

林黛玉逆境事件及其因应策略之探析

——基于社会心理学的视角

蔡韦龄^{1,2*}, 游秀云²

¹阳光学院儿童发展与教育学院, 福建 福州

²铭传大学应用中国文学系, 台湾 桃园

Email: *26234781@qq.com

收稿日期: 2020年10月21日; 录用日期: 2020年11月13日; 发布日期: 2020年11月24日

摘要

对于黛玉心理学视角的研究, 多集中于抑郁症、变态(异常)心理学、发展心理学中原生家庭亲子教育问题、人格心理学的悲剧性格成因等, 研究的角度似乎缺少了以林黛玉本身作为主动应对对象的立场。本研究拟基于社会心理学的视角, 尝试扒梳黛玉的逆境及其因应方式, 更加立体全面地分析影响黛玉悲剧人生的动态因素。

关键词

林黛玉, 逆境, 因应策略, 社会心理学

The Analysis of Daiyu's Adversities and Her Stress Coping Strategies

—From the Perspective of Social Psychology

Weiling Cai^{1,2*}, Xiuyun You²

¹College of Child Development and Education, Yango University, Fuzhou Fujian

²College of Applied Chinese Literature, Mingchuan University, Taoyuan Taiwan

Email: *26234781@qq.com

Received: Oct. 21st, 2020; accepted: Nov. 13th, 2020; published: Nov. 24th, 2020

*通讯作者。

Abstract

The studies of Daiyu from psychology perspective always focus on depression, abnormal psychology, tragedy character formation of personality psychology, parent-child education in primary families of developmental psychology and so on. However, there is no view from Lin Daiyu herself as an active object of response to her own life issues. Therefore, based on the social psychology perspective, the study tries to sort out the adversities and coping strategies of Daiyu, so that the dynamic factors influencing her tragic life can be analyzed comprehensively and thoroughly.

Keywords

Lin Daiyu, Adversity, Coping Strategy, Social Psychology

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 绪论

回顾成长过程, 逆境即是指个体所遭遇或经历之印象深刻的困难、挫折事件或长期发展困境, 此挫折或困境就像一个鲜明画面, 能够在内心描绘出细节及可看见的事物。压力是一种知觉到环境要求威胁到我们有效因应能力的不愉快激发状态。因此逆境即会导致压力, 逆境知觉也可以被看作是压力知觉。逆境知觉是社会心理学的概念, 指青少年对处在自我认同阶段所面对的压力、挫折与挑战等危机的感知, Swanson 与 Woitke (1997) 将其称为“生涯阻碍”(career barriers), 意指个体在生涯发展过程所遭遇的生涯困难事件或情境。整个生涯发展历程, 若以 Erikson (1968) 的人生周期来看, 可从婴儿期到老年期, 分为八个阶段, 每一个发展阶段都有危机产生, 若危机能够朝着正向解决, 将有助于后续阶段的发展; 反之, 会妨碍往后发展以及人格形成。在这些阶段中, 又以自我认同(ego-identity)阶段最为重要, 因为此一阶段的危机解决, 有赖前面婴儿期、幼儿期、学龄前儿童期、学龄儿童期等四阶段危机的适当解决, 且此一阶段危机的解决又有助于后续阶段危机的解决。

反观黛玉, 林如海膝下无儿, 对这聪明绝顶的小女孩特别钟爱, 请了老师把她当儿子一样教书; 却又因她体弱, 不能严格课读。这说明黛玉自幼就孤独、任性, 却没有接受一般标准的规范教养。幼年丧母, 一个不适宜于寄人篱下又不惯于处人多场合的黛玉, 初到贾府之后, 贾母对她特别爱怜, 宝玉对她非常体贴, 又再使这小姑娘不懂得顺应环境。她内心抱着无父母姐妹兄弟孤零的悲戚, 而生活上却是既不缺乏衣食供养, 又不受到别人的制压。她原具有高人一等的才华, 却又无人教以人情世故。

从黛玉的人生经历来看, 显然, 她的婴儿期(0~1岁)、幼儿期(1~3岁)、学龄前儿童期(4~6岁)、学龄儿童期(7~12岁)四大阶段的困境并未能妥善解决, 因此影响了其后续阶段的发展, 从而最终体现在自我认同危机而造成的自杀悲剧。林黛玉的生命只有短短16年, 然而黛玉的所思所想, 已远超过当代16岁青少年的感知发展水平, 更像是进入到了青春期(12~18岁)甚至是成年期(18~40岁)早期的发展阶段, 更与当代的大学生人格发展水平较为相似。因此本研究都将以此发展阶段作为讨论黛玉逆境知觉及其因应方式的人格基础。

