

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷 雳 周 俊 罗晓路

沃尔普心理健康 思想解析

WOERPU XINLI JIANKANG
SIXIANG JIEXI

赵军燕 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷 雳 周 俊 罗晓路

沃尔普心理健康 思想解析

WOERPU XINLI JIANKANG
SIXIANG JIEXI

赵军燕 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

沃尔普心理健康思想解析 / 赵军燕著. — 杭州 : 浙江教育出版社, 2013. 12

(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)

ISBN 978-7-5536-1526-4

I. ①沃… II. ①赵… III. ①沃尔普, J. (1915~1997) — 精神分析 — 思想评论 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第001204号

责任编辑 张圣阳

责任校对 卢宁

封面设计 韩波

责任印务 温劲风

沃尔普心理健康思想解析

赵军燕 著

出版发行 浙江出版联合集团 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编:310013)

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印刷 杭州富春印务有限公司

开本 710×1000 1/16

印张 16

插页 1

字数 230 000

版次 2013年12月第1版

印次 2013年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5536-1526-4

定价 28.80元

联系电话: 0571-85170300-80928

e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

总 序

常念是“经”，常数是“典”，此即为经典。

我们极力主张多读一些经典，尤其是大师们的经典，因为经典与大师有着千丝万缕的联系。对每一个从事心理健康教育与研究工作而言，我认为都应该多读一点心理学大师的心理健康经典论著，认真领会其理论要旨与思想实质。

何谓大师？大师，或曰科技领域的先师，或称艺术领域的灵魂，或为管理领域的典范。心理学大师，意指在心理学领域有突出贡献，被大家公认且德高望重的思想家、科学家。他们是心理学发展历程中的标杆，是心理学作为一门独立学科煌煌百年来，在理论探索与实践应用领域取得重大成就，突破空间限制并经受时间考验的一代宗师。然而，究竟谁有资格荣膺“心理学大师”的称号？仁者见仁、智者见智。为此，国际心理学界久负盛名的《普通心理学评论》杂志 2002 年第 2 期刊发了一项调查研究成果，题为“20 世纪最杰出的 100 名心理学家”。研究者通过三个量化指标与三个质性指标，对 20 世纪全世界最著名的心理学家进行了排名，提供了位列前 99 位的心理学大师的名单（其中有 4 名诺贝尔奖获得者），留下一个空额让人们展开丰富的想象。

这 99 位心理学大师中，许多人的研究领域和重大成就都涉及心理健康，其中一些人毕生的学术专长就是试图破解人类的心理健康问题。例如，大名鼎鼎的弗洛伊德（排名第 3 位）作为 20 世纪最重要的思想家和心理学家，曾以《梦的解析》一书和“精神分析理论”著称于世；罗杰斯（排名第 6 位）的“以当事人为中心的心理治疗方法”，更是被现代心理健康工作者奉为经典。另外一些心理学家的学术研究涉猎较广，但他们在心理健康领域作出的贡献同样有口皆

碑，举足轻重。例如，新精神分析学派的代表人物荣格（排名第 23 位）、阿德勒（排名第 67 位）和安娜·弗洛伊德（排名第 99 位），积极心理学的首倡者塞利格曼（排名第 31 位），需要层次论提出者、人本主义心理学家马斯洛（排名第 10 位），应激理论的提出者和研究者拉扎鲁斯（排名第 80 位），人格心理学家奥尔波特（排名第 11 位）、艾森克（排名第 13 位）和卡特尔（排名第 16 位），以上瘾和情绪研究闻名于世的沙赫特（排名第 7 位），因攻击行为和愤怒情绪研究而横空出世的博克维茨（排名第 76 位），以对个体心理压力及其应对、压力情境下的决策行为和社会支持对决策的影响等方面研究享誉学术界的詹尼斯（排名第 79 位），以及行为治疗心理学家沃尔普（排名第 53 位）、儿童精神病学家鲍尔比（排名第 49 位）和发展变态心理学家路特（排名第 68 位）等。他们的名字、经典实验、咨询案例、重要著作和心理健康思想都已盖棺论定，彪炳史册。

