

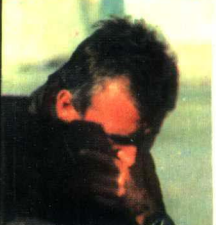
本书所能做到的
不过是向你提供
一些对你可能有
用的信息和可能
是有益的指导，
其余的事就靠你
自己了。

心理

[美]威尼·威顿 著
吴存民 李学经 等译

现代生活

河南人民出版社



学



现代生活

心理

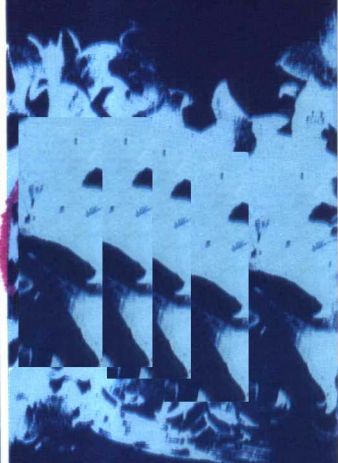


C912.6

58

心理学

[美]威尼·威顿 著
吴存民 李学经 李 翔
暴天凤 吴存瑜 逯秀玲
袁战森 李保国 译



河南人民出版社

现代生活心理学

(美)威尼·威顿 著

吴存民 李学经 李翔 暴天凤 译
吴存瑜 逯秀玲 袁战森 李保国

责任编辑 刘玉军

河南人民出版社出版发行(郑州市农业路73号)

郑州市中华印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 1/32 印张 20.375 字数 506000

1995年1月第1版 1996年8月第2次印刷 印数 3,000-7,000

ISBN7-215-02478-4/G·67 定价 22.50 元

谨以此书献给那些希望幸福地
度过一生的人们。

译者题记

Qbz 67/1009 —

译者序言

每个人都希望幸福地度过一生。每个人都希望自己更聪明、更健康、活得更更有价值。所以我们译了这本《现代生活心理学》奉献给大家。

我们在这里倒不是故作惊人之论。不过中国有句俗话：“家家都有一本难念的经。”当代社会的各种进步和变化像旋风一样在发生着，令人眼花缭乱。社会和科技的进步一方面改进了人类的生活水准，另一方面也给我们形成了空前的巨大压力。现代生活中的人们所面临的压力和挑战可以说不胜枚举，心灵脆弱的人可能会终日生活在困惑之中，觉得活得太累。考试、求职、结婚、生育子女、亲人亡故、个人伤病、离婚、被解雇、手头拮据、亲戚邻里不和、与同事发生齟齬、职务升迁、居住条件变化、交通拥挤等等都是我们不得不终日面对的来自现实生活中的挑战。如果你不具备起码的心理调节常识，那么很可能你在不知不觉中就已经加入了各种心理疾患患者的候补行列。

心理学不是手相学和颅相学，心理学家也不是阴阳先生。看一本心理学的书并不能预测你的吉凶祸福，但是，作为一门社会科学，心理学提出的各种理论、模式、方法等可以使我们加强对人类和人类发展趋势的了解。作为一门实践的科学，它可以向我们提供种种的应对方法和资料数据。因此我们可以说，心理学在人类为提高、改进生活的努力中展示了广阔的发展前景。

一本心理学的书如果写得好，就会使读者油然而产生出一种亲切的感情，并且在读后觉得受益匪浅。威尼·威顿的《现代生活心理学》就是一本这样的好书，这就是我们在诸多心理学著作中选中这本译出奉献给大家的原因。

这本书详尽研究了人在一生中的各个阶段上会遇到的各种不同的问题，如幸福的因素、社会性压力、性角色、友谊与爱情、职业调节、性表现及瑜伽入定等等。内容丰富，材料翔实，论述精当，很有针对性，字里行间充满了哲理和才思，渗透了对人生、对世界独到的真知灼见和诛心之论。

心理学的派别林立，各家都有各家的道理。联想主义心理学、构造派心理学，机能派心理学、行为主义心理学、格式塔派心理学、精神分析派心理学等诸如此类的名词对我们来说也许是陌生的。因此，为了不致陷入考证主义的繁琐泥沼，我们在译文中稍微删去了一些较为抽象的内容，对于可以应用于日常生活或对日

常生活有指导意义的章节我们则尽可能详尽地全文译出。希望我们的劳动会对人们的生活多少有所裨益。

本书在翻译过程中，各个章节分别由参译人员译出，最后由吴存民先生统稿并加工润色。河南人民出版社译文处马怀松先生对本书的出版给予了许多具体指导和帮助。此外，邓春福和刘云波两同志也帮助译了个别章节。书中有关医学方面的内容经过了医学界康明秀等同志的审订，在此一并致以谢意。