2. 黛玉逆境事件之整理

2.1. 逆境事件

知觉到的逆境或是压力事件是指, 个体所遭遇或经历之印象深刻的困难、挫折事件或长期发展困境。主要包括以下几个因素: 1) 健康逆境即身体或心理的健康困境。包括: ① 重大疾病; ② 先天的器官缺损; ③ 意外受伤; ④ 忧郁: 如心理情绪困扰。2) 学习逆境即指在学习过程中与志趣、学习表现及成效有关之困境。包括: ① 考试落榜; ② 学习成效不佳; ③ 学习压力; ④ 学习瓶颈; ⑤ 学习违规行为, 如作弊等。3) 自我认同逆境: 指对自己的自我价值与未来发展感到怀疑, 包括: ① 怀疑自我; ② 未来发展。4) 家庭(亲子)逆境, 指家人互动关系及家庭变动有关的挑战, 包括: ① 亲子关系; ② 父母冲突; ③ 家庭变故。参与者在没有心理准备的状态下, 必须面对这些突然的变化。5) 人际逆境: 指人际关系连结、经营与互动之挑战, 包括① 友谊冲突; ② 歧视批评; ③ 排挤霸凌; ④ 孤单。6) 爱情逆境指爱情关系的建立、经营遭遇挑战或结束, 包括: ① 暗恋及表白受挫; ② 爱情经营困难; ③ 分手。7) 死亡逆境, 指家人、同事或师长死亡, 造成失落与哀伤的冲击, 包括: ① 家人过世; ② 同学同事与师长过世。面对死亡, 不论是父母亲、祖父母或是师长同侪, 对遭遇此一事故的参与者而言, 代表一份重要关系的失落, 甚至是在没有心理准备的情况下突然发生, 有许多来不及说的话、未完成的事, 让当事人对未来感到不安、困惑, 同时出现思念、哀伤、忧郁等现象。

2.2. 黛玉逆境事件之整理

本研究, 按照在前一部分所陈述的逆境事件内涵, 就通行本前 80 回(<清>曹雪芹, 2018)里出现的林黛玉所觉知的逆境事件做了整理, 具体见表 1:

Table 1. Adversities of Daiyu
表 1. 黛玉逆境事件表

逆境类别	压力事件	内文引例
健康	先天孱弱	看看又是一载有余, 不料女学生之母贾氏夫人一病而亡。女学生奉侍汤药, 守丧尽礼, 过于哀痛, 素本怯弱, 因此旧病复发, 有好些时不曾上学。(第 2 回) 白云: 我自来如此, 从会吃饭时便吃药到如今了。(第 3 回)
	饮食障碍	林黛玉自不消说, 平素十顿饭只好吃五顿。(第 35 回) 盛上粥来, 黛玉吃了半碗, 用羹匙舀了两口汤喝, 就搁下了。(第 87 回)
	后天抑郁	紫鹃雪雁素日知道黛玉的情性: 无事闷坐, 不是愁眉, 便是长叹, 且好端端的, 不知为着什么, 常常的便自泪不干的。先时还有人解劝, 或怕他思父母, 想家乡, 受委屈, 用话来宽慰。谁知后来一年一月的, 竟是常常如此, 把这个样儿看惯了, 也都不理论了。所以也没人去理他, 由他闷坐, 只管外间自便去了。(第 27 回) 这病时常应得头晕, 减饮食, 多梦, 每到五更必醒个几次。即日间听见不干自己的事也必要动气, 且多疑多惧。不知者疑为性情乖诞, 其实因肝阴亏损, 心气衰耗, 都是这个病在那里作怪(第 83 回)
	睡眠障碍	那林黛玉倚着床栏杆, 两手抱着膝, 眼睛含着泪, 好似木雕泥塑的一般, 直坐二更多天才睡了。(第 27 回)
学习	家庭教育缺失	年方五岁, 夫妻爱之如掌上明珠; 可惜上月其母竟亡故了!(第 2 回)
	正规学习的成效性差	这女学生年纪幼小, 身体又弱, 功课不限多寡, 其余不过两个伴读了丫鬟; 女学生奉侍汤药, 守丧尽礼, 过于哀痛, 素本怯弱, 因此旧病复发, 有好些时不曾上学。(第 2 回)
人际	友谊冲突	探春笑道: “宝姐姐有心不, 管什麼他都记得。”黛玉冷笑道: “他在别的上头心还有限, 惟有这些人带的东西上, 他才是留心呢。”宝钗听说, 回头装没听见。(第 29 回)

