

61

新世纪心理与心理健康教育文库  
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

# 社区心理学

Shequ Xinlixue

刘视湘 ◆ 著  
Liu Shixiang

开明出版社

61

新世纪心理与心理健康教育文库  
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

# 社区心理学

Shequ Xinlixue

刘视湘 ◆ 著

Liu Shixiang

开明出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

社区心理学 / 刘视湘著. - 北京: 开明出版社, 2013. 8

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0852 - 2

I. ①社… II. ①刘… III. ①社区服务 - 心理学 IV. ①C916 - 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217909 号

**责任编辑:** 王 桢 王成凤

**书 名:** 社区心理学

**出品人:** 焦向英

**出 版:** 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

**经 销:** 全国新华书店

**印 刷:** 保定市中国画美凯印刷有限公司

**开 本:** 700 × 1000 1/16

**印 张:** 16.25

**字 数:** 210 千字

**版 次:** 2013 年 8 月 北京第 1

**印 次:** 2013 年 8 月 北京第 1

**定 价:** 42.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负

88817647

# 序

## Prologue

从冯特 1879 年在德国莱比锡建立第一个心理实验室算起，科学心理学诞生至今已有一百多年的历史，期间衍生出了许多分支学科，社区心理学就是近几十年发展出来的心理学的一门分支学科。

社区心理学在西方的研究和发展已近半个世纪，但在我国却长期无人问津，直到近年来才有少量研究和介绍，社区心理学的教科书目前只见到台湾和大陆先后出版的两个翻译版本。刘视湘博士敢为天下先，撰写了国内第一本社区心理学教材，堪称填补空白之作，难能可贵，精神可嘉。

随着我国改革开放步伐的加快，构建和谐社会、强调社会稳定、促进社会公正、重视社区建设成为全社会共识。从中央到地方政府普遍加大了对社区物质文明和精神文明建设的投入，对社会工作者特别是社区心理工作者的需要剧增。几年来，笔者接受北京市社会工作委员会办公室的委托，多次为社区干部和社工人员开展培训，并深入社区为居民开展心理服务，深感社区工作的重要和社区心理专业人才的奇缺。

中国目前“不差钱”，社区硬件设施很容易解决。社区建设的当务之急是培养大批专业社区心理工作者，而培训教材则是首先需要解决的问题。刘视湘博士应我的建议和邀请，编著了这本《社区心理学》。该书虽非鸿篇巨制，但体系完整，内容充实，不仅涵盖了西方社区心理学的主要框架，而且介绍了国内的有关研究和作者本人的思考，有一定中国特色。此书既可用作社工人员和社区心理工作者的培训教材，更可作为大学应用心理学专业和社工专业的教科书，在使用中促进其不断完善。

作者完稿后请我作序，我对社区心理学涉猎不多，研究甚少，仅将多年前的两篇与社区心理有关的拙作略加改动，放在这里既代作序，又算作是对该书的一点小小的补充。

## 以人为本，社会和谐

社区是构成社会的基本单位，构建和谐社会首先要建设和谐社区。和谐社会、和谐社区的建设必须以人为本。

在新世纪之初，以胡锦涛同志为总书记的中共中央，顺应民心和时代潮流，提出了以人为本构建和谐社会的主张，为中国的和平发展指明了方向。

国家兴亡，匹夫有责。和谐社会的创建，需要全体国民的齐心努力和各行各业的共同参与。以人为本是和谐社会、和谐社区的前提和归宿。浏览近年来的报刊杂志和其他媒体，略感讨论和谐社会者多，阐述以人为本者少。这里，笔者不揣浅陋，愿从心理学角度就以人为本问题发表一孔之见。

人本心理学是现代西方心理学的一个重要流派，号称继精神分析和行为主义之后的第三大势力，领军人物为美国心理学家马斯洛和罗杰斯。他山之石，可以攻玉。本文重点介绍这两位人本大师的主要思想，以促进和谐社会、和谐社区的建设。

2 社会的所有发展都是为了满足人类的需要，需要是社会进步的动力。马斯洛认为，人的需要大体可分为生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要五个层次，较低层次的需要基本满足之后，便会有更高层次的需要。该理论同中国古代“衣食足知荣辱，仓廩实知礼仪”的说法不谋而合。

