

中国人压力应对研究：基于主位与客位的视角

汪新建 史梦薇

(南开大学社会心理学系, 天津 300071)

摘要 目前, 学界探索中国人的应对大致有两种方式: 客位研究与主位研究。客位研究分析中国文化在以下几个方面对国人应对行为和心理的影响, 分别是应对的文化环境和自我特质、压力来源、应对方式、应对结果。研究结果得出有关应对的客观知识, 揭示中国人的应对实践。但是由于客位研究注重理论的普适性, 所以其研究成果与中国人应对实质并不十分契合。主位研究从传统文化中的儒家、道家、佛家哲学思想提取应对观, 其成果更深入的分析了国人应对的实质。但是, 主位研究下的应对观过于注重直观体验, 并且当今中国人行为心理模式也发生了变化, 这些因素势必导致主位研究的缺陷。两种研究方式各有利弊, 未来的研究应把两种方式结合起来, 取长补短。

关键词 应对; 压力; 主位; 客位; 中国文化

分类号 R395

1 前言

改革开放前, 由于中国经济成分单一、就业方式相对稳定以及分配方式相对公平等等因素的存在, 社会成员的心理压力来源比较单一且压力感处于较低的水平。改革开放后 30 多年来, 中国在政治、经济、社会文化等各方面发生了翻天覆地的变化, 人民生活水平大幅度提高。但是随着社会环境的不断改变且社会利益日益多元化, 造成人们心理压力感增大, 由此引起的心理困惑和心理问题如得不到解决将会严重影响人们的身心健康。如何应对这些压力, 是当代中国人面临的一个重要问题, 更是实现心理和谐与健康的重要基础。

在健康与心理学的研究中, 应对与压力一直是重要的研究领域。Lazarus 和 Folkman (1984) 使用“应对”这个概念来表达个体在外部刺激引起的心理紧张面前为保持心理平衡、适应环境而进行的活动, 并且提出了定义: “应对是个体为了处理被自己评价为超出自己能力资源范围的特定内外环境要求, 而作出的不断变化的认知和行为努

力”。最初的研究探讨应对的心理和行为的客观事实和规律, 不包含任何个人主观态度, 也不受任何文化的干扰, 其研究成果适用于每一个人。这样的研究取向在实际中却产生了两个问题: 第一, 虽然研究排除任何文化的影响, 但是实质却是应对的经验和理论研究无不体现了西方文化价值。应对经验研究的对象是西方人, 得出的结论也自然体现了西方文化中的个人主义价值观--重点强调个体对行动的控制、崇尚积极的直接的应对行动(Heppner, 2008; Chun, Moos & Cronkite, 2006; Folkman & Moskowitz, 2004)。第二, 由于研究对象的局限性, 应对理论是否适用于其他文化群体并没有得到充分的证实。(Chun, Moos & Cronkite, 2006)另外, Lam 和 Zane (2004)发现虽然应对压力这一行为是每个人都会有的经验, 但是不同文化的应对行为必然会有不同的应对目标、应对方式和不同的应对结果, 应对深受文化的影响。鉴于上述原因, 文化成为应对研究中的一个重要因素。应对的文化研究把压力、应对与文化联系起来, 从一个广阔的文化视野看待压力与应对问题。

既然应对受到文化的影响, 那么中国人必然会表现出与中国文化紧密相连的应对特色。因此, 从文化视角探讨中国人的应对是十分必要的, 这

收稿日期: 2012-12-07

通讯作者: 汪新建, E-mail: wangxj@nankai.edu.cn

样才能更好的理解当前社会环境下中国人应对压力的心理机制。如何研究中国文化中的应对,学者们开辟了两条道路(景怀斌, 2006)。第一条是以西方心理学理论来研究中国人的应对,借助西方已有的应对理论框架分析中国人的应对情况;第二条是从中国传统文化出发,例如儒家思想、道家思想、佛家思想等,运用本土心理学的研究模式,发掘本土文化的特点,构造适合本土文化的研究基础。也就是说,研究中国人应对的方法有两种,一是以外来研究者视角为基础的客位研究,另一个是从本土文化出发的主位研究。

2 应对的客位研究

客位研究就是研究者以外来人的视角理解文化,采用统一的概念描述、解释各文化中个人行为和心理现象,并从研究者的角度建构理论,且能够对研究结论进行跨文化比较。客位研究方式注重建立一个具有文化普遍性的理论,在此基础上对各文化中的应对心理和行为进行分析与研究。中国文化作为东方文化的代表,与西方文化有着较大的差异,研究中国人的应对为验证、修改、完善跨文化应对理论发挥着十分重要的作用。

2.1 主要内容

应对的客位研究大体可分为如下四个方面:

一是研究者确定了文化影响应对的机制。客位研究把文化看作是外在于人的,通过渗透到外在环境而影响个人。同时文化还通过受其影响的价值观作用于应对。具体来说,文化塑造当地的社会规范,而社会规范形成被社会认可、鼓励的应对方式,个人通过社会化学会这些社会规范认可的应对方式。再者,文化通过个人内化的文化价值影响个人的应对行为。另外,文化还会影响个人对压力情境的感知,进而影响个人处理压力情境的方式(Glazer, 2006)。

