

## 第4章 社会认知

### 第一印象及其影响

#### 知觉的力量

##### 伴侣的理想化

##### 归因过程

##### 记忆

##### 关系信念

##### 期望

##### 自我知觉

#### 印象管理

##### 印象管理策略

##### 亲密关系中的印象管理

#### 我们了解伴侣的程度

##### 了解

##### 动机

##### 伴侣的易理解性

##### 知觉者的能力

##### 危险的知觉

##### 知觉者的影响

## 第4章 社会认知

---

- 假设你身患感冒，在家卧床不起，你的恋人却一整天没有打电话了解你的情况。你感到很失望，为什么ta不打电话表示关心？难道不爱你了？还是他是一个以自我为中心，缺乏同情心的人？抑或是这正是恋人的可爱之处，怕打扰你休息？很多种可能的解释，你可以选择宽恕的理由，责备的理由或者折中的理由。重点是，选择权就在你的手中，同一个事实可以有不同的解释，但不论你选择何种解释，你的判断都可能非常重要，其结果是你的认识既可能巩固也可能损害你们的关系。

## 第一印象及其影响

---

- 第一印象很重要，初期的认知在几个月后仍然影响人们的判断。如果我们在初次交往中就厌恶某人，以后则回避进一步接触，那么第一印象就成了永久的评价依据。即使以后在相处中发现了其他特点，第一印象仍然会影响人们对我们的评价
- 彼此相遇的一瞬间，约1/25秒就辨认了陌生人的面部表情是否愤怒。十分之一秒判断长相吸引力，可爱与否和是否值得信赖。只要观察陌生人和异性5秒钟的聊天场面人们就能确定ta的外向程度，良知水平和智力高低。人们下结论的速度太快了。
- 人们对不同类型人群具有刻板印象，碰到陌生人时会归入不同类型，并赋予其该人群的刻板印象。

- 对他人的判断受到首因效应的影响，即最先获得的信息印象深刻。就这样，第一印象和刻板印象一起塑造了对他人的整体印象
- 第一印象影响人们对后来获得信息的解释，也影响人们对新信息的选择。人们更可能关注可以证实自己信念的信息，而不是证明自己错误的信息。
- 当新的亲密关系建立时，人们是非常自信的，随着关系的发展只会变得更加自信，彼此越熟悉，人们更确信自己了解伴侣，但是实际的准确性并没有增加。
- 第一印象重要在于最先了解到的信息能够：
  1. 把人们的注意力导向某类新信息
  2. 影响对后来获得信息的解释
- 随着亲密关系的发展和对伴侣了解增多，这一模式仍会持续，第一印象的阴影挥之不去，人们或许依旧看见他们乐于看见的，听到他们乐于听到的，常常对自己的错误判断信心十足
- 当局者迷，就算我们对伴侣的了解更多，但是我们仍然只关注亲密关系的优点而忽略缺点，实际上，父母和舍友对亲密关系将来的发展预测比本人更准确。实际上，对异性恋爱关系预测最准确的往往是女生的朋友。
- 人们一旦投身亲密关系中，并希望永远持续就很难保持冷静头脑，特别容易受到验证性偏差影响，即只关注证明自己正确的信息，从而找到一些证据保持乐观的错误认识

## 知觉的力量

---

### 伴侣的理想化

- 大多数人都希望自己的伴侣热情而诚信，忠诚而多情，俊美而活泼，富有而强大。人们对伴侣的满意度取决于对方接近理想的程度。
- 人们怎样才能回爱人快乐相处呢？
  1. 建立对伴侣善意大度的认识，突出美德而缩小缺陷。人们经常以积极错觉评价爱人，尽可能用积极眼光描述伴侣，这种错觉混合了对伴侣现实的认识和自己的理想化伴侣形象。他们并不是忽略缺点，而是认为这些缺点并不重要。满意的夫妻都认为伴侣的缺点是局部有限的，远不如他们的优点重要和有影响力。他们将伴侣理想化，做出积极评价，甚至比对方对自己的评价更积极

