# report 参考资料

## 简介

1. 菲利普·津巴多（Philip George Zimbardo，1933年3月23日－），美国心理学家、斯坦福大学退休教授，以斯坦福监狱实验和编写大学心理学教材而著称。美国心理学会（APA）前主席。自1968年以来担任斯坦福大学的心理学教授。展开讲一下卡尔-霍夫兰和耶鲁态度改变模型

## 早年经历

1. 1933年3月23日，在纽约市出生。
2. 1938年，因为双侧肺炎在儿童医院隔离了6个月，最后奇迹般痊愈。
   1. 那里的孩子都来自纽约，从两岁到十几岁的都有，州政府要求他们必须住在这种医院里，直至康复。这个过程中很多孩子因病死去
   2. 根据他的口述，当时每天都可以看到自己的床伴消失，护士会骗他们这些孩子回家了，实际上是病死了；他认为这段经历对他的终身发展影响很大
   3. 他回忆自己每个晚上都会向魔鬼祈祷，说：“看，这儿还有这么多孩子呢！虽然他们都是好孩子，但是如果您非要带走一个的话，请不要选我。”他将这种行为视为一种自我催眠，他在长大后完善了这种催眠，还去曼哈顿的莫顿·普林斯催眠诊所接受了培训
3. 1948年，在詹姆斯·门罗高中就读，结识了终生好友斯坦利·米尔格拉姆
   1. 就是那个做服从-电击实验的
   2. 对“服从实验”的批评影响了米尔格拉姆的职业发展，他无法再在常青藤大学立足，不得不到名气不高的纽约市立大学任教。1971年他的高中同学津巴多在斯坦福大学做了“监狱实验”，米尔格拉姆去信祝贺，还开玩笑说“终于有人做了一个伦理更成问题的实验了。
   3. 津巴多形容：我们（自己和斯坦利）都是情境主义者。用米尔格拉姆的话说就是：在陷入某种情境之前，你又怎么能知道自已会怎么做呢？1948年，他还是个高中生，战争刚刚结束没几年，他担心的依旧是：他和家人会不会被投入集中营？
   * 每个人都说：“斯坦利，别傻了。他们是纳粹，我们是美国人。我们不是那种人。”我还记得他的回答：“在陷入某种情境之前，你又怎么能知道自己会怎么做呢？”我敢打赌，在纳粹组织希特勒青年团之前，德国人也说过和我们类似的话。我们总是倾向于认为自己是好人，低估了环境是如何驱使我们做坏事和好事的。我十分赞同这一点。
4. 1950年，就读于布鲁克林学院。54年，从布鲁克林学院获得心理学、社会学和人类学学士学位。
   1. 就读布鲁克林学院期间津巴多的成绩非常优异，毕业的时候还拿到了总统奖。但他本身非常反感当时的心理学教学，“20世纪50年代的心理学本身就很无聊。其内容有大鼠跑Y字迷宫，有大学生坐在记忆鼓前学习无意义音节，还有大脑如何编码颜色。没有任何一讲是有意思的”
   2. 相反他对人类学和社会学非常感兴趣，利用假期他实地考察研究了布朗克斯这两个弱势群体之间的整体动力学和偏见问题，这是第一个有关弱势群体间动力学的研究，当时其他所有的研究都是在优势群体与弱势群体之间展开的。后续这篇文章发表了，这帮助他拿到了很多推荐信。
5. 1954年，进入耶鲁大学读研，受到多位心理学家的指导，其中包括卡尔·霍夫兰。
   1. 进入耶鲁：面见了耶鲁的蒙哥马利，最终拿到了入学资格，但是刚进去的时候做了很长一段时间的小鼠脑科学实验
   2. 卡尔
      1. 卡尔-霍夫兰（Carl Hovland）是一位致力于研究说服、态度改变和心理对行为影响的心理学家。他的早期兴趣在于实验心理学，但第二次世界大战的爆发改变了他的研究方向。1942年，霍夫兰率领一支由心理学家组成的专家小组前往华盛顿，为美国陆军军部新闻及教育署研究战争宣传和美军士气的问题。他的研究对象从实验中的老鼠转变为士兵观看影片，通过改变影片的内容、形式和设计等因素，来测量和分析传播来源的可信度、恐惧诉求的程度、问题提出的先后效用、论证时的立场选择以及结论的明示或暗示等传播问题。
      * 霍夫兰在战争后期和战后为美国军方进行了一系列心理控制实验，研究对象多达4000人。他提出了信息源条件、说服者条件、信息本身的条件和说服过程等多个观点，将说服过程看作日常生活经验的重复，并以此设计说服程序。他认为，人们真正害怕的不是已经确定的事实，而是不确定和无法知晓的事实。他的研究为后来各种社会想象的心理游戏设计提供了思想基础。
      * 战争结束后，霍夫兰与同事返回曾经工作过的耶鲁大学，继续从事传播和态度改变方面的研究，直到去世。他们获得了洛克菲勒基金会的支持，成立了耶鲁传播研究项目，主持了“传播与态度改变研究课题”，深入研究传播与说服、说服能力与说服方法等内容，并出版了一系列丛书，对传播学的发展做出了重要贡献
   3. 耶鲁态度改变模型
      1. 分成三部分链路：信息发出方（说服者）——信息——被说服者（被说服者）

