页

1970年代初期，罗森汉通过实验，测试精神病医生能否分辨“正常”与“不正常”。找8个人假扮精神病患者，前往不同的精神病医院求诊，若医生诊断需住院治疗，他们在住院期间的言行举止要表现得完全正常。用这种方法来测试精神病医生能否察觉这些人其实精神正常，及其预设立场是否会影响到判断。

实现的结果让人大跌眼镜，原来看待事物的角度往往会扭曲真实的情况。实验反映了人类内心难免充满了主观意识。

## 18、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第9页

为什么我们的好友会痴痴守在电话旁，若候恶劣男友偶尔心血来潮打来的电话，还觉得是莫大的恩惠？这一切都是间歇强化的作用。

## 19、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第198页

但为何有人要捏造这种骇人的故事？洛夫特斯说：“事实有时候很微妙，言语无法形容。也许这些伤痛看似寻常，当事人却刻骨铭心，找不到适切语言描述，所以才更动原有情节。也可能是当事人



## 《20世纪最伟大的心理学实验》

已经完全融入自编的故事，且从中找到自我定位：受害者。”

### 20、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第106页

p106

个体若同时抱持相互抵触的观念，那么思想对立的最终结果就是衍生出一股力量，进而改变个体的行为或态度。个体有时未必如一般所认为的---改变行为以符合信念，反而可能改变信念，使其能合理地解释行为。

p111

某人从事与其信念抵触的行为，所得奖赏越微薄，此人越可能改变原先的信念。

p117

矛盾冲突可以让人思想变得深刻，但想得越多也越有风险，一不小心就可能钻牛角尖，走火入魔，受到更大的刺激或伤害。

p132

肢体接触是影响感情或爱的重要因素。

p135

一旦我们将自己交托给对方，对方就能置我们于死地。

p138

接触、动作、游玩 是与爱相关的三个变量。

p157

一旦药物改变人体自体调节系统，就得再经过一番努力才能恢复原先的状态。  
吸食可卡因的人，脑部都会缺乏多巴胺。且缺乏程度与想要吸食可卡因的欲望强弱有相当密切的关系。

群体生活的老鼠会抗拒吗啡，可能是因为吗啡的镇定作用太强，会干扰老鼠(个人)能力，使其无法自在吃喝玩乐、求偶，或从事其他可充实生活的行为。

p167

亚历山大认为，成瘾比率提高，并非因为药物取得更为容易，而是人心彷徨，不知何去何从。

### 21、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第115页

寻求调和一致，是人类追求的境界。所以我们往往只注意到符合自己信仰的信息，习惯认同与我们信仰的人往来，当遇到矛盾冲突信息的时候，如果它可能危及现在信仰体系的稳定，我们就会略而不顾。

.....  
我用手碰触那尊小型耶稣雕像的脸，随即发现我的手沾到油脂，闪闪发光。我卷起长裤，把油脂涂在腿上的的一处伤口.....皮肤随即吸收油脂，伤口逐渐缩小，连疤痕都消失不见。

### 22、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第59页

14th, Apr.

# 《20世纪最伟大的心理学实验》

精神病房里的正常人——精神诊断的实验

#罗森汉# #斯皮策#

1 也许思想不能主导人类，而是人类依据种种外加的标签，决定思想的内涵。

2 1966年 罗森塔尔R.Rosenthal 和雅各布森L.Jacobson #哈佛习得变化测验(The Harvard Test of Inflected Acquisition)

