

体验心理学



〔苏〕Ф.Е.瓦西留克著

体 验 心 理 学

〔苏〕Ф.Е.瓦西留克 著

黄 明 等译 刘兆祺 校

中国人民大学出版社

ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Ф. Е. ВАСИЛЮК

Издательство Московского университета 1984 г.

根据苏联莫斯科大学出版社1984年版译出

DN34/33(3)
体验心理学

[苏] Ф. Е. 瓦西留克 著

黄明 等 译 刘兆祺 校

中国人民大学出版社出版发行

(北京西郊海淀路39号)

中国人民大学出版社印刷厂印刷

(北京鼓楼西大街石桥胡同61号)

新华书店经销

开本: 787×1092毫米32开 印张: 5.5

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷

字数: 116 000 册数: 1 - 5 000

ISBN 7 - 300 - 00 523 - 3

B-74 定价: 2.05元

目 录

前 言	1
作者的话	6
引 论	14
第一章 体验的现代观念	27
第一节 有威胁性情境中的问题	27
一、精神紧张	28
二、挫折	32
三、冲突	38
四、危机	40
第二节 体验的过程	44
一、体验的目标确定	45
二、体验的“成效”	49
三、体验的技术	53
四、体验过程的分类	69
第二章 体验规律的类型学分析	72
第一节 “生命世界”的类型学结构	72
一、A. H. 列昂节夫关于生命和活动概念的构想	73
二、建立“生命世界”的类型学	80
第二节 类型1, 外部容易和内部简单的“生命世界”	87

	一、世界描述.....	87
	二、原型.....	90
	三、快乐性体验.....	92
第三节	类型 2, 外部困难和内部简单的“生命世界”	96
	一、世界描述.....	96
	二、原型.....	102
	三、现实性体验.....	103
第四节	类型 3, 内部复杂和外部容易的“生命世界”	107
	一、世界描述.....	107
	二、价值性体验.....	118
	三、原型.....	125
第五节	类型 4, 内部复杂和外部困难的“生命世界”	125
	一、世界描述.....	125
	二、创造性体验.....	135
第六节	理想的类型和体验的经验过程	138
第三章	体验的文化历史决定性.....	143
结束语		162
译后记		171

前 言

在古典心理学中，意识现象世界和人的主观体验世界从来被看作是内部的、与外部事物的活动没有任何联系的世界。与此同时，行动被看成是象机器那样执行命令，而运动是肌肉收缩和筋腱伸张。正因为如此，古典心理学不容许活动这一概念进入心理学的领域。在心理科学的发展史上曾有过许多人千方百计试图克服人的意识与人在世界上的客观存在之间的分离，并把心理学从封闭的意识现象的世界中解脱出来。在克服内部与外部脱节的过程中，Л. С. 维果茨基，А. В. 扎波洛什，А. Н. 列昂节夫，А. Р. 鲁利亚，С. Л. 鲁宾斯坦以及他们的学生和追随者起了决定性作用，他们为创立心理学的活动理论奠定了基础。根据这一理论，人的心理过程的中介结构的产生是他作为一个社会的人的活动的产物。心理过程产生于活动又成为活动的职能手段。起初这一理论是在认识过程的材料基础上发展的，象知觉、注意、记忆、思维等过程。在这种理论范围内，上述过程被看作是经过复杂的生成与发展道路的知觉、记忆和智力活动的特殊形式。积累的大量资料证明，在意识中有某种东西具有客观存在的性质（并服从客观的分析），这种客观存在特性的根源是人的具体活动，而这活动本身又具有生物的和感情的内容。意识与活动统一的原则的实质内容也就在于此。А. Н.

