

Choice and Change

(7th edition)

心理学与我

(原书第7版)

领你进入心理学的世界

人生的每一个关键时刻 心理学给你机会与选择

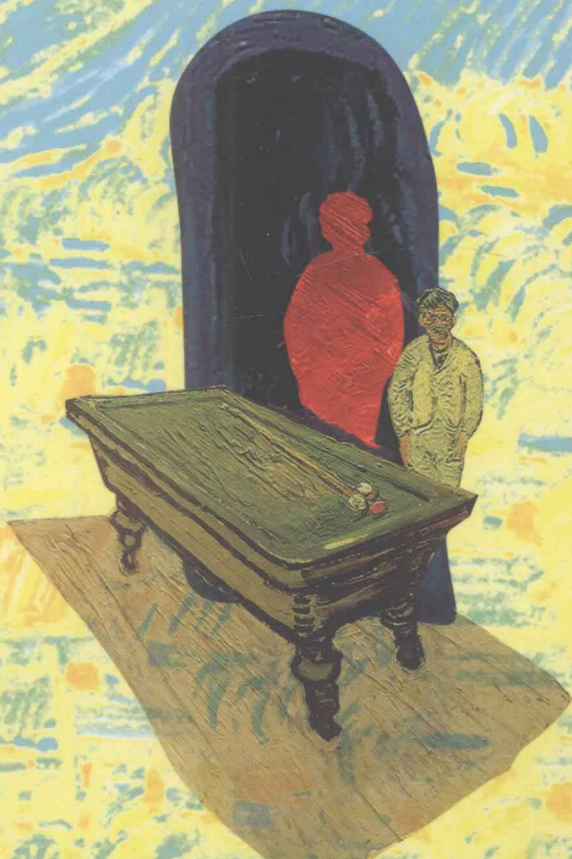
快速了解心理学全貌
你一生都离不开的心理学向导

[美] 阿普里尔·奥康奈尔 (April O'Connell) 文森特·奥康奈尔 (Vincent O'Connell)
洛伊斯·孔茨 (Lois-Ann Kuntz) ©著
王飞雪 罗虹 冯奕斌 ©译

两大名校心理学教授 倾情推荐

中国人民大学心理学系系主任 孙健敏

京大学心理学系教授 侯玉波



Choice and Change (7th edition)

心理学与我 (原书第7版)

领你进入心理学的世界

The Psychology of Personal Growth and Interpersonal Relationships

[美] 阿普里尔·奥康奈尔 (April O'Connell) 文森特·奥康奈尔 (Vincent O'Connell)
洛伊斯·孔茨 (Lois-Ann Kuntz) ©著
王飞雪 罗虹 冯奕斌 ©译

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与我：领你进入心理学的世界 / (美) 奥康奈尔等著；王飞雪等译. —北京：中国人民大学出版社，2011

ISBN 978-7-300-13180-1

I. ①心… II. ①奥… ②王… III. ①人际关系学：社会心理学 - 通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259896 号

心理学与我：领你进入心理学的世界

阿普里尔·奥康奈尔

[美] 文森特·奥康奈尔 著

洛伊斯·孔茨

王飞雪 罗虹 冯奕斌 译

Xinlixue yu Wo: Ling Ni Jinru Xinlixue de Shijie

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

规 格 185 mm × 260 mm 16 开本

版 次 2011 年 3 月第 1 版

印 张 22 插页 2

印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷

字 数 478 000

定 价 59.80 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

阿普里尔·奥康奈尔

圣达菲社区学院心理学系教授。她编写的心理学入门教材再版多次，被美国各大高校普遍选用。

文森特·奥康奈尔

佛罗里达大学心理学系教授。他的教学风格引人入胜，深受学生喜爱。

洛伊斯·孔茨

缅因州立大学心理学教授，连续三年获得杰出教学奖。孔茨教授不仅是缅因州立大学很受欢迎的学生发展咨询师，还是美国心理协会、美国心理学教学协会的成员。

成就商业
阶层事业
与生活的
梦想



成就商业阶层事业与生活的梦想



一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年以前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多块钱吗？