二是客位研究把文化模式、自我建构方式和文化适应程度作为影响个人应对的具体文化维度(Kuo, 2011)。文化通常被划分成两种模式,即集体主义和个人主义。集体主义的重要特点是个人目标从属于集体目标,对生活的满足感来源于实现社会角色和义务。而且集体主义容易形成相互依赖的自我建构,这样的个体拥有相互依赖的自我概念,应对时会选择次级控制,调整自己以适应环境。个人主义取向的文化把注意的重点放在

个人上,强调个人自由、自我实现和自我个性。个人主义的文化模式易形成独立的自我建构,个人会更多使用初级控制,强调根据自己的目标和价值调整环境。集体主义-个人主义与自我建构这两个维度的应用性较为广泛,而文化适应这个维度多应用于个体处于新文化环境的情景中。文化适应程度越高个人越会采用当前主流文化中的应对方式,而文化适应程度低个人会使用原有文化中的应对方式。

三是客位研究对不同文化模式的个人或群体进行比较。比较研究通常在东方人与西方人之间展开。东方文化是集体主义取向和依赖的自我建构,应对方式多为情感集中的、改变认知、次级控制;而西方文化是个人主义取向和独立的自我建构,应对方式多为问题集中、对抗性的、初级控制。

四是在确定应对与文化关系的基础上,客位研究通过跨文化比较,探索应对的基本规律和过程,建立应对的文化理论模型。例如, Moo 的压力、应对和适应的社会文化模型。此模型把应对过程分为五个连续的并相互作用的系统,分别是环境系统、个人系统、压力源、认知评估和应对技巧、健康与福利。环境系统是由社会气氛、压力源、家庭与工作资源组成的;个人系统则是由认知能力、人格、社会能力和自信这些个人特点组成的;压力源包括近来个人生活中遇到的变化,以及个人面对这些变化所带来的挑战。环境系统与个人系统不仅是应对的先决条件,而且还影响着其他各个系统。当个体遇到压力源时,会评估个人与环境资源能在多大程度上满足应对压力的需要,评估结果会影响个人的应对策略,而评估、应对方式与环境、个人系统最终决定了应对的结果——个人的福利与健康(杨宝琰, 万明钢, 2008a)。

2.2 研究方法

客位研究采用科学主义的基本观点,假设存在普适性理论,研究就是为了寻找这些现象背后的规律和原因。在研究策略上,从研究者的角度建构理论体系。

客位研究主要关注应对行为及其文化特质。它依据实证主义的定位,注重因果关系的二元分离范式和客观化模式,假定文化具有客观性质,应对的心理和行为受文化的影响。换言之,客位

研究把文化看作是与心理或行为不同的外部因素, 强调研究文化影响应对的机制。应对研究考察文化对个人在应对过程中的认知、评估及行为产生的影响以及作用机制, 以达到用文化解释应对的心理或行为之目的。在具体的研究方式上强调观察、实验、内容分析、问卷和量表等操作方法。其中, 还有学者专门设计量表测量中国人的应对行为。Shek 和 Cheung (1990) 编制了测量中国人应对行为的量表——中国人应对量表(CCS), Siu, Spector 和 Cooper (2006) 编制了中国人应对策略量表(CCSS)。另外, 还有 Heppner 等(2006) 编制的集体主义应对方式目录也是测量中国人应对的常用量表之一。

2.3 客位研究视野下的中国人应对

2.3.1 应对的文化环境和自我特质

中国文化具有集体主义取向, 在个人与社会的关系、人际关系上有着显著的特征。在个人与社会的关系中, 强调个人对社会的责任与义务; 着重“大我”概念的培养, “大我”幸福是“小我”幸福的先决条件; 服从规范, “牺牲小我”、“完成大我”是被鼓励和奖赏的。在人际关系方面, 自我和他人是相互依赖的, 和谐的人际关系至关重要。突出群体利益、自我牺牲、人际之间的和谐等等集体主义文化特质的存在, 使中国人在应对过程中更强调社会的稳定, 注重个人的言行举止符合社会规范以及和谐的人际关系。实现这些目标比解决压力带来的问题、改变压力环境重要得多(Hsu, Chen, Wang & Sun, 2008; Foley, 2005; Wu, Hsu & Cheng, 2002)。另外, 集体主义的文化模式也对中国人获得和利用社会资源的方式产生影响, 接受家庭和社会的支持成为应对压力的重要资源。

中国人的人格特征为情境中心或社会取向(Yang, 1981; Hsu, 1953), 主要表现有行动的集体取向、人际间的相互依赖、关系取向、自我压抑、内省、中庸等等。这些结论也得到 Cheung (2004) 的研究证明。也就是说, 个人的“自我”并非独立的, 自我与他人的界限并不明确。自我与他人相互依赖构成一个群体, 个人必须保证群体和谐。个人行动的参照是集体要求和社会规范, 而自己的价值、目标是第二位的。压抑自己的情感、对照集体的规范反思自己的行为以确保群体和谐。中国文化塑造的是相互依赖的自我概念, 强调关系的自我。这样的自我概念使得个人在遇到压力时,