这种评价是否带来危险？

取决于积极错觉和现实的相差程度。如果人们硬要自欺欺人，那么注定幻想破灭，新婚夫妇如果发现伴侣并不像当初想象的那么美好，不满情绪会日益增加。

但是如果了解伴侣各方面的情况，但却能以善意大度的方式来解释，那么这种“错觉”就非常有益

2. 随着对伴侣了解程度的增加，不断调整自己对理想伴侣的期望，对理想伴侣的期望的标准符合伴侣现状。选择乐观看待事物——认为伴侣已经做到最好——不断调整自己的希望以符合实际，我们就能更愉快的相处。当伴侣意识到我们在美化他们时，作为回报，我们也会得到同样的积极善意的评价，这就是双赢。

## 归因过程

- 人们的喜怒哀乐受到解释伴侣行为时所选择理由的影响。归因就是指人们对事情发生原因提出的解释。
- 归因研究的三个普遍现象：
  1. 行动者/观察者效应：对自己行为的解释和对伴侣相似行为的解释完全两样。人们能感受到自己行为受到的外部压力，对自己的行为解释归于外因，但是对他人相似的行为作出的解释却归于内因，如意图，性格等。这就导致了伴侣忽略了他们在彼此身上观察到的行为正是自己引发的。如果吵架时一方想：“她这样做真让我生气。”，另一方可能在想：“他脾气这么暴躁，真该学学如何控制自己了”。但是，如果伴侣有意识的努力了解对方观点，这种效应就会减少，但很少会完全消失。最保险的策略为：在心中这样假定：即使最亲密的伴侣也很少能真正理解你所有行为的原因
  2. 自我服务偏差：成功归功自己，失败则寻找外部理由。因而，虽然伴侣并不会告诉对方，但是当双方如胶似漆的时候，常常认为自己居功至伟。反目成仇的时候认为自己无可厚非。而且，人们常常能看到别人的自我服务偏差，但是很少看到自己也存在这种行为。幸福满意的伴侣彼此的自我服务偏差比其他人少的多，但是仍然存在。特别是在争吵时。
  3. 伴侣双方总的归因模式决定亲密关系的满意程度。幸福的伴侣认为伴侣的积极行动是刻意的，习惯的，还能据此推断伴侣在其他情景中的行为。倾向于淡化彼此过失，认为它是偶然的，特殊的，局部的。得到外部归因，得到谅解。不幸的伴侣做出维持苦恼的归因，认为伴侣负面行动是故意的，习惯性的，正面行动是无心的，偶然的。即使苦闷的夫妻彼此示好，双方都会认为对方的体贴只不过是消极常态中短暂的，不具代表性的片刻安宁。这样亲密关系就很难满足

这种不良的归因模式可能的原因是：依恋类型的影响（第一章）。安全依恋型倾向于宽容的归因，不安全型的人更为悲观。高神经质的人（第3章）也可能做出维持苦恼的归因。

## 记忆

- 人们对过去事情的记忆一样会影响亲密关系
- 人们的记忆中会混杂着最近才知道的信息，对记忆做篡改和更新。心理学家用重构性记忆这一术语来描述这一现象

- 伴侣当前感情状况影响双方对共同往事的记忆。如果幸福人们倾向于忘记过去的不快。感到痛苦则会低估曾经的幸福和情谊

## 关系信念

- 什么样的观念有害？
  1. 争吵有破坏性，争吵代表伴侣爱自己不够深
  2. 读心术很重要，伴侣应该能够凭直觉直到自己的需要和偏好，根本不需要告知自己的所思所想
  3. 伴侣不会改变，一旦关系变糟就无法改善，如果伴侣曾经伤害过你，那ta会再次伤害你
  4. 每一次性生活都应该是完美的
  5. 男女有别，性格，需要都不同，很难真正理解对方
  6. 美好姻缘天注定，根本无需维护夫妻关系，夫妻要么快乐到老，要么争执一生
- 成长信念：认为幸福关系是努力和付出的回报，伴侣一起战胜苦难，良性关系就能逐渐建立
- 宿命信念：就是电影中表现的。。。。
- 持有成长信念的人忠于自己的亲密关系，乐观相信任何伤害都能平复，能够心平气和讨论爱人缺点。
- 通过教育和反思可以改变不良的关系信念，而不是一成不变的