需要层次论给我们的启发有两点：

一是对于落后国家来说，生存权是最大的人权，必须把经济建设放在首位。正如邓小平同志所言，“发展才是硬道理”。精神文明要以一定物质文明为基础，空喊大而无当的口号是无济于事的。经济发达地区和富裕阶层一定要帮助扶持落后地区和贫困人群，一个贫富悬殊，“朱门酒肉臭，路有冻死骨”的社会不但谈不上公正和谐，甚至无安全稳定可言。

二是在百姓基本生存需要满足之后，必须注意不断满足其更高层次的需要。目前社会普遍关注的医疗、住房、教育三大热点问题，均是温饱解决之后产生的新问题。至于人们心理问题的增多和对心理健康的关注，更是需要层次不断升高的反映。物质生活水平的提高未必使人感到幸福，人的幸福感是同需要水平密切相关的。只有与时俱进，妥善解决上述问题，不断满足人们日益增长的物质和精神需要，社区才能繁荣发展，社会才能安定和谐。

社会和社区的和谐主要是人与人的和谐。罗杰斯提出的“真诚”、“通情”、“无条件正面关注”人本三原则对于建立良好人际关系具有重要意义。

真诚指的是认识、情绪、行为的一致性，即所想、所感、所说、所做的统一。言行一致，表里如一，光明正大，襟怀坦白，捧出真心，以诚相待，谓之真诚。无论一般人际沟通还是思想政治工作，其有效的首要原则都是真诚。口是心非，阳奉阴违，说一套做一套，明是一把火暗是一把刀，台上握手台下使绊子，这种人是无法取得别人信任的。他可能在某些时候蒙骗某些人，但不可能在所有时候蒙骗所有人。改革开放以来，社会上一度出现了所谓信仰危机，有些人对思想政治工作的有效性提出怀疑。思想政治工作真的无效吗？想当初，中国共产党只有几十名党员，仅仅二十八年便革命成功，靠的就是思想政治工作唤起民众。为什么掌控了国家政权和全部宣传工具，经过几十年灌输，反而发生了信仰危机呢？真诚原则可对此作出合理解释。社会心理学认为，反自我利益的宣传最易被人接受。革命前辈们宣传共产主义理想无任何私利可图，得到的只是牢狱酷刑、流血牺牲，因而他们的信仰是真诚的。正是这种“砍头不要紧，只要主义真”的虔诚和执着赢得了广大群众的信任。反观现在某些说教者，套话空话漫天飞，大话假话肆意行。尤其是那些贪官污吏，满口仁义道德、豪言壮语，满肚子私心杂念、男盗女娼。他们既然不信，为什么要高喊革命口号呢？一言以蔽之，因为能得到好处。这样的说教当然不会有人相信。可见，信仰危机首先发生在党内，发生在某些领导干部身上。要解决信仰危机必须从反腐败入手，从加强监督机制入手。这是促进社会安定和谐的治本之道！作为直接面对百姓的社区工作者，只有说真话、干实事，不谋私利，全心全意为民众排忧解难，作好各项服务，才能取信于民。

通情即情感的沟通交流，指的是设身处地站在别人的角度去感受和体验，并将这种感受和体验表达给对方。通情有别于同情。同情是强者对弱者居高临下的怜悯，通情是完全平等的感同身受。善于通情才有亲和力。通情是人格特别是情商的重要成分，也是和谐社会的构成要素。只有废除针锋相对、势不两立、你死我活、残酷无情的斗争哲学，在全社会倡导并普遍培养宽厚善良的个性品质，使官员和百姓、领导和下属、商家和顾客、教师和学生、父母和子女、丈夫和妻子以及同事之间、邻里之间，甚至路人之间，都能彼此理解，相互体

谅，做到“己所不欲，勿施于人”，必要时换位思考，替对方想一想，才可化解许多矛盾冲突，社会也就会更加安定和谐。社区工作者只有深入基层接地气，体察民情和百姓疾苦，想群众之所想，急群众之所急，社区居民才能把你看成自己人。

