

全美畅销心理学教材作者著作
美国大学生最喜爱的心理调适课
理论与实践相结合的自助类经典
内含丰富的自我测验和调适策略

心理调适

做自己心灵的CEO

[美] 约翰 W. 桑特洛克 (John W. Santrock) 著
王建中 吴瑞林 等译



心理调适

做自己心灵的CEO

[美] 约翰 W. 桑特洛克 (John W. Santrock) 著
王建中 吴瑞林 马喜亭 张焰 金蓉 张广 译

Adjustment



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心理调适: 做自己心灵的 CEO/ (美) 桑特洛克 (Santrock, J. W.) 著; 王建中等译. —北京: 机械工业出版社, 2014.11

书名原文: Human Adjustment

ISBN 978-7-111-48425-7

I. 心… II. ①桑… ②王… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 253805 号

本书版权登记号: 图字: 01-2013-3235

John W. Santrock. Human Adjustment.

ISBN 0-07-299059-7

Copyright © 2006 by McGraw-Hill Education.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2015 by McGraw-Hill Education and China Machine Press.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由机械工业出版社和麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司合作出版。

版权 © 2015 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与机械工业出版社所有。

此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本书封底贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

心理调适: 做自己心灵的 CEO

出版发行: 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: 赵艳君

责任校对: 殷虹

印刷: 北京瑞德印刷有限公司

版次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 185mm×260mm 1/16

印张: 21.25

书号: ISBN 978-7-111-48425-7

定价: 65.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

Human
Adjustment

译者序

长期以来,存在这样的现象。一些心理学的专业书籍体系完善、知识准确,但读起来索然无味、难于理解;而另一方面,一些所谓的心理自助书又完全脱离了心理学的理论和研究,让我们无从判断其中介绍的方法和测验有多少科学性可言。《心理调适》一书却能超越常规,让没有心理学知识的人也能轻松地学习最新的心理学研究成果,从而提升自己的心理健康水平,因此这本书也就成为理论与实际相结合的一个良好范例。

该书作者约翰·桑特洛克是美国德州大学达拉斯分校行为与脑科学学院的教授。正是作者这种深厚的专业背景和高超的写作水准,让他在驾驭心理学的理论和最新研究成果时显得游刃有余。正如作者在书中所讲的那样,这本书所介绍的调适方法不是主观臆断,而是建立在心理学的科学研究基础之上。

书中每一章讨论内容的前面用一个故事做引导,这是作者桑特洛克惯用的手段,比如第16章“健康”前就讲述了自行车手阿姆斯特朗的故事。阿姆斯特朗在环法自行车赛上有过辉煌战绩,连续7次获得冠军。可我们大多数人可能并不知道,在他25岁时被诊断出患有癌症,并且癌细胞已经扩散到他的肺部和脑部,医生告诉他只有50%的机会活下来。在他康复之后,医生才告诉他当时存活机会其实相当小。就是这样一个病人,在接受化疗之后,重返赛场,创造了令人难以企及的奇迹。

毫无疑问,阿姆斯特朗的故事深深激励着读过这本书的每一个人,让我们重新思考健康的定义和生命的意义。书中的案例既有像阿姆斯特朗、NBA明星“魔术师”约翰逊、美国总统亚伯拉罕·林肯这样的名人,也有大四毕业生艾格斯这样的普通人。但无一例外,这些人物和他们的故事都很容易打动我们,因为这些例子中所描述的挑战很可能是我们遇到过的,或者今后的某一天将会遇到的。当遇到这些挑战时,我们能像阿姆斯特朗那样从容面对,最终战胜困难吗?问题的答案需要我们去到故事之后的章节中去发现,想必这也是作者列举这些故事的目的。事实上,很多编排于书中聊聊数笔的小故事和人物图片,让我们发现原来心理学的研究并非空中楼阁,枯燥的统计数字和复杂的模型背后是现实生活中每个人的经历、行为和思想。

本书的写作目的不是传授给大学生更多的知识,而是要传授进行主动心理调适的技巧,帮助读者提升调适能力。作者用了很多办法来达成这种功能,其中每章都至少安排两个与该章内

容相关的“调适策略”。全书的“调适策略”均摘自心理学论文或图书，例如，获取快乐和生活满足的策略，如何成为一个优秀的倾听者，与外国留学生有效沟通的策略，每条策略都实际而有效。

作者还用单幅漫画和四格漫画增加全书的可读性，让“调适”这个有点压抑的话题变得轻松起来。其中有这样一幅漫画给我留下了深刻印象，一个神情沮丧的孩子躺在宽大柔软的沙发里，左手拿着电话听筒，说道：“喂，接线员，我想打个电话给一个在乎我的人。”我们每个人是不是都有这样的时刻呢？感到孤独寂寞、缺乏价值，渴望有人关心，有地方倾诉自己的心事。虽然接线员并不知道谁是在乎你的人，但漫画却启发了我们不妨在心里不舒服的时候寻求一下朋友、家人的支持。