### sender：

* + - 1. 可信度：
         1. 是专家吗
         2. 是否客观、是否有自利导向：销售的话能信吗
         3. 睡眠者效应：记了个内容，不记得出处，结果信了谣言（不要去看小道消息
      2. 吸引力：
         1. 外表
         2. 和被说服者的相似度
      3. 自信、坚定

### message

* + - 1. 信息质量
         1. 总结
         2. 信息是否和发出者的利益相关
      2. vividness
         1. 颜色、有趣、可记忆
         2. 可识别受害者效应：山村大眼睛的女孩
      3. 情绪
         1. 积极：涉及中心路径
         2. 消极：比如恐惧，搞点恶心的图片唤起吸烟者的恐惧，避免变成那样
      4. 文化
         1. 符合当地的价值观
    1. **audience**
       1. 动机、能力
       2. 情绪：sender和audience情绪相同的时候更容易被接受
       3. 年龄：年轻人容易被改变
       4. 认知需求：认知努力的需求
          1. 认知需求高：容易被中央路径说服
  1. 他在耶鲁选修了杰克·布雷姆和罗伯特·科恩的课程。布雷姆是利昂·费斯廷格的第一批研究生中的一员，科恩则曾在密歇根大学组织动力学研究中心工作。这两人合作讲授了一门特别的课程，只对社会心理学项目组的少数几个学生开放。在这门课上，我们的主要学习材料就是费斯廷格《认知失调理论》（A Theory ofCognitive Dissonance）的手稿，几乎是他一边写我们一边读。这门课大概是在1956年开设的，《认知失调理论》则是在第二年，即1957年出版的。

1. 1955年，获得耶鲁大学心理学硕士学位；59年，获得耶鲁大学心理学博士学位。
2. 1960年，在纽约大学任教7年，并在研究中专注于亲和、认知失调、共轭强化、说服和态度改变、去个体化等领域。

## 斯坦福时期——斯坦福监狱实验——监狱实验的衍生实验

### 编年

* 1. 1968年，成为斯坦福大学的终身教授。
  2. 1969年，参与《心理学与生活》的写作，并持续参与更新至第19版。
  3. 1971年，进行了斯坦福监狱实验
  4. 1971年，与克里斯蒂娜·马丝拉奇结婚。
  5. 1972-1989年，开展关于害羞、时间观和精神控制等研究。
  6. 1989年，成为《探索心理学》的创作者和主持人，广泛使用于心理学课程。（就是那个节目，我们现在上课还经常引用那个节目的视频）
  7. 2002年，当选为美国心理协会主席，推动心理学研究纲要的编制。

