

心理学改变生活

(第9版)

世界图书出版公司

Psychology for Living

[美]

卡伦·达菲 (Karen Duffy)
伊斯特伍德·阿特沃特 (Eastwood Atwater)

著 邹丹 张莹 等译



心理学改变生活 (第9版)

Psychology for Living

[美]

卡伦·达菲 (Karen Duffy)
伊斯特伍德·阿特沃特 (Eastwood Atwater)

著 邹丹 张莹 等译



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学改变生活 (第9版) [美]达菲 (Duffy, K.), 阿特沃特 (Atwater, E.) 著; 邹丹 张莹等译.
—北京: 世界图书出版公司北京公司, 2011.1

书名原文: Psychology for living: Adjustment, growth, and behavior today

ISBN 978-7-5100-2719-2

I. 心… II. ①达… ②阿… ③邹… ④张… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 170237 号

Psychology for living: Adjustment, growth, and behavior today

978-0-13-222447-5

Authorized translation from the English language edition, entitled Psychology for living, 9, 978-0-13-222447-5 by Karen Duffy & Eastwood Atwater, published by Pearson Education, Inc., publishing as Prentice Hall, Copyright © 2010 World Publishing Corporation.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education Inc.

English translation/adaptation published by Pearson Education Asia Limited and Beijing World Publishing Corporation. Copyright © 2010.

For sale and distribution in the People's Republic of China exclusively (except Taiwan, Hong Kong SAR and Macau SAR).

仅限于中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区和中国台湾地区) 销售发行。

本书封面贴有 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 (第9版)

著 者: [美]卡伦·达菲 伊斯特伍德·阿特沃特

译 者: 邹丹 张莹 丁云峰 杨洋

责任编辑: 石孟磊

装帧设计: 黑羽平面工作室

出 版 人: 张跃明

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 34.5

字 数: 545 千

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

版权登记: 01-2009-3571

ISBN 978-7-5100-2719-2/B·3

定价: 49.00 元

版权所有 侵权必究



前言

本书写给那些有兴趣在生活中应用心理学的知识和原理，从而更好地认识自己、更好地生活的读者。为了这个目的，我在书中收入了心理学的几个主要观点，包括心理动力学、认知与行为主义心理学以及人文主义心理学等。为了使本书更丰富、全面，我又借鉴了临床心理学、人格心理学、社会心理学、发展心理学以及认知心理学、生理心理学和健康心理学等重要领域的研究成果。在本书中，我给读者呈现针对同一问题的不同观点，并设计了一些题目来激发读者的批判性思考。我撰写本书的目的在于提高读者对个人调整的理解和认识，这样读者就可以独立地继续学习了。

下面介绍第9版的特征。

新结构

在这一版中，有几章的标题进行了更改，使之更具个人化的基调。如果你之前读过本书，请注意：每一章还是独立的；你可以不按照篇章的顺序来读，即使没有读过前面的章节，你也完全能明白后一章的内容。

本书的第一章依旧是自我导向和社会变化。然而，本书的第二大部分涉及发展问题或“形成”状态。读者们在这一部分就可读到关于儿童期和成年期的讨论。本书的第三大部分探讨了在目前或“存在”状态下的个体。在这一部分中，读者将会看到自我概念、健康、个人控制、决策、情感和动机等问题。

接下来的部分探讨了调节与成长问题的社会层面。这一部分包括朋友、团体（领导和下属）、工作和休闲活动等篇章。接下来的一部分是关于更加亲密的关系的。对于性、承诺和亲密关系的探讨将在这一部分呈现给读者。

关于个人调整和成长的书籍，如果不谈及个人面临的挑战问题，总是不全面的。所以，本书的最后一部分包括精神压力、心理健康和心理障碍、心理治疗，以及死亡与临终等篇章。请记住每一章都是独立的一章，所以你可以随心所欲地选择阅读这些篇章的顺序。请告诉我你对这种结构安排的感受。可以发邮件到duffy@genseo.edu与我联系。

新内容

我对本书的内容做了一些改变，以反映心理学领域的变化，以及世界上的重大事件。首先，本书增加了将近800条新的参考文献与术语。在下列主题中，你也可以发现新的、额外的信息：

