

位列美国应用心理学领域**销售榜首**

中国著名社会心理学家 **金盛华** 教授 领衔翻译

了解自我、善于沟通、适应社会——**人人都需要**

HZ BOOKS
华章心理

CENGAGE
Learning

人生的 心理智慧

(原书第9版)

韦恩·韦登 (Wayne Weiten) 玛格丽特 A. 劳埃德 (Margaret A. Lloyd)

美国内华达大学拉斯韦加斯分校

佐治亚南方大学

(美)

达娜 S. 邓恩 (Dana S. Dunn) 伊丽莎白·约斯特·哈默 (Elizabeth Yost Hammer)

墨瑞维恩学院

路易斯安那泽维尔大学

著

金盛华 等译

Psychology Applied to Modern Life



机械工业出版社
China Machine Press

人生的 心理智慧

(原书第9版)

韦恩·韦登 (Wayne Weiten) 玛格丽特 A. 劳埃德 (Margaret A. Lloyd)

美国内华达大学拉斯韦加斯分校

佐治亚南方大学

(美)

达娜 S. 邓恩 (Dana S. Dunn) 伊丽莎白·约斯特·哈默 (Elizabeth Yost Hammer)

惠瑞维恩学院

路易斯安那泽维尔大学

著

金盛华 等译

P

Psycho Modern Lifern Lifedern Life



机械工业出版社
China Machine Press

本书的特点是结合各种真实的社会生活来阐述心理学对人们的独特价值,内容涉及适应、人格、自我、社会思维、沟通、友谊、爱情、职业、压力、健康等日常生活的各个侧面,不仅从心理学视角科学地解释了各种社会生活中心理学的现象和原理,而且提供了解决各种现实问题及困扰的途径。了解自我、善于沟通、适应社会,不仅仅是对未来管理者的要求,更是人生的心理智慧,这是作为一个现代人的基本素质,也是幸福的能力,而这正是本书的宗旨和特色所在。

读者对象:相关专业学生及从业人员。

Wayne Weiten, Margaret A. Lloyd, Dana S. Dunn, Elizabeth Yost Hammer. Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century, 9th Edition

Copyright © 2009, 2006 by Wadsworth Cengage Learning, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. CMP Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved.

本书原版由圣智学习出版公司出版。本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权机械工业出版社独家出版发行。此版本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。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本书封底贴有Cengage Learning防伪标签,无标签者不得销售。

封底无防伪标均为盗版

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号:图字:01-2009-7311

图书在版编目(CIP)数据

人生的心理智慧(原书第9版)/(美)韦登(Weiten, W.)等著;金盛华等译. —北京:机械工业出版社, 2011.1

(心理学精品教材译丛)

书名原文: Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century

ISBN 978-7-111-33058-5

I. 人… II. ①韦… ②金… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第003100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:刘斌 版式设计:刘永青

三河市明辉印装有限公司印刷

2011年3月第1版第1次印刷

185mm×260mm·24.5印张(含彩插0.25印张)

标准书号:ISBN 978-7-111-33058-5

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) 88379210; 88361066

购书热线:(010) 68326294; 88379649; 68995259

投稿热线:(010) 88379007

读者信箱:hzjg@hzbook.com



21世纪的到来曾经让许多人兴奋不已，有人甚至急切期盼一个属于我们的世纪到来。十年过去，经济的大踏步成长的确让我们拥有了比以往任何时代都更加丰富的物质财富，技术发展也带给我们从未有过的生活便利。然而，发展的成果并没有让我们的生活就此变得更加幸福，而是让我们面临的挑战和压力，远比成长带给我们的喜悦多得多。另一方面，人与人之间初始的善意期待正变得越来越难以保持，相互之间信赖的建立也变得越来越艰难。我们的社会环境之中，人们正感受到越来越多的躁动和不安，社会的利益争夺，也逐渐显示出向原始的弱肉强食规则退化的征候，物质财富非但没有让人们的心灵安宁，反而让更多的人处于一种精神漂浮的状态。甚至连超过半数以上的社会强势群体成员，也感受自己属于弱势群体。人人期待的生活幸福，似乎正与我们渐行渐远。

从未有过的挑战，使得生活于21世纪的人们不得不寻找更加有效应对各种生活挑战的路径，这些路径最终还是回归到人本身，通过对人们心理和行为的认识、了解，塑造自我、完善自我，从根本上增强自身的能力和实力。

心理学是一个与人们的日常生活紧密关联的学科。通过了解心理学，人们可以更好地了解自己以及自己与周围世界的关系，使工作变得更有效率，生活的目的变得更为清晰，人生的历程变得更加快乐和幸福。正是基于这样一种目的，我们翻译了美国心理学家韦恩·韦登等人所著的*Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century*的最新版。本书已经出版至第9版，是位列美国应用心理学教材销售榜之首，受到广泛的社会人士欢迎并取得巨大成就的优秀应用心理学著作。本次翻译，改用《人生的心理智慧》作为其中文版书名，目的是突出本书在适应社会、认识自我和他人、健全的人格、社会影响、人际沟通、职业发展、压力管理、建构幸福家庭和营造心理健康等方面对普通读者具有普遍的指导意义。

