

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

沃尔普

心理健康思想解析

WOERPU XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆赵军燕 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

1384-065

121
沃尔普
心理健康思想解析

WOERPU XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆赵军燕 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

沃尔普心理健康思想解析 : 校园版 / 赵军燕著. —
杭州 : 浙江教育出版社, 2015. 11
(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)
ISBN 978-7-5536-3904-8

I. ①沃… II. ①赵… III. ①沃尔普, J. (1915~
1997) —精神分析—思想评论 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第269483号

责任编辑 吴颖华
封面设计 韩 波

责任校对 江 雷
责任印务 陈 沁

沃尔普心理健康思想解析(校园版)

WOERPU XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI (XIAOYUANBAN)

赵军燕 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	710mm×1000mm 1/16
印 张	14.25
插 页	1
字 数	205 000
版 次	2015 年 11 月第 1 版
印 次	2015 年 11 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5536-3904-8
定 价	30.00 元
联系电话	: 0571-85170300-80928
e-mail	: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

◎ 总 序

这是一套为敬爱的教师量身打造的校园版心理健康教育的专业性读物，溯源于两年前普通版的“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（17册）。2013年，在北京召开的该丛书新闻发布会上，心理学泰斗林崇德教授对此给予了高度评价，他认为，“这套书是学校心理健康专业教材出版的创新”；2014年，丛书有幸入选《中国教育报》年度教师喜爱的100本书的前十名；2015年，丛书中的《鲍尔比心理健康思想解析》荣获第五届中华优秀出版物奖。这说明了专家、教师对这套丛书的认可和首肯。作为主编，作为一名心理健康教育工作者，我心存感激，胸怀感恩，希冀“反哺”。在浙江教育出版社的大力支持下，“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（校园版）应运而生。

所谓校园版，主要阅读对象自然是全国1200多万名教师。教师，作为人类灵魂的工程师，作为心灵成长和心理健康的“护法”使者，作为精神卫士和心理医生的为人师表者，不但对学生的身心健康负有重要责任，而且自身也应成为学生身心健康的表率。他们肩上所承载的责任和使命，关系国家和民族的未来。教师的心理状态、言谈举止、人格特征会以直接或潜移默化的方式，对学生学习效果、个性发展和心理健康等产生深刻的影响，其影响的深度和广度是其他职业所无法企及的。然而，现实情况并不容乐观。随着教育体制的改革、教育机制的创新、素质教育的推进、教师岗位的竞争压力增加，我国各级各类学校教师中普遍存在职业压力、情绪问题、职业倦怠等现象，有相当数量的教师存在这样或那样的心理健康问题。对此问题的严重性和迫切性，我们必须保持清醒的认识，采取正确的应对策略。

一方面,教师必须具备心理健康的教育能力。心理健康教育是学校教育的重要组成部分。一个合格、称职的人民教师,特别是各级各类学校的心理健康教育教师,应立足于学校教育与健康教育的工作性质、工作内容、工作目标和工作对象,具备胜任心理健康教育工作的教育能力——专业知识、专业技能与专业素养。其中,专业知识是教师工作和理解学生的认知基础,以教育心理学、学校心理学、发展心理学、社会心理学为主体,了解不同年龄阶段学生在身心发展和心理需求方面的特点及一般规律,以及如何在学校环境下开展心理健康教育工作;以健康心理学、变态心理学、心理测量学、咨询心理学为重点,掌握有关心理健康、心理保健的知识和方法,了解心理异常的类型和表现,以及在学校环境下对个别学生施以辅导和咨询的专业知识。专业技能是教师从事教育教学和心理辅导实践工作的操作能力,包括教育教学和辅导咨询两个方面。一是应具备面向全体学生的德育与心理健康教育能力,学科教学中渗透心理健康教育的能力,以及掌握学生心理状况的心理测评与筛选能力;二是应具备面向个别学生的心理辅导、心理咨询能力及心理危机干预能力。专业素养是教师所具备的职业道德情操,以及在职业生涯中不断追求发展与完善的品质和动力。包括对自己的职业持有认同感和责任感,恪守职业伦理道德规范,并对成为一个优秀的教育工作者怀抱向往与追求。除具备这些基本素养外,由于心理健康教育工作的特殊性,还应具备自我反思能力和终生学习能力两种专业素养。全体教职员工,都应该是心理健康教育的推动者和实践者。