相信压力是由外界不可控制的因素决定的, 个人不能改变。应对方式更多的是调整自我以适应环境, 而不是改变环境以实现自我目标。因为外部环境不是用来改变的, 而是用来引导个人行为的。

2.3.2 压力来源

中国文化强调人际关系、社会责任的重要性, 因此人际关系也成为中国人重要的压力来源。Lin (1985) 认为家庭在中国人的生活中起到很重要的作用, 同时家庭和人际关系也是中国人压力的主要来源。张明园(1987) 等人使用中国人生活事件量表测量中国人的压力来源, 发现中国人主要的压力是来自家庭, 例如与父母、孩子的争论、与亲戚的矛盾等等, 本质上都是人际关系上的压力。这样的结果也被随后的研究证实, 研究者设计了包含 47 道关于生活压力事件的问卷, 在中国 6 个主要城市对 4050 人进行调查, 分析结果显示人际间的冲突是其感受最大的压力(郑延平, 杨德森, 1990)。虽然中国社会经历了巨大的变化, 但是人际关系的重要性却没有改变, 最近的一项研究证明了人际关系依然是中国人的主要压力源。Sun 等(2010) 在中国城市中选择 17622 名中学生作为调查对象, 研究他们压力应对的相关情况。结果表明他们的压力大多来源于人际关系, 与家人、同学的关系是最大的压力源, 人际关系的压力会使中学生产生情绪和行为的失调。

2.3.3 应对方式

中国文化比西方文化更强调包容、坚持、忍受和宿命, 因此中国人会以积极心态面对压力, 对压力的认知进行重构, 赋予压力更积极的意义来降低焦虑、缓解心理不适感。虽然中国文化提倡改变认知作为个人的应对方式, 但是进一步的研究表明, 中国人会根据压力程度选择应对方式。压力程度在自己控制范围内则使用问题集中的应对方式, 即用积极的行动解决面临的问题或改变压力环境; 而压力大到超出自己的控制则使用情感集中的应对方式, 例如否认问题的存在、把身体或心理从引起压力的场景中撤退来缓解压力带来的不良情绪。(Chou, Chao, Yang, Yeh, & Lee, 2011; Hsu, Chen, Wang, & Sun, 2008; Lee & Chen, 2004)。

即便中国人会有积极的应对行动, 但是与西方人相比, 中国人总体上还是显示了集体主义和

相互依赖的自我建构影响下的应对特点。与西方人相比,中国人总体倾向情感集中的应对方式,通过认知的方法来调节压力引起的情绪问题、同时也会出现逃避的应对方式。而外国人更常使用问题集中的应对方式,主动减少压力情境或扩大应对资源;通过个人的努力控制自己与环境之间的互动,或是改变环境以减少压力(王丹英, 2008)。中国人的应对方式还包括寻求家庭和社会支持、采用权威人士的建议、使用精神应对等(杨宝琰, 毛瑞, 万明钢, 2008)。家庭会为个人的应对行为提供帮助,而个人也会寻求社会的支持。采用老年人的建议也是中国传统文化中的一个重要应对方法,老年人经历过相似的情境、处理过同样的压力事件,拥有丰富的经验可供借鉴(Leong & Wong, 2003);另外精神因素也会成为中国人应对时非常重要的方法,如宿命论,通过相信事情的不可控性和不可避免性减少压力感受。

2.3.4 应对结果:个人健康的评价

中国传统文化把健康视为个人与自己、他人、社会之间的和谐与平衡,因此,应对结果不仅体现在健康的身体状态,更要有规范的行为和良好的人际关系以此寻求与他人、社会之间的和谐(Li, 1996)。

在个人身体健康方面,中医提供了理论基础。中医强调阴阳、躯体与心理的和谐一致,只有这样个人才能达到健康的标准。阴阳是自然界的根本规律也是人体形成的基本因素,并时刻处于变化状态。这种动态平衡,表现在物质代谢过程中的物质与能量消长关系。人体阴阳是处在动态平衡之中,阴阳平衡则健康、阴阳失衡则不健康。人体是身心相关的统一体,身与心二者相互依附,不可分割。所以人体健康必定建立在躯体健康与心理健康和谐统一的基础上,躯体或心理只要有一个出现问题则谈不上健康。总之在个人层面,中国文化的健康概念强调在阴阳平衡基础上的身心健康。

此外,人际关系与个人行为也是健康的评定标准。中国人的自我建构方式是相互依赖的,所以个人的健康还需要与周围人和谐相处,即良好的人际关系也是个人健康的必要保证(Wing, 2000)。儒家伦理强调中庸之道,任何一种过度的行为都被视为是不恰当的,当个人行为影响人际关系或违背社会角色的规定,就会被当成是

病态的行为,需要进行治疗。中医试图通过干预病人的日常生活和社会关系恢复身体阴阳平衡的状态。

3 应对的主位研究

主位研究是在调查和分析某一种文化的过程中,尽可能的从当地人的视角理解文化,发现本土文化的特定概念,并用这些概念解释此文化中个人的行为和心理现象。主位研究方式以当地人的心理和行为作为研究对象,注重内容和方法对当地人的意义或价值,而不是寻求客观性的知识。与客位研究追求普适性的理论相比,主位研究追求对文化的深入性理解,其成果更符合当地人的实际生活。基于此,使用主位方式研究中国人的应对成为一个重要途径。