- 科技，以及它如何缩小了我们的世界。
- 恐怖主义的威胁，以及恐怖主义是如何改变我们的生活和应对方式的。
- 美国人对诸如自由言论等事物的态度变化。
- 个体主义社会与集体主义社会的概念的延伸性批评。
- 环境心理学以及环境如何改变与影响我们每一个人。
- 在最近的人口普查中所显示的人口变化和许多问题有关。
- 美国儿童的现状以及他们的未来。
- 美国家庭的变化，以及这种变化对个人的影响。
- 当婴儿潮时期出生的人口进入老年期时，他们所造成的影响。
- 性别差异和共同点，尤其是和教育、事业选择、领导地位等问题相关的性别差异与共同点。
- 有关自我复杂性的信息，以及对自尊提升的利弊的讨论。
- 有关万艾可（伟哥）及其他药物的最新信息。

- 对少数族裔缺少医保的问题的深入分析。
- 关于新近发表的食物金字塔的信息。
- 魅力型领导和转换型领导以及团体行为。
- 关于内在动机和外在动机的补充信息。
- 文化对非言语沟通的影响（以及错误传达）。
- 关于性取向的更多信息。
- 关于儿童色情文学以及性骚扰的进一步信息。
- 关于应激的补充信息，并特别关注恐怖行动和创伤。
- 应激的适应概念及其影响方面的信息。
- 与心理障碍相关的污名歧视，以及不同障碍的患病率。
- 不同的治疗方法，例如艺术治疗和针灸。

相关信息

本书的另一个特点是每一章的最后都有一个列表，列出了进一步研究我们书中探讨的主题的方式（网站或出版物）。本书出版的意义之一是，我们已经迈进了信息技术时代，所以在每章的最后，列表中都推荐了一些推荐读物和网站，以及它们的内容简介，以便为那些希望更深入地探讨某一主题的读者提供更多的信息。

致谢

非常感谢伊斯特伍德·阿特沃特博士给我这个机会，让我可以接管这本已经架构得很好的书。尽管他不再参与本书的修订，但我希望我对于让本书保持他的高水准所做出的努力能够得到他的认同。同时感谢提姆·汤姆查克（Tim Tomczak）对第2章的贡献；我希望将来能够把这本书交托给他。谢谢采用了旧版本，并向我提供反馈的教授们。我非常感谢你们的评论，并将铭记于心。感谢雪利·特卡楚克（Sherri Tkachuk）耐心输入数百条新的参考文献（同时感谢教给她APA风格的教授）。特别感谢培生公司的杰夫·马歇尔（Jeff Marshall）以及他的工作人员。杰夫很有耐心而

又温和地督促着我，正是我需要和欣赏的编辑。感谢里安（LeeAnn）耐心地带领这个项目完成整个生产过程。感谢我的朋友和家人，在我为完成本书和其他书稿心情沮丧时鼓励我。

非常感谢以下的评论者，谢谢他们富有洞察力的评论和有益的意见：

詹尼弗·皮萨瑞克（Jennifer Pisarik, Middlesex Community College）

瓦莱丽·S·斯密德（Valerie S. Smead, Western Illinois University）

詹玛雷特·达欧德（Jamalat Daoud, Ball State University）

本杰明·兰德曼（Benjamin Landman, Alamance Community College）

迪戈拉·罗（Degra Rowe, Oakland Community College）

肯瑟琳·米尔布瑞（Kathrin Milbury, York Technical College）

目录

1 变化世界中的自我导向 1

- 社会变化 3
 - 生活在科技世界中 3
 - 生活在其他的社会变化中 7
 - 我们的未来确定吗? 9
- 自我导向的挑战 10
 - 自我导向与社会 10
 - 个人自由的模糊性 12
 - 掌握我们自己的生活 13
 - 生活在今天的个人主义社会中 16
- 个人成长的主题 17
 - 生活在矛盾与不安中 17
 - 延续与变化 18
 - 个人成长的经历 20
 - 超越个人主义 22

2 生命历程的开始——童年 27

- 儿童发展的观点 28
- 儿童发展的生物学观点 29
 - 天性或教养——一个古老的争论 29
 - 较新的方法 32
 - 应用于自身 33
- 儿童发展的心理动力学观点 34
 - 人格发展 34
 - 人格结构 37