对于非专业的普通读者来说，本书的理论基础和操作性都很强，是一本帮助自我调适的难得好书。

本书前言和第1章、第4~5章由王建中教授翻译，第2~3章由吴瑞林副教授翻译，第6~8章由张焰副教授翻译，第9~11章由张广副研究员翻译，第12~13章由金蓉副教授翻译，第14~16章由马喜亭副教授翻译。王建中和吴瑞林负责全书的统稿工作，邓丽芳副教授和暴占光副教授协助进行了部分审校工作。王健慧、陈彦蓉、王雅、徐祖亮、邹黎明、孙诚诚、张磊对译稿进行了审读和调整。但受我们的英语和专业水平所限，难免还存在疏漏和错误之处，敬请各位同仁和读者不吝指正！

王建中

北京航空航天大学心理与行为研究所所长、教授
教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员
中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主任委员

译者序

第1章 面向生活 自我调适 /1

调适初探 /2

主观幸福感与调适 /9

实现调适的科学方法 /11

相关资源 /18

第2章 人格 /23

什么是人格 /24

心理动力学的观点 /25

行为主义和社会认知理论的观点 /32

人本主义的观点 /40

特质理论的观点 /44

人格测评 /48

第3章 自我、同一性和价值观 /54

自我 /54

同一性 /60

价值观 /63

第4章 压力 /67

什么是压力 /68

压力与疾病 /71

压力来源与调解 /73

创伤后应激障碍 /81

第5章 应对 /84

探索应对 /85

应对策略 /88

情绪与应对 /97

压力管理 /99

第6章 社会思维、社会影响
和群体关系 /102

社会思维 /102

社会影响 /107

群体关系 /113

第7章 有效沟通 /116

探索人际沟通 /116

人际间的言语沟通 /119

非言语人际沟通 /130

第8章 友谊与爱情 /137

建立关系：吸引力 /138

友谊 /140

爱情 /141

亲密关系的阴暗面 /147

第9章 成年人的生活方式 /153

成年人生活方式的多样性 /153

家庭生命周期 /164

家庭教育 /169

第 10 章 成功、事业、工作 /178

成功 /178

事业和职业 /184

工作 /194

第 11 章 成年初期、成人的发展和衰老 /200

成人 /201

成年期的身体变化 /205

成年期的认知发展 /210

成年期的社会情感发展 /213

死亡和悲痛 /221

第 12 章 性别 /226

关于性别的观点 /226

性别比较 /230

女性与男性的生活 /235

第 13 章 性 /239

性动机和性行为 /240

性爱与调适 /247

性行为与伤害 /253

第 14 章 心理障碍 /259

了解异常行为 /260

焦虑障碍 /264

分离性障碍 /268

心境障碍 /270

精神分裂症 /277

人格障碍 /280

第 15 章 心理治疗 /282

生物治疗 /282

心理治疗 /287

社会文化的观点和治疗中

存在的问题 /297

治疗评估 /301

第 16 章 健康 /306

对健康和疾病的阐述 /307

营养和饮食 /308

运动 /316

运动和成瘾 /319

病人和卫生保健环境 /323

附录：小测验评分和解释 /328**参考文献^①**

① 请见华章网站 <http://www.hzbook.com>.

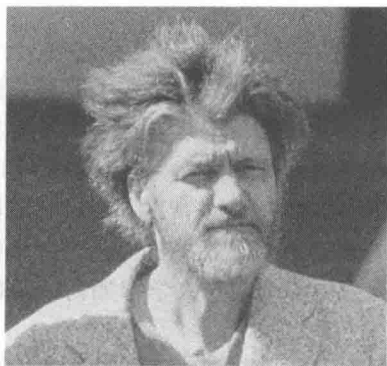
面向生活 自我调适

引例：特德和艾丽丝

特德·卡钦斯基 (Ted Kaczynski) 的少年时代鲜有困扰，仅仅经历了短暂的社会接触之后，就跳级完成了中学时期的学习。16岁时，特德进入了哈佛大学，在大学时代他是一个孤僻不合群的人。他在哈佛的一位室友说，特德有一个逃避人群的特殊方法：蹑手蹑脚地溜过朋友身边，然后猛地关上门。

