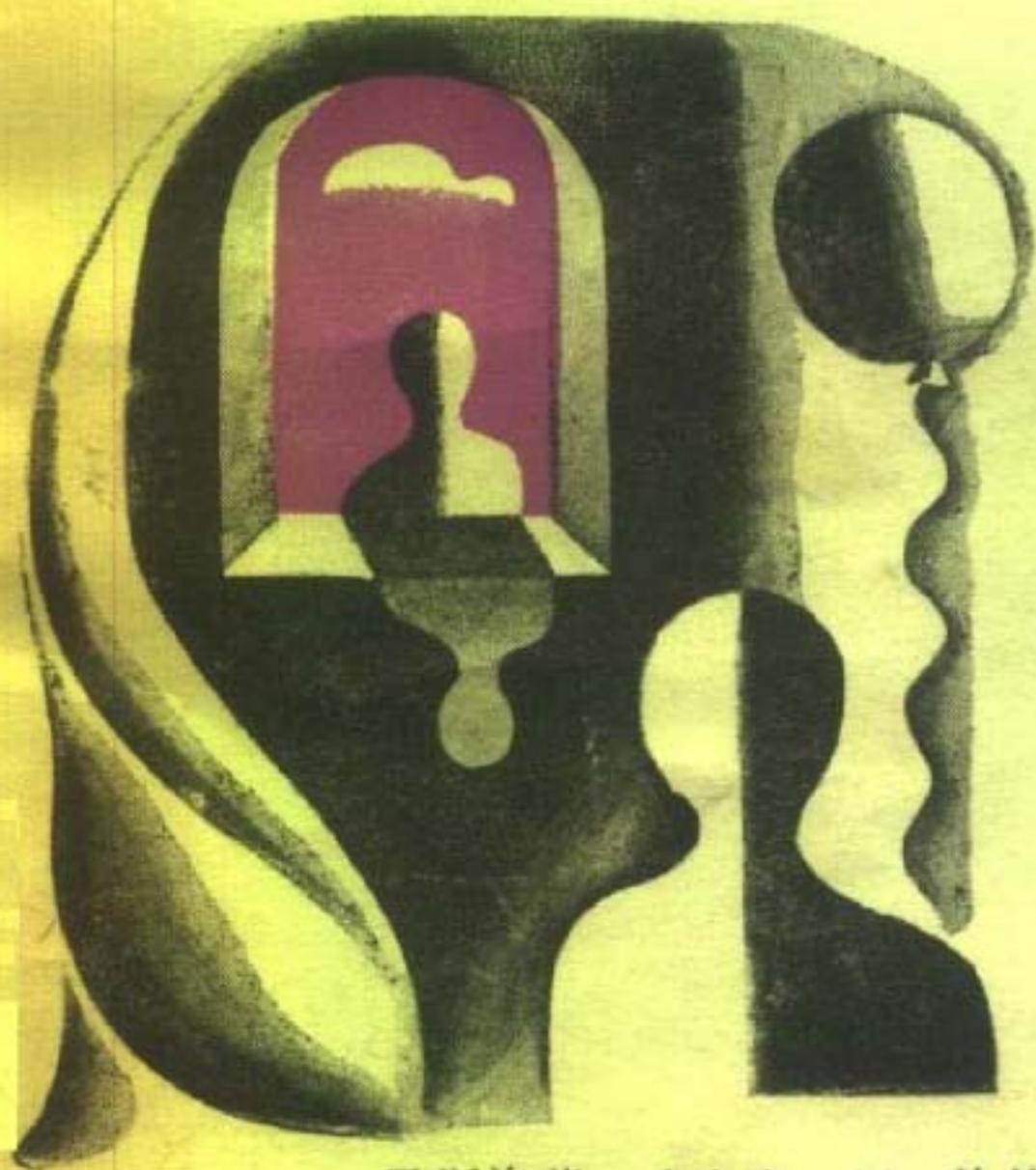


自我实现的人



马斯洛著 许金声、刘 锋等译

自我实现的人

新知文库 15

马斯洛著

许金声、刘 锋等译

生活·读书·新知三联书店

封面设计：叶 雨

封面画：张学平

新知文库

自我实现的人

ZIWO SHIXIAN DE REN

〔美〕 马斯洛著

许金声、刘锋等译

生活·读者·新知三联书店出版发行

北京朝阳门内大街166号

新华书店经销

北京双桥印刷厂印刷

787×960毫米32开本 11.125印张 163,000字
1987年10月第1版 1987年10月北京第1次印刷
印数00,001-100,000

书号 2002·307 定价1.85元

《文化：中国与世界》
编委会

主 编：甘 阳
副 主 编：苏国勋
刘小枫

编 委：
于 晓 王庆节
王 炜 王 焱
方 鸣 甘 阳
纪 宏 刘小枫
刘 东 孙依依
杜小真 苏国勋
李银河 何光沪
余 量 陈平原
陈 来 陈维纲
陈嘉映 林 岗
周国平 赵一凡
赵越胜 胡 平
徐友渔 钱理群
黄子平 郭宏安
曹天宇 阎步克
梁治平

本书责任编辑委：孙依依



译者前言

马斯洛 (A. H. Maslow, 一九〇八——一九七〇) 是世界著名心理学家, 一九六七年——一九六八年曾任美国心理学学会主席, 被称为“人本心理学精神之父”。马斯洛并不是第一个表述人本心理学思想的心理学家, 但他的著作不仅兼容了人本心理学理论家们共有的全部概念的要點, 而且使人本心理学的观点更加丰富和清晰。

关于人本心理学以及马斯洛的著作, 在西方学术界一直有较大争论, 在我国也有一些初步讨论。在今天, 马斯洛思想的影响已远远超出了心理学领域, 波及了管理学、经济学、社会学、伦理学、教育学、哲学、美学。马斯洛有许多丰富的思想, 但它们所要解决的一个核心问题, 就是人的自我实现问题, 这也就是选编本书所围绕的一个中心。

“自我实现”在马斯洛那里有着特定的含义。

从马斯洛的需要层次论来看自我实现，它是继人的生理需要、安全需要、归属需要、自尊需要等基本需要的优势出现之后，其优势一般才会出现的最高层次的基本需要。所谓需要的优势，是指某种需要在决定人的行为上所具有的力量和强度。优势需要，就是在决定人的行为上，具有最大的力量和强度的那种需要。关于自我实现需要，马斯洛在不同的地方，从不同的角度作过不少表述，最通俗的说法莫过于这段话：“一位音乐家必须作曲，一位画家必须绘画，一位诗人必须写诗，否则他就无法安静，人们都需要尽其所能，这一需要就称为‘自我实现需要’。”（马斯洛《动机与人格》）马斯洛还说：“自我实现也许可以大致描述为充分利用和开发天资、能力、潜力等等。这样的人似乎在竭尽所能，使自己趋于完美。”（见本书《自我实现的人：关于心理健康的研究》）自我实现的本质特征是人的潜力和创造力的发挥。

马斯洛的自我实现论无疑有它自己的出发点和特定的服务对象，但作为一种心理学说和管理思想，值得我们分析、借鉴。《中共中央关于经济体制改革的决定》指出：能否调动劳动者的积极性、主动性、创造性，是经济体制改革最后能否

成功的关键。从自我实现的概念我们可以知道，劳动者创造性的发挥，也可以说是劳动者自我实现需要被激励时所表现的特征。自我实现状态，是劳动者能力发挥的最佳状态。要调动劳动者的积极性，必须适应劳动者的基本需要，促进劳动者向自我实现的方向发展。从根本上看，社会要发展，不是为发展而发展，社会发展的根本目的还是为了人的幸福，而人的幸福莫过于人的最高层次的需要满足。因此，重视人的需要，促进人的自我实现，对于中国的现代化是有意义的。

马斯洛的自我实现心理学有三个重要部分。第一，“需要层次论”；第二，“自我实现论”；第三，“高峰体验论”。关于“需要层次论”，一般讲企业管理的书籍都有介绍，我国已经出版了不少这方面的书籍，因此，不是本书重点。但是，本书所选译的《需要满足与心理健康》、《高级需要和低级需要的种种差异》、《论低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚》、《论优良精神的管理》等，是他的需要层次论的补充、引申或应用。例如，在《需要满足与心理健康》一文中，马斯洛提出了“满足健康”(gratification health)这一概念，他认为，“需要满足的程度与心理健康的程度有确定的联

系”。也就是说：自我实现者比一般人更健康；满足了自尊需要、归属需要、安全需要、生理需要的人又比只满足了归属需要、安全需要、生理需要的人健康，以此类推。当然，马斯洛在这里谈的只是大多数的情况，不能排除例外的存在。然而，他又指出：“我们可以承认一定还有其他通往健康的途径。但是，现在我们就有理由质疑，通过苦行、通过放弃基本需要、通过约束、通过挫折、通过悲剧和不幸之火锻炼而获得健康的实例究竟有多少？也就是说，与以满足或幸福为基础的健康相比，它们出现的比率是怎样的？”我们当前正在大讲精神文明建设，是否需要研究心理健康与需要满足之间的关系？心理健康与需要满足之间究竟又是怎样一种关系？这是值得我们深入考虑的。

又如，在管理科学中有人提出这样一个疑问，即现在人们的生活比以前有所提高，但为何还有牢骚？关于这一问题，马斯洛在《论低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚》一文中，为我们提供了一个可以参考的思想方法。他认为，正如人们的需要有层次之分一样，人们的牢骚也有层次之分，而牢骚的层次往往是随着需要层次的上升而上升

的。人们的需要永远得不到完全满足，因此牢骚也就始终存在。“以前的管理，由于缺乏感激，由于条件好转而牢骚仍然不断，一直引起强烈的失望。但是，按照动机理论，我们决不应期待牢骚的中止，而只应期待这些牢骚会变得越来越高级，也就是说，期待这些牢骚将从低级牢骚发展到高级牢骚，然后再从高级牢骚最后发展到超级牢骚。”在《论优良精神的管理》这篇短文中，马斯洛强调，当人们的低级需要满足了，“人们就受那种更高级的‘报酬’驱动了。例如，归属、感情、尊严、尊重、赞赏、荣誉以及自我实现的机会等等。”

尽管越是低级的需要，其优势的出现一般越早，但是，越是高级的需要，其满足越有长远的价值和意义。“高级需要的满足能引起更合意的主观效果，即更深刻的幸福感、安详感以及内心生活的丰富感。”（见本书《高级需要和低级需要的种种差异》）“那些两种需要都满足过的人们通常认为高级需要比低级需要具有更大的价值。他们愿为高级需要的满足牺牲更多的东西，而且更容易忍受低级需要满足的丧失。”（同上）马斯洛关于高级需要与低级需要的这些论述，对于理解他的需要层次论是必不可少的补充。这对于在当前中国

具体条件下人的自我实现问题，也有特殊的意义。中国是一个发展中的国家，低级需要的满足一般比发达国家更困难。在低级需要没有充分满足的情况下，能不能进入自我实现需要之满足的境界？笔者认为，在研究需要的满足时，应当引入人格力量这一变量，一个人的三种人格力量（智慧力量、道德力量、意志力量）越强，越能够超越需要发展的一般模式，在需要的满足上进入较高的层次。

马斯洛反复强调，心理学应当研究最健康的人。而自我实现者对他说来就是最健康的人。“研究有缺陷、发展不充分、不成熟和不健康的人只会产生残缺不全的心理学和哲学，而对自我实现者的研究必将为一个更具普遍意义的心理科学奠定基础。”（见本书《自我实现的人：关于心理健康的研究》）马斯洛的《自我实现的人：关于心理健康的研究》与《自我实现者的爱情》这两篇文章描述了自我实现者的一些基本特征。这些描述有什么意义？马斯洛所描述的自我实现者是否就是最健康的人？一些批评者指出，马斯洛的描述主要是马斯洛自己价值观念的一种投射。这种批评正确吗？这些问题，都涉及到人格发展的

选择和设计，笔者对此曾提出这样一种看法，不妨提供给大家参考：(1)接近完美的人格应当是能够在现实生活中推而广之的人格，换言之，如果大家的人格都是如此，必然导致一种高协同作用。具有这种人格的人越多，社会将越适宜满足人们的基本需要。(2)这种接近完美的人格必须是现实的人经过努力可以达到的，或者向这个方向发展是可能的，而不是一种空想。(参阅拙作《人格三因素论——关于健康人格问题的一种理论设想》，《学习与探索》，一九八五年第四期)另外，马斯洛对于西方自我实现者的研究是否适合东方人？当前中国最健康的人是一种什么类型？当前中国最需要何种类型的人？这些问题，都值得我们进一步研究。当然，马斯洛作为西方学者，他的看法不一定适合我们的情况，但是他的研究本身的开创性对于我们是一种启发。

正如并不是只有自我实现者才有自我实现的需要一样，也并不是只有自我实现者才有自我实现的时刻。也许有人在看了马斯洛对于自我实现者的描述以后，会因自我实现者境界的高超而感到望而生畏，那么，本书选译的《约拿情结》一文也许正好对他有所启发。马斯洛认为，绝大多数

的人都有可能比实际中的自己更伟大，因为我们都有未被充分利用的潜能。然而，人们不仅惧怕自己身上最坏的东西，也惧怕自身最好的东西，后一种现象称为逃避成长，约拿情结就是造成逃避的一个根源。为此，马斯洛提出这样的告诫：“假如你有意想低就，那么我要警告你，你的余生将会非常痛苦，你将逃避自己的能力和可能性。”

关于如何才能做到自我实现，在本书所选译的《引向自我实现的种种行为》、《创造性的态度》中，我们可以读到马斯洛的一些建议。这些建议大部分都是可以实行的。我们还可以发现，马斯洛自我实现心理学意义上的自我实现，与人们通常理解的“自我实现”大相径庭。“自我实现意味着充分地、活跃地、忘我地、集中全力地、全神贯注地体验生活。”“在这里，表达这种体验的关键字眼是‘忘我’。”（见本书《引向自我实现的种种行为》）在《创造性的态度》一文中，马斯洛又对专注于此时此刻这一问题作了发挥。大千世界变动不已，唯有创造性的态度能使我们以不变应万变，立于不败之地。

关于马斯洛的“高峰体验论”，本书也选译了他的两篇很有份量的文章。对于高峰体验的研究，

是马斯洛自我实现心理学最有特色的部分之一。“高峰体验一词是对人的最美好的时刻，生活中最幸福的时刻，是对心醉神迷、销魂、狂喜以及极乐的体验的概括。”（《人性发展能够达到的境界》）马斯洛对于高峰体验的描述，表达了他对“人性发展能够达到的境界”这一尖端问题的探索。我国美学界已有一些同志注意到高峰体验的美学意义，我国哲学界、伦理学界也有不少同志会对高峰体验问题发生兴趣。从这两篇文章中，我们还可以看到中国古代道家思想与人本心理学的关系。

对于自我实现的理解，有两种错误的偏向，一种就是把一切我行我素的行为都理解为自我实现，另一种就是把自我实现看成是一种完美无缺的状态。本书所选译的两篇关于高峰体验的文章，就可能使人产生这样的误解。其实，自我实现并非没有问题，存在认知也包含着一定的危险。高峰体验作为人性发展能够达到的最高境界，与日常生活是什么关系呢？在自我实现者身上，存在认知与匮乏认知又是什么关系呢？本书选译的《存在认知的一些危险》，就是要回答这样一些问题。

在《Z理论（两种不同类型的自我实现者）》一文中，马斯洛根据经历高峰体验的差异，进一步

对自我实现者进行了区分。

本书选译的《动机理论引言》和《正常、健康与价值》、《成长性动机和匮乏性动机》介绍了马斯洛心理学的一些重要概念和观点。

* * *

本书选译自马斯洛的三部主要著作：《动机与人格》(Motivation and Personality, 一九五四)；《存在心理学探索》(Towardon a Psychology of Being, 一九六八)；《人性发展能够达到的境界》(Farther Reaches of Human Nature, 一九七一)。这三部著作都是由一些已发表文章编成的，这就使我们在选编时不致过份打乱作者论述的系统性。在编译过程中，林方、陈维纲、于晓、陈宏图等同志，对译文提出过一些很好的意见，在此向他们表示由衷的感谢。

许 金 声

一九八六年五月三十一日

于北京市社会科学院

目 录

译者前言	1
自我实现的人：关于心理健康的研究.....	1
Z理论(两种不同类型的自我实现者)	56
自我实现者的爱情	75
引向自我实现的种种行为	115
创造性的态度	126
约拿情结	142
需要满足与心理健康	152
高级需要和低级需要的种种差异	159
论低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚	166
论优良精神的管理	175
动机理论引言	179
正常、健康与价值	203
成长性动机和匮乏性动机	232
高峰体验：强烈的认同体验	255

高峰体验中的存在认知.....	273
存在认知的一些危险.....	325

自我实现的人： 关于心理健康的研究

自序

本章所报告的研究从许多方面来看都是异乎寻常的。最初，它不是按照常规研究安排的。它不是一种社会性的研究，而是一次旨在解决各种个人道德、伦理以及科学问题的私人性的冒险。我只是力图使自己信服，并且从中获得教益（这对于个人探索非常合适），而不是对其他人进行论证。

然而，完全意想不到，这些研究对我具有如此的启发作用，充满着令人兴奋的东西，以至尽管有方法上的缺点，但为其他人写出某种形式的报告还是合情合理的。

另外，我思考心理健康问题是那样的急切，以至任何意见、任何材料，不管怎样有待讨论，我都具有巨大的启发价值。但这种探索从原则上

说，是极其困难的，因此假如我们要坐等惯常可靠的材料，那么，我们就不得不永远等待下去。这样，要做的唯一有气魄的事似乎就是不要害怕错误，投身进去，尽力而为，以期能在从大错到最终纠正它们的过程中，学到足够的东西。否则，目前对待这个问题就只有置之不理。因此，在还不知道会有什么用处的情况下，就把下面这个报告呈献出来了，并向那些坚持传统的可靠性、有效性以及典型性等等的人们表示由衷的歉意。

研究对象^①和研究方法

研究对象选自本人认识的一些人和朋友，以及一些著名人士和历史人物。另外，在一次对年轻人的研究中，对三千名大学生进行了筛选，但只有一名大学生可直接作为研究对象，还有一、二十名也许将来可作为研究对象。

我不得不断定，我在老研究对象那里发现的

^① 原文是“subjects”，一般译为“被试”，因为在这里“subjects”包括已去世的历史人物，而且马斯洛进行研究的方法又不同于常规，故译为“研究对象”。——译者注

自我实现的类型，对正处在发展中的青年来说是不可能存在的。

因此，与艾维林·巴斯金博士和但·弗里德曼合作，我们开始对一组相对健康的大学生进行调查。我们任意决定在大学生中选出最健康的1%。虽然继续了两年之久的这次探索在完成之前被迫中断，但它在临床水平上还是非常具有启发意义的。我们希望，这些被选择的研究对象仍然能同我们保持联系，接受我们进一步的指导。

我们也曾希望小说家和剧作家们所塑造的那些人物能够成为我们的研究对象，但没有发现他们中有哪一个人适用于我们的时代和文化。（这本身就是个引人深思的问题。）

淘汰或选择研究对象所依据的第一个临床定义，除了有消极的一面外，还有积极的一面。消极的选择标准使被选对象中没有神经病、精神变态人格、精神病或在这方面有强烈倾向的人。也许身心疾病要求更仔细的研究和甄别。在可能的情况下，要进行罗夏测验，但结果证明，这些测验在显示被隐藏的精神变态方面比在选择健康人上更有用。选择的积极标准是自我实现的确定的证据，自我实现还是一个难以确切描述的症候

群。为服务于我们讨论的目的，自我实现也许可大致被描述为充分利用和开发天资、能力、潜能等等。这样的人几乎竭尽所能，使自己趋于完美。这使我们想到尼采的告诫：“成为你自己！”他们是一些已经走到，或者正在走向自己力所能及高度的人。他们的潜能也许是个人特质的，或者是泛人种的，这样，自我实现中的自我就不会带有过多的个人主义色彩。

这一标准还意味着，研究对象在过去或现在对安全、归属、爱、尊重和自尊这些基本情感的需要，以及对于理解和知识的认知需要的满足，或者在少数事例里，对这些需要的征服。这就是说，所有研究对象都感到安全和无忧无虑，感到被公认，感到爱和被爱，感到自身的价值并且受到尊重。他们已经明确了自己的哲学、宗教或价值取向。至于基本的满足是自我实现的充分条件还是必要条件，这是一个尚未解决的问题。也许自我实现意味着基本满足再加上最起码的天才、能力或者(人性的)丰富。

我们采用的选择技术大体上是重复的技术。这种技术以前在对自尊和安全感的人格症候群的研究中使用过。本书第三章对此已有描述。这种

技术简单来说就是：以个人或文化的非技术的信仰作为开始，对自我实现症候群的各种扩大的用法和定义进行比较，然后再更仔细地给它下定义——在下定义时，仍然采用现实的用法（可称为词典学层次的用法），但是，同时排除在通俗定义中常见的逻辑和事实的自相矛盾。

根据修正过的通俗定义，第一批研究对象小组选出来了，其中一组质量高，一组质量低。以临床风格对这些人进行尽可能仔细的研究，在经验研究的基础上，最初修正过的通俗定义又按照现在手中的材料进行进一步的修改。这样就得出了第一个临床的定义。按照这一新的定义，对最初的研究对象进行重新筛选，保留一些人，淘汰一些人，并补充一些新的成员。然后，继续对第二种水平的研究对象小组进行临床研究，如果可能，还进行实验和统计研究。这又导致了对第一个临床定义的修改、订正和补充。然后，根据这一新的定义再进行筛选。经过这样不断重复，一个最初模糊、不科学的通俗概念就能变得越来越精确，在特性上越来越便于操作，因而也越来越科学。

当然，一些客观的、理论的和实际的考虑

会干扰这一自我调整的螺旋上升的过程。例如，在研究的早期，由于对自我实现的日常用法有不切合实际的苛求，以致没有一个活人能符合这一定义。我们不能因为有小缺点、错误或者荒谬而不考虑一个可能的研究对象。换言之，既然没有完美的人，我们就不能用完美来作为选择的标准。

另一种难题是属于这样的情况：所有事实都告诉我们，不可能获得临床工作通常要求的那种丰富而令人满意的资料。研究对象候选人在得知研究的目的后，变得注意自己，变得呆板，对全部努力一笑置之，或者拒绝合作关系。鉴于这种早期经验，对于老研究对象一直是间接研究，实际上几乎是偷偷摸摸的。只有对较年轻的研究对象才可能进行直接研究。

既然被研究的活人的姓名不能公开，那么两种迫切需要得到的东西就不可能得到，甚至普通科学研究的要求也不可能达到。这就是：调查的可重复性和可据以作出结论的材料普遍有效性。这些困难部分地由知名历史人物的有关材料，以及对于一些青年人和大方的儿童的补充研究而得到克服。

研究对象分成以下各类：

实例：

三名非常理想和二名很有希望的同代人

二名非常理想的历史人物(晚年的林肯和托
马斯·杰斐逊)

六名具有很高知名度的历史人物(爱因斯坦,
埃莉诺·罗斯福, 简·亚当斯, 威廉·
詹姆士, 斯宾诺莎)

不完全的实例：

五名肯定有某些不足, 但仍然可用于研究的
同代人

七名很可能或肯定有不足, 但仍然可用于研
究的历史人物(沃·惠特曼, 亨·索罗,
贝多芬, F.D. 罗斯福, 弗洛伊德)

潜在的或可能的实例：

二十名看来正在向自我实现方向发展的年轻
人, 以及 G.W. 卡弗, 尤金·V. 德布斯,
阿伯特·施韦泽, 托马斯·埃金斯, 弗
里茨·克赖斯勒, 歌德。

材料的搜集和描述

这里的材料与其说来自个别的、分散的事实

之一般收集，不如说来自我们的朋友以及相识的人之缓慢发展的总括或整体印象。很难造成向我的老研究对象们提问这样一种情景，或者对他们进行测验(尽管这对于年轻的研究对象可以做到)。与老研究对象的联系是偶然的，并且是一般的社会形式。而一旦有可能，随时都可向朋友们和亲戚们提问。

由于这个原因，也由于研究对象数量太少，以及多数研究对象的资料不完全，任何定量描述都是不可能的：只有复合印象可以提供，而顾不上它们可能会有什么价值(既然调查者完全不能确定什么是描述，什么是投射，当然这些印象也就不会比有控制的客观观察更有价值)。

对于这些总体印象作整体分析，可得出以下最重要和最有用的总体印象，据此，可进行进一步的临床研究和实验研究。

1. 对现实更有效的洞察力和更适意的关系

所注意到的这种能力的第一种表现形式是辨别人格中的虚伪、欺骗、不诚实，以及大体正确和有效地识别他人的不寻常的能力。在一次对一组大学生的非正式的实验中，与不太沉稳的学生

相比，在比较沉稳的学生身上发现了准确地判断自己教授的倾向，也就是说，在 S—I 测验中，后者得分更高。

随着研究的进展，可以逐渐明显地看到，这一效率扩大到生活的其它许多领域——实际上是被测试的全部领域。在艺术和音乐方面，在智力方面，在科学方面，在政治和公共事务方面，他们作为一类人，似乎能比其他人更敏捷更正确地看出被隐藏和混淆的现实。因此，一个非正式的试验表明，由于较少地受愿望、欲望、焦虑、恐惧的影响或较少地受由性格决定的乐观或悲观倾向的影响，无论他们手中掌握的是何种情况，他们对于未来的预测的准确率似乎总是较常人为高。

最初这一点被称作优秀的鉴赏力或优秀的判断力，其含义是相对的，而不是绝对的。但是，由于许多原因，现在有种倾向越来越明确，即，最好把它看成是对某个确实存在的事物（是现实，而非一套看法、见解）的洞察力（不是鉴赏力）。我希望这一结论或者假说可以迅速用实验验证。

如果这一结论被验证，那么无论怎样强调其重要性都不会过分。最近英国的精神分析学家蒙

尼—凯里(Money - Kyrle)指出：他相信单凭神经病患者对于现实世界的理解不如健康人那样准确或有效这一情况，就可以断定神经病患者不仅相对地而且绝对无能。神经病患者不仅在感情上属于病态，而且在认识上就是错误的！假如健康和神经病分别是对于现实的正确和不正确的理解，事实命题和价值命题在这个领域就合二为一了。这样，在原则上价值命题就不仅仅是鉴赏或规劝的问题，而应该是可以根据经验验证的。深入思考过这一问题的人将会清楚地认识到我们在这里可能为一个真正的价值科学（因而也是为一个真正的伦理科学、社会关系科学、政治科学、宗教科学等等）获得一个不完全的根据。

适应不良甚至极度的神经病对感觉的干扰完全可能达到影响光感、触觉或者味觉的敏锐的地步。但是这种作用很有可能在远离纯粹生理的感觉领域内得到证实，如艾因斯特朗(Einstellung)等的实验就可提供证明。随之可以这样推论：对健康人来说，愿望、欲望、幻想对于感觉的影响（这体现在最近的许多试验中）应该比对病人的影响小得多。先前的一系列考虑支持了这一假设：这种对现实感觉的优越性导致一般意义上的推

理、理解真理、下结论、符合逻辑地和有效地认识的优越能力。

在本书(《动机与人格》)的第十四章，还将详细讨论这种与现实的优越关系的一个特别突出和富有启发的方面。过去发现自我实现者可以比大多数人更为轻而易举地辨别新颖的、具体的和独特的东西。其结果是，他们更多地生活在自然的真实世界中而非生活在一堆人造的概念、抽象物、期望、信仰和陈规当中。大多数人都将这些东西与真实的世界混淆起来。因此，自我实现者更倾向于领悟实际的存在而不是他们自己或他们所属文化群的愿望、希望、恐惧、焦虑以及理论或者信仰。赫伯特·米德非常透彻地将此称为“明净的眼睛”。

作为学院派与临床心理学之间的另一座桥梁，人们与未知事物特别具有研究前途。我们健康的人并不惧怕未知的事物，在这一点上与普通人不同。他们接受未知事物比接受已知事物相比，他们甚至往往更喜欢它们。他们不仅能容忍意义不明、没有结构的事物，甚至喜欢它们。爱因斯坦的话相当有代表性：“我们能够体验的最

美的事物是神秘的事物，它是一切艺术和科学的源泉。”

的确，这些人是知识分子、研究者和科学家，因此，在这里主要的决定因素可能是智慧力量。然而，我们都知道，许多智商很高的科学家，由于羞怯、习惯、忧虑或其它性格上的缺点，单调地从事他们所熟悉的工作，把时间花费在反复地琢磨、整理、分类上，而不是花费在发现上，其实，发现才是他们应该做的事。

对于健康人来说，既然未知事物并不可怕，他们就不必劳神去降鬼，吹口哨壮胆走过墓地，或者抵御想象的危险。他们并不忽视或者否认未知事物，不回避它们或自欺欺人地把它们看成是已知的。他们也不急于整理未知的事物，过早地将它们分类和成规化。他们不固守熟悉的事物，他们对真理的追求也不象处于困难中对确定、安全、明确以及秩序的需要那样。作为相反的例子，我们可在戈尔德斯坦的臆惧性或强迫性神经病的病例中看到突出的例子。当整个客观情况要求时，自我实现者可以在杂乱、混乱、散漫、含糊、怀疑、不肯定、不明确或者不精确的状态中感到惬意（在某些情况下，这一切在科学、艺术

或一般生活中是完全合乎需要的)。

这样，怀疑、试验、不确定，以及因此而产生的延迟作决定的必要 虽然对大多数人是种折磨，但对某些人却是一个令人愉快的富有刺激性挑战，是生活中的一种高境界而不是低境界。

2. 对自我、他人和自然的接受

自我实现者有许多在表面上可以觉察的、最初似乎是不同的、互不相关的个人品质，这可以理解为一个更为基本的单一态度的表现形式或派生物。这个态度就是：相对地不受令人难以抬头的罪恶感、使人严重自卑的羞耻心 以及极为强烈的焦虑的影响。这与神经病患者形成鲜明的对比，后者在任何情况下都可以描述为由于罪恶感、羞耻心和焦虑感或者三者之一、二而丧失了能力。甚至我们文化中的正常成员也会毫无必要地为许许多多的事情感到内疚或者羞愧，并且产生无谓的焦虑。健康人则认为，接受自己以及自己的本质同时毫无懊恼、抱怨，甚至对此不加过多考虑都是可能的。

尽管他们自己的人性有种种缺点，与理想有种种差距，但他们仍可以以斯多葛的方式从本质

上接受它们而不感到有真正的忧虑。如果说他们是自满，那会传播错误的印象。相反，我们必须说：他们能够以一个人在接受自然的特性时所持的那种毫不置疑的态度来接受脆弱、过失、弱点，以及人性的罪恶方面。一个人不会由于水的滑湿、岩石的坚硬或者树的翠绿而抱怨它们。儿童是睁大了眼睛，用毫不挑剔和纯真无邪的眼光来看待世界的，他们只是注意和观察事实是什么，对它并无争论或者要求，自我实现者也是以同样方式看待自己和他人的人性的。当然，这并不同于东方的出世观念，不过出世观念在我们的研究对象那里，特别是在面对疾病和死亡的研究对象那里也能观察到。

可以看到，这等于用另一种方式来表达我们已经描述过的观点，即，自我实现者对现实看得更清楚：我们的研究对象看见的是人性的本来面目而不是他们希望中的人性。他们的眼睛并不为各种眼镜所累，从而歪曲、改变或者粉饰所见事实的真象。

第一个也是最明显的接受层次是所谓动物层次。自我实现者往往都是优良的、强健的动物；他们的胃口很好，生活得非常快活，没有懊恼、羞

耻或者歉意。他们似乎始终食欲良好，他们似乎睡眠香甜，他们似乎没有不必要的压抑而享受性生活，其他相对来说是属于生理性的冲动也都是如此。他们不仅在这些低层次上能够接受自己，而且在各个层次上都能够接受自己，例如爱、安全、归属、荣誉、自尊等等。所有这一切都被看成是值得花费时间和精力，它们之所以能被毫无疑问地接受下来，其原因仅仅在于：自我实现者倾向于接受自然的作用而不是因自然的作用不合意而愤愤不平。普通人特别是神经病患者常有的反感、厌恶在自我实现者中间是很少见的，他们不怎么挑食，也较少厌恶身体的产物、身体的气味以及功能等等。这是上述自我实现者倾向于接受自然产物的表现。

自我接受与接受他人的紧密相关体现在两个方面：(1)他们没有防御性，没有保护色或者伪装；(2)他们厌恶他人身上的这类做作。假话、诡计、虚伪、装腔作势、面子、玩弄花招、以庸俗手法哗众取宠，这一切在他们身上异常罕见。既然他们与自己的缺点甚至也能和睦相处，那么这些缺点最终(特别是在后来的生活中)会变得使人觉着根本不是缺点，而只是中性的个人特点。

这并不意味着他们绝不存在罪恶感、羞耻心、黯淡的心绪、焦虑和防卫性，而是指他们很少有不必要的罪恶感等。动物性的过程，例如性欲、排尿、怀孕、行经、衰老等，是客观事实的一部分，因此必须接受。因此，没有一个健康的妇女会因为自己的性别或者这个性别的任何生理特点而产生罪恶感或者防卫心理。

健康人确实为之感到内疚(羞耻、焦虑、忧伤或者防卫)的是：(1)可以改进的缺点，如懒惰、漫不经心、发脾气、伤害他人；(2)不健康心理的顽固的残迹，如偏见、妒忌、猜疑；(3)虽然相对独立于性格结构，然而可能又是根深蒂固的一些习惯；(4)他们所属的种族、文化或群体的缺点。一般情况可能是这样：如果事实与最好成为什么或应当成为什么之间存在差异，就会使健康人感到不满意。

3. 行为的自然流露

自我实现者都可描述为在行为中具有相对的自发性，并且在内在的生活、思想、冲动等等中更加具有自发性。他们行为的特征是坦率、自然，很少做作或人为的努力。但是，这并不意味着他

们一贯不遵从习俗。假如我们实际计算一下自我实现者不遵从惯例的次数，就会发现记录并不高。他们对惯例的不遵从不是表面的，而是根本的或内在的。他们独特的不守陈规以及自发性和自然性皆出于他们的冲动、思想和意识。由于深知周围的人在这一点上不可能理解或者接受他们，也由于他们无意伤害他人或为每件琐事与别人大动干戈，因此面对种种俗套的仪式和礼节他们会善意地耸耸肩，尽可能地通情达理。例如，我曾见过一个人接受了别人对他表示的敬意。虽然他曾私下嘲笑甚至鄙视这类敬意，但他并未因此而小题大作，伤害那些自认为是在使他高兴的人们的感情。

其实，自我实现者的这种遵从习俗的行为就象轻松地披在肩上的一件斗篷，可以轻而易举地甩掉。自我实现者实际上从不允许习俗惯例妨碍或阻止他们做他们认为是非常重要的或者根本性的事情。在这种时刻，他们独立于惯例习俗的灵魂便显露出来，然而他们并不同于普通的波希米亚人或者反抗权威者，后者将区区小事小题大作，把对无关紧要的规章制度造反当作天大的事。

当自我实现者热切地沉迷于某个接近他的主

要兴趣的事物时，他的这种内心态度也会表现出来。这时，他会毫无顾忌地抛开平时遵守的各种行为准则。在遵从惯例上他仿佛需要有意识地做出努力，他对习俗的遵从仿佛是有意的、存心的。

然而，当自我实现者与那些并不要求或期待俗套行为的人们相处时，他们就会自动地抛掉行为的这种表面特性。在我们的研究对象中可以看到，他们愿意与那些允许他们更自由、更自然、更有自发性的人们共处，这使他们能够摆脱那些在他们看来有时是费劲的行为。因为，对他们来说相对地控制行为是个负担。

从这个特点可以得出一个结论或推论：这些人有相对自主的、独特的、不遵从惯例的道德准则。奉行常规习俗的没有思想的人有时可能认为他们不道德，因为当情况似乎要求如此时，他们不仅会违反常规还会违反法律。然而事实恰好相反，他们是最有道德的人，尽管他们的道德准则与周围的人不尽相同。正是这种观察使我们坚信，普通人的一般的道德行为主要是遵从习俗的行为，例如，是以基本上被公认的原则为根据的行为，而不是真正的道德行为。

由于与一般习俗以及普遍接受的虚伪、谎言疏远，由于与社会生活不协调，他们有时感到自己表现得好象是异国土地上的间谍或外侨。

但愿我没有给人造成一种印象，仿佛他们试图掩盖自己的真实面目。其实，他们有时也出于对惯例的僵化刻板和对习俗的盲目短浅的恼怒而故意放任自己。例如，他们可能会试图教训一个人，或者试图保护一个人的感情以及利益不受不公平的伤害。有时，他们可能会感到热情在沸腾，而这些感情如此令人愉快甚至狂迷，以致压抑它们似乎就是亵渎神明。据我观察，在这些情况下，他们并不为自己给予旁观者的印象而感到焦虑、内疚或者羞愧。他们自己声称：他们之所以按惯例行事，只是因为这样不会引起什么大问题，或者只是因为其他方式会伤害人们，使人们感到难堪。

他们对现实轻松的洞察力，他们的接受性和自发性非常接近于动物或者儿童，这意味着他们对自己的冲动、欲望、见解以及主观反应的一种优越的觉悟。对这种能力的临床的研究毫无疑问地证实了弗洛姆的这样一种看法：一般正常的、适应得很好的人，往往根本没有想到他是什么，

他要什么，以及他自己的观点是什么等等问题。

正是这样一些调查结果最终使得自我实现者与其他人之间一个最深刻的差异被发现，这差异就是：自我实现者的动机生活不仅在数量上而且在质量上都与普通人不同。我们很可能必须为自我实现者另外创立一种具有深刻区别的动机心理学，例如，一种研究表达性动机、成长性动机而不是匮乏性动机的动机心理学。也许将生活与为生活做准备作个区分是会有益处的；也许动机的概念应该只用于非自我实现者。我们的研究对象不再进行一般意义上的奋斗，而是在发展。他们努力成长得日臻完善，努力把自己的风格发展得日益全面。普通人的动机是为匮乏性的基本需要得到满足而奋斗。——自我实现者虽然并不缺乏任何一种基本需要的满足，但他们仍然有冲动。他们实干，他们奋斗，他们雄心勃勃，但这一切都与众不同。对他们来说，他们的动机就是发展个性，表现个性，成熟，发展，一句话，就是自我实现。这些自我实现者能够比常人更具有人类性吗？他们是否更能显示人种的本来面目？他们在分类学的意义上更接近人类吗？一个生物种应该由它的残废的、不正常的、发展不完全的成员

或者完全归化的、受到限制的 (caged) 以及被训练好的模范来鉴定吗?

4. 以问题为中心

我们的研究对象一般都强烈地把注意力集中在他们自身以外的问题上。用流行术语来说，他们是以问题为中心，而不是以自我为中心。他们自身一般不存在什么问题，他们一般也不太关心他们自己，这正与在不安定的人们中发现的那种内省形成对照。自我实现者通常有一些人生的使命，一些有待完成的任务，一些需要付出大量精力的他们身外的问题。

这些任务未必是他们喜欢的，或他们为自己选择的，而可能是他们所感到的职责、义务或责任。这就是为什么我们要采用“他们必须做的工作”，而不采用“他们想要做的工件”的说话的原因。一般来说，这些任务是非个人的，不自私的，更确切地说，它们与人类的利益、民族的利益或家庭的少数几个人有关。

除了几个例外，可以说，研究对象通常与那些我们已学会称为哲学或伦理学的永恒问题和基本争论有关。这些人习惯生活在最广泛的合理的

参照系里，他们似乎绝不会只见树木不见森林。他们在价值的框架里工作，这种价值是伟大的，而不是渺小的，是宇宙性的，而不是区域性的，是从长远出发的，而不是从一时出发的。总之，尽管这些人都很朴实，但都是这种或那种意义上的哲学家。

当然，这种态度对于日常生活的每个领域都具有意义。例如，我们最初研究的主要显著特点，如宽宏，脱离渺小、浅薄和褊狭等，就可以归入这种更一般之态度的名下。他们超越琐事、视野开阔、见识广博、在最开阔的参照系及笼罩着永恒的气氛里生活，给人的印象具有最大的社会以及人际关系的意义，它仿佛传播了一种宁静感，摆脱了对于紧迫事务的焦虑，而这使生活不仅对于他们自己并且对于那些与他们有联系的人都变得轻松了。

5. 超然独立的特性：离群独处的需要

的确，我的所有研究对象都可以离群独处而不会使自己受到伤害，以及感到不舒适。而且，几乎所有的研究对象都明确喜欢与外界隔绝以及独处，其程度明显比一般人为大。内倾和外倾

的两分法几乎完全不适合于这些人，我们在这里也不采用这种两分法。最有用的术语似乎就是“超然独立”。

他们常常可以超然于物外，泰然自若地保持平静，而不受那些在其他人的那里会引起骚乱的事情的影响。他们发现远离尘嚣，沉默寡言，并且平静而安详是容易的。这样，他们对待个人的不幸也就不象一般人那样反应强烈。甚至在不庄重的环境与情景中，他们似乎也能保持尊严。他们的这种沉默也许会渐渐地转变为严峻和冷漠。

这一超然独立的特性也许又与其他某些品质有联系。首先，可以认为我的研究对象比一般人更客观(在这个词的全部意义上)。我们已经看到，他们是更以问题为中心而不是以自我为中心的，甚至当问题涉及到他们自己，以及他们的愿望、动机、希望或抱负时也是如此。从而，他们具有一般人不常有的集中注意的能力。他们强烈的专心致志又带来心不在焉这种副产品，这也就是轻视以及不在乎外在环境的能力。例如，他们具有熟睡的能力，不受干扰的食欲，在面对难题、焦虑、责任时，仍然能够谈笑风生。

在人数众多的社会关系中，超然独立招来了一定的麻烦和难题。它很容易被“正常的”人们解释为冷漠、势利、缺乏感情、不友好甚至敌意。相比之下，一般的友谊关系更具有相互依恋、相互要求的性质，更需要再三的保证、相互的敬意、支持、温暖，更具有排他性。的确，自我实现者并非在一般意义上需要他人。然而，既然被需要和被想念通常是友谊和诚挚的表现，那么显然超然独立就不会轻易为普通人接受。

6. 意志自由：对于文化与环境的独立性

在一定程度上，对于自然条件和社会环境的相对独立性，是贯穿我们已描述过的大部分自我实现者的特点之一。既然自我实现者是由成长性动机而不是匮乏性动机推进的，那么他们主要的满足就不是依赖于现实世界，依赖于他人、文化或达到目的的手段，总之，这不是依赖外界所实现的。他们自己的发展和持续成长是依赖于自己的潜力以及潜在的资源所实现的。正象树木需要阳光、水份和养料一样，大多数人也需要爱、安全以及其他基本需要的满足，而这种满足只能来自外界。但是，一旦获得了这些外在的满足

物，一旦人们内在的缺乏由外在的满足物所填补，个人真正的发展的问题就开始了，这也就是自我实现的问题。

这种对于环境的相对独立性意味着面临遭遇、打击、剥夺、挫折等时的相对稳定。在可能促使他人去自杀的环境中，这些人也能保持一种相对的安详与愉快。由于这种情况，他们也可称为“有自制力”。

既然对于受匮乏性动机促动的大多数人，其主要需要的满足(爱、安全、自尊、威信、归属)只能来自他人，那么，他们就必然离不开这些有用的人。但是，由成长性动机推进的人实际上却有可能被他人所妨碍。对于他们，决定满足以及良好生活的因素是个体的、内在的而不是社会性的。他们很坚强，能够不受他人的赞扬甚至自己感情的影响。荣誉、地位、奖赏、威信以及人们所能给予的爱，比起自我发展以及自身成长来说，都变得不那么重要了。我们必须记住，要达到这种超然于爱和尊重的境界，最好的方法(即使并非唯一的方法)是事先就有完全同样的爱和尊重的充分的满足。

7. 欣赏的时时常新

自我实现者具有奇妙的反复欣赏的能力，他们带着敬畏、兴奋、好奇甚至狂喜，精神饱满地、天真无邪地体验人生的天伦之乐，而对于其他人，这些体验也许已经变得陈旧。对于自我实现者，每一次日落都象第一次看见那样美妙，每一朵花都温馨馥郁，令人喜爱不已，甚至在他见过许多花以后也是这样。他所见到的第一千个婴儿，就象他见到的第一个一样，是一种令人惊叹的产物。在他结婚三十年以后，他仍然相信他的婚姻的幸福；当他的妻子六十岁时，他仍然象四十年前那样，为她的美感到吃惊。对于这种人，甚至偶然的日常生活中转瞬即逝的事物也会使他们感到激动、兴奋和入迷。这些奇妙的感情并不常见，它们只是偶或有之，而且是在最难以预料时刻到来。这个人可能已经是第十次摆渡过河，但当他第十一次渡河时，仍然有一种强烈的感受，一种对于美的反应以及兴奋油然而生，就象他第一次渡河一样。

研究对象们在选择美的目标方面存在着一些区别。一些人主要向往大自然，另一些人主要爱孩子，还有几个人则一直主要热爱伟大的音乐。

但确实可以这样说：他们从生活的基本经历中得到了喜悦、鼓舞和力量。然而，他们中没有一个人能够从参加夜总会中得到一大笔钱，或者从一次愉快的舞会中取得上述同样感受。

此外，也许还可以加上一种特殊体验：对于我的几个研究对象，他们的性愉快，特别是情欲高涨提供的不仅是一时的快乐，而且还有某些基本力量的增强和复苏。有的人是从音乐或大自然中得到这种增强和复苏的。关于这一点，我将在神秘体验一节中更多地说明。

很有可能，这种主观体验的浓烈色彩是与我们上面所讨论的本质上新鲜的具体现实相关联的一个方面。也许我们所说的陈腐的体验是停止以丰富的感觉去洞察这个或那个领域的结果，因为这些领域现在表明已不再具有优点、益处或者威胁性，要不然就是不能再把自我放入其中了。

8. 神秘体验：海洋感情

对于我们的研究对象来说，这些被称为神秘体验的主观体验，是相当共同的体验。威廉·詹姆斯对此有过很好的描述。前一节谈到的那种强烈感情，有时变得气势磅礴、浑浑沌沌、漫无边

际，所以可称为神秘体验。我在这一题目上的兴趣和注意，首先得到我的几个研究对象的支持。他们用暧昧而又通俗的措辞来描述他们的情欲高涨。我后来想起这些措辞曾被各类作者用来描述他们称为神秘体验的东西。在这些神秘体验中都有视野无垠的感觉，从未有过的更加有力但同时又更孤立无助的感觉，巨大的狂喜、惊奇、敬畏以及失去时空感的感觉。这最终使人确信，某种极为重要极有价值的事情发生了，在某种程度上，感受主体结果被改变了、增强了，这种体验甚至在日常生活中也有。

把这些体验从所有神学的或超自然的关系中分离出来是非常重要的，尽管它们已经混淆了上千年之久。虽然在后来的谈话中，有几个人引出了半宗教的结论，例如，“人生必然有意义”等，但是，我们的研究对象没有一个自发地制造这种束缚。因为这种体验是一种自然的体验，很可能属于科学研究的范围，也许用弗洛伊德的术语来描述它更为合适，例如：海洋感情。

我们也可以从我们的研究对象那里了解到，这种体验能够以较小的强度出现。神学作品一般假定，在神秘体验与所有其他体验之间，有一种

绝对的性质上的差异。一旦从超自然的关系中发现了神秘体验，并把它作为自然现象来加以研究，就有可能把神秘体验按从强烈到微弱的数量上的连续统一体加以整理。从而我们可以发现，微弱的神秘体验在许多人那里，甚至可能在大多数人那里都会发生，并且，在幸运的人们那里，一天可以发生几十次。

很明显，强烈的神秘体验是一些极大增强的、有着自我丧失或自我超越的体验，例如，正象本尼迪克特所描述的：以问题为中心，高度的集中，奉献行为，强烈的感官体验，对音乐或艺术忘我的热切的欣赏。

9. 社会感情

由 A. 阿德勒创造的“社会感情”这个词，很恰当地描述了我的自我实现研究对象们对人类的感情的风范，在这方面，它是唯一可通用的术语。尽管自我实现者偶尔对人类表现出气愤、不耐烦或者厌恶(下面将具体描述)，但他们对人类怀有一种很深的认同、同情和爱的感情。正因为如此，他们具有帮助人类的真诚愿望，就好象他们都是一个大家庭的成员。一个人对于兄弟的感情总体

