


Pearson

正视自己的内心，认识和接纳自己

改变和完善自我，创造幸福的人生

第 7 版

PSYCHOLOGY

心理学



与人生

PERSONAL GROWTH 7e

[美] 尼尔森·古德——编著 田文慧——译

中国心理学会推荐图书

N
E
L
S
O
N
G
O
U
D



中国出版集团有限公司
世界图书出版公司

在成长的道路上，在面对人生中的选择时，你是否会感到焦虑？
在与他人相处时，你是否会遇到一些困难，无法达成理想的关系？
你是否常常会感到孤独、情绪不佳，甚至怀疑生命的意义？

.....

在这本书里，你能找到西格蒙德·弗洛伊德、卡尔·亚伯拉罕、约翰·鲍尔比等心理学大师对于人生的指导建议。书中精选的四十余篇心理学小品文围绕人际关系、亲密关系、情绪管理、人格发展等热点问题，结合心理实验案例、生活中的心理规律、心理学原理实践应用展开了多维度的诠释与探索。通过阅读本书，读者——特别是少年、青年能够更好地面对人生的阶段性困惑与危机，提升自我觉察能力，不断完善自我，热情饱满地投入生活。



上架建议：心理学 / 社科

ISBN 978-7-5232-0169-5



定价：69.00元


Pearson
www.pearson.com



世图心理微信公号

心理学与人生

PSYCHOLOGY *and*

PERSONAL GROWTH 7e

[美] 尼尔森·古德——编著 田文慧——译

心理学

与人生

第 7 版



中国出版集团有限公司



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

心理学与人生：第7版 / (美) 尼尔森·古德编著；田文慧译。—北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2023.6
ISBN 978-7-5232-0169-5

I. ①心… II. ①尼… ②田… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国国家版本馆CIP数据核字 (2023) 第067141号

Authorized translation from the English language edition, entitled Psychology and Personal Growth 7e by Nelson Goud, Published by Pearson Education, Inc. Copyright © 2009, 2006, 2003, 1998 Pearson Education, Inc.

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.

Chinese simplified language edition published by Beijing World Publishing Corporation by Copyright © 2023.

本书中文简体字版由 Pearson Education (培生教育出版集团) 授权世界图书出版有限公司北京分公司在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

本书封底贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签，无标签者不得销售。

书 名 心理学与人生：第7版
XINLIXUE YU RENSHENG

编 著 者 [美] 尼尔森·古德
译 者 田文慧
责任编辑 詹燕徽
装帧设计 人马艺术设计

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司
地 址 北京市东城区朝内大街137号
邮 编 100010
电 话 010-64038355 (发行) 64033507 (总编室)
网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>
邮 箱 wpcbjst@vip.163.com
销 售 新华书店
印 刷 河北鑫彩博图印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 20.5
字 数 237千字
版 次 2023年6月第1版
印 次 2023年6月第1次印刷
版权登记 01-2022-1109
国际书号 ISBN 978-7-5232-0169-5
定 价 69.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请与本公司联系调换)

序

1845年，28岁的梭罗开始了他的实验——在瓦尔登湖生活。他写道，自己来到森林是因为：“我希望能够有意识地生活，只面对生命中基本的事实，看看我能否学会它教导我们的，而不是等到我将死之时，才猛然发现自己从来没有真正地活过。”（Thoreau, 1854/1962, p. 172）^①

生命中的一个基本问题是如何选择并创造一种真实的生活、一种真正经历过的生活。知道你是谁、你想要成为什么样的人、你現在是什么样的人以及你正在成为什么样的人，这些并不是只有你亲身到瓦尔登湖生活两年才能领悟的。你可以即刻探索自己的本质。本书提供了一种方式，可以让你开始这种对自己和你所追求的生活道路的探寻。本书收集的40多篇文章和几十种应用练习都属于个人成长相关的应用心理学范畴。这些文章分为三个主题：人际关系、情绪与情感，以及品味生活。

有些文章可能与你的生活密切相关，而且可以应用于生活；而有些文章所传达的信息可能需要你思考、讨论或者记录。每篇文章的末

^① Thoreau, H. (1854/1962). *Thoreau: Walden and Other Writings*, J. W. Krutch, ed. New York: Bantam Books, Inc.