另一方面,教师必须维护和促进自身的心理健康。这一命题包含两层含义,一是教师的心理调适;二是教师心理健康水平的提高。前者主要依靠教师自身努力,而后者仅依靠单一方面的努力是远远不够的,教师自身、学校、政府以及社会环境和社会支持系统都有义不容辞的责任。因为这是一项十分复杂的系统工程,需要全方位的综合治理。教师自身心理健康水平是对教育成效产生重要影响的间接因素。教师是教育的载体,其自身心理健康水平将对学生产生显著影响。对于心理健康教育教师而言,其影响意义就更为重大。

心理健康教育教师不仅是心理健康知识的传授者，更是一位言传身教的示范者，其自身的心理健康水平、人格特点与人际能力都会被学生观察、评价与模仿。因此，为促进心理健康教育教师的专业化成长，提升和完善心理健康教育教师的教育能力，教师心理健康水平作为教育能力的一项重要指标，应得到格外的关注与重视。教师的心理健康水平包括恰当的自我意识水平，和谐人际关系能力，压力管理能力，良好的意志品质，工作满意度与成就感，以及教育创新精神。很显然，心理健康教育工作是一项立德树人、育人为本的工作，而教师作为心理健康教育工作的主要实施者，其教育能力与自身健康水平将共同决定心理健康教育工作的成败。心理健康教育教师在其整个职业生涯中，应通过终生训练，习得心理健康教育的专业知识技能，恪守伦理道德，逐步提高自身专业素质，提升自身心理健康水平，从一个普通授业者成长为专业的传道解惑者。真正成为拥有良好职业道德、职业规范的自我立法者，不良职业角色和从业心理的自我纠正者，良好的心理、情绪、行为和习惯的自我管理者。这是教师职业的一种境界。

要实现上述两个目标，需要找到一条“捷径”。我认为，这条“捷径”就是向心理学大师学习，从他们的心理健康经典中寻路标、找答案。这也是策划出版“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（校园版）的初衷。

秉承“健康人生，幸福教育”的宗旨，我们从社会公认的20世纪最杰出的100名心理学家（其中有4名诺贝尔奖获得者）中，选择了17位在心理健康研究领域具有“里程碑式”影响力的心理学大师，其中有人耳熟能详的弗洛伊德、荣格、罗杰斯、马斯洛、奥尔波特、艾森克和塞利格曼等大家，分别对他们的心理健康思想与应用以及对社会发展的贡献进行了详细介绍与深度解读。丛书各册结构与体例基本一致。第一章简述心理学大师的生平经历和职业生涯。第二章、第三章精心选译各位心理学大师的几则有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，并对其在该研究领域的经典名篇进行解读。第四章诠释各位心理学大师的心理健康思想，对其思想或理论形成发展的社会文化背景和主要理论观点进行论述、

评价与展望。第五章是案例分析，阐述应用其心理健康思想、理论的中外相关心理辅导与咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理辅导咨询案例。第六章从整体上讨论心理学大师的心理学思想与理论，即其隶属心理学流派对心理健康教育与研究的独特贡献，以及对我们从事心理健康教育工作的启示、引领作用和实践应用前景。毫无疑问，上述 17 位心理学大师的心理健康思想与经典论著、经典案例分析，不但是各级各类学校心理健康教育工作者的理论源泉和实践指南，而且是他们自我觉察、自我调适和自我成长的重要支柱和精神导师。一句话，这是培养心理健康教育能力和提高自身心理健康水平的“捷径”。

重温经典，再读名篇，与大师神交，既是学习提高，也是幸福享受。在这热闹嘈杂的现代社会中，静下心端坐下来读书，特别是读些经典、名著，与大师“对话交流”，这不失为一件很美妙、很享受的事！愿与诸位共勉。

特别需要指出的是，该丛书是集体智慧的成果，是我和课题组、弟子们齐心协力的结果。如果丛书中尚有可读可用可鉴可思的东西，应归功于他们的劳动和创新；至于不足、纰漏和错误之处，则应当由我负责检讨和“负荆请罪”。

