

不知不觉，  
你居然习得了可怕的无助，  
从此，它将长久伴随着你，  
轻易不肯离去。

## 第一章 习得性无助——伤了心也伤了幸福





2012年中秋国庆双节期间，中央电视台推出了《走基层百姓心声》特别调查节目“幸福是什么？”。一句“你幸福吗？”让大江南北的人开始对自己的生活质量进行思考。央视的采访对象大多是基层民众，这些人的幸福程度其实就代表了中国人的真实幸福指数。面对电视镜头，许多人认为自己很幸福，我们且不去质疑这一结果的真实性的，因为幸福本身就是一个相对指数，没有统一的标准。这或许从另一个侧面说明中国人可能真的比过去更幸福了。

但不管如何，我们中国人（至少是绝大多数中国人）的幸福还远远不够，提升空间还相当大。那为什么许多人会不幸福呢？现在的流行媒体和杂志对这个问题进行了很多方面的探讨，如“金钱和幸福之间的关系”“社会文化特点与幸福之间的关系”“各种人口统计学变量和幸福之间的关系”“地理环境与幸福之间的关系”“身体健康与幸福之间的关系”“婚姻状况与幸福之间的关系”“人际交往与幸福之间的关系”等。但在这些问题的探讨上，有一个因素或许被遗忘了，那就是人的心态，特别是习得性无助心态对人的幸福具有极大的破坏作用。所以，要想破除这一因素对人幸福的影响，人们首先就要从根本了解习得性无助心态的特点和形成机制。



## 第一节 习得性无助的由来

为了更清楚地说明习得性无助这一概念，还是先看一个心理学史上有关学习的经典心理学实验。

美国著名心理学家、教育心理学的创始人爱德华·李·桑代克（Edward Lee Thorndike）是一个科学心理学天才，他除了擅长用小鸡来研究学习之外，也擅长用猫来研究学习。他曾经设计了一个迷箱（如图1.1所示），专门用实验来研究什么是学习。桑代克把一只饿了一天的猫放进这只迷箱，迷箱外面用猫最爱吃的鱼来引诱它，然后观察猫要花费多少时间才能从迷箱里面出来。桑代克设计的迷箱很巧妙，它的底部有一块踏板，如果饿猫能踩到这块踏板，迷箱的门就会被打开，饿猫就能逃出迷箱而吃到外面的鱼。

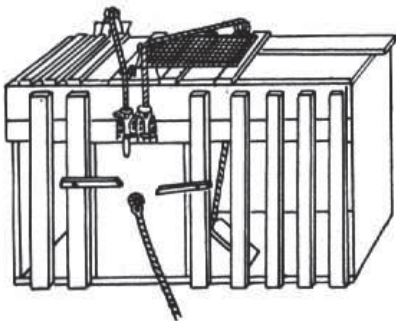


图1.1 桑代克的实验迷箱

不过如果研究者在这里使用一个小小的诡计，即每次当饿猫很辛苦地逃出迷箱之后，就一把抓住它而不让它吃到外面那条引诱它的鱼，然

后把猫重新送回箱子里面，即猫每次的努力都只能以失败或挫折告终，猫在这种情境条件下会出现什么行为呢？实验所获得的结果让人意想不到，猫的行为主要可以分为三种情形：

第一种情形，一些猫会一直努力尝试逃出迷箱去吃那条鱼，不管它失败了多少次，它总是在下一次还是想要逃出迷箱，并且这些猫逃出迷箱所花费的时间也会越来越短，表现出越挫越勇的样子，我们姑且称这些猫为“坚强猫”。

第二种情形，另外一些猫则出现了自我攻击行为，这些猫会用自己的头猛撞迷箱的框架，最后弄得头破血流，有些猫甚至还会用牙齿咬迷箱。似乎这些猫已经失去了自我，毫不珍惜自己，我们姑且称这些猫为“疯狂猫”。

第三种情形，还有一些猫则不再做出任何逃出迷箱的行为，干脆趴在迷箱的底部，眼睛充满哀伤的泪，看着外面的鱼而发出哀叫，这些猫好像患上了抑郁症一样，我们姑且称之为“抑郁猫”。