吴存民 李学经

1990年12月于郑州

目 录

译者序言	(1)
第 1 章 现代生活的困扰	(1)
第 2 章 人格与行为理论	(54)
第 3 章 压力及其影响与后果	(88)
第 4 章 行为因素与身体健康	(136)
第 5 章 面对压力：应对过程	(158)
第 6 章 对人的认识：我们如何看 待自己与别人	(205)
第 7 章 人际交往	(240)
第 8 章 男性与女性：性差别与性 角色	(275)
第 9 章 人与人之间的相互吸引：友 谊与爱情	(316)
第 10 章 成年期发展与职业调节 ...	(360)

第 11 章	婚姻与性关系方面的 转变	(427)
第 12 章	性方面的发展与表现	(480)
第 13 章	心理失调	(528)
第 14 章	精神治疗	(577)
第 15 章	个人成长与发展方面的 神秘方式	(617)

第 1 章

现代生活的困扰

一部书所包容的现实绝不能与钟表所包容的时间相比。一部书可以用于衡量所谓的现实，这正如可以用钟表去衡量所谓的时间一样。但是一部书也可以造成人们对现实的幻觉，正如钟表可以造成人们对时间的幻觉一样。钟表是真实存在的，一部书也可以真实存在。但是我们其实不必自欺——钟表只不过是齿轮和发条组成的，而一部书呢，也只不过是充满了文字和句子。

——汤姆·鲁宾斯

进步会带来问题

银光闪闪的波音 747 客机轰鸣着驶入载客机位，急切的乘客匆匆登上飞机。几百码以外的一个塔楼里，空中交通管理人员正聚精会神地监视着雷达屏幕、无线电传输机和天气信息数字显示器。在机场集散站，自动扶梯默默地将人们输送到中央大厅。订

票台边，态度和蔼的工作人员将机票送入计算机终端打印上客机的班次与时间，迅速地疏散着源源不断的客流。工作人员身后的墙壁上安装的电视屏幕向旅客显示班机到达、起飞和延期的最新信息。大厅拐角处，旅客和他们的朋友们正在保安人员的警惕的目光下缓慢而又小心翼翼地通过金属探测器。驾驶员座舱后部，机组人员平心静气地观察着一排排复杂的刻度盘、仪表和指示灯，以确保飞机可以随时起飞。再过一小会儿，这架公然蔑视重力的飞行器就要飞向雪云密布的芝加哥上空了。只消三个小时，它就要将旅客从寒冷刺骨的芝加哥运送到温暖如春的巴哈马群岛海岸。届时，每日一班的飞行又要大功告成了。

我们是技术的宠儿，就连在几小时之内就能把 300 人运送到 1500 英里以外的地方这样了不起的壮举，也已经习以为常了。我们毕竟是生活在太空时代——一个前所未有的发展时代。在这个时代里，我们的社会在运输、能源、农业和医学等方面都取得了长足的进步。然而，伴随这些巨大进步而来的又常常是同样巨大的困难。考虑到那些数不清的社会问题仍在继续烦扰着我们，我们所取得的进步有时候似乎又具有某种讽刺意味。

现在，不妨让我们再回到那似乎是有益而无害的机场的场景中去，看一看人们的心理调整问题吧。那些问题也许正烦扰着这一场景中的人物呢。

彼得·L 是一位空中交通管理员。他薪水优厚，又有一个美好的家庭在等待着他下班归来。然而遗憾的是，由于机场缺少象他这样训练有素的管理员，他不得不时常加班加点地工作而难得和家人团聚。他原本很喜欢自己的工作，但越来越长的工作时间，越来越繁忙的空中交通正伤害着他的积极性。他感到胃一天到晚地疼痛。他断定，到不了年底，他非患胃溃疡不可。

梅拉尼·R 是一位要到巴哈马去的旅客。她要到拿骚参加一个商务会议。在那里，她将受到希望与她的公司做生意的客商们的盛宴款待。照理说，她的心绪应该是很好的，但事实上她却很痛苦。她坐飞机坐怕了。她手里紧握着一杯烈性威士忌——这是第四杯了——，实际上却吓得头昏目眩。由于工作需要，这已是她本月内第二次痛苦的飞行了。她极度渴望辞去这一份工作，但又不敢草率从事。

