

I Never Knew I Had a Choice

Explorations in Personal Growth (Eighth Edition)

心理学与 个人成长

【美】Gerald Corey, Marianne Schneider Corey 著
胡佩诚 等译 苏彦捷 审校

I Never Knew I Had a Choice

Explorations in Personal Growth (Eighth Edition)

心理学与个人成长

【美】 Gerald Corey, Marianne Schneider Corey 著

胡佩诚 等译

苏彦捷 审校

图书在版编目(CIP)数据

心理学与个人成长 / (美) 克里 (Corey, G.) 克里 (Corey, M. S.) 著; 胡佩诚等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.10 (2010.6 重印)

ISBN 978-7-5019-5986-0

I . 心… II . ①克…②克…③胡… III . 发展心理学
IV . B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 078717 号

总策划: 石 铁

策划编辑: 张金颖 徐 玥

责任编辑: 朱 玲 徐 玥 责任终审: 杜文勇 封面设计: 新悦翔

版式设计: 刘志颖 责任校对: 万 众 责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010 年 6 月第 1 版第 3 次印刷

开 本: 850 × 1000 1/16 印张: 21.50

字 数: 400 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5986-0/B · 123 定价: 42.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-6485

咨询电话: 010-65595090 65595091

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

61078J6X101ZYW

中文版序

谁都知道，在成长的过程中，岁月的变迁给我们留下了无数难以磨灭的印记。但是有谁曾经详细记录过我们成长的历程？又有谁告诉过我们，当面对成长中的种种烦恼时，我们在身体和心理上应该做好怎样的准备，怎样去解决这些烦恼和问题？一个人身体上的成长在二十岁左右就停止了，而心理上的成长却是持续一生的过程。维护心理的健康越来越变得与保持身体的健康同样重要。

你是否记得，当你从嗷嗷待哺的婴儿成长为独立自主的成人，你的心灵是怎样一步步跟着成长、怎样变得成熟的？

你是否了解除了物质之外，工作和娱乐给你带来带来了什么？

你是否记得，当你面对压力彷徨辗转的时候，你是怎样做的？有谁告诉你怎样减压、怎样放松、怎样调整？

你是否记得，当你面对形形色色的人时，和他们建立了怎样的关系？这些丰富多彩的关系到底都意味着什么？

你是否了解爱的意义？了解你对爱与被爱的渴望和恐惧？了解爱与性的背离与危机？

你是否了解孤独带来了什么？失去带来了什么？甚至——死亡又带来了什么？

……

如果这些你都了解，那么你又是否了解成长

的秘密，了解生命的意义？

带着这些问题，和渴求得到解答的愿望，我们引进了《心理学与个人成长》的中文版权。这本书虽然是一本美国高校教材，却影响了无数关注自身心灵成长的读者。时至今日，其英文版已经推出了第八版。这本书的主题就是要告诉人们，只要我们愿意，任何时候我们都有机会重新选择更适合自己的成长道路。当我们彷徨、迷惘，甚至绝望时，转过身也许就会看到希望。

这本书的最大特点就在于其实用性和互动性。书的内容紧扣生活的方方面面，从人生的全程发展入手，不仅涉及社会关注度很高的成长中的话题，例如压力与健康、人际交往、爱与性、以及职业生涯发展，更深入触碰到人们内心的孤独、存在的意义以及如何面对死亡和丧失。每章前后的“自我评估”和“自我成长”单元，以及穿插在正文中的“思考时间”，都是这本书互动性的最好体现。自陈式的量表、简单的课外作业、反思性的问题，都为读者架起成长的阶梯。

为了使中国的读者在阅读中译本时，能够感受到那份同样的温暖和心灵的启迪，我们邀请了几位功底深厚的心理学专业人士共同翻译本书。他们分别是：胡佩诚（原著序、第1章），谭晨（第2章、第3章），孙娜（第4章、第5章、第6章、第7章），陈蕾（第8章），阴军莉（第9章、第10

章), 陈浪(第11章、第12章、第13章、第14章)。我们对书中的内容也做了适当的删改, 以更加适应中国的文化, 力求把最好的内容用最好的方式呈现给读者。另外, 本书的翻译出版还得到了“北京大学医学部医学人文平台项目”支持。

