

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

拉扎鲁斯

心理健康思想解析

LAZHALUSI XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆董妍著



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

拉扎鲁斯

心理健康思想解析

LAZHALUSI XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆ 董妍 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

拉扎鲁斯心理健康思想解析：校园版 / 董妍著. —
杭州：浙江教育出版社，2016.1

(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)

ISBN 978-7-5536-4133-1

I. ①拉… II. ①董… III. ①拉扎鲁斯, R. S.
(1968~) — 精神分析 — 思想评论 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007485号

责任编辑 江 雷 潘新国 责任校对 吴颖华
美术编辑 韩 波 责任印务 陈 沁

拉扎鲁斯心理健康思想解析(校园版)

LAZHALUSI XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI (XIAOYUANBAN)

董妍 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 13.75
插 页 1
字 数 198 000
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-4133-1
定 价 30.00元
联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjy@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心理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”，这不失为了一件很美妙、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 拉扎鲁斯生平

第一节 拉扎鲁斯的八十年人生之旅	6
一、心理学大师的出生	6
二、多变的青少年期	7
三、幸福的婚姻	11
四、充实的成年期	14
五、平静的晚年期	16
第二节 拉扎鲁斯的求学与职业生涯	17
一、选择心理学的动力	18
二、拉扎鲁斯的求学生涯	20
三、拉扎鲁斯的职业生涯	21
四、迈向更广阔的天地	28
五、崇高的荣誉和丰硕的成果	29
附录1 拉扎鲁斯生平年表	30
附录2 拉扎鲁斯的主要成果	31

第二章 心理健康经典名篇选译

第一节 应对的理论与研究：过去、现在和未来	33
一、前言	33
二、应对的取向：风格与过程	34
三、过程应对研究的主要概括	41
四、应对测量的一些特定问题	46

五、应对研究的结论	50
第二节 从心理应激到情绪：一部改变前景的历史	54
一、应激的早期研究方法	54
二、认知调解取向——评价	58
三、应激的应对	60
四、将应激看作是情绪的子集	63
五、情绪的认知—动机—关系理论	65
六、最后的想法	70

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 解读《感性与理性：理解我们的情绪》	73
一、名著简介	73
二、名著导读	74
三、名著评价	85
第二节 解读《积极心理学运动会持续下去吗?》	89
一、名著简介	89
二、名著导读	90
三、名著评价	96

第四章 心理健康思想述评

第一节 拉扎鲁斯的应对观	108
一、拉扎鲁斯对应对的基本看法	108
二、应对观的特点	114
三、应对观带来的启示	116
四、应对观的评价	118
第二节 拉扎鲁斯的情绪观	120
一、拉扎鲁斯对情绪的基本看法	120
二、拉扎鲁斯情绪理论的应用	124
三、拉扎鲁斯情绪理论的贡献	129
四、拉扎鲁斯情绪理论的缺陷	131

第五章 心理健康思想运用案例分析

第一节 案例之一——地震中创伤后应激障碍的应对	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	135
四、结果与思考	138
五、案例点评	138
第二节 案例之二——纠结的母女关系	139
一、基本情况介绍	140
二、问题分析	141
三、心理咨询策略与过程	142
四、结果与思考	144
五、案例点评	145
第三节 案例之三——社交恐惧来源于何处?	146
一、基本情况介绍	146
二、问题分析	147
三、心理咨询策略与过程	148
四、结果与思考	150
五、案例点评	151
第四节 案例之四——挣脱焦虑的牢笼	152
一、基本情况介绍	152
二、问题分析	153
三、心理咨询策略与过程	154
四、结果与思考	159
五、案例点评	160

第六章 健康心理学的兴起

第一节 健康心理学概述	162
一、健康心理学的诞生	162
二、健康心理学的研究内容	164

◆拉扎鲁斯心理健康思想解析(校园版)◆

三、健康心理学的研究方法	168
四、拉扎鲁斯的地位和影响	171
第二节 健康心理学新进展	173
一、应激与健康	174
二、积极情绪与健康	178
三、小结	187
结 语	188
参考文献	194
后 记	209

引 言

理查德·拉扎鲁斯（Richard S. Lazarus, 1922—2002）是美国著名的心理学家，应对研究的领导者。拉扎鲁斯对心理学发展的卓越贡献，主要在于他提出了情绪与应对的认知—评价理论。因其对应对研究具有开创性贡献，1989年拉扎鲁斯获得了美国心理学会授予的“杰出科学贡献奖”。2002年拉扎鲁斯被评为20世纪最著名的100位心理学家之一，排名第80位。