Continued

	主仆冲突	那宝钗却又行为豁达, 随分从时, 不比黛玉孤高自许, 目无下尘, 故深得下人之心。就是小丫头们, 亦多和宝钗亲近。因此, 黛玉心中便有些不忿。(第 5 回)
	形单影只 (孤单)	黛玉每岁至春分秋分之后, 必犯嗽疾。今秋又遇贾母高兴, 多游玩了两次, 未免过劳了神, 近日又复嗽起来, 觉得比往常又重些。所以总不出门, 只在自己房中将养。有时闷了, 又盼个姊妹来说些闲话排遣; 及至宝钗等来望候她, 说不得三五句话, 又厌烦了(第 45 回)
	情感压抑	黛玉忙道: “正是了, 要是这样闹, 不如死了干净!” 宝玉道: “我说自家死了干净, 别错听了话又赖人。”正说着, 宝钗走来, 说: “史大妹妹等你呢。”说着, 便拉宝玉走了。这黛玉越发气闷, 只向窗前流泪。(第 20 回)
	争风吃醋	话犹未尽, 黛玉已摇摇摆摆的进来, 一见宝玉, 便笑道: “哎哟! 我来的不巧了!” 宝玉等忙起身让坐。宝钗笑道: “这是怎么说?” 黛玉道: “早知他来, 我就不来了。”(第 8 回)
爱情	婚配命定的冲击	那黛玉心里想着: “你心里自然有我, 虽有金玉相对之说, 你岂是重这邪说不重人的呢? 我就时常提这金玉, 你只管了然无闻的, 方见的是待我重, 毫无发私心了。怎么我只一提金玉的事, 你就着急呢? 可知你心里时时有这个金玉的念头, 我一提, 你怕我多心, 故意儿着急, 安心哄我。”(第 29 回)
	猜忌, 不信任	宝玉瞅了半天, 方说道: “你放心!” 黛玉听了, 怔了半天, 说道: “我有什么不放心的? 我不明白你这个话。你倒说说, 怎么放心不放心?” 宝玉叹了一口气, 问道: “你果然不明白这话? 难道我素日在你身上的心都用错了? 连你的意思若体贴不着, 就难怪你天天为我生气了。”黛玉道: “我真不明白放心不放心的话。”宝玉点头叹道: “好妹妹! 你别哄我。你真不明白这话, 不但我素日白了心, 且连你素日待我的心也都辜负了。你皆因总是不放心的原故, 纔弄了一身的病了。但凡宽慰些, 这病也不得一日重似一日了!”(第 32 回)
	亲子教育缺失	度其母不凡, 故生此女; 今知为荣府之外孙, 又不足罕矣。可惜上月其母竟亡故了!(第 2 回) 那女学生黛玉, 身体方愈, 原不忍弃父而往, 无奈他外祖母致意务去, 且兼如海说: “汝父年将半百, 再无续室之意, 且汝多病, 年又极小, 上无亲母教养, 下无姊妹兄弟扶持, 今依傍外祖母及舅氏姊妹去, 正好减我顾盼之忧, 何反云不往?” 黛玉听了, 方洒泪拜别, 随了奶娘及荣府几个老妇人登舟而去。(第 3 回)
家庭(亲子)	家庭变故	黛玉听了这话, 不觉气怔在门外。待要高声问他, 逗起气来, 自己又回思一番: “虽说是舅母家如同自己家一样, 到底是客边。如今父母双亡, 无依无靠, 现在他家依栖, 若是认真怄气, 也觉没趣!”(第 26 回)
	缺乏共同成长亲朋	虽系世禄之家, 却是书香之族。只可惜这林家支庶不盛, 人丁有限, 虽有几门, 却与如海俱是堂族, 没甚亲支嫡派的。今如海年已五十, 只有一个三岁之子, 又于去岁亡了。(第 2 回)
	幼弟亡故	今如海年已五十, 只有一个三岁之子, 又于去岁亡了。(第 2 回)
死亡	母亡	怪道我这女学生言语举止另是一样, 不与凡女子相同! 度其母不凡, 故生此女; 今知为荣府之外孙, 又不足罕矣。可惜上月其母竟亡故了!(第 2 回)
	父亡	昭儿道: 二爷打发回来的。林姑老爷是九月初三日巳时没的。二爷带了林姑娘, 同送林姑老爷的灵到苏州, 大约赶年底回来。(第 14 回)
	自我矛盾	(一面孤傲、不懈于流俗): 宝玉又将北静王所赠麝香串重取出来转送黛玉, 黛玉说: “什麼臭男人拿过的, 我不要这东西。”逐掷还不取。(第十六回) (一面又甘于礼制, 赋诗于世俗) 世外仙源匾额林黛玉 名园筑何处, 仙境别红尘。 借得山川秀, 添来景物新。 香融金谷酒, 花媚玉堂人。 何幸邀恩宠, 宫车过往频。(第十八回)
自我认同	患得患失	因此步步留心, 时时在意, 不多说一句话, 不多行一步路, 恐被人耻笑了去。(第 3 回) 黛玉心里又想着: “你只管你就是了, 你好我自自然好。你要把自己丢开, 只管周旋我, 是你不叫我近你, 竟叫我远你了。”(第 29 回)

