

[美] 肯尼斯·帕尔加门特 —— 著

(Kenneth Pargament)

石林 等 —— 译

宗教与应对的心理学： 理论、研究与实践

The Psychology
of Religion and Coping:

Theory, Research, Practice



The Psychology of Religion and Coping:

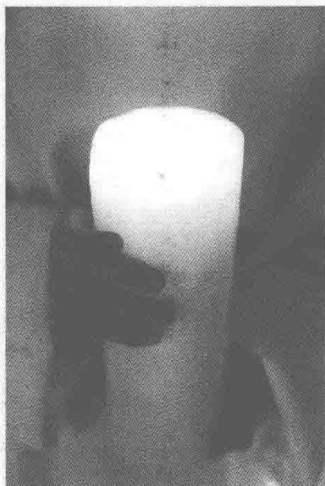
Theory, Research, Practice

宗教与应对的心理学： 理论、研究与实践

[美] 肯尼斯·帕尔加门特 著

(Kenneth Pargament)

石林 等 译



教育科学出版社

· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 周益群
版式设计 杨玲玲
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

宗教与应对的心理学：理论、研究与实践/（美）
帕尔加门特著；石林等译. —北京：教育科学出版社，
2013.5

书名原文：The psychology of religion and
coping : theory, research, practice
ISBN 978-7-5041-7287-7

I. ①宗… II. ①帕… ②石… III. ①宗教心理学
IV. ①B920

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 014417 号
北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2012-6889

宗教与应对的心理学：理论、研究与实践

ZONGJIAO YU YINGDUI DE XINLIXUE LILUN YANJIU YU SHIJIAN

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号
邮 编 100101
传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64981167

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京鑫华印前科技有限公司

印 刷 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 169毫米×239毫米 16开

印 张 25.75

字 数 428千

版 次 2013年5月第1版

印 次 2013年5月第1次印刷

定 价 58.00元

如有印装质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

致 谢

我一直觉得我一生中不会写很多书。写作的过程也许有时是令人激动、令人兴奋的，但有时候也会非常艰难。我很好奇我的一些同事是如何轻轻松松地写出流畅的文字的。就我个人而言，我感到与专栏作家里德·巴伯（Red Barber）说过的话有相似之处。他曾说：“写作是容易的，你需要做的就是坐在打字机前，打开静脉，让血流出来。”当我着手写这本书时，我认为自己对宗教和应对有很多了解，然而当真正写作时，我才发现事实并非如此。现象非常重要，却又是如此难以理解，我挣扎于这一问题，备感挫折。在写作过程中，我发现我的大脑像块奶酪，我不断地尝试填补奶酪的洞，这也是本书花费最初预计时间的两倍的原因之一。但在这一过程中，我也学到了很多。我希望你也会在这本书中发现有用的内容。

尽管我用了很长时间来独立写作，但这本书并不是我一个人努力的成果。一直以来，我强烈地感受到自己与许多阶层中的人们有着密切的关系，他们是生命神学家、社会科学家、宗教领袖、身心健康专家和挣扎于生活中最大挑战的男人、女人。在某些情况下，我还会接触数千英里外和数千年前的人。通过阅读他们的思想和情感，我感觉到我渴望遇见他们，或许还能与他们共进晚餐。我有机会从他们的文字中逐渐了解他们，他们为我的工作做出了贡献，我心存感激，并很荣幸能够与他们一起找寻意义。

我要感谢我的调查研究中数以百计的参与者，还要感谢我的精神治疗中心的来访者，他们教会我丰富的宗教内容，也教会我们用勇气和诚恳面对生活中压力最大的时刻的那种能力。在书中我描述了他们的体验和领悟内容，尽管他们的身份和故事的一些细节内容为保证匿名性而做了修改，但基本主题未做改变。