近年来, 抑郁、跳楼、枪击事件、杀人……像挥之不去的乌云笼罩着我们。一颗颗年轻的心灵为何布满阴霾, 一次次创伤过后, 留下的终究是难

以抚平的疮痍。呼唤健康的心灵和全社会共同的关注固然重要, 而更重要的是如何帮助人们从积极的角度进行心理自助和自救。

《心理学与个人成长》就是这样一本书。

万千心理
2007年5月

原著序

《心理学与个人成长》一书是为大学生和所有渴望拓展自我意识、发掘生命金色年华中可能的机会的人而写的。它也适用于个体咨询师和团队心理健康机构。书中探讨的内容包括：选择一种适合个人的学习风格；通过对自己童年和青春期的回顾，找出以往的经历对现在行为的影响；迎接成年和独立生活的挑战；保持健康的身体和心态；应对压力；享受美好的爱情、恋爱关系、性别角色和性爱；工作和娱乐；创造性地应对寂寞和独居生活；理解和接受孤独和死亡；选定生命的价值和意义；包容纷杂多变的世界；走好个人成长之路。

这是一本个人励志读物，因为我们鼓励读者对自己已经做过的选择进行仔细考量，并找出这些选择对目前生活满意度的影响作用；书中详尽地描述了我们在这些方面有价值的经验。每章的开始都有一个自我调查问卷（自我评估），这可以让读者把注意力集中在现在的想法和态度上；每章的“思考时间”部分，有助于读者即时对所读内容做回顾和思考；每章结尾的附加活动和练习部分（自我成长），既可以用于课上也可以用于课余时间。我们特别强调，这本书是未尽之作，希望读者把读过这本书后各自发生的变化也写入书和自己的日记中。

这本书的主题基本上保持了以前版本的风格，同时，我们尽可能地更新了一些反映现代思潮的

素材。在第1章中，重点介绍了自我研究、认识自身、认识他人以及自我成长的重要性。然而，社会关注必须和自我兴趣相平衡，我们始终认为只有在具备一定的社会意识的基础上才能完成自我实现。为了完善和改进此书并走在该领域的前沿，第八版加入了一些新颖的题目，并对其他题目展开了更广泛的讨论。

第1章介绍了不同的个人成长模型。我们增加了一节，介绍个人成长的选择理论，包括讨论如何评估行为、如何制定改进行为的行动计划。我们把多元智力和多元化的学习风格都做了流畅合理的阐述。

第2章介绍了关于童年和青春期发展问题的最新治疗方法。本章以阐述艾里克森的心理社会模式和贯穿人生各阶段情境中的自我理论为特色。其中，有对婴幼儿时期依恋理论、青春期的种族认同发展以及青年人面对挑战等问题的新的探讨。

第3章继续阐述基于心理社会理论和情境中的自我理论基础的人生各发展阶段的观点。本章也对老年人的刻板印象进行了探讨。

第4章对幸福和人生的选择展开讨论。我们把话题转移到保持身体健康的实践活动、有益的体育锻炼、健康的整体趋势和饮食，并提出合理的膳食习惯。

第5章谈到压力对人体的影响、压力的起因、

压力引起的消极和积极的作用以及压力与健全人格的关系。在压力引发生理疾病的机制方面有新的见解，本章从更多的角度阐述了幽默和冥想是应对压力的有效方法。除此以外，还有对时间管理、财务管理、瑜伽、深度放松和按摩疗法的讨论。

第6章阐述了爱情的方方面面：爱情的意义、我们内心对爱和被爱的恐惧。

第7章谈到的是丰富多彩的人际关系：友谊、恋爱关系（包括同性恋）和家庭关系。

第8章介绍性别角色的问题。加入了很多新的内容，特别是有关男性角色、女性角色、工作中的女性和传统性别角色的挑战等方面。本章的内容都围绕着一个主题，即生活经历是如何影响一个人的性别认同的。

第9章修订了有关性能力、自然选择的禁欲、性的重要性、性行为、艾滋病危机及其对性行为的影响、如何减少感染风险的途径等内容。在相互沟通和性亲密关系的部分增加了新内容，对性欲泛滥、性虐待、约会强奸、熟人强奸、校园和工作场合中的性骚扰等问题也加以了阐述。