当时的研究者对第二种情形即“疯狂猫”的印象比较深刻，因为人们从这个简单的实验中发现，总是承受失败或挫折有可能会使个体出现失去自我控制的疯狂行为，而这种行为对社会或其个人的伤害会非常大，这使得心理学在很长一段时间总是致力于研究与此相关的心理问题。至于其他两种行为，研究者认为它们似乎既不会影响社会的发展，也不会影响个体自身的发展。

但到了20世纪60年代后期，另一位美国著名心理学家——塞利格曼以狗为研究对象，用一种新的实验范式再次发现了类似于上述第三种“抑郁猫”的情形，塞利格曼把这种情形命名为习得性无助（learned helplessness），并在此后的一生中对此进行了系统研究。

而这一次，塞利格曼告诉世界，习得性无助也许和人的抑郁症有密切的关系。附带说一下，据美国心理学测量领域的专业杂志《心理学测评》（*Monitor on Psychology*）2002年33卷第7期的一个研究报告，塞利格曼在20世纪及其之前的100位最著名的心理学家中排名第31位。这个排名主要

依据三个指标：一是该学者的著作及论文的他引率，二是该学者的心理学理论在美国本科生心理学教科书中出现的次数，三是该学者在专业心理学研究者心目中的名望和声誉。不过有意思的是，在这份排名中，行为主义心理学家斯金纳排名第一，但是斯金纳在普通民众中的影响并没有排名第一，多数非心理学专业的人是通过弗洛伊德或马斯洛等人认识心理学的。

在谈论习得性无助这一心理现象之前，还是让我们先来看一个生活中常常可以见到的现象。

一个夕阳西下的傍晚，一位诗人到乡间散步，在路过一间农屋门口的时候，他正好看见一位老农牵着一头足有几百斤重的大水牛回来。诗人看老农随手把牵牛绳系在了一个小小的木桩上就准备回屋，他走上前好心地提醒说：“老大爷，您用这么小的木桩来系这么大的水牛，小心它跑掉了。”

老农看了看大水牛，呵呵一笑，十分肯定地说：“年轻人，它不会跑掉的，我用这个木桩拴它已经好多年了。”

诗人感到有些疑惑，忍不住问道：“它为什么不会跑掉呢？您看这木桩这么小，大水牛只要稍稍用点力不就能把它拔出来吗？”

老农靠近诗人压低声音说：“年轻人，我告诉你个秘密，当这头牛还很小的时候，我就把它系在这个木桩上了。刚开始时它可不像现在这么老实待着，老是想撒野从木桩上挣脱跑出去。不过那时候它力气还小，折腾了好一阵还是只能在原地打转，慢慢它就蔫了，再也不跟这木桩较劲了。现在尽管它长大了，有力气可以挣脱了，但它还是和以前一样老实地待在原地不动。有一次，我给它喂草料，不小心把一些草料撒在了它脖子够不到的地方，我原以为它肯定会挣脱木桩去吃，可是它没有，只是‘哞哞’地待在木桩旁边傻叫，好像是在叫我把它草料放到它够得着的地方去，你说这多有意思！”

究竟是什么力量让一头大水牛挣脱不了一根小小的木桩呢？

还有一个有关动物的行为也很有趣。

研究者将一个很大的鱼缸用玻璃隔成了两半，鱼缸的一半放进几条大鱼，连续几天不给这些大鱼喂食，之后，在另一半鱼缸里放进很多小鱼。饥肠辘辘的大鱼看到了小鱼，径直就朝小鱼游去，但它没想到中间隔着一层玻璃，就被玻璃顶了回来。连续数次，它们朝小鱼冲去，但结果都一样，逐渐地，它们开始放弃眼前的美食，不再徒劳。尔后，研究者将鱼缸中间的玻璃悄悄抽掉，小鱼优哉游哉地游到大鱼面前，而此时饥饿的大鱼却再也没有吃掉小鱼的欲望了，眼睁睁地看着小鱼在自己面前游来游去……

其实人也有类似的现象，当一个孩子的英语成绩很差时，他会怎样做呢？通常情况下他就会反复地背诵、默写单词、练习口语、学习语法，但如果经过多次这样的努力，他仍然没有提高自己的英语学习成绩，那他还会持续不懈地努力吗？我们可能都会猜到这个孩子在面对连续的失败时，不会持续地努力了，因为人会在一一三次的努力却又失败的经验中，学习到一种无可奈何的行为信念，然后他就会用这种信念去应对自己随后的生活情境。

