潜移默化的改变

**理论背景**

认知失调理论是由费斯汀格于1957年提出的阐释人的态度变化过程的社会心理学理论。认知由认知无关、认知协调、认知失调三方面组成，而此理论聚焦于行为与态度相互抵牾时，即认知失调这种紧张的状态下，人通过一系列潜移默化的心理变化，高度自动化的调整，以达到认知协调的心理状态（这里也想引用P-O-X平衡模型进行一些行为解释）。可谓是不自知的巨大的改变。

**五大行为模式**

在行为与态度相互冲突时，人需要做出相应心理活动或是情感行为，使两者趋于同一，这时便引发了自我辩护。减少认知失调，进行一定的自我解释一共有基础的五大类。下以大学生清楚沉迷游戏的不良后果（如影响学业，扰乱正常作息）但依旧长期游戏为例。

1. 改变自我的态度，使态度趋于与已发生的行为相统一。即改变自我对于沉迷游戏负面影响的看法，放松要求，认为自我游戏时间控制恰当。
2. 增加个性化认知，主观放大有所欠缺行为的优点。即内心强调游戏可以作为解压利器，高效释放学习压力。
3. 在主观条件下进行重要性对比，来改变认知的客观刻板属性。即相比于游戏造成的时间浪费，压力释放的轻松对于个体更加重要。
4. 主观减少提供的选择。即特定情况下忽略其他解压手段，认为只有游戏才能做到真正的高效解压，调解生活状态。
5. 改变本身行为，以趋于与态度一致。即肯定个人反对沉迷游戏的态度，在后续生活中坚决抵制过度游戏。

以上为认知失调时个人可能出现的五大行为，一般情况下，根据最小努力原则，我们总会改变态度以寻找认知平衡状态，因为这种方法成本往往较小，而性价比极高，有利于自我内在的认知平衡以及对外合理解释自我的行为。

**自我辩护的表现及危害**

在产生认知失调的情况下，人的心理或者态度在一定的文化范围内，会发生定向的改变，以使得恢复内部的认知平衡，而这类对已发生行为相应态度的改变，往往时不自觉产生，因而这种潜移默化的改变往往带来极大的丰富感。（下以大学生恋爱为例，阐述自我辩护的表现）。

**努力合理化**

付出努力行为而取得物品或者人际关系往往更受人们的喜爱与坚持。努力合理化是十分典型的自我辩护表现，追求目标的过程中，我们往往会倾注大量的心血，如果结果不是极度满意之时，我们对此目标产生厌烦情绪，那我们的厌烦态度与追求本身就产生了认知失调，为了减少这种预先无法判断是否会产生的失调，我们只能相应改变自己的态度。即大学生花费大量时间经历后寻得的男女朋友，绝不会轻易放弃，即使对方在某些方面存在自己所不能忍受的性格。

这种认知失调的调节方式，虽然在一定程度上维持着内部的认知平衡，但关系的维持总会在累加效应下变得岌岌可危，即我为了解释我最初的行为，而不得不改变自己的态度，有点过度维护自尊的既视感，在上例中，这样的努力合理化并不能促进感情的持续升温，而会使人不断产生一种关系的怀疑感，最后导致破裂的结果。

**轻微威胁介导态度转变**

在刻板观念中，通过严厉惩罚与恐怖威胁，往往可以使一个人的行为得到瞬间的匡正，但是这类行为的改变并没有使行为主体发生认知失调，犯错者往往将自己的行为改变归因于外部条件的胁迫，因而行为变化只体现为一种对于外部命令的依从，进而不会产生认同与内化。而如果采用相对较轻的惩罚或是威胁，主体的行为自我解剖不能找到充分的理由将自己行为的转变归因于外部的干扰，为了达到恢复认知平衡进行自我辩护，人只能通过内部因素的改变来缓和解释自己的行为，因而更易发生态度的根本变化，即轻微威胁可以介导内部合理化从而放大态度改变的程度。

假设家长在大学生大学生活初期反对恋爱状况，如果声明发现恋爱则会给予驱逐家门，不再给予生活费等较为严重的惩罚，那表面会产生毕恭毕敬的听话假象，但自我辩解这个行为是受到压迫的，在私下可能会更加积极的产生恋爱。而如果将发现恋爱的惩罚弱化，或者模糊化，在一定程度上，会使想产生恋爱行为的主体对于自己恋爱的行为无法做出合理的外部解释，因而在一定年龄之前会改变自我态度而远离恋爱行为。

但是，这种认知调解的自我辩护也有着不可小觑的弊端。在轻微威胁程度的“诱骗”下，同样存在一些个体因为惩罚力度不足而不断尝试禁止内容，久而久之，对抵触规则不受惩罚习惯化，因而在建立法制的国家体系时，需要慎用此类行为诱导。

**过失合理化**

过失合理化也可以称为富兰克林效应，解释为一个人会喜欢他所帮助过的人，讨厌他所伤害过的人。因为过失作为一种已发生的行为，对他人的伤害已经产生，而此时我们若产生同情的心理，并造成的一种伤害行为与同情心理想矛盾认知失衡状态，我们为了平衡，只能将他人贬低，以此来正确自我辩解我们的伤害行为，使其合法化。其中最为常见的表现为非人化，剥夺他人的人属特性而给予一定的非人特征，可以减小我们的伤害引发的自我内疚，也就是认知失衡的状态。

在恋爱举例中，若在相亲前给予同学即将见面的异性的较为充分的信息，让其先进行浏览，在浏览过程中，通过诱导使同学对这个异性产生消极的偏见，则在后续的了解中，消极的不可包容性将会持续上升，最终介导相亲的失败，因为只有不断放大对方的缺点，才能为自己的行为做出合理的辩解。

过失合理化有着最大的弊端，在战争时期，其实每个士兵都知道自己违背人性而杀人，但为了认知平衡，他们只能将屠杀对象不断的无差别的非人化，为自己的不道德行为找到自我辩解的借口，这时这类表现只会介导更加严重的战争杀戮产物，将杀戮由士兵引向平民，加深战争的罪恶感。

**总结**

自我辩解作为一种合理化个人行为，使行为与态度趋于一致的最为高效的自动化手段，确实可以使个体做出潜移默化的改变，来使得恢复认知平衡。但这类自发的改变并不一定符合社会规范或者是道德对于个人行为或者思想态度的要求，所以在时间上认知失调的自我辩解有着较大的优势，而与改变后的正确性方面，其却不及思维过后主动转变态度或行为更加贴合与社会。因而，想要利用此类心理介导学习或者作为心理治疗的策略，必须考虑到个体被诱导的差异性，以及目前社会对于行为发展的期望，并不能仅仅依靠自我辩解的诱导来合理化自我行为，在一些情境下，看似的认知失衡需要更大的努力去寻找平衡状态，而不是仅仅依靠改变某一方面来形成自我辩解的假象。

（大一新生第一次学习写通识课文章，对于应该写些什么，怎么写还较为迷茫，所以就按照自己的想法写了关于主题三的期中作业。认真听课后感觉还是有颇多收获，特别是一些心理学的基础名词与观点，还有就是老师的各种小故事.....文章中举的例子都是自我推敲的，并不是一些实验结果，可能不是十分恰当，语言的表达也不一定正好切合心理学的基础观点与理论，另外可能还有许许多多的心理学错误出现，希望老师谅解）