

无穷地探索

最漫长的历程，莫过于人类向自身的命运和他存在之源的探索。

——哈姆斯爵德

人类所开创的历程就是发现自己。如果人类不能把握自身，他便无法把握身外的一切。

——詹姆斯·A·米切纳

一天，我与一位邻居一起观看雷雨后横贯天空的彩虹。他是一位仁慈的老人，我总叫他奇妙爷爷。爷爷告诉我，在彩虹的尽头有一罐金宝。我想最美妙的奇迹莫过于发现那笔财富了。于是我恳求道：“我怎样才能到达那彩虹的尽头呢？请告诉我，好吗？”

“不。”老人轻声地说，“那彩虹像谜一般，我曾花费了不少时间去寻找那笔财富，但我从来就不曾找到过。我说不出它确切的方位，你想想，我从来就没有一张明确的地图。”老人于是长时间地缄默，然后朝我微笑，眼睛里闪动着光芒，“就让我们从这里再寻找一次吧。但我要告诉你，我曾听人说，一旦你接近彩虹，它就消失得无踪无迹了。”

我不再梦想着寻找那笔财富了。我已看过好多次的彩虹，而

且我还知道，它们总是适时消失。但我却常希望有一张可资依赖的地图作指南。人生的地图会帮助我避险就夷，会指引我走向幸福的路途，会帮助我绕过孤独的荒滩，避开自我忧虑的丛林。然而我却没有这样的地图。我能做的，只不过是回忆往事，汲取经验；只不过是从小他人的经历中获得一点借鉴；只不过是力图识别艺术家、作家、心理学家和其他研究人类行为的学者所昭示于我们的路标和里程碑；只不过是意识到我们现实的处境及未来的图景。发现自我无图可藉。

既然发现自我无图可藉，那你又能在本书中学到些什么呢？本书旨在为你提供探索之光，向你昭明人生可能经历的各种路途，告诉你哪些路途可能通往荒漠，哪些又是通向未来的小径。它为你指出人生旅途中的一些里程碑和路标。但是你将不能在本书的任何一个章节，那怕是任何一页上发现你自己。你只有在领悟了本书的宗旨、只有在超越自我的时候才能真正发现自己。

人人都要进行自我探索。生命赋予我们的内涵并不像它本身那么丰富。生命是无数的今天汇成的时间流。每一个今天蕴涵着一个新的今天的生机，同时它又都有着自身的生命价值。生命就是存在与变化的统一。只有这样，我们才真正地无愧于生命。

□ 寻找自我

我们在经历那不断变化的人生旅程中发现了我们自身。我们不断地发现我们的身份、内涵及所处的地位。每一次发现都灌注生命以意义。每一次发现都有助于我们认识自己。探索自我就是不断地发现自己、认识自己，认识我们与世界以及现在、过去和未来的关系的过程。探索自我就是不断地意识我们从生到死的变化和发展的过程。

自我发现得愈丰富 我们就愈能认识自己 就能更好地驾驭复杂、混乱和骚动不安的人生事务。通过知识 我们可以躲避超人之力的驾驭 不至于六神无主 丧失自制。这样一来 我们就能生活得踏实和惬意 更准确地看清我们现实和未来的人生方向 审时度势以避免人生历程中的空洞和无目的性。自知有助于我们明确生活的路向，有助于我们的人生抉择，自主的生活就是自知的产物。自我发现得愈丰富，就愈有助于我们在人生路途中避害就利。我们能接触生命的本质，了解它的过去、现在和将来，认识它的实质。我们能区分现实与理想，区分可能性与现实性。我们能了解我们的梦、我们的幻想，理解我们为何要避开宿命论的泥潭。

自我意识有助于我们认清成长之路。对自身历史了解越丰富 就能越少地陷入痛苦的轮回之中。对自身的习惯了解越多 就能越自由地增删我们选择的方案。我们认识自身得越深刻，就越有可能认识无休止的生命变化，并正确地引导自己走向现实的方向。自知有助于我们控制感情和心理波动，使我们免受感情的缠绕，心境的不适所造成的对身心的危害。自身认识越丰富 我们就越能认清我们的所知所能。我们能意识到我们的天赋、才能及潜力 因此 我们能充分地富有创造性地、恰如其分地和令人满意地发挥我们的一切和利用我们的有生之年。认识自身可以提高认识他人的能力。我们不仅能同情和理解他人及其行为，还能够提高我们的爱和被爱 交友和成为他人之友的能力。越了解自己 就越了解他人。

□ 发现自我的方法

我们多数人只满足于简单地生活而生活，他们不肯花时间去探索生命和自我。只不过偶然地去思索一下自我和生命的意

义。在此 我们设计一堂课 使你有目的地花时间和气力去丰富自我认识所需的知识。对有些人来说,这将是一种比较新的实验。对其他一些人来说 它也可能集中和组织一些自我认识的方法 帮助你从事一些新的发现,提供一些新的方法。

发现自我通常总是一个不易把握的过程。要说明究竟怎样或何时才算认识了自己,实在不是件轻而易举的事。一些最明晰的自我省察似乎总是来得出其不意。然而 只要我们敞开心灵 反观自身 自我发现的机遇总会增多的。下列一般性的指南和方法 对自我发现颇有启益。

1. 观察自己 当我们对自己进行一次客观地观察之时 定会有许多发现。在一面宽大的镜子里,我们观察的物象就是我们看过去像的东西。镜中反射给我的这个人是谁?我的影像(在镜中)说明了我的完美、习性、生活方式和价值吗 如果我像一个陌生人一样审视自己 对于我自己 又说明了什么呢?

我们的身体和功能也是自我观察的丰富源泉。身体给我们发送许多有关我们行为及感情的信息。但是对于我们来说,只有到这些信息足以强烈地刺激我们 使我们无法忽略它的时候 我们才能大体意识到。就是说 只有到我们生病或是受伤的时候 才能意识到。我们只要细心审视我们在当下和过去所获取的,由我们身体发送的日常生活中的信息 就能对自我有许多的发现 只要我们稍留心注意 就能意识到像心跳、排汗、体温和肌肉紧张等生理情况,这些都是有助于我们发现我们的感情和反应状态的重要线索。

观察自己的一个无尽的源泉就是我们自己的行为。观察我们的运动、谈话方式、谈话内容 观察我们的去向 观察我们所作所为 区别哪些行为是习惯性的 哪些行为是下意识的 哪些行为是被动的 哪些行为是主动的 这些都是有用的信息。我们能将“共性”行为和“个人”行为 包括内在思想、白日梦、梦、内心对话 进行比较,这些内容有时是可以意识和理解的,尽管其中有些含混不

清 但我们只要理解我们行为的原因和内容 就能更丰富地认识自己。

一般来说，与自我意识联系甚密的是感情。情绪是非理性或非逻辑的，情绪并不总是能预见和控制的。只有更多地接触我们的感情 并把它与情绪区分开 我们才能获得大量的自我意识。

2. 自我接纳 我们许多人都喜欢把自己想象成为某人或某物。我们的眼光总是专注于未来的自我和生活的图景。我们如此忙忙碌碌地到达自己还尚未知晓的生活境地。人们常常把可能性当现实性来对待。当我们按照我们本来的样子，而不是按照我们应该是什么 可能成为什么甚或将来的某一天我将成为什么 诸如此类的虚幻想法来观察自身，我们或许会对自己感到失望。我们坚持探索一些并不令人快意的自身领域，这样才能更清楚地意识到我们的缺憾和不足。正如我们的不完美可能引起我们的失望和痛苦一样，我们只有了解了这些缺憾才算真正认识了自身。只有认识到人并不是完美的时候，我们才可能更丰富深刻地洞悉我们自身的一切。一旦我们成为所谓完美的自身和完美的人，我们实际上反而离理想的完美走得更远。当我们敢说：“好吧 不管我 或别人 是否喜欢 我就是这样的人。”这时我们才能说 发现自己的大门向我们敞开了。

3. 揭示自己 发现自己思想和感情的一个基本方法就是向他人揭示自己。与他人分享内在的自己，分享自我的思想、倾向、冲突、感情、恐惧、希望及对他人的期望 这常常是认识自己的一种方式。在与他人的交谈和书信中，我们被迫对自己做更深刻的认识。对我们自己来说 要躲避、曲解、忘却和忽略一些我们不想知道或不愿面对的事并不困难。与我们自己不愿接受的一些事接触是揭示自己的一种方式。无论何时向他人表达我们自己，我们都在不断地揭示自己。为什么我要这样说而不那样说？为什么我缄默不语 死无论何时 只要我们与他人分享自我 我们就是在自己的

给予中正视了自己。因为我们已经认识到自我揭示并不是社会评价他人之见未必完全客观公允。我们许多人谨小慎微 过分封闭自己，与他人保持距离。这种人与人之间的屏障妨碍了我们彼此认识和自我认识。

4. 对他人的倾听和观察 当我们敞开自己的心灵，真正地倾听和观察他人时，一般地说 我们在认识他人的同时也认识了我们自己。我们能看到我们与他人之间究竟有多少相同之处，又有多少相异之处。我们能培养一种同情和理解他人感情及行为方式的能力。设身处地去理解他人使我们认识到彼我的异同。传记和自传是了解他人生活最有效的材料。他人之经历为认识我们自己提供了材料。

5. 注意反馈 我们还能从行为的结果中学到一些东西。反馈为我们提供有关我们行为及其结果的信息。肯定的反馈（成功、成就、赞赏、适宜的变化 常常敦促我们在今后对同类的事采取同样的方式而处之。我们的行为是有效的。否定的反馈（失败、惩罚、不适宜的变化 提醒我们对自己的行为进行调整。尽管我们大多数人都愿意获取肯定的反馈而避开否定的反馈 但实际上 这二者同样值得我们注意。忽略否定的反馈常常易导致耗费气力，滋长自满情绪和丧失发展的机会。

6. 时间意识 观察一下我们每时、每天、每周、每月及每年所决定做的什么事情也有助于我们认识自己。我们对时间的利用方式能反映我们的秩序观念。我们每一次只能决定做一件事而不可能样样都干。我们的选择是基于一定理由的。如果我们对这些理由认识清楚，就有助于我们明察事物之主次。我把时间花在什么地方？这又能给我带来什么？我如此忙忙碌碌地要干什么？我怎样安排这些时间？我的时间属于我自己吗？如果不是，它又是属于谁的？我们能考察过去与未来对现实生活的影响。那么，我们的过去与未来又是怎样影响我此时此地的生活呢？

7. 变化 另一种认识自我的方法就是有意改变一些我们日常的行为方式。我们大多数行为是由习性、习惯和不经思考的下意识构成的。如果你试着改变一下你的习惯，如用你平时不刷牙的手刷牙，每天提前一小时起床，读读报纸上常被你忽略的消息，或者一整天不说“你知道”（或改变类似的语言习惯）这样我们自然会更多地意识到我们当时的行为和感情 我们也能意识到 我们在多大程度上忽略了我们自己。

8. 反省 无论过去或现在，只要我们坐下来好好反省一下自己，我们总会有所收益的。现实生活的意义说明了什么？我在那张大生活照上处于何种位置？反省有助于我们扩充已有的知识，认识我们自身的变化和发展，有助于我们选择生活的方式。

9. 认识人 一个多世纪以来，行为科学——心理学、社会学及人类学都获得了长足的发展 而且通过一些科学方法 我们积累了关于人的许多知识，关于人类及其生活的知识在与日俱增。不过 单有科学还不能充分解释一个完全的、丰富的、复杂的人 但是科学已被证明是认识人类的有意义的工具。

作为我们个体的人也在一点点地积累自我认识的知识，这一知识随着我们生活的变化而不断变化。当我们在为发现自己作准备的时候 当我们开始提出新的可能性、新的方向和新的问题的时候 我们已经有了自我的知识。自我探索是连续不断的过程 是永无终源的人生课题。

生命的旅程

生命就是对未知的探索。此时此地的生命运动是处在过去与未来之间。我们在自我探索中描绘自我的图景，我们渐渐地认识了过去和现在。然而 在我们的探索中 最有意义的就是不断地提

出问题 正是这一疑问而不是答案 导引着我们不断探索。

生命历程的起点就在你的脚下。自身探索需要意识、勇气和毅力 只有这样 我们的理想才能成为现实 我们才能百折不挠地进行自我探索。下面一段寓言启示我们，人生的历程就是人们不期而遇地进入一个意外的世界。

曾经有位智者，站在河流的岸边眺望着遥远的彼岸。透过朦胧的轻雾 他依稀看到 河对岸是一片难以言传的美景 山岗上郁郁葱葱 繁花似锦。

于是他喃喃自语：“我想去那儿。”河岸边系着一条小船 他解开绳索 向着对岸驶去。

湍激的河水摇荡着小船，这是一次漫长的历险。汹涌的浪花拍击着小船，他使尽全身的气力，保持着自己的平衡。船至河中，两岸不辨 这使他几乎无所适从 然而他还是不断地向前驶进 终于到达了对岸。

于是他走下小船 自叹道：“噢 总算到了。真是一次历险。现在我才体会到涅槃的境界了。”他打量着自己。山岗上依然郁郁葱葱 繁花似锦。

于是他又转身顾盼。他再也看不见他先前的河岸了，再也看不见河流，再也看不见那只小船了。

人

惟有人才是能哭能笑的动物，因为只有人才受着现实与理想的矛盾冲击。

——威廉·赫兹里特

惟有人类才知羞辱，或许是需要如此。

——马克·吐温

因为我活着 所以我要不断更新和发展。像其他生物一样 上苍也赋予人类生与死的特征 赐给人类消化、繁衍和适应环境的能力。

人是一种动物，所以他要运动，他不愿停滞在生命的某一阶段；人又是一种热血动物，所以他不依靠阳光赋予生命以热和能。正因为我们是人，所以我们意欲了解所有的一切。了解生命、自然、人及自我是人所具备的多种能力中最自豪的一种。

在这一章 我们将考察人的形成 人与其他物种的区别 人类所拥有的潜力 人类怎样发展自身所拥有的各种潜能 考察人类如何超越平庸的生活 人类生活的动机和根本需求 考察我们作为人类中的个体所应具备的独特性。既了解人的独特性，又了解人的

多样性，才能有助于我们认识自我。

□ 人的特征

一个重要而又不易回答的问题是：人类究竟为何物？可以肯定 经验上把人与其他物种区分开来是轻而易举的事 但问题的关键在于，人究竟有哪些独特性？也就是究竟有哪些行为和能力不同于其他物种呢？一般来说，人具有如下的独特性：

1. 使用语言和符号的能力 以语词、书面和口头的形式作为表达事物、行为、状态和思想的符号 是人类所特有的能力。人类能在很大程度上互相交流思想、感情和信仰。通过使用语言和一些其他称谓（如地图和大量的图像）我们能了解许多我们自己所不曾经历、不曾耳闻目睹的事物 能理解一些抽象的思想（如爱、正义、和平等等）能理解隐喻、寓言、神话和传记 也能用双关语、谜语及游戏来活跃我们的生活。使用语言与符号的能力是理解人类特性的一个关键。

2. 制造和使用工具 人类没有无能到只会以自身的躯体或一些触手可得的眼前媒介（如岩石、枝条等）作为工具。与动物不同，人类能使用他们发现的材料或物品，并使之转化成器皿和工具。这有助于人类的生存，也有助于人类惬意地生活。我们祖先的一个伟大贡献就是发明了如何取火和用火，当然物器的发明也是一大成就。工具革命发生在十九世纪，那时人类已开始制造机器和一些其他工具。此后 制造的项目急骤扩增 产品的丰富标志着工业社会生活形态的形成。人类发明、设计和制造像显微镜、望远镜、照相机、电报、电话、收音机、X光机、电视机、雷达、激光和计算机等精密工具的能力已渗透到我们生活的各个领域。从畅游世界、翱翔太空的工具 到建筑、烹饪的工具 只要能便利我们的日常

生活 我们就能把它创造出来。同时 人类也拥有了令人恐惧的致命和致灾的工具。我们的技术使人类成为地球上最有适应力，同时又是最危险的动物。

3. 创造文化 文化是人类的标志。文化包含了所有不同社会的人的创造及人的行为。文化产品包括习俗、机构、法律、语言、宗教、政治、娱乐、仪式、烹饪、服饰、美术、音乐和建筑。人类能创造丰富多彩、形式各异的文化 例如 单就人类创造和使用的语言来说，据估计就有大约二千八百种之多。人类还能一代代地延续、欣赏和传播文化。

我们人人都出生在一个拥有自己的文化历史、生活模式、对世界的理解方式和独特的价值系统的社会，当我们吸收和接纳这些文化时，文化就成为我们自身的一部分。不仅我们属于我们的社会，同时社会也属于我们。我们总是以我们自身所吸收和接纳的文化方式而生活，其他的文化对我们来说是外来的。创造文化使我们成为精神健全的人，成为我们自己所处社会文化的一部分。同时，不同的文化创造又把人类划分成如此繁多的群体 以致要彼此了解对方的文化也得花几年的功夫去学习。

4. 认识能力 人类是智力动物。人类的认识能力似乎有赖于人所特有的二种能力，即概念思维力和反应力。

形成概念意味着人类具有抽象思维的能力。比如，不同的对象或环境有些什么相似处，在同一类下的不同对象又有什么不同，等等。所以 我们只要看看或是品尝一个冰淇淋、馅饼、蛋糕和布丁 就能识别它们的不同 也能把它们均看作甜食而区别于色拉和一些主菜。尽管每场棒球赛不一样，我们还是能区分棒球和足球的不同。我们也能把所有的球类运动和舞蹈、滑冰、野炊区别开来。我们的大脑中贮存着无以计数的概念，我们不一定非得看见或品尝到甜食才能了解它为何物。我们永远没有办法看见，触摸或听见一次“教育”(教育本身是一抽象的概念)但我们却能理解

教育的涵义我们的思考过程，主要就是使用我们头脑中的概念和观念的过程。我们能超越眼前的对象进行抽象的思考，我们拥有其他动物所没有的判断和推理能力 我们能从“如果这样”之中推导出“那么怎样”的结论。

人类的反应力意味着我们不仅能意识到我们所处的环境和行为 我们还能意识我们自身及自身的思考过程 人类有自我意识的反省力。正如金特指出的：“人不仅是他自身行为的实践者 也是其行为的目击者 只是人们不能时常充分意识到 或人们对他所不知道的事情闭目不见罢了。”人类不仅能思考 也能观察自身的思考 人类不仅能认识事物 也能了解自身认识事物的过程。

5 时间意识 只有人类才能回顾过去和展望未来。我们以追忆的形式回顾过去 以梦、计划和希冀的方式展望未来。无论是回顾过去或是展望未来都对我们的行为有决定性作用。我们的行为主要是由我们对行为前的知觉所决定的。有时，回顾和展望的内容就如同审视眼前的事物一样清晰可见。然而，无论是追忆过去或是梦想未来，都只不过是现实的歪曲反映。追忆和现实是两回事 追忆只不过是我们对过去事件的一种精神上的再现 是一种经过改装和重新解释过的再现。梦想和展望同样也是一种精神的再现，只是再现未来某一时间可能发生的事。

时间意识的另一个关键性问题是我们对生命时间的理解，这包含我们对衰老和死亡这个永恒主题的悟识。因为人人都知道生命是有限的 所以我们要使生活更具目的性 充分利用我们的有生之年。

6. 爱的能力 许多生物都表现出同种之间的相互关切力，即彼此提供保护、食物和报警等能力。但是 这种彼此间的关切与亲和似乎在人类身上才得以高度发展。人类的爱包蕴着父母对子女的爱 子女对父母的爱 兄弟姐妹间的爱 朋友之间的爱 浪漫的爱和性爱 只有人类才把性与爱的关系结合起来)还有同胞之间的

爱及对人类的爱等等。在所有这些形式中，爱都在提高我们的生活，使我们感到充实、有活力，使我们体会到家园感。爱与关切是人类精神发展的基本成份。人类是在爱中创造的，人类有能力建立起一种人与人之间的、迥异于人与物之间的关系。鲍柏认为，人与人之间建立（或应该建立）一种“我—你的关系”。在这种关系中，人类可以形成社团，并取得行动的一致。

7. 制定法律 人类有这么一个特征，即他能制定一些法律制度，规范人类行为。社会契约，无论是书面的，或是非书面的，都是文明的象征。法律对维持人类生活的秩序，对于完善社会和个人生活都是必不可缺的。作为人，我们有能力控制自我的冲动，盼望及有目的地控制我们的私欲，以确保法律的实行。我们大脑的主要功能就在于它能限制和禁绝我们的行为。

8. 伦理和道德行为 人类之所以能制定法律，那是因为只有人类才能判断善恶，判断好与坏、适当与不适当。社会法律是以人们对正义与不义、善与恶的一致性认识为基础而建立起来的一种强制性规范。伦理包括人类自身对这些强制性规范的认识，以及人类自身内在的善恶意识，这种意识主要受我们所处社会的价值取向的影响。我们可以意识到有些事必须做（或不必须做），有些事应该做（或不该做），有些事愿意做（或不愿做），“必须”的强制度最高，“应该”其次，“意愿”则或多或少是非强制性的。我们知道强制时常与我们的意愿相悖，它并不总遂人意，所以，人的一生经常陷入内在的、精神的矛盾冲突之轮回中。

9. 游戏 只有人类才懂得如何游戏，也就是说，只有人类才能从事一些旨在求愉悦的创造性活动。这类活动有规则、目的和角色。除了职业性游戏之外，游戏本身并非生存之需，人类并不需要通过游戏来求生存。然而游戏却存在于一切文化之中，它能使人与人之间密切合作，争智斗勇，使人们接受挑战，进行冒险，激越人们的躯体与精神。人类的游戏全然是为了愉悦，但有时，尤其在

当今以游戏求名利的做法也是昌盛不竭的。比赛和求胜可能具有很大的意义，以致游戏本身的目的、愉悦都显得微不足道了。

10. 审美经验 人类似乎都有一种内在的美感和对美的需求。人类以美化周围的事物来使自身赏心悦目，以各种方式来表现自己，以求完善。如梳妆打扮、建造与装饰建筑、雕塑，乃至烹饪，惟有人类才会如此颇费心神地烹制饮食。人类也正是通过创造、观摩或聆听艺术作品，如绘画、雕塑、舞蹈或音乐，来表现他们的爱好与情趣。这些艺术作品对他们来说，蕴涵了语言所无法穷尽的意义。审美经验在人类生活中是最令人激动，最深刻隽永而又令人惬意的。

11. 选择力 人类有一明显的特征就是选择力。关于人的自主力与自制力的讨论，长期以来一直存在着自由意志论与决定论的争执。可以肯定，人类进行选择意志自由要受一定环境和人类自身的某些特性的影响。进行选择的一个必要条件是坚信我们选择的自由性，另一个条件是选择的现实可能性和有效性。我们必须看到我们身上存在的截然相异的双向性，我们需要对此有足够的知识才能认识我们所做的选择。我们也需要一些完成、实现选择的方式和手段。人人都愿意选择使其生活完美的道路，但并非人人都能自由实现这一选择。我们的选择是依靠我们已有的知识、我们的需要和感情进行的。如果这些条件得到满足，我们就能在我们生理和环境的可能性范围内自由决定我们的行为。金特认为：“遗传和环境犹如人的存在结构上的经纬，选择就是把人引进这给定的结构中。”

我们是如何成为人的

我们已简明扼要地概述了人类所具有的大量特征及作为人类

而独有的各种能力。人类的这些独特能力是经过几千年的适应演化而发展起来的。人类的适应和演化包括直立的双脚、拇指、平滑和较不平滑的皮层、尖利的牙、不太敏感的嗅觉、比较敏感的视觉、表情丰富的面部肌肉等等。它们促成人类潜在因素的形成。人类所拥有的结构和功能决定人类的能力。

人的生理是由人的遗传基因的现实化所决定的。在胚胎期，我们人人被赋予了成为人的遗传，被赋予了 46 个染色体。从胚胎期开始，染色体就规划着细胞体系的蓝图，以便在人体的成形中形成和保存这些细胞系统。环境提供的养料（起初是经由母体子宫，后来经由我们的食物）充实人体的各种器官及结构，以便与遗传结构相一致。一旦我们的结构形成，遗传基因有助于维持它们，并引导这些结构经历由婴孩到儿童一直到老年的整个成长发育过程。

继承两个人的遗传因子是形成和发展为人的必要条件。但人的遗传因子并不完全取决于人。遗传基因只是人的潜在因，这些潜在因的现实化还需要适当环境的作用。只有当各种遗传基因现实化，我们才成为人。与其他事物接触以及人自身的各种经历都是使我们成为“真人”的必不可少的条件。例如，语言的形成就是从学习谈话开始，而逐渐发展来的。遗传因子赋予人能说的潜在因，但是这种潜在因尚未正式形成谈话，除非我们听到他人说话。与他人接触对于发展我们的能力就如同空气、食物、水对我们的生活一样重要。

人类的能力还取决于高度发达的人脑。人类的一切行为都受大脑支配。至少也由大脑控制、观察和记录。人类许许多多独有的禀赋都与高度发达的人脑相关，尤其与大脑皮层的复杂性紧密相关。大脑皮层既能对各种符号、思考、反映、回忆、语言交流等能力作出反应，同时又能消除或是抑制这些反应能力。大脑的复杂结构使人类远远比其他动物高级，按照经验调节自己的行为，即从经验的结果中学会调整自己，使人类摆脱其他动物类的盲动的天

性和本能的行为模式。人类行为的标志就在于他的行动是有目的性的 人类的行为由经验不断规范、确定。

人类由于遗传与环境的相互作用而成为人，为了发展人类的各种潜力 人类需要彼此不断接纳 建立各种关系 人人必须成为社会的一部分。要成为人，就必须生活于社会之中。

□ 人的需要

没有环境的支持，没有满足人类需要的环境，人类就无法生存，人类企求从他们所处的环境中寻找更多的东西。人类的需要是多层次的，一般而言 每一层次的需要 对人类都是必不可少的。

人类最基本的需要是生理需要。没有充足的和源源不断的食物、空气、水、栖身处 没有足够的睡眠 人就无法生存。人类与其生存的环境相互作用以满足和维持生理的需要。一旦人类缺乏某物或难以获取必要的支持时(如食物)他们便会积极地改变这种欠缺。生理需要 环境给予人类这一需要 是人类其他层次需要的基础。

安全的需要。人类希望通过友善助益的环境获得一种身体的安全感和心理的坚实感。人人希求获得一种不受物扰人犯的安全需要。坚实感与安全感只有在一定程度上稳定的、有序的、牢固的以及正常的世界中才能获得。只有我们感到黎明必将来到，感到我们能摆脱恶劣气候的袭扰 感到我们能抵挡洪水的侵扰 我们才感到安全。

亲属关系和爱的需要。这种需要必须在人际关系中才能获得。只有在人与人之间的相互关系中，我们才能获得我们对于爱、赞美的满足，才能明确我们在社会中所处的适当的位置。人人都努力获取他所拥有的感情，缺乏爱和无法感受爱都是一种欠缺。

没有爱，人类就无法发展。没有获得爱的婴儿，其智力和体力的发育均较缓慢，尽管生理需要得到满足。人在一生中都需要相属关系，需要爱。

荣誉的需要。这一需要既包括自尊，又包括他人对自己的尊重。人人通过成就和显示才干以获得自重，人人知道他们的价值所在，而且有能力把握命运的挑战。他人的尊重包括一般性的尊重、再认识、接纳、注意、地位、名望及评价。当人们不能获取荣誉感时，他便会感到软弱、无助和无所适从。

充分发挥潜能的需要。这种需要就是充分发挥我们的一切潜力、天赋、才能，成为一个完美的人，它的实现及其他的发展需要，如美、正义、真理、善等的需要，是人类天生的愿望。这和其他层次的需要一样不可或缺。几乎很少有人能充分实现他所有的潜力，然而，为了这样，人类必须意识到自己的能力，并且不断地满足它。人类必须生活在一个有益于充分发挥潜能的社会文化环境中，尽管个人很难完全发挥出自己的潜能，但人们仍应尽力为之。

人类能否充分满足其需要，主要依赖于人类的动机和从环境中获取满足的能力。在人类满足其需要的过程中，人类并不是消极被动的。人类并不是坐享其成、等待自然的恩赐，人类是积极的探索者，是发明者、适应者、组织者和建设者。人类有能力创造条件去满足自身的需要。人类并不像别的动物一样，只是简单地从周围的环境中满足自身的需要，人类能改变世界，使之适合人类的需要，使世界成为人化的世界。人类比其他一切物类更有魄力地创造和改变着世界。当环境不再适合人类的要求时，人类不是舍弃它，而是设法适应它以满足人类的需要。

“人是一个非同寻常的创造者。他拥有独一无二、有别于他物的禀赋。所以，他与万物相异，是大地之子，更是大地的塑造者。他穷思竭虑，探索自然，这无处不在的万物之灵，处处建造着他的家园。”

影响人类需要的满足及人类潜能实现的至关重要的因素是文化。人类所处的特定文化将深深地影响、塑造其需要和行为的方式。例如，文化规定着日常生活的节律，我们的吃、穿、住、行都依据特定的文化而呈现不同的方式。文化还决定我们如何获取安全感，文化告诉我们何为恐惧及何为安全。文化既能消除人类的危害又能制造人类的危害。文化既教人类如何制止侵略，又引发人类彼此的冲突。文化也给我们提供获取相属关系和爱的方式——主要是通过家庭和集体纽带。社会的、政治的及运动的组织形式都是文化的拥有方式。荣誉感也受文化的限定，有的文化以个人在家庭成员中的位置给予其相应的地位和荣誉，有的文化则按照个人的成就大小给予其相应的地位和荣誉，有的文化则把上述二类情况综合起来加以考察。文化也对人的个性的形成产生一定的影响。

□ 个体和个性的形成

到此为止，我们已经讨论了人类作为一个整体而具备的特征与需求，然而，最为引人注目的并不是人类整体性的素质与需求，而在于人的丰富多彩性。没有两个完全相像的人，正像杜勃指出：“人人都是独一无二的，都是前无古人，后无来者的。”在这一节，我们将考察作为有独特个性的人所具备的一些素质。

除了双胞胎之外，人人都有他或她独特的先天的遗传机制。我们的遗传基因及其特征是以某种方式从父母那遗传来的，通过这种方式，每个人都获得其独特的成人的可能性，这些可能性自身只需要一些充足的养料，并不要从外在环境中吸收什么，它主要依靠自身的物质发展过程而不断形成，这包括构成我们独特性的指纹、眼睛的颜色、血型、音色及面部特征。我们其他潜力的实现主

要是依靠社会给予我们特定的环境和我们所作的选择。

1. 文化的影响 一个人一出生就要进入某一特定的文化之中，这种文化在塑造人的人格方面起了决定作用。受同一种文化熏陶下的人往往表现出某些相似性。成为文化的一部分意味着我们体现该文化的价值。文化以各种形式规范我们的行为，塑造我们的人格 这又常常在一定程度上限制、磨灭了我们的个性 使我们趋于一致性。

文化确定生活中什么重要 什么是善的 什么是有价值的等等一系列因素。我们所力求实现的，往往是我们的文化教给我们的那些值得信仰的和该文化认为有价值的东西。特定的文化总是以这种方式，一方面促进人们发展某些方面的潜力 另一方面又使我们轻视或忽略另一些方面的潜力。例如，某种文化认为竞争是有价值的，于是人们便慢慢懂得 惟有竞争才能体现价值的观念 所以都竭其所能地施展竞争才华，建立各种合作关系。罗斯顿在一本书名为《犹太人引文文库》中比较了不同文化背景下的人所表现出的不同方式：

“英国人喜欢独处 犹太人则乐意彼此建立亲和关系。英国人不爱表露自己的感情 犹太人则常爱感情外露。”

“英国人很少谈论严肃的事情，却津津乐道一些琐屑的小事（如‘那是一顶多滑稽可笑的帽子’），犹太人则常常对一些重大的事情夸大其辞 而对一些并不要紧的事却轻蔑傲视。”

“英国人善掩饰内心的不安 而犹太人则常以丰盛的宴会来助长心灵的骚动。一个英国人会把灾难视为不幸，而犹太人则会把手指头上的倒刺视为大逆不道。”

“英国人会因为向知己吐露衷曲而感到为难 犹太人则最忌冷漠。”

“英国人对颂扬泰然处之，他们对自己深信不疑的东西表态时 表现得极为谦逊 似乎自己的意见并不成熟 他们极反感夸张

和眼泪。”

“一个意大利人对于谩骂会勃然大怒，英国人于此则嗤之以鼻，不以为然，心想‘果真如此吗？’”

“当俄国人吼叫‘这是众所周知的，……’时，英国人则会迟疑地表示道：‘但是我们应该考虑……’当美国人高叫‘多么可怕！’时，英国人则至多表示：‘实在令人难忘！’当英国人咕味着‘多可怜！’时，犹太人则会叫道：‘多么不幸！’。”

“犹太人可能对盎格鲁—萨克森人唠唠而富于情节性的表白念念不忘，因为他们从小就被养教成这样的习性，即以生动的方式向他人吐露自己的不幸，以便人人都了解其不幸的程度。对犹太人而言，感情并不意味着只该独立于心，相反，他们认为感情必须向他人吐露，使人人分有。”

不仅我们表达感情的方式是由文化所塑造，我们绝大多数行为 and 特征也要受到社会法令和风俗的制约。比如，我们奖励男性是因为他按照文化所规定的那种‘男性’的要求去做，如果他不这样，他便必受惩罚。对女性也是如此。所以男人们常常与柔和、抚养子女、承担家务等因素无缘，就如同女人们常常与有主见、冒险和独立性等因素无缘同出一理。

文化也影响着个人潜力的实现。此外，文化所业已取得的技术水平也对个人潜力的实现产生重要影响。我们必须发展许多技能来适应技术的发展，如使用工具和机器的技能，过去就很少有人能有我们现在许多人所具备的高水平的眼手配合技能，过去的人也不能像现在大部分人那样能操纵机器和玩电子游戏。还有一点必须说明，即在绝大多数社会中，不同的人享有不同的机会也有着不同的限制。等级、阶层、种族和性别的不同都影响着人的发展机遇。教育、培训和一些技术训练的要求也常常与人的社会地位有关。

从上述事例中，我们清楚地意识到，人的潜力主要受其成长和

生活的特定文化环境的影响。每一种文化环境都有助于某些能力的发展而同时抑制了另一些才能的发挥。我们在生活中要有所成就，就必须使我们的潜力、特性与社会文化的环境相一致。例如，天生好斗的特性在竞争的文化气氛中将能如鱼得水 左右逢源 而天生就温和的人则更适于在平和协作的文化气氛中发展。在有些情况下 人的潜力特性可能与他所处的文化环境格格不入 这样我们可能被人看做为适应力差。当然凡此一切均属想象，因为我们从来就不知道我们的潜力是什么，也从来不知道如果换一个时代或地域 我们又将怎样。我们所知道的，一般而言 是我们都具备独一无二的本性及文化对我们将产生一定的影响。很显然，人们或多或少都要受其所处特定文化的影响，人们屈从社会压力而与文化所认同的特性保持一致。

2. 选择的作用 作为个体，我们没有选择遗传或特定文化的自由。我们也不可能完全摆脱文化对我们的塑造力量。无论如何 总有一些环境适应于人们在其中驾驭自己 并为发掘其潜力做出选择。当人们意识到选择具有多样性，意识到社会和他们所需求的 意识到他们完成这些选择所应采取的方式 特别是意识到他们有选择的自信时 他们就能够进行自由选择。对个人的选择 自身能力和潜力丧失信心很可能比生理或环境对我们施加的限制更为不利。

在人们之间 除了存在生理的和环境的差异外 再也没有什么别不同了。人们之间的一些差异主要是由于天生的智力、生理结构、情绪反应、感觉敏锐、身体构造及其他一些特性的不同而产生的。据此我们可以知道 有些因素是我们人力所无法控制的 有些因素是我们行为不自愿的后果产生的，这些都对我们产生影响，我们正是在这一影响我们的环境里进行选择的。我们不知道选择的范围有多大 然而 有许多迹象表明 无论我们的选择有益或是无益，我们都有余地发展自己。

为了发展我们的天赋，增加我们的智力，强化我们的交往能力 实现我们的潜能 成为理想中的人而进行的选择是我们个性最终的决定因素。个人成长与实现理想需要选择，然而无论是进行选择或是完成这些选择都不是轻而易举的事。我们的选择可能有助于某些能力的发挥而抑制另一些能力的发展，我们可能为了完善我们的能力而艰苦工作几个月或几年（甚至长年累月），只有通过选择 只有不断选择 我们才能充分发挥我们独有的潜力。

在这一章 我们已经阐明 我们之所以形成自身是因为我们是人 我们拥有人类所独有的特性 是因为我们遗传的独一无二的生理机能 是因为我们所处的特定的时期和特定的文化 最重要的是因为我们通过选择而决定自身。在我们生命的长河中，我们不断地满足自身的需求 不断地实现自己的潜力 然而 正如金特已经指出的：“……无论如何 要想人人都受惠受幸运之神的恩宠 人人都发展他的一切潜力，简直是不可能的事。人人要想满足他的一切需求也只是愚妄！”所以 人类是需要不断发展 不断完善的 而这一发展完善的地平线就在你的脚下延伸，我们总要根据社会需要，不断地更新与发展自己。

□ 人的意义

每个人 每个生命都是独一无二的 每个人 每个生命都散溢着高贵的芬香。赫斯在他的小说《德米安》中 花了大量的笔墨渲染人的意义，下列的引文有助于我们认识个体生命存在及其奋斗的意义。

——这就是我的故事。它讲述着一个人，这个人不是虚构的 理想化的 空洞的人 而是一个活生生的 有血有肉的 充满着鲜明的个性的人。然而，一个真正的生命究竟意味着什么？现代

的人还不及古人理解得深刻 所以 在现代 真正能体现独特个性和生命价值的人真是凤毛麟角。如果我们只是一个凡夫俗子，如果我们经受不起生活的风风雨雨 空谈人生又有何意义 然而 人人都要超越自我，人人都要体现生命的独特人格，创造一种非凡的、充满着神奇意义的人生。这种神奇的人的一生惟有一次 这就是为何每个人的故事都是永恒、严肃而充满意义的 这就是为何每个人 只要他活着 只要他体现自然的意志和生命的意义 他便是一个值得钦羡的和令人深思的谜。在每一个生命之中，都燃烧着一个活泼的精神。

当今几乎没有人能懂得人是什么，为此关于人的许多思想也都淡化甚至消匿 所以，一旦讲完这段故事 我也要悄然逝去。

我并不以为别人比我更重视人的问题。我一直是，而且始终是一个探索者 但是我不再寻问苍穹 不再寻问星星和书本 我已开始倾听我内心的丝语。我的故事并不使人心神爽然，它既不甜美又不和谐 因为它并非虚构 它散发着非理性的、混沌的气息 散发着疯狂与梦幻的气息——就像一切不再自我欺骗的生命一般。

每个人的生命都不断奔向他自己自身的路途，没有人能完全实现潜能 然而人人都在为此而奋斗——以清醒的态度，明智的方式成为理想中的完人。人人都带着他那天生的印迹走完人生的旅程。生命就是自我发展历程中的一场场搏斗。”

自我省察

“不带恶意的谎言使你生活得勇敢、仁慈、健康和幸福。”

——库尔特·冯勒简特

对于过去从社会科学中所学到的数以千计的细枝末节，我们已忘却殆尽，然而我们却不曾忘却这样一个命题：“你们清楚，世界并不是你们以为的那样，只不过人们把它想象成那样。”在西方历史上有哪些思想对社会和科学的发展起过决定性作用？这些思想又是怎样影响那一时代人的生活？当人们相信地球是平面的时候，那时的船不敢冒险出海，怕落入世界的边缘。后来我了解到这样一种蛊惑人心的信仰：“有些冒险出海的人曾听到太阳沉入水面时所发出的嘶嘶吼声。”当撒旦被认为是地球上实际的代理人时，目击者们说他进入妇人的心灵，把她们变成女巫。在细菌理论被广泛接受以前，医生们从来不会在手术前洗手。到今天我们才明白，这些以及我们祖先的许多思想是多么的荒唐可笑。但是人类对世界的塑造原则却是古今皆同的，即都是积极地改造世界。从许多事情来看，存在这样一个事实：你的所见就是你的所得。

为了使人们相信他们所不能看见的事物，为了忽略人们看得见却又不能相信的事物，人类总是力图把世界纳入一些有序的形状。

式之中。无论是过去或是今天，人们都强烈地需要对万物的感觉，人们无法生活在太不确定、太混沌的世界中。为了减轻人们的无知所带来的恐惧，为了驾驭事物的变化，为了使未来有预见性，人们迫切需要对世界的认识，哪怕这种认识还不完全。一种观点就像一个有序的模式，使它们经验到生命的变化，经验到生命的真与幻。

很奇怪，一旦使世界适合于我们的理解时，我们实际上在一定程度上歪曲了世界的真实性。这种对世界真实性的曲解是我们对未知进行猜想的本能所致。我们认为是真实的东西常常转变成一种确信不疑的观念，真实只是由于我们相信它如此。例如，好像太阳在东边升起，西边下落，那它就必定绕地球旋转。

在本章，我们将考察一些人类的思想。人类一直力图毫不懈怠地去认识他周围的世界，认识他自身。我们每个人都以他独特的眼光去观察世界、他人及自身。经过一些年的观察、相互作用和解释，人们建立起他对世界和自身的一些主观的、含蓄的解释。这些思想有助于我们理解他人、省察自我。

一个多世纪前，人类开始科学地研究自身的行为。这些研究一直得到巨大发展，并从理论上考察了个体与人类的行为。这些理论或者说心理学的思想比个人的主观思考更加精密、专门和确定。因为这些思考是经过系统考察、不断澄清及学术界反复研讨的。然而，无论是个人的思考，还是心理学的思想都有一共同的目的——理解和预见人类行为。我们将从三派主要的心理学思想来考察人类，然后再列举一些个人对于人的思考。

□ 心理学的视镜

对人类的考察解释存在好几派心理学的思想。每一学派都力

图从总体上去理解和解释人类，以使其思想具有普遍适用性而不只是适应于某个人。每一学派都有它自己的术语、方法而且每一学派在某种程度上都侧重于人类不同的方面。在心理学界，有三大主要派别，即精神分析学派、行为心理学派和人本主义学派。

1. 精神分析的思想 这一学派认为人类受着一种原始的、本能的力量所驱动，这种在人的一生中始终作用的力或能就是性。要考察这一作用能 我们必须注意弗洛伊德所说的“力比多”这一概念。

人身上的“力比多”分成三个部分。基本部分是“自我”的、不妥协的、意志的、欲望的，它与人的需要与满足直接相关涉。它的原则是“我想 故我要”。弗洛伊德把这一部分或系统称为“本我”。

另一部分即弗洛伊德称“超我”。这一部分与称为“依底”的原始驱动力相抗争，传达着深思熟虑的命令：“你应该 你不应该 你必须 你不许。”通过这些严苛的律令，“超我”既支持理想实现也会促成一些罪恶。“超我”是由文化熏陶、父母教育培养起来的意识。父母的命令内在化了，曾经是外在的制人的规范已化作内在的原则。只要“依底”使人们的行为违背律令，这个精致的部分就以一种使人的精神骚动不安的痛苦而不是以一种强制性来惩罚这个不规矩的人。

由于“本我”与“超我”在一人内心相互争斗，这便引发出另一试图调解这一争斗的系统。这第三个系统竭力调和“本我”与“超我”的冲突，以多种方式延迟或是把冲突引导到其他方面去。第三系统随着人的年龄的增长而不断得到加强，在多数情况下，这一系统能减轻“本我”的强求，和缓“超我”的苛严，这一系统就是“自我”。

这些系统间的相互争执常富有戏剧性。受着这种系统间不断冲突的人们往往表现得相当忧虑。照弗洛伊德的话说，都有点神经质。“自我”之所以重要在于它能缓和、调节这些争执，使人健康。

尽管“自我”处于“本我”与“超我”冲突的危险位置，但它寻求各种办法保护自己一人一不受到伤害，这被称为自我防御。

通过下列事例，我们能了解自我防御的作用。

这里有一个已摆脱压抑、冲突的人。他对孩童时所受的创伤的记忆被他的意识所破碎。他不能回想起他曾挨过父亲的打，而且他总相信他的父亲像所有慈父一样爱着他。

有一个女孩曾嫉妒她的胞妹，这种妒意引起她内心的焦虑，所以通过否定的机制，她相信她并不嫉妒，而且通过反应转换（即把一种感情转到它的对立面），她相信她爱着这个妹妹。

一个男人迁怒于一只狗，他踢打那只狗以转移他真正的愤怒对象。

有一个学生，他的“本我”想要娱乐，看电视。而他的“超我”则说：“你不应该这样，你应该学习。”他的“自我”通过合理化的建议调解了这一冲突。“自我”说：“这是一个重要的电视节目，况且我太疲倦了，简直无法学习。对我来说，现在看电视比学习更好。”

通过这种自我防御，使有的人能摆脱焦虑、内心的冲突和犯罪感。然而对有些人，“自我”这位调解者也不免失效，因为“自我”调节所达成的一切协定都不过是个骗局；“本我”与“超我”的冲突常常导致人的生理或精神的崩溃。

这些心理分析使我们清楚地意识到儿童期在人的一生中的重要作用。从婴儿到儿童这一发展过程中，人的“力比多”成功地掩饰在身体的不同部位——口、胸和生殖器。这一过程就像筑堤，因为随着一个人的不断成熟，他或她必须不断转换“能（力比多）的位置，这一能的转换常常引起冲突感。

弗洛伊德指出“本我”与“超我”的冲突及“自我”的防御机能都表现在无意识层。一般的人不能意识到他内在的自我在做些什么，这种行为只有在朦胧的梦的装扮下，在自言自语中，在幻想中以及在象征中进入到意识层。由于没有意识到这隐匿的冲突，有

些人从孩童时起 在心中就一直淤结许多烦苦。毫无疑问 人们都受这些行为的操纵，那些没有解决的冲突有碍于人们的成熟。

从上述思想中，我们所看到的基本上是消极的论调。人类任凭其非理性的驱动力的摆布，力比多的性本质不一定是爱情中的性。人类的行为受到生理的、本能的力量驱动 因而人类从来就是不自由的

弗洛伊德是位杰出的医学博士(他不是一位心理学家)，他的思想不仅对心理学，乃至对整个西方世界都产生了深刻的影响。作为一个医生，弗洛伊德用医学的观点来对待心理问题。他找到了精神病病根的一种解释，并发明了一种革命性的治疗方法——心理分析的方法。它鼓励病人谈话，按弗洛伊德的话说，即自由联想，直到病人克服他们精神的压抑使这种抑郁进入无意识为止。只有到病人懂得“本我”、“自我”和“超我”的冲突 并因此而消解心中的积郁 把“自我”从过于防御的重负下释放出来 消除生理和精神的病症时 这一疗程方告结束。

弗洛伊德的理论和方法产生了巨大的影响，这是毫无疑问的。尽管它的许多概念还没有被科学证实，而且它的有些观点已被科学所否认，但它对人类的深察洞见，其阐述之精妙也是绝无仅有的。

可以肯定，弗洛伊德理论的影响在后期也有许多分歧。为了对弗氏思想提出异议，一些学者已建构他们自己的理论 也有的学者对之进行修正。有的心理学家一直反对关于力比多或性驱动是人类冲突的基本源泉的观点。荣格把自我实现和人格的完整看作是基本原动力。阿德勒认为人类为了克服自卑感而使自身完美是基本原动力。霍妮则认为人类对爱和稳定感的需求，对克服基本的焦虑或孤独感的需要是基本原动力。还有一些心理学家，以心理分析为基础 集中探讨人与人之间的关系 还有的心理学家 如艾里克森强调社会对人类生活的影响力

自从弗洛伊德逝世后，心理分析的理论和方法已有了很大变化。当今人们不再提出一个单一的观点而是许多观点的综合。人们开始更加注意“自我”它的发展及功能 注意防御机制 而且人们对文化与社会的影响又有了重新认识，这些都是与弗氏所强调的原始的生理动力观背道而驰的。

2. 行为主义的思想 从行为主义观点看，人类似乎是处在不断运动中的动物。我们所看到的周围的一切，只不过是作用与反作用——相互反应，只不过是对对象的反应，对环境的反应。一旦我们了解了行为主义的思想 便会豁然开朗 猛然意识到 人类的行为远不是偶然的。有的人总是不断地重复做着同一件事，特定的环境似乎引发不同的人产生同样的行为。有序是令人愉快的。我们渐渐意识到人们的行动是有一定规律可循的，这点就像物质和能量运动的物理现象一般。有许多物类都是按照一定条件、规律而行动的 只有对较低类动物的行为有充分的认识之后 我们才能解释人类的行为。

行为主义学派把注意力集中在环境与行为的关系这一环节上 即刺激——反应环节行为不是偶然的，它与环境的刺激相关涉。让我们看看下面的情境：

在华生博士的实验室，华生博士一直在研究苏联心理学家巴甫洛夫关于狗的一些实验。华氏坚信他能把巴甫洛夫在狗的实验中所获得的结果用于对一个小男孩的行为进行测定。现在，有一个刚刚学会说话的小男孩正兴致勃勃地与华生博士给他的一个毛茸茸的、白色兔子戏耍 小孩乐得咯咯直笑 这个小孩就是在这所实验室出名的阿尔伯特。突然，阿尔伯特听到后面有一低沉的吼声 作为一个正常的小孩 他感到害怕 并哭了起来。华博士反复几次在阿尔伯特面前，把这种吼声与那只兔子联系在一起。几天之后 阿尔伯特被再次带进这个实验室 当他看到那只白兔时 他突然哭了起来，而此时却没有一点畏人的吼声。阿尔伯特已开始

害怕他曾喜欢的东西。据阿尔伯特母亲说，他害怕任何白色和毛绒毛的东西——像一个白棉纱球、一把白胡须、一只白色的玩具熊等。阿尔伯特已把他获得的同类刺激泛化了。华生已经证明，这种非理性的恐惧，即他说的畏惧是由于在小孩身上所实现的一系列联系的结果，畏惧已经泛化。华生将不得不帮助阿尔伯特忘掉刚获得的恐惧（通过一种新的联系，如把兔子与巧克力饼建立某种联系等）华生确信，而且证实了许多其他美国心理学家的观点，即人都是学习或者叫作经典条件反射的产物。

从这种观点看，经典条件反射的人是完全被动的。人们是一些有意或无意的“联系”的受害者。人们不仅在红灯前止步不前，甚至在铺有绿草的地方也梭巡不前。人们不太顶撞他们的老板，人们一看到傻瓜就恶心。人们养成了一种呆板陈旧的反应习惯。人们一生就像一个木偶，对一系列刺激——反应环节作出反应。当人们同时逢遇一对相互矛盾的刺激时，便会陷入困境，一个红灯与绿灯同时开着，会把这种条件反射化的人带入无所适从、不知所措的境地。当人们说不出区别不出不同的刺激时，他们也会感到痛苦。一个名叫约翰妮的女孩，从她母亲那得到了温暖和抚爱，却从她舅舅那得到冷酷而严厉的惩罚。到她学会告诉母亲这二种截然不同的刺激时，她将意识到这二种不同的刺激所引起的骚乱。

人的这种被动性使他们在道德上变得模棱两可。他们自然会迫于压力而既不从善也不扬恶，只是对环境作被动的反应，应环境而变化。但是，人毕竟不像顽石那样坚不可摧。当他们需要某种东西时，他们便会不停地捕捉它。这与行为主义理论是否相悖呢？不，因为按照行为主义观点，人类不能以偶然的、随机的方式来满足其自身的需求。人们对他们的需要深有所解，而且也学会了如何来满足这些需要。人们是以一种称为“操作条件反射”的原则来学到这些的。“操作条件反射”意即在特定环境中的人（或动物）以某种方式作用于这环境。

斯金纳博士在一特制的箱内，即斯金纳箱里放进一个老鼠。这个老鼠像一切饿鼠一样到处乱撞 这撞一下 那撞一下 偶然一次撞到箱内的一根杆子。斯金纳已经把这根杆子与食物联在一块。每一次 只要这杆子被触倒 就有一点食物落进箱内。老鼠吃到了食物 并连续不断地撞击那根杆子 因为它已非常饥饿。老鼠每一次撞击皆有所报 很快地 这只老鼠开始有目的地撞击那根杆子——对老鼠来说，这是非常奇特和令人惊讶的行为。它不断撞击，直到获得充足的食物为止。如果每天把这只老鼠在它饥饿时放置在这个箱内，它的行为是完全可以预测的。斯金纳告诉我们，这只老鼠已被条件化了。

现在我们可以懂得 按照条件化原则 许多引为是可以解释和预测的。人们被积极地强化，不仅由于食物与金钱，还由于荣誉、赞扬、等级、地位和财产——这种名目可能是数不胜数的。人们的行为都是力求提高获得积极强化的可能性，减少消极强化（如惩罚、疼、挨饿、指责 的可能性。只要人们对环境 作用于过去与现在的强化的性质和数量）有充分的认识，行为是可以得到解释的。不仅行为可以得到解释 而且如果未来强化可能性可以知晓 那么未来行为也可以预测 如果强化的有效性可以控制 则人们行为也可以得到控制。

总之，人人都处于过去与现在强化情境的混合之中。人们只是产品而不是制造者。人们被数以万计的相关的事件、对象和强化所塑造。人们不能自由地使自己超越条件，超越于条件化。一系列的原理支配着人们的行为。人类的行为、变化也是比较单纯和可以揭示的。人类的复杂性行为只是数不清的行为强化符号和社会条件的反应。

行为主义的观点使我意识到，这些思想对理解人类行为所作出的重大贡献 意识到世界似乎又恢复了一定的兴味与丰富性 这是心理分析主义所做不到的。弗洛伊德的决定论是内在的，而行

为主义的决定论则是外在的 但人类在他们看来 同样受束缚 同样失去自由 如同机器一般。我也认识到 这些决定论的观点已证明是对心理科学非常有用的思想。行为主义心理学家已经从他们的研究中了解了许多人类行为，他们也能用从实验中所得到的条件反射原理解释许多人类行为。

尽管行为主义的大量成果还有待重新验证，但行为主义的一些原则已用于解决一些实际问题。例如在教育上，一些先进的教育方法就是运用斯金纳的原理来设计结构的。即以改变强化环境来改变人的行为。这些方式对纠正一些不良行为，使人人从事创造性的生活 都是颇有裨益的。

有些心理学家 尽管他们仍保持行为主义思想的基本框架 但他们并不把人仅仅看作是一个被动的反应者。他们强调社会环境、认知过程及社会学习的重要性。班迪拉强调学习中观察与模仿的作用，即人们通过观察他人的行为来规范自己的行为。米切尔指出情境对决定人类行为的重要性。洛特则强调认识的多样性，他认为，应相信人的意志和意愿对实现其目的所产生的影响。还有些学者认为 人类并不是像斯金纳所说的 只是一些机器式的动物。人们的学习和行为要受他们的观察，受他们对社会环境的解释 受他们对可能的强化条件的意愿的影响。语言的作用、规则及人们精神的构想都是不容否定的。社会学习理论对于详细阐明人们怎样从众多可能性行为中选择某些特定的行为，有浓厚的兴趣，还对于人的怎样学习他们不常从事的事情也有重新认识。社会学习理论也避而不论人们行为的内在动力、无意识的冲突和先天的心理特征。

3. 人本主义思想 人本主义思想使我们心悦神畅，它使我们感受到人的丰富性与多样性 在这里 我们所看到的人都是独一无二的 不存在完全相似两个人。每个男人、女人、小孩都是一个完整的、统一的人 他们都在忙忙碌碌 都在不停地行动 他们嬉

戏、工作、哭喊、狂笑、受苦、思索、感受、爱、焦虑、悲痛、成长——包括死亡。人人都在体会他自我的存在，都在进行自我的探索。人人都自由抉择、自由信仰、自由自在地在自我价值的范围内历险。人人都有他自身的悲苦与欢乐，都有他自己的体验。人人都创造他生活的环境。人人都认识到他们是从一个经验的个体世界创造出来的。人人都探寻和发掘他们自身的潜力。

但是 即使当我们从对这繁多的个体探索中来看待人类 也不会因他们行为的多样化而感到混乱或者无序确实，生活中有骚乱、恐惧和疑惑 但是我们可以看到 人人都有一个目标。我们可以意识到人与人之间的联系是相当重要的 人与人之间的关切、照顾所组成的和谐似乎造就了和谐的相互行为。

透过人本主义 我们所看到的人的世界是玫瑰色的 这与心理分析学派、行为主义学派那种关于人的铁板一块的图景截然不同。人本主义心理学是活生生的。通过人本主义，我们强烈地意识到人类与动物的区别，意识到人类的独特性。我们通常并不把人看做是不同部分或官能的集合，我们所注意的是处于人与人相互关系中的人，人与人之间的关系以及人类生存的社会性质赋予人类生命的意义。我们所理解的人是有意识，有选择和变化的。每一个人都参与他自我的经验。很显然，人们不仅要寻求生命的稳固与坚定 他们还要寻求生命的变化、多样性 寻求生命的冲动。

二位主要的人本主义理论家马斯洛和洛格认为人人都处在自我实现的过程中。马斯洛研究了大量自我实现的人，他认为自我实现是人类需要的最高层次。洛格一生从事治疗与研究，他认为自我实现就是变得更有能力 不断地发展 保存或提高自我的各种能力。人本主义心理学家都是以乐观的态度来审视人生的。

