

〔美〕鲁道夫H·穆斯等 著

# 处理人生危机的艺术

● 献给苦闷与彷徨的朋友



沈阳出版社



国防大学 2 073 3563 1

# 处理人生危机的艺术

——献给苦闷与彷徨朋友

〔美〕鲁道夫H·穆斯 等著

杨桂华	汪新建	
刘丽	邢元敏	
李磊	平章起	译
杨雁征	姚春	
林融	杜杭	

汪新建 统校



沈阳出版社

1989年·沈阳

责任编辑：田雪峰 姜波  
封面设计：庄庆芳  
责任校对：东明

## 处理人生危机的艺术

——献给苦闷与彷徨的朋友

〔美〕鲁道夫H·穆斯 等著

杨桂华 等译

汪新建 统校

---

沈阳出版社出版

(沈阳市和平区十三纬路2段19号)

辽宁省新华书店发行

辽宁省喀左县印刷厂印刷

---

开本 787×1092 1/32 字数 260千字

印张 11.75 印数 1—10000

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

---

ISBN7-80556-341-1/c·7

定价：4.25元

## 著者序

本书考察了人类能力和应对行为领域的新进展。它阐述了一个思考环境因素和人的对策之间的相互作用的概念性框架,以及它对个体如何处理生活的变化和危机的影响。本书论及了在各种生活危机中将要遇到的课题和驾驭它们的策略,指明了对人具有长期影响的生活事件,如离婚、亲人故去以及这些事件促使人们成熟起来的方式。本书包括大量的有关处理危机与适应环境的新文献和能提供每个领域背景的综合性评论及它们之间概念上的联系,也包括一个介绍性的总看法,这一看法向人们呈现了关于人类能力和应对行为的一般观点。此外,还将涉及到用以说明问题的有关实例。

此书的第一部分是按照人们所共同经历的人生发展的年代顺序安排的——从幼年到青年,职业选择和获得父母身份,离婚和再婚,中年和退休以及死亡和亲人故去。第二部分涉及到异常的生活危机和其他灾祸,它们包括人为的压力、自然的危害和恐怖主义。

这本书着重探讨的是正常人有效的应对行为,而不是心理的崩溃和精神病症。强调的重点在于成功的适应行为,处理人生变化和危机的能力和危机促使人成熟的过程。此书借鉴了许多学科的内容,它们包括心理学、精神病学、老年医学、社会学、政治学等等,引用了这些学科中较新的研究成果。书中的许多材料发表于1980年以后。因此,本书包含

了若干新出现的生活变化的类型，例如双职工家庭和离婚以后再婚和新家庭组织的进程。其他的内容还有对恐怖主义和强奸的适应过程及越战士兵长期调整的方式。

《处理人生危机的艺术》力图广泛地满足各个层读者的需要。关于人们如何应付多变的生活事件的知识是大量的，但它们散见于许多文献之中。在参阅了100多种期刊与杂志后，本书将它们收集在一起。发展的生命周期这一焦点将使此书有助于人们对于适应心理学、人格理论及评价、变态心理学、寿命心理学的学习和理解。此外，它还可以作为健康科学，如社区健康、家庭医学、精神病学、流行病学的课程，同时，护士学校、社会工作学校和公共健康学校的学生也会对它产生兴趣。

上述理论及其应用对社会工作者、家庭和婚姻的指导者、个体和群体的心理治疗医师及其他精神健康部门的指导者，都有着特殊的价值。它们作为一种培训纲要，对于心理学家、职业咨询人员和与经历各种人生危机的人们打交道的治疗辅助人员都是大有裨益的。

此书的第一章对各种观点进行了概括，形成了生活危机研究的现行理论；发展的理论与对行为适应的强调，心理分析与个人实现和成长的概念，关于人类发展的生命周期和对处理至关重要的人生危机过程的观察。以上概括阐述了危机理论的构架，展示了理解人生危机和变化的理论途径及导致其后果的力量。

