

# 怎样适应生活

——保持心理健康

George E. Vaillant(范伦特) 著

颜文伟 程文红 崔新佳 译

夏镇夷 审校

华东师范大学出版社

ADAPTATION  
TO LIFE



# 怎样适应生活

——保持心理健康

George E. Vaillant (范伦特) 著

颜文伟 程文红 崔新佳译

夏镇夷审校

华东师范大学出版社

责任编辑 张捷  
封面设计 高山

## 怎样适应生活

——保持心理健康

George E. Vaillant (范伦特) 著

颜文伟 程文红 崔新佳译

夏镇夷审校

---

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路 3663 号)

邮政编码: 200062

新华书店上海发行所经销 江苏句容市排印厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.125 字数: 300 千字

1996 年 11 月第一版 1997 年 3 月第 2 次印刷

印数: 6,001—14,000 本

---

ISBN7-5617-1655-9/B·095 定 价: 14.00 元

## 中译本序

历来有关健康和医学的研究都偏重于疾病方面，很少有人身心健康的人群中进行探索研究。格兰特研究却选择了一批身心健康的学生来进行长期随访，从医学心理学角度来分析他们生活历程中的成败机制。这项研究是当今世界上历时最久长（50多年）的前瞻性成人心理发育随访研究。参加这项研究工作的有精神病学家、内科学家、心理学家、社会人类学家等大批人员。研究对象对于这项研究都表示完全同意和理解，但他们又不是志愿参加者，以免把自己当作科学试验中的实验动物。现在，格兰特研究取得了阶段性的成果，值得祝贺。

《怎样适应生活，保持心理健康》(Adaptation to Life)就是这项研究的初步总结，它主要通过科学观察和统计分析来论证心理防御机制的客观存在。精神分析理论中的所谓心理防御机制(defense mechanism)，也就是通常所说的“应付”(coping)或“适应”(adaptation)。作者通过观察这些研究对象的外显行为来推测他们的内心活动，认为所谓“防御”，在多数情况下都是健康的而不是病理的。这些“防御”都是实实在在的行为、情感和思想，可以起到保卫自我、维护健康的作用。

范伦特是这项研究的总结者。他是一位学识渊博的精神病学家。他自我介绍说，曾受过精神分析方面的训练，是阿道夫·麦尔和艾立克森的忠实崇拜者，而在斯金纳行为主义实验室还曾有过两年的实践经验。他再三表明，他自己和其他许多同道一样，尽量不皈依某一个门派。也就是说，他是一个实事求是的科学工作者，尊重事实，而不对某一学派有所偏爱。

应付与心理防御机制是精神分析理论中的一项重要贡献。当初如果不是弗洛伊德提出“防御机制”，人们还不会认识和重视这个问题。我国精神病学界虽然从来没有系统全面地接受过精神分析的理论体系，但是有关心理防御机制的说法，却在精神医学和医学心理学的教学和教材中一直作为一个重要的部分和章节。本书虽是一本专门的科学总结，但作者以生动通俗的叙述，辅以实例进行论证，读来既是科学论著，又像一部文学作品。本书不但为精神医学、医学心理学、心理学、社会学等专业人员所必读，就是广大群众读后也可从中获得有关怎样适应生活和保持心理健康的教益。正如作者所指出，格兰特研究的对象没有包括妇女，是一大缺陷，只能由其他研究来弥补了。

最后，我为上海市精神卫生中心的颜文伟教授和程文红医师能在这么短的时间内将此书翻译出版，感到高兴。我在审校的过程中发现这本书有的章节很难翻译，他们为此作出了极大的努力。他们的译文语句通顺，表达生动，既忠于原著，又尽量符合我国汉语的习惯，使本书读来更像一本中国的文学作品，难能可贵。

夏镇夷

1996年7月

## 译 序

早在 1937 年, William T. Grant (威廉·格兰特) 看到各国心理学家先后研究了不少异常心理学及其行为表现, 但是对于正常人怎样才能适应和应付社会生活、怎样才能取得事业的成功和生活的美满, 却研究得比较少。于是, 他发起并组织了这项格兰特研究, 选择一所名牌大学 268 名躯体和精神都健康的二年级学生, 从 1939 年起逐年随访观察, 以期从心理学角度分析他们生活和工作成败的关键。这项研究已持续 50 余年, 仍在进行之中。