一 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

一 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

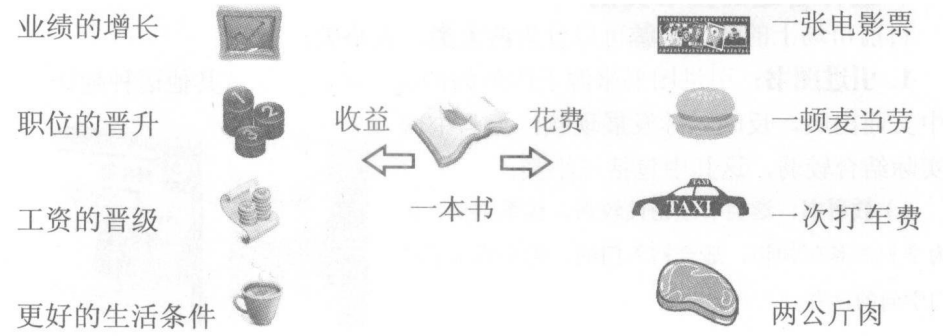


a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

✎ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。



译者序



让自己活得精彩、活出快乐

中山大学心理学系副教授 王飞雪

经济的发展和社会的进步使人们的生活质量不断提高，但是单纯的温饱已经无法满足现代人的需要。在信息爆炸、强调竞争和效率的年代，每个人都承受着或多或少的心理负担和压力，为此而寻求心理学的指引与帮助已经逐渐成为一种社会需要。为了追求身心健康，人们渴望了解心理学、运用心理学。我们翻译的这本书正是适合这种需求的大众心理学书籍。

人类的生存并非易事，人们的一生要经历许多难题和痛苦，不断地面对各种各样的选择。对此，我们通常采取逃避的方法来减轻心理压力。当内心冲突超越人们的承受能力，让人们无法继续压抑和逃避的时候，有的人则无奈地选择极端的手段来终止痛苦。这样的悲剧在社会上并不少见。本书作者从人性心理的基本原理入手，阐释当人们遇到挑战或是无可奈何地被逼入困境的时候，结果并不是无路可走。其实，每个人都有很多选择余地，只要你愿意为了积极的人生而做出必要的改变，学会面对自己无知和不成熟的地方，了解问题的原因，就能找到其他的解决办法，让自己活得精彩、活出快乐、活得无愧于心。

身为一名心理学教育工作者，我深感此书非常贴近每个人的生活，如同一位激励我们成长的良师益友，对大众——特别是年轻人来说，是一本必读的心理学指南。本书内容丰富、主题明确，从婴幼儿、青少年、成人到后半生，详细介绍了每个时期的心理特点、人际关系特点以及面临的问题和对策。在潜移默化之中，它帮助你认识自我、认识社会，成功打造终身职业和未来。身体的成长往往只需要十几二十年，而心理的成长则需要用一生的心血去浇灌。本书强调的重点正是人生的选择和改变这一主题，关注的是个人的心理成长。各章针对具体的人物和事件，从心理学的角度层层分析，深入讨论，使读者看到问题的起因、发展和应对方法，体验到与书中人物一起成长的喜悦。读每一章都好像是享受一顿丰盛的

心理学大餐，令人心满意足、回味无穷。

十分感谢湛庐文化公司邀请我翻译这本有价值的著作。虽然翻译的过程很辛苦，但是也很享受。我希望阅读此书的读者能够领悟到对人性的崭新看法，用心理学的眼光去看待面前的问题，懂得每时每刻都可以做出选择，而不再固执地说“我没有办法”、“我是被迫的”或是“我没有其他选择”。希望每一位读者都能把危机变成机遇，为自己的人生找到新的转机和发展。

本书由从事人际关系和人际信任研究的王飞雪博士、罗虹女士以及从事医学研究的冯奕斌博士主持翻译。在翻译过程中，有7位心理学专业的研究生参与和协助此书的初译和文字校对工作。他们是：苏净、付彪、戴潇虢、邓修婷、李佳瑶、王云和刘思思，在此，我要对这几位研究生的努力和付出表示感谢。

全书12章的翻译和校对均由上述三位主要译者合作完成，7位研究生则在不同的阶段参与和协助了翻译工作，其中第11章由硕士研究生苏净和付彪初步翻译，之后由王飞雪博士进一步翻译和校正。另外5位研究生，戴潇虢、邓修婷、李佳瑶、王云和刘思思则在译稿的文字校对、统一用词、格式和版面的调整等全面整理与统稿过程中给予了诸多帮助和贡献。

