

20世纪心理学通览

# 人格与心理治疗

*Psychology*

Personality  
and Psychotherapy

---

[美] 约翰·多拉德 尼尔·米勒 著  
李正云 王国钧 译 李正云 校



---

浙江教育出版社

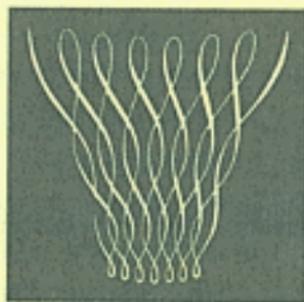
20世纪心理学通览

# 人格与心理治疗

Personality  
and Psychotherapy

---

[美] 约翰·多拉德 尼尔·米勒 著  
李正云 王国钧 译 李正云 校



浙江教育出版社

## “20 世纪心理学通览”序

心理学作为一门科学相当的年轻,但其起源,却可溯及人类思想的萌芽期。18 世纪之前的心理学思想,散见于古希腊和中国哲学家、伊斯兰教和基督教的官能心理学家、科学革命时期的机械论者等著述之中。到了 18~19 世纪,在前人研究的基础上,若干重大的理论和实践,包括联想主义、自然主义、实证主义、进化论、科学边缘的研究和实验生理学等,加速驱动着心理学从哲学中分化出来,为心理学成为一门独立的学科提供了基础。然而,心理科学的真正发展则是在 20 世纪。回顾一下心理科学在这百年间所取得的成果,不仅有助于人们认识心理科学自身的地位和作用,为今天的研究提供比较的范本,而且可以为 21 世纪心理科学的基本走向提供历史的经验和教训,促使心理科学更加健康地发展。我们出版“20 世纪心理学通览”的目的就在于此。

20 世纪的心理科学出现了不少流派,成立了许多学术组织,出版了数量可观的研究文献,影响十分广泛。“通览”以 20 世纪心理学中具有重大影响的一派、一家、一人、一说为选题原则,涉及到的流派有元素主义、构造主义、机能主义、行为主义、策动学说、格式塔原理、精神分析、社会—文化—历史学派、认知理论、人本主义等。有些学派还可进一步分成若干家系。从每一流派或家系中有所侧重地选出一位创始人或代表人物的学说,从中

可以看到这些学说对 20 世纪心理学发展的影响,以及它们自身的地位和成就。当然,有些学说所属流派的划分并非十分严格,只能以思想观点大体相近为依据而暂时归入一个流派的名称之下。至于一些跨派别的学术著述,则根据其侧重的研究内容和方向,相应地归入人格、测量、人与社会等类别。

在“通览”中,每本译作都附有译序,旨在对倡导某一学说的代表人物及其学说在 20 世纪心理学中的地位、影响和价值做一基本的阐释,以说明为什么选择该书的理由。至于译序中对历史上同一具体问题的看法,译者之间可能存在一些差异,对此,难以强求一律。译序中的观点和结论由译者自负责任。此外,由于同一术语和概念在不同作者和不同时期的学说中表达的意思并非完全相同,所以,专业术语或概念的译名可能不尽一致,甚至同一人名译名,除约定俗成的外,也有可能不统一。对此,在主要术语和所有人名后都附有外文原文,以便读者辨析。

由于资料来源、外国语种、“通览”规模等方面的局限,加之我们经验的缺乏,所收的流派还不够全面;由于授权有先后,译作有快慢,很难依照流派活跃的年代、著述发表的年份、流派本身的结构、流派之间的关系等,有顺序、分类别地出版这部“通览”。对这些不足,我们将在具体的工作过程中适时地调整。对于这部“通览”为什么选定这位代表人物而不是那位代表人物,为什么收入某位代表人物的这部著述而不是那部著述等问题,读者可能会有不同的看法,对于来自各方的意见或建议,我们表示真诚的欢迎和感谢。

## 中文版译序

稍微了解一点西方心理学发展历史的人都知道,在心理学短短 100 多年的发展中,曾占据心理学统治地位、影响最大的心理学理论当推行为主义和精神分析,前者以其客观的研究立场和精湛的实验技术牢固确立了心理学的科学地位,后者以其对病态人格的精妙解析和一整套治疗技术而将心理学的应用、尤其是在临床领域的应用推到极致。在为心理学的学术性和应用性争论不休的学者们看来,行为主义和精神分析无疑分别代表了真正学术的心理学和真正应用的心理学这两个极端,因而要在两者之间找到共同的理论支点和沟通对话的共同语汇几乎是不可能的事情。事实上,行为主义者和精神分析学家也有充分的理由彼此嫌恶、互不买账。然而,赫尔(C. Hull)派新行为主义者 J. 多拉德和 N. 米勒 1950 年出版的《人格与心理治疗》一书却让我们看到了彼此对话和沟通的可能性。在本书的扉页上,多拉德和米勒清楚地写着,此书奉献给“弗洛伊德、巴甫洛夫和他们的学生们”。这还不够,在该书一开篇,作者更加清楚地表明了他们的目标:

本书旨在为人类行为的一般科学提供新的心理学基础。此前一直各行其是的三大传统科学理论在本书中走向融合。其中之一是由天才的弗洛伊德(S. Freud)首创、并由

他在心理治疗艺术领域中许多能干的学生发展的精神分析理论 ;另外一支便是巴甫洛夫(I. P. Pavlov)、桑代克(E. L. Thorndike)、赫尔(C. L. Hull)和许多其他实验家的研究成果。他们将精确的自然科学研究方法应用于学习原理的研究之中。最后一支是现代社会科学。它之所以至关重要 ,是因为它描述了人类学习发生的社会条件。本书的最终目标是将精神分析学说的生动性与自然科学实验研究的严谨性以及文化事实结合起来。我们相信 ,这种类型的心理学应该在社会科学和人文学科中占据极其重要的地位——这种心理学不必为其中的每一学科提出有关人性和人格的特殊假设。

不难设想 ,作为赫尔派新行为主义者 ,多拉德和米勒要实践将弗洛伊德的敏锐洞察力和行为主义的科学方法严谨结合起来的目標 ,必定是在坚持行为主义立场的前提下阐释神经症症状的形成机理、心理治疗的本质和功能 ,以及心理治疗的技术和方法 ,必定是以行为主义的概念和观点来融合和解析弗洛伊德精神分析的治疗原理和技术 ,尤其是弗洛伊德所特有的名词术语 ,诸如压抑、移置作用、冲突、潜意识、快乐原则、自由联想等等。鉴于行为主义和精神分析之间难以调和的鸿沟 ,多拉德和米勒为两者的融合所做的努力和尝试无疑是令学者们感到饶有兴趣的事情 ,足以激起他们的学术好奇心。

### 一、多拉德和米勒的生平

约翰·多拉德 1900 年 8 月 29 日生于美国威斯康星州的密尼萨 ,分别于 1922 年获威斯康星大学文学士学位 ,1930 年获芝加哥大学文学硕士学位 ,1931 年获芝加哥大学哲学博士学位。

1932年,他任耶鲁大学人类学助理教授。1933年,耶鲁大学人类关系研究所成立,多拉德任研究所助理教授。1935年,任该所研究助理,1948年后任研究助理和心理学教授,1969年从耶鲁大学退休。退休后,多拉德还任该校的名誉教授,直至1980年去世。

尼尔·米勒1909年8月3日生于威斯康星州的密尔奥奇,先后于1927年获华盛顿大学理学学士学位,1932年获斯坦福大学文学硕士学位,1935年获耶鲁大学哲学博士学位。不久,米勒作为一个社会科学研究会的一名成员访问欧洲。访欧期间,他接受了弗洛伊德的学生、精神分析的自我心理学家海因茨·哈特曼(Heinz Hartman)的精神分析法。1936~1941年间,米勒先后担任耶鲁大学人类关系研究所的讲师、助理教授、副教授。1942~1946年第二次世界大战期间,米勒任职于空军的研究部门。在那里,他目睹了许多战争恐怖症的情形。1946年,他回到耶鲁任职,直至1966年。此后,米勒转任洛克菲勒大学心理学教授、生理心理学实验室主任,继续致力于以严密的科学方法研究诸如冲突、语言和潜意识机制等人类经验中较为主观的部分,突破了赫尔行为主义在这些方面所设置的障碍。此后,米勒还对生物反馈方面作出了开拓性的研究,近年仍不时有论文问世。

从以上介绍可以看出,多拉德和米勒在耶鲁大学共事长达30年。当时,耶鲁大学几乎是赫尔派行为主义的老巢,赫尔生前一直任耶鲁大学人类关系研究所主任,赫尔以研究所为据点,团结和带领了一大批学生、同事和追随者将赫尔派行为主义带上了它的辉煌顶峰,使之“在当时是最好的体系。……在1930~1955年这一段时间内,它也是影响最大的学说”。<sup>①</sup> 米勒先是

<sup>①</sup> 鲍尔和希尔加德《学习论——学习活动的规律探索》,上海教育出版社,1987年,第213页。

赫尔的学生,继之成为赫尔的同事,多拉德与赫尔并无师承关系,但他是赫尔的同事兼追随者。他们在基本立场方面都坚持赫尔派行为主义的传统,但又不拘泥于赫尔行为主义的形式,而是更多地关注人类、社会事务,如人类学、文化学、儿童发展和心理治疗等等。这一点从本书的副标题——“关于学习、思维、文化的分析”就可以看出。多年的同事和合作,不仅使多拉德和米勒合写了本书,还有《挫折和攻击》(1939)、《社会学习和模仿》(1941)等共同著作问世。此外,多拉德还有《一个南方城市的等级制度和阶级》(1937)、《被奴役的儿童》(1940,与人合著)、《战胜恐惧》(1942)、《战斗中的恐惧》(1943)等多部著作问世;米勒则有《冲突的实验研究》(1944)、《对作为一种获得性内驱力的恐惧研究》(1948)等多篇论文及著作问世。

## 二、心理治疗的理论基础:行为主义的学习论

在多拉德和米勒看来,心理治疗必须以相关的人格理论为基础,而他们的人格理论可概述为从赫尔派行为主义引伸出来的学习理论。之所以如此重视学习理论,是因为“人类的学习领域涵盖了从简单的、几乎是反射式的学习——如儿童逃避一个炽热的暖气炉,到复杂的顿悟过程——如科学家构建一个理论体系的一切现象”(引自本书第25页)。

人类行为是习得的。确切地说,一切被广泛认为构成人的理智特征或特定国家或社会阶层中的一员的重要特征的行为都是习得的而非先天的。我们也习得恐惧、内疚和其他社会获得性动机,以及症状和合理化——这些因素是正常人格的特征,可是它们在神经症这一极端形式中暴露得更为淋漓尽致。

既然一切人类的行为、人格,包括神经症症状都是习得的,那么多拉德和米勒又是如何来解释这种学习过程的呢?他们认为构成学习的要素无外乎内驱力、线索、反应以及强化。

内驱力是学习的第一个要素,它是推动个体作出行动或反应的一种刺激。任何刺激,只要达到足够的强度,都可以成为内驱力,驱使人采取行动。如饥饿驱使人去寻找食物,而强烈的噪声使人产生逃避行为。

线索也是一种刺激,它决定了个体于何时、何地作出何种反应。如果说刺激的内驱力性质取决于它的强度,那么刺激的线索性质则取决于它的显著性。“总的来说,刺激有量的或质的变化,任何刺激都可以根据其强度而认为它具有某种内驱力价值,也可以根据其显著性而认为它具有某种线索价值。”(引自本书第32~33页)如十字路口的红绿灯就是决定驾驶员踩上制动器还是加速前进的一种线索。当然,在现实生活中,决定特定反应产生的线索不仅是变化的,还可能是多个刺激联合起作用的,这就叫做刺激的模式作用(Patterning)。多拉德和米勒希望借此解释个体对错综复杂的关系作出完美反应的学习能力。

反应是由内驱力和即时的线索诱发出来的,反应的发生将降低或消除内驱力。如面对十字路口的绿色信号灯,驾驶员作出继续前进的反应,遇红色信号灯时则作出踩上制动器的反应。这些外在可见的反应立即直接地降低内驱力,被称为外显反应;另外,反应还可以是内隐的、难以直接观察的,即为内隐反应,又叫做线索性反应(cue-producing response)。典型的内隐反应包括思维、计划和推理,多拉德和米勒一概称它们为人类的高级心理过程,并认为它们在解决人类情绪问题中必不可少,还为此专门撰写本书的第三部分予以分析。

为了说明人类反应的复杂性,多拉德和米勒提出了反应层

级的概念,即相同线索可能引发不同反应发生的可能性,其中最有可能发生的反应叫做优势反应。如果最初一串反应的发生与学习无关,如新生儿遇饥饿啼哭,那么该反应层级就叫做先天反应层级或起始层级,而经由学习或经验而改变了的反应系列称为反应的结果层级。

强化是指任何特定事件增强反应重复发生的倾向性的过程,任何起强化作用的事件都被说成是强化物。与所有的行为主义者一样,强化也是多拉德和米勒学习理论的核心概念之一。他们认为“学习并不会在所有条件中发生。由于强化或通常所说的奖赏的缺乏,学习就无法发生”(引自本书第40页)。

具体地说,强化的作用与降低内驱力的意义相等。对个体而言,强化物的种类多样,除了先天的或初级的强化物之外,还有大量的原本中性的刺激因多次与初级强化物匹配而获得了强化的性质,它们被称为次级强化物或习得性奖赏。二者的典型代表分别为食物和金钱。正是因为强化和奖赏的存在,个体的学习才可能发生。

总之,在多拉德和米勒看来,以上“四个因素在学习中尤为重要。……内驱力推动了反应。这些反应通常以线索为先导,而线索又来自其他刺激,这些线索没有强烈到足以起内驱力般的作用,但是比内驱力更具显著性。如果第一次反应未被奖赏,那就会产生一个困境,在其中,那些未受强化的后继反应的消退会导致所谓的随意行为。如果某个反应之后紧随着强化,那么刺激模式和该反应之间的联结就会增强。这样,当下次同一内驱力和其他线索呈现时,该反应就更可能发生”(引自本书第43页)。多拉德和米勒运用这四个核心概念还进一步分析了反应的消退、泛化、分化,并借用了赫尔期待反应的概念来论证言语反应和思维也是一种期待反应,从而将赫尔理论中留给言语反

应和思维的可能性地位变为现实,也为他们的心理治疗理论与弗洛伊德精神分析的融合奠定了基础。

### 三、心理治疗原理与技术

以学习理论为基础,多拉德和米勒解释和论证了神经症的性质、症状形成的条件和过程、心理治疗的实质和目标,以及治疗干预的技术、方法及注意事项等。

神经症的性质。多拉德和米勒认为,迄今为止,要准确说出神经症是什么,还存在困难。“大多数人,甚至是科学家,对何谓神经症不甚清楚。无论神经症的受害者还是了解他的人似乎都不能准确说明神经症到底是什么。患者感到的是神秘疾病缠身,而目击者则看到难以解释的行为。神经症患者之所以显得神秘,是因为他有行为的能力但他却不能去行为和享受。尽管他有获得性奖赏的能力但他却有性冷淡;尽管他有攻击能力,但他却温顺不已;尽管他有情感反应能力,但他却表现得冷漠和没有反应。在局外目击者看来,神经症患者不会利用生活赋予他的各种明显的享乐机会。”(引自本书第12页)

尽管如此,但很明显,神经症患者经历痛苦是真实的而非想像的,他们在应付自己的生存或生活方面显得愚笨而缺乏智慧,经常应对无策,他们经常发生或表现出恐惧、强迫、合理化、回避以及麻痹或痉挛等一系列症状。可见痛苦、愚笨、症状是理解神经症性质的关键要素。例如一位23岁的年轻少妇A太太是一位神经症患者。她表现出强迫自己数心跳,担心自己一旦不数心跳次数,心脏便会停止跳动等症状,这让她非常恐惧和痛苦,她不能享受看电影、逛街购物等常人的生活乐趣,而旁人的不理解 and 疏远更使她苦上加苦,这两种痛苦对当事人来说都是千真万确的。尽管在旁人看来,数心跳与心脏是否跳动之间并

无必然联系,强迫自己数心跳次数根本就是多余的,停止数心跳的行为再简单不过了,但 A 太太却在这些最简单、最司空见惯的事情上显得非常愚笨,她根本就做不到,虽然她在其他许多方面表现出必需的合适反应。

症状形成的条件和过程。多拉德和米勒认为,“强烈的情绪冲突是神经症行为的必备基础”。“通常患者内心有两个或多个内驱力在起作用,并且它们产生了不相容的反应。他被强烈驱使着接近某一目标,也同样被驱使着逃避某一目标”(引自本书第 13 页)。例如前述 A 太太早年被一位冷酷、严厉、专制的女士收养,养母经常虐待她,及至结婚后她受到婆婆的虐待,她感到愤怒但又不能表达其愤怒,因为她担心会受到惩罚,于是她不时处于恐惧—愤怒的冲突之中,这使她产生了过分的顺从行为,包括温顺地忍受他人的轻蔑和支配,违背自己内心意愿地去讨好婆婆,因而痛苦不已。

那么这种导致神经症的冲突又是从何而来呢?多拉德和米勒给出的答案是“神经症冲突是由父母所教、孩子所学的结果”,而且这种冲突“必定是无意识的”,“只能在儿童期产生”。从儿童一生长下来开始,父母就遵从一种缺乏逻辑结构的、带有许多扭曲冲突的、代表了旧时代的残余和当代潮流不相适应的松散文化体系来教育孩子,如家长一方面训练孩子在家中要温驯、服从,另一方面又要求孩子在外要强悍和具有竞争力,这不仅让儿童难以做到,而且还直接使儿童处于混乱和冲突之中。再加上家长自身的一些性格缺陷,一会儿从严训练,一会儿又溺爱与放纵孩子,更增加了让孩子面临严重冲突情境的可能性。为了让人们更清楚地了解又小又弱的孩子是如何被父母置于严重的冲突情境之中的,多拉德和米勒着重论述了对成人人格及神经症症状有深远影响的四个关键的童年训练情境,它们分别是喂养

情境、排便训练、性训练、愤怒—焦虑冲突,明确指出父母对待儿童饥饿、排便、性需要和愤怒—恐惧的态度和方式将最终决定儿童日后是心理健康者还是神经症患者。

至于症状的形成过程即是学习的过程,它遵从学习的一般原理。恐惧、焦虑多半都是诱发症状的最主要内驱力之一,而症状的发生则使恐惧与焦虑降低,从而该症状便被强化,“症状就是这样作为一种习惯习得的”。以 A 太太为例,由于她极端害怕婆婆对她的虐待,于是她表现出过分温驯的症状性行为,后者又因为使 A 太太的恐惧下降而使其过分温驯的行为被强化,如此她的症状性行为习惯便建立了。即在恐惧内驱力的驱使下,“婆婆”这个线索必将诱发 A 太太过分温驯的讨好行为。

心理治疗的实质和目标。既然神经症是习得的,那么它也可以通过学习而解除。当初神经症赖以习得的全部原理可以用来解除它们。心理治疗的实质即是建立“一整套能够解除神经症习惯同时也习得非神经症习惯的条件。因此,我们视治疗者为教师,视患者为学生。一个好的网球教练能够以同样的方式,运用相同的原理来矫正网球运动员身上的不良习惯。然而,区别还是有的,即世界上只有少数人想打网球,而全世界所有的人都希望拥有一个清醒、自由和有效率的头脑”(引自本书第 8 页)。在心理治疗这个新情境中,患者发现与以往的神经症症状赖以存在的生活条件具有明显的对比。如坐在他面前的治疗者是一个有威望的、愿意倾听的、具有同感性理解和接纳的宽容而沉着的人,他不会责怪和惩罚患者,也不会激起他新的焦虑,反而会不时鼓励和帮助患者,教授他识别前后两种生活情境的区别以及处理焦虑的技术和方法。由于在这个新的治疗情境中,以往对症状的强化被撤除,因而症状便遵从强化原理而消退,又因为患者的积极行为被予以强化,因而新的行为习惯便遵从强

化原理而建立,当这种变化被进一步泛化和迁移到现实生活中时,心理治疗也就达到了目标。

心理治疗的技术与方法。在多拉德和米勒看来,心理治疗的技术和方法就是消除症状行为、建立适应性行为的技术和方法。它们主要有:宽容,即对患者的言行不作批评,也不表示惊讶,而是予以接纳;同感性关注和理解,即为患者寻求治疗的努力及行为提供奖赏和强化;消除疑虑,即通过直接降低患者的恐惧而起作用的另一奖赏和强化作用;提问,即帮助患者进行积极的思考、澄清以往生活条件和当前治疗条件的不同,维持和增进治疗的动机,并对引发提问的话题起强化作用;解释,可以给患者的知无不言提供可以接受的信息,可以给患者的内驱力、情绪或行为类型予以标记,借以使患者的反应从潜意识回到意识领域并运用其高级心理过程来适应环境、解决问题。解释还可以提请患者注意其行为后果,从而使患者中止某些危险的行为。其他的治疗技术和方法还有良好的治疗关系、催眠、体罚、暗示、敦促、命令、禁止等,当然最后面所列5种技术方法依赖于治疗者选择恰当的时机、掌握使用的技巧才可以达到较好的效果。

影响心理治疗的因素。多拉德和米勒还总结了导致心理治疗失败的10种情形,以提请治疗者注意。它们分别是:患者过于自负或自暴自弃,缺乏治疗的意愿和尝试;患者因时间不便或经济能力有限而不能满足治疗条件;患者因身体、智力等方面的疾患或障碍而不能从心理治疗这个学习情境中受益;患者的求助动机不足以完成治疗过程;治疗关系不佳;治疗者不能确定问题之所在;治疗者对来自患者的移情不理解;患者缺乏将治疗中获得的新反应泛化到其他情境的动机;患者的现实生活条件不能给患者的泛化提供奖赏;现实环境恶化使得治疗的效果最终丧失。

#### 四、对弗洛伊德有关观点和概念的整合

如前所述,本书的最大特点在于作者以行为主义学习理论的观点和概念来解释和整合弗洛伊德精神分析治疗理论中的有关观点和概念,从而构建了自己非常有特色的理论体系。

神经症形成的原因。弗洛伊德的治疗理论认为,神经症的根本原因在于压抑,即个体将那些令人痛苦或不快的经验、情绪、观点、念头从意识中排斥出去,使之进入潜意识领域,从而构成遗忘。但是,那些被压抑的事实和内容并没有消失,相反它们无时不企望回到意识中来,并为此进行积极的努力和斗争,从而与自我、尤其是超我构成冲突。这些被压抑的东西尤以性本能为主,它们遵从快乐原则,不断寻求满足。当它们不能以合理的方式得到满足时,便以非理性的方式寻求满足,于是个体表现出神经症症状。对此,多拉德和米勒也明确指出无意识冲突是神经症形成的必备基础,至于弗洛伊德关于症状形成的核心概念“压抑”,他们摒弃了弗氏的主观性解释,而采取了行为主义的精确说明,即压抑是一种对不经思考的那些不愉快思想的习得性反应。在压抑过程中,特定的思想或经验起着信号作用,预期它即将导致焦虑或恐惧的情绪体验,于是个体采取回避它的反应,这种回避反应又因降低焦虑或恐惧的内驱力而被强化,因此它最终作为一种习惯而习得和保持。例如,患战争神经症的患者往往会对残酷的战争经历不能回忆,表现出健忘症。之所以如此,是因为战斗中的创伤性事件引发了战士的恐惧反应,二者形成了联结,不仅如此,由于泛化的作用,恐惧还与其他许多线索形成了联结。事后,当战士借助语词来试图回忆或思考战时经历时,强烈的恐惧即被诱发,而一旦停止回忆和思考,恐惧也就立即降低。由于中止回忆和思考的反应具有预期性,这使患者

学会在回忆战时经历之前即中止反应。又由于视恐惧的强烈程度不同,反应的迁移和泛化也大不一样,最终战争神经症患者的健忘症轻重不同地表现为对与战争直接相关的记忆的丧失、对战争的大部分内容失忆,以及所有思维、知觉、谈话反应的终止,即最严重的失忆症患者处于完全的木僵状态中。总之,“压抑妨碍神经症患者的高级心理过程,并且阻止他有效运用它们来解决自己的情绪问题。这种压抑是在社会情境中习得的,正是在该情境中,恐惧、羞愧或内疚与某些口语语词形成了联结,并且从口语泛化到思维”(引自本书第248页)。可见,多拉德和米勒对神经症形成原因的解释与弗洛伊德并无二致,所不同的是,他们坚持压抑形成的机制并非快乐原则,而是与任何反应被习得一样,关键在于强化。虽然在旁人看来,快乐原则和强化机制也许并无实质区别,但行为主义者如多拉德和米勒决不容许在他们的体系中有如此主观的、不能操作化的概念。

心理治疗的技术和方法。在弗洛伊德的治疗体系中,自由联想是最重要的治疗技术,其他的技术和方法还有释梦、移情与反移情、催眠等等。对此,多拉德和米勒专门撰写一章,着重论述弗洛伊德的自由联想实质上是一种为患者消退不良反应,学习新的、良好反应的方法。其一,自由联想是治疗者强加给患者的第一个学习新条件。之所以如此,是因为只有患者才能提供治疗应从何入手的信息,而且具有求助动机的患者在一位训练有素的专业治疗者面前也能够接受这样的强制性条件;其二,要回忆过去被压抑的经验,患者势必会产生焦虑和恐惧,后者又可能激起患者中止回忆的动机,但一个专业治疗者以患者可以承受为前提而逐步帮助患者降低焦虑;其三,自由联想的“自由”是相对患者而言的,对治疗者而言他必须对患者所谈的一切保持平静、宽容的接纳态度,他不会表示震惊和批评,而要尽量作出

同感回应,借此使患者正视问题的言行获得奖赏,与原有的焦虑和恐惧的联结因强化的缺乏而逐渐消退,而新的良好的行为也能在日后从治疗者身上泛化到现实生活中的其他个人身上。多拉德和米勒明确指出缺乏治疗者和治疗情境的宽容条件,患者纯粹的宣泄是无效的。因为宣泄具有治疗效果的关键之处有两个:“没有惩罚相伴随的坦白会降低内疚感或焦虑,被宽恕会降低孤立感,并且表明患者已被具合作性的人群团体所接纳。”(引自本书第 254 页)

至于患者的梦,多拉德和米勒认为它代表着患者被压抑的事物,是个人的、表象的反应。既是一种个人的反应,那它就“不太可能与强烈的焦虑相联结”,因此患者可能在梦中会坦白地表达一些现实生活中可能会招致强烈焦虑或恐惧的愿望。释梦这一技术将使治疗者帮助患者找到并正视被压抑的事物,而治疗者的宽容又继而为患者消退焦虑提供了条件。

至于移情,在弗洛伊德的体系中是指随着治疗的进展,患者对治疗者产生了强烈的情感反应,他视治疗者为自己的配偶、恋人、孩子、父母或仇人等等,移情的出现标志着治疗的进展,但治疗要获得成功则必须解除患者的移情。对此,多拉德和米勒的解释是,移情是“泛化的特例。这一解释使人们的注意力投到这一事实上:许多促进治疗的平常习惯与阻碍治疗的习惯一同被迁移”(引自本书第 10 页)。这种迁移的最合适对象就是治疗者。既然移情是一种泛化反应,那么它理所当然地遵从学习理论中的泛化原理。具体地说,治疗者创设的治疗情境多少都与患者经常被奖、惩的社会情境相类似,而治疗者的专家形象、言行、反应、地位作用、人格特点等诸多方面可能与患者在现实生活中与之相关的个体的特征有相类似之处,这两方面相类似的刺激很容易使患者将对旧有刺激的反应泛化到治疗情境中的新

刺激上,于是移情就发生了。对此,治疗者的宽容和解释将削弱患者的压抑,激起患者重建理性生活的内驱力,于是治疗又朝前推进一步。

## 五、对多拉德和米勒人格和心理治疗理论的简要评价

纵观以上对多拉德和米勒人格和心理治疗思想的介绍,可以发现以下几个方面值得肯定:

首先,多拉德和米勒将行为主义的学习理论和弗洛伊德的心理治疗体系巧妙地、令人信服地结合起来,从而构建了“一个比这两个理论自身更有用的理论”,“无论是弗洛伊德的或是赫尔的理论,单个儿都是不能同它相比的”。<sup>①</sup>这种学派的整合不仅构建了一个全新的理论,也使原来的两个学派又迸发了新的生命力。

其次,多拉德和米勒以行为主义的客观术语和严谨、生动的实验相结合,详细分析了神经症的形成过程、影响因素、治疗干预的方法和技术,使得经常被人诟病的缺乏足够充分的理论基础的传统的行为治疗获得了长足的进步,扩展了行为治疗的应用领域。

再次,作为严格的行为主义者,多拉德和米勒大胆突破行为主义的局限,直接探讨思维与语言在治疗中的地位和作用,特别关注文化和社会生活条件在神经症形成过程中的影响以及在治疗中的意义,指出儿童早年的生活经历至关重要,极大地丰富了我们关于儿童养育、心理治疗的知识。

当然,多拉德和米勒人格治疗理论也并非没有缺点。几乎所有的行为主义者都习惯于从单一的动物实验研究来推及人类

<sup>①</sup> 赫根汉《人格心理学导论》,海南人民出版社,1986年,第305页。

行为的规律,这一点备受学者批评,尽管他们的实验非常精妙。多拉德和米勒在这一点上也未能幸免。另外,多拉德和米勒在其心理治疗理论中,过分强调环境和刺激的作用,几乎看不到个体进行自我评估和行为选择的的活动,个体似乎完全是被决定的,这与心理治疗的前提条件即患者必须要有求助动机,且自主寻求治疗似有矛盾之处。

本书是我和王国均、崔丽莹共同翻译的,其中第一至十三章由我翻译,第十四至十七章由崔丽莹翻译,第十九至三十章由王国均翻译,全书由我统校。自然,一切错误都应该由我承担。

历经几个寒暑而终于完工之际,我要感谢我的导师李伯黍先生,是他最初将我引入翻译之门、学问之路;感谢师长岑国桢先生的鼓励和敦促。最后我要感谢维维安,她的坚忍给了我极大的支持和力量,我希望将这本书作为礼物送给她。

李正云

# 目 录

“20 世纪心理学通览”序 .....	1
中文版译序 .....	1
前 言 .....	1

## 第一部分 导言

第一章 主要论点 .....	3
第二章 何谓神经症 .....	12

## 第二部分 学习的基本原理

第三章 学习的四要素 .....	25
第四章 学习过程中的重要细节 .....	47
第五章 习得性内驱力与习得性强化 .....	60

## 第三部分 心理在解决情绪问题中的常规运用

第六章 高级心理过程引论:对迁移与辨别的影响 .....	97
第七章 语词和句子在激起内驱力、调节奖赏和产生远见中的作用 .....	107

第八章 推理和计划 .....	112
第九章 社会训练在高级心理过程中的应用 .....	119

#### 第四部分 神经症是怎样习得的

第十章 无意识冲突学习的社会条件 .....	131
第十一章 症状是怎样习得的 .....	162
第十二章 无意识 压抑是怎样习得的 .....	204
第十三章 有关神经症的基本因素之间的相互作用 .....	230

#### 第五部分 治疗学习的新条件

第十四章 治疗中的主要因素回顾 .....	237
第十五章 选择能够学习的患者 .....	241
第十六章 自由联想——宽容和强迫表达 .....	248
第十七章 移情 治疗情境中的泛化反应 .....	268
第十八章 做标记 教患者思考新话题 .....	289
第十九章 教患者辨别 过去和现在的作用 .....	314
第二十章 从高级心理过程的恢复中得益 .....	330

#### 第六部分 冲突

第二十一章 为何冲突和痛苦只能在现实生活中解除 .....	341
第二十二章 冲突动力学在治疗中的应用 .....	363
第二十三章 有关酒精、巴比妥酸盐以及额叶切除术的假设 .....	380

## 第七部分 治疗的特殊方面

第二十四章	消除症状的方法 .....	395
第二十五章	治疗干预的技术 .....	405
第二十六章	使患者保持不断增强的动机而非终止该动机 .....	411
第二十七章	对作为一个特殊教师的治疗者的要求 .....	422
第二十八章	治疗如何误入歧途 .....	437

## 第八部分 在日常生活中的两点应用

第二十九章	自我研究 .....	447
第三十章	压制烦人想法,以求得创造性思维的自由 ...	462
主题索引	.....	478

## 前 言

在第二次世界大战以前,我们就开始将本书中的某些主要部分用于教学之中,并与同事进行讨论交流。当时,我们的目标是系统运用行为理论以及治疗者和患者已经提出的文化概念来撰写一本心理治疗著作。然而,我们发现,为了理智地讨论治疗问题,我们还得努力形成有关神经症的理论,为此我们又不得不回头考虑高级心理过程在解决情绪问题中的常规运用。因此,我们的目标就一分为三。因为要对这一广泛领域作完全系统的概述是难以想像的,而且在许多方面还需要补充研究资料。于是我们决定将本书的重心放在我们了解得最清楚的这些领域的进展上,而不去担心许多明显的鸿沟和未被解决的问题的存在。由于重心的转移,所以对正常人格和顺应机制的强调就是不可避免的了。

本书是写给在人格、顺应、异常心理学和心理治疗领域的学生、教师和研究者的。人格理论是整体不可分割的,正常和异常、日常适应和治疗重建都源于一组普遍的原理。有关这些原理的知识应当及早地教给心理学和其他相关学科的大学生、研究生和科研工作者,同时,他们也可以帮助我们修正和扩展理论。本书也是我们写给那些及时关注人类人格研究新进展的聪慧成人的,我们希望他们能从中澄清认识,并有喜人的收获。

本书中的大部分观点是假设,是研究的基础,而非被证实的

原理。尤其是要将这些假设如我们最终期望的那样以严谨、系统和定量的方式予以阐述是不可能的。

创伤性情境本身需要新的研究,这一点尤其显得突出。会谈录音较之笔述或治疗者的摘录保存了更多有效的会谈刺激。测量治疗情境的可靠量表有待研制,并应当被测量患者其后生活中的治疗效果的其他量表所确认。特别是,我们需要注意使关键变量服从实验的方式以及其他实验检验的方式。社会学家能极大地帮助我们理清楚影响治疗效果的社会条件。我们还极为需要以观察儿童在家庭中的抚育方式为基础的儿童抚育的科学研究,因为家庭正是儿童基本的社会学习发生之所在。这类科学研究将为我们预防更多的神经症行为的出现提供理论基础。

我们运用所熟悉的理论即弗洛伊德理论集中分析了治疗实践的一种类型。即使这样,我们也只是竭力分析了那些最为我们了解的理论和实践特征。这些原理如果是正确的并作适当扩展的话,应当适用于所有形式的治疗。熟悉罗杰斯治疗学派的富有同情心的读者也会大量应用这些原理于治疗中。团体治疗、心理剧和各种消除疑虑的风俗系统所提出的问题都应当予以分析,以看看这套丰富的原理是如何良好地包容了它们的。

我们的分析建立在神经症和心理治疗发生在我们文化中的基础上。这就使得其精确性受到限制,并妨碍我们去发掘许多有意义的可能性。跨文化研究会让我们的原理经受严格的检验并使之有重大修改和扩展,这似乎总是不可避免的。

本书并非要教人成为治疗者。许多治疗诀窍中无关紧要的东西被略去了,它们似乎与主要的理论原理关系不大。学习治疗实践的学生必须获得第一手的治疗资料。不给予学生揭示和弥补其自身压抑的机会,要教会学生达到治疗的最高水平是不

可能的。然而,由于本书竭力系统地论及以上有关的变量,所以我们希望它能为心理治疗的教学提供便利。

系统观点的增长需要时间。因而我们极为感谢耶鲁大学人类关系研究所为我们的工作所提供的长期资助。研究所汇集了对理解人类社会行为至关重要的多种观念,对此我们很感激。弗洛伊德(S. Freud)、巴甫洛夫(I. P. Pavlov)、桑代克(E. L. Thorndike)、赫尔(C. L. Hull)、萨姆纳(Sumner)、默多克(Murdock)、克鲁克霍恩(Kluckhohn)、瓦尔纳(Warner)的名字就是这种整合的象征。我们感谢所有这些重要思想,感谢帮助我们接触这些思想的研究所同事。研究所主任梅博士(Mark A. May)慷慨地允许我们借用和取舍包含在我们“社会学习与模仿”有关章节中的导引性学习材料——这有助于我们将本书写得更完整、更适于教学。

我们特别感谢艾里斯·怀特(Alice M. White),她为本书的前期工作提供了许多帮助;感谢罗伯特·格罗斯(Robert F. Grose),他是我们的研究助手;感谢海尔达·扬(Hilda B. Young),他帮助我们整理了出版手稿。

尽管工作及其艰辛却可以平等地分担,而当个体深深地沉浸于合作性工作中时,要评估创造性思想的来源却变得比较困难。因此,本书作者没有主次之分。

约翰·多拉德(John Dollard)

尼尔·米勒(Neal E. Miller)

纽黑文,康涅狄克州,1950年9月

# 第一部分

---

---

## 导 言

## 第一章 主要论点

本书旨在为人类行为的一般科学提供新的心理学基础。此前一直各行其是的三大传统科学理论在本书中走向融合。其中之一是由天才的弗洛伊德(S. Freud)首创、并由他在心理治疗的领域中许多能干的学生发展的精神分析理论;另外一支便是巴甫洛夫(I. P. Pavlov)、桑代克(E. L. Thorndike)、赫尔(C. L. Hull)和许多其他实验家的研究成果。他们将精确的自然科学研究方法应用于学习原理的研究之中。最后一支是现代社会科学。它之所以至关重要,是因为它描述了人类学习发生的社会条件。本书的最终目标是将精神分析学说的生动性与自然科学实验研究的严谨性以及文化事实结合起来。我们相信,这种类型的心理学应该在社会科学和人文学科中占据极其重要的地位——这种心理学不必为其中的每一学科提出有关人性和人格的特殊假设。

### 心理治疗,高级精神生活的窗口

如果心理治疗仅仅用于治疗神经症患者,那它带给人类人格学者的兴趣虽然切实但却有限。然而,心理治疗情境为了解精神生活提供了一扇窗户,心理学的高级研究者均被教之以基本的治疗艺术,因而他们可以端坐窗边了解精神生活。学习一点治疗者的工作是研究者了解精神生活所必须付出的小小

代价。

4 与此相似,初学者也可以从人类人格的描述中受益,对人类人格的描述只可能由心理治疗者作出。在治疗者看来,人格中不存在智力、情绪、童年期、社会影响和行为偏差之间的人为分离。他必须理解患者的童年,观察患者在其社会制度夹缝中的挣扎,观察患者智力和情绪之间的争斗,并确定患者的行为偏差。人的精神情绪生活看起来就像是一个单一的系统。

如果常人能接受心理治疗条件,那么他们就几乎有可能了解已由神经症研究者所揭示的一切事实。要常人花钱、花时间来接受心理治疗被证明是很困难的。人人都倾向于戴着面具,优雅地举步向前,严防自己被曝光、批评或利用。但我们也无须怀疑,就如小说家曾经告诉我们的,还是有许多朋友并不猜疑藏在面具背后的一切。

本书的难点在于动机领域。常人坦率和广泛谈及其最主要问题的动机水平较低。只有神经症患者的痛苦似乎提供了所需要的强大内驱力。此外,要使个体足够长时间地谈及人类行为中异常复杂的人格细节,需要高水平动机的支撑。除了心理治疗之外,有多少被试接受了为期1~3年、每周5天、每天一个小时的研究呢?由于有治疗的动机,数以千计的精神分析患者才被如此彻底地进行研究过。

常人在许多情境中的行为都必须予以研究,但在其中,个体的动机水平较弱,而情境本身也平常不已。与此正好相反的则是心理治疗情境。在该情境中,不仅动机水平高,而且生活情境也凸现重要性,要么是数年的痛苦,要么是数年相对的平和和成功。这种有一定压力的情形会将每一个患者和治疗者带入特定的活动中,其结果是,患者比在任何他人面前更加充分地展现自己。对最令人烦恼和至关重要的顺应问题,患者必须予以报告,

而治疗者必须予以处理。治疗者的注意力迫切需要放在激起人类行为的内驱力上。他会看到推理和思维这两个美妙的高级心理过程的自然本性。他会看到冲突和压抑是怎样损害理性思维和行为的。只有当治疗者对人类本质具有实际有效的知识—— 5  
我们每个人都渴望拥有——时,他才能成功地开展心理治疗。

“异常”行为的观念误导了很多人。他们认为它是对与其他人完全相异的那些人的研究。实际上,所有的专家现在都一致认为情况并非如此,在心理极度病态的人身上起作用的变量在正常人身上同样可见。因此,神经症患者当视之为这样一群人,即在他们身上进行高级精神生活研究比在其他一组与之不同类型的人身上进行这种研究要特别方便一些。在中度异常者身上很难看到的一些重要变量却在极度异常者身上表现得非常明显清楚。一旦异常者身上的这些重要变量及其影响被清楚地认识,我们就能比较容易地知道在常人身上可看到什么以及何处可以观察到。当然,这种从神经症患者身上而来的推理需要以各种可能的方式予以检验,以便准确评价神经症患者身上重要的选择性因素。

我们尤其对神经症患者在心理治疗期间和心理治疗以后所发生的变化感兴趣。经过治疗,患者与主流人群无甚区别,而且,他对做进一步心理治疗的动机水平较低。但在他的案例中,治疗者获得了他如何从神经症患者改变为常人的无比珍贵的信息。对心理治疗的研究,有别于对异常行为的孤立研究,它是对正常因何产生的过程的描述。如果说一些人是从童年期就形成了正常人格,而另一些人则是从心理治疗工作中重建正常人格,那么这两个不同的过程应当具有根本的相似之处。

在良好的心理治疗条件下工作了半个世纪,弗洛伊德及其能干的学生们收集了许多有意义的人类行为和人格方面的信

息。他们提出了留存于该领域的最丰富的假设。弗洛伊德坚持认为精神生活有其规律,即使人类行为最奇异的部分也是如此。他强调动机和冲突的重要性,强调在童年早期家庭的作用,他揭示了无意识精神生活的重要性。这就是我们强调心理治疗经验对实验家非常重要的原因。弗洛伊德的假设是研究重要问题的丰富源泉。

在心理治疗情境中所做的观察是一种自然历史过程。它们具有在实际环境中确定有意义问题的优点,同时它们必然也有着缺乏严格控制的缺点。同样,临床观察难以简缩也难以传递给他人进行。对他人而言,临床观察通常说服力不足,而对观察者而言又太有说服力。

对某些治疗者而言,对弗洛伊德学派原理的检验似乎被证明是明白无误的,但有时当个体着手证明其明白无误时(例如,较重的石块比较轻的石块下降得更快),它即被证明是错误的。我们在本书中不能呈现许多新实验或其他严格控制的实验。我们希望根据实验室所获得的原理所做的系统化尝试会帮助聪明的研究者找到将命题付诸于实验或其他形式的实验检验的方式。无论研究资料和概念的难度有多大,关注弗洛伊德的假设有助于实验者将时间花在重要的问题上,并建立心理学家所期待的关于人类人格的普遍而系统的解释。

### 科学理论的优点

本书试图将精神和情绪生活资料与科学原理整合起来。正如尽人皆知的,科学理论比经验性事实的集合具有更大的优点。理论越是有力,其原理的应用性就越普遍。正如爱因斯坦强调的,一个理论的目标就是用最少的原理来解释最多的事实。

根据有关的原理来整合事实,会使这些事实更易于记忆。

这种联结提醒我们逻辑记忆优于机械记忆。易于记忆的事实同样也易于教授。

与此相似 科学原理更易于适应新的情境(逻辑学习的迁移优于机械学习)。纯粹的经验性概括(“这在过去经常发生 因而它有可能再度发生”)只能应用于相似的情境重复出现时,但个体可运用科学原理来预测新的情境究竟会发生什么。如果个体掌握了科学原理,那他就更能判断对原理的新应用是否中肯。学生对科学原理的掌握应该使他更加容易地将他的技术用于解决无限多变和复杂的现实问题。

同样,正确的原理是进行创新的基础。每一个成人都能够说出在其一生中未曾发生危害的一串致命疾病的名字。生理疾病的治疗领域的这些进展之所以可能产生,是因为它是细菌学、生理学、化学及相关的自然科学领域取得的理论进展的结果。现今的创新不再是以前一代代人纯粹地进行经验性尝试错误而偶然获得的结果(Bush, 1945; Conant, 1947)。

科学原理还有另一优点——它使个体能够对新情境作出预测,而这给了个体在更广泛的情境中检验科学原理的有力方法。因此,当心理治疗原理以一般术语系统化之后,个体可预测在严格的实验控制条件下当发生什么,并以该预测作为检验和完善理论的有力方法。我们希望对治疗情境中的效果推论会带来治疗技术的更新。解决无可避免的治疗困境的新方法是非常需要的。同样,对更易于控制和测量的实验情境中的效果推论也会带来检验和完善心理治疗原理的方法。

与此相似,临床实践不断为实验室研究提出新问题,诸如本书后面要讨论的一系列习得性社会内驱力问题等。如果我们能创造一种系统的心理治疗理论,那么,临床实践和实验室研究应该较之以前有更大程度和更有力的相互作用。

8 如果神经症行为是习得的,那么其当初赖以习得的全部原理应该能够用来解除它们。我们对此深信不疑。心理治疗建立了一整套能够解除神经症习惯同时也习得非神经症习惯的条件。因此,我们视治疗者为教师,视患者为学生。一个好的网球教练能够以同样的方式,运用相同的原理来矫正网球运动员身上的不良习惯。然而,区别还是有的,即世界上只有少数人想打网球,而全世界所有的人都希望拥有一个清醒、自由而高效的头脑。

我们相信,给心理治疗资料提供坚实的、系统的学习理论基础是一件重要的事情。对这些规律的运用和对心理治疗所涉及的新的学习情境的研究应当为我们提供心理治疗实践的合理基础,这与细菌科学为传染病的治疗提供合理基础相类似。正如一个学习理论家所看到的,神经症的存在是一种对我们抚育儿童文化的自动批评。产生痛苦的神经症习惯使治疗者必须全力矫正,但它却是在童年期的混乱情境中被全力教给的。建立在学习规律基础上的儿童训练体系对治疗我们时代的神经症痛苦具有强有力的效果,这种效果与巴斯德(Pasteur)的工作对治疗传染病的效果相同。

### 教授科学理论中的问题

当越来越多的心理学领域向自然科学的性质走得更近时,教师就面临着新的困境。他不得不像教授自然科学那样,确信理论的第一单元被过度学习。他或许不得不抵抗教给学生大量事实的诱惑,以希望学生从纯粹的数量中得出某种规律。良好的理论是最简化的理论,而良好的理论教学是要在辩论时提出这种理论的基本要素。

## 神经症和心理治疗遵从学习规律的基本假设

如果一种神经症是机能性的(即它是经验的产物而非器官损害或本能的结果),那么,它必定是习得的。如果它是习得的,那么它的习得必定遵从尽人皆知的、已由实验证明的学习规律和迄今还未揭示的学习规律。如果是前者,那么被巴甫洛夫(I. P. Pavlov)、桑代克(E. L. Thorndike)、赫尔(C. L. Hull)和他们的学生仔细研究过的这些规律应当对我们理解这一现象作出事实上的贡献。如果是后者,那么从学习的角度尝试,对神经症的研究应当有助于揭示我们目前所拥有的知识中所存在的漏洞,并提出充分服从于实验室研究的新原理。神经症的习得似乎有可能涉及我们已知和我们目前还未知的学习规律。然而,我们确实已知的学习规律似乎足以支持我们对心理治疗的系统分析。<sup>[1]</sup>

### 整合分析的主要结果

我们试图根据心理学原理和学习的社会条件来系统分析神经症和心理治疗。为使读者对这一点看得更清楚,我们简要列举主要的分析结果如下:

1. 强化原理取代了弗洛伊德的快乐原则。“快乐”这个概念在心理学历史中被证明是一个含糊、难以解释的概念。所发生的行为具有良好适应性的说法同样显得含糊、难以理解,因为以适应性原理来解释不适应行为本身就是愚蠢的。强化原理较之于快乐原则或适应原理显得更准确、更严谨。既然即时强化的效果优于延时强化,那么这就迫使研究者去检验反应、刺激和强化之间所存在的即时关系。于是研究者也就获得了预测适应性行为是否会习得的较好基础。当强化被延缓时,那么我们就必须对弥补现时时间空白的手段予以说明。

2. 自我强度这个相对被忽视和显得杂乱的概念被从两个方向予以详细说明 :其一 ,它是仔细解释高级心理过程的起点 ;其二 ,它是对有文化价值的习得性内驱力和技能的描述。对人类行为中前述因素的重要性怎么强调也不过分。高级心理过程和习得性内驱力的作用并不限于神经症或心理治疗中。它是人格科学的重要组成部分。

3. 对压抑机制的极端重要性给予了自然主义的解释。压抑被解释为是一种对调节思维和推理的线索性反应的抑制。根据这种解释 ,压抑所消失的东西和治疗所恢复的东西都显得一目了然。

4. 移情被视为是一个含义更广的概念 ,即泛化的特例。这一解释使人们的注意力投到这一事实上 :许多促进治疗的平凡习惯与阻碍治疗的习惯一同被迁移。这种分析同时也揭示了如此强烈的情绪反应之所以指向移情中的治疗者的原因。

5. 冲突行为的动态是从更基本的原理中系统地推论出来的。因此 ,神经症的根本事实——冲突事实——是与普遍的学习理论紧密相连的。对冲突本质的清楚理解会为治疗实践提供更合理的工作框架。

6. 我们必须充分强调患者会在其现实生活中自愈的事实。治疗情境只承担了一部分至关重要的治疗工作。患者为何会自愈 ,这一点强化理论可给予合乎逻辑的解释。

7. “现实”这个有点含糊的概念是根据学习的物理和社会条件 ,特别是社会的社会结构所提供的条件来予以详细说明的。为了要预测行为 ,我们必须了解这些条件以及有关的心理学原理。心理学提供了有关的原理 ,而社会学和社会人类学则提供了对关键的社会条件的系统处理方法。

8. 压抑和压制概念被其平行概念抑制和节制来加以补充

说明。对不合习俗的思维倾向予以压制和节制是非常重要的,这一点对我们来说并不新鲜,但是我们的分析促使我们再证实这一点并予以扩展。在这种研究中,有必要讨论那些通常不是礼节性会谈主题的事情。那些以曲解的心理分析理论为自己未经训练的行为辩护的人在本书中难以获得充分的满足感。

### 注 释

[1] 先前,整合伟大的弗洛伊德和巴甫洛夫理论的显赫工作已由弗兰奇(French, 1933)和西尔斯(Sears, 1936)完成。

## 第二章 何谓神经症

- 12 大多数人,甚至是科学家,对何谓神经症不甚清楚。无论神经症的受害者还是了解他的人似乎都不能准确说明神经症到底是什么。患者自感疾病缠身,而目击者看到的则是难以解释的行为。神经症患者之所以显得神秘,是因为他有行为的能力却能去行为和享受。尽管他有获得性奖赏的能力却表现出性冷淡;尽管他有攻击能力却显得十分温顺;尽管他有情感反应能力却表现得冷漠和没有反应。在局外目击者看来,神经症患者不会利用生活赋予他的各种明显的享乐机会。

### 有待解释的概念:痛苦、愚笨、症状

治疗者面对的是一个痛苦、愚笨(在某些方面)和带有某些症状的人。以上三点是有待解释的三个主要因素。他为何痛苦,以何种古怪的方式表现出他的愚笨,以及何时会出现症状?每个精神病诊所的候诊室里都挤满了表现出以上相同症候的患者。

神经症痛苦是真实的痛苦

神经症痛苦是真实的——不是想像的。不理解神经症冲突

的观察者常常贬低神经症患者的痛苦,并将神经症与诈病混为一谈。神经症习惯是特殊生活条件强加给个体的,并非逃避职责和责任的随意举动。在大多数案例中,这种痛苦被许多特定的不适主诉所证实。这些主诉或症状不同于神经症的哪一个类别,而是失眠、坐立不安、激动、性抑制、对生活感到厌倦、缺乏明确的个人目标、恐惧、头痛、对较普遍的事物存在着不切实际的担忧。 13

有时,神经症患者的痛苦程度被其症状所掩盖。只有症状撤除时,其真实的痛苦才会显现出来。偶尔,痛苦比较隐秘,难以为外在观察者所察觉,因为患者的亲友都生活在他的周围,这妨碍了对他的观察。在其他情形中,患者备感痛苦却又情感冷漠。他甚至丧失了诉苦的欲望和吸引他人注意以获得他人帮助的希望。然而,情况也许是,如果患者要承担生活中的常见风险,他便备感痛苦。如果他试图去爱、去结婚、去为人父母,那么他会备尝痛苦。如果他竭力对工作负责并独立开展工作,那么他便会失败。他的社会关系会受到特殊需求和条件的侵害。因而神经症痛苦通常罩上了保护性生活的条件(犹如在童年期)的面具,并且只有当个体不得不“让其自便”时才会表现出来。

冲突产生痛苦。神经症患者所表现出来的如此强烈的痛苦必定有其起因,而事实也确实如此。神经症患者之所以痛苦,是因为他处于冲突之中。通常患者内心有两个或多个强烈内驱力在起作用,并且它们产生了不相容的反应。他被强烈驱使着接近某一目标,也同样被驱使着逃避某一目标,这使他对降低某一冲突性内驱力无能为力。于是这些内驱力积蓄着、活跃着,烦人不已。

当这些内驱力冲突可意识到时,要说服任何人相信它为何产生痛苦,不存在任何问题。如果我们描述一个饿极了的汉子

面对他已知有毒的食物时的形象,我们会明白他一方面受饥饿的驱使,另一方面他也会受恐惧的驱使。他会在离诱人食物不远处的一定范围内徘徊不定,既害怕拿到食物又不肯离开食物。每个人都会立即明白这种由饥饿和恐惧冲突所产生的骚动不安感。

14 很多人对其青春期强烈的性冲突记忆犹新。被丰富想像激起而增高的初级性反应遇到了强烈的恐惧,尽管社会通常不允许谈及此类事情,但孩子们的言谈中有时却可能会涉及,而他们所反映出来的痛苦是我们的文化要求青年所必须付出的最严重代价之一。这种冲突是获得的而非天生的,这一点玛格丽特·米德(Margaret Mead)在其杰作《萨摩亚人的青春期》(Coming of Age in Samoa, 1928)中已有说明,在瓦迪斯·费舍尔(Vardis Fisher, 1932)的一本小说中也有令人不安的描述。

我们给出的第三个有意识冲突的例子表明愤怒与恐惧是相对立的。在战争刚开始时,一个刚服役的新军官还未形成职业士兵的习惯,此时便被派往部队驻地。在那儿,他遇到一个高级军官,后者有心作出某种不怎么正确的示范。其结果是,高级军官向下级军官训话并痛斥他,且不让他发言和解释自己的行为。高级军官在训话时,还让下级面壁而立半小时。新上任的军官目击这些,即处于恐惧冲突之中,瑟瑟发抖。他窥视出其上司在警示他时所获得的一种施虐狂满足。他从未感到像现在这样想杀人。另一方面,他也感到了来自自己内心的要成为一名能干的战士的强烈压力,以及对杀人可能带来的后果的某种实实在在的恐惧。在这一插曲过后不久我们即见到他,他在描述这段经历时仍然一副备受打击的样子,愤怒不已。毫无疑问,他心中所忍受的强烈的冲突性驱力是其痛苦最重要的起因之一。

## 压抑引起愚笨

当然,在以上各例中,个体最终都能解决其冲突。饿汉最终能找到充饥的食物,遭受性痛苦的青年最终会结婚,新上任的军官能够并且确实避开了其喜欢惩罚下属的上级。

但是对神经症患者而言,情况却并不如此。即使时光倒流,他还是不能解决自己的冲突。尽管他在某些方面明显地具有智慧,但只要面对其神经症冲突,他就显得愚笨。然而,这种愚笨并不包括一切方面。他的愚笨只表现在心灵的一角,而在其他方面则显得相当有智慧。他只是因某些原因而不能运用其心智来解决其神经症冲突而已。

尽管神经症患者确信自己的痛苦,并能口头报告其症状,但他对自己内心到底是什么东西产生了如此痛苦的结果却含糊不清。他不能描述自己的冲突,这一点正是无论以科学理论还是以临床实践来应付他都会产生巨大混乱的根源。治疗者也不能立即找出愚笨区域之所在。只有在对患者的生活进行广泛研究之后,患者的压抑区域才能被清楚地确认。于是,令人吃惊的事实出现了,那就是使神经症患者备感痛苦的冲突性内驱力未被标记。患者无任何语言来描述其内心的冲突性力量。

15

如果没有语言和适当的标记,那么高级心理过程就不能发挥作用。当这些过程被压抑扰乱时,个体就不能以心智来解决他自身的冲突。既然神经症患者不能自助,那么,当他打算全力求助时就必须得到他人的帮助——尽管今天有数以百万计的人生活在神经症的痛苦折磨之下,而且从未得到他人的帮助。因此,神经症患者是,或者看起来是愚笨的,因为他不能用头脑来处理自己的某些问题。他觉得应该有人帮助他,但他既然不知道他的问题是什么,他也就不知道如何寻求帮助。他为自己所

受的痛苦折磨而苦恼,但他不能解释自己的病症。

### 症状轻微地降低冲突

神经症患者的症状是其问题最明显的特征,尽管许多时候,这只是在表面上看来如此。这些症状是患者熟悉的,并感到应该消除的。神经症患者的恐怖、抑制、回避、强迫、合理化以及身心症状是被患者和所有要与之打交道的人当作一种可恶的东西来经历的。这些症状不可能融入敏感的社会关系中。然而,患者相信症状就是他的障碍。症状正是他希望予以消除的,既然他不知道症状后面存在严重的冲突,因而就可能限制对消除其症状的治疗讨论。

16 症状并不解决神经症患者所遭受的基本冲突,但却能减缓冲突。症状是一种倾向于降低冲突的反应,而且它们至少部分成功了。当一个成功降低冲突的反应发生时,它同时也被强化,因为它降低了神经症痛苦。于是症状被作为一种习惯而习得。症状的一个很常见的作用就是使神经症患者远离可能激起和加剧其神经症冲突的那些刺激。于是,一位在空战中经历了重大灾难的飞行员会远离视线所及的任何飞机。当他走向飞机时,他的焦虑就会上升,当他离开飞机时,焦虑就会下降。于是,“离开”就被强化。正是这种恐惧性的离开飞机构成了他的症状。如果不了解整个情境,那么这种行为在偶然的目击者看来就显得离奇古怪。

### 冲突、压抑及症状紧密相关

在前述讨论中,我们剖析了定义神经症最引人注目的因素,并分别讨论了冲突、愚笨和痛苦。我们希望这一讨论澄清了问题,即使这种讨论是以对它们实际关系的轻微曲解为代价的。

在每一例人类神经症中,三个基本因素都是紧密地、动态地相关的。如果没有压抑因素的介入,冲突就不可能是无意识的和无法解决的;如果症状不能缓解冲突的压力,症状就不可能存在。最初将情绪冲突强加给神经症患者的那些力量同样引发了压抑的心理麻痹。

## A 太太的案例<sup>[1]</sup>

我们之所以引用 A 太太的事例出于两个原因:(1)作为一个案例的背景资料,我们可以从中找到全书中的许多具体的例子;(2)作为一组事实,我们能够从中说明痛苦与冲突、愚笨与压抑、症状与强化之间的关系。当然,读者会明白,该案例的主要作用是要通过具体的解释来清楚地说明有关的原理;它并不是作为证据被引用的。

事实。A 太太是一个非常漂亮的 23 岁已婚妇女。她的丈夫在一家保险公司工作。当她来见治疗者时,她正处于极度不安之中。她有许多恐惧。最强烈的恐惧之一是,如果她不能集中精力数心跳次数,那么她的心脏就会停止跳动。

治疗者一周会见 A 太太两次,前后为期三个月,每次会见都予以仔细记录。我们在此引用 A 太太的生活史资料是根据患者总共 26 小时的会谈报告拼接而成的。资料的范围因治疗的终止而必然有所局限。当她因丈夫工作变化要迁入另一城市时,治疗就不得不结束了。

她的第一个神经症症状出现在她来见治疗者之前的 5 个月时。当时,她在纽约的一家商店购物,突然,她感觉要晕过去了,并担心自己要出什么事,而且“没有人知道我在哪”。她打电话

到丈夫的办公室,让丈夫来接她。自此之后,她害怕单独外出。一次,她与对心脏病有神经症恐惧的姑妈谈及此事。谈话之后,A太太的恐惧也就从害怕发晕转到了对心脏的担心上。

A太太是一个孤儿,出生于南方的一个城市,不知道父母是谁。她在孤儿院度过了生命的最初几个月,此后被人领养,并一直生活在领养家庭里,其间只有一年在华盛顿任战时工作。20岁时她结婚了。

18 她的养父母属工人阶级,他们自己有3个孩子,两女一男,且都年长于患者。养母在家里具有决定地位,她冷酷、严厉,对所有的孩子都很吝啬。尤其是,养母从不允许患者有自己的想法。她打消了患者受教育的念头,在患者16岁时就让其辍学,而此时家庭是能够负担她继续上学的费用的。

尽管A太太受到压抑的性训练,但她还是产生了强烈的性欲。在童年早期,她曾偷听了父母的性交,有过手淫,并目睹了动物的性交。当她10岁或是12岁时,她的哥哥诱奸了她。在她结婚前的数年间,有十多个男人试图诱奸她,而且大多数人都成功地实施了诱奸。

然而,性对她而言是一件下流的、令人厌恶的事,因此要讨论或思考此事对她来说是痛苦的。她发现,与丈夫做爱她会感觉恶心,而且会有一种病态的羞涩。

患者是战时在华盛顿做打字员时认识她未来的丈夫的。当时他是一名军官,也是一名大学毕业生。她的美丽促使她通过婚姻来改变自己的社会地位,她丈夫的家庭属中产阶级。当A太太来治疗时,她还没有全部学会中产阶级的生活习惯。她参加娱乐活动或被人招待时仍然显得有点笨拙,并且有明显的语法和发音错误。她处于被支配的、从属的地位,并且尚未被其婆家完全接受。

他们最初结婚时,与 A 先生的父母生活在纽约北部的一个小镇上,每天往返纽约上班,A 太太在那儿做办公室工作。此后,他们在纽约得到一套公寓,便搬到那儿居住,但仍与婆家共度每一个周末。尽管 A 太太在治疗开始时热情地描述她的婆婆,但此后即表达了对婆婆的极大敌意。

当 A 太太来见治疗者时,她正处于巨大的忧伤之中。她不得不长时间地集中精力关注她的心脏,以免它停止跳动。她生活在莫名的焦虑之中,有许多特殊的恐惧,这妨碍了她生活中的正常乐趣,诸如看电影。她对自己的问题感到无能为力。她不断地诉苦,这使她的朋友们厌倦不已,并渐渐地疏远她。她的丈夫饱受其问题的折磨并威胁要离婚。她不能与其养母和已经不理睬她的婆婆相处。她已无人可说话。她感到伤心、困惑, 19 并对自己可能要发疯的想法感到恐惧。

### 根据冲突、压抑和强化来作分析

我们已经描述了 A 太太来寻求治疗时的情形。当然,案例分析所呈现的事实与此后研究所评定和澄清的事实一样。

痛苦。A 太太的痛苦在她的家庭、治疗者和她本人看来都是显而易见的。她受到强烈的、莫名的、持续的恐惧的折磨。她被神秘的诱惑所戏弄。恐惧对她生活的限制使她不能享受许多平常的乐趣,诸如购物或看电影等等。她的丈夫和婆婆的批评令她痛苦。她害怕丈夫会实践其威胁与她离婚。她害怕她的心脏停止跳动。她害怕孤独、生病和被人拒绝。她的亲友先是同情她并为她提供善意的建议,然而她的状况并没有好转,于是他们都疏远她。她的痛苦虽然令人困惑,却可认定是完全真实的。

冲突。A 太太受两种冲突的折磨。这两种冲突导致了她的痛苦。冲突之一可描述为性恐惧冲突。她的童年情境让她形成

了强烈的性欲。与此同时,强烈的焦虑产生了,并且与性兴奋所产生的线索形成了联结。然而,她没有看到这些记忆中的情境和她所经历的痛苦之间的联结。当具联结性的想法被扰乱时,冲突也就成为无意识的了。性欲的出现表现为一种被驱使的行为,在该行为上她显得是在追求诱奸。她的恐惧可见之于她对性行为 and 性想法的厌恶之中,可见之于她无力承担对其丈夫合理表达性爱的责任中。她的冲突在婚后极大地加剧了,因为她希望做一个称职的妻子。期望与人私通所带来的内疚感被融入到性动机的恐惧之中。

20 A太太还卷入了第二种轻微一些的冲突之中,即攻击与恐惧的冲突。她很温柔,但受到婆婆的虐待。她的心中升起了怒火,但很快便被恐惧抑制下去。她竭力通过特别顺从的行为来逃避恐惧—愤怒冲突,她温顺地忍受他人的轻蔑和支配,尽力保持对婆婆的好感。然而,她也因此而痛苦,特别是她感到自己无用和无助时,更觉痛苦。在治疗后期,当她能够陈述她的愤慨并开始慎重地陈述其愤慨时,她感觉好多了。(毕竟,她有丈夫,有丈夫的爱,而且当婆婆要看儿子和可爱的孙儿时,便不得不宽容地对待她。)

愚笨。A太太的心智肯定对她解决自己的问题无甚作用。她尝试常规医学的帮助但没有效果。她遵从他人的建议外出旅行,也无所助益。她的症状以不可预测的方式或轻或重。她知道自己没救了。当她前来寻求治疗的时候,她已经没有任何处理其问题的打算,对解决其问题也不抱任何希望。不仅如此,她还做了许多极不明智的适应不良的事情。例如,尽管她渴望有一个美满的婚姻并有意识地努力过一种合适的婚姻生活,她还是经常将自己置于被诱奸的危险中。她与单身女郎外出参加酒会。她随便搭乘卡车去旅行。她全然意识不到这种行为背后的

动机,经常不能预见这种行为的后果。待她意识到时,一切都太晚了。当我们根据实际状况来判断 A 太太的行为有点愚蠢时,她在其他许多方面的行为却一点也不愚蠢——例如,她与治疗者争论要防备自己的恐惧性想法时即是如此。她给出了自己的心智能做些什么的可信证据,此时,她的思维具有一切必需的合适反应。

压抑。A 太太举出了大量证据,以证明压抑的负面作用。起初,她认为自己没有任何性感受或性欲。她描述了明显受恐惧所驱使的行为,但就是不能给恐惧本身予以标记。距标记走得最近的一次是她说她要发疯了。此外,A 太太认为她有器质性疾病并绝望地固守这一想法,为此她寻求各种治疗,只要这种治疗不会使她想到可能会带来恐惧的事情就行。这种心理裂变和扭曲是压抑的典型结果。正是它们导致了患者的愚笨。 21

症状。A 太太的主要症状是弥漫性恐惧,正是它使她远离影院和商店,使她强迫性计数自己的呼吸和心跳次数。这些症状几乎使她一无所能。她丧失了思维和行动的自由。

症状的强化。对恐惧的分析揭示了以下事实。当 A 太太独自走在街上时,她对性诱惑的恐惧就增加了。也许有人会和她讲话,向她使眼色,甚至作出亲近的举动。这种亲近会增强其性欲,使她对诱惑易于动心。然而,性欲的增强又触发了焦虑和内疚感,而这又加剧了她独自走在街上的冲突。当她“逃回家里”时,性诱惑刺激就减轻了,同时它们所诱发的恐惧也随之降低。回家及此后通过预见所作出的回避性诱感情境的反应都被强化。自然,基本的性焦虑冲突是不可能由症状的防御性措施来解决的。冲突依然存在,只是不再那么强烈而已。

数心跳的反应也可以类似的方式来分析。当性意念袭上心头或其他性刺激趋于出现时,这些刺激会引发焦虑。很清楚,这

些刺激是经常出现的,因为 A 太太在大部分时间里都有焦虑反应。既然数数是一种需要全神贯注的反应,那么此时其他意念就不可能进入她的脑际。当她数数时,导致恐惧的性意念就会烟消云散。所以当 A 太太开始数数时,她就立即感到“好多了”,而且数数的习惯就因焦虑的消散而得到强化。偶尔,A 太太会忘了数数,于是她会再度出现强烈的焦虑。在本例中,与恐惧症案例一样,数数的症状并不解决基本的冲突——它只是避免冲突的加剧而已。

因此,A 太太的案例论证了前面对神经症机制所作的分析。冲突产生了高内驱力。高内驱力即带给个体痛苦的体验;压抑妨碍高级心理过程,因而也妨碍对冲突的明智解决;症状是一种习得性反应,它因内驱力强度的某种降低而被强化。后面我们将讨论高级精神生活是如何恢复的,以及怎样才能引发解决烦人冲突的行为。

## 注 释

[1] 感谢纽约大学一位好心的男士,允许我们在此处引用和分析 A 太太的有关材料。他是如此不平常,为我们提供了耗费巨大劳动所收集的资料,并且愿意匿名帮助我们案例进行全面的保密处理。

## 第 二 部 分

---

---

### 学习的基本原理

### 第三章 学习的四要素<sup>[1]</sup>

人类行为是习得的。确切地说,一切被广泛认为构成人的理智特征或特定国家、特定社会阶层中的个体的重要特征的行为都是习得的而非先天的。我们也习得恐惧、内疚和其他社会获得性动机,以及症状和合理化——这些因素是正常人格的特征,可是它们在神经症这一极端形式中暴露得更为淋漓尽致。成功的心理治疗往往为神经症的解除及其他更具适应性的习惯的习得提供新的条件。 25

要清楚地了解与正常人格、神经症以及与心理治疗有关的行为类型,我们需要某些简单而基本的原理。在解释行为的某些细节时可能还会用到其他原理,而所有有关学习的已知事实也许以这种或那种方式与之有关。然而,当我们将注意力集中到要素上时,就只有那些最基本的原理才会被纳入本次讨论中,当然,这不是对学习事实和理论的全面概括。<sup>[2]</sup>

人类的学习领域涵盖了从简单的、几乎是反射式的学习——如儿童躲避一个炽热的暖气炉,到复杂的顿悟过程——如科学家构建一个理论体系的一切现象。然而,穷尽整个学习范围,那些相同的根本因素似乎特别重要。<sup>[3]</sup>这些因素是:内驱力、反应、线索以及强化。它们经常与其他大致同义的语词相提并论——内驱力即动机、线索即刺激、反应即行动或思想,以及强化即奖赏。 26

为使人们对上述因素的相互联系有一个总体了解,我们先分析一个具体的学习实例,然后一一讨论这些因素。

### 一个简单的实验

学习的基本原理可以一个简单的实验来说明,要是有人希望对与学习的相关因素的操作有第一手经验的话,他完全可以轻易地重复该实验。<sup>[4]</sup>该实验的被试是一位6岁女孩,已知她饿了,想吃糖果。当女孩还在室外时,实验者先将她喜爱的一小块扁平的糖果藏匿在一竖放的书下面,这本书位于书架下方某一排的中间,书架大约有4英尺宽。这一排中间的书都是暗色封面,开本都相同。其他各层分别放了一架收音机、几本杂志以及更多的书。

小女孩被带进房间,她被告知书架的某本书下放有一块糖果,然后问她是否想把它找出来。小女孩回答:“想。”于是有人指导她,拿起一本书看过之后把它放回去,并告诉她,要是她找到糖果就可以吃掉糖果。

27 小女孩在得到指示后立即开始卖力地搜寻。她先是在书架顶格的几本书中翻找。接着她转过身来,一个短暂的停顿之后,她开始把下方那一格的书逐一拿出来。当她翻找了8本书而一无所获时就暂时把它们放在一边,又开始在顶格的杂志下面找。接着她又将顶格里的那些书翻找了一遍。之后,她转身问实验者:“糖果在哪儿呢?”实验者不作回答。

停了一会儿,她又从书架下方的那排抽出几本书,停一下,坐下来,朝那些书看了大约半分钟后,便离开书架,在附近一张书桌上的书中找,接着又返回书架抽出更多的书来。

当搜寻到第37本书时,她终于找到了那块糖果。在一声欢叫中,她拿起糖果扔进了嘴里。她的这次尝试花了210秒。

之后,她被送出房间,实验者在同一书下再放上一块糖果。然后,她又被叫回来再找一次。她这次就径直走到书架下方的那一格前,有条不紊地拿出每一本书。她没有停下来坐上一会儿、离开书架或向实验者提问。最终,她在第12本书下面找到了那块糖果。她用86秒完成了该次作业。

在第3次尝试时,她几乎径直找对了地方,在抽出第二本书时找到了糖果。这次只花了11秒的时间。

接下来的尝试中,女孩的表现不怎样。这也许是她把先前几次惊人的成功部分归因于侥幸,或者行为受到了某些无法控制的因素的干预。<sup>[5]</sup>这次她从那排书的最边上开始找起,在抽出15本书以后才找到糖果。她此次耗时86秒。

此后她的记录不断缩短。在第9次尝试中,她径直找出了藏糖果的书并在3秒钟内找出糖果。第10次,她再次只用2秒钟就找出了藏糖果的书,拿到了糖果。 28

至此,她的行为产生了显著的变化。她不再需要花210秒时间,并作出停一会儿、提问、走开一会儿、在杂志下找、在房间的其他地方找、拿起未放糖果的书本等无效反应,她现在直奔藏糖果的书并在2秒钟内就得到糖果。她的学习已经发生。图1说明了女孩行为变化的戏剧性。

### 与学习有关的因素

第一个与学习有关的因素是内驱力。在实验开始前,实验者必须确信小女孩想要糖果。要是她没有动机驱使,那实验就注定要失败。

内驱力推动被试作出行动或反应。反应是与学习有关的第二个因素。要是翻查书本的动作不是女孩的保留反应,那就不可能教她去寻找糖果。 29

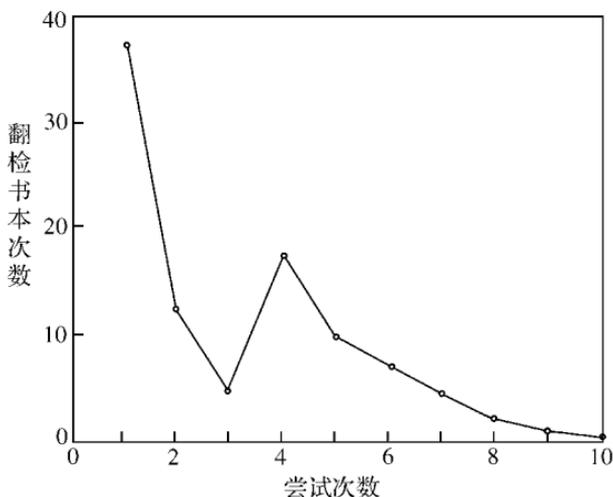


图1 错误的消失。儿童在第一次尝试中抽出了 36 本未藏着糖果的书, 并有许多不正确的反应(未列于图上), 直至抽到第 37 本书方找到糖果; 此后错误逐渐消失, 直至第 9 和第 10 次, 儿童只需作出一个反应即直奔藏着糖果的书(摘自 Miller 和 Dollard, 1941)。

反应由线索引发。在本实验中, 找到糖果的内驱力、给女孩的指示以及整个房间的环境都是整个线索模式的一部分。翻查书本反应的可能的具体线索是书的颜色、大小、记号以及该书与书架上其他书之间的位置关系。要是目标书本无任何显著特征可起线索作用, 那么女孩是不可能学会解决该问题的。

既然女孩对情境所作的第一次自然反应, 即在书架的较上面一格翻查书本, 未能让她找到糖果, 那就意味着她没有得到奖赏, 即该反应未得到强化。既然强化对习惯的保持来说至关重要, 那么未获得成功的反应就趋于削弱而且不会再次发生。这就给其他反应的产生创造了契机。女孩接下来尝试了一系列不

同的反应：提问题、走开一会、坐下来、抽查其他书本。这些行为通常被误认为是随意行为。

最后，在看到、抓起、吃掉糖果之后紧接着有一个反应，这就是奖赏，或从技术上说，即强化。在其后的尝试中有奖赏相随的那个反应很可能再次发生。这种被奖赏反应再次发生的可能性的增加，简要地说就是，奖赏增强了线索和被奖赏反应之间的联结。要是没有某种形式的奖赏，那女孩决不会学会有规律地走向目标书本。糖果的奖赏作用依赖于内驱力的呈现，并且使该内驱力强度降低。在吃完许多糖果后，那个女孩也许会感到匮乏而中止寻找糖果。

以上四个因素之间的关系可以作一个简要小结。内驱力推动反应的发生，这些反应通常也是由其他强度不及内驱力而不足以引发行为，但比内驱力更具特殊性的刺激中的线索而决定的。如果第一个反应未被一个降低内驱力的事件所奖赏，那么，该反应就趋于消失，而其他反应则会出现。后继未被奖赏的反应的消退导致了所谓的随意行为。如果某一反应被继之以奖赏，那么线索与该反应之间的联结就被增强，以致当下一次相同的内驱力和其他线索呈现时，该反应就更有可能发生了。这种线索—反应之间联结的增强就是学习的关键。当我们逐一地详细描述四要素时，对每一个要素的作用的认识就会更加清楚。

### 内驱力

推动行动的强烈刺激就是内驱力。任何刺激只要达到足够的强度都可以成为内驱力。刺激越强，就越具有内驱力的功能。远处低弱的音乐声几乎不能诱发初级内驱力；而邻居收音机的疯狂吼叫则会诱发大得多的初级内驱力。

当任何一个刺激变得足够强烈以致可以作为一种内驱力而

起作用时,某些特殊类型的刺激似乎是更具动机作用的初级基础。这类特殊刺激可以称之为初级的或先天的内驱力,如疼痛就是其中之一。疼痛所能达到的刺痛顶点强度要比任何其他可能的单个内驱力来得大。其他强有力的先天内驱力有焦渴感、极度饥饿感以及极度疲乏感等。另外还有寒冷刺痛感和长时间的性刺激。<sup>[6]</sup>

- 31 初级内驱力的强度随着剥夺条件而变化。例如,如果屏住呼吸超过1分钟,你就会体验到巨大的呼吸内驱力。不过这种内驱力只对一部分哮喘患者来说显得重要,因为很少有人呼吸系统受到阻塞。

对于与我们一样生活于受有效技术保护的社会中的个人来说,很难使其认识到这些初级内驱力所能增长到的极限。任何社会组织的基本目标之一都是在其成员的内驱力增长到极点之前就让内驱力得到满足从而保护他们免于不愉快力量的严酷驱使。因此,只有当战争、饥荒、革命等极端条件导致社会组织土崩瓦解时,社会科学家才会在其通常是安全的社会情境中认识到初级内驱力的全部强度。

先天内驱力的重要性会进而被社会抑制所掩盖。在我们的社会允许初级内驱力——如婚前性行为——上升到很高点的那些情形中,一定量的消极处罚或社会蔑视会普遍地与坦率表述内驱力及生动描述其强度形成联结。这种禁忌的作用在某些情形下甚至会扩展到思维上,以致内驱力意识会被削弱,甚至在极端情况下会消失。<sup>[7]</sup>

- 32 社会条件除了掩盖某些初级或先天内驱力的作用外,还倾向于强调某些次级的或习得的内驱力。这些习得性内驱力是在初级内驱力的基础上获得的,代表了后者的精微部分,并且透过这一表面,可以看到它背后所掩藏的先天内驱力的功能。这些

习得性内驱力在人类行为中尤为重要。第五章将对此作专门论述。

在小女孩的实验中,有部分内驱力来自于饥饿这一初级内驱力,但极有可能的是,纯粹的饥饿内驱力不如其他多种习得性内驱力来得重要。这些内驱力有:由实验者宣称可以找到糖果所引发的对糖果的食欲、取悦实验者的意愿、获得成功的意愿,以及因找寻糖果时的耽搁而可能产生的恼怒等。

任何一位曾试图给一个不具学习动机的学生进行教学的教师都会注意到内驱力和学习之间的关系。完全自我满足的学生不是一个好的学习者。殖民政府有时就认为,为了使土著产生对金钱的需要,就有必要向易于满足的他们抽税。由于预料到会有更多的初级内驱力的满足受到妨碍,这些土著就会学习新的工作并继续为金钱而维持这一工作。

### 线 索

内驱力驱使一个人作出反应。而线索则决定了何时、何地作出反应以及作出何种反应。<sup>[8]</sup>主要起线索作用的刺激例子有:5点钟的汽笛声决定劳累的工人将下班了,餐馆的招牌决定了饥饿者可能的行踪,交通信号灯决定了驾驶员是踩刹车还是加速前进。

内驱力与刺激的线索作用之间的关系必须予以充分考虑。刺激的变化分为两方面:一是强度,一是类型。因此,声音会在音量和音高方面显示出差异。微弱的声音少有先天内驱力价值;幼稚的孩童不会因蟋蟀的唧唧声而激起行动,也不会因它的叫声停止而受到奖赏。但是微弱的声音可能比较显著因而具有线索价值;例如,个体经过训练可以对微弱的高音作出某种反应而对微弱的低音作出另一种反应。这两种声音的音高区别越明

33 显,对它们的不同反应之间的联结就越容易;它们作为线索的显著性就越大。

当声音越响,它们的内驱力价值就越强。中等强度的噪音会产生一种电动机效应,致使个体处于轻度的兴奋状态而不太可能入睡。当声音震耳欲聋时,它们就具有了明确的先天内驱力价值,甚至能激起婴儿的动作。此外,逃避喧闹的噪声会起到一种奖赏作用。但高音也会有音高的变化,因而可以起到线索和内驱力的作用,个体经过训练可以对某一高音作出一种反应而对另一高音作出另一种反应。

我们说过,一种强烈的外源性刺激——如高声和强光——具有内驱力价值,并因而驱使个体产生反应;与此同时,它又具有显著性,因此可充当线索而引发特定的反应。很明显,内部状态,如饥饿,亦同样产生“刺激”,除了推动或内驱力作用之外,它们还具有选择性或线索的作用。因此,个体能够学会在饥饿时作出一种反应(打开食品贮藏室),而口渴时作出另一种反应(打开水龙头)。与此相似,个体在食物被剥夺时学会了说单词“饿”,在饮水被剥夺时学会了说另一个单词“渴”,正如他们学会对某一波长的光说“红色的”,而对另一波长的光说“绿色的”的反应一样。

最后,刺激的不同强度本身就具有显著性,因而可以充当线索。因此,个体可以学会对汽车发动机中轻微的碰擦声作出一种反应而对较响的碰擦声作出另一种反应。个体也学会了对不同强度的听觉刺激作出“弱声”和“强声”的不同言语反应。内部状态——如饥饿——所产生的“刺激”也完全与此相同:个体在一个短期的食物剥夺之后学会了说“有点饿”这一短语,在一个较长时间的食物剥夺之后学会了说“很饿”这一短语。<sup>[9]</sup>

34 总的来说,刺激有量的或质的变化;任何刺激都可以根据其

强度而认为它具有某种内驱力价值,也可以根据其显著性而认为它具有某种线索价值。

线索的差异和模式。外源性刺激的变化与刺激源的绝对值相比,通常是一种更具显著性的线索。因此,如果个体在某个房间里阅读,该房间由一只带6路开关的吸顶灯提供照明,那么,对他来说,要报告出某人在什么时候将灯开到一个较高的亮度要比不假思索地说出该灯的亮度属于6级中的哪一级容易得多。相对来说,极少有人能够学会精确地说出钢琴所弹奏的音调,但是几乎任何人都能学会报告两个快速连弹的音调是相同的还是不同的,并报告差异的位置以及第二个音比第一个音高还是低。变化、差异、差异的位置、差别量都可以充当线索。<sup>[10]</sup>

最后,特定反应的产生并不依赖于任何单个的刺激而依赖于刺激的特定联结。在高速公路上仓促加速的驾驶员在同时看见一个限速标志和后视镜里的警车这两个刺激之后所作的反应与分别看见其中之一时所作的反应会大不相同。这就叫做刺激的模式作用(Povlov, 1927; Hull, 1943)。个体具有对错综复杂而难以捉摸的关系和模式作用作出反应的完美的学习能力。

线索的重要性。线索在学习过程中的重要性十分明显,这可以在因缺乏线索而导致学习失败的情形中得到检验。前已描述过的那个将糖果藏匿在某本书下的实验又在一个4岁小孩身上做了重复。当糖果被藏在一排黑皮书中间的一本显眼的红皮书下面时,他通过3次尝试就完全学会了反应。但当糖果被藏在一长排相似颜色书本中间的那本深色书下面时,他在最先几次尝试中学会在那个常规区域进行搜寻,此后却未能在接下来的10次尝试中表现出进步。看来,如果线索太模糊,如本例中的情形一样,个体就不可能学会正确而精确的反应。

注意某个线索本身就是一个可以习得的反应。这就叫做注

意学习。

## 反 应

内驱力推动个体对某些线索作出反应。在对某特定线索所作出的既定反应得到奖赏并被习得之前,这种反应必定发生。动物训练、临床治疗以及学校教学中的部分窍门就是巧设情境,使学习者在一开始就以某种方式作出正确的反应。一个忸怩的男孩在第一次涉足舞会时不可能学会既不让女伴缠住,又知道如何走准舞步,除非他开始尝试跳舞,作出反应。

反应在人类学习中的作用有时很难观察到。由于个体已经有过大量的社会学习,言语和其他非外显的预期反应会在其行为控制中起重要作用。言语行为也不例外。个体在首次尝试一种新的陈述和思维前不可能学会新的说话方式和思维方式。教学中的许多难点在于找到能产生受奖赏思维的情境。<sup>[11]</sup>

36 反应层级。一个反应在某一情境中被习得的难易程度取决于所呈现的线索引发该反应的可能性。这就是“每个人所应有的都应被给予”。如果一个反应的发生相对频繁,那么对该反应的奖赏及进一步提高其发生频率就比较容易。如果反应只是偶尔发生,那么就很难找到一个它发生和被奖赏的时机。因此,一个刺激情境引发反应的起始倾向是学习中的一个重要因素。

为了描述该因素,我们可以反应发生的可能性顺序来安排这些反应并将其称为反应的起始层级。在这个起始层级中,最有可能发生的反应称为优势反应,最不可能发生的反应称为弱势反应。同一情境还可以另一种方式来描述。也许有人会说,在刺激与优势反应之间存在着一个强有力的联结,而在刺激与弱势反应之间则存在一个薄弱的联结。“联结”一词被用来指一种因果系列,指实际上尚未为人尽知的因果序列细节,而非特定

的神经束的排列顺序。

学习可以改变反应层级的顺序。受过奖赏的反应,尽管当初很微弱,现在也会占据优势地位。学习所产生的新的反应层级可以称为结果层级。在找糖果实验的开始阶段,挑选目标书本的反应碰巧是起始层级中的最后一个反应,它是在书本下找糖果 36 次以及作出其他反应如提问之后才发生的。在实验的最后,该反应成为结果层级中的首要反应或优势反应。

通常,起始层级中的反应序列是先前类似情境中的学习的结果。在那些情境中,反应序列主要不是由学习决定的,而是由遗传因素决定的,因此,起始层级可以称之为先天层级。在人类的婴儿阶段,啼哭较之说“不”的反应在先天层级中就占据了更高的位置。因此,婴儿在看到一小匙药物时学会啼哭比说“不”要容易得多。

新颖性如何产生。个体一旦产生学习,他就会以一种新的 37 方式作出反应。但是如果正确的反应在未被奖赏前必须总是发生,那么学习会增加些什么样的新颖性呢?这个新的特征即是,现时被奖赏的特定反应总是针对特定的线索而发生的,而此前它的发生在当时当地尤其罕见。线索和反应之间的联结是学习的全新产物。许许多多不同的反应单位经常与线索相联结,以致前者以整体或同时或相继发生。于是,新的反应模式就产生了;虽然那些反应本身是陈旧的,可那种联结却是新颖的。一旦这种新的联结频频发生,其中的变化就会成为继续学习的起点。

引发最初的正确反应。反应作为最先被诱发的新习惯与既定线索的联结有多种不同的方式。效率最低的方式就是尝试错误这一机制了。内驱力引发了一个又一个的反应。当在起始层级中占较高地位的那些反应未被奖赏而消退时,各种弱势反应就出现了。这些反应在较强的竞争性反应消退之前不大可能发

生,因而它们是全新的。如果这其中之一的某种反应刚好是一个理想的反应,那它就会被奖赏,而习惯也就得以形成。应该指出的是,即使在尝试错误的情形中,反应也远非随意的;它们由随情境而变化的起始层级所决定。这样,说行为是可变的而非随意的就显得精确得多。

当个体学会将适当的反应与作为线索的特定语词相联结之后,语言就对引发早期序列中的正确反应具有巨大的辅助作用。摆在前述实验中小女孩面前的问题可以借告诉她糖果就在书架的某一本书下这一简单对策来消除许多不相关的反应,因而反应大大简化。

与此相似,当个体学会将适当的反应与看见另一个人完成某个动作这一线索联结之后,模仿就可以帮助他缩小其尝试错误的范围。若是他已习得对成功的复制行为至关重要的特殊反应单位(Miller和Dollard,1941),那么观察正确反应的示范就能使学生在首度尝试时获得成功。但是如果并未完全习得全部反应单位和联结技巧,那首度尝试就会中断甚至出现错误。

正如福德(Ford,1937;1939)所指出的,文化的重要功能之一就在于它是一个解决现时问题的仓库。年长的社会成员运用各种各样的教育手段(Whiting,1941)来使年轻人操练那些最有可能受到奖赏的反应。

在心理学文献中,顿悟和形成条件反射经常被认为构成了学习的两个极端,然而这两者都是可以使个体在最初尝试时就操作正确反应的机制。以条件反射为例,儿童把手伸向发烫的暖气炉被烫,于是就学会了一见暖气炉就马上缩回手来。这里的问题在于:儿童是怎样在被烫之前最终把手从暖气炉旁边缩回来的?显然,正是烫手这一初级或无条件刺激导致儿童立即作出缩手反应——该反应是对该情境所作的先天反应层级中的

优势反应。缩手因躲过烫痛而被奖赏。结果,第一次尝试即获得成功,这其中不含错误。但是在儿童缩手以免烫痛的同时,他在看到暖气炉时就缩手并因此而获奖赏。在他的手碰到暖气炉之前,视觉线索引发缩手反应这一倾向建立了。与条件反射或联想学习有关的一个重要事实是:正确的反应在对无条件刺激作出的反应层级中占了优势地位。因此,该刺激就使被试在第一次尝试时就作出正确的反应。

在有关顿悟或推理的情形中,一种更复杂而又更难理解的机制会得出相同的结果。在新情境中,推理或顿悟的作用似乎在于产生一个非如此不可的反应。如果这种反应被奖赏,那它就会被作为对该情境的反应而习得。如果顿悟未被奖赏,它就会被抛弃。作为教师,在为课堂教学准备演示的过程中,我们运用所有可用的顿悟,运用言语甚至教学符号来促进推理的学习。39 如果这些演示成功,它们就会年复一年地重复下去;如果不成功,就会被抛弃。

顿悟、条件反射技术、模仿和言语指导是产生那些有可能获得奖赏的不同的方式。反应一旦产生,就都服从于与尝试错误学习相同的规律,服从于建立在强化或非强化基础上的拒绝或选择。

如果有一种会被奖赏的反应没有发生,那它就不会被习得。全新的发明之所以很少,是因为正确的反应联结无法发生。在前哥伦比亚新大陆时期,即使玛雅人建造了巨型金字塔,印加人铺就了四通八达的交通要道,可还是无人将汽车用于交通运输。在世界的其他地区,汽车似乎也只发明过一次。人类社会的历史充满了有实用价值的反应胎死腹中的怪事,这些反应历经多个世纪而终未发生,因而也未被奖赏,因而也未成为文化习惯。

## 强 化

重复并不总是增强某个反应发生的倾向性。当小女孩拿起书架顶格里的那本未放糖果的书时,她重复该反应的倾向便被减弱了。这种反应的削弱被称为实验性消退;下一章将对此问题进行讨论。

当小女孩拿起目标书本找到糖果时,她重复该反应的倾向就被增强。任何特定事件,诸如个体想要糖果时就找到糖果,会增强反应重复发生的倾向性,这即被称为强化。

乍看之下,有人会认为该定义完全是一个循环定义,但其实并非如此。一旦发现某个既定事件,如给饥饿的小女孩以糖果,可以作为一个增强某个既定的刺激—反应联结(如,看到书这一线索与伸手拿书这一反应之间的联结)的强化物来运用,人们就可以假定,同一事件也可以作为增强任何其他刺激—反应联结的强化物来运用。<sup>[12]</sup>这种假定可能是错误的,如果确实如此,那也是可以反驳的。因此,虽然该定义就一确定的反应而言是一个循环定义,但对所有其他反应来说就不算循环定义了。

降低令人痛苦的强刺激。当刺眼的阳光具有高内驱力价值时,任何这种内驱力刺激强度的降低都会强化一切先前的即时反应。这样,个体会趋于习得一切反应(例如眯眼、拉下遮阳板或者戴上太阳镜)以降低刺眼亮光的刺激。与此相似,当因头痛而来的刺激剧烈时,任何即时降低该刺激的动作(如关掉收音机、躺下来、揉揉颈背部或吃片阿司匹林)都会被强化而习得。在动物实验中,逃避电击刺激就经常被作为一种强有力的强化而运用。我们随后会说明,恐惧强度的突然降低也会起到强化作用。

对前述类型作完考察后,我们也许可以概括出这样一个原

理 强烈内驱力的刺激强度的迅速降低会起到一种强化作用。这是本书接下去几个部分的逻辑基点。<sup>[13]</sup>它作为一个事实极少被怀疑,这也为它提供了极好的证据支持。

内驱力和强化。如果内驱力是一种外源性的、容易独立测量的强刺激(像强光或电流),那么内驱力和强化之间的关系就很清楚:(1)内驱力强度的迅速降低起到了强化作用;(2)没有内驱力,强化也不可能产生,因为当内驱力为零时,刺激强度是无法降低的;(3)强化之后内驱力必然会处于较低水平,除非采取措施增强内驱力,否则它最终会降低到零,此时再作进一步的强化已不可能。这一事实使反应过程变得具有自我制约性,并因而为个体中止某种行为类型而转向另一行为类型提供了作用机理。 41

在内驱力为内源性的情况下,我们也可以观察到同样的普遍模式,不过很难弄清个中底细,因为我们无法对刺激强度进行独立测量。因此,当动物在挨饿时,食物只起到一种强有力的强化作用(即奖赏);充足的食物供给可以消除饥饿内驱力并产生满足感。与此相似,水对处于干渴中的动物也起到一种强化作用并消除干渴。<sup>[14]</sup>当对性内驱力作出的反应导致性高潮时,内驱力降低这一相同的普遍模式也表现得很清楚。缺少高潮的性反应也具有强化作用,这对那些可能缺乏性经验的动物也同样如此(Sheffield, Wulff 和 Backer, 1950)。至少从表面上看,这些反应增强而不是降低刺激作用,由于缺乏独立的测量,因此要确切地断定这一点是困难的(Miller, 1950)。即使这些性的和其他的活动,由于愉悦程度提高而非内驱力的降低而显得具有强化作用,它们还是似乎会随内驱力的变化而变化,并在充分的重复之后得到暂时满足。被试之所以未能继续长久重复它们,对这一点必须作出某种解释。

至此我们一直在重点讨论初级的或者说是先天的强化。成人行为中许多至关重要的强化是习得性的社会奖赏。因此,纸币和硬币对小孩来说起不到强劲的强化作用,而它们对已经“习得金钱价值”的成人而言就具有强有力的强化作用。习得性奖赏的复杂多变性在成人行为中极其重要,我们将在第五章分别予以讨论。

44 这些习得性奖赏的作用似乎与内驱力相关(只有个体想得到它们时,它们才具有强化作用),不过此后像“嗯—哼”(Mmm-hmm)这些刺激的强化价值就必须作为社会学习的一部分而获得。

格林斯波(Greenspoon)发现,在“训练”期间,实验组,即他在念每个复数名词后即说“嗯—哼”的那个小组,其说出复数名词的百分比大大提高,而控制组,即他在念复数名词后不作任何表示的那个小组,则未见这种增加。此外,在随后的询问中,被试表示说他们并不知道附带“嗯—哼”的目的是什么,也完全没有意识到他们说复数名词的百分比大有提高。这个实验清楚地证明了强化的作用完全可以是无意识和自发的。桑代克(Thorndike, 1932)以及桑代克和洛克(Thorndike 和 Rock, 1934)也曾做过类似的实验。大量的人类学习似乎都属于这类直接而无意识的学习。显然,很多态度、偏见、情绪、运动技能以及习性等都是以此种方式获得的。

强化作用是直接而无意识的这一假定是本书的基本逻辑。我们还未能弄清楚将一切学习置于认知和智力的反应选择基础之上的所有理论是如何透彻地解释无意识的、非智力的行为的。

强化的重要性。正如已经指出的,学习并不会在所有条件中发生。由于强化或者通常所说的奖赏的缺乏,学习就无法发生。这就强调了上述事实所具有的重大的实际意义。例如,一

一个小男孩从未很好地学习弹钢琴,因为他的母亲未能理解表扬的重要性,也未能使之摆脱焦虑,而这正是练习所必需的奖赏。她在孩子练习时坐在他身边。孩子一旦弹准某个音调,她就会说:“现在,你就不能纠正一下指法吗?”他一旦纠正了指法,她就会说:“现在你能不能弹得再快一点?”一旦他弹得快一点了,她又会说:“不过那个音的表现力还很不够。”这样,小男孩除了在该次训练结束后从钢琴边安然脱身之外,不会再有别的彻底摆脱引发焦虑的批评的反应。男孩从未被允许在令人惬意的成就感中感受弹琴的乐趣,也从未因表扬或中止批评而降低焦虑。在上述情境中,最被显著奖赏的一个反应就是离开钢琴,因而它也就成为该情境中越来越占优势地位的反应。这个男孩最终未能学好弹钢琴,并且一俟可能,他就会全力逃避练习。 45

社会较低阶层的子女上学时所显示的自卑感部分可归结于奖赏的缺乏。首先,教师不太可能注意并表扬他们,极少分配给他们代表其地位的特殊任务,而教师却通常以这些方式为中产阶级子女提供奖赏。其次,这些儿童从未在其亲戚们的生活里就近体验过或看到过较体面工作的好处,而这些工作恰恰是对教育成绩的奖赏,他们因此几乎看不到获得这些职位的希望。教师不太可能奖赏他们,而他们自身的教育又依附于教师所控制的、少有习得性奖赏价值的活动类型之中。<sup>[15]</sup>

只要个体的行为被奖赏,他就会更加彻底地习得这些特定反应,但是他不会借尝试错误而习得任何新反应。<sup>[16]</sup>这部分是因为优势反应的进一步增强使得任何新反应都不大可能产生,另一部分是因为如果它的奖赏量大,那就会使内驱力保持在较低水平上。这样,为了使个体尝试一种期望他习得的新反应,通常就有必要将他置身于其旧反应不会被奖赏的情境中。这种情境可以称为学习困境。杜威(John Dewey, 1910)就强调过问题或

困境在引起学习和思维中的重要性。

在困境缺乏时,无论是尝试错误式的新学习,还是需要缜密思考的问题解决式的新学习都不会发生。例如,一位母亲因孩子学话迟缓而十分忧虑。经过简短的询问,才知道她善于理解孩子用手势表达出来的每一种需要。由于孩子拥有了其他成功的反应手段,因而他就不会处于困境之中。他只需学会更彻底地运用其手势的旧习惯,而没必要去操作那类导致讲话的随意的言语行为。通过假装对手势理解越来越困难,这位母亲终于使孩子处于困境之中,并进而可能促进其语言的学习。至少可以说,在这些改变了的情境中,孩子很快就学会了说话。

困境缺乏通常是很难教给成功人士以新反应的原因之一。旧的、多重的奖赏习惯必须受到阻碍,而后新的学习才能发生。当习惯性的奖赏因不寻常的情境(如革命)而撤除时,新的反应就会产生,而且如果这些新反应被奖赏,那么它们就会被习得。俄国伯爵能够学会开出租车,而伯爵夫人也能成为厨娘。

看起来,无意学习的例子似乎与内驱力和奖赏是学习的重要条件这一论断相矛盾。然而,它们有可能纯粹是对习得性内驱力和奖赏的模糊条件所作的错误分析的例证。有一个笔者深知其生活经历底细的人在其搭朋友便车从纽黑文至纽约的多次旅行中,并未表现出任何无意学习。他没有任何心理缺陷,因为当他穿越陌生的森林时产生了大量的无意学习。当他与明智的朋友开车时从未因方向错误而受到惩罚。不过,当他独自穿过森林时,由于未能谨慎地留意方向,结果是:他先是有一段时间因费力通过茂密的灌木丛和翻越陡峭的山谷而精疲力竭。其间,他被荆棘刺伤,被大黄蜂蜇咬,还挨过饿。当他发现路边的一个火堆之后,其先天性内驱力强度就大大降低了。有过这些初始体验以后,他现在发现,每当他在树林里迷路时就会有一点

点焦虑,复述标志的反应会使焦虑产生奖赏作用的降低。这样,表面上看起来似乎是一种例外,实际上却说明了人类学习过程中动机和奖赏的重要性。〔17〕

### 小 结

47

有四个因素在学习中尤为重要。它们是:内驱力、线索、反应以及强化。内驱力推动了反应。这些反应通常以线索为先导,而线索又来自其他刺激,这些刺激没有强烈到足以起内驱力般的作用,但是比内驱力更具显著性。如果第一次反应未被奖赏,那么就会产生一个困境,在其中,那些未受强化的后继反应的消退会导致所谓的随意行为。如果某个反应之后紧随着强化,那么刺激模式和该反应之间的联结就会增强。这样,当下次同一内驱力和其他线索呈现时,该反应就更可能发生。既然预先假定强化会降低内驱力刺激的强度,那么在适当的内驱力缺乏的情况下,事件就不可能具有奖赏性。在内驱力因充足的奖赏而被满足之后,作出被奖赏反应的倾向就会削弱,这样其他反应就会发生,直至内驱力再次出现。

### 注 释

- 〔1〕本章所用材料出自我们合写的《社会学习和模仿》一书(Miller和Dollard,1941)。
- 〔2〕更全面的概括可参见赫尔(Hull,1943)、斯彭斯(Spence,1950)、希尔加德和马奎斯(Hilgard和Marquis,1940)、斯金纳(Skinner,1938)、麦克杰克(McGeoch,1942)以及希尔加德(Hilgard,1948)及其参考书目。
- 〔3〕我们认为,从构建一种最有可能引起对学习基本问题的重要研究的、严谨理论来看,最好是先假定这些因素是根本性的。然而,从本书的逻辑来看,需要做的就是使这些重要因素的假设争议较小。几乎所有人都认为这些因素很重要,分歧在于其中一种或多种因素完全缺失的条件

下一切类型的学习是否还能发生。例如,我们已经知道,当内驱力和强化呈现时会有更多的学习产生(MacCorquodale 和 Meehl,1948),但是,在内驱力和强化完全缺失时学习根本不发生,对这一点人们的看法并不一致。这也许是因为,一种强有力的内驱力和强化的呈现比较容易确定,而要确定所有内驱力和强化完全缺失就困难得多。因此如果存在重大分歧,最妥帖的莫过于假定所有这些因素对学习来说都是至关重要的。

[4]也可参看一部佳片《学习中的动机和奖赏》,由米勒和哈特(N. E. Miller 和 G. Hart)制作。可在宾夕法尼亚州立学院的“心理学影片登记簿”中找到。

[5]例如,小女孩根据以前玩捉迷藏游戏时的经验而暗自对自己说:“他或许会换个我不知道的地方吧。”

[6]一旦使用主观性术语,这些术语就被用来以一种较简洁的短句向读者表述主要的观点,它们并不意味着有任何精确的技术或哲学上的意义。由此,专家会理解,饥饿可用食物剥夺来予以客观定义。在另外的例子中,我们也可以理解,听到给定音叉的声音就意味着人的耳朵受到了某种既定频率声波的刺激,感到自己在跑动意味着在与跑动有关的反应过程中存在着对一定本体感受器的刺激,而尝试某种反应也意味着反应被引发生。很清楚,外源性强烈刺激(像阳光的直射,驱使司机在下午朝西行驶时拉下遮阳板)可以起到内驱力的作用。正如我们看到的,内源性内驱力,诸如随食物剥夺或水的剥夺而来的内驱力似乎具有相同的功能属性,即使兴奋可能主要由突触的直接化学作用和阈值的降低(产生类似刺激强度增加的效果)而产生,或者由那些使许多神经元在与大脑皮质有传入神经联结的某些区域处于兴奋状态的习得性联结而产生。我们并不讳言在本书中引入这一观点,即本书所需要的就是假设:(1)足够强烈的刺激可以起内驱力的作用(但并非所有的内驱力皆是强烈刺激);(2)强烈的痛苦刺激(或其他内驱力状态)的降低可以起到强化的作用;(3)内驱力的呈现会增强习惯发生的倾向。

很多需要会产生内驱力,但并非所有的需要都会产生内驱力。因此,逃避空气中一氧化碳的需要不产生任何内驱力。恶性贫血患者需

要吃些动物肝脏以维护生命,可他本人对此并无任何食欲。

[7]这一机制将在第十二章中讨论。

[8]这种描述线索的方式由怀廷(John W. M. Whiting)博士与作者讨论时所提出。

[9]与此相似,詹金斯和汉拉蒂(Jenkins 和 Hanratty,1949)以实验证明,通过训练 T 型迷宫里的老鼠在一个短期的食物剥夺后向右转,而在一个较长时间的食物剥夺后向左转,结果是不同强度的饥饿内驱力对老鼠而言就具有线索价值。这些内部状态,如饥饿和口渴的作用之间的相似性,以及如照度和声音这类外源性刺激作用之间的相似性,正是我们有意将刺激概念扩大到包括以上两者的理由。

[10]米勒和多拉德(Miller 和 Dollard,1941)在其复制行为分析中表明,此类线索似乎遵循与其他线索完全相同的规律(如刺激泛化),因此它可适用于刺激—反应分析。我们坚信,格式塔心理学家或其他知觉研究者揭示的作为辨别反应的一贯基础的、任何能列举出来的环境属性都可用作刺激—反应公式中的刺激或线索。

[11]一个反应并不必然是一个既定的绝对重要的动作,它可以是以既定方向发生的变化。学会将有关的反应与有关的线索相联结(如,将绷紧声带这一反应与听到自己的嗓音比示范者的轻一些这一线索相联结,或者将改变手部从左向右移动这一反应与看见自己的手在试图获取的目标左侧这一线索相联结)会导致一种极度灵活的行为类型。参见米勒和多拉德(Miller 和 Dollard,1941)的复制行为分析以及米勒(Miller,1950)及第五章中对目标指向的习得性内驱力的分析。

[12]米勒和多拉德(Miller 和 Dollard,1941,29~30页)曾下过类似的定义。米尔(Meehl,1950)清晰而简洁地论证过这类定义的逻辑。

[13]然而,要是假定所有的强化都以此种方式产生,那么它就不是本书的逻辑基点了。

[14]当给动物喂食较小的食物颗粒或小口的水时,主要的强化作用可能源于愤怒和焦躁不安的解除,而这些情绪是在一种饮食习惯得以建立的情境中动物得不到食物而挨饿时产生的(McCulloch,1939;Guthrie,1939),并且(或者)良好的强化作用可能源于习得性奖赏(Miller,1950)。

即使动物不是太饿也不会产生进食行为,但看到食物显然具有某种习得性奖赏价值(Myers, 1949)。

[15] 对这些条件的更详细描述,可参见戴维斯和多拉德的著作(Davis 和 Dollard, 1940)以及本书第十三章。

[16] 然而,他的行为可以通过其他机制而改变,例如期待反应的机制。后面将对此予以讨论。

[17] 传入神经反应的电记录显示,新刺激的突然袭击首先会使感觉器产生强烈的神经冲动,这种神经冲动在强度上会很快消退直到一个刺激高原形成为止(Adrian, 1928, 67 页、116 页)。这种消退可称之为适应。根据我们已概述的那些原理,这种刺激强度的降低如果足够明显(像较强刺激突然袭击之后的这种情况)的话,它就会强化与之相联系的任何反应。严谨的实验显示,这一机制,或者说刺激强度的快速波动中的下降部分,解释了学习的某些情形,即对那些严格的关于强化的内驱力降低的理论来说,这看起来是一个例外。对其他情形中的学习的解释相对简单一些,例如梅尔(Maier, 1949)实验中的老鼠并未意识到它们因逃离惩罚性的鼓风机气流而每次被奖赏(不管它们跳对窗口与否),对老鼠的这种“固着”行为的解释就存在许多困惑。实验中的奖赏维系着实验者所定义的不正确反应。因而,指导的作用就是要引发一个更加被强烈奖赏的不同的反应。更详细的分析表明,梅尔的“固着”行为包括了部分强化因素,且并不需要假定任何本质上的新的学习过程,见威尔科克森(Wilcoxon, 1951)。

## 第四章 学习过程中的重要细节<sup>[1]</sup>

支配学习过程的主要原理已由许多精细的实验研究总结出来,本章将简要阐述其中最重要的部分。为读者方便起见,在讨论每个原则的功能之前,我们将首先对它们予以定义和解释。因为其他多处文献对此进行了足够有用的归纳,<sup>[2]</sup>我们此处将不描述支持这些原理的依据。 48

### 消 退

强化对于学习一种习惯是至关重要的,对于保持一种习惯同样至关重要。若一种已习得的反应重复发生而不被强化,那么进行这种反应的倾向强度将逐渐降低。这种降低称为实验性消退,或者简称为消退。

当一个女孩寻找糖果时,她拿起一本书,但发现书下没有糖果,她再次拿起这本书的倾向性就会降低。在本例中,先前的训练已建立起一个一般性的习惯,即不在同一个地方寻找两次。因而,未被奖赏的反应通常就会在余下的尝试中消失。如果先前缺乏训练,消退的过程就会缓慢得多。一个在某条小河中捕获很多鱼的渔夫会多次来到这条小河,但若一次也没捕到鱼(具习得性奖赏价值的子目标),他再来河边的次数就会越来越少,兴致也越来越低。