本丛书精心选择以上 17 位在心理健康研究领域具有巨大影响的心理学大师，对他们的心理健康思想、具体应用以及对社会发展、人类进步的贡献进行了详细解析。首先对大师们生活的时代背景、社会文化环境进行了交待，对他们的家庭背景、童年经历、求学历程、职业发展、学术生涯等生平事迹进行了介绍；其次选译了大师们有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，进行了详细解读；接着对大师们的心理健康思想或理论形成与发展的社会文化背景和有关心理健康的主要观点进行了论述，对他们系统的心理健康思想或理论进行了评价，并论及他们对心理健康相关研究领域的独特贡献以及研究进展与展望；然后阐述了应用他们的心理健康思想、理论的中外相关心理咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理咨询案例；最后从整体上讨论了心理学大师的心理学思想与理论，即该心理学流派对我们从事心理健康教育与研究的启示和实际应用前景，冀望能“窥一斑而知全豹”。

本丛书可作为高等院校心理学和教育学专业专、本科生的教学参考书，也可作为心理学以及心理健康教育与研究工作者的参考书。特别建议学校心理健康教育工作者和德育工作者学习、使用本丛书，并作为各级各类学校心理咨询室、心理辅导室和图书馆馆藏的参考

图书。

本丛书由俞国良任主编，雷雳教授、周俊编审和罗晓路博士担任副主编。我们共同商量确定了丛书的编写原则、结构、内容、体例和样章，以及最后的定稿。丛书各册作者由复旦大学、武汉大学、中国人民大学、北京师范大学、东北师范大学、陕西师范大学、首都师范大学、山东师范大学、苏州大学、中国矿业大学、首都医科大学等高校具有博士学位或副教授以上职称的心理健康专业工作者组成。他们本着对心理健康教育事业的挚爱，怀揣把专业知识奉献给社会和大众的梦想，全心全意，殚精竭虑，力求使丛书融知识性、可读性和学术性于一体。从他们身上，我们不仅看到了我国心理健康事业发展的希望，而且真正体会到了经世致用、后生可畏的古训。对诸多青年才俊的信任、支持和卓有成效的工作，我们心存感激！同时，我们真诚感谢浙江教育出版社汪忠社长、张宝珍总编的支持和鞭策，以及丛书各册图书责任编辑的辛勤付出，在此一并向他们表示诚挚的谢意。

作为丛书主编，我始终诚惶诚恐，不敢有丝毫懈怠，全力以赴，力求精益求精。由于时间仓促和水平有限，我们未能及时联系上部分经典论著的译者，祈请他们原谅并与我们或出版社联系；书中的不足、纰漏和错误之处，恳请专家学者和读者朋友批评指正。

俞国良

2012年12月于北京西海探微斋

目 录

引 言	1
-----------	---

第一章 沃尔普生平

第一节 生命历程	3
一 历史背景	3
二 温馨的家庭	3
三 成长的足迹	4
四 爱情与婚姻	6
第二节 学术发展	8
一 军旅生活的思考	8
二 患上神经症的猫	9
三 坎坷出书路	11
四 新治疗技术的诞生	12
第三节 职业生涯	13
一 远离故土求发展	13
二 花开时节又逢君	14
三 一波三折风云起	16
四 苦尽甘来始成功	19
五 师生合作现危机	21
六 永不言弃的精神	23
附录 1 沃尔普生平年表	25
附录 2 沃尔普主要著述列表	26

第二章 心理健康经典名篇选译

第一节 经典名篇选译之一:《交互抑制心理疗法》	30
一 什么是交互抑制技术	30
二 有哪些交互抑制技术	31
三 交互抑制技术的临床成就是什么	35
四 研究中最迫切的问题是什么	36
第二节 经典名篇选译之二:《行为治疗和精神分析:治疗和社会影响》	36
一 精神分析的统治	37
二 神经症的行为治疗概念起源及疗效	39
三 行为治疗的假象	42
四 社会影响	45
第三节 经典名篇选译之三:《人类行为及治疗的认知与因果》 ..	47
一 认知和情绪是行为的原因	49
二 学习和强化	51
三 和其他反应相关的认知	55
四 对行为治疗的认知	59
五 行为治疗实践中的认知	60
六 所有心理治疗中的改变都是认知变化吗	64
七 总 结	67
第四节 经典名篇选译之四:《认知行为:对三篇评论的回复》	67
一 对贝克和马奥尼的回复	67
二 对埃利斯的回复	70
三 对拉扎勒斯的回复	71

