

两个经典心理学实验及其挫折教育启发

王玉龙

(湖南师范大学 教育科学学院,湖南 长沙 410081)

摘要:挫折教育实践的理论前提是挫折反应的产生机制,桑代克和塞利格曼通过不同的实验设计揭示了在挫折情境下不同的挫折反应,并分别提出了“尝试错误”学习理论和习得性无助理论。两个经典心理学实验的启发是,在挫折教育中,学习者应通过亲历有转机的挫折情境和反复体验由行为效果带来的控制感而实现心理成长。

关键词:挫折教育;尝试错误;习得性无助

中图分类号:G44 **文献标识码:**A **文章编号:**1674-5884(2013)11-0017-03

挫折教育在本质上是一种素质教育,与个体的心理发展直接相关。正如路易迪蒙^[1]所言,所谓挫折教育就是教育者有目的地采取一定的教育方法和手段,帮助和引导受教育者正确认识挫折,有意识地防范挫折可能带来的负面效应,在挫折面前适时进行调整,保持健康的心理状态,并固化为良好的心理素质,能乐观、淡然地面对自身的遭遇,从而为愿望和目标的实现打下坚实的基础。而如何让个体在面对挫折情境时保持健康和消除负面效应,是挫折教育要解决的根本问题。解决这一根本问题的关键又在于弄清楚挫折情境是如何导致挫折反应的。在心理学发展的历史上,有两个经典实验对于回答这一问题有着重要的启示作用,它们是桑代克的猫笼实验和塞利格曼的习得性无助实验。

一 两个经典心理学实验

(一) 桑代克的猫笼和尝试错误说

美国心理学家桑代克(E. L. Thorndike)是用实验法研究动物心理的首创者。在他的诸多动物实验中,“饿猫逃出迷笼实验”具有其代表性。这一实验中使用的工具是桑代克设计的“桑代克迷笼”,打开笼门必须一口气完成三个分离动作:首先要提起两个门闩,然后按压一块带有铰链的台板,最后把横于门口的板条拨至垂直的位置。在实验时,桑代克将一只饥饿的猫放入笼中,在笼外放一条鱼。饿坏了的猫为了吃到笼外的鱼拼命想打开笼子。研究者发现,在饿猫逃出迷笼之前会尝试各种无效的方式,直到无意中完成正确的动作。而且,随着实验次数的增多,饿

猫的无效动作越来越少,最后一入迷笼就能立即打开笼门。

桑代克把这种不断尝试、不断排除错误并最终学会正确解决问题方法的过程称为尝试错误学习。他认为,人类学习也同样是这样一个过程,即一个不断尝试,保留成功反应排除无效反应的过程。但是,桑代克还提出,完成这一过程是需要条件的,包括有准备(准备律)、反复练习(练习律)和有效果(效果律)。这就是著名的试误说学习理论。桑代克终生信奉这一其基本观点的真理性。

(二) 塞利格曼的狗笼和习得性无助理论

1967年,塞利格曼(Martin Seligman)在著名的科内尔实验室进行了习得性无助的实验。在实验中,一只狗被关在一个经过特殊处理而不可能逃出的狗笼(名为“往返箱”)里。每当外面的蜂音箱响起,实验者就给狗施以痛苦的电击。起初,狗会在笼子里拼命地躲闪,狂奔,惊恐地嚎叫。但所做的一切对于逃避电击带来的痛苦无济于事。多次实验后,只要蜂音箱一响,狗就趴在地上,惊恐哀嚎。后来,实验者在给予电击前先将狗笼的门打开。狗不但不逃走,而且不等电击出现,就倒地呻吟和颤抖。塞利格曼将狗的这种面对痛苦放弃逃跑和挣扎的现象称为习得性无助。

在早期的习得性无助理论中,塞利格曼等认为,习得性无助的产生由三个相互联结的方面组成:不可控的环境;相伴随的认知;放弃反应。而行为和结果的不可控性是导致无助的关键因素。塞利格曼后来吸收了韦纳等人的归因维度理论对习得性无助理论进行修正,并花了十年时间证明自己的观点,他还运用该理论卓有成效地探索和治

收稿日期:2013-07-25

基金项目:湖南省教育厅2012年度社会科学青年项目“挫折反应的产生机制:耐挫力的调节作用”(12B076)

作者简介:王玉龙(1978-),男,湖南省溆浦人,讲师,博士,主要从事健康心理学和临床心理学研究。

疗抑郁症^[2]。

二 两个心理学实验的比较

(一) 不同的挫折反应:希望和绝望

桑代克的猫笼实验和塞利格曼的习得性无助实验都是心理学发展史上的经典实验。它们都想通过动物实验来说明人类的学习本质。而且,它们都是通过设置挫折情境(猫笼和狗笼)来探究动物和人的心理形成过程。然而,它们的结果竟如此截然不同。

