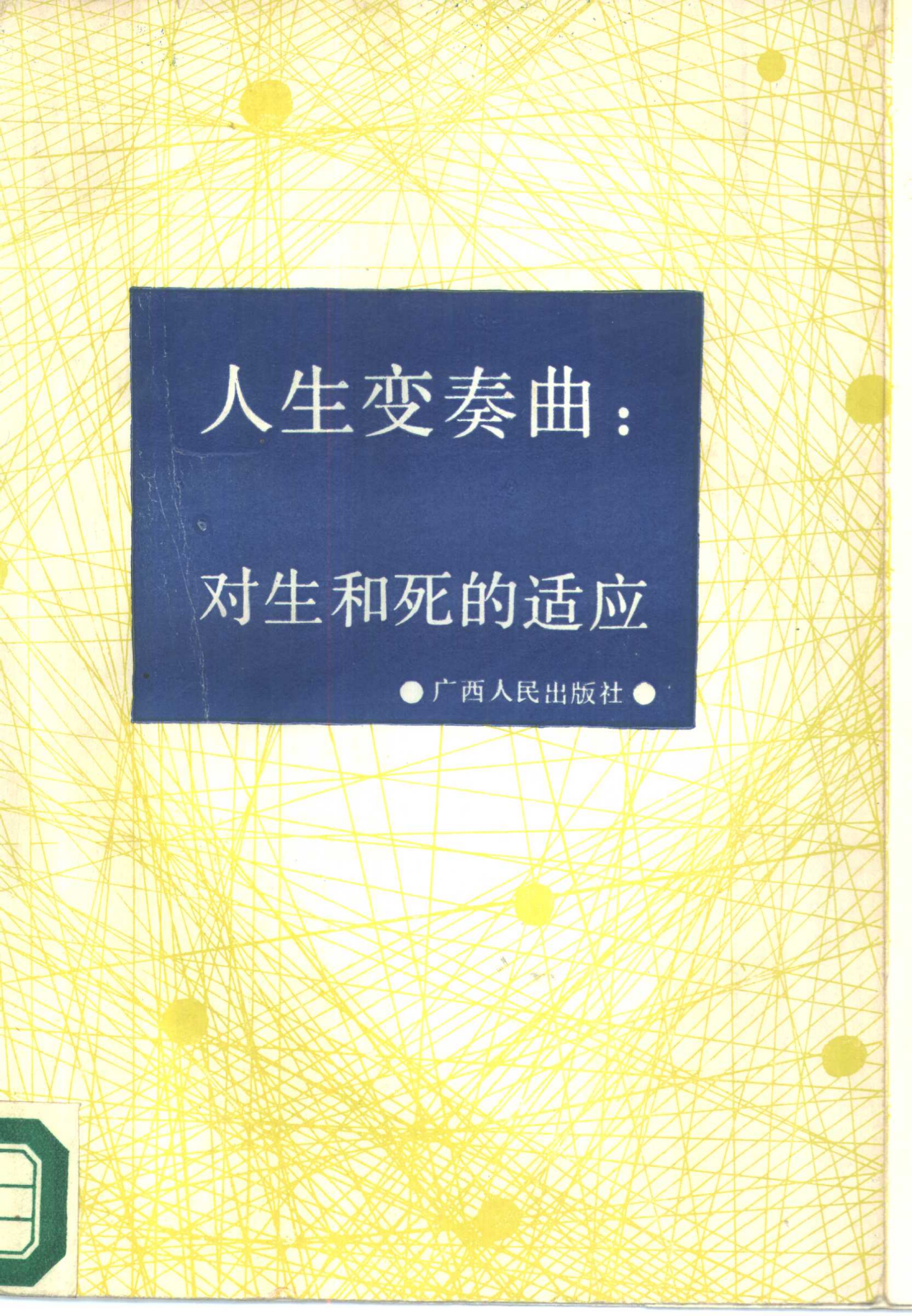




人生变奏曲：

对生和死的适应

● 广西人民出版社 ●



人生变奏曲：对生和死的适应

——适应心理学

原版作者 〔美〕伊斯特伍德·阿特沃特

编译者 方展画 郑全全
 俞国良 李玲如

广西人民出版社

人 生 变 奏 曲

——对生和死的适应

方展画 郑全全 编译
俞国良 李玲如

☆

广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 南宁地区印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 12.125 印张 290 千字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

ISBN 7—219—01350—7/B·39 定价：4.80元

编 译 说 明

一

最初我萌发翻译本书的念头是在两年以前。当时我在华东师范大学准备硕士论文，欲研究美国一位著名人本主义心理学家卡尔·罗杰斯的教育理论。在收集研究资料时觅得此书，居然爱不释手（罗杰斯的思想自然在本书中频频出现）。

