

原书第七版

幸福可以选择

I never knew I had a choice

成长篇

(美) 杰拉德·考利 著
玛里安·施耐德·考利
毕崇毅 译

丰富的话题，涵盖日常生活——全面、真实
大量实例，揭示各种态度和心理——奇特、微妙
大量互动性的自测题，引导你发现自我——恍然大悟



机械工业出版社
China Machine Press

原书第七版

幸福可以 选择

I never knew I had a choice

成长篇

(美) 杰拉德·考利
玛里安·施耐德·考利 著
毕崇毅 译

 机械工业出版社
China Machine Press

-53

Gerald Corey, Marianne Schneider Corey: I Never Knew I Had a Choice

ISBN: 0-534-34790-8 (英文版书号)

Copyright © 2002 Wadsworth Group. Brooks/Cole, a division of Thomson Learning, Inc.

All rights reserved.

本书中文简体字版由机械工业出版社和Thomson Learning教育出版集团合作出版。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区)销售。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有,侵权必究。

本书版权登记号:图字:01-2001-5225

图书在版编目(CIP)数据

幸福可以选择——成长篇 / (美)考利(Corey, G.), (美)考利(Corey, M. S.) 著; 毕崇毅译. —北京:机械工业出版社, 2003.1

书名原文: I Never Knew I Had a Choice

ISBN 7-111-10996-1

I. 幸… II. ①考… ②考… ③毕… III. 心理学—通俗读物 IV. D84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第073763号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑:王颖 版式设计:赵俊斌

山东高唐印刷有限责任公司印刷·新华书店北京发行所发行

2003年1月第1版第1次印刷

787mm×1092mm 1/16·16.75印张

定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

目 录

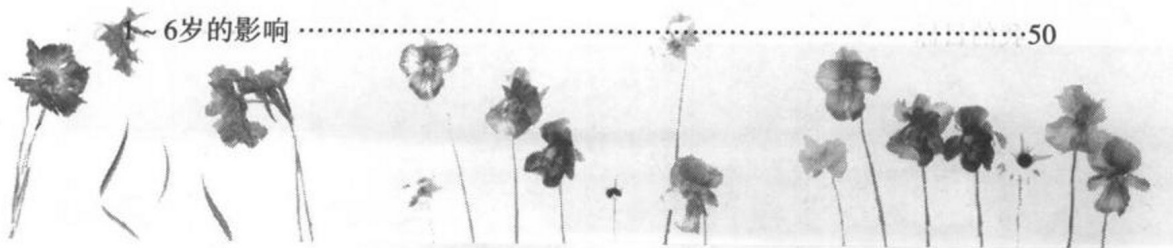
生活中的选择

关于作者

前言

第1章 邀请你加入个人学习和成长计划	1
我的现状	2
选择和改变	3
个人成长模型	6
你是否是个积极的学习者	18
多重智能和多重学习方式	20
从本书得到最大收益：对个人学习的建议	26
总结	30
我的目标	31
罗杰斯多重智能指标	33

第2章 回顾你的童年和青春期	37
我的现状	38
性格发展阶段概况	39
幼儿期	44
童年早期	47
6岁的影响	50





童年中期	52
进入青春期	57
青春期	58
总结	61
我的目标	62
第3章 成年期和自治	63
我的现状	64
实现自治和独立的斗争	65
成年期的阶段	81
早期成年阶段	81
成年期中期	87
中年期晚期	92
成年晚期	95
总结	102
我的目标	103
第4章 你的身体和健康	105
我的现状	106
健康和生活方式	107
保持健康的生活习惯	115
你的身体特征	123
总结	134
我的目标	135