### 由于涉猎非常的广，这里主要讲斯坦福监狱实验和一些衍生的研究

### 斯坦福监狱实验

* 1. 斯坦福监狱实验是一项著名的心理学实验，由斯坦福大学的心理学教授菲利普·泽姆巴多（Philip Zimbardo）于1971年设计和进行。该实验旨在研究监狱环境对个体行为的影响，特别关注权力、权威和道德伦理等方面。
  2. 实验设计
  + 研究人员将24名健康的大学生志愿者随机分成了囚犯和监狱警卫两组。为了模拟真实的监狱环境，研究人员将实验室改造成监狱，囚犯和警卫们都被告知要扮演自己的角色，并且被要求遵守一些规则。然而，实验很快失控，监狱警卫开始对囚犯施加了严重的虐待和压迫，而囚犯们则表现出了极度的焦虑和沮丧。研究人员最初计划进行为期两周的实验，但在仅持续了六天后就被迫中止了。
  1. 实验结果
  + 实验显示，普通人在具有强权和权威的环境中，可能会对他人施加不人道的行为，并且对受虐待的人表现出冷漠。这一结果引发了对道德伦理、人性本质和权力结构的深入思考。引起了广泛的关注和争议。
  1. 批评和争议
  + 有人认为实验设计存在伦理问题，因为参与者在实验中遭受了心理上的创伤。此外，一些人质疑实验结果的普遍适用性，认为实验中的环境和参与者的特殊情境可能导致了非典型的行为表现。也有人指出，实验受到了研究人员的引导和期望效应的影响，这可能影响了结果的可靠性。
  1. 津巴多本人的讲述和评价：
     1. 实验的细节在他的自传里画了很多笔墨，复制过来内容太多了，顺便，我个人觉得其实相当不人道
     2. 总结：社会环境足以改变每个个体的人格和社会行为，其力量之大在这项研究之前是从未见过的。我说：“我们每个人就是例子。这项研究所传达的意义是，我们应当意识到在情境的力量面前，我们都是脆弱的。”

### 衍生研究

### 害羞诊所：

* + 1. **把害羞看做一种心理监狱，认为从害羞在抑制自尊抑制能力等方面造成了类似监狱（系统、情景）的影响**
    2. 我接着说：“你们能想到一种人，既是约束囚犯自由的狱警，同时也是那个不情愿地屈服的囚犯吗？我觉得害羞就属于这种情况。没人让你去害羞。你说：' 我是一个害羞的人，因此我没法回答问题，也没法与异性主动交流，没法要求老板加薪，即使那是我应得的。＇**害羞实际上是一种自我强加的心理监狱。在这个监狱里，你限制了自己的言论自由、社交自由，就好像在遵守内心狱警的规则一样。你讨厌害羞，因为你知道自己有能力、有天赋，不比任何人差，但就在你说' 我不行，我做不到＇的那一刻，你的自尊心会丧失**，因为你知道，在你的真实能力和通过行动向世界展示你最好的一面之间，存在着一条鸿沟。”
    3. 下一次课上，他们说：“目前并没有对青少年或成人害羞的系统研究。”心理学中对害羞的研究都是关于儿童的，人们只研究了儿童的害羞，研究年龄到12岁为止。当孩子上了中学以后，害羞便不再是一个问题了。老师通常会在成绩单上写下“在学习和玩耍时与同学相处融洽”之类的话。到了那个年龄，老师假设孩子已经不会再害羞了。但我知道事实并非如此。
    4. 每个人都要对10个熟人进行访谈。我们设计了一系列问题：你害羞吗？你有没有害羞过？害羞对你意味着什么？它怎样限制了你？你做过哪些事来克服它？学生们收集了所有这些信息。每个学生调查了10个人，所以一共有120份数据。令人惊讶的是，**接受访谈的所有学生中约有40％表示：“我认为自己现在是一个害羞的人。”这可是在斯坦福大学呀，怎么可能呢？有40％的受访者表示：“我曾经害羞，现在已经克服了这个问题。”15％的人说：“我在某些情况下会很害羞，比如相亲时，母亲让我在亲戚面前表演时，被迫做一些自己毫无准备的事情时。”把以上这几类人的比例加起来之后，你会发现，访谈过的所有学生中只有5％现在并不害羞，而且从来都不害羞。害羞是常态，不害羞才是例外**！这绝对是一个惊人的发现，激发了我的研究兴趣。
    5. 我对自己说：“天哪，我们一定要研究一下这个问题。”然后我对学生们说：“你们有谁对担任研究助理感兴趣吗？我会开一门关于害羞的正式课程，你们可以来做助教和研究助理。”大概有6个人确定参加。我搞到了一笔研究害羞本质的经费，我们开始进行调查研究、实验研究和国际研究，并**开启了“斯坦福害羞研究项目”，收集了很多资料。**
    - **四五年之后，设立一个害羞诊所来帮助那些害羞的学生**。”我很赞同。于是我们打出了广告：“害羞会让你觉得困扰吗？请拨打这个号码。”有20多个学生报了名。我们告诉他们，这是一家免费诊所，是实验性质的，因为我并不是临床心理学家，但我将与教育学系的学生莉萨·巴特勒（Lisa Butler）一起工作，她正在接受临床心理学方面的训练。我们打算进行团体治疗，分为三个小组。我们告诉每个小组的成员：“我们将做一件我们认为有助于缓解害羞问题的事情，然后比较治疗前后的差异，以及不同治疗方法之间的差异。”
    - **对于第一组，我们将帮助他们培养社交技能：如何开始交谈，如何进行眼神接触，如何解读他人的非言语行为等。对于第二组，我们将关注他们头脑中的认知对话，训练他们消除所有那些对自己的负面评价。第三组关注情绪和生理问题，如脸红、感到痛苦、身体紧张。我们为这三个小组分别开发了不同的治疗技术。最终一切顺利，每个小组的成员都有了显著的进步**。
    - **最初我们只治疗学生，第二年则开始治疗教职员工**。然后我遇到了在帕洛阿尔托大学取得临床心理学博士学位的琳内·亨德森（LynneHenderson），她就读时那里还被称为“太平洋心理研究院”。她对害羞这个主题很感兴趣。我说：“好呀，不如你去办一个社区诊所吧。”于是我们就开始了行动，由她负责这个诊所。我们还建立了一个害羞研究所，用于培训治疗师如何应用相关技术。
    - 令人惊奇的是，在40年之后，**害羞诊所依然在帕洛阿尔托大学的格罗诺夫斯基中心（Gronowski Center）里运作着**。这是斯坦福监狱实验的一个不同寻常的衍生。对我来说，这是我所做的最重要的事：拥有一个原创的想法，去考虑各种不同的研究来支持它，接着把研究转化为应用，然后去展示该应用真的可以让害羞的人变得更加大方、更有效率。

