



世界人口与健康经典译丛

总主编 王培刚

平凡的魔力

心理发展中的复原力

ORDINARY MAGIC Resilience in Development

Ann S. Masten 著

杨冰香 译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



世界人口与健康经典译丛

总主编 王培刚

平凡的魔力

心理发展中的复原力

ORDINARY MAGIC Resilience in Development

Ann S. Masten

著

杨冰香

译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

Copyright © 2014 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
Published by arrangement with The Guilford Press
All Rights Reserved

HUAZHONG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS is authorized to publish and distribute exclusively the Chinese (Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale throughout Mainland of China. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

湖北省版权局著作权合同登记 图字：17-2018-295 号

图书在版编目 (CIP) 数据

平凡的魔力：心理发展中的复原力/ (美) 安·马斯滕著；杨冰香译. —武汉：华中科技大学出版社，2018.10

(世界人口与健康经典译丛)

ISBN 978-7-5680-4639-8

I. ① 平… II. ① 安… ② 杨… III. ① 心理健康-研究 IV. ① R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 225193 号

平凡的魔力——心理发展中的复原力

Ann S. Masten 著

Pingfan de Moli——Xinli Fazhan zhong de Fuyuanli

杨冰香 译

策划编辑：牧 心

责任编辑：苏克超

封面设计：原色设计

责任校对：张会军

责任监印：周治超

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

电话：(027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编：430223

录 排：佳思漫艺术设计中心

印 刷：武汉市金港彩印有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：20.25 插页：2

字 数：355 千字

版 次：2018 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：158.00 元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



Ann S. Masten 曾任美国儿童发展研究学会 (Society for Research in Child Development) 主席、美国心理学会 (American Psychological Association) 院士、发展心理学分会 (第七分会) 主席, 以及美国心理科学协会 (Association for Psychological Science) 院士。美国医学研究所 (Institute of Medicine) 和美国国家科学院 (National Academies) 儿童、青年和家庭理事会成员, 国际知名的研究人类发展过程中复原力的专家, 在《科学》等期刊和相关书籍上发表了150多篇论文。APA 2014年度Urie Bronfenbrenner奖章的获得者, 以表彰其在发展心理学的科学与社会服务领域的终身成就。

杨冰香 精神科护理学博士, 武汉大学健康学院教师。美国凯斯西储大学 (Case Western Reserve University) 访问学者, 湖北省护理学会精神、心理专业委员会委员。主要研究方向为精神心理护理及健康促进, 包括精神连续性护理、抑郁自我管理、自杀预防及危机干预等方面。致力于提升国民精神心理健康水平, 具备精神心理教学、临床及研究领域的较为丰富的经验。

总 序

健康的人口是社会发展的重要资源，人口的健康是社会发展的努力方向。提高人口的健康水平，可以阻断经济社会发展中的一些恶性循环，全面提升社会发展质量。随着人们对美好生活的向往要求越来越高，对个体健康、人口健康及社会为人口健康所推出的战略举措就越重视和期待。人口与健康作为国际学术话题的影响力也日益增强，在这个学术领域进行广泛而深入的研究有助于我们更好地了解国际学术研究前沿，加深对这一领域的理解和认识。本套“世界人口与健康经典译丛”既关注社会正在发生深刻变革的相关话题，也非常关注隐藏在这些话题背后的深层次社会因素。译丛中所包含的多部著作都涉及人口与健康的多项重要现实议题，集中翻译和出版有助于为我国各级政府、机构在进行医疗卫生体制改革和社会治理时提供参考和借鉴。

人口与健康涉及人口学、社会学、管理学和公共卫生等学科的交叉和融合，理解里面的内容和推动此项领域的研究，不仅需要社会科学的思辨素养和理论储备，也需要有自然科学的逻辑推理能力和对新技术、新方法的灵活应用能力。因此，为了更好地推动这套丛书组织翻译工作，就需要有不同学科背景的教师加入进来。武汉大学“人口与健康”青年学者学术团队就是基于多学科背景而组建的，并将这套丛书的翻译作为重要的使命进行集体攻关。因此，本套丛书能够顺利开发和出版，笔者作为这套丛书的总主编，要对团队成员的辛勤付出表示衷心的感谢！

此外，本套丛书的出版，还要感谢武汉大学人文社会科学院和武汉大学健康学院给予的支持和信任！感谢华中科技大学出版社医学分社居颖编辑对于本套丛书的组织和协调，本书的最终出版离不开相关编辑老师的辛勤劳动，感谢他们在编辑出版过程中所付出的劳动和努力！

