

存在心理学探索

社会心理学丛书



● 存在心理学探索

〔美〕 A·H·马斯洛 著
李文滢 译
林 方 校

云南人民出版社

Toward a Psychology of Being
Second Edition
Abraham H. Maslow
D. Van Nostrand Company,
1968, New York

存在心理学探索
〔美〕A·H·马斯洛
李文滢译 林方校

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街100号)
云南新华印刷二厂印装 云南省新华书店经销
开本: 850×1168 1/32 印张: 7.5 字数: 179,000
1987年3月第一版 1987年3月第一次印刷
印数: 1—40,100

统一书号: 2116·44 定价: 1.45元

社会心理学丛书

主 编：陈元晖

副主编：孔令智 沈德灿 程志方 孙 晔

顾 问：苏 驼 徐联仓 荆其诚 何建章 曾性初

编委（按姓氏笔划排列）

孙 非 乐国安 卢云昆 李 沂 刘恩久

汪 青 时蓉华 林 方 张世富 徐凤姝

章志光

总 序

陈元晖

在党的十一届三中全会以后，我们的国家在正确的路线指导之下，进入了现代化建设时期。一方面建设物质文明，一方面建设精神文明。全国人民奋发图强，同心同德，社会主义建设呈现出一派万马奔腾的新局面。在这种形势的推动下，各门学科的发展、复兴、创建，也呈现出欣欣向荣的新局面。直接为现代化建设服务的科学技术，有了飞跃的发展，间接为现代化建设服务的社会科学和人文学科也得到了相应的进步。社会心理学是一门长期被忽视的学科，由于国家现代化建设大好形势的推动，也得到恢复。短短的两年间，相继翻译了安德列耶娃的《社会心理学》和彼得罗夫斯基、施巴林斯基的《集体的社会心理学》，巴克的《社会心理学》，并自编了《社会心理学》教材。在此之前，为了大学开设《社会心理学》课程的需要，就曾翻译了库兹明和谢苗诺夫合著的《社会心理学》作为参考材料。除社会心理学概论的专著之外，还出版了《宣传心理学》、《战士心理学》、《犯罪心理学》这一类专题研究的著作和译著。虽然社会心理学工作者这几年间付出不少有益的劳动，但社会心理学仍远远不能适应四个现代化建设的需要，远远不能适应社会主义的物质文明和精神文明建设的需要。社会心理学要研究人际交往和相互作用的心理学问题，要研究集体、民族和阶级的心理特征，要研究人的个性的社会化问题，要研究人们的社会生活的心理学问题，要研究工业生产部门中的社会心理学问题，要研究学校班集体中

的社会心理学问题，要研究宣传中的社会心理学问题，要研究售货员的销售心理学，要研究物价的心理学，要研究电视的心理学问题，要研究家庭生活中的心理学问题，要研究风俗、风尚、风气的社会心理学。这些众多的研究方面，需要一批批的社会心理学著作去表达、说明、分析。《社会心理学丛书》的编辑和出版就是为了适应这一要求。

纳入《社会心理学丛书》的书籍，可以是著作，也可以是翻译，可以是长篇巨著，也可以是五、六万字的小册子；可以是理论专著，也可以是调查研究，联系某一实际问题的论述；可以是原理论，也可以是方法论；可以是社会心理学思想形成历史的探讨，也可以是当前的社会心理学问题的议论。总之，《丛书》是不烦其种类的众多，不厌其分支的繁复，社会心理学所包括的众多的知识应该应有尽有，接触的问题应多多益善。但其多应围绕于四化建设的需要，其繁应服务于两个文明的建设。这就是编辑《丛书》的宗旨。

社会心理学是刚刚开始恢复研究的薄弱学科，它更需要展开百家争鸣，互相研讨；可以提出不同的意见，只要言之成理，又有调查的事实印证，就可以成文、成书，就可以公诸于世。“开放”二字不仅可以用之于经济事业的发展上，也同样可以用之于社会心理的发展上。希望社会心理学工作者群策群力，畅所欲言，这样才能使《丛书》编好，才能使社会心理学欣欣向荣。这就是《丛书》编委会所衷心冀望的。

1985年7月

中译本前言

马斯洛是当代美国人本主义心理学的创始者和理论家。他的著作既包括人类心理自然基础的研究，又包括心理学社会应用的讨论。马斯洛在他的著作日文译本出版时写过一篇序言，称他的著作是建立“社会伦理心理学”的尝试。

近代西方心理学发展到二十世纪中叶，曾形成两大基本的传统：行为主义的实验研究和弗洛伊德的心理分析。马斯洛的理论虽然如他自己所说是建立在“一般心理分析和实验心理科学实证主义基础之上”的一种整合的体系，但更为重要的，它又是对上述两大传统的一种挑战。马斯洛强调人的本性基本上是好的，破坏性是派生的，人类社会的前景是乐观的，这和弗洛伊德把破坏本能和爱欲本能并列的看法不同。他还反对传统行为主义的机械决定论和环境决定论，强调人是主动的，能创造的。

就后一方面的问题看，马斯洛的观点实际上是近代早期西方人文科学心理学、格式塔心理学和当代机体论、整体论的综合。马斯洛所反对的不是一般科学实证的传统，而是在心理学研究中照搬十九世纪科学机械论的方法。他主张科学必须更有成效地解决复杂的心理学问题，特别是传统的真、善、美及其价值论问题，这些问题长期以来曾由于传统科学方法的无能为力而不得不推给非科学主要是文学与宗教作为信仰问题处理。马斯洛的理想是改善科学方法和扩大科学权限，以弥合当代已发展到十分严重地步的科学信仰的分裂，使人类的崇高抱负也能由于科学的推

动而获得人类的普遍确信。

马斯洛1908年生于美国纽约，他的父母是早年移居美国的犹太侨民。他是一位比较心理学家和社会心理学家，曾担任布兰代斯大学心理系教授兼系主任。1970年马斯洛死于心脏病，生前担任过美国人格与社会心理学会主席和1967年美国心理学会年届主席。他的主要著作有：《动机与人格》，《存在心理学探索》，《人性能达到的境界》，《科学心理学》。主编的主要著作有：《人类价值的新知识》等。上述他的第一本专著是关于人类心理自然基础的研究，第二和第三本专著是他关于人性与社会关系的研究（即他自己所说的“规范社会心理学”的探讨），而第四本专著则是他的科学观和科学与社会关系的研究。作为《社会心理学丛书》的选题，我们拟将上述他的第二、第三和第四本专著译出并陆续出版。

马斯洛的理论比较复杂，在西方、苏联和我国，都有许多不同的评价。他的理论不同于当代的实验心理学已如上述，另一方面又不同于当代的哲学心理学，如存在主义的哲学心理学，在上述他的第二本专著中，他也曾对此做过说明。但比较一致的看法是，作为对人类社会心理和价值理论的一种探索，他的研究是有启发作用的。至于他的结论是否恰当则是需要讨论的。

林方 1985年12月于北京

第二版前言

自本书第一版发行以来，心理学领域中发生了许多重大事情。人本主义心理学——这种称呼最为常见——作为客观主义、行为主义（机械形态）的心理学和传统的弗洛伊德主义心理学的一个可行的第三种选择，现在已经完全牢固地建立起来了。它的文献是大量的，而且还在迅速增加。人本主义心理学文献开始被应用，尤其是在教育、工业、宗教、组织管理、医疗和自我提高中。它的文献也已经被其他各种“优美心灵”（Eupsychian）组织、期刊和个人所引用。

我应该承认，我终于不得不把心理学中的人本主义倾向看成革命，这是在革命这个词最纯粹、最古老的意义上说的，即在伽利略、达尔文、爱因斯坦、弗洛伊德、马克思那里已经做出的革命的意义上说的，它是理解和新思考的新路线，人和社会的新形象，伦理和道德的新概念，以及运动的新方向。

这个第三种心理学是普遍世界观的一个方面，一种新的人生哲学，一种新的人的概念，一个新的工作世纪的开端（当然，那要以我们能够阻止大屠杀为条件）。在这里，对于任何具有健康意志的、热爱生活的人来说，都有公正的、有成效的和令人满意的工作要去做，这些工作能够给自己和其他人的生活提供丰富的意义。

人本主义心理学不是纯描述性的或纯学术性的；它还提出行动建议并意味着能达到某些结果。它帮助人形成生活方式，这不

仅仅是人自身内部隐秘的精神生活方式，而且也是他作为社会存在、社会一员的生活方式。事实上，人本主义心理学帮助我们认清了生活的这两个方面在实际上是怎样相互联系的。归根到底，最好的“帮助者”是“健康的人”，病态的或机能不全的人尽管力图帮助人，但反而经常造成危害。

我还应当说，我认为人本主义的、第三种力量的心理学是过渡性的，是“更高级的”第四种心理学，即超越个人的、超越人性的、以宇宙为中心的，而不是以人的需要和兴趣为中心的，超出人性、同一性（identity）、自我实现的那种心理学的准备阶段。不久（1968年）将有《超个人心理学杂志》出版，它是由创办《人本主义心理学杂志》的同一个人萨蒂奇组织的。这些新的发展可以很好地为许多完全绝望的人，尤其是年轻人的“受到挫折的理想主义”，提供确实的、可用的、有效的满足。这些心理学为形成人们一直在寻求的人生观、宗教代替物、价值体系和生活计划提供了帮助。没有超越，不能超越个人，我们就会成为病态的、狂暴的和虚无的，要不然就会成为失望的和冷漠的。我们需要某种“比我们更大的”东西作为我们敬畏和献身的对象，这是就一种新的、自然主义的、经验主义的、非宗教的观念说的，或许正如索罗和惠特曼，詹姆斯和杜威所说的那样。

我认为，在我们能够有一个健康的世界之前，需要完成的另一个任务就是阐明一种关于恶的人本主义和超越个人的心理学，它是出于对人性的同情和热爱而写的，而不是出于厌恶人性或对它绝望而写的。我在新版中所做的修改主要是在这方面。凡是我不能够做的地方，虽未做较大更改，但我都澄清了我的关于恶的心理学——“恶来自上面”而不是来自下面。仔细阅读可以察觉到这些修改，尽管修改是极端浓缩的。

关于恶的谈论，对于目前本书的读者来说，可能听起来似乎是荒谬的，或者是与本书的要点矛盾的，然而这并不矛盾，肯定

不是矛盾。世界上必然有健全、坚强而且成功的人——道德高尚的人，贤明的人，好的领袖，超凡的政治家，国务活动家，坚强的人，胜利者而不是失败者，建设者而不是破坏者，成熟的人而不是幼稚的人。我提到的这样一些人，对于每一个想要学习他们的人来说，都是可以达到的。但是，这样的人尽管有可能更多些，然而实际上却如此之少，并且他们还经常受到恶劣的对待，这同样也是事实。因而更应当研究对人的美德和伟大的畏惧，对怎样达到健康和坚强的无知，对把愤怒转化为建设性活动的无能，对成熟以及对与成熟俱来的神圣的畏惧，对道德感、自爱感、值得爱和尊敬的情感的畏惧。尤其是我们必须学会战胜我们的那种愚蠢的倾向，不要让我们对弱者的同情引向对强者的憎恨。

这种研究工作就是我最迫切地向年轻而有雄心壮志的心理学家、社会学家和一般的社会科学家推荐的。对于有良好的愿望打算帮助建立更好的世界的那些人，我坚决地劝告他们把科学——人本主义的科学——看成是做这件事情的一条道路，一条很好的和很必要的道路，甚至是一条最好的道路。

我们今天简直不具备着手建造一个健康世界所必需的、充分有效的、确实的知识，甚至我们也没有足够的知识来教育个体怎样彼此相爱——至少是不能以任何肯定性做到这一点。我确信，最好的答案包含在知识的进展中，我的《科学心理学》(Psychology of Science) 和波兰尼的《个人的知识》(Personal Knowledge) 清楚地证明科学的生活也可以是热情的、美好的，对人类怀有希望和发现新价值的生活。

感 谢

我要感谢福特教育基金会授予我会员的资格。他们不仅为我

一年的解脱，而且也为两位忠实的秘书史密斯夫人和惠勒夫人支付了薪金。对于她们二位我也在这里表示感激。

由于种种理由，最初我把本书献给了哥尔德斯坦。现在，我还要向弗洛伊德和他提出的各种理论，以及由它们引起的那些对立理论，同样表示我的受惠。如果在一个简单句中表达人本主义心理学对于我意味着什么的话，我要说，它是哥尔德斯坦（以及格式塔心理学）和弗洛伊德（以及各种心理动力心理学）的结合，这个总合连同科学精神，由我的导师在威斯康星大学教给了我。

马斯洛

第一版前言

为本书选定书名，我经历了大量的困扰。“心理健康”这个概念，虽然仍旧是必要的，但是对于科学的目的来说，它有种种固有的缺点，这些缺点在本书各有关地方做了讨论。“心理疾病”这个概念也同样如此，正如萨茨（160a）* 和存在主义心理学家们（110，111）近来所强调的那样。我们仍然可以使用这些标准术语，而且实际上，为了启发的原故我们现在还必须使用它们；然而，我确信这些术语将在十年之内被废弃不用。

“自我实现”（Selfactualization）这个术语是一个好得多的术语，结果我就使用了它。这个术语强调“完美人性”，强调发展人的生物学上的基础本性，因而，这个术语对于整个人类是标准的（在经验上），而不只是对于特定时间和地点的人是标准的，也就是说，它与文化的相关是较小的。“自我实现”遵循生物学上的命运，而不是象“健康”和“疾病”通常那样遵循历史的专断和文化地域的价值模式。另外，它也具有经验的内容和操作的意义。

然而，“自我实现”这个术语，除了存在着从文学观点看的笨拙缺点之外，经证实它还具有一些意料不到的缺点，这些缺点是：（1）似乎它含有利己的而不是利他的意思；（2）似乎它忽视了对人生的义务和贡献；（3）似乎它忽略了与别人和社会

* 括弧内的数码为本书各所附参考文献的序号

的联系，忽略了个体的实现决定于“健康的社会”；（4）似乎它忽略了非人的现实所具有的需求特性及其固有的迷惑力和影响；（5）似乎它忽略了无私和超越自我；（6）似乎它强调的是能动性而不是被动性和接受性。对“自我实现”术语产生的这些颠倒看法，是因为没有顾及我仔细描述过的那些经验事实，即自我实现的人是利他的、献身的、超越自我的、社会性的人（97，第14章）。

“自我”（self）这个词似乎是把他人排除在外的，而且，我对它的重新定义和以经验为基础的描述，看来在强有力的语言习惯、即认为“自我”与“自私”“纯粹自主”意义相同的习惯面前，经常是无能为力的。同样，这一点也使我感到惊愕，即一些聪明而有能力的心理学家（70，134，157a），把我依据经验对于自我实现的人的特点的描述，固执地看作似乎是我武断地虚构出来的，而不是发现了它们。

“完美人性”（Full-humanness）一词，看来使我避免了一些这样的误解。同样，“人的衰弱或发育不全”（human diminution or stunting）也为“疾病”，甚至也为神经病、精神病和心理变态提供了更好的代替词。即使这些术语对于心理治疗实践是不适用的，至少它们对于一般的心理学和社会学理论还是比较适用的。

在本书中我始终使用的“存在”（Being）和“形成”（Becoming）这两个术语，尽管它们尚未作为通用新词而被广泛地使用，但它们还是比较好的。遗憾的是，存在心理学当然与形成心理学和缺陷心理学是非常不同的，正如我们将会看到的那样。我确信，心理学家们应该在协调存在心理学和缺陷心理学的方向上前进，也就是要协调完美的与有缺陷的、理想的与实际的、优美的与现存的、永恒的与暂时的、目的的与手段的心理学。

本书是我1954年出版的《动机和人格》一书的续篇。它是

和前书大致相同的方式构成的，即一次只处理更大理论结构的一个片断。本书对于一项尚待完成的工作是先行者，这项工作是对一种内容广泛的、系统的、以经验为依据的、总括的心理学和哲学的探讨，它同时包含着人性的深度和高度。在一定程度上，最后一章是这种未来工作的纲要，并且提供达到它的桥梁。这一章是把“健康和成长心理学”与心理病理和心理分析动力学，把动力的与整体论的、形成的与存在的、善的与恶的、积极的与消极的心理学整合起来的第一次尝试。换句话说，它是在一般心理分析和实验心理学科学实证主义的基础之上，建设优美心灵的、存在心理学的、和超越性动机的上层结构的一种努力，这种结构是心理分析和实验心理学两个体系所缺少的，因为它超出了它们的局限。

我已经发现，要把我对于这两大心理学体系的既尊重又不满意的态度传达给其他人是非常困难的。因为许多人坚决认为：不是亲弗洛伊德就是反弗洛伊德；不是亲科学的心理学就是反科学的心理学，等等。在我看来，所有这样的忠诚立场全都是愚蠢的。我们的任务是把各种各样的真理整合为一个完整真理，这才是我们应具备的唯一忠诚。

对我来说这是很明确的，科学方法（从广义上说的）是使我们能够肯定我们确实掌握着真理的唯一的终极方法。但是在这里，引起误解和陷入亲科学或反科学的非此即彼也是很容易的。关于这个问题我已经论述过了（97，第一、二、三章）。这些是批评19世纪唯科学主义的传统方法的。我想继续这个事业，扩大科学的方法和权限，以便使它更加有能力处理新的、个人的、从经验出发的心理学。

科学，按照传统惯例设想的那种科学，对于这些任务是完全不适宜的。但是我确信，科学没有必要把自己局限在这些传统领域中，没有必要从热爱、创造性、价值、美、想象、道德、快乐

等问题上退却，而把它们留给非科学家，留给诗人、预言家、神父、剧作家、艺术家和外交家。所有这些人可能有惊人的洞察力，能探究那些必须探究的问题，提出引起争论的假设，甚至许多都是正确的和具有真理性的。但是，尽管他们可能是有把握的，然而他们从来不能使人类确信，他们只能说服那些本来就同意他们的人和少数其他人。科学是我们具有的推动真理通过难对付的咽喉要道的唯一方法。只有科学能够克服看法和信念中的性格学上的差别。只有科学能够前进。

可是，实际情况依然是：科学已经走进了一条死胡同，而且科学（在其一些形式中）可以看成一种对于人类的威胁和危险，至少是对于人类最高的和极好的品质和抱负来说是如此。许多敏感的人们，尤其是艺术家，都担心科学的践踏和压抑，科学在撕裂事物而不是在整合它们，从而，科学是在绞死而不是在创造事物。

我认为，在这里没有任何东西是必然如此的。为了使科学能以积极的方式帮助人的实现，有必要扩大和加深对科学本性、科学目的和科学方法的想法。

我希望读者将不会认为这个信条与本书文学和哲学的调子、以及与我以前的调子有矛盾。无论如何，我并不认为有矛盾，对于一个大理论的概略描述需要这样处理，至少暂时是这样。部分原因也由于这样的实际情况，即本书中的大多数章节起初是作为演讲稿准备的。

这本书象我以前的那本书一样，充满着各式各样的论断，它们是以先驱研究和零散证据为依据的，以个人的观察、理论的推演和纯属某种预感为依据。这些论断是以概括化的措词陈述的，以便能做出真伪的证明，也就是说，它们是假设，即它们的提出是为了便于检验，而不是作为最终信仰。这些论断显然也是切中要害的，即它们正确或错误的可能性对于心理学的其他分支是重

要的。要紧的是，应该由这些论断引起科学研究，而且我期待着会这样。由于这些原因，我认为本书是处在科学或前科学的领域内，而不是在劝善、人生哲学或文学表现的范围内。

再说几句有关心理学中当代理智潮流的话，可能有助于把本书放在适当的位置上。迄今为止，两种关于人性的综合理论，即弗洛伊德的理论 and 实验—被动—行为主义的理论，给予心理学以极大的影响。所有别的理论是缺乏综合性的，并且它们的追随者形成许多分裂的小团体。然而在最近几年间，这些形形色色的小团体迅速地结合成日益综合的第三种人性理论，结合成“第三种力量”。这个团体包括信奉阿德勒、兰克和容格的人，以及所有新弗洛伊德主义者(或新阿德勒主义者)和后弗洛伊德主义者(心理分析自我心理学家以及其他著作家马库斯、惠莱斯、马莫尔、萨茨、林德和沙赫特，他们是犹太教法典心理分析学家)。另外，哥尔德斯坦和他的机体心理学的影响也正在稳步增长。格式塔疗法，格式塔和勒温派心理学家，以及象G·奥尔波特、墨菲、莫雷诺和默里这样的人格心理学家的影响同样也在增长。一个新的和强有力的影响是存在主义心理学和存在主义精神病学。许多别的主要撰稿者，可以归于自我心理学家、现象学心理学家、罗杰斯派心理学家、人本主义心理学家，等等，等等，等等。完备的一览表是不能列出的。一个划分这些人的简单方法是按着五种期刊划分，这些派别在这些期刊上发表的文章全都是有关新倾向的。这些期刊是《个人心理学杂志》(Journal of Individual Psychology, University of Vermont, Burlington, Vt), 《美国心理分析杂志》(American Journal of Psychoanalysis, 220 W. 98th st., New York 25, N. Y.), 《存在主义精神病学杂志》(Journal of Existential Psychiatry, 679 N. Michigan Ave., Chicago 11, Ill.), 《存在主义心理学和精神病学评论》(Review of Existential Psychology and Psychiatry, Duquesne

University, Pittsburgh, Pa.)，以及最新一种《人本主义心理学杂志》(Journal of Humanistic Psychology, 2637 Marshall Drive, Palo Alto, Calif.)。另外，《超自然杂志》(Journal Manas, P.O.Box 32, 112, El Sereno Station, Los Angeles 32 Calif)把这种观点用到聪明世俗人的个人和社会的哲理上去了。本书后面的文献目录，虽然不完全，但它是这些派别所写样品的展览。眼前这本书应归入这种思想潮流之中。

感 谢

我在这里不再重复在《动机和人格》一书序言中表示过的谢意。现在只补充如下的谢意。

我为有系里的同事汉夫曼、海尔德、琼斯、克利、摩兰特、厄谢尔、兰德、托曼而感到异常幸运，他们全都是本书各编的合作者、宣传者、争论的参与者。我愿意在这里表示我对他们的感激和尊敬，感谢他们的帮助。

我非常荣幸十年间不断地与布兰代斯大学历史系博士——博学的、才华横溢的、不轻信的曼纽尔进行过讨论。我不仅享有他的友谊，而且从他那里获得大量教益。

我和另一朋友和同事兰德博士有类似的关系，他是一名开业的心理分析专家。十年间，我们一起不断地寻求弗洛伊德理论的更深刻意义。这种合作的一个成果已经出版了(103)。曼纽尔博士和兰德博士都不赞成我的一般理论，托曼也是一样，他也是心理分析学家。我同他们进行了许多讨论和争辩。也许恰好是由于他们的那些理由，帮助我磨炼了自己的结论。摩兰特在讨论、实验和许多著作中与我合作，这有助于使我接近实验心理学的主流。我的第三章和第六章，尤其要归功于克利博士的帮

助。

在我们心理系学术讨论会上，同这些同事以及我们的研究生的尖锐而友好的争论是不断有所教益的。在与布兰代斯大学的许多教职员有形和无形的日益接触中，我也学到了许多东西，象任何地方一样，这里也有一个博学的、善辩的和好争论的智囊团。

我从麻省理工学院举行的价值专题讨论会（102）的同事那里学到了许多东西，尤其是鲍蒂德奇、哈特曼、凯佩斯、利、威斯克普夫。凯安、梅和克李向我介绍了存在主义的文献。施沃茨第一个向我介绍了创造性艺术教育和它对于成长心理学的许多含义（179，180）。赫克斯利是使我确信应认真对待宗教心理学和神秘主义的第一个人（68a）。迪特斯奇帮助我通过内心体验学习心理分析。哥尔德斯坦对我理智上的恩惠是如此巨大，致使我把本书奉献给他。

本书大部分是在体假年写成的，这要归功于我们大学开明的行政管理方针。我也要感谢埃拉·莱曼·卡博特托拉斯，它授与年金使我在一年写作期间摆脱了金钱考虑。在平常的学术年中支持理论工作，这是非常难得的。

克莉特小姐为本书做了大部分打字工作，她非同寻常的帮助、耐心和努力工作，我是非常感激的。为了秘书事务上的帮助，我也要感谢怀特利、考夫曼和马泽尔。

第一章是1954年10月18日我在纽约制桶工人联合会演讲的一部分的修订稿。全部的内容已于1956年发表在莫斯塔克斯、哈伯和布鲁斯编辑的《自我》上，用在这里已取得出版者同意。它也发表在戈莱曼、利伯和马布森编的《学院的成就》上。

第二章是在1959年美国心理学联合会存在心理学专题讨论会上宣读的一篇论文的修订稿。它首次发表在《存在主义的探索》（1960年第I卷第1—5页）上。这里刊出已取得编者的同意。

以后，曾在1961年出版的《存在主义心理学》上重印。也曾在《宗教的探索》（1960年总第28期）上发表。

第三章是1955年1月13日在内布拉斯加大学动机讨论会上发言的浓缩稿，刊印在《内布拉斯加动机讨论会》（1955年，乔内斯编，内布拉斯加大学出版）上。本书刊用已取得出版者同意。它也曾曾在《普通语义学公报》（1956年总18和19期）重刊。也曾曾在科曼1960年出版的《人格动力和有效行为》上重印。

第四章最初是在1956年5月10日默里尔—帕默学院成长讨论会上提出的演说。它发表在《默里尔—帕默季刊》（1956年，第3期，第36—47页）上。用在本书已取得编者同意。

第五章是提供给塔夫茨大学的讲稿第二部分的修订稿，它将在《普通心理学杂志》上发表，用在这里已获编者同意，讲稿的前一半概述了所有可以利用的证据，表明类似本能的认知需要这一提法是有根据的。

第六章是1956年9月1日我就任美国心理学联合会人格及社会心理学分会主席时发表的就职演说的修订稿。它已发表在《发生心理学杂志》（1959年，第94期，第43—66页）上。编者已同意在这里刊用。它也曾曾在《国际心灵学杂志》（1960年，第2期，第23—54页）上重印。

第七章是在1960年10月5日促进心理分析联合会在纽约召开的霍尼纪念会上，首先宣读的关于同一性与异化的演说修订稿。它发表在《美国心理分析杂志》（1961年，第21期，第254页）上。编者同意用于本书。

第八章第一次发表在《个人心理学杂志》纪念哥尔德斯坦的一期（1959年，第15期，第24—32页）上。在这里重印已取得编者同意。

第九章是首次发表在《心理学理论的展望》上一篇论文的修订稿，这本书是卡普兰和瓦普纳编辑的沃纳纪念文集（1960年，

国际大学出版)。编者和出版者已同意在本书刊用。

第十章是1959年2月28日向密执安州立大学演讲的修订稿，是论创造性的一组文章中的一篇。这篇文章已经以《创造力及其培养》为书名发表（安德森编，Harper & Bros出版，1959年）。编者和出版者已同意本书刊用。此文还在《电机设计》（1959年，1月和8月号）、《普通语文学简报》（1959—1960年，第23和24号，第45—50页）上重印过。

第十一章是1957年10月4日在马萨诸塞理工学院人的价值新知识讨论会上演说的修订和扩展，曾刊印在《人的价值的新知识》（1958年，马斯洛编，Harper & Bros出版）上。在本书刊用已取得出版者同意。

第十二章是1960年12月10日在纽约心理分析学会价值专题讨论会上宣读论文的修订和扩展。

第十三章是1960年4月15日在东部心理学联合会研究积极心理健康意义的专题讨论会上的演说，刊印在《人本主义心理学杂志》（1961年，第1期，第1—7页）上。编者已同意本书刊用。

第十四章是1958年为管理与课程发展协会所写论文的修订和扩展，题为《理解、行动、形成：教育学的新焦点》（卡布斯编，全国教育协会管理和课程发展协会 1962年年鉴，第4章，第34—39页）。重印已取得同意。在一定程度上，这些论述概括了本书和我一本前著（97）的观点，同时也是对于未来发展的纲领性推断。

目 录

第一编 更广阔的心理学领域	1
第一章 导言：健康心理学探索	1
第二章 心理学能从存在主义者那里学到些什么	8
第二编 成长和动机	17
第三章 缺失性动机与成长性动机	17
第四章 防御与成长	40
第五章 认知需要与畏惧认知	55
第三编 成长与认知	63
第六章 高峰体验时的存在认知	63
第七章 高峰体验——剧烈的同一性体验	94
第八章 存在认知的一些危险	106
第九章 抗拒类化	116
第四编 创造性	121
第十章 自我实现者的创造力	121
第五编 价值	133
第十一章 心理学的论据和人的价值	133
第十二章 价值、成长和健康	151
第十三章 健康——超越环境	163
第六编 未来的任务	170
第十四章 成长和自我实现心理学的一些基本命题	170
参考文献	195

第一编 更广阔的心理学领域

第一章 导言：健康心理学探索

现在，在地平线上出现了关于人的疾病和健康的新概念，一种新的心理学。我感到这种心理学是如此令人激动并如此富于惊人的可能性，甚至在它被检验和进一步确定之前，在它能够被称之为确实的科学知识之前，我就对公开介绍它的诱惑屈服了。

这种观点的基本假设是：

1. 我们之中的每一个人都具有一种实质上是生物基础的内部本性，在一定程度上，这种内部本性是“自然的”、内在的、特定的，而且在某种有限的意义上说，它是不能改变的，至少是没有在改变。

2. 每一个人的内部本性部分地是他自己独有的，部分地是人类普遍具有的。

3. 科学地研究这种内部本性，并发现（发现——不是发明）它是什么样的东西，这是可能的。

4. 这种内部本性，就我们迄今对它的了解来说，看来并不是内在、原初、必然邪恶的。基本的需要（对于生存、安全和有保障、有归属和感情、尊重和自尊，以及自我实现的需要），基本的人类情绪，基本的人类智能，从它们的表面来看，或者是中性

的、前道德的，或者是纯粹“好的”。破坏性、虐待狂、残酷、恶毒等等，迄今看来并非是内在的，相反，它们似乎是针对我们内在需要、情绪、智能的受挫的一种猛烈反应。愤怒本身不是邪恶的，畏惧、懒惰、甚至愚昧本身也不是邪恶的。当然，这些可以导致而且已经导致了邪恶行为，然而，它们并不是必需如此，这个结果没有内在的必然性。人的本性远远不是象它被设想的那样坏。实际上可以说，人的本性的可能性一般都被低估了。

5. 由于人的这种内部本性是好的，或者是中性的，而不是坏的，所以最好是让它表现出来，并且促进它，而不是压抑它。如果容许它指引我们的生活，那么我们会成长为健康的、富有成果的和快乐的。

6. 如果人们的这个基本核心遭到否定，或者受到压抑，那么他就会得病，有时以明显的方式，有时以微妙的方式，有时马上得，有时以后得。

7. 人的这种内部本性，不象动物的本能那样，是强的、占压倒优势和清楚明白的，它是弱的、娇嫩的、微妙的，而且容易被习惯、文化压力和对它的错误态度制服。

8. 尽管微弱，但是在正常人那里它极少消失——甚至在病人那里它也可能不消失。即使被否定，它也继续潜存着，总是迫切要求实现出来。

9. 这些结论应该以某种方式与训练、剥夺、挫折、痛苦和不幸的必要性结合起来。只要这些体验能够揭示、促进和实现我们的内在本性，它们就是合乎需要的体验。这一点越来越清楚了，即这些体验与成就感和自己实力感有关系，并且因此与健康的自尊感和自信感也有关系。没有战胜、抵御和克服过这些困难的人，他会继续怀疑自己有没有这样的能力。不仅对于外部危险来说，情况确实如此；而且对于控制和延缓他自己的冲动的能力来说，也是如此。有这样的能力，这些冲动就不可怕。

请注意，如果这些假定被证明是真理，那么它们就有指望成为科学的伦理学、自然的价值体系，一个最终决定好与坏、正确与错误的最高上诉法院。我们关于人的自然倾向知道得越多，也就越容易告诉他怎样是好的，怎样是幸福的，怎样是富有成效的，怎样关心他自己，以及怎样爱护和实现他的最大潜力。这就等于自动解答了许多人格前途问题。看来，必须做的事情是要查明，作为人类的成员和作为独特的个体，一个人真正的内情、底蕴是什么。

研究自我实现的人，能够告诉我们许多我们自己的错误、缺点，也能指出我们恰当的成长方向。除了我们时代以外的每一个时代，都有它的榜样、它的理想。所有这些榜样和理想都被我们的文化抛弃了。圣徒、英雄、有教养的人、侠客、神秘主义者，统统不算数了。我们留下来的只有毫无问题的顺应良好的人。顺应良好是非常苍白无力而又可疑的替代词。也许用不了多久，我们就能把完善成长和自我实现的人，他的全部潜能都得到了充分发展的人，他的内在本性自由地表现自己而没有被歪曲、压抑或被否定的人，作为我们的向导和榜样。

每一个人为了他自己都要鲜明而敏锐地认清这个严肃的问题，即一切背离人类美德的事，一切违反一个人自己本性的罪行，一切邪恶的行为，都毫无例外地记录在我们的无意识中，而使我们看不起我们自己。霍尼有一个恰当的词来描述这种无意识的领悟和记忆；她把这称之为“注册”。如果我们做了使自己羞愧的某种事情，它就“登记”在我们的耻辱簿上，而如果我们做了某种正直的、杰出的或好的事情，它就“登记”在我们的荣誉簿上。最终的结果基本上是非此即彼——或者是我们尊重并认可我们自己；或者是我们看不起我们自己，认为自己是卑鄙无耻的、无价值的和讨人嫌的。神学家惯常用麻癖（accidie）这个词来描述一个人明知自己能做而又不去做的罪过。

这个观点并没有否定通常的弗洛伊德的描绘。但是，对它做了增添和补充。稍微简化一下这个问题，似乎就是，弗洛伊德向我们提供了心理疾病的那一半，而我们现在必须用心理健康这一半使其完满。或许这个健康的心理学，将为控制和改善我们的生活，以及把我们自己造就成更好的人，提供出更大的可能性。也许这样会比询问“怎样才能不得病”要更加富有成效。

我们怎样才能促进自由发展呢？自由发展最好的教育条件是什么呢？性的？经济的？政治的？我们需要为这种人的成长创造什么样的社会呢？这种人想要创造什么样的社会呢？病态的人是被病态的文化造成的；健康的人能够由健康的文化造就成。但是，病态的个体使他们的文化更加病态，而健康的个体则使他们的文化更加健康，这同样也是实际情况。增进个体的健康是造成更好社会的一个方法。换句话说，鼓励个人的成长存在着现实的可能性；而治愈真正神经病患者的疾病，如果没有外界的帮助，则可能性要小得多。个人有意识地努力使自己成为更有道德的人，这是比较容易的；而个人试图治愈自己的强迫行为和强迫观念，则是十分困难的。

对待人格问题的传统态度，是在不合需要的意义上看待人格问题。斗争、冲突、犯罪、不道德、忧虑、压抑、挫折、紧张、羞愧、自罚、自卑感或无价值——它们全都是精神痛苦的原因，它们妨碍行为的效能，而且它们是不能控制的。从而，它们自然就被视为是病态的和不符合需要的，而且要尽可能迅速地把它们“治”掉。

然而，所有这些症状，在健康人身上，在那些正趋向健康成长的人们身上，也都发现了。设想，你是应该感受到内疚、还是不应该感受到内疚呢？设想，你是已经达到了精力的完善稳定、还是正在调整呢？尽管顺应和稳定是好的，因为它们减少你的痛苦，也许它们也是不好的吧！因为它们停息了你向更高理想的发

展。

弗罗姆在**一本很重要的书**（50）中，抨击了**传统的弗洛伊德**的超我概念，原因是这个概念完全是专制主义的和相对论性质的。这就是说，你的良心或你的超我，被弗洛伊德想象成主要是父母的希望、要求和理想的内化，而不管父母是什么样的人。但是，假定他们是罪犯呢？那么你会有怎样的良心呢？也许可以假定，你有一位厌恶娱乐而总是进行僵硬的道德说教的父亲？或者假定你有一位精神变态的父亲？这样的良心是存在的——弗洛伊德是对的。我们获得我们的理想，大量地来自这样的早期塑造，而不是来自后来阅读全日学校的书籍。但是，在良心中也有另一种成分，假如你愿意的话，也可以说有另一种良心，这种良心我们全都或强或弱地具有。而且，这是“内在的良心”。这种良心建立在无意识或前意识地知觉我们自己的本性、我们自己的命运、我们自己的智能、我们自己的“召唤”的基础之上。这种良心坚持要我们忠实于自己的内在本性，要我们不因为自己的内在本性微弱，或者因为任何别的好处或理由而否定它。没有能实现自己天资的人，⁴有天才却去卖长筒袜的画家，过着无聊生活的聪明人，发现了真理而闭口不谈的人，丢弃了男子气概的懦夫，所有这些人都深深地领悟到他们对自己犯下了错误，并且因此而看不起自己。出于这种自罚，不仅可以产生神经病，在这里同样也可能重新恢复勇气、燃起正当的义愤和不断增长的自尊，从那以后就干起了正当的事情；一句话，成长和进步可以通过痛苦和冲突而达到。

实际上，我是在有意识地抵制当前我们对健康和疾病的任意区分，至少涉及表面症状时是这样。疾病就一定意味着有表面症状吗？我现在要强调的是，在你必须如此时，疾病就可能没有症状。健康就一定意味着没有症状吗？我否定这一点。在奥斯维茨和达乔集中营的那些纳粹分子的所作所为是健康的吗？这些人具

有病态的良心吗？还是具有美好的、洁净的、正当的良心呢？一个思想深刻的人能不感觉到冲突、苦难、压抑和愤然吗？

一句话，如果你告诉我你有人格问题，那么，直至我对你有了更好的了解之前，我都不能确定该说“好”，还是说“对不起”。这要取决于理由，而且似乎这些理由可能是邪恶的理由，也可能是善良的理由。

一个例子是心理学家对于受欢迎的、顺应良好的行为，甚至对于犯罪行为，在态度上的变化。受到谁的欢迎呢？或许对于年轻人来说，不受邻居势利小人的欢迎，不受地区俱乐部同伙们的欢迎，这样会更好些。对于什么事物顺应呢？对于邪恶的社会文化，对于专制的父母，我们还应该做一个顺应良好的奴隶、做一个服服贴贴的囚犯吗？甚至对于有问题行为的男孩子，现在也在用宽恕的态度对待。为什么他有过失呢？一般这是由于病态的原因，但是，偶而也可能由于好的原因，这个男孩子可能仅仅是反抗掠夺、压制、怠慢、轻蔑和粗暴的对待。

显而易见，什么将被称之为人格问题，这取决于说这话的是谁。是奴隶的主人呢？还是独裁者？是老子似的父亲呢？还是打算让他的妻子依然是个孩子的丈夫？看来，很显然，有时人格问题可能是：一个人在竭力反抗对他的心理支柱、对他的真正内在本性的压制。因此，病态是对这种罪恶行径不提出抗议。我遗憾地转达我的印象，大多数人在受到这种压制对待时并不表示反抗，他们接受它并在以后的岁月中为此付出如下代价：产生各式各样的神经病和精神病。也许在一些案例中，他们从来没有意识到他们是有病的，没有意识到他们并未达到真正的幸福和真正实现了希望，即一种丰富的感情生活和安详而充实的晚年，他们也没有意识到他们并未理解创造性、美的反应和得到令人激动的生活是多么的奇妙。

合乎需要的悲伤和痛苦的问题，或者对于它们的必要性，也

必须正视。在完全没有悲伤和痛苦、完全没有不幸和混乱的情况下，成长和自我实现可能吗？如果这些悲伤和痛苦在某种程度上是必要的和不可避免的，那么是在什么程度上呢？如果悲伤和痛苦对于人的成长有时是必要的，那么我们就必须学会不要机械地去保护人们不受痛苦，似乎痛苦始终是坏的一样。从最终的良好后果来看，悲伤和痛苦有时可能是好的和合乎需要的。不让人们经历悲伤，保护他们不受痛苦，结果可能是溺爱。在一定的意义上，溺爱反而包含着不太尊重个体的完善、内在本性和未来发展的意思在内。

第二章 心理学能从 存在主义者那里学到些什么

如果我们从“存在主义中适合于心理学家的是什​​么”的观点来研究它的话，那么我们就能够发现许多从科学观点来看非常含混不清和非常难以理解的东西（即没有进一步证实或者不可能进一步证实的东西）。然而，我们也能够发现大量有益的东西。从这样的观点出发，我们发现，存在主义中并没有很多全新的启示，象已经包含在“第三种势力心理学”中的思潮那样使人有一种紧迫的、确定无疑的、敏锐的和再发现的感受。

按照我的看法，存在主义心理学实质上只有两个主要的重点。第一，这是根本的重点，认为同一性概念和同一性体验是人性 and 关于人性的任何哲学和科学的绝对必要的东西。我挑选同一性作为根本概念，部分原因是由于我认为它比本质、存在、本体论等等术语更好；部分原因也是由于我觉得，如果不是现在，那么也是不久的将来，就能够用实证的方法来研究它。

但是反过​​来看，美国心理学家在同一性的探索上也已经给人留下了非常深刻的印象（奥尔波特、罗杰斯、哥尔德斯坦、弗罗姆、惠莱斯、埃里克森、默里、墨菲、霍尼、梅以及其他​​人）。而我必须说，这些作者​​是更清楚和更接近原始事实的人；也就是说，他们的研究比杰曼斯、海德格尔、雅斯佩​​尔斯等人有更多的经验依据。

第二，存在主义心理学很强调从经验知识出发，相对地说不那么着重概念体系、抽象范畴或先验的东西。存在主义信赖现象

学，即它把个人的、主体的经验做为建立抽象知识的基础来看待。

然而，许多心理学家也是从同样的重点出发的，更不用说心理分析学家留给我们的种种深刻印象了。

1.那么第一个结论就是，欧洲的哲学家和美国的心理学家的差距并不象原先看来的那样遥远。我们美国人“一直在说平凡的话，然而并不了解它”。当然在一定程度上，这个在不同国家中同时产生的发展，本身就表明：独立地达到同一结论的人全都反应他们自身之外的某种真确的现实。

2.我认为，这种真确的现实就是个人身外的所有价值观念根源的完全瓦解。许多欧洲的存在主义者大多对尼采的结论——上帝死了有所反应，或许对马克思也死了这个事实也有所反应。美国人已经认识到，政治的民主和经济的繁荣在他们身上并没有解决任何基本的价值问题。除非转向内部、转向自己，否则就没有价值观念的栖息地。怪得很，一些信奉宗教的存在主义者也乐于沿着这方面的结论走一段路程。

3.存在主义者可以给心理学提供目前正缺乏的哲学基础，这一点对于心理学家来说是极其重要的。逻辑实证主义已经失败了，尤其是对于医疗和人格心理学家来说是这样。无论如何，基本的哲学问题肯定会再次公开讨论起来，而且也许心理学家将中止信赖虚假答案或无意识，不再相信他们象儿童似地抓到的那些未经证实的哲学观点。

4.关于欧洲存在主义核心思虑（对我们美国人来说）的一个可供选择的表达法是：存在主义基本上是论述人的抱负和人的局限之间的差距（在人是什么和他希望是什么以及他能够是什么之间的差距）所形成的人的困境。这和同一性问题的关系并不象刚听到时可能认为的那样遥远。一个人包含现实性和潜在性两个方面。

认真关注这种差距能够使心理学革命化，在我的思想上对于这一点坚信不疑。各种各样的文献都支持这个结论，例如，投射测验的、自我实现的、各种高峰体验的（在这种体验中，差距被跨越了）、容格心理学的、各种神学家的文献等等。

不仅如此，这些文献还提出了人的双重本性的整合方法问题，即人的低级本性和高级本性、他的生物本性和神圣本性的整合方法问题。总的看来，东方和西方的大多数哲学和宗教都把人的本性分成两部分，并教导说达到“高级本性”的方法是放弃和制服“低级本性”。然而，存在主义却告诫说是二者同时规定着人的本性特征。任何一方都不能抛弃；它们二者只能整合起来。

但我们已经对这些整合方法的某些方面——顿悟、更广阔意义上的智能、爱、创造、幽默和悲剧、游戏、艺术——有所认识了。我想我们的研究应该比过去更集中在这些整合方法上。

我思考人的双重本性这个要点的另一结果，是认清了某些问题必然会继续存在下去，永远不可能解决。

5. 由此，就自然而然地产生了对理想的、真正的人，对完美的或神圣的人的关心。象现在已在一定程度上存在的那样，把人的潜能作为当前可认知的现实来进行研究。这一点听起来也可能仅仅是字面的问题，而实际上并非如此。我要提醒你们，这正是以一种想象的方法对那个古老的、还没有答案的问题的探询：

“什么是治疗、教育和培养儿童的目标？”

这里还包含着另一真理和另一个迫切要求注意的问题。事实上，关于“真正的人”的每一种认真的描述都扩展到含有这种意思，即这种真正的人依靠他已有的美德，对他的环境、事实上是对普遍的社会都能采取一种新的关系。他不仅在各个方面超越他自己；而且他也超越他的文化。他抵制文化适应。他变得更超然于他的社会和他的文化了。作为人类的一员，他变得多了一些；作为局部群体的一员，他变得少了一些。我的感觉是，大多数社

会学家和人类学家将难于接受这一点。因此，我满怀信心地期待着在这个领域里的争论。然而，这一点显然是“人类终将得救信念”（Versalism）的基础。

6.从欧洲的著作家那里，我们能够而且应该注意到他们对他们称之为“哲学人类学”的问题尤为重视。他们试图给人下定义，试图解释人与任何其他生物、人与物、以及人与机器人之间的区别。什么是人独特的和规定性的特征呢？对于人是如此重要的、没有它人就不再成其为人的东西是什么呢？

总的看来，这是美国心理学丢弃了的一个课题。形形色色的行为主义并没有提出这样的定义，至少没有一个人会认真地对待这个课题（刺激—反应的人将会成为什么样的、以及他愿意是一个什么样的人呢？）。弗洛伊德对于人的描述显然是不合适的，他没有考虑人的志气、人的可以实现希望、人的神圣的品质。弗洛伊德给我们提供了心理病理和心理治疗的最全面的体系，这一事实与当代自我心理学家正在揭示的东西是不相干的。

7.一些存在主义哲学家强调自我的自我构成（Self-making）太绝对化了。萨特尔和另一些人说：“自我如同一项设计”，自我完全是由个体自己继续不断地（而且是独断地）选择创造出来的，仿佛他几乎能把自己制造成为他决定成为的任何东西。当然，这样一种极端形式几乎可以肯定是一种夸大，这种夸大同发生心理学和体质心理学的事实是直接冲突的。事实上，这恰恰是十足的愚蠢。

另一方面，弗洛伊德主义者，存在主义治疗家，罗杰斯派和个人成长心理学家，全都更多地谈到了发现自我和揭露疗法，而且也许都对意志、决定，以及我们通过自己的抉择确实在创造我们自己的方式，强调得不够。

（当然，我们不应当忘记，这两组学者都可以说是心理学化过多而社会学化不足。在他们的思想体系中，没有充分强调独立存

在的社会和环境的因素、即个体之外的象贫困、剥削、国家主义、战争和社会结构等这些因素的巨大能量。在这些力量面前，正常头脑的心理学家肯定不会臆想否认个人一定程度的无能为力地位。但是，毕竟他首要的专业职责是研究个体的人，而不是研究超出心理之外的社会决定因素。同样，在心理学家看来，社会学家强调社会力量也太绝对了，并且达到了忘记人格、意志、责任心等自主性的程度。当然，把这两部分人看成专门家比看成瞎子和蠢人更好。）

无论如何，我们都似乎是既发现自己又揭露自己，并且还在判别我们应该是怎样的。这一意见的冲突是能依据经验解决的一个问题。

8. 我们不仅回避了责任心和意志的问题，而且也回避了连带的力量和勇气的问题。最近，心理分析派的自我心理学家已经认识到了人的这些伟大的变量，而且对于“自我的力量”非常注意。至于行为主义者，这仍然是他们尚未接触的问题。

9. 美国心理学家已经听到过奥尔波特为一种独特的心理学所发出的号召，但是对此还没有做多少事情。甚至医疗心理学家也没做什么事。现在，我们得到来自现象学家和存在主义者在这个方向上的进一步推动。我确实认为，对抗这种推动将是非常困难的，对抗从理论上说是不可可能的。假如研究个体的独特性不符合我们所熟悉的科学的话，那么，对于这种科学的概念来说，则是更加不妙的事情，它必须准备接受再创造。

10. 在美国心理学思想中，现象学已经有了一段历史(87)，但是从总体上看来，我认为它已经丧失了活力。欧洲的现象学家用他们极端谨慎和费力的论证，重新教给了我们理解另一个人的最好方法，或者至少能教给我们达到这个目的所必需的方法，这就是进入他的世界观，能够以他的观点查看他的周围世界。当然，从任何实证主义科学的观点来看，这样的结论是粗糙

的。

11. 存在主义者对个体孤独性 (aloneness) 的强调, 不仅对于我们进一步制订有关决定、责任心、选择、自我创造、自主和自身同一等概念是有益的提示; 而且, 它也使得孤独性与直觉和神入, 与爱和利他, 与自居作用, 以及与一般人学之间的神秘交往, 变得更令人困惑也更迷人了。我们认为这些是当然的事情。假如我们把它们看作是需要解释的奇迹, 这将更好些。

12. 存在主义著作家全神贯注的另一件事情, 我想可以用非常简洁的措词描述, 这就是生活的严肃性和深奥性 (或许是“生活的不幸感”), 它是与浅薄、表面的生活对立的。浅薄、表面的生活是一种缩减了的生活, 是对人生终极问题的一种防御。生活的严肃性和深奥性, 不仅仅是书本上的概念, 而且它们也有实际操作上的意义, 例如在心理治疗上。我 (和其他人) 对这种事实有了日益深刻的印象, 即悲剧有时可能是有治疗性的; 而且当人们被痛苦驱使进入治疗时, 一般效果最好。在浅薄的生活受到怀疑, 在那里出现了对基本原则的召唤时, 那就是它不再起作用之时。正如存在主义者非常清楚地证明了的那样, 浅薄在心理学中也不起作用。

13. 存在主义者和许多其他派别一起, 正在帮助我们认清言语推理、分析推理和概念推理的局限性。他们是当前号召回到任何概念和抽象前的原始经验上去的一方。我认为, 这等于证明: 对于20世纪西方世界整个思想路线、包括传统实证主义科学和哲学的批判是正确的, 科学与哲学二者都急需重新审查。

14. 由现象学家和存在主义者激起的所有变革中, 最重要的可能是期待已久的科学理论上的革命。我不应该说“由它激起”, 而应该说“一起帮助”, 因为帮助打破科学的官方哲学或“唯科学主义”的还有许多别的力量。需要克服的也不仅仅是笛卡尔的

主体和客体的割裂。实际上，由精神和原始经验的内涵必然造成的还有其他的根本变革。而且，这样的变革不仅影响心理学，也影响所有其他科学。例如，节俭性、简明性、精确性、条理性、逻辑性、优雅、明确性等等，全都属于抽象王国而不是经验王国。⁶

15. 我接受那个给我以强烈影响的存在主义文献中的刺激物，即心理学中的前途问题，这并不是说，它象我提到过的其他问题和推动一样，对于我是完全新奇的。我想，对于任何人格理论的研究者来说，它也不是完全陌生的。C·比勒、奥尔波特、哥尔德斯坦的著作也会使我敏锐地感觉到，有必要努力解决现存人格中未来的动力作用问题，并使有关概念系统化。例如，成长、变化和可能性必然指向未来前途；潜在性和愿望、希望和想象也是一样；凶兆和忧虑也指向未来（没有未来 = 没有神经病）；如果和当前活跃的未来没有关系，自我实现就没有意义；人生最终可能是一个完形（gestalt），等等。

但这一问题对于存在主义者的基本和主要的意义，对于我们还是有启示的，象斯特劳斯在梅主编的文集（110）中所说的那样。我认为这样说是公正的“没有什么心理学理论会是完善的，如果它不能集中体现这样的概念的话，即认为人在他的内部含有他的未来，而这个未来在现时是作为动力积极地活动着的。在这个意义上，勒温认为，未来也可以看成是非历史的。我们也必须认清这一点，即未来在原则上不过是未知的和不可知的，这意味着，一切习惯、防御和应付的机制全都是可疑的和两可的，因为它们都是建立在过去经验的基础之上。只有灵活创造的人能真正地驾驭未来，只有这种人才能满怀信心、毫无畏惧地面对新奇的事物。我深信，我们现在称之为心理学的许多东西，都不过是一种谋略研究，目的是回避新奇事物可能引起的焦虑，办法是使人相信未来仍然象过去一样。

结 论

这些考虑激励了我的希望，我们经历着的心理学扩展，不可能成为反心理学或反科学的新的“主义”。

存在主义不仅能丰富心理学，而且它也是建立心理学的另一分支、即充分展开和可以信赖的自我及其存在方式心理学的附加推动力。苏蒂奇建议把这种心理学叫做本体心理学(ontopsychology)

当然，似乎越来越明显，我们在心理学中叫做“正常的”东西，实际上是一般水平的心理病理状态，它是如此平淡无奇和如此广泛地传播，致使我们平常都没有注意到它。存在主义者关于真正的人和真正的人生的研究，有助于抛弃这种普遍的虚假。这种虚假的人生通过幻觉和畏惧变成刺眼的、清晰的样式，这些样式尽管是人们广泛具有的，但也能清楚地暴露出它们是病态。

我并不认为，我们必须非常认真地对待欧洲存在主义者在恐怖、沉痛、绝望等等上面的高傲唠叨，因为他们唯一的补救方法似乎只是坚定不移。每当外部的价值根源不起作用时，这种高智商就在宇宙规模(cosmic scale)上啜泣。他们应该从心理治疗学者那里学会丢掉幻觉和发现同一性，虽然最初是痛苦的，但最终则可能是令人高兴并变得坚强有力。另外，由于他们没有论述高峰体验、经验、快乐和入迷，甚至也没有论述正常的幸福，这就自然引起我们强烈的猜疑，这些作者是“无高峰体验”者，是一些没有快乐经验的人。仿佛他们只能用一只眼睛去看东西，而这只眼睛又是有偏见的。大多数人都以不同比例体验到不幸和快乐两个方面。遗漏任何一方的任何哲学体系都不能认为是全面

的。^① 威尔逊敏锐地识别出肯定的存在主义者和否定的存在主义者之间的区别。在这个问题上，我可以完全同意他的观点。

^①有关同一主题的进一步著作，请看我的 *Eupsychian Management*, Irwin—Dorsey, 1965, P. 194—201.

