

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

拉扎鲁斯心理健康 思想解析

LAZHALUSI XINLI JIANKANG
SIXIANG JIEXI

董妍 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

拉扎鲁斯心理健康 思想解析

LAZHALUSI XINLI JIANKANG
SIXIANG JIEXI

董妍 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

拉扎鲁斯心理健康思想解析 / 董妍著. — 杭州 : 浙江教育出版社, 2013. 5

(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)

ISBN 978-7-5536-0609-5

I. ①拉… II. ①董… III. ①拉扎鲁斯,
R. S. (1968~) — 精神分析 — 思想评论 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第105421号

责任编辑 潘新国

责任校对 陈云霞

封面设计 韩波

责任印务 温劲风



拉扎鲁斯心理健康思想解析

董妍 著

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路40号 邮编:310013)

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印刷 杭州富春印务有限公司

开本 710×1000 1/16

印张 14

插页 1

字数 220 000

版次 2013年5月第1版

印次 2013年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5536-0609-5

定价 28.80元

联系电话: 0571-85170300-80928

e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

总 序

常念是“经”，常数是“典”，此即为经典。

我们极力主张多读一些经典，尤其是大师们的经典，因为经典与大师有着千丝万缕的联系。对每一个心理健康教育与研究工作者而言，我认为都应该多读一点心理学大师的心理健康经典论著，认真领会其理论要旨与思想实质。

何谓大师？大师，或曰科技领域的先师，或称艺术领域的灵魂，或为管理领域的典范。心理学大师，意指在心理学领域有突出贡献，被大家公认且德高望重的思想家、科学家。他们是心理学发展历程中的标杆，是心理学作为一门独立学科煌煌百年来，在理论探索与实践应用领域取得重大成就，突破空间限制并经受时间考验的一代宗师。然而，究竟谁有资格荣膺“心理学大师”的称号？仁者见仁、智者见智。为此，国际心理学界久负盛名的《普通心理学评论》杂志 2002 年第 2 期刊发了一项调查研究成果，题为“20 世纪最杰出的 100 名心理学家”。研究者通过三个量化指标与三个质性指标，对 20 世纪全世界最著名的心理学家进行了排名，提供了位列前 99 位的心理学大师的名单（其中有 4 名诺贝尔奖获得者），留下一个空额让人们展开丰富的想象。

这 99 位心理学大师中，许多人的研究领域和重大成就都涉及心理健康，其中一些人毕生的学术专长就是试图破解人类的心理健康问题。例如，大名鼎鼎的弗洛伊德（排名第 3 位）作为 20 世纪最重要的思想家和心理学家，曾以《梦的解析》一书和“精神分析理论”著称于世；罗杰斯（排名第 6 位）的“以当事人为中心的心理治疗方法”，更是被现代心理健康工作者奉为经典。另外一些心理学家的学术研究涉猎较广，但他们在心理健康领域作出的贡献同样有口皆

碑，举足轻重。例如，新精神分析学派的代表人物荣格（排名第 23 位）、阿德勒（排名第 67 位）和安娜·弗洛伊德（排名第 99 位），积极心理学的首倡者塞利格曼（排名第 31 位），需要层次论提出者、人本主义心理学家马斯洛（排名第 10 位），应激理论的提出者和研究者拉扎鲁斯（排名第 80 位），人格心理学家奥尔波特（排名第 11 位）、艾森克（排名第 13 位）和卡特尔（排名第 16 位），以上瘾和情绪研究闻名于世的沙赫特（排名第 7 位），因攻击行为和愤怒情绪研究而横空出世的博克维茨（排名第 76 位），以对个体心理压力及其应对、压力情境下的决策行为和社会支持对决策的影响等方面研究享誉学术界的詹尼斯（排名第 79 位），以及行为治疗心理学家沃尔普（排名第 53 位）、儿童精神病学家鲍尔比（排名第 49 位）和发展变态心理学家路特（排名第 68 位）等。他们的名字、经典实验、咨询案例、重要著作和心理健康思想都已盖棺论定，彪炳史册。