桑代克的猫笼实验告诉人们:只要能在失败中不断尝试,就能找到出路,因而挫折之后可以是希望。桑代克把失败看成是成功的前提和必由之路,认为人和动物都是在失败中学习的。然而,挫折之后虽然可以是希望,却不必然是希望,否则,挫折就不是问题了。塞利格曼的实验生动地演绎了挫折情境如何导致绝望。狗在“往返箱”里无论做什么都无法逃脱电击带来的痛苦,这就是绝望产生的原因。塞利格曼指出,抑郁症患者感受到的绝望(即习得性无助现象)在产生方式上与实验中的狗是一样的,即认识到自己无论做什么都无法改变结果^[3]。

两个心理学实验,两种挫折反应,它们看似如此不同,却有着内在的一致性:都是学习的结果,都是在挫折情境中形成的。

(二) 不同的挫折情境:“猫笼”和“狗笼”

问题不在于是猫笼还是狗笼,也不在于关的是猫还是狗,而在于是什么样的猫笼或狗笼。很明显,猫笼和狗笼最大的区别是前者暗含机会,后者则是无解的。猫可以通过自己的行为打开笼子,这说明虽是困境,但对猫而言却是可控的。只要可控就有希望,猫唯一需要做的就是做出正确的动作。而狗对它所在的环境(狗笼)却做不了什么,可说是完全失控的,它唯一能做的只有挣扎和痛苦的嚎叫。正是环境的这种完全不可控(不可改变甚至不能逃避)导致了绝望。因此也可以说,可控和不可控是猫笼和狗笼的最大区别。

关于二者,还有一个值得注意的区别就是:猫笼复杂,狗笼简单。猫笼有迷笼之称,它在设计上远比狗笼复杂。事实上,复杂的环境对于被困者往往有更大的发挥余地,反而不容易懈怠和放弃。这也是猫能够反复“尝试错误”的重要原因之一。狗笼则刚好相反,过于简单的环境让其自然对自己的处境一览无余,绝望也就更容易发生了。

(三) 不同的行为后果:“鱼”和“电击”

实验开始之后,身处困境中的猫和狗都会做出反应,但是,促使两者反应的动力却是全然不同的。猫的动力来源于笼子外面的鱼(即奖励),而狗的动力则是为了躲避电击(即逃避惩罚)。也就是说,猫在做出正确反应之后可以得到奖赏,而狗如能逃出笼子则可以免受惩罚。然而,奖赏和惩罚对个体的心理效应是不一样的,奖赏可以延迟满足,惩罚却必须马上得到解除。这也是猫可以很从容地不断尝试各种错误动作,狗却不行的原因。逃避惩罚的紧迫性使狗在无效动作中很快就得出了无论做什么都不可能

逃避电击的结论(即使狗笼是打开的)。这不是因为逃避惩罚的动机不够强,相反,在一般情况下,逃避惩罚的动机往往远胜于获得奖励的动机。可是,动机越强,一旦失败,绝望也就来得越快。

也许电击能够让狗做出更激烈的反应,但鱼却能让猫做出更多的尝试。猫能够很清楚地意识到,只要逃出迷笼就能吃到鱼,笼子外的鱼是猫反复做出尝试的动力所在。不过,不可否认的是,猫最终通过努力吃到了鱼才是其能够维持学习的关键因素。桑代克把这种反应后果带来的满足进一步加强了反应的定律,称为学习的“效果律”。这也是他提出的三大定律(准备律、练习律和效果律)中最重要的一个定律,后来斯金纳将其发展成著名的学习强化原则。遗憾的是,人们似乎从一开始就忽视了这个原则本来是针对挫折情境中的个体行为提出来的。

三 两个心理学实验对挫折教育实践的启发

(一) 挫折教育的本质是帮助人们从挫折情境中成长

桑代克是一个非常善于修正自己错误的心理学家,当他在研究中发现自己的学说存在错误的时候,他会积极主动地加以修正,他晚年对练习律的重大修正就是例证,但他在尝试错误这一根本问题上却始终没有动摇过^[4]。这种坚定的理论信念与理论本身的真理性不无关系。桑代克的猫笼实验实际上是用可操作的科学方式重申了一条千百年来人类一直怀有的信条:失败是成功之母。这一信条直指挫折教育的本质:挫折教育就是帮助个体学会在挫折情境中成长。

现行的挫折教育思想对挫折教育存在着一个巨大的误解,以为挫折教育就是培养一种“适应、抗御和对付挫折的一种能力”^[5]。这一观念暗含着一条信息,即挫折是不可接受的,是负面消极的。进而逻辑地推出,挫折教育就是帮助个体如何有效地忍受挫折,所谓“耐挫力”的提法就是这一观念的反映。然而,教育的本质从来就不是让人去忍受和抵抗什么,与学习和成长无关的一切活动都不能称为教育活动。挫折教育也不能例外。因此,把挫折教育理解为培养一种忍受挫折的能力是肤浅的、片面的。作为一种教育,挫折教育首先考虑的应是如何让个体从挫折情境中学到点什么。在这里,挫折情境是一种教育情境和教育资源,而不是一种阻碍个体发展的因素。就像桑代克的猫笼实验所展示的,迷笼是促使饿猫学会打开猫笼的教育工具,并不是阻止它吃到鱼的障碍。