无独有偶，人本主义心理学并不是一枝独秀，而是万花齐放。马斯洛、洛格、阿尔伯特和其他一些学者系统地阐述了人本主义思想。以皮尔为首的一批心理学家及一些哲学家都推波助澜，使心

理学沿着人本主义的道路行进。我们再也看不到睡椅中的病人，看不到众多的实验室。我们所实际看到的，是来自对人类各个领域进行探索的一本本书。人本主义者反复而持久地探讨人类存在的问题，为了寻找答案，它探索了包括东、西方在内的艺术、宗教哲学。这些学者所提供的人本主义观点是积极的、富有思想的，然而又是无系统的和相当浪漫的。

人本主义思想的产生有许多渊源，它既不单纯地来源于心理学，也不是出自美国。它在最近几十年已发展成为心理学上一个富有影响的“第三思潮”。从某种程度上说，人本主义思想一直与心理分析和行为主义思想相背驰。下面一段文字摘自美国人本主义心理学会的《协会论文》对人本主义的妥当诠释：

“人本主义心理学的方向主要指向心理学的总和，它并不向着某一特殊领域或特殊学派，它主张尊重人的价值，尊重各种不同方法的存在，尊重对人类行为的新的领域进行探索所获得的可以接受的新的方法和兴趣。作为当代心理学的第三思潮，它关涉了一些为当前理论和体系中所不太重视的课题，如爱、创造性、自我发展、有机体、基本需要的满足、自我实现、高层次价值、存在、变化、天性、游戏、幽默、关切、本性、温暖、自我超越、客观性、自主、责任感、意义、市场表现、超越经验、高峰体验、身心关系等概念。”

人本主义对人类引为的研究方法是与传统心理学所盛行的方法不同的。尽管人本主义思想使心理学重新恢复生机，但是由于它没有变成令人尊敬的科学，所以它还遭受到广泛的批评。确实，对人类永恒性的问题进行思考，并不会给完美的逻辑理论和研究方法做出什么贡献，实际上，这二者之间存在一个二律背反的关系。切近于生命本体的内容，其严密性往往较低，而内容空疏的，却往往周严缜密。另一方面，人本主义心理学破除了许多心理学上的障碍和自我孤立的伪装，现在心理学可以接受或至少意识到许多从前所忽视了的非科学的朋友、合作者、先驱者和邻居。

总起来看 必须强调指出 没有一派现行的心理学思想能够完满地解释人类一切需要理解的东西。每一思想不仅在其使用描述的概念和方法的语词上有所不同，而且对人类行为动机的基本假设也不相同。

心理分析主义更倾向于通过分析人的内在冲突，揭示存在于人类儿童期的一些因素来阐释人类的困惑。行为主义则常常寻找条件的影响 寻找强化的性质 并通过操纵条件和强化来解决人类行为问题。人本主义则更愿意在人对环境的自我解释中寻求对人类的理解 更注意人的发展潜力。

尽管各派心理学的观点常常不相一致，但它们对于理解人类行为都是有价值的。它们的价值主要基于这么一个事实，即它们具有公共性。我们能分享、考察、测定并证实或证伪它们。每一学派都以一种比较客观的方法建立了一套理论化了的人类经验。

□ 个人的观点

莱欧·罗斯顿说，“我们按照我们的存在去观照万物 我们并不就事物的本然去观照它。”心理学的观点被喻为人人都能戴上观察的眼镜。即是说，每一个观察者都戴上一副借来的眼镜去观照万物 但另一方面 我们个人的观点则总是自我的——通常惟我们自身所特有。

我们个人的观点是我们经验的有力的决定因素。同时，我们的经验又决定着我们所关注的事物。以玫瑰为例。一个植物学家，一个花匠、一个诗人、一个作家、一个过敏的男子和一个恋爱中的女人——他们每个人都将以不同的个人观点去看待玫瑰。每个人对同一对象的理解是不同的。他们都会承认他们看到一朵玫瑰 但对玫瑰的特性或目的的看法 却是人各不同。每个人与玫瑰

所发生的关系也是迥然有别。个人的观点就是常识与人们独特反应的综合 对于玫瑰是研究、是卖、是赋诗、是抒写、是躲避或是买，都取决于观者的态度。

1. 个人的建构 心理学家凯利根据个人观点的特点创立了博大的理论。他认为，我们人人都能像科学家一样按照我们的需要去认识世界。像科学家一样，我们对现实世界建构一个有用的假设 通过这个假设 我们试图预测和控制生活中的事件。在建构了这一假设之后 我们就寻找一些使这个假设有效的迹象 这一过程支配着我们。按凯利的观点，好像我们每个人都有我们自身独有的眼光。

“人人都是通过他所构造的透明的模型或模式去关注他的世界 然后希望这些模型或模式契合于组成世界的现实 这种契合不一定总是非常满意 但是 倘若没有这种模型 世界将变得单调 以至于人人都无法理解它”

凯利认为这些‘透明的模型’就是个人的结构。一个结构就是一个思想范畴，我们通过它去理解或解释我们自身所经验的世界。这种结构为我们提供了一个可靠的方法，使我们能理解我们所经验的世界。在建构对象过程中，我们首先是注意或经验它们，然后在认识了我们的经验模型之后 我们就按照我们的理解为对象提供结构和意义。例如，我看到一个微笑着的女人。照我的结构看，她是幸福的。我看到一个学生在考试中作弊 就我们结构看 这是个不好的学生或是个不诚实的人。再如，当家里再次请我帮厨时，我会认为自己是名好厨师。应该注意的是，每种结构都只是大量可能性中的一种 微笑只指示了一种状态而不是幸福 好的和基本诚实的学生偶尔也会作弊。我们以自身的特性去认识事物和人的方法就是自我结构的一种功能，即建构我们现实对象的功能。现实 犹如美 是存在于关注者眼中的。

每个人对世界的建构都不同，对某个人来说有趣的事可能会

使另一个人感到枯燥乏味同样的思想倾向，对有些人来说是相当保守的，而对另一些人来说则可能是相当激进的。使一个人激动不已的事常使另一个人惶恐不安 如此等等。有时 同一个对象或环境 由于观察者的不同而产生截然相异的‘现实’。顺便说说，这种现象已引起一些心理学家对在法庭上以目击者为证人的做法表示强烈不满 因为目击者的证词时有矛盾和偏见。凯利认为 我们从来不能肯定我们已认识了现实，我们都是按照想象如此这般地去行动 这就可以解释人与人之间为什么发生许多争执 可以解释为什么我们常与别人看到不同的‘现实’。

我们个人的结构能在一定程度上使我们有效地描述过去和精确地预测未来。只要我们的结构对我们仍有作用，我们就不断地运用它们。但是，一旦这个结构似乎不再有用时 那它不能得到进一步的事实证明时，那么我们会改变它。我们总有能力重新解释，重新建构世界。然而有时候，我们仍决意使用我们的旧有结构，抑制或忽视一些与此结构不相契合的事实，而并不去改变它。例如一个人认定他父母是保守的，那么他就不可能发现他父母身上实际上也存在一些合时的生活方式的转变。我们越是承认多种结构的并存，越是懂得我们对事物的观点并不是惟一正确的解释，那么一个更加丰富、深刻——复杂的生命将呈现在我们面前。

2. 成见与偏见 我们学会了用一定的个人的观点去看待他人。这就是文化的成见。从字面上说，文化的成见一词就是从能复制的记录上制出的印刷版。文化的成见是牢固的，使人的群体特征过于简单化的东西。从成见来看 所有的黑人、中国人、白人、妇女、男人、老人、青年、儿童、胖子、瘦子、教师、医生、司机等等基本上与他们同属类的其他人没有什么区别。只要看到一些相似的印第安人，便断定我们知道他们都是一样的。

成见使我们把社会、世界简单化和秩序化。对一个人抱有成见 就不抱成见去认识他要容易得多。成见也告诉我们他人的行

为 并敦促我们对其行为作出反应。

大部分玩笑、漫画、电视节目和广告的主要依靠就是成见。成见起捷径的作用，它可帮助和加快我们的理解。我们可以轻而易举地理解不同的生活，我们也不必指出为什么一个富人的妻子也这么悲伤。当我们在目的的在街上，在单位里，在盛大的宴会上，在每一种我们所接触的简单和肤浅的环境中去观察人的时候，我们把人纳入我们的成见之中，于是便以为我们了解了他们。在这一过程中 我们否定了人的个性 我们强迫自己忽视那些并不契合于我们先天观念的行为。成见使人们剥夺了他人的独特性。我们越是了解某人，越是花时间和注意力去观察他与我们成见之间的差异 我们就更加清楚 作为一个个体的人所具有的独特性。我们将在第九章花大量篇幅讨论成见及其对个性的影响。

偏见就是对某类人及其所有成员所持的否定性看法。即是说 我们事先并不从种族上、民族上或宗教上去考虑其是否有不可忍受的 可卑的迹象 就先作判断。偏见不同于成见在于偏见无论怎样都不太依据事实（成见通常还以某人的一些真实特性为依据）偏见使我们把世界纳入好与坏 正确与错误及我们与他们这样一些概念范畴之中。由于我们完全把自己与预先判断的群体或个人分隔开 所以我们就产生一种自我优越感。我们形成偏见（正像《南太平洋》歌曲中所描述的“我们已被精心地教会了憎厌谁了”）并通过排斥可能与偏见相悖的任何因素 维持偏见的存在。因此，偏见的存在可能是牢固的，无论它本身是多么荒谬。

总之 我们个人的观点就是这样一种观点 即它使世界对我们来说变得可以理解和预测。它并不借助别人的限制，它只要求用我们自己的眼睛去审视一切。我们对世界的看法是根据我们个人的经验，根据我们文化的思潮。尽管我常常假设别人也和我们一样地认识世界，但同样的环境对不同的人将产生不同的意义。人与人之间不可能同构。有时我们的观点是不坚定的，并不总是

符合逻辑的，并不总是与所有现象相契合的。我们的观点时常受成见和偏见的左右而忽略许多因素。有时，我们以为自身是冥顽不化的 或者肯定我们只有一种看问题的方式 这就有碍于我们的发展。实际上 人人都可变 都可改变对问题的看法 关键在于改变我们观察的方式。

个人的观点就是我所自以为是的，就是我们所确信不疑的观点。

通过这一章，你很可能认识你自己看待事物的观点以及他人对待事物的观点。当我们认识到我们看待事物的方式不同于其他人 也不同于事物本身 而只按照我们自身的观点去关注时 我们的自我意识也就大大增强了。

生命的历程

是什么动物早晨四脚行走，中午
两脚行走，黄昏三脚行走而只有一种
声音？

——斯芬克斯之谜

我们的生命时代就是我们从生到死这一漫长阶段。在这阶段中，随着时间的推移，我们将发生许多惊人的变化。在人的一生中，有的变化是受遗传支配的，从我们出生的那天起，我们的成长、发展就要直接或间接地受到需要、欲望及社会环境的影响。我们能力的发展也将依靠我们将要或已经进行的选择。在这一章，我们要对人类生命的各个阶段进行广泛地考察。

省察自身的存在

每个人的生命时代都是其个人独特经历所展现出的特殊的存在。没有完全相似的二个生命。但是，也存在着许多具有共性的模式、结果、相似性，以及或多或少的可预测性。有些心理学家一直强调描述人的变化和发展的的重要性。但是，至今还没有对生命进

行独立的、确定的描述。直到十年前，人们还认为从青春晚期到老年期这段时期是一个漫长而稳定的时期，以为在这一时期，我们没有什么变化或发展。然而，当斯奇的一本畅销书《通道：成年生活中预见的危机》出版以后，人们对成年生活的变化才产生了许多兴趣。斯奇的书是根据古尔德和列文逊的研究而写成的。他俩在七十年代也各自出版了一本关于人类中年生活的书。

心理学家以及一些作家所描绘的生命图景，在某种程度上勾画了我们生命的历程。但关于生命的历程，人们还缺乏一致性的意见。这是由于人们难以发现生命中某些共同的特征，尤其是当人变老的时候。刚刚出世的婴儿有很多共同性，但五十四岁的老人却是相当复杂而多变的同时，不同的研究方法也可能产生不同的结果。罗宾在讨论“二十岁以后，人真的会变化吗？”这一问题时指出，那些从纵向对大量的人进行研究的学者一般会得出这样的结论：即成年人有很多稳定性，“除非某事碰巧使他变化”。而那些只对小部分人进行深度研究的学者似乎发现成年人有很多的变化，“除非那些冥顽不化的人”。

尽管人们对生命时代的描述都不能尽括人类生命历程中的丰富性与多样性，但是，值得我们注意的是，学者们力图对生命历程中一些共性进行探索，而并不是对个体差异进行解释，因而研究对象的普遍性是至关重要的。一些学者对于生命发展的一般性倾向有了一致性的看法，但对于生命发展的某些特殊时期的研究还存在不少分歧。这种分歧，部分地反映了不同学者所选择的考察生命的方式存在着差异，也部分地反映了不同人生命历程中所存在的差异性。例如，一个四十岁才刚当上父亲的男人，他所关心的，他的生活方式，以及在一些重要的问题上的态度就可能与一个同龄的，但是孩子都已进入大学的邻居明显不同。

1. 生命的阶段 我们考察生命的一种方式，就是把我们的发展分为若干必经的生命阶段。这些阶段以一定的秩序出现，而且

我们绝大多数人都几乎在相同的年龄时经历着这些阶段。用阶段这个词来对生命历程进行理论描述，这主要是艾里克逊提出的。艾里克逊通过对弗洛伊德理论的研究，使其思想带有明显的心理分析的特点。艾里克逊也详细阐述了社会对人的发展所产生的影响。他把生命历程分为八个阶段。认为每一阶段都存在着特殊的发展问题。按他的话说就是“心理危机”。这些危机是个人与他人以及个人与环境之间相互作用的结果。每一次危机的结果，照艾里克逊的话说，就是在每一个发展阶段中所出现的积极的和消极的经验之间取得平衡。如果环境适宜，那么我们便保持一种积极的平衡。艾里克逊认为，心理危机不可能一次或彻底解决，但是每一阶段又确实为我们过渡到下一阶段作好了准备。

2. 代 另一种考察生命历程的方法就是从“代”的角度来看。大体上说，每二十年为一代。刚出世时，我们便进入了最年少的一代。经过二十年的成长，我们便进入第二代，即青春期。大约在四十岁左右，我们又发生一次变化，这时我们已步入中年期。到了大约六十岁，便出现了第三次变化——我们开始由中年步入老年。在八十岁，我们就成为最年长的一代，即进入耄耋之年。在某种程度上，每一代在社会上所享有的地位是不同的，同代人之间的地位和关心的问题大抵相同。

每一代要发生的变化既需脱离前一阶段，又需适应新的生命阶段。我们的出生标志着我们进入外在的物质世界，成为社会的一个组成部分。在这最有意义的转变中，我们必须脱离那保护我们的、温暖的、幽暗的和与世隔离的子宫。大约二十年以后，当我们进入青春期，我们才开始建立我们自己的、脱离双亲的生活，然后向我们的童年告别。接下来的青年到中年这四十年中，我们生理的或社会性内容方面的变化似乎不太明显，但这也是一段心理变化期。比如，有的心理学家就指出这一时期是“中年危机期”。这时我们可能意识到生命的一半历程已经过去，意识到我们已告

别青年 意识到我们正在跨入第三代人的行列。接下来 在我们六十出头之日步入下一时期，这一时期常常是我们脱离工作世界的时期。这时 我们离开由工作和事业所建构的日常生活 必须准备过一种更加自主的生活，必须对付在过去几年中生命带给我们的、自然增长的生理变化。最后，我们步入第五代人的行列，这一时期 就像大约四十岁时一样 没有明显的生理或社会变化 但对有些人来说，心理上已有最后离开人世的准备了。

这些变化是我们绝大多数人在生命历程中所共有的，尽管在我们对这些变化的感受上 在与这些变化对应的年龄上 在它们对于我们每个人的意义上有明显不同。

□ 第一阶段 入世

生命最初的两十年 我们处于比其他任何时期、阶段都更有意义的发展和变化之中。这一充满了生气的时代可划分为三个主要阶段：(1) 婴儿和儿童早期。(2) 儿童中期。(3) 青春期。

1. 婴儿和儿童早期 在母亲的子宫里，我们经历了大约二百七十天左右的发育生长阶段之后，便以平均三点四千克的体重和五十厘米的身高来到世上。尽管在我们的记忆中，对出生已没有什么印象 但是可以肯定 出生是人生最大的一次损伤。当我们从温暖、幽暗、液状的子宫中脱胎出来的时候 我们突然受到光、声和气流的冲击 我们面临着如呼吸、调节体温、吃等一系列问题的挑战。

我们大多数人都能对付出生的挑战。出生也带来了我们身上的各种潜力，尽管许多潜力要花几年的时间去实现。在我们的早期生活中 我们从比较静止的 主要是睡眠和哭叫的状态发展成一个能笑、爬、走、跑、跳及能说话的人。我们将使自己适应我们家庭

的结构 学会父母的语言。我们将学会许多词 并学会用这些词去表达某一事物。但是 只有到儿童中期 我们才能理解一些抽象性的事物。我们的生活是极端自我中心的，只以自己的眼光而不以他人的眼光来看待一切我们将学会怎样娱乐自己和模仿别人。

到儿童早期的稍后阶段 我们将开始学习“分享”但是绝大多数人还不能够有规则地游戏。我们可以非常短时的安静和不动。男孩比女孩更好动 更放肆。大约在三岁左右 我们将对性别身份有明确的感觉 即我们将毫不含糊、毫不动摇地注意到我们是男性（不是女性）或者我们是女性（不是男性）我们将偶然地了解到世界的许多东西 然而，一个幼童的世界是以自我为中心的 相对来说 也是以家庭为中心的

(1) 社会影响 在幼儿和儿童早期社会对我们的要求是由父母和其他照管者传达给我们的。人们要求我们适应我们的家庭结构，要求我们按照家庭的日常生活方式生活。我们学会适应我们家的饮食，学会使用我们文化习俗所惯用的器皿。我们也必须学会控制我们的膀胱和肠的驱动，以便保持干燥和整洁。我们必须学会顺从父母的权威，在许多事情上听从父母的支配而不是我行我素。

在我们的早期生活中 我们需要注意、关心、保护、亲昵和爱，父母或父母的代理人来满足我们的这些需要，并帮助我们生活和成长。当然 父母他们本身也曾经历过这样的成长过程 并或多或少对当父母有些准备。父母除了照顾和关心我们之外，还承担着塑造我们行为规范的任务。父母以积极的强化方式（如表扬）偶尔也通过一些惩罚来规范我们的行为。由于我们早年的大部分生活是模仿和父母规范的结果，所以在这个非常具有决定意义的生活时代，父母对我们起了关键的影响。

(2) 选择 我们没有权力选择父母。我们既不能选择我们的基因、长相、性别，也不能选择我们出生的时间与地点。我们不能

选择我们小时候的生活地点 也不能选择我们的种族宗教信仰和家庭的 socioeconomic 地位。所有上述因素的变化都可能在我们一生中具有决定性。我们必须认定这些都是先天赋予的。因为我们要受成年人的严格操纵和管制 因为我们的选择能力还相当有限 因为人们还不认为我们应对自己负责，我们绝大部分人在儿童早期生活中都不能做出具有影响的或关键性的抉择。到了我们入学年龄，我们才开始按照我们所学的一些关于选择的知识而发展我们的选择力。但是，允许我们进行的意愿选择常常还是由我们父母作出的。

艾里克逊把婴儿和儿童早期划分为三个阶段。他认为，一岁儿童的心理危机是‘信与不信’的冲突。由于我们这时的能力很有限 所以在这一时期 我们的满足须由他人来提供。一个婴儿对于照管者的信任程度取决于他从照管者那所获得的爱的质量和坚实性。如果爱是不坚定的 不持久的 或是否定性的 其结果将使婴儿产生不信任感。他感到 这一时期婴儿的‘信与不信’的比率将影响其今后的一些关系的性质。二到三岁儿童的主要心理危机是“自主与怀疑、害羞”的冲突。这一时期 我们获得许多可以自我控制的能力。当我们能自己大小便 能自己梳妆打扮时 我们已经经历了人生一大里程碑。我们已经学会了按照社会习俗来调节自我的生理机能。自主感就产生在这些自我控制的成就之中。如果缺乏自控力，我们就形成害羞感和怀疑感。太依赖别人或者太固执不化，这二种倾向都可能伴随着怀疑和害羞感。人的一生是自信还是自疑的性格就是由于对这一时期危机的重新解决而出现的。到了学龄前 我们就处在艾里克逊所说的‘自主与罪感’的冲突危机之中。我们慢慢地能感觉到犯错误等经验行为可能导致的后果。一个人本来不应该做他所做的那件事的感觉就是罪感。我们知道 自主需要判断、欲望和冒险。这一阶段的心理危机就是自主与抑制自主的罪感之间的冲突。

2. 儿童中期 当我们六岁上小学时,我们平均的体重大约比出生时增加了十八千克左右,平均身高也增加了四十厘米左右。到十二岁小学毕业时,我们将很可能有大约四十一千克左右的体重和一百四十九厘米左右的身高了。在大多数情况下,女孩比男孩体魄更大。除了身体的生长发育外,我们大脑的形成也将最终完成。我们的肌肉组织也得到很大发展。

正式教育占据了儿童中期的大部分时间。作为一名学生,我们学习读、写、算 积累了一些我们无法亲身经历的关于世界、历史及现在的知识。我们渐渐能用符号来传达我们的精神活动。这一时期,我们开始发展道德的选择力。起初 我们以他人的标准为标准 在对与错之间进行选择。我们的目的只是为了躲避惩罚 或赢得表扬。到了大约十岁左右。我们以一种公认的标准及我们想赢得赞扬的需要为基础 进行道德选择 在这一时期 我们懂得按一定规则来玩游戏 懂得什么是赢 什么是输。我们发展了诸如运动、音乐、收集等方面的兴趣,我们既成了爱好者又成了参与者。生活在郊区的孩子,主要通过探索了解他们的那些邻居的生活而学到生活方式。而生活在城市的孩子则在繁多不同的街道环境中 学到生活的方式。这一时期,我们主要的行为包括与同性朋友的交往。通过我们在学习与交往中的成败,我们渐渐懂得了自尊和自信,而且我们对于生活也有了一个大致的观点。

(1) 社会影响 学习对我们不断提出要求。我们必须坐好、用心听讲、准时上学。我们必须学习一些规范并在行为中履行这些规范。我们必须学会控制自己的情绪。男孩必须学会不要像个女孩,而女孩则既要有女人气又要有身体锻炼。许多孩子必须做些家庭杂务。我们也必须开始学会处理由我们家庭的社会和经济地位的特点所带来的一些问题。

在儿童中期,父母对我们负有责任,我们也负有对父母的责任。然而 通过学校、教学、电视、电影和书本 我们了解到成年人

的生活方式。当世界提供给我们丰富多样的，超过父母给予我们的知识和接触机会时，我们的世界变得复杂而多样了。在这一阶段 社会为我们提供了一些生存的必备知识 这种社会教育主要是由学校承担的。

(2) 选择 在儿童中期，我们能够选择朋友、行为方式、衣着，能在服从父母和听任自己之间选择。我们多数人——当然不是全部 都能自由地从事这些选择。我们不断地从错误中吸取教训 并为我们今后的行为方式作些调整。

艾里克逊认为 这一时期 儿童主要的心理危机是“ 勤劳与自卑 ”的冲突。这一时期的儿童必须了解一些事情该怎样做 有些什么规则，并切实完成它。行为更加明确地呈现一种客观性。学校提供一些可使学生们勤劳工作的技术材料和知识。老师及父母都鼓励孩子们去做些事，并且奖励做得好的孩子，鄙视做得差的孩子。孩子们便发展了这样二种不同的感觉：有的感到自己有能力掌握和完成一项工作 有的则感到自己无能 于是形成自卑感。

3. 青春期 在八岁半到十三岁(就女孩而言)及十岁到十六岁(就男孩而言)期间 我们身体发育明显增快。发生期包括这次发育的激长和第二性特征的发展。在几年时间里，我们由小孩而一跃变成为看上去十分成熟的人。其他人以新的方式来对待我们，我们自己也发现我们的身体以异样的方式反应着。女孩开始了她们的月经期，男孩则形成了射精的能力，我们获得了生殖力。我们的性欲得以极大增强，而且我们能对其他人做出一些充满了感情和浪漫的反应 也就是说 我们能“ 沉于爱情之中 ”。我们的感情有时极强烈 极易变而不稳定。从认识上说 我们能够进行抽象思维 进行演绎推理 能辨别“ 可能的存在 ”和“ 现实的存在 ”。在青春早期 我们很可能从法律、义务、权威及社会秩序等方面去看待道德。只有到十来岁时，我们才可能有复杂的道德理性能力。这将包括对二种相冲突的又是可接受的社会标准的可能性的认识，

包括对于社会和民主法律之存在的必要性的认识。到了青春晚期 我们才可能使道德原则内在化。

(1)社会影响 在我们十来岁时，来之各方面的对我们的要求有时是互相矛盾的，而且常常是造成混乱的根源。我们有时既被当作一个大小孩，又被当作一个未成熟的成人——我们身上兼有双重身份。一般而言 我们的自由和责任都同时增加 父母对我们的限制更少了 他们希望我们自己更多地自我限制 尽管我们不可能有足够的经验和方法来做得非常好。人们有时这样告诉我们：“尽情地玩 这是你最后的机会。”有时人们又说：“认真干 为你今后作些准备。”父母可能希望我们更多地自我照料 而我们大多数人或者是知道 或者是希望父母还将帮助我们 父母的指导可以成为辅助的经验，也可能成为我们生活的阻碍。

尽管青春期还是法律、社会及父母从道德上对我们负责 但是同辈人对我的生活产生的影响更大。有一些强大的压力，尤其是男人应有男子气，女人应该像个女人等这样一些规范迫使我们趋于一致性。

(2)择选 在青春期，我们开始增加见识，这些见识对进行成熟的选择是必不可少的。但是我们所做的选择又必须依靠我们对自身及世界的不完善的知识。我们在儿童期的成败可以强化我们的健全感或不健全感，而且也可能成为我们未来的一些征兆。因为我们现在的成功、兴趣等可能对我们今后的生活有决定性影响。

艾里克逊认为 青春期的心理危机在于‘人格与角色混乱’的冲突。这一时期，人人都希望自我想象与他人对他或她的想象相一致。与他或她现在、过去和将来相关的因素的综合 构成一幅可以感觉的自我图画。他认为，人格至少包括三个自我概念、领域。一个是性 青春期必须对付新的、成熟的生理和性的骚动 必须满足成熟的性角色的要求。其次是职业。到了青春期，人们开始问：“我长大了干什么？”最后 就是寻找指导我们生活的社会价值。人

格活动的失败便产生自我认识的混乱感

□ 第二阶段 步入成年

到了二十出头，我们便臻于成熟。我们的生理发育也到了巅峰。我们肌肉的力量、手工的灵巧和感觉的敏锐 都处于一生中最好的时期。我们认识的、情绪显露的形式也充分地建立起来 尽管我们在成年期不断成熟的经历可能会改变这些形式。从许多角度看 我们都可以说是“长大了”并且正式进入成年了。

从二十岁左右到四十岁这一段时期叫青春成熟期。为了方便起见 我们把这一时期分为两个阶段：一是形成和稳定期；二是再评价期。

1. 形成和稳定期 青年成熟期的开始阶段是我们生活的一个主要转向时期。我们必须开始完成三个关键任务。首先，我们必须从物质上和心理上离家独立。第二，我们必须探索自己成熟的可能性。第三，我们必须创建一个稳定的生活及未来的计划。

第一次离家是一次激动人心的冒险，是走向自由和独立的第一步，这同时也给我们带来了令人畏惧的责任感和痛苦的孤独感。我们在要求自主、自我选择和独立生活的愿望下进入成年期 但是由于恐惧自己的不健全 由于孤独、脆弱及成年后的艰辛工作而使我们希望再度回到童年。我们既想感受到更多的自由，又想得到比以前更多的庇护。

与此不同 我们都面临着这样的要求 即要求我们去探索我们未来发展的可能性，要求我们承担当前与今后生活中的一些必要的责任 我们不得不去寻找职业 进行职业选择。在社会中 当我们要求年轻男子进行职业选择 承担一定义务时 对于青年女子的职业选择和所应承担的义务却认为不甚重要和关键。现在，许多

年轻妇女也正像年轻男人们一样，以严肃的态度去考虑她们的职业；然而，传统的双重标准在一定程度上给妇女造成的压力要更大。也就是说，要求年轻妇女应该把婚姻和家庭生活也作为一个衡量成熟的标准。在社会中，安定既包括职业的安定，也包括婚姻的确定。我们比以前进入更严肃、更有意义的关系中，我们有些人要选择配偶和婚姻。较早结婚可能使我们的生活更早稳定，同时可以减轻我们离家的孤独感。但是，太早的婚姻尤其对青年女子来说，是通过依靠丈夫而代替过去对父母的依靠。

(1) 社会影响 当我们进入成年，社会给我们制定了许多义务，也给了我们许多机会和辅助。我们可以通过学院、大学、职业学校、军队和学徒等形式延续我们的教育和训练。当我们还是学生时，许多当父母的还提供完全的，或者部分的经济资助，同时，他们也希望我们有一定的工作能力，工作热情和孝心。按列文逊的看法，许多年轻人与那些良师益友建立起一种关系，这种关系极大地推动他们进入成年期。

(2) 选择 成年期也是主要的选择期。我们必须决定何时离家独立，决定去什么地方，决定成为什么样的人。正如斯卡夫所说的：“当我成为自身完全独立的时候，我将要成为什么样的人呢？”我们许多人还在对晚青春期的心理危机作最后选择。正如古尔德指出的：“到了大约二十二岁，我们不得不告别那一半是小孩，一半是成年人的世界，确定我们的身份。”我们要选择自己的未来，选择职业，选择对象。无论我们感到多么困惑和不坚实，我们必须自己来进行这些选择。我们常常处在这样的矛盾之中：一方面，我们担心，在我们进行充分的探索之前，我们可能会过早地承担义务；另一方面，我们又担心，我们可能永远不能最终确定我们的年轻生活，或者这一确定来得太迟。

列文逊认为，男人在他们成年的初期阶段，选择或者形成了一个“梦”。这梦就是希望自己能有所成就，能获得某种成功。无论这

个梦是清晰的或是含糊的 是现实的或是幻想的 是自我形成的或是父母对我们希望的內化，它都对我们这一段时期所作的大部分选择产生影响。女人也可能有这样的梦，但是一个年轻女子的“梦”并不像男人那样以职业为中心 她的“梦”通常包括结婚和成家。斯卡夫认为 二十出头就结婚的女子 她的一切都是为“幸福的爱情”除此之外 她再也不去扩大或充实她的那个“梦”了 相反 她可能致力于实现她丈夫的“梦”。

当我们临近二十五六岁时，我们大多数人还要进行一些选择，并且要安定下来 去完成这些选择。职业、婚姻、家庭对我们大多数人来说都已提到议事日程上。尽管有些人的选择只维持了短暂的几年，但许多人仍把二十五六岁这段历程当作相对稳定的时期。

2. 再评价期 列文逊和古尔德认为，在大约二十八岁到三十四岁这段年龄是我们进行评价、再评价和我们具有发达的洞察力的时期 当我们二十五六岁时（即成家立业的时期）社会对我们的期望基本上是相同的。但是，这似乎又是我们许多人对自己发问的时期。我们很可能问：这工作对我来说合适吗？结了婚的人可能会问：这婚姻对我来说合适吗？单身汉们则不知道他是否应该永远过独身生活。那些还没有当上母亲的妇人们要问：我该怀孕了吗？无论是结了婚还是没有结婚的女人可能都希望有个自己的家。那些还没有结婚而且又有压力的女人可能会感到惶惶不安。另一方面 那些已经结了婚 有了小孩 而且为了小孩而放弃了事业的女人将发现 如果她们重返工作 这对她们显然不利。她们将在现行的体制、系统和劳动市场所需的技术下处于极其不利的地位。

所有这些问题以及对这些问题的评价结果都可能导致一些根本性的改变。职业或工作可能会改变 婚姻可能会破裂 有的妇女可能会突然把注意力从家庭转向事业，有的妇女也可能会把注意力从事业转向家庭 对我们某些人来说 这个大约在三十岁左右的

再评价期并不是危机或变化期，而主要是一个提出疑问及把精力贯注在成年早期所作的那些选择的实现时期。

到了三十来岁，我们大多数人是按照我们所进行的选择而生活的。这一选择可能是近期的，也可能是长期的。生活已进入了或多或少可以有些预见性的日常事务之中。我们许多人将会把自己的时间和精力投入到事业或者家庭之中。事业上有所成就的人会独立于他们的导师，专心致志于他自己的工作及实现工作的目的。正如列文逊所说的他正在“成为自我的人”即成为一个更加独立的、自我充实的、较少地依附于他人控制的人。因为我们的研究一直集中在男性身上，所以我们对女性何时及怎样才能“成为自我的人”了解得甚少。但是塞拉认为，许多女人在她们达到“成为自我的人”这一境界之前，不得不使自己摆脱对丈夫的依赖性。有些女人和男人到了三十多岁，仍没有找到和建立通向他们独立的经济地位的梯子。列文逊及塞拉等人认为，如果我们在三十多岁还没有找到通往成功的道路，那我们将不可能获得一个满意的未来。

现在许多学者强调青春成熟期职业问题的重要性。艾里克逊却认为，这一时期的心理危机是“爱与孤独的冲突”。他把爱定义为：“把自己托付给一具体的机构和伙伴关系，并通过履行某些义务来发展道德能力。”爱可能在二个异性之间发展，也可能在二个同性之间发展。它意味着与他人分享感情，并关心他人而又不丧失自我的能力。他认为，当人们没有获得这种爱时，他便产生孤独感。

□ 第三阶段 步入中年

没有任何迹象，无论是社会的或是生理的，向我们表明我们已经进入中老年，也许四十岁的生日是个例外。对我们许多人来

说 就像喜剧演员杰克·奔尼一样 他总是说他三十九岁)都不愿接受生命发展的这一事实。因为进入中年,便意味着青春的消失。在四十到六十岁这二十年中间 我们将实现我们过去‘梦’中的那些合于现实的部分,并为过渡到老年作好准备。这一时期是所能预见的生命之极的时期。

对许多人来说,中成年开始阶段有一巨大的变化期。其标志是‘中年生活危机’的出现。这一时期正处于稳定与变化的交结点上。

1. 中年生活的危机 在我们四十岁刚出头的时候,许多人开始意识到自己生理上在渐渐地衰老。像脸上起了皱纹,头上长了白发 视力变得有点远视等 都提醒我们注意到 我们不再是青年了。我们可以意识到,我们不再有二十年前那样的精力和能量了 正像一位朋友说:“四十岁的生活真是厌烦极了。”青春的流失 取而代之的是面临一些真正的危机我们可能通过化妆品、染色剂、假发及其他一些人造化妆品的辅助 通过不断地斗争 与衰老 来延迟生命的衰老与这不可抗拒的命运。还有些人似乎很轻而易举地就能感觉到他们在衰老 感觉到他们的青春一去不复返 甚至有些人对青春的美景到了崇拜的地步。

2. 选择 中年生活的危机可能使我们承受因不断失去青春的容颜而带来的悲伤。但是,我们都必须面对着这样一个社会现实,即社会为我们提供的选择机会变得越来越少。在事业上大展宏愿或组建一个新家庭的时光很快地消失。必须意识到,无论我们将干些什么,我们的生命在余下的几十年将要走完。我们开始感到我们所乘坐的 只不过是没停息的、没有歧道的单向车。对有些人来说 这并没有什么困难 因为他们已订好了他们想要维持的合同 他们有技术 有自信心 有必要的钱来维持他们的生活 他们会感到相当满足。但有些人将得不到安宁,落伍感和过重的负担以及再也得不到的欣羨,使他们懊丧。

男人和有工作的妇女，可能寻找新的公司以期他们的才能能得到更好的再肯定。有孩子的妇女将发现，她们母性的行为已过时。母亲们由于敏锐地感到失落感和孤独感，意识到她们只不过是些“空洞的温床”。无论是无业在家、半工作制或低薪水工作的人，也许都将寻求一些薪水更好的职业，或重新回到学校学习，以求提高技能。大多数妇女将发现，现在对她们已没有什么好的机遇了。有的丈夫和少数的妻子将决定结束不幸的婚姻生活。

3. 生命的延续 大约到了近五十岁的时期，中年生活的危机将趋于消失。按照我们所作出的选择，我们可能有一种新的目标，可能感到一种新的幸福感和温暖感。我们感到我们不再像过去那样拼命地证实我们作为男性或女性的角色。我们感到我们是幸福的，并创造性地成为我们自己。然而，有的人可能发现，他们的选择伴随着一种放弃感和悲哀感。选择不得不做，而机会都已丧失——但生命仍在延续。

五十到六十岁期间，我们按照我们所选择的生活而生活，并且过着一种平静恬淡的生活。我们继续增加生理衰老迹象，这包括妇女丧失生育力。在四十至五十岁期间，妇女的月经期停止，出现绝经，不再有生育力。对有些妇女来说，她们感到这是一种解放，但也有人感到，作为一个没有生育力的妇女则意味着她们不再是有用的人。大多数妇女的感觉是介于这二者之间。尽管男人在整个一生中大都保存着生殖力，但是到了这个年龄，已没有多少人开始建立或重建家庭了。他们大都只关心他们自己在社会上的成就，关心如何确保为他们的后代确立适当的地位。

艾里克逊认为，这一时期的心理危机是创造与抑制的冲突。他认为，创造就是为下一代造就一个更好的环境。中成年以后的人能够关心一些超越于他自我发展和直接关系到他家庭的事物，把视线转向外在的事物。创造只能部分地转化为对后代的培养，他认为，并不是只有父母才能为我们创造一个更适宜、更丰富的世

界。没有孩子的中年人在创造上也可以是积极的。这一创造倘若失败 艾里克逊认为 那么对这个人来说 他便处于抑制状态。

□ 第四阶段 步入中晚年

到了六十岁，我们又进入了更老的一代。我们将渐渐接近退休年龄 我们准备把手中的火把传给下一代 我们必须为充实我们的生活而寻求新的意义。我们越变得衰老 我们所面临的身体、生理力量、耐力和感觉的敏锐性就越衰弱。死亡将夺去我们父母、朋友或许还有我们配偶的生命。尤其对妇女来说，她们可能会变得孤独无依。因为对上了六十五岁甚至更大一点年龄的妇女来说，她们与同龄男性存活的比率为一百比六十九 到了七十五岁 这一比例又变成一百比五十八。失业以及丧偶意味着经济收入的丧失。许多老年人必须为现实的和不断受到破坏的经济问题而斗争。

生命的晚年要求我们有极大的适应性，但是我们也可能发现一些新的发展机会。我们可能发现一些新的兴趣。只有在长年累月的经验总结之后，我们才可能转而去实现一种内在的力量和可行的智慧。

□ 第五阶段 步入晚暮年

到了八十岁，我们肯定能成为曾祖父。我们将为自己确定一个生活方式。我们很可能发现，我们最大的变化就是身体上的变化 我们将很可能面临各种身体的衰弱 至少会患一种慢性病。我

们主要任务是渐渐地适应濒死过程，并为我们的死作准备。我们将认识到自我及其归宿。

艾里克逊认为人生最后的心理危机是“完善感与失意感”的冲突。他认为 老年是总结过去的时期。完善就是“把自己的生命视为惟有如此 不可更改”。缺乏这种总结表明对死亡的恐惧。“失意表达了这样的感情，即认为自己不再有机会去开始一种新的生活 去尝试各种通向完善的路”。

□ 生命的清晨、中午和黄昏

人类的生命是按照一定顺序而向前发展的。正如我们注意到的，人类的发展是个漫长的生命过程我们并不是简单地成长，我们的生命也不只是简单的所谓幸福与不幸。只要我们生命尚存，我们总在不断发展。不断变化的生理因素、社会影响和我们在人生历程中进行的选择都作用于我们的发展，作用于我们生命的方向 先天的生理条件对我们的发展起了一定作用 我们拥有的各种希望、需求和机会也起了一些作用。我们在生活历程中所进行的选择，在一定程度上决定我们生命的发展方向。新的经验以旧的经验为基础，生命又是一个展开和积累的过程。

在了解事实之前 想要懂得特定的生活及其意义是什么 是不可能的。我们只能依靠普通的或典型的参照标准，来描绘生活的模式和评价个人生活的方式。只有人类才能展望未来，回顾过去。我们能知道生命的最终归宿是死亡，知道生命的特征就在于不断变化。

人的一生，从生到死都充满了变。我们一生中有许多变化表现得很缓慢 几乎察觉不到。我们只知道我们现在与上个星期 上个月 与去年不完全一样。我们有些变化是个传递过程 即把我们

从某个时期或某种状态传递到另一个时期或另一种状态。也许一生中 最显著的二次变化就是暗指这样一个谜 从生命的‘清晨’到生命的‘中午’ 然后又到生命的‘黄昏’在儿童和青年期(生命的清晨)我们主要是依靠他人 无论从心理角度还是从社会的角度来说 如果没有成年人的帮助和扶持 我们什么也做不成 尽管在这时 我们必须渐渐学会依靠我们自己的双脚直立 学会照我们自己所选择的生活道路前进在生命的“中午”，我们又经历了一次重要的转变到了生命的“黄昏”，我们有些人可能会变得用三只脚走路 由于衰老的原因 我们可能需要一根手杖的支撑。

探索之始

那儿站着—个青年和—个小孩，彼此对眼观视，面带愠色。小孩首先发话：“喂，如果我认不出你，那是你的错，相信你不会这样说实话，你得为我想想，你还欠我—大笔债呢。”于是那位青年问孩子是否需要帮助，小孩微笑着接受他的帮助。

——亚夫迪森科

在这一章，我们开始进行探索。这一章主要探索人从出生到小学毕业这一时期的一些问题。

对人格的考察：我们怎样以及我们何时才开始意识到我们的人格？在儿童期，人格的形成又是怎样受到家庭、父母、朋友和其他人影响的？

对自我表现力的考察：我们小时候，我们是怎样表达自己的？由于发展和学习的结果，我们自我表现力又是怎样构成的？

对性别身份的考察：小时候，我们作为女性或男性有些什么不同？我们怎样以及我们何时才开始注意到男性和男子气、女性和女子气的问题？

对亲近和爱的考察：儿童期的爱是什么？它的重要性怎样？在儿童期的友谊及其他关系是怎样发展的？

对性的考察：在儿童期，对我们来说，性意味着什么？我们小时候是怎样了解生殖、性的？我们了解到了什么？

对充实生活方式的考察：作为儿童，我们是怎样生活的？我们对工作、游戏及家庭生活了解了些什么？

对幸福感的考察：儿童有些什么压力？怎样处理它们？

当然，对这些问题，我们人人都有各不相同的答案。这一章要做的，只是基于儿童的发展以及一些可能的模式原则，提出一个一般性的看法。要回忆儿童时的许多重要事情是相当困难的，尤其是对我们幼年时的回忆。作为成年人，我们能唤起儿时的一些回忆，对我们儿时的生命历程勾画大概的图景，并把这些图景拼凑起来，形成对过去童年生活的一个粗略概括。在人生的童年历程中，还有许多为我们所不知的东西，此章的探索旨在提供关于人生初期的一个大体的轮廓。

□ 人 格

对你来说，似乎对于你是谁这样的概念早已有之。但是，正如我们将要在下面及后面讨论的，认识自己确实是一个漫长的人生历程。在儿童期，我们对自己的认识只不过是个开始。

1. 自我感觉 人格的形成开始于自我感觉。在我们二岁前的时间里，我们渐渐地意识到，我们身体的各个部分属于我们自己 意识到我们与环境的区别 这与婴儿时只意识到“我”的一部分是完全不同的。在八至九个月以前的婴儿似乎对“我”与“非我”之间的界限还没有明确的意识。到近两岁时，孩子对于“我”与“非我”的界限开始有所意识。这时，他对和那些与他亲近的东西在一

起会感到非常高兴和舒服。也许他们已部分地发展了孤独感。在九至十八个月间的孩子可能会因为与家里照管者相分离而感到相当悲伤。许多孩子对陌生人感到不适。有经验的父母、心理学家和儿科专家都认为这是孤独与陌生的焦虑阶段。这些焦虑是这一时期发展的正常反应。

2. 被界定 当我们实际上学会了辨别我与非我的同时。我们也渐渐地摄入了关于我们是谁的观念。从出生之日起，我们的父母，家庭成员以及其他人就开始了界定我们。我们作为“新婴儿”可能只是个很短的时期。很快地，人们就给我们取一个名字（我们只有到大约十个月时才能对我们的名字作出反应，然而，要到大约二十一个月或两岁，我们才能把名字与自我完全联系起来。）

除名字之外，我们还成为成年人观察注意的主要对象。他们注意我们所有的细节、特征、行为，看看我们与其他婴儿有什么不同。在我们能理解他们的话，懂得他们的意思之前，他们已经在构造我们是谁，我们像谁以及我们与其他孩子有什么异同等等这样一些图像了。通过把我们与其他孩子的对比，他们形成了关于我们是谁的概念。

这些他人对我们的概念图像将以二种方式影响我们对自己的认识。首先，其他人将对他们关于我们的概念图像作出反应。如果这些反应是坚实的，那么这些反应将有助于塑造我们的人格。例如，一个孩子被看成是一个好吃的人，并且人们长期这样看待他，那么他很可能作为一个好吃的人反应出来。其次，他人的界定转变成自我的界定是通过标号的过程形成的。名字和绰号就是标号。像这样一些话：“他是一个好孩子”，“她确实是一个令人讨厌的小孩”，“他就和他父亲一个样”，“她的脾气和茉莉婶婶一个样”，如此等等，都是标号。在一段时期之后，我们常常按照我们被标号的那样去发展。我们很可能成为其他人所说的那样的人。

3. 自我概念和自我评价 在我们一至两岁时，我们的自我意

识和他人对我们的限定渐渐地融合成一种所谓的自我概念，即我们对自己的认知与勾画。正像后面将要讨论的，自我概念是人格的一个重要组成部分。我们不仅意识到我们与他人存在心理和生理的差异，我们还意识到我们的独特性。我们有能力了解自我，有能力开始以自己的眼光去看待他人。

与自我概念紧密相关的自我评价能力，即以像善与恶，对与错，可接受与不可接受等概念来评判自己的行为。在三岁以后，我们开始评价自己（即建立荣誉感）评价自己的行为（即构成对能力的意识）到了这一阶段，我们既能够独立做些事情，又对我们独立行为表示焦虑。我们也可以意识到我们能做些什么，意识到自我满足不可能总与他人的满足相一致。渐渐地，我们痛苦地意识到我们自己内在的愉悦、善、好等标准并不总能与外在的标准，尤其是与父母的标准相较量。一部分原因是由于我们想要得到父母的爱与帮助（而且父母是通过奖惩手段及行为规范来帮助我们），所以我们得改变和扩大自己的标准。我们开始把他人的标准内在化。因此，我们评价自己价值及能力的标准是自己认识与他人认识的结合。但是，在我们的行为受内在化的标准制约之前，需要花一些时间。

“朱利安已将近三岁了，有一次她发现她一人在厨房里，而她的母亲正在打电话。桌上放着一碗蛋汤，朱利安此时有一种爬向蛋汤的冲动，她伸手去拿那碗蛋汤，但此刻她又感到现实的压力与她内心的冲动一样激烈。她母亲不准她自己去拿蛋汤，于是她的自我经受着‘我想要’与‘不，你不许这样’的冲突。这二种律令同时存在，并要求立即作出断决。当朱利安的母亲回到厨房时，她发现女儿正高兴地、扑通扑通地把鸡蛋汤泼在地毯上，而且每泼一下，还自言自语地责备自己：‘不，不许这样，不，不许这样。’”

我们将要花许多年的时间才能使我们的行为很好地受良心的指导，使我们有比较坚定一致的思想。孩子们对于他们应该成为

什么样的人 怎样做 怎样想常常会遇到许多冲突和矛盾。

“开始时只有个‘我’而且我感觉很好。后来渐渐又有了一个‘他我’即外在的权威，于是便产生了混乱，而且渐渐地使我变得不知所措，因为有如此多种不同的外在权威，坐好，到房间外面去抹鼻涕，别那样做，那太傻了，这可怜的孩子为什么甚至连这都不懂，在晚上冲洗厕所，只有这样，厕所才能干净整洁，别在晚上冲厕所——你要闹醒别人的；对别人总要好些，尽管你不喜欢他们，你也别伤别人的感情，为人要诚实中肯，如果你隐瞒自己对别人的看法，那么你是怯弱的，那么你就是巴结别人，讨好别人是有用的；说好话多愚蠢！……”

4. 儿童中期的人格 到我们进入中学，我们将对自己的人格有一个基本的概念。对于我怎样及我能干些什么等问题也有了一些知识。我们了解自己的许多知识与我们在家庭中的经历相关。入学标志着我们渐渐地从更广阔的社会角度，从我们脱离家庭的漫长过程中来认识自己。我们将主要由一些别的成年人，而不由我们父母，由我们的同龄人来界定我们，就像我们在家庭中通过他人的界定认识自己一样。现在，我们必须从离开家庭的比较有安全感的环境中来认识自己。我们有了许多新的行为规范、新的义务，我们也面临着新的挑战。

入学意味着开始有更多的人进入我们的生活，我们有更多的模式，更多的与他人比较的机会，更多的朋友及更多的评价我们的人。所有这一切经验都将结合在一起，形成我们更加复杂的人格。我们将变得越来越有能力，以可接受的方式与他人相处，我们也会变得更有能力地去改变自己的处世方式，以满足环境的需要。例如，我们将学会以一种方式去取悦老师，而又以另一种方式去取悦我们的同学。我们也将强化那些构成我们独特个性的要素。我们将越来越多地通过我们的所作所为，通过我们的兴趣、友谊来塑造自己。

□ 自身的表现力

似乎没有什么比一个婴儿睡在摇篮里嚎哭更能表白他的无助和无能了。婴儿自身什么也不能做，他必须依靠他人来满足自己的需要。他与他所处的那个世界处于被动的关系之中。但是，正如每一父母所表明的，一个哭叫的婴儿远非是无能的表现。人们几乎不可能忽视婴儿的哭叫。和水龙头脱落或邻居的小孩哭叫不一样，自己孩子的哭叫不能排斥于我们的意识之外。这是一种必须引起关注的声音。婴儿的这种通过哭叫而有效地引人注意的能力似乎是我们未来一切自我表现力的基础。

1. 早期的表现 在我们一生中，最早的口头表达是表达我们的悲伤与不适。但是在出生后大约六个月，我们开始对一些诚意的微笑作出反应。在一岁时，我们以比较有限的方式，如哭、格格声、吱吱声、打手势和一些主要的面部表情来表现我们自己。我们的愉悦和不悦立刻就表现出来，并且极易为他人识别——尽管这一表现的理由不一定总是清楚的。要传达更细腻的感情和更复杂的愿望还需花一些时间。当然，在这个方向上，迈开的一大步是在两岁时我们开始学习语言。从两岁起，我们将以和他人进行谈话作为主要的自我表现方式。

大约两岁时，许多刚刚学会走路的小孩，由于极力地表现自我而使得人们几乎难以忍受。正如这一时期常常被称作“可怕的两岁”一样，这一时期的孩子要求自我表现的行为几乎压倒对一切的注意。这一时期，孩子们大部分是在睡醒的时间表现他们自己的。被这些孩子闹得疲乏和不安的父母，必须尽他们最大努力来对付孩子这种冲动的、天生的自我表现的惊奇行为。这一时期，孩子们是公开地、无拘无束地表达他们内在的感情和愿望。也许这一时

期最常用的表达词是‘不’和‘我的’。

2. 受制的表现 儿童早期主要的一课就是使他们懂得完全和自由地表现自己是不能被接受的。我们一再因任性地表达我们的感情、需要、愿望而受到责骂和惩罚。愤怒、任性、无常、快乐、好奇、不悦及所有其他情绪的表现有时对他人是有害的，是令他人不高兴的。现在已没有多少当父母的相信十九世纪的格言：“只应该让孩子看而不该让他们听。”或“孩子只有该他说话时才能说。”但是父母大都花很大的气力去教育他们的孩子，行为要适度，更安静，要控制感情的表达。在我们生命的早期，我们就开始意识到使他人愉悦而不使他人烦恼的行为方式是极其重要的，所以我们开始尽力通过某种‘好’的方式去满足他人，通过这种方式，我们就因被动并且不过分的武断而受到奖励。我们也可以了解到，当我们任性而过于引起父母的悲伤、不悦、恼怒或负担时，我们会产生一种负罪感。这种负罪感将会阻碍我们自由地表现自我。

3. 自我表现的模式 我们不仅由于外在强制性的压力而学会以适当的方式来表现自己，而且在观察和模仿他人的行为中学会了控制我们的自我表现。我们有许多机会看到我们的父母是怎样与他人相处，又是怎样对他人产生影响的，看到我们父母怎样清楚地表达自我的。在家庭生活中，一项关键的学习科目就是选定某些感情表达的方式。在有些家庭，几乎任何感情的流露都是不允许的，家庭成员都是缄默不语、彼此疏远、感情内向的，似乎只不过是没有什么明文规定就一直保持这种平静的气氛。在有的家庭，情况却恰恰相反，家庭成员似乎可以随时说笑，随时拥抱，家庭中每个人都可以尽情地表达自我，而且在这种家庭里，感情外露被认为是一种美德。在有些家庭，只有积极的情绪才可以自由表达，而在另一些家庭，则主要是表达愤怒和不满的场所。孩子的情绪表达都要受他们家庭模式的影响。我们并不总是和家庭其他成员的脾性相同，例如在一个好表现的家庭中，我们可能是好静的，或在—

个好静的家庭中 我们是好表现的)但是我们的自我表达很可能受家庭的自我表达模式的影响,受所观察的他人行为的影响。

另一项对孩子自我表现有重要影响的事物是电视。许多学龄前儿童一天要看上两、三、四或更多小时的电视。这可能滞碍儿童语言技能的发展。孩子需要与他人交往,并用语言表达他们的思想感情,通过这种方式使自我表达更加娴熟,看电视是被动的行为 它不允许孩子们说、对话及交往 看电视的孩子没有多少机会发展他们的语言表达能力。对电视来说,还有一个问题就是它的节目常常是极其暴力性的。例如,有的动画片中平均每小时就有三十次暴力镜头。许多研究表明,电视的暴力节目会引起儿童和十几岁小孩的侵犯行为。孩子们会模仿电视中的暴力行为。他们看电视越多,其侵犯性行为也越多。孩子们需要的是学习怎样以社会可接受的方式来表现自己,而电视所提供的这种自我表现的例子是那些暴力性的、破坏性的行为。

4. 自我表达与学校 上学可以从几方面改变我们自我表达能力。一方面,我们学到运用语言的技巧及一些其他的表达方式,如美术、音乐、舞蹈、表演等;另一方面 我们公开地、自由地表达自己的倾向也要受到限制。我们将要求说一些我们不愿意或不准备说的话。我们将学到更多的关于如何缓和我们情绪的表达方式,尤其是如何节制哭喊、愤怒的情绪。我们将由于感情过于外露而受人讥讽、批评和惩罚,也将因为安静、驯服而受到奖励。我们将体会到做错事、回答错了问题的痛苦,也将感到由于太害羞和太胆怯以致不敢大声说话的窘态。我们将会懂得,我们不可能万事遂意。有些孩子将有幸学到怎样按人们的要求行事,怎样对待失望,但也有一些 尽管不多 孩子将变得圆滑、恃强凌弱或轻易顺从。

□ 性别身份

1. 标识与希望 一出生，只要我们生有一男性生殖器，人们便给予我们‘男孩’的标识。如果我们长有一女性生殖器，人们便给我们‘女孩’的标识。一旦我们被赋予了这种性别标识，我们在生活中的许多方面都要受人们对不同性别所寄予希望所左右。

我们的孩子每天都要获得大量这样的信息，即提醒我们注意自己是男孩或女孩。人们将以性别的不同为基础分别对待我们。研究表明，父母把性别的陈旧观念运用于他们的小孩身上，认为男孩比女孩子更强壮、结实、更大胆和更少感情。尽管在事实上，婴儿之间并无如此多的性别差异。通过仔细观察，我们会发现，父母在许多细小方面对男孩与女孩的处理方法是不一样的。父亲在这方面比母亲做得更甚。许多父母，尤其是当父亲的，认为他们的儿子应该像个男孩，对男孩的玩具、活动感兴趣，应该限制属于女孩子的兴趣和活动。例如，大多数男孩在成人以前很久就受到这样的教育，即认为哭叫就不是男子汉。由于男孩的行为更倾向于主动性或侵犯性，所以男孩常常比女孩更易引起成年人的注意。女孩则更容易通过与成年人的亲近而引起注意。但是父母及教师并不总能意识到，他们对不同性别的孩子采取不同的反应方式是基于性别身份的差异。

2. 性别意识 在出生后的一年里，婴儿对于男性与女性的差异没有什么意识，即是说，他们对自己的性别身份还没有很多意识。直到我们开始学习说话的时候，我们才开始形成这方面的概念，即女性和男性并不完全相同，而且我们只是其中的一种性别而非另一种。这方面研究表明，到了十八个月，我们才开始对自己的性别身份有相当明确的认识。只有到四至五岁，我们才能把性看