无条件正面关注是以人为本的操作层面，指的是无论对任何人都要从正面来看，即多看优点长处，多关注积极因素，无条件给予尊重。只有这样个人才有安全感，群体才有凝聚力。古人云：“尺有所短，寸有所长。”用其所长，都是人才；用其所短，全是蠢材。没有优点的人和没有缺点的人一样，都是不存在的，关键是要无条件地去发现。有句话说：“好孩子是夸出来的。”心理学认为，表扬鼓励是塑造良好行为的重要强化刺激，指责训斥、打骂惩罚不利于儿童的健康成长。不但儿童，成人也需要并喜欢表扬，表扬是社会和谐的润滑剂。

人本心理学概括了人际关系的四种模式：一是“我好你不好”（I am OK, you are not OK.）；二是“你好我不好”（You are OK, I am not OK）；三是“你不好我也不好”（You are not OK, I am not OK）；四是“我好你也好”（I am OK, you are OK）。哪种关系最和谐？当然是悦纳自己、善待他人的第四种。最不和谐的是天下乌鸦一般黑的第三种。自卑媚外是第二种模式。在我国一度盛行的大鸣、大放、大字报、大辩论则是第一种模式的登峰造极。随着斗争哲学的废弃，“四大”早已销声匿迹，但令人遗憾的是，作为斗争哲学产物的批评与自我批评却依然被我们奉为法宝。过去普遍认为这是增强团结、增强战斗力的武器。现在社会宽松了，允许独立思考，笔者认为这是典型的第三种模式，是最不和谐的人际关系。正是这种不断的批评批判，搞得人人自卫、互有戒心，闹得个个灰头土脸、威信扫地。当群体中的每个人都彼此挑毛病的时候，还奢谈什么增强团结和战斗力呢？有人会问，难道对缺点错误特别是腐败等不良现象也放任不管吗？当然不是！但解决此类问题主要靠法律威慑、体制制约和媒体监督，而不是靠内部相互批来批去或自我反省的觉悟。我的意思并不是废除批评，而是要以表扬为主，用积极因素克服消极因素。好比应对癌症，西医的办法是通过手术或化疗消除癌细胞，很难彻底治愈；中医的策略是扶正祛邪，调动自身的免疫功能去战胜癌症。二者都可行，但似乎后者更可行。有人问，你好我好的相互表扬不成了一团和气吗？我要答，一团和气有什么不好？多表扬少批评才能创造社会的

和谐氛围。作为奋斗在一线的社区工作者，在面对民众时，一定要给予积极的正向关注，特别是对弱势群体和少数上访和所谓“闹事”的人，更要无条件尊重，不要激化矛盾，轻易给人扣上“别有用心”或“坏人”的帽子，要尽可能通过正能量化消极因素为积极因素。

这里需要指出一点，人本主义虽然发端于美国学术界，但美国当权者却缺乏人本精神。他们在很多问题上搞双重标准，缺乏真诚；将自己的价值观强加于人，缺乏通情；无视别国的进步，缺乏无条件积极关注。过去，我们常将人性、人道、人权等美好字眼拱手让给资产阶级和帝国主义，现在我们终于明白了，无产阶级和社会主义不但要高举人性、人道、人权的旗帜，更要高举以人为本的大旗，这既是立国之本，又是治国之策。

### 阴阳辩证，内心和谐

和谐，是文明社会的主旋律。和谐，是当代中国的最强音。

以人为本构建社会主义和谐社会，当前已成为举国共识。社会和谐特别是社区和谐主要是人与人的和谐，人与人的和谐主要是心与心的和谐，要与人和谐首先自己内心要和谐。简言之，和谐社会、和谐社区的创建要从我做起，从心开始。

俗话说，人生不如意事十之八九。升学就业，职场商场，婚姻家庭，邻里社区，工资待遇，子女教育，职务职称，房子车子，无论学习、工作还是生活，矛盾冲突无处不在，竞争拼搏冷酷无情，加上天灾人祸、生老病死，在这重重压力下，怎样才能毁誉安然、荣辱不惊，保持内心和谐呢？