如果要表彰宗教心理学领域在论文和出版物中最多的合著者，我可能是一位有力的竞争者，我对这一点深感自豪。在过去的17年中，我很幸运地一直与博林

格林州立大学 (Bowling Green State University) 的一支非常优秀的研究生团队一同工作，我们都对宗教研究感兴趣。与他们共同学习是一条双行道。他们的活力、激励和支持不仅对研究有启迪作用，也使得研究过程充满乐趣。我要特别感谢一些学生，在撰写此书的过程中，其中一些学生协助我解决了数不清的困难和细节，其他学生勇于提出批评性且对我的写作非常有价值的反馈。他们是：蒂莫西·贝拉维奇 (Timothy Belavich)、柯蒂斯·布莱特 (Curtis Brant)、埃里克·巴特 (Eric Butter)、布伦达·科威尔 (Brenda Cowell)、丽莎·弗里德尔 (Lisa Friedel)、凯西·希普 (Kathy Hipp)、翠西·杰威尔 (Tracey Jewell)、丽莎·佩雷斯 (Lisa Perez)、马克·拉伊 (Mark Rye)、谢丽尔·泰勒 (Cheryl Taylor)、爱莉·斯科特 (Allie Scott)、埃里克·斯科特 (Eric Scott)、吉尔·宙罗文 (Jill Zerowin)、布莱恩·金保尔 (Brian Zinnbauer)。

多位同事非常热情地花费时间帮我核查这本书的初稿。他们的意见对我非常有帮助，他们的贡献我都铭记在心。我要感谢：唐纳德·卡普斯 (Donald Capps)、威廉姆·海瑟威 (William Hathaway)、小拉尔夫·胡德 (Ralph Hood Jr.)、理查德·詹金斯 (Richard Jenkins)、安妮特·马奥尼 (Annette Mahoney)、苏珊·麦克法登 (Susan McFadden)、爱德华·沙夫朗思科 (Edward Shafranske)、布鲁斯·史密斯 (Bruce Smith)、凯瑟琳·斯坦 (Catherine Stein) 和我的导师福雷斯特·泰勒 (Forrest Tyle)。此外，梅利哈·邓肯 (Meliha Duncan) 对手稿的准备也给予了极大的帮助。

最后，我想对我的家人表示深深的谢意。他们一直用爱和关怀支持我。这种支持有许多种形式：也许是来自父母问候近况的一个电话，电话中父亲索尔 (Sol) 的一两个玩笑，母亲佛罗伦斯 (Florence) 的一份充满信任的支持；也许是被儿子们平和地接纳，乔纳森 (Jonathan) 和本 (Ben) 知道这些时候“爸爸正在钻研那本书”；还有我无私的妻子艾琳 (Aileen)，当我在楼上写作或在楼下思绪时，她心甘情愿地包揽了家庭生活的琐碎事务，承担起家庭生活的重任。艾琳富有智慧，在我疑惑时她坚定不移地支持我，在我冲昏头脑时她愿意与我辩质，她帮助我保持正确的工作方向和生活的平衡，她告诉我什么是真正的明智、有同情心和坚强。我要把这本书献给她。

目 录

致 谢	1
第一章 对宗教心理学和应对的简介	1
为什么研究宗教和应对?	3
为什么从心理学角度研究宗教与应对?	5
全书的概括与内容安排	14

第一编 宗教的视角

第二章 神圣性与寻找意义	19
走进宗教迷宫	19
宗教的多种意义	20
走进宗教的定义	22
宗教的定义	28
第三章 宗教路径与宗教目的	30
宗教手段: 通往意义的路径	30
宗教目的: 到达意义的目的地	38
获得意义的方式和目的的宗教取向	51
超越宗教取向	59

第二编 应对的视角

第四章 对应对概念的介绍	63
--------------------	----

应对的历史渊源	63
研究应对理论的第一步	69
应对的主要性质	72
结论	78
第五章 应对的流动	80
假说 1：人们在寻求意义	81
假说 2：人们根据事件对自己的意义来建构事件	84
假说 3：人们将定向系统引入应对程序	88
假说 4：人们将定向系统转化为特定的应对方式	92
假说 5：应对过程中，人们通过保存与转化机制来寻求意义	94
假说 6：人们以自己认为最有效的方式来应对	101
假说 7：应对嵌入文化之中	103
假说 8：好的应对的关键在于过程与结果	105
结论	111

第三编 宗教与应对的联结

第六章 何时转向宗教，何时背离宗教	115
私下真没有无神论者吗？	116
宗教和应对何时交会	124
为什么宗教与应对会交会？	126
为什么宗教和应对出现分离？	137
结论	140
第七章 宗教在应对中的多面性	142
从天堂到人间	142
超越成见	145
宗教应对表达的形成	162
结论	170
第八章 宗教和应对机制：意义的保护	172