### 时间心理学

* + 1. **从监狱研究衍生出的第二件事情是对时间观的聚焦，因为我们所有人的时间都是被扭曲的**。
    2. 在监狱实验中，**囚犯**极少谈论过去和未来，他们只聚焦在当下。当下是消极的，他们这样做则让当下的处境变得更为糟糕。
    3. 而**狱警**也经常抱怨8小时的值班时间太长，在没有窗户和闹钟的监狱环境里，无法感知白天黑夜，体感时间被大大拉长了。
    4. 为了进一步研究时间观，制定了津巴多时间量表。
    - “1999年，我的研究生约翰·博伊德（JohnBoyd）和我发表了这一量表，它成了在世界范围广泛应用的信效度最高的量表。现在，国际时间观网就是围绕着这个量表来建构的，它还有经过修订的儿童版，并已被翻译成24种不同的语言。我们正在研究不同国家时间观的差异。每两年，我们会举办一次国际性会议。第一次大会在葡萄牙的科英布拉召开，然后是波兰的华沙、丹麦的哥本哈根······每次会议都有几百人出席，大多数是年轻的研究生，但现在也有治疗师。这些都是业内人士。所以我又一次真的感到非常骄傲。
    1. eg：按照实践观分为面向当下和面向未来的人，
    2. 时间隐喻法

### 精神控制（估计时间够了，这个可以略过不讲）

* + 1. 监狱研究带来的第三件事，是对精神控制研究领域的兴趣。因为很显然，那些“狱警”的心理被改变了，把自己当成狱警，这个角色就是要霸道、虐待、掌控，于是他们就变成了有创意的魔鬼。这让人联想到20世纪70年代兴起的邪教，比如锡南浓村（Synanon）、文鲜明的统一教（Moonie），以及其他很多邪教，还有琼斯镇（Jonestown）惨案。有一个与我很熟的年轻人，他的家人就是在琼斯镇被杀害的。还有一个叫黛安娜·路易（Diane Louie）的人是从琼斯镇逃脱的。当他们归来之后，我与他们密切合作，提供咨询，后来还为琼斯镇的大屠杀给出了证言。
    2. 我在斯坦福的一些学生也投身其中，主要是研究生，负责收集数据。苏珊·安德森（SusanAndersen）和我一起收集了有关精神控制的数据。我开了一门课叫“精神控制的心理学”，把邪教组织曾经的招募者请到课堂上提供案例，甚至还找来了那些支持和反对堕胎的人参与课堂讨论，我想这很可能是全美第一门关于这一主题的课程。学生们有一个任务是被招募到统一教营地待一个周末，并撰写报告。我一直记不住那个地方，应该是在加州北部吧。这门课开了好几年。
    3. 我和一个名叫罗丝·麦克德莫特（Rose McDermott）的研究生写了一本案例集，并在工作中使用。其中提到了一个曾经被我们邀请到课堂上的人，叫史蒂文·艾伦·哈桑（StevenAlan Hassan），他曾在统一教中地位很高。他是在学校里被两名年轻女郎招募的，后来在教中升到了相当高的位置。直到有一次他在医院里疗伤，被父母绑了回来，这才幡然悔悟，打破了精神控制。他变成了一个对抗邪教的反洗脑者，还写了全美最早的几本对抗邪教精神控制的书。他来到我们的课堂上讲课，自此以后，我便和他走得很近。他运营着一个网站，聚焦于精神的自 由。我的这门课有着非常积极的影响，告诉人们精神控制可以达到何等程度。当时我们还讨论了媒体的精神控制。譬如在那些日子里，烟草公司为了吸引孩子吸烟做了各种事情，包括节目、游戏、广告，还有创作推广骆驼老乔（JoeCamel）这样的角色等。