第5章 工作和休息137

我的现状138

你的大学教育和工作的关系140

选择一份职业143

选择一份职业的过程153

工作中的选择158

在中年时期更换职业162

退休163

工作和休息在你生活中的地位166

总结172

我的目标173

第6章 死亡和失去177

我的现状178

我们对死亡的畏惧180

死亡和生命的意义182

自杀，终极选择还是终极逃避？185

临终的自由189

死亡和损失的阶段192

为死亡、分离和其他人生损失而悲痛197

在心理和社会意识中的“死亡”201

你的生活状况有多好？206

总结207

我的目标207

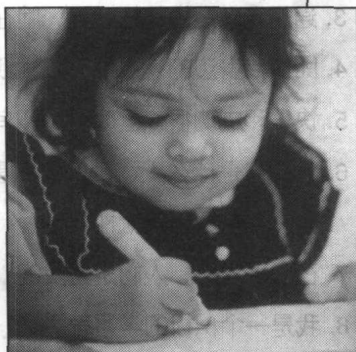




第7章 人生的意义和价值	209
我的现状	210
寻求自我的历程	211
对人生意义和人生目标的寻求	214
人生意义的基础	216
我们的行为价值	221
接受多样性	224
快速识别指标	227
总结	230
我的目标	230
 第8章 实现个人成长的道路	 235
我的现状	236
继续自我探索的道路	237
用咨询的方法来实现自我认识	239
用做梦来实现自我认识	241
结束语	245
我的目标	246

第1章

邀请你加入个人学习 和成长计划



不加权衡的一生是毫无意义的一生。

——苏格拉底



本书每一章都会从一个自我检测开始，以评价你对某个具体课题的态度和观点。认真考虑每个问题。尽可能忠实地回答这些问题，你对一系列问题会增加自我意识并阐明自己的观点。

用下面的分数来回答陈述内容：

4 = 该陈述对我而言确实如此。

3 = 该陈述对我而言大多数情况下如此。

2 = 该陈述对我而言有时如此。

1 = 该陈述对我而言完全不是如此。

1. 我相信通过我的选择，我可以影响自己的生活。
2. 我对自己生活中可以改变和不能改变的方面有清楚的认识。
3. 通常我愿意为包括个人风险在内所做出的选择付出代价。
4. 即使我身边的人不会改变，我也能按照自己的意愿做出改变。
5. 快乐和成功很大程度上与拥有感和社会连通性有关。
6. 我们曾是什么人、曾做什么事以及我们希望成为什么样的人，共同决定了我们目前的个性。
7. 在心底深处，人们是善良的，相信能够以积极的方式前进。
8. 我是一个积极的学习者。
9. 我希望能参与这个课程。
10. 我希望能挑战自己，真诚地审视自己的人生。

下面是使用上述自我检测的几点建议：

- 在阅读完本章之后，再重新自我检测一次并比较你的答案。
- 找一些熟悉你的人，为你做这个检测并让他们真实地反映你，然后讨论他和你的答案的不同之处。
- 比较一下你和你的同学所做的检测结果的相同和不同之处，以及由此反应出的态度的异同点。

如果你对衡量自己的生活 and 按照自己的选择来生活感兴趣，这本书正是你的选择。你对自己的生活完全满意吗？如果不是，那么你可能希望对自己了解得更多。你也许会做出一些改变。你的某些方面可能现在还不太强，你觉得外部环境阻碍了你做出任何实质性的改变。可能你会说：“如果我的父母对我不是太苛刻，我就会觉得好多了。”“当我的同伴开始对我表示好感时，我觉得一切都是值得的。”“我想表达我的感受，可又怕这样做会失去我的朋友。”“我知道我很害羞，但现在改已经太晚了，从我还是孩子时就已经这样了。”“如果我身边的人和以前不同，我可能会好起来的。”很明显，你无法改变别人，但你是一个出色的人——你可以衡量自己的生活并选择另一条道路。

