

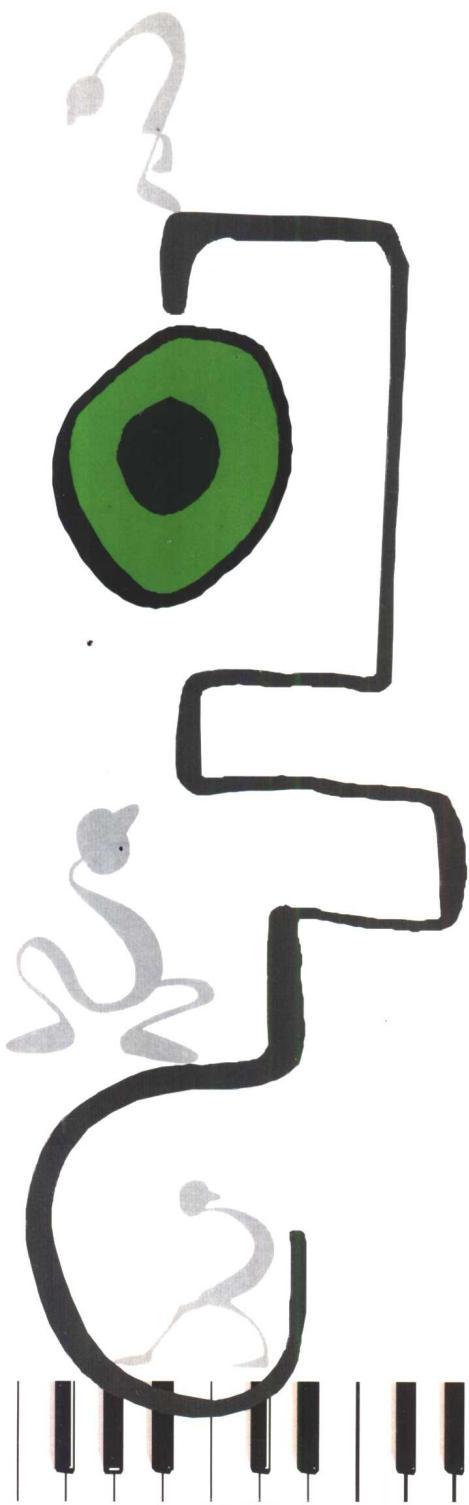
汪新建 著

XIANDAI REN DE JIAOLV

现代人的焦虑

——理论、现状及对策

河北人民出版社



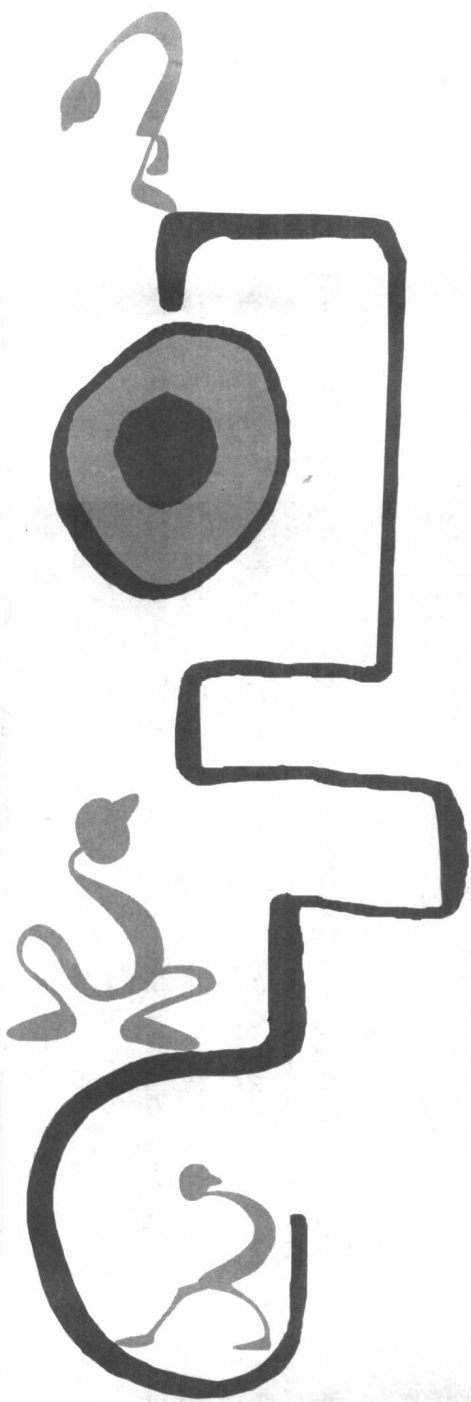
XIANDAI REN DE JIAOLU

汪新建 著

现代人的焦虑

——理论、现状及对策

河北人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

现代人的焦虑: 理论、现状及对策/汪新建著. —石家庄:
河北人民出版社, 2000. 12
ISBN 7-202-02809-3

I. 现… II. 汪… III. 群众心理学 IV. C912.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 82091 号

书 名	现代人的焦虑 ——理论、现状及对策		
著 者	汪新建		

责任编辑	李文龙		
美术编辑	李 欣		
封面设计	馨 宇		
责任校对	王雅丽		

出版发行	河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)		
印 刷	河北新华印刷二厂		
开 本	850×1168 毫米 1/32		
印 张	7.5		
字 数	128000		
印 数	1—3000		
版 次	2001 年 3 月第 1 版	2001 年 3 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 7-202-02809-3/B·148		
定 价	11.70 元		

版权所有	翻印必究
------	------

内 容 提 要

本书首先从理论上对现代人的焦虑进行了分析，并将其视为我国由计划经济向市场经济转轨这一特定时期所产生的特定的心理状态；而后具体阐释了青年、中年和老年人各不相同的生存状态以及由此而产生的各种各样的心理问题；最后系统探讨了应对焦虑和解决各种心理问题的措施和方法。

目 录

一、现代国人焦虑的产生 / (1)

(一) 焦虑产生的社会因素分析 / (1)

(二) 焦虑产生的主观因素分析 / (26)

(三) 引起焦虑的情绪状态分析 / (37)

(四) 对焦虑产生原因的心理学解释 / (47)