本丛书精心选择以上 17 位在心理健康研究领域具有巨大影响的心理学大师，对他们的心理健康思想、具体应用以及对社会发展、人类进步的贡献进行了详细解析。首先对大师们生活的时代背景、社会文化环境进行了交代，对他们的家庭背景、童年经历、求学历程、职业发展、学术生涯等生平事迹进行了介绍；其次选译了大师们有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，进行了详细解读；接着对大师们的心理健康思想或理论形成与发展的社会文化背景和有关心理健康的主要观点进行了论述，对他们系统的心理健康思想或理论进行了评价，并论及他们对心理健康相关研究领域的独特贡献以及研究进展与展望；然后阐述了应用他们的心理健康思想、理论的中外相关心理咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理咨询案例；最后从整体上讨论了心理学大师的心理学思想与理论，即该心理学流派对我们从事心理健康教育与研究的启示和实际应用前景，冀望能“窥一斑而知全豹”。

本丛书可作为高等院校心理学和教育学专业专、本科生的教学参考书，也可作为心理学以及心理健康教育与研究工作者的参考书。特别建议学校心理健康教育工作者和德育工作者学习、使用本丛书，并作为各级各类学校心理咨询室、心理辅导室和图书馆馆藏的参考

图书。

本丛书由俞国良任主编，雷雳教授、周俊编审和罗晓路博士担任副主编。我们共同商量确定了丛书的编写原则、结构、内容、体例和样章，以及最后的定稿。丛书各册作者由复旦大学、武汉大学、中国人民大学、北京师范大学、东北师范大学、陕西师范大学、首都师范大学、山东师范大学、苏州大学、中国矿业大学、首都医科大学等高校具有博士学位或副教授以上职称的心理健康专业工作者组成。他们本着对心理健康教育事业的挚爱，怀揣把专业知识奉献给社会和大众的梦想，全心全意，殚精竭虑，力求使丛书融知识性、可读性和学术性于一体。从他们身上，我们不仅看到了我国心理健康事业发展的希望，而且真正体会到了经世致用、后生可畏的古训。对诸多青年才俊的信任、支持和卓有成效的工作，我们心存感激！同时，我们真诚感谢浙江教育出版社汪忠社长、张宝珍总编的支持和鞭策，以及丛书各册图书责任编辑的辛勤付出，在此一并向他们表示诚挚的谢意。

作为丛书主编，我始终诚惶诚恐，不敢有丝毫懈怠，全力以赴，力求精益求精。由于时间仓促和水平有限，我们未能及时联系上部分经典论著的译者，祈请他们原谅并与我们或出版社联系；书中的不足、纰漏和错误之处，恳请专家学者和读者朋友批评指正。

俞国良

2012年12月于北京西海探微斋

目 录

引 言	1
-----------	---

第一章 拉扎鲁斯的生平

第一节 拉扎鲁斯的八十年人生之旅	8
一 心理学大师的诞生	8
二 多变的青少年期	9
三 幸福的婚姻	13
四 充实的成年期	17
五 平静的晚年期	19
第二节 拉扎鲁斯的求学与职业生涯	21
一 选择心理学的动力	21
二 拉扎鲁斯的求学生涯	24
三 拉扎鲁斯的职业生涯	25
四 迈向更广阔的天地	32
五 崇高的荣誉和丰硕的成果	33
附录 1 拉扎鲁斯生平年表	34
附录 2 拉扎鲁斯的主要成果	35

第二章 心理健康经典名篇选译

第一节 应对的理论与研究：过去、现在和未来	37
一 前言	37
二 应对的取向：风格与过程	38
三 过程应对研究的主要概括	45
四 应对测量的一些特定问题	50

五 应对研究的结论	54
第二节 从心理应激到情绪：一部改变前景的历史	58
一 应激的早期研究方法	58
二 认知调解取向——评价	63
三 应激的应对	65
四 将应激看作是情绪的子集	67
五 情绪的认知—动机—关系理论	70
六 最后的想法	76

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 解读《感性与理性：理解我们的情绪》	79
一 名著简介	79
二 名著导读	80
三 名著评价	91
第二节 解读《积极心理学运动有腿吗？》	95
一 名著简介	95
二 名著导读	96
三 名著评价	102

