**命运04 | 罗森塔尔效应**

你好，欢迎来到《武志红的心理学课》。

我们这一周的主题是“权威期待的力量”，今天是第一讲“罗森塔尔效应”。

上一周，我们讲了自我实现的预言，意思是我们自己说的话，就像是生命预言一样，在影响着我们的人生。

其中的一个故事是说，一位女士认为“男人都不是好东西”，不停地用自己的行为去推动这个预言，以此证明“我是对的”。我相信有敏感朋友会看到，这位女士的命运，就像是一种轮回，她的爸爸打她妈妈，而她的三任丈夫都打她。

那么，所谓的自我实现的预言，会不会是这样一种东西：**在我们童年的时候，我们从父母或者其他养育者主导的经历中总结出了一些话，成为了自己的认知。而因为自恋的心理机制，我们不断地去追求“我是对的”，我的认知是正确的，那这些话很有可能就预言了我们未来的人生。**

的确是这样，所谓命运，就是这样的东西。我们那些不太积极的自我预言，常常最先来自于别人对我们的预言。

这就要讲讲心理学里的一个名词：皮格马利翁效应，也叫罗森塔尔效应。

罗森塔尔效应

先来解释它的第一个名字，皮格马利翁效应。皮格马利翁是古希腊神话中的塞浦路斯国王，性格很孤僻，喜欢独居。他非常寂寞，就用象牙雕刻了一个美女，还爱上了这个雕像，祈求爱神阿芙洛狄忒给这个雕像生命。爱神被他的诚意感动，答应了他。皮格马利翁得偿所愿，娶了雕像美女。

这看来是一个妥妥的宅男梦啊，找一个完全符合自己想象的美女为伴，而且竟然还实现了。

这个古希腊的神话就是皮格马利翁效应的由来，这个名词的意思是，**如果你对一些人赋予强烈的期待，这份期待就会奏效。**

美国心理学家罗森塔尔用实验证明了这一点。

这个实验发生在1968年，罗森塔尔带助手们来到一所乡村小学，在一到六年级各选了三个班，对这18个班的学生进行了一个“未来发展趋势测验”，测验结束后，他把一份“最有发展前途者”的名单给了校方，并叮嘱他们要保密，免得影响实验的正确性。

这个名单占了学生总数的20%，但其实，校长和学生都不知道的是，名单上的学生都是随机选的，罗森塔尔根本没有去看这个测验的成绩。

奇妙的是，8个月后，情况果然有些变化。在针对这18个班学生的测验中发现，上了名单的那部分学生，成绩普遍有了显著的提高，而且性格更外向，自信心、求知欲都变得更强。

**面对这个结果，罗森塔尔提出了一个词，叫“权威性谎言”。他认为，他对于校方来说是权威，而校方对于学生来说也是权威，将“你最有发展前途”的“谎言”传递到那些作为实验对象的学生身上，最终这些学生果然变成了这样的人。**

而且，很有意思的是，这些学生并没有得到明确的语言信息，来告知自己是“最有发展前途”的人，是老师们通过情绪、态度影响了他们。

美国心理学家罗伯特·罗森塔尔

在这里，还得跟你补充一个背景。在做这个实验前，罗森塔尔先拿小白鼠做过实验。

他把一群小白鼠随机地分成A组和B组，先告诉A组的饲养员说，你这一组的老鼠非常聪明，接着告诉B组饲养员说，你这一组的老鼠智力一般。几个月后，罗森塔尔对两组老鼠做穿越迷宫测验，结果发现，A组老鼠的表现显然比B组老鼠要好。

听完小白鼠的实验和学校的实验，你会发现，**权威的期待，可以强有力地影响人和动物。**这个发现，被罗森塔尔称为皮格马利翁效应，但因为是他做的实验，所以也被称为罗森塔尔效应。

**背景补充**

小白鼠，是行为主义心理学用的最多的实验对象，于是针对行为主义心理学的一个攻击就是，你怎么可以将从小白鼠中观察到的规律引申到人身上？

我在北大读心理学系本科时，学习过拿小白鼠、青蛙、兔子与猴子等动物做过实验。小白鼠和青蛙会被各种对待，而猴子和猩猩则只是观察它们的行为。曾经一只猴子还跑到未名湖北边的树林中，好一段时间后才找回来。

这里，我要告诉你，并不是所有人的期待都能对一个生灵发挥重大的作用。在罗森塔尔的实验中，都是权威的期待发挥了力量。

**什么是权威？就是有权力，有威望，有资源的那一方。**

像在小白鼠实验里，饲养员对小白鼠有巨大权威，因为他们可以决定小白鼠的饮食，甚至生死。

而在学校实验里，校长和老师对学生有巨大权威，因为他们可以评判一个学生的资质。

**对于我们每个人来说，最原始、也最重要的权威，是父母。所以，父母对孩子的期待，可以在很大程度上影响孩子，作用甚至可能达到皮格马利翁的神话级别。**

**关于我的故事**

接下来给你讲讲我自己的故事。我名字中的“红”，不是因为生在红色年代，而是在我出生后，我父亲梦见，他在地里捡了一块红宝石。

因为我出生之前家境非常贫穷，而在我出生之后情况开始好转，所以我父母认为，是我给家里带来了鸿运。其中一个例证是，我出生那年，他们买了那个时代的“三大件”，也就是自行车、衣柜和缝纫机。