本书从第二到第七章提供了关于发展中人生变化的知识。第二章涉及到儿童及早年的生活，强调了父母离异和父亲或母亲故去后儿童面临的心理上的课题。第三章考察了青

春期和高中时代的青少年，讨论了单亲家庭中的青少年的经历，同胞兄弟或姐妹死去后青少年的悲哀反应和自我概念的变化，期待做父母的青年的应对策略。

第四章探讨了职业选择和父母的身份问题。它包括双职工家庭的生活方式和应对行为，配偶怀孕期间，初做父亲的青年的变化反应以及夫妇成为父母后的第一年所遇到的问题。第五章叙述了不断上升的、被视为一般的生活变化的离婚和再婚。特别分析了配偶双方作出离婚决定和处理这一事件的若干阶段，低收入的身单身男女在离婚后心理恢复的模式，还探讨了再婚及有效的和圆满的新家庭的构成等问题。

第六章考察了中年和退休问题。重点论述了处在中年期的人们所面临的任务和变化，指出那些照料年老体弱的父母的中年人（主要是妇女）所碰到的问题和人们在从充满活力的职业退休时所出现的问题以及解决这些问题的方法。第七章，生活变化的最后阶段，焦点是死亡和亲人故去。其中的若干内容是一个适当的有关个人的描述，讲一个具有献身精神的妇女在其丈夫遇到车祸而受到致命的伤害以后，是如何对待丈夫病情逐渐恶化及最后死亡的。另一些内容考察了失去亲人的父母如何寻求能够帮助他们从孩子死亡这一事件中摆脱出来的具有意义的东西，考察了爱米希关于对死亡的信仰和举行仪式的方式以及他们的家庭、社区的支持系统帮助生存者接受他们的方式。

第八到第十一章探讨了处理特殊生活危机的过程。第八章谈到特殊的家庭问题，指出妇女如何适应酗酒的丈夫和她们若干相对有效的应对方式。我们也将讨论迁移和重新定居所带来的复杂问题及矛盾，还将讨论家庭如何处理这些问题

及怎样适应新的环境。

第九章集中讨论了人为的或自然的灾难。笔者在这部分里提出了有关划分灾难的类型学，描述了弗吉尼亚西部一个小矿区遭受洪水浩劫时人们的经历，并讨论了灾难中紧急营救人员和其他救护者是如何控制他们所经历的特殊压力的。

第十章研究了日益盛行的暴力和恐怖主义问题。此部分考察了卷入校车劫持事件的孩子们心灵上的创伤与适应恢复的过程，遭受强奸者的适应策略及强奸后的恢复模式。还考察了引导恐怖事件的幸存者进行调整的长期和短期的应对方式。

最后第十一章讨论了战争与监禁问题。其中描述了参加越战的退伍士兵怎样为痛楚的回忆所困扰并寻找一种富有意义的方法来理解它们，遣返的战俘是如何思考并试图屈从于自己的经历以及若干人从纳粹大屠杀中逃生的方式。

本书可以与《处理身体疾病的艺术》（1984）并称为姊妹篇。《处理身体疾病的艺术》探讨了妥善应对健康危机的问题，这些健康危机有与生俱来的病症、出生前后的死亡、孩子与成人的癌及长期的身体残疾。这本书还考察了由医院环境和新疗程以及压力、死亡和死亡恐惧等所引起的治疗及其应对任务方面的危机。两本书都强调了这样的观念，即生活危机是一个至关重要的时期，一个关键的转折点，其间，每个个体和他们的家庭都特别容易接受职业治疗或看护人员的影响。

珍妮谢弗在帮助我编辑和组织这本书的过程中做了大量的工作。国际精神健康协会等组织也提供了一定的支持。我

还要感谢阿德里安娜、朱莉安和波林伯顿，他们在这本书的准备过程中担任了文字加工和秘书的工作。

这本书要献给卡伦。非常幸运，迄今为止她不过仅经历了一些小的生活危机，可她自己并不承认这一点。我希望她驾驭未来的生活，至少能有个良好的开端。令我欣慰的是，她所经历的事件及变化将帮助她日益成熟并使其生活更丰富更有活力。