第二编 成长和动机

第三章 缺失性动机与成长性动机

“基本需要”的概念可以依据它所回答的问题以及揭示它的那些操作来下定义（97）。我的第一个问题是有关心理变态的根源的。“是什么东西造成了人的精神病呢？”我的回答（我认为这是对心理分析的回答的一种修订和改进）简单地说就是：神经病从其核心和起源来看，似乎是一种缺失性疾病；它起源于没有在一定程度上满足我称之为需要的东西，这些需要是和对于氨基酸和钙的需要是一样的，即它们的缺失就会引起疾病。大多数神经病，除其他复杂因素外，都是一些愿望，如安全、归属和自居、密切亲爱关系、尊重和威信等愿望未能得满足造成的。我的“资料”是通过十二年心理治疗工作和二十年人格研究搜集起来的。一项显著的对照研究（在同一时间同一操作情境中做出的）检验了替代疗法的效果，这一研究证实：当这些缺失消除了的时候，疾病就趋于消失。当然还有许多复杂的情况存在。

这些结论，现在实际上是诊疗学家、临床学家，以及儿童心理学家共同具有的（他们中间的许多人并不象我这样陈述问题），这就使得一年比一年更有可能以一种自然的、流畅的、自发的方式，作为实际经验的概括化，来给需要下定义〔而不是仅仅为了

显得更客观就过早地专断地下结论，先于知识的积累而不是在知识的积累之后这样做（141）】。

长期缺失的特征如下。如果产生了下述情况，那么它就是基本需要，或类似本能的需要。

1. 它的缺乏孕蓄疾病；
2. 它的出现防止疾病；
3. 它的恢复治疗疾病；
4. 在某种（十分复杂的）自由选择的情境中，被剥夺的人较之其他满足，更乐于得到它的满足。
5. 它处于低潮时在健康人身上是不活跃的，或在功能上不出现。

基本需要的另外两个特征是主观的，即一种有意识的或无意识的向往和欲望，一方面是匮乏感或缺失感，好象丢了什么东西似的；另一方面则是惬意感（“体验良好”）。

关于定义的最后结论是：当某些作者试图解释动机并给它下定义时，折磨他们的许多问题都是由过分追求行为标准、外部可见标准产生的。动机的原初标准，而且现在仍然被行为主义心理学家以外的一切人使用的标准，是主观上的标准。在我感觉到欲望、要求、向往、希望或缺失的时候，我就被激发了。严格说来，尚未发现与这种主观报告相关的客观可见状态，也就是说，还没有找到动机的恰当的行为定义。

当然，现在我们应当继续寻找主观状态的客观指标或者相关物。在我们发现愉快、焦虑、愿望的公开的和外部的指标时，心理学就将向前跨进一个世纪。但是，在我们发现它之前，我们不应该自认为已经具有了它。我们也不应该忽视我们已经有的主观数据。不幸的是，我们不可能要求白鼠提供主观报告；然而，我们却有幸能够要求人这样做。在我们具备更好的资料来源之前，我们根本没有制止这样做的理由。

正是这些在本质上是有机体身上的赤字所形成的需要，我把它叫做匮乏需要或缺失性需要，打个譬喻说，这些缺失就象为了健康的缘故必须填充起来的空洞，而且必定是由其他人从外部填充的，而不是由主体填充的空洞。这样做是为了说明它们，以及把它们与另一类动机、而且是非常不同的动机加以对比。

对于我们“需要”碘和维生素C这样的说法，任何人都不会产生疑问。我要提醒你们，我们有以完全相同的方式“需要”爱的证据。

近年来，有越来越多的心理学家自己发现，他们不得不假定有某种成长的、或者自我完成的趋向，必须增添于诸如平衡、体内平衡、降低紧张、防御、以及其他自保动机的概念之上。这是有多种原因的：

1. 心理治疗。趋向健康的压力造成治疗的可能性，它是心理治疗的一个绝对必要的条件。如果没有这种追求健康的趋势，那么，只要治疗超出防御痛苦和焦虑的范围，它就成为不可解释的了（6，142，50，67）。

2. 脑损伤的士兵。哥尔德斯坦的著作（55）是众所周知的。他发现，为了阐明在脑损伤之后人的智能的重新组织，创造自我实现的概念是必须的。

3. 心理分析。一些心理分析学家发现，著名的有弗罗姆（50）和霍尼（67），如果不假定神经病患者具有一种趋向成长、完善发展、实现潜能的冲动，那么，即使是理解神经病，也将是不可能的。

4. 创造性。通过研究健康成长着的和健康成长起来的人，尤其是把他们与病态的人对比研究的时候，给一般创造性问题带来了许多光明。尤其是艺术理论和艺术教育，特别需要成长概念和自发性概念（179，180）。

5. 儿童心理学。对儿童的观察越来越清楚地证明，健康儿童

喜欢成长和向前运动，获得新的技能、智能和能力。这恰恰是同弗洛伊德的那种理论观点相矛盾的，他的理论把每一儿童都设想成危险地悬在他达到的每一种顺应、每一种静止或平衡状态上。按着这种理论的说法，勉强的、保守的儿童，“仍然必须不断地被推上台阶，从他偏爱的安逸休息状态进入一种可怕的新状态。

然而，弗洛伊德的这个概念仍然不断地被诊疗学家证实，对于不安和惊恐的儿童来说，大部分确实如此；同时对于全人类来说，在某种程度上也确实如此。但是，对于健康的、快乐的、安全的儿童来说，这个概念基本上是不符合实际情况的。在这些儿童中，我们清楚地看到对于成长、成熟的渴望，他们象扔掉一双穿破的袜子一样扔掉过时的顺应。在他们身上，我们不仅清晰地看到对于获得新技能的渴望，而且也看到重新享有它时的最明显的快乐，这就是K·比勒所说的功能渴望（Funktionslust）。

对于各种派别里的这些作者来说，著名的有弗罗姆（50）、霍尼（67）、容格（73）、C·比勒（22）、安吉尔（6）、罗杰斯（143）、G·奥尔波特（2）、沙赫特（147）、林德（92），以及对于近来一些天主教的心理学家（9，128）来说，成长、个体化、自主、自我实现等等，全都是标示模糊地觉察到的领域的大致同义的术语，而不是严格确定的概念。在我看来，在目前，严格地确定这个领域还是不可能的，而且这样做也是不符合需要的，因为，那种并非从熟知的事实中顺利地、自然而然地浮现出来的定义，容易起阻碍和歪曲的作用，而不是起好的作用。因为在先验的基础上任意地制造出定义，就很可能是一种错误和误解。关于成长，就我们对它的了解来看，现在还未达到足以妥善地给它下定义的程度。

成长的意义可以部分地由正面表示，也可以部分地由反面对比予以说明，即它不是什么，例如它和平衡、体内平衡、紧张降低是不同的。然而，这不是给它下定义。

成长概念的倡导者感到有必要提出这一概念，部分是因为他们不满意现存的理论，认为这些理论简直就没有包含某些新注意到的现象；部分是因为在旧的价值体系崩溃之后，确实需要能提供关于更好的、新的、人道主义的价值体系的理论和概念。

然而，眼前这个论述大多是从直接研究心理上健康的个体中引伸出来的。采取这种做法，不仅是由于个人的固有兴趣，而且也是为了给治疗和病理理论、从而也给价值理论提供比较牢固的基础。教育，家庭教养，心理治疗和自我发展的真正目标，在我看来似乎只能通过这样的直接接触来揭示。成长的最终产物能够告诉我们许多关于成长过程的东西。在最近的一本书（97）中，我叙述了从这种研究中认识到的东西，另外，也直率地推论出这种直接研究好人而不是坏人；健康人而不是病态人的做法，对于普通心理学各种可能的积极后果以及消极后果。（我应该预先告诉你们，在某人重复了这个研究之前，这些资料不能看成是确实的。投射的可能性是很现实的，当然这不可能被研究者自己察觉到。）现在，我打算讨论我观察到的健康人和其他人的动机生活的某些差异，即对比由成长性需要激发的人和由基本需要激发的人。

就所涉及的动机状态来说，健康人的安全、从属、爱、尊重和自尊等等基本需要已得到充分满足，因此，他们现在主要是被自我实现的趋向激发（自我实现定义为不断实现潜能、智能和天资，定义为完成天职或称之为天数、命运或禀性，定义为更充分的认识、承认个人的内在天性，定义为在个人内部不断趋向统一、整合或协同动作的过程）。

对这个一般性定义的许多介绍，象我已经公布过的定义一样（97），大都是描述性的和操作性的。在那里，我通过描述临床观察到的特征来给健康人下定义。这些特征是：

1. 优良的现实知觉。

2. 更能接受自我、其他人和自然。
3. 增长了自发性。
4. 问题中心主义的加强。
5. 增强了超然和独处的愿望。
6. 增强了自主性，抗拒文化适应。
7. 更新颖的鉴赏，情绪反应的丰富性。
8. 更频繁的高峰体验。
9. 增进了与人类趋同的倾向。
10. 改变（诊疗心理学者会说是改善）了人际关系。
11. 更民主的性格结构。
12. 大大增长了创造性。
13. 价值体系上的某些变革。

另外，在那本书中，我也叙述了研究方面的局限性，即由于在选样上和数据效用上的不可避免的缺点，定义不能不受到一定影响。

迄今为止，在描述健康人概念时的一个主要困境，是它稍微有点静力学的特点。由于我研究自我实现大多是在年岁较大的人身上进行的，所以自我实现倾向于被看成是最终的或最后的事态，是遥远的目标，而不是被看成能动的、贯穿一生的动力过程，倾向于被看成存在（Being）而不是形成（Becoming）。

如果我们把成长定义为导致最终自我实现的种种过程，那么就会更加符合观察到的事实，即自我实现在一生中是自始至终进行着的。而且，这样也会防止把自我实现的动机序列设想为或者全是渐进而没有突变，或者全是突变而没有渐进，在这个序列中，在另一种更高级的需要在意识中出现之前，基本需要必须一个接一个地得到完全满足。这样，成长就不仅在逐渐满足基本需要达到它们“消失”的一点时看到，而且也在超越基本需要的、特殊的成长动机形态中，即在天资、智能、创造倾向、体质潜能

的形态中看到。因而有助于我们认清基本需要和自我实现彼此间的矛盾并不多于童年和成熟之间的矛盾。前者转化为后者，而且是后者的必要条件。

我们在这里将要考察的成长需要和基本需要之间的差异，是临床观察自我实现者和其他人的动机生活本质差异的结果。列在下而的这些差异，虽然不是完善地，但总是由成长性需要和缺失性需要这两个名称相当准确地描述出来了。例如，并不是所有的心理需要都是缺失性需要，也就是说不全是性的、排泄的、睡眠的和休息的需要等。

总之，人的心理生活的许多方面，在他屈从于缺失性需要的满足时，和在他被成长支配或被超越、成长、自我实现激发时，是有差异的。下述的一些差异可以把这一点搞清楚。

1. 对冲动的态度：抵制冲动和认可冲动

实际上，历史上和当前的所有动机理论，在把需要、驱力和激发一般地表述为使人烦恼的、令人愤怒的、使人不快的、不合需要的、是某种必须排除的东西时，是一致的，认为被激发的行为，有目标的探索，完成的反应，全都是减轻这种不舒适的方法。这种对冲动的态度显然是接受了那种广泛流传的解释，即把动机描绘成是缩小需要、缓解紧张、降低驱力、减少焦虑。

这种态度，在动物心理学中以及在以大量动物研究工作为基础的的行为主义心理学中，是可以理解的。可能，动物仅仅有缺失性需要。不管事实是否原来就是这样，反正为了客观性起见，我们已经这样对待动物了。目标对象是动物有机体之外的某种东西，因此，我们就能测量动物在达到这个目标的过程中所做出的努力。

这一点同样也是可以理解的，即弗洛伊德心理学竟然也以同样的对待动机的态度为基础，即它也认为冲动是危险的，我们要与之搏斗。这是因为，毕竟整个弗洛伊德心理学都是以病态人

的体验为根据的，而在事实上，病态人在他们的需要和需要的满足与挫折上都经历了不良体验。因此，毫不奇怪，这样的人自然会畏惧、甚至憎恨他们的冲动了，因为这些冲动曾造成他们如此多的烦恼，它们的控制是如此有害，它们经常以压制的方式驾驭他们。

当然，贬低欲望和需要，这是贯穿哲学、神学和心理学史的经久不变的主题。禁欲主义者，大多数欢乐主义者，尤其是所有的神学家，许多政治哲学家，以及大多数经济理论学家，在这方面是完全一致的，他们都断言愉快、幸福和快乐，实质上都是改善需要、欲望、要求的事态的结果。

尽量简明地说，这是这些人全都认为欲望和冲动是讨厌的东西，甚至是造成威胁的东西，因而，他们一般地都力图排除它、否定它或者回避它。

这个论点有时也正是对于实际情况的准确报告。生理需要，安全需要，爱的需要，尊重需要，以及信息需要，对于许多人来说，比如对于心灵闹事者、问题制造者来说，特别是对于那些在满足需要上有不成功体验的人来说，以及对于那些现在没有指望满足这些需要的人来说，实际上经常是令人讨厌的。

然而，即使是在这些缺失性需要上，情况还是描述得太过分了；如果（1）一个人过去体验这些需要时获得过报偿；以及（2）如果现在和将来有指望满足这些需要的话，那么，他就可以认可并喜爱他的这些需要，并且欢迎它们进入他的意识。例如，一个人喜欢吃某种食物，而且现在适当的食物又是可以得到的话，那么，食欲在意识中出现就是受欢迎的，而不是可怕的。

（“食物上的麻烦，在于它扼杀了我的食欲”。）解渴、睡眠、性的需要，从属需要，以及爱的需要等等，确实都与此类似。然而，对于“需要讨厌”论的一个更强有力的驳斥，在最近升起的对于成长（自我实现）性动机的觉知和关心中发现了。

归入“自我实现”项目下的大量的独特动机简直不能排列成表，因为每个人有不同的天资、智能、潜力。但是，一些特性对所有的人来说是普遍的。而且，它们一致的地方在于，这些冲动是令人满意和受人欢迎的，是使人高兴和愉快的，人想使它们更多些而不是更少些，而且也在于，假如它们构成了紧张，这些紧张也是令人愉快的紧张。创造者一般地都欢迎他们的创造冲动，有天资的人一般地都喜爱运用和扩展他们的天才。

在这样的事例中，谈论紧张缓解是完全错误的。紧张缓解的意思是排除令人烦恼的状态，而现在这些状态并不是令人烦恼的。

2. 满足的不同效应

对待需要的否定态度差不多总是同这样的想法联结在一起，即认为有机体的主要目标是排除令人烦恼的需要，从而达到紧张中止，达到没有痛苦的平衡、体内平衡、静止和休止状态。

驱力和需要坚决要求其自身的排除，它唯一的目标就是走向休止，走向消除自身，走向不再需要的状态。把这一点推到逻辑极端，我们就与弗洛伊德的死的本能纠缠在一起了。

安吉尔、哥尔德斯坦、G·奥尔波特、C·比勒、沙赫特以及其他，都有力地批判了这种本质上是循环论的立场。如果动机生活是由防御性地排除令人烦恼的紧张所组成，而且如果紧张缓解的唯一终极产物就是消极等待更加不受欢迎的烦恼的出现，以及再轮到这些新的烦恼的排除的话，那么，怎么还会产生变化、发展、运动和倾向性呢？人为什么还要改善、还要更聪明呢？生活的兴趣又意味着什么呢？

C·比勒(22)指出，稳态论(theory of homeostasis)不同于休止论(theory of rest)。休止论直率地谈论消除紧张，含有零度紧张最好这样的意思。稳态则不意味着使紧张达到零度，而是要它达到最佳水平。这就意味着，有时要降低紧

张，有时则要增加紧张，比如血压可能是太低了，也可能是太高了。

在任何一种理论中，显然都缺乏贯穿一生的稳定定向。人格的成长，聪明才智的增长，自我实现，性格的增强，以及规划自己的一生，对于这些问题两种理论都没有说明，也不可能说明。为了使贯穿一生的发展具有某种意义，必须求助于一些长期的航线或定向倾向（72）。

必须估计到，即便是对于缺失性动机，这些理论也没有做适当的描绘。这里缺少的是没有意识到有一种把所有分离的动机事件联系起来、串在一起的动力律。不同的基本需要以层次等级的方式彼此联系起来，以致一种需要的满足以及它从活动中心移开后果，并不导致休止状态或禁欲主义的冷漠状态，而是在意识中浮现出一种“更高级的”需要；需求和欲望在继续展开，然而是在更高一级的水平上继续展开。因而，达到休止的理论，即便是对于缺失性动机来说，也是不适当的。

在我们考察预先确立了成长性动机的人时，这种达到休止的想法则变得完全无效了。在这样的人身上，满足滋生出更多的而不是更少的动机；满足提高了而不是降低了兴奋，欲望变得更强也更高了。他们发展他们自己，要求不是越来越少，相反，要求是越来越多，例如对教育的要求就是如此。这种人不仅不走向休止，反而变得更积极了。满足增强了而不是减弱了他们的成长愿望。成长本身就是奖赏和激励的过程，例如，实现渴望和雄心，成为一名真正高明的医生；掌握令人羡慕的技巧，如演奏小提琴或成为好木工；扎实地增进对人、对宇宙、或者对自身的了解；在不论哪一个领域中发挥创造性，等等。总之有成为一个真正的人的雄心。

韦特海默尔（172）早就强调了同一区别的另一个侧面，他以似非而是的方式声称：他真正追求目标的活动不超过他的时间

的百分之十。活动，由于其自身的缘故，本身可能就固有受欢迎的东西，也可能只是由于它在满足愿望上起了手段的作用才具有了价值。在后一种情况下，当它不再是成功的或有效的时候，活动就丧失了它的价值，不再令人愉快了。而更为常见的情况则是，活动简直完全不令人喜爱，受到喜爱的只是目标。这一点和某种对待人生的态度类似，由于人生最终要进入天堂，所以对人生本身重视较少。以这一观察为基础的结论就是，自我实现的人们一般都喜爱生活，实际上喜爱生活的各个方面，而大多数的其他人则只喜爱一生中偶然遇到的胜利、成功、高潮、高峰体验等的一些瞬间。

生活的这种内在效力，部分来自成长 (growing) 和长成 (being grown) 中所固有的令人愉快。但是，它也来自健康人把作为手段的活动 (means activity) 转变为目的体验 (end-experience) 的能力。因而，即使是作为手段的活动仿佛也象目的活动似的受到喜爱 (97)。成长性动机在性质上可能是长期的，许多人终生可能专心一意地要成为好的心理学家，或要成为真正的艺术家。所有平衡论、稳态论或休止论，只是论述了彼此有关系的一些短期事件。奥尔波特特别强调了这一点，他指出：计划性和看到未来是健康人的核心本质或天性。他赞成 (2) “实际上，缺失性动机要求紧张缓解和恢复平衡。另一方面，成长性动机则为了长远的和通常达不到的目标而保持紧张。正因为如此，成长性动机就把人的形成和动物的形成、以及成人的形成和婴儿的形成区别开了。”

3、满足在诊疗和人格上的作用

缺失性需要的满足和成长性需要的满足，在人格上有不同的主观效果和客观效果。假如我可以以概括的方式表示我正在探索的东西的话，那么，这就是：缺失性需要的满足避免了疾病；而成长性需要的满足则导致积极的健康。我应当承认，在现时圈

定研究意图是困难的。然而，防止威胁和袭击同积极的胜利和成就；保护、防御和保存自己同实现、激励和扩展自己，在诊疗上的差异却是实实在在的。我曾经尝试把这一点表述为：完全的生活和准备完全的生活、成长和长成之间的悬殊差别。另一个我使用过的对比（94，第10章），是防御机制（逃避痛苦）和获取机制（达到成功和战胜困难）的悬殊差别。

4、不同种类的愉快

弗罗姆象他以前的许多人一样，对于区分高级的愉快和低级的愉快，做出了有趣的和重大的贡献。这对于突破主体的道德相对性（Subjective ethical relativity）是关键性的，而且也是科学价值论的前提条件。

他区分出贫乏的愉快和丰富的愉快、要求过分满足的“低级”愉快和生产、创造、发展洞察力的“高级”愉快。随着缺失性需要的过分满足而来的厌烦、松懈和丧失紧张，与一个人在顺利完善地活动时，处在其能力的顶峰时——可以说是在超速活动时（请看第六章），所体验到的机能渴望、入迷、安详相比，至多能够叫做“宽慰”。

如此强烈地依存于某种需要消失的“宽慰”，其本身更有可能消失。宽慰肯定比那种随着持续不断成长的过程而来的愉快更缺少稳定性、持久性和不变性。

5、能达到的（一个事件的）目标状态

和不能达到的目标状态

缺失性需要的满足倾向于成为间断的和有顶点的。在这里，最通常的图式是从一种能引起有目标的行为的怂恿、激发状态开始，然后渐渐地、平稳地上升到欲望和激动，最后在成功和完成的时候达到顶峰。欲望、激动和愉快的曲线从这个顶峰急剧下降到紧张释放和缺乏动机的平衡期。

这个图式尽管不是普遍适用的，但它与成长性动机的情况却

总是形成鲜明的对照。成长性动机的特点是没有极点和完成，没有欢乐的极点，没有终止的状态，而且如果极端地解释成长性动机的话，它甚至也没有目的。成长是持续地、或多或少地、平稳地向上或向前发展。一个人获得的越多，这个人需求的也就越多，因此，这种成长性需求是无止境的，永远不可能达到或满足。

正是由于这个原故，愚蠢、追求目标的行为、目标的对象和所伴随的效应之间的通常的分离，就被完全破除了。行为本身就是目标，而且，区分成长目标和对成长愚蠢是不可能的，它们是同一的。

6、种的广泛目标和特异的目标

缺失性需要是人类所有成员共同具有的，而且其他的物种在某种程度上也有这种需要。而自我实现的需要则是特异的，因为每一个人是不同的。缺失性需要，即种的需要，通常应该在真正的个性充分发展之前，得到相当充分的满足。

正如所有的树木都需要环境中的阳光、水和养料一样，所有的人也都需要从他们的环境中获得安全、爱和地位。在这两种情况下，这些恰恰都是个体真正发展能够开始的地方，一旦满足了这些初级的、种的需要，每一棵树和每个人就以他自己的独特形式开始发展，为了他自己的目的使用这些必需品。从一种意味深长的意义上说，这时的发展就变得更加依赖内部而不是依赖外部了。

7、依赖环境和对环境的独立性

对于安全、从属、亲爱关系和尊重的需要，只能由其他人满足，即只能来自个人之外。这就意味着在很大程度上依赖于环境。在这种依赖状态下的一个人，确实不能说他统治着自己或支配着自己的命运。他必需感激满足需要的供应来源。他人的愿望、狂想、规则和规律支配着他，而且他必需对它们让步，以免

损害了他的供应的源泉。在一定程度上，他必需是“他向的”，而且对于其他人的认可、感情和意志必需是敏感的。这就是说，他必须适应和调整，依靠发展灵活性和反应以及改变自己来适合外部的情况。他是因变量；而环境则是固定的自变量。

因此，有缺失性动机的人必定是更为畏惧环境的，因为环境始终存在着使他失望和受挫的可能性。现在我们都清楚，这种令人忧虑的依赖性也孕育出敌对行动。所有这些加起来就意味着自由的丧失，一切或多或少都是以个人的运气好坏而定。

与此相反，定义为基本需要已经得到满足的自我实现的个体，依赖性和受动性则要少得多，而自动性和自我定向则要多得多。有成长性动机的人远远不是必须依赖他人的人，实际上他们可能是受他人妨碍。我已经报告（97）过他们特别喜欢独处、独立和沉思（也可以参看第十三章）。

自我实现的人变得自信和自制得多了。支配他们的决定因素，现在主要是内部的因素，而不是社会和环境的因素了。这些内部的因素是他们自己内在本性的法则，是他们的潜能和自然倾向，是他们的天资，是他们的潜在资源，是他们的创造冲动，是他们认识自己并使自己变得越来越整合、越来越一致的需要，以及是越来越了解自己的实际、自己的召唤、天职和命运的需要。

由于自我实现的人较少依赖他人，所以，他们对别人较少既爱又恨的矛盾心理，他们既不怎么渴望也不怎么敌视别人，他们不太需要他人的赞扬和慈爱，他们不那么汲汲于荣誉、威信和奖赏。

自主性或对于环境的相对独立性，也意味着相对独立于不利的外部环境，例如坏的运气、沉重的打击、不幸、压抑和剥夺。奥尔波特强调指出，把人看成实质上是反应性的，认为他是 by 外部刺激推动的，我们可原称之为刺激—反应的人，这种看法对自

我实现的人来说是完全荒谬和站不住脚的。他们的活动源于内部的超过源于反应的。这种对于外部世界及其命令和压力的相对独立性，当然并不意味着不与它交往，或者不尊重它的“要求特性”。相对独立性仅仅意味着在这些接触中，自我实现者的希望和计划是主要决定者，而来自环境的压力则不是主要的。这种状态我称为心理自由 (Psychological freedom)，它与地理自由 (geographical freedom) 是大不相同的。

奥尔波特论述的行为的“机会主义” (opportunistic) 决定和行为的“依据个人的” (propriate) 决定之间的对比 (2)，与我们所说的外部决定和内部决定的对立有密切的对应关系。这也使我们想起，生物学家一致同意把对环境刺激的自主性和独立性的不断增长，看成是规定完全的个体性、真正的自由和全部演化过程的特性 (156)。

8、有私利和无私利的人际关系

实质上，受缺失激发的人与主要受成长激发的人相比，前者要更多地依赖他人。他们是出于私利更需要、更依恋、更期待他人的。

这种依赖性歪曲和限制了人际关系。把他人主要看作是满足需要者和供应来源，这是一种抽取行为，因为他不再把人看作完整的、复杂的、独特的个体，而是用实用的眼光看待他们。他们身上与观察者无关的东西，或者是被完全地忽略了，或者看成是使他厌烦、恼怒的东西，或者看成是威胁他的东西。这样就与我们同牛、马、羊的关系类似了，也与我们同我们使用的侍者、出租汽车司机、看门人、警察等的关系类似了。

完全无私利考虑的、无所求的、客观的、完整的认知另一个人，只有当对他无要求和无需要时才有可能。独特的审美的认知完整的人，对于自我实现者 (或在自我实现的时候) 来说，可能性要大得多。而且，自我实现者的认可、钦佩和热爱他人，也较少

由于对自己有过好处的感恩心情，更多地是以他人的内在品质为依据。他之所以受到钦佩是由于客观上有令人钦慕的品质，而不是因为他们奉承和赞扬。他之受到热爱是由于他值得人爱，而不是由于他付出了爱。这种爱就是下面将要讨论的林 肯(Abraham Lincoln)所说的无所求的爱(unneeding love)。

和他人“有私心的”和满足需要的关系的一个特性，就是这些满足需要的人在很大程度上是可以替换的。例如，由于少女本来就需要羡慕，所以，这样就造成了对她表现出羡慕的人的极小差别；这一个表现出羡慕的人大致同另一个表现出羡慕的人一样好。对于提供爱的人和提供安全的人来说，情况也大致如此。

知觉者越是渴望满足缺失性需要，那么，无私心地、非报尝地、无利益地、无所求地把别人作为独特的、独立自主的人，在他自身的限度内认知他，换句话说，把他作为一个人而不是作为一个工具来看待，也就越困难。“高限的”(high-ceiling)人际心理学，即对人际关系发展的最高可能性的认识，不能把自己建立在缺失性动机理论的基础上。

9、自我中心和自我超越

当我们试图描述成长定向的、自我实现的人对自我或自身的复杂态度时，我们就碰上了与通常见解对立的、困难的论点。用安吉尔(6)的话来说，恰恰是这种自我的力量处在颠峰上的人最容易忘记自我或超越自我，他可能是最以问题为中心的，最忘掉自我的，在其活动中最自动的人。这样的人，专注于察看、行动、欣赏和创造，可能是最完美、最整合、最纯洁的人。

这种集中注意世界而不是集中注意自我意识、自我中心和满足定向的能力，在缺失性需要愈多的人身上也愈难形成。越受成长性动机激发的人也越能以问题为中心，当他处理客观事物时，也越能把自我意识丢在脑后。

10、人际心理治疗和人际心理学

寻求心理治疗的人的主要特征是从前或现在缺乏基本需要的满足。精神病可以看作是缺失性疾病。正因为如此，所以治疗的基本要求是提供所缺乏的东西，或者使病人自己有可能做到这一点。由于这些供应品来自别人，所以一般地说，治疗必然是人际的。

但是，这个事实被不适当地过分泛化了。确实，缺失性需要已经满足、主要受成长性动机支配的那些人，并没有免除冲突、愁苦、焦虑和混乱。在这种时候他们也会来寻求帮助，而且能很好地转向人际治疗。然而，忘记下面这一点则是不明智的，即主要受成长性动机支配的人的冲突和问题，经常是他自己通过向内求助于沉思方法、即自我检查的方法解决的，而不是从某个他人那里寻求帮助。甚至从原则上说，许多自我实现的课题主要是个人内部的，例如制订计划、发现自我、发展潜能的选择、形成人生观等等。

在人格改善的理论中必须给自我改善和自我检查、沉思和反省保留位置。在成长的后期，个人实质上是独自的，并且只能依靠他自己。施瓦尔茨把对已经治愈者的改善称为心理促进学（psychogogy）（151）。如果说心理治疗是使病人不再生病并消除症状的话，那么，心理促进学就要在心理治疗停止的地方开始工作，使不再有病的人健康起来。我很有兴趣地注意到了罗杰斯的看法（142）：成功的心理治疗把病人在维洛贝·马特里特（Willoughby Maturity）量表上的平均分数提高了25%到50%，那么，谁将把他再提高到75%、或提高到100%呢？难道我们不希望有做这件事所必须的新原则和新方法吗？

11、作为手段的学习和人格的变化

在这个国家里，所谓的学习理论几乎完全是建立在缺失性动机的基础之上的，动机的目标对象通常都是处在有机体之外的，学习也就是学习满足需要的最好方法。由于这个原故，连同其他

因素，我们的学习心理学知识是有限的，只在很小的生活领域中
有用，其他“学习理论家”也只对其中很小一部分感兴趣。

在解决成长和自我实现的问题上，这样的学习理论用处不大。在这里，那种反复学习从外部世界满足缺失性动机的方法，实在没有必要。联结学习和拓通学习(Canalization)已经更多地让位给知觉学习(123)、增进顿悟和理解、认识自我和人格的稳定成长，即增强协同、整合和内部一致性的学习了。变化不再是一个接一个地掌握习惯和联想，更多地成了整个人的完整变化，即变成一个新的人，而不是在同一个人身上增添某些习惯，象增加一些物质财富那样。

这种性格变化的学习，意味着改变很复杂的、高度整合的、作为整体的有机体。这反过来又意味着许多影响根本不会引起变化，因为有越来越多的这种影响遭到这个变得越来越坚强、越来越自主的人的抵制。

我的被试向我报告的最重要的学习经验，最为经常地是关于个人生活的经验。例如，不幸、死亡、创伤、转折和突然顿悟等，这些迫使这个人在人生观上发生了变化，从而在他所做的任何事情上也就发生了变化。(当然，不幸和顿悟的所谓“工作”贯穿较长的时间，但是，这根本不是联结学习的问题。)

只要达到了这样的程度，即成长排除了阻碍和压抑，使这个人成了“他自己”，能够似乎光芒四射地喷发出行为而不是重复动作，自我能按照他的内在本性表现自己时，自然实现者的行为就成为天然的、创造性的、释放出的，而不是获得的，就成为表现自己的，而不是应付他人的了(97, P,180)。

12、缺失激发的和成长激发的知觉

缺失得到满足的人和存在王国有更紧密的联系，最终这将被证明是(人与人之间)一切差异中最重要的差异(163)。迄今心理学家还未能接受哲学家的这一模糊的裁判。这方面的问题虽

然只是隐约看到，但在现实中却拥有不容置疑的基础。通过研究自我实现的个体（这种研究对哲学家来说是古老的，但对我们来说则是新的），各种基本的洞察就展现在我们面前，因此，这个领域现在成为可以接受的了。

例如，我认为，如果我们仔细地研究关心需要的知觉和不关心需要的或无欲求的知觉之间的区别的话，那么，我们对知觉以及对所察觉的世界的理解，就会有很大改变和扩展。由于后一种知觉是更具体的和较少抽取与选择的，所以这样的人更有可能看到知觉对象的内在本性，他也能同时觉察对立面、二歧式、两极性、矛盾和不相容的东西（97，P、232）。发展不良的人好象生活在亚里士多德的世界中，在这里，各种类别和概念都有严格的界线，而且彼此排斥、互不相容。例如，男性—女性；自私—无私；成人—儿童；好—坏；仁慈—残忍等等。在亚里士多德的逻辑中，A是A，而任何其他东西都是非A，而且二者永远不会聚合。但是，被自我实现者看到的事实却是，A和非A相互渗透，而且是一个事物，任何人既是好的又是坏的，既是男性的又是女性的、既是成人又是儿童。我们不可能把整个人置于一个连续统一体中，只能看到一个人被抽取出来的一个方面。整体是不能比较的。

当我们以被需要决定的方式知觉时，我们可能是没有意识到这一点的。然而，当用这种方式观察我们自己时，例如，只把我们看成是提供金钱者，供应食品者，提供安全者，某种可依赖的人，或者只把我们看作侍者，或别的什么不知名的雇员，或某种达到目的的工具等等时，我们肯定能意识到这一点。当这样的事情发生时，我们根本不喜欢。我们要求被看成是我们自己，看成是完全的和整个的个体。我们不希望被看作是有用的对象或工具，我们不喜欢“被利用”。

由于自我实现的人一般没有必要从别人身上抽取满足他的

需要的品质，一般也不把他人看作他的工具，所以，他们很可能对其他人采取不评价、不判断、不干预、不宣判的态度，即一种无欲求的、“无选择的觉知”（85）。这就使得能够更清楚、更有洞察力地知觉和理解其他人的实际情况。这就是外科医生和治疗者设法争取的那种不纠缠、不卷入的超然知觉。这样的知觉，自我实现者用不着争取就能达到。

尤其是当所察看的人和物的结构是困难的、难以捉摸的和不明显的时候，这一知觉型上的差异最为重要。尤其是这种时候，即察看者必须尊重客体的本性时，知觉必须成为从容的、非强加的、不要求的和能顺从地适应事物本性的，象水缓缓地渗进裂缝中去那样的知觉。它不应当是那种由需要激发的知觉，这样的知觉会以威逼的、骑在头上的、开采式的、有目的的方式，以屠夫肢解动物驱体的方式来塑造事物。

察觉世界内在本性最有效的方法是受动多于主动的、是尽可能被所察看的事物的内在结构决定的、而尽可能少被察看者的本性所决定的方法。对于具体事物中一切同时存在的方面，这种超然的、道家的、受动的、不干预的知觉，大量存在于一些美感体验和神秘体验的描述中。在这里强调的重点是一样的。我们是看真实的、具体的世界呢？还是看我们投射到世界上的我们自己的成规、动机、预期和抽象体系呢？或者更直截了当地说，我们是察看呢？还是蒙上自己的眼睛呢？

需要的爱和非需要的爱

平常所研究的爱的需求，例如，鲍尔贝（17）、斯皮茨（159）、利维（91）等所研究的，都是缺失性需要。它是一个必须用爱填充的空洞，一个要注入爱的空桶。如果治愈空洞的必

需品——爱不能得到，就会产生严重的病态；如果在适当的时候，以适当的数量和形式得到了爱，那么就会防止病态。病态和健康的中间状态是继受挫或者继充分满足的状态而来的。如果病态不太严重并且相当早地发现了的话，代替治疗就能够治好它。这就是说，这种疾病、“爱的饥饿”，在某些案例中可以通过补偿病理缺失的方式治好。爱的渴望，象盐的欲望和维生素缺乏症一样，是一种缺失性疾病。

没有这种亏空的健康人在稳定的、很少的、维持的剂量之外，并不需要受到特别的爱，而且在一段时间之内，这些少量的爱他也可以没有。但是，如果动机完全成为满足缺失并因而摆脱需要的问题，矛盾就出现了。需要的满足会导致它的消失，这就是说，处在令人满意的热爱关系中的人，恰恰是较少可能提供爱并接受爱的人！然而，对于爱的需要已得到满足的较健康的人的冷静研究表明，虽然他们不太需要受到爱，但是他们却能提供爱。在这个意义上说，他们是更亲爱的人。

这个发现，从本质上揭露了平常的动机理论（集中在缺失性需要上）的局限性，而且指出了“超动机理论”（成长性动机和自我实现的理论）的必要性（260，261）。

我已经以初步的方式描述过（97）存在爱（B-love-非需要的爱，非自私的爱）和缺失爱（D-love-爱的需要，自私的爱）相互对照的动力学。在这里，我只想把人的这两个对照组作为例子，阐明上面做出的一些结论。

1、存在爱进入意识是受欢迎的，并且受到完全的喜爱。由于它是非占有的，是喜欢的而不是需要的，因此，它不会造成烦恼，实际上总是提供愉快的。

2、存在爱从来不会被充分满足；它可能是没有尽头的喜爱。一般它总是逐渐变得更大，而不是消失。它是内在的快乐。它是目的而不是手段。

3、存在爱的体验经常被描绘成和美感体验或神秘体验相同的东西，并被描述成具有同样的作用。（请参阅第六章和第七章论“高峰体验”。也请参阅参考文献104）。

4、体验存在爱的心理治疗作用和心理促进作用是非常深刻而广泛的。它的作用同健康母亲对婴儿的相当纯真的爱，同一些神秘主义者所描绘的上帝的完全的爱（69，36），在性格上的作用是类似的。

5、超越了怀疑阴影的存在爱是比较丰富、更高尚、更有价值的主观体验。这种优势也被我的年龄较大的普通被试报告过，他们之中的许多人以不同的结合同时体验着两种爱。

6、缺失爱能够满足。“满足”的概念几乎完全不能应用于对另一个可羡慕的、可爱的价值的羡慕爱上去。

7、存在爱中只有焦虑、敌视的最小值。从对于人的实际效果来说，甚至可以认为它们是不存在的。当然，在这里可能是在为别人而焦虑。而在缺失爱中，则总是有一定程度的焦虑和敌视。

8、存在爱者彼此之间，是比较独立的、更多自主的、较少嫉妒和威胁的、较少需要的，是更个别的、更无私心的，但同时又是更渴望帮助别人自我实现的，更为别人的成就而感到高兴的，是更利他的，更慷慨的，更培育人的。

9、存在爱能使最真实、最深入地知觉别人成为可能。正如我已经强调指出过的那样（97，P、257），存在爱中的认知反应象其中的情绪-意动反应一样多。这一点是给人以深刻印象的，并且经常为其他人的晚期体验所证实，就是说，他们完全不同意“爱使人变成瞎子”这种粗俗的陈词滥调。我自己也越来越倾向于认为反面、即不爱使我们变成瞎子是正确的了。

10、最后，我可以说，存在爱在一种深奥的但可以检验的

意义上创造合作者 (partner)。存在爱给他一种自我意象，一种自我认可，一种爱的价值感，所有这些使他能够成长。没有存在爱，人的完善发展是否还有可能，这确实是一个问题。

第四章 防御与成长

本章在成长理论范围内是一个不太成系统的尝试。一旦我们接受了成长概念，许多细节问题就接着产生了。成长究竟是怎样发生的呢？儿童成长和不成长的原因是什么呢？他们怎样认识成长的方向呢？以及他们又是怎样摆脱病态的方向呢？

自我实现、成长和自我的概念毕竟全都是高度抽象的概念，我们必须紧密地接触现实的过程、原始资料和活生生的具体事件。

自我实现、成长等是长远目标。健康成长的婴儿和儿童并不为长远目标或遥远未来而生活；他们忙于快乐的生活，并且自发地为眼前生活。他们正生活着，而不是正在准备去生活。他们怎么能只是自发的存在着，而不努力成长，只是追求享受当前的活动，却又一步一步地向前运动呢？即在健康的道路上成长，显示他们真正的自我呢？我们怎么能够使存在的事实与形成的事实一致起来呢？在纯粹的状态中，成长不是一个身外眼前的目标，自我实现也不是这样的目标，自我显露也不是。在儿童时期，成长不是特别有意的；它仅仅是在发生而已。与其说儿童在探索，不如说他是在发现。缺失性动机和有意获取的规律并不适用于成长、自发性和创造性。

纯存在心理学的危险在于它可能倾向于成为静态的，而不说明运动、定向和成长的实情。我们倾向于把存在、自我实现的状态描绘成仿佛它们是尽善尽美的涅槃状态。一旦你达到了涅槃状

态，你就会在那里停止下来，似乎你能做的一切就是止于至善而心满意足。

我发现令人满意的答案是一个简单明了的答案，这就是，当再前进一步的感受和我们所熟悉的、甚至已厌烦的以前的满足相比，在主观上是更高兴、更喜爱、内心更满意时，成长就发生了；要认识什么事物对我们是适当的，唯一的方法就是通过我们主观上的感受，觉察到它比任何其他选择更好。新的经验由经验自身批准，而不是由任何外部准则批准。它的正当是自身证明的，是自身批准的。

我们这样做并不是因为这样做对我们有什么好处，或因为心理学家赞成这样做，或因为有人吩咐我们这样做，或因为这样做能使我们活得更长久，或因为它对人类有好处，或因为它能带来外部奖赏，或因为它是合乎逻辑的。正如我们在餐后选择甜食时挑选这一种而不挑选那一种一样，我们也以同样的理由做这件事而不做另一件事。我曾把这一点说成是恋爱和择友的基本机理，即吻这个人比吻其他人能引起更大的欣喜；与甲交朋友比与乙交朋友在主观上有更大的满足。

用这种方法我们就认清了，我们在什么事物上是愉快的，我们真正喜欢什么或者不喜欢什么，我们的感受、判断和自然倾向是什么。一句话，这就是我们揭示自我和回答最终问题“我是谁？我是怎样的人？”的方法。

步调和抉择的采取是出于纯粹的自发性，从内部发出的。健康的婴儿或儿童——刚刚存在，作为他的存在的一部分，就偶然而自发的意思说，是好奇的、探索的、有疑问和兴趣盎然的。甚至当他没有被日常各种缺失所激发，没有目的、没有要求、只是自发表现的时候，他也倾向于试验他的能力，伸出手脚，专心地、迷恋地、兴致勃勃地玩弄和操纵各种东西，想了解它们。探索、操作、体验，被吸引，挑挑拣拣，欢欣鼓舞，享受生活，全部可以

看作是纯粹存在 (Pure Being) 的特性, 而且会转为形成 (Becoming), 虽然这是以一种偶然的、无计划的、没有预期的自发方式进行的。这时自发的创造性经验, 可以而且已经在没有预期、计划、预见、目的或目标的情况下产生。^① 只有儿童享受够了, 变得厌烦了的时候, 他才迅速地转移到别的、或许是“更高的”乐事上去。

于是, 无法规避的问题就产生了: 使他倒退的东西是什么呢? 什么东西阻止成长呢? 冲突存在于什么地方呢? 向前成长的替代物又是什么呢? 为什么一些人向前成长是如此艰难和痛苦呢? 在这里, 我们必须充分地意识到没有得到满足的缺失性需要的固着力和倒退力, 安全和安全感的诱惑力, 针对痛苦、焦虑、损失和威胁的防御和保护机能, 以及为了向前成长需要勇气。

每一个人在他内部都有两套力量。一套力量出于畏惧而坚持安全和防御, 倾向于倒退, 紧紧依附于过去, 害怕成长会脱离同母亲的子宫和乳房的原始联系, 害怕承担机遇的风险, 害怕损害了他已有的东西, 害怕独立、自由和分离。另一套力量推动他向前, 建立自我的完整性和独特性, 充分发挥他的一切能力, 建立面对外部世界的信心, 同时也认可他最深邃的、真实的、无意识的自我。

我可以把这一切纳入一个图式之中, 这个图式虽然十分简单, 然而, 它在启发性和理论性两方面全都是强有力的。我所构想的防御力量和成长趋势之间这个基本的二难推理或冲突是存在主义的, 它埋藏在人的深邃本性之中, 无论是现在还是遥远的将来

① “但奇怪的是, 艺术体验不可能有效地用于这个目的, 或任何别的目的。艺术体验, 就我们对日的一词的理解来说, 很可能是无目的的活动, 它可能只是一种存在体验——存在, 即人的有机体在于它必须干的、是它的特权的事情——强烈地和纯粹地体验着生活, 以它本身的方式花费精力, 并创造精美的东西——而增强的敏感、整合性、效力和幸福感, 则是副产品”。(179, P. 213)

都是这样。如果用图表示，就是：

安全 ←——〈 人 〉——→ 成长

于是，我们就能用一种并不复杂的方法，很容易地把各种成长机制划分为：

1、增强向成长方向的矢量（动力），例如，使成长更有吸引力和乐于出现。

2、充分缩减成长畏惧，

3、充分缩减向安全方向的矢量（动力），即使它减少吸引力。

4、充分增加对安全、防御、病态和倒退的畏惧。

于是，我们就可以在我们的基本图式上增加这样四组引拒值（Valence）

增加危险	增加吸引力
安全 ←——〈 人 〉——→ 成长	
缩减吸引力	缩减危险

因此，我们可以把健康成长的过程看成是永无止境的自由选择情境的系列，这种情境是每一个体在其一生的每一时刻所面临的。在这里，他必须在安全和成长、从属和独立、倒退和前进、不成熟和成熟这样两类乐事之间进行选择。不仅安全具有焦虑和快乐这两个方面，而且成长也有焦虑和快乐这两个方面。当成长的快乐和安全的焦虑比成长的焦虑和安全的快乐更大的时候，我们就向前成长。

迄今所说，听起来好象是不言而喻的。然而，对于极力要求客观和公开的那些行为主义心理学家来说，这些并不是自明之理。曾经需要进行许多动物实验和推论才能使动物动机的研究者相信，要解释迄今已在自由选择实验中得出的结果，应当求助杨（185）称之为超越需要缩减的快乐因素。例如，糖精在任何方面都不是缩减需要的，然而白鼠却宁愿选择糖精水而不选择纯

示，可见，它的（无益的）口味必定与这种快乐因素有某种关系。

另外，我们可以认为所看到的主体的快乐体验是任何有机体都具有的某种东西，即它既适用婴儿，又适用于成人；既适用于动物，又适用于人。

在我们面前展开的这种可能性，对于理论家来说是很迷人的事情。所有自我、成长、自我实现以及心理健康等这些高级概念，或许都可以纳入进用动物的食欲实验、婴儿的进食、占有等的自由选择观察、大量的体内平衡的研究进行解释的体系中来。

当然，成长经由快乐的公式也使我们得出必然的假设：我们体验良好的事物，就成长的意义说，对于我们也是“较好的”。我们这里依据的是这种信念，即如果选择是真正自由的，选择者又不太厌恶或畏惧选择的话，那么，他通常会更多地选择有益健康和成长的方向。