## 一、什么是习得性无助？

也许塞利格曼最有资格来为我们解答这个问题，因为他是历史上第一个对习得性无助问题进行了多年系统研究，并提出了一套完整且很有见地的理论主张的学者。

### （一）这些狗为什么会这样？

1964年的一天，21岁的塞利格曼带着几分激动，兴冲冲地走在宾夕法尼亚大学（University of Pennsylvania）的校园里，因为他要到行为主

义大师，美国著名的比较心理学家理查德·莱斯特·所罗门（Richard Lester Solomon）教授所在的心理学实验室去报到。想到自己即将攻读实验心理学的研究生，将投身向往已久的心理学研究的广阔天地，又想到自己将师从所罗门这位令人仰慕的实验心理学大师，塞利格曼按了按夹在腋下的几本心理学教科书，不由得加快了脚步。

推开实验室的大门，塞利格曼被眼前看到的情景吓了一跳：地板上有一个很大的铁笼子，笼子的一端躺着两只“呜呜”哀叫的狗，所罗门教授和他的一群弟子围着这两只狗忙得不可开交，他们时而小声讨论，时而紧锁眉头，每个人的脸上都带着迷惑不解而又失望的表情。

塞利格曼很快从旁边的同学那里弄清了事情的原委，原来所罗门教授和他的弟子们正在准备做一个心理学实验。他们想要证明“情绪学习可以在不同的情境之中迁移”的假设。他们准备了一个大铁笼子，铁笼子的中间被一个较矮的栅栏隔开了，狗可以轻易跳过这个矮栅栏，从铁笼子的一端逃到另一端。铁笼子的一端有电击，而另一端没有。按照预先的实验设想，由于条件反射的作用，狗在听到与电击相匹配的一个高频率声音以后应该会跳过栅栏，逃到笼子的另一端没有电击的地方去。但实验中的狗似乎并不愿意跳过栅栏，而只是趴在原地一动不动地哀叫着，似乎在无可奈何地准备接受即将到来的电击。

在与同学进行了更详细的交流之后，塞利格曼又了解到，在做这个实验之前，所罗门教授和他的弟子们已经完成了一个预备性实验，即对实验中的狗进行了预处理。他们把这些狗拴在实验室的柱子上，每天都让它们接受成对出现的刺激：先是一个高频率的声音信号，紧接着是一个短促的电击，这种电击尽管不会对这些狗造成重大伤害，但会使它们感到非常痛苦和难受。在多次进行这样的训练之后，实验中的这些狗都已经学会了将这一高频声音刺激和电击联系在一起，形成了心理学中巴甫洛夫式的条件反射，它们知道每当高频率声音信号出现之后，它们就一定会遭受电击，从而也对这个高频声音信号产生类似的恐惧。现在进行的是第二阶段的实验，实验任务并不难，只是训练这些狗在听到与电

击相关联的高频率声音信号后，要学会跳过栅栏而逃到铁笼子的另一端去，从而躲避即将到来的电击。

但现在这两只狗却出现了一些状况，它们在听到高频率声音信号（甚至是在受到真实的电击）后，并没有跳过铁笼子中间的栅栏逃到另一边去。事实上，铁笼子里的这个栅栏非常矮，还不到狗背的高度，在预备性实验中发现，让全部的狗学会跳过栅栏是完全不成问题的。可眼前的这两只狗却都趴在笼子的地上一动不动，更别说站起来完成大家所期望的跳跃动作了。

包括所罗门教授在内，谁也没想到这个实验居然在阴沟里翻船了，这两只狗宁可忍受电击，也不去努力学习跳过栅栏。这意味着大家就没有办法进行接下来的关键实验。想到之前好几个星期的努力都白费了，大家都感到非常沮丧。他们都把这个现象看作实验中出现的一个失败个案，并不认为这个现象本身有多大的研究价值。

但是这个现象却使年轻的塞利格曼若有所思，他像发现了一块新大陆一样。由于塞利格曼没有参加过之前的系列实验，所以并没有预期的实验设想，这使他不像他的师兄们那样感到沮丧和失望，反倒是被这一现象背后的意义所吸引。