尾都列出了一些（或一个）追踪问题，为理解其中的观点提供指导。

我们鼓励你针对每篇文章至少回答其中的一个问题。

在这三个部分的结尾处都设有应用练习。这些练习应用并拓展了相应部分的主要观点。完成这些练习将有助于你把自己所学到的与你的实际生活相结合。

针对老师

本书中的绝大部分文章都适合作为阅读理解素材给学生讲解。老师们可以根据自己的讲课风格，把这些文章运用到小组或大组讨论、学生作业或者相关主题研讨中去。有些文章由一些短篇组成，以对主题做进一步阐释，并扩展文章中的观点，给读者更深层的思考空间。有些学生可能不需要指导，或者只要老师点到即可，但有些学生在文章的理解上可能需要大量辅导。

目录

| | | | |
|------|-----|--|----------------------|
| 第一部分 | 005 | | 肩膀 / 尼尔森·古德 |
| | 009 | | 亲密关系选择 / 亚伯·阿可夫 |
| ● | | | |
| 人际关系 | 012 | | 恩爱过一生 / 约翰·戈特曼 南·西尔弗 |
| | 026 | | 天有不测风云 / 汤姆·基廷 |
| | 029 | | 金钱与婚姻 / 戴安·黑尔斯 |
| | 041 | | 亲密关系 / 尼尔森·古德 |
| | 046 | | 网恋 / 梅根·道姆 |
| | 054 | | 朋友的类型 / 朱迪思·维奥斯特 |
| | 056 | | 逝去的友情 / 马克·默曼 |
| | 059 | | 朋友 / 尼尔森·古德 |
| | 064 | | 为人父母 / 马丁·谢巴德 |
| | 076 | | 成年早期的选择 / 尼尔森·古德 |
| | 080 | | 手足情深 / 尼尔森·古德 |
| | 084 | | 良师 / 尼尔森·古德 |
| | 086 | | 化解冲突 / 大卫·约翰森 |
| | 092 | | 道歉的艺术 / 尼尔森·古德 |
| | 096 | | 错过的万圣节 / 尼尔森·古德 |
| | 101 | | 第一部分应用活动 |

| | | | |
|-------|-----|--|--------------------------|
| 第二部分 | 113 | | 测测你的情商 / 丹尼尔·戈德曼 |
| | 120 | | 满腹怨言 / 尼尔森·古德 |
| 情绪与感觉 | 124 | | 忧心忡忡 / 韦恩·戴尔 |
| | 129 | | 焦虑积极的一面 / 丹尼尔·舒格曼 露西·弗里曼 |
| | 135 | | 孤独的起因 / 小威廉·塞德勒 |
| | 148 | | 喜悦的火花 / 亚伯·阿可夫 |
| | 155 | | 愤怒 / 韦恩·戴尔 |
| | 164 | | 原则这回事 / 尼尔森·古德 |
| | 170 | | 乐观与悲观 / 亚伯·阿可夫 |
| | 178 | | 我的暴君 / 汤姆·佩顿 |
| | 182 | | 濒死的父亲 / 桑福德·科利 |
| | 188 | | 失去和悲痛 / 朱迪思·维奥斯特 |
| | 198 | | 第二部分应用活动 |
| 第三部分 | 219 | | 享受美好时光 / 尼尔森·古德 |
| | 230 | | 时间格言 |
| 品味生活 | 234 | | 快乐机器 / 雷·布拉德伯里 |
| | 248 | | 最后一片叶子 / 欧·亨利 |
| | 257 | | 享受独处 / 卡恩·鲁本斯坦 菲利普·谢弗 |
| | 265 | | 森林中的“老师” / 尼尔森·古德 |
| | 275 | | 个性与金钱取向 / 罗伯特·沙利文 |
| | 280 | | 对金钱的思考 / 尼尔森·古德 |

- 284 | 个人的死亡自觉 / J. 威廉·沃登 威廉·普洛克特
- 289 | 硅蛇油 / 克里福德·斯托尔
- 295 | 计算机成瘾的十大症状 / 詹姆斯·费林
- 297 | 新视角 / 尼尔森·古德
- 304 | 展现你的才华 / 迈克尔·琼斯
- 314 | 第三部分应用活动
- 319 | 后记



第一部分
人际关系



想象一下，如果生活中没有了其他人会是何种情形。有时候，我们需要安静独处，那是因为我们可以在这里选择。如果没有和生活中的其他人不断的接触，我们所认为的典型的人类活动将不可能进行。观察一个从小在与世隔绝的状态下长大的人就可以看出：他在语言、情绪表达上表现出了巨大的缺陷，而且明显缺乏成熟、持续的人类互动的能力。