宗教和意义的保存	173
坚守：宗教和意义的保存	174
到达原有目标的另一种方式：宗教和意义之路的重建	185
结论	201
 第九章 宗教与应对的机制：意义的转化	203
心的改变：宗教与意义的再评价	204
激烈的改变：宗教与重塑意义	213
结论	233
 第四编 评价与实践应用	
 第十章 它有用吗？宗教及应对的结果	237
宗教信仰应对效能的自我评估	239
宗教取向与负性生活事件的结果	241
宗教应对与负性生活事件的结果	245
何种类型的宗教应对是有益的？何种又是有害的？	248
在压力情境下，宗教是否对某些人更有帮助？	259
宗教是否在某些特定情境下更加有帮助？	261
结论	269
 第十一章 当宗教没有作用时——应对过程中的整合问题	272
错误的方向：结果问题	273
错误的道路：方式问题	280
逆风而行：匹配问题	288
没有最佳的应对方式	292
对宗教应对失败的解释	292
结论	308
 第十二章 把宗教付诸实践	309
关注施助者在宗教上的定位	310
评估应对过程中的宗教	320

宗教应对在咨询中的应用 326

宗教和应对更广阔的应用意义 335

通过资源合作将心理学和宗教两个世界联结起来 345

附录 A. 应对中包含宗教的人数比例 349

附录 B. 宗教应对的预测 352

附录 C. 宗教取向的测量和消极事件结果的关系的研究总结 361

附录 D. 宗教应对方法和消极事件结果的关系的研究总结 375

附录 E. 宗教作为调节或遏制压力因素和适应间关系的研究
项目总结 391

注 释 398

第一章

对宗教心理学和应对的简介

1989年7月19日，由丹佛飞往芝加哥的美联航232航班出现了严重问题。引擎被飞机后部的一次爆炸破坏，造成液压系统严重受损。接下来的一个小时，机组成员极力将飞机维持在空中。乘客们也在用他们各自的方式与当下的生命威胁做斗争。在飞机迫降后不久，许多幸存者接受了《生活》(Life)杂志的采访(“我还活着……”，1989年)。对于大部分的幸存者，这场空难使他们以某种方式产生了与宗教相关的信念、情感或实践。以下是几段摘录。

服务人员解释了紧急迫降程序后，我们剩下的只有各种想法。那时候我开始祈祷。我闭上眼睛想，“亲爱的主，我祈求你指导飞行员的双手”。我还想着如果上帝想要带走我，我也会很好。我内心充满平和。此时，我正坐在来世的边缘。我不想面对生命的尽头。

飞机闻起来就像被大火烧焦后的房子。我很庆幸自己还活着，但当我看到死亡、闻到死亡的气息时，我感到异常的悲痛。这感觉就像是站在了地狱的门口。而我唯一能做的，只是从口袋中拿出我的《圣经》。

我认为不存在能够一对一回应人类的慈善的上帝。在我幸存后，有人询问我是否仍然是一位无信仰者。如果飞机上面除了那些坏人，其余的所有人都幸存了，也许我多少会相信一点儿信仰。但是，事实并非如此，事实是一些年幼孩子的母亲也罹难了。

我做了一些需要做的事情以准备死亡。我当时的想法是，我希望自己在一个能够聆听到佛陀教诲的家庭中重生。我一生中进行了许多佛教冥想，这训练使我成为意识中的一个个体。我的关注完全在这一点。

某天，一位女士向我走来，她曾在电视上面看到我。她问我有没有感谢上帝让我活下来。我说：“是的。”但我心想：“冷静点，女士，我并不需要

这些。”

生活中，我们会遇到危急时刻，只是很少会经历飞机事故这种重大的事件。更多的时候，我们遇到的危急时刻是常规事件和生活变故。它们的形式多是家庭纠纷、私人恩怨、就业问题、财务困境、出生、疾病和死亡。有时，更大的社会问题，如贫穷、种族歧视、核战争的威胁，也会卷入我们的生活。无论它们是预料之中的或意料之外的、暂时的或长久的、个人的或集体的，这些时刻都能推动我们超越自己的能力。如同我们听到的许多 232 航班幸存者的故事一样，宗教会与这些危机时期紧密相连。