列昂节夫对古典心理学中的意识所作的分析表明，研究个人的意识如果不研究人和具体存在以及社会意识的联系的话，这种研究是没有前途的。

与此同时，在心理学的活动理论中，对认识过程的活动的解释和意识的活动的解释之间也还存在着一定的脱节。避开对人的情绪和体验的活动的解释是不能由认识过程转向意识的。当然，心理学的活动理论的代表人物既着手于情绪范围的研究，也着手于主观体验世界的问题。这里首先应当提出И. С. 维果茨基的名字，他在生命后期对Б. 斯比诺兹的激情学说做了大量的理论研究工作。他写道，在知识体系中正在总结着、认识着内部体验的世界——人冲破了“激情的主宰”，就获得了内部的自由。С. Л. 鲁宾斯坦提出了这样的论点，即情绪是在行动中产生的，所以在每一行动中都蕴藏着哪怕是情绪的萌芽。В. А. 扎波洛什开始了儿童情绪起源的研究。他认为儿童情绪是个体的职能手段，是行动的特殊形式。40多年以前А. Н. 列昂节夫和А. Р. 鲁利亚就写道，必须把人的复杂的体验看作是历史发展的产物。换句话说，在探讨心理学的活动理论时已经不只一次地提出关于如何建立人的情绪与体验的活动理论的一定的方法论观点。这是心理学的活动理论本身发展逻辑导致的结果。本书作者Ф. Е. 瓦西留克作为А. Н. 列昂节夫的学生，正是把这一任务摆在自己的面前。

那么，是不是说本书就是关于情绪的呢？不。这样理解就等于把新的心理学内容装进旧的、早已熟悉的套子里。本书中所提出来的体验问题在传统的关于情绪过程的问题中还没有过。因为活动理论要求与传统的古典心理学完全不同的

分类。

作者选择人借以克服有威胁性的生活情境的过程作为自己的研究对象。在Ф. Е. 瓦西留克的著作中，上述问题提得十分大胆，展开的很广。他的想法的核心可以这样概括：从心理学的角度研究，当人到了无可奈何的时候，当他落到已没有可能实现自己的需求、定势和价值观的情境时，他做些什么。为了在理论上把这一研究目标确定下来，作者在心理学的活动理论的概念体系中又引入了一个新范畴——体验的范畴。在本书中，体验不是作为人的这样或那样状态在其主观意识中的反映，也不是作为人消极观察的特殊形式，而是一种旨在恢复精神的平衡，恢复已丧失的对存在的理解力，总之，是“产生理智”的一种活动的特殊形式。

研究的基本目的是确定体验过程的规律。为达到此目的，Ф. Е. 瓦西留克采用了范畴类型学的方法。这种方法是将马克思抽象上升到具体的方法加以具体化的可能性尝试。也正是这一点说明了本专著对体验规律性的类型学分析的成功。专著中提出了体验过程所服从的四条原则：满意原则，现实原则，价值原则和创造原则。应当强调指出，这里所讲的是确定（甚至可以说是发现）心理学规律性的体系，而不仅仅是对过去早就知道的满意原则和现实原则机械地加上两项心理学上新的体验原则：价值与创造。满意与现实两项原则在这个体系中是以批判的态度重新阐释的，实际上它们是重新发现，因为它们内部的心理学结构第一次得到说明。还有一点同样也很重要，即把这两个原则纳入规律性的完整体系中，显示了它们在人的心理中的真正位置，从而毋庸置疑地说明了那种把满意与现实原则绝对化的心理分析理论在哲

学方法论原则上的局限性，这种局限性必然使高级的心理生活规律降为低级的。

本书令人信服地用一定结构或社会意识的“模式”表现出了体验过程的中介，并且强调指出，这些结构并不象K. P. 尤格等认为的那样是自然生成的，而是历史文化形成的。

对于心理学的活动理论的整体（不仅对体验理论）都非常重要和有价值的是，本书说明了从个别活动的公式向生活世界的公式过渡。这个想法并不是新的，然而这里它第一次不是宣言性地而是实际上实现了。正是在这生活世界的本体论中建立了体验是人在世界中改造自己，和在有威胁性的生活情境的自身中改造世界这样一种特殊活动的观念。

生活世界的概念对于克服心理学中仍然很顽固的古典认识论残余也很重要。古典认识论把主体和客体看成是相互分离与对立存在的，并且二者仅在认识的平面上才会相遇。生活世界的概念记录了这样一个事实：除了在我们心理构想中，还从来没有一个人是未达到他所生活的世界或超越这个世界而存在。如果把他看成是抽象于这个世界之外的人，就是虚假的理论，这种理论曾导致心理学的危机，其影响至今仍然存在。