俞国良

2015 年 7 月于北京西海探微斋

目 录

引 言	1
-----------	---

第一章 沃尔普生平

第一节 生命历程	3
一、历史背景	3
二、温馨的家庭	3
三、成长的足迹	4
四、爱情与婚姻	6
第二节 学术发展	8
一、军旅生活的思考	8
二、患上神经症的猫	9
三、坎坷的出书之路	11
四、新治疗技术的诞生	12
第三节 职业生涯	13
一、远离故土求发展	13
二、花开时节又逢君	14
三、一波三折风云起	16
四、苦尽甘来始成功	19
五、师生合作现危机	21
六、永不言弃展风貌	23
附录 1 沃尔普生平年表	25
附录 2 沃尔普主要著述列表	26

第二章 心理健康经典名篇选译

第一节 经典名篇选译之一:《交互抑制心理疗法》	30
一、什么是交互抑制技术	30
二、有哪些交互抑制技术	31
三、交互抑制技术的临床成就是什么	35
四、研究中最迫切的问题是什么	36
第二节 经典名篇选译之二:《行为治疗和精神分析:治疗和社会影响》	36
一、精神分析理论的统治	37
二、神经症的行为治疗的理论基础及疗效	39
三、行为治疗的假象	42
四、社会影响	44
第三节 经典名篇选译之三:《人类行为及治疗的认知与因果》	47
一、认知和情绪是行为的原因	49
二、学习和强化	50
三、和其他反应相关的认知	54
四、对行为治疗的认知	58
五、行为治疗实践中的认知	59
六、所有心理治疗中的改变都是认知变化吗	62
七、总结	65
第四节 经典名篇选译之四:《认知行为:对三篇评论的回复》	65
一、对贝克和马奥尼的回复	66
二、对埃利斯的回复	68
三、对拉扎鲁斯的回复	69

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 经典名著解读之一:《对神经症的系统脱敏治疗》	71
一、名著简介	71
二、名著导读	72
三、名著解读	80
第二节 经典名著解读之二:《行为治疗实践》	83

一、名著简介	83
二、名著导读	84
三、名著解读	106

第四章 心理健康思想述评

第一节 行为治疗产生的背景	112
一、巴甫洛夫的经典条件反射	112
二、华生和琼斯的人类行为实验	115
三、沃尔普的发展性研究	117
第二节 行为治疗的心理健康思想	119
一、关于神经症的理论	119
二、交互抑制理论与系统脱敏技术	126
第三节 行为治疗的发展趋势和未来展望	128
一、心理治疗的发展趋势	128
二、行为治疗的发展趋势	131

第五章 心理健康咨询案例分析

第一节 社交焦虑个案的初始访谈	133
一、基本情况介绍	133
二、问题分析	134
三、心理咨询策略与过程	134
四、点评	148
第二节 关于妻子性史的社交焦虑与困扰	150
一、基本情况介绍	150
二、问题分析	151
三、心理咨询策略与过程	153
四、点评	158
第三节 以认知为基础的疑病性焦虑的分析与治疗	160
一、基本情况介绍	160
二、问题分析	160
三、心理咨询策略与过程	161

四、点评	186
第四节 走出强迫性洗手的痛苦	187
一、基本情况介绍	187
二、问题分析	187
三、心理咨询策略与过程	188
四、点评	199

第六章 行为主义及行为治疗学流派

第一节 行为主义心理学的发展	201
一、早期行为主义	201
二、新行为主义	202
三、第三代行为主义	203
第二节 行为主义学习理论	204
一、经典条件反射理论	204
二、华生的学习理论	205
三、斯金纳的操作性条件反射理论	206
四、社会学习理论	207
第三节 行为主义与行为疗法	208
一、行为主义学习理论的评价	208
二、行为疗法	209
结 语	211
参考文献	213
后 记	217

