



生存技巧

【美】

托马斯·阿瑟·爱默生
著 陈鹤群 译

美国最热门的心理自助书
全美行为医学奖获得者最新著作

心理与人生
XIN LI YU REN SHENG

中国社会科学出版社

000 230

C912.1

05

LIFE SKILLS

生存技巧

【美】

弗吉尼亚·威廉姆斯
雷德福·威廉姆斯

著

王莹 甘霞 李俏梅 周岩 译校
汤宜朗

丛书主编

蔡焯基（中国心理卫生协会理事长）

雷德福·威廉姆斯（美国杜克大学行为医学中心主任）



C0484770

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生存技巧/ (美) 威廉姆斯 (Virginia Williams), (美) 威廉姆斯 (Redford Williams) 著; 王莹等译. —北京: 中国社会科学出版社, 2000. 1

(心理与人生)

书名原文: Lifeskills

ISBN 7-5004-2657-7

I. 生… II. ①威… ②威… ③王… III. 人间关系
IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 75816 号

© *Lifeskills* by Virginia Williams, Ph. D. and Redford Williams, M. D., this translation published by arrangement with Times Books, a division of Random House, Inc.

中国社会科学出版社出版发行

(北京鼓楼西大街甲 158 号 邮编 100720)

北京新魏印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 12.125 插页: 2

字数: 285 千字 印数: 1—5000 册

定价: 19.00 元

总 序

时值世纪之交，人们对心理卫生的需求似乎越来越强烈。

可是，仍有人认为，心理卫生离我们很远，以为那是心理卫生工作者关心的事情。可实际上，心理卫生离我们很近，我们时时刻刻都离不开心理卫生。

影响个人心理卫生的因素相当广泛，没有也不可能有人提出一套适合所有人的心理卫生“保健”措施，但是，每一种着眼于心身保健、缓解情绪困扰的方法都具有独特的价值。

评价公众心理卫生水平的因素也很多，其中非常值得重视的就是公众对精神疾病患者采取的态度。现在，将精神病人视为“异类”的观点虽然已经不占据主流，但精神病人不被理解、遭受歧视的现象仍非常常见。

为了提高全民的心理卫生水平，改变公众对心理卫生的一些错误认识和误解，我们组织力量出版这套“心理与人生”丛书。

本丛书挑选的是在心理卫生领域最具影响或当前最新、最权威又比较适合中国人心理需求的心理卫生著作。本丛书暂定第一套四本，它们分别是：

《一颗找回自我的心》——心理卫生运动创始人比尔斯·克

利福德所著，记录了他患精神疾病住精神病院前后的种种遭遇以及内心的思考和体验。此书首版于1908年，此后连年再版，迄今已经再版50余次，被称为全世界心理卫生运动的开山之作，是一本具有世界影响的书。要想了解心理卫生问题的来龙去脉，此书不可不读。

《生存技巧——八种改变人际关系的简单技巧》——美国心身医学会主席、杜克大学行为医学中心主任雷德福·威廉姆斯著。书中着重对影响人身心健康的人际关系因素进行介绍，提出一些简单易行的原则，对一般读者具有较强的指导意义。

《精神病院之旅》——著名女权主义代表人物、《性政治学》一书作者凯特·米勒特著，是其一段生活经历（患“躁狂抑郁症”前后）的忠实记录。据作者所言，这是一本历尽艰辛写作而成的书，前后一共花去作者8年时间。完成后由全球著名出版公司西蒙·舒斯特公司出版，引起很大反响。书中除了叙述自己因患病而出入精神病院的经历之外，还着力呼唤世人对所谓的“精神失常者”多一些理解和宽容。评论者认为，她的观点具有划时代的意义，称此书“饱含人性的光芒”。此书被誉为是继《飞越疯人院》之后少有的一本力作。

《建构生活》——著名心理卫生畅销书作家大卫·雷诺兹著，书中介绍的心理卫生理论是基于两种在日本非常有影响的心理治疗体系——森田疗法和内观疗法。作者认为，一种好的心理治疗体系同时也应该是一种生活哲学。许多有紧张、抑郁、失眠、焦虑症状的人在读完他的书之后，很快就有所好转。

愿这些书能给读者一些帮助，愿这些书使我国的心理卫生水平有所提高。

辉瑞制药有限公司对本丛书的出版给予了很大的支持，谨对

他们支持心理卫生事业的举动表示感谢！

中国心理卫生协会理事长

蔡 焯 基

1999 年 10 月 10 日

世界精神卫生日

中 译 本 序

举世之内，人同此心，心同此理。与此同时，每一个个体，每一种文化，又都具有独特之处。这二者都是千真万确的真理。当我们准备将《生存技巧》介绍到亚洲的时候，我们深深被这两个同样正确但又相互矛盾的真理给难住了。