消退的过程不应与遗忘相混淆。遗忘发生在反应未能练习

49 的时间段里,消退则发生在反应没有被强化时。

如果未经强化的行为没有削弱重复某种习惯的倾向性,那么不良习惯肯定将一直存在。消退的突出功能就是消除不被强化的反应,而使另外的反应发生。因而,当小女孩在第一本书下没有找到糖果时,她就会停止在这本书下的寻找,转而到其他书下找。当先天的反应层级不适合特定环境中的条件时,当环境条件发生变化致使先前被强化的反应不再有效时,或者当反应先前只是被偶然强化时,无强化反应就会发生。消退的效果在于纠正以上这些条件下的后果。

消退率。消退的过程往往不是立刻完成的,而是要经过一系列尝试。一种反应完全消退所需要的尝试量随一定的条件变化而不同。

较强的习惯比较微弱的习惯更难消退。假设其他条件相同,那么任何能产生较强习惯的因素都能增加该习惯的消退阻力,许多带奖赏的训练即是如此。如果一位店主在开始向顾客推销新产品之初就遭遇失败,那么他很可能放弃该种新产品的推销。如果他在多次成功地销售该产品之后,一时运气不好,那他放弃推销的可能性就小一些。还有两个产生较强习惯并增加消退阻力的因素是:训练过程中的强烈内驱力和伴随每一次尝试的大量奖赏。

消退阻力也受消退条件的影响。当消退过程中的内驱力较弱时,反应消退的努力存在时,消退尝试的间隔变短时,以及与被消退反应相抗衡的替代反应较强时,被试放弃既有反应所需的尝试次数就较少。

50 最后,放弃既有反应的速度也受到在以前类似条件下无奖赏尝试所建立起来的习惯的影响。在前述小女孩找糖果的实验中,在书本下面没有找到糖果是一个线索,该线索在以往孩子的

生活经验中总是与每一次在该本书下尝试找到糖果的无奖赏反应相联系。在其他情形中,渔夫曾多次在同一条河中捕鱼并空手而归,然而紧接着的下一次却捕到一条鱼,受此奖赏,渔夫就学会在该条河中做多次尝试。<sup>[3]</sup>

习得性内驱力和奖赏看来与其他习惯一样,同样容易消退。一个小女孩在一段时间里迫切盼望某位客人到访,就因为客人曾带给她礼物。在客人多次空手而来之后,她想再次见他的愿望就减弱了。与此相似,美味佳肴的香味对职业厨师没有吸引力,在一定时间里未能履行的许诺,也会失去习得性奖赏的价值。

尽管消退的过程会因某些因素而变慢,但到目前为止,所有在实验室中已经仔细研究的习惯都服从消退规律。因此有理由相信消退的某些例外情况,例如奥尔波特(G. W. Allport, 1937, 190~212页)引用的所谓机能自主性要么是因为习惯非常牢固,以致在多次可观察的无奖赏重复中很难看到消退的迹象;要么是因为习惯定期受到未知的内驱力和奖赏条件所支持而难以消退。看来,一个人仅仅依赖自己的长期坚持,而没有来自于雇主或妻子对他的关键反应予以奖赏是行不通的。

总之,纯粹的重复不会增强习惯,相反,无奖赏的重复却能逐渐削弱习惯的强度。通常而言,习惯并不是立即消退的。消退所需要的尝试量依赖于习惯的强度,尤其依赖于消退的特定条件,以及过去的无奖赏尝试经历。

51

### 自然恢复

随着时间的推移,消退的效果会趋向消失。一位渔夫在多次失败之后,可能会放弃去某条小河捕鱼的念头。随着时间的推移,他再次去先前那条小河捕鱼的意向逐渐从消退中恢复,于

是在下个月或下一年他会再去碰碰运气。这种在一段时间后,在无奖赏尝试并未发生的情况下,一个已经消失的习惯又趋于出现的现象,叫做自然恢复。

恢复的事实证明消退并没有消灭旧的习惯,而只是抑制它。随着时间的推移,在消退过程中产生的抑制因素的强度,要比原有的习惯倾向性强度衰退得快。这样,习惯倾向性强度就产生了一个净增值。

许多严格控制下的实验已经证实一定量的自然恢复是已消退习惯的固有特征。然而在足够多的重复消退之后,习惯会被完全抑制,以致几乎难以再现。与消退所瓦解的习惯相比,惩罚所瓦解的习惯恢复的可能性要小得多。

消退的功能在于迫使被试作出新的反应。如果这些反应得到奖赏,那它们就会变得强而有力,以致可以永久地消除旧的习惯。然而,如果这些反应没有被奖赏,那么,反应的消退和恢复将会导致被试再度作出原有的反应。在奖赏只是暂时缺乏的情况下,恢复具有适应性。

## 泛化

一种情形中发生的学习可迁移到另一种情形中,情境的相似性越小,迁移也就越少。更确切地说,强化对既定线索模式的反应不仅会增强该线索模式引发一定反应的可能性,还会增强类似线索模式引发相同反应的可能性。迁移发生的先天倾向叫做先天刺激泛化。<sup>[4]</sup>线索或线索模式的相似性越小,泛化就减少。这种迁移变式叫做泛化梯度。

没有两个情境是完全相同的。比如在有关小女孩的实验中,女孩在不同的尝试中,总是以与以往稍稍不同的方式将书放回书架中,而且也总是从不同角度接近书架。在许多其他类型

的学习情境中,正确线索的变异性要比该实验中的大得多。所以,若反应完全是特定线索模式及其奖赏的结果,那么学习是不可能发生的,因为特定的线索模式永远不可能在细节上精确地自我重复。但另一方面,若引发反应的线索被完全泛化,那么正确的反应也不可能被学会。例如,小女孩就永远不可能学会挑出一本特定的书,因为这种反应倾向性与她挑出其他每一本书的反应倾向性完全相等。这一矛盾可由先天泛化梯度部分解决,以致根据先前被奖赏的情境中线索的相似性程度而作出反应的倾向较强烈。解决这种先天泛化梯度的矛盾的办法是由辨别的过程提供的,也是由习得性或次级泛化所提供的。

在日常生活中,泛化的例子是很常见的。一个被狗咬过的男孩会惧怕其他动物,而且相对猫和马而言,他更怕狗。还有,正如后面要谈到的,患者同样对治疗者也有许多泛化反应。

泛化现象已被巴甫洛夫(Pavlov, 1927)、贝克特里乌(Bekhterev, 1932)以及许多后继的实验家们仔细研究。无论是有关线索的质相似还是两种情境包含相同的因素,泛化都能发生。也许这两者可以归结为同一个问题。

泛化梯度涉及到质的异同或刺激的线索特征。线索的醒目性可以它在同一情境中与其他线索的相异性来测量,所以,在同一情境中从一种线索到另一种线索之间很少发生泛化。因而线索的醒目性是随所呈现的其他线索的不同而不同的。一排黑色书本中的一本红色书与一排红色书本中的同一本书相比,是一个更加醒目的线索,因为从黑到红与从一种红色到另一种红色相比,泛化更少发生。

一旦某个情境中的反应被强化,泛化就在于增加这种反应在其他相似情境中发生的可能性。例如,某个体曾在靠近城镇的“旅行者之家”停宿,结果得到了舒适、安静又便宜的休息,受

此奖赏泛化将会增加该个体在靠近其他城镇的类似“旅行者之家”停宿的可能性。若已经泛化的反应在新的、类似的情境中也被奖赏强化,那么在上述情境中作出这种反应的倾向性就会进一步增强。

内驱力的作用。正如布朗(Brown, 1942)所指出的,泛化反应的强度随内驱力强度的增加而增加。也就是说,内驱力强度的增加会提升整个泛化梯度的高度。从这一原理中我们可以预料,当内驱力的强度增加时,一个与原先刺激迥然相异因而不能引发一个已系统化的反应的刺激变得有可能引发该反应。比奇(Beach, 1942)的一个实验证实了这一推论。他发现注射雄性激素(我们假设它能增强性欲)增加了引发雄性白鼠性行为的刺激物的多样性。

### 辨 别

如果一个已经泛化的反应不被奖赏,那么反应发生的可能性就减弱了。通过对一个线索模式的反应予以奖赏,而对其他不同线索模式的反应不予奖赏或予以惩罚,辨别就逐渐建立起来了。辨别过程会纠正不良泛化,它还能增加线索—反应联结的特定性。

54

如果在西部的“旅行者之家”停宿被奖赏而在东部的“旅行者之家”停宿不被奖赏,那么个体就逐渐学会依据地理线索对两种情境进行辨别。但是,由于消退作用的泛化,辨别学习过程也就复杂化了。因此,在东部的“旅行者之家”停宿而未被奖赏之后,旅行者也许就不太乐意在西部的“旅行者之家”停宿。

两种情境中的线索的差异越小,泛化将越有可能发生,因而辨别学习就越困难。若线索太相似,便会有太多的奖赏效应从被奖赏的线索泛化到无奖赏的线索上,以及有太多的消退效应

从无奖赏的线索泛化到有奖赏的线索上,因而辨别学习就不可能发生。

### 强化作用梯度

延时强化不如即时强化有效。换言之,一个线索引发了多种不同的反应,而其中最后一个反应被奖赏,那么奖赏与最后一个反应的联结力量最强,而与此前每一个反应联结的力量则依次减小。相似地,在一系列线索引发的一系列反应中,——像一个饥饿的男孩在走廊里摘下草帽,冲过饭厅来到厨房,打开冰箱,拿起食物猛咬一口,——与奖赏较远的联结不如靠奖赏较近的联结的力量大。在这一系列动作中,走廊、饭厅与摘下草帽反应之间的联结不如看到冰箱门和打开冰箱反应之间的联结有力。

在小女孩的实验中,她必须作出接近书架的反应及选择一本特定的书。若奖赏完全与最终所发生的反应(即挑对了那本书)有特定对应性,那她就不会再去学习接近书架,因而也不会找到糖果。另一方面,若奖赏完全泛化,那么挑错了书的反应与挑对了书的反应强度相等,而且学习也不可能发生,这种矛盾可由强化梯度来解决。<sup>[5]</sup>在小女孩的实验中,看到远处书架的线索和走向书架的反应之间的联结激起小女孩不断更快、更急切地走向书架,受此成功尝试的奖赏,该联结也就被立刻增强。但挑对了书的反应受奖赏而增强的程度高于先前挑错了书的反应受奖赏而增强的强度。因此,挑对了书的反应从先前挑错了书的反应中脱颖而出,于是行为序列缩短了。对女孩来说,由于在到达书架之前就挑出一本书从客观上说不可能的,因此,挑出一本书的反应便不会从跑向书架的反应中脱颖而出。

55

强化梯度能解释反应倾向的增加和对目标的接近。由于接

近奖赏处的线索——反应之间的联结比远离奖赏处的联结要增强的程度更高,所以,一个奔向饭厅的饥饿男子在回家路上转最后一个弯时,一般会加快脚步。

强化梯度还能解释为什么在通向目标的长短不一的途径都被试过之后,被试往往倾向于选择较短的路径。一个口渴的孩子学会从公园的饮用水源获得水。接近附近可见的水源通常比远处的水源更快引发饮水这一奖赏性目标反应。在接近两类水源的一系列尝试中,看到近处水源这一线索和接近这一水源的反应之间的联结建立得更牢固。具有较强联结的反应能从联结较弱的反应中脱颖而出,接近近处水源在这一系列层次中就占有优势。与此相似,一个孩子也会学会在距离相等的两处水源中选择等待饮水的人数较少的那一处。

对于具有适当社会训练的人类被试而言,具有习得性奖赏价值的符号刺激常被用来突破行为和先天奖赏之间的鸿沟。金钱甚至是挣钱的想法就可立即与完成任务相联结。在一段时间后,金钱能立即与吃饭之类的初级奖赏相联结。这样,依据奖赏梯度所预期的减弱就显著减少了。正如所预料的那样,较少接受对象征性刺激进行反应训练的年幼儿童受这一过程的影响就较小,因而受即时奖赏的影响就较大。与此相似,那些没有被教会存钱的较低社会阶层的个体——即很少有机会将银行收支平衡即时与初级奖赏相联结的人——受即时奖赏的影响就更大。但即使是在对象征性刺激已建立良好的反应习惯,以便有助于突破对线索的反应和对反应的奖赏之间的鸿沟的情形中,强化梯度也没有被完全掩盖,更加即时的奖赏总是比延时奖赏更加有效。

总之,强化作用并不限于与奖赏即时相联结的特定的线索—反应序列,它们也能加强其他的不立即与奖赏相联结的线索

—反应间的联结。这种强化作用的扩散具有加强包含导致奖赏的最初序列的反应联结的作用。如果有关序列中的特定刺激获得一个子目标或习得性奖赏价值,那么与初级奖赏的重复联结能极大地促进强化作用的扩散。然而,奖赏的作用在比率上逐渐减弱,以致与奖赏即时相连的联结比之较晚的联结更加有力。这种强化梯度具有迫使被试选择达到目标的最短路径以及消除序列中不必要的反应的功能。

### 期待反应

57

从强化梯度和泛化梯度原理我们可以推导出另一原理:接近强化点的反应,不论客观上有无可能,都倾向于在反应序列中的起始时间之前发生,即它是期待性的。当小女孩寻找糖果时,挑对了书的反应在序列中往前移,并从原本居前的挑错了书的反应中脱颖而出。既然线索相同,伸手可及的书架引发了两个反应,所以泛化的发生并无必要。但距离不同的来自书架的线索是相当相似的——此时正好在伸手难及之处,而当时小女孩正在搬动其中的一本书。因此,接近书本的反应从近处线索泛化到此时较远处的线索,这样女孩在她实际触到书架前就已倾向于伸手搬书了。

在被强化系列中的原有时间点之前发生的反应倾向是行为非常重要的一个特征。<sup>[6]</sup>在许多情况下,它负责排除在反应序列中的无用行为。在另一些情况下,它也会产生期待错误。正如后面几章所指出的那样,期待反应会使刺激在习得性动机以及推理和远见中发挥重要作用。本章我们仅说明期待反应的较简单的动态。

假设一个孩子触到了一只炽热的暖气炉,结果疼痛引发了回避反应,而对疼痛的逃避又强化了该反应。既然手靠近暖气

炉时的情景和肌肉“感觉”在某些方面与手触到暖气炉时的情景和肌肉的“感觉”相似,那么我们可以预料,受到强烈强化的缩手反应会从后一情境泛化到前一情境中去。在一次或多次尝试后,孩子学会了将手伸向暖气炉而后在触到它之前又缩回去。因而这一缩手反应成为期待性的,它会在实际触到暖气炉之前发生。它具有明显的适应性,因为它能使孩子避免被灼痛。

假设某人在餐馆点了一客美味的牛排,他看了看牛排,然后吃下去。美味的食物及吃食反应引发并强化了唾液分泌。在此后的情形中,只要看到牛排甚至是点下牛排都会引发食物实际进入嘴里之前的唾液分泌。

再如某人看到一只青色的柿子,把它拿起来咬了一口,涩味引发了咧嘴反应并将柿子吐了出来。苦涩的消失使该反应受到强化。在其后的情形中,即使他只是看到一个青色的柿子而没有咬它,咧嘴和吐出的反应也可能会依次提前发生。

期待倾向是不随意的。在前述的例子中,习得性反应的期待性质是适应性的。但是序列性前移的反应倾向,并不取决于被试是否看到这一过程的适应性价值。期待原理的作用方式比举例所详尽表述的更为简单。在举例中,期待以适应不良的方式发挥作用。

例如,一位射击手扣动扳机后,听到巨响,引起目眩和全身紧张的反应。巨响刺激的终止与以上反应紧密相连并具有强化效果。<sup>[7]</sup>在其后的情形中,只是握紧扳机的线索就会引起目眩和紧张。这些期待反应可能发生在实际枪响之前,并可导致子弹偏离目标。这种倾向是适应不良的,但所有射手都知道,这一反应很顽固,以致很难抑制它的发生。在这一例子中,应该指出的是,引起期待反应的线索是自动感知性的,所以射手把它作为收缩肌肉、扣动扳机动作的一部分。因此,如果握住扳机的动作很

慢,以至于在枪响之前没有任何可期待的特定线索,这种适应不良的紧张就可消除。这一美好现实将有助于增强一种期待反应的强度和不自愿性。

行为序列的缩短。一个小男孩玩耍后在晚上9点钟饿着回家。他在门口鞋垫上擦了擦鞋,进到屋里,穿过放着食物的餐厅,——此处可看到餐桌上放着食物,——小心地把帽子挂到帽钩上,上楼,拉直领带,理好头发,洗好手和脸,下楼来到餐厅,坐下来,礼貌地与人打招呼,问:“请问,我可不可以要些牛奶和土豆?”对于这一长串的活动来说,进食是具有强化作用的目标反应。在其后的情形中,这一系列的反应极有可能成为期待反应。他会打开门而不用停下擦擦鞋,他会直奔餐厅而不用停下挂好帽子或去完成先前系列动作中的其他程序。这些行为可能会从先前的那一系列反应中脱颖而出,因为这些动作的联结由于接近奖赏点而被进一步加强了。如果他获得食物,期待反应将受到更强的奖赏,并更加可能在其后的情形中发生,从而使反应序列缩短了。这样,期待原理常常导致无用的行为从反应序列中消失,这种消失具有适应性。

期待反应的分化。如果径直进入餐厅而不停下来挂好帽子和洗手洗脸,且这种反应的结果并无食物相继,那么作为对该系列中不合适点上的线索的反应将趋于消失,辨别反应便最终建立起来了。与此相似,洗手洗脸、梳头、礼貌安静地等待,以及说“请问”的行为等都会缩减,并与期待反应争着脱颖而出,除非期待反应受到惩罚或抑制。这些在客观上和社会意义上都行得通的缩减将因更加即时的奖赏而加强,其他的则被惩罚或消失。于是,行为会逐渐地最大限度地缩短和有效。

像所有其他辨别反应一样,当被辨别的线索更加醒目时,那种能使无奖赏期待反应从行为序列中消失的辨别将更容易。

根据泛化原理,不同序列中的线索越是相似,期待反应就越可能发生。例如,若男孩的手正好较干净,头发很整齐,那么当他经过餐厅时,他最有可能产生进入餐厅的期待行为。如果线索太相似,那么可以预料错误将可能发生。

人际交流中的期待反应。通过提供对他人有意义的刺激,期待反应能在人际交流中发挥重要作用。一个还不会说话的幼儿习惯于被母亲抱在怀里。由于通常有先天性奖赏相随,躺在母亲的怀里这一行为就有了习得性奖赏价值。作为被抱起反应的一部分,幼儿学会了踮起脚尖,张开双臂,以及以特有的方式弓起背部。后来,每当幼儿想要被抱起时,这些反应便会依次出现,幼儿以期待方式完成在这种情形下具有客观可能性的子目标反应。他踮起脚尖,张开双臂,抬起头,肩部后仰。但是,他不能屈膝,尽管屈膝反应是全部反应的一部分,但它与站立相悖。由于他的父母以抱起他来对这一站立姿势进行奖赏,所以他就越越来越经常使用这一姿势。

姿势变化的全过程在一对白鼠身上可以看到。饥饿的白鼠被放进只有一小碟粉状食物的笼中,第一只白鼠发现了食物,准备去吃,第二只白鼠过来也看到了,它直起身体,狠狠地将第一只白鼠挤开。受到殴打这一强烈刺激的白鼠退缩了,并因此免于被殴打而受到奖赏。如此几个回合之后,退缩反应变成了期待性的,以致在看到第二只白鼠准备打它时,退缩反应就会发生。随着这一过程的重复,第二只白鼠回到食物旁的反应也变得越来越有期待性,以致它用爪子打第一只白鼠的过程逐渐缩短,最终整个反应缩减成了一种姿势:第二只白鼠举起爪子,第一只白鼠即从食物旁退却,第二只就直奔食物,而不用考虑要给第一只白鼠以实际的打击。两只白鼠的反应变成了期待性的,这使得某种姿势成为战斗的替代物。

当一个运动员无意识地拍打拳头或面对场地时,类似借不随意期待反应而进行的交流发生了。聪明的对手学会观察这类姿势并作出适当的反应。作为一种交流方式,期待反应的作用被社会生活条件极大地复杂化了。

言语反应和思维之所以很可能成为期待反应的原因之一,是它们能够在没有来自像站立、挥手等其他活动的干扰下发生。

### 注 释

- [1] 本章内容系“社会学习与模仿”(Miller 和 Dollard, 1941)中有关部分改写而成。
- [2] 参考赫尔(Hull, 1934a, 1943)、希尔加德和马奎斯(Hilgard, Marquis, 1940)的有关论著及其参考资料。
- [3] 这一过程叫做部分强化。至于它为何能增强消退阻力,有关刺激—反应理论的详细解释请参阅谢菲尔德著作(V. Sheffield, 1949)。
- [4] 泛化是习得的还是派生的,将在第六章讨论。
- [5] 强化梯度就是赫尔最初所说的“目标梯度”(Hull, 1932; 1934 b)。斯彭斯(Spence, 1947)在其论文中提出,强化梯度可从两个更基本原理中推断出来:刺激泛化和次级(即习得的)强化。
- [6] 赫尔(Hull, 1929, 1930, 1931)已指出了期待反应的意义。
- [7] 在枪响持续较长的例子中,响声的停止所引起的强化效果更为明显。于是个体会作出许多不同的反应,并且在以后的情境中更有可能重复与逃避响声紧密相连的反应,而不是重复那些联系不紧密的反应。即使在这类例子中发现,正是强烈刺激的开始或者它引起无条件反应的能量才是强化的根源,本书中的基本思想也不会因此而改变。

## 第五章 习得性内驱力与习得性强化<sup>[1]</sup>

62 一个无助的、赤裸婴儿生来就具有初级内驱力,如饥、渴,以及对痛和冷的反应等。然而,区分一个成人的特定种族、民族、社会阶层、职业或专业的许多动机,他却并不具有。许多极为重要的内驱力,如对金钱的欲望,想成为一名艺术家或学者的抱负,以及特定的恐惧和内疚感等,都是在社会化过程中习得的。<sup>[2]</sup>

目前,习得性内驱力与奖赏的实验研究才刚刚开始。但要找到基本的生理性内驱力与决定成人行为的微妙复杂的社会习得性动机之间的完美联系,还有一段很长的路要走。然而,已经获得的事实对于了解正常人格和异常人格以及心理治疗都是极其重要的。

63 正如奥尔波特(Allport, 1937)所指出的,内驱力获得的能力在人格的独特特征的发展中是一个极端重要的因素。没有两个人是完全相同的,因为每一个体在其所赋予的不同的生活环境下,都习得了不同的动机和价值观。弗洛伊德(S. Freud)的理论包括了许多内驱力如何因经验而改变以及这些变化又如何影响人格的假设。最后,通常所谓的“自我”强度,或者说性格强度的重要组成部分即是可与初级内驱力相竞争的社会习得性内驱力的能力。

## 作为一种习得性内驱力的恐惧和 作为一种强化的恐惧降低

作为一种习得性内驱力,恐惧是如此重要,它已被最彻底地研究过,并提供了最清楚的基本概念例证,所以我们将首先来详细地讨论恐惧。当恐惧的根源因压抑而模糊不清时,它通常就被称为焦虑。

动物实验的基本原理。通过一个以白鼠为对象的简单实验的讨论,我们可以更好地介绍基本事实和概念。在使用来自这类实验的结果时,我们作了如此假设:人类具有鼠类的一切学习能力,因而任何在鼠类身上出现的一般学习现象都可以在人类身上发现,当然,人类可能表现出不能见之于鼠类的更多的现象。即使这些事实一定要在人类水平上得到证明,但在简单的情境下,单独研究这些原理以使人们确切地知道到底要观察什么之后,再去注意这些原理的运用通常要容易一些。而且,在那些于人类水平上不可能加以严格的实验控制的情境中,我们对可以在该水平上收集哪些证据的信仰将会加强——如果它与对其他哺乳动物的更仔细控制的实验结果相一致的话。

### 证明基本原理的实验

在一项以白鼠为对象的实验中,米勒(Miller, 1948a)使用了如图2所示的装置。它包括由一扇小门分开的一黑一白两个隔间。在正式实验开始之前,他在此装置中对白鼠作了测验,证明它们不对任何隔间产生恐惧。然后他给在白色隔间中的白鼠施以电击,并训练它们穿越小门(敞开的)跑进黑色隔间以逃避电击。

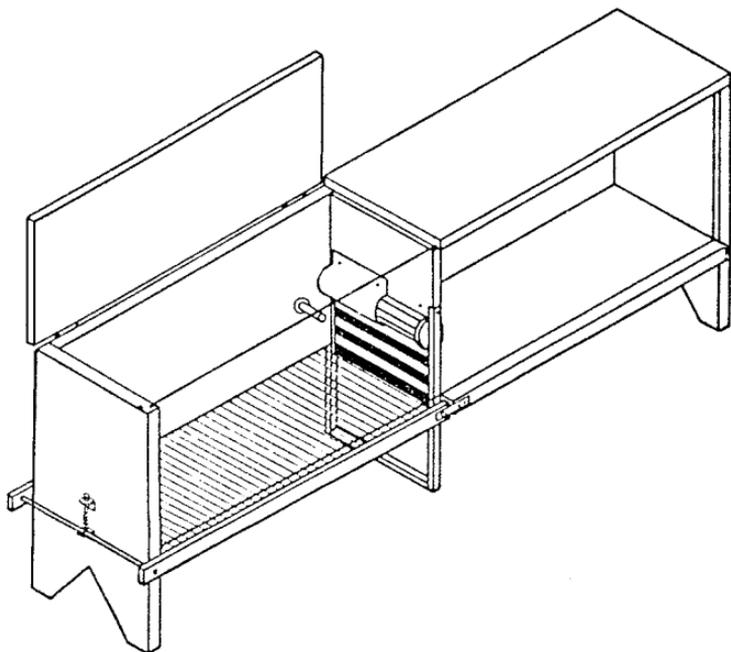


图2 作为习得性内驱力的恐惧的研究装置。左边的隔间被涂白,右边的涂黑。为训练白鼠对白色隔间产生恐惧,此隔间中的地板是一个格栅,其上安排了轻微的电击。在训练过程中,实验者通过操作按钮,使两个隔间之间的门落下打开在白鼠面前。为了考察白鼠仅受恐惧驱使(没有电击等初级内驱力)时是否会习得新习惯,实验者将门关上,并通过操作装置使白鼠在作出正确反应,即转动小飞轮或按压杠杆时门处于打开状态。当白鼠被置于白色隔间时,电击会自动开始,而当白鼠作出正确反应时,电击会停止(引自 Miller, 1948a)。

在其后的实验中,电击装置被关闭,因而疼痛的初级内驱力不存在了,但是白鼠还是迅速地穿越敞开的门。当门被关上,白鼠因而被限制在白色隔间中时,它们表现出明显的恐惧症状,如

撒尿、排便、紧张、蜷缩成一团等。在电击训练之前,这种恐惧从未出现过,所以它必定是习得的。

接下来的实验是要看看这种恐惧是否具有动机作用,逃避恐惧是否有强化作用以及新习惯是如何学习的。<sup>[3]</sup>白鼠被置于在没有电击的白色隔间里,门是关着的,但可以旋转门上的小飞轮来打开。在这种情形下,恐惧引发了一系列的反应:白鼠站在门前,爪子扒在门上,嗅嗅四周的边线,敲打脚下格栅的铁条,来回乱跑,并表现出种种烦乱焦虑的迹象。在这种行为的过程中,它们最终触到并转动了门上的小飞轮。门因而被打开,它们也得以跑出引起恐惧的白色隔间。如果这种恐惧的降低是一种强化,那么我们可以预期它能加强转动小飞轮的反应。如图3所示,所发生的一切正是如此;在一系列的检测试验中,白鼠转动小飞轮的学习速度越来越快。

如果逃离引起恐惧的白色隔间是一种强化,那么我们可以预期当强化改变时反应会随之而发生变化。为了验证这一点,我们改变了条件使得转动小飞轮不再能打开门,但按压杠杆能把门打开。当转动小飞轮不再因可以逃离引发恐惧的白色隔间而被强化时,这种反应便渐渐地消失了,而且多种尝试错误的行为也重新出现。图4表明在得不到强化的尝试中,白鼠转动小飞轮的反应的消失。与此同时,如图5所示,使白鼠逃离引发恐惧的白色隔间的新反应——压杆反应——被习得。

在前面的实验中,恐惧是由特定地点,即白色隔间中的线索所引发的,并因逃离这个地方使这些线索消除而降低。但该实验却并未揭示恐惧的引发和降低究竟有何差异。例如在另外一项实验中,实验者通过运用电击与蜂音器匹配而使一只猴子产生了恐惧。在整个实验过程中,这只猴子一直呆在同一个地方,即一只特殊的笼子里。结果发现任何一个与中止引起恐惧的蜂

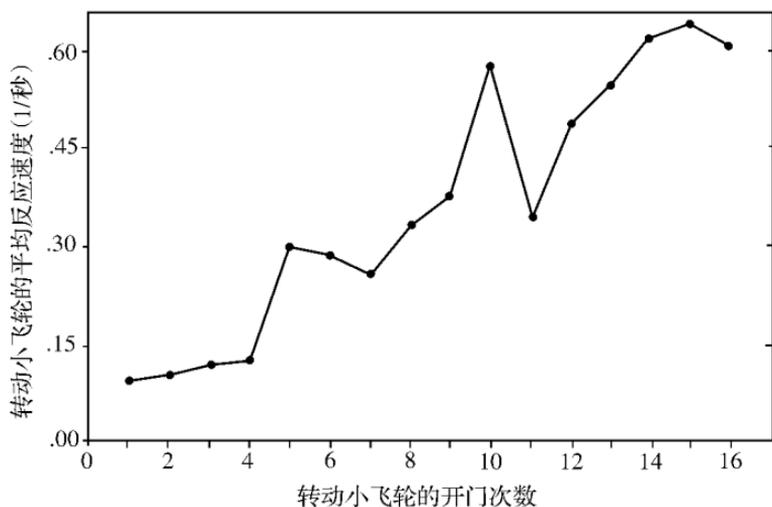


图3 学习第一个新习惯,转动小飞轮,以逃离白色隔间中引发恐惧的线索。由电击所产生的轻度痛苦,是一种初级内驱力,白鼠此前曾习得对白色隔间的恐惧(见图2),并学会穿过一扇开启的小门而逃离白色隔间,奔进黑色隔间。此后的实验中,白鼠的尝试未受电击。在这些尝试中,可以认定它们是受恐惧所驱使的。其后,门被关上,但可以通过转动小飞轮来打开。在这些条件下,白鼠学会了转动小飞轮。学习曲线表明,白鼠成功尝试的速度是逐渐提高的(引自 Miller, 1948a.)。

音器相随的反应都能被极大地强化。例如,猴子学会立即拉下关闭蜂音器的把柄作为对蜂音器的反应。

同动物一样,我们所描述的这类行为在人类身上也有表现:一个先前并不害怕狗的儿童在被狗咬之后产生了对狗的恐惧。这种恐惧能促使他学会和完成一系列的新反应,诸如关上大门、跳过篱笆、避开特定的街道等。对此,后文要讨论的临床材料将会提供许多其他的例子。

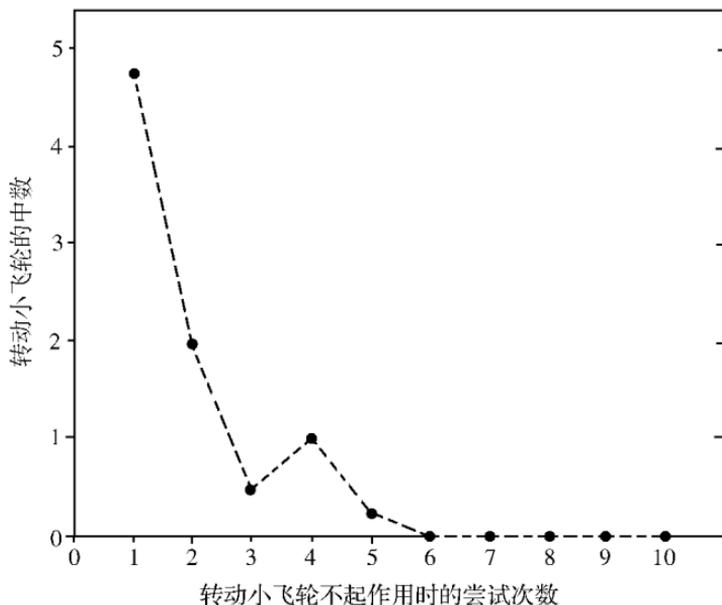


图4 当转动小飞轮不能降低习得性恐惧内驱力时,该反应就被解除。此次实验条件改变了,即转动小飞轮不再能将门打开,从而使白鼠逃离白色隔间中引发恐惧的线索。然而,白鼠可以转而通过按压杠杆作出逃避反应。学习曲线表明,当转动小飞轮不再因恐惧强度的降低而被奖赏时,其尝试次数即逐渐降低(引自 Miller, 1948a.)。

学习条件未知时的行为令人困惑。在前述实验中,恐惧行为是容易理解的,因为白色隔间和蜂音器是显而易见的外部线索,而且观察者知道它们与电击所引起的痛苦相联系。如果这些线索比较模糊,或者是由内部的想法和内驱力所产生的,并且观察者是在电击训练结束后参与实验的,那么这种行为就足以令人困惑。在许多异常行为的实例中,治疗者只有在费尽周折之后,才发现一定的线索引发了恐惧,才知道这些线索到底是什

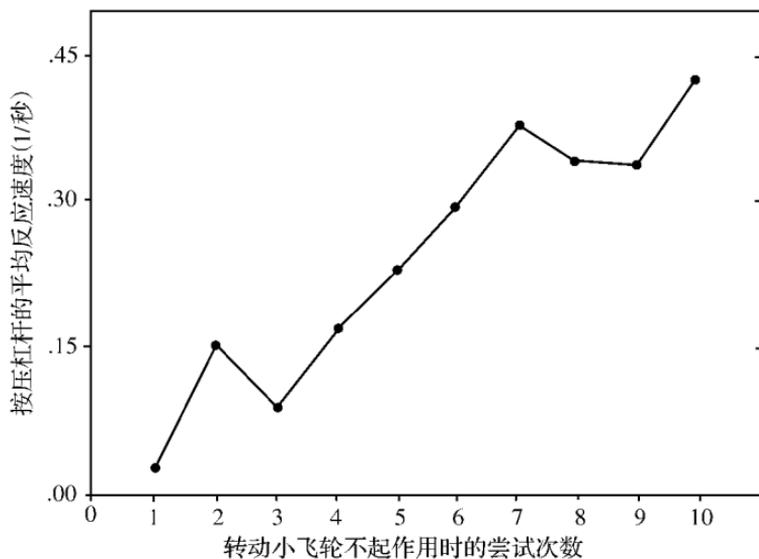


图5 白鼠受习得性恐惧内驱力动机的驱使,学习第二个新习惯,即按压杠杆。在接下来的尝试中,不予白鼠以电击,实验条件的改变就在于按压杠杆就会将门打开,以使白鼠逃离白色隔间中引发恐惧的线索。学习曲线表明,完成第二个新习惯,即按压杠杆的速度逐渐提高(引自 Miller, 1948a. )。

么,以及它们何以会引起恐惧。

68 总之,我们说恐惧是习得的,因为它能与先前中性的线索,如在白色隔间的线索等相联结,我们说它是一种内驱力,因为它可以激起、且它的降低还能强化新反应的学习和完成,如转动小飞轮或按压杠杆。因此我们称一个先前中性的线索所引起的恐惧为习得性内驱力。

## 刺激和反应的功能性定义

外显反应容易观察,且已被仔细研究,它们的许多功能特性已广为人知;它们可以习得,可以泛化到新刺激上,可以消退,可以因冲突性反应而抑制,可以因反应的累积而变得愈加容易等等。相比之下,恐惧是较难以观察的,但我们提出了一个尝试性的假设,即它具有反应的所有功能属性。我们已介绍了其中之一——它可以被习得,我们还将证明它有其他的属性。

与此相似,刺激的外部来源容易控制,因而外在感受性刺激的属性也就较易于为人所了解:它们的显著性各有不同,可以充当线索起作用。它们的强度也各有不同,而且假若强度足够,它们可以充当内驱力起作用。恐惧具有一种外部刺激(或者说内驱力)的属性,有鉴于此,我们也暂时假定它具有其他属性。 69

简而言之,我们假定:(1)恐惧与外部反应一样遵循同样的规律;(2)它与强外部刺激一样具有相同的内驱力和线索属性。这些假设是纯功能性的,因为它们并未涉及推论过程中的解剖学位置是中枢的还是外周的。据此假设,恐惧可能是一种中枢状态,它与外部反应遵循着同样的规律,并且具有与强外部刺激同样的内驱力和线索属性。

作为表达第一个假说的捷径,恐惧可称为一种反应;为表达第二个假说,它将被称为刺激性的。这是对以上两个名词用法的非正规延伸。在这本书里,我们都将使用这些延伸的、纯功能性的定义( Miller 和 Dollard, 1941, 59 页)。对似乎具有刺激功能属性的任何事物,我们都将称之为刺激;对似乎具有反应的功能属性的任何事物,我们都将称之为反应。一旦我们发现某物具有刺激或反应的某一属性,我们都会探究它的其他方面的属性。

## 恐惧的先天因素

恐惧的神经学和生理学基础当然是先天的,而且,对痛苦电击的恐惧也可能不是习得的,而是对刺激的先天反应。最后,有证据表明,恐惧与其他反应一样,在对不同线索作出的先天反应层级中具有不同的位置,以致习得害怕某种情境的反应比害怕其他情境的反应要容易一些。因此,在每每控制恐惧内驱力时,说它是可习得的比说它是习得的更为确切。然而,对先前中性线索的恐惧可以实事求是地描述为习得性内驱力。

70 对于人类被试而言,要区分先天性和习得性因素极端困难。然而,如果我们最终发现恐惧与其他反应一样存在个别差异,我们也不必惊讶。这些差异可能源于许多方面。例如,在恐惧产生的能力上可能存在个别差异,因而人们在恐惧反应的最大强度上有所差别,如同他们在握力上的差别一样。由于痛苦和恐惧的先天性联结强度有所差别,因而一些人比另一些人更容易产生恐惧。

## 恐惧的强化

众所周知,如果把原本中性的刺激与已经引发强烈恐惧的其他刺激相匹配,那么动物和人都会对该刺激形成恐惧反应。在这种情况下,本已引发恐惧的刺激,如疼痛,就被称为强化性刺激,但强化的确切性质却至今仍有争论。根据严格的内驱力降低理论,强化必须在疼痛突然迸发时就能立即降低其强度,或者本身就是疼痛强度跳跃性变化的一部分。根据其他假设,接近就是所必需的条件,疼痛在中性刺激出现时就引发了恐惧从而也强化了恐惧。这种争论(Miller, 1950)对学习的基本理论来说非常重要,但就我们现在的目的而言,我们不必对此细究。

我们仅止于这个实验事实就足够了,即疼痛与其他能天生引起强烈恐惧的刺激一道对恐惧具有初级的强化作用,<sup>[4]</sup>而且引发恐惧的刺激作为一种习得性反应,具有次级的或习得的强化属性。

尽管我们并不能确定如恐惧之类的情绪反应是由内驱力降低而强化的,但大家都知道它们与那些明显地被内驱力降低所强化的工具性习惯一样遵从同样的规律(强化的梯度、泛化、消退、自发恢复等)。因为相同的普遍规律似乎适用于以上两种情境,所以我们不必在本书中就内驱力降低是否是强化的惟一机制问题表明明确的立场。

### 恐惧的强度

71

恐惧是一种重要的内驱力,因为它很容易习得而且可以变得非常强烈。它的巨大力量在冲突实验中明显可见。布朗(Brown, 1948)发现:为46小时的饥饿所驱使的白鼠在已习得接近食物之后,当它们在食物接近处受阻时会产生50克的推动力。而其他白鼠在曾经遭受电击的地方附近受阻时会产生200克的推动力。由于这次实验未安排电击,所以可以断定白鼠的行为是受恐惧所驱使的。而且,先是训练去接近食物而后又在那里受到电击的白鼠仍然停在相当远的距离之外,这表明受恐惧所驱使的习惯要比受饥饿所驱使的习惯占优势。这个实验结果被许多临床观察所支持(例如,弗洛伊德,1936),这些观察表明在导致神经症行为的冲突的产生中,恐惧(或者,如通常所称的焦虑)起了主要作用。

据目前所知,恐惧强度随已知的影响外显反应强度的相同因素的变化而变化。恐惧的强度还随其强化中的初级内驱力强度和被强化尝试的数量的不同而不同,尽管在某些情境中,它似

乎只要一二次尝试就增至巨大。强化梯度表明：刺激与强化的联系越快，它引发的恐惧就越强烈。恐惧可泛化到新刺激上，而且它遵循泛化梯度原理，刺激越类似于最初受到强化的刺激，恐惧就越强烈。<sup>[5]</sup>由不同的线索所引发的恐惧的累积最终产生了更强烈的恐惧。

### 恐惧的消退

像其他习惯一样，习得性恐惧似乎会产生实验性消退，以致在一系列尝试中如果没有初级强化就会被削弱。但是，许多恐惧却对消退有着极大的抗拒。图 6 即是白鼠为逃离已经在其中习得恐惧的白色隔间而按压杠杆的反应消退曲线。从中我们可以看到，如果仅仅观察第一只白鼠前 200 次未被强化的尝试（分布在 10 天以内），那么我们会错误地断定激起这种习惯的恐惧是不可能消退的，事实上，在这些尝试中，恐惧保持在一个足够强烈的水平上，因而压杆习惯持续增强。但是当尝试继续进行时，激起该习惯的恐惧在逐渐消退就显而易见了。

恐惧对消退的抗拒如此强烈，以致我们有时难以断定消退曲线最终会达到零点还是会维持在零点以上的某个水平上。有时，我们甚至连断定是否在发生消退都很困难。

看起来，恐惧对消退的抗拒可能是受了适用于其他反应的相同因素的影响。任何能使恐惧增强的事物都会加大恐惧消退的难度。这些事物有：被一个更加疼痛的刺激所强化，被强化的尝试次数更多，强化更加即时，或者与起始的强化刺激更加相似等等。而且，所谓的部分强化程序也大大增加了消退的抗拒。换句话说，在大量消退尝试之后产生的痛苦经验在特别训练被试保持恐惧这一点上的效果，远比作为起始学习一部分的同样的痛苦经验要有效得多。这对个体回避危险目标来说尤为重

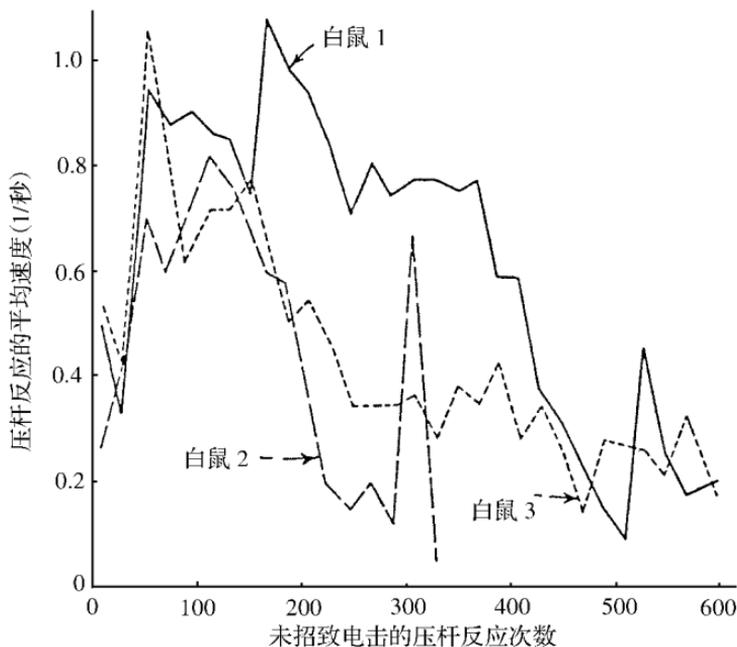


图 6 恐惧习惯的消退阻力。实验者先是训练白鼠穿过面前已打开的小门,借此逃离具习得性内驱力装置(如图 2 所示)的白色隔间中的电击。在该训练期间,白鼠在大量无电击的尝试中,曾遭受 20 次电击。于是,在这一尝试中,它们学会和完成了新习惯,即按压杠杆,以便打开小门,让自己逃离电击。每一曲线上的每一点都代表着每天给白鼠的平均 20 次的尝试次数。从中可见,所有白鼠都严格完成了超过 100 次的尝试。如果只看最先的 100 次尝试,那么我们会得出错误的结论,即激起该习惯的恐惧不会消退(引自 Miller, 1950)。

要,因为在这种回避中,个体恰恰是在其恐惧消退到他开始无所顾忌时受到伤害的。

尽管在这一点上还没有直接的实验证据,但我们仍然有充

分的理论依据来预期 :当恐惧越是与复杂刺激情境中的大量可变线索(时有时无)相联结,它的消退阻力就越大。

很有可能,前面所列举的因素并未穷尽所有与决定恐惧的消退阻力有关的因素。例如,临床证据表明:当被试不能够回忆恐惧习得的创伤性情境时,恐惧的消退阻力会愈加强大。有关这一影响的可能原因,我们将在第十四章里再予讨论。

如果在恐惧消退之后的一段时间里没有进一步的尝试,那么恐惧如同其他反应一样会自发恢复。这表明:消退与其说是消除了还不如说是抑制了引发恐惧的习惯。自发恢复的现象使我们设想:集中的非强化尝试对恐惧即时消退的产生比较有效,而分散尝试的结果是使恐惧更加持久。

#### 74 抑制恐惧的反应

与任何其他反应一样,恐惧显然会受到与之不相容反应的抑制。很明显,进食及其相伴随的情绪反应至少部分地与恐惧不相容。如果恐惧相对强于饥饿,则吃食反应会受到抑制;如果饥饿相对强于恐惧,那么进食反应会抑制恐惧。琼斯(Jones, 1924)就据此消除了一个儿童对兔子的恐惧。当儿童正在进食时,他先是把兔子放在较远的地方,然后逐渐放近,直到这个儿童可以用一只手吃东西,另一只手拍拍兔子。在开始的时候,兔子必须放在较远的地方,以此使进食反应抑制恐惧而不是恐惧抑制进食反应。

华生和雷纳(Watson 和 Rayner, 1920)观察到,当一个儿童——阿尔伯特(Albert)在吮吸拇指时要引发其恐惧是特别困难的。如果吮吸拇指具有某些引发与恐惧不相容的反应(或者是先天的,或者是进食反应泛化而来)的倾向,那么我们就可以看到,这种方式产生的恐惧的减低将是对焦虑时吮吸拇指习惯的

有力强化。遗憾的是,我们至今仍没有与恐惧不相容的反应及其不相容程度<sup>[6]</sup>的确切清单。

消除恐惧的其他方式将在第十二章中产生内驱力的反应是怎样受阻这一主题下予以讨论,而且,在关于心理治疗的章节中强调建立辨别反应的重要性时还会提出来。

## 作为线索的恐惧

如果我们关于内驱力是强刺激的假定正确,那么我们就可以预料,恐惧具有刺激的其他属性,而且也能够起到线索的作用。事实似乎如此。在引发恐惧的情境中,个体能够学会作出特定的言语反应,即说出“害怕”这个词。一旦个体学会对恐惧线索说“害怕”,那“害怕”这个词就会迁移到诱发线索性反应的一切新情境中去。这种受反应产生性线索所调节的迁移被称为次级泛化或者说是习得性泛化。此外,正如人们能够学会将不同的标签与微弱的和响亮的声音相联结那样,他们也能够学会对不同程度的恐惧作出不同的言语反应。外显反应也同此理;那些已经学会对引发他们恐惧的社会情境作出不同方式(逆来顺受的缄默或长时间的咆哮)的反应的人,会将这些不同的反应模式迁移到一切引发恐惧的社会新情境上。作为线索的恐惧在调节反应对新情境的迁移方面所起的作用已被白鼠实验所证实(May, 1948)。

75

在个体学会中止反应和退缩以逃离多种程度不同的痛苦以及诱发恐惧的情境之后,恐惧的突然增强会成为一个中止和逆转正在进行的反应的线索。于是,可以预期,任何引发恐惧的线索都将会引起中止和退缩反应,即使被试在使恐惧和以上线索

相联结的起始的痛苦情境中未曾有过中止反应和退缩的机会。

### 惩罚如何起作用

尽管强化会使一个反应发生的可能性增加,而惩罚会使一个反应发生的可能性降低,然而这两者并不是简单对立的。正是惩罚的终止(即痛苦或恐惧的降低)增强了与之相连的一切反应。当这种反应与导致惩罚的反应不相容时,前者就会消除不相容的反应。因此,如果缩手离开一个发烫物体这一反应与痛苦的某种降低同时发生,那么缩手就被强化并会阻止被试去触碰那个物体。

不过,惩罚也以另一种方式发生作用:它使恐惧与有关完成被惩罚反应的线索相联结。如果个体的行为被逮住并被即时惩罚,那么这种联结就简单而直接。如果惩罚被大大延迟,那么这个过程就会包含更多的步骤并因而难以确定。恐惧必须与完成被惩罚动作的想法相联结。为了使这一过程有效,必须迫使个体想到这一动作,同时给他以惩罚。

个体在受到有效惩罚之后,每当他想到并开始完成被惩罚的那个动作时,他都会感到害怕。这种恐惧会激起中止反应,至少会对有过此种体验的人如此。既然中止反应或退缩会消除引发恐惧的线索,那么该恐惧的降低就会强化中止反应或退缩。因此,当一个曾因被禁行为而受惩罚的儿童开始尝试这一被禁行为时,他会感到惊恐,而当他中止该行为时,他的恐惧就减少。如果他中止该行为,那么恐惧的降低就会强化中止反应。

如果条件的设置不正确,那么可以预见惩罚无效。事实上,有实验证实,当条件的设置能使恐惧的降低强化导致该惩罚的反应时,惩罚会增强被惩罚行为发生的倾向(Gwinn, 1949; Miller, 1950)。

## 恐惧的常见影响

马尔(Mahl, 1949)证明,慢性恐惧的某些影响会使胃酸增加并增加心跳的速率和不规则性。这些反应大概是先天性的生理反应,作为对恐惧的反应,它们无须学习或强化。

恐惧的两种外显行为影响呈现出一种显著的对比。一是保持静止不动和默默无声的倾向,其极端形式为某些动物的假死,有时也会产生让人联想到紧张症患者的蜡样屈曲的效果。另一影响是惊吓、退缩、奔跑和尖叫模式。这两种不相容的模式似乎在恐惧的先天反应层级中都处于高位,而行为则会从一种模式迅速转换成另一种模式,正如一只受惊动物先是呈僵持状,而后突然急促地跑回洞穴并卧在里面纹丝不动。尽管这些反应模式似乎具有强烈的先天倾向,但它们显然可以借学习而改变。

对处于严酷战争条件下的正常男性的研究表明,恐惧反应既有先天的成分,通常也有习得的成分(Dollard, 1943; Wickert, 1947, 128页; Hastings等, 1944)。有趣的是,那些通常由战争这一强烈恐惧所引发的或者由尽职与恐惧之间的冲突所引起的反应之中,究竟有多少常见的神经症或精神症症状呢?事实上,格林克尔和斯皮杰(Grinker和Spiegel, 1945, 4页)报告说,严重的战争焦虑症通常酷似精神分裂症症状,以致有误诊的危险。

战争中最常见的恐惧反应有:心脏剧跳、脉搏过速、强烈的肌肉紧张感、颤抖、极度惊恐、喉干口焦、胃部坠胀感、出汗、尿频尿急、易怒并具攻击性、难以抑制的哭泣、奔跑或躲藏、神志迷乱、虚脱感、恶心以及偶尔的结巴、缄默、健忘。在执行飞行战斗任务的间隙,恐惧的常见慢性效果有:不愿继续接受任何任务、疲劳、抑郁以及动作和思维迟钝、焦虑不安、攻击、缺乏食欲、颤抖、极易受惊的倾向、健忘、梦魇、言不成句、无意义姿势的运用

以及奇特姿势的保持。

为了获得一个平衡的观照,必须记住,恐惧像其他一切内驱力一样,能够激起学习和操作诸如驾驶或作一次健康体检那样的具有社会意义的反应。甚至在空中作战时,有 35% ~ 40% 的男士报告说当他们非常恐惧时反而任务完成得更好,有 50% 的人报告说适度的恐惧是有益的(Wickert, 1947, 131 页)。

## 有关恐惧作用的小结

恐惧之所以重要,是因为它能够迅速习得并达到强烈程度。它的一些主要作用有:

1. 当恐惧作为一个对新情境的反应而习得时,它会产生一系列的反应,这些反应或者是恐惧的先天模式的某些部分,或者在它的先天反应层级里占据高位。

2. 当恐惧作为一个对新情境的反应而习得时,它可起到线索的作用,它会引发以前在其他恐惧性情境中曾经习得的反应。

78 3. 当恐惧作为一个对新情境的反应而习得时,它可起到内驱力的作用,它会激起尝试错误的行为,恐惧强度的降低会强化与之相伴随的一切新反应的学习。这种学习受到前面两个因素的影响,它们决定了哪些反应有可能产生。

4. 当降低其他内驱力的反应被惩罚时,恐惧会被习得并会激起阻碍内驱力降低的反应。正如我们要表明的,恐惧所激起的反应与其他内驱力所激起的反应之间的冲突,诸如攻击和性之间的冲突,能够引起这些内驱力上升、使其产生痛苦并激起症状。

## 习得性强化

习得性内驱力和习得性强化的定义。作为学习的结果,当以前中性的线索如同初级内驱力那样,诸如饥饿和干渴,在新反应的学习和操作中获得发挥同样的功能性作用的能力时,我们就说这些线索具有习得性内驱力价值。

作为学习的结果,当先前中性的线索如同其他强化一样,诸如食物对饥饿的动物或水对干渴的动物,在新反应的学习和操作中获得发挥同样的功能性作用的能力时,这些线索就被描述为习得性强化。它们也可称为习得性奖赏或次级强化。

金钱是习得性强化的一个常见例子。对婴儿或者未曾受西方社会影响的人来说,由美国财政部印刷的纸片就是相对中性的线索。对我们社会中那些已“习得金钱的意义”的绝大多数人来说,这些同样的小纸片可以用来强化新习惯的学习和旧习惯的保持。因此,金钱就具有习得性强化的作用。

对表征性诱物奖赏的实验。沃尔夫(Wolfe,1936)和考利斯(Cowles,1937)的实验揭示了纸牌筹码是如何使黑猩猩获得习得性强化的。沃尔夫为了给筹码以强化价值,先训练饥饿的黑猩猩将筹码插进一台投币式自动售货机,每投进一个筹码就会送出一听葡萄酒。经充分训练之后,他发现黑猩猩能够通过拉动一个拉力器的把手而学会为获得筹码而工作。

考利斯发现,当纸牌筹码与初级强化相联结之后,它们可用来强化种种新习惯的学习。在一个实验中,他在黑猩猩面前放了两个盒子。如果它们打开位于左边的盒子就会得到一个筹码,如果打开位于右边的盒子,就什么也没有。在这种条件下,

黑猩猩很快学会打开左边的盒子,尽管它们直到当天的作业结束,才允许以筹码换取食品。在其他实验中,控制筹码有可能产生的先天性奖赏价值,即如果动物操作了正确的反应,那么给它一个曾与食物相联结的筹码,如果它操作了错误的反应,那么给它一个拿不到食物的筹码。在这些条件下,正确反应的学习就表明,筹码的强化价值取决于它先前于饥饿时进食反应的初级强化所形成的联结。

80 习得性奖赏遵从与其他习惯相同的规律。其他从小鸡到儿童为被试的实验表明,种种声音或视觉刺激(并因此可说是任何线索)都可以通过与初级强化形成反复的、即时的联结而具有习得性强化作用。在迄今为止所做过的实验中,习得性强化的获得似乎与一切其他习惯一样完全遵循相同的规律。刺激的习得性强化作用因伴随初级强化的尝试而增强,并因反复的非强化尝试而消退。<sup>[7]</sup>根据强化梯度原理,一个线索与初级强化之间的即时联结在形成习得性强化的过程中比延迟联结的效果更好。习得性强化会泛化到其他相似线索上,不过,由于对某个线索反复进行初级强化而对另一个有些不同的线索不进行强化,辨别就能够建立。习得性强化在有内驱力呈现时作用更大,即使是毫不相关的内驱力的呈现(即在给干渴的动物以水解渴这一习得性强化时,饥饿内驱力出现)也能够或多或少增强强化的作用。当其他反应发生时,就很难确定在所有内驱力都缺失时强化的作用是否会一直降低到零。<sup>[8]</sup>

延迟降低的作用。习得性强化的重要功能之一是借初级奖赏而将强化梯度的作用延伸到一个反应的操作与其强化之间更强的延迟间隔上。<sup>[9]</sup>因此,在考利斯(Cowles, 1937)的实验中,食物的初级奖赏一直到那天作业结束时才表现出来。尽管奖赏延迟,学习还是有发生的可能,因为大猩猩在选对盒子后就立即将

纸牌筹码当作一种习得性强化而加以接受了。此后,纸牌的习得性强化价值借其与食物这一初级奖赏的即时联结而被保持下来。

在我们的社会中,金钱的作用显然与此类似。不过,这种习得性强化的作用并不局限于一个刺激,诸如金钱,在儿童学会允诺反应之后,诺言就可以类似的方式加以运用,假设诺言的习得性奖赏价值因其与初级强化的足够联结而维持的话。在经过充分的训练之后,儿童自言自语的语词也以相同的方式产生作用。正如我们要看到的,这是“希望”机理的一部分,而且它在对远期目标的反应中起着重要作用。

81

### 习得性内驱力和习得性强化之间的关系

在我们曾提及的那个实验中,白鼠呆在白色隔间时会受到电击。在学习过程中,它们不仅建立了新的内驱力(对白色隔间的恐惧),而且建立了新的强化(逃离白色隔间)。在这种情况下,很明显,逃离白色隔间起到了强化作用,因为它降低了内驱力。任何线索只要能获得中止恐惧反应的能力并因此而降低强烈的恐惧刺激,那么可以预见,对处于惊恐之中的个体而言,它就具有了强化作用。

相反,当儿童习得了金钱的价值之后,不但金钱成为一种习得性强化,而且对金钱的需要也成为一种新的内驱力。与此类似,在沃尔夫(Wolfe, 1936)教会黑猩猩以筹码交换葡萄酒之后,猩猩看见放在仪器上但又够不着的筹码这一点就起到了诱因作用,它会促使猩猩去把筹码抓过来,而获取筹码又是对这一反应的强化。如果不给黑猩猩足够可取的筹码,那它就会拒绝作业。这一事实表明,得到筹码起到了降低黑猩猩的习得性内驱力的作用。

对一个饥饿的婴儿来说,可以预见,手拿奶瓶的母亲突然出现具有习得性强化的作用;它似乎也能哄住婴儿并暂时降低啼哭和其他高内驱力信号。不过,如果最终不给婴儿喂奶,那么看得见却够不着的情形最终会引发意味着内驱力增加的反应。可以理解的是,奖赏性目标的出现似乎会使兴奋即时提高,在这一情况下,前述序列会迅速产生,以致最初的内驱力的短暂降低被忽视了。另一方面,我们所描述的关系并非普遍现象,这是完全有可能的。从本书的目的来看,只要知道习得性内驱力和习得性强化的关系能够成立这一点也就足够了。<sup>[10]</sup>

## 习得性动机的其他根源

愤怒。愤怒是另一种可习得的内驱力。来自新生儿的以及来自动物的行为证据似乎表明,已经模式化的愤怒反应和潜在的攻击性在先天反应层级中是作为一种可习得反应而存在的。这种反应的一部分是由非常激烈的外部反应组成的,诸如大发脾气时的剧烈扭动、撞击、撕扯等。该模式的另一部分则由多种内部反应所组成,这些反应为剧烈的动作提供了身体上和生理上的准备,并为引发躯体的剧烈动作提供强烈的内部刺激。生理学研究(Bard, 1934; Cannon, 1929)表明,愤怒中的大量外周刺激性反应与恐惧中的情况相似。有人认为(虽然其证据并不具有完全的说服力),愤怒和恐惧的区别就在于反应所涉及的部位是大脑中枢还是丘脑。不管其终极定位是什么,那些产生愤怒内驱力的反应似乎都遵从学习规律。

既然愤怒是一种可习得性内驱力,那么愤怒和攻击的模式就可以在许多方面被改变。这些改变在图7中有所表示。第一

种改变是将各种线索与产生愤怒的反应联结起来,使个体在那种会变得愤怒的情境中学习。第二种改变是将同样的线索与攻击的外显反应联结起来,使个体在各种引发攻击反应的情境中学习。我们已经谈到的剧烈扭动和撞击的先天模式似乎决定了在起始的尝试错误情境中某些反应发生的可能性。通过进一步的学习,各种反应都可以从先天模式(甚至包括产生愤怒的内部反应)中得以消除,或者其他反应,如出汗,也可以插入该模式中。第三种改变是将产生愤怒反应的刺激与攻击的外显反应联结起来。通过学习,愤怒与获得最多奖赏的那些反应形成了联结,其联结方式与外部刺激通常和被奖赏反应形成联结的方式相同。实际上,最终的攻击通常是对一个来自外部情境及愤怒的内部内驱力刺激的线索模式所作出的反应。

83

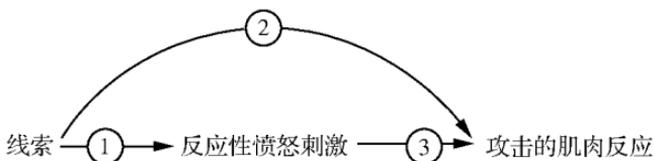


图7 愤怒和攻击模式的不同方面可以借学习来改变。(1)产生愤怒反应的刺激可以与不同的线索相联结;(2)攻击的不同肌肉反应可以与不同的线索相联结;(3)攻击的不同肌肉反应可以与愤怒刺激相联结。

强化在成人形成攻击习惯的学习中是一种选择性动因。对社会条件做更细致的分析似乎有可能表明,愤怒模式中的反应有可能被奖赏的情形有两种。情形之一是,由内驱力所激起并导致奖赏的习惯由于另一个体的干预而受阻。在这些情形中,攻击反应有可能使其他个体放弃干预并因而得到奖赏。<sup>[11]</sup>另一种条件是,一个已经被激起并通常会导致奖赏的反应,却由于某

84

种物理障碍例如一扇被顶住的门而受阻。以上两种情形都可视为通常所说的挫折情境类型。很容易看出,除非能够得到奖赏的某些习惯已经呈现,并且将要降低的内驱力也同时呈现,否则攻击是不可能被奖赏的。

根据以上分析,攻击是否在对挫折或任何其他线索模式的反应层级里占有较高地位取决于过去条件是否是一个对问题中的线索或与此相似的线索的反应而强化了攻击反应。<sup>[12]</sup>

愤怒的降低能够起到一种强化作用,其作用方式与恐惧或任何其他习得性内驱力相同。这样,任何能够引发导致愤怒刺激的放松反应的情境就获得了强化能力。个体在完成一个成功的攻击动作之后有可能学会放松,因为在完成成功的攻击动作之前的放松不会被奖赏,而在此之后则会。这样,某些攻击性动作的完成(正如看见这些动作和感到自己在操作这些动作这一线索所表明的)会获得降低愤怒刺激强度的奖赏性能力。此外,攻击性动作会通过攻击所获得的更多初级奖赏的联系而获得习得性奖赏价值。

85 恶心和厌恶。各种条件诸如中耳刺激、药物或腐烂食物都会使人恶心。反向蠕动反应似乎是这种强烈刺激的根源之一。不论其根源为何物,恶心反应都很容易与新线索相联结,例如,它会因看见曾令其呕吐的食物而被引发。由恶心所产生的刺激具有足够的显著性,能够起到明显的线索作用,以致个体能够学会对它作出特定的言语标记或者特定的工具性反应,诸如到室外呼吸新鲜空气,它也可以强烈到足以具有内驱力价值并使个体学会回避会引发恶心的线索。与此相似,强烈恶心感的降低也起到强化作用。在此基础上,个体可以学会种种反应,诸如回避某些情境或服用对症的药片。恶心是厌恶的重要组成成分。

性兴奋。对男性及动物的普遍观察(Beach, 1947)表明,性

兴奋很容易作为一种对先前中性的线索的反应而习得,并且导致内驱力的大量增加。与此相似,这些观察也表明,先前中性的线索能够凭借其性与性强化的联系而获得习得性内驱力价值。<sup>[13]</sup>性的内驱力和强化的构成成分能够像对新线索的反应那样被轻易习得,这就是性反常和恋物癖的事实基础。合意性对象的文化标准在不同的社会之间,甚至在我们自己社会中的不同历史时期都极端多变,这也说明性的内驱力和强化的构成成分的可习得性。

口欲和口唇内驱力。众所周知,饥饿的初级内驱力可以借学习而改变,以致它成为对以特定方式准备的某一特定类型食物的欲望。因此婴儿不得不学习喜爱固体食物,而许多成人能够回忆起自己是如何喜欢上啤酒、牡蛎、炖牛肉或者蜗牛的。在个体学会喜爱某一特定类型的食物后,每当他稍有点饥饿时,只要一看到或闻到其香味,食欲就会大增。这种作用虽没有细致的研究,但随意的观察表明对喜爱某一食物的学习是随着饥饿的初级内驱力强度的变化而变化的。这样,当个体在野营途中饱受饥饿的折磨时,给他一盘新食物,他就会更快地学会喜爱这一新食物。与此类似,线索引发食欲的能力也似乎随当时饥饿程度的不同而变化。因此,与感恩节大餐之后相比较,大餐之前更容易引发个体的食欲。

根据利维(Levy,1934)所作的狗的实验,我们有时可以假设,婴儿具有一种完成某些吮吸反应的先天内驱力。较近的观察(Sears,Davis等,1948,Sear,Wise,1949)则对人类婴儿期的这一先天内驱力提出了严厉的质询。有些婴儿从出生起就用杯子喂养,因而在进食时并未有机会去完成大量的吮吸反应,他们并没有比那些吸奶长大的婴儿完成更多的非营养性的吮吸反应——尽管婴儿具有完成这类活动的先天内驱力假设要求如此。要说

87 有什么区别的话,他们必须作出更少的吮吸手指行为及其他非营养性的口唇活动。此外,对在断奶后改用杯子喂养之前经历多种抚养阶段的儿童来说,那些断奶很早的儿童比那些断奶较迟的儿童表现出较少的挫折倾向。这似乎表明,对哺乳喂养或者奶瓶喂养的特定欲望至少部分是习得的,它是饥饿时得到食物这一初级强化的结果。

## 总体的思考

让我们暂时回到本章所描述的第一个实验。当白鼠已习得对白色隔间的恐惧之后,任何解除这些线索的反应都被强化了。这样,白鼠的行为就被给予了某种定向性,即逃离白色隔间。既然黑色隔间是惟一可逃之处,那么它就成为一个目标,任何允许白鼠跑到黑色隔间的反应(奔过一扇开着的门、转动小飞轮或按压杠杆)就被习得。

让我们思考稍微复杂一点的例子。儿童在离开母亲时感到非常的痛苦和其他的不适,而母亲在近旁时则感到轻松自在,可以预见在此之后,当他与母亲分开时会习得焦虑,而当接近母亲时会感到安全。这样,受此驱使,他看到母亲在他左侧时会转而注意左侧的视觉线索,看到母亲在他右侧时会转而注意右侧的视觉线索,或者看到母亲在正前方时他会直奔正前方的视觉线索,借此他学会了如何接近母亲。在他学会对相对位置不同的线索作出相对的反应(向左或右转或向前走)之后,他的行为就定向于母亲这个目标。总之,他会对他和母亲之间的距离线索产生恐惧的内驱力反应,对相对的方向线索产生恰当的接近反应。同理,他会习得复杂得多的接近习惯,诸如绕过或钻过障碍

物,甚至乘坐公共汽车或有轨电车回家。母亲就是降低其恐惧的一个刺激对象,这使得他的行为以母亲为目标定向。

许多习得性内驱力似乎是以这种相同的方式而成为目标定向的。引发这些内驱力的线索就是即时刺激情境与目标之间的差异。<sup>[14]</sup>对老练的被试来说,线索就是目标的言语陈述和当前刺激情境之间的差异。这样,在言语界定的、理想的收支平衡与银行所作出的评估之间的不一致会激起一个男子作出一系列增收节支的努力。很明显,对这类行为的严密分析会涉及知觉和语言领域里的一些复杂问题。

### 先天性内驱力和习得性内驱力之间的差异

我们在对恐惧的分析中曾说过,恐惧机制的生理学原理是先天性的,而且恐惧也许是对一定线索,如疼痛,所作出的一种先天性反应。恐惧还是可习得的,它可以作为对先前中性线索的反应而获得;对这些中性线索的反应就是一种习得性内驱力。我们已经看到,即使是初级内驱力,诸如饥饿和性,其呈现时,学习也能够在决定内驱力将在何种情境中增强的过程中起到重要作用,并且在界定其后最值得追求和最令人满意的目标对象时起到重要作用。我们知道,某些内驱力,诸如恐惧,能够很容易地习得,而其他内驱力,诸如疼痛,是很难借学习而与新线索相联结的,虽然疼痛幻觉表明,即使是这种内驱力也可以在适宜的条件下被可靠地习得。迄今我们尚未具有“可习得性”内驱力的确切清单。

88

我们预计,先天性内驱力会随着有机体生理状态的变化而变化。通过对比,我们还预计,习得性内驱力会随着学习的原理和条件的变化而变化。

首先,习得性内驱力因未被强化而削弱,而先天性内驱力则

不会。因此,一位雄心勃勃的青年工人如果从未因超额完成任务而得到奖赏,那么他就会逐渐失去其雄心壮志。但是一个青年在其直接的性表达受阻时,他的性驱力的先天成分却不会丧失,尽管他的习得性内驱力成分也许会低于曾有过早期性体验的其他人。

与此类似,习得性内驱力应能借强化而增强。当一位雄心勃勃的大学讲师,因其艰辛的工作而被提升为助理教授,声誉和薪水也随之大增时,我们可以预料,他的雄心壮志会进一步增长。由于他在学术等级里的奋力攀登被奖赏,因此他会继续奋斗下去,这一点不会令人吃惊;由于他有过一次提升奖赏,因此他对第二次提升的期盼就成为一种被增强的诱因并引发更强烈的动机,这也不会令人吃惊。当然,在这种情况下,大部分源于提升的奖赏是习得性奖赏,它们对雄心壮志的影响受思维和其他线索性反应的调节,后者将在下一章进行描述。

89 学习的不同条件会使得习得性内驱力或强化与不同的线索形成联结,这使我们预计到这些条件有着巨大的变异性。能够潜在地诱发习得性内驱力以及能够充当其目标并引发习得性强化的刺激情境的多样性在实际上是无限的。

不同的可习得性内驱力可以与同一线索相联结。因此,恐惧和愤怒二者都可以在同一情境中产生。为了使问题更复杂些,不同比例的两个或更多的习得性内驱力会与不同的线索相联结。例如,某一情境可以使个体很愤怒并有点害怕,而另一情境则可以使他有点愤怒却非常害怕。此外,不同的个体可以学会对同一线索模式作出不同比例的刺激反应。某一个体会感到愤怒、厌恶以及害怕,而另一个体则只感到害怕。某一个体对金钱的向往可以主要由恐惧而激发,另一个体由希望满足其美食家的食欲而激发,还有一个体则由希望支持其对艺术或科学

闲暇的追求而激发。可以预见,习得性内驱力就是以这种方式而在一系列令人困惑的联结中相互融合,并随着学习发生的复杂的社会条件的变化而变化。

同样,奖赏可以降低习得性内驱力,或者说奖赏就是习得性内驱力的目标,可以预料,这些奖赏因情境而异,因个体而异,因文化而异。于是,一个儿童在打破一个碟子后,如果父母在场看见,他会哭泣和口头悔过,如果无人看见此事,他会将打碎的盘子碎片收拾好并藏起来,以此来降低此事所带来的恐惧。在不同的社会,不同的地位象征是通过常规文化刺激与初级内驱力降低之间的联结而逐步形成的。

某些习得性内驱力,例如恐惧和恶心,是根据产生它们的生理反应而命名的;其他习得性内驱力,例如虚荣、贪婪、欲望等则似乎是人们依据产生它们的情境或满足它们的目标而命名的。就后面几种内驱力而言,其内部成分会因人而异。某人的贪婪也许由恐惧而激发,而另一人则由贪欲而激发。

根据以上分析,任何人都能明白为什么不可能列出一张统一而独立的习得性内驱力和强化的完整清单了。

作为许多社会习得性内驱力中的可能成分的恐惧。我们可以推测,许多社会习得性内驱力,例如内疚、猜疑、羞愧、骄傲、对社会遵从的需要以及对金钱、权力或地位的欲望等,构成了恐惧的主要内涵。据此,恐惧可以与不同比例的其他动机,例如厌恶,融合在一起。不过这些动机的主要显著性特征也许就在于社会训练,正是它使得在文化上被特别界定类型的外部线索或内部线索性反应产生恐惧或因降低恐惧而起到目标作用。有趣的是,我们还在这种联结中讨论对爱的丧失的恐惧、对批评的恐惧、对地位丧失的恐惧、对挨饿的恐惧等。

## 年龄分级和社会变动性 对相对线索的反应

在获得提升的那位雄心勃勃的讲师的例子中,部分线索模式是“助理教授”这一标签,它可以被视作为一个绝对线索,因为它在文化上界定的学术等级中代表着一个绝对的地位。然而,另一部分线索模式则是在学术等级里高于其目前地位的相对地位线索。它之所以被称之为相对的,是因为它是相对于他所占据的地位而言的,它可以借“一次升迁”这一标签来描述。一旦讲师得到助理教授的职位,那么“副教授”这一不同的绝对线索就必然会耸立在地位等级中的同一相对位置的前面。因此,他被提升到助理教授职位这一奖赏就促使他为另一次升迁即副教授而努力奋斗。

对文化上限定为更高地位这一相对的线索,个体往往作出“发奋以求升迁”的相对反应。我们预料,在年龄分级这一社会条件下进行大量训练,其结果是牢固地形成了相对反应。因此,低龄儿童首先被要求在母亲给他系上鞋带之前自己尝试穿鞋子。如果他没有这样尝试,他就会被因指称为婴儿而感到些许焦虑;如果他成功了,他就会因受到称赞而被奖赏。可是他在学会利索地穿鞋之后,他再也不会因继续完成同一动作而摆脱焦虑并得到表扬,因为他现在已经是小孩子,自己能够系鞋带了。

91 这样随着时间的流逝,人们最终期盼他有能力自己赚钱给自己的孩子买鞋。

年龄分级的条件使大多数儿童形成了强烈的习得性内驱力,使他们像其兄长那样成长。在成长的每一阶段,他们都会获得新的奖赏,但摆在他们面前的目标总是相对的。我们的社会总会要求他们步入成年期。这种社会要求的结果就是,每当个体在原地止步不前时,他们就会感到不安。只有在作出被界定

为“有所进步”的反应之后,这一内驱力才可以借此而降低。可以推测,所有儿童所接受的训练都是年龄分级的一部分,这种训练是社会和职业变动性的根源之一。<sup>[15]</sup>

### 其他社会习得性内驱力和奖赏举例

我们已经表明,社会习得性内驱力只可以被看作像产生它们的学习条件那样,是同样稳定、统一而独立的。对于某些似乎是由我们社会中相对稳定而重要的学习条件所产生的内驱力,此处我们想要多说几句。我们将集中论述人格和治疗中非常重要的动机,而不会勉强概览这一尤为重要的主题。其他在高级心理过程中占重要地位的习得性内驱力将在第九章中论及。

婴儿在其出生的第一个年头将来自母亲的线索与喂奶这一初级奖赏形成联结不下 2000 次。同时,母亲和他人还照料他的许多其他需要。一般说来,在他人不在场与遭受饥饿、寒冷、疼痛以及其他内驱力时间的延长之间存在着一种相互关系;他人的出现与具有强化作用的内驱力降低相关。因此,适宜的条件使得婴儿学会将强烈的强化价值与来自近旁的母亲和其他成人的线索联结起来。

92

在一般情况下,我们知道绵羊是极喜合群的。可是用奶瓶喂养长大的绵羊(Scott, 1945)并不表现出这种属性;它们在吃草时远离其他羊群,并且表现出更愿意跟从曾喂养过它的人而不跟从其他绵羊的倾向。这表明学习在培养绵羊的合群性这一强烈内驱力中起着重要作用。既然婴儿在学习合群性的过程中存在着一些有利条件,那么人类的合群性似乎也有可能是习得的。

鉴于学习所需要的社会条件往往来自于家庭,因此我们似乎有理由提出这样一个假设:社交性、依赖性、接受和表达感情的需要以及对他人认可的渴望等有关的人类动机都是习得的。

例如,他人的认可会与逃避惩罚以及大量的奖赏相联结,而他人的反对则会与无奖赏以及惩罚相联结。因此,我们就不难理解为什么人们一旦面临即使很轻微的社会不赞成或不喜欢时就会产生巨大的焦虑,而种种认可信号就会使他们被奖赏。事实上,来自于导致认可的其他刺激的泛化可能是格林斯波(Greenspoon, 1950)实验中“嘤—哼”具有无意识强化作用的基础。

与此相似,多种多样的惩罚似乎有可能建立起对不遵从的恐惧,并且逃避对遵从的惩罚和奖赏会建立起对保持文化所界定的可允许范围内的变化的渴望(Miller和Dollard, 1941)。在不同的线索引发焦虑、相同的线索降低焦虑之后,个体会被驱使着完成受言语指导的、有意识的复制行为或通过无意识的尝试错误学会复制他人的行为。

一般说来,复制有威信的个体的行为会获得更多的奖赏。这会使个体形成模仿有威信者的倾向。当复制特定阶层的人们的行为一直未被奖赏或受到惩罚时,个体就会形成竭力与他们不同的行为倾向。复制他人的感情或作出恰当的情绪反应就被称为移情(empathy)或同感(symathy)。

在许多情况下骄傲是一种强烈的动机。它似乎与逃避不赞成或获得认可的意愿有关,但自我反对或自我认可的句子在其中起着重要作用。关于骄傲如何习得的详情尚未可知,但是伤害骄傲和恢复骄傲的因素因人而异、因文化而异,这表明骄傲必定是学习的产物。在我们的社会中,人们学会独立,即渴望有能力做自己的事情,也同时学会了骄傲。

儿童在社会化过程的学习中,竭力使自己不要成为一个懦夫。他们形成了抵抗被标记为不合理恐惧的动机。当权威们说做某件事是安全的时候,一般人都会感到要竭力去做这件事的某种冲动,即使他本身感到害怕。称呼一个小男孩为“懦夫”或

“一个脂粉气的男人”能够激起他的强烈的习得性内驱力。

其他重要的社会动机是公平和诚实。将一个动作标记为“不公平”或“不诚实”会引发大量回避它的动机。正如在习得性内驱力中所预料的,细致的研究(Hartshorne 和 May, 1928)表明诚实远非一成不变或统一一贯的。同一个体可能在某些情境中表现出诚实而在其他情境中则不诚实。犯过者如同非犯过者那样具有良好的辨别是非的认识,这说明除了智力因素外,动机因素也很重要。其中的差别似乎就在于,他们在某些重要的社会情境中没有足够的压力驱使他们去做诚实的事情。

### 习得性内驱力的文化差异

正如已经指出的,我们可以预料,习得性内驱力和强化随不同的学习条件而变化。事实也的确如此,社会与社会之间,甚至在我们自己社会中的社会阶层之间都存在着极大的差异。在某些文化中,当丈夫看到别的男子与自己的妻子发生性行为时,他们并不感到嫉妒,更令人难以置信的是,许多妇女似乎能够亲密地共享同一个丈夫。在有些文化中,一旦父母在经济上已无利可图,儿子就会认为杀死他们就是尽孝,而那些父母似乎也愿意被杀。在某些人中间,被锉尖的、染黑的牙齿或硕大的耳朵被认为是绝顶的女性魅力。福德(Ford, 1949)曾就此总结过许多其他方面的差异。

94

即使在我们自身的社会里也有很多重要的差异(Davis, 1948, Warner 等, 1949)。成为一名优秀斗士在较低阶层中备受推崇,而控制个人的脾气在中等阶层中备受好评。备受好评的房子、家具、服饰的类型和风格以及对储蓄、宗教、家庭的态度在不同的社会阶层中都各不相同。正如已经指出的,较低社会阶层子女学业不佳的重要原因之一就在于这样一个事实,即他们

未能形成对课程中作业类型的兴趣,而且他们的父母未曾教会他们要取悦教师并争取良好成绩而被奖赏。身居中等阶层的教师缺乏与这些学生相同的价值观,也不知道去激励这些学生。最后,正如金赛(Kinsey,1948)指出的,不同的社会阶层团体对各种性实践所抱的反对程度也是大相径庭的。

个人通常选择那些其兴趣、趣味和道德观与他本人比较相似的人为知己,因为他们来自同样的社会背景。因此,几乎每个人都大大低估了我们自身社会里的多样性。治疗者、社会工作者、心理学家和其他人格研究者一旦要与社会背景和自己迥异的人打交道时就应充分认识到一点。一定量的攻击和性错乱,如果发生在中等阶层的个体身上,它会被认为是一种神经症动机,而如果发生在较低阶层的个体身上则会被认为很正常。羞于进行人身攻击,在较低阶层的个体身上会被认为是适应不良的,而在中等阶层的个体身上则被认为是适应良好的。许多人类动机都是学习的产物,都会随特定的学习条件的变化而变化。

## 注 释

- [1] 支持本章所提出的许多结论的实验证据,以及最初的较详细的理论探讨,可参见米勒著作(Miller,1950)。本章有少部分材料取自米勒和多拉德著作(Miller和Dollard,1941)。
- [2] 随着婴儿生理上的成熟,婴儿完全有可能获得一系列非常重要的新内驱力(例如,性动机的增长)。但是,人类动机因不同社会(Ford,1949),甚至因我们社会中的不同阶层(Davis,1948;Warner等,1949)而迥异的现象为这一说法提供了确凿的证据,即人类大多数最重要的动机肯定是习得的。其他更一般的内驱力也很可能是习得的,它们是人类更一般的学习条件,诸如家庭的产物。有利于这类内驱力学习的条件的存在,以及这类内驱力可因学习而改变的证据,使那些宣称内驱力完全是生理成熟产物的人不得不去寻求自己的证据。

- [3] 莫勒(Mowrer, 1939)首次清楚提出了这一假设,即恐惧具有内驱力作用,而恐惧的降低具有强化作用。虽然没有予以详细说明,莫勒还是提出,这一假设还适用于神经症行为、迷信等的学习。
- [4] 我们假设,疼痛具有引发恐惧的先天能力,但它并不是具有这种能力的惟一刺激。有关这个复杂问题的进一步讨论可参见米勒著作(Miller, 1950)。
- [5] 恐惧迁移到新情境的不同方式将在第十一章中予以更详细的讨论。
- [6] 对不同类型的不相容性的讨论可见米勒著作(Miller, 1944, 456页)。
- [7] 成年被试的许多习得性强化似乎特别抵抗消退,不过有一些则容易消除。例如,在完全无法控制的通货膨胀时期,金钱的习得性强化价值就消失了。习得性强化的消退阻力随着影响习得性内驱力的消退阻力的条件而变化,并且给有关习得性内驱力和强化的联结层级的复杂的人类情境提出了同样的问题。
- [8] 根据严格的内驱力降低理论,在一切可降低的内驱力缺乏的情况下,强化的作用当然为零。
- [9] 事实上,斯彭斯(Spence, 1947)作出了一个很好的假设,即所有延迟强化的作用都以此种方式调节。如果他的假设正确,那么强化梯度就是两个更根本原理的推论产物:刺激泛化和习得性强化。
- [10] 根据严格的内驱力降低理论,同一线索不能同时起习得性内驱力(增强刺激的作用)和习得性强化(降低刺激的作用)的作用,但却可以在有些不同的情境或些许不同的时候,先后起习得性内驱力和习得性强化的作用。其他强化理论并不大适于解释这一问题,但可以理解的是,它们能解释同一目标可以同时以以上两种不同的方式起作用。
- [11] 怀廷(Whiting)曾用过该假设,并对夸马(Kwoma, 1941)的社会化资料进行分析,以检验该假设。他发现,对儿童攻击反应的奖赏还需要另一个重要条件,即对手比攻击者要年幼一些。他也发现,正如在这些情形中可预见到的,儿童有可能对年幼儿童的干预作出攻击反应,而对年长儿童的干预产生回避或恐惧反应。在山羊身上已观察到类似的行为(Scott, 1948)。
- [12] 在以前的著作《挫折和攻击》(Dollard等, 1939)中,对于挫折—攻击关系

是先天的还是获得的这一问题未曾表明观点。这儿所提出的假设(以及 Miller & Dollard 等,1941)是,攻击在对任何情境的起始反应层级中所占的地位主要是学习的结果,这是对原有的挫折—攻击假设的改进。也可参见米勒著作(Miller,1941)。在强调学习的同时,我们并不愿意否认先天因素的作用。已知不同种系的动物在兽性方面各有差异,而且攻击性似乎受诸如男性荷尔蒙这类因素的影响(Collias,1944;Hall,1941;Richtor,1949)。

- [13] 正如已经指出的,根据严格的内驱力降低的强化理论所要求的,内驱力是一种刺激作用的增加,而强化是一种刺激作用的降低,要在有关性的情形中将两者区分开来是比较困难的。这有可能是因为两者的发生通常是快速交替进行的,或者有可能是因为性强化对内驱力降低假设来说是一个真正的例外。然而,应该指出的是,如果性的近目标一直未能与最终的内驱力降低直接形成联系,或者未能通过手淫和梦遗而带来性高潮的调节作用与最终的内驱力降低直接形成联系,那么尽管性兴奋有明显的增加,正在受强化的近目标还是会丧失其强化价值,并会被回避而不是被追求实现。
- [14] 米勒和多拉德(Miller & Dollard,1941)曾用这些术语分析过复制行为,对这种普遍被称之为渐似和矫正的行为作出了刺激—反应的推论。
- [15] 正是线索和反应的相对性以及文化上限定的情境结构,才得以解决由奥尔波特(Allport,1946)提出的问题。他正确地观察到,一个被强化的反应(绝对的)通常不是那个被重复的反应,例如:一个学生尽管某门课程得了“A”,但他并不会重修同一课程,而是进入同一专业的更高级课程的学习。

## 第三部分

---

### 心理在解决情绪问题中的常规运用

## 第六章 高级心理过程引论 对迁移与辨别的影响

高级心理过程的重要而常规的功能之一就是解决情绪问题。对这一功能的分析将帮助非专业人员排除对心理治疗的近乎神经质的预感,并根据自己的经验而理解心理治疗。它将揭示出在个体被迫寻求治疗者的帮助之前已经尝试过哪些办法,其中哪些已经失败了。它还要揭示出个体在遭受神经症的侵扰时到底失去了什么,以及通过恰当的治疗个体又获得了什么。这种分析还将阐明精神分析学家将其归入自我强度范畴的某些极其重要的机能。

有关高级心理过程的理论与实验几乎全部用于解决自然环境中的问题(Wertheimer, 1945; Ryan, 1948; Miller & Dollard, 1941, 第五章),而严重忽略了对社会和情绪问题的解决。学校课程也存在着同样的偏废。它强调数学、自然科学以及解决自然环境问题的其他方法,但对如何处理情绪问题却不提供任何相应的技术训练。

本章将主要但不专门探讨情绪问题的解决。因为我们对人类深奥的高级心理过程的科学知识所知是如此之少,所以我们对情绪问题的解决只不过是这一浩瀚学科中的最低起点。我们可能会犯过分强调我们所知道的那些因素的重要性的错误。本章中的大部分材料应当看作是假设和例证,它们不可能是严密的、综合的和详细的。在作了以上总的说明之后,我们后面不再

重复这些限制性的条件。

98 这一领域当然需要更多的研究。心理治疗情境的长处之一就是它为我们观察患者竭力解决其重要心理问题时的心理活动提供了独特的机会。这种自然条件下的观察将帮助学生获得正确的理论和实验训练,从而找到增加我们关于高级心理过程知识的方法。

### 习得性行为的两种“水平”

人类的大量行为都是由简单的自动化习惯所组成的。我们对环境中的线索和内驱力往往不假思索地直接作出反应。例如,司机看见一个小孩在车前跑,他就会立即自动地踩刹车,甚至连车上乘客都可能作出踩汽车底板的无用反应。这表明反应是直接的、自动的而不是思考的产物。

人类行为的第二种类型是,人们不是立即地、自动地对线索和内驱力作出反应。最终可见的反应往往附在一系列内部反应,即通常称作一系列想法之后。例如,司机看见陡峭的山坡时想到刹车不大好,因而决定换车档。

许多行动都是以上两种行为的复杂结合体。人类有产生第二种类型的或称思考的行为即“高级心理过程”的巨大能力。第三部分将主要论及这第二种,或者说“高级的”顺应行为类型。

### 线索性反应

为了说明高级心理过程,我们需要区分工具性反应和线索性反应(Hull, 1930)。工具性行为的主要功能是使之与外部环境之间的关系即刻产生变化。例如,打开一扇门,举起一只盒子,跳过路边护栏等都是工具性行为的例子。线索性反应的主要功能则是产生一个线索,而该线索是引发另一反应的刺激模式的

一部分,如计数便是一种线索性反应。一个人数数自己所收到的找头的主要功能是产生线索,该线索将引起把找头放入口袋,或退回一部分或要回缺少的一部分等适当的工具性反应。99

当计数是出声完成时,我们可以很明显地看出它是一种反应,而且这种反应产生了其他反应所依附的线索。当计数是默声完成时,它似乎也具有完全同样的功能。因为我们对反应的功能性规律较之其结构上的定位更感兴趣,所以我们将出声的计数和默声的计数都叫做线索性反应。<sup>[1]</sup>

其他的线索性反应有:在长长的时间间隔过程中写下数字,在设计仪器时绘出草图,默想一系列单词和句子,想像图表、景象、气味,等等。

应该指出的是,某些线索性反应可以以两种不同的方式使用:(1)它们能用做对他人的线索,并经常代替工具性反应,如某人要他人给自己一杯水而不是自己去取水。(2)它们为作出该反应的人提供线索,如数找头即是一例。我们主要关心第二种功能,但我们也会看到它受到第一种功能的极大影响。其原因就在于它的社会起源上,即语言及其衍生物,例如数学,是人类线索性反应的最高发展形式。人类的大部分思维都是通过语100

词和句子来完成的。

正如我们已经指出的,个体能够学会对特定的刺激联结或刺激联结之间的关系作出反应,并且对不同情境中的相同线索作出不同的反应。这就叫做模式作用。个体对他人所说单词的反应就明显地包含了模式作用。因此,父母会对以下以不同顺序将相同单词组合起来的两个句子,即“吉姆打玛丽”和“玛丽打吉姆”,作出完全不同的反应。这是一个极简单的例子。尽管在学习理论看来,语言学习几乎找不出起点,然而很明显,人类巨大的先天能力和严格的社会训练使其对口语的反应产生了奇迹

般的复杂而精妙的模式作用。

我们的假设是,所有已知的有关外部线索的习得性反应规律同样适用于产生线索的内部反应。因此我们可以预料,一个人对他自言自语或沉思时的句中单词的反应与我们所观察到的他对所听到的单词的反应具有同样复杂的模式作用。

### 线索性反应在高级心理过程中的作用

区分了工具性反应和线索性反应之后,我们就可以更好地描述“低级”和“高级”顺应行为的区别。就前者而言,工具性反应是对外部线索和内部内驱力直接作出的反应,就后者而言,其中涉及了一个或多个线索性反应。

我们的基本假设是:语言和其他线索性反应对高级心理过程具有重要作用。这与某些哲学家的态度形成了对比,哲学家似乎相信语言仅仅是一种交流思想的工具,它以某种独立于言语的方式而“存在”,而不是大部分思维和推理的核心部分。根据我们的理论,教会学生进行张量分析的专业“语言”可以促使他解决让先人们困惑了数个世纪的难题。

101

然而,必须指出的是,强调语言和其他线索性反应在高级心理过程中具有重要作用的假设,并不表明我们否认这一事实,即在有些反应得以如此产生之前有机体必须拥有某种能力——其性质我们目前还不十分清楚。鹦鹉学舌者能够学会模仿语言,但却不能够成为伟大的思想家。

本书其余部分将论述线索性反应在问题解决中的某些主要功能。论述的重点将放在情绪问题上,但也会论及工具性问题。<sup>[2]</sup>

## 标记对迁移和辨别的影响

将同一线索性反应与两个不同的刺激物联结起来会赋予后者某种习得性等值(learned equivalence)。这种习得性等值将提高工具性反应和情绪性反应——泛化的程度(Birge, 1941; Foley & Cofer, 1943; Miller, 1935)。这可以我们前面所举的数找头的例子来说明。5角银币和50美分代表了完全不同的线索。既然它们都引发了相同的标签(即言语的线索性反应),即50美分,那么,在我们的文化中,它们对成人而言就具有一定程度的习得性等值。再举一个例子,一旦某个儿童学会对贴有“锋利”标签的物体感到有点害怕并小心地对付它们后,这些反应就可以泛化到那些简单地贴上“锋利”标签的新物体上去。因此儿童经常被告知要对新物体(new object)保持警觉,以免一开始就被割伤。同样,“医生”的标签会影响将信任和尊敬迁移到与该标签相联结的个体身上这一过程。<sup>[3]</sup>

相反,将不同的线索性反应与相似的刺激物相联结则会增加其差异性。再以数钱为例子,19张5元面值的钱叠在一起和20张5元面值的钱叠在一起是如此相似,以致几乎没有人能够仅凭目测就能区分出它们。然而,当5元钱被一张张地计数的时候,它们就会导致有区分性的线索性“19”与“20”,这样,辨别就很容易了。

通过使辨别变得容易,线索性反应可以对情绪反应产生重要影响。例如,一个女孩的兄弟曾死于阑尾破裂,当她得知另一兄弟也阑尾破裂时就会感到极度恐惧。在这种情况下,强烈的恐惧内驱力就是她的情绪问题;它激起了试误行为。例如,女孩试图将注意力集中在打扫屋子和阅读上,但失败了。她也试图思考。最后她想:“我的第一个兄弟是在磺胺药物和盘尼西林问

世之前死的,而现在已有了这些药物,因此情况就不同了。”对过去和其后新药有效性的标记使两种情境更具区分性,并切断了她对第一个兄弟之死的恐惧到对其他兄弟担忧的泛化。同时,有关药物的想法影响了从药物和医学已经奏效的其他情境中而来的恐惧性降低反应的泛化。以上两种结果都降低了恐惧。恐惧的降低又强化了有关药物的想法,以致如此循环往复。在这个例子中,有助于区分两兄弟的不同情形的标记作用就是解决情绪问题的办法。

再引证另一个例子,一位同事因没有被好友邀请参加一个大型晚会而感到焦虑、失望和生气。这种痛苦的情绪激起了问题解决行为。他在脑子里翻来覆去地想这件事,突然他发现所有的客人都是他朋友系里的同事,而只有他是另一个系的。当他一旦贴上“系里舞会”的标签时,他对可能伤害了朋友或者被朋友忽视的恐惧,以及接踵而来的失望和攻击行为就消除了。他不再有情绪问题。

103 其他语词和句子与外部环境中的物体一样也能被标记。给一份声明贴上“谎言”的标签会影响对其他谎言所作反应中所习得的情绪的泛化。同样地,指出科学家的逻辑矛盾会对他产生巨大的情绪影响。

类似结果也可由表象和知觉反应等非言语的线索性反应获得,或者可通过集中注意于相同或不同的复杂刺激物的一部分而获得。有时,注意力的集中是借眼睛朝向某一特定方向这一外显反应来完成的,在其他时候它似乎是借还没被清楚了解的内部“反应”来完成的(Lawrence, 1950a and b)。

言语标签效果可能部分源于非言语的线索性反应,后者在广义的社会学习过程中与这些言语标签形成了联结。这种社会学习的结果是使得语词和句子能够直接将注意力指向相关的差

异,能够影响知觉,能够引发表象和其他非言语的线索性反应。

### 语言包含着在文化上非常重要的泛化和辨别

标记的言语反应之所以非常重要,是因为语言包含了在一定社会中经过一代代人的尝试错误而被证明是那些辨别和等值。常见的例子有“男孩”对“女孩”、“大男孩”对“小男孩”、“朋友”对“敌人”、“已婚”对“单身”,以及“我的妻子”对“其他女人”。

在我们的社会中,辨别椰子成熟过程中的不同阶段并不重要,因而我们只有两个短语来描述它们,即“青涩的”椰子和“成熟的”椰子。在波利尼西亚的库克岛的居民中(Hiroa, 1932),椰子在其经济中具有最重要的地位,椰子是其食物、饮料和纤维的源泉,因而有12种不同的单词和短语来描述在椰子成熟过程中的不同阶段。学会使用这些单词来正确描述椰子的不同成熟状态对其后进行正确的辨别和泛化反应具有很大的帮助作用。“亲属”这一术语在一个社会中的使用也同样反映了男性亲属关系所要求的特殊行为模式。在一个社会中,人们期望母亲的兄弟和父亲的兄弟被区别对待,他们并不都被称呼为“叔叔”,对母亲的兄弟有一个专门的称谓(Murdock, 1949, 138页, 152页)。

104

科学术语经常用来从表面上不同的现象中找出其相似性,并促进对表面相似现象的辨别。这就是为什么理解学习对新情境的迁移较之机械学习要适合得多的原因之一。理解学习是根据语词、句子和科学原理来进行的,人们已经发现它具有普遍的适用性,并且这一点被作为文化的一部分而保存下来。

## 三种泛化和辨别“水平”概要

对泛化和辨别的三种“水平”简要小结如下：

1. 仅仅基于先天相似性和差异性的水平。当被试形成一个线索的反应之后,该反应会泛化到其他类似的线索上去,而且线索越相似,泛化就越多,这叫做先天刺激泛化梯度。例如,一个被高温物体灼伤的男孩将会害怕其他类似的物体,而且物体越是相似就越能引发害怕。

如果对初始线索的反应被重复强化,而对其他线索的反应一直不予强化,那么对前者的反应将会增强,而对后者的反应则被削弱直到辨别反应建立为止。如果男孩又一次被高温物体而不是其他物体灼伤,那么他的恐惧将局限于高温物体上。由于泛化的作用,建立辨别反应的困难就在于线索的相似性上。如果线索过于相似,那么建立辨别反应就不可能。

2. 先天相似性和差异性被合适的标签或其他线索性反应加强的水平。给不同的线索贴上同样的标签会增加泛化量。给相似的线索贴上不同的标签则会减少泛化量,并因此使继后的辨别学习变得较为容易。例如,一个儿童已经学会用“热”和“冷”来恰当地形容某一物体,但没有被灼伤的经验,那么他很可能将第一次严重灼伤引起的恐惧泛化到标记为“热”的物体上去,而且他也更容易学会辨别“热的”和“冷的”物体。

3. 标记或其他线索性反应影响已习得反应迁移的水平。如果对合适的标记已经习得了正确的工具性反应或情绪性反应,那么通过学会给一个新线索正确予以标记就能将这些反应立刻迁移到这个新线索上。例如,如果一个男孩已经学会对

“热”和“冷”的物体予以适当的反应,那么通过教他学会对新物体予以“热”和“冷”的标记,就可能将他的辨别反应迁移到新的物体上去。

从以上可见,第一种“水平”与其他两种水平的区别就在于它没有涉及标记作用或其他线索性反应。在第二种水平上,标签虽然已经习得但对标签的恰当反应还未形成。在第三种水平上,对标签的恰当反应已经习得,因而只要给新的物体予以正确标记,已经习得的反应将有助于即刻的迁移。

事实上,这三种“水平”彼此交融。当儿童因一个新物体被标记为“热的”而感到害怕,但由于好奇心的驱使而克制住害怕心理去触摸它,以至于被灼伤时,恐惧作为一个对标签的反应同时也作为一种对新物体的直接反应而被强化。而且,如果标签引发了足够强烈的反应,那么它就可以起到习得性强化的作用。于是,它所引发的反应可与新的刺激物形成条件作用,以致通过不断重复的标记作用(没有任何如灼伤那样的初级强化),新的物体就能够直接引发反应而无需标签的持续介入。

## 注 释

[1] 这是对单词“反应”和“线索”的常规用法的非正式延伸。这种功能性定义的用途取决于两种假说的有效性:(1)主宰学习和有关思维的内部操作过程的规律与主宰外部反应,如大声说话的规律是相同的;(2)不同的反应可以与这些内部线索形成联结,可以泛化到这些内部线索上,以及由这些内部线索泛化而来,其联结、泛化的方式完全与对外部线索的联结和泛化的方式相同。尽管这些假说还远未明确确立,但我们已有的一些证据却似乎支持它们。例如,“思考数字的内部”反应”似乎取决于与大声说出它们的外显反应相同的社会学习类型。它的发生似乎取决于相同的动机,同样也被竞争性反应干扰;例如,我们很难同时思考两种不同的数字。与此相似,与大声说出数字的线索有条件性联系

的反应将泛化到思考该数字的“线索”上,而思考不同的数字和字母可以成为不同条件反应的“线索”,这与不同的外部线索成为不同条件反应的线索显得是完全相同的。如图 12 所示。

- [2] 对高级心理过程的分析可见米勒和多拉德的著作 (Miller & Dollard, 1941) 第五章,该章强调高级心理过程在解决工具性问题中的应用。
- [3] 有关言语调节泛化中的线索显然是相当复杂的,它包括诸如拼写、上下文和其他单词以及由起始线索所引发的表象等因素。如同从语言的作用方式中所预料的,从一个同义词到另一个同义词之间的泛化多于从一个同音异义词到另一个同音异义词之间的泛化 (Foley & Cofer, 1943)。

## 第七章 语词和句子在激起内驱力、调节奖赏和产生远见中的作用

在说明标签是如何影响泛化和辨别的过程中,我们运用了一些标签引发内驱力的例子。这一点非常重要,无论如何都值得给予单独重视。医生向患者宣布癌症诊断能引起后者强烈的恐惧。一封来信可使人思乡心切,或使人精神十足,豪气冲天。与此相似,某人的自言自语也能产生一种很强的动机效应。对一个学生来讲,想到某一门重要的考试可能引起他的恐惧,从而驱使他去努力地学习而不去看电影,想起受到的某种侮辱可使他顿生愤怒。有时某些想法是那样地搅动人心,以至于为了能够入睡,需要采取不相容的反应来抑制它,例如数绵羊。

由于语词不具有引发内驱力的先天倾向,因此很显然,只有那些可以习得的内驱力(按照我们的定义,也就是能产生反应的)才能够与语词相联结。在具有内驱力性质的反应与作为线索的语词相联结之后,说出该词的反应才会引发内驱力。由于这种习得性内驱力是通过语词引发的,所以它被称为间接习得的内驱力。有关它的详细论述,可参见米勒著作(Miller, 1950)。

言语反应调节奖赏。口头言语和想法也都能降低痛苦性内驱力,并能给人以信心和奖赏。当医生说“我已经做了检查,它肯定不是肺结核”时,这立即可以使患者从烦人的恐惧中解脱出来。当告诉儿童“妈妈就会回来”时,儿童的焦虑会消失大半。他还会大声地或默默地重复这句话,从而使自己放下心来。举

107 一个更复杂点的例子,某人承担了一项让人提不起劲且奖赏却远在天边的艰巨任务,诸如写书,他通过言语界定一系列亚目标,而将大任务分解为许多小单元。这样,每一步骤的完成就会带来自我奖赏,当然想到还有许多未完成的步骤不会带来自我奖赏,这应被排除在外。<sup>[1]</sup>

远见。言语反应和其他线索性反应在使人对未来可能发生的事情作出反应的过程中起着非常重要的作用。<sup>[2]</sup>前述的许多例子都体现了这一特点。对一个父亲来说,他可能供不起孩子上学的恼人想法可能有利于激起他去买一份保险,并努力维持其在商店或办公室的工作。因此,语词和想法有助于将动机维持一段时间。如果没有语词和想法,人们可能会不那么有远见,缺乏前后一致性,并且更加容易被此时此地的刺激所左右;一旦这些刺激有了变化,他们的行为也会改变。

一旦个体获得了必需的言语反应单元,言语学习就极为经济

必要的反应单元的缺乏(即与言语线索相联结的动机性和工具性反应)会严重限制社会控制,包括心理治疗,以及对高级心理过程的运用。例如,对非常小的孩子人们就不能运用语词来激励他、打消他的疑虑、奖励他或引导他;也不能与之论理。与此相似,他们也不能在自己身上如此运用语词,这样,他们就会缺乏远见、缺乏维持希望或忍受延迟的能力,而只生活于目前的状态中。未受过合适训练的年长儿童也表现出类似的缺陷。108 例如,低年级学生就难以因低分数的威胁而去努力学习(Davis, 1948)。同样,使一个有疑虑的成年人消除疑虑也是相当困难的,相反,对一个专家进行技术性指导就比一个新手容易得多,这是因为专家具有更多的语词和句子可以引发的基本反应

单元。

一旦获得必要的反应单元,言语学习就可能极为经济。称一个人“敌人”是一种可以迅速习得的相对简单的反应。但是,如果这些必需的次一级反应单元一旦习得,“敌人”这一语词就能引发许多复杂的习惯行为,包括憎恨和恐惧等情绪反应以及谨慎、逃避、防卫和攻击等复杂的工具性反应。借助模式作用(Hull, 1943),当言语线索发生于不同的环境线索背景中时,对它的反应也会各不相同。这样,一组反应可能发生于某一正式的社会事件中,而另一组反应则可能发生于某一竞争性情境中。个体的反应很可能因其朋友、敌人的朋友在场而变化,以及因当时在场的敌人的特殊长处或缺点而不同。要学会对每个新敌人单独作出反应是非常辛苦的,而要学会一种在不同背景下起调节作用的反应则容易得多。当然,受标签调节的反应此后可因进一步的学习而更加精确,这种学习是根据特定敌人的特定特点而进行的。

对个体来说,改变大量复杂的工具性反应和情绪性反应的较经济的办法是,将对“朋友”的言语反应改变为对“敌人”的言语反应。与此相似,将某一物体标记为“贵重易碎的”,将电线标记为“高压的”,将一个主意标记为“领导出的”,或将某一动作标记为“不诚实的”,都可能立即引发动机,而这些动机在最初是慢慢习得的(Miller, 1950)。

出于这种巨大的经济性,大量的人类学习行为都是以言语反应进行的。这通常被称为假设。这样,一个网球队员对一个新手就会作出许多既是工具性的又是言语性的反应。反应之一便是这一想法:“我相信他的反手球无力。”如果这种反应存在并且因对手的回球很弱而强化,那么它将会影响该场比赛余下的

可见,这种单个的言语反应的迅速学习会使许多其他反应发生突变。这与那些没有任何言语反应参与的渐变形成了鲜明的对比。这种由言语假设(或其他线索性反应)调节的泛化性的突变,通常被称之为顿悟。那些缺乏任何言语反应参与的特定变化的逐渐积累,通常被叫作试误。

以上二者并不是相互排斥的。因为对一定对手反手球的定位经常被成功所强化,一个网球选手会更大程度地运用它们,然而实际上,他并没有意识到这一点。然后,他可能突然产生了要调节更激烈变化的想法。另一方面,他可能开始给自己发出打对手反手球的言语指示,在经过充分的实践之后,在这一策略指导下的姿势反应和其他反应会直接与对手的出现联结起来,以致言语线索都不必要了。

逻辑学习较之机械学习的优越性。有关语词、句子和思想的学习通常被叫作逻辑学习。有关线索与反应之间的较直接联系的学习通常被称作机械学习。从前面的讨论中可以知道为什么逻辑学习通常优于机械学习,以及为什么教会学生进行逻辑学习而非机械学习是如此重要。当我们讨论语词、句子和其他线索性反应在推理中的作用时,对它们的教学的优点就会更加清晰可见。

## 注 释

- [1]从理论上讲,语词可以两种不同的方式降低内驱力:(1)言语反应线索可以引发一个与产生内驱力的反应不相容的反应——例如,由肌肉紧张所产生的部分内驱力可以因放松命令而降低;(2)在间接习得的内驱力情形中,对语词线索的反应可能与引发内驱力的具有调节作用的反应不相容——例如,“火车按时离站”的言语能够消除担心晚点的想法,正是这一想法引发了恐惧。

[2] 米勒( Miller ,1935)已经表明 ,在那种动物不能表现出远见行为的简单实验情境中引进一种醒目的线索性反应 ,能使动物表现出一种基本的远见行为。

## 第八章 推理和计划

110 推理的作用是借助在初次尝试中引发成功的反应系列而缩短外显试误的过程。通常,推理会产生在纯粹的试误过程中根本不可能发生的新的序列。

推理经常包括尝试错误,其中可靠的、省力的线索性反应,通常是言语反应,替代了那些更危险、更费力的外显的工具性反应。在日常语言中,这被叫做细究各种可取之道。被试以各种句子或表象序列进行反应。那些引发挫折、焦虑或中止反应的线索产生的反应被抛弃;那些引起对理想目标的言语陈述或表象的反应将因这些线索的习得性奖赏价值而强化,从而会引发外显的行为。

尽管推理包含了尝试错误,但线索性反应并不是随意的,它们是内部内驱力、外部线索的功能,是被试自我陈述问题的方式。

推理不仅仅包含符号性的试误

如果推理只是以言语反应替代工具性的尝试错误,那么它将更快捷、更省力、更少危险,但不能完成任何本质上不同的事情。幸运的是,事实并非如此。在工具性反应序列和一个线索性反应之间存在着极为重大的差异。由于环境结构不同,一系列工具性反应可以一种序列发生,从问题情境直到目标。如果

个体无需干预性步骤而能达到目标,那他就不会有任何问题。一系列的线索性反应并不局限于此种方式。与目标已经形成联系的某些线索性反应有可能在序列中一步步进行下去,并提供对后继反应具有选择性效应的线索。赫尔(Hull,1935)称它们为期待目标反应(anticipatory goal responses),并且对它们是怎样使适应性习惯联结更可能发生于新情境的进行了严密的推理。与此相似但更加完全可能的是,线索性反应链始于目标处,然后一步步地而后展开,直到在问题情境中产生正确的反应为止。根据刺激反应理论,正是这两种可能性使得线索性反应在问题解决中大大优于工具性尝试错误。当这些线索反应发生时,该反应过程就可真正称之为推理或创造性思维。