# 目 录

## 著者序

### 第一章 总观与展望…………… (1)

- 人生的转变与危机：概念的纵览…………… (1)

### 第二章 人生的转变时期——孩童时期和 早年生活…………… (25)

- 离婚家庭中的孩子：孩子的心理任务… (30)
- 父亲去世后孩子的失落反应…………… (42)

### 第三章 人生的转变时期——青春期与高 中生…………… (52)

- 较快的成长：在单亲家庭中成长的经  
历…………… (57)
- 对死难同胞的悲伤及对自我的再认识… (65)
- 期待做父亲的青年及其应对方法…………… (77)

### 第四章 人生的转变时期——选择职业和 成为父母…………… (86)

- 双职工家庭的压力及应付对策…………… (91)
- 丈夫关心妻子怀孕的三个阶段…………… (100)

- 父母身份过渡时期的压力…………… (111)

## 第五章 人生的转变时期——离婚与再婚

…………… (120)

- 离婚的处理方式…………… (125)
- 低收入的单身母亲的心理恢复…………… (132)
- 再婚家庭的形成…………… (137)

## 第六章 人生的转变时期——中年和退休… (142)

- 中年时期的男子：逐步发生变化的阶段…(147)
- 照顾年老的父母：家庭当中的循环变化…(158)
- 你能安度退休这一关吗？…………… (172)

## 第七章 人生的转变时期——死亡与亲人

故去…………… (183)

- 缓慢的死：一位幸存者的经历…………… (187)
- 寻求意义及其影响丧儿父母发展的潜能…………… (196)
- 爱米希人的死亡方式：一项家庭援助制度的研究…………… (204)

## 第八章 不寻常的危机应对——特殊的家

庭打击…………… (216)

- “家内疗法”：对付酗酒丈夫的第一步… (221)
- 迁移和家庭冲突…………… (233)

第九章	不寻常的危机应对——人为的灾难和自然灾害.....	(245)
●	灾难分类的范畴学.....	(251)
●	巨大灾难对人类的影响：水牛河的经历...	(260)
●	灾难：对援灾工作者的透视.....	(276)
第十章	不寻常危机的应对——暴力与恐怖行为.....	(284)
●	儿童的心理创伤：对乔奇拉校车绑架事件的观察.....	(290)
●	适应策略和强奸后的恢复.....	(306)
●	恐怖主义的受害者.....	(318)
第十一章	不寻常危机的应对——战争与监禁.....	(324)
●	精神创伤：越战军人寻找战争的意义...	(336)
●	遣返战俘的自我描述.....	(346)
●	纳粹大屠杀的幸存者.....	(354)

## 译后记

# 第一章 总观与展望

## ● 人生的转变与危机

### 概念的纵览

乔恩·科普福在突然发生的可怕的车祸中，遭受着死亡的威胁，在等待救护车之际，想到了死。救护车上的医务人员要他坚定活的信心，并吞吞吐吐地告诉他，他的脖子断了。为了分散对即将来临的强烈的恐惧，让自己努力去强别的事情，在他的漫长乏味的恢复健康的过程中，乔恩强忍着疼痛。由于幻觉的作用，他觉得自己失去了思想，并认为他受到的伤害太厉害了，以至于超过了身体所能承受的限度。他反复思索着他的妻子和孩子会如何对待他能力的丧失。乔恩勇敢地面对现实，最后他终于重新回到了自己的工作岗位，成为威格纳大学的心理学教授。他后来解释道，这个事件迫使他回顾他的生活，作为一种“免费的经验”，逐渐使他明白了痛苦的经验“丰富了自己的生活”。

一个中年男子在一次意外事故后变成了四肢麻痹者，在随之而来的几个月里，他发现他与妻子的关系更加充分地发展了。他后来评价这个事故时说：“它发生在我身上，是一件最好的事。在我的生活中，我第一次真正懂得了爱的含义。”更值得一提的是一位年轻姑娘的行为。这个姑娘曾在