第四章 心理健康思想述评

第一节 拉扎鲁斯的应对观	114
一 拉扎鲁斯对应对的基本看法	114
二 应对观的特点	120
三 应对观带来的启示	122
四 应对观的评价	124
第二节 拉扎鲁斯的情绪观	126
一 拉扎鲁斯对情绪的基本看法	126
二 拉扎鲁斯情绪理论的应用	130
三 拉扎鲁斯情绪理论的贡献	136
四 拉扎鲁斯情绪理论的缺陷	137

第五章 心理健康思想运用案例分析

第一节 案例之一——地震中创伤后应激障碍的应对	139
一 基本情况介绍	139
二 问题分析	140
三 心理咨询策略与过程	141
四 结果与思考	144
五 案例点评	144
第二节 案例之二——纠结的母女关系	145
一 基本情况介绍	146
二 问题分析	147
三 心理咨询策略与过程	148
四 结果与思考	150
五 案例点评	151
第三节 案例之三——社交恐惧来源于何处?	152
一 基本情况介绍	152
二 问题分析	153
三 心理咨询策略与过程	154
四 结果与思考	156
五 案例点评	157
第四节 案例之四——挣脱焦虑的牢笼	158
一 基本情况介绍	158
二 问题分析	160
三 心理咨询策略与过程	161
四 结果与思考	165
五 案例点评	166

第六章 健康心理学

第一节 健康心理学概述	168
一 健康心理学的诞生	168
二 健康心理学的研究内容	170

三 健康心理学的研究方法	174
四 拉扎鲁斯的地位和影响	177
第二节 健康心理学新进展	179
一 应激与健康	180
二 积极情绪与健康	184
三 小结	194
结 语	195
参考文献	201
后 记	216

引 言

理查德·拉扎鲁斯（Richard S Lazarus，1922—2002）是美国著名的心理学家，他也是应对研究的领导者。拉扎鲁斯对心理学发展的卓越贡献，主要在于他提出了情绪与应对的认知—评价理论。因其对应对研究具有开创性贡献，1989 年拉扎鲁斯获得了美国心理学会授予的“杰出科学贡献奖”。2002 年拉扎鲁斯被评为 20 世纪最著名的 100 位心理学家之一，排名第 80 位。

我们每个人都处在一定的历史条件和历史背景下，这些时代的背景在我们自身发展和学术追求上都留下了烙印。心理学大师拉扎鲁斯生活在一个瞬息万变的时代。从历史的角度来看，拉扎鲁斯生活的年代不仅心理学自身在变化，发生的历史事件也相当繁多。这些大的历史事件包括 20 世纪 30 年代的经济大萧条、第二次世界大战、50—60 年代经济和职业扩张、朝鲜战争、越南战争以及冷战和苏联解体，等等。在他的一生中，商业、工业、金融和通讯等方面发生了巨大变化。正如拉扎鲁斯自己所言，自己的特殊经历也与这些时代的大背景有关。由于大萧条，拉扎鲁斯童年的家庭经济条件发生了巨大变化，父亲的失业、母亲的抑郁使他没有感受到多少家庭的温暖和关爱；由于“二战”，拉扎鲁斯应征入伍，在军队中从事的情绪稳定性研究为他后来的学术生涯奠定了基础，也使他获得了很多积极的体验，慢慢认识到了自己的能力和优势；由于越南战争，他早期在加州大学的研究工作经常被打断……

除了历史的变迁，心理学自身也是新兴学科，伴随着拉扎鲁斯的一生也是在不断发生着变革。当 20 世纪 20 年代拉扎鲁斯出生时，心理学还处于学派林立、众说纷纭的状态。构造主义、机能主义、行为主义、格式塔心理学和精神分析共存，不同学派追求各自不同

