

# 身份认同：我是谁？我们是谁？我能成为谁？ (深刻认识你的社会身份，发挥个人;集体更大的力量)

作者：杰伊·J·范巴维尔

身份认同：我是谁？我们是谁？我能成为谁？  
(加) 杰伊·J·范巴维尔; (加) 多米尼克·J·帕克

## 版权信息

书名：身份认同：我是谁？我们是谁？我能成为谁？

作者：（加）杰伊·J.范巴维尔；（加）多米尼克·J.帕克

译者：崔学海；李娇

出版社：中信出版社

出版时间：2023-04

ISBN：978-7-5217-5414-8

## 目 录

### 前言

### 第一章 “我们”的力量

#### 飞机上的心理学家

#### 社会真空

#### 身份的转变和目标的改变

#### 包罗万象的自我身份

#### 银行家不诚实吗？

#### 身份的原则

#### 本书探讨什么？

### 第二章 身份视角

#### 身份——一副有色眼镜

#### 身份与食物

#### 你闻起来像巧克力

#### 你的敌人比你的朋友离你更近

#### 视觉与身份认同

#### 偏见盲点

### 第三章 共享现实

#### 一切现实都是社会现实

#### 稳固如曼哈顿

#### 企业“邪教”

#### 当预言失败时

#### 避免群体思维

#### 基于证据的身份

#### 分裂世界中的准确性

### 第四章 避开回音室

#### 党派偏见的崛起

#### 大脑与政治身份

#### 网络政治

#### 被网络放大的情绪

#### 割裂的种子

#### 你会相信假新闻吗？

#### 党派政治下的疫情

#### 争取合作

#### 寻找解药

### 第五章 身份的价值

#### 身份经济学

#### 重视他人

#### 人们的归属需求

#### 不同凡“想”

#### 不被看好者的吸引力

#### 明示身份

#### 地位需求

#### 找到彼此

### 第六章 战胜偏见

#### 偏见的根源

#### 漫长的历史

#### 网络社交身份

#### 足球疗法

#### 制度偏见

#### 采取行动

### 第七章 寻求团结

#### 伸出援手

#### 扩大我们的道德圈

#### 潜在新身份

#### 众志成城

#### 争取变革

#### 阻力使我们更团结

#### 选择正确的立场

### 第八章 培养异见

[权利和义务](#)

[危险的群体规范](#)

[为什么我们需要异见？](#)

[人们都会从众吗？](#)

[我们毕竟不是绵羊](#)

[理性的顺从和非理性的异见](#)

[表达异见的成本](#)

[鼓励表达异议](#)

[第九章 有效领导力](#)

[领导力是什么？](#)

[领导者的故事](#)

[塑造你的身份象征](#)

[言行一致](#)

[应对威胁](#)

[领导力的本质](#)

[领导者的身份](#)

[善意，丑陋，邪恶](#)

[暴政与反抗](#)

[第十章 身份的未来](#)

[遏制不平等](#)

[应对气候变化](#)

[民主略谈](#)

[你想成为谁？](#)

[致谢](#)

[注释](#)

[关于作者](#)

利用彼此的共享身份，

提升表现，加强合作，促进社会和谐。

我们似乎还都是变色龙，

从我们的周边环境中汲取溶剂。

——约翰·洛克（John Locke），《教育漫话》

身份是一个让人感兴趣的领域，

是你选择用来表达爱与承诺的一种形式。

——扎迪·史密斯（Zadie Smith），《暗示》

# 前言

心理系接待厅里充斥着严肃的学术对话。我们两人站在大厅中央，跟一群研究生侃侃而谈，试图同他们打成一片。作为研究生工作室的新同学，我们之间并不熟络。杰伊出生于艾伯塔的一个乡下小镇，而我则出生于英格兰，颇见过些世面，刚从蒙特利尔搬来多伦多。几周前，杰伊搬进了我们的工作室，占用了一张空着的旧书桌。刚开始我们相处并不愉快，这是因为杰伊嫌自己在城市里的小公寓太拥挤，决定将他那一大包臭气熏天的曲棍球器械放在我们这个本就通风不畅的地下工作室。