这个假设已经得到许多实验的证实，但是这些实验大多是在动物水平上进行的，而更加详尽的研究应该用人的自由选择来做。对于坏的选择和不明智的选择的原因，与我们已经做过的研究相比，我们必须更多地在体质和心理动力水平上进行了解。

我在系统化研究中之所以喜欢成长经由快乐的思想，还有另一个原因，这就是我发现这个思想可以很好地与所有动力理论相结合，与弗洛伊德、阿德勒、容格、沙赫特、霍尼、弗罗姆、伯罗、赖奇、兰克的动力理论，以及与罗杰斯、比勒、科姆布斯、安吉尔、奥尔波特、哥尔德斯坦、默里、莫斯塔卡斯、皮尔斯、贾拉尔德、梅、怀特等的理论，都能很好地结合起来。

我批判了传统的弗洛伊德主义者，因为他们倾向于把任何东西都病理化（在极端情况下），因为他们没有看到人走向健康的可能性，因为他们对任何东西都是透过黑色眼镜来看的。但是，

成长学派（在极端情况下）也同样并非无懈可击，因为他们倾向于透过玫瑰色眼镜看东西，而且他们总是回避病理问题、弱点问题和成长失败的问题。一个似乎是全部邪恶和罪孽的神学；另一个似乎是根本没有任何邪恶的神学。因此，二者都同样是不正确和不现实的。

安全和成长之间的另一关系应该特别地提出来。显然，向前的成长通常总是以很小的步子迈进的，而且每前进一步可能都是由于感到是安全的，感到正在从一个安全的基地进入未知世界，感到是敢于冒险的，因为后退到安全基地也是可能的。我们可以把学步小孩脱离母亲的膝盖进入陌生环境作为例子，其特征是：起初他用眼睛探索屋子时，他是守住母亲的。随后，他就敢于离开母亲的一点点，母亲和免遭危险连在一起仍然使他放心。这种离开的距离越来越大。用这样的方法，儿童就能探索危险的和未知的世界。如果母亲突然消失了，儿童将陷入焦虑，中止对世界的有趣探索，这时他唯一的希望是恢复安全，甚至可能因此失掉他的能力，比如他可能用爬在地上代替大胆走动。

我想，我们可以有把握地用这个例子说明一般的规律。真正的安全使更高的需要和冲动出现，并且开始向掌握新的情境成长。而危及安全，意味着倒退回更基本的根据地。这就意味着，在放弃安全或者放弃成长的抉择中，安全通常会获得胜利。安全需要比成长需要占优势，这意味着我们的基本公式的一种扩展。一般来说，只有感到安全的儿童才敢于健康地成长，他的安全需要必须得到满足。他们是被推着向前进，因为未满足的安全需要会永远潜在地保留着，总是要求得到满足。安全需要满足得越多，它们对儿童的引拒值也就越小，它们就越少召唤，对他的勇气也越少影响。

我们怎么能知道儿童什么时候才会觉得有了充分的安全，敢于选择向前跨出新的一步呢？最终我们能了解这点的唯一方法

是通过他的选择，这就是说，只有他才能真正了解向前召唤的力量超过向后召唤的力量、勇气压倒畏惧的确切时间。

人，甚至儿童，最终必须自己为自己进行选择。别人不能经常为他选择，因为这样做会使他衰弱下去，会削弱他的自信心，并会使他对于自己经验中的内在快乐、对于自己的冲动、判断和情感的觉察能力发生混乱，也会使他对于什么是自身内在的东西和什么是他人准则的内化不能区分了。^①

如果确实如此，儿童最终必须自己通过他向前的成长做出决

① “从他拿到这个盒子时起，他就感到有用它做什么东西的自由。他打开它，思索它是什么，辨认它是什么，表达快乐和失望，注意盒内物件的排列，发现说明书，感触到坚硬，感觉到各部件的不同重量以及它们的数目，等等。在他尝试用这套部件去做一个物件之前，他已经做了这一切。接着，他突然有了用它做成某物的冲动，这可能只是把一部件与另一部件匹配起来。因此，他独自获得了制成某物的感觉：他能够制成它，他在这个特定物品上不是无能的。无论后来的模型是什么，情况总是如此：或者他的兴趣扩展到完全利用这套东西，从而获得越来越大的成就感；或者他完全丢开它。他与装配物的最初接触是富有意义的。

“主动经验的效果可以用下述方法给予大致的概括：主动经验包含肉体的、情绪的、智力的自我卷入；包含认识和进一步探测个人的能力；包含能动性 and 创造性的开端；包含发现个人的步调和节律，以及在特定时期个人承担任务的能力，这应当包括避免承担过多任务的意思在内；包含获得能够运用到其他事情上去的技能；每当一个人在某种事情上发挥积极作用时，不管这种作用是多么小，这都是越来越多地发现这个人爱好的一个机会。

“上面的情况可以同另一种情况对比，在这种情况下，一个人把这套装配玩具带回家中，对孩子说：‘这是一套装配玩具，让我给你打开’。他打开了，然后他指出盒子里所有的东西，说明书，各种部件，等等。而且，更有甚者，他装配一个完整的模型，比如说一架起重机。孩子可能对他所做的非常感兴趣。但是，让我们注意实际发生的事情的另一个方面：孩子没有机会使他自己的肉体、智力和感情卷入装配活动，他没有机会亲自匹配这个对他来说是新的某种东西，不能发现他自己有能力做什么，或为他的兴趣找到进一步的方向。对他来说，大人构成的起重机可能成了另一个因素。这可能已把这种暗中包含的要求给了孩子，即他也要同样去做，他自己没有必要为这种复杂任务亲自做某种准备。结果就形成日的代替了包含在达到目标的过程中的经验。而且，不管后来他自己做出了什么东西，与大人给他做出的东西相比，似乎都是微不足道的、平庸的。随后他并没有由于碰到新的东西而增加他的总的经验。换句话说，他并没有从内部成长起来，而只是从外部附加上了某种东西……。每一点主动的经验，都是发现他喜欢或不喜欢什么东西的一次机会，而且越来越多地发现他打算使他自己成为什么样子，这是他走向成熟和自我定向的必要成分”。（186, P179）

择，因为只有他能够知道他自己主观的快乐体验，那么，我们怎么能够使这个信赖个体内部的根本必要性同从环境获得帮助的必要性一致起来呢？因为他需要帮助，没有帮助，他会被面临的危险吓得魂不附体。我们怎样才能帮助他成长呢？同样重要的是，我们怎样做就会危害他的成长呢？

就所论述的儿童来说，主体快乐体验（信赖他自己）的对立面是别人的看法（来自别人的爱、关心、赞成、赞扬、奖励等，信赖别人而不是信赖自己）。因为对于孤弱的婴儿和儿童来说，其他人是如此重要和生死攸关，担心失掉他们（他们是爱、食物、安全、关心等等的供应者）就成了主要使他们恐慌的威胁。所以，面临在他自己的快乐体验和来自别人的赞成体验之间进行困难抉择的儿童，一般来说必然选择别人的赞成。然后，通过压抑或让它消失的方法来控制他自己的快乐，或者依靠意志力不去注意它。一般来说，随着这种非难快乐体验的意志的发展，随着对快乐体验的害羞、窘迫、掩饰的发展，最后甚至都不能体验到它了。^①

那么，根本的选择，两个途径之间的一种选择，就是选择别

① “怎么能丧失自我呢？这种未知的和难以想象的背叛行为，开始于我们童年时暗中进行的精神毁灭——即当我们不再被爱并且被切断了我们的自发希望的时候。

（请想一想剩下的是什么？）但是，请等一等——说这是简单的精神谋杀并不完全恰当。谋杀是有可能让销的，这个弱小的牺牲者甚至有可能在生长过程中‘超越’这种谋杀，但如果他自己也渐渐地不知不觉地参与了这场谋杀，那就完全成了双重的罪恶。人们并没有把他作为他自己，按照他的本来面目看待他，原来如此！他们‘爱’他，但他们迫使他、期待他成为有别于他自己的人！因此，他必须成为不被认可的。而他自己也学会了相信这一点，并最终认为这是理所当然的，他确实已经抛弃了他自己。现在，不管他是顺从他们，还是依恋，反抗或退却——他的行为，他的表现，全都是这种情况的说明。他的引力中心是在‘他们’身上，而不是在他自己身上——而如果他已注意到这一点，他还会认为这是很自然的。这全部过程都似乎满有道理：一切都是隐蔽的、自动化的、不知名的作品！

“这全然是难解之谜。一切看来都很正常；没有故意的犯罪；没有尸首，没有内疚，照例我们全都能看到太阳的升起和落下。然而，发生了什么事情呢？这就是，他不

人还是选择自己的自我。如果保持自我的唯一方法是抛弃别人，那么儿童通常会放弃自我。前面已经提到的理由是确实的，即安全是儿童最根本的、占优势的需要，是比独立和自我实现要重要得多的需要。如果成人强迫儿童在丧失一个较低但较强的需要，或者丧失一个较高但较弱的重要需要之间进行选择的话，那么，即使是在以放弃自我和成长为代价的情况下，儿童也必定选择安全。

（从原则上说，没有必要迫使儿童去做这样的选择。然而，出于人们的病态和无知，他们恰恰经常这样干。我们知道这样做是不必要的，因为我们有足够的事实说明，儿童在不付出重大代价的情况下，他们可以同时有这些好事：安全、爱、尊重等等。）

从治疗情境、创造性教育情境、创造性艺术教育、而且我认为也包括创造性舞蹈教育中，我们可以学习到重要的教益。这种情境是建立各种随意的、赞许的、表扬的、认可的、安全的、满意的、放心的、支持的、没有威胁的、不评价的、不比较的场合，即人可以感到完全安全和没有威胁的场合，这时，就有可能使他表现出种种次要的快乐情绪，例如敌意，神经病式的依赖性。

仅遭到了他们的抛弃，而且他也被他自己抛弃了（实际上他没有了自我）。他丢掉了什么呢？他丢掉的恰恰是他自己可靠的、充满活力的一部分：他自己的赞成感（yes-feeling），而这个赞成感是他成长的真正能量，是他的根基。从他抛弃他自己的时候起，他就走到这种地步，他完全不自觉地创造和保持一个假的自我，他没有死，‘生命’在继续，而他又必须如此。然而，这是无望的‘自我’的一种权宜之计。这个假自我在它应受轻视的地方都为人所喜爱，在他软弱处却显得很坚强；它应该完成这样的运动（这些运动是滑稽的），但不是为了乐趣或快乐，而是为了生存；不仅仅是因为他想运动，而是因为他必须服从。这个必要性不是生活——不是他的生活，而是防御死亡的手法。同时，它也是死亡的机制。从此刻起，他将被强迫性的（无意识的）需要拆散，或者被（无意识的）冲突折磨得成为瘫痪，每一次运动在每一瞬间，都消蚀着他的存在、他的完整性；与此同时，他伪装成一个正常的人，并且期望象正常人那样行动。

总之，我发现，我们变成了这样一种自我系统，我们在神经病式地追求和防御一种假自我；在我们无自我这个意义上说，我们是有神经病的。”（7·P、3）

一旦这些次要的快乐得到了充分的发泄，他就会自发地走向其他的快乐、旁观者认为是“高级的”或向前成长的那种快乐，如爱、创造性等等。而且，这种“高级的”快乐，在他同时体验到这两种快乐的时候，他自己会优先选择。（治疗专家、教师、助手信奉哪一种理论往往并不会造成多少差别。例如一位真正优秀的治疗专家，他有可能信奉悲观主义的弗洛伊德理论，然而却好象也认为成长是可能的并依据这样的认识行事。而信奉人性完全美好和光明的、真正优秀的教师，也会把对倒退和防御力量的尊重和理解运用到实际的教育工作中去。十分通晓现实主义的和内容广泛的哲学体系却在治疗、教学和家教实践中不去实行也是可能的。只有重视恐惧和防御心理的人，才是懂得教育的；只有重视健康的人，才是能进行治疗的人。）

这种情境中的矛盾现象的部分解释是：甚至“坏的”选择对于有神经症的选择者来说也可能在实际上是“好的”，至少是可以理解的，甚至就他自己的动力系统来看是必需的。我们知道，对患者采取强制手段，或者让患者直接面对危险或了解病情，或者使他处于一种应激情境打破他对太痛苦的真诚的防御，这样的处置都会使这个患者完全垮掉。这就把我们卷入了成长的步速问题。我们又一次看到有教养的父母、治疗专家、教师的实践是这样的，仿佛他们理解有必要采取温柔、亲切、尊重的态度对待畏惧，理解防御和倒退力量的天然性。如果要使成长不被看成为极大的危险而是一种欢乐的境界，那么这样的实践就是必需的。它含有这种意思，他们理解成长只能从安全中浮现出来。他们觉得，如果一个人的防御是非常僵硬的，他们就有理由宁愿成为耐心的和理解的，尽管他们完全知道儿童“应该”走怎样的道路。

从动力学的观点看，实际上一切选择最终都是明智的，要是我们假定只有两种才智——防御才智和成长才智的话（请看第十二章对第三种才智、健康的倒退的讨论）。防御可能象挑战一样

是明智的；这决定于具体的人，他的具体的状态，以及他不得不做出这种选择的具体情境。如果选择安全能够避开大于这个人当时所能承受的痛苦，那么选择安全就是明智的。如果我们希望帮助他成长（由于我们知道，长远地看，一贯的选择安全会给他带来大祸害，而且会剥夺他自己享受快乐的可能性，只要他有品尝这种快乐的能力），那么，我们所能做的一切，就是在他要求帮助时帮助他摆脱痛苦，不然就要一方面让他觉得是安全的，同时又召唤他前进尝试新体验，象母亲张开她的双臂招引婴儿试着走路一样。我们不可能强迫他成长，我们只能引导他成长。为了使他的成长具有更大的可能性，就要相信单单体验新的经验就会使他更喜欢成长。只有他自己能够选择成长，没有别人能够代替他选择成长。如果成长变成了他自己的一部分，那么他必定会喜欢它。如果他并不喜欢它，我们就必须通情达理地让步：成长对他来说现在还不是时候。

这意味着，就关心成长过程来说，必须象尊重健康儿童那样尊重病态儿童。只有当他的畏惧受到尊重的认可时，他才能有勇气成为勇敢的。我们必须理解，黑暗的力量象成长的力量一样也是“正常的”。

这是一个棘手的任务，因为它同时包含两个意思，即一方面包含我们了解什么对他是最好的（因为我们要在我们选定的方向上召唤他），另一方面也包含只有他知道长远地看什么对他自己是最好的。这就意味着，我们应当只是提议而极少强迫。我们必须完全准备好，不仅要向前召唤，而且要尊重他的现实，如退避瑟伤、恢复力量、从安全优越的地方察看情况，甚至退回到从前熟悉的或“低级的”乐事上去，以便能够重新获得成长的勇气。

而且，这又一次表明哪里是帮助者起作用的地方。人们需要帮助者，不仅由于他能使健康儿童达到可能的成长进步（使成长不超出儿童可以企及的范围），并在另一些时候使他们摆脱了他

们的积习，而且紧迫得多的是，这是因为那些陷于固着、僵硬防御和切断一切成长可能性的安全措施而不能自拔的人特别需要他的帮助。神经症有自身持续的倾向，性格的结构也一样。必须在两种对待方式中进行选择：或者等待生活、即让他最终跌进神经症的苦恼来向他证明：他的体系不起作用，不然就要理解和尊重他的缺失性需要和成长性需要来帮助他成长。

这个相当于道教“任其自然”的看法经常不起作用，因为成长中的儿童需要帮助。这一点可以表述为“有帮助的任其自然”（helpful let-be）。这是一种热爱和尊重的道教观。这种观点不仅清楚地认识到成长和使成长在正确方向上运动的机制，而且它也清楚地承认并尊重对成长的畏惧、成长的缓慢速度、阻滞、病态以及不能成长的原因。它也清楚地认识到外界环境在成长中的地位、必要性和有益性，然而又不要控制成长。由于了解了成长的机制，它为内部成长提供手段，心甘情愿地帮助它，不仅对它抱有希望，而且也持积极乐观的态度。

现在所讲的一切，都与我在《动机与人格》一书中所提出的一般动机理论有关系，尤其是与需要的满足理论有关系。在我看来，这些是构成一切健康人发展基础的、最重要的、唯一的原則。这个把人的复杂动机结合在一起来的整体论原则，就是在低级需要自身充分满足已经实现的基础上会浮现出新的高级需要的倾向。有幸正常生长的儿童，需要获得了满足，对他充分尝到的快乐厌烦了，会热切地（没有强迫）继续寻求高级的、更复杂的快乐，只要这些快乐对他来说已经变得可以得到而又无危险和威胁。

这个原则，不仅在儿童较深的动机动力学中可以看到范例，而且在微观上，在他的更朴素活动的任何发展上，例如在学习阅读、溜冰、绘画、跳舞上，也可以看到范例。掌握了简单词的儿童，强烈地喜爱它们，然而他们并不停止在这一点上。在适宜的

气氛中，他就自发地表现出渴望继续掌握越来越多的新词、较长的词、比较复杂的句子，等等。如果强迫他停留在这个简单词的水平上，那么，他对从前使他喜爱的东西就逐渐地厌烦和不安起来。他要求前进，运动、成长。只有在下一步遇到挫折、失败、非难、嘲笑时，他才停止和倒退。这时我们就会面临错综复杂的反常动态和神经症损伤，在这里冲动可能继续存在，但不付诸实现，甚至会丧失冲动和能力。^①

因此，我们用来盘旋而上的东西是附加在我们种种需要的层次排布原则上的一种主体的设计，这个主体设计带领和指引个体沿着“健康的”方向成长。在任何年龄阶段上，都确实有需要层次的排布原则。恢复觉察自身快乐的能力，即使是在童年，也是重新发现已牺牲的自我的最好的方法。治疗的过程帮助成人发现那些孩子式的（受到压抑的）对他人赞许的需要，没有必要再以孩子式的形式和程度存留了；也帮助成人发现，畏惧失掉他人以

①我认为，这个一般原理可以运用到弗洛伊德利比多的阶段发展理论上。口唇期的婴儿，经过吮获得他的大多数快乐。一个被忽略的特殊快乐是熟练的乐趣。我们应当记住，婴儿能够很好地和有效抱干的唯一事情就是吮乳。在所有其他事情上，他是不熟悉的、无能的，而且，正如我所设想的那样，如果这是自尊最早的前驱者（熟练感）的话，那么，这也就是婴儿能体验到熟练（效能、控制、自我表达、意志）快乐的唯一方法。

然而不久，他就发展了其他熟练和控制能力。在这里，我指的不仅是那种在我看来虽然正确、但被夸大的肛门控制。在所谓的“肛门期”内，运动和感觉能力也充分发展了，提供了快乐和熟练感。但是在这里，对我们来说，重要的东西是口唇期婴儿倾向于表演空他的口唇熟练，并且变得对它厌烦了，正如他对单纯的牛奶变得厌烦了一样。在自由选择的情境中，他倾向于放弃乳房和牛奶，而喜爱更复杂的活动和口味，或者以某种方式增添其他“高级的”发展。获得了充分的满足，能自由的选择而无威胁，他就脱离口唇期并自动放弃口唇活动而“成长”。不必把他“踢上台阶”或强迫他成熟，象常常暗指的那样。他选择了成长到更高的快乐上去，并且对旧的快乐变得厌烦了。只有在受到危险、威胁、失败、挫折、压抑的冲击时，他才倾向倒退或固着；只有在这种情况下，他才宁要安全而不要成长。克制、延迟满足和反抗挫折的能力，对于他的力量的肯定也是必需的，而且我们知道，放纵的满足是危险的。然而，这一点仍然是真理，即对基本需要的充分满足是绝对必要条件这个原理来说，这些制限条件只是次要的条件。

及与此相联的畏惧成为软弱的、失助的、被抛弃的人，都不象它们对于儿童那样是正当的和现实的了。他人对于成人比对于儿童可能是而且应当是较少重要性的。

我们最后的程式有下列组成部分：

1、健康自发的儿童，由内部产生的、反应他自己内部存在的自发性出发，在好奇和兴致勃勃的方式中深入环境，并且表现着他具有的任何技能。

2、到了他不再被畏惧搞成无能的那种程度，就到了他觉得有了足够的安全敢于前进的程度。

3、在这个过程中，给他快乐体验的东西是偶然碰到的，或者是帮助者向他提供的。

4、他必须是充分安全和自我接受的，才能选择和偏爱这些快乐，而不被它们吓倒。

5、如果他能够选择这些由快乐批准的体验，那么他也就能回到这种体验，重复它，品尝它，直到饱享和厌烦的地步。

6、这时，他就显示出进展到更复杂、更丰富的体验上去的倾向，并且以同样的形式完成它（再说一遍，如果他觉得充分安全敢于前进的话）。

7、在确实感（“这个我确实喜欢，那个我确实不喜欢”）、能力感、熟练感、自信感、以及自尊感中的这种体验，不仅意味着自我在前进，而且在自我上有反馈效应。

8、在生活中包括的这个永无止境的选择系列，一般地可概括为安全（或更粗俗地说是防御）和成长间的选择。而且只有当儿童不再需要他已经有了的安全时，我们才可以期望满足了安全需要的儿童做出成长的选择。只有他才能承担起大胆行动的后果。

9、为了能够使选择与儿童自己的本性协调一致，并且发展他自己的本性，就必须容许儿童保留快乐和厌烦的体验，因为这

是他正确选择的标准。选择按着另一个人的希望进行这种替代标准正在形成，当这种情况发生了的时候，自我就丧失了。而且，这也会把选择只限制在安全上，因为这个儿童出于畏惧（丧失保护、爱等等）会放弃对他自身快乐体验的信赖。

10、如果选择是真正自由的，如果这个儿童不是残废的，那么，我们就可以预期他一般地是选择向前的成长。^①

11、证据表明，健康儿童喜爱的东西，他感觉良好的东西，从观察者能觉察到的长远目标来看，对他也是“最好的”东西，这种相符情况一般地要多于相反情况。

12、在这个过程中，环境（父母、治疗专家、教师等）也有各种不同程度的重要性，尽管最终选择必须由儿童做出：

1) 环境能满足他对安全、从属、爱、尊重等的基本需要，因此，他可以觉得是无威胁的、自主的、感兴趣的、自发的，从而敢于选择未知的事物。

2) 环境可以帮助他做出确实有吸引力和没有危险的成长选择，在较少吸引力和代价更高时，帮助他做出倒退选择。

13、存在心理学 (psychology of Being) 和形成心理学 (psychology of Becoming) 在这方面可以协调起来。儿童，不过是成为他自己，但也能向前运动和成长。

①当人极力使自己确信（通过压抑、否认、反应形成等）未满足的基本需要真的满足了、或者不存在了的时候，产生一种虚假的成长是非常普遍的。接着，他使自己成长到较高级的需要水平上去。当然，在这之后，常常会停止在不稳的基础上。我把这称为“经过未满足的需要假成长。”这种未满足的需要作为无意识的力量会永远持续下去（反复强制）。

第五章 认知需要与畏惧认知

畏惧知识；逃避知识；认识 的痛苦和危险

从我们的观点来看，弗洛伊德最重大的发现是许多心理疾病的重要原因是畏惧了解自己——自己的情绪、冲动、记忆、能力、潜能以及自己命运的知识。我们发现，畏惧了解自己与畏惧外部世界通常是极为同型的和平行的。这就是说，内部问题和外部问题倾向于极端类似，并且是彼此联结在一起的。因此，我们只谈一般的畏惧知识，而没有把内部畏惧和外部畏惧严格地区分开来。

一般地说，从畏惧了解自己是保护我们的自尊、保护我们对自己的爱和尊重这个意义上说，这样的畏惧是防御性的。我们对于任何可能引起我们藐视自己、使我们感到自己低下、软弱、无价值、邪恶、羞愧的知识，都有惧怕的倾向。我们通过压抑和类似的防御保护自己和自己的理想形象，实质上是对于不快的和危险的真实情况回避明确意识的一种技巧。在心理治疗时，我们靠这种方法不断地回避对痛苦真相的明确意识，同治疗家帮助我们看到真相的努力进行斗争，这种技巧式方法我们称之为“阻抗”（resistance）。治疗家的一切技术都是揭示真相的某种方法，或者是使患者坚强的方法，以便使他能承受得起真实情况。（“完

全坦率地对待自己是人能够做的最有益的努力”——弗洛伊德。)

然而我们还有另一种倾向于逃避的真相，因为这种真相也能引起另一种畏惧、敬畏、感觉到软弱和不适，这就不仅使我们深深陷入精神病状态，而且使我们回避个人的成长(31)。这样，我们就发现了另一种阻抗，即否定我们的最优良方面，否定我们的天才，否定我们的最好冲动，否定我们的最高的潜能，否定我们的创造性。简单地说，这是反对我们自身的伟大，这是畏惧自大。

在这里，我们想起了亚当和夏娃的神话以及那一棵一定不要去碰的知识之树。这一点在许多文化中也是相同的，它们也以为终极知识是为神保留的某种东西。大多数宗教都具有反理智主义的思路(当然是和别的思路在一起)。一些偏爱信仰、信条和虔诚而不爱知识的民族，或者认为某些知识形态弄起来太危险，最好是禁止，或者认为应保留给少数几个特殊人物。在大多数文化中，那些敢于探寻神的秘密而公然反抗神的革命都受到了严厉的惩罚，象亚当和夏娃、普罗米修斯和奥狄浦斯那样。而且，不要企图成为象神那样的人，已经作为对所有其他人的告诫牢牢铭记在心。

如果我们可以以一种极精简的方式谈论这一点，那么这就是我们自己恰恰是象神一样的人。我们对此是有矛盾心理的，既迷恋它又畏惧它，既想达到它又要防御它。这是人的基本范畴的一个方面，我们既是可怜的，又是上帝(78)。我们的任何一个伟大的创造者、象神一样的人已经证实，在长期的创造、证实某种新东西(与旧东西对立)时，勇气是必不可少的要素。这是一种果敢行为，一种独自出来面对所有的人。这是一种违抗，一种挑战。一时的恐慌是完全可以理解的，但是，如果创造是可能的，那就一定不要被恐慌压倒。因此，在自身中发现伟大的天才肯定能产生振奋，但是，这也带来了成为领袖、成为完全孤独的人的

畏惧，以及对于危险、责任和义务的畏惧。责任可能被看成沉重的负担，成为必须尽可能长久回避的东西。考虑一下被选为总统的人向我们报告的情况，那是怎样的一种敬畏感、谦卑感、甚至恐怖感的混合状态吧。

几个权威性的诊疗案例可以教给我们许多东西。首先是治疗妇女时碰到的简直是共同的现象（131）。许多才华横溢的妇女也都被卷进一种被制造出来的问题中来了，即不知不觉地鉴别起智力和男性来了。探索、研究、证实、发现，所有这一切，她都可能认为是男性的事情，尤其是在她的丈夫的男性不可靠，从而有威胁时，更是如此。许多文化和许多宗教都阻止妇女进行认识和研究，而且我认为这种行动的一个有力根源是让她们保持“女性”的愿望（在施虐——受虐的意义上）；例如，妇女不能作牧师和教士（103）。

胆怯的男人也可能认为，探索性好奇是以某种方式对别人的挑战，似乎通过成为聪明的人和研究出事实真相，他就莫名其妙地成了有自信心的、大胆的、和在一定程度上具有男子气概的人了。这些是不能替代的，而且这样的姿态将招致别人、老练的人和坚强的人对他的谴责。同样，儿童也可能认为好奇的探索是侵犯了他们的神、即全能成人的特权。当然，甚至在成人身上也容易找到这种互补的态度。由于他们经常发现，他们的孩子的这种永无休止的好奇至少是讨厌的，甚至有时是一种危险和威胁，特别是当这些是有关性的问题的时候。所以，赞许和喜爱他孩子好奇的父母仍然是少有的。某种类似的情况也可以在被剥削、被压制的少数民族和苦工之中看到。他们可能害怕知道得太多和自由探索，因为这可能引起他的老爷的愤怒。假装愚笨的防御态度在这样的群体中是共有的。总之，剥削者和专制统治者，由于情境的动力学，不可能鼓励他的下属的好奇、学习和认识，因为知道得太可能造反。在这样的情况下，知识就是危险的、十分危险的

了。软弱的、从属的，或缺少自尊的状态抑制了认知需要。直率地、不抑制地、目不转睛的凝视是霸主地位的猴子用来建立优势的主要方法（103）；而从属地位的动物则用中止凝视表明它的从属地位。

这种动态甚至在教室里有时也会令人不快地看到。真正聪明的学生，热情的探索者，彻底的研究者，特别是当他们比教师更聪明的时候，经常被看成是“狡猾的家伙”，是对纪律的威胁，是对教师权威的挑战。

那种可以无意识地表示支配、统治、控制，甚至不尊敬的“认识”，也可以在视淫者那里看到。他可能觉得他对所窥视的妇女有某种权力感，似乎他的眼睛是控制器，他可以用它来叩击。在这个意义上，许多男子都是窥视者，他们无礼地注视妇女，用眼睛暴露她们。圣经把“认识”（knowing）和发生性关系等同起来的用法，是一种隐喻的用法。

在无意识的水平上，认识就是侵入、渗入到里边去，象某种男性的性等价物。这可以帮助我们理解古代对这样一组矛盾情绪的综合：儿童探视隐私，探索未知事物，一些妇女的大胆认识和女性的矛盾感，受迫害感，即认识只是主人和教会男子的特权，害怕认识会侵犯神的权限，这是危险的和会引起怨恨等等。认识，和“发生性关系”一样，可能是自我肯定的一种行动。

成长和缩减焦虑的知识

迄今为止，我已经从为认识而认识、为认识和理解本身的纯粹快乐和自然满足的角度谈论了认知需要。认识使人变得更强大、更聪明、更丰富、更发展和更成熟。这体现了人的潜能的实现，体现了由人的可能性预兆的人的命运的实现。然后，我们就

具有了类似无阻碍的花的开放，鸟的歌唱。这是这样的一条道路，象没有奋斗和努力，只是由于苹果树自己遗传本能的表现就结出了苹果那样。

然而，我们也知道，好奇和探索是比安全“更高级的”需要。这就是说，感觉安全可靠、无忧无虑和不可怕的需要是占优势的，是比好奇心更强的。在猿猴和人类的儿童身上，这一点可以直接观察到。年幼的儿童在陌生的环境中特别紧地抓住他的母亲，只是到了后来他才一点一点地离开母亲的大腿，探索和考察事物。如果母亲不见了，或者他害怕了，那么好奇心就消失了，直至重新获得安全时为止。他仅仅是从安全港里进行探索。对于哈洛的小猴子来说，情况也是一样。任何引起它害怕的东西，都会使它逃回到代母那里去。它依附在那里，开始时它可能只是观察，随后才出来冒险。如果代母不在那儿，它可能径直地卷缩成一个球，并且啜泣。哈洛拍摄的动作照片把这一点显示得非常清楚。

成年人的焦虑和畏惧比儿童要隐蔽和难以捉摸得多。如果畏惧不能制服他，那么他就会压抑它们，甚至否认它们的存在。经常的情况是，他并不“认识”他有畏惧感。

妥善处理这些焦虑有许多方法，其中一些是认知的方法。对于这样一个人来说，一切不熟悉的、朦胧感觉到的、难以理解的、隐蔽的、意外的东西，全都是有威胁倾向的东西。把它们加工成为熟悉的、能断言的、易处理的、能控制的，即不可怕的和无危害的东西的一个方法，就是了解它们和理解它们。因而，知识不仅可以有向前成长的功能，而且有缩减焦虑的功能，即有一种保护内部平衡的机能。外显行为可能是非常类似的，但动机则可能是极端不同的。因而，主观的后果也是非常不同的。一方面，我们松了一口气，并且觉得不太紧张，比如说，捉惊受怕的住户在深夜里拿着枪探查楼下使人害怕的神秘声音时，他发

现没有什么问题的情景。这与年轻学生通过显微镜第一次看到肾的微细结构、或者他突然理解到交响乐的结构、或者一篇难懂的诗或政治理论的意义时，他的兴奋甚至狂喜的情景，是完全不同的。在后一种情况下，一个人觉得更强大、更机灵、更充实、更有能力、更成功、更有理解力了。假设我们的感觉器官变得更有效了，我们的眼睛突然更敏锐化，我们的耳朵顿开茅塞，那么我们的感觉就会是这个样子。在教育和心理治疗中，可能发生的一并且是充分发生过的事情，就是这样的事情。

动机的辩证法，在最广阔的人类画面上，在伟大的哲学、宗教构成物中，在政治和法律的体系中，在种种科学中，以及在作为整体的文化中都可以看到。非常简明、过分简明地说，它们可能以不同的比例既体现了理解需要又体现了安全需要。有时，安全需要几乎完全能使认知需要屈从它们减轻焦虑的目的。没有焦虑的人可能是更为大胆和无畏的，并且能够为了知识本身进行探索和建立理论。假定后者更有可能接近真理、接近事物的真正本质，这肯定是合乎情理的。安全的哲学、宗教和科学比成长的哲学、宗教和科学，肯定是更容易成为盲目的。

回避知识——回避责任

焦虑和胆怯，正如上面所说的那样，不仅使好奇、认识、理解屈从它们自己的目的，象工具那样地使用它们，而且还会使活动丧失好奇心，或者只是消极地表现焦虑和畏惧。也就是说，为了缩减焦虑，我们既能寻求知识，也可以回避认识。用弗洛伊德的话来说，没有好奇心学习就有困难，假装的愚笨可能是防御性的，知识与行动是极为紧密地联系在一起的。我完全同意这些看法，而且我走得更远。我确信知识和行动经常是同义的，甚至是

以苏格拉底的方式同一的。我们充分而完善地认识了的地方，适宜的行动就自动地和反射式地随之而来了。接着，就没有矛盾地、完全自发地做出了选择。但是请看（32）。

这一点我们在高水平的健康人身上可以看到，他似乎知道什么是正确的，什么是错误的，什么是好的，什么是坏的，而且是以他自如而充分的机能活动表明这一点。但是，我们在年幼儿童那里，在另一种水平上，也完全看到了这一点。对于他们来说，考虑一种行动可以和已经行动过一样，心理分析学家称它为“全能思维”（the omnipotence of thought）。也就是说，如果他有了想要父亲死的渴望，那么他就可能无意识地起反应，似乎他已经真的杀了他。事实上，成人心理治疗的一种作用就是澄清这种孩子式的混同。因此，人没有必要对孩子式的思想感到内疚，仿佛这些念头是曾经做过的事。

总之，认识和行动之间的这种密切关系，有助于我们把认识畏惧的原因解释为对行动的深刻畏惧，解释为对来自认识的结果的畏惧，解释为对行动的危险责任的畏惧。不去认识通常是比较好的，因为如果你产生了认识，那么你就会不得不行动，行动就会给你招来麻烦。这一点没有什么难懂的，正如一个人所说：“我是多么高兴我并不喜欢牡蛎，因为如果我喜欢牡蛎，那么我就会吃它们，而且我会恨这该死的东西。”

住在靠近达豪集中营的德国人，不了解发生了什么事情，变成盲目的和假愚笨的，这肯定是比较保险的。因为，如果他们了解了发生的事情，那么，他们或者会必须对此做出某种事情，或者他们就会对成为懦夫而感到内疚。

儿童也能够表演同样的谋略，否认和拒绝看出对任何人都是很清楚的事情：父亲是一个不齿的软弱者，母亲并不真正爱他等。因为这种知识会要求去做不可能做的事，还是不知道比较好。

总之，现在已十分清楚，焦虑和认识驳斥了许多哲学家和心理学家若干世纪以来所持有的极端主张：所有的认知需要全都是由焦虑诱发的；而且只是缩减焦虑的努力。多年来，这种主张似乎是有道理的。但是，现在我们的动物和儿童实验驳斥了这种理论的纯粹形态。这些实验都表明：一般说来，焦虑扼杀好奇和探究，焦虑和认知是彼此不相容的，特别是在极端焦虑的时候。认知需要在安全和无焦虑的情境中最明显地表现出来。

最近的一本书很好地概括了这种情况：

信念体系的美妙处看来是因为它的构成能够同时为两个主人服务：根据可能的程度去理解世界；以及按着必要的程度去防御它。我们不能同意持这种观点的人，他们认为，人们有选择地歪曲他们的认知功能，因此，人们将会看到他们想看的東西，记住他们想记的东西，思考他们想思考的东西。相反，我们持这种观点，人们只会在他们不得不那样做时才会那样做，不然就不会那样做。因为我们全都被这种时强时弱的愿望激发的，即要按照现实的实际情况去理解现实，即使它是伤害性的(146, p.400)。

摘 要

这一点看来是十分清楚的，如果我们对认知需要有了充分理解的话，那么它必定是同认知畏惧，同焦虑，同要求安全和可靠结合在一起的。我们紧紧缠在前进和倒退的辩证关系上，这种关系是同时存在的畏惧和勇敢之间的斗争。所有增加畏惧的心理和社会因素，都将削弱我们的认识冲动；所有容许勇敢、自由和大胆的因素，因而也都会解放我们的认知需要。

第三编 成长与认知

第六章 高峰体验时 的存在认知

本章和下章的这些结论是依据我同大约八十名个人进行个别谈话以及一百九十名大学生对下述引导语的书面回答做出的原始近似概括，一种印象主义的、典型的、“混成的模拟”或组织。

我希望你想想你生活中最奇妙的一个体验或几个体验；最快乐的时刻，着迷的时刻，销魂的时刻，可能是由于恋爱，或者由于听音乐，或者由于突然被一本书或一张画“冲中了”，或者由于某种巨大的创造契机。首先列出这些体验。然后，请你尽力告诉我，在这种激动的瞬间，你的感觉是怎样的，你这时的感觉同其他时候的感觉有何不同，在这种时刻，在某些方面你是怎样一个不同的人。〔在其他被试那里，问题宁可这样提出：这时世界看来有什么不同。〕

没有一名被试做出完全的症候报告。我把所有不完全的回答加在一起，得出了一个“完全的”混合症候群。另外，大约有五十人在阅读了我以前发表的文章后，主动给我写了信，向我提供了有关高峰体验的个人报告。最后，我还发掘了大量有关神秘主义、宗教、艺术、创造、爱等许多方面的文献。

自我实现的、那些已经达到高度成熟、健康、自我完成的

人，对我们有如此多的教益，以致有时觉得他们是不同种的人。但是，由于这是如此的新颖，所以探索人性所能达到的高度，它最终的可能性和抱负，这是艰巨而曲折的任务。对我来说，这个任务包括不断破除珍爱的公理，不断处理似乎矛盾的、相互抵触的和模糊不清的现象。有时，那些长期建立起来的、深信不疑的、似乎无懈可击的心理定律也会在我耳边瓦解。这些东西往往被证明根本不是什么定律，而只是在轻微的、慢性的心理病理和畏惧状态下，在发育不全、残缺和不成熟状态下的生活常规。这些缺陷我们并不注意，因为他人也都具有这一类和我们相同的疾病。

在科学理论的创立历史上，有代表性的情况是：对未知领域的探索起初往往是采取一种深感不满的形式，即在任何科学解决成为可能以前很久，便有一种对当时缺陷的不安感。例如，在我们研究自我实现者时，首先向我提出来的一个问题，就是模模糊糊地察觉到他们的动机生活在一些重要方面不同于我过去学知的那些动机。开始时，我把他们的动机描述为表达的（being expressive）而不是应付的（coping）。但是作为全面的表述，这并不是完全正确的。然后我又指出，这是非激发的（unmotivated）或超激发的（metamotivated——超越努力的），而不是被激发的。但是，这个表述是如此严重地依赖你所认可的那种动机理论，以致这种表述造成的困惑和它给予的帮助一样多。在第三章里，我已经对比过成长性动机和缺失性动机，这是有帮助的。但是这仍然不是定义性的，因为它并没有充分区别开形成（Becoming）和存在（Being）。在本章中，我将提出一个新的行动方针（转入存在心理学），它包含和概括了已经做出的三种尝试，以某种书面方式说明，充分发展的人和其他大多数人在动机生活和认知生活方面有哪些差异。

存在状态是暂时的、超激发的、非努力的、非自我中心的、

无目的的、自我批准的状态，尽善尽美和目标达到时的体验和状态。这种分析的形式，首先来自研究自我实现者的爱的关系，其次来自研究其他人，最后来自浏览神学、美学、哲学文献。区别两种类型的爱（缺失爱和存在爱——D—love and B—love），这是首要的事情，这一点已在第三章中叙述过了。

在存在爱（为了其他人或物的存在）的状态中，我发现了一种特殊的认知，那是心理学知识未曾武装过我的。但是，后来我看到，一些艺术的、宗教的和哲学的作者对这种认知却曾有很好的描述。这种特殊的认知我将称之为存在性认知（cognition of Being或B—cognition）。它同那种由个体缺失性需要构成的认知，即我称之为缺失性认知（cognition of deficiency或D—cognition）的那种认知，形成鲜明的对比。存在爱者能在亲爱的人身上觉察到他人视而不见的现实，即他有更敏锐、更透彻的感知力。

本章是以一种独特的描述方式概括存在爱体验中的一些基本认知事件的尝试。存在爱的体验，也就是父母的体验，神秘的或海洋般的或自然的体验，审美的知觉，创造性的时刻，矫治的和智力的顿悟，情欲高潮的体验，运动完成的某种状态，等等。这些以及其他最高快乐实现的时刻，我将称之为高峰体验（peak-experiences）。

在“实证心理学”或“行为心理学”中，这个问题是未来的一章。因为我们这里论述的是充分发挥作用的和健康的人，而不仅仅论述常规的病人，因此，它同“一般人的心理病理”心理学并不是矛盾的；它超越了那种心理学，而且能以一种更广泛的更综合的结构体现那种心理学的所有发现。这个更广泛的理论结构，既包括疾病的，也包括健康的，既包括缺失性的，也包括形成的和存在的。我把它称之为存在心理学（Being Psychology），因为他关心的是目的，而不是手段，也就是说，它关心的是目的

体验 (end-experience)、目的价值 (end-values)、目的认知 (end-cognition)、作为目的的人 (people as ends)。大多数现代心理学是研究不具备的而不是研究具备了的东西，是研究努力而不是研究完成，是研究挫折而不是研究满足，是研究寻求快乐而不是研究达到了快乐，是研究力图达到那里而不是研究已存在在那里。一切行为都是被激发的，这虽然是错误的和先验的公理，然而被普遍地接受了，似乎是不言而喻似的。（请看 97，第15章。）

高峰体验中的存在认知

现在我将一个一个地概要介绍在一般高峰体验中发现的认知特性，“认知”这个词是在极广泛的意义上使用的。

1. 在存在认知中，体验或对象倾向于被看成是超越各种关系、可能的利益、方便和目的的。看来它似乎就是宇宙中所有的一切，似乎它就是和宇宙同义的全部存在。

这一点同缺失性认知形成鲜明的对照，大多数的人类认知经验都是缺失认知。在下面将要叙述的那些方面，这些经验只能是部分的和不完全的。

在这里，使我们想起了19世纪的绝对唯心主义，在这种看法中，全部宇宙被设想成是一个单位。由于这个统一体永远不可能被有限的人容纳、理解或认知，所以一切现实的人的认知，必然被看成是存在的部分 (Part of Being)，而它的整体永远是不能想象的。

2. 在具有存在认知的时候，知觉对象是被充分而完全地注意到的。这个特性可以叫做“总体注意”——请看沙赫特的文章 (147)。在这里，我试图描述的特性与迷恋和完全吸收是非常

相似的。在这种注意中，图形成为全部的图形，背景实际上消失了，或者至少是没有被显著地觉察到。这时，似乎图形从所有其他东西中抽出来了，仿佛世界被忘掉了，似乎这时这个知觉对象已变为整个存在。

由于整个存在正在被察觉，所以它所包含的一切规律都会被掌握，假如整个宇宙可以同时被容纳的话。

这种知觉与常规知觉有明显不同，在这里，注意对象和注意有关的所有其他东西是同时进行的。对象是在它与世界上所有其他东西的关系中，而且是作为世界的一部分被察看的。正常的图形背景关系是有效的，即背景和图形两者都被注意到了，尽管是以不同方式被注意到的。另外，在普通的认知中，对象不是按其本来面目，而是作为类的一个成员，作为更大范畴中的一个范例来看的。我已经把这种知觉描述为“类化的”(rubricizing)(97, 第14章)，而且还要指出，这种常规知觉并不是包括人和物各个方面的完美知觉，而是一种分类，归类，是为放进这个或那个文件柜而贴标签。

为了使我们的日常认知更清楚，就要在一个连续统一体上进行，这里包括自动地比较、判断和评价，如更强、更少、更好、更高，等等。

而存在认知可以叫做不比较的认知，或者不判断的认知，不评价的认知。我在这里所指的意思是李(88)曾经描绘过的那种与我们不同的原始人知觉方式。

一个人可以作为他本身来看，即由他自己来看他自己。他可以被特异地和独特地察看，仿佛他是他那一类的唯一成员。这就是我们通过独特的个体知觉所表示的意思，当然，这也是一切诊疗学家所力求做到的。但是，这是一个非常困难的任务，它比我们平常打算承受的困难要大得多。然而，这样的知觉是能够短暂地发生的，而且在高峰体验中，它已经作为这种体验的特征发生

了。健康的母亲爱恋地感知她的婴儿，就近似这种个体的独特知觉。她的婴儿完全不同于世界上的任何其他人，他是妙极的、完美的、令人销魂的（至少她能够把自己的婴儿从格塞尔常模中分离出来，并能够与邻居的孩子进行比较）。

对于一个对象的整体体的具体知觉也包含这种带着“关怀”看的意思。反过来也是一样，即“关怀”（126）对象可以引起对它的持续注意。反复地审视知觉对象的一切方面是非常必要的。母亲一再地凝视她的婴儿，爱人一再地凝视他所爱的人，鉴赏家一再地凝视他的画，这种精细的关怀肯定会比那种不合逻辑的、一闪即过的、漫不经心的形式化知觉，能够产生更完全的知觉。从这种全神贯注的、入迷的、完全注意的知觉中，我们可以期望获得细节丰富的、对客体多侧面的知觉。这种知觉成果同漫不经心的观察成果形成鲜明对照，后一种知觉只能提供经验、对象的裸露骨架，只是有选择地看到它的某些方面，而且是从“重要”和“不重要”的观点出发的（一幅画，一个婴儿或所爱的人有什么“不重要”的部分呢？）。

3. 虽然人的一切知觉在某种程度上是这个人的产物，而且在一定程度上是他的创造，这是实际情况，但我们也可以整理出外部对象作为与人的利害无关的东西，和作为与人的利害有关的东西，在知觉上的一些差异。一般地说，自我实现者更能这样地感知世界万物：仿佛某个对象不仅在外事物之中是独立的，而且它也是独立于人的。普通人在他最高大的时刻，即在他的高峰体验的时刻，也是这样的。这时，他能比较容易地这样看待自然，仿佛是从它自身并且是为了它自身来看，它本来就在那里，而不是作为人的活动场所、为了人的目的而放置在那儿的。他能比较容易地防止把人的目的投射到它上面去。总之，他能按照对象自身的存在（“终极性”——endness）来看待它，而不是作为某种有用的东西，或者作为某种可怕的东西来看待它，也不是按照某

个别人的方式对它做出反应。

让我举这样一架显微镜作例子，这架显微镜透过组织切片可以发现事物本身的美，或事物的威胁、危险和病态。透过显微镜观察肿瘤的切片，只要我们能够忘掉它是癌，那么它就可以被看成是美丽的、复杂的和令人惊异的组织。如果从蚊子本身的目的看，那么它就是一只奇妙的东西。病毒在电子显微镜下也是迷人的东西（或至少它们是可以迷人的东西，只要我们能够忘掉它们与人的关系的话）。

存在认知，因为它更有可能成为与人无关的，所以，它就能使我们更真实地去查看事物本身的性质。

4. 目前，在我的研究中已浮现出来但至今我尚未证实的存在认知和普通认知的一个差异，就是重复的存在认知看来能使知觉更丰富。重复审视我们所爱的面孔和我们赞赏的绘画，会使我们更喜欢它，而且能使我们在各个方面越来越多地感知它，这个我们称之为客体内部的丰富性。

但是，重复存在认知的效应与普通的重复体验的效应、即厌烦、熟悉、丧失注意等相比，则构成更鲜明的对照。我发现了使我称心如意的事（尽管我并未企图证实它），即重复陈列我认为好的画，会使这些画看起来更美；然而重复陈列我认为不好的画，则会使它们看起来更不美。对于好人和坏人（如残忍卑鄙的人）来说，实际情况也是如此，即重复地审视好人，似乎使他们看起来更好；而重复地查看坏人，则倾向于使他们看起来更坏。

在那种普通的知觉中，通常最初的知觉只是分成有用的和无用的、危险的和没有危险的类别，重复地观察会使它变得越来越空虚。基于焦虑或由缺失性动机决定的普通知觉的任务，通常在第一次查看时就完成了。接着，察看需要就消失了，此后，已经分成了类别的人和物，简直就不再被觉察了。在重复体验时，贫乏就显露出来；这样，贫乏也就更多。此外，重复地观察不仅

会造成这种知觉的贫乏，而且会造成持有这种知觉者的贫乏。

同不爱相比，爱能导致对于所爱对象内在本质更深刻的知觉，这里主要的机制之一就是爱包含迷恋这个所爱的对象，因而“关怀”地重复审视、研究、查看、观察它。相爱的人能够相互看出潜在性，这一点其他人是无能为力的。习惯上我们说“爱是使人盲目的”，然而，现在我们必须承认爱在一定情境中比不爱更有知觉能力这种可能性。当然，这里也包含着可能在某种意义上察觉尚未实现的潜在性的意思在内。这并不象初听起来那样是难以研究的问题。专家手中的罗夏测验（Rorschach test）也是探索那些并没有现实化的潜在性的。这是一个在原则上可以检验的假设。

5. 美国心理学，或者更广泛地说，西方心理学以那种我认为是种族中心主义的方式假定，人的需要、畏惧和兴趣必然永远是知觉的决定因素。知觉的“新观点”是以认知必定永远被激发的这种假设为基础的。这也是古典弗洛伊德主义的观点（137）。进一步的假设包括，认知是应付现实的工具性机制，以及在很大程度上认知必然是自我中心的。设想事物之所以被看到只是由于观察者的兴趣的优势地位，而且设想经验必然是以自我为中心或定点而组织起来的。另外，我还可以说，这是美国心理学中的一个古老观点。所谓的“机能心理学”，受到广泛流行的达尔文主义的强烈影响，也倾向于从能力的有效性和“实用价值”的观点来考虑一切能力。

