

畅销美国30年的心理学入门经典

著名心理学家、情商研究专家张怡筠博士倾情推荐

写给每个希望了解自己和他人并提升生活质量的人

心理学改变生活

(原书第11版)

史蒂文 J. 基尔希 (Steven J. Kirsh)

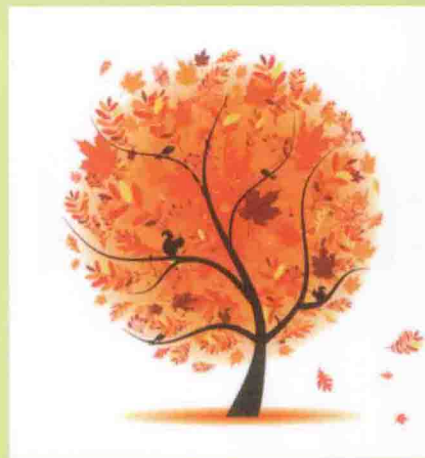
[美] 卡伦·格罗弗·达菲 (Karen Grover Duffy) 著

伊斯特伍德·阿特沃特 (Eastwood Atwater)

何凌南 何吴明 等译

Psychology
for Living

Adjustment, Growth, and Behavior Today (11th Edition)



机械工业出版社
China Machine Press

Psychology
for Living Adjustment, Growth,
and Behavior Today (11th Edition)

心理学改变生活

(原书第11版)

史蒂文 J. 基尔希 (Steven J. Kirsh)

[美] 卡伦·格罗弗·达菲 (Karen Grover Duffy) 著

伊斯特伍德·阿特沃特 (Eastwood Atwater)

何凌南 何吴明 等译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目(CIP)数据

心理学改变生活(原书第11版)/(美)基尔希(Kirsh, S. J.), (美)达菲(Duffy, K. G.), (美)阿特沃特(Atwater, E.)著;何凌南等译. —北京:机械工业出版社, 2015.1
书名原文: Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today, 11th Edition

ISBN 978-7-111-49032-6

I. 心… II. ①基… ②达… ③阿… ④何… III. 心理学—基本知识 IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第306884号

本书版权登记号: 图字: 01-2013-1647

Steven J. Kirsh, Karen Grover Duffy, Eastwood Atwater. Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today, 11th Edition.

ISBN 978-0-20-590902-5

Copyright © 2014 by Pearson Education Asia LTD.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2015 by China Machine Press.

Published by arrangement with the original publisher, Pearson Education, Inc. This edition is authorized for sale and distribution in the People's Republic of China exclusively (except Taiwan, Hong Kong SAR and Macau SAR).

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Pearson Education Asia LTD. (培生教育出版集团) 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内(不包括中国台湾地区和中国香港、澳门特别行政区)独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

本书封底贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签, 无标签者不得销售。

心理学改变生活(原书第11版)



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: 藁城市京瑞印刷有限公司

版次: 2015年1月第1版第1次印刷

开本: 185mm×260mm 1/16

印张: 20.5

书号: ISBN 978-7-111-49032-6

定价: 55.00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

这本书专为感兴趣于心理学应用的读者而著。通过把心理学知识和原理应用到自己的生活中，读者可以更好地理解自己，并且更好地生活。为此，我们把几个主要的心理学流派都囊括在内，包括心理动力学、认知、行为和人本主义等。一本全面的心理学书应贯穿心理学的多个分支，因而我们也把临床、人格、社会和发展心理学分支，以及认知、生理和健康心理学中的重要领域串联到一起。我们的目的是提升读者对个人自我调节的认识和理解，使读者能在此基础上继续自我学习。

第 11 版的主要特色如下。

本版新变化

我们对书的内容做了一些改变，以反映社会的新变化和心理学的新进展。首先，增加了约 320 条新的参考文献和术语。其次，你会在阅读中发现如下新增的主题：

- 科技及其给生活带来的便利和困扰。
- 积极心理学的应用。
- 个人发展的生态学观点。
- 父母监控和教育方式对青少年的影响。
- 手持设备，如掌上电脑和智能手机的兴起和影响。
- 人格的稳定性和可变性。
- 防卫性悲观的定义和应用。
- 欺凌和网络欺凌。