第10章从一个新的角度指出生活中的工作和娱乐给我们带来的益处。

第11章讲述了孤独境遇的有创意的一面。

第12章讲述的是死亡、生与死的相互依存、殡葬的重要意义和自杀。

第13章的主题是生命的意义。

第14章的目的在于激发读者的思考，意在让读者意识到个人成长之路才刚刚起步。本章提供了多种多样的成长道路，以便读者现在或将来选择之用。

从根本上说，《心理学与个人成长》一书风格是人性化的、个人化的；也就是说，我们突出的

是健康和有社会效能的人格、大多数人走向独立过程中经历的斗争和挣扎。我们特别强调，当我们做出选择时的个人责任感，并且是有意识、自觉地做出决定：我是否要改变以及何时改变。研究个人适应和个人成长有很多途径，我们强调存在主义的和人性化的方法，是因为在我们看来，它能更好地折射出选择权和责任感这两个角色在创造有意义的生活中的光芒。我们在书中也介绍了其他一些理论观点，如选择理论和现实主义治疗、沟通分析理论、认知行为治疗、女权理论、自我关系理论以及心理社会发展理论。

尽管我们的方法大多以人性化和存在主义为特点，但我们的目标是激发读者认识到并掌握好选择权、信念和价值观，而不仅仅是接受某种观点而已。我们的基本假设是，自我研究的行为能够创造出选择的潜能。我们工作中遇到的很多大学生和来访者都是能力相对较强的人，他们希望从生活中得到更多，希望找到并除掉阻碍他们创造力和自由的绊脚石。他们中有很多人正在寻找某种途径，它教给人们如何处理在日常生活中实际遇到的事情，帮助人们找到个人成长的原动力。我们正是为了他们才写了这本书。

《心理学与个人成长》一书适用于所有年龄段和各种背景的读者。读者在来信中说，这本书激励他们用诚实的眼光审视他们的生活，并鞭策他们采取行动改变现状。很多大学生读者来信说，他们很愿意把这本书推荐给同学和亲友，并一起分享书中谈到的内容。

《心理学与个人成长》一书被应用到很多有关自我研究的课程中，包括咨询导论、治疗团体、个人成长心理学、个人成长与发展、个性与适应、人类行为导论、生命进程、个人与人际效能、性格与

冲突、救助职业的价值、人类潜能研究、个人幸福与适应心理学、应用心理学等。《心理学与个人成长》一书还被改编到大学生和研究生的个人成长心理学课程中，用来培训教师和咨询师。它也用于团体咨询课程中，它不仅有助于激发小型团体的互动作用，也有助于工作组中团队领导的培养。在有关人际间相互作用的课程中，《心理学与个人成长》一书具备很大的讨论价值。

我们写这本书就是为了促进人际间的相互作

用：师生间、同学间、学生和长辈间、读者和作者间等。但是，我们最重要的目的是提供给读者一个反馈的渠道。不应该消极地阅读这本书，它是用来激发人们思考的。

我们鼓励读者审视自己生活的方向，弄清楚自己是否喜欢目前的处境。我们的经验是，那些主动的、开放的和个人积极参与的人才能够拓展自我意识，更自主地生活。

(胡佩诚 译)

目 录

第 1 章 对个人学习与成长的鼓励	2	成年阶段	63
自我评估	3	青年期	63
选择与改变	4	中年期	68
个人成长模型	6	中年后期	72
你是主动的学习者吗?	17	老年期	73
多元智力与多元化的学习风格	19	总结	79
总结	21	自我成长	80
自我成长	22		
第 2 章 童年和青少年	28	第 4 章 身体与健康	82
自我评估	29	自我评估	83
人格发展阶段: 预览	30	健康与生活选择	84
婴儿期	32	坚持有效的锻炼	89
儿童早期	36	身体认同	95
人生最初六年的影响	38	总结	102
儿童中期	40	自我成长	103
青春期	44		
青少年期	45	第 5 章 压力管理	104
总结	48	自我评估	105
自我成长	49	压力源	107
		压力的影响	109
第 3 章 成年与自主	50	应对压力的坏方法	112
自我评估	51	应对压力的好建议	114
通向独立与自主的道路	52	时间管理	117
		财务管理	119