纯属偶然。

二

长期以来，如果不嫌极端的话甚至可以说有史以来，人类似乎总是强调理性。在心理学中是如此，在教育学中也是如此。近几十年来，这种状况才开始改变，本书是这种改变的一个产物。

从人对社会的适应来说，理性固然是一个因素，但这不是一个决定性的因素。一个精于逻辑推理的学者，可能会在现实生活中一筹莫展。国外一些学者在研究天才伟人时，发现这些人患有精神病症的概率异乎寻常地高，致因可能有很多，但一个很重要的致因就是他们很难适应现实社会，导致了许多人生的悲剧。

适应，基本上可以看成是“感情”的范畴。

三

《人生变奏曲》一书广泛地论述了从青少年到中年、老年、直至死亡的各种适应现象和适应问题。该书的主线是围绕着人生的若干重大转折点辅开的，诸如迈入社会谋生，恋爱结婚，组织家庭，痛失亲人，退休，死亡，等等。该书揭示了在这些转折点中个体出现的种种适应不良，并提出了如何有效地适应新生活的一些方法和途径，这些知识，对我们每一个人来说，都是所有裨益的。例如，如何选择职业？如何作出一个令人满意的决定？如何处理人际关系？凡此种种，我们都可以从本书中受到或多或少的启发。

这本书的一个基本特色是，它既有理论上的阐述，又有方法上的指导，并辅于众多的生动事例。这样，即便是一般的非专业读者，也能够饶有兴致地读下去，并有所收获。

四

本书作者在大量的科学研究的基础上，为我们构画了人生变奏曲的基本旋律，并据此构造了适应心理学的基本框架。从这个意义上来说，这本书是有科学价值的。

但是，由于研究者的个人偏见或阶级偏见，在研究的设想和安排上也多少受到这种偏见的影响，因此，本书的有些立论是有缺陷的。例如，本书经常提到适应阶级差异问题。我们认为，阶级差异本身是客观存在的，问题在于，本书大量报道和描绘了低产阶级的种种“适应不良”，给人一种低产阶级“一无是处”的感觉。其实，中产阶级和低产阶级相比，在适应方面应该各有所长、各有所短。真正客观的研究应该作辩证的分析。对于

诸如此类的问题，希望读者在阅读时能注意到。

此外，这本书中对女性就业问题也作了大量的研究，这些研究结果和结论不一定适合我国国情。在西方，“女权”一直在呼吁争取，女性就业难是一个普遍的社会问题。西方妇女的处境同我国妇女的处境不大相同，与此有关的一个问题是，由于女性就业问题而导致的家庭问题（本书对之有很多研究分析），有些在我国也不带有普遍性。我们不应该机械照搬。

五

本书有相当的篇幅讨论了婚姻问题和性问题。对于这个问题我认为有必要专门作些说明。

向读者介绍有关婚姻和性方面的心理学知识，不仅在我国有必要，而且在美国、在西方也有必要。诚如本书中曾提到过的，在美国有三分之一的人不知道性生活中的避孕措施，有许多人非常无知地认为使用避孕措施会破坏性活动的自发性。在我国，性问题长期以来是“禁区”，尽管近年来很多有识之士大声疾呼重视这方面的教育，但也不是一朝一夕能解决的。

本书中的有关论述基本上是以事实为准绳的，是以众多的研究为立论依据的。其中许多知识是我们每个人应该了解的。但是，应该看到，西方的婚姻观和性观同我们的文化传统很不相同，因此，以西方文化为背景的本书，在论述婚姻和性时的种种倾向性应该放在我们的文化传统中加以分析，这样才不致于“脱离国情”。

六

本书以编译的形式呈现给国内读者。

之所以采取编译的形式，是基于下述二点：（1）尽量以通俗的语言反映该书，这样可以使各行各业的读者都能接受和理解；（2）书中有少数部分我们可作删节，有些内容也可作一些适当的补充，因此，本书的部分章节有点“编著”的性质。

本书的编译由于我大学时代的同学郑全全参加而有一个较强的“班子”，他曾赴美国专门攻读过社会心理学，并且现在在国内一所大学心理学系主讲“社会心理学”课程。俞国良也在另一所大学主讲“社会心理学”课程，并以两本书的撰著经验（均已出版）为本书的编译尽力。我的妻子李玲如，不仅承担二章的编译工作，而且帮助我做了大量的具体工作。

本书第二章、第四章、第五章和第十章由郑全全编译，第三章、第十一章、第十三章和第十四章由俞国良编译，第七章、第九章由李玲如编译，第一章、第六章、第八章和第十二章由我编译。

英文版原书名是《适应心理学》（Psychology of Adjustment），考虑到国内读者的阅读习惯，我们根据本书的基本内容改译成中文版这一书名。谨此说明。

方展画

1987.12.