上是爱的感情，尽管这些兄弟愚蠢、软弱或有时显得很卑鄙，他们仍然比陌生人更容易得到宽恕。

如果一个人的视野不够开阔，其中容纳的历史时期很有限，那么他就可能体会不到这种与人类一体的感情。自我实现者在思想、冲动、行为、情感上与其他人毕竟大不相同。当自我实现者在这些方面要表现自己的时候，在某些基本方式上，他就象一个异乡的异客，很少有人真正理解他，不管人们可能多么喜欢他。他经常为普通人的缺点感到苦恼气愤，甚至被激怒；而他们对他来说，通常不过是一些不断给他制造麻烦的人，有时甚至变成痛苦的不幸。尽管有时他与这些人之间的隔膜很大，但他总是感到与他们有一种最根本的亲缘关系，同时，如果不说有一种优越感，至少他一定认识到，许多事情他能比他们做得更好，对许多事情他可以明察而他们却不能，有些在他看来是如此清楚明了的真理大多数人却看不见。这也就是阿德勒称之为老大哥态度的东西。

10. 自我实现者的人际关系

自我实现者比其他成年人(当然不必与儿童

相比),具有更深刻和深厚的人际关系。他们比一般人具有更多的融合,更崇高的爱,更完美的认同,以及更多的摆脱自我限制的能力。然而,他们的这些人际关系有着一定的特殊性质。首先,我观察到,这些关系中的其他成员很可能比一般人更健康,更接近(常常是非常接近)自我实现者。考虑到这种人在全部人口中只占很小的比例,这里就有一个很高的选择标准。

这种情况以及某些其他情况说明:自我实现者只与少数几个人有这种特别深的联系。他们的朋友的圈子较小,他们深爱的人在数量上是很少的,其原因部分在于以这种自我实现的方式去接近某人似乎需要占用很多时间。忠诚不是一时的事情。一位研究对象对此这样说:“我没有时间照应许多朋友,也就是说,如果要交真正的朋友,是不可能同时交很多的。”在我的小组里,唯一的一个例外是一位妇女,她似乎特别善于交际,简直使人感到她生活的天职就是与她家庭的成员、家庭成员的家庭成员,以及她的朋友们、朋友的朋友们保持密切、温暖、美好的关系。也许,这是因为她没有正式的工作和事业,是一个未受过教育的妇女。这种专一的排他主义的确能够与普

遍的社会感情、仁慈、爱和友谊(正如上面所描述的那样)同时存在。这些人倾向于对几乎所有人和蔼，或至少对他们都有耐心。他们对儿童有一种特别温柔的爱，并且为儿童们所接近。在一种非常真实即使是特殊的意义上，他们爱或者更确切地说同情整个人类。

这种爱并不意味着缺乏鉴别能力。事实上，他们能够的确也以严厉的口吻，认真地谈到那些应受谴责的人，特别是那些伪善者、狂妄自大者、自命不凡的人或自高自大的人。然而，这种实际上的低评价甚至在与这类人面对面地接触时也并非总是表现出来。对此，有段话大致可以作出解释：“大多数人毕竟没有什么了不起，但他们本来有可能很了不起。他们犯各种愚蠢的错误，以致感到极为痛苦，但仍不明白他们良好的意愿为何会落得这个结果。那些令人不愉快的人往往会在深深的痛苦中付出代价。他们应该受到怜悯而不是攻击。”

也许，关于他们对他人的敌对反应，最简明的解释是：(1)这是理所应当的；(2)这是为被攻击者或某一个人好。按照弗洛姆的意思，他们的敌意的基础并不是来自性格，而是反应性或情境

性的。

我所掌握有材料的那些研究对象还一致表现出另一个特点，在此也不妨一提，这就是，他们至少吸引一些钦佩者、朋友甚至信徒、崇拜者。自我实现者与他的一系列钦佩者之间的关系往往是一厢情愿的。钦佩者们要求的总是多于被钦佩者愿意给予的。而且钦佩者们的热心常常使被钦佩者为难、苦恼甚至厌恶，因为他们常常越轨。情况总是这样：当被迫建立这种关系时，我们的研究对象通常是和蔼的、令人愉快的，但是，他们一般都尽可能有礼貌地回避那些钦佩者。

11. 民主的性格结构

从最深刻的意义上，我的研究对象无一例外地都可称为是民主的人。以前对于民主的和集权主义的性格结构的分析是这个观点的根据。但这种分析过于复杂，这里不便重复，我们只可能简单地描述这种表现的某几个方面。这些人都具有显著的民主特点。他们可以也的确对于任何性格相投的人表示友好，完全无视该人的阶级背景、教育程度、政治信仰、种族或肤色。实际上，他们甚至好象根本意识不到这些区别，而这些区别

对于普通人来说却如此明显而且重要。

他们不仅具有这个最明显的品质，他们的民主感情也更为深厚。例如，他们觉得不管一个人有什么其他特点，只要某一方面比自己有所长，就可以向他学习。在这种学习关系中，他们并不试图维护任何外在的尊贵或者保持地位、年龄之类的优越感。甚至应该说，我的研究对象都具有某种谦卑的品质。他们都相当清楚，与可能了解的以及他人已经了解的相比，自己懂得太少了。正因为如此，他们才可能毫不装腔作势地向那些可以向其学习的，在某方面较自己有所长的人们表示真诚的尊重甚至谦卑。只要一位木匠是位好木匠，只要某人精于自己使用的工具或是本行中的能手，他们就会向他表示这种真诚的尊重。

必须小心地将这种民主感情与缺乏对各种趣味的鉴别力区别开，与笼统地将一个人同另一个人等同的作法区别开。这些研究对象本身就是杰出人物，他们选择的朋友也是杰出人物，但他们是性格、能力、天赋上的杰出人物，而不是出身、种族、血统、家族、家庭、寿命、青春、声誉或权力方面的杰出人物。

自我实现者有一种难以琢磨的最深奥也最模

糊的倾向：只要是一个人，就给他一定程度的尊重，甚至对于恶棍，他们似乎也不愿超越某种最低限度去降低、贬损或侮辱其人格。

12. 区分手段与目的

在我的研究对象中，没有发现有谁在区分自己实际生活中的是非时经常没有把握。不管他们能否用言词将这种状态表达清楚，他们很少在日常生活中表现出混乱、疑惑、自相矛盾或者冲突，而这些在普通人处理道德问题时是很常见的。可以说，这些人的道德力量很强，有明确的道德标准，他们只做正确的而不是错误的事。不用说，他们的是非概念往往是不合习俗的。

D.列维博士曾提出一个表达我所描述的这种品质的方法，他指出，若在几个世纪之前，这些人会被称为与上帝同道或神圣的人。说到宗教，我的研究对象中没有一个信仰正统宗教，但另一方面，我只知道有一个人自称无神论者（整个研究小组里共有四人）。我所掌握情况的其他几个人在确定自己是属于无神论时犹豫不决。他们说他们信仰一个上帝，但与其说他们把上帝描绘成一个有形的人物，不如说描绘为一个形而上学的概

念。因此，这种人是否可以称为有宗教信仰的人完全取决于我们选用关于宗教的概念或定义。如果仅从社会行为的角度来解释宗教，那么这些人（包括无神论者）都属于宗教信仰者。但如果我们更为保守地使用“宗教”这个术语，包括并强调超自然的因素和传统的宗教观念（这当然是更为普遍的用法），那么我们的答案就是截然相反的——他们当中几乎无人信仰宗教。

自我实现者的行为几乎总是表现得手段与目的的界线泾渭分明。一般地说，他们致力于目的，手段则相当明确地从属于目的。然而，这种说法过于简单。我们的研究对象经常将对其他人说来只是达到目的之手段的经历和活动视作目的本身，这就使情况复杂多了。他们较常人更有可能纯粹地欣赏“做”的本身；他们常常既能够享受“到达”的乐趣，又能够欣赏“前往”本身的愉快。他们有时还可能将最为平常机械的活动变成一场具有内在欢乐的游戏、舞蹈或者戏剧。韦特海默曾指出，大多数孩子非常富有创造性，他们具有将某种陈腐的程序、机械呆板的体验加以转变的能力。例如，在他们的把戏中，就有遵循某种方法或某种节奏把书从一个书架运往另一个书架的

情形。

13. 富有哲理的，善意的幽默感

一个早期的发现表明，自我实现者的幽默感不同于一般类型。这一特点为我的研究对象所共有，因此，当时就很容易发现了。对于一般人感到滑稽的事情，他们并不感觉如此。因而，恶意的幽默(以伤害某人来使大家捧腹)，体现优越感的幽默(嘲笑他人的低下)，反禁忌性的幽默(硬充滑稽的猥亵的笑话)都不会使他们感到开心。他们的幽默的特点在于：常常是更紧密地与哲理而不是其他东西相联系。这种幽默也可以称为真正的人的幽默，因为它主要是笼统地取笑人类的愚蠢、忘记自己在宇宙中的位置或者妄自尊大。这种幽默有时以自嘲的形式出现，但自嘲者绝不会表现得象个受虐狂或者小丑。林肯的幽默就是一个范例。林肯很可能从来没有开过伤害他人的玩笑，他的许多甚至绝大部分玩笑都有某种意义，远不止仅仅引人发笑的作用。它们类似于寓言，似乎是一种更有趣味的教育形式。

如果简单地以开玩笑的数量为根据，我们的研究对象可以说不如普通人那样幽默。在他们当

中，富有思想性、哲理性的幽默比普通的双关语、笑话、妙语、揶揄和开心的巧辩更为常见。前者所引起的往往是会心的微笑而不是捧腹大笑。它脱胎于当时的具体情况而不是这个情况的附加物，它是自发的而不是事前策划的，并且往往绝不能重复。由于一般人习惯于笑话故事和逗人发笑的材料，因此，他们也就很自然地认为我们的研究对象过于严肃庄重。

14. 创造力

这是我们研究或观察的所有研究对象无一例外的共同特点。每个人都在这方面或那方面显示出具有某些独到之处的创造力或独创性。本章较后部分的讨论可以使这些独到之处得到较为完整的理解。但有一点要强调，自我实现型的创造力与莫扎特型的具有特殊天赋的创造力是不同的。我们不妨承认这个事实：所谓的天才们显示出我们所不理解的能力。总之，他们似乎被专门赋予了一种冲动和能力，而这些冲动和能力与该人人格的其余部分关系甚微，从全部证据来看，是该人生来就有的。我们在这里不考虑这种天赋，因为它不取决于心理健康或基本需要的满足。而

自我实现者的创造力似乎与未失童贞的孩子们的天真的、普遍的创造力一脉相承。它似乎是普遍人性的一个基本特点——所有人与生俱来的一种潜力。大多数人随着对社会的适应而逐渐丧失了它，但是少数人似乎保持了这种以新鲜、纯真、率直的眼光看待生活的方式，或者先是象大多数人那样丧失了它，但在后来的生活中又失而复得。

这种创造力在我们的一些研究对象身上并不是以著书、作曲、创造艺术作品这些通常形式体现出来的，相反，它可能要低下得多。这种特殊类型的创造力作为健康人格的一种显现，仿佛是映在世界上的投影，或者，仿佛为这个健康人所从事的任何工作都涂上了一层色彩。从这个意义上看，可以有富有创造力的鞋匠、木匠、职员。一个人会以源于自己性格本质的某种态度、精神来做任何一件事。一个人甚至能象儿童一样富有创造性地观照世界。

在这里，为了讨论的方便，我将这个特性单独提出，仿佛它与那些引它出现和由它导出的特性是彼此分离的，然而事实并非如此。也许，我们现在讨论创造力时，只是从结果的角度来描述我们前面称为更强的新颖性、更深的洞察力和感

觉效力的东西。这些人似乎更容易看到真实的、本质的东西。正因为如此，他们相对于那些较为狭隘的人才具有创造力。

并且，我们已经看到，这些人较少屈服于外界的压力和阻力，他们较为自由，一句话，较少适应社会上存在的文化类型。用积极的术语来表达就是：他们更自然、更具自发性和人性。别人在他们身上看到的创造力，也是这一点引出的结果之一。假如我们象在儿童研究中那样，设想所有的人都曾经是自然的，并且他们的最深层本质也许现在仍然没有改变，但是，他们除了这种内在的自然性外还有一整套表面的但却强大的约束，那么这种自然性肯定会受到控制以至不会出现得过于频繁。假如没有扼杀力量，我们也许能认为每个人都会显示出这种特殊类型的创造力。

15. 对文化适应的抵抗

从赞同文化和融合于文化这个单纯的意义上说，自我实现者都属于适应不良。虽然他们在多种方面与文化和睦相处，但可以说他们全都在某种深刻的、意味深长的意义上抵制文化适应，并且在某种程度上内在地超脱于包围着他们的文

化。由于在关于文化与人格的文献中极少谈及抵制文化造型的问题，由于象里斯曼(Riesman)已明确指出的那样，保留剩余部分对于美国社会十分重要，这样，甚至我们并不充分的资料也显得比较重要了。

总的看来，这些健康人与远不如他们的文化的关系是非常复杂的，其中至少可归纳以下一些成分：

(1) 在我们的文化中，所有这些人在选择衣服、语言、食物以及做事的方式时，都同样囿于表面习俗的限制。然而他们并不真正守旧，当然更非赶时髦。

这个特殊的内在态度通常表现如下：一般来说社会上流行哪些习俗对于他们并没有多大妨碍，换一套交通规则也未尝不可。虽然他们也把生活弄得安宁舒适，但绝不至于过分讲究，小题大作。这里我们可再次看到这些人的一个普遍倾向：大多数他们认为不重要，不可改变，或对他们个人没有根本关系的事情他们都认可。由于我们的研究对象对鞋子和发型的选择，或在什么晚会上不太关心礼貌、举止和风度，别人往往会对他们耸耸肩膀。

但是，既然这种勉强的接受并不是热情的认同作用，他们对于习俗的服从就往往是草率敷衍的，或者简捷行事以求干脆、坦率、节省精力，等等。在压力之中，当遵从习俗变得过于恼人或代价过于昂贵之时，表面的习俗就暴露了它那浅薄的面目，抛开它也就象抛开肩上的斗篷一样容易。

(2) 从青年的或狂热的角度来说，这些人几乎无一可称为权威的反叛者。虽然他们不断地因不公正而爆发出愤怒，但他们对于文化并不显出主动的不耐烦，或者时而出现的、长期不断的不满，他们并不急于改变它。我的一个研究对象年轻时是个狂热的反叛者，他组织了一个工会，而当时这是一个非常危险的工作，现在他已厌恶地绝望地放弃了这一切。由于他变得习惯于这个文化和时代中社会改革的缓慢，他最终转向了对青年的教育。其余的人表现了某种对文化进步的冷静的、长期的关心。这在我看来意味着承认变革的缓慢以及这种变革的毋庸置疑的益处和必要性。

他们的这种情况绝非缺乏斗争性。当急速的变革成为可能时，这些人可以立即表现出果断和

勇气。虽然他们在一般意义上并不属于激进派，但是我认为他们具有转向激进派的很大可能。首先，他们是一群知识分子(别忘了是谁选择了他们)，其中大多数人已有了自己的使命，并且认为自己在为改良社会进行真正重要的工作。其次，他们是现实的，似乎不愿去做巨大的、但却无谓的牺牲。在真正斗争激烈的情况下，他们十有八九要放弃自己的工作而参加猛烈的社会行动，例如，德国和法国的反纳粹地下活动。我觉得，他们反对的不是斗争而是无效的斗争。

经常提出讨论的另一点是关于享受生活、过得愉快的希望。这一点与全力以赴的狂热的反抗几乎水火不相容。在他们看来，后者牺牲过大，而又不能获得预期的微小的成果。他们大多数人在青年时期都有斗争的经历，都有急躁、热情的插曲，现在大多懂得对于急速变革的乐观态度是没有根据的。这些人作为一个整体致力于在日常生活中以一种能被认可的、冷静的态度愉快地努力地从内部去改良文化，而不是从外部去反对它，或与之较量。

(3) 与文化分离的内在感情不一定是有意意识的，但几乎在所有研究对象身上都有所表现，

尤其在讨论作为整体的美国文化时，在同其他文化进行各种各样的比较时更是如此。实际上，他们似乎经常疏远它，仿佛他们不属于这种文化。热爱、赞同和反对、批评的不同比例的混合，表明了他们依靠自己的眼光从美国文化中选择好的东西、拒斥坏的东西的情况。总之，他们对文化进行权衡、分析、辨别，然后作出自己的决定。

这种态度的确与一般的消极顺从文化造型大不相同，后者可在许多集权主义人格的研究中具有民族中心主义的研究对象身上发现。

我们的研究对象独立于他人，喜欢独处(前面对此已有描述)，对熟悉的和习惯的事物的需要及偏爱不象一般人那样强烈，这些情况或许都体现了他们独立于文化的特点。

(4) 由于种种原因，他们可以称为有自主性的人，他们受自己的个性原则而不是社会原则所支配。正是在这个意义上，他们不仅仅是或不单纯是美国人，而且广义地说，他们比其他人在更大程度上属于人类的成员。假如刻板地去理解，那么说这些人高于或超越了美国文化就会引起误会。因为他们毕竟讲美国话、有美国人的行为方

式和性格等等。

然而，如果我们把他们同过分社会化 (over-socialized)、行为机器人化(robotized)或者种族中心主义相比较，我们就会压抑不住内心的激动而假定：这个研究对象小组不仅是另一个亚文化群的小组，而且还更少文化适应、更少平均化、更少模式化。这里有个程度问题，他们处在一个连续统一体之中，这个连续统一体是按照从对文化的相对接受到与文化的相对分离的顺序排列的。

如果这个假定可以站得住脚，我们至少能够从它再推出一个假设：在不同文化中较他人在更大程度上独立于自己文化的人们，不仅其民族性应该较弱，而且彼此之间在某些方面的相象程度应该高于本社会中发展不充分的同胞。当然，这又引出了关于什么组成了良好的美国的问题。

总而言之，观察结果表明，相对健康的人有可能在美国文化中产生。这就回答了“在有缺陷的文化中做一个健康人或好人是否可能？”这样一个老问题。这些相对健康的人们凭借内在的自主与外在的认可之间的复杂结合得以生存，当然，其前提必须是，这种文化能够容忍拒绝完全文化认

同的独立性。

这当然不是理想的健康。显然，我们不完美的社会一直把约束和限制强加于我们的研究对象。这些约束和限制使他们不得不保留自己的一些秘密。而他们越是保留自己的一些秘密，他们的自发性就越是减少，他们的某些潜能就越是不能实现。既然在我们的文化中只有很少人能够达到健康，那么这些达到健康的人就会因为他们自己的性质而感到孤独，从而加重自发性的降低，减少潜能的实现。^①

自我实现者的缺陷

小说家、诗人和随笔作家们常犯的错误，是把一个好人写得过分好以致把他漫画化了，结果使大家都不愿意做这种人。人们把自己对完美的希望，以及对自己缺点的罪恶和羞愧，投射在各种各样的人身上，对于这些人，普通人对他们的要求远比自己给出的更多。因此，教师和牧师通常被认为没有欢乐，没有世俗的欲望和弱点。我认为大

^① 感谢特玛拉·丹波博士在这一问题上对我的帮助。——原注

多数试图描写好人(健康人)的小说家把这些好人塑造成自命不凡的讨厌鬼，提线木偶，或者不真实理想的虚假投影，而不是还他们以本来面目：身体强健、精神饱满、朝气蓬勃。我们的研究对象会表现出人类的许多小缺点。他们也有愚蠢的、挥霍的或粗心的习惯。他们会显得顽固、令人厌烦或恼怒。他们并没有摆脱浅薄的虚荣心和骄傲感，特别是涉及到他们自己的作品、家庭或孩子时更是如此。他们发脾气也并不罕见。

我们的研究对象偶尔会表现出异常的、出乎意料的无情。必须记住，他们是非常坚强的人，在需要的时候，他们能超越常人的能力表现出一种外科医生式的冷静。假如他们有谁发现自己长期信任的人不诚实，就会毫不惋惜地中断这种友谊，而并不感到痛苦。一个与自己并不爱的人结婚的妇女，在决定离婚时表现出的果断几乎近于残忍。他们中的一些人能很快从哀悼亲友死亡的情绪中恢复过来，以至显得有些无情。

这些人不仅坚强，而且不为大众舆论所左右。有一次，当一位妇女在一次聚会上被介绍给他人时，她因对方乏味的俗套而大大激怒，因而有意让自己的言行使对方感到震惊。也许有人会说，

她这样做未尝不可，但人们不仅会对她本人而且会对主持聚会的主人采取完全敌对的态度。虽然我们这位研究对象想要对这些人疏远，但男女主人却并不想这样做。

我们可以再举一个主要起因于研究对象对于非个人世界的专注的例子。当他们全神贯注或者沉醉于自己的兴趣时，当他们热切地专注于某个现象或问题时，他们可能变得对周围事情心不在焉，毫无幽默感，忘记了他们一般的社交礼貌。在这种情况下，他们不喜欢聊天、逗乐、聚会等特点往往表现得更加明显。他们的言行可能使人感到很痛苦、震惊、羞辱，或者感到感情受到伤害。这种超然独立至少从旁人来看是令人不快，它的其他后果上面已经列举过。

甚至他们的仁慈也会使他们犯错误，例如，出于怜悯心而与某人结婚；在与神经病患者、不幸的人和大家都讨厌的人的相处中陷得太深事后又感到后悔；有时为无赖行骗开了方便之门；由于给出的东西超出了应有的范围从而间或鼓励了寄生虫和精神变态者，等等。

最后，前面已指出，这些人也有罪恶感、焦虑、悲伤、自责、内心的矛盾和冲突。这些现象

并非源于神经病，然而，今天大多数人(甚至包括大多数心理学家)却无视这一事实，往往根据以上现象就认为这些人不健康。

价值与自我实现

自我实现者以哲人的态度接受他的自我、接受人性、接受众多的社会生活、接受自然和客观现实，这自然而然地为他的价值系统提供了坚实基础。这些接受价值，在整个日常的个人价值判断中占很大一个比例。他所赞成或不赞成的，他所反对的或建议的，他所高兴的或不高兴的，往往可以理解为这种接受的潜源特质的表面衍生物。

自我实现者的内在动力不仅自然地无一例外地为他们提供了这种基础(因此至少从这个意义上看，充分发展的人性是全球的、跨文化的)，而且还提供了其他决定因素。这些决定因素包括：(1)他与现实的特别适意的关系；(2)他的社会感情；(3)他的基本需要满足的状态；(4)他所特有的对于手段和目的的分，等等。(见前面)

这种对待世界的态度及其实践所产生的一个

极为重要的后果就是：在生活的许多方面，冲突、斗争以及选择时的犹豫和矛盾减弱或消失了。很明显，“道德”很大程度上是不接受或不满意的副现象。在一种异教徒的气氛里，许多问题似乎没有道理，并且淡化了。其实，与其说解决了这些问题，不如说把它们看得更清楚了，它们原本绝非一些内在固有的问题，而只是一些“病人制造的”问题，例如，打牌、跳舞、穿短裙、在某些教堂里接受祝福或不接受祝福、喝酒、只吃某些肉类或只在某些日子里吃肉。对于自我实现者不仅这些琐事变得不重要了，而且整个生命进程在一个更重要的水平上继续发展，例如，两性关系、对身体构造及其功能的态度、对死亡本身的态度等。

对于这种发现的更深层次的探求使笔者想到，被视为道德、伦理和价值的许多其他东西，可能是一般人普遍心理病态的毫无道理的副产品。一般人被迫在许多冲突、挫折和威胁中作出某种选择，价值就在选择中表现出来，而对于自我实现者，这些冲突、挫折和威胁都消失或者解决了，就象关于一个舞蹈的争论会平息一样。他们觉得两性表面上不可调和的斗争不再是斗争，

而是快乐的协作；成人与儿童的利益其实根本没有那样强的对抗性。对他们来说，不仅异性间和不同年龄间的不和是如此，天生的差异、阶级和种性的差异、政治的差异、不同角色间的差异、宗教差异等等也是如此。我们知道，这些差异都是焦虑、惧怕、敌意、进攻性、防御和嫉妒的肥沃的温床。但现在看来，它们似乎并非必然如此，因为我们的研究对象对于差异的反应就很少属于这种不值得追求的类型。

师生关系就是一个明显的范例。我们研究对象中的教师的行为方式非常健康，这是因为他们对这种关系的理解不同于一般人。例如，他们将它理解为愉快的合作，而不是意志间的冲突，对权威、尊严的威胁。他们以自然的坦率代替了做作的尊严，前者很不易受到威胁，而后者很容易甚至不可避免地要受到冒犯。他们并不试图做出无所不知、无所不能的样子，也不搞威吓学生的权力主义。他们并不认为学生间、师生间的关系是竞争关系，他们也不会摆出教授的架子，而是保持象木匠、管道工一样普通人的本色。所有这一切创造了一种没有猜疑、小心翼翼、自卫，没有敌意和担心的课堂气氛。在婚姻关系、家庭关

系、以及其他人际关系中也同样如此，当威胁减弱了，这些类似的对威胁的反应往往也就消失了。

绝望的人和心理健康的人的原则和价值观至少在某几个方面是不相同的。他们对于自然界、社会以及自己隐蔽的心理世界的感知和理解有着深刻的区别，这种感知和理解的组织和系统在一定程度上决定了这个人的价值系统。对于基本需要满足匮乏的人来说，周围世界充满危险，就象是生活在莽林中，又象生活在敌国领土上，在其中既有着他可以支配的人，也有可以控制他的人。任何贫民区居民的价值体系不可避免地受低级需要特别是生理需要和安全需要的支配和组织，基本需要得到满足的人则不同，由于基本需要的充分满足，他能够把这些需要及其满足看得无所谓，并全力以赴地追求更高级的满足。这就是说，两者的价值体系不同，事实上也必然不相同。在已经自我实现了的人的价值系统中，其最高点是绝对独一无二的，它是个人独特的性格结构的体现。这种情况非常清楚，不容置疑，因为自我实现就是实现一个自我，而没有两个自我是完全相同的。只有一个雷诺尔，一个布拉姆斯，

一个斯宾诺莎。我们已经看到，我们的研究对象有很多共同之处，但同时个人化的程度却又更高，他们更加鲜明的是他们自己，他们也不象任何常人对照组的成员那样容易彼此互相混淆，也就是说，他们之间相似之处甚多但又迥然不同。他们同迄今描述过的任何一类人相比，都有着更加彻底的个人化，同时又有着更加完全的社会化，有着对人类的更深刻的认同。

自我实现中二分的消失

关于这一问题，我们可以最终归纳和强调一个非常重要的、可由对自我实现者的研究中得出的理论上的结论。本章以及其他章节有好几处断定，过去认为是截然相反、对立或二分的东西，其实只对不健康者存在。在健康者看来，这些二分已经解决，对立已经消失，许多过去认为是不可调和的东西合并和结合为统一体。

例如，在健康人身上，心与脑、理性与本能、或认知与意动之间由来已久的对立消失了，它们的关系由对抗变成协作，它们相互之间没有冲突，因为它们表达的是同样的意思，得出的是同

样的结论。一句话，在健康人身上，欲望与理性相互吻合，天衣无缝。圣奥古斯汀说：“挚爱上帝，为所欲为”，这句话可以恰当地解释为：“做健康者，为所欲为”。

在健康人身上，自私与无私的二分消失了，因为他们每一个行动从根本上看既是利己又是利他。我们的研究对象既有高尚的精神生活，又非常不受约束，喜爱声色口腹之乐。当责任同时也是快乐，工作等于消遣时，当履行职责并且讲求实效的人同时也在寻求快乐，而且的确非常愉快时，职责与快乐、工作与消遣也就不再相互对立了。假如最社会化的人本身也最个人化，假如最成熟的人同时又不失孩子的天真和诚实，假如最讲道德的人同时生命力又最旺、欲望最强，那么继续保持这些区别还有什么意义？

关于以下对立我们也有同样发现，这些对立包括：仁慈与冷酷、具体与抽象、接受与反抗、自我与社会、适应与不适应、脱离他人和与他人融合、严肃与幽默、认真与随便、庄重与轻浮、酒神与日神、内倾与外倾、循规蹈矩与不合习俗、神秘与现实、积极与消极、男性与女性、肉欲与爱情、性爱与友爱等。对于这些人，本我、

自我和超我是互相协作的，它们之间并不发生冲突，它们的利益也无根本分歧，而神经病恣者则恰好相反。自我实现者的认知、意动和情感结合成一个有机统一体，形成一种非亚里士多德式的互相渗透的状况。高级需要和低级需要的满足不是处于对立，而是趋向一致，许多个重要的哲学两难推理都被发现有两种以上的解答，或者根本没有答案。假如两性之间的冲突结果在成熟的人那里根本不存在，而仅仅是成长的阻碍或削弱的征兆，那么谁还愿意选择这种冲突的关系？谁会深思熟虑地、颇有见识地选择心理病理学？当我们同时发现两位女性都是健康的妇女之时，我们还有必要在好女性和坏女性之间进行选择，仿佛她们之间是相互排斥的吗？

就象在其他方面一样，健康人与普通人之间不仅在程度上，而且在类型上区别都是如此之大，以至他们导致了两种截然不同的心理学。我们越来越清楚地看到，研究有缺陷、发育不全、不成熟和不健康的人只会产生残缺不全的心理学和哲学，而对于自我实现者的研究，必将为一个更具普遍意义的心理科学奠定基础。

（许金声译自马斯洛《动机与人格》第十二章）

Z 理论

(两种不同类型的自我实现者)

近来，我发现将自我实现者区分为两种类型（更确切说是两种程度）愈来愈有用处。一类自我实现者显然是健康的，但很少有甚至没有超越性体验；另一类自我实现者自己的超越性体验是重要的，甚至对他们是性命攸关的。

很遗憾，在理论上我只能进展到这一水平，不能做到更简洁明了。我发现，不仅自我实现者是超越的，非健康者、非自我实现者也都有重要的超越性体验。在我限定了超越这一术语后，我似乎在自我实现者以外的许多人身上都发现了某种程度的超越性。也许，随着我们的技巧和概念的进一步完善，超越将会被更广泛地发现。在这里，我毕竟只是根据最初步的探索表述自己的印象。但无论如何，我初步的印象是，我很可能不仅在自我实现者身上，而且在下列人身上发现超

越性认知：具有高度创造性或天赋的人，具有高度智慧的人，性格极坚强的人，强有力的、富有责任心的领导者和管理者，至善的人，以及历经劫难、意志弥坚的英雄。

在某种尚未确定有待进一步探索的程度上，后一类人就是我所谓的“高峰者”(peakers)而不是“非高峰者”(nonpeakers)，他们面对宇宙人生总是说“行”，而非老是摇头，他们对生活持积极态度而不是消极态度，他们热爱生活而非厌烦、抱怨生活。

前一类人从根本上来说是更实际、现实、世俗、能干的凡人，他们更多地生活在此时此刻的世界上——我简称为匮乏性领域，即匮乏性需要和匮乏性认知的世界。这种世界观从根本上以一种实际的、具体的、现实的实用方式，把人或物看成是匮乏性需要的满足因素或阻碍因素，即把人或物看成对自己有用的或无用的，有益的或危险的，重要的或无足轻重的。

在这种关联中，“有用”指的是既“有助于生存”，也“有助于向自我实现发展，摆脱基本的匮乏性需要的支配”。特别是，它意味着一种生活方式和一种世界观，这种生活方式和世界观不仅是由

基本需要的层次结构所导致，也是由实现个人独特潜力的需要导致的。也就是说，它不仅关涉一个人的类性质(species hood)的实现，还关涉到他自己的独特潜能的实现。这种人生活在世界上，在其中达到了自我完成的高度。他们控制这个世界，引导它、利用它以达到良好的目的，就象(健康的)政治家或讲求功效的人所做的那样。也就是说，这些人往往是“实干家”，而不是沉思者、冥想者；他们讲求效率、实用，而不讲究审美；他们审时度势、探本求源，却不体味周遭、多愁善感。

另一类人也许可称为“超越者”，他们更经常地意识到存在这一领域(realm of Being)，有着存在认知；他们生活在存在的层次上，即目的和内在价值的层次上；他们更明显地为超越性动机所驱使，时常具有统一的意识和高原体验，有着或曾有过同启迪、顿悟、了然于心相伴随的高峰体验(其中包括神秘感、神圣感，以及心醉神迷的状态)，这种启迪、顿悟和了然偶或甚至经常改变他们对世界和对自己的看法。

也许可以有理由这样说，全面地看，“仅仅健康”的自我实现者达到了麦格雷戈的 Y 理论的期

望，但对于已经超越了自我实现的人，我们必须说，他们不仅达到了而且还超越了Y理论。在这里，我把他们生活的层次称为Z理论的层次，这样做是为了方便起见，也是因为这个理论与X理论和Y理论同属一个连续统一体，并且同它们一起形成了一个层次结构。

非超越性的自我实现者和超越性的自我实现者共同具有自我实现者的所有特点，只有一个例外，两者在高峰体验、存在认知以及阿 斯 兰 里 的“高原体验”(宁静和沉思的而非顶峰的存在认知)存在着有或无、多或少、重要与次要的差异。

我的强烈印象是，非超越性的自我实现者不具有以下特点，或这些特点比超越性的自我实现者为少为弱。

1. 对于超越者来说，高峰体验和高原体验是他们生活中最重要的东西，是生命的高境界、生命的证明、生命中最宝贵的方面。

2. 超越者轻松自如、习以为常、出自本性、不知不觉地讲着存在语言，诚如那些诗人、神秘主义者、先知、深刻的宗教信徒所吐诉的语言，是那些生活于柏拉图理念层次或斯宾诺莎层次、

面露永恒神色之人讲的语言。所以，他们能更好地理解比喻、修辞手段、反论、音乐、艺术、非语言的交流等等。——这是一个很容易验证的命题。

3. 他们领悟着统一与神圣，即世俗中的神圣。或者说，他们既在神圣的意义上，也在实际的、日常的、匮乏性的层次上看待万事万物。他们可依从意愿将任何事物神圣化，看到其永恒性。这种能力补充了在匮乏领域内对良好现实的判断，而不是与之矛盾（禅宗的“万法一如”观很好地描述了他们这一特点）。

4. 他们更加有意识地、更加深思熟虑地为超越性动机所驱使，这一点比非超越者强烈得多。这就是说，存在价值（或既被看成是事实，又被看成是价值的存在本身）如完善、真理、美、善、统一、超越分立、存在乐趣等等，是他们主要的或最重要的动机。

5. 他们似乎甚至第一次见面就互相赏识，就立即建立起亲密的关系和相互的理解。他们不仅能以所有的语言方式，而且还能以非语言的方式进行交流。

6. 他们对美特别敏感，也许更确切说这最

终成为一种美化所有事物，包括存在性价值的倾向。或者说，他们倾向于比他人更容易发现美，比他人更容易作出审美的反应，他们认为美是非常重要的，他们把官方或传统认为不美的东西看成是美的(有些含混，但目前我只能表达达到这种程度)。

7. 比起“健康的”或讲求实际的自我实现者，他们对世界的看法更具有整体性。人类是一体，宇宙是一体，诸如“国家利益”、“我祖先的宗教信仰”、“人的不同等级”、“智商的不同等级”诸如此类的概念不再存在，或者很容易被超越。如果说把所有的人看成是兄弟，把国家统治权(制造战争的权力)看成是愚蠢或不成熟的一种形式，这些看法是符合最终的政治需要以及当今的迫切需要的，超越者比一般人更容易、更自然、更内省地持有这些看法。尽管他们也能以我们“正规的”、愚蠢的或不成熟的方式考虑问题，但这对于他们来说是一种人为的努力。

8. 人天然地具有内在心理、人际关系、文化内部和跨民族的协同作用倾向，而在自我实现者身上，这种倾向得到了加强，这种情况，部分地印证了上述整体领悟说。在这里不可能对此作

充分清楚的说明，因为这样做就要花费很长的篇幅。简单地说(也许意义不十分明确地说)，协同作用超越了自私与无私的两分，并把两者归于一个单一的高级概念之下，这是对竞争的一种超越，是对为争输赢而做小动作的一种超越。

9. 当然，他们更容易经常地超越自我、本人(the self)以及本身(the identity)。

10. 这种人不仅象所有正最大程度自我实现的人一样是可爱的，而且还能激起他人的敬畏，更加超凡脱俗，更能给人一种中世纪意义上的“神圣”感，更容易使人崇敬，也更能给人一种老话所说的“可怕”的感觉。他们常使我产生这样的想法：“这是一位伟人”。

11. 作为所有这些特点的一个后果，超越者们比健康的自我实现者更倾向于革新者、新事物的发现者。而仅仅是健康的自我实现者往往倾向于“在这个世界上”把不得不做的事情做得很好。超越性体验使他们更清楚地看到存在层次上的价值，看到理想，看到完美，看到应该存在的状态，看到实际可能存在的状态，看到潜能中存在的东西，因此也就看到了可能实现的东西。

12. 我有个模糊的印象，似乎超越者们不

如健康者们“幸福”。和幸福的健康者们相比，他们有时会更加迷狂、心驰神往，体验到更加高级的“幸福”(这个词表现力太弱)。但我有时会获得这样的印象：他们同样经常、也许更经常地倾向于对人们的愚蠢、自挫，对他们的盲目、鼠目寸光，对他们的互相残杀产生一种宇宙性的悲哀或存在性悲哀。这也许产生于现实世界与理想世界之间形成的对照，超越者们非常轻易而生动地看到了这个理想世界，而这个理想世界在原则上又是很容易达到的。这也许是他们不得不付出的一种代价，因为他们直接地看到了世界的美，看到了人性中神圣的可能性，看到了大量无事生非的人类罪恶，看到了一个明显必要的良好世界。这个良好世界包括：一个世界性的政府，协同的社会机构，以培养人类美德为教育目的，而不是以更高的智商、以从事原子研究工作的更熟练的技术为目的，等等。任何一位超越者都能坐下来在几分钟内起草一项绝对实用、完全可行的促进和平、博爱、幸福的方案。然而他又看到这种方法并未得到实施，或即使某些地方正在实施，又是那样慢，以致大屠杀可能会抢先一步。难怪他悲哀、愤怒、烦躁。

13. 无论何时作比较，这些超越者都是优秀人物。然而，对于那些任何自我实现学说所固有的“杰出人物论”所导致的深刻冲突，在超越者那里比仅仅是健康的自我实现者那里更容易解决，或者更容易处理。其原因，可能是因为他们可以更容易地既生活在匮乏性世界又生活在存在性世界中，他们能非常轻易地将每个人神圣化。这就是说，尽管我们绝对需要有某种形式的现实考查、比较方法以及杰出人物论，以便对匮乏性世界中的人们优秀与否进行区分（例如，在匮乏性世界中，对一项木工活，你必须挑选好木匠而非赖木匠，你必须分清罪犯与警察、病人与医生、诚实的人与虚伪的人、聪明的人与愚蠢的人），然而，超越者却能够更加轻松地把这种必要性同个人无限的、平等的、不可比较的神圣性调和起来。卡尔·罗杰斯从一种非常重要而又完全以经验为根据的意义上谈到了“无条件的积极关怀”问题，这是有效的心理治疗的一个必要的先决条件。我们的法律禁止“残酷的、极端的”惩罚，即，不管一个人犯了什么罪，在对待他时也必须给予不低于一定程度的尊严。严肃的信仰宗教的有神论者说“每一个人都是上帝的孩子”。

每个超越者能够如此轻易地、直接地觉察到现实中每个人的神圣性，甚至觉察到所有生物，或美丽的非生物等等的神圣性，以致几乎一刻也不能忘记这种神圣性。由于他已经与自己对匮乏性世界卓越的现实检验完全和谐一致，他可以是一位神一样的毫不骄狂的惩罚者和比较者，而绝不是对于软弱、愚蠢或低能的利用者和剥削者，尽管他在匮乏性世界中实际已看清这些可分等级的品质。我发现，这一反论用这样的表述更有益：确实优秀的超越性自我实现者永远以对待兄弟、对待亲人的态度来对待确实低劣的人。对于亲人，不管他做了什么事，他都必须爱他、关心他，因为他毕竟是个亲人。而且，他还象个严格的父亲或者老大哥，而不只是一个满腹柔肠、原谅一切的母亲或慈爱的父亲。他所给予的惩罚与神一般浩荡无边的爱是完全一致的。从一种超越的观点看，我们很容易明白：即便是为犯罪者着想，为他好，也许最好还是惩罚他，使他遭受挫折，对他说“不！”，而不是马上就满足或取悦他。

14. 我有一个很深的印象：在超越者那里不断增长的知识与不断增长的神秘感与敬畏感是

成正比的关系。通常，这种关系正好相反。大多数人都把科学知识当成减少神秘感，从而是减少恐惧的工具，因为对大多数人来说，神秘感产生恐惧。于是人们为了减少焦虑就去寻求知识。

但是一般对自我实现者来说，尤其是高峰者和超越者，神秘则具有魅力，具有刺激性和挑战性而不是威胁性。自我实现者有些易于对众所周知的东西感到厌倦，而不管这种知识是否很有用。这种情况对于高峰者来说尤其如此，神秘感、崇敬感和敬畏感对他们是一种奖赏而不是惩罚。

我在那些曾和我交谈过的最有创造性的科学家那里发现，他们了解得越多，就越容易心醉神迷，而在这种心醉神迷中，又混杂着谦卑感、无知感、渺小感，以及面对宇宙的无限、一只蜂鸟的美丽或一个婴儿的神秘所产生的敬畏感。作为一种奖赏，他们在主观上积极地感受到这一切。

因此，谦卑和自己承认的“无知”才与伟大的超越性科学家的幸福感并存。我认为我们大家都可能有这类体验，尤其是在小的时候。不过，似乎超越者的这种体验更深、更经常，并且被珍视为生命的高峰时刻。我的这种说法既包括科学

家、神秘主义者，也包括诗人、艺术家、企业家、政治家、母亲以及其他类型的人。不管怎样，我肯定这是一种可用于检验的认知理论和一种科学理论，即在人性发展的最高层次上，知识与下列感觉是积极地而非消极地联系在一起的：神秘感、敬畏感、谦卑感、终极无知感 (ultimate ignorance)、尊重感以及奉献感。

15. 我认为，超越者应该比其他自我实现者对“怪人”、“狂人”更加感到不足为奇，因而也就更可能成为对于创造型人才的高明的挑选者。创造性人才有时看上去象是怪人或狂人。我猜想，自我实现者一般都珍视创造性，从而也会较有效地进行挑选，他们可成为最好的人事管理者、选择者或顾问。但是，珍视威廉·布莱克类型的人，在原则上就需要更多的超越性体验。有了更多的超越性体验，这种类型反过来就会更受珍视。反过来说也应该成立：超越者同样应该能够甄别出没有创造性的怪人和狂人，我估计大部分怪人和狂人都属于此类。

关于这一点，我在这里没有什么经验可谈。它产生于理论，我把它作为一种容易检验的假设提出来。

16. 从理论上讲，超越者们应该更能够“与邪恶共处”，因为他们懂得，罪恶时常是不可避免的，若从更广大的整体上看，也就是从类似上帝或奥林庇斯众神的地位居高临下地来看，罪恶是必然会产生。这意味着对罪恶的更好的理解，因此这种理解应既产生一种对于罪恶的更大的同情，又导致对于罪恶的毫不含糊的坚决斗争。乍一看这似乎是一个谬论，但稍想一想就能看出，它一点也不自相矛盾。超越者在这一层次上的更深刻的理解意味着他们具有更强大的力量，而不是更软弱无力，他们更能当机立断，内心冲突和矛盾更少，懊悔更少，因而行动就更迅速、更有把握、更有效率。如果有必要的话，一个人可以满怀怜悯地将恶人击倒。

17. 我希望在超越者身上发现另一种似乎矛盾的情况，即他们更易于把自己看作承载天赋的人，看作非人格化的临时管理人的工具，就象一种更高的智慧、技巧、领导或效率。这意味着对自己的某种特殊的客观态度或不偏不倚的态度，但是，在非超越者看来却是傲慢、自以为是，甚至狂妄自大。关于这一点，最贴切的例子莫过于一位怀孕的母亲对自己未出世的孩子的态度。

自己是什么？自己又不是什么？谁可以规定这位母亲有权具有怎样的要求、自我欣赏以及骄傲呢？

我认为，我们对以下两种见解感到吃惊是不足为奇的。一种是“我做他 那项 工作最合适，因此我要求做那项工作”，一种是“你做这项工作最合适，因此你有责任把它从我这里夺走”。超越性带来一种“超出个人的”自我丧失。

18. 原则上，无论是在有神论的意义上还是在无神论的意义上，超越者们都往往是更深刻的“宗教信仰者”或“超越世俗的圣人”。只要我们重新为“宗教”或“神圣”这样的字眼下定义，以排除其中掺杂着的历史传统、迷信以及风俗习惯上的含义，那么高峰体验和其他超越性体验实际上也应看成是“宗教的或神圣的”体验。从纯粹传统的、习惯的观点来看，这样的体验的确可以看成是“反宗教的”或宗教的替身，或看成是“以往被称为宗教或灵性的东西的一种新说法”。有些无神论者比一些牧师们更“信仰宗教”，这一反论我还没有资料证明，但它可以轻而易举地得到检验，从而被赋予实际意义。

19. 我猜想(对此我毫无把握)，在两种自

我实现者之间也许会出现另一种量上的区别，即超越者们发现自己更容易超越自我、自己、自身，超越自我实现。进一步说，对于健康者也许从根本上这样描述更详尽无遗：他们有强烈的认同，知道自己是谁，知道的方向，知道自己想要什么、擅长什么，总之，他们有很强的自我，妥善而真诚地根据自己的本性来使用自己。当然，这些描述并不能充分地说明超越者的特点。超越者固然具备以上特点，但同时又超出以上特点。

20. 我设想(仍然只是我的印象，没有具体材料)，由于超越者更容易感知存在领域，他们与他们那些更实际的伙伴有更多的终极体验，更多的、强烈的迷恋、爱好，就象我们在那些对水洼里的五颜六色、顺玻璃往下流的雨水、皮肤的平滑或毛虫的蠕动、着迷的孩子身上看到的一样。

21. 从理论上说，超越者们应该更具有道家精神，而仅仅是健康的人则更具有实用主义精神。存在性认知使万物看上去更加神秘、更加完美，体现着它应该体现的状态。因此，这种认知更少产生要去打扰、触动和改变美好的对象的冲动，愿意让它如其本然地存在。应该有的冲动就是凝视它、审视它，而非改变它或利用它。

22. “后矛盾心理”(postambivalent)这一概念并不新鲜，但却将前面所述与弗洛伊德理论的整个丰富的结构连成一体。我认为，这个概念更多地体现了所有自我实现者的特点，也许在某些超越者身上，这个特点更鲜明。它意味着全身心的、无冲突的爱、接受、表达，而不是那种通常的爱和恨的混合，这种混合常被当作“爱”、友谊、性爱、权威或权力等等。

23. 最后我提请大家注意“报酬层次”和“报酬种类”的问题，当然，如果说，在这一点上两种人有区别的话，我不能肯定是否有很大区别。至关重要的是这样一个事实：除了金钱的报酬外，还有另外许多种报酬。随着境况的不断富裕，性格的不断成熟，金钱本身的重要性也稳步减弱。甚至有时当金钱报酬继续显得重要的时候，往往重要的不是金钱原来的意义和价值，而是它象征着用来赢得爱、羡慕和尊重的成功以及社会地位。

这一题目很容易研究。我收集以下这类广告已有很长时间了：吸收专业行政雇员的广告，招收和平队和美国服务志愿队的广告，甚至还有招收低技术蓝领雇员的广告。在这些广告中用来吸

引申请者条件不仅仅是金钱，还有高级需要的满足、超越性需要的满足，例如：友好的同事，良好的环境，安全的未来，挑战，成长，理想的满足，责任，自由，重要的产品，对他人的怜悯，帮助人类，帮助国家，使自己的想法付诸实践的机会，可以引以为自豪的集体，良好的学校制度，甚至包括良好的钓鱼条件、美丽的可供攀登的山峰等等。作为吸引条件，招收和平志愿队时甚至强调低工资、艰苦、自我牺牲等等，一切都是为了帮助他人。