3 标签影响我们对事物的观感。

别说你不会遇到——达利和拉丹助人行为五阶段

1 #马勒Susan Mahler#一般人并不知道，处理潜在危机的最佳方法就是以谨慎态度去尝试错误。

2 紧急事件中，时间越久越不利。等待越久，会让人更加麻痹无能。

3 旁观者人数众多往往阻碍助人行为的出现。

4 袖手旁观多半是因为惶恐忧郁以至于手足无措，而非一般所认为的都市人惯有的冷漠无情在作祟。

5 #责任分散#越多人目睹一起事件，个别目击者会自觉责任越少，因为有越多人分摊责任。

6 #社会暗示作用# #旁观者效应# #多元认知#

7 #菲利普斯David Phillips# “维特效应”：若有自杀案件发生且经媒体大肆披露后，坠机和车祸的死亡人数顿时增加很多。

8 达利和拉丹助人行为5阶段：

- 1) 觉察 你注意到有事情发生，而你可能帮得上忙
- 2) 理解 你认为有人需要帮助
- 3) 责任 你自觉应该帮忙
- 4) 判断 你决定要怎么做
- 5) 行动 你采取行动

23、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第1页

社会心理学主张，人格（你是谁）不如环境（你在哪）来得重要。米尔格拉姆表示，他的实验证明，只要所处环境需要，任何正常人都可能成为杀人凶手。

人类行为只有部分源于稳定的内在人格，绝大部分随外在力量的改变而变化。

行为缺乏跨情境一致性。 cross situational consistency.

偏见与情境是左右我们感知现实的关键

一般人并不知道，处理潜在危机的最佳方法就是以谨慎态度去尝试错误。

所以如果你遭遇劫机事件，最初3分钟内若没有反抗，就可能不会有任何行动了。紧急事件中，时间越久越不利。等待越久，会让人越麻痹无能。这点请谨记在心。

群体让我们盲目愚昧

我们宁愿拿生命冒险，也不愿破除刻板观念，即使面临生死关头，还要顾虑举止是否得体。这是多么不合常理呀！

助人行为五阶段。

觉察：你注意到有事情发生，而你可能帮得上忙。

理解：你认为有人需要帮助。

责任：你自觉应该帮忙。

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

判断：你决定要怎么做。

行动：你采取行动。

个体如果同时持有相互抵触的观念（即认知结果），那么思想对立的最终结果就是衍生出一股力量，进而改变个体的行为或态度。个体有时未必如一般所认为的那样，改变行为以符合信念，反而可能改变观念，使其能合理地解释行为。

我们总认为，洗脑要能奏效，一定得借助酷刑威胁或重金利诱。但认知不协调理论认为，某人从事与其信念相抵触的行为，所得的奖赏越微薄，此人越有可能改变原先的信念。

他认为人类并不理性，只是懂得寻找合理解释。这种思想接近存在主义。卡默斯（Camus）认为人类毕生都在设法说服自己的存在并不荒谬。

调和一致，是人类追求的境界。所以我们往往只注意到符合自己信仰的信息，习惯与认同我们信仰的人往来，当遇到矛盾冲突的信息时，如果它可能危及现有信仰体系的稳定，我们就会忽略它。

如果无法放手，并不是因为某些物质难以抗拒，而是因为动物发现在特定的环境中，没有比慢性自我毁灭更好的抉择。

换言之，环境拥挤，生育率就下降。有关监狱的研究也显示，人口密度越高，自杀、谋杀、疾病的问题就越多。置身窄小空间的人，解决问题的能力也较差。

我要回到正常的生活，我的世界并不完美，但已美好到让我感到幸福。

一般人很难明确指出哪些事情改变了自己的一生，通常都是许多事件纠结不清，逐步酝酿，总得经过多年的沉淀，才能看清始末。

常人不过一层薄皮覆盖肌肉与骨骼，任何东西都穿得透，当然难以抗拒暗示。这可不是危言耸听。

短期记忆像一见钟情，长期记忆像婚姻。

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？《黄帝内经》

### 24、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第111页

认知失调理论认为，某人从事与其信念抵触的行为，所得奖赏越微薄，此人越可能改变原先的信念。假如你竟然为了一小块糖果、一根烟、一小碗饭，而出卖自己，为了不让自己看起来愚不可及，最好想出令人信服的理由。