在某种程度上，这可能令人惊讶。多年来，在工业化世界中，信仰已经呈现下降态势。异教活动、电视传道或边远地区的宗教动乱偶尔会成为新闻头条，在一个远离超自然的世界中这些被认为是异常的。然而，还存在其他一些不那么引人注目却更加微妙的标志，这些标志表明，宗教即使不是大多数人也会是许多人在生活中的强大力量。例如，1988 年的一项调查发现，九成的美国人称他们从未怀疑上帝的存在，82% 的人相信上帝今天仍在创造奇迹，79% 的人报告他们有时在生活中非常清晰地意识到上帝的存在，71% 的人相信死后重生（Gallup & Castelli, 1989）。尽管主流新教教派的成员人数在减少，然而这种减少已被新教会的、非西方的新的宗教团体的增加所抵消。这都表明宗教并没有消失。

或许，最引人注目的宗教迹象来自危难之时。宗教与生活中的压力时刻紧密相连，这一点应该不会特别令人意外。艰辛、痛苦、冲突已经成为世界各主要宗教关注的中心。每种宗教都以它各自的方式承认了一个共同的事实，即生活是危险的。在佛教看来，存在首先是经历痛苦（Dukkha），“存在”这个词包含了身体痛苦、精神痛苦、消极变化和缺少自由（Gard, 1962）。犹太教明确承认了人生在世要承受痛苦，认为人需要经过对苦役压迫的纪念和对自由的庆贺。基督教通过耶稣基督的受难呈现了在世界上承受痛苦的一种模式。

因此，世界宗教对人类生存的痛苦本性有着深刻的理解。更重要的是，宗教传统明确地阐明了我们应该如何应对这种状况。著名人类学家克利福德·格尔兹（Clifford Geertz, 1966）曾说，所有的宗教必须考虑“如何承受痛苦，如何把身体痛苦、个人丧失、世俗失败或对他人的痛苦无用思考理解成为可承受的、可忍耐的事情，即所谓的动心忍性”。不同的宗教传统对问题有不同的解决方法，每种宗教都会提供一种方式以面对灾难、苦难和人生

中的重大事件。

本书探讨了当人们经受考验时，宗教所发挥的作用。其目的不是要进行主要宗教传统的比较分析，也不是尝试对个人宗教信仰和做法进行纯理论的分析，而是要关注更加具体的问题，当宗教在遇到危机时的基础。这本书中的资料来源于亲身经历考验的人们的最原始资料，如 232 航班幸存者的叙述。他们的反应不是抽象的、超然的或远离经验的。它们涉及思想、感觉和在关键时刻的行动。这些不仅仅是简单的反应，相反，它们显示出宗教形式和功能的多样性。

以实事求是的态度看待危机中的宗教，这使得我们从简单的宗教概述走向一系列问题。什么时候宗教开始会涉及应对困境？它服务于人类的目的如何？为什么当某些人处于最危急的时刻，宗教却似乎与其毫不相干？宗教在应对中扮演着什么样的角色，仅仅是一种防御、一种被动的应对方式、一种否认的形式吗？宗教是如何尝试保护具有重要意义的事情，或者，宗教是如何尝试改变它们的？经过应对过程，宗教本身会有所改变吗？在哪些方面，宗教有助于或有害于那些正处于应对中的人？最后，如何利用宗教来帮助处于危机中的人？这些就是本书要探讨的核心问题。它们定义了宗教与应对的范畴。

在讨论前，我需要指出，本书中使用的“宗教”一词并非是狭义上的，也就是说，不是那种通常基于宗教活动、教条和宗教仪式的含义。相反，宗教的定义中包含了更广泛的含义，既有常规的宗教表达也有个人的宗教表达，例如灵性的感受、对神圣的信仰和宗教实践。更多关于宗教含义的阐释会在下一章介绍。

为什么研究宗教和应对？

研究宗教和应对有三大原因。

1. 研究宗教与应对的内容可以教会我们如何应对。在最极端的时刻，我们被迫需要面对真实的自己，“既是俗人，又是圣人”（Frankl, 1984, p. 178）。研究这一过程有助于还原和刻画出日常生活中的人类本性。这会揭露人类境况中黑暗的一面：迷失、困惑、欺骗自己、损人利己。同时，也会揭示出人性的勇敢：“持之以恒、求生的意志、勇气、真正的英勇与退却、逃避，以及占据大多数我们思考的小冲动的满足。”（White, 1974, p. 64）