我设想，更高的心理健康会使这些报酬形式更有价值，特别是当有了足够的金钱；并且把金钱当作是一个变化的常量时情况更是如此。当然，相当大一部分的自我实现者也许已将工作与娱乐以各种方式融合在一起，即他们热爱自己的工作。对于他们，我们可以说，他们为自己的爱好得到了报酬，为干了使自己获得内在满足的工作而得到了报酬。

我能考虑到的唯一区别，是超越者也许更积极主动地寻找使高峰体验和存在性认知更有可能的工作。为此我将在两种人之间进行进一步的调查。

我在这里谈到这些，一个原因是因为我深信在设计美好的精神世界、良好的社会时，这是一个理论上必须解决的问题。我确信，领导者必须远离特权、占有、享受、地位，远离对他人的剥削、利用、控制等等。我确信，领导者、能人、管理者们，要想不受社会阶层之间仇恨的损害，不受弱者、贫困者、平庸者、需要帮助者的虚弱的嫉妒、“毒眼”以及失败者颠覆的损害，唯一的途径就是用更少的钱（而不是用更多的钱），用“高级的报酬”、“超越性报酬”来支付前者。这源于已经提出的原则，即：这样做会使自我实现者和心理发展程度低的人都感到满意，会抑制他们的相互排斥的发展，这种排斥充满了人类的历史。要使这种后历史的可能性成为现实，我们就要学会不过于注重金钱，即重视高级的而不是低级的需要。在这一点上，还有必要取消金钱的象征性，即钱绝不能是成功、令人尊重或受人爱戴的象征。

这些改革在原则上应该非常容易成为可能，因为它们已经与自我实现者的前意识的或并不完全有意识的价值生活相一致了。这种世界观在超越者那里是否更突出仍有待发现，但我猜想是这

样的：神秘主义者和超越者在整个历史中似乎一直是自然地选择简朴，避免享受、特权、荣誉以及占有。我的印象是：“普通人”因此通常是崇敬、爱戴他们，而不是害怕、仇恨他们。因此，在设计一个理想社会时，这一点也许会有帮助。在这种理想社会中，最有能力、最有觉悟、最有理想的人将被推选为领导、教师、仁慈和无私的权威，并受到爱戴。

24. 我忍不住还要表达我的一个朦胧的预感，即有这样的可能：在我看来，我们的超越者更倾向于谢尔登外胚层型，而我们的不常有超越体验的自我实现者更经常是中胚层型——在这里提及这一点仅仅是因为它在原则上容易被检验。

（许金声摘译自马斯洛《人性发展能够达到的境界》第二十二章，赵越胜校）

自我实现者的爱情

关于爱情的问题，经验科学提供的材料之少，实在令人惊奇。更让人感到莫名其妙的是，心理学家们居然也在这个问题上保持沉默，然而我们却认为这是他们的特殊职责。或许，这只不过又一次证明了学究们爱犯的一个毛病：他们宁愿做那些他们能够轻而易举做到的事情，而不愿做那些应该是由他们来做的事情。这种情况就象我认识的那个笨头笨脑的厨房帮手，有一天，他把旅馆里的瓶瓶罐罐统统打开，只因为这是他的拿手好戏。

有时，这实在让人感到伤心和恼火。例如那些心理学和社会学教科书实际上没有一本探讨过这个问题。我所见到的唯一真正的例外就是西蒙兹(Symonds)的《人类调节的动力学》以及索罗金(Sorokin)的各种论著。在后者的著作中，《利他主义的爱情与行为探讨》是新近出版的一部论文集。

这种情况还每每发展到荒谬绝伦的地步。我们完全有理由期待那些写有关家庭、婚姻与性活动的严肃论文的学者将爱情问题视为他们本职工作的适当的甚至基本的一部分。但我必须说，在我工作的图书馆中，关于这类问题的著作没有一本比较严肃地提到过爱情问题。更为经常的情况是，这些著作甚至不把爱情一词编入索引。斯瓦茨是绝无仅有的例外。

我必须承认，既然我自己承担起了这一任务，我对这一点就了解得更清楚一些。在一切传统中，这都是一个非同一般的棘手问题，在科学传统中更是加倍如此。我们好象处在一个无人地带的最前沿，在这里，处在正统心理学的那些传统技术手段毫无用武之地。

但我们的任务还是清楚的。我们必须理解爱情；我们必须能够传授它，创造它，预见它，否则世界就会迷失在敌对与怀疑之中，目标的重要性甚至会赋予我们在此所提供的那些不甚可靠的材料以价值和尊严。而且，就我所知，它们是我们能够取得的关于这个问题的唯一材料。这项研究、这些问题以及那些主要的发现已在前面章节叙述过了。现在我们面临的特殊问题就是，“关于爱情

与性活动，自我实现者能够教给我们一些什么呢？”

爱情之某些特征的初步描述

首先，我们要提一下两性之间爱情的一些广为人知的特点，然后再叙述一下那些我们通过对自我实现者的研究而得出的较为特殊的结果。

对爱情所作的描述必须是主观的或现象学的，而不能是客观的或行为主义的。没有任何描述，没有任何言词能够将爱情体验的全部性质传达给一个未曾亲身体验过爱情的人。爱情体验主要是由一种温柔、挚爱的情感构成的（如果诸事如意的话），一个人在体验这种感情时还可以感到愉快、幸福、满足、洋洋自得甚至欣喜若狂。我们可以看到这样一种倾向：爱者总想与被爱者更加接近，关系更加亲密，总想触摸他、拥抱他，总是思念着他。而且爱者感到自己所爱的人要么是美丽的，要么是善良的，要么是富有魅力的，总而言之是称心如意的。在任何情况下，只要看见对方或者与对方相处，爱者就感到愉快，一旦分开，就感到痛苦。也许由此就产生了将注意力

专注于爱人的倾向，同时也产生了淡忘其他人的倾向，产生了感觉狭窄从而忽视其它事物的倾向。似乎对方本身就是富有魅力的，就吸引了自己的全部注意和感觉。这种互相接触，彼此相处的愉快情绪也表现为想要在尽可能多的情况下，如在工作中，在嬉游中，在审美和智力消遣中，尽量与所爱的人相处。并且，爱者还经常表现出一种想要与被爱者分享愉快经验的愿望，以至我们都时常听人讲，这种愉快的经验由于心上人的在场而变得更加令人愉快了。

最后，在爱者身上理所当然会唤起一种特殊的性冲动。被爱者似乎具有一种世界上其他人不能达到同等程度的特殊力量，能够唤起有意识的性欲，能够产生常常伴随着性唤起的激动。但这并不是基本的，因为在那些由于年老而不能性交的人身上，我们也可以观察到爱情。

这种亲近的愿望不仅是肉体上的而且还是心理上的。它时常表现为对两人幽处的特殊偏好。除此之外，我们时常可以观察到一对情人在恋爱中逐渐发展起了一套秘密语言，一些旁人不懂的有关性爱的词语，以及一些只有这对情人才懂得的特殊玩笑和手势。

那种慷慨的情感，想要给予和取悦所爱的人的愿望也是富有特色的。爱者为被爱者尽力，馈赠礼品，从中获得一种特殊的乐趣。

恋爱者之间还普遍存在着一种希望更加全面地了解对方的意愿，一种对心理上的亲密和心理上的接近的渴求，一种对互相完全了解的渴求。也许，这些都是人格融合这一更广大的标题之下的一些例证。关于人格融合，我们在下面各部分将要谈到。

关于慷慨的倾向和为被爱者效劳的倾向，有一个简单的例子：爱者常沉湎于一个十分普遍的幻想之中，即想象自己为心上人作出了巨大的牺牲。

自我实现者的 爱情关系中防卫的解除

西奥多·莱克(Theodor Reik)认为爱情的一个特征就是，一切焦虑不安的情绪都烟消云散了。这一特征在自我实现者身上可以看得异常清楚。几乎可以肯定，在这种关系中，他们倾向于愈来愈彻底的自发性，倾向于防卫、作用、尝试

和努力的解除。随着这种关系的进一步发展，他们的亲密、坦率和自我表现也与日俱增，所有这一切达到高峰时是一种罕见的现象。得自这些人的报告表明，与被爱者相处，能够使人真正成为自己的主宰，能够使人感到自由自在：“我可以不拘礼数。”这种坦率还包括让伴侣自由地看到自己的缺陷、弱点、生理上的和心理上的缺点。

在健康的爱情关系中，竭力突出自己优点的倾向要微弱得多。正因为如此，自我实现者便无须掩饰自己中老年期的身体缺陷，无须掩饰自己的假牙、背带、腰带以及类似的东西。他们没有必要保持距离、神秘和魅力，没有必要自我克制，也没有必要将自己的心曲隐藏不露。这种防卫的彻底解除与芸芸众生关于这一问题的至理名言是背道而驰的，更不用说一些精神分析学家的理论了。例如莱克相信，做一个好的伙伴与做一个好的情人是相互排斥，相互矛盾的。但我们的材料似乎证明了相反的情况。

毫无疑问，我们的材料还与那种认为两性之间存在着内在的敌对倾向的观点相互抵触。两性之间的这种敌对倾向，对异性的无端猜疑，与自

己的同性联合起来反对异性的倾向，甚至异性这一措辞本身，都每每可以在我们社会中的心理症患者甚至一般公民那里见到。但这一切在自我实现者那里却丝毫也看不到，至少我目前掌握的研究资料证明了这一点。

我们可以确定无疑地认为，在自我实现者身上，爱的满足与性的满足的性质随着爱情关系的成熟而日益得到改进。我的这一发现是与一般大众的思想，与那些在性活动和爱情问题上颇有见地的理论家如居庸(Guyon)的思想相互抵触的。得自自我实现者的报告表明，他们目前的性活动比过去远较完美，并且一直在得到改进。在健康人那里，严格意义上的感官满足与肉体满足是随着对伴侣的日益熟悉，而不是通过好奇获得改进的。当然，毫无疑问，性爱伴侣身上那些新奇的东西也十分令人兴奋，十分诱人，特别对那些确定无疑的精神病人来说尤为如此，但我们收集到的材料表明，从这一现象引出一个普遍的结论是很不明智的。对自我实现者来说，情况肯定不是这样的。

我们可以将自我实现者的这一特征加以概括，得出一个普遍的结论，这就是健康的爱情从

某种程度上来说意味着防卫的解除，亦即意味着自发性和诚实的增强。健康的爱情关系倾向于使双方的言谈举止完全出于自发，倾向于使两人相互了解，并且相爱如昔。当然，这意味着，随着一个人越来越深入地了解另一个人，他就会喜欢他所见到的一切，如果伴侣极坏而不是极好，那么，与日俱增的熟悉不会产生与日俱增的喜爱，而只能产生与日俱增的敌对和厌恶。我从前曾就“熟悉化”对绘画作品产生的影响作过一些研究。上面所说的一切使我想起了我所作的这番研究中的一个发现。我的发现就是，随着与日俱增的熟悉化，优秀的绘画作品越来越为人们喜爱和欣赏，而拙劣的绘画作品则越来越不为人们所喜爱。当然，要确定那些判断绘画作品优劣的标准真是困难重重，以致于我宁愿不把这一发现发表出来。如果允许我有一定的主观性，我要说，人越好，那么随着熟悉的加深，他们就越招人爱；人越坏，那么随着熟悉的加深，他们就越不招人喜欢。

我的研究对象报告说，健康的爱情关系所产生的最深刻的满足之一就是，它允许最大限度的自发性，最大限度的自由自在，最大限度的解除防卫和最大限度的使人免遭威胁。在这样一种关

系中，一个人完全没有必要警戒、隐瞒、力求引人注目、感到紧张、言行谨慎、压抑或抑制。我的研究对象报告说，他们能够成为自己的主宰，完全感觉不到别人对他们有所要求或期望，他们能够感到自己在心理上(同样也在身体上)是赤裸裸的，他们仍然感到有人爱着自己，需要自己，而且每时每刻都感到十分放心。

这一点罗杰斯(Rogers)描述得很好：“‘被爱’在这里也许有着它最深刻和最普遍的含义，即被深刻地理解和被由衷地接受。……我们只能在这样一个限度内爱一个人，即我们不受他的威胁；只有当他对我们的反应，或者他对那些使我们感动的东西的反应能够为我们所理解的时候，我们才能爱。……因而，如果一个人对我们采取敌视的态度，如果此刻我在他身上看到的仅仅是一种敌视的态度，那么我敢肯定，我一定会采取某种防卫措施来对待这种敌视态度。”

门宁杰描述了同一问题的相反一面。“我们的那种自己未得到正确评价的感觉对爱的损害比恐惧对爱的损害要小一些。我们每个人都或多或少模糊地感到这种恐惧，唯恐别人看穿我们的面纱，看穿那些由传统和文化强加在我们身上的压

抑的面纱。正是这一点导致我们回避亲近的关系，只在一个表面的水平上与他人保持友谊，低估别人从而不能恰如其分地评价别人，唯恐别人也恰如其分地评价我们自己。”我的研究对象常常超越了传统的以礼相待这类低级需要，能够较为自由地表现他们的敌视和愤怒。这一点更进一步支持了上述结论。

爱与被爱的能力

我的研究对象无论过去还是现在都为他人所爱同时也爱着他人。在几乎全部(也不完全是全部)能够获得事实材料的研究对象那里，这一点都倾向于引导出这样的结论：心理健康(其它事情也是一样)来自于爱的获得而不是爱的剥夺。虽然禁欲主义仍不失为一条可能的道路，虽然挫折仍有着某些良好的效果，可是基本需要的满足仍是我们社会中健康的先兆。这不仅就被他人所爱来说是真实的，而且就爱他人来说也是真实的。除了爱的需要外，其它需要同样也是必要的，这一点为心理变态人格所证明，特别为列维的有关纵情恣欲变态心理的理论所证实。

我们的自我实现者此刻爱着他人，同时也为他人所爱，这一点是无可怀疑的。由于某些缘故，我们最好说，他们有着爱的力量和被爱的能力。（虽然这一点以前听起来好象是同语反复，但是事实上却并非如此。这些都是临床观察到的事实，都是众所周知，能够反复证实的事实。）

门宁杰曾经不无敏锐地指出，人确实需要互爱，但却不知道如何去互爱。在健康人那里，情况并非如此。他们至少懂得如何去爱，并且能够爱得自由自在，绝不会卷入纷争、威胁或抑制中去。

但是，我的研究对象在使用“爱情”这一用语时却又异乎寻常地小心谨慎。他们仅仅将这一用语用于少数几个人，绝不将它用于芸芸众生。他们还倾向于把爱某人与喜欢某人或者友好、仁慈、兄弟情谊等截然分开。在他们看来，这一用语标示着一种强烈的感情而不是一种温柔的或冷漠的感情。

自我实现者爱情中的性欲

在自我实现者的爱情生活中，性活动具有特

殊而复杂的性质。我们可以从中获得许多教益。他们的这种爱情生活并不那么简单，其中包含着许多相互交织的线索。但是总的说来，他们的性爱生活是富有特色的，在对它进行描述的时候，我们可以对性与爱的本质得出各种不同的结论，既可以得出肯定的结论，也可以得出否定的结论。

一方面，我们可以说，性与爱能够而且在绝大多数时候的确是完美地融合在一起的。诚然，它们是可以彼此分开的，我们也无意将两者毫不必要地混同起来，但是，我们必须说，在健康人的生活中，两者倾向于彼此完全结合起来，融为一体。事实上，我们还可以说，在我们所研究的这些人的生活中，性与爱更不能也更不是互相分离的。有人说，一个能够在没有爱情的情况下享受性快感的人必定是一个病人。当然，我们不能象这些人一样走得那么远，无须持这样一种看法。但我们的确可以朝这个方向迈进。自我实现的男人和女人总的说来常常并不是为了性活动而去寻求性活动的，一旦开始进行性活动，也并不仅仅满足于此。我们这样说完全是公正的。目前我还没有充分的材料证明他们宁肯舍弃那种没有感情相伴的性行为；但是，我有许多实例可以证明，

性活动在没有爱情或感情相伴的情况下至少暂时被放弃或者拒绝了。

我们在第十二章已经报告过的另一个发现就是，人们都有这样一个十分强烈的印象：性快感在自我实现者身上达到了最强烈、最令人心醉神迷的完美。我获得的报告中所描述的那些体验的确达到了极高的强烈程度，因此我感到将它们当作神秘体验来加以记录是完全有道理的。有些词句太大了，简直不能让人接受；太好了，简直不可能是真实的；太妙了，简直不能持续多长时间。而这样一些词句已经与那些描述它们被不可控制的力量横扫一空的报告联系在一起了。这种完美而又强烈的性爱的结合，与我们将要报告的其它特征一起，构成了几个表面上的矛盾，现在我想就这些矛盾进行讨论。

在自我实现者身上，性欲高潮既比在普通人身上更为重要，同时又不如在普通人身上那么重要。它经常是一种深刻的、几乎神秘的体验，但倘若性欲没有得到满足，这些人也容易忍受。这并不是一个悖论或矛盾。它是由动力动机理论引发出来的。在更高需要层次上的爱使那些低级需要及其满足变得微不足道了，也容易忽略不计。但

是，一旦这些低级需要获得了满足，更高需要层次上的爱也使人们更加专心致志地享受这些需要。

自我实现者对待爱情的态度与他们对待食物的态度极其相似。这些人一方面津津有味地享受食物，另一方面又认为食物在生活的整个格局中相对来说并不重要。当他们津津有味地享受食物的时候，他们是在一心一意地享用食物，对动物性以及的人本能并不采取嗤之以鼻的态度。但是，在通常的情况下，享用食物在生活的整个格局中相对来说并不那么重要。他们并不需要美酒佳肴，他们只是在美酒佳肴自然到来之际才去尽情享用它。

同样，在乌托邦哲学中，在天国里，在道德生活中，在价值哲学和伦理哲学中，食物占据的位置相对说来并不重要。这是某种基本的东西，被看成是理所当然的，是更高一级的东西得以建立的一块基石。这些人乐于承认，只有当低级的东西建立起来的时候，高级的东西才能够相应地建立起来；但是一旦这些低级需要获得了满足，它们便从意识中悄然退出，我们对它们无须劳神费心，穷追不舍。

性活动与此毫无二致。如前所说，即便当性

活动在生活哲学中并不起主要作用的时候，自我实现者还是可以全心全意地享受它的。这是普通人无以获得的享受。这是某种可以享受的东西，是某种可以视为理所当然的东西，是某种别的东西可以建立于其上的东西，是某种象水或食物一样不可或缺的东西，某种完全可以当作水或食物来享受的东西；但是，它的满足应当被看成是一件理所当然的事。自我实现者一方面比普通人远为强烈地享受性活动，另一方面又认为性活动在参照系中远远不是那么重要。这明显是一个悖论，但我认为上面所说的那种态度已经解决了这一悖论。

我们应该特别强调，自我实现者对待性活动的这种复杂态度不可避免地导致这样一种情形：性欲高潮时而可以带来神秘体验，时而又可以忽略不计。这就是说，自我实现者的性快感可以十分强烈，同样也可以毫不强烈。这与那种认为爱情是一种神圣的迷狂、一种心神恍惚的状态、一种神秘体验的浪漫观点背道而驰。的确，自我实现者的性快感可以是十分微妙的，并非时时刻刻都是如此强烈。它可以是一种轻松愉快、谑而不虐的体验，不必每时每刻都是如此严肃、深刻，

更不必成为每个人都必须承担的责任。这些人并不总是生活在高峰之中的。他们也可以处在一个比较一般的强烈水平上,轻松地享受性活动,把它当作一种令人心旷神怡、谑而不虐、妙趣横生的体验,而无须看穿迷狂与激动的最深刻的底蕴。当我的研究对象相对比较疲乏的时候,情况更是如此。

自我实现者的爱情显示出自我实现者总体上的许多特征。例如,其中一个特征就是,这种爱情是建立在对自己和他人的健康接受的基础之上的。许多事情别人不能接受,但他们却能接受。例如,在这些人身上,婚外的风流韵事相对比较少见,但他们却比普通人更坦然地承认自己为异性所吸引。我有这样一个印象,即自我实现人倾向于与异性保持一种十分随便的关系,同时,他们偶尔还十分愿意被异性所吸引,但同时,比起其他人来,他们对异性的魅力并不津津乐道。同样,在我看来,他们谈论起性行为来比常人远较自由、随便,不拘囿于常俗。所有这一切归结起来,就是对生活事实的接受,这种接受,与那种更为强烈、更为深刻、更为惬意的爱情关系一道,使得自我实现者没有必要去寻求婚外的、作为补

偿的、神经病态的风流韵事。这一个有趣的现象证明了接受与行为并不是彼此必然关联的。自我实现者比较容易接受各种性爱事实，也正因为这个缘故，他们才更容易相对地保持一夫一妻的关系。

正因为自我实现者能够如此这般地接受性活动，他们才从中获得了强烈的快感。我在健康人的爱情中发现的另外一个特征就是，他们并不对两性的作用和人格进行截然的区分。也就是说，不管是在性活动中还是在爱情中，他们都不认为女性是被动的，男性是主动的。这些人对自己的性别知道得十分清楚，因而他们根本就不奢望自己承担起异性作用的一些文化方面。特别值得人们注意的是，他们既可以是主动的也可以是被动的爱者，这一点在性活动中表现得再也清楚不过了。

如果我们将这一点再向前推进一步，我们便会想起施虐狂与受虐狂。在被使用时，在屈从与被动中，甚至在接受痛苦，被利用时都自有一番乐趣。同样，在挤压、紧抱、咬啃时，在施加暴虐时，甚至在施加和接受痛苦时，只要不超过一定的限度，他们都能够感到一种主动的和积极的快感。

两分法之所以显得合理正当，这只是因为人们不够健康。上述情况再次表明了两分法在自我实现中是如何经常获得解决的。

这一点与达西的论点恰好一致。达西认为，性与友爱是根本不同的，但在最优秀的人身上，两者却能融为一体。他谈到两种爱情，它们要么是男子气的要么就是女人气的，要么是主动的要么就是被动的，要么是以自我为中心的要么就是隐没逃避自我的。的确在一般人看来，所有这些都是相互对立，处于相反两极的。但在健康人身上情况则迥然不同。在这些人身，两极对立得到了解决，个人变得既是主动的又是被动的，既是自私的又是无私的，既具有男子气又具有女子气，既以自我为中心又隐没逃避自我。达西承认，这一切虽极为罕见，但确实存在。

尽管我们的材料有限，但我们还是可以据此满怀信心地得出一个否定结论，即：西格蒙德·弗洛伊德把爱情归结为性欲或将两者等同起来的倾向是极其错误的。当然并不只是弗洛伊德才犯有这一错误——许多思想浅薄的市井之徒也犯有同样的错误——，但他可以被看成是在西方文明史上维护这一错误的最有影响的人。弗洛伊德的

著作处处都强烈地表明，他对这一问题偶尔是有不同的想法的。例如，有一次他谈到儿童对母亲的感情来自自保本能，类似于在被喂了东西或得到关心之后内心油然而生的那种感恩心情，“（儿童对母亲的感情）源于儿童最早的那些岁月，是在自保本能的基础上形成的。”另外还有一个地方。他认为这种感情是通过反应而形成的，此外他还将这种感情解释为精神方面的性冲动。希区曼曾描述过西格蒙德·弗洛伊德所作的一次演讲。在这次演讲中，弗洛伊德声称一切爱情都是儿童恋母的重复。“儿童从母亲的双乳吮吸乳汁，这是所有爱情关系的模型。性爱对象的发现不啻于一种重新发现。”

但总的说来，在弗洛伊德提出的各种不同理论当中，最广泛地为人们所接受的就是，温柔是目的遭到了抑制的性爱。说得直截了当一些，温柔是目标转向的或乔装打扮的性爱。当我们遭到禁止从而不能实现性交这一性目的之时，当我们一直企图实现这一性目的但却不敢对自己承认这一企图之时，妥协的结果便是温柔和感情。但实际情况却与此恰恰相反。每当我们遇到温柔和感情的时候，我们用不着象弗洛伊德那样把它们仅仅视为

目的遭到抑制的性爱。从这一前提还可以推演出另外一个似乎是不可避免的论点,这就是,如果性欲从来也没有遭到压抑,如果每个人都可以随心所欲地与任何人性交,那么就没有温柔的爱情可言了。乱伦禁忌和压抑——这一切都孕育出爱情。

弗洛伊德学派讨论的另外一种爱情是生殖器型的爱情,他们在给生殖器型的爱情下定义时每只强调生殖器,从不提及爱情。例如,这种爱情常常被界定为性交的能力,界定为达到性高潮的能力,界定为通过男女生殖器结合(无须求助于阴蒂、肛门、施虐、受虐等等)达到这种性高潮的能力。当然,较为精辟的观点虽然少见,但也不是完全没有的。我认为,在弗洛伊德传统中,迈克尔·巴林和爱德华·希区曼的那些论断最有见地。

温柔是如何包含在生殖器型的爱情中的,这仍是一个谜,因为,在性交中,人们是绝不会抑制性目的(的确是性目的)的。西格蒙德·弗洛伊德对目的得到的实现的性爱不置一词。如果我们想要在生殖器型的爱情中找到温柔的话,那么除了目的的抑制之外,我们还必须找到另一个源泉,而这一源泉似乎是与性爱无关的。萨蒂的分析十分有效地揭示了西格蒙德·弗洛伊德这一观点

的弱点。莱克，弗洛姆德·弗莱斯特和其他一些新弗洛伊德主义的论者的分析也是如此。阿德勒早在一九〇八年就肯定地指出，对爱的需要并非来自性欲。

关心，责任，需要的分享

良好的爱情关系的一个重要方面就是所谓需要的认同，或者说将两个人的基本需要的诸多层次融合为一个单一的层次。其结果就是，一个人可以感觉到另一个人的需要，如同是他自己的需要一样，同时，他也感到自己的需要在某种程度上似乎也属于另一个人，从而自我得以扩大，同时囊括了两个人。为了某种心理目的，这两个人在一定程度上变成了一个单一的单位，一个单一的人，一个单一的自我。

阿德勒也许是第一次以专门的形式提出这一原则的人，后来弗洛姆又在《自为的人》一书中非常出色地表述了这一原则。在这本书中，爱情是这样定义的(129—138页)：

“就对象与自己的关系而论，爱情是不可分割

的。真正的爱情表现出生产性，意味着关心、尊敬、责任和了解。它并不是在被他人所爱那种意义上的‘情感’，而是为了所爱的人的成长与幸福所作的积极努力，而这种积极努力又是植根于爱的能力的。”

石里克也很好地表述了这一定义：

“社会冲动是人的这样一些倾向，由于这些倾向，关于另一个人的愉快或不愉快的状态的观念本身就是一种令人愉快或令人不快的体验（同样，由于这样一种冲动，光是感觉到另外一个人，光是感觉到他的在场，便可引发出愉快的情绪）。这些倾向的自然而然的结果就是具有这些倾向的人将他人的快乐视为自己行动的目的。一旦这些目的得以实现，他也可以享受到由此而来的快乐。因为不仅是由于他人愉快的观念，而且是对他人愉快表情的实际感受，都使他感到高兴。”

需要的认同通常是通过责任的承担，通过关心，通过对另一人的关怀而表现出来的。爱着自己妻子的人从他妻子的快乐中获得的快乐足以与他自己的快乐相比拟。爱着自己孩子的母亲宁愿自己咳嗽，也不愿听见她的孩子咳嗽。事实上她宁愿为她的孩子承担病痛，因为自己得病远不如看见孩子得病那么痛苦。关于这一点，我们可以

从健康的婚姻和不健康的婚姻中夫妻对疾病及随之而来的护理所作的迥然不同的反应得到一个极好的例证。发生在一对健康夫妻身上的疾病是夫妻双双的疾病，而不是其中一人的不幸。他们会自动承担起相同的责任，好象他们俩同时遭难一样。夫妻恩爱的家庭的这种原始共产主义精神通过这种方式显示出来，而不仅仅是通过共享食物或钱财显示出来的。正是在这个问题上，我们看到了下面这一原则的最好的和最纯粹的证明：各尽所能，按需获取。在这里，我们需要对这一原则所作的唯一的补充就是，对方的需要就是自身的需要。

假如夫妻关系健康的话，病弱的一方完全可以依靠爱着自己的伴侣的悉心护理和保护，并且完全不会感到自己受到了威胁，完全可以放弃自我意识，如同一个小孩在父母的怀抱中入睡时所表现出来的那样。而在不那么健康的夫妻那里，我们经常可以看到，疾病在夫妻之间造成了紧张。对于一个将自己的男子气概与体力等同起来的壮汉来说，疾病和虚弱是一种灾难。如果他的妻子也是以同样的方式来界定男子气概的话，那么对她来说情况也是如此。对于一个根据选美比赛所要求的身体魅力来定义女性魅力的女子来说，减

少了她的魅力的疾病、虚弱等等都是一场悲剧。如果她的丈夫也以同样的方式来界定女性魅力的话，那么对他来说也是如此。我们的健康人完全避免了这种错误。

如果我们记住，人归根到底是互相隔离，用胶囊包裹起来的，每个人都处于自己的小贝壳中；如果我们同意，人归根到底不能象了解自己那样互相了解；那么，群体之间和个人之间的一切交往无疑就象是“两个彼此隔绝的人企图互相保护，互相接触，互相问候”（里尔克语）一样。在我们或多或少了解的那些努力中，只有健康的爱情关系是填补两个互相隔绝的人之间不可逾越之鸿沟的最为有效的方式。

在建立关于爱情关系以及利他主义、爱国主义等理论的历史上，自我的超越问题已是老生常谈了。当代在专业水平上对这一倾向所进行的绝妙分析是由安吉亚尔的一本书提供的。在这本书中，他讨论了他称为协同法则(nomonmy)的倾向的各种实例，他将这种倾向与自主的倾向，独立的倾向，个性的倾向进行了对比。安吉亚尔要求在系统心理学当中为这些各式各样的超越自我界限的倾向留下余地，越来越多的临床和历史证据表

明他是完全正确的。而且，这种超越自我界限的需要完全可以成为类似我们对维生素和矿物质的那种需要，也就是说，如果这种需要得不到满足，那么人就会以这种方式或那种方式害病，这一点似乎是十分清楚的。应该说，超越自我的最令人满意的、最完美的、从避免性格疾病的角度来看的确是最健康为的例子，莫过于将自己投入到健康的爱情关系中去。

健康爱情关系中的嬉戏与娱乐

上面提到的弗洛姆与阿德勒的观点都强调了生产性、关心和责任。这都是确切无疑的，但弗洛姆、阿德勒和其他类似的论者都忽略了在我的研究对象身上十分明显的健康爱情关系的一个方面，即嬉戏、愉快、兴高彩烈、幸福感、娱乐。自我实现者能够在爱情中享受快乐，这是他们的一个特征。爱情常常变成一种游戏，在这种游戏中，嬉笑与喘气一样平常。弗洛姆和其他一些论述过这一问题的严肃思想家描述理想的爱情关系的方式，就是将它变为某种任务或负担，而不是将它变为一种游戏或乐趣。弗洛姆说：“爱情是一种

生产形式，创造出一个人与他人、与自己的某种联系。它意味着责任、关心、尊敬和了解，以及希望别人成长和发展的意愿。它在保存双方的完整性的条件下表现了两人的亲密关系。”必须承认，弗洛姆所说的这种爱情听起来好象是某种合同或伙伴关系而不是一种出自自然的嬉戏。要知道，使得两人彼此倾心的并不是人种的利益、生殖的任务或者人类的未来发展的需要。尽管健康人的性生活常常达到迷狂的顶颠，它也完全可以比作儿童游戏或木偶游戏。它是愉快的、幽默的和嬉戏的。下面我们将要更详细地指出，健康人的爱情生活从根本上并不象弗洛姆暗示的那样是一种努力，它基本上是一种享受和乐事。

对他人个性的接受； 对他人的尊重

所有论述过理想的或健康的爱情这一问题的严肃思想家都强调对他人个性的肯定、希望他人成长的意愿，以及对他人独一无二的人格的基本尊重。对自我实现者的观察成功地证明了这一点。这些人都异乎寻常地具备着为伴侣的胜利感到高

兴而不受这种成功威胁的罕见能力。他们的确以一种意味深长的深刻而基本的方式尊重自己的伴侣。奥佛斯特里特说得好：“对一个人的爱意味着对那人的肯定而不是占有，意味着愉快地授予他一种充分表达自己独一无二的人性的权利。”

弗洛姆关于这一问题的论断也十分感人：“爱情是这样一种自发性的最重要的组成部分，我们所说的并非那种把自己消溶于另一个人中去的爱情，而是那种自发地肯定他人的爱情，那种在保存个人的基础之上将个人与另一个人结合起来的爱情。”在这方面，一个最感人的例子就是，一个人对他妻子的成就感到由衷的自豪，即使这些成就超过了他自己的成就。另一个例子就是嫉妒的消失。

爱情的这一方面通过许多途径表现出来，而这许多途径，顺便说一句，应该与爱情关系的效果本身区别开来。爱情和尊重可以彼此分开，尽管它们常常是相互伴随的。即便是在自我实现的水平上，离开了爱的尊重仍是可能的。我不敢断言离开尊重的爱情是否可能，但这不妨也可以是一种可能性。许多可以被看成是爱情关系的许多外表特征或性质特征常常也可以视为尊重关系

的特征。

对于另一个人的尊重意味着承认他是一个独立的存在，是一个独立自主的个体。自我实现者不会随便地利用别人、控制别人、忽视别人的愿望。他愿意给予对方以一种基本的、不能降低的尊严，不会毫无必要地侮辱他。这一点不仅适宜于成人之间的关系，而且还适宜于自我实现者与小孩的关系。他完全可能以认真的尊重来对待小孩，而在我们的文化中，其他任何人都做不到这一点。

两性之间的这种尊重关系的一个有趣的方面就是，这种尊重关系每每是以一种正好相反的方式来解释的，即被解释为缺乏尊重。例如，我们都清楚地知道，大量所谓尊重妇女的标志事实上都是从不尊重妇女的过去遗留下来的残余，时至今日，也还可能是无意识地表示了对妇女的极端蔑视。当一位女士进屋时，男人总要将她延请入座，帮她挂好外套，让她先进门，给她敬上最好的东西，一切东西都优先让她挑选。此外所表现出的这样一些文化习惯从历史和动力学上说都隐含着这样一种观点，即女人是弱者，是无力量照顾自己的，因为所有这一切都意味着保护，就象对弱者

和低能者的保护一样。总的来说，具有自尊心的女人对这类尊敬的标志常常感到厌恶。因为她们清楚地知道这类尊敬的标志可能具有正好相反的含义。自我实现的男人真正地并且从根本上倾向于把女人看作伴侣，看作与自己相同的、完完全全的人而不是把她们看作有弱点的人类成员，并在此基础上尊重和喜欢她们。因而他们从传统意义上看要从容得多，随便得多，不那么拘泥于礼节、客套。我看到，这一点很容易引起误解，我甚至还看到有人指责自我实现者对妇女缺乏尊敬。

爱情作为终极体验；钦慕；惊异；敬畏

爱情有着许多良好的效果，但这一事实并不意味着爱情是由这些效果激发起来的，也不意味着两性是为了获得这些效果才彼此相爱的。我们在健康人那里看到的爱情必须用自发的钦慕来加以描述，必须用我们在被一幅优秀的绘画作品打动时所经历的那种感受上的、一无所求的敬畏和欣喜来加以描述。各种心理学文献对报偿与目的，强化与满足已经谈得很多了，而对我们称为终极体验(与手段体验相对)的那种东西，对人们在不

求任何报偿的美面前所感到的那样敬畏则谈得不够。

在我的研究对象身上表现出的钦慕和爱情绝大多数时候本身就并不要求报偿，本身就无益于任何目的，而是在诺斯罗普所说的东方意义上被经验到的，是具体而丰富的，完全是为着自身目的的。

这种钦慕一无所求，也无所谓得到什么。它是没有目的的，不求实用的，它与其说是主动的不如说是被动的，它几乎是一种天真的而实在的接受。一个敬畏的感受者几乎完全听任于自己的体验，而体验则强烈地影响着他自己。他用天真无瑕的眼光注视着、凝视着，如同一个小孩，既不表示同意，也不表示反对，既不表示赞许，也不表示批评，他对经验的内在的、引人注目的性质感到心醉神迷，任其进入自己的心扉，自然而然地达到其效果，有时我们任凭海浪将我们冲倒，不为别的，只为了好玩，此时此刻我们只有一种热切的承受状态，我们可以将上面那种体验比做这种热切的承受状态；或者更确切些，我们可以将它比做缓缓西下的落日在我们心中激起的那种不受个人情感影响的兴趣，此时此刻，我们除了怀着一种敬畏的

心情被动地欣赏落日的余辉而外，几乎不能给它注入任何东西。从这个意义上来说，我们并未将自我投射到这种体验中去，也不企图把这种体验加以塑造，就象我们在罗夏测验中一样。它也不是任何东西的信号或象征，我们钦佩它，并不是因为我们得到了报偿。它与牛奶、食物或其它身体需要毫无关系。我们可以欣赏一幅绘画作品但并不想拥有它，我们可以欣赏一株玫瑰但并不想采摘它，我们可以欣赏一位漂亮的小孩但并不想绑架他，我们可以欣赏一只鸟儿但并不想把它关入笼中，同样，一个人也可以以一种无为的或一无所求的方式钦慕和欣赏另一个人。当然，钦慕和敬畏与其它一些确实将人们互相联系起来的倾向是携手并肩的，它并不是将人们互相联系起来的唯一倾向，但的确是这种倾向的一部分，那些不那么沉溺于自我的人尤为如此。

或许，这一观察的最为重要的含义，会与大多数爱情理论相抵触，因为大多数理论家都认为，人们是受到驱动而不是受到吸引而去爱另一个人的。弗洛伊德谈论的是目的受到压抑的性爱，莱克谈论的是目的受到压抑的力量，另外许多人谈论的则是对自我的不满，这个自我迫使我们创造出

一个由我们自身投射出来的幻象，即一个不真实的(因为被过高估价了)的伴侣。

但是有一点似乎是清楚的，即健康人的爱情，在很大程度上类似于他们被伟大的音乐所激动而产生的那种感激的心情。他们对音乐感到敬畏，被音乐所征服从而热爱音乐，即使事先并没有想到要让音乐征服自己，情况也是如此。霍妮在一次演讲中认为，他人本身就是目的而不是达到目的的手段，霍妮还以此对非神经质的爱情作了界定。随之而这意味着，爱情的双方应该去享受，去钦慕，去感受乐趣，去观照和欣赏，而不是去相互利用。圣贝尔纳说得十分贴切：“爱情并不寻求超越自身的原因，也不寻求限度。爱情及其果实，无疑就是乐趣本身。因为我爱，所以我爱。我爱，为的是我以爱，……”。

在神学文献中，这类观点层出不穷。人们努力将上帝之爱与凡人爱区别开来，这常常是因为他们相信，无私的钦慕与利他主义的爱只能是一种超人的能力，而非凡人所能自然而然地具备。当然，我们必须反驳这一论点，要知道当人处于最佳状态之时，在获得充分发展之时，也显示出了许多从前被视为超自然特权的特性。

我以为，如果把现象置于我们在前几章提出的各种理论考虑的框架中，我们就能十分透彻地理解这些现象。首先让我们来考察一下匮乏性动机与成长性动机(或者更恰当些，成长性表达)的区分。我已经指出，自我实现者可以被定义为不再受安全需要、归属需要、爱的需要、地位需要和自尊需要驱使的人，因为这些需要已经获得了满足。那么一个爱的需要已经获得了满足的人为何还需恋爱呢？一个被剥夺了爱的人之所以恋爱，是因为他需要爱，追求爱，是因为他缺乏爱，因而他就被驱使去弥补这一致病的匮乏。自我实现者肯定不是出于同样的原因而去恋爱的。

自我实现者没有任何匮乏需要弥补，我们必须认为，他们已经从这些匮乏中摆脱了出来，可以去寻求成长、成熟和发展了，一句话，可以去寻求最高的个体和人种的本质的完成和实现了。这种人所做的一切事情都来源于他们的成长，并且无须努力就可以将他们的成长表现出来。他们爱，因为他们是爱他人的人，正如他们和蔼、诚实、不做作，是因为他们的本性如此，这些都是自发地表现出来的，就象一个强壮的人之所以强壮，并非因为他愿意强壮，一朵玫瑰之所以散发

出芳香，并非因为它愿意散发出芳香，一只小猫之所以优雅，并非因为它愿意优雅，一个小孩之所以幼稚，并非因为他愿意幼稚。

自我实现者在他们的爱情生活中几乎用不着费什么劲，几乎用不着保持紧张或作出努力，而这一切却强烈支配着普通人的爱情。用哲学语言来说，自我实现者的爱情一方面既是存在，另一方面又是生成。

分离与个性

自我实现者保持着一定程度的个性、独立性和自主性，初看上去，这与我在上面描述的那种认同和爱情是背道而驰的，这一事实似乎制造了一个悖论。但这只是一个表面上的悖论。正如我们所看到的，那种超然独立的倾向，那种需要认同的倾向，那种希望建立深刻的相互关系的倾向在健康人身上可以同时并存。事实上，自我实现者在一切人中既最有个性，同时又最富有利他主义精神，最喜欢交际和最富有爱人之心。在我们的文化中，我们将这些性质置于一个单一连续统一体的相互对立的两极，这显然是一个现在必须加以纠正的

错误。在自我实现者身上，这些性质是并行不悖的，在他们身上，两分获得了解决。

在我们的研究对象身上，我们看到了一种健康的自私、一种伟大的自尊和一种不愿作无谓牺牲的倾向。

在这种爱情关系中，我们看到的是爱的巨大能力与既极尊重他人又极其自爱两者的融合。这一点表现在，我们不能在普通的意义上说这些人象普通情人那样相互需要。他们之间不是相互粘连在一起的，他们没有任何种类的钓钩或铁锚。我们可以明确地看到，他们从对方那里获得了极大的乐趣，但他们又极其达观，能够忍受长期的分离或死亡。经过最强烈的、最令人心醉的爱情生活，这些人仍旧保持着原来的自我，最终仍旧是他们自己的主宰，即使他们从对方那里获得了强烈的乐趣，他们仍旧按照他们自己的标准来生活。

显而易见，如果这一发现得到确证，那么我们就有必要对我们文化中关于理想的或健康的爱情的定义进行一番修正，或者至少是扩充。我们习惯于根据自我的完全融合和独立性的丧失，根据自我的放弃而不是自我的加强来给它下定义。我们对这类爱情定义加以修正或扩充的话，我们

就可以得出如下结论：自我实现者的个性在爱情中不仅没有被削弱，反而得到了加强，自我从一定意义上来说与他人融合在一起了，但从另外的意义上来说又象通常一样仍然是独立而强烈的。超越个性与加强个性这两种倾向必须看成是伴侣而不是矛盾。

健康人的更高趣味 和更强的感受力

我们所报告自我实现者的不同凡响之处就是他们那无与伦比的感受力。他们远比普通大众更能有效地看出真理、理解现实，而不管这些现实有无结构，是否带有个人性。

在爱情关系中，这种敏锐性主要表现在，他们对性爱伴侣有着一种异乎寻常的鉴赏力或感受力。我们的研究对象中的亲密朋友、夫妻组成的群体比随意的抽样调查所表明的要好得多。

这并不是说，我们所观察的所有婚姻关系和对性爱伴侣的抉择都达到了自我实现的水平。我们可以报告几点错误，尽管这些错误在某种程度上都可以得到辩解，但它们都证明了这样一个事

实，即我们的研究对象并不完美，并非无所不知。他们也有自己的虚荣心，也有自己的特殊弱点。例如，在我研究的那些人中间，至少有一个人是出于怜悯而不是出于平等的爱情而结婚的。有一个人由于面临着无法避免的问题而娶了一位比自己年轻得多的女人。我们应当更为精确地强调说明，他们对伴侣的鉴赏要比一般人好得多，但是绝非完美。

仅有这一点也足以驳倒这样一个普遍的信念，即认为爱情是盲目的，或者根据一种更为精确的说法，认为爱者必然过高估计他的伴侣。很清楚，虽然这对一般人来说可能是真的，但对健康的个人来说就未必是真的了。的确有材料甚至表明，健康人的感受在爱情中要比不在爱情中更为有效，更为敏锐。爱情使得爱者有可能在对方身上看到一些别人完全忽略了的品质。由于健康人能够爱上一些别人因为有明显的缺陷而不愿爱的人，人们就容易错误地认为爱是盲目的。然而事实上，这种爱情对于缺陷并不是盲目的，它仅仅是忽略了那些可以感觉到的缺陷，或者根本就不把它们当作缺陷。对于健康人来说，身体上的缺陷和经济上的、教育上的、社会上的缺点远远

没有性格上的弱点那么重要。这样一来，自我实现者便极有可能深深地爱上那些形象不那么好看的伴侣。别的人把这称为盲目，但我们却完全可以把这称为良好的鉴赏力或感受力。

我曾经有机会观察过这种良好的鉴赏力在几个相对比较健康的男女大学生身上的发展过程。他们越是成熟，就越不被诸如漂亮、好看、舞跳得出众、丰满的乳房、身体的强壮、高高的个头、匀称的身材、美丽的脖子这样一些特点所吸引，他们就越是讲究彼此合得来、互相体贴入微，讲究善良、彬彬有礼，良好的伙伴关系。在几个实例中，他们还与这样一些人相爱，这些人具有那些几年前被认为是特别令人厌恶的特征，如身体上长毛、过胖、不够潇洒等。我观察过一位年轻小伙子，在他那里，我看到潜在的心上人逐年减少，起初他可以被任何一位女性迷住，对潜在的心上人的逐一排除也仅仅是由于过胖或过高等生理方面的原因，但到了最后他只想与所有认识的姑娘中的两位发生恋爱关系。他现在所关心的是她们的性格特征而不是生理特征。

我认为，研究将会表明，这种情况与其说是与日俱增的年龄使然，毋宁说是与日俱增的健康

使然。

我们的材料还反驳了另外两种通行的理论，一种认为相反者易相吸，另一种认为相同者易成婚(同配生殖)。事实是，同配生殖是一种与诸如诚实、真挚、慈爱和勇敢这样一些性格特征相关的规律。在较为外在和表面的特征方面，在收入、社会地位、教育、宗教、民族背景、外表方面，同配生殖的程度在自我实现者身上比在普通人身上显得要低得多。自我实现者不受差异和陌生情况的威胁。事实上，他们对此感到好奇，而不是相反。他们远远不象普通人那样需要熟悉的口音、服饰、食物、习俗和仪式。

至于相反相吸，这只在这样一个范围内适合于我们的研究对象：即我从他们身上看到了他们对自己不具备的技艺和才能的诚实的钦佩。这样一些优势不管是在男人身上还是在女人身上，都使得一个潜在的伴侣对我的研究对象更具吸引力，而不是相反。

最后，我想让大家注意下面这一事实：这最后几页为我们提供了又一个例证，说明那个古老的两分，即冲动与理性、理智与情感之间的两分已经得到了解决或者被否定。我的研究对象与他

们所爱的人都是要么通过认识的标准要么通过意动的标准来合理地选择了的。也就是说，他们是根据冷静的、理智的、不偏不倚的考虑而直觉地、性爱地、冲动地被适合他们的人所吸引的。他们的意愿同他们的判断相一致，是互相协作而不是互相违背的。

这使我们想起，索罗金曾试图表明，真、善、美肯定是互相联系的。我们的材料似乎确证了索罗金的看法，但只有在健康人身上才是如此。出于对神经病人的尊重，我们必须在这个问题上持慎重态度。

(刘锋摘译自马斯洛《动机与人格》
第十三章，许金声校)

引向自我实现的种种行为

当一个人自我实现时，他在做什么呢？他是咬紧牙关在拼命吗？在实际的行为中，自我实现是怎样体现的？下面描述自我实现的几种方式。

1. 自我实现意味着充分、忘我、集中全力、全神贯注地体验生活。它意味着在体验时不带有青春期那种自我意识。在这种时刻，体验者完完全全地成为一个人。这种时刻就是自我实现的时刻，这种时刻就是自我在实现它自己的时刻。作为个人，我们都偶尔体验过这种时刻，而作为咨询顾问，我们可以帮助咨询者更经常地体验这种时刻。我们可以鼓励他们某事物全神贯注，抛开自己的伪装、防卫和羞怯，全力以赴地投身于这件事。从外表看，我们会发现这是一种非常美妙的时刻。在那些试图做出强硬、玩世不恭、老于世故的年轻人身上，我们可以看到某些儿童天真