近年来，在世界的大多数地方，全球化的趋势以前所未有的速度向前推进，一个国家的事情会对其他地方的人民产生影响。比如，数以百万的美国人观看了《大红灯笼高高挂》这部由中国人摄制的电影。日元贬值也影响了新加坡、日本东京以及加州硅谷的决策。纽约股票交易市场的价格波动同样会波及上海的股市。在北京一家大饭店中，在座的商人中以中国人居多，但与他们同坐的，则有法国人，有德国人，有日本人，还有美国人。这种全球化的趋势意味着，我们栖身的这个世界已经不同以往——其他地方发生的事情对我们会产生前所未有的影响。它还意味着，相互理解——以及误解——对我们产生了前所未有的影响。

在许多重要领域中出现的技术进步，构成了这个瞬息万变的世界的另一个重要方面。移动电话使人与人之间很方便地联系，可谓天涯若比邻。我身居北卡罗来纳州，但只要我在电脑上敲出一封信，发送给远在北京的中国社会科学出版社，他们即可以在数分钟内收到信并完成回信。

事实上，全球化也为《生活技巧》中文版的出版奠定了基础。1998年夏天，雷德福为北京和上海两地的医学同道举办讲座。无论是在公开场合的交流，还是个别的交谈，都让我们颇为感动。在他的讲座中，雷德福与中国同道一起，分享了他本人以及其他人的科学发现：充满敌意、情绪低落、脱离他人、承受工作压力或社会经济状况太差者往往更容易得病或死亡。而如果能获得有效的应对技巧，就可以大大减少风险。通过与他人的交谈，通过对精神卫生机构的参观访问，雷德福对自己产生了新的认识，在这些精神卫生机构中，采用了有趣的，同时对雷德福而言是全新的治疗方法。此外，我们发现，我们在身心方面进行的交流不仅是可能的，也是我们所期望的。与此同时，会议参加者中熟悉英语和中文的人对汤宜朗大夫的翻译赞赏备至。也正是在这一基础上，翻译并出版《生存技巧》终于梦想成真。

作为人类，我们全都亲身经历着全球化、技术进步及社会变革，但与此同时，每一个个体，每一个社会所遇到的挑战又具有其独特之处。虽然这些改变在欧美花了200年的时间，但同样的过程在亚洲所花的时间却要短得多。在过去短短的半个世纪中，这里就完成了女性角色的变化，年轻人自立能力的增强以及快速的技术进步。全球化是在过去的20多年中出现的趋势，其中多数变化其实就发生在最近一些年。

在亚洲的传统中，建立密切、相互支持、同时又是高度有序的人际关系具有特殊重要的地位。我们可以猜想，儒家的仁、义、礼、书、忠、孝等已经深入亚洲人的骨髓，因此才可能承担起对他人的义务，竭尽全力培养与他人的友善关系。

由于亚洲的这一文化传统，我们的《生存技巧》中的一些原则应用于亚洲时，就需稍加修订，以适合亚洲人在面对面交往中的“温良恭俭让”原则。在美欧等地，我们一直教导人们，如果

发现自己有消极思想或情绪，并认为需要采取行动，就应该进行自我坚定性锻炼。要对客观现实进行简单的描述。如果情况涉及自己的家人或亲友，那么接下来就要描述自己的感情。然后，向他人提出一些非常明确、具体的要求，要他们改变那些曾经导致你产生消极情绪的行为。

中国人往往重视面子，不这样直来直去。中国朋友告诉我，拐弯抹角地向他人提出要求，比直接要求别人改变其行为产生的效果要好。直接的冲突有时会显得过分突兀，可能使对方面子上挂不住。

其他的生活技巧在应用时也可采用同一原则。

亚洲人重视建立密切、相互支持、同时又是高度有序的人际关系传统，在面临妇女角色改变、年轻人更加自立的现实问题时，也需要特殊考虑。如果您能够既尊重自己的传统，又不脱离现实，那么，您就完全可以应用《生存技巧》的一些原则。

举例说吧，一位已为人母的妇女整天都要工作。周末的时候，她必须要买好多东西，同时又要洗一大堆衣物。她想和孩子在一起。但她的婆婆又希望她能回去看看。很长时间以来，作为婆婆，她非常体谅自己儿媳妇、儿子及孙子们。但她觉得，要儿女每周来看一次是完全合理的要求。

儿媳很想做个好儿媳。但她实在是太累，她已经心力交瘁。对于这样的家庭，就需要我们介绍的“生存技巧”。这样他们才能相互考虑对方的需要，同时，寻求一种更好的方法，从各自不同的角度看问题，使婆婆和儿媳的需要都能得到尊重，解决这种两难处境。

另一位母亲在辛苦工作多年之后，现在终于退休。她一手把儿子养大成人，她对自己儿子的工作非常自豪。但现在，她的儿子和媳妇要搬到离自己很近的地方。做母亲的当然很高兴，她在

想，将来可以有更多的机会看到儿子、媳妇和自己的孙子了。但是儿子和媳妇已经跟她说了，他们搬过来之后，就需要她能每天照顾孩子。于是，这位老人陷入了一种复杂的情绪之中——她既觉得高兴，又对照顾一个一岁大的孩子而感到害怕。她甚至还为自己有这种感觉而感到自责。我们希望，这位老人在学习“生存技巧”之后，能认真清理自己的头脑，决定自己到底该怎么办。