- 儿童对死亡的理解。
- 为什么我们为不端行为找借口？
- 肥胖、肥胖污名化和身体意象。
- 精神失常的无罪辩护。
- 学术欺诈。
- 如果有人告诉你他想自杀，你该怎么办？
- 惊恐障碍和心境恶劣。
- 音乐和自杀之间的关系。
- 不育、不育治疗和收养。
- 美国人口普查（以及世界人口增长）的数据更新。
- 身体意象及其受媒体影响的最新研究。
- 事后后悔以及后见之明的最新研究。
- 腹黑友。
- 什么样的脸最有吸引力？
- 位居管理岗位的女性及其玻璃悬崖之体验。
- 工作中电子通信影响的研究更新。
- 治疗师与患者种族相近或相异的相关问题。
- 领导力之人格特质研究的再次兴起。
- 创伤后应激反应的新资料。
- 心理韧性在日常生活及压力应对中的重要角色。
- 媒体对饮食障碍的影响。
- 人格障碍流行率的数据。
- 健康不仅仅是没有障碍和压力。
- 从丧亲的阶段理论到成长理论的转变。
- 恐怖主义的持续威胁及其如何改变我们的生活和应对方式。
- 个体主义和集体主义社会概念的更多资料。
- 美国家庭的变化及其对个体成员的影响。
- 随着婴儿潮一代进入成年后期，他们对社会的影响。
- 种族和人种在卫生保健、心理治疗和其他领域所扮演的角色以及深度分析。
- 非言语交流之文化差异的更多资料。
- 儿童色情和性侵犯的更多资料。

本书章节组织

本书的章节是独立的，也就是说，你可以按照任意顺序来阅读它们，即使你没有阅读前面章节，也不会影响你对该章节材料的理解。当然，关于自我掌控和社会变化的导论性章节仍位于最开始的部分。接着第二大部分是关于人的发展或一种“形成中”的状态。关于儿童期和成年期的章节属于这部分。第三大部分涉及当前的个体或者一种“存在”的状态。这部分包括自我概念、健康、个人控制和决策，以及情绪与动机。

接下来的部分是关于调节和成长的，包含朋友、群体（领导者和追随者）、工作和娱乐等章节。其后是一个关于更亲密关系的部分。这部分包括两个章节，一个关于性，一个关于承诺或亲密关系。最后，如果一本关于个人成长和调节的书没有涵盖人生挑战的方面，那么这本书将是不完整的。因而，最后一部分包括了压力、心理障碍、治疗、死亡和死亡过程。你对这种章节安排有何感觉？请告诉我们。要记得这些章节都是独立的，因而你可以按照自己喜欢的顺序来阅读。你也可以通过电子邮件与我们联系：kirsh@geneseo.edu 或 duffy@geneseo.edu。

推荐阅读



幸福超越完美

作者：(以) 泰勒·本-沙哈尔 ISBN: 978-7-111-33863 定价: 39.00元

哈佛大学排名第一的“幸福课”听课人数超过曼昆的王牌课程《经济学原理》!