本书的特点是结合各种真实的社会生活来阐述心理学对人们的独特价值，内容涉及适应、人格、自我、社会思维、沟通、友谊、爱情、职业、压力、健康等日常生活的各个侧面，不仅从心理学视角科学地解释了各种社会生活中心理学的现象和原理，而且提供了解决各种现实问题及困扰的途径。全书印证了大量经典研究和新近科学研究结果，将心理科学与现实生活有机地结合到了一起，使人开卷有益。

书中所讨论的各项内容既是普通民众日常生活中遇到的问题和挑战，也是将要踏入职场的学生，以及在职场生存的初、中、高层管理者都必需的知识背景。现今商学院重视将“软技能”

引入到商务课程体系当中，而其基础正是心理学，因为现代管理者大部分的工作时间都是在与人沟通。正是在这种背景下，心理学受到了人们越来越多的关注，并被敏感于社会变化的领袖商学院的领导者们所关注，心理学进入商学院，就成了商学院顺应社会变革的标志性特征之一。其实，了解自我、善于沟通、适应社会，不仅仅是对未来管理者的要求，更是人生的心理智慧，这是作为一个现代人的基本素质，也是幸福的能力，而这正是本书的宗旨和特色所在。

本书主要包括以下12章内容：

第1章 适应现代生活：在发展和种种现实生活冲突中寻找生活的方向；阐释适应心理学在当今社会所具有的重要价值，并告诉人们，科学研究揭示的幸福根源在哪里等。

第2章 人格理论：心理学领域关于人格结构及发展机制的主要理论观点，包括：心理动力观、行为观、人本观和生物观，介绍了心理科学如何揭示人格的内在结构，并说明了文化与人格的关系以及人格测量的方法等。

第3章 自我：人类如何认识和看待自己的心理学研究，包括自我概念、自尊发展及其对人类的影响，自我知觉的基本原则，人们怎样调整自己的行为以及如何在他人在面前表现自己，如何有效树立自尊等。

第4章 社会思维与社会影响：作为社会的一员，人是如何思考和行为，怎样认识他人，如何解释事件发生的原因、偏见以及群体间的冲突，怎样说服他人，人类为何会从众和服从权威，销售中常用的技巧等。

第5章 人际沟通：人际沟通的过程及构成元素，有效沟通的策略，沟通中可能出现的问题，尤其是人际冲突的情况，如何培养自信的沟通方式等。

第6章 友谊与爱情：什么是亲密关系，文化如何影响爱情和婚姻，邻近和熟悉在初始吸引中所扮演的角色，友谊中的性别和性取向差异，爱情中的性别差异，斯滕伯格的爱情理论，浪漫爱情的发展过程，孤独的类型和影响因素等。

第7章 婚姻与亲密关系：传统婚姻模式所面临的挑战，人们为何要结婚以及怎样择偶，家庭的生命周期，婚姻适应的薄弱部分，离婚与再婚及其对孩子的影响，单身、同居和同性恋，亲密关系中的暴力问题等。

第8章 职业与工作：职业选择中一些重要的影响因素，职业发展的模型，女性的职业问题，工作场所和劳动力有哪些变化。工作压力、性骚扰和失业；如何平衡工作、家庭和休闲，如何增加找到理想工作的机会等。

第9章 压力及其影响：压力的本质，压力的来源及主要类型，人们在压力下的反应，压力对人们有哪些影响，影响人们对压力耐受性的因素，压力测量工具——社会适应量表的改进与测验分数的解释等。

第10章 应对过程：应对的概念，人们常用的应对技巧及其效果，建设性应对的本质是，区分“三中”的建设性应对方式的区分（以评价为中心、以问题为中心、以情绪为中心），

如何进行自我管理的步骤等。

第11章 心理障碍：什么是异常行为，异常行为的诊断标准和诊断系统，心理障碍的分类与发病率，焦虑障碍、躯体化障碍、解离性障碍、情绪障碍、精神分裂症和进食障碍的类型及形成原因等。

第12章 心理治疗：心理治疗过程中的要素，包括治疗方法、来访者和治疗师，领悟疗法、行为疗法、生物医学疗法的原则、类型、效果等，心理治疗目前的趋势和存在的问题，选择治疗师应该考虑的因素等。

本书选择了编译的形式出版。原书还有性别与行为、青春期与承认其发展、性意识的形成与表达及一般讨论心理与身体健康的部分。为了使本书更为精炼，更适合中国读者学习心理学，译本中没有选择这四章内容。

本书各章译者为：第1章 适应现代生活（金盛华、章哲明）；第2章 人格理论（黄雪娜）；第3章 自我（吴嵩）；第4章 社会思维与社会影响（吴嵩）；第5章 人际沟通（章哲明）；第6章 友谊与爱情（张卫青）；第7章 婚姻与亲密关系（张卫青）；第8章 职业与工作（于海涛）；第9章 压力及其影响（封子奇）；第10章 应对过程（封子奇）；第11章 心理障碍（杨金花）；第12章 心理治疗（杨金花）。