冥想	120	超越固有的性别角色期待	194
深度放松	121	总结	198
瑜伽	122	自我成长	199
按摩治疗	123	第9章 性	200
总结	125	自我评估	201
自我成长	126	学习公开谈论性	202
第6章 爱	128	建立你自己的性价值观	203
自我评估	129	对性的误解	206
爱十分重要	130	性与罪恶感	207
学会喜爱和欣赏我们自己	132	学习感官享受与性享受	209
真实的和虚假的爱	133	性与亲密	211
爱和被爱的障碍	136	艾滋病：一个时代的危机	212
值得去爱吗？	143	其他性传播感染	219
总结	144	性虐待和性骚扰	220
自我成长	145	总结	226
第7章 人际关系	146	自我成长	227
自我评估	147	第10章 工作与娱乐	228
亲密关系的种类	148	自我评估	229
有意义的关系：一种个人视角	150	把大学教育看作工作	231
关系中的愤怒和冲突	155	选择一份工作或职业	231
处理沟通障碍	159	职业生涯决策过程	239
同性恋关系	162	工作选择	242
分手和离婚	165	中年期的职业转换	245
总结	170	退休	246
自我成长	172	工作与娱乐对生活的作用	249
第8章 成为期望中的男人或女人	174	总结	252
自我评估	175	自我成长	254
男性角色	176	第11章 孤独与独处	256
女性角色	185	自我评估	257

孤独和独处的意义	258		
学着面对孤独带来的恐惧	260		
害羞造成的自我孤独	262		
孤独和人生的阶段	265		
孤单：一种力量的源泉	272		
总结	272		
自我成长	273		
第 12 章 死亡和失去	274	第 13 章 意义和价值	298
自我评估	275	自我评估	299
对死亡的恐惧	277	寻找自我的身份	300
死亡和生活的意义	278	探寻意义和目标	302
自杀：是最终的选择，最终的投降， 还是最终的悲剧？	280	意义的基础	305
死亡中的自由	283	行动的价值	307
死亡和失去的阶段	285	赞同多样性	309
死亡、分离和其他失去带来的痛苦	290	总结	314
心理的和社会意义的“死亡”	293	自我成长	315
你生活得如何？	296		
总结	297	第 14 章 个人成长的途径	318
自我成长	297	自我评估	319
		继续自我探索的道路	320
		咨询：了解自我的一种方式	321
		梦：了解自我的一种方式	324
		结语	326
		自我成长	327

I Never Knew I Had a Choice

Explorations in Personal Growth (Eighth Edition)