作一种不变的特征。不到四至五岁的孩子可能认为，衣着是性别的决定因素，也可能认为，凡留短发或戴棒球帽的就是男性，凡留长发或穿女装的就是女性。但是，渐渐地我们能意识到性别——我们自己及他人的——是一个永恒固定的性质。男孩子将会意识到他是个男孩不是女孩，女孩子也能意识到她是个女孩而不是男孩。这种意识就称作人的性别意识，这种意识一旦形成就成为自己限定的一个稳定而不可变化的特性。我们渐渐地，而且牢固地意识到我们的性别身份。尽管男孩或女孩的内涵随着我们年龄的不断增加更加丰富（如男性或女性具有的社会意义），但是，我们对自我的性别身份的意识将是坚定不移的。在我们今后的生活中，我们将永远不会忘记或丧失我们的性别意识，性别意识是性别身份的心理基础。

3. 性成见 两至三岁时，我们开始意识到社会所期望的男性和女性应是什么样子。我们学会了区分什么是男子气和什么是女人气，学会了了解哪些行为适于男性，哪些行为适于女性，了解了男性和女性所应具有的不同特征和素质。对二至三岁儿童的一项研究表明，儿童在他们这么幼小的年龄就形成了一种传统的性成见。孩子们都相信，女孩更可能玩洋娃娃，帮助母亲干事，喜欢唠唠叨叨说个不停，从不打闹，喜欢说：“我要一些帮助。”打扫房间，更可能成为一个保姆。而男孩子则更可能帮助父亲，喜欢说：“我打得赢你。”更可能做一个经理，等等。我们是通过观察和概括我们的世界来学到这些及其他一些性成见的。我们还从许多方面，如电视、游戏、玩具、小人书中学到这方面知识。尽管我们的观察和经验是不稳定的，但我们对男性或女性的意识将是非常稳定的。若不是过分夸张性成见的话，大部分孩子已经从他们的经历中形成比较明确的性概念。

按照布格拉宾的意见，我们在社会上学到的大部分性成见可归纳为如下两个方面：首先，“男孩比女孩好”；第二，“女孩就意

着做母亲”。对我们许多人来说，从学龄前到小学，甚至到青春期，我们逐渐形成了这样的成见，即男性比女性更优越，有更多的趣味，更多的创造性，更敢冒险，是比女性更重要的人，而女性却只被认作是做做家务、忍辱负重、照看小孩和关心他人的人。

4. 性别差异 到了学龄期，我们已经有了一个固定和持久的性别意识，并且对女性和男性形成强烈的成见。我们也渐渐地形成我们与性别相连的行为模式的特点。可以肯定，男孩与女孩在童龄时的相似点多于差异点。五岁的男孩与女孩之间的行为相似性比三岁的男孩与女孩之间的相似性还多得多。杰克宁等一些心理学家对儿童性别差异的研究与观察表明，儿童的性别差异没有多少是被客观地证实了的。其他一些研究者发现，由于男孩和女孩在文化中不断社会化的结果，才表明出性别差异的倾向。心理学家布洛克指出，女孩更多地被他人塑造、被管束，更多地束缚于家庭之中，而男孩则被赋予更多的发现和探索世界以及解决问题的机会。他认为，性别差异主要表现在以下八个方面：

(1)攻击性 这是最明显的差异。男孩从童龄起就比女孩更有攻击性。男孩更多地玩一些乱糟糟的游戏，更多地从事身体格斗和竞争性活动。男孩更喜欢看冒险和攻击性的电视节目。

(2)好动性 男孩比女孩更好动，更经常地改变活动性质，更坐不住，更喜欢到外面去玩。

(3)好奇心和探索行为 男孩在对知晓事物的究竟上比女孩更感好奇，更喜欢探索。

(4)冲动 男孩比女孩容易分散精力，男孩没有什么耐性，更易于陷入危境之中。因为他们机会多，所以比女孩容易出事。

(5)焦虑 女孩比男孩有更多的恐惧和焦虑。她们比男孩更有依赖性、顺从性。她们比男孩更关心做正当的事。

(5)社会关系的重要性 女孩比男孩更需要协作，有更多的妥协性，更容易移情。对女孩来说，人际关系似乎比对男孩显得更重

要。尽管男孩有更广泛的朋友群，但女孩之间比男孩之间形成更亲密和深厚的友谊。

(7)自我意识 男孩似乎认为他们自己更有能力，更有创造性，更有活力，更好表现，更能办成事。对大部分女孩来说，她们不具备这些自我意识。

(8)与成就相关的行为 男孩希望自己比女孩做得更好。在与成功相关的环境里，男孩能树立更远大的抱负，女孩的自信却往往不够，常常低估自己的能力，甚至在她们能做好的时候。如果女孩失败，她们常常埋怨自己，而男孩则往往怨天尤人。

5. 女孩和男孩 到进入小学高年级的时候，孩子们的主要行为是由他们的同性伙伴所塑造的。在课间及课后，同性的孩子聚在一起，每一队都有他们自己的游戏和兴趣，每队孩子都不断奚落和有目的的排斥异性的活动。孩子对异性的一般反应是：“呸，瞧稀罕他们！”这种对异性的反感是文化的产物。只有在我们渐渐成熟之后，我们才能感到与异性交朋友的好处。

也只有进了小学，大多数孩子才对性别问题形成相当刻板观念。最近的研究表明，临近二年级结束之际，大部分学生都形成了性别的概念。从传统家庭到传统学校的孩子保留着性刻板印象，而且在行为中表现出来。

□ 亲近和爱

在我们一生中，亲近和爱或许是首要的事。大部分婴儿从出生之日起，就渴望与成年人进行大量接触，如抚摸、举起、抱等。实验心理学家哈罗已经证明，身体的接触对今后正常发育的意义，在动物中也表现出来。哈罗发现，小猴子从它的温柔的和毛茸茸的母亲那获得了接触的快感。对人类婴儿的研究也表明，给孩子以

足够温柔而关心的抱、爱和照料——当他们哭叫时，对他们今后的发育有很重要的作用。

1. 早期的爱 一岁时，婴儿能渐渐发展这样的能力：能区分他们主要的照管者，通常不一定是他们的母亲，与其他成年人，能把这个照管者想象成一个永久和独立的存在。意识母亲，或主要照管者是谁，意识到母亲对我们的亲近和疏离是婴儿爱的发展的先决条件，亲近是我们生命中爱的第一种形式。有些心理学家已经研究了这种把婴儿和照管者联系在一起的爱的关系的发展及其结果。大约七个月的时候，婴儿通过“接近的照看”行为，如接近、跟随、依附，以及“接触的照看”行为，如笑、叫、呼唤等，而获得爱。从感情的正常发展来看，对于哺乳期和刚学走路的孩子来说，与某一特别的人有充分的接触机会是很重要的。大多数婴儿将首先爱这个人，然后才把这种爱推广到其他具有特殊关系的人——父亲、兄弟姐妹、保姆等。

研究表明，在一至两岁时，爱一个稳定的照看者可以促进儿童的发育、发展。当我们得到坚实的爱，当我们的照管者对我们的要求作出反应时，我们就能生长发育得更好。一个得到过坚实的爱，的婴儿更愿意探索和从事一些独立的工作，更愿意在今后施爱给他人。如果婴儿没有获得足够的爱和关切，他们很可能产生一种不安全感、焦虑感、胆怯感，很可能会缺乏自信，过分依赖他人，或性情孤僻。按艾里克森的话说，在我们生命的早期，我们需要对某一可靠的、特殊的成年人产生一种基本的信任感。

2. 家庭中的爱 儿童可以把爱的关系推广到其他照管者和家庭成员身上。我们在家庭中作为最幼小的人所获得的爱对于满足今后的发展是相当重要的，因为我们从爱当中学到了怎样与他人建立亲近关系。

幸运的是，我们大部分人在儿童期尽管不能获得大量的爱，至少也可获得足够的爱。但是，不同的父母在爱和关心孩子的能力

上是不同的 并不是所有的父母都是完美的。几乎很少人表明 他们曾不间断地感受到爱。有些人难以胜任父母的职责 例如 有的父母教育子女从来没有有什么计划，有的父母自己也不够稳定和成熟。父母不仅有爱孩子的责任，他们还更应保持孩子生活的幸福和有规律，并指导孩子。有时，父母通过威吓来抑制对孩子的爱，以此来控制孩子的行为 实际上 这时的爱已变成一种交易：“只要你听话 我就爱你。”“如果你不听话 我就不爱你。”这种方式对于规范孩子的行为是一种有效的工具，这也可能使孩子变得更有独立性 但这种方式很可能使孩子在今后爱的关系中 发展一种对丧失朋友或父母的爱的恐惧感。

我们许多人在家庭中 除了与父母 还与其他人 尤其是兄弟姐妹建立一种亲密关系 兄弟姐妹关系的性质在某种程度上依赖于家庭中孩子的多寡和每个孩子在兄弟姐妹中的排行。如果兄弟姐妹之间的年龄很接近 那么 他们就有机会花大量的时间在一起玩，一起分享父母的爱。对老大来说，可能要经历一些痛苦的体验 因为他（或她）一直习惯独自享有父母之爱。

在生命的童年，我们在个人关系中就经历到相互的嫉妒感和敌对感。在家庭中，这种嫉妒和敌对关系的模式可能对我们今后处理一些类似的关系有所裨益，但也可能养成我们嫉妒成癖和到处树敌的习性。一位心理学家推论，成年人的关系很可能就是儿时兄弟姐妹之间关系的再现。

如果一位在家中有妹妹的哥哥，与一位在家中有哥哥的妹妹结婚，他们在婚姻关系中能体验到他们在自己家所体验到的关系。他习惯于有一位比他年少的女孩，而她则习惯于有一位比自己年长的男子。因此这对夫妻在权力上毫无冲突，而且他们双方都习惯与异性一起生活。所以他们之间也不会有大的性别冲突。然而 如果这位有妹妹的哥哥与一位有妹妹的姐姐结婚 他们很可能会遇到些麻烦。因为双方都习惯在家称大 都试图管制别人 而且

当妻子的也没有多少与男人相处的经验。

3. 儿童中的友谊 许多儿童在三至六岁间形成他们第一次真正的友谊关系。因为儿童还都是以自己为中心的，因为他们还不能完全接受别人的思想，因为他们的社会技能还没有得以完善发展，所以儿童早期的友谊还不具有给予与接受的特征。到了读书年龄 朋友关系的建立常常是基于这样的基础 即我们愿在一起玩 我们的朋友愿意给我们想要的东西 愿意做我们想做的事 朋友对我们的“给予”是有价值的。似乎那些已经与他人建立坚实友谊的孩子 那些彼此间能达成友好的、一致关系的孩子和那些较早地就与其他孩子相亲近的孩子，都更容易形成早期的友谊。

当我们离开父母的时间越长，友谊的意义也就越明显。读了书的小孩能比以前发展更为密切的友谊关系。在小学，我们学会了“给予——接受”的关系 这时 小孩与他的朋友一起消磨时间，一起分享自己的东西。他们重视他们之间的相似性和共同性。人人都愿意为朋友做些事。朋友间必有共同的思想、感情和兴趣。到了九岁，一些小孩开始了更加成熟的友谊关系 这种关系比过去更具排他性、占有性和义务性，青春期以前的友谊常常非常紧密。

4. 拥有 在小学，从某种程度上说，即使不比有一位最好的朋友更重要 至少也和这一样举足轻重的事 可以说是我们为其他儿童所接纳、喜欢。获得同龄人的赞赏、喜欢 归属于一个同龄人的群体是我们自信和从他人那里得到支持的重要源泉。有的孩子似乎拥有足够的社会技能 他们惹人喜爱 适应力强 总能与他人和睦相处 使他们很容易为同龄人所接纳。然而也有些孩子 总是得不到 或者难以得到其他孩子的赏识。儿童没有多少理性 有的孩子害羞、沉默、内向 不能与他人和谐相处。有的孩子则由于一些过重的负担 如民族不同 社会经济地位不同 或有某种生理上的、精神上的或感情上的障碍 或缺乏魅力等等因素 被别的孩子视为差异太大而无法相处。有的孩子不受欢迎，是因为他们太成

熟、太好强或太傲气、太小孩子气或太对自己没有把握等。许多孩子都由于各种不同的原因而会经历一段时间的孤独和遗弃，尽管这不是经常的。这是痛苦的体验，因为为同龄人喜欢对大多数孩子来说是顶需要的。

□ 性

1. 快感 我们天生就具有快感体验。从人生的一开始，我们就能区分哪些感觉和情境是愉悦的，哪些是悲哀或不适的。这种能力是我们性生活的基础。在此基础上，我们建立起我们快感的潜力。

当第一次，一个婴儿偶然地发现吮吸自己的拇指有一种生理上的快感时，由于这次体验，他学会有意在别的事物上寻求这种快感，如拥抱、抚摸、接触、尝奶的甘甜、咬及舔等等。他学会了用一些实际活动来满足自己感觉的需要。

婴儿的这种快感与成年人的不同。无论是从生理上或是感情上而言，快感对婴儿来说还不具有性的意义。

2. 启蒙 只要我们没有关闭听、看和与他人建立关系的大门，性的概念就会开始渐成。通过观察父母和旁人的行为，我们渐渐地对世界形成了这样的看法：性处于一个正当和快乐的位置，或者给我们带来厌烦和邪恶的刺激，尽管对性没有全盘否定。

语言掩盖了儿童快感的自然能力。语词既使孩子们清楚地了解性，也混淆他们对性的认识。由于父母的忽视、掩饰，他们可能在儿女面前否认人体的一些正确名称。对父母和小孩来说，在这方面要找个恰当的词总是不容易的，况且我们常常避免在这上面下功夫。

3. 婴儿来自何处 在孩子提出的数以千计的问题当中，总有

许多问题是关于婴儿是怎样出生的，他们来自什么地方。父母有时尽量掩饰他们自己的害羞与无知，给孩子讲一些编造的故事。说婴儿是在医院里发现的 是在超级市场捡到的 或是在医生的包里 或在邮包里找到的 等等。诸如此类的无稽之谈对孩子来说都是不易理解的。

大多数孩子对他们父母在生育中所扮演的角色作过许多猜测，试图来认识他们所听到的和所了解到的东西。一个聪明的孩子会这样想：“好孩子是由于好的食物，他们是在妈妈肚子里生长，并从妈妈的肚脐眼里出来的。而坏孩子是由于坏的食物，他们是从解大便的地方出来的。”

最近 通过对澳大利亚、北美及英国等地区五至十五岁的儿童进行的性知识和思维的比较研究表明，北美儿童对性生理的了解，对婴儿器官的了解，对出生的了解比其他地区的孩子要晚两年。交流的不充分 成年人的抑制 利用性的委婉说法及让孩子自己去探索等等因素都是孩子获得性知识的障碍。

4. 儿童中期的性 孩子们总是希望通过思索而获得“生命的事实”。性讨论在孩子们的天性中是很普遍的。所有的孩子都会学到一些关于性的粗俗的词汇和俚语，他们也知道这些词是“肮脏的词” 尽管他们还不能确切地了解这些词的涵义。

到了高年级，大部分学校会介绍一些性教育的知识。通常包括生殖的生理知识等。这种教育的性质是多种多样的，通常男孩和女孩要分开来进行学习。老师在这方面的教育中常常犯毛病，一些父母也反对他们子女学习这方面的知识。孩子们普遍地意识到 对成年人来说 要谈论性问题是很难的 关于这一问题总会有些误解 孩子们也意识到 要想获得性方面很好的教育真是难上加难。

□ 生活方式

我们大多数人把儿童早期看成是生命历程中最空闲自在的时期。毕竟 所有的孩子所能做的只有玩。实际上 玩是儿童的一项重要的工作。伴随着适应于家庭生活的玩是儿童入学前成熟的最有意义的准备 有极重要的地位。

1. 玩的形式和作用 两岁以内的儿童玩的方式主要是单个行为。大约到三岁左右，我们似乎因为在其他孩子身边玩而感到兴奋，但是这时还不能在较大程度上与其他儿童一起玩。我们进行一种所谓平行游戏 即在其他孩子存在的情况下 欣赏我们自己的行为。但这时还不能与其他孩子打成一片。到了三至六岁期间 我们才渐渐地进行一些更加社会化的、相互协作的和有组织的游戏形式。我们开始一起分享游戏和玩具 最后 我们更愿意与其他孩子一起捉迷藏，帮助其他孩子成为群体中的一员。

玩有许多作用。玩有助于发展儿童的运动机能和提高儿童的智力 那些进行乱真游戏的儿童能更好地识别现实与幻想的不同；玩的另一主要作用就是发展儿童的协作、分享等社会能力 玩对孩子来说，也是试着担任某种社会角色的方式。对三至五六岁的儿童来说 他们的许多游戏具有戏剧性 有扮母亲的 有扮婴儿的 有扮丈夫的 也有扮妻子的 如此等等。他们还扮一些职业角色 像医生、护士、教师、司机和牧童等。在这些游戏中 孩子们设计出他们的恐惧与幻想，并从中获得如何控制生活环境的认识。

2. 家庭生活 大部分孩子与他们的家庭生活在一起。从出生之日起，我们就在不断地适应家庭的生活方式。在这一过程中，我们意识到家庭是怎样作用于自己的。在社会上，所有的家庭都具有某种程度的相似性，但也有许多不同点。这些不同点是由于

许多因素造成的 如家庭贫富情况 家庭的所在地 家庭中小孩的多寡及其年龄的差异度 家庭中成年人的多寡及其工作情况 家庭的民族、传统等等 所有这些不同因素都将影响我们早年的学习和生活方式。每一个家庭都有其自己的办事方式、交往方式、度日花钱方式、消遣方式及其工作和娱乐方式。

作为儿童，我们必须学会适应我们家庭的生活方式。我们每天接触的传统和风俗将内化成我们自己行为的习惯和生活方式，尽管我们忘记了这些方式背后的原因。

“一个新娘烘烤火腿，她丈夫问她为什么要把火腿的头端切除。‘噢 我母亲总是这样做的。’她回答道。另一次 丈夫的母亲来访 也问她同样的问题，‘我母亲是这样做的。’她回答道。当她的祖母来访时 还是问到这个问题 她说：‘这是我能把火腿放进平锅的惟一办法。’”

无论是在大量的生活细节上 或是在一些重大的价值观上 我们家庭的生活方式很可能深深地扎根于我们心中，并成为我们长期生活的规范。

我们大部分人在家庭学到的，最为持久的一门课便是如何当父母。我们每天都通过观察、倾听等方式学习这方面知识。并不是所有的父母都是千篇一律的。有位心理学家已经描述了三类最基本的父母模式。在独裁模式中 父母的话就是法 不许怀疑 这种父母通常不与孩子接触，不太关心孩子，对孩子的错误总是惩罚 很少表扬孩子。与此相反 放任型的父母对他们的子女没有什么要求 允许孩子按自己的兴趣行事 却很少给孩子以指导。第三种类型是权威型。这种父母给孩子一些限制和规范，但同时也愿意倾听孩子们的要求。除非我们面对的方式不是我们父母常用的（或者除非我们尽主观努力以自己的方式去做）否则 我们将会以我们小时候所接受的父母的教育方式去对待我们自己的孩子。

许多家庭适合于传统的家庭模式。但是，一些家庭并不与这

种模式相一致，许多孩子经受着父母的离异。这种家庭的生活方式对孩子的影响是多种多样的。但无论是家庭的形式还是父母所起的作用都没有家庭的感情环境对孩子安全感的影响大。

大多数父母是尽职尽责的，但没有哪个父母是完美的。培养孩子是个烦人的任务，几乎无例外地，每一父母都尽他们的能力来满足孩子的需要。然而，并不是所有父母都能做得好，结果很可能造成对孩子的怠慢和忽视。许多因素，包括父母自己的成熟，他们自己的家庭背景，他们的社会地位和经济地位等都可能造成对孩子的怠慢。父母的怠慢常常给孩子造成这样的创伤，即他们难以相信别人和感到安全，难以构造积极的自我想象，而且不幸的是，受到怠慢和没有获得爱的孩子将来常常会成为怠慢的、没有爱的父母。

3. 儿童的社会 开始读书的孩子，他们的生活中不再是以家庭为中心。他们把对家庭的兴趣转移到与同龄人的相处上。他们花大量时间与其他孩子一起分享着他们所独有的文化（儿童文化），儿童社会有它自己的语言、衣着方式、行为规范、感情和娱乐方式，这些都是与其他年龄阶层的人所不同的。这种儿童文化是世代相传，而且我们小时候也曾经历过的。孩子们常常把一些富有特征性的语词用到他们的游戏和行为当中，如“时间到”，“在胸口画个十字架（表示说真话）作好死的准备”等等。儿童对于穿着服装的类型、服装上的标志、服装风格和颜色都有明确而共同的注意。他们的行为模式，包括装束、游戏等，都与成年人不同。许多孩子组织非正式的俱乐部或群体，花大量时间去制定一些规则，选举一些成员，找秘密的聚会处，排除成年人和异性伙伴的参与。所有这些都助于儿童开始脱离家庭而在社会上建立他们的位置。儿童文化既排除成年人，也排除成年人的影响。它是一种自我控制的生活方式，它有助于我们培养自己的独立性。

4. 儿童中期的工作 艾里克森称这一时期为勤奋与自卑冲突期。我们的学习、社会关系，甚至闲暇活动都呈现了新的气象。

我们现在是一个有一定要求、一定表现水平和一定计划的人。我们开始发展我们的兴趣和才能。我们表现出越来越多的工作特征而越来越少的玩耍特征。我们开始区分哪些事只是做做玩玩而已，哪些事则是为生存、为快乐、为成功而必须做的。学校的事是我们主要的工作，但是大部分孩子还有一些家务事要干。正是在这一时期，我们形成了对工作的基本态度，形成了我们的工作能力和对工作的价值观。

□ 幸福感

回想一下，我们许多人都把我们的童年看做是最无忧无虑和最幸福的时期。那时我们没有任何义务，我们的需要有人关心，我们的事有人帮做，死期、头痛、高血压等还不曾出现，我们没有上班的时间概念，不需要守约，不要参加考试，不要做午饭，不要修补坏了的机器、抛锚的汽车和破了的衣服，我们的错误和过失不被人遗忘就被认为是理所当然，我们成天的玩，累了就睡，我们公开地表露任何感情，我们肆无忌惮、随心所欲……

然而，正像一些研究表明的一样，儿童也并非万事称意，和其他年龄阶层的人一样，儿童生活中也有压力和灰心。

1. 儿童压力 儿童主要的压力来自恐惧。在我们生命最初的几周内，我们表现出对噪声、震动、闪光及下落感的恐惧，以后我们又发展成恐惧一些人和一些与痛感相关涉的物体。恐惧陌生人、陌生东西和陌生情境。一岁左右，对陌生人的恐惧最敏感。

随着我们年龄的增大，有些恐惧减少，而又为一些新的恐惧所代替。我们的担忧愈发增多，这是因为我们对世界了解得更多了，是因为我们发展了想象力。有些恐惧来自于我们对世界的不充分和不完整的理解。

“我记得有一个两岁的女孩 她对蚂蚁有一种病态的恐惧。只要她一看到蚂蚁 便惊恐哭叫 说蚂蚁会吃掉她。她的父母为此大惑不解，因为同样一些小女孩在进门时遇到前来欢迎她的大狗时 还会兴奋地舞动着小手 甚至在动物园 她们也从来不会抱怨最凶猛的动物想吃她。这个孩子的祖母记得有一天，当她打开厨房的柜子时 发现一些蚂蚁 她对厨师说：‘蚂蚁又来了 它们把东西全吃光了！’这时 咪咪——这个只有两岁的小女孩正在厨房。”

“在这个两岁小孩的内心世界中 她以为 只要有蚂蚁 就会把一切东西都吃光 甚至连她也会吃掉。”

年幼的小孩既怕幻想又怕现实。害怕黑暗 害怕被抛弃 害怕吓人的东西（如雷电、噩梦）害怕受伤 害怕受到动物的侵犯 害怕鬼和怪物等等，这些都是年幼儿童共同的特征。随着我们不断发展 我们对于怪物、黑暗和动物的恐惧感会减少 而对于身体受伤和真正的身体危害的恐惧感却会增加。

对所有孩子来说，感到压力的一个主要原因是由于他们不能做他们想做的事而感到灰心。他们的意愿从二方面受到阻碍。首先，他们并不是总有体力或精力去完成他们开始做的或者别人希望他们做的事。他们可能太矮了以致取不到那只饼干盒，他们可能力气太小以致打不开门，他们可能协调性太差以致骑不好自行车 他们可能词汇太有限以致不能尽述其思想感情 他们可能太小以致不被大点的小孩所接纳 他们可能太“不善言辞”以致无法开玩笑。其次，他们要受到许多他们不想服从的限制。他们开始探索许多世界之谜 发现由于父母的阻碍 使他们在许多事情上无法遂愿。他们必须听从他人的安排、打扮 必须学会吃一些怪味的食品 必须懂得没有爱吃的冰淇淋同样得生活 渐渐地 他们必须有一种义务感 必须学会记住鞋子放在何处 学会替大人着想。一般地说来，必须学会满足许多与他们的意愿不相关的需要。

随着年龄的增大，孩子们渐渐地想做许多别人想要他们做的

事。他们也希望按照他人及自己的标准使事情做得更好。孩子通过在学校的学习 学会了许多事情 然而 并不是所有的孩子都同样具有完成学校工作和任务的能力，也并不是所有孩子都能掌握一些特殊的方法和步骤。对许多孩子来说，坐着不动和长时间地专注于某事是困难的。有些孩子发现学校的作业使他们灰心，尤其是学校的一些要求超过了他们能力和发展水平时，他们更感到灰心。当孩子在学校落后时，他可能会感到自卑和一种压力。

从儿童时起，还有一种压力感是由于我们需要为他人所接纳 我们一直希望自己能为他人所接纳 但也有许多时候 我们的所做所为并不使他人感到满意。我们对于父母和其他家庭成员的爱和接纳的需要并不是总能得到满足，甚至在一些非常充满爱的家庭里。当我们独立于家庭 逐渐进入社会时 我们更多地需要为同龄人和老师所接纳 而这时 我们也许还要冒更多拒绝的危险。很少有孩子能完全逃避为他的同龄人所拒斥的压力，有些孩子必须与大量的社会异化作斗争。

孩子们也常由于他们家庭的一些问题而感到压力。父母的生病、婚姻的不和谐或离婚、失业、辱骂、贫困及住房过分地拥挤等等，都给许多孩子的生活带来灾难性的影响。孩子们没有能力改变或医治这些环境。有时孩子要对家庭承担一些义务，父母的离婚、犯罪感、忿懣感、压抑感及现实对幸福的剥夺、爱的缺乏等都构成儿童问题。

2. 儿童的幸福感 上述的那些压力与灰心只是我们成长历程中所面临的许多挑战中的一个部分。我们大部分人，尤其是当我们得到一些关心我们的成年人的帮助时，是完全有能力对付这些挑战的。大多数孩子都是机智善变，有适应力和弹性的。除非问题非常严重 除非他们得不到成年人的必要帮助，一般来说 孩子们是比较容易控制他们生命历程的。儿童的活动及其各种能力的发展，还有成年人的帮助，都有助于儿童获得幸福感。

一旦我们度过婴儿脆弱期，建立起对许多疾病的免疫力，我们便进入一段健康的时期。我们的身体是稚嫩的，还没有一般成人所负的郁积性压力的生活。几乎没有儿童会以酒、烟及其他药品去糟蹋自己的身体。孩子们表现的最为通常的“无节制”就是贪吃。孩子们可能把贪吃作为使大人高兴的手段。（“多么好的孩子，你把碗里的全吃了。”或者食物本身与可爱、惬意和愉快等感觉有关联。当孩子们感到无聊时，当他们感到孤独或感到该吃的时候，他们便学着吃。孩子们也学会了喜欢许多食物，如早餐饭中放一些糖，孩子就很喜欢。儿童期所养成的饮食习惯与态度常常会随着他们成长而带入成年期。

使孩子们获得幸福感的最好办法之一就是让他们做大量的身体运动。许多孩子都好动，他们花许多时间从事跑、爬、走、骑等活动，并做一些游戏。身体活动之所以重要，是因为它要消耗能量，减少紧张感，提高身体素质，学会多种技能。不幸的是，当孩子们长大后，他们更多的是重视竞争性的游戏活动而忽视身体自身的锻炼，让竞争、求胜的概念离异普通孩子的生活，这并不能缓和孩子们的压力。而且，随着我们年龄的不断增加，我们更需要安静，我们需要更多的坐和工作而不是更多的跑和玩。

或许，在儿童期我们能获得幸福感主要是由于我们不断发展的自我能力、自尊及成年人的鼓励、支持、关心和爱护。成年人，无论是我们的父母还是教师或邻居，都对儿童能力产生重要的影响。鼓励、表扬和允许在一定限度内给孩子冒险的自由等都是成年人帮助孩子建立其自尊的重要方式。随着孩子们的不断成熟，他们越来越有能力做他们需要做的或想要做的事，一个不断增加的自信感就建立在过去的成功与成就上，这种自信有助于他们进一步努力去获得成功。当孩子们意识到有成年人关心帮助他们时，他们便有一种安全感，这也是儿童期获得幸福感的一个重要组成部分。得到重视、鼓励、支持和尊重等都是儿童幸福感的最重要的源泉。

过渡

当我还是个十四岁的男孩时，我的父亲是这样的无知，以致我几乎不能确信在我身边有位长者。可是当我二十一岁时，我惊奇地发现，这位长者在七年之内已学到了许多东西。

——马克·泰恩

青春期是我们由过去通向未来的过渡时期。在这一阶段，我们的童年在逐渐消失，我们的青春也在逐渐萌动。这一阶段我们获得许多变化和发展，这一阶段也正是我们开始稳定的时期。我们沿着我们业已开拓的道路继续前行，我们的探索也呈现出一些新的路向和新的意义。

在这一章，我们将要考查我们从初级中学到高级中学这一时期主要七个方面的问题，着重讨论我们在这一时期是如何发展的。对大多数大学生来说，这一时期离他们并不久远——至多几年。他们将有一个记忆库，去回忆他们中学时代的生活。他们也有些时间去发展对中学时代各种生活事件的意义看法。在一定程度上，他们也将能够证实哪些事是至关重要，而哪些事又是极其琐碎的——这对于中学生来说是不容易区分的。他们许多人在这漫长

的过渡期之后 也许还将继续一段青春期。

有些人早已度过青春期 当他们三十五、四十五、五十五、六十五岁时 他们对你们青春期的审视比青年人看得更远 但是由于时间的距离 有的事情将被遗忘 有的事情将变得含糊不清 有的事情被歪曲，有的事情却被重新塑造。你中学时的经历将由于你大量的经历而冲淡、淹没。

当我们十几岁时 总会有些标志我们发展的里程碑 我们在这一章将要看到的里程碑如下：

对人格的探索 我们是怎样从“我是一个孩子”变成“我是一个大人”的？我们是怎样经历青春期的人格危机的。

对自我表达力的探索 在青春早期和中期 对自我表达能力和潜力产生重要影响的因素是什么？

对性别身份的探索：我们是怎样经历成熟化过程的。

对亲近和爱的探索 在青春期 我们与他人的亲近有些什么新的发展？

对性的探索：青春期是人的性能力的成熟期。我们怎样经历这些变化？关于我们的性，我们又了解了一些什么？

对完美的生活方式的探索：我的青春期的生活方式是什么？我们了解和经历了哪些影响我们成熟的生活方式的因素？

对幸福感的探索 青春期中有哪些“冲击和压力”我们实际上是怎样提高 或破坏 我们的幸福感的？

本章的最后一部分将集中讨论我们获得了什么发展。我们发展的历程多多少少地是我们与自身斗争的历程。有时我们全心渴望我们不再是小孩，成熟的欲望敲击着我们的心扉。我们坚信青春的坚实，渴望成熟的独立自由。我们感受着青春期的欢乐与悲哀。在我们真纯而骚动不安的感情背后 隐匿着这样一个难题 何时——哪年 哪月 哪一时刻——及怎样才能意识到童年的完结和成熟的开始？

现在，我们开始我们青春期的探索。

□ 人 格

在青春期之前，大部分孩子对于他们是谁就已经有了一个清楚而强烈的感觉。但是，我们很少把这种意识毫不变化地带入成熟期。我们必须抛弃与我们早年相关涉的某些人格因素，形成适应于我们青春期并不断趋于的成熟的某些人格。青春期是人格的再形成期 或者 按照艾里克森的话说 即人格的危机期。

为什么会 出现人格危机？在青春期，有几方面因素促成人格的变化，一方面是由于外在身体的变化。在短短几年中 我们的身体呈现出一些新的形态、高度和肌肉等。我们看上去越来越不像小孩。我们被其他人看做是青年人，我们也渐渐改变我们对自己的印象以适合于我们体格的变化。青春期一些棘手的问题是由于我们身体变化超乎寻常的快，有时我们很容易歪曲对自我体格的 认识，这主要是因为 我们变化得太快了。

另一方面促成人格变化的因素是这样 一个事实，即我们越来越多地把自己看做是不同于我们父母，不同于其他家庭成员的人。我们正在形成一个有个性的人。对一些处于青春期的人来说，独立于父母似乎必然要有一些反抗 而对其他一些人来说 这并不富于戏剧性，而是一个逐渐的独立过程。

当我们从心理上开始独立于我们家庭的时候，我们也比以前更多地独立于我们的同辈人。在小学和低级中学的一段几乎缺乏独创性的经历之后，有些处于青春期的人在高级中学时将开始发展他们自我独立的观点、态度、兴趣和行为。我们可能不再感到我们必须像任何一个他人 但是我们大多数人仍将感到 我们应该像某些其他的人——我们不能太不同于他人 太具有独特性 这些都

是会遭到反对的。我们常常参加一些非正式的组织 and 团体，并使此团体的特征成为我们自己界定的中心。

还有一个促成我们人格变化的因素，这便是未来的吸引力和发展了的认知力，它使我们从可能是什么样的人具体化成我们是什么样的人这样一个明确的概念。我们考虑未来的职业和生活方式。我们有些人对未来的看法是受到我们高中时所制定的计划和
我们审视自己的新方式的影响的。

人格的形成 根据艾里克森关于人格的理论，我们在青春期的
人格形成已证明可分为四个过程或阶段。它们是模糊期，预先成熟期，延迟成熟期和成就期。

那些不稳定的，对自己价值的认识还很混乱的及那些对自己现在及未来还缺乏足够认识的年轻人都处在人格模糊阶段。人格模糊期是一个短暂的阶段，一个年轻人在青春期只经历那么一次；但它也可能是一个较长的冷漠和缺乏自我关心的时期。大多数处于这一阶段的人都感到很困惑。

有些处于青春期的人形成预先成熟的人格。他们不经任何考察和选择就已经形成一种事先准备好了的人格。这种人格是父母为他们的子女所界定好了的。由于缺少必要的考察，所以具有预先成熟人格的年轻人将与他们父母对他们的期望保持一致，将去实现他们父母为他们未来所拟定的计划——他们都缺少自己对青春期的探索。

与上述两种人格相反的，有一种人格延迟成熟期 这种人格期是经过主动的探索、提问和实验的 即是经过一段探索自己的多种可能性而又没有得出结论的危机期。在延迟成熟期，一种确定的人格尚未形成。这一危机期可能要经历一些骚乱或内心的冲突，也可能只是简单的一段提问、回答或处于这二者之间的时期。这一阶段的关键是主动的探索，然而却缺乏一种支助。

第四个阶段叫做人格成就期。由于经过了人格危机期，我们

都对自己的人格有了一些比较稳定的看法。这种人格成熟期一般要到晚青春期才能达到。

有些人似乎没有经历多少困难就渡过青春人格再造期。有些人却经历了一些——如果不是很多的话，由于要成熟而带来的焦虑与不安。不确定、疑虑、儿童的安全与成熟的独立之间的冲突、一定程度上的心理孤独都增加了我们这一阶段的困难。青春期的不再把自己看做小孩，但是他们还没有被成年人的世界所接纳。青春期的最强烈地与其同代人保持着一致性，但是正是由于这一年龄的特征，使他们在这一经历中感到孤独。可以肯定，没有一个人曾感受到我所感受的东西，可以确信，没有一个人可能理解我。我们感到非常孤独，只有通过我们自己来解决我们是谁这样一个人格问题。

□ 自我表现力

青春期的自我表现力的强弱主要依赖我们对自身人格的认识程度。我们对自己感觉越混乱、越不坚实、越易多变和越不稳定，我们的自我表达也就越不清楚。只有当我们对自己有了越来越清楚地认识时，我们才会发现要让其他人了解我们方能越来越容易。在青春期，除了人格问题的重新解决外，我们一般还要处理一些感情表达问题以及学会如何取悦我们的“观众”。

1. 青春期的感情 在青春期，我们的热情和愿望就犹如一阵阵风那么飘浮不定，变化无常。我们感情和愿望的表达也将是不确定的。处于青春期的常常竭力掩饰其内在的骚动与不安，就是在情绪剧烈翻腾的情形下，他们表面上还竭力表现出平静、冷漠和克制。一般来说，处于青春期的有种共同的情绪就是容易激动。有些十来岁的人通过多种方式，如开快车、打架或从事些违

章的事)来宣泄他们内在的情绪波动。有些人则竭力掩饰他们的情绪,竭力使他人觉得他漠不关心、无动于衷、冷漠无情——一句话“冷酷”。对许多人来说,青春期受到这样一种信仰的支配,即情绪的表现,因为我们的感情如此强烈,肯定会有损我们自己及我们与他人的关系。对有些人来说,情绪的表现多多少少不受什么控制,而对另一些人,情绪则受到高度控制和压抑。

2. 自我注意与协调 有些观察者指出,青春早期是比较有自我意识和自我注意的时期。在我们的幼年时,我们心理世界的中心除自己之外别无旁人。在青春期,我们再次感到我们是宇宙的中心,但是现在,我们也明确地意识到他人,意识到他人对我们的意见,对我们的反应。尤其是十几岁的人,他们完全处于如何在他人面前表现自己的包围之中。我们常常在思想上与我们同辈人一起“表演”——打扮、吃、谈论,等等。我们并不想确切地像某个人,但是我们也不想使自己的行为和思想过于不同于他人,尤其是对我们的朋友。因此,我们这一时期的自我表现是经过伪装了的。在这一时期,我们大多数人一般都使自己与我们年龄的文化特征保持一致。

□ 性别身份

从高中起,我们都或早或迟地由儿童转变成比较成熟的男人和女人。无论是我们的变化还是时间安排的迟缓都不是我们自己所能驾驭的,我们对青春期的发展没有太多的控制。有些人的生理成熟比一般人更早、更快,有的人的生理成熟却比一般人更晚、更慢,这些变化都是比较难控制的。成熟较晚的男孩可能由于这种迟缓的发展而感到一种压力,那些个子比较矮,比较瘦弱和比其他孩子成熟更晚的男孩可能发现,要获得他们同辈人的佩服是很

难的。

对十三岁到十六岁的孩子来说，性别类型以及对男性与女性之间的差异的重视是相当强烈的。在青春期之前，孩子们对于男性与女性的比较还没有多少意识，但现在他们却竭力希望形成某一种合适的性别类型。女孩子开始用化妆品，按照女性的装饰去打扮自己，并且总要花些时间去进行罗曼蒂克的幻想。青春期的男孩通常很快地就会拒绝女性对他们的任何要求与建议。对大多数处于青春期的人来说，尤其显得重要的是成为男性（有男子气），或成为女性（像个女人）。

女孩的生理发育通常比男孩要早。因此，女孩更早开始注意起自己的外貌。她们会模仿一些青年妇女，使自己变得更有魅力、更时髦。自我评价主要的是依靠我们与朋友的比较和社会对女性的观念。

外表对男性来说也是重要的，但对一个年轻男子来说，更重要的，考虑更多的是他必须为自己而创造。这种思考主要是依赖他所做的事。男性总是试图掩饰任何虚弱、恐惧、无能或其他的可以为他人察觉得到的缺点。男性在相当大的压力下从事如运动或学术等事业。有些年轻男子以违章的或违法的行为来证明自己的男子气。

当我们为我们未来的成年作准备的时候，性别问题多多少少是一个重要的考虑对象。无论是在正式的或者非正式的训练中，我们可能担当未来的具有传统成年特征的性角色。似乎有种不言自明的公论，即男孩将来长大后应有职业，并成为养家糊口的人，而女孩将来只不过作个家庭主妇和母亲。因此，一般社会认为男孩的教育机会和成功比女孩更重要。这是传统和一些现实存在留给人们的印象。

□ 亲近和爱

在青春期 我们与家庭成员、父母、同辈人及同性和异性朋友的关系都很容易随着我们不断出现的成熟而发生一些变化。

我们与家庭成员 尤其是与父母的亲近关系发生变化 主要是由于我们需要独立于他们而建立起自己的世界。然而，十几岁的人只是在一定程度上需要独立于其家庭的维系 完全独立 即使对具有很强反叛性的孩子来说 也是不愿意的。事实上 大部分青春期的都需要父母给予的关心、保护、指导和父母提供的安全 但他们同样地需要独立。这两种截然相反的需求常常使他们与父母的关系构成许多矛盾和冲突。父母也同样由于受到孩子的拒绝，由于他们的孩子不断地独立于他们而感到困惑。对这个问题，只有那些能理解孩子成长历程中的内心矛盾，允许他们有足够的自立与自主并同时给予他们感情上的支持的父母才能处理得比较得心应手。但是 纵使在最好的条件下 我们的成熟也会给我们的父母与孩子的关系带来一个重要的变化。

在初中和高中 对我们最有影响、最有决定性的关系是与我们同辈人的交往。正像前面已讨论过的 这是我们“归属”和“适应”的关键时期。大多数青春期的的人在与其朋友的相处中获得益处，大多数青春期的的人也发现 有一个最知心的朋友是相当有益的 与这个同性的朋友在一起 他可以吐露衷曲 彼此间完全信任、亲密无间。青春期的友谊可能是最早的一种真诚而互惠，即平等而互惠的关系。到了青春期，我们才能彼此享受或给予真诚。最好的朋友可以彼此之间互道衷肠——有时花上几个小时沉醉于他们共同的爱好，探讨他们共同的人生观。这种敞开心灵地分享极其有助于抵制这一时期常常出现的孤独和异化感。

青春期的一个明显的转变就是我们改变了对于异性的兴趣和关系。异性成员之间以一种新的眼光相互看待，浪漫成为他们幻想的主题。我们很可能“沉于爱河”——一种通常我们在早龄时无法理解的经验。女孩的生理发育比男孩更早，她们也更早地表现出对男女之情的兴趣。第一次爱情的体验通常是短暂的、相当强烈的和单相思的。我们爱的对象可能还没有意识到我们的感情。当我们不断成熟并取得一定的信心和社会经验时，有些人将会多多少少地双双进入“严肃的”关系。一方面，社会鼓励十几岁的人与异性之间建立某些关系，但另一方面，社会也告诉他们，他们还太年轻，还不能真正地建立爱情或严肃的接触，过早涉入爱河，将有损他们的发展。这一时期常被视为探索大量的人际关系的时间，在这一时期，我们仍旧还太年轻，不足以决定终身伴侣，或承担长期的义务。

□ 性

青春期赐予我们的，不仅是成熟的体格，而且还有生育力和完善的性反应能力。这些只表明我们的性的生理上的成熟，真正的性成熟是融入了社会规范之要求的。

1. 生理的变化 由于我们身体内部的性激素（雌性激素和雄性激素）的不断增加，我们渐渐地获得了第二性特征。例如，对男性来说，长胡须，喉结变大，肩变宽，臀部变窄等；对女性来说，乳房增大，臀部变宽，皮肤变得更加光润等。尽管这些变化都不关涉生育力，但是它们却有助于人们更加容易地辨明男女之别。青春期第二性特征及对性的理解上的变化构成儿童与成年人最为显著的差别。至少，在青春期之前，我们几乎没有性意识，而在青春期之后，我们的性意识产生了。这一变化将受到我们自我思考的方式和他

人对我们反应方式的影响

体格的变化极明显，而生育力的获得却是秘密进行的女孩生育力的最早标志就是她们第一次行经。而对男孩来说，最早的标志则是射精 这些事件都是我们性意识上的里程碑。然而 月经的心理意义与射精的心理意义却迥然有别。每月一次的行经一点也没有性的意义，它甚至是令人惊慌或厌恶的。月经的开始只是生育力的一大重要标志。它标志着女性潜在能育性的开始，并标志着这一潜在能育性将持续三十至四十年。另一方面，男性却开始进入有性欲的成年期。大多数年轻男子对其自身不断增强的性欲有敏感的意识 他们许多人也发现 这种性欲同时也伴有罪感或焦虑感。性成熟对男性和女性意义的不同构成他们对性态度的不同。男性比女性更早更强烈地经历他们自己的性欲体验。

2. 社会影响 一方面青年人充满了情欲；另一方面，婚前性行为是丝毫不能被接受的，也就是说婚前性行为是不合法的。虽然青春期的能意识到性，但其性感情与性行为的表达是要受到社会规范约束的。在这种矛盾中，青春期的人需要发展他们自己个人的性指向（即转移他们的视线）这一任务的完成并不容易 因为在完成这一任务的同时，青春期的人必须对付他们身上刚出现的性反应

当前的研究表明 大部分青春期的人都感到 在他们发生爱情的关系中 性的因素是重要的

生活方式

正像孩子们所做的一样，青春期有其特殊年龄的生活方式 在社会里，大多数十几岁的人都要上学，与他们家庭生活在一起，计划着他们自己的空闲时间 做一些不需要什么技能的、业余的或

半日制的工作 寻求他们特殊的娱乐、运动和其他行为方式。在社会里 青春期的的人并不需要自己养活自己 或者说 他们并不需要成为社会生产者他们以其自己的方式、价值、兴趣、语言和体验构成一种独特的亚文化群他们既没有获得成年人所拥有的权力 也没有肩负成年人应尽的职责。现行的青春期生活方式受到我们音乐和服饰工业化的影响，与这一青春期亚文化群相一致的重要因素，尤其是人格形成和亲近关系等，我们已经在上文提到过。对我们来说 在我们青春期 最适合的方式就是使我们为这一亚文化群所接纳，但是我们花费几年时间所考虑的至关重要的问题 可能都是些琐屑的、幼稚的和不成熟的问题。

青春期的生活方式是一种暂时性的生活方式。我们不久就必须登上成年人的位置，进入成熟的生活方式我们在青春期的的一部分工作就是为未来作准备。在高中以后 我们通过梦想 通过发展我们的智力、学业、技巧和社会技能 通过获得实践经验 通过对未来的计划来为今后作准备例如，我们将要对我们是继续读书或是工作或是旅行等作出决定性的选择如果我们要上大学的话，我们也可能决定我们去什么地方或主攻什么方向这些抉择将不仅很可能决定我们眼前的未来，而且对于我们今后长期的生活方式也会产生很大影响。我们解决这些问题的方式依靠我们人格形成的方式。我们可能经历一段时间的职业生涯和生活方式选择的模糊和不确定期。我们的人格越模糊 我们对于我们‘长大’后职业和生活方式的认识也就越模糊我们也可能预先成熟，即选择我们早期所作的决定，或选择我们父母为我们作的决定预先成熟可能减少我们的不确定性，但它同时也缩小了我们对多种选择进行考察的范围。与模糊、预先成熟相反 我们可能在允许范围之内为我们进行一些正确的选择，充分利用我们在这一生活阶段所允许的迟缓成熟的时间。高中临近毕业时 我们有些人将建立 或准备适应成熟的生活方式，但大多数人还将在从青春期过渡到成

熟期的历程里进行探索

□ 幸福感

一般的观点都认为青春期充满了压力、紧张、骚动和失意。有些人在青春期的生活是相当不稳定的，但是对人的发展的系统观察表明，典型的处于青春期的人并不是处在令人可怕的不幸或骚乱之中。大多数青春期的人，继续他们在儿童早期开始的生活模式，能够适应在他们生活中出现的压力（也可能在青春期生活中并不总是充满了压力）。在许多事情上，大多数青春期的人还是完全可以调节自己而不至于采取某些违章和违法的行为

说我们在青春期待图使我们生活得安全和明智，并不意味着我们在这一时期总能获得一种幸福感。我们极容易以自己为中心（而这是极为有害的）因此我们可能不断地注意和担忧我们的长相，因我们的服饰、头发、体型和肤色而感到困窘然而，对青春期的的人来说，主要的压力很可能是由于人格危机，由于不断增加的与家庭的疏离和独立，由于成熟的性能力和感情的出现及由于恋爱的开始大多数青春期的人在家里与他们父母都处于比较紧张的关系之中有些人花大量时间与他们父母争斗，有的人则偶尔为之，还有的人不再与他们父母发生任何有意义的联系。我们大多数人将经受为同辈人所排斥及为我们所喜爱的对象所拒绝的痛苦青春期常常是情绪波动时期。大多数青春期的人将经历一些周期性的压抑、犯罪感和羞怯感我们将有许多自我掩饰的经验

我们怎样感受自身和生活，常常与我们对待自身和幸福感的方方式紧密相关在青春期，我们的恢复力、身体的存贮和心理的反应时间都处在高峰期我常常通过这些行为模式与同辈人保持一致，也通过这些行为方式暂时地逃避紧张感（例如，用药使自己

长高，或成天睡觉以逃避责任等）我们可能把这些行为深深地内在化为一种习惯，并把这种习惯带入我们成年的生活

□ 成 长

从儿童到成年的过程是漫长而多变的。其中有些阶段被描述成这样的事实，即这一阶段何时完成难以确切知晓。在结束这一章之前，我们考虑一个问题：我们怎样意识到自己是长大了？对这一问题的回答远非是那么简单的，因为在当今社会，我们还没有对这一问题作出明确的解释相反，我们在用许多标准界定成年。例如，从生理标准上说，当我们身高已发展到最大限度时，或者当我们有生育力的时候，我们就已长大了。从社会标准上说，在我们社会中，当我们能合法地驾车或选择时，或者当我们到了可以入伍或入狱的年龄时，我们就已长大了而且，长大意味着我们能参加全日制工作，买房子及成家。问题是我们——可能在十三岁就达到成年的身高，可能二十一岁就达到合法驾车的年龄，可能在二十三岁才开始第一次全日制工作，可能永远不买房子对于我们究竟在什么年龄才变成成人还没有一致的看法。

我们不仅有成年的生理和社会界定，我们还有成年的心理界定。例如，当我们看上去，当我们在行为上及在感觉上“长大”时，我们就已长大了当我们意识到自己是个成年人时，我们就已长大了。我们从儿童期就开始一直感到我们在长大，但是，对大多数人来说，我们很少真正意识到我们何时才完全长大成人了我们身上总是保留一些孩子气和孩子特征，如好冲动、惧怕、自我中心、胡思乱想和不负责任等甚至到三十七岁或者六十七岁，我们也可能像个两岁的孩子那样天真、快乐、淘气等。实际上，我们永远没有完全长大。无论我们身体长得多大，也无论我们怎样地成为

合法的成年人，我们的心理成长永远是一个过程，没有止境，成长是变化的形式，只要我们生存，我们永远在成长如此看来，成长贯穿我们的一生，我们永远在长大

心理学家古尔德写过一本关于我们成长历程的书，书名为《变迁》他认为，成年人就是“从曾经是儿童内在标准的任意管束中解脱出来”换句话说，即是当我们长大并从心理上变得成熟时，我们已经脱离了儿童的生活方式当我们不再受到自我和他人框架的限制，不再受到我们年轻时建构的生活方式的限制时，我们才算长大了古尔德认为、我们必须获得两个概念，必须放弃一些儿童时的框架，我们才算充分长大成熟这些标准将在这进行简明扼要的讨论

1. 成年人的假定古尔德认为，一个成年人能够掌握两个概念——这是儿童所无法把握得住的概念 当我们了解了这两个“生命的事实”时，我们就能理解我们生命的真正限度——这与我们任意地构造我们的限度和障碍是完全不同的

古尔德认为，一个真正的限制就是“公平”通过这个限制，古尔德指出这样一个事实，即“我们并不总是有权力获得我们想要的东西，我们的权力是有限的，他人也有一些权限”他人的存在、需要、欲望和权力常常是影响我们获得自我满足的主要因素，成年人能充分地意识到这点，所以他们能逃避无穷的失意、愤懑和恐惧对成年人来说，他人的权限对我们产生一种潜在的——尽管不是现实的限制

另一个真正的限制，古尔德认为就是所谓“必要性限制”也就是说，当我们还是小孩时，“我们的需要常常超越现实的可能性”我们儿童期的大量失望和挫折起因于我们想要一切而又不能理解这只是一种愿望，实际上我们不可能得到我们希望的一切成熟的成年人能理解梦并不总能成为现实，不管我们多好，不管我们花多大力，也不管我们做多少工作成熟告诉我们，存在着一些

真正的必然性的限制甚至在“一切可能世界中最好的世界”里，也存在一些实现我们的目的的限制。

了解上述这些是我们变成成年人、变成一个成熟人的重要因素

2.“虚设”古尔德认为，对我们心理成熟的最大限制也许是这样一些信念，即我们仍可以保持以不成熟的和孩子似的方式活动也许我们自己意识不到这点，古尔德认为，这就是“虚设”，并认为，甚至在我们理智上知道了这些信念的虚假性时，我们仍可能由它们所驱使，因为这是我们感情的寄托。

古尔德认为，首先我们必须放弃一个怎样才能长大的虚设就是这样一种思想，即认为“我们将总是与父母一起生活，并且我们总是他们的小孩子”当然，我们从理智上知道这种思想的虚设性，但是，由于我们不断长大，我们必须从感情上去理解它。只要我们从心理上依附我们的家庭，或者还基本需要家庭的保护、支助时，我们在家庭中就是个小孩子我们常常在家庭中保持着我们孩童的角色，以便避开孤独的痛苦，逃避只有我们自己而没有父母保护的恐惧保持孩童角色使我们忽略在我们身上滋长的脆弱性。为了成为一个成熟的成年人，我们必须形成和坚持我们自己的意见、观点和信念——这些没有必要非和我们父母的观点一致。当我们的观点与父母发生分歧时，我们可能会失去他们的爱，有时甚至有失去他们感情支助的危险最好的方式是，我们必须懂得，如果没有与父母取得一致，我们怎样保持与他们的关系古尔德感到大约十六至二十二岁是我们开始离开父母的年龄。

我们必须克服的第二个虚设是这样一种思想即认为只要我们不能自己完成某事时，我们的父母总会帮忙。尤其是在二十来岁，只要我们继续处在成熟的过程中，我们都不可能避开自我原谅性的开脱如果我们抱着这样种思想，即不管怎样，父母总会帮助我们摆脱困境，那么我们就在推迟成熟我们不能希望或指望

他人为我们把事办好，正如古尔德指出的：“我们现在不是个微不足道的婴儿”

我们在三十出头之龄，必须克服的主要是这样的虚设：“我们的生活是简单和可以控制的，在我们当中不同时存在任何相矛盾的力。”为了继续变得成熟，我们必须重新认识我们内在和外在世界的复杂性必须重新认识我们的恐惧、骚乱、不确定性和脆弱性我们常发现，理智上的认识与感情上的认识并不是一回事，将发现我们一直处在威胁之中，将发现我们并不总能了解自己和他人。

古尔德认为，我们必须克服的最后一个虚设是这样的思想，即认为“世上没有罪恶或死亡，一切凶恶已被铲除”。古尔德认为 在我们三十、四十岁之交的年龄，我们必须开始与我们生活中出现大量亏损所产生的威胁作斗争成熟由于这样一些经验而深化，如我们孩子的长大、婚后的孤独、离婚和死亡。作为成年人 我们必须身处顺境而心知，我们不能时时刻刻生活得一帆风顺

通过青春期，我们将长大成人我们将更多地成为有独立个性的人，更多地进行自我界定，更具灵活性，更多地摆脱过去的压力，为了开始和继续长大成熟，我们必须进行一些重要而基本的自主，我们必须离开父母而又成为父母这是一个漫长的过程，格式塔心理学疗法的奠基人皮尔说：“你可能总在责备你的父母……并且总想你的父母承担你的一切责任，直到你将脱离你的父母，你还会继续把自己想成个小孩”

个体与人格

对人格的探求是我们不断认识我们是谁这一问题的长期的生命过程当然,当我们回答说:“我就是我,我是……。”以及用我们的名字回答时,我们知道我们是什么。的确,正如西德尼·杰拉德所指出的,一个名字决不只是我们随身所带的标签,我们的人格不只是我们的名字抑或是我们的社会角色。

在这一章,我们将讨论人格是什么,其结构如何,当我们的人格受威胁时我们应如何应付,最后讨论关于人格和心理成长的相互关系。

□ 人 格

人格是一种自我意识,它可被描述为同其他人既同一又差异的“我”的概念,一个贯穿生命过程的整体存在。人格既是由我们的离群性,也是由我们的合群性所建构的。

人格是人类的需要,我们必须知道并且有知道“我们是什么”的愿望,我们需成为我们所期望的人。虽然,拥有一个可靠的、可知的人格是我们的生活所必不可少的,然而,事实上我们的人格有

着复杂的、捉摸不定的结构。当我们试图去回答“我是谁”这一问题时，人格的许多方面就变得明了了。

□ 我是谁？

1. 我是有血肉之躯的人 “我是谁”这一问题的一些回答是指我们的物理特性。比如我一点七五米高，我是黄种人，我是女性等。即使我的外貌随年龄而变化，体重增加或减少，头发理了或卷曲了，我仍使我的人格趋于稳定的特性并且保持与自身的意识的统一。我每天早晨醒来时，是我自己的身体；我跑步、坐着、走路以及运动时还是同一个身体。