George E. Vaillant (乔治·范伦特) 是美国著名精神病学家和心理学家, 哈佛大学医学院教授, 当前负责这项研究。他从中总结出, 这些研究对象之所以在生活和工作中有差异, 关键在于他们在适应和应付生活的过程中所采用的心理防御机制不同。他随机选择参加研究组的 95 名对象 (在本书中均用假名), 进行了科学的观察 (往往采用盲式评定) 和比较客观的统计分析, 最后总结提出了 18 种心理防御机制, 分成 4 个层次。在这方面的成就, 使他成为继安娜·弗洛伊德以后有关应付 (coping) 和心理防御机制理论研究的当代权威。本书就是这项研究成果的初步总结, 本书在世界不少国家都有译本, 受到广泛欢迎。

我在访美时, 遇到我的同事崔新佳医生, 他正在协助范伦特教授继续进行此项研究。在与范伦特教授见面时, 他表示希望我能组织翻译出版这本著作, 愿意授予版权。拜读之后, 我发现本书内容生动, 以实例来进行论证, 使人心悦诚服。看来, 本书不仅为医学心理、心理卫生、精神医学等专业人员所必读, 也适合各个年龄层次、各种职业的人们阅读, 也许大家都能从中学到一

点东西。

为了保证翻译质量，特地请我的老师、著名精神医学权威夏镇夷教授审校。夏老认为这是一本值得一读的好书，为此，他虽已82岁高龄，仍逐字逐句进行推敲斧正。在此我特致谢意。

本书前言由崔新佳医师翻译；第一、八、九、十、十一、十三、十四、十五、十六、十七章由颜文伟翻译；作者序、第二、三、四、五、六、七、十二章由程文红医师翻译。

时间仓促，错误难免，请予指正。

颜文伟

1996年7月于上海

## 作者序（1995年）

20年前，我怀着浓厚的兴致写成了这本书。20年过去了，它在各种读者中引起了不同的反响。我没有料到《华尔街杂志》（Wall Street Journal）的评论很欣赏这本书。然而《当代心理学》（Contemporary Psychology）的评论员却并非如此，他这样写道：“那些以专业科学态度来研究个性发育的心理学家，在范伦特的论述中找不到多少有价值的东西。”尽管如此，这本书却在这二十年来的学术文献中被一而再、再而三地广泛引用。事实证明了这位评论员的看法恐怕是不正确的。

许多评论者，连我自己，都有这么一个看法，即本书仅仅概括了男性世界里一些精英人士的生活。那么由此得出的结论是不是同样也适用于其他的阶层？正如一位女士在来信中这样写道：“读完您的书，我感慨万千，再也无法抑制自己，而给您写了这封信。尽管我大致同意您的观点，并且觉得您的书写得言简意赅，生动有趣，但我仍然感到有些不足。第一，我无法接受书中用来区分研究对象结局好坏抑或一般的那套客观标准，虽然您在书中多次对它作出解释，但我认为这些研究对象实际上都相当出众，都是这个阶层的精英……”

自从写成本书以后，我得以有机会参与对比另外两组截然不同研究对象的生活经历：一组是始于谢尔顿（Sheldon）和埃莉诺·格鲁克（Eleanor Glueck）的对处于社会底层男性的研究，另一组是始于刘易斯·特曼（Lewis Terman）后由罗伯特·谢尔斯（Robert Sears）主持的对于有天赋女性的研究。这两组历经近半世纪的前瞻性研究，结果都证实了本书总的观点。首先，防御机



制的成熟，对这三组研究对象的心理健康都十分重要，而且防御机制成熟与否似乎并不受社会地位、教育或者性别等因素的影响。那些未受良好教育、处于社会底层的男性所拥有的成熟的适应能力，并不见得比本书中的哈佛大学生差。此外，与我原来所想的恰恰相反，哈佛人最常用的防御方式，与另外两组对象基本相同。

第二，在本书第十章中所提到的艾立克森人格发展阶段学说不仅适用于哈佛人，而且对于有天赋女性以及社会底层男性也都适合。总之，成熟的防御机制与“知天命”和“事业巩固”一样，在美国各阶层人群中普遍存在，并不是某一个社会阶层或性别的产物。[详见哈佛大学出版的《自我智慧》(Wisdom of the Ego)一书]