在本书编译的组织过程中，我的博士生杨金花不仅参与了翻译工作，还协助完成了全书编译的大量组织工作。在图书策划和整个编译工作进行的过程中，机械工业出版社华章公司心理学策划总监孙琦女士始终给予了周到的关怀与支持，她对本书的顺利完成付出了太多的辛勤劳动，在此特表示衷心的感谢。

本书的编译组织过程中，我们始终期待为读者提供一部高质量的应用心理学译作，本着认真、严谨、求实的态度完成翻译，反复校订。但由于译者本身的学识和翻译水平有限，文中难免还存在一些不足甚至错误，恳请读者不吝赐教。

金盛华

2010年11月22日

于北京师范大学英东楼



译者序

第1章 适应现代生活	1
1.1 发展的矛盾	2
1.2 寻找方向	4
1.3 适应心理学	11
1.4 幸福的根源：一个实证分析	12
第2章 人格理论	20
2.1 人格的特质	21
2.2 心理动力观	22
2.3 行为观	30
2.4 人本观	37
2.5 生物观	41
2.6 现代实证范式：恐惧管理理论	45
2.7 文化与人格	48
2.8 应用：测评你的人格	49
第3章 自我	56
3.1 自我概念	57
3.2 自尊	64
3.3 自我知觉的基本原则	70
3.4 自我调控	77
3.5 自我呈现	80
3.6 应用：树立自尊	84
第4章 社会思维与社会影响	89
4.1 形成对他人的印象	90

4.2 偏见问题	98
4.3 说服的力量	104
4.4 社会压力的力量	108
4.5 应用：洞察依从策略	113

第5章 人际沟通	119
5.1 人际沟通的过程	120
5.2 非言语沟通	123
5.3 为了更有效地沟通	131
5.4 沟通中的问题	136
5.5 人际冲突	138
5.6 应用：培养自信的沟通方式	144

第6章 友谊与爱情	151
6.1 对于亲密关系的看法	152
6.2 初始吸引与关系发展	155
6.3 友谊	165
6.4 浪漫的爱情	168
6.5 应用：克服孤独	177

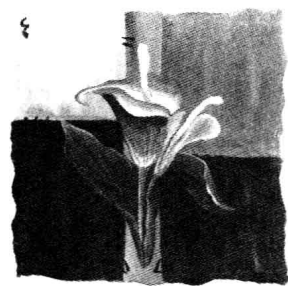
第7章 婚姻与亲密关系	185
7.1 传统婚姻模式的挑战	186
7.2 走向婚姻	187
7.3 贯穿家庭生命周期的婚姻适应	192
7.4 婚姻适应的薄弱部分	197
7.5 离婚	201
7.6 婚姻以外的选择	205

7.7 应用：理解亲密关系中的暴力·····	211	10.4 以评价为中心的建设性应对·····	290
第8章 职业与工作 ·····	218	10.5 以问题为中心的建设性应对·····	295
8.1 选择职业·····	219	10.6 以情绪为中心的建设性应对·····	302
8.2 职业选择及发展模型·····	222	10.7 应用：学会自我管理·····	307
8.3 不断变化的工作·····	226	第11章 心理障碍 ·····	316
8.4 职业危害的应对·····	229	11.1 异常行为：概念和争议·····	317
8.5 平衡工作与生活·····	235	11.2 焦虑障碍·····	323
8.6 应用：在找工作中获得先机·····	238	11.3 躯体化障碍·····	327
第9章 压力及其影响 ·····	245	11.4 解离性障碍·····	329
9.1 压力的本质·····	246	11.5 情绪障碍·····	331
9.2 压力的主要类型·····	249	11.6 精神分裂症·····	338
9.3 压力下的反应·····	254	11.7 应用：了解进食障碍·····	344
9.4 压力的影响·····	262	第12章 心理治疗 ·····	352
9.5 影响压力耐受性的因素·····	268	12.1 心理治疗过程的要素·····	353
9.6 应用：测量你的压力·····	271	12.2 领悟疗法·····	357
第10章 应对过程 ·····	280	12.3 行为疗法·····	364
10.1 应对的概念·····	281	12.4 生物医学疗法·····	368
10.2 效果有限的常见应对方式·····	282	12.5 应用：寻找治疗专家·····	374
10.3 建设性应对的本质·····	289	练习测验答案 ·····	380

1

第 1 章

适应现代生活



巨大的波音747轰鸣着滑入停机坪，等待着乘客登机。急切的乘客们加快了他们的步伐。在几百米外的高塔中，地勤人员不断监视着雷达屏幕、无线电传送和天气信息。机场候机楼的接待处，工

作人员通过电脑终端核对机票信息，快速地让客流通过。墙上的大屏幕每分钟都在更新着航班到港、离港时间与延误情况。而在飞机的驾驶舱中，机组人员耐心地检查复杂的仪表盘和指示灯，为起飞

作准备。在几分钟后，飞机就将飞入芝加哥上空厚厚的、棉花状的云层。再过三个多小时，机上的乘客将远离芝加哥刺骨的寒冬，享受到巴哈马松软的沙滩。又一个日常的科技胜利就这样诞生了。

