



您为此书添加的 KINDLE 笔记:

迈尔斯社会心理学套装(第8版 共4册) (社会心理学大众读本)

作者: 戴维·迈尔斯(David G. Myers)、侯玉波

免费 Kindle 极速预览: <http://z.cn/f7t91mr>

278 条标注

标注(黄) | 位置 20

在人生中不断求索、奋进的人: 知自己、靠自己、做

标注(黄) | 位置 21

“认识你自己”(γνῶθι σεαυτὸν), 是铭刻在希腊阿波罗神殿石柱上的著名箴言之一, 一般认为出自苏格拉底, 也有人认为出自比苏格拉底早一百多年的另一位古希腊哲学家泰勒

标注(黄) | 位置 23

世上何事最难?” 泰勒斯回答说: “认识

标注(黄) | 位置 24

世上何事最容易?” 泰勒斯答道: “给别人提

标注(黄) | 位置 40

焦点效应 意味着, 人们往往会把自己看做一切的中心, 并且直觉地高估别人对我们的关注

标注(黄) | 位置 42

穿这种T恤的学生猜测, 班上大约一半的同学会注意到他的T恤, 而实际上注意到的人只有

标注(黄) | 位置 48

我们总能敏锐地觉察到自己的情绪, 于是就常常出现 透明度错觉。我们假设, 如果我们意识到自己很快乐, 我们的脸上就会清楚地表现出这种快乐并且使别人注意到。事实上, 我们可能比自己意识到的还要

标注（黄） | 位置 61

个体通常会把责任更多地推到配偶身上。离婚的人很少责备他们自己。可是当工作、家庭甚至游戏中的情况好转或取得成果时，个体却往往会认为自己起了更重要的

标注（黄） | 位置 137

艾宾浩斯错觉（中间两个圆形哪一个

标注（黄） | 位置 219

当金和马库斯要求美国人从中选择一支笔时，77%的人选择颜色不寻常的那支（不管它是橙色的还是绿色的）。面对同样的选项时，31%的亚洲人选择了颜色不同的

标注（黄） | 位置 309

情感预测”的研究显示，人们很难预测自己未来情绪的强度和

标注（黄） | 位置 310

作家乔治·麦克唐纳所言：“当一种感觉存在的时候，他们感到它好像永远不会离开；当它离开了以后，他们感到它好像从未来过；当它再回来时，他们感到它好像从未离开过。”下面还有一些

标注（黄） | 位置 343

自我分析的智慧 and 错觉 自我沉思是让过去的混乱变得更糟的

标注（黄） | 位置 395

看过令人心烦意乱的电影后，努力控制自己情绪的人其体力明显减弱。有意识的自我控制会耗尽我们有限的

标注（黄） | 位置 396

自我控制类似于肌肉力量：两者在使用后都会变得比较虚弱，但在休息时可以进行补充，并且随着练习而

标注（黄） | 位置 405

能力加坚持努力就能产生成就。伴随着成就的获取，自信就会增强。像自尊一样，自我效能会随着辛苦付出换来的成就而

标注（黄） | 位置 531

人们最嫉妒那些既是同行里的佼佼者又是情敌的

标注（黄） | 位置 537

高自尊则有利于培养主动、乐观和愉快的感觉。而那些在“很小的年龄”就有了性活动的男孩子倾向于有比平均水平更高的自尊。心理学家道斯指出，那些黑帮头目、极端种族主义者和恐怖主义者也同样具有更高的

标注（黄） | 位置 558

高自尊的阴暗面也存在于压力中，同时发现低自尊的人更容易患上多种临床问题，包括焦虑、孤独、饮食障碍。当感觉很糟糕或受到威胁时，他们更倾向于透过有色眼镜来看待一切——注意并记住别人最坏的行为并认为伴侣不爱

标注（黄） | 位置 568

希特勒博学、自控、记忆力超群，饱览群书，举止高雅，精通六国语言，会驾驶飞机，以其前所未有的邪恶才华迅速捕获了一大群信徒。而他不吸烟，不喝酒，不好女色，似乎是圣徒般的生活谜一样地深深吸引了许多人。崇拜者蜂拥而至，瑞典探险家奥汀·海斯在见过了希特勒之后这样描写道：“非凡自许的我，今天，终于遇到了一位能够让我折服的人了。”就连英国剧作家萧伯纳也曾鬼使神差地写道：“这是一个怎样伟大的存在啊，非凡，已经不能为之形容，大英帝国需要一个希特勒！”只可惜，希特勒那非凡的才华，配的却是恶魔般的

标注（黄） | 位置 581

对自己形象少关注一些，多注意开发自己的才能和发展人际关系，最终会给你带来更大的幸福

标注（黄） | 位置 587

我们所有人都有自卑情结，”约翰·鲍威尔声称，“那些看起来没有自卑情结的人只是在伪装而已。”正如格劳乔·马克斯所嘲讽的：“我不想参加任何一个会接受我为其成员的

标注（黄） | 位置 601

想想汽车司机们愿意为自己的事故承担多少

标注（黄） | 位置 612

91%的妻子认为自己购买了大部分的食物，但只有76%的丈夫同意这一点。在其他研究中，妻子们对自己所承担家务的比例的估计，也高于丈夫们对她们的

标注（黄） | 位置 637

虽然12%的人觉得自己比实际年龄要老，但远多于此的人（66%）都觉得自己比实际年龄要

标注（黄） | 位置 638

弗洛伊德的一个经典笑话：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

标注（黄） | 位置 664

个人主义文化中，半数的婚姻以失败而

标注（黄） | 位置 701

我们自己内心的“投射”呢？何不把我们自己的认识推及

标注（黄） | 位置 785

“虚伪的谦逊是在伪装一个人的渺小。真正的谦逊是意识到伟大的

标注（黄） | 位置 811

自我妨碍 “没有尝试，就不会失败；没有失败，就不会有羞辱

标注（黄） | 位置 834

自我妨碍的其他方式。由于害怕失败，人们会： ●减少对重要的个人赛事的准备。 ●给对手提供一些有利条件。 ●在任务刚开始时不好好干，这样就不至于对自己产生过高的期望。 ●在那些关系到自我形象的困难任务中并不