最后，我们想借此书的出版来怀念已故的译者——罗虹女士，并对她为此书的翻译做出的贡献再次表示感谢。她的聪慧、善良和自强的精神永远留在我们的记忆中。

尽管我们力求准确、简明地将翻译工作做好，尽可能把书中的精华呈现给读者，但是本书一定会有疏漏和不完美之处，希望读者多多指正。谢谢！



心理学可以改变那个“我”

亲爱的读者，能为你撰写这本心理学入门书让我们深感荣幸。你能关注这本书，就说明你具有很高的心理自觉程度和智力水平。

人类的存在并非易事。你必须凝聚你全部的勇气、意志以及坚定的信仰，才能面对那些日复一日的、不期而遇的挑战。你可能会发现，自己毫无选择余地地被逼入困境。为了活出真正的自己，为了心中的信念和也许会无人喝彩的理想，你必须振奋精神、积极面对。就算孤立无援，也要活得无愧于心。当你这样活着时，你已经迈入了那些专家学者和圣人贤明之列。他们穿越几个世纪，跨越各种文化，为使整个世界成为更美好的家园而努力。

我们希望，这本书能帮你发现你面前的选择是多种多样的。只要能意识到这些选择，就跨出了改变生活的第一大步。举个很好的例子，虽然它是一个悲剧。一个青年人射杀了一直欺侮他的同学，事后他痛哭流涕。被警察逮捕之后，他整个人都崩溃了，瘫倒在地上不断地重复说着：“我别无选择，我别无选择。”科伦拜恩高中的枪击手在留下的录音中说，他们唯一能想到的事情就是，杀死那些侮辱他们的人，然后自杀。

我们希望，在你读完这本书之后能够意识到，“选择”每时每刻都在你身边，你也能够为了追求更幸福、健康且更有创意的人生而做出必要的改变。

第1章 用心理学重新认识自我 / 1

- 人格决定你是谁，你会怎么做
- 从自我介绍看你的自我概念
- 自尊在什么时候最低
- 心理学帮你成就健康、幸福的自我

第2章 意识——你内心的窗口 / 25

- 你的梦究竟代表什么意义
- 白日梦指引你生活的方向
- 冥想——聆听内心的对话
- 催眠术真的那么神奇吗
- 什么会让你很 high

第3章 社会在你身上留下的烙印 / 61

- 盲从权威的人有什么特点
- 人为什么要随大流
- 绝对权力的腐蚀作用
- 在疯狂的人群中保持正常、独立的行为

第4章 情绪、人格在一生中的起起落落 / 79

- 弗洛伊德与性心理发展
- 出生顺序对性格的影响
- 荣格的中年危机论
- 焦虑是生命中无法逃避的课题

第5章 从受精卵到学龄前 / 115

- 孩子的人格受哪些因素的影响
- 游戏是生活的预演
- 帮助孩子应对恐惧
- 为什么孩子需要童话
- 让孩子为上学做好准备

第6章 从上学到青春期 / 143

- 孩子必须学会勤奋
- 最聪明的一代儿童——弗林效应
- 如何培养孩子的同情心、良知和创造力
- 这个阶段的问题：学习障碍、虐待、留级与情商

第7章 青少年期的烦恼之旅 / 171

- 平静的外表下，躁动的荷尔蒙
- 青春期的女孩：追求魅力、苗条和性感
- 青春期的男孩：性欲的觉醒，成为男子汉
- 早熟和晚熟，哪个更好
- 如何保护初生牛犊免受伤害
- 让他们变得更明智、更成熟

第8章 成年早期的人际与爱恋 / 195

- 评估人格，判断你需要怎样的友谊
- 如何结交朋友，发展友谊
- 根据人格的不同，修复受损的人际关系
- 婚前：吸引、交往、恋爱和失恋

第9章 婚姻关系的成败与养育下一代 / 219

- 现代婚姻出了什么问题

- ④ 丈夫：提款机、全能技工和缺失的归属感
- ④ 妻子：超级妈妈，身心疲惫
- ④ 夫妻间卓有成效的争吵
- ④ 婚外情：性不忠与感情不忠
- ④ 离婚、再婚中维权与孩子问题

第 10 章 最普遍的心理问题 / 245

- ④ 判定精神疾病的严格标准
- ④ 各种类型的焦虑症
- ④ 情绪障碍：为什么不开心
- ④ 精神分裂：年轻的疯子
- ④ 分裂性障碍：多面人
- ④ 人格障碍：偏执、冷血、夸张、喜怒无常、自恋、暴力