那时候，这个曲棍球包使我们潜在的友谊迅速降温，在当时的状态下，我们本是要更倾向于井水不犯河水的，但开支预算毕竟紧张，我们谁都没法拒绝享用廉价葡萄酒和免费食物的机会。所以在之后的某些时间点上，我们搁置了分歧，开始讨论运用神经科学手段研究群体动力学的优势。在人们与他人互动、组建团队并努力直面他人偏见的过程中，对于能否运用这些新手段来探究人们当时的思想状态，我们感到由衷的兴奋。

在满屋子的杰出学者与学术能力极强的年轻教授中，我们处于学术层级的最底层。不过我们并不在意。

每个月，多伦多大学心理系都会从各高校邀请才华横溢的发言人，我们有机会与他们外出共进午餐，在他们彼此交谈时问些问题。此后，我们会与整个系一起，在系接待厅里举办聚会。于我们而言，这些便是多伦多大学最激动人心的活动，每个月我们都会有几个小时受邀参加此类活动。

但这次却发生了一场极为严重的意外。

正当我们在交流观点时，杰伊将几小块切达奶酪塞进嘴里。这些奶酪被切成了骰子大小的方块。这个时候，只听有人讲了句俏皮话。杰伊嘴里还嚼着奶酪，放声大笑后便想把奶酪咽下去，不巧的是，奶酪死死地卡在喉咙里了。

谈话仍在继续。没有人注意到杰伊突如其来的痛苦，此刻的他涨红了脸，汗水积聚在眉上闪着亮光。面对一屋子的教授，他不想让自己难堪，于是喝了一大口啤酒，试图把奶酪冲下去。结果此举非但没有成功，反而使情况变得更糟——他彻底无法呼吸了。

大多数人都有过一两次性命攸关的经历。为应对突如其来的危险，我们的大脑会启动一系列心理和生理反应。我们的心跳开始加速，瞳孔会放大，一系列激素会立刻分泌出来，以备我们战斗或逃跑。在这种时刻，我们的注意力都集中在如何自救，整个世界似乎都变小了。

杰伊看见我和其他学生向他投去好奇的目光，仿佛慢动作一般。他说不出话来，只能哽咽着一把掐住喉咙。但这并没有引起其他人的注意。他们只是困惑地看着他。周围再次响起了愉快的谈话声，从中听不出有任何不对劲的地方。

所剩的时间不多了。

杰伊环顾四周。他拼命地想引起教职工们的注意，而面对这致命的危险，他却陷入了两难——他既需要自救，又不想在公众面前丢脸。

突然，他想起很久以前看过的一段人身安全视频。他以前在艾伯塔省的油田里工作时读过多门安全课程，其中一课这样讲道：一个人在窒息时，更有可能死在洗手间等私人空间内。但如果你待在公共场所请求帮助，通常会有人知道如何运用海姆利希手法，挽救你的生命。

杰伊看到了几米外的酒保。这个人是整个房间里为数不多的非科研人员，他很有可能受过训练，并且能够头脑冷静地去救助一位被开胃小菜噎住的学生。杰伊跌跌撞撞地走到吧台后面，他说不出话，只好又打了一个窒息的手势。酒保马上便理解了这种表示不适的通用手势。他站到杰伊身后，双手抱住杰伊的腰部反复挤压他的肚子。

就在这时，教授和研究生们已经注意到吧台后面有些不对劲。人们的谈话声渐渐小了，都转过身来盯着

这两个尴尬地抱在一起的男人。

杰伊吐出来一些奶酪以后，终于感觉到一丝空气回流到了肺部。为了避免继续尴尬下去，他抓住我的胳膊，把我从人群中拉出来，离开了接待区。大厅对面就是男士洗手间。杰伊目前呼吸还有些困难，他仍然需要帮助。

这时的我才完全了解情况。多年以前我在夏令营学过海姆利希手法，但并不确定自己还记得该怎么做。但我意识到，杰伊是能活到将来成为一名心理学家，还是命丧洗手间，都取决于我，于是我双臂搂住了我的这位新同学。