### 25、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第150页

不过哈洛也让世人知道：人生在世，所求绝对不仅是温饱而已。我们不计代价，寻求接触，我们不在乎外表美丑，不论相隔多远，一眼就能分辨哪张脸是我们最爱的人。

### 26、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第40页



## 《20世纪最伟大的心理学实验》

社会心理学主张，人格（你是谁）不如环境（你在哪）来得重要。米尔格兰姆表示，他的实验证明，只要所处环境需要，任何正常人都可能成为杀人凶手。（电击实验 <http://baike.baidu.com/view/612103.htm#3>）

米尔格兰姆还经常以电击实验来解释纳粹军官大规模屠杀犹太人的行为。

### 27、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第27页

米尔格兰姆的服从权威实验过程虽不算极端的严谨，但至少结果不是完全的无意义。我们有必要纠结于如何解释65%的服从与35%的反抗吗？只要我们能有所意识并对自己的行为方式的判断产生积极的影响就足够了。想起《论语》里的“狂狷”二字，狂者进取，狷者有所不为，确定了一个自己接受的行为准则，明确了有所不为，在减少了很多不必要的纠结的同时也让自己更加心安理得吧！

### 28、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第88页

处理潜在危机的最佳方法就是以谨慎的态度去尝试错误。

人格的影响力不如情境。

紧急事件中，时间越久越不利，等待越久，越会让人麻痹无能。

旁观者人数众多往往阻碍助人行为的出现。

“没有下定决心要行动”。关键就在“可能遭遇危险”。

惯性。

社会暗示作用，旁观者效应，多元无知。“责任扩散”。

模仿是人的本能。

觉察，理解，责任，判断，行动。

### 29、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第135页

他在书中写道：“个体若同时保持相互抵触的观念（即认知结果），那么细想对立的最终结果是衍生出一股力量，进而改变个体的行为或态度。个体有事未必如一般所认为的一改变行为以符合信念，反而可能改变信念，使其能合理地解释行为。”我们总认为洗脑要能奏效，一定得借助许多酷刑威胁或者重金利用。但认知失调理论认为，默认从事与其信念抵触的行为，所得奖赏越微薄，此人越可能改变原先的信念。这种情况会造成直觉的扭曲。

他认为人类并不理性，只是会懂得找合适的解释。这种思想接近于存在主义。萨特主张世界虚无空洞；加缪认为人类毕生都在设法说服自己的存在不是荒谬。赫尔与斯宾斯主张，人类一切依附行为都是为了消除欲望。饥饿、口渴、性欲等，都是人类想要消除的主要欲望。在1930至50年代，心理学盛行用消除欲望来解释有关爱的现象。其传记的作者布鲁姆这样写道：“心碎了，就知道心是什么！”哈洛于是着手进行这项既残忍有美丽的研究。不过哈洛也让世人知道：人生在世，所求绝对不仅是温饱而已。我们不计代价，寻求接触，我们不在乎外表丑美，不论相隔多远，一眼就能分辨出来哪张脸是我们最爱的人。强化作用无法解释这种行为，我们只看到一幕幕惨不忍睹的景象，揭示了一个让人心

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

酸的事实：一旦我们将自己交托给对方，对方就能置我们于死地。然而仍然有若干让人宽慰之处。我们眼见人类的信仰如此坚定，可以不顾一切阻碍，筑起桥梁沟通两地，接连你我，让彼此更为靠近。

### 30、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第241页

兜了一圈，心理学又回到了哲学领域，这是它无法回避的宿命。不管新的实验采用多么高深精密的科技，我们都无法逃避人心自有神秘幽暗之处，我们只能带着这些不可知的成分前行，寻找答案，寻遍各种可能性。我们在生命中的感受情绪、努力付出，看见人心的冷漠杀戮、健忘愚昧。每个人都努力活出自己，每段故事都值得深入探索。