20年过去了，我非常高兴地看到，本书不仅在读者中产生了一定影响，而且还给他们带来了真正的精神享受。正是上述那位来信的女士，在信尾写道：“以上就是我的一些想法。您的工作多么令人感动，感谢您为大家写了这本好书。我有好长时间没有像现在那么激动了。在读这本书时，我感到好像在与一位老朋友促膝谈心，可以无所顾忌地推心置腹。因此，尽管我很欣赏这本书，我还是要毫无保留地对你提出我的一些看法。”

本书出版后，格兰特研究对象给了我很大的帮助，让我认识到它成功和失败的地方。应该说，本书的成功在很大程度上归功于研究对象不计报酬地接受我的研究，并且在可能有损自己利益的情况下，允许我公开他们生活真实一面。这显示出了他们的勇气与大度。例如，有一位研究对象就觉得这样的研究给他带来一些痛苦。他说：“我觉得别人在研究我权势、财富的增长情况，那种感觉仿佛自己是一只显微镜下不停扭动的、可怜的标本。”有一位研究对象的妻子在电话里对我大声叫嚷：“面对一个沉溺于酗酒、正在走向死亡的人，你却袖手旁观……无动于衷。”然而，尽管他们对研究有这样那样的不满，他们还是继续为这项研究作着

奉献。

当然，在研究的后25年中，许多研究对象告诉我，他们很乐意置身于显微镜下接受我们的观察。我和研究组也多次给予研究对象直接或间接的帮助。例如，有一位研究对象在收到我送给他的这本书后，给我写了这样一封信：

这本书对我产生的影响是非同一般的。虽然我没有被写进这本书，但却令我的感情赤裸裸地坦显在眼前。……我可以抑制住自己的感情，只有一样不能，因为您的书可以给我特殊的帮助。……读了您的书，使我看到我在成功之际的反应竟然与我和父亲糟糕的关系有关。对自己有所自知本身并不是一件快乐的事情，但我感到能够如此还是很不错的，所以我非常感谢您。从您的科学工作领域而言，我想这本书能为许多人提供直接的精神治疗，我想您一定会为此而感到高兴。

在这本书出版数年后，书中给人留下深刻印象的一位主人公，一向对年青作家慷慨大度的阿兰·博爱，给我写了几封信。让我在此摘录其中的几段：“当我读到这本书的最后一章时，我忍不住流下了眼泪。最后，我要说，您的书征服了我；作为一名作家，我只有羡慕您的成功。”

我一直关切博爱无法自己的酗酒，它正越来越严重地危及到他的创作和身体的健康。终于，5年后，在他的回信中可以看出，我的担心变成了事实：“我已收到您8月7日的来信。字里行间无处不透露出您对我的关心。对此我非常感动，眼眶为之湿润。我真心诚意地接受您的劝告。……接到您的来信后，我又重读了一遍1975年我俩谈话的记录。在那份记录上您这样写道：“我有一种感觉，似乎博爱正面临着死亡、自杀和贫困。”（接着阿兰·博爱告诉我，在这之后的5年中，他出版了三篇小说，创作了两部著名的非百老汇戏剧。）他又继续写道：“不过，现在看来您的死亡预言要兑现了。我已经61岁了，也许在您读到我这封信时，我

已经不在人世。果真如此的话，请告诉人们，我已经尽力了，尤其在生命的最后五年！”真是一个充满戏剧性矛盾的人。

两年后阿兰·博爱死了。许多人爱戴他，为他的逝世而悲痛。最终他还是死于无节制的酗酒（死前那些天他一直在喝酒）。死时他才 63 岁。他的一生很充实，死时也毫无痛苦，他的确是做到了尽情生活。

本书第一位主人公，“好心”先生，对于心理健康的研究也有些矛盾的看法。在读完这本书后，他来信告诉我：

看到博爱评价“好心”对于欢宴快乐缺乏兴奋感时，我直感到好笑。应该说书中所勾勒的“好心”的框架，我也感到难以完全苟同。我同意博爱的看法，在社会价值和适应的成熟之间是没有直接关系的。赞同约翰·麦卡锡还是尼克松……毫无疑问地接受不公平现状之类的态度，我看很难称为情感的成熟。它们似乎更加符合您所描述的投射的定义。这并不是自由主义与保守主义之间的争端，而是反映了同感和人道在公众和个人之间的表现是不相一致的。……

