

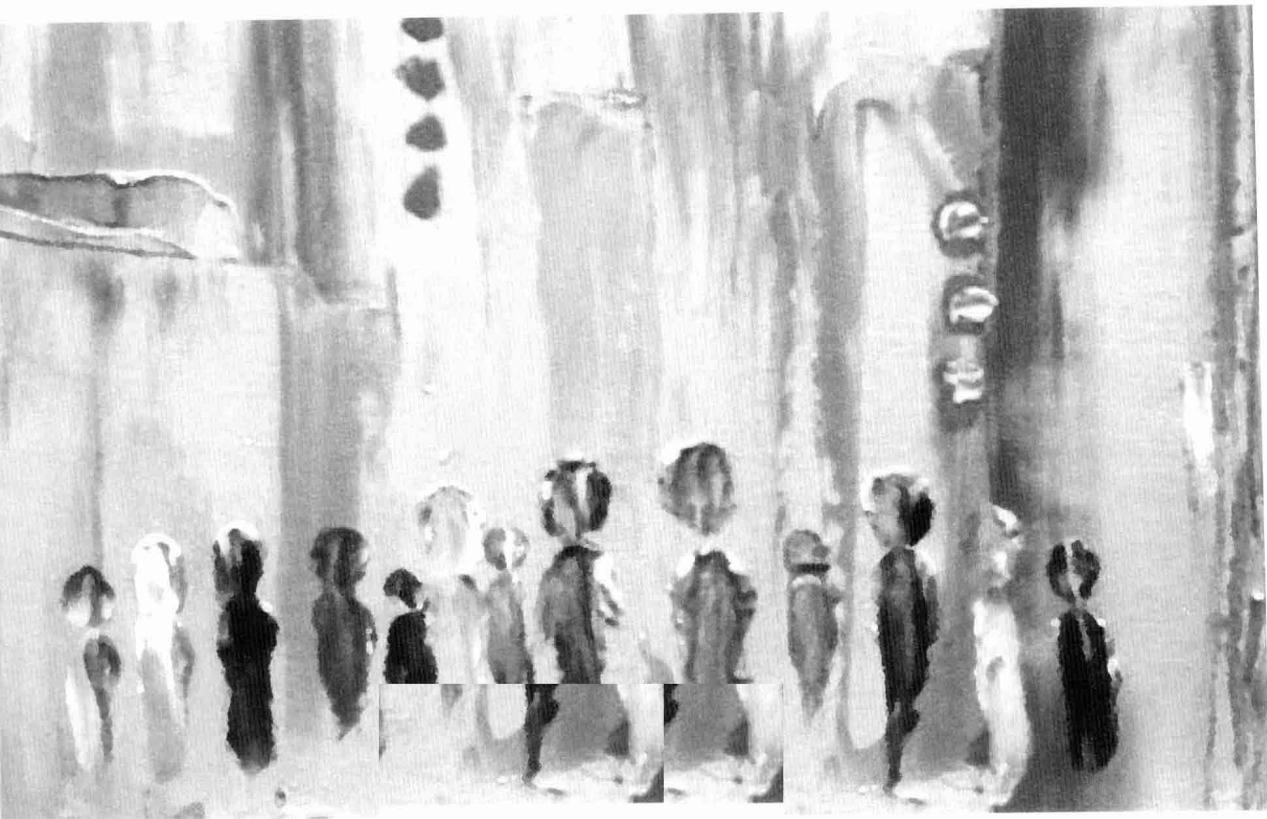


社会适应心理学

杨彦平 著

Social Adaptation Psychology





社会适应心理学

杨彦平 著

Social Adaptation Psychology



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会适应心理学/杨彦平著. —上海: 上海社会科学院出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 80745 - 689 - 6

I. ①社… II. ①杨… III. ①社会心理学 IV. ①C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 098982 号

社会适应心理学

作 者: 杨彦平

责任编辑: 陆 峥

封面设计: 闵 敏

插 图: 管正敏

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 上海商务联西印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16 开