选择和改变

我们可以选择！

每当听说我们的学生和客户发现他们可以在很大程度上像从前所梦想的那样管理自己的生活时，我们都很兴奋。正如一个来咨询的客户所写的一样：“突然间我发现了自己从前所无法实现的东西，那就是我可以按照自己的意愿来改变自己的生活。原来，我也可以选择生活！”这句话抓住了这本书的中心内容：我们可以选择，我们有能力通过我们的选择来重塑我们自己。你是否过着你想要的生活？如果不是，那么是什么使你继续着目前的生活？这本书将告诉你如何在生活中主动面对生活而不是仅仅对生活做出反应。

反思一下你的生活质量，然后决定你打算如何改变你的人生。我们鼓励你向自己所畏惧的事物进行挑战而不是被它们吓倒。古希腊哲学家苏格拉底有句名言：“不加权衡的一生是毫无意义的一生。”检验你的价值观和你的行为，回忆在你的生命中曾面对过的危机。那些危机是否是你生命中重要的转折点？在中国词汇中“危机”本身就包含了危险和机遇两个方面。当你开始读这本书的时候，请你把生命中那些危急情况视为个人成长中的机会。

你准备好改变了吗？

决定改变不是一件简单的事。也许你在考虑是否需要改变或改变是否需要付出



代价，也许当你考虑在生命中做出改变时你已经接受了下面这样一些念头：

- 我不知道我是否真想这么做。
- 在我的生活中事情还没有变得那么糟糕。
- 我挺稳定的，我不想丢掉这份稳定感。
- 我担心如果我开始改变自己的生活，我可能会遇到一些解决不了的麻烦。

在决定做出改变之前，如果有上述疑虑和担心并不是胆怯的表现。实际上，这是一种勇气，承认改变所要面对的阻力，这也体现了你想对生活加强控制的一种渴望。

直面你的生活以及开始不同的生活是一种挑战和斗争。那些和你关系密切的人可能不同意或不喜欢你的改变，他们可能会为你所设计的新生活设置许多障碍。你的文化背景可能让你比较难以设想一种新的生活或改变某种价值观。这些因素可能会增加你在做出选择时的忧虑感。



如果你想改变你生活中的某个方面，那么实现这种变化的最佳方法是什么呢？即使你想否认某个方面的性格，当你可以认识并接受自己的某个方面时，这种变化过程就已经开始了。有时所做的改变不大可能随人愿，但即使在这种情况下，你所觉察的方式也有各种各样的选择并且能解释自己的处境。平静的祈祷者^①为我们描述了责任范围：“主啊，请赐我平静的心去接受我无法改变的事物，请赐我勇气去改变我可以改变的事物，请赐我智慧以了解事物的不同。”即使在那种情况下你仍无法改变，其实你完全可以改变的是你的态度。

当我们开始意识到我们是什么以及开始反对我们所不是的事物时，有关变化的似是而非的理论就可以支持个人变化的发生了。对于自己的某些方面我们想否认得越多，我们就越发地表现出同样的意识。因此，如果你想对自己生活中的某些方面进行改变，就必须首先接受你是谁和你从事什么，而不是努力成为你“应当”成为的人。正确认识你是谁是目前阶段你能开始的第一步。

变化不是通过打击自己或为自己不希望成为的状态而内疚来促成的。变化的开始源自于你能够正确地认识自己并善待自己。一旦你发现自己有需要否认的地方，那么你的这些方面就会在生活中变得不再重要，同时你会给自己充分的机会来改变这些方面，朝自己期望的方向迈出一小步。这可以帮助你认识到完美只是一个方向，而不是一个你应立刻达到的目标。期望会变得不同正是一个新方向的开始。

自我探索、真诚地待人待己、为自己考虑、承诺按照你的选择去生活，这些都需要勤奋的努力。要管理你的生活就必须付出代价。在更加深入地发现和了解自己时，某种程度的不满甚至担心也会随之而来。扪心自问你是否愿意为自己的选择付出代价。变化是一个交互的过程，只有当你能够决定愿意冒多大风险时，你才能实现相应程度的适合自己的变化。