目 录

编译说明	(1)
第一章 适应和成长	(1)
第一节 适应	(1)
一、适应概念	(2)
二、强调成长	(3)
三、适应和成长	(5)
第二节 个人成长	(7)
一、成长变量	(7)
二、成长条件	(8)
三、成长现象学	(9)
第三节 自我实现的成长	(12)
一、实现我们的潜能	(12)
二、一些亟待解答的问题	(13)
三、成长和风险	(15)
第四节 取决于你	(19)
一、作出选择	(19)
二、澄清价值	(20)
三、个人责任感	(21)
第二章 动机	(22)
第一节 动机概念	(22)
一、动机是推论得到的	(23)

二、推一和一拉的动机.....	(24)
三、动机分类.....	(26)
第二节 生理动机.....	(27)
一、饥饿和渴.....	(27)
二、避免疼痛和强烈刺激.....	(29)
三、睡眠和作梦.....	(30)
四、性.....	(32)
第三节 心理动机.....	(35)
一、安全.....	(35)
二、刺激和探索.....	(36)
三、归属.....	(38)
四、成就.....	(40)
第四节 成长模型.....	(42)
一、生存倾向和成长倾向.....	(43)
二、动机层次理论.....	(44)
三、成长阻力.....	(46)
第五节 动机与行为.....	(48)
一、动机意识.....	(48)
二、动机变化.....	(50)
第三章 紧张.....	(52)
第一节 紧张的意义.....	(53)
一、紧张的含义.....	(53)
二、紧张效应.....	(55)
三、延缓紧张.....	(58)
四、影响紧张的社会和个体因素.....	(59)
第二节 心理紧张的类型.....	(61)
一、压力.....	(61)
二、挫折.....	(62)

三、冲突.....	(65)
四、焦虑.....	(68)
第三节 减轻紧张反应的症状.....	(70)
一、防御机制.....	(70)
二、获得最少紧张的方法.....	(79)
第四章 情绪.....	(85)
第一节 什么是情绪.....	(85)
一、自身感受.....	(86)
二、已被解释的感受.....	(87)
三、适应性反应.....	(89)
第二节 对情绪的觉察.....	(90)
一、激起的强度.....	(91)
二、对个人的含义.....	(91)
三、瞬间的体验.....	(93)
第三节 表达情绪和控制情绪.....	(95)
一、压抑.....	(96)
二、强忍.....	(97)
三、语言表达.....	(97)
四、面部表达和体态表达.....	(100)
第四节 处理烦恼的情绪.....	(102)
一、焦虑.....	(103)
二、愤怒.....	(105)
三、内疚感.....	(108)
四、爱情.....	(111)
第五章 自我概念.....	(114)
第一节 什么是自我概念.....	(114)
一、主观自我.....	(115)
二、身体形象.....	(116)

三、理想自我·····	(119)
第二节 自我概念的特征·····	(120)
一、选择性知觉·····	(121)
二、自尊·····	(122)
三、对自我实现的预言·····	(125)
第三节 自我和社会影响·····	(127)
一、我们的社会自我·····	(128)
二、改变我们的社会自我·····	(130)
第四节 自我概念的变化·····	(132)
一、寻求自我认同·····	(132)
二、脱离他人导向·····	(135)
三、朝着更大的自我导向前进·····	(136)
第六章 人际关系·····	(139)
第一节 理解关系·····	(139)
一、社会或公平交换模式·····	(139)
二、践约行为分析模式·····	(141)
第二节 初始关系·····	(143)
一、印象形式·····	(143)
二、人际吸引·····	(145)
第三节 角色关系·····	(147)
一、角色模式·····	(148)
二、角色的恰当和冲突·····	(149)
三、角色关系中的真实性·····	(149)
第四节 亲密的私人关系·····	(151)
一、彼此自我暴露·····	(152)
二、个人一致性·····	(154)
三、相互迁就·····	(157)
第五节 亲密和成长·····	(160)

第七章 性角色和性观念	(163)
第一节 性角色	(163)
一、男性和女性.....	(164)
二、传统的性角色.....	(165)
三、变化着的性角色.....	(166)
第二节 性动机	(168)
一、致因.....	(168)
二、性驱力特征.....	(170)
三、性欲.....	(172)
四、性别差异.....	(174)
第三节 变化着的性观念	(175)
一、个人对性的更大选择.....	(175)
二、接受婚前性交行为.....	(177)
三、强调性生活的充实.....	(180)
第八章 恋爱和婚姻	(182)
第一节 择偶	(182)
一、情爱.....	(183)
二、相似的人或截然不同的人会产生吸引力吗?.....	(184)
三、理性选择还是情绪选择?.....	(186)
第二节 婚姻关系	(187)
一、结婚目的.....	(187)
二、婚姻关系类型.....	(188)
三、幸福是一种令人满意的关系.....	(190)
第三节 婚姻适应和成长	(191)
一、角色适应.....	(192)
二、交流和冲突.....	(194)
三、婚姻中的性生活.....	(196)
四、婚龄长久而引起的变化.....	(198)