遇见你的幸福心灵：追求美好生活的100个思考

作者：(美) 克里斯托弗·彼得森 ISBN: 978-7-111-45074 定价: 39.00元

积极心理学创始人克里斯托弗·彼得森遗作



花钱带来的幸福感

作者：(美) 伊丽莎白·邓恩 ISBN: 978-7-111-44880 定价: 35.00元

洞悉消费心理，达成最划算的幸福交易
众多世界顶尖行为学大师倾力推荐



打开积极心理学之门

作者：克里斯托弗·彼得森 ISBN: 978-7-111-31422 定价: 65.00元

作者为我们打开积极心理学之门，指引我们如何发挥自身优势，享受健康快乐的人生。



这个世界幸福吗

作者：(美) 卡萝尔·格雷厄姆 ISBN: 978-7-111-36251 定价: 36.00元

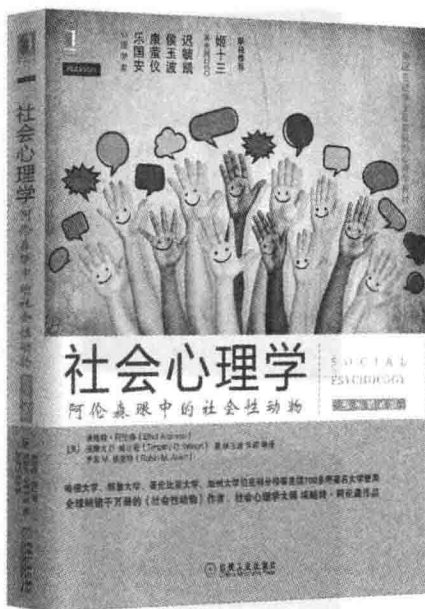
幸福经济学的权威之作！荣膺两位诺贝尔经济学奖得主盛赞！著名经济学家汪丁丁作序推荐！