111

### 推理的一个简单例子

推理的作用方式可以一个简单的例子来说明。一个司机在观看完一场足球比赛之后遇到了交通堵塞,他在一四车道的高速公路上行驶,但被堵在向左转弯的汽车长龙中。情形如图8所示。大多数离开赛场的汽车都在等着作左转弯。恰巧从另一方向驶来的诸多汽车使得左转弯变得很困难,所以这条线上的汽车前进速度相当慢。一旦这些汽车解决了左转弯的难题,它们就能在另一条高速公路上快速前进了。

由于这条长长的车队向前挪动的速度很慢,司机就越来越不耐烦。他希望能从中驶出来进入右边很空的车道。但是,当他试图在车队前作左转弯时,他的这一想法受到另一驾驶员的阻止,因而这一办法被立即否定了。然而,司机在继续思考他可以上哪些车道。他发现从对面驶过来的车子做右转弯比较容易,能顺利进行。他自言自语道:“要是我上到另一条路的话,事情就容易多了!”这使他立即想到一个问题:“我怎样才能上到另

112

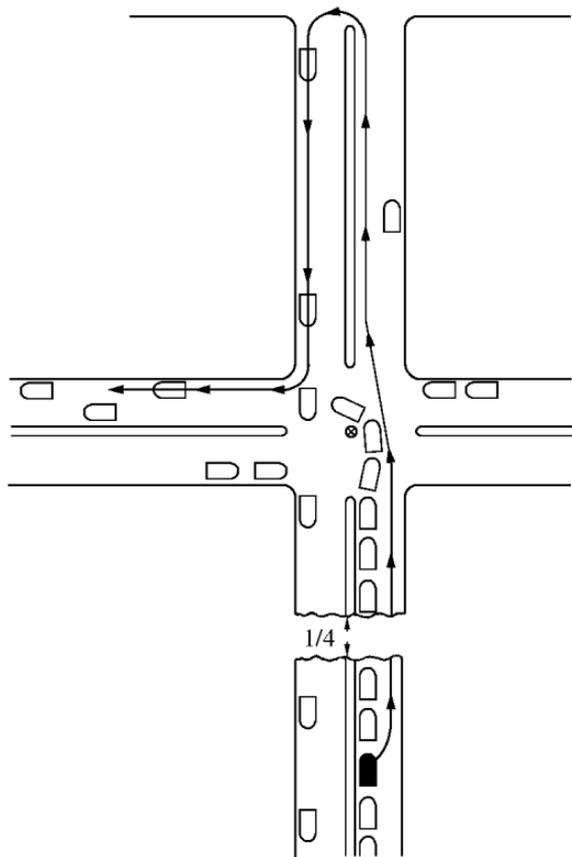


图 8 推理的例子。驾驶黑色轿车的司机在左边车道上被左转方向的拥挤交通所阻塞。从远处看,他看到对面交通较松,向右转到自己想上的路很容易。他想:“要是我在对面路上就好了!”这就刺激他思考怎样才能驶上对面的道路。于是他驾车驶出来转到右边车道上,超过了前面的车辆,调头,在对面路上往回开,然后右转弯驶上另一高速公路(中心交叉处的小圈是交通信号灯)。

一条路呢？”由此开始，他面临着解决一个他经历过许多次的问题。他立即想到驶出该车道转入外侧车道，沿高速公路行驶，找一个可以转弯的地方，在对面路上调头往回开，然后向右转弯到另一条高速公路。想到这些，他便感到一种由等车挫折感的降低而带来的胜利感，并立即着手将他的想法付诸行动。

这个例子的第一部分说明了符号性试误的操作。一系列的想法始于当时的情境（驶出所在车道），并且按照一系列的工具性反应所要求的序列向目标前进。然而，这一系列的想法要比实际地向前行驶、尝试在其他司机前面转弯时受到的阻碍要省力得多，也少些尴尬，而且，这些想法并不会使司机失去他当前的位置。此例的第二部分，线索性反应序列始于那种大致可以称为“愿望性思维（wishful thinking）”（“要是我在对面路上就好了”）的目标处，然后逐步向后作用而无需任何尝试错误。其结果就导致了新的适应性的工具性反应序列，而这是纯粹的尝试错误所决不可能引发的。

在该例中，那些关键的线索性反应是言语反应。语词和句子在人类的推理中起着极端重要的作用，但是，推理也包括非言语的线索性反应，如视觉表象。

### 定义问题方式的重要性

由于推理受期待目标反应的引导，而且经常从目标处往后发生作用，所以我们可以看到描述目标的方式，或者说，提出问题的方式将是非常重要的。问题这样陈述，往往很难解决。但如果换一种陈述方式，则往往容易解决。例如，怎样建造一座全部窗门朝南的房子是一个很困难的问题，但是，在哪儿建一座这样的房子却是一个容易解决的问题——在北极。

问题陈述的方式在有关情绪反应的问题中也是非常重要

的。一位刚刚被派往一架新型飞机的飞行员,在如何良好地操作飞机方面会碰到诸多困难。他自问:“对飞机的故障我该做些什么?”他想啊想,并尝试了许多他能力范围内的技术性变化,但似乎都不能找到解决这一特殊问题的方法。最终他发现自己很紧张且迷惑:“是不是我害怕了?”接着他想起以前曾听说过这种飞机有速度失控的特点。他于是再次将问题界定为“怎样克服对飞机速度失控的恐惧?”至此,他就知道了解决问题的方法。

114 他飞到一个安全高度并练习飞机失控时的操作,直到他有一种完全自信的轻松感为止。当他克服了那种导致挫折冲突和肌肉紧张的恐惧后,他就能够减速下降,并且能作出顺利着陆所需的敏锐辨别和滑翔反应。

## 计 划

除了计划更着重于未来及较少注重即时的问题之外,计划与推理是类似的。在计划和准备工作之前总是思维先行。因此,计划经常阻止那些可能带来情绪问题的情境的产生。

下述例子就说明了在情绪问题解决中推理和计划联合所起的复杂作用。一大型商业组织的管理职位空缺。一雇员的同事被提升而成为他的管理者,这使他们之间产生了巨大的冲突。该雇员经常在诸多事务上批评那位管理者,不同意他的想法,并与他争吵。他总感到愤怒、压抑和很不愉快。他自问:“对管理者愚蠢、不合理的行为我该怎么办呢?”他仔细推敲了各种可供选择的情况,诸如审视管理者的心智、抱怨他,但他终于没有这样做,因为从其他的事例中他知道这样做是没有用的。

最后,直到他对自己提出“是不是我无理?”的问题,才使他认识到自己是多么希望得到提升,而当他的对手得到提升时,自己又是多么失望。继而他告诉自己,对手也有竞争的权利并且

竞争是公平进行的。他告诉自己还有许多其他的机会,下一次就会轮到自己。如果他依然与那位管理者对抗的话,那只能使自己错失机会。他也想到,管理者在担当新角色之初难免会有某种不安全感,因此对来自先前对手嫉妒竞争的任何迹象都会特别敏感。

一想到这些,他就开始制定计划。他仔细审察了自己嫉妒性对抗最可能表现出来的各种情境,并计划尽可能避免它的发生。当完全不可能避免此类情境时,就要小心警惕。他决定放弃各种批评和建议,直到一切平静下来为止。他还决定承认新管理者所发生的一切良好变化。此后,该雇员特别谨慎小心,尽一切可能避免遇到那位管理者。一旦他将此计划付诸行动,他就感到进步多了,感觉也好多了。然而,他偶尔也不得不回想起自己的那些想法,因而使自己又回到小心警惕的状态中。

115

虽然我们不能严密分析此例的详细动态,但很清楚的是,雇员自思自虑的那些句子帮助他降低了攻击的泛化,约束了可能招致灾祸的草率行动,引发了更可能成功的有计划行动过程。

### 有关成功推理和计划的条件的小结

从上述分析中,我们可以发现,在推理和计划能够在一定困境中引发适应性行为之前,必须满足一系列的条件。首先,对内部内驱力和外部线索的直接的工具体性反应必须被抑制,以便给线索性反应提供发生的时间,被试在草率行动之前必须中止行动并加以思考。其次,必须能产生正确的想法。如果个体的习得性反应库中没有这些想法,或者它们被竞争性想法所抑制,那么这些想法都不可能出现。如果已经习得的线索性反应不能与环境中的对象或事件相匹配,那么问题的解决办法和计划将是不切实际的。最后,想法必须付诸行动。换言之,线索性反应

---

序列间接引发的工具性反应必须强于对内部内驱力和外部线索的直接反应。正如我们所看到的，满足这些条件的可能性将随着儿童社会化过程所接受的各种特定训练而大大增加。

## 第九章 社会训练在高级心理过程中的应用

社会训练极大地促进了人类运用其高级心理过程的神奇能力。对问题的解决方案是历经数个世纪的尝试错误以及少数天才人物最具创造性的推理的痛苦过程而获得的,它们现已作为文化的一部分而被保存和积累下来。因此,每一个新的发展都是建立在过去知识的基础上的。物质文化是如此,语言和其他思维技术的运用亦是如此。人们在组织语词和句子使之较好地解决问题方面,接受了大量的社会训练。这种社会训练也建立了习得性内驱力,例如言行合理的动机,这种习得性内驱力在有效的思维中起着重要作用。 116

复制他人句子的作用方式。复制他人的句子能够作用于推理和计划,其作用方式与个体自己创造的句子相同。因此,一个常在球场受到恶棍作弄的儿童会向他的父亲求援,并被告知:“他是在作弄你,你不要理他。”待到下次,这个儿童遇到恶棍时,他会向自己重复父亲教给他的话,并依计行事,最终他便成功地使恶棍中止了对他的作弄。

每一个人都有向他人求助的丰富经历。事实上,言语反应在推理中的运用似乎始于对他人句子的复制。还在儿童年幼之时,他人就给他提供了大量的推理和计划,他也因此学会对他人的语言进行反应。

我们一直在强调言语反应作为线索在推理和计划中的个人

作用。然而,言语反应起先并不是作为个人线索而是作为社会线索被习得的。这种学习的细节还尚未完全为人所了解。既然这种学习是一切社会交往,包括心理治疗的基础,并且对语言和思维的运用具有深远的影响,我们就必须尽其所能地好好思考它。

倾听和复述。儿童最初被教之以对命令语词作出反应,并运用它们来提出要求。当某人说“不,不!”时,他学会了停止行为,并请求他人给他一个够不着的玩具。与此同时,他慢慢学会重复他所听到的语词。这种模仿性的言语行为(Miller & Dollard, 1941)在学会说话的过程中起着重要作用。儿童在重复所听到的语词的过程中接受了大量的训练。

这种重复语词的学习似乎在服从命令及遵从指示的学习中具有重要作用。成人经常要求年幼儿童重复他被告知的话,不管是逐字逐句的重复还是意思重复都可以。同时成人还经常听到年幼儿童大声地自我重复被告知的话。

在成人身上,外显的言语模仿和复述较少看到,但类似的过程似乎仍是必要的。这就叫做倾听,或者集中注意于所述内容。倾听似乎具有与复述的外显反应相似的功能特征。它取决于类似的学习类型,我们难以集中注意于陌生的语言声音并记住它们即证明了这一点。它还可以被其他反应所抑制。因此,要同时倾听两个不同的谈话是不可能的,尽管从两个谈话的快速来回转换中获得一点信息是有可能的。正因为外显反应的存在,倾听反应显得因倾听的动机不同而不同。

按照建议行事。在儿童学习倾听和服从的同时,他也学习辨别自己言语反应线索和他人言语反应线索或自己对他人所述内容的复述之间的差异。他人的建议通常与自己的内驱力毫无关系,因而不被奖赏,例如母亲说:“约翰,去睡觉。”可此时他并

不困倦。成人给儿童进行了大量正式的和非正式的训练,以使他们不要过于轻信他人。因此,儿童学会了以一定的节制来对待他人的建议,并因此说他有了“自己的头脑”。<sup>[1]</sup>这就好像是,儿童已学会了首先要进行思考:“那是他说的,可我是不是要依计而行呢?”然后建议可能被拒绝、被暂时接受,或者被热情地接受。

118

威信对怀疑。我们可以预料,倾听和依建议行事会因奖赏而增强,也会因缺乏奖赏而消退。而且,对依建议行事进行惩罚会使个体对建议产生恐惧。这种恐惧通常被称为“怀疑”。正是它使个体拒绝建议,而且当建议被拒绝时,恐惧强度被降低,而这又强化了拒绝反应。很明显,如果怀疑足够强烈且足以发生泛化,那么它会严重妨碍个体寻求他人的帮助。

如果对某人建议的遵从不断被奖赏,而对另一个人建议的遵从不断被惩罚,那么就会形成辨别反应,致使个体相信某一个人而不相信其他人。与此相似,个体可以学会在某些事情上信任某个人,而在另一些事情上不信任他。<sup>[2]</sup>这种辨别反应决定了个体遵从谁的建议以及在多大的程度上遵从他的建议,辨别反应是威信的基础。

训练个体中止反应并进行思考。如果个体对一给定的问题情境立即直接地作出工具性的反应,那么产生合适的线索性反应的时间是不够的。一切推理,即使是最简单的推理的第一步要做的是中止反应,并进行思考。在这方面,儿童接受了大量的社会训练,特别是要求他们中止反应,加强思考。当他们的行为欠考虑、较冲动时,他们便会受到批评。当他们的行为经过了合理的思考时,他们便会受到奖赏。

人们运用线索性反应以解决问题的倾向因训练而增强。它也可以因随意的惩罚及失败而削弱。就有些人而言,他们对数

学中的线索性反应已形成了大量的恐惧,以致他们从未尝试运用线索性反应解决问题。当鼓励他们重学数学时,他们通常能够解决此前不能够解决的问题。

119

有时,人们之所以不能发挥其原有的能力,是因为他们对特定问题中的线索性反应心存恐惧,有时则是因为他们未接受中止反应、进行思考的训练,或者是因为他们难以忍受延迟行为、进行思考这一过程中的不确定性所引发的焦虑。

正确报告环境。儿童在学习说话的过程中,成人训练他们将语词、句子和描述性短语与环境的重要特征相配对。他们训练儿童不能将天空的颜色说成是“绿色的”,或者将青草的颜色说成是“蓝色的”。儿童说错了,他们会予以纠正,这样儿童一旦发现其言语反应与他人相异就会产生焦虑。成人还教儿童区分虚构与真实,也就是说,要搞清楚句子与环境序列的不相匹配,这种不匹配有的是可以接受的,有的是不可接受的。成人还教儿童区分自己个人的梦境、表象、幻想以及可由其他感觉交互对照予以证实的、并与他人报告相一致的知觉。最后,成人还训练儿童要具有自我批评性,避免遵从称心然而错误的观念。

我们相信,这种训练有助于给儿童提供防备幻觉和妄想等的动机。有时意料不到的错觉会使常人看到他人所不能看到的事物,这使他产生焦虑,而这种焦虑正是他防备幻觉和妄想产生的动机强度的表现。

训练儿童将语词与环境的重要特征相匹配,不仅适用于社会环境,同样也适用于自然环境。成人训练儿童精确地描述社会事件,并使其对行为可能产生的社会结果的描述与文化模式相匹配。成人还训练儿童要公正,当过错是自己所犯时不要去责备他人,尽管责备他人有时会得到奖赏。尽管这种训练通常不够完善,但会阻止所谓的移置作用、投射和合理化等行为类型

的产生。

叙述有条有理,清楚易懂。在训练儿童依据环境特征来组织语词的同时,成人也经常训练他们在叙述的时候要有条有理、易于为他人所理解。一旦儿童所述不被人理解,那他很可能得不到他所要的东西,他还会因词不达意而受到批评。因此,不被人理解会引发他的挫折感和焦虑,而被人理解则成为某种目标。即使是成人,也会对他所不理解的小小符号作出反应。

120

叙述要符合逻辑,消除前后矛盾。在训练儿童的叙述至少要有条理的同时,成人也强调儿童要善于发现并消除叙述中的明显的矛盾之处和荒谬之处。这些矛盾和荒谬一旦存在,儿童便会受到惩罚,特别在与他人争论或寻找借口时更是如此。在日常逻辑的文化实践规则方面,儿童接受了大量的训练。他会发现自己不合逻辑的计划会招致失败,而前后矛盾的计划则会招致冲突和使已有的努力付之东流。在他因此陷入困境后,他人可能会给他的计划或行动过程贴上“不合逻辑”的标签。其结果是,给某物贴上“矛盾”或“不合逻辑”的标签的反应所产生的线索会使大多数人产生十分不安的感觉;于是他们就有了一种要使其解释和计划合乎逻辑的习得性内驱力。同理,他们也因此学会了竭力使自己的计划显得切实可行。

确定方位,作出解释。在与上述有些相似、但更初始的水平上,社会给儿童提供了大量的有关确定时间、方位和所处社会群体中的位置的训练。这种训练培养了儿童关注个体所在位置和周围所发生事件的显著特征并予以标记的动机。当成人在一个陌生环境中做不到这一点时,他会感到不安;而当儿童迷失在陌生的环境中时,他会遭到严重打击。

除了定位的社会训练之外,还有一种训练,即培养个体作出解释的习得性内驱力或需要。父母和教师经常要求儿童就其行

为或环境中的因素作出解释。如果儿童作出正确的解释,那他们会受到奖赏;如果他们不能作出正确的解释,那他们会受到惩罚或讥讽。

除了直接的社会训练,还有大量的间接训练。当个体不明白所发生的事情时,那他成功的可能性就较小,而且很可能使不好的事情发生。因此,可以预料,解释的缺乏会引发个体一定的挫折感和焦虑。这种焦虑通常叫做对“无知的恐惧”(fear of the unknown)。此外,当事情缺乏成功的可能性时,儿童通常要解释环境因素,详细解释其理由,改变自己的行为,然后事情才会成功。当事情似乎使人情绪变坏、使人泄气或恐惧时,父母通常会给儿童进行解释,促其放心,这种解释被复述和奖赏从而使之获得了习得性奖赏价值。以上所有因素都使得解释成为一件必要的事情,正如我们所看到的,解释还必须满足合乎逻辑、合情合理的文化标准。与此相似,作为科学家动机的重要成分的好奇心至少部分是社会训练的产物。

对言语线索作出合适的行为和情绪反应。在以上提到的社会训练个体正确地标记环境,并合理、清楚地组织语词和句子的同时,社会也训练个体对言语线索作出合适的工具性和情绪性反应。诺言要遵守,计划要付诸行动而不能止于白日梦中,言行要相符。我们决不可一边说“该男子无罪”,一边却惩罚他。

社会提供了大量的训练,以使人们将许多合适的工具性反应与言语线索相联结。与此相似,社会也训练人们作出合适的情绪性反应。人们决不可以对肃穆或悲伤之语报之以嬉笑,或以哭泣来嬉弄他人。在权威认定为“安全”的情境中,人们不应该表现出“非理性”的恐惧。这种情绪训练远不如合适的行为训练完善,而且它很可能是后者的副产品。这是因为情绪反应很难进行社会观察,而且只有当它们产生明显可观察的外显结果

时才会获得奖赏和惩罚。正是基于此点,人们学会了掩饰自己的情绪。

作为这种训练的结果,以及通过对社会遵从予以奖赏,对社会不遵从予以惩罚,个体产生了使自己的行为与社会情境相适应的需要。当一个反应被认为“不合适”的时候,个体通常会产生要改变该反应的强烈动机。<sup>[3]</sup> 122

“现实感”(sense of reality)和“自我强度”(ego strength)。大部分运用以语词和句子调节适应性行为的社会训练,是儿童和青年人日常生活的一部分,它或多或少是非正式的。对特殊思维技术,诸如数学、微积分、张量分析和科学研究等的进一步训练是由学校提供的。这种训练的有效性和我们文化所承袭的解决问题的概念和技术的重要性由以下事实而得到说明:无数的现代学生能够解决诸如预测抛物体的落体情况等问题,这是加利略(Galileo)时代以前即使是最具智慧的人也无法解决的。<sup>[4]</sup>

当有关技术训练和清晰地进行思维的习得性内驱力不足时,个体通常被描述为自我力量低弱或现实感不佳。以后我们会看到,这种不足会成为心理治疗中的限制性因素。这也正是为什么对还未来得及接受我们所描述的社会训练类型的儿童必须运用特殊技术的理由之一。

个人反应对社会线索性反应。我们强调对个人运用言语的反应要进行大量的社会训练。人们之所以强调要接受这种训练,是因为说话及其衍生物,如写作,是复杂的社会交流中使用最多的反应,而社会交流正是人类社会的必要特征。语言是代表人类线索性反应优点的一个例子。手势语言及图表等被用于社会交流中,因而也被纳入社会训练的范畴中。在社会交流中, 123  
这些反应之所以有效,以及它们在使用上之所以易于进行社会训练,是因为说话、画图等提供了易于为他人所观察的线索。

与此相对照的是,视觉、触觉、嗅觉及幻觉表象是他人不能观察到的。既然这类线索性反应是个人的,那么一代代人从尝试错误中所获得的教训就不能轻易地代代相传,也不能作为丰富的文化承袭而逐代累积起来。

在这类线索性反应的情形中,不存在任何对叙述要符合逻辑规则,避免矛盾,或条理清晰、明白易懂的特别训练。这些个人的线索性反应对于解决文化上比较复杂的问题类型,其作用较小。因为它们不能被直接观察,并且当它们被禁止时也不能直接予以惩罚,所以我们可以预料,它们的社会抑制就较少。这可能正是以视觉表象占优势的梦境比清醒时的言语思维更少被抑制(正如弗洛伊德所揭示的)的原因之一,也是以一般的叙述标准来看,梦境通常显得不合逻辑和难以理解的原因之一。

## 小 结

顺应的各种“水平”现扼要叙述如下:

较低的水平即是对线索的直接反应。它们可能是一些先天性的反射(像眼睛对火光所作的眨眼反应),可能是最初作为直接反应而习得的反应(像眼睛对突然的运动所产生的眨眼反应),或者是最初作为对言语指示的反应而被习得的反应,而后又作为与不受言语控制的外部线索紧密相连的反应而被习得的反应(犹如当看到一个儿童在车前跑过时,车中的一个乘客猛踩地板)。

在较高的水平上是受一个或多个具有干预作用的线索性反应调节的反应。因为这些反应不受即时环境的机械的和社会可能性的限制,所以它们是可预期的或者可以从目标处一步一步地往后发生作用的。这使得它们能够调节适应性的、新的刺激联合体,而它们的发生也只可能如此。思维明显地具有高度的

创造性,且大大优于工具性的尝试错误。

将同一标签(或其他线索性反应)与两个显著性刺激物相联结,会增强情绪性和工具性反应的泛化。将不同的标签(或其他显著的线索性反应)与两个类似的刺激情境相联结,会增强后者之间的辨别反应。如果适当的习惯已经习得,那么语词能引发强烈的习得性内驱力或提供强有力的奖赏并使人放心。因此,言语反应在对远期奖赏和惩罚的预见性反应的调节中起着非常重要的作用。

线索性反应,诸如表象等,是难以被社会观察的,也不易于进行直接的、集中的社会训练。因此对这些个人所独有的线索性反应的应用就相对简单。另一方面,公开的线索性反应,如语词和句子,被广泛应用于社会主流中,并接受了大量的社会训练。一代代人尝试错误而累积起来的文化承袭体现在分类中,体现在常识性的逻辑规则中,体现在合乎理性的标准中,还体现在条理清晰的语言叙述的序列中。它极大地增强了言语反应及其衍生物,如数学,在解决社会、情绪和工具性问题中的有效性。

我们的社会似乎更加强调对解决自然环境中的特殊技术的正规训练,而对解决情绪问题的特殊技术的正规训练显得不够重视。

目前我们对语言和高级心理过程的惊人复杂性的理解还只是刚刚开始。对此,我们需要对治疗中的患者和儿童在家庭中的社会化过程进行更为仔细的观察,需要更严谨的理论总结和更深入的实验分析。

当我们在这一领域的知识增加时,我们或许能够改善我们对运用高级心理过程所进行的社会训练。

## 注 释

- [1] 可以推测催眠是解除这种节制的一种方式。
- [2] 复制行为倾向是怎样因奖赏而增强、因缺乏奖赏而降低,以及它的泛化等方面的实验可参见米勒和多拉德著作(Miller & Dollard, 1941);有关遵从建议的实验可参见赫尔(Hull, 1933)和詹奈斯(Jenness, 1944)的论著。
- [3] 社会遵从训练将导致对与他人有别的恐惧(见第五章),也会妨碍创造性思维和科学研究。就其性质而言,每一真正原创的观念必与先前的世俗观念有些不同。某些高智商的人似乎对原创观念非常害怕,以致不能向他人和自己表达出来,从而招致创造力欠缺。要在科学上具有创造力,个体必须对足够多的社会遵从训练予以控制和批评,并有足够的勇气成为原创者。从表面上看来,要做到这一点,只能在特别有利的但还未很好界定的条件下进行学习。
- [4] 感谢诺思鲁普(Northrop)教授为我们提供了这一例子。

## 第 四 部 分

---

神经症是怎样习得的

## 第十章 无意识冲突学习的社会条件

强烈的情绪冲突是神经症行为的必备基础。而且,这种冲突必定是无意识的。通常,这类冲突只能在儿童期产生。问题是儿童并未蓄意安排,那些神经症是怎样产生的呢?社会定然促使儿童成长,但它并未使神经症理想化,也没有为神经症儿童的产生提供正规的训练系统。事实上,我们是研究神经症患者的,并认为神经症对患者自己及他人都是一种负担。那么神经症是怎样产生的呢?我们的答案是神经症冲突是由父母所教、孩子所学的结果。下面我们将考察使这种怪事发生的情境条件。 127

儿童期的发现。对上述问题的第一个答案是关于儿童期的学习条件和成人神经症行为之间的关系迄今都不清楚。弗洛伊德(S. Freud, 1924, 第一卷, 145 ~ 154 页)是关注这种可能性的第一人。他宣称社会能够并且确实使一些儿童产生严重的情绪冲突,而且这些冲突是其后神经症行为的基础;指出年幼儿童的严重冲突(婴儿神经症)通常会预示其后成人期的神经症行为(S. Freud, 1936, 90 ~ 91 页)。

儿童训练模式的混乱。根据弗洛伊德的理论,文化并不像精密的实验设计那样具有逻辑的结构。相反,它只是一个带有许多扭曲冲突的松散的历史体系。现今儿童训练程序中的某些要素无疑已有上千年的历史。它们代表了一个长期冲突和混乱

128

的历史,代表了旧时代的残余和与当代潮流不相适应的部分。例如,现代社会竭力要求儿童在家中温顺和服从,在外则要强悍和具有竞争力。有时候,服从性训练过度,以至于儿童其后在家庭以外的世界里不能坚持自己的立场。在其他情况中,反抗特质被高度发展且极少在家庭生活中受到束缚,但此后却广泛泛化到成人环境中。如何在该温顺的时候表现温顺而在恰当的时候表现出勇气,这并不是件容易的事,因而儿童经常不能作出正确的辨别是不足为奇的。

也许在培养儿童的文化模式中确实存在着一致性,但这些模式还远远缺乏条理清晰的结构。不仅所给出的训练儿童的规则混乱,并且随“时尚”而变化,而且家长在运用这些规则时错误百出且收效甚微。偶尔家长自身就是幼稚的、自私的、懒惰的、强迫性的或是胆小的。家长以某一方式或其他方式与自己的孩子较劲,过度训练他们,过度溺爱他们,或是不能严格要求他们使之面对规则所蕴含的文化意义。除了家长们的混乱教导之外,还有家长自身的性格缺陷都增加了让儿童面临严重冲突的情境。

儿童的社会化问题只能以一种非常粗略的既定方式解决。对理解社会化所需的学习规律我们仍然只略知一二。因此,要正确安排学习条件是有难度的,即使有人认可育儿科学的确存在,但仍有必要将正确的规则融入全体家长的习惯系统中。

问题的固有难度。假使人类婴儿是最服从社会训练的有机体,那么将该有机体转变为一个复杂的社会人仍是问题(Dollard, 1935)。许多技能要培养;无数复杂的节制要教授和内化;困难的辨别反应要学习。在某些情形中,那些天生具有巨大发生可能性的反应必须被传递,而与自然习惯相悖的习惯必须要形成。即使科学家们掌握了学习规律,能够安排学习条件,并且

向家长灌输,他们还是会面临培养何种类型的孩子的问题。虽然物质条件和社会生活条件由于科学的影响而得以不断改变(Ogburn,1922),但要准确预测哪种孩子最能适应1975年的世界仍有难度。

理想的童年期。“快乐儿童神话”中的理想化的童年期妨碍了对家庭生活压力与儿童经常性的痛苦和冲突的坦率讨论,每一个焦虑不安的家庭都以为他人家庭的内部生活比较平静,每一个备感冲突的个体都接受了快乐儿童的神话——只有一个人例外。非常感谢弗洛伊德,他的工作使我们所有人现在有了被告知真相的心理准备,并承认在家庭中的成长是一件费劲的事。

现行儿童研究的缺陷。大多数现行儿童研究并未涉及以上要点,也没有在情绪冲突最初习得的家庭中进行。早期的儿童研究者注重手头的测量工具并利用这些工具测量所能测量的东西。可是,情绪冲突难以测量,因此,尽管我们对儿童的身体成熟了然于胸,却对儿童情绪的成长从未做过研究。有关的测量工具还有待研制。尤其是临床儿童研究使得我们对家庭和父母在儿童学习上的影响变得模糊难解,其结果就是,我们对儿童发展某些最重要特征的正式知识所知甚少。

有关早期学习的假说必定是有风险的。承认我们的科研文献不足的同时,我们必然会尽其所能地勾勒儿童生活中情绪冲突的根源。借助行为理论,我们知道童年期的学习可能是重要的。借助常识,我们知道许多行为的显著改变是在儿童生活的最初五六年里完成的。借助临床研究和历史,我们获得了对这些冲突领域的第一手资料(尽管是反省性的)。

我们为此感到慰藉,因为如果不进行以上的理论重建,那么成人生活正如人人所知的那样是无法理解的。我们宁愿冒着在许多观点上出错的风险,而仍然要对社会和情绪发展予以清晰、

- 130 合理的解释,宁愿冒着只有少部分观点完全正确却忽视了许多重要变量的风险,因为这些重要变量迄今尚未描述清楚。忽视关键变量将导致荒谬——这绝非科学的荣誉。

无助使儿童面临冲突。因为儿童在身体上、心理上和情绪上的无助,所以他们容易在严厉或混乱的训练模式中受到伤害。他们几乎无从逃避不利环境的影响。在身体方面,18个月的孩子已获得了很大的发展(Gesell,1940,77~80页),然而他们又小又弱,只能由成人引领着。在心理和情绪方面,儿童与成人的代沟甚至更大。儿童无法理解这个世界,也无法控制他们的情绪反应。因此幼儿比成人更容易受到一些极端条件的影响,只有一种情况除外,即成人面临战争。在战时或儿童期,极度的饥饿、恐惧、无助、混乱和无尽的紧张不断地产生。因此,只有在儿童期和战时,个体自我控制其生活的能力才显得如此的缺乏和无效。

激烈的情绪冲突发生在儿童期并不奇怪。婴儿没有学会等待,不了解这世界中无法逃避的常规;婴儿没有学会希望,不能使自己确信美好的时光会再来;痛苦的日子终会过去;婴儿没有学会推理和计划,不能以可控的方式构建未来以逃避目前的无序状态。更确切地说,儿童总是被迫无助地、无从预料地生活在永恒的痛苦之中,却突然发现自己其实生活在无尽的喜悦之中。幼儿必然是无判断力的、困惑的、受欺骗的、带有幻觉的——简而言之,这些都是一个我们视之为精神病患者的成人所有的症状。事实上,婴儿期可视之为暂时的精神错乱期。婴儿内在原始的内驱力推动其行为。这些内驱力不能被希望和时间观念所修正。高级心理过程(自我)不能完成放松、指引努力方向和促使世界有计划地序列化等有益的任务。过去的永不复返,当前的痛苦也许永不消失。这些便是产生激烈的无意识心理冲突的

骚乱情境。只有当儿童被教会以相当高的水准说话和思维时，<sup>131</sup> 这些情境的自然而剧烈的影响才可能降低。

儿童最无助时亦最放纵。理论上，儿童当然不应去面对那些激烈的冲突，除非他已具备了应付冲突的心理能力。在最初的几个星期<sup>[1]</sup>、几个月和几年中，儿童理应得到父母最大的支持。在照料者时时刻刻的关心下，儿童的强烈内驱力应保持在较低水平上。此时应该给儿童压任务，但必须分层次递进。在此期间，最重要的训练目标是教儿童学习说话和思维，因为只有借助语言，儿童才能学会等待、希望、推理和计划。

但是父母远未学会使儿童的最强内驱力维持在较低的需要水平上，也不知道怎样合情合理地将文明生活的责任施加给儿童。儿童总是被教得太快。他被当作心理上的成人，可此时他还理解不了他所受的教育。成人的情绪控制能力是假定的，却据此给出了不相容的要求和不切实际的任务。成人要求儿童具有他还没有教过的辨别力，有时还要求他在一次尝试中即完整地学会一种习惯。当出现错误和失败时，就进行严厉的处罚。

单一的内驱力能产生痛苦。并非所有的痛苦的生活情境皆由冲突产生，尽管某些最痛苦的生活情境是由冲突产生的。当两种内驱力相互矛盾且个体必须承受两者所产生的痛苦时，冲突程度趋于最大。然而，任何一种内驱力都能达到损伤性的程度，而对如此程度的损伤的忍受便是一些重要后果的根源。儿童在被照顾期间会学会一些好的或坏的习惯，并依其喂养方式的不同而形成某些良好的或不良的世界观。

## 四种关键的训练情境

对儿童的各种需要,文化当然持传统的观点。它设置了儿童的喂养情境、排泄训练、性训练、儿童愤怒反应的处理方式,因为社会借父母的行为来将自己的意愿强加给儿童,所以儿童以盲目的情绪方式来作出反应。上述训练情境中的任何一个都可能对个体的性格及习惯产生长期的影响,而且每一情境都值得论述。我们并不确信以上四种情境涵盖了所有可能引起尖锐情绪冲突的两难困境,但我们确信,在已知事实中,任何一个情境都确实引起尖锐的情绪冲突。

### 1. 喂养情境:冲突与态度

许多重要学习的发生都与饥饿内驱力及其所激起的强烈反应有关。在哺乳期,婴儿不能“照顾”自己,他不能告诉自己“不用等很久”或“只要20分钟就可哺乳了”。婴儿的饥饿是急切的、不断的、永不停止的压力,正是它明显激起了最高的活动水平。如果婴儿在饥饿时被喂养,他就会明了他所能做的并有所获的一件简单的事(如啼哭)就会使事情最终有所不同。学会将啼哭作为换取食物的一种信号是他控制世界的一个小小手段。这一特性是其日后遇到困难时即趋于“活跃”的基础,也是他形成总有一种办法摆脱痛苦情境的信念的基础。

冷漠与忧虑。如果婴儿啼哭时没有被喂养,取而代之的是置之不理,那么相应地,他会明了他此时无论做什么也改变不了其痛苦情境。这样的训练也为其日后的“冷漠”习惯的形成,并且在遇到困难时不去“尝试做点别的什么”奠定了基础。在第二

种情形中,如果内驱力允许上涨,那么婴儿会明白稍感饥饿之后即是伴随着巨大痛苦的饥饿。如果此时婴儿被喂养,那么被强化的只是其最激烈的反应。婴儿因此学会了在稍感饥饿时即对备感饥饿产生恐惧,于是,当只有中等程度的饥饿时,他就作出对与极度饥饿相适应的恐惧反应。就这样,婴儿学会了“过度反应”,学会了即使在生活情境平静时也担心有不幸要发生。

133

社交性与“爱”。另一方面,喂养经历是儿童学会乐于与他人相处的良机,也就是说,它为社交性的发展奠定了基础。当婴儿饥饿被喂养时,他所体验的某些美妙的松弛反应会与当时的喂养者的刺激形成条件作用。其后,仅是母亲的出现就会产生舒服感。婴儿将学会一听到母亲的脚步声、母亲衣服的沙沙声、暖奶瓶的水声就会停止啼哭。这些经验具有高度的情绪性,而后者经常与其后作为幸福之源的“母亲”这个词相联结。

同样,如果婴儿被适时地抱起、被照料、或是有人与之玩耍,那么这些经验的美妙松弛性也会与照料者形成联结。既然母亲或照料者是婴儿所面临的“社会”群体乐园的顶端,那么她唤起婴儿的这种良好而积极的反应就是非常重要的。

社会感的缺乏。当婴儿不饿却仍被塞入食物时,与以上相反的情况就会发生。如果其食物奖励以多种方式被削弱或掠夺,那么他不会太在乎“他人”是否在场。他的社会感处于较低水平。如果婴儿因饥饿而啼哭时遭到惩罚,如打耳光之类,他就会产生真正的饥饿焦虑冲突。虽然这种情况可能很罕见,但它毫无疑问会发生,特别是当婴儿因胃不舒服而过分激动,并且因此激起自控力较差的父母的愤怒时更是如此。

独处恐惧的根源。此时婴儿可习得另一种危险习惯,即他可习得独处恐惧。教婴儿恐惧独处很容易,成人确实也经常无意中就这样做了。当婴儿独处时,任其饥饿不已,任其啼哭而不

134

闻不问,只是让其体内的饥饿刺激和啼哭刺激不断增高。最终当婴儿被喂养时,这些强烈的最终反应就被强化并且与其极度饥饿期间的所有刺激形成联结。这些反应可产生类似强度的刺激。与此相似,引起强烈内驱力的反应可与黑暗、客体的静止状态、寂静、父母不在场等形成联结。一旦儿童无意中习得了对黑暗、寂静、静态的“恐惧”,那么他也会学会从暗处逃到亮处、从寂静处逃到喧闹处、从静态场所逃到有他人在场的场所。

孩子的这种逃避可能会使父母视之为胡闹,因为此时父母正巴望自己有几个小时的轻松时间,可是孩子缠住他们不放,即使“一切正常”。他们可能随即采取惩罚措施,迫使儿童回到暗处或寂静处,并激起黑暗恐惧和新近习得的害怕父母生气二者之间的真正冲突。这种冲突的确很常见,因为对寂静和黑暗的恐惧并非儿童生来就有的,也并不常见。

如果这种恐惧持续到成年期生活中,那它将会成为个体性格的一部分,他被迫进行社会接触,他不能忍受独处。强迫性质的社交性也会牺牲创造性,因为个体要有创造力就必须经得起一定程度的寂寞。

断奶。在断奶情形中,严重的损伤性情境也会出现。如果突然改变喂养食物及喂养方式,婴儿会罢吃,这是父母所竭力反对的,父母的对策是“待他饿够了就会吃的”——他确实会吃,但与此同时,他也习得了以上所列举的种种恐惧或冷漠。因婴儿拒吃新食物而惩罚他,那么真正的冲突就会产生,后者反过来又有其严重后果。这样看来,在这种情况下,婴儿从惩罚中学不到任何有价值的东西,而父母当为避免这一点而承受最大的痛苦。

腹痛与反复出现的饥饿。患有腹痛的儿童对自己和父母都是痛苦的。产生“腹痛”的最简单的情形之一是孩子吃得太多而必定将某些食物回吐,或者消化食物时产生暖气。一旦儿童因

跑步吃力或被成人轻拍背部而将食物回吐出来或打嗝时,儿童又会感到饿了。此时的饥饿并无害处,可缺乏想像力的父母不能理解,所以他们就不会去喂孩子。如果母亲此时给孩子喂食,那儿童又会暴食,胃部紧张、呕吐和饥饿的循环又会再来。然而,只有在婴儿学会使腹痛可以预期并进而在饮食时自我检查与控制之后,才可避免以上情况。这种情况也只有当孩子能够感到胃不适、胃胀、不舒服并寻求其原因时才会停止。通常,有定时喂食习惯的儿童更易发生暴食、反胃、呕吐及饥饿等情况,因为他们在等待喂食时会更感饥饿,也更可能暴食。

在幼儿笨拙地学习适量饮食的这一阶段,如果父母脾气失控并惩罚幼儿,那么与喂养有关的严重冲突就可能随之而起。如果幼儿在打嗝儿之前受到惩罚,那么其结果就可能是他产生与打嗝儿和反胃相联结的焦虑,并因此遭受胃部紧张之罪。如果幼儿在反胃的同时又感到饥饿之后受到惩罚,那么焦虑反应将与饥饿刺激相联结。在这些条件下,惩罚不能教会幼儿任何有助于他们发展之路的东西。尽管如此,这种不可避免的腹痛情形是检验大多数热心父母性格特征的一个方面。

上述讨论并未涵盖儿童在其生命的最初一年或一生中所能习得的所有东西。例如,在爬行和行走的学习中,儿童也习得了对摔跤的恐惧。他学会了在桌子底下突然直立时不撞痛自己的头。他学习一些语词和常用命令。对儿童躯体发展感兴趣者可参考格塞尔的著作(Gesell, 1940)。还有多位儿科专家,如斯波克(Spock, 1946)描述了幼儿在家中最常见的行为问题。

早期的隐秘学习。此处我们已努力揭示了表面上无害的喂养方式也可能伴随着重要的情绪后果。那些不能理解家里正在发生什么的外行,可能看不出任何假定婴儿在学习一切的理由。然而善于观察的内行会看到儿童正变得冷漠、忧虑、害怕黑暗,

136 或变得有爱心、具社交性、自信。正是早期的这种隐秘学习必将成为科学研究的对象。我们坚信这一观点,即任何可感觉到的东西都是可被测量的,因而冷漠、社交性和恐惧都可以科学地予以研究,如果我们不怕费劲地研究在家中得以形成以上习惯的儿童的话。

早期冲突未予以标记,因而成为无意识的。幼儿并未觉察到此时所产生的经验或予以标记。他不能描述在他生命的第一年中所形成的性格特点,也不能描述他的艰辛、恐惧或深深的满足。此时不能以语言表述的东西日后也不能报告。历史的重要片段遗失了,并且调查或会谈都不能将其诱发出来。尽管如此,行为记录还在。在整个一生中所习得的反应会在一生中的类似情境中出现和重现。它们由未被标记的线索诱发出来,并且难以觉察地混杂于意识生活结构中。在这一时期,不同的儿童学会了不同的东西,这一事实毫无疑问地说明了通常被归之为先天因素的儿童之间的某种变异性。

## 2. 排便训练产生冲突

假如儿童具有安全感和信任感地度过早期的喂养和断奶经历,那么在他的第一次排便训练中会明白等着他的排便训练中所蕴涵的文化模式具有丑陋的、强迫性的一面。没有哪个孩子可以逃避这种训练。这种训练体系的要求是绝对的,并不顾及儿童学习能力上的个别差异。儿童必须通过排便训练,否则他就会丧失成为社交上受欢迎的一员的资格。弗洛伊德解释说,文化的任务即是在儿童人格内部建起一堵对大、小便,尤其是对大便备感厌恶和恶心的心理防护墙(Freud,1930 40页)。建构这些内在防护墙的努力立即将儿童置于冲突情境中。

对家中儿童的观察发现:儿童很早就对自己的大小便有看

相同的先天兴趣,即他们认为那些东西是自己身体的其他部分的产物。儿童抓握和手指运动能力的发展使幼儿能够拿捏和把玩自己的排泄物。在某一天早上的照料中,父母会惊奇地看到他们心爱的孩子在咯咯有声地、放肆地将自己的大便涂抹在自己的身上、头发上,以及身边伸手可及的东西上。这也许是进行严厉的、惩罚性的告诫的第一次良机,是发泄愤怒、唤起焦虑与大便排泄物之间联结的第一次良机。面对失去父母的爱因而使自己产生支撑不住的高内驱力和高度紧张,面对进而遭受即时惩罚的痛苦,儿童必定学会将焦虑与排泄物所产生的一切线索——其形状、气味、触感等联结起来。儿童还必须学会将自己的大小便置于指定的、隐秘的地方并清洁自己的身体。其后他还必须学会除非必要,绝不在口头提及这些排泄物,当然,开玩笑时提到是例外。如此一来,这种自身的排泄物便从人们的社会生活用语中消失了。

排便学习的难度。排便训练之所以困难,是因为文化必须逆转线索和反应之间牢固的先天联结。涨大的膀胱或肠道产生强烈的内驱力刺激,当它达到一定强度时即使尿道括约肌放松或者引发肛门的排便反应。为满足文化的要求,这一顺序就必须重新调整。肠道刺激和排便反应之间的联结必须削弱。儿童必须学会压抑对单一的肠道内驱力刺激的排便反应。继而他必须在该顺序中插入其他的反应。首先他必须学会招呼父母,然后必须学会走向厕所、解开裤子、坐在马桶上等反应,与此同时还要压制急迫的排便反应。只有对一组新的线索——肠道刺激、合适的场所刺激、裤子解开、坐在抽水马桶上进行反应时,排便反应才不会与焦虑相伴随。

总之,这种反应不仅是针对有关的原始内驱力压力的,也是针对刚才所提到的复杂刺激模式的。如果能让儿童作出正确的

138

反应,那么排便反应所带来的强烈紧张感的降低就会强化对以上所列线索模式的反应。所以真正的问题在于让儿童压制先天的排便反应,并将一系列重要的反应引入排便反应之前的序列中。

我们并不沾沾自喜于这种分析的细节,而只是想提供详细的分析,因为我们相信这对理解此类学习的难度是非常重要的,除非我们已了解了所有必须习得的新的反应。例如,扣上扣子和解开扣子这一习惯的形成对幼儿来说就是很困难的,要坚持一段时间的顺序完整的学习才能做到。然而,儿童在独自进行这整个序列反应之前却没有被切实训练过。

缺乏言语辅助的学习。儿童必须在生命的某一阶段,在缺乏言语帮助的条件下通过尝试错误学会排便反应这一事实,陡然增加了这种学习的难度,正是这种难度引发了冲突的产生。通过试误学习排便是一件缓慢而使人苦恼的事情。虽然睡觉是一件舒服的事,但儿童必须学会适时醒来上厕所。即使玩得很开心时,他也必须停止玩耍。他还必须通过原始的尝试错误来学会辨别不同的房间。在这种情形下,“尝试”意味着在不适场所大小便,“错误”则意味着因其行为受到惩罚,以至于焦虑反应与场所线索形成联结。在尝试错误的情境中,这种联结必定因每一个不适场所而重复——床上、起居室、餐厅、厨房和“外面”。

这种训练的作用是使得焦虑反应与排泄内驱力形成联结,致使它们能战胜即刻的排便反应。这些焦虑反应也激起了一系列反应中的下一个反应,如招呼父母、奔向盥洗室、解开裤子等。当借助试误手段完成这种训练时,该训练必然费时很多,也许需要好几年,在这期间,儿童和父母都承受着严重的压力。

排便训练中所引起的强烈情绪反应。学习排便不是纯粹的行为常规问题。它引发了强烈的情绪反应——也许与曾经激起

的情绪反应一样强烈。愤怒、对抗、倔强,还有惧怕,在这个训练过程中都一一出现。惧怕可能泛化到马桶本身,并激起他对所要求的排泄场所的逃避反应。由于不能辨别排便场所是否安全,儿童可能会选择干脆不排便。这种行为完全是自动的,但在父母看来可能是故意的,并且父母会对因长时间抑制排便之后所发生的大小便失控特别恼怒。一旦父母打了孩子,这种反应就被大大强化,并可能成为习惯,因为长时间抑制之后的内驱力降低,较之在正常抑制之后的内驱力降低要强烈得多。当大小便“失控”而不是有意地排便放松被高度奖赏时,那么“失控”习惯就成为可以预期的,继而也就延长了排便训练问题的存在。换句话说,在儿童早年施行的严厉训练将妨碍而不是促进他的排便学习。

139

学会逃离父母的视线。在父母看来,儿童借助下列这些手段而显得诡秘:当他因排便错误而遭到父母的惩罚时,焦虑便与父母的形象和声音联结在一起。为了逃避这种焦虑,儿童可能试图逃离有父母在场的地方,并使自己呆在父母身边的时间尽可能的少。这种状况的缺点在于儿童逃避了其天然的老师。其语言学习达不到他应有的良好程度,只是因为他没有呆在那些能够教他说话的人的身边。对儿童施加惩罚可能也会激起儿童对施加者的愤怒。儿童会竭力与父母进行抗争,咬他们或是用手打他们,这反过来又使他们因此种行为而受到惩罚。于是,愤怒—焦虑冲突就习得了。

过度的服从和内疚感。儿童再次得到这种印象:他被成天看管他的、惩罚他的看护者盯着,因此他会尽可能少地作出反应——当然不会改进任何新的反应。他从遭受的惩罚中获得的结论是除非已知某种反应是正确的,否则就不应当去冒险作出反应。这继而养成了儿童过分胆怯、顺从的性格特征。与此相似,

140

儿童不能辨别出父母是讨厌其排泄物还是讨厌他整个人。如果儿童学会接受这些反应,那就会产生无价值、卑微、绝望和有罪的情感——这种情感非常神秘地以精神病患者的内疚的表现形式反复出现。

言语辅助的优点。讨论这一点将使我们明白,早期训练中的试误方法及其大量惩罚,较之那些儿童能在某一发展时期借助语言来完成的少数早期尝试中的反应系列,前者更具风险性。一旦儿童接触了像“起居室”“厨房”“卧室”和“外面”等单词时,纯粹的惩罚措施,如果施之合理的话,就能够同时使焦虑与以上所有线索联结起来,而使之免于各种残忍的惩罚。如果儿童已经学会在需要帮助时求助他人,那么他会更加容易地学会在需要排便时寻求帮助。如果他已学会在听到“停止”时停下各种活动,那么他会更加容易地在本能需要作出排便反应时控制这种反应。如果父母的某些许诺已经赋予他们以奖赏价值,那么许诺儿童的简单奖赏将有助于他作出正确的反应。如果儿童已将焦虑与父母的某些指示相联结,那么这些指示具有某种与不断施加的直接惩罚相同的效果。

在这种情形中,排便动作本身所具有的强化作用也会巩固正确的系列反应。不管训练过程顺利与否,它都会发生。然而,在有言语帮助的、顺利的学习过程中,激起强烈愤怒或引起保留大便不排泄和排便失控等不良习惯的风险就小得多,也不太可能产生极为强烈的焦虑反应和极度的无价值感。单就排便训练而言,其最终结果是一样的。其差别就在于后者,即借助言语方法的排便反应引发暴力反应和性格扭曲的风险要小得多。

弗洛伊德的超我。前述分析借用了弗洛伊德的观点和说法,同时以行为理论予以修正。排便训练的过程是未予标记的和无意识的。我们中的任何一个人也许都历经这种训练过程中

的种种坎坷,却对此毫无印象。其结果体现在我们的症状中,体现在我们最深刻的“性格”特质中,体现在我们的梦境中,体现在我们对生活的直观预测中,但却不会体现在我们的言语行为中。这种训练记录不会出现在人类的自传中,然而人类的命运却受到它的深刻影响,并被它涂上某种色彩。 141

弗洛伊德所称的超我的最初位置此时已留下来了。从未予以标记的焦虑反应与同样未能予以标记的刺激联结起来了。当这些刺激其后再现时,焦虑反应也会自动再现。其所导致的结果即是弗洛伊德所说的“超我”或无意识。当无意识的内疚反应严重时,人格就被恐惧所笼罩。很难说病态意识对生活来说是否比癌症之类的疾病更糟糕,但是我们需要某种此类的比较来强调目击精神错乱者备受病态意识折磨时所产生的震惊。怎样使我们相信我们应该使看起来卑贱的排便训练成为正式研究的对象,这一点已无须多讲。

### 3. 早期性训练所产生的冲突

性焦虑冲突似乎经常与日常生活中所产生的神经症有关。作为冲突要素的性欲的周期性呈现似乎并非起因于性是人类最强有力的内驱力这一事实。当疼痛、饥饿、疲劳达到极点时,其强度肯定超过性欲强度。许多强烈的次级内驱力,例如焦虑、野心、骄傲等,其强度也大于性欲。性欲似乎总是被牵涉,就因为它是遭受攻击和抑制最严重的的初级内驱力。即使性欲较弱,但如果它被阻抑的时间较长,它也会导致强烈压力的产生,后者又激起有机体的巨大动机和巨大痛苦。没有任何其他内驱力像性欲这样要求个体等待如此多年,而且必须承受这种刺激性的内驱力。

最初的性冲突源于手淫禁忌。男婴阴茎的勃起可视之为对

142

喂食中断或对尿道内驱力压力的一种反射性反应(Halverson, 1938)。1岁的儿童能够很熟练地抓握住物体。生殖器的敏感性和儿童的抓握能力使手淫成为可能。有某种奖赏与手淫相联结似乎也是可能的。金赛(Kinsey, 1948)等人根据自己的观察,认为小男孩在其有能力射精之前的很长时间内就已经具备了获得性高潮的能力。与此相似,谢菲尔德、伍尔夫和贝克尔(Sheffield, Wulff, Baker, 1950)所做的一项实验证明没有射精的性反应有助于强化白鼠的学习。可以肯定的一个事实是,如果不被禁止,儿童一定能学会手淫,而且即使遭到非常严厉的处罚,儿童有时还是会顽固地坚持手淫。

看见儿童手淫会唤起我们文化中成人的极大焦虑,因此他们急忙地施加处罚,或是坚持去除儿童的手淫行为,或是急切地将儿童的手从生殖器上拿开并予以拍打。其结果是使儿童建立了与成人一样的性焦虑冲突。就像其他情形一样,在儿童出生第一年所建立的手淫冲突就无可避免地成为无意识的东西。儿童对手淫行为的动作观察、想法产生了一种模糊的否定感、不安感和退缩倾向。这些冲突在不同的个体身上表现出多种方式和原因上的差异。有些个体较之其他人有更多的手淫行为;有些个体较之其他人遭到更严厉的惩罚;有些个体的先天性内驱力比其他人更强烈。还有些人在被发现手淫行为和被惩罚以前已比其他人有更多的时间养成手淫习惯,并因而比其他人对手淫有更强烈的欲望。所以说,有些人比其他人更容易受惊吓,因为在排便训练情境中他们已经形成了强烈的焦虑反应。这种焦虑容易从尿道泛化到生殖器刺激上。这两个部位经常都被称为“下流的”,而且常见的言语反应所产生的线索有助于促成恐惧的泛化。在这种情形下,训练个体去除手淫习惯很容易,因为恐惧并不需重新学习而只需泛化到新刺激就可以了。

父母忽视手淫禁忌的影响。强迫儿童接受手淫禁忌会对其生活产生重要影响。它可能会立即而直接改变第十一章所描述的“睡床(*bed phobia*)恐惧症”这类行为。当儿童行为发生改变时,非常令人吃惊的是,父母并未意识到那正是儿童手淫冲突的结果。然而,父母之所以忽视这一点的原因是很容易解释的。父母虽然与孩子的接触非常亲密,然而在考察原因和结果方面却是蹩脚的观察者。大多数幼儿所展现出来的生活对父母来说无论如何都是神秘的。父母进而会特别避免去注意与性有关的事和有关的联结。很可能,父母相信其自身在童年期是与性无关的,并绝对相信自己的孩子也一样。不管父母对手淫禁忌的评价是否正确,手淫禁忌确实是第一个重要的性禁忌,它在我们每个人心中建立了性焦虑冲突。

143

人格的性别定型。如果不理解儿童所接受的强迫性性别定型训练,就不能理解儿童的性发展。非专业或专业人士根据性别类型将婴儿分为男婴、女婴,并据此确定其与他人的关系。性别分类完全是社会约定俗成的,在不同的社会中有不同的分类(Mead, 1949)。我们自己的社会是高度依据人格的性别专门化来组织的。这始于男、女性在名字、穿着、游戏模式、玩具等的差异,并且通过定义男人和女人的专门性别角色而将以上差异贯穿终生。儿童的亲密爱恋对象被界定为异性中的一员。儿童初生的性反应要指向异性刺激。要引导儿童期待来自异性对象的性奖赏。

同性恋禁忌。性别定型训练对给同性恋施加有力的禁忌产生了间接的作用。同性恋对象是不能见之于人的,是被忽视的,或者如果有必要是要受到有力谴责的。儿童学习性别定型中所犯的错误是成人取笑的资源。一个小女生会宣称她长大时要娶她的母亲,或者,一个小男孩会声称他将嫁给他的哥哥。儿童得

到了小心翼翼的矫正和训练,以使之能作出合理的区分。尤其有可能的是,已经性别定型的父母通过自己对异性儿童的恩宠来帮助儿童发展对异性的兴趣。

144 性变态研究者假定未能准确定义性别类型是产生性适应反常的一个因素(Henry,1948)。于是,如果父母特别渴望拥有一个男孩生下来却是个女孩时,那他们就可能不会对她施加准确的女性定型。或者,情况相反,一个母亲如果非常希望自己的儿子一直是她的小宝贝,那她就会在应该强调男子特征时却让其毫无男子气。这种社会性别定型的逆转不能直接产生性反常,因为在反常的性欲存在之前,性反应必须与同性线索相联结,但它们可能会使儿童对社会期待的性目标到底是什么模糊不清,并进而偏离正常的性发展道路。

当性别定型被施予儿童并被儿童很好掌握之后,儿童就大致面临这样的一种情形:手淫成为禁忌,不能借此而给自己以性满足;兄弟姐妹之间的性行为被压制。另一方面,性别定型明显开启了一个新的渠道,尽管该渠道为期较长。儿童模模糊糊地被引导着期待来自一般异性方向的某种奖赏。以上两种情形导致了俄狄浦斯情结的出现。

恐惧何以与异性接触反应形成联结。青少年包括很多成人在期待接触异性时所表现出来的焦虑有必要予以解释。这种焦虑并不是偶然发生的。它就是在家庭这个儿童早期最重要的学习情境中发生的。第一个性反应定义的习得是与父母、兄弟姐妹以及后来才牵涉到的他人有关的。弗洛伊德称之为俄狄浦斯情结。

我们将以男孩为例来进行说明,因为它似乎非常清晰,并且演示和解释了由弗洛伊德所揭示的一个司空见惯的事实。当男孩不能依靠自己来获得性奖赏时,他事实上便转向自己的母亲

或臆想自己的母亲为自己带来性奖赏。他对性奖赏的期待部分源于奖赏期待的泛化——类似于母亲先前给他的许多奖赏 (Miller, 1948 ;von Felsinger ,1948) ,即通过性别定型 ,他已经学会期待从女性身上获得性满足 ,而他的母亲就是一个近在咫尺的女性。毫无疑问 ,当性冲动开始指向自己家中的女性时 ,某些已经习得的与手淫有关的焦虑会泛化到这种性冲动上。

然而 ,新的焦虑根源出现了 ,那就是对父亲的恐惧。5岁男孩已知父亲是一家之主 ,是惩罚与纪律的象征。他也知道父亲是母亲的丈夫 ,与母亲有独特的关系。这种与父亲的竞争并不仅仅存在于男孩的心中 ,它也常常在父亲的行为中变得非常具体。父亲可能会抱怨小男孩睡在母亲的床上 ,而此时男孩已经长大 ,不再适于这么做了。对于孩子占据母亲太多的时间而几乎不给他留一点点时间 ,父亲持反对态度。父亲可能会对孩子进入父母房间施加某些限制 ,而这给身边的孩子留下一种神秘感。在男孩一旦对母亲有情感上的要求时 ,父亲会在其他的和更一般的方面对孩子比较挑剔 ,例如责备孩子话太多、不够努力等等。如果男孩视父亲为对手 ,产生对父亲的惧怕反应 ,那是因为父亲的行为有意无意地给人以惧怕感和竞争性。儿童常常不能区分父亲的反对是基于性别学习的需要还是源于他对母亲的需求所引起。整个亲情就像在演一出哑剧。男孩对母亲的异性追求在行为上是真实的和活跃的 ,但未在男孩的心头留下标记。另一方面 ,父亲的反对尽管是活跃的、有效的 ,但也是隐晦的、无意识的。

通常情况是 ,母亲自己拒绝男孩的要求。她对任何来自男孩的性反应产生焦虑 ,她会停止抚摸孩子并突然地、莫名其妙地一改以往对孩子的爱护和赞赏 ,而代之以惊恐、厌恶和反对的态度。

在这种情形中,父亲就无须太严厉,更不必显示过强的敌意。但如果母亲不拒绝男孩的要求,或者不清楚地表明她对父亲惟一的忠诚和依赖,父亲就要承担维持其对妻子的控制的重负。例如,母亲可能会强调孩子对她的表面上的需要以此来回避丈夫及其与丈夫的性冲突。在回避丈夫时,她可能会对孩子宠爱有加,甚至哄骗孩子,而这似乎又在无意中使父亲认为这是一种真正的偏爱。父亲其后的反应也着实引起儿子的恐惧。

146 特定的生殖器焦虑。如果男孩有了性动机,那么来自于父亲的越来越多的威胁将使他产生直接与性动机相联结并被解释为性威胁的焦虑。因此,阉割焦虑成为男孩生活中的重要因素,即使父亲从未以过多的言语表示要施以阉割。男孩终于明白惩罚常常适用于罪恶。

阉割威胁还有其他根源。最通常的情况是,它与手淫禁忌有着特定的关系,即如果男孩把玩自己的阴茎,阴茎就会被割掉。这种威胁见之于儿童期被急切告之的寓言里。其中一个寓言的作者当他还是个6岁男孩时,被允许参加一个大龄男孩的晚间聚会。聚会上,他听到了有关比尔·斯密斯(Bill Smith)的传说。比尔·斯密斯是一个杰出的公民,他回家后发现床上躺着的妻子及其情夫,随即拿出一把弹簧刀(讲述者边讲边演示弹簧刀的长度及斯密斯的凶态),声称要阉割妻子的情夫,这令两人震惊不已。然而,这个故事并不只是作为纯粹的“寓言”而留在孩子的印象中,它深入到了孩子的心里,并对孩子对性动机产生直接的阉割恐惧具有教育效果。

阉割观念可能还会以另一种方式出现,即由女孩缺乏阴茎推论出来。父母没有对女孩生殖器的不同性质加以解释。不曾得到解释的男孩可能会假设女孩曾经有过外部生殖器,但现在被割去了,这可能是一种惩罚。毫无疑问,男孩经常会有这样的

推论。作者就时常在首次向家中长辈询问有关性问题的男孩那儿听到此论。更令人吃惊的是,在成人成长的历史中,这种阉割造成的身体损伤的想法竟与性“罪孽”一并频频出现。在临床上,阉割恐惧显示出与身体损失有关,尤其在心脏病和脑病案例中,它表现为对残疾者的厌恶,对女性生殖器的回避。通过接近单身女孩(身边没有丈夫或父亲),或者通过求助于处在较低阶层或种族地位的女性(其正常的保护者不许起作用),个体可不断地回避阉割恐惧。

无论在何种情形中,只要在以上几种方式单独起作用或共同起作用的情况下,当性冲突在家庭内部产生时,它都会出现新的扭曲。曾经只与手淫冲动相联结的焦虑现在与异性接近情境相联结。如果这种焦虑很强烈,那它就会使冲突强度有所降低。这就是所谓的俄狄浦斯情结的“结束”。当焦虑极占优势而盖过了接近趋势时,处于冲突中的个体会远离目标,但所激起的性欲中的习得性成分极少。这样,那部分由性欲反应所产生的冲突强度消失了,而冲突随之降低。然而,当个体处于其性欲目标附近且不能轻易回避时,这种冲突当会再次发生,就像青春期时常发生的那样。于是,整个性反应强度再次与性伤害恐惧相冲突。对某些成人来说,婚姻很明显的是一种类似情境——即被迫接近一个令人恐惧的目标,于是,他们盲目地逃避,这是可以预想得到的。

147

异性冲突未被标记。如果个体早期的恐惧非常强烈,如果母亲的立场正确,那么父亲施加于个体身上的恐惧就少得多。如果性欲较弱而非较强,那么来自孩子方面的压力就小得多,而且对抗压力所需的焦虑也就较少。

以上所有事情在它发生之初就标记不佳。文化在给性器官、性感受及与其有关的恐惧命名时显得贫乏吝啬。于是儿童

不能给自己一个合乎逻辑的说法,于是他只好说:“把它留给父母。”尤其是,压抑以下述两种方式开始了:儿童时常被禁止向他人谈及自己的性反应。这些确实会出现的句子或想法因激起性欲及与之有关的焦虑而使得冲突更加尖锐。当儿童试图想到有关性的事情时,痛苦便袭上心头,而当想法停止时,又始觉轻松。最终的结果便是压抑。这种压抑对科学来说,是一种不幸的结果。当个体后来进行治疗会谈时,他就不能立即自由地解释这些事情。对这些过去事件的再命名和心理重建,此后便只能通过令人厌倦的心理治疗来达成。

148

科学并非惟一的输家。个体自己就失去了运用高级心理活动来解决有关性和权威方面冲突的机会。个体受损的途径有许多种。性反常可能会潜伏在压抑的空虚表层后面。个体也许再也不能快乐友好地接受权威施加给他的标准。强烈的焦虑会与其性爱冲动相联结。一旦社会期待,多半也是要求他结婚的时刻到来时,他也许无法据此做到这一点。即使他能突破警戒线结成姻缘,他也许仍会发现他的婚姻生活被持续的无意识焦虑所烦扰,所禁锢。在这种情形下,个体自动地将适用于乱伦情境的焦虑泛化到所有的女性身上。他不能像有着自由的心理生活的人那样,将被禁忌的性感受与童年期的性对象及成人可允许享受的相对的性自由区分开来。他将自己试图与父亲进行性方面竞争时所体验到的强烈焦虑泛化到其生活中的每一个权威形象上。只有当高级心理过程恢复时,个体才能作出有效的辨别,而这使他能够自由地、富有建设性地享受其成人生活。

#### 4. 愤怒—焦虑冲突

在这里,我们更感兴趣的是愤怒情绪与恐惧之间的联结而非儿童愤怒情绪的激起。然而我们的假设如前(Dollard等,

1939) ,即愤怒反应是由儿童生活中无数的、不可避免的挫折情境产生的。在挫折情境中 ,新的、强烈的反应产生了。其中一些会使他人产生痛苦。社会对这些愤怒反应持特殊的立场 ,通常是阻止它们 ,只允许它们在少数情境中尽情显露。许多攻击或“顺利完成行动”的反应产生了强烈的刺激 ,这就是我们所说的愤怒感。揭开笼罩在神经症患者童年期心理生活中的压抑的面纱 ,你就立即会看到极度愤怒的反应。

对付儿童愤怒反应的父权制法规。父母在直觉上是十分怨恨和害怕儿童的愤怒与狂暴反应的 ,并且在压制儿童的愤怒方面拥有强大的文化支持。当儿童发怒以及具有攻击性时 ,使用直接惩罚的频率可能比在其他情况下使用的频率要大得多。儿童所怒为何这个问题无关紧要 ,反正恐惧与愤怒刺激形成了联结。对反叛儿童进行有力鞭打是我们父权制文化的古老特点。根据古老的康涅狄克州蓝典(Connecticut Blue Laws) ,父亲可以杀死一个不服管教的孩子(Blue Laws of Connecticut ,1861 ,14 节 ,69 页)。尽管近来这种法规从未被如此极端地使用过 ,但它还是说明了文化一度曾给予父母滥施惩罚的权利。当父亲不在时 ,母亲作为父权象征的代表可以随心所欲地滥施惩罚于儿童。

149

恐惧如何与愤怒线索相联结。我们已经指出早期排便训练情境会使幼儿产生愤怒不安。在幼儿最小的时候 ,文化规定的训练实践似乎是要熄灭愤怒 ,而并非施之于惩罚 ,也就是说 ,让儿童隔离开来 ,让其“哭喊 ,以此将愤怒发泄出来”。然而 ,父母对孩子进行排便训练的动机太强 ,以至于他们常常采用惩罚的方法 ,尤其是运用惩罚来对付那些他们认为是顽固的、大胆对抗的行为。焦虑反应于是不仅与被禁情境所产生的线索相联结 ,而且还与儿童当时的情绪反应所产生的线索相联结。正是后一联结产生了内在的心理或情绪冲突。在这种学习联结产生以

后,由愤怒情绪所产生的主要线索可能会引起“战胜”愤怒情绪本身的焦虑反应,从而使得个体即使是在文化允许的情境中,也无力使用其愤怒情绪。他将被认为是病态温顺的或长期处于痛苦状态。完全消灭一个人的愤怒情绪也许是一件很危险的事情,因为某些产生愤怒的能力对于形成健全的人格是必需的。

产生愤怒的其他挫折。同样的情况经常可见之于性训练情境中所发生的挫折上,并且被特别强化。如果儿童因手淫而受到惩罚,那么他会产生愤怒反应。父母也许没注意到刺激性情形,而只是看到儿童变得有点神秘兮兮的“顽皮”。这种顽皮可能会受到惩罚,于是愤怒和恐惧之间的联结就增强了。

150

父母的拒绝或抛弃同样会使儿童感到愤怒。如果儿童只在父母在场时感到安全,那么当父母离开或以他们要再次离开来威胁儿童时,儿童会感到恐惧。当父母返回时,儿童会提出极端的要求,即要求得到非同寻常的宠爱,而且变得很“黏糊”。对于儿童的这些要求和占有欲的表示,父母也许会不明智地予以惩罚,因而再次使儿童感到恐惧。

儿童成长过程所带来的新任务会给他许多挫折。放弃长期拥有的特权会引起儿童的暴怒。强迫儿童尝试新的反应,如自己穿衣服或系鞋带,也会使儿童产生愤怒。如果在这些情形中孩子对着父母大叫、发火,那么惩罚几乎是不可避免的,而愤怒与恐惧间的联结也就随之大大增强。

兄弟姐妹间的竞争。兄弟姐妹间的竞争会不断激起愤怒,而且这种竞争在每个有年幼弟妹的家庭中都会出现,无一例外。引发竞争的时机也数不胜数。儿童会为争取父母的关爱而竞争。如果父母让其中的一个孩子失望的话,那么这个孩子可能会“清除”那个得到父母关爱的兄弟或姐妹。年幼儿童会激怒年长儿童,因为他们被很快许以年长儿童长期等待和努力争取的

那些特权。年长儿童则会嘲弄、折磨年幼儿童以示报复。有时,年幼儿童仅仅是因为年长儿童的存在而生气,而当他成为独子时,其满意感又打了折扣。

年幼儿童能享有兄长被迫放弃的特权,因此也使其兄长产生某种程度的无意识的愤恨。年幼儿童可以不受约束地玩玩具和非常珍贵的东西,甚至是毁坏它们,而这会激怒其兄长。父母应该干预和阻止年幼儿童的这种行为,可是他们通常并没有这么做,而年长儿童则会采取迂回的方式予以报复。年幼儿童对兄长拥有的特权感到愤愤不平,并因其兄长享有更多的自由而试图惩罚他们。孩子们所表现出来的愤怒会遭到父母对其中一个或另一个孩子的惩罚——有时候是两个孩子一并受罚。年幼儿童更多地会受到年长儿童的惩罚,而年长儿童则会更多地受到父母的惩罚。尽管父母通过公正施法可使兄弟姐妹间的愤怒关系有所缓和,但要完全清除这种关系中的敌意,他们则显得毫无办法。

151

心理发展的局限性。儿童从小面对着一个难以理解的世界。他们的许多挫折就是由此产生。耐心和远见是他们的心理发展极为缺乏的。他们还不知道如何在等待的同时放松自己。他们不能依据未来的计划来安排生活。既然他们要面对其时难以承受的如此多的挫折,所以他们就特别容易产生愤怒。“为什么今天此地没有马戏表演?”“为什么我只能等到要过生日时才能得到一件礼物?”“当我和爸爸一起玩得起兴的时候,爸爸为什么非要去上班不可呢?”幼儿生活在目前的情境中,加上他们对未来如何心中无数,于是他们借助于愤怒来应付那些不可避免的挫折情境。成人视幼儿的敌意和破坏性行为为令人讨厌的事情,不能理解其不可避免性,并时常惩罚幼儿的攻击性反应。

攻击性的多种表现。如果挫折情境中必须废止愤怒反应,

那么儿童会尝试进行其他反应,诸如对不能强求的东西采取恳求的方式取之,或者屈从于挫折情境。在这种情形下,攻击的偏差形式尤其有可能出现。个体可能因其直接的愤怒反应而受惩罚,但对其委婉的攻击性的处罚则要困难得多。他可能在等待中学会说谎,学会以其对手曾用过的其他方式来进行更激烈的惩罚以示报复。说谎话、耍诡计、给协商和人际关系添乱等这一切都是愤怒反应的间接表达形式。

愤怒冲突未予标记。在性焦虑冲突的情形中,愤怒—焦虑冲突可能难以准确标记。因为在进行诸多的以上训练时,个体的言语水平较低。描述愤怒—焦虑冲突的言语的压抑也许会产生,因为冲突至少是暂时地下降了。其结果是使个体在其后的生活中不能有针对性地表达愤怒情绪,即在那些容许发怒的社会情境中表达自己的愤怒,而在不允许发怒的社会情境中强忍怒气。

152

过度抑制的个体。愤怒的抑制可出现两种不同的程度,即抑制外显的或某种外显的直接攻击性的反应。生活在我们文化中的儿童,必然会发生这种抑制。然而,这个过程也许为时较长,愤怒情绪本身也会被压制。如果产生愤怒反应的内驱力引起强烈的恐惧,那么个体也许不能维持其正常生活。作为受害者,他丧失了积极人格的内核。他不能如社会所要求的那样在学业、工作上具有竞争力。他同时会感到羞耻,因为他自身毫无抗争力。他可能会过度依赖他人,等待他人给予自己每个人都有的权利。这类儿童不可能成为一个自我维护(self maintaining)的人,因为他根本就不会发怒,更不用说那些“正当的和正确的”发怒。

既然许多愤怒的宣泄方式只允许成人做,而不允许儿童去做,那么被过度训练以抑制愤怒的个体就显得是幼稚的,即他依

然遵循童年期年龄阶段的规则,而不能运用成年期更宽松的标准。就过度压抑的人而言,心理治疗的主要任务之一就是让他们能够表达和描述其愤怒情绪,以使他们熄灭过度的恐惧,并开始学习相应的自信(self assertiveness)。

### 变动性志向受挫产生攻击性

几乎毋庸置疑的是,成人可能陷于与其变动性努力有关的冲突之中,而且会导致病态行为(Ruesch, Leeb等,1946)。这种冲突可作如下描述:为使自己能干和安全,或是为使自己更加能干和更加安全,个体想要确认和拥有高于其原有家庭和社会群体的象征。然而,要完成这个转变过程,个体必须遵循前已描述的某些途径。他必须有能力接触他所要进入的社会群体并能为该群体发挥作用。这种能力,可以是智慧、可以是赚钱的本领、可以是美貌,也可以是特别优秀的爱及理解力。如果个体仅有改变目前地位的愿望而没有类似的能力或无法充分发挥这种能力,那么他会发现完成这样的地位转变是不可能的。他会发现自己没有能力建立某种联系,以使他学会上一群体阶层的礼仪;他会逐渐意识到,虽然“希望之陆”就在眼前,但他却永远无法踏入其中。同时,他所力图脱离的这个群体会因其日益“出格”而惩罚他,而他竭力想进入的那个群体则因其毫无顾忌而排斥他。这种有关其活动已告失败的认识,不管是有意识的还是无意识的,都是一种严重挫折并将导致各种类型的攻击性和补偿性行为。这个争取社会地位改变的失败的个体所产生的愤怒反应可能会遭致严厉惩罚,并因而产生尖锐的愤怒—恐惧冲突。

153

变动性冲突是无意识的。只有一种我们马上要论及的情况例外,在该情形中,我们刚刚描述过的那些冲突似乎不可能在童年早期产生。而这种冲突依然是无意识的。这种成人冲突中的

无意识成分之所以出现,是因为富于变动性的个体在为其行为作标记时几乎难以从其社会中获得帮助。没有人告诉他要做些什么,他也不清楚其中有哪些技巧。如果他偶然获知了进行社会变动性的手段,那么这对他来说纯粹是一种幸运和偶然。一般情况下,社会不允许他去思考为什么有不同的社会阶层存在,因为保护这种阶层体系的社会观念禁止这种思考。通常情况是,富于变动性的个体视其社会变动性仅为某些价值方面如“财富”或职位的上升,而不能认识到他的真正的社会变动性会是一整套复杂的行为适应变化和自己品位、观念的改变。于是,富于变动性的个体通常在变化发生时并不清楚这种变化,当变化失败时也不清楚失败的原因是什么,直到后来他成功时才知道自己是如何走向成功的。这是一组肯定令人困惑的条件,必定激起愤怒、反叛、冷漠和顺从的反应。

154 混合阶层婚姻下的儿童。我们可以从以下情形中看到不同社会阶层对年幼儿童的影响,即儿童出生于混合阶层家庭中。如果母亲来自上层阶层,她可能在某些方面“看不起”孩子的父亲,为父亲作辩护,限制父亲作儿子的榜样。这样的母亲可能对其孩子有过分的“野心”,即试图加快他们成长的步伐而不是让他们自然地发展。她会从给孩子及早进行排便训练中获得满足,因为这样似乎给她提供了孩子早熟的保障。她会给孩子反复灌输强烈的性禁忌,因为她觉得孩子在这方面的“良好品性”会使他远离“不良同伴”,并有助于其学业进步。她会严格控制孩子的愤怒倾向,以希望他通情达理,并督促他在家庭之外有高度的竞争能力。有人预言,这种家庭训练会给幼儿通常产生冲突的情境染上一种特别的色彩(Davis & Havighurst, 1947; Warner, 1949, 70~72页)。

一个在父母门当户对的稳定阶层家庭中成长的儿童,一般

在其生命的早年不会意识到“高于”父母所属阶层的群体的存在。在儿童的成长阶段,父母会尽儿童所能看到的尽量展现其威严的一面,展现其能力和权威的巨大作用。只是要等到儿童在其生活中,也许最早要等到他上学才知道总有那么一些人看不起他和他的父母时,那就晚了点。不容置疑的是,这样的认识对孩子的职业选择会有某些影响,但我们还不能说这种影响的结果会是什么。然而,我们确信周围社会对儿童自己及家庭的评价对每个儿童的发展过程起着重要的作用。

### 小 结

冲突本身并不新鲜。在各种年龄阶段和社会发展水平上,情绪冲突总是与生活如影相随。冲突在强度上也有差异,会产生或强或弱的刺激。当冲突强烈而且无意识时,痛苦着的个体总是犯过去犯过的同样的错误,并接受着同样方式的惩罚。当冲突达到意识水平时,高级精神生活的智慧和创造力会帮助个体寻求摆脱冲突的新途径。这对所有情绪困境,对童年早期所习得的冲突和日后过程中所产生的冲突都适用。

在幼儿养育阶段所产生的高度内驱力可产生恼人的副作用。儿童最早在排便训练中面临严重的文化压力,此时可产生强烈的愤怒—焦虑冲突。与此相似,在控制手淫习惯和异性接触趋势的过程中,性焦虑冲突在我们所有人身上产生。在某些人身上,其冲突强度具有损伤性。当冲突因素处于无意识状态时,这些冲突会对婚姻生活的适应性产生持续的影响。文化对儿童的愤怒及敌意行为持严厉态度,并总是借助直接的惩罚来使焦虑与愤怒和敌意行为相联结。当童年期的挫折情境产生时,愤怒情绪也就被激起了。对有关社会阶层和社会变动性的冲突,尤其是存在于家庭中的父母对其孩子有不同社会期望的

冲突,我们已了然于胸。

并非所有冲突都是源于初级内驱力之间的斗争,如饥饿对痛苦之间的斗争。一个初级内驱力和一个强烈的习得性内驱力之间的斗争有可能产生严重的冲突。这可以性—焦虑冲突来证明。当两个强烈的习得性内驱力存在时,如愤怒—焦虑情况下,尤其有可能发生严重的冲突。在个体其后的生活中,许多强烈的习得性内驱力,其中一部分已远离其强化物的原始源泉,会产生令人痛苦的冲突。“野心”可以与“忠诚”相对,“信任感”可以与“圆滑”相对。谋求社会升迁的意愿可以因担心显出粗俗和“急功近利”而受阻。许多这类复杂的习得性内驱力从未被依据强化情况而予以有效描述。然而,我们知道,当这些内驱力相互斗争时,它们就使个体陷入痛苦的状态中。

156 必须承认,我们并不知道到底在何种条件下,一般的冲突性生活情境会产生某些严重的冲突和另一些并不严重的冲突。我们知道在那些后来被证明有神经症行为的人身上,这里所描述的条件和因素确实存在。也许生活情境对正常人和神经症患者来说并不真正“一样”。也许这种一致性是因为我们拙于辨别实际情况而产生的错觉。因此,实际情况也许是,一些个体的冲突比另一些个体更强烈。也许,某些个体较之他人更拙于运用其高级心理过程,因而也更拙于解决其损伤性紧张。某些人较之他人更具“易患性”(predisposed),他们具有更强烈的初级内驱力或更强烈的抑制倾向,或其他未知的特性。那些突然引发神经症的日后生活的刺激性情境很可能在某些情形下比他人更加严重;或者某些人置身于引发其神经症行为的那些情境中,而其他人则比较幸运,未接触那些引发神经症行为的不良环境。

我们还必须说明的是,我们可以利用的资料都容易受到一系列严重错误的影响。许多资料来自于临床个案病史,它们可

能有缺损或不能被报告,也可能受制于各种取样误差。神经症患者可能来自于一个“与众不同的地方”。我们对将神经症患者从其常规控制中区分开来的因素,还没有能力进行实验性研究。我们需要许多基本的测量工具,然而,诸如有关焦虑强度及其他习得性内驱力的测量工具还未曾研制出来。然而,这一遗憾也有好处。我们充分利用了我们所获得的资料,但也承认资料的匮乏,承认有必要进行生动的、耗时较多的追踪研究。我们还没有有关养育儿童的科学(Dollard,1949),要描述产生创伤的童年期岁月也注定要历经一个艰苦的过程。

#### 注 释

[1] 此处我们应该提及埃迪斯·B·杰克逊(Edith B. Jackson)博士开发“母婴同室计划”的开创性工作(Jackson等,1948)。在该计划中,母亲在医院与其新生儿同处一室,以便在婴儿需要时即可喂养和照料他们。

## 第十一章 症状是怎样习得的

### 恐怖症

157 由战争的创伤性条件所获得的恐怖症中,有关的事件是近期发生的,并已广为人知。这类情形为症状的习得提供了最简单同时也是最让人信服的例证。

作者之一所接待的一个飞行员的案例解释了症状学习的关键点。该飞行员在被派往执行一项特别困难的使命——去轰炸一个路途遥远并且防御严密的炼油厂——之前,从未有过任何对飞机的病态恐惧。但是在前往目标的途中,特遣队受到了猛烈攻击,在一片混乱中,飞机编队超低空飞过了防御炮火密集的目标,一部分先遣飞机飞错了方向,把炸弹投在了指派给其他飞行员的区域。因为没有足够的炸弹来破坏炼油装置,领航员不得和我们一起完成任务。当他们飞到炼油厂屋顶上空时,炸弹和储油罐一起爆炸了。这个飞行员的飞机受到了剧烈震荡,严重受损。与此同时,他周围的飞机消失在火力网中。由于受损的飞机不能保持应有的高度,他就不得不独自低速飞回。返回途中,座机又几次遭到了猛烈炮火的袭击,几个同伴被打死,其余的人也面临死亡。当到达地中海上空时,飞机油料耗尽,不得

不迫降在公海上。生还者在救生筏上漂流了一段时间最终获救。

在执行此次任务期间,这个飞行员数度置身于强烈的恐怖刺激中,诸如,强烈的爆炸、亲眼目睹其他飞机坠毁和同伴的死亡。众所周知,这类强烈的恐怖刺激能够强化对同时呈现的其他刺激所作出的恐惧反应。<sup>[1]</sup>在这个案例中,其他线索来自于飞机,其形状和声音,以及有关飞行的想法。因而我们预料,高度恐惧的强烈内驱力是作为对以上所有线索的反应而习得的。当强烈恐惧作为对一项既定线索的反应已经习得时,它会泛化到其他类似刺激上(Miller,1950)。于是我们可以预料,对该飞机的恐惧以及驾驶该飞机的想法所带来的恐惧会泛化到相类似的其他飞机的形状和声音上,并泛化到驾驶其他飞机的想法上。而事实正是如此,一旦他走近、看到甚至是想到驾驶任何飞机,他便会感到无比惊恐。 158

由于他此前已经学会逃避所恐惧的对象,所以他有一种将目光移开和离开所有飞机的强烈倾向。一旦他这么做了,他便撤去了引发恐惧的线索,恐惧感也小了许多。但是,正如我们在第十章中所说的那样,任何一个强内驱力,如恐惧的降低,会强化先前瞬间的反应。所以,我们认为成功产生逃避行为的任何反应都会被作为一个强习惯而习得。事实也是如此。飞行员形成了对飞机及所有与飞机有关的刺激的恐怖症。

与此相似,当飞行员想到或谈到飞机时,他都会感到焦虑,而当他不想或不谈飞机时焦虑就减轻。而焦虑的减轻又强化了不想或不谈论飞机的行为。于是,他便不愿意去思考或谈论他的经历。

总之,在战争的创伤性条件下,恐惧的强烈内驱力被作为一种对飞机以及与之相关的一切刺激的反应而习得。这种恐惧从

这架飞机线索泛化到其他飞机的相似线索上。这种强烈恐惧激起了逃避飞机的反应。而一旦任一逃避反应成功发生,它又被恐惧强度的降低而强化。

159 当所有产生恐惧的情形如以上案例一样被我们清楚了解时,恐惧症就毫无神秘可言。事实上,诸如回避触摸烫手的炉子或避开前面高速行驶的汽车等这类反应,通常并不能叫做“恐惧症”,因为强化逃避反应的条件是可以理解的。我们的观点是:学习规律都是一样的,虽然学习产生的条件通常各不相同,甚至是不确定的,特别是当恐惧由思想和内驱力的内部线索所引起的时候更是如此。

完成一次受惩罚反应的内驱力所产生的恐惧。完成一个被禁止的行为反应的内驱力所产生的恐惧可以一个4岁男孩为例来说明。该男孩对上床睡觉突然且长时间地表现出极端的抗拒。此前这个小男孩只不过表现出正常的不情愿态度,可忽然间他却变得极度紧张。他强烈要求留下他的玩具,要求在睡前补加许多小故事,反复地要喝水并坐在楼梯的尽头,述说父母难以理解的对卧室的种种恐惧,结果父母不得不在一个晚上反复多次地将他抱回房睡觉。

父母意识到他们的孩子产生了严重的困扰,但却不知道为什么会这样。他们感到困惑且恼怒。首先他们想到的是孩子的主要心向是与成人呆在一起,毕竟他只是一个孩子。当他们日益采取强硬措施,即把孩子关在卧室门外,以维持自己正常生活时,他们发现孩子睡在陌生且不舒服的地方,诸如通向卧室的门槛上、客厅里甚至是楼梯上。这表明他的真正动机是逃避他的床。偶尔,他也不顾中西部城市已处于炎炎夏日的现实,而要穿上两条裤子睡觉。

父母试了许多他们所能想到的办法,但仍然无济于事。最

后他们带他去看医生。在医生那儿,下述的许多事实都叠加在一块。母亲的小弟弟曾在幼儿期因手淫而遭受严厉的惩罚,这使她痛下决心,她决不会这样对待自己的孩子。她开始在这方面给孩子完全的自由,并且逐渐使他明白他只有在独处或在他自己的房间无外人在场时才能手淫。然而在家里新雇了一个女佣之后,上床睡觉的问题即开始出现了。母亲想起问题出现的前一天下午,小男孩曾向她报告说女佣说他下流,并“像打自己的孩子一样”打他。因为女佣是个看上去非常温和可亲的人,所以母亲对此心存怀疑,认为这些可能是男孩想像出来的,目的是为了欺骗她。后来,母亲看到女佣在发现男孩用手玩弄自己的阴茎时,称男孩是个下流孩子,于是,母亲就悄悄地要求女佣不要去管这件事。在女佣回家照料其生病的母亲的那个星期,男孩的症状消失了,而当女佣回来后症状又复发了。

160

遵从临床精神医生的建议,母亲清楚无误地告诉子女佣并不是因他手淫而惩罚他,她戏剧性地让女佣向男孩道歉,并告诉男孩她骂他是错误的。从此以后,男孩对上床睡觉的极端抗拒消失了,仅有的几次小抗拒也因进一步的保证而轻易解决了。同时,男孩的合作性及快乐而独立的天性也有了明显的发展。

在本例中,很明显,女佣的惩罚与否定态度形成了恐惧与手淫之间的联结。当儿童独自睡觉时,他似乎有更加强烈的手淫冲动,因而独自睡觉引发了恐惧(也有可能惩罚是在床上施与的,但可惜我们没有有关的证据)。一旦儿童接近自己的床或被告知去睡觉,他的恐惧就增加,任何远离睡床的反应都会因恐惧强度的降低而强化。儿童因而习得了许多这类反应。穿两条裤子睡觉可能也是为了降低在床上手淫的恐惧。所采取的方式并不是物理上的逃避而是掩盖其生殖器的方式。当手淫恐惧降低时,完成以上所有反应(如症状)的动机也就消除了。从焦虑和

冲突之源中脱离出来也改善了儿童的一般心境。

读者也许记得, A太太的恐怖症似乎是由焦虑引起的, 而她的性冲突是当她离开自己房间时由她所遇到的诱惑所引起的。

161

反应的根源。当引发恐惧的刺激被清楚界定时(像炽热的暖气炉), 降低恐惧的逃避反应通常会迅速发生, 且几乎无须尝试错误。显然, 它或是一种先天性反应, 或是生命早期所习得的反应, 该反应一经习得便迅速泛化到包含激起恐惧的类似刺激因素的新情境上。在直接回避具有物理上或社会上的困难(如对付学校中的欺侮行为)的情境中, 个体会表现出许多的尝试错误、推理及计划。一旦以上任一方式产生了回避反应, 那么这些回避反应就会因恐惧强度的降低而强化, 并被作为强习惯而立刻习得。

恐惧的根源。恐怖症中逃避反应的根源及其产生恐惧的强化性降低的方式通常是显而易见的。而恐惧的根源通常是不确定的, 它可追溯到此前已描述过的童年早期的性冲突和攻击性冲突上。要用生动的行为原理和社会条件来描述婴儿期和成人期期间的每一步细节, 我们需要有进一步的研究。

恐惧是如何迁移到新线索上的。在理论上, 我们认为恐怖症中的强烈恐惧会以以下几种方式迁移到新的线索上:

a. 初级刺激泛化。当个体习得了对某一情境的恐惧时, 他也就倾向于对类似情境产生恐惧。刺激与原有的创伤性情境越相似, 个体所产生的泛化性恐惧就越强。这被称之为泛化梯度 (gradient of generalization)。

b. 高级条件作用。在作为对一定线索的反应的强烈恐惧习得之后, 这些线索就将作为习得性(即次级的)强化动因而起作用, 致使它们之前的任何线索都获得了引发恐惧的能力 (Pavlov, 1927)。

c. 次级的或以或受反应调节的泛化。当恐惧与产生反应的线索相联结时,任何能引发产生这些线索的新的刺激都会激起它们所引发的反应。<sup>[2]</sup>例如,一个男青年会将恐惧与第一次性兴奋反应所产生的线索相联结。于是,如果一个先前并不相干的女孩被认为是“性感”的话,那她就会激起最初的性兴奋反应,而这又反过来激起了恐惧。

162

当一个反应产生引起恐惧的线索时,任何激起该反应的内驱力的增加都会使该反应泛化到众多的刺激情境上。<sup>[3]</sup>换句话说,当男青年的性欲望增加时,他会去找寻更多能带来性兴奋的情境,而他又因此产生恐惧。相反,当他的性动机较低时,只有最具刺激性的情境才会使他兴奋,而他也因此产生恐惧。总之,不同的恐惧情境会随着激起引发恐惧反应的内驱力强度的变化而变化。

恐怖症的消退。如果对一给定线索的反应能在没有强化的条件下不断重复出现,那么该反应就会逐渐减弱。这就是消退。读者该记得,我们所有的此类实验性证据似乎表明,恐惧的内部“反应”在这一点上也遵循同样的规律,也同样会消退。然而,正像图6所示的那样,在恐惧感很强的情况下,消退可能会发生得很慢,以致在200次的尝试中都难以注意到。在这种情况下,如果只观察很小的一个行为样本,那么观察者就会轻易得出错误的结论:消退没有发生。

在某些个案中,恐怖症的消退可以观察到。例如,在第一个例子中,飞行员在创伤性经历的几个月之后对飞机的恐惧有些减少。与此相似,一个强烈恐高的男青年在他被鼓励参加登山运动,并逐渐置身于急剧上升的高度中时,恐惧也会逐渐消退。

在其他个案中,恐怖症中的恐惧似乎极力抵抗消退。读者该记得,我们已知以下变量将增强对消退的抵抗:初次学习中所

- 163 产生的较强的痛苦或恐惧内驱力 ;大量被强化的学习尝试 ;间歇的或所谓部分的强化 ;从其他相似情境中获得的强化泛化 ;恐怖情境与原始创伤性情境的相似性 ;刺激情境中线索的多变性 ;以及将会看到的 ,被试对最初习得恐惧的情境的记忆。恐惧也可能保留下来 ,因为被试通常会设法逃避恐怖情境 ,因而达不到消退所需要的尝试次数。

只要个体能逃避那些引起恐惧或唤起恐惧产生的内部线索性反应的线索 ,他就不会体验到恐惧。因此 ,第一个案例中的飞行员只要能彻底远离飞机 ,他就不会感到害怕。在第二个例子中 ,当小男孩安全地远离睡床时 ,他也完全有理由不害怕。如果社会条件允许个体成功地逃避唤起恐惧的情境 ,那么以上所关注的所有情境就将成为个体生活中的空白。但只要他被迫进入恐怖情境 ,强烈的恐惧就会出现。

总之 ,在恐怖症中 ,逃避反应及其由恐惧强度降低所带来的强化几乎是清楚可见的。恐惧内驱力的根源也许是显而易见的或是不确定的 ;它往往可追溯到童年期的性冲突和攻击性冲突中。恐惧的消退可能会遇到极度的抵抗。要更加准确地找到影响这种抵抗的因素 ,仍是一个具有重要治疗意义的问题。

## 强迫症状

众所周知 ,如果一个强迫性反应 ,例如过度洗手 ,被一个命令或物理限制所阻断 ,那么个体会感到焦虑的显著增加 ,他报告说他感到很难受。一旦重新开始强迫行为 ,焦虑就会消失 (Fenichel ,1945 ,306 ~ 307 页 ;White ,1948 ,277 页)。因此很清楚 ,强迫症的强化方式与恐怖症中的回避反应 ,与第五章中所描述

的实验中的转动小飞轮、按压杠杆或推动手柄的反应完全相同。事实上,迫使个体通过洗手来消除可见污物的恐脏症,可能会难以察觉地渐变为洗手行为,这种洗手行为可以发生于被试恐惧污物之时,甚至是被试双手显得干净之时,或他并不清楚恐惧是什么之时。 164

当恐惧、内疚,或其他内驱力激起的强迫性反应通常明显存在时,如果患者被强制中止其强迫性反应,那么这个内驱力的根源通常就是非常不确定的。强迫性洗手通常可以追溯到童年期的冲突,在其中,排便训练产生了对污物的病态恐惧,或者性训练导致了对性病的强烈恐惧。

强迫性反应也许多多少少是试误的结果,但通常是那些已经从多少有些类似的情境中习得的反应。例如,母亲通过批评孩子的脏手使之产生焦虑,借此机会孩子在手脏时就去洗手。

与此相似,一个特定行为,诸如洗手的焦虑降低效果通常由社会训练所产生。于是,洗手行为有了直接的恢复信心的作用,因为它与童年期逃避因手脏而导致的批评如此紧密地联结在一起。更准确的说,洗手行为所产生的线索可能引起抑制恐惧的反应。在其他情形下,这种行为的效果可能并不确定,这种行为的作用也许是引起与产生恐惧的想法不相容的想法。例如,“我已经洗过手了,所以它肯定干净”的想法与“我的手也许很脏”的想法并不相容。

在其他案例中,强迫性行为可能具有降低焦虑的作用,因为它起到了转移注意力的作用。让双手不断忙于无甚害处的活动有助于避免焦虑产生的危害。例如,在A太太的案例中,集中精力计算心跳的次数,有助于她从引起焦虑的性念头中转移出来。

通常情况下,强迫性行为只是使焦虑暂时降低。在经历了

一个相对短暂的时间后,这种焦虑又开始增强,因而病人被迫再次表现出强迫性行为。在A太太的例子中,初级性驱力就是其性念头的永恒动机。只要她停止计数,这些唤起焦虑的性念头就会再度出现。因此一旦她没有全神贯注于其他分心和无害活动时,她就有了一种继续计数的强迫性。

总之,干预强迫行为将使内驱力增强,表现强迫行为将使内驱力降低,这一点通常是显而易见的。恐惧(或其他内驱力)的根源以及一个特殊的强迫行为降低恐惧的原因通常不甚明了,这需要追踪研究或推论。

## 歇斯底里症状

对歇斯底里症是如何习得的分析将始于病因相对较近和较清楚的战争神经症案例。这一案例是由格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel, 1945b, 28~29页)报告的第12个个案。案例中的患者曾一直从事具有高危险度和高责任心的指挥发炮工作。在激烈的战斗阶段过后,他精疲力竭地躺在地上,这时有3发炮弹落在他附近爆炸了,每一次都将他震离地面。他受了点惊吓但没受什么伤。半个小时后,他发现自己的右手没法从裤兜里拿出来,几乎完全瘫痪了。他没有向别人报告其症状,只是和同伴们呆在一起且试图恢复手的力量,但手臂还是显出局部瘫痪,不能动弹。于是他被送进了医院,在那里他很平静也很配合治疗,他既不焦虑、不恐惧,也没有做噩梦。

他的这种状况并非器质性的(即它肯定是习得的),因为在麻醉状态下他可以自如地全方位地移动其手臂。通过训练和几次短暂的治疗会谈之后,这种症状被解除。然而,很明显的是,

当他治愈重回部队以后,他产生了明显的焦虑,两手直发抖。此时焦虑的发生直接与其战斗经历有关,必须作为一个单独的问题来处理。

强化对适应。在本案中,很明显,手臂瘫痪的症状起到了一定的适应性作用。它使士兵远离战场。战争神经症症状依战斗任务要求的不同而变化,这一事实更加普遍地证明了逃避战斗是与强化战争神经症症状相关的。因而飞行员往往会发生深度知觉障碍或是夜视障碍,这些症状尤其与中断飞行相对应,而伞兵往往会表现出双脚脚软(Grinker & Spiegel, 1945a, 103 ~ 104 页)。

166

然而,仅仅指出症状的适应性是不够的,要试图构建更坚实严密的理论,还必须更准确地描述强化。在手臂瘫痪的士兵案例中,最终的入院治疗及逃离战场不应算是起始强化,因为它仅仅发生在症状完全明显之后。起始强化必须发生于症状习得之时。尤其是,我们知道为了更有效地增强一个反应,强化必须紧接着该反应进行。

在本案中,其内驱力是恐惧,战斗恐惧的根源是显而易见的。既然只要有症状在恐惧就不会发生,而只要症状中断恐惧就立即发生,那么很显然的是,症状降低了恐惧。但是我们已知恐惧强度的降低具有强化作用,因此,瘫痪症状似乎被恐惧强度的立即降低而强化。

瘫痪症状之所以使恐惧降低,是因为患者知道他借此不用重返战场。只要患者意识到自己的手很难移动,他就可能会对自己说些诸如“他们不会让我带着瘫痪之手去战斗”之类的话,而这种想法又使恐惧立即降低。虽然恐惧的降低可能受思想的调节,但它对症状的强化作用却是直接的、自动的,换言之,即使患者不对自己说“既然手的瘫痪会使我离开战场,我就应该努力使自己的手瘫痪”这样的话,但当这类患者终于确信逃避恐惧与

症状之间所存在的因果关系时,一种强烈的内疚感的增强还是会抵抗恐惧的降低。这样,强化作用解除了,而消除症状的强烈动机却仍然存在。

167

诈病。现在我们来看看歇斯底里症状与诈病有何区别。在诈病中,内疚感与完成一个反应以逃避责任的想法是联结在一起的。例如,战斗责任感不如对责任感的恐惧强烈,于是被试能够计划去完成某个反应以逃避战斗。在歇斯底里症状中,反应是直接针对像恐惧这样的内驱力的,而在诈病中,反应是针对计划的言语线索的。因此,我们可以预料,歇斯底里症状随内驱力的变化而变化,而诈病症状则随计划的不同而不同。也许正如格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel, 1945b, 47页、95页)所报告的,这正是歇斯底里症状可以用喷妥撒等药物解除(见本书第二十三章,降低恐惧内驱力的手术),而药物对诈病症状不起作用的原因。可见,只有在言语(即自愿)控制下所产生的反应才可归之于诈病,而其他可能出现的反应则作为歇斯底里症状而被强化。事实上,作为一种不自主的器质性病变的反应越显得合理,它所引起的内疚感就可能越小。

反应的根源。恐惧症包含着极自然的回避反应,强迫行为常包含一些普通的反应。相比之下,歇斯底里症状中的反应通常要异常得多。所以,关于反应是如何发生的,以及是怎样适用于起始强化的问题,不仅仅是一个问题。通常,这些症状起初都具有器质性的基础,在器质性病变治愈之后还会存在(Grinker & Spiegel, 1945a, 111~112页)。这似乎是促使反应发生的一种方式,并致使该反应被强化。飞行员的症状与飞行员中经常发生的疾病——假胸闷、假晕机等相似(Grinker & Spiegel, 1945a, 57页)。正如我们在第五章中指出的,许多症状是对强烈恐惧内驱力的较正常反应。虽然有这些含义深远的事实,但真正决定症

状产生的因素似乎仍然是个谜。例如,允许儿童因某些病痛或小病而逃学是否会使他们倾向于使用诈病来逃避其日后生活中的困难呢?