修正 39
应用于自身 39

· 儿童发展的社会—认知观点 41

社会学习理论 42
近期的补充：认知和行为 45
应用于自身 46

· 儿童发展的人本主义观点 47

现象我 47
自我实现 50
应用于自身 51

· 童年期发展的挑战 53

气质 53
自我识别和自我概念 56
依恋 57
应用于自身 59

· 结论 59

3 积极乐观地变老——成人期 63

- 成人发展 64
- 决定、决定、决定——成人早期 67
 - 离家 67
 - 选择职业 69
 - 建立亲密关系 69
 - 组建家庭 70
- 一样老，一样老? ——成人中期 71

中年转变还是中年危机? 72

生理与认知变化 74

可能的事业改变 76

性方面的变化 76

· 优雅地变老——成人后期 77

生理与认知变化 80

个人与社会调整 83

退休 86

成功的老化 87

4 寻找自我 91

· 什么是自我概念? 92

自我形象 93

理想自我 94

多重自我 95

· 自我概念的核心特征 98

自我一致性 99

自尊 100

自我提升和自我验证 104

· 自我概念和个人成长 106

你想成为的自己 106

我们的社会自我 107

从批评中学习 110

更强的自我导向 112

5 一个更加健康的你 117

· 身体形象 118

我们如何感觉自己的身体 120

我们的理想身体 121

· 心理因素和生理疾病 122

免疫系统 123

人格 124

生活方式的选择 125

环境问题 137

· 应对疾病 139

察觉并解释症状 139

寻求帮助 141

遵循治疗方案 143

· 促进健康 144

对自己的健康负责 144

合理饮食 148

睡眠要充足 149

保持身体适能 150

寻求社会支持 153

6 对你的生命负责 155

· 掌握和个人控制 156

感觉控制 157

感觉控制的影响 159

错误知觉和适应不良 163

习得性乐观 165

· 决心和决策 167

决策的过程 168

如何更好地决策 171

· 决策和个人成长 174

确定你人生中的基本决策 175

如何制定新的决策 177

一些实践应用 177

7 管理动机和情绪 181

· 理解动机 182

理解你的需求 183

你和其他人的区别 185

每个人的基本需要 185

心理社会动机 186

个人动机 193

· 理解情绪 194

什么是情绪? 194

体验情绪 196

- 表达情绪 198
- 管理情绪 200
- 几种特殊情绪 202

8 建立和维持友谊 215

- 与人交往 217
 - 第一印象最重要吗? 217
 - 错误印象 227
 - 害羞 231
- 维持友谊 235
 - 友谊是珍贵的 236
 - 当朋友们在一起 236
 - 自我揭露——那些小秘密 237
 - 同性朋友、异性朋友 240
 - 保持友谊 242
 - 孤独 243

9 领导者还是追随者? 249

- 团体的种类 250
 - 我喜爱的团体——主要团体 251
 - 比我们两人更大的团体——次级团体 252
 - 摇滚音乐会上出了什么问题——群体 252
 - “我们”相对于“他们”——内部团体和外部团体 252
- 团体如何形成? 254
- 为什么加入团体? 257
- 团体中的运作 258
 - 你说什么? ——交流方式 259
 - 你想让我做什么? ——社会影响 262
 - 让别人来做——社会惰性 266
 - 所有人都喜欢说“是”——团体极化 267

· 领导者是后天还是先天形成的? 268

- 伟人理论 269
- 领导力的情境解释 269
- 权变理论 270
- 当代理论 270
- 性别和领导力 273
- 文化和领导力 274

· 当团体出错时 276

- 团体思维的惨痛失败 276
- 轻轻一推可能后果严重——团体冲突 278

10 工作和娱乐 285

- 选择你的职业 286
 - 自我评估 287
 - 确定适当的职业 290
 - 做出职业决定 293
 - 为你的职业生涯做准备 293
 - 你的职业前景 297
 - 预测你的职业成长 298
 - 改变工作或职业 300
 - 当代工作场所的问题 301
 - 工作满意度 302
 - 技术和工作 304
 - 工作场所的多样性 305
 - 休闲时间 310
 - 什么是休闲 311
 - 工作和休闲 312
 - 积极利用休闲 312
- ## 11 性 317
- 男性和女性 318
 - 改变性观念 318
 - 性沟通 321