第 11 章 理智对待各种心理治疗 / 275

- ④ 领悟疗法：改变始于自我顿悟
- ④ 行为疗法：只需要改变行为
- ④ 认知疗法：知行合一
- ④ 大多数心理治疗师是折中的

第 12 章 应对压力，保持身心健康 / 303

- ④ 心理问题会引起身体症状吗
- ④ 什么人格类型的人容易得心脏病
- ④ 评估你的压力水平
- ④ 肥胖：成人和儿童如何减肥
- ④ 健康新定义：身体、心灵、精神的和谐

用心理学重新认识自我

情境故事

同一封信，5 种不同反应

5 月，一个天气晴朗、阳光灿烂的日子，有 5 个人收到了来自他们申请的同一所大学的招生办公室的正式来信。来信内容如下：

亲爱的申请者，

我们很遗憾地通知你，学校目前无法正式录取你。虽然你通过了数学考试，但你在阅读和写作部分的分数低于可直接录取的分数线。

不过，你可以先接受预科课程。预科课程的目的是为了帮助你提高分数以通过考试。你已经通过了数学考试，所以只需要报名参加阅读和写作课程即可。你的分数只稍低于分数线，因此我们相信你能够在一个学期之内通过这两门考试。由于你只需要上两门预科课程，因此你可以再报一门真正的大

学课程。我们建议你选心理学，因为它能在整体上帮助你决定你的教育/职业目标和终生事业。

请尽早联系我们并与学业顾问预约会见时间，以便我们为你注册并做好未来的教育计划。

招生考试办公室主任

安德鲁斯

爱德华（22岁，美籍西班牙人）他高兴得把帽子抛向空中，再一把抓住，冲进屋里大喊：“我被录取了！我被录取了！呃……可以这么说吧。虽然我不能立即入学成为大学生，但我可以先上预科课程——那些课程可以帮我提高成绩，然后我就能被录取了。我知道自己的阅读和写作不够好，不过我通过了数学考试，所以我只需上两门课就可以了。我真的被录取了！”

乔尼米（30岁，美国黑人，有工作的单身母亲，有两个十几岁的孩子）读了信后，她把信紧紧地抓在胸前。她眼睛模糊了，但脸上带着微笑，她轻声地对自己说：“我能行。我知道我能行。我已经走到这一步了。虽然不容易，但我一定能做到。”

莎依（17岁，白人，高中刚毕业）把头靠在她爸爸的肩膀上，带着哭腔说：“噢，爸爸，这是不是意味着我要上大学了？他们一定会嘲笑我的。我没有漂亮衣服，还有，我说话的口音好土。”莎依并没有说出她最烦心的顾虑，但她爸爸清楚她的心思。他伸手搂住她说：“孩子，你没什么不如人的。这儿的人都知道你是这儿最可爱、最聪明的女孩儿。不过，宝贝儿，如果你不愿意，就不要勉强自己。”

丹（38岁，美国纳瓦霍族人^①）在酋长带着信走到他面前之前，他正在一辆旧货车上干活。老酋长把信交给丹。丹看完信之后，对酋长说：“多念一个学期得多花钱。”老酋长耸了耸肩膀。丹明白了，无论要付出多少他都应该去。丹点了点头，把信叠好，收进了口袋里。大家都没再说什么。丹恭敬地看着老酋长离开，然后继续回到货车上干活。

纳特（19岁，白人，犹太人，两位教授的儿子）他走进父母的卧室，从他父亲办公桌最底层的抽屉里拿出一支手枪，对着自己的脑袋抠动了扳机。在他被送到医院时，已经死亡了。

① 纳瓦霍族是北美洲地区现存最大的美洲原住民族群。——编者注

❁ 人格决定你是谁，你会怎么做

开场的情境故事描述了5个人在面对同一件事情时的不同反应。既然主任已经在信中鼓励了他们，那么纳特为何会自杀？为什么爱德华喜形于色而丹却无动于衷？想想乔尼米身上背负的重担——受压抑的女性、有工作的单身母亲、有两个十几岁的孩子，是什么给了她“我能行”的自信？莎依缺乏自信的背后又是什么？要回答这些问题，当然就要考虑人格或人格类型。