2.3. 黛玉逆境事件之分析

笔者将黛玉短暂生命中所经历的逆境事件做初步归结整理(见表 1), 大致可以归纳为生理逆境与心理逆境, 虽然生理与心理可相互影响, 但某种程度上亦可从两个方面进行分析。

2.3.1. 生理逆境

生理作为心理的物质承载, 是人的生物基础。关于黛玉的身体健康问题, 据脂砚斋评: 曹雪芹旧稿许多回都开有黛玉的药方, 以示她的病情越来越严重。自小体弱多病, 其母早逝, 可以推测其身体孱弱可能系遗传导致, 抑或是其母本身体质不好抑或是孕期安胎不当, 因此一出生便是一身的病。在进贾府以前就有不足之症, 从会吃饭起就吃药, 并且经常咳嗽; 进贾府以后, 医生为其看病多次, 也吃了许多名贵药材, 而她的病情却并未得到缓解和控制。“这里走的几个太医虽都还好, 只是你吃他们的药总不见效,” 黛玉道: “不中用。我知道我这样病是不能好的了。且别说病, 只论好的日子我是怎麼个形景, 就可知了。”

严重的躯体疾病会导致抑郁、焦虑、沮丧等不良情绪。而除了先天的体质影响, 体现在上表中的后天面临的健康逆境, 主要围绕饮食障碍、睡眠障碍以及抑郁症状等方面展开。通行本后四十回中的咳血等也可以看到黛玉的病在日趋严重, 而严重的躯体疾病会导致抑郁、焦虑、沮丧等不良情绪。长期处于这种不良情绪则会导致心理疾患乃至有自杀倾向。生理上的病态特征, 是导致黛玉最终早丧的物理原因。

2.3.2. 心理逆境

心理逆境的表现主要体现在家庭(亲情)、人际、爱情、学习等发生在黛玉生活中的主要部分, 同时还包括了影响其自身认知情感发展的自我认同逆境。

1) 亲情逆境

家庭逆境与死亡逆境实则可归纳为亲情逆境, 原生家庭的重大影响足以解释黛玉在整个生命中所感受到的一切。林黛玉的父亲是前科探花, 母亲是“书香簪缨”的贾府小姐, 夫妇二人极有才学。研究表明, 高文化水平的父母倾向选择民主型教养方式(罗杰欢, 2016)。根据阿德勒的理论, 小时候被宠坏的孩子, 容易形成自我中心、任性、骄傲、过于单纯的性格缺陷, 主要表现为: 自认为超越他人, 要求他人按其意愿行事, 当需求得不到满足时, 就会极度气愤、沮丧、痛苦。不善于与人相处, 既希望获得他人无条件的爱与尊重, 却又不知如何尊重他人。敏感、脆弱、抗挫折能力低, 容易做出自杀等极端行为。对人性 and 人情缺乏理解, 在社会交往中简单直接、心直口快, 得罪人而不自知, 以致于种下人际关系的恶果。