遗憾的是，关于人类应对危机的研究常常忽略宗教。也许是因为与一般

大众相比，心理学家更少倾向于宗教，所以他们低估了宗教力量在应对过程中的作用（Ragan, Malony & Beit-Hallahmi, 1980; Shafranske & Gorsuch, 1984）。然而，我们将在这本书中看到，宗教往往会出现在人生最关键时刻，而且形式各异。它会涉及人类的优势和资源，也会涉及人类能力让人困惑的方面。如果缺少了对宗教的理解，任何关于特殊时刻的人类反应的理解都将是不全面的。

2. 对宗教和应对的研究也为我们提供了一个去更多地了解宗教的机会。通常，宗教被看作抽象的，是一种信念体系、仪式、象征、情感，与特定情境或个体生活没有多大关系。我记得曾采访过的一位教会成员，他只是在外围参与教堂活动。他说：“我并不是不喜欢去教会，只是我难以把诵读、布道、唱歌与我的生活事件联系在一起。虽然我不太确定，但我还是认为自己是宗教信仰的人。”这个人所讲述的问题，令抽象化的宗教仪式更具有个人意义。

要研究和了解宗教，我们可能找不到比研究危急时刻和应对更好的方式了。这并不是说，危机触发了一个“宗教的开关”。正如我们将在书的后面了解的，一种更准确的说法是，在人类面对压力的时候，他们携带着一个储藏宗教的资源库。对于很多人，这个资源库的深度和性质并不清楚。类似刚才那个教会成员，他可能难以清晰地阐述宗教如何显现在日常生活中。但是，当人们遇到压力时，这个资源库通常就会打开，展露出它储藏了什么（或者没有储藏什么）。在从抽象到具体、从潜在到事实的转变中，宗教的本质便成为更加突出的焦点。也许在一定程度上由于这个原因，从圣·奥古斯丁（Saint Augustine）和迈蒙尼德（Maimonides）到威廉·詹姆斯（William James）和保罗·蒂利希（Paul Tillich），许多主要的宗教研究者都把他们的注意力转向宗教在生活困惑时所发挥的作用。这些关键时刻为宗教体验打开了一扇心灵之窗。

3. 宗教与应对的研究具有一定的实际意义。有一个存在已久的说法，即人和问题往往在艰难时期才最具可锻造性。事实上，许多宗教途径和治疗方法都以此为基，并有意“令人动摇”，从而拉开改变之序幕。例如，在佛教禅宗传统中，新信徒会暴露在一个矛盾、似梦的世界中，在这个世界里，他们惯常的认识与理解模式会受到挑战：“一位年迈的大师，无论他何时被问到禅宗的意义是什么，他都会抬起他的一根手指，这就是他的回答。而另一位大师的回答是踢一下球，还有一位大师的回答则是给询问者一记耳光。”（Smith, 1958, p. 141）这些“压力诱导”的体验，旨在让新信徒突破现有的世界观，以对万事万物有一个更完整的超然意识。

危机正是关键，这一点很重要。危机会令以前解决问题的行之有效的办法不再有效，呼唤产生新的解决方案。交叉路口会呈现在压力时期，每条路通向不同的方向，而个体即使很痛苦，也不得不在这些路中做出选择。

当遇到这样的选择时，宗教当然不会袖手旁观。它会指导个体选择走向哪里，如何到达那里。当然，也不是所有的宗教指导都一样。我们将看到存在多种宗教反应，而其中一些反应要好于另一些。在研究宗教应对的过程中，我们发现了一些好的和不好的应对目标和途径。重要的是，我们要更多地了解所有方式（宗教的和非宗教的），以帮助人们度过人生之旅。

为什么从心理学角度研究宗教与应对？

本书将从一个综合的心理学视角研究宗教与应对。宗教与应对的研究并非心理学的专利。艺术家、哲学家、神学家、社会学家、人类学家、神职人员和来自其他群体的许多人对宗教与应对的内容抱有极大的兴趣和许多观点。援用奥尔波特（Allport, 1968）的一句话，忽略了其他研究领域贡献的心理学是“狭隘的”，这样的心理学只会束缚宗教与应对的心理学研究。如果可能的话，我希望能借鉴其他学科的看法来丰富心理学的观点。然而，完全地覆盖这一整套深而丰富的工作已超出了我的能力范围，我在这里只能将核心关注点放在心理学角度，当然这里的心理学是认可和接受其他视角的广义上的心理学。