标注（黄） | 位置 840

自我表现 是指我们想要向外在的观众（别人）和内在的观众（自己）展现一种受赞许的

标注（黄） | 位置 851

那些在自我监控 倾向量表上得分很高的人（这些人往往赞成“我倾向于成为人们希望的样子”）会表现得像社会中的变色龙——他们不断根据周围环境来调整自己的行为。为了让自己的行为和环境合拍，他们很可能会支持一些其实他们并不想赞成的

标注（黄） | 位置 858

如果要他们列举一下对同性婚姻的看法，他们会怎么想就怎么说，而不考虑听者的

标注（黄） | 位置 861

人们希望自己被看成是有才华的，同时又是谦逊和诚实

标注（黄） | 位置 941

人际吸引力产生的四个要素，即接近性、外表、相似性和被喜欢的感觉，以及我们应当如何发展、维持和促进与朋友、亲人和爱人的紧密

标注（黄） | 位置 959

我们有一种强烈的 归属需要——与他人建立持续而亲密的关系的

标注（黄） | 位置 971

坠入情网，人们会感到抑制不住的愉悦。正是因为人们渴望被接纳和被爱，所以才会化妆品、服装和塑身上有巨额

标注（黄） | 位置 973

被流放的人、坐牢的人或被单独监禁的人，总是会想念他们的亲人和故土。人们被拒绝时，就会感到抑郁，会觉得生活乏味，

标注（黄） | 位置 991

哥伦比亚高中的埃里克·哈里斯和迪伦·克莱博尔德都有过被别人排斥、欺负或失恋的

标注（黄） | 位置 997

持续而重要的拒绝或长期的排斥又会导致怎样的攻击

标注（黄） | 位置 1006

内心深处的归属需要得不到满足，就会使我们感到

标注（黄） | 位置 1011

最初的人际吸引的因素：接近性、外表吸引力、相似性和被喜欢的

标注（黄） | 位置 1026

接近性 是一个强有力的预测源。尽管接近也可能诱发敌意，大多数攻击和谋杀都发生在住得很近的人们中间，但接近性更容易产生

标注（黄） | 位置 1029

你要结婚的话，他或她也很可能是居住、工作或学习在你步行可及范围之内的

标注（黄） | 位置 1030

相互交往 当我不能接近我爱的人时，我便去爱那个离我近的

标注（黄） | 位置 1032

地理距离并不是关键，功能性距离——人们的生活轨迹相交的频率——才是

标注（黄） | 位置 1037

如果你刚到一个城市而且想交朋友，就尝试一下去租靠近邮筒的房子，坐靠近咖啡壶的桌子，在靠近主要建筑的停车点停车，这些都是帮你建立友谊的

标注（黄） | 位置 1042

浪漫的爱情常常更像雏鸭的印刻，只要是经常与我们在一起，我们会爱上几乎是任何一个与自己有着大致相同的人格特征并且会回报我们感情的

标注（黄） | 位置 1046

接近会诱发喜欢呢？其中一个原因便是易得

标注（黄） | 位置 1055

预期的喜欢——期望某人是令人喜爱的和容易相处的——能增加与之建立互惠关系的

标注（黄） | 位置 1062

曝光 都能提高人们对它们的

标注（黄） | 位置 1073

在多次呈现刺激之后，学生们对刺激的评价（此处呈现了样本中的一个）更为

标注（黄） | 位置 1074

聚焦 喜欢与自己相关的

标注（黄） | 位置 1077

我们喜欢与自己相关的事物，不但包括我们姓名中的字母，还包括潜意识中与自己有关的人、地方和其他

标注（黄） | 位置 1099

重复听到的音乐和反复吃的食物会引起厌倦——兴趣

标注（黄） | 位置 1116

情绪相比于思维是更即时的

标注（黄） | 位置 1121

曝光效应还使我们在评价他人时戴上有色眼镜：我们喜欢熟悉的

标注（黄） | 位置 1130

他会更喜欢他所熟悉的镜子中的形象（左图），而不是他实际的形象（右图）。镜子中的形象是他每天早晨刷牙时都会见到的

标注（黄） | 位置 1143

两个陌生的人之间被迫做出选择的时候，大多数选民偏向于选择让人感觉更

标注（黄） | 位置 1150

要说外貌不重要，其实，那只不过是我们拒绝承认现实对我们的影响的又一个例证

标注（黄） | 位置 1155

更多的女性表示，她们宁愿选择一个相貌平平但很热忱的配偶，而不是一个外表好看却很冷

标注（黄） | 位置 1158

整体上来说，女人倾向于因性格而爱上男人，男人则倾向于因外表而爱上

标注（黄） | 位置 1177

终身伴侣的时候，通常倾向于选择那些不仅在智力上，而且在外表吸引力方面都能与自己匹配的

标注（黄） | 位置 1181

人们通常会接近那些在吸引力方面与自己大致匹配（或者对方的吸引力高出自己不多）的

标注（黄） | 位置 1189

强调自己的收入和学历的男性，以及强调自己的年轻和美貌的女性，通常能得到更多的

标注（黄） | 位置 1194

爱情只不过是一种让双方感到满意的交换，双方在权衡了各自的价值后，都得到了自己所期望的大多数

标注（黄） | 位置 1233

人与人之间的接触越来越短暂，第一印象就显得愈加重要

标注（黄） | 位置 1275

对称的面孔再加以平均，你就会得到一个更加漂亮的

标注（黄） | 位置 1280

拥有比平均面孔稍小的下巴，更丰满的嘴唇和更大的眼睛（

标注（黄） | 位置 1289