家庭重要成员的丧失, 使得黛玉从小不仅得不到亲人的爱, 也难以获得由亲人提供的直言不讳的家庭管教, 因此, 其个性任性极端、不知人情世故实是没有得到家人妥善控制劝导的情况下发生的, 再者, 被此个性伤害到的对象又难以像长辈一样的对其进行批评纠正, 因此, “众人都体谅他病中, 且素日形体娇弱, 禁不得一些委屈, 所以他接待不周, 礼数粗忽, 也都不苛责”, 像是现在人所说的“野蛮生长”¹。

2) 爱情逆境

红楼梦的爱情故事凝结了一切“春怨悲秋”女性之传统, 没有恋爱生活, 就没有林黛玉之存在(王昆仑, 2000)。黛玉和宝玉是童年相遇的, 他和他的关系从儿童伴侣的日常生活中深植起来, 然而却不是单纯和谐的“两小无猜”。黛玉的爱情逆境始发于宝玉的出现, 宝玉与宝玉二人的“金玉姻缘”, 所谓婚配命定的姻缘说打破了他们原本“昼则同行同坐, 夜则同止同息; 真是言和意顺, 似胶如漆”的生活, 因此, 争风吃醋、猜忌不信任等逆境事件也就由此发生。而之后, 史湘云的出现, 又让黛玉所遭受的可能性逆境更多; 再加上, 黛玉孤独、任性的人格特征, 其对于爱情的处理又是内敛含蓄, 因此, 情感上

¹野蛮生长, 指的是具有破坏性超出环境的承受能力且影响其他物种生存的生长, 这一意义衍生于企业家冯仑所著的<野蛮生长>一书的书名, 广东人民出版社出版, 2013 年 10 月发行。

的压抑性事件自然随之频繁发生。

3) 人际逆境

爱情就是两性关系, 实则也为人际关系的一部分, 爱情逆境中的表现即可对黛玉其他的人际逆境管窥一二。黛玉的早期成长经验, 意即“母亲去世的早, 又无姊妹兄弟”的童年, 剥夺了林黛玉潜在的社会兴趣发展成熟的机会, 使她只能孤独地自我摸索, 从而将全副精神专注于个体自身, 忽视外界的人情世故, 对群体事理无意也无暇旁顾。母亲的过早缺席, 使黛玉无法在慈爱与同情的环境里, 逐渐体会并进入到与他人紧密联系的(即使只是初步的、雏形的)社会关系之中; 再加上缺少平辈的兄弟姊妹知己按彼此分享、关怀、互动、忍让、协调的互动学习, 以致天性中本就带有一段孤傲兴奋的林黛玉, 只有长期抑制了潜在的合群天性, 丧失了群体中取得认同与价值实践的社会兴趣。

4) 自我认同逆境

黛玉几乎时刻都在提醒着自己在贾府中的特殊处境, 始终觉着自己是个外人“如今父母双亡, 无依无靠, 现在他家依栖。如今认真淘气, 也觉没趣。”她的自我认识与评价都使她很难悦纳自我, 造成了自我情感和认知上的巨大冲突(王林丽, 2004)。从自我价值的认知来看, 林黛玉常有无用感和罪疚感。第三回里宝玉摔了玉, 黛玉“自己淌眼抹泪的, 说‘今儿才来了, 就惹出你家哥儿的狂病来。倘或摔坏了那玉, 岂不因我之过’”; 第三十二回诉肺腑, 黛玉心里想: “所悲者: 父母早逝, 虽有刻骨铭心之言, 无人为我主张……你纵为我知己, 奈我薄命何。”第四十九回黛玉“因又说起宝琴来, 想起自己没有姊妹, 不免又哭了”。黛玉像一般的抑郁患者一样, 常常觉得自己缺乏那些他们认为有价值的特征: 如美丽、聪明、受欢迎和健康, 会抱怨缺少关爱、没有钱和名望, 觉得自己的人格有缺陷, 并在环境中寻找证据证明自己制造了麻烦, 这种无用感使她承受着巨大的心理压力。再者, 黛玉清高、孤冷乃“仙子”如尘, 对于凡物往往不懈, 连北静王的玉都看不上而怒摔, 而另一方面却也深受贾府中的礼制与世俗之影响, 尤其在元妃省亲的赋诗中鲜明的得以体现, 可以窥见其寻求自我认同的矛盾所在。