(五) 有关焦虑的心理学理论 / (55)

二、透视焦虑 / (89)

(一) 青年人与焦虑 / (89)

(二) 中年人与焦虑 / (104)

(三) 老年人与焦虑 / (142)

三、社会焦虑的缓解对策 / (164)

(一) 焦虑的缓解——个案社会工作 / (164)

(二) 个案社会工作的具体方法 / (171)

(三) 家庭社会工作 / (206)

(四) 家庭治疗 / (222)

主要参考文献 / (226)

后 记 / (232)

一、现代国人焦虑的产生

当前，我国正处在由计划经济向市场经济，由传统社会向现代社会转变的特殊时期，在这一急剧变迁的大背景下，我国国民的心理健康面临着严峻的挑战，各种各样的突发因素，使人们应变不及，从而产生了不同程度的焦虑，所以寻求焦虑产生原因，探究战胜之法成为人们关注的焦点，也是本书的主旨所在，即对人们焦虑的产生原因进行分析，并寻求解决的方法。

（一）焦虑产生的社会因素分析

1. 生活方式的改变

社会结构是指人们的社会地位及社会关系的模式。中国在由计划经济向市场经济体制转变的过程中，社会结构发生了巨大的变化，由过去的凝固型和单一型向多元型转变，这种结构的变迁导致了人

们日常生活世界的改变，成为引发心理问题的一个重要的因素。

日常生活指的是人类自在的类本质对象化活动，它包括非自觉的生产活动、交往活动和观念活动。日常生活世界就是由这些非自觉的活动所构成的结构领域，它是日常生活的社会表现形式。非日常生活指的是人类自觉的类本质对象化活动，它包括自觉的经济、政治与文化活动。非日常生活世界就是由这些活动所构成的结构领域，它是非日常生活的社会表现形式。两类生活构成了人类活动，人类社会的基本构架便是这两类生活世界及其相互作用形式。一般来说，人类社会的发展的本质表现为非日常生活世界的不断扩大及其所引起的日常生活世界的不断缩小。但是在相对静止的社会历史阶段，两类社会世界必然保持着某种平衡。因为如果日常生活世界过于强大，社会便难以发展；如果非日常生活世界过于强大，则可能破坏社会稳定的基础，而且使社会生活的个体丧失“家园”。因此两类生活世界的关系只能理解为一种动态的平衡关系。这种关系的最佳状态称为“良性互动”。而中国现在正处在社会转型的急剧变迁的历史阶段，必然会打破这种平衡，使人们的日常生活世界发生巨大的改变，进而引发了诸多的心理问题，如焦虑等。

