

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

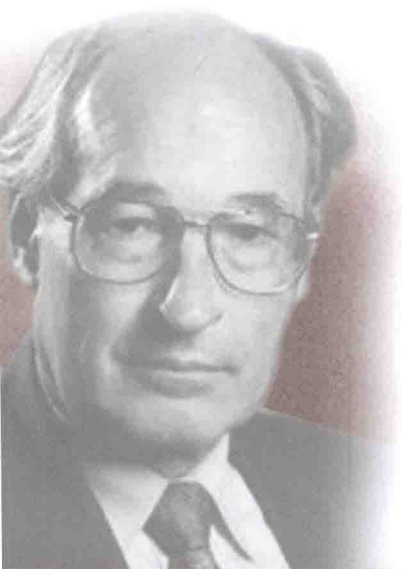
丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

路 特

心理健康思想解析

LUTE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆ 侯瑞鹤 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

路 特

心理健康思想解析

LUTE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆侯瑞鹤 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

路特心理健康思想解析: 校园版 / 侯瑞鹤著. —
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 978-7-5536-3921-5

I. ①路… II. ①侯… III. ①路特, M. —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275479号

责任编辑 江 雷
封面设计 韩 波

责任校对 吴颖华
责任印务 陈 沁

路特心理健康思想解析(校园版)

LUTE XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI(XIAOYUANBAN)

侯瑞鹤 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 14.5
插 页 1
字 数 208 500
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 978-7-5536-3921-5
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，其中有人们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两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 路特生平

第一节 成长与家庭：童年	8
一、流动的童年生活	8
二、出身于医生世家	10
第二节 变动的求学之路：踏上征程	11
一、高中阅读弗洛伊德的著作，初涉心理学	12
二、进入医学院，激发对精神病学的兴趣	12
三、英国心脏病医院实习，启发科学思考方式	14
第三节 职业发展历程：远行	14
一、在莫兹利医院学习，确定儿童精神病学研究方向	15
二、纽约研学，学习多种研究新思路	17
三、加入英国社会精神病学研究所，真正开始学术生涯	18
第四节 学术生涯及成就：载誉	22
一、学术生涯阶段及重要研究领域	23
二、社会成就	25
附录 1 路特生平年表	28
附录 2 路特著作列表	29

第二章 心理健康经典名篇选译

第一节 经典名篇选译之一：母爱剥夺，1972—1978：新发现、 新概念、新取向	33
一、综合症状表现	35

二、社会关系的发展	37
三、关键期	42
四、代际传递	44
五、父母之道	45
六、不易受伤害	45
七、结论	48
第二节 经典名篇选译之二：尴尬情境测试：用自然实验法测量自闭症患者对社交的理解	49
一、问题提出	49
二、方法	53
三、结果	60
四、讨论	63
五、附录：短片的详细资料	66

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 解读《儿童青少年精神病学》	70
一、内容简介	70
二、解析评述	77
第二节 解读《基因与行为：遗传—环境的交互作用》	80
一、内容简介	80
二、解析评述	81
第三节 解读《年轻人的反社会行为》	87
一、内容简介	87
二、解析评述	89

第四章 心理健康思想述评

第一节 家庭和学校对儿童发展影响的研究与思想	94
一、家庭：个体心理成长的摇篮	94
二、学校对儿童的影响效力	106
第二节 自闭症研究和思想：发病、诊断测量与治疗	110
一、自闭症的发病原因：罪责主要在父母养育还是父母遗传	111

二、自闭症的诊断和测量	114
三、自闭症的严重程度——为什么同是自闭症却如此不同 ..	118
四、自闭症的治疗——自闭症儿童的父母无法面对的问题： “我们死后，孩子怎么办？”	119
第三节 儿童精神障碍的年龄特点及其与成年期生活的关系 ..	125
一、以抑郁为例：群体的年龄变化和个体的年龄变化	125
二、青春期病理性心理变化的可能路径	128
第四节 应对和心理弹性：成长中的风险和保护性因素	132
一、应对	132
二、弹性	134
三、风险和保护性因素之间的交互作用	137
第五节 遗传与环境的交互作用	140
一、遗传与环境交互作用的一般机制	140
二、以反社会行为为例	141
三、未来的机遇与挑战	143