1.1 发展的矛盾

学习目标

- ▶ 描述四种发展的矛盾
- ▶ 解释发展的矛盾背后的意义，了解理论家们如何解释该问题

我们是科技之子。飞机在几小时内能将 300 人运送到 1500 英里之外的目的地，我们对这样的惊人壮举感到习以为常。然而，我们生活在一个发展不平衡的时代。现代社会在运输、能源、通信、农业和医疗领域都取得了长足的进步，但是排除人类的科技进步，社会问题和人际交往的困难比过去更为普遍和突出。这种矛盾出现在当今生活中的许多方面，接下来的几个例子将予以说明。

观点1

现代技术给我们提供了无数节约时间的工具——汽车、电话、吸尘器、洗碗机、影印机、电脑，等等。如今，手机使我们能在同一时间与朋友或者同事沟通，以便节省时间。电脑则可以在几秒钟之内完成原本需要几个月手算的运算。

反面观点

虽然如此，我们中的大多数人还是抱怨没有足够的时间，我们的日程表里充满了各种预约和计划。调查显示大多数人主观上都觉得自己时间不够用——也就是留给自己的时间越来越少。时间变得如此宝贵，以至于一项全国性的调查发现 51% 的成年受访者认为时间比金钱宝贵。正如社会评论家 Jeremy Rifkin 所说，“我们的文化致力于节约时间，而我们却越发感到时间匮乏，这是一种讽刺。”该问题的部分原因是当今社会中，我们不得不把一些工作带回家中完成。Peter Whybrow 评论道：“人们感觉自己被工作所束缚，手机、传呼机和 E-mail 都是拴住我们的工具，而这些曾经都被认为将是解放人类的工具。”为了应对时间的短缺，更多

人开始压缩他们的睡眠时间，以便应对工作和家庭责任。睡眠研究专家 William Dement 认为“大多数美国人不再知道完全清醒是什么感觉。”睡眠专家宣称“睡眠剥夺”正在美国社会流行。不幸的是，研究发现长期的睡眠不足会对人们白天的机能产生显著的负面影响，包括身体和心理的健康。

观点2

感谢科技的进步，我们的生活变得如此富足。尽管世界上仍然存在大量的贫困人口，但许多社会评论家还是认为北美和欧洲中上阶层的人口数量比以往任何时候都要多。我们现在习以为常的东西过去曾被看做是奢侈品，比如彩电和空调。人们在昂贵的汽车、音响设备、电脑、平板电视、时装和度假上花费大把的金钱。在 20 世纪 90 年代末，在奢侈品上的消费增长是所有消费支出增长速度的四倍。Wachtel 引用一位纽约博物馆总监的话来说，购物就是美国主要的文化活动。研究者认为当前社会上很多人都受到强迫性消费症状的困扰，其表现为不受控制、冲动、过度地购买自身不需要甚至承受不起的商品。最近的研究发现，大约 5% ~ 6% 的美国人存在这样的症状。一些医学专家认为这种强迫性消费应该被看做是新的精神障碍。

反面观点

经济上的繁荣并没有使大多数人对他们的财务状况感觉良好。比如，有研究调查了美国人对生活中 13 个方面的满意度，结果显示人们对自己的财务状况最不满意。Tim Kasser 在他的《物质主义的代价》(The High Price of

Materialism) 一书中提出那些对金钱和财产特别关心的人往往是最不快乐的。为什么人们会对自己的经济状况如此不满意呢? 其中的一个问题就在于广告诱发了人们对消费的巨大渴望, 让人们产生了物质满足才能带来快乐的信念。Kasser 曾说: “每天人们都被宣扬物质生活即是美好生活的信息所轰炸。” 于是, 研究发现在物质领域上, 人们所拥有的与想要的之间差距巨大, 超过了其他任何生活领域。

观点3

最近几十年里, 人们生活中可以选择的范围以几何级数增长。举例来说, Barry Schwartz 描述道, 仅仅在当地的超市里, 消费者就有 285 种饼干、61 种防晒油、150 种唇膏、175 种调味料可以选择。尽管在消费品和服务领域最容易感受到选择可能性的增长, Schwartz 却认为这种增长可以推广到生活中更广泛的领域中去。如今, 人们拥有前所未有的机会来选择自己受教育的方式 (比如, 现在大学的课程选择更加的自由), 选择自己的工作地点和类型 (比如, 远程办公使得雇员能有许多完成工作的新方式), 选择自己亲密关系的发展方式 (比如, 人们在晚婚、同居、不生小孩等问题上变得更加自由), 甚至选择改变自己的长相 (整容技术

的进步使人们开始考虑改变外表)。

反面观点

选择自由的增加尽管听起来很诱人, 但 Schwartz 却认为当前过剩的选择会导致预想不到的损失。他认为人们即便在简单的选择中也常常会出现错误, 而当决策变得复杂后, 人们则更容易犯错了。他还解释了为什么可选项的增加会导致沉思和后悔的增加。最后, 他认为选择过剩带来的不适将会降低人们的幸福感, 导致抑郁。与该分析类似, 有研究发现抑郁患者迅速增加, 在近 50 年可能翻了 10 倍。最近几十年人们的焦虑水平也大幅上升。虽然不能断言选择超载就是这一切的罪魁祸首, 但毫无疑问, 选择自由的增加并没有带来内心的平静或是心理健康。