引 言

岁月更迭，斗转星移。打开记忆的闸门，翻开尘封的书册，探寻这位学术大师的人生轨迹。他使行为治疗的天空出现一缕新的曙光，心理治疗界的伟大变革从此拉开了序幕。

他就是沃尔普，美国著名的行为治疗心理学家。他在研究动物神经性症状的基础上，最早将经典性条件作用理论、赫尔学习理论与临床心理治疗实践结合起来，提出了“交互抑制理论”，并发展了具有创新意义的“系统脱敏技术”，促进了将行为疗法应用于临床实践，为治疗人类的心理疾患做出了巨大的贡献。

他对行为疗法有着广泛而深远的影响，在行为治疗学领域取得了丰硕的成果，使行为疗法成为目前应用广泛的治疗程序之一。从1950年开始，他就以其追求科学的激情和创造力，积极投入行为治疗的研究中。他的演讲和论文具有革命性的意义，激起了很多精神分析学派心理学家的质疑。他并没有因此退缩，而是更加努力工作，撰写了大量的文章或以演讲的方式不断宣传其新的观点和治疗技术。

他为自己热爱的行为治疗奋斗了一生，但是其贡献在晚年才得到人们的认可：1974年，荣获伦理催眠促进会颁布的梅斯麦奖；1978年，获得美国压力管理协会和奥地利行为治疗协会的终身荣誉成员资格；1979年，获得美国心理学会的杰出科学奖，并被授予秘鲁圣马科斯大学的名誉教授以及秘鲁精神病学协会和行为治疗促进会的终身名誉会员；1986年，被母校维特沃特斯兰德大学授予名誉理学博士学位；1993年，获得美国国家荣誉心理学会杰出成员奖（Psi Chi, National Honor Society of Psychology）；1995年，因对行为治疗做出了巨大贡献而获得终身成就奖。尽管收获颇丰，他仍然保持着谦虚、纯真的优秀品质。在出席一些学术会议时，面对会议

组织方的热情接待，他还会毫不掩饰地表达自己的惊讶和快乐。

他是一位多产的作家，发表了上百篇影响深远的论文和著作。他最有影响力的三部著作是《行为治疗实践》(*The Practice of Behavior Therapy*, 1958)、《交互抑制心理疗法》(*Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*, 1990) 和《没有恐惧的生活》(*Life without Fear*, 1981)。尽管他已经离开了这个世界，但其作品却流传至今。

他还是一位卓越的导师。他的行为治疗培训和演讲鼓舞了一代又一代精神病学专家和心理学家，跟随他学习的学生名单就像一张行为治疗领域的荣誉榜，如拉赫曼 (Stanley Rachman)、拉扎鲁斯 (Arnold Lazarus)、考泰拉 (Joseph Cautela)、戈尔茨坦 (Alan Goldstein)、萨斯坎德 (Dorothy Susskind) 等。可以说，这些行为治疗领域的重要人物几乎没有人不从他的教育中受益。

他不仅为我们带来健康的福音，他追求梦想、坚持信念的精神更是一笔弥足珍贵的精神财富。作为一名心理治疗领域的学术斗士，他以深邃的思想、犀利的笔触和科学的批判精神捍卫着行为治疗的理论，他的一生都在坚持不懈地宣传行为治疗的理论与实践技能，为千千万万心理疾病患者的福祉奔波。无论处于顺境还是逆境、辉煌的人生顶峰还是四面楚歌的低谷，他都坚持“生命不息，奋斗不止”的信念。尽管在他的一生中也会与人结怨，也会在合作中发生矛盾，但无论如何，都湮没不了他伟大的人格魅力。无论面对妻子突然离世的打击还是自己的病痛，他依然以不屈不挠的精神书写着、宣讲着、传播着行为治疗的方法。

他是一个普普通通的人，真诚、幽默、可爱、谦逊、乐观、坚毅……宛如我们的老师，又好像我们的朋友。让我们一起走近他，分享他的成长故事，感受他的喜乐哀愁，体验他灵感迸发的喜悦，熟悉他的理论与治疗技术，学习他不断求索与创新的精神。

第一章 沃尔普生平^①

第一节 生命历程

一、历史背景

20世纪初，为了躲避欧洲对犹太人的歧视和迫害，成千上万的犹太人移民到南非的约翰内斯堡。约翰内斯堡原是一片广阔的农场，充满了田园牧歌似的自然气息。然而，自19世纪中、后期发现钻石和黄金以来，宁静的农场就被一片喧嚣所取代。约翰内斯堡成为享誉世界的“黄金之城”，世界各地的淘金者和移民如洪水般涌来，使约翰内斯堡迅速发展为一座充满生机和活力的大都市。