第五章 心理咨询案例分析

第一节 案例分析之一：自闭症儿童——路特以家庭为基础的 9个治疗摘要	146
一、9个自闭症儿童的治疗过程摘要	147
二、案例点评	156
第二节 案例分析之二：谁塑造了我的人际关系	158
一、个案基本情况介绍	158
二、诊断：发展性的自我认同问题	158
三、个人成长史	159
四、问题分析	160
五、治疗计划：心理咨询策略与过程	163
六、案例点评	177

第六章 发展精神病理学

第一节 路特在发展精神病理学中的地位和作用	179
-----------------------------	-----

一、整合发展和临床心理学的研究：发展精神病理学视角 ...	180
二、使发展精神病理学成为一个新的学科	182
第二节 发展精神病理学的总体思想	187
一、发展精神病理学的内涵：从发展的视角研究精神障碍 ...	188
二、精神病理的发展既有连续性也有阶段性	190
三、转折点意味着发展方向变化	197
四、早年经历对后期精神病理性变化有预测作用	199
五、心理的常态和变态之间没有绝对的区别	200
六、易感性是否具有明确的年龄差异并无定论	202
七、遗传—环境交互作用观：以科学的实证研究为基础	203
结 语	205
参考文献	213
后 记	220

引言

迈克尔·路特（Michael Rutter，1933—）出生于黎巴嫩的首都贝鲁特（Beirut）城。他3岁半以前一直生活在黎巴嫩，之后跟随父母回到英格兰中部。路特回到英国后不久，第二次世界大战就爆发了。当时的英国与其他资本主义国家一样，刚刚经历了从1929年开始的蔓延全球的经济危机。那时，美国逐渐取代英国成为国际资本输出中心，日不落帝国逐渐走向衰落。路特就出生在这样的时代大背景下。

一、社会大背景：第二次世界大战后发生巨变的英国

由于战争，7岁那年，路特被父母寄养在美国的一个家庭，其间他与父母一直保持着书信往来。1944年回到英国时，路特已经成长为一个美国少年。此后，路特随着父亲工作的变动，在英格兰中部地区不断地搬迁，直到读完高中。路特的青少年时代主要在第二次世界大战刚结束时。对于英国而言，第二次世界大战可以看作是其历史发展的分水岭，在许多方面都发生了巨大的变化，而青年作为新生代的力量，对这种巨变作出了反应，形成了不同的青年文化团体，如无赖青年、垮掉的一代、摩登派、光头党、嬉皮士、朋克等，成为影响英国社会文化的重要因素之一。其结果之一，青年犯罪不断增加，影响了政府一些政策的制定，同时还促使很多青年服务机构建立起来，以更好地帮助青年步入社会。作为一名有社会责任感的科研工作者，路特不仅成长于这种文化环境，同时也积极地从政策方面不断地影响政府，其中，最重要的就是他在青少年犯罪、反社会行为等方面的相关研究和理论，对政府制定相关政策产生了一

定的影响。比如，在青少年犯罪的管理目标和应对方法上，是建更多的监狱把青少年关起来，还是积极地从心理和成长的角度教育他们更好地走向社会？正如路特自己所言，如果研究不能为少年儿童的福祉服务，就不是一个好研究。