心理学的活动理论具有巨大的实践潜力。它的概念性的公式无论是在儿童心理学，还是在教育心理学、劳动心理学、人类工程学、社会心理学以及医疗心理学中都得到了成功的运用。Φ. E. 瓦西留克的书是纯理论性的著作，但是就其基本目的来说是针对那些陷入生活危机情境的人，为他们提供心理学帮助的。就象作者在结尾一章中描写自己作为心理学实际工作者最初所做的那样，这本书似乎是“引向”这种

实践方面去。

Φ. E. 瓦西留克的著作为发展心理学的活动理论作出了重要的贡献。它扩展了这一理论实践部分的范围，加入了被称作是生活心理学的东西。让我们回忆一下Л. С. 维果茨基的名言吧：“不仅是生活需要心理学，并且到处在以其他的形式实践着它，而且心理学本身也将由于同生活的接触而产生飞跃的发展。”

В. П. 金切柯 教授

作 者 的 话

我国的心理学早已不再是纯学院式的学科了，但它在面向实践方面仍然存在很大的不足。在社会生活的各个领域这一不足已经得到积极的补偿——无论是在现代化的工厂，还是在医疗机关、教育方面或是在法律系统，心理学家的形象已经越来越为人们所熟悉。但是，对于心理学的需求不仅存在于社会实践中，也存在于个人生活和家庭生活中，而这一需求目前还根本未能充分满足。从另一方面讲，心理学本身，特别是研究人的动机、情绪和个性的所谓“趣味心理学”，假如不积极地参与人的实际生活的话，今后也不能在实验室的高墙内得到有效的发展了。

正是在这两方面的作用影响下，目前，在我国实践心理学发展中开始了一个新的（并且是长久期待的）时期：在我们眼前，一个心理学为人提供服务的范围诞生了——家庭服务，“社会的心理学帮助机构”提供的定期服务，危急病人服务，高等学校心理学服务等等。

将“个性”的心理服务划分出来作为独立的实践项目应当取什么样的具体组织形式，尽管目前还不十分清楚，但这种心理服务已经出现的事实本身就为普通心理学提出一个课题：探讨这种实践的指导性原则的理论原理。

应当对与个体实际打交道的心理学家的令人不大习惯的

职业性立场有所认识和了解，并以这一认识为依据建立理论原理。如果说在教育、法律、医疗以及其他活动范围里，心理学家还是以教师、医生和法学家的顾问与助手的身分出现，并为各类专家提供服务的话，那么站在直接从事人的个性工作的职业立场上，心理学家就成为直接为前来寻求帮助的人提供服务的负有责任的工作者。如果说过去心理学家看一个人是透过摆在其他专家面前的各种问题（使诊断更准确，断定责任能力等等），或者透过自己提出的理论问题的话，那么现在作为一个独立的心理学实践的责任主体，他将第一次不是和病人、和学生、和嫌疑犯、和操作者或接受实验者打交道，而是和一个完整的人，带着他全部具体而尖锐的生活问题的人打交道。当然，这并不是说职业心理学家应当按照什么“纯人性”的方式行动，实际上主要的问题正是应当从这些生活问题中区分出心理学的侧面来，从而划出心理学家得以驰骋的领域。

心理学家的职业性活动就其方向来讲与求助者的实用主义的或伦理上的希冀并不一致，与他的情绪意志定势的趋向也不一致。因为心理学家不能直接以求助者的迫切目的和愿望作为自己工作的目的，也不能以求助者想怎么样来自然而然地决定自己的职业行动或对求助者生活中发生的事情作出反应。这就决定了心理学家权限范围的原则的局限性。

当然，这绝不是说，心理学家应当窒息自己内心的同情和同感，永远地抛弃对“求助的呼唤”作出反应的权利；不是作为一个专家，而是作为一个普通的人，也就是从道义上给予友谊的建议、安慰并表示实际的协助。这些行动属于生活范畴：那里丝毫也不涉及到职业性的义务，就象不可能命

令或禁止医生为病人献出自己的鲜血一样。

如果一个心理学家希望作为一个专家对人有益的话，他真正应当做的，是把那种在情感动机基础上支持他实际活动的同情心保留起来，学会使自己直接出于同情所作出的道义上的反应服从于实事求是的、一定的心理学帮助的计划，就象一个外科医生在手术时所做的那样，或者象一位教师采取某些远不总是让学生愉快的教育手段一样。