特德在密歇根大学获得数学博士学位后，成为加利福尼亚大学伯克利分校的教授。在该校同事的记忆中，他是一个脱离周围环境的人，没有朋友，没有盟友，也没有人际网络。在伯克利任教几年后，特德便辞职了，并搬到蒙大拿州的乡下，在一间简陋的小屋中度过了25年的隐居生活。镇上居民描述他是一个蓄着胡须、行为古怪的人。1996年，特德被逮捕，并作为一个声名狼藉的非法投放炸弹者而被起诉，他是当时美国最想要抓获的杀手——在17年中，他发送了16封炸弹邮件，造成23人受伤致残，3人死亡。1998年，他对这些罪行供认不讳，被判入狱服刑。

在特德首次声称投放炸弹的10年之前，艾丽丝·沃克 (Alice Walker) 正在密西西比州与种族歧视主义进行抗争。最近，她第一次因写作获得了奖励，但她并没有用这笔钱实现去西非塞内加尔的梦想，而是全心全意地投身到“公民权利运动”之中。艾丽丝从小就知道贫困



特德，因非法投放炸弹而被宣告有罪，表现出一个儿童成长为天才的困难，以及从儿童时期就开始的不适应。



艾丽丝·沃克所著的《紫色》获得了普利策奖。正如她在书中所描述的人物一样，沃克战胜了痛苦和怨恨并获得成功，展示了人性的光辉。

和种族主义的影响是多么残忍。1944年，她出生在一个年收入仅有300美元的佐治亚州农户家中，她是这个家庭中的第8个孩子。当艾丽丝8岁的时候，她的兄弟意外地用BB枪射伤了她的左眼。当一周后她的父母将她带到医院时（他们没有车），她那只眼睛已经瞎了，伤口已发展为疤痕的损坏层。尽管成长的条件对她相当不利，但艾丽丝仍然成了一位评论家、诗人、获奖小说家、短篇故事作家、社会活动家，这些正如她所塑造的人物一样，他们战胜了痛苦和怨恨（尤其是其中的女性角色）。最终，她凭借作品《紫色》（*The Color Purple*）一举获得了普利策奖。

一个像特德这样有前途、有希望的人，为什么会如此缺乏调适能力以至于最后实施了残忍的暴力行为；而像艾丽丝这样的人却可以如此成功地进行调适，并将贫困和创伤转变成丰饶的文学硕果？为什么一个人可以重新拾起被灾难打碎的生活碎片，例如至爱的人逝去；而另一个人却因生活中的小小麻烦被扰乱得失常？为什么一些人富有激情，在学校中学业有成、有宽广的人际网络、充满活力，但另外一些人却坚持局外人的态度，只扮演生活的旁观者？如果你曾经对“为什么一些人的调适行为比另外一些人的更加有效”感到过好奇，那么你就已经触及了本书中将探究的中心问题。

在本章中，我们开始对一些因素进行测验，通过测验可能可以解释为什么类似特德和艾丽丝的人，会在对生活经历的调适能力上有如此明显的差别。我们将探究调适的本质，包括对调适进行批判性思考的策略；阐述是什么使人们获得人生幸福感和生活满足感；为调适研究提供科学基础；同时也讨论提高调适能力的办法。

调适初探

你的生活方式与你的父母或者祖父母一辈相比，是否节奏更快、压力更大？的确，我们生活在一个充满压力的时代，作为其标志的就是：自1960年以来，美国离婚率倍增，抑郁的情绪也大幅蔓延。最近的一项调查显示，40%的美国成年人表示他们“经常”会感受到压力。

越发复杂化、快节奏的世界产生了一些个体无法承受的压力，特德就是受害者之一。他决定用炸弹与这种体系抗争，他决定诉诸暴力来应对我们这个世界的挑战，最后以丧失自己的自由而告终。

调适概述

面对快节奏生活所带来的压力你能做些什么呢？回答这个问题就需要了解有关调适的知识。调适（adjustment）就是适应、应对和处理日常生活中挑战的心理过程。当学生养成更好的学习习惯时；当雇员试图更好地与同事相处时；当某人在离婚后对生活重新定义时；当某人在遭受像“9·11”恐怖袭击一样的不幸后仍能保持足够的冷静去帮助其他家庭成员时；当以工作为第一位的经理或主管人员接受一种更为平静和放松的生活方式时；当处于种族冲突中的人却力争设身处地为他人着想时；当一个以自我为中心的成年人学习如何顾及他人的感受时，这些都包含了调适在其中。

有时“调适”一词是以消极的口吻出现的。调适可能意味着对环境的被动接受，它使现状得以维持。在种族隔离的漫长岁月中，很多人认为非裔美国人理所应当“适应”二等公民的身份，理所应当在白人社会设定的界限中尽可能地去维持生存。但艾丽丝却是那些选择另外一种调适方式人中的一员。她并不是被动地适应原有的生活，而是通过公民权利