而且，我之所以把这种观点看作是种族中心主义的，不仅是由于它显然是作为西方观点的自然流露而出现的，而且是由于它受到东方特别是中国、日本、印度的哲学家、神学家和心理学家的著作的长期忽视，而不提及哥尔德斯坦、墨菲、C·比勒、赫克斯利、索罗金、瓦茨、诺尔斯罗普、安吉尔，以及许多其他的作者。

我的发现表明，在自我实现者的正常知觉中，以及在普通人比较偶然的高峰体验中，知觉可能是相对超越自我的、忘我的、无我的。它可能是无目的的、非个人的、无欲求的、无自我的、无需要的、超然的。它可能是以客体为中心的，而不是以自我为中心的。这就是说，知觉经验可以围绕作为中心点的客体组织起来，而不是以自我为基础组织起来。仿佛他们觉察的是某种独立的现实，这些现实并不依赖观察者。在审美体验和恋爱体验中，有可能成为如此全神贯注，并且“倾注”到客体之中去，所以自我确实消失了。一些讨论美学、神秘主义、母性和爱的作者，如索罗金，甚至已经达到这样的地步，认为在高峰体验中我们甚至可以说观察者和被观察者的同一，两个事物融合成一个新的更大的整体、一个超级的单位。这使我们想起某些有关神入和自居作用的定义。当然，这也展现了在这方向上进行研究的可能性。

6. 高峰体验被认为是自我批准的、自我证实的时刻，这种自我证实把自己的内在价值带给了自己。这就是说，它本身就是目的，是我们可以称做目的体验的、而不是手段体验的东西。它被认为是如此宝贵的一种体验，是如此巨大的一种启示，甚至试图证实它也会脱离它的尊严和价值。通过我的被试关于他们的爱情体验、神秘体验、突然顿悟的报告，表明它是普遍性的证明。尤其是在治疗情境中的顿悟时刻，这一点变得更明显了。由于人会采取防御手段保护自己避免洞察真情，所以顿悟的根本含意就是痛苦的认可。它的突入意识，有时对人是沉重的打击。然而，尽管如此，它仍然被普遍报告为是值得的、称心如意的和长期需要的。看见比看不见更好（172），即使是在看见伤痛时，也是如此。事实是这样的，体验的自我批准、自我证实的内在价值，使得痛苦成为值得的了。众多的讨论美学、宗教、创造性和爱的作者，同样也把这种体验不仅描绘成是有内在价值的，而且把它描绘成在另一方面也是有价值的，即由于它们的偶然出现使得生活

成为值得的了。神秘主义者总是断言，那种在一生中只能偶然两、三次的、崇高的神秘体验有巨大的价值。

这种高峰体验与日常生活体验的差异，特别是在西方是非常显著的，尤其是对于美国的心理学家来说，更是如此。行为被认为是同达到目的的手段一致的，在许多作者那里，“行为”这个词和“工具性的行为”这个词被看成是同义的。每件事情都是为某个未来的目的，也就是为了获得某物而做的。在杜威的价值理论中，这种态度达到了登峰造极的地步。他发现，根本就没有目的，而只有达到目的的手段。甚至这样的表述也不是完全确切的，因为这里还包含着有目的的意思。更确切地说，他的意思是：手段是达到其他手段的手段，而这个其他手段反过来也是手段，如此循环，以至无穷。

纯真快乐的高峰体验是我的被试的终极生活目标和生活的终极证明和证实。心理学家居然无视高峰体验，甚至官气十足地没有意识到它的存在，更坏的是客观主义的心理学甚至先验地否定它作为科学研究对象的可能性，这是难以理解的。

7.我研究过的所有普通高峰体验中，都有一种非常独特的、在时间和空间上定向能力的丧失。确切地说，在这种时候，这个人在主观上是在时间和空间之外的。诗人和艺术家在创作的狂热时候，变得忘却了他周围的事物和时间的流逝，当他“醒”过来要判断过去了多长时间时，简直不能做到，通常他不得不摇摇他的头，仿佛刚刚从茫茫然中苏醒，弄不清自己是在什么地方。

但是，更经常的是报告说完全忽略了时间的流逝，尤其是热恋中的人是如此。在他们的迷恋中，不仅感到时间过得惊人地快，一天可能象一分钟似地过去，而且形成强烈印象的每一分钟生活也可能象一天甚至一年那样长。在一定程度上说，仿佛他们是在另一种世界上生活，在那里，时间既是静止不动的，又是以巨大的速度运动的。对于我们的日常范畴来说，这当然是矛盾的

和荒谬的。然而，被试的报告确实是这样的，因此，这是我们必须重视的事实。我看没有理由说，这种时间的体验可能经不起实验研究的检验。在高峰体验中对于时间流逝的判断，必然是非常不准确的；同样，对于周围事物的觉知，与在常规生活中相比，也必然是极不准确的。

8. 我的发现对于价值心理学的涵义是极其令人困惑的，然而又是如此始终一致的，因此，不仅有必要报告这些发现，而且需要有所理解。让我们首先从末尾开始，高峰体验仅仅是善的和合乎需要的，而且从来没有被体验为恶的和不合乎需要的。这种体验本质上就是正当的；这种体验是完美的、全面的，而且不需要任何其他东西作为补充，它本身就是充分的。它被认为在本质上是必然的和不可避免的。它的善正象它应该成为的那样。对它的反应是敬畏、惊奇、诧异、谦卑，甚至崇敬、得意和虔诚。神圣这个词偶尔被用来描绘人对高峰体验的反应。在存在的意义上，它是快乐和欢欣。

在这里，哲学的蕴涵是惊人的。如果为了辩论我们承认了这样的命题，即，在高峰体验时可以更清楚地看到现实本身的性质和更深刻地看透现实的本质，那么，这就和很多哲学家和神学家所说的几乎是一样的了。他们断言，当从其最佳状态和从崇高的观点来看时，整个存在仅仅是中性的或善的，而邪恶、痛苦、威胁等只是一种局部现象，一种不看宇宙的完整和统一，只从自我中心的或过于卑劣的观点来看它的产物。（当然，这并不是否认邪恶、痛苦和死亡，宁可说是与它们的一种和解，是对它们的必然性的一种理解。）

另一种说法是把高峰体验与包含在许多宗教之中的“上帝”概念作比较。“上帝”能注视和包容整个存在，从而也就理解了它，因此“上帝”必定把存在看成善的、恰当的、必然的，必定会把“邪恶”看成是局限的和自私的看法和理解的产物。假如在

这个意义上我们能象神那样，那么我们出于对普遍性的理解，也就不会一味地申斥或谴责、失望和震惊了。我们对于别人的短处只会有怜悯、宽容、仁慈的情绪，或者也许还会有悲哀或存在性幽默的情绪了。然而，这恰恰是自我实现者时常对外界的反应形式，这恰恰是所有心理治疗家在对他们的患者做出反应时所力求做到的方式。当然，我们必须承认，达到这种象上帝般的、普遍宽恕的、存在性幽默的和认可存在的态度是极端困难的，甚至从纯粹形态上看是不可达到的。然而，我们知道这是个相对性的问题。我们能够或多或少地接近它。由于它来的很少、很短暂、很不纯粹，就简单地否认这个现象将是愚蠢的。虽然我们永远不会成为纯粹意义上的“上帝”，但是，我们能够或多或少地象“上帝”那样，多多少少经常地象“上帝”那样。

总之，这种存在认知与我们的日常认知和反应有很显著的区别。我们的日常认知是在手段价值的支持下，即对于我们的目的是否有益、是否合乎需要、是好是坏的考虑下进行的。我们进行评价、控制、判断、谴责或者赞许。我们是为什么而笑，而不是跟什么一起笑。我们从个人度角对经验起反应，我们是在与我们的自我和我们的目的的关联中来察觉世界万物的，因此，把世界万物仅仅作为我们达到目的的手段来看。这同超然于世界是对立的，反过来这就意味着我们并没有真实地察觉世界，而只是在察觉世界中的我们自己或我们自己中的世界。这时，我们是以缺失性动机的方式感知的，因此，我们能察觉的只是世界万物满足缺失的价值。这一点与我们在高峰体验中作为世界万物的代理人，察觉整个世界或它的遗产是不同的。那时，只有那时，我们才能察觉世界万物的价值，而不是我们自己的价值。这些价值我称之为存在价值。这些存在价值类似于哈特曼的“内在价值”(59)。

到现在为止，我可以列举出来的这种存在价值有：

(1) 完整(统一，综合；同一性倾向；互相联系；简单；

组织性；结构性；超二歧式；秩序）；

（2）完善（必然性；恰当性；合理性；不可避免；适宜；公正；完全；“应当如此”）；

（3）完成（结尾；终局；证实；某事做完了；实现；到达末端；命运；天数）；

（4）正当（公平；条理；有规律；“应当如此”）；

（5）有活力（进行中；不死性；自发性；自我调节；充满活力）；

（6）丰富性（分化；复合；错综）；

（7）单纯（诚实；坦率；实质；抽象；必要；骨骼结构）；

（8）美（正直；仪表；有生气；单纯；丰富；整体；完善；完成；独特性；纯正）；

（9）善（正直；合乎需要；应当；公正；仁慈；忠诚）；

（10）独特性（特质；个体性；不可比性；新颖）；

（11）不费力（自如；没有紧张；没有努力或困难；文雅；完美；优美的活动）；

（12）乐趣（高兴；快乐；兴致；生气勃勃；幽默；兴奋；不费力）；

（13）真实；纯正；现实（赤裸裸；单纯；丰富；应当；美；无瑕；清洁和地道；完全；实质性）；

（14）自足（自主；独立；为了成为自我不需要自身之外的他物；自我决定；超越环境；单独；按着自发的规律生活）。

显然，这些存在价值并不是相互排斥的。它们不是彼此分离或性质截然不同的，而是混在一起或相互覆盖的。最终，它们是存在的各个侧面，而不是它的各个部分。这些各式各样的侧面，暴露了它们的作用，都会进入认知的前景，例如，感知优美的人或美的绘画，体验完美无瑕的性感和爱情，顿悟，创造性，生产

(分娩)，等等。

不仅如此，古老的真、善、美三位一体表现了融合和统一，但是，存在价值要比这个多得多。我已经在其他地方报告了我的发现（97），真、善、美在我们制度下的一个普通人身上，仅仅是达到了还算好的相互关联，而在神经病人身上，甚至这样的程度也没有达到。存在价值的统一只存在于发展了的和成熟了的的人身上，即只在自我实现的、充分发挥作用的人身上存在，由于种种实践的目的，它们高度联系起来了，可以说它们融合成了一个整体。现在，我要进一步说，其他人在他们的高峰体验的时刻，实际情况也是这样的。

如果这个发现被证明是正确的，那么，它们就会同一个指引一切科学的基本公理发生直接的矛盾，即认为知觉越是客观和不受个人影响，它也就越超然于价值。事实和价值几乎总是被看作反义词和相互排斥的。但或许相反的情况才是真实的，因为当我们审查最背离自我、最客观、最无动机、最被动的认知时，我们却发现这种认知要求直接觉察价值，价值不可能和现实割裂，对“事实”最深刻的觉知将导致“是”和“应当”的熔合。在这种时候，现实是染上了惊奇、赞美、敬畏和满意的色彩的，即染上了价值色彩的。^①

9. 常规的体验嵌在历史和文化中，也嵌在人的转变着的、相对的需要中。它是按照时间和空间的方式组织起来的。它是更大整体的组成部分，因此，对这些更大整体和参照系来说，它是相对的。因为，这种常规体验不论实际情况如何，都被认为是依存于人的，如果人消失了，它也会消失，所以，组织它的参照系就从人的兴趣转移到环境的要求方面；就从现在转移到过去和将

^①我没有努力探索，我的任何被试也没有主动谈到可以称之为“最消沉的体验”的东西，如对某些人是痛苦的和毁灭性的顿悟：老死的必然性；最终孤独和个人负责
的必然性；自然的非人格性；无意识的本性，等等。

来，就从这里转移到那里。在这个意义上说，体验和行为是相对的。

从这个观点看，高峰体验就有较多的绝对性和较少的相对性。从我前面指出过的意义上看，它们不仅是没有时间和空间的，不仅是脱离背景而更多地以它们自身被感知的，不仅是相对非激发的，超越人的私利的。而且，我们对它们的感知和反应，仿佛它们是在自身之中，是在我们“之外的某处”，仿佛它们是我们对于一种不依赖于人的现实的觉知，而这种觉知是超越人的生命长久存在的。谈论相对和绝对，在科学上肯定是困难的和危险的。而且我意识到，这是一个语义学上的泥潭。然而，我的被试谈到这种区别的许多内省报告降服了我，正如我们的心理学家最终会同意我们的看法那样。被试自己力求描述那些本质上不可言喻的体验时，他们使用了“绝对的”、“相对的”这些词。

我们自己也一再对这些词发生兴趣，例如，在艺术领域中，中国花瓶本身可能是完美的，同时可能是两千多年前的老古董，然而在这个时候是新的，是全世界的而不只是中国的，这些感觉至少是绝对的，尽管对于时间、对于它原初的文化、以及对于持有者的美学标准来说，同时又是相对的。神秘的体验被各种宗教、各个时代、各种文化的人们用几乎同样的词进行描绘，这也不是没有意义的。毫不奇怪，赫克斯利把它称作“持续不绝的哲学”（68a）。伟大的创造者，如由吉塞林编入选集的那些人，几乎都用同样的术语描绘他们的创造时刻，尽管他们是各式各样的诗人、化学家、雕塑家、哲学家和数学家等。

在一定程度上，绝对这个概念造成理解的困难是由于它几乎总是被静态的污点渗透。从我的被试的体验来看，这一点现在已经清楚了，静态并不是必然的或不可避免的。知觉一个美的东西，可爱的面孔，或美好的理论，是一个波动的、转移的过程，但是，注意的起伏严格地限制在这个知觉之内。它的丰富可以是

无限的，不断的注视可以从一个方面转到另一个方面，此刻集中注意它的这个方面，随后集中注意它的那个方面。一幅精美的绘画有许多结构，而不仅是一个结构，因此，由于观看不同的方面就能够不断地有波动的快乐。我们没有必要在它究竟是绝对的还是相对的问题上进行搏斗，它可能是二者都有。

10. 平常的认知是非常积极的过程，其特点是，它是认知者的一种塑造和选择。他选择他要感知的东西和不要感知的东西， he 把它们同他的需要、畏惧和兴趣联系起来，他给它们以结构，整理它们和进一步整理它们。总之，他在它们上面做工作。认知是消耗精力的过程，它包含警觉、戒备和紧张，因此，它是使人疲劳的。

存在认知与平常认知相比要被动得多，接受性更多，自然，它永远不可能完全被动、完全接受。我发现，这种“被动认知”最好的描述出自东方的哲学家，特别是来自老子和道教哲学家。克里士纳默特（85）对我的资料有一个极好的描述，他把它称之为“没有选择的觉知”。我们也可以称它为“没有欲求的觉知”。道教“听其自然”的概念也说的是我力图去说的东西，即知觉可能是无所求的，而不是有所求的；是沉思的，而不是强求的。它在体验面前可能是恭顺的、不干预的、接受的，而不是强取的，它能让知觉成为其自身。在这里，我想起了弗洛伊德对“自由飘浮的注意”的描绘。而且，这种知觉是被动的而不是主动的，是无自我的而不是自我中心的，是轻松的而不是警惕的，是容忍的而不是不容忍的。它对体验是注视而不是打量它，或向它投降和屈从。

我也发现，施林区分被动的听和主动的、作出努力去听之间的差异是有意义的（155）。优秀的治疗家必须能在接受的意义上而不是在获取的意义上听，以便能够听到实际说的是什么，而不是听到他期望听到的、或他要求听到的东西。他必须不对自己

施加影响，而是让话自然地流到他的耳朵中来。只有如此，他的定形和模式才能是吸收性的，不然，他就只能听到他自己的理论和预期。

实际上我们可以说，能否成为接受的和被动的，这是划分任何学派优秀的和蹩脚的治疗家的标准。好的治疗家能够根据每一个人自己的鲜明的实际情况感知他们，而并不强求类化、成规化和分等级。蹩脚的治疗家只能在一生的医疗经验中发现从他的事业开始所学到的那些理论的重复确证。这个情况表明，一个治疗家可能在四十年间重复同样的错误，随后又说这“丰富了医疗经验”。

传送这种独特的存在认知感，可以有一种完全不同的、虽然也是同样古老的方式，就是把它称为非意志的而不是有意志作用的，象劳伦斯和其他浪漫主义者所说的那样。普通认知是高度随意的，所以是有所求的、预定的、先入为主的。在高峰体验的认知中，意志没有干预，它被暂时抑制了，所以是接受而不是要求。我们不能指挥高峰体验，对于我们来说，它是偶然发生的事情。

11. 高峰体验时的情绪反应具有特殊的惊异、敬畏、崇敬、谦卑、降服的色采，在这种体验面前就好象在某种伟大事物面前一样。有时，这种体验有点害怕会被压倒（虽然是愉快的畏惧）。我的被试用这样一些短语报告这一点：“这对我来说太多了”，“它超过了我的承受能力”，“这太惊人了”，等等。高峰体验可能具有某种辛辣和尖刻的品质，这种性质可以引起流泪和大笑，或者二者都出现。高峰体验也可能反而近似于痛苦，尽管这是一种称心如意的、通常被描述成“甜的”痛苦。这种高峰体验可以走到如此遥远的程度，能以一种罕见的方式包含了死亡观念。不仅是我的被试，而且许多讨论各种高峰体验的作者，都把这种体验和死的体验，即一种渴望的死亡进行比较。典型的措词

可能是：“这简直太奇妙了，我不知道我怎么能够承受得了。我可以现在就死，那也很不错”。也许在一定程度上，这是想紧紧抓住这种高峰体验，不愿从这个顶峰下到普通生活的深谷的缘故；也许在一定程度上，这是在高峰体验的伟大面前极度谦卑和深感自身渺小和无价值的一种表现。

12.在这上面我还必须处理另一种矛盾现象，尽管这是困难的。这个矛盾是在观察世界方面相互抵触的报告中发现的。在一些报告中，尤其是关于神秘体验、宗教体验、哲理体验的报告中，整个世界被看作是统一体，象一个有生命的丰富多采的实体那样。在其他高峰体验中，特别是在恋爱体验和美感体验中，世界中一个很小的部分这时却被感知为似乎它就是整个世界。在这两种情况下，知觉都是统一的。对一幅画、一个人、或一个理论的存在认知，拥有属于整个存在的一切属性，即拥有存在价值，这个事实很可能是由另一个事实派生出来的，即在高峰体验中，仿佛这个体验就是那时存在着的一切。

13.抽象的、类化的认知同具体的、朴素的、特殊东西的鲜明认知，有着实质性的差异（56）。这就是我使用抽象的和具体的这些术语的意思。从哥尔德斯坦的术语来看，它们是极为不同的。我们的大多数认知（注意的、感知的、记忆的、思维的和学习的）是抽象的而不是具体的。这就是说，在我们的认知生活中，我们主要地是进行类化、图式化、分类和抽象。我们并没有按着世界万物实际存在的样子来认知世界万物的本性，如我们组织自己内部世界的观点那样。我们的大多数体验都经过了我们的范畴、结构和成规体系的过滤，正如沙赫特（147）在其权威论文《童年期记忆缺失和记忆问题》中已经指出过的那样。我把这个差异用于研究自我实现的人，在他们身上发现，既有不抛弃具体性的抽象能力，又有不抛弃抽象性的具体化能力。这样，就在哥尔德斯坦的描述上增添了一点新东西，因为我不仅发现向具体

东西的缩减，而且我也发现向抽象东西的缩减，即降低了认知具体东西的东西。从那时以来，我已在优秀的艺术家和诊疗家身上发现察觉具体东西的这种特殊能力，尽管他们并不是自我实现者。近来我在普通人的高峰体验时刻又发现了同样的特殊能力。这时，他们比较能在具体的、特异的性质上把握知觉对象。

由于这种独特的具体觉知通常被描绘成是审美感知的核心，正如诺尔斯罗普举例说明的那样（127a），因此，它们几乎已经成了同义语。所以对于大多数哲学家和艺术家来说，按着这个人内在的独特性具体地感知他，就是审美地感知他。我更喜欢这个更广泛的习惯用法，而且我认为我已经证实，这种关于对象独特本性的觉知是一切高峰体验的特征，而不只是美的高峰体验的特征。

把发生在存在认知时的具体感知理解为一种同时或连续地对有关对象的一切方面和一切属性的感知，这是有益的。抽象实质上就是只选择出对象的某些方面，即那些对我们有益的方面，那些对我们有威胁的方面，那些我们熟悉的方面，那些符合我们语言范畴的方面。怀特海德和伯格森已经把这一点写得够清楚了，正如从前许多其他哲学家如维范特所做的那样。抽象，即使它们是有利的，它们仍然是不真实的。总之，抽象地察觉一个对象并不意味着察觉到了它的一切方面。抽象显然包含挑选某些特性，而拒绝其他特性，并创造或者歪曲其余的特性。我们把它制造成为我们所希望的那个样子。我们创造它。我们制造它。而且，在抽象中，把对象的各个方面与我们的语言体系联系起来的强烈倾向是极端重要的。这个倾向造成了特殊的麻烦，因为按照弗洛伊德的看法，语言是二级过程而不是原初过程，因为它论述的是外部现实而不是精神的现实，是有意识的而不是无意识的。的确，这个不足，在诗人的语言和狂文的语言上，可能在一定程度上被矫正了。但是，在许多体验的最终分析上是不能用语言表达的，

而且可能被投入根本没有语言的状态。

让我举知觉一幅画或一个人为例。为了完善地认知它们，我们必须同我们的分类、比较、评价、需要和使用的倾向做斗争。当我们说这个人是一名外国人时，我们就已经给他归了类，完成了一个抽象动作，并且在一定程度上，就已排除了把他看成是独特的人和完整的人的可能性，他已不再是不同于世界上任何别的人了。在我们看墙上的一幅画并读出画家名字的时候，我们就排除了按照这幅画的独特性以完全新颖的眼光看它的可能性。那么，在一定程度上，我们称之为认识的事情，即把一个经验放在概念、词或联系系统中去时，就排除了完全认知的可能性。里德指出，儿童有“天真的眼睛”，有看某种东西仿佛他是第一次看它的能力（他的确经常是第一次看它）。他能以惊异的目光凝视它，考察它的各个方面，接受它的全部属性，因为对于在这种情境中的儿童来说，陌生对象的一种属性并不比任何其他属性更重要些。他并不组织它；他只是凝视它。他以坎特里尔（28，29）和墨菲（122，124）描述过的那种方式，体会这个经验的特性。在类似的情况下，对于成人来说，只要我们能够阻止抽象、命名、分类、比较和联系，我们就能越来越多地看到人和绘画的更多的方面。我们特别应当强调察觉不可言喻的、不能翻译成词的东西的那种能力。努力把这种东西翻译成词就改变了它，使它成了某种非它的其他东西，成了某种象它的其他东西，成了某种类似它然而与它本身不同的东西。

这就是越出部分而感知整体的能力，这种能力是各种高峰体验时认知的特性。只有如此，我们才能在人这个词的最完全的意义上了解人。自我实现者在他们感知人时，在他们洞察一个人的核心和本质时是如此高度敏锐，这没有什么可奇怪的。这也是我确信这一点的原因，即理想的治疗家，大概是由于专业的需要，他应该能在没有预先假定的情况下，从另一个人的独特性和整体

性上，至少是从这个人是一个还算健康的人的角度来理解他。我坚持这一点，尽管我愿意承认在这种知觉状态中有未加说明的个体差异，愿意承认治疗经验自身也能成为一种存在认知训练，即真正理解另一个人的训练。这也说明，为什么我认为一种审美认知和创造能够成为诊疗训练的非常合乎需要的一个方面。

14. 在人更高的成熟水平上，许多二歧式、两极和冲突就被融合了、超越了、消除了。自我实现者既是自私的又是无私的，既是任欢的又是具有古典美的，既是个体化的又是社会化的，既是理性的又是非理性的，既是与别人融合在一起的又是与别人分离的，等等。我曾设想过的那个线性的、它的两极彼此相反和尽可能分离的连续统一体，已证明更象是圆圈和螺旋，在这里，两个极端汇合在一起，成为一个融合的统一体。在完美地认知客体时，我也同样发现了这种强烈的倾向。我们对于存在的整体理解得越多，我们也就越能容忍和知觉不一致、对立、直接抵触的同时存在。这些对立看来是不完全认知的产物，随着对整体的认知，它们就消失了。从上帝那样的优势地位察看神经病人时，就能把他看成是一个奇妙的、复合的、甚至是美丽的过程的统一体。我们平常看成是冲突、矛盾和没有联系的东西，这时就会被理解为是不可避免的、必然的、甚至是命中注定的东西。这就是说，如果任何东西能够被充分地理解，那么，它就会进入其必然的位置，而它就能被审美地感知和鉴赏。甚至疾病和健康的概念也可以融合起来而变得界线不清，如果我们把症状看作是朝向健康的压力，或把神经病看作是此时对个人问题最有利于健康的解决，就会出现这样的变化。

15. 处在高峰体验时刻上的人，不仅在上面我提到的那些意义上，而且在某些其他方面，也是象上帝那样的人，特别是在完全地、热爱地、同情地、以及自娱地认可世界万物和人的方面是如此。尽管在日常时刻他可能显得不尽如人意。神学家在不可能

完成的课题上，即把世界上的罪孽、邪恶、痛苦和全能、全爱、全知的上帝概念一致起来，曾进行过长期的奋斗。一个附带的困难是试图把奖善惩恶的必要性和这种爱一切人、宽恕一切行为的上帝概念协调起来作为一项任务造成的。他必须以某种方式，既惩罚而又不惩罚，既宽恕而又谴责。

我认为从研究自我实现者对这个二难推理的自然主义解决中，从所讨论的两个广泛不同的认知类型、即存在认知和缺失认知的比较中，我们可以学到某种东西。存在知觉通常是暂时性的东西，它是一个顶峰、一个制高点、一个间或达到的成就。看来，人在大多数场合是以缺失方式感知的，也就是说，他们比较，他们判断，他们批准，他们使用，他们联系。这就意味着，我们能够在两种不同的方式，两者挑一地感知另一个人；有时以他存在的方式，仿佛他眼下是宇宙的整体；然而更为经常的，则是我们把他感知为宇宙的一部分，而且用许多复杂方法把他同宇宙的其余部分联系起来。当我们存在地感知他时，这时我们可以是博爱的、完全宽恕的、完全认可的、完全羡慕的、完全理解的、以存在自娱的、爱好自娱的。但这些恰恰是指定给上帝概念的属性（娱乐除外——在大多数上帝概念中，不可思议地缺少这个品质）。在这样的时刻，在这些品质上，我们就象上帝似的。例如，在治疗的情境中，我们可以用这种热爱的、理解的、认可的、宽恕的方式，把我们自己同各种这样的人联系起来，而这些人我们平常是畏惧的、谴责的、甚至是憎恨的——如谋杀犯、鸡奸犯、强奸犯、剥削者、懦夫等等。

所有的人都不时地表现出似乎他们都希望成为存在认知的人，对此，我是极感兴趣的（请看第九章）。他们对于成为被分类的、类化的、成规化的人是不满意的。把人标上待者、警察或“夫人”的标记，而不是把他看作一个个体，通常是触怒人的。我们全都希望我们的成熟性、复杂性、丰富性受到赏识和认可。

如果这样的认可者在人世间不可能找到，那么就会出现非常强烈的投射倾向，并且会创造一个上帝的形象，有时是一个人的形象，有时则是超自然的形象。

对“邪恶”问题的另一种答案以这样的方式提出来了，即我们的被试依据现实本身的存在，按照现实本身的权力“承认现实”。现实本身是非人格的，它既不是为了人，也不是反对人。毁灭性大地震仅仅对于某种人才提出了一个调和的问题，这种人需要一个人格的上帝，他既是博爱的同时又是一本正经的、全能的，并且是创造世界的。对于能够自然主义地、非人格地和作为永存的东西感知和承认地震的人来说，地震是没有伦理或公理问题的，因为它并不是为了打扰他而干的。而且，如果罪恶以人为中心下定义的话，那么他也只是象他承认季节和风暴那样来承认地震。从原则上说，在洪水猛兽杀伤人之前，赞赏它们的美，甚至认为它们是有趣的，这是可能的。当然，要在有损于人的人类活动方面采取这样的态度要困难得多。但是，这有时也是可能的，而且人越成熟，这种可能性也越大。

16. 在高峰体验时刻的知觉强烈地倾向于独特的和非类化的。无论是对一个人的，还是对世界的，无论是对一棵树的，还是对一件艺术品的知觉，都倾向于被看作是独特的事例，看作是它的类别中的独特成员。这与我们日常根据法规掌握世界的方法是对立的。实质上，日常的方法是停留在一般化上，停留在亚里士多德式的把世界万物分成各种类别上。对于类来说，对象只是实例和样品。整个类概念依靠一般的分类，如果没有类别，相似、相等、类似和差异的概念就会变成完全无用的了。我们不能比较两个完全没有共同性的对象，而且对于具有某种共同性的两个东西来说，例如具有红、圆、重等这样的共同性质，必然意味着抽象。但是，如果我们不是抽象地感知一个人，如果我们坚决要求一起察觉他的一切属性，并且认为这些属性彼此之间是相互需要

的，那么我们就再有可能分类。从这种观点来看，每一个人，每一幅画，每一只鸟，每一朵花，都会变成类的独特成员，因此必须独特地感知。这种心甘情愿地察看对象的一切方面，意味着知觉的更大效力（59）。

17. 高峰体验的一个方面是完全没有畏惧、焦虑、压抑、防御和控制，抛弃了克制、阻止和管束，尽管这是暂时的。崩溃和消亡的畏惧，被“本能”压倒的畏惧，死亡和精神错乱的畏惧，害怕产生放纵性愉快情绪等等，暂时都倾向于消失或中止了。这就更大地解放了被畏惧弄得不正常了的知觉。

这一点可能被看作是纯粹的满足，纯粹的表现，纯粹的得意洋洋和快乐。但是，因为它“到底”了，所以它体现了弗洛伊德的“快乐原则”和“现实原则”的熔合。因此，这仍然是在心理机能的高级水平上解决普通二歧式概念的又一实例。

因此，在共同具备这种体验的人那里，可以预期某种“渗透性”，一种对无意识的靠拢和开放，一种对无意识的相对的无畏惧。

18. 我们已经看到在这些各式各样的高峰体验中，人倾向于成为更一体化、更个体化、更自发、更表现、更安详、更勇敢、更强有力，等等。

但是，这些全都是类似的，或者几乎是一样的，正如前面所描述的存在价值一览表那样。在这里似乎是一种内部和外部的、动态的平行性或同型性。这就是说，由于世界的本质存在被这个人感知到了，这样他也就同时更接近了他自己的存在（他自己的完善，更完善地成为他自己）。这个相互作用的后果看来在两个方向上，由于某些原因，使他更接近了他自己的存在或完成，因此，也使他更容易看到世界的存在价值。由于他变得更统一了，他也更有可能看到世界更多的统一性。由于他懂得存在性欢乐，因此使他更能看到世界的存在性欢乐。由于他变得更强大了，因

此，他更能看到世界的强大力量。这个造成了那个的更大可能性，正如压抑使世界显得更不好一样，反之则亦然。他和世界变得更相象了，因为二者都在向着至善尽美运动（或者说，二者都在向着失去至善尽美运动）（108，114）。

也许，这就是爱者熔合（fusion of lover）所表示的部分意思。在宇宙的体验中，与宇宙相称的一个人，感到成了这个统一体要素的一个人，以巨大的哲学洞察力进行感知。也有一些（不充分）有关的资料（180）指出，一些形容“优秀绘画”结构的性质也能用来描绘优秀的人，如存在价值的整体性、独特性、生气勃勃等等。当然，这是可以检验的。

19.如果现在我试图把这一切放到另一种许多人都熟悉的心理分析参照系统中去，那对一些读者是会有帮助的。二级过程处理无意识和前意识之外的现实世界（86）。逻辑、科学、常识、良好顺应、文化适应、责任心、规则、理性主义等，全都是二级过程的方法。原初过程最初是在神经病和精神病患者身上，随后是在儿童身上，只是到最近才在健康的人身上发现。无意识活动的规律在梦中可以很清楚地看到。欲望和畏惧是弗洛伊德机制的原动力。顺应良好的、负责的、有常识的人，在现实世界上生活很好的人，他们做到这些，通常必须在一定程度上，返回他们反对、否定和压抑的他们的无意识和前意识上去。

几年以前，当我们必须面对我选出的自我实现被试的实际情况时，我曾最强烈地意识到这一点。因为他们既是非常成熟的，同时又是很孩子气的。我称它为“健康的儿童性”或“第二次天真”。这一点也已经被克里斯（84）清楚地认识到了。自我心理学家的“复归到自我的帮助”，不仅在健康人身上发现了，而且最后被认为是心理健康的必需品。爱也被认为是复归（即不能倒退的人就不可能爱）。最后，分析学家赞成灵感 and 重大的（基本的）创造部分地出自无意识，即一种健康的倒退（复归），

一种暂时离开现实世界的向后转。

在这里我所描述的东西可以看作是一种自我、伊特、超自我和自我理想的融合，意识和前意识和无意识的融合，原初过程和二级过程的融合，一种快乐原则和现实原则的综合，一种在最高成熟性帮助下无畏惧的健康的倒退，一种在所有水平上个人的真正整合。

自我实现的再定义

换句话说，任何人在任何高峰体验时，都暂时具有了我在自我实现个体中发现的许多特征。也就是说，这时他们变成了自我实现的人。如果我们愿意的话，我们可以认为这是一时的性格上的变化，而不仅仅是情绪与认知的表现状态。在这时候，不仅是他最快乐和最激动的时刻，而且也是他最成熟、最个体化、最完美的时刻——一句话，是他最健康的时刻。

这样，就使我们有可能清除自我实现的静力学和类型学的缺点，来给它重新下定义，以便使它较少那种只有极少数人直到六十岁才能进入的、有点全或无的神殿意味。我们可以把自我实现定义为一种插曲（episode）或一种迸发（spurt），在这种迸发中，这人的能力以特别有效的和剧烈快乐的方式一起到来了，这时，便是更多整合而较少割裂的，对体验是更坦率的，更有特异性的，更完全表现或自发的，或充分运行的，更有创造性的，更幽默的，更超越自我的，更独立于他的低级需要的，等等。在这些插曲中，他更真正地成了他自己，更完善地实现了他的潜能，更接近他的存在核心，成了更完善的人。

从理论上说，这样的状态或插曲可以在任何人一生的任何时刻到来。看来，区分出我称之为自我实现的人的东西，是在他们

身上这些插曲看来比普通人来得要频繁得多，而且强烈得多，完善得多。这样，就使得自我实现成了程度的问题，频率的问题，而不是全有和全无的问题，因而使它能够经受通用的研究程序的检验，我们不再必须局限于研究那些在大多数场合实现了他们的自我的那些极端被试了。至少在理论上说，为了研究自我实现，我们也可以研究任何人的生活史了，尤其是那些艺术家、知识分子和其他有特殊创造的人的，虔诚信教的人的，以及在心理治疗或其他重要成长经历中体验过巨大顿悟的人的生活史了。

客观有效性问题

迄今为止，我已经用经验主义的方式描述了主观的体验。它对外部世界的关系完全是另一种情况，仅凭觉察者自己相信他更真实地、更完整地觉知了，并不是他确实达到这一步的证明。判断这个信念的效度的标准，存在于被察觉的对象或人身上，或者存在于所创造的产物上。因此，从原则上看，它们只是相关研究的简单问题。

但是，在什么意义上，艺术可以说成是知识呢？审美知觉肯定有其内在的自我证实，它被认为是一种宝贵的和奇妙的体验。但是，一些幻想和幻觉也同样如此。此外，你可以被我不予理会的一幅画激发起美感体验。即使我们达到超越个人的境地，效度的客观标准问题仍然是存在的，正如它在所有其他知觉问题方面也存在一样。

对于爱的知觉，神秘的体验，创造性的时刻，以及顿悟的闪现，同样也可以这样说。

相爱者在他所爱的人身上看到的东西，没有其他人可以看得看到，再者，对于他的内部体验的内在价值，对于他、他所爱的人

以及世界的许多良好后果，是没有疑问的。假如我们举一位母亲疼爱婴儿的例子，情况甚至就更明显了。爱不仅使她觉察到了潜在性，而且爱也使它们现实化。没有爱肯定会抑制潜力，甚至会扼杀它们。个人的成长要求勇气、自信、甚至大胆；从双亲和伙伴那里没有得到爱，就会引起相反的后果，自我怀疑、焦虑、无价值感和怕受嘲笑等，所有这些都是成长和自我实现的抑制因素。

人格学的和心理治疗的经验是这种事实的证明，爱能促使潜力实现，不爱则使潜力无效，不论是否值得，结果都是如此（17）。

在这里，复杂的和循环的问题就产生了，“这个现象在怎样的程度上是自我实现的预兆？”正如默顿所设想的，丈夫确信其妻子是漂亮的，妻子确信其丈夫是勇敢的，在一定程度上就创造出了美和勇气。这与其说是对于已存在的事物的觉知，不如说是由于信念而导致存在。也许我们可以把这看作是知觉到潜在性的例子吧？因为每一个人都有成为美丽的和勇敢的可能性。如果是这样的话，那么这就与觉察某人可以成为伟大的小提琴家这种真实的可能性有所不同，因为后一种可能并不是普遍的可能性。

然而，除了所有这种复杂性之外，对于那些希望最终把这些问题拖到公开的科学领域中来的人来说，还有潜伏的怀疑存在。相当经常的情况是，爱给另一个人带来幻觉，即知觉到那种并不存在的品质和潜力，因此，这并不是真实的感知，而是持有者心中的创造，这种创造基于他一系列需要、压抑、克制、投射和文饰。如果说爱比不爱可能是更有洞察力的，那么也可以说它可能是更盲目的。不断困扰我们的研究的是哪些问题呢？我们怎样才能挑选出更敏锐地知觉真实世界的事例呢？我已经报告了我在人格学水平上的观察，对这个问题的答案是：在于察觉者心理健康的变量，越是健康，就越能敏锐深入地知觉世界上所有其他东西

。由于这个结论是无控制观察的产物，所以，它应该仅仅作为一个有待控制研究的假设提出来。

一般地说，在艺术的和智力的创造性迸发时，在顿悟的体验中，我们都会碰上类似的问题。在这两种情况下，体验的外部有效性与现象学的自我证实并不是完全相关的。巨大的顿悟有可能是错误的，伟大的爱会消失。在高峰体验时创作的诗，可能后来由于不满意不得不抛弃。一个经得起检验的创作和一个后来在冷静、客观的批判审查下放弃的创作，在主观上的感受是相同的。经常创作的人对于这一点是很清楚的，他们预见到，只有一半深刻顿悟的时刻还不宜动手创作。所有高峰体验的感觉都象存在认知一样，但并不是所有高峰体验都真的如此。然而，我们不敢忽略这些明显的暗示，即至少有时认知的更大清晰性和更高效能可以在更健康的人身上和更健康时刻发现，就是说，有些高峰体验确实是存在认知。我以前指出过，如果自我实现的人能比其他人更有效地、更完善地和较少动机污染地觉知现实，那么我们就可以把他们作为生物学鉴定使用。通过他们的超乎寻常的感受和知觉，我们就能获得比通过我们自己的眼睛获得的要更好的现实情况报告，正如金丝雀可在不太敏感的人之前嗅出矿井中的瓦斯一样。与此连在一起的是，我们可以利用我们的最敏感的时刻、我们的高峰体验。这时我们是自我实现的，所以给予我们的关于现实的报告比我们平时所能得到的要更真实。

这一点最终似乎清楚了，即我所描述的认知体验不能代替常规怀疑论的和谨慎的科学程序。虽然这些认知可能是富有成果的，敏锐的，而且完全承认它们可能是发现某些真理的最好方法或唯一方法，然而检验、选择、否决、确定和（外部）证实的问题，在我们的顿悟闪现之后仍然继续存在。无论如何，看来把二者放到对抗排他的联系中是愚蠢的。现在这一点很明显了，在大致相同的程度上，它们是相互需要和相互补充的，象边疆居民和

开拓者之间的关系一样。

高峰体验的后效

在种种高峰体验的认知上，完全能同外部有效性问题分开的是这些体验在个人身上的后效。在另一种意义上说，后效也可以说是证实体验。我有未经控制研究的资料，我只得到了被试一般性的同意有我自己确信的这种效应，而所有关于创造性、爱、顿悟、神秘体验和审美体验的作者，则是完全同意有这种后效的。在这些资料基础上，我觉得至少提出下述论断和主张是正当的。这些论断都是可以检验的：

1.从消除病状的严格意义上看，高峰体验可能有而且的确有某种治疗效果。我至少有两个报告——一个来自心理学家，另一个来自人类学家，关于神秘的或大海般的体验深切永久地消除某些神经病症状的报告。这种转化经验当然在人类历史上记录得很多，但就我所知，迄今从未受到心理学家和精神病学家注意。

2.它们可以在健康的方向上，转变一个人对于自己的看法。

3.它们能够在许多方面，改变一个人对其他人的看法以及他与其他人的关系。

4.它们能够或多或少持久地转变一个人对于世界或对于世界某些方面和部分的看法。

5.它们能够解放一个人的创造力、自发性、表现性和特质。

6.他把这种体验作为非常重大和合意的事件铭记在心，并且寻求它的重现。

7.这样的人倾向于觉得人生一般是值得的，即使人生通常是单调、平凡、有痛苦或不满意的。因为美好、兴奋、正直、善行、真理和有意义已经表明是存在的，即人生本身是有效的，自杀和

希望死去应变得尽可能少。

也可以报告出许多其他效应，这些是些特定和特异的效应，有赖于特殊的人和他的特殊的问题。作为他体验的结果，他认为这些问题解决了，或者以一种新的眼光去看了。

我认为，这些后效全都是可以普遍化的。如果高峰体验可以比作去拜访个人意义上的天堂的话，那么，从那以后人是要重返地球的。这种体验称心如意的后效，有些是普遍性的，有些是个体性的，看来这有很大的或然性。^①

我也愿意强调，审美体验、创造性体验、恋爱体验、神秘体验、顿悟体验以及其他高峰体验，可以被艺术家和艺术工作者、有创造力的教师、宗教和哲学理论家、亲爱的丈夫、母亲和治疗家以及许多其他人前意识地认为是当然的，并且普遍地期待它。

总的看来，这些好的后效是不难理解的。更难理解的是为什么在某些人身上没有明显的后效。

^① 请与柯勒律治的表述进行比较，“如果一个人在梦中能进入天堂，并得到赠给他的一朵花作为他的灵魂确实到过那里的象征，如果当他被唤醒时，发现花仍在他的手里——噢！下一步怎么办呢”。E·Schneider (ed) · Samuel Taylor Coleridge: Selected Poetry & Prose, Rinehart, 1951, P. 477.

第七章 高峰体验——剧烈的 同一性体验

当我们探求同一性的定义时我们必须记住，这些定义和概念并不是现已存在于某个隐蔽的场所正等待着我们发现。的确，它们部分地是靠我们发现；但是，部分地也是由我们创造出来。在一定程度上，同一性就是我们所说的那种东西。当然，在这之前，我们应当注意到这个词已有的各种意义。这样，我们马上就会发现，各式各样的著作家是用这个词说明各种不同的资料、各种不同的作用。随后，我们就应从这些作用中找出某种东西，以便理解这个作者在使用这个词时，他指的是什么意思。对于形形色色的治疗家、社会学家、自我心理学家、儿童心理学家来说，他们指的是某种不同的东西，尽管所有这些说的也有某种类似的地方或重叠的意义。（也许这个类似性就是今天同一性所表示的意思。）

我有另一种作用值得报告，那是关于高峰体验的，在这种体验中，“同一性”有各种真实的、感觉得到的和实用的意义。但是，我没有权利提出，这些就是同一性最恰当的意义；我只有权利说，在这里我们有另一种角度。因为我觉得，人们在高峰体验时有他们最高程度的同一性，最接近他们真正的自我，最有特异性。所以，看来高峰体验是纯净而没有污染的重要的资料源泉，也就是说，在这里，发明减少到了最低限度，而发现则增长到了最高限度。

显然，对于读者来说，下述所有“分离的”特性实际上根本

不是分离的，而是以各种各样的方式彼此关联的，例如以不同的方式重叠地表明同一个东西，而在隐喻上则包含相同的意思，等等。对“整体分析”理论（同原子论分析或还原论分析是对立的）感兴趣的读者可参看我的另一部著作（97，第三章）。我将以整体论的方式进行叙述，即不是通过把同一性分割成完全分离的、彼此排斥的各个部分，而是把它在手上翻过来倒过去地注视它的不同侧面。或者说象一名鉴赏家注视一幅好画那样，一会儿看它的这个结构（作为一个整体），一会儿又看它的那个结构。所论述的每一个“方面”，可以认为在一定程度上也阐明着每一个其他“方面”。

1.人在高峰体验时比在其他时候感觉是更整合的（一元化的、完整的、成套的）。他在各个方面（描述如下）显得（对观察者来说）是更整合的，如更少割裂或分裂，较少自己同自己斗争，更多地是和谐，自我体验和自我观察较少分裂，更多地是一个指向的、结构协调的、更有效地组织起来的，它的所有成分彼此非常和谐地活动，是更协作的，较少有内部摩擦，等等。①关

① 治疗家对此特别感兴趣，这不仅是由于整合是所有治疗的一个主要目标，而且是由于迷人的问题包含在我们可以叫做“治疗的分裂”（therapeutic dissociation）中。要从顿悟得到治疗，有必要同时进行体验和观察。例如，完全陷入体验而对观察他的体验不够超然的精神病患者，是不能被这个体验改善的，即便是他在隐蔽的无意识中已经得到纠正时也一样。但这也是实际情况，治疗家也必须在同等荒谬的程度上是分裂的，因为他必须既认可患者又不认可患者；即一方面他必须给予患者“无条件的积极关心”（143），为了理解疾病，他必须与他们同一，他必须把所有的批评和评价放在一边，他必须体验患者的世界观，他必须与我—汝（I—thou）交朋友的方式与患者融合，他必须用宽宏的上帝爱世人般的爱来爱患者，等等。然而，在另一方面，他也有内含的不赞同、不认可、不同一。因为他力求改善患者，使他比现在情况更好，这就意味着要求他得到现在还没有的某种东西。这些治疗学上的分裂，显然是多伊奇和墨菲疗法的基轴（38）。

但是，在这里和双重视格的问题一样，治疗的目的仍然是把它们融合成一个不分裂的和谐的统一体，在患者和治疗者双方都一样，我们也可以把这说成是越来越变成一个纯粹在体验着的自我了，这时自我观也许作为前意识的可能性始终是有有效的。在高峰体验中，我们变成更纯粹地在体验着的自我了。

于整合和有关条件的其他方面，下文将分别讨论。

2. 当他达到更纯粹、更个别化的他自己时，他也就更能够同世界熔合在一起，^①同从前的非自我熔合在一起。例如，相爱者亲密地构成一个单位而不是两个人，我一汝一元论变得更有可能是了；创作者与他正在创作的作品变成一个东西了；母亲和孩子觉得是一个人了；鉴赏家变成音乐、绘画和舞蹈了（以及它成了他）；天文家和星体一起出现在那里（而不是中间隔开望远镜筒分别地出现）。

也就是说，同一性、自主性、自我中心的最大成就是在有自身的同时也有超自身，一种在自我中心之上和之外的状态。这时，人能变得相对的没有自我。^②

3. 高峰体验时的人一般都觉得他处在自己能力的顶峰，觉得能最好地和最完善地运用自己的全部智能。用罗杰斯的漂亮措词来说（145），他觉得他是“充分发挥作用的”。他觉得此时比其他时候更聪明、更敏感、更有才智、更强有力、或更优美。他处在他的最佳状态，他的和谐一致的状态，他的竞技状态的颠峰。这一点不仅可以被主观地感觉到，而且也能被观察者看到。他不再在限制自己中、在自我战斗中消耗精力；体内不再有力量的角斗。而在平常的情况下，我们只有一部分智能用于活动，另一部分智能则用在管束某些同样的智能上。现在，在高峰体验的时刻，这种浪费没有了，全部智能都可以用于活动了。他变得象

① 我认识到，我使用的语言强调了体验，也就是说，它将只对那些自己没有压抑、压制、否认、抵制、或畏惧自己的高峰体验的人有意义。但是，我认为，这也可能对非高峰体验者有意义，不过要说明这一点比较困难也太冗长。

② 我想，把它称之为完全丧失自我意识、自我觉知和自我观察，就能相当容易地传达出来这个意思。这种自我意识日常我们都有，但是，我们觉得它低于任何专注、兴趣、专心、发狂、“超越自我”，无论是在高峰体验的高水平上，还是在电影、小说、足球运动发生兴趣这样的低水平上，都会变得忘记了自我，自己较小的痛苦、自己的外表、自己的烦恼，等等。实际上，总觉得超越自我是种愉快的状态。

一条没有水闸的河流可以自由流淌了。

4. 充分发挥作用还有一个稍许不同的含意，即当一人处在他的最佳状态时，活动变得不费力和容易了。在其他时候需要经过努力、紧张和奋斗的事，现在感觉到不需任何争取、工作或劳动，就自然而然地完成了。同这一点紧密联系的是经常感觉优美并显得优美，这种优美是在任何事情进行得顺利、得心应手、超速运行的时候，和平稳、容易、不费力的充分发挥作用一起到来的。

这时，这个人从外表上看来是镇静的、有把握的和正常的，似乎他确切地知道他正在做的事情，并且是全心全意地干这件事，没有疑惑、含糊、犹豫、或部分撤退。这是对于目标不是一闪即过或轻轻地一击，而是完全的中的。伟大的体育家、艺术家、创造家、领导者和行政官员，当他们的活动处在他们的最佳状态时，都显示出这样的行为品质。

（这一点与以前各点相比，显然与同一性概念的关系较少，但是，我认为，它应当作为“成为一个人真正的自我”的副现象包括在内。因为它是可供研究的足够客观和普遍的特征。我认为，对于完全理解那种似神的快乐——幽默、玩笑、憨态、嬉戏、笑等，也需要它。我认为，这种特征是同一性最高级的存在价值之一。）

5. 人在高峰体验时比在其他时候，更觉得他自己在他的活动和感知中是负责的、主动的，是创造的中心。他觉得他自己更象一个原动力，更能自我决定（而不是被引起的、被决定的、失助的、依赖的、被动的、软弱的、受摆弄的）。他觉得自己是自己的老板，是完全负责的，是完全随意的，是自己命运的主人、动因，觉得比其他时候有更多的“自由意志”。

在旁观者看来，他也是这样。例如，他变得果断了，看起来他更强有力，更专心致志，更善于嘲弄或压倒对立面，更坚定地确信自己，能给别人留下这种印象——企图阻止他是徒劳的。现