3.1 基本内容

应对的主位研究包含两个方面:本土传统哲学思想中包含的应对思想和其在日常生活中的应用。

本土哲学思想中的应对观是从当地哲学家建构的思想体系中发掘的,内容多为起到应对效果的哲学理论、精神修养和行为实践。这在传统的心理哲学,特别是东方的心灵哲学中得到鲜明的体现。例如,印度文化比西方文化更能接受苦难,因为印度文化出于对命运的信仰,把不幸的事情视为命中注定,个人必须接受这样的结果。印度文化把对困苦的控制交给更高的存在,个人摆脱困苦的努力只是一种责任。命运这一精神信仰有效降低了个人的压力感知水平,维护了心理健康。与此同时,印度文化要求个人遵从本土文化中规定的各种精神修养方式,实际上是帮助个人建立一套抵御压力的生活方式。例如,各种仪式、对自我精神和行为上的约束以及兼顾修身与修心的瑜伽术(Palsane & Lam, 1993)。

从本土文化中找到相关的应对理论和方法后,学者们还对其有效性进行验证。Yue (1993)从儒家思想中总结出中国人的应对方式—修身。修身是儒家的核心思想,通过自我控制和中庸的处事原则来平衡人际关系。另外,修身还要求个人养成各种优秀品质,比如仁、义、礼、智、信、等等,以便不断提高自己的境界和能力。从压力应对的角度来看,修身可以通过重组个人认知来接受生活的苦难和个人资源的不足,也就是说修身可以通

过一系列行为模式的文化意义来缓解压力。而修身过程中发展出的优良品质和能力增加了个人的应对资源。修身这一应对方式是如何表现在中国人日常生活中的呢？Yue 通过调查发现中国人遇到压力时，会表现出儒家式应对方式，例如对压力和困难会忍耐、自制等等。

3.2 研究方法

在方法论上，主位研究没有把重点放在找出一些客观的、抽象的反映人类活动技能的基本规律上，而是主张以本土文化的立场，以生活在本土文化中的个人视角观察、分析压力与应对，并以本土的概念和标准解决问题。

具体来讲，使用主位方式研究应对有以下几点。首先，研究对象是本土文化中包含应对观的重要信仰或思想。主位研究重视人的主体性问题，把个人的价值和信仰作为应对压力的重要因素，学者们从这些包含价值信仰的思想中提取有助个人处理压力的应对观。其次，主位研究强调对个人应对行为和认知的直接描述，即在应对过程中研究者应该对研究对象的感觉和经验进行如实描述，而不是转化为心理学相应的科学概念。最后，主位研究更重视质性研究。在具体的研究方法中，较少使用问卷、实验、量表等定量研究，而是鼓励研究者参与到文化情境中，充分地收集资料，对应对进行整体性的探究。

3.3 主位研究视角下的中国人应对

3.3.1 儒家应对

儒家思想是中国文化的主流，国人深受儒家文化的影响。儒家式应对就是儒家思想在应对认知和行为中的体现，有学者发现儒家应对思想与其核心思想——“成人”有关，即与“命”、“仁”等观念相关(景怀斌, 2006)。“成人”就是解决人如何生存、如何发展的问题，而“仁”是儒家“成人”观的基础。通过“仁”，向内可以自我超越，达到“内圣”；向外可以推行“仁政”，实现自我价值，达到“外王”。“仁”化解人生挫折，并回答人生中的成败、责任和义务等一系列问题(景怀斌, 2012)。儒家应对主要采取两种方式，向内通过认知和内省进行自我调节，向外以应对行为化解压力。

关于压力的认知，石林和张学民(1997)首先强调了儒家面对困难和压力时的积极进取精神，无论是为人处世还是事业追求，儒家都主张依靠刚毅的精神使自己不断取得进步。遇到困难时，

个人要自强自立，以不屈不挠的精神战胜困难。随后，景怀斌(2006)认为转变认知、认识压力的积极作用，对命的理解，意识到个人责任，保持乐观也是儒家提倡的认知方式。儒家认为压力是存在的，是由个人不能左右的因素决定的。压力可以磨练人的品质和能力，经受住压力考验的人才能成就事业。因此，要接受压力，但不要自我放弃，借机锻炼自己，为以后的发展做准备。当遇到通过个人努力并不能克服的困境时，“命”成为化解难题的办法。个人在遇到挫折、困难时，不应该为这些困苦负责，因为它们是由个体不能左右的因素决定的。虽然儒家提倡个人要接受压力，但是这并不意味着放弃自己的追求或逃避现实、忘记自己的责任，而是在外在条件还不具备的情况下，不断发展自己。景怀斌的结论也得到其他学者的支持，赵彩花认为改善不合理的认知是儒家保持心理健康的重要方法，具体来说就是“正名”、亲逆境的心理态度和“法天”，以达到孔子强调“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”的状态，其不忧、不惑、不惧的处理机制源自于在认知层面上排除不正确的认知，从而在心理上达到不忧、不惧和不惑。李廷睿和侯玉波(2012)的研究支持了相信天命、责任思想以及亲挫折是儒家应对的重要方式。彭霞和王鑫强(2011)则证实了个人对挫折持有乐观性、给予挫折积极的评价以及责任性等儒家应对思想，就能获得较高的生命意义感。