的恢复,当他们一心一意地投入某一时刻、全神贯注地体验它时,脸上又现出了一些单纯、可爱的表情。表达这种体验的关键词语是“忘我”。然而,我们的年轻人被自我意识、自我觉知干扰得太多了,很少进入忘我的境界。

2. 让我们把生命看作是一个连续不断的选择过程,在每一个选择关头都有前进与倒退的冲突。有时可能会走向防卫、安全或畏缩,有时也会向成长迈出一步。一天数次地选择成长而不是畏缩也就是一天数次地走向自我实现。自我实现是一种连续不断的发展过程,它意味着一次次地做诸如此类的选择:是说谎还是诚实,是偷窃还是保持清白,并且使每一次选择都是成长性选择。这种成长性选择也就是走向自我实现的运动。

3. 说到自我实现,那就意味着有一个自我需要实现出来。人非白纸,也不是一堆泥或一团粘土。人是某种既存的东西,至少是某种“软骨”结构。从最低限度讲,人是他的气质、他的生化平衡,等等。人们都有着一个自我,我常说“倾听内在冲动的声音”,其含义就是要让自我显露出来。然而,我们绝大多数人,特别是儿童和青年,

不是倾听自己的声音,而是倾听妈妈爸爸的声音,倾听权力机构的声音,倾听老人的、权威的或者传统的声音。

作为迈向自我实现的简单的第一步,有时我向学生们提出这样的建议:当面对一瓶酒,并被询问意见如何时,应当试着以一种不同的方式来回答。首先,不要看瓶上标签,这样就不会利用这个线索来考虑是否应该喜欢这种酒。然后,闭一下眼睛,默不作声,这时他们就可以努力挡住外界的声音,朝内看,用自己的舌尖品尝到酒的风味,并听从自己身内“最高法庭”的判决。只有在此时,才可以最终说“我喜欢它”,或“我不喜欢它”。这样得出的结论是与我们惯常迁就的虚假结论大相径庭的。最近在一次晚宴上,我瞧着一瓶酒上的商标向女主人称赞说,她真是选到了一瓶很好的苏格兰威士忌。但我立即停止往下说,自付道:“我刚才在说什么啊?”我对苏格兰威士忌几乎一无所知,我所知道的全是广告上说的,我实际并不知道这瓶酒是好还是不好。然而我们大家都常做这种事情,拒绝做这样的蠢事就是在自我实现的不断过程中又迈进了一步。

4.在拿不准时,要诚实。“拿不准”这一短

语，在各种场合都可以碰到，因此我们在此没有必要过多讨论交际手段的问题。我们往往在拿不准时是不诚实的，来咨询的人就是这样，他们往往作戏，装模作样。他们不太容易接受要他们诚实的建议。向内心索取答案意味着承担责任，这本身也就是向自我实现迈进了一大步。关于这种责任，以往研究得太少了，在我们的教科书中找不到有关的研究，有谁能调查白鼠的责任呢？然而，责任在心理治疗中却几乎象触手可及的有形物。在心理治疗中，人们可以看见它、感觉到它，了解它的份量。对于责任是怎样一回事应有清楚的了解，这是最重大的步骤之一。每一次承担责任，都是自我的一次实现。

5. 我们迄今已谈了不带自我意识的体验，作出成长性的而不是畏缩性的选择，倾听冲动的声音，诚实，以及承担责任。所有这些都是迈向自我实现的步骤，它们确保着更好的生活选择。如果一个人在每个选择关头都一一做好了这些小事，他就会发现，这些小事合起来就是对生活更好的选择，选择在本质上对他合适的东西。他开始明白自己的命运是什么，谁将是自己的妻子(或丈夫)，以及他的人生使命是什么。只有一个人

敢于在生活的每一关头倾听自己，倾听他本人的自我，并且镇定地说“不，我不喜欢如此这般”，他才能够明智地选择一种生活。

在我看来，艺术界已被一小群舆论和趣味操纵者把持，我对他们表示怀疑。这只是我个人的判断，但是有些人自以为有资格并相当有理由这样说：“你们应喜欢我所喜欢的，否则你们就是傻瓜。”我们必须告诉人们要倾听自己趣味的声音，大多数人都不是这样做的。当你站在美术馆一幅令人迷惑的油画前时，你很难听到有人这样议论：“这幅画令人费解。”前不久，我们在布兰德斯大学观看了一次舞蹈表演。舞蹈用电子音乐伴奏，人们跳着超现实主义和达达派的东西，非常怪诞离奇。表演结束时，人们个个头晕目眩、张口结舌。在这种场合，大多数人会七嘴八舌地说一些俏皮话，但就是不说“让我捉摸一下这些舞蹈。”表达诚实的意见，这意味着敢于与众不同，宁愿成为不受欢迎、不随和的人。如果不能告诉咨询者，不管是年长或年轻的，都要作好不受欢迎的准备，那么这样的心理咨询家还不如放弃自己的努力。也就是说，要有勇气，而不要瞻前顾后。

6.自我实现不仅是一种终极状态，而且是随时随刻、点点滴滴地实现个人潜能的过程。例如，如果一个人较聪明，自我实现就是通过学习变得更有智慧。自我实现意味着发挥自己的聪明才智。自我实现并不一定指做大事情，但它或许意味着经历一个艰苦、勤奋的准备过程，以便实现自己的潜力。自我实现可以包括在钢琴键盘上练习指法。自我实现就是指努力做好自己想做的事情。只想当一个第二流的医生，并不是通向自我实现的良好途径，应当要求自己成为第一流的，或要求自己竭尽所能。

7.高峰体验是自我实现的短暂时刻，是一些心醉神迷的时刻。这种时刻是不可能买到、不可能保证，甚至是不可能有意寻求的。你只可能象C·S·刘易斯所说的那样“喜出望外”。不过，一个人可以创造条件，使高峰体验更可能发生，也可以固执地设置障碍，使它出现的可能性减少。破除一种错觉，摆脱一种虚假的观念、了解自己不擅长什么，知道自己没有哪种潜能，这样做也是在发现自己到底是什么。

几乎每个人都有过高峰体验，但并非人人都了解这一点。不少人对这些细微的神秘体验置之

不理。在它们发生后，帮助人们认识这些微妙的心醉神迷的时刻是心理咨询家或超越性心理咨询家的任务之一。但是，一个人的心灵怎样窥入另一个人的隐秘的心灵，然后再努力进行交流呢？心灵的秘密是不能写在黑板上叫人一目了然的。我们必须找到一种新的交流方式。我已经作过一种尝试。在《宗教、价值和高峰体验》一书的附录中，我以“狂喜的交流”为题，对一种方法作了描述。我认为，从教育、咨询、以及帮助成人充分发展自己这一方面来看，这种交流方式也许比通常那种教师利用黑板与我们进行的交流更为合适。假如我热爱贝多芬，我在他的一个四重奏中听到了你没有听到的东西，我如何来教你倾听呢？显然，声响就在这里，但是我听到非常非常美妙的旋律而你却很茫然，你只听到了声音，怎样才能使你领会其中的美呢？这是教育中更困难的问题，比教你 ABC 或在黑板上演算数学题或解剖一只青蛙更困难。后面这一类事情对于教学双方都是外在的，一个拿着教鞭，一个学习，两个人同时都能看到目的物。尽管另一种教育更加困难，它却是心理咨询家工作的一部分。这种咨询就是超越性咨询。

8.发现自己是谁，是哪一种人，喜欢什么，不喜欢什么，什么对自己有好处，什么对自己有坏处，自己要向何处去，自己的使命是什么，也就是向自己敞开自己，这一切意味着心理病理的暴露。这也意味着识别防卫心理，这种防卫被识别后，就要寻求勇气来抛弃它们。这样做是痛苦的，因为防卫体系是针对某些不愉快的事而建立的。然而，放弃防卫是值得的。如果说心理分析文献没有告诉我们别的什么，至少已使我们明白压抑并不是解决问题的上策。

我现在讲一下心理学教科书没有提到过的一种防卫机制，它对于当今一些青年人来说是一种非常重要的防卫机制，这就是去神圣化防卫机制。这些青年人怀疑价值与美德的可能性，他们觉得自己在生活中受了欺骗或挫折。他们大多数人的父母就很糊涂，他们也并不十分尊重自己的父母。这些父母自己的价值观念就是混乱的，他们看到自己孩子的行为只是吃惊，从来也不惩罚或制止他们。这些年轻人由此已得出这样一个非常广泛的结论：他们不听任何长辈的话，尤其当这位长辈的话使用了伪善者使用的字眼时更是如此。他们曾听到他们的父亲谈过要诚实、勇敢和大胆，而

他们看到父亲的行为却刚好相反。

这些年青人已惯于把人降低为具体的客观物，不看这个人可能是什么，不从人的象征价值看人，不从永恒的意义上看人。例如，这些青少年已经使性“去神圣化”。性无所谓，它是自然的事。他们把性弄得过于自然，使它在许多场合已失去诗意，也就是说，性已失去几乎一切含义。自我实现意味着放弃这种防卫机制，学会“再神圣化”。

再神圣化的含义如斯宾诺莎所说，是重新愿意从“永恒的方面”看待人，或者从中世纪基督教统一的概念中来看待人。也就是说，能看到神圣的、永恒的、象征的意义。例如，看待女性是看大写的女性，看到这个大写所意味的一切，甚至在看到一个具体的女人时也是如此。再举一例，一个医科大学的学生解剖大脑，如果他没有敬畏之感，缺乏统一的深度，仅仅把它看成是一个具体的东西，那么肯定就会有某种损失。采取再神圣化态度，一个人就会把大脑也看成是一个神圣之物，看到它的象征价值，看到它的诗意方面，把它看成是一种修辞的用法。

再神圣化意味着要进行大量“不实际的”谈

话，年轻人会说“太陈腐了”。但对于心理咨询家，特别是为老年人提供建议的心理咨询家，由于人到老年这些关于宗教和人生意义的哲学问题开始出现，这是帮助人们走向自我实现的最重要的途径。年轻人可能会说，这都是老一套，逻辑实证主义者也许会说，这是无意义的，但对于在这一过程中来寻求我们帮助的人，这显然是很有意义和很重要的。我们最好能回答他的问题，否则就是没有尽到责任。

综上所述，我们看到，自我实现不是某一伟大时刻的问题，并不是在某日某时，号角一吹，一个人就永远、完全地步入了万神殿。自我实现是一个程度的问题，它是一点一滴微小进展的积累。我们的咨询者倾向于等待某种启示的降临，然后说：“在今天三点二十三分我自我实现了！”那些符合自我实现标准、被选为自我实现被试对象的人是不断从这些小事做起的：他们倾听自己的声音，他们承担责任，他们真诚无欺，他们工作勤奋。他们不仅根据自己一生的使命，而且根据一些细节发现了自己是谁，是干什么的。例如，穿什么样的鞋脚会疼，是否喜欢吃茄子，啤酒喝多了时是否能熬夜。这一切就是真正自我的含义。

他们发现了自己的生物学意义上的本性、先天的本性，那都是不可改变或很难改变的。

(许金声摘译自马斯洛《人性
发展能够达到的境界》)

创造性的态度

我试图要阐发的问题是由于受到了这种观察的启发：在创造力的激发阶段，创造者忘记了自己的过去与未来，只生活在此时此刻，他完全沉浸、陶醉和专注于现在的时刻和眼前的情形，倾心于现在的问题。

这种“专注于此刻”的能力是任何一种创造必不可少的前提。而且，任何领域内的创造的某些先决条件也都与这种能够忘记时空与自我、摆脱社会和历史限制的能力有关。

那么，在这种时刻有一些什么情况发生呢？

1. 抛弃过去

在处理一个当前问题时，最好的方式就是整个身心全部投入进去，探究其本质，在问题本身之中去发掘内在联系，在问题本身之中去找出（而不是臆造）答案。在欣赏一幅画或倾听接受治

疗的患者的诉说时，这也是最好的方式。

另一种方式是仅仅整理过去的经验、习惯和知识以找出现在情境中哪些方面与过去的某些情境相似——也就是将其加以归类——然后使用那些在解决过去的类似问题时曾经有效的方法。这也可以比作档案员的工作，我称之为“成规化”，在现在与过去的情境相类似时，它能很好地发挥作用。

但是，当现在与过去不相似时，这种方式显然就会失效。档案员式的探讨是失败的。一个人面对一幅陌生的油画，急急忙忙地搜寻自己在艺术品方面的知识以知道自己该作何反应。他此时当然就几乎不是在看这幅画。他想要知道的无非是能据以作出迅速评价的名称、风格或内容等等。如果应该去欣赏，他才去欣赏，如果他不应该去欣赏，那就干脆作罢。

对于这样一个人来说，过去是他背负着的一个惰性的未消化的异物，它尚不属于这个人本身。

更确切地说，只有当过去重新创造了人，并且被现在人融会贯通之时，过去才变得积极并充满生机。过去不是而且也不应该是与人不相同或

不相容的。它已经失去了它以前的作为外在实在的性质，变成了人，正如我过去所食的排骨已成为现在的我，而不再是排骨一样。经过融会贯通的过去与未被融会贯通的过去不同，它是勒温所谓的“非历史的过去”。

2. 抛弃未来

我们常常不是为现在而致力于现在，而是为着给未来作准备。想一想，我们在交谈时多么经常地摆出一副倾听之态，而心底里却在准备自己要说的话，预习并计划着怎样反驳别人。想一想如果你知道自己须在五分钟后评论我的观点，你的态度就将会与此刻大不相同。想一想，要想成为一个真正的全神贯注的倾听者是多么困难。

如果我们聚精会神地去听、去看，我们就不再“为未来作准备”。我们不把现在仅仅看作得到某种未来结果的手段，因而贬低现在。很明显，这种忘记未来的做法显然是全心全意投身于现在的不可缺少的前提。同样明显的是，“忘记”未来的好办法就是不要为未来担忧。

当然，这只是“未来”这个概念的含义之一。处于我们自身之中的未来是我们现在的自我的一

部分，它具有完全不同的意义。

3. 纯真

这里指的是感知、理解和行为上的“纯真”。只有那些具有高度创造性的人通常才具备这种纯真。这些人经常被形容为襟怀坦白、光明磊落、无先入之见、无所谓“应当”与“不应当”、不讲究什么风尚和习惯、没有什么偏好、教条、没有什么固有的“适当”、“正常”、“正确”等观念。他们能够泰然面对任何事情的发生而不会大惊小怪、怨天尤人或者视而不见。

儿童更能以这种非需求的方式接受一切，睿智的老人也是一样。现在看来，我们大家都可以因为专心于“此时此刻”而更加“纯真”。

4. 缩小意识范围

除了当前的情况，我们已经变得很少意识到其它任何事物，即更少分心。在这里，十分重要的一点在于我们对他人、对他们与我们的关系、对责任、职责、恐惧和希望等等的意识有所降低。我们更加摆脱了他人的羁绊。这又意味着我们找到了自己，我们更自主，成为纯真的自我和真正

的自身。

事情之所以会这样，是因为我们不再与自己的真正自我相疏离，我们与自己的真正自我相疏离的最大原因就在于我们病态地与他人搅在一起，在于那种从儿童时代就已存在着的长期威胁，在于非理性的移情作用，在这种情形下，过去和现在相混淆，成人的举止如同儿童一般。（顺便指出，儿童表现出稚气是理所当然的。儿童对他人的依赖可能是很真实的。但是，他最终必须摆脱这种局面。如果父亲已经去世二十多年，儿子却仍旧害怕父亲会怎么说或怎么做，这时儿子就显然是有些毛病了。）

一言以蔽之，在此时此刻我们更能不受他人的影响。所以，即便他人本来会影响我们的行为，现在这种影响也已不再发生作用。

这意味着我们必须摘下面具，抛去想要影响、取悦别人、或给人留下美好印象以及赢得欢迎和爱戴的努力。可以这样说：如果我们没有观众，我们就不再是表演者，由于没有任何做作的必要，我们就能够忘我地献身于解决问题。

5. 自我的遗忘，自我与自我意识的丧失

当你完全为非我所吸引时，你的自我意识以及自我感受都减少了。你不再能象一个旁观者或评论家那样易于观察你自己。按照心理动力学的说法，你现在不象平时那样分裂为观察的自我和体验的自我，这也就是说，你几近于成为完全在进行体验的自我(你将摆脱年轻人的羞怯，不再由于意识到众人的目光而感到难堪)。这又意味着人格变得更统一、整合与一元化。

同时，它又要求我们少去对经验进行批评和校正、评估和评价、选择和拒绝、判断和掂量以及割裂和分析。

这种忘我精神是发现人之真正本体、自我以及真实深刻的本质的一条途径。它几乎总被体验为愉快的和为人所期求的。我们无须象印度教徒和东方思想家那样去谈什么“可憎的自我”，但他们所说的也确有点道理。

6. 对(自我)意识力量的抑制

在某种意义上，意识(特别是自我意识)有时是起抑制作用的，它有时会成为怀疑、冲突以及恐惧等等的中心。有时，它对于充分发挥的创造

力是有害的,对于自发性和表达性是一种限制(但观察的自我是治疗时所必需的)。

然而,某种自我知觉、自我观察和自我批评——即进行自我观察的自我——又是“继发性创造力”的必不可少的条件。拿心理治疗来说吧,自我改进这个工作在一定意义上说就是批判那些进入意识范围内的经验。精神分裂症患者能够体验到许多顿悟,但是,他们无法在治疗中应用这些经验,因为他们进行着“全心全意的体验”以至于无法进行“充分的自我观察和批判”。相应地,在创造活动中,继“灵感”阶段之后就是有条不紊的建设。

7. 恐惧的消失

这意味着我们的恐惧和焦虑也将消失。同样,我们的压抑、冲突、矛盾心理、忧虑,困难以至躯体的痛苦都将消失。此时此刻,甚至我们的精神疾患和神经症也会消失(当然,前提是它们尚未严重到妨碍我们对现有事物产生浓厚兴趣)。

在这个时刻,我们充满勇气和信心,毫无畏惧、忧虑、懊丧和神经过敏。

8. 防御和抑制的减弱

我们的抑制也会倾向于消失。我们的戒备、我们的(弗洛伊德所谓的)防御、我们对自己的冲动的控制以及对危险和威胁的抵御都将消失。

9. 力量和勇气

创造性态度需要勇气和力量，许多关于创造性的研究已经报告了勇气的种种的形式：顽强、独立、自信、某种自傲、性格的力量以及自我的力量等等。名望很少受到考虑。恐惧和怯懦会湮灭创造性，至少能使它不大可能出现。

我认为，当我们把创造性的这个方面看作此时此地的忘我和忘他统一体的一部分时，它就较易于理解了。这个状态实质上暗示了更少的恐惧，更少的抑制、更少的防御和自卫的需要、更少的警戒、更少的人为性、更不畏讥讽、羞怯和失败。所有这些特点都是忘我和忘记观众的一部分。专心排除了恐惧。

我们可以更积极地说，当人们勇气增加时，他们会更易于受到神秘的、陌生的、新奇的、模糊的、矛盾的和非同寻常的怪异事物的吸引，他们不会多疑、害怕、警惕或者为了减轻焦虑和防

御而有所举动。

10. 积极的接受态度

在专心于此时此地以及忘我的时刻，我们会以一种平静的方式放弃批判(删改、选择、修正、怀疑、变更、疑虑、否定、判断以及估计等)，从而变得更加积极而非消极。这就是说我们要去接受。我们不去否定，反对或者挑挑拣拣。

不妨碍目前情况的发生，这意味着我们让它淹没我们，让它表现自己的意志。我们任其自然。让它成为它自己。也许我们甚至还能欢迎它自然而然。

从谦虚、非干扰和接纳的意义上来说，这使得我们更具有道家精神了。

11. 信赖而非努力、控制和奋斗

以上发生的一切都意味着一种对自我的信赖和对世界的信赖，这个世界允许暂时放弃奋斗和努力、决断和控制有意识的应付和努力。要使得一个人仅由此时此地的目前情况决定，这意味着放松、等待和接受。通常那种为了掌握、支配和控制而进行的努力与真正把握理解事物(或者问

题、人等等)这一目的是背道而驰的。谈到未来就更是这样。我们必须相信自己将来遇到新奇情境时的随机应变能力。这样来说,我们就能更清楚地看到,信赖中包含自信、勇气和对世界的毫不畏惧。而且,面临未知世界时表现出来的这种信赖显然是我们能够全心全意而又胸怀坦荡地专注于现在的一个条件。

(有些临床例证可能对我们的理解有所帮助。象分娩、排便、睡眠、水中漂浮以及性交都是例证,在这些情形中,努力、尝试和控制都必须放弃以利于放松自在地和自信地任事情发生。)

12. 道家式的接受

道家精神和“接受”都包含了许多意义,这些意义很重要,但又很微妙,除了采用修辞方法之外,我们难以表达它。创造性态度的各种微妙精美的道家精神特点已被那些谈论创造性的作者们一再地描述过了,有时候是以这种方式,有时候又以那种方式。但无论采取什么方式,大家普遍认为,在创造力的原发期或灵感期,某种程度的接受性、非干扰或“无为”是关键特性,而且,从理论上和动力学上来看,它们是必不可少的。我们

的问题在于，这种接受性或“任其自然”的态度与此时此地的沉迷和忘我境地这两者之间是怎样发生联系的。

从一方面来说，我们把艺术家对其对象的重视看作一个范例，我们可以说，对当前事物的这种重视代表恭敬和尊重（没有因控制愿望而引起的干扰），这种恭敬和尊重是与“严肃对待它”这一想法相联系的。这就是说，它是被作为目的来对待的，它就是它，而不是达到某种目的的手段或者说是达到某种外在目标的工具。这样慎重地对待它就意味着它是值得尊重的。

这种恭敬和尊重同样适用于对待问题、对待材料、对待情境和人。这就是作者弗利特所谓对事实的权威性和情境的法规的尊重。我不只是要允许“它”之为它，我还要以关切、热爱、赞赏和愉快的态度盼望它之为它，这就象我们对待自己的孩子、情人、心爱的小树、诗歌或者宠爱的动物一样。

要想不加努力和不加影响地就当前情况的实质和风格去感受和理解其完全的具体丰富性，并且不掺杂我们的帮助，那么，这种态度就是一个前提，这就如同在想听清别人的低语时须保持

肃静一样。

这种对于其它事物的认知(存在认知)在第九章有详细的描述。

13. 存在认知者的整合(与分裂)

创造活动(通常)应该是一个完整的人的活动;在此时刻,他是最统一、最整合的人,整个人浑然一体,目标集中,一心一意地投身于当前的事物。因而,创造是系统化的;这也就是说,它是一个整体——或称格式塔——整个人的性质;它不象一件加到机体上的外套,它也不是细菌那样的侵入者,它与分裂完全相反。此时此地的一体是更不易分裂和更加牢不可破的。

14. 允许暂回原发过程

人的整合过程从部分上说是无意识和前意识部分的恢复,尤其是原发过程(或者说是诗意的、隐喻的、神秘的、原始的和稚气的过程)的恢复。

我们的意识理智过于专注于分析、推理、计算和概念化,所以它漏去了大量的现实,尤其是我们内在的现实。

15. 审美的感悟而非抽象

与那种以非干扰、非强加、非控制的方式进行品尝、欣赏、鉴赏和关注的审美的态度相比，抽象更具有积极干扰的性质，更少有道家精神，更具有选择—拒绝性质。

抽象的最终产物是数学方程式、化学方程式、地图、表格、蓝图、草图、概念、抽象的框架、模型和理论体系等等，这些东西离现实越来越远（例如，地图就不是领土）。非抽象的审美感受的最终产物是知觉的整体，在这个整体中，每个方面都同样地易于品尝，孰重孰轻的评估被抛弃了，在这里人们要的是知觉的丰富性，而不是要简化或抽象。

对于许多糊涂的科学家和哲学家来说，方程式、概念式蓝图等已经变得比现象学意义上的现实本身更加真实。幸运的是，既然我们能够对具体与抽象之间的相互作用和相互丰富有所理解，那么贬低任何一方都毫无必要了。现在，我们西方知识分子过分强调了对现实进行抽象的价值，甚至将对现实的抽象当成现实本身，我们应该强调具体地从审美角度和现象学的意义上不加抽象地去感受现象的各个方面的每一个细节，强调对

现实的全部的丰富性的感受，包括对其无用的方面的感受，从而摆平这个关系。

16. 最大程度的自发性

如果我们对当前的情况专心致志，专注于事物本身，而且心中又没有其它目的的话，我们就易于以自发的、不加努力的、本能般的、自动的和不加思索的方式，——即以最少阻碍的高度协调的方式——完全自主地充分发挥作用和表现出我们的能力。

在人们对当前的情况进行的协调和适应中，一个重要的决定因素很可能就是当前事物的内在本质。我们能够迅速完善地不费力地适应情境和随机应变，就象画家能够使自己不断适应绘画过程的要求，角斗士能够使自己适应他的对手，一对好舞伴能够默契地相互配合，或水流入了缝隙和容器那样。

17. 独特性的充分表现

极大的自发性使得自由发挥作用的机体的性质和风格能够真实地表现出来，使其独特性能够充分表现出来。自发性和表现性这两个词意味着

诚实、自然、真实、没有欺诈和虚伪等等，因为它们还暗示了行为的非手段的性质、很少作人为的努力，很少阻碍人们内心发出的冲动、很少干扰人们内心的自由表达。

所以，唯一的决定因素就是当前事物的内在本质、人的内在本质，以及人们为了形成一个整体或单位而彼此互相适应的内在必要。例如，组成一支优秀的篮球队或一支弦乐四重奏乐队等等。在这种熔和情境之外的一切都是无关的，这种情境不是达到任何外在目的的手段，它本身就是目的。

18. 人与世界的融合

我们以人与他的世界的融合作为结束。这个世界所指的是在创造活动中经常可以观察到的事实。我们能够有理由把它看作是必不可少的条件。我认为我谈到的这个关系错综复杂的网络有助于我们把这种融合理解成一种自然事件，而不是神秘奥妙之物。我想，如果我们把它理解为一种同构现象、一种相互的融合、一种非常和谐的匹配或互补，一种化为一体的融合，那么，它甚至还可以被加以探究。

它帮助我理解了胡库塞这样一句话的含义：
“如果你要画鸟，就必须变成一只鸟。”

(张铭摘译自马斯洛《人性
发展能够达到的境界》
第四章，许金声校)

约拿情结

关于安格亚尔称为“逃避成长”的现象，我想分析一下造成这种现象的一个原因。

我们所有的人都有一种改进自己的冲动，一种更多地实现我们的潜力、一种朝向自我实现或人性充分发展的冲动。这种冲动还可以用别的什么术语来表达，然而，如果承认了这一点，又是什么使我们停止发展，是什么阻碍了我们成长呢？

在这里，我要特别讨论一种对成长的阻碍，这种对成长的抵制一直没有引起多少注意，我把它称为约拿情结(Jonah Complex)。①

最初，我在自己的笔记中将这种抵制称为“惧怕自身的伟大之处”、“回避自己的命运”或“躲开自己最好的天赋”。我曾试图尽可能直截了

① 约拿为旧约《圣经》中的人物。上帝要约拿到尼尼微城去传话，但约拿最初却逃避这一使命，企图乘船远去。见《圣经·约拿书》。——译者注

当地尖锐地强调这样一个非弗洛伊德主义的观点：我们惧怕自己最坏的东西，我们也惧怕自己最好的东西，尽管方式各有不同。我们绝大多数人都一定有可能比现实中的自己更伟大，我们都有未被利用或发展不充分的潜力。我们许多人的确回避了我们自身暗示给我们的天职，或者说召唤、命运、使命、人生的任务等。我们往往逃避本性、命运、甚至有时是偶然事件指示(或暗示)给我们的责任、就象约拿徒劳地试图逃避他的命运一样。

我们既害怕自己最低的可能性，又害怕自己最高的可能性。在最美好的时刻、在最完美的条件下，在最勇敢的状况下，我们常常能瞥见一些神圣的东西，然而我们一般都害怕这种东西。在这种高峰时刻，我们在自身看到的超绝的可能性给我们以快乐，面对它们，我们会激动得颤抖，然而也会因为虚弱、害怕、畏惧而直打哆嗦。

我发现，向学生证明这一点很容易，我只须问：“你们班上谁希望写出美国最伟大的小说？谁希望当议员、州长或者总统？谁希望当联合国秘书长？谁希望当伟大的作曲家？谁渴望成为一个圣人？谁将成为伟大的领导者？”等问题。在这种

情况下，大家通常的反应都是咯咯地笑、红着脸、不安地蠕动。然后我又接着问，“如果不是你们，那又是谁呢？”当我把我的研究生们逐渐推向这些较高级的抱负水平时，我以同样方式问他们：“你正在悄悄计划写一本什么伟大的著作吗？”他们通常红着脸、结结巴巴地搪塞过去。但我为什么不该问那样的问题呢？心理学著作不由心理学家来写又由谁来写呢？因此我还会问：“你难道不打算成为心理学家吗？”“当然想啦”。“你正在学习成为一位沉默寡言、谨小慎微的心理学家吗？那有什么好处？那并不是一条通向自我实现的理想途径。不，你必须想当一名第一流的心理学家，就是说最好的、你所能成为的最好的心理学家。假如你意降格以求，那我就警告你，你的余生会感到很痛苦，你将逃避自己的能力、逃避自己的可能性。”

我们不仅对自己最高的可能性怀有这种矛盾心理，对于他人、对于一般人性中的这些最高可能性也同样怀有一种持久的、我想是普遍的、甚至是不可避免的矛盾心理。不错，我们热爱和敬仰优秀的人、圣人、以及诚实的、高尚的、和纯洁的人。但一个已经窥视到人性深处的人，一定能觉察到自己对于圣洁的人们所怀有的那种混杂

的、通常是敌意的感情。更确切地说，岂止是圣洁的人，对于那些美丽的女性、英俊的男子，对于伟大的创造者、智慧的天才也同样如此。这种现象并非只有心理治疗家才能认识到，我们可以称它为“反尊重”(Counter-valuing)现象。读一读历史，我们就会发现大量的例子，甚至我可以说在整个人类中也许很难找到例外。我们的确敬佩和爱慕那些体现了真、善、美、正义、完美的人、以及最终取得成功的人，但他们又使我们感到不安、焦虑、慌乱、也许还感到有些嫉妒、感到自惭形秽、笨手笨足。他们通常使我们失去自信、沉着、自重，——在这里，尼采仍然可以作我们最好的老师。

以此为线索我们可以进一步探索。迄今为止我有这样的印象：伟大的人物仅仅以他们本身以及他们自己的存在就会使我们自己的价值低人一筹，而不管他们是否有意这样做。假如这是一种无意识的作用，我们并没有意识到当这样一个人出现时我们为什么感到手足无措、感到自惭形秽，那么，我们的反应往往是一种投射心理。也就是说，我们感到他是在有意使我们感到自愧不如，似乎我们成了靶子。这样，我们产生的敌意就是

可以理解的了。到目前为止，我认为似乎自觉意识可以抵制这种敌意。那就是说，假如你愿意对自己的反尊重心理作一下自我认识和自我分析，即分析一下你对那些体现了真、善、美的人的无意识的害怕和憎恨，你将很可能对他们不那么怀有敌意了。我还愿意推测，如果你能够学会更纯洁地去爱他人的最高价值，这可能会使你不那么惧怕去爱你自己身上的这些品质。

对于最高事物的畏惧在性质上与这种敌意的原动力有密切联系。对此，奥托已为我们提供了古典主义的描述。把这一点与伊利亚德对于神圣化与非神圣化的洞察放在一起研究，我们就更清楚地认识到了直接面对圣人的那种惧怕的普遍性。在一些宗教中，死亡是不可避免的结果。在大多数不开化的社会中，也同样有禁地或禁忌物，因为它们太神圣，因而也就太危险。我在《科学心理学》一书的最后一章中也列举了一些非神圣化与再神圣化的例子（这些例子主要来自科学与医学），并试图解释这些过程的心理动力。这些例子主要表现为对于最高和最好事物的畏惧。——我要强调，这种畏惧是内在固有的，是合理的，正常的、合适的，而不是一种疾病或没有“治愈”的病。

但我又要说，我觉得这种畏惧和害怕不一定仅起消极作用，不一定只使我们逃跑、畏缩。它们也是有利的、使人快乐的感情，它们甚至能够把我们带到狂喜和如醉如痴的最高境界。我认为，在这里自觉意识、顿悟、以及弗洛伊德的“洞见”(working through)也同样说明了这一问题。这是我所知道的逐渐接受我们最高能力的最好途径、接受我们掩盖或回避了的那些伟大、优秀、智慧和天赋成分的最好途径。

竭力思考高峰体验为什么通常都是短暂的，这样做也给了我有用的启迪。答案变得越来越清楚了：我们还不够强健，以至能够承受更多的东西！高峰体验太震撼人心，太消耗精力，正因如此，处于这种狂喜时刻的人们常说“够了”，“我受不了啦”，“我会死的”等话。我听到这些话时，有时 would 感到，是的，他们会死的。人们忍受不了长时间的令人极度兴奋的幸福。我们的机体太弱，承受不了任何大剂量的伟大，就象我们的机体不能承受延续整小时的性欲高潮一样。

我越来越认识到“高峰体验”这一用词的恰当了。剧烈的感情一定是顶峰的、是短暂的、它必须让位于清醒的沉思、平静的幸福、以及由于对

最高最美好事物的清醒冷靜的认识所产生的内在固有的快感。高潮情感不可能持久，但存在认知却可以。

这难道不有助于我们理解约拿情结吗？在某种程度上，它是一种合理的惧怕，怕被扯碎、肢解，怕失去控制、怕被分裂、瓦解，甚至怕被这种体验杀死。事实上，伟大的情感终究会淹没我们。熟悉了心理动力理论、深层心理学、心理生理学、以及对情感的医学心理学测验的文献，我想，我们就可以更好地理解对于沉溺于这样的体验的害怕，这种害怕使我们想起在性感缺乏时的种种害怕心理。

在研究通向自我实现的障碍时，我还发现了一种心理过程，这就是：对于妄想狂的惧怕也会引起对于成长的回避。当然，关于这一点一直有着较为普遍的叙述。几乎每一种文化中都有普罗米修斯和浮士德式的传说。例如，希腊人称这种惧怕为对于傲慢自大的惧怕。傲慢一直被称为“罪恶的骄傲”，这当然是一个永久性的人性问题。一个人对自己说：“是的，我要成为一位伟大的哲学家，我要重写象柏拉图那样有深远影响的著作，我会比他写得更好。”但是，他一转念又会被自己

的浮夸、自大吓坏，特别是在他较为虚弱的时候。他会对自己说：“谁？我吗？”，他会认为这是一种疯狂的幻想，甚至把它当作妄自尊大而害怕。他把自己的内在自我与这个自我的种种弱点、缺点和优柔寡断相比较，与他心中关于柏拉图的闪光的、天才的、完美无瑕的形象相比较，于是，他当然就会感到自己的傲慢和轻狂。——他并没认识到，柏拉图在内省时也一定会这样想自己的，但他把对自己的怀疑放在一边，继续一往直前。

对于某些人来说，这种对于自己成长的逃避，也就是降低自己的抱负水平，害怕做自己力所能及的事情、自愿的自我削弱、假愚蠢、假谦卑，实际上是对于轻狂、傲慢、夜郎自大、自命不凡的防御。谦卑与骄傲之间恰如其分的整合对于创造性的工作是绝对必要的，但人们往往不易做到这一点。要想有发明创造，你就必须具有“创造的骄傲自大”，这已为众多的研究者们所注意了。当然，如果只有傲慢而没有谦卑，那你实际上就是妄想狂。你必须不仅能认识到内在的神圣的可能性，还能认识到存在的人的局限性，你必须能同时嘲笑自己和人类所有的做作和虚荣。如果你对于一只小虫想当上帝而感到可笑，那么实际上你也许

能接着尝试自大一些而不会害怕妄想狂，不会妄自尊薄。这是一种好方法。

我还想介绍一种方法，在 A·赫胥黎那里，这种方法应用得最好。在我已讨论过的意义上，赫胥黎无疑是一个伟大人物，他能够接受自己的天赋并且充分运用它们。他的成功在于他永远对任何事物感兴趣，永远惊叹万物的魅力，他象个年轻人一样对事物的不可思议感到惊讶，他总是赞叹道：“妙不可言！妙不可言！”他能够睁大眼睛，以毫不羞怯的天真、敬畏、着迷地伸出头来看世界，这是承认渺小的一种方式，是谦卑的一种形式。正因有如此谦卑，他才可以镇定地、无所畏惧地进行他自己选定的伟大的工作。

最后，我要简介一下我的一篇文章，题目是：“认识的需要与对认识的惧怕”。在这篇文章中，我试图说明我对每一种内在的或最终的价值，即存在价值的看法。这些终极价值也就是最高的需要或超越性需要。象所有基本需要一样，它们也可归入弗洛伊德心理学关于冲动和冲动的防御的基本图式。因此，关于“我们需要真理、热爱真理、追求真理”这一点无疑是可以证明的。但是，同样容易证明的是，我们同时又害怕认识真理。例如，

某些真理自然带有需要承担的责任，这些责任可能产生焦虑。逃避责任和焦虑的一种途径就是回避认识真理。

我原想，我们将为每一种内在的存在价值找到一种类似的辩证法。我已有意写一系列文章讨论诸如“爱美以及为美感到的不安”、“对优秀人物的爱以及对他们的恼恨”、“对杰出事物的寻求以及我们毁灭它们的倾向”等等。当然，这些反价值在神经病人身上更强烈，但我仿佛感到我们必须与这些内在的低劣的冲动讲和。迄今为止，我认为要做到这一点，最好的办法是通过有意识的洞察和透彻的领悟，把嫉妒、恶意、不祥的预感转化谦逊的敬慕、感激、欣赏、崇敬以及崇拜。通过这条路可以感觉到渺小、微弱、无足轻重，并且接受这些感觉，而不是由此感到需要通过奋争卫护一种虚假的高度自尊。

我想再次强调，对于这种基本的存在问题的理解，显然应当有助于我们去拥抱不仅是他人的存在价值，也包括我们自身内部的存在价值，由此又有助于我们解决约拿情结。

（许金声摘译自马斯洛《人性发展能够达到的境界》第二章）

需要满足与心理健康

我们已经看到，人类动机生活的主要组织原则，是需要按照优势的大小和力量的强弱排成等级。给这个结构以生气的主要动力原则，是力量较强的需要一经满足，力量较弱的需要就会出现。生理需要在尚未得到满足时会主宰机体，迫使所有能力为它服务，并协调它们，使其服务达到最高效率。相对的满足平息了这种需要，并让下一个更高层次的需要得以出现。后者继而主宰、组织这个人，结果，他刚从饥饿的困境中跳出来，现在又为安全需要所烦扰。这个原则同样适用于其他层次的需要，如爱、尊重、以及自我实现。

也可能有这样的情况，高级需要偶尔并不是在低级需要满足后出现，而是在强行或有意剥夺、放弃、以及压抑低级需要及其满足后出现。例如，奉行禁欲主义，追求理想，以及拒绝、约束、迫害、孤立等的强化作用，等等。据说这些

情况在东方文化中是普遍的，但是我们对其性质以及发生的频率了解甚少。不管怎样，这类现象与本书的论点并不矛盾，因为我们并未宣称满足是需要的力量或者其他心理需求物的唯一源泉。

满足理论明显地是一种特殊的、有限的、或者不完整的理论，它不能单独存在，不具有独立的效用。至少，只有与下列理论结合，它才可能取得有效性：(1)挫折理论，(2)学习理论，(3)神经病理论，(4)心理健康理论，(5)价值理论，(6)结束理论，等等。行为的心理决定因素、主观生活和性格结构形成一个复杂的网，在这里我们只准备探索贯穿其中的一条线索。

需要满足后所产生的一些一般后果

任何需要的满足所产生的最根本的后果就是：这一需要被平息下去，一个新的更高级的需要出现了。其他后果都是这一基本事实的附带现象。这些从属后果有：

1. 个体独立于旧的满足物和目的物并在一定程度上低估它们，同时依赖于迄今为止一直被忽视、不被需要、或只是偶尔被需要的新的满足

物和目的物。这种新满足物取代旧满足物的情况包含着许多第三级的后果。例如，在兴趣方面就有了变化：一些事物首次变得有趣，而旧事物则变得乏味甚至令人厌恶。这也就是说人的价值评价发生了变化。这种变化一般有如下情况：

(1) 更高估价尚未满足的那些需要中力量最强的需要的满足物；

(2) 低估其中力量较弱的需要的满足物、低估这些需要的力量；

(3) 低估和贬低已经满足的需要的满足物，贬低这些需要的力量；

这种价值评价的改变还伴随着一个从属现象：在一个可以粗略判断的范围内重新建立关于未来、乌托邦、天堂和地狱、美好生活、以及个人无意识愿望充分满足的状态。

2. 以此为前提，认识能力也发生了变化，由于有机体有了新的兴趣和价值观，注意力、感觉、学习、记忆、遗忘、思维等，这一切也同样在一个可粗略判断的范围内被改变了。

3. 这些新的兴趣、新的满足物、新的需要不仅新，而且在某种意义上更加高级。当安全需要满足后，机体被解放出来寻求友爱、独立、尊

重、自尊、等等。将机体从更低级、更自私的需要之束缚中解放出来的最简易方法，就是满足这些需要。（当然，还有其它方法。）

4. 任何需要的满足，只要是真正的满足，即只要是基本需要，而不是神经病需要或虚假需要的满足，就会有助于性格的形成。进一步说，任何真正的需要满足都有助于个人的改进、巩固和健康发展。也就是说，任何基本需要的满足，在其他因素不变的情况下，都是背离神经病方向而向健康的方向迈进了一步。毫无疑问，戈尔德斯坦正是在这个意义上，将任何具体需要的满足，看作是终究向自我实现前进了一步。

5. 除了这些一般的后果，具体需要的满足和充分满足还有一些特殊的后果。例如，在其他因素不变的情况下，安全需要的满足会特别产生一种主观上的安全感，更安稳的睡眠、危险感消失、更大胆、勇敢等。

.....