积极心理学团体活动课操作指南

作者：阳志平 ISBN: 978-7-111-29143 定价: 50.00元

以积极心理学作为理论体系支撑，结合团体心理活动课的实践经验，设计了75个最新实践活动，轻松指导学校心理健康教育课程。

推荐阅读



社会心理学：阿伦森眼中的社会性动物（原书第8版）

作者：埃略特·阿伦森等 ISBN: 978-7-111-47106-6 定价：80.00元

全球畅销千万册《社会性动物》作者
社会心理学大师埃略特·阿伦森作品

哈佛大学、耶鲁大学、哥伦比亚大学、加州大学伯克利分校
等美国700多所著名大学使用

发展心理学：桑特洛克带你游历人的一生（原书第2版）

作者：约翰 W. 桑特洛克 ISBN: 978-7-111-46812-7 定价：70.00元

工程心理学与人的作业（原书第4版）

作者：克里斯托弗 D. 威肯斯等 ISBN: 978-7-111-47198-1 定价：85.00元

心理与行为科学研究方法（原书第11版）

作者：保罗 C. 科兹比等 ISBN: 978-7-111-46852-3 定价：60.00元

心理学与工作：工业与组织心理学导论（原书第10版）

作者：保罗 M. 马金斯基 ISBN: 978-7-111-47103-5 定价：65.00元



目 录

前言

第 1 章 变化世界中的自我管理 / 1

社会变化 / 1

自我管理的挑战 / 5

个人发展 / 13

第 2 章 童年的拼图 / 17

各个流派的儿童发展观点 / 17

影响童年的关键因素 / 29

第 3 章 积极地老去——成年期 / 37

成年的发展 / 37

决定，决定，还是决定——成年早期 / 39

老样子，还是老样子——成年中期 / 41

优雅地老去——成年晚期 / 45

第 4 章 寻找自我 / 52

什么是自我概念 / 53

自我的组成成分 / 54

自我概念的核心特征 / 58

自我概念和个人成长 / 62

第5章 健康 / 67

身体意象 / 67

健康与身心关系 / 71

战胜疾病 / 81

促进全面健康 / 82

第6章 控制感 / 89

个人控制 / 89

决策 / 98

决策和个人成长 / 104

第7章 管理动机与情绪 / 106

理解动机 / 107

理解情绪 / 113

第8章 交朋友和维持友谊 / 127

与人结识 / 127

维持友谊 / 136

什么时候交朋友会变得困难 / 141

第9章 群体：归属、从众和领导 / 147

群体的分类 / 147

创建和加入群体 / 151

群体的运作形式 / 153

当群体出现混乱时 / 160

团队领导 / 164

第10章 工作和娱乐 / 170

工作 / 170

娱乐 / 187

第11章 性 / 192

性和共享伴侣关系 / 192

性反应 / 196

性取向 / 201

一些实际的性问题 / 204

第 12 章 爱与承诺 / 214

爱是万分美丽（并触手可感）的事物 / 214

寻找爱情 / 217

婚姻与其他承诺关系 / 220

适应亲密关系 / 223

离婚及其后果 / 230

第 13 章 压力 / 234

天哪！怎么会这样？——了解压力 / 234

呀！——压力反应 / 240

嗨！——压力管理 / 246

第 14 章 理解心理障碍 / 254

心理障碍 / 255

焦虑障碍 / 259

心境障碍 / 263

其他心理障碍 / 269

第 15 章 寻求心理帮助 / 276

心理治疗：是什么？谁需要它 / 276

领悟疗法——类谈话疗法 / 281

认知和行为疗法 / 285

其他治疗取向 / 288

心理治疗效果如何 / 295

寻求帮助 / 296

你什么时候应该寻求专业的心理帮助 / 297

第 16 章 死亡：临终与哀伤 / 300

死亡和临终 / 300

正确地看待生与死 / 308

有益的哀伤 / 315

译者后记 / 317

参考文献^①

① 读者可以登录 <http://www.hzbook.com> 获取。

变化世界中的自我管理

扎卡里是19世纪末期的大学新生。他能有幸进入少数人才有机会进的高等学府，主要是因为家里负担得起学校高昂的费用。扎卡里乘火车赶赴学校，途中穿过了数英里的农田和树林。他通过邮寄书信与家人保持联系。扎卡里希望成为一名内科医生，这种工作在当时更多的是女性在从事。扎卡里寄宿在男校的宿舍里。他每天在宿舍里用餐，但是会去图书馆自习，在那里他借助煤气灯来阅读学习。

凯伦是扎卡里的曾孙女，一位21世纪的大一新生。她的大学费用来自个人贷款和政府贷款。凯伦每年坐飞机回家几趟。想和家人联系，她只需要拿起手机，发个短信，或者在Facebook和Twitter上更新下自己的状态就能轻松搞定。电为她的房间提供了光亮，并且为她撰写和提交期末论文的电脑提供能源。凯伦寄宿在男女同校的大学宿舍里，习惯与来自不同人种和种族的学生共处同一个校园，并且其中一半是女生。

和扎卡里一样，凯伦也希望成为一名内科医生，她希望自己能做全科诊断。扎卡里知道，有些病人付不起诊金，所以他会收到农产品、羊毛或者其他物品作为报酬。而凯伦希望有漂亮的办公室、朝九晚五的规律工作时间，以及预约系统，这样她就可以享受自己的私人生活。她知道，自己会有一个专门的账户来接收信用卡汇款，而不是鸡蛋或熏肉。

社会变化

生活在一个技术化的世界里

扎卡里和凯伦都生活在一个社会快速变化的时代，这里把社会变化定义为社会模式和社会中的组织所发生的变化。社会变化可以发生在任何时期，有的变化是提前计划的，有

的则在计划之外。计划内的变化是由人类创造和建设的，比如建造一栋配备最新科技的大楼。计划之外的变化是自然或社会意外造成的，比如海啸和飓风，或者由疾病、饥荒引发的人口剧减。

专题 1-1 你知道吗

- ✓ 你得坐着不动 8 个小时来让人类第一部相机给你拍张照。
- ✓ 小孩子玩的 Game boy 掌上游戏机（2000 年）比当年美国国家航空和宇宙航行局（National Aeronautics and Space Administration）第一次送人登月时所具有的计算能力更加强劲。
- ✓ 超过 170 亿的设备连接到了互联网。
- ✓ 第一部苹果 II 型电脑的硬盘仅能存储 5M 的资料。
- ✓ 万维网达到 5000 万用户仅花费 4 年时间，而电视机和收音机为此花了 13 年和 38 年。

资料来源：Based on “Technology Facts”，from FunFactz.com，2012.

在扎卡里的时代，美国正逐渐从农村社会转化为城市社会，同时大量的创造性工业发明让交通运输、农业和手工业变得更好、更便捷。不久之后，美国从一个毫无基础的新生国家成长为工业巨人。然而，凯伦把技术革新看成是理所当然的。她相信医学的进步很快会克服许多致命的疾病，包括艾滋病和癌症。她担心的是化石燃料供应不足和不断增加的温室气体会改变她所熟悉的世界。同时，她知道社会的螺旋式变化是正常且不可避免的，尽管有时她偶尔也会好奇未来会是什么样子。凯伦知道社会变化不总是在计划之内或总是积极的。

现在我们所有人都意识到，飞速发展的科学、技术和社会变化在全世界范围内普遍发生，并且产生了深远（全球性）的影响。如你所知，反对埃及穆巴拉克政权的众多示威和抗议活动，是通过 Facebook 上一位 20 岁少年 Khaled Kamel 的主页 “We are all Khaled Saeed” 来组织的，这最终导致了一场革命（Hauslohner，2011）。在我们这个时代，社会变化似乎无处不在，并且技术大大扩展了人与人之间的联系，并不断地唤醒一种全球共同的普世性的人文关怀（St. Clair，2011）。