其他人如何看待你的变化

选择变化并能够控制自己的生活是很重要的，但你无法忽略你是社会产物，而且无法忽略你的决定必将受到身边与自己有重要关系的人的影响这一现实。菲利普·黄称快乐需要在自尊和尊敬他人之间实现良好的平衡。黄通过提高个人和社



① 摘自弗利德克·伊亭格（1702-1782）和莱因霍尔德·尼布赫的“平静的祈祷者”（1934）



会责任感的方式来提升自尊。尊敬他人包括毫无保留地尊重、接受、关怀、评价以及促进他人。我们需要努力了解可能与自己不同的他人的思想、感觉和行为。美国文化强调个人、独立和自我满足。黄提出我们的挑战在于通过重新审视自己的态度、价值观和信仰，来学习以新的角度看待整个世界，并在关心自我和尊重他人这两方面找到平衡点。

《心灵的习惯》一书的作者声称大多数美国人的目标是“成为其自身，甚至诞生自我”。但在其访谈者中他们发现了一个共同现象，优质的生活不是靠一个人树立出来的，我们都不是孤立的，与他人爱、工作和社区中形成的连通性，对我们的自尊和快乐是绝对重要的。

我们发现我们并不是独立于其他人和组织之外的，而是生活在他们中间的。我们永远无法了解我们心底最深处的想法，但我们能发现我们正和谁面对面、肩并肩地工作、相爱和学习。

承诺检验你的生活并不意味着把自己封闭起来而远离他人的生活。除非你了解并关心你自己，否则你将无法和他人形成关爱的关系。

个人成长模型

选择改变自己生活的明显益处之一在于，你可以使自己在新的经验中成长。但是个人成长都包括什么呢？下面我们将对调整前后的成长概念进行对比，并提出一个人性化的理想的成长模式。我们还将讨论关于个人成长的理想标准的不同观点。

调整还是成长

尽管本书所讨论的课题通常被称为“心理学调整”，我们仍对此表达感到不安。“调整”通常被用来表示某种已存在的理想标准，人们要利用这些标准去衡量。这个概念引发了许多问题：调整的理想标准是什么？谁来决定“好”的调整的标准？同一个人我们的文化背景下被认为做出的调整很好，那么他是否会在另外一种文化背景下调整得很差？我们是否希望那些生活在混乱和毁坏的世界里的人们来调整他们的生活情况？

我们反对把“调整”作为人类行为目标的原因之一，是因为那些认为自己已经

历过良好调整的人通常会满足于一种自得的现状，生活对他们既不存在挑战，也不存在成功的兴奋。在基因和环境因素范围内，我们把自己解释成为“人”可以有多种说法。然而实际上不存在一种单一的标准，以衡量世间万物是否经过良好的调整、或用来衡量一个人心理上是否健康。脱离了人的生存环境来谈调整的概念是无法让人理解的，因为文化价值和标准在其中起着重要的作用。比如，如果你已经20多岁却仍和父母住在一起，就会有人认为这是你的依赖性的行为表现，认为你应该离开他们独自生活。但是在另外一种文化背景下，你离开他们开始独立生活则未必是合适的做法。

因此，在这里我们认为成长是比较好的表达方式。心理成长的前提是把成长视为一种贯穿整个生命旅程的冒险，而不是我们的生命中应该经历的几个特定点。我们最好将个人成长视为一种过程而不是目标或终点，我们将会在整个生命历程的各个阶段面对许多危机，这些危机可以被看做改变的挑战，从而赋予我们的生活以新的意义。成长还包括我们和周围会影响我们的重要人物之间、和社区之间以及和整个世界之间的关系。我们并不是在真空状态下成长的，而是在和他人的交往过程中成长的。为持续成长，我们必须学会放弃自己的一些旧的思想 and 行为方式，这样才能形成新的发展。在阅读和学习过程中，要思考下面曾令你停止成长的往事，以及你愿意在多大程度上为自己的个人成长付出等问题：