满足健康的概念

关于这一问题，可以举例来说明：甲在一个

危险的丛林中已经生活了几个星期，他靠偶然发现的食物与水勉强维持生存。在相似的环境中，乙除了能维持生存外还有一枝枪，一个入口可以关闭的秘密山洞。丙除有以上条件外，身边还有两个人。丁比起以上这些人来，身边还多一个最亲爱的朋友。戊身处类似的丛林，拥有上述所有条件，此外他还是小团体中很受尊重的领导。简而言之，我们可以依次称这些人的情况为：勉强维持生存，安全需要得到满足，归属需要得到满足，爱的需要得到满足，自尊需要得到满足。

然而，这不仅是一系列不断增加的需要满足，也是一系列不断增加的心理健康程度。很明显，在其他因素相同的条件下，一个安全、归属、爱的需要得到满足的人会比安全和归属需要得到了满足，但在爱的感情上遭到拒绝、受到挫折的人更健康。假如除此之外他又获得了尊重和钦慕，并因此而发展了自尊心，那么他就更健康了。

因此，似乎需要满足的程度与心理健康的程度有着确定的联系。我们是否能够进一步证实这种联系的极限，即证实完全的满足等于理想的健康呢？需要满足理论至少可以暗示具有这样一种可能。尽管这一问题的答案急待未来的研究，然

而仅仅陈述这样的设想都会将我们的视线引向被忽视的事实，并且要求我们重新提出古老的、悬而未决的问题。

例如，我们可以承认一定还有其他通往健康的途径。然而，现在我们就有理由提出这样的质疑：通过苦行、通过克制基本需要、通过约束、通过挫折、悲剧和不幸的火焰的锻烧而获得健康的实例究竟有多少？也就是说，以满足或幸福为基础的健康，与以苦行或挫折、不幸为基础的健康相比，其出现率究竟有怎样的差异？

这种推测还向我们提出利己这样一个敏感的问题，正如韦特海默和他的学生提出的一样，他们将所有需要都看成本身就是自私的，是以自我为中心的。的确，戈尔德斯坦以及本书都是在高度个人主义的意义上解释自我实现这个终极需要的，但是，对于非常健康的人的经验研究表明，他们既是极有个性的，又是与社会融洽一致的。

当我们提出满足健康(*gratification health*)这一概念时，我们无疑是同戈尔德斯坦、荣格、阿德勒、安吉亚尔、霍妮、弗洛姆、梅伊、罗杰斯等人走到一起了。并且，那些假定机体内有一种向更全面的方向发展的积极倾向的人，都会不断

地加入我们的行列。

如果我们假设一个典型健康的机体的需要得到了满足，它从而摆脱了束缚而追求自我实现，那么，我们就等于假设这个机体是根据内在发展倾向从内部发展的，是柏格森意义上的发展，而不是行为主义环境决定论意义上的外部发展。神经病机体是一种缺乏某些满足的机体，那些满足只能来自环境。因此，它更多地依赖环境而更少具有自主性和自发性，即它在更大程度上是由环境的性质而不是由自身的内在本质塑造的。在健康人身上发现的这种对于环境的相对独立，当然不意味着他们与环境缺乏来往，它只意味着在这些接触中，人的目的是根本的决定因素，环境不过是达到自我实现的手段。如果这不是地理上的自由，就是心理上的自由。

（许金声摘译自马斯洛《动机与人格》）

高级需要和低级需要的种种差异

这里将要论述那些被称为“高级的”与“低级的”需要之间存在的真正心理上以及作用上的差异。这样做是为了证实有机体自己规定了价值的不同等级。这是科学观察者的记录，而不是他们的臆造。由于许多人还是认为，价值不过是作者根据自己的趣味、偏爱、直觉、未经证实或不可证实的假设所做的任意规定，因此，就有必要论证清楚这一问题。本文的后半部分将要引出论证的结果。

从心理学中排除价值，不仅削弱了心理学，阻碍其全面发展，而且使人类陷入超自然主义，或陷入道德相对论。但如果能证实有机体在先与后、强与弱、高级与低级之间进行着选择，就不能认为一件好事与任何其它好事价值相同，或者在任何恒久的基础上进行选择是不可能的。第五章已

阐述了这样一个选择原则，基本需要在潜力相对原理的基础上按相当确定的等级排列。这样，安全需要比爱的需要更强烈，因为当两种需要都受到挫折时，安全需要在各种可证实的方面支配有机体。在这个意义上，生理需要(它们被安排在更低的一个层次)强于安全需要，安全需要强于友爱的需要，友爱的需要又强于尊重的需要，而后者又强于个人特质的需要——我们称之为自我实现的需要。

这是选择或者说优先权的顺序。但同时也是这一章所列举的各种其他意义上的由低级至高级的顺序。

1. 高级需要是一种在种系上或进化上发展较迟的产物。我们和一切生物共同具有食物的需要，也许与高级类人猿共有爱的需要。而自我实现的需要(至少须借助创造力)是人类独有的。越是高级的需要，就越为人类所特有。

2. 高级需要是较迟的个体发育的产物。任何个体一出生就显出有生理的需要。也许，还以一种初期方式显示有安全需要。比如，它可能会受到恐吓或惊吓，当它依靠的世界显出足够的规律性与秩序时，它也许会更好地成长。只有在几

个月以后，婴儿才初次表现出有与人亲近的迹象以及有选择的喜爱感。再晚些，我们可以相当清楚地看到，除对安全以及父母爱的需要外，婴儿还表现出对独立，自主，成就，尊重，以及表扬的要求。至于自我实现，甚至莫扎特式的人物也要等到三、四岁。

3. 越是高级的需要，对于维持纯粹的生存也就越不迫切，其满足也就越能更长久地推迟；并且，这种需要也就越容易永远消失。高级需要不大善于支配、组织、以及求助于自主性反应和有机体的其它能力。例如，人们对于安全的需要比对于尊重的需要更偏执、更迫切。剥夺高级需要不象剥夺低级需要那样引起如此疯狂的抵御和紧急的反应。与食物、安全相比，尊重是一种非必需的奢侈。

4. 生活在高级需要的水平上，意味着更大的生物效能，更长的寿命，更少的疾病，更好的睡眠，胃口等等。心身研究者多次证实，焦虑、害怕、爱和优势的缺乏等等，除促成不良的心理后果外，往往还造成不良的生理后果。

5. 从主观上讲，高级需要不象其它需要一样迫切。它们较不容易被察觉，容易被搞错，容易

由于暗示、模仿、或者错误的信念和习惯而与其它需要混淆。能够辩清自己的需要，即知道自己真正想要什么，是一个重要的心理成就。对于高级需要更是如此。

6. 高级需要的满足能引起更合意的主观效果，即更深刻的幸福感，宁静感，以及内心生活的丰富感。安全需要的满足最多只产生一种如释重负的感觉。无论如何它们不能产生象爱的满足那样的幸福的热狂与心醉神迷，或宁静、高尚等效果。

7. 追求和满足高级需要代表了一种普遍的健康趋势，一种脱离心理病态的趋势。第六章为此提供了证据。

8. 高级需要的满足有更多的前提条件。遗传占优势的需要必须在高级需要的满足之前得到满足，仅此一点就足以说明这一问题。因此，爱的需要在意识中的显露，要比安全需要的出现依赖于更多的满足。在更一般意义上可以说，在高级需要的层次上，生活是更复杂了。寻求尊重、地位与寻求爱相比，涉及更多的人，需要有更大的舞台，更长的过程，更多的手段和分段的目标，以及更多的从属步骤和预备步骤。轮到爱的需要与

安全需要比较时，同样存在上述差异。

9. 高级需要的实现要求有更好的外部条件。要让人们彼此相爱，而不仅是免于相互残杀，需要有更好的环境条件(家庭、经济、政治、教育等等)。

10. 那些两种需要都满足过的人们通常认为高级需要比低级需要具有更大的价值。他们愿为高级需要的满足牺牲更多的东西，而且更容易忍受低级需要满足的丧失。例如，他们将比较容易适应禁欲生活，比较容易为了原则而抵挡危险，为了自我实现而放弃钱财和名声。对两种需要都熟悉的人，普遍地认为自我尊重是比填满肚子更高更有价值的主观体验。

11. 需要的层次越高，爱的趋同范围就越广，即，受爱的趋同作用影响的人数就越多，爱的趋同的平均程度也就越高。在原则上，我们可以把爱的趋同解释为，两个或更多的人的需要融合为一个单一需要的优势层次。当然，这是程度问题。两个相爱甚笃的人会不加区别地对待彼此的需要。对方的需要，的确也就是他自己的需要。

12. 高级需要的追求与满足具有有益于公众和社会的效果。在一定程度上，需要越高级，就

越少自私。饥饿是以我为中心的，它唯一的满足方式就是让自己得到满足，但是，对爱以及尊重的追求却必然涉及他人，而且涉及他人的满足。已得到足够的基本满足继而寻求爱和尊重(而不是仅仅寻找食物和安全)的人们，倾向于发展诸如忠诚、友爱，以及公民意识等品质，并成为更好的父母、丈夫、教师、公仆等等。

13. 高级需要的满足比低级需要的满足更接近自我实现。假如我们承认自我实现的理论，这就是一个重要的区别。除此以外，它还意味着，对于那些在高级需要层次上生活的人，我们可以期望发现他们有更多更高的趋向自我实现的品质。

14. 高级需要的追求与满足导致更伟大、更坚强以及更真实的个性。这可能显得与前面的陈述矛盾。前面的陈述指出，生活在高级需要层次意味着更多的爱的趋同，即更多的社会化。不管听上去是否符合逻辑，它却是以经验为根据的现实，实际上，生活在自我实现层次的人既是最爱人类的，又是个人特质发展得最充分的人。这完全符合弗洛姆的论点，即，自爱(或不如说是自尊)与爱他人是协作性的而不是对抗性的。他关于

个体性、自发性、自动化的见解也是中肯的。①

15. 需要的层次越高，心理治疗就越容易，并且越有效。而在最低的需要层次上，心理治疗几乎没有任何效用。例如，心理治疗不能止住饥饿。

16. 低级需要比高级需要更部位化、更可触知，也更有限度。饥和渴的躯体感与爱相比要明显得多，而爱则依次远比尊重更带有躯体性。另外，低级需要的满足远比高级需要的满足更可触知或更可观察。而且，低级需要之所以更有限度，是从他们只须较少满足物就可平息这种意义上来说的。我们只能够吃这么一点食物，然而爱、尊重、以及认识的满足几乎是无限的。

(许金声摘译自马斯洛《动机与人格》第八章)

① 参见E·弗洛姆：《逃避自由》(Escape from Freedom)，一九四一——原注

论低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚

我们着手研究这一主题的一般原则，是基于这样一些事实：人们可以生活在动机等级的不同层次上，也就是说，他们可以过一种高水平的生活，也可以过一种低水平的生活。他们可以在贫民区幸存者的水平上聊以度日；也可以幸运地生活在优良的社会，其基本需要已经得到满足，正考虑着诗歌或数学的性质等诸如此类的事情。

判断生活的动机层次有各种各样的方法。例如，可以根据引起人们发笑的幽默的类型来判断他们生活的层次。生活在最低需要层次的人往往发现不友善的残酷的笑料很有趣。例如，他们可能嘲笑被狗咬的老妇人，被顽童们捉弄的乡下低能儿等等。亚伯拉罕·林肯式的幽默，是一种哲理式的、有教养的幽默。这种幽默带来的是微笑，而不是捧腹大笑，它很少有敌意、或征服的意图。

然而，这种高级幽默完全不可能被生活在低层次的人们所理解。

投射测验也可算作一种方法。我们生活的动机层次以各种征兆和外部行为表现出来。罗夏测验可以用来揭示一个人在为什么而积极奋斗，他希望什么、需要什么、渴望什么。所有已经充分满足的基本需要开始被个体淡忘并从意识中消失。至少是在意识中，已经满足的基本需要恰好已不再存在，所以，个体所渴望、需要、希望的东西，往往是在其动机层次中刚刚出现和显需在前方的东西。个体的注意力集中在这一特定需要上，这表示所有更低的需要都已得到满足，也表示那些仍然属于较高的需要还不被这个人渴望，它们还不可能出现，甚至还没有被想到。这种情况可以通过罗夏测验来判断，另外，还可以通过对梦的分析来确定。

同样，我认为，牢骚的水平，即一个人的需要、渴望、希望的水平，也可以用来表示他的生活的动机层次。假如在工业环境中研究牢骚的水平，它就可以作为一种对整个组织的健康水平的衡量。特别是当取样足够大时更是如此。

以生活在贫穷工业环境的工人为例，在这种

环境里，担忧、贫困、甚至纯粹的饥饿，都是完全可能的，而这些，又决定了工作的选择、老板行为的方式和工人们对于残酷待遇的顺从，等等。对上述情况有牢骚或怨言的工人往往缺乏最低层次基本需要的满足。在这种最低的水平上，牢骚的内容是指寒冷、潮湿、疾劳、生活的危险、简陋的住房、以及所有的生活必需品。

在现代工业环境中，如果谁遇上这类牢骚，那就说明管理极端恶劣、组织内生活极端低下。在一般水平的工业环境里，这类抱怨和咕哝声甚至几乎从未发生过。从积极的方面看，这些牢骚体现了一种希望、一种对现在可得到的东西的渴望，而这些东西几乎是在同样低的水平上。这就是说，由于墨西哥的工人不知道他能干多久，他无法计算家庭的开支，他可能会发出在安全以及保险层次的抱怨，如对任意解雇之类事情的抱怨。他可能抱怨整个工作没有保障、抱怨工头的无礼、抱怨为了饭碗而被迫承受各种侮辱，等等。我认为，可以把低级牢骚看成是产生于生理或安全层次的牢骚。也许，还可以看成是产生于好交际、以及归属于一个非正式的集团层次上的牢骚。

高级需要层次主要是指尊重以及自我尊重的

层次，其问题包括尊严、自发性、自我尊重、他人尊重、还包括价值感、获得赞扬或奖赏的感情，以及成就和荣誉等等。在这一层次上的牢骚，多半是指这类事情：尊严的丧失、对自尊或威信的威胁等。现在，开始涉及到超级牢骚了。我在这里指的是在倾向于自我实现的生活里保持的超越性动机。更具体一些，这可以概括为成长性价值。这些对于完善、正义、美、真、以及其它类似东西的超越性需要，也表现在一定的工业环境中。在这种环境中，很可能有对于效率低的抱怨，甚至在这种低效率并不影响抱怨者的钱包时也是如此。实际上，抱怨者是在批评他所处的世界的不完善。人们几乎可以把它看成是某利他主义哲学家所发出的抱怨，而不是自私的抱怨。抱怨者或者可能会抱怨没有得到全部的真理、全部的真实情况，以及在自由交流方面的障碍。

这种对于真理、对于真诚、以及对于全部事实的偏爱，同样是一种超越性的需要，而不是一种“基本的”需要。具有这种高层次牢骚的人们，过着一种名符其实的高水平生活。在一个怨声载道的社会，充满了小偷、恶棍、庸人，人们是不会有这一类牢骚的，人们发出的牢骚将是低层次

的。关于正义的牢骚也是超级牢骚。我在工人所提建议、草案中见过大量这样的牢骚，这些工人们所处的地方管理良好。他们往往抱怨一种非正义，即使这种非正义对他们个人财务有利也是如此。另一种超级牢骚是抱怨美德没有得到报赏，邪恶反而得到了嘉奖，也就是抱怨一种正义的失败。

换言之，上述每一件事都非常强烈地说明人类将总是抱怨。没有什么伊甸乐园，天堂也不存在，除了经历一两个时刻外，也没有什么极乐。不能想象，有什么东西能使人们得到完全满足，使人们不再需要新的东西。这种想法本身就是对人性最佳状况的一种否定，它意味着达到某一点后，就再也不能改进了。这显然是荒谬的。不能设想，再经过一百万年的进一步发展就会实现这种尽美尽善。不管有什么满足、什么好事、什么幸运，人们总是能够把它们塞进自己的胃口。这样，由于人们不安地看出事情能变得比此刻更完善，一旦他们习惯了已有的好事，就会忘掉它们，为了更加高级的好事把手伸向未来。在我看来，这是一种连续不断地进入未来的永恒过程。

我之所以要着重强调这一点，主要是由于我

在管理学文献中看到了大量的失望与幻灭，以及对整个开明的管理哲学的暂时的放弃，重新回到权力主义的管理。这是因为管理部门对于得不到感激、对于虽然条件好转而牢骚仍不断感到强烈失望。但是，按照动机理论，我们决不应期待牢骚的中止，只应期待它们会变得越来越高级、也就是说，这些牢骚将从低级牢骚发展到高级牢骚，然后再从高级牢骚最后发展到超级牢骚。这一看法在原则上与我关于人的动机的论述一致，我认为，人的动机永无休止，随着条件的改善不断向越来越高级的层次发展。这一看法也符合我关于挫折水平的概念。我拒绝认为挫折必然总是坏的。我设想，挫折是分层次的，从低层次挫折向高层次挫折的发展是一种福音，是一件大好事，良好的社会状况、良好的个人成熟等的迹象。抱怨城市花园的规划不好，女委员们风风火火地跑进来抱怨公园里的玫瑰花没有受到充分的照料，这些事情本身都是极好的，因为它体现了抱怨者们生活的高度。为玫瑰花打抱不平说明你的肚子不饿，你头上的天花板安全，你的炉子好用，你不必担心淋巴腺鼠疫，不必担心被暗杀，治安当局和消防系统的工作都很有效力，政府不错，教育制度良

好，地方政治生活正常，以及其他先决条件都已满足。我的论点是：不应当简单地把高层次牢骚等同于其他牢骚，必须将它看成是所有先决条件已经得到满足的表现，这种满足使牢骚的高度在理论上成为可能。

如果一个文明的、明智的管理机构深刻地理解了这一切，那么这样的管理机构将会看到，条件的改善会提高上面概括过的牢骚层次和挫折水平，而不会指望改善了的条件将使一切牢骚消失。这样，他们就几乎不会因为在耗费大量的人力物力之后，仍然有牢骚存在而感到幻灭、懊恼。我们必须学会了解：这些牢骚是否在动机层次上已经提高了？这对管理是真正的检验，当然，我们最终能期待的也是这种结果。但是我进一步设想，这意味着我们必须学会对牢骚依旧存在的情况感到特别高兴，而不仅仅是感到满意。

的确，一些特殊问题在这儿出现了。其中之一是如何确定公正与不公正。由此，肯定会出现许多琐碎的牢骚，例如，人们在与他人进行比较时，可能会有这样的牢骚：某人的灯或椅子比自己的好，某人的工资比自己的高，甚至放在办公室里的桌子的大小、花瓶里花的多少也会引起牢

骚。在遇到这些情况时，我们必须进行具体分析、逐一判断：它是在超越性需要层次上关于公正的牢骚，还是仅仅表现了支配的需要，表现了在这个需要层次上的钻营、利用声望向上攀的努力。情况甚至可能是这样，人们可以从周围情景中区别那些明显可归入安全需要的东西。在达尔顿的书中，就有这类事情的几个典型例子。我可举这样一个例子：人们注意到，假如老板的秘书以友好方式对待一个人，以轻视方式对待另一个人，那就意味着后者将要被解雇。换言之，人们必须根据具体情况，对动机层次作出猜测。

也许更困难的另一种情况是，试图对钱的意义作一些动机方面的分析。从动机层次来看，钱实际上可能意味着任何一件事情。它可以指低级的、中级的、高级的、以及超越性的价值。我曾试图将钱划入特殊的动机层次，的确有几个例子我是完全失败了。在这些例子中，我把它们看成是不能评价的事例，并把它们抛在一边，而没有试图用动机层次理论来作评定。

的确有一些情况是难以评定的。也许，最谨慎的办法就是别去评定它们，只须把它们作为不可用的资料放在一边。的确，如果一个人正在作

庞大而仔细的个体研究，那么，为了准确判断人们关于某种特定的牢骚，如关于钱的牢骚是出于什么动机，他就可以对这个人进行重新的测试和考察。但是，在目前的研究中，这是不可行的，是不可能或不必要的。假如我们对于正用于实验目的的两个不同的团体，即管理良好的工厂和管理粗劣的工厂进行评定时使用同样的标准，那么情况尤其如此。

(许金声摘译自马斯洛《人性发展能够达到的境界》第十八章)

论优良精神的管理

管理的一个基本问题是：什么样的工作条件，什么样的工作，什么样的管理，什么样的报酬或酬劳，能帮助人们健康地成长，达到更充分以及最充分的高度？也就是说，对于个人的充分发展来说，什么样的工作条件是最好的？但是我们也可以反过来问，假定在一个繁荣的社会，人们相当健康或正常，他们的最基本的需要（衣、食、住等方面的满足）已完全不成其为问题，怎样才能最佳地发挥他们的作用，以促进组织的目标和价值的实现？最好应该怎样对待他们？在什么样的条件下他们工作最努力？什么样的酬劳，不管是货币形式的还是非货币形式的，将使他们工作得最好？

工作的精神条件，不仅对于个人的充分发展，而且对于组织的繁荣和健康，以及由组织生产的产品、提供的服务的质量和数量，常常都具有良

好的作用。

这样，对于任何一个组织或者社会内的管理问题都可以用一个新的方法来探讨：在一个组织内，应该建立起怎样的社会条件，以使个人的目的和组织的目的融合在一起？这在什么时候是可能的，在什么时候又不可能或者有害？哪一些力量能培育社会 and 个人的协同作用？另一方面，哪一些力量助长了社会和个人之间的对抗？

这样一些问题明显地涉及到了个人生活与社会生活最深刻的问题，涉及到了社会、政治、以及经济理论、甚至一般哲学的最深刻的问题。例如，我的《科学心理学》一书论证了一种人本主义科学超越某些自我限制的需要和可能性。这种种限制来自价值自由论，以及机械论科学。

另外还可以假定，古典经济学理论虽然建立在不充足的人类动机理论之上，但是也可以通过接受高级人类需要的现实而实现革新，这些高级的人类需要包括自我实现的冲动，以及对最高价值的热爱。我确信，对于政治学、社会学、以及所有人类的社会科学学科、专业，同样也有某些相似的情况。

必须强调，以上所说并非介绍什么可以更有

效地控制人们为不属于自己的目标工作的新的管理窍门，“诀窍”或者浮面的技术。这并不是一种关于利用的指导。

相反，这表明了一种基本的正统的价值系统受到另一个新的价值系统的明显的对抗，后者的主张不仅是更有效的而且是更真实的。它引出了一些发现的真正革命性的后果，这些发现是：人类的本性一直受到低估；人有一种正如低级本性一样“似本能的”高级本性；这种高级本性包括对工作意义的需要，对于责任的需要，对于创造的需要，对于合理和公正的需要，对于工作价值的需要，以及对于做好工作的渴望等等。

在这样一种结构里，仅仅从货币的角度来考虑“报酬”的问题，显然是过时了。的确，低级需要的满足可以用钱买到，但是，当这样的低级需要已经满足了，人们就只受那种更高级的“报酬”所促动了，例如：归属、感情、尊严、尊重、赏识、荣誉、还有自我实现的机会，以及对最高的价值实现的促进，如真、美、效率、优秀、正义、完美、次序、合法等等。

说到这里，显然有许多应当思考的地方，不管对于马克思主义者还是对于弗洛伊德主义者，

不管是对于政治或军事的权力主义者、“专横的”老板，还是对于开明人士，都是如此。

（许金声译自马斯洛《人性
发展能够达到的境界》）

动机理论引言

这里介绍关于动机的十六个命题，任何一个合理的动机理论都应该把它们包括进去。在这些命题中，有一些真实得近乎平庸，但我感到有必要重新强调它们。还有一些也许会被认为不易接受、争议较多。

1. 个人：一个一体化的整体

我们的第一个命题声明，个人是一个一体化的、有组织的整体。心理学家常常非常虔诚地同意这个理论上的声明，然后又平静地开始在实际的实验中忽视它。只有认识到它是实验上和理论上的现实，合理的实验和动机理论才会成为可能。在动机理论中，这个命题包含许多具体的要点。例如，一个完整的个人并非仅由其部分所促动。在有效的理论中，不存在诸如肚子、嘴或生殖器的需要，而只有这个人的需要。是约翰·史密斯

而不是他的肚子要吃东西。并且，感到满足的是史密斯这个人，而不仅仅是他的一部分，食物平息了约翰·史密斯的饥饿感，而不是他的肚子的饥饿感。

把约翰·史密斯的饥饿感仅仅当作他的肠胃系统的功能来对待，使实验者们忽视了这样的事实：即当一个人感到饥饿时，他不仅在肠胃功能方面有所变化，而且在其他方面，甚至也许在他所具有的大部分功能方面都有所变化。他的感觉改变了（他会比其他时候更容易发现食物。）他的记忆改变了（他会比其他时候更容易回忆起一顿美餐）。他的情绪改变了（他比其他时候更紧张、激动）。他思想活动的内容改变了（他更倾向于考虑获得食物，而不是解一道代数题）。这些内容可以扩大到生理和精神方面的所有其他官能（faculty）、能力（capacity）和功能。换句话说，当约翰·史密斯饥饿时，他被饥饿所主宰，他是一个不同于其他时候的人。

2. 作为典型的饥饿

选择饥饿作为所有其他动机状态的典型，这无论在理论上还是在实践上都是不明智、不合理

的。通过更严密的分析可以看到，饥饿驱力是特殊的而不是一般的动机的实例。它比其他动机更孤立(以格式塔派和戈尔德斯坦派心理学家的方式使用孤立这个词);其他动机比它更常见;最后，它与其他动机的不同还在于它有一个已知的躯体基础，这对于动机状态来说是少有的。那么，更直接、更常见的动机有哪些呢?通过对日常生活过程的反省，我们能够很容易地发现它们。掠过意识的往往是对衣服、汽车、友谊、交际、赞扬、名誉以及类似事物的欲望。习惯上，这些欲望被称为次要的或文化的驱力，并且被视为与那些真正“值得重视的”或原始的驱力(即：生理需要)各属不同等级。实际上，对于我们来说，它们更重要，也更常见。因此，用它们的其中之一而不是用饥饿冲动来作典型才恰当。

一般的设想一直是：所有驱力都会效仿生理驱力。现在可以公正地断言，这将永远不会成为事实。绝大多数驱力不是孤立的，不能把它们部位化，也不能将其视作当时机体内发生的唯一事情。典型的驱力、需要或欲望不会、并且可能永远不会与一个具体的、孤立的、部位化的躯体基础有关系。典型的欲望更加明显地是整个人的需

要。选择这类冲动作为研究的范例会好得多，比如，选择对金钱的欲望，或者选择更基本的，象对爱的欲望；而不是选择单纯的饥饿驱力，或更具体的局部目标。从我们掌握的全部证据来看，也许可以说，不管我们对于饥饿冲动有多么深的知识都不能帮助我们全面理解爱的需要。的确，一个更强有力的断言有可能成立，即：透彻研究饥饿冲动与全面了解爱的需要相比，我们能够通过后者更多地了解普遍的人类动机(包括饥饿驱力本身)。

在这一点上我们联想起格式塔心理学家经常对单一性这个概念进行的批判性分析。从长远来看，比爱的驱力似乎要简单的饥饿驱力其实并不那么简单。通过选择相对独立于整个机体的孤立的事例活动，可以获得单一性的显现；也可以轻而易举地证明，一个重要的活动几乎与个人身上所有其他重要的方面都有动力关系。那么，为什么要选择在这个意义上根本不普遍的活动呢？仅仅是因为用通常的(但不一定是正确的)分离、还原的实验技术更容易对付它，或者它对于其他活动具有独立性，我们就选出这种活动并加以特别注意吗？假如我们面临这样的选择：或者解决实

验上简单然而价值甚微或意义不大的问题，或者解决实验上极为困难但是非常重要的问题，那么当然应该毫不犹豫地选择后者。

3. 手段和目的

如果我们仔细审察日常生活中的一般欲望，就会发现它们至少有一个重要的特点，即：它们通常是达到目的的手段而非目的本身。我们需要钱，目的是买一辆汽车。深入下去，因为邻居有汽车而我们又不愿意感到低人一等，所以我们也需一辆汽车，这样我们就可以维护自尊心并且得到别人的爱和尊重。当分析一个有意识的欲望时，我们往往发现可以究其根源，即，追溯该人的其他更基本的目的。换句话说，我们面临一个与心理病理学中症状的作用十分相似的状况，这些症状的重要性并不在于它们本身，而在于它们最终意谓的是什么，也就是说，在于它们最终的目标或结果是什么，在于它们要干什么，或者，在于它们的作用可能是什么。研究症状本身价值不大，但是研究症状的动力意义是重要的，因为这样做成效甚多。例如，它使心理治疗成为可能。谈到一天数十次地在我们的意识中闪过的特定的

欲望，比它们本身重要的是它们所代表的东西，它们所导致的后果，以及我们通过更深入的分析所了解到的它们的最终意义。

这种更深入的分析有个特点，它最终总是导出一些我们不能再追究的目标或者需要，即，导出一些需要的满足。这些需要的满足似乎本身就是目的，无须再进一步证明或辩护。在一般人身上，这些需要有个特点：虽不能直接看到，但却常常是一种繁杂的有意识欲望之概念的引申。也就是说，动机的研究在某种程度上必须是人类的终极目的、欲望、或需要的研究。

这些事实意味着合理的动机理论的又一个必要性。既然这些目的在意识中不易直接见到，我们就不得不立即解决无意识动机的问题。仅仅仔细研究有意识动机的生活常常会遗漏许多与意识中看到的东西同等重要或更重要的方面。精神分析学反复论证过，一个有意识的欲望与它下面潜藏的最终的无意识目标之间的关系完全不必是直接的。的确，就象在反应形成中所表现的，这种关系实际上可能是否定的。因此，我们可以断言，合理的动机理论不能够忽视无意识生活。

4. 欲望与文化

现在，人类学的证据充分表明，全人类基本的或最终的欲望并不完全象他们有意识的日常欲望那样个人化、区域化。其主要原因在于，两种不同的文化可能提供两种完全不同的方法来满足某一特定的欲望。让我们以自尊心为例。在一个社会里，一个人靠成为好猎手来满足自尊心，而在另一个社会中，却要靠当一个伟大的医生、勇猛的武士或者一个十足铁石心肠的人等等。因此，如果我们从根本上考虑问题，或许可以这样认为，这个人想要成为好猎手的欲望与那个人想要成为好医生的欲望有着同样的原动力和根本目的。这样我们就可以断定，把这两个看起来风马牛不相及的有意识欲望归于同一范畴，而不是以单纯的行为为根据将它们分为不同的范畴，这将会有益于心理学家。很明显，目标本身远比通向这些目标的各条道路更具有普遍性，因为这些道路是由特定的文化所决定的。

5. 复杂多样的动机

精神病理学使我们了解到一个有意识的欲望或者一个有动机的行为具有与我们刚才讨论的特

性同出一源的另一个特性，即，这个欲望或行为可能起到一种渠道的作用，通过这个渠道，其他意欲(purpose)得以表现自己。这一点可以从几个方面得到证明。例如，众所周知，性行为或有意识的性欲所暗含的无意识的目的可能是极为复杂的。甲的性欲实际上可能是确立自己男子自信的欲望之表现，而其他人的性欲则可能根本上代表了吸引注意力的欲望，或者对于亲密感、友谊、安全、爱好欲望，或者这些欲望的任何一种组合。在意识里，所有这些人的性欲可能有着相同的内容，而且他们可能都会错误地认为自己追求的仅仅是性满足。但是我们现在知道这并不正确。并且懂得，认真对待这个性欲和性行为所根本上代表的东西，而不是该人在意识中认为它们所代表的东西，对于理解这些人是有利的(这既适用于预备行为也适用于完成行为)。另一类同样可以证明这一点的证据是，人们发现，一个单一的精神病理学症状可以同时代表几种不同的甚至是互相对立的欲望。一只歇斯底里的手臂可能象征着同时存在的报复、怜悯、爱和尊重的愿望的满足。单纯根据行为方式来考虑上述第一例中的有意识愿望或第二例中的表面症状，意味着我们武

断地拒绝了完整地理解个人行为 and 动机状态的可能性。这样我们强调：如果一个行动或者有意识的愿望只有一个动机，那是异常的，不是普遍的。

6. 促动状态

在一定意义上，几乎有机体的任何一个事态本身又是一个促动状态。如果我们说一个人失恋了，这是指什么呢？静态心理学会满足于在这句话后面加个句号。但是动力心理学会以丰富的经验通过这句话来表达更多的含义。这种感情会在整个机体的肉体和精神两方面都引起反应。例如，它还意味着紧张、疲惫和不愉快。而且，除了当时与机体其余部分的关系之外，这样的状态自然地、不可避免地导致许多其他情况的发生：重新赢得感情的强烈欲望，各种形式的自卫努力，以及敌意的增长等等。那么很明显，我们要想解释“此人失恋了”这句话所暗含的状态，就必须加上许许多多的描述来说明此人由于失恋而遭遇了什么事情。换句话说，失恋的感情本身是一个促动状态。目前流行的关于动机的概念一般是或至少似乎是出自于这样的假设：动机状态是一个特殊的与众不同的状态，与机体内发生的其他情况界

线分明。相反，合理的动机理论应该这样设想，动机是连续不断的、无休止的，起伏的，也是复杂的。实际上这几乎是一切机体状态的普遍特点。

7. 动机之间的关系

人是一种不断需求的动物，除短暂的时间外，极少达到完全满足的状态。一个欲望满足后，另一个欲望迅速出现并取代它的位置；当这个被满足了，又会有一个站到突出的位置上来。人几乎总是在希望着什么，这是贯穿他一生的特点。这样我们就有必要研究所有动机彼此之间的关系，同时，如果我们要使研究取得广泛的成果，就必须放弃孤立的动机单位。内驱力或欲望的出现、它所激起的行动、以及因目的物的获得而引起的满足统统加在一起，仅仅给我们提供了一个撮自动机构成单位的总体合成物的人为的、孤立的、单一的例子。这种动机的出现实际上总是取决于整个有机体所可能具有的其他所有动机的满足或非满足状态，即，取决于这样或那样的优势欲望已经达到相对满足的状态。需求某种东西本身就意味着已经存在着他需要的满足。假如大部

分时间我们都饥肠辘辘，假如我们不断地为干渴所困扰，假如我们连续地受到一个始终迫在眉睫的灾难的威胁，或者，假如所有人都恨我们，我们就不会要去作曲、发明数学方法、装饰房间或者打扮自己。

动机理论的创立者们对于以下两个事实从未给予过适当的尊重：第一，除了以相对或递进的方式外，人类从不会感到满足；第二，需求似乎按某种遗传优势等级自动排列。

8. 内驱力一览表

我们应该彻底放弃为倾向或需要创造分解式表格的企图。由于种种不同的原因，这样的表格在理论上是不合理的。首先，它们意味着表内各种内驱力的均等，即，在力量的强度以及出现的可能性上的均等。然而这并不正确，因为，任何一种欲望浮现于意识中的或然性，取决于其他更具优势的欲望的满足或者不满足状态。各种特定内驱力的出现的或然性有极大的区别。

第二，这样列表意味着这些内驱力中的每一种都与其余的内驱力不相干。而事实上它们并不是以任何一种这样的形式相互孤立的。

第三，既然这样的一览表通常是以行为为基础制定的，它就完全忽视了我们所了解的内驱力的全部动力性质。例如，它们的意识和无意识的外表可能是不同的；一种特定的内驱力实际上可能是几种欲望表达自己的途径，等等。这样列表的荒谬还在于，表中内驱力的排列连孤立分散的数字算术和这样的形式也算不上，相反，它们是按具体特征排列的。这就是说，一个人在表内列上多少个内驱力完全取决于他对这些内驱力进行分析的具体性程度。实际的情景并非是很多木棒的依次排列，而照此种方法，却犹如一套木箱，一个大木箱内装三个小木箱，这三个木箱子又各自装有十个木箱，这十箱子又分别装有五十个更小的木箱，如此类推。或者可以再作一个比喻，仿佛是对一块物体的剖面进行各种倍数的放大。这样我们谈到某种要求满足或平衡的需要时，可以更明确地说是吃的需要，再具体些，填满肚子的需要直至对蛋白质的需要甚至对某种特定蛋白质的需要等等。我们现在掌握的一览表，大都不加区别地包括作了各种程度的夸大的需要。由于这种混淆，可以想见，一些一览表可能包括三种或四种需要，另一些则包括数百种需要。如果我

们愿意，我们可以有这样一种内驱力一览表，它包括从一到一百万的任何一个数量的内驱力，完全取决于分析的具体性程度。应当认识到，如果我们试图讨论基本的欲望，就应该将它们清楚地理解为分属不同系列，不同的基本类型，或者基本范畴。换言之，这样一种目的的基本列举将是抽象的分类而不是编成目录的一览表。

而且，所有已公布的内驱力的一览表似乎都显示出各种内驱力之间的相互排斥。然而事实上它们不但不是相互排斥的，而且它们的相互重叠甚至使我们几乎不可能完全清楚和严格地把一种内驱力同其他内驱力分开。在对内驱力理论的任何评论中还应指出，内驱力概念本身多半出自生理需要的控制(*preoccupation*)。在对待这些需要时，区别煽动，有动机的行为，目的物是非常容易的。但是，当我们谈到爱的欲望时，要区分内驱力和目的物却不容易。在这里，内驱力、欲望、目的、主动性似乎都是一回事。

9. 动机生活的分类

现在可利用的证据的重要性似乎向我指出，任何动机生活分类所唯一依据的坚实的基础是基

本的目标或需要，而不是任何一般的煽动意义上的内驱力一览表。(是“拉”而不是“推”)动力原则在心理学的理论建设中强调不断变化，而只有基本的目的才在这种不断变化中保持不变。我们早已讨论过的考虑支持了这一论点，因此不必进一步证明了。既然我们已经看到有动机的行为可以表示很多东西，它自然就不是分类的一个良好基础。同理，特殊的目的物也不是分类的良好基础。一个对食物有欲望的人，当时获得食物的适当方式，以及咀嚼和吞咽食物，实际上可能是在寻求安全而不是寻求食物。一个正在经历性欲、求爱、完成性行为的全部过程的人，也许实际上是在寻求尊重，而不是寻求性的满足。内省地出现在意识中的内驱力、动机行为、甚至被明确追求的目的地或结果，它们没有一个可作为人类动机生活的动力分类的坚实基础。但愿仅仅靠逻辑的排除过程，最后给我们留下主要为无意识的基本的目的或需要，以作为动机理论分类的坚实基础。

10. 动机和动物资料

学院派的心理学家在动机领域的研究里主要

依靠动物实验。不言而喻，白鼠不是人，然而，不幸的是还须将此再强调一遍，因为动物实验的结果经常被作为我们对于人性之理论研究所必须依据的基本材料。动物实验的资料当然是可以大有用处的，但必须用得谨慎和明智。

我的论点主张动机理论必须以人为中心，而不是以动物为中心。下面一些进一步的考虑与这个论点相关联。首先让我们讨论本能的概念。本能可以明确解释为一个动机单位，在这个动机单位里，内驱力、有动机的行为、以及目的物或者目标效果，都明显地由遗传所决定。当我们沿种系阶梯上升，我们所解释的本能有一种逐步消失的倾向。例如，对于白鼠，按照我们的定义，可以公正地说，它们有饥饿本能，性本能，母性本能。对于猴子性本能已肯定消失，饥饿本能明显地在各方面已减弱，仅有母性本能还肯定存在。在人类那里，按照我们的定义，这三种本能都已消失，在它们的位置上只留下不同的团集：遗传反射，遗传内驱力，自发学习 (Antogenons learning)，有目的行为中的文化学习以及目的物选择中的文化学习(见第七章)。因此，如果我们细察人类的性生活，就会发现，纯粹的内驱力本身

是由遗传决定的，但是，对象的选择以及行为的选择却一定是在生活的历史过程中获得或通过学习取得的。

当我们沿着种系阶梯上升，口味变得越来越重要，饥饿变得越来越不重要。例如，对于食物的选择，在白鼠那里比在猴子那里，变易性少得多，而在猴子那里又比在人那里更少有变易性。

最后，当我们沿种系的阶梯上升，本能逐渐减退，对作为适应工具的文化依赖将越来越大。那么，假如我们不得不使用动物实验的资料，让我们看清这些事实。举例而言，如果仅仅由于我们人类远远更象猴子而不是白鼠，我们就宁愿选择猴子而不是白鼠作为动机实验的对象。

11. 环境

至今，我们只说到有机体本身的性质。现在有必要至少简单讨论一下有机体实现自身的情境或环境。我们马上就会承认，如果不与环境和其他人发生联系，人类动机几乎不会在行为中得以实现。任何动机理论当然必须重视这一事实，也就是说，它不仅包括有机体本身，而且应包括环境，包括文化的决定作用。

如果承认这一点，还要继续告诫理论家，应防备过分注重外部、文化、环境、或情景。我们的中心研究对象毕竟是有机体或性格结构。情境理论很容易走这样的极端，使有机体仅仅成为情境中的一个附加物体，大概等同于一个障碍物，或这个机体试图获得的某个对象。我们必须记住，个人在一定程度上创造了他的障碍物和有价值的对象。我不曾领略过任何一种方法，可以在泛泛地确定或者描述一个情境时抛开在其中活动的特定的机体。事实是，当一个孩子试图得到于他有价值的对象但却受到某种阻力时，他不仅确定了这个对象有价值，而且确定了这个障碍成其为障碍。在心理学中没有障碍这种东西，只有试图达到某种目的的具体的人的障碍。

我的印象是，当以不充足的动机理论为基础时，极端的或者排他的情境理论发展得最兴旺。比如，任何纯行为理论都完全依靠情境理论来赋予意义。一个以现有的内驱力而不是以目标或者需要为基础的动机理论，为了防止衰落，需要一个强有力的情境理论来支持。然而，一个强调恒定的基本需要的理论却证明，这些需要是相对长久的，并且对于有机体实现自身时所处的特殊情

境是更加独立的。因为，以最有效的可行的方式并且带有极大的变动性，需要不仅组织自己的活动前景，而且组织甚至创造外界现实。换言之，如果我们接受科夫卡对地理和心理环境所做的区别，那么理解一个地理环境怎样变成一个心理环境的唯一令人满意的方法就是：理解这个心理环境的组织原则是处于这个特殊环境中的机体的现有目标。

因此，合理的动机理论必须考虑情境，但决不可成为纯粹的情境理论。除非我们为了理解机体所生活的世界，明确愿意放弃探索机体恒常的性质。

为了避免无谓的争执，我要强调我们现在关心的是动机理论，而不是行为理论。行为由几种因素决定，动机是其中一种，环境力量是又一种。对动机的研究并不取消或否定对情境决定因素的研究，相反，前者是对后者的补充。在一个更大的结构中，它们各有自己的位置。

12. 整合作用

任何动机理论都必须考虑到，机体通常表现为一个整体，但有时则不然。这是因为，还有一些

值得重视的特殊的孤立的条件作用和习惯，以及各种局部的反应、我们所了解的分裂和非整合现象。在日常生活中，正如我们有时同时做好几件事情，机体甚至也可能以非一元化的方式做出反应。

很明显，当机体成功地面临一次极大的欢乐，一个创造性的时刻或一个重大的问题，一个威胁或一个紧急情况时，它在整合作用方面是最为步调一致的。但是当威胁具有压倒优势而机体太虚弱或孤立无助，不能控制这个威胁时，机体便趋于分裂。总的说来，当生活轻松顺利时，机体可以同时做许多事情，向许多方向发展。

我相信，相当一部分看来特殊、孤立的现象，实际上并非如此。通过更深入的研究往往有可能证实，这些现象在整个结构中占据一个有意义的位置，转变性歇斯底里症就是一例。我们眼中的表面的非整合作用，有时也许仅仅反应了我们的无知。不过，我们现在已经掌握了足够的知识以肯定孤立、局部、分裂的反应在一定的情况下是可能的。并且，我们越来越清楚，这类现象不一定是虚弱、病态或者不好的，相反，它们经常被看作是机体的一个最重要的能力的证明，即，机体以不完整的、独特的、或分散的方式对付局

部的、熟悉的事情或易于解决的问题，这样，机体的主要能力就可以用于解决更重要或更具挑战性的问题。

13. 无动机的行为

尽管心理学家们几乎普遍接受一个相反的命题，我却仍然认为这一点很清楚：并非所有行为或反应都是有动机的，至少并非都是一般意义上的对满足需要的追求，即，寻求需要的或匮乏的东西。成熟、表现、成长、以及自我实现等现象都违背了一般的动机理论的法则。最好将这些现象看成是表现性的而不是竞争性的。我们将在后面，特别是 11 章和 15 章中详细讨论这些现象。

另外，N·默尔强有力地唤起了人们对一种差别的注意。弗洛伊德经常提及这个差别，但从未能使其清晰明白。大多数神经病症或倾向都是对满足基本需要的扭曲。这些冲动不知因何缘故，或受到阻碍，或找错了出口，或用错了手段，或与其他需要混淆。其他的症状则相反，它们不再寻求满足，而仅仅是防御性的。它们的目的就是防止进一步的伤害、威胁、或者挫折。两类症状的区别犹如两个斗士，其中一个仍旧希望

获得最后胜利，另一个不抱丝毫获胜的希望，只是尽可能使自己不至于失败得太惨。

由于认输和绝望肯定与治疗中的预后，与学习的前景，甚至可能与长寿有相当的联系，任何明确的动机理论都必须讨论默尔的分，以及克里对这种区分的解释。

14. 达到目的的可能性

杜威和桑戴克强调了动机的一个重要方面，即可能性。大多数心理学家完全忽视了这个方面。总的说来，我们有意识地渴望一切实际可能获得的东西。这就是说，关于愿望，我们比心理分析学家可能允许的要现实得多，他们总是专注于无意识欲望。

一个人的收入增加后，他发现自己的希望活跃起来，并且积极地为获得几年前连做梦都不敢想的东西而奋斗。一般的美国人希望有汽车、冰箱、电视机，因为获得这些东西的确是可能的事情，他们没有获得快艇或飞机的奢望，因为这些东西实际上距普通的美国人较远，而且很可能他们在无意识中也不存在有这样的希望。

重视达到目的的可能性这个因素，对于理解

我们文化中各个阶级、阶层之间的动机差别，理解我们的文化与其他较为贫穷的国家的文化在动机上的不同是至关重要的。

15. 现实的影响

与这个问题相关联的，是现实对于无意识冲动的影响。在弗洛伊德看来，一个本我冲动是一个分离的存在，与世界上任何其他事物都没有内在的联系，甚至与其他本我冲动也没有联系。他认为：

“我们可以用比喻来近似地说明本我，我们称它为一种混乱，一锅沸腾的骚动……这些本能给本我以能量，但本我没有组织，没有统一的意志，只有与快乐原则相一致的追求满足本能需要的冲动。逻辑规律——首先是矛盾律——不适合本我的进程。相互矛盾的冲动并列存在，并不相互抵消或者分离，最多它们只是在强大的经济压力下折衷地联合起来，释放它们的能量。绝不能将本我比作虚无，并且我们惊异地发现，本我还违背了哲学家们的断言，即，时间和空间是我们心理活动的必要形式……很自然，本我不懂得价值，不懂得善恶，不懂得道德。与快乐原则非常紧密相联的经济或数量的因素控制了本我的全部进程。……”

只要现实条件控制、减弱了这些冲动，或者阻止了它们的发泄，它们就成为自我而不是本我的一部分了。

“……自我废黜了对本我的进程有着不可怀疑之影响的快乐原则，并且以现实原则取而代之。现实原则提供了更大的保障和成功的可能性。”

然而杜威的论点是，成年人的所有冲动，至少特有的冲动，是与现实结合，并且受现实影响的。一句话，这就等于主张根本没有本我冲动。言外之意就是，假如有本我冲动，那么它们在本质上是病态的，而非健康的。

尽管没有经验上的解决方法，我在这里仍然特别提到这个矛盾，因为这是一个至关重要、针锋相对的矛盾。

我们看到，问题不在于弗洛伊德描述的本我冲动是否存在。任何一个精神分析学家都会证明，不顾现实、常识、逻辑，甚至不顾个人利益的幻想冲动都可能出现。问题在于，这些幻想冲动究竟是疾病或退化的证据，还是健康人最内在的精髓的展现？在生命的历史中，初期的幻想究竟是从何时由于对现实的感知而开始减弱的？这个时间对于精神病患者和健康人是否都一样？高

效率工作的人是否能完全避免这种影响而保持其动机生活的某一个隐秘的角落？或者假如大家的的确都有这些完全源于机体内部的冲动，那么我们就必须问：它们何时出现？在什么条件下出现？它们一定会象弗洛伊德设想的那样制造麻烦吗？它们必然与现实对立吗？

16. 了解健康动机

我们关于人类动机的大部分知识并非来自心理学家，而是来自治疗病人的精神治疗家。这些病人既是有用资料的来源也是谬误的来源，因为他们显然代表了人口中质量较低的部分。甚至在原则上，也应该拒绝让精神病患者的动机生活成为健康动机的范例。健康并不仅仅是没什么病或根本没有病。任何值得关注的动机理论除讨论有缺陷之人的防御手段外，还必须讨论健康强壮之人的最高能力。同时，还必须解释人类历史上最伟大最杰出人物所关心的全部最重要的事情。

仅仅从患病者那里我们永远不会取得这种认识。我们还必须将注意力转向健康人。动机理论必须具有更积极的研究倾向。

（许金声译自马斯洛《动机与人格》第四章）

正常、健康与价值

“正常”和“反常”这两个词具有如此多不同的含义，以致已近于无用。对于心理学家和精神病学家，今天强烈的倾向是用更具体的、而又属于这些方面的概念来代替这些十分一般的词。这就是我在这里将要探讨的问题。

一般说来，人们一直试图从统计学、文化相对论、或生物学—医学的角度来解释“正常”。然而，就象交际场合或礼拜日的用语一样，它们不过是一些正正经经的解释，而并非日常的 解释。“正常”一词所具有的非正式意义就象专业含义一样确切。当大多数人问“什么是正常的？”时，他们是心中有数。对于大多数人，甚至包括在非正式场合的专家，这是一个价值问题，它相当于问，“我们应当尊重什么？”；“什么是好，什么是坏？”；“我们应对什么产生忧虑？”；以及“我们应对什么感到内疚或者感到问心无愧？”我决定既在专业的

意义上，也在非专业的意义上来解释这一章的标题。我的印象是：在这一领域有许多专家也做了这一工作，尽管他们在大多数时间不承认这一点。在正式会话中，关于正常应该意味着什么，有过大量的讨论，但是，关于它在具体情况下实际意味着什么，讨论却相当少。在我的治疗工作中，我一直是从患者的角度，而不是从专业的和技术的角度来解释正常和异常。曾有一位母亲问，她的孩子是否正常，我理解她是想知道，她是否应为她的孩子担忧，她应该努力改进对孩子行为的控制，还是应该任其发展、不去打搅。人们曾在讲演后问到有关性行为的正常与反常，我以同样方式理解他们的问题，我的回答往往给予这样的暗示：“要注意”，或“别担忧”。

我以为，当前在心理分析学家、心理治疗学家以及心理学家中对这一问题重感兴趣的真实原因，是觉得它是典型的重大价值问题。弗罗姆是从良好、适意以及价值谈到正常问题的。在这一领域内，大多数其他作家也是这样。这种工作现在以及过去一些时候一直非常明确地是要努力构建一种价值心理学，这种价值心理学最终可能作为普通人的实践指导，也可以作为哲学教授和其

他专家的理论参照系。

我甚至能够比这走得更远。对于这些心理学家中的许多人，所有这类努力越来越被认为是企图要做正规的宗教曾竭力要做而未能做到的事情，也就是给人们提供一种对于人性的理解，这种人性涉及他们本身、他人、社会、世界，即为他们提供他们能够据以理解何时应感到有罪何时不应感到有罪的参照系。这就是说，我们相当于正在建立一门科学伦理学。我完全愿意我在本文的议论被理解为向这个方向所作的努力。

对正常的解释

现在，在我们开始研究这一重要题目之前，让我们首先看一看描述和解释“正常”的各种技术上的尝试，尽管这些尝试并不成功。

1、人类行为的统计调查只告诉我们事实是什么，实际存在的是什么，这些调查被认为完全缺乏评价。很不幸，大多数人，甚至连科学家在内，都不够强健，以致顺从地赞同一般水平，赞同最普通最常见的事物，在我们的文化中尤其是如此，它对于普通人来说非常强大。例如，金西

博士(Kinsey)对性行为的杰出的调查因提供了原始资料而对我们非常有益。但是金西和其他人却不能避免随和地谈论什么叫正常(指合乎需要)。混乱的病态的性生活(从精神病学角度看的病态)在我们的社会中属于平均水平。但这并不使病态变得合乎需要或健康。我们必须学会在我们意指正常时才使用正常一词。

另一个例子是格塞尔的婴儿发展标准表，它对于科学家和医生当然很有用。但是，假如婴儿在行走或从杯子里喝水的发展上低于平均水平，大多数母亲都很容易感到焦虑，好象那是坏事或者可怕的事。显而易见，在我们找出了平均标准后，我们还必须问：“这种标准是合乎需要的吗？”

2、正常这个词经常在无意中作为习俗、习惯或惯例等同义词来使用，并且通常被用来指赞成习俗的借口。我记得我上大学时，一次由妇女吸烟引起的喧哗。我们的妇女主任说那是不正常的，并且加以禁止。那时，女大学生穿宽松裤子，在公共场合握手也是不正常的。当然，她所说的意思是“这不合乎传统”。这完全正确。这对于她来说，还暗含着“这是不正常的、不健康的、本质上病态的”，这就完全错了。几年后，习惯改变了，

她也随之被解雇，因为，到了那时候，她的那套方式已成为不正常的了。

3、这一用法的另一个不同形式是用神学的准可来掩盖习俗。所谓圣书，经常被看成是为行为制定的规范，但是科学家对于它也象对其他任何习俗一样，很少予以注意。

4、最后，文化相对论作为正常、适意、良好或健康定义的一种根源，也可以看成是一种过时的东西。当然，人类学家起初曾在使我们认清种族主义方面给我们以极大的帮助。作为一种文化，我们曾一直努力把各种地方文化习惯，象穿紧身短衬裤、或吃牛肉而不是狗肉等作为绝对的全人类的标准来提出。更广泛的人种学知识已驱散了许多这类见解。并且，人们普遍认识到，种族主义是一种严重的危险。谁要想代表整个人类讲话，他必须了解一些人类学，以及具备至少十种左右的文化知识，这样他才能够超出或者避开自己的文化的限制，从而更能够作为人类而不是人类的邻居来评价人类。

5、善适应人的概念，是这一错误的主要变体。看到心理学家们竟变得敌视这一看来合理、显而易见的概念，非专业的读者也许会感到迷

惑。每个人毕竟都希望他的孩子善于适应，作为团体的一员，受到相同年纪朋友的欢迎、赞扬、和爱戴。我们的重要问题是：“适应哪一个团体？”能够适应纳粹、犯罪、违法、吸毒等团体吗？受谁欢迎？受谁赞扬？在威尔斯奇妙的短篇小说《盲人的峡谷》里，人们都是瞎子，而有视力的那个人却顺应不良。