3. 黛玉压力因应策略之整理

3.1. 压力因应方式的界定

人们对于外界的思考及因应方式会受到与环境持续互动的影响, 其中, 压力是一种知觉到环境要求威胁到我们有效因应能力的不愉快激发状态。对于压力, 无论长期或短期、严重或轻微, 也不管这些团体差异, 虽说无人能免疫、也无从幸免, 然则, 却各有因应之道。Lazarus 与 Folkman 将人们采取的不同因应策略后, 将其分成两大基本方式。

第一种称作问题焦点因应, 即认知与行为方面的努力, 克服问题根源以减低压力。问题焦点因应方式包括: 计划性/主动因应(试着采取其他行动来解决问题); 正向重新解释(从已发生的事件中找出正面意义); 接受(接受已发生的事, 且知道它改不了); 寻求社会支持; 克制因应; 聚焦/发泄情绪; 压制相竞争的活动; 心理解套; 向宗教求助; 行为解套; 否定; 酗酒与服药。第二种称作情绪焦点因应方式: 三缄其口、坦诚承受、转移注意力、发泄情绪等方式。

然而, 根据 Shelley Taylor 与 Lisa Aspinwall (1992) 的看法, 人们常在事先主动因应中获益, 它可被视为我们试图预防日常意外的发生, 并作出反应的、进行中的历程。因此他们提出了第三种因应的方式, 即事先主动因应: 事先设法避免或改变压力事件的发生来因应问题的行为方式。因此, 因应并非只是消极地针对生活的事与冲突所作的反应, 而是试图防止这些事件的发生。大量的证据指出, 社会支持对心理与身体健康都有其疗效。史丹佛大学一项对乳癌末期的妇女支持性团体的研究发现, 参与了团体聚会的妇女比其他背景相似但未参与该团体者, 平均多活了 18 个月。学者指出, 不管是经客观测量得知

的被社会隔离者, 还是籍自陈报告自承寂寞, 均为较容易出现行为(如失眠、吸烟等), 及一些生物因素(诸如: 高血压与低免疫功能)的高风险群, 结果造成预期寿命缩短。社会支持的健康价值, 在实验研究中已大量获得证实。

3.2. 黛玉压力因应方式之整理

从表 2 中不难看出, 跨越或走出生涯逆境会使用到内、外在资源。其中, 内在资源系指与个体自身有关的特质或能力之运用; 外在资源则指个体以外的社会或重要他人的协助。林黛玉往往压力因应策略的使用上, 多为内在资源的运用, 而鉴于其个性特征, 显然其可运用的对抗各种压力事件的内在资源是颇为缺乏的。另则, 黛玉在文中常常以自我觉知、自我聚焦的方式面对问题, 这也符合心理学中的自我觉知理论观点, 即自我聚焦会突显自己的缺点, 一如在注视镜中自我时, 反而将我们的注意力集中在脸部的每个污点。因此, 自我聚焦似乎会强化一些负性情绪焦点, 而当压力事件发生时, 增高的负向心情又会强化自我聚焦。自我聚焦时, 有负向自我概念者会比有正向自我概念者经历到更多的负向心情, 结果形成一种自我循环的反馈环路: 坏心情出动了自我聚焦, 使低自尊者心情更加恶化, 此恶性循环形成了忧郁的自我聚焦模式的基础。