在全球范围内，互联网的使用在过去 10 年中达到了高峰。从 2000 年开始，非洲的互联网使用人数增长了 2 527%，中东地区增长了 1 987%，拉美和加勒比地区增长了 1 037%，亚洲增长了 709%，而北美增长了 150%。更重要的是全球 44% 的互联网使用者处于亚洲，只有 13% 在北美（InternetWorldStatistics.com，2012）。表 1-1 显示了美国和其他国家的家庭媒体和互联网使用情况。

表 1-1 家庭中的媒体：三个国家对比

媒体形式	美 国	新西兰	英 国
电视	> 99	> 99	> 99
视频游戏	87	66	66
互联网	84	72	79
iPod 或 MP3 播放器	76	56	69

资料来源：Broadcasting Standards Authority (2008), and Childwise (2010). "Generation M2: Media in the Lives of 8-to 18-Year-Olds" by Victoria J Rideout, et al. Henry J. Kaiser Family Foundation, 2010.

技术让人们之间的关系更加灵活、多样，活动性更大，让我们不再局限于单一地点。技术让我们前所未有地与更多的人保持联系，也让我们既可以在公司也可以在家里办公，模糊了两者的界限 (Amichai-Hamburger, 2009)。实际上，技术可能是当今世界变化最主要的驱动力 (Sood & Tellis, 2005)。因为技术，全球各国的人变得更加彼此依赖。尤其是通信技术的革命，让世界变成了一个“地球村”，这个村子里生活的全部方面（思维、行动和组织）都会受世界其他地区人们的影响 (Shah, 2007)。

大家都认识到世界在不断地变化，但对变化走向大家争议颇多 (Kohut & Wike, 2008)。变好还是变坏？有人认为我们熟悉的这个世界会一直延续下去，周围的这些改变不会动摇维持着社会整体的社会、经济和政治结构 (Moen & Roehling, 2005)。但更多的人已经习惯每天被犯罪、经济问题、世界危机、恐怖主义威胁、自然灾害和核毁灭等坏消息包围，他们有着更悲观的态度 (Huddy, Khatib, & Capelos, 2002)。还有一些人担心数字化和科技会摧毁或威胁本土文化和经济 (Shah, 2007)。但认为新技术会对社会造成危害并不是什么新事物了，实际上几百年来我们一直这样。在 19 世纪晚期，学者认为阅读小说会让幻想膨胀，让神经系统过于兴奋，从而扭曲对现实的正确看法。报纸被认为会导致非自然的快速注意力转移，最终会损害读者的精神健康。20 世纪早期，电影被认为在灌输堕落和不道德的思想，电影院被看作罪犯的培训基地。另外，在 20 世纪四五十年代，漫画书被认为在宣扬暴力，激发了性、少年犯罪和违法等不健康思想。简单来说，无论历史的哪个时期，新技术的进步尤其是与传播相关的新技术，总是被贴上对社会造成“邪恶影响”的标签 (Starker, 1989)。

从我们这一代开始，自动化和计算机系统深远影响了就业的许多方面。随着对技术能力需求的不断增加，让智力知识和技术知识的掌握显得至关重要。至少在美国，相比蓝领工人，具有良好教育的中产阶级劳动力构成了就业市场的绝对主力。可是，随着人们知识的增加和更多技术的使用，一个重要的问题是有些人害怕技术，即一种被称为技术恐惧症 (technophobia) 的现象 (Wagner, Hassanein, & Head, 2010)。比如，有些人就害怕使用电脑，因为他们担心会把电脑弄坏，造成昂贵的损失，或者让自己显得很笨。这造成了一道数字鸿沟。越是处于弱势的个体使用技术反而越少，他们本可以从技术性知识那里获益，包括改善就业、社会地位和经济条件 (Mehra, Merkel, & Bishop, 2004)。