纳粹集中营里经历过肮脏混乱和随时可能降临的死亡的威胁，并且还经历了不可想象的人间恐怖。纳粹被推翻之后，当那些迫害她的人被关押起来时，她却为监狱里的冲锋队员感到惋惜：“我知道他们很痛苦，并可能被绞死，所以，我经常偷偷地给他们送些额外的吃的东西。”

上述这些人为什么能超越这些最深重的生活危机，而有些人在经历了似乎很小的压力后就精神崩溃了？为什么一些人勇敢地面对挑战，力图改变生活，而另外一些人则在新奇的经验面前畏缩了？我们在遇到各种生活转变时，主要的适应任务是什么？人们所经历的生活危机存在着共同阶段吗？最后人与社会的因素是如何影响人生危机的最终的心理与社会后果的？这里，我们通过考察一系列的人生变化与危机，通过描述个体如何处理这些变化与危机及其所引起的后果来探讨以上的问题。

### （一）历史的回顾

一些概括性的观点形成了理解人生危机的现行的理论：进化论和行为适应，精神分析的概念和人的满足与成长，人类发展的生活周期和处理严峻的生活危机。

#### 进化论和行为的适应

查尔斯·达尔文的进化论研究了动物和人类对各自环境的适应。达尔文进化论中两个核心的部分是生命有机体在繁衍及遗传中的变异和自然选择即适者生存。变异的内部因素被认为是具有积极意义和具有创造性的。它产生出发展进程中所需要的多样性。外部的自然选择因素淘汰着有害的和无用的变异，使之能够有益于发展和繁衍。活着的生物存在于“生命之网”，在这个网中，在这个特定的环境中，它们进

行着“生存竞争”。

达尔文的理论形成了社会生态学的结构，生态学研究生物或生物群同它们生存环境之间的联结关系。进化的思想和人类生态学的主要焦点则首先集中在集体的适应问题上。人类是不能独自适应他们的生活环境的，他们必须相互依赖，必须通过集体的努力才能生存下去。社会生态学认为，社会契约的结构是人类有效地因环境而变迁的基本的方面。集体适应是个体适应的产物，是服务于群体生存的特殊应对策略和推动人类群体发展的策略。

这一方向导致了对解决问题的行为和活动的强调，而解决问题的行为和活动有益于个人和物种的延续。行为主义者的传统首先思考的是行为直接目标的作用方面，但是，最近的一些理论强调认知在有效适应中的作用。认知的行为主义关心的是个体自身的评价，事件的意义，以及解决行为问题的技能。自我效验的意识被认为是一种基本的对应方法。成功地处理问题提高了自我效验之期待，它使得人们为完成新的任务而付出更有活力、更有耐心的努力。

精神分析的探讨和人类成长的理论

西格蒙德·弗洛伊德的精神分析学说考察的是人的精神内部的发展过程。弗洛伊德认为人的行为之所以产生，是因为内驱力通过性与侵犯本能的满足来消除紧张。他相信，自我的过程为的是解决内部的冲动和外部的抑制之间的冲突。在本质上，它们的作用将通过个体间接地表现性和侵犯冲动而不必认识他们的“真正”意图，来减少紧张。自我的过程是认识的机制（虽然它们表现为许多行为的成分），它的主要作用是防卫和情绪的集中。

新弗洛伊德自我心理学家反对这些观念。他们坚持“非冲突的自我领域”和“自发的”能量是推动现实发展的力量，如注意和感觉等。此外，自我作用的发挥，如认识和记忆是对自身权力的“酬谢”。尽管存在着消除过份紧张的极强的内驱力，但是，多数个体仍寻求新奇和刺激并力图控制他们所处的环境。他们具有多样的动机，如好奇和探求欲，新且多变刺激的需要以及具有控制自己生活的力量和生存的观念。

这些思想为一整套人类发展和满足的理论奠定了基础。例如，卡尔·罗杰斯认为，个体试图用实现和发展他们的能力的方法来维持生存和促进成长。指出了缺失动机与成长动机的区别，缺失动机反映了生存的内驱力和减少紧张的目的，而这些紧张是由饥饿等需要而产生的。与此相对，成长动机反映了自我实现的要求和丰富自己的经验及开阔眼界的愿望。根据马斯洛的理论，成熟、健康、准确地感受现实的人，在行为上是致力于解决问题的，并具有强烈的社会兴趣和帮助他人的诚恳态度及其广阔的生活视野。