## 期望

- 对他人的期望会诱导被期望人做出这种行为。被期望人就像所期望的那样做出行动
- 这是对他人知觉重要的另一个原因。对他人的期望不仅会影响我们对信息的获取（如前所述），还指导着他人的行为。我们常从他人身上验证我们的期望，而很少意识到是我们的期望造就了这些行为。
- 积极的期望对人际交往有益，消极预期则相反
- 经常忧虑被他人拒绝的人更可能被拒绝。对拒绝敏感的人更能感受到他人的怠慢，即使没人故意冷落他。
- 相反的行为是乐观主义：期望好事发生，他们有更满足的亲密关系，得到伴侣更多的支持，自信能和伴侣一起紧密合作，解决所有问题。
- 期望他人值得信赖，慷慨大方，充满关爱的人会发现对象对自己确实很好

## 自我知觉

- 在社会交往中，自我概念有两种不同的功能：
  1. 我们从他人那里寻求能提升自我评价的反馈，让我们相信自己是合乎他人心意，有吸引力，有能力的人
  2. 如果我们听到与自我认识相矛盾的评价时会感到不安。所以我们还需要能支持自我评价的反馈，不管好坏。不断的面对与自我评价相矛盾的信

息令人气馁。

- 这两种动机，自我提升和自我证实的动机能一起和谐的出现喜欢自己和有正面自我评价的人身上。当别人夸赞时，他们获得了自我提升和自我证实。
- 对于那些认为自己能力不足，不招人喜欢的人来说，情况更复杂。他人的正面评价让他们感觉良好，但是会威胁到他们的负面自我评价，负面的他人评价证实了自我评价，但是又令人感到糟糕。
- 两种动机如何在负面自我评价的人身上共存？答案是，他们喜欢人们总体的赞扬，以表明伴侣与自己相处很幸福，但是对于其特殊的缺点却偏爱自我证实的反馈。伴侣很清楚你的毛病，尽管如此仍然喜欢你，这样的伴侣貌似能同时满足两种动机。
- 自我提升动机是无意识的，情绪性反应。自我证实动机是深思熟虑的，有意识的反应。这就意味着他们喜欢他人的赞扬，但是一旦有机会思考时就会不相信这些反馈
- 人们会认真选择伴侣，这就意味着，他们会选择那些支持他们现存自我评价的伴侣，不管自我评价是好是坏
- 现在假设你有负面的自我评价，舍友则一直赞扬恭维你，你会想得到更多嘛？不是的，因为保护和维持我们现存自我评价的动机非常强烈，以至于他们想逃离。他们宁愿舍友不喜欢自己，虽然令人不快，但是至少打消了疑虑：这个世界还是能预测的
- 在爱情中，情况更复杂。选择约会恋人，人人都会寻找喜欢和接纳自己的伴侣。但是在依赖更多，更投入的人际关系中，人们需要支持他们自我评价的人，具有负面自我评价的人，即使伴侣贬低自己，他们也能亲密相处

## 印象管理

---

- 我们在他人面前所做的所有事情，几乎都是围绕着印象管理的。女性和自己心仪对象约会时会吃得更少，男性若想打动女子，则会做高危动作和更激烈碰撞，更慷慨的慈善，炫耀奢侈品。在性生活中，女性会夸张的叫喊以示愉悦，男女都会偶尔假装高潮，在美国堪萨斯州，样本中约有四分之一的男性和三分之二的女性这样做过。

## 印象管理策略

- 在不同情景下展示不同形象，人们通常用到四种印象管理策略：
  1. 寻求他人接纳喜欢。用到逢迎讨好策略。帮忙，夸赞，谈共识，装作可爱大方。这是恋人最常用的策略，只要这些努力不明显的带有操纵性质和虚伪不实，一般都能得到良好回应
  2. 希望自己得到他人认可和尊重。自我推销策略。描述自己成就，展示自己才能。职场常用。在求职面试中，自我推销比逢迎讨好给面试官的印象更好，结合使用效果更佳
  3. 恐吓。把自己描绘成无情 危险 凶恶的形象，使他人顺从自己。
  4. 恳求。人们看上去显得无能或体弱，逃避责任或求取他人支持帮助。

