

《心理学及应用》 期末论文



姓名与学号: _____

任 课 教 师：张萌 副教授

开课学院：心理与行为科学系

1

浙江大学 2021 - 2022 学年秋学期

《心理学及应用》课程期末考查

课程号： 7916N001 ， 开课学院： 心理与行为科学系

考查形式： 课程论文

考查日期： 2021 年 11 月 1 日

姓名： 学号： 所属院系： 信息与工程学院

论文得分	
评卷人	

论文写作要求

1. 论文应包含题目，摘要（不包括英文摘要），正文，参考文献四部分，其中正文
字数不少于 1000 字，不超过 3000 字
2. 格式规范，符合心理学论文的一般写作要求
3. 不得抄袭，一旦发现抄袭以零分处理

心理学中的主观性

摘要：人类的心理具有很强的“主观性”。所有的心理活动都是由大脑对我们生活中遇到的各种事件进行分析、处理、加以诠释形成的，所以我们无法形成完全客观的感受，尽管我们的主观上想尽量避免一些“主观性”。本文以皮和马里翁效应和聚光灯效应为例，分析了这种主观性。

一、 皮和马里翁效应

皮和马里翁效应，也称期望效应，就是我们常说的“心想事成”。每天对着镜子说“我真棒”，就可以对自己有一个积极的心理暗示，变得更加自信，进而逐渐真的越来越好。这种细微的、潜移默化的暗示看起来微不足道，但实际上却可能起到意想不到的效果。以此为例，这种效应的动机以需要和诱因为基础。从动机的角度而言，“我真棒”的背后首先是“我需要变得更好的”需求。这种需求属于马斯洛需求理论中的自我实现需要，是最高级的需要。而不断对自己说“我很棒”的认可就是一种正向的精神诱因。需要和诱因是形成动机的必要条件，在两者的共同作用下，产生了一种“我很好，我要变得更好”的动机，以隐蔽内在的方式支配人们的行为方向和强度。

无论是从需要还是诱因角度，皮和马里翁效应的这种心理暗示都体现出一种很强的一种“主观性”。所有的心理都是由“我”出发。而皮和马里翁效应的成功与否更加体现“主观性”的特点。如果不断重复的需要或者说“心愿”是恰当合适的，就能激发出人内在的动力；但如果不断加深的需要与自己的能力不相符合，这样的做法反而会起到一些反作用。人们需要外界的刺激，这种刺激分为正向的和负向的、有条件的和无条件的。皮和马里翁效应里的自我暗示就是一种无条件的正向暗示。人们感受到的“我明明做了很多正向心理暗示，但却没有什么效果”就是因为他们虽然做了正向的心理暗示，却没有得到正向的反馈。有条件的暗示是基于一定事实给出的，是有理由的；无条件的暗示没有。所以这种“暗示”与“反馈”之间的落差会让人们感觉没有得到合适的刺激，反而进一步否认自己。没有得到反馈的暗示会让人们对自己有一个相反的负面的认知，进而逃避做出相应的行为，这种看法反而消磨了自己的动机。

从个人成就动机的角度而言，美国心理学家罗特认为，制约个人抱负水平的两个因素是个人成就动机和个人根据以往的成败经验对自我能力的实际估计。成功的经历给了人正向反馈，降低了认知上的工作难度，进而提高了个人成就动机。相反，若是失败，

暗示与反馈之间的矛盾会激活个体的自我防御机制,通过合理化改变自己对工作难度的认知。这种变化与“失败经验”共同作用,降低了个人成就动机。

皮和马里翁效应运用得好,可以简单有效地改变自己的心态等;如果利用得不好,反而会因为暗示没有得到反馈而降低了自我效能,减弱个体相信自己的能力的信念。这种差别背后的原因正是每个个体“主观性”的体现。

二、聚光灯效应

聚光灯效应是一个社会心理学概念,用来指人们认为自己很受其他人留意,因而高估自身言行举止受他人关注的程度。这种效应在自己处于负面状况时会更明显。比如说当一个人穿着不合适的奇装异服或剪了一个怪异的发型时,他感觉中关注他的人会比实际上关注他的人多得多。人们经常过于担心自己的缺点会被人留意到、自己的细小的出错会带来别人的负面评价,但现实不然,自己反而因为这个心中以为给人的印象影响到自己的自信心。人们往往会高估了外界对自身的关注程度,认为别人会把自己的缺点无限放大,并加以嘲讽,但从事实而言,外界根本没有投放太多的目光到个体身上。

心理学家季洛维奇及其同事在社会实验中发现,自己处于负面状态到暴露在公众眼光中的时间间隔、个体在团体中的影响力会影响聚光灯效应。刚换上奇怪衣服就进入教室的人会比换上衣服十五分钟后进入教室的人更尴尬。这种效应非常明显地显示了人们心理中“主观性”的特点——即对他人是否注意到自己的“奇怪”的程度有一个非常主观的判断。

客观上从知觉和注意的角度而言,人们在生活中并不会格外关注一个人。过滤器理论和认知资源理论中阐述了人们在做一件事时不太会关注到其他事件的发生,尤其是当这件事需要占用更多认知资源的时候。但穿着不合时宜的衣服进入教室的人却会觉得有一半的人会注意到他,这种判断背后,是每个人都以自己为中心的主观性心理。正因为存在这样的主观性,每个人的感受、知觉都是从自身出发。沙赫特认为,人们将环境特征的知觉和记忆中储存的过去经验惊醒比较和分析,当知觉分析和已有经验不一致时,会引发一些生理反应和神经活动,最终促使大脑改变神经激活状态以适应当前情景的需求,这样情绪状态就产生了。在聚光灯效应中,正是因为人们对自己行为主观认知到“我的穿着是不合时宜的”,才会引起自己焦虑、心虚、尴尬的情绪,进而将这种“认为自己非常尴尬”的心理转移到周围的人身上,从而感觉周围人有更大比例会关注到自己的糗态,反而让自己非常尴尬。从认知到情绪到这种情绪的转移都体现出人类心理中的“主观性”。

人类心理的主观性客观存在，不可避免。但我们可以通过学习，认识到这种主观性的存在，利用这种主观性，也尽量排除这种主观性的干扰。正如一位哲学家所说，“人类不是被问题本身所困扰，而是被他们对问题的看法所困扰”。

参考文献

- [1]Gilovich, Thomas. Spotlight Effect. Encyclopedia of Social Psychology. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc. 2007: 935 - 936 [2019-04-08].
- [2] Forgas, Joseph P. ; Williams, Kipling D. The Social Self: Cognitive, Interpersonal and Intergroup Perspectives. Psychology Press. 2014-02-04.
- [3] Gilovich, T., Medvec, V. H., & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. Journal of Personality and Social Psychology.
- [4] 颜刚威. 从聚光灯效应探讨我国大学生的人际关系[J]. 哈尔滨学院学报, 2020, 41 (03) :133-135.
- [5] 钟建安主编. 探索心理的奥秘 心理学及应用. 杭州: 浙江大学出版社, 2009. 06.