看着这两只狗趴在地上“呜呜”哀鸣，一味地等待电击，毫不反抗的样子，塞利格曼的脑中飞快地闪过了自己父亲中风（半身不遂）后绝望的神情……两种情景似乎有着太多的共同点。曾经很能干、很强势的父亲在中风后躺在床上时不也是这种情形吗？父亲的生命最终不正是毁在这种绝望神情上的吗？塞利格曼一辈子都忘不了父亲生病后和去世时的情景！他一直特别想要揭开这种绝望眼神背后的谜底，但之前他还没有发现任何关于这方面的资料和相关的科学研究。

生活中常常还能看到许多类似的情形：刚刚出生躺在小床上啼哭的婴儿，医院病床上躺着的那些身患绝症的病人，还有贫民窟里吃了上顿没有下顿的穷人……这些人的眼中似乎也都有着如这两只实验狗所表现出来的类似的神情，而也正是这种神情在肆虐地摧残着这些人的健康和



心情。

塞利格曼把这一现象称为习得性无助，无助感是指人们对现实或即将发生的事所产生的一种无可奈何的感觉，也就是你对这些即将发生的或面临的事不能进行有效控制。无助感在每个普通人身上都有，许多时候似乎是人天生的一种感觉，如要求一个男人怀孕生子时，这个男人就会产生无助感。但在所罗门教授实验中的狗产生的无助感却有独特性，这种无助感是由过去经历的生活以及学习造成的，因此是习得性无助。

如果说你对无助这一概念还是比较陌生，或者觉得这个概念有点过于学术化的话，那可以问你一个简单的问题：你体验过绝望的感觉吗？从本质上说，绝望就是一种极端无助的感觉，是你无论怎么努力也无法逃脱威胁的感觉，属于无助感的最高级别。绝望者是很痛苦的人，因为他无法通过自己的努力来改变目前的处境；绝望者更是悲观的人，因为他已经不愿意再去尝试任何新的努力了，只能被动地等待着命运的安排。

这一天，塞利格曼相当激动，虽然他是第一次在实验室里见到“习得性无助”的情景，但塞利格曼立刻就意识到自己需要做些什么——过去的经验使他看到了这个现象背后可能存在的真相。他在心中飞速地盘算着：是不是所有的狗都有这种现象？有关动物的研究模式可不可以成为人类无助感研究的实验模式呢？我怎么用这个模式去了解无助的来源？又怎么去治疗它？怎么去预防它？什么药物会对它有效？有哪些人更容易遭受它的侵害？<sup>①</sup>这一天以后，塞利格曼清楚地知道了自己未来将要研究的问题和今后的科研方向——创建习得性无助理论，并在此后进行了几十年的系统研究，最终使之成为心理学史上最为经典的理论之一。

还是让我们回到本小节开始时那头大水牛的例子吧，塞利格曼认为并不是什么外在神奇的力量让这头大水牛变得如此老实而窘迫，而是它

<sup>①</sup> Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. (p. 20). New York: Knopf.

在过去的经历中学会了无助。过去无数遍的挫折或失败经历使这头水牛具有了这样一种信念：不管怎么努力挣扎，都无法挣脱这根木桩，于是这头大水牛习得了无法脱逃这根木桩的无助感，并把它作为自己的生活准则。就算现在这头大水牛完全有能力挣脱这根木桩，但这种生活准则已经导致它不愿再去进行任何新的尝试。

## （二）关于对实验狗的痛苦的内心冲突

尽管塞利格曼第一次到所罗门教授的实验室后就确定了自己的研究方向，但之后，塞利格曼却深深陷入了两难境地。一方面他强烈地想对无助感进行实验研究，但另一方面他又为动物实验的伦理所困惑。因为如果要进行无助感实验，他就必须和他的同门师兄们一样，对这些无辜的狗不断地施以电击，尽管这些电击不足以致命，却给这些狗造成了巨大的痛苦。塞利格曼一向喜爱动物，这是他所不忍心的，特别是这些狗忍受电击时的眼神让塞利格曼的内心很是不安。另外，用狗的实验得出的习得性无助这一理论就一定适用于人吗？如果通过动物实验得出来的理论不适用于人，那为什么要用这些可怜的动物来做实验呢？