### 31、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第1页

“奖赏”和“强化”对于塑造行为之重大影响。

许多平凡的琐事，却造就重大的改变。

奖赏间隔不规则的情景下，消除既有行为需时最久。

人类对奖赏的反应优于对处罚的反应。

一个人若言行卑微，那么内心也必然感觉卑微，但若内心自觉卑微，举止却未必会低声下气。

我们应该重视的是行为。坐而言不如起而行。

### 32、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第13页

看到英文书的13页了，还是没有开始讲心理学实验，讲的只是一些关于Skinner的八卦和别人对他的评价。算是一堆科学圈子的gossip。

### 33、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第10页

斯金纳认为，绝对服从造就出极端的自由。根据他的构想，人类若能放空思想，全然接受机械式的训练，就能超越所有生理限制，学会原本不属于人类的行为。鸽子若能打乒乓球，人类应该能学会更为惊人的技能。只要正确的训练，踏出这一步，就能跨越身体的界限，无所不能。

### 34、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第71页

读到第三个实验了。

第二个实验心理暗室，是一个没有结论的实验，人类的行为实在太复杂了，无法归咎与人格或是情景中的任何，应该是相互作用的吧。这个实验给我最大的感受是，如果是我参与实验，我可能会不停的电机下去，我不会考虑到我的心脏，我的人格不够坚定。也许我也该学第二位写到的实验者一样，刻意的锻炼我的自我意识，保持坚韧的人格，试着不受强大环境的暗示。

第三章简直写的太文学了，文学气息浓重啊！摘录几段我喜欢的吧！

此时正值秋收时节，明月高挂天空，披着白斗篷的小精灵和手执南瓜灯的巫婆，相伴在街上游荡。是任其捣蛋，还是好好款待。如果要研究月球，他是不会用望远镜或是显微镜间接观察，而是会亲自站上轨道，实地的去了解情况。单调的冰冷的精神病房，就像另一个贫瘠空旷的月球，形形色色的病人在病房中神志恍惚，仿佛漫游在无重力的世界里。

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

自然界的毛细现象不适用于人类社会，人为地隔阂是牢不可破的城墙，它可以阻隔一切，没有缝隙可以逐步渗透。你在这里，她去那里。也许只差一秒，距离却因偏见、标签而难以消弭。如果我喝下1升的鲜血，没让任何人知道。然后再随便走进一家医院的急诊室，突出满口鲜血。医护工作人员的反应可想而知。他们若诊断我是消化性溃疡，且予以治疗，而我却以此来断言医学无法正确诊断病人有没有消化性溃疡，这恐怕难以令人信服。

### 35、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第1页

斯金纳的理想是全世界合而为一，统治阶层由行为心理学家组成，负责制约或训练民众，使其即具有人性，又能听命行事。斯金纳根据实验结果，推断人性具有机械物质。

### 36、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第134页

#### 猕猴之爱

哈洛让世人知道：人生在世，所求绝对不仅是温饱而已。我们不计代价，寻求接触，我们不在乎外表美丑，不论相隔多远，一眼就能分辨哪张脸是我们最爱的人。

### 37、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第1页

- 1 skinner, Intermittent reinforcement 间歇强迫，如爱情赌博等
- 2 服从于权威，大多数人会无条件服从
- 3 精神诊断，罗森汉
- 4 命案与责任扩散。助人的五个阶段，觉察，理解，责任，决断，行动
- 5 认知失调
- 6 猴子。接触，游戏，交互
- 7 上瘾，文化对上瘾的作用。快乐中枢。  
置身友善环境的老鼠会避免接触影响其社会群体行为的物质，公鼠抵抗强于母鼠  
戒断症状的过度渲染
- 8 虚假记忆。
- 9 海蜗牛，书写记忆，后人类，post human
- 10 生理手术对思想的改变

### 38、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第1页

大一读的第一本心理学课外书，非常好的一本书。书中都是心理学史上非常著名的实验，但是又不会枯燥（作者的文笔非常优美），故事性很强，加上自己是心理学的学生，自然非常喜欢这本书。

### 39、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第130页

16th, Apr.