更喜欢那些能显现生殖能力的女性特征。而且也可以解释，为什么外表有吸引力的女性倾向于嫁给地位高的

标注（黄） | 位置 1299

女性会更加喜欢那些具有高度男性化特征的

标注（黄） | 位置 1301

我喜欢权力，因为它能吸引

标注（黄） | 位置 1335

爱情不过是一种肮脏的诡计，它欺骗我们去完成传宗接代的

标注（黄） | 位置 1347

热情而讨人喜欢的人看起来更具

标注（黄） | 位置 1396

人们渴望相似伴侣的愿望远远强于渴望漂亮伴侣的愿望。外表漂亮的人也寻求外表漂亮的伴侣。有钱的人也想找到有钱的伴侣。家庭观念强的人当然也渴望有一个以家庭为定向的

标注（黄） | 位置 1402

当你发现心心相印的伴侣与你喜欢一样的音乐、一样的活动甚至一样的食物时，你就会更确信

标注（黄） | 位置 1441

某些方面的 互补性的确可以促进关系的

标注（黄） | 位置 1450

男性会对对自己感兴趣的女性感兴趣，而不是对拥有修长美腿的女人

标注（黄） | 位置 1456

告知某些人他们被别人喜欢或仰慕时，他们就会产生一种回报的

标注（黄） | 位置 1473

我们常常认为批评比表扬更真诚。 聚焦 缺点比优点更有

标注（黄） | 位置 1478

破坏性行为对亲密关系的伤害程度要比建设性行为对亲密关系的促进作用更大。（冷酷的言辞比甜言蜜语能持续更长的

标注（黄） | 位置 1480

坏心情比好心情更能影响我们的思维和

标注（黄） | 位置 1488

非常恶劣的家庭环境超出遗传对智力的影响的程度，要远远大于良好家庭环境。（差劲的父母可能会使他们天资聪慧的孩子变得不再那么聪明；而明智的父母要使不聪明的孩子变得聪明则会遇到更多的

标注（黄） | 位置 1501

如果有60000人都告诉我，他们喜欢我的某次演出，而正好有一个人经过时说很糟糕，那么后者才是我会注意到的

标注（黄） | 位置 1518

哪些女生最喜欢这位男士呢？答案恰恰是那些自尊心刚刚遭受了暂时打击并极为渴望获得社会承认的

标注（黄） | 位置 1521

一次自尊遭受很大创伤的拒绝之后，会表现出反弹行为——陷入充满激情的恋爱当中。然而，不幸的是，低自尊的个体倾向于低估同伴对他们的欣赏程度，并且也不积极给予同伴回报性评价，因而对与同伴关系的满意程度也

标注（黄） | 位置 1534

当个体获得了目标人物的尊重，尤其当这种尊重的获得是逐渐发生的，并且还推翻了目标人物先前的批评之词时，个体就会更加喜欢这个目标

标注（黄） | 位置 1537

爱完全征服了恨，所以爱恨总相随。也正如此，有恨伴随的爱才比无恨的爱

标注（黄） | 位置 1544

过度赞扬”相比，保持坦率而真诚的关系——即互相尊重、彼此接纳、保持忠诚——更可以持续地让对方感到

标注（黄） | 位置 1547

如果两人真心喜欢对方，如果他们能在对方面前坦然表露自己的积极和消极情绪，而不总是“友善”地对待对方，那么他们将持久地拥有更满意、更富有激情的关系。（P.

标注（黄） | 位置 1551

真正的朋友是那些能把坏消息也告诉我们的

标注（黄） | 位置 1552

伤害你的不仅有你的敌人，还有你的朋友；敌人诽谤你，朋友则告诉你这个

标注（黄） | 位置 1559

那些对婚姻最满意的夫妇，在遇到问题时并不会马上批评和指责对方，也不会马上追究到底是谁的错。真诚对营造两人之间良好关系很重要，但假定对方是天性善良的也同样

标注（黄） | 位置 1571

简单的 吸引的回报理论：我们喜欢那些回报我们或与我们得到的回报有关的人。如果跟某人交往所得到的回报大于付出的成本，那我们就喜欢并愿意继续维持这种

标注（黄） | 位置 1573

当一方满足了另一方没有得到满足的需求之后，就会产生相互

标注（黄） | 位置 1591

大学生对陌生人进行评价时，在舒适房间中的大学生的评价要高于在燥热难耐的房间中的大学生的

标注（黄） | 位置 1594

士：“浪漫的晚餐、在剧院观看演出、在家共度夜晚、度假，这些都很重要……如果你希望维系与伴侣的关系，那么你和你的伴侣都要继续把你们的关系跟美好的事物联系

标注（黄） | 位置 1600

- 接近性能够带来报偿。从与近邻和同事的关系中获得友谊的好处，所需付出的时间和精力都较少。
- 我们喜欢有吸引力的人，因为我们觉得他们会具备其他一些我们所期望的品质，与他们结交能使我们获益。
- 如果他人的观点与我们的观点相似，我们会觉得得到了回报，因为我们假定他们也喜欢

标注（黄） | 位置 1609

接近性有利于双方不断表露自己，从而进行相互交往，这也促使双方去发掘两人的相似之处，感受彼此的

标注（黄） | 位置 1610

决定吸引力的第二个因素是外表

标注（黄） | 位置 1617

什么是爱情？激情之爱能否持久？如果不能，那么什么可以取代

标注（黄） | 位置 1632

罗伯特·斯腾伯格认为爱情是个三角形，这个三角形的三边（不等长）分别是：激情、亲密和承诺（如图

标注（黄） | 位置 1634

爱情的三种基本形式——情欲之爱（充满自我展露的浪漫激情的爱），游戏之爱（视爱情为无需负责的游戏），以及友谊之爱（如友谊般的感情）——它们就像三原色一样，组成不同种类的次级爱情