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 经典名著解读之一:《对神经症的系统脱敏治疗》	73
一 名著简介	73
二 名著导读	74
三 解读《对神经症的系统脱敏治疗》	82
第二节 经典名著解读之二:《行为治疗实践》	85

一 名著简介	85
二 名著导读	86
三 解读《行为治疗实践》	108

第四章 心理健康思想述评

第一节 行为治疗产生的背景	115
一 巴甫洛夫的经典条件反射	115
二 华生和琼斯的人类行为实验	118
三 沃尔普的发展性研究	120
第二节 行为治疗的心理健康思想	122
一 关于神经症的理论	122
二 交互抑制理论与系统脱敏技术	129
第三节 行为治疗的发展趋势和未来展望	131
一 心理治疗的发展趋势	132
二 行为治疗的发展趋势	134

第五章 心理健康思想运用案例分析

第一节 社交焦虑个案的初始访谈	136
一 基本情况介绍	136
二 问题分析	137
三 心理咨询策略与过程	137
四 点 评	151
第二节 关于妻子性史的社交焦虑与困扰	153
一 基本情况介绍	153
二 问题分析	154
三 心理咨询策略与过程	156
四 点 评	161
第三节 以认知为基础的疑病性焦虑的分析与治疗	163
一 基本情况介绍	163
二 问题分析	163
三 心理咨询策略与过程	164

四 点 评	189
第四节 走出强迫性洗手的痛苦	190
一 基本情况介绍	190
二 问题分析	190
三 心理咨询策略与过程	191
四 点 评	202

第六章 行为治疗的心理学流派

第一节 心理学流派及心理健康思想	204
一 精神分析心理学	204
二 认知心理学	213
三 人本主义心理学	222
第二节 行为主义的心理学思想	230
一 行为主义心理学的发展	231
二 行为主义学习理论	234
三 行为主义学习理论的评价	237
四 行为主义与行为疗法	238
结 语	241
参考文献	243
后 记	247

引言

岁月更迭，斗转星移。打开记忆的闸门，翻开尘封的书册，探寻这位学术大师的足迹。他使行为治疗的天空出现一缕新的曙光，心理治疗界的伟大变革从此拉开了序幕。

他就是沃尔普，美国著名的行为治疗心理学家。他在研究动物神经性症状的基础上，最早将经典性条件作用理论、赫尔学习理论与临床心理治疗实践结合起来，提出了“交互抑制理论”，并发展了具有创新意义的“系统脱敏技术”，促进了将行为疗法应用于临床实践，为治疗人类的心理疾患做出了巨大的贡献。

他对行为疗法有着广泛而深远的影响，在行为治疗学界取得了丰硕的成果，使行为疗法成为目前应用广泛的治疗程序之一。从1950年开始，他就以其追求科学的激情和创造力，积极投入行为治疗的研究中。他的演讲和论文具有革命性的意义，激起了很多精神分析学派心理学家的质疑。他并没有因此退缩，而是更加努力工作，撰写了大量的文章或以演讲的方式不断宣传其新的观点和治疗技术。

他为自己热爱的行为治疗奋斗了一生，但是其贡献在晚年才得到人们的认可。1974年，他荣获伦理催眠促进会颁布的梅斯麦奖；1978年，他获得美国压力管理协会和奥地利行为治疗协会的终身荣誉成员资格；1979年，他获得美国心理学会的杰出科学奖，并被授予秘鲁圣马科斯大学的名誉教授以及秘鲁精神病学协会和行为治疗促进会的终身名誉会员；1986年，他被母校维特沃特斯兰德大学授予名誉理学博士学位；1993年，他获得美国国家荣誉心理学会杰出成员奖（Psi Chi, National Honor Society of Psychology）；他还担任了行为治疗协会的第二任主席，1995年，他因对行为治疗做出了巨大贡献而获得终身成就奖。尽管收获颇丰，他仍然保持着谦虚、纯

正的优秀品质。在出席一些学术会议时，面对会议组织方的热情接待，他还会毫不掩饰地表达自己的惊讶和快乐。

他是一位多产的作家，发表了上百篇影响深远的论文和著作。他最有影响力的三部著作是《行为治疗实践》(*The Practice of Behavior Therapy*, 1958)、《交互抑制心理疗法》(*Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*, 1990)和《没有恐惧的生活》(*Life without Fear*, 1981)。尽管他已经离开了这个世界，但其作品却流传至今。