我认为您在描述我们主要的心理特征时，没有充分重视与之俱存的矛盾、冲突以及犹豫不决的现象。……从您对我的分析来看，似乎只要我对婚姻采取了保守态度，不论其质量如何，就是表示良好的指标。其实这并不是我的体验。假若时光能够倒流，我相信如果我能早些终止第一次婚姻，我在情感上会更加成熟些，人格成长也会更加完善。我第二次婚姻的完美和幸福已经证实了这一点。现在回过头看，那次糟糕的婚姻使我一直在竭力摆脱一种内疚自责而没有自信的感觉，为此耗尽了我的精力，也妨碍了我与孩子们的交流。

我希望有一天能读到一本同样精采的续篇。

现在已经是 1995 年了，我与这些研究对象在他们的第 25 次同学聚会上首次见面至今，已有 25 年了，事时俱已变迁。当我开

始认识他们时，我还是一个33岁的青年，才刚刚开始懂得我想为自己的生活作些什么。那时的我充满了一个青年人的心理防御机制“分离”和“反向形成”，而他们已经登上了事业的高峰，子女也已与我同龄。我对他们竟能如此容忍情绪抑郁而感到不可思议，并且很佩服他们在现实生活中的宽容和忍让态度。而我自己的事业也变得稳定、巩固了。现在我已成了祖父，而他们中的许多人已经是曾祖父了。在第50次同学聚会上，我又见到了许多研究对象，此时我方才意识到，可能由于我年轻时的理想主义，才使年轻的我会认为他们有这样那样超凡的“能力”。我现在清楚地认识到，忧伤是人的一种基本情感，我们只能面对它，把它表露出来，而不应该予以否认。我曾经寻访了这些研究对象离开哈佛后的生活轨迹。如今，我又开始寻访他们步入人生第70个年头后的生活，就是说，我正在努力了解他们怎样“适应老龄化”的过程。至于“好心”先生的提议，我也正在酝酿准备之中，也许若干年后，我会奉献给大家一本续集。

哈佛大学卫生保健部门在1937年构思进行一项关于成年心理发育研究（格兰特研究）的时候，我还只有三岁。直到1967年，我才参加这项研究工作。所以，我在写这本书时，我认识到自己所收获的正是三十多年来大家辛勤劳动的果实。威廉·格兰特（William T. Grant），欧尔·邦特医生（Earl Bong, M. D.），和阿莱·博克医生（Arlie V. Bock, M. D.）在进行规划这个研究时的远见卓识，给了我深刻的印象。克拉克·赫斯（Clark W. Heath）领导了这项研究的头十七年的工作，也实在令人难忘。还有很多社会科学家与他一起工作，帮助他收集资料，我就不再一一列举了。我要特别感谢的是路易斯·戴维斯（Lewise W. Gregory Davies），她是唯一的一位从开始一直工作至今的老人。四十多年来，她把自己的大半生都贡献给了这项研究。

多年来，哈佛大学的不少老师曾为这本书作过指导，出过点

子。其中主要有：李·罗宾斯 (Lee Robins)，彼得·丢斯 (Peter Dews)，诺玛·韩恩 (Norma Haan)，威廉·宾斯道克 (William Binstock)。特别是爱尔文·塞姆拉特 (Elvin Semrad)，他是本书中所提到的心理防御机制层次的最早构思者。

在我为格兰特研究工作的十几年来，有好几位在本书的构思、研究和书写方面，给了我不少帮助。他们是：负责国立精神卫生研究所格兰特项目的勃特·布斯 (Bert Boothe) 和格兰特基金会的道格拉斯·邦特 (Douglas Bond)、菲立浦·沙比 (Philip Sapir)；我的办公室主任保罗·麦尔森 (Paul Myerson)、约翰·马克 (John Mack)，研究所主管达娜·法沃斯 (Dana Farnsworth)，以及后来的沃仁·华构 (Warren Wacker)。由于他们的资助，才使我有时间、有能力进行这项研究工作。(具体点说，格兰特基金会和 MH-10361 及 MH-38798 科研基金，都为研究和本书提供了资金。)