在，他似乎丝毫不怀疑他自己的价值，不怀疑他做自己决定的事情的能力。对于旁观者来说，他显得更值得信赖，更可靠，是一个更有利的打赌对象。在治疗中，在成长中，在教育中，在婚姻生活中，发现这个伟大的时刻——变得负责的时刻——一般是可能的。

6.现在，他摆脱了阻碍、抑制、谨慎、畏惧、怀疑、控制、保留、自我批评，而这些可能是价值感、自我承认、自爱、自尊的消极方面。这个特点不但是主观现象，也是客观现象，而且可以进一步从两个方面描述。当然，这个特点不过是已经列出的特点和下面将要列出的那些特点的不同“侧面”。

很可能，这些事件原则上是可检验的，因为这些事件在客观上是力量和力量的搏斗，而不是力量和力量的协作。

7.因此，他是更自发的、更表现的、更单纯的行动（坦率的、天真的、诚实的、耿直的、真挚的、赤子般的、不矫柔造作的、不设防的、无抵御的），更自然的（简单的、从容的、不犹豫的、朴素的、笃实的、真诚的、在特定意义上原始的、直接的），更无控制和自由流露的（自动的、冲动的、反射式的、“本能的”、无拘束的、无自我意识的、无思想的、无意识的）。①

8.因此，在特定的意义上，他是更有“创造性的”（请看第十章）。由于有更大自信且无怀疑，他的认知和行为就能够以不干预的方式、道教的方式，或以格式塔心理学描述过的灵活方式，按照它内在的、“显露出来的”条件（而不是根据自我中心、自

① 真正同一性的这个侧面是如此重要，有如此多的折光色彩，要描绘和传达它是如此困难，我认为在下述不完全同义的词中有重叠的意义：非故意的，自愿的，自由的，非强迫的，不加思量的，不审慎的，鲁莽的，无保留的，无抑制的，自我流露的，坦白的，不掩饰的，开放的，不假装的，不虚构的，直截了当的，无邪的，非人工的，无焦虑的，信赖的。在这里我暂不谈“良知”（innocent cognition），直觉，存在认知等问题。

我意识的条件），按照任务、责任（弗兰克语）或由工作自身性质提出的条件，把自身塑造成有问题的或无问题的状态。因此，他的认知和行为是更即兴的、即席演奏的、临时的、更不是由什么事物引起的，是更突然的、新奇的、新鲜的、不陈旧的、不圆滑的、非出于教导的、非习惯性的。它也是较少准备的、较少规则的、较少设计的、较少预谋的、较少练习的、较少预想的。因此，这些认知和行为都是相对非寻求的、无欲念的、非需要的、无目的的、非追求的、“无动机的”、或无驱力的，因为这些认知和行为是自然发生的，是新创造的，而不由以前引起的。

9. 所有这一切还能够以另一种方式描述为极端的唯一性、个体性或特异性。如果说，一切人大体上是彼此不同的，那么，在高峰体验时，他们就有了更纯粹的差别。如果说，人们在许多方面（在他们的角色上）是可以代换的，那么在高峰体验时角色就消失了，人们变得极少互换性了。无论“独特的自我”意味着什么，以及它的起因是什么，反正它在高峰体验时总是更为独特的。

10. 在高峰体验时，个人最有此时此地感（133），在各种意义上说都最能摆脱过去和未来，最全神贯注于体验。例如，这时比其他任何时候都更能倾听。由于他这时最少成规和预期，所以他能够完全倾听，而没有被拖入以过去的情况为基础的预期（过去情况不可能和现在情况完全一样），也没有被拖入以规划将来为基础的忧虑（这意味着，只是把当前作为达到未来的手段，而不是把现在本身作为目的）。而且，由于他这时超越了欲望，所以，他也无需依据畏惧、怨恨或希望形成任何生活的成规。另外，他也不需要比较此地有什么东西和没有什么东西（88），才能做出评价。

11. 高峰体验时刻的人，成为一个更纯粹精神的而较少世俗的人（请参看第十三章）。也就是说，这时，他变成更多地是由

内在精神的法规决定，而不被非精神的现实法则决定了。这听起来似乎是矛盾的或者是荒谬的，然而并不矛盾。而且，即使是矛盾的也会得到公认，因为这具有某种意义。在既干预自我也不干预“其他”的时候，对于“其他”的存在认知最有可能；尊重并热爱自我和尊重并热爱“其他”，二者相互容许、相互支持和相互加强。我之所以能够最好地掌握非自我，靠的是非掌握，也就是依靠让它成为它自己，任其自然，允许它按着它自己的、而不是按照我的规律生存。正如我成为最纯粹的我自身的时候，我就从非我中解放了我自己，拒绝让它控制我，拒绝按照它的规律生活，坚决要求按着我内在的规律生活一样。当这种情况发生的时候，结果，精神内（我）和精神外（其他）就不再是极端不同，肯定不再是真正对抗性的了。另外，也产生了这样的结果，即两套法则都变成令人快乐和感兴趣的了，甚至它们二者能够整合或溶汇在一起。

可以帮助读者理解这个语言迷津的最好例子，是两人之间的存在爱（B-Love）关系。但是，任何其他高峰体验也都可以作为范例。显然，在这种理想交往（我称之为存在范畴——B-realm）的水平上，自由、独立、掌握、不干预、信任、依靠、现实、别人、分离、等等，这些词全都是在非常复杂、非常丰富的意义上使用的，这些意义在日常生活的缺乏、需要、要求、自我保存的，以及两歧式、两极性、分裂的缺失范畴（D-realm）中，是没有的。

12. 强调不力求式无需要方面，并且把它作为我们正在研究的同一性的中心点（或结构的中心），这有某种理论意义。对于高峰体验的含意，上文曾做出种种区分的说明，处于高峰体验中的人通过这些途径变得无动机（无驱力）了，特别是从缺失性需要的角度来看是如此。在论述这个高峰体验时，把最高、最可信赖的同一性描述为不力求的、无需要的、非希望的，即描述为超越

了日常的需要和驱力的，也有类似的意思。他只是存在着。快乐已经达到，而这对于追求快乐来说，意味着达到了暂时的目的。

对于自我实现的人已做过类似的描述。此时事事都是自愿地、倾泻式地、没有意志地、不费力地、无目的地到来的。此时，他是绝对的行动，并没有匮乏，行动不是为了体内平衡或降低需要，不是为了避免痛苦、不愉快或死亡，不是为将来进一步的目的，不是为了自身之外的任何其他目的。此时，他的行为和体验成了本质的东西，是自我证实的，是目的行为和目的体验，而不是手段行为和手段体验。

我把这个水平上的人叫做超绝的人，因为他们觉得没有需要和要求，没有缺失，不缺乏什么东西，他们在各个方面都是满足的。他们这种“崇高的”、“极佳的”超凡的特点，特别是他们的这种行动，已被推断出是以无所求为基础的。我觉得，这些推论在理解人的这种活动上（他们当时的行动是无所求的）是很有启发作用的。例如，我觉得它对于理解超凡的幽默和娱乐理论、厌烦理论、创造性理论等，都是很有启发的。人的胚胎也是没有要求的这种事实，是高级涅槃和低级涅槃（第十一章有论述）易于混淆的根源。

13. 在高峰体验的时刻，表达和交流通常倾向于成为诗一般的、神秘的和狂喜的，似乎这是表现存在状态的一种自然而然的语言。目前，我只是在我的被试和我自己身上察觉到了这种语言，因此，对于这一点谈不了多少。同一性的言外之意是，真正的人正因为他是真正的人而可以变得更象诗人、艺术家、音乐家和先知。^①

14. 一切高峰体验都可以有效地理解为利维（90）的完满动作，式格式塔心理学的闭合（closure），或者赖希的完全兴奋

① “诗是最快乐和最佳精神的最快乐和最佳时刻的记录”。—雪莱。

型，或者完全的释放、发泄、极点、高潮、尽善尽美、倾尽、完成（106）等等。与此形成鲜明对照的是未完成课题的持续活动、部分表露的心情、内部不完全通畅的运动、没有痛哭出来的悲哀、限食者的半饥饿状态、永远达不到完全整洁的厨房、有保留的性交、必须不表现出来的愤怒、得不到练习的运动员、墙上不可能改正的扭曲图画、不得不吞咽的愚蠢、不称职、不公平等等。从这些例子中，任何读者都应该能从现象的逻辑中理解到完满是多么重要，以及为什么这个观点有助于增进对于非力求、整合、放松等等的理解。完满被看作完善、公正、美，被看作是目的而不是手段（106）。自从外部世界和内部世界在某种程度上有了同型性和辩证关系（互为“因果”）的时候起，我们就接触到美好的人和美好的世界怎样彼此创造这个问题了。

这对同一性有怎样的影响呢？在某种意义上说，很可能，真正的人本身就是完善的和最终的；肯定他不时地体验到了立体的定局、完满和完美；他一定是察觉到了它。结果，可能是只有达到顶峰的人能够达到完全的同一性；而没有达到顶峰的人必然总是保留有不完全的、缺失的、力求的某种东西，他生活在手段之中，而不是目的之中；如果这个相关被证明不是完全相关，那么，我至少可以肯定，真实性和高峰体验之间是正相关。

当我们考虑肉体的和精神的紧张以及持续不绝的不完全性时，它们不仅可能同安详、平和、心理健康不相容，而且它们也可能同肉体健康不相容，这看起来是合乎道理的。在这里，我们也有了理解这个迷惑人的发现的线索，即许多人报告，他们的高峰体验似乎莫名其妙地近似（美妙的）死亡，似乎在最强烈的生活之中也具有与其矛盾的渴望或意愿——死亡。也许，任何尽善尽美的完成或终结，在隐喻、神话或古语上就是死亡，正如兰克所指出过的那样（76,121）。

15. 我极强烈地感觉到，某种爱开玩笑的心境是存在价值

(B-value)之一。这样考虑的某些理由在前面已经论及了。一个最重要的理由是它是高峰体验时相当经常的报告，而且，研究者也可以从报告者的外部行为观察到这一点。

描述这种存在性爱开玩笑 (B-plagfulness) 是很困难的，因为英语在这方面非常贫乏（一般地说，英语不能描绘“较高级的”主观体验）。它具有广阔无垠的或超凡的好脾气的性质，当然是超越了任何敌意的。它可以同样容易地被称之为幸福的快乐，兴趣盎然或兴高采烈。它具有由于丰富或过剩而溢出的性质（不是缺失性动机的）。在这种意义上说，这是存在主义地对于人的渺小（软弱）和伟大（强有力）都感兴趣或者高兴，而超越了统治和从属的两极性。它有某种凯旋性喜悦的性质，有时它可能也有宽慰的性质，它既是成熟的又是幼稚的。

在马库斯（93）和布朗（19）所描绘的意义上说，它是最终的、乌托邦的、优美精神的、超然的。它也可以称之为是尼采哲学的。

作为规定看它的要素，它内在地包含有从容、不费力、优美、好运气、摆脱抑制的宽慰、约束与怀疑，和存在认知在一起的乐趣，它超越了自我中心和手段中心，它超越了时间、空间、历史和地域的观念。

最好是象谈美、爱、创造性智力那样，说它本身是整合者。这是在这种意义上说的，它是二歧式的解决者，解决了许多难以解决的问题。它是人的处境的一种良好解决，它教给我们解决问题的一种好方法，这就是对问题本身感兴趣。它能够使我们既生活在缺失王国里，又生活在存在王国里，既是唐·吉珂德，又是桑乔·潘萨，象塞万提斯那样。

16. 人们在高峰体验的时刻，以及在这之后，特别地觉得幸运、侥幸、恩遇。一个并非罕见的反应是：“这不是我应该得到的。”高峰体验不是由设计安排带来的；它们是偶然发生的。我

“被”快乐惊呆了(91a)。惊愕、出乎意料、惬意的“认识震动”是极为经常的反应。

一个普遍的后果是感恩感，信教的人是对他信仰的神感恩，其他人是对命运、对大自然、对人、对历史、对父母、对宇宙、对可能有助于造成这个奇迹的任何东西感恩。感恩可能转化为礼拜、表示感谢、崇拜、给予赞扬、供奉、以及其他某些很容易成为宗教格局的反应。显然，任何宗教心理学，无论是超自然的还是自然的，都必定考虑这些事件，此外，也必定重视宗教自然主义起源论。

这种感恩感非常普遍地表现为，或者引导到对每一个人或每一件事的包容一切的爱，觉得世界是美好的。这种感恩感经常引起为世界做某种好事的冲动，经常引起一种报答的渴望，甚至会引起一种责任感。

最后，对于我们所描述的自我实现的、真正的人的谦卑和骄傲，这里完全可能有理论上的连结。幸运的人对他的好运气很难充分信任，无论是敬畏的人还是感激的人，都是如此。他必然向他自己提出这样的问题：“我配得到这种幸运吗？”这些人通过把骄傲和谦卑溶合为一个复合的、超级的统一体，即通过成为自豪（在一定意义上）和恭顺（在一定意义上）来解决它们之间的二歧式。骄傲（带有谦卑色采的）并不是傲慢或偏执狂，谦卑（带有骄傲色采的）并不是受虐狂。只有二歧化它们，才能使它们病态化。存在性感恩(B-gratitude)能够使我们把英雄和谦卑整合到一个外壳之内。

结 论

我希望强调一个我已经论述过的主要矛盾，这个矛盾是我们

必须处理的，即使我们并不理解它。同一性（自我实现、自主、个别化、霍尼的真正自我、真实性）的目标，看来既是一个终极目标，又是一个过渡性目标——过渡的仪式、通向超同一性道路上的一步。这似乎就是说，它的功能就是消灭它自身。从其他方面来说，如果我们的目标是东方式的，即超越自我和消除自我、忘掉自我意识和自我观察，同世界溶合并与它同化，那么，看来多数人达到这个目标的最好途径，就是经由完成同一性，经由完成一个坚强的真正的自我，以及经由基本需要的满足，而不是通过禁欲主义。

可能还有一点是与这个理论有关的，我的年轻被试倾向于报告高峰体验时的两种肉体反应：一是激动和高度紧张（我觉得发狂，喜欢奔上奔下，喜欢高声呼喊）；另一个反应是放松，平和，从容，宁静感。例如，美妙的性体验，美感体验，创造狂热之后，两种反应都是可能有的；或者是继续高度的激动，不能入睡，不想去睡，甚至没有食欲、便秘等等；或者完全的放松，迟钝，深深的睡眠，等等。我还不清楚这一点意味着什么。

第八章 存在认知的一些危险

本章的目的在于纠正广泛地把自我实现误解为静态的、不真实的、“完美的”状态，似乎在这种状态中，一切人的问题全都超越了，人们“永远快乐生活”在宁静或狂喜的超人状态中。从经验上看情况并非如此，正如我以前已经指出过的那样（97）。

为了使实际情况更清楚些，我可以把自我实现描述为这样的人格发展，这种人格发展使人摆脱了青年的缺失问题，也摆脱了人生的神经病态的（幼稚的、幻想的、不必要的、“不真实的”）问题，因此，他能够对付、忍受和抓住人生的“真正”问题（人内在的和终极的问题，不可避免的“存在性”问题，对于这些问题并没有什么完善的答案）。也就是说，这并不是问题不存在了，而是一个从过渡性问题或不真实的问题到真实的问题的运动。为了使人惊醒，我甚至可以把自我实现的人称之为自我认可和顿悟的神经症患者，因为这个短语能够以这种方式解释“理解和承认人的固有状态”的同义语，即勇敢地面对和承认人性的“缺点”，甚至是对这些缺点“欣赏”并感到有趣，而不是力求否定它们。

正是这些真实的、甚至是（或者尤其是）最成熟的人都要碰到的问题，才是我希望在将来讨论的，例如，真实的内疚，真实的悲痛，真实的孤独，健康的利己，英勇，责任心，对别人负责，等等。

随着高级人格的形成一起到来的，除了看到真理时的内在满

足而不是欺骗自己之外，当然还有量上的（以及质上的）增进。从统计的角度说，大多数人的内疚是神经病性质的，而不是真实的内疚。成了无神经病性质的内疚的人，确实意味着内疚的数量更少了，尽管真实的内疚可能继续存在。

不仅如此，高度发展的人格同时也有更多的高峰体验，并且这些体验是更加深刻的（即使这一点可能不大符合“着迷的”或阿波罗型的自我实现的实情）。这就是说，虽然成了更完善的人仍然有问题和痛苦（尽管是“更高级的”类型），然而实际情况仍然是，这些问题和痛苦在数量上是较少的，而愉快在数量上则是更多的，而且在质量上是更高的。总之，由于达到了个人发展的更高水平，所以个体在主观上更入佳境。

已经发现，自我实现者比一般公众在特殊类型的认知、即我称之为存在认知上是更有能力的。在第六章里，我已把这种认知描述为本质的、存在性的（is-ness）、内在结构和动力的、人和物或任何事物现存潜力等的认知。存在认知与缺失认知、或以人为中心的认知和以自我为中心的认知，形成鲜明的对照。正是因为自我实现并不意味着没有问题，所以存在认知作为自我实现的一个方面，包含着一定的危险。

存在认知的危险

1. 存在认知的主要危险，是使活动成为不可能，或者至少是使活动犹豫不决。存在认知没有判断、比较、宣判或评价。它也没有决定，因为决定是行动的准备，而存在认知是消极凝视、鉴赏、不干预事物，是“任其自然”。只要一个人仅是凝视肿瘤或细菌，肃然敬畏，赞美、惊异、陶醉于丰富理解的快乐，那么，他就什么也不会去做。愤怒、畏惧，改善境遇，破坏或屠杀的欲

望，谴责，以人为中心（human-centered）的结论（“这对我是有害的”或者“这是我的敌人，会伤害我”），全都被暂时搁置在一边了。错误和正确，善和恶，过去和将来，全都与存在认知没有关系，同时对它也是不起作用的。在存在主义的意义上说，这不是存在于世界之中（not in-the-world），甚至这也不是一般意义上的人性的；存在认知是超然的、有同情心的、非主动的、非干预的、非有行动的。它与以人为中心的意义上的朋友和敌人是没有关系的。只有当认知转移到缺失性认知时，即转到决定、判决、惩罚、谴责、规划未来的时候，活动才成为可能（88）。

那么，主要的危险就是，存在认知在当时与活动是不相容的。^①但是，由于在大多数时候我们是生活在世界中，所以活动是必须的（防御的或进攻的活动，或利己主义的活动，从观看者的角度而不是从被观看者的角度说）。老虎，从它自己“存在”的观点看，有活的权利（苍蝇、蚊子、细菌也一样）；而人也有同样的生活权利。这样，不可避免的冲突就来了。自我实现的要求可能迫使人杀死老虎，尽管对老虎的存在认知是反对杀死老虎的。虽然从存在主义的观点看，自我实现概念的固有的和必需的东西，也是一定的利己和自我保护，是对必要的暴力甚至残忍的某种允许。因此，自我实现不仅需要存在认知，而且也需要缺失认知作为自身不可少的方面。那么，这就意味着，冲突和实践的果断、抉择，必然包含在自我实现的概念中。这就意味着，搏斗、斗争、努力、不确定、内疚、悔恨也必定是自我实现“必然的”副现象。这就是说，自然实现必须包括两个方面：沉思（注

^① 大致类似的情况，也许能在著名的奥尔兹实验中发现（129a）。刺激一只白鼠脑的“愉快中枢”，它就突然停止活动，似乎是在“品尝”体验。具有极乐体验的人也有同样的倾向，在吸麻醉剂的情况下，是沉静和不活动的。为了保持正在消失的美梦记忆，最好是别活动（59）。

视) 和活动。

在有某种分工的社会里，这是有可能的。沉思者可以免除活动，如果另一个人可以干这种活动的话。我们并不需要为我们自己吃牛排而去宰牛。哥尔德斯坦 (55, 56) 已经以广泛概括的形式指出了这一点。正象他的脑损伤的病人那样，由于别人保护他们，并为他们做他们所不能做的事情，从而使他们能够无分离的和无灾难焦虑地生活。一般来说，自我实现由于得到别人的容许和帮助，至少是就特定范围来说，变得有可能了。(我的同事托曼在谈话中曾强调说，在专门化的社会里，全面丰满的自我实现的可能性会越来越小)。爱因斯坦，一个在他的晚年高度专门化的人，由于有他的妻子，有普林斯顿，有朋友们等等，才有可能自我实现。爱因斯坦放弃多面性并且自我实现了，是因为其他人为他做了事。在荒岛上，单独地，他可能有哥尔德斯坦意义上的自我实现，即“在环境容许的条件下尽他的所能”，但是，无论如何，他已经具有的这种专门化的自我实现，在那里是不可能的。而且，大概自我实现是全然不可能的，也就是说，他可能死去了，或者由于他明显的无能为力而变得焦虑和自卑，或者可能悄悄地回到缺失性需要水平的生活。

2. 存在认知和沉思理解的另—危险，是它可能使我们成为不太负责的，尤其是在帮助别人方面。极端的事例是对幼儿，“任其自然”意味着阻碍他的发展，甚至意味着扼杀他。我们对于非幼儿、成人、动物、土地、树木、花草等也都负有责任。对美丽的肿瘤感到极端惊异而不理会病人的医生，可能伤害了他的病人。如果我们鉴赏洪水，我们就不会建筑堤坝。这不仅对于遭受不活动后果的其他人，而且对于沉思者自己，都是确实确实的。因为他对由于他的旁观和不活动在别人身上造成的恶劣后果，肯定会感到是有罪的。(他必然感到问心有愧，因为在这个或那个方面他“爱”他们；他与他们的兄弟情谊使他们融成一体，这就意味

着关心别人的自我实现，而他们的死亡或遭难则中止了他们的自我实现。)

这种二难推理的最好例子，在教师对学生，父母对子女，治疗者对病人的态度上找到了。在这里，很容易看到，这种关系变成了自身同类的关系。但是，我们也必需处理一些急需解决的问题，如教师（父母、治疗者）在促进成长上的责任，也就是树立界限、纪律、惩罚、不使满足、蓄意成为阻挠者、做出能唤醒而又能承受的敌意等等。

3. 活动的抑制和责任心的丧失导致宿命论。也就是说，“未来将成为怎样就成为怎样，世界是怎样就是怎样，这是确定了的。对此，我没有事情好做。”这是意志论的丧失，自由意志的丧失，是决定论的一种坏理论，而且对于所有人的成长和自我实现肯定是有害的。

4. 不活动的沉思几乎肯定会引起受到这种沉思危害的其他人的误解。他们会认为这是缺乏爱，是缺乏关心和同情。这不仅会阻碍他们向着自我实现成长，而且可能使他们在成长的斜坡上往下滑，因为这会“告诉”他们这个世界是坏的，而且人也是坏的。结果，他们对人的爱、尊重和信任将会倒退。那么，这就意味着使世界变得更坏，特别是对儿童、青少年和意志薄弱的成人来说是如此。他们把“任其自然”理解为忽视和缺乏爱，甚至理解成蔑视。

5. 纯沉思，作为上述问题的一个特例，包含不书写、不帮助、不教育的意思。佛教区分为佛陀和菩萨。佛陀只是为自己获得启蒙，而不管其他人；而已经达到了启蒙的菩萨，则仍然觉得只要其他人还没有得到启蒙，他自己的皈依就不是尽善尽美的。我们可以说，为了自我实现，他必须离开存在认知的极乐世界，以便能帮助其他人并且教育他人（25）。佛陀的启蒙是纯粹个人的，私人的占有物吗？还是它也必定属于其他人、属于世界呢？的

确，书写和教育他人经常是（并非永远是）从极乐世界倒退，它意味着自己放弃天堂，而去帮助其他人达到天堂。禅宗和道教是正确的吗？他们说：“你一谈了它，它就不存在了，它就不再是真实的了。”（这就是说，经验它的唯一方法是体验它，而且用什么话都永远不能描述它，因为它是不可言喻的。）

当然，双方都有正确的一面（这就是存在主义永远不能解决的二难推理的原因）。如果我发现了一个其他人可以分享的绿洲，我将独自享受它呢？还是把别人也领到那里以便挽救他们的生命？如果我发现了约斯米特幽谷，而它之美在一定程度上是由于它的寂静、无人、幽僻，那么，我是保持它的原状好呢？还是使它成为千百万人的国家公园好？因为他们是众多的，这会使它失去它的本来面目，甚至会使它遭到破坏。我要不要和其他人分享我的私人海滩，从而使它成为非私人的？尊重性命、憎恨主动杀生的印度人，让牛吃得很肥却让婴儿大量死亡，这究竟算不算正确呢？在贫困的国家中，面对挨饿的儿童，究竟在何种程度上我可以让自己享用食物？在这些问题上，没有一个好的、彻底的、理论上的先验答案。自我实现必然是利己的；然而它也必须是不利己的。因此，这里必定有抉择、冲突，以及遗憾的可能性。

也许分工的原理（与个人体质性差异的原理相联系）能够帮助我们找到较好的答案（尽管永远不可能找到尽善尽美的答案）。在各种宗教团体中，一些人受到“利己的自我实现”的感召，另一些人受到“成为善的自我实现”的感召。可能，这是符合社会要求的，因为社会赞成一些人变成“利己的自我实现者”，变成纯沉思者。社会可能在设想支持这种利己的自我实现者是值得的，因为他们可以给其他人树立良好的榜样，为别人提供纯粹的、世界之外的沉思（旁观）能够存在的启示和范例。我们为少数几个伟大的科学家、艺术家、作家和哲学家做这样一些

事情，我们免除他们进行教学、写作和承担社会责任的义务，不仅是由于“纯粹的”理性，而且是在进行一场冒险，以为这样也将抵偿我们的支出。

这个二难推理也使“真实的内疚”问题复杂化了（弗洛姆的“人道主义的内疚”），我这样称呼它是为了把它同神经病的内疚区分开。真实的内疚来自没有达到对你自己的、对你自己一生命运的、对你自己固有本性的忠诚；也请看莫勒和林德的著作（92）。

这里，我们就产生了进一步的问题，“什么样的内疚出自对你自己的忠诚，而不是来自对他人的忠诚呢？”因为我们看到，对你自己的忠诚有时可能与对他人的忠诚存在着固有的、必然的冲突，只在极少数情况下，选择才能同时满足二者。如果象哥尔德斯坦所教导的那样，为了对你自己是忠诚的，你就必须对别人是忠诚的（55）；象阿德勒所说的那样，社会兴趣是心理健康的本质方面、规定方面，那么，这个世界必然是可悲的，因为自我实现的人为了挽救另一个人就要牺牲他自己的某些份额。如果，从另一方面说，你应当首先对自己是忠诚的，那么这个世界也必然是可悲的，因为纯粹的（而且是利己的）沉思者并没有帮助我们的想法。

6. 存在认知可能导致无区别的认可，损害日常的价值，丧失鉴别能力，以及过分容忍。的确如此，因为每一个人只是从自己存在的观点来看自己时，就会把自己看成是完善的。这时，一切评价、评定、判断、非难、批评、比较，对于这种观点就全都不适用而被抛在一边了（88）。然而，请允许我说，无条件的认可对于治疗者、相爱者、教师和朋友来说是绝对必要的。显然，对于法官、警察和行政官员来说，只有无条件认可则是不够的。

我们已经考察了包含在这里的两种人际态度的不相容性。大多数心理治疗家都会拒绝对他的病人采取惩戒或惩罚活动。许多

行政官员、管理人员或将军，则拒绝对他们指挥的人承担任何治疗者的或个人的责任，他们解雇或者惩罚那些人。

几乎对于所有的人，这种困难都由在不同场合应该既成为“治疗者”又成为“警察”的必要性造成了。而且，我们可以预期，人性越完美的人担当这两种角色也就越认真。同通常根本意识不到这种困境的普通人相比，这种完美人性越多的人，很可能被这种困境搞得更加烦恼。

可能是由于这个原因，也可能是由于别的原因，我们迄今为止研究过的自我实现的人，一般都能依靠同情和理解把两种功能很好地结合起来。而且，他们也比普通人更有正义愤的能力。有些资料有力地证明，自我实现的人和比较健康的大学生流露他们的正义愤和非难，比普通人要更真诚和更少犹豫。

除非理解和同情有愤怒、非难和义愤作为补充，否则就有可能拉平一切感情，对人反应平淡，无义愤能力，丧失对真正能力的识别力，扼杀优越性和美德。对于专业的存在认知者来说，这就有可能导致职业上的危险，例如，如果我们可以从表面上评价这种普遍印象的话，那么我们就可以说，许多心理治疗家在他们的社会交往中，看来就过分中立和无反应，太温和，太平稳，太没有火气了。

7.在一定意义上说，对于另一个人的存在认知就是把他看成“十全十美的”，这很可能使他产生误解。受到无条件的认可，接受绝对的爱，得到完全的赞许，正如我们所知，这可能有奇妙的增强和促进成长的作用，有高度治疗的作用，能促进心灵发展。然而，我们也必须意识到，这种态度也可能被曲解为一种不能容忍的要求，即要他以不实际的至善论的期望作为生活实践的目标。他觉得越不完善和越无价值，他对“完善”、“认可”这些词曲解得就越多，他也会越发觉得这种态度是一种包袱。

当然，“完善”这个词有两个意思，一是存在范畴内的，一

是缺失、力求、形成范畴内的。在存在认知中，“完善”意味着完全现实主义地理解和承认这个人的一切实际情况。在缺失性认知中，“完善”包含不可避免的错误感知和幻觉的意思在内。在第一种意义上，每一个活着的人都是完善的；在第二种意义上，没有一个人是完善的，而且永远不可能是完善的。这就是说，我们可以把他看成是存在性完善的（B-perfect）。因而自然就可能弄得不自在、自卑和深感内疚，仿佛他在欺骗我们。

我们可以合理地推论出，一个人越是能够存在地认知，他就越能认可和享受被存在地认知。我们也可以预期，这种曲解的可能性通常可以在存在认知者、完全理解并认可另一个人的人身上，造成棘手的策略问题。

8. 可能有的过分唯美主义是存在认知保留下的、值得在这里分开来谈的最后一个棘手问题。对生活的美感反应，在本质上，往往同对生活的实践和道德反应相抵触（古老的形式和内容的冲突）。美丽地描绘丑陋的东西是一种可能性，另一种可能性是不适当地、非审美地描绘真的、善的、甚至美的东西。（我们把真、善、美地描绘真、善、美，即没有问题的描绘，暂时撇开不谈）。由于这个二难问题在历史上已经争论得太多了，所以，在这里我只是指出，它也包括更成熟的人对不太成熟的人的社会责任的问题，即对可能混淆存在认知和缺失性赞成的人的社会责任的问题。动人地、美地描绘诸如同性恋，犯罪或不负责任，这是出于深刻的理解，但可能被曲解为是要鼓励模仿。对于生活在令人恐怖的和使人误入歧途的世界上的存在认知的人，这是一个要承担的附加责任。

经验主义的发现

在自我实现的被试身上，存在性认知和缺失性认知之间有何

么关系呢？（97）他们是怎样把沉思和活动联系起来的呢？虽然当时我并没有以这种形式想到这些问题，但是，我可以用回想的方式报告如下印象。首先，这些自我实现的被试的存在认知、沉思和理解能力比一般的公众要大得多，正如开始所阐明的那样。这一点看来是个程度的问题，因为每一个人似乎都有偶然的存在认知。纯粹沉思、高峰体验的能力。第二，他们同样也有更多的有效活动和缺失性认知的能力。必须承认，这可能是在美国选择被试的副现象；甚至这可能是被试的选择者是美国人这个事实的副产品。总之，在我研究过的自我实现的人中，我没有碰到象佛教僧侣那样的人。第三，我回忆的印象是，大多数完美人性的人在大多数时刻，过着我们叫做日常生活的生活——购物，吃饭，成为有教养的，去看牙科医生，考虑金钱，反复思考是选择黑色皮鞋还是棕色皮鞋，去看无聊的电影，阅读流行的文学作品等等。可以一般地预期，他们对惹人厌烦的事情是生气的，对罪行是震惊的，等等，尽管这些反应可能是不太强烈的，或具有同情色彩的。高峰体验、存在认知、纯粹沉思，无论自我实现的人看来是如何频繁，但是从绝对数量上看，即使是对他们来说，这些也是罕见的体验。这一点是实际情况，尽管还有另一种实际情况：即更成熟的人在一些别的方面会全部或大部分时间生活在更高水平上，例如，更清楚地区分手段和目的，深层和表面；一般地是更表现的，更自发的，同他们所爱的东西是深切地联系在一起的，等等。

因此，这里提出的问题更多地是终极问题而不是中间问题，是理论问题而不是实践问题。然而，这些二难推理问题，比理论上努力说明人性的可能性和限度，是更重要的。因为它们是真实现内疚、真实冲突的起因。它们是可以叫做“真实存在心理学”的起因。我们必须继续同这些二难推理问题做斗争，因为它们也是个人的问题。

第九章 抗拒类化

在弗洛伊德的概念体系中，“抗拒”（resistance）与压抑的保持有关。但是，沙赫特（147）已经证明，在产生有意识概念方面的困难中，除了压抑这种根源之外，还可能其他的根源。孩子可能有的一些觉知，可以说在成长过程中就已经“忘掉了”。我也试图在软弱者抗拒无意识和前意识的原初过程认知和坚强者抗拒被禁止的冲动、驱力与希望之间进行区分（100）。这些发展以及其他的发展都表明，扩展“抗拒”概念的意义是合乎需要的，抗拒近似“达到顿悟的困难，不管这些困难的起因如何”（体质性无能的根源，如低能、退化为具体的性别差异，甚至谢尔登式的体质决定因素，不包括在内）。

这里的主题是，在治疗的情境中，“抗拒”的另一个根源可能是患者对于被类化或临时归类有一种健康的厌恶，即厌恶他的个别性、他的独特性、他与一切其他人的差异、他的特殊同一性等等遭到剥夺。

我以前（97，第四章）已经把类化描述为认知的廉价形式，实际上是一种非认知的形式，一种迅速地、容易地编目，它的作用是使应有的努力成为不必要的，这种努力是更审慎的、对个体特征的认识和思考所要求的。把一个人安置到一个体系中去，比按着他的实际情况了解他所需要付出的精力要少，因为在前一种情况下所觉察的一切是一个人的抽象属性，这些特性表明他所从属的种类，如婴儿、侍者、瑞典人、精神分裂症患者、妇女、将

军、护士，等等。类化时强调的是这个人从属的种类，对这个种类来说，他只是个样品，而不是一个人，是类似性而不是差异性。

本书中已注意到有关类化的一个重要事实，即一般来说对人的类化是冒犯性的，因为类化否定他的个体性，或没有注意他的个人性质，他的分化的、独一无二的同一性。詹姆斯1902年的著名表述使这一点更清楚了：

“智力在一个对象上所做的第一件事，就是把它和某个其他东西归入一类。但是，任何对象对于我们有无限重要性的、并且也能唤醒我们专注的东西，似乎是它应当是自成一类的和独特的。很可能，一只蟹如果能够听到我们毫不费力地、也不道歉地把它归入甲壳纲，而且就这样处理了它，那么，它也许会充满人身攻击感，它会说：我不是这种东西，我是我自己，我仅仅是我自己”（70a, P.10）。

一个说明对人进行类化能引起怨恨的例子，可以从墨西哥和美国研究男性、女性概念的著作中援引出来（105）。大多数美国妇女，在第一次到达墨西哥之后，大都觉得这里是令人很愉快的，她受到象对男人那样高的尊重，无论她走到哪里都会引起一阵口哨声、呼啸声，并受到各个年龄的男人们的热切追求，认为她是美丽的和宝贵的。这对于许多对他们的女性经常有矛盾心理的美国的妇女来说，可能是非常满意的和治疗性的体验，因为这使她们觉得更是女的了，更准备享受女性，反过来这又使她们显得更加女子气。

但是，随着时间的流逝，她们（至少是她们之中的一些人）发现这是不太使人愉快的。她们觉察到任何妇女对墨西哥的男人来说都是宝贵的，老年妇女和青年妇女，漂亮的和不漂亮的、聪明的和不聪明的，看来区别甚小。而且，她们发现，同美国年轻男子显然不同（如一个女孩子所说，“当你拒绝和他一起出去玩时，他就会受到如此大的精神创伤，他不得不去看精神病医

生。”），墨西哥的男子则平静地对待拒绝，简直太平静了。看来，他并没有把她放在心上，而且会迅速地转向另一个妇女。然而，这种情况意味着，特殊的妇女、她、她自己，作为一个人，对他不是特别可宝贵的；而且也意味着，他的一切努力是指向妇女的，而不是指向她的，这就包含这种含义，一个妇女大致象另一妇女一样好，并且她是可以由其他妇女代替的。她发现，她不是宝贵的；宝贵的是妇女这个类。最后，她感觉被孤立了，而不是被奉承了。因为她要求的是作为一个人，作为她自己，而不是作为她的类别，而成为可宝贵的。当然，女性（femalehood）是比个人性（personhood）占优势的，它要求优先的满足，然而它的满足就使得个人性的要求在动机系统中占据了突出的地位。持久热烈的爱情、一生一婚制和妇女的自我实现，全都能够由尊重特定的人造成，而不会由尊重“妇女”这个类造成。

不满意被类化还有一个极普通的事例。如果对青少年说：“唉呀！这只是你经历的一个阶段，你最终会长大”，就会普遍引起他们的愤怒。对这个孩子是悲剧性的、真实的、不平凡的一切事情都不能一笑置之，即使这对于其他千百万人是已经发生过的和将要发生的事情也好。

一个最终的解释是：一个精神病学家结束与求诊者第一次短暂而匆忙的交谈，说：“你的麻烦，粗略地说，就是你的年龄所特有的”，这个潜在的患者变得非常愤怒，他后来报告说，觉得“被丢弃了”和被侮辱了。他觉得仿佛他被当作一个孩子了：“我不是一个样品，我是我，而不是任何其他人。”

这种考虑也有助于把我们的抗拒概念扩展到经典的心理分析中。因为抗拒通常只看作是精神病患者的防御，是抵制那些很可能听到或感知到的令人不快的真实情况。因为它通常被看成是某种不合乎需要的东西，某种需要克服和分析掉的东西。但是，正如上述例子已经表明的那样，被看成疾病的东西有时可能是健康

的，或者至少不是疾病。治疗者在他的病人身上感到的困难，即他们拒绝承认某种解释，他们的愤怒和回击，他们的执拗等等，在某种意义上说，几乎必定是由拒绝被类化引起的。因此，这样的抗拒可以看成是维护个人的独特性、同一性和个性，是反对攻击和蔑视。这种反应不仅维护了个人的尊严；而且也帮助他抵御了不好的心理治疗，不好的教科书式的解释，“狂暴的分析”，超理智的或不成熟的说明，以及无意义的抽象和概念化，也帮助他抵御了一切包含有对病人缺乏尊重的东西；也请看奥康尼尔的类似论述（129）。

在治疗上渴望迅速收效的新手，只记得概念体系而认为治疗不过是输出概念的“教科书的奴隶”，在心理学上只记得菲尼切尔便随时都想告诉集体宿舍中的每一个人属于什么类型的大学生和研究生——这样一些人全都是类化者，因而患者不得不保护他们自己。这些人全是轻易而迅速地提出意见的人，他们可能在第一次接触患者时就这样宣布：“你有肛门性格”，“你正力图控制每一个人”，“你想要我和你一起睡觉”……等等。^①把这种反对类化的自我保护反应称为传统意义上的“抗拒”，因而正是滥用概念的另一个例子。

幸亏在对治疗患者负责的那些人中有反对类化的迹象。在开明医师对分类学的、“克需佩林的”或“州立病院的”精神病学的普遍背离中，你可以看出这一趋势。主要的努力，有时是唯一的努力，过去常常在诊断，即把个人的病情归入一定的类型。但是，经验告诉我们，诊断与其说是一种治疗的必要程序，不如说是一种法律上和管理上的必要程序。现在甚至在精神病医院里，

^①这种类化趋势（不是使用具体的、个案研究的、患者中心的体验语言），肯定总是倾向于加强，甚至最好的治疗家，在他们有病、疲劳、心事重重、焦虑、对病人没兴趣和不尊重，以及急于求成时，也会如此。因此，在心理分析学家不断进行的反移情自我分析中，这也有作用。

这一点也变得日益清楚了，没有什么人是教科书上的那种病人，诊断说明更长、更丰富、更复杂了，简单贴标签已经少见。

现在已经清楚认识到，必须把患者看作一个独特的人，而不是作为某一类别的一分子，也就是说，如果主要目的是心理治疗的话，就必须这样做。理解一个人和给一个人归类或类化并不是一回事，而理解一个人则是治疗的绝对必要的条件。

摘 要

人通常对于被类化或被归类表示不满意，他们可能认为类化是否认他们的个体性（自我、同一性）。他们盼望的事情是以种种方式重新肯定他们的同一性。在心理治疗中，必须以同情态度把这种不满反应理解为是肯定个人的尊严。在任何情况下，这些反应都是某种由不好的治疗方式引起的强烈反击。无论是这种不应该叫做“抗拒”（在病态保护动作的意义上）的自我保护反应，还是其他的“抗拒”概念，都应当扩展到把觉知上的多种困难包括在内。另外还要指出，这种抗拒是对坏的心理治疗极为宝贵的保护机制。^①

①这篇论文也可以作为治疗者和患者一般交往问题的文稿来读。好的治疗家面临的任务是把一般规律的知识用到个案研究中去。一种概念结构对于治疗家的工作和实验来说，可能是非常宝贵的、富有意义的，但它的概念形态对于患者来说则是无效的。顿悟疗法不仅是由揭露、体验和鉴别无意识的东西所组成，而且它主要是一项把多种充分意识到的体验一起纳入某一概念的工作（不过这些体验是设有名称的，因而不是不连贯的主观体验），或者，甚至更简单地，是一项给无名称的体验进行定名的工作。在真正的顿悟时刻，患者可能有“啊哈！”的体验，如“我的上帝！我的确憎恶我母亲；我一直认为我是爱她的！”。但是，患者也可能有同任何无意识材料无关的体验，如“那么，这就是你指的焦虑了！”（涉及这样那样关于胃、喉、腿、心的体验，这些体验是他已经完全意识到的，但从来是设有名称的）。这种考虑在培养治疗者时，也应该是首肯防的。

第十章 自我实现者的创造力

我一着手研究真正健康的、高度发展和成熟的、自我实现的人们，我就必须改变关于创造力的观念。首先，我必须放弃那种陈腐思想，即认为健康、天赋、天才和多产是同义的。我的被试中有相当一部分人，在我就要说的特定意义上，他们虽然是有创造力和健康的，然而在通常的意义上，他们却是不多产的。他们既没有伟大的天才和天赋，也不是诗人、创作家、发明家、艺术家，或有创造性的知识分子。而且这一点也是显而易见的，即某些最伟大的人类天才肯定不是心理健康的人，如瓦格纳^①、梵谷^②、拜伦^③等。有一些是心理健康的，而另外的一些则不是，这是很清楚的。很快我就不得不得出这样的结论，伟大的天才不仅多少有赖于性格的优良和健康，而且也有赖于我们对之了解很少的某种东西。例如，有些证据表明，伟大的音乐天才和数学天才，更多地是通过遗传而来，而不是后天获得的（150）。看来很清楚，健康和特殊天才二者是独立的变量，它们可能只有

①瓦格纳（Wagner，德国作曲家，1813—1883）。

②梵谷（Van Gogh，荷兰画家，1853—1890）。

③拜伦（Byron，英国诗人，1788—1824）。

微弱的相关，也可能没有相关。我们也可以一开始就承认，心理学对于天才类型的特殊才能知道的非常少。这方面我不准备多说，我只限于谈那种广泛的创造性，这种创造性是每个人生下来就有的继承特质。看来，这种创造性与心理健康是相关协变的(covary)。

而且，不久我就发现，第一，我已经象大多数人一样，根据成果考虑创造性了；第二，我已经不知不觉地把创造性只局限在人类努力的某些传统领域上，我无意识地假定：任何画家、任何诗人、任何作曲家，都过着创造性的生活。理论家、艺术家、科学家、发明家、作家、可能也有创造性。而其他的人则可能没有创造性。我不知不觉地假定，创造性是某些专业人员独有的特权。

但是，这些预期被我的各种各样的被试给否定了。例如，一名妇女，她是没有受过教育的、贫穷的、完完全全的家庭妇女和母亲，她所做的那些平凡工作没有一件是创造性的，然而她却是奇妙的厨师、母亲、妻子和主妇。花很少的钱，而她的家庭不知怎么的却总是十分美好。她是一个完美的女主人，她做的膳食是盛宴，她在台布、餐具、玻璃器皿和家具上的情趣是无瑕的。她在所有这些领域中，全都是独到的、新颖的、精巧的、出乎意料的、富有创造力。我的确应该称她是有创造性的。我从她那里以及象她一样的其他人那里学到：第一流的汤比第二流的画更有创造性；一般来说，做饭、做父母以及主持家务，可能具有创造性，而诗也不一定具有创造性，它也可能不具有创造性。

我的另一名被试，献身于最好称之为最广泛意义的社会服务，包扎伤口，帮助那些被生活困难压倒的人，她不仅以个人方式而且以组织方式去做这些工作，这个组织能比她自己帮助更多一些人。

另一名被试是精神病医生，“纯粹的”治疗家，他从未写过

任何东西，也从来没有创造出任何理论和进行过创造性研究。但是，他乐于从事帮助别人创造他们自己的普通工作。这个治疗家，把每一名患者都看成是世界上独一无二的人。他没有行话、预期和先入之见，他具有道教般的单纯、天真和杰出的智慧。每一个患者对他来说都是独特的人，因此，他是以全新的方式理解和解决全新的问题。甚至在非常困难的病例上，他都获得了巨大的成功，这证实了他做事的“创造性”（不是已成陈规的或“保守的”方法）。另一个人使我懂得了，创立一个商业网可能是创造性活动。我从一名年轻运动员那里学到，完美的擒拿动作可能是象一首诗那样美的作品，可以用同样的创造精神对待它。

我明白了，我曾反射式地认为“有创造性的”、胜任的大提琴手（因为我把她与创造性的音乐、创造性的作曲家联系起来了），实际上只是很好地演奏了别人写好的曲子，她不过是喉舌，象一般的男演员或“丑角式人物”是喉舌一样。而优秀的细木工、园林工，或者裁缝，则可能是真正有创造力的。我应该在每一事例上做出个人的鉴定，因为几乎所有的角色和工作，都既可以有创造性，又可以没有创造性。

换句话说，我学会了把“创造性的”这个词（以及“美的”这个词）不仅运用到产品上，而且以性格学的方式，也运用到人、活动、过程和态度上。另外，我也开始把“创造性的”这个词，用到形形色色的产品上去，而不再只用于标准的和普遍认可的诗、理论、小说、实验和绘画等等上。

结果我发现，区分“特殊天才的创造性”和“自我实现的创造性”是必要的。后者更多地是由人格造成的，而且在日常生活中广泛地显露出来，例如，以某种念头表现出来。这种创造性，看来好像是创造性地做任何事情的一种倾向：如管理家务、从事教育等等。似乎通常是这样的，自我实现者的创造性的本质方面是一种特殊的洞察力，就象寓言中那个孩子能看见国王没穿衣服那

样（这与创造力即产品的思想太抵触了）。这样的人能看见新颖的、未加工的、具体的、个别的東西，正如能看到一般的、抽象的、成规的、范畴化的东西一样。因而、他们更为经常地生活在自然的真实世界中，而不是生活在用词表述的概念、抽象、预期、信仰和刻板化的世界中，而很多人却常常把这两个世界混淆起来（97，第十四章）。罗杰斯的用语“对体验虚怀若谷”很好地表达了这一点（145）。

相对说来，我的所有被试者比普通人更自发，更倾向于表现。他们的行为是更“自然”而较少控制和压抑的，似乎是自如而自由地流露出来的，较少阻碍和自我批判。这种无抑制地和不带嘲笑地表达自己的想法和冲动的能力，是自我实现者的创造性的本质方面。罗杰斯用了极好措词“充分发挥作用的人”来描绘健康的这个方面（145）。

另一个观察结论是，自我实现者的创造性在许多方面很象完全快乐的、无忧无虑的、儿童般的创造性。它是自发的。不费力的、天真的、自如的，是一种摆脱了陈规和陋习的自由。而且看来它在很大程度上是由“天真的”自由感知和“天真的”、无抑制的自发性和表现性组成的。几乎所有儿童都能自由地感知，他们没有那里可能有什么、什么东西应该在那里、那里总是有什么等等的先验预期。几乎所有的儿童，在受到鼓舞的时候，在没有规划和预先意图的情况下，都能创作一支歌、一首诗、一个舞蹈、一幅画、一种游戏或比赛。

我的被试者，正是在孩子般天真的意义上，是有创造性的。或者，为了避免误解，因为我的全部被试毕竟不是孩子了（他们都是五十多或六十多岁的人了），请允许我这样说，他们至少在两个主要的方面或者保留了、或者恢复了孩子般的天真。也就是说，他们是非类化的或对经验是虚怀若谷的，而且他们是自发的，倾向于表现的。如果说，儿童是天真的，那么，我的被试者

则是达到了“第二次天真”，正如桑塔亚纳的说法那样。他们的天真感知和表现是和老练联系在一起的。

总之，这一切听起来仿佛我们是在论述人性中固有的基本特性，出生时就赋予所有人的、或大多数人的潜能。这些固有的基本特性，由于人适应社会上存在的文化，就被掩盖、或被抑制而大多丧失了。

在另一种特性上，我的被试也不同于普通人，这一特性使创造力更有可能出现。自我实现的人比较地不怕未知的、神秘的、使人困惑的东西，而且通常是主动地进攻，从中挑选出难题全神贯注地思考它。现在援引一段我对此的描述：“他们并不忽视未知的东西，不否认它或躲避它，也不力求制造假象好象它是已知的，他们也不过早地组织它、分割它或对它分类。他们并不依赖熟悉的事物。他们对真理的探索，也不强求确定、保险、明确和有条理。正如我们在哥尔德斯坦的脑损伤者、或在强迫性神经症患者那里所看到的异常形态那样，当整个客观情境有这种要求时，自我实现的人们可能安于无秩序的、粗线条的、混乱的、浑沌的、模糊的、有疑问的、不确定的、不明确的、近似的、不严格的、不准确的状态（在科学、艺术以及一般生活中的特定时刻，所有这一切是完全合乎需要的）”（97，P.206）。

“因此，疑问、不明确性、不肯定性，以及作为结果的搁置决定的必要性，就发生了。对于大多数人来说，这是苦恼。但是对于一些人来说，这是愉快的激励性的挑战，是他们生活中的高潮，而不是低潮。”

我做的一个观察，已经困扰我多年了，然而，现在它开始有了眉目。这就是我所描述的自我实现者对于二歧式的解决。简言之，我发现有许多对立和极性，我们都应该以不同的眼光去看待，不能象心理学家惯常认为的那样是直线延伸的理所当然。例如以困扰过我们的第一个二歧式为例，我就不能确定我的被试究