儒家还强调内省的重要性。内省是儒家控制个人身心的一个重要方法。责任是个人必须履行的，但是个人的心理和行为不能时刻保持符合社会规范的状态。儒家使用静坐和内省等方法加强自我约束、对自己进行再观察再认识，以符合社会规范的要求(周媛媛, 2006; 景怀斌, 2002, 2007)。“内省不疚，夫何忧何惧(论语·颜渊)”只要做到内省，就会没有忧虑和惧怕。儒家的自省具有现代意义上的自我意识或自我把握的含义(景怀斌, 2007)，而有研究表明具有自我把握的能力就会更有信心应对压力(Pearlin & Schooler, 1978)。

儒家重视道德，要求个人不仅要把道德内化成为自己的品质，还要通过实践表现出来。认知和内省是儒家道德的内在表现，而积极的行动就是把这些内在的品质落实到行动上。石林和张学民(1997)认为儒家应对在对待人生的态度与西方

以问题为中心的应对方式相似,当人生遇到困难和挫折时,要靠自己的努力克服困难;实现人生的目标也要通过辛苦的付出才能达到。另外,儒家的应对行动并没有停留在个人层面,还包括处理好自己与他人、自己与社会的关系。首先,个人要处理好与家人的关系,然后再推广至邻居朋友乃至天下。这样就达到万物条畅、各得生理的状态,实现天人和谐合德(赵彩花, 2009)。在有机会、有条件的情况下,把对家人的关爱推广扩大,从而治理好国家;如果没有机会或条件,则发展自我的道德品质;无论是向外还是向内都能够达到“仁”的要求。只要个人达到“仁”的境界,在困难面前也就无所畏惧。

3.3.2 道家应对

道家的应对并不是走儒家自我控制的路线,而是强调自我超越和顺其自然。道家追求人与自然和谐,人只有顺应自然规律才能生存。“道”就是宇宙的根源、自然的基本规律,人的生活和环境都受到“道”的支配。道家主张个人应当充分与宇宙融为一体,顺应自然、回归自然,只有这样才能达到道家的“天地与我并生,而万物与我为一”(《庄子·齐物论》)的和谐状态。所以,作为生命个体的人,其生理、心理及行为等都要与自然和谐统一。

是什么引起个人的烦恼,从而导致心理问题呢?道家思想认为是非、物我的对立使人心飘忽不定,这是导致生活迷茫和不安的根本原因。在这种对立的状态下,个人不能获得安闲和自由,自然会产生烦恼(石林, 张学民, 1997)。“物无非彼,物无非是。自彼则不见,自知则知之。(庄子·齐物论)”个人总是把自己与万物对立起来,是非没有穷尽,所以个人容易迷失自我产生烦恼。另外,个人对欲望的追求以及不能认识自我、以自我为中心,也是产生烦恼的重要原因(杨宝琰, 万明钢, 2008b)。“祸莫大于不知足。(《老子》第四十六章)”个人对财富、地位等欲望的过度追求会使其陷入无尽的烦恼中,引发一系列的心理问题。而不自知者,也会常常陷入烦恼中。“知人者智,自知者明,胜任者有力,自胜者强。”(《老子》第三十三章)只有了解自己,有自我意识,才能战胜困难,否则会受挫而产生烦恼。

道家强调“辩证”看待压力(植凤英, 张进辅, 2012; 杨宝琰, 万明钢, 2008b)。道家的“福祸相

依”、“穷反始终”等辩证思想认为安危祸福、成败得失等对立面是相互转化、不断变化的。任何事情没有绝对的好,也没有绝对的坏,是一个发展、变化的过程。人们在面对压力时,要形成辩证的思维方式。在挫折中看到希望,吸取经验教训,往往能够转败为胜。在辩证看问题的基础上,个人会以宽容的态度面对人生中的困难与挫折。在遭遇压力时,个人能够看到希望,避免压力带来的各种不适体验。

根据道家的基本思想,道家式应对是超越压力,让其自然的发展。道家的基本概念“无为”就是让人适应自然、回到最原始的生存状态,离开物我、是非对立,使人达到内心的和谐与平静,这样就能摆脱一切烦恼(Chen, 2006; 杨宝琰, 万明钢, 2008b)。无为并不是通过行动来完成的,而是经由个人感受到的宁静而实现。在无为的状态下,个人超越自己达到和谐的状态,没有贪婪或害怕等欲念,从而保持永恒的内心平静的生活状态。当然,无为并不代表在遇到压力时不作为,而是量力而行,不违背规律肆意妄为,不勉强自己做事情。要以豁达的态度面对问题,维持自己身心的和谐。另外,道家还主张节制物欲,调整期望值。这一主张的重点就是节制物欲和感官欲望,避免为追求物质享受而陷入无尽的烦恼之中(曹鸣岐, 2004; 石林, 张学民, 1997)。