印 张: 19

插 页: 2

字 数: 340 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80745 - 689 - 6/B · 042

定价: 38.00 元

版权所有 翻印必究

序

当代心理学是一门实证科学,也是一门应用科学。随着我国经济和社会的快速发展,人们对心理学的需求越来越多,对心理学的期望也很高。这既促进了心理学的发展,同时也对心理学的理论和应用研究提出了更高要求。需要社会心理学和社会生活更紧密结合,将社会心理学的发展深深扎根于社会 and 人的需求这一土壤。

在我看到杨彦平博士的社会适应心理学书稿时,我觉得他在力图将心理学的很多理论和原理同社会生活结合起来,来厘清和解释生活中的很多问题,这作为一本心理学专业书籍来说是很难得的,也是应该提倡的。社会适应是社会心理学、心理测量学以及社会学研究的重要内容。本书主要从理论与实践层面阐述了社会适应的内涵、研究方法、培养策略以及对个体的影响等。

随着当前社会生活节奏的加快,人们的生活与工作压力也在加大,如何适应社会的发展,保持正常的心态,发挥自己的潜能,是每个现代人都要面对的。社会适应也是个体心理健康和人格成长的重要内容,在这方面国内、外的心理学家都做过卓有成效的探索。本书对这方面的研究做了比较好的梳理和总结。

本书分为两部分。第一部分是社会适应的理论研究,就社会适应的概念、结构、功能、影响因素以及与人格的关系等做了较为详细的分析。作者认为,社会适应首先是一种心理适应或人格适应,是个体内在的心理系统对外在社会环境变化的应对过程,是一个动态的变化与调节过程,需要一定的心理资源和应对机制;个体的人格发展是在社会适应、社会化过程中不断完善和成长起来的,人格发展与适应是个体社会性发展的主要内容;影响个体社会化发展和社会适应的主要因素有文化背景、家庭环境、社会压力、网络媒体、同伴交往以及个体的人格特质等因素。这些观点的阐述是对当前社会适应研究的主要研究成果的系统归纳与全面梳理。

第二部分是社会适应的应用研究。作者通过对转型期社会特点的分析,结合社会适应与心理健康的关系,提出了社会适应不良的危机干预策略、良好社会适应的培养与训练方法以及社会适应的各种效应等。另外,作者从大量的社会实例和常见的社会现象入手,由浅入深地分析了社会适应的技巧、策略与方法,为个体进一步适应社会的发展、完善自我提供了参考。可见作者是在应用方面做了比较深入的思考和探索的。

杨彦平是我带的博士后,他有 16 年的一线心理学教学与实践经验,本书的写作,正如他本人在前言中写到的,既是他博士论文研究的一部分,也是多年来对社会适应研究总结与思考的结果,尤其是在读博士后期间。他所感兴趣的研究领域是社会适应和心理测量,在本书的写作中他很好地将二者结合起来,既谈到了社会适应的原理应用,也谈到了社会适应的研究方法和测量技术,能给读者以很好的启发与借鉴。

一本书的写作,无论事先思考和架构有多全面,在完成后总是有缺憾的,本书也是如此,作者试图从理论与应用的角度对社会适应的原理和现象做全面分析和解读,但在社会适应理论的系统性方面梳理的不够清晰,在应用研究方面的深度分析比较欠缺。虽然有这些不足,但总体来看,本书结合当前社会的发展特点和出现的适应压力等问题,对转型期的社会适应做了比较好的分析,在适应策略和训练方法方面做了很好的探索,对从事心理研究、心理咨询的人有很好的借鉴作用。