但究竟为什么必须善于使直接的道义上的反应服从于职业的心理学的观念呢？首先，因为安慰和怜悯并不完全是（而且常常完全不是）求助者解决危机所需要的。其次，那些迎合了许多求助者的生活忠告多半是无益甚至有害的，只会纵容他们不自觉地企图推卸自己对个人生活应负的责任。心理学家一般地并不是生活顾问专家，他所受的教育与具有贤哲称号并不是一回事，所以说他拿到的文凭并没有给他以具体指导在各种生活情境中应该如何去做的权利。况且，求助者在求助于心理学家之前通常已经考虑过所有可以摆脱困境的办法而认为皆不可行了，因此，没有根据断言，当在同一个平面上与求助者讨论关于其生活情境问题时，心理学家会成功地找到被求助者忽视的出路。这种讨论本身就会助长求助者不切实际的期望，以为心理学家可以代替他解决生活中的问题。而当最后成功的希望逐渐消逝时，心理学家的威信就会遭到不可避免的损害，更不用说求助者有时还会体验到一种“赌赢”了心理学家的不健康的快感，就象Э. 别尔涅在《您试一试。——好吧，不过……》《А Вы попробуйте. — Да, но……》一文中所描写的那样^①。最后，心

^① Э. 别尔涅的书有俄译本，是全苏科技资料文献翻译中心译的。

理学家尽管满怀希望帮助求助者，但是不可能改善他的物质的或社会的地位，恢复他的容貌或者把他失去的亲人还给他，也就是说，不可能对他的外部的、客观存在的那些问题方面起作用，所以，不能把给求助者实际帮助作为直接对其不幸作出的道义上的反应变成心理学的职业性工作。

所有以上方面对于使求助者（当然还有心理学家本身）形成对心理学帮助的可能性和任务的清醒认识是十分重要的。另外，心理学家在寻求提供心理学帮助的手段时，必须超出直接的道义上的反应的范围，最重要的原因在于：人，永远是自己也只能是自己才能体验所发生的事情以及产生危机的那些生活环境和变化。谁也不可能代替他这样做，就象最有经验的教师也不可能代替自己的学生去理解所讲的内容一样。

但是，体验的过程是可以在一定程度上驾驭的——推动它，组织它，引导它，创造良好的条件，努力使这一过程按我们的理想达到使个性成长与完善的目标，至少是不要转向病态的或社会所不容许的道路（酗酒、神经质、精神变态、自杀、犯罪等等）。这样，体验就成为实践心理学家在帮助个人度过有威胁性生活情境时应付出努力的一项基本研究课题。既然如此，那么为了建立起这种实践的理论基础，把体验的过程作为普通心理学研究如何克服有威胁性生活情境的中心课题就是很自然的了。

读者大概已经注意到了，我们所用的“体验”这个术语并不是心理学中所熟悉的那个意思，即指主体的意识内容的直接的、经常是情绪的形式。在这里，它是指人在度过这样或那样（通常是艰难的）的生活事件、情况时，恢复失去的

精神平衡，一句话，应付有威胁性情境时的一种特殊的内部活动、内部工作。

那么为什么在表明我们研究课题时要用一个已经“有了自己意义”的术语呢？这个问题我们将在“引论”中予以解答。一般地讲，为什么要引入新术语，当然不在于我们所研究的这方面心理现象是心理学上的terra incognita（未知领域——译者），需要第一次为它命名。而是因为它现有的名称——心理保护、补偿、控制行为（coping behavior）等等，不能使我们中意，因为它们表达的内容仅仅是我们这里所看到的整个问题的一部分，其中任何一个也充当不了总范畴的代表。另一方面之所以需要新术语是因为我们想一下子，从一开始就与研究这个范围的心理现象占主导地位，但在理论上有局限的方法论分开，而从A. H. 列昂节夫的活动理论这一特定的心理学构想立场出发展开分析。但是在活动理论术语库里根本没有相应的概念。