2. 我是我所经历的和记忆的 我是我所从事的和我所知道的我是我的思想。我的思维运转得很快，一会儿集中于这，一会儿集中于那，会儿集中于过去，会儿集中于将来；但不管我的思维运转得多么快，我仍保持经验上的连续意识，因为我有记忆。正如 G·阿尔伯特所指出的：“今天我记得昨天的一些思想，明天我将既记得今天的也记得昨天的思想；并且我敢肯定它们是同一个人——我自己的思想。”

3. 我是我所从事的角色 我对自己的许多限定是我已经被指定或自己选择所扮演的社会角色的结果。这样，我是一个母亲、一个姐姐、一个女儿、一个妻子、一个教员、一个作家等等。社会角色调动了我的积极性，并且给我提供了一套关于我应是什么样的人的期望；我也是我的能力或我的才技，那些我认为做的好的事情比起那些我感到无把握做好的事情对于我的人格来说更为重要。例如，我绘画，但我从没想过自己是一位画家。R·怀特认为：“力量感是历史地形成的，它在自身经验中起相当大的作用。”

4. 我是属于我的和我所属的 我的意识扩展到我认为属于

我或部分是属于我的领域我是我的思想、我的信仰、我的意见、我的理想 我也是我的性格我诚实、愉悦、自信、热情、有组织性等等 因为我诚实 我也是忧郁的、害羞的、无礼的、健忘的、渺小的等) 我的人格包括属于我的物质方面我被提醒当我“消瘦”时,是我的身体遭到耗损。我的人格也包括对我来说是有意义的关系我与他人的相互作用、感情契约、友谊等也是我是谁这个问题的极其重要的方面。

5. 我是自己所描绘的人 我是我自身想象中的人我的描绘既有清晰的细节,也有模糊的轮廓虽然我对自己描绘的图像可能与别人对我描绘的不一致,但我总是把自己的描绘作为一个固定的参照物。它是一个熟悉的和稳定的标记,即使当矛盾的事实出现时 我仍倾向于维持它 即使我发生变化 我也维护我的自我想象;我必须维持我对自己的陈述。人格也包括我对自己的评价方式。对自己的积极的、消极的态度形成了自我评价 评价大多是情感的和非理性的,它们是对自身的感觉

6. 我是别人眼中的人 我是别人所期望、所要求的那样,我反对那种认为自己完全不是自己的观点,但我的人格被他人规范和塑造却是事实。我将别人尤其是那些在我的生活中有影响的人对我的限定和规范内在化。例如,妈妈常常说我是有始有终的人,这样我就被限定为一个有毅力的人。我付出了很多努力去完成事情,但对不包含在自己生活限定中的任务却大多感到不适。

由上我们可以看出“我是谁?”这一问题对于一个人来说可以有许多种回答,但每个人都只能拥有并保持一种人格。我们具有稳定的、一致的人格这种可靠性在心理学上是必不可少的。在我们的一生中,我们可以发生不同的变化并且有些变化将对自我塑造产生影响。然而,我们不可能完全变成全新的人。我现在和我过去不同 但并非换了个人。有时 我们可以紧紧地抓住某些阻止我们变化的自我限定。一个人可以形成一种自我意识,这种意识

太固定、太不可靠或者说与现实的人不符。在我们继续了解这是怎么可能发生的之前，注意一个人的人格不仅是个人的而且是社会的是很重要的，就是说，我们的人格是通过与其他人的相互作用形成的，从而具有社会内容。知道别人是如何并且在多大程度上影响我们很重要，我们自己的体验与别人对我们的感受相一致这点也很重要。这个观点是 E·艾里克森所强调的，他将人格限定为“自然增长的信心，这种信心是一个人保持自我内部的同一性和连续性的能力（心理学意义上的自我），可以与别人的这种能力相匹敌”。

□ 人格的结构

品格和人格都是通过心理学的个性理论来阐发的。本文所阐述的人格观念汲取了许多心理学家的理论，包括 W·詹姆士、E·艾里克森、R·怀特、S·杰拉德、C·荣格和 A·马斯洛。他们每个人都有自己不同的人格理论将每种理论完全介绍出来，超出了本章涉猎的范围。有兴趣的读者不妨去读读这些心理学家的原著。

1, 核心人格 自己的意识被认为是核心人格核心人格的周围聚集着自我观念它也包括我们对自己的评价和将自己介绍给别人的方式

人格的基本作用是提供经验的连贯性和连续性。经验的“我”不断地变化，它是“意识之流”。在 W·詹姆士看来，意识流给予我们的孤立经验以流动感。在不被打断的情况下，我回想起今天早上驱车到学校，听到、看到、感到自己在打字。在雨中仰望，跑到屋外检查车窗，试图捕捉自己的思想并想控制呼吸，我搔搔耳朵，糊里糊涂地接过电话，当我将注意力集中于听筒时，其他事情都忘了，等等。自我经验是由一系列交替着的记忆、身体的行为、对刺

激的知觉、对未来事情的想象以及对内刺激的关注构成的。从心理学角度看 经验的“我”处于不断运动之中 由此及彼、从内到外、从过去到现在到将来。一会儿感到分离，一会儿感到连续。但透过这永不停息的经验 我们知觉的焦点仍在“我”上。

这是怎么可能的？是什么抑制了意识流而导致难以控制的混乱状态 在心智冲动的情况下说出“我”是如何可能的 自我经验的相对连续性来自核心人格，它像磁铁一样将个性聚集在一起以遏制内心冲动的扩散。这个核心人格可以称作“真实的我”。

如果人格只是简单地由“真实的我”构成的 那么对于人格的探求就是一个简单而又容易的过程。然而 人格是很复杂的 因为我们不仅考虑我们自身，而且考虑我们评价自身的方式以及我们表现自己的方式。我们将依次考查每个问题。

2. 自我观念 当我思考自己时，我就是自己正在思考的人。对自我观念极为重要的是自我想象，即自己对自己的描绘。正如上文所强调的，自我想象是牢固的和熟悉的，即使当图像失真时，我们也得维持它们，我可以将自己想象的比真实的我更好、更大、更聪明 或者可以将自己想象得比真实的我更坏、更小、能力更低。不管自我想象是如何正确或歪曲，我总是乐于寻找并搜集证据以巩固它，我也设置心理障碍反对与自我想象不一致的信息。这些机制虽使自我想象保持牢靠，但它们却阻碍了自身的发展和对自己的认识。

例如 当我们开始打垒球时我认为自己不行 于是在生活中就会躲避这种体育活动。如果我打的话，也总是想证明这种想法。再如 像其他许多人一样 如果我对自身行为所应负有的责任与自我想象相抵触，我倾向于防御。

自我观念是对自己作为一般人的看法，但它也包括环境对自身影响的因素。我在教室里以一种方式 在家里以另一种方式 而与熟人和亲密的朋友又以一种方式体验到自己。然而不管我的角

色或地位要求我有多么不同的行为抑或我选择以什么方式作答，自我观念仍然认为我还是我。

一个人的自我观念是由经验形成的。许多经验包括他人和社会的相互影响，包括规定的内在化、称号以及他人对我们的期望；也包括我们认为与他人相关联的决定。当我们还是孩子的时候，家长们从许多方面给我们以限定。我们被告知 我们太小 我们是大的男孩和女孩 是懒惰的或勤快的人 是好的或坏的 笨的或聪明的孩子 我们将不会出色 我们可以成为自己想成为的人 我们像乔治叔叔那样脾气坏 当我们长大后将成为名人 我们将总是有病、健康、吵人、害羞等等。除了这些财富外 我们每个人还得挑选这其中的一些期望和限定并且使其内在化。当我们成年了，我们强调并锤炼我们的自我观念，但别人对我们的影响方式依然存留着。我们常常选择那些与自己看法一致的人作为亲密的朋友。正如西德尼·杰拉德所总结的，我们通过父母所给的道路塑造自己，并且以我们的行动证明之。

3. 自我评价 我不仅有自我观念，而且有对自己的价值能力估价的态度，即自我评价。对我是谁这一问题消极的或积极的重视程度就是指自我尊重。对自己的能力的自信水平就是自我的能力感，这两者都基于我对自身所作出的判断。

心理学家们常常认为自我评价就像排队一样由高及低。那些认为自己处于优势 感到自己有价值 评价自己好、更好或最好的人对自己具有高的自我评价。而那些对自己评价低的人认为自己无价值、不好或一般。自尊是我们所有自我判断的总的概括 大多数人从没有达到极端的自尊感 (很高或很低) 虽然有些人达到了。

正如在自我意识那里 自尊亦是经验的产物 并且受他人评价的极大影响。事实上 对于来自他人的赞扬、批判、轻蔑、吹捧 自尊是很脆弱的。罗伯特·怀特指出，当一个人的自我意识在与其他人的相互关系中没有被污损时，“我们的自尊可能深深地被

我们珍爱的人和东西所纠缠”。就自尊而论，我们都过多或过少地依赖于外在的评价。那些老是依赖别人的人将很可能发现他们的自尊不稳定，随环境而异。反之，那些很少依赖外界反应的人将保持一个高的、不变的自尊水平。

自尊也是我们感到在多大程度上符合自己的理想的结果，当我们比较“我像我现在这样”和“我像我想成为的样子”时，我们的许多理想被内在化为社会理想。要成为“好的人”，我们就须接近我们社会的兴趣、友谊、道德和成就的水平。我们都须有有礼的、友善的、正直的、体谅人的、值得信任的等一大串人类美德。不是我们所有的人都接受所有社会给予我们“应该……”和“应当去……”的指令（即使其内在化），但我们都得接受一些。如果不接受，我们就将无法生活。然而，当几乎没人能达到我们所坚持的人格完美的极端水平时，我们的自尊就骤然跌落。有时我们所有的人都不能达到我们自己的理想水平。因为所有的人都经验到自尊所受到的威胁。

能力感关涉我们如何评价自己的行为。当我们接近完成某些工作时，我们感到自己有能力、有信心、很充实、有才艺，或者有其他的截然相反的感觉。有时我们被要求去做一些我们感到不适合做的事。例如接受听科学、数学或英语课的命令，但我们却喜欢进行自己擅长的活动，在这些活动中我们能树立自己的能力感。有时一种低层次的能力是否能得到保证也将阻碍或限制我们证明自身。缺乏自信就是缺乏完善自己的期望，即引导我们的行为得以实现预期目的的期望。当我认为自己是一个失败者或认为自己无能时，我常常避免在能确证自身的价值水平的事件上去表现自身——我失败了或我不行。

一个人的自信程度也受自己从他人那里得来的评价的影响。当我们进入并发展为成年人时，大多数人不得不树立能力感。因为儿童时的许多经验告诉我们，我们缺少能力。同成人相比，我们

在体力、情感、理智方面的能力都不及成年人。就像孩子们感到的“我不行 你行”一样 我们也会认为自己的能力比别人的低 但只要我们许多人还持这种观点，我们仍将继续贬低自己的价值。现在的任务是使大家逐渐获得我们实际的能力感即“我行 你也行”。关于能力感我们还有许多话要在第七章讲。

4. 自我表现 作为人格系统的第三点是我们将自己表露给别人的方式，即自我表现对于我们表现自身的方式我们有许多选择。只要和别人在一起 我们就不能不选择表现自己 只要别人正在注意我们 我们就会将自己的姿态、精巧的运动、穿戴的方式以及其他人体语言信号都表现给他们。当我们在说话或走来走去时就更多地表现自己了。

E·高夫曼指出，在自我表现中，我们倾向于保持完美的自我印象 并且如果不增加的话 也要维持我们的自尊。我们也想将自己的某种意向传达给别人 想以可爱的、妩媚的、诙谐的和聪颖的形象出现 或者给别人以冷漠的、孤僻的、神秘的等印象。我们常常试图按别人所希望的那样去做。马克·史尼德最近的研究表明，有些人对于自己有创造力，并且善于调节自己的行为以取得满意的效果的这种印象，要比其他方面的印象丰富得更多。

有些心理学家指出 我们所表现的自我是“公众自我” 公众自我实际上是许多“我”因为它是对我们如何解读他人、他们对我们的期望以及我们想如何被他人所看待的回答。公众自我很大程度上随我们的观众而由这一情况变为另一情况，但也随我们的感觉、情绪以及有关情况的知觉而变。我们发明的用以表现的自我就像一个面具 我们戴着它以掩盖我们的真面目 它也是对我们正在扮演的社会角色的一个回答，就好像我们正在阅读一个已准备好了的剧本。依靠我们选择所从事的自我表现的程度，公众自我可以更接近真实的自我。形成给人以深刻印象的公众自我的能力是一个很有用的社会技能。在许多心理学家看来，我们越是有能力

真实的我表现在人们面前，我们对真实的我的认识就越多。

上面我们已讨论了人格的复杂性，一谈到心理学上的人格，我们立刻就会认为它界定我们孤立，却又非常依赖于与他人和整个社会的联系。它创造了一个心理学意义上的个体，却是由不同的有时是相冲突的方面组成。在这儿考虑下面这个问题是适当的：我们是如何离群又是如何合群的？

□ 离群 既离群又是整体一分子

身体的分离是事实。自从脐带被切断后，我从肉体上说就已独立了。我认为是维持生命的那些部分即我的“内部”被皮肤从空气中分离开来。我可能是个德国人，我的皮肤情况在“我”的世界和“非我”的世界中标明了界限。当我接触他人或他物时，我不失去自己的特性。直到我独特的东西已消融为一体时，我才像凝结了的黄油那样融化。但我仍保持身体的完整和分离。

然而，我不能太离群以至于在真空生活上几分钟。我的肉体的存在至少是依融于我与周围环境之间的交换系统。我摄取食物、水、声音和光，以及与他人相接触。没有这些，我将不但失去生理上的而且失去心理上的完整。为了生活和生活得更好，曾是“非我”的东西变成“我的”，一些原是“我的”东西依次被剔除。我剔除些自己新陈代谢的产物：小便、大便、二氧化碳、汗、褪下来的皮肤细胞以及脱落的头发。现在剩下的是“非我”了。明天早上，一个烙蛋饼下肚，它们又要变成“我的”了。我的肉体的独立只能被限定在一瞬间。严格地说，伴随着每一次呼吸它都在更新。

心理学上的离群常常看起来比肉体的独立限定得少。但我觉得自己和别人有区别是一种意识。在“我”和“非我”之间是主观的区别。心理学上的离群是我们的人格，就好像我们的行为、知觉、

思想和记忆这一奇异的总和是对自我的体验。我是离群的是因为我是我的体验，我的体验即我如果我和别人在拥挤的海滩上，或者与家人在吃圣诞晚餐 或者正在打排球 或在睡觉时敲敲孩子的脑壳 或站在镜子前刷牙——不管在什么情况下，我在对自己的体验中是离群的、孤独的，我们每个人在体验中都是离群的和孤独的。

“我们谁知道自己的哥哥？谁看到了自己父亲的心？谁没有保留永久的禁区？谁永远不是一个怪人和孤独者？”

离群对人来说并不是显而易见的。对人物和地点的记忆，对中午前须在何地的思考、对与朋友们暑期徒步旅行的计划——这些在自己和别人之间织成的关系网模糊了什么是我和什么不是我的界限。当我和他人共同占有时间、共同享用东西和共同思考时，我不感到离群和孤独。有时反而感到对事物和他人的依恋。当一个朋友去世时，我感到自己有些东西好像也一去不返了。即使当我把一本自己喜爱的书放错了地方或者打碎了一个用了多年的喝咖啡用的杯子；也好像失去或摔破了自己一样这种对他人或他物的依恋感、联系感和相关感是很强烈的，几个世纪前约翰·多恩就强调了这样的观点

“没有一个人是一个完全属于他自己的孤岛 每个人都是其主要大陆的一点；如果一块土地就如你朋友的土地或你自己的土地被海水冲走，那么欧洲就会变小；任何人的死都削弱了我的生命，因为我也在人类之列 所以永不要打听钟声为谁而鸣 它是为你自己而鸣的。”

真实的我是属于我的，我只能通过语言和行为等有限的途径向别人表露一些东西，这些东西使他们感觉好像经验就是我当下的体验。没人能够和我一起分享真实的我。人格的其余部分是通过我与他人的关系和联系建立的，他人已影响到我们自身的意识对自己的评价以及表现自己的方式人格在很大程度上是社会相

互影响的产物 但却是独一无二的产物 是自我。

□ 合群 人们多少会形成群体

合群描绘了这样一种人格，其几方面适当地结合在一起就好像拼板玩具一样在一个统一的人格中，没有孤立的、重迭的和错误的部分 每个部分与其职位正相吻合 没有很大的遗漏 没有别的人格作为替代物可被使用

离群和合群是交织在一起的当我们成功地将所有符合的拼板收集在一起，将符合的和不符合的拼板分开，确保每一个的大小、形状正相吻合时 分离就完成了 统一是将拼板拼到一起的结果。

当然 人并不是拼板玩具 他们永远不会没有潜力去适应各种情况的不同安排。在一个个体的一生中，合群的状态是难以计数的。一个人知道他的人格的各项与其体验是如何相吻合的次数也难以计算。合群与变化和成长相一致。我们可以改变我们的观念、我们的朋友、生活方式、身高和体形 甚至改变我们的名字 然而我们却仍然维持着合群状态。人格是动态的 而非静态的 永远是‘未完成’的东西。

因为我们从未被完成过，所以我们或多或少总有合群的地方。我们的自我意识、自我评价以及自我表现与真实的我越不一致 人格的完整性就越小——借用一个熟悉的词 我们就越很少“一致”。一个人格相对完整的人将有一种自我意识，这种自我意识相当程度地反映了她或他的能力、技能、才能和品质 它们将被正确地估价，结果使得自尊在大多时间里是强烈的且不易被摧毁。这个人将发展一种能力感，它允许他或她通过自我选择的努力而获得成功。

□ “我”的意识

从开始至现在我们已讨论了我们自己，好像如果我们很努力就可以意识到有关自身的任何东西。然而事实并非如此，我们只能或多或少地认识自己。对于所有的人，有些难以捕捉的记忆和心理因素被意识所掩藏，我们不能完完全全地认识自身，总有些东西逃避我们意识的注意力。我们的一些思想、知觉、感觉和动机潜存于我们的意识之下，它们被称作潜意识，有些埋藏得更深的被一些心理学家称为无意识、潜意识和无意识思想、感觉以及动机之类的东西，以不可预言的方式影响我们的行为和情绪状态。试图解释从我们不知道的情况下出现的行为的原因是困难的和令人困惑的。无意识过程被认为在一个人的自我意识受到威胁的情况下起很大作用。

□ 对人格的威胁

在大多数环境中，我们对肉体的我所受的威胁是容易理解的，并且有时是可以避免的。我们知道快速运行的车子，飞落的碎石，服用过量的药、毒药等等的危险，即使我们没有足够小心去躲避它们，也知道其有害的作用但对心理的我的威胁就不能这么容易被认出，因为它们源于我们自身内，在我们自己的灵魂中，对人格最普遍的威胁是与我们在离群和合群问题上所作的努力有关的恐惧，在一个人越来越离群时所唤起的最常见的恐惧是对孤独和抛弃的惧怕。由于合群的过程而产生的恐惧是惧怕心理上的苦痛，

惧怕变化 以及惧怕选择和对选择的结果负责所产生的恐惧 并不总是能够被清楚地体验到或表达出来，它们常常属于无意识层次并且被体验为忧虑。

1. 惧怕孤独 取得心理独立的潜在危险是我们可能变得太孤立、太孤独，可能变得从感情上与他人隔离。这对于整个人类来说是一副可怕景象，与他人感情上和心理上的联系是我们得以更好地生存和继续成长的基础。我们对别人有着最基本的要求。我们被独居、抛弃、孤立、遗弃这些念头所吓怕。在这里不仅要谈谈我们从这一时期到另一时期必不可少的孤独期，而且要谈谈与他人的隔离，这种隔离看来是基本而持久的。

2. 对痛苦、变化和选择的恐惧 为了取得完整的统一的人格，我们常常被要求面对我们的个性和个人历史的那些令人很不愉快的方面，我们可能被迫展露自己某些不愿理睬的感觉和动机，并且得一次又一次面对那些充满苦恼、早已埋藏在无意识深处的痛苦记忆，痛苦的纠缠看来是难以令人忍受的。

痛苦也常常与要求我们的人格更加统一的变化相连，我们需要放弃支持公众自我的行为，为了以真实的自我行动。例如，我们需要改变自我意识，为了获得关于我们自己的更加真实的形象。所有这些或其他的变化必须遗弃。我们失去了关于存在、行动和思考自己的熟悉方式的保障，这样的丧失甚至比苦思冥想还要吓人。

选择是一种日常活动。许多选择容易被做出，虽然带有一些争论。但一些生活上的选择却很难，因为它们带来有影响的、有时是不可预料的结果，或者因为它们超越那种看来会出现不正确答案的争论。心理学家道拉德和米勃就已描述过这种内在冲突的三种类型。我们可以经验到冲突，因为我们在同一时间想做两件不相同的事情（例如，为了毕业想所有的时间都呆在学校，但同时为了维持生计也需要一个工作），我们的欲望在两种方向上引导

们这种冲突被称为“双趋冲突”。在第二种情况下，我们可以发现，我们想要一些东西，这些东西必然既带来消极的后果，也带来积极的后果。例如，中断爱情可以摆脱那使人坠落的关系，但它也意味着孤独，这就是“趋避冲突”。当所有的选择看来都是消极的结果时，第三种冲突产生了。例如，一个妇女怀孕必须在流产、将小孩给别人收养，或成为一个未婚的妈妈之间作出选择，这就是“双避冲突”。恐惧伴随着“不可能”的选择以及选择要承担责任的纠缠，给人们带来极大的苦恼。

3. 忧虑 有时，情况是当我们意识到自己的恐惧和内在冲突时，我们能够采取措施减少它们。我们可以在不丧失自身的独立性的情况下与他人建立联系，也可以在我们没有变得被分裂或感到好像正在丧失自身的过程中完善、改变或选择。然而有时看来并非如此，主要因为我们的恐惧已变得弥漫、模糊且无法辨认，它们已被转换成忧虑。

忧虑通常被表示为一种恐惧感或担心。这种感觉常常无固定的、明显的起因。我们不能够准确地说出我们感到担心什么，然而忧虑却既被我们肉体也被我们的心灵所感觉到。我们好像在突然事件面前做出反应，如我们准备去打仗或躲避危险，心速加快，呼吸急促，消化不良以及胃痉挛、出大汗等。我们想对此有些准备但不可能，因为“突然事件”的性质是我们无法知道的。我们发现我们不能径直思维并且开始有一种恐慌感。这种状态，人无法长期忍受。

忧虑状态如此令人不快，以至于我们大都总是努力试图从我们的经验里减少或消除它。这儿经常有这样的问題提出来：既然忧虑的原因在我们的意识之外——我们不能立即意识到是什么使我们感到焦虑。既然我们只能对看到和理解的自然而社会的恐惧做出反应，那么我们如何能够对来自我们无法知道的恐惧做出反应呢？下面描述的是人们试图减少忧虑的几条途径，这些途径常常

能够成功地减轻忧虑但不幸的是，它们并不总能导致彻底的成功。

(1)“趋向他人”模式 在此模式中 我们的选择是打算去赢得自己的影响和别人的赞同，特别是那些对我们来说是很重要的选择 我们做事以取悦别人并且做到他们对我们所期望的那样 我们变得对如果自己的行为与别人所希望的不一致那么别人可能抵制我们的这种可能性就敏感起来。我们避免那些可能导致自己失去爱的行为

这种行为类型可以被希望从他人那里接受引导的人所采纳，例如：我们引导自己的行为取得公众化以及社会公民的接受大卫·雷斯曼将以这种方式行为的人称为“他人引导”。

我们可以决定将自己浸没在一种依靠别人的关系中，这种人将全心全意关心我们 我们以极大的热忱依恋这位“伴侣”期望他或她提供所有我们所需要的东西。

H.S. 苏里万指出我们的“趋向他人”行为是“安全操作”在别人对我们的尊重中 我们维持了一种安全感 其他人则成为我们减少孤独忧虑所依靠的工具。简单地说 我们越少孤立 我们就越少感到孤独 这些操作在让我们感到被爱时是成功的 但却把我们放到了一个依赖于人的位置 为了安全起见 我们与他人相联 为了维持这种安全感 减少他人否认我们的影响的可能性 我们努力以吸引人的甚至是可爱的公众自我出现这时，问题也变得严重起来，别人看不到我们的对抗感或不信任感或不能发现我们的缺陷和弱点，他们可能认为我们不值得关心

(2)“趋离他人”模式 它也可被看做是躲避对被抛弃的恐惧的一种努力。我们可以将自己的生活限于狭隘范围内，要变得谦恭、不虚伪、不引人注意 在外表上我们行为就好像我们所相信的那样，如果他人看不到我们他们就不会抵制我们，然而这是消极的。一条更加积极的途径是采取一种完全充实自己 and 取得独立的

态度。这是一条高明的逃避途径，沿着这条途径不会有任何人或任何东西成为束缚心理的结

另外一些试图减少忧虑的途径发生在无意识层面它们是些抵御途径 包括压制和投射 下面我们考查一下这两种抵御途径在减少忧虑方面的作用。

(3) 压抑 压抑有时被称为有目的的忘却，其动机是减少忧虑。我们可以忘掉过去、现在甚至将来 可以通过否认或歪曲记忆将过去压入无意识。我们可以抑制当下的感觉 (如愤怒等) 通过忽视心速、呼吸速度或肌肉紧张等变化 这些变化伴随着情感状态的变化 我们可以通过否认欲望、忘掉计划、希望以及约会等来抑制对将来的感觉

但压抑导致了人格的分裂；潜在忧虑的不断威胁促使其分裂，我们须花费能量将自己不承认的东西排出我们的认识之外，这就侵占了我们的生活和人格统一所需的能量；就好像我们建筑了墙，将真实的我同我们人性的其余部分相隔离，我们接着必须抵御这些墙。

被压抑的东西并没有泯灭 我们可以认识到思想或记忆 虽然其内容不便于检验但对我们的生存和激发我们的行为却发挥了很大作用。例如，被压抑的愤怒变得隐蔽起来就像病态幽默或恶语取笑 许多被压抑的东西伴随着情绪 这种情绪使我们的身体受到限制。

压抑为一重要的目的服务——保护我们免遭心理伤害，因为这种伤害有时几乎是不可容忍的。我们很幸运能够抑制其根源。然而压抑要求心理能量的消耗——常常是很大能量，如果这种能量不忙于压抑 我们可以将其用于成长 有时一个人可以保持将能量用于压抑的时间 使这一时间长得超出当 he 或她足够强大 足够有能力 足够成熟去处理隐藏着的记忆和事件 当压抑不再需要投射时，它就浪费能量。

(4)投射 减少忧虑的另外手段是投射的无意识途径，当我们从事投射时，我们看不到不可接受的感觉或属于我们的行为；相反 我们将它们归因于他人

给予投射以特殊关注的一个心理学家是 C·G·荣格。荣格识别出个性的三个组成部分这些组成部分常常遭到抵制，后来又投射到他人身上 他把它们分别称为“阴影”阿尼玛斯以及阿尼玛“阴影”代表那些我们认为不能接受的、自卑的情结 消极的或可能危险的那些方面——我们“阴暗”的一面 所以用“阴影”这个词 阿尼玛斯是荣格用来表示阳刚、武断一面的词；阿尼玛是表示阴柔、被动的一面阿尼玛斯是用来表示一个男人个性的，但通常其阿尼玛一面却默默地隐藏在无意识中，妇女表现其阿尼玛很丰富，但她们的阳刚之气却保持缄默。

一个男人将其阿尼玛投射到女人身上，而一个女人却将其阿尼玛斯投射到男人身上，这些人后来补充说：他们逐渐形成了那些正被自我形象所遮蔽了的性格我们和这些人在一起比不和他们在一起，感觉会陷入更完全的幻觉中当我们投射时，可以这样说，我们自身的一部分已泄弃并且我们的统一（或分裂）也愈少了 我们不把别人看做其实际上如何，而将其看成是反映我们的镜子

当我们将这些成分包含于自我观念中或将其展示于众时，我们会感到极大的忧虑。如果我冒险抵制或消极反应，我应该让其他人看到我的阴暗的、卑劣的、无价值的特性，或作为一个妇女我应当将我的阿尼玛斯充分表现出来。为了避免这些可能的消极后果，人们会无意识地否认这同他们的阴影以及“对立的性”的特征有关 但同时却在他人那儿重新“发现”了这些特性 根据荣格的观点，我们将自己的阴影投射到其他与自己同性的人身上，他们，并非我们是卑劣的、傻瓜的、笨蛋的、邪恶的和无价值的。

(5)其他抵御途径 我们也可以使用其他的抵御办法来防止忧虑感或对我们人格的威胁所有抵御途径，开始于压抑——我

们必须通过我们的知觉阻塞事情、感觉或态度——这些途径都以歪曲现实来适应我们逃避忧虑的需要，更加普通的抵御途径是合理化（通过辩护、找借口给予靠不住的理由，防止对我们的自我估价的威胁）退化（试图逃避成年人的责任和选择 将其归属于孩子的行为 如噘嘴、发牢骚、毁坏财物或发脾气等）和转移（将愤怒、不满或恐惧等情感从一个更加害怕的人身上转移到个更少害怕的客体和人身上）

我们许多人在一个时间或另一个时间使用这些抵御途径中的一个或更多个当我们感觉受到威胁时，这些途径就无意识地和本能地试图去抵御，然而，当一个人广泛地依赖干抵御途径时，他或她就常常已削弱了同真实的我和他人的联系

（6）自我失败行为许多行为虽也减少了忧虑，但同时却将我们带入其他困境中并且最终导致自我失败，许多学生将认识到的自我失败行为的一个例子是：拖延为了避免被分配去做差的工作，一些学生拖延出发时间，正如那些曾拖延过时间的人所知道的 这种手法几乎总是会产生更多的问题 当他们最终开始工作时，这些问题就会在太多的压力下突然涌现 拖延可以减少一会儿忧虑但同时却使我们受挫

引起些忧虑者做出自我失败行为的情况是多种多样的有时我们丢失了很重要的东西——账单、汽车钥匙、皮夹子、钱包有时我们出事了或生病了有时忘了什么事，忘掉了日期、忘记了被委派的任务我们没听到一些事情如通告、对赞同的要求、体检日期等我们没赶上公共汽车或堂难度很大的课迟到了 这些行为并不是人们固有的，也不是人们必需的，当我们为减少忧虑而从中找种借口时，它们可以用来减少忧虑 但却导致了失败行为像吃得过多、吸烟、滥用酒精和其他药品这些行为就更加明显了 他们暂时驱散了我们的忧虑感，但却严重地威胁我们自身的一个重要的方面——我们的身体健康

4. 严重的威胁和丧失人格 隐藏着恐惧和忧虑是生存着的人类的组成部分，我们不能逃避它们，只能寻求对付它们的办法。有些人对付它们很困难；还有些人因为对其还不完全了解，简直不能应付这其中的许多人符合精神病的定义为了努力去对付忧虑和冲突，失去或牺牲部分人格的统一性是可以的

带有焦虑的精神病人是不可能对付并遏制住忧虑和恐惧的伴随着不明显的原因，有些人产生了慢性病，感觉疲劳以及意志消沉；有些人变得极度恐惧（偏执狂）或成为摆脱不了的和有强迫力的行为的牺牲品；有些人患的是精神分裂症，他们丧失了与真实世界的心理的和社会的联系或许是带有标记的思想知觉的纷乱、稀奇古怪的行为、控制经验的无能、导向时间、地点、人物的定向力障碍以及选择的无能等使得真实的我同人的内部和外部世界的其余部分相疏远或脱离

增强人格

我们所有的人偶尔显示出 一些精神失调或神经病的行为是可能的忧虑和恐惧的出现给我们提出很大的挑战，当我们感觉好像刚刚“不是我们自身”时，我们许多人也已一定程度体验到由这一时间到另一时间的自我疏离，我们大多数人已形成强化的人格，并且有足够的灵活去应付我们不失去这种人格会给我们带来的威胁我们继续探求我们是什么

F·皮尔士用这种方式描述过在形成人格独立和完整时的失败和成功“愚蠢的人说，‘我是 A·林肯’有神经病的人说，‘我希望我是 A·林肯’健康的人说，‘我是我 你是你’”

一个强化的然而灵活的人格，当我们长大跨过成人生活时，会随我们而长大，因为我们自我意识越来越强烈，所以人格在发育；

因为我们通过积极的途径经验到孤独，所以人格得到加强和明确表示 灵活的人格不为变化所威胁 相反它有助于真实的体验 这种人格允许我们实现潜能，下面我们将简要地看看实现潜能的一些阶段。

1. 自我意识 增强自我意识是扩展我们的意识的过程，它可以接受、感受、意识到恐惧，以至于需要较少的能量来抵御忧虑。当我们认识到在生活中被忽视、遭反对、事业没完成时 我们变得更加完整和统一 自我意识让我们在表达自己、对自己的评价以及自身观念中始终如一，以便我们能知道在所有的层次和所有的时间我们真正是什么，因为自我意识的增长使我们有更强烈的自尊 更精确的自我形象 更强的能力感 我们的生活就会愈少被不可理解的事情和后果闹乱；我们既理解我们的感受也理解我们自己。

自我意识不是自动地发生的，它是一个故意地展现和冒险的过程，我们必须寻求知道并接受关于自身的发现。增强自我意识是一件冒险的事情。“最大意义上的冒风险恰恰是认识自身……”

2. 孤独 当我们体验到寂寞和孤独如同体验到对成长的感受时，人格就有了一个重大的进展，C·蒙斯达克斯称这为创造性的孤独。

“在创造性孤独中有一种疏远、完全孤立的要素 但也有一种奇怪的联系——与自然、他人及生活自身的联系；与灵感、智慧、美、天真、价值等的联系 疏离感和孤独感是被体验到的 但同宇宙的联系却是维持的 仅仅通过基本的联系 个体就可以发展其自身的人格，个体的孤独是在导致自身分化的成长中的一种体验 一个人的人格在当他将自己的精神注入到他所接触的任何东西上，当他有效而公开地与他人或宇宙相联时 就得到了升华。”

3. 暂时的认可 生活、事情、关系——都有始和终 每一间隔都有变化，正是这些变化或转换才能解释我们的体验。下面我们

通过 M 先生所述的他的制陶工作，来对变化的重要性进行理解

“当我几年前开始制陶时，我花了许多时间试着学习将一堆粘土放到轮状物的模子中间，并且把它弄成一个坚实的罐子，刚开始时许多罐子在我把它们整成形以前就塌在我手上，那些费了好大事整成形的罐子，有些因为它们已干而被挤裂了，其余被烧碎了。每次失败我都受到挫折并且感到丧气，我想造出一个完好的罐子以表现自己的每一次努力。”

“烧好的罐子……将要消失了；它将被卖掉或送人；它几乎在某一天肯定要碎……依恋是没有自由的。我们所依恋的东西离开我们，或我们离开它们，生活的暂时性常常会产生痛苦和忧虑，意识或无意识，因为人们倾向于认为生活是持久的。”

“生活在重复用土制造陶器的过程中进行，这正是瓷土发挥自己的好机会吗？……产品不是将艺术家捆绑在其手艺上，不是演员被剧院所束缚，也不是人被其实存所束缚，而是转换；”

这段话以及自己的制陶经验对我接受变化，对我理解生活和制陶都是一个过程，有着极深刻的影响，它是有价值的最后我们将回到所有的罐状物，所有的关系、所有的创造以及所有的人正如 C·蒙斯达克斯所指出的：

“爱的微妙性、独特性在其顶端便为变化和结局所威胁……爱就是孤独，每一个爱最后会被疾病、离异或死亡所粉碎。”

4. 真实性 真实性正如 P·蒂里奇所说 是真正的、诚实的、有勇气的生活的结果，为了真实 我们须自觉、自主 对我们的选择负责，成为自主的就是有足够的独立和统一去选择那些满足真实的我所需要的东西 当我们需要时 我们可以说“是” 我们说“不是”并非辩解、请求谅解或有罪对我们的选择要负个人的责任意味着承认，我们已做出自己的决定，即使我们已决定让别人替我们去选择。

5. 自身潜能的实现 一个强健的、清澈的人格能够促使自我

实现，能促进我们的兴趣、技艺以及与自我意识协调一致的行为的发展。个能实现自身潜能的人的特性是：

(1)他们生动地体验到生活。他们是根据生存而经验的，他们充分地享受生活的每一瞬间，不是作为达到将来目的的手段，而是作为他们自身的目的。他们的生活不是永远为将来作准备，也很欣赏眼前的生活。

(2)他们认识到真实的自我。他们常常展现自身内部所发生的东西，他们充分体验到自己的思想、感觉以及生存状态，他们的自我想象是对其真实自我的准确反映；他们是现实的，但同时却诉诸有关他们自身或生活的一些神话，他们能够识别出自己的防御并且放弃它们。

(3)他们对自身及其选择负责。既超越，又不背离社会。他们很能够根据情况作出选择，他们有一套使自己得到更好发展的标准。在意识的最深处，他们是合乎道德的。他们所关切的事是通过一种对所有的人和事物的积极的、建设性的态度来表现的，他们很容易与他人打成一片。他们关心的是他们的道德本性能否得到较好的发展。

(4)他们进行成长选择，使自己不惧怕未知的事。他们对无序、无限定、怀疑和不确定感到挺舒适。他们不想知道答案，他们可以接受没有试图去组织和用签条标明的几乎所有的生活内容。

(5)他们在生活中是与众的，并富有创造性。在通常的方面，他们不一定具有创造性，但在他们所从事的领域却富有创造性，他们具有接触自己所做之事的独特风格。他们能够做好自己选择去做的事。

□ 探 讨

一种强健的但却复杂的和灵活的人格让：我们变成我们能够成为的样子对人格的探求是对生活的基本探求要知道“我们是什么”是一个永远无止境的过程，因为我们在变化和成长，这一过程维护了我们心理上的独立和与他人的联系，但却忽略了自身的失落，这种失落使我们变得与他人太一致，或结果我们太疏离、太孤立但这一过程使我们的个性结成一个统一的整体

自我发现不像我们决定去野餐那么简单，而是一个漫长的过程，它是我们生活中最为重要并且具有挑战性的工作，有时甚至是极为痛苦的，它可以被单独捉捕到，也可以在那些能帮助减轻困难鼓励支持斗争的人的帮助下发现

对许多人来说，心理治疗有益于自我意识的获得职业精神治疗家通常被培训为心理学家（某种程度上说他们在心理学上有一定的水平）、精神病专家（擅长于治疗心理和精神错乱的内科医生），或者治疗精神病的社会工作者这些精神健康专家借助于他们的治疗程序：劝告、分析而心理分析的方式则留给了那些运用弗氏方法的人绝大多数情况下，职业精神治疗家、顾问必须通过资格考试并获准才可开业

有许多治疗方法大多数方法把自我认识作为目标，有些方法建立在特定的个性理论上，而其他方法则是从许多理论中借用概念的结果，有些疗法是独特的，在两个人之间相互影响，有些方法被用于五个或六个到十五个的一组人中，有些疗法运用了一个医学范例一个医学专家治愈了一位重病人结果在十五到二十年之内这种疗法得到显著发展以至于它对正常的、健康的人也是有益的。

治疗专家经过职业训练，帮助人们识别其无意识以抵御忧虑，并且学会新的、自足的手段以对付恐惧。使用种种技术，治疗专家帮助我们建立正确的和自身肯定的自我观念，帮助我们取得积极的自我评价。许多治疗专家提供给我们将自己人格中根本不同的方面统一起来的工具，以使我们感到更加“一致”。

任何治疗都不是不可思议的，成功的结果是通过被充分激发而获得的，是通过治疗过程而建立起来的信念。当然，治疗不是获得独立人格的惟一道路，但对于许多人来说，它却提供了一条比他们自己能够找到的要更短、更直接的道路。

表现自己的方式

我们做的每一个动作，发出的每一个声音都是表现自己。然而并非我们所有的行为都是有效的。我们不会始终很擅长，并且不会总是对影响我们的自我表现力感到自信。我们探究表现自己的方式，是为了我们能表现真实的我，为了让他人更好地了解我们，为了更好地满足我们表达的需要。

为了用尽可能的方式来表达自己，我们需要发展交往的能力。下面六种能力是充分表达自己所必备的基本条件。

1. 准确无误地介绍自己的能力 充分的表达是可信而有效的。它既不是一种他人对我们希望、欲求或需求的必然的表达，也不是一种我们认为应该表达的。表达。当我们有把握时，无论是自己的还是他人的愿望都抑制不了我们的自我表现。

2. 表现我们自身各个方面的能力 要充分地表现自己，我们必须能够表示我们的思想、情感、需求、限制和愿望，以及聪颖和才能。

3. 为了表达我们的思想、情感和潜力所需的高度发达的技能和天赋。

4. 不损害自身的完美而能做到适应各种不同的条件和环境的信心。

5. 对我们的表现结果，包括他人和我们自身的反应进行关照和结合的能力

6. 既是自身的最大兴趣，又能对他人产生影响的能力 充分的自我表现是肯定 积极的，它有助于满足我们的需求。它从不为了自我的最大兴趣而淡忘甚或完全无视他人，也永远不会故意去伤害他人 使其取于守势 更不会去控制他人的行为和情感 这些极可能引起他人对我们的敌视。我们的最大兴趣并不只是依靠他人去获得满足的，我们必须对自我的生活及需要负责，可以肯定，我们永远不会因为恐吓而终止自我表现，永远不会使他人对我们产生这样的印象：我是个空无或我只是他人利用的对象。

充分的表现自己就是提高自己 它维持和提高我们的自尊 在承认我们尊严的同时又不贬损他人的尊严，充分的表现自己有助于我们成长。

□ 怎样表现自己

自我表现是持续的、变动的及多元的，其中一些表现是瞬间的 就如同万花筒里的碎玻璃片 时时刻刻变换着图案 而有的表现则较为持久。然而 无论是短暂的还是持久的表现 它都不会被送转或消除，这是我们在一定时期从多种可能性的陈述中所选择的一种陈述 我们一旦选定它 就不能变更。在自我表现这一持续而漫长的过程中，我们所做的关于自身的成千上万种陈述中的每一种，都是必不可少的组成部分。

1. 语言 这大概是表现自己最常用的手段。我们靠语言来表现自己，用以说和写的语言是我们思想和感情的符号。

2. 动作 我们还通过动作来表现自己，威廉·布鲁克斯对两类动作——有目的、有意识的动作和表现及无意识的动作进行了

鉴别。通常，我们意识到的是有目的的动作。无论是对它们进行研究（比如舞蹈或戏剧动作）还是用于强调某种观点的自然姿势，它们都是有意识行为。另一方面，无意识的表现动作则是对我们瞬间的感情和需求的一种稳定而适当的反应，最明显的例子是脸部表情，有些无意识的动作是习惯性的（例如抓头皮，或用手指敲击书桌，这些动作暴露了真实的我和我们的情绪状态，如紧张、厌恶、神经过敏）而且它们都是下意识的。它们导致了“散发式的”信息，而我们有意识的动作发出“特定”的信息。

3. 言行方式 表现自己的另一种方式是我们的谈话、运动以及与他人相处的方式。当我们和他人相接触时，我们会显示出自信和信任的感觉，反之，我们会显得神经质、厌倦，甚至困惑。我们怎样表达我们想说的话就带有强烈的表现性，我们或者是以快的、慢的、坚定的、支吾的或流畅的语言表达我们的思想，或者是插入大量“哦”和“啊”等语助词，表现出我们的所感和所思。我们说话时的腔调、态度和语气也对我们的行为有所提示，我们的态度可能是严厉的、坦率的，也可能是随意的、懒散的，或公开的和秘密的。通过和他人接触的方式及情境，我们可以表达出我们对于自身及他人的感觉，缺乏这种接触或交往——像握手、轻拍、拥抱、抚摸、亲吻等，则表现出他人对我们无关重要，对待约会和盟约，无论我们是提前、准时，或是迟到，都表现出我对事物和人的态度。

我们的行为同样表现自己。我们选择的度日、花钱方式对我们来说极其重要，这包括我们所属的机构，我们的日常职业，我们所从事的运动和游戏，我们的业余消遣以及我们选择所属的地位。

4. 精神产品 我们自身的表现体现在我们创造和生产出的物质中，无论我们是发明、设计、组织我们的作品，或是解释他人的作品，我们的技艺、职业、写作和表演都烙上我们自身的独特性。写一首诗，演奏一首贝多芬的奏鸣曲，拍一部电影，唱一首歌，绘制一幅画，雕刻一个木刻，表演一出戏，烤制一块面包或烧一个菜——

所有这一切都是表现自己。

5. 生活用品 我们表现自己的另外一种方式，是通过我们所据有的、穿戴的、收集的或摆设的物品，衣服、鞋子、发型及佩戴的首饰（比如结婚饰带）肯定会表明我们的身份。人们的住房、房间装饰、墙上挂物、花草和庭园，就如同我们的许多工具和机器（像汽车）皆为自我表现。我们还通过不同的花钱方式来表现自己。由爱德华·萨达拉和杰弗里·伯勒斯进行的一项最新研究表明：我们吃东西与传达给他人的信息有关！喝青菜汤吃三明治，就和我们吃肉色速溶早餐，吃含蛋白饮料或是吃龙虾不是一回事。

□ 表现自己与人际沟通

我们不断地表现自己，只是因为我们只能如此。然而在这个过程中会得出两个极其重要的结果：第一是自我满足。我们可以通过自我表现的过程和结果，使自己感到愉悦。我们可以了解、听到和观察我们的身份以及我们的行为。第二个结果是我们可以和他人共享欢乐。表现自己给他人提供了我们的身份及为人如何的信息，这些信息是在我们与他人交往时交换到的信息。

人与人之间的交往是持续的、动态的过程。在此过程中，信息在两个或更多的人之间相互交流。完美的交流要求发送者发出确切的信息，而接收者毫无歪曲地接收这一信息。在本章中，我们将主要论及发送过程。然而，我们必须牢牢记住，接收者有可能误收我们的信息，而且得意识到，我们自己的绝大部分时间是在同时接收和发送信息的交互过程中。

人际交流的两个方面将和我们对自我表现的论述有关：a、语言交流与非语言交流之间的差异；b、我们与交流者之间的关系性质问题。

1. 语言交流与非语言交流 传播学家对语言交流和非语言交流的特点作了如下的论述。

第一 我们不得不交流。无论我们做什么 我们总是在传递信息 我们的举止、姿态、静止、运动、表情、衣着以及沉默都证明了这点。

第二 在绝大部分一般性的日常交流中 非语言交流的含义要比语言交流的涵义丰富得多 据估计 在面对面的交流中 有百分之六十五至百分之九十三的社交含义是通过非语言交流表达的，有句俗话 行为比语言更有说服力。

第三 我们的非语言信息 尤其是无意识的 像脸部表情 以及外在运动，对于表达我们的感觉极为有效。非语言描述是关于我们感情、情绪及态度的强有力的信息。

第四 非语言信息极其不明确 对于他人来说 要弄明白是不容易的 因为它们仅仅是暗示。一副蹙额模样 可能表示生气、专注、不同意、头痛 或只是对强光的一种反应。非语言信息很显见，然而它们具有多种可能的涵义。

第五，和语言信息相比，非语言信息所能表现的涵义很有限，我们必须用语言才能清楚地表达我们大部分的思想、计划、需求和愿望。

第六 有时 我们的语言信息和非语言信息会不一致或相互矛盾。我们用语言表述一件事（“一切正常 我很好”）而用行为表述另一件事（抓脚趾 因疼痛而皱眉头）这是一种自相矛盾的表现，它给我们的接收者带来困惑（她到底痛不痛苦）

2. 交流与关系 当自我显露的性质与我们和他人所处的关系相适宜时 我们多半会感到极其舒服 和我们打交道的人也会有此感觉。关系愈亲密 我们就愈乐于显露自己 和陌生人交流总是尽可能少地表现自己。在大多数情况下，陌生人只是通过我们的外表有限地了解我们。在熟人面前 我们会较多地表现自己 但和

我们不太熟的人交往 就会限于社交客套“嘿 你好。”很好 你呢？”)我们也会交换实情“我这个学期教 18 个教学单元,或是“我星期二缺课了 我们干什么去啦?”在朋友面前 我们更多地表现自己 我们发表自己的意见“我不明白她为什么如此捣乱”,或“我觉得福兰克是个讨厌鬼”)我们多半只有和密友在一起时才会表露我们的感情和情绪“我不明白她为何如此捣乱 她这样弄得我一点不舒服”或是“我觉得福兰克是个讨厌鬼 他一而再地触犯校规 我很恼火”)对于最亲密的朋友,我们最坦率地表露出深蕴的情感 并以身体的交流 接触 作为一种交往的方式。

在社交场合中,向众多的人有意过多表露自己,这并不合适。我们日常社交的相互作用之大部分仅仅涉及自我表现中最表面的东西。

因此 我们得考虑恰当的自我表现的性质、方式以及场所。本章的下半部分着重讨论在交往中,自我表现并非总是有充分的原因 以及使我们更擅长、更自信地表现自己的方式。

□ 表现的障碍

罗恩·阿德勒指出,充分的自我表现,或有时被称作过于自信,已经得到研究我们中很少有人自我表现中有所教益,相反,我们大多数人是通过模仿父母,通过一些积极的强化和惩罚方式来塑造自己的。如我们在前面所了解的,我们中许多人不具备过于自信的特性,而且我们大都因没表现自己而受到奖赏,因表现自己而受到惩罚。为了更好地用语言、行为及通过创造性的手段来表现自己,我们必须发展我们的技能和知识,而且我们必须付之于实践以完善我们的技能,这无论是在交往中,或是在其他人类表现的任何领域,都须如此

缺乏技能当然是表现自己的强大障碍，但是态度上的障碍物也是十分强大的。许多作家已将充分的自我表现和人们表现自己及对他人的反应态度联系起来。这些态度并不总是有关联的，但它们能作为我们行为的强有力的指导原则。下面要论述的是几个阻碍充分表现自己的设想。

1. 完美无缺 这种信念意即为了尽善尽美，我们值得花时间和精力。无疑在电视、电影和图书中主人公无言以答、支吾、咕哝或结结巴巴的现象是很少见的，但这些恰恰是各自现实中人们的习惯性行为。想成为完美的人这本身就意味着不完美意味着欠缺人不可能保持绝对的平衡处于完全被控制的状态他只知道一个劲地、带着充分的自信做他应做的、说他该说的。人应该变得完美这种念头抑制了自我表现就像“一个声音在提醒我们：如果你不能完全做对，你就干脆别做”这念头还使得我们难于认错，于是我们变得保守或表现出虚伪以便显得绝对正确。一个虚伪的表面掩饰了我们的真实和不完美的自我。充分的自我表现要求我们像其他人一样接受这一事实，即我们不会总有一个从容的时间来表现自己，我们没有理由掩饰自己的缺陷。

2. 取悦他人 有些人抱有这种感觉，即他们必须取悦每个人至少对于要人。诚然当我们所做的取悦了他人我们也会获得一种满足。他们一高兴就会欣然赞许我们然而为了换取赞同而舍弃我们的需求、原则、甚至幸福这是愚蠢的。我们丧失了自尊渐渐地，在别人对我们进行了操纵、利用和虐待之后我们也同样失去了他人对我们的尊重。希望人人都喜欢我们及我们所做的一切，这个目的显然是不符合情理的，讨厌和不赞同是社会的现实。

为获取赞同而压倒一切的需求会导致荒唐的情形。人们会做诸如此类的事如为了取悦售货员而买几套昂贵的百科全书，为别人的错而道歉，或同意接管他人家庭事物之类事，对于我们来说，

力图为他人接纳而又不牺牲自己的利益是很重要的。

别人对我们作出的判断和评价要比我们自身的评判重要而有效得多，要相信这一点并不困难。当他人判断他们的权力比我们的大时 则我们处于我不行——而你行的地位，无论他们的反应是——赞扬、否决、推诿、鼓励 还是沉默 都是对的 若不考虑他人意见 也不将自己与他人作一比较 我们中几乎没人能够决定我们行为的性质 他人的反应是重要的 然而 正如拉比·希勒尔几个世纪前所指出的 我们还得尊重自己。

3. 拒绝批评 依赖他人的评价和需要维护肯定的自我形象，会使我们陷入这样的境地 即只愿接受他人对我们肯定的意见 接着我们就会发觉要接受他人的批评特别难，甚至不可能。我们中很多人易于否认、辩护或反唇相讥 而不管批评正当与否。

批评通常是一种否定的反馈形式。下面是关于在物理和社会科学中的既定的关于反馈的原理。当积极的反馈趋于连续或上升时 否定的反馈就成为变革和修正的原动力 只要我们获得的反馈是有益的 我们总是愿按原来的样子去做 当我们获得的反馈是否定时 我们可以找出差错 并纠正自己的选择。尽管我们很少觉得否定的反馈会和积极的反馈及赞同一样令人舒愜，然为了提高自我表现力，这通常也是必要的。我们需要能够接受否定的反馈和正当的批评而又不丧失我们的充分感。

4、辩护 我们有些人总是准备和愿意对自己的行为进行原谅和辩护，甚至在还没有要求我们这样的的时候。我们开始回答含蓄的或清楚的问题 首先采用的是“为什么”三字 正是以防我们的行为被查出漏洞。甚至当我们等待他人要求我们辩护时，我们必须意识到每一个“为什么”也许有无数“因为”这其中有些是正当的，有些是不正当的，但是每一个辩护都改变着我们的自我表现，以便在它自身的权界内不孤立，而意义重大。

5. 常罚 自我估计不高的人易于感到他们不值得满足其需

要由于怀有这种念头：我们无足轻重，我们不会为维护自己的利益而按照我们的意愿去规劝他人，因而我们无法去影响他人而且，为了求得圆满，我们对影响他人的无能为力（因为我们不能陈述我们的需要）增强了我们对自己的如下看法，即我们无足轻重。我们需要能够提出要求，以便使他人对是否帮助我们作一选择，提出请求并非保证我们的要求会得到满足，但是总比不要求强得多，它能有效地打破我们自卑的框框。

6. 表达情感 每个人都充满感情没有激情的活力，生命将会成为一潭死水。然而在这种强调理性和谈吐文雅的文明中，我们都已适应社会需要而抑制感情的表现。我们学会相信，情感的表露是幼稚的，如果我们感情是真诚的，其他人就会作出相反的反应要成为真正的男人，男性就不准表现软弱无能的情感；而要成为被人所接纳的女人，女性就必须抑制显示强悍的情感。正如我们学会抑制一样，我们还可以学会否认自己所感受的这样，我们就会渐渐地封闭我们对任何事物的情感。（和抑制情感有关的深一层的问题将在后面进行论述。）

我们许多人需要学会如何去表现而非抑制情感。我们必须意识到我们能够对情境作出恰当的情感和强度反应，我们能够宣泄情感而不是让其在我们体内恶化，我们还能控制我们情感表达的时机和力度。

7. 打搅别人 由于我们绝大多数人误认为我们对其他人的情感反应负有直接责任，因此，我们将把它当作自己的职责而不去做任何有可能激怒他人的事，持这种感觉的人会使他人似乎感觉良好（并避免告诉他们可能会给他们带来麻烦的任何事），而不以直率的、坦诚的态度待之。这种行为不会让我们的需求得到满足，而通常导致不满和仇视。事实上，我们不去接受这种对他人情感负责的事，就不会使他人感到生气、悲哀、伤心、失望。自然还有幸福。他人的反应是他们品性、感知和状态的一种职能，正如罗

阿德勒指出的：“你不要引发他人的感情，宁可让他们对你的行为作出主观的反应。”我们不应放弃自我表现而力图去保护他人（或自己不受其反应的侵害）

8. 无能 许多人不能充分地表现自己，一个主要原因在于他们感到自己的无能。我们觉得，我们不能告诉他人我们的真实感受。我们不能坚持我们的权益。我们不能说“不”。我们不能生气。如此等等。我们变得无能，成为超乎我们控制和影响的环境的牺牲品、为什么不去试一试呢？“我不能”的态度必然阻碍了我们能力的发挥。实际上，绝大多数我们认为办不到的事是我们选择不去做的事。“我不愿告诉其他人我的真实感受”；“我不愿坚持权益”等等）或是我们不知该如何去做的事。“如果没有犯罪感，我不知道怎么说‘不’；“我不知道怎样生气才不会引起仇视或讽刺”）

9. 运气和技能 假设你觉得你的能力是技术和能力的结果。当你接触一个新的、需要充分自我表现的环境，你的心情会是什么？我们大多数人会感到自信和有能力。现在，如果你认为你的成功是由于运气或一些其他的；你所无法控制的因素的影响的话，那么你怎么面对新的境遇？正如赌徒所验证的，运气是一捉摸不定的现象，它不能引起信心。凯·杜克斯已经发现，男人将他们的成功归于技能，而女人更多地将她们的成功归为运气。然而，女人遭挫时，总是责备自己，责怨自己的无能。自我肯定对我们许多人来说不容易做到，而对于那些自认为对失败负有责任而无助于达到目的的人就更难做到。

10. 消极的结果人们坚信这样一条哲理，即不幸的事要发生，就让它去吧。伍迪·艾伦将此信条转变为狂欢的剧情说明，然而对于我们大多数人而言，这可不是闹着玩的事。当我们仅仅对消极结果预料时，我们的自我表现受到严重障碍。不利的、消极的和灾难性的事可能会发生，然而它们通常并不像我们所想象的那样可能发生。事实上，由于希望实现自我满足这一预言，我们会