- 我自己需要什么，别人需要什么，我希望从别人那里得到什么？
- 我喜欢自己生活中的哪些方面？
- 我的生活状况如何，是否存在问题？
- 我是否想与众不同？
- 如果我对自己的生活做出/未做出改变，可能会有什么样的结果？
- 我的改变会给生命中的其他人带来怎样的影响？
- 目前在我生命中哪些范围内的选择是可以更改的？
- 我所处的文化背景会如何影响我的选择？
- 我的文化价值观会怎样增强或限制我的能力来实现改变？

从人文的角度考虑个人成长

《幸福可以选择》是建立在人文观点的基础上的。这种对个人成长的中心含义





的解释就是自我实现。努力实现自我意味着要向挖掘我们的潜力、及我们能够实现的最好自我的方向去努力工作。人文心理学的前提是实现努力成长并非一个自动的过程。由于成长通常搀杂着痛苦和混乱状态，我们许多人都经历过自己对安全感、对独立感追求的痛苦和对实现成长时快乐的体验之间的那种永恒的斗争。

尽管有许多人已为人文心理学做出了巨大贡献，我们还是想提及四位曾为促进心理成长和实现自我过程而做出卓越努力的人物：阿尔弗雷德·阿德勒、江卡尔、卡尔·罗杰斯和亚伯拉罕·马斯洛。他们为个人实现自我做出了大量的研究工作。令人感兴趣的是我们都注意到了，他们在童年早期的奋斗和在各自理论中所体现的密切的平行关系。在一系列生活经验的基础上，他们都做出了影响各自理论发展的选择。

阿尔弗雷德·阿德勒在西格蒙德·弗洛伊德时代做出了重要的贡献，他也是心理学人文运动的创始人之一。在反对弗洛伊德对人的决定性观点时，阿德勒的理论则强调了自我决定。阿德勒在童年经历了为克服自己的弱点和自卑感所做的斗争，其理论的基本概念来源于他愿意解决自己的问题。阿德勒的例子很好地体现了不愿让命运而是让自己来掌握生活的个人形象。

阿德勒派心理学家主张我们不是命运的牺牲品，而是一种有创造性的、主动的、可以做出选择的生物，我们的每个行为都有其目标和意义。阿德勒的观点基本上是反对某些个人是天生存在心理疾病的这样一种成长模式。他们认为这些人不是有疾病，而是丧失了勇气。阿德勒派心理治疗师把他们的工作视为为人们提供鼓励，从而使他们成长成为所期望的模式。治疗师教他们用更好的方法应付生活的挑战，为他们提供指导，帮助他们改变不现实的想法和观点，并为那些对生活失去勇气的人提供鼓励。

阿德勒观点的基本概念之一是社会影响，一种对待他人的态度，其中也包括为更好的将来而奋斗的概念。阿德勒把社会影响和对他人的认知等同起来。对他而言，我们的快乐和成功在很大程度上与归属感和社会连通性相关。作为社会产物，我们必须对他人有用并应在社区中建立有益的关系。阿德勒称只有当我们感觉到和他人联系在一起时，我们才有勇气去面对和处理生活中的问题。因为我们属于社会，脱离了社会就无法理解处于孤立状态的人。因而实现自我不是一个个人问题，只有在一个集体之内我们才能实现自己的潜力。阿德勒把我们能够成功地和

他人分享的程度，及我们关心他人福利的程度作为衡量我们是否成熟的方法。社会影响成为一种判断心理是否健康的标准。M·斯科特·派克是这样理解社会影响的：“当我们出生时，每个人都是不同的。但实际上我们却是一种必然的社会性动物，不仅拼命地需要彼此以维持生计，也不仅是为了获得伴侣，可以说在我们生活中的任何方面我们都是社会性的。”