当然,任何一种教育都可能面临失败的风险,甚至可能取得完全相反的结果。挫折教育的风险就是设置的挫折情境可能不仅没让个体学习到什么,反而让个体畏之如虎甚至心生绝望。塞利格曼的习得性无助实验对挫折教育的启发是,挫折情境的设置不应该只是为了让学习者去忍受挫折,它从反面证明了把挫折教育理解为忍受挫折的荒唐。

(二) 挫折教育的前提是亲历有转机的挫折情境

关于挫折教育,有一种观点认为人为地设置挫折情境

是挫折教育的误区,而其中主要考虑的又是“如果所布置的挫折情景达到一定的刺激强度,必然在其活动设置过程中出现对青少年心理伤害或对其心理产生消极影响”^[6]。由此,挫折教育在实践中也就往往变成了知识教育,例如读读励志故事、了解点挫折应对方法等。可问题是,没有挫折情境的教育还能叫挫折教育吗?事实上,问题不在于挫折情境是人为设置还是来自生活本身,而在于是什么样的挫折情境。桑代克的猫笼实验和塞利格曼的习得性无助实验很好地回答了这一问题。

猫笼实验通过一种有转机的挫折情境让猫学会了打开猫笼的方法,所以“转机”是挫折教育的关键词,挫折教育需要充分意识到“转机”的重要性。没有转机的挫折教育是一种消极的挫折教育,这样的挫折教育一味地让学习者去忍受没有希望的挫折情境,感受挫折带来的痛苦,最后学习到的很可能就是绝望(如习得性无助实验中的那条狗)。有转机的挫折教育才是积极的挫折教育,“转机”意味着希望,学习者亲历有转机的挫折情境也就是学习从困境中看到希望。从这个意义上说,挫折教育的目的就是教会学习者从挑战中(挫折情境)发现并抓住机遇(转机),而有转机的挫折情境正是机遇和挑战的结合体。

此外,相比塞利格曼的狗笼(没有转机的挫折情境),桑代克的猫笼(有转机的挫折情境)更符合生活现实,因为生活现实中真正的绝境毕竟不多。因此,将挫折教育的情境设置成有转机的挫折情境也将使其成为更接近于生活的教育,从而使挫折教育不至陷入“磨难”教育和知识教育的误区。

(三)挫折教育的关键是对行为效果的体验

塞利格曼用实验告诉人们绝望是如何产生的,桑代克则用实验告诉人们如何才能在失败中保持希望。两个实验虽然在设计和心理结果上有很大的差别,但在心理结果产生的过程上却有着本质的一致,即都是通过对行为效果的反复体验。塞利格曼的狗通过反复体验行为的无效而导致绝望,桑代克的猫通过反复体验行为的有效而保持希望。它们对挫折教育的启发是,挫折教育的关键在于让学习者在挫折情境中体验行为的有效性。

塞利格曼认为,导致个体出现无助的关键因素是行为和结果的不可控性,因此习得性无助的干预就是增强个体的控制感和积极性情绪体验^[7]。挫折教育应该塑造学习

者这样一种素质,即在面临挫折情境时,学习者仍能感受到情境是可控的。对挫折情境的控制感虽然是以挫折情境客观上的可控为前提,但学习者本身的素质才是决定性的因素,因为往往在同一挫折情境下,有些人感到可控,有些人却是失控的。那么,如何塑造?两个心理学实验告诉我们,行为的有效性能够使学习者在挫折情境中感受到这种可控性,并形成可控的认知。

行为的有效性首先意味着行为的发生与环境的改变是相关联的,就像桑代克的那只猫通过自己的动作打开猫笼的门一样。这种改变环境的能力感让学习者意识到“我是可以改变现状的,失败只是暂时的”。行为有效性的另一个内涵是环境的改变能够满足学习者的需要(就如猫吃到笼子外面的鱼)。如果学习者只是通过自己的行为改变了挫折环境,挫折环境还只是一种挑战;而只有从改变了的环境中获取了自己想要的东西时,学习者才能把挫折情境看成是机遇。也只有如此,挫折教育的目的也才能完整地实现。

参考文献:

- [1] (法)路易迪蒙.论个人主义[M].谷方译.上海:上海人民出版社,2003.
- [2] 曹新美,刘翔平.从习得无助、习得乐观到积极心理学——Seligman对心理学发展的贡献[J].心理科学进展,2008,16(4):562-566.
- [3] 燕良轼,曾练平.中国理论心理学的原创性反思[J].心理科学,2011,34(5):1216-1221.
- [4] Citation Seligman MEP. Award for distinguished scientific contribution[J]. American Psychologist, 2006, 61(8): 772-788.
- [5] 曾婧.大学生挫折教育刍议[J].当代教育论坛(宏观教育研究),2007(2):75-77.
- [6] 赵坤明.“挫折教育”与“挫折承受力教育”诘难[J].中国教育学刊,1998(4):48-49.
- [7] Peterson C, Maier S, Seligman MEP. Learned helplessness: a theory for the age of personal control[M]. New York: Oxford University Press, 1993.

(责任编辑 王小飞)