标注（黄） | 位置 1636

如情欲之爱和友谊之爱相结合，能够预测较高的关系满意度；而另一种爱情，如游戏之爱，则能够预测较低的关系满意

标注（黄） | 位置 1641

斯腾伯格爱情三成分

标注（黄） | 位置 1648

热恋的情侣会长时间地注视对方的

标注（黄） | 位置 1650

激情之爱是动人的、兴奋的、强烈的爱。哈特菲尔德把激情之爱界定为“强烈渴望和对方在一起的一种

标注（黄） | 位置 1653

激情之爱也包含着情绪的急转突变，忽而兴高采烈，忽而愁容满面；忽而心花怒放，忽而伤心绝望。弗洛伊德曾说过，“再没有比恋爱时更容易受伤的

标注（黄） | 位置 1656

伯奇德说过，我们能够理解那些说“我爱你，但我们并不相恋”的人要表达什么，他们实际上是在说：“我喜欢你，我关心你，我觉得你很棒，但是我觉得你对我来说不具有性

标注（黄） | 位置 1658

认为自己感受到的是友谊之爱，而不是激情之

标注（黄） | 位置 1668

如果激情是一种被标识为“爱情”的能带来兴奋感的状态，那么任何一种可以增加兴奋感的东西都应该可以增强对爱情的

标注（黄） | 位置 1672

肾上腺素与多种快感有关，过多的肾上腺素会使激情之爱愈加激情（一种“借助化学物质增进爱情”的

标注（黄） | 位置 1682

观看恐怖电影、乘坐过山车，以及体育锻炼等也都有同样的效果，特别是对那些我们觉得有吸引力的

标注（黄） | 位置 1684

如果夫妻双方能共同完成一项提高激活水平的活动（比如两人的绑腿赛跑等）的话，往往会对其关系的总体情况报告较高的满意度。肾上腺素使两颗相爱的心贴得更近

标注（黄） | 位置 1699

其实男人比女人更容易坠入情网。男性似乎更难从一段爱情中解脱出来，而且，相比于女性，男性很少会结束一段即将迈向婚姻的爱情

标注（黄） | 位置 1700

热恋中的女性则一般会有像她们的伴侣一样多的情感投入，甚至会比对方投入得

标注（黄） | 位置 1702

女性似乎比男性更加注重友谊中的亲密感，也会更多地关心她们的伴侣。男性则比女性更多地想到恋爱中的嬉戏以及性的

标注（黄） | 位置 1708

如果你正处在恋爱之中，那在你一生中最为绚丽多彩的时间也就只有两天半。”那种新奇感，对对方的强烈迷恋，激动人心的浪漫，那种令人眩晕的“浮在云端”的快感，总会逐渐

标注（黄） | 位置 1711

如果一段亲密的感情能够经受住时间的考验，那么它就会最终成为一种稳固而温馨的爱情，哈特菲尔德称之为 伴侣之

标注（黄） | 位置 1718

浪漫爱情的产生和消退与人们对咖啡、酒精以及其他药物的成瘾方式很相似。最初，人们对某种药物的使用给自身带来了一种很大的冲击，可能会是一种高峰体验；随着不断重复的使用，相对立的情绪逐渐占据上风，抗药性就出现

标注（黄） | 位置 1721

停止用药并不能使你恢复原先的状态，而是会激发强烈的戒断反应：难受，抑郁，厌烦等。同样的事情也会发生在爱情中。激情会逐渐消退直至变得冷淡，这种不再浪漫的关系似乎是自然而然的——一直到它

标注（黄） | 位置 1723

失恋的人、离异的人都会吃惊地发现，虽然早已对伊人失去了那种强烈的爱恋，但离开以后，生活竟感觉如此

标注（黄） | 位置 1732

激情随着时间而冷却，而其他一些因素的重要性却随之增强，比如共有的

标注（黄） | 位置 1746

与其说白头到老，不如现在

标注（黄） | 位置 1750

马克·吐温说，“没有一个人会真正理解爱情，直到他们维持了四分之一世纪以上的婚姻之后。”如果一段感情曾经是亲密的而且是互相回报的，那么伴侣之爱就会植根于共同体验的人生风雨历程，从而愈久弥

标注（黄） | 位置 1768

依恋，特别是对看护者的依恋，具有强大的生存

标注（黄） | 位置 1775

爱的依恋中都有有一些共有的元素：双方的理解，提供和接受支持，重视并享受和相爱的人

标注（黄） | 位置 1776

激情之爱似乎还有一些额外的特性：身体上的亲昵，排他性的期待，以及对爱人的强烈

标注（黄） | 位置 1777

激情之爱并不专属于

标注（黄） | 位置 1777

周岁的婴儿会对父母表现出强烈的

标注（黄） | 位置 1781

大约七成的婴儿以及接近这个比例的成年人，都会表现出 安全型

标注（黄） | 位置 1785

安全型依恋的成人很容易和别人接近，并且不会由于对别人太过依赖或被抛弃而感到

标注（黄） | 位置 1787

大约两成的婴儿和成人表现出 回避型依恋。回避型的婴儿在和母亲分离或重逢时，虽然会出现内部的生理唤醒，却极少表现出

标注（黄） | 位置 1789

回避亲密的关系，他们往往对这种关系表现出较少的兴趣，更倾向于摆脱这些关系。他们更可能涉足没有爱情、只有性的一夜

标注（黄） | 位置 1790

当我与别人太接近时我可能会感到

标注（黄） | 位置 1791

独立和自足对我来说是非常

标注（黄） | 位置 1791

大约一成的婴儿和成人会表现出焦虑和矛盾的行为，称为 不安全型

标注（黄） | 位置 1792

陌生环境中，这类儿童会充满焦虑地粘在母亲身边。母亲离开时，他们会哭泣；母亲回来后，他们却会对母亲表现出冷漠或

标注（黄） | 位置 1795

讨论出现冲突时，他们会变得情绪激动而且

标注（黄） | 位置 1798

敏感的、反应型的母亲——会让孩子对于世界的可靠性形成一种基本的信任感——她们一般都会培养出安全型依恋的孩子。而那些童年曾经受到过悉心养育的人往往会和他们日后的爱情伴侣发展出温馨而具有支持性的