希望作者对社会适应的研究不要故步自封,能够继续在理论和实践应用方面多做思考与探索,想必在书的二版或三版时,书的结构与深度分析会更加完善。是为序。

张庆林

西南大学心理学院教授、博导,

原心理学院院长

2010 年 5 月

前言

社会适应是我非常感兴趣的研究领域,能够在这方面展开一些研究也是自己的幸运。记得在 2004 年 9 月开始读博士期间就为选什么样的题而到处寻觅。2004 年 11 月我的导师金瑜教授带我们几位弟子去上海市心理咨询中心考察,了解临床应用心理测验量表的情况,当时张新凯博士接待了我们,说当前国内的本土化的量表比较少,尤其是中学生社会适应方面的量表,我就记录下了这一情况。回去后金老师问我可否编制一个中学生社会适应的量表,我虽然有所犹豫但还是答应了,因为我在中学工作了 14 年,从事学生的心理辅导和咨询工作,对中学生心理情况比较了解,自己学的又是心理测量专业,编制一个中学生社会适应的量表也成为一种必然的选题。

之后就结合博士论文的研究,在金老师的鼓励 and 指导下,自己也先后申报了国家社科以及上海市社科的课题,虽然课题没有被选上,但这些课题申报的准备工作为自己博士论文的研究以及后来申报成功“2006 年上海市哲学社会科学青年课题”打下了良好的基础。这里我就想到金老师经常激励我们的一句话:“不要放弃,才会有机会,一旦放弃,永远就没有机会。”最终本人的博士论文选题被立项为“2006 年上海市哲学社会科学青年课题”,并得到经费资助,使研究得到有效的经费保障,在此也感谢上海市哲学社会科学青年课题基金会和评审专家对我的信任和支持。2007 年 7 月自己的博士论文答辩顺利通过,并比较成功地编制了中学生的社会适应量表,相关的研究成果发表在 2005 年第 5 期的《心理科学》和 2007 年第 5 期的《心理发展与教育》上。按理说自己关于这方面的研究可以告一段落。但是在查看国内外众多的社会适应的研究资料时发现,关于社会适应的研究大多是偏重理论和实证研究,并且国内关于社会适应的专著也非常少,于是就想写一本关于社会适应心理学的专著。

写一本专业书谈何容易,有的学者终其一生只写一本专业书,虽然我对社会适应感兴趣,并不意味着自己就可以写出这样的著作,更何况一本书从构思到完成无疑是一项系统工程。但是金瑜老师话一直在激励我“做任何事情不要放弃才有希望”。2008年4月有机会到西南大学心理学院读张庆林教授和沃建中教授的博士后,写书的愿望就更强烈了,而且张庆林教授对我的写书计划也非常支持,这给我莫大的鼓舞和信心。

从2005年1月开始构思,一直到2010年初完成初稿,虽然花了5年的时间,但对一本要求高的专业书籍来说并不长。但有一点可以安慰自己的是,我不想把本书写成纯理论的,而是争取做到理论与应用相结合,让心理学接近生活与实际。基于这样一个初衷,所以自己经常在网上和现实生活中收集与社会适应有关的事例和信息,不断充实和完善书的内容。

在本书中谈到职业倦怠是社会适应不良的表现之一,在我写本书的过程中也出现过类似的心理疲劳和耗竭,觉得自己有时驾驭不了这样一本书的写作,好在有导师和关心我的人的鼓励,让我坚持到了最后。

书虽然写出来了,但是写给谁看的呢?我一直把它定位在理论研究与心理学实践工作者之间,包括心理学爱好者、学校心理辅导教师、心理咨询师和大学生等,希望你们能够在书中找到自己所需要的内容,并且在阅读时不要产生认知疲劳和心理耗竭。当然也诚挚地希望各位读者朋友对本书的不足和错误提出批评指正,共同为祖国的心理学事业的发展做出自己的努力。