3.3.3 佛家应对

佛家应对既不是儒家式的自我控制,也不是道家的顺其自然,而是强调修行。佛家认为人承受着各种苦难,只有明白人生是苦的,才能找到苦难的原因以及摆脱苦难的方法。人的苦难主要来自于不知道世界万物的真相,这样,人的认识就和现实有矛盾,导致个人的苦难。人生承受着八苦,分别是:生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦及五取蕴苦。而这所有痛苦都来自于个人无法理解事物真相的无能,即对万物真相的误解(谭素芬, 吴希林, 2012)。要摆脱这些苦难只有通过修行,去除内心的杂念,不受外界干扰,从而实现解脱达到最高境界。

佛家认为压力并不是来源于外界,而是来自于人自身(植凤英, 张进辅, 2012; 邓来送, 2002; 魏吉槐, 唐秋萍, 邓云龙, 2012)。具体来讲,佛家把烦恼的原因分为四种:我痴、我见、我慢、我

爱。我痴意指个体不明事理；我见指的是个人执着的见解；个人以自我为中心，自命不凡便形成我慢；个人过分贪爱自己或者外物就成了我爱。这些是人生烦恼的根源所在，这些烦恼可以扰乱内心的平静，导致心理问题。

面对苦难和烦恼，佛家相信“业果轮回”和“因果报应”，认为任何事情的产生都是有原因的，做好事有好的回报，做坏事有坏的影响。这种报应思想也是一种应对方法，它对于化解个人不能控制的事件是有效的(植凤英，张进辅，2012)。故而对于压力，佛学强调的是在认知上的化解，把生存困惑化解为其他方面，以超脱轮回的思想来解决人的困境和问题。

此外，佛家还强调内心的修持。要从人生的苦难和烦恼中解脱出来，个人必须觉悟、去除贪欲，具体来讲就是心灵净化和智慧解脱(陈红兵，2008)，心灵净化侧重于对个人贪欲的净化，而智慧则是强调觉悟，二者是互相联系的一整体。通过宗教修行，使自己的内心得到净化，抛弃一切世俗的杂念，心性从有限、短暂、相对的现实带向无限、永恒、绝对的成佛境界。这样才能不受外界干扰，达到一种平和、宁静和愉快的心灵境界(魏吉槐，唐秋萍，邓云龙，2012)。

4 评价与研究展望

客位研究的成果建立了一套较为完整的理论和方法体系，以文化模式和自我建构为切入点，分析了中国文化在压力与应对过程中对中国人的影响。中国文化表现出集体主义倾向，自我建构方式为相互依赖型，这样的文化模式和自我建构强调个人对社会的责任以及维护和谐人际关系的重要性。因此中国人最大的压力来源是人际关系，集体主义的倾向与相互依赖的自我建构促使中国人更倾向采取情感集中的应对方式，通过行为和认知的方法调节压力引起的情绪问题。另外，还有家庭支持、社会支持、采用权威人士的建议、精神应对等应对方式。中国人的最终应对结果不仅体现在健康的身心状态，更是寻求规范的行为和良好的人际关系，最终实现自我与他人、社会之间的和谐。客位研究为探寻中国人应对提供了可靠的理论模型和方法论，并得出了有关应对的客观知识，揭示了中国人的应对现状。另外，研究结果还可以进行跨文化比较，由此更加突出中国

人应对的鲜明特征。但是，客位研究也存在一些缺陷。应对理论模式被设定适用于全部文化，所以研究中国文化中的应对并不是十分契合。客位研究的不足之处主要表现在不能充分描述对中国人应对产生影响的文化特质，而是被笼统的概括为集体主义的文化模式和相互依赖的自我建构类型。

而主位研究恰恰弥补了客位研究的缺陷，主位研究能更深入分析中国人应对的心理和行为实质。中国传统文化的核心是传统的中国哲学，传统哲学不是一种客观的知识体系，而是一种包容心理生活的生活方式(葛鲁嘉，1994)。因此，西方文化价值中强调的作为具体情境性的应对技术并不是中国文化关注的重点。传统文化虽然没有关于应对理论与方法的直接论述，但是却有独特的起到压力应对效果的方式。中国传统文化关于苦难的认识可分为两类，第一种为强调苦难的积极意义，并相信个人通过努力可以战胜苦难；第二类认为苦难为命中注定的，人力不可改变的(Shek, 2004)。面对苦难，无论是儒家、道家还是佛家都把转变个人的目标或认识作为应对苦难的方法，这并不是简单的忽视或回避苦难，而是强调通过认识的转变使个人重新评估苦难的来源(Cheng, Lo & Chio, 2010)。总的来说，中国传统文化中的应对观就是对人的心理生活进行引导、扩展和提升，还有提高心理生活的方法——对核心价值的实践、修身、养生等。已有学者证明这些传统应对观依然应用于当今中国人的应对过程。

虽然传统应对观仍然作用于当今中国人的应对，但是，对于现代中国人来说，传统文化中的应对观不能完全反映当今中国人应对的全部。主位研究方式下的应对观过于注重价值、意义与人的直观体验，其模糊性和主观性成为实际应用中的阻碍。再者，传统应对观的来源——传统文化经过数千年的传承，已经深入当今中国人的骨髓之中，但是随着改革开放的进程，中国人受到西方以及其他文化的影响，心理和行为模式也发生了相应的变化。所以仅从主位视角研究中国人的应对显然也是不全面的。