第二次世界大战后英国社会的变化反映在教育中的表现之一，是高等教育的持续扩张。有数据表明，战前中途辍学的青少年中，仅有 2.7% 的人最后完成了全日制的高等教育，1954 年这个数字上升到 5.8%，1962 年上升到 8.5%。然而，随着教育方面的变革，新的问题也不断产生：高等教育的扩张确实为工人阶级的孩子继续求学提供了更多的机会，不过，相对中产阶级而言，工人阶级家庭的儿童接受教育的机会实际上是变少了，中产阶级才是教育改革的更大受益者。路特对于儿童反社会行为和处境不利儿童的研究，也反映了对这一现实问题的关注。除此之外，第二次世界大战后，大学校园里也出现了更加自由的气氛，包括教学风格变得不再死板，表现出非正式、更加灵活的方式和风格，这是与令人感到枯燥的传统教学方式相对立的。另一方面，为了更好地在课余时间对学生进行监管，学校也制定了许多制度和规则。同时，因为离开家庭上大学，许多青年获得了从未有过的自由，尤其是来自中产阶级家庭的青年，他们对主流社会和已有制度在行为上表现出很多不满，传统和新生力量的碰撞显得比较突出。路特的大学阶段和研究的初期就处在这样的文化大环境下。这一点，在后面有关路特学术生涯的成长的介绍中可见一斑。比如，路特在其研究生涯中遇到的、对他有重要影响的导师们，虽然性格各异且研究领域各有特色，但有一点却是共同的，即他们不是死板的教授，而是鼓励学生自由思考、质疑权威的引领者。比如，路特早年在医学院时遇见的重要导师之一奥布里·刘易斯（Aubrey Lewis），借用路特的话描述：“他是一位极具人格魅力、非常优秀的老师，最能使他感到欣慰和愉悦的事情，就是学生能够辩赢他。”路特在科研中表现出的独立思考、不迷信权威和对看起来已成定论的研究结果的再验证等科学态度，除了与他个人天才的创造性有关，不能不说是得益于这种文化环境的影响。

即使在战争年代，路特也一直拥有良好的家庭关系，加之不断

搬迁的生活经历，造就了他对个体差异和文化差异的天然感知与重视，这一点不断地体现在他成年后的研究中。除此之外，路特还受到其他经历的影响。他进入医学院读书的时候，第二次世界大战结束不久，战争中许多人因为各种原因受到了不同的环境影响，因此，包括路特在内的青年人对与时代相关的课题“环境对个体的影响”均表现出极大的研究兴趣，并且形成了当时的时代精神。在时代精神的召唤下，路特和他同时代的许多研究者选择了精神科学。

二、政治背景

20 世纪五六十年代的英国政治领域也发生了重大的变化，该变化并非与路特研究关注的主题有直接的关系，而是作为大的政治背景存在。1945 年，英国经历了大选，此时路特刚刚从美国回到英国。那是一个非常令人激动的时期，获胜的工党表明决心，绝不会再重复第一次世界大战时所犯的错误，保证一定会努力把事情做好，与工党的施政纲领相呼应。当时极具影响力的贝弗里奇报告 (Beveridge Report)^① 声称，英国正走向一个和平革命的时期。在此方向的指引下，国家卫生部建立了，教育领域也发生了巨变，工党决心把英国建成福利国家。所有这些变化都使少年路特的思想变得更加丰富。事实上，路特坦称，自己对政治从来没有直接的感觉，而更多的是质疑。正如他后来从科学实证结果出发质疑政治，并对政策制定施加影响一样，他期望能够推进政府政策更好地为儿童和青少年的成长服务。不过，路特的父亲身为医生，对卫生服务部的政策非常拥护，而路特恰恰是在这样的父亲身边长大的。作为医学院学生训练的一部分，路特也曾经作为卫生访问员走访过伯明翰近郊非常贫困的工人居住区，小时候还曾经跟随父亲去过英格兰中部的工人居住区，因此，路特对工人阶级的贫困生活非常熟悉。这些经历使路特对“社会对个体的影响因素”这一课题产生了兴趣，而政治环境的变化为路特开展某些相关的研究提供了更多可能性。

另一方面，依恋理论的提出者约翰·鲍尔比 (John Bowlby) 所

^① 该报告为第二次世界大战后英国构建整体社会福利制度勾画了蓝图。

做的关于感觉剥夺的研究，对当时政府改善儿童的生活条件也带来了革命性的变化，比如改善医院条件、改善儿童的家庭和居住环境等。对路特而言，这可不仅仅只是有关政治的革命，而且是一场思想的革命，因此对他具有重要的影响作用，并且间接地促成他的名著《母爱剥夺》(*Maternal Deprivation*)一书的出版。