如果要问与其他研究相比，宗教与应对的心理学研究提出了哪些不同的内容？我会回答宗教与应对的心理学研究指出了在孤立的社会中更加需要一座桥梁。在本书的结尾，读者可以站在一个更好的位置来评估自身的这种需要。

科学家、心理健康专家、神职人员和宗教团体的成员通常有着不同的生活环境、不同的语言和不同的习俗。尽管他们之间存在差异，但我相信他们身上都有值得了解、学习和有利于彼此的地方。然而，如果没有联结点或相遇的共同基础，这种交流是困难的。这些是一直存在的问题，也正是宗教和应对心理学研究的切入点。这项研究可以搭建起一座桥，把心理学与宗教世界的思想、行动、研究联结在一起。

联结世界观和实践之桥

许多人一提到心理学，首先想到躺椅、墨迹测验和谈话节目。心理学是帮人解决问题的一种最著名的实践形式，但心理学家存在的时间却不长。先前已经提到，世界上的宗教已经关注苦难及其改善长达千年。然而，专业心理学和宗教团体的关系却常常处于紧张状态。心理学指控宗教的一切，从教条主义和不容异说到社会镇压和精神疾病（例如，Ellis，1986）。反之，心理学也被指控带有傲慢、精英论、非道德和自私的特点（例如，Vitz，1977）。不管这些说法是否准确，它们都指出了心理学原理和宗教戒律之间存在裂痕。

为什么心理学与宗教都关注人类生活的状况，两者却存在如此大的分歧？或许最具说服力的解释是，对于很多人而言，心理学和宗教已经成了对手。彼得·伯杰（Peter Berger，1967）指出，宗教曾一度被认为是意义的来源，这种说法很有说服力，以致约束人类凭此来认识宇宙。然而，西方文化经过几百年的发展，宗教在现实生活中的影响范围已经被削弱了。那些曾被理解为宗教性质的现象（如日食、灾害、疾病），现在已经被重新定义为自然现象。在这个过程里，宗教作为一种绝对的毋庸置疑的意义来源已经丧失了部分权威性。而现实逐渐成为个体关注的事情，这也是心理学所关注的。

从这个意义上讲，西方社会中的心理学已经成为宗教的竞争对手。心理学提出了一种看待世界的新方式，它有着独有的对“美好生活”的看法，也有着独有的解决问题的机制。用心理治疗替代忏悔，用个人成长替代转变，用伦理替代罪恶和美德。我们可以进一步推论比较心理学与宗教在仪式、成人礼、传统、象征使用和领袖魅力等方面的相似之处。我并不想把心理学看作一种宗教，因为那样会混淆宗教的含义。不过准确地说，心理学在功能方面与宗教相像，这一点在理论和实践的角度都有所体现。

尽管如此，事实上，心理学和宗教在观点和实践方面还是有着重大区别的，但这并不意味着矛盾不可调和。心理学被定义为一门职业，它尝试帮助个体增加对不可控事物的控制感。心理动力方法的特点是把潜意识内容带到意识领域。行为取向的心理治疗帮助个体战胜那些他们感觉无法操控的环境条件，这些条件可以是害怕的情境、不良的生理反应、难以相处的人、成瘾行为。认知心理学方法强调控制思想和情感，以提升自我效能感。社区心理学尝试利用最少的资源而把个体的能力发挥到最大（Rappaport，1981）。虽然也存在某些特例，但是如果把美国心理学称为研究个体控制的心理学，这

种说法绝不为过。

与此相反，宗教常常是帮人领悟自身无法控制的事物。它强调物质财富、个人欲望和个人生活的有限性。不仅如此，它还提出用超越自身的信仰体系来解决这种有限性。宗教与心理学使用的语言不同，忍耐、信念、极限、顺服、苦难、希望和转化都是宗教的核心术语，它们表达了对那些难以理解的、深不可测的、不可控的事物的一种领悟。威廉·詹姆斯（William James, 1902）是这样表述的：“有一种心态，唯独宗教人士享有，而其他人不具备，这就是在上帝的洪流中不再坚持自己的意志和思想，而情愿作为这洪流中的一滴水。”（p. 47）他提出，愿意顺服正是宗教的本质。但是，顺服的行动并不是宗教的终点。看似矛盾的是，宗教认为对控制的放弃可以达到更好地掌控生活。宗教正是用它自己的方式推动个体沿着这条路不断前行。精神支持、宗教重塑、净化、成人礼、皈依是几种实用的宗教实践路径。因此，可以毫不夸张地说，对人性有限性的领悟是宗教的核心。