大消极结果的可能性。由于我们对自己能力缺乏信心，从而破坏了我们能力的发挥。值得注意的是，尽管消极结果时常被定义为一种失败（考试不及格、没有偿还你的债务、没有得到提升），然而它有时也被认为是一种成功（一个男人感觉悲伤时的痛哭，或是一名妇女成为警察学院最优秀的学生）。

消极的和积极的结果同时并存，只求积极的结果就如同只求消极的结果一样幼稚。

持有一种或多种上述观点，都将削弱有效的、自信的和充分的自我表现。他们是自我肯定中的暗阻碍，因为我们不能始终意识到它们是我们信念的组成系统的一部分。我们只知道在一定的环境中，我们的感觉是，我们还没产生我们所要的影响，我们莫名其妙地被他人挑剔。

□ 实现表现力潜能的秘诀

当我们在表现自己的过程中能充分自如时，我们便给他人产生一个影响，表现自己以便他人能够把我们作为一个独特之人来认识，以便他人能理解我们。在这一节里，我们来考察一下我们许多人不能达到的、充分自如的三个范畴，及一些有助于提高我们有效表达力的方式。

要探讨的两个目标是：尽可能介绍真实自我的能力，充分表现我们情感的能力。

1. 扮演哑巴和掩饰能力 在这两种情况中，人们不会显示他们的智力、才能及充分度，这两种情况的益处在于赢得他人的欢心。扮演哑巴者使自己迎合或避免与那些实际上具有相等甚至更低能力的人和较高地位的人发生冲突。隐瞒自己能力的人之所以如此，是为了给人造成一个深刻印象。他们可能寻求避免牺牲，去

讨好他人 去掩盖不适感 或去赢得赞同。

这就很容易理解为什么人们宁可作哑巴而不充当机灵鬼。米希尔·休斯和沃尔特·戈夫对此问题的最新研究有一些新的进展，似乎要推翻长期以来存在的假设，即女人沉默的时间远远超过男人。在一次具有典型抽样调查的两千多成人中，百分之三十一的男人和百分之二十三的女人承认他们一直假装比他们实际所具备的智力和见识要低。女人只有和她的情人在一起时才可能比男人更多地装聋扮哑。另一个发现是，年轻人比老年人更常装聋扮哑，我们这样做常常是处于这样的想法：妻子不应比丈夫聪明，年轻人要比长者无能。要维持这样一个想法就必须以降低自尊和尊重他人为代价。

我们绝大多数人的绝大多数时间是能够在行为中表现自己能力的。当我们不在自己的行为中表现自己时，我们实际上就是以他人的接受作为参考坐标的。这种牺牲会造成一种忧虑。如果他们发现我们既不像我们表现得那么哑，也不像我们表现得那么聪明，该怎么办？而且最终，我们将会对伪装感到厌烦。

2. 表现情感 我们许多人不知道如何与他人一道分享我们的感情。我们的社会化、恐惧感和经验的缺乏使得这一点成为自我表现中最困难的领域之一。情感的表达不一定总是兴奋的，但它能产生更多的亲密感和自信感，而且必然有助于身体健康。

在本书“交流中的信心”中，罗恩·阿德勒对何时和如何坦诚地分享情感提出了如下原则

(1) 识别感情和行为的不同 我们并不难常听到人们这样说：“我气愤极了，恨不能揍揍他。”偶尔，我们会起揍人的感情，而更多时候我们只单单说我们非常、非常气愤。在表达愤怒的感情和对他人行凶两者之间，存在极大的差别。基于暴力的愤怒，多半是由于郁积在人们心中未表达的感情，就像高压锅里的蒸汽。当我们微风细雨般地，而不是急风暴雨式地表达感情时，我们和我们的

朋友)会处于惬意的情境我们必须认识到,用语言表达情感并不能保证我们能把这种情感表达出来,更通常的是一种充分的感情渲泄当我们要渲泄时,我们不必去抑制它;当我们神情不安时,我们不必呕吐;当我们厌烦时,我们不必开怀大笑;当我们幸福时,我们不必忘乎所以当我们忧郁时我们不必寻死也就是说我们想做某事比假装无事可做要更有益于健康

(2)选择表达情感的最佳时间和地点 情感表达的最佳时候不一定是我们感觉的那一瞬间,最好是时常将感觉记载下来,并过段时间详述它。记载是向自己澄清和认识我们的感情,而且适当的话,也包括对他人感情的澄清与认识。我们可以说些像:“我此刻非常心烦意乱,我想我需要平静一段时间,而且我需要和你谈谈我的感受。”然后我们可以挑选一个时间这个时间应该是我们感到清静而不是感到疲劳、仓促、心烦意乱或过度兴奋的时间而且应该是他人也愿意听我们诉说的时间。比方说,我的家庭成员已经知道,我们中没一个人准备在早饭前处理感情上不明的争论,而在此之后,我们却可以接受这种感情的表达

(3)承认对你的感情负有责任 我们对他人的行为进行情绪上的反应然而他人却没有引起我们的感情而且他人也不对我们反应的方式负责。我们的情感是自我独有的,我们需要承认这点,而不要用我们的感情方式去指责他人,我们所采用的语言常常混淆了情感的所有权。我们惯于这样说:“你使我如此着迷”、“你伤害了我的感情”、“你的确让我高兴”或是“哦你在攻击我”等等。认可对我们的情感负责(而且,在此过程中,帮助他人减少保守就是承认所有权:“我气极了”、“我们情感遭到伤害了”、“和你在一起我真高兴”、“我的确遭到你的攻击了”。认可责任的另一方面就是意识到:就同一个人而言,同一行为有时一点不会干扰或唤起我们;但在取决于我们心理状况的时候,我们会反应出极大的激情他们不是决定者而我们是

(4) 清晰而明确地分享你的情感 有时人们并不直接表达情感 而是以开场白作为推诿 如：“我希望你不要以为我是个爱管闲事的人 但是 我想我试图要说的是 当然 我真正的意思是 实际上 这是一种我……。”当这一目的达到时 听众将可能感到紧张不安，迷惑不解，并准备采取防卫。间接陈述情感的另一普遍方式是，以提问代替陈述。吉尔对舞会很感厌烦，但是他不如实说，而是问同伴：“难道你不认为我们现在该走了吗？”要么我们的陈述把我们的感情全然排除在外：“我本该有些笔记 现在 我知道我要考不及格了。”而不说：“我很担心这次考试。”当我们旁敲侧击、暗示、轻视或取消我们的情感“我有些发怒”，我觉得有点害羞”，我有几分窘迫”)甚至压根就不提及它们 我们就不易被人理解 或使我们的要求得到满足。

(5) 认识原初和从属的情感的差异 气愤多半是从属的情感，也就是说，它隐含着另一情感，而我们的原初情感仅仅是一时的，而且往往被忽略的一种表达。如桑迪等她的未婚夫已经两个小时了，当他最终走来后，她对他大发雷霆。除了等待的烦苦外，她一直担心他会出事。当她只表达她的怒愤，而不是她的恐惧、担心及对他的关心时，他就容易产生气愤和为自己开脱的反应，发怒可能是一种对于惊恐、悲哀、窘迫、慌乱、罪感和不满的掩饰。如果我们需要充分为他人理解的话，我们也需要表达这些情感

(6) 意识到你的情感与特定的情境相关联 在特定的，包括我们的心理状态与我们对他人所说所为的反应的情境里，我们的情感被激发出来。这些并非自始至终，或永久性的情境只是一些特殊而暂时性的，在积极和消极两大情感的广阔领域里，我们一切亲密的关系都显出场合性。最好这样说：“当你在他人面前拒绝我时 我怨恨你，”而不要说：“我怨恨你，”或者说：“当你谈论垒球时，我很厌烦，”而不要说：“我讨厌你”当我们集中表情于特定环境时，我们将意识到，总体的关系不会由于我一时的厌烦而命定。

我们大多数人最感棘手的情感是愤怒。它是最难以表达的情感之一，它时常被综合地、间接地表达出来。我们已经知道愤怒可能是对其他情感的掩饰，但它也可能是一种原初的情感，一种对于不悦的一般性反应。精神病学者西奥多·鲁宾在他的著作《论愤怒》中讨论了难于真实表达愤怒的许多情形。他认为，人们之所以表达胸中之怒，是由于人们难以接受这些愤怒。我们可以否认和冲淡愤怒，甚至拖延和取代其表达，我们还可以曲解和滥用愤怒，以致它变成像焦虑、沮丧、敌视、暴力、报复、淫威，以及其他一些不健康等等的表达。鲁宾指出，无论愤怒是轻微的，还是强烈的，或有力量，它始终是一种热烈的、充满生机的、本能的情感，它从来不是冷酷无情，为自己打算，或带有恶意的。如果我们感到认可及表达我们的愤怒，它是有限的——它发生，然后就消失；如果我们不曲解而又适当地表达愤怒的话，那么它就如同其他情感一样，只不过是一闪即逝的一种情绪。

在我们的生活中，为了愤怒及其表达，我们需要走出自己的小天地。正如鲁宾所言：“我们人类极需相互理解，非常有限的传达理解的方式，极度地限制了受挫的容忍度，这种关系引起愤怒。”

3. 让他人知道我们的所想及所需。无论他人多么体贴、友爱、聪明、善良，他们都很难完全了解我们的需求。尽管有时很困难，我们还必须表达自己的不满，提出要求，为自己提出限制，对他人的缄默不语。为了使这些表述尽可能有效和清楚，我们必须采取语言方式。由于我们的情感太多了，以致我们不能希望他人仅仅通过察言观色就能知道我们的所想。

4. 表示不满和提出要求。陌生人、邻居、朋友及恋人，都不时会做出些让我们感到为难的举动。通常，他们并不有意想使我们为难，甚至他们可能根本没意识到他们的行为结果。当我正打算写点东西时，邻居将收录机开到最大音量，坐在旁边桌子的男人抽烟，学生在我上课时打瞌睡——他们没事，但我却对他们每一个都

感到头痛。为此 我可以决定为这烦苦无所事事 只消极地容忍这种情境；或者我可以向他们表示我的不满。在这种情境下，控诉、讽刺、恫吓、责备、威胁、批评都极可能产生互相防备、恶意、甚至于对抗。

表示不满的最有效的办法将首先明确自己的问题，然后可利用托马斯·戈登提出的一个程式：“我有件难办的事 当你 ___（ 特殊的行为），___（ 特定的后果）我感到 ___（ 我的感觉）。”

因此 我可以这样说：

“ 我有件难办的事 当你将音量开得如此大时（行为）我不能全力于工作（后果）因而我感到厌烦（感觉）”

“ 我有件难办的事 你抽烟的烟雾正在此上空弥漫（行为 后果）因而我感到厌恶（感觉）”

“ 当你在课堂上睡着时（行为）我感到不满和气愤（感觉）这影响了我的教学（结果）”

对于我们未满足的需求的每一种情况，这个程式几乎都行得通 它描述了这一情境 清楚地鉴别了谁有问题 并允许他人了解我们的情感。它允许他人维护其自尊 而同时 又让他们知道我们的反应，这是使我们的要求得以满足的第一步。

有时，仅仅因为我们把问题说清楚，他人就会改变他们的行为。在另外一些场合中 我们将必须提出要求 要求他人改变一下行为。当我们的问题与他人无关但又需要他们的帮助，以得出一个解决的办法时，我们也必须求人。当然，正因为我们是请求，我们不能保证有个积极的解决办法 但是 如果我们不向那些其行为干扰了我们或我们需要其援助的人提出要求，那么我们则可能一点也不能满足我们的需要。

提出请求的关键在于直截了当 像这样的暗示 如：“我不知能否得到这份工作”或是愤怒地要求 像：“你为什么不帮助我 真该死 你从没在这一带做过任何事！”等等都是无效的。在不难表达

的情况下，暗示极易被误解和忽略，要求是带有侵入性、交战性的，这样说比较好：“我起跑太迟了，总感到压力，你能帮助我完成这个吗？”

帕梅拉·巴特勒指出：我们在要求之后发出的力量应该是适当的，符合情境的强烈度。她谈到我们可用的作为“力气”的能力水平她举个实例，在电影院有个人踢她的椅背，对此她采取恰当的“力气”作出反应，从水平的一级力气开始：“请你不要踢我的椅背，这干扰了我。”无论是软弱无力（非力气）的发闷气，还是极有力的过分侮辱，都不会是恰当的，随着一个客气的请求，绝大多数人都不会再踢。但是，他们如果不听，她将把一级水平的力气转向二级力气要求：“我再次提出你们不要踢我的椅子。”用一种严厉的且强硬的声调，如果还不见效，她将上升到水平的三级力气，要让他人知道，不按这一要求做的后果：“如果你再踢我的椅子，我将去叫引座员。”水平的四级力气在她说完后作出行动反应——她将去叫引座员。

在这个例子中要注意到，巴特勒通过让踢者知道，如果他（她）不按要求办就会招来被动的后果这一方法，来增强她的力量。当我们向他人描述那些或者接受或者拒绝我们建议的后果时，我们不表示无效的或过分的威胁，但是我们要明确这一点，即如果他们照办，对人对己皆有益。那些感到自己不能满足其所提出的需求的人，是很难提出要求的。提出后果给我们的要求增加了力量。

当出现这种情况，即我们在感情上和他人有牵连，而我们的要求又是人家不希望的，非得牺牲他人自身利益才能满足的，我们就得协商一个双方都能接受的解决办法，这可能是个耽搁时间的过程，但时常又是必要的而有意义的。它将要求每一个人清楚地表述他（她）的需求，以及满足这些需求的原因。

5. 制定限制 通过设置限制，让他人了解我们，了解我们希望怎样相处。限制为我们设了一个界线，以使他人不能消耗我们

的能量，占用我们的时间，或侵入我们的私人空间我们的限制是极其个人性和独特性的，它们无时无地不在变化。通过注意我们的生理和情感的反应，我们知道我们的限制是什么，当我们太累、太丧气、太忙碌、太气愤，以致不能很好地对待他人及其问题时，我们就能意识到

当我们要让他人知道我们不容被忽视，被欺侮，不容他人像孩子一样对待我们，不容被轻视，被粗暴地对待，及不容不友好甚至不公平地被摆布时，我们也设置限制

帕梅拉·巴特勒提出了几种有效设置限制方法：

a. 明确你的限制。（“我现在正在用晚餐，不想交谈，半小时后我叫你，好吗？”）

b. 采取不完全的限制。（“我很乐意与你交谈，但我现在只有十分钟时间”）

c. 采取必要的强制力（“如果你不能给我一个答复，我就去喊你的上司”）

d. 指出你被如何对待（“在你停止喊我的名字之前，我不能继续这次会谈。”）

e. 区分目的和结果（“我知道你想有所作为，但此刻我确实不能带来另外一条坏消息。”）

6. 拒绝 在关系和争端与我们无关，在我们的尊严和原则没受到危害的情况下，拒绝是最容易的。而当一些和我们有利害关系的人要求我们做本不愿做的事时，要拒绝就比较难了。对于那些想要取悦每个人或始终满足他人需求的人来说，拒绝是极不自在的事。但是，我们都必须不时地拒绝，这样才能维护自身利益，纵使这样会引起冲突或不安。

几种拒绝得不明确或无效的方式：当我们表示不的时候，我们可以说或许什么的，但我们有可能被再次要求，这种作法只是暂时地回避问题。我们找些假的借口，像“我很乐意星期五和你一道出

去 但那天晚上我得给狗洗澡。我们可能同意做某事 然后又忘记或不能做它 甚至 我们可以毫无顾及地拒绝：“不 我告诉你多少次我很忙！”

不触犯友谊，也不使自己处于被动地受摆布的地位的最有效的拒绝方式是：

a. 不用辩解或借口，坦率而明了地给以拒绝，而且，必要的话 可重复一遍。

b. 如果有助于他人理解，特别是，如果这个人是你所关心的人 那就解释一下你拒绝的理由 作出解释则表明你承认对拒绝负有责任 这和找个借口不是一回事（“不 今天晚上天气不好。我需要从兴奋的一天中恢复过来。”）

c. 如果你不能确定你是接受还是拒绝 你可以说：“我想考虑一下。”这对于那些几乎是反射性地接受 然后又表示一大堆不满的人来说 是个极妙的回答。

7. 妥善处理批评 那些来自和我们关系不大的人的，以及明显是荒谬的批评性评论 并不会给我们带来太多的麻烦 我们能够受得了，或对其一笑了之我们认为是正当的，然又引发我们害羞、尴尬、内疚或不安的批评该另当别论。当一个批评击中我们的弱点时 我们大多数人会感到受了伤害 我们也难以接受那些与我们想象相矛盾的批评。有时，我们也会因一些与我们毫不相关的，是别人而不是我们的问题而招致批评。我们需要一些妥善处理种种批评而又不在于防御上退缩、狡辩或反击的方法。

罗恩·阿德勒提议的一个有效处理批评的方法是，寻找更多的信息。有时，我们在还没有清楚地了解批评的细节或行为的结果，甚至在不问此问题是否由我们造成的之前，就采取自我防御。向他人弄清一些具体的详情是有益的，虚心听取批评并不意味着我们或者同意 或者接受任何责备。一旦我们清楚地了解了批评 我们就能够建设性地处理它 最有效的方法极为简单 认同它。下面是

罗恩·阿德勒提出的，我们认同评论的方法。

a. 认同事实（“是的，我达到了。”你是对的，这里有很多拼法错误。”我想我正被嘲笑”）

b. 认同可能性。（“你可能是对的，将来有一天我或许会为买了这辆车而感到后悔。”）

c. 原则上的认同（“大概我应该成为一位称职的母亲，但我怕我做不成。”）

d. 认同批评者的洞察力。（“我能理解你怎么会认为我是个无责任感的人。”）

当我们认同了批评，就可避免很多次的争论和防御的升级，接受批评可以增长对自己的了解以及他人观察我们的方式。然而，也存在一些我们不能也不应该认同的实例。帕梅拉·巴特勒认为在下列范围里我们不应该表示认同：

a. 不要认同无限制的批评（“我刚才受到嘲弄，但我不能一直受到嘲弄。”）

b. 不要认同他人的价值判断（“我不傻，我仅仅不是一个优秀的拼字者而已。”）

c. 不要认同自身修正的，相对于行为修正而言，批评（“我不是个爱出风头的妇人，正如我以前所说，我想和经理谈谈。”）

d. 不必接受他人的要求（“我忘了打扫卫生，这是不负责任的，但我现在没有时间去。”）

有效地处理批评，尤其当我们感到困惑，或对一个批评不知所措时，一个最终的方法就是拖延。（“我不知道我该如何看待那个批评。”）

□ 一个忠告

总结本章内容 必须强调的是 仅仅知道如何有效地表现自己而导致有效的自我表现远远不是像知道如何弹吉他就能精彩地进行吉他弹奏那么简单正如我经历的一个例子,在我写完上面这段表达情感的内容之后的大约 10 分钟,我还沉浸于其中,我走下楼 有人问我是否已叫人去预算修补房顶漏洞所需的费用 我极为防备地回答道:“难道只有我才该在这一带做事吗?”而不是老老实实在地承认 由于忘了去叫而感到内疚。当然 我知道许多有关情感的表达以及我们能更充分地表达情感的场合 然而 我经常表现得并非恰如其分 我们都需要记住 我们不会总是如我们想象得那么好。

人人都有自己所处的特定的困境 在这种情境中 我们往往难以表现自我。有些特定的人和特定的话题是很难处理的,我们每个人所有的在特定态度上的滞碍,以及我们身上所负有的压力都使我们的自我表现在一定情境中难以充分实现。什么将持续下去?我感觉到什么了?发生了什么事?我怎么做才能更好?

我们大多数人对于多年落后有一种机械式的反应。为了更加自信 我们必须打破陈旧的习惯模式 而代之以新的技能。在这一章中,你也许已经了解了一些新技能,但要使其成为你自己的东西 还需要一些意识和实践。在交流中 自我表现如同在体育运动和表演艺术中一样 需要同样勤勉的努力 并且 我们经常不能如我们所希望的那样充分地表现自己

对表现自己能力的寻求就是寻求充分肯定自己的最佳方式,无论我们如何表现自己 我们都需要力求准确而完美 需要促使自己为他人所理解,需要让他人知道我们的所想和所需。我们自身

充分的自我表现会提高自我尊严而又不危害他人的尊严和自我表现。

要提高你的表现自己行为的能力，惟一方法就是要制定并坚持实施一个好的训练计划发展你的技能需要兴趣，去分析你目前的行为和习性，去获得新的技能及进行大量的实践。你可仿效在体育运动、戏剧表演、弹奏乐器、改进工艺或美术形体中的以及交往中的一些先进而完善的技能。

改进交流技能的最佳手段之一就是学习。学习中，你将会找到一些和你目标一样并与你一样对表现自己感到困惑的同伴你将会发现你的缺陷是普遍性的你将体验从易到难的逐步发展的技能程序你将看到他人是如何解决及不能解决交流中的困难，你将获得勇气你的实践的反馈也将有助于你的提高你将有一个安全的场所去试验新的技能。

性别身份

你是个人，或是男人或是女人。你的性别仅仅是你的许多特征之一。它是你的生活，你过去、现在和未来的重要的决定因素。我们社会不承认任何人有性别自由。我们总是“他”或“她”而不是“它”。“她”不同于“他”自从有了第一个女性和男性以后，女性和男性都寻着自己的轨迹延续。她的轨迹不同于他的轨迹。社会期望女子女性化，鼓励她们遵从社会专为“姑娘和妇女”指定的性别角色，社会也期望男子男性化，鼓励他们遵从专为“男孩和男性成人”指定的性别角色。

导致男女分化的最强大的压力来自社会。这些压力迫使我们成为男性或女性的方向上比生物学赋予我们的潜力所包含的量走得更远。在成为社会所要求的男性和女性的过程中，我们的许多个性和独特潜力受到了损害。我们的性别角色越刻板，必须加以拒绝或否定的异性特征就越多，对两性差异强调得越多，我们作为人类所具有的共同点就越少；两性差异越大，我们就越不平等。

对“性别角色”这一问题的探索，是创造、维护和加强男性或女性的个性的过程。这是一种抗争，一种为避免因社会的性别要求而牺牲我们的个性所进行的抗争。这不是放弃性别——我们已形成的男性性别和女性性别，除非进行变性手术，否则将保持不变。

——而是对夸大男性和女性之间差异的社会性别规范提出挑战。

本章首先回答的问题是，性别——男性或女性，是怎样产生的。然后，我们将省察社会把人两极分化为截然有别的两个群体并把其中一组置于另一组之上的机制。尽管存在迫使男子男性化、女子女性化的压力，有些人还是比另一些人受社会性别角色的影响较小。但是，由于我们只是人类的一部分——男性或女性，我们的生活将受到不必要的逼迫，我们将较我们作为人类全体时更无能、更无效。性别成见对于我们的健康、幸福感，对于我们的关系，我们潜能的充分开发是有害的。在本章的最后，我们将提出一些方法，它们能使人们摆脱性成见的影响而追求个人的性别身份。

□ 人为何有男女之分

性别是生物学和社会因素交互作用，相互结合的结果。最具影响力的生物学因素不像大多数人以为的那样，是染色体，而是“荷尔蒙（性激素）”。最具影响力的社会因素是我们的性认同。荷尔蒙和性认同的作用将在下面作简要论述。

1. 性激素 被称为性激素的化学物质在出生前（胎儿期）和青春期影响最大。在出生之前，雄性激素的产生或缺失使两性开始分化。雄性激素是睾丸分泌的基本性激素（Y染色体决定睾丸的出现，这如果不是染色体的惟一功能，也是它的主要功能），利用雄性激素，胎儿发展了一套男性生殖系统。如果没有雄性激素，女性生殖系统将会出现。

胎儿的雄性激素可能还会影响某些其他器官，包括大脑。对胎儿的雄性激素怎样影响我们的大脑，进一步影响我们的行为这一有争议的问题，研究者卡瑟琳和霍英格说：“在每一个发展中的大脑里，男性和女性的神经系统都会出现……大脑不是根据男性

——女性维度组织的……性激素对大脑的作用仅仅是影响在某一给定的情境中某一确定的行为出现的概率。它的意思是，无论男性或女性都会既出现男性的行为也出现女性的行为。虽然出现的频率或比率不同这同时意味着，男性并不必然是女性的对立面，因为两者是相互独立的反应倾向，不必相互对立。总的来说，出生前的正常发育使男人和女人具有不同的生殖系统，使男人和女人表现出以不同频率呈现男性或女性行为方式的倾向。

性激素也使人们在青春期身体发生改变并获得生育力。男子开始每天产生几千万个精子，女子开始每月排卵（从卵巢释放卵子）。当发育过程完成时男子比女子更高、更有力量。他的声音更深沉，体毛更多，红血球更多，血压更高，基础代谢率更高，皮肤组织更粗糙。这些差异是由体内不同性激素的相对平衡引起的。男人产生大量的雄性激素使身体更富阳刚之气，女子分泌大量的雌性激素和孕激素使身体更加女性化。无论男女都分泌这三种性激素，但是，三者的平衡是不同的。

关于男女差异问题，下面几个要点必须记住：

a. 男、女之间的相似性大于差异性。我们共同拥有人类最重要的特性；人类中的男性与女性之间的相似性远远高于男性或女性与其他生命的相似性。

b. 男、女之间的差异是程度问题而非性别问题。差异是相对的，而不是绝对的——除了我们的生殖系统以外。

c. 性别差异是重迭的。例如，虽然男子的平均身高高于女子，但有三分之一的女子高于男子的平均身高，三分之一的男子低于女子的平均身高。同性之间的差异程度大于异性之间的差异程度。

d. 强加于所有男子和女子头上的生物学规则只有四条：惟有男子才能使女子受孕，惟有女子才能行经、受孕、哺乳。除了这四个与生殖系统关联的因素以外，没有任何差别为性别所强制规定。除

了这些限制和特例外，不存在任何适合于人类总体但因你的性别而不适合于你的行为类型

性别之间的生物学差异既不宽泛也不像我们想象的那样一成不变。除了上面提到的几种例外之外，成年人的身体性征能被颠倒或隐瞒。通过外科手术、合成性激素、化妆等，人们能够非常有效地改性。现在美国每年有几百人施行改性手术。

2. 性别特征 我们一出生就被根据生殖器确定性别。从那时起，我们就有了女性标记（一个女性化的名字：姑娘、她、她的）或男性标记（一个男性化的名字：男孩、他、他的）。我们开始懂得这些标记的含义。我们因标记方式的差异而得到不同对待。在生命的早年，我们就能理解什么是男性，什么是女性。正如我们在第五章中讨论的，十八个月的幼儿开始形成性认同。一个男孩知道：“我是个男人，我不是女人。”一个女孩知道：“我是个女人，我不是男人。”这种认同在三至四岁时固定地建立起来，一旦习得，不再改变。性别成为核心特征之一，如此中心，如此牢固，如此强大，以至非常难于改变。性认同及性别意识的培养既是个生物学过程，但更是社会过程。它们比任何其他因素对性别的确定更有影响。

性别的实质，归结起来看，是具有固定的男性性征——有能力使女子受孕，还是具有固定的女性特征——能行经、受孕、哺乳。男、女之间的其他差异不是绝对的。它们不过是社会和生物学对男性和女性概念的精心雕琢，是相对的。

但是，社会抓住了这些相对差异并通过男、女性的两极分化来使相对差异绝对化。下一节我们将看到，这一过程是怎样发生的。

□ 性别的社会两极化

以性别为基础的社会分化在任何文化中都可发现。每个社会

都以性别为基础进行劳动分工；每个社会都分别为男性和女性规定了合适的品质和角色。大多数社会为男子指定抛头露面的、较富攻击性的角色，而为女子规定家庭的和抚养后代的责任，虽然“在一个社会赋予妇女的某一品质至少在一个其他社会被赋予男子”。不同的文化背景下，男子和妇女的地位有所差别，但在任何社会，妇女的社会地位都低于男子，男子是社会的主宰。

简单地将世界分为男性和女性并永远赋予男子特权会给社会带来一些利益。社会秩序能够维护，生活更可预见，更有规律，更稳定。男子和妇女能成为各自所从事的工作中的专家。如果他们合作，世界的劳动分工会很有效。在性别差异基础上建立的礼仪使人际关系更加融洽，我们不必经过慎重的决策就知道什么时候该坐，什么时候该站，该穿什么，怎样表现，压抑情感，谁去准备午餐（为午餐付费），谁来开门。当男子和妇女都知道社会为他们准备的位置时，他们就不会因“谁在这儿负责”这类问题发生争执。在许多社会，属于公共领域特征的竞争，因妇女呆在家里而减少了一半。由于妇女承担了抚养孩子的责任，并给予男人情感和家庭的支持，男人才能自由地从政、经商、发明新产品以及登上月球。性别差异和两性间的不平等是由社会决定的。男人和妇女处在各自位置上的时间越长，这种差异和不平等就越大。

有三种重要机制帮助我们占据各自的位置（作为男人和女人），它们相互重叠，相互加强，但是，为了分析方便，我们将分别对它们进行考察。第一种机制是我们对男子和女子怀有的期望；另一种机制是性别角色的社会化过程；第三种机制是社会制度的影响。下面我们分别就它们在现代社会中的反映进行探讨。

1. 期望 我们期望男子具有阳刚之气，期望女子有女性味。阳刚之气和女性味是社会的解释。它们是我们期望某些人拥有而不期望另一些人具有的特征；它们既不是男子独有的财富也不为女子所独有。性别成见是由男性特征和女性特征组合而成的形

象。阳刚之气、女性味以及性成见是我们关于男性和女性的观念。

(1) 男子气和女性味 男子气和女性味是两个概念。每个都包含着适用于一个性别而不适用另一性别的品质。我们关于男子气和女性味的理论假设是 人类的全部特性分成两大类,一类属于男子而另一类则属于妇女。男子气和女性味是由下表中列出的品质决定的。两性分化反映并加强了一种观念,即男性和女性是相反的性别。下面列出的这表是七十年代初进行的一个研究的概括 虽然它在某些方面已经过时 但总的来说 仍旧能够反映现代人对于什么是男性 什么是女性的观念。任取一种品质——比如,“非常主观”或者“非常有雄心”——人们更期望男子还是更期望女子具有这一特征 就可以检验该表的效度。注意 在表中男性的那一极

由大学生提出的性别角色刻板印象

能力类(男性一极具有则较为理想)

女性

男性

不具有攻击性	攻击性强
没有独立性	非常独立
非常情绪化	非情绪化
从不掩饰情感	几乎总是掩饰情感
非常主观	非常客观
易受外界影响	不易受外界影响
依附性强	支配欲强
不喜欢数学和科学	喜欢数学和科学
面临轻微的危机时非常激动	面临轻微的危机时一点也不激动
非常被动	非常主动
没有竞争欲	有强烈的竞争欲
非常不合逻辑	非常具有逻辑性

极端家庭导向	非常善于处世
缺乏从事事业的技能	拥有创造事业的技能
非常诡秘	非常直接
不懂人世生活的方式	懂得人世生活的方式
感情易遭挫伤	感情不易被挫伤
缺乏冒险性	富于冒险精神
轻易流泪	泪不轻弹
几乎不会像个领导那样行事	几乎总像个领导那样行事
缺乏自信	非常自信
对攻击性深感不快	对攻击性不会产生任何不舒服感
没有雄心壮志	雄心勃勃
不能将理性与感情分开	能轻易地将感情和理性分开
强烈的依赖性	没有依赖性
对外表非常自傲	不因外表而自负
认为妇女总是比男子优越	认为男人总是比女人优越
不与男子自由地谈论性问题	能与男子自由地谈论性问题

温柔——感情丰富类（女性一极具有则较为理想）

女性	男性
从不用粗鲁的语言	用非常粗鲁的语言
非常健谈	不擅言辞
非常得体	非常生硬
善解人意	从来就意识不到他人的情感
笃信宗教	不信宗教
对自己的外表特别关心	对自己的外表漠不关心
有整洁的习惯	习惯邋遢

非常安静

非常喧闹

强烈的安全需要

对安全需要极弱

欣赏艺术和文学

从不欣赏艺术和文学

轻易表露脆弱的情感

从不表露脆弱的情感

反映能力而女性的那一极则反映温柔、富于感情的品质。再次提请注意，列有理想男性品质的表比列有理想女性品质的表要长。在社会上，为男性指定的理想品质比为女性指定的理想品质要多。

(2) 刻板印象 对于女性形成固定不变的图景和形象，以及关于妇女应像什么样子的观念就是对女性味的概念化，同样，关于男子应像什么样子的观念则是对男子气的概念化。对男女的刻板印象就是将我们对女性味的概念化和男子气的概念化结合起来。社会中的每个个体都拥有类似的性刻板印象，这些刻板印象几乎永远得到承认和理解。大多数关于男子和妇女的玩笑和漫画都依赖于刻板印象。比如，我们能理解玩笑（玩笑的效果）就在于对刻板印象的理解。我们非常易于对不了解的男子或女子以及对一般的人产生刻板印象。

例如，几个关于女性的刻板印象：

女孩 孩子似的（即使不年轻）甜蜜的、天真的、生气勃勃的，爱唠叨的、轻浮的、不为人认真对待的

带小孩子的母亲：当我们受到伤害时，她给予我们温暖、支持、照顾。当我们饥饿时，她给我们食物。

泼妇 她压制男人，谩骂、威胁、责怪，喋喋不休地数落。

秘书：为老板和股东服务的女人，高效率地工作，她使得生意兴隆。她打字。

家庭主妇：她照顾丈夫和孩子；她虽然整天看电视连续剧，却仍把家搞得井井有条。

关于性别的刻板印象是无法穷尽的，我们以上述种种刻板印象的本民族变式来想象和认识别人。

关于男性和女性的刻板印象是几乎所有的商业、广告、电视节目、流行音乐和通俗文学的主要依靠。它们已成为我们日常生活的一部分。这些文化的表征成为孩子们学习的典范，它们也成为我们自我判断和判断他人的标准。它们体现了我们的期望，并为我们规定了对他人的反应。它们哄得我们相信，只要了解刻板印象，我们就能了解他人。考虑一下，你被介绍给 x 小姐——一位秘书，并被介绍给 y 君——一位足球运动员。想一想，在你们彼此打招呼之前，你对 x 小姐和 y 君已经了解了多少。

性别刻板印象不仅剥夺了我们的个性，它们还给男女之间亲密而真挚的交往带来了可怕的障碍。

符合刻板印象的妇女不像符合刻板印象的男子那样令人赞美。在精神卫生行业进行的关于刻板印象的影响的研究显示了这一戏剧性的结果。英格·布鲁夫曼及其同事发现，精神病学家、心理学家及其他临床医生用同样的术语来描述“健康的男性成人”和“健康的成人”。但是，他们为“健康的成年妇女”勾画的图景远远不同于“健康的成人”。健康的妇女被描述为顺从、依赖、可教、较少竞争性和攻击性、易激动、易受伤害、易冲动、孤芳自赏、主观、不喜欢数理。因此，相对一般成人的标准，符合女性刻板印象的女子可能被认为是不健康的，而相对女性的标准而言，偏离刻板印象的女子也会被认为是不健康的！以后进行的研究进一步证明，女性刻板印象强化了一种观念，即女性不是完整的人。

我们关于男子气、女性味以及性别刻板印象的观念像人们的期望那样发生影响，但是，它们并不是我们要求男子和妇女必须掌握的行为方式。在这里回顾一下一个关于男子气概研究的结果是很有意义的。在这项研究中，要求回答者就自己心目中的理想男子和理想女子的特征进行评分。显然二万八千名回答者（《今日心理学》杂志的读者，不具有代表性，较年轻，较富有，较少宗教信仰，受过较好的教育，比一般人更自由、开明）但是，他们的回答还

是值得提。下表列出了一半以上被提问者认为对理想男子和理想女子“非常重要”或“关键的”特性。注意一下 其中有多少品质与我们关于女子的女性味和男人的男子气的刻板印象不相符合。这项研究中另一值得注意的发现是，男性对理想男子的特质的描述是多么缺乏。在同样的品质表中，仅有三项半数以上的男子认为是理想男性的主要特征：“为维护家庭而奋斗”；“坚持信仰”；“能够爱别人”。在这项研究发现中 理想形象并不带有性别色彩 但对男子来说，所有提到的品质都难以达到。

2. 社会化 and 性别角色 虽然刻板印象反映了理想男女应具有的特质 但它们并不为男子或妇女所渴望 而性别角色所隐含的行为方式则不仅为人们所期望，而且得到鼓励我们从童年时代起就开始社会化以便能适合并能做“男性”或“女性”的工作。到了成年期 我们已经作好了准备 去干妇女应当干的或男子应当干的工作。社会也积极地鼓励我们像个男子或像个妇人那样行事

下面我们详细探求性别角色的特点及其一些功能

(1) 性别角色是指定的，我们无法选择 一旦确定了我们的性别，文化机制就开始工作以教会我们表现适当的行为。在我们还是小姑娘或小男孩之时 我们就懂得什么是社会期望的行为 应如何表现理想的行为。长大以后 我们懂得作为男子或妇人 什么是期望的行为，应如何根据这一行为规范来表现理想的行为。性别角色与其他先定的角色（如年龄角色）交互作用。

(2) 性别角色是活动方式 它们构成对男性或女性期望的行为反应。性别角色行为包含了男性和女性形象的特点。例如，

理想男子和理想女子的特质

(为半数以上被提问者认为对理想男子或女子“非常重要”或“关键”的特质)

理想男子

男性的评价	百分比	女性的评价	百分比
能够爱别人	88	能够爱别人	96
坚持信仰	87	坚持信仰	92
自信	86	热情	89
为维护家庭奋斗	77	风度	86
智慧	68	自信	86
风度	64	为维护家庭而奋斗	72
事业成功	54	忠贞	67
		事业成功	66
		浪漫	66
		会哭	51

理想女子

男性的评价	百分比	女性的评价	百分比
能够爱别人	92	能够爱别人	97
热情	83	坚持信仰	90
坚持信仰	82	热情	88
风度	79	自信	87
自信	76	风度	86
为维护家庭而奋斗	72	智慧	83
智慧	70	为维护家庭奋斗	67
浪漫	64	浪漫	67
温柔	63	忠贞	66
忠贞	56	温柔	62
会哭	50	事业成功	60
		会哭	58

女性应照看孩子，等别人为她开门；男性应维持家庭生计，为女士开门，刮胡须性别角色行为也包括一些细小的活动，如姿势、嗓音、表达对他人关心的方式等。

(3)像其他角色一样，性别角色总是相对于与其互补的角色而表现出来的。在某个特定情境中，男性总是以他认为女性期望他表现的方式行动的。女性也一样。像丈夫和妻子、母亲和孩子、医生和病人这类成对的角色一样，性别角色也相互强化。性别角色相互平衡，它们互惠、互补但不能互换。

(4)性别角色是由社会，由我们生活于其中的群体，由我们共同拥有的文化传统确定的。社会存在一种关于角色与形象、行为与身份相互匹配的默契，虽然它有时比较模糊。对这种默契的反叛与对它的认同一样可以预见。脱离了文化参照系就无法判断在钢铁厂工作还是呆在家里或编织毛线更具有“男子气”。

现在，性别角色的某些方面发生了一些变化。但是，传统的男性行为和女性行为的标准在社会仍有市场。

女性应当：

a. 力图使自己具有吸引力。女性穿着打扮、展露风姿的方式应当既女性化又符合时代潮流。

b. 呆在家里。料理家务、烹饪，清洗是女性的职责，无论她还从事其他什么工作。

c. 照料他人。女性的照拂是对孩子的哺育，是一种母爱；也是对丈夫热情的情感支持。当母亲仍被认为是女性的天职。

d. 成为他人向往和需要的人。女性角色是低下的，女性应为他人服务并以此为荣。在发生冲突时，女性应屈从于男人的需要或他的地位。

e. 听从丈夫。女性一般的应听从男人以求得保护。已婚女性应听从丈夫以分享收入和地位。

f. 不应有攻击性、权欲，不应好斗。女人说话不应大声、粗俗、有火药味。在男人的活动方面，女人不应胜过男人。女性可以表达除愤怒以外的任何情感。

反过来，男人应当：

a. 避免表露出任何较强的女性特征。男人身上表现出来的女性气是“柔弱的”——即软弱并有同性恋嫌疑。男人做每一件事——姿势、言谈、爱好、衣着、职业选择、与其他男性、女性及孩子交往——都不应有任何女性化倾向。这一角色要求应贯彻到男人生活的一切领域中。

b. 强硬而自信。男人应当表现出坚韧、果断、强硬，应当能够控制和左右局面，从不退缩，从不表现出胆怯。

c. 成为重要的人。在与家属或伙伴相处的生涯中，男人应成为受他人尊敬的人。男人应力求成为权威和专家，特别是在机械、数学、金融等方面。

d. 维持家庭生计。即使男人与他妻子分担供养家庭的责任，他们的工作也是首要的。家庭本身为他提供了家庭供养者角色。

e. 在需要时显示攻击性。当情境召唤时，他应当准备战斗，准备上战场。许多男人都懂得，身体进攻是回答挫折的惟一方式。

f. 控制情感。除了愤怒外，任何情感的表达都是对男人的极大否定。他们懂得如何从感情纠葛中解脱出来。

(5) 性别角色的功能是塑造我们的行为。这样，男人——具有男性特征的人，就能以男性的方式对情境作出反应；女人——具有女性特征的人，就能以女性的方式行事。为符合性别角色而对男性和女性进行的训练是深入而又持久的。到成年期，我们许多人已能训练有素地扮演这些角色而不会去扮演异性的角色。这对男性来说更为正确。因为禁止男性表现出女性气，所以，男性通常能避免发展扮演女性角色所需要的技能。而女性不必像男子担心女性味那样避免男子气，因此，有较多的自由来从事男子的活动。然而，无论男性还是女性都被迫去适应一种正迅速变得与时代不合的生活方式：传统的核心家庭。（在后面，我们将对近年来在家庭中发生的戏剧性变化作进一步探讨。）

与由文化决定的男性（女性）特质以及隐含于性成见中的期望

一起 性别角色强化并夸大了男性追求男子气 女性追求女性味的生物学趋势。男性懂得赞美、强调他们的力量 而女性则炫耀她们的美丽。男子发展竞争力；女性发展表现力。男性被鼓励与力量相交 女性则鼓励与爱情和依附性相交。我们的‘异性’特征受到压抑，实际并不存在的性别差异也构想出来了。

在论述下面的问题之前 有必要强调一下 性别刻板印象和性别角色是一些抽象观念而非具体的人。笔者在此强调这一点的目的是为了抵制否认性别角色和性别刻板印象存在的趋势。当我们在观察自我 观察朋友 观察父母 观察熟悉的人时 我们看不到刻板印象。当我们在各种不同情境中考察人们的实际行为（及自己的行为）时，一个十分明显的事实是 男性和女性均不能时时符合性别角色行为。我们被社会化以扮演某个不必扮演的角色。事实上 我们可能从来不会扮演这一角色。然而 这并不意味着我们不受性别成见的影响或性别角色和性别成见并不存在。它们存在于我们对男孩和女孩 男人和妇女的判断中 存在于我们抚养孩子的方式中。它们也存在于我们对男性和女性的观念和期望中（即对男性和女性 什么是合适的 理想的）它们存在于众所周知的文化产品中 如语言 文学 法律 传统规范等。它们是一些观念 不是人。然而 它们是真实无疑的。正如前面指出的“它不是看得见摸得着的 它是男人的一种观念！”在本章 我们将加上一句 这也是“女人的一种观念”。因为“男人”这词有时专指男性的人类，而把人类的另一半排斥在外了。）

3. 社会机构 社会学家琼·斯托克特和 M·约翰逊强调指出，仅仅用我们习得的期望和我们的社会化来说明性别的两极化和男尊女卑是不够的。我们还必须考虑社会机构的组织和运转方式对它的影响。下面我们简要地考察一下几种主要的社会机构。

(1) 宗教 在西方宗教中 上帝总是“他”，一个常被当成“父亲”的男性的神。在大多数宗教中 先知和其他主要人物 如耶稣

是男性。在犹太教、天主教等组织结构中，男性掌握最高权力，最接近上帝，通常由他们举行重大的宗教仪式和庆祝活动。）

(2) 军队 男孩进入军队被认为是一种“使他成为男子汉”的经历。进行战争，抵御外敌是男人的责任。军队在许多国家都是完全的男性机构。它充满了竞争性，是等级森严和权力主义的。无论是在战争年代还是在和平时期，军费开支都是国家预算的大头。武装力量中百分之九十三是男性，所有高级军官都是男性。

(3) 政府 政府高级官员，总统和副总统，从来都是男性。他们的顾问、参谋也是男人。在一九七九年，妇女只占美国参议院的百分之一，众议院的百分之四，州长的百分之四，州参议员的百分之五，州众议员的百分之十一，县级官员的百分之三，市长和地方议员的百分之八。

(4) 企业 美国企业由男人控制，他们占据了几乎所有的重要职位。妇女仅占据百分之六的中级管理人员职位和不足百分之一的高级管理人员职位。美国的公司总裁中，女性不超过百分之二。

(5) 司法系统 司法系统几乎是男性的天下，从制定法律的立法和逮捕违法者的警察，到通过判决书的法官和大多数罪犯都是男性。C. 斯托曾经说过：“……刑事司法系统正常运转，以使一群男人能够威胁、惩罚另一群男人。”

当我们考察社会机构时，一个明显的事实是，男人占据操纵并完成事情的位置。男人当我们的警察并完成他们的职责。男人掌握着政权。若孤立地考察我们的社会机构，难于让人相信女性竟占人口的百分之五十一。

与性别成见和性别角色相反，机构不是观念，它们是人的集合。他们通过行使自己的职责、权力和权威使机构运转。社会机构对我们的影响是实实在在的。社会机构本身在很大程度上由男人控制。

□ 两极化的代价

有足够的证据表明，期望、社会化和社会机构的力量导致了性别差异和两性间的不平等。还有充足的证据表明，两性两极分化是男性和女性中严重社会应激和心理疾病的基本原因。文化对性别的界定是稳固而可预期的，我们作为个体、作为整个社会为此付出了代价。在这里，我们仅考察几个典型的事例，来看看为了具有男子气和女性味，我们付出了什么代价，怎样付出这些代价的。

1. 健康 男子气、男性角色、男权三者结合在一起，增加了男性体质上的易受伤性。由于遵从男性的社会化，男人在生物学上先定的高死亡率和高患病率进一步提高。女性胎儿与男性胎儿的比率是一百比一百二十一；出生成活胎儿中女性与男性的比率是一百比一百零五；到六十四岁，女性和男性的比率上升为一百比九十一。十五岁以后死亡率的差异大多可归因于性别成见的影响。男性暴死于交通事故、工伤事故、运动事故、他杀、自杀的可能性大于女性。鼓励男子（甚于妇女）冒险、进取、成功、竞争、好斗、保持清淡，这种所谓男子气简直是“杀人犯”。男子更可能患心脏病、肺癌、心血管病、溃疡，并被这些病魔夺去生命，更可能滥用酒精和毒品并中毒身亡。通过检查男性角色的致命方面，S·乔拉德指出，缺乏自知之明和同情心，爱情不专一，道德水准低下等等都直接来源于男子气的要求，它是罪魁祸首。应当指出，引起男性应激的男子气的某些因素，对于接纳这些因素的女性来说，也是应激的。

应当将女性刻板印象与两种有关的病症——厌食症（某个人，尤其是年轻女性使自己挨饿）和饮食无节制症（或称“暴食—排泄”综合症，即先暴饮暴食，然后呕吐，吞服大量泻药，节食，然后又暴饮暴食）联系起来。在高中和大学的女孩子中，大约有二百分之一

的人患有厌食症 到最近几年 遭受这种病症折磨的人中有大约百分之二十的人被病魔夺走生命这些年年轻妇女耗尽了自己的身体 她们以为自己太胖了 必须设法使自己变得更苗条。她们都是一般妇女 曾经是良家闺女 具有女性味 有吸引力 依从、驯服、能取悦于他人。有些人是为了使自己成为符合理想的苗条女性，另一些人则想引人注目。她们是些在对社会化的女性形象反应时自我伤害的妇女。

性别成见还带来了精神健康问题。最近的几个研究表明，严重心理疾病，如精神分裂症和狂郁症的发病率没有一致的性别差异。但是人格障碍——包括反社会人格和心理病态的人格，强迫性性行为、露阴癖、观淫癖、性攻击、乱伦、物恋、异性装扮癖、兽恋——在男性中的发病率远高于女性。这些可以被看做是对男性强调性满足而不强调在与他人的关系中融入爱和关心的夸张。女性更经常地表现出神经过敏，特别是抑郁症。

两个关于精神健康问题的研究表明 已婚妇女扮演的角色（妻子和母亲角色）是引起妇女神经过敏症高发病率的重要原因。已婚男子比已婚女子及单身男子更愉悦 更健康 但是 从未结过婚的女性似乎比单身男子心理上更健康。当然 这并不绝对 存在着某些差异。这些差异关涉到谁来选择配偶，选择谁来结婚，然而，有证据表明 拥有一个妻子是有益于健康的 但成为妻子却不见得幸福。单调、孤独、地位低下、依附以及强烈的妻子角色意识是危害身心健康的主要因素。

M·史卡夫对女性抑郁症进行了深入的分析，她认为可以用“成为女性”的某个具体方面来说明为什么在四百位严重抑郁病人中有三分之二是女性。严重抑郁症是对缺乏爱的纽带的反应。女性味和女性角色提高了爱的归属感（归属于男人和孩子）是女性生活的重要部分。归属于某个人就是女性的成功，因为这个人会给予她赞赏、生存价值及自尊，而作为被社会化为妇女角色的女

性是不可能自我给予这些的。妇女会在某个人身上投入大量的感情和精力，他的死亡，被他抛弃或他的撤退会给她带来极大的损害。抑郁并非简单地由孤独或分离引起的，失去了自尊和自我意识是它的主要源泉 因为对女性来说 自尊意识是与所爱的人联结在一起的。

2. 男一女关系 性别成见以其无以复加的方式影响男女之间的人际关系。它们包括比较明显的关系，如大多数男女都会配成夫妻 虽然婚姻的稳定性和持久性各不相同 也包括十分微妙的关系 如男女在一起以无意识然而独特的方式交谈 根据巴巴拉一九八一年的研究 男人谈得较多 插话较多 女性引出的谈话话题是男性的两倍 但是其中只有三分之一变成谈话的内容 而与此同时 男性引出的所有话题都成为谈话内容)

简单说 权力是指影响另一个人的能力 干自己想干的事的能力。保拉·约翰逊指出，存在男性和女性两种权力方式，每种方式都与男女社会化过程中的差异相关。这些权力方式可概括为：

女性权力

- a. 间接的 操纵、责骂、哭喊、奉迎
- b. 个人的：遵从他人的需要量、金钱和知识。
来证实自己的价值 自己是否讨人喜爱 依靠自己的魅力。
- c. 失助 真正的或性别成见的软弱、无能

男性权力

- a. 直接的 要求、命令。
- b. 具体的 依赖于身体的力
- c. 竞争的 能力和强制。

男子和妇女都认同于性别角色期望，但他们将试图通过不同的方式来相互影响。

3. 抚养子女 正规的教育为我们当好父母亲提供的专门知识极少 然后 强大而非正式的社会化则要求女性成为母亲 也要

求男子成为父亲。在我们社会，沿性别维度对父母责任进行划分，是基于一个重要假设：女性将是较合适的家庭照料者。这一假设导致两个必然结论。第一，所有的妇女都适合于照料家庭；第二，男子生命时间的最好用途是在经济上支持孩子们及他们的母亲。

男性和女性并不天生具有成为好爸爸或好妈妈的才能。所谓女性天生具有的母性品质纯粹是神话。哺育孩子是一个过程，它既要求女性的能力也要求男性的能力(能力、热情、表现力)还要求学习关于孩子的知识和技能。为了成为优秀的父母亲，大多数成年男子和女子应当接受比现在更多的专门训练。尽管大家都相信(所有的女性都会具有母亲身份(换句话说，没有孩子的女人自己的生活也是空虚的))但是，成为一个母亲并非所有女子的最大兴趣。当前我们社会构建的母亲身份耗费大量的时间和能量，她们必须从自己感兴趣的其他活动中转移出时间和能量。母亲身份委任状迫使女性成为母亲并承担作为母亲的大量责任，它使不愿成为母亲的女性产生犯罪感，也除了照看、哺育孩子还想干其他事情的有孩子的妇女带来内心冲突。

某些十分严重的问题是由社会界定父亲角色的方式中产生出来的。父亲角色从生理上和心理上把男人排斥在家庭和男性的社会化之外。男性的社会化禁止男子具有任何女性的技能和品质。由于社会化要求我们适应的家庭——传统的父亲赚钱，母亲持家的家庭——濒临绝迹，一系列的问题因此而产生。养家者的角色已被大多数父亲和母亲分担，然而持家和抚养孩子的角色却没有分担。性别社会化妨碍我们有效地应付现代家庭的现实。

另一问题涉及到传统家庭的理想本身。传统家庭本身具有刻板形象，我们的社会化就是根据它进行的。这类家庭反映并强化了我们对男性和女性的方式。具有刻板印象的家庭男子能赚钱，是家庭的支柱，独断、有力量、保护家庭，具有刻板印象的家庭主妇则不会赚钱，处于次要的、依附的地位，软弱无能，然而却是可爱

的会照料他人的会表达情感的。正如巴巴拉所指出的，在这类家庭中权力和爱相分离。孩子们将要看到的人要么是有权力的要么是可爱的，不可能两者皆备。权力是男性化的、有价值的，爱是女性化的，无价值的。因此，我们遵从传统家庭的要求，从某种角色看就是支持一个十分扭曲的价值系统。

4. 成功和失败 成功或失败部分依赖于能力。它们也依赖于我们对成功或失败的期望，对自我能力的估计，对可资利用的能力多寡的评价、他人的期望，任务的性质以及我们对成功的界定。性别成见影响所有上述这些变量。

在测验中，女性的语言能力得分高于男性，而男性在数学能力和视觉——空间能力方面的得分比女性高。除此之外，男女之间不存在绝对的能力差异。但是，有证据表明，极有男子气和极有女性味的人在认知能力方面，较性别成见较少的人差。性别成见中等的人认知能力最好。

研究表明，我们在评价男子和妇女的表现时怀有成见，总认为男子优于妇女。在其他条件相同的情况下，除非妇女从事的工作是非常男性化的（她还必须在克服了她的障碍后干得很好），除非她的表现无可辩驳地具有很强的能力（比如，某个权威认为她非常出色），否则，女性的表现总被判断为差于男子。我们倾向于将妇女的成功归因于运气、工作容易、欺骗或坚韧，而把男子的成功归因于技巧和能力。我们怀疑一个成功的女性是采取了不正当的手段或碰巧获得成功的，而男子的成功是正当的、应该的。但是，一旦妇女失败或干了蠢事，则被认为缺乏能力，而男子的失败则较多地归因于外部原因，如运气不好。

男性和女性对自己行为的判断标准和对方对自己行为的判断标准完全相同。男子倾向于将他们的成功归因于能力（内在原因），而将失败归因于外部因素。妇女则感到她们的成功来自于外部因素，而失败则是由于她们自己缺乏能力造成的。男子对于成功更有

信心，这是工作是否能圆满完成的重要决定因素。男子总是比妇女更能预见成功，特别是在男性化的任务中更是如此。如果给他们选择的话，男子喜欢选择需要技能的任务，妇女则倾向于选择运气起重要作用的任务。

不仅自信心存在着性别差异，而且竞争力也被男性化和女性化了。在我们社会，男性的成功被界定为在学术性和职业性工作中出类拔萃——工资优厚，在男子领域得到一个收入丰厚的工作，不断晋升，官运亨通，地位提高。女性的成功被界定为嫁给一位成功的丈夫，培养成功的孩子，帮助其他人获得成功，为他人达到成功提供必要的情感和家庭支持。因此，女性应从事保育员、护士等职业。更进一步，我们一般认为男子的成功比女性更重要，更有意义。男子追求男性化的成功，避免女性化的成功。他们不会为他们的追求和男子气概之间的冲突所困扰。他们也不必担心，如果他们获得成功，他们将在与他人的依附关系中陷入困境。而这两种因素及其他一些因素给追求成功的女性带来了麻烦。对于将全部身心投入于追求男性化的成功女性，她们将遇到充满所有职业领域的性别歧视。她们的女性味受到怀疑，她们的性别成了经济上歧视的基础。

除了经济上的歧视之外，妇女必须将精力花费在男性的成功和女性的成功两个方面，她们必须经历追求成功带来的心理冲突和逻辑冲突。潜心于追求女性成功的妇女被社会认为没干任何重要的事情，无论她实际上做得多好（她仅仅是个家庭主妇）。妇女的这种境况促使 B·弗利尔达写了一本书《神秘的女性》，斥责了女性的社会化，即要求女性按照‘女性的正常标准、女性的适应标准、女性的完善标准、女性的成熟标准’来生活。所有这些标准都被认为是次于男性的标准的。

在成就方面我们可以清楚地看到性别成见对女性的不利影响。我们生活在贬低女性的表现和成就的社会中。这个社会迫使

女性适合它同时又在男性取得成就的领域歧视女性的成功。妇女被社会化了，她们必须依靠男子的成就而非自己的成功。其心理上的后果是远远超出成功和失败的。社会把女性塑造成为不健全的人 她们害怕为自己的生活负责 需要逃避这种责任。《灰姑娘情结》一书中 作者 C·道琳写道：“像灰姑娘一样 今天妇女仍在等待外在的某件事情来改变她们的生活……深切地希望得到他人的关心……是压在妇女身上的主要力量。”