心理学大师拉扎鲁斯生活在一个瞬息万变的时代。从历史的角度来看，拉扎鲁斯生活的年代不仅心理学自身在变化，发生的历史事件也相当繁多。这些大的历史事件包括20世纪30年代的经济大萧条、第二次世界大战、50—60年代经济和职业扩张、朝鲜战争、越南战争以及冷战和苏联解体，等等。在他的一生中，商业、工业、金融和通讯等领域发生了巨大变化。正如拉扎鲁斯所言，他自己的特殊经历也与这些时代的大背景有关。由于经济大萧条，拉扎鲁斯童年时的家庭经济条件发生了巨大变化，父亲的失业、母亲的抑郁使他没有感受到多少家庭的温暖和关爱；由于“二战”爆发，拉扎鲁斯应征入伍，在军队中从事的情绪稳定性研究为他后来的学术生涯奠定了基础，也使他获得了很多积极的体验，慢慢认识到自己的能力和优势；由于越南战争爆发，他早期在加州大学的研究工作经常被打断……

除了历史的变迁，心理学自身也是新兴学科，伴随着拉扎鲁斯的一生也是在不断发生着变革。拉扎鲁斯出生的20世纪20年代，心理学学派林立。构造主义、机能主义、行为主义、格式塔心理学和精神分析共存，不同学派追求各自不同的目标。对于拉扎鲁斯来说，精神分析学派对他的影响是最早的，也是最大的。在16岁的时

候，他就曾拜读过弗洛伊德的三部名著：《日常生活中的心理分析》（*The Psychopathology of Everyday Life*）、《梦的解析》（*The Interpretation of Dream*）以及《性学三论》（*Three Contributions to the Theory of Sex*）。年少的拉扎鲁斯曾经不畏辛苦地半夜爬起来记录自己的梦境，以便做自我分析；在军队中热情地参与为军人咨询的工作；在约翰·霍普金斯大学和克拉克大学从事临床心理学工作，甚至还考取了临床心理学的执照，担任了克拉克大学临床训练项目的主任……这些人生体验证明了弗洛伊德对拉扎鲁斯确有影响。精神分析的这种影响不仅体现在拉扎鲁斯的职业发展中，也体现在他的学术研究中。其实，拉扎鲁斯本人也不否认精神分析对自己的影响，他坦诚地认为，应对的研究最早来源于精神分析中自我防御的概念。

除了精神分析之外，在行为主义盛行的年代，拉扎鲁斯也不可能对这个流派避而不闻。拉扎鲁斯对行为主义不是全盘接受，而是批判地看待这一学派的理论。他认为行为主义过于简化了人们的心理，因此他在学术生涯早期主要用实验的方法考察了知觉中无意识的作用，就是被他称为“阈下知觉”（subception）的现象。这项研究的引用率很高，并且领先于那个时代很多年。他们的工作在某种程度上证明了情绪的无意识性质，而与此类似的研究直到 20 世纪 80 年代才由神经生理学家所开展。

伴随着行为主义的没落，在 20 世纪 50 年代，认知心理学流派开始出现，并于 70 年代开始兴起。认知心理学派对拉扎鲁斯的深远影响主要体现在他的认知评价理论中。拉扎鲁斯的认知评价理论主要来源于一系列应激和应对研究。在 20 世纪 60 年代拉扎鲁斯成立了伯克利大学应激和适应项目组。这一时期他的研究主要是采用动作影片去唤醒应激和情绪，通过改变电影影响被试的方式，让被试的自我防御机制起到不同的作用。在这些研究中，拉扎鲁斯发现影片呈现方式影响了被试对电影中这一事件的评价，而这种评价会影响一个人的情绪和他们对情绪应激的应对。基于这些研究，拉扎鲁斯提出了应对的认知评价理论。按照拉扎鲁斯的观点，应对是指个体不断改变着的认知和行为的努力，这种努力控制着（包括容忍、

降低、回避等)那些被评价为超出个体适应能力的内部的或外部的需要。应对过程不是一个单一的事件,因此,拉扎鲁斯将其视为一个不断地评价和再评价以转变个体和环境之间关系的动态的连续过程。这种认知评价主要是针对两个方面的因素:需要是否威胁个体身体或心理健康;资源对满足个体需要的有效性。这种评价是在应对过程中不断进行着的,有初级评价和次级评价之分。当我们面临一个应激性事件时,我们首先要评估事件对个体的意义,这一过程被拉扎鲁斯称作初级评价。

初级评价有三种结果:(1)无关。刺激事件被评价为与个人的利害无关。这一评价过程立即结束。(2)有益。情境被解释为对个人有保护的价值。这类评价表征为愉快、舒畅、兴奋、安宁等情绪。(3)紧张(或应激)。情境被解释为会使人受伤害,产生失落、威胁或挑战的感觉。严重的紧张性评价表征为应激。它们可以是实际上的,包含着直接行动,如回避或攻击行为;也可以是观念上的。人为了改变与环境之间的关系,用这样的方法去接近或延续现存的良好条件,或去减少或排除存在的威胁。应激带来的冲动以及伴随而来的生理唤醒,形成了情绪的基本方面。

次级评价是初级评价的继续,当初级评价结果为紧张(或应激时),个体会认为需要去处理这些威胁或挑战,那么,再评价过程就出现了。再评价会估计采取行动的后果,考虑适宜的应对策略,选择有效的应对手段。