观点4

现代科技给我们带来前所未有的控制感。农业上的进步极大提高了食物产量, 而生物学上的进步使得控制基因后的作物变得更加安全。精密的供水系统, 由数千英里管道构成, 途经大坝、水库、泵站, 它们保证大城市即使身处荒漠也能生存下去。感谢医学的进步, 医生可以断肢再植, 使用激光治疗近视眼, 甚至可以移植心脏。



© Carlos Spottorno/Taxi/Getty Images

Barry Schwartz 认为现代人正受到选择过剩的影响。他主张人们面对着无止境的选择, 这些选择浪费了人们大量的时间, 包括权衡细微的决定, 反复思考自己的决定是否是最优化的。

反面观点

不幸的是，现代科技同样给世界带来了破坏性的危害，比如全球变暖、臭氧层的破坏、砍伐森林、渔业的过度捕捞、空气和水污染以及有毒化学物质对动植物的侵害。许多专家都担心过不了几代人的时间，地球所剩的资源将不足以维持人类正常生活的需要。对于大多数人来说，这些听起来像是技术问题的危机需要技术来解决，然而这些危机同样是行为上的问题，它们由人口膨胀和过度消耗共同造成。北美的主要问题在于过度消耗地球的自然资源。比如说，美国只有世界 5% 的人口，却消耗了世界 25% 的能源和燃料。

所有的这些矛盾都反映了一个共同的主题：过去一个世纪里科技的进步，尽管看起来令人惊叹，然而却没有让我们大众更健康和快乐。许多社会评论家们甚至认为我们的生活质量和自我成就感反而下降了，这就是发展的矛盾。

是什么导致了这样的矛盾？有许多关于这个原因的解释。Erich Fromm 认为我们太看重发展，以至于它混乱了我们的价值体系，轻视

传统的维系情感的来源，比如家庭、社区和宗教。Alvin Toffler 提出人们关系的疏远和痛苦是由迅速的文化变化所导致。Robert Kegan 认为当今社会人们的精神需要变得更为复杂、困惑甚至是矛盾的。Tim Kasser 认为过度的物质主义削弱了人与人之间的关系纽带，催生不安全感，降低我们的幸福感。Micki McGee 认为当前性别角色的变化、工作稳定性的降低等一些社会趋势都使人们沉迷于自我提高，却最终降低了大多数人的安全感和对自我身份的满意度。根据 McGee 的观点，这种“粉饰文化”让我们相信我们可以按需要彻底改造自我，然而这样的假想带来的却是巨大的压力，“诱发而不是消除人们的焦虑”。

无论哪种解释和理论，或从各种观点来看，都认为当今生活中的基本挑战在于寻找生活的意义，一种方向感、一种人生哲学。这种寻找要求人们形成稳定的自我同一性，形成连贯的价值体系，形成关于未来清晰而又现实的愿景。几个世纪前，类似这样的问题可能简单多了。正如我们将在下一节中所看到的，当前我们中的大多数都在困惑中挣扎。

1.2 寻找方向

学习目标

- ▶ 提供一些人们寻找方向的例子
- ▶ 描述四种当前流行的自助书籍常见的问题

- ▶ 总结在自助书籍中应该寻找哪些信息
- ▶ 总结本书背后的写作哲学

我们生活与社会与科技不平衡发展的时代里。许多社会评论家认为，我们身边瞬息万变的世界给我们带来焦虑和不确定性，而我们需要通过寻找方向感来缓解这种不安。然而，这种寻找经常会走向误区。

比如说，成千上万的美国人投入了大笔的金钱来参加“自我实现”的课程，像信仰疗

法、Silva 思想控制、John Gray 的男女之间关系讲座和 Tony Robbins 的生活掌控研讨班。这些课程都承诺启迪参与者，迅速改变他们的生活。许多参与者也宣称这些课程确实彻底改变了他们的生活。然而，大多数专家都认为这些课程都存在智力上的缺陷，而许多杂志和书籍都揭示了它们只是单纯的赚钱工具而已。在

在每一章中，你都能发现“LIVING IN TODAY'S WORLD”（生活在现代社会）栏目，探讨由恐怖主义的威胁诱发的适应问题和其他相关问题，以及现在生活中的各种挑战。这些栏目将探讨人们面对创伤事件的反应，人们如何有效地处理个人的创伤，政府是否应该鼓励婚姻，儿童如何加强自身复原力，上班族如何应对失业等现代问题。我们真诚地希望这个栏目能给人们带来帮助。

LIVING IN TODAY'S WORLD

生活可能永远不能回到从前：适应的含义

在经历过2001年9月11日世贸中心和五角大楼的恐怖袭击后，由此产生的巨大冲击在美国社会散播开来。美国 and 大多数西方国家的生活再也不会像原来那样平静。恐怖主义的阴影在几乎所有美国人心 中挥之不去。人们颠覆了许多原本习以为常的事物，比如毫不犹豫地选择乘坐飞机去出席商务会议，拆开信件而不必担心里面是否有有毒物质，毫无顾虑地走进一幢大厦，坦诚地和陌生人交流。他们对这种非正义的行为感到愤怒，对这种突然袭击表示厌恶，对未来是否可能再次发生这种恐怖袭击感到焦虑。总之，美国人丧失了他们的安全感。