## 社会影响

1. 除开大量的心理学研究，津巴多也具有很高的社会影响力，以反战和英雄想象项目为例
2. 公益：英雄想象项目
   1. 津巴多认为英雄主义始于想象：想象自己可以是那个站出来发表意见的人，那个采取明智行动的人。他在2008年开启了该项目，在加州成立了一个非营利性机构，并将自己的一部分退休金投入到这个项目里。
   2. 在实验开始时，参与者被告知他们将扮演一个虚构的社区，面临着一系列的问题和挑战。他们被要求提出解决问题的方案并采取行动。实验团队特意设计了一些情境，例如模拟火灾、人身危险等，以观察参与者是否会采取英勇行为来保护他人。
   * 通过英雄想象项目，泽姆巴多试图研究人们在具备权力和责任的情境中如何对待他人，并探索他们是否会以积极和道德的方式行动。这个项目旨在寻找人们内在的英雄潜能，以及激发和培养道德勇气和积极行为的方法。
   1. 课程开发：
   * 开发了6堂有关基本的社会和认知心理学的课程。它呈现的方式很独特，便于在大学和高中的课堂上讲授。每一堂课大约有3个小时，30分钟一节，关乎一些基本的主题，如：如何把被动的旁观者变成主动的英雄?如何把有着狭隘的固定思维模式的人变成充满活力的成长型思维的人?如何把偏见和歧视转变成对差异的理解和接纳?
   1. 所谓英雄就是，平凡之人行非凡之事。
   2. 在面对困境大部分人选择袖手旁观或者无动于衷的时候
      1. 成为那个人
      2. 成为第二个人
3. 反战：
4. 大量其他的讲座、

## 主要著作

1. 《斯坦福监狱实验》（The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil）- 2007年出版。这本书详细探讨了津巴多进行的斯坦福监狱实验，研究环境对个体行为的影响，提出了“路西法效应”概念，揭示了正常人在特定条件下表现出邪恶行为的原因。
2. 《心理学与生活》（Psychology and Life）- 与理查德·J·格里格合著，最新版本于2015年出版。这本教科书将心理学基本原理和理论与现实生活相结合，涵盖人格、情绪、人际关系、心理健康等方面，旨在帮助读者理解心理学对个人和社会生活的重要性。
3. 《时间的暴政》（The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life）- 由菲利普·津巴多和约翰·博因合著，2008年出版。这本书探讨了时间观念对我们的行为和决策的影响，介绍了不同类型的时间观念，并提供了关于如何管理时间、制定目标和增强幸福感的建议。
4. 《英雄的诞生》（The Heroic Imagination: How Ordinary People Can Change the World）- 出版年份未知。这本书着重讨论了个体如何在面对压力和困境时表现出英雄行为，介绍了津巴多的英雄想象项目，并提供了激发人们内在的英雄潜能、为社会做出积极改变的方法。
5. 《路西法效应》（The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil）- 这本书与第一本同名，但出版时间未知。它深入研究了环境和情境对个体行为的影响，探讨了人类在特定条件下表现出邪恶行为的现象，并提供了对这种行为现象的理解和解释。

这里就简单列几张图片略过就行，时间肯定水够了

英雄想象项目

每一个主题都有着二三十页的详细内容。我们为老师准备了脚本和讲演指南，为学生设计了回应小册子，还提供了视频和所有研究的清单。这门课的不同寻常之处在于老师不需要讲课。给老师的脚本上说：请以下面的故事开始，播放这个3分钟的视频，然后花2分钟提出问题。此时学生们要结成两人一组的“英雄小队”，最好是一个男生和一个女生，因为现在的男生已经不愿在课堂上回答问题了。老师提出问题，然后说：“好，请分享你的想法。”学生们互相交谈，有时候老师会说：“好，把你的答案写在回应小册子上。”课程结束时老师把小册子收上来，以便纠正文法和错误信息。