塞利格曼陷入了库尔特·勒温（Kurt Lewin）提出的“趋避动机冲突”（即又想做又不想做的状态）中，他想了很久还是没有找到有效的方法来解决自己内心的这种冲突，于是他决定利用周末去向曾经教过自己的一位老师寻求帮助。

这位老师是他在普林斯顿大学（Princeton University）读本科时的哲学教授，虽然很年轻，只比塞利格曼大几岁，但在科学哲学和伦理学上有很深的造诣，一直是塞利格曼崇拜的偶像之一。教授听了塞利格曼的叙述，并没有直接给予明确的评判，而是敏锐地抛出了两个关键性问题让他思考。

第一个问题是，权衡两种痛苦的价值大小。教授让塞利格曼自己权衡这一研究结果将来可能为人类减轻的抑郁痛苦，与实验中施加给动物的痛苦，二者之间哪个价值更大。如果这一理论为人类减轻的痛苦小于

实验中所施加给狗的痛苦，那这个实验就不能做，反之就应该做。

第二个问题是，动物实验的类推问题。也就是说，动物实验的结果能不能类推到人类身上呢？教授告诉塞利格曼，也许进化理论并不一定完全正确，但它是迄今为止有最多证据的理论，如果人和动物之间具有某种生物属性的连续性，那人和动物心理之间的连续性自是不言而喻，教授还让塞利格曼去仔细阅读达尔文的书，通过阅读来厘清思想。

不过在这次谈话的最后，年轻的教授还是告诫塞利格曼，有些科学家常常会被想要成名或成才的野心所遮蔽，从而忘记了自己实验的最初目的。<sup>①</sup>因此，教授让塞利格曼在实验之前先对自己做出两个承诺：第一，一旦在实验中发现了想要寻找的东西，就立即停止对狗进行继续实验，并对实验用狗进行适当的人道救助（包括实验中出现的“疯狂狗”）；第二，一旦通过动物实验已经得到了明确的答案，就要立即停止所有有关的动物实验。

这一次的谈话不仅帮助塞利格曼顺利解决了自己的内心冲突，还使他坚定了一生都坚守动物实验伦理原则的决心，他知道自己应该做出怎样的选择了。塞利格曼回到所罗门教授的实验室之后，心中的迷雾已经被拨开了，他决定要开始实施自己期待已久的无助感研究实验。为了时时牢记自己做这些动物实验的目的，他把哲学教授对自己的要求作为自己的两个承诺，郑重地贴在了自己的床头。他告诫自己要每天看这两个承诺后再去实验室。

## 二、失败和挫折一定会引起习得性无助吗？

实验室有关动物实验的结果以及生活中的一些经验告诉人们：习得性无助主要是由失败或挫折所导致的，那它是不是失败或挫折之后的必然结果呢？如果是的话，那这个世界肯定充斥了大量习得性无助的人或

<sup>①</sup> Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. (p. 21). New York: Knopf.

动物，甚至可以说每个人或动物都有可能变成习得性无助。因为这个世界上的每一个人或动物在从小到大的生活过程中都一定或多或少地经受过生活挫折和失败。

所以从这个意义上来说，也许一定要有另外一个要素（或一种条件）与失败或挫折同时出现，才更有可能导致个体产生习得性无助，那这个可能的因素是什么呢？为了回答这个问题，我们还是来对塞利格曼的习得性无助实验过程进行详细回顾。

### （一）动物习得性无助实验

在仔细思考了有关习得性无助的可能性之后，塞利格曼在实验室里充满信心地跟师兄们讲了自己有关习得性无助实验的想法，让他没有想到的是，他的这个想法一提出来就遭到了大家的质疑。大家觉得这个新来的博士研究生有点异想天开：学习居然不是产生在行为上，而是产生在情感态度上！这不是完全背离了行为主义心理学的原理吗？不过，在众多同门师兄的质疑中，幸好还有一位坚定的认同者，这个人名叫史蒂夫·梅尔（Steve Maier）。梅尔出身贫穷，是一个典型的下层社会子弟，不过他学习成绩优异，也是美国一流大学的本科毕业生，有着很好的实验心理学功底，深受所罗门教授的喜爱。梅尔出生于美国著名的纽约布鲁克林贫民窟，并在那里长大成人，在这个充斥了贫穷和暴力的地方，他从小就目睹了真实世界里的无助感是什么样子，而且也曾多次体验过无助的滋味，所以他坚定地跟塞利格曼站到了一起，认为这一研究是可行的，并和塞利格曼共同进行无助感实验的设计和分析。