这种情况并非偶然。虽然在这一理论范围内的研究已经不同程度地涉及了我们感兴趣的题目，但目前尚未打算在最一般的理论纲要中明确地形成这个问题。活动理论直到目前仅仅是顺便提及这个范围内的心理现象，其原因显然是因为这个理论的主要注意力放在研究事物的实践活动和心理反映上，而体验的必然性又恰好是产生于这样的情境：这情境是不可能直接由实践活动解决的，不管这种活动是以何等完善的反映为保证的。这不能理解成对体验用不上活动理论，认为体验从根本上脱离了总的活动理论，恰恰相反，体验补充了这一理论。与外部实践和认识活动相比较，它是一种特别的活动过程类型^①，它的特别之处首先在于活动产生的结果。

体验活动的结果总是一种内部的主观的东西——精神平衡、悟性、心平气和、新的宝贵意识等等，和实践活动的外部结果以及内部的，但是客观的认识活动结果（不是指其内容肯定真实那个意思，而是就其形式上看属于外部结果那个意思）是完全不同的。

这样，在体验问题上，活动理论又有了一个新的尺度。这也就决定了我们研究的根本目的是从活动观点的立场出发，探讨关于克服有威胁性生活情境的规律的理论概念体系，从而扩展普通心理学活动理论的范围，把其中的体验心理学作为特殊的理论研究与方法探讨的课题提出来。

很显然，这个目的是不能用经验主义的方法，用积累数量已经十分庞大的事实的方法来达到。应当用理论方法来达到这一目的。我们采用了马克思的从抽象上升到具体的方法。在具体方法的平面上，我们的理论进展则是用范畴类型学的分类分析法组织的，这一方法的原则是从О. И. 格尼萨列茨基的著作和演讲中得到的^②。

这样，提出了目的，选择了达到目的的手段，具备了历

① 在这个系列中没有提到情绪过程并不是因为被体验取代了，不是的，只是因为情绪过程一般地并不作为系列的平等成分进入系列，因为情绪过程并不是活动过程。确实，活动所特有的问题：“怎样？”“用什么手段？”等等，只能在实践的平面，认识的平面以及体验的平面上提出（А. И. 奥斯特洛夫斯基的剧作《今年春天》中的主人公说道：“一个抵押人上吊了，他被偷走了两万卢布。事出有因啊！怎么经受这个打击？怎么受得了？”）。在情感的范围内这些问题是不可理解的：不存在这种难题——怎么样，通过什么手段感觉快乐、疼痛、苦恼；不是怎样引起的感情，而是感觉已出现的感情。

② 借此机会，作者谨向О. И. 格尼萨列茨基表示谢意。感谢他无私地奉献自己的知识和研究方法的技巧。

史科学的条件，就确定了我们研究中下一步要解决的任务。

首先必须在心理学的活动理论之中提出体验的问题，有系统地将体验范畴引进这一理论中去。“引进”一词也许没有准确地表达出这一任务的实质，因为体验范畴并不是我们从活动理论以外的另一种什么理论中得出的现成的理论，更准确地说，我们是试图用活动理论的概念和范畴“琢磨”出超科学的直观易懂的体验的思想。这种“琢磨”过程与回忆过程是同一类的，就是当我们不能准确地指出某一内容是什么时，我们逐渐缩小我们寻求的圈子，然后确定这一内容属于哪方面和不属于哪方面。

只有在普通心理学理论的“母体”中晶化出研究客体的思想，并由此得到一定的支点之后，我们才可以开始论述在现有的心理学著作中关于这种思想的观点，而不至于淹没在材料堆里，陷入细节而忽视了主要的东西。这种论述几乎完全不是史实性的，而是严格的系统性的。那些希望见识一下有关精神紧张、冲突、挫折、危机以及关于心理的保护、补偿的独到论述的读者恐怕要大失所望了。他们在第一章中看到的不是独立的理论观点的陈列馆，而更象是建筑工地，那里准备好了各种个别的部分和已经可以揣测未来建筑结构的一块一块的预制件。

作为基础的第二章，目的是一方面以总的体验思想为指导，一方面以分析性论述材料为依据，把作为出发点的抽象的心理学的活动理论展开，使抽象理论向我们感兴趣的经验方面展开，使经验得到理论的再现，成为说明过程规律的知识，而不仅仅是过程的一般特征。

“上升到具体”的过程当然不会以找到规律而告结束。