总之,歇斯底里中的强化或者从症状中的初始获益通常比较清晰可见,其中的内驱力在最初并不清楚,同时决定特定反应发生的因素也非常模糊不定。 168

### 一个平民案例

有关内驱力和强化在歇斯底里症状的习得过程中的作用可以 C 太太的案例<sup>[4]</sup>来进一步说明。C 太太是一个 35 岁的已婚女子,患有歇斯底里的腿瘫痪。该案例清楚地说明了直接解决病症(不对病因进行治疗),会导致内驱力的增加并使患者面临严重的学习困境。

案例病史清楚地表明 C 太太有强烈的性恐惧。她有一个为人严厉、出身于中产阶级的母亲,为了使其成为一个“好”女孩,从小母亲就经常严格地“训练”她。在她还是一个孩子时,她就起誓将来永不结婚,而直到后来情况才有所改变。当 C 太太结婚时——显然,这桩婚姻就是她逃避家中无止尽的惩罚的手段——她肯定地声明,她在婚前没有任何有关性交和怀孕的知识。在她结婚后,C 太太立即噩梦缠身,其内容是她已怀孕了。她对性行为有一种特殊的厌恶感,她说:“每次我丈夫接触我时,我都感到恶心。”从以上及其他材料中,我们认为 C 太太的性焦虑是过度的。

在 C 太太歇斯底里症状出现后不久,她对性交的强烈恐惧又增加了。在过去 15 年的婚姻生活中,C 太太曾 4 次怀孕,并育有 3 个子女,她的性焦虑在整个婚姻生活中表现非常明显,而在她最后一次痛苦的怀孕后更加恶化。这种恐惧的结果是她竭

力逃避性交。有记录表明,C太太每月只允许她的丈夫和自己有一二次性交,而且是在她丈夫的泪眼相求之后才进行的。她说她是出于“同情”才与丈夫性交的。

169

在第四次怀孕之后,C太太得出结论,她再也不要孩子了,因为“死亡”(doom)就悬在孩子头上。而她得出这一结论是出于她父亲的姨妈住进了精神病院这一事实。尽管她早在多年前就知道此事,但直到这次,此事才对她有关孩子们的想法产生影响,于是,她形成了对怀孕的病态恐惧。在经历了第四次令人厌恶和不快的怀孕之后,C太太得了一种浮肿的怪病,据说她的双腿“虚弱、震颤和发抖”。也许这种身体虚弱帮助她习得了症状。也可能当她得知自己的双腿不适之后,她自思“这可阻止性交”,这一想法可使她的焦虑降低,并强化其最初的症状。遗憾的是,我们没有观察到C太太症状发展的细节,以至于对它是如何习得的我们并无十分把握。不过,我们知道,在她的双腿有严重的痉挛性瘫痪时,她被立即送往医院。此时,她不能屈膝、行走或站立。据我们的分析,这种症状必定被焦虑降低所强化过,而不可能进行性交产生了焦虑降低的条件。当她被送入医院时,她的焦虑水平较低,她接受了这个症状,并表现出沙可(Charcot)所说的“异常冷漠”(belle indifférence)(Freud,1925,第4卷,94页)。

医生证实了C太太的症状并非器质性的。器质性瘫痪的迹象并不存在,而且患者在喷妥撒的作用下,四肢可自由活动。然而,对症状是由于情绪因素引起的解释,患者具有高度的抵抗。她说,“症状是器质性的,身体内的,而非情绪性的”。

假设C太太愿意尝试心理治疗,那么她对性交的病态恐惧可能会降低,也不再会被迫表现出症状。可惜的是,这不可能发生。我们惟一能做的似乎是强迫C太太走动。医生确实已经这样做了。他们帮助她站立,用些微压力帮她屈膝,并说服她相

信站立和行走在生理上具有可能性。

一旦 C 太太相信她的症状不是器质性的,那么她对丈夫和孩子们的责任感就会促使她努力走动,并恢复正常的生活职责。显然,C太太的良知很有力,不允许她享受有意的逃避;于是,对焦虑降低的强化作用就像“异常冷漠”(belle indifférence)一样依赖于她的信仰,即症状的产生是因她而起并超出了她的控制。170

症状解除之后,内驱力的增加证明了症状使焦虑和冲突有了预期中的降低这一事实。C太太对她的医生发怒,并且在第一次被说服相信她能够行走的那个晚上,她对一名护士大发其火。

内驱力的增强激起了一种几乎肯定发生的尝试错误反应,并且未能解决症状习得以前的问题。当她从医院回到家中时,她尝试了一系列新的逃避反应。她先想到离婚,但这种方法可能会产生新的冲突——道德上的顾忌和对自己与孩子丧失经济支持的担心。她以她的双脚还未彻底痊愈而不能打理家务为由,搬出去与其姐姐同住。这个逃避方法使她避免了与自己丈夫的接触,但又产生了与她姐夫及其家庭的关系问题,因此她最后还是回了自己的家。在她回来之后,C太太拒绝与丈夫发生性关系,并且回避任何可能发生性关系的机会。当然,这使她与丈夫之间产生了问题,但问题并不太严重,她因而愿意冒着与丈夫发生性关系的风险。最终她寻找并接受了避孕的建议,但事实上并没有采纳此建议。很明显,既然她在接受性关系时不愿意用避孕方法来避免怀孕,那么她的恐惧就与性行为及怀孕联结起来了。

在本例中,引发症状的动机是显而易见的,允许患者逃避唤起焦虑的困境这一事实也是清楚的,但强化和学习的细节却看不到。在症状被解除后,很清楚,患者又被推回到高动机状态中

和严重的学习困境中。

171

## 倒 退

当一个优势习惯因冲突而被阻断或因缺乏强化而消退时，那么紧随其后的一个最强烈的反应就会发生。就成人而言，该反应通常是在童年期就被强化和习得的一个强烈习惯。当这种情况发生时，我们就称之为倒退。先前习惯在过去所受的强化越强（固着），成为下一个最强烈反应的可能性就越大，而且其重现的可能性也越大。与此相似，成人所建立的习惯越弱，那么将其强度降低到童年期水平之下所需的干扰就越小。正如西尔斯（Sears）所指出的，所有前述论点都被纯粹外显反应的实验所证实。来自临床案例的证据看来也适用于同样的模式（Freud，1925，第3卷 447~448页）。

根据我们的假说，内部线索性反应引发特定的目标指向行为，驱力性反应引发可习得的内驱力，二者与外显反应一样皆遵从同样的学习原理。因此，我们预料它们的倒退完全遵从与外显反应一样的方式。这一推论还未被实验证实，但临床证据表明此事确实会发生。例如，费尼克尔（Fenichel，1945，81页）所援引的证据表明当男人的生殖器性欲被抑制时，他会倒退到早年所习得的饥饿反应中。

在许多情形中，曾经起作用的将会再次起作用，因此引发倒退的习惯动力会产生适应性行为。只有当条件随儿童年龄的增长而有了根本改变时，早期反应才是适应不良的，并且这种变化可能被叫做倒退。通常，所发生的一切是早期习惯与当前情况中所习得的反应之间的折中产物。因此，倒退决非对早期模式

的完全复制。

当反应完全是孩子可接受的而遭至成人的强烈反对时,习得性内驱力的倒退和期待目标反应会激起这种行为,即引发被目前社会禁忌所强化的强烈焦虑的行为。因此,在适应性反应被牢固地建立以前,也许有必要去矫正这种倒退(或止步不前)。

172

## 移置作用

当优势反应被阻止产生时,下一个最强烈的反应便会产生。正如我们所看到的,当后者的强度依赖于其在个体早期发展过程中被强化这一事实时,这个过程就叫做倒退。但这个反应也可能因泛化的作用而变得强烈。在这种情况下,这一过程就叫做移置作用。对移置作用的更严谨的分析已在别处做过了(Miller,1948b),这里只概述一些主要的结论。

由刺激物的缺失或冲突所致的反应中止。在最简单的情况下,被试学会对一个起始刺激物作出反应,接着这一反应由于刺激物的缺失而被中止。在这种情况下,反应会泛化到其他类似的刺激上,被引发的反应越强烈,新的刺激物也就与起始刺激越相似。例如,一个女孩对某一男子产生了爱情,但由于该男子去世,恋爱即结束了。对此,女孩毫无冲突地接受了。这时我们可以想像,这个女孩会被其他与这个男子相似的人所吸引,而且他们与这个男子越相似,她被吸引的程度就越高。

当对起始刺激的直接反应由于冲突而被中止时,情况就要复杂多了。例如,这个女孩可能首先学会爱上了自己的父亲,但由于乱伦的禁忌使其对父亲的任何性的感情被抑制。在这种情况下,这一被抑制的反应也会泛化。显然这里有两种主要的泛

化可能：

a. 抑制性反应与被它们所抑制的反应发生同样多(甚至更多)的泛化。因而,起始反应会在新的置换情境中被抑制。这正与它们在起始的直接情境中被抑制一样。

b. 抑制性反应的泛化会少于被它们所抑制的反应。因而,起始反应在新的情况下的抑制会少于它们在起始情境中的抑制。图9已说明了这一点。图9以较陡的泛化梯度直观地说明了抑制性反应的泛化较少。

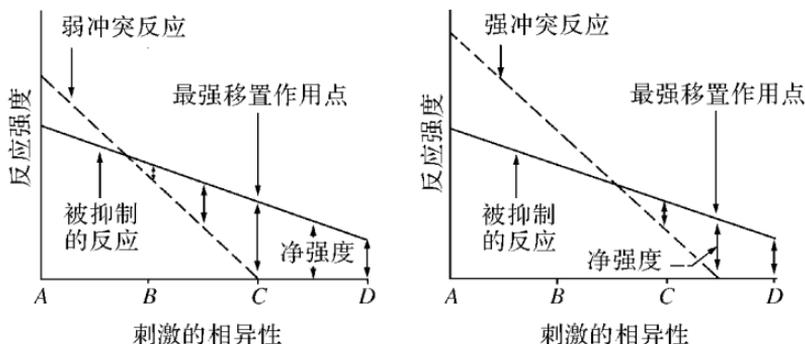


图9 在冲突反应的泛化梯度中(假设是线形的)较大陡度产生的移置作用。从中可见,移置反应会发生,而且可以预料,最强的移置反应会出现在左图的中间点C处。冲突反应的强度增加会削弱最强的移置反应,并且使它被相似性较小的刺激所引发,即处于右图中的C与D之间的刺激。为了使图示简化,我们使用了直线,但图10表明以上推论并不依赖于线形假设(引自 Miller, 1948b)。

在由实验证实(Miller & Kraeling, 1950)的理论(Miller, 1948b)基础上,我们可知第二种可能性至少在一定情境下是会发生的。显然,这是解释移置作用这一临床现象的机理。

推论。从以上分析中我们可作出许多推论。我们已经看到

当对起始刺激物的直接反应由于刺激物的缺失而中止时,可以想像,最相似的合适的刺激物会引发最强烈的反应。由图 9 和 174

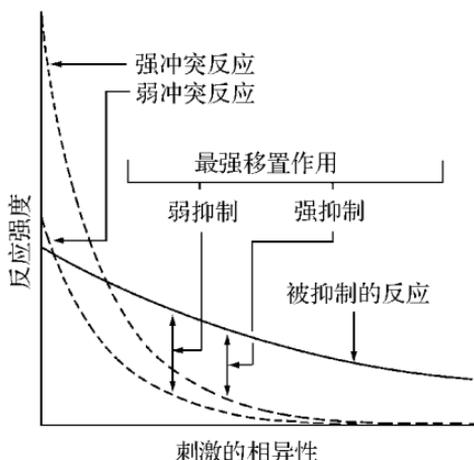


图 10 冲突反应强度对移置作用的影响(假设泛化梯度是一条负增长曲线)。冲突反应强度的增加可削弱移置反应的强度,并决定了所引发的最强移置反应向与最初引发直接反应的刺激相似性较小的刺激移动的点。图 9 表明,直线梯度也会产生以上相同的影响,唯一的区别在于当梯度呈曲线时,冲突反应就会出现在 0 强度点以上,在这一点上,可引发最强的置换作用。

这些曲线的方程是  $y = ke^{-ax}$ 。选用它来说明的特殊价值在于:两个冲突反应的坡度  $a = 1.25$ ,抑制反应的坡度  $a = 0.25$ ;  $x$  是截距,抑制反应的  $k = 2.5$ ,强冲突反应的  $k = 6$ ,弱冲突反应的  $k = 3$ (引自 Miller, 1948b)。

图 10 可知,当对起始刺激物的直接反应由于冲突反应而中止时,我们可以想像其结果会有许多种。在这种情形下,与起始刺激有中等相似度的刺激肯定会产生最强烈的反应。因此,前例中

的女孩会爱上一个与她父亲不完全相似但也不完全不同的男子。

内驱力强度的增加会提高整个泛化梯度的高度 (Brown, 1942)。从图 9、图 10 可知,激起冲突反应的恐惧强度的增加会使最强的移置作用点向刺激方向变换。当然该刺激与引发直接反应的起始刺激的相似性较小。恐惧强度的增加也会降低所有被移置反应的强度,并且如果抑制的强度足够大,那么被移置的反应就决不会发生。

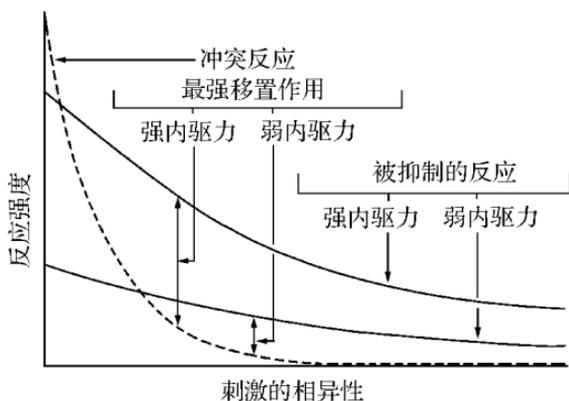


图 11 内驱力强度对移置作用的影响(假设泛化梯度是负增长曲线)。通过提升整个泛化梯度的高度,激起抑制反应的内驱力强度的增加会增加最强移置反应的强度,并引起所引发的最强移置反应点向与最初引发直接反应的刺激更加相似的刺激方向移动。这些影响的第二点是以上图解中的惟一一种情况,即不会由线形梯度所产生的影响。

这些曲线的方程式形式是  $y = ke^{-ax}$ 。此图解选择的特定值是:两种抑制反应的坡度  $a = 0.25$ ,冲突反应的坡度  $a = 1.15$ ;  $x$  为截距,冲突反应的  $k = 5$ ,强内驱力的抑制反应的  $k = 4$ ,弱内驱力的抑制反应的  $k = 1.5$ (引自 Miller, 1948b)。

与此相似,由图 11 可知,激起对起始刺激的直接反应的内部驱力强度的增加会使最强的移置作用点向刺激方向变换,当然该刺激与引发直接反应的起始刺激的相似性较大。所有被移置反应的强度都会增加,而且能引发这类反应的刺激的广度也会变大。

就我们所知,以上所有推论似乎与临床观察到的事实是相吻合的。

内驱力的泛化。至此,我们已经讨论了从一个外部刺激到另一个外部刺激的泛化。如果假设不同内驱力所产生的内部刺激模式并非完全不同,那么可以预料,从一个内驱力到另一个内驱力的一定量的泛化也会发生。<sup>[5]</sup>这个结论已得到实验的支持( Miller, 1948b; von Felsinger, 1948)。所以,儿童既然学会了在饥饿时为获得食物而去接近母亲,那么他在被性欲驱使时也会作出类似的接近反应,这并不令人奇怪。

反应的泛化。至此,我们已讨论了刺激泛化。反应泛化也以相似的类型发生,在一个特定反应被强化后,我们可发现其他类似的反应也会增强(Beritov, 1924; Hilgard & Marquis, 1940, 184 页, 185 页)。这被称之为反应泛化。我们可以对反应泛化尝试用刺激泛化中所使用的同样的假设,即已经泛化的抑制性反应的强度较之它们所抑制的反应的强度下降要更迅速。因而正如怀廷和西尔斯(Whiting & Sears, 1949)所指出的,当起始的反应形式被抑制时,某些被泛化的形式也可能不被抑制。他们就是用这一假说对儿童在某种投射测验情境中玩玩具所应该表现出的行为类型作出了推论。

移置反应的强化。我们已经看到移置反应的根源在于泛化 176  
机制。但是它们要持续存在,就必须被强化。许多移置反应得到强化是因为它们得到较大的社会支持。因而,虽然女孩的父

亲对她而言是一种禁忌,但她将被许可嫁给另一个男人。然而,应该指出的是,当一个已经泛化的行为具有完全的适应性时,它通常就不能被称为移置反应。

177 移置性反应也可被习得性奖赏的泛化所强化。例如,如果一个人经常成功地以攻击性反应来克服他人的挫折性抗拒力,那么可以预料这些攻击性反应的成功就会获得它本身具有奖赏性的内驱力降低的价值。这可以强化对替罪羊的攻击行为的表达。不过,时至今日,这只具有理论上的可能性,因为已经泛化的习得性奖赏的操作还没有在如此复杂的情境中被研究过。

最后,移置作用中的反应有可能因被试提供一个降低焦虑的解释而强化。例如,一位男士可能对其妻子产生性兴奋,但其性行为又因其对妻子性反应的焦虑而中止。这种冲突也许会产生极度的紧张和挫折感。当他坐在家时,会有一种很强烈的挫折感和不适感。正如第九章所指出的,这种训练类型的结果是,只要他没有找到明显的行为问题的解释,他就会觉得不安,并且会迫使自己去寻找答案。一旦与其性冲突有关,即使是一点点相关的想法出现,那都会导致焦虑增加。但是如果他找到了解释,即他被孩子们的吵闹所激怒,那么这会降低他对不可解释行为的焦虑,这也会消除与性冲突有关的引发焦虑的想法。因为他已经习得对那些贴着该受责备标签的人发怒,所以这个解释会使他的烦恼指向孩子们。

## 合理化和妄想

上述例子也可以被描述为一个合理化。根据我们的分析,合理化包含以下步骤:第九章所描述的社会训练类型产生对自

己行为的明显特征和计划要有一个逻辑解释的需要 ;当任何不合逻辑或不可解释的行为出现时 ,个体会感觉不安。然而 ,在某些情形中 ,真实的解释会激起焦虑、内疚或另一些内驱力。这样 ,个体就会被迫去寻找某个解释但回避那个真实的解释。当他碰巧找到一个符合社会文化的理性标准的合理解释时 ,这个合理解释将通过降低对不可解释行为的焦虑而被强化。尤其是 ,如果表达其他解释的某些句子一直倾向于进入被试的心灵并引发焦虑或内疚 ,那么合理化中的替代性句子就会阻止它们出现 ,并进而解除由它们所引起的焦虑或内疚。如果这种情况发生 ,那么替代性句子作为一种附加强化而起作用。

178

根据我们的假设 ,妄想与合理化只有量的区别 ,体现在以下两个方面 : (1)对问题予以社会可接受的解释更加困难 ;(2)焦虑或内疚非常强烈。这股强内驱力的降低对组织妄想性句子是一种高度强化。不管什么时候这些句子的组织被妨碍 ,强内驱力都会作为说出或思考这些句子的强烈动机而再现。因此 ,妄想性句子比那些由社会或自我批评所引起的竞争性反应占优势。内驱力和强化的强度说明了妄想的“固着性”。

## 幻 觉

在论及恐怖症及置换作用时 ,我们早已运用过这一原理 ,即内驱力强度的增加提高了整个泛化梯度 ,所有已泛化反应的强度的增加会使引发它们的刺激的广度增大。我们也发现它可用于以下的假设 :内部线索性反应 ,包括想像和知觉 ,都与外部反应一样遵从同样的原理 ,包括泛化原理。将两者综合起来 ,我们发现 ,我们有了内驱力影响知觉的理论要点。在一些极端的情

形中,这可能会产生幻觉。

179 按照我们的假设,表象和知觉都是线索性反应,应与其他反应一样遵从同样的原理。它们似乎会因经验而变化,因竞争性知觉与表象而受到抑制,等等。<sup>[6]</sup>如果知觉反应也可如外显反应一样以同样的方式泛化,那么可以预料它们更可能由比起始刺激物更相似的刺激所引发。事实似乎如此;当两个物体越相似且两个都呈现时,个体在知觉其中一个刺激物时犯错误的可能性就越大。尤其是,可以预料,激起一个既定知觉反应的内驱力越强,它对其他不同刺激的泛化也就越多。这看起来也是真实可信的,例如,有实验(Atkinson & McClelland, 1948)表明,饥饿中的被试较之饱足的被试更可能将有些模糊的刺激物知觉为食物或与吃有关的东西。与此相似,一个在夜晚独自穿越树林且感到惊恐不安的小男孩,可能将歪斜的树知觉为危险的野兽,或者将闪烁着月光的灌木丛知觉为鬼怪。而当同一个男孩与父亲一起穿越树林因而较少恐惧时,他更可能将同样的对象正确地知觉为一棵树或者灌木丛。

一般而言,已经泛化的错误知觉只发生于那些非常模糊的对象上,因其模糊而不能引发任何强烈的竞争性反应,或者只发生于那些与正确刺激比较相似的对象上。可见,随着内驱力的增加,知觉反应也将变得更为强烈,并扩展到范围更广的线索上。这种被强烈驱动的知觉反应的极度泛化也许是幻觉的根源之一。由于受极强内驱力的驱动,患者会将他的知觉反应泛化到正常观察者不会作出反应的高度相异的刺激上,这种知觉反应是幻觉反应的可信根源。

知觉反应可因学习而发生改变。擅长用显微镜观察的科学家能观察到新手注意不到的许多事物。与此相似,如果某人先戴上可以颠倒视野的棱镜来观察然后再除去棱镜,那么世界会

因这次经验的暂时后效而显得扭曲变形(Stratton, 1897)。当一个“知觉反应”完全是习得性联想的产物时,它就被称为表象。如果“闪电”这个单词引起了有点类似于乙形的闪烁“反应”,该反应就被称为“表象”。通常,表象要比对外部线索的知觉反应微弱得多。但实验证据表明,如果外部线索十分微弱,被试就不能区分知觉反应和表象(Perky, 1910)。

180

当相应的内驱力增加时,外显反应也会增强。有证据显示表象受内驱力的影响(McClelland & Atkinson, 1948)。内驱力的增加有可能使表象足够增强(即“知觉反应”是学习的结果),使它能与由外在线索所引发的不相容反应相抗衡。这可能是幻觉产生的另一个因素。

霍姆伯格(Holmberg, 1950)获得了梦中真正的幻觉表象也受到动机影响的显著证据。他研究了一个名叫西里奥诺(Siriono)的团体,该团体成员经常处于极度的饥饿之中。从此项研究中,他发现,他们的梦中,有关打猎、吃食或其他与食物有关的活动通常占了很大的比重。<sup>[7]</sup>

最后,回顾一下,我们有理由相信儿童在区分“假装”(make believe)和真实、在准确理解、在外部线索和表象处于冲突时对前者而非后者作出反应等方面受过特别训练。如果这真是学习的结果,那么当强化作用之间的平衡被根本改变时,它决不可能是习得的。个体无论何时将注意力投向外部线索总是辛苦的,因此被试每次将注意力从外部线索转向内部线索的某种强烈内驱力恐惧的降低,都将使他受到强化,并使他学会将注意力投向内部线索。这种学习会使被试倾向于产生幻觉。然而,应该指出的是,对我们社会中的成员而言,通过注意外部线索而产生的内驱力将不得不非常强烈;否则它的降低将远远大于因所见所闻而产生的强烈焦虑的抵制作用,这些所见所闻的事物在逻辑

181

上是不存在的,且他人也报告说不存在。

有趣的是,你会发现在其他社会形态中,抵制幻觉报告的社会训练较少,而支持幻觉报告的社会训练较多,这使得对幻觉的报告也显得频繁得多(Murdock, 1934, 258-279页)。

## 投 射

移置作用机理是以心理学原理,即泛化原理为基础的。这使得各种现象的解释有了一定强度的一致性。投射的作用机理(即将自己的动机归结到他人身上)似乎依赖于不同的学习条件。由此可见,投射现象并不简单,也非单一。

根据我们的分析,我们社会中的成员总是倾向于以同样的方式对相似的情境作出反应,这一事实是投射的根源之一。人们之所以倾向于以同样的方式作出反应,是因为他们作为生物有机体具有高度的相似性。尤其是,那些彼此经常联系的人通常来源于相似的社会背景,因而也就受制于相似的学习条件。所以,每一个个体学会了期待他的朋友作出与他方式一样的反应,学会了由己及人。例如,当主人觉得冷时,他会想到他的客人可能也会像他一样觉得冷,并在得到证实后点燃火炉。

社会的相互作用提供了投射产生的另一个起因。当一个人友善时,他的行为和情感就可能对他人流露出友善。当他人友善时,他们也会对你表示友善的行为和情感。相反,愤怒和攻击行为会引起别人的愤怒并激发起“针锋相对”的对应性攻击行为。因此人们学会了警惕地对待那些对他们有敌意的人。尤其是,如果某人恨你,他可能会作出使你痛苦的事来,由此你也会恨他。

当具有相似追求的个体在一起时,合作性行为就较可能成功。而这又加强了对具有相同动机的他人的寻觅。通常,总是有一个领头人出主意然后再将主意兜售给其他人。

儿童恶作剧被捉住之后,如果最初教唆他的是另有其人,那么他可能会受到较轻的惩罚。如果所有一切都能够推到他人身上,那么他便可能因逃脱惩罚而被奖赏。

所有这些情形,以及许多其他可能的情形,都使得个体认为他人与自己有同样的动机。弗洛伊德学派已经指出,动机中总有一个事实“要点”(kernel of fact)被归咎为他人,并猜测自己的“投影仪”能够侦察出他人的这类无意识动机。但只有在别人没有明显相同的动机时,这种行为才可以称为投射。通常,在投射过程中,个体不仅对他人的动机予以错误的标记,而且不能正确标记自己的行为。当指责转向他人时,个体的焦虑就降低,而这又强化了投射行为。以下的两个案例说明了投射过程起作用的不同方式。

第一个是A太太的案例。她对以言语表达性要求有着强烈的焦虑。在她还是个小女孩时,她就被年长的男孩或男人“利用”。后来她经常陷入自己可能被利用的场合。于是,有关表达自己性要求的任何想法就被男人可能对她不轨的担心取而代之。

根据我们的分析,“被利用”减轻了这个女孩对性的恐惧,因为这意味着她不应受到谴责。在这些情境下,她能获得在其他情境中所不能获得的某种满足。这些经历将性驱力的习得性奖赏价值与在一个煽情的场合中同一个男人独处的线索,以及“他想利用我”的想法所产生的线索联结起来。这种习得性奖赏价值强化了陷入煽情性情境和抱有上述想法的反应。既然这种强烈的焦虑已经与标记她自己的性要求相联结,那么任何她想要

183 男人献殷勤于她的想法都会被下一章将详细描述机制所压制。而且这种想法可能使她完全远离性情境。“他要对我不轨”的想法也有助于为某一行为提供解释,并使引发焦虑的有关自己欲望的想法从心中抹去。这正是该想法的另一强化源。

第二个案例是一个对其同事有某种偏执性反应的男子。当我们分析这个案例时有了以下的发现:被试对这个同事产生了同性恋状的兴奋。<sup>[8]</sup>初始的同性恋反应和想法引起了强烈的焦虑并被压抑。因为这一冲突的存在,每当同事在场,被试便感到痛苦,而当他避开同事时,感觉就好受一些。对这种状态,他产生了“我也不知道为什么,但我就是不喜欢他”的想法。但只要找不到对该行为的合理解释,他就会感到不安。在以前的情境中,这种不喜欢总是与他人的攻击性行为和歧视性行为相互作用,并且也包括了这两方面的行为。于是就产生了他人不喜欢我的想法并被强化,因为这一想法提供的合理解释使焦虑降低了。

既然攻击性行为被当做自卫较易被接受,那么他人应该受到谴责的念头也会降低被试对其攻击性倾向的焦虑。该念头还会证明其仇恨有理并强化其恨意。

但烦恼本身就是一个需要逻辑解释的事实。为此,被试被驱使着去寻找这个理由并得出这样一个令人满意的结论,即那个同事羡慕并害怕被试出众的才能。更有甚者,仇恨会消除所有的爱,因为这两者在逻辑上是不相容的,而且仇恨的情绪反应也可能抑制初始的同性恋情感。抑制这些反应使它们所引起的焦虑降低,并给仇恨的想法和情绪提供了额外的强化。最后,与同性恋冲突有关的挫折也可能是攻击性行为的另一个来源。

184

## 反作用形成

如果个体被迫去做他不赞成或感到恐惧的事情,那么他就会产生相反的想法、说法或行动,这就叫做反作用形成。这也是前一个例子所体现出来的一个特征。因为社会训练排斥逻辑矛盾,被试对于自己可怕的同性恋倾向的反应是“我恨他”,“我恨他”的想法会消除“我爱他”的想法所带来的焦虑,并被继之而起的焦虑降低而强化。

通常,否认履行被禁行为的意图和集中精力于履行相反行为的想法,被认为将有助于压抑履行被禁行为的倾向。被试履行危险行为的倾向越小,他的恐惧也就越少。而恐惧的降低又会强化与诱惑相反的想法。尤其是,否认履行被禁行为的意图是被逃避过去所受惩罚所强化的一种情形,因而这种否认会降低内疚感。

例如,当A太太还是小女孩时就恨她的母亲。但无论她以何种方式表达她的愤怒,她都会受到严厉的惩罚。当她说她真的爱母亲并在行动上也这样做以示道歉时,惩罚就会终止。就这样,她学会了用爱的表达来代替恨的表达。许多年以后,当她恨她的婆婆时,就产生了只能通过爱的表达来降低的强烈焦虑。A太太以爱来强烈抵抗婆婆的恶毒对待,这一事实揭示了上述的作用机理。

与反作用形成有关的反应似乎有可能被下述事实所支持,即我们的言语训练使反应词之间形成了特别强烈的联结。这已被字词联想实验所证实(Woodworth,1938,343~355页)。在字词联想测验中,被试对诸如“恨”与“爱”、“热”与“冷”等反应词作出

反应,其反应速度较之其他类型的控制联想要快得多。

## 酗 酒

多种实验结果表明酒精会降低恐惧。

梅赛曼和雅(Masserman & Yum, 1946)曾训练饥饿的猫完成一系列复杂的操作以获得食物。然后,他们在目标处给猫以电击,直至它们都不再操作仪器为止。此后他们发现,如果给猫喝下适量的酒,它们就会恢复操作仪器以获得食物。在实验结果的解释中,实验者将永久性拒绝仪器操作描述为一种“神经症”,并说酒精“分解了那些相对复杂的‘神经症’行为模式,且使得相对简单的目标指向反应发生”。

康格(Conger, 1948)设计了一个实验来检验下述假设,即由梅赛曼所观察到的行为在本质上是一种简单的趋—避冲突,以及酒精的作用就是要降低激起回避反应的恐惧。首先,他测验了饿鼠在趋—避情境中的反应。他先是训练饿鼠穿过有明显亮度的通道终点来取得食物,然后通过它们在目标处给它们以电击而使它们置于趋—避冲突中。在给白鼠有控制地注射水之后的5分钟里,白鼠不会接近有食物和电击的通道终点,而注射过酒精(占体重的1.5%)的白鼠5分钟后即冲向终点获得食物。

在证实了这些结果只在简单情境中有效而假定不涉及任何复杂习惯之后,康格作了第二个实验来证明,酒精的作用是增加因饥饿而接近的习惯,还是削弱由恐惧而回避的习惯,或两者都有改变。他训练一组白鼠接近有灯光的终点以获取食物,训练另一组白鼠回避有灯光的终点以逃避电击。对白鼠接近或回避倾向强度是这样做的:给动物穿上小小的铠甲以使它们暂时不

能动弹,然后测量它们是怎样努力挣脱约束的。每组皆有一半的白鼠分别进行适度喝酒和没有喝酒的检测。结果是,酒精没有降低饿鼠冲向食物的驱动力,对另一组受惊白鼠回避以前曾遭受电击之处的驱动力的显著降低也无甚作用。既然两组皆有相同的趋避反应,那么酒精降低恐惧强度而对饥饿无显著影响的解释似乎是合理的。<sup>[9]</sup> 186

如果酒精的作用就如以上实验所揭示的,会使恐惧强度降低,那我们可以预料这会强化动物在恐惧时的饮酒反应。这个推论已被梅赛曼和雅的实验结果证实。在对目标处的恐惧出现之前,普通的猫总是喜欢纯牛奶而非含有5%酒精的牛奶。当猫受到惊吓被迫喝下适量酒精,并使恐惧和冲突都因喝醉而降低之后,它们形成了对含有5%酒精溶液的偏爱。最后,在未设置的惩罚装置里进行一系列尝试的过程中,所有的恐惧迹象都消失了,对酒精的偏爱也消失了。在这个实验中,喝酒的反应似乎被恐惧或恐惧引起的冲突的降低所强化。

由荷顿(Horton,1943)分析的跨文化研究资料对恐惧的降低强化喝酒反应的假设提供了进一步的支持。他分析了56个不同的原始社会,这些社会的成员都喝酒,并被进行了充分的研究,且提供了充分的研究资料。对每一个社会所报告的酗酒过度和预料可能引起焦虑的生存危机的数量进行了独立的评价。在将这两组评价进行比较时发现,酗酒量的多少与生存危机的程度肯定相关。<sup>[10]</sup> 187

## 一般的理论问题

### 适应不良症状的强化

在酗酒和其他许多症状中,其长远的结果可能是使患者的痛苦大幅增加。很明显,这些症状是极度适应不良的。在这些案例中,根据适应或顺应的一般原理来解释症状是不够的。如果试图用这个原理将这些症状描述为顺应过程中的失败举措,那么就会掩盖真正的问题,而这些问题明确指出了适应性行为和不适应行为发生的条件。

在论及不适应症状时,有关强化的更精确和无目的论原理的优势很明显。当痛苦的增加延缓时,强化原理可以轻松地解释这个问题;当痛苦迅速而明显增加时,用强化原理中严格的内驱力降低理论来解释就明显显得困难。这种明显的困难应激起研究者作进一步研究,以期发现起作用的未知因素,或者证明强化原理需要修正。无论结果如何,这都将增加我们的基本知识。

需要记住的是,即时强化比延迟强化更加有效。这条原理被称为强化梯度。这个原理一方面说明,奖赏的有效性随着奖赏的延迟而减弱;另一方面说明,将恐惧与完成一个反应所产生的线索相联结而遭致的惩罚的有效性随着完成反应到接受惩罚之间的时间的延长而减弱。<sup>[11]</sup>简言之,内驱力适度降低的即时效果要大于此后很久才发生的痛苦的大幅降低的效果。因此,对某一症状如酗酒实施即时弱强化所产生的强化效果要比延迟很久但强度较大的惩罚有效得多,这种情况在一组差异巨大的线索呈现时也经常发生。

虽然奖赏使某一反应更可能发生,而惩罚则通常使某一反应较不可能发生,但是这两者并不是简单对立的。就如我们已经指出的,正是惩罚的终止或者说是激起恐惧的线索的撤除增强了当时所发生的反应。既然终止惩罚或恐惧的反应与招致惩罚的反应通常是不相容的,那么前者的增强通常会消除后者的发生。然而,在特殊条件下,这两种反应有可能是同一的。例如:服用麻醉药会使人产生惩罚性的退缩症状,而这反过来又可通过服用更多的麻醉药来缓解。在这种情形下,个体会期望以惩罚来强化引致惩罚的反应,因而形成了恶性循环。产生类似结果的实验已由格温(Gwinn,1949)和米勒(Miller,1950)报告出来。

当一种症状的痛苦效果被延迟时,它们就不会对强化理论提出问题。受虐狂、强迫性不快想法、焦虑性梦境以及其他似乎会使内驱力增加的症状则给强化理论提出了较多的问题。我们的理论考虑到了两种可能性。一种可能性在于它们是以前曾被强烈强化过的反应,这种强化使它们需要较长的时间才会消退。另一种可能性在于被试不能正确地报告真实的情况。恐惧、内疚或其他内驱力也许事实上在增加。这种内驱力可以被被试正确地予以标记和报告。但是,与此同时,或者也有可能在此之前,存在着某种未被标记和未被报告的内驱力大幅降低的情况。这个无意识的、未报告的强化会大大平衡经验的惩罚性。

举个因担心自己的孩子会死去而备感痛苦的母亲的例子。189 她一方面强烈地怨恨婴儿在很多方面严重妨碍了自己的生活,另一方面,又因自己的这种怨恨产生了焦虑和内疚,于是她就处于这两种情绪的强烈冲突中。对这种冲突予以标记会增加其内疚,所以她就不去想它。其后,某些事使她想到她的孩子可能会死时,她就会有一种即时而强烈但不会被如此标记的松弛感和轻松感,紧接着就是被标记的微弱的恐惧感。在这种情形下,轻

松感会强化有关孩子之死的想法,并使这种想法更加有可能再出现。由于强化的社会不可接受性来源说不出口,而社会可接受的恐惧可说出来,所以这个例子似乎可视之为内驱力降低导致强化这一原理的一个特例。

在其他情形中,症状有可能并不引起恐惧而是在恐惧之后产生,并且使恐惧降低但不会使它降低为零。于是剩余的恐惧就被误认为是症状的结果。

其他的一些例子可能是用不同的假说来解释的。在我们的社会里有一个被具体化为一个法律原则的惯例,即一个人不可能为了一个既定罪行而把自己置于双重危险中。于是,儿童会在被惩罚之后感到轻松和不再那么害怕。通常,对惩罚的恐惧并不与惩罚本身一样糟糕,所以,两者的净效用是负的,而儿童会继续回避惩罚。如果恐惧是基于以前所受的严厉惩罚,即该惩罚是在儿童又小又无助的时候施予的,而且比当前所受的惩罚更具有损伤性,那么恐惧有可能较之目前所受的惩罚会使人感到更多的痛苦。这种恐惧相对其结果而言不成比例,因而被称为不相称的或不切实际的惩罚。在类似情形中,惩罚之后的轻松感似乎有可能强化对惩罚的寻求,或者甚至有可能施惩罚于自身。

有趣的是,这种机制只作用于不切实际的恐惧情形中。患有这种恐惧症的人通常被称为神经症患者,他们似乎会寻求惩罚。

190

总的来说,当症状的痛苦后效被大大延迟时,它们不会对强化理论提出任何问题。而具有即时痛苦后效的症状则给强化理论提出了一定的问题。直到对强化作用进行详细的研究而使这类症状被我们更好地了解之后,我们才会知道它们是否符合我们的理论,或者它们是一些具启示意义的特例,这些特例会促使

我们的理论发生根本的改变和完善。

## 哪些内驱力产生症状

从理论上来说,任何强烈的内驱力都能激起症状,而该内驱力的降低又能强化这些症状。我们已经提及饥饿影响西里奥诺(Siriono)梦境的例子。可以预料,逐渐增强的特定内驱力会随着环境的物理和文化条件的变化而变化。在处于像我们这样技术精深的社会中的中上层成年人身上,大多数潜在的强烈的初级内驱力,如饥渴等,被保持在一个相对较低的水平,因而通常与神经症症状的产生无关。而性和攻击虽然在生物学上看来较弱,但它们却受到更多的社会约束,因此可能会积聚出更大的强度。尤其是,对这些内驱力的言语反应可能因惩罚而被压抑,正如我们将要表明的,这一事实会导致可能被称之为症状性的不适应行为的出现。

在我们社会的某些部门,谋求社会变动性和各种声望象征是一种非常强烈的却常常受挫的内驱力。尤其是,坦率地讨论地位系统和某人自己的野心是不太礼貌的。根据这些条件,对社会地位的受挫追求在症状产生过程中可能起到的作用进行仔细的研究也许是有益的。

最重要的内驱力之一就是恐惧,在其因压抑而致使根源模糊不清时常被称之为“焦虑”(Freud,1936)。恐惧之所以如此重要,有三个理由:因为它是如此强烈,因为它能通过学习而很容易地与新线索相联结,还因为它是在大多数冲突中导致抑制反应产生的动力。本书通篇都强调恐惧或焦虑的作用。<sup>[12]</sup>这部分是因为其确凿无疑的重要性使然,部分也可能是它被过分强调

了,因为它的习得方式和它所产生的影响非常清晰,并被实验所证明。然而,总的理论形式不会因以另一个内驱力来代替恐惧而改变。

在某些案例中,症状可被单一内驱力所激起,如飞机恐惧症中的恐惧。有时内驱力很高,是因为完成降低该内驱力的反应在物理上不可能。西里奥诺人常感饥饿的例子就是如此,因为他们获得和保存食物的技术很差劲。然而,在我们社会里的大多数情形中,完成内驱力降低反应在物理上是有可能的。在这类情形中,高内驱力定然是妨碍完成驱力降低性反应的冲突的产物。于是,一定有某种内驱力去激起冲突中的其他反应。这样,当个体害怕时,询问他为什么不简单地避开产生恐惧的线索是有用的。除非物理上不存在逃避的可能性,否则个体就一定会被其他恐惧(趋—避冲突)目标所引诱而陷入引发恐惧的情境中。他一定会被迫完成引发恐惧的危险反应。与此相似,当性内驱力过高时,个体必须寻找阻止内驱力降低性反应的冲突。

192 当对两种强烈内驱力的优势反应互不相容以致产生冲突时,有时会发生一些次优势反应互为相容的情况。这些反应很可能发生,如果其中之一可由两种内驱力所引发的话,那么这些趋势的总和会使它更有可能发生。与此相似,致使两种内驱力皆有某种降低的任一反应,较之只能对一种内驱力产生同等降低作用的反应,前者会受到更强烈的强化。症状常常是处于冲突中的两个内驱力所产生的妥协反应。例如,一个喜欢在床上两手互相搔痒的具有强迫倾向的儿童,可能会从搔痒中获得小小的性满足,与此同时,因其双手远离生殖器而降低了焦虑。

### 决定何种症状产生的因素

决定何种反应(然后是症状)发生的主要因素已在其他部分

论及。以下将综合这些因素并予以回顾和澄清。

1. 内驱力与线索——其先天反应层级。由于有机体内部有天生的线路图表,所以每一种内驱力都有诱发不同反应的倾向。通常一种内驱力会诱发相当多的各种反应,并且诱发某些反应的倾向强于诱发另一些反应的倾向。对一既定内驱力的反应可能被安排为一定的层级:始于那些最容易被诱发的反应,终于那些被微弱诱发的反应。虽然准确的序列清单未被详细列出,但这种层级对不同的内驱力而言是不同的。与此相似,不同的线索或线索模式,可能天生就会支持一定反应的出现。因此,在一既定情境下反应发生的可能性就是内驱力的先天层级和当前线索的函数。

2. 内驱力和线索——先前习得的反应或泛化到它们之上的反应。内驱力和线索的先天反应层级可通过学习而改变,以致使得先前对一定模式的内驱力和线索的微弱反应变得较强烈。这些效果会泛化到其他相类似的内驱力和线索模式上。这样,在一既定情境中反应发生的可能性就是被试在该情境或其他多少有些类似的情境中的过去经验的函数。

3. 竞争性反应的不相容性——情境的结构。在不同的内驱力和线索所诱发的反应处于冲突之中时,可以预料,不相容的反应会相互抵消,以致相容的、和谐的反应有可能出现。通常,反应的不相容性是由刺激情境的结构所决定的。因而一个站在狭窄街道上的儿童会对两只处于不同位置的吓人的狗——或两只都在儿童身后,或一只在前一只在后——作出不同的反应。与此相似,当两只恶狗一前一后时,儿童在狭窄的走廊中和开阔的田野里所作出的反应也会有所不同。

4. 强化——内驱力和环境条件。以上三种因素决定了一种反应在一既定时间发生的可能性。一旦反应发生之后,如果

它被强化,那么它就更有可能重现,若不予强化,则反应不太可能重现。一方面强化依赖于已有的内驱力,另一方面强化依赖于允许内驱力降低的物理和社会条件。

症状不是直接习得的,而是心身作用的结果

主要的症状类型有两种:(1)对高内驱力状态的习得性反应,(2)对高内驱力状态或习得性反应的某些后果的先天心理学反应。我们已主要论及了第一种症状类型,现在我们将简要谈谈第二种症状类型。

应该记得,马尔(Mahl,1949)曾发现,慢性焦虑会使狗的胃酸增加,并使狗的心率和心跳变化增加。类似的症状在人类的焦虑案例中也可观察到。由于其天性使然,这些反应极有可能是恐惧的先天的、直接的生理学伴随物,因而不必学习或强化。事实上,这些反应完全有可能不经过学习而直接改变。即,只要恐惧维持在一个经常性的水平,那么对恐惧的反应强度不可能因强化而增强或因消退而削弱。同样,其他心身症状也是高内驱力状态的直接的生理学作用的结果。

尽管这些症状不是习得性反应,然而它们仍然可能是间接习得的结果。有一种可能性就是:引发它们产生的内驱力是习得的。这样,在马尔(Mahl)实验中起先由强烈电击所诱发的慢性恐惧就是习得的对蜂鸣器和实验箱的反应,而该反应又与电击相联结。经过这种训练之后,蜂鸣器和实验箱获得了引发恐惧的能力,这反过来导致胃酸的增加。与此相似,遭受侮辱所产生的愤怒反应也是习得的,但愤怒反过来又产生了非习得性反应,比如血压升高。

对慢性强烈内驱力的另一种生理反应方式是学习的间接产物。产生这些反应的内驱力可能积聚了巨大的能量并维持了很

长一段时间,因为正常情况下降低内驱力的这些反应被习得性禁忌所阻止。例如,一个男青年因长时间的爱抚产生了性冲动,但因为对进一步发展及产生性高潮的习得性恐惧的存在而使反应受阻,于是该男青年的生殖器部位会产生严重的疼痛感。

最后,作为学习产物的冲突可能会产生某些非习得性反应,诸如疲劳。或者习得性反应会产生生理上的反应,诸如清除皮肤某点上的微小刺激物会产生伤口或疤痕。

这两种症状之间的区别不是绝对的。一既定症状特别有可能发生在特定的内驱力上,因为它在对这种内驱力的先天反应层级中处于高位,但它在有利于学习的条件下容易被逐步改变。如果环境条件给症状提供强化的话,那么症状还会进一步增强;如果环境条件不给症状提供强化,那么症状会进一步削弱。我们知道,大量的肌肉和腺体反应是有可能被习得的,甚至有些学习可发生在皮质水平上(Morgan,1943)。但在我们对可习得反应和不可习得反应列出完全确定的清单之前,还有大量的工作要做。

### 符合我们假说的事实

有关特定症状的学习问题已经被讨论过了,现在我们将回顾一些倾向于证实我们假设的一般事实。

通常,学习的条件是这样的:第一个发生的反应没有被强化,然后它消失并被其他反应所替代。因此学习的早期阶段常常是以被冠之为试误行为的多变性为特征的。如果症状以与其他反应相同的方式而习得,那么我们可以预料这种学习的早期阶段通常是以行为的多变性为特征的。于是,给予更多的练习时间,产生最大量强化的症状应该被最大限度地增强并因而获得优势地位。当这一情况出现时,行为的多变性就减少了。在

战争神经症中就可观察到症状形成的早期阶段,这正是格林克尔和斯皮杰所报告的信息(Grinker & Spiegel, 1945b, 1 页)。他们说:“在他们的疾病中,很早就可看到的一个最显著的特征就是新症状出现和消失的丰富多变性。”随着时间的推移,无须治疗,一个更加稳定的综合征就定型了。

除了战争神经症之外,患者症状发展的早期阶段是不大可能被仔细观察的。事实上,我们的精神病医生和临床教授只选择了那些症状非常明显的人进行治疗,所以我们无法见到处于早期症状形成阶段的患者。尽力观察这一阶段并研究患者被迫产生症状性行为之前首先出现的第一个较正常的反应,这应该是有益的。这或许会使我们对症状习得的细节所知更多。目前,我们对那些临时出现却因没有被强化而消失的症状几乎一无所知。例如,一个新近丧妻的、与 3 个未婚女儿一起生活的鳏夫得了心脏病,同时,3 个女儿为谁做主妇而争吵不休,最终她们都离家出走了。只有在找到一个新主妇之后,女儿们才会先后回来。虽然心脏病未能使任何一个女儿留下来照顾这个男人,可过了一段时间之后,症状却消失了。这个男人后来找到了一位有魅力的寡妇,并在一年内就结婚了。遗憾的是,这些一时的症状从未被仔细研究过,像这样的许多症状何以产生和消失,我们一无所知。

如果最初丰富多变的症状发展到后期较少的稳定性症状是不同强化作用的结果,那么就如我们的理论所要求的,我们可以预料这些其后的症状是难以消除的,因为它们接受了更具奖赏性的练习。事实显然如此。格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel, 1945b)报告说,战争神经症的治疗随着时间的久远而变得更加困难。

如果症状是因强化而习得的,那么我们就可以设想任何所

受到的额外强化都可以增加症状的强度并使它变得更加难以消除。这种设想已经被继发性获益的已知事实所证实,如抚恤金,这种继发性获益是基于症状而获得的并使得症状更难以消除(Fenichel,1945,126~127页)。

如果一种症状因内驱力降低而强化,那么我们可以预料它的产生会使患者感觉好转,而症状的中止会使患者感觉更坏。正如已经指出的,这似乎确有可能发生。歇斯底里症的异常冷漠(*belle indifférence*)特征就是内驱力降低的例子。与此相似,有许多患者报告症状被中断之后感觉更坏。所以整个问题有待于更细致的研究。尽量设计某种测量内驱力的仪器——就像皮肤电反应或血压计——来测量恐惧和兴奋,以便对测量结果和症状之间的关系进行仔细的研究,似乎是有益的。

如果症状是因内驱力降低而强化,以至于中断症状会造成内驱力的上升,那么我们可以预料,内驱力的上升会激起患者学习并表现出一种新的症状。运用催眠或体罚这类手段以消除特定症状的治疗方式定当招致新症状的出现。众所周知,事实确实如此(Brenman & Gill,1947,52~66页;Freud,1924,第2卷,350~351页)。

如果症状是一种习得性反应,那么消除激起它的内驱力就当终止该症状。如果一个个体已渴了很长时间,喝水就当使症状反应消失,事实也似乎如此。众所周知,当战争结束时,随之而来的对重回战场的焦虑的降低会使许多战争神经症案例产生戏剧性的进展(Grinker & Spiegel,1945a,191页)。<sup>[13]</sup>与此相似,旨在找到更好的降低内驱力的方法的治疗程序似乎是最为成功的(Shoben,1949,372页)。

最后,人们都知道一旦一个既定反应因强化而增强,那么该反应的再学习就比较容易。因此,曾有过某些症状并已被治愈

的患者当更可能使这些症状复发,如果激起症状的内驱力再现实的话。如果症状的解除没有涉及消除与它相对的不相容反应,而只是使患者暂时脱离产生冲突的情境,那么症状就特别有可能复发。当然,这些推论都似乎有待于临床证据的证实(Menninger, 1948, 149 ~ 152 页; Masserman, 1946, 132 ~ 135 页)。

## 注 释

- [1] 对其他战争案例的类似分析,参见多拉德的有关著作(Dollard, 1945)。
- [2] 在本例中,恐惧可归结为一种间接习得的内驱力(a mediated learned drive)。读者会记得这类内驱力已在第二章中讨论过。
- [3] 正如第四章中所指出的,布朗(Brown, 1942)和比奇(Beach, 1942)揭示了外显反应的泛化随激起它们的内驱力强度的变化而不同。我们假设,内部线索性反应与外显反应一样,遵从相同的学习定律。
- [4] 此案例记录是由摩尔博士(B. H. Moore)和林德曼博士(E. Lindemann)做的,适于我们在此处使用。当然,他们两人并未作理论上的解释,而本书要使用该案例作理论上的解释。摩尔博士是位于康涅狄格州纽黑文的耶鲁大学人类关系研究所的精神医学临床副教授,林德曼博士是位于马萨诸塞州波士顿的马萨诸塞大医院精神医学门诊部的主任。
- [5] 从赫尔(C. L. Hull)的假设 7 也可得出类似的推论。假设 7 是:“在一定时间里,有机体内部的所有初始内驱力的活动使任一习惯强度都对反应潜能敏感。该反应潜能的大小是内驱力功能增强而导致的习惯功能的增强二者相乘的结果。”
- [6] 知觉反应的部分组织是由先天因素所决定的这一事实并不妨碍它们因学习而改变,也不会使它们从外显反应中分化出来。外显反应组织的某些特征也是由先天因素所决定的,例如,行走、平衡和其他躯体反射的协调(Fulton, 1949),但它们也会因学习而发生变化,而且确实构成了我们习得性运动技巧的重要基础。
- [7] 当然,内驱力似乎是幻觉和梦境的决定因素之一,这一事实并不意味着它们是惟一的决定因素。正常睡眠处于快速眼动和非快速眼动的两可

状态是梦境的必要条件。我们还不清楚这种睡眠效果到底是刺激了表象的神经中枢所引起的,还是使这些中枢从其他中枢的总生理(即非习得的)抑制中释放出来的结果,或者是对辨别表象和外部线索的习得性习惯的中枢进行不同压抑的结果,或者干脆是其他过程的结果。药物的作用亦是如此。不同神经中枢的兴奋和抑制之间的平衡有可能由冲突或学习而发生改变,并且这种改变影响了对幻觉的敏感性。

- [8] 被压抑的同性恋与偏执狂之间的关系是弗洛伊德最早提出的(Freud, 1925, 第3卷 448页)。
- [9] 既然具有回避反应的动物在清醒时比具有接近反应的动物会有更强的推动力而在喝醉时则推动力下降,那么其差别不可能以不同尺度来进行不规则测量的人为结果。既然接近习惯是在数日大量尝试中习得的,而回避习惯是在同一天的几次尝试中习得的,那么酒精的不同效果有可能是由于训练中习惯寿命或时间分配差异所引起的,而不是有关的内驱力差异所引起的。
- [10] 如果独立评价者是在对研究目的不明确的情形下评价酗酒过度和引发的焦虑生存危机的,那么该研究就更具有说服力了。
- [11] 前者的实验证据可参见赫尔(Hull, 1943)和斯彭斯(Spence, 1947)的著作;后者的证据可参见米勒(Miller, 1994, 441页)以及莫勒和乌尔曼(Mowrer & Ullman, 1945)的著作。莫勒和乌尔曼特别将其结果用于适应不良行为的强化问题中。
- [12] 要记住我们所提出的假设,即其他社会性习得内驱力,诸如内疚、羞耻、遵从以及对权力和地位的欲望也许是由恐惧的重要要素构成的。
- [13] 战争的结束并不能治愈所有的战争神经症这一事实还需要解释。在某些案例中,恐惧不会被言语线索所引发,因而战争结束的消息虽然消除了重回战场的想法,但不会让恐惧消失。在另一些案例中,病愈会引起内疚感,引起对新生活方式的适应困难,或导致抚恤金及其他特权的丧失。无论如何,在学习理论的指导下,对战争结束所治愈的案例和没有治愈的案例进行仔细比较,都是具有启发性意义的。

## 第十二章 无意识 : 压抑是怎样习得的

198 在有关无意识的讨论中,弗洛伊德(Freud,1925,第4卷,134页)说:“现在,我们也来准确地讨论压抑否认在移情神经症中被拒绝的观念的问题——即,将观念转换成与对象相联结的语词。”

根据弗洛伊德的解释,被压抑的东西,或者是无意识的东西都是未被符号化的。但问题并不如此简单,因为其他代表性的东西(我们称之为线索性反应)也包含在意识生活中,但言语的东西显然起着最重要的作用(Freud,1925,第4卷,135页)。正如华生(Watson,1925)、西尔斯(Sears,1936)、古斯里(Guthrie,1938)、夏弗尔(Shaffer,1947)和其他人所指出的,这正是根据行为理论所能预料的结果。我们将试图根据心理学原理和学习的社会条件来发展这种假说并充实某些必要的细节,使之成为我们理论中有用的部分。

### 从未被符号化的经验

根据我们的假说,内驱力、线索和从未被标记的反应肯定是无意识的。这类无意识的大部分内容是儿童学会有效地交谈以前所发生的经验。既然言语的有效使用是逐步发展的,所以直到儿童学会叫“妈妈”很久以后,有些方面的语言还未有效地建立。儿童社会学习以无意识为主的阶段要延续多年,而且没有

固定的时限。正如已经指出的,这就是为什么很多童年早期的冲突是无意识的原因。

即使在童年期之后,生活中的某些特征也标记不佳。例如,很多运动技能的细枝末节终其一生也未被符号化。这就是我们难以教会他人玩高尔夫或开飞机的主要原因。然而,这种语言描述和控制的缺乏只适用于运动细节,我们通常以最终结果来描述,至于较大的机能单元,诸如走得更快一些或者举起手臂,皆可以语词来表达并被语词所引发。

199

就我们的目的来说,以下事实更加重要:激起神经症患者压抑的同一内疚感和恐惧,会引起标记过程中以及有关性与攻击等因素的讨论过程中的一般社会缺失。例如,一般父母总是教给孩子们有关他们身体各部分的名称,但极少有家长给孩子的性器官予以简单的命名。事实上,甚至还有一定数量的错误标记:“童年时期是纯洁无瑕的”;“兄弟们彼此爱护”;“好女孩不喜欢那样”,以及“在琼斯威利(Jonesville)身上,我们没有感受到一点点班级荣誉感”。

### 压制的机制

在讨论了某些类似的机制之后,压制的机制就最好理解了。压制,是我们日常经验中非常熟悉的一部分。例如,在一次聚会上,参加者正在愉快地交谈。不知怎么,话题就转到近期中风或患心脏病的人身上。鉴于组里的成员有关这方面的信息极少,因此这是一个困难的话题,它提高了在场每一个人的焦虑水平。最终,有人说话了:“我们怎么会扯到这个讨厌的话题的?让我们说一些别的吧。”于是,话题就改变了,每个人都感到轻松了。根据我们的理论,焦虑水平的降低当会强化提出建议和转换话题的反应。一般而言,事实似乎如此;人们会学会回避某些不愉

快的话题。

也有明显的例外值得我们去研究。有时,对谈论不愉快话题的行为进行强化明显包含着对弱者的不快比较;有时强化包括了攻击性的间接表达,或者涉及前一章已经讨论过的因素,后者可参见该章适应不良的症状是怎样被强化的部分。

回避痛苦话题的过程是高度自知的和符号化的,就如上述例子中看到的那样,在下述现象中也可看到:某人提醒自己不要与X先生谈及政治,或是尽力通过数绵羊来驱除妨碍睡眠的想法。这一过程即被称之为“压制”。

同样的事情往往会自动发生。例如,在战后的知识圈中,立即就有了大量的关于原子弹的讨论。这个议题往往引起焦虑。在目前的世界政治形势下,似乎没有切实可行的办法,即通过制定和实施行动计划来降低这种焦虑。这样,焦虑就会一直存在,直至话题被变换。通常,这种话题的转换是无意中出现的,没有任何有关变换话题意愿的语言声明或思想。但是,焦虑降低的强化作用是自动的,所以话题的变换往往会越来越快,直到原子弹被挤出人们的话题和思想为止。

当个体有轻微的担心或紧张时,运动、阅读和娱乐有助于将痛苦的想法逐出脑海,并继而使痛苦性的内驱力产生具有强化作用的降低。例如,很多人常在睡觉前阅读以便放松自己。尤其在他们感到特别焦虑、紧张或是内疚的时候,更是如此。

如同第一个例子中的情况一样,将原有话题转换为一个新话题是对言语建议的反应,另一言语建议又可使话题转回到原来的主题上。很多转换话题的更加自动化的习惯也能被言语控制下的动机所逆转。因而,一个士兵可能很不喜欢讨论他的战斗经历,并且已形成了不去想这些经历的习惯。但是如果他想取悦于来访者的话,他能够被迫谈及这些经历。

## 压抑的机制

压抑与压制相似,只不过它是受更强烈动机驱使的、自动发生的,即患者不会说:“我想压抑它。”因为它不受言语线索的控制,并且被如此强烈地激起,所以它不是患者所能够取消的。患者会竭力回忆什么但他做不到,就像恐高的人竭力想跳过一个很高且狭小的豁口,但终究在豁口边上不由自主地停下来一样。根据我们的分析,压抑是回避某些想法的症状,它与前面已讨论过的症状一样,以完全相同的方式因内驱力降低而被强化。

201

一些最明显的压抑例子就是战争神经症患者的健忘症,(Grinker & Spiegel, 1945a, 1945b)。在这些案例中,治疗者知道事情刚刚发生,并且经常能从患者的同伴那儿了解到特定的情况。他们也知道患者不能回忆这些事情,他们经常看到患者努力填补记忆中的空白。最后他们明白健忘症是官能性的而非器质性的,因为可以通过喷妥撒和心理治疗来唤起患者的记忆。附带说一句,这使得健忘症和诈病区分离开了,因为诈病不受喷妥撒的影响(Grinker & Spiegel, 1945b, 47页、95页、110页)。根据这些事实来看,以上案例中的压抑事实是毫无疑问的。

我们将分析下述压抑的学习过程:士兵在战斗期间受到很多外部的刺激。通过他的知觉反应,通过对正在发生的事件的显著特点做标记,以及通过对自己正在做的事情的思考,他也产生了内部线索。战斗中的创伤性条件使强烈的恐惧与以上所有线索联结起来。这种恐惧还泛化到其他类似的线索上,并且恐惧越强烈,所泛化的范围就越广。

过后,当士兵开始思考所发生的事时,他的回忆,或者更确切地说是被回忆唤起的想法和表象,就是与战斗情形相似的线索,因此这些想法和表象就唤起了极度的恐惧。

只要士兵停止思考他的战斗经历,引发恐惧的线索就被撤除,而恐惧就会降低。这种恐惧强度的显著降低强化了停止思考的反应。在一些较轻的案例中,这种降低会导致对思考和谈论战争的厌恶;在一些较严重的案例中,这种降低会使患者完全无力思考或谈论战争。

202

我们预料中止思考的反应像其他被强化的反应一样,具有预期性。因此,患者在能够回忆损伤性事件之前,会中止思考,或者将思维转向别处。他应当学会不仅回避那些对唤起恐惧事件的思考,也回避引起这些思考的联想。

因为患者此前的社会训练使他产生了精确指向和标记事件的强烈动机,所以当患者不能回忆其经历并予以完全逻辑的陈述时,他会感到不安。于是,在激起压抑的内驱力所产生的反应能够克服标记和回忆反应之前,该内驱力便只能维持在很高的水平上。

既然较强烈的恐惧会更广泛地泛化,并且可能被更高级的条件作用进一步迁移,那么它们会使范围更广的线索性反应终止。在较轻的案例中所丧失的与战斗直接相关的记忆相对较少,相当极端的案例则丧失了大量记忆;在特别极端的案例中,所有思维、知觉、说话的反应会全部终止,因而患者处于完全的木僵状态中。

极端的案例尤其具有启发性。正如从我们的分析中可预期的那样,与战斗更加直接有关的线索性反应的进一步再现会伴随着恐惧的进一步增长。引用格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel, 1945b, 10页)的原话:“在木僵阶段,患者很安静,随着言语的逐渐恢复,一些较轻微的焦虑症状会出现,诸如发抖和对噪音的惊跳反射等。通常情况下,对遗忘经历的恢复也伴随着焦虑的增加,而且对实际损伤性事件的回忆会导致高度的焦虑。”

我们能够观察到这些患者在挣扎着回忆,并对自身进行逻辑陈述。他们通常会汇报说,这种挣扎使他们甚感焦虑,导致头痛、头昏,以致他们不得不中止这种尝试。但当会谈者鼓励他们更努力地回忆时,他们会报告痛苦的症状体验,尤其当他们似乎要到达回忆的边界时,更是如此。与此相似,当记忆通过喷妥撒而重现时(有一个过程,这一点将在二十三章中描述),他们又会产生强烈的恐惧。简而言之,像任何其他被强化症状的中止一样,解除压抑的直接后果就是内驱力的增加。这恰恰就是我们的假说所要求的。

203

### 中止思考即是一种反应

压抑较之其他症状更令人难以理解,因为我们还不习惯将中止思考视为一种反应。我们不能以检验外显反应的相同方式指认和研靠它。

但是中止说话很明显是一个反应。每个人都曾有过这样的经历,即把那些他们说出来会后悔的话在不假思索地说出之前就打住不说。学会停止谈论某个有一定局限性的话题或学会在某些情境中中止所有讨论,这两者都是有可能的。根据我们的假设,中止思考是个与之相似的反应。我们不知道产生普遍的中止思考反应的机制会在何种程度上类似于紧闭双唇以中止一切讨论的方式,但我们至少知道一个既定想法被其他想法排挤出去却是有可能的。事实上,同时拥有两种不同想法的相同表象形式似乎是不可能的。

有趣的是,极端战斗性焦虑案例的常见症状之一就是言语表达的干扰性,即言语表达可以从完全沉默到犹豫不决和口吃(Grinker & Spiegel, 1945a, 84 页; 1945b, 4 页、5 页)。与此相似,急性发作期的恐惧症患者根本不能讲话。很多动物在受惊时会

停止发声。很明显,这种倾向是有适应意义的,它可以阻止动物引起敌人的注意。根据这一证据,人们会猜想恐惧内驱力具有引发中止发生行为反应的先天倾向。由于讲话和思维之间的密切关系,又因为正常人的思维活动在受到极度惊吓时会变成一片空白,所以人们就推测恐惧内驱力也具有中止思考的先天倾向。通过中止很可能出现的思维反应,压抑的学习过程就被大大推进,以致思维所引发的恐惧的降低又能强化压抑的学习。

### 儿童是怎样习得对某些想法的恐惧的

在残酷的战斗条件下,我们很容易看到强烈的恐惧是怎样与构成创伤性事件记忆的众多的相关语词和表象相联结的。正常情况下,大多数成人能够回避这类残酷的条件。正如我们已说过的,幼儿是如此无助和具有依赖性,以至于他们有时会被有如成人所面对的创伤性战斗条件一样的恐怖环境所支配。许多这样的条件会使强烈的恐惧、内疚或厌恶与某些语词和想法形成联结。

很多孩子因为说了某些“下流”的语词而受到惩罚。这种惩罚可以是直接而明显的,如打耳光和打屁股;也可以是间接而微妙的,如暗示、不赞成或威胁要取消给孩子的爱和支持。对无助和需要依靠的婴幼儿来说,这类威胁的恐怖效果远比用在相对善变和独立的成人身上大得多。任何看到幼儿丧母时所遭受的惊吓的人都知道这种经历对于某些儿童会造成怎样的恐慌。很明显,各种威胁要取消给孩子的爱护和支持以表示反对态度的说法有时也能唤起类似的强烈的恐惧。

当儿童宣称要实施被禁行为的意图而受到惩罚时,恐惧也就与语词和句子形成了联结。在我们的社会里,公开宣称反抗和有意做坏事都会受到比较严厉的惩罚,这种文化的普遍态度

被法律具体化了。法律规定,有预谋的犯罪比没有预谋的犯罪更加严重。

另外,父母可能会借助他们的一般态度来实施惩罚。这样做效果,以及其他未知条件的效果都在神经症患者 A 太太的报告中说明了:

和我母亲在一起时,我从来不能谈论某人怀孕的事。她从来不说她们怀孕了。她会说:“噢,她这么大”——就好像如果说怀孕就会打击我似的。而这样的说法却使我感到她就是在打击我。我母亲谈及怀孕的方式让人作呕。怀孕是一个问题——如果允许——我会用“下流的”这个词。就这样,当一个女孩流产时,她就会谈论此事——而我却一点也不想听。

205

我们已经讨论过恐惧是怎样与大声说出的语词相联结的。实验证据表明,与大声说出的语词相联结的恐惧会泛化到对该词的思维上。米勒(Miller, 1950)给被试呈现字母“T”和一个数字“4”,要求被试在看见它们时大声说出来。结果,字母“T”后总是紧跟着予以电击,而“4”后面则不予电击,直到他学会对“T”作出巨大的条件性皮肤电反应,这种皮肤电反应可以说是代表了恐惧,而对“4”的条件性反应则小得多。一系列随机呈现“T”和“4”的过程中,被试的辨别反应建立了。之后,实验者给被试呈现一系列的点,并要求被试在看到第一个点时,要想到“T”,看到第二个点时,要想到“4”,以此类推,交替进行。结果见图 12。从图 12 可见,巨大的电流反应出现在点引起“T”想法之后,而较小的电流反应出现在“4”的想法之后。换句话说,被试不由自主地产生条件性电流反应,可是被试对此并不知道。这种条件

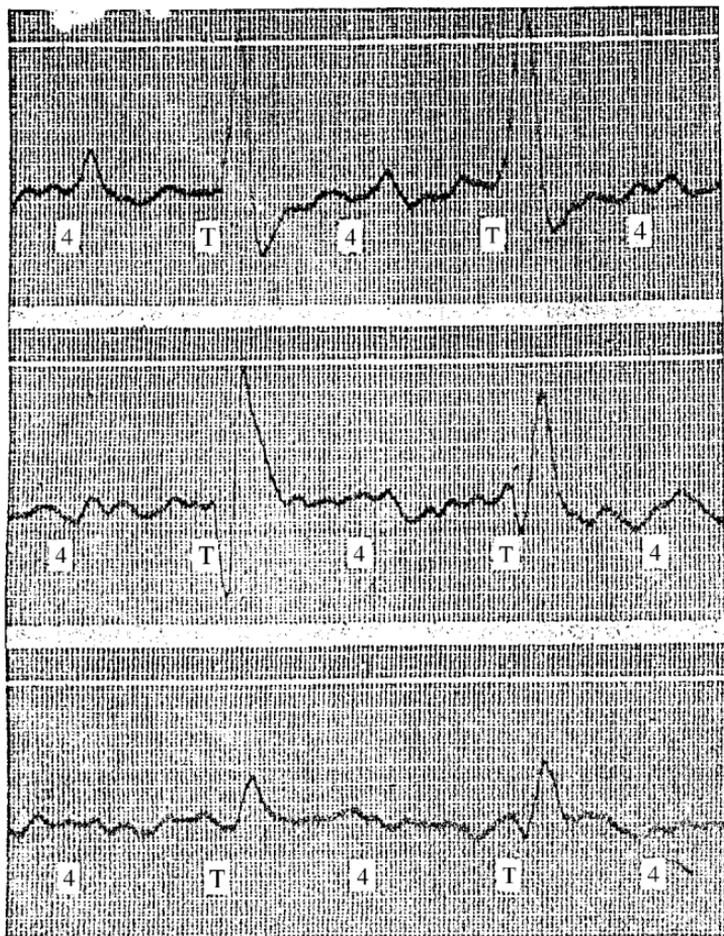


图 12 条件性皮肤电反应从大声说出的语词泛化到思维上。主试给被试呈现“T”之后立即予以电击,呈现“4”时则不予电击,同时“T”和“4”的呈现是随机的。结果被试在看到“T”和“4”时一一给它们命名。在辨别反应建立之后,给被试呈现一系列的点,并要求他在看到第一个点时想到“4”,看到第二个点时想到“T”。图中所示的是 1~5、11~15、21~25 次呈现中被试的皮肤电反应(资料源自 Miller,1950)。

性电流反应还从大声说出这些语词所产生的线索上泛化到想到它们所产生的线索上。这似乎表明说出单词所产生的线索与想到同一单词所产生的线索具有高度的相似性。

根据这一证据,我们可以预料,与说出被禁语词和宣称要实施被禁行为的意图相联结的恐惧会泛化到对这些语词和完成该行为的思维上。可以预料,这些被泛化的恐惧较之初始恐惧要微弱一些,由于说出这些语词和完成这些行为遭到了足够的惩罚,而思考这些语词和行为则没有被惩罚,所以辨别反应就被习得,而这又进一步削弱了与思考相联结的恐惧。但是,如果恐惧是如此强烈以至于思维被压抑,那么思维将不会发生,所以与之相联结的恐惧也就不会消失,而且辨别反应也不会被习得。

恐惧能与口头句子相联结并泛化到思维上;它们也可以直接与思维相联结。例如,儿童在完成一个被即时惩罚的行为之前,有一个“坏”想法。在这个例子中,惩罚会强化对思维所产生的线索的恐惧,以及强化对完成该行为的身体线索的恐惧。

207

通常此时,如果儿童的行为没有被抓住,那惩罚就被延误了。在这种情形中,父母经常告诉儿童他为什么受惩罚,而儿童在接受惩罚时也就边听边思考。这样,恐惧同时与思维和事件形成了联结。事实上,根据我们的分析,这是在重复犯错缺乏实际可能性时延缓惩罚可能生效的惟一途径。<sup>[1]</sup>

有时,有着超人智慧和经验的父母能在孩子有明显的出轨言行之前告诉孩子他们可能会做什么。这样,他们就会在孩子开始出现恶念而没有作出粗野的外显反应之前,就发出警告。这类警告使恐惧与想法形成了联结,并有助于打破想法与口头语词和行为之间的辨别反应。对于年幼的孩子而言,就好像只有父母能猜透他的心思一样。

作为一种在禁忌行为还未产生时就予以中止的方式,我们

的社会特别努力地使焦虑与恶念形成联结。这在宗教教义中可以看到,教义规定对不良的思想、语词和事件通常都是可以施予惩罚的。这种文化模式似乎很可能对儿童的道德是非训练渗透了强烈的影响。遗憾的是,要根据我们的理论来严谨地描述这一影响过程,我们还缺乏细致而直接的观察。

从理论上说,有许多因素通过我们所描述过的条件来影响与思维和记忆形成联结的恐惧的强度。强烈恐惧反应的先天能力会因个体的结构和生理条件不同而不同,就好像握力和跳远的的能力差异一样。早期经验可建立起对父母的强烈依赖性,而这使得父母方的不合作和威胁更加可怕。早期经验可使得对环境中大部分线索的焦虑反应泛化。于是,任何新的经验都是焦虑的总集结,并产生更加强烈的恐惧,就好像如果某人因某种原因而恐惧的时候,夜晚奇怪的声音会使他更加恐惧一样。有些儿童会受到较严厉的惩罚,或者不经意中更容易面临较严重的创伤性情境。最后,惩罚或是其他创伤性事件会以以下方式发生,即它们妨碍思维与口头语词和行为之间辨别反应的形成。

当恐惧微弱或思维与事实之间的辨别反应良好时,口头陈述和外显行为的一般常识就会被激起和产生,并与可能发生的不愿思考某些想法的态度一同被强化。当恐惧极度强烈,而辨别反应不良时,压抑就会被激起和强化。这二者之间不存在尖锐的对立,而是一个连续体。

### 适度压抑的重要性

这个连续体上的某种形式,即个体能够思考和回忆却不愿思考和回忆,也是非常重要的。例如,由于想到死亡或伤害而引起的恐惧会激起和强化人们作出适当的计划以避免这些偶然情况的发生。保险推销员就常常以此来克服客户的抗拒态度。还

有一些常见的例子是,如人们常常忘记执行一件令人不愉快的任务,诸如回一封已经拖了很久的信,或者当某人怀疑自己入不敷出时汇总自己的预算等。甚至一个科学家也会因为回避那些会增加其理论可疑性的事实或主题而使其推理受阻。达尔文意识到了这一点之后,提出了他的著名论断:“无论何时,当一个公开的事实、一个新的发现或是想法跃入我的脑海时,如果它与我的总结论相左,那么我都会立刻无一例外地记录下来……”(达尔文,1898,第5卷,71页)。

最后,正如我们早已指出的那样,激起儿童产生压抑的恐惧同样也使成人不愿谈论。成人没有教给儿童良好的标记或者训练他们在最初就作出良好的解释。这种早期符号化的缺陷可能会因压抑而遭受进一步的损害。 209

### 压抑是怎样妨碍人们看到事物之间的联结的

如果被试倾向于回避对某些事实的思考,那么他就不大可能看到这些事实之间的联结。然而,也存在另一种机制,我们预料它会产生更强烈的这种效果。

如果只要两个或更多的线索联合出现时,反应被强化,但当这些线索单独出现时反应不被强化,那么该反应就会被线索的联合出现而引发,而不会被单个的线索所引发(Pavlov,1927; Hull,1943)。这就叫做模式作用。因而,当处于这种社会条件,即惩罚或唤起恐惧的其他情形与一些想法的特殊联合形成联系,而不与单一的想法形成联系时,我们可以预料患者能够对这些单一的每个想法作出反应,但尤其会激起对联合想法的回避反应。

有时,乱伦禁忌和家庭生活条件似乎也会产生以上结果,尽管情境条件复杂,而且人们也承认有许多其他因素混杂其中。

小男孩对他的母亲和姐姐会产生亲切的感情和尊敬的想法,因为是她们照顾了他。与此同时,任何对她们的明显的性反应都会遭受严厉的惩罚,并被冠之为“下流的”。从我们以上所描述的机制来看,对这些反应的恐惧与指向母亲和姐姐的性想法形成了联结,同时对她们的亲切感情和尊敬想法也是刺激模式的一部分。

正如我们在对移置作用的讨论中已看到的那样,由恐惧所激起的抑制倾向的泛化似乎比它们所抑制的反应泛化范围要小。鉴于这个原因,小男孩对女孩子产生性幻想甚至性举动所经历的焦虑就较少,这是完全不同于对母亲和姐姐的想法和举动的。正如第十一章所指出的,这种性幻想会因为伴随着手淫或通过其他方式而被大大强化。通常,女孩往往被父母冠之以“不值得尊敬”或“下流的”而低男孩一等,甚至属于另类。尤其是,“下流”的标记也许会借助性想法和性反应所产生的线索而产生迁移。最后,在这种情况下,性想法和性反应往往不会受到惩罚。

这种情况下的最终结果就是有关对母亲、姐姐的性想法和性感情以及对母亲、姐姐的亲切感情和尊敬想法一起产生了线索模式,而该线索模式又与惩罚形成了联系。与此同时,来自于性想法和性感情的线索模式,其中缺乏对母亲、姐姐的亲切想法或感情或者只有不尊敬的想法,与较少的惩罚形成了联系,并且性强化紧随其后。其结果是,男孩对女孩或是产生亲切的感情和尊敬的想法,或是产生性想法,但若是二者一并产生,就会引起他的焦虑。而焦虑的产生会激起和强化与联合中的任何一方不相容的反应。对该男孩来说,要对同一个女孩产生以上两种想法是很困难的,或是不可能的。这是我们文化中相当普遍的一种现象,弗洛伊德学派(如 Klein, 1948, 308 页)称之为“裂变的

无意识意向”(split image)。

在其他案例中,恐惧激起并强化压抑的倾向可与因果关系的陈述形成更特定的联结。对语言功能的表层分析清楚地表明:如果句子陈述了有两个因果关系的事实,那么它就起到了引发不同行为过程(或其他句子)的不同线索的作用,而陈述两个毫无因果关系的事实的句子则无此作用。虽然我们对这类复杂例子中的知觉和模式作用的细节还未可知,但总的事实是一清二楚的。同时很明显的是,在我们的文化中,惩罚的某些社会条件就是焦虑与这类因果关系或意向形成了准确的联结。因而,如果儿童只是发怒而没有作出什么破坏性的举动,或者不小心作出了破坏性的举动却没有恶意,那么他就不大可能被惩罚。相反,如果儿童因为发怒而作出了破坏性的举动,那么他很可能受到惩罚。因此,患者可以在此时给敌意感做标记,而在彼时又给一个破坏性举动做标记,却刻意忽视二者之间的联结,这并不令人吃惊。根据我们的分析,“看到联结”会引起强烈的焦虑,而否认联结就会因焦虑强度的降低而被强化。

### 哪些内驱力能激起压抑

211

从理论上讲,任何由反应生成的线索所引发并继而因产生这些线索的反应被中止而降低的强烈内驱力都能激起和强化压抑。可以看出,该内驱力必将是习得性内驱力,因为就我们所知,反应生成的线索,至少与语言有关的那些线索并没有引起强烈内驱力的先天倾向。既然恐惧是一种非常强烈的内驱力,且已经通过学习与新的线索形成了联结。那么它就在压抑中扮演了重要角色。其他习得性内驱力有:内疚、骄傲或害羞、厌恶以及独立欲望。

有些证据表明,极度饥渴的人在某些情形下往往会压抑所

激起的食欲,或者简而言之,压抑有关食物和水的想法(Carlson, 1916, 136页; Franklin Schiele, Brozek & Keys, 1948)。

从理论上说,当其他内驱力能够或许确实激起压抑时,我们相信恐惧及其衍生物诸如内疚可能是最重要的,因为它们似乎比其他内驱力要强烈得多。例如,一个在梦中梦到自己的骄傲被伤害的人的情绪强度,与他在一个逼真噩梦中所体验到的恐怖是不可同日而语的。

### 内驱力压抑的三种不同类型

1. 反应的抑制标记内驱力。在这种情形中,内驱力会出现但不会被标记。例如,一个人可能产生性兴奋,但不能用合适的语言来表达,或者甚至给这种性兴奋状态错误地标记为一种神经过敏或其他别的什么。与此相似,个体会实实在在地感到害怕,但却不肯对自己承认这一点。在这种情形下,作为一个懦夫所受的嘲弄和所感到的羞愧会给不能标记或错误标记恐惧提供动机和强化。

2. 反应的抑制产生内驱力。如果内驱力是反应生成的,并且根据我们的假设,所有习得性内驱力都是反应生成的,那么该内驱力就应该具有反应的所有属性。反应的属性之一就是它会被更强烈的竞争性反应所抑制。因此,产生内驱力,如恐惧等的反应被抑制,这在理论上应当是可能的,在这种情况下,内驱力也会消失(Miller, 1950)。

有证据表明这种情况的确会发生。例如,如果一个具有既定的性动机水平的个体被带进一个性兴奋情境中,那么他会产生某些内部和外部的反应,其中最明显的反应之一便是勃起。这些反应反过来又会使性动机大大增强。如果该个体感到强烈的恐惧,那么这会抑制产生性兴奋的反应(例如,勃起消失)并显

著降低他的性欲。与此相似,厌恶感也会破坏对特定食物的食欲。

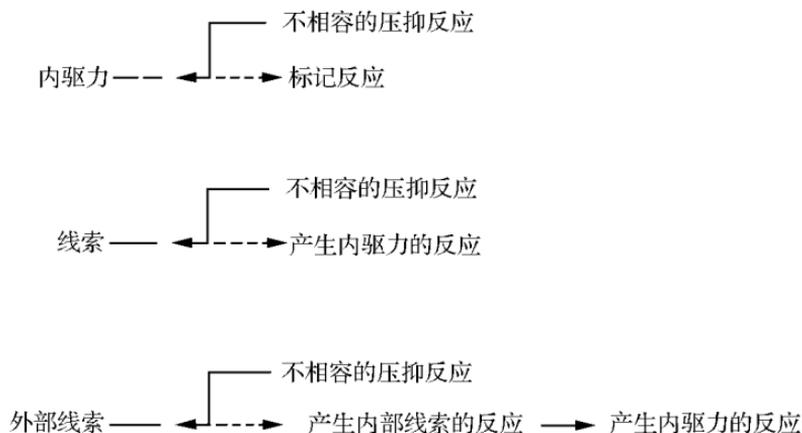


图 13 压抑插入内驱力序列的三个不同之处:(1)反应的抑制标记内驱力;(2)反应的抑制产生内驱力;(3)反应的抑制调节内驱力。

既然习得性内驱力的研究还只是处于实验室研究的初始阶段,所以我们还没有大量明确的实验证据来证明竞争性反应抑制它们的可能性。然而,巴甫洛夫(Pavlov, 1927, 30页)的一个实验却表明,即使是假定的对痛苦刺激的先天恐惧也能被其他习得性反应所抑制。他使用电击、炙烤、针刺皮肤作为对喂养的条件性刺激。他先是给饿极的狗以中度的痛苦刺激,然后过渡到强烈的痛苦刺激,他发现最初的防御反应和恐惧的生理现象却消失了。原文引述如下:

213

通过非常仔细的观察证实,即使是动物在强烈的伤害性刺激影响下,通常会表现出的最细微的现象也不能在这

些狗身上观察到。在这些狗身上,没有发生明显的脉搏或呼吸变化,反之,当这些有害刺激没有转换成一种消化食物的条件性刺激时,这些变化总是占主导地位的。

与此相似,琼斯(Jones,1974)消除了一个儿童对兔子的恐惧。他是这样做的,当孩子在吃饭时,他先是将兔子放在远处给他看,然后逐渐移近,直到孩子可以一手吃饭,一手抚摸兔子。很明显,由吃饭所强化的反应成为某种与恐惧不相容的反应,以致可用来抑制恐惧。<sup>[2]</sup>

3. 反应抑制调节内驱力。在这种被调节的习得性内驱力情形中,产生内驱力的反应并不直接与外部线索形成联结,而是与其他反应所产生的线索形成联结。例如,一给定情况可能不会立即引发怒气,除非个体对自己说类似“他为什么侮辱我”这样的话。然后,这种受侮辱的想法会引发怒气。有时,这种怒气甚至发生在事情结束之后。在这类情形中,对这些起调节作用的反应的抑制(即那些产生线索的反应,这些线索又能引发内驱力产生)将消除内驱力。这样,在有些情形中,中止有关侮辱的想法会降低怒气。与此相似,中止思考刺激性想法,也有助于舒缓性兴奋。

可见,第二、三种抑制与第一种的区别在于,在前两种情形中,内驱力本身会削弱。在第一种类型中,内驱力本身是以全部强度出现的,尽管它未被标记,也未被报告出来。可以预料,这类未被标记的内驱力会对症状行为起到无意识动机的作用。

214 压抑的三种类型是与压制的三种类型相并而行的。然而,在压制能够起作用之前,合适的、不相容的压制反应必须与言语线索相联结,并且必须足够强烈以压倒它们所压制的反应。这一点将在第三十章有更详细的讨论。

## 无意识强化

根据我们的假设,所有强化都对此前一刻的反应具有直接的、自动的增强效果,因而强化的基本效果总是无意识的。除此之外,强化还可能具有其他效果,即通过言语反应来起调节作用。因而,在经过大量社会训练之后,一个正在修剪草坪以期赚取一美元的男孩可能会受到其他诱惑而辞职,但辞职之前他会想到:“我必须完成这些活,否则我就拿不到我所需要的钱。”正如已经指出的,强化的远期效果受到言语和其他线索性反应的调节。

强化作用的言语化有以下几种不同程度:

1. 奖赏的性质及其与反应的关系可以被标记,就像在上述男孩修剪草坪的例子中一样。

2. 强化作用可受言语反应的调节,但未被标记,正如在一个士兵的例子中所见的那样。该士兵在注意到自己瘫痪的手臂时,心中的恐惧感降低了。在这个例子中,如果士兵不能给强化性事件和瘫痪反应之间的因果关系予以标记,那么他几乎不可能报告说自己的焦虑感降低了。

3. 内驱力及其目标反应可能未被标记,或者内驱力被标记而目标反应和内驱力降低的事实未被标记并且不能报告出来。这类例子已在症状是怎样被强化的讨论中涉及,尽管症状明显使内驱力的强度增加。

反应是怎样经过度学习而变成“无意识”的

通常学习的早期阶段,每个复杂任务的每一细节都由言语线索引发。有时,言语线索是教师所给出的指示,并被学生所复述。另一些时候,言语线索是学生独立推理或思考的产物。因

而,一个刚学驾驶的人很可能以详细的言语指令来指导其驾驶行为,诸如,“先踩离合器,再发动启动器并打火,然后转到低档,最后慢慢放开离合器”。因为他的言语起着如此的作用,所以他不能与人交谈,不能考虑有可能即将发生的紧急事件该如何处理。

当他在进行驾驶练习时,由言语线索引发的正确反应发生的同时,情境中的外部线索和由前一步反应所产生的动觉线索也同时存在。随着练习的增加,正确反应会与以上线索形成联结,以致言语线索可逐渐消失。既然直接反应加快,那么它们也就会预期言语调节性反应的发生或者直接引发言语调节性反应。尤其是,当与每一个驾驶细节相关的反应消失时,其他反应的紧张性冲突就降低,诸如与同伴交流、考虑最佳路线或紧急情况的处理对策等等都会慢慢出现。在言语线索消失之后,我们就可以说驾驶习惯是自动的或无意识的了。

言语反应最初是作为操作的一部分而习得的,这使得驾驶行为的“无意识”类型非常不同于童年早期在没有任何言语成分的条件下所习得的习惯。这种行为的“无意识”类型与压抑下的这类行为也有重要的区别,即激起与言语线索不相容反应的强烈内驱力不存在。因而,当言语反应在过度学习中消失时,如果需要恢复的话,它们的恢复会相对容易,尽管个体在恢复适当的标记和指令时有点困难。这些标记和指令虽早已学过,但现在要求教给初学者时,要回忆起来仍有点困难。最后,通常只有反应细节会成为自动化的,而较大的反应单元,诸如启动、加速、超车等仍需接受言语的控制。

然而,当高内驱力卷入其中时,我们可以预料它们会激起和强化对外部线索的直接而强烈的反应习惯。如果这种快速而直接的反应习惯足够强烈,那么它们就能够压倒由言语线索调节

的反应。于是,反应就不再受言语控制了。这就像急刹车,它是被危险环境中产生的强烈恐惧所激起的,并被回避危险所导致的恐惧降低所高度强化。当某种巨大危险突然降临时,乘客要使自己别趴在地板上也难,就是这个原因。

### 言语反应的两个功能

“无意识”这个词的两种不同用法与言语反应和其他线索性反应的两个主要功能是相似的。语词有两个功能:(1)语词是能与特定线索形成联结的反应;(2)语词是引发特定反应的线索。前者可见之于用语词进行标记和描述时,它包括个体公开报告自己的感觉、他当时的反应以及他对自己感觉和行为的个人想法。后者可见之于对他人的命令和指示作出反应时,以及对自己的命令和指示作出反应时。

通常,“无意识”这个词用来指言语反应的第一个功能的缺失或者标记作用的缺失。如果第一个功能缺乏,那么,第二个功能也不可能存在。因为言语反应必须在它们能够作为引发工具性或情绪性反应的线索起作用之前发生。

然而,第一个功能的出现并不必然保证第二个功能即合适的工具性或情绪性反应的发生。对言语线索的适当反应也许从未被习得,或者它被其他线索所引起的更强烈的反应所压倒。因而,个体在他认为很安全的情境中也许实际上感到很恐惧。他或许没有学会对“安全”这个语词线索产生抑制恐惧的反应,或者情境中的线索直接诱发(即无须言语调节)的恐惧太过强烈,以致压倒了由“安全”这个语词所引起的反应。这种反应也常被称之为“无意识的”,即使个体事后能报告当时所发生的反应以及有关的内驱力和线索。 217

由此可见,要精确说明两个功能中哪一个存在或不存在,实

际上是一种更精确的描述行为的行为方式,而不是只限于将行为定性为意识的或无意识的。

### 超我或良心是部分无意识的

我们社会中的某些最强烈的道德信条似乎无须言语线索的调节而直接起作用,有时甚至无须对所涉及的东西予以标记而直接起作用。弗洛伊德(Freud, 1933, 99页)指出,超我的大部分内容(即良心)是无意识的。萨姆纳和凯勒(Sumner和Keller, 1927)也强调社会习俗的无意识作用。这些反应中的一部分或许是无意识的,因为它们强烈的情绪成分在儿童能够清楚地说话和思维以前就被习得了。在其他情形中,反应或许最初是由言语线索引起的,但是它们被如此强烈地驱动和强化之后,以致变成了对非言语线索的直接反应。因此,它们是被直接引发的,是自动发生的,就像车里的乘客面临突然危险时会自动趴在地板上一样。事实上,那些基本的社会习俗之所以没有引起争论的另一个原因或许是,它们倾向于作为一种对情境线索的直接反应而被建立,以致言语调节的反应很难压倒它们。在其他情形中,言语成分或许被压抑,因为它们唤起了恐惧。

下面的例子说明了超我的无意识作用。一个南方女孩迁入北方自由社会之后,学会了理智地接受黑人应该得到平等对待的观念。当她进入萨窝依大舞厅看到一名黑人男子和一名白人妇女跳舞时,她不会说或者想:“这太可怕了。”但对眼前所见的一切,她会直接产生强烈的厌恶情绪反应。这令她吃惊。她给自己的这种强烈的厌恶情绪反应予以标记并报告出来,但却不能以推理来控制它们。在这个例子中,问题似乎不在她缺少从新朋友那里学来的标签,问题在于当时的情境线索直接引发了她强烈的厌恶反应,而强烈的与厌恶不相容的反应还没有与新

的标签形成联结。

### 意识和无意识的功能性差异

我们已经假设 线索性反应 特别是言语反应在高级心理过程中起着至关重要的作用。因此,我们有理由认为这些反应的缺乏会使行为产生重要的差异。在一定程度上,言语和其他线索性反应之所以缺乏,要么是因为它们从未被习得,要么是因为它们在压抑中被丢失了。我们有理由认为所有在第三部分中描述过的高级顺应形式都会消失。然而,应该记住,压抑通常是局限在一定范围或一定主题之内的。因而,这种缺失不是普遍的,而是被限定在所丢失的特定线索性反应的作用上。例如,一个教授可能在对学生进行批评时表现得很有逻辑性、很机智,但他的惟一缺陷也许在于他未能给自己的话予以残酷攻击的标记,因而也就无法预料它们打击士气的效果。

当线索性反应因压抑而丢失时,某些可以预料的主要缺失将在下面予以简要评述。

作为社会训练的结果,引发不同反应的相似刺激情境都有了独特的命名。这些独特的标记符号有助于人们进行辨别。但当它们因压抑的阻止而不能发生时,人们更可能对情境的天然感觉上的相似性作出反应,继而表现出更多的初级刺激泛化。<sup>[3]</sup>根据我们的假设,这种初级刺激泛化是移置作用的原因。因此,无意识中的移置作用应该比较多。

当同样的标签与两个独特的刺激情境相联结时,它会给它们一定量的习得性等价物。换句话说,它会调节次级刺激泛化。社会训练和个体经验使个体用相同的名字或词组来指称机能上等价的情境。可以预料,这些线索性反应的缺失将减少习得性(即次级的)泛化的数量,并继而减少社会复杂训练迁移的类型。

与此相似,言语学习的巨大经济性也会丧失。这种经济性是源于:学习一个单一的、合适的标签或句子就能够调节大量的不同反应的迁移。总之,无意识中应该有更多的初级泛化和更少的次级泛化。

言语和其他线索性反应能够调节习得性内驱力和奖赏,因此,它们就使得人们能够对远期目标产生预见性的反应。它们使人们免受此时此地所直接呈现的刺激物的控制,为人们持久的兴趣和目标提供基础,并且还是抱有希望和消除疑虑等能力的基础。随着言语和线索性反应的消除,所有这些能力都会丢失。

言语和其他线索性反应是推理和计划的基础。对问题的恰当定义是推理和计划中的关键部分。标记作用的受阻会妨碍患者对问题的陈述,或使他严重误报问题。由于线索性反应并不受即时的环境条件的限制,并能起远离目标的作用,这会促使患者得出解决问题的办法,而这种解决办法绝不可能在工具性的尝试错误过程中产生。当线索性反应缺乏时,推理和计划的惟一好处将不复存在。

言语反应是向别人求助的主要手段之一。患者如果不能完整地报告其言语反应,并且不能对其所使用的语词作出恰当的反应,那么求助于朋友的能力就受到严重限制,因为这些朋友没有受到过特殊训练,不能解读患者内在的、无意识的行为。

许多社会训练的较复杂类型都是以语词和句子方式进行的。我们接受了将语词和句子以逻辑的、内在一致的、彼此协调的方式组合起来的训练。同时,很多的社会训练要求我们公平和富于自我批评精神,要求区分伪造的假象和真实的现实,这样的训练是以言语反应来调节的。待到言语反应被压抑时,所有这些能力都会被损害。

根据我们的假设,幼儿以所有前述方式运用语言的能力欠佳,这也是他们的行为大大有别于成人的原因之一。因而,压抑某些言语反应的总的普遍影响就使得行为的反应性特征尤显幼稚。

所有这些预测都是根据我们理论所作出的必然推论。它们也似乎被临床资料所证实,且符合弗洛伊德对无意识和意识所决定的行为差异的描述(Freud, 1925, 第4卷, 118~120页)。根据弗洛伊德的理论,无意识的显著特征在于较少的辨别反应和较多的移置作用,对即时呈现线索的即时反应,对未来的忽视,无时间性,无道德性,缺乏推理,缺乏对逻辑规律的遵从,缺乏对不协调性和矛盾的回避等等。在弗洛伊德看来,无意识的属性可以概括为原始的和童稚的。解除压抑的治疗作用有赖于意识行为的更大适应性。

### 压抑、压制、外显抑制和外显节制之间的区别

对治疗目标的严重误解往往来自于一般公众倾向于将压抑定义为所有形式的节制。因此免于压抑就与完全的自由混淆起来。现在我们要澄清这种误解,并要指出其中的差异,以便为采取明智的治疗对策奠定基础。

压抑(repression)是中止思维和回避回忆的自发倾向。它不受言语的控制,告诉患者开始思维或患者自己告诉自己开始思维对患者无所助益。它的主要后果已经描述过了。它能消除有计划行为的可能性,但不能消除对内驱力和线索的直接的、理性的反应。有时,它或许有助于消除某些习得性内驱力,但初级的、非习得性的内驱力不受影响。

压制(suppression)也是指中止思维和回避回忆。只要它是操作性的,那么其结果就类似于压抑。但既然它是由言语线索

所引发的,那么它就具有高度选择性和便当的可逆性,并且表现出高级心理过程的所有适应性之妙处。

外显抑制(*overt inhibition*)用来指借助不受言语控制的强烈的冲突性反应以阻止工具性反应的发生。因而,当患者不能完成正常的性反应时,他就会产生性抑制。因为相同的社会条件可能同时产生压抑和抑制,所以中止思考的压抑可能与中止行为的抑制是相关联的。与此相似,激起其中任何一个的恐惧的降低也会使另一个减轻。然而,一旦学习或忘记它们的条件不同,它们都会产生各自的变化。因此,我们经常可以看到,在心理治疗的过程中,个体会产生“顿悟”(insight),即他能用恰当的句子描述自己的行为,但他仍然是“有病的”,即他不能作出减轻其冲突痛苦的反应。

外显节制(*overt restraint*)用来指借助受言语控制的冲突性反应以阻止工具性反应的发生。既然节制受言语控制,那么它就具有高度选择性和便当的可逆性,并且表现出高级心理过程的一切适应性之妙处。既然压制和节制都受言语控制,所以它们可能是相关的。尤其是,对刺激性想法的压制常常有助于对不良行为的节制。

治疗的目标是使患者解除天然压抑反应和抑制反应。特别是当这些反应与当前的社会条件不相符合时,更是如此。患者要学会用更具辨别力的压制和节制反应来代替这些天然的反应。既然压制和节制反应受言语控制,那么它们就具有高级心理过程的一切长处。其结果不是让患者逃避他所属群体的习俗。试图逃避的行为几乎肯定是适应不良的。事实上,由压抑解除而来的顿悟或许有助于患者具有警戒性,并锻炼其有社会意义的节制力。

## 注 释

- [1] 在受到这种惩罚之后,完成反应的想法可能会直接唤起恐惧或唤起可能遭受惩罚的想法,而后者又反过来唤起恐惧。因而当儿童想到或着手实施受罚行为时,他会感到害怕。这又促使个体作出不采取行动或中止行动的决定,中止行动又使产生恐惧的想法被解除,以致中止行动的决定和中止反应本身都被恐惧强度的降低所强化。
- [2] 根据某种理论(Miller,1950),恐惧的消退可由中止恐惧的强化而产生。
- [3] 伯格(Birge,1941)所做的一个实验证明,言语线索在迁移和辨别反应中的作用也依赖于训练和测验情境中标记反应的实际发生。

## 第十三章 有关神经症的基本因素之间的相互作用

222

至此,有关神经症的主要因素已被一一讨论过,它们之间存在的某些最重要的相互作用现在可作一概述。可以图 14 说明如下。

先看看激起冲突和压制的恐惧、内疚和其他内驱力。既然恐惧似乎是所有内驱力中最强烈的、最基本的,所以我们先就恐惧作一简单讨论。

在神经症患者身上,强烈的恐惧激起妨碍目标反应发生的冲突,而这些目标反应在正常情况下能降低性、攻击等其他内驱力。这即是外显抑制。它的产生方式如下:目标反应(甚至是最初对目标的有意接近)所产生的线索诱发强烈的恐惧。这激起个体作出中止或回避等冲突性反应。当神经症患者中止和撤退反应时,恐惧的降低却强化这些冲突性反应。

因为冲突性反应妨碍了驱力降低性目标反应的发生,所以内驱力(诸如性和攻击等)就积聚起来,并维持在较高水平。这种长期的高内驱力状态即被描述为痛苦。与此同时,高内驱力会唤起诱发恐惧的接近反应(或其他起始行为)。因而,神经症患者可能同时受到挫折内驱力和恐惧的刺激。最终,冲突状态本身会产生导致痛苦的额外的强刺激,诸如肌肉紧张之类。

223

恐惧或内疚也激起言语和其他线索性反应的压抑。某些想法引起恐惧的事实会激起中止这些想法的反应,而恐惧的降低



又会强化这种中止反应。压抑的其他方面皆与外显抑制相似，有一点除外，即压抑是妨碍思维而不妨碍行为的一种冲突。

既然言语和其他线索性反应是高级心理过程的基础，那么对这些反应的压抑会使神经症患者拙于顾及被压抑反应的特定作用。线索性反应的作用之一是提高辨别力。当它们因压抑而被解除时，患者就较难区分他遭受惩罚和未受惩罚的相似性情境。对这类辨别反应的干扰会极大地阻碍不切实际的恐惧的消退，继而助长恐惧、压抑、愚笨、辨别力缺乏、不切实际恐惧的持续存在等恶性循环。

受压抑影响的愚笨也会妨碍神经症患者找到恰当的问题解决办法，并使他产生不适应行为，而这最终又使他处于高内驱力状态或者说使他痛苦。与此同时，痛苦会妨碍个体思维的清晰性，并导致他的愚笨。高内驱力使个体难以中止反应和思维。它们如此强烈地决定或者说激起某些想法，以致它们会在不适当的情境中发生。它们还使个体沉溺于痛苦之中，而不能清晰地思考其他事务。

当恐惧抑制目标反应时，恐惧和内驱力都会集结力量，而这会导致症状的产生。其中有些症状是长期高内驱力状态的非习得性生理结果。另一些则是习得性反应，这些习得性反应由内驱力的即时降低而被强化。上述症状可由冲突中的任一内驱力所激起，但它们通常是由两种驱力所激起反应的折中产物。与此相似，它们可由一种内驱力或两种内驱力的部分降低或全部降低所强化。当有关的冲突不止一种时，症状或许还会有更多的动机和强化源。假使其他条件一致，那么具有最多动机和强化源的反应也是最可能发生的症状。

尽管习得性症状的即时效果是内驱力强度的部分降低，但它的长远效果就如酗酒或恐怖症使一个男人不能上班一样会产

生导致恐惧、内疚和其他高内驱力的新问题。非习得性症状,如胃酸过多,也会产生导致内驱力增加的新问题。 225

压抑损害患者理智思考问题的能力,这也是导致不良症状性反应的一个主要因素。压抑通常阻碍患者对其症状起因的标记,并使其症状显得神秘和不可控制。因为患者没有给有关的冲动予以标记,所以他的警觉性能力就较低。他同时也经常受阻于清晰地思考其症状后果。与此同时,某些症状反应(诸如合理化、投射、妄想和幻觉)会严重妨碍其高级心理过程,并使他显得愚笨。

以上是对神经症行为中最主要因素的概览。在特定情形中,不同因素的相对重要性随学习的起始条件,当前的社会条件,个体的内驱力、反应和高级心理过程等先天能力的不同而不同。

以上条件和能力的各种差异都可能出现。例如,个体在所有竞争性情境中皆有着对愤怒念头的强烈压抑和对攻击行为的强烈抑制。但是通过继承财富和幸运地获得良好的职业机会等特定社会条件,他或许能够回避所有的竞争性情境。在这种情形下,他所承受的恐惧、冲突或痛苦就比较少,我们看到的也就是过度驯服的症状。然而,如果社会条件根本改变,并要求在激烈的竞争性情境中表现出攻击性,那么,个体会突然表现出强烈的恐惧、冲突和痛苦,而它们的活跃会带来额外的症状、合理化和其他形式的愚笨、不良行为等。

引述另一个患战争遗忘症的士兵的例子吧。只要遗忘症还在,压抑就是明显的。然而,如果压抑削弱,患者会开始显露出恐惧和由恐惧及忠实所激起的反应之间的尖锐冲突。

不久,恐惧、冲突和痛苦就会变成主导因素。于是,在它们的高度驱使下,个体会习得歇斯底里症状,该症状又受到重返战 226

场的恐惧降低的强化。由于恐惧以及继后的冲突和痛苦的降低,该症状成为这个案例中特别明显的特征。

然而,要试图证实症状的适应性会遇到阻力,并揭示出患者被迫压抑对症状和逃避战斗二者之间联结的标记作用。在这一特定点上,患者会变得不可理喻且极度愚笨。

当个体被迫审视这两者之间的联结时,其内疚感的增加使得任何恐惧的降低一笔勾销,也使强化作用被解除,并激起他抛弃症状。这表明,压抑在症状的持续存在中起了至关重要的作用。随着症状的消失,恐惧、冲突和痛苦便会作为主要的活跃因素而重袭心头。

## 第五部分

---

---

### 治疗学习的新条件

## 第十四章 治疗中的主要因素回顾

患者的早期生活条件导致了他的神经症。在与治疗情境中的新条件作比较之前,我们先试图概括一下这些过去的条件对患者所产生的一般影响。在典型的患者身上,他的朋友和亲属都已经放弃帮助他的念头。也许他的医生也撒手不管,于是患者本人处于绝望之中。他已经承受了太久的痛苦,并尝试过许多治疗。而所有这一切都被证明是徒劳的。患者的朋友和家属都不再听他诉苦——他已经诉苦太久,却从来不能够解释自己。周围环境对他内驱力的表达充满了敌意,而且如果他再去尝试表达,他就会害怕听到装腔作势的拒绝和闲言碎语。此外,他害怕自己的想法说出来后会遭到批评。他觉得人们期望他在思想和行为上要达到一种令人难以接受的健全。他的自尊也蒙受了一系列的伤害。他发现自己的思维是混乱的,有时是危险的。他对自己运用心智的能力失去了信心。他为自己解决现实生活问题的种种失败而饱受羞辱;他曾经被迫去尝试适应婚姻、学校、军队,或者商业,但都失败了。他感觉到他人对这些失败心存轻视,没有人理解他而他也不理解自己。

正常人运用其高级心理过程来解决情绪和环境问题。当强烈的内驱力产生时,他会习得降低这些内驱力的反应。而神经症者则无法用这种方式来解决他的问题。既然他没有学会在他过去的生活条件下解决其问题,那么,在能够学会更好的顺应之

前,他必须具有新的学习条件。而这些新的条件是什么呢?