此外，不少人更直接地帮助了我，有的充当研究助理，有的担任独立评分员。他们是：珍妮·勃拉顿 (Jane Brighton)、南茜·苏波娃 (Nancy Sobowale)、查尔斯·杜赛 (Charles Ducey)、安娜·李佐土 (Ana-Maria Rizzuto)、肯妮丝·罗波森 (Kenneth Robson)、爱莱娜·维克斯 (Eleanor Weeks)、亨利·范伦特 (Henry Vaillant) 和夏娃·米洛夫斯基 (Eva Milofsky)。

有些评论家帮助了我，就像李昂·沙比罗 (Leon Shapiro)、莱斯顿·海文斯 (Leston Havens)、诺尔曼·秦伯 (Norman Zinberg)、勃内·沙蒙 (Bennett Simon)、约翰·马克 (John Mack)、杰洛姆·卡根 (Jerome Kagan)、乔治·郭塞斯 (George Gothals)、亨利·格罗鲍 (Henry Grunebaum) 和史道·浩塞 (Stuart Hauser)。

帮我编辑的有：克拉克·赫斯 (Clark Heath)、苏珊娜·范伦特·赫特 (Suzannah Vaillant Hatt)，特别是李惠林·浩兰第三

(Liewelyn Howland III of Little, Brown)。

菲立斯·李莫拉多 (Phyllis Remolador) 一身兼三职：既是研究助理，又是编辑，还与罗妮·凡土拉 (Ronnie Ventura) 及利芙·表娜 (Liv Bjornard) 一起，一遍又一遍地为草稿打字。

另外还有两位需要感谢，他们做了很多工作。一位是查尔斯·麦克阿塞 (Charles C. McArthur)；他是格兰特研究 1955 至 1972 的负责人。如果没有他的献身，研究不可能有如今的成果。他不但收集了大量资料，而且，就是他把我吸收进他的“实验室”，也就是他创造了宽松的气氛，我才得以成功。查尔斯·麦克阿塞是一个最好的、最无私的导师：实际上这项研究如果没有他，是万万成功不了的；但他却让我觉得，这是我自己的创造和成功。

第二位是我的妻子，夏洛林·范伦特 (Caroline Officer Vailant)。这些年来她作为研究助理、和评论家、和编辑，为这本书作了极大的贡献。她所提出的问题往往都切中了要害；更重要的是，她使这些年成为我一生中最美好的时光。

本书的翻译工作得到由美国哈佛的学健康服务中心负责管理的路易斯·戴维斯基金 (Lewies Davies Fund) 的资助，特此致谢。

最后，应该说，格兰特研究的研究对象们，对于这本书的诞生做出了更为重要的贡献。

乔治·范伦特

1995 年 4 月

(程文红译)

# 目 录

中译本序 (夏镇夷)	( I )
译序	( Ⅲ )
作者序 (1995 年)	( V )
<b>第一部分 心理健康研究：方法与说明</b>	<b>( 1 )</b>
前言	( 2 )
本书列举的主要研究对象名单	( 11 )
1. 心理健康	( 16 )
2. 格兰特研究的对象	( 33 )
3. 怎样进行研究	( 43 )
4. 健康的新概念——快乐地发泄性欲与愤怒	( 56 )
<b>第二部分 适应的基本形式</b>	<b>( 75 )</b>
5. 自我适应机制——层次	( 76 )
6. 升华	( 92 )
7. 压抑、预期、利他和幽默	( 107 )
8. 神经症性防御机制	( 128 )
9. 不成熟防御机制	( 55 )
<b>第三部分 适应的发育程序</b>	<b>( 187 )</b>
10. 成年人的生活历程	( 188 )
11. 走向心理健康的道路	( 222 )
12. 成功的适应	( 242 )
13. 童年的影响	( 267 )
14. 朋友、妻子和子女	( 283 )

<b>第四部分 结论</b> .....	(303)
15. 在成熟中的自我 .....	(304)
16. 什么是心理健康——进一步的阐明 .....	(323)
17. 总结 .....	(340)
附录 A 心理防御机制词汇解释 .....	(348)
附录 B 会谈纲要 .....	(355)
附录 C 评定量表 .....	(358)



## 第一部分

# 心理健康研究： 方法与说明