承担本套丛书翻译的人员主要来自武汉大学“人口与健康”青年学者学术团队的教师。本书参与译者众多，由于学术素养、学术积淀等方方面面的原因，在

翻译过程中难免有不周全和理解不到位的地方，也请广大读者多多包涵，多提一些建设性的意见，以便在日后逐步改善提高。

衷心祝愿本套“世界人口与健康经典译丛”能够为广大读者带来丰富的学术享受，也能够给政府决策者提供社会治理的成功经验。

王培刚

作 者 序

大约四十年前，当我在明尼苏达大学开展临床心理学博士研究时，我开始涉猎新兴的复原力科学。一些先驱研究者在研究由于种种原因处于风险之中的儿童时，已经注意到遭受逆境的个体之间的惊人差异，一些年轻人欣欣向荣，或者至少在高风险环境或危险经历的情况下保持了自身本色。我们对这种可观察到的复原力的根源感到好奇：为什么有些人能够所向披靡，而有些人却在苦苦挣扎？如果我们更多地了解这种现象，是否有可能帮助一些有风险的年轻人培养心理复原力？

科学家和他们的学生们试图了解人类发展的复原力，先后推动了三波研究，最初他们描述了在危险或紧张情况下观察到的适应变化，随后推进了一系列研究去探讨可能解释变化的过程，特别是获得积极成果的途径。最终的目标是了解可以促进复原力的措施。在新的世纪，随着一系列新技术的兴起，包括大脑成像、遗传评估和复杂系统建模的统计方法，科学家们推动了第四次复原力科学浪潮，其标志是努力地系统性整合各个层面的知识以预测或促进逆境中的积极适应。

2001年，我发表了一篇名为《平凡的魔力：心理发展中的复原力》的文章，简要总结了我从一名学生开始，在该领域工作25年后所得到的结论。这篇文章应该是我被引用最多的论文了，很快我就意识到我可能得详细说明这些结论。于是，我开始计划这本书，但正在进行的研究，教学和管理职责减缓了它的成书过程。随着时间的推移，我越来越紧迫地将这些想法和发现结合到儿童和青少年的复原力研究中。我目睹了三波复原力研究，并且预料到一个重大的复原力科学研究新浪潮即将到来。科学总是处于不断发展和改进的过程中，但随着第四波复原力研究的兴起，时机已经成熟，当前已经到了用一本书的长度去总结这些研究进展的时候了。

在国际上，随着科学家研究复杂系统对挑战的响应变化，复原力科学在许多不同领域蓬勃发展。恐怖袭击、自然灾害、气候变化、流行病、经济危机和战争等各种形式的全球灾难正在推动许多层面的政策制定和干预行动，以保护生命，

促进全球福祉，并提高受到逆境威胁人群的抵御能力。人们越来越认识到，儿童的复原力与家庭、社区、政府、经济和生态的复原力相互关联。

本书方法和组织

本书的目标是从早期参与者，即观察者的角度，描述儿童和青少年复原力研究的进展。本书讨论了发展性复原力科学（developmental resilience science）的起源和进展，演变的研究模型和策略，一些典型工作中的标志性发现以及迄今为止这些科学研究的发现对我们的实践和未来科学研究的启示。基本概念在本书中通过案例及实证研究得以仔细阐明。本书强调了三个主要研究领域，包括与压力和逆境有关的儿童适应的纵向研究，对处于社会经济弱势地位儿童的研究以及与战争、灾难有关的大规模创伤研究。

来自不同地区，针对各种不同逆境的多样化研究，阐明了一套基本的适应系统。适应系统是在逆境中适应良好或恢复的关键。我称之为“简明清单”的资源，为青年人生活中的关键保护因素提供了重要的线索，同时也对预防性的干预措施有启示意义。

本书的重点是在行为层面观察到的个体复原力，但即使在最初的研究浪潮中，其他层面的研究也在复原力影响因素中发挥了重要作用。本书的章节着重介绍了迅速兴起的复原力的神经生物学研究，以及儿童发展的家庭、学校和文化背景下的研究，这三个背景对于儿童的生活和复原力至关重要。本书尽可能提供国际视角以及研究范例。尽管在早期的浪潮中相对被忽视，但全球研究正在迅速扩展，并越来越关注世界经济发展地区的文化背景和复原力。

复原力科学研究已经改变了多个领域的实践，将模型和干预策略转向以强调自身力量为中心的模型和目标。复原力的应用框架在第 11 章中描述。本书最后讨论了一些旷日持久的争议，并为接下来的复原力研究指明了方向。

我相信复杂的想法可以用简单明了的语言来描述，我试图以一种可供不同读者阅读的风格写作，同时公正地对待不同的想法并从其中总结出结果。本书中包括一些令人信服的案例，其中一些案例来自非西方文化和国家，如塞拉利昂和柬埔寨。这些个人生活的例子有助于阐明复原力文献中的重要观点，并将复原力现象带入生活。附录 A 提供了术语表，附录 B 是缩略语列表，附录 C 中给出了按主题分组的进一步阅读建议。