西方对于社会影响的概念是建立在个人主义基础上的，它主张求异、自治、自由和个人的内在价值，并强调个人要为其行为和幸福负责。这种定位的终极目标就是让个人去实现自我——成为你可以成为的任何模式。与此相比，东方对社会影响概念的理解则建立在集体主义基础上，主张坚忍的价值并宣扬集体利益至上的原则和行为准则。这种集体式的定位强调团结、联合、一体化和结合。它不把实现自我作为终极目标，而是强调合作、和谐、相互影响、以社会来定位的成就感、集体目标和集体责任。

江卡尔和阿德勒生活在同一时代，在深入理解人类性格方面做出了伟大的贡献。作为一代先驱，他的工作主要致力于人类发展，尤其是中世纪人类的发展。江卡尔的个人生活为其理论主张的扩展奠定了基础。他童年时期的孤独在其表达个人内心世界的性格理论中也得到了反映。江卡尔和他父母的感情距离，是造成他感觉到和外部世界的意识相隔断的原因。作为逃避童年困难的方式，江卡尔的表现十分内向，并沉迷于通过梦想、幻觉和想像的方式来追求自己潜意识的体验。在81岁时江卡尔写了名为《回忆，梦想，反思》的自传集。他在作品中侧重描述个人生活中的潜意识，而这一点也影响了他的性格理论的发展。

根据江卡尔的观点，人不但是由过去的事件所构成，他还要继续成长。人类的部分本性是处于不断地发展、成长和向着平衡而完整的发展水平前进的。对他而言，我们现在的性格是由我们曾经是什么，曾经做什么以及我们希望成为什么样的人所决定的。实现自我的过程是由未来定位的。江卡尔的理论前提是人类趋向于实现他们所有的能力。实现自我——实现一种完全和谐且综合的性格——这是一个基本的目标。为实现这个目标，我们必须意识到并接受我们自己。我们所展现给公众的一面，只是我们是谁和我们做什么的一个很小的部分。江卡尔认为在人的心理中并存着建设性和破坏性的力量，我们必须接受包括自己原始冲动如自私贪婪在内的本性的黑暗面，才能把这两种力量结合起来。接受我们的黑暗面并不意味着要被它们所控制，而是要把其作为自己本质的一个方面来加以认识。





根据江卡尔的观点，人不但
是由过去的事
件所构成，他
还要继续成长。

卡尔·罗杰斯是在人文心理学发展方面的一位重要人物，人文心理学集中研究获取信息和接受信息的重要性，并将其作为一种条件来判断人们是否有足够的自由进行改变。罗杰斯对自治价值的强调，部分地源自于他对母亲过于苛责的评价。在一次访谈中，罗杰斯提到他几乎无法和他的母亲谈论任何重要的话题，因为他知道他的母亲会对他的想法给予否定的结论。同时他也是在一个严格的宗教家庭中长大的，他的早年时期，在将要成为牧师的神学院学习期间，罗杰斯做出了一个影响他的一生以及他的理论的决定。他意识到自己已不再赞同父母宗教观点并对那些宗教教条提出了质疑，从而导致了她的解放和心理上的独立。当时还是大学学生的罗杰斯鼓起勇气给父母写了一封信，告诉他们自己已从原教旨主义者的观点中解放出来，并形成了自己的人生哲学。尽管他知道这种做法会令父母难以接受，但这样做对于自己的思想和心理自由无疑是必要的。

罗杰斯建立了一整套以“功能健全的人”为基础的心理疗法的理论和实践。一个功能健全的人会反思并问自己这些问题：“我是谁？”“我怎样才能发现真实的自己？”“我怎样才能达到自己的理想状态？”“我怎样才能走出自己虚假的一面成为真实的自己？”罗杰斯认为，当人们能够放弃自己虚假的一面并开始接受自我的时候，他们就已经开始这种体验了（即他们开始了解现实而不是去扭曲它）。他们开始信任自己并在自己身上寻找问题的答案，他们不再试着成为固定的实体或产物，并认识到成长是一个连续的过程。像这种功能健全的人，罗杰斯写到，