总的来说，客位研究和主位研究都有其长处和短处，二者正好相互补充。因此，在今后的研究中应该把两种视角结合起来。首先，既重视应对理论模型、应对方式等客观应对知识的建立，又

重视对个人的意义或价值等主观性要素的探求。这也就意味着在研究中,要提供应对的技术手段、理论解释等科学知识,又要注重应对的直观体验和精神境界等含有传统文化特色的内容。其次,既要运用问卷、量表、实验等量化方法研究中国人的应对,又要质性研究。在收集中国人应对的一般资料基础上,遵从科学的方法,确保研究结果的信度和效度。又要求研究者参与到传统文化情境中,对应对进行整体性的探究,描述个体的日常行为及其意义。最后,既要着重寻求应对的文化机制,又要研究应对的文化内容。除了研究应对的深层文化机制外,还要挖掘中国传统文化中包含的应对思想与方法。

参考文献

- 曹鸣岐. (2004). 道家思想与心理咨询的本土化. *河南师范大学学报(哲学社会科学版)*, 31, 176-178.
- 陈红兵. (2008). 中国佛学心性和谐思想要论. *学术论坛*, 31(7), 31-32.
- 邓来送. (2002). 略论佛对心理疾病的认识. *五台山研究*, (2), 21-24.
- 葛鲁嘉. (1994). 中国本土的传统形态心理学与本土化的科学形态心理学. *社会科学战线*, (2), 70.
- 景怀斌. (2002). 传统中国文化处理心理健康问题的三种思路. *心理学报*, 34(3), 107-112.
- 景怀斌. (2006). 儒家式应对思想及其对心理健康的影响. *心理学报*, 38, 126-134.
- 景怀斌. (2007). 儒家思想对于现代心理咨询的启示. *心理学报*, 39, 371-380.
- 景怀斌. (2012). 孔子“仁”的终极观及其功用的心理机制. *中国社会科学*, (4), 58-61.
- 李廷睿, 侯玉波. (2012). 儒家式应对的心理结构及其验证. *湖南师范大学教育科学学报*, 11, 16-17.
- 彭霞, 王鑫强. (2011). 儒家式应对思想与生命意义追寻肯定的关系. *中华行为医学与脑科学杂志*, 20(5), 456-457.
- 石林, 张学民. (1997). 儒家和道家: 两种传统的人生观对中国大众心理应对方式的影响. *社会心理科学*, 1, 23-25.
- 谭素芬, 吴希林. (2012). 中国禅学的人性观及对心理治疗的启示. *中国临床心理学杂志*, 20, 139.
- 王丹英. (2008). 中美大学生压力应对方式跨文化比较研究. 硕士毕业论文, 上海外国语大学.
- 魏吉槐, 唐秋萍, 邓云龙. (2012). 简析中国禅学中的心理病理观. *中国临床心理学杂志*, 20, 282.
- 杨宝琰, 万明钢. (2008a). 跨文化心理学中的压力和应对研究. *心理科学*, 31, 925-928.
- 杨宝琰, 万明钢. (2008b). 中国传统文化中的应对思想. *天水师范学院学报*, 28(4), 44-47.
- 杨宝琰, 毛瑞, 万明钢. (2008). 和谐取向的中国文化对应对方式的影响. *心理研究*, 1, 3-7.
- 张明园, 樊彬, 蔡国钧, 迟玉芬, 吴文源, 金华. (1987). 生活事件量表: 常模结果. *中国神经精神疾病杂志*, 13(2), 71-73.
- 赵彩花. (2009). 论儒家自我调节及其内在机制. *湖南师范大学社会科学学报*, (4), 17-21.
- 郑延平, 杨德森. (1990). 中国生活事件调查-紧张性生活事件在正常人群中的基本特征. *中国心理卫生杂志*, 4, 262-266.
- 植风英, 张进辅. (2012). 少数民族压力应对研究的文化视角. *心理科学进展*, 20, 1175.
- 周媛媛. (2006). 中国儒家心理保健方法及其现代意义. *龙岩学院学报*, 24(1), 78-80.
- Chen, Y. H. (2006). The way of nature as a healing power. In P. T. P. Wong & L. C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 91-100). New York: Springer. (Reprinted).
- Cheng, C., Lo, B. C. Y., & Chio, J. H. M. (2010). The Tao (way) of Chinese coping. In M. H. Bond (Ed.), *Oxford Handbook of Chinese Psychology* (p. 401). New York: Oxford University Press.
- Cheung, F. M. (2004). Use of Western indigenously developed personality tests in Asia. *Applied Psychology*, 53, 173-191.
- Chou, P., Chao, Y. Y., Yang, H., Yeh, G., & Lee, T. S. S. (2011). Relationships between stress, coping and depressive symptoms among overseas university preparatory Chinese students: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 352.
- Chun, C. A., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2006). Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. In P. T. P. Wong & L. C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 29-53). New York: Springer.
- Foley, Y. H. C. (2005). *Gross generational investigation of personlity variables and stress coping resources among mainland Chinese*. Unpublished doctoral dissertation, Georgia State University.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 805-816.
- Glazer, S. (2006). Social support across cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 30, 605-622.
- Heppner, P. P. (2008). Expanding the conceptualization and measurement of applied problem-solving and coping: From stages to dimensions to the almost forgotten Expanding the conceptualization and measurement of applied problem-solving and coping: From stages to dimensions to the almost forgotten cultural context. *The American Psychologist*, 63, 805-816.
- Heppner, P. P., Heppner, M. J., Lee, D. G., Wang, Y. W., Park, H. J., & Wang, L. P. (2006). Development and validation of a collectivistic coping styles inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 107-125.
- Hsu, F. L. K. (1953). *Americans and Chinese: Two ways of life*. New York: Ablard-Schuman.