塞利格曼和梅尔设计了一个经典的习得性无助实验：把一些狗随机地分为三组，两个实验组和一个对照组。他们给第一组狗（实验一组）设定了电击但通过努力可以逃避的情景，也就是对即将和正在发生的结果有控制感；第二组狗（实验二组）与第一组狗受到的电击完全一样，即电击强度、时间长度、次数等都是一模一样的，不过，第二组狗不能通过自己的努力来停止电击，对即将和正在发生的结果没有控制感。只

有当第一组狗通过自己的努力停止了所受的电击时，加在第二组狗身上的电击才会同时被停止（即心理学上所谓的共轭）。第三组狗（对照组）做与上述两个实验组狗相同的行为，但在整个过程中不受任何电击。

当三组狗经过这样的预处理之后，再把它们分别放进之前所罗门教授实验时使用的那个中间有栅栏的大铁笼子里（即下文的往返箱），并施以电击，然后看这些狗能否学会跳过中间那道栅栏来逃避电击。塞利格曼团队假设认为，和第三组对照组的狗进行比较，第一组实验狗应该很容易就学会逃避痛苦的电击；第二组实验狗应该更可能待在原地不动，承受痛苦的电击，因为这组狗产生了不管做什么都没有用的信念，也就是习得了无助感心理。

当塞利格曼团队把这个实验设计拿出来进行小组讨论时，实验室里的其他成员一片哗然，因为当时整个心理学界盛行行为主义心理学。行为主义心理学的最大特点是奉行严格的客观主义，强调心理学只研究行为，只有行为才是客观的。也就是说，行为主义认为所谓的“心理”是看不见、摸不着的，只是一个猜测的概念，应该用外显的客观行为来代替心理这个概念，心理学应该修改为行为学。在行为主义者心目中，动物是没有心智的，它们学习到的任何一种行为都只是刺激—反应之间的简单联结，因此，动物怎么可能在头脑里学习到复杂的无助感呢？

不仅如此，塞利格曼团队想证明无助感是可以通过学习而得来的，但是，从行为主义心理学的角度来看，这种实验设计根本不符合学习产生所应具备的情境条件，也就是说这个实验设计中没有“强化”这一环节。任何一个熟练的行为主义者都知道，只有在行为带来奖励或取消奖励的前提下（强化），有机体才可能产生学习。

因此，在当时的许多人看来，塞利格曼团队这样的设计简直是不可思议，不符合现行的任何一种学习理论，所以没有人相信无助感可以通过这种方式来进行研究，甚至他的导师所罗门教授也一度对他们的想法公开表示怀疑。

到了1965年，在塞利格曼团队的坚持下，经过和导师所罗门教授的多次沟通与交流，在进一步完善之前的实验方案的基础上，所罗门教授终于同意塞利格曼团队在自己的实验室里正式实施无助感实验研究。

塞利格曼团队选取了24只身高在38~48厘米、体重在11.25~13千克的混血狗作为实验对象。这些狗被随机地分为三组，每一组8只，按照之前的设计分别是：实验一组（可逃脱组，通过努力可以逃脱电击）、实验二组（不可逃脱组，通过努力也不能逃脱电击）、实验三组（不接受任何电击处理的对照组）。可逃脱组和不可逃脱组的狗都被单独关进笼子里，然后被套上一种专门设计的狗套（这种装置类似于巴甫洛夫经典条件反射实验中用的实验装置），除了头部，这些狗的身体的其他任何部位都不能自由活动。塞利格曼在每一只狗颈部的狗套两侧各安装了一个鞍垫，这样可以确保每当狗移动自己的头部时就会挤压到颈部两边的鞍垫。

