

暗黑心理学



[暗黑心理学 下载链接1](#)

著者:【美】理查德·史密斯 (Richard H. Smith)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-11

装帧:平装

isbn:9787115407252

当看到参加电视真人秀的气焰嚣张的选手被羞辱，听说自以为是的政客的丑闻被曝光，

甚至目睹自己妒忌的朋友遭遇挫折时，我们为什么会偷着乐呢？虽然大多数人都有幸灾乐祸——把自己的快乐建立在别人的痛苦之上——这种负面的社会情绪，但为什么没有人愿意承认呢？

在《暗黑心理学：幸灾乐祸与人性的阴暗面》这本开创性的心理学著作中，研究妒忌、羞耻等负面情绪的理查德·史密斯教授基于实验心理学的新成果，结合自己的亲身经历，从历史、政治、文学、体育、娱乐、日常生活等诸多领域撷取了大量震撼人心的案例，深入剖析了幸灾乐祸现象产生的原因、发生机制和造成的后果，并通过挖掘社会比较、妒忌、自卑感和优越感与幸灾乐祸的关系，揭示了潜伏于人性深处的黑暗面，为我们全面、彻底地洞察人性奥秘打开了大门。

幸灾乐祸尽管普遍存在，但并非无药可救。作者认为，与其借助宗教信仰、道德规范或社会习俗压抑这种情绪，不如在深度认同、接纳不完美的人性的基础上学会宽容。唯有如此，我们才能有效地减少乃至避免幸灾乐祸，并在他人遭遇不幸时给予真正的理解和同情。

作者介绍:

理查德·史密斯 (Richard H. Smith)，美国肯塔基大学心理学教授，研究嫉妒、羞耻等负面社会情绪的国际专家，其针对幸灾乐祸进行的实验研究具有开创性意义，有助于人们深入理解人性的阴暗面和行为的奥秘。除本书外，他的另一力作《妒忌：理论和研究》(Envy: Theory and Research) 也于2008年被牛津大学出版社出版。

目录: 第一章 优越感的高度

如果我们遭遇“失败”是因为别人都做得比我们好，那么我们会了解到自身能力的不足；反之，如果我们取得“成功”是因为大多数人都做得比我们差，那么就意味着我们能力超群。这种对比实际上有着双重影响：一方面，我们能据此判断自身的表现是成功还是失败；另一方面，又能帮助我们挖掘背后的原因是能力超群还是力有不逮。这就难怪发生在他人身上的不幸会让我们感到快乐了：它可以彰显我们自身的幸运，让我们提升自我价值感。

第二章 看轻别人，抬高自己

心理学家汤姆·威尔斯提出了一种理论，解释了为何与那些不幸的人进行比较能增强我们的主观幸福感。通常情况下，目睹他人受苦会让我们心有余悸，但威尔斯却对此持有异议，他认为当我们自己曾受过苦难，导致自尊深受打击，或自尊长期处于不足水平时，我们的看法就会改变。在这种情况下，与不幸的人（或者那些没那么好运的人）比较，犹如给我们打了一剂强心针。

第三章 团体认知性

团体认知性对幸灾乐祸有深远的影响，而这正与我们与生俱来的社会属性相匹配。人类是在群体中生存的，而隶属一个强大的群体无疑能为个体的生存带来优势。因此，团体认知性的产生是自然而然的，并促使我们偏袒己方团体和反感其他团体，所以当某个敌对团体遭遇不幸时，我们会幸灾乐祸也就不足为奇了。不论是在体育比赛还是政治活动中，当个体对团体拥有强烈的忠诚度时，幸灾乐祸就会变成个体在得知竞争团体遭遇不幸时的标准情绪。

第四章 自我与他人

当我们追逐胜利的时候，谁不是在迫切寻求个人的胜利？谁会在竞争时希望赢的是对方？当我们对对手说“祝你好运”的时候，难道不是在自欺欺人吗？竞争就意味着我们必须将个人利益放在首位。拿破仑曾说过：“当你的敌人正在犯错时，千万不要去打扰他。”我们或许不会承认自己正因对手的不幸而享受着快乐，即便此时的快乐混合着同情与内疚。不过，我们确实有这种感受。