运动来挑战她周围的社会环境。在很多情况下,我们应该做的不是被动地适应环境,而是主动地改造环境。

脱离成长的调适就如同虚假的成就一样。成长包括学习、扩展认知、接受新的挑战、进行有效处理。本书恰恰对调适与成长进行了探讨。我们将要探讨的很多概念都被成功地运用到了处理给我们带来困扰的日常琐事当中,例如当你驾驶汽车时被他人粗鲁地插车,收到了违规停车的罚单,或者有人在你前面挡路。此外,你还将学习到面对更大的复杂事件时,如何有效地发挥调适能力,例如患病,失去挚爱的人,或者结束一段长期关系。

我们都有能力更好地了解自己,使用更好的策略解决我们的个人问题,我们可以更为清楚地思考如何进行调适、克服有压力的环境。因此,希望在阅读完本书之后,大家至少不会打算“把头埋在沙子中”以逃避应对生活的挑战,而是依靠你的智慧来改善生活中充斥的各种麻烦。毕竟,还有什么比改善你的未来更值得去争取的呢?

背景环境、差异性与调适能力

人们需要调适些什么内容呢?随着调适能力研究的发展,凸显了这样一个事实:我们并不是生活在“真空”之中的。我们所处于的生活环境影响着我们的生活,它不仅仅提供机遇和奖励,同样存在着我们需要应对的问题和需求。**背景环境(contexts)**指影响着我们的历史、经济、社会、文化因素和背景。我们所想、所说、所做的每件事都被我们生活的地域、交往的人群以及人生经历所影响。

1. 生态学理论

我们生活的背景环境包括家庭、学校、教堂、城市、邻居、社团、大学和国家。这些背景环境在我们成长中所扮演的角色就是生态学理论所关注的焦点。布朗芬布伦纳(Urie Bronfenbrenner)发展了**生态学理论(ecological theory)**,他相信人们是被5种环境系统所影响的,这些系统包括微观系统、中介系统、外部系统、宏观系统以及时序系统(见图1-1)。

- ✧ 微观系统是指人们生活的直接背景环境和直接相互作用的人,如家人、爱人、配偶、生活同伴、同辈、朋友、同事、同学和邻居。
- ✧ 中介系统是指微观系统之间的联系。联系可能存在于以下几个方面,比如,家庭经历与朋友经历之间,或者家庭经历和爱人经历之间。
- ✧ 外部系统(共生系统)是指你并不在其中活动的社会系统对你所产生的直接影响。例如,你并不接触一个朋友的工作场所,但在那个工作场所中所遇到的麻烦会使得这个朋友喜怒无常、易怒、易与你发生争吵。工作环境中的麻烦会渗透进你们的关系当中。
- ✧ 宏观系统包括个人生活的文化背景。**文化(culture)**是指行为方式、信仰,以及代代相传的所有其他产物。非拉丁裔美国白人对于非裔美国人的态度显然



背景环境是一个重要的心理学因素。背景环境是指受历史、经济、社会、文化影响的因素和背景。若没有背景环境,这里提及的大学生种族暴力就无法全面地解释了。

就是影响年轻的艾丽丝·沃克宏观系统中的一部分。

- ✎ 时序系统是指人们一生当中的事件和变迁发生的模式，以及社会历史环境。例如，研究者已经发现，人们平均需要花费两年的时间来适应离婚，平均需要大约5年的时间来适应单亲家庭的生活方式。美国女性生活方式的改变为社会历史环境的影响提供了一个明显的例证：相对于40年前，现在的美国女性似乎更倾向于追求事业。