230

### 治疗 新的条件和主要因素

在描述治疗的主要条件及其所产生的最重要影响时,我们将看到这些条件与神经症患者以往的生活条件在某些关键方面有着明显的对比。

在治疗者身上,患者发现他是一个有威望的、给人以良好关注的、具有同情心、愿意倾听的,并且对最终的治愈充满希望的人。治疗者表现得格外宽容,他鼓励患者在治疗情境中口头(而不是用直接的行动)表达情感。他不责备患者,并且格外能容忍事态的混乱,而这些事态曾经使患者的朋友们表现出焦虑或厌恶。治疗者的沉着镇定会被忧心忡忡的患者模仿,因而具有消除疑虑的效果。当患者总是受到严重的否定时,治疗者镇静地接受患者的沉默会使患者感到极为宽慰,并且是一个强有力的治疗干预。

除了允许自由谈话之外,治疗者要求患者把他想到的每一件事都说出来。通过自由联想技术,治疗者给了患者摆脱逻辑束缚的自由。治疗者不盘问,以免唤起患者额外的焦虑。通过鼓励患者自由谈话,并且始终不去惩罚他,治疗者就创设了一个与早先造成强烈恐惧与谈话和思维相联结的情境严格对立的社会情境。因此,患者会谈及令人惊恐的话题。既然他不会被惩罚,所以他的恐惧就消失了。这种消退会泛化到和削弱对那些曾经令患者过于恐惧而不能讨论甚至思考的相关话题的压抑动机。当患者不能独自表达自己的思想时,治疗者就给患者在移情情境中所感到的并且吊在舌尖表达不出来的情绪反应予以言语标记,以此来帮助患者。

治疗者还要帮助患者去辨别。首先,他要排除对治愈奇迹

的不切实际的期望,并且通过不易察觉的强调方式来帮助患者找准问题。他要指出思维和行为之间的重要区别。他要区分不切实际的恐惧和现实情境中的行为。他要指出曾习得恐惧的童年的无助条件与现今成年期的社会条件之间的对比。

231

当激起压抑的恐惧通过疑虑消除、消退和辨别而降低,并且患者开始思考其问题时,患者的精神生活极度紧张起来。压抑的解除恢复了高级心理过程,而后者又反过来进一步促进有助于恐惧降低的辨别、推理、远见、希望和适应性计划的产生。

当恐惧降低和计划恢复时,患者便会着手更好地处理其现实生活问题。某些恐惧降低会从思维和谈话泛化到行动上。当患者开始清楚意识到问题的存在和恐惧的不现实基础时,这对尝试新的顺应模式是一个挑战。当患者尝试新的顺应模式时,导致抑制的恐惧就消失了。当新的反应导致更令人满意的驱力降低时,它们就被极大地强化了。内驱力的降低和恐惧的消退会降低冲突和痛苦。当症状背后的动机降低时,症状也就消失了。

除了宽容、解释冲突的技巧和帮助患者进行标记和辨别的能力之外,治疗者还要有“处理”焦虑的技能。其他方面还包括给症状以惩罚或者迫使患者完成被抑制的行为。这两种方法都会使恐惧和冲突增加。治疗者要集中精力于降低恐惧和诱发被压抑与抑制的其他内驱力,或者换句话说,他要专注于分析“抗拒”。他要努力给患者提供一系列分等级的学习情境。他认识到患者必须自定步调、自主学习,他认识到必须获得顿悟的是患者而不是治疗者。他无须竭力强迫患者进入任何预先想好的模式中,而是要帮助患者在我们文化施加的限制中以自己的方式发展自身的潜能。

我们刚刚描述的每一个过程都彼此环环紧扣,并且相互影

232

响。当恐惧通过消除疑虑和消退而降低时,压抑得最轻的想法就开始出现,并且可能有助于患者的某些辨别反应和问题解决。当压抑和抑制得较强烈的反应出现时,它们所产生的线索会诱发新的强烈的恐惧,这些恐惧必须经进一步的消退和辨别来消除。在随后的几章里,我们将更详细地讨论所有这些过程。尽管它们是同时发生的并且互相影响,但为了讲解方便,必须将它们一一分开来。

我们的叙述必然是纲要式的和简化的。要充分叙述现象的极大丰富性、多样性、精妙性和规律性,确实有难度。

## 第十五章 选择能够学习的患者

精神分析学家从其丰富的经验中发展了许多选择那些能从心理治疗中受益的患者的有用法则。其中一些法则被概括地写入教科书中(Fenichel, 1945, 573 ~ 581 页; Alexander & French, 1946, 96 ~ 106 页);还有许多法则在专业研讨班上讲授,或者在有督导的治疗实习期间由教师传授给学生。如果某人正在学习心理治疗,那么这些法则应该能指导他选择在治疗情境下能够学习的患者。从学习原理和治疗条件的有关知识中也可能推论出类似的法则。当这些法则与学习原理和治疗条件具有逻辑关系时,那么要记住它们是比较容易的,更重要的是,将它们用于新的情境也更加容易。

根据我们的原理,在选择能够学习的患者方面,以下的考虑应该是重要的。这些考虑与从经验和古典分析理论中得出的法则极为一致。在我们分别对它们进行讨论时,我们必须假设其他因素是一致的。绝大多数法则彼此相关,因此最终的预后依赖于各种各样的赞成与反对的总和。

障碍是习得的而非器质性的。有时学习可能补偿由机体因素所产生的缺陷,但是对要排除的症状本身而言,很明显它必须是学习的产物。因此,习得性(即功能性)障碍是心理治疗的合适处理对象,而器质性障碍则不是。有时症状的起源混杂,以至于很难确定心理治疗是否有效。因此,为避免疑虑,在尝试心理

治疗之前,必须进行彻底的医学检查以排除机体因素。

234

治疗动机。动机对学习很重要。因为心理治疗必须战胜冲突,而这又不可避免地引起恐惧,所以心理治疗需要强烈的动机。以此来看,如果患者极端痛苦那么预后就好,因为他的痛苦将激起治疗,而如果自我满足预后则差。如果患者有足够积极的动机来独自寻求治疗,那么预后就好,而如果必须被别人推入治疗,那么预后就很糟糕。与之相似,如果患者甘心为治疗作出牺牲,那么它是一个好的征兆,而如果不愿意,那就情况不妙。

假设其他条件一致,那么症状越不利,治疗的动机就越强烈。一些症状,诸如反常和药瘾,在降低内驱力方面是非常有效的。因此如果患者的治疗动机较弱,那么治疗这类症状就较为困难。然而,患者的环境要求他抛弃这些症状的压力越大,它们给他带来的苦恼越多,那么预后就会越好。衡量患者动机以及必要时增强其动机的一种方式:一旦治疗者认为患者有必要抵制药物和反常习惯时,患者应该自愿同意这样做,并竭力做到。

症状的强化。症状所受的强化越强,它们就越难以被根除,因此预后就越不好。那些使神经症冲突背后的内驱力即时显著地降低的症状将被大大地强化,即使它们的延时效果是最终增加痛苦。相对迅速的内驱力降低所导致的强烈的即时强化是药瘾和反常难以医治的另一个原因。继发的得益,诸如癔病瘫痪案例中的抚恤金和赔偿费,也会有助于对症状的强化并降低治疗的动机。在这一案例中,强化是受有关退休金的想法调节的,但是这些想法和症状强化之间的因果关系没有被患者进行标记。

症状改善的潜在奖赏。“患者必须生活的理由越多”或者,

换句话说,他将从症状改善中获得的奖赏越多,治疗的预后应该越令人满意。这些潜在的奖赏会使治疗者心存现实的希望并进而增强动机,当希望满足时,它们会使治疗者更加努力并且令治疗的特定成果得到巩固。反过来,如果患者的个人能力和社会条件使新习惯不可能得到奖赏,治疗就不能够成功。 235

以下一些因素,诸如健康、年轻、美丽、聪明、高教育程度或具有特殊技能、良好的职业地位、良好的社会地位、丰厚的收入、美好的婚姻或前途,都会增加奖赏的可能性,因此是有利的;它们的反面则会降低奖赏的可能性,因而是有利的。所以当障碍是不可改变的不良环境条件的结果时,预后是糟糕的。例如,我们可以预料,如果战争神经症患者在康复后不得不立即返回到激烈的战争中,那么很难将他最终治愈。与此相似,对生育要冒巨大危险或生育会带来巨大经济困难的条件下成长起来的性顺应不良的患者而言,强烈反对生育控制是很不利的。

社会学习的必备类型。我们正在描述的心理治疗类型(实质上是对成人神经症患者的精神分析技术)被用来消除压抑并继而恢复高级心理过程。在使用它之前需要有某些最小单位的社会学习相配合,它不提供幼儿通常在家庭中所接受的基本训练条件。因此这种基本训练缺乏的患者前景不妙。

因为治疗是通过会谈来进行的,所以患者必须具有某种最低程度的对运用语言和对语言进行反应的能力。因此,无知和智力不足就是缺陷。<sup>[1]</sup>在治疗技术用于还不能有效运用语言的幼儿身上时,它必须有所变通,治疗技术也不适用于低能者。

除了语言本身的运用之外,患者还必须接受过第九章所概述的理性方面的一般训练。换句话说,患者必须恢复高级心理过程,并且它们恢复得越好(或者用精神分析的术语来说,就是使自我更强大),他的康复前景就越好,并且当压抑和抑制解除 236

时,他的自我学习前景也更好。在生活的某些领域具有强烈适应性行为的个体表明他具备这些基本要素。基于此,仅限于某一方面的严重冲突较之整个发展的普遍滞后要好一些。患者要学习的社会技术的不同单元越多,他的任务就越艰巨。每当这类缺失的学习条件类型是严格按年龄分级时,这个任务便将格外困难。于是患者可能没有机会弥补他幼时所失去的东西。这些欠缺在社会气氛方面比较明显——讲话使用方言、行为举止粗俗、在社会情境中缺乏悠闲安适感。如果治疗者将患者送入一所“魅力学校”,也许它们中的某些方面能够得以弥补。

对良心或超我至关重要的某些基本习惯的学习条件似乎是严格按年龄分级的。显而易见,在我们的文化中,一旦个体不受儿童期强烈依赖和严格控制的制约,要提供最初的良心训练是困难的。治疗者肯定无法正常控制支持这种不足所需的即时而强有力的奖赏和惩罚。因此,患者,诸如其基本难度在于缺乏良心的罪犯和精神病态者,不适于这种治疗。必须将这类患者与那些已经习得良好道德习惯但在激烈的冲突后对抗这些习惯的人区分开来。

先前的顺应。有着长期神经症史的患者,如果其所患之病始于幼时并持续度过了没有自由的时期之后,那他很可能丧失了此后很难弥补的有价值的社会技能。而且,神经症的早期发作和持续存在表明它背后的动机是强烈的,而且患者有更多的时间去练习有关的坏习惯。因此这是一个不利的征兆。反过来,如果患者已经经历了相当多的良好顺应的自由时期,他就可能已经学会了有用的技能。神经症的晚发作和较长的自由时期可能意味着神经症背后的动机较弱,而且对坏习惯的练习不会那么多。既然患者已经接受了某些重要的奖赏,那么治疗者就易于唤起希望中的期待目标反应并保持高度的治疗动机。

特别干扰治疗的习惯。任何干扰治疗情境中的必需反应的习惯将使治疗更困难,而且预后更糟糕。例如,精神病患者通常不能理性地倾听或谈话,因而需要用其他的方法进行治疗。与此相似,极度的猜疑心会干扰与治疗者的会谈,干扰对其谈话的倾听和对新反应的尝试。极度的骄傲,特别当它是一种对无助感或依赖感的过度补偿时,会妨碍患者寻求治疗及治疗中的合作性。他被对治疗者的暂时依赖这一事实所羞辱,这使他害怕自己需要他人的帮助。最终,被试非常被动或容易放弃治疗的迹象将成为治疗的消极面,因为这种趋势将会干扰治疗期间对新反应进行尝试的决心。

与学习不直接相关的实际考虑。其他因素,诸如需要医院的照顾或制约,需要防止自杀的危险,等等,在患者的选择中非常重要,但它们属于不同的范畴,这里将不予讨论。

### 选择 A 太太为患者

当在第二章中描述过的患者 A 太太来寻求治疗时,治疗者必须决定是否接受她。他的这一决定基于以下事实:

她是神经症患者。她的问题(恐怖症、强迫行为,等等)通常是由学习导致的。彻底的体格检查表明她没有器质性的缺陷。

她的治疗动机强烈。她独自来寻求治疗。她感到非常痛苦,因为她正在遭受焦虑的折磨,并有一系列讨厌的症状。尽管这些症状带来少量的继发得益(人们不期望她能胜任工作,而且她还得到一些同情),但它们的不利要远远多得多。她对单独出门的恐惧使她将自己关在一个了无生气的两室公寓里,并妨碍她去购物或看电影。朋友们和丈夫的同情已逐渐失去,事实上,她的丈夫饱受其疾病的折磨,他认为那是她在胡闹,以至于威胁要离婚。被冲突侵袭的内驱力很高。她对自己未能解决其问题

是如此的灰心丧气,以致担心自己会发疯。

该患者获得治疗进展的奖赏前景总的来说是极好的。她最近建立了满意的婚姻,丈夫有着美好的职业前景。她漂亮的外观增加了她获得成功婚姻和社会顺应的机会。另一方面,她的社会阶层比丈夫低的事实使得她的语言贫乏,举止欠优雅。因为她错过了通常学习此类礼节的年龄,而且她的教师是毫无同情心的继母而不是富有同情心的妈妈,所以她在弥补这些缺陷和赢得新家的完全接纳方面将有某种难度。然而她还年轻。这意味着她实践坏习惯的时间较短,而她现在将有充足的时间去实践良好的习惯,并且在治疗中,她会习得新的反应而被奖赏。她没有孩子,因此负担不重。她远不如那些通常接受精神分析的患者聪明,但在普通人范围内则算聪明的。

她有充分的良知,她不是罪犯。那些近于过失的行为,诸如免费搭乘卡车司机的车,似乎是其紧张冲突的产物,而不是完全缺乏责任心的表现。事实上,她的良知太坚定而不是太薄弱。

她对理性有着强烈的渴望,并且能够交谈和倾听。她既不是精神病患者,也不过度多疑。不幸的是,她有点依赖和被动,她寻求他人的同情并且表达了期望医生通过药物或其他手段提供治疗的愿望。但是当被告知治疗的成功将严格取决于她自己时,她似乎愿意勇敢地尝试一下。

她的神经症既不是长时间固定的,也不是一直存在的。她对心脏的担忧仅始于她来见治疗者之前的几个月。在她开始担心其心脏之前,她能较好地应付日常生活问题。这意味着此前实践所有神经症坏习惯的时间较少,而去学习治疗和日常生活所需的良好习惯的时间较多。而且,她的神经症并没有对她生活的所有领域造成妨碍;在不受神经症侵扰的那些领域里她能够作出良好的顺应。这表明她有许多社会适应所必需的习惯,

而且其神经症背后的动机并不特别强烈。

她没有自杀的危险,也不需要医院或其他公共机构的照顾。

考虑到患者具有强烈的动机和极好的奖赏前景,她具备治疗之前必须具备的习惯这个事实,似乎没有什么明显的反面因素,以及看上去机会不错等等这一切都使她能够在治疗情境下进行学习。

### 注 释

[1] 我们假设在治疗情境中任何一个拥有足够智力来有效运用语言的人,对治疗的其他方面也将有足够的学习能力。因此此处不将有足够的学习能力作为一个单独的要求而提及。

## 第十六章 自由联想——宽容和强迫表达

240

压抑妨碍神经症患者的高级心理过程,并且阻止他有效地运用它们来解决自己的情绪问题。这种压抑是在社会情境中习得的,正是在该情境中,恐惧、羞愧或内疚感与某些口语语词形成了联结,并且从口语泛化到思维。治疗创设了新的社会情境类型,其反面正是导致压抑学习的情境。在这种新的社会情境类型中,患者要被迫说出映入脑际的一切东西,并且一定要特别抵抗对那些让自己感到害怕、害臊,或者不愿说出的语词的压制。当患者说出唤起恐惧或羞愧的语词时,治疗者既不惩罚他,也不作任何否定的表示,他保持热情和接纳。于是,与谈及禁忌话题相联结的恐惧、羞愧和内疚感就消失了。这种消退又从语言泛化到思维上。它也从所讨论的痛苦但没有完全压抑的话题泛化到因为被压抑而不能讨论的类似话题上。当激起压抑的内驱力因这种泛化而削弱时,那么谈论那些被轻微压抑的其他话题就变得可能,并且又带动了另一轮的消退和泛化。这样,在宽容的社会条件下压抑逐渐被解除,这与在惩罚性社会条件下压抑被习得正好相反。这即是这一程序的一般概貌,其具体过程下面将予以更详细的讨论。

241

新条件容许新学习。我们也许会问患者为什么不自己解除压抑,并独自摆脱其影响?答案似乎是,平常的社会生活条件有利于压抑的习得和压抑在已经习得它的人身上的持续存在。除

非某些新情境能够对问题施加影响,否则患者将继续他的已扭曲的生活,直到最终都没有从神经症紧张中解脱出来。

弗洛伊德在多次试误(Frend,1924,第1卷,253~254页)之后发现,治疗情境的安排应能使焦虑借消退而稳定地削弱。当焦虑降低时,被压抑的语句便逐渐清楚地表达出来。这一情境与童年期情境的差别在于,前者对情绪因素的自由表达和自由命名要宽容得多。童年期学习的约束性条件被逆转过来。

### 自由联想:强迫表达

强加给患者的第一个学习新条件是自由联想条件。在自由联想法则下,患者被要求立即说出进入脑海的每一件事情,并且抵制和抛弃平常交流中的繁文缛节。他不得拒绝任何想法,即使它是无足轻重的、私人的、令人困窘的、猥亵的、放肆的或者空想的。患者要尽最大努力说出最困难的东西。他要抵制通常的逻辑束缚,不要试图保持叙述的连贯性。如果出现表象反应,他也要将之描述出来,因为这些反应可能是情绪反应借原始机制与之形成联结的线索。简而言之,他要立即说出进入脑海的一切,即用他的声音描述出出现在脑海里的一切,就像收音机播音员将正在进行的一场比赛现场直播给他不见面的听众一样。

自由联想法则不仅仅是一种对自由谈话的要求。它是一种绝对的义务,是治疗情境的根本所在。它是强制性的,具有某种严格的强制性。这一规则限定了“患者的工作”,即无情地迫使患者说出那些可能唤起恶性性焦虑的语句。自由联想法则是用于对抗神经症恐惧力量的一种动力。假使没有它,或者患者不遵从它,那么患者将固守他的神经症习惯,并且不能恢复对心智的自由运用。

治疗者不能通过提问得出有关的信息,即使他希望如此,因

为他不知道该问什么问题。治疗者一开始就作茧自缚。此外，患者必须自愿提供信息，即无论面对什么阻力，他都必须冒险说出他所必须说出的东西，只有这样恐惧才能消退。

自由联想法则的作用是要激起患者的交谈。神经症冲突的紧张能量必须置于治疗工作之后。治疗者必须揭示患者的困境是什么，并推断出神经症反应是怎样被激起和被奖赏的。放眼未来，他必须判断出哪些动机和奖赏有利于建立新习惯，哪些冲突性反应妨碍这些新习惯的建立。形成这些判断所需要的信息只能来自于患者。

患者总是发现治疗情境是出人意料的——与他所想像的样子“不同”。这是自然的，因为患者不可避免地认为它应该像他过去所经历的压制性情境。另一个不同点在于，患者没有意识到将有多少治疗任务摆在他面前。他不懂得心理治疗的性质，对它几乎没有任何概念。他曾希望治愈是迅速的，而且通常是被动发生的。他知道，而且并不总是乐于知道，任何药物、外科手术或其他物理手段都不能帮助他。

自由联想并不是自由的和容易的。从某些方面而言，自由联想的命名并不贴切。它肯定是远离“自由和容易”的。患者时不时地发现它是非常困难的任务。当他忠诚地遵从自由联想法则时，他发现自我内部产生了不可思议的对抗。他发现当他最终竭力自由地与自己交谈时，与童年期一样的恐惧出现了。在被禁语句的最细微线索出现时，焦虑也再度出现。压制的习惯也会被激活，并且患者倾向于通过这类事情绝不可能彼此相关的“个人假设”来避开自由联想法则。

在A太太开始治疗的最初4个小时里情况就是这样。这段时间的特点是，她不断重复自己的症状，恳求指点，不时地陷入沉默状态。这些现象中的任何一个都会妨碍她的自由联想的进

展。到了第5天，A太太将自己的活动限于一个狭小的领域，即“我只解释和我的疾病有关的事情”。A太太不断重复这句话，然后又回到了她的思路尽头，说：“我已经告诉你过去4个月里所发生的每一件事情。”治疗者再次解释自由联想的法则，并且要求她对此没有异议：不能因为事情是过去4个月（当神经症开始明显）之前的，也不能因为事情似乎和疾病没有关系，或者因为某些其他的原因而将事情省略不谈。总之，A太太要练习不带有潜意识稽查地说出进入她脑海的东西。虽然A太太比以往任何时候更成功地遵从着法则，但每当新的实质性话题袭上心头时，她便表现出预料中的抑制和压抑倾向。

我们决不可以从以上讨论中作出这样的推断：即心理治疗过程是一个由努力表述被禁事物所激起的不断的焦虑冲击过程。严格说来，自由联想法是温和而逐步教授的。虽然治疗必定会带来某些不适，但患者会因治疗暂停而有许多轻松喘气的时候。他会发现某些有点希望和鼓舞性的联想。在相应地根据成人的理智审视过去的某些恐怖记忆时他会感到一点安慰。治疗情境作了良好的安排，以便不管碰到什么狂风骤雨，患者在每一个治疗时段都不会感到恐惧。焦虑的降低需要逐步进行，并且要求患者所忍受的焦虑总量是患者可以承受得住的。

### 新的良性条件：宽容

我们现在将注意力从心理治疗情境法则转向情境自身的性质上。在患者看来，治疗情境的新颖性在于它的宽容。治疗者与患者会谈，患者的叙述被治疗者带着平静、热情的关注而接受。治疗者善解人意，而且态度友好。他愿意尽其所能地从患者的立场来看事物，并且为患者对事情的看法寻找最好的理由。治疗者不会为他所听到的东西震惊，而且不会予以批评。惊恐

244 的患者认识到这里有一个能够真正与之交谈的人——也许在他的生命中是第一次出现这样的人。这些宽容的情境是真正的新情境,并且具有重大的作用。因为没有惩罚,自由交流所唤起的恐惧就被逐渐消除。如果情境不是如此设置,如果迎接患者谈话的是尖刻的评论和令人惊恐的异样反应,那么恐惧将不会消退,因而治疗也不能够发生。

对治疗者的泛化。治疗是与另一个人建立关系的一部分。在治疗情境中,治疗者是一种聚焦性刺激。他类似于患者所认识的现实世界的人,然而他的某些行为与患者过去所认识的其他人显著不同。治疗者试图将自己界定为一个尽可能小的刺激。然而,他立即唤起了患者两种类型的反应,这恰恰表明他是一个非常重要的刺激。既然他是一个人,与过去曾惩罚患者的人类似,那么大量的焦虑就立即和自动地泛化到他身上。如果不是这样,心理治疗不可能发生。另一方面,患者视治疗者为专家,并赋予他专家角色的威望。患者将信任、信心和乐观的反应泛化到作为专家的治疗者身上。置身于这一角色的治疗者立即获得了使患者消除疑虑的能力。这种使其放心的能力是从过去曾帮助患者解决难题的其他权威人物和专家那里泛化而来的。

治疗者不是过分拘谨的人、不是法官、不是闲言碎语的传播者。不用担心受惩罚即为患者提供了一个极为宽容的环境。因此,治疗者会将自己从那些令人恐惧的人中区分开来,诸如过分拘谨者、法官,或者闲言碎语的传播者。如果有必要,治疗者要指出,患者不必害怕“碰撞”他。他习惯于带着富有同情心的中立立场来审视患者的抗争和失败。

治疗者也许需要使自己区别于进行倾听、评价和宣判的法官。正如汉恩斯·萨克斯(Hanns Sachs)在柏林心理分析协会所作的一次讲演中(1932年)提出的,治疗者不能像警察那样警告

他的囚犯：“你所说的一切将被用来指控你。”当我们意识到要获得真相有多难时，治疗者这方面的智慧是显而易见的，这些真相只有在被告克制住对惩罚的恐惧时才会在法庭上说出来。

患者通常带着对闲言碎语的强烈恐惧来到治疗情境中。治疗者通过告诉他所有信息都不会传播出去以消除他的疑虑，借此降低恐惧。然后治疗者必须很好地履行这一承诺——档案必须保留在医院和诊所是一件相当棘手的事情。即使有这些与常规态度相反的保证，患者还不得不“学习”在真实情境中信任治疗者。这种信任不是自发的，而是当患者冒着信心受打击的危险并且发现它们不被惩罚时才慢慢建立起来的。

### 治疗者怎样奖赏会谈

不管如何焦虑也要会谈，就是焦虑时也要会谈，会谈是“患者的工作”。如果想要产生治疗结果，他必须坚持这项工作。像其他任何习惯一样，焦虑时的会谈必须被足够地奖赏，以至于奖赏的净平衡能支持交谈，否则患者将保持沉默，或者偶然吐出几句不会产生焦虑的话语。这种行为经常在或短或长的时期里出现。

对会谈最明显的奖赏是治疗者充分、自由和全身心的关注。治疗者是一个良好的倾听者——有时，患者觉得他是一个好得过分的倾听者。患者通常强烈地需要这种关注。他一直抱怨他的困境，直到耗尽了他所在环境的忍耐力，并且他人已经开始不愿意倾听。对这样一个渴望关注的人来说，治疗者的宽容性关注就是一种新的、显著的奖赏。让他人说出对其问题的真实想法通常是获得帮助的前提，因此治疗者的关注会使患者更加充满希望，并且降低被孤立时的焦虑感。

治疗者对患者过去的接纳。正如上面提到的，治疗者要倾

246

听和接受患者,不能指责患者。患者已经习惯于被打断,被评判,以及经常被指责。治疗者认为过去的事情是必定要发生的。患者将这种接纳理解为宽恕,在某种意义上这的确是一种宽恕。但它绝不是基于以下假定的例行性宽恕,即患者一旦被宽恕,他就会宣布并再犯同样的错误。治疗者之所以接受患者的过去,是因为为了了解患者的过去必须这样做。不了解过去,未来就不能改变。

纯粹的宣泄无效。在这一点上我们声明我们不接受心理治疗的“宣泄教条”。这种教条似乎是说仅仅把一个人的罪恶或错误告诉他人就会产生治疗效果。我们认为纯粹的叙述不会带来这种治疗效果,假如叙述之后继之以指责和惩罚的话。我们认为坦白的效果不具有治疗性。如果患者在坦白结束时被告知“做了一件多么愚蠢的事情”,那么患者并不会因坦白而获得解脱。根据我们的假设,宣泄只应该在宽容的条件下进行。它的关键特征似乎有两个:没有惩罚相伴随的坦白会降低内疚感或焦虑;被宽恕会降低孤立感,并且表明患者已被具合作性的人群团体所接纳。被宽恕也使患者有可能产生获得奖赏的希望,如果他尝试新的解决办法的话。

治疗者的理解和记忆是一种奖赏。对患者工作的另一种有力奖赏是治疗者对患者所说一切的理解。治疗者理解他们之间的口头交流、明显的感觉以及通常是更深层次的东西,能看出表面孤立的行为之间的关系。在过去,患者在使自己的观点被人理解方面遇到许多困难,他和别人都不能很好地理解自己的行为。如果治疗者反应迟钝或者不能理解患者的家乡话,那么患者显得烦恼是情有可原的。<sup>[1]</sup>

在这种联系中,使治疗者记住患者过去所说的话是良好倾听的最有效保证。最好的治疗者之一,厄尔·F·津(Earl F. Zinn)

先生评价说即使会谈还未开始,使患者感觉自己处于“治疗者思维之中”也是极为重要的。津提到一个个案,其中治疗者这方面的表现曾经使一个情感淡漠的患者转变为一个热心地投入治疗工作的患者。

治疗者的镇静和同感奖赏会谈。治疗者镇静地谈论对患者来说极为重要的事情会给会谈以显著奖赏。治疗者没有被患者的问题吓倒或吓坏,他的镇静表明他以前曾见过这类事情,也许事情更糟糕。如果患者能够设想治疗者对自己问题的态度,那么他的羞愧和焦虑将大大降低。

如果患者曾花费一些时间来特别进行尝试,或者在努力完成治疗任务时忍受了非同寻常的痛苦,那么治疗者可以不时地通过直接表达同感或者赞成来予以奖赏。但是治疗者在他的赞成的表达上应该是小心的和吝啬的。他给予的同感不是无限制的。治疗者应争取在患者作出最适于促进治疗工作的行为之后直接给予奖赏。他知道,至少,患者必须承受学习的负担,并且这种痛苦不可能完全消除。

治疗者的谈话是试探式的,而不是盘问式的。患者来寻求治疗时,往往带着某种可以理解的担心,即担心要求他承受他难以承受的东西。促使其症状产生的生活情境通常是这样做的。因此治疗者最好不要使这种恐惧合理化。例如,如果他必须标记无意识的内驱力或者指出未被患者发现的联结,他也要试探性地去做,以便使患者感到他是自由的而不是掉入了陷阱。他要表明这些是有可能的,也许事实便是如此,等等。如果患者感到惊恐,治疗者则不要施压。

进一步说,治疗者不要盘问他的患者。患者使自己忍受了他当时所能忍受的一切焦虑。他不会受盘问的影响。这种提问可能会引发无法忍受的窘迫或者恐惧,从而损害自由联想。在

治疗中,患者无须给自己设置安全边界就能使自己的思维达到极限,而当他面临盘问时,他很快就发现自己需要这种安全边界。

在治疗者方面,他必须学会等待,听患者将话说完,在他能够说出一切时让他说出他必须说出的东西。因此治疗者必须学会忍受许多连续不断的停顿,忍受患者面对看上去很明显的事实却不能如实描绘的现象。患者喜欢慢郎中。

### 区分思维和行为

对大多数人来说,思维和行为是如此紧密地结合在一起,以致患者经常害怕对思维施予与由思想所表达的行为一样的惩罚。因此治疗者能够通过区分思维和行为来使思维过程放松。他向患者指出,动作能够产生对他人的刺激并由此引发惩罚,而思想只对思考者产生刺激。因此,仅仅想到可受惩罚的行为过程不可能是危险的,因为没有人能够当场抓住他。然而,因为被禁止的动作可能并且经常被惩罚,患者就应该仔细地区分思维和行为。治疗者可向患者保证他不会因在治疗情境中想到和说出什么而受惩罚,但是如果患者摆脱约束而行动,那么治疗者就不能保证“没有惩罚”。“草率行动”的患者必须在治疗期间受到限制,加强言语和心理方面的行为。治疗者正竭力消除对心理活动的压抑,但并不解除对反社会行为的节制。

限制无意识行为的表现。在同一点上,患者经常被要求推迟重要的行动直到心理治疗进入高级阶段。这样,患者被要求不要改变他的婚姻状况、不要寻求报复、不要改换他的工作,否则会搅乱他的重要的生活关系。其关键在于仓促的行动可能是由神经症动机所引起的,并且可能产生不可改变的惩罚性后果。心理治疗工作的过程揭开了种种以前被压抑的动机,而且这些

动机被明智地予以阻抑直到解除压抑的工作相对完成。对仓促行动的压制有时会让患者感觉是一种严峻的考验,而有时又感到是一种巨大的放松。在后一情形中,患者会认识到对行动的约束将使他免于草率行为或不明智行为所带来的惩罚。

在治疗的早期阶段,患者经常喋喋不休地向局外人述说那些只适合于治疗情境的想法。这一行为存在两个危险。首先,这种交流可能使那些未接受过治疗者训练或没有治疗者动机的人震惊和反感。此外,这些交流造成了对治疗中相互影响的逃避。患者遵从与他人而不是治疗者有关的基本法则。这种虚假的依从会降低患者将同样的材料带入治疗中的动机,并且不会提供治疗者所需要的信息。因此要求患者将“治疗性”会谈限制在治疗情境中有时是必要的。

### 与句子相联结的焦虑是如何降低的

我们一直在讨论的良性治疗条件的目标是“思维的自由”,即使患者自己的心灵自由考虑行为的每一个可能的替代性过程。这不同于言论自由目标。言语不可能在所有情境下都是自由的。它必须谨慎遵从联结生活的种种条件(即在孩子面前,在妇女面前,在陌生人面前,在敌人面前,等等)。当思维自由时,对惩罚和奖赏的自觉期待取代了压抑,并且获得了最大限度的适应性行为的自由。

在治疗情境中如何达到思维自由呢?从行为理论的立场来说这个问题的答案是显而易见的。患者即使感到害怕也必须说出被禁止的句子。之所以说患者应该将某种程度的恐惧泛化到治疗者身上而治疗者不应该不加区别地降低恐惧是重要的,原因就在于此。如果患者根本就不害怕,那么就不可能产生任何治疗效果。当患者在面临恐惧时胆怯而勉强地吐露句子时,已

经描述过的良性情境会起作用。惩罚不会出现,与先前被禁语句相联结的恐惧不会被强化。诚然,患者可能重复危险性的陈述,并且再次发现其后并没有惩罚相伴随。于是,他对谈论以前被禁事物的恐惧逐渐消退。

患者虽然尚未能自由思考,但是从谈话到思维的距离肯定很短。最初与大声说出某事相联结的消退效果会迅速泛化到“无声的谈话”(思维)上。至此,患者已经实现了宝贵的思维自由。

对真实危险的恐惧不会消退。自然,患者对他能说出的每一个可能的句子的焦虑并未消退。就极端的情形而言,当他在计划谋杀、乱伦或者犯罪行为时,他不可能不感到恐惧。治疗者必须非常清楚地予以辨别。也就是说,治疗者可以承诺不惩罚某些活动——这些活动曾被惩罚过,但现在不再被禁止——但治疗者不能擅自改变生活现实。例如,治疗者不能让他的患者认为在导致谋杀行为的谋杀念头之后不会被拘捕、审判和定罪。因此,治疗者必须正确解释真实世界及其危险迹象。他只能降低这些恐惧,即在一定意义上说,在患者生活的现实情境中这种恐惧已不再被继之以惩罚,因而已经过时。在这里我们再次清楚地看到患者生活的社会学条件的极大重要性。

考验治疗者的行为。在治疗开始时,患者不愿谈话不是基于理性的恐惧,即基于当前真实世界中的惩罚。患者感到恐惧的是——他不知道为什么恐惧。这种不愿交谈在治疗过程中是无法避免的事情。在患者的被禁语句库中,有一些与强烈焦虑相联结,另外一些句子所引发的焦虑就弱得多。最初后一种反应最先出现。然后患者轻易地一步一步地进行下去,从对小过失的焦虑过渡到对犯罪的焦虑。从技术上说,他首先对只有轻度焦虑的材料进行言语消退尝试。当该焦虑消退之后以及消退

效应泛化到其他产生焦虑的线索上时,他就能够说出唤起更强烈焦虑的句子。随即,恐惧、恐惧的消退以及消退效应的泛化循环往复。从局外人的角度看,这一自动过程似乎像是在“考验”治疗者。 251

例如在 A 太太的个案中,这种考验性行为在治疗的第七个小时里是非常明显的。她告诉精神病学家,孩提时她怎样在母亲离开卧室时到她的卧室里窥探,怎样从她的一年级老师那里偷了 15 分钱,怎样试图从商店中偷一些糖果,怎样在从学校回家的路上用石头打破了一扇窗户,以及她曾经怎样在祖母的房子里装作意外放了一把火。治疗者对她的这一番表露没有显示出任何惊恐或震惊,也没有指责她。

事实很快就证明她实际上一直在考验治疗者,因为不久她发现有一件重要得多的事情要说。在一次会谈结束后,A 太太很快又回到精神病学家的办公室,郑重坦白了一件事。她说:“我有一件事要告诉你。我应该现在告诉你呢,还是等下一次?”治疗者鼓励她当场说出来。A 太太立即说:“噢,要说出来是很困难的——当我是个孩子时我的哥哥玩弄了我。我从来没有告诉过任何人——甚至没有告诉我的丈夫。你不会告诉任何人,是吗?”治疗者向她保证他不可能告诉任何人,因为作为一个专业人员他应该维护患者对他的信任。可见,治疗者对患者的早期表露有任何惊恐表示都会妨碍患者说出有关诱奸的事实。

消除疑虑能降低恐惧。尽管消退是根本性的机制,但患者还可以从其他途径消除疑虑。例如,治疗者的镇静和同感能直接使患者放心。再者,患者可以模仿治疗者的言语和其他态度,由此使自己感到放心。最后,患者可以作出直接抑制焦虑的言语反应,诸如告诉自己,“这明显不如我想的那样糟糕”,以此来使自己放心。

252

在以上多种条件下无论放心何时出现,放心的价值或焦虑降低的价值必定已借助先前的学习而与恰当的线索形成了联结。例如,如果来自治疗者的刺激直接使患者放心,那么此前他一定学会了在得到专家帮助时平静下来。

恐惧的消退有助于创造。当恐惧反应的消退和抑制发生时,患者的精神生活会日益自由和具有创造性。他开始意识到有一种新的对付他周围世界的力量产生。他正竭力从恐惧中解脱的语句不是无足轻重的或不相干的。它们关系到他的一些最重要的需要和动机。没有思考的自由,患者在其生活的许多领域会感到无助,而有了思考的自由,他将获得新的选择和自我定向的能力。

### 自由联想是有规律的

在一旁观察的治疗者不断为这一事实所震动,即自由联想不是偶然的联想。它们是一定的和必然的。首先出现的反应必定是其赞成联想的动机减去反对联想的动机的最大代数总和的那些反应。当反对联想的动机因焦虑的消退而降低时,所有必须被压抑的语句可能出现。我们从中所获得的关于它的规律性和不可避免性的印象,正如观察重物落体中所获得的印象一样清楚。不同的是我们对重物落体规律的了解远甚于对人类心理规律的了解。

### 自由联想如何帮助患者恢复失去的记忆

弗洛伊德(Freud, 1924, 第2卷, 366~376页)在他最有价值的一篇文章中,谈及自由联想过程所唤起的患者的不同记忆类型。他提到了4种类型:易懂的言语记忆,片断的言语记忆,儿童早期的屏蔽记忆,以及“重复性强迫”(repetition compulsions)。

很明显,弗洛伊德大大扩展了记忆概念,并且使之适于行为分析。

从行为角度来看,似乎有7种不同的回忆过去的方式。它们是:描述过去的易懂的言语陈述;恐惧打破了正确的模式作用的孤立的言语片断;童年期的屏蔽记忆,它是被省略和压缩、被错误强调的言语陈述;当旧线索激活时在行为中出现的情绪反应;与言语或情绪线索相联结的工具性反应;丧失的症状,当与之相联结的线索被再度激活时它会再现;最后是梦,它由复活的过去线索所激起。在某种意义上,所有这些反应都是“回忆性的”,因为它们现时提供的是过去占优势的反应、冲突,以及生活情形的信息。正如我们要看到的,它们是有用的,因为它们有助于提供过去生活条件的信息,而这使得我们有可能辨别过去和现在。

253

此刻我们感兴趣的是自由联想条件怎样让这些记忆反应在潜伏了那么多年后又重新浮现出来。虽然有点过于简单化,但整个过程看似如此:当患者忍受焦虑和产生被压抑的语句时,这些语句为许多新语句提供了线索。新语句反过来又为其他新语句提供线索。当恐惧作为一种对新语句单元的反应出现时,它必定被消除,并且消退效应肯定被泛化。一旦一个个恐惧障碍被越过之后,能够出现的新语句和其他反应就会成倍增加。患者就会感到记忆的洪流在涌动,并且产生“顿悟”。

然而,还有更多的事情在发生。曾经被遗忘的语句的线索还使其他类型的反应与它们形成联结。患者面对着谜一般的“屏蔽记忆”,它不断地再现并且似乎不知导向何处。它必须像梦一样被解码。记忆的无意义片断也在复现。一些旧语句唤起情绪反应并且这些情绪反应从过去中涌现出来。在某些情况下,正当患者感到有一种莫名其妙的强迫冲动要攻击他的治疗者时,工具性反应便与这些情绪所产生的线索形成联结。这些

254

情绪和工具性反应一起构成了弗洛伊德所描述的“重复性强迫”。一度降低童年期压力的症状借同一机制而再现。对被遗忘梦境的言语描述也得以再现,并且童年期梦境在治疗过程中不时被重新梦见。在每一情形中,这些都被看做是对再度激活的记忆或情绪所产生的线索的反应。对患者来说,要立即标记所出现的情绪反应不总是可能的;它们似乎是以一种难以理解的方式被塞进反应流。对这些情绪反应的研究和利用是移情话题的一部分,并且将在这个话题下被进一步讨论。对患者来说,自由联想过程不只是制造了不可思议的谜题;它还极大地澄清了他的过去,使他尝试去理解和评价过去,并使他经常感到辛酸、苦恼和悔恨。对治疗者来说,它提供了某些最关键的资料,使之得以构建他的有关患者生活的概念以及治疗计划。

### 治疗者怎样识别被压抑的事物

患者经常需要帮助以识别其精神生活中的扭曲之处,而治疗者必须能给予这种帮助。但是在治疗者能够给予这种帮助之前,他必须为自己提供一个合理的解释。技术就是如此。他所受的训练要求他专注地倾听患者,公平地记录所有内容,不给患者强加先入为主的假设。他的目标是对患者生活有一个全面和合理的言语解释。在理想情形中,治疗者不应有压抑患者言语陈述中的任何要素及其所唤起的情绪的倾向。他自身内部有一种提供完整解释、富有逻辑性、判断反应恰当与否的习得性驱力。这些内驱力由患者陈述中的不完整或不恰当的线索所唤起;他会意识到患者所宣称的刺激将不应该引起某种反应,或者患者的陈述中有某种“遗漏之处”。于是,他便自问哪一种反应将是合适的,或者思维中所遗漏的环节可能是什么。治疗者会突然感到某件轶事毫无“合理之处”,并且会自问哪些东西是真

实的,如果它是可感知的话。

当治疗者试图为自己回答这些问题时,他关于患者动机和行为的假设便袭上心头。这些假设通常揭示了患者所压抑的东西,以及他当前的、活跃的但又无法表述的动机。这些疑问和预感累积和综合起来,从而构成了有关患者生活的理论,它们成为治疗者实施治疗的活动计划的一部分。可以说,治疗者是在他自己的钢琴上轻柔地弹奏患者谱写的乐曲,同时听听是否有间断、不和谐、刺耳的音调,但不能随意中止音乐。治疗者一边倾听患者的陈述,一边在自己脑海中形成了有关患者陈述其行为的句子。在最好的情形中,这些治疗者能够组织患者不能够组织的语句,以描述患者精神生活中被压抑的部分。

255

被阻断的联想即是一种暗示。虽然上述一切是最基本的活动,但还有许多其他的辅助之道。例如,被阻断的联想即起着暗示的作用。治疗者注意到阻断发生的地方,并且问自己接下来“应该”发生什么。这种阻断通过恐惧性抑制或压抑而产生。如果是前者,患者必须克服他的恐惧,并且说出他所知道的东西;而字母之后的自由联想法则能准确地打破压抑。

脑海一片空白的意义。“脑海中一片空白”表明了压抑活动的存在。患者多年以来一直渴望有一个讲话的机会,并且有着一肚子的故事,但此刻却一时想不起究竟要说些什么。因为治疗者知道在自由的心灵中这是不可能发生的,所以他推断这是压抑在起作用,即患者确有些事情要说,但潜意识里却不敢说。在这种情形下,治疗者可能坚持认为患者能够交谈,并且敦促他继续谈下去,或者他可以通过解释来竭力激励患者。在后一情形中,他可以问:“对我,我的办公室,或者我们的合作,你有什么想法?”通常,治疗者的这一举动可使患者进入这种状态,即他对治疗者有一些个人想法或批评意见,而这正是他不愿谈话的

原因。患者特别害怕因为批评而疏远治疗者,这可能使他在治疗神经症的过程中失去治疗者的帮助和支持。不管怎样,患者任何深以为耻的强烈动机都能引起沉默。对该动机的陈述和可能引发该动机的一切其他说法同样会引发压抑。

256

患者 B 花费了几乎一个月的治疗时间,在此期间没有任何重要的事情发生,而且治疗也停滞不前。每一次会谈的大部分时间都被消磨在抗拒性的沉默中。患者坚持说他没有任何想法。在这个困难的等待期结束时,他终于说出了一些句子,这些句子表明他对自身内部的同性恋动机及其存在的某些真实证据感到强烈恐惧。此后他的交流能力在一段时间里获得了显著的释放。沉默消失了,而更多的新信息被提供出来。

无法谈及通常的反应领域。如果患者不能谈及通常的反应领域,那么治疗者就可以作出推论,个体存在某种与该领域有关的冲突。例如,如果一个已婚患者处在治疗情境里达 3 个月之久而不提他的性生活,那么治疗者就会觉察到这个遗漏的某种“特殊性”。治疗者认为,在这段时间的自由讨论中,性反应之类的事情必定会进入患者的脑海。如果它没有出现,那是因为讨论不自由,而压抑或抑制在不知不觉地起作用。

梦。梦也代表着被压抑的事物,事实上,它们被弗洛伊德称做是通向无意识精神生活的“捷径”(Freud, 1924, 第 1 卷, 268 页)。正如已经指出的,梦是个人的、表象的反应,它可产生线索。这些线索就是梦中所“看见”的线索。既然梦是个人的反应,那么它们就不太可能与强烈的焦虑相联结,而有可能是比较“坦白”的。例如,在 A 太太的治疗早期,她做了一个梦,梦中说她嫁给自己的亲兄弟。这个梦表明了当时不能以更直接的方式表达出来的一种乱伦欲望。后来了解到她和这个兄弟有过性关系。

口误。口误和其他失误有时会引起对被抑制材料的注意。

A太太说她丈夫曾经有一次答应同她在纽约闹市区会面,但之后在约定好的时间和地点却没有露面。“他把我勒死在那里”,她说。她的本意是说“搁在那儿”,但强烈的愤怒和恐惧情感袭上她的心头,因而造成了口误。不管怎样,当口误出现时,她不能直接表达对她丈夫的怨恨。对治疗者来说,似乎口误浓缩了下列想法:“他忽视我,把我扔在困境中;为此我可能勒死他;如果我试图这样做,那他会勒死我。”

257

定型失败也许代表着被压抑的事物。生活困境的定型结果(stereotyped outcomes)也可能表明冲突领域的存在。例如,多次离婚可能表明患者存在着严重的性焦虑,这种焦虑依次与每位妻子形成联结,并且最终将丈夫赶出婚姻。一旦脱离受约束的性情境,焦虑就会降低,性接近倾向就变成优势反应,因而导致又一次结婚。想要结婚却总是发现现实中的男人身上有一些严重毛病的女孩不仅被大街上的男人怀疑,也被精神病学家怀疑,他们会问:“也许她害怕结婚?”有一种男人总是一开始与人非常亲密,而后却无可避免地忽视和终止这种友谊关系,这其实说明了另一种类型的定型结果。治疗者想要知道:“他是否发现自己过于喜欢他的新朋友?他是否害怕这种关系可能超出友谊的范围?”带着这样一些假设,不断发生的断交就是可以理解的了。

在A太太的个案中,不断发生的诱奸表明了冲突区域的存在。在谈起这些诱奸时,A太太总是说:“他利用了我。”这可能仅仅是一种表达事情的措词方式,但事实证明并非如此。A太太正在讲述她已有过的性关系,但否认她对这种关系负有任何责任。这种否定暗示着,它已被证明是事实,A太太的“爱的条件”中包含着这一条件,即如果她是被迫的,她自己就不应该为性行为负责。结果证明,为她自己的性感受承担责任的问题是其生活中的核心问题。

## 心理治疗为什么要耗费时日

258

心理治疗为什么要耗费时日,现在应该比较清楚。患者的工作是艰苦的。不断地面对焦虑会让人感到痛苦和筋疲力尽。在每个精神病诊所,人们都能看到被介绍来进行心理治疗的患者宁愿恳求电击或任何形式的躯体治疗,而不愿继续面对自由联想所带来的焦虑。

如果允许患者选择自己的治疗进度,那么他会选择较慢的进度,其结果是,与言语反应相联结的焦虑的消退就比较缓慢。治疗者可促使患者尽可能坚持治疗,坚持治疗的基本规则,以最大限度地推动治疗进程;但是如果严厉迫使患者去面对他难以承受的更多的焦虑,那么治疗者将面临将患者赶出治疗情境的危险。

## 文化限制了治疗性学习情境

在这一点上,我们知道心理治疗,正如它现在所表现的,部分依赖于个人治疗实践的社会情境。如果这种关系存在,患者必须参与治疗并要付出代价。因为社会习俗的禁止,许多强烈的内驱力和奖赏不能运用。治疗情境里的条件不能使人太痛苦,以免患者放弃治疗。治疗的更快进展必须是在患者更易被控制的情形下进行,就如在部队里受控制一样。药物也许有助于使治疗更迅速地触及无意识冲突。心理测验也许有助于治疗者更快地找到这种冲突。根据我们的原理,似乎任何有助于患者不顾焦虑而更热情地投入会谈工作的情境都会加速治疗的进展。

## A太太的案例阐明了几个主要的观点

在治疗开始的最初几个小时里,A太太主要讲述她的症状。

很快她的思维就短路了,然后陷入沉默或者要求指点。她坚持再也想不出什么要说的——即使关于她的个人生活和情感她根本没有说出什么,而且也没有提到她的婚姻。当治疗者指出她的依赖态度,即她已经学会依赖他人为自己做决定,替自己思考,而且已经把这些期望迁移到治疗情境中,这时她才恢复了自由交流。

这种宽容的解释(被生活史实充分地证明)鼓励 A 太太进行更自由的交谈。她开始谈及更重要的、更个人的话题。她第一次谈起对养母的怨恨,然后讲述了孩提时轻微的不端行为,最后,当她预料中的不赞成的打击并未出现时,她大胆承认了一些早期的性活动和攻击活动。 259

话题的缓慢扩展表明逐步、渐进发生的焦虑消退效应。起初 A 太太不愿谈论任何可能不被治疗者认可的事情。她“害怕人们会嘲笑我”。她试图谈论一个几乎无害但不是完全无伤害的话题,在发现没有被惩罚之后一点一点地扩充自己的话题范围,直到感觉能自由谈论即使是最私人的事情为止——她的月经、她的性行为、她的社会不适、她对丈夫性欲高涨的厌恶反应。当类似 A 太太这样的案例能予以忠实记录和再现时,此处对精神生活新学习条件的影响的论述,将具有巨大的说服力。

## 注 释

[1] 多拉德(Dollard)记得他在柏林精神分析所的第一次控制。当时 M. 艾廷根(Max Eitington)为他找来一位德国患者。多拉德的德语虽然足以应付治疗,但离控制交流甚远,当他未能抓住患者陈述中的主要观点时,患者表现出烦恼的反应。

## 第十七章 移情 治疗情境中的泛化反应

260 治疗者寻求有关的资料以勾勒患者的生活状态。患者以言语形式提供了其中一部分资料。移情现象提供了患者不能直接提供的其他新的信息。在治疗的过程中,患者将许多强烈的情绪反应迁移或泛化到治疗者身上。这些反应中的大部分从未被标记过,所以患者不能说出他当时的感觉。患者恐惧、憎恨、辩解,但意识不到他的所作所为。这些不知不觉的反应就叫做“移情”(transference)。它们提供了重要的资料,因为治疗者能够正确地标记这些反应,尽管患者不能这样。

在日常工作中,治疗者对那些阻碍治疗进展的移情性反应非常清楚。当站在弗洛伊德(Freud, 1924, 第2卷, 312~313页)的专业立场上使用该概念时,移情是指这样一些被压抑的情绪反应,它们要么促进治疗要么妨碍治疗。我们感到这种用法过于狭窄。显而易见,患者能够作出的所有反应类型都能泛化到治疗情境中。这样,患者所有的言语习惯都可以泛化——没有它们,哪有治疗?与这类言语反应相联结的所有反应也能够泛化。一切类型的工具性反应都能够泛化——未经特殊训练,患者也能够来到治疗者的办公室寻求治疗或写下一张支票!与此相似,一切类型的情绪反应也能泛化。例如,患者可能在意识里对治疗者充满感激,或者在无意识里充满愤怒。虽然在高级精神生活的一般理论中,注意到这种较广泛的泛化是重要的,但对

治疗者来说最重要的、提供信息的反应是未被标记的情绪反应，这一点仍是正确的。这些反应的出现带来了关键的新信息。

261  
日常生活中的迁移性行为。通常的社会假定是，个体的反应是与激起它们的线索相适宜的；也就是说，如果一个男人愤怒，那一定是他被激怒了；如果一个女孩恋爱了，那一定是有人正在向她示爱；如果一个人被惊吓，那他一定是有理由相信危险的逼近。在发展心理治疗技术的过程中，弗洛伊德引入了一个相反的假定，即患者的许多反应被迁移到治疗者身上，而不是通常意义上说的——赢得的。在弗洛伊德建立的自由交流的情境里，他有极好的机会去观察可能出现的愤怒、爱或恐惧，它们往往在日常生活中被认为是在缺乏适当刺激的情况下出现的。他将这些反应看做是迁移反应并且称之为“移情”。

迁移反应绝不是不寻常的。它们是日常现象。一个网球选手，遇到一个新对手时，会将他的习惯——好的和坏的——迁移到这个对手身上。这些反应将不仅仅包括他所积累的打法。他会在失利时表现出独特的愤怒，通过在处于不利时打得更好，以此显示出他强烈的竞争性，或者通过当比赛恰在其掌握中时却莫名其妙地失利，以此显示出他的“成功恐惧”。一流选手的这种特性已为运动迷们所熟知。

与此相似，在日常生活过程中，我们对他人的直觉的喜欢和不喜欢也是迁移性反应。尽管自己并不知道，陌生人可能会呈现给我们一些线索，对这些线索我们立即产生了对爱或恨的泛化反应。有时这些反应会持续不变，但通常情况下它们会改变，并且我们不能理解我们怎么能初次见面就如此强烈地为琼斯倾倒，或者我们怎么会讨厌像史密斯这样的一个人。通常，我们很少注意这些反应，当它们为我们赢得一个牢固的朋友时以为是自已幸运，当有人本能地对我们抱有偏见时把它归咎于“生活

本就如此”。

心理治疗中的情况有所不同。治疗者注意到了这些迁移性反应,因为它们帮助患者所需要的重要信息的一部分。然而,不管他怎样努力尝试,如果患者不知道他有某种情绪反应的能力,他就可能永远都不能够将这一点告诉治疗者。只有通过反应并将反应指向治疗者,他才能够“表露”自己。基于这个理由,症状最轻微的患者经常因证实自己能够产生反应和情绪而感到惊讶。

### 作为一种模糊的刺激模式的治疗者

虽然治疗者试图使其人格尽可能地保持模糊,但他对患者而言仍旧是另一个人,并且他的存在创造了一个与患者经常被惩罚或奖励的那些情境相似的社会情境。治疗者是权威,拥有惩罚和消除疑虑的潜在权力。进一步而言,他是一个拥有指定工作条件和指出哪些活动可能带来有利或不利结果的权力的专家。一旦患者投入治疗工作中,治疗者必须敦促患者去接受有点痛苦的任务。他必须支持患者所作的正确标记,并且控制错误的认可。他要帮助患者坚持治疗工作,直到治疗结束(患者总是对此不知情)为止。

治疗者的刺激使得他在很多方面类似于教师、父母以及患者同年级的优越者,这使得那些在早期生活中与权威人物的相互作用中习得的反应能较为容易地泛化到治疗者身上。尽管治疗者不可能使自己始终处于模棱两可的状态,但他要避免自我表露过度。他只能通过正式的和被很好界定的情境来“诱发”患者的反应。他要接受泛化给他的作为治疗者角色的东西,此外他还要尽可能少地激起反应。

泛化是自动的。在治疗情境中,患者会泛化那些由治疗者

所引起的反应。每个治疗者都直觉地知道这种与患者对他所作反应的法定一致性,以及患者之间的巨大差异。泛化是自动的;好的和坏的、有益的和有妨碍的习惯都被迁移。泛化的初级(治疗者是一个成年男性)机制和反应调节(他是一个专家)的机制都起重要作用。自然,一旦反应被迁移给治疗者,消退的阻力将取决于治疗情境条件。 263

迁移性反应的削弱。像所有泛化反应一样,迁移性反应在与治疗者相联结时,要比它们与其起始刺激相联结时弱一些。在治疗中经常表现出来的依赖和无助,决不可能像它最初作为一种习惯被习得时那样严重。患者非常清楚他在许多方面的能力,并且确实已经习得其他相反的习惯,诸如多多活动,它能够被治疗者唤起以对抗依赖倾向。

移情反应与其他反应交织在一起。此外,移情反应可能与其他反应和新近习得的反应交织在一起。它们可能被成人式的合理化所防御,而与适应性行为模式结合在一起。例如,凶猛的攻击,本质上是一种幼稚的表现,可能有助于恐吓他人,远离患者所要的目标;而且,经过反省,他可能坚持它确实是达到这种目标的有效手段。

### 泛化的习惯促进治疗

许多具有高度适应性的习惯会立即迁移到治疗者和治疗情境中,如果不是这样的话,治疗根本不可能实施。患者会将他的理性训练进行迁移,也就是说,使他的语句与环境事物相匹配。他也迁移自我批评训练,即正确地标记自己的行为而不满足于讨巧却虚妄的标签。特别有价值的是他在清晰报告自己方面的训练。他试图完整而有条理地向治疗者陈述事实,并且因其陈述清楚易懂而相应地被奖赏。于是,说“我不懂”就成为治疗者

264

激励患者作出进一步解释的一个重要刺激。患者也试图使陈述具有逻辑性,这是他从以前生活中泛化而来的一种习惯。当他的语句“不合情理”时,即当它们揭示了行为过程的不一致或者预示一个十分荒谬可笑的行为过程时,他会感到不自在。当治疗者说有些内容不符合逻辑时,患者能够被激发出新的努力。

患者也接受了抵抗不合理恐惧的训练,如果一个专家说某种反应是安全的,患者尽管还是害怕但仍期望自己至少去尝试一下该反应。患者还会进一步将他长期习得的复述习惯迁移到治疗情境中。这样他能够专心致志地倾听治疗者的谈话并且从治疗者那里引入新的言语反应序列。患者的模仿习惯也会被迁移。这些习惯使他能够因治疗者的镇定而变得平静,因治疗者的关心而受促动。在过去,患者已经习得对来自专家的保证作出回应,并且这些放松性反应借助泛化而置于治疗者的支配之下。最重要的是,在许多方面患者积累了大量反应适合于什么线索的判断。他已经学会悲伤、愤怒、恐惧、欢笑何时是常见的、被期待的,何时是少见的或不适当的。患者已经学会去判断反应的不合适性。治疗者能够指望使这一动机处于自己的控制之下。当治疗者质疑反应联结时,可依赖患者去努力抑制不适当的反应,并努力找到正确的反应。

治疗者作为专家的威望可能会使患者产生直接的希望,因为他已经学会信任专家,并且当他们手上有麻烦时能得到安慰。如果治疗者在这一领域有“很大的名声”,这类反应可能会加强。患者对“科学”有足够的信心,并且当科学家给予指导时他有照指示行事的强烈习惯。如果不是这样,患者很难接受心理治疗的新的和艰苦的条件。“相信科学”意味着患者习惯于照指示行事,即使他并不理解指示背后的所有理由。

期望取悦治疗者的益处。患者通常将取悦治疗者的动机带

到治疗情境中，尽管不同患者的动机强度不同。这个动机内部包含的基本成分有爱、依赖、希望和感激。治疗者的宽容、理解、关心和公正，即降低焦虑、提供技巧可极大地增强该动机。想尽办法增强这种动机是非常重要的，因为它是使患者保持治疗的主要力量，而这种治疗的情境肯定是有许多讨厌之处的。但是，“取悦动机”首先是从父母和其他权威人物那里体验到的类似情感中泛化而来的。使治疗者扮演好心的和聪明的辅导者能够增强取悦动机。这一动机被立即引入到治疗工作中。在该动机引发的反应中，患者竭力遵循治疗情境中的新条件，他第一次不顾焦虑地努力完成患者的思维工作，尽管他吃不准这种努力的结果如何。但既然患者的任务包含相当多的不确定性，那他就必须具有信任治疗者的强烈动机。凭借治疗者的保证，即如果他努力在所要求的方向上作出反应的话，他将最终逃离痛苦，他必须向一个未知的目标努力前进。

毫无疑问，像以上有用的习惯还有更多等着我们去识别。也许治疗结果中的某些变异性取决于这类存在于患者身上和被泛化到治疗情境中的习惯的强度。如果患者“逻辑”训练不佳，那么从治疗者手中得来的有效武器就会不起作用。治疗者也许被恳求在治疗期间提供给患者本应在童年期就已获得的训练。这将证明是不可能的。更好地了解这些积极的迁移性习惯无疑将使我们更准确地预测治疗尝试的结果。

### 即时泛化的障碍性反应

乍看起来，患者和治疗者的关系是一件表面上风平浪静、十分理智的事情。那么此后，这类急迫的和可怕的反应，诸如性、愤怒、恐惧和不信任是怎样出现的呢？这些强烈的、障碍性反应能够产生看起来至少通过两种方式：某些干扰性反应即时泛化

266

到治疗情境中的模糊刺激上,其他干扰性反应只是在治疗工作开始之后出现,并且在患者和治疗者相互刺激过程中被唤起。这两种类型的反应都是必要的,并且必然发生。它们提供了关键信息,但得到这种信息需要许多时间。

恐惧与依赖。某些障碍性反应会立即泛化到治疗情境中,而且可以在患者尚未直接进入治疗情境时发生。似乎只有“新情境”中最常见的刺激能唤起这些反应。这些即时反应中最常见和最重要的反应是恐惧。患者曾受过对许多方面的想法感到恐惧的严厉训练。开始时他不能相信自由思考会不受惩罚。他强烈而盲目地泛化他的恐惧。治疗者经常看到的另一反应是依赖和无助。当周围存在一个强人或能人时,患者习惯于自身不做努力。相反的,他习惯于请求或要求他人的帮助,并且如果他人没有给予帮助,他就会感到痛苦和不满。

A太太即是如此。她在治疗早期表现得过分依赖。我们知道每个患者都会有一些依赖倾向,因为它们与使自己更能干的个体情境相符合。但A太太的依赖超出了适当的程度。她把自己的负担全部放在治疗者身上,全盘依赖治疗者的工作。在第二次治疗中,她的第一句话就正好揭示了这一点:“你不打算提一些建议吗?星期五我已告诉你所有事情。”在已经说了“伤在何处”之后,A太太期望治疗者概括其行为过程,指导她应付不测事件,并且通常能取代她的工作。当治疗者不能应允时,她就反复讲述她的症状,恳求建议,然后很快终止思考并陷入沉默。如果治疗者不帮助她,她就觉得她不能帮助自己。

这些无助感和依赖感通常是从父母那里直接迁移到治疗者身上的。而且我们进而知道A太太在其养育过程中曾经受到异常严厉的限制。她似乎害怕有自己的想法。因此治疗者问她:“你现在感到无助是因为你的母亲从不让你运用自己的心智

吗？孩提时，你很少有机会来尝试作出自己的决定。甚至到现在你似乎都不敢大声说出你真正所想的東西，不敢承担独自思考的风险。”治疗者将童年期的抑制性情境和较宽容的治疗情境条件区别开来，并且指出 A 太太现在可以有自己的想法。A 太太对这种解释作出了相当轻松的反应，而且在尝试了她的新自由未被惩罚之后，能够更自由地说出自己的想法。

对治愈的不切实际的希望。患者带到治疗情境中的对治愈的不切实际的希望清楚地表明它们源于以往的经验中。患者期待精神病学家行为像他已经形成的、期待其他医生所做的那样。这在 A 太太的案例中得到了印证。她来到治疗情境中时希望得到快速、神奇的治愈。这种期望几乎可以肯定是从她以前的医生那儿泛化而来的。她已经知道告诉医生你的症状是什么——伤在哪里——而后他就会告诉你该去做什么。所以，她迅速列举了所有症状——她对自己心脏的担心，她恶心及体重下降，她害怕独自出门。然后她说：“就这些，我已经告诉你一切。”然后坐在椅子上等待医生提供治疗。治疗者不得不向 A 太太解释，心理治疗不同于药物治疗。他指出为了帮助她，他需要更多地了解她。她的任务就是谈话，履行患者的工作。然而，要区分心理治疗与其他类型的治疗并不容易。在治疗开始的最初几个小时里，A 太太一直恳求治疗者给她建议。她期望得到通常的药方、法则和指导。

在 A 太太的案例中，她的依赖加剧了克服其对治愈的不切实际的希望的难度。但是这种不切实际的希望似乎是一个十分普遍的问题，并且治疗者的首要任务是弄清它们的背景。患者必须知道他不会因一粒药丸、因最好意的建议、因命令或保证而变得健康，他只有通过新的自知及新技能的学习才能达到健康。

识别这种迁移性反应似乎是有价值的，这种迁移性反应几

268 乎是不顾治疗者的人格而直接和盲目地发生的,而且是在患者认真投入治疗工作之前发生的。显然,它是在与其他权威人士打交道中所习得习惯的直接迁移。

### 移情动态的行为分析

讨论治疗过程中引起的障碍性反应包括对移情动态的了解。在讨论有关的移情变量时,这一讨论将因此暂时延迟。

治疗者毕竟只是努力以专业方式来帮助患者,但他为什么应该成为强烈情绪反应的接纳者?这个事情显得不可思议,直到人们认识到是治疗者引发了这些反应,并且建立了必定使它们产生的条件。他不能不建立这些条件,并且一旦情绪反应被唤起,他就不能不处理这些情绪。

如果我们描述一系列被称为对手、老板、治疗者、教师、牧师的人,我们就能够澄清问题。患者被认为是在对所有五种人进行反应。对手、老板、教师和牧师都保持着完整的社会处罚。他们过去曾因患者的各种言论和不端行为而惩罚患者。虽然患者存在接近他们的倾向,但这些倾向被强烈的回避倾向所阻抗。<sup>[1]</sup>这些人没有建立特殊条件,而是遵循旧策略,“让患者当心”。对治疗者来说,情况完全相反。他也引起了患者最初的回避反应,但他设置了特殊的情境来对付它。他要求患者自由地谈话,并且当患者这样做时给予奖赏。难道交流更自由,而且患者和治疗者之间产生更强烈的情感关系让人惊奇吗?

269 用一种更专业的观点来看,事情也应被看做是一种对治疗者的趋近反应实际强度的改变。起初患者将趋避冲突的两个要素都泛化到治疗者身上。当自由联想在宽容的条件下继续进行时,与谈论被禁止事件相联结的焦虑就会逐渐地消失。这些消退效应会泛化到唤起情绪冲突中的回避反应的恐惧上。当回避

削弱时,以往被抑制情绪的实际强度就增加。这些强度增加的情绪反应泛化到治疗者身上,并且它的发生出人意料地与专业上的中立者有关。只有当我们从远处来看待此事时,我们才会继续感到惊奇。而当我们靠近以后才发现治疗者的行为并非中性的,他已经通过设置一定的条件而激起了移情反应。

在典型个案中,患者试探性地谈及对治疗者的失望。由于未受惩罚,他便更清楚地说出他的抱怨。当他谈及这些时,与其言语相联结的愤怒情绪就被唤起。当他发现可以自由谈话时,他对自由感觉的恐惧降低。当恐惧降低时,他的愤怒感就变得更加强烈。他的责备的强度增加,而且其声音和姿势表明他的情绪更加激动。至此治疗者已经唤起充分的移情反应。如果他没有任何引起愤怒的事情,那他就可以把它作为一种泛化反应来处理。他进而能够将对反应的分析引入到对患者的医治工作中。(在以上曾提及的四个其他类型个体的情形中,这种反应不可能发生,因为表示抗拒的最初的言语和姿势被患者内部自身的焦虑所阻抗,并且决不会获得“进展”。)

在 A 太太的案例中,这个过程是非常清楚的。当她慢慢地恢复在谈论性生活方面的有限自由时,她自从童年起就多次被诱奸的事实就很明显地显露出来。同样也很明显的是,她害怕治疗者会像许多其他男人那样诱奸她。这种恐惧当然妨碍治疗的进展,因此治疗者问 A 太太:“这里是否有某些东西让你恐惧?我想知道你是否害怕我会‘占你便宜’?”

A 太太回答:“不……不……”(A 太太开始哭泣。)  
“如果你是邪恶的,我想我会害怕……当你这样说时,我便感到震颤和发抖……”(接下来是 5 分钟的沉默。)然后 A 太太打破了沉默,讲述了她在梦中怎样看见了隔壁的男人。(他对他产生了性吸引力。)

在接下来的一次治疗中,当 A 太太再次受阻时,治疗者说:“我们这里关于性的谈话一定使你恐惧——而且它一定也唤起了你的性欲。”A 太太的反应证实了上一次治疗的解释。

“不”她说,“它只是使我害怕。我知道你不会占我便宜。候诊室里有人,而且你的秘书就在外面的办公室里。我知道如果你试图占我便宜的话,我可以跑出门去。”(很明显,A 太太在此前很长的一段时间里就已经仔细地考虑了这种可能性。)治疗者说,当然作为一个道德高尚的治疗者,他不会勾引她,但是不这样做也有另一个好理由。简单地说,事实也许是他人对她的性行为负责,这样就不能教给她任何东西,以致她不曾充分了解事情的全部。他指出她真的需要学习为自己的性感受承担责任,并且在她负责任的性情境中找到满足。

### 在治疗过程中引发的障碍性反应

在以往的生活过程中,患者偶尔找到了各种逃离焦虑情境的方式,特别当这些焦虑情境是由他自己的思想所引起的时候。他把这些逃避反应带进治疗情境中,并且当它们出现时,它们具有阻止关键的治疗工作继续进行的作用。这些反应是由会谈过程中所产生的焦虑刺激自动唤起的。它们通常给治疗者留下了异常精明的印象,但它们并非是有目的的或精明的,除非患者已经习得许多逃避引发焦虑的想法的方式。

中止谈话。中止谈话是这些回避反应中最常见的一种。沉默是避免大声讲出引起焦虑的事物的一种有效方式。即使患者继续思考产生焦虑的语句,这种焦虑也许会比他大声地作出同样的反应时小得多。“思维”反应也许会较弱,产生的刺激也较弱,因此引起的焦虑也就较小。患者大概已经学会在许多无论说还是不说都会使事态更糟的情境中保持缄默,并且他会在新

的治疗情境中尝试沉默反应。治疗者通过解释使这种“沉默”反应不可能继续下去。如果解释在患者身上唤起继续会谈的新动机,那么这种解释就是有用的。治疗者还使患者确信他不可能使大脑空白一片,一些想法将会进入他的脑海,并且当它们进入脑海时他必须将它们说出来。或者治疗者提供一个关于这类想法会是什么的线索,因此既督促又同时允许患者说出危险的想法。

逃离治疗。对产生焦虑的社会情境的第二个较好习得的反应是逃离这一情境。这是一种经常采用的手段。在门诊诊所里特别明显可见的是大量患者中断了简短的心理治疗。事实似乎是,当治疗进展艰难时,即患者偶然遇到一串使其产生严重焦虑的语句时,患者便逃离治疗。在良好的案例中——控制良好的案例——与治疗者的积极关系会抑制逃离治疗的反应。使患者坚持治疗的力量必须大于使其逃离治疗的力量。这类积极因素包括患者的治愈愿望、取悦治疗者的愿望、表现良好的愿望、治疗者在治疗情境中能够给予的奖赏以及患者偶然想到可以成功的新计划。然而,那些对治疗情境不知情的人应该认识到,这些力量通常太脆弱而不能使患者维持治疗,其结果是患者作出了已被很好练习的逃避反应。

困惑。障碍性反应的第三种类型是困惑。许多患者使这一反应臻于完美,确实,它在日常生活中出现得非常频繁。患者已经学会使问题模糊或混乱以回避焦虑困境。他可能会争论与手头的事情几乎无关的理论观点。他也许会重视微不足道的错误而不重视大量真实的情境事实。他可能热衷于智力遁辞。他往往追随不相干的联想思路,小心翼翼地避免想起任何不安全的

没有更多的事情可说的事实。在这类情形下,治疗者必须谨慎地指出以上各种手法的逃避价值,并且再一次敦促患者投身于其本来的工作中。治疗者可激起患者使会谈具有理性、可理解性及逻辑性的种种习得性内驱力以促使患者继续其治疗工作。

愤怒由恐惧引起。许多人已经学会在受到惊吓时找茬儿吵一架。愤怒及引起愤怒的反应可能会使他们逃离恐惧情境,或者至少使其注意力从恐惧线索上转移,其短期效果与前者一样。患者现在将这一机制迁移到治疗情境中。当自由联想产生唤起恐惧的反应时,恐惧线索反过来引起愤怒。这些患者因此可能会不公平地批评治疗者,揪住他们能够发现的关于他的每一点敌意评论不放,并且抓住一切机会贬低他。治疗者必须忍受这些反应,识别它们,并且将它们用于治疗中。

恐惧由愤怒引起。在其他情形中,恐惧占据了优势地位。治疗者获得的第一个信息是患者的愤怒是恐惧的强有力证明。他必须解释这一反应,并且识别反应的顺序。有几个机制都能在这里派上用场。在一种情形中,微弱的和暂时的愤怒线索引起了恐惧反应。这些线索是可意识到的,但它们被患者忽略。在另一种常见的情形中,强烈但未被标记的愤怒线索呈现,并且它们也会引起恐惧。治疗者于是看到他的患者突然变得惊恐,而当时并没有明显的原因。他关于愤怒(和其他被惩罚的情绪)能够引起恐惧的知识是他最有用的思维工具之一。

依赖。在某些情形中,一对彼此联系的态度被迁移给治疗者。它们也许采取了一种矛盾的反应方式。因此,一个有依赖性的患者可能会泛化大量的“爱”到治疗者身上——爱实际上是对他的一种要求。然后,当治疗者不能对这种要求作出响应时,受挫的患者就变得充满敌意。当然,治疗者不能因引起这种反应而受责备。他只能竭力让患者来判断它是否是一种理性的和

富有成效的态度,而且,如果患者判断不是如此的话,他就要重新回到他的治疗工作中。 273

发生在治疗工作中的移情反应。在任何正式的治疗情境进程中,肯定存在着一些对治疗者和治疗情境的暂时的抱怨。在履行职责的过程中,治疗者鼓励患者说出引起焦虑的想法,并且不时着手唤起焦虑的行为过程。痛苦的思维或行为过程被感觉是一种挫折,如果患者已经学会对挫折刺激作出攻击反应,其中的一些愤怒将会在治疗者身上发泄。

在患者 B 的个案中,鼓励其说出和正视对与妻子性关系的恐惧,将首先使他产生焦虑,然后是愤怒。既然治疗者的解释是引起焦虑想法的手段,即“我害怕与妻子的性事吗?”那么 B 先生会感到愤怒。如果解释最终导致基本情绪冲突的降低,那么患者将接受这些焦虑且敌意将不可避免地迅速地增加。但是他此刻不能知道这个令他不快的解释是否将会有这种良性的最终结果,即时情境的其他内驱力当使他继续其工作,而不顾这些障碍的存在。

### 治疗者的过失引起适当的、非迁移性的反应

治疗者必须小心,不要讲出患者情绪反应的真实理由。他决不能激起患者的愤怒反应或者患者利用所出现的性反应。如果治疗者是冲动的、愚笨的、冷酷的或不能控制的,那么他将承受患者真实的情绪反应。我们希望并且相信,规范的治疗者决不会这样做。既然患者很可能被治疗者这些品质中的任何一个所吓倒,而且既然这种恐惧将是真实的,那么治疗工作肯定会被治疗者的这类行为所妨碍或者破坏。这里所描述的心理治疗方法不能对付真实的恐惧。如果治疗者在不经意间犯了冲动的或愚蠢的错误,那他最好诚实地向患者承认这个错误,并且使人相

信这是对他自己所坚持的行为标准的背离。如果他不能这样做或者如果偏差太严重,那么治疗者最好将患者转介给他人——而他自己重新开始心理治疗工作。

### 移情不是决斗

治疗者处于为结束治疗而接受、识别并运用迁移性反应的压力之下。虽然移情情绪本身富于信息,但它通常是顽固的,并且难以对付。它们阻断了有效标记的顺利发展。因此迁移性反应必须经常被看作是对抗性反应,情绪本身也许非常强烈以至于会压倒患者刚刚产生的一系列言语反应,或者由情绪引起的言语反应也可能会有同样的结果。不管哪一种情形,有效的标记都被阻断了。

治疗者经常隐隐感到这些情绪性阻断含有某种不良目的,并且患者莫名其妙地狡猾地“抗拒”他。他应该把这种想法赶走。他应该理解被阻断的情绪反应是自动泛化到治疗情境中的,因为对无意识情绪的回避反应强度已经降低。特别重要的是,治疗者不应该暗示患者是故意产生这些反应的,否则他将把患者弄糊涂,并且可能让患者真正产生不公平的感觉。治疗者的任务是将这些反应视作为迁移性反应,并且去发现它们是怎样引起的。

迁移性反应并不“可疑”。移情是一场真正的较量。迁移给治疗者的情绪反应不是可疑的或虚构的。患者感觉它们好像来自于灵魂最深处,而且感到在它的背后整个身体和人格的涌动。他倾向于相信感到如此真实的任何反应必定是与它们所产生的情境相称的。治疗者的任务是向他证明事实并非如此。即使他正在处理这类情绪爆发,但假如患者在现实生活中没有高于他的权力的话,治疗者就不必害怕。这就是为什么在治疗中讲师

分析其系主任,或者下级咨询者接受其诊所主任是不明智的原因之一。如果除了在治疗情境中指定的,也就是为他的技能支付报酬之外,他和患者还有任何其他关系的话,那么,治疗者的反应很难获得期望的中立和客观性。在这种情形中,患者缺乏真正的安全,因为他有一定的风险,即外在动机将促使治疗者去做一些他不应该做的事情,或者使他不能做符合患者利益的事情。 275

在愤怒或性反应的情形中,这些反应总是在某种程度上与当时情境相适应的。要使自己“理性”的内驱力会在这里表现出来。愤怒的患者将利用治疗者所有明显的弱点。治疗者也许会因为他的秃头或肥胖、他的稀少的牙齿,因为他是一个外国人或少数民族而遭到嘲笑。治疗者必须学会把这种批评视为患者在治疗工作过程中不可避免唤起的自动防御反应。如果他让自己变得愤怒,他就上了患者的当,即他使患者专心于不相关的事情,而不是专注于手头的心理治疗工作。附带说一句,这说起来容易做起来难。聪明且愤怒的患者将总是掐住治疗者最薄弱之处。治疗者需要其理论的强有力支持,以便在受到患者的攻击时能继续作出适当的反应。

然而,我们强调心理治疗并非是纯粹的智力交换,在其中,患者和治疗者平静地讨论前者的历史行为。患者要或者必须要被真正唤起。基本神经症冲突中的情绪必须出现,至少在一定程度上必须在治疗情境内出现。医治 A 太太的治疗者有很好的理由去了解迁移性情绪的真实性。在第十二次治疗中,A 太太宣布她已经决定去拜访她丈夫的家。她试图使治疗者支持这个计划,并且要治疗者向她保证,她只要设法抗拒她的恐怖症并且独自登上公共汽车,她就会完全治愈。“无论如何你要鼓励我,”她恳求道。治疗者拒绝为她的这一决定承担责任。A 太太便厉声对他说:“你在使我的病情恶化。你根本不是在努力帮助

276

我。我怀着好意想去见我的公婆 ;但现在我不能做这件事。”(A太太开始哭泣)然后她突然说 :“我想你只是拿我做试验。”治疗者无视这一嘲笑 ,并且对她解释说她必须得自己决定其行程。但她还是固执地问 :“我应该去看看我的家人吗?你就不能给我一个小小的建议吗?”因此 ,当治疗者不得不挫败 A太太的依赖要求时 ,她开始真正愤怒了 ,并且指责他不过是一个心狠的试验者 ,没有真正关心她或者怜悯她。

在其他情形中 ,对过去行为的羞愧情绪会出现 ,这表明患者在畏缩 ,或者远离治疗者 ,好像治疗者必然会指责他似的。性情绪会在涉及治疗者、他的妻子、接待员及其他有关的或假设有关的人的梦中和联想中出现。患者同时显示出对拒绝的强烈恐惧。患者一想到对他的忽视或他人对他的损害时 ,报复感就会出现 ,并且在以上两种情形中 ,患者都会将他对惩罚的恐惧泛化到治疗者身上。

### 移情暴露出从未被标记的事物

如果治疗者只运用自由联想资料 ,他可能会忽视对从未被标记的情绪反应的研究和识别。这些反应在早期生活中不曾被标记过或者曾被错误标记 ,它们从未与言语反应和线索系统联系过。因此患者不能陈述它们 ,他只能将其表现出来。由此移情给治疗者提供了一条了解最深处“未知”事件或患者情绪反应的路径。在治疗情境中产生的这些反应使得他能够将它们贴上言语标签 ,并且因此最终学会控制它们。按照亚历山大和弗伦奇的释义(Alexander & French ,1946 ,21 页) ,情绪反应出现在先 ,标记在后。

首先识别泛化反应。当患者感到对治疗者产生强烈的情绪反应时 ,即不自觉地对治疗者产生愤怒或想入非非的情绪反应

时,这些反应必须首先予以识别。然后必须确定这些反应是从患者生活中的其他人那里泛化到治疗者身上的这一事实。也许有人会问这个问题:“你对我的愤怒有充足的理由吗?”如果没有,患者一定已发现愤怒在过去类似的困境中是有用的,并且将它泛化给治疗者。在这一点上,患者必须恢复使用一项已经习得的技能,即判断(惯例上)什么样的反应适合于或者不适合于什么样的刺激。

277

如果能够指明反应在治疗情境中是没有根据的,那么就会产生深一层的问题。如果反应被泛化,那么当患者询问自己这些反应“从谁那里,什么时候”泛化等问题时,这会使他提出过去生活中的重要事项,并且发现自己处于识别习得泛化反应所在情境的较好位置上。当以前因匮乏而受阻时,他经常通过发怒而成功地逃避。由于害怕承担他那一部分的治疗工作,因此他试图在治疗情境中发怒。如果能够清楚识别这种反应,那么要具有理性和逻辑性的习得性内驱力就会被动员起来,并且会驱使患者重新回到他的自由联想工作中。

迁移反应被例行识别的法则也有一个例外。即治疗者感激地接受在治疗中充当一种积极推动力的迁移性反应,而且直到治疗结束才识别出它们(Freud, 1924, 第2卷, 365页, 383~384页)

从未被标记的反应表明过去的学习条件含糊不明。当迁移性反应出现在治疗工作过程中时,它们表明了患者在过去经历中所习得的东西。患者只能作出他已经习得的反应,而且当刺激适当时不得不产生这些反应。即使患者在移情中无声地作出情绪反应,我们通常也可以推断出这些反应之所以习得的条件。因此这些反应提供了对患者生活的最早条件实际如何进行推断的基础。担心“永远都不够”的患者必定已在匮乏情境中习得了

278

这种痛苦的态度。对任何类型的专制控制产生即时抗拒反应的人必定采取这种态度,以之作为一种对抗过度势力和权威的防御。不断猜疑的人肯定曾被人背叛过。如果患者害怕说出表示性行为的语句,他肯定曾因这种想法和表达而受过惩罚。我们已经指出患者有时会对性念头产生恐怖反应,但他们仍旧坚持说没有人曾经向他们谈起过这类事情。

让患者回到治疗工作中。障碍性情绪反应可能会中止治疗的进展。如果这样,那它们将因焦虑的降低而被暂时增强。如果治疗者不知道怎样使患者回到自己的治疗工作中,这种反应会持续并且会终止治疗的进展。不能理解移情现象是在非专业人士的心理治疗中失败的最常见根源之一。第一流的治疗者因此失去了许多患者,而且缺乏经验的治疗者也是如此。

在已经讨论过的患者含糊其辞的情形中,治疗者可以下述方式使患者恢复他本来的工作:要求患者关注焦虑线索和其含糊其辞出现之间的联系。治疗者要求患者注意当自由联想产生焦虑时,患者会自动变得含糊其辞。如果事实确实如此,而且患者也确信如此时,那么要有逻辑的内驱力及推进治疗工作的内驱力会推动患者重新回到自由联想中。将含糊其辞称之为逃避所产生的焦虑大于由避免诱发焦虑的想法而导致的恐惧降低。因此对含糊其辞的强化就被解除。与此同时患者被激起来中止含糊其辞。

移情产生可供标记的情绪反应。当情绪反应实际发生时,标记的发生最为有效。在反应和线索的连接中接近是一个重要条件。因此当愤怒的情绪线索呈现并且强烈时,“我很生气”的言语反应最容易与之相联结。允许情绪反应发生的治疗情境构建了标记可以出现的条件。当情绪被命名或者标记时,这些名称就成为患者思维的一部分,并且可用于预测和计划行为中。

## 治疗限制泛化

在治疗早期出现的移情反应可能是难以辨别的和广泛的。最终,患者被教导要更适当地、有区别地进行迁移,及根据其身份对待治疗者——他是精神生活和行为方面的专家而不是患者的母亲、父亲、恋人、敌人,或性伴侣。通过研究和标记他的情绪反应,患者也获得了对它们的更大程度的控制。已知的情绪反应能够被控制,而未知的情绪反应可能会在想不到的时刻出现,并且瓦解良好的计划和意向。 279

## 源于现实生活困境的挫折

在治疗情境中如果患者的要求过分,没有被满足,像 A 太太的情形一样,治疗者也许就成为患者愤怒指责的靶子。在这里清楚解释治疗的智力工作就可以让患者明白他正生活在痛苦或妨害性的真实生活条件下。例如,他也许处于“社会阶级陷阱”中,总是不能达到他的高层社会目标。一旦过去的泛化从当前的适当反应中清楚地分离出来,患者的妻子或丈夫可能是真的显得愚笨。于是患者必须面对与一个不如他的人共同生活的痛苦,或者陷入离婚的冲突之中。换句话说,正视现实的过程可能会带来一连串痛苦的回忆,并且这种痛苦在一定程度上会记在治疗和治疗者的账上。然而,如果适当的积极动机在治疗情境中一直存在,那么这种痛苦还是能够承受的。

治疗的保护性情境的长处。正如弗洛伊德说的:从患者的立场来看,治疗情境有一个很大的长处。患者失当的、混乱的情绪反应可以在治疗中表达出来而无须付出真实生活通常要求他付出的代价。在治疗的保护性情境中,他有机会学习了解自己及了解自己的真正感受。治疗法则阻止他凭突然的念头或冲动

而行事,这些念头或冲动会在治疗过程中出现。明智的患者会看到他在安全的治疗情境中远远好于他以前在日常生活中解决其神经症倾向及其痛苦后果时的状态。

### 小 结

280

在治疗工作过程中会产生强烈的情绪。它们直接指向治疗者并且患者感到它们是真实的。它们之所以发生,是因为治疗的宽松条件削弱了压抑和抑制,并因此增加了抑制倾向的实际强度。这些倾向比其他反应能更强烈地泛化给治疗者,只是对治疗者的回避反应不要太强烈。这些反应是这样的:曾长期被抑制,通常从未被标记过。当这些情绪产生时对它们进行标记,治疗者以此使它们可能在患者的推理和计划活动中呈现。通常,这些反应阻碍治疗的进展。通过识别它们和指明它们是泛化而来的,治疗者就会激起患者要变得理性和健康的习得性内驱力,从而帮助患者回到他的自我了解活动中。情绪反应的泛化不仅有用,而且无法避免;它不是有目的的,并且不应该被视做是一场决斗。

### 注 释

[1] 我们在通常的习俗意义上使用“接近”和“回避”来描述冲突的两个方面。因而“接近”包括患者被激起去作出朝向治疗者的所有反应(例如爱、攻击等等);“回避”包括与接近反应相冲突的所有反应(恐惧、内疚等等)。另请参见第二十二章。

## 第十八章 做标记 :教患者思考新话题

我们说,神经症患者处于情绪冲突时显得“愚笨”。然而,这种愚笨是相对的,并且只有与其心理力量免于冲突时相比较之后才会发现。这种愚笨仅在外人看来是明显的,而他本人则感觉不到。他知道自己正身感痛苦,可是却对其情绪冲突本质不知不觉。 281

我们想起有关格特鲁德·斯坦(Gertrude Stein)之死的一则轶事。她从深度昏迷中恢复神智似乎就是为了问她的同伴艾丽斯·托克拉斯(Alice Toklas):“艾丽斯,艾丽斯,答案是什么呀?”她的同伴回答:“没有什么答案。”斯坦又问:“好的,那问题是什么呢?”接着就又一次昏死过去(Gregg,1949,280页)。神经症患者同样也不知道答案何在,况且,他还不知道自己有问题。最终,治疗者将提供问题并在必要时给出答案。

神经症患者是这样一个人,即他需要一大堆与其内外部发生着的事件相匹配的句子。这些新句子能极大地促进患者的高级心理过程。有了这些句子的帮助,他的辨别和泛化会更加精确;他能激起自己完成远期任务的动机;他会产生希望,提醒自己小心谨慎,并促使自己成为一个具有逻辑性、通情达理和有计划性的人。通过标记以前未曾标记的情绪反应,他能在推理中表现出这种反应。<sup>[1]</sup>它获得了来自个体内部的“声音”。未知的反应在一个曾忽视它的计划中不会作为一个出人意料的因素出 282

现。至于行为时机的合适性,患者也可以事先预见和判断。例如,个体对于他喜欢或不喜欢的某人已有预先警告,这样他就能避免与他其实并不喜欢的人和其他可能让他勃然大怒的人发生亲密接触。

自由联想、移情和标记作用的紧密整合。任何自由联想、移情和标记作用的单独使用必然会看起来或确实带有人为性。自由联想工作以及对迁移性情绪反应的研究告诉治疗者何处需要标记作用。正如已经指出的,自由联想借一系列联想阻滞、口误、梦、定型化结果以及其他证据而找到压抑之所在。与此相似,迁移性行为的形体动作表明了未经标记的情绪反应。

### 治疗者怎样知道该说些什么

当患者进行言语反应时,治疗者便复述它们。换句话说,他倾听患者的谈话。如果治疗者将情绪反应与他所复述的句子相联结,那么这些情绪就会表现出来——它们构成了同感(sympathy)或移情(empathy)的基础。如果患者讲述不完整,治疗者就会激起令其完整的习得性内驱力。事实上,从行为观点来看,这是治疗者学会有所行动的机理。如果患者的陈述前后矛盾,治疗者也会唤起解决这种矛盾的倾向。随着治疗者心理自由度的增加,他就能以自己的心智立即解决这一矛盾,并且能够告诉患者合乎逻辑的陈述应是怎样的。他会立即或者会一步步地向患者表明解决之道。或者,他只是注意到这种矛盾,但不能解决,而是将它作为一个问题暂时搁置一旁等待以后解决。

283

如果患者在强烈的情绪刺激下行动但没有任何标记,那么治疗者就会以自己的心智来尝试性地给那些情绪进行标记。如果患者说出的句子未能恰当地与情绪相联结,那么治疗者就要注意这种(通常很危险)信号。如果患者的恐惧毫无缘由,治疗

者就要复述这些恐惧并且安慰他。治疗者可以依照其治疗策略给予这类安慰或者不予安慰。

如果患者的进展迟缓,那治疗者就要思考激起内在习得性内驱力的语句,并与患者交流——穷尽患者的一切行为可能性。治疗者要找出患者所缺少的联结,作出辨别和泛化,找出患者梦境所隐藏的力量。治疗者必须对整个交互作用心中有数。他要运用从多种不同途径所获得的构建,即证实患者陈述的创新,选择并重复患者陈述的某一部分,或者给出患者无法想到的某个新的言语单位——但治疗者必须有一个正确的构建,否则他就不能发挥上述作用。

### 治疗者怎样留意患者陈述的漏洞和防御

治疗者经常有必要指出 A 太太在陈述其生活时的漏洞。例如,她说当筹备婚礼时,她母亲赞成大摆排场,而她姐姐则坚持场面小些。至于自己对这么重要的事情的愿望,A 太太却缄口不语。这时治疗者问她:“难道你的愿望无足轻重?难道婚礼与你所想要的无关吗?”由于她未能表现出合理的自信,因此患者的陈述明显不完整。

与此相似,在另一次,A 太太讲述了她的兄弟怎样对她颐指气使,他在退伍回家之后甚至曾动手打了她一耳光。她谈到这事时并没有表现出对他的丝毫怨恨。这时治疗者问她:“难道这不让你愤怒吗?”(成人对体罚不产生怨恨反应,这中间显然缺少点什么。)

在某次治疗的最后几个钟头里,一例不恰当反应出现了。A 太太几乎无法止住哭泣,尽管她的言谈里找不出令她如此伤心以至于非哭不可的东西(根据治疗者的复述)。治疗者问她:“你怎么哭了?是不是有些事情应该说却不想说?”A 太太在其

后证实了这种解释,她说:“好像是有些事让我不想说而只想哭。”接着她坦率地说出了一系列新想法。用精神分析的语言来说,哭泣起到了防御的作用。用学习理论的语言来说,哭泣之所以被奖赏,是因为它可以使 A 太太回避不安的想法。当治疗者指出哭泣是一种逃避会谈的方式时,他就是在激发 A 太太不顾恐惧继续治疗的动机。在以上的例子中,治疗者给患者对愤怒和会谈的恐惧予以了标记。

### 治疗者应当何时进行干预

只有当治疗者对患者的压抑有了某种初步的构建时方可进行干预。这种构建源于观察、暗示、漏洞、情绪反应以及其他已讨论过的信号。假设的提出必然需要时间。治疗者不能立即告诉患者此后所需了解的一切,即使他希望这样。而且,治疗者在患者自行止步之前都不应干预。不到万不得已,治疗者不应提供任何帮助。最后,治疗者既然知道他的干预会给患者造成压力,他就应该考虑到患者当时的承受限度。

### 治疗者假设中的渐近

治疗者有关动态变化的早期假设通常远不如后期假设准确。他应该不断修正其假设以使之尽可能与实际相符。要是他具备心理动力学原理方面的知识和丰富的经验,他就能很快得出正确推断。如果治疗者知道哪里是最可能的压抑区域,那么他就有巨大的优势。例如,如果他知道性和敌意愿望可能被压抑,那他就可以最少的试探性迅速填补患者陈述中的漏洞,并更有把握地解释患者无声的迁移行为。然而,技巧娴熟的治疗者并不会仅凭预感作出解释。他要等到他有了说服力很强的假设证据之后才会提供标签,指出迁移性反应,或教授辨别反应。要

使患者心悦诚服,证据就必须有充分的说服力。治疗者的凭空见解越少,他说话时的威信就越大。

## 患者学习新言语反应的三种方式

285

患者显然至少有三种方式获得新的言语单元。第一种方式是,在治疗者无声的证实中,患者借出声的思维过程而独自获得这些言语单元。第二种方式是,他的某些反应可因治疗者的选择性重复而增强。治疗者注意并重复患者所说的某些部分,而忽略其他部分。第三种方式是,患者可因治疗者的复述而获得新的反应。当患者的陈述缺少标记时,治疗者可以补充标记。只有最后一种方式才是传统意义上的“解释”。

### 新言语反应是怎样的?

言语反应中的新颖性并不仅仅在于学习一个新语词或句子。患者的词汇里有许多词语,从技术上说,他“知道”这些语词,但这些语词仅仅松散而模糊地与特定的线索相联结。患者知道这些语词是英语单词,也能够背诵,但却无法恰当而有区别地使用它们。因此我们就将语词与恰当线索的联结看做是新颖性的本质要素。如果一个只是在过去模糊用过的语词在治疗中准确地与正确的情绪或环境线索相联结,那我们就可以随意称该语词为一个“新的”言语反应。例如,患者在有些情境中会用“愤怒”一词来标记他人甚至他自己的行为。但是其缺陷或许在于将“愤怒”标记直指其妻子,即那些线索没有任何标签。新颖性在于给线索一个标签。与此相似,一位神经症士兵可以正确地标记与想像中的无能有关的一切,其中由这种无能所带来的

286

焦虑的急剧降低除外。焦虑急剧降低所产生的线索并未与“我不再担心”这一言语反应相联结。在这种联结中,我们强调言语系列中的任一缺少的单元会严重歪曲患者的行为陈述。在前述例子中,不曾觉察的恐惧降低极大地强化了“我确实有病”的句子。这种情况下的新颖性就在于给恐惧降低予以标记,并将该标记与其他正确描述事件过程的标记相联结。这样患者就可以亲自发现已知语词的正确用法,而治疗者只需借重复来强调其薄弱联结,或者将一知半解的言语反应与新颖而有意义的情绪和环境线索相联结。以上任何一种情形都体现了新颖性要素。

#### 方法一:患者自身产生言语新颖性

自由联想情境以一系列不同方式促使患者产生言语新颖性。首先,它促使患者进行言语实验并使他进行相当长一段时间的新技术练习。这种体验可能是他所经历的第一次。治疗者有选择地鼓励这种自由而对沉默或习惯性思考不予奖赏。而且,当患者产生新的思路时,新的言语线索就会引发焦虑反应。这种恐惧性反应会在宽容的治疗情境中逐渐消退。患者不情愿或惊慌失措地开口讲话,结果发现惩罚并未相随而来。借此,患者“获得自信”,即消退效用从未受惩罚的句子线索泛化到与恐惧相联结的其他早期的句子。强制进行的实验研究和恐惧的消退都会形成“自由思考”的新习惯,它有助于患者产生言语的新颖性。这其中的某些新颖性构成了心理问题的解决方式。因此可以说,心理治疗会自动地使患者更理智。

进一步说,当患者由于压抑作用而滥用新句子时,他会获得更多可资思考的心理单元并因此而增加其准确标记、推理以及计划的可能性。在某些情形下,患者会立即意识到,由于内驱力(顿悟)迅速降低,他已经产生了一个有价值的新句子。在其他

情形下,他会含蓄地向治疗者发出“这个句子正确吗?”的提问从而将他的新句子交由治疗者处理。患者会说:“当我得知那天将得到一双鞋而不是一副雪橇时,我更加失望。”或者说:“我一定深爱我母亲,否则小宝宝生下来时我不会对她如此生气。”患者一旦投入到这类作业中,就会时常独自得出这类推论。在理查德·纽曼博士(Richard Newman)提供的某个案例片断中,一位胃病患者知道每当他产生某些愤怒想法时就头痛。他将这种观点作了一个类推:“某一想法要是会引起头痛,那它也能引发胃痛。” 287

在治疗开始时,患者可能很不善于这种新颖的思维。他曾运用自己的心智来尽力摆脱神经症冲突但没有成功。临近治疗结束,这种新颖性想法就应成为患者精神生活中更加显著的特征。治疗结束后,他将不得不自主地作出适应生活情境所需的所有计划。患者治疗期间能独自完成的本质工作越多,他随后完成所需任务的能力就越肯定。治疗者此时应小心翼翼,以免剥夺患者独自发现的乐趣。

## 方法二:借选择性重复来增强患者的反应

治疗者即使从未“告诉患者任何新东西”,他也可能显著影响患者的思维。患者会说出一大堆事情。在治疗者看来,其中某些部分比另一些部分更加重要。如果治疗者仅仅注意到某些自认为重要的部分而忽略了他认为不重要的部分,那他就能极大地影响患者的思维。当患者提出一系列相异、紊乱而复杂的事实和假设时,就宜采用方法二了。既然治疗者的注意是一种强有力的奖赏,那么他有选择地注意患者的任一想法就有可能增强与之相伴随的线索。这些想法较之那些被忽略的想法就更有可能会再现。

288

治疗者有多种方式来注意并奖赏患者的句子。他可以对某些句子以“嗯嗯”回应而对其他句子则不作这种回应。他可以归纳总结患者所述的某些事件,表面上是为自己澄清事件,其实却是为患者澄清事件。但在这种总结中他可以略去其他事件,“置之不理”。治疗者在有些情况下可以重复患者的话,但在其他情况下则不然。这种选择性干预有助于患者清理紊乱的情绪并使其心理单元井然有序。

治疗者这种注意的奖赏作用完全是自动的。患者不必意识到所发生的一切。正如我们前面指出的,这种作用已为格林斯波(Greenspoon, 1950)的实验所证实,他要求被试“说出所有他们能想到的语词”。被试每说出一个复数名词,实验者就作出赞同表示(“嗯—嗯!”)。结果发现,被试给出的复数名词明显多于单数名词。只有极少数被试“想到”复数名词被奖赏的事实。该实验似乎表明这类信号具有奖赏作用,而且这种作用是自动的。

另外还有一种方式,即单单重复患者的某个句子可起到教学作用。治疗者可以有选择地重复与患者所述的其他事件相矛盾的一个句子,引起患者对该矛盾的注意,从而唤起他逻辑清楚的内驱力。治疗者通过以询问式的语调来重复他不满意的解释,可以指出患者句子中的漏洞。

像治疗者的任何其他策略一样,选择性重复应慎重使用。A太太的治疗者告诉我们,他在治疗开始的最初几次说得太多了。他的健谈鼓舞了A太太的依赖性,阻断了自由联想的进行。要是治疗者多话,他就会“说服患者放弃”提供宝贵信息。当弗洛伊德(Freud)说心理治疗应在匮乏条件下进行时,他的意思是指,患者应尽可能少地从治疗中获得直接奖赏(Freud, 1924, 第2卷, 383~384页, 396页)。罗杰斯(Rogers, 1942)就强调过反馈与澄清的优点。

289

向患者提问是选择性接近的一种变式,假设这些提问是澄清患者已提供的内容的需要。因此提问就具有某种暗示作用。它等于在说,“瞧瞧这个地方”,这样就缩小了搜寻范围。这种限制性提问可以 A 太太的案例为例证。A 太太有一次告诉治疗者:“当我告诉你与我兄弟有关的那件事后,我的恐惧少得多了。”治疗者说:“与你兄弟有关的什么事?你是告诉过我,他‘占’了你的‘便宜’,可我不知道这对你意味着什么。你对此事有何感受?”以此来引导 A 太太的注意力。治疗者以此鼓励 A 太太表达对她兄弟的感受。然而,如果听其自然,那 A 太太就会以“和我兄弟有关的那件事”这类话来搪塞这个话题。

### 方法三入门:复述

在讨论患者借复述治疗者的句子而学会新的言语单元之前,我们将简要提及复述本身的机制。复述是言语中一种与依赖相匹配的模仿性行为。它的学习难度极大,而且在个体早期生活中要持续相当长一段时间。用句常话来说,它构成了倾听。

如果一个言语反应受到焦虑的强有力抵抗,那么借复述而获得该言语反应就比坐等患者产生该反应具有更大的优势。当相关线索呈现时,复述可以使患者产生所必需的言语反应。患者也许永远无法独自学会标记某种情绪,因为标签和情绪所产生的线索从不同时产生。借助通过治疗者的评论和患者对它的复述,治疗者可确定言语反应和线索并确信情绪反应和线索几乎同时发生。在上一章我们看到,当治疗者确信 A 太太的性情绪活跃,而情绪线索也同时呈现时,他小心谨慎地标记 A 太太的性情绪,称它们为性欲的。

借释义而复述。患者也许而且经常对治疗者的句子进行释义而不作精确复述。显然,释义如果正确,那么其作用与新颖性

句子相同。有一例不正确的释义是我们的同事理查德·纽曼(Richard Newman)博士报告的。纽曼收治的患者,其神经症病因主要在于隐瞒了对他妻子和生意合伙人的愤怒。他的未被言语化的愤怒只是通过间接生理症状表现出来,如胃痛、头痛、颈痛等。治疗者让患者逐渐认清他的敌对情绪并予以标记,以使患者可以明智地对付它们。然而,在每次治疗结束时,患者都会问治疗者:“嗯,医生,要是我一开始生气就应该马上忘掉它,对吗?”治疗者不得不再一次解释说,他不必忘记他的敌对情绪。可见患者的释义与治疗者的意向竟有如此差异以致看起来简直有些可笑。

复述应立即进行。当个体小声跟读外语单词时,复述并不一定是一件费力而刻意的事。由于个体母语已过量学习过,因而当语言习惯越来越自动化时,这种语言所产生的线索就越来越不强烈、不显著。患者也不必给出即时的复述证据。“吸收”已复述的句子要花一点时间。患者确实会说,“是的,说得对”,但他并没有真正接受并运用解释。最终的检验必定是它对患者精神生活的进一步影响。

A太太很少大声重复被教给的新句子,但是治疗者陈述的影响并不少。其证据就是,她在后来几次治疗里提到他经过思考后的解释。例如,她说:“你知道,我一直在考虑你说的当我兄弟占我便宜时我产生性兴奋这句话。我以为那时不是这样,可是当我舅舅爱抚我时——我当时确实感到兴奋。”A太太在这里作出了对早先解释的延缓反应。她也创新性地扩展和纠正了最初的解释。

对复述的奖赏。复述像任何其他习惯反应一样必须被奖赏,事实亦如此。治疗者所作的许多陈述在被复述后就提供了次级奖赏,即抑制焦虑并指明希望。被复述的反应通常可以促

使患者作出降低恐惧从而奖赏复述的辨别反应。在 A 太太的案例中,治疗者向她指出,她在好转之前会更加难受,但她最终还是会更好受一些。这种保证似乎有助于 A 太太承受由面对其问题而引发的焦虑。

有效的解释不仅直接降低紧张,而且给患者带来“在某些方面有所进展”的感觉。在 A 太太的案例中,谨慎小心的治疗工作最终使她能够告诉治疗者她兄弟“占了”她“便宜”。这种承认的效果很明显。当她发现治疗者并未责备她时,她就体验到了焦虑的即时降低。她的心脏病症状以及诸多的恐惧都消失了。后来,她带着欢快的心情走进治疗室,进来时即大声宣告:“啊,我想我已战胜了它。”告诉治疗者其过去生活中的一个事件所带来的显著效果不会不给她留下深刻印象。A 太太接受了说服力很强的证明,即倾听治疗者并遵循治疗法则能产生显著效果。

在实际生活中成功地降低冲突性内驱力还会回过头去增强复述。如果经过治疗,患者能够作出并执行真正降低情绪冲突的计划,那么所有与治疗者以及治疗情境相联结的反应都会被强化。对治疗者的信心增强了,自由联想更容易展开,而复述习惯也得到了巩固。

复述会产生焦虑。并不是治疗者的每一句话都让患者感到中听的。患者或许会被要求重复一些产生严重焦虑的句子。在这类情形下,可以预料患者会拒绝复述。患者通常会误听甚或根本不听治疗者所说的东西。例如,在治疗者作出引发焦虑的解释后,A 太太有时会问:“你说什么?”她不能复述所听到的句子,因为当她复述时焦虑就会增强,而当她停止复述时,焦虑才会降低到一个可承受的水平。

在这种情形下,试图重复激起焦虑的句子会使患者作出无关反应,如使患者开始产生一条新思路。我们可以从 A 太太下 292

述谈话中看到她对引发焦虑的问题产生了紊乱联想。她说：“我丈夫过去经常和我一起工作。我把薪水交给他……现在我已不再对购物感到过瘾了。似乎我什么都不要买。我曾试过隔几天再去购物——但我不得不离开商店回家。我担心会发生什么事——我不知道为何这样。”

治疗者问：“你究竟会发生什么事呢？”

A太太继续(不相干地)说：“我的心有时跳得厉害——当我想当我在商店里时会做些蠢事时。”(停顿)“我一直在注意那个房间……我过去一直喜欢独处——喜欢安静。去年我在家时就经常不得不找些事做。我不能静静地坐上一会儿,与父母说上一会儿话。可是我喜欢呆在我婆婆的家里。当我丈夫在家时我会很高兴。”(停顿)“要是自己吓自己不是很可怕吗?”(停顿)“我从前是想要个家。可我再也不要它了。”

从上述笔录片断,我们看到A太太开始产生一条新思路,并因而感到忧虑,然后又开始谈及另一话题了。这种行为更值得注意,因为当A太太不再受情绪压力时,她说话就不会离题了。

有时候复述的阻力极端严重。我们就知道有这样一位患者曾恳求治疗者中止会谈,不要把他已开始作出的解释全部说出来。在这个案例中,治疗者当时正在询问患者诸如他是否在童年早期有过手淫并因此而受到惩罚。虽然这一问题似乎是以前事实的自然延伸,但患者还是会产生无法忍受的焦虑反应。

进行复述是一件微妙的事。它需要判断哪些是建设性的复述,哪些不是,哪些复述是患者能够承受的,哪些是不能承受的。通常,治疗者必须保持奖赏的平衡,对倾听和复述的奖赏要大于因复述而带来的惩罚。说得实在些,治疗者必须谨慎小心,不要给患者布置力所不能及的任务。对治疗情境的正确控制是一项

高超的技术,如果治疗者能正确施展这种控制,那他就对得起患者的酬金了。

### 方法三 教授新的言语单元

教授新的言语单位是指让患者获得这类反应并使之与正确的线索——情绪的、环境的、言语的以及工具的线索相联结。如果患者能独自产生这些新单元,或者谨慎的重复有助于教给他这些新单元,那么治疗者就没有必要作进一步的干预。然而,要达到这些学习要求是有困难的。当情绪刺激活跃时,患者不会自发产生理想的句子,或者他不能将言语和环境事件正确匹配。由于所需的反应没有发生,因而选择性重复也就丧失了增强患者反应的机会。在这种情况下,治疗者既然没有积极教授新的言语单位,那他就必须满足于这种不良结果。如果患者无法以某些方式作出所需的新反应,治疗者就无法以复述或澄清来帮助他。如果治疗者囿于其理论而无法在恰当的时间和地点更新并提供言语单元,那么他不得不面对治疗结束时患者仍对重大问题含糊其辞的状况。

解释会妨碍治疗吗?我们相信,当患者自身一直未能产生正确的言语单元时,治疗者的“提示”(prompt)可以使患者受益匪浅。事实上,在许多严重的神经症案例中,我们还没有看到治疗者不用提示就可以应付治疗工作的。治疗者的解释实际上意味着:“这是有关的情绪吗?是恐惧中止了你的反应吗?你的利益和你岳父的利益相冲突吗?”如果这些想法是必需的而患者又无法产生,那么似乎除了这类解释性提示之外就别无他法了。如果患者迫切需要这些句子,而这些句子能给他带来极大的轻松,那他就不会觉得治疗者在过分地影响他。

所有患者都有那么一点拒绝解释的倾向,因为他们觉得自

294

己应该独自解决所有问题而无须接受任何人的帮助。这可称之为“独立性内驱力”，它是患者童年时由家庭和学校教给的。儿童只要伸手求助就会受到劝阻。神经症患者也有这种独立性动机，但是通常，这些动机相对于那些迫使其寻求治疗帮助的痛苦来说作用较小。至少当患者所需要的帮助出现时，他们都深表感激。

然而，我们多次指出过这样一种情形，即解释确实招致了患者的怨恨和回避行为，因而延缓了治疗进程。这是由于某个愚蠢而笨拙的解释产生了强烈的恐惧或其他休克反应。患者会拒绝作出反应，就有如残忍的治疗者将电极板做成的格栅绑在患者的座椅上并予以强烈电击。休克式恐惧反应的强度可以与治疗者说过且患者复述过的句子相联结，这一点极少有人意识到。除了这些可理解的情况，患者似乎很欢迎对其言语系列所作的有益贡献。

其他还有一种情形，它在心理治疗中很少见，因为这类患者很少被收治。那就是患者试图孤注一掷地压抑同性恋倾向。这类患者也是因冲突造成的，尤其不耐烦任何对他们的影响，极不愿意接受任何“帮助”。之所以如此，是因为他们将帮助理解作为一种迫使他们顺从的企图。他们自始至终保持警觉，不让同性恋倾向失去控制，他们必须宣称自己具有超凡的控制力和独立性，以此使自己安心。与此相似，如果帮助者与患者性别相同，那么这种相同会激活同性恋欲望并加剧现有的冲突。

如果治疗者因熟悉本行业务而不会使患者有过分的痛苦，并且能够避免刚刚描述的情形，那么他运用解释时，就会确实感到解释将推进治疗工作。不管治疗者对所持理论有何异议，他都不应在一切情况下绝对禁用解释，而且我们相信实际上任何一位优秀的治疗者都不会那样做。

学习新标签的详细机理。现在我们来讨论一下教授一种新言语单元究竟包含哪些方面。患者受痛苦的驱动而进入心理治疗情境中,他不断复述由治疗者提供的那些句子。正是由于复述,使得新的言语单元获得尝试。如果这样做无效(治疗者的拙劣猜想会在后来被回忆出来或被纠正),那么新反应就会消退;而如果被奖赏,那么新反应就会增强和巩固。既然标签会降低给每一事件命名的习得性动机,那么任何标签只要貌似有理,就都能得到一定程度的增强。然而,这种强化是暂时的,除非标签正确并且因而有效,因为标记动机只能借获得正确的标签而降低,如果被复述的标签具有直接抑制产生习得性内驱力,诸如恐惧(如当医生说“这不是癌症”)的属性的属性,那么标记作用也会被强化。如果标签是提供内驱力降低的辨别或泛化(快速记住一个新电话号码,这样就不必劳驾接线员)的手段,那么该标签会被进一步强化。某种标记反应也可以因无关的习得性奖赏(例如治疗者误给的一次表扬)而被强化。初级内驱力降低的反馈效用同样能使标签强化,假如弥补暂时漏洞的某种机理经常可资利用(例如,可吃食物的标签和描述因饥饿内驱力降低而强化)。这就是人们总是希望能从心理治疗情境中获益的机理。

言语标签与各种线索相联结。言语标签可借上述方式强化到任何线索上——情绪的、环境的、其他言语的或工具的。在教授患者将其强烈而模糊的性情绪冠之以“性兴奋”一词的案例中,我们对以上强化过程作了描述。将线索与当时的情绪、环境、工具或其他言语刺激匹配特别有效,因为言语线索因此而成为环境模式的一部分。与环境刺激相联结的反应可以借此单独泛化到言语线索上,并为后者所引发。如果“热”这一语词刺激与看到暖气炉相匹配,已经习得的对暖气炉这一视觉线索和对灼痛感所作出的退缩反应就能泛化到“热”这一言语线索上。于

是个体说出“热”这一语词就可以阻止自己去接近暖气炉。

296

言语反应可以产生与其他言语反应相联结的线索。例如，如果我写下“玛丽有只小羊羔……”读者几乎会不由自主地添加一些与极限刺激相联结的言语反应，即“它的羊毛白如雪”。如果我说“它们长得越大”，读者可能补上“逮住它们就越困难”。这些都是言语反应单元与言语线索相联结的情形。最后，我们教给患者为他所产生的言语反应线索添加合适的工具性反应。如果患者说：“我打算回家。”我们可以预料他会立刻作出走向门口这种工具性反应。

这种情形在 A 太太的案例中已有部分阐述。她一进治疗室就让别人知道她与婆婆的关系很好。尽管她在婆婆在场的情境中实际上感到愤怒，但她不知道自己的怒气，也不知道她婆婆是其愤怒情绪的对象。然而，当资料到位时，才知道她婆婆给 A 太太及其家庭制造了一系列让她大失身份的伤心事件。她婆婆前来出席婚礼时，始终呆在旅馆里，拒绝拜访 A 太太的家庭，这使 A 太太的家庭大受其辱。其后，她婆婆建议儿子购买人寿保险而没有考虑他妻子的意愿。她婆婆说 A 太太“懒惰”。当有身份显赫的亲戚在家时，她婆婆拒绝让她走进家门。总之，她羞辱并冒犯了 A 太太。尽管有过这些冒犯，A 太太表面看来依然是逆来顺受的。

A 太太压抑着她对婆婆的敌意，正像她在儿童期压抑着她母亲的敌意一样。这种压抑使她不能意识到自己的敌意，也使她无法对社交场合的冒犯行为作出适当的反应。她没有意识到她的婆婆在与她争夺她丈夫的爱（当然，意识到这一点也就等于意识到了她对婆婆的憎恶）。在 A 太太能够表达对受辱于她婆婆的怨恨之后（当时她发现治疗者鼓励她，而没有让她引起愤怒），她对说出并思考敌意思法的焦虑大大降低了。她能够发现

她婆婆对她产生了嫉妒。她能够标记其愤怒情绪(让愤怒上升到意识)并识别他人唤起愤怒的社会线索(她的婆婆)。她也能够对她婆婆提出从未提过的要求。

接下来讨论的一个恰当标记的完美例子来自于那个我们已熟知的案例。患者在第二次治疗中变得激动起来,他开始哭泣和颤抖,上气不接下气,并表现出其他明显的心神烦乱迹象。治疗者将该行为解释为一种对自己的迁移性恐惧反应,于是对他说:“你可知道你是在与焦虑作斗争吗?”这种解释会制止其歇斯底里行为,患者会慢慢地“冷静”下来。治疗者向这个聪明的患者所作的解释是,他正在与“不合理的恐惧”作抗争。权威说恐惧是不合理的,这种说法会抑制该患者的焦虑,因为他先前已学会因这类解释而备受安慰。此外,它表明患者的抗争是治疗者已知的一个事件——他以前曾经历过,也能够处理。让患者掌握处理技术信息的想法也使之感到欣慰。患者一点也没意识到他的行为是恐惧激起的。给这种情绪予以“恐惧”标记有助于他辨别目前的安全情境与真正的危险情境。

与此相似,在A太太的案例中,治疗者也不得不应付一种被夸大的死亡恐惧。他将其近期可能死亡的实际概率与其病态的死亡恐惧进行了对比,说:“根据人寿保险表,你应该活到80岁。”治疗者当然认为他的安慰不会根除她的恐惧,因为他知道这并未触及病根。但是他只希望以显著的方式表明这种恐惧多么不切实际,借此希望A太太扪心自问:“这种恐惧很可笑。为什么我会产生这种恐惧呢?我真正怕的是什么呢?”这些问题有可能,也确实会让她找到恐惧的实质性根源,即与她的性感受和性愿望相联结的强烈焦虑。她之所以觉得自己该死,是因为她对享受与丈夫的性关系感到“非常有罪”。

整理言语反应即是一种澄清过程。除了将言语反应与情绪

线索相联结,以及将言语线索与环境线索相匹配,我们还指出了言语反应与其他言语线索相联结的重要性。这是联结或整理言语反应的一部分,在许多情况下这些反应已在其他联结中发生。它有时被称为“澄清”。问题中的言语反应必须整理成一个恰当的因果序列,这样患者才能做到澄清,例如,开口说出他(也因为)在未获提升之后感到心烦意乱。因此使句子与事件的时间序列相匹配非常重要。在某位有可能竞争成功的同事死亡之后,患者应该能够开口说出他的神经症行为开始发作了。如果患者的句子未能恰当地整理成这种因果序列或时间序列,那么他就无法弄清他过去所发生的事情。治疗者试图帮助患者作出环环相扣的言语联结,以使患者如实描述他所发生的一切。建立正确的言语联结会促使患者作出明智而切实的计划。

A太太案例中的一个片断就很能说明问题。有一天,A太太告诉治疗者前一天下午她被吓了一跳,那时她正从住在乡下的一位朋友家返回城里。A太太接受了一位陌生卡车司机的搭车邀请。他们开始交谈。她问他是否已成家。他自愿答道已结婚,可是和妻子并不恩爱。他反过来问她有多大,是否已婚等等。她也作了回答。这时她开始感到惊恐不安,担心他将“占”她的“便宜”,于是她就想找借口下车。当看到一位站在人行道上的老太太时,A太太马上说:“哎,那是我姑妈!我还是和她一块儿等公共汽车吧。”

由于治疗者断定卡车司机和A太太之间的对话里暗含初步的性意味,于是就问A太太那时是否被那个男人打动而产生了性欲。她否认了这种说法。他又指出:“尽管如此,可是你确实上了那辆车,而这使你面临某种危险。那么是什么东西驱使你上他的车呢?”