和谐实际上是矛盾双方的动态平衡。中国古代的阴阳太极图是这种平衡的最好显示。太极图看似简单，其内涵博大精深，是对宇宙、物质、生命和精神世界本质的高度概括。

图中黑色代表阴，白色代表阳，寓意世界上任何事物都是个复杂的系统。大至宇宙天体，小至基本粒子，均不是单一成分，而是由无数方位和无限层次的阴阳组成的对立统一体。

图中白里有黑，黑里有白，寓意无论阴还是阳，都不是纯粹的单一体，而是你中有我，我中有你。世界上的人和事，无不好中有坏，坏中有好，假中有真，真中有假。

图中黑白两部分，酷似两条游动的鱼，寓意阴阳在相互矛盾冲突



太极图



的运动中此长彼消，不断取得动态平衡。黑白交界的S线表示阴阳的相互作用，而其中的两个小圆，则代表与外部条件相呼应、作为变化依据的内因。

概而言之，万事万物，皆有阴阳；阳中有阴，阴中有阳；阴阳互动，相互转化。阴阳图的这三点寓意，恰与辩证法的思想完全吻合。

寓意之一提示我们，看待任何问题一定要全面。遇事不能以点代面、以偏概全，只见树木、不见森林；对人不能攻其一点、不计其余，全盘否定或全盘肯定。要学会多角度、多层次地看待事物。要看到尺有所长，寸有所短；凡事有利有弊。在大好形势下要看到阴暗面，在困难的时候要看到成绩和光明。瞎子摸象的故事很富哲理。无论自然科学还是社会科学，无论对宏观世界还是微观世界，人类的认识都仅仅是九牛一毛，沧海一粟，充其量是管中窥豹的一孔之见。每个人、每个团体都有自己的盲点和局限性，意识到这一点，对增强理智、减少无谓争论十分必要。

寓意之二提示我们，真理与谬误都是相对的。任何科学发现都受时间、地点、条件的限制，没有放之四海而皆准、千秋万代永适用的普遍真理。把真理绝对化，追求绝对准确、绝对公平、绝对完美，好就全面好，坏就彻底坏，这种看问题绝对化的人和片面性的人一样容易出现心理障碍。特别是一些所谓有知识的人，常常把知识当作绝对真理，不分场合地乱套乱用，这种教条主义者既害人害己，又误党误国。解决的办法是倡导相对论，废黜绝对化。学会在危险中看到机遇（危机），在痛苦中体验快乐（痛快）。领悟舍即是得（舍得），得即是失（得失）的哲理。认识到和谐社会、和谐社区需要公平，但公平永远是相对的，差别只能减少不能消灭，我们在争取公平的同时，也要适当接受一些不公平。

寓意之三提示我们，万事万物皆在发展变化之中。斗转星移，沧海桑田，只有看到变化，接受变化，不断与时俱进，才能永远立于不败之地。那种好就永远好，坏就长久坏的想法，均是目光短浅的愚人之见。塞翁失马，焉知非福。好事可以变成坏事，坏事也可以变成好事。取得成功不要得意忘形，遭到失败也不要一蹶不振。要警惕乐极生悲，坚信否极泰来。要牢记外因是变化的条件，内因是变化的依据，外因通过内因起作用。要懂得量变引起质变，小变会带来大变的蝴蝶效应。要不断努力进取，勇于变革创新，促使矛盾转化。要寄希望于未来，“风物长宜放眼量”。

阴阳辩证思想归纳起来就是变片面为全面，变绝对为相对，变静止为发展。伟大领袖毛泽东同志用“事物都是一分为二的”对辩证法作了精辟概括，著名哲学家杨献珍又用“事物都是合二而一的”作了重要补充。事物既是一分为二的，又是合二而一的，这就是辩证法的核心——对立统一规律。

笔者从事心理辅导、心理咨询工作二十多年，接待来访者无数。目睹许多人为形形色色的问题而苦恼，甚至为一点小事耿耿于怀，或行凶报复危害社会，或自寻短见走向绝路，或抑郁成疾痛苦不堪。我们常常劝人遇事想开点，但有心理问题、心理障碍的人恰恰喜欢钻牛角尖，不懂得如何想开点。本人经过多年实践探索，将现代西方心理学中的认知疗法与中国古代阴阳辩证思想结合，创立了阴阳辩证辅导的理论与方法，在临床工作中取得了很好的效果，使无数悲观绝望的抑郁者心态变得阳光。