然后，塞利格曼团队开始分别对这些狗施加电击。可逃脱组的狗受到电击后，如果它们挤压头部两边的鞍垫，电击就会立即终止。而不可逃脱组的狗也在同一时间接受完全相同的电击，区别在于它们不能自己控制电击，也就是说，不论这些狗做什么（包括挤压头部两边的鞍垫），电击都会持续，一直到同时参与实验的可逃脱组狗挤压到鞍垫终止电击为止（即这一组的狗与第一组实验狗共轭在一起）。这样的设计能确保两个实验组的狗所接受电击的时间、强度完全相同，两组间唯一的不同之处在于第一组狗能自己终止电击，而第二组狗却不能。可逃脱组和不可逃脱组的狗在90秒的时间里均要接受64次电击，而对照组的狗在这一实验阶段没有接受任何电击。

24小时以后，这三组狗被分别放入一个称为往返箱（穿梭箱）的装置中（如图1.2所示）。这个往返箱被一块隔板分为两部分，狗可以从自己所在的一侧跳过隔板到另一侧去。箱子的一侧装有灯，

当灯光熄灭时，电流将在10秒钟后通过箱子的底部。如果狗在这10秒内跳过隔板去另一侧，它就能完全避免电击，如果它不这样做，就将持续遭受电击直至跳过隔板，或者一直到60秒电击结束。每只狗都在这个往返箱中进行10次实验。另外，不可逃脱组的狗在此实验处理7天后在往返箱中再次接受10次额外测试，以评估前一阶段实验处理的持续效果。

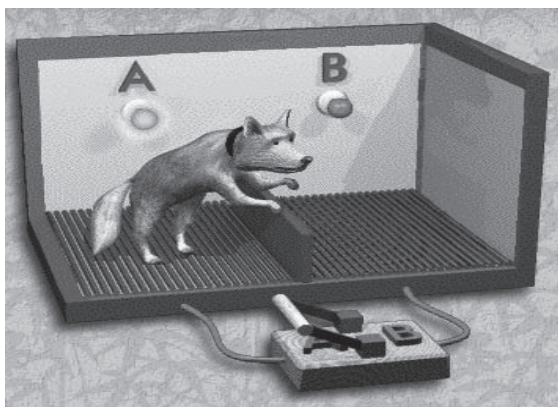


图1.2 往返箱

塞利格曼团队采用了以下指标来衡量实验中的狗的学习程度。第一，从灯光熄灭到狗跳过隔板，每组平均需要多长时间；第二，完全没有学会逃脱电击的狗在每组中所占的比率（完全没有学会的标准：10次实验里至少9次没有跳过隔板）。

实验主要得到了以下三个方面的结果。

第一，学会逃脱的狗跳过隔板的平均时间分别为：可逃脱组28秒，不可逃脱组50秒，对照组26秒。不可逃脱组与其他两组间存在显著差异，但可逃脱组与对照组之间的差异不显著。

第二，没有学会跳过隔板来逃脱的狗的百分比分别为：可逃脱组0%，不可逃脱组75%，对照组12.5%。可逃脱组与不可逃脱组之间存在非常显著的差异，与对照组之间也存在非常显著的差异，其中不可逃脱组中有6只狗在9~10次尝试中完全失败。

第三，7天以后，不可逃脱组中没有学会跳过隔板的那6只狗被放入往返箱中再次进行实验，结果其中5只没有出现任何一次逃脱电击的尝试。

此外还发现，在64次电击过程中，可逃脱组狗挤压鞍垫使电击终止的时间迅速缩短，这一过程类似于前面桑代克实验中饿猫逃出笼子的时间越来越短，说明学习行为发生了。也就是说，可逃脱组狗很快学会了挤压旁边的鞍垫来终止电击，这个挤压行为也让不可逃脱组狗脱离了电击，而不可逃脱组狗挤压鞍垫行为在30次尝试后便完全停止<sup>①</sup>。

## （二）控制感和习得性无助

上文实验中可逃脱组狗在往返箱中之所以能正常学会跳过隔板、逃脱电击，主要是因为这一组狗在前面的实验过程中，已经习得了通过自己的努力可以终止电击的信念；而不可逃脱组狗则在实验过程中习得了自己的行为不能终止电击的信念，认为自己再怎么努力，也不可能中止即将和正在发生的电击，所以当同样在往返箱中学习逃脱电击的技能时，这一组狗就不认为自己能终止电击，自然也就不去主动尝试逃脱。