标注（黄） | 位置 1802

如果感情关系中的双方毫不考虑对方，而都只追求个人需求的满足，那么友谊就会

标注（黄） | 位置 1810

爱是自我利益中最微妙的

标注（黄） | 位置 1816

当人们看到自己的伙伴牺牲了自我利益，他们彼此的信任就会有所增长。怎样判断一个人是否已成为了你的好朋友呢？就是在你根本料想不到他会和你分享的情况下，他却做出了这样的分享行为。幸福的夫妻是不会斤斤计较自己付出几许，收获几许

标注（黄） | 位置 1829

那些“占了便宜”的人对于不公平较为不

标注（黄） | 位置 1830

那些觉得自己婚姻不公平的人大多是因为某一方在烹调、家务、照顾孩子等工作中贡献

标注（黄） | 位置 1845

自我表露。随着相互关系的深入和发展，自我表露的伴侣会越来越多地向对方展现自我；他们彼此的了解越发深入，直到一个适当的水平

标注（黄） | 位置 1847

如果一个平时很内向的人说我们的某些东西让他觉得“愿意敞开心扉”，并分享他的秘密，那么大部分人在这种情况下都会感到十分高兴。被他人挑选为自我表露的对象，是很令人高兴的

标注（黄） | 位置 1849

也会向自己喜欢的人敞开我们的胸怀，而且在自我表露之后，我们会更加喜欢这些

标注（黄） | 位置 1851

人们什么时候最愿意谈论这样的私密信息呢——比如“你喜欢自己的哪些方面，不喜欢自己的哪些方面？”或者“你最羞愧的事情是什么？最骄傲的事情是什么？”这样的表露对双方有什么效果呢？我们在沮丧的时候会更多地自我表露——比如生气和焦虑的

标注（黄） | 位置 1853

期望与之有更多交往的人，我们会更多地自我表露。而且安全型依恋的人会比其他类型的人自我表露更多。最值得信赖的结论是，人们之间存在表露互惠效应：一个人的自我表露会引发对方的自我表露。我们会对那些向我们敞开心怀的人表露

标注（黄） | 位置 1856

如果亲密关系立即产生，那这个人就会显得不谨慎和不可靠。）合适的亲密关系的发展过程就像跳舞一样：我表露一点，你表露一点——但不是

标注（黄） | 位置 1859

亲密关系的增强会创造很强的激情感觉。”当亲密关系稳定时，激情就相对较少。这可以解释为什么那些丧偶再婚的人会在婚姻开始时有相对较高的性交

标注（黄） | 位置 1861

激情和友谊是感情满意度的两个主要预测指标。”这两者可以相互影响：友谊的增进可以提高激情

标注（黄） | 位置 1863

特别善于使人“敞开心扉”。她们可以轻易地引发他人进行亲密的自我

标注（黄） | 位置 1864

在交谈中，他们会一直保持高度注意的面部表情而且总是显得很乐意倾听。对方说话时，他们也会时不时地插一些支持性的

标注（黄） | 位置 1866

促进成长”的听众——他们是真正表露自己情感的人，接受他人情感的人，以及共情、敏感并且善于思考的

标注（黄） | 位置 1870

这样的自我表露有什么效果呢？朱拉德认为，这样的方式——扔掉我们的面具，真实地表现自己——是培植爱情的

标注（黄） | 位置 1874

当我和好友在一起时，就像跟我自己在一起一样，我可以想说什么就说什么。”推到极致，婚姻也正是这种友谊，它以彼此的忠诚为特征。什么是朋友？我来告诉你吧。那就是一个能让你做你自己的

标注（黄） | 位置 1878

那些认为自己“总是把自己最隐私的感情以及想法和自己的伴侣分享”的夫妻，往往对婚姻的满意度

标注（黄） | 位置 1882

女性通常比男性更愿意表露自己的恐惧和弱点。正像凯特·米利特所说的，“女性表达自己，男性压制

标注（黄） | 位置 1885

爱情的精髓——两个自我相互联系，相互倾诉，从而相互认同；两个自我保持其个性，但又共享很多

标注（黄） | 位置 1889

讨论比较亲密的话题，比如“你最宝贵的记忆是什么”。最后的15分钟，要引发更多的自我表露，比如“完成这个句子：‘我希望有一个人能和我一起分享……’”以及“你最后一次在别人面前哭是什么时候？自己哭泣

标注（黄） | 位置 1893

相比于花45分钟讨论一般问题（“你的高中是什么样子”，“你最喜欢哪个节日”）的人，那些在近一小时的时间里经历了自我表露逐渐升级的人，明显感觉自己与交谈伙伴更亲密——事实上，研究者报告：“有30%的学生认为，这些交谈伙伴比生活中最亲密的朋友还要

标注（黄） | 位置 1962

当面临压力时，男性倾向于以搏斗回应，通常以反抗来应对威胁。谢利·泰勒指出，几乎在所有的研究中，遭遇压力的女人更多的是需要他人的照顾和

标注（黄） | 位置 1982

女性更倾向于将自己描述为能够“共情”，能够感受他人的感觉——为他人的喜悦而高兴，为他人的悲伤而

标注（黄） | 位置 2044

有78%的美国女性认为“保持浪漫”对良好的婚姻十分重要，而在日本女性中则只有

标注（黄） | 位置 2051

离婚的风险有多大同样取决于谁跟谁结婚。符合下列条件的夫妇通常不会离婚：● 20岁以后结婚 ● 都在稳定的双亲家庭里长大 ● 结婚之前谈了很长时间恋爱 ● 接受过较好且相似的教育 ● 有稳定收入 ● 居住在小城镇或农场里 ● 结婚之前没有同居过或怀孕过 ● 彼此之间有虔诚的承诺 ● 年龄、信仰和受教育水平相似 这些预测因素中没有一个能够独立作为稳定婚姻的实质