具体做法是：先让来访者列出对他人、对自己、对事情、对环境不满意的方面，然后运用阴阳辩证思想逐项加以化解，引导其掌握这方面不好那方面好的全面论（例如，人穷志不穷；工作辛苦收入高；我很丑，但我很温柔），不好中有好的相对论（例如，破财消灾；吃一堑长一智；嫉妒是变相的恭维），现在不好将来好的发展论（例如，没有不散的阴云；否极泰来；车到山前必有路）。通过联系实际反复练习，逐步学会辩证的思维方式，养成良好的思维习惯。有时也用经过努力还得不到的东西就说它不好的“酸葡萄心理”，自己拥有的东西摆脱不掉就说它好的“甜柠檬心理”，来对上述“三论”加以补充。例如，仕途不顺，可说“位高压力大，无官一身轻”；受到美女诱惑，可想想“丑妻家中宝，水性杨花不可靠”。这两种心理，看似消极的自我安慰，实际并非自欺欺人，而是隐含着辩证法的合理内核，运用得当也不失为一种取得内心平衡、避免精神崩溃的积极调节方法。

古希腊哲学家苏格拉底有句名言：“真正带给我们快乐的是智慧，而不是知识。”何谓智慧？智慧就是辩证的世界观和方法论。

一个内心不平衡、不快乐的人是很难与别人和谐相处的。掌握了阴阳辩证思想，既一分为二又合二而一地看问题，特别是多看事物的积极方面，就能接纳自己，善待他人，遇事就能想得开，而不会庸人自扰，自寻烦恼。自己心态平和，才能与人友好相处。可见，辩证法能使个人幸福，家庭和睦，社会团结安定。

结论：大力宣传普及辩证法为建设和谐社会、和谐社区所必需！掌握阴阳辩证的理论和方法，既有助于社区工作者自己应对工作和生活压力，永葆阳光心态；也可用于改进思想政治工作，辅导社区民众，促进人们内心和谐及社区、社会和谐。

以上短文，可以用三句话加以概括：建设和谐社会、和谐社区必须以人为本；只有人们内心和谐才能实现社区和社会的和谐；普及阴阳辩证思想有助于内心和谐及社区、社会和谐。

国情不同，社会制度不同，文化背景不同，社区心理学在理论和方法上亦会有所不同。上述内容仅作为对社区心理学本土化的粗浅尝试和补充，愿就教于海内外专家和各方同道。

郑日昌

# 前言

## Preface

我从事学校心理学的研究和实践断断续续已近二十年，对于学校心理健康教育比较熟悉。也是因为这个原因，北京市社会建设工作办公室邀请我到社区做心理健康教育的讲座，从而亲身感受到了社区对心理服务的期盼。社区和学校有类似的地方，所以讲座回来后就查看了一下社区心理学的相关资料。于是就对这个学科产生了兴趣。

社区心理健康在中国早有研究。由于社区缺乏专业心理工作者，主要依靠外聘专家提供服务，所以在心理专家和服务对象之间的联结上存在一定的问题，社区心理健康领域并未受到重视。比社区心理健康内涵更广的社区心理学更是乏人问津。

但是，社区心理学的核心概念却很吸引我。预防胜于治疗、尊重人类多样性、生态观点、社会公正、公民参与，每一个概念都富含积极的、人本的思想。这与近年来备受青睐的积极心理学的出发点是一致的。实际上，正是由于社区心理学等倡导正向心理品质的学科的诞生，才让积极心理学的兴起变得水到渠成。

社区心理学 1965 年才作为独立学科存在，脱胎于临床心理学。后来又与社区心理健康正式分离。目前，社区心理学不仅在美国迅速发展，在欧洲、南美洲、大洋洲等也有良好的发展势头。中国正在大力倡导社区建设，所以社区心理学势必会受到重视。理论层面和实践层面都应当作好准备。

于是我萌发了写一本介绍社区心理学的书的想法。由于国内相关的研究很少，所以我这个想法变得不那么容易实现。但这个学科实在太吸引人了，所以我千方百计地找资料，到社区作访谈，与负责社区管理的政府官员交流，才算是构思出了一个基本的框架。