- 如果前两个策略起作用，否则我们很少使用后两种策略。

## 亲密关系中的印象管理

- 亲密伴侣之间的印象管理有两个特点值得一提。
  - 动机存在个体差异。自我监控能力高的人善于调整行为适应不同场景。自我监控能力高的人则相反。这导致了不同的交集圈子，自我监控能力高的人有更多朋友，即使他们相同点不多，他们会避开争议话题，在某个特别领域愉快相处。他们善于找共同话题，有助于轻松愉快交往，但是花在每个朋友身上的时间更少，维持时间短，投入程度小。自我监控能力低的人，相反。
  - 尽管我们给好友和恋人营造的印象比熟人或陌生人营造更为重要，但是为了维持良好的形象，我们在前者所花的心思不如后者。和伴侣认识时间越长，自己梳洗打扮的时间越少。

## 我们了解伴侣的程度

---

- 那么我们对伴侣认知的准确度如何呢？我们有多了解自己的伴侣呢？
- 答案很简单，“不像我们所认为的那样准确”。当然，我们对伴侣都有着深入的了解，但正如第3章所述，我们通常会认为伴侣与自己很相像，但实际上并非如此。我们相信他们经常会同意自己的意见，但实际上没那么频繁，我们还过高地估计伴侣的人格特质与自己的相似度。结果，我们觉得自己理解伴侣，伴侣也理解我们，但实际情况并非如此。这些错误知觉也有些好处。的确，我们在伴侣身上感知到的相似和理解越多，我们与他们的亲密关系就越令人满意。不过，我们对伴侣的误解远远超过我们所能认识到的程度。某种程度上来说，我们对伴侣的认知是一种虚构的形象，把伴侣描绘成另外一种人。
- 有几个因素决定了我们判断伴侣的准确程度。

## 了解

- 我们并不如我们认为的那样了解自己的伴侣，这一结论并不和亲密伴侣彼此熟悉相矛盾。

## 动机

- 我们对他人的认知并不一定随着时间的流逝就更准确，实际上，结婚时间短的伴侣在推测伴侣心思方面比婚龄长的伴侣更准确。显然，我们领会彼此心意的兴趣和动机有助于我们认知的准确性提高。
- 女性仔细思考自己亲密关系的时间比男性多，判断比男性更准确
- 我们对俊美之人更了解，因为我们会更努力的了解。

## 伴侣的易理解性

- 一些人容易解读，一些人难以解读

## 知觉者的能力

- 一些人善于观察别人，具有优秀社交技能的人一般擅长评价别人和判断别人。可能是情商较高，如果人们情商较高，就能驾轻就熟的调控自己的情感，从而在遭受打击时避免过度反应。他们还能更敏感的体验到别人的感受，所以他们的人际交往更满意和亲密

## 危险的知觉

- 假设：你和恋人要观看并讨论几张有魅力的人的照片，你的恋人后来或许会遇见他们，然后，在观看刚才讨论照片时的录像时，你试图确切了解恋人检视这些美女或帅哥照片时的真实想法，这些美女帅哥可能就是你的情敌。这时你的知觉会有多敏锐呢？如果你和大多数一样，你肯定不想知道恋人的真实想法。这些照片越吸引人，恋爱关系越是亲密，在这种情况下，你对恋人的思想和情感，感知越不准确。伴侣对丑陋面孔照片的反映，大多数人可以了解。但是对长相迷人照片的反映，大多数人相对迟钝。对自己不愿听闻的消息，人们不会关注的
- 但是并不是所有人都这样处理这种危险的知觉。痴迷型依恋的人在这种情况下，实际上，对判断更加准确。然而准确的知觉会让他不得安宁，因而他们对自己亲密关系的准确评价并没多大好处。这种敏锐可能就是他们长期对亲密关系感到焦虑的原因之一。在面对令人痛苦的信息时，疏远型的人表现良好，因为它们转移了自己的注意力。但是他们对真实情况的了解也相当迟钝。

## 知觉者的影响

- 因为亲密伴侣会持续不断的改变和塑造彼此行为，当我们将伴侣引导成为我们所希望的人时，起初不准确的认识会变得越来越正确。