标注（黄） | 位置 2064

激情之爱在许多方面都不是意识的常态……在当今的很多国家，法律规定结婚时不能处于醉酒状态……但是激情之爱本身就是一种不清醒的

标注（黄） | 位置 2070

在约会的情侣中，关系越是亲密、长久，可选择的其他对象越少，分手时就越

标注（黄） | 位置 2071

拒绝别人的爱比自己的爱被拒绝能够唤起人们更多的痛苦。人们的痛苦来自于对伤害他人所感到的内疚，来自于心碎的爱人的执著所引起的

标注（黄） | 位置 2079

问题如此痛苦，令人不愿提及，加之离婚的成本太高，因此忠诚的一方会坚持下去，期待昔日美好光阴的重现。另一些人（尤其是男性）会忽略伴侣，他们无视另一方的存在并任由婚姻关系继续恶化。当他们将痛苦和不满忽略掉，情感上的分离便随之而来，伴侣之间谈话更少并开始重新定义他们没有彼此的

标注（黄） | 位置 2091

真正能够预测婚姻危机的因素是冷漠、希望破灭和

标注（黄） | 位置 2103

我们必须致力于不断地理解、创建和重建我们的爱情关系。关系是一个建构物，如果没有得到维持和改善，就会随着时间而

标注（黄） | 位置 2235

归属需要 need to

标注（黄） | 位置 2236

接近性

标注（黄） | 位置 2261

共情

标注（黄） | 位置 2286

“不是一下子发生的”，老皮马说，“需要很长的时间。这就是为什么长久的爱通常不会发生在那些轻易分手、棱角分明或需要小心呵护的人

标注（黄） | 位置 2385

个人存在的自由性和差异性注定了世上“没有永远的

标注（黄） | 位置 2526

这种内隐偏见表现得越强烈的人，越容易从黑人面孔中感知出愤怒（见图

标注（黄） | 位置 2551

男子所有的追求同样也是女子的追求，在所有人之中，女子只是较弱小的

标注（黄） | 位置 2641

我们敬重那些地位高的人所具有的能力，同时也喜欢那些欣然接受较低地位的

标注（黄） | 位置 2642

在美国，亚洲人、犹太人、德国人、非传统的女性、自信的非裔美国人以及男同性恋者往往会受到尊重，但却不怎么被人喜欢。传统的下层美国黑人、西班牙裔、传统妇女、女子气的男同性恋者、残疾人，往往被视为能力较弱，但却因情感、精神、艺术或运动能力上的品质而受到

标注（黄） | 位置 2645

憎恨那些伤害过我们的人，这是人类的

标注（黄） | 位置 2679

感觉自己在道义上高人一等的人往往会野蛮地对待自认为劣等的

标注（黄） | 位置 2709

让我们相互仇恨的宗教有很多，但让我们彼此相爱的宗教却不

标注（黄） | 位置 2770

替罪羊为挫折和敌意提供了一个发泄

标注（黄） | 位置 2776

因此，现实群体冲突理论[1]认为，一旦群体为稀缺资源而竞争，就会出现偏见。高斯定律就是一个与此有关的生态学原则，它认为有同样需求的物种之间的竞争是最激烈

标注（黄） | 位置 2846

内群体偏见是偏爱自己的群体。这种偏爱可以反映在：（1）喜欢内群体；（2）讨厌外群体；（3）两者兼而有之。如果两者

标注（黄） | 位置 2874

通过吹嘘自己的群体、诋毁外群体来维护自己的社会同一性，能够膨胀一个人的

标注（黄） | 位置 2887

一个怀疑自己的能力和独立性的男人，可能通过宣称女人的弱小和依赖是如何令人可怜，以此来夸耀自己的男子汉

标注（黄） | 位置 2889

自我同一性低的男生不喜欢强势、非传统的女士，而自我同一性高的男生则喜欢这样的

标注（黄） | 位置 2891

蔑视外群体还可以满足另一种需要：对一个内群体的归属需要。知觉到一个共同的敌人会使一个群体变得团结

标注（黄） | 位置 3063

普通的美国人认为21%的男性和22%的女性是同性恋，而重复调查表明，同性性取向的男性约为3%~4%，女性约为1%~

标注（黄） | 位置 3122

是因为人们把外群体的失败归结于该群体成员的内在品性有缺陷。正如迈尔斯·休斯敦所言：“他们失败是因为他们很笨；我们失败是因为我们没有

标注（黄） | 位置 3141

对不幸者的贬低，是因为人们需要

标注（黄） | 位置 3143

我们受到的教育就是“善有善报，恶有恶报”。勤奋工作和高尚情操会换来奖赏，而懒惰和不道德则不会有好结果。由此我们很容易进一步认定春风得意的人必然是好人，而受苦受难的人是命中注定

标注（黄） | 位置 3151

那些相信世界是公正的人，认为强奸受害者一定行为轻佻；遭遇虐待的配偶一定是自作自受；穷人注定就过不上好日子；生病的人应该为他们的疾病

标注（黄） | 位置 3154

能使幸运的人在自豪的同时，也不必对不幸的人

标注（黄） | 位置 3262

伴随刻板印象威胁的生理唤醒，会妨碍人们在困难测验中的

标注（黄） | 位置 3377

攻击行为取决于先天的生物基础还是后天习得的？ 什么样的情境更容易诱发敌对行为

标注（黄） | 位置 3391

我们把 攻击行为[1] 定义为意图伤害他人的身体行为或者言语

标注（黄） | 位置 3396

敌意性攻击行为[2] 由愤怒引起，以伤害为

标注（黄） | 位置 3427

攻击行为对于获得资源、抵抗攻击、威吓乃至干掉情敌、防止配偶的不忠都是一种有效的

标注（黄） | 位置 3433

研究者还是在动物和人类身上发现了一些能够促进攻击行为的神经机制。当科学家激活这些脑区时，人们的敌意程度增加了；当这些脑区的活动被抑制，敌意程度下降。通过这样的方法，温驯的动物也可以被