适应意味着一个人对自己文化以及外部环境的被动的顺应。但是，如果它是一种病态的文化呢？或者再举一例，我们正缓慢地学会不再以精神病学为根据武断地认为青少年罪犯必然很坏或者有害。从精神病学和生物学的角度来看犯罪以及青少年中的犯罪和恶劣行为也许代表着对于欺诈、利用、非正义和不公正的合理反抗。

适应是一个被动的而不是积极的过程。母牛、奴隶或者任何没有个性也能很快活的人就是它的理想典型。我们甚至有适应良好的疯子或者囚犯。

这种极端的环境论意味着人类无限的可塑性和揉曲性以及现实的不可变性。因此它就是强调现状的宿命论的观点。同时它也是不真实的。人类的可塑性并非无限，现状也是能够改变的。

6、把正常一词用于指没有损伤、疾病或明显的机能失常的医学的临床习惯，是使用正常一词的又一个完全不同的传统。如果一个内科医生在给病人进行彻底检查后没有发现任何身体上的毛病，他就会说这个病人“情况正常”，尽管病人仍然处于痛苦之中。这个内科医生的意思其实只是：“我用我的技术不能发现你有什么毛病。”

受过一些心理学训练的医生和所谓身心学家发现的东西会多一些，对于正常一词的使用也会少得多。的确，许多精神分析家甚至说没有正常的人，即，没有绝对没病的人。这就是说，没有什么人是完美无瑕的。这种说法相当真实，但至于我们的伦理学研究却无多大帮助。

正常的新概念

我们已经学会抵制这些形形色色的概念，那么什么将代替这些概念呢？这一章所涉及的新概念仍然处于建立和发展阶段。目前还不能说它已经很明确或者有无可争辩的证据的可靠支持。相反，应该说它是一种发展缓慢的概念或理论，似乎越来越有可能成为未来发展的真实倾向。

关于正常这个概念的发展前景，我个人的预见或者推测是，关于一般化的，泛人类的心理健康的某种形式的理论不久将迅速得到发展，它将适用于整个人类，而不管人们的文化和时代背景如何。无论从经验还是从理论方面来看，这种情况都正在发生。新的事实、新的资料促使了这种新的思想形式的发展。关于这些新的事实和资料，我在后面将要提到。

德鲁克提出了这样的论点：自从基督教创史以来，有大约四种连续的观点或者概念一直统治着西欧。这些观点表达了寻求个人幸福与康乐所应采取的方法。其中每一个观点或者神话都竖立了一种理想的典型人物，并且设想，如果效仿这个理想人物，个人的幸福和康乐一定会实现。中世纪时，圣职人员被视为理想的典型，而文艺复兴时期则换成了有学识的人。随着资本主义和马克思主义的兴起，讲究实用的人往往左右了关于理想人物的看法。近来，特别是法西斯主义国家，在同样好听地谈论一个类似的神话，即关于英雄人物的神话(尼采哲学意义上的英雄人物)。

我的论点将是(这过去曾是托尔曼的论点)：所有这些神话都失去作用了，代之而起的是一个

新的概念，这个新概念正缓慢地在最先进的思想家和本主题的研究者心里发展着，可以很有理由期待它在今后一、二十年内成熟起来。这个新概念就是心理健康的人，或者具有真正灵魂的人，实际上也可称为自然的人。德鲁克提及的那些概念曾对我们的时代产生过深远的影响，我期待，这个概念将对我们的时代产生同样深远的影响。

现在让我简要地阐述心理健康的人这个新近发展的概念的实质，开始时或许有些教条。首先，最重要的是这样一个强烈的信念：人类有自己的基本性质，即某种心理结构的框架，可以象对待人体结构那样来研究、讨论它；人类有由遗传决定的需要，能力和倾向，其中一些跨越了文化的界线，体现了全人类的特性，另一些为具体的个人所独有。一般看来，这些需要是好的或中性的，不是罪恶的。第二，我们的新概念涉及到这样一个概念：完美的健康状况以及正常的有益的发展在于实现人类的这种基本性质，在于充分发挥这些潜力，在于遵循这个暗藏的模糊不清的基本性质所控制的轨道，逐渐发展成熟，这是内在发展，而不是外界造型的过程。第三，可能越来越清楚地看到，一般的心理病理学现象是人类的

这种基本性质遭到否定、挫折或者扭曲的结果。根据这个观点，无论什么事物，只要有助于向着人的内在本质的实现有益地发展，就是好的；只要阻挠、阻挡或者否定这种基本性质，就是坏的或变态的；只要干扰、阻挠或者改变自我实现进程，就是心理病态。那么，什么是心理治疗呢？或者干脆说，什么叫治疗？无论什么方法，只要能够帮助人回到自我实现的轨道上来，只要能够帮助人沿着他内在本质所指引的轨道发展，就是治疗。

乍一看，这一概念使我们大量地想到过去亚里士多德主义者和斯宾诺莎主义者的理想。的确，我们必须承认，这一新概念和过去的哲学有很多相同之处。但是，我们也必须指出，对于真实的人性，我们远比亚里士多德和斯宾诺莎了解得多。总之，我们足以理解他们的错误和缺点是什么。

首先，这些古代哲学家们所缺少的知识，以及导致他们的理论具有致命弱点的知识，已经被心理分析的各种流派，特别是弗洛伊德所发现了。我们已经特别从动力心理学家，还有动物心理学家以及其他心理学家那里，获得了大大扩充

了的关于人的动机，特别是无意识动机的知识。其次，我们现已有了大大丰富了关于心理病理学及其起源的知识。最后，我们已经从心理治疗家，特别是从对心理治疗的目标和过程的讨论中学到了许多东西。

总之，当亚里士多德假定良好的生活在于按照真实的人性生活时，我们可以同意他，但是，我们必须补充，关于真正的人性，他却还了解得不够。在描绘人性的这种基本性质、或固有结构时，亚里士多德所能做的全部事情，就是观察自己周围的情况，研究人，观察人们的表现。但是，谁要是象亚里士多德那样只从表面来观察人，他最后就一定只会得到静态的人性概念。亚里士多德所能做到的唯一事情，就是构成一幅属于他自己的文化和时代的良好人的图画。人们还记得，在亚里士多德关于良好生活的概念中，他完全接受了奴隶制的事实，制造了致命的错误假定，即，仅仅因为一个人是奴隶，奴隶性就成了他的基本性质。从而，当奴隶对他就是良好的生活。这完全暴露了在建立什么是良好人、正常人或健康人的观念时，依据纯粹表面观察所具有的弱点。

新旧概念的区别

我猜想，如果我必须用一句话来比较亚里士多德的理论 and K·戈尔德斯坦，E·弗罗姆，K·霍尼，K·罗杰斯，以及其他人的现代概念，我所要坚持的基本区别是：我们现在不仅能够看到人是什么，而且知道他可以成为什么。也就是说，我们不仅能看到表面，看到现状，而且也看到潜力。我们现在更加了解人们隐藏的情况，以及被压抑、忽略、忽视的状况。我们现在能够依据一个人的可能性、潜力、以及可能达到的最高发展，而不是仅仅依靠外在的观察，来判断他的基本性质。

我们优于亚里士多德的另一点是，我们已经从这些动力心理学家得知，单凭才智或者理性是不能达到自我实现的。大家都记得，亚里士多德为人的能力排列了等级，理性在其中占据了首位，并且合情合理地随之提出一个看法：理性与人的情感的和类本能的性质相对立，它们相互冲突、斗争。但是，通过对于心理病理学和心理治疗的研究，我们懂得，必须大大改变我们对心理学意

义上的有机体的看法，平等地尊重理性、感情以及我们本性中意动或者愿望和驱动的一面。而且，对健康人的经验研究向我们证明，这些方面之间根本没有冲突，它们不是对抗的而是协作的。健康人完全是一个整体，或者说是一体化的。只有神经病人才与自己不一致，理性与感情才发生冲突。这种分裂的后果是，不但感性生活和意动生活一直遭到误解和曲解，而且我们现在认识到，我们承袭的关于理性的概念也误解和曲解了理性。正如E·弗罗姆所说：“理性由于成了看守自己的囚犯——人性——的卫兵，它本身也变成了囚犯，因此人性的两个方面——理性和感情——都是残缺不全的。我们必须完全赞成弗罗姆的观点，他认为，自我实现的发生不仅取决于思想活动，而且取决于人的整个人格的实现，这个完整的人格不仅包括该人智慧能力的积极表现，而且包括他的情感和类本能的能力的积极表现。

一旦我们对于人在我们现在称为好的某些条件下可能成为什么获得可靠的知识，并且假定，只有当一个人实现了自我，成为他自己时，他才是快乐、宁静、自我认可、坦荡、身心一致的，那么我们就有可能也有理由谈论好与坏，对与错，

有益或有弊。

如果技术哲学家表示反对说：“你怎能证明幸福比不幸要更好呢？”这个问题甚至凭经验就可以回答。因为，如果我们在相当多样的条件下观察人，就会发现，他们自己，而不是观察者，自然地选择幸福而非不幸，选择舒适而非痛苦，选择宁静而非担忧。一句话，在其他条件相同的情况下，人们选择健康而非疾病（然而条件是，他们自己进行选择，而且当时条件属于后面要讨论的一种）。

这也回答了大家都熟悉的手段一目的价值命题在哲学方面的一般缺陷。（如果你要达到目的X，你就应该采取手段Y。“如果想长寿，你就应该吃维生素。”）我们现在对这个命题有一个不同的解释。我们在经验上知道人需要什么，比如，需要爱、安全、幸福、知识、长寿、没有痛苦等等。那么，我们可以不说：“假如你希望幸福，那么……”，而说：“假如你是人类的一个健康成员，那么……”

在下面的经验之谈中，这也完全符合事实：我们随便地说狗喜欢肉，不喜欢色拉；金鱼需要清洁的水；花在阳光下开得最盛。由此我坚决认

为，我们说的是描述性、科学性的话，而不是规范标准的话。

向我的那些将我们现在的状况与我们应该达到的状况加以严格区分的，有哲学思想的同事们再进一言。我们能够成为什么=我们应该成为什么，但能够这一用语比应该要好得多。请注意，假如我们采取经验和描述的态度，那么应该就是完全不合适的词。例如，如果我们问花或者动物应该成为什么，显然很不合适。应该一词在这里是什么意思？一只小猫应该成为什么？对于这个问题的答案以及答案中所包含的精神也同样适用于人类儿童。

让我用一种更有力的方式来表达同一个意思：今天，我们有可能在某一时刻区分一个人目前是什么和他有可能是什么。我们都知道，人的性格分为不同的层次或者不同的深度。无意识与有意识的东西共同存在，尽管它们可能会发生矛盾。一个目前存在（在某一意义上），另一个目前也存在（在另一较深层的意义上）并且有一天将有可能上升到表面，成为有意识的东西，于是便在那个意义上存在。

按照这个观点，人们可以懂得，行为恶劣的

人可能在性格深处保藏着爱。假如他们努力实现了这种泛人类的潜能，就变成比过去健康的人，并且在这个特殊意义上，变得更正常了。

人与其他所有生物的重要区别在于：人的需要、偏好、和本能的残余弱而不强，含糊而不明确，有怀疑、犹豫、冲突的余地；它们极容易被文化、学习以及他人的爱好所窒息，进而消失得无影无踪。许多世纪以来我们一直惯于将本能看成单义的，明确的，牢固的和强大的（就象动物的本能一样），以至我们从未看到弱本能的可能性。

我们的确有一种性质，一种结构，一种类本能的倾向和能力的朦胧的骨架结构，然而，从我们身上认清它，却是伟大的、难以获得的成就。做到自然、自发、了解自己的本质、了解自己真正的需要，这是一个罕有的高境界，它虽然极少出现，但却伴随着巨大的财富。

人的内在本质

让我们作个总结。我们已经肯定，人的固有趋势(**design**)，或者说内在本质，似乎并不只是他

的解剖构造，还要包括他最基本的需要、欲望以及心理能力。其次，这种内在本质通常并不是显而易见的，它被掩盖起来，尚未实现，脆弱而不强大。

有什么理由说这些需要和素质上的潜力就是固有趋势？我在第七章中列举了十二个独立的证据和发现方法，这里，我将只举其中四个最重要的为例。第一，这些需要若遭受挫折，就会导致心理疾病。第二，这些需要若得到满足则能培养健康性格(导致良好的心理状态)，而神经病需要的满足就不会产生这种结果。这就是说，它能使人变得更好更健康。第三，在自由的状况下，它们自然地作为人的偏好而表现出来。第四，在相对健康的人那里可以直接细察到它们。

如果我们想要区分基本与非基本，就不能光靠对有意识需要的内省，甚至不能光靠对无意识需要的描述。因为，从现象学上看，人对神经病的需要与内在固有的需要的感觉全都一样。它们同样地要求满足，要求垄断意识。它们的内省特性之间的差异并不明显得足以使反省者能够区分它们，除非人在弥留之际追溯往事(就象托尔斯泰笔下的伊凡·伊里奇)，或在某些特殊的顿悟时

刻也许有这种可能。

然而，我们必须有某种不同的能够与之联系、与之协变(covary)的客观变量。实际上，这种不同的变量一直就是精神病—健康连续统一体。我们现在比较确切地相信，恶劣的进攻性行为其实不是基本的，而是反应性的。是结果，不是起因；因为，当一个品行恶劣的人在心理治疗中逐渐变得健康时，他的恶意也逐渐减少。而当一个较健康的人逐渐变得病态时，他的敌意、恶毒、卑劣就增加了。

另外，我们知道，给予神经病需要以满足，不会象给予基本的内在需要以满足那样滋生健康。给予一个病态的权力追求者以所有他想要的权力的满足，并不能减少他的神经病。而且要充分满足他对权力的需要也是不可能的。不管供给他多少，他仍然会感到饥饿。神经病需要是得到满足还是受到阻挠，对于基本健康，几乎没什么区别。

对于象安全、爱这样的需要来说，就大不相同了。它们是可以满足的，它们的满足的确会滋生健康，它们的挫折的确会导致疾病。

同样，对于象智力或者强烈活动的倾向这类

个人的潜力也是如此。(我们这里仅有的资料是临床的资料。)这种倾向的作用如同一种内驱力,它要求得到实现。一旦满足它,人就会发展良好;如果使它受到阻碍和挫折,目前尚不被我们十分了解的各种微妙的麻烦立即就会发展起来。

然而,成就最为显著的方法还是直接研究真正健康的人。我们的确已经掌握足够的知识,能够选择相对健康的人,特别是我们拥有象罗夏测验和主题理解测验这样的投射测验法。就算我们不能找到完美的研究对象,我们仍然可以抱这样的期望:当镭由比较稀薄变得相对浓缩时,我们能够更多地了解它的性质。

在《动机与人格》的第十二章中阐述的研究已经证明,科学家有可能在优秀、完美、理想的健康和人类潜能的实现的意义上研究和描绘正常状态。假如我们知道优秀人物是怎样的或能够成为怎样的人,那么人们(那些最想变得优秀的人)就可以效仿尽善尽美的典型从而改进自己。

爱的需要是研究最充分的固有趋势的实例。我们可以利用这个研究来说明已经提及的全部四个用于区分人性中固有和普遍的东西与非本质和局部的东西的方法。

1、几乎所有治疗家都承认，当我们对一种神经病追根寻源时，我们会非常频繁地发现生命早期爱的匮乏现象。一些试验不完全的研究已经在婴儿和幼儿身上证实了这一点，甚至认为彻底地剥夺爱会危及婴儿的生命。也就是说，爱的匮乏会导致疾病。

2、这些疾病，如果尚未达到不可救药的地步，借助给患者以感情和慈爱是可以治愈的，对于儿童尤其如此。甚至在成人心理治疗中以及对于更严重的病例的分析中，现在也有充分的理由相信，治疗的一个任务是使患者得到能使他痊愈的爱。并且，越来越多的证据证实了充满感情的童年与健康的成年之间的联系。总而言之，可以作这样的概括：爱对于人类的健康发展是一种基本需要。

3、如果一个儿童处于自由选择的情况下，并且假设他的心灵尚未扭曲和受到世事的熏染，他将选择感情而不是无情。虽然我们目前还没有严格的实验来证明这一点，但是我们掌握的大量的临床资料和一些人类文化学的资料可以支持这个结论。儿童喜欢感情深厚的而不喜欢怀有敌意、冷酷的教师、家长或朋友。这个很普通的现象证

实了我的观点。婴儿的啼哭告诉我们：他们要感情，不要冷漠。巴厘人的情况就是一例。巴厘成人不象美国成人那样需要爱。痛苦的体验迫使巴厘儿童不去寻求和期望爱。在被迫接受不要企求爱的训练时，他们大哭不已，他们并不喜欢这样的训练。

4. 最后，我们在健康成年人身上发现了什么说明问题的情况？我们发现，几乎所有健康成年人(虽然不是全部)都享受过充满爱的生活，给予过也承受过爱。并且，他们现在爱他人。最后一个似乎违反逻辑的现象是，他们不象普通人那样需要爱。显然，这是因为他们已经有足够的爱。

任何其它营养缺乏症都可以为我们提供完美的佐证，使我们的论点更有道理，更加一目了然。假设一个动物缺盐。首先，这会引发病状。第二，额外食入的盐会治愈或有助于治愈这种病状。第三，缺盐的白鼠或人在允许的情况下会选择盐多的食物，即，非同寻常地大量食用盐；而且人会表达主观上对盐的渴望，并会说盐尤其好吃。第四，我们发现，健康的机体若已经食入足够的盐，就不会特别渴望或需要它了。

因此我们可以说，正如机体为了维持健康，

防止疾病而需要盐一样，它为了同样目的也需要爱。换言之，我们可以说，就象汽车由于构造如此而需要汽油一样，人体也需要盐和爱。

我们对于良好条件、许可范围等等已经谈了很多。这些都涉及到在科学工作中进行观察时往往必不可少的特殊条件，这等于在说：“在某些情况下这才是事实”。

良好条件的定义

什么构成了使本性得以显露的良好条件呢？现在让我们转向这个问题，看看现代动力心理学的观点。

如果我们迄今讨论的要点是机体具有自己固有的、轮廓模糊的本性，那么，显然这种内在本性非常脆弱、微小，不象在低等动物身上那样强大，不可抗拒。低等动物对于自己是什么，要什么和不要什么，绝不会产生任何怀疑。然而，人类对爱、知识或者某种人生观的需要却并不是明白无误的，相反，是很微弱的，它们用低语而不是喊叫来表达自己。

为了发现一个人需要什么以及他到底是什么

么，必须创造特殊的条件以促使这些需要和能力表现出来，并具有满足的可能。

大体上，这些条件可以总的概括为允许满足和表现。如何知道怀孕的白鼠吃什么最好呢？我们让它们在广泛的可能性中自由选择，对它们吃什么，何时吃，吃多少，怎样吃不加任何限制。我们知道，按个别的方式给婴儿断奶对婴儿最为有利，即，在于他最为合适时给他断奶。怎样确定这个时间呢？我们当然不能去问婴儿，我们也学会不再去请教保守的儿科专家。我们给婴儿一个选择的机会，让他自己决定。先给他流质和固体两种食物，假如固体食物吸引了他，他自己会自然地断奶。同样，我们也已经学会通过创造一种允许、接受和满足的气氛来让儿童诉说他们什么时候需要爱、保护、尊重或者管理。我们已经知道，这种气氛对于心理治疗最为有利，其实，归根结底，只有在这种气氛中，心理治疗才成为可能。我们发现，在广泛的可能中自由选择的方法，在许多不同的社会情况中都是有用的，例如，犯罪女孩在教养院选择同寝室的伙伴；大学生选择教师和课程；等等。这里我回避了有益的挫折，纪律，以及对满足加以限制这些棘手但却重

要的问题。我只想指出，虽然允许可能对于我们的实验目的最为有利，但为了教育考虑他人和意识到他人的需要的品德，允许本身也不必充足。

那么，从促进自我实现或者促进健康的角度来看，(理论上的)良好环境应该是这样的：提供所有必需的原料，然后退至一边，让机体自己表达自己的愿望、要求，自己进行选择(切莫忘记，有机体经常选择自我克制和延误，以有利于他人，等等；而他人也有要求和愿望)。

一个心理学上的乌托邦

最近，在理论上建立一个心理学乌托邦一直是我的乐趣。在这个乌托邦中，人人都是心理健康的，我称之为精神优美。根据我们关于健康人的知识，我们是否能预见到，假如一千户健康人家移居一处荒原，在那里他们可以随意设计自己的命运。他们会发展怎样一种文化呢？他们将选择什么样的教育、经济体制、性关系、宗教呢？

我对某些事情很没把握，尤其是经济情况。但对另外一些事情我可以非常肯定。其中之一是，几乎可以肯定，这将是一个高度无政府主义的群

体，一种自由放任但是充满爱的感情的文化。在这个文化中，人们(包括青年人)的自由选择的机会将大大超出我们现已习惯的范围，人们的愿望将受到比在我们社会中更大的尊重。人们将不象我们现在这样过多地互相干扰，这样易于将观点、宗教信仰、人生观、或者在衣、食、艺术或者异性方面的趣味强加给自己的邻人。总之，这些精神优美的居民将会在任何可能的时候表现出宽容，尊重和满足他人的愿望。只是在某些情况下会阻碍别人(对此我暂不阐述)，他们允许人们在任何可能的时候进行自由选择。在这样的条件下，人性的最深层能够自己毫不费力地显露出来。

必须指出，成年人构成了一种特殊的情况。自由选择的局面并不一定适合于普通成年人，它只适合于未遭损害的人。病人，神经病患者会进行错误的选择，他们不知道自己想要什么，即使知道，也没有足够的胆略进行正确的选择。当我们谈论人类进行自由选择时，我们指的是健康的成人或者人格尚未扭曲变形的儿童。关于自由选择的大部分有效的试验是在动物身上进行的。我们通过分析心理治疗过程，在临床水平上对此同样有很大收获。

环境与人格

当我们奋力去理解正常这个新概念以及它与环境的关系时，我们遇到另一个重要问题。这个概念似乎引出这样一个理论上的结果：完美的健康需要一个完美的世界后者使前者成为可能。然而在实际的研究中，事情似乎并不是绝对按照这个公式发展的。

在我们的社会中的确有可能找到极为健康的个人，而我们的社会远非完美。当然，这些人并不是完人，但是他们的确已经达到我们现在所能设想的优秀程度。或许在这个时代这个文化中，我们刚好对人能够达到怎样的完美程度认识不足。

无论如何，研究工作已经建立了一个重要的论点，它发现个人能够比他所生长和生活其中的文化更健康，甚至健康得多。之所以有这种可能，主要是因为这个健康的人有超脱周围环境的能力。这就是说，他靠内在的法则而不是外界的压力生活。

我们文化的民主性给个人以非常广泛的自由

来按照自己的意愿保持个性，只要他的行为不过分与众不同即可。健康人并不在表面上引人注目，他们不着奇装异服，风度和行为也不异常，他们有的是内在的自由。由于他们不为他人的赞扬和批评所左右，而是寻求自我肯定，可以认为他们在心理上是自主的，即相对独立于文化。内在自由似乎比外部自由更重要。

总之，我们的研究已得出这样一个结论：虽然良好的环境可以培育良好的人格，然而这种关系远非完备，此外，为了强调精神和心理的力量而不是物质和经济的力量，必须显著地改变对良好环境的解释。

正常的本质

现在回到我们开始的问题上——正常的本质。我们几乎将它等同于人类所能达到的最高完美境界。但是，这个理想并不是高不可及的目标，实际上它就存在于我们本身，但又被掩藏着。它是潜在的可能性，不是现实性。

并且，我宣称发现而不是发明了正常的概

念，这个发现的根据是经验研究的结果而不是希望或者愿望。这个概念包含着一个全然自然主义的价值系统，对于人性的进一步的经验研究可以扩大这个价值系统。这样的研究应该能够回答这个古老的问题：“我怎样才能成为健全的人？怎样才能过健全的生活？怎样才能富有成效、幸福、内在安宁？”当机体因为某些价值被剥夺而患病、萎靡不振时，我们因此而得知它需要什么，即它重视什么。这也等于告诉我们什么对它有利。

最后一点。较新的动力心理学中的关键概念是：自发、释放、自然、自我认可、冲动意识、满足。而过去的关键概念一直是控制、抑制、纪律、训练、塑造，其根据是，人类的深层本质是危险的、罪恶的、贪婪的、掠夺性的。教育、家庭训练、养育孩子、一般的文化适应，都被看作是控制我们内在的黑暗力量的方法。

关于人性的这两种不同概念产生出具有天壤之别的社会、法律、教育和家庭观念，在一种情况中，社会、法律、教育等是控制和约束力量，在另一种情况下，它们促使人性得到满足和实现。

如果这个将正常状态与完美的健康等同起来

的观点成立，那么，我们不仅将必须改变我们关于个性心理学的概念，而且必须改变关于社会的理论。

（许金声译自马斯洛《动机与人格》第十七章）

成长性动机和 匮乏性动机

在这里，我们将要探讨的成长性需要和基本需要之间的差别是对自我实现者和其他人的动机生活之间的性质差别的临床观察的结果。匮乏性需要和成长性需要这样的名称尽管十分恰当，但它们并不能完整地表达下面的这些差异。例如，并非所有的生理需要，包括性、排泄、睡眠、休息等都是缺乏性的。

在很多情况下，当一个人有满足匮乏性需要的倾向时，他与那些成长占优势的，受超越性动机促动的、受成长性动机促动的、或自我实现的人相比，其心理生活有很多不同之处。下面列出的差别可使我们明白这一点。

1. 对冲动的态度：抵制冲动和接受冲动

实际上，所有历史的和当代的动机理论在一

般意义上都一致把需要、驱力和动机状态看成是讨厌的、恼人的、令人不快的，是某种人们所不希望的，竭力想要摆脱掉的东西，动机性行为、目标追求、完成反应，都是减少这种不愉快状态的技术。在把动机描述为需要降低、紧张降低、驱力降低和焦虑降低时，可以非常清楚地看到这种态度。

这个途径在动物心理学和极大地依靠对动物研究的行为主义中是可以理解的。动物可能仅具有匮乏性需要。无论事实上是不是这样，在任何情况下我们为了客观性起见都把动物看做是这样的。一个目标对象必须是在动物机体外面的某个东西，因此我们可以测量动物在达到这个目标时所付出的努力。

弗洛伊德心理学是建立在对动机同样的态度之上的，即认为冲动是危险的，必须加以抑制。这不足为奇(它是可以理解的)，这样一种心理学毕竟是建立在病人的体验之上的，而事实上这些病人都有对需要及其满足与挫折的不良经验。难怪这些人都害怕甚至厌恶他们的冲动，因为冲动已经给他们带来了很大麻烦，因为他们把冲动处理得如此糟糕，这样一来，他们通常处理这些冲动的方式就是对它们进行压抑，这也是不足为怪的。

当然，希望和需要的减低是一个在哲学、神学以及心理学历史上的永恒之题。斯多噶主义者，多数的快乐主义者，实际上所有的神学家，很多政治哲学家和经济理论家都一致确认这样一个事实，即善，幸福或快乐是某种欲望、希望以及需要的不愉快的状态得到改善的结果。

说的尽可能简明一些，这些人都发现希望或冲动是一种麻烦，甚至还会构成威胁，因此，一般都要摆脱它、否定它或逃避它。

这个争论有时准确地报告了情况的真相。生理需要、安全需要、爱的需要、以及对尊重和信息的需要等对很多人来说事实上经常是危险的（或令人生厌的），是灵魂的“造孽者”和问题的制造者，特别对那些在满足它们时有不成功的体验的人，以及那些现在不能指望达到满足的人，更是如此。

然而，即使有这些缺点，上述情况也被夸大了，这是因为：(1)如果过去对这些需要的体验是有益的，(2)如果可以指望这些需要现在或将来能够得到满足，那么一个人就可以接受和喜欢他的需要并乐于意识到它们，例如，如果一个人一般喜欢食物并且现在有好吃的东西，那么这种

食欲进入意识是受欢迎的而不是可怕的。（“食物的麻烦是它毁掉了我的胃口”）。对渴、睡眠、性以及依赖的需要也有同样的情况。然而，对“需要是一种麻烦”的理论的更有力的反对，是最近引起重视和关注的对成长（自我实现）动机的认识。

很多归在“自我实现”名下的特异性动机难以列出来，因为每个人都有不同的智力，能力和潜力。但有些特点对他们所有的人都是基本的。其中之一是，这些冲动是他们希望和欢迎的，是愉快而有趣的，人们希望有更多的动机而不是更少，如果说它们构成了紧张，那么这也是愉快的紧张。创造者一般都欢迎他的创造性冲动，有才能的人乐于应用和发展他的才能。

在这种情况下说紧张降低意味着摆脱一种令人讨厌的状态是极不准确的。因为这些状态并不那么令人讨厌。

2. 满足的不同效应

与对需要的否定之态度有关的几乎总是这样的观念，即机体的首要目的是摆脱讨厌的需要，由此而达到紧张的消除，达到均衡、体内平衡、

静止、达到休止状态，达到痛苦的摆脱。驱力或需要推动着人们来摆脱它们。它唯一的努力就是要消除或摆脱它自己，达到一个没有需要的状态。把这种看法推到逻辑的极点，我们就和弗洛伊德的死亡本能纠缠在一起了。

安吉亚尔、戈尔德斯坦、G·阿尔波特、C·比勒、沙科特和其他人已经有力地批评了这个实际上是循环的主张。如果动机生活的内容基本上就是要消除那些令人不快的紧张，以此作为防御手段；如果紧张降低的唯一结果就是等待更不受欢迎的刺激的出现然后又把它驱散的被动的状态，那么变化、发展、运动、或趋向从何而来？为什么人们会改善并变得更聪明了？对生活的热情又是什么意思？

比勒已经指出，内稳态理论不同于休止的理论。后一理论仅仅说明，紧张的消除不是意味着没有紧张，而是意味着紧张达到一个最佳水平。它意味着有时降低紧张，有时增加紧张，如血压一样，血压有时可能过低，有时也有可能过高，我们必须相应将它升高或降低。

很明显在上面任一情况下都缺少一个贯穿于毕生的恒定的方向。在这两种情况下，人格的发

展、智力的增加、自我实现、性格的强化、以及个人的生活计划等都是不能加以说明的。为了使贯穿毕生的发展具有什么意义，必须求助于某些长期性的向量、或者方向趋势。

我们不能接受这个理论，因为它甚至没有充分地描绘出匮乏性动机。这里缺少的是对那种把所有这些彼此分离的动机事件结合起来并使之互相联系的动力原则的认识。不同的基本需要彼此以一种等级秩序相互联系着，因此一个需要的满足以及它从这一阶段的中心的移出并没有带来一个静止的或斯多噶式的冷淡的状态，带来的是“更高一级”的需要意识中的出现；欲望和希望将继续存在于一个“更高的”水平上。因此，达到休止的理论即使对匮乏性动机也是不合适的。

但是，当我们考察那些成长性动机占优势的人时，动机达到休止的概念就毫无用处了。在这些人身，满足使得动机增加而不是减少，它产生更大而不是更小的兴奋，欲望也变得更加强烈并且增大。这些欲望日益强化，这样，一个人需要的并非越来越少，而是越来越多，例如他对教育的需要就是如此。他并未达到静止而是变得更加活跃了。成长的欲望因满足而得到加强而不是遭

到压制。对他自己来讲，成长本身就是一个富于成效的和令人激动的过程，诸如成为一个好医生之抱负的满足，获得演奏小提琴或一个出色木匠所具有的令人羡慕的技能；对人、宇宙以及自身的理解的稳步增长；在任何领域内的创造力；或最重要的、成为一个出色的人之抱负的发展，等等。

维台默很久以前提出了这同一差别的另一个方面，他主张真正的“目标追求”活动看上去占不到他们的10%的时间，这是一个似是而非的悖论。活动可以本身就是令人高兴的，也可以仅仅因为有助于满足人们的愿望而具有价值。在后一种情况下，当它不再是成功的和有效的时候就会丧失其价值并不再带来愉快。在更为经常的情况下，它简直一点乐趣也没有，而只有目标是有乐趣的。这与因为人最终要升天而看轻生活本身的价值这一类对待生活的态度是相似的。这种概括是建立在下面这一基础之上的：自我实现者对整个生活，对生活的一切方面都感到乐趣。而绝大多数其他人仅对成功、成就或高峰体验的偶尔出现感到乐趣。

生活的内部效度部分地来自于成长与被培养

中固有的愉快，但同时也来自健康的人把作为手段的活动转化为终极体验的能力，因此，甚至作为手段的活动也是有乐趣的，好象它就是终极活动。而且成长性动机可能具有长期性这一特点，因为生命的大部分时间可能都用于成为一个好的心理学家或一个好的艺术家。所有的平衡，内稳态和静止理论仅仅研究其短期的部分，而这些部分又是彼此无关的。阿尔波特特别强调了这一点。他指出，计划性和着眼于未来是人类的核心素质或者健康的天性。他赞成：“匮乏性动机事实上要求降低紧张和恢复平衡。另一方面，成长性动机却为了长远的而且经常是难以企及的目标而保持紧张。这样，它们就把人类和动物的生成、成人和婴儿的生成区分开来了”。

3. 满足的人格学的 (Personological) 效应和临床的效应

匮乏性需要的满足和成长性需要的满足对人格有不同的主观和客观效应。在此我可以用一种概括的方式指出我正在进行的探索，这就是：匮乏性的满足可以避免疾病；成长性的满足有利于积极的健康。我必须承认，为了研究的方便我不

得不这么做。然而，在防御威胁或打击与积极的成功和成就之间，在防御、保护和保存自身与达到满足，兴奋和扩展自身之间确有真正的临床差异。我努力提出这一点做为在充分地生活和准备充分地生活之间，在成长和被培养之间的一个对比。我应用的另一个对比是在防御机制(取消痛苦)和应付机制(达到成功和克服困难)之间的对比。

4. 愉快的不同形式

E·弗洛姆象他以前的很多人一样，在区分高级的快乐和低级的快乐方面做了十分有趣、十分重要的工作。这对于打破主体的伦理相对性是非常必需的，并且这也是科学的价值理论的先决条件。

弗洛姆区分了缺乏性快乐与充裕性快乐，由需要的满足带来的低级快乐和由生产、创造以及顿悟的发展带来的高级快乐。充溢，放松和匮乏获得满足之后紧张的消失最多只能称为“解除”，它不同于那种由人的机能发生作用而带来的乐趣，那种狂喜和安详。当一个人的机能轻松而又完善地发生作用的时候，当他的机能在他处于力量顶

峰的情况下(即在他处于超驱力的情况下)发生作用的时候,他就能体验到这种乐趣。

“解除”是极大地依赖于某种消失了的的东西的,与可以永远存在的伴随成长的愉快相比,它本身更容易消失,更少稳定性,更少持续性和恒常性。

5. 能达到的(间断性的)目标实现状态和不能达到的目标实现状态

匮乏性需要的满足一般是间断性的和有最高点的,其最经常的满足图式是:一开始是一种被促动的行为的跃跃欲试、准备实现目标的发动和激励状态,然后逐渐稳定地进入欲望和兴奋阶段,最后达到取得成功和完成的一刹那的顶点。从这个希望的顶点曲线开始,兴奋和愉快很快地下降到一个平静的紧张松弛和动机降低的平稳时期。

这个图式虽然不能广泛应用,但不管怎样却与成长性动机的情境形成尖锐的对比。成长性动机没有顶点或极点,没有兴奋的瞬间,没有终极状态,甚至没有目标(如果目标是按通常那样来定义的话)。成长是一种连续的、或多或少稳定地向前或向上发展的过程。一个人得到的越多,

希望的也就越多，因此这种希望是无止境的，也永远不会实现或满足。

正因为如此，才完全打破了刺激物、目标追求行为、目标对象与伴随的效应之间通常的分离。行为本身就是它的目标，成长的目标和成长的刺激物的区分也是不可能的，它们十分相同。

6. 种的一般目标和特殊目标

匮乏性需要是所有人类成员都具有的，并且在某种范围内其他物种也都具有。而自我实现却是特异性的，因为每一个人都有差别。对于缺乏，即人种的需要来说，在真正的个性能完整发展以前，它必须首先得到满足。

如同所有树木需要阳光，需要水和其它来自环境的养料一样，所有的人都需要从他们的环境中得到安全、爱和地位，然而在这两种情况下，这些仅仅是个性真正发展的开始，一旦这些基本的、种一般所必需的需求得到满足，那么每一棵树和每一个人都会以自己独特的风格发展，并把这些必需品做为他(它)们的发展基础。在非常深远的意义上，以后的发展更取决于内部而不是外部。

7. 对环境的独立和依赖

对于安全、归属、爱的关系和尊重的需要只能完全由他人给予满足，即仅仅来自这个人的外部。这也就意味着在很大程度上对于环境的依赖。处于这样的依赖地位的人不可能真正掌握自己的命运，或控制自己的命运。他必然受提供需要满足的来源的制约。为了确保提供满足的来源，他必须对那些制约他的人们希望、兴致、习惯和行动的规律让步。他必须是“他人导向的”，并且必须注意他人的在一定程度上赞许、感情和良好祝愿。也就是说他必须能够适应和调整。既要如此，他就必须把自己变成可塑的和有责任心的人，并且通过改变自己本身去适合外部环境，环境是固定的，是自变量，而他是因变量。

正因为这样，由匮乏性动机促动的人更惧怕环境，因为环境可能经常不能满足他的要求或使他的希望落空。现在我们知道这种使人焦虑不安的依赖也会滋生敌对行为。所有这些都意味着自由的减少，它或多或少地依赖于个体的运气好坏。

相比之下，定义为基本需要已得到满足的自我实现的个体，却更少有依赖性，更少受控制，

有更多的自主和自我导向。受成长性动机促动的人完全不需要他人，而且，他很可能受到其他人的阻碍。另外，我已经报告了他们特别喜欢隐居，超脱，喜欢处于一种沉思冥想的状态。

这样的人更加自我满足，更加独立自主。控制他们的决定因素现在首先是内部的，而不是社会的或环境的。这些决定因素是他们的内在本质的规律，他们的潜力和能力的规律，他们的才能的规律，他们的潜在智力的规律，他们的创造性冲动的规律，他们了解自己和成为更加整合的独立的人的需要的规律，他们进一步明白自己实际上需要的是什么的规律，以及他们进一步明白自己的天职，命运和职业是什么的需要的规律。

由于他们很少依赖于他人，因此他们就很少与他人冲突，很少焦虑和敌意，很少需要他人的表扬和关怀。他们很少为威望、报酬和荣誉操心。

意志自由或相对地独立于环境也意味着对诸如恶运、严重打击、悲剧、紧张、丧失等有害外部环境的相对独立。正如阿尔波特特别强调指出，把人看成仅具有反应功能的人，即由外部刺激决定的刺激—反应型的人的观念，对于自我实现者，

完全是可笑的和站不住脚的。自我实现者的行为更多地是发源于内部的而不是反应性的。这种对外部世界以及它的希望和压力的相对独立，当然并不意味着不与世界相互沟通或不尊重它的“要求特性”。它仅仅意味着在这些接触中，最初的决定因素是自我实现者的希望和计划，而不是来自环境的压力。这里我说的是心理上的自由，和地理空间的自由是不同的。

阿尔伯特所表达的行为的“临时选择”和“固有的”决定之间的对比与我们关于外部决定因素和内部决定因素的对立是密切对应的。这也使我们想起，生物学理论家们都一致把对环境刺激与日俱增的自发性和独立性看成是完整的个性、真正的自由和整个进化过程的明确特征。

8. 有利害关系的和无利害关系的人际关系

从本质上说，由匮乏性动机促进的人比成长性动机促动的人更依赖于他人。他更注重利害关系，更需要、依恋、渴望从他人那里得到满足。

这种依赖性限制了人际关系，使人际关系带上了一种色彩。把人看做主要是一个需要满足物或提供满足者是一种抽象活动。人们不是被看作

整体的、复杂的和独一无二的个体，而是被看作某种实用的东西。他们身上那些与知觉者的需要无关的东西要么完全被忽略了，要么就令人讨厌、生气，或者对人构成威胁。这与我们同母牛、马和绵羊的关系，以及同侍者、出租汽车司机、门房、警察或其他受我们利用的人的关系相似。

对他人的完全无利害关系的、一无所求的、客观的和利他主义的知觉只有当我们不需要从他人那里得到什么，我们不需要他人的时候才会成为可能。自我实现者，或处于自我实现瞬间的人，比常人或比一般情况更能对整个人具有一种特异性的审美感受。他们对他人的赞许、钦慕和爱很少是由于答谢，而更多地是由于他人客观的内在本质。他人受到称赞是由于他们具有应受赞美的性质，而不是由于他们说了奉承和颂扬的话。他人被爱是因为他们值得爱而不是因为他们给出了爱。下面我们将把这一点作为非需要性的爱来加以讨论。

与他人有“利害关系”以及“满足需要关系”的一个特点就是，在很大范围内这些满足需要的人是可以互相交换的。例如，青少年期的女孩子所需要的羡慕是羡慕本身，而谁提供这种羡慕却是

无关要紧的；这同样适用于爱的提供者和安全提供者。

当我们在进行那种没有利害关系的、不期望回报的，无益处的和无企求的感知的时候，我们是把他人作为一个独特的、独立的、以自身为目的的人来感知的，也就是说把他作为一个人而不是作为一件工具来感知的。如果感知者对满足匮乏性需要的渴望越大，那么这种感知对他来说也就越困难。一种“高上限的”人际关系心理学，即对人类关系的最大可能发展的理解，是不能基于匮乏性的动机理论的。

9. 自我中心和自我超越

当我们试图描述具有成长趋势的自我实现者对自我的复杂态度时，我们会面临一种前后矛盾的困难。用安吉亚尔的话说，正是在这样一个人身上，自我力量达到了顶峰，但同时他又最易忘掉或超越自我，最能以问题为中心，最能自然行动，并且最能自主。在这样的人身上，对于知觉、行为、愉快和创造的专注可以是很完全的，很整合的和很纯粹的。

人的匮乏性需要越强，专注于外界而不是专

注于自我意识，自我中心和满足定向的能力就变得越困难。人越是受成长性动机促动，他就越是以问题中心，并且就越能在对待客观世界时把自我意识置于一旁。

10. 人际心理治疗和人际心理学

寻求心理治疗者的一个主要特点是，他们在过去和(或)现在缺乏基本需要的满足。神经病可以看作是一种匮乏性疾病。正因为如此，治疗的一个基本要求就是提供病人所缺少的东西，或促使病人有可能自己去消除这种匮乏。由于这种提供是来自他人的，因此通常的治疗必须是人际间的。

但这个事实被过于严重地强调了。试然，那些匮乏性需要得到满足的人和那些主要受成长性动机促动的人都难免要遇到冲突、不幸、焦虑和混乱。在这样的时刻他们也倾向于寻找帮助并且转向人际治疗。但是，我们不应忘记，受成长性动机促动的人遇到的问题 and 冲突常常是通过自己以内向的沉思的途径得到解决的，即，通过自我探索，而不是通过寻找他人的帮助来解决。甚至在原则上，自我实现的很多任务是个体内的，如

计划的制定，自我发现，潜力发展的选择，生活前景的建构等。

在人格改善的理论中，必须为自我改善、自我探索、以及沉思冥想留下余地。在成长的较后阶段，人基本上是孤独的，因而只能依靠他自己。施瓦茨把这种对已成长起来的人的矫正称为精神发育学(Psychogogy)。如果说心理治疗旨在治愈疾病，消除症状，那么精神发育学就是为了填补治疗留下的空白，使无病的人健康成长。我们很高兴地注意到罗杰斯成功的治疗把病人在威洛比成熟量表上的分数从 25% 提高到 50%。谁将把它提高到 75% 或 100% 呢？并且，难道我们不需要新的原则和技术来做这些吗？

11. 工具性学习和人格改变

在美国，所谓的学习理论几乎完全是基于匮乏性动机的，其目标对象通常是外在于机体的，这就是说，学习是为了掌握满足需要的最好方式。除了其他原因外，正是由于这个原因，我们的学习心理学只是一门有限的知识，仅适用于很小的生活领域，并且只有其他的“学习理论家”才对它有真正的兴趣。

这对解决成长和自我实现的问题毫无裨益。在这里，不断从外界获得匮乏性动机的满足的技术是不需要的。联想学习和沟通，更多地让位于知觉学习，让位于顿悟和理解的增加，让位于对自我的认识 and 人格的稳定成长，即让位于增加了的协同作用，整合以及内部一致性。变化却很少是获得一个接一个的习惯或联想，而是整个人的整体改变，即变成一个新的人，而决不仅仅是原来的人又获得了某些新的外部习惯。

这种性格改变的学习意味着改变一个很复杂的，高度整合的和完整的有机体，反过来也意味着许多影响不能产生任何改变，因为一个人越是稳定和自主，他就能抵制越多的这种影响。

我的被试报告给我最重要的学习体验经常是一些非常单一的生活体验，如悲惨事件，死亡，创伤、皈依，以及突然的顿悟等。这些都迫使他们改变其生活观，进而改变他们所做的每一件事情。（当然，所谓对悲惨事件的洞见或者顿悟是要有一段较长的时间的，但这决不是一般的联想学习。）

成长去除了抑制和限制，使人成为“他自己”，并且是“辐射式”地放射出行为，而不是重复它，

这样就使他的内在性质能够表达它自己。成长越是这样，自我实现者的行为就越是非习所获，就越有创造性和放射性，就越是表达性的而不是应付性的。

12. 匮乏性促动的知觉和成长性促动的知觉

在所有的差别中，最重要的差别是缺乏满足的人对存在领域的进一步的靠近。心理学家从来没有涉入这个哲学家们的领域，对这个领域看得不很清楚，但这个领域还是有毫无疑问的现实基础的。而现在通过研究自我满足的个体使我们的视野有可能向所有的基本顿悟敞开。这对哲学家是老问题对我们却是新问题。

例如，我认为如果我们仔细地研究对需要感兴趣的人与对需要不感兴趣或没有欲望的人在知觉上的差别，那么我们对世界的知觉以及对知觉到的世界的理解将会发生很大的改变。由于后一种人在感知过程中如此具体而且抽象和选择是那么少，因此这样的人可能更容易看到知觉对象的内部性质。他也能同时知觉对立的双方、两极分化、两个极端、矛盾和互不相容的事物。这就好象一个较少发展的人生活在亚里士多德的世界

里，在这里，不同的种类和概念有明显的界限，并且互相排斥，互不相容，例如男性与女性，自私与无私，成人与儿童，善良与残忍，好与坏。按照亚里士多德的逻辑，A就是A，任何其它事物都是非A，两者从不重合。但自我实现者看见了这样一个事实：A和非A互相渗透，合而为一，一个人同时是好的也是坏的，是男的也是女的，是成人也是儿童。我们不能把整个人置于一个连续统一体中，而只能把一个人的某一抽象出来的方面置于一个连续统一体中。整体是不能比较的。

当我们自己以一种受需要驱使的方式从事感知活动时，我们可能意识不到这种活动。但当我们被他人以下面这种方式看待时，我们却能自然而然地觉察，即仅仅被当做一个货币支付者、食物供给者、安全保障者、可以依赖的某人、侍者、无名的雇员、以及其他当作工具对象的人。当这些情况发生时我们根本不会喜欢。我们希望把自己作为一个完整的和整体的人来对待。我们讨厌被看成是一个有用的客体或工具，我们讨厌被“利用”。

由于自我实现者基本上不用从事物中抽象出满足需要的性质，也不把人看做工具，所以他们

更可能对他人持一种非评价的、非判断的、不干预的和责备的态度，持一种没有所求的，一种“没有选择的认识”。这使得对何处有何物的知觉和理解更加清楚和敏锐。这是一种能理清问题而又不卷入其中的超然的知觉，这正是外科医生和治疗家试图要达到的，也是自我实现者不用费力就具有的。

特别在当所注意的人和客体的结构是困难的、难以捉摸的和不清楚的时候，这种知觉方式上的差别是最重要的。观察者必须尊重客体的本质。因此知觉必须是文雅的，缜密的，非强迫性的和非强求的，并且能够被动地适合事物的本质，就好象水慢慢地浸入石缝一样。它决不是那种由需要促动的方式形成的对事物的知觉，这种知觉以一种大吵大嚷、横冲直撞、目的明确的利用方式来塑造事物。那简直就象屠夫割肉。