简而言之，尽管心理学和宗教都关注个人控制方面的问题，但是它们对问题的评估和解决办法存在很大不同。心理学领域认为，我们并不是想象中的那样软弱无能，我们可以进一步提升自己的能力。宗教领域认为，事实上我们在很多方面是无能为力的，我们必须独自审慎自己以寻求某些重要问题的答案。大体上，在我看来，心理学领域帮助个体拓展个人控制能力，而宗教领域帮助个体面对个人局限性并超越自身以寻求解答。

心理学与宗教的观点存有差异，但它们并非绝对对立。只有当我们不考虑对方而聚焦于个体的能力或局限时，问题才可能呈现出来。举个例子，当我们假设空气、森林、石油、海洋和其他自然资源均是取之不尽、用之不竭时，生态危机出现了。同样，当尝试去控制不可控的情境时，随之而来的是更高的患心脏病风险（例如，Glass, 1977）。另一方面，如果说对宗教存在一个共同的批评，那就是即使可以做出改变，宗教也不主张去改变世界。人们对宗教的指控是，当个人行动可能带来改变时，宗教会采取忽视、回避或屈从现实的态度。

心理学和宗教都有各自的观点和实践，如果将两者的观点和实践联结在一起，将会有更多收获。人类能力与人类局限互相补充，而不是相互对立。在应对危机时，可能的与不可能的都变得显而易见了。布雷斯尼茨（Breznitz, 1980）讲得好：“是否有效的问题尚不明确，可是应对危机的战役还是不得不打。”（p. 265）宗教与应对的心理学可以将两者结合起来，同时考虑到应对可能无效的问题。这样，一个助人在危机面前进行掌控的深层

心理学传统，与一个助人在困境面前接受自身局限性并超越自我寻求帮助的宗教传统，就联结起来了。

联结认识世界的方法之桥

心理学虽以专业性著称，但其真正特色在于尝试运用科学依据进行心理学实践。当然，为了生活得更有意义而奋斗的人并非只有心理学家。神学家、诗人、小说家以及众多其他群体也在努力着，他们即使不比心理学家做得好，同样也可以算是远见卓识。不过，心理学家应该更能胜任这样一项任务，描述个体如何达到自我领悟，然后运用科学方法，尝试建立他人也能够遵循的公开蓝图。心理学家同时应该清晰地认识到个体进行信息加工和看待外在世界时存在偏差和局限性，通过运用科学方法，尝试提出能够挣脱局限性形成真知灼见的有效办法。

宗教用其独到的方法来认识世界。可以通过下面的方法寻求启示：祷告、冥想、宗教文学、宗教仪式、集体礼拜、传统惯例、推理、艺术、亲密的人际关系、社会同情，以及任何千年来发展出的其他实践方式（Streng, 1976）。这些方法及其诱导出的灵感的有效性与个体自身有关。正如贝尔托奇（Bertocci, 1972）所写：“宗教的作者并不去努力证明上帝的存在，正如大多数人并不去证明世界的存在一样。他们的问题是要领会自身与上帝在心中的关系。”（p. 5）

科学方法与宗教方法存在很大的不同。科学是客观的，而宗教是主观的。科学限于事实，而宗教限于价值。然而，这些区别有被夸大的成分（Barbour, 1974）。科学束缚了价值、主观性和判断，体现在研究内容的选择方面，也体现在以数据的统计意义的标准来解释和修正理论。另一方面，宗教并没有脱离对客观世界的评估和批判反思。虽然它的关注点超越了经验现实，但它仍然极其关注抽象问题与直观存在之间的联系（例如，Oden, 1983）。科学与宗教的差异是真实存在的，但这并不足以妨碍两者的对话与交流。事实上，两个学科间的对话与交流能够充实彼此。

心理学研究可以丰富宗教

宗教如果能向科学的心理学探究开放自己，将收获颇丰。这并不是说心理学能够证明宗教信奉的绝对真理。我们并没有工具去“测量上帝”。我们无法证明来世的存在、《圣经》中奇迹的真实性、人性本质是善还是恶。另一方面，我们也无法说明宗教的无效。那种认为科学可以解开宗教谜团的想法实在是高估了科学的能力。布罗诺夫斯基（Bronowski, 1973）曾指出，