心理学与个人成长

第 1 章

•
自我评估

•
选择与改变

•
个人成长模型

•
你是主动的学习者吗？

•
多元智力与多元化的学习风格

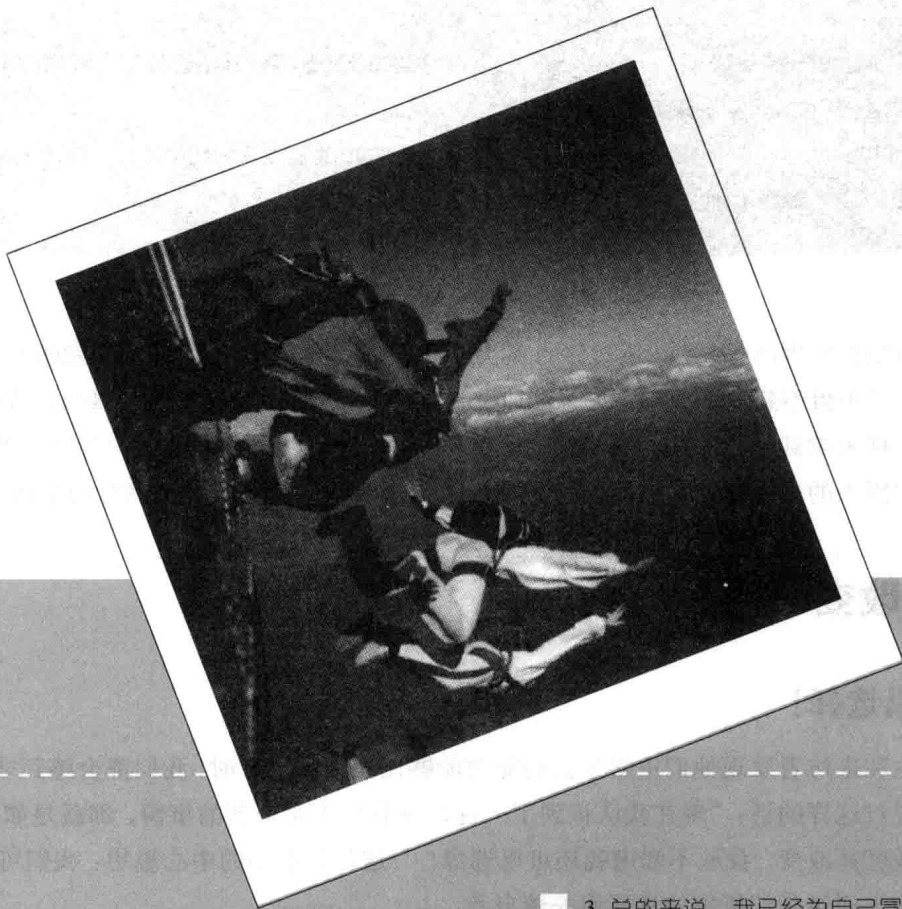
•
总结

•
自我成长

未经考量的生活
没有意义。

——苏格拉底

对个人学习与 成长的鼓励



自我评估

在每一章的开始,都有一个自陈式量表,可以用它来评估你对某个问题的态度和看法。请认真思考每一个问题,然后诚实作答。通过一系列题目,既可以把你的观点进行归类,又加强了你对此类问题的关注。

用以下的3个标准判断这些描述与你的实际情况相符的程度:

3 = 这个描述非常符合我

2 = 这个描述有点符合我

1 = 这个描述完全不符合我

- 1. 我认为我可以自己选择人生道路。
- 2. 如果我能改变那些原以为无法改变的局面,我会感觉非常好。

- 3. 总的来说,我已经为自己冒险的选择可能付出的代价做好了准备。
- 4. 即使我周围的人都无法改变什么,我也有能力去改变。
- 5. 幸福和成功在很大程度上与归属感和社会关系有关。
- 6. 我现在的性格是由我的过去和对未来的期望共同决定的。
- 7. 在心灵的最深处,人性是美好的,并愿意向积极的方向发展。
- 8. 我是个主动的倾听者。
- 9. 我愿意投入全身心地阅读这本书。
- 10. 我希望挑战自我,并用真诚的态度审视我的人生。

以下是对使用此自陈量表的一些建议：

- 在读完这一章和整本书以后，回过头来再做一遍，并把三次的结果进行比较。
- 请熟悉你的人替你做这个量表，以他或她所认为的你最

可能的情况作答，比较你们之间结果的异同，并加以讨论。

- 把你的结果和他人的结果进行比较，对你们观点的异同加以讨论。

要想改变你的生活，首先必须对你的现状进行评估。你的生活令你非常满意吗？你想得到现实生活中得不到的东西吗？如果能改变目前的生活，你会感到欢欣鼓舞吗？你能感受到你的行为是怎样影响到他人的吗？希望通过阅读这本书，你在两个方面的认识能够得到提升：你是谁？你和周围人的关系如何？同时，你将会为改变现实的生活并过上更满意的生活而骄傲。

选择与改变

我们可以选择！

当学生和来访者发现他们主宰生活的能力能够比想象的更好时，我们都会感到非常高兴。一位来访者说过这样的话：“现在我认识到了了一件以前我从未意识到的事情，那就是如果我想改变我的生活我就能改变。我从不知道我还可以选择！”这就是本书的中心思想：我们可以选择，而且我们有能力通过我们所做的选择而完善自我。

反思一下你的生活质量，决定如何改变你的生活。挑战你心里的恐惧，不要被它们吓倒。苏格拉底是这样说的：“未经考量的生活没有意义。”认真思考一下你的价值观和你的所作所为。你面临着什么样的危机？这些危机是怎样影响你的生活的？它们是否代表着你生活的转折点？危机的意思，既包含危险又包含机遇。如果你真正领会了这本书的精神，就会把具有挑战性的情形看成改变的机会，同时感到你在改变的过程中是精力充沛的。