竟是自私的还是不自私的（我自然而然地陷入了或者是这样或者是那样的境地，这一个越多，另一个就越少，这就是我提出这种问题暗含的意思）。我迫于事实的绝对压力，不得不放弃这种亚里士多德式的逻辑。从一种意义上说，我的被试是很自私的，而从另一种意义上说，他们又是很不自私的。二者溶合在一起，似乎不是水火不容的，而是在一个合理的、动力的统一体或合成物中，这很象弗洛姆在他有关健康利己的著名论文中所描述过的东西（50）。我的被试已经用这种方式，把对立物综合在一起了。因此，我认识到，把利己和利他看成是矛盾的和完全排斥的，这本身就是人格发展水平低下的特征。同样，在我的被试身上，许多其他的二歧式也都转化为统一体了。认知和意动的对立（心对脑，希望对事实）变成了有意动结构的认知，象直觉和推理得出同样的结论那样。责任、义务变成了乐事，乐事和义务合为一体了。工作和玩乐的区别也变得模糊了。当利他主义成了令人愉快的利己的事情时，利己的享乐主义怎么能够与利他主义对抗呢？所有这些最成熟的人，也是具有最强烈的孩子或天真的人。总是被描绘为具有最强烈的自我和最明确的个性的这些人，恰恰是最有可能易于没有自我、超越自我和以问题为中心的人（97，P. 232—234）。

这恰恰是最伟大的艺术家所做的事情，他们能把不协调的、不一致的、彼此抵触的各种颜色和形式，纳入一幅画的统一体中。这也是伟大的理论家所做的事情，他们把迷惑人的、不一致的事实放在一起，从而使我们能够看出它们实际上是在一起。对于伟大的国务活动家、伟大的治疗学家、伟大的哲学家、伟大的父母以及伟大的发明家来说，也同样如此。他们全都是综合者、都能够把分离的、甚至对立的东西纳入一个统一体中。

我们在这里谈的是整合能力，是在人的内部反复整合的能力，是把他在世界上正在做的一切整合起来的能力。创造性在一

定程度上能依靠人的内部整合能力了，那它就成为建设性的、综合的、统一的、整合的创造性了。

在我看来，要找出这一切之所以如此的原因，这多半要追溯到我的被试的比较无畏的品格。他们显然较少对文化的顺应态度，他们不太害怕别人会说什么，会要求什么，会笑话什么。他们不太需要依赖他人，因而也较少受他人决定，他们不太怕他人，也不太敌视他人。然而，也许更重要的是自我实现的人不畏惧自己的内部世界，不怕自己的冲动、情绪和思想。他们比普通人更能接受自我。这种对自己的深邃自我的赞同和认可，使他们更有可能敢于察觉世界的真正性质，也使得他们的行为更有自发性（较少控制、压抑，较少规划、设计）。他们不太怕自己的思想，即使这些思想是“古怪的”、糊涂的或疯狂的时候，他们也不怕。他们不怕被笑话，不怕得不到赞同。他们能让他们的自我通过情绪流露出来。相反，普通人和神经症患者用围墙挡住畏惧，他们的自我大多留在墙内。他们控制、抑制、压制、镇压他们的自我。他们非难自己的深邃自我，并且预期他人也这样做。

实际上我所说的是，我的被试的创造力看来是他们的更大整体和整合的副现象，这就是自我认可包含的意思。普通人身上的那种固有的底蕴力量和防御控制力量之间的内战，看来在我的被试身上已经解决了，他们较少陷于分裂状态。他们的自我，对于享受和创造的目的来说，也大多是有用的。他们用于保护和反对他们的自我的时间和精力也较少。

正如在以前各章我们已经看到的那样，我们关于高峰体验的认识支持并丰富着这些结论。这些高峰体验也是整合过的和整合着的体验，在某种意义上说，它们与感知世界上的整合是同型性的。在这种高峰体验中，我们发现体验的坦率性增强了，自发性和表现性也增进了。同样，由于人的内部这种整合的一个方面是

承认我们的深邃自我及其价值，这些深邃的创造力就变得更有效用了。

原初的、二级的和整合的创造性

传统的弗洛伊德理论，对于我们的目的来说用处很小，甚至在一定程度上，我们的资料是反驳这种理论的。他的理论本质上（或者说曾经）是伊特（Id）心理学，是一种对于本能冲动及其变化的研究。而且，基本的弗洛伊德辩证法，最终是在冲动和防御冲动之间看到的。但是，对于理解创造力（以及游戏、爱、热情、幽默、想象和幻想）的源泉来说，比压抑冲动紧要得多的是原初过程，这个过程本质上是认知的，而不是意动的。我们一旦把我们的注意力转到人的深邃心理学时，我们立即就会发现，在心理分析自我心理学，即克里斯（84）、米尔纳（113）、埃伦兹魏格（39）、容格的心理学（74）和美国的“自我与成长心理学（118）之间，有许多一致的东西。

在通常的意义上，正常顺应或顺应良好的人，意思是不断成功地抵制了许多深邃的人性，包括认知的和意动的两个方面。对现实世界的良好顺应，意味着人的割裂，意味着这个人把他的后背对着他的自我，因为它是危险的。但是，现在清楚了，他这样做的损失也是很大的，因为这些底蕴也是他的一切欢乐、热爱和能力等的源泉；而且对于我们来说最重要的，也是创造的源泉。为了保护自己而去反对自我内部的地狱，结果也就把自己同自我内部的天堂割裂开了。在极端的情况下，我们就成了平庸的、封闭的、僵硬的、淡漠的、拘束的、谨小慎微的人，成了不会笑、不会欢乐和爱的人，成了愚笨的、依赖他人的、幼稚的人了。他的想象，他的直觉，他的温暖，他的富于感情，全都逐渐被扼杀

或被歪曲了。

作为一种疗法，心理分析的最终目标是整合性的。成就就是通过顿悟达到这种基本分裂的愈合，从而，遭到压抑的东西就变成意识到的或者前意识的东西了。但是在这里，作为研究创造性的深邃根源的结果，我们还可以做出些修正。我们与我们的原初过程的联系，同我们与我们的不能接受的希望的联系，并不是在一切方面都是一样的。我能看到的最重要的差异，就是我们的原初过程并不象被禁止的冲动那样危险。在很大程度上，原初过程并不是被压抑或被潜意识压抑的，而是被“遗忘”的，或者也可以说是避开压制（不是压抑）的，因为我们必须顺应严酷的现实，而这个现实要求有目的和实用主义的努力，而不是幻想、诗意和欢乐。或者也可以说，在富足的社会中，情况会是另一种样子，即对原初过程的遏制必定要少得多。我预料，很少做减轻压抑“本能”的事情的现行教育，在承认原初过程并把它整合到意识或前意识中能做很多的事情。艺术、诗歌、舞蹈方面的教育，从原则上说在这方面是大有可为的。动力心理学方面的教育，同样也大有可为；例如，多伊奇和墨菲以原初过程语言的方式说话的“诊疗交谈”（38），可以看成是一种诗作。米尔纳的非凡著作《论不能作画》（113），完全变成了我的观点。

我试图概略分析的这种创造性，由爵士乐或孩子式即兴创作的画提供了最好的范例。这种创造性不是由称之为“伟大的”艺术作品证明的。

在前一种场合，伟大的作品需要伟大的天才；在后一种场合，伟大的作品不仅要求思想的闪光、灵感、高峰体验，而且也要求艰苦的劳动，长期的训练，不客气的批评，以及完美的规范。换句话说，继自发性之后是深思熟虑；继完全认可之后是批评；继直觉之后而来的是严密的思维；继大胆之后而来的是谨慎；继幻想和想象之后而来的是现实的考虑。这时，这样一些问

题就出现了：“这是实际情况吗？”“这能被其他人理解吗？”“它的结构是健全的吗？”“它能经受得住逻辑的考验吗？”“我能够证实它吗？”等等。这时，推测之后的冷静思维、比较、判断、评价、选择或拒绝的时刻就到了。

假如我们可以这样说，二级过程继原初过程之后已经盛行起来了，实用主义继幻想主义之后已经兴起了。那么，自愿复归我们的底蕴现在就结束了，必要的灵感或高峰体验的被动性和感受性，现在就必须让位给主动性、控制、以及艰苦劳动了。在一个人的身上，高峰体验是偶然发生的，但伟大的产品则是这个人创造的。

严格说来，我只是调查研究了第一句话，即高峰体验的到来。这种体验，作为一个整合的人的或这个人内部暂时统一的自发表现，是顺利的和不需经过努力的。只有当一个人的底蕴对他起作用时，只有当他不怕自己的原初思维过程时，高峰体验才会到来。

我将把那种出自原初过程，并且应用原初过程多于应用二级过程的创造力，称之为“原初创造力”。而把那种多半以二级思维过程为基础的创造力，称之为“二级创造力”。后面这种类型包含着世界生产成果的一大部分，桥梁、房屋、新的机动车，甚至许多科学实验和许多文学作品都在其中。所有这一切，本质上都是精炼和发展他人的思想。两种创造力之间的差异，类似于突击队员和后方军事警察之间的差异，类似于拓荒者和移居者之间的差异。那种能以良好融合或良好交替的方式，自如而完美地运用两种过程的创造力，我将称之为“整合的创造力”。伟大的艺术、哲学、科学产品的出现，正是来自这种整合的创造力。

结 论

我认为所有这一切发展的结局，可以概括为在创造性理论上

日益强调整合（或自我一致、统一性、完整性）的作用。使二歧式转化为更高级的、更广泛的统一体，也就是治愈了人的分裂，并使他更一元化了。由于在人的内部有我谈到过的这种分裂，所以就等于有一种内战，即这一部分反对他的那一部分。总之，就自我实现者的创造性来说，看来更多地是直接来自原初过程和二级过程的融合，而不是来自镇压和控制被禁止的冲动和希望。当然，由于害怕这些被禁止的冲动而产生的防御，也可能在全面的、不加区别的、恐慌的战争状态中，把原初过程打到内心深处。但是，这种不加区别的战争看来在原则上是不必要的。

为了简化起见，可以说自我实现的创造性首先强调的是人格，而不是其成就，认为这些成就是人格放射出来的副现象。因此对人格来说，成就是第二位的。自我实现的创造性强调的是性格上的品质，如大胆、勇敢、自由、自发性、明晰、整合、自我认可，即一切能够造成这种普遍化的自我实现创造性的东西，在创造性生活中那些表现自身的东西，或者说是强调创造性的态度、创造性的人。我也强调过自我实现创造性的表现或存在的品质，而不是强调其解决问题或制造产品的性质。自我实现的创造性是“放射到”或散发到或投射到整个生活中的，正如一个振奋的人没有目的地、没有谋划地、甚至也不是有意地“放射出”兴奋一样。它象阳光照射一样；它传播到各个地方；它使一些东西成长（那种能成长的东西），而且它也浪费在岩石和其他不能成长的东西上。

最后，我完全意识到：我试图打碎那种得到广泛承认的创造力概念，而又没能提出一个精密的、明确定义的、完全区别开的代替概念。自我实现的创造性是难下定义的，因为有时它与健康本身似乎是同义的，正如莫斯塔卡斯已经指出过的那样（118）。而且，由于自我实现或健康最终必须定义为实现最完全的人性，

或实现这个人的“存在”，因此，自我实现和自我实现创造性，看来也几乎是同义的，或者说自我实现创造性是自我实现的绝对必要的方面，或是它的规定性的特征。

第五编 价值

第十一章 心理学的论据和人的价值

数千年来，人本主义者总是企图建立一个自然主义的、心理的价值体系，试图从人自己的本性中派生出价值体系，而不必求助于人自身之外的权威。历史上出现过许多这样的理论家，然而对于群众性的实际效果来说，他们统统失败了，在今天的世界上，我们仍旧有象过去一样多的坏蛋和神经病患者。

这些不适当理论中的大多数理论，依据的全都是某一些或另一些心理学假设。今天，在最近获得的知识的光耀下，所有这些理论，实际上都能被证明是虚伪的、是不适当的，是不完全的或者说是缺少某个方面的。但是，我确信在最近几十年间，心理学在科学和技术上的某种发展，使我们有可能第一次觉得有了信心，只要我们充分艰苦地工作，这个古老的愿望，即建立从人的本性中派生出的价值体系，就可以实现了。我们了解怎样批判那些旧的理论，我们知道准备建立的理论的形态，尽管还是朦朦胧胧的，而且多半我们也知道，为了填补知识上的缺陷，应该走向何方以及干些什么事情，才能使我们回答这些古老的问题：“什么是有道德的生活？什么样的人是有道德的人？怎样才能把人教育成期望和喜欢过有道德的生活的人？怎样才能把儿童培养成道德

高尚的成人？等等”。也就是说，我们认为科学的伦理是能够建立的，而且我们认为我们知道如何着手建立它。

下面这一节将简要地讨论几条有希望的研究路线，这些路线同过去和将来的价值理论有关系，在最近的将来，我们在理论上的研讨和实践上的推进，必须沿着这些路线前进。把这些研究路线都看成是多少有希望的，而不是看成肯定的，这样看比较保险。

自由选择实验：体内平衡

成百的实验已经证实，如果呈现给动物可供自由选择的对象足够多，那就可以看出，各种动物普遍具备选择有益食物的天生能力。躯体的这种智慧，在不正常的条件下，一般也能保留下来。例如，切除了肾上腺的动物，能够通过重新调整它们自我选择的食物，来保持它们自己的活力；怀崽的母兽会很好地调整它们的食物，以适应胎儿成长的需要。

现在我们知道，这种胃口决不是完善的智慧，仅这些胃口是不能胜任的。例如，想一想躯体对维生素的需要就能说明这一点。在碰上毒物时，低等动物比高等动物和人能更有效地保护它们自己；以前形成的选择习惯，完全可以给当前新陈代谢的需要投上阴影（185）。而且在大多数人身上，尤其是在神经病患者身上，各种各样的力量都能毒害这种躯体的智慧，尽管看来这种智慧永远不会完全丧失。

这个一般的原理，不仅对于食物的选择是对的，而且对于各种其他身体需要来说也是对的，正如著名的体内平衡实验已经证实的那样（27）。

这一点看来完全清楚，一切有机体，比我们二十五年以前所想的，是更加能够自我管理的、更加能够自我调节的和更加自动

的。有机体应当受到巨大的信赖，而且我们也正在学会坚定地信赖婴幼儿的内部智慧，例如关于选择食物，断奶的时间，睡眠的总量，训练控制便溺的时间，活动的需要以及其他大量别的事情上，都更加信赖婴幼儿自己。

然而，最近我们正在懂得，尤其是从身体上和精神上有病的人那里学到，有好的选择者和坏的选择者。我们已经认识到，尤其是从心理分析学者那里认识到这种行为的许多隐蔽的原因，而且已经懂得应该尊重这些原因。

在这一方面，我们具有可以令人吃惊的实验，这个实验充满了价值论的意义。让小鸡选择它们自己的食物，可以看出它们选择对自身有益食物的能力有很大不同。好的选择者比差的选择者变得更加强壮、更高大、更占优势了，这就意味着它们得到了最好的东西。如果后来，迫使坏的选择者继承好的选择者的食物选择，那么就会发现，它们（差的选择者）现在也变得比过去更强壮、更高大、更健康、更有优势了，尽管它们永远不可能达到好的选择者的水平。这就是说，好的选择者能比坏的选择者更好地选择那些对坏的选择者自身是更好的东西。如果象我设想的那样，类似的实验发现在人身上也能做出，那么，我们就到了大量重建各种理论的时候了。就人的价值理论来说，径直地依据统计，描述没经过挑选的人的选择，这不会是适当的。把好的选择者和坏的选择者的选择，把健康人的和病态人的选择，进行平均计算也是无益的。只有健康人的选择、感受和判断，能够告诉我们什么东西从长远来说对人类是好的。神经病患者的选择，最多能告诉我们，什么东西对于保持神经病的稳定是好的。脑损伤者的选择，也只能对于防止灾难性崩溃起作用，而切除肾上腺动物的选择虽然可以使自身免于死，但这种选择却会杀死一个健康的动物。

我想，这是使大多数享乐主义者的价值论和伦理观沉没的暗礁。由病理激发的愉快同由健康激发的愉快是不能平均的。

此外，任何伦理的准则都不能不考虑体质差异的事实，不仅在小鸡和白鼠中、而且在人类中道理也相同，正如谢尔登(153)和莫里斯(110)已经证实的那样，一些价值对所有(健康的)人都是共同的；而另一些价值对所有人则不是共同的，而是只有某些类型的人、或特殊的个体才有的。我称之为基本需要的东西，可能对于所有人都是共同的，因而是人类共同具有的价值。但是，特异的需要则产生特异的价值。

个体的体质差异，导致有关自我、文化和世界各方面的偏爱，也就是说，产生价值观。这些研究支持了诊疗家在个体差异上的普遍经验，同时也得到了这种经验的支持。这也是人种学资料的实际情况，这些资料说明，每一种文化由于剥削、压制、赞同或非难等等只选择了人类体质潜能系列的很小一部分，从而弄清了文化差异的意义。这同生物学的资料 and 理论，以及同自我实现的理论，是完全一致的。它们证实，器官系统坚持表现自身，一句话，坚持活动。肌肉发达的人喜欢运用他们的肌肉，的确，为了自我实现必须使用它们，这样才能达到主观感觉上和和谐的、没有压抑的和满意的活动。这是心理健康的非常重要的方面。有智力的人必须运用他们的智力，有眼睛的人必须运用他们的眼睛，有爱的能力的人应当有爱的冲动和要求，这样才能感到是健康的。智能吵吵嚷嚷地要求使用它们，只有当它们被充分利用了的时候，它们的吵嚷才会停止。这就是说，智能就是需要，因而也是固有的价值，而且两者的关系已密切到这种程度，假如智能相异，价值也会因之有所不同的。

基本需要和它们的层次

现已充分证实，作为内在结构的要素，人不仅具有生理需

要，而且也确实具有心理需要。这些需要可以认为是一种缺失，必须由环境给予最适宜的满足，才能防止疾病和主观上的不幸。它们可以称之为基本的需要，生物性的需要，可以把它们比做象对盐、钙、维生素D的需要一样的需要，因为：

- a) 被剥夺生活必需品的人，持续地渴望它们的满足。
- b) 剥夺它们造成人的疾病和枯萎。
- c) 在“缺失疾病”期间，它们的满足能起治疗作用。
- d) 稳定的供应可防止这些疾病。
- e) 健康的（满足了的）人不再表现这些缺失。

但是，这些需要是以一种层次的和发展的方式，以一种强度和先后的次序，彼此关联起来的。例如，安全需要是比爱的需要更占优势、更强烈、更迫切、更生死攸关的需要。而且食物的需要通常比任何的需要都更强烈。此外，所有这些基本需要，简直可以认为是通向一般自我实现道路上的阶梯，所有的基本需要，都可以纳入这个阶梯之中。

通过把这些资料排列起来，我们就能解决哲学家为之无效奋斗了若干世纪的许多价值的问题。举例来说，看来只有一个人类的终极价值，一个所有人都追求的遥远目标。这个目标就是被不同的著作家分别地称之为自我实现、自我现实化、整合、心理健康、个别化、自主性、创造力、生产力的东西。但是，所有这些著作家都一致同意，这个目标就是使人的潜能现实化，也就是说，使这个人成为有完美人性的，成为这个人能够成为的一切。

但是，有时这个人自己并不了解这一点，这也是实际情况。我们，进行观察和研究的心理学家们，创立了这个概念，以便综合和阐明许多不同的资料。就某个人本身来说，所有他所知道的只是：他是极端渴望爱的；而且他想，如果他获得了爱，他就会永远快乐和满足。他并不清楚，在这个满足到来之后，他还有追求的目标，他也不清楚，一个基本需要的满足，就会出现另一

“更高级”需要占统治地位的意识。就他所关心的范围来说，这个与生活本身同义的、绝对的、最终的价值，就是在特定时期内支配他的、需要阶梯上的任何一种需要。因此，这些基本需要或基本价值既可以看作目的，又可以看作是达到一个终极目的的手段。的确，有一个单独的、终极的价值，或者说人生的目的。然而，这也是同样确实的，即我们有一个有层次的、发展着的、综合地相互联系起来的价值体系。

这个需要层次的概念，也有助于解决存在（Being）和形成（Becoming）之间明显的对立矛盾。确实，人在永恒地追求着终极的人的状态，但无论如何，这种状态本身可能是一种不同的形和成长（growing）。终极的人的状态仿佛是注定我们要永远力求达到、而又永远不可能达到的一种状态。但幸运的是，我们现在已经知道这并不是真理性的，或者说至少这并不是唯一的真理，还有与它结合在一起的另一个真理。我们一次又一次地，由于良好的形成过程，受到了绝对存在的暂时状态即高峰体验的奖赏。基本需要得到满足，给予我们许多高峰体验，而每一个高峰体验本身就是绝对的乐事和完美，足以证实人生不需要比它们自身更多的东西了。这可以说是对这种思想的反驳，即认为天堂存在于人生道路终点之外的某个地方。可以这样说，天堂似乎就在我们日常奋斗生活的前面等候着我们，准备让我们跨进并享受它。一旦我们跨进天堂，我们就能永远记得它，并且用这种记忆作为我们的能源，在我们自己遭受压力的时候支撑我们。

不仅如此，而且一时一刻的成长本身，在绝对的意义上说，就是有内在奖赏和内在乐趣的。如果说它们不是高山式的高峰体验，至少它们也是丘陵式的体验，是绝对的微光，是自我证实的乐趣，是存在的微小瞬间。存在和形成不是彼此抵触和相互排斥的。

我应该把这一点说清楚，我打算把向前（成长和超越）的天

堂，同向后（倒退）的天堂区别开。“高级的涅槃”和“低级的涅槃”是完全不同的，虽然许多诊疗家习惯上把二者混淆起来了（请参看170）。

自我实现：成长

在另一个地方，我已经公布了对所有那些证据的评述(97)，正是这些证据，迫使我们发展了健康成长的概念，以及自我实现倾向的概念。这个概念在一定程度上是演绎性的，就是说，除非我们假设这样一个概念，不然的话就会使人的许多行为丧失意义。在科学的原理上，这和我们发现必然有一个早已存在但迄今没有见过的行星是一样的，因为只有它的存在才能解释其他许多观察资料的意义。

还有一些直接临床的和人格的证据，以及日益增多的测验资料支持这个信念。现在我们可以肯定地断言。至少已经举出了一种合情合理的、推理的、经验的实例，证明在人的内部存在着一种向一定方向成长的趋势或需要，这个方向一般地可以概括为自我实现，或心理的健康成长。或者可以具体地概述为，向自我实现的各个方面和一切副次方面成长，也就是说，他有一种内部的压力，指向人格的统一和自发地表现，完全的个别化和同一性，指向探索真理的、成为有创造力的、成长美好的人，等等，等等。即人是如此构造的，他坚持向着越来越完美的存在前进，而这也就意味着，他坚持向着大多数人愿意叫做美好的价值前进，向着安详、仁慈、英勇、正直、热爱、无私、善行前进。

要提出这里要求什么和不要求什么的界限，是一个棘手的问题。就我自己进行的研究来说，它们大多是在可以说已经取得“成功的”成人身上进行的。我只有很少有关不成功的、掉队的

人的资料。从奥林匹克运动会获奖者那里做出的推论，是完全可以承认的，从原则上说，完全能推论出人究竟能跑多快、跳多高、举多重。我们也可以推论出任何新生儿的能力。但是，这些实际的可能性，并没有告诉我们有关统计资料、几率、可能性的任何东西。这种情况对于自我实现的人来说，也正如比勒公正地强调指出过的那样。

此外，我们应当细心地注意到，向着完美人性和健康成长的倾向，并不是人身上唯一的倾向。正如我们在第四章中已经看到过的那样，我们在同样的人身上，也可以发现死的愿望、畏惧、防御和退化的倾向，等等。

虽然他们在数量上很少，然而我们从直接研究这些高度发展的、最成熟的、心理最健康的个体中，能够学到有关价值的大量知识，（我们也可以通过研究普通人的高峰体验，学到关于价值的知识，这时他们暂时地自我实现了）。这是因为他们是最完美的人。例如，他们是保留和发展了人类智能的人，尤其是保留和发展了规定人的、并把人同猿猴分开的那些智能。（这符合哈特曼关于同样问题所持的价值论观点，他把好人看做是具备更多的规定“人”的概念特性的人（59）。从发展的观点来看，这些个体是更完善地发展了的人，他们没有固着在不成熟、不完善的成长水平上。我的这种做法，并不比分类学家选择蝴蝶的类型样本，或医生选择身体最健康的年轻人，更多地乞灵于神秘、先验或机会。他们也同我一样，寻找“完善、成熟、健美的样品”作为标本。一种程序，一种传统的做法，从原则上说是可以重复的。

完善人性，不仅可以根据已经确定的“人”的概念下定义，也就是不仅可以根据人类常模下定义，而且，它也可以有一个描述性的、分类的、能够测量的、心理学的定义。现在，从几个开端性的研究和不计其数的诊疗经验中，我们已经具有了有关充分

发展、成长良好的人的特点的某种概念。这些特点不仅是可以进行客观描述的；而且，它们在主观上也是奖赏性的、令人愉快的和起强化作用的。

在健康人的样本上，客观上可以描述并测量的特点有：

- 1) 更清晰、更有效地感知现实。
- 2) 更能接受经验。
- 3) 增进了人的整合、完整和统一。
- 4) 增长了自发性、表现性；充分运行；生气勃勃。
- 5) 真正的自我；牢固的同一性；自主，独特性。
- 6) 增长了客观性，超然，超越自我。
- 7) 创造性的重新获得。
- 8) 融合具体和抽象的能力。
- 9) 民主的性格结构。
- 10) 爱的能力，等。

所有这些特性，都需要经过研究进一步证实和阐明。但是，这种研究是可行的，这一点则是确实无误的。

另外，对自我实现和良好成长也有主观上的肯定和强化。这就是生活中的兴味感，幸福和欣快感，安详感，快乐感，镇静感，责任感，对自己处理应急、焦虑等问题的能力的信任感等。背弃自我、固着、倒退，依靠畏惧而不是依靠成长过生活等的主观标志，就是焦虑、绝望、厌烦、不能享受、固有内疚、内在羞愧、无目的、无聊、缺乏同一性等等这样的感觉。

这些主观上的反应，也是可以进行研究和阐明的。我们具有适于研究这些问题的诊断技术。

自我实现的人的自由选择（在那些能够从多种多样的可能性中进行真正选择的情境中），恰恰是我断言能够作为自然的价值体系进行描述性研究的东西。这和观察者的希望绝对没有关系，也就是说，它是“科学的”。我不是说“他应该选择这个或者那

个”，而只是说“被允许自由选择的健康人选择了这个或者那个”。这就好象是问：“最好的人的价值观是什么？”，而不是问：“他们的价值观应该是什么？”或者“他们应该成为什么样的人？”（请把这种看法，与亚里士多德的信念“正是对好人来说有价值的和适意的那些东西，才是真正宝贵的和令人愉快的东西”，进行比较）。

而且，我认为，这些发现可以推广到大多数人身上去，因为在我看来（以及在其他人看来），似乎大多数人（也许是一切人），都倾向于自我实现（这一点在治疗、特别是在揭露性的治疗经验中看得特别明显），而且，至少从原则上说，似乎大多数人都是有能力自我实现的。

如果现存的各种各样的宗教，都可以理解为人类渴望（即人们只要有可能就会愿意变成的那样）的表现的话，那么，在这里也可以看到这种断言的证实，即所有人都向往自我实现，或者说，都有自我实现的倾向。因为我们描述的自我实现者的特性，在许多方面与宗教强烈主张的理想是类似的，例如，超越自我、真、善、美的融合，助人、智慧，正直和自然，超越自私和个人的动机，脱离“低级”欲望而趋向“高级”愿望，增进友谊和慈爱，善于区别目的（宁静、安详、平和）和手段（金钱、权力、地位），减少敌意、残忍和破坏（尽管果断、正当义愤、自我肯定等很可能因之而上升）。

1. 从所有这些自由选择实验中，从动力动机理论的发展中，从心理治疗的调查中，得出的是一个非常革命的结论，这个结论就是，我们最深蕴的需要本身，不是危险的、邪恶的或不好的。这样，就打开了解决人的内部这些分裂的前景，即有了解决光明的和黑暗的、传统的和浪漫的、科学的和诗意的东西之间，以及理性和冲动、工作和娱乐、言语和前言语、成熟和幼稚、男性和女性、成长和倒退之间的分裂的前景。

2.同我们人性哲学上这种变化并行的主要社会情况，是一种迅速增长的倾向：把文化看作是满足、阻挠或控制需要的工具。现在，我们可以抛弃这样一些几乎是普遍性的错误了，即认为个人的和社会的兴趣是相互排斥和对立的，或者认为文明是控制、警戒人的本能冲动的主要机制（93）。所有这些陈腐的原理，都被这种新的可能性、即健康的文化将促进普遍的自我实现肃清了。

3.只有在健康人身上，才有在体验时的主观快乐、趋向这种体验的冲动，或希望和对这种体验的“基本需要”之间密切的相关关系（这种体验对于他从长远来说是好的）。只有这种人才既向往对自己有益的东西，也向往对其他他人有益的东西，这样才能全心全意地享受它，并且感到满意。对于这样的人来说，在成为享受的意义上看，德行本身就是它自己的报偿。他们自发地倾向做公正的事，因为这些事是他们愿意做的，他们需要做的，他们赞成的，以及做这些事是他们的享受，并且愿意继续享受下去。

正是这个统一体、整个相关的网络，由于人得了心理疾病，就瓦解成分离和冲突的了。这时，他愿意做的事，可能是对他不好的事了；仿佛他做的这件事，他能不享有它；仿佛他享受它，而同时又可以不赞成它。因此，享受本身可能是有毒的，或可能迅速消失的。他开始享受的东西，可能后来他就不再享受它。他的冲动、欲望以及享受，这时就变得对生活很少有指导意义了。随后，他必定要怀疑和担心，冲动和享受会把他引入歧途。这样，他就陷入了冲突、分裂、犹豫不决的状况。一句话，他就陷入了内部冲突状态。

就哲学的理论来说，历史上许多二难推理和矛盾，都被这个发现解决了，享乐主义的理论，对健康人起作用，但对病人却没有起作用。真、善、美扮演某种相关的角色，但是，只有在健康人身上，它们的联系才是坚固的。

4.自我实现只在为数很少的人那里是相对完成的“事态”。但在大多数人那里，自我实现只是希望、向往和追求。然而，还没有达到的“某物”，在诊断上显示为指向健康、整合、成长的驱力。投射测验也能探测到做为潜能的这种倾向，但不是作为外显行为，正如X光能够探测到有外部表现之前的早期病变的情形一样。

对于我们来说，这就意味着：某人是什么和他能成为什么，对心理学家也是同时存在的，因而，就解决了存在和形成之间的二难推理。潜能不仅仅是“将要是”或者“可能是”；而且它们现在就存在着。自我实现的价值作为目标存在着，而且它们也是真实的，尽管还没有现实化。人既是他正在是的那种人，同时又是他向往成为的那样的人。

成长和 环境

人按着他自己的本性，表明有指向越来越完善的存在、越来越多地完全实现其人性的压力。这一点与下述事实具有同样精确的自然科学的意义。一颗橡树籽可以说“迫切要求”成长为一棵橡树；一只老虎可以看成是正向老虎的样子“推进”；一匹马也朝着马前进。人最终不是被浇铸成或塑造成人的、或教育成人的。环境的作用，最终只是容许或帮助他使他自己的潜能现实化，而不是实现环境的潜能。环境并不赋予人潜能或智能；是人自身以萌芽或胚胎的形态具有这些潜能，正如他有胚胎形式的胳膊和腿一样。创造性、自发性、个性、真诚、关心别人、爱的能力、向往真理等，全都是胚胎形式的潜能，属于人类全体成员的，正如他的胳膊、腿、脑、眼睛一样。

这一点与那些明确证实生活在家庭和社会之中是实现这些人性潜能的绝对必要条件的资料，并不是矛盾的。让我避开这种混

乱状态吧。反正一个教师、一种文化不能创造一个人。爱的能力、好奇、哲学化、象征化、创造性等等，不是灌输到他内部去的。要用容许、促进、鼓励、帮助的方法，把以胚胎形式存在的东西，变成真实的实际的东西。同一个母亲或同一种文化，以完全相同的方式对待一只小猫或小狗，不可能把它们制造成人。文化是阳光、食物和水；但它不是种子。

“本能”论

在自我实现，自我、真正人性等方面进行研究工作的思想家团体，相当牢固地制定了他们令人信服的理论：人有使他们自己现实化的倾向。根据内涵，人竭力要完成他自己真正的本性，忠于自己的职守，成为真正的、自发的、真正表现的人，在他自己深刻的内部本性中，寻求他活动的根源。

当然，这只是一种理想式的意见。我们应当充分地警觉，大多数成人不知道怎样成为真正的人，以及如果他们“表现”他们自己，那么他们就可能不仅给自己，而且也可能给别人带来大灾大难。对强奸犯和肆虐犯的这种问题：“我为什么就不该信任和表现我自己呢？”我们应该怎样回答呢？

这些思想家，作为一个团体，在几个方面是疏忽了的。他们包含了这些没有搞清的东西，即如果你能够真正的行动，那么你就行动得很好，以及如果你从内部发射出活动，那么就会是好的和正确的行为。显然包含的意思是：这个内部的核心，这个真正的自我是好的，可信赖的、合乎道德的。这个论断与人有实现他自己的倾向那个论断，显然是可以分开的，而且是需要分别证明的（我认为是这样）。此外，这些著作家作为一个团体，很明确地回避对这个内部核心进行决定性的阐述，即它在某种程度上必定

是遗传而来的。或者说，他们在谈到这个内部核心时，并不象谈任何其他东西时那样详细。

换句话说，我们必须抓住“本能”论，或者象我宁愿采用的概念——基本需要论。我们要抓住原始的、固有的、在一定程度上由遗传决定的需要、冲动、渴望的研究，可以说这也就是人的价值的研究。我们不能既玩弄生物学的策略，又玩弄社会学的策略，我们不能既断言文化创造了每一样东西；又断言人具有遗传的天性。这两种对立的说法不能共存。

在本能领域中的所有问题里，我们知道得最少，而又应该知道得最多的一个问题，是关于攻击、敌视、憎恨、破坏性的问题。弗洛伊德主义者断言这是本能性的；大多数其他动力心理学家则断言，这些并不是直接本能性的，任何时候这些都是由于类似本能的或基本的需要受到挫折而引起的反应。这些资料另一个可能性的解释——我认为是较好的一种解释，它强调这是由于心理健康的增进或恶化而引起的愤怒的质变（103）。在比较健康的人身上，愤怒是反应性的（对当前情境的反应），而不是产生于过去的性格性累积。就是说，它是对现实中当前某种事物的反应，例如，它是对不公正、剥削或侵犯的现实主义的效应性反应，而不是由于很久以前某人犯的错误而现在把仇恨错误地和无效地发泄到清白的旁观者身上。愤怒并没有随着心理健康的到达而消失，而是采取了果断的、自我肯定的、自我保护的、正义愤的、同邪恶做斗争的等等形式。这种健康人很容易成为比普通入更有战斗力的为正义而战的战士。

总之，健康的进攻行为，采取人格力量和自我肯定的形式。不健康的人、不幸的人或被剥削者的进攻行为，有可能带有恶意、带有暴虐、盲目破坏、跋扈和残忍的味道。*

* 关于进攻行为或破坏行为有许多争论，马斯洛的看法只是其中的一种。这是一个值得进一步探讨的问题。

看来，这个问题用这种方式讨论是可以研究的，如前面有关论文中的研究那样。

控制和限制的问题

摆在内在道德论者面前的另一个问题，是说明自律的原因。通常，自律只在自我实现的、真正的、名副其实的人身上发现，而在平常人身上并没有发现自律。

在这些健康人身上，我们发现责任和愉快是一回事，同样，工作和娱乐、自私和利他、个人主义和忘我无私，也是一回事。我们只知道他们是这种情况，但我们不知道他们是怎样变成这个样子的。我有一种强烈的直觉，即具有这种真正的、完美人性的人，只是实现了许多人都能够实现的东西。然而，我们也面临这种严酷的事实：达到这个目标的人是如此之少，在一百或二百人中可能只有一个人达到。对于人类，我们可能是怀有希望的，因为从原则上看，任何人都可能成为美好的和健康的人。但是，我们也必然觉得悲哀，因为实际上成为好人的为数甚少。如果我们打算找出某些人成为好人、另一些人没成为好人的原因，那么，研究自我实现者的生活史，查明他们是怎么达到这种状况的，就成了我们十分注意的研究课题。

我们已经知道，健康成长最主要的先决条件，是基本需要的满足（神经病经常是缺失的疾病，象维生素缺乏症那样）。但是，我们也认识到，无节制的纵欲和满足，也有它自己的危险后果。例如，精神变态的性格，“口唇性格”，无责任感，不能承担压力，宠坏，不成熟性，某种性格紊乱等等。研究的发现虽然很少，但是现在已有大量适用的诊疗和教育的经验使我们能够做出合情合理的猜测。年幼儿童不仅需要满足，他们也需要学会限

制他的满足，他应当认识到其他人也在寻求满足，即使是他的父母母亲也在寻求满足，就是说 he 应该认识到，其他人不仅仅是他达到自己目的的手段。这就意味着，需要控制、延迟、限制、放弃自己的要求，以及忍受挫折和自律。只有对自律的人和负责的人，我们才可以说：“按照你的意愿干吧！很可能这样是完全正确的。”

倒退：心理病理学

我们也必须正视成长道路上的停滞问题，就是说要正视停止成长和逃避成长，固着，倒退，以及防御的问题，即心理病理学感兴趣的问题，或者象许多人喜欢说的，疾病问题。

如此众多的人没有真正的同一性，如此缺乏做出自己的决定和抉择的能力，原因是什么呢？

1. 这些指向自我完成的冲动和定向倾向，虽然是固有的，然而却是非常微弱的。因此，同具有强烈本能的其它动物，形成了鲜明对照，人的这些冲动很易于被习惯、被对它们不正确的社会态度、被创伤性事件、被错误的教育所淹没。因此，选择和责任问题，在人类比在任何别的物种上，要尖锐得多。

2. 在西方的文化中，历史已决定有一种特殊的倾向，即把人的这些类似本能的需要，设想为是坏的或恶的。作为这种倾向的后果，便以控制、压抑、镇压、约束人的这个原初天性为目的而设立了许多文化机构。

3. 有两种力，而不只是有一种力在拉个体。除了有一种把他向前推向健康的压力之外，还有一种可怕的拉他倒退的力，使他生病和软弱的力。我们或者是向前，朝着“高级涅槃”前进，或者向后，朝着“低级涅槃”倒退。

我认为，过去和现在的价值理论和伦理理论主要的真正的缺

点，是没有足够的心理病理学和心理治疗学的知识。在整个历史上，博学的人已在人类面前宣述了德行和善的美妙，心理健康和自我完成固有的称心如意。然而，大多数人仍然随便地拒绝领受奉献给他们的幸福和自尊。什么东西也没留给那些导师们，而是不断地交替着恼怒、急躁、幻灭、斥责、规劝和失望。很多人已经举手赞成，并且谈论起原罪和固有邪恶来了，而且还推论出了人只能被人类以外的力量所挽救的结论。

在这中间存放着巨量的、丰富的、有启发的动力心理学和心理治疗的文献，这是一个有关人的弱点和畏惧的巨大知识库。我们了解到许多人做坏事的原因，他们造成自己的悲剧和自我毁灭的原因，他们堕落和生病的原因。而且从这里出发也洞察到，人的大量（虽然不是全部）邪恶是由于人的软弱和无知，而这种软弱和无知是可以理解的，可以宽恕的，而且也是可以治好的。

我觉得，如此众多的学者和科学家，如此众多的哲学家和神学家，在谈论人的价值的善恶时，完全无视下述这些明白无误的事实：即专业的心理治疗学家每天都在转变和改善着人性，每天都在帮助人变成更强大、更有道德、更有创造性、更和蔼的、更热爱的、更利他的、更安详的人。这种情况有时是可笑的，有时是很可悲的。人的这种提高，只是改善自我认识和自我承认的一些后果。这种自我认识，还可能在各种不同的程度上产生许多其他后果（97，144）。

那怕只是触及一下，这个问题也太复杂了。我能做的一切，只是勾画出价值理论的为数很少的几点结论。

1. 自知看来是自我改善的主要途径，尽管它不是唯一的途径。

2. 对于大多数人来说，自知和自我改善是非常困难的。它需要巨大的勇气和要通过长期的斗争。

3. 虽然熟练的专业治疗专家的帮助，可以使改善的进程容

易得多，但是，这决不是唯一的道路。从治疗中学到的许多东西，可以运用到教育和家庭生活中去，也可以用到指导一个人自己的生活中去。

4. 只有通过这种心理病理治疗的研究，一个人才能学会恰当地尊重和欣赏这种畏惧、倒退、防御和保险的力量。学会尊重和理解这些力量，就使得帮助自己和别人健康成长的可能性变得太多了。不真实的乐观，迟早意味着幻想破灭、愤怒和绝望。

5. 总而言之，在没有同样理解人的健康倾向的情况下，我们就永远不可能理解他的弱点。不然的话，就会造成治疗上的错误。但是，同样在没有理解人的弱点的情况下，我们也就永远不可能充分理解人的力量并帮助他。不然的话，我们就会犯过分信任理性的错误。

如果我们希望帮助人成为更完善的人，那么我们就必须不仅认清他们力求认识自己，而且要认清他们也不愿意，或者害怕、或者不能认识自己。只有充分认识疾病和健康之间的这种辩证法，我们才能使天平向健康的一边偏斜。

第十二章 价值、成长和健康

那么，我的主张就是：在原则上说，我们可以有描述性的、自然主义的人的价值科学；“是什么”和“应该是什么”间的古老的相互排斥的对立，在一定意义上说，是虚假的对立；象我们可以研究蚂蚁、马、橡树的价值一样，我们也能够研究人的最高价值和目标。我们可以发现（而不是创造或发明），人在改善他们自己的时候，倾向、向往并为之奋斗的价值是什么；而在染上疾病的时候，失去的价值又是什么。

但是，我们看到，只有当我们把真正健康的人和其余公众区分开时，我们才能有成效地研究人的最高价值（至少是在历史的这个时代和供我们使用的技术还有限的情况下，必须如此）。我们不可能把神经病态的向往和健康的向往加以平均，并由此提出有益的成果。（一名生物学家最近宣布：“我发现了猿人和文明人之间的缺失环节。这个环节就是我们！”）

在我看来，这些价值是创造或构建的，也是揭示的；它们是人性自身结构中固有的；它们有生物上的和基因上的基础，但也有文化上的发展；我是在描述它们，而不是在发明它们、设计它们，或渴望得到它们（“安排对所发现的东西不承担责任”）。这种看法与萨特等人的看法截然不同。

现在，我可以通过计划现正进行的研究，即对于各种人的，有病的和健康的人，年老的和年轻的人，以及各种环境中的人的自由选择或偏爱的研究，把这种看法以更加清楚明白的方式提出

来。当然，作为研究者，我有这样做的权利，正如我有研究白鼠、猕猴、神经病患者的自由选择的权利一样。我们通过这种研究，可以避免价值观上许多不相干的和令人迷惑的争论，而且。这样的研究还有一种优点，强调了计划的科学性，完全消除了光验性。

（无论如何，我的信念是，“价值”概念不久就会被废弃掉，因为它包含的意义太多，意味着形形色色的东西，而且历史也太长。另外，这些各式各样的用法并不经常意识到，因而造成了混乱。我经常想，干脆把这个词抛弃，选用一个更特定的、因而较少混淆的同义词，一般情况下这是可能的。）

这种更自然主义的、更描述性的（更科学的）研究，还有这样的长处，它能变换问题的形式，从负载过重的问题转移到能够依据经验检验的问题，即从先已负载着隐含的、未经审查的价值的“必须”和“应该”问题，转移到普通经验形式的问题，例如何时？何地？何人？多少？在什么条件下？等等。^①

我的另一些主要假设是，所谓更高级的价值，永恒的美德等等，与我们在相对健康的（成熟的、发展的、自我完成的、个别化的）人处在好的境况、并觉得自己最好和最强时的自由选择中所发现的东西很近似。

或者，这个假设可以用更有描述性的方式表述为：自我实现的人，当他们觉得强大的时候，如果真正的自由选择有可能的话，那么他们就自发地倾向于选择真而不是假、善而不是恶、美而不是丑，倾向于选择整合而不是分裂、快乐而不是悲伤、生气勃勃而不是死气沉沉、独特性而不是老一套等等，即倾向于选择我描述

①这也是摆脱价值问题中理论和语义讨论所特有的循环论证的一种方法。例如，一种讽刺的典型说法：“善比恶更好，因为善是更美好的”。

把尼采的劝告描述为“成为你实际的样子”，或者把克尔凯廓尔的劝告描述为“成为一个人真正是的那种自我”，或者把罗杰斯的劝告描述为“当人自由选择时，看来在成为追求的那个样子”，这样的描述就可检验了。

为存在价值的东西。

一个辅助性的假设是，选择这些存在价值的倾向，同样可以在所有人或大多数人身上微弱而朦胧地看到。也就是说，这些存在价值可能是普遍的人种价值，它们可以在健康的人身上明白无误地、最显著地看到，而且，在这些健康的人身上，这些高级的价值极少被防御（由焦虑引起的）价值降低成色，也极少被那种我归入健康的倒退价值或“滑行的”^①价值降低成色。

另一个非常可信的假设是，健康的人所选择的東西在总体上是“对他们有益的”东西，在生物学的范畴内说，肯定是这样；在其他意义上说，也可能是这样（在这里，“对他们是有益的”意味着“有助于他们和别人的自我实现”）。此外，我猜想，对健康人是有益的东西（被他们选择的東西），从长远来说，对不太健康的人也可能是有益的东西。而且，这些对健康人有益的东西也是病态人将会选择的東西，如果他们能够成为好的选择者的话。说明这个意思的另一种方式是，健康人与不健康的人相比，他们是更好的选择者。或者把这个论断倒过来，就可以产生另一组含义。我建议，我们观察和探索自我实现者的选择结果，然后假定这些选择结果是整个人类的最高价值。也就是说，当我们把他们这种最佳样品，假装看成是生物学上的分析物，是我们自己的一种更灵敏的变体，能比我们自己更快地意识到什么东西对我们有益时，再看会发生什么情况。这也就是设想，如果有充足的时间的话，那么我们最终也会选择他们迅速选择的東西。或者说，我们迟早会看到他们选择的智慧，随后也会做出同样的选择。或者说，我们朦朦胧胧地察觉到的东西，他们能敏锐而清晰地察觉。

我也假定，高峰体验时察觉到的价值，大体上与上述选择价

^①这个词是理查德·法森提出的。

值是一样的。我做出这个假设是为了表明选择价值只有一种。

最后，我假定，这些作为偏爱或动机存在于我们最佳样品身上的存在价值，在某种程度上，也是描述“好的”艺术品、普遍的大自然，或好的外部环境的价值。也就是说，我认为，人内部的存在价值，在某种程度上，与在宇宙中察觉到的同样价值是同晶型的，而且，这些内部的和外部的价值之间，有相互促动和相互加强的动力关系（108, 114）。

这里只是说明一个意思，这些命题都是断言人性内部存在最高价值，并有待于在那里被发现。这与那种古老的、传统的信仰，即最高的价值只能来自超自然的上帝，或来自某种人性自身之外的源泉，是尖锐对立的。

给人性下定义

我们应该坦率地承认这种论题固有的理论上和逻辑上的困难，并且把握住这些困难。这个定义的每一成分，又都需要再定义。而且，当我们用它们写作时，我们就会发现，我们自己是在沿着一个圆圈的边沿走。某种圆圈，我们暂时还不得不承认它。

“好人”只有在与人性标准对照时才能下定义。同样，这个人性标准几乎肯定是程度的问题，即某些人比另一些人是更有人性的，而且，“好人”、“好的样品”是最有人性的。这个问题之所以必然如此，是因为人性具有如此众多的规定性特征，每一特征都是绝对必要的，但某一特征自身在确定人性时又是不充分的。而且，许多这种规定性特征本身又是程度的问题，并不能完全地、严格地区分开动物和人。

在这里，我们也发现哈特曼的公式是非常有益的。一个好人（或好老虎、好苹果树）的好，要看他满足或符合“人”的（老

虎的、或苹果树的)概念的程度如何。

从一种观点上看,这确实是很简单的解决,而且是我们一直不知不觉地在使用着的一种解决方法。第一次做母亲的妇女问大夫:“我的孩子正常吗?”大夫明白她的意思而不深究她的用词。动物园管理人员去买老虎,他会寻找“好的”样品,真正有虎性的老虎,即具有所有明确规定的虎性并且发展充分的老虎。当我为实验室购买宿务猴^①时,我也会要求好的样品,即猴性好的猴子,不要那些怪异的或异常的猴子,要的是好的宿务猴。如果我碰上一个没有能卷曲尾巴的猴,那么它就不是好的宿务猴,尽管它的某些特性在一只老虎身上可能是极好的。对于好的苹果树、好的蝴蝶来说,也是同样。分类学家选出新种的“典型样品”,把这个样品存放在博物馆中,成为整个种的范例,这是他能捕获到的最佳样品,在规定这个种的一切性质上,是最成熟的、最没有残缺的、最典型的个体。在选择“好的雷诺瓦”^②、或“最佳鲁宾斯”^③时,掌握的也是同样的原则。

恰恰是在同样的意义上,我们可以发掘人类最好的样品,即具备适合这个种的一切要素的,具有发展得很好并充分起作用的人的一切能力,而且没有任何一种疾病、特别是没有那种伤害主要规定性的、绝对必要特征的显著疾病的人。这些人可以叫做“最完美的人”。

从现在来看,这并不是十分困难的问题。但是,请考虑一下,作为赛美的鉴定人、或买一群羊或供玩赏的狗时,所出现的附加困难。在这里,我们首先碰到的是仲裁的文化标准问题,这个文化标准可以压倒和淹没生物心理学的决定性因素。第二,我们要面对驯养问题,也就是说,要面对人工的和受保护的生物问

①一种菲律宾猴。

②Renoir, 1841—1919, 法国画家。

③Rubens, 1577—1640, 法兰德斯画家。

题。在这里，我们也应当记住，人在某些方面也可以认为是被驯养的，尤其是在我们加意保护的那些人身上更是这样，例如脑损伤的人、年幼的儿童等等。第三，我们需要区别牛奶场场主的价值和奶牛的价值。