本书适用的读者人群

本书既适用于已经开始研究复原力的学者，也适用于那些可能希望参与这一不断扩大的研究领域（包括学生）的学者，以及那些希望改善儿童生活的人，这些儿童通常存在创伤暴露风险或不利成长条件。心理学、精神病学、社会工作、教育学、社会学、护理学、儿科学、公共卫生、应用经济学、人道主义援助和防灾备灾专业人员可以从本书中为他们的工作找到一些有用的想法和背景。提高复原力需要多学科的努力。

译者序

经过近一年的组织翻译工作，《平凡的魔力——心理发展中的复原力》一书的中文版终于同读者见面了。在实施国家自然科学基金项目“基于 App 的‘社区-医院双向联络’抑郁综合防治模式的研究”（项目批准号：71503192）的过程中，我发现了复原力在抑郁情绪及抑郁障碍的预防和管理中起着至关重要的作用。个体发展受到内部和外部诸多系统之间相互作用的影响，如何提高个体的适应能力和抗逆能力以应对千变万化的风险，尤其是保障弱势群体的正常发展，是当前备受瞩目的议题之一。这需要多学科多层次多方法的协作。相关领域的人员（精神健康领域及相关学科领域的研究者，初级卫生保健人员，个体、家庭及社区，以及相关政策层面的人员）有必要对复原力增进了解。

本书作者 Ann S. Masten 是一名杰出的心理学家，也是复原力领域的研究先驱。Ann S. Masten 博士的大量复原力文献对我长达三年的抑郁防治项目起到了关键作用，也使我对复原力有了一个直观深入的了解，这引发了我对本书的翻译工作。本书巧妙地总结了定性研究和定量研究的主要发现，整合了心理弹性及复原力这一概念在多学科领域的研究成果。Ann S. Masten 博士从预防或减少风险，发掘或增加优势资源，以及恢复、利用或调动人类适应系统的力量这三个角度对个体、家庭和社区复原力进行了深入浅出的探讨。本书一共有四个部分。第一部分概述了复原力模型；第二部分关注个体复原力的研究；第三部分探讨了复原力中的适应系统及相关因素，并从家庭、学校和文化视角进行了分析；第四部分总结了复原力的应用框架，指出了当前存在的问题及未来的研究方向。

本书的翻译及出版获得国家自然科学基金（项目批准号：71503192）及武汉大学健康学院的资助。

本书的翻译及校对工作由杨冰香完成。其间得到了我的同事刘茜和罗丹，以及我的学生徐欢、张俊贤、杨芳、方舒、黄润、陈盼和刘烁的帮助，她们对译稿的深入校对和最终成型给予了有力的支持。感谢王培刚教授在推动本书的翻译中给予的启发和支持，本书的多学科领域成果和全球视角也契合了“世界人口与健

康经典译丛”的交叉学科和多元文化的理念。

感谢华中科技大学出版社医学分社居颖编辑对于“世界人口与健康经典译丛”的组织和协调，本书的出版离不开相关编辑老师的努力，感谢他们在编辑出版过程中的辛勤劳动。

由于译者水平有限，对于复原力这一国际前沿研究话题的理解和把握难免偏颇，如有不对之处，恳请各位读者批评指正。

杨冰香

2018年6月于武汉大学健康学院

目 录

第一部分 前言及概念综述

第 1 章 前言	(2)
1.1 四波复原力研究	(4)
1.2 复原力在发展科学中究竟意味着什么?	(6)
1.3 两种判断:复原力的标准	(9)
1.4 哪些因素产生影响?	(14)
1.5 这本书的组织	(15)
第 2 章 复原力模型	(17)
2.1 以人为导向的复原力模型	(18)
2.2 以变量为核心的复原力模型	(30)
2.3 两个领域的精华:人和变量	(37)
2.4 概要	(38)

第二部分 个体复原力的研究

第 3 章 社区样本中的复原力:一项能力纵向研究项目	(40)
3.1 概念框架	(42)
3.2 PCLS 设计的概述	(43)
3.3 来自 PCLS 的发现	(54)
3.4 指导	(63)
3.5 总结	(64)
第 4 章 克服劣势和经济危机:无家可归的儿童	(66)
4.1 无家可归的孩子	(69)
4.2 寻找促进改变的目标:预防伤害和促进复原力	(76)

4.3	压力：避讳的话题	(82)
4.4	来自关于美国无家可归儿童的风险和复原力的研究结果的启示	(83)
4.5	总结	(85)
第5章	严重创伤和极端逆境、战争、恐怖主义和灾难中的复原力	(87)
5.1	剂量效应：大规模创伤背景下的累积风险	(91)
5.2	个体在反应上的差异	(96)
5.3	干预	(104)
5.4	总结	(107)