在这种情况下,治疗者没有理由硬让A太太相信他的解

释,他认为 A 太太那时已被激起了性欲,他还认为她也多半想到过可能被人家“占便宜”的情境。她后来所提供的其他证据充分证明了他的这一猜测。在本案例中,治疗者希望重新整理事件并让 A 太太明白她自己在招致危险情境中所起的作用,以此来帮助她此后更准确地推测其行为结果。她预测自己行为的能力主要取决于她对一直驱使着她的性愿望有清晰而具体的认识。她以前多次在类似刚才所描述的情境中被诱奸,但事后总是对自己(以及治疗者)否认她实际上渴望这种情境或是在无意识中安排这种情境。 299

A 太太一旦整理好她的标记,她就能将正确的工具性反应与适当的言语线索联结起来。例如,在前述情境中,她就可以自问她是否在营造一种“强奸”情境,然后再作出不上卡车的决定。在一番自言自语之后,她可以步行到汽车站等候公交车。为了使标记真正有效,它必须与能将患者从危险情境中拯救出来的那些工具性反应相联结。除非极限言语反应线索与影响现实生活的行动相联结,否则,最完整的言语心理描述无论在哪里都无效。

标签应该朴实而令人信服。治疗者不应将技术专家用的专业标签教给患者。正如弗洛伊德(Freud, 1925, 第 3 卷, 60 ~ 61 页)说的,患者已有的且常用的语词通常更加合适,也就是说,这些语词已与至关重要的情绪反应形成了联结。如果要求患者学习一个专业术语,那治疗者就得从头教起,教会患者将该术语与正确的情绪和环境线索相联结。因此运用那些耳熟能详的语词对患者的学习来说更省力。在 A 太太的案例中,治疗者偶尔会犯运用专业术语的错误。例如,当他试图教会 A 太太辨别排泄功能(eliminative function)与性功能时,他使用“排便”(defecation)一词而不是其他常用词。当 A 太太问“排便”指什么时,治疗者

才意识到他犯了使用专业术语的错误。这证明 A 太太有数个表示排泄活动的词语,治疗者应选择其中引发最少焦虑的那一个。

标记作用绝不应是随意的或理论上的。它应一看就知是管用的并且能够解决实际问题。患者和治疗者双方都应认识到实用性的重要性。例如,将 A 太太的性态度标记为“恐惧”,就能解释为什么她的婚姻不如人意以及为什么她会如此痛苦;她和治疗者都认识到,她的婚姻不幸以及日常生活中的病态恐惧是一个关键问题。找到这方面的正确标签正是治疗者的应尽之责。

与此相似,抑郁的患者感到其抑郁的痛苦无法言喻,这正是他极需帮助解决的问题。在这种情况下下的紧要关头,治疗者说:“琼斯侮辱你时,你确实愤怒至极而不是漠然处之,那么我们就可以解释你现在之所以抑郁的原因。即使理当愤怒,愤怒也会激起你心中强烈的内疚,也许正是后者让你经受着抑郁。”在本案中,将愤怒情绪予以标记并认为它合情合理,会使患者带有自我惩罚性质的抑郁显得没有必要。正是在这种强烈痛苦和冲突的情境中,正确的标记作用才体现出它最强有力的存在理由。

中止行动以三思。患者除了学习进行新颖而正确的标记之外,还必须经常学习“中止行动并好好思考”。他过去问题的一部分在于已养成一种习惯,即往往只凭一时冲动就将那些一团糟的计划付诸行动。他必须懂得,如果不经过一番努力,良好的计划很少能做到完善,所以他必须学会中止行动并与他人共商他的计划。讲究逻辑性、理性、可行性及实用性的习得性内驱力应与冲突刺激相联结并为该刺激所激起。为未来的行动过程而心神不宁这种表现不应被压制,而应得到珍视。仓猝的行动应该中止,而注意力应该放在破绽百出的计划上。患者必须懂得:

当行动过程举步维艰时,就要中止行为并好好思考,是

否有证据表明还有一些情绪反应未予标记呢？如果有，标记就必须做完整。现有的句子与环境刺激匹配正确吗？如果不正确，那么必须对它们加以修正。计划里是否有一些前后不一致的句子成分呢？如果有，那么它们就应当被剔除。计划是否完整，它能预见有成功可能的行动过程吗？计划一旦完成就意味着这是一整套明确而可行的“首要事项”吗？如果不是，那么起始行动反应就必须包含在计划之中。

301

所有这些都说明我们所讲的“中止行为以三思”所包含的行为内涵。既然中止行为并三思需要付出努力，那它大概只能由过去曾因“草率行动”而受到惩罚的人所习得。人们对心理活动之所以如此费力又费钱的原因至今仍未彻底了解。那位骄傲的男子有他个人的“理由”，所以他不愿意三思而后行，这一点真是出人意料。当思维被恐惧阻断时，这种不情愿的态度还情有可原，但或许还有其他因素影响了思维。

### 对三种教学方法的评价

方法一，即容许患者独自产生新的言语单元。这种方法显然更受人欢迎。确实，如果方法一有可能优先采用，患者就会迅速痊愈，就可以解除治疗。因此方法一的优点是显而易见的。当患者大声作出某个言语反应时，治疗者就可以确信这个反应正在发生；可是当患者只作无声复述时，治疗者就无法确信它是否发生。大声作出的反应或许比无声的反应更强烈，它所产生的显著性线索也更多。当患者独自产生言语单元时，该言语单元是在某些正确线索呈现时产生的，而不是非得对新的情境线索、思想线索或内驱力线索进行学习的结果。最后，患者应能忍

受任何他自己作出的反应,否则该反应就不会产生。然而,患者也有可能无法用方法一去完成反应。某些相关的反应会被恐惧所淹没。患者之所以患病,正是因为其心智被压抑弄垮了,他无法得心应手地运用其心智来解决问题。

302 如果患者给出一系列不同的假设和标签,那么就可用方法二。治疗者可以由此得出患者神志昏乱的印象。恐惧反应妨碍了言语反应和线索的正确整理或模式作用。也许患者此时正在创造某些必需的言语单元,但他不能将它们正确地联结起来。此时此地运用选择性重复就比较好。治疗者可以帮助患者进行整理和联结,使其注意力集中在问题上,使问题突出或简化。方法二的优点在于经济而安全。患者必须学习对新的言语线索(即新联结)产生已经出现过的反应,但是不一定非得用复述来习得这些反应。既然患者本人已产生了某些亚单元,那么他就有可能更大限度地容忍新的整理排序方式。

方法二的难处也显而易见——需要有效整理的反应片断也许不会出现。它们可因恐惧性抗拒而阻断,或者患者全神贯注于迁移性情绪。这些因素或许会大大延缓治疗,以致它有无休止拖延下去的危险,或者会使患者在尚未来得及认识和处理其最表层问题时就终止治疗。

当患者无法在某些仍确有问题的范围里作出有效假设或标记时就应当使用方法三。如果患者尽力了,如果一段时间过去患者还是不能帮助自己,那么治疗者就必须教给患者新的言语标签。他先得凭借他的心智创造出这些标签,然后说给患者听,患者通过复述而作出尝试反应。

就算治疗者通常在那时能得出正确的标签,这种方法还是有一些缺陷。其一是治疗者对患者复述时所作的反应比其大声开口说出时所作的反应更不易确定。当治疗者在谈话时,患者

或许正在想着其他事情。还有一点,无声的言语反应可能比大声的言语反应更微弱也更不显著。再有,被复述的反应必须从治疗者的声音与同时并存的内驱力、思维以及环境线索泛化到这些同时并存的线索上。最后,还有已提到过的“解释休克”(interpretation shock)的危险。患者通过复述治疗者的解释而发现自身的情绪反应简直是难以忍受的。复述的必要性也可能使患者脆弱的独立愿望遭受打击。

不管怎样,治疗者都必须经常地直接教给患者新的言语单元。他和患者都无法坐等整个甚或部分反应独立产生的过程。确实,这一过程可能永远不会发生。双方都必须冒着伴随解释而来的风险。当然治疗者可以降低这些风险,因为正如已指出的,他通常会临时作出新解释。应该记住的是,从积极的一面来看,解释可能非常有效,它能给患者提供解决致命的神经症问题所需的那些言语单元。

303

向患者灌输其所需的言语单元当然是一项极其重要的任务。这时试图作出逻辑分析必然会歪曲事件的实际过程。所有标记的改进方式将在同一治疗时段里使用。自由联想和迁移性情绪反应正在不断发生。治疗者在不断地复述患者的话,同时内心也感到有一股使患者的陈述更完整而有意义的习得性内驱力。标记作用必然以组合方式进行,因为治疗者对被压抑反应的了解通常是临时获得的,患者害怕自由联想工作,有时也害怕治疗者的解释。其结果是,个体的治疗情境过程会显得缓慢而随意。由此看来,加速治疗进程的最好出路在于对治疗所依据的理论进行彻底的澄清。在这种理论的支持下,治疗者至少不会因错误而浪费时间。一种清晰的理论,犹如给了治疗者一套自我教育的方法,它给治疗者以最经济的方式作出最佳的行动提供了可能。

## 情绪学习对理智学习

前述评估中有一点必须说清楚,即我们并非提倡任何治疗过程中的全盘理智化。患者对治疗者有着一种直接的、新鲜的、情绪性的体验。他会区分真正的恐惧,感觉真正的愤怒,识别真正的依赖并尝试可靠的行动——所有这些都是治疗情境框架之内的。这些体验在移情关系中构成了亚历山大和弗伦奇(Alexander & French, 1946, 22页, 253页)所说的“矫正性情绪体验”。这类学习中的某些体验确有可能是无意识发生,即没有标记作用。然而,我们认为,当有合适的标记作用产生时,这种学习会更具迁移性因而也更有效。

304 以上看法决定了治疗者不可能仅凭将自己的领悟告知患者而使患者痊愈——这一错误是那些未接受治疗实践训练的人的特征。患者自身必须产生情绪体验并给予正确标记。如果患者只拥有一大堆句子,而不尝试情绪性或工具性反应,那么我们不能期望这些句子有即时的治疗效果,尽管它们偶尔会有某些延时的效果。如果患者过于恐惧而无法倾听治疗者的解释,那么该解释也会收效甚微。治疗者的解释必须及时,即必须在患者能够倾听并且要标记的情绪性反应确实正在发生时进行。然而,我们认为对合适的标记作用的本质和用法我们所知甚少,所以我们在整个治疗过程中都在强调它的作用。我们并没有轻率地认定,单纯的标记作用有多么重要,假如它没有即时与情绪性、工具性以及其它反应相联结的话,而这些反应正在医患关系中呈现和变化着。

## 注 释

[1] 在行为理论为我们提供强大实用性观点的同时,我们也很清楚我们进

行标记作用分析的手段并不完善。自然,我们会过于强调某些自己已理解得非常透彻的东西,我们也可能忽视或轻视我们所不知晓的其他方面。未来的研究将会使我们更好地搞清后者的奥秘,同时我们也将尽力去阐明它。

## 第十九章 教患者辨别过去和现在的作用

305

言语线索可以使不同的刺激模式看起来等同,而相似的刺激模式看起来截然不同,这种方式是高级精神生活最有趣、最重要的特征之一。言语线索的这些属性在心理治疗中起着重要作用。一般而言,问题在于怎样让患者的行为保持常新,使它与目前的生活条件同步变化。神经症患者要使自己的行为常变常新,就必须学会尝试与新条件相适应的新反应,而为了尝试这些新反应,他又必须清楚地认识到:他所遭受的冲突和压抑不应由当前的奖赏和惩罚条件来证明。他必须进一步懂得,产生这些冲突的过去条件与当前的这些条件是截然不同的,这多亏了年龄分级的训练及起先的错误训练。他必须注意到,他目前的许多习惯与他童年期的习惯相似,也是过去在童年期条件下习得的。

由于患者注意到了这些相似与差异,结果他确信其神经症行为已经在机能上过时,而这给了他前所未有的尝试新反应的勇气。如果他尝试了这些反应,而这些反应又被奖赏,那么,神经症僵局就会被打破,患者开始重新学习。

### 当前冲突与过去冲突的相似性

弗洛伊德最早也是最重要的发现之一就是神经症行为从童年期到成年期的连续性(Freud, 1924, 第1卷, 242~243页, 317~

318 页)。情绪冲突及其伴生的压抑实际上是在早年发生的。306  
但只有当儿童离开家庭保护情境并试图承担成年生活重任时，  
这些冲突及压抑才凸现出来(Fry, 1942, 100 ~ 101 页)。

治疗者的首要任务是确认患者日常生活中出现的神经症习惯。这可以从自由联想材料以及移情中找到相关证据。这种信息通常会令患者吃惊不已。他对自己的一组症状颇为清楚，但对自己的那些异常依赖、怀疑或惊恐仍惊诧不已。因此，反省性的资料经常让治疗者顺着患者的生活历史追溯那些相同习惯，从而发现这些习惯从患者所能记忆的那一刻起就已存在。于是治疗者能够帮助患者确认这些童年期的习惯，并指出这些习惯与成年期习惯的相似性。通过找出童年期和成年期的“共同点”并给其命名，治疗者就能够将这些习惯归入某一常见类别中，或者赋予它们某种迄今未曾有过的、习得的相似性。

例如，患者会感到他对妻子与早期对他母亲具有相同的反应模式。在某种情况下可能出现过下述的相似性：患者注意到，他希望妻子像他母亲一样支配他，他具有同样的被诱奸的被动愿望以及同样的致命嫉妒。此时不管对如此相异的对象所作的反应如此相似是否是适应性的，患者的问题已经自动产生了。

以下即将从两个方面讨论神经症习惯从童年期到成年期的连续性，即童年期和成年期强化条件的相异性以及成年期神经症习惯与成人生活的宽容条件的匹配失败。同时我们还将探讨辨别对焦虑的显著影响以及言语线索在辨别中的作用。

### 借辨别降低冲突中的焦虑力量

如果患者处于性—焦虑冲突中，那就必须设法在性反应发生以前降低与性反应相对抗的焦虑压力。除非患者产生具有奖赏性的性反应，否则他就无法逃避冲突。

消退机制通常有利于焦虑梯度的降低。如果在患者担心之时诱导他尝试作出性反应,并且患者发现此后并未受到惩罚,那么消退就会发生作用。然而,要是焦虑梯度保持不变,那就很难让患者去“尝试”那种以前曾受过惩罚而目前又被抑制了的性反应。此刻,辨别原理就可好好发挥作用了。

辨别通常很实用,因为它见效迅速。通过学习两个都能产生显著线索的言语反应,个体有时能学会作出敏锐的辨别。例如某一个刺激背景可被标记为“过去”一类,而它的危险情形可以一一列举出来;另一个刺激背景可被标记为“当前”一类,那些欠缺的危险性刺激就能够被注意到。一旦危险和不危险的刺激可以截然分列,焦虑的降低就随之而来。

我们曾有机会观察辨别在运用喷妥撒治疗战争神经症的过程中的显著作用。一位使用喷妥撒的患者谈及一次战斗中的那些令人心惊胆战的场景。当他的描述唤醒了剧烈的恐惧反应时,这明显地表露在他的面部表情、扭动的身体、姿势以及所有相关的信号中。很明显,他正在对他的描述而不是对医院的安全情境作出反应。突然,治疗者问他:“你现在在哪里?”患者转过茫然的眼神看到了他的病床和病房、他的美国医生以及佛罗里达下午的阳光。他开始对这些刺激作出反应,而他一旦这样做,他的焦虑就迅速消退。治疗者这时又说:“我不是飞行员杜克。我是你的医生。”此前患者曾将医生当成他的飞行故事里的某个角色,此时他带着不信的眼神看着医生,但接着就清醒过来。在本案中,医生曾使患者对产生强烈焦虑的飞行幻觉和当前安全的生活条件加以辨别,由此将最初的焦虑情境与当前的刺激情境严格区分开来。正是这种辨别阻止了焦虑反应从过去线索向当前线索的泛化,也给当前“安全”的情境线索提供了抑制焦虑的机会。我们深信,要使焦虑有如此显著的降低,可能要

经过数月平民生活的缓慢的消退实践。

同样的作用也可以在治疗平民神经症中看到,尽管不是那样显著。A太太一直将排泄功能和性功能混为一谈。她在孩提时代就已学会性是肮脏的,排便也是肮脏的。她对与以上每一种内驱力相联结的刺激都倾向于作出回避反应。A太太的下述谈话就清楚地表明了这种态度:“我母亲在用厕时会发出哼哼的声音……”后来,“有一次我睡觉时,父母亲正在行房事,她也发出这种声音。我问她:‘你没事儿吧?’她说:‘没事,睡你的吧!’”

治疗者向A太太指出,性功能和排泄功能对她来说似乎是一回事,尤其当她母亲的排泄行为与房事行为显得是一回事时更是如此。但治疗者明确指出,这两种功能其实完全不同,他试图帮助A太太对此加以严格辨别。无论在童年期还是成年期,隐秘、厌恶以及压制都是一种对排泄的恰当反应。但这些反应对成年生活中的性行为却不合适。事实上,性行为必须为夫妻双方共享,并且应该容许成年人互相讨论。

在刚才论及的这个排泄刺激和性刺激相混淆的案例中,患者甚至对这两种刺激模式作出严格辨别之后还会存在一些与性反应相联结的焦虑。尽管辨别会极大降低厌恶的迁移,但却不能彻底根除它。在这种情况下,消退机制就必须“肃清”残余的焦虑。由于此时焦虑已大大降低,患者必须作出尝试性反应并且不致被惩罚。与此同时,对性活动中强烈目标反应的奖赏会将其性习惯与同时并存的性刺激联结起来。

### 辨别的行为分析

为简要说明辨别机理,我们指出不同的反应可以借差别强化与不同的天然(或初级)刺激相联结。这样,儿童与成人的差别在于,前者在初级刺激方面的差异更小。焦虑可以与对“儿

童”这一线索作出的性反应相联结,而趋近反应可以与对“成人”这一线索作出的性反应相联结。顺便说一句,这种差别是被法律以及习俗所认可的。

其次,不同的言语反应可以与多少有些类似的初级线索模式相联结并产生高区分度的线索模式。这样,那些既有些类似又可以辨别的人群群体,就会将“朋友”一词与某一群体相联结,而将“敌人”一词与另一群体相联结。后一群体看上去差异更明显,而这两种刺激模式都可以说是具有了习得的醒目性。

还有可能存在第三种变异情境。也许退缩反应早已与由“敌人”一词所产生的线索相联结,而趋近反应也早已与由“朋友”一词所产生的线索相联结。如果真是这样,这些退缩反应和趋近反应将分别由敌人群体和朋友群体所诱发。这两类反应都可以说是受言语线索“调节”的。

集中注意、侧过头以及凝神倾听等这些反应可以使线索变得显著。例如,当某位听众“平心静气”时,说话者的声音对每一个在场者来说都成为一种更显著的线索。集中注意于线索模式里的某个单独成分也能使这些成分更加显著。这样,治疗者可以说:“你再说一遍好吗?”——这意味着治疗者想更仔细地检验患者的陈述。这种谨慎会相应地激起患者的类似倾向。他会思考自己的陈述是否合情合理。要是他将前后两种情境进行比较,那他会开始“添枝加叶”,即列举前后情况的相似点和差异点。

仅仅因无法理解患者的谈话,治疗者也会将注意力指向有问题的部分并产生新的辨别。如果有人不理解自己的谈话,患者知道他的陈述中可能有某些方面的混乱、遗漏或前后矛盾。这会激起患者作出完整陈述并消除前后矛盾的习得性内驱力。抓住学生的不理解之处是苏格拉底教学方法的精髓。教师针对

学生的每一次回答都提出一个更进一步的问题,这个问题等于告诉学生他的反应中遗漏了某些东西并驱使他继续作出反应。那些喜欢被动接纳而不喜欢主动革新其自身反应的患者和学生会发现这种方法很恼人。

反应—调节的泛化。我们在上述第三类情形中说过,言语反应能产生显著性线索,该线索反过来又使某个模糊的刺激模式具有醒目性。我们还进一步指出,这种反应—生成的线索也可以使一个反应与之相联结。例如,儿童可以通过仔细观察刀刃或者在某些耐割材料上一试刀锋而学会严格区分利刀和钝刀。如果儿童学会“锋利”一词,并且在他接近利刀时手被割伤,那么他从此看见刀而产生的退缩反应就会泛化到“锋利”这一语词线索上。如果“锋利”这一语词与其他如剃须刀那样的物体相联结,那么退缩反应就会泛化而毋须对剃须刀作辨别训练。

对言语反应的这一看法十分重要,因为只需教授某一与精巧的反应系列相联结的语词,言语反应就能促进该反应系列对新的刺激组的迁移。因此,给通过雷区的道路予以一系列的“安全”信号标记,就可以迅速消除在雷区找出一条安全通道所进行的无数危险的尝试错误。在最近的那次战争中,训练要求士兵将占领的房间里所有看上去无辜的东西都看作是危险的因而避免接触它们。之所以所有东西都是“危险的”,是因为从床垫弹簧到闹钟都有可能是“地雷”。泛化回避反应的常见线索就是“地雷”。同样,将“正常”一词应用于某人会使他成为显著性团体中的一员并容许趋近、商讨以及放松等恰当习惯的迁移。另一方面,称某人“精神混乱”,不但会使他显得突出,而且会促成回避、恐惧以及不安等习惯的迁移。 311

以“沃尔夫(Wolf)”的观点来看,个体看见某位妇女手上所戴的戒指就会产生“已婚妇女”的反应,该反应与“已有丈夫”这

种更进一步的言语反应相联结。接着,焦虑与该反应的线索相联结,因而对这位妇女的趋近倾向被抑制。然而,如果一个男子形成了“寡妇”一词与该妇女的联结,那么焦虑就会消失,趋近倾向就会恢复。

与此相似,当治疗者告诉 A 太太,“与你丈夫共享性乐趣是人们期望和允许的”时,“允许”一词可充当已与之形成联结的所有反应的线索,并会使 A 太太对性活动作出无拘束的反应,正像她先前曾对其他“所允许的”活动作出的反应那样。此外,“允许”一词也可直接与其抑制焦虑的能力相联结,因而实际上降低了其对丈夫的性焦虑。

运用引起回避或无望的标签,治疗者可以打消许多有可能发生的行动过程。患者已经懂得不要去尝试那些被权威人士标记为“伪装”的治疗方案,因为他过去曾作过这类尝试却未能得到帮助。他懂得怎样将虚幻的治愈期望以及对其障碍的不实陈述予以“虚假”的标记,借此将它们统统抛弃。这种标记会直接诱发对可疑方案的回避反应。如果治疗者怀疑某种思想“会使我们成功”而患者复述该陈述的话,那么与被标记为“可疑”的行动过程相联结的回避反应就会与行动过程相冲突。

与调节性线索相联结的反应必须单独习得。不管治疗者在何处使用言语线索来调节反应,他都是在利用患者已习得的线索。除非患者已经习得对“安全”一词的趋近习惯,否则治疗者就无法有效运用该词语,这条规律也同样适用于前述那些情况。

儿童将正确的情绪反应和习惯与言语线索形成联结需要耗费漫长的(看起来漫长)童年期。如果没有这种至关重要的学习,任何个体将不成其为人,而这种学习大部分是在家庭“教孩子说话”的过程中完成的。如果治疗者发现无法借日常言语手段来调动患者并使之放心,如果常用的言语指示未能使正确的

趋避反应与之相联结,那么治疗将极为困难。治疗者本质上是语言领域的操纵者,他激起习得性内驱力,提供习得性奖赏,发出适当的句子链以指导工具性反应。

学习的泛化。治疗者一旦在某种情境中建立辨别反应,他就可以期望产生恰当辨别的语词的泛化。这具有重大的意义,因为它能促使患者亲自实施在心理治疗中着手进行的有效泛化和辨别。治疗者首先使用“兴奋”一词来标记A太太童年时被她奶兄弟诱奸的感受。随后,A太太就用该词来描述她在童年时被另一小女孩所激起的性感受。换句话说,A太太已将标签从治疗者所运用的情境泛化到其他类似的情境。

众所周知,消退效用也可以从一组刺激泛化到其他类似的刺激组中。例如,A太太发现治疗者允许她在治疗期间表现出比平时她所习惯的要多得多的独立性。当她对坚持自己的想法和要求的恐惧消失时,她就更为果敢和独立,更加无拘束地表达对丈夫和他人的情感。A太太完成了从治疗情境向其他社会情境的泛化:“如果我在这里可以更具有独立性,那么或许我也可以在别处更具有独立性。”这就是她的想法。在这种情况下,泛化就使她试图在先前曾被抑制的情境中作出更加独立的行动。但是,新情境中的独立反应只有被奖赏方可存在。

标签的泛化无须碰运气,它可以由治疗者促成。这种标记可遵循一定的形式,“正如曾经发生过的那样,你先是在这个情境中被吓了一跳,可此后却发现你可以无拘束地说话了。也会有这样的情况,你在该情境之外受到惊吓后,可以在许多情境中更加无拘束地说话。”这种句子可以调节对恐惧的抑制,并有助于在广泛而多样的情境中产生更具独立性的行为,而此前在这些情境中的反应曾一直被抑制。

## 追忆过去的重要性

患者的当前行为是在特定的过去条件下习得的。我们之所以提及过去,是因为我们想准确地了解过去的条件到底是什么。对这些条件的认识将证实治疗者除了他已了解的外,还有哪些他还没有了解。这种认识或许具有显著的让患者消除疑虑的价值,因为它有助于患者摆脱任何与其行为有关的生物“命定”感。对过去条件的清晰勾勒还有另一好处。它促使治疗者将这些条件与当前的生活条件进行严格比照,如果后者如通常所见的那样相对宽松得多,那就等于在鼓励患者在他以前通常失败的方面再作尝试。正如亚历山大和弗伦奇所写的“通过复原过去的情绪反应……我们使患者发展了辨别早先童年情境与当前情境的能力。”(Alexander & French, 1946, 21 页)

过去条件可以从多种资料中重建。首要的是患者的有意回忆。光是如家庭排行、童年疾病、双亲冲突和竞争就给出了许多信息。使患者的注意力集中于过去将进一步充实治疗者的(前意识)信息。在治疗过程中,当对说话和思考的焦虑降低之后,患者就可以追忆真正处于无意识状态的过去条件。给予被压抑内容以暗示和提示(例如指出患者所恐惧的对象)也会得出有关过去条件的信息。已知反应被抑制通常会使人联想到造成抑制所需的情境。诸如依赖或攻击等迁移性反应也会表明过去条件的存在,而且通常暗示着它们被习得的情境。

这种对童年期学习条件的关注对治疗者而言并非是一种空泛的仪式。清晰界定过去条件可以使之与当前条件相对照从而使治疗者证实现有条件的变化。童年期的竞争也许消失了,可是患者仍有着危险的竞争习惯。妻子也许一点也不像个居支配地位的母亲,而丈夫却仍然期望妻子能像母亲一样既专制又迁

就强加于儿童身上的性匮乏不会强加给成人,可是成人还是在婚姻生活中无动于衷,无法体验对其配偶的性兴奋。

相反,无忧无虑的童年条件不再居支配地位。童年的依赖满足不可再得。从一次快乐到另一次快乐的阵阵冲动不再可能。成人必须对他人负责。他必须作出痛苦思考,必须中止行为作出计划,必须进行更多的脑力劳动和更少的体力劳动,更多地考虑未来而更少地着眼于当前。在这种情况下,允许一定程度的自由和不负责的童年情境就必然与由成年所强加的较多的苛求性条件形成对照。

### 同时引发过去条件和目前条件

对过去条件的准确描述导致了对过去条件的一种“复活”。那些描述过去条件的旧有的句子会引发与这些句子及其所描述事件相联结的情绪。这种情绪是治疗情境中与移情不同的一种情绪行为。它更像是一种无法与人共享的怀旧心情,当成人试图向儿童描述其幼时经历时所感受到的一种心情。当这种描述引发过去情绪时,旧有的习惯也就被激活了,而当旧有的习惯和情感重现时,产生这些习惯和情感的条件也就可以被界定。在心理治疗中这种复活极其重要,因为它能使治疗者将过去条件与当前条件等量齐观。对适于当前条件的情绪的描述可以或多或少地与过去条件所引发的不适情绪的描述一同呈现出来。对易于控制并可以独立观察到的外在线索所作的实验表明(Woodworth, 1938, 438 ~ 439 页; Andrews, 1948, 330 ~ 338 页),当有待辨别的刺激具有时间或空间上的接近性时,辨别就会容易得多。 315

我们在本书一以贯之的假设是,包括表象和记忆在内的反应生成的内部线索(1)遵从与外部线索相同的规律,(2)与外部刺激的线索足够类似,以致泛化一个接一个地发生。如果假

设成立,那么我们可以预料,正在恢复的记忆,使得与过去条件相似的反应生成的线索与当前线索实际上高度接近,应该促进辨别的形成。对所有在过去起作用的反应生成的线索的恢复越彻底,将它们与当前线索进行仔细的时间上的对比越彻底,这种促进作用也就越大。

这个推论似乎已为人们普遍接受的、恢复过去记忆是有益的这一临床事实所证实。但这又使人们认识到,对过去记忆的恢复本身并无用处,只是当过去条件和当前条件确实不同,而且患者自发地或者借助治疗者的帮助而对过去和现在条件进行生动对比时,对过去记忆的恢复才具有一定意义。这一推理同样适用于泛化的形成。通过比较在描述童年期和成人生活中的神经症习惯的过程中所产生的线索,可以促使我们看清楚两者之间的相似性——同样的恐惧、同样的无助感、同样被抑制的愤怒表现得非常明显。

辨别抑制恐惧并产生希望。上述思考在 A 太太的案例中得到完美的印证。她曾花费数个小时来对她养母曾强加给她的高压条件作了痛苦、沮丧而敌意的描述。借此治疗者指出,虽然她母亲不允许童年时的她独立思考,但现在人们期望她独立思考。在治疗情境中她尤其被要求这样做,并且还要作出她自己的决定。治疗者提供的所有建议都不可能全然适用于所有情境或者完全解决她的疾病症结。她得自己找出解决问题的办法,治疗者只能对她的思维起催化作用(即一位思想助产婆——按苏格拉底的说法)。

治疗者可使对比很具体。他说:

你还小时,你母亲不许你独立思考。从你告诉我的情况来看,我想她是不想让你有自己的思想。你得直接从学

校赶回家做家务,耍玩也得在院子里玩。她会因任何一点小事,有时甚至一点小事都没有就揍你。你全得听她的,因为如果不这样,如果你想尝试做你想做的事,你就会挨耳光;要是你不按她说的做,你就会受到惩罚。

可是现在情况不一样了。你现在是一个成人了,你理应独立并自主地进行思考。在某些方面你好像仍然不敢把你所想的说出来,或未经允许就不敢做任何事情。我认为你可以比现在更具有独立性。现在没有谁会因为你坚持你的权利、表达你自己的意见而惩罚你了。

为了使辨别尽可能突出,治疗者集中注意于童年期受控制的条件与目前条件之间的每一点差别:患者过去的依赖程度及现在的能干程度、他过去屈从权威的年龄及现在行动相对自由的年龄、他过去贫乏的辨别技巧和心智及现在丰富的辨别技巧和心智。

在 A 太太的案例中,指出这些差别有两个重要作用。首先是阻止恐惧从童年情境向当前情境的泛化,从而抑制对恢复其心理健康所必需的实际行动的恐惧。其次是萌发患者的希望,即尚有一条可以摆脱其神经症僵局的奖赏途径。A 太太开始相信,她有足够的能力和资源来应对旧有的冲突,即使这些冲突一直顽抗至今。尽管还有冲突存在,但她已得到发展的成人心智能够充当解决其长期无法解决的困境的工具。由于注意到了这些差异,她的恐惧降低了,她看到了一线希望。

了解过去有助于澄清现在

乍看之下,患者的神经症习惯对治疗者和患者本人来说都可能同样显得神秘莫测。治疗者需要知道的是:这种冲突为什

317 么会具有这种形式？只有这样，过去的情境才能与当前情境进行比较。对过去的了解通常有助于回答这一问题并澄清当前的问题。一旦了解了早期的生活条件，最初看上去神秘的东西就显得非常的明显且必要了。

起先治疗者很难理解 A 太太的神经症。她的生活充塞着持续不断的焦虑，并局限于病态的约束。治疗者从她的即时行为中推测，她的病症涉及某种性—焦虑冲突。当治疗者得知 A 太太在童年早期就已形成了强烈的性欲（由于曾被其奶兄弟诱奸以及其他性活动），以及她母亲对她进行了严厉而压抑的性训练之后，他才理解为什么她的神经症冲突会以那种形式出现。强烈的性欲与强烈的性焦虑一道迫使 A 太太在她感到可以不负责任进行性活动的情境中，以及在（如她所说的）她会被别人“占便宜”的情境中寻求性满足。她的婚姻增加了她背叛丈夫的内疚感，从而加剧了她的冲突和性焦虑。对这个问题的系统阐释决定了治疗者的治疗策略。这种策略包括将注意力集中于 A 太太的性感受的关键性质以及与之相联结的恐惧上。它还包括将她母亲所持有的粗俗而敌意的性态度与普通成人特别是她丈夫所坚持的、更良性的性观点进行对照。如果她在性活动中努力做得像个负责任的妻子，那她有可能得到奖赏而非惩罚。顺便说一句，我们此处所作的解释直到第 19 次治疗才得以完成。然而，先前的解释都与此有点相似。找到了使合理的解释更快产生的办法，这是心理治疗的一个重大进展。

重建过去并不是一个必要手段。如果条件非常有利，我们感到重建过去并不是取得治疗进展的绝对必要步骤。治疗者也许能够作出强有力的假设，即当前的神经症习惯是习得的，其学习条件不能予以详细说明。他也许有能力说服患者相信，过度的依赖、易于发怒或者不合理恐惧产生的童年期情境与我们所

看到的成年期情境并无二致。他也许能够坚信,患者当前的生活条件不会给业已证实的那些依赖、愤怒或恐惧以奖赏。但似乎不可避免的是,这种重建过去的说服力不及那种清楚地确认过去所具有的说服力。不过它足以具有显著性并有助于降低在目前条件下进行新尝试的焦虑。为了使条件已经改变有足够的说服力,只有将过去与现在的条件一并摆在桌上,仔细比较。 318

### 神经症习惯和当前强化可能性的比较

我们在前面曾谈到确定患者冲突和压抑所在位置、并指出它们与过去条件连续存在的重要性。现在,我们希望强调事情的另一面,即患者压抑和抑制的当前习惯与其环境中存在的满足机会之间的对比。神经症患者面对琳琅满目的食物而挨饿;漂亮的女性不能恋爱;四肢健全的男子不能参加战斗;聪明的学生通不过考试。在上述每一种情形中,获得享受的能力与获得享受的机会之间形成了鲜明的对比。

治疗者必须避免仅仅处理对历史的认识而应强调当前的冲突,因为患者的疾病是在现时呈现的。有些事情是他现在应该做的,有些是别人指望他去做的,还有一些是他不要做的。尽管过去习得的行为适应目前的强化条件,治疗者却总是忽略对这类行为的研究,因为它不构成问题。患者没有必要使其适应性习惯得到“治愈”。

将患者的无能与其目前生活中的积极机会进行比较具有一种挑战性效果。它激起理性内驱力及对周围世界进行逼真的心理描述的内驱力。治疗者关于环境是有利的保证能够抑制患者存在着的焦虑。不再害怕无恶意的人、不再是一个“胆小鬼”的习得性内驱力就被激起。当焦虑削弱时,配对冲突中被抑制的一面就开始激起与之相适应的行动。患者要么竭力表现得更果 319

敢、更性感或更独立,要么表现出被过度抑制的所有反应。

恐惧习惯与环境的实际宽容性之间的比较具有重要意义,这在一位对其配偶具有性抑制的已婚患者的案例中体现得最明显不过了。患者数月来对其配偶不曾产生过有意识的性兴奋或性反应,即使社会道德条例支持这类反应。

A太太就是害怕在其婚姻中轻易获得性生活的患者之一。为了将她受惊的退缩反应与现实情形作一对比,治疗者曾告诉她:“你小时就被教导性是邪恶的。你吓坏了——他们以性吓唬你。可是现在你不应再感到害怕。人们期望你与丈夫共享性乐趣。事实上,性是一件重要的事情。它能使你们的婚姻更美满,将你和丈夫更紧密地维系在一起。它能弥补婚姻生活中的烦恼并使之可以忍受。现在当人们期望你享受作为婚姻一部分的性乐趣时,你为什么还要害怕它呢?”

这种对比的明显目的是使患者开始在某种情境中作出反应,而此前她在这种情境里曾用恐惧或绝望来抑制反应。患者必须在当前现实生活中改变行为。要使良好的变化发生,患者必须现在就开始作出新的反应。应该向患者表明,她对新反应的尝试是安全的,况且外部环境远非令人沮丧,而是确实很有利。

根据我们的理论,“尝试新反应”对治疗结果来说至关重要。纯粹的言语变化还不够。对内部或外部世界的最完整描述将毫无价值,除非它导致环境中作出新的强烈的反应。患者必须得到帮助和鼓励,以渡过最初尝试新反应的艰难时期。

治疗者给A太太的提问之一显示了对当前强化可能性进行精确估计的重要性。A太太受到她婆婆的恶劣对待并在这种虐待面前表现出显著的顺从反应。在某个恰当的时候,治疗者问:“你说过你的婆婆像你的母亲一样。你不会像对你母亲那样

对她吗？然而你婆婆实在不像你母亲那样专制，她对你的控制也不如你母亲对童年期的你的控制。”在这个例子中，我们看到了对已经泛化的顺从反应的分析，对过去和当前条件的辨别的教授，以及对当前强化情境和当前习惯之间的对比。确实，这三者是紧密相连的。

### 小 结

许多治疗都包括了要教会患者进行新的辨别。其中有些是通过指导患者的注意力集中于有关的环境或行为而实现的。也有些是通过将患者当前的抑制与其当前环境中的惩罚缺乏进行比较而实现的。还有一些是通过对损伤性童年条件记忆的恢复从而使它们可以与不同的成人条件相比照而实现的。如果这些对比清晰而即时，那么其作用就是直接而自动的。言语反应在辨别中起着重要作用。它们有助于恢复对过去条件的记忆并将注意力指向相关细节。它还可以使过去的神经症习惯看起来与当前的习惯相似，但又使过去的强化条件与当前的强化条件显得极端不同。它们也可以是将当前的神经症抑制与现实生活中的满足可能性进行对比的工具。言语线索能够阻止焦虑从过去条件向当前条件的泛化。它们能调节抑制焦虑的反应。它们能够激起习得性内驱力，这种内驱力驱使患者现实地看待生活，明智地作出行动。当辨别、保证及消退使焦虑降低时，新的反应就会发生。当新反应降低神经症内驱力时，这些反应就构成了新习惯的基础，而这些新习惯将最终解除神经症冲突。

## 第二十章 从高级心理过程的 恢复中得益

321 本章我们将概述并阐明解除压抑、改进标记和恢复高级心理过程所产生的治疗效果。然而,在强调这些因素的重要性之前,我们首先要清楚说明的是:即使患者没有任何标记的改进或“领悟”,其他方式也可以产生显著的治疗效果。正如我们已经指出的,我们预计治疗者的安慰和宽容态度能极大地降低恐惧。这种恐惧的降低应从治疗情境向患者现实生活中的情境泛化,并因此而降低患者的冲突、痛苦以及症状动机。

我们曾举过这种案例。当 A 太太谈及她奶兄弟诱奸她的情形时,她就是在报告一件曾引起她严重恐惧和内疚从未被完全压抑的事件。当时治疗者未做任何解释。不过他未表现出任何焦虑、厌恶或拒绝信号,这正是一种显著的干预,它有助于降低患者的恐惧和内疚。在接下去的一次治疗中,A 太太报告说她的心脏病症状有显著减轻,她第一次真正享受了与她丈夫的性关系。在压抑未有明显解除或标记未有明显改进的情况下,治疗者的宽容态度产生了显著的治疗效果。

此外,正如已经指出的,压抑并不是一种可有可无的事;患者或许能够回忆或思考某些事情却非常不情愿这样做。降低由恐惧驱动着的回避反应不会暴露任何其他想法,但会使患者更自由、更灵活地运用这些想法。患者的行为因此而更明智、更具适应性。

322

为何改进标记非常重要。要彻底根治严重的神经症,只有前述获益通常还不够,还必须补充由压抑的解除、新标记以及其后辨别和高级心理过程的提高而带来的获益。恢复被压抑的记忆之所以在治疗中特别重要,原因有二:(1)患者能够克服压抑就意味着激起压抑的恐惧已经大为降低;(2)恢复对有关事件和冲动的思维能力是对高级心理过程的有益补充。因此,压抑的根除既是治疗产生作用的一个信号,又是补充治疗效果的原因。

根据我们的假设,高级心理过程是借言语及其他线索性反应而进行的。因此如果患者未学会恰当的言语反应,或者这些言语反应为压抑所解除,那么其结果就会消除所缺失的言语反应本应完成的特定高级功能的可能性。相反,当压抑得以解除或所缺失的标签为患者所习得时,患者就可以在高级适应性行为类型中运用这些反应时得益,而这些适应性行为是高级心理过程所允许的。我们将通过简单解释来概述这其中的一些最重要的变化。

适应性辨别。言语和其他线索性反应的功能之一是使先天相似的情境更具差异性,并由此降低初级刺激的泛化量。这有助于适应性辨别的形成,特别是对文化上所强调的差异性辨别的形成。这种辨别可以降低不合理的恐惧。正如我们已在上一章里所指出的,使过去变得模糊的压抑的解除会促使患者将引起恐惧的童年条件与其成年生活中大不一样的那些条件相对比,从而有助于患者的辨别。即使不去重温被压抑的过去记忆,那通过对当前情境的精确标记也可以取得类似的结果。言语标签和其他线索性反应也有助于削减引起移置作用的泛化类型。 323

在A太太的案例中,这种效果表现得很明显。由于她养母的冷酷支配性,对她任何形式的独立或对抗性攻击都施以惩罚,

因此她实际上不能表达任何形式的愤怒。事实上,她已经学会以对爱的抗议来压制自己的愤怒,这种抗议用心理分析术语来说就是一种反作用形成。既然她不能将其养母的行为贴上该受责备的标签,所以她就将郁积着的攻击泛化到能令她联想起养母又不至于令她太恐惧的那个人身上。这种泛化的(即移置的)攻击表现为某种突然的莫名其妙的行凶念头。例如,有一次,她正在与女友一起洗盘子,忽然她被这种想法吓坏了:“我用这把刀杀了她如何?”

治疗者指出了她的童年条件与她目前的成人生活条件的差别,在童年期她面对养母的冷酷支配而备感无助。由于他将她的注意力指向这些差异并帮助她给它们做上标记,所以她就能够容忍发怒的想法。发怒的内驱力一旦被标记,治疗者就有可能帮助她作出另一种很重要的社会辨别。我们的社会在禁止非理性和不合理地表达攻击的同时,允许出于自卫或对他人不公平对待作出一定程度的攻击。在指出了这种差别之后,A太太就能够对她那位来自社会较高层的婆婆所给予她的冷遇作出愤怒反应,并向她丈夫指出她受到的不公平待遇。

由于A太太对她的动怒理由做了清楚的标记并采取了恰当的自卫手段,可以想见,她对朋友的那种非理性的行凶冲动就会消失。患者不再报告这些冲动的存在,但她也没有明确说它们不存在。因此,很遗憾,我们无法得到这方面的确切证据。

适应性泛化。将同一标记或其他线索性反应与不同情境相联结,应当会增加次级刺激泛化量,并有助于患者对为文化所重视的相似性作出相应的反应。

A太太行为的症候之一在于她涉足了有被诱奸或强奸可能的情境。例如,她与单身女子去参加狂饮聚会,搭乘卡车司机的便车,与陌生男子去僻静之地等等。当她置身于这些情境时,她

担心被“占便宜”，而且有时也确实如此。治疗者向她指出这些情境都有一个共同点，他说：“你这是在寻找一种既可以获得性满足又不必感到要对此负责的情境。”听到这种分析后，A太太就变得更加警觉并将这种警觉泛化到了其他的类似情境。这样，当楼下的男子得病在家休息时，她有一种要走进去看望他的冲动，但她又对自己说：“不，我要是去看他，只能是给他一个机会来讨好我。”而这以前，她曾轻率地告诉他她有性问题。

远见是一种激起并奖赏自我的能力。前述例子也说明言语反应在预测危险和激起远见行为中的作用。当患者被治疗者的正确解释说服后，她就被激起要更加小心谨慎地避开那些潜在的诱奸或强奸情境。除了习得性谨慎内驱力之外，言语反应还可以促成希望以及制订和执行长期计划所必需的持久兴趣。与此相似，言语和其他线索性反应能使患者因实现亚目标而奖赏自己并等待延迟的奖赏。因此在治疗早期，A太太说：“如果要我等待什么结果，我可做不到——我一定得马上就得到它！”而当她能够思考性的乐趣和其他乐趣后，她似乎变得更能忍受等待了。这也许是因为激起其行为的内驱力已经降低。

推理和计划。要进行推理并作出计划，人们就必须意识到问题的存在并予以正确的界定。A太太起先对她的心跳问题心神不宁，她这样问治疗者：“我怎样才能忘掉我的心跳——怎样才能停止对它的担心呢？”只要她的思想专一地指向这个问题而不去考虑其他问题，那就不会有合适的解决办法。这个问题起先很顽固而且很急切，可是当她能够更自由地谈论性问题并使某些有关的恐惧消退之后，这个问题就消失了。当妨碍她思考其现实问题的恐惧降低，并且治疗者对她补充了更适当的陈述之后，她就向自己提出了一系列的问题，这些提问逐渐逼近其问题的根源。她的第一个问题是：“我该回家去看他吗？”接着是：

“我该去拜访新泽西州的前男友吗？”之后又转到这个问题上：“我为什么要害怕我丈夫呢？我得离开他吗？”最后就是这样的问题了：“我怎样才能和丈夫相处得更好呢？”当她越来越意识到她的问题时，她就获得了更好的机会来运用推理和计划以解决自己的问题。

利用文化所积累的、业已验证的问题解决方法。她能够给予更多思考的问题之一是她当时是否想要一个孩子。当她思考和谈论性问题的恐惧降低以后，她就能够与丈夫讨论这个问题了，而此前她绝对羞于与他提及任何这类问题。当她用语言更好地界定问题并能更自由地思考和谈论它时，她就能够更好地利用文化所积累起来的解决问题的技术、计划和推理。这些技术是经过一代代人的尝试错误而习得并积累起来的。例如，她找来一本很实用的性生活小册子并向治疗者询问各种生育控制技术。

避免徒劳地从事相互矛盾的行为。当她的冲突性愿望被恰当标记，而她也受到鼓励去思考她所做的事情之后，她就更容易发现言行中的逻辑矛盾，并避免徒劳地从事相互矛盾的行为。例如，她想要取悦她的丈夫并使其婚姻更美满，但是她又想要回避她丈夫，逃避她的婚姻，因为她如果去看望新泽西州的前男友，就会使自己置身于不必承担责任的情境中，借自己被人利用而获得某种性满足。她想要拜访前男友的动机起先只作了部分透露：“我想看一看那混蛋到底有多坏，并弄清楚为什么对他的想法会出现在我与丈夫之间。”当然这里所提到的“坏”只是指她自己，并非指她的前男友。再说，她也没有清楚地考虑过这种拜访可能产生的结果。这种拜访后果与她为改善其婚姻所作的计划之间的相互矛盾在她头脑里并不明显，事实上，她将这次拜访合理化为计划的一部分了。

治疗者以一系列的提问去刺激她作更深入的思考：“你到底想得到什么？如果他说他爱你，那你怎么办？”A太太声称她只想看一看“这个男人有多坏”。治疗者接着就问：“你愿意离开你丈夫而与他一起生活吗？”A太太回答：“噢，不！”很明显，这些提问刺激了她的思考，使她看到了拜访前男友的计划与试图改善其婚姻的计划相互矛盾；无论如何，她此后并没有去拜访前男友。

让行为处于社会控制之下。上述例子表明，一旦行为被更加适当地言语化，它就处于更好的社会控制之中了。在A太太的案例中，妨碍她思考其性生活的压抑的削弱以及对妨碍她对其丈夫作出性反应的抑制的削弱都没能使她产生完全无拘束的或放肆的行为。由于她能够更恰当地利用文化所许可的情感发泄途径，因而她就较少使自己陷入“被人占便宜”的情境中。她标记自己的愿望以及思考目前行为的能力的提高也有助于预见到这类情境，以免涉足其中。

言语控制的局限性。这一情况也说明对行为的言语控制的局限性。只要言语只与其他言语相联结而不与恰当的情绪或工具性反应相联结，那么说出这些言语不会带来任何好处。而且，对即时刺激情境直接作出反应的非言语习惯会比由言语所引发的情绪或工具性反应更强烈。这样患者就会知道某种恐惧是不合理的，但他仍会有一点担心，或者他知道应该做什么却仍然不能去做。

当治疗者得知由于患者和其丈夫将要搬到另一个镇上去住，因而治疗将不得不很快结束时，于是他告诉患者更多有关她的问题以加快治疗进程并竭尽所能地完成治疗。例如，他竭力向她指出能够在婚姻中思考性问题并期望性乐趣是多么重要。他解释说：“当你担惊受怕时，你自然不能思考或谈论性问题。

这非常不幸,因为假如你渴望与丈夫有和谐的性生活,这会使你的生活更美满。它会使你整天的工作显得不再那么繁重,并使你们的生活紧密地联系在一起。”

治疗者的忠告并非完全有效,因为 A 太太那时仍有着一种强有力的习惯,即在她的思维中仍将性当做粗野和猥亵之事,以致她不得不强迫自己放松,不去想它,然后才能享受性关系的乐趣。而这妨碍了她带着更多的愉快心情去期望性乐趣或者享受做爱前的亲昵。只有想到性时的恐惧和厌恶进一步消失并为愉快的期望反应所取代之后,治疗者的建议和解释才能发挥巨大的帮助作用。

增加实践或逐步透析的必要。被压抑反应的重现为更好的辨别提供了基础,由此降低了恐惧,可是这些反应也产生了引发恐惧的线索。这两种相反作用的即时的实际结果也许会吻合其中之一。当线索引发强烈的恐惧时,它就需要进一步消退。患者也许不能充分运用所贮存的言语反应,因为他不得不与回避这些反应的强烈倾向作斗争。

当治疗者提供某种新标记时情况也同样如此;作出标记会引起强烈的恐惧,这种恐惧需要大量的尝试才能消退。这是像罗杰斯(Rogers, 1942)这样的临床心理医生所信仰的准则的基础,即解释会妨碍治疗工作。我们承认这一事实有一定说服力,但我们认为与之相应的作用通常也是有益的,必须予以考虑。

当个体在一种情境中学会正确地标记某事物,诸如由愤怒所激起的攻击反应时,他也许不会马上将这种正确标记泛化到所有相关的其他情境中。在他轻松形成泛化的习惯之前,他也许得重新学习在一系列多少有些相似的情境中做标记。患者要获得标记技术就必须有足够的情境呈现,而这需要相当长的时间。通常,患者必须运用一定数量的心理上的尝试错误(反复思

考某件事情),以便将各种言语单位配置在一起并弄清它们之间的所有关系。最后,患者必须将其想法和计划付诸行动并从中获得奖赏。正如我们将要指出的,只有经过很长时间的等待之后,才会出现最有利的行动和奖赏的机会。

所有以上这些因素都会延缓治疗进程。但是,一旦患者因其开始运用高级心理过程而获得奖赏,他就会不断实践并最终掌握技术。正如一位棋手会因为从他的启蒙教练那儿养成了正确的习惯从而终生受益那样,患者在疗程结束之后也还会长期受益。

## 第六部分

---

---

### 冲 突

## 第二十一章 为何冲突和痛苦只能在现实生活中解除

心理治疗中有两个实际上没有清晰区分的维度或方面。其 331  
一是治疗的内部或“会谈”阶段,这点我们已经论及。在“会谈”  
阶段,压抑被解除,也就是说,患者解除了与各种句子组织相联  
结的焦虑反应。当患者与治疗者之间产生新的情绪关系时,新  
的标记方式就反映了患者身体内外被压抑或被忽视的刺激特  
点。言语线索极可能促进恰当的反应泛化、辨别和调节作用。  
由于与言语单元相联结的焦虑被消退,因而这些消退效用就泛  
化到激起工具性和目标反应抑制的恐惧上并降低这种恐惧。

### 治疗的现实世界层面

心理治疗的第二个方面也许可称之为外部或现实世界的层  
面。弗洛伊德(Freud,1924,第2卷,320页)指出:“患者在治疗  
情境中能否克服这样或那样的焦虑或抑制实际上根本无关紧  
要,相反,重要的倒是他能否在现实生活中克服它们。”为此,患  
者得学习建立新的反应。这些反应必须被奖赏,而且对抗焦虑  
的强有力习惯必须建立。这个阶段,或称操作阶段,与治疗中的  
“会谈”阶段截然相反,它正是本章要探讨的问题。

患者在这一阶段必须直面由神经症抑制扭曲的当前生活。  
问题固然是在过去产生的,但是只能在现实生活中解决。为了  
帮助患者,治疗者必须真实地勾勒出情绪冲突如何影响了患者 332

现实生活的情景。通常情况是,患者总是忽视自己目前现实生活的冲突性。他常常抱怨其痛苦及症状,但又不承认自己未能解决所面临的现实问题。治疗者要帮助患者确认其现实存在的具有社会学意义的问题。

例如,一个前来寻求治疗的年轻人自述有严重的慢性焦虑并偶发酒疯。治疗者对其问题作进一步了解后发现,原来他与雇主的妻子有染,正是它引起了他的恐惧。此外,他还感到在雇主面前失去了男子汉的独立气概,过于驯服,缺乏主见。然而,他对其真正应该为之焦虑的眼前问题——即他不能公开而负责地恋爱——一无所知。对患者当前真正偏差的探察证明了顿悟和行为变化是极其多样的。对患者以往的体验及神经症替代物的研究必然会导致对目前和实际行为无能的研究。这位患者起先相信自己具有“爱”的能力,但却没有意识到,这种爱只不过是负责任的偷情罢了。

### 从治疗者到他人的习惯泛化

极少有患者能无限度地承担心理治疗费用,同时也鲜有治疗者愿意保证给这些患者提供长期的帮助。因此必须将患者治疗情境中的积极效应迁移到其现实生活中去。在治疗情境中发展起来的自由感受、思维和行为必须应用于患者生活中所面临的现实问题和真实的个人身上。每一位患者身上都可看到这一倾向,即他把在治疗情境中习得的反应泛化到外部生活中。例如:A太太不得不努力——也的确作了努力——学会对其婆婆表现出更加自信。

这种活动在理论上往往被忽视,在实践上也被视作“逐步透析”(working through)(Freud, 1924, 第2卷, 375页)的一部分而受到忽略。但从行为理论的角度看,这是治愈的最重要的条件。

泛化的失败,也可以视作治疗失败的重要根源。治疗者只要留意一下患者在“此地”做得较好而在“彼地”却不然这一现象,就可以注意到这种失败。因此,治疗者的注意力应该放在治疗的现实世界目标上,治疗情境可定义为一种暂时的学习情境,即患者准备在实践中尝试解决问题的一种情境。如果爱、恨或摆脱恐惧仅局限于治疗情境和治疗者,那么它们的价值就微不足道了。相反,如果能把它们迁移到外部生活并得以验证的话,那么它们就足以重建患者的世界。

仅仅靠泛化这一方式并不能保证治疗中习得的反应会在治疗之外的情境中不断得以运用。泛化是将新反应付诸实践的一种手段。新反应一经付诸实践,就会依强化条件不同而增强或消退。如果条件有利,泛化了的反应就能牢固地与外部线索形成联结。以上面的例子而言,A太太发现,当她对婆婆努力表现出更加自信时,她的婆婆比她原来想像的“要容易摆脱得多”。于是她因提出惯常而自信的要求而被奖赏。

另一方面,如果患者因泛化一个反应而受到惩罚,那么这个反应就趋于消失,泛化也就被抑制。尤其是当患者最初付诸实践而受到惩罚时,情况更为严重。例如,如果A太太试图对其丈夫表现出更独立、更自信,而她的丈夫却不时因此而惩罚她,那么情况就不妙了。如果她未与他商量就买回一台烤面包炉(用部分伙食费)的话,A先生就会拒绝多出钱以补偿该周所需的伙食费。他会愤愤地表示:“啊,要是你花完了伙食费,那我就该有面包和黄油吃!”

如果患者与一位神经过敏者结婚,那么就难以避免其新反应会受到某种程度的惩罚。因为如果患者越自由,他不断增长的自由也就会对其神经过敏的配偶提出更多的要求。这些要求会诱发对方的焦虑和抵抗,后者对这种新的、表现出来的努力来

说就是一种惩罚。

334 疗程之间的收获。在疗程之间,患者必然会继续其治疗情境中的心理作业。他重温所获得的新信息,以涌上心头并令人鼓舞的想法奖赏自己,坚持与问题作抗争。这种治疗思想的“持续”有时会给患者带来新的信息,由此必然会产生大量的“逐步透析”。有时,留意自己与他人的谈话会刺激患者作出新的表述。这种实践和从治疗中获得的新语句的确认具有重要作用。

在A太太身上,这种“逐步透析”表现得非常明显,特别是在她被其奶兄弟诱奸这件事上更是如此。在第12次治疗时,治疗者说:“童年期与你奶兄弟的经历也许使你感到了性兴奋。”我们知道A太太在此后的治疗疗程之间一直在仔细思考这一解释,在接下来3次治疗的每一次谈话中,有证据表明她确实从疗程间有所收获。每一次治疗谈话她都回忆出该事件的有关细节,对奶兄弟诱奸她时的感受一次比一次表述得更清楚。

尽管要求患者在疗程之外作出这些努力似乎是不明智的,但对这种种必然发生的努力予以奖赏却合乎情理。打消这些努力当然是不明智的,因为这样做直接给患者和治疗者增加了工作负担。

### 患者必须尝试那些从未在心理治疗中操作过的反应

患者仅仅将情绪和言语态度从治疗者泛化到现实生活中的他人是不够的。某些令患者治愈所必需的反应虽然已经习得,但却从未在治疗中操作过。这些反应包括患者在现实生活中面临恋爱、工作和社会关系所采取的重大行动。与有关这些行动的推理和计划相联结的焦虑已被会谈和思考大量消退和抑制。但令患者痛苦并激发相应症状的情绪冲突仍然存在。要达到最佳疗效,就必须彻底而永久地解决这些冲突。

让我们以性—焦虑冲突为例来予以说明。在该冲突被消除之前,焦虑必须降低,性反应必须发生并被奖赏。患者已经学会将言语单元与冲突双方的刺激相联结。他学会了不带焦虑地谈论它。对谈论性的恐惧的消退被泛化到激起性抑制反应的恐惧上。于是抑制性反应减弱;只有到了这一步,性反应才会发生。其中某些反应,诸如早期性器官充血肿胀会产生内驱力刺激;另一些则产生新线索,如性的想法,它反过来又能引发性兴奋的习得性内驱力。这样,性欲增强了。性欲的增强又激起了更强烈的性反应,进而打乱了冲突中相对强度的平衡。此时性反应就能在现实生活中产生。如果治疗者可以保证完成这些性反应没有任何危险(为什么与妻子性交会产生焦虑呢),那么,在没有风险时理性而安全的内驱力就会产生。这种内驱力进一步削弱了抑制力量,也就相对增强了性反应的优势。

弗洛伊德(Freud,1924,第2卷,371~372页;1925,第3卷,302页)已经指出这中间的情况很复杂。已增强的性驱力(初级的和习得的)强度会推动患者趋近性目标。然而,患者越接近性目标,所激起的焦虑反应就越强烈。这说明在治愈的过程中,患者在显示出长足的进步。也就是说,就像已经发生的那样,尽管随着治疗的进展,患者已取得长足的进步,但焦虑最终还是会发作。这是一种消极的治疗反应。弗洛伊德视之为一个非常不利的信号(sign)。以我们的观点来看却不一定如此。当然,这种反应肯定是很不幸的,但似乎也没有理由说这种曾促使患者如此接近性目标的操作和力量不会推动他去超越这一目标,如果它们还继续起作用的话。

过于热心的治疗者也许会体验到挫折感。他应该恢复患者的态度,正确地发挥自己的作用,认识到患者的行为是自发的和必然的。他应该耐心等待直至患者性内驱力冲破焦虑的束缚,

336

产生驱力降低的性反应。性奖赏的发生将增强有关的性习惯。如果焦虑反应一直伴随性反应而发生,并且又被性反应诱发,那么焦虑反应会随着性刺激的停止而消失,而反应的消失又会进一步增强性反应。另一方面,如果患者已经学会在事后感到焦虑,他也许会在性反应被打破后表现出某种内疚。而且,随着性驱力强度的极大降低,冲突中的恐惧成分会暂时居于支配地位。对此,患者得耐心等待直至反应消失。此时患者才会发现事后他并未受到惩罚,恐惧也就逐渐消退。当然,其中的关键在于一旦新的习惯形成,新的反应也就必然发生。这些必然发生的反应将决定最终形成哪些习惯。

在尝试新反应的过程中有许多细节值得注意。例如,由于尝试进行新的反应,因而新的恐惧也会出现。A太太的恐惧症使她远离公共场所。如果让她在这些场所与他人交流,她确实会感到害怕,害怕被人制服和诱奸。一旦向她指出这一点,她就会平生第一次认识到:她内心的确具有强烈而迫切的性反应。这时问题就出现了:“既然你有这些反应,那为什么不向你的丈夫说出来呢?”因此,她在丈夫面前曾表现过的恐惧反应就加剧了。很明显,加剧的、她对丈夫的早期性反应产生了诱发恐惧的线索,而恐惧反过来又激起由恐惧降低所强化的回避反应。随后,她回想起以前多么讨厌丈夫对她说些色情的话语;多么讨厌被丈夫抚摸;在浴室里脱光衣服时她多么忸怩;穿上睡衣后又赶快溜上床以免丈夫看见她的身体。在治疗者的帮助下,此时她已能想像面对丈夫时的感受,意识到她的冷淡和回避,并审视自己这样做是否合理。

在这节骨点上,新的防御出现了。当A太太开始被她丈夫唤起性感受时,婚前一度萦绕心头的“另一个男孩”的想法又冒了出来,并且“插在我和丈夫之间”。她怀疑与A先生结婚是否

正确。她不知道是否应该再去见“另一个男孩”以确定她到底钟情于谁。与此同时,她也意识到自己对丈夫的吸引力已经增强。在此冲突之际,她会说:“我坐在车里,想更紧地靠在丈夫身边。这时有关这个男孩的想法冒出来了。”这些对男朋友的幻想并未产生很多焦虑。毕竟他已经走出了她的生活。另一方面,她的丈夫倒是真实可及的。当她开始感觉到自己对他有性反应时,她产生了强烈的焦虑。结果她“摆脱”了焦虑,产生了对男朋友的幻想,即通过降低对丈夫想入非非所产生的恐惧,以上的幻想被强化了。这种行为可以说明弗洛伊德的“防御”机制,也表明它可以进行刺激—反应分析。对前男友的想法取代并抵抗着对丈夫的想入非非。不用详细分析动机、刺激、反应和奖赏,“防御”的真相已一目了然;凭借这种分析,防御在行为理论框架下也变成可以理解的了。作出如此独特的结论并赋予它们以概念空间正是科学理论的作用所在。

最初反应的组合性。当患者正在现实生活中作出这些反应时必然会产生许多尝试错误。如果他的问题是过于胆怯,那么他可能会相继地表现出攻击过度或过于软弱。如果是合理的自信不足,那他就不能达到目的;如果是攻击过度,那他又会受到惩罚。既然治疗者不知道并且也不能控制患者的现实生活,那么要精确预见奖赏和惩罚究竟何时产生就十分困难。<sup>[1]</sup>因此患者必须使用渐近和矫正技术。他必须进行尝试,或获得成功,或遭到部分失败,或明白他的某些新反应是完全不能容忍的。在掌握这两种技术之前,他可能会显得比较笨拙。治疗者深知这一点并“坐等”尝试错误阶段的结束。就患者而言,他也必须承担这些风险,否则他就无法习得新习惯而使生活安定下来。

言语和工具性反应之间的联结。弗洛伊德的理论没有明确强调这些新的外部反应的重要性。<sup>[2]</sup>弗洛伊德似乎假设这些反

应会自动发生,如果治疗者的工作到位,患者的“生活”就会自动上轨道。弗洛伊德所假设的这种倾向其实并不存在。早期运动反应的标记作用使它们更可能在有利条件下发生。不过,这种倾向并不是先天的。言语线索和工具性反应之间的联结是习得的。要使治疗有实效,计划中的最终言语线索就必须与外显反应形成牢固的联结。患者必须将计划付诸实践并坚持到底。

当这种联结很脆弱时,我们得提及治疗工作中最令人困惑的现象——“冷漠”。我们还得提及“生活在梦幻世界里”,或只能从幻想中获得满足的现象,我们视之作为一种致命现象。如果计划和行动之间的联结很脆弱,治疗者的任务就很清楚了。他必须保证在计划线索之后有某些“行动”紧紧相随,且这种联结必须慢慢奖赏和增强。这种增强是真实的,有时它也是心理治疗必不可少的部分。

我们可能注意到,这种条件正好与“仓促行动”相反。在这种情况下,患者具有强有力的行动反应,而这些反应或与大量的句子线索相联结,或直接与外部线索相联结。在后一类情况下,患者必须学会遏制冲动,即在推理和计划的过程中抑制工具性反应。

在这里我们要老调重弹:在整个治疗中,患者必须不断尝试新反应,而不是到最后才实践新反应。在治疗的“会谈”阶段和现实生活阶段之间不存在绝对的界限。确实,治疗者想要亲眼看到患者能泛化已在治疗中习得的反应,并进而尝试在治疗计划中所建议的工具性反应。治疗者担心的是虽然给患者一大堆新的治疗方案,但却无从知道方案是否会真正付诸实践。

使强烈内驱力降低的生活条件的重要性

事实上,心理治疗者通常都知道,患者的现实生活条件会影

响治疗过程。正如已经指出的,治疗者正是因此而拒绝许多生活条件非常不利的患者的求助。就像卡丁纳(Abram Kardiner)博士对我们中的某一位所说的,控制分析家会教导其学生:“患者要在生活中治愈。”这说明生活条件是心理治疗中的一个重要而独立的因素。

我们的理论分析也格外重视生活条件。我们认为,神经症的痛苦和症状源于内驱力强度过高,而治疗则着眼于学习能适度降低这些内驱力的新反应。我们的假设基于以下观点:内驱力降低之所以重要,原因有二:(1)可以降低痛苦及症状动机;(2)奖赏对治愈所必需的新反应的学习和持续操作。但是患者内驱力降低的主要根源并不存在于有限的治疗情境中,治疗者不可能给患者所需的主要奖赏。因此,不可避免的是,患者最终要在治疗情境外的现实生活中获得奖赏并降低内驱力。

为了强调这一点,我们得简要考虑某些最重要的先天及社会习得的奖赏。首先,很明显的一点是,治疗者不可能给患者以能降低强烈性内驱力的初级性奖赏,而强烈性内驱力正是患者痛苦和症状迸发的根源。如果患者因性抑制而备感痛苦,那么他只有在治疗情境之外的现实生活中学会解除性抑制时才能痊愈。一旦他做到这一点,性满足的强力奖赏将会强化其新习惯,并巩固其治疗效果。

如果患者已婚,那么其配偶性格对治疗效果也有重要影响。如果其配偶是神经质的,患者就几乎不太可能因其尝试更适当地表达其性需要而得到奖赏。在这种情形下,治疗者可以建议其配偶接受心理治疗,但他也只能到此为止。如果配偶拒绝,那么要改变其行为就别无他法。此时患者将面临严酷的选择:要

性奖赏是如此,其他许多最重要的初级的和习得的奖赏也是如此。其中之一便是金钱。很明显,治疗者既不能为患者的适应性行为提供金钱奖赏,也不能解决患者的经济困难,如果这两者是患者问题的根源的话。经济奖赏对患者而言是完全由治疗情境之外的人所控制的。同样,治疗者对患者的社会—阶层抱负很少有直接的现实生活影响。在通常情况下,他不能将患者纳入其本人的社交圈,因此也就不能将他或他的家庭“社会化”。这种因素并不一直都重要,因为患者和治疗者的社会阶层通常是相匹配的,而且患者也并不指望治疗者的社会支持。不管怎样,如果患者的生活条件挫伤其对社会变动性的追求甚或威胁到已经很脆弱的社会变动性,那么这些条件对治疗结果就会产生显著的消极影响。在这种情况下,患者最终必须在现实生活中作出能改善其处境的反应。如果现实生活条件很不利,以致患者的作为毫无效果,那么治疗者就只能无助地冷眼旁观,直至眼睁睁地看着其艰辛的治疗工作部分或整个地报废。

治疗者无法从本专业的角度作出公认的结论,因为这必须由同行小组来完成。在一定意义上来说,他可以从专业的角度来帮助患者。如果治疗者有名望,而患者是个心理治疗的新手,那么这样一个教师的“带教”会对其学生的职业生涯产生积极影响。

宗教信仰可以妨碍或促进治疗。在某些条件下,已婚者会将生育更多的孩子视作一种惩罚,当然,这些惩罚与导致怀孕生子的性关系相联结。例如,如果患者未能采取避孕措施,治疗者就不可能判断与性冲动相联结的焦虑是直接获得的还是迁移而来的,因此他也许永远不能断定这种焦虑是不现实的,并因此敦促患者尝试曾引发恐惧的性反应。另一方面,宗教信仰也可以促进治疗,因为它们表达共同的渴望及现实的焦虑,以免患者遁

入心理治疗无法触及的混沌的反应世界中。

就心理治疗者而言,以上所有结论多少有点令人不快。因为治疗者可能规范地开展自己的工作却毫无治疗效果。他可以帮助患者更好地利用其确实存在的生活条件,但这些条件也许非常不妙以致不能强化其非神经症习惯。在这种情况下,至少治疗者不必为自己的治疗工作而心存内疚。他该明白,而且患者也应该知道,生活条件是一个重要因素,治疗者对此很难控制。他既然不能控制所有影响治疗效果的条件,那他就不该为治疗失败而受到责备。他可以想办法挑选那些生活条件较有利的患者,可是这些条件在开始时常常并不明确,只有在患者开始以新的方式对其作出反应时才会清楚地显露出来。因此应该编制有利和不利情境一览表,这可以剔除一部分预测治疗效果时的不确定性。

如果生活情境潜在有利,那患者就能够促使其产生并维持它们。已经治愈的丈夫可能不愿再忍受神经质的妻子而与正常女子再婚。接受治疗后的神经症患者一旦第一次有能力给予其配偶以正常的性奖赏,那么他从此就能够作出某些新颖而重要的反应了。因此,奖赏系统成了一种真正的社会系统,即,配偶双方的奖赏是双向而互惠的。

治疗者把生活真相对 A 太太作了解释,此时,在 A 太太看来,这个真相就是治疗的任务,即让自己沉浸于能奖赏丈夫的心态之中。如果她想在婚姻关系中拥有爱、关注及安全感,她就得主动与丈夫建立起牢固的性关系,就得怀孕并抚养他想要的子女,就得操持与妻子身份相称的家务和社交事务。 342

操纵现实生活条件有时会延迟治疗效果。如果患者必须等待有利的生活条件,那他就必须忍受痛苦直至该条件出现。他必须承受初级内驱力直到这些内驱力减弱,并努力应付因对未

来寄予希望而产生的习得性内驱力。同样,奖赏条件的“不确定”也使治疗效果不稳定。如果奖赏只出现一次即无限期消失,那么个体肯定会再次陷入痛苦之中。如果患者因努力尝试降低驱力的反应而受到惩罚,那么抑制甚至压抑就会再度发生。因此,我们设想治疗结果与患者生活中的外在强化条件紧密相关并依存于外在强化条件。强化个体在面对沮丧时的坚持性(即所谓的“部分强化”)会增强习得性内驱力消退的阻力(Miller, 1950)。

## 战争神经症表明了治疗与生活条件的关系

在战争神经症案例中,我们可以清楚地看出,不同类型的“治疗”是怎样与不同的严酷程度的治疗条件相匹配的。某些精神性神经紊乱的患者在治疗的帮助下,重新适应了这些条件中的一种或几种条件。我们将在此讨论其中的四类条件。

### 重返战斗的前线治疗

这是最严酷的条件。它包含巨大的危险、疲劳以及匮乏。原本精疲力竭的士兵在享受了短暂的睡眠、美食和舒适以后又重返战场。心理治疗(以军事方式激励患者忠于职守,与部队共存亡)增强了重返战场的推动力。<sup>[3]</sup>梅宁格(Menninger, 1948, 147页)认为,经过紧靠前线的集中治疗,约有60%的战地伤员可以再回前线服役。

### 在外国驻地的治疗

有些士兵无法承受战斗本身的压力,如果有可替代的驻外

任务,他们倒愿意接受。这种任务有一个好处,即能使武装部队根据需要保留一名驻外专业人员。这在士兵看来,恐惧、疲乏和食品匮乏的情况大为减少甚至消除,生活条件不再那么严酷。此时的心理治疗被用于降低士兵因离开战斗当了一名逃兵而产生的负疚感,同时强调他在海外也一样能够作出有价值的奉献。当然,士兵们在国外也不得不承受苛刻的纪律、远离家人和其他不那么严重的匮乏。<sup>[4]</sup>

### 在军事机构内部的治疗

另有一些士兵,如果要维持其军旅生活就有必要更大幅度地减少不利情境。于是他们返回美国本土并被派到军事基地服役。在这种情况下,驻外执勤中的危险和匮乏消失了,士兵也得以和家人有一定程度的团聚。在这里,心理治疗的作用就与第二种情形相同,即,与降低士兵因离开战斗和驻外机构所产生的负疚感一样,通过告知他在驻外时表现很出色等,以及通过强调他继续军旅工作的价值,来降低其因未能继续战斗和驻外任务所产生的负疚感。<sup>[5]</sup>

### 在平民生活中的治疗

在很多情况下,患神经症的士兵被直接遣送回老家过平民生活。梅宁格(Menninger, 1948, 127页)报告说有256134名士兵就是这样被免除兵役的。这些案例可以看做是,士兵们不能忍受任何前述战斗或军事活动的艰辛和约束,他们对军队来说已再无用处,只能被打发回家。如果可行,心理治疗在这些条件下可以发挥重要作用。它有助于鼓励士兵重返完全自由的平民生活,并认识到他曾经尽了全力,他的退役不存在任何羞辱之处。治疗者鼓励士兵们积极地恢复其家庭生活和工作关系——在最

佳的情形中,治疗者训练士兵积极对待他作为一个神经症士兵所可能背负的偏见。可以想见的是,虽然我们对这个过程还所知甚少,但这些士兵中的多数终止了恐惧和憎恨反应,因为导致这些反应的军事刺激已不再存在。在其他许多情况下,这些曾极度恐惧的士兵因为不再被强化而使恐惧悄悄地消退了。毫无疑问,合适的心理治疗能够帮助这些士兵恢复积极的平民生活,避免被当作神经症的老病号而入院接受治疗。

### 在内疚心态下条件的变化不具疗效

在某些案例中,战斗和军事压力的彻底消除并不必然治愈战斗神经症。这些案例似乎通常涉及严重的内疚反应。患者除了承受恐惧和挫折,还得设法利用军事情境解决潜在的攻击愿望。一位讨人喜爱的(但潜意识里却是让人讨厌的)朋友被打死,患者为此产生了严重的内疚反应,并为自己的失职而自责。这种反应显然不可能仅仅由军事压力的解除而放松。最好的心理治疗是向患者指出其攻击的愿望和对该愿望的抑郁反应,以及帮助患者清楚地辨别其潜意识愿望和导致死亡的实际社会行为,从而使以上问题得以解决。如果士兵对后者有清楚的认识,那么他通常就能将其攻击性情感当做生活的必然伴随物加以接受并宽恕自己:他“确实”没有将自己的愿望付诸行动。很明显,在影响治疗效果的过程中,压抑的解除是必需的。<sup>[6]</sup>

### 社会治疗有必要吗?

患者也许期望心理治疗能提供更多的帮助。例如,他也许期望心理治疗帮他娶到一位社会地位高于其本人的女子,或帮助他解决社会变动性、种族或者社会特权这些问题。要是原本英语说得不好的个体希望心理治疗能使他的英语说得很规范,

那他一定会感到失望。治疗者不可能丢开本职工作而去纠正患者的不规范语法。确实,在成年生活中发生这种改变是不可能的。如果个体在儿童期没有学会如何规范地说话或行动,那作为成人要学会这些是困难的。这并不是说改变根本不可能发生,而只是因为习惯的改变难上加难,而良好的教学条件通常已错过了。成年朋友不可能系统地纠正个体的举止和讲话方式——这种关系与友谊的确不相容。具有社会变动性的患者也许不能找到或联系到能教他一切他想知道的东西的人——不管是直接教导还是提供模仿的榜样。在这种情况下,治疗者可以做好自己的本职工作,但是他也知道患者会产生挫折感。

A太太就是一个很好的例子。由于年轻、漂亮而具有社会变动性的她,仍然保留着许多童年期所处的较低社会阶层所教给的社交习惯,她在A家缺少为人妻所应具备的交际技巧和优雅仪态。虽然她迫切期望做一名合乎习俗规范要求的妻子,可治疗者却无法给予帮助。正像任何人必定会感到的那样,治疗者认为在我们的“心理”治疗中还缺少点什么。也许,在学校里才教授的演讲、仪态、“魅力”以及风度特征等应在需要时加入到治疗者的工作中。

类似的问题也存在于年龄因素中。某些患者在年逾四十甚至更大年龄时来寻求治疗。他们生平第一次获得了过正常生活的能力。然而他们会发现要找到合适的结婚对象存在着不少困难,因为他们所认识的人有限,况且自身已婚多年而不再与合适的结婚对象交往。很自然,这些困难并非不可克服,但解决这个问题却需要超凡的才智和毅力。与此相似,年事较高的人也会发现,晚年已经减弱的初级性内驱力不再像早年那样足以维持其强烈的性习惯。心理治疗不可能使人“重获新生”——它只能帮助患者实现他现时所能做得最好的部分。

## 346 冲突的解决必须大体上与道德标准一致

社会成员会对偏离道德准则的行为施以惩罚。因此,如果神经症患者所作的反应不能得到大多数社会成员的认可,这种反应就很可能被惩罚,因而抑制而非消退便被加强。在实践有违道德的解决方案时,患者会发现他无非是在将潜意识的心理冲突转换为公开的社会冲突。反社会的反应有时会得到强化,因为并非所有的社会成员都遵守普遍的道德标准。

例如,同性恋者喜欢找那些能与之分享其性适应方式并强化其同性恋反应的对象。不过,在这种情况下,他必须面对社会非难的事实和严厉惩罚的可能性。如果他拥有较高的社会地位,那他就得冒随时可能丧失其地位的风险。同性恋情人的关系既然不是由法律条文、道德规范、经济纽带以及抚育子女而维系的,他们就会发现自己比异性恋者更容易失去这些同伴。而同伴的丧失必然是痛苦而具破坏性的,它会置个体于孤独凄楚的境地。许多人感到不得不偷偷摸摸地过日子这一点尤其令人反感,并乐于摆脱其中的束缚。

那些接受某些行为约束的同性恋者似乎比那些不接受约束的患者适应性更好。如果他们生活在大城市,那么他们就较少受到他人的日常窥视而免于被发现。如果他们坚持将其职业适应与性适应区分开来,那其职业生活就不太可能受到损害。如果他们注意到与儿童关系上普遍的性禁忌,他们就不会引发社会的道德恐慌。然而,这似乎需要大量的心理治疗,需要对情感欲望重建条件反射以摆脱现实生活中的困境。一般说来,性满足的方式、获取财富和地位的手段等都必须符合社会准则。

然而,我们必须注意到,社会准则所起的“作用”往往比神经症患者所梦想的更多。由于社会准则经常变化,所以它们在某

种程度上也会相互冲突。文化差异肯定带来显著的变化,其中一些是由民族差异带来的,另一些,虽然很少,却是由地区差异带来的,像大城市与小城镇的差异。不同社会阶层在道德准则方面的差异是尽人皆知的,这一点在金赛(Kinsey,1948)著名的报告里有精彩的例证。 347

### 模糊的社会敌意驱动生活

然而,在任何一个稳固的社会系统中,这些差异对神经症患者的安抚作用通常很少。尽管近来社会上出现了宽容和开明的端倪,但我们的社会对性问题还远未抱真正积极的态度。我们还没有学会怎样在性格形成时期控制性冲动,何时在婚姻生涯中积聚其全部力量来表达性爱。现存的社会主流是反对的和神经质似的忽视。虽然,以传统习俗方式表达性需要赢得了一些勉强的赞同,但是因受早期训练而持恐惧态度的个体可能会视笼罩在性问题上的勉强和神秘为一种对性的敌意。由于神经症患者对惩罚很警觉,因而他们不能辨别社会冷漠和真正的危险。他们发现文化竟然会容忍社会并不公开鼓励的行为,这真令人难以置信。较之公开行为和公开讨论,社会确实更能容忍隐私行为及其想法;公开的性教育可能只是工具性的、拐弯抹角的以及纯净无害的,但它却没有指出性奖赏在完美生活中的重要性和价值。因此,神经症患者在治疗之外几乎无从获得令人信服的证据,以证明他不敢去做的事在实际上是可以被接纳的。他也缺乏让他人分担自己的某些失败而带来的欣慰体验。神经症患者必须学会接受这种轻微的敌意情境,并充分利用社会所许可的机会。当然,他必须看清楚社会“支持”和“不支持”之间的界线,并站对立场,但这通常并不是他的问题,他的问题刚好相反——具有足够的表达性,以使他建设性地生活。

## 内驱力降低的习惯必须取代神经症的习惯

348 我们曾强调过患者有必要对其现实生活中的他人作出新的反应。我们也强调,这些新反应必须被奖赏。当这两种情况都发生时,其结果就形成了一种牢固的习惯。这种牢固的内驱力降低的习惯必须与那些曾唤起过抑制性反应的线索相联结。在性—焦虑案例中,患者曾一度对升高了的性驱力作出强烈的焦虑反应,现在他必须以接近和完成的习惯对这种内驱力作出反应。既然在治疗情境中不可能完成性行为,那么这些习惯就必然与治疗情境之外的某个体相联结。当迁移得当时,患者就可以脱离治疗者和治疗情境而独自行动了。促使患者就诊的神经症冲突不再存在,取而代之的是对治疗情境之外的个体的积极适应。这些积极的习惯通常代表了被抑制的冲突部位。患者表现出开朗而可喜的适应而非性的抑制,他表现出有意义的自我保护的或自信的习惯而非对自己怒气的恐惧。

这些积极的习惯会给患者日常生活中的诸多方面产生很大的影响。强烈的性奖赏可以与言语线索相联结;当这些线索出现在日常生活中时,与之相联结的次级奖赏就会给日常所需的有效的反应提供奖赏。如果丈夫和妻子互相给予对方性满足,那就较容易应付抚养子女、生活匮乏以及经济拮据等问题。对我们的年轻人来说,没有比实现与配偶充满活力的性关系所需更少(也几乎不会比此更困难)的坚定目标了。

当患者被抑制的反应为社会所不容时,情况就复杂了。如果它是一种患者害怕去做的性倒错反应,那治疗者这时就必须给患者两个选择:要么患者在持续的社会非难面前设法形成性倒错习惯,要么设法消退这种欲望而建立合乎常情的性习惯。如果患者深切渴望能拥有一种对生活的依赖关系,治疗者就必

须指出这种态度与成人行为标准的矛盾之处,并且坐等患者去实践其独立过程。这些情况必然会延长治疗关系,对患者的求助动机以及治疗者的毅力也是一种考验。

患者为何不能立即尝试新反应?

349

“谈话”或“内部”治疗确实是必要的吗?如果治疗者在早期就认识到患者冲突的本质,那他为什么不能当即告诉患者冲突的本质,患者为什么不能尝试所需的反应呢?确实,在某些情形中,做到这些就足够了。抑制力量只是勉强占据支配地位,患者只需举手之劳就可使表达行为变为现实。在这种情形中,朋友们会说:“你需要做的就是结婚。”患者由此受到鼓励而能采取行动了。可是这种情形并不会在心理治疗中发生。只要哪里有一点点环境压力构成威胁,哪里就几乎注定要用到心理治疗并取得效果。

当抑制具有高度支配性,所增加的压抑妨碍解决冲突的理性努力时,治疗的“会谈”部分就很有必要。压抑不解除,没有高级心理过程的练习,患者是不可能去尝试的。善意的建议不仅常遭忽视,还确实激起更严重的焦虑,并使患者的表情姿势往回缩。那些仅需“猛推一把”就可克服生活障碍的患者往往已经接受了心理治疗并从中受益。

有利的生活条件对完成治疗至关重要,但我们不愿过分强调它。在有利的条件下,心理治疗和实践检验对治愈都是必要的。没有心理治疗,所需的新反应就不可能被尝试。没有实践的检验和奖赏,冲突也不可能得到解决。

患者何时可以停止治疗?

很明显,只有当压抑的恶劣影响被清除之后,患者才可以告

别治疗情境。在言语水平上的削弱也会泛化到冲突的抑制区域上。我们认为,患者在其外部生活中尝试新反应并因而获得显著的奖赏之前,不应该停止治疗。在治疗情境中,患者应当发展能使他免受神经症痛苦的那些习惯的心智成分。由于这些外部的、有针对性的习惯得到奖赏,因而外部奖赏就取代了治疗情境中的奖赏。

350 任何一位治疗者都不应该满足于对患者的仅有的了解和良好的意愿。行为理论强调,当治疗者仍具有某种影响时,确保新习惯的基本框架这一点十分重要。也许大多数治疗者已经本能地遵从了行为理论的这一规律。即使这样,他们还应该一如既往地做下去,更加有意识、有系统地将这种治疗条件付诸实施。

亚历山大和弗伦奇(Alexander & French, 1946, 36页)曾强调过这一明智观点:当患者尝试没有治疗者帮助的生活时,他就知道他能“独自应付”并发现他能够做到这一点。他们建议:当患者能够考验自己时,治疗者可以“中断”治疗。这种中止至少要一个月。在治疗的中断期间,患者的治疗动机会增强,而有待解决的问题会更清楚。我们认为,这一原理适用于任何或长或短的心理治疗工作。

### 分层次递进的治疗任务

治疗者的理想是建立一系列患者可以从中学的分层次递进的情境。正如汉斯·萨克斯(Hanns Sachs)所说的,患者由此努力“给焦虑服药”。应该维持足够的焦虑以推动心理治疗工作,但又不能过分,以免患者逃离治疗需要。如果患者必须学会一种长期而复杂的习惯,治疗者就应该对每一次发生的习惯片断予以奖赏。这使得他以后足以将这些习惯片断恰当地联结起来。从治疗结果来看,治疗者也许还得给患者的手淫以奖赏,从

而使他能够第一次体验到性高潮。与此相似,思考以及行动之前形成计划,也应该同时被奖赏,即使它们并无积极行为相伴。此后,所有的思考与相应的显著行动能够形成联结。患者绝不会在任何时候面临完全的困境。这样,治疗者所关注的是将注意力引到潜意识倾向上。突然面对压抑倾向给患者带来的痛苦不亚于遭受强烈电击的痛苦——并且前者会持续更长一段时间。所以治疗目标应是一点一点点的创新,因为这些“一点一点”是患者每次所能承受的。

某些治疗的失败也许在于这些分层次递进的条件很难确定。为了将治疗任务分解为一个个的单元,治疗者就必须审视全部任务。这正是预见整个心理治疗情况的困难所在。不同类型的神经症障碍要求不同类型的治疗。指导治疗者的理论在许多方面都是令人困惑的。治疗者在临床技术上各不相同,因而在预见治疗结果的直觉能力上也各不相同。然而纵有许多困难,问题依然有待解决。显然,如何将治疗事项划定为一系列分层次递进的任务还需要更多的时间,有待更进一步的研究。

351

## 注 释

- [1] 与此经典假设相反的是亚历山大和弗伦奇的观点(Alexander & French, 1946 40 页, 47 页)。他们建议治疗者借助具有充分合作性的患者亲属和雇主的力量来尽量控制患者的现实生活条件。
- [2] 然而,亚历山大和弗伦奇(Alexander & French, 1946 40 页)坚信,治疗者应该通过“定期指导和鼓励”来激起患者在现实生活中不断尝试新的反应。
- [3] 格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel, 1945b, 31 页)所描述的案例 14 可以说明问题。
- [4] 格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel, 1945b, 18 页)报告的案例 7 就是这样一个解除非战斗岗位的例子。

- 
- [5] 格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel ,1945a ,281 ~ 288 页)所报告的案例 40 认同这种类型。
- [6] 格林克尔和斯皮杰的案例 17(Grinker & Spiegel ,1945a ,192 ~ 195 页)就属此种情形。心理治疗具有良好的预期效果。

## 第二十二章 冲突动力学在治疗中的应用

我们在前面的讨论中曾强调,神经症患者处于严重冲突之中。他的高级心理过程被记忆和思维的动机作用与妨碍其记忆和思维的压抑反应之间的冲突所扰乱。它与抑制性反应所形成的冲突阻碍了那些能正常降低其高内驱力的目标反应。由这些冲突引起的内驱力就产生了痛苦和症状。 352

既然治疗者要着力解决这些严重冲突,那他的策略就应以对冲突行为动力学的理论认识为基础。我们这里对冲突行为所作的分析将重复某些观点,并对其作理论上的整合,我们也将介绍一些新观点,这些观点对后面几章的讨论至关重要。<sup>[1]</sup>

### 有关趋近和回避梯度的基本假设

以下四点假设是我们分析冲突行为的基点:

1. 趋近目标的倾向越强,被试离目标就越近。这称为趋近梯度。

2. 回避恐惧刺激的倾向越强,被试离目标越近。这称为回避梯度。

3. 当被试趋近目标时,回避强度较之趋近强度增加得更迅速。换言之,回避梯度比趋近梯度更陡直(见图 15)。

4. 趋近或回避倾向的强度随被试内驱力强度的变化而变化。换言之,内驱力的增加将提升整个梯度的高度。 353

对假设的技术性讨论。绝大多数前述假设和据此所作推论的实验检验都是在单一情境中作出的,其中,被试借空间位移来趋近某个目标或回避某个恐惧目标(Miller, 1944)。然而,根据我们的理论,我们这些作用并不局限于空间距离这单一维度上。

趋近和回避梯度源于两个更基本的原理,即强化梯度和刺激泛化梯度。根据强化梯度,奖赏和惩罚的即时效用大于延时效用。<sup>[2]</sup>既然对较接近目标的刺激所作的趋近反应与对远离目标的刺激所作的趋近反应相比,前者所得到的强化更即时,我们就可预料强化梯度在空间距离这一维度上会产生一种趋近梯度。这条原理也同样适用于回避反应。但是强化梯度效应不应局限于空间序列,它还应该表现在导致奖赏或惩罚时的任何短暂而有规律的时间序列上。

根据刺激泛化原理,如果趋近行为曾在某情境被奖赏,那么与此最相似的情境就会诱发最强烈的趋近,如果恐惧和回避曾在某情境中被强化,那么与此最相似的情境就会诱发出最强烈的回避。接近目标的线索较之远离目标的线索通常与目标处的线索更相似。因此,在目标处受到强烈而即时强化的趋近反应更有可能被泛化到距目标较近而非较远的那些线索上。被惩罚强化过的回避反应亦同样如此。这样,刺激泛化的梯度应当会产生空间维度上的趋近和回避梯度。但是,刺激泛化梯度的效用并不局限于单一的空间情境,它还适用于刺激有质的相似性的所有维度。因此,我们预料趋近和回避梯度分别存在于任何以下的情境,即这种情境内含规则的线索序列,而这些序列又与目标处或惩罚处的线索序列越来越相似。当被试从未因趋近某个既定目标而获得奖赏,因而目标趋近倾向仅仅来源于对他曾因趋近其他类似目标而被奖赏的泛化时,我们也可预料趋近梯度的出现。这种情况同样适用于对被试曾受惩罚的类似情境的

回避。

如果我们将基于线索的先天相似性的初级刺激泛化分析扩大到基于线索的习得性等值的次级泛化分析,我们就可预计接近和回避梯度以一种文化界定的序列存在。例如,参加一个复杂的社交事件就遵循着如下序列:被介绍给异性,互通电话,赴非正式的约会,赴较正式的约会,订婚,举行婚礼,最后是婚姻生活。在这个序列里,趋近和回避反应的强度梯度是一系列复杂的调节作用的线索性反应的结果。

至此,我们已讨论了趋近和回避梯度存在的前两个假设。第三个假设认为回避梯度比趋近梯度要陡直一些。在简单情境中,趋近反应由饥饿引起,回避反应由恐惧引起,这一假设是由布朗(Brown, 1948)发现的,并被他用空间距离维度上,而米勒和克莱林(Miller & Kraeling, 1950)则将它用于刺激具有质的相似性的维度上。而且,基于第三个假设的推论已被简单空间实验情境中的冲突行为实验(Miller, 1944)和对移置作用的临床观察(Miller, 1948b)所证实。这些观点相同的论文认为,回避梯度陡直较大可能源于更基本的原理。然而,除非这一点得到证实,以致我们弄清了是什么因素导致回避梯度变得更陡直,否则我们就无法确定该假设能否适用于所有的情境类型。

355

第四个假设是,整个梯度高度因内驱力增强而得到提升,这个假设在空间距离维度上(Brown, 1948)和刺激具有质的相似性的维度上(Brown, 1942)都被因饥饿而趋近和因受电击而回避这二者所证实。这与一般行为理论(Hull, 1943)非常一致,因而似乎具有普遍的适用性。

从简单空间模式向其他维度模式的延伸。理论分析和有效的实验证据都使我们期望我们的假设可以适用于以下任何情境中:被试会同时在空间维度、时间维度或线索所具有的那些质的

相似性或文化界定的相似性的维度上更趋近目标。我们所观察到的所有临床证据也得出同样的结论。既然以简单空间形式来说明冲突最为简单,我们就不妨借此作一草图,然后将其作为思考被试在非空间情境作出反应时的模型。在下述讨论中,我们还有两点假设:(1)导致抑制和压抑的反应同样遵循简单空间中的回避反应规律;(2)受到抑制和压抑的反应同样遵循简单空间中的趋近反应规律。

### 趋—避冲突

个体在某种情境中对同一目标兼有强烈的趋近和回避倾向,这种情况称为趋—避冲突。根据我们的假设,这是一种通常发生在竭力回忆或思考某件事情的反应与压抑反应之间的冲突;它也是神经症患者因受抑制而不能实现目标时所产生的—种冲突。

图 15 展示了趋—避冲突的动态过程。从中可以看出,在距恐惧目标还有一定距离时,被试的趋近倾向大于回避倾向。因而,当被试处于该区域时,他会朝恐惧目标移动。而他走得越近,回避强度的增加就快于趋近强度的增加,因为回避梯度比趋近梯度更陡直。最后他会到达趋近强度和回避强度相等的平衡点上。他会在两梯度的交点停下来。<sup>[3]</sup>与此相似,当被试离目标太近时,他就会逃避,此时回避强度的下降比趋近强度的下降要迅速得多,直到他到达两者相等的平衡点才停下来。由此可见,被试会在两梯度相交的某个点停止不动。这应该是一种稳定的均衡状态,就像一个钟摆,它离开中心越远,它回归中心的强度就越大。

以上是实验情境(Miller,1944)中所发生的情况;被试朝目标接近若干距离,然后停止。如果他被置于目标点上,他会马上

后退继而再退回若干距离。临床中也可以观察到同一情形：处于这类冲突中的患者，似乎不能足够地向前推进以达到目标或者不能足够地远离目标以忘记目标。由于 A 太太没有能力在婚姻生活里成功地实现其顺应目标，因而尽管她不断地被其他男性所吸引，但她仍然不愿离开她丈夫。从我们的分析中可以预料，她总是着手计划，但从不愿完成计划以争取最终的成功，从而使自己的努力付诸东流。例如，她曾提出要去拜访新泽西州的前男友，即是如此。

357

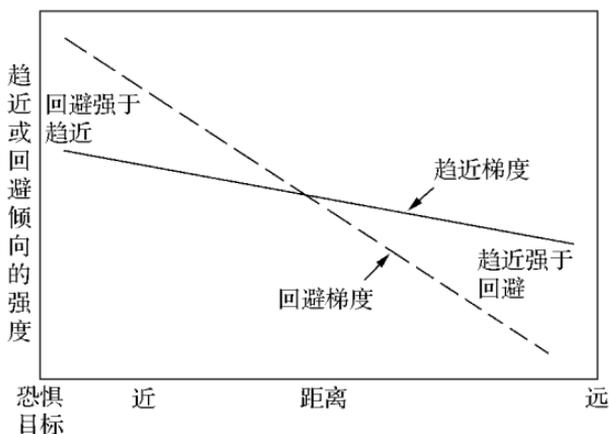


图 15 趋—避冲突简图。被试远离目标时，趋近倾向是两种倾向中的强者。而靠近目标时，则回避倾向成了强者。因而被试远离目标时会接近部分距离然后停止不动；而当他靠近目标时，就会退缩部分距离然后停止不动。一句话，他最终会滞留于二者交叉的某个区域中。本图出于简洁的需要，只用直线表示梯度。其实从任何曲线的基本原理中都得出类似推论，不管怎样，回避梯度的连续负斜率在横坐标上的每一点都比趋近梯度更高（该图取自 Miller, 1944）。

不断增强的趋近内驱力的作用。图 16 表明,趋、避梯度的交点和被试滞留原地不动的区域定位取决于两个梯度的相对高度。当趋近动机较弱时,整个趋近梯度就较低;这样它就会在一个远离目标的较低点上与回避梯度相交。在空间情境中,可以预料被试会在远离目标的地方原地不动以免受到惊吓;在非空间情境中,被试不会受到驱使去完成那些会产生诱发恐惧的

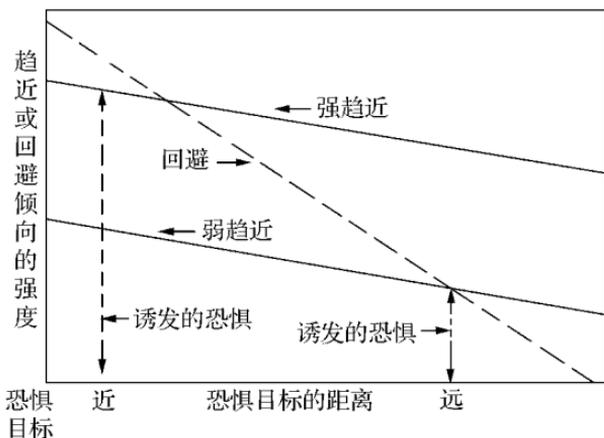


图 16 趋—避冲突中不断增强的趋近强度怎样增加了所诱发的恐惧和冲突的总量。可以预料,被试会前进或后退到两梯度的相交点上,即对抗性倾向强度的对等处。由此,当趋近强度增加时,他将更接近恐惧目标。当他离恐惧目标更近时,两种倾向的强度都会得到增加。因此,就会引起更多的恐惧和冲突。这个推论只有在两条梯度相交的范围内才能成立。如果对目标的趋近强度增加到比回避强度还高,被试将前往目标。然后趋近强度的进一步增加就不会导致恐惧和冲突总量的进一步增加。本图只是出于简洁的需要,才用直线表示梯度。其实,表示回避梯度的连续负斜率在横坐标上的每一点都比趋近梯度更高的任何曲线皆可演绎出类似的推论(该图取自 Miller, 1944)。

线索的反应。既然趋近和回避在其相交的较低点处较弱,那么它们之间的冲突也就较弱。

可以预料,趋近内驱力强度的不断增加会提高整个趋近梯度。图 16 表明,这种变化会使交点更靠近目标处,并处于回避梯度里某一更高点上。这样,当激起趋近的内驱力增强时,可以预料被试会朝恐惧目标走得更近,而他靠得越近,那里的线索就越能激起更强烈的诱发回避产生的恐惧。与此相似,在非空间情境中,被试会被驱使着完成那些产生诱发强烈恐惧的线索的反应。随着这两种倾向强度的增加,他会处于一种更严重的冲突中。

这种推论只能在两个梯度相交的区域里成立。如果趋近强度不断增加,以致它大于目标点上的回避强度,那么被试就会朝目标前进。此后,就不能说趋近强度的进一步增加会导致被引发的恐惧和冲突量的进一步增加。当目标反应完全支配抑制时,冲突量就会降低。

从前述分析中可见,如果个体的抑制太弱以致他实际上已达到目标,那么增强他的动机将会使他达到目标而不增加大量额外的恐惧。另一方面,如果回避倾向强到足以使他远离目标,那么增强其趋近动机会使恐惧和冲突显著增加。既然恐惧是一种如此强大的内驱力(Miller, 1950),那它就有可能造成冲突,其中被试的趋近动机绝无增强的可能以便被试达到目标。 359

神经症患者是一个经选择而具有强烈回避倾向的群体。我们的社会成员对受抑制患者的最常见反应是极力增强其动机。他的朋友、亲属或同伴会敦促他更加努力。如果他本人回避倾向很弱以致可以借增强其趋近动机来解除其冲突,那么他就用不着前来寻求心理治疗者的帮助了。因此,我们还无法确知这种情况的发生频率。

那些真正前来求助于心理治疗的患者往往已患有严重的神经症,因而他们就是一个经过特殊选择而具有极强回避倾向的患者群体。因此,极力增强其目标趋近动机只会增加他的恐惧和冲突。痛苦的加剧会将他们赶离心理治疗室。事实也确实如此。治疗者发现,他的首要工作就是集中精力降低患者激起回避产生的恐惧(即分析抗拒),而不是努力增强其趋近恐惧目标的动机。

在治疗的后阶段,激起回避的恐惧会降低到某一点,此时患者能趋近目标而不再有过度的恐惧或冲突。当这一时刻来临时,我们可以预料,增强神经症患者的趋近动机更能起到良好的作用。

应当指出,首先要降低恐惧和回避而非极力增强趋近动机。这一策略是基于下列因素来考虑的。首先是社会条件,正是它们才使患者成为一个经过特殊选择而具有强烈回避倾向的群体。其次是冲突情境的动力。如果患者的回避很强烈,那么增强其趋近动机反而会极大地增加其恐惧、冲突以及痛苦。最后一个因素是这样一个事实,即如果治疗情境大大增加了痛苦,那么遵从保密规定的治疗者就无法足够有力地控制奖赏和惩罚的条件,以使患者继续置身于治疗情境中。

如果治疗者增强了对基本奖赏和惩罚的控制力,以致他的控制力远远大于患者的朋友或同伴,那么治疗者也许就能成功地运用增强患者趋近动机的技术,而这是患者的朋友和同伴无法做到的。也许,确实存在一定的限度,越过该限度的话,这种技术在任何情况下都起不了作用。但是在我们的文化中,治疗的社会条件并未提供该限度的确切答案。

最后值得注意的是,我们应看到,任何与选择患者直接有关的社会条件方面的显著变化都会影响各种治疗策略的相对成

效。如果能降低治疗费用和社会歧视,使那些病情较轻的个体不至于远离治疗,特别是将心理卫生计划引入到那些回避程度相对较低的正常人中,那么趋近动机的增强技术对各种类型的患者将会更加成功。

消极治疗作用的基本原理。正如图 17 表明的,当回避强度高于趋近强度时,两条梯度线的交点就会远离目标。它不仅远离目标,而且其水平也相对较低。在这一距离上,趋近倾向如此之弱以致无法诱使被试去做令人恐惧的事情。在空间情境里,被试将远离目标以免受惊吓,在非空间情境里,产生诱发恐惧的线索的反应会被完全抑制或压抑。

通过提高辨别能力或消除患者的疑虑来消退对目标的恐惧,或使之看起来不再那么危险,这样做将降低整个回避梯度。在两个梯度相交的范围内,这会产生自相矛盾的结果。正如图 17 表明的,当回避梯度较低时,交叉点就向危险目标靠近,并出现在趋近梯度线里某个较高的点上。这样,在空间情境中,降低目标“危险度”的作用将不止于被试受到诱惑而靠近目标这一事实所带来的补偿效果。在非空间情境中,由于明显可见的危险程度已降低,这就会更强烈地诱使被试去做曾惊吓过自己的事。因而,更强烈的恐惧和冲突就被诱发出来了。

361

A 太太的案例中就出现过这种情况。起先,治疗者的保证和宽容态度使她体验到的恐惧量显著降低。接着,激起抑制的恐惧也降低到足以使她能对其丈夫产生更多的性反应并成为更具攻击性、更少克制的人。由于她在这些方面距目标更近,她开始又一次体验到新恐惧和冲突,而它们又导致她复发神经症。

再回到图 17。从图中可见,如果回避梯度低到足以使其不再与趋近梯度相交,那么可以预料,被试会直奔目标。当他达到

362

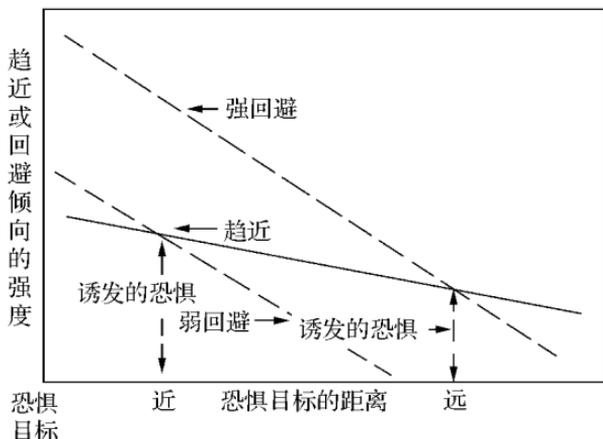


图 17 趋—避冲突中回避强度的增加怎样增加了恐惧和冲突总量。我们预料, 被试将前进或后退到两条梯度的交点上, 即两种相反倾向强度的对等处。由此, 由于被试的回避倾向较弱, 他将更接近恐惧目标。当他离恐惧目标更近时, 两种倾向的强度都会得到增加。因此, 就会引起更多的恐惧和冲突。这个推论只有在趋近和回避梯度相交的范围内才能成立。如果回避梯度降低太多以致它不再与趋近梯度相交, 那么被试将前往目标, 而且回避梯度的进一步下降将降低恐惧和冲突总量。本图只是出于简洁的需要, 才用直线表示梯度。其实, 表示回避梯度的连续负斜率在横坐标上的每一点都比趋近梯度更高的任何曲线皆可得出类似的推论(该图取自 Miller, 1944)。

目标后, 回避梯度的进一步降低就不会使恐惧和冲突量有额外反常的增加。此后, 恐惧和冲突将会降低。这一情形似乎也出现在临床治疗中; 当患者趋近某一新的恐惧目标时, 他表现出恐惧和冲突增加, 而当他达到目标后, 他显示出恐惧和冲突的显著降低。

由于患者的治疗通常包含着若干不同的目标和亚目标,所以前述分析类型应用于治疗情境就变得复杂起来。患者在任何一个既定治疗阶段的情形也许犹如他处于一系列多少有关的趋一避冲突的不同位置上。

最后,应当指出,当趋近强度增加时,恐惧和冲突的增加取决于这一事实:离目标越近,回避越强。而自相矛盾的消极治疗作用则取决于这一事实:离目标越近,趋近越强。既然回避强度的增加快于趋近强度(回避梯度更陡直),我们可以预料前者的作用大于后者。比较一下图 16 和 17 就可以看出这一点。通过增加趋近强度而使被试朝目标前进一定距离,与通过降低回避强度而使被试前进相同距离相比,前者使恐惧和冲突有多得多的增加。

这个推论已为治疗者的临床经验所证实。他们发现,使导致回避的恐惧强度降低的程序与使趋近强度增加的程序相比,前者产生的痛苦要少得多。一般的治疗策略往往着眼于全力降低引起神经症患者严重压抑和抑制的恐惧,正是考虑到了这一原理。 363

压抑和症状的出现。如前所述,当回避强度相对高于趋近强度时,可以预料,被试会停留在远离恐惧目标之处并体验到相对较少的恐惧和冲突。在梯度相交的范围内,回避强度的降低或趋近强度的增加,会使被试更趋近恐惧目标或着手完成使引起强烈恐惧的线索产生的反应,其结果是恐惧和冲突强度增加了。如果对恐惧目标的趋近反应由趋近动机强度的增强所致,那么,可以预料,恐惧和冲突强度的增加会特别巨大。根据我们的假设,症状是由冲突中的高内驱力产生的。由此,我们可以预见冲突的增加将加剧症状。事实似乎如此;弗洛伊德(Freud, 1925, 第 4 卷, 92~97 页)报告说,当强烈的压抑和抑制将要爆发

时,这些症状就极有可能产生。

### 避—避竞争

图 18 揭示了个体被迫在两个令人不快的刺激之间择一(X 或 Y)的情境。我们先假定被试开始向 X 靠近。既然回避强度随目标的趋近而增加,那么回避近旁可恶的 X 的倾向就强于回避远端可恶的 Y 的倾向。可以预料,被试会远离较近的 X 而趋向远端的 Y。但最终他会离 Y 较近些。接着回避 Y 的倾向又会强于回避 X 的倾向,于是他停下来,在附近兜圈子。可见,这种

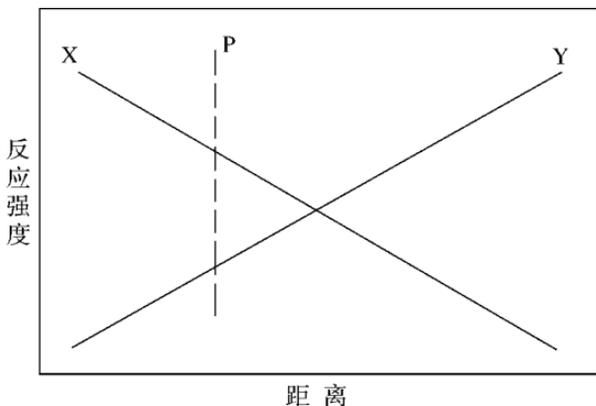


图 18 趋近和回避选择间的差异。这是一个避近(或回避)两个刺激对象 X 和 Y 的梯度纲要图。如果两个对象都只引起趋近,那么可以预料,个体会从 P 点出发直奔 X 而去;如果它们都只引起回避,那么可以预料,他会从 X 处离开,直到他经过两条梯度的相交点然后返回。本图只是出于简洁的需要,才用直线表示梯度。其实,表示回避梯度的连续负斜率在横坐标上的每一点都比趋近梯度更高的任何曲线皆得出类似的推论(该图取自 Miller, 1944)。

情境就有点像钟摆所具有的那种稳定的均衡,舍此别无第三种情况,个体一直在冲突中犹豫不决,陷于两个回避梯度相交处的两个回避源中。

如果增加对两个刺激之一的回避强度,那整个梯度也会提升。可见,这又会使梯度交点产生变化,因而被试所滞留的区域将离另一个刺激更近一些。这个交点不仅会靠近另一刺激,而且会出现在两个梯度的更高点上。换句话说,如果被试介于两个恐惧刺激之间,那么增强对其中之一的回避倾向就会迫使他趋近另一刺激,而当他靠得更近时,又会引起更强烈的恐惧和冲突。

相反,降低其中之一的强度会降低交点的高度和冲突。在避—避冲突中,可以预料,消极治疗作用不会产生。

最后,如果两个选择刺激差异太大,两个梯度就不会相交,这会驱使被试选择较弱的那个回避源,走出困境。

在前述推论中,我们曾假定过这种被试必须走近这一个或另一个回避源的条件。实际上他通常并不局限于此。例如,某人在街角处看见他想避开的两个人一前一后向他走来,此时他365也许会走向与他们的行走路线垂直的另一条街以回避他们。一旦他开始朝这边或那边走,继续走下去较之转身而避,前者就是一种更直接的回避。于是这种情境就是一种不稳定的均衡状态,于是他会继续朝先前的方向走下去。只要这类协调反应具有客观上的可能,而且已成为被试习惯层级的一部分,那么我们可以预料,它的发生就是必然的,因为它是由两个回避源激起的。除非被试被完全围住,否则他肯定逃离避—避选择的困境。

从前述分析中可以看出,治疗者通过增加替代性刺激的不利因素来促使患者趋近恐惧目标之前就必须确信,他已事先考虑过一切可能的逃避手段,包括逃避治疗情境。如果患者几乎

已准备接受一个给定的替代性刺激,治疗者就可以激励他那样做以回避其他结果;但是,如果患者离替代性刺激尚有很大距离,那么通过增强其对其他刺激的回避来要求他接近替代刺激,就会使患者的恐惧和冲突显著增加。

### 为什么纯趋近竞争产生不了冲突

图 18 也可以用来解释这一类情境,即被试要在同样想要、都诱发趋近倾向的两目标之间择其一。被试一般不太可能恰到好处地停留在两个梯度的中心交叉点上,即使是这样,刺激情境中轻微的摇摆不定都有可能使他偏向于这边或那边。可以看出,被试一旦离开中心点,趋近较近目标的倾向就更强,以致他会一直趋近它。当他开始这样做之后,他越靠近目标,趋近倾向就越强烈。这样一种选择就是一种不稳定的均衡状态,正像一支铅笔当初是平衡的,但只要一受外力作用开始滚动后就会有一种不断加速的滚落倾向,而且永不可能逆转。正因如此,我们可以预料,假如只有纯趋近倾向,那么患者就很容易在都想要的两个刺激中择其一。实验证据和临床观察(Miller, 1944)似乎都证实了这种预计。驴子不会在两堆都爱吃的干草前挨饿,除非这两堆干草里都有蒺藜,以至于让它左右为难。

### 双重趋—避冲突

我们的分析认为,当患者面临两个明显称心的目标而久久难下决心择其一时,治疗者就应该寻找潜伏的回避倾向。如某个女孩无法在两位求婚者中选择一位,这意味着可能同时潜伏着对双方的回避倾向。有时,回避源也许在于对任一目标的最初矛盾心理。在其他情形中,它也许源于需要被试作出放弃某一目标而接受另一目标的选择情境,而被试也许想二者兼得。

如果两个目标具有质的差异以致其中之一不能完全替代另一个,那么事实很可能就是如此。

如果被试的矛盾心态不足以阻止他去选择那个惟一可供选择的目标,那么它会使被试处于二者必择其一的冲突中。图 19 就说明了这一点。

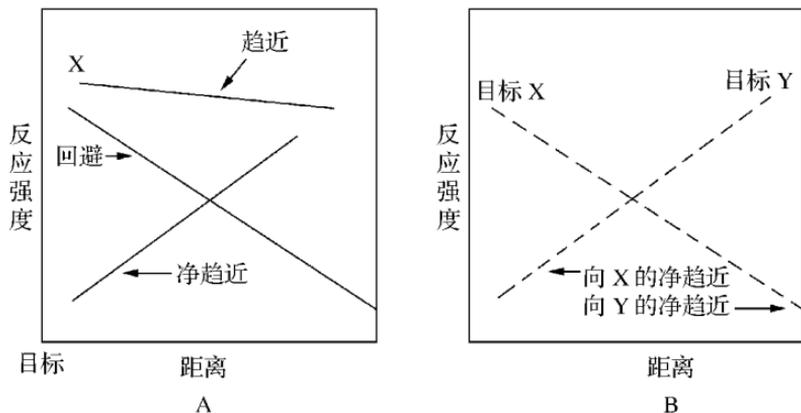


图 19 双重趋—避竞争。图 A 表示对目标的回避比对目标的趋近要弱时的简单趋—避情境,被试将全力走向目标。趋近强度减去回避强度的结果就是越靠近目标净趋近倾向越弱小。图 B 表明了双重趋—避情境中的两种净趋近倾向。当个体向两个目标 X 或 Y 中的任何一个运动时,趋近该目标的净倾向就会变得更弱小,而对另一个的趋近倾向则会更强。这会产生冲突。本图只是出于简洁,才用直线表示梯度。其实,表示回避梯度的连续负斜率在横坐标上的每一点都比趋近梯度更高的任何曲线皆可得出类似的推论(引自 Miller, 1944)。

当整个趋近梯度高于回避梯度时,被试会全力奔向目标,他的心情虽然会产生一点矛盾,但也许不会马上表露出来。这种情形在图 19A 中可见。虽然可以预料被试会达到目标,但当他快接近目标时,回避效用(此时其强度的增加比趋近更迅速)会

导致净趋近倾向的降低。当他接近目标时,可以预料,具有潜在回避倾向的被试会更加犹豫,而不是更加迫切。根据我们的分析,这种效用就好像是远处的牧草看起来更绿一些。说得更确切些,正如有一句古老民谚这样概括道:远处的牧草看上去蓊更少。

如果给被试呈现都会诱发潜在回避的两个目标供其选择,这种情境有可能被人误以为是一种纯趋—趋竞争,因为当它们各自单独呈现时,被试会选择其中的任何一个。然而,从图 19B 可见,结果可能完全不同。被试最强烈的倾向反而是趋向远端的目标。但是,当被试趋近该目标时,另一目标也渐渐变远直到趋近它的倾向变得较强烈,以致他会停步不前或原地打转。这种情境又有点像钟摆所具有的那种稳定的均衡之一。

### 恐惧和冲突之间的关系

根据前述分析,纯趋—趋选择很容易解决,冲突只有在回避出现时才发生。这告诉我们,每当患者出现莫名其妙的犹豫和冲突时,治疗者就应找出其中潜伏着的回避源。既然恐惧是最强烈的回避源之一,他就要经常有意识地自问:“有哪些东西在让患者害怕呢?”