- Hsu, W. Y., Chen, M. C., Wang, T. H., & Sun, S. H. (2008). Coping strategies in Chinese social context. *Asian Journal of Social Psychology*, 11, 150–162.
- Kuo, H. C. B. (2011). Consequences on coping: Theories, evidences, and dimensionalities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 6, 1087–1088.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Lam, A. G., & Zane, N. (2004). Ethnic differences in coping with interpersonal stressors: A test of self-construals as cultural mediators. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(4), 446–459.
- Lee, C. C., & Chen, Y. C. (2004). Pressure faced and coped with by senior students of National Taiwan Normal University and related factors. *Chinese Journal of School Health*, 44, 1–31.
- Leong, F. T. L., & Wong, P. T. P. (2003). Optimal functioning from cross-cultural perspectives. In B. Walsh (Ed.), *Counseling psychology and optimal human functioning*. Mahwah: NJ Lawrence Erlbaum.
- Li, Y. Y. (1996). The tradition values and health behavioral characteristics in Chinese. In W. S. Tseng (Ed.), *The Psychology and Therapy in Chinese* (29–52). Taipei: Laureate.
- Lin, T. Y. (1985). Mental disorders and psychiatry in Chinese culture: Characteristic features and major issues. In W. S. Tseng & D. Y. H. Wu (Eds.), *Chinese culture and mental health* (pp. 369–394). Orlando: Academic Press.
- Palsane, M. N., & Lam, D. J. (1993). Stress and coping from traditional Indian and Chinese. *Psychology and Developing Societies*, 8, 30–42.
- Pearlin, L., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health*, 19, 2–21.
- Shek, D. T. L. & Cheung, C. K. (1990). Locus of coping in a sample of Chinese working parents: Reliance on self or seeking help from others. *Social Behavior and Personality*, 18, 327–346.
- Shek, D. T. L. (2004). Adolescents with and without Economic Disadvantage Well-Being, School Adjustment and Problem Behaviour in Hong Kong Chinese Cultural Beliefs about Adversity: Its Relationship to Psychological. *Childhood*, 11, 65.
- Siu, O. L., Spector, P. E., & Cooper, C. L. (2006). A three-phase study to develop and validate a Chinese coping strategies scales in Greater China. *Personality and Individual Differences*, 53, 537–548.
- Sun, Y., Tao, F., Hao, J., & Wan, Y. (2010). The mediating effects of stress and coping on depression among adolescents in China. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 23, 172–180.
- Wing, T. C. (2000). *Coping in health and illness: The role of additional and contemporary health beliefs in a Chinese community*. Unpublished doctoral dissertation, University of Hong Kong.
- Wu, T. Y., Hsu, W. L., & Cheng, B. S. (2002). Expressing or suppressing anger: Subordinates' anger responses to supervisors' authoritarian behaviors in a Taiwan enterprise. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 18, 3–49.
- Yang, K. S. (1981). The formation and change of Chinese personality: A cultural ecological perspective. *Acta Psychologica Taiwanica*, 23, 39–56.
- Yue, X. D. (1993). *Coping with psychological stresses through Confucian self-cultivation and Taoist self-transcendence*. Unpublished doctoral dissertation, Harvard University.

Coping of the Chinese People: From Emic and Etic Perspectives

WANG Xinjian; SHI Mengwei

(Department of Social Psychology, Nankai University, Tianjin 300071, China)

Abstract: Coping of the Chinese people has so far been studied from two perspectives: the etic perspective and the emic perspective. The etic perspective is concerned with the influence of Chinese culture on the cultural environment of coping, traits of the self, sources of stress, patterns of coping and results of coping. It has gained some objective knowledge on coping, and has revealed the praxis of coping of the Chinese people. Since, however, the etic perspective emphasizes the universality of its theory, it is not quite specific to the actual condition in China. The emic perspective, on the contrary, draws the ideas of coping, which in nature are the guides to and the improvement of the psychic life, from the traditional Chinese culture, i.e. Confucianism, Taoism and Buddhism. It is more intimate to the Chinese people and deep to the essence of their coping, but the ambiguity, subjectivity of its theory, as well as the tendency of diversification of the psyche and behaviour of modern Chinese people, will inevitably lead to some deficiencies in its theory. Both perspectives have their own advantage and disadvantage. They are complementary to each other, and are to be combined together in future studies.

Key words: coping; stress; emic approach; etic approach; Chinese culture