什么是人格

人们往往把人格理解成公众形象。公众形象指的是当人们想给别人留下“最佳印象”时所展示的形象，但心理学对人格定义的范畴要远远大于“公众形象”。

人格不但包括**体质特征**和**总体健康状况**（尽管人们在一般情况下是快乐和向上的，但在感觉不舒服时就可能会变得心烦和悲观），还包括**认知**，或者说是心理能力。（如果一个聪明的人突然得了脑瘤，那么不但会严重影响他的智力水平，而且他的人格也将随着病痛的折磨而遭遇大的改变。）同时，人格还包括**世界观**，即对生命的看法，它部分地决定了一个人的道德观和价值观。此外，人格也受**文化**以及包括职业、工作场合、宗教信仰和娱乐活动在内的所有**亚文化**的影响。一言以蔽之，人格包含了一个人对自己所知的一切（见图1—1）。

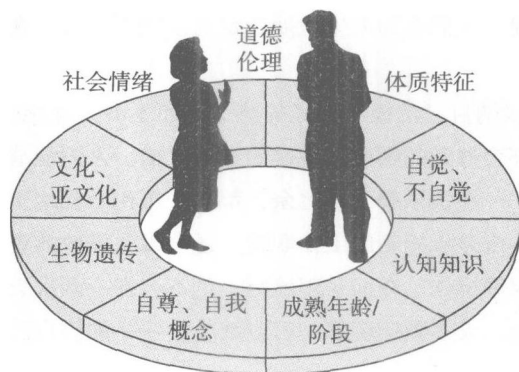


图 1—1 人格包含了人类生活的各个层面

除了人们对自己所知的一切之外，人格还包含了对自己不了解的方面，即，人格的**潜意识**部分。尽管人们不能知觉到人格潜意识部分，但人格类型一生都要受它的影响。人格的两个核心层面包括**自我概念**和**自尊**。

从自我介绍看你的自我概念

在自我概念和自尊表达同一个意思时，它们有时可以互换。不过，尽管这两个

词关系密切，但它们的意义也有差异。

“自我概念”在很大程度上是关于现实信息的——人们在性别、兄弟姐妹排行、种族、国籍、宗教信仰等方面对自己的认识。

在人们小的时候，自我概念包含一些命中注定的事——一些与生俱来的东西。例如，你在小时候可能会说：“我家一共有4个孩子，我是最大的。”

再往后，自我概念会扩大到涵盖出生的地方。例如，“我是得州人。”从这里可以看出，这个人的自我概念中包含对得州人的强烈认同。

自我概念通常体现在自我介绍上，例如，“我叫桃瑞丝·戴维森，你的邻居，住在你家隔壁，我正在我们这个地区建立一个犯罪监察组织。”自我概念也体现在别人向第三方介绍你时，例如，“这是吉姆·德勒里西奥，他是你小儿子在小联盟棒球队的教练。”

自尊：你有怎样的自我感觉

自我概念是你如何认识自己，自尊则是你有怎样的自我感觉。自尊的概念与自我尊重、自我喜爱、自信、自我价值以及自我关注非常类似。有很多关于自尊的研究，而且这些研究的结果都相当一致，即，自尊影响人们生活的方方面面——无论好坏。

总的来说，自尊关系到这两个方面：第一，你认为他人如何评价你；第二，你认为你控制自己生活的能力有多大。

正向自尊的结果。当人们有正向自尊时，就会在大体上觉得愉快、喜悦和幸福，也能积极面对新情况。人们会为人生发展设定建设性的目标，在实现那些目标时也会为自己感到自豪！

人们将会同时接纳自己消极和积极的感受，而不会为此感到窘迫或拒绝接受，也不会为那些人人都会遇到的困惑和烦恼而惊慌失措。人们能清楚地意识到，任何人——无论多成功——在快乐和幸福之余，都会经历伤心和绝望。人们将会期待学习新的技能和知识，或是承担新的工作职责，还会以更开放的姿态面对生活中的问题，听取他人的建议和忠告。在面对困境时，也不会在一两次尝试之后就放弃。人们会坚持这样的信念：大多数问题都是可以解决的——如果自己不能，也一定可以找别人商量解决。

人们会接受生命的职责并自信地做出抉择。即使抉择带来了消极后果，也不会对自己说“我什么都做不好”，而是说“重头开始工作”。

低（或负向）自尊的结果。当人们存在低（或负向）自尊时，就会觉得低落、无助，感觉无论是在工作中还是在生活中都不如人。人们将会夸大自己的无能，并认为自己对任何人来说都一文不值。即便别人赞扬你的特殊技能和天分，你也会无视