对世界内部本质最有效的感知方式是成为这样的人，他对外界更有接受性而不是主动性，能够最大限度地受制于知觉之东西的内部组织，最小可能地受制于知觉者的性质。这种对具体事物同时存在的各个方面超脱的、道家式的、被动的和非干预性的知觉，与某些宗教体验和神秘体验

的描写颇为相同。我们看到的到底是真实的、具体的世界，还是我们投射到真实世界中的成规系统，动机系统，期望以及抽象系统？或者说得直截了当些，我们是目明还是眼瞎？

（王登峰、摘译自马斯洛《存在心理学探索》第三章，刘锋校）

高峰体验： 强烈的认同体验

当我们探讨“认同”的定义时，我们必须记住，这些定义和概念并非深藏在某些隐蔽之处，耐心地等待我们去找出。只能说，这些定义和概念部分地为我们所发现，又部分地为我们所创造。在某种程度上，我们说认同是什么，它就是什么。当然，我们首先应该对这个词已有的各种含义表现出敏感性和接受力。然后，我们会立即发现，各种不同的作者用它来意指各种不同的情况，不同的活动。为了理解作者们在使用这个词时它所具有的确切含义，我们必须找出这些不同的活动。对于各种心理治疗家、社会学家、自我心理学家、儿童心理学家，认同指的是不同的东西，尽管他们也认为在其含义上有某些类似和重复。（也许这种类似正是认同在今天的含义）

在这里，我要对高峰体验这一活动进行描述，

在高峰体验那里，认同具有各种真实的、明显的和有用的意义。但是，我并非声称这些意义就是认同“唯一的”真正的意义，我只是换一个角度来看这个问题。我认为，处于高峰体验中的人具有最高程度的认同，最接近其真实的自我，最富有个人特色，这似乎表明，要研究认同，高峰体验乃是取得纯粹可靠材料的特别重要的来源，也就是说，在高峰体验中，认同的意义的臆造成分减少到最小限度，而发现的成分增加到最大限度。

读者将会明显看到，下面列举的“彼此分离”的特性，实际上完全并非分离，它们是以各种不同方式彼此渗透，你中有我、我中有你，交替地诉说同样的事情，在一种隐喻的内蕴中显示同样的意义，等等。“整体分析”是与原子论或还原论分析形成对照的分析方法，对此理论感兴趣者可参见《动机与人格》第三章。下面我将用整体论的方法来描述认同，而不是把它分割成相互排斥、彼此孤立的成分。就象是将一个东西放入手掌，从不同的侧面注视它，或者象一位凝视一幅美妙油画的鉴赏家，把它作为一个整体，一会从这种结构，一会从那种结构来欣赏。我所讨论的每一个“侧面”都可以看成是对任何一个其他“侧面”的

部分解释。

1. 处于高峰体验中的人有一种比其他任何时候都更加整合(统一、完整、浑然一体)的自我感觉。旁观者从外部各个方面来观察,也可得出同一印象。例如,他们更少分裂或者分离,更少与自己作战,对自己更加心平气和,体验我与观察我之间更加一致,目标更加集中,更加协调有机化,自身各部分更加有效地组织起来,非常良好地运作,具有更高的协同作用,更少有内在的摩擦,等等。关于整合的其他方面以及它所依赖的各种条件,下面继续讨论。

2. 当他更加纯粹地独自成为他自己时,他就更能与世界、与以前非我的东西融合,例如,挚爱者双方更加亲密地融为一体,而不再是两个人;“我-你”一元关系^①更具可能性;创造者与他的产品合二而一;母亲与她的孩子合为一体;艺术观赏者化为音乐、绘画、舞蹈,而音乐、绘画、舞

^① 指宗教哲学家马丁·布伯的著名“我-你”关系论。按布伯的看法,人生可分为两个领域,“我-它”以及“我-你”。当人把他人和万物当作利用的工具时,人便处于“我-它”关系中;而当人把他人以及万物当作自己的生命而把自己的一切奉献出来之时,也就是把他人当作“你”时,便处于“我-你”关系中,“我-你”关系是人生超越的终极内容。——译者注

蹈，也就变成了他；天文学家“飞离地球”、融入日月星辰，而不是透过远望镜孔从这个地狱望到那个地狱。

这就是说，对于认同、自然流露、或自我的最完满的获得，本身就是对于自我的超越、突破和超出。此时，个体达到一种相对忘我的境界。

3. 处于高峰体验中的人通常感到处于自身力量的顶峰，正最佳和最充分地发挥着自己的潜能。罗杰斯说得好，个体感到自己“在充分地发挥作用”(fully - functioning)。他感到自己比其他任何时候更加聪明、更加敏锐、更加机智、更加强健、更有风度。他处于自身的最佳状态，一种如天在弦、跃跃欲试的状态，一种最高的竞技状态。这种情况不仅是主体的感觉，而且能够被视察者目睹。他不再浪费力量与自己搏斗，不再压抑自己，肌肉不再和肌肉抗衡。在一般情况下，我们只有部分能量用于行动，部分用于抑制这些能量的发挥，而现在不再有浪费，全部能量都用于行动。此时，他尤如一条一泻千里直奔大海的河流。

4. 当一个人处于最佳状态时，他的“充分发挥作用”还体现出一个很微妙的特点，这就是行

为的轻松自如。往日刻不容缓、疲于奔命的苦差重负，现在做起来不再有老牛破车、苦苦挣扎之感，而是轻车熟路、势如破竹。优美的感情和优雅的风度现在浑然一体，伴随着充分发挥作用的得心应手、驾轻就熟，此时事事如水到渠成、瓜熟蒂落。

此时，他表现得胸有成竹，明察秋毫，好象完全清楚自己在做什么，毫无怀疑、踌躇、也非止步不前。他的行动不是有气无力、虚晃一枪，而是精力充沛、命中要害。那些伟大的运动员、艺术家、创造者、领袖人物、高级官员，当他们处于自身最佳状态之时，其行动也具有这样的特点。

这一点与认同这一概念的联系不如前面几点明显，但我认为应当将它包括在内，作为“成为真实自我”的一个附现象。因为它是外在表现，能使人目睹，因此也完全可以研究。我还相信，我们要借助它来理解那种神灵般的快乐，如幽默、滑稽、稚拙、憨痴、嬉戏、大笑等等。我认为这些乃是认同的最高价值之一。

5. 处于高峰体验中的人比其他任何时候更富有责任心，更富有主动精神和创造力，更加感到

自身是自己行动和感知的中心。他更加真切地感到自己就是第一推动者,自己决定着一切,而不是被引动的、被决定的、被支配的、无能为力、守株待兔、暮气沉沉的弱者。他感到自己就是自身的主宰,自己就是自己命运的主人,他充分体会到自己的“自由意志”,他既感到重任在肩、责无旁贷,又感到信心百倍、无坚不摧。

在观察者看来,也的确是这样,他变得更加当机立断、更加专心致志、更加锐不可挡,他更具有攻无不克的气势、坚定不移的信心,他更能给人以这样的印象:要想阻止他,那是投鞭断流。仿佛他现在毫不怀疑自己的价值和做任何想做事物的能力。旁人会觉得他更值得信任、更可靠、更值得下赌注。在治疗中、成长中、教育中、婚姻等等中,经常有可能发现这一变得富有责任感的伟大瞬间。

6.他现在最大限度地摆脱了阻滞、抑制、谨小慎微、畏惧、疑虑、控制、自责、制动。这些东西也许体现了他的价值感情的否定方面,体现了他的自承、自爱和自尊的否定方面。这既是主观的又是客观的现象,从这两方面都可作进一步描述。当然,这只是已列出和下面将列出的那些

特性的一个不同方面。

这些事情在原则上很可能可以用实验验证，因为，从外部看，它们是肌肉与肌肉搏斗，而不是肌肉合作性的帮助肌肉。

7.因此，他在行动时更具有自发性、表达性、纯真性，即正直、天真、诚实、公正、坦率、童真、朴实、无防备、无防御。他在行动时更加自然、放松、不踌躇、简单、诚恳、不做作、直截了当，有一种特殊的纯朴。他更加不受控制、自由地奔涌出生命力，即他更加自动地、冲动地、反射般地、“本能地”、非抑制地、非自我意识地、非思考地、无意识地表现自己。

8.因此，他在一种特殊的意义上更具有创造性。由于更大的自信以及疑虑的消除，他能够以道家那种顺应自然方式或者格式塔心理家所描述的那种灵活的方式来造成自己的认知和行为。他能根据行为本身固有的“外在于我”的要求(而非根据自我中心和自我意识)，根据其任务、天职或游戏的本质让自己的行为处于明确无误或游移不定的状态。因此，他的行为更具有即席发挥、兴之所至、斐然成章的特色，更具有无中生有、鬼斧神工的特色，更加新颖独特、远离陈腐平庸、

不再束手束脚。他也更少准备、计划、设计、预谋、练习、预测等等，总而言之，绝非三思而后行。因此，他的行为相对来说不为任何东西驱动，并非追求、奋斗的结果。它们没有动机、没有欲望、没有目的，因为它们突然出现、临时创造的，并非脱胎于过去。

9.所有这些还可以用另一种方式来表达：处于高峰体验中的人达到了自己独一无二的个性或特质的顶点。如果所有人在天赋上都互不相同，在高峰体验中他们更是特色各异。如果说人们在许多方面(他们的角色)可以互换，那么在高峰体验中，角色中断了(drop away)，人们变得难以替代。无论他们到底是什么样的人，无论“独一无二的自我”到底意味着什么，他们的特色在高峰体验中的表现总是登峰造极的。

10.在高峰体验中，个体在各种意义上最大程度地摆脱了过去与未来，具有最强的此时此地之感，最接近于全在的人。例如，既然他最少墨守成规与经验预推，他就能排开干扰，比其他任何时候更好地全神贯注地倾听。这种干扰或者来自基于过去情境的期待(这种情境与现在的情境不可能相同)，或者来自基于关于未来计划的希望

或担忧(这意味着把现在当作未来的手段而不是目的本身)。既然他已超越了欲望，他也就不必根据自己的好恶来给事物贴上什么标签。他也用不着比较此时已有的东西和没有的东西，以便对他们进行评价。

11. 处于高峰体验中的人已不完全是受世界法则支配的尘世之物，更多的是一种纯粹的精神。就内在精神规律与外在现实规律的区别而言，他更受前者而不是后者的支配。这听起来似乎自相矛盾，实际上并非如此。就算是自相矛盾，它也不可能不具有某种意义。当对自我和他人同样任其自然之时，对他人的存在认知才最有可能。自尊、自爱与尊重他人、敬爱他人两方面互相支持、相得益彰。处于高峰体验中的人无为而为，也就是说，他顺应天性、听任自然、任其所为，而不是人为控制。此时他已把自己从非我中解放出来，不再受其支配，不再循规蹈矩、亦步亦趋，而是按照自身的内在规律和法则行事，最大限度地成为自身。这种情况表明：内在精神(我)与外在精神(他人)全然没有什么根本差别，它们实际上并非相互对立。这种情况还表明：两种规律都是非常有趣和令人愉快的，它们甚至能

够整合以及融合在一起。

有一个最简单的例子可以帮助读者理解上述令人迷惑的描述，这就是两人之间在存在层次上的爱情关系。当然，任何高峰体验的例子也可以用来说明。很明显，在这个理想表达的层次上（我称为存在领域），自由、独立、把握、随其自然、信任、意欲、信赖、现实、他人、独立等语词都呈现出非常复杂和丰富的意义，然而，在日常生活的欲望、需要、自我保护、两分、两极化、分裂等的匮乏性领域里，上述词语是不具有这样复杂而丰富的意义的。

12. 现在我们强调行为的非努力或非需要方面，并把它作为我们研究的中心（或有机体的中心），有一些理论优势。在以上各方面的描述中，从一定的意义来看，特别是从匮乏性需要的角度看，处于高峰体验中的人变成了无动机的人、或非驱动的人。因此，在高峰体验的层次上，我们完全可以说，他所达到的真切的认同是非努力、非需要、非欲求的，也就是说，他超越了一般类型的需要与驱力。他对自己任其自然，此时，他已获得了欢乐，这种欢乐意味着暂停对欢乐的追求。

类似的情况我已在谈自我实现者时描述过了。现在，一切皆自然而生，不期而至，无所希望、无所努力、无所企求，然而源源不断，如歌如诉。他现在的行动全然不是为了消除匮乏、避免痛苦、远离苦恼和死亡，不是为了未来的进一步目标，不是为了本身以外的什么目的。他的行为已经变成了自我肯定的行为、终极行为，而不再是手段行为。他的体验已经成了终极体验，而不再是手段体验。

在这种意义上，我把处于高峰体验中的人称为神一样的人，因为大多数的神灵都被看成是没有需要、没有愿望、没有匮乏，什么也不缺少，所有方面都得到了满足。人们从无所匮乏来推论出“至上至善”的神灵所独具的特点和行为，我认为，这种推论对我们理解人类的非欲求的行为非常富有启发性。例如，我发现它对于神妙的幽默和欢悦的理论、对于厌烦理论、创造理论等等是打开思路的钥匙。人的胚胎也是没有需要的，正是由于这一事实，才产生了混淆高级涅槃和低级涅槃的许多麻烦。

13. 在高峰体验中，表达和交流常常富有诗意，带有一种神秘与狂喜的色彩，这种诗意的

语言仿佛是表达这种存在状态的一种自然而然的语言。我只是最近才从自己内心以及被试者身上醒悟到这种语言，因此关于这一点不过多谈论。第十五章也与此有关。对于认同理论，这意味着：那些真诚的人们可以变得更象诗人、艺术家和先知等等。①

14. 所有高峰体验都可以有效地理解为利维意义上的行动的完成，或者格式塔心理学意义上的闭合，或者典型的赖希式的完全的情欲高潮，以及彻底的释放、宣泄、倾泻一空、爽然若释、登峰造极、大功告成、完美极致，等等。这种情况，与问题悬而未决时的持续活动形成对比，与半空的乳房或前列腺、与未完成的排便、与不能哭泣的悲痛、与没有充分满足的进食者的食欲、与从未完全打扫干净的厨房、与有保留的性行为、与必须保持沉默不能爆发的愤怒、与一直没有训练的运动员、与不能挂正的墙上图画、与不得不忍受的愚蠢行为、与无效率和不公正等等也同样形成对比。在这些例子中，任何读者都可以从现象学的角度理解行为完成的重大意义，以

① “诗是最愉快最美好心情的最愉快最美好的记录。”——P.B.雪莱语。——原注

及行为完成何以能丰富对于非奋争、整合、松弛、和前已讨论过的一切事情的看法。世事的最终完成是完美、正义、美、目的，而不是手段。既然外部世界和内部世界在某种程度上是同构的，并且具有互为因果的辩证关系，那么，我们就接触到了这样一个难题：优秀的人和美好的世界是如何互相造成的？

上述情况与认同有什么关系呢？很可能真诚的人在某种意义上本身就是完成的人或至人。他有时确实体验到了主观的终极、完成或者完美。他的确领悟过这些东西。这也许证明只有高峰者才能取得完全的认同，而非高峰者必然留有不完全的、缺乏的、奋争的、缺少某些东西的状态，他们生活在手段中而不是目的中。或者说，如果真诚与高峰体验之间的关联不是绝对的，至少也可肯定是积极的。

当我们思考身体和精神的紧张以及产生于“未完成”的持续动作时，似乎有理由认为，它们可能不仅与安宁、平静、以及心理健康互不相容，而且与身体健康也互不相容。这里，我们也许还得到了有关理解这样一个令人困惑的发现的线索，即：许多人声称，不知为什么他们的高峰体

验近于一种美丽的死亡，仿佛最强烈的生存包含着一种与之相反的东西——希望和愿意就此瞑目。也许正如兰克所说，任何一种完美的结束或终止在隐喻的、神话的或古风的意义上都是一种死亡。

15. 我非常强烈地感到，有一种欢悦是属于存在价值的欢悦。关于这种想法的某些缘由前面早已叙述过了，其中最重要的之一是处于高峰体验中的人常谈到的，他既从自身也从外部世界体验这种欢悦，另外，研究者也可以从其外表观察到这种欢悦。

既然英语在描述高级主观体验时力不胜任，要描述这种存在欢悦也就很困难。这种欢悦具有一种遍及宇宙或超凡的随和性质，超越了各种各样的敌视恶意。它完全称得上幸福愉悦、生气勃勃、神采奕奕。这种欢悦具有一种丰富充裕、漫衍四溢的性质，它不是由匮乏性动机驱动的。它超越了支配-服从的两极分化，既以人类的渺小(虚弱)为欢乐，又以人类的伟大(力量)为欢乐。在这种意义上，它是属于存在性的。它有一种凯旋的特性，有时也许具有解脱的性质。它既是成熟的又是童真的。

在马尔库塞和布朗已描述过的意义上，它具有最终的、乌托邦似的、良好精神的、超越的性质。它也可以看成具有尼采哲学的性质。

自由自在、悠然自得、洒脱出尘、无往不适、不为压抑、约束和怀疑所囿、以存在认知为乐、超越自我中心和手段中心、超越时空、超越历史和地域，凡此种种，皆与上述存在欢悦密不可分，亦是其定义的一部分。

最后，就象美、爱或创造力一样，它本身就是整合的促成者。这是因为，它能解决两极分化以及许多难题。它为人类解决自己的境遇问题指明了一个有希望的途径。它启迪我们：解决问题的方式之一就是以此问题为乐。这使我们能同时在匮乏性领域和存在性领域里生活，既是桑乔·潘萨，又是堂·吉珂德，正如塞万提斯一样。

16. 处于高峰体验中或经历高峰体验后的人有一种源承神恩、三生有幸的特殊感怀。他们有一个比较共同的反应就是感到“受之有愧”。高峰体验并非可由策划安排而引发，它们往往不期而至。我们常因高峰体验而“喜出望外”。在高峰体验中，我们经常有惊讶和意外之感，以及甜美的“豁然开朗的震动”。

经历高峰体验后的普遍后果是一种感恩之情油然而生，这种犹如信徒对于上帝，以及普通人对于命运、对于自然、对于人类、对于过去、对于父母、对于世界、对于曾有助他获得奇迹的所有一切的感激之情。这种感激之情可以转化为一种敬仰、报答、崇拜、颂扬、奉献等等反应。很明显，任何自然或超自然的宗教心理学都必须重视这些情况，任何关于宗教起源的自然主义理论也同样如此。

这种感恩之情常常表现为一种拥抱一切的对于每个人和万事万物的爱，它促使人产生一种“世界何等美好”的感悟，导致一种为这个世界行善的冲动、一种回报的渴望、甚至一种责任感。

最后，在描述自我实现的、真正的人既谦卑又高傲的特点上，我们完全可以从理论上指出一种联系。幸运的人几乎不能完全相信他的命运，感到敬畏者、怀有感激之情者亦复如此。他必须问自己：“我能当之无愧吗？”这种人通过把高傲与谦卑合并为一个独特的、复杂的、超座标的(*super-ordinate*) 统一体，以此解决其截然对立，也就是在某种意义上既高傲又谦卑。高傲而又带有谦卑的风味，这与傲慢与偏执狂是两回事。谦卑而

又带有高傲的风味，这与受虐狂完全两样。只对它们进行区分会使它们成为病态的现象。存在性态度使我们能把高傲的英雄与谦卑的奴仆合为一人。

结 语

我想强调前面已谈及的一个重要悖论，不管我们能否理解它，我们也不能不正视它。认同的目标，包括自我实现、自发性、个体化、霍尼所谈的真实自我、可靠性等等，它们似乎本身既是终极目标，同时又是过渡目标，是必经的过程，是通向对认同的超越的途径。这似乎就是说，它的功能就是消灭它自身。换言之，假如我们的目标是东方人的自我超越、自我消失、摒弃自我意识和自我观照、与世界相融、达到天人合一、物我一体，那么似乎对于大多数人来说，通向这一目标的途径就是获得认同，获得一个坚强的真正的自我，以及经由基本需要的满足而不是实行禁欲主义。

也许，对于这一理论，我的年轻的研究对象们所报告的高峰体验的两种身体反应都是中肯

的。一种是高度的紧张和兴奋(如:“我感到极为疯狂,很想又跳又蹦、大嚷大叫。”)另一种是松弛、平和、宁静、悄然无声。例如,在一次美好的性体验、审美体验、或创造活动的狂热之后,两者都是可能的。或者是持续的高度兴奋、失眠,或者是兴趣全然消退,甚至产生食欲不振、便秘等情况,完全的放松、迟钝、以及深睡等等,也有可能。我不知道这意味着什么。

(许金声译自马斯洛《存在心理学探索》,陈维纲校)

高峰体验中的存在认知

本章与下一章的结论是一张十分理想的印象主义“复合照片”，首次较为逼真地反映了我同大约八十个人的私人谈话以及一百九十个大学生对下列提问的书面答复。

“请回想一下你生活中那些最美妙的体验，那些最幸福的时刻，那些使人出神入迷的时刻，那些销魂夺魄的时刻。你也许是因为堕入情网，聆听音乐，对一本书或一幅图画‘陡然一惊’而进入这样的时刻的，或者你也可能是因为处于某一超乎寻常的创造时刻而达到这种体验的。首先请将这些时刻悉加列举，然后尽量告诉我：你处在这种敏感的时刻感觉如何？你的感觉与其它时候有何不同？你如何在某些方面好象摇身一变，成了另外一个人？〔我给其他研究对象的提问却与此相反，问的是世界在哪些方面看起来与寻常不同。〕”

没有一个研究对象报告了这种体验同时并存的所有因素。我将所有这些部分的答复综合了一下，得出了一个囊括所有因素的“完满的”报告。此外，约有五十个人在读了我以前发表的论文之后主动来信，向我提供了有关他们的高峰体验的私人报告。最后，我还参稽了大量有关神秘主义、宗教、艺术、创造性、爱等等的文献。

自我实现的人，即那些达到高层次的成熟、健康和自我完成的人，能够给予我们如此多的教益，以致他们有时看上去几乎就象是另一种人。但是，对人性发展能够达到的最高境界、对人性发展的终极可能性以及抱负水平的探寻是一项棘手而曲折的任务，因为这种探寻才刚刚开始起步。在我看来，这种探寻一直都在不断地消灭那些人们笃信不疑的公理，一直都在不断地摧毁那些似是而非的悖论、矛盾和模糊的东西。我还听说，这种探寻偶尔还推翻了那些制订已久、人们坚信不疑、似乎已经无可辩驳的心理学法则。这些所谓法则到头来常常并不是什么法则，而只是—些指导人们生活在一—种温和的和惯常的心理状态和怯懦状态中的规则，—些指导人们生活

育不良、残废和不成熟状态中的规则。而所有这一切我们都注意不到，因为其他许多人也犯有与我们同样的毛病。

在绝大多数情况下，这种对未知事物的探寻在没有获得科学解决办法之前都明显地不能尽如人意，常常使人为的证据不足而感到惶惑不安。这一现象在科学理论研究史上屡见不鲜。例如，我在研究自我实现者时最早遇到的一个问题就是，我隐隐约约感到，自我实现者的动机生活在许多方面与我所知道的一般人的动机生活大相径庭。起初我把这种动机生活说成是饶有意味的，认为它不注重应付处理。但是用这种说法来概括这一动机生活的全部特征却不免失之偏颇。继而我又指出，这种生活不受动机驱动，或者至多只受超越性动机驱动(无须作出任何努力)，但这一陈述仍未彻底摆脱动机理论(到底是哪派动机理论无关紧要)，从而又造成了莫大的困难，足以抵销它所带来的帮助。我在第三章把成长性动机与匮乏性动机作了对比，这对我们很有裨益，可惜不够明确，因为这种对比并未充分地将生成与存在区别开来。在本章中，我将采取一个新的步骤来研究存在心理学。这一新的步骤将要囊括和归纳上述

三方面的成果，以便以某种方式描绘出我们观察到的那些获得充分发展的人的动机和认知生活与其他大多数人的动机和认知生活之间的差别。

对存在状态(暂时的、受超越性动机驱动的、不作任何努力的、不以自我为中心的、无目的的、自我证实的终极体验、完满状态和实现了目标的状态)所作的这种分析肇始于我对自我实现者的性爱关系的研究。随后我在研究其他人的性爱关系时又再度分析了这种状态。最后，当我浏览了各种神学、美学和哲学文献之后我更对这一问题做了进一步探究。我一开始就将两种类型的爱(匮乏爱和存在爱)进行了区分，因为这样做是很有必要的。关于这两种类型的爱，我已在第三章中描述过了。

在存在爱(即对其他人或物的存在的爱)的状态中，我发现了一种特殊的认知活动，当时我还没有足够的心理学知识来理解这种认知活动，自此以后，我看到某些研究美学、宗教和哲学的学者对这一活动进行了绝好的描述。我把这种认知活动称为存在认知。这与那种由个人的匮乏需要组织起来的认知形成对比，后者可以称为匮乏认知。存在爱者能够在所爱的人身上感知到他人看

不到的实在，也就是说，他具有更敏锐、更深刻的感知力。

本章仅想概括一下包含在下列一些方面中的某些基本的认知活动：存在爱的体验、父母体验、神秘的、广大无边的或自然的体验、审美感知、创造时刻、治疗中或思想上的顿悟、情欲亢进体验、运动完成的某些形态。这些以及所有其它最高度的幸福和完成的时刻，我称之为高峰体验。

因而这一章所要研究的内容属于未来的“实证心理学”或“行为心理学”，因为它所研究的是充分发挥作用的健康人，而不仅仅是通常的病人。因此它并不与作为“一般水平的精神病理学”的心理学发生抵触。它超越了这样一种心理学，从理论上讲，它能够将这种心理学的一切发现合并到一个范围更广、综合性更强的结构之中，这一结构囊括了一切病人与健康人，囊括了匮乏、生成和存在。我把它称为“存在心理学”，因为它关心的是目的而不是手段，也就是说，它关心的是终极体验、终极价值、终极认知，关心的是作为终极目的的人。现代心理学主要研究的是匮乏而不是存在，是努力而不是完成，是挫折而不是满足，是寻求欢乐而不是达到了快乐，是力图到达

那里而不是在那里。这一点也隐含在这样一个事实里，即人们普遍接受一切行为都是由动机驱动的这样一个先定的却是错误的定义，并将它奉为公理。

高峰体验中的存在认知

现在我逐一将我们在一般性的高峰体验中发现的认知的特征加以扼要概括，我在使用“认知”这一术语时取其广义。

1. 在存在认知中，体验或对象倾向于被看成是一个整体，一个完整的单位，超然独立于任何关系、任何可能的实用性、任何得计得策和任何目的之外。我们将它看成好象是宇宙中的一切，存在的一切，是宇宙的同义语。

这与匮乏认知形成了对比，后者包含着人的大多数认知体验。这些体验都是部分的和不完全的，它们在哪些方面如此，我在下面将要进行描述。

这使我们想起了十九世纪的绝对唯心主义，这种唯心主义理论将宇宙设想成一个单位。既然这个单位永远不能为一个有限的人所包容和感

知，人们就觉得人的一切实际认知必然是存在的一部分，而绝不可能是存在的全体。

2. 在存在认知中，知觉对象被全部地、充分地注意到。这可以称为“完全的注意”——另见夏赫特尔。我在这里描述的情况与销魂夺魄或专心致志的状态十分相近。在这种注意中，所见的图象就是感知的全体，背景实际上消失了，或者至少不被突出地感知到。此刻好象图象从其它万物中孤立了出来，好象世界被遗忘了，好象感知对象暂时变成了存在的全体。

既然存在的全体正在被感知到，所有那些一旦整个宇宙能被同时包容便能够生效的法则就可以获得公认了。

这种感知与正常的感知形成强烈的对比。在正常的感知中，对象是同与它有关的其它一切事物一道被感知到的。对象被看成是植根于它与世界万物的关系之中的，是世界的一部分。正常的图象——背景关系发挥着作用，这就是说，图象和背景都被注意到了，尽管方式有所不同。而且，在普通的感知中，人们不是完全从对象本身来看待对象的，而是将它看成是某一类别的一个成员，某一更大的范畴的一个实例。我把这种感知描述

为“成规化”，现在我想再一次指出，这与其说是对正被感知的物或人的一切方面的充分感知，毋宁说是一种分类，把对象归入这一个或那一个公文柜中。

认知在很大程度上(远非我们通常所能意识到的)还包括将对象置于一个连续统一体中。它包含着一种自动的比较、判断或评价，如某物比某物高、小、好、大，等等。

存在认知可以称为不做比较的感知或不做评价、不做判断的认知。多罗西·李曾经描述过某些原始民族在感知方面何以与我们不同。上面这一点是在李所使用的意义上讲的。

我们可以从一个人的自身来看待他，将他看成是自在自为的。我们可以将他看成是独一无二，具有个性的，他就好象是他所属类别的唯一成员一样。我们所说的对独一无二的个体的感知就是指的这种情况，而且这当然也是所有临床医生所要力图达到的境界。但这是一项十分困难的工作，远比我们通常愿意承认的要困难。但这种情况能够发生，虽然只是昙花一现。而且这种情况的确发生在高峰体验中，这在高峰体验中是十分典型的。一位健康的母亲满怀母爱地感知她的

小孩，就接近于这种对他人独一无二的个性的感知。她的婴孩与世界上其他一切人都不完全相象。她的婴孩是惊人的、完满的和迷人的(至少达到了这样一个程度，即她能够超脱格塞尔的准则，不象他所要求的那样将自己的孩子同邻居的孩子进行比较)。

对对象的整体体的具体感知也意味着，它被“关切地”看待。反过来说，对对象的“关心”会造成持久的注意和反复的细查，而这种持久的注意和反复的细查在对对象的所有方面的感知中是完全必要的。一位母亲在一遍一遍凝视她的小孩时，一位爱者在注视着他所爱的人时或一位鉴赏家在观赏一幅图画时所怀有的无微不至的关心能够产生出比通常的、漫不经心的成规化(这种成规化被错误地看成是感知)更完满的感知。通过这种专心致志的、销魂夺魄的、充分注意的认知，我们可以期待着看到对象的丰富细节，能够从多方面了解对象。这与那种漫不经心的观察的产品恰成对比，因为那种漫不经心的观察仅仅给予我们体验的某些枯骨，仅仅给予我们这样一个对象，我们以一种选择的方式，从一种“重要”与“不重要”的角度仅仅看到这一对象的某些方面。(难道在一

幅图画中，一位婴孩或一位所爱的人身上还有任何“不重要的”部分吗？)

3. 的确，人的一切感知部分地都是人的产物，在某种程度上也可以说是他的创造。对于外物的感知可以分成两类：一类与人有利害关系，另一类则与人没有利害关系，我们必须将这两类感知区别开来。但是自我实现者能够这样感知世界，即将世界看成不仅是超然独立于他们之外的，而且也是超然独立于整个人类之外的。普通人在他们的高峰时刻，即处于高峰体验之时也倾向于这样感知世界。这样，他就更易于将自然看成好象是自在自为的，而不仅仅将它看成好象是可供人类利用的游乐场。他更易于克制自己，不将人的目的投射到自然上去。总而言之，他从自然的本位存在(自身目的)去看待自然，而不是将它视为某种可供利用的东西，某种令人畏惧的东西，或者某种可以采取其它人类方式对之作出反应的东西。

试以显微镜为例。透过显微镜的镜片，我们既可以看到一个自足的美的世界，也可以看到一个充满威胁、危险和病状的世界。通过显微镜看到的癌细胞切片可以被看成是一个漂亮的、复杂的、

使人产生敬畏感的组织，假如我们能够忘掉这是癌细胞的话。一只蚊子如果被看成是一个自身目的，就会成为一个奇妙的东西。我们在电子显微镜中看到的病毒也都是些令人心醉神迷的东西（至少它们能够变成令人心醉神迷的东西，只要我们忘掉它们与人的关系）。

存在认知有可能使对象脱离与人的利害关系，因而也就使我们能够更真实地看到对象本身的本质。

4. 存在认知与普通认知之间有一个区别现在正在我的研究中显露出来，但对此我还没有把握。这一区别就是，不断重复的存在认知似乎使感知愈益丰富了。一张我们所爱的脸蛋或一幅令人赞美的图画常常使我们神魂颠倒。反复地看这张脸或这幅画使我们爱之弥深，且能使我们从不同的角度看出愈来愈多的东西。我们可以把这称为对象内部的丰富性。

但是，就此范围来说，这一点与不断重复的体验所产生的更为通常的结果如厌烦、熟悉化以及注意力的丧失等等形成了鲜明的对比。我自己满意地发现（虽然我尚未力图证实这一点），对那些预先挑选出来的感觉力强、敏感的人来说，反

复地看一幅我认为是优秀的图画会使这幅图画显得愈美，而反复地看一幅拙劣的图画则会使这幅图画显得愈加拙劣。就好人与坏人(例如恶毒的或卑鄙的人)来说，情况亦复如此。反复地看好人会使他们显得更好，而反复地看坏人则会使他们显得更坏。

在更为通常的感知中，最初的感知仅仅将对象划分为有用的或无用的，危险的或安全的，在这种情况下，反复地看会使对象显得越来越空虚。初看上去，这种感知的任务已经完成了，因为这种感知每每是建立在焦虑不安的情绪之上的，或者是由匮乏性动机来决定的。但实际上，这样一来，对感知的需要便消失得无影无踪了。客体或人也不再被感知到了，因为两者都已被编入目录了。对象的贫乏在反复的体验中逐渐地显露出来，其丰富性也是如此。而且不仅感知对象的贫乏在反复的观看中显露出来，而且观看者的贫乏同样也在反复的观看中显露出来。

爱情较之非爱情，能够产生对爱的对象的内在的更为深刻的感知，它所凭借的一个主要机制就是，爱情包含着对爱的对象的心醉神迷，因而也就使得爱者反复地、目不转睛地、目光敏

锐地注视着自己的爱人，“关切地”看着他。情人能够在彼此身上看到他人所看不到的潜力。通常我们都说爱情是盲目的，但我们现在也必须给这样一种可能性留下余地，即爱情在某些情况下比非爱情更具感知力。当然，这同时也意味着，从某种意义上来说，情人也有可能在彼此身上感知到某些目前尚不现实的潜力。听上去这好象是一个棘手的研究问题，但事实上并非如此。罗夏测试如果操纵在一位专家的手中，也只能测出那些目前尚未实现的潜力。从原则上来说，这是一个可以检验的假设。

美国的心理学，或者说得更广泛些，西方的心理学通过一种我认为自我中心的方式假定，感知必须要由人的需要、恐惧和利益来决定。某些时髦的感知理论是建立在这样一个假定之上的，即认知必须要由某种动机来驱动。这是经典的弗洛伊德派的观点。在此还隐含着一个更进一步的假定，即认知是一种对对象进行应付处理、作为手段的机制，它在某种程度上必须是以自我为中心的。这一观点还假定，感知者只能从自己的利益出发居高临下地俯视世界，体验必须围绕着自我而组成一个决定一切的中心。我还可

以补充一点，这是美国心理学的老生常谈。所谓“机能心理学”深受人们普遍信奉的达尔文主义的影响，也倾向于从实用性和“生存价值”的观点来看待各种能力。

同样，我认为这种观点是以自我为中心的，这不仅因为它无意识中表现了西方的世界观，而且因为它一再顽固地忽视东方的，特别是中国、日本和印度的哲学家的著述，更不用说诸如戈尔德斯坦、墨菲、布赫勒、赫胥黎、索罗金、瓦茨、诺斯罗普、安吉亚尔这类学者的论著了。

我的发现表明，在自我实现者的正常感知中，在普通人中间或达到的高峰体验中，感知相对而言可以是超越自我、忘却自我、没有自我的。它可以是不受任何动机驱动，不受任何情感影响，不夹杂任何欲念，一无所需和超脱自我的。它能够以对象为中心而不是以自我为中心。换言之，感知体验可以围绕对象组成一个中心而不是建立在自我的基础之上。这些人好象是在感知某种具有自身的独立现实、不依赖于观看者的东西一样。在审美体验或爱情体验中，自我有可能迷醉于对象，或者完全“倾注到”对象之中，从而消失得无影无踪。一些研究美学、神秘主义、

母性和爱情的论者，例如索罗金甚至说，在高峰体验中，感知者与被感知者可以说是互相认同的，两者融为一体，形成一个新的、更大的整体，一个超坐标的单位。我们不由得想起一些关于移情作用和认同的定义。毫无疑问，这也为我们朝着这一方向进行研究开辟了各种可能性。

6. 高峰体验被看成是一个自我肯定、自我确证的时刻，有着自身的内在价值。这就是说，高峰体验本身便是目的，是我们所谓的终极体验而非手段体验。它被看成是一个拥有巨大价值的体验，一个伟大的启示，人们哪怕只是企图证明它的合理性都会剥夺它的价值和尊严。我的研究对象在报告他们的爱情体验、神秘体验、审美体验、创造体验和突如其来的顿悟时都普遍证实了这一点。特别是病人在治疗中达到顿悟的那一瞬间，这一点尤其明显。对病人来说，要接受顿悟显然是痛苦的，因为他们都不由自主竭力抵制顿悟。顿悟突然闯进意识中对病人来说有如千钧之力劈面盖来。尽管如此，病人还是普遍报告说，顿悟归根到底是值得的，是他们求之不得的。目明总比眼瞎好，虽然看见令人痛苦。在这种情况下，体验的内在的自我肯定和自我确证价值使得

人们甘愿为此遭受痛苦。无数研究美学、宗教、创造性和爱情的学者都不约而同地将这些体验描绘成具有内在价值的，不仅如此，这些体验的价值还是如此之大，以致它们由于偶然的出现而使生活有了价值。神秘主义者一向都是肯定这种重大的神秘体验的重大价值的，因为这种体验在人的一生中不过出现三两次。

这种体验与生活中的一般体验形成了鲜明的对照，特别是在西方，尤其对美国心理学家来说更是如此。许多学者都常常把行为与达到目标的手段等同起来，甚至把“行为”与“作为手段的行为”视为同义语。我们不管做什么事情，都无非是想达到某一更进一步的目标，获得某一别的东西。这一观点在约翰·杜威的价值学说中达到了登峰造极的地步。杜威认为，除了达到目的的手段之外别无终极目的可言。这一陈述实际上不甚精确，因为它仍旧隐含着目的的存在。杜威的确切意思是说，手段是达到其它手段的手段，而这些新的手段转而又成为手段，如此下去，以至无穷。

以纯粹愉悦为特征的高峰体验对我的研究对象来说是生活的终极目标，以及终极的确证和辩

明，而心理学家们却视而不见，居然忽略了这种体验甚至全然没有意识到这种体验的存在，更糟糕的是，在客观主义心理学中，他们还居然先验地否定这种体验作为科学研究对象而存在的可能性，这简直不可理解。

7. 在我所研究的普通的高峰体验中，我们可以看到一种时空莫辨 (disorientation in time and space) 的特征。在这种时刻，人在主观上已脱离了时空。在创造的迷狂之中，诗人或艺术家全然没有意识到他周围的环境以及时间的流逝。当他如梦初醒时，他绝不可能判断到底逝去了多少时光。他经常不得不摇摇头，好象刚从迷乱中清醒过来一样，现在必须重新找到自己所处的位置。

更有甚者，我们还常常听到特别是情人们报告说，时间的迁延全然消失了。当他们处于销魂夺魄的时刻，不仅时间风驰电掣般飞逝而过，以至一天就宛如一分钟一样短暂，而且象这样强烈地度过的一分一秒也让人感到好象度过了一天甚至一年。他们仿佛以某种方式生活到另一世界中去了，在那里，时间停滞不动而又疾驰而过。对我们的普通范畴来说，这无疑是一个悖论和矛盾。

但他们报告的情况就是如此，因此，这是一个我们必须加以考虑的事实。我不知道对时间的这种体验何以经不起实验研究的检验。在高峰体验中对时间流逝的判断必然是不甚精确的。同样，对周围环境的意识也远远不如正常生活中那么确切。

8. 我的发现对价值心理学隐含的意义令人困惑不解，但又是始终如一的，因此我们不仅有必要报告这些发现而且还有必要以某种方式理解它们。让我们先从目的来看。高峰体验只能是善的，是人们求之不得的，从来不会被体验成恶的和人们不希求的。这种体验具有内在的效度，它是完美无缺的，是完整的，除自身之外别无所需。这种体验是自足的，它被看成是内在地必要的和不可避免的。它要有多善就有多善。人们都怀着敬畏、惊奇、诧异、谦卑甚至崇敬、兴奋和虔诚的心情来对它作出反应。“神圣”一词间或也用来描绘一个人对这种体验的反应。它在存在的意义上是愉悦的和“娱人的”。

这里隐含着深远的哲学意味。如果我们为了辩论起见接受这样一个论点，即在高峰体验中现实本身的本质可以看得更加清楚明白，其实质可

以看得更加透彻深刻；那么这不啻于在陈述一个许多哲学家和神学家业已肯定过的论点、亦即如果从其最佳状态来看，从神圣的角度来看，存在全体无疑是中立的或善的；罪恶、痛苦或威胁只是一种部分现象，它们是人们看不见完整统一之世界的产物，是人们从自我中心的观点或从过低的观点来看待世界的产物。（当然，这一论点不是对罪恶、痛苦或死亡的否定，而是与它们的调和，是对其必然性的理解。）

我们可以将这一点与许多宗教中包含的关于“神”的观念的一个方面进行一番比较。神能够观照和涵盖存在的全体，因而也就能够理解存在的全体，这样就必然将它看成是善的、正义的、不可避免的。如果我们能够在这个意义上达到神的境界，那么出于普遍的理解我们就绝不会责备或诅咒任何人，绝不会对他的弱点感到失望或震惊。他人的缺点在我们心中激起的唯一可能的情感就是怜悯、宽容、仁慈悲哀或存在性幽默。自我实现者常常以这种方式来对世界作出反应，我们所有的人在高峰时刻也是如此。精神病学家也力图采取同样的方式来对他们的病人进行治疗。当然，我们必须承认，这种如神一样的、普遍容忍的、存

在中取得乐趣、接受存在的状态极难达到，也许甚至绝不可能以纯粹的形式达到，但我们都知
道，所有这一切都是相对而言的。我们可以或远
或近，程度不同地接近它。仅仅因为这种现象十
分罕见，转瞬即逝且不那么纯粹就对它妄加否
定，真是愚蠢之至。虽然我们永远不可能在纯粹
的意义上成为神，但我们可以程度不同、频率各
异地接近神的境界。

无论如何，这种认知和反应与我们通常的认
知和反应形成了鲜明的对照。我们通常是从实用
性、称心如意、好坏、合目的性这样一些手段价
值出发去进行认知和反应的。我们对某事某物进
行评价、控制、判断，对它加以谴责或赞许。我们嘲
笑某事某物而不是与之同乐。我们从个人出发对
体验作出反应，从我们自己和我们的目的出发来
感知世界，这样，世界就不过是达到我们目的
的手段而已。这与超脱于世界之外恰好相反，而这又
意味着，我们并不是真正在感知世界，而是在感知
世界中的我们自己或者我们中的世界。因而，我们
是以一种匮乏性驱动的方式来进行感知的，这样
一来就只能感知到匮乏价值。这与感知整个世界，
或感知我们在高峰体验中作为整个世界的替代品

的那一部分世界大相径庭。只有象这样感知世界，我们才能感知到世界的价值而不是我们自己的价值。我将这些价值称为存在价值。这些价值与罗伯特·哈特曼所说的：“内在价值”相似。

就我目前的研究所得，这些存在价值包括如下方面：

- (1)完整性(统一，整合，整一的倾向，互相结合，单一，组织，结构，超越两分法，秩序)；
- (2)完美性(必然性，恰好，正是如此，不可避免，适合，确实性，圆满性，“应该”)；
- (3)完成(结局，终结，确实性，“这件事情完成了”，实现，完善与结束，天数，命运)；
- (4)公正(合情合理，有秩序，合法，“应该”)；
- (5)生气勃勃(过程，不僵死，自然流露，自我调节，充分发挥作用)；
- (6)丰富性(各式各样，错综复杂，经纬万端)；
- (7)纯朴性(诚实，赤裸，实质性，基本的，骨架的结构)；

- (8)美(健全,形式,富有活力,单纯,丰富性,完整性,完美性,完成,独一无二,诚实);
- (9)善(健全,称心如意,应该,公正,仁慈,诚实);
- (10)独特性(特性,个性,不可比较,新奇);
- (11)不费力(轻松,不紧张,不费劲,无困难,优雅,完美的、流畅的活动);
- (12)嬉戏(玩笑,快乐,乐趣,娱乐,幽默,生机勃勃的言行,不费力);
- (13)真;诚实;现实(赤裸,单一性,丰富性,应该,美,纯粹,纯洁,实在,完整性,实质性);
- (14)自足(自主,独立,除自身外别无所需,以此保持自身,自我决定,超越环境,独自性,根据自身法则而生存)。

这些价值显而易见并不是互相排斥的。它们不是独立的或独特的,而是互相重叠,融为一体的。它们最终都是存在的一些方面而不是存在的一些部分。存在的各个方面在认知中都占有突出地位,而认知则依赖于展现存在的各种活动,例如感知一位美人或一幅美丽的图画,体验完美的性

活动和(或)完美的爱情,顿悟、创造性、分娩等等。

这样一来,这就远远不只是表明了真、善、美这一古老的三位一体的融合与统一了。我在别的地方曾经报告了我的这样一个发现,即真、善、美的互相关联在我们文化中的一般人身上还算说得过去,但在神经病人身上甚至连这一点也达不到。唯有在发达的和成熟的人身上,在自我实现者和各种机能充分发挥作用的人身上,真、善、美才是高度关联的,以至它们可以说已经融合为一个统一体了。现在我想补充一点,其他人在高峰体验中亦复如此。

如果这一发现被证明是正确的话,那么它就与一个指导一切科学思维的基本原则直接地和明显地发生了矛盾,这一基本原则就是,感知越是客观和不受个人情感影响,它就越是超脱于价值。事实与价值几乎总被(知识分子)看成是反义词,看成是相互排斥的。但是,也许相反的情况也是同样真实的,因为,当我们考察那种最超脱自我的、客观的、没有动机的、被动的认知的时候,我们发现这种认知要求直接感知价值,价值不可能与现实脱节,对“事实”的最深刻的感知导致“是”与

“应该”融为一体。在这种时刻，现实也著上了惊异、钦羨、敬畏和赞许的色彩，即是说，著上了价值的色彩。①

9. 正常的体验植根于历史和文化之中，同样也植根于人的不断变化和相对的需要之中。它是在时空中组织起来的，是一些更大的整体的一个组成部分，因此是与这些更大的整体和参照系相关的。既然它的一切现实性都要依靠人，那么，一旦人消失了，它也就随之而消失。它的组织参照系从人的利益转移到环境的要求，从直接的现实转移到过去和将来，从此地转移到彼地。从这些意义上来说，体验与行为是以他物为准的。

从这一观点来看，高峰体验与其说是相对的，毋宁说是绝对的。它们不仅从上面我所说的意义上来看是超越时空的，而且还脱离了背景，是作为自身而被感知到的。它们不仅相对而言不受动机驱动，超越了人的利益；而且它们在被领悟和产生作用之时就好象是自在的，它们“超出了此

① 我未去努力探寻，我的研究对象也未主动讲过所谓的“消沉体验”——例如，（对某些人来说）对衰老与死亡的必然性的体验、个人无法规避的最终孤独与责任、自然的不可避免的冷酷无情以及无意识的痛苦，让人受不了的顿悟。——原注

地”，就好像是对一种独立于人、超脱于人的生活的现实的感知一样。从科学上谈论相对与绝对肯定是困难的，同时也是危险的，我意识到这是一潭语义的沼泽。可是我的研究对象的许多内省的报告迫使我将这种区分当作一种发现来加以报告，我们这些心理学家最终将是会与这一发现握手言和的。我的研究对象在描绘那些根本无法言喻的体验时用的就是这两个词，他们谈论“绝对”，他们也谈论“相对”。