有趣的是，宏观的技术图景在改变，因为“移动”技术（手机和其他无线手持设备）正在缩小数字鸿沟（Horrigan, 2008）。就如同当年工业革命让扎卡里那一代从农业转移到制造业一样，这些技术变革，与其他科学新发现一起，正在让美国、加拿大、韩国、瑞士等科技发达国家的人们从制造业和工业转移到服务导向型和技术型的就业岗位上。对于技术改变世界的其他有趣总结请参见表 1-2。

表 1-2 社会 / 文化层面的信息革命：世界是如何变化的

序 号	世界的变化
1	信息阻碍减少，流动性增加
2	距离不再是信息流动的障碍
3	国家间商业机会大大增加
4	更多的全球利润机会
5	审查减少
6	人们被海量信息淹没
7	信息的民主化
8	富人和穷人之间的鸿沟拉大
9	赋权个体与政府形成对话（面对面）关系
10	逐步适应信息过剩

资料来源：Alterman（1999）。

伴随我们生活的其他社会变化

如今生活在地球村里，我们还会遇到哪些变化呢？一个紧随而来的变化就是持续的人口膨胀和环境恶化问题，包括是否充足的水、耕地资源，不断恶化的污染、贫困、失业和大量相关问题（Worldwatch.org, 2012）。世界总人口达到了约 70 亿，每分钟就有 150 人出生。重要的是，污染和自然资源的消耗已经是摆在所有国家面前的问题，这当然也是我们人口不断增长的后果。如前文提到的，对美国来说另一个剧烈的变化就是国内人口多样性的增加。表 1-3 显示的是一些历史数据的变化。除了表格中已有数据，美国人口统计局预测到 2042 年少数民族将不再是“少数”，并且到 2050 年他们总体会占到美国人口比例的 54%（U.S. Census Bureau, Census, 2012）。来自世界不同地区的移民也在加速流入，带来了他们丰富的文化思想、语言和习俗。接纳这些移民和他们带来的文化多样性，并不总是容易的事，有些人的思想相对封闭，对异己文化表现得相当无知、不敏感甚至顽固（Lamb, 2009）。

表 1-3 美国人口变化

如表 1-3 所示，美国人口统计局的数据表明少数民族所占的人口比例在不断增加（%）

族 群	1990 年在总人口比例	2010 年在总人口比例
白人	75.6	72.4
黑人或非裔美国人	11.7	12.6
西班牙裔 ^①	9.0	16.3

(续)

族 群	1990 年在总人口比例	2010 年在总人口比例
亚裔	2.8	4.8
美洲印第安人或阿拉斯加土著	0.7	0.9
除上以外及其他	0.1	6.4
同属两个或以上族群	缺失	2.9

①西班牙裔是美国人口比例中增长最快的一个族群。

资料来源: U.S. Census Bureau, Census (2012). <http://www.census.gov/>.

未来有多确定

不知有多少人意识到今天世界的变化和走向就像那个哲学问题,对半杯水,你认为半空还是半满?悲观的人认为是半空;乐观的人认为是半满。社会预言家(思考我们长远未来的学者)承认我们活在一个不确定的时代,既是好的时代又是坏的时代(Kohut & Wike, 2008)。但他们仍然预期了一个相当乐观的未来。虽然他们并不能就未来对我们来说是什么样子达成共识,但他们通常保持着乐观的态度。你呢?

社会预言家把当前时代的许多问题看成是成功所需的成长之烦恼,而不是末日的前兆。尽管诸如人口拥挤、失业、环境污染、社会不公和贫困等问题不应该被忽视,这些或许应该被看作社会在解决这些问题过程中的暂时现象,而不是文明终结的前兆。历史证明,我们的社会能够也确实从那些看似不可逾越的问题中走了过来(Moritsugu et al., 2010)。