标注（黄） | 位置 3452

同卵双胞胎更可能在“脾气很大”或者“经常打架”的问题上给出一致的回答。如果同卵双胞胎中的一个被判有罪，那另一个双胞胎有一半的可能也有犯罪

标注（黄） | 位置 3460

在喝醉以后更可能变得具有攻击

标注（黄） | 位置 3471

酒精使人们的个性弱化，降低我们的抑制

标注（黄） | 位置 3475

只要把12~28岁强壮的年轻人全部保持在低温睡眠的状态，就可以消除2/3的

标注（黄） | 位置 3479

给男性注射睾丸激素并不能直接使人变得富于攻击性，虽然睾丸激素水平低的男性一定程度上不易被激惹起攻击

标注（黄） | 位置 3504

挫折总会导致某种形式的攻击行为。”这里的挫折[6]指的是，任何阻碍我们实现目标的事物（比如那个出现故障的自动售

标注（黄） | 位置 3532

愤怒起源于某个有其他行为选择可能的人阻挠了我们实现

标注（黄） | 位置 3539

极端受挫的人是什么样子的，不论是经济方面、性方面还是政治方面的

标注（黄） | 位置 3609

在班杜拉的经典实验中，观察到成年人对玩具娃娃进行攻击的儿童更倾向于表现出相同的

标注（黄） | 位置 3675

因为一旦老鼠感觉到疼痛，马上就开始互相

标注（黄） | 位置 3690

厌恶事件而非挫折才是敌意性攻击行为最基本的诱发因素，虽然挫折确实是一类重要的不愉快

标注（黄） | 位置 3746

厌恶性情境可以激起人们敌对性的认知、敌对情绪和唤醒状态，继而引发攻击

标注（黄） | 位置 3970

长时间看电视的人会认为世界是个危险的

标注（黄） | 位置 4027

玩暴力电子游戏更容易：提高唤醒水平——心跳加速和血压升高。引发攻击性思维——如布什曼和安德森的研究

标注（黄） | 位置 4032

唤醒攻击性情绪——挫折体验增强，表达出的敌意也更多。诱发攻击性行为——玩过暴力游戏的儿童，在与同伴

标注（黄） | 位置 4035

减少亲社会行为——人们在玩暴力游戏之后，在帮助在走廊上哭泣的人或自己的同伴方面反应变得

标注（黄） | 位置 4049

社会传染。当17头没有父母的年幼雄象在20世纪90年代中期迁移到一个南非的公园时，它们成了一个失控的幼年团伙，杀了40只白犀牛。1998年，公园的管理人员又迁进了6只年龄更大、更强壮的雄象，狂暴的象群迅速安静

标注（黄） | 位置 4102

“年轻人应该学会排解他们的愤怒。”安·兰德斯建议。如果一个人“压抑了自己的愤怒，我们就要找到一个

标注（黄） | 位置 4170

拿战争当游戏，意味着学习用暴力手段解决

标注（黄） | 位置 4246

囚徒困境和公地

标注（黄） | 位置 4248

但是检察官掌握的证据只能判他们很轻的罪。因此检察官为了使嫌疑犯愿意单独承认自己的罪行，设置了一种鼓励办法：如果一个嫌疑犯认罪而另一个没有，认罪的嫌疑犯将赢得豁免（并利用他的供词使另一名罪犯得到最严厉的判决）。如果两个嫌疑犯都认罪，他们都能得到中等程度的判决。如果两个人都不认罪，他们都会得到较轻的

标注（黄） | 位置 4254

为了使对自己的判决减至最轻，很多人都会承认罪行，尽管实际上两个人互相指控会比都不认罪带来更加严厉的

标注（黄） | 位置 4357

最广大群众利益相关的事情往往是被关心得最少的

标注（黄） | 位置 4369

开放、明确而坦诚的交流也能消除人与人之间的

标注（黄） | 位置 4370

缺乏信任之人不会与别人合作，而缺乏合作又带来了进一步的

标注（黄） | 位置 4375

当实验者通过改变激励机制使合作行为能够得到更多的强化，而自私行为能够得到的好处变少时，人们的合作行为就会增加。激励机制的改变也有助于解决一些实际的

标注（黄） | 位置 4410

能够减少社会困境危害的方法包括：确立法规以限制利己行为；将群体分为较小的单位；让人们能够充分地沟通；改变激励机制使合作能得到更多的回报；倡导利他的行为

标注（黄） | 位置 4440

冲突是从比赛过程中双方对骂开始的，然后迅速升级为餐厅内的“垃圾大战”，烧毁对方的旗帜，对对方营地进行抢掠甚至互殴等严重的争斗

标注（黄） | 位置 4445

分胜负的竞争活动带来了激烈的冲突，对其他组成员的歧视，在组内强烈的团结意识和集体

标注（黄） | 位置 4457

我们之间是公平的：我的所得/我的付出=你的所得/你的

标注（黄） | 位置 4502

多数冲突中只有核心的一小部分来自真正的矛盾，外面包裹着的则是各种各样的

标注（黄） | 位置 4513

一个处于难以处理的冲突中的群体具有如下几个特征：把自己的目标看做是最重要的。为“我们”感到骄傲，而极度贬低“他们”。坚信自己是受到损害的。强调对集体的热爱、团结，和对集体利益的忠诚。表扬自我牺牲，并压制

标注（黄） | 位置 4603

反之，进行换位思考，设想一下：也许对方会从一个不同的角度理解这个

标注（黄） | 位置 4609

非赢即输式的竞争使陌生人迅速成为了敌人，即使对那些正常而优秀的男孩，都会引发彻底的争斗。当人们认为他们受到不公正的对待时，冲突常常会爆发。根据公平理论，人们以付出和获得的均衡来定义公正，当人们认为他们的付出没有得到足够的回报时，他们就会感到不公正，并产生

标注（黄） | 位置 4627

和解的四C”：接触（contact）、合作（cooperation）、沟通（communication）、调和（

标注（黄） | 位置 4708

共同的危机能够导致

标注（黄） | 位置 4888

把“非赢即输”变成“双赢” 调解人也可以通过促进双方建设性的沟通来解决冲突。他们首先要做的是让双方重新思考这个冲突，并知道对方的利益所在。通常，冲突双方都有一个“非赢即输”的想法：如果对方对结果感到失望，那么他们就成功了；如果对方对结果满意，他们则失败