之所以会产生这样的后果，我们可以从传统社会，计划经济体制和市场经济体制下人们的不同生

活模式中找到原因。

在传统社会中，以日常的物质生产活动代替自觉的经济活动，所以人们之间的交往关系是无机的，而且日常交往与政治活动是同质性的。人们交往关系存在的根据在于它一方面是生产过程中的必然联系，另一方面在更为广泛的范围内维护社会秩序，谋求社会整合。由于日常的物质生产活动形式等同于经济活动方式，而且都不能为交往关系，社会整合提供有机的联系，那么社会整合只能依靠强力以及日常生产活动所包含的人口繁殖过程中的联系，因此家庭关系，血缘关系中所包含的伦理准则上升为政治准则，也成为人们日常生活中的主要的指导原则。这样一来，日常生产活动占主导地位以及两类交往形式浑然一体，成为中国传统社会的基本形式。这一形式反映在观念层面上的结果就是日常观念活动的主导地位及其与非日常的文化活动之间缺乏必要的间距和张力。日常思维几乎成为一切社会活动的思想工具。观念层面的自在性又与结构层面的自在性互为因果，构成一个封闭的自足的领域，吞噬了一切“自为文化”发展成熟的契机，也使人们失去了接触新东西的机会。所有这一切都说明了在中国的传统社会，非日常社会世界过于弱小，两类社会世界呈现出“领域合一”的未分化的局面。这具体体现在全功能型的家庭、家族不仅是日常生活世界的基本样式，而且也是非日常的政治

国家的蓝本与母胎，人们完全依靠于家庭，获取物质和精神上的支撑，家庭成为人们全部的生活世界。

在计划经济体制下，全国范围内有组织、有目的、有计划的组织生产、实施分配是“计划经济”的基本含义，这样就使传统的日常物质生产活动失去了现实存在的可能性，“家族制”失去了一个基本的支柱。这种经济体制的运作必然要求将全社会的劳动者纳入具体的经济组织中，同时将经济组织层次化、行政化，并且将经济、政治生活的一切权利汇集到一个最高的中心。这样，日常交往活动便既无必要为社会生产提供秩序，同时也不可能再为社会整合分担责任，“家族制”便又失去了一个重要的支柱。这两个硬性支柱的丧失必然导致家族观念、伦理原则等软性支柱的覆灭，从而导致道德资源的大量流失，在整个社会范围内出现以政治取代伦理的现象。传统的日常生活世界似乎已土崩瓦解。然而，由于日常生活世界与非日常生活世界具有多方面的内在联系以及它的诸多的社会文化功能，使得日常生活世界在这种历史条件下不会真正的消亡。在这种经济体制下，大多数的个体服从计划、指令与分配。虽然他们的工作中含有大量的自觉的成分，但由于被动的执行计划的角色定位，他们仍然过着那种自在自发，无须自觉的生活。虽然单位是非日常生活世界作用于日常生活世界的纽

带，是将个体活动社会化的结果，然而由于其自觉性特征的丧失，它仍然具备自足的日常生活世界的本质特征。在这种社会条件下，一方面是以高度自觉性的政治活动为中心的结构领域，它负责社会经济的计划、规划以及运作，控制着意识形态的动向，规范着人们的日常生活；另一方面是没有自主性和自觉性结构领域。两类生活世界只具有单一的命令与执行的关系。如果说传统社会是“以家代国”，那么在这种体制下就是“以国代家”，而这两者都具有家国同构的共同本质，两类生活世界仍处于一种“领域合一”的结构关系。这种状态严重阻碍了人们自觉意识的成熟，限制了社会生产力的发展，封杀了人们交往关系的有机性并使人们失去了自觉活动的权利与责任，完全的依赖于国家，国家成为其全部的生活世界。

由上面的分析，我们可以看出：日常生活世界的主导地位以及非日常的政治结构过于强大都会造成两类生活世界的“领域合一”，而这种社会结构形式必然会成为社会发展的障碍；日常生活世界不会因为政治的强力整合而消亡，因为它关系到个体生活的方方面面，同时它对社会秩序的稳定起着基础性的作用。人们将家庭和国家作为其全部的生活世界，从中得到全部的生活支撑，而没有自己的生活世界，这也就为以后的生活埋下了隐患。