仔细分析一下这个经典的无助感实验就会发现，实验中可逃脱组狗与不可逃脱组狗之间的唯一不同之处在于：通过自己的努力能否主动终止电击。因此，实验结果证明了一个非常重要的假设：对行为挫折和失败等结果缺乏控制感，将更可能导致习得性无助的产生。这就是说，对失败结果是否具有控制感，应该是习得性无助形成的核心关键。

因此，可以得出这样的结论：失败或挫折并不会必然导致习得性无助，只有当个体的失败或挫折和其失去控制感同时产生时，无助感才更有可能发生。也就是说，当失败或挫折发生时，自己的努力对这种挫折和失败毫无影响，才有可能导致个体产生无助感。

这样的例子在生活中也经常出现，比如有两个人分别都和其他人谈

<sup>①</sup> Hock, R. R. (2004). 改变心理学的40项研究. (白学军等译). 北京: 中国轻工业出版社.



了10次恋爱却一次也没有成功（也即最终没有成功结婚），但第一个人A总是在恋爱中被别人抛弃（这个人对恋爱结果没有控制感），而第二个人B则总是在恋爱中抛弃别人（这个人对恋爱结果有控制感），尽管A和B这两个人都曾经失败过10次，但谁更可能形成习得性无助呢？生活经验告诉我们，第一个人可能性大，而第二个人通常不会形成习得性无助。

不过这里还有一个问题比较重要，即实验中的狗习得的无助有没有可能不是心态而只是一种行为特征呢？即狗只是面对这一种场景或电击场景而出现了—种特定的行为方式。如果习得性无助只是一种行为方式，那它的影响就不是太大，因为不管是动物还是人，其行为基本是个性化的。

从人的角度来看，这个世界上的每个人都会有自己独特的行为特征，在多数情况下，各种行为特征之间不存在明显的价值差异。但心态和行为特征不一样，心态多数情况下可以影响人生活的各个方面，其价值性非常明显。比如，某些人学会了用筷子吃饭，但这并不会因此而使人发生特别明显的价值变化，也就是说，你用筷子吃饭并不会使你价值更高，也不会使你价值更低。不过，如果一个人持有“学会了吃饭就需要使用筷子”的心态，那这个人就会在任何时候、任何场合都一定要使用筷子来吃饭，这就会使人的价值发生变化，在不能使用筷子的场合而使用筷子，就会显得愚蠢。

塞利格曼团队的实验证明习得性无助不是一种行为，更主要是一种心态，这主要基于两个方面的证据：

第一，通过往返箱实验发现，也有个别不可逃脱组的狗偶尔会有一次成功逃脱电击的行为，即这只狗跳过了栅栏而到了另一端边没有电的地方，但当研究者把这只狗重新放入往返箱中后，这只狗却又恢复到了无助状态，不再做出任何逃脱的努力。这说明这只狗之前的成功逃脱电击行为只不过是偶然的无意行为，狗确实心态上已经形成了无助感。

第二，不仅如此，塞利格曼在后期的实验还发现，实验狗一旦形成了习得性无助，即使旁边有成功的榜样，这些狗依然会表现出无助，并

且无助力量非常强大，几乎大到和人格力量相类似。塞利格曼团队曾做过一个很有说服力的实验，他们先把一只狗处理成习得性无助，然后把这只狗和其他一些正常的、从没有被处理过的狗一起放入一个往返箱的一端。当把狗所待的一端接通电源之后，那些没有被处理过的正常狗就会由于受到电击而乱成一团，经过一段时间的骚动以后，它们都先后成功跳跃往返箱中间的栅栏，逃到没有电击的另一端。可是，那只之前接受过无助处理的狗却依然可怜地承受着难过的电击，尽管被电击得呜呜叫，但这只狗依然一动不动地趴在原地并露出绝望的神情。这一实验清楚地表明：狗习得的是一种无助的心态，而不只是一种行为。

从性质上说，行为本身很容易被模仿和同化，而心态的力量却非常强大，一旦习得了，则不容易改变。