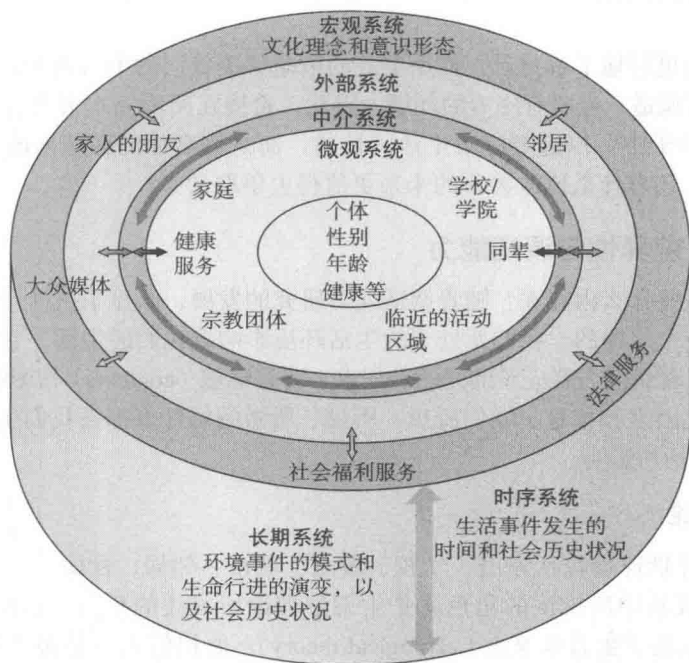


图 1-1 布朗芬布伦纳的生态学理论

布朗芬布伦纳的生态学理论包括5种环境系统：微观系统、中介系统、外部系统、宏观系统以及时序系统。

2. 背景环境与差异性

对于生态学理论系统的认识，部分取决于个人的社会文化背景，包括文化、种族、性别等。此处所论及的文化涵盖了行为方式、信仰，以及代代相传的所有其他产物。因此，可以说文化来源于许多年人们之间的相互影响。一个文化集团可以像美国这样一个国家那么大，也可以像某个非洲的小村庄那么小。

无论何种规模的集团文化都对其成员的种种行为产生着影响。旅游者有时根本无法适应旅游城镇的实际环境，这时他就会发现文化影响的力量。例如，杰克在赞赏日本主人的手表后，发生了令他感到惊奇的事情。按照文化习惯，主人坚持要将手表赠与杰克，但杰克拒绝了，因为他如果接受了这样昂贵的礼物会很不自在。正是因为拒绝了礼物，杰克得罪了主人，使得两人的关系恶化。

跨文化研究（cross-cultural studies）是将一种文化与另一种或多种文化相比较。这类比较可以让我们知道，某种过程和特征在多大程度上是普遍的、跨文化的，或者在多大程度上只是某种特定的文化特质。例如，美国文化就是一种成功导向的文化，其中附带有浓厚的职业法则文化。

种族性 (ethnicity) 是根植于文化传统、民族特性、种族气质和语言习惯之中的特性。(“种族”一词来源于希腊语的“国家”一词。) 在美国,人们通常会关注种族集团的种族性,例如非裔美国人、拉丁美洲人、亚裔美国人、美国土著人、波兰裔美国人、意大利裔美国人等。这样非常容易陷入刻板印象的陷阱,即认为某一种族集团的所有成员都是相似的,而各个种族集团之间却明显不同。以拉丁美洲人为例,既包括那些好几代都居住在美国的家庭,也包括近期刚从墨西哥、古巴、波多黎各移民到美国的家庭。

有时种族性和种族是很难加以描述的。种族是依照真实的或者假设的生物特性对人类进行的分类(尽管其中也存在着一些争议),例如皮肤颜色、血型关系。个体的种族性可能包括他的种族气质,同样也可能包括其他的特质。因此,一个人可以是白种人(种族的一种)、天主教徒,并且可以是流利使用英语和西班牙语的第二代得克萨斯人。

性别 (gender) 包括心理和社会文化两个维度上的女性和男性划分。性别 (sex) 是指生物学方面的男性和女性。在人类的发展过程中,身份和社会关系上的性别,比其他任何方面都处于更加中心的位置。

种族性、种族气质和性别对于调适来说有着特殊的重要性。在全世界范围内,人们常常由于各自的种族性、种族气质和性别遭受了不同程度的损害和歧视。即使是处于善意的人群之中,种族性背景的差异也会给建立相互关系甚至仅仅是维持良好的接触制造无法预料的障碍。例如,很多美国人认为与别人交谈时看着别人的眼睛是一种尊重。然而,美国土著居民却认为交谈时避免眼神交流才是尊重的表现。完善调适能力的一个重要方面就是对个体的文化和种族性背景保持应有的敏感度。在本书接下来的部分,我们将对背景环境和差异性进行更多的讨论。

关于调适的批判性思考

“本性难移”“爱情是盲目的”“有志者事竟成”“拥有选择权是件好事”对类似于以上的种种说法,人们脑海之中也会闪过一丝“好奇心”和“怀疑论”的光芒,在缺乏证据的状况下,对所宣称内容的合理性表示怀疑是必然的。以上种种说法是真实的吗?为了区分事实和幻想,首要的步骤就是对假设的事实进行批判性的思考。

你是一个批判性的思考者吗?**批判性思考** (critical thinking) 是深思熟虑、产生成果、推敲证据的过程。批判性思考意味着不断追问自己对此事物究竟有多少了解。我们只是频繁地进行背诵、定义、描述、叙述、罗列,却很少进行分析、推断、结合、综合、评估、创新、评测、思考和反思。下面有一些意见,可以对激励你进行深思熟虑有所成效:

- 要解放思想、保持好奇心。探究多种选择途径,避免思路狭窄。保持好奇、试探、发问、探究。
- 要谨慎思考。检查错误和过失,坚持精确性和条理性。
- 要有怀疑精神。检查证据,对问题和矛盾保持警觉。

对证据进行查证是一个令人疲惫不堪的过程。但作为一个批判性的思考者,至少应当问问自己以下的问题:

- 证据的来源是什么?寻找人们的偏好是很关键的。例如,某人在回答健康意识调查问卷的问题时,相当关注运动对健康产生的显著影响,他自己可能还在兼职销售健身录像带。此外,批判性思考者认识到以个人经验作为有说服性的证据是有局限性的。他

们对科学研究中的客观证据表现出强烈的偏好。

- 证据是如何有力支持观点的？
- 存在可以对之进行辩驳的证据吗？
- 有其他可能性的因素和解释吗？例如，一些人相信满月会引起犯罪行为的增加。犯罪率在满月时会更高，但犯罪的增加不太可能是月亮导致的直接结果。一个似是而非的可供选择的解释是：较优的照明条件同时提高了罪犯的犯罪活动频率和警察抓捕罪犯的成功率。



资料来源：PEANUTS reprinted by permission of United Feature Syndicate.

1. 批判性思维探讨

对于调适的相关建议为批判性思维提供了丰厚的基础。小报的头条常常例行公事地对如何改变行为方式进行无耻的宣传。比如，想要增长你的智慧吗？请每天食用西兰花。感觉自己不合群吗？请购买些水晶吧。想要提高异性缘吗？请看看你的占星结果吧。事实上，大约 75% 的美国人都关注过自己的占星结果，他们中的大多数人相信这些对他们来说是很有意义的。

很多人相信，除了接近星星以外，接近其他的神秘力量也是可能的事情。一项针对大学生的调查表明，事实上他们中 100% 的人至少相信以下内容中的一项：

- 时空隧道（进入出神状态并且和其他时空的某个人进行沟通的能力，甚至是几个世纪之前的时空）
- 千里眼（感知大多数人无法感知的远距离事件的能力）
- 预感（在事情发生前就能“知晓”）
- 心灵感应（从一个人到另一个人之间的超感官转移）
- 精神治愈（通过与更高层智慧生命体的接触，即时实现奇迹般的治疗）
- 通灵疗法（信仰治愈的一种，其依靠手部动作实现奇迹，例如移走死亡或患病组织）

- ↗ 水晶魔力（用石英石来治疗）
- ↗ 意念移物（不实际接触物体就可以移动他们）
- ↗ 星际旅行
- ↗ 悬浮飞行
- ↗ 百慕大三角的神秘事物
- ↗ 不明飞行物
- ↗ 记忆移植
- ↗ 先兆
- ↗ 幽灵

为了探究你对神秘现象的看法，请完成小测验 1-1。

□小测验 1-1

对神秘现象的看法

对于以下各个方面，请表明你是相信、不确定还是不相信。

	相 信	不 确 定	不 相 信
1. 时空隧道			
2. 千里眼			
3. 预感			
4. 心灵感应			
5. 精神治愈			
6. 通灵疗法			
7. 水晶魔力			
8. 意念移物			
9. 星际旅行			
10. 悬浮飞行			
11. 百慕大三角的神秘事物			
12. 不明飞行物			
13. 记忆移植			
14. 先兆			
15. 幽灵			

请翻到本书结尾的附录，计算你的得分，看看对你测验结果所做出的解释。

如果你相信这些神秘现象中的一些，心理学家就会迫切地要求你应该更具有怀疑性。对于先前列出的现象并没有可以证明其存在的科学证据，有的只是个别的奇闻轶事以及偶然巧合。

只要你对那些宣称接近过异常力量和超自然能力的言论稍加批判性思考，就会对其有所怀疑。如果一些事情太完美以至于听起来不真实，那么就有必要对这些说法进行逻辑性思考，并对相关证据进行质疑。

调适策略：批判性思考

请看以下6个有助于实现有效调适的批判性思考策略。

1. **对行为进行描述时要保持谨慎。**假设你刚刚与室友发生了冲突。如果有人问你发生了什么，你很可能对事件进行定性说明，而不是描述其中发生的行为。“凯西真是疯了！”你可能会这么说，而不会说“凯西在宿舍中随处丢书”。第一句话是综述或者推论。第二句话是一种对行为的描述。大多数人会赞同行为中的举动，但他们可能不赞同对行为所做的解释。解释可以强调动机（为什么凯西在宿舍中随处丢书），也可以直接对事物做出定性的评判（“凯西实施这样的行为一定是疯了”）。