由于人的似本能倾向，就现时的状况看，比文化的力量要弱得多，所以，要梳理出人的心理生理学的价值，总是一个困难的任务。有困难也好，没有困难也好，反正这个任务是可能的，而且这个任务是十分必要的，甚至是极重要的。（97，第7章）。

我们研究上的巨大问题，于是就成了“选择健康的选择者”。实际上，这一点恰恰已相当好地做了，象医生现在能够选出身体健康的有机体那样。在这里，巨大的困难是理论上的，即健康的定义和概念化问题。

成长价值，防御价值（不健康的倒退）和健康的倒退价值（“滑行的”）

我们发现，在真正自由选择的情况下，成熟的和健康的人不仅重视真、善、美，而且也重视倒退的、生存的和体内平衡的价值；和平和宁静，睡眠和休息，顺从，依附和安全，防范现实和引退脱身，从莎士比亚溜回到侦探小说，甚至希望死（和平），等等。我们可以粗略地把这些价值叫做成长价值和健康的倒退价值、或“滑行的”价值。而且，我们还可以进一步指出，人越是成熟、坚强和健康，就越追求成长价值，越少追求和需要“滑行的”价值；但是，他仍然二者都需要。这两组价值总是处在辩证的关系中，形成动力的均势，这些就表现在外部行为上。

应当记住，基本的动机是满足已形成的价值阶梯，这些高级

的和低级的价值，较强的和较弱的价值，比较重要的和不太重要的价值，是彼此联系在一起的。

这些需要排列在一个整合的阶梯上，它们不是二歧式的，也就是说，它们之中的这一个依赖着另一个。请允许我说，施展特殊才能这种高级的需要是由安全需要的不断满足支持着的，这种安全需要，即使处在不活动状态，它也没有消失（所谓不活动状态，我指的是在一顿美餐以后的那种食欲状态）。

这意味着，向较低级的需要倒退的过程，总是作为一种可能性保留着。而且，在这个前后关联中，不仅不应该把它看作是反常的或病态的，而且应该把它看作对于整个有机体的完善是绝对必要的，看作是“更高级需要”的存在和活动的先决条件。安全是热爱的绝对必须的前提条件，而热爱又是自我实现的绝对必须的前提条件。

因此，这些健康的倒退的价值选择，也应当被认为是“正常的”、自然的、健康的、似本能的，等等，象“高级价值”的情况一样。这也是清楚的，它们彼此处在辩证的和动力的联系之中（或者，正如我更喜欢说的那样，它们是层次整合的，而不是两歧式的）。最后，我们必须对付明显的、描述性的事实，在大多数公众的大多数时间内，低级的需要和价值要比高级的需要和价值占优势，即这种低级的需要和价值产生强烈的倒退拉力。只有在最健康的、最成熟的、最发展的个体身上，才更经常地、坚定地选择高级的价值（而且是在好的或相当好的生活环境之下）。这种情况在很大程度上可能是真实的，因为他们已有满足低级需要的坚实基础，通过满足，低级需要就不活动或休眠了，就不再产生向后倒退的拉力（而且，很明显，这种需要得到满足的假设，又须假设有一个好的社会）。

一种过时的总结这样说，人的高级本性依赖于人的低级本性，需要它做基础，没有这个低级的基础高级就会倒塌。这

就是说，对于人类总体来说，如果没有已经获得满足的低级本性做基础，人的高级本性就是不可想象的；发展人的高级本性的最好方法，是首先实现和满足人的低级本性。另外，不论过去和现在，人的高级本性也依赖好的或较好的环境条件。

这里的含义就是，人的高级本性、理想、抱负和能力，并不依赖本能的抛弃，而是依赖本能的满足（当然，我所说的“基本需要”同传统的弗洛伊德的“本能”并不是完全一样的）。虽然如此，我的这个说法还是指出了重新审查弗洛伊德的本能论的必要性。这是早就应该做的事情。另一方面，这种说法与弗洛伊德的生和死的本能所隐喻的二歧性，有某种同型性。也许，我们可以运用他的基本隐喻，而同时又修正他的具体说法。现在，前进和倒退、高级和低级之间的这种辩证法，正由存在主义者用另一种方式予以说明。除了我力图使我的说法更接近经验和诊疗的材料，更能进一步肯定或否定之外，我没有发现这些说法之间有任何巨大的差异。

存在主义的人的两难困境

即使最完美的人也不能摆脱人的基本困境：既是被创造的，又是天使般的；既是强大的，又是软弱的；既是无限的；又是有限的；既是动物性的，又是超动物的；既是成熟的，又是幼稚的；既是害怕的，又是勇敢的；既是前进的，又是倒退的；既是向往完善的，又是畏惧完善的；既是一个可怜虫，又是一名英雄。这就是存在主义者不断力图向我们讲明的事情。我觉得，我们应当同意他们的看法，因为有证据表明，这个对于任何心理动力的和心理治疗的最终体系来说是首要问题的两难困境和它的辩证法，对于我们是适用的，而且，我认为，对于任何自然主

义的价值论来说，它也是基本的问题。

然而，对于抛弃已达三千年之久的、在亚里士多德逻辑学模式之内的、二歧式的割裂和分离习惯（“A和非A彼此是完全不同的。你可以选择这个或者那个，但是你不可能具有二者”）来说，它是极端重要甚至是关键性的。尽管有困难，我们还是要学会整体论的思考，而不是原子论的思考。所有这些“对立面”，实际上是层次整合的（hierarchically—integrated），特别是在比较健康的人身上是如此。而且治疗的正当目标之一就是摆脱二歧式和割裂，使表面上不可调合的对立而趋向整合。我们的天使般的品质依赖而且要求我们的动物性品质。我们的成人性不仅不应该抛弃孩子气，而且还应包含它的优良价值，它是在它的基础上建立起来的。高级价值和低级价值是以层次方式整合在一起的。最终是：二歧病态化了，病态则二歧化了。（请与有影响的哥尔德斯坦（55）的分离概念对照。）

固有的价值——可能性

在一定程度上，价值是由我们在自己的内部发现的，正如我已经谈过的那样。但是，在一定程度上，价值也是人自己创造和选择的。发现并不是获得我们借以生活的价值的唯一方法。自我探索发现某种单义的东西，手指只指向一个方向，需要只能用一种方式满足，这是罕见的情况。几乎所有需要、智能和天才，都能够以多种多样的方式满足。虽然这种变式是有限的，但是，它仍然是多样化的。天生的运动员，有许多运动项目可供他选择。爱的需要可以由许多人中的任何一个人，而且是以多样化的方式给予满足。天才的音乐家，几乎可以象单簧管给他带来快乐一样，长笛同样也给他带来了快乐。一个有杰出智慧的人，对于做一名生物

学家、化学家或者心理学家，可能是同样乐意的。对于任何有良好意愿的人来说，有极其多样的事业和职务，能把同样的满足奉献给他。也许我们可以说，人性的这种内部结构是柔性的而不是硬性的；或者说，它可以象树篱那样被弄成沿着一定方向生长，甚至可以象有的果树那样被弄成匍匐状。

尽管一位优秀的测验学家或治疗专家，很快就能以一般的方式发现一个人的天才、智能和需要是什么，并能给他颇为恰当的职业指导等等，但是，选择和拒绝的问题仍然继续存在。

另外，当成长中的人朦胧地看到一系列命运，他在其中可以依据机会并按照文化的赞许或谴责进行选择时，当他逐渐把自己献身于（是选择？还是被选择？），例如说，医疗事业时，自我制造和自我创造的问题就出现了。纪律、艰苦劳动、延迟愉快、强制自己、铸造和训练自己，这一切都变成必需的了，即使是对“天生的医生”来说，也是如此。不管他是如何热爱他的工作，为了成为医生，他还是有那种必需忍受的、不合意的工作要做。

或者把这一点用另一种方式提出来，经过成为一名医生来自我实现，这意味着成为一名好的医生，而不是一名差的医生。这个理想，肯定部分地是由他自己创造的，部分地是由文化赋予他的，部分地是在他内部发现的。他想象一名好医生应该成为什么样子，这一点是有决定作用的，象他自己的天才、智能和需要有决定作用一样。

揭露疗法有助于探索价值吗？

哈特曼（61, pp. 51, 60, 85）否认道德规范能够从心理分析的

发现中引伸出来（然而请看同一本书第92页）^①。在这里“引伸出来”指的是什么？我的主张是，心理分析和其他揭露疗法都只是展现或揭露了一个人本性内部的、生物学的、似本能的核心。这个核心的一部分无疑是偏爱和渴望，这可以认为是固有的、生物基础上的价值，尽管这是微弱的价值。一切基本需要，个体所有天生的智慧和天才，都可以归入这个范畴，我并没有说这些是“应尽的义务”（Oughts）或“道德的规范”，至少没有古老的、外部的意义上这样说，我只是说它们是人固有的东西，而且如果否定和挫折它们就会导致病态，因而也就帮助了邪恶，因为病态和邪恶尽管不是同义的，但它们肯定是部分重叠的。

雷德里奇（109, p. 88）也有类似说法：“如果探索疗法变成了探索意识形态，那么，正如惠利士所明白地指出过的那样，这就一定会失望，因为心理分析不能提供意识形态。”当然，如果我们从字面上理解“意识形态”这个词的话，这自然是对的。

但是，这样就会忽略某种很重要的东西。尽管这些揭露疗法并没有提供意识形态，然而，它们肯定有助于揭露并至少提出了固有价值的赤裸裸的原基或雏形。

也就是说，揭露治疗和最深刻的治疗能够帮助病人揭露他模糊追求的、向往的、要求的那种最深奥的、最内在的价值。因此，我坚持认为，正确的疗法是同寻求价值有关系的，而不象惠利士（174）所断言的那样，是无关的。我确实认为这是可能的，不久我们甚至可以把治疗定义为寻求价值，因为治疗最终所寻求的同一性，本质上就是寻求一个人内在的、真正的价值。尤其当

^①我不能肯定这里的想法有多少真正的差异，例如哈特曼文章中的一段（第92页）在我看来与我上述论点是一致的，尤其是在他强调“真正的价值”时。

请与费尔（43, pp. 13—14）如下论述进行比较：“真正价值和非真正价值的差异，是有机体原初驱力表现的价值和引起焦虑的价值的差异。自由人格表现的价值和经过畏惧和禁忌压抑的价值是大不相同的。这是在道德理论的基本存在分歧，也是在一门（为了实现人类幸福的）应用社会科学的发展上存在的分歧。”

我们回忆起，提高自我认识（认清自己的价值）与提高对别人和一般现实的认识（认清它们的价值）是一致的时候，这就更清楚了。

最后，我认为这也是可能的，目前过分地强调自我认识同道德活动（以及价值信念）之间的巨大鸿沟（假设的），这本身可能就是思想和行动间的中断特别萦绕于怀的征兆，这种情况在其他特点上并不如此普遍（请看32）。这很可能也概括了哲学家古老的两难命题：“是”和“应该”、事实和规范之间的困境。我对于健康人、处在高峰体验中的人、设法把自己好的着迷性质和好的歌斯底里性质整合起来的人的观察，得出这样的结论：一般来说，不存在这种不能联接起来的深渊和中断；在他们那里，清晰的知识一般都涌现出自发的活动和道德的规范。也就是说，当他们知道了什么事情是正确的时候，他们就去做这件事。在健康人身上，知识和行动的割裂还保留在什么方面呢？它们只在现实和存在的固有割裂、真正割裂的方面保留着，而不是在假设的割裂问题上保留着。

这个猜想的正确性达到怎样的程度，深蕴疗法和揭露疗法，不仅作为疾病的消除法，而且也作为合理的价值揭露技术，就能被证实到怎样的程度。

第十三章 健康——超越环境

我的目的是要在当前讨论心理健康的浪潮中保留一个可能已被丢弃的观点。我看到的危险是，用顺应、顺应现实、顺应社会、顺应别人来鉴定心理健康的陈腐观点，正在以新的而又更老练的形式复活。这就是说，一个可信赖的或者健康的人，可以不依照他自己的实际情况，不根据他的自主性，不靠他自己内部精神的和非环境的法则，不是把他作为不同于环境、独立于它或反抗它的方式下定义，而是以环境中心的思想来给健康人下定义。例如，控制环境的能力，在同环境的联系中是有能力的，适当的、有效的和能胜任的，工作于得好，很好地认识环境，与环境有良好关系，在环境条件下是成功的等等。从另一方面说，环境、工作的分析和任务的要求，不应当作为个体价值或健康的主要依据。人不仅有对外的定向，而且也有对内的定向。一种超出精神中心的观点，对于给健康心灵下定义的理论任务是不适用的。我们一定不要陷入以“对什么有用”的思想方法来给优秀有机体下定义的陷阱，仿佛他是一个机械装置而不是他自身，仿佛他仅仅是达到某种外部目的的工具。（正如我理解的马克思主义者的心理学，它也很直率而清楚明白地表达这种观点：心理是对现实的反映。）

我主要考虑的是怀特最近在《心理学评论》上发表的论文《重新考虑动机》（177），以及伍德沃斯的书《行为的动力》（184）。我之所以选择这些文章，是因为它们是极好的高度精致的成

果，是因为它们使得动机理论有了巨大的飞跃发展。在他们已经达到的范围内，我完全赞同他们。但是，我觉得他们走得还不够远。他们以隐蔽的形式包含着提到的那种危险，即，虽然熟练、效力、胜任可以是积极的而不是消极的顺应现实，但是，它们依然是顺应论的变种。我认为，我必须超过这些论述（尽管它们是令人钦佩的），才能清晰地认识要超越环境^①，不依赖环境，坚定地反抗它，同它斗争，藐视它，或者违背它、拒绝适应它。因为，对于心理健康的理论来说，只有心灵之外的（extra-psyche）成功是不够的，我们必须把心灵之内的（intra-psyche）健康包括在内。

另一个我不象许多人那样认真对待的事例是沙利文式的尝试，他试图根据别人对一个人的想法简单地给自我下定义。这是一种极端的文化相对论的做法，在这里，健康的个体性被完全抛弃了。并非说不成熟的人格也不是这样；它是这样的。但是，我们正在谈论的是健康的、充分成长起来的人，而他肯定是以超越其他人的看法为特征的。

为了论证我的这种确信，即为了理解完全成熟的（真正的、自我实现的、个别化的、创造性的、健康的）人，我们必须保留自我和非我之间的区别，请注意下述简单提出的考虑：

1. 首先，我提出我在1951年发表的题为《抗拒文化适应》的论文（96）中的一些资料。我报告说，我的健康被试表面上是承认习俗的，但私下里对这些习俗则是漫不经心的、马马虎虎的和

^① “transcendence”（超越）这词是由于没有更好的词而使用的。“independence of”（不依赖）意味着自我和环境太简单的二歧化，因而是错误的。不幸的是，“transcendence”一词意味着某一“高者”藐视并排斥“低者”，即，又是一种虚弱的二歧化。在其他地方，为了与“二歧化思维”对照，我使用了“层次整合式思维”，简言之，就是更高的建立在较低的之上，又包括了较低的。例如中枢神经系统、基本需要的层次、以及军队就是层次整合式的。在这里我使用“transcendence”这词，是在层次整合的意义上，而不是在二歧化的意义上用的。

超然的。也就是说，他们能够接受这些习俗，又能遗弃它们。我发现，实际上他们全都平静地、幽默地抵制文化的愚蠢和缺陷，用或大或小的努力来改进它们。他们明显地表现出与这些缺陷进行坚决斗争的能力，如果他们认为斗争是必要的话。现在援引这篇论文中的一段话如下：“爱慕和赞同与敌视和批判各种比例的混合状态，表明他们从美国文化中选择那些他们认为是好的东西，而抵制其中他们认为是坏的东西。一句话，他们权衡和鉴别它们（根据他自己的内部标准），然后采取他们自己的决定。”

他们也显示出令人吃惊的、总是与一般人分离、而非常喜欢独处、甚至是需要独处的倾向（97）。

“由于这些原因以及其他原因，可以称他们是自主的，也就是说，他们是被他们自己的性格法则统治的，而不是被社会的法则统治的（只要这些法则彼此不同）。正是在这个意义上，他们不仅仅是美国人，而且在更大的程度上是人类的成员。”接着，我假设：“这些人可能具有较少的‘国家的性格’，同喜欢他们自己文化的那些不太发展的成员相比，他们可能更喜欢彼此跨越了文化界线的人。”^①

在这里，我打算强调的是这些人的超然、独立、自我管理的特点，以及在内部寻求指导生活的价值和法则的倾向。

2.而且，只有通过这种区分，我们才能为反省、沉思，以及

^①这种超越文化的典型。有怀特曼和詹姆斯，他们是纯粹美国人，然而他们也是非粹纯的、超文化的、整个人类的国际成员。他们是全世界的人，并非如他们是美国人有什么矛盾，而恰恰是因为他们是这样的美国人。同样，马丁·布伯这位犹太哲学家，也是超越犹太人的。葛饰北斋（Hokusai）*，是纯粹的日本人，又是一名全世界的艺术家。很可能，任何普遍的艺术是不能设有国界的。纯粹地区性的艺术，不同于扎根于地区但又已经变成广泛一般的——人类的艺术。在这里，我们也可以提醒自已记起皮亚杰的儿童，直至他们成熟到能把这个包括在那个之中、并把二者同时纳入层次整合之中时为止，这些儿童不可能理解既是日内瓦人又是瑞士人。这个事例和其他事例是由奥尔夫特提出来的（3）。

* 葛饰北斋（1760—1849），日本风景版画家。

为一切其他进入自我的形式，从外部世界移开以便聆听内部世界的声音的形式，保留理论上的地位。这个包括了所有顿悟治疗的所有过程，在这一类治疗中，从外部世界移开是绝对必要的，达到健康的途径是经由转入幻想、转入初始过程的。一般来说，这是恢复内在心灵的过程。心理分析的睡椅有可能达到超越文化的程度。（在任何比较充分的讨论中，我肯定能论证这种意识自身的享受和体验的价值；28,124。）

3.我认为，最近对于健康、创造性、艺术、娱乐和爱的兴趣，已经教给我们许多有关普通心理学的东西。从这些探索的种种结果中，我将为我们的目标选出一个结果来强调，而且，这是对人性底蕴、无意识、原初过程，以及对古代的、神话般的和诗意的东西，在态度上的变化。因为不健康状况的根基首先是在无意识之中发现的，所以我们就倾向于认为无意识是坏的、邪恶的、疯狂的、肮脏的和危险的，而且倾向于认为原初过程是歪曲真理的。但是，现在我们发现这些底蕴也是创造性、艺术、爱、幽默、娱乐的源泉，我们可以开始说健康的无意识、健康的倒退了。特别是我们可以开始重视原初过程的认知，以及古代式的和神话般的思维，不再认为它们是病态的了。现在我们为了获得某种不仅有关自我而且有关世界的知识，就可以进入原初过程的认知状态了，对于这些知识二级过程是无识别力的。这些原初过程是正常人性或健康人性的要求，任何综合的健康人性理论都必须把它们包括在内（84,100）。

如果你赞成这个看法，那么你必然会深入思考这样的事实，它们是心灵内部的，它们有自己土生土长的规律和法则，它们主要不是适应外部现实，或被它塑造，或者是为对付它而装备的。人格的某些表面层次分化出来照管这项工作，但如果认为整个心灵等同于这些应付环境的工具，就丢掉了某些我们不敢再丢失的东西。适合、顺应、适应、胜任、控制、对付等，这些全都是环

境中心主义的词，因而是~~不适合描述整个心灵的~~，因为它有一部分与环境没有关系。

4.行为的应付方面和表现方面的区别也是重要的。在各种领域，我都对一切行为都是有动机的这种公理进行了挑战。在这里，我将强调，表现行为 (expressive behavior) 或者是无动机的，或者是比对付行为 (coping behavior) 较少动机的 (依据你对“有动机的”含义如何理解面定)。在更纯粹的表现行为形态上，它们与环境的关系很小，而且没有改造或适应环境的目的。适应、适合、胜任或控制这些词，不适用于表现行为，只适用于对付行为。现实中心主义的完美人性理论不克服巨大困难就不能处理和体现“表现”。理解表现行为的自然中心点是在心灵内部 (97,第11章)。

5.把注意集中在任务上就引起有机体内部的和环境的两种效能结构。不相干的东西就被推到一边，而不予以注意。各种有关的智能和信息在占统治地位的目标、目的的指引下排列它们自己，这就意味着，重要性变成按照有助于解决问题，即根据有效性来确定了。对解决这个问题没有帮助的东西，就变成不重要的了，选择就成为必要的。所以，抽象地说，这就意味着对某些东西是视而不见的、不注意的、排斥的。

但是，我们已经知道，有动机的知觉，任务定向，根据有用性的认知，这些全都卷入到遗漏某种东西的效能和胜任 (怀特把这定义为“有机体与其环境进行有效相互作用的能力”) 之中了。为了使认知变成完全的，我已证实，它必须是超然的、无兴趣的、无欲求的、无动机的。只有这样，我们才能按照对象自己的本性，知觉到它自己客观的、固有的特点，而不是把它抽象为“有用的东西”或“有威胁的东西”。

我们力求控制环境或者使它生效到什么程度，我们就会损伤完全、客观、超然、不干预的认知可能性到什么程度。只要我们

任其自然，我们就能完善地感知。再者，根据心理治疗的经验，我们越是渴望做出诊断和行动计划，我们所做的事就越无益。我们越是渴望治愈疾病，它就越是长期不愈。每一个精神病研究人员，都必须学会不力求治好，不变成急躁的。在这种场合以及许多其他场合，屈服就是克服，恭顺就是成功。道家家和禅宗佛教徒采取的这条道路，可能是因为他们数千年前，就看到了我们心理学家刚刚才意识到的事情。

但是，最重要的是我们初步发现，即这种关于世界的存在认知经常在健康人身上看到，而且，可以反过来作为一个规定健康的特性。我也在高峰体验（暂时的自我实现）中发现了存在认知，这就表明，甚至就与环境的健康关系说，控制、胜任、有效这些词所提示的主动目的性也远远超过明智的健康概念或超越概念的需要。

作为这种对无意识过程的态度改变的后果的一例，可以设想，感受剥夺对于健康人也应该是引起愉快的，而不是仅仅造成惊恐。也就是说，由于割断了与外部世界的联系，看来就使内部世界进入了意识，以及由于内部世界是受健康人更多认可和享受的，所以他们应该更有可能享受感觉的剥夺。

6.最后，为了使这一观点得到明确无误的理解，我要强调指出：（1）为了真正的自我而倾向内部，这是一种“主体的生物学”，因为这必须包含一种努力，把自己体质的、气质的、解剖的、生理的和生物化学的需要、智能和反应，即自己生物学上的个体性，变成有意识的。但另一方面（2）虽然听起来可能是矛盾的，但是这确实也是体验自己的种的特性，即人类共同性的途径。也就是说，它是体验我们与一切人的生物学上兄弟关系的方法，而不管他们有什么外部环境。

摘 要

关于健康理论，这些考虑能告诉我们：

1. 我们一定不要忘记自主的自我和纯粹的心灵。一定不要认为它只是适应的装置。

2. 即使是在我们处理与环境的关系时，我们也必须为和环境以及霸道环境的受纳关系提供理论的位置。

3. 心理学在某种程度上是生物学、社会学的分支。但是，不仅如此，它也有它自己特定的范围，这就是心灵的那些不是外部世界的反映或模仿的部分。

第六编 未来的任务

第十四章 成长和自我实现心理学 的一些基本命题

当人的哲学（他的本性、目标、潜能、满足）变化时，任何理论都会随着起变化，不仅政治的、经济的、道德和价值的、人际关系的、以及历史本身的基本理论会起变化，而且教育的、心理治疗和个人成长的基本理论，即怎样帮助人成为他们能够成为并且非常需要成为的那种人的理论，也会起变化。

在人的能力、潜能和目标的观念方面，我们现在正处在这样的变革期间。一种新的观点，是人的可能性和他的命运的浮现，而浮现的含意是多方面的，它不仅适用于我们的教育概念，而且也适用于科学的、政治的、文化的、经济的和宗教的概念，甚至也适用于我们关于非人类世界的概念。

我认为，现在已有可能把这一人性观描绘为一种完整的、单一的、广泛的心理学体系，尽管其中的许多方面都是作为对抗现在通行的、两大内容最广泛的心理学的局限性（从人性的哲学看）的反作用出现的，这两种心理学就是行为主义（或联想主义）和传统弗洛伊德心理分析。但是，为这个新心理学找到一个单独的名称，仍然是一个困难任务，也许这是一个为时过早的任务。

在以前，我曾把它叫做“整体动力”心理学，以此来表达我关于它的主要根据的确信。一些人已经随着哥尔德斯坦把它称为“机体”心理学。萨蒂奇和其他人则称它为自我心理学或人本主义心理学。根据我自己的推测，我们将会看到，在几十年内，如果这个心理学继续保持恰当的折衷和综合，它将被干脆地称为“心理学”。

我想我能做出的最大贡献，就是通过主要是发表我自己的、并且是出自我自己的工作的意见，而不是作为一个由众多思想家组成的学派的一名“正式”代表发表意见，即使确实我在他们中间一致同意的方面是很多的。这个“第三种势力”的著作选集，已经被列入文献目录之中。由于篇幅的限制，我在这里介绍的只是这种观点的一些主要命题。我应当预先说明，有许多观点是走在资料前面的，有些命题以个人确信为基础，多于以公众证实的事实为基础。然而，它们大体上是可以确证的，或者可以证明为不实的。

1. 我们每一个人都有一种本质的内部天性，这种内部天性是似本能的、内在的、特定的、“天然的”，即有一种可以觉察得到的遗传决定性，而且这些内部天性强烈地倾向于保持（97，7章）。

在这里谈遗传的、体质的和早期获得的个体自我的根基是有意义的，尽管这种自我的生理决定性只是一部分，而且描述起来简直是太复杂了。在任何情况下，这种个体自我的根基，都是“原始材料”，而不是最终产品，它将接受他本人，其他对他有意义的人，以及他的环境等等的反应作用。

我包括在这种本质的内部天性中的有：似本能的基本需要、智能、天资、解剖的资质、生理或气质的平衡、出生前的或出生时的损伤、以及新生儿的创伤等。这种内部的核心，以自然倾向、癖好或内部倾向表现它自己。不管是防御的和获取的机制，“生活的样式”、还是其他性格上的特性，一切在一生最初

几年中形成的东西，都应当包括在正在讨论的问题中。这些原始的材料，当同外部世界接触、并开始与外部世界交往的时候，就非常迅速地开始成长为自我。

2. 这种内部天性是一些潜能，不是最终实现物。因此，它们有一部生活史，应该从发展上看待它们。它们大都是（但非全部是）由于心灵以外的决定因素（文化、家庭、环境、学习等等）的作用而实现、成型、或窒息的。在一生的早期，这些无目标的冲动和倾向，就通过疏通作用（122）和对象（“情操”）联系起来，但也通过任意学会的联想形成这样的联结。

3. 这种内部核心，尽管它们有生理基础，是似本能的，但在一定意义上，它们是软弱无力的。它们很容易被战胜、抑制和压抑，甚至它们可能永久地被消灭。人不再具有动物意义上的、强有力的、清清楚楚的内部呼声的本能，这些内部呼声明确地告诉他们，于何时、何地、怎样以及同谁一起去干什么。我们留下的一切全都是本能的残余。另外，它们是软弱、微薄和纤细的，很容易被学习、被文化的期望、被畏惧、被不赞许等等所湮没。分辨它们是困难的而不是容易的。真正的自我，可在一定程度上解释为能听到其自身之内冲动声音的存在，即知道什么东西是真正需要的或不需要的，什么东西是适合的，什么东西是不适合的等等。在这些冲动声音的强度上，表现出有很大的个别差异。

4. 每一个人的内部天性中，有一些是所有其他人也都具有的特性（全种范围的），有一些是个人单独具有的特性（特异的）。爱的需要成为每一个人的特性是天生的（虽然在一定环境之中，后来它可能消失）。然而，音乐天赋则只赋予很少的人，并且这些人在风格上彼此又有显著不同，例如，莫扎特和德彪西。

5. 科学地和客观地（即在“科学”的真正性质上）研究这种内部天性，并发现（发现——不是发明和创造）它的本来面貌，这是可能的，通过内部观察和心理治疗研究内部天性，并且

两种计划彼此增补和支援，这也是可能的。一个展开的人本主义的科学体系，必须包括这些依据经验的技术。

6. 这种深蕴的内部天性的许多方面，或者是（1）象弗洛伊德所描述的那样，被主动压抑了，因为它们是可怕的、不被认可的、自我疏外的（ego—alien），或者是（2）“已被忘记了”

（忽视了、不用了、未语言化的或抑制的），正如沙赫特所描述的那样。因此，许多深蕴的内部天性是无意识的。这不仅对冲动（驱力、本能、需要）来说可能是确实的，正如弗洛伊德所强调的那样，而且对于智能、情绪、判断、态度、分辨力、知觉等等，也可能是确实的。主动地压抑，要求努力和花费精力。有许多主动保持无意识的特殊方法，诸如否认、投射、反作用造作等等。然而，压抑不能扼杀那些被压抑的东西。这些被压抑的特性，仍然作为思想、行动的主动决定因素继续存在。

主动地压抑和被动地压抑，看来开始于一生的早期，多半都是作为对于父母和文化不认可的一种反应。

然而，有一些临床事实证明，在年幼儿童身上，或在青少年身上，压抑也可能由心灵内、文化外的原因引起，即出自某种恐惧，如怕被他自身的冲动湮没，怕自己完全崩溃、“瓦解”、破裂，等等。这一点在理论上是可能的，即儿童可以自发形成对他自身冲动的畏惧态度和不承认态度，并且以后可能为保卫他自己而以各种方式反对这些冲动。如果这是确实的，那么，社会的要求就不是唯一的压制力量。可能也有心灵内的压抑和控制力量，这些我们可以称之为“固有的、对立的精力投入”。

我们最好是把无意识的驱力和需要同认知的无意识方式区别开，因为认知通常更容易引起意识，并从而导致更改。初始过程的认知（弗洛伊德），或原始思维（容格），通过创造性的艺术教育、舞蹈教育或其他非语言的教育方法，大都可以重新恢复。

7. 虽然这种内部天性是“软弱的”，可是在美国的普通人身

上，它们却很少消失或消亡（然而，这样的消失或消亡在一生的早期是可能的）。尽管它们是被否定被压抑的，但是依然无意识地潜伏着。如智力的声音（这是内部天性的因素），它轻声地讲话，但总是被听到，尽管是以被歪曲了的形式，即它有它自己的动力学力量，总是迫切要求公开的、不受抑制的显现。在压制和压抑它时必须运用努力，由此可能引起疲劳。这种力量是“健康意志”的、成长动力的、自我实现压力的、以及追求同一性的一个主要方面。正是它，使得心理治疗、教育和自我改进，在原则上成为可能。

8. 然而，这个内部核心或自我，只有一部分通过（客体和主体）发现、揭露和承认其事先就在“这儿”，而成长进入成年。在一定程度上，这也是个人自己的创造。对于个体来说，一生是一个继续不断的选择系列，其中，选择的主要决定因素是已经形成的个人存在（包括他自己的目标，他的英勇或畏惧，他的责任感，他的自我力量或“意志力”等）。我们不能再认为人是“完全被决定的”，在这个短语里包含“仅仅由外在于人的力量决定”的意思。个人，在他是一个真正的人的范围内，是他自己的主要决定因素。在一定程度上，每一个人都是“他自己的投射”，并且自己创造自己。

9. 如果这个人的本质内核（内部天性）受到阻挠、被否定或是受到压抑，那么就会引起疾病，有时以明显的形式，有时以微妙和曲折的形式，有时是马上发生，有时是延迟发生。这些心理疾病比美国精神病学联合会所列出的要多得多。例如，性格的混乱和失调，现在被看成比传统神经病甚至精神病，它对于世界命运有大得多的重要性。从这个新观点看，新类型的病是最危险的。例如，削弱了的人或发育受阻的人，即丧失了规定人类的或个人的那些特性的人，个人的潜力发展不充分，无价值等等。

这就是说，人格的一般性疾病，被看成是成长或自我实现或

完美人性的不足。而且疾病的主要根源（虽然不是唯一的根源），看作是受挫（即基本需要的受挫，存在价值的受挫，特异潜力的受挫，自我表达的受挫，以及人以他自己的风格和步度成长的倾向的受挫），特别是在一生中最初几年的受挫。也就是说，基本需要的受挫，并不是疾病或人性削弱的唯一根源。

10. 据我们所知，这个内部天性的原初肯定并不“恶”，相反，在我们的文化教养中，我们成人把它叫做“善”，在其他文化教养中称它是中性的。表达这个内部天性最精确的方式是这样的说法，即它“先于善和恶”。对此，如果我们所说的是婴儿和儿童的内部天性的话，问题不大。如果我们说的这个“婴儿”，在成年期依然生存着的话，那么这种表述就要复杂得多了。如果这个个体是从存在心理学的观点、而不是从缺失心理学的观点来看的话，那么将变得更加复杂起来。

这些结论已经由揭露和揭示人性真象的所有科学技术——心理治疗、客观的科学、主观的科学、教育和艺术证实了。例如，在长期揭露治疗的过程中，减轻了怨恨、畏惧和贪婪，增进了热爱、勇气、创造性、仁慈和利他主义，这就使我们得出结论：后者比前者是“更深的”、更天然的、更本质的人性；就是说，我们叫做“恶”的那些行为，通过揭示治疗减轻了或者消除了，而我们叫做“善”的那些行为，通过揭示研究得到促进和加强了。

11. 我们必须把弗洛伊德的超我与良知和固有的内疚区别开来。前者在原则上是把别人，即父亲、母亲、教师等的赞许和非难拿到自我中来，而不是来自这个人自身。这时的内疚（良知）是由于对他人非难的再认识。

而固有的内疚则是一个人背离自己的内部天性或自我，脱离自我实现道路的结果，并且证明了自我非难在本质上是合理的。因此，固有的内疚不是文化相对的，象弗洛伊德的内疚那样。固有的内疚是“确实的”、“应得的”、“正确的和适当的”或

“恰当的”内疚，因为它是同这个人内部现实深处的某种东西不一致，而不是同他偶然的、任意的、纯粹相对的心胸狭隘不一致。就这方面说，看来固有的内疚，在应得的时候，对于个人发展是有益的，甚至是必要的。它不是应当不惜任何代价去逃避的症状，而是一种有助于真实自我和潜在性现实化成长的内部指引。

12. “恶的”行为通常归诸无端的敌意、残酷和破坏性，“卑鄙的”侵犯。对此，我们没有充分的了解。敌意的性质如果达到类似本能的程度，那么人类将会有一种前途。如果敌意只是一种反应（对坏待遇的反应），那么，人类就有完全不同的未来。我的看法是，迄今为止，证据的份量表明，不分青红皂白的破坏性敌意是反应性的，因为揭露治疗削弱了它，并把它特性变成“健康的”自我肯定、坚强、有选择的敌意、自我防卫、正当义愤等等。在任何情况下，在自我实现的人身上，全都发现了敢作敢为和愤怒的能力，当外部情境“要求”这种能力时，他们就能够让它自然地表现出来。

这种情况在儿童方面要复杂得多。起码我们知道，健康儿童也是能够做出正当愤怒、自我保护和自我肯定的，即反应性攻击的。以后，儿童大概就学会了怎么控制他的愤怒，怎样表现和何时表现他的愤怒。

我们的文化教养中叫做恶的那种行为，也可能来自无知和儿童式的曲解和信条（不管是在孩子中，还是在受压抑的和“被忽略的”孩子式的成人中）。例如，同胞兄弟姐妹之间的敌对，可归因于儿童希望独占父母的爱。仅仅由于他的成熟，基本上他就能够认识到，他母亲对于兄弟姐妹的爱，是同母亲爱自己能够和谐共存的。因此，不友爱的行为可能出自对于爱的孩子气的看法，而这种看法自身是不应受指摘的。

总之，许多我们的文化教养中或别的文化教养中叫做恶的那

种需要，从本书所概述的更普遍的、广泛人种的观点来看，实际上不应该被认为是恶的。如果人得到承认并受到热爱，那么许多狭隘的、种族主义的问题就径直消失了。只举一个例子，把性行为看作在本质上是恶的，从人本主义的观点来看，纯粹是胡说八道。

通常被看作是对善良、真理、美好、健康、智慧的憎恨、敌意、嫉妒（“逆价值”）的，大多（尽管不是全部）是由丧失自尊的威胁决定的，正如说谎的人被诚实的人、丑陋的女孩被美丽的女孩、懦夫被英雄所敌视那样。每一个优越的人都使我们面对我们自己的短处。

然而，比这还要更深刻的，是命运的合理与公正的终极存在问题。有病的人可能嫉妒健康的人，虽然他比健康的人没有更多的功过。

似乎大多数心理学家都认为，邪恶行为是反应性的而不是本能性的。这种看法包含有这样的意思，虽然“恶的”行为是非常深地置根于人性之中，而且是从来不可能被完全消除的，但是，当人格成熟和社会改善时，仍然可以期望缩小恶。

13. 许多人仍然认为，“无意识”、复归和初始过程的认知，必然是不健康的、危险的或恶的。心理治疗的经验慢慢地使我看到了其他方面。我们的深处也可能是好的、美妙的或称心如意的。而且这一点，从调查研究热爱、创造性、娱乐、幽默、艺术等根源的普遍发现中，已变得清晰了。它们的根基深深地扎在内部的、深刻的自我中，即扎根在无意识之中。为了重新获得它们，以及能够享有并运用它们，我们必须能“复归”于内部的深刻的自我之中。

14. 除非人的这个本质核心从根本上受到别人和他自己的承认、热爱和尊重，不然就不可能有心理的健康（但反过来说，人的这个本质核心得到尊重就会出现心理健康，也不一定对，因为

其他前提条件也必须得到满足)。

年龄上未成熟的心理健康，叫做健康的成长。成年人的心理健康有各种各样的称呼，如自我完成、情绪成熟、个体化、生产性、自我实现、真实性、完美人性等等。

健康成长在概念上是从属的，因为现在通常把它定义为“指向自我实现的成长”等等。一些心理学家，径直以一个贯串人的发展目标、目的或倾向的概念为依据，认为所有尚未完成的成长现象，只是沿着通向自我实现的一些步子（哥尔德斯坦，罗杰斯）。

自我实现的定义是各式各样的，但一致同意的坚实核心还是能看到的。所有的定义都承认或者都含有：（1）承认并表述了内部核心或自我的实现，即那些天赋能力、潜能、“完善的机能”、人类和个人实质有效性的现实化；（2）它们全都意味着极少出现不健康、神经病、精神病、人类和个人基本能力的缩减或丧失。

15. 由于这一切理由，在这个时代，最好是引出并促进这个内部天性，或者起码是承认它，而不是压制和压抑它。纯粹的自发性，由自我自由的、不受约束的、不受控制的、信任他人的、非预谋的表现所组成，即由受意识干扰最少的心理力量所组成。控制、意志、谨慎、自我批评、测度、深思熟虑，是自发表现之上的制动器，这个制动器是由精神世界之外的社会和自然界的规律强制造成的，其次是由心灵自身的畏惧强制造成的。在极为概括的程度来说，那个来自心灵的畏惧对心灵的控制，大量的的是神经病的或精神病的，在本质上或理论上是不必要的（健康的心灵是不可怕或不可憎的，因此，没有必要对它存戒心，象几千年来一直存在的情况那样。当然，不健康的心灵那就是另一回事了）。这种控制往往能被心理的健康、深刻的心理治疗、或比较深刻的自我认识和自我认可所削弱。然而，也有一种对心灵的控制不是出于畏惧，而是由于有必要保持心灵的整合的、有结构的

和统一的状态（固有的对抗的精力投入）。并且还有一些很可能是另一种意义上的控制，这种控制在实现能力和探索更高的表达方式的时候是必要的。例如，艺术家、知识分子和运动员，通过艰苦劳动获得技巧。但是，当这些控制变成自我的时候，就最后被超越而变成自发的方面。我建议把这种合意的和必要的控制，称为“阿波罗式的控制”（Apolloniying controls），因为它们并不使人对满足的合乎需要的性质产生疑问，反而是要通过对满足的组织、美化、定步速、设计和加味来增进愉快，例如，在性、吃、喝等活动中的情况那样。这种控制与那种压抑和压制的控制，形成鲜明对照。

那么，自发性和控制的变化之间的平衡，与心灵的健康状态和环境的健康状态之间的平衡是一致的。长久的纯粹自发性是不可能的，因为我们生活在一个按照它自己的、非心灵的规律运行的世界上。在梦、幻想、爱、想象、性行为中，在创造性、艺术工作、智力使用和自由联想等等的第一阶段中，纯粹自发性是可能的。但纯粹控制也不是永远可能的，因为那样心灵就消失了。因此，教育必须对准两个目标，控制的培养与自发性和表现性的培养。在我们的文化中，在历史的这个时期，有必要调正天平支持自发性，有必要调整我们的能力，成为表现的、被动的、非意志的、信赖意志和控制以外的过程，不预先考虑，有创造力的，等等。但是，必须认清这一点，一直有并仍然将有另一些文化和地域，在那里，天平是或者将是偏向另一边的。

16. 现在认为，在健康儿童的正常发展中，如果给予他真正自由的选择，那么在大多数情况下，他会选择对于他的成长有益的事。他这样做，是由于这样体验和感觉良好，能提供愉快或快乐。在这里包含这样的意思，即他比任何别的人都更好的“了解”什么事情对他是有意义的。一个宽容的社会制度，并不意味着成人能径直地满足他的需要，而是使他有可能满足他的需要，有可

能做出他自己的选择，即不打扰他。为了有利于儿童健康成长，充分地信任他们和充分地信赖成长的自然过程是必要的，即干扰不要太多，不迫使他们成长或强迫他们进入预定的设计，不是以专利的方式，而是以道家的方式让他们自然成长和帮助他们成长。

（虽然这个主张听起来简单，但实际上，它被曲解得特别离奇。道家的不干预儿童和尊重儿童，对于大多数这样的人经常是很困难的，他们倾向于把这一点解释成绝对的容忍，纵容、溺爱，过分的保护，担心一切危险，禁止冒险，给他东西，为他安排愉快的活动。尊重儿童自己内部信号的爱和没有尊重的爱是完全不同的。）

17. 与“承认”自我、命运、个人召唤并列的是这样的结论，即公众抵达健康和自我实现的主要途径，是经过基本需要的满足，而不是经过基本需要的受挫。这个结论与认为压制的社会制度、怀疑、控制、管辖是必要的，以及认为在人的深处有基本的、本能的邪恶，形成鲜明对比。子宫内的生命是完全满足和无挫折的，而且现在也普遍承认，生命的第一年也有较好的原始满足和无挫折。禁欲主义、自我克制、有意抵制机体的需要，至少在西方，往往会造成一种削弱的、发育不全的或残缺的有机体，而且就是在东方，达到自我实现的人，也只是为数极少的、特别坚强的个体。

这个主张也经常被错误的理解，把基本需要的满足经常理解为意味着物、东西、财产、金钱、衣服、汽车等等。但是，这些东西本身并不能满足那些在身体需要满足以后出现的基本需要，这些需要是：（1）保护、安全、安全感，（2）相属关系，如在一个家庭、一个团体、一个集团、一个班组之中的友谊、感情和爱，（3）敬重、赞许、尊严、自尊，（4）适合于一个人天赋和智能的最完美发展的、自我实现的自由。这些基本需要似乎

是相当简单的，而且无论在世界的什么地方都已有少数人表现出能够看出它们的意义。由于最低下和最紧迫的需要是物质的，例如食物、庇护所、衣服等等，所以他们就倾向于把这一点普遍化为主要为实利主义的心理动机，而忘记了还有更高级的、非物质的那些需要，也是“基本的”需要。

18.但是我们也知道，完全没有挫折、痛苦或危险，也是危险的。一个人必须获得挫折耐受力才能成为坚强的人，必须学会把物质现实理解为对于人的愿望在本质上是中立的，必须懂得热爱他人象热爱自己一样、享受他人需要满足的乐趣象享受自己需要得到满足一样（不是只把别人当作手段）。有安全、爱和尊重需要的满足作基础的儿童，可以从适度的挫折中得到好处，并且由此变得更加坚强。如果要求他们的负担超过他们所能忍受的程度，如果过重的负担压倒了他们，那么，我们就把这叫做创伤性的，并且认为它们是危险的而不是有益的。

通过物质世界、动物和其他人对我们的顽强阻挠，我们才能了解它们或他们的本性，从而也就学会了区分希望和现实（哪些事物有希望成为现实，哪些事物以完全无视我们希望的方式在继续进行），因此才有可能在世界上生活，并在必要时去适应生活。

通过克服困难，通过尽我们自己最大的努力，通过迎接挑战和苦难，甚至通过失败，我们也了解了我们自己的实力和局限，并扩展了它们。在伟大的斗争中可以有巨大的享受，这个享受能够取代畏惧。此外，这也是抵达健康的自重的最好途径，自重不仅建立在别人的赞许上，而且也建立在实际的成就和成功，以及随之而来的现实主义的自信上。

溺爱的含意是，儿童需要的满足是靠父母代替他取得的，而没有他自己的努力。溺爱倾向于把儿童婴儿化，阻碍他自己的力量、意志、自我坚持的发展。在溺爱的一种形式中，可以教会儿

童利用别人而不是尊重别人。在溺爱的另一种形式中，包含着对儿童自己的力量和选择缺乏信任和尊重，这在本质上是恩赐和蔑视，而这可能促使儿童形成自卑的感觉。

19. 为了使成长和自我实现成为可能，有必要认识到，智能、器官和器官系统极力要活动、表现自己 and 得到使用与锻炼；也必须认识到，这样的使用是令人满意的，而不用则是令人不愉快的。强壮的人喜欢运用他们的肌肉，而且确实也运用了它们，以便“感觉良好”并得到自我和谐的、成功的和无拘束活动的感觉（自发性），这些是健康成长和心理健康的极为重要的一个方面。对于智力、对于子宫、眼睛、爱的能力来说，也同样如此。能力一直在呼喊，而且只有它们被很好地运用时，才会停止呼喊。这就是说，智能也是需要。使用我们的智能，这不仅是乐趣，而且对成长来说也是必要的。不使用的技能、智能和器官，可能成为疾病的中心，不然就衰退或消失，从而削弱着这个人。

20. 心理学家是从这样的假设出发的：就他的目的看有两种世界、两类现实，自然的世界和心灵的世界，顽强的事实世界和意愿、希望、畏惧和情绪的世界，那个按照非心灵法则运行的世界和那个按照心灵规则运行的世界。除极端的情况以外，这种区分不是很清楚的，毫无疑问，幻想、梦和自由联想是合乎法则的，然而这完全不同于合乎逻辑的法则，也完全不同于合乎人类消亡之后仍将继续存在的那个世界的法则。这个假设并不否定两种世界是有联系的，甚至也不否定二者是可以融合在一起的。

我可以**说，多数或绝大多数**心理学家是以这个假设作为行动的依据，即使他们完全乐意承认这是一个不能解决的哲学问题。任何治疗学家必须这样设想，要不就放弃他的活动。这是心理学家回避哲学困难和活动的典型，“仿佛”某种假设就是确实的了，即使它还未能得到证实。例如，“责任心”、“意志力”等的通用假设就是这样。健康的问题之一就是要同时生活在这两

个世界之中的能力。

21. 不成熟可以从动机的观点，即作为按照缺失需要的层次来满足缺失需要的过程，来同成熟进行对比。成熟或自我实现，从这个观点来看，意味着超越了缺失需要。于是，这种成熟状态就可以描述为超动机的或非动机的（如果缺失被看作是唯一动机的话）。也可以把成熟描述为自我实现的、存在的、表现的而不是获得的。这种存在的而不是力求的状态，被认为是自我的性质、成为“真纯的”、成为一个人、成为完美人性的同义语。成长的过程就是一个人的形成过程，与一个人的存在是有差别的。

22. 不成熟也能以认知能力的方式（而且也能以情感能力的方式）与成熟区分开来。不成熟认知和成熟认知，已由维纳和皮亚杰极好地描述过了。现在我们可以从D—认知和B—认知之间（D=缺失，B=存在）增加另一区别。缺失认知可以定义为是从基本需要或缺失需要、以及它们的满足和受挫观点组织起来的那种认知。就是说，缺失认知可以叫做利己认知，在这种认知中，世界被编进我们自己需要的满足组和受挫组，世界的其他特点被忽视或被掩盖了。对象的认知，按着对象自身的真象和它自身的存在，不涉及它满足需要或挫折需要的性质，即基本上没有涉及对象对于观察者的价值，或它在他身上的作用，这样的对象认知，可以叫做存在认知（或超越自我的、或非利己的、或客观的认知）。和成熟并行的事物并不意味着是完善的（儿童也能以忘我的方式进行认知），但是，一般来说，随着日益增长的个性或个人同一性的稳固（或一个人自己内部本性的认可），存在认知变得更容易和更经常了，这多半是确实的（即使缺失认知对于一切人、包括成熟的人来说，是生活在世界上所必需的主要工具，上述这点也是确实的。）

在觉察对象真实的、内在的或固有的完整性质（没有被抽象作用分离）的意义上说，知觉达到无欲望和无畏惧的程度，它也

就达到了更真实的程度。因此，客观的目标和任何现实的真实的描述，都受到心理健康的促进。神经病、精神病和成长的受阻，从这个观点来看，全都同样是搅乱了知觉、学习、记忆、注意和思维的认知上的毛病。

23. 认知这个方面的一个副产品，是更好地了解高级和低级
的爱。缺失的爱，可以在缺失认知和存在认知、缺失动机和存在
动机大致相同的基础上，同存在的爱区别开来。同别人没有完美
良好关系的人，尤其是儿童，就可能是没有存在的爱。存在爱和
它蕴含的道教信任态度一起，对于教育是特别需要的。对于我们
同自然界的
关系来说，这也是真实的，即我们可能按照自然界的实际情
况对待它，我们也可以以这样的态度看待自然界，好象它的存
在只是为了我们的目的。

必须指出，内心世界和人际关系有显著区别。迄今为止，我
们大量论述的是自我，而没有涉及人们之间以及或大或小的团体
内部的关系。我论述过的那个一般人类的归属感需要，包括对于社
会生活、相互依赖、亲属、伙伴关系和兄弟情谊的需要。从辛那
依、依萨伦型*教育、嗜酒者互戒协会、训练组和交朋友小组，
以及许多更小的经由兄弟情谊的自助组中，我们一次又一次地认
识到，在最基本的方面，我们是社会的动物。当然，最终，坚强
的人在必要的时候能够超越团体。然而，必须认清，这种力量也
是依靠他的团体才在他身上发展起来的。

24. 虽然在原则上自我实现是容易的，然而实际上它却极少
发生（根据我的标准来看，肯定少于成人总数的1%）。对于
这一点，在各种水平的论述中提出了许许多多的理由，包括我们
熟知的一切精神病理学的因子在内。我们已经提到过一个主要的
的文化上的原因，即确信人的内部本性是邪恶的或危险的，认为