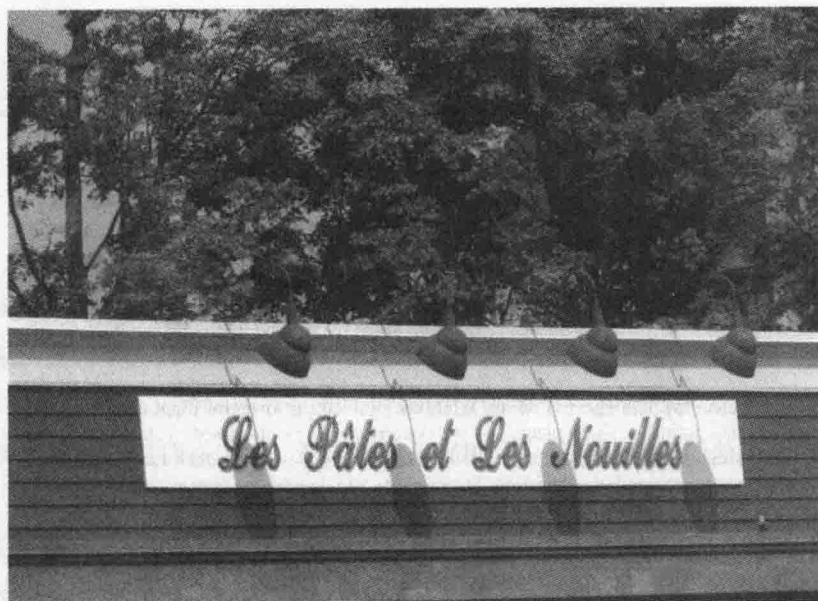
自我管理的挑战

自我管理和社交

社会的快速变化、信息和技术重要性的不断提高加剧了自我管理(self-direction)的挑战,自我管理是指通过不断了解自我和周围的世界从而更有效地管理自己的生活。自我管理帮助我们应对生活中的各种事件,无论是威胁或是挑战。比如,有些人觉得网上约会既兴奋又刺激;他们喜欢拥有与大量不同类型的人快速交往的机会。另外一些人觉得网上约会难以接受,他们觉得鼠标点击一下就让自己的私生活暴露在如此多人面前太过可怕了。

另外一个问题是,由于先前已经提到过的科学技术的进步,世界似乎在不断地变化和缩小。因而,文化之间的冲突、碰撞甚至战争似乎不可避免。就日常生活来说,来自一个社会的人经常会与另一社会的人产生冲突或误解(Moritsugu et al., 2010)。我们来看一个与技术发展有关的文化冲突。一项对电子广告(即垃圾信息,英文叫 SPAM)的研究发现,韩国的垃圾信息会对自己不请自来的产品介绍表示道歉,美国的垃圾信息里就不会。难怪,

韩国人也比美国人更认同抱怨收到不请自来的垃圾信息是一种粗鲁的行为 (Park, Lee, & Song, 2005)。



我们越来越多地接触到其他文化，这是由美国人口的多元化、永不停步的科技发展和更方便的旅行所带来的。

因此，文化研究对我们理解彼此非常重要。文化被广泛定义为在特定历史时期可以描述一群人特征的想法、习俗、艺术和技能。从这个角度来说，常用来划分文化类别的一个系统就是该文化中的个人定位问题。个体主义社会认为个人成功比一般性的社会成功更为重要。个体主义社会有时也被称为独立文化或自主文化，其自我存在感由个人的态度、偏好和判断为基础发展而来。个体主义文化的另一个术语叫个体水平文化。与个体主义社会相对的是集体主义社会，其认为集体或社会的成功比个体成功更为重要。集体主义社会也被称为依存社会，自我存在感由他人的态度、偏好和判断为基础发展而来。集体主义文化也被称为共识水平、群体水平文化或内嵌型文化 (Kitayam & Uchida, 2005; Matsumoto, 2007)。因此，在集体主义文化中要求遵守群体或文化规范的压力比在个体主义文化中大得多。

如果你从小生活在西方世界，你可能只熟悉个体主义社会而不了解集体主义社会。出生于肯尼亚的 Joseph Lemasolai 描述了他集体主义社会中的童年生活，那是一个游牧社会，“在我的部落，村庄就是你，你就是村庄……每个比你年长的人会告诉你应该做什么。任何时候你都不可以拒绝他们的命令” (Court, 2003, p. 5)。相对地，来自西方文化的人更享受个人自由和独立，也更为自己个人的成就而感到骄傲。当然，生活在个体主义社会中的人更容易遇上不安全、迷惘和孤独的问题。有人提出还有其他划分社会和文化的办法 (Cohen, 2009)，其中大部分我们在余下的章节里会提到。