这个框架主要参考了国外社区心理学方面的著作。第一部分为前言，包括两章内容，分别是社区心理学导论、社区研究方法，从这两章可以了解社区心理学的核心概念和研究方法；第二部分为人与社区，包括两章内容，分别是人与人类多样性、社区与社区感，从这两

章可以了解社区心理学的两个关键属性，即个体和其所在的社区，以及人与环境的交互作用；第三部分为社区心理与社会服务，包括三章内容，分别是社区心理健康、社区社会服务、社区组织心理学，从这三章可以了解社区服务能够为个体做些什么；第四部分为促进社会变迁，包括三章内容，分别是社会变迁、社区项目、社区心理学的未来，从这三章可以了解促进社会变迁的方法和社区心理学的发展趋势。

社区心理学从诞生到今天，走过了四十八年的历程。对于个人而言，四十八岁正是年富力强的年龄；对于学科而言，则还属于刚刚起步的阶段。中国的社区心理学更是刚刚萌芽。所以，社区心理学自身建设还有相当长的路要走。社区心理学家也许应该先成立一个社区，立一个项目，探讨一下本学科发展的问题。

能够完成这本书，我要感谢郑日昌先生的鼓励。从我有写这本书的想法，到完成这本书，中间几次想要放弃，但想到郑日昌先生的殷切期望，我还是坚持了下来；2013年春节我回长沙父母家里过年，因为赶写这本书的缘故，实际上陪父母聊天的时间很少，幸好他们包容了我；近一段时间一直没有给女儿读故事，妻子默默地承担了所有照顾女儿的责任，这些只能写完书之后再补上了；同事王海匣写了第六章的草稿，赵娜写了第九章的草稿，刘维维整理了参考文献，我也是铭感于心的；尤其是在书中引用了大量的文字、表格、图片，我不一定全部注明了出处，在此要向这些内容的作者们表示衷心的感谢，是因为已有专家学者进行了相关研究，才使得这本书的内容显得丰满和充实。

最后还要特别致谢我最亲近的三位女性：母亲缪筱筠、妻子洪炜和女儿刘一祎。我这三位最亲的人有一个共同的性格特点，就是积极与开朗。这个特点在潜移默化地感染着我，使我相信这是最好的为人处世的方式。合乎逻辑的解释是，先有了这样的熏陶，我才变得对社区心理学感兴趣，因为她们的核心价值相似。

在地球社区变得越来越小的今天，愿每个人心中的社区越来越大。

刘视湘

2013年3月于东直门

# 目 录

## Contents

第一章	社区心理学导论	1
第一节	社区心理学概述	2
第二节	社区心理学的发展历史	4
第三节	社区心理学的哲学基础	7
第二章	社区研究方法	17
第一节	社区研究概述	18
第二节	课题选择与研究设计	19
第三节	研究数据收集方法	23
第四节	研究结果分析与解释	34
第三章	人与人类多样性	39
第一节	环境中的个体	40
第二节	人类多样性	51
第四章	社区与社区感	58
第一节	社区	59
第二节	社区感	64
第五章	社区心理健康	77
第一节	心理健康	78
第二节	压力与应对	87
第三节	预防与促进	95
第四节	社区健心房	103
第六章	社区社会服务	116
第一节	青少年与社区	117

第二节	老年人与社区 .....	129
第三节	特殊人群与社区 .....	135
第四节	社区健康与预防医学 .....	142
第七章	社区组织心理学 .....	153
第一节	社区组织 .....	154
第二节	社区组织改造 .....	158
第三节	社区管理组织 .....	163
第八章	社会变迁 .....	169
第一节	社会变迁概述 .....	170
第二节	赋力与公民参与 .....	176
第三节	推动社会变迁 .....	182
第九章	社区项目 .....	192
第一节	社区项目概述 .....	193
第二节	项目评估 .....	196
第三节	项目发展 .....	208
第十章	社区心理学的未来 .....	217
第一节	重申社区心理学核心价值 .....	218
第二节	今天与未来 .....	221
	参考文献 .....	224