的目标。构造主义心理学是 19 世纪末期心理学成为一门独立的实验科学以后，出现于欧美的第一个心理学流派，其代表人物是冯特（Wundt, W. M.）最忠诚的学生铁钦纳（Titchener, E. B.）。铁钦纳认为心理过程可以通过内省分析为元素（感觉、意象、感情），这些元素有各种属性（质量、强度、持续性等），元素在时间和空间上混合或结合（联想）而成知觉、观念、感觉—感情、情绪一类的心理过程。这个学派认为心理学的研究对象是意识经验，主张心理学应该采用实验内省法分析意识的内容或构造，并找出意识组成部分以及它们如何连结成各种复杂心理过程的规律。詹姆斯（James, W.）创立的机能主义学派是作为构造主义的对立面而提出的，这个学派的主要人物还包括安吉尔（Angell, J. R.）和杜威（Dewey, J.）。他们反对构造主义把意识分析为元素；他们更关心心理的作用而不是心理的内容；他们重视心理学在各方面的应用，不同意将心理学看做一门纯科学；他们要求扩大心理学的研究范围，包括动物心理、儿童心理、变态心理、个别差异心理以及其他各个心理学领域，不仅限于一般成人的正常心理。格式塔心理学或称为完形心理学，诞生于 1912 年，也是现代西方心理学的主要流派之一。它强调经验和行为的整体性，反对美国构造主义心理学的元素主义，也反对行为主义，认为整体不等于部分之和，意识经验不等于感觉和感情等元素的集合，行为也不等于反射弧的集合。它的代表人物有惠特海默（Wertheimer, M.）、苛勒（Kohler, W.）、考夫卡（Koffka, K.）等人。然而，到了 20 世纪中叶，构造主义作为一个派别已经消失，机能主义和格式塔心理学被吸收进其他的流派中，从而失去了其作为派别的特点。

在 20 世纪 50 年代及 60 年代早期，只有精神分析和行为主义仍被认为是具有影响力的、完整的思想派别，而这两个学派也正是对拉扎鲁斯的人生影响较大的学派。首先，我们来看看精神分析学派。精神分析学派是 20 世纪初奥地利精神病学家西格蒙德·弗洛伊德（Freud, S.）创立的。这一学派的理论在 20 世纪 20 年代广为流传，颇具影响。精神分析是从治疗人的心理障碍发展起来的。为了治疗的目的，弗洛伊德重视探索人的动机和行为的根源。精神分析学派

认为，人的重要行为表现是自己意识不到的动机和内心冲突的结果。虽然后来精神分析学派发生了分化，但是它们都还是以分析人的潜意识为主要内容。对于拉扎鲁斯本人来说，精神分析学派对他的影响是最早的，也是最大的。在 16 岁的时候，他就曾拜读过弗洛伊德的三部名著：《日常生活中的心理分析》（*The Psychopathology of Everyday Life*）、《梦的解析》（*The Interpretation of Dream*）以及《性学三论》（*Three Contributions to the Theory of Sex*）。尽管弗洛伊德的理论并不完善，也受到了很多批评，但是我们许多人还是会相信，弗洛伊德实际上对心理学做出了特殊的贡献。弗洛伊德的理论第一次试图全面解释人格，也是首次试图理解并治疗心理疾病患者。弗洛伊德最大的贡献莫过于他影响了一大批杰出的人物。因此，我们不难想象拉扎鲁斯一定也像很多出生在那个年代的学者一样，深受精神分析思想的影响。年少的拉扎鲁斯曾经不畏辛苦地半夜爬起来记录自己的梦境，以便做自我分析；在军队中热情地参与为军人咨询的工作；在霍普金斯大学和克拉克大学从事临床心理学工作，甚至还考取了临床心理学的执照，担任了克拉克大学临床训练项目的主任……可见，这些人生体验证明了弗洛伊德对拉扎鲁斯确有影响。精神分析的这种影响不仅体现在拉扎鲁斯的职业发展中，也体现在他的学术研究中。其实，拉扎鲁斯本人也不否认精神分析对自己的影响，他坦诚地认为，应对的研究最早来源于精神分析中自我防御的概念。