性别成见以种种有害的方式使我们的生活陷入困境。作为个人 我们能轻而易举地扮演男子角色和女子角色 既不必担心这些角色的有害性，也不必担心在游戏中角色遭到扭曲。

□ 向性别身份迈进

他正扮演男子。她正扮演女性。

他扮演男子是因为她扮演女性。她扮演女性是因为他扮演男子。

他扮演各种男子 她扮演各种女性 女性应当依从男子。她扮演形形色色的女性 他扮演形形色色的男子 男子渴望、需要女性。

如果不扮演男性，他就可能比她更女性化——除非她扮演十分女性化的角色；如果她不扮演女性，她就可能比他更男性化——除非他扮演极端男性化的角色。

因此，他表现得更强硬，而她表现得更柔弱。

他需要确信，她从来也不可能比他更有男子气；她渴望证实，他从来也不可能比她更有女性味。所以，他极力摧残自身的女性味 所以 她极力摧残自身的男子气。

她屈从于他的男子气（但她惧怕男子气出现于自身）他需要她的女性味（他惧怕自身出现女性味）。

一切是多么的均衡 多么的对称。然而 我们若有所失。

世界属于他的男子气概。

对男子气的奖赏是权力 对女性味的赏赐仅仅是安全感 他的权力赐予她的安全感。如果他屈从于她的女性味，他就屈从于不齿的无能力；如果她要求具有男子气概，她就会卷入难忍的强迫。

女性化的无聊令她窒息。

他扮演男子，她扮演女性。

我们如何才能取消游戏呢？

1. 男子气或女性味的选择 社会告诫我们，仅仅生就男子或女子是不够的，还必须在两极化的世界上扮演男性或女性的角色。然而 事实是 并非所有的人都扮演自己的角色。在现实中 人们仅仅部分地屈从于使两性‘对立’的力量。有些人的性别成见较其他人少。大多数人在特定情境中表现出男性化或女性化的行为，而在其他情境中却不。并非所有的男子在任何时候都具有十足的男子气；女性也并非在所有场合都具有女性味。

心理学家桑德拉·比姆等人对性别角色问题进行了研究 以测量男子气与女性味的相对独立性，而不是把两者当成一个维度的对立两极。比姆发现 并非必然要么是男性的 要么是女性的。有些人具有较强的男性特征和较弱的女性特征；有些人具有较强的女性特征和较弱的男性特征 有些人两性特征都很强 有些人两性特征都很弱。比姆把男、女性特征都较弱的人称之为‘无性人’ 把两性特征均很明显的人称为‘两性人’。这两种人都不受性别特质的约束 具有‘表现出不受某种性别限制的人格特征和行为特征的能力’。但是更多的研究把注意力放在‘两性人’和‘两性化’概念上。

两性化是两个希腊词‘雄性的’和‘雌性的’的组合。开普勒和塞内把两性化称之为“为社会公认的男性和女性特征的同时呈现”。一个两性人可以表现出潇洒缠绵、强硬、热情、柔弱等品质；

既对科学满怀兴趣 又善于表达情感 既直接又含蓄 既有经营天才又能欣赏艺术、文化等等。两性人的标志是 他对特定情境的可能反应比性别固定的人多，他在对情境要求作出反应时更灵活，更有效。两性人并不意味着性别混乱。实际上，两性人强烈地渴望成为男性或女性。两性化并不消除性别，它给我们提供了更多的机会。

对两性人和一般人进行的比较研究指出 成人的两性化“既关涉到从温暖的家庭关系中获得的稳固的人格基础，也关涉到排除性别成见的影响”。研究还认为，当社会强制个人遵从性别成见时，两性化是少年期以后自我发展的一个阶梯。在以后的生命历程中，我们可以有更多的自由来扩展自我界定，整合跨性的特征。

2. 取消游戏 尽管社会强制我们遵从性别成见，我们仍能向性别身份迈进。在前进过程中，我们的目标应当是沿自我决定论而非性别决定论的方向发展。由于每个人都根据各自的性别被社会化了，每个人生活的环境或明显或隐晦地维护着性别差异，因此这不是轻而易举的事。从根本上说 这要求我们在所有情境中——从日常琐事到贯穿终生的大事——提出这样的问题：我真正渴望什么 我这样做 这么想 是因为这是我作为一个人的最大兴趣呢 还是因为我作为男子（女性）应当这样做呢 有时 这是非常难于回答的 因为性别作为人格的极其重要的部分 被极端地两极化了。下面列出的方法能使我们改变性别决定论的态度，以适应的、两性的方式行动。

(1) 赞美自己的性别，无论是男性还是女性 但是，不应认为自己的性别比异性高等。为自己是男性或女性而高兴，而不因自己的性别受到赞赏而高兴。应当记住 无论你怎样表现 你仍是彻彻底底的男性或女性；性别不需证实。

(2) 我们必须像高度评价男性的品质和行为那样赞美和评价

女性的品质和行为 由于男性的社会化要求避免成为女性 贬斥女性的特征 占人口一半的男性将是不完善的。对女性来说 认识到自己理想的女性特质也是重要的，因为她们的女性品质将充分发展并在女性人格中占主导地位。

(3)具体地说 我们应当认识到 哺育、表达能力、关心他人等女性品质比等级制度和支配他人对人类的生存更加重要 同时，放弃自我以取悦他人或辅助他人发展的这种女性方式是不适当的。

男子的社会化使他们像机器一样表现 这些男子必须向他人(自己)敞开心扉 在他人的生活中投入更多的情感以成为更充实的人。相反 女性应当改变自己的需要 应当把自己的需要与男子的需要和孩子的需要等同起来。这些女性应当从首先或仅仅考虑怎样取悦他人，怎样遵从他人的意愿和期望中解脱出来。

(4)我们可以通过有意识地把关系的形式看做“既……又……”而不是“是……或者……”来改变自己的态度 这时 我们就能轻易地接受这样的观念 我们及其他人 既是男性又是女性 而不是要么是男性要么是女性。

(5)我们能通过考虑自己生活和工作于其中的社会机构组织来强化我们的意识 作为个人 我们不能改变等级制度 我们大多数人处于等级的底层)但是 我们能够清楚地认识到 社会机构是怎么使男性和女性两极化的。

(6)我们能通过检查隐藏于思想中的双重标准来强化意识 在某个特定的性别情境中，想象一下男女倒错的情况并检验一下自己的反应。如果你接受了男性的谈话或行为方式但又发现同样的行为对女性是不合适的、不协调的(或者反过来)这是为什么呢？

(7)我们应当经常扪心自问“主要是因为自己是男性(或女性)我才干某事 作出某种选择 以某种方式观察事物 的吗？”因为

事是女性化的(男性化的)我是个男子(女子)因此我才避免于这事吗?在研究能力、成功、失败以及将成功或失败归因于技能还是运气时,这一点尤其重要

(8)我们必须对自己的失败和成功负责

(9)避免对不同性别、种族、信仰的人产生成见。性别成见特别普遍。我们无时不在强化它:“女司机”、“强壮的男子”、“隔壁的姑娘”、“娇气的女理发师”等等威胁着我们关于现实的观念。

(10)寻求和建立平等的男女关系能使我们消除性别成见。在这种关系中,双方互相关心,同甘共苦,平等地分享爱情和性生活的愉悦。我们不应使自己沉溺于性爱游戏,不为异性操纵和利用。

(11)我们应当离开“总和为零”的比赛。在这种比赛情形中,一方自动地接收另一方的全部损失。我赢了两分,你输了两分,比赛的总和为零。我们必须寻求一种方法,用这种方法,加入的每一方都能得到自己渴望的东西而没有人有任何损失。这种皆大欢喜的结局要求重构我们的情境,以使女性摆脱弱小和依附的地位。

(12)我们不因情境的要求而因自己的愿望表现出男子气或女性味。举例来说,有时男子付饭钱更可取,更合情合理;有时女子付钱也无可非议。有时我们遵从性别角色行事,有时则不然。我们应当注意发展自己的能力和技能,这样我们才能更灵活,更充实,更能关心自我,更能依靠自己的双脚站立起来。

(13)我们应以一个人的内在品德和价值来取人,而不应以地位、权力、金钱、性别、身体、对自己是否有用来取人。只有这样,我们才能肯定自己和他人的性别身份。这时,我们才能理解人生的意义。正如一位大学生在日记中写的:“我知道,我的朋友是男是女并不重要。我的朋友就是我的朋友。”

我们依恋自己的性别界定不仅仅是因为社会已轻易地为我们准备好了,而且因为这种界定为我们提供了较大的安全感和稳定感。“男子就是男子,女人就是女人”生活多么简单啊!人人都

道性别差异 人们不必因为要把任何人(包括自己)当作完整的人看待而感到迷惑。但是,我们必须清算因性别成见和性角色导向而带来的损失。损失是巨大的,值得花费努力来取消游戏。

□ 探索

探索性别身份是自我界定问题,即用个性和独特性而不是性别成见来确定自我。探索过程是对社会要求的挑战。社会把性别两极化为'对立'的两性 要求男子具有男子气 占据主导地位 要求女子有女性味 占据从属地位。我们向性别角色挑战 它把我们扭曲成刻板的男子或女性,歪曲了人性。我们表现出更多的男性特征或女性特征是因为生物学的力量和性别标记。我们不必为了证明自己的男子气概或为了具有女性味而活着。只要从性别界定中解脱出来,我们就能自我界定并充分发展自己的潜能。

认为只要意识到性别成见或改变我们的行为和态度,我们就能消除性别成见,创造男女之间的社会和政治平等,这太乐观了。消灭性别成见需要几代人的持续努力。我们能做的,仅仅是使下一代比我们少受性别成见的危害。这一任务只有部分由我们控制 因为孩子们的社会化主要是由社会机构 如学校、大众传播媒介完成的。但是 做父母的 可以为孩子们摆脱性别成见的影响做许多努力。

男女平等要求社会机构做出重要改变。改变还刚刚开始,路还很长,还需要全社会的努力。

亲密和爱

除了人类基本的生理、安全需要外，还有归属、爱、情感等高层次的需要。人类的存在就在于与他人交往。即便是邻居或熟人的一声“喂”也会使我们意识到自己为人所知。别人知道我们是某人而不是任意一个人，这是重要的。人人都需要别人。我们在与别人的交往中形成自我，形成自己的特色。他人能激励我们上进，向我们挑战，让我们去体验，去思考。人的大多数情绪反应是指向他人的。别人能让我们与之竞争，能让我们分享欢乐，因此，别人的存在对我们是很重要的。没有他人，竞赛、聚会、社会活动就不能进行。当然，他人的存在最重要的一点在于，我们能与他们分享自我，分享生活。

本章主要讨论友谊和爱情这两种关系中的亲密问题。正如其他密切的人际关系（如家庭关系）一样，在这两种关系中，我们能够建立有益于成长和健康的亲密联系。我们能够经历接触和被接触的过程，这是人际交往的两个基本要素。我们也能逃避讨厌的孤独。

在本章开始，我们简要讨论一下人类对亲密的需要以及亲密接触的本质。然后，我们将讨论什么是友谊，为什么有时交友很困难。最后，我们将考察爱情关系中的亲密。

□ 人类需要亲密

人类是最社会化的动物。与人类其他人员建立密切的、长期的个人关系是我们人类的本质友谊、家庭、爱情使我们的生活充满活力。青少年期缺乏亲密关系就不能健康地发展；成年期没有亲密关系，就会生活得很艰难。我们需要亲密关系来促进成长和变化，需要它们来摆脱寂寞。

1. 成长 接近他人的最根本的目的之一是个人成长。坦率而稳固的亲密关系能使我们不断成长。它们为我们扩展自己的才能及完善自我提供了额外的动力。在亲密关系中，我们的想法和观念将遇到善意的挑战。我们将有机会不断地探索自我、检验自我，将有机会进行超越自我的交谈。我将给予，人们将获取，我们将共享。

亲密关系能给我们带来许多好处，因此，它们并不总是“愉快”的，也不是不花吹灰之力就能得到的。首先，因为人与人之间存在个体差异，因此，所有亲密关系都不能避免冲突。人们在发生冲突、解决冲突的过程中成长，然而，这一过程是令人不快的，有时甚至是痛苦的。亲密关系会耗费我们一些时间，但作为回报，它能使亲密关系更加成熟，更有活力。这种关系需要专心、耐心、热情和注意。它要求我们更坦诚、更忠诚、更信任。为了满足这些要求，我们应当增强个人的活力。

亲密关系的最重要的成果是个人成长，但是，自我完善并不是探寻亲密关系的主要动机。人们更多的是由于寂寞和空虚而去接近别人，与他人交往。孤独以及对孤独的恐惧或许是人们寻求与他人交往的最普遍的原因。

2 逃避孤独 孤独是极其令人讨厌的、几乎难于忍受的体

验。它严重威胁人们的健康 威胁人们的自我存在感。在美国 虽然每个人都力求避免孤独，但美国是由许许多多孤独的人民组成的国家。心理学家齐克·罗宾调查的结果表明，有四分之一的美国成人感到极度孤独。《今日心理学》杂志一九七九年对读者进行了调查 结果是 有三分之二的回答者认为他们‘有时’或‘经常’感到寂寞和孤独。另外一些研究证实，感到寂寞和孤独的青少年比例较成年人还要高。在十八岁的人中，百分之七十九的人有强烈的寂寞感。在《今日心理学》进行的研究中 五十五岁以上的老人中有百分之三十七感到非常孤独。

罗伯特·韦斯是最早研究孤独现象的社会科学家之一。他的研究认为，孤独是情绪性的和社会性的。孤独感是由于缺乏二个基本变量造成的。一个是团体意识，即归属于一个由志趣相投的朋友结成的关系网的意思 另一个是依恋意识 它靠亲密关系来保障。为逃避孤独 我们既需要志趣相投的朋友圈 也需要特殊的友谊或爱情。根据韦斯的研究，一个人永远不能代替另一个人。

人的孤独感不是独处本身带来的。人们常常把离群独处与孤独混为一谈。有时 人们整天忙于社会交往 如参加宴会、聚会或者随便找个人聊天以消除寂寞。正如许多人所体会到的，当人们身在群体中而无法与别人交流时 最感孤独。仅仅别人的出现 并不能满足我们的需要 重要的是要与他们接触、交流。

□ 亲 密

接触是亲密的基本要素。我们生活在人群中，多数人对我们是无足轻重的 在汽车中 在商店里 在教室中 在大街上到处都是人。我们与他们擦肩而过 结果什么也没有发生 因为我们与他们之间缺乏必要的接触和联系。然而，我们每时每刻都在与别人接

触，接触引起了关系的变化。我们知道自己不是惟一与其他生物和无生物分享细微的地球空间的人。我们用眼睛与在拥挤的街道上走过的陌生人接触，接着就会感到自己的谦卑和渺小。我们会专心致志地与朋友辩论，以至忘掉了一切。我们会紧紧拥抱另一温柔、结实的身體。我们也许紧贴着另一个人站着但不与他发生任何接触而与他分享五彩缤纷的落日美景。假如一个朋友说：“我现在对你非常恼火。”我们也只能听任他发泄他的愤怒情感。上面所讲的仅仅是会改变我们生活的亲密接触的一些例子。

亲密接触是相互接触的两个人之间发生的。接触可以是身体的如拥抱、接吻、肌肤相贴等等。当一个眼神、一句话或者身体接触激发了某种情感，接触也就成为情感的了。当人们有某些共同的想法、观念时，就会有智力的接触。无论是肉体接触、情感接触还是智力接触，其强度、持续度和情境有很大的差别。接触可以是肤浅的也可以是深入的，可以是紧张强烈的，也可以是放松的，可以是短暂的，也可以是持久的。我们既可以和朋友、爱人发生接触，也可以和陌生人发生接触。无论何种接触，都必须有两个人。亲密接触并不受相互关系的程度的限制。

但是，亲密接触并不是在任何日常情境中都能发生。只有具备了一定的条件，在一定的情境中才能发生亲密接触。

亲密接触的首要条件是注意。当我们注意并意识到自己和另一个人的存在时，才能与他人接触。家庭治疗和人际关系研究的前驱弗吉尼亚·萨蒂尔说过：“两个人之间的接触同时包括三个部分：每个人的自我接触和两个人的相互接触。两个人都必须沉醉于对接触的体验之中。每个人都应意识到自我，意识到另一个人，意识到两个人的整体，既不被外在干扰分散注意，也不为内在干扰分心。

亲密接触的另一条件是意向。除非我们能够坦诚地接纳接触，否则接触就不可能。我们必须破除传统规范、惧怕、保守、防御

机制等给接触造成的障碍我们必须寻求了解别人并让别人了解自己。亲密关系不是偶然发生的，而是一种选择。

在与他人进行亲密接触时，我们必须平等相交，避免地位和权力的不平等。当我们以一个在上，一个在下的方式交往时，接触是单向的（从较高的到较低的）而不是双向我们必须摆脱父母——孩子 教师——学生；医生——病人 顾客——推销员这些角色才能进行亲密的交往亲密接触使我们回避了一方服从另一方，一方较强另一方较弱，一方更关心另一方的相互关系。

接触的过程就像交换礼物一样，萨蒂尔是这样描述的：

我相信，
我能想象的最好的礼物是，
被别人观察，
被别人倾听，
被别人理解，
被别人接触
我能给予的最美的礼物是，
观察、倾听、理解、接触别人
礼物交换了，
接触也发生了

当两个人能够互相给予“倾听、接触、理解”这些珍贵的礼物时，就能进行亲密交往。亲密接触是互惠的。如果只有一个人总是给予，只有一个人敞开胸怀，亲密交往就不可能进行。

架设人际交往和亲密接触的桥梁取决于人们的选择。我们应当选择“注意别人 渴望交往 平等论交 相互接触”这种方式。

人们的亲密接触常常是突发性的，没有计划也没有准备。有时人们在寻求亲密关系时非常慎重。无论是否期望从亲密交往中获益，它总能丰富我们的生活接触和被接触（无论是肉体的、情感的还是智力的）既能增强人们的自我存在感，也能使人们与他人

交流思想、情感 正确地看待生活。人们的思想需要通过交往来更新 交往使人摆脱循规蹈矩的陋习 跟上时代的步伐。对人际交往的渴望也能鞭策人们前进。没有情感刺激 生活就会变得单调、僵化、乏味。亲密交往对人的作用就像酵母对生面团的作用一样 它能丰富生活 使生活轻快、升华。

亲密接触可以是任何一种人际关系的组成部分，但是一般在某种特定的关系中才进行亲密接触。本章余下的部分将讨论在友谊和爱情关系中，亲密的本质是什么。

□ 友谊中的亲密

虽然亲密接触不需要任何特别的关系，但是，与他人的密切关系能促进亲密接触的发生

1 友谊《友谊之心》的作者詹姆斯和萨维立认为，友谊不仅仅是两个人的事。我们进行交往，建立沟通的桥梁，就意味建立了一种有别于两个独立个体的新实体。这种观点不同于人们对友谊的传统看法，它使人们能够理解为什么友谊实际上是一种特殊的关系。

(1)对友谊的传统观点是：当两个部分联结在一起时，友谊就形成了。这种观点可用数学公式表示为：

$$\frac{1}{2} \text{个人} + \frac{1}{2} \text{个人} = 1 \text{个人}$$

从这个角度看，没有友谊，每个人都是不完整的。在友谊中，人们的个性将消失在整体之中这个数学公式也常被用在男女关系中，即认为只有与异性结合在一起才能成为完整的人。

把所有关系都看成是两个不完整的个人的总和显然是不合适的。因为 首先“半个人”肯定是不健全的 他不能干任何事情 其

次 当人们等待另一个人的到来 建立关系以使自己成为完整的人时 他们永远是不健全的 或者说 如果我们要发展作为整体的特性 就必须放弃自己的个性。最后 这种观点似乎限制我们只能交一个朋友或只拥有一种亲密关系。一个人能有多少个“一半”来建立友谊呢？

(2)对于友谊的第二种观点可用数学公式表示为：

$$1 \text{ 个人} + 1 \text{ 个人} = 1 \text{ 个人} + 1 \text{ 个人}$$

根据这种观点 友谊仅仅是两个独立个体的和而已。它是“我自己”和“你自己”的简单结合 每个自我都是独立的 都保持自己的独特性和完整性。这是两个人的相互接近而不是相互疏远，但各人仍“各行其是”。这种关系的主要成份是相互接近和相互接受 并把对方作为有别于他人的、完整的、惟一的实体。

现代人更喜欢第二种对于友谊的观点，因为它似乎消除了使人们相互牵制的绳索，而这种完全相互依赖的束缚正是在“半个人”模型中提出的。由于在友谊中保留了个性 人们能成为完整的人并按自己的节奏成长。然而，这种观点也难于说明亲密关系中的相互依赖和相互接触。

(3)詹姆斯和萨维立认为，朋友之间应当保持各自的个性，但也应当创立一种新的个性——第三自我。数学公式是：

$$1 \text{ 个人} + 1 \text{ 个人} = 1 \text{ 个人} + 1 \text{ 个人} + \text{第三自我}$$

这一全新的数学公式描述了友谊的本质：它不仅仅是两个人之和。可以用一个简单的比喻来说明这一观点。当我们在钢琴上独立地弹奏二个或三个音符时 每一音符都有自己惟一的音响 当这几个音符作为一个和弦在钢琴上同时演奏时，就会发出不同于几个音符分开弹奏时的新的音响。“像两个音符一样 当两个人带着自己的个性联系在一起 形成一种新的实体时 友谊的第三自我就出现了”。友谊的第三自我是产生于两个人之间的事物。它是他们之间的联系网，是他们沟通的桥梁。它是朋友之间在不牺牲

个性和差异性的前提下共同建立起来的。

2. 友谊的发展 我们在周围的人群中结交朋友，在他们中寻求友谊。人们首先与熟识的人建立友谊。专提忠告的专栏作家建议我们走出家门，到其他人在寻找友谊的地方去。当人们在与他人共事时 能够建立短暂的友谊 当人们能在共同活动中为他人提供帮助时，友谊就会持续朋友需要经常呆在一起，一起活动，一起玩，一起聊天。友谊有时发展缓慢，有时则发展神速，但无论怎样，我们必须在一起，制定计划，创造共同的生活经历以形成第三自我。有时候，事务繁忙的朋友之间或不住在一起的朋友之间靠电话和信函来维持友谊。在朋友不在一起的情况下，已经建立的友谊可以保持许多年，但是，为维持友谊必须做出某些努力。像有机体一样，忽视会导致友谊的死亡。

深厚的友谊具有某些超越共同活动、共度时光的鲜明特征。詹姆斯和萨维立认为这种友谊的四种特征是关心、诚实、信任和忠诚。

(1)关心 关心是友谊中的第三自我的重要成份。人们关心朋友的健康，为朋友干事，在需要时伸出援助之手。朋友不是为满足自己的需要而被利用的人。他们是自己所关心的人。

(2)诚实 诚实是友谊的试金石。和朋友在一起，我们能自由地敞开胸怀，敞开思想而不怕丧失安全感。这并不意味着毫无保留，尽量经常在一起并不是说整天呆在一起。在友谊中，为了保持个性和自我完整性，我们保留隐私权。在青少年时，我们可以与朋友分享一切事情，但作为成人，我们必须懂得，诚实是指坦率地共享与友谊有关的事，因此，我们可以保持自己的私生活并维护他人的隐私。

(3)信任和忠诚 信任对于友谊是非常重要的。我们应当信守诺言，保守两人之间的秘密。当我们需要支持时，我们会感到，朋友会出来帮助自己。《今日心理学》对读者进行的关于友谊的调

查表明 信任和忠诚是友谊的两个最重要的方面 感到被朋友背叛是结束友谊的最重要的原因。

除了上述四种特征以外 詹姆斯认为 在非常密切的友谊中还有下面两种重要特征：

(4)理解 理解是交流畅通的结果。善于表达、善于倾听使朋友之间能够相互了解，理解对方在想些什么。

(5)移情 移情是指深入了解另一个人的情感的能力。这些特征是超越对他人的推测和猜测的。它们的发展必须经历时间的考验，必须经历有意义的、开诚布公的交流。

在人们创造关心、诚实、信任、忠诚以及理解和移情等共同经历时，人们就建立起了一种超越两个独立个体的关系，建立了友谊。我们需要有人来分享苦乐，我们需要亲密朋友。只有在深厚的友谊之中 我们才能实现自身 我们才能进行亲密接触。

友谊意味着相互接受、相互忍受。朋友的某些行为和习性在公共场合必须隐藏起来 但我们应当能够接受。我们可以放松 可以不拘礼节。就是说 我们的一切——臭脚丫、打嗝、走路摇晃、愚蠢、幻想、健忘、可笑等等不能公之于世 不能向同事和上级表露的东西——都可以表露出来。在所有这些隐私中，最敏感的是情绪表露。友谊能让我们表达并分享那些不适合于在公开场合表露的情感。

3. 友谊的障碍 友谊发生在个体之间，它也有障碍。

友谊能增进健康。它要求注意、积极、互惠、平等。它也需要时间、能量和信任。然而 我们为友谊而付出的代价 会得到足够的回报。这些人际交往将使我们摆脱孤独的痛苦。表达不适合于公开表露的情感能使我们实现自我。当人们在形成第三自我过程中及拓宽自我时，自己的内心世界也开阔了。

友谊来之不易。当人们花费很多精力 极力希望得到它时 它会躲着我们。发展和维护友谊的障碍 有些来自于个人 有些则来

自于关于友谊的观念。

(1)个人障碍 友谊的障碍来自主体的内容主要有：

a.害羞。妨碍人际交往，妨碍友谊建立的一个个人因素是害羞。在一项大规模调查中 心理学家发现 害羞是广泛而又普遍的现象。百分之八十的被提问者报告说 他们有时会害羞 百分之四十的人认为自己目前比较害羞；大约有四分之一的人认为自己经常害羞。害羞在所有需要与他人面对面接触的情境中发生作用。有些人在某种情境中比较害羞，在其他场合则好一些。许多人在与陌生人接触时或受群人注意时会感到极不舒服。大多数人在陌生的情境中以及在与异性接触时会缺乏自信。

害羞的人会疏远别人。他们难于把熟人变成朋友，把朋友变成亲密朋友或恋人。习惯性害羞的人对于把自己暴露给陌生人和熟人所冒的风险特别敏感。他们过分注意是否合适，是否被人接受。他们事先就感到窘迫 害怕遭到奚落和拒绝 也担心讨人嫌或被人瞧不起。这些潜在的危险超过了他们与别人交往的积极动机。害羞者宁可选择安全的孤独也不愿冒遭人拒绝的风险。他们不仅不愿冒险去了解别人 增进相互信任 开放自我 而且还构建了一系列防御机制来抵御别人的接近。他们用冷淡来掩饰胆怯，他们宁肯保持沉默也不愿与熟人打招呼，宁肯使眼神移向别处也不愿与别人对视。有些害羞的人在与熟人和朋友接触时的防御机制比与陌生人交往时更加强烈。他们更不愿意与能够‘指望’的人接近。这正说明为什么人们有时会与旅途中的陌生人、服务员等坦诚相见，建立亲密的关系。在与今后永远不会再碰到的人打交道时 人们会更加开放 而在与熟人或以后有机会交往的人打交道时则有所隐瞒。

害羞并非很严重的问题。津巴德在《害羞》一书中为我们提出了许多克服离群倾向的方法，其中包括建立自尊心，发展社会技能，帮助别人克服害羞心理等。

b. 极端的自我中心妨碍密切和亲密关系的另一个人因素是极端自我中心。心理病理学家把‘变态的、病理性的自我关心和交友无能’称为‘自恋人格障碍’。有这种症状的人常常妄自尊大，需要经常受到别人的注意和赞美，只注意自己的优点而不知道自己的缺点。他们缺乏建立和维护密切的人际关系的能力，虽然他们常常引人注目，但他们仅仅是利用别人，利用友谊来为自己的利益服务。他们不仅利用别人，而且还贬低别人，他们只期望获取而不知道给予，不能够理解别人，缺乏移情。精神分析学家认为，病理性自恋产生于童年期父母非常冷漠而自己比较漂亮，比较有吸引力的儿童经常产生这种疾病。

(2) 社会障碍 友谊的某些阻力来自社会价值观念。在《朋友和情人》一书中，人类学家罗伯特·尔莱茵在全世界各个不同的社会中就友谊问题进行了调查，并提出了一个问题：为什么在基督教社会中，孤独的人和缺乏朋友的人会如此之多？他的一个答案是：与其他社会相反，在这种社会中，没有任何庆祝友谊的习俗、礼仪或其他庆祝活动。他们有庆祝生日、节日、结婚的习俗，也有祭典死亡的仪式，但没人为友谊的开始而庆贺。人们并不把友谊看得很重。是否交朋友，与什么样的人交朋友，建立怎样的友谊等等，并不为社会所关心。

布莱茵认为，另一个原因是，人们喜欢把友谊和爱情合二为一，而把配偶排除在外。许多社会科学家认为，人类对于友谊、同伴、亲密、爱情、性的需要，常不能在一种关系中得到满足。人类需要各种各样的交往关系，然而，许多人仍有一种错误观念，认为必须花大力气去寻找‘完美先生’或‘完美小姐’。

在男性中存在的妨碍友谊的一个因素是男性性别角色。在写到男性之间建立友谊是多么困难时，马克·法斯提指出，男人在一起常常是干某件事，而不是想呆在一起。男人们的活动包括一起喝酒，一起看体育比赛或打球，一起工作。男人也可能在一起聊

天,但他们对于亲密的、自我开放的个人接触常感到不自在。男性的性别角色强调竞争、敌对和不信任而不是亲近。男人难于表现出易受伤害性,难于寻求或接受朋友的帮助。思想、情感的直接表露是一种禁忌。在最近一项对友谊的研究中,乔尔·布雷克发现,在被提问的男性中,有百分之八十四的人不敢对另一个男性完全公开自己。大约有四分之三的人认为他有广泛的社会关系网。但当问到是否有一个“使你感到亲近,经常想见到,在你需要时可以指望的朋友”时,五分之四的人认为自己没有朋友。

友谊和亲密的障碍是难于克服的,但并非不可超越。有时,为了给交往创造条件,我们应当冒一点风险开放自我。我们应当维护友谊,把它放在生活的中心位置。我们应当把与他人的关系由“普通”变为密切,由“与他人一道”变为与他们共同建立友谊的第三自我。

□ 爱情中的亲密

爱情是怪异的,令人迷惑。它既让人惊奇、让人激动,也使人痛苦,使人迷惘。它为人们所渴望。没有任何其他情感会像爱情这样让人向往,让人赞美。

1. 什么是爱 人们以许多不同的方式来用“爱”这一词。我可以说,我爱吃巧克力馅饼,我爱我的祖国,我爱我的孩子,我爱我母亲,我爱我丈夫等等。虽然这些说法完全正确,但我必定对巧克力馅饼(对它精确地说仅仅是较喜欢而已)对朋友和亲属(我对他们有深厚的感情)对丈夫(我对他充满了浪漫的爱情)有不同的认识。爱情是在某种特定的亲密关系中产生的情感状态。爱情是我们生活中一个非常重要的部分。当我们听说在有些文化中,爱情没有任何地位时,常常会非常吃惊。沿着历史的轨迹追踪到十二

世纪的欧洲宫廷 在那里 抒情诗人和朝臣们不惜通过骑士般的决斗来获取贵妇人的欢心。他们的最大愿望是追逐他人之妻。骑士们自己一般已婚 然而 他们的“爱情”却是排他的婚外恋。当一个朝臣堕入情网时，他并不期望自己的爱能得到回报。他崇拜所钟爱的女子，并用诗歌和痛苦来表达自己的爱。他的爱是命运注定的 命运驱使他堕入情网 他是一见钟情 再也无力控制自己的感情。罗曼蒂克的爱情是不需要回报的这种爱情没有完美的结局。对爱情朝思暮想带来的是极度痛苦和欣喜若狂的混合体。

四个世纪后 当这种罗曼蒂克的爱情迁移到美国时 婚姻成为爱情的温床。爱情不仅在历史上第一次与婚姻结合在一起，而且成为婚姻的一种要求。男女青年在选择伴侣的问题上有了更多的自由。父母之命仅限于一些实际的考虑，如门当户对、同一种族、同一宗教信仰等等。伴侣的选择与罗曼蒂克的激情结合在一起 堕入情网成为决定今后生活的最重要的条件。

今天，爱情仍然是婚姻的重要条件。人们把爱情看成是人人都有权利经历的一种体验而不管它是否最终导致婚姻。

(1)爱情的特征 恋爱关系可以是亲密的朋友关系，但两者有本质的差别。

a. 爱情的基础常常是异性的吸引。人们一般认为罗曼蒂克是指发生在漂亮姑娘和英俊男子之间的爱情。这种观念在电影、电视、广告中不断得到强化。人们通常认为 即使这种吸引虽然不是惟一的 但也是最基本的要求。因此 人们花费大量的金钱来打扮自己，增加自己的魅力。人们把身体吸引力作为选择爱侣的重要标准 而在选择朋友时 这一点并不重要。

b. 爱情和友谊的第二种区别是情感的性质和强度。除了亲近和接触唤起的一般情感外 人们还体验到“爱情”这种复杂的情感。浪漫的恋爱是充满激情的 它是一种强烈而又复杂的混合体 它包括情欲、依恋、狂喜、激动、恐惧、胆怯、焦虑、妒忌等等情感。人们

激发出这些情感 把它们注入思想、梦幻和与另一个人的交往过程中。实际上，也许我们与想象中的恋人根本没有共同的体验和实际的接触 他或许根本没有意识到我们的感情 我们的爱仅仅是宫廷骑士式的精神恋爱。在无报偿的爱情中，惟一真实的只是我们的情感体验和在大脑中构建的梦幻般的世界。

c. 爱情的第三种特征是 人们只钟情于“看中”的人。眼中的情人是想象中的模样而非实实在在的样子。人们通过选择、理想化、投射作用等构想心上人。有句格言：“爱总是盲目的。”这并不完全正确。盲目的是那个进行爱的人，因他看不到他没有注意的那些方面。当人们陷入情网时，由于只注意那些值得赞美的品德，因此 能够容忍那些在其他场合不能容忍的行为、态度和品质。在恋爱中 人们的注意是选择性的 只注意自己感兴趣的东西而忽略其他事物。我们还将自己的希望、意愿 甚至部分自我投射到恋人身上。情人们还无意识地投射跨性别的特征（男性的阿尼玛和女性的阿尼姆斯，见第六章）。我们所爱的不过是自己的部分形象。通过选择、理想化和投射过程，我们创造了一个完美无缺的偶像，一个我们情不自禁地去爱的偶像。

d. 爱情的第四个特征是，它带有其他友谊关系中不会有的错觉和期望。第一种错觉是：爱将天长地久。我们并不十分相信爱会像希望的那样长久。爱是如此激荡心弦 如此完美 至少在热恋阶段），因此希望爱情海枯石烂永不变也无可指责。另一种错觉是，爱情和恋人是生活中的一切。我们希望那个完美的人能满足我们的一切需要，能成为我们想象中的人。我们希望爱能让我们度过生活中的危机、困境和低谷。虽然在理智上我们可能不相信，但至少在心里还是深藏着一种愿望，希望爱情生活永远幸福美满。我们希望毫无保留地爱一个人的全部，全心地爱。整个地接纳是爱的又一错觉和期望，因为我们同样希望钟爱的人能整个地接纳自己。

(2) 爱的现实性 爱情的错觉以及我们带入爱情的希望、期望和理想化思维，不过是世袭的爱情神话而已。爱有它的现实性。爱情离不开异性的吸引，它是一种复杂而又激荡人心弦的情感体验，是将另一个人理想化的过程。爱情还不限于此。

像在友谊中一样 在爱情中 我们创造了第三自我，一种超越两个独立个体的共同特性。哲人罗伯特·所罗门指出 情人们创造了一个爱的世界，一个围着爱情转而将其他一切置于脑后的世界。当我们堕入情网时，我们就身居爱的世界。它是一个在共同经历之上共同建立的自私的、排他的世界。在恋爱中 我们自身以及我们的世界在改变。对方的品德和意见成为同一性和爱的世界的惟一决定因素 无论对方的品德、意见是实际的还是想象的。在恋爱中，我们不放心地依赖于恋人，这种体验既令人担忧又令人振奋。在共同创造个人历史和同一性的过程中，恋人具有不可替代的地位。

(3) 爱和自尊 爱情的另一现实性是提高自尊。它关涉到共同经历改变自身，改变我们的世界这些问题。正如罗伯特·所罗门所指出的：“爱是一种情感……它谋取对方对我们的全心支持 作为回报 对方同样会得到我们的支持。”我们会受到爱着我们的人的赞赏和尊重。倘若有某个人的品性和成就值得我们赞美，我们也会与他紧紧联系在一起 将自己与其同化。在同化过程中 随着一种轻快、飘逸、洒脱的个性的形成 我们的自尊得到提高。恋人们真切体会到“，我爱你是因为我爱‘我自己’ 由于我们在一起 我才成为我自己”。由于我们在恋爱这种私人关系中比在公开场合更能表现自己，因而我们自我感觉良好。某些人类最优秀的品德，如善良、慷慨、信任、温柔、忍让等等。在爱情中得到充分体现。由于这些优秀品德得到了激发，我们自我感觉良好。得到别人的钟爱也使我们的自尊心大大提高。

(4) 爱与冲突 爱情虽然美妙，但并非纯粹是欢乐和幸福。恋

爱中的目标不一致和两人间的差异导致冲突。埃琳娜和威廉·沃尔斯特别提到了恋爱中我们对稳定或安全的需要和激情之间的冲突问题。我们寻求同我们所爱的人，同我们了解并能同甘共患难的人建立稳定的关系。我们也希望爱情能充满激情。我们意欲结识新人 以获得激动人心的体验 意欲体验新奇的、令人兴奋的、刻骨铭心的爱情。当然，问题在于稳定性和激情是成反比的。一个拥有越多 那么 另一个则拥有越少。我们追求的目标充满矛盾冲突。

苏珊·坎贝尔认为，恋爱中的安全欲和自由欲引起了紧张。我们希望爱情永恒 希望持久 希望承担义务 希望忠诚。我们也渴望自由。我们需要有发展其他关系和友谊的自由，希望独立于恋人和“爱的世界”。选择自由是爱的基础。正如我们可以自由地进入恋爱关系 我们也可以自由地退出（但如果关系已很稳固 就不可能轻易退出而没有感情痛苦）。对炽热爱情的渴望与自由感的争斗有时是非常敏感的，我们不能自由地把两者都占有。

罗伯特·苏罗门强调 在恋爱中 个体与整体之间有一种张力。首先 在我们建立整体伊始 同一性几乎完全寓于幻想、投射和理想化之中。随着时间的推移，共同自我则更多地基于实际而非幻想。我们开始寻找两人之间的差别，认识自己的个性。在恋爱中，保留个性和共同维护整体性之间有一种动态的关系。我们希望既能保持独立性、自主性又能不牺牲我们共同拥有的一切。恋爱时，我们处在独立与依恋的抗争之中。

(5)狂热的爱是不会持久的 爱是我们创造的一种情感。我们能够一次次地唤起这种情感。爱情在变化，有时在成长、成熟，有时则昙花一现。艾琳娜和威廉·沃尔斯特区分了两种不同类型的爱情 狂热的爱和伴侣式的爱。他们说：“狂热的爱是脆弱的花朵 时间会使它枯萎。伴侣式的爱则是壮实的常青树，‘接触’使它茂盛。”沃尔斯特认为 狂热的爱只能维持六至三十个月 但人们往

往深陷其中。它是一种炽热的情感，是一种深深的陷入，是强烈的唤起，是充满幻想的恋爱初级阶段。虽然朋友们及父母亲告诫我们不要昏头昏脑，但我们根本不愿相信，直到关系破裂、恋爱告吹。随着时间的推移，爱情的激情、炽热、浪漫自动消失了。我们的激情也慢慢消失了，内心趋于平静。大多数罗曼蒂克的恋爱故事轻易地结束了，情人们发现自己更爱另一个人。但是，如果不能同时找到新的爱，就会经历非常痛苦的体验。他们需要时间以愈合破碎的心。狂热的爱并非总是失败，它可以成长为伴侣式的爱——一种对与我们休戚相关的人的特殊情感。后面我们将讨论怎样发展和维护这种亲密而持久的爱情，我们将会看到，虽然伴侣式爱情远较狂热的爱情牢固，但它有时也会失去。

(6) 爱情是一种性爱，异性吸引力、性欲、性满足三者的整合是爱情关系的一个要素。情人间的肉体接触是被社会认可的亲密接触。事实上，惟有爱情才使成人男女之间的肉体接触愉快。恋爱中的激情增强了对肉体接触的渴望，但爱情并不要求表达性欲，也不要求以做爱作为其证据（如果你真正爱我，你会需要的）。性活动是伴侣间的双向选择问题。罗伯特·苏罗门认为性是爱的语言，是交流和共享亲密关系的工具。它是人际沟通的几种方式之一。

但是，爱情不仅仅是性爱。如果两个人共同感兴趣和共同关心的仅仅是性而已，那么，他们建立的是性关系而不是爱情关系。性爱并非总是爱情，也并不总是与爱情有关。性表达了许多动机和情感，“我爱你”只是其中之一。性爱甚至并不总是亲密。

(7) 爱和妒忌 爱情是不可分享的、排他的、无法替代的。任何威胁爱情的人或事都会引起妒忌。我们惧怕失去某个至关重要的人，惧怕失去某种特殊的、有益的关系。妒忌就是对这种现实的、潜在的或想象中的恐惧感的情绪反应。它也是对有损自尊心的威胁的反应。它是一种情感，一种被所钟爱的人拒绝、忽视、

视的情感。如果我们失去了这个至亲亲人，我们共同拥有的一切，我们的爱情世界将被摧毁当我们意识到一个第三者正在或可能进入这个我们与恋人共同缔造的排他的世界时，当恋人将早先投入到我们身上的关怀、时间、能量转投他人或他事时，我们就会以妒忌来反应。

妒忌可以是对“失面子”（即尊严和公众形象受到威胁）的一种反应。当我们感到对恋人失去控制时，会产生妒忌。特别是当我们错误地认为爱情就是占有另一个人时，妒忌情感更强烈。当妒忌来自自身的不安全感和不健全感时，问题特别严重。在缺乏任何证据的情况下，我们可能全凭自己胡思乱想，认为自己不健全、没出息，认为另外有人比自己更有吸引力，更令人满意（当然，这完全正确。世界上总有某个人在某些方面比自己好，总有某个人具有某些新鲜、特别之处。但是，他们不能分享一丁点我们所缔造的爱情世界，就不会得到恋人的关心，这是他们最大的不足。）

由于不安全感而产生了妒忌，这便是一种信号，它意味着恋爱关系与我们想象的不大一样。它告诫我们，我们投入的时间、精力、能量太多了，关心得太多了。把爱情世界看得过于巨大，过于完备，过于重要，会致使我们忽视其他现实，忽视其他关系和自我独立性，这也会导致妒忌反应。整体性对个性侵蚀越多，我们失去的也越多。因此，在初恋阶段，我们不允许其他重要事情与正在形成的整体性发生冲突。然而，一旦关系确定，整体性必须与我们的个性共存。

戈登等人的研究表明，男性和女性对妒忌的反应不太一样。男性常常否认妒忌情感，对伴侣的其他性关系特别敏感，会谴责伴侣和第三者的行为，并与插足者争强斗胜。相反，女性更可能意识到妒忌情感，更注意第三者的情感介入，她们谴责自己，报之于占有欲。吃醋的男人试图挽回面子并维护已受伤害的自尊心（比如，通过找一个情人），而吃醋的女性则试图挽救并巩固关系。

2. 寻找爱情 爱靠我们创造，而不靠我们陷入。我们能够创造爱，因为我们生活于其中的文化为我们提供了关于浪漫爱情的理想。根据苏罗门的观点，我们通过作出一系列的来决定来创造爱情。我们以一个合心的候选人和合适的时机为起点，经过一系列成功的选择，决定为爱情之花浇灌、培土。我们选择了一个人，也选择了一个建立共同兴趣爱好及爱情世界的过程爱是创造的而不是发生的。

若不是首先发现某个令人迷恋的人，爱情就不能被创造出来。艾琳娜与沃尔斯特认为，在寻找合适的人选时，总是以某种期望——希望恋人尽善尽美——开始的。他们提出了一个小实验以验证他们的观点

明天 当你进行日常活动时 观察你所遇到的每个人——在公共汽车上 在大街上 在单位 在学校 在超级市场。在这些男人和女人中找出一个你愿意约会的人。你会因发现自己实际上是在瞎忙乎而大吃一惊

但是，我们不会以找到一个完美的人而告终。根据沃尔斯特的公平理论，我们以找到某个与我们有同样“社会价值”的人而告终。“社会价值”是个综合概念，它包括外表吸引力、智力、风度、社会经济地位、天赋和其他个人品质。这并不是说，我们需要找一个与我们有共同品质的人，而是说，在考虑了一切之后，我们建立一种平等的、平衡的关系。如果我们的社会满意度不相匹配，我们就会失望。拥有并给出较多的一方会感到怨恨、受骗上当和吃亏，而拥有并给出较少的一方则会有犯罪感、不安全感，他们会担心失去对方。无论幻想是多么美好，我们终将得到与我们相配的爱侣。

根据沃尔斯特的爱情匹配公平理论，我们提出两点忠告：第一，我们永远也不可能从恋人身上得到理想中渴望的东西，然而，我们可以选择某个具有某些我们最欣赏的品质和个性的人。我们应当慎重思考，作为一个恋人或伴侣，什么是最重要的。是钱，外

表？幽默感？宗教信仰？智力？魅力？某个会烤樱桃馅饼的人？无论最重要的是什么？在我们寻找情侣的过程中，它将比完美这一标准更有效地指导恋爱实践。第二 忠告基于这样的事实 即我们能够并且愿意给予对方的越多，期望得到的回报也越多。使自己更有吸引力 更有趣 更有魅力 更善良 更机智诙谐 能让我们更容易得到某个与我们具有同样社会满意度的人。我们越值得爱就越可能被人爱。

3. 爱的成长 我们可以对某个人“一见钟情”然而爱情需要时间的磨炼才能发展和成长。苏珊·坎布贝尔提出了恋爱关系的五阶段理论 每一阶段都以某些问题为特征 这些问题在我们进入下一阶段以前或多或少被解决一些。但是 解决是不彻底的 每一阶段都含有其他阶段的成分。坎布贝尔说“(几乎)不存在难于超越的问题 因为如果我们在某个情境中停留过长 它将会发生改变 (或者至少我们对它的看法会改变) 然而(几乎)也不存在最终的超越 因为每一次超越都必然会引出新的问题。”下面论述坎布贝尔提出的恋爱五阶段理论。

(1) 浪漫 这是狂热、激动、新鲜、理想化、幻想、憧憬未来的阶段。我们意识到自身的潜能，开始构筑爱的世界。我们急迫地将整个身心投入到初恋的狂热中，爱情渗透到生活的全部领域。我们把恋人看成一切问题的“答案”而对恋人身上存在的不同之处和个性视而不见。我们因对方记得自己而感到欣慰，能愉快地迁就恋人的要求由于我们否定了自己的个性和差别，为和谐相处付出了太多的代价 问题就出现了 迟早它会爆发。我们的自主性开始坚持自己的权利。

(2) 权力争斗 我们开始能够较清晰地观察对方，以事实而非幻想为依据了。随着了解的不断加深，幻灭和失望感油然而生。两人的差异是非常明显的 我们各有各的思想、需要、爱好和生活方式。我们相互有别。双方都不符合对方的想象。争斗的一种形

式是试图通过操纵、支配、威胁、强迫等方法使对方成为符合自己需要的人。目标是改变对方，重新塑造对方。权力争斗的另一种形式是因对方存在的个性和差异而攻击对方。小的争吵发展到充满恶意的“战争”程序是以其人之道还治其人之身。如果要让关系延续下去，我们必须懂得两个各自具有自己的需要、生活节奏和价值观念的独立个体如何和平共处。在我们意见有分歧时应当进行协商，这样才能使我们既保留自己的独立性又保证整体性。

(3) 稳定 在这一阶段，爱情开始由狂热的爱转变为伴侣式的爱。我们已经懂得爱情所关涉到的问题、差异、冲突和痛苦。经历了所有这些磨难后，我们仍然在一起。坎布贝尔认为，我们将看到“第一，两人之间发生的事从某些方面看，实际上是每个人身上发生的事的反映；第二，我们共同对这种局面负责”。我们不再相互指责，而更多的是相互支持。这一阶段的最大危险是停滞。我们可能过分留恋于这种稳定的、和平共处的局面，从而使生活失去活力 失去变化。

(4) 承诺 当我们为了维护已达成的期望而不再试图改变生活时，承诺成为可能。承诺就是顺其自然，让我们的依恋按合适的方式发展下来；……让我们能在争斗中取胜这种信念持续下去，让稳固的共处局面持续下去；……让支配别人 挽回面子 保持尊严，自立自决，把握已得成果这种需要持续下去。

对恋爱关系的承诺是有意识的选择，是以一定方式行动的决策，但不是感想。我们永远不能指望爱情，爱情是一种情感，不是指望得到的。我们可以给予自己希望得到的东西。承诺是宣言，它宣告我们将干有益于达成共同目标的事，而不会伤害对方，损害恋爱关系。

承诺使我们进入恋爱的进退两难境地。我们必须在生活中的两个反向力之间建立动态的平衡，这样我们才能：

既变化、成长 又保持恒定和稳定；

既体验激情，又体验宁静；
既拥有其他的密切的关系，又保持恋爱关系；
既相信他人的允诺，又知道允诺在任何时间都可能被违背；
既爱别人 又不完全喜欢他（或她）；
既保持自主性，又维护恋爱关系的整体性

(5) 共创 当我们建立了相互依赖关系，共同创造了生活，我们就达到了这一阶段我们会感觉到，再也不存在持续不持续的问题了。

4. 爱的终结 没有任何关系是永恒的，所有关系注定要以某种方式告终。现存的许多关系在死亡使我们分开以前很早就结束了。考虑到离婚率的不断上升 吉尔伯特·纳斯等人估计，在现有的婚姻关系中，只有一半能在今后任何时期内幸存意识到这点，我们需要认识到：

(1) 爱情既不是义务也不是契约，它仅仅是一个维护恋爱关系的坚定而又深思熟虑的决策 它的终结也是通过这种决策，但是，根据齐克·罗宾的观点，这种决策很少是双方的。当恋爱的一方认为在恋爱关系中失大于得或者当他愿意尝试没有对方的生活时，就会作出分手的决策。如果我们已经找到了新的恋人，分手就很容易。许多人将成为被抛弃者，他们会感到沮丧，因为，对他们来说，得到的仍旧超过失去的他们会因丧失最珍贵的东西而感到痛苦。一旦爱情终结，爱的世界就会崩溃；它只有过去，没有现在和未来。曾经充满爱情的内心世界就会变得空虚，我们就会经历难于名状的孤独。我们失去了不可替代的恋人，失去了不可重复的恋情。我们获得了既让人感激又令人诅咒的自由。

(2) 时间将愈合 心灵的创伤 我们不仅将懂得什么是伤害，而且还将懂得什么是爱大家都同意，经历爱然后又失去爱比从来没有体验过爱情要好得多。它是一个过程，而不是结果，它将使我们成长

□ 探 讨

在探索亲密和爱的过程中，我们成长并找到超越孤独的良药。我们借助于友谊和爱情进行实实在在的接触，建立交往关系。我们关心别人也得到别人的关心；我们信任别人，自己也成为可信赖的人在友谊和爱情中我们得到改造我们与朋友和恋人一道创造同一性，这种同一性把我们联结在一起虽然存在种种约束，但正相反在友谊和恋爱中我们能最自由地开放自我信任自我充实自我。特别是在恋爱中，我们的情感体验和情感表达的潜能得到激发我们进入到一个既狂喜又痛苦，既骚动又镇静，既激动又宁静的境界我们既能意识到自己的存在，也能与某个对我们的生命至关重要的人分享我们的存在

在探索亲密和爱的过程中，人们能得到各种各样的帮助如果我们总是独处，我们将不会与他人有任何接触，因此，走出家门到有人的地方去是至关重要的。学校、社会群体、俱乐部、体育活动、政治和社会兴趣小组都将为我们提供接触他人的场所，同时，使我们能花时间干一些有益的事上面推荐的这些传统的结交朋友的场所仍是最好的

对于大多数人来说，问题不是去哪儿，而是干什么害羞是妨碍与他人交往的毒剂。目前美国仅有几个临床诊所和治疗中心致力于帮助害羞者他们帮助人们在社会情境中放松自己，并教会人们各种会见他人，建立友谊所必须的技能，自信心训练课目也能帮助人们发展这些技能

大多数有情侣的人将发现自己需要得到帮助，特别是在罗曼蒂克情调消逝之时它不是由于我们的不适应而引起的问题，而是爱情所固有的本质，也是我们发展的方式受过职业训练的咨

询人员和治疗家是夫妻咨询的专家（他们中的某些人被称为婚姻问题咨询员或家庭治疗家）这些职业人员能与夫妇两人一起工作帮助他们疏通交流渠道帮助他们从一个成长阶段过渡到另一个阶段。有些咨询员则在关系破裂后帮助他们破镜重圆（他们中的有些人被称为离婚咨询员）。在关系出现危机时寻求职业人员帮助并不是软弱或失败的表现。无论两人最终是结合还是分手，它是成长的一个步骤

探索性享乐

性欲不是一匹需要驯服的野马，
而是人类与生俱来的潜能，有待开发、
培育。人类应当像关心智能和艺术才
能的完善一样关心性能力的完善。

——海伦特·卡桑德拉

性是生俱来的。它就像我们的手和脚，就像我们的情感一样，是我们的一部分。我们都能享受性快乐。但当人们认为它不能带来快乐，只能带来一种痛苦体验时，享受性快乐的能力就会被挫伤甚至扭曲。在我们探索性快乐时，应持这样的观点：即把性看做是人类的一个有价值的、积极的方面。我们还将探寻一种方法，使我们能更好地享受性快乐，更优雅地表达性爱，并能避免性行为带来的消极的心理、生理和社会后果。

首先，有必要提一下，虽然我们认为性快乐值得赞美，值得追求，但历史上，它曾被粗暴地横加贬斥。在过去的二千多年中，性的“正统”含义是性的目的是生殖，而不是享乐。S. 弗洛伊德、H. 埃丽丝、A. 金西等人分别提出了各自的观点，强烈反对这种消极的态度，但历史和传统的影响还很普遍。不能简单地把性快乐看作是性爱的必须结果。对于妇女，性愉悦和性快乐远没达到。反

对享受性快乐的余毒，使人们的性快乐远没达到应有的程度

本章的观点是，性快乐是值得追求的人类体验，享受性生活是值得追求的目标。我们先对导致快乐或失望的几种性生活方式进行一番考查。要理解为什么有时候某些十分美妙的事物会遭到斥责，就必须了解人类性爱的本质。关于性是什么，社会上流行着许多错误观点，若我们遵循这些观点，就会产生失望。正如我们将要谈到的，只有负责任的性行为才会导致性快乐。

□ 享乐和失望

性爱可以导致极度的愉悦，也可能导致失望。我们谈到性快乐时可能最先想到的是肉体快感。当然，它是性爱的重要组成部分。但性快乐远不限于此，它涉及到性体验与性对象的心理接触、自我认知方式、与他人关系等种种情感体验。所有这些既可导致性快乐也可能导致失望。

1. 性和愉悦 性和性感能力是自然赐给我们的礼物。人类的身体布满了感受器，神经末梢自动对性刺激作出反应。通过眼睛、耳朵和皮下的触觉感受器 我们愉快地体验性刺激。某些身体部位 如生殖器、胸脯、乳房等 布满了大量神经末梢。这些所谓的性感部位对爱抚和触摸十分敏感。

我们在性反应周期中能体验强烈的肉体快感。威廉和约翰逊把性反应周期称为唤起和释放。周期的开始是激动阶段，这一阶段产生身体紧张并伴随有强烈的情感体验和肌肉紧张。这一阶段由触摸、视觉刺激、幻想等引起 可能掀起激动的波涛。这一阶段不断延续，快感和紧张感不断加强。当持续刺激男性阴茎或女性阴蒂已产生贯通全身的强烈激动状态时，性反应进入第二阶段——平稳期。若上一阶段以游戏或尝试的方式开始，在这一阶段

思想和肉体则直接集中于性行为。无论通过自慰还是通过性对象的刺激来达到这一阶段，平稳阶段总是刻不容缓的。人们的注意总是集中于性体验。如果刺激强度降低或受干扰，性反应周期可能回到激动阶段或完全中止。在达到平稳期后，有效的性刺激持续三十秒到三分钟就会将性反应推进到高潮阶段。

高潮是一种注意力高度集中的自主反应，持续三至五秒。无论男性还是女性，高潮遍及全身肌肉，并伴有骨盆区肌肉的节奏性收缩。无论高潮由什么刺激引起，作为一个生理过程，它对男性和女性是相同的。在这一阶段，肌肉收缩，女性完全松弛，男性则射精。只要有足够的刺激，女性具有重复、多次体验性高潮的能力，一次接一次，直到疲劳。

性高潮的强度和精疲力竭感是无法用言语来表达的。实际上，最好的表达是“无法描述”。由于并非所有的高潮都如此强烈，因此需寻找客观的指标来确定是否达到高潮。确定男性性高潮很简单，射精就是客观指标，但女性不射精，因此，需根据她们对生理反应的自我意识来确定。女性性高潮在强度和持续时间方面与男性不同，她们对心理干扰更敏感。那些知道自己有性高潮的人——不是所有女性都能确信自己有性高潮——认为这种体验远超过一般的愉快。她们大多感到贯通全身和性感区的紧张释放。