猿猴之爱——哈洛的灵长类动物

#心理学依附attachment理论#

1 #布鲁姆#心碎了，就知道心是什么！

2 爱源于接触，并非事物。每一次亲子互动都源自于幼时感受到的温柔抚触。P132

3 人生在世，所求绝对不仅是温饱而已。我们不计代价，寻求接触，我们不在乎外表美丑，不论相隔多远，一眼就能分辨哪张脸是我们最爱的人。P134

4 #罗森布拉姆Len Rosenblum#接触、动作、游玩。P138



## 《20世纪最伟大的心理学实验》

### 40、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第27页

米尔格兰姆

美国社会心理学家，他曾进行“小世界实验”，该实验启发了六度分隔理论。  
六度分割理论：假设世界上所有互不相识的人只需要很少中间人就能建立起联系。

### 41、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第96页

责任扩散的作用加上对举止得体的要求，让人对某些生死攸关的情境视而不见。

### 42、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第106页

认知失调理论：个体若同时抱持相互抵触的观念（认知结果），那么思想对立的最终结果就是衍生出一股力量，进而改变个体的行为或态度。个体有时未必如一般人所认为的，改变行为以符合信念（belief），反而可能改变信念，使其合理得解释行为。

信念与现实不符，改变信念，缓和与现实的矛盾，重新解释。这是一种心理防卫。信念是个人存在的终极价值。被否定了价值，人存在的必要性就不存在了。

聪明善良的人做坏事，必定有更充分的理由。

某人从事与其信念抵触的行为，所得的奖赏越微薄，此人越可能改变原先的信念。为了一块糖而出卖自己，为了不让自己看起来是那么“毫无价值”，最好想出令人信服的理由。遭到严重欺侮的新生，对所属群体表现出的服从与忠诚高于其他新生。-----欺侮你的对象能被轻易解散，就意味着被欺侮的你毫无价值，服从与忠诚，只是为了保持组织的存在，进而保持住自己的存在价值。

人类并不理性，只会懂的寻找合理解释，寻求调和一致，我们往往只注意到符合自己信仰的信息，习惯与认同我们信仰的人来往。当遇到矛盾冲突的信息时，如果它可能危及到现有信仰体系的稳定，我们就会略而不顾。

当行为和信念冲突，改变信念或者行为，只为自己存在价值的最大化，如果世界不需要你了，你又还合理解释个什么呢？

并非所有人都会依循单一的中心思想，设法为一切事物找到合理化的解释，东亚人，可以安然存在与信念与行为冲突矛盾的环境里。

### 43、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第58页

权威型人格（authoritarian personality）社会心理学主张，人格（你是谁）不如环境（你在哪）来得重要。行为缺乏跨情境一致性（cross-situational consistency）外在效度（external validity）社会学者穆克曾在一篇题为《论外在效度》的文章中指出，不该以推论程度高低来断定实验价值：“假设某项实验研究并不以实际应用为本意，那么其实验结果能否适用于现实，便是无关紧要的。”

昨天和青鸢讨论时她提到了觉得和责任分散有关，以及和场依存人格、癡症型人格有关。我觉得很有道理。

### 44、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第187页

洛夫特斯让我们明白，过去犹如繁复多变的织锦，每个人都能挥洒创意，任意拼凑自我形象，不管与现实的落差有多大。

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

记忆随着时间的消磨，难以持久。信息一传到海马回，印象就开始消退了。

### 45、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第26页

#### Skinner's Box

于巴普洛夫、桑代克之后

Variable schedules of reinforcement 不固定强化

Intermittent Reinforcement 间歇强化

Compulsion 强迫作用

行为频率反而增强

人类无自由意志 纯粹受增强物摆布/反射作用控制??