除了精神分析之外，在行为主义盛行的年代，拉扎鲁斯也不可能对这个流派避而不闻。然而，随着年龄的增长，这个羞怯的少年显然变得更加成熟了，他对行为主义不再是全盘接受，而是批判地看待了这一学派的理论。行为主义也是创立于 20 世纪初，其创始人是美国的华生（Watson, J. D.），后来斯金纳（Skinner, B. F.）进一步丰富了行为主义的理论。行为主义流派反对用内省的方法研究意识，主张用客观方法研究动物和人的行为。它所说的行为，是指由客观刺激引起的肌肉和腺体的反应。它的基本公式是“S-R”（刺激—反应）。拉扎鲁斯认为行为主义过于简化了人们的心理，因此他在学术生涯早期主要用实验的方法考察了知觉中无意识的作用，

就是被他称为“阈下知觉”（subception）的现象。这项研究的引用率很高，并且领先于那个时代很多年。他们的工作在某种程度上证明了情绪的无意识性质，而与此类似的研究直到 20 世纪 80 年代才由神经生理学家所开展。

伴随着行为主义的没落，在 20 世纪 50 年代，认知心理学流派开始出现并于 70 年代开始兴起。认知主义流派的奠基者是美国的心理学家奈瑟尔（Neisser, U.）和西蒙（Simon, H. A.）。当时正值信息论、控制论、系统论以及计算机科学快速发展的时期，受这些信息技术发展的影响，认知心理学认为要研究人类认识的信息加工过程，提供信息加工的模型。认知心理学反对行为主义，认为应该承认人的意识；并且认为人的行为主要决定于认识活动，人的意识支配人的行为。认知心理学强调人是进行信息加工的生命机体，人对外界的认知，实际上就是一种信息的接受、编码、操作、提取和使用的过程。认知主义学派对拉扎鲁斯的深远影响主要体现在他的认知评价理论中。

拉扎鲁斯的认知评价理论主要来源于一系列应激和应对研究。在 20 世纪 60 年代拉扎鲁斯成立了伯克利大学应激和适应项目组。这一时期他的研究主要是采用动作影片去唤醒应激和情绪，通过改变电影影响被试的方式，让被试的自我防御机制起到不同的作用。例如，给大学生被试播放一部名为《创伤》（*Subincision*）的无声影片。该影片描绘了澳大利亚石器时代的原始部落中，男孩在成人典礼中接受生殖器包皮环切手术的情景；共有 6 例这样的手术，手术原始、简陋，那些男孩显得无比痛苦，电影共持续 17 分钟。如果电影仅以事实的形式描述这一程序，被试所带来的情绪性反应有可能会少；而如果电影强调了主人公的疼痛，则被试的情绪性反应将被提高。在这些研究中，拉扎鲁斯发现影片的呈现方式影响了被试对电影中这一事件的评价，而这种评价会影响一个人的情绪和他们对情绪应激的应对。

基于这些研究，拉扎鲁斯提出了应对的认知评价理论。按照拉扎鲁斯的观点，应对是指个体不断改变着的认知和行为的努力，这种努力控制着（包括容忍、降低、回避等）那些被评价为超出个体

适应能力的内部的或外部的需要。应对过程不是一个单一的事件，因此，拉扎鲁斯将其视为一个不断的评价和再评价以转变个体和环境之间关系的动态的连续过程。这种认知评价主要是针对两个方面的因素：需要是否威胁个体身体或心理健康；资源对满足个体需要的有效性。这种评价是在应对过程中不断进行着的，有初级评价和次级评价之分。当我们面临一个应激性事件时，我们首先要评估事件对个体的意义，这一过程被拉扎鲁斯称作初级评价。初级评价有三种结果：

(1) 无关。刺激事件被评价为与个人的利害无关。这一评价过程立即结束。

(2) 有益。情境被解释为对个人有保护的价值。这类评价表征为愉快、舒畅、兴奋、安宁等情绪。

(3) 紧张（或应激）。情境被解释为会使人受伤害，产生失落、威胁或挑战的感觉。严重的紧张性评价表征为应激。它们可以是实际上的，包含着直接行动，如回避或攻击行为；也可以是观念上的。人为了改变与环境之间的关系，用这样的方法去接近或延续现存的良好条件，或去减少或排除存在的威胁。应激带来的冲动以及伴随而来的生理唤醒，形成了情绪的基本方面。

次级评价是初级评价的继续，当初级评价结果为紧张（或应激时），个体会认为需要去处理这些威胁或挑战，那么，再评价过程就出现了。再评价会估计采取行动的后果，考虑适宜的应对策略，选择有效的应对手段。