* 两种以促进心理健康和改善人际关系为宗旨的群众性学术组织。

它是一个难于达到成熟自我的生物学上的决定因素，也就是确信人类不再具有能明确告诉他们干什么，以及何时、何地 and 怎样行动那样的强烈本能。

在以下两种看法之间，有一种微妙的但极其重要的区别：一种看法认为，精神病是对于自我实现成长的阻碍、回避或畏惧；另一种是按照医学方式看精神病，认为它近似于肿瘤、毒物或细菌从外部的侵袭。人的削弱（人的潜能和智能的丧失），对于我们的理论目标来说，是比“疾病”更为有效的概念。

25. 成长不仅有报偿和愉快，而且也有并经常会有许多内在痛苦。每前进一步，都是踏进陌生的而且可能是危险的一步。成长也意味着放弃某种熟悉的、良好的和令人满意的东西。它经常意味着分崩离析，甚至有点轮回之前死亡的意思，带来的后果是怀旧、畏惧、孤独和哀痛。成长也经常意味着放弃比较单纯、容易和不太费力的生活，代之以更需要的、更负责的但更困难的生活。前进的成长是不顾这些损失的，因此它需要个人的勇气、意志、抉择和力量，也需要来自环境的保护、同意和鼓励，特别是对儿童来说是如此。

26. 因此，有必要把成长或缺乏成长看作促进成长和阻碍成长（倒退、畏惧、成长的痛苦、无知等）两种力量之间的辩证组合。成长有不利和有利两个方面。不成长不仅有不利，而且也有有利的方面。未来在前面牵引，但是过去也同样在后面拖拉。不仅有勇气，而且也有畏惧。完全理想的健康成长的道路，在原则上是增加有利于向前成长的一切条件，和增加不利于不成长的一切条件，以及缩减不利于向前成长的一切条件，和缩减有利于不成长的一切条件。

体内平衡的倾向，“需要还原的”倾向，以及弗洛伊德的防御机制，都不是成长倾向，而通常是有机体的防御的、减少痛苦的姿态。但是，这些倾向是十分必要的，而且永远不是病理学

的。这些倾向通常比成长倾向占有优势。

27. 所有这一切暗含着一个自然主义的价值体系，它们是依据经验描述人类和个体最深刻倾向的副产品。通过科学或自我观察研究人，可以发现他正在驶向什么地方，他生活的目的是什么，对他来说什么是好的和什么是坏的，以及什么会使他觉得善良和什么将使他感到内疚，为什么选择善行对他来说通常是困难的，以及邪恶的诱惑又是什么等等。（注意，“应该”这个词没有使用的必要。同样，关于人的知识对人来说只是相对的，并没有“绝对”意义。）

28. 神经病并不是内部核心的一部分，而是对内部核心的一种防御、一种逃避，也是内部核心被歪曲的表现（在畏惧的掩盖下）。神经病通常是以隐蔽、伪装或自我挫折方式寻求基本需要满足的努力为一方，和对这些需要、满足及有动机行为的畏惧为另一方之间的折衷产物。神经病的需要、情绪、态度、行动的表现，完全不是内部核心和真实自我的表现。如果施虐者、剥削者或性反常者说，“为什么我不该表现我自己呢？”（例如杀人），或者说，“为什么我不应该实现我自己呢？”对他的回答就是，这样的表现是否定、而不是表现似本能的倾向（或内部核心）。

每一种神经病化的需要、情绪或行动，对这个人来说都是智能的丧失。他不用鬼鬼祟祟的或不符合规范的方式，就不能做或不敢做某事。另外，通常他已经丧失了他的主观幸福，他的意志，他的自我控制感，他的愉快能力，他的自我尊重，等等。作为人，他已经被削弱了。

29. 我们正逐渐认识到，没有价值体系的状态是精神病致病的原因。人为了生活 and 理解，需要价值结构、人生哲学、宗教或宗教代替物，与需要阳光、钙或爱在意义上大致类似。这些我叫做“理解的认知需要”。那些由于没有价值而引起的价值病，可以分别地称为缺乐症、无目的症（颓废）、冷漠、不道德、绝

望、玩世不恭等，这些价值病也可能变成肉体上的疾病。我们在历史上正处在价值的间歇期中，所有由外部提供的价值体系已证明是失灵了（政治的、经济的、宗教的等），例如，没有任何东西是值得为它而死的。所需要的但没有得到的东西，他就会坚持不懈地寻求它，而且他已经变成一个危险人物，随时会扑向任何期望得到的东西，不论好的或坏的。对这种疾病的疗法是显然的。我们需要一种有效的、有益的人类价值体系，这种体系是我们可以信仰的，并能够为它而献身（愿意为它去死），这是由于它是真理，而不是因为我们被告之对它要“信仰和有诚意”。这样一种以经验为基础的世界观，现在看来已有现实的可能性，至少在理论上是如此。

儿童和青少年中的许多障碍，可以理解为成人价值观念不确定的结果。作为一种后果，美国的许多年轻人不是靠成人的价值观念生活，而是靠青少年的价值观念生活。这种价值观念当然是不成熟的、蒙昧的，而且大量是被青少年混乱的需要决定的。这些青少年价值的一个极好投射（具体化）是牛仔、“西部”电影迷，或青少年犯罪团伙。

30. 在自我实现的水平上，许多二歧式解体了，对立面被看成是统一体，而且全部的二歧思维方式被公认为是不成熟的。自我实现的人，有很强的倾向要把自我和非自我融合为更高的、超指标的统一体。工作倾向于同游戏一样；职业和业余爱好成了同样的事物。当任务是愉快的，而愉快又是任务完成的时候，那么它们就不再是分离和对立的。最高级的成熟显示出包含着孩子般的品质，而且我们发现，健康儿童又具备一些成熟的、自我实现的品质。内部和外部、自我和所有其他事物之间的分离，变得模糊和非常不明显了，而且在人格发展的最高水平上，它们被看成是能够相互渗透的。现在看来，二歧式是人格发展和心理活动较低水平的特点；它既是精神病态的原因，又是精神病态的结果。

31. 在自我实现者中，一个非常重要的发现是，他们倾向于综合弗洛伊德的二分法和三分法，即意识的、前意识的和无意识的（也就是伊特、自我和超我）。弗洛伊德式的“本能”和防御机制不那么尖锐地彼此对立了。冲动更多地被表现出来，而较少受到控制；而控制又不那么刻板、固定不变、引起焦虑了。超我变得较少苛刻和惩罚，而且较少同自我对立。初级和二级认知过程成为同等有效和宝贵的（取代了诬蔑初级过程为病态的观点）。的确，在达到“高峰体验”的时候，它们之间的壁垒倾向于一起倒塌。

这与早期弗洛伊德的主张形成鲜明的对照。在弗洛伊德的早期主张中，这些形形色色的力量明显地二歧化：（1）彼此排斥的，（2）有对抗性利害关系的，即作为对抗性力量而不是作为互补或合作的力量，（3）一个比另一个好。

另外，我们在这点上（有时）包含有一种健康的无意识和合乎需要的回归的意思。而且我们也包含有综合理性和非理性的意思，我们推断，非理性在其恰当的位置上，也可以被认为是健康的、合乎需要的，甚至是必需的。

32. 在另一方面，健康人是更加整合的。在他们那里，意动、认知、情感和运动彼此较少分离；更多的是互相协作，即为了同一目的没有冲突地协同工作。理性思维的精细推论，善于得出与盲目欲望相同的那样的结论，人想要的和喜爱的那些东西，恰好是有益于他的那些东西。他的自发反应好象是事先经过慎重考虑似的，显得那么恰到好处、高效率、正确。他的感觉和运动反应，是那么彼此密切关联。他的感觉通道更是相互联结（观相术的知觉）。此外，我们都了解古老的唯理论的困难和危险，在这里，能力被想象为排列成二歧式的森严等级。在分离的顶端有理性，而不是在整合中有理性。

33. 朝着健康的无意识和健康的非理性概念的这个发展，加

深了我们关于纯抽象思维、言语思维、分析思维的局限性的认识。假如我们希望完善地描绘世界，那么为前语言的、不能言喻的、含有隐喻的、初级的过程，具体的经验，直觉的和审美的认知形式，安排适当的位置是必要的。甚至在科学上这也是真理，现在我们知道：（1）创造性在非理性中有它的根基，（2）对于描述现实总体来说，语言是不够的，而且必定永远是不充分的，（3）任何抽象的概念都会舍弃更多的现实，（4）我们称之为“知识”的东西（它通常是高度抽象的、言语的和严格确定的），经常使我们看不到没有被抽象包含的那一部分现实，这就是说，知识使我们更能看到某些东西，但是又使我们更少看到其他东西。抽象的知识，象它的有益那样，也有它的危险。

变得只有抽象、言语和书本气的科学和教育，没有为原始的、具体的、艺术的经验，尤其是没有为自我内部主观的东西安排充分恰当的位置。例如，机体心理学家们肯定会同意，在理解和创作艺术中，在舞蹈中，在（希腊式）运动和现象学的观察中，更富有创造性的教育是符合需要的。

抽象、分析思维的顶点，是尽最大可能的简化，即方案、略图、蓝图、纲要、草图以及某种形式的抽象画法。我们对世界的丰富性则可能作为罚金失掉了，除非我们学会了尊重存在的认识、带有爱和关心的知觉、自由飘浮的注意，学会了尊重所有那些使经验丰富而不是使它枯竭的东西，世界的丰富性才不致失掉。“科学”不应当扩展到包括两类认识的主张是没有根据的（262，279）。

34. 健康人汲取无意识和前意识的能力，运用和尊重初级过程而不害怕它们的能力，承认冲动而不总是控制它们的能力，能够毫无畏惧的自愿复归的能力，这些都是培养创造性的主要条件之一。从而，我们就能够理解心理健康同创造性的某种普遍形式联系得如此紧密的原因（除了特殊的天赋以外），以致使某些作

者几乎把它们看作是同义语。

健康与理性和非理性力量（意识与无意识、初级过程与二级过程）的整合这两者之间的联结，也使我们理解到，为什么心理健康的人更有享乐、热爱、笑、逗乐、幽默和遐想的能力。而且一般地说，在普通情况下，他们容许、尊重和享受情绪体验，而在特殊情况下，他们也容许、尊重和享受高峰体验。而上述这一切，使得我们对于学习，特别是对于那种万能式的学习是否有助于儿童向健康前进，产生了强烈的怀疑。

35. 美的理解和创造以及美的高峰体验，被看作是人类生活以及心理学和教育的一个中心部份，而不是边缘部分。这是确实的，因为有几个理由：（1）所有高峰体验，都是个人内部的分裂、人与人之间的分裂、世界内部的分裂以及人与世界之间分裂的整合化。既然健康的一个方面是整合，那么高峰体验也就是向健康的前进，也就是健康本身，即瞬间的健康。（2）这些体验是对生活的确认，它们使生活富有价值，这些肯定是对“为什么我们不全都自杀”这个问题回答的重要部分，（3）高峰体验自身便是有价值的，等等。

36. 自我实现并不意味着超越人类的所有问题。冲突、忧虑、挫折、悲痛、创伤和内疚，在健康人身上全都能够找到。一般地说，日益增进成熟的运动，是从神经病的假问题到真实的、不可避免的、实在的问题的运动，这些问题是生活在特定社会中的人的本性中所固有的，即使是最好的生活，问题也不可避免。尽管他并不是神经病患者，但他也可能被现实的、合乎需要的、必然的内疚而不是神经病的内疚（这种内疚不是合乎需要的和必然的）所折磨，即被一种内在良心（不是弗洛伊德的超我）所折磨。即使他已经越过了形成问题，这里也仍然保留着存在问题。我们应当忧虑的时候而不忧虑，这可能是疾病的预兆。有时，自命不凡的人不得不受些惊吓才能恢复明智。

37.自我实现不是全然一般性的。自我实现是经由女性或者男性完成的，这对一般人性来说是优先的。也就是说，一个人必须首先是健康地实现了女性的妇女，或健康地实现了男性的男子，然后一般人性的自我实现才是可能的。

也有一点证据证明，不同的体质类型，以稍微有点不同的方式实现他们自己（因为对现实化来说，他们有不同的内在自我）。

38.个性和完美人性健康成长的另一关键方面，是摆脱儿童使用的技巧，这种技巧是儿童在他的弱小条件下为了适应强大的、全知全能的、神一般的成人而使用的。他必须用坚强而独立的技巧，并且自己也成为父母，从而来取代这些儿童式的技巧。特别是抛弃独占父母的爱的愿望，要学会爱其他人。他必须学会满足自己的而不是父母的需要和希望，他也必须学会依靠自己而不是依靠父母来满足这些需要，他们必须放弃出于畏惧和为了获得父母的爱而形成的伪善，必须出于他自己的意愿去做好事。他必须发现他自己的良心，并且放弃作为唯一道德指南而被他内化了的父母的良心。他们必须成为负责的而不是依赖的，必须有享受这种责任的能力。所有这些依靠软弱适应强大的技巧，对于儿童来说都是必需的，但在成人身上则是不成熟的和发育不全的（103）。他必须用勇气取代畏惧。

39.根据这个观点，社会或文化可能是促进成长的，也可能是抑制成长的。成长和人性根源从本质上看是在人体之内，而不是由社会创造和发明的，社会只能帮助或者妨碍人性的发展，正如园丁能够帮助或者妨碍蔷薇生长一样，但是他不能强使它变成一棵橡树。纵然我们知道，文化对于人性自身，例如语言、抽象思维、爱的能力的实现，是绝对必要的条件，这仍然是真理；然而这些根源，是作为潜在性、在人的种质（germplasm）中先于文化而存在的。

这就造成了超越和包括文化相对论的比较社会学在理论上的合理性。“较好的”文化能满足所有基本人类需要并容许自我实现。“较贫乏的”文化做不到这一点。这对于教育同样是真理。促进自我实现成长的教育，是“好的”教育。

我们谈论“好的”或“坏的”文化，并把它们理解为手段而不是目的的时候，“顺应”的概念就成了问题。我们必然要问“什么类型的文化或亚文化能‘妥善地调节人’去恰当的适应呢？”很清楚，顺应与心理健康不是必然的同义语。

40.自我实现（在自主意义上）的完成，使超越自我、超越自我意识和自私更有可能了。这似乎是矛盾的，其实不然。它使人更容易成为人类的一员，即他把自己作为一个部分并入比自己更大的整体之中（6）。最完美的人化状态是充分的自主，而且在一定程度上，反过来也是一样，即一个人只有经过成功的人化经验（儿童似的相依性、热爱、关怀别人等），才能获得自主。谈论人化的水平（越来越成熟）是必要的，也有必要区别“低级人化”（畏惧、弱点和倒退）和“高级人化”（英勇、完美、自信、自主），“低的涅槃”和“高的涅槃”，趋向没落的统一和趋向上升的统一。

41.一个重大的存在主义的问题，由下述事实提出来了，即自我实现的人（以及在高峰体验中的一切人）偶尔生活于时代和世界之外（即时间和空间之外），即使通常他们必须在外部的客观世界之中生活。生活于内部心灵世界之中（这个世界由心灵规律支配，而不是由外部现实规律支配），即生活于体验、情绪、需要、畏惧、希望、爱、诗意、美、幻想的世界中。这与生活在非心灵的现实中并适应这种现实是不一样的，这个非心灵的现实，是按照他不理解的规律前进的，而且这个现实对他的本性来说不是必不可少的，尽管他依靠它生活。（他毕竟还能生活在其他类型的世界上，如作为科学幻想小说激起的认识）。不畏惧这种内

部心灵世界的人，能享受它达到这样的程度，使这个心灵世界，在与更为艰难劳累的、承担外部责任的“现实”世界、奋斗和竞争的、正确和错误的、真理和谬误的世界的对比中，就可以称做天堂。这是真实的，即使比较健康的人也能比较容易和愉快地适应“现实的”世界，而且经历了较好的“现实的考验”，然而却没有把它与他们的内部心灵世界混淆起来。

现在看来这是清楚的，混淆内部现实和外部现实，或者任何一个现实与体验有了阻塞，都是严重病态。健康人能够把它们二者都综合在他的生活之中，因而没有抛弃任何一个现实，并能够主动前进和后退。这个差别同可以访问贫民窟的人和被迫始终住在那里的人的差别是一样的（任何一个世界都是贫民窟，如果我们不能摆脱它的话）。那么，似乎矛盾而实际并不矛盾的事实是，那些患病的、病态的和“最低的”东西能变成人性中最健康、“最高”方面的一部分。滑进“疯狂”不过是由于不完全确信自己心智健全的人受了惊吓的原故。教育应当帮助这种人同时生活在上述两个世界中。

42. 上述主张导致心理学中对行动的作用的不同理解。有目的、有动机的竞争和奋斗，有目的的行动，是心灵世界和非心灵世界必须交往的一个方面或副产物。

（1）缺失需要的满足，来自人以外的世界而不是来自人之内的世界。因此，适应外部世界是非做不可的。例如，考察现实、认识外部世界的性质，学会区别外部世界和内部世界，了解人和社会的性质，学会延迟满足，学会把将成为危险的东西掩盖起来，认识这个世界哪些部分是令人满意的，以及哪些部分对于需要的满足是危险的和无用的，学会受赞许的和被允许的获得满足的文明道路和满足的技巧。

（2）世界本身是有趣的、美丽的和有魅力的。探索它、操纵它、同它竞赛、仔细考虑它、欣赏它，全都是被激发起来的各

种各样的行动（认识的、运动的和审美的）。

但是，至少在开始的时候，也有与这个外部世界关系很少甚至一点关系也没有的行动。纯粹有机体的本性、状态、力量是存在的表现，而不是努力的表现（24）。而且注视和享受内部生活本身，不仅自身是一种“行动”，而且是在外部世界中的行动的对立面，即它导致肌肉活动的平静和停息。等待的能力是能够推迟行动的一个特例。

43. 从弗洛伊德那里我们认识到，过去在现在的人身上仍然存在着。现在我们应当从成长理论和自我实现理论中，认识到未来也以理想、希望、任务、课题、计划、目标、未实现的潜力、使命、命运等形式，在现在的人身上存在着。对于人来说，一个没有未来存在的状态，是一种凝固的、绝望的、空虚的状态，对他来说，时间很可能是无限“充足的”，当大多数活动的组织者——努力失败时，会使人陷于无结构和非整合的状态。

当然，生活在存在状态中，不要求未来，因为未来已经在那里了。那么这时形成过程就暂时停止了，而它的期票就以最终形式兑现为酬金，即高峰体验了。在这个高峰体验中，时间消失了，而希望则实现了。

参 考 文 献

1. ALLPORT, G. *The Nature of Personality*. Addison-Wesley, 1950.
2. _____. *Becoming*. Yale Univ., 1955.
3. _____. Normative compatibility in the light of social science, in Maslow, A. H. (ed.) . *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959.
4. _____. *Personality and Social Encounter*. Beacon, 1960.
5. ANDERSON, H. H. (ed.). *Creativity and Its Cultivation*. Harper, 1959.
6. ANGYAL, A. *Foundations for a Science of Personality*. Commonwealth Fund, 1941.
7. Anonymous, Finding the real self. A letter with a foreword by Karen Horney, *Amer. J. Psychoanal.*, 1949, 9, 3.
8. ANSBACHER, H., and R. *The Individual Psychology of Alfred Adler*. Basic Books, 1956.
9. ARNOLD, M., and GASSON, J. *The Human Person*. Ronald, 1954.
10. ASCH, S. E. *Social Psychology*. Prentice-Hall, 1952.
11. ASSAGIOLI, R. *Self-Realization and Psychological Disturbances*. Psychosynthesis Research Foundation,

- 1961.
12. BANHAM, K. M. The development of affectionate behavior in infancy, *J. General Psychol.*, 1959, 76, 283-289.
 13. BARRETT, W. *Irrational Man*. Doubleday, 1958.
 14. BARTLETT, F. C. *Remembering*. Cambridge Univ., 1932.
 15. BEGBIE, T. *Twice Born Men*. Revell, 1909.
 16. BETTELHEIM, B. *The Informed Heart*. Free Press, 1960.
 - 16a. BOSSOM, J., and MASLOW, A. H. Security of judges as a factor in impressions of warmth in others, *J. Abn. Soc. Psychol.*, 1957, 55, 147-148.
 17. BOWLBY, J. *Maternal Care and Mental Health*. Geneva: World Health Organization, 1952.
 18. BRONOWSKI, J. The values of science, in Maslow, A. H. (ed.). *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959.
 19. BROWN, N. *Life Against Death*. Random House, 1959.
 20. BUBER, M. *I and Thou*. Edinburgh: T. and T. Clark, 1937.
 21. BUCKE, R. *Cosmic Consciousness*. Dutton, 1923.
 22. BUHLER, C. Maturation and motivation, *Dialectica*, 1951, 5, 312-361.
 23. _____. The reality principle, *Amer. J. Psychother.*, 1954, 8, 626-647.
 24. BUHLER, K. *Die geistige Entwicklung des Kindes*, 4th ed., Jena: Fischer, 1924.

25. BURTT, E. A. (ed.). *The Teachings of the Compassionate Buddha*. Mentor Books, 1955.
26. BYRD, B. Cognitive needs and human motivation. Unpublished.
27. CANNON, W. B. *Wisdom of the Body*. Norton, 1932.
28. CANTRIL, H. *The "Why" of Man's Experience*. Macmillan, 1950.
29. CANTRIL, H., and BUMSTEAD, C. *Reflections on the Human Venture*. N. Y. Univ., 1960.
30. CLUTTON-BROCK, A. *The Ultimate Belief*. Dutton, 1916.
31. COHEN, S. A growth theory of neurotic resistance to psychotherapy, *J. of Humanistic Psychol.*, 1961, 1, 48-63.
32. _____. Neurotic ambiguity and neurotic hiatus between knowledge and action, *J. Existential Psychiatry*, 1962, 3, 75-96.
33. COLEMAN, J. *Personality Dynamics and Effective Behavior*. Scott, Foresman, 1960.
34. COMBS, A., and SNYGG, D. *Individual Behavior*. Harper, 1959.
35. COMBS, A. (ed.). *Perceiving, Behaving, Becoming: A New Focus for Education*. Association for Supervision and Curriculum Development, Washington, D. C., 1962.
36. D'ARCY, M. C. *The Mind and Heart of Love*. Holt, 1947.
37. _____. *The Meeting of Love and Knowledge*. Harper,

1957.

38. DEUTSCH, F., and MURPHY, W. *The Clinical Interview* (2 vols.), Int Univ. Press, 1955.
- 38a. DEWEY, J. *Theory of Valuation*. Vol. II, No. 4 of *International Encyclopedia of Unified Science*, Univ. of Chicago (undated).
- 38b. DOVE, W. F. A study of individuality in the nutritive instincts, *Amer. Naturalist*, 1935, 69, 469-544.
39. EHRENZWEIG, A. *The Psychoanalysis of Artistic Vision and Hearing*, Routledge, 1953.
40. ERIKSON, E. H. *Childhood and Society*, Norton, 1950.
41. ERIKSON, E. H. Identity and the Life Cycle. (Selected papers.) *Psychol. Issues*, I, Monograph 1, 1959. Int. Univ. Press.
42. FESTINGER, L. A. *Theory of Cognitive Dissonance*, Peterson, 1957.
43. FEUER, L. *Psychoanalysis and Ethics*, Thomas, 1955. FIELD, J. (pseudonym), see MILNER, M.
44. FRANKL, V. E. *The Doctor and the Soul*, Knopf, 1955.
45. _____. *From Death-Camp to Existentialism*, Beacon, 1959.
46. FREUD, S. *Beyond the Pleasure Principle*, Int. Psychoan. Press, 1922.
47. _____. *The Interpretation of Dreams*, in *The Basic Writings of Freud*, Modern Lib., 1938.
48. _____. *Collected Papers*, London, Hogarth, 1956. Vol. III, Vol. IV.

49. _____. *An Outline of Psychoanalysis*. Norton, 1949.
50. FROMM, E. *Man For Himself*. Rinehgrt, 1947.
51. _____. *Psychoanalysis and Religion*. Yale Univ., 1950.
52. _____. *The Forgotten Language*. Rinehart, 1951.
53. _____. *The Sane Society*. Rinehart, 1955.
54. _____. SUZUKI, D. T., and DE MARTINO, R. *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. Harper, 1960.
- 54a. GHISELIN, B. *The Creative Process*, Univ. of Calif., 1952.
55. GOLDSTEIN, K. *The Organism*. Am. Bk. Co., 1939.
56. _____. *Human Nature from the Point of View of Psychopathology*. Harvard Univ., 1940.
57. _____. Health as value, in A. H. Maslow (ed.). *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959, pp. 178-188.
58. HALMOS, P. *Towards a Measure of Man*. London, Kegan Paul, 1957.
59. HARTMAN, R. The science of value, in Maslow, A. H. (ed.). *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959.
60. HARTMANN, H. *Ego Psychology and the Problem of Adaption*. Int. Univs. Press, 1958.
61. _____. *Psychoanalysts and Moral Values*. Int. Univs. Press, 1960.
62. HAYAKAWA, S. I. *Language in Action*. Harcourt, 1942.
63. _____. The fully functioning personality, *ETC.* 1956, 13, 164-181.
64. HEBB, D. O., and THOMPSON, W. R. The social signi-

- ficance of animal studies, in G. Lindzey (ed.) .
Handbook of Social Psychology, Vol. I. Addison-
 Wesley, 1954, 532-561.
65. HILL, W. E. Activity as an autonomous drive. *J. Comp. & Physiological Psychol.*, 1956, 49, 15-19.
 66. HORA, T. Existential group psychotherapy, *Amer. J. of Psychotherapy*, 1959, 13, 83-92.
 67. HORNEY, K. *Neurosis and Human Growth*. Norton, 1950.
 68. HUIZINGA, J. *Homo Ludens* Beacon, 1950.
 - 68a. HUXLEY, A. *The Perennial Philosophy*. Harper, 1944.
 69. _____. *Heaven & Hell*. Harper, 1955.
 70. JAHODA, M. *Current Conceptions of Positive Mental Health*. Basic Books, 1958.
 - 70a. JAMES, W. *The Varieties of Religious Experience*. Modern Lib., 1942.
 71. JESSNER, L., and KAPLAN, S. "Discipline" as a problem in psychotherapy with children, *The Nervous Child*, 1951, 9, 147-155.
 72. JOURARD, S. M. *Personal Adjustment*, 2nd ed. Macmillan, 1963.
 73. JUNG, C. G. *Modern Man in Search of a Soul*. Harcourt, 1933.
 74. _____. *Psychological Reflections* (Jacobi, J., ed.). Pantheon Books, 1953.
 75. _____. *The Undiscovered Self*. London: Kegan Paul, London, 1958.

76. KARFF, F. B. *The Psychology & Psychotherapy of Otto Rank*, Philosophical Library, 1953.
77. KAUFMAN, W. *Existentialism from Dostoevsky to Sartre*, Meridian, 1956.
78. _____. *Nietzsche*, Meridian, 1956.
79. KEPES, G. *The New Landscape in Art and Science*, Theobald, 1957.
80. *The Journals of Kierkegaard, 1834-1854*, Dru, Alexander (ed. and translator), Fontana Books, 1958.
81. KLEE, J. B. *The Absolute and the Relative*, Unpublished.
82. KLUCKHOHN, C. *Mirror for Man* McGraw-Hill, 1949.
83. KORZYBSKI, A. *Science and Sanity, An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics* (1933), Lakeville, Conn.: International Non-Aristotelian Lib. Pub. Co., 3rd ed., 1948.
84. KRIS, E. *Psychoanalytic Explorations in Art*, Int. Univ. Press, 1952.
85. KRISHNAMURTI, J. *The First and Last Freedom*, Harper, 1954.
86. KUBIE, L. S. *Neurotic Distortion of the Creative Process*, Univ. of Kans., 1958.
87. KUENZLI, A. E. (ed.). *The Phenomenological Problem*, Harper, 1959.
88. LEE, D. *Freedom & Culture*, A Spectrum Book, Prentice-Hall, 1959.
89. _____. Autonomous motivation, *J. Humanistic Psychol.*, 1962, 1, 12-22.

90. LEVY, D.M. Personal communication.
91. _____. *Maternal Overprotection*. Columbia Univ., 1943.
- 91a. LEWIS, C.S. *Surprised by Joy*. Harcourt, 1956.
92. LYND, H.M. *On Shame and the Search for Identity*. Harcourt, 1958.
93. MARCUSE, H. *Eros and Civilization*. Beacon, 1955.
94. MASLOW, A.H., and MITTELMANN, B. *Principles of Abnormal Psychology*. Harper, 1941.
95. MASLOW, A. H. Experimentalizing the clinical method, *J. of Clinical Psychol.*, 1945, 1, 241-243.
96. _____. Resistance to acculturation, *J. Soc. Issues*, 1951, 7, 26-29.
- 96a. _____. Comments on Dr. Old's paper, in M.R. Jones (ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*, 1955, Univ. of Neb., 1955.
97. _____. *Motivation and Personality*. Harper, 1954.
98. _____. A philosophy of psychology, in Fairchild, J. (ed.). *Personal Problems and Psychological Frontiers*. Sheridan, 1957.
99. _____. Power relationships and patterns of personal development, in Kornhauser, A. (ed.). *Problems of Power in American Democracy*. Wayne Univ., 1957.
100. _____. Two kinds of cognition, *General Semantics Bulletin*, 1957, Nos. 20 and 21, 17-22.
101. _____. Emotional blocks to creativity, *J. Individ. Psychol.*, 1958, 14, 51-56.

- 102.____.(ed.). *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959.
- 103.____, RAND, H., and NEWMAN, S. Some Parallels between the dominance and sexual behavior of monkeys and the fantasies of psychoanalytic patients, *J. of Nervous and Mental Disease*, 1960, 131, 202-212.
- 104.____.Lessons from the peak-experiences, *J. Humanistic Psychol.*, 1962, 2, 9-18.
- 105.____, and DIAZ-GUERRERO, R. Juvenile delinquency as a value disturbance, in Peatman, J., and Hartley, E. (eds.). *Festschrift for Gardner Murphy*. Harper, 1960.
- 106.____. Peak-experiences as completions. (To be published.)
- 107.____.Eupsychia—the good society, *J. Humanistic Psychol.*, 1961, 1, 1-11.
- 108.____, and MINTZ, N.L. Effects of esthetic surroundings: I. Initial short-term effects of three esthetic conditions upon perceiving “energy” and “well-being” in faces, *J. Psychol.*, 1956, 41, 247-254.
109. MASSERMAN, J. (ed.). *Psychoanalysis and Human Values*. Grune and Stratton, 1960.
110. MAY, R., et al (eds.). *Existence*. Basic Books, 1958.
- 111.____(ed.). *Existential Psychology*. Random House, 1961.
112. MILNER, M. (Joanna Field, pseudonym). *A Life of One's Own*. Pelican Books, 1952.

113. MILNER, M. *On Not Being Able to Paint*. Int. Univ. Press, 1957.
114. MINTZ, N. L. Effects of esthetic surroundings, II. Prolonged and repeated experiences in a "beautiful" and an "ugly" room. *J. Psychol.*, 1956, 41, 459-466.
115. MONTAGU, ASHLEY, M. F. *The Direction of Human Development*. Harper, 1955.
- 115a. MORENO, J. (ed.). *Sociometry Reader*. Free Press, 1960.
116. MORRIS, C. *Varieties of Human Value*. Univ. of Chicago, 1956.
117. MOUSTAKAS, C. *The Teacher and the Child*. McGraw-Hill, 1956.
118. ____ (ed.). *The Self*. Harper, 1956.
119. MOWRER, O. H. *The Crisis in Psychiatry and Religion*. Van Nostrand, 1961.
120. MUMFORD, L. *The Transformations of Man*. Harper, 1956.
121. MUNROE, R. L. *Schools of Psychoanalytic Thought*. Dryden, 1955.
122. MURPHY, G. *Personality*. Harper, 1947.
123. MURPHY, G., and HOCHBERG, J. Perceptual development; some tentative hypotheses, *Psychol. Rev.*, 1951, 58, 332-349.
124. MURPHY, G. *Human Potentialities*. Basic Books, 1958.
125. MURRAY, H. A. Vicissitudes of Creativity, in H. H. Anderson (ed.). *Creativity and Its Cultivation*.

- Harper, 1959.
126. NAMECHE, G. Two pictures of man, *J. Humanistic Psychol.*, 1961, 1, 70-88.
 127. NIEBUHR, R. *The Nature and Destiny of Man*. Scribner's 1947.
 - 127a. NORTHROP, F. C. S. *The Meeting of East and West*. Macmillan, 1946.
 128. NUTTIN, J. *Psychoanalysts and Personality*. Sheed and Ward, 1953.
 129. O'CONNELL, V. On brain washing by psychotherapists: The effect of cognition in the relationship in Psychotherapy. Mimeographed, 1960.
 - 129a. OLDS, J. Physiological mechanisms of reward, in Jones, M. R. (ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*, 1955. Univ. of Nebr., 1955.
 130. OPPENHEIMER, O. Toward a new instinct theory, *J. Social Psychol.*, 1958, 47, 21-31.
 131. OVERSTREET, H. A. *The Mature Mind*. Norton, 1949.
 132. OWENS, C. M. *Awakening to the Good*. Christopher, 1958.
 133. PERLS, F., HEFFERLINE, R., and GOODMAN, P. *Gestalt Therapy*, Julian, 1951.
 134. PETERS, R. S. "Mental health" as an educational aim. Paper read before Philosophy of Education Society, Harvard University, March, 1961.
 135. PROGOFF, I. *Jung's Psychology and Its Social Meaning*. Grove, 1953.
 136. PROGOFF, I. *Depth Psychology and Modern Man*.

Julian, 1959.

137. RAPAPORT, D. *Organization and Pathology of Thought*. Columbia Univ., 1951.
138. REICH, W. *Character Analysis*. Orgone Inst., 1949.
139. REIK, T. *Of Love and Lust*. Farrar, Straus, 1957.
140. RIESMAN, D. *The Lonely Crowd*. Yale Univ., 1950.
141. RITCHIE, B. F. Comments on Professor Farber's paper, in Marshall R. Jones (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*. Univ. of Nebr., 1954, pp. 46-50.
142. ROGERS, C. *Psychotherapy and Personality Change*. Univ. of Chicago, 1954.
143. ROGERS, C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework, in Koch, S. (ed.), *Psychology: A Study of a Science, Vol III*. McGraw-Hill, 1959.
144. ROGERS, C. *A Therapist's View of Personal Goals*. Pendle Hill, 1960.
145. _____. *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin, 1961.
146. ROKEACH, M. *The Open and Closed Mind*. Basic Books, 1960.
147. SHACHTEL, E. *Metamorphosis*. Basic Books 1959.
148. SCHILDER, P. *Goals and Desires of Man*. Columbia Univ., 1942.
149. _____. *Mind: Perception and Thought in Their Constructive Aspects*. Columbia Univ., 1942.
150. SCHEINFELD, A. *The New You and Heredity*. Lippincott, 1950.

151. SCHWARZ, O. *The Psychology of Sex*. Pelican Books, 1951.
152. SHAW, F. J. The problem of acting and the problem of becoming, *J. Humanistic Psychol.*, 1961, 1, 64-69.
153. SHELDON, W. H. *The Varieties of Temperament*. Harper, 1942.
154. SHLIEN, J. M. *Creativity and Psychological Health*. Counseling Center Discussion Paper, 1956, 11, 1-6.
155. SHLIEN, J. M. A criterion of psychological health, *Group Psychotherapy*, 1956, 9, 1-18.
156. SINNOTT, E. W. *Matter, Mind and Man*. Harper, 1957.
157. SMILLIE, D. Truth and reality from two points of view, in Moustakas, C. (ed.). *The Self*. Harper, 1956.
- 157a. SMITH, M. B. "Mental health" reconsidered, A special case of the problem of values in psychology, *Amer. Psychol.*, 1961, 16, 299-306.
158. SOROKIN, P. A. (ed.). *Explorations in Altruistic Love and Behavior*. Beacon, 1950.
159. SUTTIE, I. *Origins of Love and Hate*. London: Kegan Paul, 1935.
160. TAYLOR, C. (ed.). *Research Conference on the Identification of Creative Scientific Talent*. Univ. of Utah, 1956.
161. TLAD, O. Toward the knowledge of man, *Main Currents in Modern Thought*, Nov. 1955.
162. TILLICH, P. *The Courage To Be*. Yale Univ. 1952.
163. THOMPSON, C. *Psychoanalysis, Evolution & Develop-*

ment, Grove, 1957.

164. VAN KAAM, A. L. *The Third Force in European Psychology—Its Expression in a Theory of Psychotherapy*. Psychosynthesis Research Foundation, 1960.
165. _____. Phenomenal analysis, Exemplified by a study of the experience of "really feeling understood," *J. Indutd. Psychol.*, 1959, 15, 66-72.
166. _____. Humanistic psychology and culture, *J. Humanistic Psychol.*, 1961, 1, 94-100.
167. WATTS, A. W. *Nature, Man and Woman*. Pantheon, 1958.
168. _____. *This is IT*. Pantheon, 1960.
169. WEISSKOPF, W. Existence and values, in Maslow, A. H. (ed.), *New Knowledge of Human Values*. Harper, 1958.
170. WERNER, H. *Comparative Psychology of Mental Development*. Harper, 1940.
171. WERTHEIMER, M. Unpublished lectures at the New School for Social Research, 1935-6.
172. _____. *Productive Thinking*. Harper, 1959.
173. WHEELIS, A. *The Quest for Identity*. Norton, 1958.
174. _____. *The Seeker*. Random, 1960.
175. WHITE, M. (ed.). *The Age of Analysis*. Mentor Books, 1957.
176. WHITE, R. Motivation reconsidered; the concept of competence, *Psychol. Rev.*, 1959, 66, 297-333.
177. WILSON, C. *The Stature of Man*. Houghton, 1959.

178. WILSON, F. Human nature and esthetic growth, in Moustakas, C. (ed.). *The Self*. Harper, 1956.
 179. _____. Unpublished manuscripts on Art Education.
 180. WINTHROP, H. Some neglected considerations concerning the problems of value in psychology, *J. of General Psychol.*, 1961, 64, 37-59.
 181. _____. Some aspects of value in psychology and psychiatry, *Psychological Record*, 1961, 11, 119-132.
 182. WOODGER, J. *Biological Principles*. Harcourt, 1929.
 183. WOODWORTH, R. *Dynamics of Behavior*. Holt, 1958.
 184. YOUNG, P. T. *Motivation and Emotion*. Wiley, 1961.
 185. ZUGER, B. Growth of the individuals concept of self, *A. M. A. Amer. J. Diseased Children*, 1952, 83, 719.
 186. _____. The states of being and awareness in neurosis and their redirection in therapy, *J. of Nervous and Mental Disease*, 1955, 121, 573.
- (以下是马斯洛追加的参考文献)
187. ADLER, A. *Superiority and Social Interests; A Collection of Later Writings* (H. L. and R. R. Ansbacher, eds.). Northwestern University Press, 1964.
 188. ALLPORT, G. *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart & Winston, 1961.
 189. ANGYAL, A. *Neurosis and Treatment*. Wiley, 1965.
 190. ARONOFF, J. *Psychological Needs and Cultural Systems*. Van Nostrand, 1967.
 191. ASSAGIOLI, R. *Psychosynthesis; A Manual of Principles and Techniques*. Hobbs, Dorman, 1965.
 192. AXLINE, V. *Dibs; In Search of Self*. Houghton

- Mifflin, 1966.
193. BAILEY, J. C. Clues for success in the president's job *Harvard Business Review*, 1967, 45, 97-104.
 194. BARRON, F. *Creativity and Psychological Health*. Van Nostrand, 1963.
 195. BENDA, C. *The Image of Love*. Free Press, 1961.
 196. BENNIS, W., SCHEIN, E., BERLEW, D., and STEELE, F. (eds.). *Interpersonal Dynamics*. Dorsey, 1964.
 197. _____. *Changing Organizations*. McGraw-Hill, 1966.
 198. BERNE, E. *Games People Play*. Grove Press, 1964.
 199. BERTOCCHI, P., and MILLARD, R. *Personality and the Good*. McKay, 1963.
 200. BLYTH, R. H. *Zen in English Literature and Oriental Classics*. Tokyo, Hokuseido Press, 1942.
 201. BODKIN, M. *Archetypal Patterns in Poetry*. Vintage Books, 1958.
 202. BOIS, J. S. *The Art of Awareness*. Wm. C. Brown, 1966.
 203. BONNER, H. *Psychology of Personality*. Ronald, 1961.
 204. _____. *On Being Mindful of Man*. Houghton Mifflin, 1965.
 205. BRADFORD, L. P., GIBB, J. R., and BENNE, K. D. (eds.). *T-Group Theory and Laboratory Method*. Wiley, 1964.
 206. BRONOWSKI, J. *The Identity of Man*. Natural History Press, 1965.
 207. _____. *The Face of Violence*. World, 1967.

208. BUGENTAL, J. *The Search for Authenticity*. Holt, Rinehart & Winston, 1965.
209. ____ (ed.). *Challenges of Humanistic Psychology*. McGraw-Hill, 1967.
210. BUHLER, C. *Values in Psychotherapy*. Free Press, 1962.
211. ____, and MASSARIK, F. (eds.). *Humanism and the Course of Life, Studies in Goal-Determination*. Springer, 1967.
212. BURROW, T. *Preconscious Foundations of Human Experience* (W.E. Galt, ed.). Free Press, 1964.
213. CAMPBELL, J. *The Hero with a Thousand Faces*. Meridian Books, 1956.
214. CANTRIL, H. The human design, *J. Individ. Psychol.*, 1964, 20, 129-136.
215. CARSON, R. *The Sense of Wonder*. Harper & Row, 1965.
216. CLARK, J. V. Motivation in work groups, A tentative view, *Human Organization*, 1960, 19, 199-208.
217. _____. *Education for the Use of Behavioral Science*. Univ. Calif. L.A., Institute of Industrial Relations, 1962.
218. CRAIG, R. Trait lists and creativity, *Psychologia*, 1966, 9, 107-110.
219. DABROWSKI, K. *Positive Disintegration*. Little, Brown, 1964.
220. DAVIES, J. C. *Human Nature in politics*. Wiley, 1963.
221. DEIKMAN, A. Implications of experimentally induced

- contemplation meditation, *J. of Nervous and Mental Disease*, 1966, 142, 101-116.
222. DE MARTINO, M. (ed.). *Sexual Behavior and Personality Characteristics*. Grove Press, 1963.
223. ELIADE, M. *The Sacred and the Profane*. Harper & Row, 1961.
224. FARROW, E. *Psychoanalyze Yourself* International Universities Press, 1942.
225. FARSON, R. E. (ed.). *Science and Human Affairs*. Science and Behavior Books, 1965.
226. Esalen Institute. Residential program brochure. Big Sur, Calif. 1966.
227. FRANKL, V. *Psychotherapy and Existentialism*. Washington Square Press, 1967.
228. FROMM, E. *The Heart of Man*. Harper & Row, 1964.
229. GARDNER, J. *Self-Renewal*. Harper & Row, 1963.
230. GIBB, J. R. and L. M. *The Emergent Group: A Study of Trust and Freedom*. To be published.
231. GLASSER, W. *Reality Therapy*. Harper & Row, 1965.
232. GREENING, T., and COFFEY, H. Working with an "impersonal" T-Group, *Journal of Applied Behavioral Science*, 1966, 2, 401-411.
233. GROSS, B. *The Managing of Organizations* (2 vols.). Free Press, 1964.
234. HALMOS, P. *The Faith of the Counsellors*. London, Constable, 1965.

235. HARPER, RALPH. *Human Love, Existential and Mystical*. Johns Hopkins Press, 1966.
236. HARTMAN, R. S. *The Structure of Value, Foundations of Scientific Axiology*. South Illinois University Press, 1967.
237. HAUSER, R., and H. *The Fraternal Society*. Random House, 1963.
238. HERZBERG, F. *Work and the Nature of Man*. World, 1966.
239. HORA, T. On meeting a Zen-master socially, *Psychologia*, 1961, 4, 73—75.
240. HORNEY, K. *Self-Analysts*. Norton, 1942.
241. HUGHES, PERCY. *An Introduction to Psychology*. Lehigh University Supply Bureau, 1928.
242. HUXLEY, A. *Grey Eminence*. Meridian Books, 1959.
243. _____. *Island*. Bantam Books, 1963.
244. HUXLEY, L. *You Are Not the Target*. Farrar, Straus & Giroux, 1963.
245. ISHERWOOD, M. *Faith Without Dogma*. G. Allen Unwin, 1964.
246. JOHNSON, R. C. *Watcher on the Hills*. Harper & Row, 1959.
247. JONES, R. (ed.). *Contemporary Educational Psychology: Selected Essays*. Harper Torchbooks, 1966.
248. JOURARD, S. M. *The Transparent Self, Self-Disclosure and Well-Being*. Van Nostrand, 1964.
249. KAUFMAN, W. (ed.). *The Portable Nietzsche*. Viking, 1954.

250. KOESTLER, A. *The Lotus and the Robot*. London, Hutchinson, 1960.
251. KURILOFF, R. *Reality in Management*. McGraw-Hill, 1966.
252. LAING, R. *The Divided Self*. penguin Books, 1965.
253. LAO Tzu. *The Way of Life*. Mentor Books, 1955.
254. LASKI, M. *Ecstasy*. Indiana University press, 1962.
255. LOWEN, A. *Love and Orgasm*. Macmillan, 1965.
256. MALAMUD, D., and MACHOVER, S. *Toward Self-Understanding*. Thomas, 1965.
257. MANUEL, F. *Shapes of Philosophical History*. Stanford University Press, 1965.
258. MASLOW, A. H. Synergy in the society and in the individual, *J. of Individ. psychol.*, 1964, 20, 153-164.
259. _____. *Religions, Values and peak-Experiences*. Ohio State University Press, 1964.
260. _____. *Eupsychian Management; A Journal*. Irwin-Dorsey, 1965.
261. _____. *The Psychology of Science; A Reconnaissance*. Harper & Row, 1966.
262. MATSON, F. *The Broken Image*. Braziller, 1964.
263. MAY, R. *On Will*. To be published.
264. MCCURDY, H. G. *The Personal World*. Harcourt, Brace & World, 1961.
265. MCGREGOR, D. *The Human Side of Enterprise*. McGraw-Hill, 1960.
266. _____. *The professional Manager* (W. G. Bennis and C. McGregor, eds.), McGraw-Hill, 1967.

267. MORGAN, A. E. *Search For Purpose*. Yellow Springs, Ohio, Community Service, Inc., 1957.
268. MOUSTAKAS, C. *Creativity and Conformity*. Van Nostrand, 1967.
269. _____. *The Authentic Teacher*. Doyle, 1966.
270. MOWRER, O. H. *The New Group Therapy*. Van Nostrand, 1964.
271. MUMFORD, L. *The Conduct of Life*. Harcourt, Brace, 1951.
272. MURRAY, H. A. prospect for psychology, *Science*, May 11, 1962, 483-488.
273. NEILL, A. S. *Summerhill*. Hart, 1960.
274. OTTO, H. (ed.). *Explorations in Human potentialities*. C. C. Thomas, 1966.
275. _____. *Guide to Developing Your potential*. Scribner's, 1967.
276. OWENS, C. M. *Discovery of the Self*. Christopher, 1963.
277. POLANYI, M. *Science, Faith and Society*. University of Chicago Press, 1964.
278. _____. *Personal Knowledge*. University of Chicago press, 1958.
279. _____. *The Tacit Dimension*. Doubleday, 1966.
280. REICH, W. *The Function of the Orgasm*. Noonday Press, 1942.
281. RITTER, P., and J. *The Free Family*. London, Gollancz, 1959.
282. ROGERS, C. Actualizing tendency in relation to motives and to consciousness. In M. R. Jones (ed.),

- Nebraska Symposium on Motivation*, 1963. University of Nebraska Press, 1963.
283. ROSENTHAL, R. *Experimenters' Effects in Behavioral Research*. Appleton-Century, 1966.
 284. SANDS, B. *The Seventh Step*. New American Library, 1967.
 285. SCHUMACHER, E. F. Economic development and poverty, *Manas*, Feb. 15, 1967, 20, 1-8.
 286. SCHUTZ, W. *Joy*. Grove press, 1967.
 287. SEGUIN, C. A. *Love and Psychotherapy*. Libra, 1965.
 288. SEVERIN, F. (ed.). *Humanistic Viewpoints in Psychology*. McGraw-Hill, 1965.
 289. SHELDON, W. H. *Psychology and the Promethean Will*. Harper & Row, 1936.
 290. SHOSTROM, E. *personal Orientation Inventory (POI): A Test of Self-Actualization*. San Diego, Calif., Educational and Industrial Testing Service, 1963.
 291. STEINBERG, S. *The Labyrinth*. Harper & Row, 1960.
 292. STEINZOR, B. *The Healing Partnership*. Harper & Row, 1967.
 293. SUTICH, A. The growth-experience and the growth-centered attitude, *J. Psychol.*, 1949, 28, 293-301.
 294. SYKES, G. *The Hidden Remnant*. Harper & Row, 1962.
 295. TANZER, D. *The Psychology of Pregnancy and Childbirth: An Investigation of Natural Childbirth*. Ph. D. Thesis, Brandeis University, 1967.
 296. THORNE, F. C. *Personality*. Journal of Clinical Psychology Publishers, 1961.

297. TELICH, P. *Love, power and Justice*. Oxford University Press, 1960.
298. TORRANCE, E.P. *Constructive Behavior*. Wadsworth, 1965.
299. VAN KAAM, A. *The Art of Existential Counseling*. Dimension Books, 1966.
300. WEISSKOPF, W. Economic growth and human Well-being *Manas*, Aug. 21, 1963, 16, 1-8.
301. WHITE, R. (ed.). *The Study of Lives*. Atherton Press, 1964.
302. WHITEHEAD, A. N. *The Aims of Education*. Mentor Bros., 1949.
303. _____. *Adventures of Ideas*. Macmillan, 1933.
304. WIENPAHL, P. *The Matter of Zen*. New York University Press, 1964.
305. WILSON, C. *Beyond the Outsider*. London, Arthur Barker Ltd. 1965.
306. _____. *Introduction to the New Existentialism*. Houghton Mifflin, 1967.
307. WOLFF, W. *The Expression of Personality*. Harper & Row, 1943.
308. WOOTTON, G. *Workers Unions and the State*. Schoken, 1967.
309. YABLONSKY, L. *The Tunnel Back, Synanons*. Macmillan, 1965.
310. ZINKER, J. *Rosa Lee, Motivation and the Crisis of Dying*. Lako Erie College Studies, 1966.