具有批判性思维的人在行为描述中会坚持精确性，而在行为解释上会保持谨慎。他们意识到宽泛的解释会导致很多错误，而且他们也意识到他们可能无法知道引发此类行为的所有原因。

2. **鉴别行为价值，挑战行为假设。**我们不对行为进行了解，仍可以调查行为的价值并且运用假设。设想一下马瑞塔准备烤肉的方式。马瑞塔遵照妈妈所教的，在把烤肉放进烤箱之前要切去烤肉的小尾部。直到有就餐的客人询问起她的操作，她才意识到根本无法解释秘方中进行这一步操作的理由。当她询问她妈妈的时候，才发现这种操作只不过是从小祖母那里遗传下来的家族传统，因为当时祖母没有足够大的平底锅容纳整块烤肉。这个传统之所以流传下来是由于一直没有人想起追问为什么要这样操作。

批判性思考者审查了评价和假设在对行为的影响中扮演什么角色。他们同样避免进行以下假设：特殊价值必然意味着特殊行为，反之亦然。批判的思考者探究了不同的价值如何导致不同的概念，以及如何导致不同的行为和解决方案。

3. **审查背景和文化对行为的影响力。**你与朋友在一起时的行为和你与祖父母在一起时的相同吗？你在马戏团时的表现与在葬礼上一样吗？人们会由于各自的文化背景做出某种特定的行为吗？批判性思考者试图将文化和背景纳入思考的范围，以便更好地理解特殊行为或情形。

4. **寻求多视角和多种可供选择的解释方法。**你曾经就某件事的真相不同意某人的看法吗？尽管你们都经历了某个事件，但你们对于“真相”的认定却是不同的。批判性思考者认识到自身的观点可能是对现实有缺陷的转述，他们力争寻求多角度的观点。他们意识到单独个体的观点是无法提供精确解释的。

对不同角度的观点保持开放的心态，很明显会使批判性思考者在人际关系上得到提高。他们力争理解他人的观点，以便顺利地解决人际关系方面的问题。

5. **赏析个人与集体的差异。**尽管人类在基本解剖学和普通基因结构上是相似的，但他们依然存在显著的差异。当他们在小说篇章中、旅游中、附近地区，甚至在后院嬉闹玩耍时，又或者走在街道上，很多人面对这些差异时表现得很惊异。批判性思考者不会安于接受陈词滥调，他们很善于观察人与人之间的差异。

6. **进行自我反思，改善自我学识。**凭借这种方式，你将踏上一段旅程。这段旅途将会给你带来很多机会来更好地了解自己。本书包括很多进行自我评估的小测验，使你可以据此了解自己的动机、价值、喜好和怪癖等。希望你发现这些练习可以有助于你展开一段将调适与日常生活结合起来的奇遇。此外，当你阅读书中的调适策略时，请对使你获益最深的一项进行反复、仔细的思考。

主观幸福感与调适

当你对调适进行仔细严谨的思考时，你的目标是获得什么呢？拥有快乐对你来说又有多重要呢？埃德·迪纳（Ed Diener, 2003）的观点表明：在他调查的41个国家中，大学生都将生活满足感和幸福感视为很重要或者极其重要的事情。几乎在每个国家，大学生都认为生活满足感和幸福感比生活中的金钱和物质更为重要。

幸福感对于一些像艾丽丝·沃克这样的人来说，似乎是无法触及的事物，因为伴随着艾丽丝·沃克成长的是贫穷和残疾。对一些人来说，艾丽丝·沃克的情形已经成为其可以借以参照来应对困苦的良方。但不同的人在面对看似相同的环境时，却有着不同的适应方法。客观事实和幸福感之间的关系并不那么简单。

主观幸福感（subjective well-being）是人们如何从幸福感和生活满足感角度评判生活的科学术语。人们可以通过综合的判断来评价他们的生活（例如描述他们是否对整体生活状况感到满意，或者只是感到一般满意），也可以通过遭遇事件时的第一反应来评判他们的生活。重要的一点是：要由个人对生活价值进行判断，而不是依靠专家。事实上，对于主观幸福感的判定，每个个体都是专家，最好的判断就是依照各自选择的标准，考察他们的人生是如何进展的。

财富与幸福成正比吗

多年以前，法国哲学家让-雅克·卢梭（Jean-Jacques Rousseau）是这样描绘幸福感的主观特性的：“幸福感是拥有一份丰厚的银行存款，一位技艺高超的厨师，一个好胃口。”拥有一位技艺高超的厨师和一个好胃口在大多数使人们幸福的列表上并不存在。但关于卢梭所提出的“拥有一份丰厚的银行存款”又是如何表现的呢？中六合彩或者获得丰厚的遗产继承会使你感到幸福吗？研究者发现中六合彩或者获得丰厚遗产的人具有的共同特征是：最初都表现得异常得意，但长时间以后，他们并不比那些没有经历这一飞来横财的人感到更幸福。