368

这种关系也会起到其他作用。我们曾经提到,身体不受束缚的被试会立即逃离最易产生恐惧的情境,除非他被冲突所阻止。这种冲突可以由其他回避源导致,因为该回避源使他远离逃避之道,或者由无法满足的、驱使他趋近恐惧目标的内驱力所致。因此,当莫名其妙的恐惧持续着时,治疗者应该问问自己:“究竟是什么冲突倾向使患者无法摆脱那些恐惧刺激呢?他到底想做哪些可怕的事呢?”

其他可能性在于,恐惧与患者原本就有的初级内驱力相联

结,或者与无处不在的刺激相联结。

### 注 释

- [1] 以下对冲突所作的讨论是根据米勒著作( Miller, 1944)中的一章写就的,其中也概述了支持这种分析的实验证据。
- [2] 参阅斯彭斯( Spence, 1947)的论文,他主张强化梯度也许来自于刺激泛化和习得性奖赏这一更为基本的原理。
- [3] 这种趋近若干距离后就停止不动的方式是被试在趋避冲突中的显著特性,它只能从回避梯度比趋近梯度陡的假设中演绎出来。如果两梯度平行,那么开始时就比较强烈的倾向在通向目标的进程中也一直比较强烈。如果趋近梯度比回避梯度陡,那么一旦被试到达他开始朝目标前进的某一点,趋近的相对优势就会随其推进继续增强。这样,他就永远不会停止或回头。

## 第二十三章 有关酒精、巴比妥酸盐以及额叶切除术的假设

369

有一句古老的箴言“醉后吐真言”反映了民间对酒精的认识,即人们在酒精的作用下常常会说出清醒时不会那样说的话,作出平常不会那样做的事。与此相似,自从布莱克温(Bleckwenn, 1930)和林德曼(Lindemann, 1931)所作的经典研究以来,人们就知道静脉注射巴比妥酸盐可以对某些紧张症患者产生暂时的缓和作用,并能使他们报告出某些在其他状态下不会说出的信息。在战时,负责医疗的军官有效地使用了一种名为喷妥撒的巴比妥酸盐类药物,以加速大量战争神经症患者的心理治疗进程(例如:Grinker & Spiegel, 1945a 及 1945b; Sargent, 1942; Horsley, 1943; Menninger, 1948, 309 ~ 311 页)。巴比妥酸盐也被用于加速平民神经症的治疗(Glueck, 1946; Freed, 1946; Adatto, 1949)。

酒精和巴比妥酸盐的心理学作用经常被描述为能解除患者防御反应或降低其焦虑。由此格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel, 1945b, 136 页)认为:“药物的人为干预可以降低焦虑的严重程度,减轻加诸于自我之上的压力。相应地,可以拓宽患者潜在的自我空间。”

本章我们将试图根据学习理论来更精确地阐释药物作用过程中的某些细节。我们的基本假设是,酒精和巴比妥酸盐在降低恐惧强度方面的作用大于降低其他内驱力强度的作用。因此它们降低回避梯度的幅度大于降低趋近梯度的幅度。由此,与

心理治疗逐渐降低恐惧的效果相比,酒精和巴比妥酸盐能更快速地降低恐惧。

众所周知,这些药物也有其他作用,如嗜睡和共济失调(in-coordination)。它们似乎还会提高受暗示性,这或许依赖于或许不依赖于恐惧的降低。我们这里将不论及这些药物的任何其他作用。

以药物降低恐惧的实验依据。对猫和老鼠所作的实验表明,酒精可以降低恐惧强度。这些实验已在第十一章讨论“酒精中毒”时有所描述。回想一下,当不同组别的动物各自建立趋近和回避习惯时,在降低动物完成由恐惧所激起的回避习惯的推动力强度和降低动物完成由饥饿所激起的趋近习惯的推动力强度这二者之间,酒精更能使前者大大降低。与此相似,在趋避冲突情境中,当两种倾向同时呈现时,酒精能使动物再次在曾被电击惊吓过的地方觅食。

此外,正常的动物不会宁要混合着酒精的牛奶而不理会纯牛奶,但是那些陷于恐惧和冲突的动物却会如此。这就意味着,酒精所引起的恐惧降低有助于强化动物陷于恐惧时的饮酒反应。跨文化研究也得出了相同的结论。当酒精很容易获得时,可以引发焦虑的生存危机的程度与酗酒量之间存在相关。

虽然巴比妥酸盐对恐惧的作用未像酒精那样被透彻地研究过,但现有的实验证据意味着它们有诸多相同点。梅赛曼(Masserman,1943)报告说,异戊巴比妥钠(sodium amytal)在猫身上产生了“新近习得的神经症模式的缓解作用”,米勒和贝雷(Miller & Bailey,1950)也报告说,它使饿猫在单一的趋避冲突中再次在曾被轻微电击惊吓过的地方觅食。

恐惧内驱力普遍降低的结果。我们假设,如果药物能普遍降低恐惧内驱力的强度,那么我们就可以预期它会使整个回避

371

梯度降低。这种降低回避倾向的作用应该与前一章所作的推论完全相同。如果被试在服药前还能趋近目标,那么降低回避倾向将会使其接近目标,并且在他到达目标后降低恐惧。动物实验证实了这一结论。如果被试离目标有一定距离,那么降低回避梯度将会使其更趋近目标,直到某一位置诱发了更多的恐惧为止。

有一些研究就证实了以上的预期,如格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel, 1945a, 1945b)就报告了在战争神经症案例的治疗中喷妥撒的使用。一些病人在服药前一度患有轻度焦虑并对损伤性战斗经历几乎完全失忆。在这些案例中,药物注射的直接作用就是缓解焦虑。患者似乎少了许多紧张并且报告说焦虑减轻不少。同时,如果他试图去回忆,或者因为治疗者要求这样,或者因与损伤性情节相似的线索被呈现,他都能够着手解除其失忆。随着激起恐惧的压抑的降低,那些先前被完全压抑的反应现在就能够产生。当其中某些回忆产生时,它们又产生了能引发更多记忆的线索。但是,它们也会产生诱发恐惧的线索,当患者越趋近最具损伤性的事件时,这种恐惧就会变得越强烈。这样,最后的结果就是恐惧反常增加,这正如我们前面所描述过的消极治疗作用一样。

格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel, 1945b, 80页)曾对此作过特别生动的说明:

患者在危险时刻所表现出来的恐怖,诸如对猛烈的炮火、患者眼前好友的阵亡、在密集型轰炸攻击时缺少掩体等感到极度震颤。此时,他的身体变得紧张和僵硬;眼睛圆睁,瞳孔放大,皮肤布满细汗,双手发疯似的乱舞,以寻求一件武器或一位战友来分担危险。呼吸变得难以置信地快速

而短促。有时极度紧张的情绪会让他不堪承受 ;通常到了反应顶点就会崩溃。此时患者倒在床上 ,安静地躺上一会儿之后再次冷静下来 ,重新回忆故事直到一个更加中性的点。

根据以上的分析 ,我们可以预期 ,那些压抑非常强烈或者回忆倾向相对较弱的患者在服药前会竭力避免去回想那些创伤性事件 ,这样他就几乎不会感到恐惧。既然这些患者将竭力降低冲突梯度 ,那么由药物所致的恐惧降低也不太可能使其在回忆最具损伤性事件的某个点上停下来。这似乎是常有之事 ,格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel ,1945b 81 页)报告道 :

当其他那些不带很多外显焦虑的失忆症患者趋近损伤性情境时 ,他们在报告其经历时会突然语塞。在因预见损伤性情境而开始出现焦虑时 ,他们停止了说话 ,并恢复了特有的防御反应 ,他们不知道接下去会发生什么。在这个节骨眼上 ,治疗者就得施加压力 ,要求或迫使患者继续说下去。因此 ,揭开创伤性情境需要一次以上的麻醉综合法。

借药物降低压抑时的疑虑消除和消退。根据我们的分析 ,对治疗者来说最安全的莫过于假定纯粹的思想或情绪表达本身的治疗作用微乎其微。这似乎可以由格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel ,1945a 392 页)所报告的经验来印证 :

我们已多次表明 ,在喷妥撒作用下所唤起的情绪表达通常应被视做一种发泄 ,这种发泄本身几乎不具疗效 ,但又是产生顿悟所必需的。……在酒精作用下自动产生的发泄

是非治疗性的,正如我们已从患者身上所看到的,他酒醉时会在附近的酒吧里爆发出可怕的敌意。

如果纯粹的情绪表达还不能驱散它们,那么怎样才能达到治疗效果呢?

373 许多战争神经症患者都自诉有胆怯、体虚以及失败感。根据他们以前平时和战时两方面的训练,这种强烈动机很容易理解。因而我们似乎有理由假定,除了引发战斗恐惧外,对战斗情境的回忆和任何对战斗恐惧的表达都会引起强烈的内疚以及对懦夫这一侮辱性称呼的强烈恐惧。与此相似,表达对使其陷入如此危险境地的部队、军官、战友甚至敌人的敌意,也可能使其产生强烈的内疚。这种对懦夫这一侮辱性称呼的内疚和恐惧将是引发压抑的特别强烈的动机。它们会妨碍患者理智地思考问题。

如果某位有着极高声望和威信的治疗者,在患者激起恐惧的压抑被药物削弱时,批评了患者对恐惧和敌意的表达,那么,他将强化患者的恐惧和内疚,我们接着会看到,被压抑的记忆和情感的表达不再有治疗价值。与此相似,我们可以设想,在附近酒吧里爆发可怕敌意的不幸后果将妨碍患者恐惧和内疚的消退,而这种消退本是发泄的必然结果。

当然,其实治疗者是不会对此予以批评的。相反,他会平心静气地接受患者的情绪表达,或者积极地进行干预使患者消除疑虑。例如,治疗者也许会告诉患者他不会因弟兄们的阵亡而受到谴责。对他来说,他庆幸死去的不是他而是他的伙伴是很自然的事情,他确实异常勇敢地承担了危险,他已竭尽全力并被推向心理崩溃的极点。我们会看到,在患者回忆所经历的细节并且表达其最强烈的情绪时,这种对其疑虑的消除将有助于降

低患者的内疚、对失败的恐惧以及对懦夫这一侮辱性称呼的恐惧。

与此相似,我们可以预料,当患者还在回忆其经历以加速消退回忆激起的恐惧和内疚时,使患者不再恐惧或内疚的其他线索会出现。<sup>[1]</sup>安全的治疗情境中的线索可在某种程度上达到这种结果,并且治疗者经常通过指导患者注意这些线索来进行干预。他也可以更直接地进行干预。格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel, 1945b, 81页)报告说:

在这里,医官被请来扮演一连串的角色。每当患者在恐惧的威慑下开始出现痉挛时,他必须以一个保护者和支持者的形象出现,安慰患者,消除其顾虑,并且鼓励其继续治疗。如果不这样做,昏迷或失忆等最初的保护性反应就可能重建,患者就不会取得任何进展。

药物降低压抑时的辨别。除了促进消退,治疗者还要帮助患者辨别战斗危险情境和医院安全情境。别忘了我们曾作过的假设,即恢复过去记忆的好处之一是它能让患者将过去情境与现时情境作一对比,从而发现二者之间的显著差别。这有助于降低恐惧泛化的辨别反应的形成。

确切地说,在不用药物的治疗中,治疗者要千方百计地通过指导患者注意相关线索,以及通过提供合适的标签来帮助患者形成辨别反应。在这里,格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel, 1945b, 85页)再一次给我们作了生动而有见地的描述:

当患者开始跨越其梦魇般的战斗经历和眼前的保护性环境之间的界线时,医官就有空前的机会来增强患者的辨

375

别反应并评估被削弱的自我功能……当自我与战斗经历有部分强相关,并与眼前的保护性环境也部分相关时,治疗者就有责任给此时的评估过程提供帮助。现在医官会带着坚定而同情的语气强调,损伤性战斗经历已结束了——过去了,事过境迁——而且它已一去不返;有关防守的喧嚣以及远处的炮火已不再危险;患者的战斗经历终止了,他不再面临任何恐惧的事情。

从药用状态向常态的泛化。这种治疗的难点之一是要确定疗效怎样从药用状态向常态泛化。服用药效相对短暂的喷妥撒,并且在药效快速消失时坚持让患者复述其思想和记忆可促进患者的迁移。有时患者似乎会对疗程之间的经验进行大量自发的思考。在其他情况下,治疗者有必要要求患者尽量去回忆甚至复述曾经说过的话或做过的事。患者怎样思考其经历、怎样复述和详细说明医生所告诉他们的事,以及怎样运用其已经恢复的高级心理过程来解决其情绪问题,如能对这方面的资料掌握得多一些将是一件有趣的事情。

调换到非战斗岗位。很自然,重返战场的想法是恐惧最强烈的根源之一。为了使患者彻底治愈,通常有必要消除这一想法并真正改变患者的生活条件,其方法是使患者相信他将被派到非战斗岗位,因而格林克尔和斯皮杰(Grinker & Spiegel, 1945b, 89页)说:

于是,心理治疗者一旦作出决定,就应尽早告诉患者他再也不会被送回战场。应反复地向他说明这一点,因为在第一次说明时,很少有患者会把它当作事实来接受……在这一点上,医官应该在一开始并一贯地采取这一措施,这是

很重要的。

这种调换岗位的作用与平民神经症患者必须在治疗情境之外的日常生活中降低恐惧的作用相似。根据我们的原理,每当神经症的主要起因在于有可能被重新派往真正具有危险的战场时,调换岗位就应该是治疗所必需的部分。如果神经症由不可能重复的、特殊的损伤性经历引起,或者由攻击或好友阵亡所带来的不真实的内疚感引起,那么就难说调换岗位是治疗所必需的部分。

为何药物对平民案例的影响并不如此显著。虽然药物在平民案例中确有类似的疗效(Freed, 1946),但总体效果似乎并不那么迅速而突出。这也许是因为压抑已经历了一段较长的时间并已成为一种较强烈的习惯。行之有效的形式似乎是那些冲突相对平和的案例。这意味着如果不能使患者进入昏迷状态,那么药物对恐惧的各不相同的特定疗效将不足以降低其最强烈的恐惧,这也是动物实验已经证实的结果(Miller & Bailey, 1950)。或许只有心理学、药理学以及生理学的这三方面的综合研究才会使我们更好地理解药物对恐惧内驱力具有特效的原因。这反过来也会促使我们去研究或合成更有疗效、更有特效的新药。 376

战争神经症的治疗者知道问题产生的一般情境类型,他们通常对损伤性情境的细节也有相当精确的了解。这使他能告诉患者需要回忆些什么,并给患者提供能强烈引发其记忆和情绪的各种线索。而常与平民神经症打交道的治疗者则没有这方面的优势。也许他有可能做的就是系统地审察那些尽人皆知的、最有可能涉及的情境类型,或者在治疗的前期阶段确定了问题关键之所在之后使用药物。不管采取哪种手段,他与那些处理战争神经症案例的治疗者相比都应考虑多得多的偶发性事件。

在平民神经症案例中,过去和眼前之间的对比也许没有战场和安全环境之间的对比那么明显。系统地向病人指出过去和眼前之间的对比似乎有一定的治疗作用。在童年期,当损伤性事件发生时,个体感到无助,寻求依靠,而现在作为一个成人,个体拥有了独立和自由。

377 我们的分析模式认为,最终或许也最显著的差异在于战场上的医官有权将患者调换到非战斗岗位,从而极大地改变患者的生活。而处理平民神经症案例的治疗者却对患者生活中重要的奖励和惩罚条件缺乏类似的控制。当患者消退激起其抑制的恐惧并习得降低其强内驱力所必需的反应时,以上的奖惩条件通常就应该保持一致。不过,这需要时间。

酒精在自我治疗中的非正式使用。很明显,许多外行将酒精用于自我治疗,其疗效类似于治疗者使用巴比妥酸盐。正如前面已指出的,酒精似乎对降低恐惧、冲突以及痛苦具有短暂而直接的作用。对那些正承受着恐惧和冲突的人来说,这种降低会强化有关的饮酒反应。尤其是,如果激起抑制的恐惧只有中等程度,那么恐惧就应该被降低到可以尝试建立并享受内驱力降低的目标反应的某一点上。这种结果通常都可看到。

我们可以预料,酒精对某些患者的疗效是有差异的:他们是那些抑制太强烈以致使其远离目标,从而几乎体验不到诱惑、恐惧和冲突的患者。酒精的作用应该使他们更接近目标,增加诱惑、恐惧以及冲突的强度,而不让他们因达到目标而降低内驱力。我们的理论认为,这些效果不应由酒精来强化,而且也不应学习使用酒精。在上述两个极端情形之间,我们可以预料患者的焦虑会产生足够即时的降低以强化饮酒行为,但在他们对所寻求和恐惧的目标有接近的机会之后,他们又会变得更加焦虑和痛苦。

我们的总体印象是,酒精通常更多地被外行用于克服抑制而非压抑。这大概是因为普通人从未被教导去努力克服压抑,他们没有通过思考以解决其情绪问题的强烈动机,也没有受过问题解决技巧方面的训练。无论怎样,值得注意的是,在日常生活条件下,看到解除阻碍思维的压抑比看到解除阻碍行为的抑制要困难得多。

我们可以预料,作为治疗替代品的酒精的非正式使用肯定会产生一些问题。既然它能短暂而直接地降低恐惧和冲突,那么患者就会立即强化其饮酒行为,并且学会自斟自饮直至有几分欣快和迷糊。尤其是由于缺少治疗者的现场指导,他就不太可能在必要时中止行为进行思考或形成更好的辨别反应,倒是更有可能鲁莽行事。既然酒精同时降低现实的和不现实的恐惧,那么某些行为就会导致不幸的结果。即便结果有利,酒精也是唾手可得的,而个体也需控制其酒量。因此,他有可能会继续依赖酒精的作用直至喝醉,才肯正视和消退那些与竭力完成某些反应有关的恐惧。最后,尽管酒精似乎对降低恐惧的作用更大,但它是一种常见的镇静剂。随着患者所有动机的降低,他会缺乏足够的强化。

由于有关的选择性因素存在,我们很难撇开上述弊端而评估酒精的治疗效用。最有可能引起我们注意的情形是那些短暂或适量使用酒精却仍无法获得持久疗效的案例。相反,暂时的放松会使他们沉溺于此并遭受严重而长期的不良影响。目前,我们尚无从知道究竟有多少患者使用酒精而成功治愈了自己潜在的神经症。

通过前额叶切除术降低恐惧。对某些病人进行局部麻醉后再施行前额叶切除术已有先例。患者在神经纤维被切断后报告他的“压力”显著降低(Freeman & Watts, 1942, 106页, 109~111

页)。此后,他们的行为就极少被抑制(Rylander, 1939; White, 1948 476页)。大家公认,前额叶切除术能使痛苦变得可以承受(Falconer, 1948; Watts & Freeman, 1948)。根据这些事实,我们可以提出这样的假设:前额叶切除术对痛苦—恐惧机理具有特异的降低作用。如果假设为真,我们可以预期降低抑制和压抑动机的效果类似于经过较长期心理治疗而取得的效果。但是,我们也会立刻发现两者有着重大差异。

379

降低恐惧的三种方式之比较。根据我们的分析,有三种方式降低恐惧。其一是外科手术。我们曾假设,前额叶的损害具有降低恐惧—痛苦机制的特异作用。其次是药物。很明显,某些药物降低恐惧比降低其他内驱力的作用更大。最后一种方式是学习。这包括有关的辨别学习、消退恐惧的学习以及专门对抗恐惧的习惯的学习。

学习过程可能作用较慢,特别是在那些强烈的恐惧必须以消退的情况下。尤其是,只有在建立了合适的条件之后,学习才会发生。患者必须有学习的动机,必须在正确的线索呈现时着手练习某些新反应,他还必须因这些新反应而获得奖赏。最后,我们已在前面几章中描述过的某些特殊技术的学习是以患者言语反应的某些重要部分依然完整为前提的。在这些条件下,那些完全依赖再学习的技术对某些患者来说是不可能的或无效的。无论怎样,我们应记住,如果治疗者能够极大地改变患者的学习条件,那么他也许就能成功地治疗那些目前难以治疗的案例。

虽然学习过程有作用较慢的缺陷,但它却有针对性很强这一优点。它能消退社会所讨厌的那些恐惧,同时又强化社会所欢迎的恐惧。在合适的条件下,可以此种方式建立良好的辨别反应。

手术和药物的优点在于其作用相对迅速，并适用于这些患者：其症状以及心理治疗动机的缺乏使得再学习很困难或不可能。另一方面，我们可以预料药物和手术刀不能将社会受欢迎的那些恐惧与所讨厌的那些恐惧辨别开来，虽然它们能降低所有类似的恐惧。当然，事实也确实如此。某人在聚会上饮酒以求达到社会所期许的少一点羞怯的效果，但他同时也可能使自己变得举止轻率或在回家途中鲁莽驾车，而这又是社会所讨厌的后果。额叶切除术的患者亦同样如此。他们经常显得对行为后果漠不关心，在公开场合举止低俗，侮辱警察，对未来不能予以恰当的关注（Brickner, 1936；Freeman & Watts, 1942, 140 页）。

使用酒精和额叶切除术后，恐惧机制只是明显削弱而非彻底消除。如果激起社会欢迎习惯的恐惧强度远远大于激起社会所不期许的习惯的恐惧强度，那么患者就会得大于失。这对适量使用酒精以获得一定作用的患者来说是特别真实的。尤其是，既然恐惧机制是部分完整的，那么通过特定的训练就可弥补某些缺陷。很明显，某些人可以学会变得谨慎些，当有点酒醉时也不轻举妄动，每次喝了鸡尾酒驾车时速都比平常低 10 英里。与此相似，在一连串痛苦经历之后，某些额叶切除者也重新学习社会所欢迎的自我约束。如果对此能予以特别关注以营造最适宜的社会条件，那么这种再学习很可能会得到改进。

相对于手术来说，药物治疗的一个显著优点是药物作用具有可逆性，而手术则不然。这样，药物可用于短期的辅助心理治疗，如果成功，就可使患者回到正常的非用药状态。

## 注 释

[1] 根据我们的分析类型(Miller, 1950) ,这是因为恐惧强度的降低将强化有

关完全不再或不太感到恐惧的反应。这样,在引发该反应的线索面前,任何能降低恐惧的措施都将加速消退过程。在这些线索撤消后所产生的恐惧降低很少有效果,因为有关不再恐惧的反应将在不同刺激情境中产生,并且不得不泛化到最初引发恐惧的线索上。古斯里(Guthrie, 1935 和 1938)所提出的学习和消退理论亦得出相似的结论。这种分析同样可用于羞愧、负疚和其他习得性内驱力中。

## 第七部分

---

---

治疗的特殊方面

## 第二十四章 消除症状的方法

本章将围绕着治疗技术的特殊方面对前述一一论及的诸多原理进行归纳和整理,以期将基本原理的回顾及其应用结合起来论述。 383

这些基本原理表述得越清楚,用于治疗也就越容易奏效。但即使待到遥远的将来所有这些重要原理都已澄清,要将它们用之于奇妙而变化莫测的人类人格也还可能与治疗者的个人技巧有关。治疗者在宽容、机智、强制性的权威感、解释能力、幽默、信服力、希望以及关爱——一言以蔽之,即在所有令人际关系变得灵活、丰富多彩、温馨美妙的方面——都各不相同。怎样最有效地应用这些原理仍将对治疗者高超技巧的一个挑战。

### 通过引发强烈的不相容反应来干预症状

一种习得性症状就如任何其他反应一样,可以借与之强烈不相容的反应来消除。<sup>[1]</sup>具有充分权威的治疗者有时可以借命令或禁令来引发足以起消退作用的不相容反应。运用催眠术可以使这些命令或禁令的效果大大增强。

另一种引发与症状不相容的强烈反应的方法是严厉的体罚。<sup>[2]</sup>与此相似,正如已指出的那样,解释症状的功能或者证明该症状缺乏机体因素会引起强烈的内疚感,从而抵消内驱力降低的作用并使症状终止。 384

最后,患者也许会发现治疗情境竟会诱发出诸多焦虑,从而使他努力消除其症状,最终清醒地终止治疗。这种过程产生可能是无意识的。症状提醒了治疗中的患者并且唤起其恐惧的增加,而这种恐惧会抵消内驱力降低的作用并激起与症状不相容的反应。当症状停止时,患者想:“我已治愈,可以终止治疗了。”这一想法导致焦虑降低,而焦虑的降低又强化了与终止症状有关的反应。这种机制也许是解释所谓“移情治疗”产生的方式之一(Freud,1924,第1卷,293页;Alexander & French,1946,133页)。一旦患者完全终止治疗,我们可以预料其逃避治疗的动机会趋于消失。可以预料,这种“治愈”因而就极有可能是短暂的。

385

通过干预症状而增强内驱力。按照我们的假设,已经习得的症状必将使激起它的高内驱力状态有一定程度的降低。因此可以预料,任何用前述方法来干预症状都会将患者推回到高内驱力和高冲突状态中,而这又会激起对新反应的学习。这些新反应要么是适应性的,要么是一些新的但可能是更糟的症状。

根据我们的原理,以上两类新反应中究竟应选择哪一类当取决于适应性目标反应受到抑制的程度。如果某个更具适应性的目标反应的抑制较弱,那么内驱力的增加将使之克服抑制。一旦此目标反应发生,它就会因强化而增强,而激起抑制的恐惧也会因消退而有所削弱。因此该反应会继续发生。<sup>[3]</sup>另一方面,如果所有的适应性目标反应都被高度抑制,那么持续的高内驱力就只能使患者习得适应不良的反应,换言之,即症状。

患者的好友、亲属和其他社会成员通常会关注并谴责其症状。他们会敦促他消除症状,并建议以更具适应性的反应取而代之。从效果上说,这种做法与我们在冲突一章中所讨论的增强危险性目标的接近动机的程序相似。我们可以预料,大多数患者能对这种治疗作出反应并被治愈而无须求助治疗者。我们

知道,这种情况时有发生。请回忆一下那位鳏夫的案例,在他未能使其女儿们牺牲各自的生活来照顾他之后,他还是消除了其神经质心脏病症状并且再婚了。由于这些案例通常没有摆上治疗者的案头,因而我们对其发生频率一无所知。 386

我们可以预料,真正摆上治疗者案头的案例是那些不能对朋友们的命令、禁令和建议作出反应的患者。换句话说,我们可以预料,他们是一个经过特殊选择的群体,该群体带有强烈的抑制和压抑以致不能完成适应性更强的目标反应。治疗者的观察似乎证实了这一点。正如我们预料的,他们发现,当患者的症状纯粹被压抑或抑制时,增强的内驱力和痛苦就有可能激起新症状的学习。而且,如果他们是秘密来访的患者,那么这类已增强的痛苦就可能促使他们终止治疗。

我们已指出,真正来到治疗者面前的患者可能是一个经过高度选择的群体,他们具有特别强烈的抑制,这种抑制阻断了他们的目标适应反应。因此,仅仅干预其症状未必会产生有利的结果。然而,在那些阻塞目标适应反应的抑制被充分降低之后,我们可以预料会得出不同的结论,即借干预症状而增强的内驱力而不是被削弱的抑制将使目标反应更强烈。事实上,这种情况似乎经常发生,治疗者发现,激起抑制的恐惧被降低之后,此时借令人不快的解释来干预症状是合乎需要的。当症状如上瘾、反常的即时作用能降低内驱力,以致这种作用受到有力强化并且完成新反应的动机保持低迷时,事实尤其如此。

手淫问题举例。手淫对治疗者来说是一个特殊问题,因为它经常发生并使内驱力显著降低,但它并不是一种社会最期许的性适应方式。它是一种拙劣的适应形式,因为它解除了婚姻所带来的强烈奖赏之一,而婚姻为个体的顺应提供了最广泛的基础。

387

如果患者过分恐惧而无法尝试任何异性恋反应,那么手淫也许是迈向正常性行为目标的第一步。患者首次尝试手淫时,由此而来的性高潮会奖赏尝试性行为这一一般倾向,有助于界定目标并给患者以发现和消除某些性恐惧的良好机会。我们可以预料,这种消退作用会泛化并会削弱激起异性性行为抑制的恐惧。另一方面,如果治疗者在这一阶段表现出任何反对的信号,那他会增强患者的恐惧,而这种恐惧又会泛化到所有性行为方式上。

如果治疗者容许患者形成不只是暂时的手淫习惯,那么手淫会受到有力强化以致极难抛弃。再说它会使性内驱力过于低迷以致异性恋反应强度一直无法超过其抑制强度。最后,患者或许会在手淫时产生不良幻想。如果患者将高潮所伴生的强烈性奖赏与这些性幻想中所包含的线索相联结,那就会增强他的那些幼稚的、反常的或婚外的性发泄欲。

由这种理论分析可得出若干实用建议。如有可能,患者最好还是直接去顺应异性恋婚姻。如果患者的抑制太强而做不到这一点,那治疗者就有必要先对手淫持宽容态度。在患者开始手淫后,治疗者最好对患者此时的幻想施以控制并将它们导向异性恋婚姻目标。最后,在患者的抑制被充分削弱以致他能够尝试更好的反应之后,治疗者有必要指出手淫是一种不良反应方式,从而制止手淫。

### 增强的压抑和抑制

我们对趋—避冲突的分析表明,令恐惧目标看上去危险性较小会使被试更接近目标,并且当他接近目标时,趋近和回避这两种倾向都会增强。如此,又会增加所激起的恐惧和冲突的总量并且产生消极的治疗效果,这真是一对矛盾。

相反,增强回避动机会使被试远离恐惧目标,从而使他所受到的诱惑和惊恐要少得多。尽管这种情况在单一的空间情境中最清楚不过了,但在非空间情境中也可以看到相同的现象。最初刚出现的反应会产生额外的线索,这种线索与序列中的下一个反应具有习得性联结;接近强化时刻的反应所产生的线索会诱发一种更强烈的持续反应倾向。与此相似,产生内驱力的反应在接近强化点时似乎会变得更加强烈。以这种方式,反应序列似乎获得了某种类似于动力的东西,在反应序列启动之前终止该序列较之在它运转良好之后再终止它要容易得多。因此,如果恐惧强烈到足以阻止任何反应的启动,或换言之,如果患者完全放弃反应,那么冲突就较少。可以预料,诱惑、恐惧以及冲突的降低将在某种程度上降低痛苦和引发病状的动机。因此,通过令恐惧目标反应显得尤其危险来增强抑制和压制的强度就能使引发病状的某些动机降低。如果患者内驱力的大部分是习得的,以致借助于抑制产生该内驱力的反应就可以阻止该内驱力,那么上述结论就显得尤为真实可信。

另一方面,如果强烈的初级内驱力被包括在其中,那么该内驱力会持续存在,并且成为痛苦和引发病状的动机的长期根源。因此,每当一种社会可接受的目标反应有效时,可以预料,借抑制的增强来降低冲突的技术不如消除妨碍目标反应、降低内驱力的抑制这一技术来得有效。

在冲突集中于社会不可接受性目标反应,诸如同性恋的习得性内驱力,但又有社会可接受性目标反应可供利用的情况下,以上两种技术有时可以合并使用。在对社会可接受性反应的抑制得以充分降低,以致它作为一种内驱力降低的手段而能够发生之后,完成社会不可接受性反应的诱惑就可以借增强压制或抑制该反应的动机而降低。当然,无论其中所包括的社会禁忌

389 是多么危险或多么强烈,这种抑制或压制都是必需的。

### 支持治疗的作用

当父母双亲之一在场给孩子以保护或援救而使他免于危险时,儿童通常会表现得更加勇敢。<sup>[4]</sup>与此相似,有威信的治疗者在道义上的支持也会极大地降低患者的恐惧强度。当症状直接源于恐惧时,这会使症状缓解。而且,如果患者对友谊、同感性关注以及鼓励有强烈需要,那么,这些需要都可以由治疗者来予以满足。这种治疗关系的最终作用就是降低大量激起症状的习得性内驱力,并且由此缓和症状。这是“移情治疗”中的另一种作用机理。

这种治疗关系的难度在于患者因寻求治疗者的道义支持、友谊、同感性关注以及鼓励而被奖赏。既然其奖赏几乎完全取决于治疗者,那这些就正是他应该习得的。如果不能在现实生活中习得降低内驱力这一独立习惯,那么他就有可能旧病复发,除非他无限期地求助于治疗者。而后者所需的费用也只有那些富裕的患者才负担得起。

如果患者的困难主要是情境性的,或换言之,是那种不可能重复发生的、暂时不利的条件的产物,那么,支持治疗就可以令其渡过难关。在不利条件得以消除之后,患者无须任何实质性的新学习就能恢复其原有的顺应形式。与此相似,支持治疗也许对神经症患者渡过一场特殊危机是必要的,尤其在治疗开始时是如此,支持治疗还为治疗者争取了充足的时间来使用其他见效较慢的技术以获得更加持久而对症的效果。事实上,几乎任何治疗情境在本质上都可能给患者一定的道义支持,但是这种支持可能会有起次要作用和起主要作用之差异。

如果患者的恐惧微弱,来自有威望的治疗者的道义支持就

足以降低这些恐惧,因而患者能够克服其抑制并且能在现实生活中完成某些能降低其强烈内驱力的目标反应。在这种情况下,这些反应就会被强化,他会着手学习新的适应性习惯。在某些情况下,治疗者会通过直接运用其高级心理过程来解决患者的特定日常问题,以此来促进患者的学习过程。治疗者会作出特定的计划和决定,为这些决定负责,并且将其威望所包含的安慰性力量导入这些计划和决定的执行过程中。

这种程序的好处之一是,它有助于患者作出会给他带来奖赏的正确反应。但这种程序也有不足。治疗者也许并不知道患者怎样做才最为有利。尤其是,患者最终都得从对治疗者的依赖转向自立。为完成本次治疗,他将不得不学会承受作出一个艰难抉择所必须承受的冲突,学会运用其高级心理过程来解决该冲突,学会制定自己的计划,并且学会尽可能独立地将计划付诸行动。如果治疗者被迫在开始时就要支持患者,那么他应该明白的是,尽快地由主动的角色逐渐向较被动的角色转变以促使患者向自主行为泛化。

最后,患者在治疗者的有力奖赏或在其权威的威慑下,可能会戒除症状以讨好治疗者。这种反应可能也被包含在“移情治疗”之中。它完全可能是无意识的。由于患者生怕治疗者感到不快,因而当他发现某种症状时可能会感觉很糟糕;当患者发现症状终止时,他可能会感到好过一些,而这可以强化那些与终止该症状有关的反应。这种治愈的效果可能是短暂的,因为产生高内驱力的冲突仍然存在,而正是高内驱力激起了症状,而且只要患者停止就诊,压制或抑制该症状的动机就会降低。可以预料,只有当症状不再出现,而患者完成了降低某些基本内驱力的反应时,其疗效才可能持久。于是患者因完成这种反应而被奖赏,并学会一种当治疗者不在场时也能坚持的、新的、更适应的

习惯。

### 抑制和压抑的解除

当激起压抑的恐惧降低时,患者就能够考虑以更适应的方式去实现其目标。当激起目标反应的抑制的恐惧降低时,他就能够完成这些反应并降低其强烈内驱力。恐惧的降低和内驱力的降低这二者缓解了冲突和痛苦。因此,被试就很少被激起症状,并且因此而受到的强化就较少。当这种情形出现时,症状就趋于消失,正如个体不再感到口渴时其饮水反应就消失一样。

当冲突的总体状态起伏不定而症状时显时隐时,以上过程或许是渐进的。正如在消极治疗作用的讨论中已指出的那样,降低激起抑制的恐惧甚至会使冲突和症状暂时增强。然而,一旦一个较高级的、社会可接受的目标反应在现实生活中被独立完成,我们就可以预料内驱力的降低将是一个有力的强化。因此,该反应当继续增强。与此同时,恐惧将不断消退。随着冲突中的这两种内驱力降低,患者习得新症状的强烈动机将不复存在。于是,只要相对同一的条件存在,已经产生的疗效是持久的。<sup>[5]</sup>这种疗效与先前讨论过的形成了对比,从中可看出为什么治疗者通常应该将其注意力集中于隐藏的冲突上而不是症状上。

### A 太太的案例举例

392 A太太前来求助于治疗者时,她所关心的主要就是她的症状,特别是她极度担心若不能一直集中注意力来计数自己的心跳,那她的心跳简直就会停止。她并不考虑其根本性问题,即冲突产生了高内驱力,而后者才激起了症状。治疗者却未将注意力集中于这些症状,而是着力查明内在冲突。

治疗者的宽容态度使患者的谈话几乎无所拘束。当她告诉治疗者她的奶兄弟怎样诱奸了儿时的她时,他保持着镇定、温和、接受性的沉默,而不是她预期的惩罚或反对。这大大降低了她的恐惧。随着恐惧的降低,症状也就减退了。与此同时,她与丈夫的性顺应也有所改善。

既然 A 太太陷入可能被诱奸或强奸情境的倾向使其面临真正的危险,所以治疗者只要一感到她的恐惧已降低到她能接受解释的那一点时,就对她的这种行为予以标记。向患者指出她正在寻找一种能获得性满足而又无须承担责任的情境这一点,也有助于她将注意力集中到根本性冲突上来。

由于 A 太太开始思考更多曾诱发恐惧的想法,做更多曾激发恐惧的事情,想成为一个对性更敏感的女人和一个更具果敢性而更少顺从性的人,所以她的某些恐惧就会再现。例如,她害怕独自外出以及担心怀孕。当明确的机会来临时,给患者意愿中清晰的性成分做上标记,并且在她能够表达性意愿时不予惩罚,治疗者将借此帮助患者思考实际存在的问题,即怎样与丈夫建立良好的性关系。当她能够将这种想法诉诸口头时,引发诸如害怕外出上街之类的非理智恐惧症状的泛化性恐惧就被削弱。寻求与丈夫的更多的性满足也会降低使她在街上作出傻事的性内驱力的强度。这种恐惧的降低消除了她独自外出这类恐惧症。

## 注 释

- [1] 我们可以预料,一个不相容反应不能干预这种症状,即该症状是对高内驱力状态的直接的生理反应,例如,由慢性恐惧所引起的胃酸分泌增多。但如果内驱力是习得的(即反应生成的),那么一个不相容反应就有可能消除它,继而间接地消除症状。

- [2] 根据我们的理论,体罚产生作用有两种方式。第一,它会引发与症状不相容的反应,这种反应因惩罚的终止而被强化。要使此法奏效,体罚就必须在症状发作的同时进行,它的实施还必须引发与症状不相容的反应。只要不相容反应一出现,它就必须终止。第二种方法是将恐惧与症状产生的线索相联结。当症状发作时,恐惧的增加将抵消症状的内驱力降低作用并因此而解除其强化作用。这种恐惧也会激起其他反应,强化任何消除症状的反应以及解除由症状产生的线索。而最有效的方法是症状一开始出现或它仍在发作时就施以惩罚。可是将惩罚与有关症状或与症状所产生的显著线索的想法联结起来也可能产生间接而有些微弱的效果。如果类似的想法在症状发作时以及惩罚实施时出现,这种技术才会有效。
- [3] 有时,最强烈的抑制并没有与第一次发生的目标反应相联结,而是与后来可能产生的条件相联结。例如,当患者放松警觉,比方说在未加仔细考虑、缺乏温存、明显不负责任的情况下与一位新伙伴性交时,患者的抑制会小得多。而当事情发展成为一种固定的关系或危及婚姻以及要承担社会责任这一步时,许多新想法和其他反应生成的线索就会出现,这些想法和线索反过来又会引发激起更多更强烈抑制的恐惧。在这些情况下,治愈将是暂时的,否则患者会学会寻求短暂外遇这一不良顺应。
- [4] 在学会辨别以前,儿童会在父母不在场时感到痛苦,而当父母在场时,就感到宽慰或免于痛苦;用巴甫洛夫(Pavlov)的话来说,父母及其嘉许成了一种对恐惧反应的条件性抑制因素。
- [5] 然而,在某些情况下,有可能产生条件的重大变化。见本章注 3。

## 第二十五章 治疗干预的技术

各种治疗干预技术已在其他专题中论及。此处将直接就治疗者如何影响患者这一问题而将以上技术作一简要而实用的概述。我们会看到,不同的技术并不是完全彼此分离的,其间存在着间接的联系,并且这种联系具有无限多样性。 393

### 暗示、敦促、命令以及禁止

暗示、恳求、敦促、命令以及禁止等技术是影响他人日常社会行为的常用方法。如前所述,由于这些技术被个体的亲友和同事用得非常普遍,以致在患者被迫求助于治疗者之前,任何对应于这些技术的困难通常都可以得到解决。我们已经表明,当患者趋近恐惧目标的动机因敦促他趋近而直接增强或因禁止其症状而间接增强时,具有强烈压抑和抑制的患者只会陷入更严重的冲突中。以上技术通常不能降低由恐惧激起的回避反应,而恐惧正是神经症冲突的起因。即便这些技术具备某些好处,也通常不能帮助患者自由地运用其高级心理过程。因此,弗洛伊德理论及其各个流派运用这些技术的机会要大大少于它们在正常的社会生活中被运用的机会。

这些技术可用于少数几个特殊领域。如治疗者命令患者作自由联想,他敦促患者说出涌上心头的一切并且禁止隐瞒一切。在正式疗程开始之前,治疗者通常会对在治疗过程中作出任何

394 本质上不可逆的极端决定设置禁忌。当患者的冲突由于消极治疗作用而增强时,这可能会阻止患者去做他被迫做的事情,并且使他有机会在解决新问题时,纠正被夸大其词的第一步尝试。这也让治疗者卸下了包袱,如果治疗者相信这对患者最有利,他就不必反对患者所做的重大决定而能够经常放松禁忌。亚历山大和弗伦奇(Alexander & French, 1946, 37 ~ 41 页)强调,当患者作出这些决定的时机已经成熟而无须等到“治疗结束”的那一天,那作出这些决定通常是治愈所必需的。

当治疗者断定回避已经足够削弱以致趋近目标具有可能性时,他会要求暂时中止内驱力降低得太快的症状。例如,他会要求患者尽量停药或进入病态性恐惧情境中。

### 奖赏和惩罚,反对和赞成

我们曾经强调,治疗者不能控制患者生活中重要的初级奖赏和惩罚,他甚至不能控制最重要的习得性奖赏和惩罚。例外仅限于军队或心理治疗机构中,但即便在这些情境中,有力的控制也通常不被使用。我们的道德准则和人道主义惯例对激起和运用高内驱力来矫正患者行为的这种做法设立了严格限制。因此我们不会异乎寻常地运用饥饿、疼痛和疲劳等手段来矫正行为。

赞成和反对具有强烈的习得性奖赏和惩罚价值。它们既可以直接或公开的方式,也可以间接或私下的方式表达。在日常社会生活中,它们是被普遍使用的、影响他人行为的方法。

大多数神经症患者所遭遇的皆以反对占优势。反对的作用在于它可能泛化和增强那些与压抑和抑制直接有关的恐惧。因此,治疗者应谨慎地表达反对。在某些具有实际危险的情形中,患者的行为会给自我带来无法弥补的伤害,治疗者必须向他指

出这一点并含蓄地表示自己反对其行为的态度。要是治疗者未能预料到这种实际危险,患者将会对他失去信心。

治疗者通常会运用赞成来奖赏患者所作的良好努力,但不能肆意运用赞成而使之失去特定的价值。他会让患者为了获得赞成而努力,但也会让患者明白治疗工作的艰辛程度。最后,他知道最终的目标是让患者能够在治疗情境之外赢得自己社会群体的赞成。

### 宽容:一种不作批评或不示惊讶的有力干预

当患者说出令其惊恐的事情时,治疗者镇定而接纳的态度就与那种曾强化患者恐惧的社会反应类型形成了鲜明的对比。在合适的情境下,什么也不说就可以是一种降低恐惧的有力干预,而且也是消退恐惧的一个条件。我们认为,这也是“宣泄”的一个必要条件,相比之下,如果他人表现出强烈的不赞成信号,表达被压制的情绪感受就不会有任何放松效果。当患者问及以前通常羞于触及或令其尴尬的话题时,治疗者镇定而客观地给予他想要的信息则是允许的。重要的是治疗者应成为一个好的榜样。既然治疗者集众多威信于一身,他的镇定、勇气和理智就会被患者所仿效并因而会变得较为镇静、较有勇气和理智。由于治疗者的宽容能降低激起压抑和抑制的恐惧,因此它也就成为一种有效的干预形式。

### 同感性关注和理解

温暖、同感性关注和理解是强有力的奖赏,尤其对那些经常被误解或耗尽了朋友们的同感和关注的人来说更是如此。这一点又因治疗者的社会威信而更加突出。它为患者寻求治疗并不断努力提供了奖赏。特定的关注信号也可以强化特定的行为类

396 型。提问能作为一种关注信号而起作用,并且对谈论引发提问的一般话题具有强化作用。重复或“反馈”(Rogers, 1942)患者所说的也是一种关注信号,也具有相同的作用。既然治疗者并不重复患者所说过的每件事,因此其作用肯定是有差别的。患者将学会谈论被治疗者反馈的话题而非被忽视的话题。在这种联结中,读者会想起格林斯波(Greenspoon, 1950)所做的对“mmm-hmm”这一复述技术的强化效果的实验。

### 消除疑虑

消除疑虑是降低恐惧的一种常见方法。它因降低恐惧而引起一种强奖赏作用。患者的朋友通常试图让他打消疑虑,但这样做并非完全有效,否则他就不会被迫来向治疗者求助。治疗者较之患者的朋友能更好地运用该技术,因为他置身于焦虑之外,并且更具威信。然而,由于运用了一揽子的消除疑虑技术,他不会比患者朋友的运气好多少。当患者的朋友失败后,治疗者为了获得成功就必须对恐惧的重要根源进行精确定位,并且由此准确选择最需要的时间和地点恰当地为患者消除疑虑。消除疑虑技术必须用来降低恐惧,这样,新的思想和行为才能产生并继而对这些新思想和行为予以奖赏。如果它仅用于让患者感觉好一些,那它就只会教会患者寻求更多的安慰。

### 提问的多种功能

如前所述,提问能作为一种关注信号而起作用,并且由此对谈论引发提问的话题具有奖赏作用。另一方面,正如我们前面已说过的,盘问会引发焦虑而使患者过早中止治疗,盘问还会使患者在下一次治疗时寻求更多的安全空间。

适宜的提问有助于患者集中注意力、激活思维、引导患者发

现不一致之处并弄清楚隐匿于其中的关系。治疗者经常发现苏格拉底的提问方法很管用。例如,在患者苛刻地自责之后,治疗者可以问:“你对此的态度是你圈子中其他成员的典型态度吗?”在别的时候他可以问:“以前发生过类似的事吗?”

397

对患者坦率而肯定的陈述进行富于技巧的提问具有一个优点,即它能促使患者自身进行思考和探明某些关系。由此他就更不可能学会倾听而更有可能学会思考。当然,患者的终极目标是学会恰当的自我提问。

### 解释的功能

解释具有许多并不一定相互排斥的功能。解释通常含有允许或非惩罚的意味。其依据就在于治疗者会说他允许患者知无不言。当治疗者以镇定的语调作出解释(例如,“也许你在生我的气”)时,他实际上是在说:“我已经知道,而且我对你有这些想法或感觉并不感到震惊或恼怒。”

解释的另一个功能是给内驱力、情绪或行为类型予以标记。应该指出的是,只有当内驱力或情绪线索与标记反应两者同时呈现时,两者之间的联结才可形成。治疗新手往往会犯在当天治疗结束之后才考虑解释并在次日才告知患者的错误。由于患者未能在当时就受到内驱力或情绪的刺激,所以这种做法通常无效。在一些很少见的情况中,即治疗者认为标记作用非常重要并且适宜的情境在较长的时间里也不会再現時,我们的分析类型会提供要求患者尽可能准确地回忆和报告当时他所述一切的理论可能性。如果患者能提供足够的线索,他就会再一次诱发相应的情绪,这样这些情绪就会被呈现出来并予以标记。

如果没有标签,患者就只能对内驱力和情绪作出直接而无意识的反应;有了标签,他就能启动具有干预作用的线索性反应

序列,或换言之,他就能运用其高级心理过程。将内驱力、目标或手段统统予以标记也有助于界定问题并且建议行动过程。

398

另一方面,通过将诱发焦虑的标签与行为相联结,解释可用来阻止行动过程。这样,如果治疗者将某行为模式解释为“同性恋酗酒”,那么他就是对该行为予以标记,而这会引发患者的焦虑并使之回避该行为。与此相似,通过让患者确信由症状带来的无法接受的,因而在先前还是无意识的收获,治疗者将使患者的良心和内疚直接抵抗症状。在另一情形中,患者会问那个不停地对社会情境中的他人行为作心理分析的人:“难道我能免费得到这种有价值的信息吗?”这会引起对他人敌意动机的注意并终止他的行为。

最后,通过预测患者的行为或行为结果,解释可以促进患者的远见并使之警觉。例如,A太太告诉治疗者如果一个男人“试图占她的便宜”,她可能会晕过去。治疗者指出,晕倒恰恰会让他占到她的便宜。接着治疗者继续给她提供其他证据,以证明她无意识里希望某人占到她的便宜。这种解释提供了有助于患者警觉的标签,结果她终止了陷入危险境地的倾向。

## 第二十六章 使患者保持不断增强的 动机而非终止该动机

神经症患者的基本冲突存在于思维和压抑以及目标反应和抑制之间。此外,他也处于寻求治疗和回避治疗的冲突之中。这种冲突是治疗者的特别关注之处。他必须看到,这种平衡要一直维持在有利于寻求治疗这一端直至患者完成新的学习。有助于解决这一冲突的许多因素在他处已经论及。本章我们将予以总结并着重探讨治疗者应做些什么。首先我们将列举使患者远离治疗的主要动机,并且讨论治疗者可做些什么以使这些动机降到最低水平。接着探讨患者寻求治疗的动机,讨论治疗者可做些什么以使这些动机保持在最高水平。

### 回避治疗的动机

骄傲和恐惧都会使患者不愿承认他们需要治疗者的心理帮助。他们经常羞于承认自己有无法解决的心理问题,有些人则担心这种承认是自己丧失理智的标志。他们不想暴露自己的无助,而是担心如果他们一旦有所暴露,治疗者会不公平地利用他们。他们对要说的东西感到羞愧,并且担心治疗者会泄密。正是急于求治的希望滋生了妨碍患者实现其目标的某些恐惧。最后,他们会害怕治疗,以为治疗就像某种未知的和神秘的事物那样。

害怕和羞愧这类反应通常在患者决定寻求治疗之前或在治 400

疗的早期阶段是至关重要的。治疗者需要以其温暖而同感的态度以及他所具有的权威性的和专业的方式来削弱害怕和羞愧。他要向患者传递治疗是寻常之事这一层意思,如果有必要,他要指出,从专业角度说,他承担不了泄露患者秘密的后果。当治疗者决不嘲弄、利用或向他人泄漏患者的弱点时,患者的恐惧和羞愧就会因消退而进一步削弱。

随着治疗的开展,新的回避动机就会被唤起。自由联想引发了激起习得性内驱力,诸如恐惧、内疚以及被伤害的自尊等的线索。根据我们的分析,压抑降低了以上内驱力,这样表露被压抑的反应就必然导致内驱力的增强。尤其是,患者感到了直接指向治疗者的那种喜爱或憎恨的可怕冲动。正是治疗者对此未予惩罚这一事实才使得这种最可怕的反应泛化到他的身上。在我们看来,这是由于降低回避梯度而导致的消极治疗作用的一种特殊情况。

在治疗情境中引发的恐惧和其他高内驱力会使患者回避治疗;当患者结束一个疗程或想起哪天放假而不必去接受治疗时,这种回避又因内驱力的降低(放松感)而被强化。况且,当患者努力克服其抑制并且竭力追求更好的生活目标时,他就会诱发那些令其一直远离这些目标的恐惧。任何对内驱力降低症状的抵抗都是痛苦增加的又一根源。最后,治疗费用和不便也是促使患者中止治疗的因素。

### 焦虑的治疗

由于抵抗治疗的重要动机会不可避免地产生,所以重要的是,治疗者不应激起任何不必要的、回避治疗的内驱力,而应使那些有必要的内驱力低于患者想要继续治疗的动机强度的水平。

当患者距离恐惧性目标尚有相当一段距离时,增强其趋近动机会使恐惧大量增加,而降低其回避动机则会使恐惧增加得非常少。这样,使前者最小化并着重于后者的总体策略就成为削弱患者已有恐惧的一种方式。 401

另一种方式是给患者布置一系列力所能及而又分层递进的任务。运用自由联想技术(Freud,1943,96页)和相对非指示性的趋近(Rogers,1942)让患者自定步调是做到这一点的一种相当自主的方式。每当有太多的恐惧产生时,患者就会放慢步子。除非治疗者明白患者能承受多得多的恐惧,否则他会允许患者慢下来。这对新手而言是困难的,因为每当患者似乎没有取得进展时,他作为治疗者的不安全感就会产生。经验丰富的治疗者较少因这种临时的停滞而受阻,他会给患者机会去巩固其得益,并且在不多的成功奖赏中获得暂时的休整然后加紧治疗进程。

只要患者仍在自我进步,治疗者就应尽可能少做解释以免干扰他。这样做有双重好处。它不会迫使患者步子太快以增加其焦虑,同时它又让患者自己作出正确反应而无须将这些反应从复述治疗者所说的情境泛化到另一个需要独立思考的情境中。患者在进步时即横加解释的弊端在A太太的案例中有所显现。当她正在合理遵从自由联想的指令时,治疗者告诉她,她的言谈困难表明她过分依靠和依赖他人。“但你现在可以更独立些,”他总结说。既然她当时的言谈没有困难(尽管先前她确曾有过困难),那么这样的解释就是不合适的。对A太太来说,这种解释听起来就像是一种责备。它使治疗产生了短时的倒退而不是加快其进程。

重度神经症患者经常会在似乎再也不能凭一己之力取得更大进展时止步不前。例如,他们也许会屡次清晰地显露某种情 402

绪而没有予以标记,或者他们会屡次趋近某一目标或提及某一话题然后又回避该目标或话题,似乎没有意识到自己正在回避一切这一事实。此时就该使用解释。在遵从回避而非接近的策略中,正是他们回避某事而非他们回避什么的事实首先应引起治疗者注意。从我们对冲突的分析来看,治疗者不应该做任何解释来引发反应,除非被试自身已非常趋近完成这些反应。换言之,解释不应太深入。作出解释的时机应是可疑行为正在发生的时候,或者是患者自己不可能看到那个停滞点的时候,而不是在他充分接近该点但又不会引发过度恐惧的时候。

当有必要解释无意识的“不良”动机时,治疗者也应指出冲突意识的“良性”部分。在解释因屡次迟到或避开核心话题中所表现出来的这种回避治疗动机时,治疗者应该清楚表明他不是向患者自觉合作的决心提出挑战。例如,他应该指出患者是被迫作出回避的,他本来是想来的并以迟到作为某种妥协。尽管他有些想回避治疗,他还是来了。这一做法会奖赏患者的自觉合作和其他可取冲动,它不会使患者感到治疗者使他显得像诈骗犯或撒谎者那样,从而损伤其自尊。尤其是,当治疗者向患者指出他未完全有意识地控制其行为时,这种解释对他而言肯定是吓人的。在治疗者指出患者缺乏完全控制的同时,他也应该向患者指出他还是有所控制的。

如果治疗者有理由怀疑一种既定的解释可能会引发太多的焦虑,那么他就应该谨慎地作出解释。尽管他握有可随意支配的事实来证明他对患者具有完全的信服力,他也不应随意作出无懈可击的证明,而忽视给患者必要时可资运用的保全面子的方式。<sup>[1]</sup>

最后,治疗者应细心观察患者外显的恐惧信号,诸如出汗、肌肉紧张以及焦虑不安。他还应该警惕症状的突然加剧、可能

中止治疗的迹象以及任何严重的自杀念头。只要患者显露出恐惧大量增加或开始着意逃离治疗等迹象,治疗者就应停止恐惧诱发性的解释,消除患者的疑虑,如有必要,甚至可以暂时降低患者趋近恐惧诱发性目标的动机。

### 增强继续治疗的动机

既然冲突的后果取决于两种对立倾向的相对强度,那么患者继续治疗的动机越强,他就越能承受恐惧、内疚、羞愧以及其他使其中止治疗的内驱力。所以治疗者的任务就是将患者的治疗动机保持在一个合理的高水平上。

患者的治疗动机源于其痛苦,源于其症状所带来的烦恼,源于其对实现更好生活目标的渴望,源于其对可能会发疯或会“作出蠢事来”的担心以及源于其亲朋好友的压力。这些不同的动机会在不同的患者身上体现出来。如果患者认为治疗者可以治愈他,那么这些动机就会滋生出寻求治疗的反应。<sup>[2]</sup>

患者起初经常会感到困惑并得出错误印象,他认识不到问题的实质所在。例如,A太太前来求治时就带有常见的强烈痛苦感以及特定的抱怨,即诉说她因害怕心跳停止而被迫去数自己的心跳以及她担心会发疯。她没有认识到其主要问题在于对其丈夫的性顺应方面以及如何充分表达捍卫自己的权利以反抗婆婆的支配的决心。

治疗者的早期任务之一是帮助患者找出问题的某些重要方面,并着手这方面的治疗。给问题作出恰当界定有助于激起言语调节的习得性内驱力在治疗中的作用。它让患者明白其神经症的要害所在。有时治疗者也许不得不指出这些要害所在,以增强患者的治疗内驱力。尤其是,当患者有某种特定的任务需继续完成时,他会抱更多希望。具体而经过验证的方案通常比

模糊含混的方案得到更多的奖赏,因此希望一旦与明确的计划相联结就会得到最经常性的奖赏。一旦患者在解决其问题的某些方面获得过首次成功,那么继续治疗的希望和动机就会大大强化(Alexander & French, 1946 40 页)。

在为患者更清楚地界定问题的同时,治疗者必须抛弃使治疗动机转向的那些错误解释和期望。绝大多数患者自觉或不自觉地对治疗的奇迹效果抱有不切实际的希望。让患者心存这种希望非常糟糕,因为他们肯定会感到失望。这会令患者泄气并不再信任治疗者。治疗者在治疗早期就应该告诉患者,既然他的不良习惯已存在多年,那么他就不能指望一夜之间全部消除它们;只有当他确实消除了这些习惯后,他才会拥有真正美好的生活。

神经症患者经常试图将其问题归咎于遥远的过去所遭受的身体创伤。接下来他们就束手无策了。他们并不一定得忍受治疗所带来的不便,反而能够得到心无愧疚的放松。他们希望用药物、节食或睡眠来治愈自己,或者希望问题会随时间而消失。

405

患者还常常希望以诸如搬家、变换工作、更换女朋友或配偶等改变环境的做法来解除症状。偶尔,患者的问题是纯粹情境性的,治疗者必须警惕这种可能性。过多的环境改变没有任何好处,或者这种问题解决也只是暂时的;患者的原有冲突会在新情境里再次出现。这种新的、更加遥远的情境之所以远看起来很好,是因为它距离恐惧目标距离较远,因而回避倾向比趋近倾向下降得远为迅速。如果患者的恐惧与其环境中的线索形成了条件反应,那么,当他改换到一个新环境时甚至会体验到暂时的轻松;回避倾向泛化到新环境的程度不及趋近倾向强烈。但是当患者试图趋近那些成为其冲突根源的目标时,他又会遭遇到诱发其强烈恐惧的线索。这些恐惧也将与新环境中的其他线索

形成条件反应,以致新环境也变得与旧环境一样令其不适了。因而这种轻松只能是暂时的。

基于患者们的各种错误解释和不切实际的期望使其动机偏离治疗,治疗者必须对它们进行检验以确证其不合理性。例如,他必须将患者送至内科医生那里或其他专家那里去排除身体方面的病因。当他确信已合理无疑之后,就必须消除任何固执的错误解释和期望。他可以直接指出或通过提出主要的问题来指出这些解释和期望的不合理性。他可以问:“那样做在以前有用吗?”或者问:“你等待这样的改变已多久了?”他可以说:“但是你已经作过身体检查,没有发现任何问题呀。”最后,他也许会以其治疗者的权威来简单否定这些错误解释或期望,这种治疗权威是以科学结论武装起来的。

A太太的案例给出了对付许多错误解释和期望的例证。她先是期望能很快地向治疗者描述其症状,希望治疗者会给她一个药方或建议使之立即好转。在第二次治疗开始时,她说:“难道你还不想提些建议吗?我在星期五那天已把一切都告诉你了。”治疗者向她解释说,治疗是一个缓慢的过程。接着她认定时间可以医治她的创伤。治疗者不得不指出,并非时光的流逝而是她在这段时间里从治疗中学到的东西才会使她有所好转。A太太期望只要她尝试一下独自外出就会好转。治疗者指出:“你已试过,不是吗?你试过外出,但你发现你备受惊吓。为了克服你的恐惧,你就得找出害怕的原因。”

406

当A太太表达这种想法,即她认为某种身体失调是其神经症的原因时,治疗者简单地否定了这种可能性:“专家已对你作过身体检查,没有发现任何毛病,这不是明摆着的吗?我认为如果你能照我所要求的那样继续谈谈涌上你心头的一切东西,我们就能找出你的病因继而帮助你。”

A太太戒了一阵子烟。当治疗者问她为何这样时,她说:“我的嫂子说过要是我戒烟,体重就能增加。”治疗者回答:“可你知道为什么你没能增加体重。这是因为你不想吃东西,而且你的胃也容不下任何东西。我们得找出你一点胃口也没有的原因,找出你的胃为什么不能容纳你吃下的任何东西的原因——正是它在困扰着你。”

A太太在劳动节的那个周末看望了她父母之后确实感到好多了。这是因为当她离家时,她与丈夫的关系似乎不太是一个问题了。但是这种收效只是暂时的。如果她带着丈夫一起去她父母家,她就会产生与原来相同的冲突,而且如果她置丈夫于一边的话,她的性内驱力将会上升并会突然陷入新的冲突之中。

渴望免于极度痛苦的冲突是治疗的主要动机。当患者看到自己正在朝治愈目标前进时,这种动机即被强化。同时,治疗情境也会提供其他奖赏来强化前来求治的反应。当治疗者不作批评或不示惊讶时,治疗情境中的宽容和恐惧的降低就具有奖赏作用。另一方面,宽容也会迅速产生做恐惧性事情的诱惑,而这会使患者逃离治疗。

消除疑虑扩展希望是提高继续治疗动机的又一因素。治疗者接纳患者并给予治疗这一事实本身就意味着患者相信治好有望。如果患者受到过多阻碍,治疗者可以径直说他曾见过其他许多类似患者或情况更糟的患者好转的先例,他可以指出患者并不是惟一如此糟糕的例子。他可以向患者保证:他一度曾是一个具有正常感觉和行动能力的孩子,是某些东西的介入妨碍了他正常能力的发展,而且这类东西也是能够逐步消除的。例如治疗者对A太太说:“你并不总是对性感到害怕的。只是因为你的母亲用性来恐吓你从而使你对它产生了害怕而已。当你还是一个幼儿时,你是具有正常的性反应能力的。”治疗者就这样

让 A 太太对无须焦虑而拥有性的乐趣这一点抱有希望。那些曾长期视自己为弱势群体的患者经常会因治疗者对其所作的一度完全正常的保证而受到鼓舞。

使患者正常的行为目标具体化是确定患者问题和扩展患者希望的方式。具有性抑制的患者应该懂得：正常人是和和睦睦的两人情感世界中获得巨大快乐和舒适感的，他们在做爱前亲昵时经历的愉悦未受焦虑的浸染并且从性高潮中获得完全的满足。我们应该让那些已具有勇气的患者看到正常人是怎样捍卫其个人权利及保护自己的。无论怎样，做到这一点必须在时机的把握上非常审慎，即确保一个增强的趋近动机不会诱发太多的恐惧。

最后，患者从治疗者那里接受同感性关注而被奖赏，并且他知道一个权威人物正在致力于帮助他。治疗者在适当的时候表现出他记得患者在此前的多次治疗中所说过的大量事情的细节，此时他就能增强以上效果。治疗者还可以表示，他对患者努力求治的认真态度以及对患者正在为克服巨大障碍而斗争表示理解，从而增强患者的求治动机。

### 部分治愈

患者的问题在部分治愈后经常会碰到一个致命点。在治疗情境之外，回避梯度已降至足够低因而被试能实现其较表面的目标。此时焦虑和痛苦普遍降低，某些最麻烦的症状业已消失。这里的矛盾之处是，这种收获既能强化求治倾向，<sup>[3]</sup>又会降低求治动机。 408

尤其是回避梯度在治疗情境中的更大幅度的降低，以及治疗者对患者应说出任何涌上其心头的东西的坚持要求，都使患者更加趋近某些恐惧更强烈的目标。这样患者在治疗情境中就

会感到比在治疗情境之外更痛苦。这会增强其逃离治疗的动机,与此同时,继续治疗的动机也会被他已治愈这一合理化解释所降低。这些病程对治疗者提出了特殊要求。他必须确定患者是否真正实现了其力所能及的最好顺应,是否正处于问题减弱的转折点上,或者还是应该敦促患者继续治疗。如果治疗者确定患者应该继续治疗,那他就必须说明此时中止治疗的危害以及仍待解决的问题,并鼓励患者继续治疗,以便最终成功地解决以上问题。

### 对企图逃避治疗的解释

治疗者经常会看到患者逃避治疗的某些举动。他也许会谈及其他无关痛痒的事情以避开关键的话题,他会迟到,或作一些没有必要的旅行以彻底避开治疗。当治疗者注意到这些逃避迹象时,他应首先扪心自问,是否患者的恐惧已陡涨而使他被迫逃避治疗,如果属实,那么又是什么使恐惧如此陡涨。如果他确定是因为患者被迫承受的东西太多,那他就应努力为患者安排一些较容易的事情。治疗者也要解释这种逃避。他可以通过将这种反应标记为一种逃避治疗的反应而降低其无意识的强化并促使患者中止这种反应。例如,治疗者可以向患者指出,从其逃避治疗情境中所引发的恐惧这一动机来看,他已经治愈的结论是不怎么切合实际的,也是过于武断的。

### 注 释

[1] 我们感激津(Earl F. Zinn)先生向我们强调了这一点。

[2] 这似乎有可能是一种来自其他情境的泛化,在该情境中,患者因获得具有专家威信的人的帮助而被奖赏。这一过程的理论和事实至今尚未弄清楚。

- [3] 由于求治反应与得益之间的时间相隔很长,这种强化作用不可能是直接的而必须受线索性反应的调节。治疗者应让患者复述治疗和得益之间的联结从而确保这些线索性反应的发生。

## 第二十七章 对作为一个特殊教师的治疗者的要求

409 我们已多方面论及治疗者的工作。本章我们将汇总这些论点并补充某些新的事实。这将有助于把治疗者的形象及其活动“融为一体”。

如果我们问及治疗者可望成为一个什么样的人,我们只能通过他渴望做些什么来加以回答。他的技术必须名副其实。在治疗情境中他必须控制并指导治疗活动,使患者忠于治疗工作。他要冷静地复述患者所言并察其所行,他要指出患者所述和所为中的遗漏、不足和失实之处,从而作出关于患者精神生活的真实内涵应该如何的解释。当然他并不能即刻作出这种解释。他要依据所获得的初始信息来初步尝试这种解释(Alexander & French, 1946, 5页, 107~131页),然后,随着信息的补充而逐步作出更加接近事实的解释。当患者不能自圆其说时,治疗者就可以帮助他自圆其说。

作为治疗情境中的一个教师,治疗者应具备四个方面的特征,这一点值得我们花点篇幅来讨论。我们认为他应该是精神上自由的、移情性的、节制的和积极的。这些词语只是粗略地表达了我们的意思,我们将在后面扩展其内涵。

精神上自由的

对困扰患者的“最糟糕”的事,治疗者的焦虑应该比患者和

普通大众少得多。他应该能够不带焦虑地复述患者之所述。恐惧程度应不敌“自圆其说”的倾向。当患者停止治疗时,治疗者就应该能够在患者和他人感到害怕之处继续坚持下去。治疗者自身不怀恐惧可以使他具有宽容的品性,因而可以使他建立起一种帮助患者的根本性条件。

这一条件说说容易,却不易做到。患者感到冲突的话题(因而必须学会向治疗者谈及)正是那些在我们的文化中最令人焦虑的话题。“逼得患者发疯”的事件对每一个人都可能具有某种焦虑作用。

社会反对的性特征很可能会出现。患者也许会无休止地谈论手淫幻想以及行为。某些患者会有同性恋经历。在 A 太太的案例中,她在第 18 次治疗之后谈论的主要话题就是性。她不仅陈述了正常的异性恋感受,而且也陈述了乱伦和反常性爱的感受。当患者谈及这些最隐秘、最禁忌的性内容时,如果治疗者曾在我们的文化中受过惯常的童年期训练,那么他一般也会不由自主地表现出焦虑——除非他采取了某些措施解除了这种大多数人都会感到的焦虑。某些患者以肛门性交念头及联想为乐,治疗者对此必须能够忍受。另有一些患者会将复述以及时刻都承受着的强烈憎恨的负担强加于治疗者。例如 A 太太对其养母的憎恨就特别强烈。

因此,患者的角色迥异于社会情境中“正常”说话者的角色。这个正常的说话者具有恰当的辨别能力,能够承受许多被压制甚或是被压抑的事情。另一方面,患者处于不同的情境中。他之所以有病,是因为他将由被禁止的行为而遭受的惩罚泛化到了不被禁止的行为上。所以必须与患者谈及遭受禁忌的冲动以帮助患者进行辨别。他也许曾因童年期的乱伦行为和幻想而受到惩罚。但他必须区分这种童年期情境与其婚姻情境的

差异。他也许有过一位常会大发脾气的冷酷的父亲或母亲，但他必须区分这些个体与他在成年期所接触的个体之间的差异。

411 如果治疗者要帮助患者区分以上情况，那他就必须作好准备去倾听“最糟糕”的事情。正如弗洛伊德(Freud, 1924, 第2卷, 328~329页)所说的：

……为了解释和识别患者隐藏在无意识里的东西，医生必须将自己置身其中以利用被告知的信息，而无须取患者所放弃的选择而代之以自己的检查员作用。……但是如果医生能如此运用自己的无意识作为精神分析的工具，那他就必须高度满足某个心理学条件。他不会容忍自身对有意识抑制其无意识所觉察到的内容有任何阻抗。

如果治疗者要倾听患者所述并展开治疗工作，那他就必须使自己免于对参与这类讨论的常有恐惧。

在非批评性倾听中，治疗者不是说“一切都会过去”。他只是确认过去的已经过去，而且已无法改变。过去的条件必须得到确认，并且由这些条件所产生的习惯也必须加以识别。只有这样，患者才会确信目前的条件不同已往，过去条件下所习得的习惯已不再适合现有条件。很自然，当患者战战兢兢地传递其想法时，如果治疗者表现出恐惧或回避，那么他就会增强而不是削弱患者的压抑倾向。治疗者也就不能了解他需要哪些技术来帮助患者重建其生活。

### 移 情

除了过度恐惧，治疗者在作复述时应带有符合习俗的情绪

反应。如果患者谈及一个可怜的情境,治疗者在无声重复患者所言时应感到一种由可怜而来的痛苦。当患者报告一种恰如其分的突发盛怒情境时,治疗者亦应感到盛怒反应的冲动。一种恐惧性情境的陈述对治疗者也应具有恰如其分的效果。

当治疗者感到一种与普通人相伴的情绪反应而患者却明显感觉不到时,治疗者就捕捉到了某些重要信息,即:患者未能将恰当的情绪反应与他所说的句子相联结。当一种正确的言语表达方式涌现出来时,治疗者应同样有点儿感受到患者所感觉到的那种放松和解脱。其他多种移情,如“幽默感”等,也都很重要。

412

移情还有其他本质特征。当患者的陈述不完整时,其不完整性对治疗者的行为应该是一种刺激,即激起他完善该陈述的习得性内驱力。如果所陈述的某件事情无序或缺乏逻辑,那么就会激起“联结”和找到合乎逻辑答案的习得性内驱力。正是这些内驱力的活动才能够使治疗者对患者的精神生活应该怎样这一主题进行鞭辟入里的解释。我们称所有这些为“移情性的”反应。这种分析就将情绪以及智力维度带入到对治疗者工作的描述之中。

## 节 制

治疗者必须抵抗将治疗性会谈处理成一种普通会谈的强烈倾向。他必须使自己遵从治疗的策略并且对无助于加强治疗策略的话一句也不说。在患者立誓“知无不言”(utterance)之处,治疗者要保持相对的沉默。顺便提一句,我们认为,几乎所有的治疗者都说得太多,甚至过于松散了。他们发现要保持自己的倾听者角色很难。他们打断患者,怂恿患者,向患者进行不必要的疑虑消除,不作属实性澄清就给患者解释,要么就是不知所云。

治疗者应自我节制,不要提供任何患者靠自己就能想出来的言语线索,并且应允许患者有尝试的良好时机。治疗者应当记住是谁在支付费用并竭力想学习些什么,又是谁因其专注的沉默而收取了费用。当然,治疗者也应该说话,并且应在适当的时机切中要害,但他几乎不需要给予这种命令。错误可能发生在另一方面。

413

### 积极乐观

治疗者必须相信——而且根据自己的经验最好相信——压抑能被唤起,而神经质冲突亦能被消除。除此,他又如何有勇气敦促患者并帮助患者沿着他必须走的茫茫之路前行呢?他必须信任患者的学习能力。我们赞同罗杰斯(Rogers,1942,28页)的观点,即信任患者是治疗者最重要的一个条件。但我们更愿意视这种信任为信任患者学习的能力,而非信任患者成长的能力,因为“成长”(growth)意味着我们所不相信的心理学模型与学习的原理和条件一样是合适的或是特定的。当我们认定成长即患者的学习能力时,我们的意思往往是“假定良好的条件已经建立”。学习并非不可避免。我们相信,如果患者必须学习那他就一定会去学习,这一信条较好地表达了我们的观点。治疗者必须预先就得到有一些抵制学习的力量存在的警告,他还必须谨慎地营造某些条件以克服这些抵制力量。

在这种联结中,治疗者要敦促和鼓励患者在现实生活中作出冲突降低所必需的外显反应,这一点尤为重要。如果治疗者的态度确实积极,他就会明白这些反应必须完成并且也乐意承担有关的风险。尤其是,治疗者会明白,由于患者在现实生活中成功地作出了这些降低冲突的反应,因此他将对现实世界的刺激越来越敏于反应,而对治疗情境和治疗者越来越不敏感。显

然,治疗者必须充分接受这种背离,并且其主要动机必须是促使这种背离发生。

如果治疗者自身过于害怕在现实生活中尝试做某事并阻止患者去尝试,那他当然会使自己的治疗努力付诸东流。他应该透过恐惧或自我关注来仔细观察这种“紧紧控制”的倾向。我们对有些治疗者表示怀疑,因为他们的患者似乎从未“脱离”治疗,并像卫星那样围着治疗者团团转。尽管弗洛伊德及其追随者给许多富豪作过精神分析,但心理分析事业的专业津贴仍少得可怜,我们认为他们在这一点上贡献甚大。就长远来说,治疗者的态度应该是积极的,除了其规定的报偿外不计较其他奖赏,并且无悔于促使患者在现实生活中付诸行动,正是借此患者才得以治愈。 414

### 容忍移情

当恐惧削弱时,有所需求的患者开始对治疗者作出从未有过的、更加生动的情绪反应。治疗者必须证明这些反应是“不合理的”,即这些反应不是由会谈刺激诱发的。治疗者可以通过对患者行为的观察或者通过留意自己对患者的反应来证实这些移情反应。在前一种情形中,惊恐的患者会作出害怕治疗者的反应。在后一种情形中,治疗者通过留意自己对患者的反应而首先认识到患者正在对他作出反应。治疗者发现自己内心能够感知或确认由爱所唤起的早期的抚爱或者后天习得的对付攻击的敌意。他争辩说:“如果我在保护自己,那么必定有某些人在攻击我。”当自己内心的这些情绪反应还比较微弱时,治疗者就应加以注意。如是,他才能压制强烈的内驱力性思绪的集结并且节制外显的抗攻击倾向。

这些开始形成的情绪反应的线索应该将治疗者内部的句子

分析链分离开来。患者正在做什么？他想要我做些什么？患者的这种行为对他意味着什么？为什么他的反应在这次被唤起？这种反应是怎样学会的？当这些问题有了答案时，被迁移的反应必定吻合这样一幅总体图景：即它是支持治疗者的解释及合乎逻辑的治疗方案的事实之一。于是，治疗者的容忍行为就相当于一种特殊技术，即允许并鼓励患者向治疗者本人表达情绪，但当这种表达不符合患者利益时则不直接作出反应。我们已经指出，具有强烈攻击性的患者在寻找治疗者自我保护层中的弱点时，会真正显示出他的机灵劲来。

415 从某一点上讲，A太太是在企图迫使治疗者帮助她。她抱怨说自由联想太难了。要是治疗者提出话题就好了。接着她援引了一个温顺的治疗者的例子。“有个在部队里得过神经崩溃的男青年说部队的心理医生每天都给他提供话题。”A太太继续说：“哪怕你只给我一点暗示也行！”当治疗者抵制这种压力并坚持认为A太太能够遵从自由联想的法则时，A太太脱口而出：“你让我感觉更糟。我想你只是在拿我当试验品罢了。”因依赖性未被满足而沮丧的A太太认定治疗者的态度是冷酷而没良心的，以此来伤害治疗者并且挑动治疗者作出反应。治疗者忠于自己的职责，并不为其所动，因而这种责备最终被证明是暂时的。

在治疗者身上所产生的情绪反应还有另一个特征。当这些情绪反应未被留意或标记时，它们就被称之为“反移情”（countertransference）。这种无意识的反应妨碍了治疗者履行其职责的能力，因为很明显，他无法帮助患者给连他自己都不能确认的对象予以标记。正如在初发的情绪反应情形中，如果治疗者最终能留意这种反移情，那他将会认识到有关患者以及他本人的某些东西。技巧拙劣的治疗者会相信，他已经将患者的攻击性当

作其行为的必需部分而加以接受,不过他会在某些未知的时刻予以报复。这种难以预料的攻击性的出现就是一种应能启动治疗者进行自我检查的线索。治疗者“有违治疗方案”的任何强烈行为都有被无意识激发的嫌疑。

与此相似,技巧拙劣的治疗者或许会同感过度并听信患者不切实际的、防卫性的解释。他不能觉察和指出患者行为中自相矛盾的或不合理的成分。他害怕提及那些尴尬性的内驱力,因为这些内驱力在他自己的人格里也无意识地活动着。

每一位治疗者都会找到自身对患者的无意识反应证据。压抑的不足必然是相对的,而不是绝对的。因此他必须时时警觉于自身可能出现的不符合其合理方案的行为。当这些行为出现时,他必须要切实开始更好地“了解自己”。

416

非专业治疗者会不可避免地表现出诸多反移情错误。他们会害怕患者并因而变得生硬和不自然。他们会有表达母性的冲动,并且会因此对患者太迁就。他们会要求患者干净利落地对号入座或按预计的反应而反应,如果患者不这样,他们就会感到没面子并进而惩罚患者。当然,良好的督导将会帮助心理治疗新手去识别并对付这些反应。

### 治疗者训练和顺应的重要性

对治疗者的节制最严重的考验,也许发生在当他不得不收治一个对治疗者提出某些特殊要求或有社会影响的患者时,例如,一个半吊子专家不得不负责自己诊疗中的治疗事务。在这种情况下,治疗者确实会招致某些风险,但这种风险比患者的小。患者要担负治疗者不能尽职的风险,担负必要的想法不能产生的风险,担负恐惧或机智会影响治疗者内心正在发生的一切的风险。患者会在很大程度上被剥夺治疗者应该帮助其产生

的那种精确的“解释”。

如果没有以下两个因素,那么被迁移情绪的摧毁作用将使人几乎无法忍受。因素之一是治疗者对所发生的一切有明智而娴熟的直觉。他明白患者除此之外不会再有任何别的情绪反应。治疗者很清楚除非这些情绪呈现出来否则他是无法将其予以标记的。在有限的治疗情境中,这些情绪不可能立即激起真正损害治疗者生活的行为。治疗者能够听其自然,因为他知道这些情绪是必需的、暂时的以及实际影响甚微的。

其次的一个因素是,如果治疗者本人的生活充满了活力和积极性,那么他的行为也不大可能受无意识动机的影响。他在治疗情境之外就是有强烈的性习惯,也不大可能在治疗情境中那么容易地受到性诱惑的影响。作为专业成功人士,治疗者在其好胜心被非理性地挑动起来时,并无多少必要给对方以回击。417 当患者确实需要以及其要求过分时,具有天生母性情怀的治疗者会予以识别;如果患者企图依赖性地利用治疗情境,那么强有力的治疗者就能担当起唤起儿童现实生活责任感的坚强母亲这一角色。

更进一步说,治疗者仅仅具有自我认识,能够对自己的行为予以相对完整的言语叙述是不够的。此外他还得具有高度的抗神经症习惯。他应该是其患者所希望成为的那种人。我们说,如果其他条件相同并考虑到异常情况所导致的例外,那么治疗者已婚优于单身,具有稳定而正常的性顺应优于稳定而反常的性顺应;他有证据表明在处理其个人事务时问心无愧;他是一个具有专业责任感和合作性的人而非一匹离群索居的狼或一位歌剧主演;他对专业具有某些建设性努力而不只是了无节制的偏见;同时他还有幽默感。尽管治疗者不可避免地在某些方面总不够完美,但完美应是召唤他们前进的目标。

对治疗者的心理治疗。学生身份的治疗者也许能够通过努力进行自我研究来训练自己,但其过程缓慢,且其结果也难说。因此他应接受治疗,并获得能干的治疗专家对合理激起压抑并解决冲突的保证。只有这样,治疗者才能在面对患者时问心无愧。这种治疗的形式约束从法律的角度而非道德的角度来说是很重要的。在道德上,治疗者有义务向患者保证他拥有精神上的自由,具有移情、节制以及乐观的性格等这些必不可少的手段。

只因治疗而被奖赏。治疗者相对于患者而言应处于这样一种情形,即只因其治疗技术而非任何别的东西获得奖赏。既然在我们的社会里经济奖赏最适合,那么治疗者就应获得充足的报酬。在某些情况下(这种情况极少),研究的内驱力的满足也许是对维持治疗者诚实的一种充分奖赏。当治疗进展缓慢并且疗程变得令人困惑时,“锲而不舍”就成为治疗者的一个现实问题。患者需要控制奖赏以使治疗者能在此期间忠于职守。与其他任何一种良好的人际关系一样,治疗者和患者的关系必须是互惠的。如果治疗者的奖赏是充足的、不含糊的、遵从协定的,那么患者也应感到更加安全。假装“出于善意”而承担艰辛的治疗工作的治疗者实际上却是出于未知内驱力的不良用心。

418

治疗者的心理学原理知识。治疗者应具备有关神经症和冲突的心理学原理方面的实践知识。他应清楚压抑和情绪冲突是怎样习得的。只有依据这些知识,治疗者才能如他在心理治疗中所必须做的那样“开倒车”。压抑必须解除以获得言语线索的诸多好处。情绪冲突必须让强有力的习惯取而代之,后者能降低冲突并且是阻止冲突复发的屏障。我们相信,对神经症和心理治疗本质最清楚的解释可以通过强化理论中的行为概念来作出。

治疗策略和战术。很明显,治疗者必须具备从事治疗工作的具体经验。通过自己的治疗经历,他获得了一定的基础。他还应参与专业研讨会探讨心理治疗的理论(这种理论最好应以本书已论及过的弗洛伊德和行为研究相结合的理论为基础)。他应该有一个适宜的学徒培训期。在此期间,他的诸多尝试中的某些错误能够得到矫正。

我们认为,如果治疗新手能观察到最富经验的治疗者的工作过程的话,那么对他们来说将具有积极的作用。在弗洛伊德时代,要对治疗做会谈录音缺乏技术上的可行性,而现在这不仅可能而且还非常便捷(Redlich等,1950)。当代最好的治疗者所留下的标准治疗记录为研究提供了便利。或许年轻的治疗者也应记录下他与患者相处的某些片断,尤其是他最初接触患者的那些片断。有了这些记录的辅助,督导就能非常轻松地帮助治疗新手掌握正确而合理的技术。我们假定,督导对其学徒所做的了解越准确,他对学徒的帮助也就越大。我们认为,使用录音将极大地加速治疗新手的学习进程。在以言语报告进行一般督导的笨拙过程中,早期的正确灌输可以使新手免于对其最初错误的过度学习,并只是缓慢地将这些错误从其行为中剔除出去。津和罗杰斯(Zinn & Rogers)教授已在治疗记录领域作了开创性的贡献。

### 治疗者必须了解社会条件

治疗者对于患者生活或曾经生活过的社会条件的了解通常被认为是“直觉的”,是某种既定的而不是经过特殊训练而来的东西。这种直觉性了解对西欧及其后裔的中上层社会来说大抵已足够了。在西欧社会,治疗者具有可互换性的明显原因在于所有这些社会中的家庭基本形态都相同。结果,训练孩子的基

本环境相近,并且产生神经症的童年期条件也相似。这样,某人可以从柏林或巴黎找来一位治疗者,并发现他在伦敦或纽约也能有效地进行治疗工作。既然他能够治疗任何一个城市的具有较高社会地位的患者,那么他对社会条件的知识就具有相当的可迁移性。

如果心理治疗要从目前的上层社会中扩展开来,那么治疗者必须掌握有关社会条件的更专门的知识。现时的通常情况是,一个处于中层或上层社会的心理治疗者医治一个处于社会中层或上层的患者。当处于社会中层的治疗者收治一个下层社会的患者时就会产生某些混乱。这种患者总是会合法而逼真地给任一治疗者“扮鬼脸”以示讥笑,而且治疗者会发现自己内心升起一种难以控制也不能用有关童年期的心理来解释的反应。只有当每一所培训心理治疗者的美国学校都教授美国社会结构的基础知识时,心理治疗效果才会变得更具可预测性。

当一位处于社会中层的治疗者偶尔治疗一位下层社会的患者时,他会发现患者的文化与自己的文化有某种差异(Davis & Havighurst, 1947, 215~219页)。同是温驯,在中产阶级的男孩身上是一种值得嘉许的品质,但在一个下层社会的男孩身上也许就是一种性格缺陷。中产阶级的青少年可以勉强容忍的手淫行为往往被下层社会的孩子视之为性反常行为(Kinsey等, 1948, 375~377页)。

此事可以一个曾做过水手、来自下层社会的患者行为来说明。这位患者深受与其无意识的同性恋倾向相联结的焦虑之痛苦。在讨论这一话题时,他描述了做水手时曾经面临过的各种性诱惑。他说,在港口城市,那些应征水手经常接触为其提供含阳服务的年轻人。患者悲叹这一事实,即他不能像其大多数伙伴那样接受这种行为,也不能将其忘却。他不能照做,也不能将

此事从心中抹去。在讨论的过程中,有一点变得很清楚,即患者将提供含阳服务的陌生人视作“同性恋者”,却将接受这种服务的同伴视为正常人。提供服务者是“妖魔”,而接受该服务的水手则不是。患者的这种态度非常引人注目,因为在社会中层人士对这种情境的解释看来,当事双方都应被视作同性恋活动的参与者,因而都是同性恋者。如果治疗者在这种情境中遵从下层社会的逻辑,其治疗目标将不得不转向让该患者能够被动地享受含阳服务上。患者的障碍源于他无意识里想要成为含阳服务的提供者,随这种被抑制愿望而来的焦虑因而泛化到对该行为的被动接受上。

既然许多神经症患者在(无意识的)社会变动性活动过程中遭受挫折,所以对治疗者而言,了解社会阶层结构以及具社会变动性的人们的需要和目标通常就显得很重要。如果治疗者不了解以上情况,那么他会严重曲解患者的生活条件并且将受患者实际生活条件影响的挫折归之于“无意识力量”的挫折。罗斯和洛布(Ruesch & Loeb, 1944)曾研究过一组其社会阶层方面的挫折具有严重病理学影响的患者。

421

什么是“现实”?社会条件以及身体危险经常被含含糊糊地提及并且有时是“现实”表层概念。在“现实”这一概念背后隐藏的是伴随社会和文化条件而来的巨大变异性。治疗者最好对社会挫折以及对个人生活产生影响的条件而不是对这一宽泛的概念作清晰的阐述(Warner及其助手, 1944; Warner, Meeker & Eells, 1949)。最理想的是,我们能避免由某些社会学家和心理学家所犯的孪生错误,因缺少更好的名称,姑且称之为社会学错误和心理学错误。社会学家错在将其所有的注意力都放在社会条件上而忽视能说明重要的体质因素和早期生活所习得的态度等的个体差异。心理学家则错在过分关注体质和习惯,由此低估了特

定社会条件所导致的变异性。就心理治疗者而言,我们感到其对社会条件方面的了解不是太多而是不够。治疗者常爱犯的错误不是社会学家的错误!