在这些来自欧洲的移民中，有一个来自立陶宛的犹太人家庭：两位老人和他们的儿子、儿媳——年轻的沃尔普夫妇。在当时的社会条件下，这算得上是一个中产阶级家庭，他们远离了敌视、迫害犹太人的社会环境，来这里寻找自由和发展。他们很快融入南非英国移民的文化中，期待着扎根在异乡的土地上，生儿育女，创造更好的生活条件。让他们没有想到的是，沃尔普家族中将会出现一位载入史册的著名人物，不仅给整个家族带来了荣誉，也给全世界的神经症患者带来了福音。

二、温馨的家庭

1915年4月20日，沃尔普夫妇的第一个孩子呱呱坠地。他叫约

^① 本章内容参考了 Poppen R. Joseph Wolpe (Key Figures in Counselling and Psychotherapy Series) [M]. London: Sage Publications, 1995.

瑟夫·沃尔普 (Joseph Wolpe)，承载着全家人的希望和祝福。他的父亲迈克尔 (Michael) 是一名记录员，诚实正直，非常喜欢孩子。早在沃尔普出生前几年，他就准备好一份厚重的礼物——《韦伯斯特新国际字典》和一套 25 卷的《世界历史百科全书》，以迎接沃尔普的到来。沃尔普的母亲来自于一个崇尚知识和教育的犹太人家庭，她为孩子的成长提供了良好的生活环境。沃尔普的祖父和祖母都是虔诚的犹太教徒，他们和沃尔普一家生活在一起，在沃尔普 14 岁那年，祖母去世。祖母的慈爱在沃尔普心中留下了深刻的印象，也由于她的影响，沃尔普形成了有神论的世界观。后来，沃尔普有了两个妹妹玛丽安 (Marian) 和玛杰莉 (Margery)、一个弟弟哈罗德 (Harold)。在沃尔普和弟弟妹妹们成长的过程中，父母的关心和爱为他们营造了宽松的氛围和温暖的家庭环境。

三、成长的足迹

小时候的沃尔普是个非常害羞的男孩。跟妈妈去商店买东西时，看见妈妈和商贩讨价还价，他都会觉得很尴尬。上小学一年级的時候，父母发现他视力有问题，就给他配了眼镜，但他经常不戴，因为他认为戴上眼镜很难看，担心被同学们取笑。这样一个害羞、不那么自信的男孩，在经历了无数挫折和失败后，以顽强的毅力和奋发向上的精神，不断成长、成熟起来。

在良好的家庭环境和教育氛围中，沃尔普养成了阅读的好习惯。他对书本的喜爱甚至到了痴狂的程度。上学时，他曾经因为看书而忘记了上课；假期里，他每天要看两本书。通过博览群书，再加上自己的天赋，沃尔普练就了好口才，并因此经常得到父母的奖励，他对自己充满信心。

除了阅读，沃尔普还非常喜欢体育运动，特别是足球，他经常和邻居的伙伴们一起踢足球。有一次，他在一所英国公立学校的刊物上，读到了一个连载的冒险故事，故事中的人物形象深深地吸引了他，他决定将来去一所采用英国办学模式的男子高中上学。沃尔普家附近有一所普通高中，父母希望他在那里就读，并承诺给他买一辆自行车。而他想去的男子高中在很远的郊区，需要每天乘坐公

交车来回奔波。他当时很犹豫，但是对英国公立学校的憧憬最终战胜了自行车的诱惑，他选择了郊区的男子高中就读。

就在男子高中开学的第一天，不幸的事发生了。沃尔普被一辆摩托车撞倒，造成骨折和脑震荡，这次事故彻底粉碎了他在足球场上驰骋的梦想。尽管失去了参加学校足球队资格，但沃尔普很快振作起来，仍然以忠实的球迷身份活跃在运动场上，为队友们的胜利而欢呼。