他还是一位卓越的导师。他的行为治疗培训和演讲鼓舞了一代又一代精神病学专家和心理学家，跟随他学习的学生名单就像一张行为治疗领域的荣誉榜，如拉赫曼 (Stanley Rachman)、拉扎勒斯 (Arnold Lazarus)、考泰拉 (Joseph Cautela)、戈尔茨坦 (Alan Goldstein)、萨斯坎德 (Dorothy Susskind) 等。可以说，这些行为治疗领域的重要人物几乎没有人不从他的教育中受益。

他不仅为我们带来健康的福音，他追求梦想、坚持信念的精神更是一本弥足珍贵的精神财富。作为一名心理治疗领域的学术斗士，他以深邃的思想、犀利的笔触和科学的批判精神捍卫着行为治疗的理论，他的一生都在坚持不懈地宣传行为治疗的理论与实践技能，为千千万万心理疾病患者的福祉奔波。无论处于顺境还是逆境、辉煌的人生顶峰还是四面楚歌的低谷，他都生命不息，奋斗不止。尽管在他的一生中也会与人结怨，也会在合作中发生矛盾，但无论怎样，都湮没不了他的伟大的人格魅力。无论面对妻子突然离去的打击还是自己去世前的病痛，他依然以不屈不挠的精神书写着、宣讲着、传播着行为治疗的方法。他生命的价值与意义只有千千万万的患者才能更深切地体会到。

他是一个普普通通的人，真诚、幽默、可爱、谦逊、乐观、坚毅……宛如我们的老师，又好像我们的朋友。让我们一起走近他，分享他的成长故事，感受他的喜乐哀愁，体验他灵感迸发的喜悦，熟悉他的理论与治疗技术，学习他不断求索与创新的精神。

第一章 沃尔普生平^①

第一节 生命历程

一 历史背景

20世纪初，为了躲避欧洲对犹太人的歧视和迫害，成千上万的犹太人移民到南非的约翰内斯堡。约翰内斯堡原是一片广阔的农场，充满了田园牧歌似的自然气息。然而，自19世纪中、后期发现钻石和黄金以来，宁静的农场就被一片喧嚣所取代。约翰内斯堡成为享誉世界的“黄金之城”，世界各地的淘金者和移民如洪水般涌来，使约翰内斯堡迅速发展为一座充满生机和活力的大都市。

在这些来自欧洲的移民中，有一个来自立陶宛的犹太人家庭：两位老人和他们的儿子、儿媳——年轻的沃尔普夫妇。在当时的社会条件下，这算得上一个中产阶级家庭，他们远离了敌视、迫害犹太人的社会环境，来这里寻找自由和发展。他们很快融入南非英国移民的文化中，期待着扎根在异乡的土地上，生儿育女，为儿女们创造更好的生活条件。让他们没有想到的是，沃尔普家族中将会出现一位载入史册的著名人物，不仅给整个家族带来了荣誉，也给全世界的神经症患者带来了福音。

二 温馨的家庭

1915年4月20日，沃尔普夫妇的第一个孩子呱呱坠地。他叫约

^① 本章内容参考了 Poppen, R. (1995). Joseph Wolpe (Key Figures in Counselling and Psychotherapy series) [M]. London: Sage Publications.

瑟夫·沃尔普 (Joseph Wolpe)，承载着全家人的希望和祝福。他的父亲迈克尔 (Michael) 是一名记录员，诚实正直，非常喜欢孩子。早在沃尔普出生前几年，他就准备好一份厚重的礼物——《韦伯斯特新国际字典》和一套 25 卷的《世界历史百科全书》，以迎接沃尔普的到来。沃尔普的母亲来自于一个崇尚知识和教育的犹太人家庭，她为孩子的成长提供了良好的生活环境。沃尔普的祖父和祖母都是虔诚的犹太教徒，他们和沃尔普一家生活在一起，在沃尔普 14 岁那年，祖母去世。祖母的慈爱在沃尔普心中留下了深刻的印象，虽然她没有将虔诚的信仰传递给沃尔普，但是她的影响让沃尔普形成了有神论的世界观。后来，沃尔普有了两个妹妹玛丽安 (Marian) 和玛杰莉 (Margery)；一个弟弟哈罗德 (Harold)。在沃尔普和弟弟妹妹们成长的过程中，父母的关心和爱为他们营造了宽松的氛围和温暖的家庭环境。