# 第一章 社区心理学导论

## 【本章提要】

社区心理学是 20 世纪中期在美国诞生的一门新兴心理学学科。社区心理学更重视环境因素而非个人因素，更强调预防而非治疗，更关注积极心理品质而非消极心理困扰。

作为一门独立学科，社区心理学具有自己的研究对象、任务和内容。同时，社区心理学也有区别于其他心理学领域的核心概念。社区心理学的核心概念包括预防胜于治疗、社区感、尊重人类多样性、生态观点、社会公正、赋力、公民参与、协作、行动研究、社会变迁等。

社区心理学正在逐渐全球化。继北美洲之后，南美洲、欧洲、大洋洲、非洲、亚洲相继出现了社区心理学的萌芽。但是，它们起源的土壤并不完全相同。

社区心理学与临近学科，尤其是临床心理学和社会心理学，既有区别，也有联系。社区心理学家也希望与其他学科的专家一起进行研究，这样更有利于拓展社区心理学家的视野，促进这一学科的发展。

1

## 【学习重点】

1. 社区心理学的界定
2. 社区心理学的研究对象
3. 社区心理学的任务和内容
4. 社区心理学的起源与发展
5. 社区心理学的核心概念及其定义
6. 社区心理学对你的启示

## 【重要术语】

社区心理学 预防胜于治疗 社区感 尊重人类多样性 生态观点 社会公正 赋力 公民参与 协作 行动研究 社会变迁 临床心理学 社会心理学

赵老太太今年 72 岁了，退休前是小学美术教师。子女都在北京工作，而且小有成就。孙儿辈也上大学了。去年老伴去世以后，子女一再请求赵老太太去北京，但赵老太太还是不太愿意去，一是因为有点不适应北京的气候；二是亲戚朋



友都在家乡，到北京有点孤独。

每天吃完晚饭，赵老太太基本上都到小区里面的花园跳跳舞，这是小区内一项约定俗成的健身项目了，许多老年人都来参加。白天，赵老太太就到附近的社区老年活动中心去，有时教人剪纸，有时仅仅是去和人说说话。值得一提的是，她们的剪纸还向外出售，所得费用都捐给了公益组织。

## 第一节 社区心理学概述

老年人的身体和心理状况日渐成为社区的关注焦点。除此之外，许多社区的迫切问题，如青少年辍学、药物成瘾、下岗人员再就业、犯罪等，都需要长期关注和彼此支援。遗憾的是，我们的社会还多以单一的方式来处理上述问题。有哪个学科主张以多重焦点的方式作为干预目标，来处理这些问题呢？这就是社区心理学。

### 一、社区心理学的研究对象

许多社区心理学家对社区心理学进行了界定。或者说，社区心理学也是在不断被界定、被澄清之中逐渐清晰，逐渐发展的。下面的定义是较为大众接受的。

扎克斯和斯佩克特（M. Zax & G. Specter）于1974年提出：“社区心理学被视为处理人类行为问题的干预取向，强调环境对个人发展的影响力，并借由运用此影响力，来解除个人的痛苦。”

拉帕波特（J. Rappaport）于1977年提出：“社区心理学的某一部分是，企图以其他选择来处理偏离社会常模的行为……从这个观点看，社区心理学企图支持每一个人成为独特个体的权利，个体应无须担心因冒险而受到物质或心理制裁之苦。”

赫勒（K. Heller）于1984年提出：“社区心理学演变成为探究社会系统和环境对个体行为影响效果之研究，同时分别从个人、团体、组织和社会的层面来加以分析之。”

道尔顿、伊莱亚斯和万德斯曼（J. Dalton, M. Elias & A. Wandersman）于2007年提出：“社区心理学关注的是个体与社区、社会的关系，通过相互合作研究和采取共同行动，社区心理学家致力于理解和提高个体、社区和社会的生活质量。社区心理学的核心价值观是个体和家庭健康、社区感、尊重人类的多样性、社会公正、公民参与、合作和团体力量、社会变迁。”

社区心理学的内涵会随时间的推移而发生变化。但总的说来，社区心理学关注个体、社区以及二者之间的交互影响。

个体可能生活在多种社区之中，包括家庭、朋友圈、工作单位、居住小区，甚至网络虚拟社区。这些社区同时存在于更大的环境之中，比如社会环境、全球环境。所以，我们不能孤立地理解个体，而应当在交互影响中理解个体。

社区是居住和生活环境，甚至是文化环境。社区中的个体不仅是一个个独立