沃尔普具有广泛的学习兴趣和过人的学习能力。他喜欢学习拉丁语、数学、地理、化学等科目，并因成绩出色获得多项奖学金。在这些科目中，最让他充满激情的是化学。他从老师那里借来实验器材，在家创建了一个小小的实验室，不断沉浸在发现新事物、新规律的喜悦之中。在高中的几年时间里，他不仅很快通过了学校的化学课程测试，还如饥似渴地学完了大学化学课程。那时沃尔普的理想是做一名化学家。然而，父母对沃尔普未来的职业选择提出了诚恳的建议。他们认为，沃尔普应该去学医，医生有可观的收入和令人尊敬的社会地位。就这样，沃尔普听从了父母的安排，18岁时进入南非的维特沃特斯兰德大学学医，开始了6年的医学训练课程。

在大学生活中，他对哲学充满了好奇和探索的兴趣，结交了很多哲学系的学生朋友。他们志趣相投，经常在一起熬夜讨论哲学。沃尔普对认识论尤为感兴趣，阅读了这个领域内大量的著作。但他不太赞成这些著作中的主观主义观点，又阅读了大量更重视经验的、观点积极的当代哲学家的作品，如柏格森（Bergson）、艾尔弗雷德·诺思·怀特海（Alfred North Whitehead）、穆尔（G. E. Moore）、罗素（Bertrand Russell）等的著作。其中，罗素的著作《意义与真理的探究》（*Inquiry Into Meaning and Truth*）对他产生了很深的影响。沃尔普汲取了这些著作中的积极思想，再加上系统的医学训练，他在思想上发生了重大的转变，逐渐形成了唯物主义和物质一元论（physical monism）的世界观，抛弃了原来模糊的有神论观点。

沃尔普在大学期间很喜欢内科医学、麻醉学、免疫学等专业课程，当时还没有对临床心理学产生兴趣。作为一名学医的学生，他

需要学习关于神经症因果关系的弗洛伊德理论课程。刚开始，他对这门理论充满了怀疑，认为是无稽之谈。但是，一次偶然的个人经历改变了他的看法——和朋友结束聊天后，他感觉自己好像人格解体了，变得“空空如也”，他开始担心自己是否患上了精神分裂症。几个星期后，他的恐惧才消失。这次经历让他对精神病现象产生了兴趣。后来，他在医院实习的时候，给一位有心理问题的年轻女患者看病。女患者讲述了自己的梦境：在一片茫茫的水面上，她奋力向一位男士游过去，但是男士在遥远的岸边，她怎么也游不到那里。沃尔普和同事讨论了这个案例，认为女患者在梦中见到的男士可能就是她的父亲。沃尔普将这个讨论结果解释给女患者听，他发现几分钟以后，女患者的症状明显恶化。沃尔普意识到，她对自己的观点产生了防御心理。这些经历点燃了沃尔普对弗洛伊德理论的热情，他开始大量阅读这方面的书籍，甚至开始记录和分析自己的梦。

六年的大学时光匆匆而过，沃尔普的广泛兴趣和不懈努力让他在思想上和专业上都收获颇丰，同时获得了医学学士学位和化学学士学位。

四、爱情与婚姻

1933年，沃尔普第一次离开家，进入大学，来到了一个色彩缤纷的世界，一切都是新的。在沃尔普前排的座位上，坐着一位年轻美丽的女孩，沃尔普一下子被她深深地迷住了。为了追求这个女孩，享受浪漫的爱情，他投入了大量的时间和精力，以至于大一的化学课程出现了不及格！他这才醒悟，急忙扑灭了浪漫的火焰，开始踏踏实实地努力学习。

转眼间，13年过去了，随着夏花般绚烂的激情岁月匆匆流逝，沃尔普已经步入了成熟、稳重的而立之年。他想认真地谈一场恋爱，然后和所爱的人步入婚姻的殿堂。在朋友举办的聚会上，他认识了斯黛拉·艾特曼（Stella Ettman），并被她的气质所打动。这是一个健康而独立的年轻女孩，从小跟着父亲长大，并成为一名高中英语教师。父亲去世后，她只身来到南非的约翰内斯堡，在一个工会做秘书工作。沃尔普很喜欢她，对她展开了热烈的追求。斯黛拉接受