在性反应周期的最后一个阶段——消退阶段，身体回复到平静状态。这是一个缓慢的过程，直到高潮后半个小时才完全消退。男性在这一阶段经历一种松弛状态，延续几分钟到几小时。在这段时间，生理上不能有第二次高潮。女性不存在这种情况，只要有足够的刺激，她们能马上再次达到高潮。如果女性在刺激中止前不能达到高潮，她的身体将需要几个小时时间才能恢复到平静状态。因此，充满骨盆区的血液和其他液体需要这么长时间才能释放到全身。

虽然高潮是性反应周期的极点，但不是终结。消退阶段使快

感满足过程更富有趣味。

生理问题。性反应周期为人类所共有。但我们知道，有许多人不能轻松、愉快地完成这一周期。性满足是主观的。一个人的困惑可能是另一个人的满足。同样的事物，既可使一个人满足也可使另一个人彻底幻灭。除了主观成分以外，有些性生活问题是可以被认识甚至治疗的。男性最普遍的性功能失调（性反应不充分是阳痿不能勃起或勃起不坚和早泄达到高潮但在自己和对方看来性反应周期中前几个阶段的持续时间较短）女性最大的问题是不能充分体验高潮或在某些情境中不能体验高潮。女性的另一问题是性交疼痛，这也妨碍了性快乐。

若我们忽视唤起、紧张、释放这一身体反应过程，性快乐就不能达到。人们有时意识不到性唤起。在一项比较男性和女性对色情材料的反应的研究中，J. 赫曼发现，根据生理测量结果所示，女性和男性同样能唤起，但相当多的女性意识不到自己的唤起。如果我们忽视性反应周期中的许多性以外的情感体验，性快乐会被削弱。许多人并不把整个的人看做性快感的源泉，他们常过分注意性器官和其他性感区，这大大限制了肉体快感的享受。

2. 性和情绪 人们的性生活常伴随有强烈的情绪唤起。当肉体紧张程度增强时，与此相伴随的情绪激动水平也增加。情绪唤起时，人们充满活力，反应敏捷。与性爱相联的愉快情绪中充满了性欲、情欲、迷醉、欢娱、爱、温暖和宁静。若性爱受到限制或被禁止，就会产生情绪负担。性爱是令人神往的美妙事物，又是值得冒险一试的挑战，这强化人们对它的渴望。情绪唤起是性快乐的重要部分。通常，情绪唤起并不愉快，因此，为人们所忽视。

情绪障碍。在社会上，性爱常引起不愉快的情绪，如羞怯、罪恶、嫉妒、怀疑、愤怒、挫折感等。胆怯和罪恶感也许是最普遍的不愉快情绪。

人们常感到自己愚蠢、手足无措、担心疼痛、染上性疾病、怀

孕、被利用、对自己失去控制。人们害怕这些不愉快情绪。向情人表达性爱 使人们非常脆弱。在性爱中 我们暴露无余 缺乏朋友、家庭和其他社会力量的支持，缺乏安全感。对性生活的消极态度使人们的胆怯情绪日益增加。承认胆怯需要极大的勇气，因此我们常常否定它 斥责它。男性通过虚张声势 女性则通过卖弄风情来掩饰它。

当人们偏离了社会规范或违反了禁忌——做了不该做的事或没做该做的事，就会产生犯罪感。犯罪感和对性的消极态度把人们禁锢在“性快乐是完全不可能的”这样一个信条里。

虽然性爱中的情绪唤起并不愉快 但如果缺乏情绪唤起 性生活就会失去乐趣 人们将会觉得性生活单调、平淡、乏味 是例行公事。人们可以冷漠地进行性生活，没有激情也没有乐趣。如果性生活缺乏情绪体验 它在生活中的地位就会降低 性欲和对性爱的兴趣就会减弱。

3. 性和自尊 在我们社会，性能力是能耐大小的“晴雨表”，如果性生活美满 我们就有能耐。性生活的成功 很大程度上决定人们的自我感觉。性成功与人们的男性气概或女性气质紧密相联。性欲旺盛 象征着有男子汉气概 性感 有吸引力 对于女性就意味着有女性味。社会要求男子富有性感，也要求女性珍惜自己的性要求。但是 不用怀疑 人们对性生活是否美满的判断 通常根据符合自己性别的社会规范)是性快乐的重要源泉。

自尊的困惑。在许多文化中，性能力与自尊密切相关。因此，当性生活与想象不符时，自我意识就会骤然跌落。社会上存在这样一种观念，即自我价值由性行为 and 性欲强弱来衡量。当性生活缺乏神迷之感或当所钟情的某个人指责我们无能时，我们需要极大的勇气，才能避免丧失自信心。对性能力的判断会引起不必要的紧张，似乎性生活美满才能证明个性的完美。我们必须假装出具有使性对象比自己更疯狂的能力。在这些情况下，性爱就迷失

了本性 就不再是一种享乐。

像其他生活体验一样 性体验千差万别。在人类全体中 总有人人会体验到比他人更强烈的愉悦。对“美妙”性体验的刻意追求只会给人们徒增压力，产生更强的失望感。如果根据激起他人性欲的能力来评价自己，人们将冒双重风险。一是我们的自我评价以及他人对我们的评价将依据身体吸引力这一单一量纲作出，而其他优秀的品质则遭到贬斥我们将被当成性器具，只有性爱时有用，其他时候则没用。二是下列不正确的观点将长久流传下去：(1)人们的性唤起由别人的行为或外表控制；(2)人们需要对他人的性欲负责；(3)别人拒绝我们的性要求就是对我们整个的否定。事实上 无人能控制别人的性唤起 对别人的性唤起负责。若情人间不能自由地谈论有关性生活的话题，性爱关系就会非常紧张。

4. 性爱和亲近 性爱意味着接触，触摸别人或被别人触摸。只有在性接触时，成人间才有拥抱和其他肉体接触。社会的成年人知道 性接触不仅是最富表现力的、范围最广泛的身体接触 而且也是人们热衷的接触形式。然而，我们从不超越自己的需要去接触别人或让别人接触。进行性生活是满足这些要求的重要途径 也是肉体快感的重要源泉

社会禁止、贬斥公开的性爱表示。但只要性爱不公开表露 它是可以接受的。人们多少总是按自己的标准挑选满意的伴侣。选择的不确定性产生极大的紧张感和期待。在新型的两性关系中，这种紧张感是一种微妙的享受。新型的关系以身体吸引为基础，但能否共享性生活的乐趣则值得怀疑。我们幻想着何时进行性生活，它将怎样等等。我们构想激动人心的幻念来强化自己的欲望。有时幻想比实际的接触更有乐趣。

对亲密关系的渴望以及让幻想变为现实的愿望是性爱的两个动因。性爱为满足人们的许多需要提供了希望。

失望。若为了获得亲密关系、影响他人、了解他人 把性当作

显示权力和责任 发泄愤怒 证明自己能配得上对方的工具 那么我们虽然获得了性爱 但却不能感到满足 于是就会感到愤怒和挫折 就会否定自己。如果在性爱中我们被利用或受操纵 就会对性爱产生失望 在我们不需要性爱而需要友谊、影响力、权威感等时 接触性活动会即刻产生失望感。由于种种原因 人们屈从于性爱 例如 认为这是分内事 感到这是自己的责任 认为答应比不答应更方便，不知道自己真正想得到什么等等。若用性爱来满足用其他非性爱的方式更能满足的需要，若对性生活的态度发生混乱，对性爱就会产生失望。

人们如果希望通过肉体的亲近来达到情感的亲近，也会产生失望。有时性亲近的节奏与情感亲近和心迹表白的节奏是同步的，但许多情况下，热烈的性亲近超前达到。随着相互了解的深入 情侣关系由肤浅的谈话发展到感情和情感的投入 最后 双方陷入情网。在大多数情侣关系中 信任、忠诚、情感表白是缓慢而又慎重发展的。在没有情感的性关系中，性爱亲密度与情感亲密度有很大的距离。人们可能感到不满，因为虽然他们体验了肉体亲近 但并不真正感到亲密。性爱可以 也可以不 表达或强化亲密关系 但不能建立信任和公开性。人们可以把性交称为“做爱”，但仅有性爱不能在情侣间创造爱情和情感的亲密。

祸患。若忽视情侣间情感亲近的重要性，性亲近会导致不希望的后果 染上性病和怀孕。这些虽然不一定是灾难 但它们却会导致不愉快甚至痛苦。

花柳病和其他性传染病是由病毒、细菌、寄生虫和其他微生物引起的。性接触，特别是低级的不卫生的性接触容易传播性病。不希望的怀孕是性交时不采取措施或采取的措施不恰当的结果。性病和怀孕不是由性活动本身而是由性生活方式引起的。应当采取措施防止这些后果 应停止追求某些享乐方式 如“自慰”、“浪漫”的快感、为性交而性交的快感。若伴侣间不能就性活动进行充

分的交流 若不采取某些必要的措施 除非禁止性接触和性交 否则这些后果就不可避免。对性生活负责任, 情侣之间相互交流等有时会带来不快 但若我们不注意 产生后果后的不愉快可能更强烈。

5. 性、爱情和婚姻性、爱情和婚姻本不是相互独立的, 传统习惯和个人选择使三者相互依赖并以一定方式结合在一起。三者结合的方式之一是遵循道德和习惯做法, 由恋爱到婚姻。一种为恋爱 婚前同居然后结婚。

性快乐很大程度上取决于个人对性、爱情、婚姻的态度和道德观念。性快乐也依赖于人们对对象的选择——选择具有相同信念的人。只要情侣们对自己和对方的希望、责任都很明了 他们就会幸福和满足。每个人都有不同的行为方式, 我们必须适应对方。一夫一妻制婚姻和长期婚姻关系使人们能体验性爱和非性爱的情感。一夫一妻制能带来比有多个性对象和性泛交时更多的愉悦。人们不可能既选择单一性伴侣方式 与一个性对象享受性快乐 又选择多个性对象的方式(与多人分享性快乐)我们必须学会正确选择。当然 若我们选中了与我们作出同样选择的伴侣 我们将更满足。

性、爱情、婚姻中的问题。性和爱情生活中许多问题是由于两者相互混淆引起的。当我们认为同居就是表达爱情或反过来, 认为爱情和亲密关系必然通过性关系来表达, 就会产生失望。若把性爱作为爱情的调味品, 性快感会深刻而又强烈。作为相互联系的两个快乐源泉 性快感能通过爱情来加强 爱情的欢乐同样能通过性生活来加强。性吸引是浪漫爱情的重要特征 但是 性爱的苦和乐与爱情的苦和乐是相互独立的。

另一问题是 爱情和婚姻要求单一对象的性关系 但一些人不愿将性关系局限于爱情和婚姻关系。于是, 对配偶忠不忠的问题出来了。不忠的人感到 他们的性快乐由于犯罪感、缺乏自由和欺

骗引起的道德问题而削弱了。当对方把忠实看得很重时，不忠实会使大多数婚姻关系严重恶化。有些人可能解脱出来，但大多数人却不能。婚姻悲剧不仅影响配偶，而且影响他们的孩子、父母、其他家庭成员和朋友。

□ 人类性爱的本质

在生活中，性既是享乐的源泉又是痛苦的根源。要理解为什么人类会有如此广泛、深刻的欢乐、愉悦和快感，为什么它们又能轻易地使人们陷入困境，必须了解人类性爱的本质。下述四点与人类性爱的本质有关：

- 一是人类具有天生的性唤起能力；
- 二是人类的性行为 and 性表达不受生理控制；
- 三是社会给人们提供性指导并对性行为进行约束；
- 四是性行为总是由个人控制的。

下面我们对上述四个方面作进一步的讨论。

1. 性唤起 性唤起是对性刺激的身体反应。健康的成人自主地对某些刺激产生性反应而不对另一些刺激产生反应。导致性唤起的刺激多种多样，人类对某些视觉刺激、声音、触觉和性幻想异常敏感。性反应涉及到大脑、自主神经系统、性腺、血液循环系统和某些不随意肌。性反应的结果是生殖器和骨盆充血，阴茎和阴蒂勃起，阴道湿润。当然还有其他一些生理指标。所有的生理反应都是不随意的、自主的。在选择性刺激、集中注意或抑制性刺激过程中，大脑起重要作用。我们或多或少地对性刺激有所注意。大脑的高级中枢能够激活‘发送’进行‘信号’或者抑制‘发送’停止‘信号’控制性唤起的低级中枢。

人类性爱的另一特征是唤起能力与可育性相互分离。动物的

性唤起与雌性的繁殖周期相互一致。而人类男性和女性任何时候都能唤起，无论是否能育人类独有的生物学特性，结合人类具有的事先计划和预测行为结果的能力，再结合避孕用具的发明和使用，使人类性活动从生殖中解放出来了。

另一个难于回答的问题是：怎样的刺激是能唤起人类性欲的性刺激？为什么另一些刺激不是性刺激？更深入一点，为什么大多数人在判断什么是性刺激时观点相似，而同时大多数人又被非常不同的刺激唤起？似乎一旦能唤起某人性欲的某类刺激确定后，它就成为性唤起的稳定而有力的决定因素。

在判断什么刺激能引起性欲什么刺激不能时，有证据表明文化因素起一定的作用。例如瞥一眼女士的脚踝可能使维多利亚时代的绅士血液流动加快，但这样一瞥不会惊动当今男性。在一个社会，女性的胸脯能使男性唤起，而在其他文化中，男人很少注意女性的胸脯

我们可能在生物学本能上易于被某此刺激唤起而不被其他刺激唤起。例如 J·麦内提出男性比女性更易被视觉刺激唤起，而女性则更易对触觉刺激反应。金西研究所的研究表明，性向（同性，异性和双重性向）既是先天的，也是早期生活经历形成的。他们的研究没有发现哺育方式对性向形成的影响。为什么多数人对异性感兴趣 但少数人 为社会所反对 对同性有唤起 还有一些人既对同性也对异性有兴趣，这仍是个谜。

2. 性行为不是生物学程序 人们都有性唤起能力，在性唤起时人们的所作所为不是由生物学特性决定的性唤起时人们可以进行性活动，可以做与性无关的事，也可以什么也不干。只有人类才具有这种从遗传学程序中解放出来的性行为。几乎所有动物的性行为都是严格程序化的，通过双亲遗传给它们的密码，低等动物受内在机制控制 引诱异性 交配、筑巢、照料后代。某些动物举行复杂的性仪式，这些都不是习得的，而是种属内每个个体都具

有的。雄孔雀在求爱舞蹈时展开尾部漂亮的羽毛，是生物学程序的一个代表。它的显露的选择性，并不是因为知道这样的显露能得到雌性的青睐。这种炫耀并不代表它的意愿，它的孤独感，它对所选择的配偶的爱，它对自己的选择所作的解释，也不代表它对时尚的看法。它仅仅是对内在性刺激的反应这种内在的刺激是所有非人物种的性活动的关键

人类性活动从固定程序、本能和对性驱力的盲从中解放出来了。关于性和性行为，我们所学所思都超越了不随意性，摆脱了遗传和性驱力的控制。这并不是否定人类性活动中的本能成份。但是，与其他动物相比，人类性活动规范是心理的、社会的、文化的而不是生理的。人类性活动方式怎样进行，何时进行，和谁进行，千差万别，性生活在生活中的地位各不相同，这些都说明人脑具有控制行为的生理过程的能力我们可以完全禁欲，也可以追求性欲满足。我们可以选择同性恋而非异性恋，选择手淫而非性交，选择婚姻而非独身。我们可把性看做是玩乐，也可把它看做是罪恶或者仅仅是一种责任。从这个角度看，我们都享有“性自由”

由于人类性行为缺乏本能的指导和程序，因此必须学习、体验和实践。除了少量纯反射性方面外，人类性行为主要不是天生的，而是习得的人类必须学习做什么，怎样做，在何时做，学会与性对象性交。人类必须学会判断进行性行为的时机是否恰当。与孔雀不同，人类性活动富有意义、期望、情感和其他超越性活动的方面。

3. 社会指导 世界上任何文化都有关于性生活的意义和地位的观念，并对其成员的性活动进行指导。除指导以外，还有相应的消极或积极的惩罚措施，因此，人们不仅习得了自己社会的性观念，而且被强制地遵从它的行为规范。

法律。法律一般都禁止除合法夫妻之间的性交以外的一切性活动。正如大多数刑法一样，这些法律都是不成文的，它们是为了

维护社会公共秩序。这些法律体现了“性生活的惟一目的是生殖”这一道德观念。因此，非夫妻间的任何性行为都是罪孽。夫妻间及非夫妻间（同性或异性）的口交、肛交和其他非生殖器的性接触都是犯罪。

科学和医学。直到本世纪，人们才开始对性和生殖过程进行科学研究。把性作为一门科学来研究并把研究成果应用于改善性生活（通过介绍避孕方法和性病治疗）直到二十世纪七十年代才为人们所接受。虽然二十世纪初弗洛伊德关于性的思想；四五十年代金西的调查报告，六七十年代麦斯特、约翰逊的研究报告震撼了人们的心灵，但关于性的科学观点已经充满了人类的性生活。对性进行科学研究，至少能让人们了解性的生理过程，了解人们的性生活方式和对性的态度。科学研究主要在于提出问题。虽然答案很复杂且难于寻找，但问题还是提出来了。科学的原则告诉我们，即使答案不一定存在，我们也是可以提出问题、提出疑问的。

指导人们科学地进行性生活的准则很少。这些准则充满矛盾，使人们无所适从。有些人选定一种性观念，尽可能地排斥其他观念的影响，而大多数人的性观念是流行思潮和过去经历的大杂烩。今天，人们很需要形成一种既符合理性又符合道德的性观念。无论人们的性观念是否一致，它们还是指导着人们的性行为。人类个体而非社会对人类的性行为负责。

4. 个人控制 有些文化中，性行为规范和对性的态度矛盾较少，但无论是什么规范，每个人必须对决定自己行为的规范进行选择 and 决策。人不是惟一的反应性动物，但人与动物之不同就在于他能对性行为负责。许多人不知道习得的知识能控制性行为，而是相信我们的所作所为是一种本能，人类只能做不可控制的性驱动力的牺牲品，某人对性爱缺乏兴趣是因为驱动力较低。换句话说，他们不必对性行为负责，因此性行为是超越个人控制的。实际上，除了自己，没有任何人、任何事能规定和控制自己的性行为。

大多数人在性行为中非常认同。我们对自认为可接受的、正常的观念认同。由于性生活私下进行 因此 我们不能真正了解性爱的标准模式。所以我们利用一切途径学习，通过听别人的谈话来学习，有时我们能意识到他们在夸大其词，有时却意识不到。（回想一下社会上流传的性与自尊相关联的看法 就能理解为什么人们在谈论性成功时夸大其词。）也许更多的是向临床心理学家、性治疗家学习 从小说、杂志中学习。这些并不色情 在几乎所有的书店、超级市场和药店到处可见。它们为人们提供了性“快乐”和性“成功”的非常清晰的图景。当然 它也使人们产生了不现实的性期望。如果人们有不现实的性认同，即使不感到失望也会感到挫折。

□ 性爱的个人表述

人类性行为的个体性和自我导向性使人们很容易受文化和社会思潮的影响，与社会性规范认同。性爱表达是一种自我表现。为了增强性功能，人们必须明确自己的需要和欲望。当我们遵循社会观念 满足性要求时 我们可能发现 各种现实的个人情境都能使我们唤起 使我们享受性生活。明确自己的爱好、要求和情境对性快乐非常重要。

“情境”是任何能在性方面将你与他人区分开的事物。它包括你的身体和情绪状态 你对情人的感受和期望 你需要的刺激 你所处的环境等等。“情境”是任何能让你更放松、更舒适、更自信、更性感 在性生活中更放开的事物。从另一个角度考察“情境”可以认为，它们是帮你清理头绪，使你思绪开放以接受和表达性信息，达到性满足的因素。

要达到性快乐首先必须认识到性情境。各人有各人的情境。

使我们放松、开放的情境不一定对别人也是如此

认识到使头绪清晰的因素后，人们应采取积极措施来安排、利用自己的情境当环境符合情境时毫不犹豫地享受性生活，这意味着战胜自我，获得性成功。当由于疲劳或没有情绪使我们不能放松，不能唤起时，我们出于环境的要求而勉强从事，就会出差错。如果我们认为只有相爱的人们（或已结婚的人们）之间的性关系才是正当的，我们就应当维护爱情（或婚姻）若某些性关系令人不快，我们不必满怀兴趣投身此道正如康福特指出的，享受美好性生活的准则是：不做任何不能真正享受之事。

人们各有各的情况，这属于自己对方也有自己的情况，两者必须一致。有时两者一致，有时相异。明确地说出自己的情况让对方知道，这很重要我们必须告诉对方，并倾听他们的意见必要时，要相互协商。这要求良好的沟通技巧。

在爱情中，人们必须为改变情境留有余地随着不断成长、成熟，在爱情中会产生一些新的思想和要求经验能帮助教育我们，并使我们改变观念和态度性表达反映个人的愿望，因此我们必须随时审察自己，以了解自己当前的情况。

□ 个人责任

前面已指出，人既是性反应动物，又负有责任我们在满足性欲时对自己负责。在发生性关系时，我们还必须为对方负责除了纯粹的性幻想，所有性活动都会有意无意地妨碍或损害他人。这些必须随时考虑若性快乐要让别人付出代价，就不应通过个人享乐来表达性爱。

无论是谁，无论是否有性能力，无论性向和性偏好怎样，无论年岁大小，只有承担起责任来，才有权利享受性爱负责任的性爱

需对方完全的、自愿的认可。人们应像关心自己的健康一样关心对方及受自己的性行为影响的他人的健康。负责任的性爱应尊重对方的要求，即使这些要求与自己的愿望不合。同时，负责任的性爱也要考虑怀孕和传染上性病的危险，还必须尊重一夫一妻制的性关系方式。

每个人必须建立自己的性行为准则。强化性欲满足的个人价值观可能与社会规范发生冲突。不幸，最有影响的社会规范（可从大众传播媒介、从经验中获得的规范以及宗教规范）忽视了人类性行为的个体性本质。它们不鼓励我们学会认识和考虑性情境，也不要求我们尊重他人的要求。它们不让我们接受人类性行为的多样性和复杂性这一事实。

在建立个人准则，增强性快乐时，我们应考虑性快乐的几个重要源泉。个人准则应对肉欲和肉体快感持积极的态度。根本的一点是，我们应接受这样的观点：感觉好就是好。我们还必须认识到，保持良好的体质和体形——吃好、休息好、经常锻炼——是保证性功能健全的最好方法。我们必须认识到，在表达性爱时，情感和色欲同样重要。享乐是一种情感，缺它不可。我们应正确看待性和自尊的关系，这样，必然会出现的性失败就不会压垮我们。了解性行为和人际关系的特点，使我们在表达亲密关系时正确评价性的作用，不以性来代替爱情，或反过来。我们也应理解、忍受或享受人际交往中的性压抑。良好的规范让我们充分利用自己的潜力去选择是否生育，并将鼓励我们关心自己及性对象，以免把性疾病传给他。个人性准则越明确，我们就越能开放地谈论自己的情感、欲望、思想和意愿。能增加性享乐的个人准则应无条件地尊重他人和自己，并应很神圣地尊重人类所具有的作出负责任的抉择的能力。

□ 探 索

性享乐是肉体享乐和情感享乐的复合体，也是两人的共同享受。追求最大快乐的自由依赖于我们对人类性行为本质——反应性和责任性——的理解。探索性快乐就是寻求对性的自我意识，使我们认识到自己能控制性行为，能负责任地追求性快乐。我们越是能认识到自己作出性选择的能力，就越不需要适合关于性的流行观念和消极态度 越是按自己正确的信念来表达性爱 性生活就越愉快而满足。

享受性快乐的最好方法是充分了解性行为。不重视、不了解性行为会给我们带来许多不必要的焦虑和担忧。

增强性快乐的另一方法是保持性功能健康。现在受过性科学训练的医生越来越多 他们既能治疗性疾病 也能帮助我们维护性功能健康。

人们也可以寻求性行为、性功能、性沟通等个人(或夫妻)问题的咨询和治疗。有些治疗家和咨询家受过专门训练，能治疗性功能失调，帮助改变性观念，帮助在性生活中受到心理创伤的人们。在选择治疗家时，应找那些受到别的治疗家推荐的人或受过专门训练的人，最好是获得许可证书的人。

健康之路

人们渴望生活富足，渴望幸福。幸福常常等同于享受一段好时光，有乐趣，自我欣赏。但真正的幸福或满足远远超越简单的乐趣、愉悦或自我欣赏。真正的幸福是一种健康感。这是一种情感，即考虑自己的能力和限制，考虑自己的财力和义务后，感到满意。它也是一种感觉，一种在考虑了人生不可避免的沉浮，应激和紧张、好时光和坏时光之后的满足感。健康感提醒人们，人生不会一帆风顺，它充满挑战，但并不可怕。健康感包含这样一种情感，即自己是负责的，有能力的和充满活力的，能接触他人、洞察自我、拥抱生活。

对健康感的探索是永恒的生活主题。只有极少数人能自己和自己的生活处于良好的状态，使健康感不被挫伤。只有神话中才有永生幸福的人。作为现实生活中的实实在在的人，必然会有逆境、麻烦、病痛、疑惑和冲突，必须时时应付困境。在一生中，人们必须为建立安全感和能力感而工作。这些情感能帮助人们渡过难关，享受渴望的美好时光。

本章将讨论构成健康感的两个主要基石：健康和生活美满。健康感在很大程度上依赖于人们的自我关注程度，即人们能在多大程度上维持和增加体质，使身体免遭侵害。处于良好状态不仅

使人们有力量对付危机，而且允许他们满足地、愉快地体验自己的所作所为这儿所指的生活美满，并不意味着有金钱或者有物质财富生活美满是指活得有价值，活得有意义当人们赞美自己，赞美自己的生活时，生活就有价值。生命永恒的价值观不仅赞美个人的生活而且赞美他人的生活，赞美个人与外界的必要联系有意义的生活能帮助人们达到内心世界的宁静，最终达到健康感

我们先讨论什么是健康，在生活中怎样增进健康

□ 健 康

大多数人习惯于把没有疾病，没有受伤，不易生病看做是健康。但是，健康不是一种“全”或“无”现象它是一个持续的过程，它在整个人生中促进个人的发展，维护个体的存在健康是个程度问题，就像疾病一样。没有明显的疾病症状并不意味着健康。同样，当人们生病或受伤时并不必定会失去健康健康是个选择问题。健康并非必定是强壮、成功、年轻、从不生病。一个人可能身体残废、衰老、可能受变化、病痛和身体缺陷惊扰。但他仍可能处于健康的进程中从这个角度讲，无论当前的身体状态如何，健康是增进体魄和优良的心理状态的过程健康过程增强了身体机能和身心的协调

健康是每人能达到的状态甚至当人们自我感觉不好时也可投身于康复的过程大多数疾病是身体自我保护、防止伤害以及为增强体质而积聚内能的副产品疾病迫使人们减缓或停止必要的自我调整，而把能量集中于治愈和康复过程。自我调整是维护健康的一个重要措施，可惜，它被忽视得太久了。

健康并不依赖于完美的或机能完全的身体每个人都有不同程度的缺陷和局限，从手指头上的倒刺到视觉缺陷、失去感觉运动

能力许多人受到慢性但被控制的疾病如糖尿病、癫痫等病魔的纠缠据估计，有百分之五到百分之十的从业人员有严重的机能失调

对健康和疾病的态度能帮助残疾人克服身体缺陷、职业歧视和环境中的种种阻力带来的困难。人们常常认为，如果一个人身体不健全，机能有缺陷，患有疾病，他就不是健康的例如，最近有份对中学生进行的调查表明，有一半以上的人认为盲人不能独立生活不能进大学或参加工作坐轮椅的人寿命较短并且不应当要孩子对机能缺陷者的恐惧、忽视、缺乏体验和偏见给残疾人的生活带来了障碍残疾人常常身处逆境，他们常常被作为无益的人、儿童、病人看待如果没有歧视，没有偏见，拥有在专为机能健全者创造的世界中生存的能力，许多残疾人和慢性病人可能生活得更美满、更积极，尽管身体方面有极大的限制，残疾人也能在生活中取得巨大的成就。有许多成功的例子例如海伦·凯勒虽然从小就又聋又瞎，还是取得了不同凡响的成就；富兰克林·罗斯福虽然因小儿麻痹症而残疾，还是成了美国最有活力的政治家；贝多芬，在他耳聋后创作了大量伟大的音乐作品取得成功的残疾人不胜枚举，还有许多残疾者的事例，不在此一一列举了

健康在很大程度上取决于人们如何生活人们用来保护、增强和改善身体健康状况的措施是健康的决定因素自我关注不仅涉及到身体的摄取情况，还与如何使用自己的肉体有关。

1. 摄取 健康与食物和摄入的化学物质直接相关。这种关系常常是循环递归的：吃得越好，对摄入物越关心，身体就越健康；而身体状况越好，对摄入物越挑剔。有许多其他因素影响人们对摄取物的选择这些因素包括关于不同食品的功效和可用性的知识味道和偏好习惯（在某些情况下起决定作用）以及对何种物品能弥补身体内某种不足的了解程度

(1) 食物 人们所吃的食物转化成了他们的肉体。食物可用

于构建身躯，恢复体质并为生存和内部机能提供需要的能量。为了增进健康避免疾病 应当食用适量的营养品 避免食用有害的食品和没有食用价值的物品 应当吃各种各样的食品 使摄入的卡路里(食品的热量)与消耗的能量之间得到平衡。对能量的需要量与年龄、性别、身体骨架、代谢率、活动量和其他一些变量有关 没有统一的标准。

为了维护健康 任何人都需要一定量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水。值得注意的是 有些物品虽然缺乏营养 但仍可食用。这类食品包括糖果、甜饼、蛋糕、面包、肥肉、软性饮料、油煎土豆片、咖啡、人造糖、精糖和精粉、含酒精的饮料等等。上述这些食物以及大量加工处理过的食物(罐装食品及干品)构成了人们食谱的绝大部分 然而 它们缺乏营养。人们食谱上的许多食品不仅对人的健康无益，而且还是导致一些疾病甚至死亡的重要杀手。

现代人的食谱是丰富多彩的。这是工业化和城市化带来的高生活水准的象征。食谱中一半的热量来自脂肪，主要是动物脂肪和全脂食品。脂肪丰富的食物胆固醇含量也高。大约五分之一的热量取自于精糖。人们食用的食品中有一半是处理过的。食物中的盐是人体需要量的十倍。食物是动脉粥样硬化的主要原因，也是心脏病、高血压、癌症、糖尿病、肥胖症、牙痛等疾病的主要原因。少摄入动物脂肪、高胆固醇食物、糖和盐 多食用新鲜水果和蔬菜、谷物、鱼、大豆等等有益于身体健康。

(2) 药物 除了食物和水以外，人们摄入体内的另一物品是药物。药物是一种物质，它通过其化学特性影响机体的结构和机能。由于使用药物比不使用药物使人感觉更好，所以允许公开使用药物某些药物通过减少病痛、减轻症状、治愈躯体中受侵蚀或受感染的组织来使身体恢复机能，增强人体健康。其他物品，如酒精、咖啡因、尼古丁等 由于人们能享受其对身体的奇妙效果 由于它

们为社会所接受，同时也由于使用者对它们在生理和心理上产生的依赖性 从而离开了它们就会感到难受 因此人们也使用(药物依赖既是生理的也是心理的。药物依赖者若被剥夺药物，就会产生机能和心理的紊乱。)

尽管药物使人们产生奇妙的感觉，尽管药品能使人恢复健康，许多药物既是健康的福音又是健康的祸根。所有的药物都会与机体的自然机能发生相互作用，这种作用既可能治愈疾病、延长生命、恢复健康 也可能毁坏机体功能。

药物依赖成了二十世纪的流行病。虽然许多药品有助于身体健康 并能维持生命和正常的机体功能 但它们也有危险性。食用药物有产生对药物本身的过敏性反应的危险。药物大多有副作用，会影响到正常的机体组织。

药物副作用的程度取决于药物本身、剂量、用药人等因素。许多药物的主要副作用是使人昏昏欲睡，并伴随有机能紊乱和失调。药物还会影响性功能 引起胃下垂 影响睡眠质量 使人感到压抑，怕见阳光。人们在服用药物时(无论有无处方单)必须意识到它们可能有的害处。若人们不适当地将药物混用，更会产生难于料想的后果。例如将抗抑郁药、安眠药、抗组胺与酒精混用 将是非常危险的。在怀孕期或在哺乳期服用药物将对婴儿产生严重的影响。

上述种种危险对于玩乐型药物(非医药品)同样存在。酒精、咖啡因、尼古丁及其各种各样的违法药品给人们造成了许多不必要的问题。首先，它们使服用者产生功能生理和心理依赖；其次，如果持续使用，将会损害机体功能或导致癌症。吸烟对心脏和肺的危害人人皆知，酒精对心脏和大脑的影响也无人不晓。酒精和其他致幻药物会损害人的判断能力和动作协调能力，是事故的重要原因。

总而言之，人们摄入的食物和药物是身体健康的重要决定因

素现在，人们越来越意识到食谱和药物对健康的重要影响。然而还是有相当多的人过分相信药物，夸大其效果，不慎重地使用药物。

2. 身体活动 人们的健康状况通过身体的活动情况反映出来。下面将讨论与健康直接有关的身体活动。它们是锻炼、睡眠和安全保护。

(1)锻炼 在过去二十年中，人们在生活方式上发生的重要而有益的变化是更多地参加固定的体育锻炼。六十年代，只有百分之二十四的成年人参加身体锻炼，到八十年代，有一半以上的人参加锻炼以保持体型适中。

定期锻炼对身体的益处很多。它能消耗热量，帮助人们避免发胖，它能保持体型，它还能增强呼吸系统和心脏的功能，减轻应激、紧张、压抑造成的痛苦。

斯坦福心脏疾病防治中心主任约翰·法克赫博士认为，人们应当定期参加两种形式的锻炼。一种是一般身体运动，如健美操、散步，以每小时三公里的速率，以及打高尔夫球和保龄球等。如果每天散步八公里或有相当于此的活动量，人们就能够保持健康。另一种是肺活量锻炼，它能保护人的心血管。肺活量锻炼要求人们在锻炼（例如举重）时吸氧（通过增加呼吸），锻炼时，心率变快变强，使血液循环能供应足够的氧来维持活动的需要。这种活动有益于心脏的功能。肺活量锻炼中使用了大量肌肉组织（特别是腿部的），心率大大加快。这种锻炼要持续十五至二十分钟才能达到要求的心率标准。慢跑、快跑、游泳、骑自行车、打网球、跳舞等都是很好的肺活量运动，应当每周进行三至四次以保持健康。我们不必在锻炼时弄得精疲力尽，然而应当有足够的运动量使自己感觉到差不多累了，如果不过度，心率和呼吸率在锻炼后十分钟内会恢复到正常水平。肺活量锻炼的心率标准见表（达到肺活量最大值的百分之七十时的心率）。

年 龄	心 率	年 龄	心 率
16—19	146	45—49	122
20—24	142	50—54	117
25—29	138	55—59	113
30—34	134	60—64	109
35—39	130	65—69	105
40—44	126		

(2)睡眠 为了健康,每天需要一定的睡眠时间。睡眠时间多少因人而异,差异极大,正常范围应该是每天四个半小时到十个半小时,平均七个半小时。每个人都有固定的睡眠时间。如果遵从固有的身体节律,人们将在疲劳时入睡,休息够了就会醒来,最近,韦尔斯·韦伯进行了一项睡眠剥夺实验,结果发现,二天甚至三天的持续睡眠剥夺不会影响复杂智力任务的完成和决策能力,但会引起注意力下降,并会使人感到烦躁和抑郁。睡眠不足的最根本的影响是对必须做的事情缺乏动机和意愿。即使是严重的睡眠剥夺,也不会妨碍人们做想做的任何事情,只要任务耗时较短,或较有趣或者是要求做的 然而 却不会有圆满。

(3)失眠 失眠即难于入睡或维持睡眠状态,或者早上过早醒来,是令许多人头痛的问题。有成千上万的人靠安眠药入睡。安眠药抑制了中枢神经系统的活动,使人入睡,但许多安眠药降低睡眠质量,造成不良的睡眠方式并产生一系列的副作用。另外,它们还会导致药物依赖性以及使用者对其的很快适应,这样,达到预期效果需要的剂量就会越来越多安眠药既不利于健康,也不利于健康的睡眠。

据睡眠研究者韦伯的观点 不存在带入睡眠的方法 它只能增加或减少睡眠的可能性。食用安眠药、咖啡因、酒精类物品、镇静剂以及想着一些事情 或担心不能入睡 干扰了自然的睡眠倾向 减少了睡好觉的可能性。韦伯说：“要入睡 所需要的仅仅是，你已经十六个小时以上没睡了，你疲倦了，躺下了。如果不能入睡 那肯定是自己与自己过不去。失眠不是睡眠问题 而是睡眠者的问题。”

(4)安全 健康的另一成分是人们能否在安全的环境中生活。据美国安全委员会一九七九年的调查，平均每五分钟就有一人死于事故，每两秒钟就有一人在事故中受伤。汽车事故是最主要的伤亡原因。机器、电器、毒药等也引起了大量的事故。酗酒等使人丧失判断力 意志模糊 造成了许多事故。

除了事故的威胁以外 空气、水和土地的工业污染也使人类的生活越来越不安全了。汽车、工厂、电站、废料的燃烧污染了空气，而水源则被未经处理的污物和加工废料，船上排出的油、酸等污染。土地的命运也不佳，它们遭到了人类自己产生的垃圾和废物（如铝、塑料、玻璃等）的侵害。污染不仅损害了美丽的世界 而且在不知不觉中危害了人类的健康。

3.影响健康的因素 有许多因素决定了人类健康，其中有些因素 如遗传因素 人们是无法直接控制的。健康也是人类自我控制的问题，大多数人能够食用适量的有营养的食品，可以不用药来摧残自己 可以进行一定的身体锻炼、保持适当的睡眠 可以在清醒时驾车并系上安全带 保持车速适中。许多人正是这样做的 但还有些人却不注意保护自己的身体。对于现代人来讲，影响健康的最关键的因素是应激。据估计，百分之五十到百分之八十的疾病的根源是应激。在下一节我们将讨论何为应激，它是怎样损害人类健康的。

□ 应 激

从物理学上讲 应激指作用于一个物体的、能产生某种胁变的任何压力。大约四十年前 汉斯·塞耶 Hans Selye 博士把应激这词引用来表示作用于人类的要求和压力。任何人的生活中都有应激 人类总是生活在某种应激中。塞耶博士还发现 人类已经建立起了对应激情况的自主反应系统。虽然应激不可避免,人类机体也能够对付它,但它还是常常威胁人类的健康。应激引起广泛而明显的生理反应,并消耗大量的能量。如果应激比较强烈且持续时间较长 超出了人类的反应能力 它就会造成危害。在讨论应激影响人类健康的机制前,我们先来看看人对应激情况的反应。

1. 身体的应激反应 人类的应激反应由一定的神经系统活动和内分泌系统活动协调控制。神经系统首先作出反应,然后迅速将信号发送到身体各部分,包括有关的腺体。腺体一经刺激就向血液中分泌荷尔蒙,并发送较神经系统慢的信号。荷尔蒙的不断分泌,承继由神经系统引起的活动。最主要的神系统和内分泌系统的结构和功能将在下面论述。

(1)应激反应 无论应激源来自身体外部还是来自自己的思维或情感过程,它都会使大脑处于激活状态。大脑皮层深处的一块豆状区域——下丘脑,激起两种独立的应激反应。一种刺激自主神经系统的交感部分,它通过激活一定的机体组织和抑制非应激机能使身体处于准备状态。交感系统的活动使心率加快,这样,身体就需要更多的氧气和能量。血液流向心脏和骨骼肌等重要的肌体组织,将血液传送到非应激肌体组织的血管则被抑制。呼吸加快、加深。眼睛的瞳孔放大以增强视觉敏锐性 唾液腺的分泌则减少。交感系统还将刺激信号由下丘脑传送到肾上腺髓质——肾

上腺最里面的部分，位于肾的顶部。肾上腺的这一部分分泌肾上腺素，它是一种能增强和延长交感作用并刺激机体释放更多的葡萄糖以作为能量的性激素。

下丘脑的另一功能是刺激脑垂体，使其分泌 ACTH 促肾上腺皮质激素到血液中。ACTH 刺激肾上腺皮质以产生荷尔蒙——它能对身体产生动员效果。新陈代谢一旦受影响，机体的葡萄糖（血糖）代谢过程就会加快。这一过程又动员了血液中的蛋白质和脂肪。全身的蛋白质贮备会被耗尽。在持续的应激反应过程中，由于肌肉的消耗，可能没有足够的蛋白质以使白血细胞和抗体形成，这样免疫系统就会受到损害。高级脂肪组织跟随着血液流动增加了动脉粥样硬化的可能性。另外，身体对胰岛素的阻抗会增加，产生轻度的糖尿病。性激素（荷尔蒙）的另一影响是钠盐的滞留，这会导致水滞留和血容量的增加、血压的升高、心脏每一搏需要的血液量增加等等后果。

(2) 应激适应 所有以上这些复杂而潜在的救急反应都在不知不觉中发生，人们无法自主地控制。它们是当人类知觉到有害于健康的威胁时的一种身体动员方式。威胁的时间有多长，人们保持唤起状态就有多久，直到能够采取行动减少威胁。当人们不能减少应激时（当应激源是心理因素时常常如此）躯体就必须适应它。塞耶在很久前就论述了应激反应的三阶段模型。第一阶段就是上面已经论述的警觉反应阶段。如果应激持续时间超过了紧急反应，就会进入第二阶段——阻抗阶段。在第二阶段 ACTH 的释放量减少，特异的机体组织的反应取代了泛化的应激唤起。特异机体组织包括肌肉组织、胃肠系统、心血管系统和皮肤。经常性的阻抗会引起这些组织的疲劳和机能丧失。人类可用于对付应激的能量是有限的。在第三阶段——耗尽阶段，阻抗系统就会崩溃。ACTH 的分泌量增加，反应又具有了警觉阶段的特征。但是，在这时，身体积聚的能量全都耗尽了。在耗尽阶段，疾病甚至死亡就会

发生。在力图适应持续性应激的过程中，健康遭到了严重威胁

特异的机体系统经常参与应激适应过程在应激情况下，肌肉通过收缩或保持收缩状态（一种肌肉紧张状态），对下意识和情感信号作出反应骨骼和肌肉（如腹部的）长时间处于紧张状态会引起功能失调——从腰酸背痛到气喘、腹泻胃肠系统的每个器官对应激作出反应，引起的症状有口干舌燥，食管肌肉的痉挛性收缩，胃酸分泌过多，气喘和便秘。经常性应激常引起周期性偏头痛，心脏负担过重，血压升高和动脉粥样硬化皮肤疾病，如湿疹等，也与应激有关，它们主要是由应激期间流向皮肤的异常血液以及皮肤细胞产生的异样液体引起的

(3) 应激疾病 虽然身体能自主地动员起来对付应激，然而，应激能够压倒人类的反应机制当应激经常发生并且较持久时，身体的适应过程本身就是对健康的威胁人类固有的应激反应并非总能增进健康人类应当首先明确应激源，然后设法对付它而不是适应它

2. 应激源 应激研究者们曾经指出，对某个人是应激的东西对其他人不一定是应激的。应激是指用个人的眼光看的，当环境的要求明显超过了个人用于对付它们的力量时发生的事情当人们认识到事情太困难、要求太高以至于不能对付时，就会作出应激反应先让我们来看看对许多人产生应激的情境，然后，再来讨论为什么某些人会对应激作出反应而其他人根本就没有觉察到应激

(1) 变动 多年以前，赫姆斯等研究者就已发现，结婚，搬迁，离婚、退休、聘用甚至突出的成就都可能导致疾患研究表明，对每一干扰事件（无论是积极的还是消极的）的适应，都是一个应激当人们经历了多次干扰—改变—干扰—改变之后，身体健康就很可能产生问题。赫姆斯等人研制了一个一般生活事件“相对严重程度”量表，把配偶死亡定为一百分，其他事件的分数相对它来确

研究者们认为 如果某人一年的总分在三百以上 那么在今后两年内 他将有百分之七十的机会得病。与此相反 得分在二百以下的人只有百分之三十七的机会产生健康问题。当在短时期内重要的变动太频繁时, 应激导致疾病的概率就非常高。

(2)挫折 挫折是指达到目标的动机受到阻挠。当人们干自己向往的事受阻时, 挫折就会发生。许多社会情境会导致挫折。挫折最广泛的来源是由于性别、年龄、种族、身体条件等而受到的歧视。在无效率的官僚机构工作会产生挫折感。贫困、通货膨胀、经济衰退、失业等社会经济因素也常常成为应激源。人口过分拥挤 人们感到受人口密集的威胁时 也会产生挫折感。

(3)负担过重 当人们感到任务太多 时间太短 责任重大而又没有足够的帮助和支持时, 应激常会发生。负担过重可能是工作负担过重也可能是维持家庭生计的压力过重。对学生来说, 负担过重是家常便饭。负担过重也指感觉系统的负荷过重, 即刺激过度。最基本的感觉超负荷是城市及工作场所的噪音。

负担过重与挫折的结合, 会弄得人们精疲力竭。服务性行业的人 如教师、社会工作者、护士、警察等 常有精疲力竭之感 航空调度、控制员也常有此感。从事这些工作的人常感到自己对他人的健康和生命负有重要责任 感到缺乏必要的支持 并感到自己无力达到想达到的或需要达到的目标。

(4)混乱 拉扎勒斯等人把混乱界定为轻微的让人烦躁的事, 如东西放错地方或遗失; 对浪费时间及身体裸露的焦虑以及碰到交通阻塞甚至拉断一根鞋带而产生的焦虑。它们是重要的应激源。混乱程度越高, 发生得越频繁, 人们的身心健康情况就越坏。证据表明, 日常生活中发生的事比生活中的重大变故应激性更强。

(5)剥夺 应激是对厌倦、单调和缺乏挑战性的活动的反应, 也是对没有意义的刺激的反应。孤独和寂寞是应激源。像混乱 负担过重一样 平淡、单调、无所事事以及对生活的绝望会引起强

烈的应激。

(6)自我要求 人类不是简单地对环境应激源作出被动反应的动物。人类自己的行为造成了应激。产生自我应激的一种方式 是置身于应激情境中。另一种方式是给自己寄以很高的期望，要求自己无论做什么都要十全十美，并感到自己无论干什么都是在与别人竞争 都应当赢。

两个心脏病学家 梅耶·弗雷德曼和雷·H·罗斯曼提出了常常引发应激反应的几种行为方式。在他们所研究的病例中，百分之七十的心脏病是由这些行为方式引起的。这些行为方式被称为 A 型行为 主要有：

a. 有时间紧迫感 想在最短的时间内干更多的事情 与时间赛跑。

b. 高度攻击性、竞争性和敌对的行为 事事必争 缺乏幽默、玩笑才能。

c. 强烈的成就动机；常常没有明确的目标。

d. 总是同时进行二、三件事。

A 型行为是工作过分勤勤恳恳的人的综合症。他们沉溺于工作。他们对工作有一种非理性的、强迫性的认同 似乎除了工作以外 生活就失去了意义。长此以往 将生命完全奉献给工作、成就、进取和竞争 将会给身体 特别是心脏 造成重大损害。

(7)强加的目标和标准 当人们试图根据别人强加给自己的目标和方式生活时，就会给生活带来严重应激。许多人极力追求的基本期望是性角色期望。正如我们在第九章已经看到的，对人类来说，性角色期望本身是不健康的。如果人们感到自己必须根据不适合自己的标准来生活，他们就把自己带向了应激。当人们不去干自己真正想干的事，而是向往不现实的目标或按照他人为自己作出的选择生活时，他们就会长期陷入应激和紧张之中。

(8)逃避问题 应激在生活中能持续下来的另一因素是人们

的自我攻击行为，他们不是努力解决或改变应激情境，而是逃避问题，逃避应激逃避行为的例子很多，例如酗酒、吸毒；通过抽烟、喝咖啡来“放松”即使自己不感兴趣还是看几小时的电视逛街；将钱花在自己并不真正需要或无力支付的商品上；睡懒觉；沉溺于性爱中等这些行为能够放松，但如果沉溺于此，并以它们替代对付应激的较积极，健康的方法，它们就只能充当临时缓解剂的角色。实际上，它们会将总的应激源增强。

3. 个体差异 前面提到的两点值得重复一下：

一是引起某人应激反应的事物对其他人不一定是应激的；每个人都有自己的应激源、应激水平和应激能力

二是当人们认为某个情境、某件事以及自己的生活与自己的能力相差太多时，就会处于应激之中人类本身就是固有的应激源；我们在对情境、自我及能力作出评价时，就处于应激之中。

人类的应激反应倾向和应付应激的能力关涉到许多因素，其中包括遗传因素 生活环境 城市 郊区还是乡村)生活力式等 有些人能在应激情境中愉快生活，他们精力充沛，生活保持快节奏，是最幸福的人。另一极端的人则需要平和、宁静、稳定的环境 大多数人处于这两个极端之间。在人生的不同阶段，人们对快—慢节奏要求也不尽相同

除了存在生活方式的快慢节奏差别以外，在控制应激的方法上也存在个体差异，心理耐久性是一重要的差异。

心理耐久性对自己和对生活的正确态度被称为心理耐久性。这种心理耐久性有三个重要特征：挑战、认同和控制。

(1) 挑战 能很好地对付应激的人们最有代表性的特征是他们对变化的态度人们将变化看成是悲剧和灾难呢还是把它看成机遇和机会？那些把改变看做挑战的人，那些能把生活事件转变为有利因素的人，由于他们看到了机会，他们很少会产生与应激有关的疾病对不可避免的生活变化采取积极态度的人能将不幸

变为万幸万幸者较不幸者对自己的苛求较少。当人们把环境看做是威胁时，他们会感到受挫和压抑，感到自己的应付能力降低了。反过来，若把环境变化看做挑战，就会促进身体机能，激励人们有效地发挥技能。当人们感到挑战时，就会动员自己的力量迎接它，就会产生积极的后果。

无论人们以何种方式观察事物，生活中总会有某些情境是凭借个人能力所无法改变的。理查德·拉扎勒斯研究了人类在不同情境中的应付策略。例如，当某人身患重病或绝症时，他能干什么。他强调了两种策略，并把它们称为“警戒”——积极的问题解决行为和“逃避”——否认或回避某些方面的问题。他发现，“警戒”——例如，寻找有关信息并力图控制或改变情境，当它能导致有效的行动时是有益的。然而，当不需要做任何事来改变情境时，回避也许是最好、最积极的办法。否定是对付情境的第一步，它使人们不在一开始就被情境威胁压垮并保持希望。关键的一点是他们是否否认情境中客观存在的事实，它们可能是不适当的、不明确的，也可能是有益的。例如，对某些身患重病，甚至生命受到威胁的病人来说，积极回避能增强治愈疾病、恢复健康的信心，能使患者不感到绝望。当人们能作出某种行动改变情境时，警戒的问题解决是个良好的对策，而当所做的一切努力都改变不了情境时，回避是最健康的反应，它能使人们保持希望。

(2) 认同 能很好地应付应激的人们除了把情境看做挑战外，还积极地投身于工作和社会生活。他们对自己之所为以及自己的生活认同而不是脱离生活，与世隔绝在有压力的情境中，认同的人们常常表现得更好，并能将自己的能力导向目标的实现。他们有明确的人生目的，能投身于有意义的、富有挑战性的活动。他们承担的风险不是无意义的或危险的，而且直接指向目标。塞耶还强调了认同对于应付应激的重要性。他认为，如果某些人没有生活目标，不知道在一生中该干些什么，那么他们就处在最严重的

应激情境之中。

(3)控制 区分某个人心理上是否强壮的第三个指标是相信自己能够控制生活还是感到无能。心理学家朱利·洛特提出了控制中心的概念 并对内部控制和外部控制作出了区分。他发现 高度内部控制的人相信，生活中发生的事件及自己的行为主要是由自己的行动决定的 他们能够控制自己的生活 高度外部控制的人则相信 生活事件是由运气 机会 命运 他人的行为以及其他一些无法控制、不可预测的力引起的 他们感到自己无能为力 自己不能控制自己的生活。研究表明 正如所期望的，“内部控制者”能够较有效地活动并且应激反应较少。我们必须相信，自己的所作所为对自己是最重要的。我们越是相信自己能够控制自己的生活，应激对健康的损害就越少。

总的来说，导致应激反应差异的最重要的因素是个人的人格结构 它包括自我意识 对生活的自我控制能力 投身生活 对生活认同的程度以及看待变化的方式。

4. 避免应激障碍 防止应激障碍，增进健康，主要是生活方式问题。有一份研究报告指出，一半以上的健康问题与生活方式有关。环境因素 如污染导致百分之二十五的健康问题 遗传导致百分之二十的 健康服务 包括医院、医生、药物只占百分之五。我们可以做许多事情来防止应激疾病。下面讨论几个主要的方面。

(1)寻找适当的应激水平 人类既需要应激也需要避免应激，这样才能生活。快节奏的人在慢节奏情况下会产生应激，而反过来，慢节奏的人在快节奏情形中也会导致应激。一个重要的步骤是 确定生活中的应激源 对自己的生活方式作出必要的调整 这样就能使应激尽可能不经常发生 使它们不至于很强烈 我们就能对付它们。积极的对付办法包括改变工作，学会怎样放松，自信，分清事情的轻重缓急，改变饮食习惯，建立亲密的友谊。

由于经常性地暴露在应激情境中 人们可能对应激脱敏了 因

此，要识别它并不容易。人们对应激可能会习以为常。应激的一般线索是某种心情和倾向（如感到担忧、神经质、过分激动、失眠）某些内脏反应（如胃部收紧）以及某些肌肉反应（头痛、手酸、腰酸背痛）这些都是信号，意味着应激水平太高了，人们必须以减轻应激反应的态度，注意自己的生活方式。

(2) 态度的作用 越来越多的证据表明，人们对待生活的态度是应激反应的重要控制因素。把变化看成是挑战和机会对人们对付应激非常有帮助。人们可能时时面对潜在的威胁，面对不幸的情境。注意可能出现的积极后果，注意将从应激情境中得到什么而不是失去什么将有助于增进健康。对于什么是值得追求的，什么是应当担心的，对什么是挑战，什么是威胁有明确的态度也有益于健康。人们有时可能不相称地对一些不重要的事件产生应激（某人曾经劝告我不要担心任何不会影响我的孙儿们的事情，这一规劝可以消除许多应激骚扰）意识到自己能做出怎样的改变，自己能接受什么也很重要。

明确自己的生活目的，认同于生活，醉心于生活能增进健康。生活事件是能够控制的，任何人都不是命运的奴隶，也不是超出自己影响范围的环境的奴隶！

(3) 社会支持的重要性 人们的心身健康直接与是否有朋友、同事和家庭支持有关。稳固的社会关系网是帮助人们对付应激的最有益的手段。社会支持的出发点是亲密、友谊和爱。通过与他人积极的交往，人们能够得到情感的支持、物质的支持和信息的支持。人们应当意识到别人正关心着自己，自己并不孤独，自己不是惟一需要应付生活变动和危机的人。与他人交往的另一重要意义是，自己也能给予别人帮助。在给予的过程中，人们可把别人给予自己的支持和帮助传递下去。在分享支持和帮助过程中，人们可能像关心自己的生活一样，更加关心他人的生活。

(4) 放松 哈佛大学心脏病学家赫伯特·本森花了十多年时间

研究冥想对身体的作用，结果发现每天定时进行放松大大有益于健康本森关于超觉冥想（TM）的效果的研究表明超觉冥想能降低血压，减少氧耗，减低心率。冥想，能增加应激反应中的身体变化。有几种放松反应技术是紧张的很好矫正方法。每天二次，每次十到二十分钟的冥想，对矫正紧张非常有效。冥想的主要步骤是：a.摆好感到舒适的身体姿势；b.闭上眼睛；c.意念集中于一个词，一种声音，一个形象或一个警句；d.从脑中清除任何其他意念。自我催眠，生物反馈和锻炼也能使人放松。

(5)定期的身体活动。前面已经讨论过了锻炼对保持身体健康的重要意义。在论述了应激过程后人们能够发现为什么身体活动对减缓应激是如此重要。应激反应使身体处于行动的准备状态，它使人们开始身体的活动。当人们进行重复性的应激反应而没有身体活动时，应激的产物（肌肉紧张，血压升高，分泌液滞留，性激素过剩，血小板过多等等）就会积聚起来而不是消散掉。每天（或每两天）定期的身体运动可帮助清除身体内的滞留物。当然，人们不应把身体运动看作是竞争性的。这一点很重要。田径、球类运动、竞赛、比赛等要求人们发挥自己的技能的活动只会增加而不会降低应激水平，因为它们将人们导向目标（赢、胜利、成功）而不是简单的身体活动过程。因此，人们除了参加田径和球类比赛外，还需要一些不受规则限制的，没有竞争压力的身体运动。

□ 生活美满

健康与日常生活联系密切，这一问题已经讨论得很多了。人们的食物、活动方式以及能否成功地对付应激是保持身体健康的关键因素。关心自我、自信地对付应激是获得健康感的关键。