用于治疗重度精神病患

相隔（相同）时间 增加变量

Skinner主张：正向强化 消除处罚

### 46、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第1页

斯金纳，美国行为主义代表。由于他的实验，特别是相传将女儿关在箱子里两年，因此名声坏。但科学上的地位被认可。

斯金纳箱

思考由意志控制的行为能否被训练。详细的实验、数据记录、分析、预测，他是第一人

间歇性强化：比起固定间隔奖励，在非固定间隔奖励下，消除既定行为的时间最久。

通过奖励训练动物做本来做不到的事

《超越自由与尊严》《沃登第二》

环境影响人

### 47、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第14页

我轻抚她的前额，底下的前额皮层神经网络蓬勃发展，我再触摸她颈部，紧绷的肌肉下是海草般纠结的基底神经节。——理科生果然是浪漫的天敌

### 48、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第208页

这两章感触不算太大。这里介绍的成瘾实验和以往的观念缺失相悖，不过戒毒所的同志确实说这么多年来从没有一个人解毒成功的，都是去而复返，最长的持续离开五年，又回来了。

当然有可能和瘾君子们生活环境不佳，所以无法达到处在“老鼠乐园”中的状态。作者将这个实验在老鼠身上成立而在人身上不成立归结为人的需要比老鼠复杂，满足了低层次需要自然产生了高层次需要，我觉得是靠谱的。那些对生活无可奈何的人用毒品来慢性自我毁灭也能够理解。

记得给我们上神经心理学的老奶奶是博导，她的学生就是专门抓老鼠找“快乐中枢”研究成瘾的（她研究的是赌博成瘾）。

第八章的记忆幻境挑战了佛洛伊德的潜意识理论，这点我之前没想到。不过这本书有点奇怪，现在神经生理已经证明了潜隐记忆的存在，所以想以此来反驳潜意识好像是不可靠的。我倒觉得这个实验和潜意识一点也不矛盾，人记住自己想记住的或者受暗示的，所以把很多东西压抑下去了。

不过，记忆与人格的构成也有很大关系，如果人的重要经历的记忆可以虚构错构，是不是人的人格其实也不是那么稳定？

想来想去，觉得记忆没有我们曾经以为的那么可靠，但是也没有我们现在以为的那么不可靠。

真实与虚幻只在一线之间。

## 《20世纪最伟大的心理学实验》

### 49、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第36页

阿希的“从众行为”研究：线段A明显比B短，其他人却说线段A比B长，受试者尽管错愕不解，最后也会放弃自己的想法。

Solomon Asch

社会心理学家，他著名的研究是群体中的从众(conformity)行为。在Asch的标准过程中，受试者是坐在一张有七到九个人的桌子旁，而这些人都是实验者的共谋。这些人首先会让他们看一张卡片，卡片上有一条直线，之后再看第二张卡片，卡片上有三条不同长度的直线，其中有一条很明显的是和第一张卡片上的直线长度相同，而这群人被要求轮流回答第二张卡片上哪一条直线的长度是和第一张卡片的长度相等，此时这名受试者是坐在倒数第二个位子。这个答案是很明显的，而在大部分的试验中每个人会给予相同的答案，但在某一些操弄的试验中，这些实验者的共谋被指示要给予一个错误的答案，而Asch则在观察这样的情况会引发受试者怎样的从众行为。结果令人震惊，即使答案很明显，但在三分之一的情况中，受试者会遵从团体的不正确答案，而百分之七十五的受试者会至少遵从一次，而团体不够大也会有如此的从众行为，当团体成员有2到16个人，只要有3到4个实验者的共谋在其中，就会如同在更大的团体之中一般，有效地产生从众行为。

### 50、《20世纪最伟大的心理学实验》的笔记-第65页

p65 “哈佛习得变化测验”

智商高低虽与天赋能力有关，但机会与期望的影响更大。

p69 斯皮策认为：精神疾病本质上与肺病、肝病无异，它们都是人体组织的病变，有朝一日必能从脑部组织与神经突触的作用来解释精神疾病。

p95

紧急事件中，时间越久越不利。等待越久，会让人更加麻痹无能。

紧急情境不是既定事实，而是随人感受而有不同的诠释。

生命的意义在于个人对生活事件的解读。

我们宁愿拿生命冒险，也不愿破除刻板观念，即使面临生死关头的时候，还要顾虑举止是否得体。



# 《20世纪最伟大的心理学实验》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)