第三部分 复原力中的适应系统

第6章	简短清单和相关的保护系统	(110)
6.1	简短清单意味着什么？	(111)
6.2	依恋和亲密关系	(112)
6.3	智力，独创性和解决问题的能力	(115)
6.4	自我调节和自我指导	(117)
6.5	掌控动机、自主性和相关奖励机制	(119)
6.6	信仰、希望和相信生命具有意义	(122)
6.7	性情和个性有什么作用？	(123)
6.8	复原力不是一个特征	(125)
6.9	幽默有什么作用？	(125)
6.10	个体内的适应性子系统	(127)
6.11	特定情境中的个体：支持复原力的微观系统和宏观系统	(127)
6.12	出故障的适应系统：一个警钟	(128)
6.13	总结	(129)
第7章	复原力的神经生物学	(130)
7.1	保护效应的早期生物模型	(131)
7.2	适应系统的基础神经生物学过程	(133)
7.3	对环境的生物敏感性和有差别的易感性	(142)

7.4	遗传学和表观遗传学研究	(144)
7.5	总结	(145)
第8章	家庭背景下的复原力	(146)
8.1	在家庭中产生的风险	(147)
8.2	家庭作为一个系统的胜任力和复原力	(150)
8.3	家庭如何促进复原力	(155)
8.4	社区、文化和社会如何支持与培育家庭	(159)
8.5	总结	(161)
第9章	学校背景下的复原力	(162)
9.1	在学校背景下出现的风险	(164)
9.2	有效的学校	(165)
9.3	学校背景下的发展任务	(166)
9.4	学校如何提高复原力	(167)
9.5	基于学校的促进复原力的干预措施	(172)
9.6	总结	(177)
第10章	文化背景下的复原力	(178)
10.1	跨文化的复原力	(179)
10.2	文化、宗教和信仰的风险	(181)
10.3	文化背景下的发展任务	(182)
10.4	移民悖论	(184)
10.5	文化和发展	(185)
10.6	文化、宗教和信仰如何促进复原力	(186)
10.7	学校、社区和国家如何通过文化战略促进复原力	(191)
10.8	总结	(192)

第四部分 展望：应用与研究

第11章	复原力的应用框架	(196)
11.1	使命：制定积极的目标	(197)
11.2	模型：包括积极的因素、影响和行动	(198)

11.3	措施：追踪积极因素以及问题	(199)
11.4	方法：预防、促进、保护	(200)
11.5	多层次、多方法和多学科	(206)
11.6	机会之窗：战略时机	(208)
11.7	通过干预检验复原力理论：迈向平移协同	(210)
11.8	总结	(211)
第 12 章	总结及研究趋势	(213)
12.1	关于年轻人复原力研究的经验教训	(213)
12.2	对实践和政策的影响	(217)
12.3	注意事项：在复原力科学中持续存在的争议和问题	(220)
12.4	新视角	(225)
附录 A	词汇表	(228)
附录 B	缩略语	(232)
附录 C	推荐阅读资料	(233)
参考文献	(243)
致谢	(311)

第1章 前言

也许早在人类互相讲述故事时就已经有了关于如何克服困难取得成功的人物的传说。传统的民间故事和童话故事描述的主题涉及在逆境中的挣扎和转变、坚持不懈和英雄事迹，以及出身卑微的年轻人，他们通过自己的智慧和行动，在生活中崛起（有时还会得到向导或神奇人物的帮助）。几个世纪以来，这些传统故事已经被证明对世界各地的人们都具有不可抵挡的魅力（Zipes, 2012）。在 21 世纪，人们可以通过多种不同的方式分享故事，比如通过社交媒体、书籍报刊、电影电视节目、电子邮件或者博客，或者其他多种多样的数字通信设备。在这个时代，人们依然对那些身处险境或生于贫困但最终功勋卓著的年轻人的故事兴趣盎然。人类被这样的描述所吸引，我相信这些故事揭示了人类复原力的一个基本真理，这也是本书的主题：复原力来自普通的资源和过程（Resilience arises from ordinary resources and processes）。

即便在困难时期，人们对复原力的兴趣也同样高涨。因而，当前人们在网络、书籍、会议和文章中表现出的对复原力的显而易见的高度关注也属情理之中。21 世纪初，人们已经见证了一系列不同寻常的全球性灾难，这些灾难来源于自然灾害，政治冲突和战争，病毒爆发，经济危机，以及工业事故，而气候变化也迫在眉睫。当今全世界儿童和青少年的生活越来越受到战争、恐怖主义、自然灾害、贫困、饥饿、疾病、疏于照顾、流离失所以及许多其他危及生命和发展的灾害的威胁。

我们不可能阻止所有已知的对儿童发展的威胁。因此，我们必须了解如何保护儿童免受最严重的灾难，以及如何在抚养条件不佳的情况下促进儿童的积极发