三 成长的足迹

小时候的沃尔普是个非常害羞的男孩。跟妈妈去商店买东西时，看见妈妈和商贩讨价还价，他都会觉得很尴尬。上小学一年级的時候，父母发现他视力有问题，就给他配了眼镜，但他经常不戴。因为他认为戴上眼镜很难看，担心被同学们取笑。在后来的人生岁月里，就是这样一个害羞、不那么自信的男孩，在经历了无数挫折和失败后，以顽强的毅力和奋发向上的精神，不断成长、成熟起来。

在良好的家庭环境和教育氛围中，沃尔普养成了阅读的好习惯。他对书本的喜爱甚至到了痴狂的程度。上学的时候，他曾经因为看书而忘记了上课。假期里，他每天要看两本书。通过博览群书，再加上自己的天赋，沃尔普练就了一副好口才，并经常因此得到父母的奖励，他对自己充满信心。

除了阅读，沃尔普还非常喜欢体育运动，特别是足球，他经常和邻居的伙伴们一起踢足球。有一次，他在一所英国公立学校的刊物上，读了一个连载的冒险故事。故事中的人物形象深深地吸引了他，他决定将来去一所英国办学模式的男子高中上学。沃尔普家的附近有一所普通高中，父母希望他在那里就读，并承诺给他买一辆

自行车。而他想去的男子高中在很远的郊区，需要每天乘坐公交车来回奔波，他曾经犹豫过。但是对英国公立学校的憧憬最终战胜了自行车的诱惑，他选择了郊区的男子高中就读。

就在男子高中开学的第一天，不幸的事发生了。沃尔普被一辆摩托车撞倒，造成骨折和脑震荡，彻底粉碎了他向往已久的在足球场上驰骋的梦想。尽管失去了参加学校足球队资格，但沃尔普很快振作起来，仍然以忠实的球迷身份活跃在运动场上，为队友们的胜利而欢呼。

沃尔普具有广泛的学习兴趣和过人的学习能力。他喜欢学习拉丁语、数学、地理、化学等科目，并因成绩出色获得多项奖学金。在这些科目中，最让他激情澎湃的是化学。他从老师那里借来实验器材，在家创建了一个小小的实验室，不断沉浸在发现新事物、新规律的喜悦之中。在高中的几年里，他不仅很快通过了学校的化学课程测试，还如饥似渴地学完了大学化学课程。沃尔普的理想是做一名化学家。然而，父母对沃尔普未来的职业选择提出了诚恳的建议。他们认为，沃尔普应该去学医，医生有可观的收入和令人尊敬的社会地位。就这样，沃尔普听从父母的安排，18岁时进入南非的维特沃特斯兰德大学学医，开始了六年的医学训练课程。

在大学生活中，他对哲学充满了好奇心和探索的兴趣，结交了很多哲学系的学生朋友。他和他们志趣相投，经常在一起熬夜讨论哲学。沃尔普对认识论尤为感兴趣，阅读了这个领域内大量的著作。沃尔普不太赞成这些著作中的主观主义观点，又阅读了大量更重视经验的、观点积极的当代哲学家，如柏格森（Bergson）、艾尔弗雷德·诺思·怀特海（Alfred North Whitehead）、穆尔（G. E. Moore）、罗素（Bertrand Russell）等的著作。其中，罗素的著作《意义与真理的探究》（*Inquiry Into Meaning and Truth*）对他产生了很深的影响。沃尔普汲取了这些著作中的积极思想，再加上系统的医学训练，他在思想上发生了重大的转变，逐渐形成了唯物主义和物质一元论（physical monism）的世界观，抛弃了原来模糊的有神论观点。