Table 2. Stress coping strategies of Daiyu
表 2. 黛玉因应方式表

向度	项目	内涵	内文
问题焦点因应	计划性/主动	试着采取其他行动来解决问题	黛玉又说道: “我好了, 今日要出去逛逛。你回去说给姐姐, 不用过来问候妈妈, 也不敢劳他过来。我梳了头, 和妈妈都往那里去吃饭, 大家热闹些。” (第 59 回)
	正向重新解释	从已发生的事件中找出正面意义	黛玉叹道: “你素日待人, 固然是极好的, 然我最是个多心的人, 只当你有心藏奸。从前日你说看杂书不好, 又劝我那些好话, 竟大感激你。往日竟是我错了, 实在误到如今。细细算来, 我母亲去世的时候, 又无姐妹兄弟, 我长了今年十五岁, 竟没一个人像你前日的话教导我。怪不得云丫头说你好。我往日见他赞你, 我还不受用; 昨儿我亲自经过, 纔知道了。比如你说了那个, 我再不轻放过你的, 你竟不介意, 反劝我那些话, 可知我竟自误了。” (第 45 回)
	接受	接受已发生的事, 且知道它改不了	一席话, 说的黛玉垂头吃茶, 心下暗服, 只有答应“是”的一字。(第 42 回)
	寻求社会支持	向某人倾诉心中感受, 向有过类似经验者请教其当时作为	黛玉笑着, 忙央告道: “好姐姐! 饶了我罢! 颦儿年纪小, 只知道说, 不知道轻重, 做姐姐的教导我! 姐姐不饶我, 我还求谁去呢?” (第 42 回)
	克制	强迫自己等到行动的适当时机; 确定不会发生过早行动反坏事的情形	那黛玉天性喜散不喜聚, 他想的也有个道理。他说: “人有聚就有散, 聚时喜欢, 到散时岂不清冷? 既清冷则生感伤, 所以不如倒是不聚的好。比如那花儿开的时候儿叫人爱, 到谢的时候儿便增了许多惆怅, 所以倒是不开的好。” 故此, 人以为欢喜时, 他反以为悲恸。那宝玉的情性只愿人常聚不散, 花常开不谢; 及到筵散花谢, 虽有万种悲伤, 也就没奈何了。因此, 今日之筵, 大家无兴散了, 黛玉还不觉怎么着, 倒是宝玉心中闷闷不乐, 回至房中, 长吁短叹。(第 31 回)
	压制相竞争的活动	略过其他活动而专注于此, 必要的事情先放一旁	“近日所见的这几个三等仆妇, 吃穿用度, 已是不凡了, 何况今至其家。因此步步留心, 时时在意, 不肯轻易多说一句话, 多行一步路, 惟恐被人耻笑了他去” (第 2 回)
	聚焦/发泄情绪	生气且让情绪发泄掉, 让感受有个出口。	黛玉听说, 走过来一瞧, 果然一件没有, 因向宝玉道: “我给你的那个荷包也给他们了? 你明儿再想我的东西, 可不能够了!” 说毕, 生气回房, 将前日宝玉嘱咐他没做完的香袋儿, 拿起剪刀来就铰。宝玉见他生气, 便忙赶过来, 早已剪破了。(第 17 回)

Continued

情绪焦点 因应方式	酗酒与服药	籍酗酒及用药以减少对这事的思虑	无	
	自我聚焦	思考自我		那黛玉心里想着：“你心里自然有我，虽有金玉相对之说，你岂是重这邪说不重人的呢？我就时常提这金玉，你只管了然无闻的，方见的是待我重，无毫发私心了。怎么我只一提金玉的事，你就着急呢？可知你心里时时有这个金玉的念头，我一提，你怕我多心，故意儿着急，安心哄我。”(第 29 回)
	坦诚接受	接受已发生的事情，学习与它和平共处		一语未了，只见赵姨娘走进来瞧黛玉，问：“姑娘，这几天可好了？”黛玉便知他从探春处来，从门前过，顺路的人情，忙陪笑让坐，说：“难得姨娘想着！怪冷的，亲自走来。”又忙命倒茶，一面又使眼色给宝玉。宝玉会意，便走了出来。正值吃晚饭时，见了王夫人，又嘱咐他早去。(第 52 回)
	转移注意力	心理解套，转而关注他人或他事		黛玉无可释闷，便隔着纱窗，调逗鹦哥作戏，又将素日所喜的诗词也教与他念。(第 35 回)
	开放	挑战自己的心魔，向自己与他人表现内在的感受		一时，晚妆将卸，黛玉进了套间，猛抬头看见了荔枝瓶，不禁想起日间老婆子的一番混话，甚是刺心。当此黄昏人静，千愁万绪，堆上心来。想起自己身子不牢，年纪又大了，看宝玉的光景，心里虽没别人，但是老太太舅母又不见有半点意思，深恨父母在时，何不早定了这头婚姻。又转念一想道：“倘若父母在时，别处定了婚姻，怎能够似宝玉这般人材心地？不如此时尚有可图。”心内一上一下，辗转缠绵，竟像辘轳一般。叹了一口气，掉了几点泪，无情无绪，和衣倒下。(第 82 回)
事先主动因应	社会支持	向某人倾诉心中感受，向有过类似经验者请教其当时作为		袭人便送了那锤去。偏和宝钗在一处，只得一锤茶，便说：“那位喝时，那位先接了，我再倒去。”宝钗笑道：“我倒不喝，只要一口漱漱就是了。”说着，先拿起来喝了一口，剩了半杯，递在黛玉手内。袭人笑说：“我再倒去。”黛玉笑道：“你知道我这病，大夫不许多吃茶，这半锤足够了，难为你想的到！”说毕，饮干，将杯放下。袭人又来接宝玉的。宝玉因问：“这半日不见芳官，他在那里呢！”袭人四顾一瞧，说：“纔在这里的，几个人斗草玩，这会子不见了。”(第 62 回)