我们绝大部分人都不能脱离周围人的影响，即使我们独自一人时也一样——我们会想到他们；我们想知道他们正在做什么，想知道他们是不是也在想念我们；我们甚至会生他们的气；我们或许会感到孤独。这类重要的关系难以割舍，它们巨大的影响甚至在他们去世之后仍旧弥漫在我们的生活中，久久不散。

我们人类间的互动随着关系的类型、强烈程度、频率和持续时间的不同而不同。你可以通过制定一个人际关系网而清楚地看到这些因素。在一张白纸的中间画一个点，用这个点代表你。然后从这个点向四周画线，分别标上亲属、朋友、同事、老师、专业人员、权威人士、社会团体、邻居、熟人、英雄、导师、行为榜样、恋爱的对象、不喜欢的人，以及其他关系类别。当你把许多名字写在线的另一端时，你就会发现你生活中有多少时间用在人际关系上。而你，也是许多其他人的关系网络中的一员。

置身于人群中需要爱和归属感。我们生活中的大部分时间都耗费在极力满足这两种需求上。亚伯拉罕·马斯洛（1968）这样评论：“除非某个人被其他人完全接受、关爱和尊重，否则他的心理不可能健康。”（p. 196）

这一部分所选取的阅读文章代表了人类关系中最重要的一部分。

▶ 在《肩膀》一文中，尼尔森·古德解释了怎样依靠一个巨大的肩膀网络，使我们成为现在的自己。

▶ 在《亲密关系选择》一文中，亚伯·阿可夫概括地论述了成对（或不成对）的模式。

▶ 约翰·戈特曼和南·西尔弗在《恩爱过一生》一文中讨论了有效和无效婚姻的动力。

▶ 汤姆·基廷的《天有不测风云》一文描述了充满聚与散的一天。

▶ 在《金钱与婚姻》一文中，戴安·黑尔斯探讨了在婚姻关系中处理金钱冲突的问题。即使没有结婚的伴侣也会发现这篇文章很有趣。

▶ 在《亲密关系》一文中，尼尔森·古德总结了超级关系、性和网恋的观点。

▶ 有关电子邮件引发的兴奋与困难的关系问题在梅根·道姆的《网恋》一文中得以详细探讨。

▶ 朱迪思·维奥斯特则在她的文章《朋友的类型》中讲述了“六类朋友”。

▶ 马克·默曼在《逝去的友情》一文中谈到了过去的朋友们。

▶ 尼尔森·古德在《朋友》一文中讲述了同性和异性朋友的故事。

▶ 在《为人父母》一文中，马丁·谢巴德探讨了不再依赖父母并将他们当作独特个人的观点。

▶ 尼尔森·古德在《成年早期的选择》一文中探讨了年轻人找朋友、独立生活、与父母生活等问题。

▶ 在《手足情深》一文中，尼尔森·古德总结了兄弟姐妹间的亲情在人类发展中的作用。

▶ 在《良师》一文中，尼尔森·古德概述了有效指导的特征。

▶ 大卫·约翰森在《化解冲突》中说明了化解冲突的策略。

▶ 尼尔森·古德在《道歉的艺术》一文中详述了道歉的指南。

▶ 在《错过的万圣节》一文中，尼尔森·古德讲述了一位他喜欢的老师的故事。

● 参考文献

Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold Co.

肩膀

尼尔森·古德

记得好像在我6岁的时候，我的父母第一次带我去看节日游行。站在拥挤的巨人中间，我能看到的除了人们的大腿，就是他们的皮带扣。乐队、花车、滑稽的小丑，我通通看不见。“我看不见！我要看！”我大喊着。然后，一双强而有力的手臂将我举过人们的头顶。我在这个露天剧场里找到了最好的位子——爸爸的肩膀。他看起来一点儿也没介意我在兴奋地欢呼时差点把他勒死。

两个星期以前，我带领一些大学生参加了拓展训练（outward bound initiatives）改进课程。其中一项任务是越过一面几乎垂直的、高达4米的墙，要求是只能用他们的大脑和身体。经过一段时间的讨论，他们决定先让两个人站在墙根下。然后让桑迪爬过他们的肩膀。桑迪努力伸长双手，但是距离墙头还有15厘米。于是被她踩在脚下的两个同学用手托起她，直到她可以够到墙头并爬过去。其余的同学都为桑迪鼓掌欢呼，但没有一个人为下面两个被踩脏了衣服和肩膀酸痛的同学喝彩。