第五章 善有善报，恶有恶报

我们坚信坏人有恶报，一如好人有好报。我们还坚信坏人的行为有多坏，他就要品尝多

少恶果；好人的行为有多好，他就会得到多少好报。与卡萨维兹扮演的坏蛋类似的人因为其邪恶的本性和缺德的行为而死不足惜。他们最终“获得了报应”，这符合我们关于报应的观点，因此大快人心。坏的行为导致坏的报应，这一连锁反应带来了诗一样的正义，也使得天理得以伸张。

第六章 充满个人色彩的正义

从心理学的角度说，要将正义与复仇分开是很难的。当有人对我们不义时，我们自然会产生报复的冲动，想要这些人遭受我们所受过的苦。这就是复仇的核心所在。我们认为这些伤害是如此不公，尽管这种愤懑之情极有可能是由带有自利性偏差的主观想法导致的，但它的产生也与对不公的真实感受息息相关。撇开自利性偏差不谈，由于与正义的紧密联系，复仇的欲望将会使复仇者对复仇对象产生多种情绪，包括愤怒、憎恨、愤慨、义愤填膺等。

第七章 羞辱式娱乐

《美国偶像》只是以羞辱作为不可或缺的元素在众多真人秀节目中的一个。根据媒体学家安博尔·沃茨的分析，当下越来越多的节目正基于现实中的例子来展现人们受辱的各种形式，以此取悦观众。而其他几位媒体学家——莎拉·布克尔、布拉德·威特针对节目内容所做的分析表明，当下最受欢迎的真人秀节目远比那些事先准备好脚本的节目包含更多的羞辱内容，他们将这种趋势称为“羞辱式娱乐”。

第八章 妒忌心理学

朝鲜有一句老话：“当堂弟买了一块稻田时，我的胃就像扭曲一样痛。”这句话形象地描述了妒忌之痛，也解释了当我们妒忌的人遭遇不幸时，我们为何会感到幸灾乐祸并觉得“有利可图”。当留意到他人正在尽情享用我们求之不得的东西时，由此产生的忿恨、痛苦的不满以及病态的意愿就混合成了妒忌。一旦这个受妒忌的对象遭遇不幸，这种消极的比较将不复存在，我们也随之释然并快乐起来，这时“扭曲的胃”也恢复了原样。

第九章 妒忌的变形

当心存妒忌的人意识到那个低人一等的自我，又深知妒忌不受欢迎之时，就会产生不同程度的自我欺骗，摆出伪装的公众姿态。人类学家乔治·弗斯特提供了不少例子，证明了当人们试图掩饰真实的感觉时，会将妒忌感受为其他情绪。社会学家乔恩·埃尔斯特指出，由于人们面临着“摆脱妒忌这种情绪的巨大压力”，因此它常常“被压抑、转化或为其他情绪所取代。”这意味着，很多人都心怀妒忌，甚至还在妒忌的驱使下采取了行动，但自己却浑然不觉。

第十章 放纵阴暗的快感

或许，大部分幸灾乐祸都不具有伤害性，几乎相当于无伤大雅的流言蜚语带来的快乐。这种感觉即使与妒忌扯上了关系，我们也大可不必立即否定。妒忌与幸灾乐祸都是再自然不过的情绪，我们不可能在它们每次出现时都提高警惕。但我们必须小心，谨防妒忌在自己尚未意识到的情况下诱使我们去制造不幸，为自己带来期待的快乐。这会将我们置于危险的道德边缘。

第十一章 林肯会怎么想

林肯比一般人拥有更多的恻隐之心，能在解释他人的行为时充分考虑环境的影响，而环境极有可能是引发他人行为的主要原因。他当然也会认为某些人是腐化堕落的，但我们起码可以向他学习如何避免“基本归因错误”。如果人人都能像林肯这样，那么同情就会取代幸灾乐祸成为人类的普遍情绪。这也就难怪林肯会在他的第二次总统就职演说中强调：“对任何人都不怀恶意，对所有人都心存宽厚。”

第十二章 告别幸灾乐祸

我们都是本性善良的人，很少会真心希望他人碰到天灾大难，但如果有人“咎由自取”，我们会非常乐意看到他们被小小地惩戒一下。几乎没有人会将自己的幻想付诸现实，我们习惯于依赖命运或上帝的安排。因此，当他人应得的惩罚没有发生时，我们也只是暗暗失望。不过这样依然无法避免幸灾乐祸，唯有当我们设身处地从他人的角度看待问题，并认识到自己也会遭遇同样的不幸时，才有可能告别幸灾乐祸。