杨彦平

2010年5月于上海

目 录

序 /1

前言 /1

第一篇 社会适应的理论研究

第一章 适应与社会适应 /4

第一节 适应 /4

第二节 社会适应及其过程 /9

第三节 社会适应与社会性发展和社会化 /17

第二章 社会适应的结构与功能 /26

第一节 社会适应的结构 /26

第二节 社会适应的功能与意义 /34

第三章 人格与社会适应 /38

第一节 有关人格适应的理论 /39

第二节 人格与社会适应 /55

第四章 影响社会适应的因素 /64

第一节 压力与适应 /64

第二节 社会支持与社会适应 /85

- 第三节 特殊群体的社会适应 /93
- 第四节 影响青少年社会适应的因素 /100
- 第五节 大学生的社会适应及影响因素 /113
- 第六节 影响社会适应的其他因素 /123

第五章 社会适应的研究方法 /132

- 第一节 社会适应的评价 /132
- 第二节 个体社会适应的评价：以学生为例 /136
- 第三节 社会适应不良学生质的研究 /149
- 第四节 社会适应的调查研究 /157

第二篇 社会适应的应用研究

第六章 心理健康、社会变革与社会适应 /168

- 第一节 心理健康与社会适应 /168
- 第二节 环境变化与社会适应 /171

第七章 社会适应不良与危机干预 /186

- 第一节 社会生活中的适应不良 /186
- 第二节 社会危机事件与应对 /192

第八章 团体心理辅导与社会适应训练 /200

- 第一节 团体心理辅导的发展 /200
- 第二节 团体心理辅导的应用 /203
- 第三节 团体心理辅导在社会适应训练中的应用 /211

第九章 社会适应的培养与训练 /216

- 第一节 适应,从环境认同开始 /216

- 第二节 适应的根本：团队合作 /218
- 第三节 适应的内涵：“情商”与人格 /222
- 第四节 新环境的适应 /231

第十章 社会适应的效应 /242

- 第一节 走出圈子与定势 /242
- 第二节 积累变化与突破 /252
- 第三节 跨文化社会适应 /259
- 第四节 事后反思与总结 /266

第十一章 社会转型期的社会适应 /276

- 第一节 社会转型期与职业倦怠 /276
- 第二节 转型期的社会适应 /280

后记 /292

第一篇

社会适应的 理论研究

第一章 适应与社会适应

第二章 社会适应的结构与功能

第三章 人格与社会适应

第四章 影响社会适应的因素

第五章 社会适应的研究方法





第一章 适应与社会适应

△ 适应

适应的概念

适应行为的概念

正常的适应

△ 社会适应及其过程

与社会适应有关的概念

社会适应和社会适应能力

△ 社会适应与社会性发展和社会化

社会化、社会性发展及社会适应之间的关系

个体的社会性发展

个体的社会化

第一章 适应与社会适应

良好的适应和社会适应是个体发展与成熟的重要标志,也是社会心理学、心理测量学以及社会学研究的重要内容。就像智力的概念一样,关于适应以及社会适应的概念目前还没有形成统一的认识,各个学者都是从个体的心理发展、人格与环境的相互作用、危机的克服、人格的成熟等方面提出了自己对适应或社会适应的认识与界定。

当前许多适应理论都是从个体的人格结构出发来阐述适应的,像皮亚杰的认知发生理论、“大五人格理论”等就是这样。皮亚杰认为,“组织”和“适应”是认知发展观点的核心概念,一个儿童要解释和适应外部世界的要求,新的经验必须在已有信息的背景中得以理解和修正。也就是说,行为适应或社会适应就是个体在与环境的交互作用中的同化与顺应的过程。而行为主义则强调行为与外界刺激(环境)的关系,认为适应就是个体对环境刺激或环境变化的行为反应。从个体的人格发展和行为变化两方面认识社会适应的研究较多。