只有靠着别人的肩膀才能看见游行，才能爬过高墙。肩膀还有许多其他表现形式，比如教学、模范和导师，以及其他人的努力

等。伟人们都能坦然承认肩膀的作用。爱因斯坦曾经说过：“我每天多次意识到我的生活建立在许多人劳动的基础上，他们当中有的健在，有的已经故去。”艾迪·罗宾森在那次为他赢得大学“橄榄球最成功教练”的比赛即将开始之前，对他的队员说：“这项纪录是由一些像你们一样的人在过去的40年中创造出来的。”

那么，为什么我们中的绝大部分人大多数时候忘记了我们站在别人的肩膀上呢？看起来，一旦我们打好了基础，我们就把他们从清醒的意识中抹掉了。我们的注意力完全聚集在目前的奋斗、没有达到的目标和永不满足的需求上。成功被当作一个人拥有聪明才智、具备坚韧不拔品质的必然结果，也可能被认为是因为运气好所致。偶尔，我们或许会为那些被我们踩在脚下的人叫好，但通常这都是些不得不做的姿态。当有人问我，我是怎样树立了自己吹小号的特殊风格时，我才回想起，我的回答都集中在个人的努力和练习上。后来的反思揭示了这种回答上的漏洞。我忘记了被我踩在脚下的肩膀。我现在的小号吹奏技巧必须要追溯到妈妈的鼓励——当她听到我在里屋演奏的像杀猪般难听的《威尼斯狂欢节幻想变奏曲》时；还有我的音乐老师亨德利克·柏特卓普，他说小号的音阶就像少年棒球联合会的练习一样重要；还有弗格森，塞弗林森，赫特和曼乔尼。诚实和真正的答案应该承认所有这些人的影响。让你自己尝试一下——只是试着全面解释你能够做好某事的原因。答案将揭开一个被踩在脚下的庞大的肩膀网络。

忘记肩膀将导致扭曲、自负的观念。我们重视并奖励自我定向、主观能动性和责任担当。一个健康的人拥有这些特质。但是当这些特质被夸大到与实际不相符时，就会出现問題——健康的自主性转变成

神经质的自持。一个人逐渐认为自己能够完全依靠自己的聪明才智面对生命中的挑战，甚至认为承认接受别人的帮助是一种“懦弱”的表现，这种想法可能在一段时间里有用，然后就要人们付出代价——有些人开始幻想自己是万能的，或者步入卡伦·霍妮所说的“拟解法”（pseudosolution）的陷阱。这种“我不需要任何人，过去不需要，将来也不需要”的观念驱使个人陷入疏远他人的误区。

在追寻个人成就或能力的过程中受其他人影响，并不会让你失去自身的独特性。实际想法和行动是个人行为，它带有你的标志。而“肩膀”的作用在于，他们可以让你沿着他们以前的足迹继续前行。如果你能够在这样做的时候记住他们，那么你就可以获得一种明确的归属感。甚至能够实现梭罗的提议：“如果我全身心地投入研究或者沉思，我必须首先明白，至少我不是站在其他人的肩膀上坐享其成。我必须先从他的肩上下来，让他也从事自己的研究。”

有时候，我意识到我自己也以一些简单的方式存在于这种肩膀网络中。我正在和其他25万名巨人一起观看印第安纳波利斯的500人大游行。乐队、花车和小丑正从面前经过，我听到4岁的儿子大声叫着：“我看不见！我要看！”我把他举起来放在我的肩头，而他兴奋得差点儿把我勒死。

● 追踪问题 ●

1. 作者认为我们常常忘记其他人对于我们所取得成就的贡献。讨论这在你的生活和其他人的生活中是否真实存在。

2. 有些人认为承认接受别人的帮助是一种“懦弱”的表现。针对这一观点，说说你的想法。

3. 文中引用了梭罗的评论，即一个人必须不时地“从他的肩上下来”，这样后者才能自由地追求自己的生活。针对这一观点，说说你的意见。

4. 作者建议想想你自己的某种技能或成就，然后追根溯源。尝试这一提议，然后报告其他人在其中的作用。