沃尔普在大学期间很喜欢内科医学、麻醉学、免疫学等专业课

程，当时还没有对临床心理学产生兴趣。作为一名医学学生，他需要学习关于神经症因果关系的弗洛伊德理论课程。刚开始，他对这门理论充满了怀疑，认为是无稽之谈。但是，一次偶然的个人经历改变了他的看法——和朋友结束聊天后，他感觉自己好像人格解体了，变得“空空如也”，他开始担心自己是否患上了精神分裂症。几个星期后，他的恐惧才消失。这次经历让他对精神病现象产生了兴趣。后来，他在医院实习的时候，给一位有心理问题的年轻女患者看病。女患者讲述了自己的梦境：在一片茫茫的水面上，她奋力向一位男士游过去，但是男士在遥远的岸边，她怎么也游不到那里。沃尔普和同事讨论了这个案例，认为女患者在梦中见到的男士可能就是她的父亲。当沃尔普将这个结果解释给女患者听的时候，他发现几分钟以后，那名女子的症状明显恶化。沃尔普意识到，她对自己的观点产生了防御心理。这些经历点燃了沃尔普对弗洛伊德理论的热情，他开始大量阅读这方面的书籍，甚至开始记录和分析自己的梦。

六年的大学时光匆匆而过，沃尔普的广泛兴趣和不懈努力让他在思想上和专业上都收获颇丰，同时获得了医学学士学位和化学学士学位。

四 爱情与婚姻

1933年，沃尔普第一次离开家，离开了男子高中，来到了一个色彩缤纷的世界。进入大学，一切都是新的。在沃尔普前排的座位上，坐着一位年轻美丽的女孩。沃尔普一下子被她深深地迷住了。为了追求这个女孩，享受浪漫的爱情，他投入了大量的时间和精力，以至于大一的化学课程出现了不及格！他这才恍然大悟，急忙扑灭了浪漫的火焰，开始踏踏实实地努力学习。

转眼间，13年过去了，随着夏花绚烂的激情岁月匆匆流逝，沃尔普已经步入了成熟、稳重的而立之年。他想认真地谈一场恋爱，然后和所爱的人步入婚姻的殿堂。在朋友举办的聚会上，他认识了斯黛拉·艾特曼（Stella Ettman），并被她的气质所打动。这是一个健康而独立的年轻女孩，从小跟着父亲长大，并成为一名高中英语

教师。父亲去世后，她只身来到南非的约翰内斯堡，在一个工会做秘书工作。沃尔普很喜欢她，开始了热烈的追求。斯黛拉接受了这位年轻研究者的殷勤和热情，并利用自己的英文优势和秘书职业技能帮他翻译、整理论文，但是她拒绝了沃尔普的求婚。一年过去了，沃尔普的结婚计划没有什么进展，他对此很郁闷。一位朋友告诉他，适当降低感情的热度反而会引起对方的关注。他听从朋友的建议，欲擒故纵。他在偶遇前女友后表示自己要去和前女友约会。斯黛拉果真有了危机感，让他取消约会，并同意和他结婚。两个月后，也就是1948年5月，沃尔普终于和斯黛拉结婚了。

婚后的生活甜蜜、美满，斯黛拉非常支持沃尔普的工作。1951年，沃尔普的第一个儿子戴维（David）出生；1954年，第二个儿子艾伦（Allan）出生。两个儿子的到来给这个家庭带来了快乐，沃尔普的事业发展也已进入黄金时期，心理治疗工作有声有色，很多患者慕名而来，沃尔普还在自己的母校做兼职教师。1956年，为了职业的发展，沃尔普带着妻子和年幼的孩子们开始了长途跋涉之旅：伦敦、加利福尼亚州、约翰内斯堡、弗吉尼亚州、宾夕法尼亚州……三十多年来，沃尔普经历了事业的辉煌时期，感受过被人敌视、四面楚歌的凄楚，享受了实现理想的愉悦，也体验过与挚友分道扬镳的痛苦。这一切的发生，都有妻子斯黛拉陪伴在身边，在他事业陷入低谷的时候，妻子给了他很大的鼓励和帮助。沃尔普的两个儿子已经成人，戴维成为一名演员和剧作家，艾伦成为一名内科医生，都住在南加利福尼亚州。1988年，沃尔普退休后带着妻子回到了曾经给他们留下美好回忆的加利福尼亚州安度晚年。不幸的是，1990年，沃尔普相濡以沫42年的妻子斯黛拉因淋巴癌去世。沃尔普从悲痛中振作起来，重新以旺盛的精力开始了行为治疗的写作和学术演讲，让无数人从他的研究中受益。

6年后，沃尔普和伊娃·焦尔马蒂（Eva Gyarmati）再婚，他们在一起仅生活了一年多时间。1997年12月4日，沃尔普因肺癌在美国加利福尼亚州的洛杉矶与世长辞，享年82岁。