第一节 适 应

当前的研究基本上将适应或适应行为看成是一致的。所不同的是,适应界定是偏重于个体的内在的心理品质的描述,而适应行为则强调个体心理发展的行为表现。

适应的概念

适应的一般含义

适应(adaptation)是心理学中用来表示对环境变化做出的反应,如对光等物理刺激变化的适应和人的社会行为的变化适应等^①。如在实验心理学中,适应性

^① 李双,论大学生社会适应能力的意义及培养,衡水师专学报,2003年9月第5卷,第3期。

是指一种感觉感受器或感受器官暂时反应性或敏感性的变化,一般说来,刺激增加使敏感性降低,而刺激降低则敏感性增加^①。

适应的三个层次

在心理学范畴里使用适应概念时通常有三个层次,一是生物学意义上的适应,即生理适应,在生物学中,适应是指个体为求得自身生存而在生理功能和心理结构方面的发展与完善,所有的器官都是用进废退的。二是心理上的适应,心理适应性,或称心理适应能力,是人的一种综合性心理特征,指个体在社会组织系统、群体或文化经济因素的变化中,与其生存功能、发展和目标的实现相应的变化的能力。三是对社会生活环境的适应,包括为了生存而使自己的行为符合社会要求的适应,和努力改变环境以使自己能够获得更好发展的适应,即社会适应。

适应的特点

1. 适应是个体终生维护心理平衡的持续过程

哈特曼(Heinz Hartmann)一直致力于探求适应的关键,他对适应的定义(1958,1964)是:个体终生维护心理平衡的持续过程,以无须付出太高的代价去应对一个具有一般性以及可预期性的环境。具体分析如下^②:

适应是一个持续的过程。戴维路(Devereux,1956)指出,适应并非一个静止的状态,而是不断调整的行为,也可以是每日、时时刻刻的行为;同样,拉萨路斯及其同事(Lazarus,Averill,Opton,1974)研究认为正常的适应表现应该包括:其一,随时确定以及重新确定压力的来源;其二,当时的反应方式;其三,所采用的处理行为。

维持内心的平衡。是指足以使人很舒适地从事均衡协调的工作、爱以及休闲娱乐活动,从而使生活获得满足。

配合一般性及可预期性的环境。并非是指被动的适应态度,而是指有些压力情况短暂的且会导致良好的结果,所以可忍受。但当一个困境已经形成长期性,或变得难以忍受,或许付出代价过高,则必须做相应的选择、调整或者改变。而一个

① 车文博. 心理咨询大百科全书[M]. 杭州: 浙江科学技术出版社, 2001. 13。

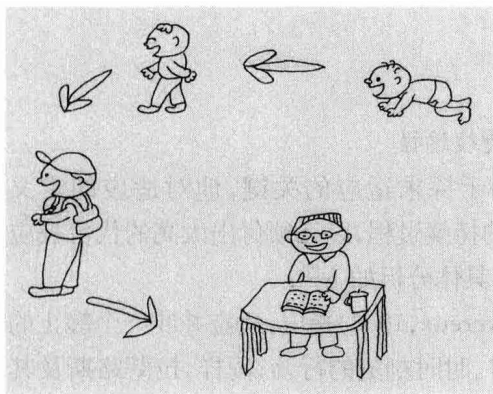
② 鲍威尔(著),俞筱均(编译),适应心理学,台湾文化大学出版部,1984年9月出版。

具有一般性及可预期性的环境是指：在社会层面上，一切情形对其成员是常闻易见。对个人而言，是指合乎自己的原则又符合社会规范。另外一般性及可预期性的环境也包括给予与接受的层面。

无须付出太高代价。适应压力是要付出代价的。在正常的适应过程中，减少对压力的反应，应该是不会过度牺牲生活或以后行动上的自由选择。

2. 适应是个体与环境的互动，是一种双向的过程

适应是个体与环境的互动关系^①。个体在与环境的相互作用中，通过不断调整自我身心状态，使身心与现实环境保持和谐一致，从而达到认识环境、改造环境、发展自我的目的。适应的心理机制是由三个基本的环节组成的，一是对环境的认知；二是进一步构筑自己的价值观念；三是用新的价值观念指导调节自身的需求、动机和情绪，达到与环境的和谐一致，从而达到适应的目的。