你准备好改变了吗？

下决心改变并不是件简单的事情。也许你会感到迷茫：你是否需要改变？为了改变而付出的代价是否值得？你可能会因为以下这样的想法而终止了改变生活的进程：

- 我不知道我是否真的想彻底改变。
- 我生活中的事并不都那么糟糕。
- 我很安全，我不想丢失这份安全感。
- 我害怕如果我思考得太多的话，会让自己崩溃。

人们在改变时有顾虑、有恐惧是很正常的。事实上，它标志着你对改变的犹豫以及应该对生

活负起更多责任的焦虑。

坦诚地审视自己的生活并试图改变它并不是容易的事。你周围的人可能不赞成，或是不喜欢你发生改变，他们会对你的努力设置障碍。你的社会文化背景可能让你很难改变你的社会角色和价值观。这种焦虑的增加是在自己做决定时产生的，而不是在别人为你做决定时产生的。

如果你希望寻找生活中改变的时机，那么什么时候才是改变的最佳时机呢？改变的进程应该开始于：在你没有掌握很多人格方面的知识，但却能够认识并接受真正的自我的时候；在尽管改变一个想法几乎是不可能的，但你仍有能力控制你的想法的时候；在你能选择你如何接受、干预和应对的时候。

有勇气来改变可以改变的事情，有度量接受不可改变的事情，有智慧来分辨两者的不同。

矛盾论认为，个人的改变发生在人们认识到“我们是谁”而不是“我们不是谁”的时候。我们试图否定自己的越多，结果保留下来的就越多。因此，如果你希望在生活中的某个时机改变的话，首先要接受你自己是谁，你自己是怎么样的。如果你处于自我否定的状况中，则很难改变。现在认识到你是谁，是你改变的起点。

改变不是随随便便的自我批评，或是走向你现在生活的反方向。当你能够准确评价自我，而且能恰当地处理自己的问题时，才能改变。一旦你可以识别并掌握了那些自身希望否定的东西，你就有了机会，同时有了改变的可能。在你改变的过程中要一点一点地推进。进程是最重要的，而不在于是一步到位还是循序渐进。希望有不同之处就是一个新的开端。

自我探究就是坦诚地面对自己和他人，反思自我，和你



的选择达成一个协议，并付诸努力。自己掌控自己的生活是需要付出代价的。自我认识得比较深刻的时候，会感到一些不安，甚至是恐惧。当你想改变生活的时候，先问自己这样一个问题：这样做的代价是什么？这样的代价值得吗？改变是主动的过程，只有你能决定你要冒怎样的风险，只有你能决定改变多少最适合你。

其他人呢？

为自己选择、掌控自己的生活固然重要，但是，你不能忽视这样一个事实：你是社会的人，你的很多决定都会受跟你有密切关系的重要人物的影响。菲利浦·黄（2000）明确指出，幸福取决于自我肯定和他人肯定之间良好的平衡状态。黄认为，激发个人责任感和社会责任感十分重要，不能只是一味地强调自我肯定。他人肯定包括尊敬、赞同、关心、重视以及一心为他人着想的精神。我们需要努力去理解别人在思维、感知和行为方面与自己的差异。黄指出，通过改变态度、价值观和信仰，尝试着以新的眼光去审视世界，在关注自身和尊重他人之间寻找平衡，这对于我们来说都是挑战。

孤单的生活不是一种好的生活方式，和他人建立的恋爱关系、工作关系和其他社交关系对我们的自我肯定和幸福感是非常重要的。

我们发现，我们并不孤立于其他人和组织机构之外，而是存在于它们之中。我们不可能通过自身把自己彻头彻尾地看透，我们是通过生活中密切相关的人而认识自己的。

对生活的考量并不意味着把生活中的其他人都排除在外。但是，除非你了解并关心自己，否则你不可能和他人保持良好的关系。

个人成长模型

选择改变生活的最大好处是你将在新的经验中成长。但是，什么是个人成长必需的东西呢？在这一节中，我们比较了成长适应的理论和理想的个人成长模型，也讨论了关于理想的个人成长标准的几种不同观点。

适应还是成长？

尽管书中提出了很多所谓的“适应心理学”的话题，但是我们并不喜欢这个字眼。通常来讲，适应一词是指人们被评估以后得出的标准规范。这一说法引出了很多疑问：适应的最好标准是什么？谁决定“好”的适应的标准？有没有这种可能性，就是说同样一个人在我们的文化环境中能得到很好的适应，而在其他的文化环境中就得不到很好的适应？我们希望生活在混乱糟糕环境中