#### 发展的生活周期理论

精神分析的理论认为，早年的生活事件极大地影响或决定着成年人的性格。但是，关于自我作用的发展和成熟的正规模式的信息表明，早期生活事件不是必然地预示着个性或在危机和变化中的反应模式。除了强调防御和应对的过程之外，精神分析学家和自我心理学提供了思考人们在一生中逐渐获得个人资源的发展理论的基础。

埃里克·埃里克森描述了人生的八个阶段，其中每一个阶段都包含着一个必须成功解决的新的挑战或危机，以便个

人能够持续不断地达到下一个阶段。人们在青春期和成人早期获得的个人应对资源（诸如信任和自我整合的形成）总合为自我概念并构成了成年或老年阶段的应对过程。生命周期前一阶段问题的适当解决，将能够帮助人们解决后来的危机。

埃里克森的阶段模式经常被描绘成一个螺旋式的楼梯，在一个梯间的失败包含着下一个梯间的失败。然而，根据纽冈特（Neugarant）的说法，成年通常不是由处在各年龄发展阶段的不变的后果组成的。大多数人的确希望一些生活事件在特定的时间里发生，他们完善了精神之钟，以保证它们是“准时”还是“不准时”。准时出现的事件可以不甚费力地或不破坏持续感地参与、演习和控制。但是在过去的20年里，我们关于社会时间选择的观念发生了戏剧性变化。由于更多的男人和女人的离婚和再婚，使生活周期的节奏具有更显著的易变性，孩子们被抚育在不同的家庭，更多的中年人回到社团之中或开始新的家庭生活。成年人不断增长的灵活性使中老年人的变化显得很突出，人们如何对待这一情况呢？

### 对付极端的危机

对在极端条件下的适应性的深入研究，重新引起了人们对人类能力和应对方式的兴趣。大多数引人注目的报告是关于第二次世界大战中在纳粹集中营的悲惨情况。集中营的状况与人类所经历的最恶劣的情形不相上下。纵使在那种条件下，许多被监禁者还想方设法地控制自己的命运（见第十一章）。例如，在布什沃尔德（Buchenwald）集中营大量的地下组织能够对每个监室的负责人分派指定的工作。隐藏



和保护地下组织的重要成员。在特里比恩卡集中营的难友们，则以暴动来反对不平等待遇。诸如此类的举动使得人们不得不问：人们怎么能够对付这样的遭遇和痛苦的死亡威胁？

这方面的其他研究考察了父母或兄弟姐妹死亡所造成的危机（见第二章和第三章）；洪水和飓风所造成的灾害（见第九章）；绑架和强奸的受害者（见第十章）；以及战俘营的长期拘禁（见第十一章）。对有关的研究还考察个人如何适应严重的疾病和伤害，以及如何对待有生命危险的外科手术和其他医疗方法。一般说来，此类研究突出了个体和群体适应的各方面，代替了“神经病”症状的形成和心理病理学。令人惊讶的事实是许多人有效地处理了如此严重的生活危机。

作为健康和疾病的预言家，另外一种经验主义倾向从对生活变化的强调中产生出来。著名的精神病专家阿道夫·迈耶斯记录了入学、毕业、工作的改变或失败，家庭成员的出生或死亡，迁居等许多重要的生活事件。这些生活事件被人们认为是发展和灾难的征兆。后来，霍姆斯和他的同事用迈耶斯的方法研究了这些生活事件，并开始把它同疾病的过程联结起来了。他们建构了一个由不同的生活事件组成的评价程序，这些不同的事件按可能的需要加以调整，例如，配偶的死亡（100个生活变化单位）、离婚（73个单位）和退休（45个单位）。

霍姆斯和他的同伴发现，生活中特别重大的变化（或危机）与疾病、灾难相关联的可能性是很大的。但是，由于经历了生活危机的大多数人仍然保持着健康的身体，所以承受