这其实是一个典型的“权威性谎言”。之所以那年买了三大件，是因为他们之前一直在攒钱。这些财富是他们创造和积累下来的，但他们却欺骗自己，把这些好事都归因到我这里，觉得是我带来了家庭的鸿运。

我父母甚至还觉得，全世界好像都在配合我似的。因为家里穷，所以遇到我升学这样的大事，就额外需要钱，每当这个时候，总会有好运降临。要么是借钱很容易，要么是家里的母猪生小猪了，生意突然变好了，等等。

他们的这种认为和期待，可能从我出生前就已经开始了，之后一直持续着。这样的期待进入到我的潜意识深处，成为了我自身的一部分。

我也果真如他们所愿，成绩一直都非常好，而且学得很轻松，最终从一个贫穷农家的孩子，走到了今天。

这些事情听上去，像有命运在安排，因为这些改变都不是自己可以直接操控的力量，但就像罗森塔尔的实验结果显示的那样，这可能是我的父母有强烈的期待，结果得到了回应。

所以，**你对孩子有什么样的期待，发出了什么样的预言，对他的成长是一件非常关键的事。**

你可能会听过这样一个说法，**孩子如果能从父母那里获得5000次夸奖，那么他就能获得自信。**但在这里，需要跟你说明的是，我的父母并不是通过言语影响的我。他们虽然从来不否定我，但也很少夸奖我。

甚至，关于那个红宝石的梦，还是我三十岁以后才从父亲那里听到的。他们很少对我说，我是家里的福星这样的话。

但他们却打心眼里这么认为，这种态度、情绪和潜意识的影响，远远的胜过语言。

**自信的形成**

以前，一个中央电视台的哥们常常问我：你怎么从来没有因为你是农民的孩子而自卑过？

当时的我，虽然已经是心理学系的研究生了，但还没有形成真正的心理学头脑，所以反问他说：我干吗要因为这个而自卑？

这问题放到现在，我就可以回答说：我之所以不怎么自卑，是因为父母最初对我的积极期待，让我有了基本的自信。

**自信，也是一种自我实现的预言。**因为这样的自信，我常常能在人生的关键时候爆发出力量来。

**但这份自我实现的预言，或者说自我期待，其实本源上，是来自父母这个权威的。**他们对我的这份相信，内化到我心中，就形成了所谓的自信。

认识到这一点非常重要，这样你就会知道，你那些所谓的“我的想法”、“我的认识”、“我的自我感知”，其实很少是单纯地来自你自己，很多时候往往是来自权威的影响，特别是父母这样的生命最初的权威，给你的。

当你理解了这个道理之后，那些顽固的自我意识，像什么“我是谁”、“我是怎样的”等等，就都会松动，甚至会改变了。

而当自我意识改变后，你会看到，你的外在命运也会随着改变。

**今日得到**

最后，来总结一下，你今天学到的关键知识：

第一，在我们童年的时候，我们从父母或者其他养育者主导的经历中总结出了一些话，形成了自己的认知。因为自恋的心理机制，这些话很有可能就预言了我们未来的人生。这就是权威期待的力量。

第二，“权威期待的力量”在心理学里有个专有名词——皮格马利翁效应，也叫罗森塔尔效应。

第三，自我实现的预言，源头很有可能是权威对我们的期待。

**延伸阅读**

“实验组”、“对照组”、“随机与显著差异”，是「实验心理学」的一些概念，当实验者要考察某一变量会带来的影响时，就会将这一变量影响到的组设为“实验组”，而这一变量没有发挥作用的组设为“对照组”，以此来考察这个实验变量的影响。

譬如罗森塔尔效应中，实验变量就是“权威性谎言”，给校方的名单就是实验组，而没有列入名单的则是对照组。

挑选列入实验组的名单时，使用的是随机方式，也就是完全无序的，这可以通过掷骰子的方式，也可以通过随机数来挑选。

实验心理学发布结果时，会使用“显著”一词。如罗森塔尔的实验中，权威性谎言是自变量，而因变量则是测试成绩，当测量实验组与对照组的成绩时，发现实验组与对照组的平均成绩差，达到统计学上的一定水平时，即为显著差异。

我在大学时，对实验心理学、认知心理学和生理心理学等科学主义路线的心理学一直缺少感觉，但对社会心理学、心理咨询与治疗等现象学路线的心理学则非常喜欢，觉得其中有无穷无尽的可探究之处，并且可以直接因为体验到一些东西而导致改变。

**心理学家弗洛伊德的精神分析，是心理咨询与治疗的开端，而同时期的德国心理学家冯特则开启了实验心理学的研究方法，他因此被视为“科学心理学之父”。**

虽然心理学界总有人想把冯特的地位列在弗洛伊德之上，甚至将弗洛伊德的学问视为“伪科学”而彻底抹掉，但弗洛伊德对心理咨询与治疗、艺术、文学与影视等方面的影响力，远胜过冯特。