标注（黄） | 位置 5360

当米尔格拉姆对40名男性（职业不同，20~50岁）测试时，有26人（65%）一直进行到450伏。事实上，所有进行到450伏的人都服从了命令，继续接着又做了两次进一步的测验，直到实验者喊停

标注（黄） | 位置 5463

两者都表明对权威的服从可以战胜道德。就强制人们违背自己的意愿而言，它们都成功

标注（黄） | 位置 5664

显示出较高社会地位的外在仪表能够增加个体的

标注（黄） | 位置 5686

个体一旦对自己的立场作了承诺，就很少屈服于社会压力。现实生活中，仲裁者和裁判员很少推翻自己最初的

标注（黄） | 位置 5688

在模拟陪审团做决定时，如果不是秘密投票，而是举手表决，那么常常难以达成一致的

标注（黄） | 位置 5693

那些从来不收回自己观点的人爱自己胜于爱

标注（黄） | 位置 5727

按大多数人的做法去做，大家就会说

标注（黄） | 位置 5766

中最凶恶残暴的“狱警”韦恩，与传闻相反，韦恩彬彬有礼、温文尔雅，绝对是个好人。但当她开始观察实验时，韦恩却是完全不同的另一

标注（黄） | 位置 5780

著名的斯坦福监狱实验，撰写的《心理学与生活》已成为经典教科书。——编者

标注（黄） | 位置 5800

关注不同个体对同一情境的行为反应时，个性的影响就显现出来了，譬如，坐过山车时有人感到恐惧，有人感到

标注（黄） | 位置 5825

完全反其道而行之也是一种

标注（黄） | 位置 5830

所以精明的父母通常不会生硬地命令，而是让孩子自己选择：“到了洗澡的时间了，你想要盆浴还是

标注（黄） | 位置 5835

如此明目张胆地限制他人自由实际上会使你更可能在请愿书上

标注（黄） | 位置 5839

逆反理论有助于我们解释年轻人的酗酒

标注（黄） | 位置 5863

性。虽然我们不希望自己太离群，但与此同时，我们又通过个人的风格和衣着，来表达自己的独特

标注（黄） | 位置 5976

狂热分子是指那些无法改变自己的想法，同时也无法改变客观事物

标注（黄） | 位置 5982

说服无处不在。当我们认可它的时候，我们就称之为 “

标注（黄） | 位置 6012

任何有效的宣传都必须限制在很少的几个点上，并且不断重复这些标语直到每一个公众成员都理解为止。——阿道夫·希特勒，《我的

标注（黄） | 位置 6031

如果你真得想说服一个人戒烟，最好的方法是既提供强有力的论据，又要增强他思考论据的动机和

标注（黄） | 位置 6096

在美国，较快的语速代表着力量和能力，而韩国并非如此。较快的语速虽然没有时间让听众进行有利的推敲，但也杜绝了一些不利思维的

标注（黄） | 位置 6175

好心情通常可以增强说服力，一方面好心情能促进个体积极地思考（如果人们愿意进行思考），另一方面好心情会影响信息的接受。如果人们心情愉快，就会透过快乐的“粉色

标注（黄） | 位置 6212

曾提出阿伦森第一定律：“做出疯狂之举的个体未必就是疯狂

标注（黄） | 位置 6295

你能觉察以下两种描述方式之间的差异吗？●约翰聪明，勤奋，冲动，挑剔，顽固而且妒忌。●约翰妒忌，顽固，挑剔，冲动，勤奋而且聪明。当心理学家阿施将这些句子呈现给纽约的大学生时，那些按照第一种顺序阅读这些特质的人对约翰的积极评价更高，而按照第二种顺序阅读的人要多地给出了消极

标注（黄） | 位置 6478

“你们是不是比4年前更富有呢？”里根就是以这种激发选民思考、令人难忘的反问句攀上了胜利的

标注（黄） | 位置 6615

性的力量既可以帮助我们尽情表达和赞颂已经承诺的爱情，又可以让人们为了满足私欲而伤害

标注（黄） | 位置 6745

当我们建立联系的时候，我希望能够从这个人身上学到一些东西，并且能够与他分享我所拥有的知识

标注（黄） | 位置 6812

社会助长作用：当与很多人一起骑车的时候，你会不会骑得

标注（黄） | 位置 6888

评价顾忌也有助于解释以下问题：●为什么与比自己稍微优秀一点的人一起工作时，人们的表现会最好？●为什么一个高层领导小组的唤醒状态会在意见无关痛痒之人加入时有会所降低？●为什么那些最担心别人对自己评价的人往往最容易受他人在场影响？●什么在场者是密切注意人们行动的陌生人时，社会助长效应

标注（黄） | 位置 7100

自我控制的作用正如火车的刹车一样。如果你发现自己走错了方向，那它是非常有用的，不过，如果你所走的方向是正确的，那它会起阻碍

标注（黄） | 位置 7120

自我觉察是去个体化的对立面。自我觉察的人，以站在镜子或者摄像机面前的人为例，会表现得更加

标注（黄） | 位置 7126

喝酒之类的情境会降低个体的自我觉察，从而增强个体的去个性化。而能够增强自我觉察的情境，比如：镜子和摄像机，明亮的光线，醒目的姓名标签，凝神静思，个性化的着装和房屋等情境都可以降低个体的去

标注（黄） | 位置 7128

说，“玩得开心，还有要记住你自己的

标注（黄） | 位置 7374

不要去破坏一致性的自我潜意识压力会导致一致同意错觉。而且，这种表面上的一致性更坚定了群体的

标注（黄） | 位置 7595

改变。知道自己在做什么的人可能会讨厌任务型领导，但不知道的人也许会对此表示

标注（黄） | 位置 7602

人格测验显示有效的领导大多是外向的、充满活力的、正直的、易于相处的、情绪稳定的和自信的

标注（黄） | 位置 7617

任务型与社会型领导，正式和非正式群体的领导往往表现出不同的影响力。那些朝着既定目标坚持不懈并且表现出自信领导气质的人们通常能赢得信任并鼓舞其他人追随