### 辨别机能因素和身体因素的能力

辨别机能因素和身体因素的能力具有至关重要的意义,可不幸的是,这个问题竟随着时日的递增而变得更加困难而不是更加容易。可以说在这方面我们所做所为甚少。尽管许多人不会选择,可医学治疗者就会选择,独自确定身体问题是否包含在精神性神经症的主诉之中。非医学治疗者则在任何场合下都会坚持为其患者作一次初步的体检,以确定身体问题是否明显地被包含在精神性神经症的主诉之中。

当身体症状在心理治疗过程中凸现出来时,医学治疗者本人就能够诊断这些症状,可是非医学治疗者应将患者委托给“可靠的内科医生”,即那位做第一次体检的医生。非医学治疗者会不得不多次将其患者委托给内科医生,这是因为他不能够独立断定身体方面的症状。他在任何情况下都会错在过于谨慎。出于谨慎,他应选定一位只懂本行而不懂其他的内科医生,否则他会看到有一位技术拙劣者在心理治疗情境中瞎弄一气。 422

如果治疗同时融合了医学工作和心理治疗工作——正如有时当患者需要镇静、电击或其他手段来使他接受治疗时所必须的那样——这种治疗就应由一位医学治疗者来进行或者在他的即时督导下进行。精神病就应由医学治疗者来治疗,因为它们照例涉及关押以及许多附加的医学措施。前述的考虑不仅与治疗有关而且也与选择患者有关。

我们已经强调预防对作为心理治疗者而开展工作的心理学家来说是很重要的。在同一联结上,我们强调医治器质性疾

的能力并不会自动转化为心理治疗的技术。拥有像博士、硕士那样的学位也并不意味着被照例教授了这样的技术。只有具备了理论知识、良好的品质以及此处所讨论的、经过督导的训练，才能使一位生手成为一位心理治疗者。任何未受过这种训练便承担心理治疗工作的人都将使其患者面临真正的危险，这样做即使不是法律上也是道德上的一种欺骗。此处我们并不关心心理治疗技术被发明、改进、开发或取得专利权的历史情形（包括弗洛伊德的才华）。此处我们所关心的是这样一些问题：心理治疗的过程究竟依赖于何种类型的科学知识？心理治疗成为应用科学的基础科学何在？这种科学怎样才能得到最优化的发展，以及怎样才能用它使基本的治疗艺术得到改进？只有这些问题有了答案时，我们才能更好地了解心理治疗者该受到怎样的训练，以及他们应怎样与大部分患者和社会建立联系。

## 第二十八章 治疗如何误入歧途

本章我们将着重探讨治疗可能失败的几个方面。对此我们只是给出一个粗略的检索清单。虽然其具体内容前面已作过论述,但此处作一摘要似乎仍有意义。 423

在我们看来,对不同的患者,治疗者所要求作出的努力程度大不相同,这一点显而易见。某些患者只需要很少的一点鼓励即可有效地运用其高级心理技能。另一些患者可能需要数月的艰苦劳动来解除压抑并恢复高级心理活动。某些患者只需要轻轻一点就可以在降低内驱力的活动中迈出关键的一步。另一些患者在行为抑制被降低之前则需要治疗情境中进行长期而缓慢的尝试。每一案例的目标都是相同的,即现实世界中积极的精神生活和有效的行为。然而,对治疗者提出的要求将依据压抑的严重程度和冲突的强度大小而变化。

既然检测压抑程度和抑制强度的量表并不存在,所以要评估治疗者的治疗效果也就很困难。当患者得到了他所需的指点时,治疗者的工作就可视之为成功。可是如果患者需要2年的努力工作却只进行了1年,那么其结果自然只能被视为失败。

当冲突得以解决并被一种强有力的内驱力降低性习惯取而代之时,要评估治疗效果也仍有一定的难度。患者的家人和朋友可以做这种效果评估,但他们也许看不到所存在的冲突。新习惯也许会在私下里出现——比如说,出现在夫妻关系里——

424

因而不适于他人评判。虽然对事件损害进程的控制可以称得上是一次巨大的成功,但要认为是心理治疗者避免了灾难则同样很困难。这样就迫切需要有一些量表来测量压抑的严重程度和冲突的强度。同样,也需要有量表来测量替代神经症冲突的习惯强度。这些量表不但对治疗有价值,而且也能使我们确定治疗者在其中作出了杰出成就的诸多案例。

不管怎样,假定我们手头有一位患者,他具有强烈的压抑和严重的冲突,我们将在下面列举导致治疗失败的几种情形。

1. 如果患者过于自负而不愿前来求治。提及这种情况似乎显得有些天真,但是许多确实需要帮助的人都因此而未能尝试治疗。如果他们不作治疗尝试,那么他们就不可能有所改变。这类人觉得承认自己需要帮助是一种耻辱,因此会立即对治疗者产生怨恨情绪。当如此自负的个体自暴自弃时,其朋友和家人就会束手无策。

2. 如果患者不能满足治疗者的治疗条件。很明显,在这种情形下,治疗关系永远不会发生。我们之所以提到这种情况是因为,虽然单个治疗者并没有失败,但心理治疗行会或协会却失败了。如果所有需要治疗的个体不能利用它,那么这样的心理治疗也就不能充分发挥其社会效益。患者也许付不起治疗者的费用——许多社会低层和中层的患者确实如此。或许在治疗者可能接诊的时间里他们无法抽身前来,或许他们不能为完成所必需的治疗支付长期费用并坚持到底。

结论是,即使经常需要治疗,但长时间的心理治疗对社会低层和层人士来说确实是不可取的。因为我们不必作这样的假设:社会低层人士很坚强或很迟钝,因而不存在神经失调问题;同时他们全都如儿童一般幼稚。尽管精神病治疗者和家庭治疗工作者为一些低收入人群提供了优秀的治疗服务,但他们通常

都未受到特定的训练或者没有足够的时间来提供最好的心理治疗服务。

3. 如果患者不能学习。既然心理治疗从本质上来说是一种学习情境,那么不管什么原因都不能学习的患者就不可能从中受益。这些处境不利的群体包括智力愚钝者、智力缺损者或大脑损伤者。如果缺乏必需的脑机制,那么治疗者就无从恢复患者的高级心理过程。

425

如果患者出于精神病或其他严重的内部刺激(如癌症)以致不能集中注意力,那他同样不能从心理治疗中受益。如果要进行治疗,患者就必须有能力对治疗者的语句进行复述和反应。

在社会所期许的习惯遭到强烈的竞争性习惯的抵抗时,心理治疗也无能为力。这样,反常的个体就会在社会的某些夹缝中找到能极大奖赏其反常行为的条件。反常习惯的存在使其很难去学习常规习惯。在这一点上我们也应该指出缺乏学习常规习惯的动机这一情况。一般而言,神经症患者将强烈的焦虑与其反常行为的实施形成联结。这种焦虑不断驱使他们去试图找到符合常规的内驱力降低性行为。在精神变态者的案例中,驱使行为向常规转化的焦虑很微弱。同样,精神变态者在爱的能力和信任他人的能力上有缺陷。这种缺陷在他们与治疗者的关系中暴露无遗,在其中,治疗者不能控制他们。也许我们会找到训练精神变态者的方法,但这种方法应与此处所描述的方法不同。

4. 如果患者“承受治疗”的动机不强。许多迫切需要接受心理治疗的患者在试图与治疗者建立正常关系后就止步不前了。他们发现这种治疗使他们太痛苦,并且其继续治疗的动机太弱以致无法克服回避治疗的倾向。对治疗者来说重要的是,应尽可能在治疗的最早期向患者指出,心理治疗是抵抗其神经

症冲突的惟一有效手段,并且视神经症痛苦为治疗动机而从中充分受益。当自由联想的努力产生许多痛苦时,冲突不严重的患者就几乎不可能继续接受治疗。

426 5. 如果治疗条件未能以恰当而良性的方式进行设置。治疗者也许不知道怎样去创造一种宽松的氛围。他会盘问患者,这样就会激起患者难以承受的焦虑。他也许无力使患者充分表达,因此就绝不可能使患者进入合适的治疗工作。在这样的情形下,与言语线索相联结的焦虑很自然就不能被消除,因此患者仍然维持现状而不能从其改善的高级精神生活中受益。

6. 如果治疗者不能确定压抑领域。如果治疗者找不到问题之所在,他就不可能开展治疗工作。这种失败也许源于缺少正确的理论指导,缺乏具体的、被监控的治疗实践,或者直接源于治疗者本人也有的某种压抑。心理治疗是一种需要经过特殊训练的特殊技术,它必须在有督导的情况下经过实习和实践,仅凭书本是很难学到的。心理治疗的技术无论怎样都不是任何经院式学位的副产品。它是一种基于基础科学的应用科学,而我们对这种基础科学的本质尚未充分了解。无论怎样,我们相信,学习规律必须是其基本部分。

7. 如果治疗者不理解迁移性行为。在这种情况下,治疗者就不能保证患者一直“处于正轨之中”并维持适当的治疗工作。他丧失了关于抑制性内驱力本质的基本知识。治疗者会发现其患者没有动静而治疗也停滞了。他必须能够确认被迁移的情绪反应,让患者确信它还没有在治疗过程中有过“赚头”,并且证实它的确阻碍了治疗的进展。由此,患者使自己更理性,于是,恢复良好的动机被唤起以抗衡沉溺于妨碍性行为的倾向。因此,确认和暴露负移情的技术对使患者重归治疗来说是至关重要的。

8. 如果患者不愿尝试治疗情境之外的新反应。患者必须泛化在治疗情境中习得的新的言语单元。同样他必须泛化情绪反应:首先实践于治疗者身上,然后向患者实际生活中的他人泛化。如果患者不能实现泛化,那他就会止步于短暂而非现实的治疗情境中。

与此相似,患者必须彻底尝试从未在治疗中实践过的新反应。除非他对外部世界里的常人实践这些实用而大量的反应,否则他就不能形成新习惯。这种相互影响并不一定是自动发生的,尽管会谈的自由通常可以促成行动,但治疗者仍应特别鼓励患者去尝试这些新反应。治愈不应只停留在“会谈水平”上。这种反应的泛化和更新在疗程结束时以及结束后都会发生。治疗者在治疗期间应亲眼目睹这类反应的发生,这一点非常重要。 427

9. 如果现实生活不能给患者的新反应以奖赏。整个治疗情境的目标是解决患者的神经症冲突并代之以一种积极的、内驱力降低性的习惯。要使新反应成为强有力的习惯,现实生活条件就必须有利。一方面,现实生活条件必须避免强化冲突的抑制力量,即患者必须看到自我表达事实上并无风险。另一方面,冲突的抑制性内驱力所产生的反应必须得到强有力的奖赏。

由于这个原因,治疗也经常会失败,而前述的理论也没有充分强调这些现实生活环境的关键特征。许多正确地完成了治疗过程的治疗者也为治疗的失败而自责,尽管过错并不在他。如果患者的现实生活不容许神经症冲突的解决,那么冲突也就不可能通过治疗的会谈部分而解决。

10. 如果现实环境不再有利。在治疗之后,新习惯与旧习惯具有同样的可变性。有利的环境不但应延伸于所有疗程之间,还应保持下去,否则即使不是冲突复现,因内驱力未能满足而来的痛苦也会再现。在治疗完成后,这种现实生活条件会有

所改善或恶化。如果是后者,那么治疗效果就会丧失。当事实如此时,那治疗者也无能为力。当治疗者不能控制容许强烈内驱力降低的条件时,他就无从保证治疗效果永存。

尤其是生活环境还会唤起当初治疗期间还未发生的冲突。在这种情况下,当初的治疗效果也就不够了。在治疗期间并不总是存在激起患者所能够产生的以及生活环境最终也会唤起的每一种冲突的可能。如果有这样一种新的冲突发生,患者应该很快地回归治疗并完成治疗。

新量表是必需的。当我们在朝着该领域里的精确科学有所前进时,就有必要研制测量新变量或予以等级评定的系统(Kubie, 1950)。我们应该有,而且最终会有测量以下部分或全部变量的量表:患者的学习能力;压抑程度;冲突强度;治疗者的技术;“积极”习惯的强度以及现实环境的相对有利程度。当这些新的量表被研制出来时,我们就有能力更准确地预测治疗的前景和结果。

### 抚养儿童的科学也是必需的

心理治疗对所有人尤其对患者和治疗者来说,其疗效缓慢、过程艰辛以及费用昂贵等是显而易见的。对有关治疗力量的分析似乎并未使治疗者为治疗神经症患者而偶然想出一个速效而经济的技术成为可能。从这一事实得出的一个重要推理是:神经症必须加以阻止,而不是被治愈;它的损耗和损失必须加以避免,而不是在其后的生活中加以弥补。既然我们认定神经症行为是习得的,我们也认定它是教会的——是由我们文化中抚养子女时的盲目实践不知不觉地教会的。直到今天,我们仍然没有抚养儿童的科学(Dollard, 1949)。在这个领域众说纷纭,直如过眼烟云。今天的父母为他们昨日抚养爱子所奉行的伪科学主

张感到悲哀。儿童的神经症行为被认为是成长中的一个插曲而遭到忽视。这方面的研究只在诊所里进行——而在家庭这个所有症状的发源地却被忽视了。给予父母的建议亦主要是“即兴”的。它缺乏本应有之的模式和序列,如果它源于权威的科学理论的话。它还缺乏抵御或预见严重行为障碍这一灾难性后果的能力。

对心理治疗的进一步研究会教给我们有关人类高级精神生活的新知识。但即使我们迫切需要这类研究并且它能对人类福祉带来巨大贡献,它本身却绝不会解决神经症问题。对问题的解决只可能源于有关儿童如何学习的权威而系统的知识,以使我们去改变那些产生神经症的文化模式。现在我们已经清楚怎样去从事所需的研究。学习理论的最新进展提供了有关发展的有力而系统的理论基础。要推动有关儿童学习方面的研究就必须调动人们的热忱和资源。

## 第 八 部 分

---

在日常生活中的两点应用

## 第二十九章 自我研究

高级心理过程不断地被常人用于解决情绪、社会、科学、数学、地理以及其他类型的问题,我们并不将这种活动称之为自我研究,而是将其描述为“心智在推理、远见和计划中的常规运用”。就自我研究而言,我们指的是某种更加深思熟虑的活动。它通常始于一个被确认的问题,然后是一段时间的计划,接着是运用外化和保存一连串的反应。其最终目标是找到被压抑的或被部分压抑的行为倾向并且予以标记。如果这个目标实现,那么新的标记就会允许恰当的辨别、泛化并产生新的努力以解除情绪冲突。自我研究活动有别于一般的推理能力,它以正规的心理治疗以及相伴随的精神生活理论为基础。这种自我研究在弗洛伊德以前的旧时代是绝无可能的。 431

虽然正常人被我们玩世不恭地称之为“一个还没有被充分研究过的人”,可是人们之间在压抑程度和情绪冲突程度方面的重要差异却是显而易见的。幸亏常人源于冲突的痛苦程度较低,因而他们努力进行自我研究的动机也就较弱。大概他们自童年起就已具备了解除可能导致这种动机的冲突的能力。虽然神经症患者已被细致研究,但我们对正常人的研究则远未彻底。我们没有把握他们自己是否会在高级心理活动的一般过程中解除压抑并弥补轻微的童年期损伤的后果。

与其他人一样,在正常人身上,与代表着被禁行为的言语线

432

索相联结的焦虑总是以对抗自我研究的方式呈现出来。正常人不会去思考(也不需要去思考)非常规的事件。他们已形成了有效的辨别习惯。例如,他们不会将焦虑大量地从被禁止的现实行为泛化到其他不受禁止的行为上,而神经症患者却有这种偏向。正常人担得起“听凭心智自由活动的后果”。这种情况也可以这样说:对正常人来说,个体的压抑和抑制与群体的习俗是相吻合的,而对神经症患者来说,个体的压抑和抑制远远超过群体习俗所要求的强度和范围。

的确,既然正常人并未被迫去理解压抑和抑制的本质,那么他们通常就不会视神经症为他们实际要承受的痛苦。这种态度在外行看来可以接受但为科学家所完全不容。不管怎样,在心理学和心理治疗内部存在着这样一种强烈态势:它们贬低神经症现象的重要性、提出对付这类现象的不成熟理论,并为粗暴故意地对待神经症患者这一做法进行辩护。那些视其世俗的安逸比真实性为贵的正常人应该避免去研究这些现象。

### 自我研究需要进行社会训练

我们已说过,正常人对自我研究作出特别努力的动机很小很小。对数学的学习也同样如此。要不是出于父母或学校的压力,数学学习几乎不会产生。依此类推,我们可以推动和训练儿童运用其心智技能解决情绪问题,但在现时,他们在这一重要技能上却没有受到任何训练。愚笨行为或不合理行为的例证被当作儿童本质的正常部分而遭忽略和忽视。无论如何,情绪反应的移置作用都应被视作运用高级心理过程的失败。儿童面临着问题却未能理性地得到解决。以下的生活实例即是这种失败的一个案例。

乔治是一个14岁的男孩,他和另一个男孩约好星期六去乡

下玩。两个男孩都企盼着那个自由的日子并为他们的假日作了详细计划。可在那个星期六早晨,乔治接到一个电话,他朋友的妈妈说她儿子得了感冒,这样就不能外出了。

433

乔治极度失望。他对他朋友的妈妈假装接受了这个事实。他压制了愤怒,因为他懂得反抗不可抗拒的事情是没有用的。

过了一会儿,乔治就到后院去玩耍,在那里他遇到他12岁的妹妹。她像惯常一样取笑乔治。此时,乔治的反应很强烈,动手打了她。于是她尖叫起来,而他也以尖叫回应。一场相互激怒的争吵就发生了,两个孩子都产生了强烈的反应。这时妈妈不得不出场调停,却发现很难弄清是非,因为最初的起因被愤怒的声讨和反声讨搞模糊了。最后她只得将男孩送回他的房间,让他在那儿呆上一个上午,而为小女孩擦干眼泪。她虽然掌握了主要的事实,但却不能将其视作一种被移置的攻击行为来分析,同时她也不认为此事实际上是男孩本人运用其高级心理过程的一次失败。

如果用我们的方式分析,事情就应这么看:刚遭受挫折的男孩面对妹妹取笑这一轻微线索作出了与此不相称的强烈的攻击性反应。在争吵的白热化时刻他多情地认定这些反应是合理的。他除了投入争吵之外别无选择。此时他已将由其朋友无法践约所引起的愤怒移置到了他妹妹身上。

在电话交谈中,他由于害怕(或尊敬)朋友的妈妈而被迫制止自己表现出愤怒。打完电话后他一直就已取消的目标自言自语,而这又不断激起愤怒反应。对于他妹妹取笑的轻微线索,要在过去他会报之以反取笑,而这次他却泛化了动手打人的强烈反应。

这就是行为情境之一,在其中儿童能够被教会建立在高级心理水平之上的新的重要反应。例如,他的妈妈可以提醒他,当

434

他的目标受阻时感到愤怒也是理所当然的。她应该告诉他,他可以用言语将对自己和他人的失望和愤怒表达出来。她应该及早警告他,当一个人愤怒时他就有可能将怒气“发泄到他人身上”。她应该教导他在这种情境中节制自己。她可以指出,他对妹妹的攻击行为是人类“低级而可怜”的一种顺应行为——将其定义为一种“不良”行为,是因为不该被惩罚的人受到了惩罚。她可以告诉男孩,他越是不断地回味不可能得到的乐趣,他所感受到的愤怒就越多。

在这个关键点上她应该教给他压制。最好的办法是压制那些与无法实现的计划相联结的句子和想法,并借该压制来阻止无助动机的产生。最佳的压制办法是代之以别的计划。要是碰巧的话,看看是否有其他男孩可与他共享外出之乐趣?他不是——一直盼望着有一个去步枪射击场打靶的机会吗?如果他周六做完家庭作业,他不就可以在周日下午去看一场电影吗?在这种情况下,他就不太可能出于愤怒而作出后来的举动从而招致母亲的惩罚。毫不夸张地说,他像一头低等动物那样无法找到一个替代性的解决办法,后者将大大降低其挫折和愤怒程度。

这似乎需要对儿童进行大量艰辛的训练。然而,我们都认为,这种训练无须实行很久,儿童就能掌握它。众所周知,这像乘法口诀那样很容易学会。毫无疑问,不论这种训练在目前看来是多么奇特,它在不久的将来必将成为人类文化宝库的一个部分。

如果家庭和学校能够施行这种训练,那么儿童的心智就能被训练到足以应付这类问题的程度。由成人在其后精疲力竭地应付所完成的许多内容也许可以在基础教育阶段大批量地进行教授。父母和小学教师最终必须学会训练儿童运用其心智来解决情绪问题。这样的儿童就会像成人那样,当面临棘手问题时

自然求助于自我研究。

### 未经治疗的神经症患者所作的自我研究

435

神经症患者在前来寻求治疗之前会反复尝试运用自己的高级心理过程解决其问题。他们无休止地诉说自己的症状,仔细琢磨文化库中的问题解决之道,徒劳地抓住这种或那种方法。他们讨厌去看医生,不仅因为要付出时间和金钱,而且还因为他们必须求得他人的帮助,这在某种程度上等于承认不能解决问题的能力并因此备感惭愧。

那些前来求治的神经症患者有充分的动机来进行自我研究,但当他努力解决自己的问题时,他总是失败。当他的思考接近于被压抑的领域时,焦虑就发生了并且会强化思考的中止。他没有任何理论来支撑他继续下去,也没有一点儿习惯或经验来指引他走入被压抑的领域。他的精力没有得到利用,也没有集中到重要问题上。至关重要的是,他势单力孤,缺少直面其难以承受的焦虑所需的支持。况且,他还没有希望。他不能从自我研究中获得积极的奖赏。相反,他在努力运用心智降低痛苦的过程中留下了一长串失败的记录。令人不快的事实在于,恰恰在最需要自我研究之处,却是进行自我研究最困难或最不可能之时。因此,神经症患者必须从技术精湛的治疗者那里寻求他们所需要的支持和指导。也可以这么说,他离自我研究仅有一步之遥。他在迈出这一步之前,必须在心理治疗情境中接受一段时间的训练。

### 接受治疗后的神经症患者所作的自我研究

成功的心理治疗在结束时很少甚或根本不再需要自我研究。新的内驱力降低性习惯已经牢固形成并被过度学习。言语

的试误行为尽管对激起早期反应是必需的,但它最终也会消失,因为它未被分别强化。于是患者被视作是悄然“快乐的”,他的适应性习惯恰好吻合了很少的一点心理干预。

然而,这种情形的发生通常并非如此顺利。治疗之后往往还有一个“逐步透析”(working through)期。此时,患者正投身于心理和现实兼有的新实践中。他正在将治疗情境中的学习泛化到其现实生活中的线索上。他正在对为治疗情境预备却并不在治疗情境中执行的强烈反应进行革新。事情发展到这一阶段时,他才会发现自我研究的价值。偶尔他借暂停来“领会事实”“归纳事实”并制定计划,从而真正有所得益。这种“逐步透析”最少也会持续几年。从治疗者那儿借用过来的句子会滞留在患者心中,并逐渐与全新的情绪刺激和言语刺激联结起来,这可从患者的如下行为来证明:即患者往往会在治疗者的话表达以后的很长一段时间里突然想到:“噢,那就是他所说的意思。”

新的生活困境。新的生活困境会制造或激发从未在治疗情境中遇到过的冲突。配偶的早衰或死亡会突然带来全新的问题。理想的情况是,患者拥有某些我们称之为自我研究的、深思熟虑地解决情绪问题的技能。在一般情况下,这种技能是一种早期治疗训练的副产品。

开展自我研究的线索有哪些?除非被真正激起动机,否则任何人、任何正常人都不会开展自我研究。自我研究完全是一种太费力的活动,因而不可能成为一种有趣的习惯。推动自我研究的最明显线索是现实生活中的冲突,这种冲突似乎并未在常规心智活动结束后得到解决。各种婚姻冲突都可激起这种研究。工作上的困难和朋友的误解这些个人隐约感到做错了什么之处会经过一个时期的自我研究而得以澄清。然而,假使这种研究的线索接连不断,且纠缠不休,患者就应该视之为一个信

号,即表明治疗尚未彻底,他最好重新寻求治疗者更专业的帮助。自我研究是解除严重神经症冲突的一种棘手、昂贵而经常会无功而返的手段。

患者会自己想到要这样做吗?如果正规的治疗阶段已产生了强有力的奖赏,那么导致冲突解除的习惯的奖赏就在意料之中。由此我们可以预料,在治疗情境中与治疗者一起实践过的某些习惯会独自泛化到问题线索上,并且在治疗者不在场时也一再被尝试。当患者这样做时,他会经历一个较长时期的实践以寻找言语反应的新系列并忍受某种焦虑。如果他因此而被奖赏,那么他继续研究并忍受研究过程中的某些痛苦的倾向就会增强。他独自承受的痛苦以及独自创造的新的心理反应越多,他运用同一手段克服此后问题的倾向也就越顽强。患者经过治疗后才知道这一切都可做到。他对寻找正确的标签和句子组合从而作出行之有效的计划这一努力的评价已超过了从前。因此,我们相信心理治疗的成功经历应能促使个体易于开展自我研究并在需要的时候利用它。

437

自我研究要尝试些什么?对此我们的回答是:“是那些在正规的治疗过程中曾运用过的活动。”患者中止行为,仔细思考,而不是草率行动。他试图弄明白联想点上何处存在障碍并解析梦境。他试图找到特定问题区域中的那种说不清楚的焦虑。他检查推理中的不合逻辑之处。他寻找其言语系列中所遗漏的单元。在其内心的隐秘之处,他试图给自己对现实生活中的个体所作出的非理性情绪反应做上标记。至少他试图独自弄清楚他在何时犯了错误。他想要理智地行动,因而他必须弄清楚自己的非理性行为。

毫无疑问,他也会像治疗者安慰他那样安慰自己。他让自己相信,纯粹的思考不会受到任何惩罚。他肯定自己有“思考任

何事情”的自由。如果他突然想出了一个解决问题的办法,他就会如治疗者所期望的那样正确地付诸行动。如果说他以前曾经不可理喻,那么此刻他就要努力改正。如果说他曾愚蠢地有过担心,那么此时他就会不顾恐惧而尝试作出反应。一句话,自我研究的心理活动是被计划用来在现实生活中作出更具适应性的行为过程。它不只是沉思或焦急的全神贯注。长期的沉思本身就是一种心理不适症状,而不是心智的积极运用。

438 自我研究能像习惯那样增强吗?它确实能增强,并且能以那种我们在前面经常提及的完全相同的手段来增强。在这个过程中,令人欣慰的顿悟会即时产生。它能够发生而且确实会发生。自我研究者证明,当他还在进行思考时,就已不时有一种“有力的提升感”。要弄清这样一种欣慰如何会发生这一点并不困难。抑制恐惧的想法会意外地突然出现。在眼下无害的情境和过去危险的情境之间作出区分没有问题。与此相似,那些看起来可能成功的新计划会冒出来,并因此而带来意料中的紧张感降低。

如果计划已被尝试执行而冲突也确实被解除,那么最终的奖赏作用就会逆转并增强所有随自我研究而来的行动。那些曾被奖赏的个体在某种程度上证明了,这样一种解决个人情绪问题的能力可使自信难以置信地增强。然而,这个过程有规律可循。如果计划中的最终行为不被奖赏,那么费力的自我研究活动就可能低落下去。

治疗期间可以进行自我研究训练吗?我们非常确信可以进行训练。类似于自我研究的活动可以在治疗疗程之间进行。持续的冲突和痛苦不断激起解决问题的心智努力。当这类活动不带防御功能但又是一种促进治疗的真正努力时,治疗者的赞许就是对它的奖赏。如果被如此奖赏,那么它更可能在治疗之后

继续下去。

然而,这种间断性的自我研究与治疗谈话结束后所产生的活动之间有着天壤之别。在治疗期间,患者有再去看医生的期待并可以依赖治疗者的帮助去检验他的发现和纠正不正确的心理反应。如果缺少这种支持,患者会发现要做到这些会困难得多。他不得不将其创造性习惯从“问题+治疗者”泛化到单一的问题刺激上。他对自己做对与否不太有把握,并且必须为将外显行为建立在自己独立作出的判断上而承担风险。

在治疗会谈过程的后半部分提供自我研究的特殊实践,这在理论上是可行的。治疗者可以要求患者实习解决特殊问题,而治疗者可以起到控制作用。其中的关键在于使治疗期间的实践条件与治疗后将要利用的那些条件尽可能相似。治疗者可以通过倾听和肯定来奖赏患者在疗程之外的自我研究工作。

### 自我研究的技术

439

自我研究的技术最先由弗洛伊德提出,它与弗洛伊德对他本人的梦的研究紧密相连(Freud,1913,86~88页)。他建议记下整个梦境及由此引起的联想。同样的法则也适用于自由联想情境中。当想法涌来时就将它们记录下来。患者要强迫自己不懈地遵循这个法则,应坚持记录直至疲倦。

记录保存了那些搞不好会被压抑的反应。在反应序列中发生较早的反应可以与此后所发生的反应相比较。这种记录可以从所遗漏的环节和非理性情绪以及被压抑力量的线索的角度来加以检查。当它服务于其即时目的之后,自我研究者会毁掉他的作品。只要问题还未得到解决,他就会置时间于不顾而在另一天再作尝试。<sup>[1]</sup>

与治疗者的活动相比,自我研究有一个缺陷。当患者致力

于琢磨和组织自己的联想时,他会发现其中的许多线索是“冷漠的”。它们已丧失了当初记录时的鲜活感。而从外部予以干预的治疗者则可以在情绪和情绪线索尚为鲜活深刻之时做好标记并建立起联结。

以下引用《战胜恐惧》一书(Dollard,1942,55~56页)的部分内容来说明具体的自我研究活动。这是一个“不愿回家的男人”的案例:

作为一名自我研究者,他决心将其注意力集中于问题上。一开始他所意识到的一切是他不愿回老家探望年迈的双亲。当然,他有许多不回去的理由,但他知道在自己的内心深处它们实际上都是借口而非正当的理由。他并不是忙得无法回家等等,他就是不愿回家。他也意识到他还是喜爱自己父母的,而他们也因他多年不回家而深受伤害。由这个问题开始,他用近似于以下的方式把自己的想法记录下来:

1. 多年以来一直回避回家,为什么?确实应该回去——欠父母的东西太多。

2. 去年某次会议期间有机会回家却没有利用。

3. 也许我为父母感到害臊,可我也为自己对他们感到害臊而害臊。

4. 实际上在家里过得并不愉快。上次回家时他们对我所说的并不在意。曾试着向他们说说自己,可他们总是岔到本地的闲话上。虽然总的来说他们为我骄傲,但并不关心我现在的的生活。

5. 他们令我觉得自己还小,就像个孩子。呼来唤去,好像我还是个孩子。当着我的面夸我,把我像一头得奖的

小牛犊那样向邻居炫耀。不会承认我已长大的事实。

6. 他们现在看上去既平庸又呆板。我不可能带朋友去家里。他们不会理解,而且家里也会尴尬。

7. 偶尔谈及旧时的事时还是有点儿有趣的。

当这位研究者检查所记录下来的材料时,他为自己列出了一份为什么没有回家的简要理由:

1. 父母对我就像对待一个孩子,这让我感到羞辱。

2. 我为他们感到害臊,因为他们把我推到前台而自己却呆在幕后。

对他自己所提问题的回答实际上是一个很简单的答案。他不回家是由于害怕回家。当他回家时他受到了惩罚,而他正是要回避这种惩罚性情境。

他清楚地知道改变这种情境的可能性很小。他的父母太年迈,固执于他们已有的方式因而不能尽量适应他。在某种意义上说,他们只对从他的回家中有所收获感兴趣,而对他能从中获得什么并不感兴趣。但他确实有些讨厌他们,对那些为他付出了大量心血并推动他找到一份理想职业的人似乎感到讨厌。既然他不能改变情境,也不能改变自己的恐惧和尴尬反应,那他就回到良好解决问题的老办法上。他决定强作欢笑并忍受这种现状,看在父母的面上承受某些惩罚,并发现自己最终能够作出探亲计划。

对焦虑强度的生动想像。任何一个正常人如果希望证实在其个人心理生活中存在着一定的焦虑设防空间,那他只需开展自我研究就够了。那时他会发现有一股神秘力量产生并中止了他的自我研究工作。他会发现自己容易分心,喜欢考虑做些别的事情的有趣计划。当他平时回避的那些人顺便前来造访时,

441 他们会受到意想不到的欢迎。无助的念头会轻易地涌上心头。如果他仍执著于此,他会发现自己正面临着说不清楚的焦虑恐惧。他会发现,当他琢磨被惩罚的行为这一过程时,过去惩罚的效应确实会再次发生,于是正常人会更加明白,为神经症患者配备治疗者的价值以及在心理治疗情境的支持系统之外进行自我研究需要怎样的决心。

### 正常人所作的自我研究

撇开消除压抑和解除冲突的情形不计,自我研究作为“一个思考机会”而独具价值。对大多数人来说,生命飞逝如梭。他们发现要评估所有涌上心头的信息并将其组织成一个实用的生活计划是有难度的。他们发现其安全感受到某种间接的威胁;他们遗忘了某些事件,但这些事件却已扎根于心灵深处并不断侵扰他们。一点点反省就会使他们回想到威胁,并恰当评估这种威胁的程度。虽然“心智”受到赞誉并被抽象地理想化了,但奇怪的是大多数人却极少运用它。

来自《战胜恐惧》(Dollard, 1942 43 ~ 44 页)的第二个例子揭示了被忽视的观察行为的作用,以及自我研究是如何通过给予这样一种观察以切实的重视来帮助顺应的。该案例的主人公是一位小说家,他正在构思一个源于自己生活的故事,尽管其后的事实尚未为人所知。

他有一个固定的职业,除了干完日常工作之外,还在写一部小说。他对从写作中获得回报的希望与他对失败的预料和写作所要求付出的努力二者之间几乎完全处于平衡状态,因此他是否要每周完成一章的想法总是一触即发。

他专门留出星期天一整天以写出一章来,并在这天一

大早就坐到书桌边。他刚坐下时就有一种预感,似乎那天不会有多少收获,但他果断地阻止了这一想法。然而,结果证明这种预感成为了事实。他苦恼并挣扎了大半天,试图让他的情节顺畅起来,并让他的角色如他所愿地活动起来。到了下午他决定暂停写作,并开始考虑是什么原因阻塞了他的思路。他着手给自己列出一份提要如下: 442

1. 似乎已不可能完成这一章——仅仅是我懒惰而失去了对思路的驾驭吗?

2. 以前思路也曾阻塞过。那是过去的事——可今天的时间浪费了,真可恨。

3. 这本小说无论怎样都不会写好——无非浪费自己的时间罢了——估摸着我会放弃写作——不,完成它。

4. 不管怎么说,这最后一章还是写得不错的。

5. 也许我需要有人告诉我一切都不错,继续干吧——但愿能获得该书的出版合同。

6. 现在写也没有用,不管怎样,这是暂时的。

这样,这位作者就从书桌边抽出身来,放弃了手头一团糟的工作。他曾试图用自我研究查找思路阻塞的根源,但没有成功。不过有一个惊喜正向他靠近。晚餐前他与孩子们一起外出玩耍,像往日那样放下了压在心头的负担。在回家的路上,他恍然大悟,如释重负。原来就在前天他还一直与一位知名度颇高的朋友谈论他的小说。那位朋友自始至终不曾鼓励他,并觉得很难找到出版商,还认为小说的情节如果仅仅反映作者本人的生活,那就过于肤浅了。这些议论自然不受欢迎,但作者当时并没有特别留意它们,而且他还和朋友一起转入了另外的话题。不过泄气的念头已滞留在心中了。对揭自己底的恐惧又与其他困难一道融入到

写作过程中。它给不再写作添加了一个小小的砝码,而这阻止了他的写作。一俟他认识到是沮丧这一因素妨碍了他的写作,他就能够明白朋友的意见并不必然地具有决定性。毕竟朋友还没有读过这本书,更不知道该书的细节。即使这位朋友不喜欢这个构思,可别的人也许会喜欢的。也许朋友是出于嫉妒心,而他本人又没意识到。当然,作者既不满又沮丧,他同时陷于这两种情绪而郁闷不已。

这种现实而令人沮丧的想法足以再次动摇热衷于创造性工作的平衡心态。作者就好像在受某种魔法戏弄后产生了一种被豁免感,因而继续自己的写作。要是没有自我研究期间的准备,他就几乎不可能认识到与孩子们一起回家时关于事情起因的想法的重要性。这就是当他坐在书桌边而不能完成写作任务的心理活动的未完成部分。这种自我研究的小小胜利只能应付日常事务以及最简单的人类情境。看来有相当多的人都能在这种程度上使用这种方法。

443

类似于自我研究的活动的产生并不局限于休息或写作中。一位作过分析的年轻人报告了下面的例子:他曾经邀请一位他特别喜欢但还不太了解的女孩去参加一个正式舞会。那女孩谢绝了邀请,但又说很乐意在舞会之前与他共进晚餐。鉴于她的建议和自己对她的迷恋,他同意与她共进晚餐。结果男孩发觉晚餐令他很难受。他立即就有了严重的胃痛,痛得他以为会被迫退席。于是他急切地想弄明白他当时的情境。这时,他在分析过程中习得的一个反应涌上心头。他想起他经常以胃痛的方式来表达对女性的攻击。由此他想,他是否对那位女孩生气了,如果是这样,那又是为什么?他马上意识到他是生气了,并且压抑了他的怒气。她提议共进晚餐而不与他一起去跳舞,这使他

感到被人利用了。他只是被用于填补舞会之前的时间空白。当这些想法产生时,与之对立的其他想法也出现了。那女孩看上去也不像那种爱贪便宜的人。说不定她想借此表示她是真的喜欢他。毕竟舞会以后还会有,那为什么不到时再请她,这样不又多了一次约会吗?他照这样做了,而她也明显乐意地接受了。这种对攻击性理由的抛弃和对将来的希望一并使他轻松起来,胃痛消失了。

有趣的是,我们注意到整个反应是在社交情境以及他的同伴看不到的情况下发生的。女孩只看到他从郁闷到自然的变化。然而,该案例也表明,当被试已很好地习得了某些必需的反应并拥有了能将这些反应从过去情境迁移到当前情境的方法时,自我研究活动就能及时进行而无须形式上的东西。胃痛一旦被标记为攻击所导致,那其他的解决办法就会迅速产生。

即使不能从自我研究中得到任何新东西,可如果人们能留出一点时间予以思考的话,我们已有的知识就可以得到更好的整合和应用。那时,对正常人来说,自我研究就成了综合和评估知识以及进行心理预测的实践活动。每一个人都应该试一试——不是作为心理治疗的替代品,而是作为积极的沉思体验。除了像莎士比亚或弗洛伊德这样的旷世奇才之外,没有人能够发现被深深压抑着的新学问。然而,如果每个人都能够静下心来思考这些问题,那么他就能更好地解决自己的问题。

444

## 注 释

[1] 参见《战胜恐惧》(Dollard, 1942)中有关自我研究技术的建议。

## 第三十章 压制烦人想法,以求得 创造性思维的自由

445

每一位创造性工作者都知道工作分心的危险。不时响起的电话、等待回复的信件以及不期而至的朋友等都会勾起一长串的思绪进而阻断他的工作。在这类打扰之后他发现,很难再回到原来的工作思路。高明的工作者为免遭这类灾难,就采取不回电话、不开信箱以及至少在某段时间里不见来客以保护自己。

然而,假设这些令人烦心的刺激来自于内心,那么一种游离不定的想法会引发另一想法并使工作者分心。对这种打扰有没有解决的办法?答案是肯定的。尽管大多数人对此并未作过什么专门研究,但他们可以在一定程度上控制其思想。本章我们将检验一下这种心理自控情形。这种机制通常称之为“压制”(suppression)。

已作过心理分析并形成了自由联想这一可贵习惯的患者会惊喜地意识到,的确存在着与所学东西正好反其道而行之的有利情形。自由联想技术作为一种抵抗压抑的方法是至关重要的,可是当个体有紧急工作要完成而使用它时,那它实际上将成为一种障碍。当他对所有与其任务不相关的刺激不投以心智,拒绝承认游离不定的联想,并将其心智集中于有待解决的问题上时,这种时机必然会到来。这样压制就成为自由联想的对立面。

很明显,每一种技术都应该用于合适之处而避免不合适之处。那些具有强烈自由联想习惯的个体也应该考虑在何种条件下应该使用压制这一习惯。通常据说那些擅长压制的个体具有“集中心智”的能力,即在一大堆分心刺激中或使人心烦的心境中完成任务。我们已在前一章讨论过那些通常激起自我研究的线索。本章我们将讨论压制、引发压制的动机、它的反应类型、激起压制的线索以及它被奖赏的方式。 446

我们已经在第三部分阐述了情绪反应可以与言语线索相联结。这些情绪反应反过来也能产生强烈的内驱力刺激。这样,我们思考的可以产生动机,动机又反过来进一步促进思想和行动。如果付诸行动毫无可能,那么这些由我们的思想所激起的反应生成的内驱力就可能让我们感到痛苦。想到我们曾当众遭受的侮辱或不公正,我们可能会义愤填膺。恍恍惚惚的想法会产生强烈的性兴奋。对将来的预感会增加强烈的恐惧。在以上每种情形中,我们都必须以某种方式承受由这样一种内驱力或行动所导致的痛苦以便最终结束它。如果付诸行动毫无可能,那个体就会徒有强烈动机而又备感无助。如果有可能投身于行动,那么就会使个体的注意力从其他或更重要的任务中转移出来。因此,对引起情绪反应的思想的控制能力具有相当重要的意义。对任何想法或每一想法生成的动机一直保持反应敏感性会使个体无法开展创造性活动。

### 对习得性而非先天内驱力的压制工作

先天内驱力,诸如疼痛之类,直接由作用于神经末梢的内驱力刺激引起,是无法压制的。例如,龋齿作用于牙齿的神经组织而引起牙痛,它不可能是一种“自己想出来”的反应。当然,如果有比牙痛刺激更强的刺激出现,那么对后者的反应就具有优势,

个体的注意力也因此从牙痛反应上转移。然而,初级的牙痛反应仍然存在,而一旦那个较强的刺激消失,牙痛就又会被注意到。

447

这一情形与习得性内驱力迥然不同。如果一定的想法引发强烈的情绪反应,那么,这种动机完全可以因不去思考它们而降低。如果这些想法没有产生,那么它们就不会产生导致习得性内驱力的情绪反应。

当一种初级内驱力和基于初级内驱力的反应生成的内驱力同时产生时,如果可以避免唤起习得性内驱力的刺激,那么整个动机就可以降低。由此,一个饿鬼可以借不去想像美味佳肴或给自己描述美味佳肴的办法使自己免于“干着急”。与此相似,对患者来说,在牙科手术椅上只承受钻凿的痛楚而不必遭受更加难忍的焦虑之苦,这一点是有可能的,尽管可能性也许很小。其时,牙医会说“放松”“情况并不是很可怕”或“现在就快完了”等,以竭力帮助患者忍受痛苦。

这种辨别对那些将要学习压制技术的人来说很重要。他在应付先天内驱力时会发现这种辨别很少管用,但在他应付反应生成的内驱力时却会发现压制大有用武之地。产生先天内驱力的生理反应不受他的控制。产生习得性内驱力的反应(特别是当它受言语或表象反应的调节时)在某种程度上甚至实际上都可以被他控制。

压制的动机。压制的内驱力源于紧急任务和需要用心智活动来解决的问题。作家必须写作,科学家必须建立自己的理论,画家必须作画,而演员必须表演。书稿不可能再耽搁,画作必须完成,紧急的问题必须解决而不管是否有其他事情要做。没有时间可浪费于郁郁沉思、自得其乐,沉溺于遥远的问题或忧虑。眼前的任务要求有稳定、集中、全神贯注的注意力。正是这种紧

要任务激起了压制。创造性工作者不但需要与外界隔绝,而且还需要自由思想和动机以打破其必需的思维链。在这些情形下,他会发现压制能力的无比价值。要是他不能压制不相干的反应和动机,那么他会受制于优柔寡断和迟钝懒散的痛苦生活而无法完成必须完成的任务,也不能做其他事情。

448

### 压制活动的类型

直接产生压制性思想和心灵空白的机制显然不存在。压制的运作并不像熨斗熨衣那样简单。为了压制一连串的想法,个体必须将注意力从产生这一连串想法的刺激上转移,转到某些能产生一连串不相容想法的其他线索上。因此其本质活动是操纵注意反应的自由。在问题情境中,个体在某种程度上可以自由地将注意力从某些线索转移到其他线索上。当他将其注意从其并不希望作出反应的线索转移时,对这些线索的反应就被削弱从而使由这种反应所导致的情绪被降低。当注意被转移到新线索上时,这些线索就会产生不同的反应,而这些反应反过来又产生不同的新动机——即完成个体正在全力以赴的任务。

某些明显的注意反应如下:侧过脸来以确定声音的来源方位,目光定位于对方的制服肩部以确定其职位级别,张嘴品尝食物的味道,开始读一本自己希望掌握的书,写出一首诗的首句,给自己复述到达某地的路径,开始考虑一个特定问题以“作些准备”。正如我们将看到的,所有这些反应都是在某种程度的自愿控制之下发生的。当完成特定任务的内驱力强烈,并且这种注意反应与由该内驱力所产生的刺激相联结时,个体才会集中注意于有关问题上。一俟他这样做了,他就会在内心消除产生其他动机的其他思想类型。

在这种转移中,微妙的转移点是个体中止思考旧的思想链

449

并开始思考所喜欢的思想链之时。那种将被放弃的反应仍然在激起趋于保持旧思想活力的动机。个体着手思考的新思想仍然只产生微弱的刺激,这种刺激对这种新思想链只有微弱的驱动作用。这种注意反应的高度转向和集中大概就是詹姆士(William James)所指的“意志之颠”(heave of the will)。随着有待解决的问题而来的动机也许是产生这种巅峰的最有力因素。一旦个体能高度专注于新言语反应链,这些反应就会反过来产生继续这类反应的更强烈的动机。当这种情形发生时,个体对他所正在尝试注意力转移的线索的反应越来越少,而对问题情境线索的反应越来越多。

当个体高度专注于新颖而必须的任务时,他会发现自己对几分钟前还占优势的线索虽然还有反应,却极少或根本不产生反应。他不得不放松一下注意力,并且在旧有线索能够再保持其自身前停止反应。每一位创造性工作者都带着惊喜和欢快获得了沉浸于自己必须完成的任务之中并放弃缠人而无益的思想链的经验。这里关键要考虑的是准确地控制思想直至注意反应可被定向和集中。

### 激起压制的线索

当手头有一项紧迫的智力任务以及其他这类任务,而个体即使全神贯注也无法解决而又不能推迟时,压制就当被唤起。正像在挫折情境中一样,任务也许暂时无法完成。如一场足球赛被推迟举行或参与家庭聚会的计划因一场疾病而泡汤。当必需的行政活动延迟时,有人会这样说:“在新的主任被任命之前什么也不能做。”同时,心情沮丧的个体因顽固地想像无望实现的目标而不断感到痛苦,或者,要是能够的话,他会将注意转移到其他事情上并在等待过程中做一些富有建设性的事情。足球

赛或其他类似的活动最终还会举行,下一次家庭聚会还会来到,而新主任最终也会被任命。这类暂时无法解决的问题让那些不能将注意力从不切实际的目标上转移并为自己设定其他目标或问题的人们感到痛苦。

在个体看来,其他许多问题也是无法解决的。从事于某一职业的成人几乎无法从事另一种职业。平民百姓也许会预见到自己国家的战争,却无法影响这个事件的进程。每个人都将面临死亡这一谁也无法解决的问题。个体可以最大限度地做好自己的本职工作。他在战争和战斗中规划和执行那些能最有效地保证国家安全的措施。面对死亡,他能够作出所有适当的预防,正如莎士比亚所说,当死亡来临并只能来一次时,他会尽可能作出计划以回避它然后才正视它。面对一个无法解决的问题,个体会尽自己所能最大限度地利用自己的条件,然后才唤起压制。他将注意力从他所无法改变的事件过程中转移继而投身于他所能解决的问题上。 450

当压制有困难时。压制有时很困难甚或根本不可能。正如已经指出的,要将个体的注意力从像牙痛那样强烈的先天内驱力刺激上转移也许不太可能。甚至像恐惧之类的习得性内驱力也难以回避。如果吸引注意力的刺激很强烈,如战斗中所激起恐惧的刺激之类,个体就不可能不注意它们,并且由此也不可能去注意任何其他刺激。例如,虽然我们被告知有经验的足球运动员在一次重要比赛的前夜去玩桥牌是有可能的,但是在地面战斗的间隙去玩多米诺骨牌则是不大可能的。

当具兴奋作用的刺激来自身体外部时,要回避它们比较容易,而要回避内部刺激,尤其是无意识刺激,难度就大多了,这犹如神经症患者的焦虑是一种对未标记过的内在线索作出的反应一样。然而,如果有其他更强烈的反应出现的话,这类神经症线

索的反应便是可以压制的。一位具有强烈艺术习惯的神经症患者会作出强烈的艺术反应以致中止了对内部线索的恐惧反应。于是,他找到了从事艺术活动的“自由空间”。

当某个人想像正在参加某项运动如网球时,他便会轻易地看到令人分心的刺激所产生的效果和它所产生的反应。正如我们经常看到的,一场精彩的网球赛将会“驱走你心头的烦乱”。  
451 网球运动员必须全力关注运动本身的刺激。他必须作出开球和跑位以击出一个正手打这一强烈反应。他必须对其对手所产生的线索,诸如对手的还击和回球过网的角度等,作出反应。由此而来的注意力的高度集中和所产生的强烈身体反应使运动员能够将其注意力远离那些激起他忧虑或担心的线索。

另一方面,如果运动员“患上了焦虑症”,那他就会心事重重而无法将注意力转向他希望获胜的比赛本身。这种时候,他就无法投入比赛,因为他无法对打网球这一最初还很微弱的想法作出反应。他对吸引他投入比赛的刺激拒绝作出反应。这个教训很明显,除非他能着手作出强烈的网球比赛反应,否则,这些反应就不能胜过忧虑反应。在这种情况下,他的朋友会试图激发他投入比赛的动机,并且敦促他“振作起来”,“暂时忘掉它”以引导他对网球比赛这一线索作出反应。这种来自于他人的诸多帮助有时会使他投入比赛。一旦他进入状态,比赛的强烈反应就会将所有平时的忧虑反应排挤掉。

### 压制必须被奖赏

如果压制要成为一种强有力的继而是有用的习惯,那么它必须像其他任何习惯一样被奖赏。将要习得的那个习惯是指认识紧迫任务、识别无法完成的或可以推迟的任务并将注意反应集中到亟待解决的问题的初始刺激上。压制习惯可以两种方式

予以奖赏,一种是即时的,另一种则是延时的。即时奖赏发生于当注意力从无效的思路转向完成任务所必需的思路之时。当无效反应退出时,其所产生的痛苦刺激也会退出并由此对专注于有效努力作出奖赏。这样说来,个体就终止了他对不能被改变事实的担忧而着手完成可以解决的问题。延时奖赏发生于紧迫任务完成之时。当任务完成之时,个体完成这些任务的动机就会消失。这样,完成任务即被奖赏,而所有令完成任务成为可能的反应也许会因一系列复杂的、被泛化了的习得性奖赏链而强化。 452

学习理论认为,这种对有关压制的最初反应的最终奖赏的“蔓延”效果可以借重复个体当时所获最终奖赏时的最初反应步骤而增强。重复此类句子也可有所助益:“我现在感到很高兴,因为我已不再为失望而烦恼,而且我使自己的注意力开始集中了。要是下次再为一个无望的问题而烦恼的话,我要记住用同样的办法来对付。有些人显然特别擅长于学会压制习惯,以致他们能将注意力迅速地从一项任务转移到另一项任务而几乎不枉费什么努力。他们似乎能够任意开闭其心智。

压制对压抑。压制与压抑相比有一个很大的优点。在压抑情况下,言语反应会或多或少地永久性丧失。它们被焦虑排挤出去并不可恢复,除非在我们阐述过的心理治疗这一特殊条件下才能恢复。然而,在压制情况下,言语反应倒容易恢复得多,没有任何焦虑会与它们对抗。当令人全神贯注的任务刺激消失时,其他任务的刺激还会再次发生,并产生其他的思想链。在创造性练习中被排斥的日常生活刺激会激起合适的言语和心理反应。

在压抑情况下,问题如何解决这一点可以说始终被搁置一旁。解决问题的言语—心理手段被压抑着的患者所否决。相

453

反,在压制情况下,问题只是暂时被搁置一旁。解决问题的言语手段而不是那种即时而紧迫的手段并未完全丧失,只不过在完成紧迫性任务时被置之一旁而已。然而,当一项紧迫任务完成后,另一项多少也有点紧迫的任务就立即自动呈现出来,人类的生活方式似乎就是如此。压制技术提供了压抑中最有利的一面,而没有压抑过程所含有的心理瘫痪这一不利后果。尤其是,在压制状态下,注意反应本身也在言语控制之中,但是压抑活动是自发的,它不可能受言语的调节。

压制是正常的。许多正常人都能有效地习得和运用压制技术。既然刺激降低的奖赏效应是自发的,那么任何人只要碰巧想到压制并且确实以刚才所描述的方式降低内驱力,那他就会形成较强烈的压制习惯。这不需要任何特殊说明。确实,生活环境可能给予每个人以压制技术方面的训练。这些环境包括:学校期末考试的日子、实际生活中任务的截止期、个人要完成的一系列工作活动的亚目标的计划、无法延期的科研团体会议等等。父母亲的指令也常常产生紧急状态:“在没有完成学校作业以前,不许你出去玩雪橇。”在这种情况下,由玩雪橇所产生的欢乐的沉思就会阻碍学校作业的完成,玩雪橇的计划因此搁浅,欢乐的心情也随之烟消云散。

有些宗教也提供压制方面的特定训练。它们告诫其成员要通过向其他方面转移注意力的办法来对付罪恶、痛苦、疾病或死亡等想法。这类宗教成员在充分运用压制机制上应当说胜人一筹,尤其在有关他们被告诫要压制的事情上更是如此。人们通常担心有关罪恶、痛苦、疾病或死亡等,可如果这诸多担忧确实无益的话,那么这些宗教成员就该体会到福祉的增加。另一方面,如果被压制的问题可以通过心理手段采取有效的适应性行为,那么这些宗教成员就应当承受福祉的相对失落。如果对某

种疾病已有了新颖而独特的治疗方法,而个体却拒绝承认自己患有这种疾病,那他是不可能去尝试这一治疗方法的。将承认疾病存在引起的焦虑与寻求治愈方法两者作一交换,前者通常显得较具适应性。

### 自由联想和压制的合用

自由联想和压制二者都可用于建设性的生活中。当刺激适宜时,每一种都应当使用。正如“轻率行动”必须得到抑制,以使自我研究成为可能,对替代性行为的自我研究有时也必须加以抑制,以使行为付诸实现成为可能。自我研究尤其应当用于个体不清楚该做什么之时。压制应当用于个体知道该做什么但又苦于无关的思想序列及其所产生的动机之时。自我研究在探讨替代性计划、探寻个体真正想做什么等方面大有用武之地。在计划已经作出并已按紧要、次要排序之时,压制即可派上用场。因而,压制有助于个体集中注意于排序计划。 454

如果计划尚处于模糊状态且没有清晰地排序,那么要将被描述为“自我研究”的沉思、探讨和做标记压制下去就是危险的。将任何考虑不周的计划轻率地付诸行动都是应该加以抑制的。如果个体压制所必须完成任务的刺激,那么这种压制也是危险的。这样看来,某人看到自己的房子着火时是不会转而继续与朋友高谈阔论的,某人也不应该因担心医生会将严重的咳嗽误诊为肺结核而压制自己对严重咳嗽的忧虑。如果如此使用压制,那么,压制就是危险的,而运用压制的个体也就是生活在虚幻的梦境之中了。自由而无限制的沉思也明显具有相同的危险。沉思的个体永远也不会致力于完成那些支撑其生活所必需的、至关重要的任务。

延迟到一个特定的时间。在下述例子中可以看出,如果个

体能够确信已经回避的任务刺激还会再次来临,那么压制工作就极为容易。每个人都有这种感受,即目前已放弃的任务根本不可能完成,他犹豫不决地中止了对行动过程的思考,该行动如果当时未曾实施,最终也就再无下文。

在这种情况下,某些“登记核对(checking off)”系统倒真有帮助。如请你的秘书将事项放入文件备忘录里;写个便条让你自己再次思考该问题,请别人用电话把你叫回来。这样,有关被延迟任务的刺激就不会丧失,不至于因时间久远才被再次发现。当我们确信有关被延迟任务的刺激会在此后恰当的时刻被再次激发时,“现在就做”的动机就大大减弱了。当竞争性任务的动机降低时,将注意力集中于紧迫任务的刺激上就容易多了。

### 被压制的思想和动机举例

在这里,我们将从一个被充分研究过的案例中选几个压制的例子来作一介绍。显然,所有出处和所用姓名都只是为了说明问题而虚拟的,并非真人真事。

史密斯先生得造一个预算,该预算要对一个复杂问题的处理方式作出决策。他估计这项任务大致需要一个星期的集中工作。这项预算必须及时造好,以便与其机构中其他部门的各种预算一并呈交。因此,为了解决预算问题,他被迫清除生活中的其他令人烦乱分心的事务。

首先,史密斯本人得暂时躲开电话、来访、邮件以及家庭事务,这些事务会影响其工作,并迫使他付出宝贵的精力,使之不能集中注意在预算上。然而一旦他脱身出来,那你就面临我们称之为压制的任务,即他得中止那些激起动机的言语—心理反应并强使自己担负竞争性的任务。

以下是史密斯不得不予以压制的一连串想法:

1. 有一封应该回复的家信。家人要求他给一个平常的家庭计划提供支持,但他还无法决定是否予以支持。他担心要是这事再耽搁下去会产生更深的误解。然而,他决定将这件事再拖一个星期,并将那封信置于手边以提醒他下次着手处理。

2. 史密斯参与了建造一个特殊研究室的项目。该项目已拖延很久了,其中的大部分内容无可挑剔,有关的建筑问题也已作了仔细研究。可他仍然担心,这么长时间过去了,工程还不见动静,不知授权给他的基金会是怎么想的。难道他不应该打电话给那边的主任,问问他所拟定的计划中究竟有哪一项无法采用?他决定把此事放在一边。一旦结束预算,他绝无忘记此事的可能。 456

3. 史密斯记得他的结婚纪念日就在最近两周里,他最好为太太准备一份礼物——至少送一束花!他请书记下此事,这将有助于他暂时抛开此事。然而,对他太太的想法还没有完结。他记得曾答应要把她的手表送修理店,而它这时正躺在他的口袋里。难道他不应该马上就行动吗?最终他决定将这件小事拖一拖。

对他太太的想法一旦开始就源源不断。他想到她是一个多么完美的女人,她多么真诚而温柔,她的工作多么称心等等。然而,有关预算的刺激又一次袭来,于是他决定把对太太的欣赏留待日后,以便全身心地投入预算。

4. 史密斯接受了一份重要杂志的约稿,要写一篇小文章。预计稿酬丰厚。那篇文章能等上一个星期吗?史密斯断定可以。如果必须作出选择,他宁可不要那笔稿酬。预算比它更加重要。

5. 日常来信也要求他作出决定。一位同事要他准备一部书稿中的一个章节。史密斯吃不准这是否可能,因而没有最后

敲定。另一位同事邀他给一个讲习班开课,他清楚自己不应该将精力耗费于此,但却有一种轻微的焦虑感:他是否遗漏了某些事、冒犯了某个人以及诸如此类。他把两封信都放在一边,决定等预算完成再予以答复。

6. 史密斯带有几位被指定的本科生。其中之一,据系主任办公室的人说,正背着“一般警告”的处分。难道马上去见这位学生并给予可能的帮助不是他的职责吗?这当然是他的职责,但他觉得迟一个星期左右也不会有太大的区别。给系主任的信件以后不会被疏漏掉。

457 7. 史密斯近期要给一个大型本科生班级作一个重要讲座。他还未作准备,他觉得自己应该有心理上的准备,思考些材料、找些例证、整理新数据等。本周末他只有一天的时间来作准备。他最终将注意力从这些想法上转移并分配给这个讲座以“第二号”优先权。当预算工作结束后第一件要做的事就是它了。

8. 唐的一封来信搁在桌上已有几个月了,一直没有回复。他乐意与唐通信。虽然他们的通信时断时续,可是毕竟拖了太长的时间。这封信绝对该回复了。但史密斯肯定唐会像往常那样耐心等待。

9. 史密斯最近向基金会提出了一项研究计划。该计划已被提交给由三位匿名人士组成的委员会评审。史密斯假定他们是科学家。他们已建议基金会否决了他的计划。他有些愤然地想到要去查查他们到底是谁。这样,他们今后就会在他的“黑名单”上了。不过转而一想,他觉得这种解决办法有些愚蠢。那些匿名的建议者毫无疑问地作出了他们自认为正确的结论。不管怎么说,基金会就是这么一回事,正如一位大主教这样形容上帝:“要跨过太高而要钻过又太低。”

10. 史密斯一家还需添置一辆新车。他们现在用的车已有

10年了,老是出毛病。他太太时常对摇摇晃晃的破车表示忧虑,这是他的家庭生活中一个不如意之处。然而,对汽车商的询问表明,这件事很复杂,要涉及车型、颜色、款式等细节。所有这些细节的敲定都得经过每位家庭成员的表决,而这得好几天时间。镇上有一位专家精通各种汽车,史密斯决定给他打个电话询问一下以挑出最合适的车子,然后闭上眼睛预订一辆算了。可事实上,他意识到永远也不可能这样做,但这种可能的解决办法却对他把这个问题置于一边,从而把精力集中到预算问题的这一决定产生了影响。

前述的思想链在史密斯内心产生了不同类型和程度的动机。焦虑、愤怒以及爱等习得性内驱力可以清晰地识别出来。这些动机中的任何一种都可导致与紧要任务相抗衡的行动并侵占完成任务所需要的时间和精力。如果听凭其中任何一种想法在脑海中游走,那么它们将迫使个体放弃完成紧迫任务所必需的思想链。

我们认为以上例子清楚地阐明了思想生成的动机本质。它们也表明压制产生动机的想法会使这类动机消失。史密斯一旦投身于预算工作,他就能摆脱其他具有动机作用的想法而从中受益。当他开始作出解决预算问题所需的反应时,预算问题将更具支配性、更受关注。考虑预算问题致使刺激增加,而这又进一步激发了解决这些问题所需的思想链。 458

支配性任务情境以及一系列令人困惑和分心的问题情境已经论证了压制的使用。压制同样可用于与此相反的情境,即当个体面临一个重要问题时,他对此无能为力,而同时一系列琐碎而又重要的日常生活事务却堆积如山。在这种情况下,个体可能会为遥远的、重要的不测事件作准备,却对眼前现实的可解决的问题视而不见。遥远的不测事件也许会引发可怕的沉思或快

乐的预期,但每一种都会让心智集中于排斥对即时职责的担心。压制对遥远事件的心理反应并投身于手头稍微细小一些的问题,是两种相同的技术,此处都可看到它们的用处。正如在紧迫任务中的情形一样,压制有助于避免浪费心智活动的时间并使重要任务得以完成。

### 压制在心理治疗中的运用

在心理治疗中,当患者得知该做什么而又缺乏付诸行动的能力时,压制就应如在其他情境中一样被使用。“在现实生活中尝试”自由联想期间所作出的新计划阶段,压制尤为必须。患者最终必须摒弃沉思和反省,形成优势计划,作出行动决定并冒险执行计划。只有这样,他才能如我们所指出的那样,真正降低导致痛苦的内驱力。

459 在通常的心理治疗过程中并不给予压制训练。之所以不给予,是因为它包含了风险,即患者会在克服压抑的过程中把适应性良好的相同的反省习惯泛化到强制性行动的情境中。这些反省习惯在需要作出行动的情境中是明显适应不良的。治疗者应当帮助当事人辨别唤起压抑所必需的习惯以及那些适合于现实生活的行动习惯。在前一种情况下,患者会适时“让所有想法都涌上心头”;在后一种情况下,他会排斥所有无助于执行已定计划的想法。这些坚定的行为步骤并不会自动发生。许多患者都需要学习它们。在这样的情况下,治疗者应该要求患者以与先期所需的反省同样坚定而有益的方式作出行动而“不轻率行动”。既然治疗者首先必须教会患者自由联想以克服压抑,那他就必须特别警惕以下危险:即当行动时机到来时,患者却仍在不停地思考。

## 小 结

激起压制的刺激就是那些紧迫性问题。其本质反应就是转移注意并实际着手完成紧迫性任务所必需的最初反应。压制的线索是那些无望解决的或可延迟的问题。由于降低了研究不相关问题并完成紧迫性任务的刺激,继而其动机也降低,压制因此而被奖赏。压制具有压抑所没有的巨大优越性,即它是暂时的。一旦紧迫性任务结束,压制就可以放弃,而其他任务的线索又会发生并产生新的思想链。自由联想和压制可以互补使用。自由联想促使个体发现他要做什么,以及首先要做什么。压制则有助于他打断不相关的联想链和动机以确保最重要的任务得以完成。在动机有待发掘、替代性解决办法有待细究以及最紧要的计划有待选定之时,使用压制是危险的。当紧迫性任务在手时,使用自由联想同样也是危险的。治疗者必须警惕这种危险:在现实生活里采取行动的时机到来之时,患者却还在进行自由联想。他应首先教会患者自由联想的习惯以克服压抑,然后坚持使用压制并坚持那种能独自降低痛苦的现实生活行为。

# 主题索引

本索引页码均指英文版原著页码,请按中文版边码检索。

- Abnormal behavior 变态行为,异常行为 5 - 6
- Abreaction 发泄 372
- Act 动作、行为 26(See also Response,另见反应)
- Acting out 无意识行为表现 248 - 249
- Adaptation 适应 46n.
- Adaptiveness 适应性 165 - 166, 187 - 190, 322 - 325
- Adjustment 顺应,调整 4, 187
- in selection of patient 患者选择中的 236 - 237
- Adjustment levels 顺应水平 123 - 124
- Adulthood 成年期 131, 314
- Age-grading 年龄分级 90 - 91, 236, 305
- and regression 与倒退 171
- Aggression 攻击,攻击性 77, 183, 225, 272, 323, 373, 443
- displaced 移置的 151
- and frustration 与挫折 84, 148 - 154, 432 - 434
- learning of 习得的 82 - 84, 148 - 154
- toward therapist 对治疗者的 269
- in young children 幼儿的 83n.

(See also Anger 另见愤怒)

Alcohol 酒精 185 - 187 , 332 , 369 - 370 , 377 - 380

self-therapy 自我疗法 377 - 378

Ambition 抱负 雄心 88

Ambivalence 矛盾情绪 272 , 366

Amnesia for traumatic situation 对创伤性经历的记忆缺失

Amnesias 记忆缺失 遗忘症 201 - 202 , 225

Anger , of children 愤怒 儿童的 148 - 149

and fear 与恐惧 272

as learned drive 作为习得性驱动力的 82

projection of (的)投射 181

reduction in , as reinforcement 作为一种强化而降低 84

reinforcement of (的)强化 83

unlearned reactions 非习得性反应 194

(See also Aggression 另见攻击性)

Animal experimentation , rationale of 动物实验 (的)理论基础 63

Anticipation 预期 期待 133

Anticipatory goal response 期待目标反应 111

Anticipatory response 期待反应 预期反应 202

in communication 交流中的 60 - 61

Anticipatory response definition of 预期反应 (的)定义 57

discrimination of (的)辨别性 59 - 60

involuntary 不随意的 58

Anxiety 焦虑 133 , 135 , 138 , 142 , 440 - 441 , 450 - 451

castration 阉割(的) 145 - 147

chronic 慢性的 68 - 69 , 193 - 194

dosing of 部分的 231 , 243 , 247 , 292 , 350 - 351

evoked by sentences 由句子诱发的 241 , 249 - 250

faced by patient 患者面对的 230 - 231 , 241

relation of , to fear 与恐惧的关系 190 - 191

sexual 性的 , 性欲的 141 - 148 , 257 , 317

(See also Fear 另见恐惧)

Apathy 情感淡漠 132 - 133

Appetites as learned drives 作为习得性驱动力的欲望 85 - 86

Apprehensiveness 担心 132 - 133

Approach 趋近 , 接近 268

gradient of (的)梯度 352 - 355

increasing drive to 不断增加的驱动力 357

Approach-approach competition 趋近—趋近竞争 365 - 366

Approach-avoidance conflict 趋近—回避冲突 191 , 355 - 363

Approval 赞成 92

Assumptions 假定 , 假设 26n. , 30. , 40. , 42. , 44. , 69 , 70n. , 81 ,  
99n. , 100 , 172 - 173 , 315 , 352 - 354

Attention 注意 35 , 103 , 117 , 245 , 309 , 374 , 407 , 447 - 449

Authority , reactions to 权威 ,(的)反应 147 - 148 , 244 , 262 , 268

Automatic defense reactions 自动防御反应 275

Automatic habits 自主习惯 98

Avoidance 回避 268

gradient of (的)梯度 352 - 355 , 370 - 371

Barbiturates 巴比妥酸盐 369 - 377 , 379 - 380

Bed phobia 睡眠恐怖症 159 - 160

“Belle indifference , ”异常冷淡 170 , 196

Birth control 节育 235

Blank mind 空白意识 255 - 256 , 271

Blocking 阻滞、阻断 255

- Case material , Mrs. A 案例材料 ,A 太太的 16 - 21 , 182 - 184 , 204  
- 205 , 237 - 239 , 242 - 243 , 251 , 256 - 259 , 266 - 267 , 269 -  
270 , 275 - 276 , 283 - 284 , 292 , 296 - 299 , 308 , 315 - 316 , 336 -  
337 , 391 - 392 , 405 - 406
- Mrs. C C 太太的 168 - 170
- patient B 患者 B 的 256 , 273
- (See also War Neurosis 另见战争神经症)
- Catharsis , essential features of 宣泄 ,(的)主要特征 246
- ineffectiveness of (的)无效 246 , 372 , 395
- Character 性格 63
- Child development research , weaknesses in 儿童发展研究 ,(的)弱点  
129
- Child rearing 儿童养育 8 , 127 - 156 , 167
- four critical situations in (的)4 个关键期 132 - 154
- inherent difficulty of (的)固有困难 128 - 129
- lack of science of 科学的缺乏 127 , 130 , 428
- practices in , confused (的)混乱实践 127 - 128
- and repression 与压抑 204 - 208
- scheduled feeding 按时喂养 135
- Childhood 儿童期 , 童年期 127 , 129 - 131 , 236 , 305 , 314
- contrast of , with present (的)对比 , 与目前的 253 , 305 - 320
- Childhood-adulthood 童年期—成人期 306 , 314 , 317 - 318
- Childhood learning 儿童期学习 87 , 90 - 91 , 94 , 116 - 124 , 132 -  
154 , 241 , 313 - 315
- Clarification 辨析作用 289
- Cleanliness training 排便训练 136 - 141
- Clinical observations 临床观察 6
- Colic 腹痛 134 - 135

- Combat 战斗 130, 342  
return to 重返 342
- Combat neuroses (see War Neuroses) 战斗神经症(另见战争神经症)
- Communication 交流 100, 116 - 118  
anticipatory responses in (的)期待反应 60 - 61
- Communications, extra-therapeutic 交流, 治疗之外的 249
- Competitiveness 竞争性 127
- Compromise response 协调反应 365
- Compulsion to utter 强迫表达 240 - 259
- Compulsions 强迫, 强迫行为 163 - 165
- Compulsiveness 强迫性 134
- Conditioning, higher-order 条件作用, 高级的 161  
as way of eliciting correct response 引发正确反应的方式 38
- Conditions, environmental 条件, 环境的 235, 279, 305  
of learning 学习的 93, 225, 277 - 278  
of love 爱的 257  
of therapeutic learning 治疗性学习的 229 - 328
- Conflict 冲突 13 - 16, 331 - 351, 372  
anger-fear 愤怒 - 恐惧(的) 14, 139, 148 - 154
- Conflict, approach-avoidance 冲突, 趋近—回避(的) 191, 269, 355  
- 363, 387 - 388  
avoidance-avoidance 回避—回避的 191, 363 - 365  
behavior (的)行为 10  
in children 儿童的 130 - 131  
cleanliness-training 排便训练的 136 - 141  
in continuing therapy 继续治疗中的 399 - 408  
in displacement 移置作用中的 172  
double approach-avoidance 双重趋近—回避的 366 - 367

- dynamics of (的)动态 352 - 368
- effect of alcohol on 酒精的影响 185 - 186
- emotional 情绪的 127, 130
- extension of spatial model for (的)广延空间模型 355
- and fear 与恐惧 78, 367 - 368
- heterosexual, unlabeled 异性恋的, 未予标记的 144 - 148
- hunger-fear 饥饿—恐惧的 132 - 136
- infant-feeding 婴儿喂养的 132 - 136
- neurotic 神经症的 275, 287, 317
- energy of (的)能量 242
- learning of 127 - 156 (的)学习 222 - 226
- psychosomatic symptoms of (的)心身症状 194
- sex-fear 性—恐惧的 13 - 14, 18 - 19, 141 - 148, 168 - 169, 177, 306, 334 - 335, 385n.
- social conditions for (的)社会条件 127 - 156
- solution of (的)解决 349
- therapeutic implications of 的治疗含义 352 - 368
- unconscious 无意识的 127, 151, 153
- Conformity 遵从, 服从 90, 92, 119, 122n., 138
- Confusion by patient 患者的困惑 271 - 272
- Connection 联系, 联结 36
- Conscience 良心 141, 217 - 218, 236
- Conscious, unconscious 意识的, 无意识的 218 - 220 A02
- Continuity of behavior 行为连续性 3 - 5
- Contradiction by therapist 治疗者的矛盾 288
- Contradictory behavior 矛盾行为 325 - 326
- Contrast, past and present 对比, 过去与现在的 314 - 316
- Cooperative behavior 合作性行为 182

- Copying 复制 34n. , 87n. , 92 - 93 , 118n.  
(See also Imitation 另见模仿)
- Corrective emotional experience 矫正的情绪体验 303
- Counting as cue-producing response 作为线索性反应的计数 98 - 99
- Creative thinking 创造性思维 111 , 445 - 459
- Creativeness , scientific 创造性 科学的 122n.
- Creativity 创造力 134 , 252
- Cue 线索 25 , 29  
definition of (的)定义 32 - 33 , 99n  
differences as (的)差异 34 , 92  
direction of difference as 差异的方位 34
- Cue , distinctiveness of 线索 ,(的)醒目性 53 , 310  
emotional 情绪的 289  
importance of , in learning (的)重要性 , 学习中的 34 - 35  
of incompleteness 不完全的 254  
pattern as (的)模式 34  
relationship of , to drive (的)关系 , 去驱动 32 - 33n  
relative vs. absolute 相对的与绝对的 34 , 35n. , 90 - 91
- Cue-producing responses 线索性反应 10 , 98 - 105 , 205 - 206 , 224 , 315 , 322  
definition of (的)定义 98 - 99  
language as 语言的 122  
nonverbal 非语言的 103 , 113 , 122 - 123  
private vs. social 个人的与社会的 122 - 123
- Cue-response connection 线索反应的联结 30
- Cues , learned equivalence of 线索 ,(的)习得性等价物 101 - 105 , 218 - 219 , 305 , 354  
patterning of 的模式作用 100 , 209 - 210 , 309

- Cultural differences 文化差异 25, 89, 93 - 94, 103 - 104, 143, 181, 186, 190, 322, 346 - 347
- Culture 文化 3, 127 - 128, 136, 177, 231, 419  
effects of, on therapy 对治疗的影响 258, 419  
as storehouse 库 38, 122, 325
- Cure 治愈 339  
partial 局部的, 部分的 407 - 408  
in real life only 仅在真实生活中的 319, 331 - 351  
relation of, to conditions 与条件的关系 342 - 344  
transference of (的)移情 384, 389, 390  
transient 暂时的 389 - 390
- Darwin's rule 达尔文定律 208
- Defecation 排便 136 - 141
- Defense 防御 265 - 275, 283 - 284, 337
- Defense reactions, automatic 防御反应, 自动的 275
- Delayed reaction 延缓反应 290
- Delusions 妄想 177 - 178  
Social training against 抵抗……社会训练 119
- Demonstration 示范 37
- Dependence 依赖性 258, 264, 266, 272, 389
- Depression 抑郁, 抑郁症 300
- Dilemma, learning 困境, 学习的 45 - 46, 168
- Disapproval 不赞同, 否定 394
- Discrimination 辨别 52, 97 - 105, 297  
adaptive 适应性的 322 - 323  
as affected by labeling 受标记作用影响的 101 - 105, 218 - 220  
analysis of (的)分析 309 - 312

- of anticipatory response 期待反应的 59 - 60
- Discrimination, contiguity in 辨别,(的)接近 314 - 315
- definition of (的)定义 53 - 54
- under drugs 药物作用下的 374
- and emotional responses 与情绪反应 102
- fear-inhibiting 恐惧—抑制性的 315 - 316
- mediated by labels 受标签调节的 101 - 105
- past vs. present 过去与现在的 253, 305 - 320
- between thinking and acting 言语与思维之间的 240, 344
- (See also Higher mental processes; Reasoning (另见高级心理过程; 合理化)
- Disgust 厌恶 84 - 85, 212
- Displacement 移置作用 119, 172 - 177, 218 - 220, 354, 432 - 433
- reinforcement of (的)强化 176 - 177
- Distinctiveness, learned 醒目性,习得的 101
- of stimuli 刺激的 32 - 33
- Distraction 分心 445 - 446
- Docility 温驯 127 - 128
- Dreams 梦 123, 180n., 211, 253
- effect of drive on 内驱力的影响 180
- Drive 内驱力 25 28
- conditions of deprivation and 剥夺条件与..... 31
- conflict and 冲突与..... 191
- definition of 定义 30 - 33
- fear as 作为一种恐惧(的) 63 - 74
- generalization of (的)泛化 174 - 175
- importance of, in learning (的)重要性,学习中的 32, 46
- innate 先天的 30 - 31 88 - 89

- hierarchy of responses to (的)反应层级 192
- hunger 饥饿的 132 - 136
- sex 性的 141 - 148
- learnable 可习得的 87 - 89
- learned 习得性的 62 - 94 , 272
- aggression 攻击的 94
- anger 愤怒的 82 , 272
- appetites 欲望的 85 - 86
- to avoid contradictions 回避矛盾的 120
- definition of (的)定义 31 - 32 , 78
- dependence 依赖的 92
- fear (see Fear) 恐惧的(见恐惧)
- gregariousness 群居性的,合群性的 91 - 92
- guilt 内疚感的 139 , 141
- to improve 改进的,提高的 90
- independence 独立性的 92 , 293
- inhibition of (的)抑制 211 - 214
- vs. learnable 与可习得的 69
- Drive , learned , to be logical 内驱力的,习得的,具逻辑性的 120
- mediated 间接的 161
- naming of 命名 89
- nausea , disgust 极度厌恶的,厌恶的 84 - 85
- need for money 金钱需要的 81
- oral 口腔的,口欲的 85 - 86
- to be oriented 定向的 120
- to be practical 实践的 120
- regression 倒退的 171
- relationship to learned reinforcement 与习得性强化的关系 81

- sexual excitement 性兴奋的 85
- sociability 社交性的 92, 133
- social mobility 社会变动性的 90, 152 - 154
- to stop and think 中止反应和思考的 118 - 119
- to be understood 被理解的 119 - 120
- variability of (的)多样性 85, 88 - 89, 93 - 94
- primary (see innate, above) 初级的、基本的(见上述“先天的”)
- reduction of (的)降低 40 - 42, 70, 347 - 348
- primary 初级的、基本的 295
- theory of (的)理论 40 - 42, 42n., 81, 85n., 107n., 187 - 189
- and reinforcement 与强化 40 - 42
- relationship of, to cue 关系, 与线索的 32 - 33
- repression of (的)压抑 211 - 214
- response-produced 反应生成的 211 (see learned, above 见上述习得的)
- selection of patient 患者的选择 234
- strong 强烈的 131, 193 - 194, 339
- summation (的)总和, 累积 191 - 192
- Drug addiction 药瘾 234
- Drugs, 258, 药物 369 - 377, 379 - 380
- civilian cases 平民个案的 376 - 377
- Duration of illness 病程 196
- Ego 自我 130, 374
- Ego strength 自我强度 9 - 10, 63, 97, 122 - 123, 236
- Emotional growth 情绪成长 128, 129, 432 - 434
- learning and 学习与..... 303 - 304

- problems of , solution of (的)问题 ,(的)解决 431 - 444
- Emotional responses 情绪反应 121 , 253 , 260 - 276
- produced by transference 移情所产生的 278
- unlabeled 未被标记的 282
- Empathy 移情 93 , 282 , 411 - 412
- Empirical trial and error 经验性尝试错误 7
- Equivalence , learned (see Cue) 等价物 , 习得的(见线索)
- Error , psychological 误差 , 心理学的 421
- Experimental extinction(see Extinction) 实验性消退(见消退)
- Explanation , need for 解释 ,(的)需要 120 - 121
- Extinction 消退 29 , 39 , 51 , 211 - 214
- definition of (的)定义 48
- under drugs 在药物作用下的 374
- of fear 恐惧的 71 - 74 , 162 - 163 , 241 , 383 - 392
- and forgetting 与遗忘 48 - 49
- function of (的)作用 49
- generalization of (的)泛化 54 , 240 , 250 , 286
- of learned drives and rewards 习得性内驱力和奖赏的 50
- rate of (的)比率 49 - 50
- resistance to (的)阻力 49 , 79n.
- Failures , stereotyped 失败 , 定型的 257
- Fairness 公平 93
- Family 家庭 5 , 128 , 306
- as most important learning situation 作为最重要的学习情境的  
    144
- Father , fear of 父亲 , 对.....(的)恐惧 144 - 145
- Fear , anger from 恐惧 , 由.....而起的愤怒 272

- attached to anger cues 与恐惧线索相联结的 149 - 151
- and avoidance 与回避 75
- of being alone 独处的 133 - 134
- blocking (的)阻断 301
- as central state 作为中心地位的..... 69
- in combat 战斗中的..... 76 - 77
- common effects of (的)常见作用 76 - 77
- component of many drives 众多内驱力的.....成分 90 , 191n.
- and conflict 与冲突 367 - 368
- as cue 作为线索的 74 - 75
- of darkness 对黑暗的 134
- and dependence 与依赖 266 - 267
- elimination of (的)消除 71 - 74 211 - 214
- extinction of (的)消退 71 - 74 , 162 - 163 , 230 , 249 - 250 , 259 , 268 , 360 - 361 , 383 - 392
- generalization (的)泛化 138 , 142 , 201 , 266
- of heterosexual approach 异性接近的 144 - 148
- of hunger 饥饿的 132 - 133 , 135
- importance of (的)重要性 71 , 359
- individual differences in (的)个体差异 69 - 70 , 207 - 208
- innate factors in (的)先天因素 69 , 76 , 193 - 194
- motivating repression 激起压抑的 211
- motivating suppression 激起压制的 199 - 200
- motivation for symptoms of (的)症状动机 190 - 191
- in neurosis , summary 神经症的, 总和 222 - 226
- neurotic 神经症的 241 , 346
- Fear , phobic , 恐惧 恐怖症的 , 157 - 163 , 300
- in psychosomatic symptoms 心身症状的 193 - 194

- of punishment 惩罚的 189, 276
- reduction of (的)降低 249 - 252, 291, 307, 321
- by alcohol 由酒精引起的..... 185 - 186, 369 - 377, 379 - 380
- by discrimination 由辨别引起的 306 - 308
- by drugs 由药物引起的 369 - 377, 379 - 380
- by lobotomy 由叶切除术引起的 378 - 380
- not indiscriminately 不可辨别的 249, 250
- from rehearsal 来自复述的 292
- reinforcement of (的)强化 70, 346
- of rejection 拒绝的 276
- in repression 压抑中的 201 - 203
- as resistance to extinction 作为消退阻力的 71 - 74
- responses inhibiting 反应抑制性的 74
- as socially useful 具社会意义的 77
- spontaneous recovery of (的)自然恢复 73
- stopping of speech by 由.....引发的言语中止 203
- strength of (的)强度 71
- summary of functions of 功能小结 77 - 78
- in therapy 治疗中的 269 - 272
- of therapy 治疗的 399 - 400
- of thoughts 对思维的 204 - 208
- of unknown 对无知的 121
- (See also Anxiety 另见焦虑)
- Feces 排泄物 136 - 137
- Feeding 喂养 132 - 136
- emotional consequences of (的)情绪结果 132 - 136
- scheduled 按时的 135
- Feelings of insignificance 卑微感 139

- Fetishism 恋物癖 85
- Fixated behavior in rat 老鼠的固着行为 47n.
- Fixation 固着 171
- Fore-conscious 前意识 313
- Foresight 先见, 远见 107, 219, 324, 398  
(See also Higher mental processes 另见高级心理过程)
- Forgetting 遗忘 48
- Free association 自由联想 230, 240 - 259, 277, 286, 306, 393, 401, 445 - 446, 453 - 454  
as absolute obligation 作为绝对义务的 241  
difficult (的)困难 242 - 243  
lawful 有规律的 252  
rule of (的)法则 241 - 243, 255  
transference of, labeling (的)移情, 标记作用的 282
- Freedom, of speech 自由, 言语的 249  
of thought 思维的 249
- Freud, contributions of 弗洛伊德, (的)贡献 5 - 6  
on defense 论防御的 337
- Freud, definition of transference, 弗洛伊德 的移情定义 260, 261  
on dreams 论梦 256  
on importance of childhood 论儿童期的重要性 127  
on negative therapeutic reaction 论消极治疗反应 335  
on real-life cure 论现实生活中的治愈 331  
on remembering 论记忆 252  
repetition compulsion described by 所描述的重复性强迫 253  
on self-study 论自我研究 439
- Superego of (的)超我 140 - 141  
on therapy 论治疗 241

- on unconscious 论无意识 198, 220
- Freudian principles, verification of 弗洛伊德原理 (的)证实 6
- and aggression, 与攻击 84 432 - 434
- Frustrations, real-life 挫折 现实生活中的 279 - 280
- Functional autonomy 功能自主性 50, 71 - 74, 79n.
- Functional disorders 功能性障碍 233
- Functional neurosis 功能性神经症 8
- Gains, secondary 得益 继发的 196, 234
- Galvanic response 电流反应 196, 205
- Gaps and defenses 遗漏与防御 283 - 284
- Generalization 泛化 10, 161, 192, 201
- adaptive 适应性的 323 - 324
- affected by drive 受内驱力影响的 53, 162
- automatic nature of (的)自主性 262, 274
- basis for 的基础 52
- definition of (的)定义 51 - 52
- and discrimination 与辨别 54, 101 - 105
- three levels of (的)三个水平 104 - 105
- in displacement 移置作用中的 172 - 177
- drive 内驱力的 174
- under drugs 在药物作用下 375
- of extinction (的)消退 54, 240
- gradient of (的)梯度 161, 172 - 177, 353
- definition of (的)定义 52
- identification of (的)鉴别 276 - 277
- innate 先天的 218 - 219, 262
- gradient of (的)梯度 52, 104

- learned 习得的 52, 75, 101 - 105, 218 - 220
- of learning 学习的 312 - 313
- limited by therapy 受治疗限制的 278 - 279
- logical vs. rote 逻辑的对机械的 104
- mediated 间接的 101 - 105, 161 - 162, 214 - 216, 262
- primary stimulus(see innate, above)初级刺激的(见上述“先天的”)
- Generalization, in repression 泛化, 压抑中的 202
- response (的)反应 174 - 175
- mediated 间接的 101 - 105, 310 - 311
- secondary(see learned, above)次级的(见上述“习得的”)
- by therapist 来自治疗者的 312
- from therapist to others 从治疗者到他人的 333 - 334
- in transference 移情中的 260 - 280
- verbally mediated 受言语调节的 101n., 101 - 105, 218 - 220, 312
- word to thought 从语词到思维的 205, 250
- Genital anxiety 生殖器焦虑 145 - 147
- Gestalt 格式塔 34n.
- Goal 目标 352 - 353, 362
- Goal gradient 目标梯度 55n.
- Goal-oriented behavior 目标定向行为 86 - 87
- Growth 成长, 成长 413
- Guilt 内疚, 内疚感 90, 139 - 140, 344, 373
- unconscious 无意识的 141
- Habit 习惯 15, 98
- Habit strength 习惯强度 49
- Habits, automatic 习惯的, 自动的 98

- drive-reducing 驱动力降低的 347 - 348
- facilitation of therapy through 通过.....促进治疗 263
- neurotic 神经症的 292
- Hallucination 幻觉 178 - 181
- social training against 抵抗.....的社会训练 119
- Helplessness of infants 婴儿的无助感 130 - 131
- Hierarchy of responses , initial 反应层级 起始的 36
- innate 先天的 36 , 82 , 192
- resultant 结果的 36
- Higher mental processes 高级心理过程 3 , 4 , 10 , 97 - 124 , 148 , 281 , 321 - 328 , 431 , 432 , 445 - 459
- absence of , in child (的)缺失 儿童的 130
- definition of (的)定义 98 - 101
- effect of culture on 文化对.....的影响 116 - 124
- need for research in 对.....的研究需要 124
- repression of (的)压抑 218 - 220
- social training in (的)社会训练 116 - 124
- summary (的)小结 123 - 124
- in therapy 治疗中的 231
- (See also Discrimination ; Foresight ; Labeling ; Planning ; Thinking ; 另见辨别 远见 标记作用 计划 思维)
- Homogeneity of behavior 行为同质性 181
- Homosexuality 同性恋 183 , 256 , 294 , 346 , 420
- taboo on 对.....的禁忌 143 - 144
- Honesty 诚实 公正 93
- Hope 希望 81 , 219 , 291 , 315 - 316
- of cure 治愈的 267
- Hunger 饥饿 132 - 136 , 180

- Hygiene, mental (see Mental hygiene) 卫生, 心理的(见心理卫生)
- Hypnotism 催眠 117n., 383
- Hypotheses in learning 学习中的假设 108 - 109
- Hysterical symptoms 歇斯底里症状 165 - 170
- Idealization of childhood 童年期理想化 129
- Image, definition of 表象(的)定义 179
- Imageal responses 表象反应 241, 256
- Imagery 意象, 表象 241, 315
- Images, cue-producing 意象, 线索性的 42, 99  
private nature of (的)个人性 123
- Imitation, to elicit correct response 模仿, 引发正确反应的 37  
matched-dependent 与依赖匹配的 289  
verbal 言语的 117, 289  
(See also Rehearsal)(另见“复述”)
- Incentive 诱因 81
- Incest taboo 乱伦禁忌 209
- Incidental learning 无意学习 46
- Incompatible responses 不相信的反应 74
- Independence 独立性 93, 312
- Individual differences 个体差异 93, 136, 142, 155 - 156, 225, 265, 421, 431  
in fear 恐惧中的 69  
in neurosis 神经症的 207 - 208  
in selection of patients 患者选择中的 233 - 239
- Infancy as transitory psychosis 犹如暂时性精神病的婴儿期 130  
(See also Child rearing; Childhood)(另见儿童养育, 童年期)
- Inhibited personality 抑制性人格 152

- Inhibition 抑制 10, 211 - 214, 251, 313, 349, 354, 377 - 378, 385n.  
by competing responses 由竞争反应引发的 212 - 213  
definition of (的)定义 221  
production of (的)结果 222  
removal of (的)解除 391  
vs. restraint 对节制 220 - 221  
(See also Extinction)(另见消退)
- Innate factors 先天因素 84n., 101, 156, 178n., 192  
and reactions 与反应 193 - 194
- Insight 顿悟 221, 231, 253, 321  
definition of (的)定义 109  
to elicit correct response 引发正确反应的 38
- Instruction to elicit correct response 引发正确反应的指示语 38
- Intellectual learning 智慧学习 303 - 304
- Intelligence and therapy 智慧与治疗 235  
(See also Higher mental processes)(另见高级心理过程)
- Interpretation 解释, 说明 255, 266 - 267, 270 - 272, 284, 290, 291, 297, 298, 315 - 316, 327 - 328, 397 - 398, 400 - 402  
of avoidance of therapy 回避治疗的 408  
and impeding therapy 与妨碍治疗 293 - 294  
poor 蹩脚的 294  
and shock 与电击 294, 302  
tentative 尝试性的 402 - 403  
twofold nature of (的)两重性 402
- Intervention, therapeutic 干扰, 治疗的 230, 287 - 289, 321, 393 - 398  
interpretation as 作为……的解释 397 - 398

- pacing of (的)步调 284, 293
- reward and punishment as 作为.....的奖赏与惩罚 394 - 395
- suggesting, commanding, as 建议,命令 393 - 394
- Jealousy 嫉妒 93
- Label, as cue 标签,作为线索的 216
- as learned reinforcement 作为习得性强化的 105
- Labeling 标记作用 15, 108 - 109, 120 - 121, 189, 216 - 217, 262, 268, 278, 281 - 304, 307, 310 - 311, 449, 451 - 452
- absence of, in infancy (的)缺乏,婴儿期的 130 - 131, 136
- caution in (的)谨慎 281n.
- colloquial 通俗的 299
- of drive 内驱力的 211
- effect of, on emotional responses 对情绪反应的影响 102, 162, 241
- effectiveness of 有效性 310 - 311
- free association, transference, and 自由联想,移情,与..... 282
- importance of (的)重要性 322
- reinforcement (的)强化 295
- teaching of (的)教学 293 - 301
- in therapy 疗法中的 281 - 304, 312, 397 - 398
- in transfer 迁移中的 101 - 105, 218, 312
- Labels, cues for 标签,的线索 295 - 297
- learning of (的)学习 294 - 295
- teaching new 教授新的 285 - 304
- Language 语言 15, 100 - 101, 106 - 109, 117, 122 - 123, 140, 210, 235, 312

- absence of , in infants (的)缺乏, 婴儿期的 130 - 131 , 220
- as cue - producing responses 作为线索性反应的 87
- Language , in discrimination 语言 辨别中的 98 - 105
- in generalization 泛化中的 98 - 105
- importance of , in eliciting correct response (的)重要性 , 在引发正确反应中的 37
- learning of 学习 45 - 46 , 116 - 124 , 139
- (See also Labeling)(另见“标记作用”)
- Learned drive (see Drive , learned) 习得性内驱力(见内趋力 , 习得的)
- value of (的)价值 78
- Learning , basic principles of 学习 ,(的)基本原理 25 - 94
- cognitive theories of (的)认知理论 44
- conditions of (的)条件 9 , 67 , 88 - 89
- example of (的)例子 26 - 28
- fundamentals of (的)要素 25 - 47
- vs. growth 对成长 413
- incidental 无意的 46
- latent (的)天赋 25n. , 46
- of new labels 新标签的 294 - 295
- subcortical 皮质下的 194
- unconscious 无意识的 43 - 44
- without verbal aids 缺乏言语辅助的 138
- Learning theory 学习理论 25 , 42n.
- for neurosis 神经症的 8 - 9
- for psychotherapy 心理治疗的 8 - 9
- Leaving therapy 逃离治疗 271
- Life , mental (see Mental life)生活 精神的(见精神生活)
- Life situation 生活情景 4 , 247

- Limitations, mental, of children 限制, 心理的, 儿童的 151
- Listening 倾听 117
- Lobotomy 叶切除术 378 - 380
- Logical learning 逻辑学习 109
- Loss of love 爱的丧失 137
- Love 爱 133
- Malingering 诈病 167, 201
- Marriage 婚姻 147, 148, 314, 319, 348
- Massed vs. distributed trials in extinction of fear 恐惧消退中的集中尝试对分散尝试 73
- Masturbation 手淫 159 - 160, 292, 350, 386 - 387, 420  
taboo on (的)禁忌 141 - 143, 146
- Matched-dependent behavior 与依赖相配的行为 289
- Matching sentences with environment 与环境相匹配的句子 119
- Maturation 成熟 62n., 129
- Measurement techniques, need for 测量技术,(的)需要 423 - 424, 427 - 428
- Mediated learned drive, definition of 间接习得的内趋力,(的)定义 106  
(See also Drive, learned)(另见内趋力, 习得的)
- Mediation, verbal (see Generalization)调节作用, 言语的(另见泛化)
- Memory 记忆 315  
recovery of repressed 被压抑.....的恢复 252 - 257, 322, 371
- Mental hygiene 心理卫生 431 - 444  
Need for (的)需要 97, 124, 360, 428
- Mental life, lawfulness of 精神生活, 的法则 5
- Mental limitations of children 儿童心理的局限性 151

- Methods of teaching labeling 教授标记作用的方法 285 - 304
- Mind , use of 心智 的运用 97 - 124
- Misery , neurotic 痛苦 神经症的 12 - 13 , 19  
from one drive 由单一内驱力产生的 131 , 222
- Mobility strivings 变动性奋斗 152 - 154
- Money , desire for 金钱 的渴望 90  
as learned reinforcement 作为习得性强化的 78 - 81 , 340
- Moral sanctions 道德处罚 217 , 346
- Mores 习俗 , 惯例 221 , 309 , 432  
unconscious force 无意识力量 217
- Mother 母亲 81 , 133 , 144 - 145
- Motivation 动机 4  
self- 自我 - 324  
(See also Drive)(另见内驱力)
- Muteness 哑巴 203
- Narcosynthesis (see Pentothal)麻醉综合法(见喷妥撒)
- Narration 叙述 故事 119 - 120
- Natural science method 自然科学方法 3
- Nausea 恶心 84 - 85
- Negative therapeutic reaction 消极的治疗反应 335 - 336 , 364 , 371 ,  
387  
basis for (的)基础 360 - 363
- Neuroses as criticism of child rearing 作为对儿童养育批评的神经症  
127
- Neurosis 神经症 127 - 156 , 285 , 432  
definition of (的)定义 12  
infantile 婴儿期的 127

- interaction of factors in (的)因素间的相互作用 16, 222 - 226
- learning of symptoms of (的)症状的学习 157 - 197
- summary of factors in (的)因素的小结 223
- Neurotic behavior, as learning 神经症行为,作为学习的 7, 8
- reasons for studying 研究.....的理由 5
- Neurotic habits 神经症习惯 292
- Neurotic misery 神经症痛苦 12 - 13
- example of (的)例子 19
- Neurotic stupidity, example of 神经症愚笨,(的)例子 20
- Neurotic symptoms 神经症症状 12 - 13, 157 - 197, 229
- Neurotics, selected group of 神经症患者,(的)选择组 195, 359 - 360
- self-study for (的)自我研究 435 - 436
- Noncombat duty 非战斗性职责 343, 375
- Nondirective therapy 非指导疗法 287 - 289, 327, 395, 396, 401, 413
- Normality 常规性 4 - 5, 431 - 432
- Normals, value of studying 常态,研究价值 4
- Novelty 新异性 37
- Obfuscation 困惑 271 - 272
- Oedipus complex, resolution of 恋母情结,伊谛普斯情结,(的)解决 146 - 147
- Oedipus conflict 伊谛普斯冲突 144 - 145
- Opposition within 内部对抗 242
- Oral drives as learned 口欲内驱力 85 - 86
- Organic factors 机体因素 165, 169, 233, 405, 421 - 422
- Orgasm 性高潮 142

- Orientation , need for 定向 的需要 120
- Overlearning 过度学习 214 - 216
- Pain 痛苦 67
- reduction of , by lobotomy 降低 ,由叶切除术导致的 378
- Paralysis , hysterical 麻痹 ,瘫痪 ,歇斯底里的 165 - 166
- Paranoia 妄想狂 183
- Parental figures 父母形象 266
- Parents 父母 128 , 135 , 142 - 143 , 147 - 148 , 207
- Partial reinforcement ( see Reinforcement , partial)部分强化(见强化 ,部分的)
- Past , as clarification of present , 过去 ,即对现在的澄清 313 , 316 - 317
- importance of (的)重要性 313 - 320
- Patient , age of 患者 ,(的)年龄 345
- desire of , to please therapist 的愿望 ,取悦治疗者的 264 - 265
- new responses of (的)新反应 285 - 304 , 334 - 337
- potential rewards for (的)潜在奖赏 234 - 235
- pride of (的)骄傲 424
- selection of (的)选择 233 - 239
- signs of fear in (的)恐惧征兆 403
- suffering of (的)遭遇 13 - 14 , 229 - 230 , 247 , 254
- taking of responsibility by 承担责任 270
- thoughts of , about therapist (的)想法 ,对治疗者的 255
- trust of , in therapist (的)信任 ,对治疗者的 244 - 245
- verbal behavior of (的)言语行为 285 - 304
- volunteering of information by (的)信息自动提供 242
- work of (的)工作 241 , 245 , 257 , 265

- Patterning 模式作用 34, 100, 108, 209 - 210
- Pentothal 喷妥撒 165, 167, 201, 307 - 308, 368, 371, 375
- Perception 知觉 34n., 87, 178 - 181  
cue-producing 线索性的 178  
influence of drive on 内驱力对.....的影响, 179
- Permissiveness 宽容 230, 240 - 259, 286, 306, 395
- Personality 人格 3 - 6, 10, 25, 94, 136, 149, 152, 155 - 156  
inhibited 被抑制的 152  
role of learned drives and reinforcements in 习得性内驱力和强化的作用 62 - 63  
sex-typing of (的)性别定型 143  
(See also Individual differences)(另见个体差异)
- Perversion 反常,倒错 85, 143, 147 - 148, 234, 425
- Phobia 恐怖症,病态恐惧 157 - 163  
arousal of, by temptation (的)唤起,诱惑导致的 159 - 160  
extinction of (的)消退 162 - 163  
origin of (的)根源 161
- Planning 计划 110 - 115, 219, 278, 300 - 301, 324 - 325  
essential steps in (的)关键步骤 115
- Pleasure principle 快乐原则 9
- Postponing 延迟的 454
- Prediction 预测 7
- Prejudice 偏见 217
- Preoccupation 全神贯注 224
- Present vs. past 现在对过去 331 - 332
- Prestige 威信,声誉 92, 244, 262, 268
- Pride 骄傲 90, 93, 424
- Principles, psychological 原理,心理学的 3, 9, 10

- Private assumptions 个人的假设 242
- Privation in therapy 治疗中的匮乏 288
- Problem defining 问题的界定 113 - 114
- Problems , emotional 问题的 ,情绪的 97 - 124  
physical 身体的 97
- Prognosis 预后 233 - 239 , 341
- Projection 投射 119 , 174 - 175 , 181 - 184
- Psychoanalysis , 精神分析 3 284 445  
misinterpretation of , 误解(另见弗洛伊德 治疗) 11  
(see also Freud ; Therapy)
- Psychological error 心理学的错误 421
- Psychological principles 心理学原则 3 , 9 , 10
- Psychopath 心理疾病患者 236 , 425
- Psychosis 精神病 141 , 237 , 425
- Psychosomatic symptoms 心身症状 193 - 194 , 383n. , 443
- Psychotherapy 心理治疗 3 - 6 , 147 , 286 , 305 , 317 , 342 - 344  
availability of (的)有效性 419 , 424  
conflicts as focus of 作为.....焦点的冲突 391
- Psychotherapy , creation of normality by 心理治疗 , 正常的产生 5 ,  
406 - 407  
and laws of learning 与学习规律 8  
as learning situation 作为学习情境的 7 - 8 , 233 , 379 - 380 , 413  
limiting factors of (的)限制性因素 122  
as opportunity for observation 作为观察良机的 3 - 6 , 98  
role of , not intellectual exchange (的)作用 , 不是智力交换的 275  
role of suppression in .....压制的作用 458 - 459  
time consumed in , reasons for 所消耗的时间 ,(的)理由 257 - 258  
(See also Therapy)(另见疗法)

- Punishment 惩罚 51, 134, 139, 159 - 160, 188 - 189, 248, 384  
delay in (的)延迟 187 - 188, 333  
fear of (的)恐惧 189, 207n.  
functions of (的)作用 75 - 76, 384n.  
mediated 间接的 207  
in repression 压抑中的 204  
role of fear in 的恐惧作用 75 - 76  
role of thinking in 的思维作用 75 - 76
- Questioning by therapist 治疗者的询问 242, 396 - 397
- Quibbling 双关语的 271, 278
- Rationalization 合理化 119, 177 - 178, 263
- Reaction formation 反作用形成 184 - 185
- Real-life situation 现实生活情境 10, 231, 279 - 280, 291
- Reality 现实 119, 180, 250
- Reasoning 推理 110 - 115, 219, 281 - 282, 324 - 325  
absence of, in infants 的缺失 婴儿期的 130 - 131  
copied sentences in 的拷贝句子 116 - 117  
eliciting correct response by 由.....诱发的正确反应 38  
essential steps in (的)关键步骤 115  
example of (的)例子 111 - 113  
social training in (的)社会训练 116 - 124  
(See also Higher mental processes ; Planning (另见高级心理过程 推理))
- Reassurance 放心, 消除疑虑 244, 251 - 252, 321, 396
- Reconstruction 重建 317 - 318
- Recording of therapeutic interviews 治疗会谈记录 259, 419

- Recreation as escape 作为逃避的娱乐 200
- Reflecting back 反馈 289, 396
- Reflexes 反射 98, 123
- Regression 倒退 171 - 172  
of drives 内驱力的 171
- Rehearsal 复述 117, 264, 285, 289 - 293, 375  
anxiety-producing 产生焦虑的 291 - 292  
mechanism of (的)机理 289 - 290  
reward for 的奖赏 290 - 291  
by therapist 治疗者的 282, 283, 411 - 412
- Reinforcement 强化 9, 25, 29, 106 - 107  
vs. adaptiveness 对适应性 165 - 166  
by anxiety reduction 由焦虑降低导致的 279, 291, 307, 321  
automatic nature of (的)自发性 42 - 44, 166, 288  
by cognition 由认知导致的 42 - 44  
conditions of .....的条件 193, 333  
by contiguity 连续性的 42n.  
definition of (的)定义 39 - 40  
delayed (see gradient of, below)延迟的(见下述.....梯度)  
direct vs. indirect effects of 的直接对间接作用 42 - 43  
and drive 与内驱力 40 - 42, 81  
by fear reduction 由恐惧降低导致的 63 - 74  
generalization of (的)泛化 56, 452  
(See also gradient of, below)(见下述.....梯度)  
gradient of (的)梯度 80n., 187 - 188, 324, 353  
definition of (的)定义 54 - 55  
extension of, by learned reinforcement 外延, 由习得性强化而来的 56, 80

- as secondary principle 作为次级原理的 55n.
- importance of , in learning (的)重要性 ,在学习中的 44 - 46
- by integration 由整合而致的 42n.
- learned 习得的 41n. , 78 - 81
- definition of (的)定义 78
- lawfulness of (的)规律 79 - 80
- sexual 性的 85
- variability of 变异性 85 , 89
- of maladaptive symptoms 适应不良性症状的 187 - 190
- of masochism 受虐狂的 188 - 190
- mediated by words or thoughts 受言语或思维调节的 42 - 43 , 169
- partial 局部的 50n. , 73 , 163
- and pleasure principle of Freud 与弗洛伊德的快乐原则 9
- potential 潜在的 234 - 235
- in real life 现实生活中的 318 - 320 , 328 , 331 - 351 , 427
- reduction of , in strong stimulation (的)降低 ,在强烈刺激下 40
- self- 自我 - 324
- sexual 性的 41
- of symptoms 症状的 21 , 157 - 197 , 234
- for talking 对会谈的 245
- by therapist 由治疗者实施的 245 - 247
- Reinforcement , two-factor theory of 强化 ,(的)二因素理论 42n.
- unconscious 无意识的 188 - 189 , 214
- verbalization of (的)言语化 214
- Rejection 拒绝 150
- Religious beliefs 宗教信仰 207 , 340 - 341
- Reliving 复活 ,恢复 314 - 315
- Remembering , types of 记忆 ,(的)类型 252 - 254

- Repetition 重复 39
- selective 选择性的 287 - 289
- Repetition compulsion 强迫性重复 253
- Repressed material, recognition of 压抑内容,(的)再认 255 - 257
- Repression 压抑 10, 20, 151, 190, 198 - 221, 235, 240, 248, 249, 284, 286, 306, 313, 321, 327 - 328, 350 - 351, 377, 387 - 388, 426, 439
- appearance of symptoms of (的)症状出现 363
  - of causal relationship 因果关系的 210
  - as cause of stupidity 作为愚笨的起因 14 - 15
  - of connections 联结的 209 - 210
  - definition of (的)定义 220
  - drives motivating 内驱力激起的 211
  - involuntary 不随意的 200 - 201
  - of label 标签的 211
  - limited 有限的 218
  - mechanism of (的)机制 200 - 203
  - mild 中度的 208
  - in neuroses 神经症的 16, 222 - 226
  - removal of (的)解除 321 - 328, 391
  - of sexual thoughts 性意念的 147 - 148
  - social life favoring 社会生活赞许 241
  - by therapist 由治疗者带来的 254
  - undoing (的)解除 248 - 249
- Repression-suppression continuum 压抑 - 压制连续体 208, 220 - 221, 452
- Research problems, child rearing 研究问题,孩子养育中的 127 - 130, 428

- evaluation of therapy 治疗评估的 423 - 424 , 427 - 428
- Freudian hypotheses 弗洛伊德学派的假说 6
- higher mental processes 高级心理过程的 124
- Resistance 抗拒, 阻力 231 , 270 - 276 , 359  
(See also Defense)(另见防御)
- Response 反应 25 , 29
- appropriate 适宜的 254
  - central vs. peripheral 中枢的, 对外周的 68 - 69 , 99n.
  - common areas of , in therapy (的)共同区域, 治疗中的 256
- Response , definition of 反应,(的)定义 35 , 99n.
- cue-producing 线索性的 98 - 99
  - generalization (的)泛化 174 - 177
  - eliciting correct 诱发正确的 37 - 39
  - functional definition of (的)功能性定义 68 - 69
  - hierarchies of (的)层级 36
  - inappropriate 不适合的 283
  - instrumental 工具性的 98 - 99 , 221 , 253 , 299
  - mediated 间接的 309
  - relative 有关的 35n. , 91n.
  - to relative cues 对有关线索的 87 , 90 - 91
  - sequence of , shortening of (的)序列,(的)简缩 59
  - stopping thinking as 中止思考的 203
  - unconscious 无意识的 214 - 216
- Responses , competing 反应, 竞争性的 192 - 193 , 197 , 383 - 387
- Restraint 限制, 节制 10 , 412
- definition of (的)定义 221
- Reward (see Reinforcement) 奖赏(见强化)
- Rivalry 竞争 313 - 314

- “Rooming-in” plan “母婴同室”计划 131n.
- Rote learning 机械学习 104, 109
- Satiation 饱和, 满足 41
- Schizophrenia 精神分裂症 77
- Scientific theory, advantages of 科学理论, (的)优点, 有利 6 - 8  
problem of teaching 教学问题的 8
- Screen memories 屏蔽记忆 253
- Secondary drive (see Drive, learned) 次级内驱力(见内驱力, 习得的)
- Secondary gains 次级增益 196, 234
- Selection of patient 患者的选择 233 - 239
- Selective repetition in therapy 治疗中的选择性重复 285, 293
- Self-assertiveness 自信, 自我决断 152
- Self-study 自我研究 417, 431 - 444  
anxiety in (的)焦虑 440 - 441  
cues for (的)线索 436  
need for education in (的)教育需要 432 - 434  
for neurotics 神经症患者的 435 - 436  
for normals 正常人的 441 - 444  
technique of (的)技巧 439 - 444
- Self-therapy, alcohol 自我治疗 377 - 378
- Sense of reality 现实感 122 - 123
- Sentences, anxiety-reducing 句子, 降低焦虑的 249 - 250  
(See also Labeling; Words and sentences)(另见标记作用, 语词和句子)
- Sex, social hostility toward 性, 社会敌意 347
- Sex training 性训练 141 - 148
- Sex typing 性别定型 143 - 145

- Sexual excitement 性兴奋 85, 214, 298  
phantasies 的幻想 146 - 148, 209, 387
- Shame 羞愧 90
- Shock 休克 259, 422
- Shock reaction 休克反应 294
- Sibling rivalry 兄弟姐妹间的竞争 150 - 151
- Siriono 西里奥诺 180, 190
- Sleep 睡眠 180n.
- Slips of tongue 失言, 口误 256
- Sociability 社交性 92, 133
- Social anthropology 社会人类学 10
- Social class 社会阶级 18, 25, 63n., 94, 107 - 108, 152 - 154, 190, 279, 340, 345, 347, 419 - 420  
and reinforcement 与强化 45, 56  
and sex 与性 94, 209, 419 - 420
- Social conditions 社会条件 250, 268  
and drive 与内驱力 31  
of learning 学习的 3, 9, 89, 90, 91, 94, 181, 225, 240, 419 - 420  
permissive 宽容的 240
- Social control 社会控制 326
- Social environment 社会环境 119
- Social interaction in projection 投射中的社会相互作用 181
- Social learning 社会学习 35, 99n., 103, 116 - 124, 235 - 236
- Social mobility 社会变动性 90 - 91, 420
- Social rewards 社会奖赏 41, 206
- Social sanctions 社会处罚 142, 207, 346 - 347, 389
- Social skills 社会技能 236

- Socialization 社会化 93, 115, 128, 132 - 154, 433 - 434
- Sociological error 社会学误差 421
- Sociology 社会学 10
- Split image 分裂表象 209 - 210
- Spontaneous recovery, definition of 自然恢复 (的)定义 51  
of fear 恐惧的 73
- Status 地位, 状况 89, 90, 296
- Stereotyped failures 定型失败 257
- Stimuli 刺激, 刺激物 30n., 32 - 34  
symbolic 象征的, 符号的 56  
(See also Cues)(另见线索)
- Stimulus, central vs. peripheral 刺激, 中枢的对外周的 68 - 69  
definition of (的)定义 30 - 35
- Stimulus-response approach 刺激—反应接近 34n., 87n.
- Stopping talking 中止交谈 270 - 271
- Stopping to think 停下来思考 300 - 301
- Structure of situation 情境结构 192 - 193
- Stupidity, neurotic 愚笨, 神经症的 14, 224, 281
- Stuttering 口吃, 结巴 203
- Subgoal 近目标 56, 362
- Sucking behavior 吸吮行为 86
- Suggestion 暗示 117
- Superego 超我 140 - 141, 217 - 218, 236
- Suppression 压制 10, 106, 211, 220 - 221, 242, 248, 434, 445 - 459  
in creative thinking 创造性思维中的 445 - 459  
cues for (的)线索 449 - 450  
sometimes difficult 有时困难的 450 - 451

- drive for (的)内驱力 447
- and free association 与自由联想 445 - 446 , 453 - 454
- for learned drives only 仅仅针对习得性内驱力的 446 - 447
- mechanism of (的)机理 199 - 200
- in psychotherapy 心理治疗中 458 - 459
- reinforcement for (的)强化 451 - 452
- vs. repression 对压抑 452
- resistance to (的)阻力 240
- Suspicion 怀疑 90 , 118
- Symbolic stimuli 符号刺激 56
- Symbolic trial and error 象征性试误 110 - 111
- Sympathy 同感 93
- Symptomatic treatment 症状治疗 196 - 197 , 385 - 386
- Symptoms 症状 15 - 16 , 157 - 197 , 253
- adaptiveness 适应性 165 - 166
- anxiety reduction 焦虑消退 163 , 164 , 385
- choice of (的)选择 192 - 194
- compromise 协调的 191 - 192
- conflict reduction by 由.....导致的冲突降低 15 - 16 , 157 - 197
- drives motivating 内驱力激起的 190 - 192
- effect of blocking 阻断效果 163 - 164 , 168 - 169 , 196 , 385 - 386
- elimination of (的)消除 383 - 392
- extinction of (的)消退 195
- as habits 作为习惯 15
- hysterical , origin of 歇斯底里的,(的)根源 167 - 168
- learning of (的)学习 157 - 197 , 222 - 226
- alcoholism 酗酒 185 - 187
- compulsions 强迫症 163 - 165

- delusion 妄想 177 - 178
- hallucinations 幻觉 178 - 181
- hysterical 歇斯底里的 165 - 170
- phobia 恐怖症 157 - 163
- projection 投射 181 - 184
- rationalization 合理化 177 - 178
- reaction formation 反应形成 184 - 185
- in neuroses 神经症中的 157 - 197 , 224 - 225
- neurotic (see Neurotic symptoms) 神经症的, 神经症患者的(见神经症症状)
- projection of (的)投射 175
- Symptoms , psychosomatic 症状, 心身的 193 - 194
- reappearance of (的)再现 197
- of regression 倒退 171 - 172
- reinforcement of (的)强化 21 - 22 , 176 - 177 , 196 - 197
- role of conflict in (的)冲突作用 191 - 192
- transient 暂时的 194 - 195
- unlearned 非习得的 193 - 194
- Taboos 禁忌 141 - 143 , 147 , 194 , 209 , 346 - 347
- Terminology , subjective and technical 术语, 主观的和技术的 30n. , 299
- Testing the therapist 考验治疗者 250 - 251
- Tests , psychological 测验, 心理学的 258
- Theories of learning 学习理论 25 , 42n.
- Theory 理论 6 , 274 , 418
- Therapeutic situation , surprising 治疗情境, 令人惊奇的 242
- Therapist , control of real-life conditions by 治疗者, 由……控制的现

- 实生活条件 337
- as focusing stimulus 作为聚焦性刺激 244
- generalization to (see Transference)对……(的)泛化(见移情)
- hypotheses of (的)假设 283, 284, 303
- labeling (的)标记作用 281 - 304, 312, 397 - 398
- plan of (的)计划 255
- prestige of (的)威望, 威信 262, 264
- psychotherapy for 对……(的)心理治疗 417
- qualifications of (的)条件, 资格 409 - 422
- apprenticeship 见习的 418 - 419
- calmness and sympathy 镇静与同情 247, 373
- empathy 移情 411 - 412
- importance of (的)重要性 416 - 417
- knowledge of psychological principles 心理原理的知识 418
- of self 自我的 416 - 417
- of social conditions 社会条件的 419 - 420
- of tactics of therapy 治疗策略的 418 - 419
- lack of neurotic fear 神经症恐惧缺乏 410 - 411
- mental freedom 心理自由 409 - 411
- neutrality 中立性 244 - 245
- patience 耐心 248, 412
- positive outlook 积极乐观 413 - 414
- restraint 限制, 节制 412
- understanding 理解 246 - 247, 310 - 311, 395 - 396
- rehearsal by 复述 282, 283, 411 - 412
- rewarded for therapy only 仅从治疗中获得奖赏 417 - 418
- Therapist, rewards by 治疗者, 由……施与的奖赏 245, 292, 360, 377, 394 - 396

- role of (的)作用 262  
not that of judge 不是法官的 244 - 245  
task of (的)任务 282 - 284  
as teacher 作为教师 409 - 422  
tolerance of transference 容忍移情 414 - 416  
types of influence 影响类型 393 - 398
- Therapy 治疗 221, 229 - 328  
acceptance of past 对……过去的接纳 245 - 246, 373  
account of life of patient 陈述患者生活 254  
anxiety 焦虑 384  
apathy 情感淡漠 338  
approach-avoidance conflict 趋近—回避冲突 268 - 270, 398 - 408  
approximation and correction 近似和矫正 337  
in army 在部队中的 258  
avoidance of 回避 399 - 401  
benign conditions for (的)条件 243 - 244  
change in environment 环境变化 404 - 405  
checking organic factors 检查机体因素 405, 421 - 422  
connecting up 联结 338  
continuation by self-study 由自我研究而来的继续 435 - 438  
control of rewards 奖赏控制 337  
current conflicts 目前冲突 318  
diagnosing organic factors 诊断机体因素 421 - 422  
discrimination 辨别 305 - 320  
drugs 药物 369 - 377, 379 - 380  
ease of communication 交流的轻松 246n.  
elimination of false hopes 错误希望的消除 404 - 405

- escape from 从……中逃避 249, 384, 399 - 403
- failures in (的)失败 423 - 428
- fear reduction by 由……致恐惧降低 230 - 232, 243 - 244
- gains between sessions 疗程间的收益 333 - 334
- generalization in (的)泛化 302
- goal of (的)目标 221, 229 - 232, 305, 333, 350, 406 - 407
- graded tasks 分层递进的任务 350 - 351, 401
- increasing motivation for 增强的动机 403 - 407
- insight in 顿悟 321
- interfering habits 干扰性习惯 237
- interruption of (的)中断 350 - 351
- limitations of (的)限制 341 - 360
- lobotomy 叶切除术 378 - 380
- main factors 主要因素 229 - 232, 240
- morality 道德 346 - 347, 410 - 411
- motivation for 动机作用 234, 271, 359, 384, 399 - 408
- new learning 新的学习 240 - 241
- Therapy, new verbal responses 治疗 新的语言反应 285 - 304
- obstructive responses 障碍性反应 265 - 266, 270 - 273
- pace of 进度 258, 400 - 403
- payment for 费用 258, 424
- performing phase 操作阶段 331
- privation in 匮乏 288
- protected situation 保护性情境 279
- reinforcement 强化 406 - 407
- results delayed 延迟的结果 342
- selective repetition 选择性重复 285, 292
- shortening 缩短 303

- social 社会的 344 - 345
- as social situation 作为社会情境的 230 - 235 , 240 , 244 , 262
- supportive 支持性的 389 - 391
- symptomatic treatment 症状处理 197
- talking phase of (的)会谈阶段 331 , 349
- termination of (的)结束 349 - 350
- Thinking 思维 97 - 124 , 201 - 204 , 271 , 281 - 304
- cue-producing 线索性的 99
- reinforcement of (的)强化 102 - 103
- repression of (的)压抑 200 - 203
- role of language in (的)语言作用 100
- Thought 思想, 意会, 思维 116 - 117
- Thumb sucking 拇指吮吸 74 , 86
- Toilet training 大小便训练 136 - 141
- Token-reward experiments 表征性奖赏实验 78 - 79
- Transfer 迁移 97 - 105 , 219
- (See also Generalization)(另见泛化)
- Transference 移情 10 , 244 , 254 , 260 - 280 , 306 , 313 , 426
- counter 反向的 275 , 415 - 416
- cure 治愈 384 , 389 , 390
- definition of (的)定义 260
- earned 赢得的 273
- dynamics of (的)动力学 268 - 270
- labeling , free association 标记作用, 自由联想 282
- and never-labeled emotional responses 与从未被标记的情绪反应  
276 - 278
- not a dual 不是决斗 274 - 276
- summary 小结 280

- unlabeled 未被标记的 260
- Transferred responses , generality of 迁移反应 ,(的)普遍性 261
- identification of 的确认 ,识别 276 - 277
- weakness of (的)弱点 ,缺陷 263
- Trauma 外伤 ,创伤 156 ,157 ,202 ,208 ,371 - 372
- Treatment psychological 处理 ,治疗 ,心理学的 242
- Trial and error 尝试错误 37 ,39 ,109 - 111 ,138 ,195 ,286 ,337
- Trial and error , symbolic 尝试错误 ,符号的 110 - 111
- Trying something new 尝试新事物 319 ,332 - 334 ,426 - 427
- Unconscious 无意识的 5 ,198 - 221
- and conscious , difference between 与意识 ,(的)差异 218 - 220
- definition of (的)定义 198
- infantile 婴儿期 220
- never labeled 从未标记的 198 - 199
- and overlearning 与过度学习 214 - 216
- Superego and 超我与 217 - 218
- usages of (的)用处 216
- Unconscious learning , experiments in 无意识学习 ,(的)实验 43 - 44
- Understanding in therapist 治疗者的理解力 246
- Urination 小便 ,排尿 136 - 141
- Urine 尿 136 - 137
- Values 价值 94 ,152 - 153
- Variable behavior 可变行为 37
- Verbal control 言语控制 37 - 39 ,140 ,200 ,215 ,221 ,307 ,326
- limitations of (的)限制 326 - 327
- Verbal cues 言语线索 214 - 216

- appropriate response to 的适宜反应 121 - 122
- Verbal learning , economic of 言语学习 的经济性 107 - 109 , 219
- Verbal mediation , prior units in 言语调节 先前单元 311 - 312
- Verbal novelties 言语新颖性 286 - 287
- Verbal responses , advantages of 言语反应 (的)长处 140 , 215 , 218  
- 220
- anticipatory 预期 期待 61
- functions of (的)作用 功能 216 - 217
- novel 新的 285 - 286
- ordering 排序 297 - 299
- (See also Labeling ; Language)(另见标记作用 ,语言)
- Verbal statements 言语陈述 252
- War neuroses 战争神经症 157 - 159 , 165 - 168 , 195 , 196n. , 201  
- 203 , 307 - 308 , 342 - 344 , 371 - 377
- contrasted with civilian neuroses 与平民神经症的对比 258 , 307  
- 308 , 342 , 376
- types of cue for (的)治愈类型 342 - 344
- Waxy flexibility as response to fear 作为恐惧反应的蜡样屈曲 76
- Weaning 断奶 134
- Word association 语词联想 184 - 185
- Words and sentences 语词和句子 100 , 107 - 109 , 219 - 220
- drives aroused by 由.....唤起的内趋力 106 - 109
- foresight produced by 由.....产生的远见 106 - 109
- reinforcement mediated by 由.....调节的强化 106 - 109
- “Working through” 逐步透析 327 - 328 , 332 - 351 , 435 - 436

---

图书在版编目(CIP)数据

人格与心理治疗 / (美)多拉德(Dollard, J.),  
(美)米勒( Miller, N.E. )著; 李正云, 王国钧译.

杭州: 浙江教育出版社, 2002.12

(20世纪心理学通览)

书名原文: Personality and Psychotherapy

ISBN 7-5338-3264-7

I. 人... II. ①多...②米...③李...④王...

III. 行为主义—人格心理学 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 092189 号

---

责任编辑: 王晴波

封面设计: 池长尧

责任出版: 温劲风

20世纪心理学通览

人格与心理治疗

[美] 约翰·多拉德 尼尔·米勒 著

李正云 王国钧 译

李正云 校

---

浙江教育出版社出版(杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)

杭州富春印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 17.25 字数 380000

2002年12月第1版 2002年12月第1次印刷

---

ISBN 7-5338-3264-7/B·30 定价: 23.00 元

版权所有 翻印必究