三、哲学背景

在20世纪中叶的英国学术界，儿童精神病学领域比较盛行的是客体关系理论的创始人、奥地利精神分析学家梅兰妮·克莱因(Melanie Klein, 1882—1960)领导的现代精神分析流派。温尼科特(D. W. Winnicott, 1896—1971)也是一位著名的儿童精神分析师，早期曾追随克莱因。20世纪50年代前后，温尼科特曾发表了两篇重要论文：一篇为1947年发表的《反移情中的恨》，另一篇为1951年发表的《过渡客体与过渡现象》(*Transitional Objects and Transitional Phenomena*)。由于温尼科特发展了与克莱因相对立的技术理论，他们的关系开始破裂。事实上，相当长的一段时间，英国儿童精神分析学界表现得像宗教一般，不是以逻辑的或实证的视角评估客体，而是以意识形态为评价原则。路特曾不无忧心地评价说：“精神分析之于精神病学，就像创世说之于生物学。”他并非评价精神分析的对错，而是指这种意识形态的方式把精神分析排斥在科学大门之外，正如温尼科特曾极端地声称：“临床训练是无关紧要的，研究对精神分析本身也具有破坏性。”大约在同一时期，特殊教育治疗家布鲁诺·贝特尔海姆(Bruno Bettelheim)提出了“谴责父母”备忘录，许多父母因此被错误地指控必须为孩子的自闭症负责。事实上，随后的科学研究发现，自闭症具有重要的遗传因素而非父母养育之过。类似的意识形态特征在家庭治疗流派的早期也很明显，甚至目前对依恋关系的论断也同样带有这种色彩。另一方面，生物学或遗传学也以生物或遗传决定论的决定主义导致了与意识形态论相类似的误导。

因此，在这种背景下，为了避免误解，路特努力以更科学清晰的方式阐述，即精神分析学者对心理学理论的发展作出了重要贡献，

而且，精神分析对诸如存在心理机制等的一些论断，也被科学研究证明是有效的。然而，对精神分析理论而言，最具破坏性的是对待理论如同宗教一般，它排斥使用任何非精神分析的方法检验精神分析的观点，开业的治疗师也必须经历个人分析^①才能被接受成为学派中的一员。当时的精神分析流派对理论冲突的解决，不是依赖于冷静的分析和评价，而是呈交给精神分析学界更高一层的类似牧师的人来裁决。

20世纪80年代，学者埃森伯格（Eisenberg）针对精神分析占据心理学界统治地位的现状提出警告：“我们不能用一个没有‘心理’（mind）的精神病学代替一个没有‘大脑’（brain）的精神病学。”因为之前几乎面对所有的问题均采用精神分析的术语分析，而较少考虑脑功能的生物基础。当学者们试图改变这种局面，摒弃只关注狭隘的心理取向时，却遭遇了另外一种危险，即变成了只考虑神经功能，而完全不考虑人类长期进化来的能够回溯、计划以及展望未来的精神世界。因此，没有“心理”和没有“大脑”一样，都不是科学的精神病学。

面对存在可能矫枉过正危险的英国精神病学界，心理学、精神病学的哲学指导思想将指向哪里，这个任务显然历史地由路特做出了选择。路特以科学实证为基础，提出了遗传—环境交互作用理论，在哲学层面上既强调环境的影响，也重视遗传的作用，尤其针对二者的关系作了细致的有理有据的论述，对于精神病学和心理学的发展起到了指引的作用。

由于战争的影响，路特早年不停地搬迁，让其对不同的文化和不同阶层的生活有切身的体验与感受。在他的青少年时期，英国的教育界也表现出自由和传统的冲突。这种冲突不仅表现在思想领域，也表现在实际的青年文化和大学教育中，使路特在这种敢于质疑、推崇独创的教育氛围中遇到一些极具个人魅力的导师；加上路特本人天才的创造性和不懈努力，使他在儿童精神病学、发展精神病理学领域独树一帜，著述颇多，成为这些领域的集大成者。由于路特

①即治疗师作为病人接受更高一级精神分析督导师的分析。

的这些研究开创了一个新的被称为发展精神病理学（developmental psychopathology）的新兴领域，因此他被誉为 20 世纪最伟大的心理学家之一。