在试探性地挤压了几下杰伊的腹部后，我掌握到窍门，最后我双拳抵住杰伊的腹部猛推了一下，奶酪终于蹦了出来，滚落到了地板上！

杰伊深吸了一口气，无比感激自己终于从中解脱。

我们互相盯着对方。

对于这场濒死体验，我们两个的即时反应截然不同。进出男士洗手间的教授们，用奇怪的眼神打量着我们，为了表示此情此景是多么荒诞，杰伊哈哈大笑起来。想到自己可能会死于葡萄酒和奶酪之手，这似乎太过于离奇了，导致他全然无法严肃对待这件事情。他甚至想着在盘子被吃空前，再回接待厅喝上几杯，而且还想再吃点奶酪。

然而，我却还处于惊吓之中，没能从刚刚发生的事情中缓过神来。我最不想看到的就是杰伊再去吃奶酪。

不过此事对两个人都造成了精神压力，并产生了更深层次的影响。正是这件令人不安且有点丢脸的事情让我们踏上了征程，朝着建立一个科研团队出发。我们不再只是在狭小的地下工作室里互相忍受的两个个体。因在一次聚会上与死神擦肩而过，我们团结在一起，从此变成了一对充满韧性的年轻科学家。

之后几周，我们开始越来越多地和对方交谈，讨论研究课题。散发异味的曲棍球包终于不再是我们之间的拦路虎，不过在杰伊后来带着它搬进了一个更大的公寓后，我还是悄悄地松了一口气。意外事件没过多久，我们就开始在一起碰撞想法，设计实验，并对实验数据进行分析。我们的其他同事一定觉得我们俩每天不停地相互打趣很无聊，但我们在这无窗的环境里却是乐在其中。

恐怖的窒息事件使我们之间产生了一种纽带，这条纽带在我们之后的整个研究生涯中进一步巩固，这条纽带在我们都成为俄亥俄州立大学的博士后，以及此后我们分别在美国东海岸两所大学成为教授后也一直存在。我们一同步入了社会心理学家的圈子以及更广泛的科学家社区圈。后来，间隔不过数周，我们又先后为人父母，步入了一个美好而令人疲惫的世界。而现在，我们又成了本书的共同作者。所有这些都是我们各种身份的核心构成部分。

作为社会心理学家，我们研究的是人们所属的群体如何成为他们自我意识的一部分，以及这些身份如何从根本上塑造他们对世界的理解、他们的感受和信仰及如何做出决定。这便是本书的精华所在。

在本书中，我们将与你一起探索共享身份动力学。是什么使得人们形成某种社会身份认同？当人们以群体成员身份来定义自我时，会发生什么？共享身份又是如何提高人的能力、增加合作并促进社交和谐的，就像本书的两位作者在工作室的经历那样？

在本书中，我们将探索“我们”（us）这种感觉所蕴含的力量。我们将解释为何身份动力学是理解人类生活方方面面的关键。哲学家亚里士多德有一句名言：“认识自己是通往一切智慧的开端。”但我们要证明的是，真正认识自己并不是一定要确定某种本质，或是一个关于你是谁恒定不变的指令。相反，认识自己意味着去理解你的身份是如何被与你密不可分的社会环境塑造和重塑，以及你是如何塑造周围人的身份的。



理解身份如何运作会催生一种特殊智慧：它能够让你看清、理解并且有时能够抵制影响你的社会力量。它还将为你提供影响你的所属群体的诸多手段。此外，你还可以学习如何发展有效的领导力、避免从众思维、促进合作以及反抗歧视。

我们旨在为人们提供一种对身份的更深入理解，这种理解将会使人们不只是询问“我是谁？”，更要询问“我想成为谁？”。

# 第一章 “我们”的力量

黑措根奥拉赫位于德国南部，以流经此地的奥拉赫河命名，是一座充满田园风情的小城。这条河同时也是两位宿敌的分界线。

正如许多传奇故事一样，本故事始于两兄弟。达斯勒兄弟——阿道夫（即阿迪，Adolf）和鲁道夫（即鲁迪，Rudolf）都是鞋匠，二人在第二次世界大战前合伙制鞋。他们筚路蓝缕，在母亲的洗衣房里创立了达斯勒兄弟制鞋公司，专门生产运动鞋。