市场经济体制的建立为两类生活世界的分离提

供了契机，也使个体获得自觉活动的权利与责任成为可能。市场经济的基本特征就在于经济主体的多元化、经济活动的竞争性以及资源流动的市场化。同时它也为社会提供了有机的必然的联系，而且市场运作所需要的产销分散化与法律制度的普遍适应化必然对政治功能的实现提出了新的要求；此外，政治功能不仅表现在生产过程，而且表现在再分配以及与之相关的更为广泛的社会活动领域，这一切导致政治与伦理，非日常的政治活动与日常交往活动的相对分离。从而使日常交往活动以及整个日常生活世界的空间范围和社会功能大大缩小，而那些经过日常化的且与政治活动具有相同精神实质的现代性交往准则必然会成为政治活动理性原则的基石，而其他的一些交往原则，或传统的，或外来的，由于其活动范围的缩小及社会功能的弱化，也能寻找到新的社会活动空间，其中大部分将以新的形式活动于日常社会世界。这种弱化了了的日常生产活动、日常交往活动及其观念形态构成新型的日常生活世界且与自觉的经济、政治、文化活动所构成的非日常生活世界相对分离。主要表现在两个方面：其一、社会保障与服务问题。社会保障涉及到社会公平与稳定，因而是一个政治问题，但解决问题的方式却是资源的“再分配”，因而又是一个经济问题。传统社会主要依靠家族制来解决这个问题。计划经济体制下的单位及农村的民政、五保等

是解决这一问题的组织形式与方式。在市场经济条件下，由于新型的经济单位——工作单位或公司将经济效益摆在了首位，政治功能以及与之相关的社会保障功能便从“单位”里剥落下来。农村的情形则相对复杂。由于政府并非经济单位，所以用于再分配的资源必须由经济单位和个人来提供。而经济组织必然本着效率优先的原则，只是解决了起点的公平问题，结果的公平则是由政府采用事后补偿的方式来解决。但是，将社会保障完全推向社会增加了政府的负担，也使社会保障的力度大大降低，使人们在市场经济条件下的日常生活发生了重大的改变，产生了对“生老病死，孤寡伤残”的忧虑。其二，社会整合方式的改变。社会整合不仅涉及到人类以类的方式认识自然、改造自然的需要，而且涉及到社会秩序的稳定。从宏观上来讲，社会整合就是社会结构之间相互作用的形式；从微观上分析，指的是将个体纳入系统化的社会组织中，所以在任何一种社会形态下都存在着社会整合现象。在市场经济条件下，经济活动为人们的交往关系提供有机的必然的联系，从而使社会各结构之间出现相对分离的局面，各结构可以追求其自身的价值目标，各结构之间的“良性互动”成为可能，有机的多元的社会整合逐渐形成，从而对人们的日常生活世界产生了巨大的影响，相应的就打破了人们以往的平静生活。

此外，市场经济体制的建立和完善，一方面要求政治活动、文化活动必须具备在精神实质上的协调一致的原则，另一方面也使整个日常生活世界形成“领域相对分离”的结构形式。在这种历史条件下，非日常生活世界为个体和生活提供更多的物质财富、有机的秩序以及作为主流的实用的社会生活价值，从而使日常生活世界成为社会的“潜基础性结构领域”，当然这样的描述还是比较抽象的，我们可以具体的分析一下：首先我们来看一下家庭 and 家族功能的改变。家庭是社会组织最基本的形式，也是日常生活世界的基本样式。家族是扩大了的家庭，是中国传统社会日常生活世界的典型形式。在传统社会，家庭家族不仅肩负着人口与物质生活资料的生产，而且还是日常交往的主要活动领域。家族制、家族观念以及与之相干的生命意识、生存意识还是人们意识的核心。这种家族和家庭可以说是人类历史中最完整的日常生活世界的样式。在计划经济条件下，家族濒于消亡，家庭只负责人口繁殖、家庭教育等有限的几种社会职能。全功能型的家族和家庭已让位于全功能型的准家族和家庭即“人民公社”和“单位”。但家庭始终具有强大的生命力。市场经济的建立要求建立一个强大的非日常生活世界，但同时也给家庭和家族的变迁带来了新的机遇。由于现代市场经济所要求的生产的社会化与科技化、信息化以及法律制度的普遍适应化，家