拉扎鲁斯对应对研究的开创性工作受到了世人的瞩目,他提出的应对理论受到后来的许多研究者所认同和赞誉。此外,拉扎鲁斯一生还撰写了大量文章和书籍,这些学术成果也对心理学界有显著影响。

拉扎鲁斯一生共有 150 多篇学术文章和 20 多本著作在全世界广为流传。早在 20 世纪 60 年代,他的专著《心理应激与应对过程》(*Psychological Stress and the Coping Process*)的学术影响力就已经逐渐显露出来了,该书是行为科学中的经典著作,对社会学、人类学、生理学和医学等都有深远的影响。后来,他和他的学生福尔克曼(Folkman)1984年出版了《应激、评价和应对》(*Stress, Ap-*

praisal, and Coping), 这本书在心理学界中被广泛阅读和引用。1999年,《应激和情绪:一种新的结合》(*Stress and Emotion: A New Synthesis*)出版。在这本书中,拉扎鲁斯强调应激可以视为情绪的一部分,日常生活事件和重大生活应激都可能是应激的来源,两者也是相关的;同时他也强调,无论是哪一种应激,个体的评价是十分重要的,即事件对个体的意义和影响是什么。

1991年,拉扎鲁斯出版了《情绪与适应》(*Emotion and Adaptation*),这本书被视为情绪研究领域最重要的著作之一。在这本书中,他从理论和实验的角度说明了评价如何导致18种情绪的产生。他也说明了评价是怎样解释一个人情绪和行为意义的;一个单一的反应,例如微笑,怎样体现在不同的情绪中;总体上不同的反应,例如报复(*retaliation*)或被动攻击(*passive aggressiveness*),怎样表现在相同的情绪中。1994年,拉扎鲁斯与妻子伯尼斯(*Bernice*)合著出版的《感性与理性:理解我们的情绪》(*Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*)一书也非常具有影响力,他们采用了大量实例详细分析了每种具体情绪的特点,情绪的逻辑,以及情绪在具体生活中的应用。在他去世之前,他还完成了“感谢”这一积极情绪的专题研究,而这种情绪此前在心理学中很少被研究或讨论。

拉扎鲁斯也非常重视学术交流活动,他和妻子伯尼斯经常被邀请到国外大学访问。1963至1964年,他在日本东京早稻田大学访问;1965至1976年间,他经常去瑞典斯德哥尔摩的卡罗林斯卡研究所讲学和访问;1980年,他在海德堡大学做客座教授;1984年,他在珀斯的西澳大利亚大学做客座教授;1991年和1997年在丹麦的奥尔胡斯大学做客座教授;1975至1995年间,他还被邀请去以色列做了多次演讲和报告。

拉扎鲁斯在他的职业生涯中也获得了无数荣誉。除了1989年美国心理学会(*American Psychological Association*)授予的“杰出科学贡献奖”(Award for Distinguished Scientific Contributions)之外,他还获得了一些其他荣誉。例如,在1969—1970年,他被授予古根海姆奖金;1984年,加州心理学会对他的杰出贡献给予了特殊奖励。

拉扎鲁斯还获得过两个名誉博士学位：一个是1988年由德国约翰尼斯·古腾堡大学授予的，另一个是1995年由以色列海法大学授予的。

拉扎鲁斯终身从事应激、应对和情绪的研究，他思考敏锐、分析精细、学风严谨，提出的应对与情绪理论至今仍在心理学研究中发挥着重要的作用。现在就让我们一起来领略心理学大师拉扎鲁斯的风采吧！

第一章 拉扎鲁斯生平

一个人的成长经历会影响到他的生活、教育、职业、家庭乃至他的性格。与其他心理学大师相比，国内外有关拉扎鲁斯成长经历的资料少之又少。在几经周折之后，我终于找到《一位著名心理学家的生活和工作：拉扎鲁斯的自传》（*The Life and Work of an Eminent Psychologist: Autobiography of Richard S. Lazarus*）一书。但与其他学者的自传相比，书中对拉扎鲁斯的童年很少提及。如他自己所言，自己的童年太过悲惨，因此不记得多少细节，可能拉扎鲁斯也不愿意回忆这些往事。尽管如此，这本自传还是为我们了解拉扎鲁斯的一生提供了丰富的信息。

第一节 拉扎鲁斯的八十年人生之旅

拉扎鲁斯出生在犹太移民家庭。虽然儿时父母的关爱较少，但天分较好的拉扎鲁斯非常懂得如何通过努力获得成功。

一、心理学大师的出生

1922年3月3日，拉扎鲁斯诞生在一个普通的犹太人家庭中。拉扎鲁斯的父母分别是罗马尼亚和俄罗斯的犹太移民的后代，他们从小的家庭生活都比较贫穷。拉扎鲁斯的出生似乎没有什么特别之处，虽然是家中的长子，但父母好像并没有给他什么特殊的照顾。五年后，拉扎鲁斯家族中又添了一个孩子——拉扎鲁斯的弟弟诞生了。

拉扎鲁斯出生在20世纪20年代初，虽然还没有到经济大萧条时代，但是美国当时的经济已经开始衰退。不过，在拉扎鲁斯出生