因此，抽中六合彩似乎不是获取幸福感的关键。然而，更重要的是有足够的钱来购买生活必需品。极度富有的人并不比那些仅能购买自己所需物品的人更为幸福。即使是在印度、巴基斯坦的贫民窟中，他们对自己的生活也比别人想象的满足得多。这里所传达的信息是很清楚的：如果你确信钱财可以买到幸福的话，那么请再仔细地考虑一下吧。

事实上，极力想要获得钱财的人比那些不想拼命赚钱的人的主观幸福感更低。这个发现特别适用于那些谋取钱财只是为获得权力或者对外炫耀，而不是用于补贴家用的人。相反，注重亲切感、关注个人成长、投身社区的人表现出拥有更多的主观幸福感。

幸福究竟属于谁

主观幸福感与很多项生活中的积极因素相联系。幸福的人们（随着时间的流逝，那些以积极的感情高度评价自己的人们）会表现出以下特征：

- ✧ 有良好的社会关系。更为确切的说法是，他们拥有一个或更多的亲密朋友；他们有成功的婚姻；他们相比于不幸福的人更为他人所喜爱；他们在领导岗位上比不幸福的人更为成功。
- ✧ 身心健康并可以有效地应对充满压力的环境。
- ✧ 拥有较高层次的创造力、自尊，乐观，外向，自控力强。

- 是单位中的好员工，他们更多时候是帮助别人，不逃避工作。
- 拥有信仰和信念，包括目标、社会支持、参加宗教活动。
- 热爱他人，也为他人所热爱。
- 利他无私。

近期的一项研究想要探究美国大学生中最幸福的10%是怎样生活的。相比其他大学生，这些非常幸福的大学生都是善于交际的、外向的、拥有更为传奇浪漫社会关系的（见图1-2）。

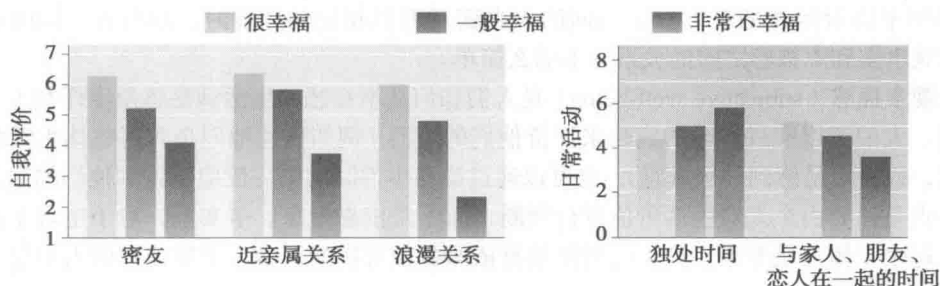


图 1-2 高幸福感大学生的特征

自我评价依据1~7等级衡量，1是远远低于被调查学校（伊利诺伊大学）大学生的平均水平，7是远远高于在校大学生的平均水平。日常活动得分以次数来反映，1表示没有，10表示每天有8个小时。

资料来源：Diener & Seligman, 2002.

通常人们确信会影响幸福的以下一些特征，实际上与主观幸福感关系不大甚至无关：

- 年龄、性别、受教育程度、父母身份（有无子女）与幸福感并没有太大的关系。
- 对自己健康的满意度，与自身生活满足感是适度相关的。
- 身体魅力与幸福感有很小的积极联系。因此，美貌和帅气的人仅仅是比魅力稍低的人稍稍幸福一点而已。

简单而言，幸福感并不仅仅取决于单一的关键因素。没有单一的因素可以确保个人会宣称自己非常幸福。然而，最幸福的人却总是说自己拥有良友。

平均看来，尽管每个人都有心情起伏的时候，但大多数人还是拥有轻微的幸福感。没有人会一直高兴，即使是最幸福的人也不会这样。为了评价你的主观幸福感，请完成小测验1-2。

□ 小测验 1-2

我的主观幸福感

以下是你可能赞同或不赞同的5种陈述。用1~7的等级衡量下列各项，在各项前面的横线上填充适当的数字，来表明你的赞同度。请在做出反应时保持坦率诚实的心态。

7 = 强烈赞同，6 = 赞同，5 = 轻微赞同，4 = 既不赞同也不反对，3 = 轻微反对，2 = 反对，1 = 强烈反对

_____ 在很多情况下，我的生活和理想状态很接近。

_____ 我的生活状态很棒。