强烈的健康意识是对待生活应有的态度。当人们认为生活有

意义时 他们就能获得美满的生活。生活美满并不意味着豪华 奢侈,富有魅力。它意味着把关心投入到生活中,意味着尊重自己,尊重别人,获得内心的宁静。现在让我们来讨论生活美满的这三个方面内容。

1. 尊重自己 当人们自我感觉良好时,生活似乎显得更有意义。健康感的关键因素是人们对于自身价值、自我能力的信念。正如第七章中已讨论的,自我评价是自我人格的综合方面。自我评价的一个维度是自尊(认为自己怎样)另一个是竞争意识(认为自己的能力如何)自尊越强 就把自己看得越高 就越能接受自我。人们可能根据自己的标准,根据对自己较为重要的人的标准或根据社会标准 认识到自己并不完美 然而 正如人们意识到的 自己就是自己。自我接纳并不意味着不能 或不再想 完善自己或不去寻找使自己更完美的途径。人们能够认识到自己的缺点、不足和困难 但这不妨碍赞美自我。强烈的自尊心能激励人们关心自己 把时间、精力和能量投入到关心自我的过程中。

培养竞争意识对于健康感也是十分重要的。竞争意识是一种情感 即认为自己有能力 认为自己的能力、能量和技能能够对付生活。人们自信自己能够应付生活的挑战。人们也能在能够完成、可能完成、不可能完成的事情之间作出区分。因此 人们知道自己该把能量集中到何处。竞争意识是对挑战 对认同 对控制采取积极态度的基础。竞争意识是来自内心世界的声音:“我认为我行”、“我认为我行” 无论何时 无论情境是多么险恶 无论失败的风险是多么大。它激励人们接受挑战 接受生活 激励人们对自己的生活负责。

自尊和竞争意识都属于个人的人格结构。它们是一些关于自我及自我能力的信念和观点。它们受他人(父母、教师、朋友、配偶、恋人等)评价的影响 然而 无论是自尊还是竞争意识基本上都是每个人自己的决策。每个人都有机会不依赖于他人的评判而自

己评判自己的价值和竞争力心理学家们认为，根据自我评价而不是他人的评价来评判自己是成熟的标志他们认为，当一个人对自己有全面系统的了解时，他就能自己评判某项行为的好坏而不必把行为显示给他人 或与他人的行为作比较 这时 他的心理就成熟了。少数幸运的人能达到这种境界，大多数人则不能达到。虽然只有极少数人能如此自信，但这是值得所有人追求的目标。人们的健康感在某种程度上取决于他们的自我评价。

2. 尊重他人 仅仅关注自己是不够为了维护自我健康，人们还必须关心他人，关心整个人类。只顾自己生活得好而没有周围的人的支持、友爱和健康 就无法生存。每个人都不能将自己置于他人之上 而应做有益于他人 有益于整个人类的事。

正如机体中的细胞一样 人类也是个相互依赖的共存体 大家都有共同的利益。要求人们像他人对待自己那样对待他人的黄金法则 这不是简单的好坏问题 而是增进和保护自身健康的重要方法。关心他人 尊重他人 增进全人类的幸福 这对自己也是最好的。

尊重别人、关心别人有助于社会的繁荣，家庭和个人的成功。给予、帮助别人 与他人分享苦乐也能增强自己的健康感。每个人都需要并渴望得到别人的尊重，当他感到自己得到了不同一般的尊重时，会感到满足。伸出友爱之手帮助别人，倾听别人的想法、微笑，在朋友需要时出现等等是获得良好的自我感觉的最好方法。人人都需要关心和支持 人们从别人处得到支持 增强了力量 他们反过来也支持他人，使他人也更加坚强。人们的幸福取决于是否尊重别人。

3. 平静的内心世界 健康感的最后一个方面是内在的宁静状态。这是一种感觉 感觉到自我 自己的生活 周围的宇宙都是那么的完美。无论客观条件如何 人们会体验到一种和谐 这种感觉使他们摆脱了战斗、战争、竞争、担忧等等的困惑。同时 人们还

会体验到一种活力、能力和自由感。人生不是由命运安排的，也不是由生活中的其他事件控制的。人能够自我支配，能够超越自我。

许多人常常有特殊的情感体验。马斯洛将这种短暂的状态称为高峰体验。这是极度激动和高度紧张的一刻，就像放松、宁静的时刻一样。在这一刻，人们会感到自己很有力量，非常自信，会感到没有自己完不成的事。人们也会有一种失助感，宇宙是如此之大，自己只不过是沧海一粟而已。马斯洛发现，高峰体验是自我实现的人的特征。

从某种意义上讲，内在宁静的一刻是神秘的精神体验。人们会感觉到自然之力就在身边，自己与宇宙融为一体。内心的宁静似乎是一种精神的力量，它超越了人们仅根据经验来进行判断的限制，它是一种信念，一种超越胆怯、怀疑和不安全感的信念，它是一种前景，即当人们接受真理时很容易到来的前景，它是一种知识——人们能够改变能被改变的事物，能够平静地接受无法改变的事物。

对健康感的探寻要求人们关心自己，关心他人，关心生活。只有保重自己的身体，才能创造并保存应付生活沉浮所必需的恢复力。只有探找变化和挑战的机会，只有投身于生活，只有相信自己能对自己的生活负责，才能够控制生活中的应激。健康感是一种情感——自己的能力能适应生活的要求的感觉。这是一种认识，认识到自己内心贮藏着使自己身体健康、生活美满的力量，认识到自己正在保护这种力量。

衰老与晚年生活

展望暮年似乎是毫无意义的。谁也不知道自己还能活多长时间。人们怎样才能通过展望未来而获益呢？

的确，人们不可能精确地预知未来，甚至不能确立将能活多久。然而，如果人们展望未来，对暮年早作安排，评价自己对衰老的态度，就会受益匪浅。

衰老不是机会，而是生活——须以衰老是生命的必然归宿的态度来生活。衰老也是潜能发展的问题——潜能开发不仅是儿童期的事，整个一生都需要开发潜能。然而，不幸的是，人们常常以为暮年是无所事事的时期，并认为老年人似乎已经活到头了。正如我们将要看到的，对老龄的消极态度以及限制对自己成长的期望是老年期停滞不前的最主要原因。

当我们还是儿童时，每个成人都像老人。某些人看上去比其他他人年长，而真正的老人则是满头银丝。当我还是个小姑娘时，我以为当我四十五岁时就是老人了。现在，距这个里程碑只有一年了，我只好对童年的预言作重大修改。什么时候我会意识到自己老了呢？我不知道我是否能度过六十岁甚至七十岁的生日。也许有一天，当清晨起来照镜子时，我会发现自己老了，也许在将来的某一天，当我突然意识到我在做只有老年人才会做的事情时，我会

突然察觉到自己真的老了。

□ 何为衰老

寿命越长的人，就越难根据其年龄预测他的活动。当人们年轻时，年龄是行为的最好指标。我能很自信地断言，两岁的孩童只会呀呀学语、走路，而不能做出决策；六岁的儿童正在上一年级。预测一个十八岁的青年在上高三，正确的可能性也很大。然而，对年龄超过二十岁的人，我能做出正确预测的信心就不那么足了。特别是，当其年龄在五十至八十岁之间时，要想据其年龄来推测其活动或是据其外表来推测其年龄都将是非常困难的。有些仅五十多岁的老人，但其外表和行为似乎已经九十多岁了。

根据行为能推测一个人的年龄吗？我可以告诉你，如果知道某人的某些特定的行为，我能相当正确地猜出他的大致年龄。例如，骑三轮童车的儿童一般为三至六岁，但要估计一个开小汽车的人的年龄，则几乎不可能。根据社会期望和社会角色，某些行为有一定的年龄标准，例如，骑三轮童车、上小学、生孩子、退休等都有其时间内涵，一般来说，人们都遵循自己文化的年龄规范，并用它们来判断在自己生命周期的某个阶段应有怎样的行为。人们不期望一个七岁顽童对代沟表示悲哀，也不期望一位七旬老翁像顽童一样去爬树。当某些人从事老龄人的活动时，社会就会认为他们老了。在晚年继续进行一些中年人的活动会显得年轻。

对于老龄的态度完全是由刻板印象造成的，而这种刻板印象并不讨人喜欢。美国社会都存在对老人的歧视，认为年轻人比老年人更重要，更有价值，更好相处。其他文化在对待老年人的态度方面做得较好，它们赞美老年人的智慧，尊重他们的经验，而不仅仅注意到老龄人的虚弱和衰老。老龄令人担忧，是个悲哀的年龄，

人们应当尽可能早地采取行动。人们应设法使老年人聚在一块形成一个群使，把他们看做最高公民和最成熟者，并且自己渴望成为其中的一员。

对老龄人的态度与现代社会的特征有关。工业化及与此有关的社会状况对一个社会看待衰老的方式和对待老人的方式有一定的影响。社会越现代化，人们的寿命越长，被称为“老人”的年龄就越大，老龄人占人口总数的比例就越高。在一九八三年七月一日，美国老年人总数（二千七百四十万）已经越过了青少年总数（二千六百五十万），社会越现代化，“老龄”就越会根据生活的年限而不是根据诸如成为祖父母这类生活事件来界定；老人的社会角色越模糊，老年人应当是什么样子，该做些什么就越不清楚。在个人主义盛行的社会，老年人的地位会随着年龄的增长而降低。

许许多多因素（老年歧视，老龄人口扩大，老龄人对医疗保健需要的不断增加，孤独等）使老龄问题成为紧迫的社会问题。意识到老年人的存在，意识到他们的困境是改善老龄人境况的第一步。

在所有社会，无论老人的实际年龄如何，不关心他们的状况，是他们感到衰老的明确信号。何时人们会觉得老呢？从某种角度讲，当他们注意到身体的症状——银白的头发，布满皱纹的皮肤，僵硬的关节——时，他们就觉得老了。人们也可能因为达到了一定的年龄标准而感到衰老。

年龄是思想的特性：

如果你把梦想抛在脑后，

如果希望已经落空，

如果你不再展望未来，

如果热情的火焰已经熄灭——

此时，你真正衰老了。

当人们感到衰老时，生命是否就停止呢？从生物学上讲，人们将一直活下去直到死亡。但从心理学上讲，人的生命周期应是老

龄前的生命历程。人们在青春期、中年期实现的潜能将是老年人拥有的潜力，也是人们能够继续发展的潜力。如果人们较早地把潜能压制下去，那么它们在晚年依然存在。

人们在衰老时不应停止探索 根据这一观念 让我们检查一下 与探索有关问题 看看怎样才能不断成长、完善 即使到了高龄期，也继续探索下去。

□ 认同自己

长寿能使人增强对自身的意识。人的一生不可避免地会有无数的转折，然而，作为一个区别于他人的个体却一直保留下来了，在六十至七十年甚至更长的生命周期内，人们会经历衣着、政策、政治更迭、技术进步等方面的许多变革，这些变化还将继续存在。皮肤、毛发、手、肌体组织 及其他身体器官也在不断变化。即使这些变化非常剧烈，它们也仅仅是表面的。人的核心特征在一生中保持不变。

人的寿命越长，实现和维持心理独立性的机会就越多。在不同群体、不同地方的生活经验能教会人们独立于周围的人事而存在。老年人中常见的一种变化是与外界人事的接触越来越少，而对自身生活的关注越来越多。人们常把老人看做内倾者或自我中心者 然而 许多老人仅仅是把他们曾投入于外界事物的热量导向自身而已。

长寿的人也更能达到同一感。各个阶段关于“我是谁？”的疑问搅合在一起 没有答案的问题越来越少 面临的人生选择也越来越少。在老龄期 人们喜欢回忆过去 能够品味生活的滋味 接受所有的必然事物。艾里克森把老龄期同一感的实现称之为“完善”。成功的狂喜与极度的失望掺合在一起 人们相信 它们都是

生活的必然 选择的后果 都是所处时代的必然事件。所有的事件都是无法重复的 人们必须明确地接受它们 绝不后悔。

衰老并不给所有老年人带来孤独。时间年复一年的流失并不必然使人完善，时间怎样度过则是最关键的。在整个生命中 受真实自我支配的活动越多 能够开发的自我潜能越多 人们就越能愉快地进入老年时期。在老龄期常常后悔会使人丧失信心，它把人禁锢于“应该怎样”、“必须怎样”、“能够怎样”、“如果……”之中。也许最绝望的要数那些对自己一生强烈不满意的人，他们希望出生在另一种家庭 和另外的人结婚 选择另一种工作 以另一种方式度过一生。

如何度过晚年才能感到美满和幸福，怎样的晚年会让人绝望呢 玛格丽特·赫克认为，两者的差别在于了解自己，接受自己的程度如何。

对自己的概念，即在与外界的交互作用中怎样看待自己的价值 自我感觉如何 是能否安度晚年——仅仅是衰老还是不断成长、发展——的关键。如果人们自我感觉良好，并把自己看做不断吸取、不断成长的个体，他们的衰老过程就会富有意义。换句话说 如果人们对自己怀有消极的情感 将自我概念基于肤浅的外部特征 如外表 吸引力 职业等 之上 那么 随着时间的流失 他们的自我感觉会越来越坏。对于不断发展的个体，时间流逝与个人成长是平行不悖的 相反 对于不能与真实、内在的我相交融的人，时间的流逝仅仅意味着流失而已。

成长贯穿整个人生，并非起止于童年时代。对于六十岁的人来说 步入成年期是四十年前的事了 四十年中的每时每刻 都对他现在的思维方式、认知方式和行动方式发生影响。习惯一经形成就非常稳定 在八十岁时对自我、对世界的看法与二十岁时没什么差别。而生活方式则具有适应性 能不断改变 不断发展。年过花甲之后的生命并不能抹掉过去的一切 只要活着 人们就必须不

断向真实的自我迈进。

□ 自我表现力

年龄的增长并不改变自我表现力的重要性。然而，年岁的增长往往使人们不再关心自己的表现。对大多数人来说，在老年期，自我表现受几十年来形成的思维和行为习惯的指导。但是，它也受理想改变、体能改变以及对自我满足的关心程度的影响。

社会对老年人的表现有各种各样的期望。一种期望（在社会上并不广泛流行）是要求老年人将年岁赋予他们的智慧、知识、经验加以总结。老年人值得称道的是他们丰富的生活经历，而自我表现则不为人们赞赏。有人认为，在现代社会年轻人比老年人拥有更多的知识和专业特长，因此，老人所津津乐道的经验、知识对我们也许没有多少指导意义。不用怀疑，这种认识是十分片面的，但老年人对这种社会期望的反应会采取更消极的态度，即认为无论自己说什么都是不重要的。这种观念将严重阻碍老年人的自我表现。

年龄能增加老年人自我表现的自由度。有些老年人比年轻时更加偏执、蛮横，更加直率，更加苛求、独断。随着年岁的增长，对什么该说，什么不该说有着不同的态度。年龄同时也使老年人不再像中、青年人那样受习俗的约束。他们不必担心自己的前程受到危害（例如，冒犯某个对自己有影响力的人），老人并不绝对正确。若持这种态度，老人的自我表现力就会得到解放。

对于自我表现，最重要的一点在于许多老年人的身体及感知能力有一定的衰退，这妨碍了老年人的人际沟通和自身表现。人的听、说、看、写、动和理解别人的能力是自我表现的关键。身体功能一般随着年龄的增长而逐渐衰退。对于个人来说，到底会经

历多大的变化则存在着明显的个体差异。有些高龄人像年轻人一样敏捷，而另一些人则在真正衰老以前就会经历功能的衰退。这种差别可能是由遗传、健康保健、生活方式以及其他未知的因素引起的。对于那些身体的主要功能部分或全部受到损害的人来说，表现自己将非常困难。在任何年龄，剥夺说、听、读、看、动等的能力都是非常痛苦的。对于老年人来说，这种剥夺无疑加剧了他们的孤独感、无助感和依赖性。

从某种程度上说，老年人的自我表现与自主、自我导向、自我满足等更一般性的问题联系在一起，或者说这是它们的反映。年龄歧视的态度剥夺了老年人表现自己的正当权利，剥夺了对于每个人都必不可少的自尊感，剥夺了自我指导的机会。老年人经常被忽视甚至歧视，并被像孩童一样对待。即使是高龄老人或者身体功能受到严重损害的成人，也应作为独立的个体来对待。如果允许或鼓励他们表现自己，他们将像过去一样，充分表现他们的才干。

□ 性别身份

在走向死亡之前，人体产生性激素的能力会逐步降低。随着年龄的增长，性激素分泌会明显地越来越少。到了五十、六十或七十岁，大多数人不再像青少年那样有明显的男性或女性特征。例如，随着雄性激素分泌的减少，男性的脂肪会积聚起来，肌肉减少，身体开始萎缩。女性身体的雌性激素分泌会完全停止，而它对于保持皮肤光洁，抑制脸部毛发生长是必不可少的。年岁的增长使典型的男性和女性特征减少甚至完全消失。

相对女性来说，男性要经历更加缓慢的衰老过程。如果男性的生理功能很好，他一般不会突然觉得衰老了。但女性在四十五至五十五岁之间，身体会发出正确无误的信号——她不再年轻了。

绝经 行经和生殖能力的中止 明白无误地警告她“你现在是个老妇人了”。

从生理学角度看 随着岁月的流逝 男、女性之间的差异会日益缩小。差异缩小的意义取决于性别对于个人是否重要。对于过分看重性别 把性角色看作人生选择的指南的人来说 他们会在衰老过程中感到困难甚至患病。老年人在当代这种以女性的美丽和男性的活力为标准的情况下 无论付出多大的努力 都无法与年轻人竞争。对许多人来说，外表年轻是身体吸引力的基本要求。在现代社会，身体吸引力以年轻为指标的模式尤其受到女性的重视。她们经常被提醒 如果注意保持体型 保持牙齿、头毛的光洁 看起来就会年轻些。化妆品行业和服装行业常鼓励妇女注意上述这些问题。服装业的兴旺发达充分说明女性是愿意把钱花在穿着打扮上，以弥补衰老的影响的。衰老对许多女性来说象征着不受欢迎。但是，一般来说，男子气概并不像女性味那样强烈依赖于是否年轻。

男性和女性都会体验到中年期性角色的丧失。当人们继续渴望成为一个男人或女人时 他们可能发现 是个“男人”或“女人”毫无意义 是“一个老人”才真正有意义。在“男性为家庭供养者 女性为子女哺育者”这一基础上产生的性角色差异不再是男女之间的差别。这些性别角色只对青年适用，而对老年人则不适用。

对于那些将自己限制于性角色或过分看重男子气概和女性味的人来说 衰老尤其困难。晚年的压抑 主要不是由衰老本身引起的，而更多的是由于丧失了与性别有关的自我界定方法。继续充当已成年孩子的母亲角色的妇女和上了年纪的男子都试图通过担当自己以前的角色来保持自己的尊严。

某些男子和妇女会充当 外 祖父(外 祖母等新的角色。人们通常认为 外 祖父母是老人 但实际上在四十岁当 外 祖父母也并非不同寻常，而四十岁离衰老还差一大截。年轻的祖父母有

时会拒绝接受这一角色 因为他们认为自己还没到当爷爷、奶奶的年龄。

除了需要一定的年龄外，祖父母应是什么样的呢？祖父母的角色反映了在现代社会老年人角色的模糊性。当爷爷、奶奶的方法多种多样，这取决于爷孙间居住地相隔的距离。在三代同堂的家庭中，长者对于年轻人负有特别的责任，这完全不同于爷孙之间相隔千里的情形。当人们不常与孙辈见面时，他们担当的角色仅仅是在孩子生日时取出影集中的相片并寄给他们。有时在节日团聚，奶奶就有机会做一个大菜，而爷爷则向孩子们叙述过去的某个美好时光。对于儿孙就在身边的人来讲，他们能够带孙儿去户外玩耍或者担负起照料孩子的责任，但照看孩子并非他们的日常工作。对有些外祖母来说，她们的角色仅仅意味着又有了新一代。

□ 亲密和爱

变老的有益的一面是能有时间来建立亲密关系。他们有时间坐下来聊聊、听听。以前为了工作、家庭，为了社会生活及前程不得不花费时间，现在一切都自由了。他们从许多重大责任中解脱出来，也使自己从不建立亲密关系这种信条中解放出来。人老了，不必再与他人玩社会、心理游戏了，不必再充当父母亲或经理了。

亲密接触的意义并不因年老而冲淡。再来看一下贯穿本章的主题，如果人们在青年和中年期不能轻松地建立亲密关系，在老年期是否会有幸得到呢？当人们衰老时，可能会发现有些关系、有些人是自己所喜欢的。如果他们不愿冒险去建立亲密关系，而一直等待直到生命中止，就会失去许多生活赐给自己的东西。

在成年期就拥有亲密关系的人不仅具有建立亲密关系所需的

技巧，而且将为继续发展与他人的密切联系建立坚实的基础。经历人生磨难和成功的人对在老年期建立亲密关系会有更丰富的经验。他们将建立许多亲密的联系，并把对他人的记忆和理解存放在一笔“信任账”上。像储蓄一样，这笔账将带来利息和利润。与他人共同成长的意义是无法衡量的。无须言语的理解、无须解释的玩笑的价值同样也是无法估量的。

在老年期，美满的婚姻能使老人互相陪伴，同甘共苦，共同发展。大多数人希望白头到老，直到一方离开人世才分开。在五十年前，这种愿望很容易成为现实。但现在，离婚率不断上升，人们更加担忧在六十多岁时对方是否还需要自己，还关心自己。有些人在婚姻之初就发觉婚姻关系已无法挽回了，有些人则在共同生活了二十多年后才发现，共同生活着的人原来是两个相互分离的人。中老年的传统婚姻也会发生危机，因为人们期望自己能活过古稀之年。然而无论婚姻能延长几年，死亡总会立刻将它中止。未亡人则必须从无限悲痛中走出来，以便继续活下去。有些配偶通过更新兴趣爱好，相互认同，发展亲密关系来克服危机。有些夫妻则继续生活在冷漠的婚姻关系中，希望某个火花能燃起他们的爱情之火。还有些人则在找到新的亲密伴侣后终止旧的婚姻，或终止婚姻后过独身生活。

无论人们在婚姻和其他亲密关系中多么成功，寿命越长，衰老和死亡剥夺亲密接触的可能性就越大。听觉丧失等衰老的生理效应可能成为亲密接触的障碍。当人们丧失了听觉，不能自由、自主地行动时，当人们不能有效地抵抗疾病时，世界就变得窄小了。所有这些变化都意味着孤独。同样，寿命越长，配偶关系和友谊被死亡中止的概率越高。老妇人在生命的最后几年内寡居的概率是相当大的。

现在还无法预测衰老和死亡究竟怎样影响生活。人们可能非常幸运，能将友谊和健康保持到生命的终点，人们也可能发现自己

除了回首往事以外别无它物。许多人认为，为将来作打算的最好方法是在现在就建立许多亲密关系，以便在将来至少有东西值得回味。有位朋友曾经告诉我，在他脑际已摄下了生活中的大量美妙、甜蜜的时光 当他年老时 就能一遍遍地回味过去的美好时光。

□ 性生活

许多人以为老年人不再有性生活。人们推测，由于老年人丧失了许多吸引异性的身体特征 因此 不再有性欲。其实他们只是不感兴趣而已。继续对性生活满怀兴趣的人常被称为“风流老头（老妇）”引起家属和朋友的厌恶。这一推测的前提是 性生活是年轻人的事，老年人既没有能力也没有必要进行性生活。

正如许许多多未经检验的看法一样，超过了一定年龄再进行性活动就不适当这一观念，也成了不证自明的预言。性活动会随着年龄的增长而减少。由于习惯，一对老夫妻可能继续进行性生活 但无论何时 他们都会感到不应当。在任何情况下 他们都不应当谈论它。然而 现在越来越多的人在健康允许的情况下 继续通过性生活来丰富自己的生活。

中年期以后，性生活的目的不再是生育。女性在四十五至五十岁之间就失去了生育能力。男性直到去世都具有生育能力，但只有极少数老年男子去实现它。老人进行性生活的理由与年轻人是相同的 分享情感体验。

衰老带来的生理变化通常会影响性生活。对于男性来说，变化可能较少，但它们还是给老人带来了极大的烦恼。衰老使多数男性的不应期 在两次射精之间必须间隔的时间 延长 可能会延长到几个小时，甚至一整天。衰老也使男性在勃起前经过较长的时间 因而一旦勃起 维持的时间也较长 这增强了男子及其伴侣

的享受。老年人的射精并不强有力。衰老限制了他的性活动范围 当阴茎不再像年轻时那样迅速而持久地勃起时 他就认为自己遭到了失败。他也可能默认自己的能力，并享受性生活。

由于卵巢停止行经，衰老使女性较早就经历性变化。它导致了一系列的身体变化。皮肤松弛 缺乏弹性 阴道更加窄小 子宫收缩。性唤起的自然润滑作用减少 而敏感性增加了 妇女不会丧失达到高潮的能力。

当月经停止时，紧接而来的是绝经期。妇女们可能发现这是一段非常恼人的岁月。对结婚多年的夫妻来说，长期形成的激素分泌水平受到破坏。妇女有时会体验到一种类似于青春期激素分泌失调的变化 也会因失去自身的潜能而感到压抑。有时 妇女甚至在绝经期过后才注意到它的发生。生育能力的终止减轻了人们对怀孕和生育的担心。

男子既不会经历绝经期也不会体验到激素平衡的突然改变。然而，有些男子在中年后期也有一个压抑和性功能失调的阶段。这一阶段的症状类似于女性在绝经期的表现。当一个男子无法否认明显的衰老标志时，这些症状开始表现出来。他的头开始秃了；性功能越来越差 他在工作中 在家中 在人际交往中开始感到应激 老朋友患了心脏病 孩子离家自立门户了 职业上的发展机会越来越少。妻子也老了 自己不再年轻了 去世已不再是很遥远的事了。

怎样实现持久而满意的性生活呢？与传统的观点相反，性能力是不会用完的 相反 年轻时健康、有规律而又成功的性生活越多 晚年的性生活就越和谐。假如在中年期性生活就偶尔为之 那么在老年期就可能完全停止。保持老年期性功能正常的最重要的因素是年轻时的性活动水平以及是否有足够的营养保证老年期性生活的进行。只要人们期望从性生活中得到情感满足，只要人们对自己的性功能满意并认识到性生活是几个小时的事而非几分钟

的事，晚年的性生活就会充满乐趣。

□ 完满的生活风格

在青年和中年时期，人们几十年如一日地投身于成长、学习、工作和对社会作贡献中。当人们意识到自己年岁已高时，社会就允许并期望他们放弃这些追求。家成了，业也立了，现在惟一的事情就是利用余暇休息、消遣和娱乐。伴随这种转变而来的是生活方式的显著变化。因此，在老年期要建立美满的生活方式并非易事。

生活在当代，家庭生活的变化是不可避免的。对大多数人来说，要求照料、监督子女的父母亲角色在中年期就将消失。在城市化、工业化、自动化的社会中，许多人的子女将在远离他们的城市成家。两三代人生活在一起的大家庭将日益罕见。由于这一原因（以及小家庭、离婚率等因素），许多老人不再拥有传统的家庭生活。许多老人，特别是老妇人，远离亲友孤独地生活。然而，尽管存在地理上的距离，大多数家庭仍与其长辈保持联系，已成年的子女为他们提供基本的生活费用。

退休是大多数老年人必须经历的又一生活方式的转变。在本世纪初，大约百分之六十七的六十五岁以上的男子仍在积极地工作，而到一九七九年，只有百分之二十的六十五岁以上男子仍被雇佣。强迫退休是现代社会特有的现象。在工业社会，保持大量的剩余劳力而不是充分就业是有益的，而在这种社会，期望寿命较长。退休是使老年人退出劳动力市场以为年轻人空出位子的有效方法。劳动力市场就像一部庞大的机器，随着时间的推移，它的上百万个零部件不断地更换。如果某些零件在更换时间以前就已损坏，它们必须等待时机。它们必须根据时间表来更换。

人们从退休生活中得到的满意感在很大程度上取决于健康状况、经济状况、工作在生活中的地位和业余爱好的培养。年轻人和中年人可能希望退休 希望没有应激 没有工作压力的余暇 希望有时间享受被职业生涯和抚养家庭耽误了的乐趣。缺乏健康和经济保障 理想生活是难实现的。人们可能发现 衰老和疾病使幻想中的“金色年华”与自己无缘。失去有意义的工作会加速身体状况的恶化 当人们感到自己是多余的、无用的人时 各种能力会迅速下降。思想和身体缺乏活动常导致机能的退化。但是，只要有少量的财富 有健康的体格 有享受自由生活的能力 退休可能是最充实的人生阶段。人们自从上学以后第一次能使自己的时间不再受外界要求和计划的支配 因此 可能会获得极大的满足。假若人们想干某事，他们多少有点干自己想干的事的自由。这种自由对于懂得如何珍惜、利用的人来说是快乐的源泉。

退休后 无论物质财富是否充足 人们不必每天早晨起来 为改善日常生活而出外工作。对许多人来说，主要的问题是有了时间该干些什么。现在的时间是完全自由的，除非干一些有益的事，否则时间会一小时一小时地浪费掉。人们从工作导向（除非创造财富 否则就是浪费时间 转变为玩乐导向 如果能从所做所为本身得到乐趣 光阴就没有虚度），在晚年 丈夫整天呆在家里严重扰乱了妻子的角色，因为在以前妻子总把家当成自己的。现在他们需要花费更多的钱，需要重建生活方式。退休要求夫妻调整生活方式以重新互相适应。

也许比任何单一因素更有影响的是，人们在一生中都干了些什么，因为它决定了人们在没有工作和外界的要求时将怎样生活。当人们没有时间限制、没有外界压力时，年轻时形成的兴趣和爱好 将为他们提供希望并使他们生活得有意义。延长寿命 增加生活的时间并不必然能使晚年幸福。

□ 健康与幸福

衰老过程中最可预见到的变化是身体的变化。一般来说，随着年岁的增大，力气、耐力和对疾病的抵抗力会逐渐减弱。七十岁以后，感觉、视、听、嗅、味觉、敏感性也经常丧失。身体的恢复能力较弱，在进行活动后，动脉、肺、肌肉、心脏需要较长的时间才能恢复。身体对过度疲劳、饮食过度、睡眠缺乏、长时间应激、疾病等的承受能力减弱。老年人在流感后或熬夜后不能像年轻人那样很快恢复。对自然衰老和疾病的影响作出区分是困难的，有些老人由于疾病而非衰老本身而变得更加衰弱。

年岁增大不可避免地带来许多生理上的变化。变化到来的时间，变化的性质是因人而异的。有些人可能遭受疾病的侵扰，随着时间推移，疾病逐渐加重，有些人则保持敏捷、活跃的体格，一直到去世。

一位六十七岁的男子不能走动，不能交谈。他患有动脉粥样硬化，不能辨向，被称为“老朽”。

一位七十五岁的老妇住在医院等待进入癌症晚期。她喜欢有人陪伴，喜欢看电视，但痛苦日益加重。她平静、无助地在病床上度过生命的最后时光。

一位八十五岁的男子每周末外出打高尔夫球。由于风湿病，他的动作比以前更缓慢了，但由于他在退休后的 20 年里培养了许多兴趣爱好，他的生活非常充实。

一位九十五岁高龄的老妪独自生活着，做所有家务活，像以前那样每周做馅饼和蛋糕，修整花园。她从不生病，在某个宁静的夜晚，她在睡梦中安详地离开了人世。

影响人们衰老过程的许多因素，如遗传因素和环境污染等，是

人们自己无法控制的。其他因素则是人们所选择的生活方式的直接结果。某些生活习惯加快了不可避免的衰老过程。在成年期形成的饮食方式 睡眠方式 体育锻炼方式以及应激反应方式对衰老过程有极大的影响。人们必须在青年期和中年期保持健康以保证老年期的健康。晚年健康是早年健康的顶点。

无论在老年时身体多么健康，应激源将会越来越多。老年期是不断失去的时期 因此 会产生大量应激。老年人可能经历社会角色和社会地位的丧失 至交和同伴的丧失 经济保障的丧失 健康和感觉能力的丧失以及生活目标的丧失。毫无疑问，老年人失去了青春，失去了年轻人的一切特权和荣耀。正如罗伯特·伯特勒所指出的 老年期是“惟一没有未来的生命时期”。一些人生活的目的仅仅在于多活几年 他们以压抑、焦虑、愤怒、失望来回答这些丧失和应激。

在老年期，最可资利用的资源是生活经历和自身的成熟。一生中获得的生活经历能像贮备粮那样，使人们在老年期能对自己作必要的调整以保持健康。

除了依赖经历，许多老人似乎开始转向内在的自己。人们不再为外界的时限、任务、灾难所困扰而更多的注意自身 自己的思想和情感。在自我反省过程中，人们更加强调自身的身心健康。人们可以发展一套个人的对于生命和死亡的理解。当人们接受自己的生活，相信它正以本来的方式进行时，他们就达到了一种整合，一种生命与宇宙的整合。

为保持老年期的健康 人们应当承认 自己的确老了。

死亡和濒死经验

死意味着一切探索的停止。在历经人生沧桑之后，一切都结束了。死亡不是事故，它是生命周期的最后乐章，发展的最后阶梯。死亡是生命的必然，人类中的每一员都会以死亡而告终。

长期以来，死亡是一种禁忌。死亡是对生活、自由、幸福等不可剥夺的权利的侵犯。但最近几年，人们对于死亡的态度发生了明显变化。人们对死亡及安乐死的兴趣正日益浓厚。当然，人们对于死亡这一事实以及濒死过程仍然感到不愉快。这意味着，死亡仍是较难接受的。人们都知道末日总会来临，但人们却常常对此毫无准备。

本章我们将讨论死亡、濒死经验以及人们对于人生终结的复杂情感。

□ 何为死亡

死亡是一个过程，它在一段时间内发生。衰老是个类似的过程，人们不是在达到一定年龄后才开始衰老，而是一降临人生就开始。年龄越大，离死亡就越近。这时，生命就进入了一个漫长的濒

死过程。最后的一瞬间发生了从生到死的转折。这一事件以前从未发生过。然而，身体不同部位的死亡时间是不同的。在复苏器发明以前死亡的医学定义通常是：心脏和肺功能停止的那一刻。由于在某些情况下心和肺的活动可用人工方式维持因而必须提出另外的定义。今天，医生们常以大脑活动的停止来定义死亡。下面列出了哈佛大学医学院一九六八年的报告，报告包括脑死亡的标准以及其他一些条件。。这一报告被广泛接受。现在关于死亡的医学定义包括了所有以下所列的条件：

a. 不能接受与反应。对所有刺激都没有意识，是一种不可恢复的昏迷状态。

b. 僵直 瞳孔固定、胀大。

c. 没有呼吸及其他活动。

d. 脑电图 (EEG) 平坦。除非是受能抑制大脑活动的巴比士酸盐或其他化学药物的影响，否则，测不到脑电活动就意味着死亡。

死亡也可以从生物学上来定义。当每个身体细胞的活动停止时 当人体与环境不再有任何生物学交换时 生物学的死亡就发生了。用这一标准来判断，死亡常常发生在根据医学定义确定的死亡时间之后。

第三个关于死亡的定义对于调查人员、保险公司以及不法行为和犯罪行为是相当重要的。这就是法律上的定义。当法院宣布死亡存在时，法律上的死亡才发生。关于死亡原因的法律问题——无论是他杀还是自然死亡——要求确定实际死亡时间。因为死亡是一个过程 因此 这一定义是武断的。

对于死亡，还存在哲学定义和社会学定义。当意识消失或者个性熄灭之时，生命也就结束了。有些人可能在医学或生物学的死亡到来之前很久就失去了有意义的生活。当人们对未来缺乏希望 对现状无法控制 失助 缺乏应付生活的能力时 心理学上的死亡就降临了。研究表明，将人和动物置于失助和看不到希望的情

境中会加速死亡。当希望存在时，生命也得以延续。医生不能精确地预测一个危重病人能活多久，即使对病人的情况了如指掌也是如此。

□ 死亡意味着什么

确定自己是死是活并不重要 重要的是自己的死亡对自己、对他人意味着什么。约瑟夫·米哈里奇曾经这样来阐述死亡的意义：

我的死亡不属于自己——这是意识的外部限制，是最后的选择。无为的死亡意味着“当不再想活时的那一刻生命”。我不是为自己而死而是为他人而死。我对死并不关心，但是其他人将关心它，注意它并设法应付它。

我并不怀疑，我的死亡将终止我与外面的一切生物学上的交换和社会交往，我现在正在体验这一过程。我将不再与环境作有机的交换。生命既不是我的责任也不是我的特权。

生命结束后还有其他选择吗？对这一问题的回答涉及到信仰问题。我并不知道，在现在的躯体死亡后，是否会有某种实体或灵魂存在下来。

我不知道死后会是什么样的。但是，我们可以确信，死亡并不是完全消失。例如，我死后，我的孩子们将提供明确的证据证明我存在过。从遗传学角度讲，“我”将延持至少一代，因为在下一代中有一半我的遗传物质。躯体死亡后，“我”是否存在下去依赖于下一代是否生育（但是遗传学上的我是从双亲处继承下来的，这是真正的“我”吗？）

我将存在于他人的记忆中。在我的一生中接触过的那些人将每时每刻都可能想到我。我在他人记忆中的印象存在多久我就会存在多久。我讲过的话可能被记住，别人看到我干的事可能被记

住，别人对我的想法也可能被记住。在我死后别人对我的看法将不再改变。我不再力图去纠正或改变别人对自己的看法。当我的交往能力终结时，接受他人意见的能力也结束了。

在我死亡时会有一些物质留下来。构成人体的化学物质可能值一些钱。但是，尸体并不是为了出售的，而是因为有人需要它。为了后来人的活 每个人必须死亡。当我活着的时候 我占有一定量的化学物质，这些化学物质是不能为别的生命所用的。当我死亡时 在细菌的作用下会释放出碳、氮和其他化学物质 这些物质将被用来保障未来的生命。没有死亡就没有生命。我的死是为了未来的生命。

1. 死亡体验：生者的回答 虽然每个人只死一次，但在活着的时候会多次体验死亡。死亡对人们的意义取决于它以什么面目出现在人们面前。

对于三岁以下的婴幼儿来说，死意味着分离。因为幼儿不能独立生活 如果他们缺乏照料 会受到严重损害。“永远”是毫无意义的 重要的是现在 原来没有的事正在发生。对婴幼儿来说 密切关心他的健康的人的死亡是最严重的。

对三至六岁的幼儿来说 死是可逆的。朋友、兄弟、父母的死亡意味着外出一段时间。他们将会回来，就像春天的花……也许在早上回来。慢慢地，他们对死亡才有了永久的概念。到了十岁左右 他们理解了死亡的生物学意义之后 死被拟人化为妖怪、魔鬼或骷髅。

无论是否意识到死亡是生物学事件，小孩也知道死亡带来的不幸。孩子们会有孤独感和被遗弃感 害怕别人或自己死亡 甚至在某个他们生活中的重要人物死亡时，他们会感到愤怒。

人们通常否定死亡的到来。否定的一种方式 是阻止孩童接近死亡事件。有时，大人们不允许孩子参加亲友的葬礼。他们被置于死亡事件之外。有时他们被送到亲友家 直到葬礼结束 好像他

们不应当也不能够理解死亡似的。结果是，死亡对孩子来说是非常奇怪的事件。我记得小时候有一次当母亲与一位朋友谈论另一个朋友自杀的事时，被母亲从厨房赶了出来。此后很久，我对自杀者和一氧化碳中毒者还非常迷惑不解。孩子们受到不正常的死亡的教育，因而以孩子的方式来否定死亡。对儿童教科书的调查表明，孩子们从课本中得到的知识是，只有植物、动物和历史人物才死亡。大多数生物学课本甚至对死亡提也不提。

以委婉的方式谈论死亡是否否定死亡的一种方式。人们常常用“过世”、“安息”、“去世”等词来代替“死亡”。当电视屏幕上或电影中出现死亡情节时，死亡并不意味着真正的终结。影视中许多已死亡的角色实际上还活着。甚至宗教信仰也否定死亡这一事实。在宗教中，死亡不过是通向永恒生命的入口而已。

当死亡远离自己的生活时，就会显得不真实。现在，很少有人死在家里或死在熟悉的环境中。大约五分之四的人死在医院或疗养院，而在三十五年前，数据是二分之一。当死亡在远离我们的地方发生时，对我们的影响就较小。死亡远离我们，我们也不接触死亡。直到几个星期前我丈夫的姐姐去世，我还从没将自己的手放在死者的身体上。对我来说，死亡是独特的、与己无关的事件。我是否与意外死亡事件无缘呢？我确实不像士兵和殡仪人员那样常与死人打交道，但是，我并没有采取任何特别的措施来避免与生活中的死亡事件接触。

对死亡的否定导致了这样一个观念，即“死亡的是你，还有你，但不是我”。我们认为别人会死亡，我们不熟悉的人会死亡，被人需要或被人爱的人会死亡，但是，我们自己不会死亡。

由于电影电视中对于死亡的种种轻率态度，它的严重性正在消失。在十四岁之前，人们将欣赏到一万个以上电视中的死亡事件。这些死亡事件中有几千个是充满残酷、暴力和罪恶的。然而，人们的情感不受它们的影响。死亡会带来痛苦和不幸的本来意义

消失了。它被用来制造悬念，用来作为需警察和检查人员侦破的犯罪事件，用来断言坏人决没有好下场。人们偶尔会体验这些死亡事件。它们不再描绘真正的生命终止或个人的失去。

非现实死亡 小说、传记、自传、民间故事中的并非总是非人格的、非情感的事件。描述不熟悉、不真实的人死亡的影视和小说同样能唤起真实的情感。即使死亡是虚构的，但悲痛和眼泪却是真实的。我在童年时 曾为‘卖火柴的小女孩’哭泣过。无论人们是嘲笑催人泪下的电影 或电视、小说等)还是接受它们的情绪感染 只有他们的反应是真实的 而死亡是虚构的。即使人们关上电视机 走出影剧院或合上书本 丰富的情感体验也不会从生活中消失。

人们在幻想时总会想到死。从童年开始，人人在做白日梦或深夜做噩梦时会想到死亡。有时 人们会想到自己的死亡 把死亡看做从困境和抗争中解脱出来的方式。人们也可能通过希望某个人死掉来表达对他的敌对情绪。可视觉化的死亡则为其他目的服务。涉及到死亡的种种白日梦帮助人们对未来作好准备。人们能预习一下自己对失去生活中某个重要人物的反应，也能评估自己应付这类死亡事件的能力。人们能够意识到自己的易受伤性和对他人的责任。在我初为母亲时，曾幻想到小宝贝会死掉。这件事使我对我的宝贝更加关心，也提醒了我作为母亲的责任。想到自己死亡可能给别人带来痛苦也有同样的作用。其他人同样在关心自己。

人们在经历死亡时会感到恐惧。他们在濒死过程中会害怕疼痛 害怕孤独。人们害怕自己不再存在 害怕失去自我概念和自我控制。死亡意味着一切都完结了 这是一种令人恐惧的 几乎难于接受的状况。人们有时担心死者会附身，他们的灵魂会报复自己 人们担心在自己大志未成时死亡就来临，担心自己在临死时会因错过了许多机会而感到遗憾和懊悔。人们把死看做是一种惩罚

某些宗教认为人在死后会继续遭受惩罚，人们可能注定会因活着时的罪孽，遭受永恒的痛苦并被罚入地狱遭受炼狱的煎熬。相信炼狱的存在会使人本分地生活并忏悔罪孽，同时也加剧了对死的恐惧。

年龄越大，经历到亲人或朋友的死亡事件就越多。当死亡发生在父母、子女或配偶身上，人们感受到的痛苦会更强烈，因生活的重要组成部分丧失了。无论对死者的记忆多么清晰、渴望、强烈，我们与他们的关系必须改变。对他们来说，已不再有人生沉浮，不再有恢复过来重新坐起的可能。我们带着痛苦，带着不幸，带着愤怒，带着记忆留下来。我们思索着，应当使生活更富有意义和乐趣，但现在已经太晚了。痛苦和不幸是对死亡的一般反应，但人们往往对它的严重性和持久性缺乏思想准备。一开始，人们可能会有一种麻木感和什么都完了的感觉。接着，怀念之情油然而生。失眠、身体疾病和幻觉是最寻常的反应。虽然最初的影响可能在持续几天后就会消失，然而，不幸和痛苦的过程在二、三年后都不会完成。多年以后，失落感、悲痛感会重新返回脑际：“死结束了一个生命，但它没有结束一种关系，它将在未亡人的脑际一直存在下去。”

2. 死亡体验：濒死的人的回答 像出世一样，死亡是一个人人都会经历的过程，也是一个没人能共享和描述的过程。什么是濒死体验？死亡有何感觉？不再活着的人是什么东西？我们像已成为历史的先祖一样，不断地在探索这些问题的答案，也像以前的探索者一样，发现不可能知道自己以后的事情。我们所掌握最好的知识，也许来自患有不治之症的病人以及濒临死亡而又生还的人。

(1) 濒死的几个阶段 最详尽地描述患不治之症病人的濒死过程的著作是伊丽莎白博士所著的。在与那些知道自己快死的病人进行了几百次谈话后，伊丽莎白博士确定了濒死过程的五个阶

段。熟悉了解这五个阶段对于垂死者的亲友、医院职工以及垂死者本人都十分重要。每一阶段都有一般的反应。并不是每个垂死者都会经历每一个阶段，各个阶段的到来也不是完全按顺序进行，但是 对于多数垂死的病人来说 这五个阶段是一步步导向接受死亡的途径。

第一阶段：否定。当病人发现自己患有不治之症时的最初反应是不相信：“不，不是我。”他们会装出一副健康的样子 为痊愈后制定计划。他们认为是医生搞错了，不治之症的诊断属于别人。否定对于缓和冲击十分重要。它使病人在现实变得不可避免前有一段缓冲期。由于疾病已经指明了没有任何康复的希望 因此 这一阶段通常不会拖得很长。否定偶尔会在临死时重新出现，但伊丽莎白博士发现 仅有 1% 的垂危病人在生命的最后一刻还不能面对死亡这一现实。

第二阶段：愤怒。否定使病人发怒、愤恨、妒忌生者。愤怒则是直接指向生者——朋友、医生、护士——和自然的。主要反应是“为什么是我？”。在这一阶段 垂危病人会提出一些难于忍受的抱怨、要求和困难。没有任何人、任何物能治愈他们的挫折感和痛苦。病人在愤怒阶段远较在否定阶段时难于对付。医院以许多方式鼓励处于否定阶段的病人 例如 让病房充满乐观主义色彩 与病人谈论“当一切都重新完好如初时”的未来。但处于愤怒阶段的病人常扰乱医院的正常工作，引起医护人员的愤怒。伊丽莎白博士曾在报告中提到，患有不治之症的病人在向护士提出要求后往往比一般病人多等一倍的时间才得到她们的反应。对付一个垂死的病人和对付一个不断抱怨的病人一样，是相当困难的。无论垂死病人多么难于应付 如果允许他们发泄愤怒和挑衅 他们能够进入下一阶段。

第三阶段：讨价还价。这一阶段预示对死亡开始接受了。态度变为“是我 但是”。但是 如果允许我干这或干那 我的生命

能够延长吗 大多数人常常向苍天发问 但是 保持一些良好的行为和爱好的许诺则针对医护人员。伊丽莎白认为，无论是什么许诺 他们都难于保持。

第四阶段：沮丧。当“但是”消失后 回答只有一个“是我”，病人开始变得抑郁起来。病人第一次表达自己的不幸和痛苦。他们对过去的一切 对未尽的事业 对难于避免的死亡表示哀痛。他们需要孤独和悲伤。若力图使他们心情愉快，则必然会干扰濒死的进程。

第五阶段 接受。对死的接受带来内心的平静和安逸。死不再让人感到愤怒。接受并不是屈从或放弃，而是一种胜利感。“我快要进入另一个世界了 这太妙了”。在这一阶段 濒死的人已经完成了他的事业，并把家事都安排妥了。他们内心感到十分宁静。

伊丽莎白的理论是帮助人们接受死亡，把死亡看成生命一部分的工具。她的理论是从几百个濒死的病人处得来的。当他们身患绝症时 无论他们是否说出来 他们都知道这五个阶段。告诉病人精确的死期既不可能也没有必要 垂危病人需要了解一切 需要抱有一线希望以使生命持续到真正死亡的那一刻。希望和一定的自我控制，即使是在很小的问题上，如午餐时能选择一些甜点心，也能让病人平静地离世。所有与伊丽莎白博士会晤的垂危病人都渴望交谈，都希望别人能分享他们的经验。他们迫切希望医生能在他们临终时一直呆在身边。他们真正害怕的是被生活遗弃而非死亡本身。

垂危病人的家属和好友会经历与病人同样的过程。但是，通常病人比家属和亲友更快地经历那五个阶段，更早进入接受阶段。亲友们可能比病人更长时间地停留在否定阶段。对临死病人的强烈需要使亲友们控制不住自己的情感，不断问一些也许永远没有答案的问题，不断地想与病人交流情感直到不可能进行之时。医

生、护士、家属继续否定死亡，为交流设置了障碍。

(2) 濒死经验 另一种关于死亡的观点是穆迪博士提出的。他对 肉体死亡的生还者 的调查报告 发表在他的畅销书《生命之后的生命》中。穆迪博士收集了大量假死的人以及接近死亡的人的报告 并收集了生还者对于他们的经验的描述。当然 经历临床死亡的人以及昏迷后苏醒过来的人不会经历到真正的死亡，但是，这些接近死亡的人报告了大量独特的体验，这些体验可能是濒死经验的一部分。

穆迪博士报告中提到的濒死体验包括：

a. 在临床死亡的一瞬间 死者开始听见一种不舒服的噪音，一种响亮的铃声或嗡嗡声。

b. 同时 他感到自己正在通过一条长长的、黑乎乎的通道。

c. 此后 他发现自己离开了肉体（虽然还在同一环境中）并以旁观者的身份观察自己。在某些情况下，他能观察别人抢救自己。

d. 虽然本质不同了，但他认识到自己仍有一个躯体。

e. 他不再孤独 他碰到了死去的亲友 他们会帮助他。

f. 他感到一个可爱的、热情的精灵出现了，一个光耀夺目的存在出现了，并与之进行无言的交谈。他经历到欢乐、爱和宁静。

g. 他能看到主要生活事件的全景快速重现，这使他能对过去的生活进行评价。

h. 最后，他到达某种边界，这种边界标定了人间生命的分界线。

i. 他认识到自己必须返回人世的存在，因为他的死期还没有来到。

在穆迪和伊丽莎白的著作中 都有这样一种观点 即死亡是向另一种生命的过渡，这种不能用科学实验来证实的观点遭到了医学界的怀疑和批评。

□ 死亡时间的界定

总有一个出生的时间和死亡的时间。但是是什么时候呢？大多数人在生理上发育到能适合在子宫外生活时，就作好了出生的准备。但是，有多少人对死作好了准备呢？有多少人在死亡时已能接受死亡并安置好了家庭呢？在漫长而又充实的生活的终点，就是宁静、安详地离开人世的时间。但死并不总是准时的。它可能在出生前或童年到来，可能在生命的高峰期到来。有时它也可能在你丧失了任何能力和价值后还迟迟不来。

人们对死亡最关心的一点是，死期一般不可预测。死神常突然降临，没有任何预兆。例如，在心脏病突发或交通事故中，死者根本没有时间来感受愤怒、沮丧和接受。死亡对幸存者的影响也是非常严重的，常留下难于愈合的创伤。如果死神过早地降临，即使临死者有一定的时间来作心理上的准备，他们还是会充满不幸，不仅对失去已有的东西感到愤怒，而且对丧失机会感到愤慨。似乎没有任何理由在年轻时就离开人世，因为他们还没有机会去实现生活给予他们的一切。

另一个值得关心的问题是，人们是否应当通过终止生命来控制自己的生命。可以有一个结束生命的时间和恢复健康的时间，但是，这个时间怎样确定呢？选定死期的人应当并且能够承担多大的责任呢？当挽救生命的医学手段已经用尽时，当生命仅仅是数量问题而不是质量问题时，宗教和法律首先给出了这一问题的答案。这一答案的依据是一种信仰：上帝给予了生命，生命属于上帝，只有上帝才能带走生命。医疗技术、人口、死亡率的巨大变化使人们对“汝不应死”的古训提出疑问。我们知道，在战场上，在捕猎动物时，这一古训是不被遵从的。我们甚至忘记了这些死者是

杀死的：“我们已经长大并习惯于此了，像癌症等疾病一样，战争是死亡的一个原因。这类死亡只不过更频繁、更异样、更可怕。”

战争、死刑、自杀、流产等引起的死亡，以及故意停止治疗这种有争议的方法引起的死亡，都涉及到对终止生命的人为介入和责任问题。这是一种完全错误的结束生命的方式吗？如果不是，那么，什么时候，怎样结束一个生命才算正当呢？我们为延长一个生命所作的努力到什么程度为止呢？这些问题是安乐死、流产、自杀等问题的基础。

无苦楚死亡（即安乐死）通常是指平静地离开尘世。经过漫长的痛苦挣扎后，死亡总是有失尊严的。在失去人性和意识后，作为一个植物人活着，或者仅仅靠一套生命保障设备来维持生命，这种人在临死时决不会保持应有的体面。安乐死并不是“怜悯地致死”，如把空气注入病人的血液中。安乐死是由某种能导致死亡的“疏忽”实现的。一种方法是中止生命维持系统，另一种办法是停止挽救生命的医疗措施。

由于医学科学能在一个人丧失意识、丧失人性、丧失交流能力和反应能力后，维持大脑及某些身体器官的功能，因而体面地死亡引出了一系列道德和法律问题。我们能维持一个没有社会能力、仅有一点点最低级的心理活动的人的生命，但我们应当这样做吗？延长那些处于不可恢复的昏迷状态的人的生命，又会怎么样呢？只能活很短时间的那些受严重损害的新生儿或婴儿，也许每时每刻都处于病痛之中，那又怎样呢？勉强延长那些身患绝症的病人的生命又有什么意义呢？有些病人知道自己不行了，并已作好了死的准备，但仍要求他们接受他们不需要的治疗，这有什么意义呢？在今天，这类两难境地越来越多。垂危病人在任何情境下都宁愿死去吗？应该怎样治疗重病号？治疗多久呢？应当由谁来作出生与死的抉择？

今天，大多数宗教主张，如果死亡逼近而恢复又不可能，那么

应停止治疗。法庭也对个人拒绝或中止治疗的权利表示支持。当病人没有任何能力时，通常指定家庭成员来决定是否进行治疗。根据这种观点，人们体面地离开人世的权利不应被剥夺。

另一个生与死的问题同样在今天引起广泛争论。当胎儿是不希望出生或患有遗传病时 当胎儿的出世会威胁母亲的生命时 我们是否应当阻止一个新生命的出世呢？这个问题涉及到流产问题。如果不能进行合法的流产，我们应当让母亲继续妊娠还是冒险进行非法流产呢 正如安乐死的情况一样 问题的关键在于是否每一个生命 不管本质如何 都应当延长 每个怀孕的女性都有责任就这一问题作出选择并为其后果负责。

个体有权利结束自己的生命吗？死是消极的，自杀并不是什么光彩的事。社会价值观念使我们相信，活着总比死亡更有意义。据估计 试图自杀者中的三分之二 真正的意图是因为遇到了难于忍受的问题而希望得到帮助。另外百分之三十则对死怀有矛盾心理。他们可能把死作为解脱痛苦和困境的办法，但他们仍有继续活下去的动力。只有百分之三至百分之五的人真正希望自杀成功。

大多数试图自杀者在行动前对他们的意图会有所暗示。他们抑郁、不安、孤僻 甚至可能会说：“我真想死了算了。”有些人可能还会讲出他们的计划。这些暗示常常不被认真对待，他们一直不被注意直到事件的发生。自杀的确切提示信号难于与不会导致自杀企图的担忧、抑郁行为区分开来。这是人们通常不能严肃对待自杀威胁的原因之一。那些极想自杀的人通常对死作好了一切准备 解决了经济问题 细心准备了致命的自杀方法 他们可能不给任何人以信号。

自杀者的亲友在失去他们会体验到不幸，还常常有负疚感并感到愤怒。是不是我们没有尽责任来防止自杀呢？我为什么见死不救呢？她有什么权利用这种方式来搅乱我的生活呢？我像兄

弟的保护人吗？

□ 接受死亡

死亡常被当作无意义的悲剧。它夺去了我们的朋友和亲人，也夺去了友谊。它会降临到每个人的头上——有时不可预测，有时在作好准备之前，有时充满痛苦，有时安详、平静。

了解死亡迟早会降临，意识到死的不可避免性意味着什么？它意味着我们可以生活得更充实、更丰富多彩。当我们能够正视死亡时，我们就能正视生活中的一切。正视死亡能使我们认识到生命的意义，并使我们懂得“今日事，今日做”之重要。正视死亡还能让我们摆脱不健康的或难言的情感纠葛。我们应该了解在有限的生命里所干的每件事情的价值，也应该知道，生命不限于工作。时间以钟表还是以日历来测量并不重要，重要的是时间的用途，即我们用时间来做些什么。正视死亡使我们清醒地认识到，自己是多么渺小、多么脆弱、多么有限。死亡教会人们谦卑。正视死亡能让人铭记建立、培养和发展友谊，认识到与自己所关心的人保持联系的重要性。正视死亡使人宁静、安逸。

对死亡的思索带来了对生命的思索，对现实的思索。每个人都会离开尘世，因此，我们不应在人际交往中因漫不经心、自私而浪费时间，更不应让悲伤、后悔、内疚来占据我们的生命。我们的生命是用来生活的。