既然我们生活的方式已经改变，你可能会怀疑本书的基本假设——现代生活的

根本挑战是寻找意义感和方向感——看起来好像是无关的。实际上，现实情况正与此相反。由于恐怖主义的威胁，人们开始愈发质疑自己生命的意义。美国人开始关注他们究竟在意什么，怀疑他们珍视的是否重要，怀疑他们的工作是否值得。由恐怖分子诱发的集体心理动荡使得寻求方向感与当前生活的联系更加紧密。

这也就是说，关于适应的书籍应该尝试解决由恐怖主义威胁所引发的问题。幸运的是，心理学领域在抗击恐怖主义的战斗中贡献巨大。归根结底，恐怖主义是心理的战争。恐怖主义的目的在于造成民众的心理恐慌与不安。恐怖分子带来的死亡与巨大破坏并不是终点，而是导致焦虑、恐慌扩散开来的方式。

一篇关于这些课程的分析中，Steve Salerno 爆料了这些课程开发者的巨额收入，比如 Tony Robbins（年收入 8000 万美元）、Phil 博士（年收入 2000 万美元）和 John Gray（每次演讲收入 5 万美元）。在 Salerno 的批评中，他还攻击了这些自助课程中的大师们伪善和言过其实的一面。举例来说，他指出 John Gray 的博士学位来自一所不计算学分的大学，Laura 博士指责婚前和婚外性行为但自己却深陷其中。最重要的是，这些自助大师和自我实现课程的巨大成功告诉我们，人们是多么渴望寻找到生活

的目标和方向感。

我们还可以看到一些非正统的宗教团体，吸引了无数的信众，他们自愿接受有组织的、顺从的生活方式和热忱的意识形态。有研究表明，超过 200 万美国年轻人加入了这样的团体。大多数这样的团体都发展得很低调，除非发生一些怪诞的事件，比如说 1997 年，天堂之门团体在圣地亚哥附近的大规模自杀就吸引了公众的注意。很多人都相信这些宗教团体是通过洗脑和蛊惑人心的方式来引诱信众，但事实上只需运用老练的社会影响策略就能控制团体中各

式各样的普通人。根据 Philip Zimbardo (1992) 的观点,人们之所以会加入这些团体,是因为它们能够提供解决复杂问题的简单方式,带来生活的目的感,提供一种有结构的生活方式以降低不确定感。Hunter (1998) 强调人际关系的疏远、认同丧失是如何使人们轻易受到这些团体的引诱。

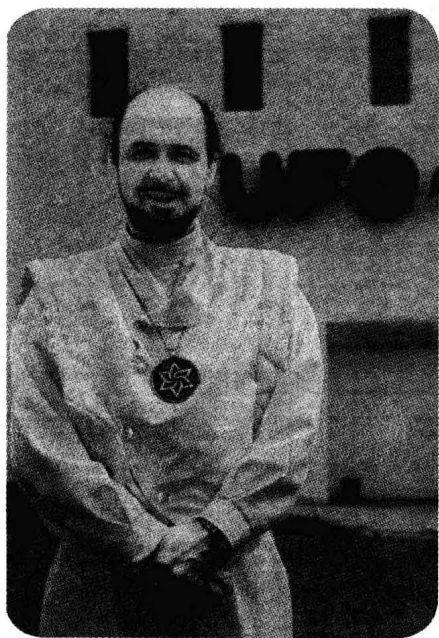
如果你想找寻一个凡夫俗子寻找方向感的例子,你只需要听听你收音机里美国最热门的“Dr. Laura”的节目,她通过接近 300 个电台,每周向超过 1500 万听众散播自己的建议。即便每期节目中只有七八位听众能与她沟通,每天仍然有 75 000 人打来电话想要倾听她直率、主观的建议。Laura 博士并不是心理学家或是精神病学家(她是生理学博士),她根据道德而不是心理学的方式来分析来电者的问题。不像大多数的医疗师,她不加掩饰地对听众进行说

教,告诉他们应该怎样生活。在许多案例中,她表现出对来电者的侮辱和毁谤,排斥异己言论,提供可怕的建议。《今日心理》(*Psychology Today*) 的主编 Robert Epstein 指出“没有合法的心理健康专家会像 Schlessinger 那样,每天给出破坏性的意见”。但是,她节目的受欢迎程度再次说明了许多人在生活中渴望被指引。