哈罗德·M 也是一位要到拿骚去的旅客。他和梅拉尼不一样，而是怀着一种轻佻、期待的心情。他要到一个著名的矿泉疗养胜地去，那里有充足的阳光、沙滩和放荡的女性。轻松乐观的情绪暂时减轻了两个月来一直折磨着他的那种绝望感。他在一场自以为很有希望的恋爱中失恋了，为此他感到沮丧至极。在过去两年中，他曾经三次情场失意，他对自己究竟能否找到满意的情人开始产生了怀疑。此刻，他虽然很热衷于此次旅行，但心灵深处十分清楚，此次远足很可能又是一次失望的旅行。

琳达·T 是一位机场保安人员，整天都要通过金属探测器监视来来往往的人群。他感到这项工作十分乏味。尤其令人丧气的是，她本来是有资格从事比这份工作有趣得多的工作的。她有商业学士学位，不久前还在一家纺织品公司做事。然而，由于公司在人员提升方面实行性别歧视政策，她在三个星期前愤然辞职。尽管她在该公司的工作得到了人们的好评，但公司却一味提升经验远不如她的男性。她梦寐以求想在管理方面干一番大事业的雄心壮志却不知道何时才能得以变成现实。

尼尔·C整天在机场集散站的中央大厅里游荡，出售印刷品并为克里希纳^①教会募捐。他的任务很棘手，因为尽管他磨破了嘴皮子，还是很少有人愿意解囊相助。大约在一年前，尼尔加入了克里希纳组织。那时候他很孤独，很消沉。他发现克里希纳信徒们高尚而友善的行为很吸引人。刚入会的头九个月里，在教友们的鼓励下他过得很愉快。然而在近几个月里，他逐渐产生了疑问。他想像不出十年之后他的生活将会是个什么样子。他是一个完全处于迷惘之中的年轻人。

以上所描述的人物虽都属于虚构，但他们所遇到的难题在现代生活中却都是司空见惯的。由于我们所取得的巨大进步，个人心理调整问题似乎比以往任何时候都更加普遍，更加突出了。例如，要适应周围这个挑战性的世界是多么困难，人们不得不大量地依赖药物。这确实是一个触目惊心的社会问题。仅1983年，医生们就开出了6900多万张镇静剂处方（人和科学研究所，1983年），而且这些处方通常都是为缓解人们的忧虑情绪而开出的。难怪有些权威人士把我们这个时代称之为“忧虑时代”。关于这一点的另一佐证是，美国的三种名牌处方药物（以销售金额为序）甲腈咪胺、心得安和安定（马姆等人，1985），主要都是用以医治由于精神紧张而引起的三种疾病（溃疡病、高血压和忧虑症）的。而这些药物据估计仅仅是1983年所开出的870亿个药片（每人约合375片）中的一部分（格拉泽，1984）。由此可以明显地看出，人们正愈来愈多地依赖药物来解决所面临的困扰。药物的消耗量表明，人们正经历着服用过量药物的问题。

人们的共同烦恼所表现的症状不胜枚举。要求进入学术团体

① 印度教传说中三大主神之一维什奴（Vishnu）的第八化身。——译者注

或研究机构工作的人越来越多。然而，研究院里的好工种和好位置有限，难以满足日益增长的需求。此外，在那些有幸谋得“好工作”（即要求具有学位的工作）的人中，却有许多人感到大失所望（康普贝尔，1981）。“找工作难”正成为80年代人们关注的主要问题（马斯拉奇和杰克逊，1981）。与此相似的是，满意的婚姻也正呈下降趋势。在美国，从1963年到1975年离婚率翻了一翻（贝尔，1979）。另据估计，在美国，有一半夫妻可能正在性生活障碍的痛苦中挣扎（麦卡利和麦卡利，1982）。最后，美国的精神卫生研究表明，大约有五分之一的美国人饱受心理状态失调之苦（阿特罗基，1980）。由此可以清楚地看出，20世纪取得的巨大进步并未能解决一系列的个人问题。为什么？原因可能是多方面的。现在让我们看一看弗罗姆和托夫勒通过用历史的目光观察我们的时代所作出的分析吧。

弗罗姆的历史目光

要继续讨论我们应当如何在这个“烦恼的时代”生活的问题，似乎是老生常谈，不合时宜。当然，我们的祖先也有他们的问题，我也无意将“美好的过去”理想化。在某些方面，我们的祖先所遇到的问题要比我们的问题更具有威胁性，因为那常常是与生存息息相关的问题。在那时，饥荒、瘟疫、战争、经济萧条显然都是难以对付的挑战。