发起和拒绝性 324

· 性反应 325

性反应周期 326

个体差异 329

爱和性 334

· 实际问题 336

性功能障碍 336

避孕 339

性传播疾病 341

性侵害 346

12 爱和承诺 355

· 爱和亲密 356

爱的成分 357

爱和亲密关系 364

· 承诺 369

同居 369

婚姻和其他承诺关系 370

· 调整到亲密关系 376

分担责任 376

沟通和冲突 377

改善关系 378

性生活 380

随时间改变 381

· 离婚及其后果 382

离婚经历 382

单亲家庭 384

再婚 385

13 压力和你 389

· 了解压力 390

定义压力的概念 391

压力和你 394

· 对压力的反应 397

生理应激反应 397

心理应激反应 400

你如何应对压力? 403

· 管理压力 408

调整你的环境 408

改变你的生活方式 411

利用压力促进个人成长 415

14 你的心理健康 419

· 了解心理障碍 420

什么是心理障碍? 421

心理障碍有多普遍? 423

心理障碍如何归类? 428

· 焦虑障碍：最普遍的障碍 429

广泛性焦虑障碍 429

恐怖症：你害怕某些不会真正伤害你的东西吗? 432

强迫症：怀疑的病症 434

创伤和灾难 435

· 心境障碍 436

什么是抑郁? 436

自杀：哪些人以及为什么? 439

什么是躁郁症? 441

· 其他常见的障碍 442

你有饮食障碍吗? 442

什么是人格障碍? 445

精神分裂症：神秘的病症 448

15 如果你要寻求帮助 453

· 洞察疗法——谈话治疗 455

精神分析 455

以人为中心的疗法 459

各种不同方法 460

· 认知—行为疗法 461

行为疗法	461	对死亡的意识	489
认知疗法	463	濒死体验	490
心理治疗的现状	465	临终体验	491
• 其他治疗方法	467	• 丧失亲人和悲伤	493
家庭、婚姻和关系疗法	467	悲伤过程	493
生物医学疗法	470	难以释怀的悲伤	495
基于社区的服务	473	悲伤的作用	497
• 治疗的效果	475	• 生与死的透视	498
• 获取帮助	478	死亡的权利	499
		自然死亡	502
		葬礼和其他服务	504
		死亡和成长	506
16 有益的悲痛和死亡	483		
• 死亡和接近死亡的人	484		
死亡的风险	485		
		参考文献	509

1

变化世界中的自我导向



• 社会变化

生活在科技世界中

生活在其他的社会变化中

我们的未来确定吗？

• 自我导向的挑战

自我导向与社会

个人自由的模糊性

掌握我们自己的生活

生活在今天的个人主义社会中

• 个人成长的主题

生活在矛盾与不安中

延续与变化

个人成长的经历

超越个人主义

变化一直都是美国人生活中的重要组成部分。为了更好地理解变化所带来的影响，让我们来认识两个学生吧。他们是扎迦利（Zachary）和卡伦（Karen），两人有血缘关系，但是生活的时代相差了一百年。扎迦利是19世纪下半叶某大学的一年级学生。他是当时为数不多的能上大学的人之一，因为他的家境很好。扎迦利乘火车去学校，路上穿过大片大片的农田和森林。他通过书信跟家人保持着联系。扎迦利的理想是成为一名医生。在19世纪时，医生这个职业几乎是不对女性开放的。一些女生也就读于扎迦利所在的大学，但是她们所学的通常是家庭经济、师范教育，以及其他一些传统的女性专业。扎迦利住在大学的男生寄宿公寓，他在公寓就餐，在图书馆的煤气灯下看书学习。图书馆里没有电脑或者其他例如影印机之类的科技设备。扎迦利请图书馆的馆员帮助查找他要的书，抄下所有的内容，并且用手写的方式完成论文。没有人，绝对没有人在扎迦利的图书馆里使用手机。