其实，无论对上述哪一种情况，“生存技巧”都不能提供立竿见影的答案——但从另一方面说，他们又可以获得一些技巧，帮助他们更好地应付自己的困难处境。通过此，他们可以自己找出解决问题的办法。

就中国而言，在过去的一百年中，她所经历的历史巨变比地球上的任何一个国家都要多：最后一代皇朝的覆灭、中华民国的诞生、军阀混战、新中国的诞生、“大跃进”、“文化大革命”、与前苏联从兄弟友谊到反目成仇、与美国建交、“资本主义”的引进等（当然，读者朋友还会在其中加上其他一些内容）。中国人民在短短一百年内经受如此众多的巨变，因此，他们所需要的适应变化的能力也远远超过前人。比之以往，他们更需要认真的倾听，更需要设身处地地替他人考虑。我们深切地期望，在学习了“生存技巧”之后，中国人民能更好地适应这些变化，使身心更为健康，使家庭更为完整，使社会更为团结。

那么，让我们现在就开始吧！

雷德福·威廉姆斯
弗吉尼亚·威廉姆斯

（雷德福·威廉姆斯为杜克大学行为医学中心主任）

责任编辑	徐海涛
责任校对	李 建
封面设计	王 华
版式设计	李 建

目 录

总序	蔡焯基 (1)
中译本序	雷德福·威廉姆斯 弗吉尼亚·威廉姆斯 (1)
绪论	(3)

第一部 开始行动

第一章 最好的时期，最坏的时期	(15)
所有的基因都自私吗·我们的文化遗传可能已经过 时·今日新世界·我们需要帮助，以建立良好的人 际关系·实际需要不同，解决方法各异	
第二章 首先，了解你自己	(24)
认真填写问卷，了解自己的的人际关系	
第三章 人际关系至关重要！影响自身健康的科学证据 ...	(39)
人际关系至关重要·心理社会风险因素和健康的关 系：流行病学证据·面临紧张与压力时身体的反应 ·改善人际关系也能改善健康	

第四章 人际关系至关重要！影响他人健康的科学证据 … (63)
王子与贫儿（马克·吐温故事新编）· 故事背后的
事实· 若干思索

第二部 基础工作

第五章 生存技巧 …… (91)
了解你自己· 理解他人并让他们理解你· 采取有效
的行动

第六章 同自己建立良好的关系 …… (132)
最佳状态：自尊自重、自我悦纳· 了解自己离最佳
状态有多远· 专家的意见· 与自我的关系影响自己
与家人的关系及子女的未来· 悦纳自我的训练· 相
关练习

第三部 关系亲密的人

第七章 你的伴侣 …… (159)
理想婚姻· 你的婚姻是否理想· 婚姻质量对免疫功
能有很大影响· 婚姻质量影响子女未来的婚姻· 一
次小别扭：作者的亲身体会· 爱情练习

第八章 你的小孩（幼年） …… (194)
最称心的亲子关系· 你的亲子关系如何· 最新报
告：亲子关系影响孩子身心健康· 与孩子沟通需要
理智与技巧· 实例：一对充满爱心的父母· 充满魔
力的五比一

第九章 有子（女）初长成（青少年子女）……………（216）
父母与青少年子女的理想状态·有问题的父母—子女关系·时代不同了：宽容是金·做父母的技巧·真实故事的启示·练习：你能得多少分

第十章 你的父母……………（239）
与老父老母交流的最好方式·道格与迪斯尼的困惑·为何会出问题·爱的乘方·沟通的技巧·老弗吉尼亚（婆婆）与小弗吉尼亚（儿媳）的真实故事·练习：举手之劳，益处无穷

第十一章 你的朋友们……………（254）
好朋友在一起天天开心·詹尼弗的快乐与劳瑞恩的烦恼·友谊哪里去了·良好的友谊利及他人·真实故事：友谊长存·友谊“体操”

第四部 你的熟人

第十二章 你的同事……………（269）
几种状态都不错·四个有问题的人·工作为何越来越难·工作单调导致业余生活单调·不妨一试的方法·生存技巧与贝弗莉·重要的月末评估

第十三章 社区……………（291）
设想与重建·麦琪的状况·社区的困境·教育后代学会关心·共同行动·暖洋洋的例子：米利人人爱·练习：换个思路思考问题

第五部 关系较远的人

第十四章 其他美国人…………… (317)

22 世纪的楷模·抱怨没用·美国的困境·社会恶化，危及每个人的健康·行动技巧·这条高速公路该不该修？

第十五章 全体美国儿童…………… (335)

儿童应该生活在什么样的世界·玛丽怎么办·现在投入将来投入·儿童行为问题越来越多·同一个技巧·16 岁的妈妈·练习：了解儿童

第十六章 全人类…………… (354)

把世界看作一个大家庭·严酷的现实·爱有益于健康·和平就在每个人的行动中·红杉启示

结束语 充满爱的大家庭…………… (369)



“我看病，更喜欢从整体上治疗。”

图 1-1