埃里希·弗罗姆在其《逃避自由》（1941）一书中描述了人们在从静态的农业化社会发展到以不稳定为标志的现代工业化社会的过程中，个人问题的性质是如何变化的。弗罗姆指出，从长远的、历史的观点看，直到两个世纪以前，人们的生活模式还清楚地展现在他们面前。例如，在封建社会里，一个农民就知道他将来要信奉他父亲所信奉的同一种宗教，效忠于他父亲所效忠的同

一个封建地主，耕种他父亲所耕种的同一块土地。依照弗里姆的分析，在静态的社会里，相对说来人们的个人自由较少。就拿上面提到的那位农民来说，就连他的婚姻很可能也是由别人安排确定的。至于说他的生活方式，他无须作什么重大决策，事实上也没有什么选择余地。

随着文艺复兴、工业革命和基督教改革运动的到来，社会的静态性质开始削弱。束缚人们的经济、政治与宗教枷锁被打破。通过几代人的努力，人们获得了越来越多的个人自由。根据弗罗姆的分析，这一要求更大的个人自由的趋势一直方兴未艾，到我们这个现代社会则达到了顶峰。今天，我们必须面对有关如何生活的一系列重大抉择。我们有了经济自由，就必须选择一种我们希望看到它是值得干上一番的职业；我们有了迁徙自由，就必须决定在何处居住：是呆在父母身边还是迁移到牧草更加茂盛的牧场去；我们有了政治自由，就必须决定自己的政治态度：是冷漠还是热心，是当自由派还是当保守派，是加入民主党，还是加入共和党，还是做无党派人士；我们有了宗教与价值观念方面的自由，就必须决定对待改变性别、新伦理观念以及堕胎的态度。诸如此类的问题还可以列举出很多很多。每当我们走进食品杂货店，我们就得在6种牌子的金枪鱼、20种牌子的苏打水、40种牌子的谷物食品前作出选择。因而，弗罗姆认为，我们所拥有的个人自由比以往任何时候都多。

弗罗姆提出，不幸的是随着个人自由的日益增多，我们原有的精神食粮已显著减少，安全感也已显著降低。弗罗姆指出，教堂、村庄和家庭曾一度是人们安全感的牢固基础。在一个静态社会里，通常只有一个教会。人们则往往对这个唯一的教会笃信不移。而教会则告诫人们为了获得永恒的超度应如何如何地为人处事。而今天，在我们这个宗教兼圣俸的时代里，依靠教会为之提供一套明确的道德准则的人数已大大减少了。弗罗姆进一步指出。

过去，人们稳定地居住在古老的村庄里，经过代代相传，形成了稳固的关系网。今天，人们总是居住在变换不定的环境中，也许连自己的邻居都不认识。弗罗姆还证实，家庭也是安全感逐渐减弱的一个根源。姑妈、叔父、祖父母以及堂兄妹济济一堂的亲密结合的大家庭已成为历史的遗风。由于离婚与迁徙成风，就连小家庭也已不再像从前那样是能安全储存可靠感情的食粮了。

通过分析，弗罗姆得出了一个相当触目惊心的结论，他认为，那些旧有的安全感源泉的枯竭已使我们难以应付新发现的自由。他认为，我们中的许多人已不再去热烈地拥抱日益增多的自由，而是对其感到惊慌和恐惧，从而产生厌恶。他断言，事实上我们许多人都发现自由十分令人讨厌并试图摆脱它。这种摆脱常常采取对权威人士（如对政治领袖或宗教领袖）被动服从的形式。早在20世纪40年代，弗罗姆就在文章中援引德国人对希特勒的无条件服从作为人们放弃自由倾向的例证。希特勒当政时，德国正处于迷惘与混乱状态。正是这种混乱不定状态，才使得德国民众仅凭希特勒的一席空谈就心甘情愿地把自由拱手送给了独裁者，实在令人感到震惊。

弗罗姆关于我们许多人都希望放弃个人自由的论点是否正确，人们尚存有分歧，当然也有待进一步讨论。我想强调的是弗罗姆对历史趋势及其对人们共同心理的影响所作的透彻分析。弗罗姆的分析表明，我们十分重视的进步削弱了我们的安全感，搅乱了我们的价值体系，给我们带来了新的困难——调整问题。应当强调指出，弗罗姆并不相信进步本身是一种固有的令人讨厌的坏事。他只是感到，正确理解我们在现代社会里所面临的挑战的性质是十分重要的。