笔者以面对爱情逆境时的因应策略为例，简要谈谈黛玉的因应情况。黛玉在贾府成为一个锋芒毕露争强取胜的出众者，同时在精神上也抵触了社会所给予妇女的规范；结果就以自己脆弱的生命去尝试那时代的冷酷的摧残。黛玉并不是以为宝玉给自己的太少，而是以为他分给别人的太多，纵然在很明朗的童年之爱中，黛玉也常感到被扰害和需要防范的痛苦。因此，越当情欲诱力加强的时候，才会意识到礼教束缚之严紧；也就使这姑娘表现出爱悦之反面。甚至黛玉的爱情在已经获得宝玉和贾府上下的默许后，却依然笼罩在她自我患得患失的阴影之下。自我意识中既多愁善感、高洁叛逆、孤标傲世，但同时又真诚直率、热情坦白、宽容温柔。这些人格特质看似矛盾，实则相辅相成、对立统一，淋漓尽致地体现在她所写所歌的诗词中。

4. 结论

黛玉作为一个经典的文学人物，我们是无法用现代心理学的测量方式去探究其人格特质对于逆境事件知觉以及因应策略使用的真实影响的。诚然，先天的本质(天性)与后天的经验同时会起作用，并且很难在观察行为时区分它们个别的影响。但个体对逆境的知觉，有来自在客观环境的比较或其他人为因素，如家庭逆境以及人际关系中的拒绝和对抗等；也有来自个人的主观感觉，如孤单、猜疑等。不论是客观环境或内在知觉的逆境，不难看出，黛玉所感受到的害怕、焦虑、难过、无助、挫折等负性情绪较为明显，在行为上，也常伴随压抑、逃避、退缩、放弃等反应，包括睡眠和饮食等生理问题，这些感受、认知、行为与生理反应，与 Beltman 等(2011)所提及的个人危险因素一致，且若未面对及修复，就会危害其

日后的发展, 甚至造成偏差行为或精神疾病。这也凸显出 Erikson 强调青年自我认同的阶段, 危机重重, 不仅要调整内在, 也需要与外在环境保持和谐。

借用《易经》的智慧, 个人的生涯经历就是一个人的“安身立命”。“安身”落在现实中, 强调我们要认识世界的运作规则、了解他人期待, 才能在社会找到自己的一席之地; “立命”就像初心, 要探索自己生命的热情, 知道自己为何而活。黛玉在遭遇了人生的多种逆境之后, 最终早早的香消玉殒于其安身立命之道——即因应策略的使用有莫大之关联。因而, 从现代心理学的角度细品黛玉的人生, 便也不难理解其故事中的凄美结局。

参考文献

- <清>曹雪芹(著); 高鹗(续著) (2018). *红楼梦*. 台北: 联经出版社.
- 罗杰欢(2016). 林黛玉的人格特质分析. *职业教育*, (7), 97.
- 王昆仑(太愚、松青) (2000). *红楼梦人物论*(p. 187). 台北: 里仁书局.
- 王林丽(2004). 浅析黛玉的性格悲剧. *心理百花园*, (10), 57-59.
- Beltman, S. Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving Not Just Surviving: A Review of Research on Teacher Resilience. *Educational Research Review*, 6, 186-207. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2011.09.001>
- Erikson, E. (1968). *Identity Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Swanson, J. L., & Woitke, M. B. (1997). Theory into Practice in Career Assessment for Women: Assessment and Interventions Regarding Perceived Career Barriers. *Journal of Career Assessment*, 5, 443-462. <https://doi.org/10.1177/106907279700500405>
- Taylor, S. E., & Aspinwall, L. G. (1992). Modeling Cognitive Adaption: A Longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.989>