第四节 离婚和再婚	(200)
一、离婚原因	(200)
二、离婚经历	(201)
三、再婚	(202)
第五节 婚姻的替代方式	(204)
一、独身	(204)
二、同居	(205)
三、其他替代方式	(206)
第九章 劳动和闲暇	(209)
第一节 变化中的劳动态度	(209)
一、劳动价值下降	(210)
二、人们在工作中寻求什么?	(211)
三、劳动的心理功能	(213)
第二节 职业选择过程	(215)
一、职业同一性诸阶段	(216)
二、性别差异	(218)
三、上大学如何?	(219)
第三节 选择合适的职业	(220)
一、个性特征	(221)
二、职业特征	(222)
三、职业选择的陷阱	(225)
第四节 职业适应	(226)
一、对工作的满意感	(226)
二、女性和劳动	(228)
三、供需变化	(230)
四、变换工作	(230)
第五节 闲暇	(231)
一、闲暇的增加	(232)

二、积极地利用闲暇.....	(233)
第十章 自由与作出决定	(235)
第一节 个人自由的重要性.....	(235)
一、内在自由.....	(236)
二、知觉到的自由效应.....	(239)
三、失去自由和控制.....	(240)
第二节 自由和决定.....	(245)
一、可资利用的备择方案.....	(245)
二、自由和责任.....	(246)
三、集体作出决定.....	(249)
第三节 作出决定.....	(250)
一、作出决定的策略.....	(251)
二、作出决定的步骤.....	(254)
三、作出决定的辅助原则.....	(256)
第四节 决定和个人成长.....	(258)
一、发现生活中的基本决定.....	(259)
二、作出新的决定.....	(260)
三、某些实际应用.....	(262)
第十一章 自我导向的变化	(265)
第一节 实现自我控制.....	(265)
一、把自我控制作为一种学习行为.....	(266)
二、改变行为的线索和结果.....	(267)
第二节 寻找目标.....	(270)
一、确定目标.....	(271)
二、选择一个现实的目标.....	(272)
第三节 记录个体的行为.....	(273)
一、记录方法.....	(273)
二、记录行为的方式.....	(274)

第四节 改变过去的行为习惯	(277)
一、摆脱和改变过去的行为习惯	(277)
二、建立新的行为链	(278)
第五节 为一个好的行为结果作准备	(280)
一、强化方式	(281)
二、选择强化的方式	(282)
三、强化方式的运用	(282)
第十二章 心理治疗	(285)
第一节 心理治疗概述	(285)
一、谁寻求治疗或咨询?	(286)
二、心理治疗的主要目的	(288)
三、心理治疗和个人成长	(289)
第二节 洞察治疗	(290)
一、精神分析	(290)
二、病人为中心的治疗	(292)
三、理性情绪治疗	(293)
四、其他各种方法	(294)
第三节 行为治疗	(295)
一、减感治疗	(295)
二、自信训练	(296)
三、模仿治疗	(298)
四、偶然事件组织法	(298)
第四节 小组治疗	(299)
一、婚姻咨询和治疗	(300)
二、家庭治疗	(301)
三、治疗小组和成长小组	(302)
第五节 心理治疗真的奏效吗?	(305)
一、洞察治疗	(305)

二、行为治疗.....	(307)
三、小组治疗.....	(308)
四、效果比较.....	(309)
第六节 伦理的考虑.....	(310)
第十三章 成长和成人生活阶段	(313)
第一节 成人的成长.....	(313)
一、稳定性和变化.....	(315)
二、心理变化的连续性.....	(316)
三、个别差异.....	(319)
第二节 成年早期.....	(320)
一、离开家庭.....	(321)
二、进入成人世界.....	(321)
三、建立良好的人际关系.....	(327)
四、开始家庭生活.....	(328)
第三节 成年中期.....	(331)
一、生理和智力的变化.....	(332)
二、中年生活的过渡.....	(333)
三、职业变化.....	(334)
四、性欲变化.....	(336)
第四节 成年后期.....	(338)
一、生理和智力的变化.....	(339)
二、个人和社会适应.....	(341)
三、退休.....	(343)
第十四章 死亡和居丧	(346)
第一节 对死亡的态度.....	(347)
一、否认死亡.....	(348)
二、宗教的态度.....	(350)
三、死亡意识.....	(352)

第二节 死亡和临终.....	(355)
一、濒临死亡的体验.....	(356)
二、临终的体验.....	(358)
三、死亡的方式.....	(360)
第三节 居丧.....	(363)
一、居丧过程.....	(364)
二、压抑的悲伤.....	(367)
三、有意义的痛苦.....	(368)