激动人心而富有新意的是，所有这些都围绕着刺激性的视频来组织，因为如今的孩子们生活在一个视觉世界里。每节课包含4～7个视频。该项目已在全球十几个国家蓬勃发展，我们也会告诫组织者注意翻译，并要找一些适合当地文化的视频。现在我还在为更年幼的孩子制作一个节目，用动画片替代视频，效果非常好。我们通常会以一个不太高的价格许可他人使用这些视频。另外，我或者英雄想象项目团队的某个成员还需要给那些打算教授课程内容的人做一个正式的培训，这些人也需要支付一笔不太贵的费用，然后才能获得资质。这样他们就可以获得我们提供的资料，将其调整为适合自己学校和受众的模式，然后进行分享。

我们的工作从亚利桑那州、加利福尼亚州和俄勒冈州开始，主要面向美国社区大学优等生荣誉学会（Psi Beta）的学生培训师，这是美国社区大学的一个荣誉团体，他们的全国主席参加了我们的会议。他们立即就购买了课程，而课程给学生们带来了翻天覆地的变化。社区大学二年级的学生负责在高中里分享该课程，现在这已经成了高中里的一件大事。这些社区大学的学生没能进入四年制大学，现在他们的自我印象得到了积极的转变。在一次讨论会上，这些学生一个接一个地向我走过来，说：“我曾经非常害羞，但现在我迫不及待地想跟人聊聊自己在做什么。”“我是个内向的人，然而我觉得世界上最好的事情就是把这些令人赞叹的课程告诉每一个人，不仅是我在教的学生，还有我的朋友们。”这个项目以很多我意料不到的方式起着转变性的作用。

当然，我们评估了课程对学生、老师的影响，并持续获得如何把课程做得更好的反馈。后来我们把课程带到了密歇根州的弗林特市，因为有一个与我一起工作的人就是来自那里，她叫科拉·基恩（Cora Keene）。这是在水污染事件把这个镇变成一个糟糕的灾难中心之前的事了，我们的课程在那里很成功地被采用了。现在，我们每年在弗林特开办英雄圆桌会议，有几百名老师、学生和镇民参加。

现在我拥有了四处旅行的自由。无论走到哪里，我都会说：“我带来了一些特别的材料，很乐意做一次收费培训，或者免费做一些早期培训。”4年前，我在匈牙利的布达佩斯做了一次早期培训。讲座结束时，我说：“这就是我们在做的事情。如果你们感兴趣的话，我可以明天回来正式开始培训。”我培训了12个人。打那以后，他们成立了一个名为“英雄广场”的非营利性基金会，每周一次在匈牙利各地提供这种培训。我们的课程已经进入了美国各地1000多所高中的课堂。拿旁观者这堂课来说，我帮助制作了一段有关被动旁观者的影片。我还做了另一个节目《人类动物园》（Human Zoo），这是为一家英国制片公司做的，在片中设计了各种不同的公众示范。其中之一是一个女人躺在利物浦车站的台阶上，计时开始，人们纷纷从她身边走过。问题是，经过多久才会有人停下来？在4分钟内，有35个人路过，没有一个人停住脚步。英雄想象项目的老师把录像暂停，问学生们：这些人是怎么想的?他们为什么不停下来?换作是你会怎么做?身临其境和观望有什么区别?如果有人停下来，那么接下来会发生什么？现在继续播放视频。一旦有某个人停下来，在6秒钟之内，立刻就会有第二个人过来帮忙。这里要传达的信息是什么呢？－“成为那个人。”

还有第二条信息：“成为第二个人，做出改变。”该怎么做呢？接下来还要探讨一下不去帮忙的理由。如果有危险你该怎么办？可以给警察打电话。如果你遇到了一些障碍，比如有人溺水而你不会游泳，你又该做什么？我们在所有的课程中都设计了一些批判性思维的练习，这意味着在每一个良好的意图、每一个恰当的行为中，都会存在障碍和问题。该如何把它们转化成可以找到解决方法的挑战呢？每一个项目尽管内容不同，但都有着同样的结构。在世界各地，我们以这种充满活力的方式把这些批判性思维的技能教给学生。