尽管以上举出了多个关于人们寻找方向感的例子,但是我们仍然坚定地认为这种寻找与日常的生活适应密切相关,这也导致了自助书籍的畅销。

1.2.1 自助书籍

2003 年,美国人花费 6.5 亿美元购买那些告诉人们要依靠自己处理个人问题的“自助书籍”。如果再加上自助录音带、CD、



© Christopher J. Morris/Corbis

我们寻找方向感有许多表现形式,包括宗教团体的出现,比如雷尔教派,还有“Dr. Laura”的惊人流行。



© Reuters/Ho

DVD、软件、网站、讲座、研讨班和生活辅导,自我提升领域将成为一个每年 25 亿美元的产业。这种对自我提升的着迷并不新鲜。几十年来,美国读者一直对自助书籍青睐有加,比如《高效能人士的七个习惯》(*The Seven Habits of Highly Effective People*)、《男人来自火星,女人来自水星》(*Men Are from Mars, Women Are from Venus*)《活得聪明活得好》(*Life Strategies*)。尽管这些书中关于实现快乐的秘方很简单,但它们几乎都大胆地宣称能改变读者的生活质量。下面一段话摘自于一本名为《自我创造》(*Self Creation*)的封底:

《自我创造》相比于过去任何一本书,它能告诉你你是谁,揭示掌控生活的秘密。本书所蕴涵的行动蓝图基于清晰简洁的原则,同时以革新的思路为指导。有了这本书,你将知道如何克服坏习惯、解决性问题、战胜抑郁与羞怯、处理人际关系、培养决断力、提升职业生涯、增加创造力。本书还将告诉你如何去爱、如何被爱,你将重塑自我。《自我创造》将给你带来巨大的收获,让你自信、自主。

真像说的那么容易吗?真有那么一本书可以解决你的一切问题吗?不幸的是,现实没有那么简单,一本书不太可能改变你的生活。如果购买这些书籍真能像出版商宣称的那样有效,那么我们所有人都应该是快乐、安逸、适应良好的了。然而显而易见,国民的主导情绪并不安逸。与此截然相反,正如之前提到的,美国人的平均焦虑水平在近几十年里大幅攀升,抑郁水平也同样提高。书架上堆放大量自助书籍只是我们压抑的情绪和寻求快乐秘诀的又一个症状而已。

1. 自助书籍的价值

把所有的自助书籍都全盘批评是不公平的,因为它们的质量千差万别。有研究调查了

心理治疗师关于自助书籍的评价,结果发现确实有些杰出的著作提供了可信的视角和明智的建议。许多治疗师鼓励患者有选择性地阅读一些自助书籍。有些自助书籍已经通过临床实验证实效果良好,尽管这些研究常常存在方法学上的缺陷。因此,忽视所有自助书籍的价值是愚蠢的。实际上,本书在“推荐阅读”栏目中就列出了一些不错的自助书籍。不幸的是,这些优秀的书籍很容易就淹没在大量的垃圾作品中。大部分的自助书籍几乎没有给读者提供有价值的信息。总体来看,它们存在四个方面的基本问题。

第一,这些书中满篇都是“心理呓语”。心理呓语一词由 R.D. Rosen (1977) 提出,用于形容这些书中出现的看似轻巧、实际却很模糊的语言十分合适。例如像“你不开心的时候也是一种美”、“你必须与自己对话”、“你必须站起来”、“你必须成为你自己,因为你就是你自己”和“你需要真实的高能量体验”这样的陈述便是典型的例证。把话说好听点,这些表述是定义不明确的;说得难听些,这些陈述都是毫无意义的。下面的例子是摘自一本推崇 EST 训练的问答小册子:

EST 训练不会改变任何人的生活内容,也不会改变任何人的认知方式。它改变的是我们的应对方式……当同样的事情再次发生,你会发现自己应对它的方式已经发生了改变……“实现”意味着你能够发现这一地位不值得自己付出那么多,能够认识到自己才是地位的根源,你可以放弃它,也可以用一种可以提高自己的生活质量的方式保有它。

谁能知道这一段话究竟要表达什么?这段话的陈述过于含糊而晦涩以至于你能从各种角度理解这段话。这便是心理呓语的问题所在,文字太难理解。这样的表述阻碍了作者意图的有效传达。

第二个问题在于自助书籍往往只重视销



新近流行的自助书籍是由澳大利亚人朗达·拜恩著写的《秘密》(The Secret)。这张图片展现的是她出席《时代》杂志宣传其选出的全球最有影响力的100人而举办的盛典。拜恩的这本书、DVD及CD席卷了整个美国的书市。该书的市场营销绝对是睿智的(谁不想去了解生活的秘密呢?)。拜恩吸引人的观点是什么呢?这位前电视制作人强调“你现在的想法决定了你未来的生活。你想的最多、关注的最多事物都将出现在你的生活中”。换句话说,只要多想想在生化考试中得“A”、减肥或来一次奢侈的旅行,这些事都会随之而来(没有学习、锻炼或省钱的必要)。心理学家 John Norcross 把该书形容为“伪科学,心理精神上的呓语”。《秘密》清晰地展示了自助书籍可以是多么诱人。

量而忽视其科学依据。这些书中提出的建议大多都没有基于实证科学研究。相反,书中的观点经常只是基于作者的直觉分析和推测。即便这些书籍有临床证据做支持,但是在临床上有效的干预手段被转换成没有专家指导的书面语言后就很可能丧失效果。即便有些负责的作者提供了科学有效的建议,并尽量避免误导读者,但那些只关注销量的出版商总是在封面上添加不负责任的承诺,这也使作者十分愕然。