族或家庭已不可能担当日常物质生活资料的生产，也不可能成为与政治国家相抗衡的堡垒。但是由于它始终承担着人口繁衍与家庭教育的功能，它不会消亡，但是在市场经济条件下，它的所有的功能都是“潜基础性”的，所以家庭也只能是“私人性”的活动领域，从而使家庭和家族的功能不断弱化，人们从家庭或家族中得到的支持也越来越少，相反，由于其功能的弱化，使个体在生活中承担了越来越多的压力，埋下了焦虑的种子。其次，社区功能也发生了巨大的变化。在这里社区既指城市中的街道、街区等居民生活区，也包括农村的自然村落、行政村甚至是乡镇区域。社区是人们日常生活的重要场所，现代社区具有非职业化、非国家化以及日常生活化的特征，所以，人们在社区中的生活方式多是非自觉性的。在社区中，人们不必像在经济活动中那样必须自觉的创造，掌握和运用现代科学技术；不必掌握在政治活动中所必须的国家理念、政治哲学以及普遍适用的法制观念；但这并不意味着社区生活摆脱了科技、哲学和法律等的影响，它会通过“日常生活化”的途径，提高社区生活的文明程度。同时它也有别于以血缘为纽带的家庭生活和私人生活，在本质上它是一种公共生活，能够给人们提供一种服务和保障。但是，在社会转型期，社区的功能正在弱化，尤其是现代都市生活的紧张，生存压力的加大，人们已无暇顾及到他

人，越来越多的高层建筑，使人们局促在自己的几十平方米住房内，关起门来就是自己的天下，有些邻居竟是老死不相往来，导致人们生活在孤立的空间中，过着“自己的日子”，人与人之间变得越来越冷漠，生活的空间也越来越小，无助和孤独感也随之增强，进而导致普遍的焦虑。

2. 社会政策的变更

(1) 社会保障政策

社会政策作为国家的政策，是以人为本的，不但推动了社会和经济的发展，而且在稳定社会，促进社会整合，缓解社会矛盾，避免社会失序方面起着重要的作用。可以说社会政策是解决社会问题的基本原则和方针。尤其是在社会转型期的中国，各种各样的社会问题不断的涌现，更需要社会政策来对此加以适当的、合理的解决，若无社会政策，则个人与团体的利益得不到合法的保障，社会和国家也将因此受到损害，故现代国家越来越重视社会政策的制订和实施。总之，“社会政策是从资源分配发展到社会关系分配，而这些分配是影响社会部门（家庭、学校、社会福利、教育、社区）与经济部门（市场）之间的关系的。”

所以每个国家和政党，为了实现某个历史时期的路线任务，达到一定的目的总要制订有关的社会生活方面的政策，我国当然也不例外。我国的社会政策具有鲜明的特色，在过去我国的社会政策是根

据国情制订的，是与社会经济发展同步加以调整、补充和发展的，而且在过去我国的社会政策具有社会保障的性质。如对职工的社会保险，对公民的社会救济、社会福利，对军人及其家属的社会优抚等，在农村建立了一定规模的集体所有制经济，在鼓励农村集体经济发展的基础上，兴办一些集体性质的社会保障事业；与此同时，国家还建立了“五保”（保吃、保住、保穿、保医、保葬）制度和其它的扶贫救济制度；并颁布有关的法令法规，使社会政策的实施有了遵循的法律依据。这些有关社会政策的法令和法规在当时对保障劳动者的基本权益，稳定社会秩序，调动劳动者建设社会主义的积极性，起到了巨大的促进作用。但是，在向市场经济转型过程中，这种以全体社会成员为保障对象的全方位的社会保障制度已经不适应经济发展的需要，并成为经济发展的障碍。

市场经济是一个以效率和效益为核心的机制，它遵守优胜劣汰的原则，对于长期习惯于政府分配和单位保障的人来说，很可能产生不同程度的不适应感，觉得每况愈下。现阶段的社会政策不能保持各种需要的适当平衡，因而不能使不同社会阶层的公民都能在社会发展中获得基本的安全保障，并获得应有的利益。此外，我国的社会政策在打破贫苦的“大锅饭”“铁饭碗”的同时，也导致了一定程度的贫富分化，对于社会改革和社会稳定产生了