..... [\(收起\)](#)

标签

心理学

心理

社会心理学

幸灾乐祸

科普

重口味

深刻

嫉妒

评论

内容比较单薄，整本书就写了嫉妒和幸灾乐祸，此书结合我们在微博朋友圈等社交网络上的行为可以有所领悟：出于印象管理的目的，我们往往喜欢在朋友圈上晒出理想中的美满生活，所谓的“活在朋友圈里的人生”，真的能带给我们虚荣感满满的美好体验么？未必，大家的生活都差不多糟心，每个人都亟待一次向下比较未作心灵救赎，你在朋友圈上的“完美人生”只会招来嫉妒和厌恶，导致点赞和评论越来越少，大家心里完全不care你苦心经营的完美形象，反而期待一次出糗好让他们可以“幸灾乐祸”

看这本书主要是被宝宝离婚事件中网友的集体高潮驱动的。看完这本书后也得到了答案。我觉得好的书会促使人思考，很高兴这本书就是这样的。

对心理学专业的学生来说比较common

sense，有趣的实验太少，可以随手一翻。个人觉得情绪方面的研究的未来，只能在脑神经认知领域了。

说的很多。不少幸灾乐祸都是被嫉妒激发的。而且生活中有些假意的同情其实为了赚取更多的笑料，人生总是如此。

深入剖析了幸灾乐祸现象产生的原因、发生机制和造成的后果，揭示了潜伏于人性深处的黑暗面，我们可以借此好好审视自己内心阴暗的一面，而不是否认它的存在，并在他人遭遇不幸时给予真正的理解和同情，有效减少幸灾乐祸。

普遍的人性

羞辱式娱乐

随手翻，微微弱了点，没有认真读的耐心。

豆瓣评分低了，我倒是觉得里面有些揭示很有趣，承认人性的暗面，才能更真实地认识自己，了解别人。妒忌那章尤其印象深刻，纳粹妒忌犹太人开始屠杀，还有很多暴力亦由此始。

有点云里雾里的

听书完毕。人具有社会群体性，七情六欲，要认识好嫉妒和幸灾乐祸。可能此书偏于学术。接纳负面情绪。控制幸灾乐祸的天性，克服心理补偿性偏见。毕竟站在巨人的肩膀上，吸取教训，更要会从他人的教训中学习~

愿我们多反思，多怀恻隐之心，做个值得自己尊敬的好人

为何会对他人的不幸幸灾乐祸？源于社会比较，源于妒忌心理。

通俗易懂，挺有趣的。

标题具有标题党的嫌疑，但是分析的现象确实很普遍，用了一个又一个的心理学实验来贯穿了整本书，结果具有很强的可信性，与科学性

认识到自己的劣根性，尽量往好的地方发展，这样你自己才会更快乐。

嫉妒，幸灾乐祸，优越感，书本几乎都是围绕这些词汇写的，观点单一且啰嗦。

人类阴暗的一面竟然如此的险恶、幽暗、残忍和可悲。幸灾乐祸，嫉妒，羞耻……读过后，生活中有一些方面我不得不承认也有过这种微妙的幸灾乐祸的心理。但是，许多人还是不愿意去承认这一面吧，生怕自己会是险恶之人，但读完后才知道，这可能是人类最平常的心理特征。

总的来说，这本书主要分析了幸灾乐祸的几个方面，在最后几个章节有提到如何去克服这个问题，不过相对来说有点模糊，但是对于幸灾乐祸的分析倒是挺深的，还是一本不错的书

去正确、客观的意识到人性暗黑面

[暗黑心理学_下载链接1](#)

书评

第一章 优越感的高度

我大女儿四岁时，我将她送到我任职的公司附近的一家日托中心。一天，我去接她时看到她正用粉笔在一块挂得很低的黑板上画着什么。看到我后，她马上缠着我帮她画几个人像。我帮她画了画，不巧的是，另一个小女孩也紧挨着她在旁边画着。不一会儿，我女儿又接...

[暗黑心理学 下载链接1](#)