第三个问题在于自助书籍通常不直接告诉你如何改变自己的行为。这些书往往文字优美而感人。它们通过描述我们大都经历的普遍问题来博得读者的共鸣。读者会说:“对,我就是这样!”不幸的是,当书中需要讨论如何解决这些问题时,它们仅提供简单常识般的模糊建议,只是用2页而不是应该的200页篇幅。这些书由于缺乏直接、正确的建议,只好依赖于激励性的文字。

第四点,这些书中的大部分都宣扬在生活中应该以自我为中心。尽管存在一些例外,但自助书籍所普遍传达的基础信息仍然是“做自

己想做的事,别担心对他人造成什么样的后果”。根据 McGee 的观点,这种思想最初源于20世纪70年代,比如“赤裸裸地宣称每个人都应该争第一,宣扬残酷的竞争”。这种“以我为先”的人生哲学强调人的自主性,强调掠夺性的人际交往方式。

2. 如何挑选自助书籍

由于自助书籍质量千差万别,因此有必要指导读者究竟应该如何挑选一本有益的自助书籍。接下来的几点便向大家提供了鉴别一本书好坏的重要判断依据。

(1) 语言的通俗易懂是关键。如果你理解不了书中的建议,那这些建议对你来说也没有用处。尽量不要使自己沉溺于心理呓语的泥沼中。

(2) 这些书不应该承诺能给你带来快速的改变。真正有用的书籍会谨慎对待它们的承诺,现实看待改变读者行为的挑战。正如 Arkowitz 和 Lilienfeld 指出的,“要慎重选择那些给出不切实际承诺的书籍,比如五分钟时间治愈恐惧症,一周时间挽回失败的婚姻”。

推荐阅读

选择的悖论

The Paradox of Choice

巴里·施瓦茨 著

在《选择的悖论》一书中，巴里·施瓦茨认为在现代富足的社会里，人们由于选择过剩而承受许多负面的影响（参见书中第2、3页）。施瓦茨认为他的观点是与直觉相反的，因为大多数人都珍视自己的选择自由。但是他认为“即便有些选择是有益的，但并不意味着选择越多越好”。在本书可能最有意思的部分里，施瓦茨提出了最大化者和满意者之间的区别。最大化者需要对自己的几乎每个决定都感到自信，以便获得最好的结果。相反，满意者只想获得自己觉得足够好的结果。他强调满意者在他们决策时会尝试去达到某个特定标准，有时这个标准也很高，但他们不会强求去选择最好的打印机、床垫、旅行线路，等等。尽管“最大化”听起来是个不错的目标，但施瓦茨发现较高的最大化水平往往伴随着较低的乐观水平、较低的幸福感和较高的抑郁程度，他也因此怀疑最大化是否能带来更优化的决策。

施瓦茨有没有提到如何解决选择过剩的问题呢？有的，他在最后一章中给出了缓解选择过剩所带来的痛苦的建议。在这些建议中，他认为人们应该：① 考虑什么选择是自己在意的；② 满意就好，而避免最大化；③ 避免对于某一决策过度沉思；④ 不要在做完决策后后悔；⑤ 认识到有时候选择的限制可以被解放开来。施瓦茨的文笔清晰、简练而又具有吸引力。书中充满了风趣的轶事，提供了真实生活中的例子，但施瓦茨的结论却是基于研究的证据，而不是一些轶事。总结而言，《选择的悖论》既是促发思考的社会批判，又是一本优秀的、具有现实意义的自助书籍。

(3) 尝试去查找作者的相关信息。封面上总是会夸大作者的权威性，但如今快速的网上搜索可以告诉你更客观的作者评价，也可能告诉你其他人对这本书的看法。

(4) 这些书籍应该至少有提及它们的理论或研究基础。你很可能对支持书中建议的具体研究细节不感兴趣，但你必须知道这些建议是否只是作者的推断，还是有已公认的研究、广泛被接纳的理论、临床干预为基础。那些不是仅仅根据作者的推断或是轶事而编著的书籍应该在全书的最后列出参考文献（或者在每章之后）。

(5) 有用的书籍应该具体、直接地告诉你如何改善自己的行为。总体来看，这些指导应该是全书的核心内容。如果书里缺乏细节，那很可能你就上当了。

(6) 那些只针对特定问题的自助书籍，比如暴食、孤独或婚姻问题，比那些宣称应对生活中所有问题的书籍要更可靠。“面面俱到”的书籍往往肤浅而令人失望。而那些只对一个特定问题进行深入探讨的书籍，其作者很可能是该领域的专家，往往只有这些书才会有价值。

1.2.2 本书的方法

尽管我们在科技上取得了惊人的进步，但却仍被大量的个人问题所困扰。生活在当前复杂的社会便是一种巨大的挑战。本书便是针对这种挑战，针对你，针对生活而作。本书将为你总结当前社会中与高效生活所面对的挑战相关的人类行为科学研究，它们大部分但并不是全部都源于心理学。

本书将解决与自助书籍、自我实现课程和 Laura 博士提到的相类似的问题：焦虑、压力、人际关系、沮丧、孤独、抑郁、自我控制。然而本书并不会做出诱人的承诺，宣称能解决你的个人问题，改变你的生活或是