卡伦是扎迦利的曾孙女，是一名21世纪的大学一年级学生。父母离异后，她和母亲及妹妹住在一起。她能够上大学主要依靠私人资助和政府的经济资助。卡伦一年回几次家，都是搭乘飞机，沿途经过东海岸一个绵延几百英里的大城市。要是想与家人联系，她只需拿起电话或者在电脑上发个电子邮件就可以了。卡伦读书的房间用电灯照明，卡伦用来写论文和信件的电脑也是用电作为能源的。她很高兴电脑可以帮她检查拼写和语法错误。卡伦住在一个男女同住的宿舍中。此外，她习惯于与学校里来自不同民族和不同种族的人交往，而且她所交的这些朋友中有一半是女性。在食堂中，她吃的是基因工程改造的西红柿，并搭配加入了增味剂的鸡肉和牛肉。卡伦和扎迦利一样利用图书馆，不同的是卡伦很幸运。图书馆中有电子目录、影印机、电子文章检索和万维网供学生使用。和扎迦利一样，卡伦也想成为一名医生，但是她想专攻妇科，这可是扎迦利从来不会想到的。扎迦利想成为一名上门看病的全科医生。他知道有些病人没有钱给他，那么他会收农产品、羊毛和其他物品作为诊费。而卡伦想要一个漂亮的办公室，从上午9点工作到下午5点，以及应答服务，这样她就可以享受私人空间了。而且她还会建立自己的交易系统以接受信用卡，而不是收鸡蛋或熏肉。

社会变化

生活在科技世界中

扎迦利和卡伦两个人都生活在社会飞速变化的时期。社会变化（social changes）指的是社会结构和社会制度的变化。社会变化可能发生在任何时期，可以是有计划或没有计划的（Duffy & Wong, 2003）。有计划的变化指的是由人们创造和策划的变化。例如，用时下的技术进行住宅开发。没有计划的变化指的是由自然或者社会的意外事件所引起的变化。例如海啸、飓风或者一个国家非预期的人口变迁。

在扎迦利的时代，美国从农业社会慢慢变成了城市社会，同时众多的发明使运输业、农业和制造业有了长足发展，更容易为人们所用。在扎迦利之后的时代，美国从有待开拓的社会变成了工业强国。卡伦认为科技变化是理所当然的。她相信医学的发展会治愈那些曾经威胁人们生命的疾病，包括艾滋病和癌症。她担心石油短缺和日益严重的污染会改变这个她所认识的世界。尽管有时候她也会担心将来会怎样，但是她认识到世界的螺旋式变化是正常的，也是必然的。同时，卡伦也认识到并非所有的社会变化都是有计划的或有利的。

如今我们大家都知道科学、技术，以及社会的飞速变化是全世界范围的，并且这些变化对我们有着深远的影响。在我们的时代中，社会变化看起来是个普遍的事情（Duffy & Wong, 2003），技术扩展了人们的相互连接，并且人们越来越意识到人类的共同性和整体性（Stepinsky, 2005）。图1-1揭示了美国家庭中使用电脑和互联网的一个急剧变化。技术使人们之间的关系变得更加流畅、灵活、方便，使我们从只能居于一地的束缚中解脱出来。技术使我们能在更多的时间与更多人联系；它也给我们的工作和居家生活提供便利，模糊了两者之间的界限（Jackson, 2005）。事实上，技术也许是当今世界最强有力的变化引擎（Sood & Tellis, 2005）。因为技术，几乎每个国家的人们都生活在一个越来越相互依赖的世界里。尤其通信的变革正在重塑我们的世界，它使这个世界变成了“地球村”。在“地球村”中，人们要根据世界其他地方正在发生的事情而对他们生活的各个方面——每个想法、行为