从出生到步入社会，人在不断适应社会

著名社会学者、结构功能主义大师 T. Parsons 指出，适应是指社会系统和它们的环境打交道，这个问题可以被区分为两个方向：其一是“系统必须对环境所强加的现实要求有一种顺应”；二是“积极的情景改造过程”。由此可以将“适应性”界定为：“个体主动调整自己的机体和心理状态，使自己的行为符合环境条件的要求，以及努力改变环境条件使自己能够获得更好发展的能力倾向。”^②

耶鲁大学的斯腾伯格^③在 20 世纪 90 年代开创性地提出了“人类智力的三元理论”，即智力应该从经验（处理问题的方法的多寡）、情景（所处的环境）和成分（解决问题的能力）3 个方面去考虑，把适应能力提高到了智力理论研究水平。

① 范伦特，怎样适应生活——保持心理健康，华东师范大学出版社，1997 年。

② 卢谢峰，大学生适应性量表的编制与标准化，华中师范大学 2003 届硕士论文。

③ R. J·斯腾伯格，俞晓琳、吴国宏译，超越 IQ——人类智力的三元理论[M]，上海：华东师范大学出版社，2000 年。

3. 适应是个体成熟与发展中非常重要的一种标志

皮亚杰的发生认识理论中,认为对环境的同化或顺应就是一种动态的适应过程^①。适应是主体对环境的作用(同化)与环境对主体的作用(顺应)的均衡。他认为同化是将一定的刺激纳入主体已有的图式,当主体遇到不能以原先的图式来同化新的刺激情境时,便要对它加以修改或重构,以适应变化的环境,但只有当同化和顺应的交替发生处于一种均势时,才能保证主体与客体结构之间的互动作用达到某种相对稳定的适应状态。皮亚杰也认为,适应是智力的本质。个体的每一个心理反应,不管是指向于外部的动作,还是内化了的思维动作,都是一种适应。适应本质在于取得机体与环境的平衡(equilibrium)。适应重要的是个体对自己所处的环境作出判断,发挥积极能动作用,并在可能的情况下,改变某些客观条件。因而适应是一个积极能动的过程。如果机体与环境失去平衡,就需要改变行为以重建平衡。这种不断的平衡—不平衡—平衡—……的过程,就是适应的过程,也就是心理发展的本质和原因^②。

由上看出,适应可以说是个人与环境的互动关系,也可以说是个人以及环境双方的要求,取得了协调一致时的状态^③。适应是个人借用各种各样的技巧与策略,来掌握应对生活中不同挑战的一种过程(Kaplan & Stein, 1984)。适应是一生的历程,其中包含如何应对所遭遇的危机与压力,并实现目标与达成成果,适应既是历程,也是目的。不同的学者从不同的角度对适应作了说明,但他们对适应的这种个体与环境交互作用中所表现出的动态平衡性的认识是一致的。

适应行为的概念

不同学者对适应行为的界定

心理学家对适应行为的认识也是在不断的丰富和发展中,涉及个体与其生活环境的各个方面,有文化的、人格的、环境的和行为情感的等。

H. J. Grossman 在 1973 年把适应行为定义为:“个人承担起他所在文化群体中对他这个年龄期望承担的个人及社会责任的程度。”

S. S. Sparron(1984)认为,适应行为是按个人生活与社会生活要求独立处理各

① 皮亚杰著,袁晖、郑卫民译. 心理学与认识论——一种关于知识的理论[M]. 天津: 求实出版社, 1988 年。

② 林崇德, 发展心理学, 人民教育出版社, 1995 年。

③ 王以仁、林淑玲、骆芳美, 心理卫生与适应, 台湾心理出版社股份有限公司, 2005 年 3 月。