拉扎鲁斯对应对研究作出的开创性工作受到了世人的瞩目，他提出的应对理论也为后来的许多研究者所认同和赞誉。此外，拉扎鲁斯一生还撰写了大量文章和书籍，这些学术成果也对心理学界有显著影响。

拉扎鲁斯一生共有 150 多篇学术文章和 20 多本著作在全世界广为流传。早在 20 世纪 60 年代，他的专著《心理应激与应对过程》（*Psychological Stress and the Coping Process*）的学术影响力就已经逐渐显露出来了。1966 年，这本书最终成为行为科学中的经典著作，它对社会学、人类学、生理学和医学等都有深远的影响。后来，他

和他的学生福尔克曼 (Folkman) 出版了一本书《应激, 评价和应对》(*Stress, Appraisal, and Coping*) (1984), 这本书在心理学界中被广泛阅读和引用, 在 20 世纪 90 年代末还曾经作为美国很多高校的教材。1999 年, 这本书出版了续集《应激和情绪: 一种新的结合》(*Stress and Emotion: A New Synthesis*)。在这本书中, 他强调应激可以视为情绪的一部分, 日常生活事件和重大生活应激都可能是应激的来源, 两者也是相关的。同时他也强调, 无论是哪一种应激, 个体的评价是十分重要的, 即事件对个体的意义和影响是什么。

1991 年他出版了《情绪与适应》(*Emotion and Adaptation*), 这本书被视为近代历史上情绪方面最重要的著作之一。在这本书中, 他从理论和实验的角度说明了评价如何导致 18 种情绪的产生。他也说明了评价是怎样解释一个人情绪和行为意义的; 一个单一的反应, 例如微笑, 怎样体现在不同的情绪中; 总体上不同的反应, 例如报复 (retaliation) 或被动攻击 (passive aggressiveness), 怎样表现在相同的情绪中。1994 年他与妻子伯尼斯 (Bernice) 合著出版的《感性与理性: 理解我们的情绪》(*Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*) 一书也非常具有影响力, 里面采用了大量实例详细分析了每种具体情绪的特点, 情绪的逻辑, 以及情绪在具体生活中的应用。在他去世之前, 他还完成了“感谢”这一积极情绪的专题研究, 而这种情绪在心理学中很少被研究或讨论。

拉扎鲁斯也非常重视学术交流活动, 他和妻子伯尼斯经常被邀请到国外大学访问。在 1963—1964 年, 他获得了去日本东京早稻田大学进行跨文化研究的奖金, 去该校进行了访问; 1965 至 1976 年间, 他经常去瑞典斯德哥尔摩的卡罗林斯卡研究所讲学和访问; 1980 年, 他在海德堡大学做客座教授; 1984 年, 他在珀斯的西澳大利亚大学做客座教授; 1991 年和 1997 年在丹麦的奥尔胡斯大学做客座教授; 在 1975 年到 1995 年间, 他还被邀请去以色列做了多次演讲和报告。

拉扎鲁斯在他的职业生涯中也获得了无数荣誉。除了 1989 年美国心理学会 (American Psychological Association) 给他授予了“杰出科学贡献奖” (Award for Distinguished Scientific Contributions)

之外，他还获得了一些其他荣誉。例如，在 1969—1970 年，他被授予古根海姆奖金。1984 年，加州心理学会对他的杰出贡献给予了特殊酬劳。拉扎鲁斯还非常荣耀地获得过两个荣誉博士学位：一个是 1988 年德国约翰尼斯·古腾堡大学授予的，另一个是 1995 年以色列海法大学授予的。拉扎鲁斯的婚姻生活一直很幸福美满，因此，在接受海法大学名誉博士学位之际，他提到，他的妻子伯尼斯对他事业的成功有很多帮助。

拉扎鲁斯终身从事应激、应对和情绪的研究，他思考敏锐、分析精细、学风严谨，提出的应对与情绪理论至今仍在心理学研究中发挥着重要的作用。现在就让我们一起来领略心理学大师拉扎鲁斯的风采吧！