1936年柏林奥运会上，美国黑人田径明星杰西·欧文斯穿的鞋正是由达斯勒兄弟鞋厂制造的；欧文斯穿着达斯勒兄弟的鞋，在奥运会上赢得了四枚金牌，这令当时的德国元首阿道夫·希特勒大为恼火。但欧文斯的胜利却给达斯勒兄弟带来了国际曝光率，他们的鞋子也因此风行一时。

没有人确切知道兄弟二人因何心生嫌隙。但据传说，二人之间的矛盾起源于1943年发生的一次空袭。当时，阿迪和妻子同鲁迪一家躲进了同一个防空洞，阿迪大骂道：“这些无耻的浑蛋又来了。”当时阿迪更有可能骂的是盟军战机，但显然鲁迪却误会阿迪在辱骂自己和家人。

“二战”虽结束了，但阿迪与鲁迪之间的战争却开始了。这场战火也引燃了他们的家乡，使其分裂数十年之久。达斯勒兄弟制鞋公司最终没能幸存。1948年，兄弟二人分拆了业务，于是黑措根奥拉赫便成了同时拥有世界上最大两家制鞋厂的城市。在奥拉赫河两岸，两家公司旗帜鲜明地对立着。

这两家如今总价值已超过250亿美元的巨无霸制鞋公司，在当时变成了一对打得不可开交的同城对手。两家品牌之间的冲突同时还延伸到了员工及其家庭之间，该镇的居民纷纷标榜自己隶属于阿迪或鲁迪阵营。在镇上走动时，人们会低头观察对方的鞋子，以确保他们不会与对立阵营的成员打交道。因此，黑措根奥拉赫后来以“弯脖子城”而闻名。

芭芭拉·斯密特在她的图书《闯进球场》中描述过，小城两边都拥有各自的面包店、餐馆和商店。1 如果某一边居民进入对方的区域，对方就会拒绝为他们服务。许多家庭因此分裂。曾经友善的邻居也变成了敌人。跨公司阵营约会或婚姻也受到了极大阻碍！直到达斯勒兄弟去世，这种紧张局势才有所缓解。如今，两家公司之间的竞争更多地体现在业务和足球场上。但是当时达斯勒兄弟二人却把他们对彼此的敌意一直带进了坟墓——他们二人被分别埋葬在小镇墓地的两端。2

不过他们创办的公司却延续至今。它们正是由阿迪创立的阿迪达斯和由鲁迪创立的彪马。黑措根奥拉赫的市长近期解释道，“因为我姑妈，我曾是彪马家族的一员。小时候，我同众多彪马家族的孩子一样，只穿彪马的衣服。在我们的少年时代，有这样一句笑谈：你穿你的阿迪达斯，我穿我的彪马。我就是彪马家族的一员”。直到阿迪和鲁迪离世很久之后的2009年，在经历了数十年的对立之后，两家公司的员工共同参加了一场足球友谊赛，这才标志着这场宿怨的终结。

令人震惊的是，达斯勒兄弟之间这场漫长而又艰苦卓绝的对抗，并非起因于某件沉重的事情，起码没沉重到会让一座城市分崩离析。他们之间的对抗与政治或宗教无关，也与土地、黄金或意识形态无关，而仅仅是因为鞋子。或者更准确地说，是因为基于鞋子的对立身份。这些社会身份一旦被创造出来，它们就会产生巨大的力量，它们决定了员工及其家人还有后代会在哪边居住、用餐和购物。

然而，关键问题并不是达斯勒兄弟为什么会因鞋子开战。毕竟，自该隐与亚伯以降，亲兄弟俩便互为最容易滋生妒忌的对手。问题在于，为什么其他人也都随之彼此对立？为什么镇上的其他人会如此欣然地接受一方而仇视另一方？

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《身份认同：我是谁？我们是谁？我能成为谁？》杰伊·J·范巴维尔 著.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3640.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