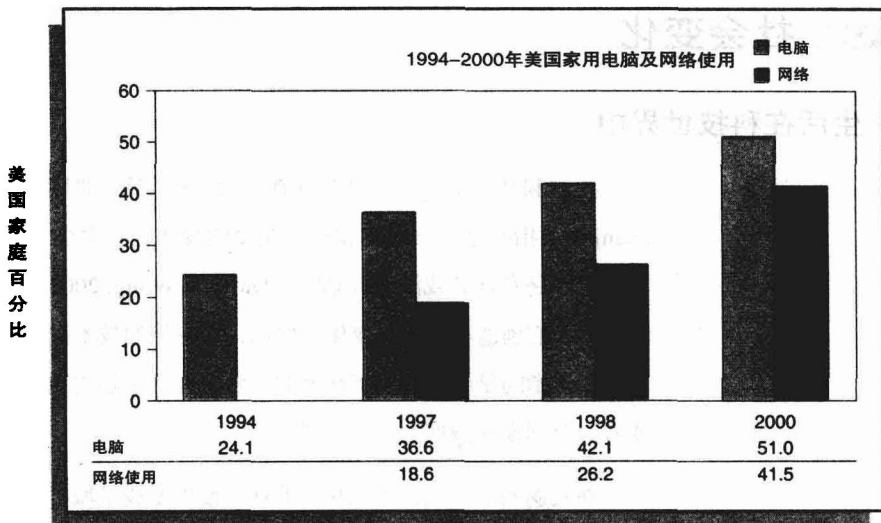


图1-1

1994-2000年美国家用电脑及网络使用

Source: NTIA and ESA, U.S. Department of Commerce, using: U.S. Bureau of the Census Population Survey supplements, www.ntia.doc.gov.

和制度进行重新考虑 (Alterman, 1999)。事实上, 一些科学家声称, 我们, 尤其对我们当中那些使用万维网的人而言, 和世界上其他任何一个人都只有六度的间隔 (Wright, 2002)。

作为一个受过教育的人, 你可能会对知识增长率感兴趣。在20世纪80年代到90年代之间, 每隔七八年, 信息量的积累就会增加一倍。最近, 从2000年到2002年, 仅仅两年时间内信息量的积累就增加了一倍 (Discover, 2003)。这些知识的增长大部分都要归功于新科技。表1-1指出了信息革命改变世界上人们生活和商业运作的一些特殊方式。正如卡伦所知, 像德国和美国这样的经济发达国家正在经历着巨大的社会变化。尽管人们意识到变化是必然的, 但是他们对发展方向 (更好或者更差) 却有着不同的看法。一些人认为我们所熟知的世界将无限期地持续下去, 任何变化都不能动摇凝聚这个世界的社会、经济和政治结构 (Moen & Roehling, 2005)。然而, 更多的人经常听到犯罪、经济问题、世界危机、恐怖主义的威胁、自然灾害以及核破坏这类坏消息, 这些人的观点比较消极 (Huddy, Khatib, & Capelos, 2002)。

表1-1

信息革命的社会/文化维度：世界已经发生了怎样的变化？

- 个人之间或国家之间的信息流动更多，阻塞和延迟更少。
- 信息流动不需考虑距离。
- 更多跨国界的经济合作的机会。
- 企业或个人有更大的机会从全球获取利润。
- 历史上有过审查制度的特定国家，其审查制度被侵蚀或遇到困难。
- 人们被大量的信息所淹没。
- 信息的民主化（例如，人们可以更自由地说出他们的看法 [例如博客]）。
- 更多地注意到美国或世界上其他地方的繁荣或贫困。
- 富有和贫穷的个体或国家之间的信息隔阂逐渐加大。

Source: Alterman, J. (1990). *The social/cultural dimension of the information revolution*. Washington, DC: Retrieved January 10, 2006 from CIA.gov/nic/pdf_gif_research/html/cf154.chap6.html.

由于自动化和计算机系统的应用，很多就业形式受到了影响。对技术解决方法与日俱增的需求使得技术知识具有很高的价值。这样，与过去的蓝领工人相比，受教育的中产阶级成为员工的重要组成部分。人们对不断增长的知识和技术的应用使一些人对科技产生了恐惧。这种恐惧被称为技术恐惧（*technophobia*）（Duffy & Wong, 2003）。例如，有些人使用电脑时很紧张，因为他们怕把电脑弄坏了，怕犯下代价昂贵的错误，或者怕自己显得很愚蠢。最少应用科技的是那些被边缘化的个体——没受过良好教育的人、穷困的人、年长的人、身体残疾的人、西班牙裔或非裔美国人（Karavides, Lim, & Katsikas, 2005; Mehra, Merkel, & Bishop, 2004; National Science Foundation, 2003; Wasserman & Richmond-Abbott, 2005）或者是生活在农村的人（U.S. Department of Commerce, 2002）。换句话说，那些能力比较差的人最少应用科技；同时，他们正是那些可以从知识和技术中得益，改善他们社会和经济条件的人（Mehra et al., 2004）。

这些科学发现与技术变化正在把美国从制造业带入服务导向和技术就业。为了向你展现科技已经走了多远，请参看表1-2。表1-2中提供了一些与科学技术相关的事实与数据。在本书中，只要有可能，我们会谈到科技以及