我们自己也不止一次受到引诱而去使用这种词汇，例如在艺术领域中便是如此。一只中国花瓶可能本身就是完善无瑕的，可能逾经两千年仍然崭新如初，可能比汉语更有普遍意义。尽管这也同时要相对于时间、相对于所起源的文化、相对于观看者的审美标准而定，但至少从这些意义上说它是绝对的。在一切宗教、一切时代、一切文化中，人们几乎都用同样的词语来描绘神秘经验，这难道不是意味深长的吗？无怪乎 A·赫胥黎将这称为“青春长在的哲学”。伟大的创造者，例如布鲁斯特·吉色林编入选集中的那些创造者，几乎众口一词地描述了他们的创造时刻，虽然他们中有的诗人，有的是化学家，有的是雕塑家，

有的是哲学家，有的是数学家。

关于绝对的概念之所以造成困难，部分地是因为这一概念总是渗透了污点。从我的研究对象的体验中我们可以清楚地看到这并非必然的或不可避免的。对审美对象或一张漂亮的脸蛋或一套完美的理论的感知是一个起伏不定、不断变化的过程。但是注意的这种起伏不定的性质是严格地限定在感知的领域内的。它能够具有无限的丰富性，不断的注视能够从完满状态的一个方面转移到另一个方面，时而集中注意这一方面，时而集中注意那一方面。一幅优秀的绘画作品具有多重的组织结构，而并非单一的，因此审美体验能够随着人的注意力的变化，给予人以连续不断而又起伏不定的愉悦。人们可以在此时此刻相对地看待它，也可以在彼时彼刻绝对地看待它。我们无须绞尽脑汁琢磨它到底是相对的还是绝对的。它可以两者兼备。

10. 普通的认知是一个主动的过程。它的特征就在于，它是观看者的某种塑造或选择。到底要感知什么，不感知什么，观看者都可以进行选择。他将他选择的感知对象同他自身的需要、恐惧和利益联系起来，对它进行组织，对它进行安

排和重新安排，总而言之，对它进行加工。认知是一个消耗精力的过程，要求人们保持警觉、警惕和张力，因而是劳命伤神的。

存在认知与其说是主动的，不如说是被动的，是一种接受的活动。虽然它也不可能完全是这样。我发现，关于这种“被动的”认知，东方哲学家，特别是老子和道家学派的哲学家进行了极好的描述。克里斯那莫蒂有一个绝妙的说法可以用来描述我的材料。他称这种被动的感知为“无选择的意识”。我们也可以称为“无欲念的意识”。道家“无为”的观念表达了我力求表达的论点，即感知可以是一无所求的而不是有所需求的，是静观的而不是主动的。在体验面前它可以是谦卑退让的，从不横加干预，它被动接受而不是主动占有，任凭感知对象保持其自身状态。在此，我也想起弗洛伊德关于“游离型注意”的描述。同样，这也是被动的而不是主动的，是无私的而不是以自我为中心的，是心不在焉的，无须时刻保持警惕，是有耐性的而不是相反。这是凝视而不是观看，完全屈服顺从于体验。

约翰·西连最近就被动的听与主动的、积极的听之间的差别发出了一份备忘录，我以为这项

备忘录是很有用处的。一位好的治疗学家应该在被动接受的意义上而不是在主动占有的意义上倾听，以便能够听到病人实际诉述的，而不是那些他希望听到或需要听到的。他自己不要有所期待，而要让病人的诉述自然而然流进他的思想之中。只有这样，治疗学家才能吸收病人实际诉说的情况，否则，他所听到的就只是自己的理论和期待。

事实上，我们可以说，评判一个治疗学家(不管是哪个学派的)优劣的标准就是看他是否能够被动地接受。一位优秀的治疗学家能够根据每个人的自身情况来感知他，从不迫切要求分类，从不进行成规化、分级和归档。一位拙劣的治疗学家哪怕已有一百年的临床经验，也只能反复证实他在治疗生涯之初学到的那一套理论。人们正是在这个意义上说，一个治疗学家可以将同一错误重犯四十年，而且还大言不惭，把这称为“丰富的临床经验”。

我们可以将存在认知的这一特征称为无意的而非有意的，例如D.H.劳伦斯和浪漫派作家的作品中即表现出这一特征。这是一个完全不同的说法，虽然已经不时兴了。普通的认知都是伴有

高度的意志力的，因而都是有所需求的，是事先安排好和设计好的。在高峰体验的认知中，意志绝不横加干预，它已失去了作用，只是被动地接受，一无所求。我们不能控制高峰体验，它自然而然地发生在我们身上。

12. 我们要讨论的另一个悖论虽然十分棘手，但在那些描述对世界的感知的互相抵触、各执一词的报告中却时常可以见到。在有些报告中，特别是在那些关于神秘体验，宗教体验或哲学体验的报告中，整个世界被看成是一个整体，被看成是一个单一的、丰富的和生机勃勃的实体。在其它高峰体验中，尤其是在爱的体验和审美体验中，世界的一小部分此刻好象就是整个世界。在这两种情况下，感知都是统一的，对一幅绘画作品、一个人或一套理论的存在认知保留着整个存在的全部属性，也就是说，保留着存在价值。或许这是因为人们在感知这幅绘画作品、这个人或这套理论时将它(他)看成是此刻存在的一切了。

13. 在那种对对象进行抽象化与范畴化的认知和那种对具体的、未经加工的、特殊的东西的认知之间存在着实质性的区别。我就是在此意义上使用抽象和具体这两个术语的。这两个术语

与戈尔德斯坦所使用的术语无甚区别。我们的绝大多数认知活动(注意、感知、记忆、思想、学习)都是抽象而非具体的。这就是说,在我们的认知活动中,我们主要是在进行范畴化、系统化、分类和抽象化的工作。我们常常是在认识我们自己内心的世界观组织而不是世界的实际本质。我们的多数体验都要经过我们的范畴系统、思维产品系统和成规系统的过滤。夏赫特尔在他那篇关于“童年健忘症与记忆问题”的经典论文中也指出了这一点。我对自我实现者的研究促使我作了上述区分。在自我实现者身上,我同时看到了两种能力:一种是进行抽象的能力,而在进行抽象时又并不放弃具体性;另一种是保持具体的能力,而在保持具体时又并不放弃抽象性。这对戈尔德斯坦的描述作了一点小小的补充,因为,我不仅发现了那种朝着具体事物的还原,而且还发现了那种朝着抽象事物的还原,在这种还原中,人们丧失了认知具体事物的能力。后来在一些优秀的艺术家和临床医生(即使他们尚未达到自我实现的境界)身上,我都看到了那种感知具体事物的特殊能力。最近,我还在处于高峰体验中的普通人身上见到了这种能力。他们更能够从感知对象的

具体特殊的本质出发来抓住对象。

这种对独特性的感知通常被描述成审美感知的核心，例如罗斯诺普就是这样描述的。因而两者几乎被当作同义语了。对于对于绝大多数哲学家和艺术家来说，从一种人内在的独一无二的特质出发去具体地感知一事物，实际上就是审美地感知它。但我却宁愿从广义上来理解这种感知。我认为我已经表明，这种对对象的独一无二的本质的感知是一切高峰体验的特征，而不仅仅是审美体验的特征。

我们很有必要将那种出现于存在认知中的具体感知理解成同时或迅速地感知到对象的一切方面和一切特征。抽象化本质上是一种选择活动，即仅仅从对象的某些方面来进行选择，从对象的那些对我们有用的、对我们构成威胁的、我们所熟悉的或者适合于我们的语言范畴的方面来进行选择。关于这一点，柏格森和怀特海，以及后来其他许多哲学家已经阐述得十分清楚了。抽象化越是有用，也就越是错误。总而言之，抽象地感知对象意味着不去感知对象的某些方面。它明显地意味着选择一些特征，抛弃一些特征，臆造或歪曲另一些特征。我们用抽象化来处理我们所希求

的东西。我们任意使用它。而且，特别重要的是，抽象化还具有一种将对象的各个方面同我们的语言系统联系起来的倾向。这造成了特殊的困难，因为从弗洛伊德的观点来看，语言是一个续发性过程(secondary)而非原发性(primary)过程，因为它所处理的是外部现实而非心理现实，是意识而非无意识。诚然，这种欠缺在某种程度上可以通过诗的语言和狂文的语言来加以弥补，但许多体验归根到底是不可言喻的，绝不可能套入语言之中。

试以对一幅绘画作品或一个人的感知为例。为了感知它(他)我们必须同我们的分类、比较、评价、需要、使用的倾向进行搏斗。当我们说这个人是外国人时，我们实际上已经将他归入某类了，我们进行了抽象化的工作，在某种程度我们已不可能将他看成一个不同于世界上任何其他人的独一无二和完整的人了。当我们走近墙上挂的一幅图画是为了看到艺术家的名字时，我们就再也不可能从这幅画的独一无二的特性出发满怀新奇地观赏它了。从某种程度上来说，我们所谓的“认识”(knowing)实际上就是某一体验纳入一个概念、语词或关系的系统中去，它使得我们不可能进行完

全的认知。儿童有一双“明净的眼睛”能够将一切事物看成好象是初次见到的一样(他总是第一次见到这些事物)。他能够满怀惊奇地注视着某一事物，细查其各个方面，领会其一切特征，因为对一个处于这种情景中的小孩来说，一个奇怪的对象的所有特征都是同样重要的。他采取康特利尔和墨菲所描绘的那种方式来品尝这种体验的性质。在成人的类似情景中，只要我们不仅仅进行抽象化、命名、分门别类、联系的工作，那么我们就能够看见一个具有多面性的人或一幅具有多面性的绘画作品的越来越多的方面；两者是成正比的。我还要特别强调那种感知无可言喻的、不可套入言词中的东西的能力。企图将这种不可言喻的东西强拉入言词中就会改变它，将它变为某种别的东西，某种与它相象的东西，某种类似于它而又不同于它的东西。

这种感知全体，超越局部的能力正是各种高峰体验中的认知的特征。既然只有这样人们才能在最完全的意义上认识一个人——自我实现者在感知他人时，在深入另一个人的核心或本质时要比一般人敏感得多，就不足为怪了。正因为如此，我坚信，一个理想的治疗学家至少应该是一个勉

强还算健康的人，他总该能够毫无先入之见从一个人的独一无二的特性和整体性来理解这个人，这是他的职业要求。我始终坚持这一论点，尽管我承认在这种感知中也有不能解释的个别差别。我还坚持认为，治疗体验本身可以是一种对另一个人进行存在认知的训练。因此我感到，审美感知与创造方面的训练可以是临床训练的一个吸引人的方面。

14. 在人的成熟的更高水平上，许多两分法，两极性和冲突都被融合、超越或解决了。自我实现者既是自私的又是无私的，既具有酒神精神又具有日神精神，既是个人的又是社会的，既与他人融合又超脱于他人，如此等等。我所说的直线连续统一体其两个极端互相反对，互相分离，但另一方面，它又象一个圆圈或螺旋一样，在这一圆圈或螺旋中，互相反对的两极聚在一起，融为一个统一体。我发现，在对对象的完全认知中也存在着这种强烈的倾向。我们越是能够理解存在的全体，我们就越是能够容忍各种不协调、对立和绝对的矛盾的同时并存以及对它们的同时感知。所有这些不协调、对立和绝对的矛盾似乎都是部分认知的产物，随着对整体的认知而烟消云散了。如果

站在神的高度来看，一个神经病人就可看成是一个绝妙的、复杂的甚至完美的过程统一体。我们在正常的情况下视为冲突、矛盾和分离的东西便可以理解为不可避免、必然的甚至命中注定的了。这就是说，如果这位神经病人能够被充分理解的话，那么一切都好办了，他就能被审美地感知和评价了。他的一切冲突与分裂原来都具有了一种理智和智慧，当我们将病症看成是一种使人们走向健康的压力的时候，当我们将神经病看成是目前可能找到的对个人问题的最健康的解决办法的时候，那些关于疾病与健康的观念就会烟消云散。

15. 在高峰体验中，一个人不仅仅从我上面已经提到的那些意义上来说与神相似，而且还在其它一些方面与神相似，特别是在对世界和他人的完全的、友爱的、从不责备的、充满同情心的甚至有趣的接受方面更是如此，不管他将那些更为正常的时刻看得多么不好。长期以来，神学家们都在竭力从事一项棘手的工作，即将世界上的罪恶、灾难和痛苦与关于全知、全能、全爱的上帝的观念调和起来。另外一个次要的困难也在那项企图将惩恶扬善的必然性与关于博爱而又严厉的上帝的观念调和起来的工作中呈现出来。上帝

必须以某种方式既惩罚又不惩罚，既宽恕又谴责。

我认为，关于如何自然主义地解决这一困境的问题，我们可以从对自我实现者的研究中，从对两类截然不同的感知，即存在感知和匮乏感知的比较中学到一些东西。存在感知通常是转瞬即逝的。它是一个高峰，一个至高处，一个偶尔才能达到的境界。人在绝大多数时候都是以一种匮乏的方式来进行感知的，这就是说，他们要进行比较，进行判断，他们要赞许，联系和使用。这意味着，我们有可能轮流交替采取两种不同的方式感知一个人，有时我们可以从他的存在出发来感知他，仿佛他暂时成了整个宇宙一样。但是，在更为通常的情况下我们却将他感知成宇宙的一部分，以许多复杂的方式同宇宙的其他部分联系起来。当我们对他进行存在感知时，我们就能够爱一切，宽待一切，接受一切，钦羡一切，理解一切，我们就能够获得存在乐趣，爱的乐趣，而这些正是人们赋予大多数神的观念的特征。在这样的时刻，我们在这些特征方面都可以象神一般。例如，在治疗工作中，我们可以以这种爱的、理解的、接受的、宽恕的方式将我们自己同各种我们在正常情况下害怕、谴责甚至仇恨的人——杀人

犯、鸡奸者、剥削者和懦夫——联系起来。

所有的人似乎都不时表现出这样一种倾向，即他们都愿意成为存在认知的对象。在认知，这一点对我来说极为有趣。他们都对自己被分类、范畴化和成规化十分反感。替一个人贴上侍者、警察或“夫人”的标签而不将他当成一个个人来看待，这常常有伤人的感情。我们都希望别人因为我们自身，因为我们具有自己的完整性、丰富性和复杂性而认识和接受我们。如果我们在一般人中间不能找到一个把我们当作独一无二的个体来对待的人的话，那么由于上述这一十分强烈的倾向，我们就会设计和创造一个象神一样的形象，有时是一个人的形象，有时是一个超自然的形象。

如果我们弄清楚我们的研究对象是如何将现实作为存在本身(即从现实本身出发)来加以接受，我们便可得到关于“恶的问题”的另一答案。现实既不有利于他，也不有害于他。它不动情感，它就是它自身。一场给人类带来死亡的地震仅仅为那些需要一个全爱的、一本正经的、全能的人格上帝和一个创造世界的人格上帝的人提出了调和的问题。对于那些自然主义地、不动个人感情地将它作为一个自存的东西来加以接受的人来

说，它并未提出一个伦理的或价值论的问题，因为它并非“有意”为之，并非有意要给他们带来烦恼。他只是耸耸肩。如果从人的角度出发来界定恶的话，他就仅仅象接受四季和风暴一样接受恶。原则上人们有可能在洪水或老虎给人带来死亡之前的那一刻赞叹它们的美，甚至有可能从中获得乐趣。当他们面临着对他们有害的人类行为之时，要达到这样一种心态当然要困难一些，但他们偶尔还是能够做到这一点的。一个人越是成熟，他就越有可能做到这一点。

16. 高峰体验中的感知强烈地倾向于独特性，它不对感知对象进行分类。感知对象，不管是一个人，还是世界，还是一株树，或是一件艺术作品，都倾向于被看成是一个独一无二的实例，被看成是它所属类别的唯一的成员。这与我们对待世界的那种常见的、研究普遍规律的方式适成对比，因为我们处理世界的那种常见的、研究普遍规律的方式基本上是在概括的基础之上的，是建立在亚里士多德式的将世界划分为各种不同类别的基础之上的，而对象仅是其中的一个例子或标本。关于分类的观念是建立在总的类别基础之上的。假如没有类别的话，那么那些关于

相似性,均等、类似和差异的观念便毫无用途了。我们不能将两个毫无共同之处的对象加以比较。而且两个对象具有一些共同之处,这也必然意味着某种抽象化,例如象红、圆、重这样一些性质。但如果我们在不进行抽象化的情况下感知一个人,如果我们坚持同时感知他的全部特征,将他的全部特征看成是相互之间必不可少的,那么我们就再也不能进行分类了。从这一观点来看,每一个完整的人,每一幅绘画作品,每一只鸟,每一朵花都变成了某一类别的唯一成员了,因此对它们都必须进行独特的感知。这种想要看到对象的一切方面的意愿意味着感知的更大的效度。

17. 高峰体验的一个方面就是,恐惧、焦虑、约束、防卫和控制都烟消云散了(虽然只是短暂的),各种自我克制、延宕和抑制都遭到弃绝。对分裂与分解的恐惧,对自己为“本能”所征服的恐惧,对死亡与病狂的恐惧,对自己屈服于放纵的欢娱和情感的恐惧,所有这一切暂时都消失得无影无踪,或失去了作用。这意味着感知的更大的开放性,因为恐惧已经不复存在了。

这可以看成是一种纯粹的满足,一种纯粹的表现,一种纯粹的兴高采烈或欢悦。既然它处于

“世界之中”，它就代表着弗洛伊德的“快乐原则”与“现实原则”的某种融合。因而它又一次证明了那些通常的两分概念在更高的心理活动层次上获得了解决。

因此，我们可以期待在那些通常具有这种体验的人身上看到某种“渗透性”，一种对无意识的关闭性与开放性，一种对此相对不那么恐惧的态度。

18. 我们已经看到，在这些各不相同的高峰体验中，一个人倾向于更加整合，更加独特，更加自发，更富于特色，更加从容自在，不作任何努力，更加勇敢，更有力量，如此等等。

但这些与我们在前面几页所列的存在价值相似，甚至几乎相同。在这里，内在的东西与外在的东西之间似乎有着一种动力学上的平行性或同型性。这就是说，随着一个人感知到世界的基本存在，他也就同时接近了他自己的存在（接近了他更完满地成为他自己的那种完美性）。这种相互作用产生的结果似乎是两方面的，因为当他不管是出于什么原因更加接近他自己的存在或完美性之时，他就更容易见到世界的存在价值。当他变得更加整合的时候，他就能够从世界看到更多

的统一性。当他自己热爱存在游戏时，他就更能够在世界上发现存在游戏。随着自己日益强壮，他也就更能够在世界上看到更多的力量。两者都使对方更为可能，正如当一个人情绪沮丧时，世界好象也不那么好了，反之亦然。当人与世界都走向完美(或都丧失了完美)之时，两者更为相象。

我们常常谈起情人的互相融合，人在宇宙体验中与世界的适宜的融合，以及他业已成为自己在深刻的哲学顿悟中感知到的整体的一部分的那种感觉，所有这些都也许部分地就是指的上面这种情形。我们还有另外一些与此相关的(不充分的)材料表明，那些“优秀的绘画作品”的结构所具有的特性也同样可以用来描述一个好人，描述完整性、独一无二性和生气勃勃这样一些存在价值。这当然是可以证实的。

19. 我现在想把所有这一切置于另一个许多人更加熟悉的参照系中，即精神分析的参照系中来简要地论述一番，这对一些读者是有帮助的。续发性过程处理的是无意识与前意识之外的现实世界。逻辑、科学、常识、妥善的调整，让人适应社会上存在的文化类型、还有责任、计划、理性主义都是续发性过程的技巧手段。原发性过程首先

是在神经过敏者和神经病患者身上，然后在儿童身上，只是最近才在健康人身上发现的。无意识发生作用的规律在睡梦中可以看得最为清楚。愿望与恐惧是弗洛伊德所说的心理机制中的第一推动力。一个自我调整得好、有责任心、有常识的人要做到与现实世界和睦相处，通常必须对他的无意识和前意识置之不理，必须否定和压抑他的无意识和前意识。

几年前，我不得不面对着这样一个事实：即我所研究的那些自我实现者，他们因为成熟才被挑选出来，但他们同时也很幼稚。当我不得不面临这一事实时，我才最强烈地认识到上面所说的一切。我把自我实现者的那种幼稚称为“健康的幼稚”，一种“返老还童的天真？再度的天真”。克利斯和一些研究自我的心理学家也认识到了这种幼稚，将它称为“促进自我发展的回归”。这种回归在健康人那里可以见到，不仅如此，它最终还被承认是心理健康必须具备的条件。性爱也被承认是一种回归（这就是说，不能回归的人便不能爱）。最后，分析者们都同意，灵感或巨大的（原发性）创造力部分地都来源于无意识，也就是说，都是一种健康的回归，使人暂时离开现实世界。

我在这里描绘的一切都可以看成是一种自我、本我、超我和自我理想的融合，一种意识、前意识、无意识的融合，一种原发性过程与续发性过程的融合，一种快乐原则与现实原则的融合，一种毫无恐惧的、能够使人达到最高度成熟的健康回归，一种人在所有水平上的真正的整合。

对自我实现的重新界定

换一句话说，任何一个人在任何一种高峰体验中都暂时具有我在自我实现的个人身上发现的许多特征。这就是说，此刻他们成了自我实现者。如果我们愿意的话，我们可以将这种现象看成是一种暂时的性格学上的变化，而不仅仅是一种情感的、认知的表现状态。这不仅是最幸福、最激动人心的时刻，而且是人们最高程度的成熟、个体化和实现的时刻，总而言之，是人们最健康的时刻。

这使我们有可能对自我实现进行重新界定以便涤除掉它那些静止的和类型学的缺点，使它不再那样强烈地成为一种清一色的先哲祠，典型的自我实现状态只在某些罕见人物六十多岁时才出现。我们可以将它看成是一个重大事件，或者力

量的突然爆发，此刻，一个人的全部力量都以一种特别有效的和强烈愉快的方式凝聚在一起；他更加整合，更少分裂，更愿意接受体验，更具有特性，表达更完美、更具有自发性，更充分发挥作用，更具有创造力，更幽默，更加超越自我，更加超然独立于他的低级需要，如此等等。在这些高峰时刻，他更真实地成为他自己，更完全地实现了他的潜能，更接近于他的存在的核心，更充分地具有人性。

这样一些高峰时刻从理论上讲随时都可以进入任何人的生活中。那些我称为自我实现者的个人与普通人的区别在于，高峰时刻在自我实现者那里比在普通人那里来得远较频繁、强烈和纯粹。这使得自我实现只是一个程度或频率的问题，而不是一个全或无的问题，因而就使得它更经得住任何科学程序的检验。我们再也用不着仅仅去寻找那些在多数时候都实现了自我的罕见的研究对象了。至少在理论上我们可以从一切生命史中寻找自我实现的事件，特别是那些艺术家、知识分子和其他特别具有创造力的人的事件，那些笃信宗教的人的事件，以及那些在精神疗法和其它重要的成长体验中经历了深刻的顿悟的人的事件。

关于客观效度问题

迄今为止，我凭着经验对主观体验进行了一番描述。这种体验与外部世界的关系完全是另一回事。仅仅因为感知者相信自己在更真实、更完全地感知，并不能证明他实际上确信是这样的。判断这一自信是否合理的标准通常都在于那些感知的对象或人，在于那些创造出来的产品。

但是艺术是在什么意义上被说成是知识的呢？审美感知毫无疑问具有内在的自我证实性。它被看成是宝贵的和美妙的体验。可是有些幻象和幻觉也是如此。而且，一幅绘画作品可以激起你的审美体验，但却不能打动我的心。假如我们完全超越了个人的范围，关于效度的外在标准的问题就得不到解决，在其它所有体验中也是这样。

在性爱感知、神秘体验、创造时刻、刹那的顿悟中，我们都可以见到同样的情形。

爱者在被爱者身上感知到其他任何人不能感知到的东西，而且他的内心体验的内在价值，以及这种体验对他，对他所爱的人，对世界所产生

的许多良好效果的内在价值都是毋庸置疑的。如果我们以一位爱着自己婴孩的母亲为例，这一点就越发显而易见了。爱不仅可以感知到潜能，而且还实现了潜能。没有了爱，这些潜能肯定会窒息以死。个人的成长需要勇气，自信甚至冒险精神。从父母或伴侣那里得不到爱，这就会造成相反的情况，就会产生自我怀疑、焦虑、不成大器的感觉，就会让人自暴自弃，就会阻碍一个人的成长和自我实现。

所有人格学和精神疗法的经验都证明，爱能够实现人的潜能，非爱则窒息人的潜能，不管他是否应得这种爱或非爱。

墨顿将这种现象称为“自我实现的预言”。但这里又滋生出一个复杂而且还是循环的问题，即“这种现象到底在多大程度上是自我实现的预言？”一位丈夫相信他的妻子是美丽的，或者一位妻子坚信她的丈夫是勇敢的，他们的这种信念在一定程度上创造了美或勇敢。这与其说是对某种业已存在的东西的感知，毋宁说是通过信念而创造了它。既然每个人都有成为美好和勇敢之人的可能，我们或许可以将上述情形看成是对潜能的感知的一个例证吧？如果是这样的话，那么这与

感知一个人可以成为一位伟大的小提琴家这样一种真实的可能性就大不相同了，因为这种真实的可能性并不是一个普遍的可能性。

即使所有这些复杂情况已经得到了解决，那些希望最终将这一切问题拖入大众科学中的人仍然满怀狐疑。对他人的爱每每产生幻觉，使人感知到那些子虚乌有的品质和潜能，这样，这些品质和潜能就并非真正被感知到了，而是在观看者的头脑中创造出来的，因而也就是建立在一套需要、压抑、否定、投射和文饰作用的系统的基础之上的了。如果说爱比非爱更具感知力，那么它也比非爱更盲目。而且，下面这一研究问题仍然困扰着我们：爱与非爱，到底哪一个更具有感知力，哪一个更盲目呢？到底在什么时候其中一个更具有感知力而另一个则更盲目呢？我们如何选取那些对现实世界的感知更加敏锐的实例呢？我已经在人格学的水平上报告了我的一些观察结果，我发现，关于这一问题，我们可以从感知者（不管是否处于爱的关系之中）变化无常的心理健康中获得一个答案。感知者的心理越是健康，他对世界的感知也就越是敏锐和深刻，他的其它活动也是如此。这一结论只是通过自由的观察而得出的，

因而它就只能是作为一个假设而提出来的，还需要进一步加以检验。

总的说来，在审美和思维中创造力爆发的那一刻，在顿悟体验中，我们都可以遇到同样的问题。在这两种情况下，体验的客观效度都不是同现象学的自我证实性完满地关联在一起的。异乎寻常的顿悟有可能是错误的，异乎寻常的爱有可能消失得杳无踪影。一首在高峰体验中创造出来的诗后来可能由于不令人满意而被抛弃掉。在创造一件合格的产品和一件后来经过冷静的、客观的批判性检查之后被证明是不合格的产品时，人们在主观上的感觉毫无二致。习惯于创造的人深知此道，都力图避免在他处于完全顿悟的时刻进行创造。所有高峰体验给人的感觉好象都是存在感知，但事实上却不然。但是我们也不敢对下面这一明显的情况置若罔闻，这就是，在比较健康的人身上，在比较健康的时刻，认知至少有时会更加清楚，更加有效，也就是说，有些高峰体验的确是存在认知。我曾经提出，如果自我实现者能够而且的确比其他人更有效、更充分地感知到现实，能够更少地受到动机的玷污，那么，我们就可以将他们用作生物化验物。关于现实究竟

是什么样子，通过他们更敏锐的感觉我们可以获得比通过我们自己的眼睛获得的更好的报告，正如金丝雀可用于探测矿井里的天然气，而且其速度之快远胜于敏感性不那么高的动物。我们自己有时也处于感知力最高的时刻，也处于高峰体验之中，暂时达到自我实现。因此，再一个办法就是，我们也可以通过处于高峰体验中的我们自己而获得一个关于比我们通常感知到的更为真实的现实本质的报告。

最后，有一点似乎是清楚的，这就是，我一直在描述的认知体验不能代替科学的具有怀疑精神和谨慎的常规步骤。不管这类认知是怎样的有效和深刻，而且就算它们是发现某类真理的最好或唯一的方式，紧接着顿悟的那一刹那，对这许多问题的检查、选择、淘汰、确定，从外部证实这些过程还是会源源不断地涌现出来的。但是，将它们置于互相敌对，互相排斥的关系中则是愚蠢的。它们互相需要，互相补充，如同边疆居民与外来移民一样。我想这一点现在已经十分清楚了。

高峰体验的后效

高峰体验在一个人身上产生的后效从另一意义上可以说证实了这种体验的效果。关于高峰体验的后效问题完全可以同在各种各样的高峰体验中认知的客观效度问题分开。我不能提供任何业经检验的研究材料。我只能说，我的研究对象普遍认为有这样一些后效，我自己也相信有，所有研究创造性、爱、顿悟、神秘体验和审美体验的学者也都一致认为有，据此我认为自己完全有理由至少作出下面这些断言或陈述，所有这些断言或陈述都是可以证实的。

1. 高峰体验可以而且的确具有一些严格意义上的疗效，能够消除病状。有些神秘的或如海洋一样广阔无边的体验是如此深刻，以致永远消除了精神病病状。关于这种体验，我至少有两个报告，一个来自一位心理学家，另一个来自一位人类学家。这类皈依体验在人类历史上俯拾即是，但据我所知，却未能引起心理学家或精神病学家的注意。

2. 高峰体验可以朝着一个健康的方向改变

一个人对自己的看法。

3. 高峰体验可以以许多方式改变一个人对他人的看法，以及他与他们的关系。

4. 高峰体验可以或多或少永久改变一个人对世界的看法，或者改变他对世界的某些方面或某些部分的看法。

5. 高峰体验能把一个人解放出来，使他具有更大的创造性、自发性、表达力和独特性。

6. 人们常常把这种体验当作一件十分重要、称心如意的事情而保持在记忆之中，并且力图重复这一体验。

7. 即使生活是枯燥乏味的、痛苦的或不如人意的，一个人还是更容易感到生活总的说来是值得的，因为他已经看到，美、激动、诚实、嬉戏、真、善、生活的意义被证明是存在的。也就是说，生活本身的正确性已得到证明，他不大可能想到自杀和死亡了。

我们还可以报告许多其它独特的效果，这些效果因人而异，因一个人认为已经通过他的体验获得了解决或者使他以一种新的眼光来看待的那些特殊问题而异。

我把高峰体验比作前往个人理解的“天国”的

一次访问，访问之后又回到人间。如果这个比方成立的话，高峰体验的这些后效就都可以概括总结了，对它们的感觉也可以传达给别人了。这样一种体验的那些吸引人的后效有的是普遍的，有的是个别的，它们都可以看成是非常可能的。^①

我还可以强调一点，审美体验、创造体验、爱的体验、神秘体验、顿悟体验和其它高峰体验的这些后效都被前意识视为理所当然的，那些艺术家和艺术教育家、有创造力的教师、宗教和哲学理论家、具有爱心的丈夫、母亲和治疗学家，以及其他许多人都约而同期待着这些后效的到来。

总的说来，这些良好的后效十分容易理解。比较难以解释的是，在有些人身上，却看不到那些本可以看得很清楚的后效。

（刘锋译自马斯洛《存在心理学探索》第六章）

^① 参较科尔律治的一段话：“假如一个人能够在梦中游历天国，并且获赠一朵鲜花，表明他的灵魂曾到此一游；假如他从睡梦中一觉醒来，发现自己手持着鲜花——唉！他更有何求呢？”施耐德编：《科尔律治诗与散文选》，莱恩哈特出版公司，477页。——原注

存在认知的一些危险

自我实现常常被误解成一种静止不动、虚假不实的“完美”状态，在这种状态中，人的一切问题均被超越，人们“从今而后便永远幸福地生活”在一种澄明或狂喜的超人状态中了。本文旨在纠正这一普遍流行的误解，因为如前所述，从经验上说事情并非如此。

为了阐明这一事实，我最好把自我实现描绘成一种人格的发展，通过这种人格发展，人们最终得以从青春期涌现出来的种种匮乏性问题中振拔出来，从生活中那些神经病态的（幼稚可笑的、异想天开的、毫无必要的、虚假不实的）问题中摆脱出来，从而能够正视、忍耐和尽力解决生活中那些真正的问题（那些内在的、终极的人类问题，那些迄今尚未得到圆满解决的不可避免的、“存在主义的”问题）。换句话说，这并不意味着所有问题都已经烟消云散，而是意味着从那些过渡性的、

虚假不实的问题转到那些真正的问题上去。为着震聋发聩起见，我甚至还可以把自我实现的人称作为一个自我接受、颇有所悟的精神病人，因为这一措辞与“领悟和接受内在的人类境况”(亦即勇于正视和接受人类本性中的“缺陷”，甚至为此感到愉悦和乐趣，而不是矢口否认这类缺陷的存在)几乎是同义语。

即便是(或者特别是)那些达到了最高度成熟的人也面临着这样一些真正的问题，将来我想详细探讨的也正是这样一些问题——例如真正的罪过，真正的忧伤，真正的孤独，健康的自私，勇气，责任，以及对他人应尽之责，等等。

伴随着更高一级人格发展的，除了那种由洞见了真理(而不是由自我欺骗)而产生的内在满足之外，当然还有一种量的(和质的)改进。从统计学上讲，人的罪过多半都是神经病性质的，其实这并不是真正的罪过。因而一旦摆脱了神经病性质的罪过，罪过的数量就会相应地大大减少，虽然真正的罪过并不可能彻底绝迹。

不仅如此，高度发展的人格还有着更多的高峰体验，而这些高峰体验似乎也更为深刻(虽然这不太适合于那种“强迫性的”或以日神精神为特

征的自我实现)。换句话说，虽然更充分地做人并不意味着形形色色的问题和痛苦(即使是“更高一级的”)即刻都会烟消云散，但是毫无疑问，这些问题和痛苦正在逐日减少，与此相反，快乐不管是在数量上还是在质量上都在逐日提高。一言以蔽之，个体达到了更高一级的人格发展水平，从而在精神上感到更加充实。

我们已经看到，自我实现的人较之普通大众更能够进行一种特殊的认知，即所谓“存在认知”。在第六章里，我们曾经把这种认知描述成对某人某物的本质、存在、内在结构与动力、以及现有各种潜能的认知。存在认知与匮乏认知(以人为中心、以自我为中心的认知)恰成鲜明的对照。正如自我实现并不意味着没有问题一样，存在认知作为自我实现的一个方面也难免有这样那样的危险。

1. 存在认知的主要危险就是使人不能采取行动，或者至少使人在采取行动时犹豫不决，优柔寡断。存在认知对对象不作判断，不作比较，对它们从不责备，从不评价。同样，它也不作决定，因为作决定就是为行动作准备，而存在认知是被动的静观、欣赏，对对象不加干预，“任其自然”。

一个人只要对癌症或细菌采取一种静观的态度，能够由衷地感到敬畏、钦羨和诧异，能够被动地沉浸在丰富的领悟的愉悦之中，那么他就可以什么也不做了。愤怒、恐惧、改善境况的意愿、毁灭与残杀的意愿、责备以及那些以人为中心作出的结论(如“这对我来说太糟糕了”或“这是我的敌人，他会伤害我的”)无不暂且搁置一旁。是非善恶、过去与未来，所有这一切都与存在认知了无关涉，同时也不起任何作用。这种认知从存在主义的观点来看不在世界之内，它甚至不具有通常意义上那种人的特性。它宛如神一般，富于同情之心，被动地接受对象，从不横加干预，是无为的。这种认知与所谓的朋友或仇敌(以人为中心意义上的)毫无关系。只有当认知转移到匮乏认知的时候，行动、决定、判断、惩罚、责备、筹划未来才有可能。

这样，主要的危险就在于，存在认知此时此刻是与行动水火不容的。但是，因为我们在绝大多数时候都是生活在世界之中的，行动自然就是必不可少的了(防御或进攻的行动，或者那种由观看者而不是由观看的对象来决定的、以自我为中心的行动)。一只老虎从其自身“存在”的观点来看，自然有其生存的权利(苍蝇、蚊子、细菌也无不

如此);可是人与老虎毫无二致,也有权利生存于世上。这样便产生了一个不可避免的冲突。自我实现的要求有可能使我们必须杀死老虎,虽然对老虎的存在认知与杀死老虎的行为是背道而驰的。换句话说,即使从存在主义的观点来看,自私与自我保护,允许必要的暴力甚至残忍的暴行——所有这一切也都是自我实现这一观念本身固有的,对这一观念来说是不可或缺的。因此,自我实现不仅需要存在认知而且还需要匮乏认知来充当它的一个必要方面。这意味着,冲突、实际的果断和选择必然要包含在自我实现这一观念之中;意味着,搏斗、斗争、变化无常、内疚、遗憾“必然”成为自我实现的附带现象;意味着,自我实现必然同时包含着静观和行动两个方面。

现在,在一个社会中出现某种劳动分工是完全可能的。静观者可以免除行动,如果别人能够为他代劳的话。我们用不着亲自动手屠宰牛排。戈尔德斯坦曾经十分概括地指出了这一点。正如他那些大脑受到损伤的病人完全不需要进行抽象思维活动,完全断除了各种灾难性的忧愁烦恼,因为有别的人保护他们,代他们做他们自己不能做的事情;在一般情况下,自我实现至少作为一种

专门化的自我实现也是完全可能的，因为有其他人的许可和匡助。（我的同事瓦尔特·托曼在谈话中也强调，在一个专门化的社会里，面面俱到的自我实现日益不可能。）爱因斯坦晚年是一位高度专门化的科学家，爱因斯坦之成为爱因斯坦，是靠了他的妻子，靠了普林斯顿，靠了他的朋友们。爱因斯坦得以放弃他的多才多艺，达到自我实现，是因为许多事情有别人为他代劳。如果将他抛到一个荒凉的孤岛上，他也许能够在戈尔德斯坦所说的意义上（“竭尽所能，倾力而为”）达到自我实现，但无论如何，这不是现在的爱因斯坦所达到的那种专门化的自我实现。或许，在那种情况下，自我实现根本就不可能，他也许早就死了，或者由于自己表现出无能而深感懊恼和自卑，或者也有可能退而生活在匮乏需要的水平之上。

2. 存在认知和静观领悟的另一个危险就是，它们有可能使我们不能竭尽全力承担起特别是帮助他人的责任。幼儿就是最极端的例子。“任其自然”意味着妨碍他，甚至戕害他。同样，我们对非幼儿、成人、动物、土地、树林、鲜花也都负有责任，一位外科大夫如果为一个漂亮的肿瘤惊

奇得出神入迷，是会戕害他的病人的。如果我们为滚滚洪水拍案叫绝，我们就想不到要去修堤筑坝，从而遗患无穷。这不仅有害于那些惨遭无为之恶果的人们，而且还有害于静观者本人，因为他的静观和无为给他人酿成的恶果会使他深感内疚。（他之所以肯定会感到内疚，是因为他以这种方式或那种方式“爱”他们；他与他的“兄弟们”已经互相认同了，这意味着他要关心他们的自我实现，而他们一旦死去或遭难，他们的自我实现难免就会半途而废。）

教师对学生的态度，父母对孩子的态度，医生对病人的态度，都再好不过地反映了这种进退维谷的困境。在这里，把他们之间的关系看成是一种独特的关系，是很容易的事。但教师（父母，医生）有责任培养学生（孩子，病人）成长，因此我们必须正视由此而产生的种种要求，也就是说，我们必须正视规定行动范围的问题，纪律的问题，惩罚的问题，教师（父母，医生）对学生（孩子，病人）不能事事满足，有时甚至故意挫伤他们的问题，以及教师（父母，医生）能够引起和忍受敌对的问题，等等。

3. 行动的抑制和责任的丧失会导致宿命论，

即所谓“必然之事无可规避。世界就是它本来那个样子，是由天意决定的，我对此无可奈何。”这意味着主观意志、自由意志的丧失，是一种恶劣的决定论，毫无疑问对每个人的成长和自我实现有百害而无一益。

4. 被动的静观几乎必定会被那些为此遭受苦果的人们所误解。他们会认为这种静观缺乏爱，缺乏关心，缺乏同情。这不仅会阻碍他们朝着自我实现方向成长，而且还会使他们倒退到成长的斜坡上去，因为他们的这种想法会“教导”他们说，世界是坏的，人也是坏的。结果，他们的爱，尊敬以及对他人的信任就会退化。这意味着使世界更趋恶化，特别是对儿童、青少年和软弱的成人来说更是如此。他们把“听其自然”解释为漠不关心、缺乏爱甚至轻蔑。

5. 纯粹的静观意味着不立文字，意味着不假依傍，自证自悟。佛家将缘觉与菩萨^①加以区别，因为前者依靠自心修炼而达于妙悟，而后者虽已悟入，却感到只要芸芸众生未得顿门，他自己的

① 佛教讲觉悟有三义：自觉，觉他（使众生觉悟），觉行圆满。凡夫三项全缺，声闻、缘觉缺后二项，菩萨缺最后一项，只有佛陀三项俱全。——译者注

证悟就没有达到尽善尽美。我们不妨可以说，菩萨为了自己的自我实现而放弃了存在认知这一极乐境界，而去帮助、化导众生。

佛的顿悟纯属私人呢，抑或必定同属芸芸众生，同属大千世界？立文字，化众生常常（并不总是）意味着从极乐世界倒退了回来，意味着自身放弃涅槃寂静以帮助芸芸众生达到涅槃寂静。禅宗和道家均言：“至理妙道，不落言筌，不可言喻。”（因为体验至理妙道的唯一方式就是去体验它，舍此别无他法；既然至理妙道不可言喻，企图用文字对它进行描述就不过是妄费心机。）禅家和道家作如是说，是否正确呢？

当然，双方各有道理。（正因为如此，这才是一个存在主义的困境，一个永恒的、无法解决的困境。）当我在平沙漠漠的荒原上发现一片别人也可分享的绿洲，我是独自享用呢，还是将他们带到那里从而挽救他们的生命？如果我发现了一件文物（这件文物之所以漂亮，部分地是因为它是静谧的），那么我是自己保存呢，还是将它送至国家公园以供广大游人观赏（而在广众之下，它会失却原有的价值，甚至还会惨遭毁损）？我是否应该将我的私人海滩献出，与众人共同分享，从而把

海滩变为公共场所呢？印第安人尊重所有生命，不愿主动杀生，结果牛羊膘肥体壮，婴儿却饿殍遍野，他们这样做到底有几分是正确的呢？在一个贫穷的国家，小孩子们忍饥挨饿，嗷嗷待哺，面对这般惨境，我是否还要让自己尽情享受美酒佳肴呢？抑或我也必须让自己跟着挨饿呢？关于这些问题，我们至今还没有令人满意的、清楚明白的、理论上的或先验的答案。迄今为止的一切答案都至少有一些令人感到遗憾的地方。自我实现必须是自私的，同时又必须是无私的，这样就难免会有选择，会有冲突，给人留下一丝遗憾。

或许劳动分工的原则（与个体体质差异的原则相应）能够帮助我们获得一个更好的答案（虽然永远不可能帮助我们获得一个圆满的答案）。正如在不同的宗教团体中，有的人朝着“自私的自我实现”方向努力，有的人则朝着“道德的自我实现”方向努力；一个社会也可以向少数人降赐恩典（从而免除其罪过），让他们成为“自私的自我实现者”和纯粹的静观者。一个社会贡着这样一批人是值得的，因为他们可以为普通大众树立榜样，激励和鼓舞他们，能够证明纯粹的、超越世界的静观是存在的。我们把这种待遇赐予少数几个伟大的科学

家、艺术家、作家和哲学家。我们免除了他们教学、著述的任务，免除了他们的社会责任，这不仅出于“纯粹的”原因，而且还因为我们是在进行一场赌博，这样做是会使我们赚大钱的。

这一困境还把“真正的罪过”(即弗洛姆所说的“人本主义的罪过”)这一问题复杂化了。我在前面已经把“真正的罪过”同神经病态的罪过作了区分。产生真正罪过的根源在于对自己不忠实，对自己的命运不忠实，对自己的天性不忠实。另参见毛勒和林德的论著。

但是，在此我们还要提出一个更进一步的问题：“对自己不忠实而非对他人不忠实，究竟会产生什么样的罪过呢？”我们已经看到，对自己忠实时常内在地和必然地要同对他人忠实发生冲突。在这两者之间进行选择很少能够尽如人意。戈尔德斯坦告诉我们，要想对自己忠实就必须首先对他人忠实，阿德勒也说，社会利益是精神健康的一个内在的、决定性的方面。但是，如果事情果真如此的话，那么，当一个人为了挽救他人而牺牲自己的某一部分生命时，这个世界肯定是会感到惋惜的。另一方面，假如一个人必须首先忠实于自己的话，那么这个世界眼看着那些从未想

到过要帮助我们的纯粹的(和自私的)静观者的大量著作手稿、绘画珍品付诸东流，眼看着那些我们本来可以得到的教益却未得到，是会痛惜不已的。

6. 存在认知会使我们不分青红皂白地接受对象，会使日常价值模糊不清，导致鉴赏力的丧失或者过份的宽宏大量。之所以如此，是因为每个人如果绝对从其自身存在的观点来看的话，都具有一种独一无二的完美性。这样一来，任何评价、责备、判断、非难、批评和比较都无不离题千里，不能适用。无条件的接受对医生、情人、教师、父母、朋友来说是绝对必需的，但是，对法官、警察、行政官员来说，仅仅是无条件的接受显然就不够了。

我们已经看到，这里隐含的两种人际态度在某种程度上是水火不容的。大多数精神病医生都不愿对他们的病人实行约制或惩罚。与此相反，许多行政长官、行政官员和将军都绝不对那些招之即来，挥之即去的下属以及那些他们必须辞退或惩罚的人承担任何治疗的或个人的责任。

几乎所有人都不可避免会陷入这样一个进退维谷的困境之中。之所以如此，这是因为他们都

必须一身而二任，时而必须扮演“医生”的角色，时而又必须扮演“警察”的角色。不难发现，那些获得更充分发展的人都更加严肃地承担起这两种作用。但是，面对这一困境，他们也许比一般人更觉难堪，与此相反，一般人则甚至根本就意识不到还存在着这样的困境。

也许是由于这个缘故，也许是由于别的什么缘故，迄今为止我们所研究的自我实现的人一般都能很好地将这两种作用结合起来。他们在绝大多数时候都富于同情之心，宽宏大量，豁达大度，但是一旦遇到卑鄙污浊的事情，他们却比一般人更加义愤填膺。我们手头的一些材料表明，那些自我实现的人和那些比较健康的大学生在发泄他们的义愤和不满时比常人更加心志诚壹，绝不朝三暮四，两面三刀。

自我实现的人富于同情之心，因为他们都十分宽宏大量，豁达大度。同时，他们又对各种卑鄙污浊的事情感到气愤、不满甚至义愤。这两方面是互相补充，缺一不可的。如果他们只会同情而不会愤怒的话，那么他们的感情就未免过于单调了，对他人的反应就不那么丰富多彩了。这样一来，他们就不会为那些非正义的事情感到义愤

填膺了，就不能辨别和欣赏真正的才能，真正的技艺，真正的优势和真正的长处了。这对那些专门的存在认知者来说，最终还有可能成为一种职业危险。例如，我们普遍都有这样的印象，许多精神病医生在处理社会关系时过于不偏不倚了，他们对一切都显得无动于衷，毫无反应，缺乏热情。

7. 对他人的存在认知等于是从某种意义上把他感知成十全十美的，这常常在被感知者心中引起误解。我们知道，被无条件地接受、爱和赞许能够极好地加强和促进一个人的成长，具有很高的治疗意义并能促进心灵发展。但是，我们现在必须看到，这种态度也有可能被误解成一种苛刻的、不现实的要求，被感知者常常以为人们是在期待他做到十全十美。他越是感到自己卑不足道，越是感到自身并不完美，越是误解了“完美”和“接受”二语，那么他就越是感到这种态度是一个负担。

当然，事实上“完美”一词有两层意思。一层意思用于存在这一范围之内，另一层意思则用于匮乏、努力和生成这一范围之内。在存在认知中，“完美”意即对一个人本身固有的一切的现实主义的感知和接受，而在匮乏认知中，“完美”必然意

味着错误的感知和幻觉。从第一层意义上讲，每一个有生命的人都是完美的；从第二层意义上讲，任何人都不是完美的，也永远不可能是完美的。换一句话说，我们可以从存在的意义上把一个人看成是完美的，但他却有可能以为我们是从匮乏的意义上把他看成是完美的。这样一来，他当然就会感到很不舒服，感到自己卑不足道，问心有愧。

我们完全有理由推断，一个人越是能够进行存在认知，他在成为存在认知的对象时就越是能够接受，越是能够从中取得乐趣。我们也可以预期，由于存在认知有可能造成误解，这就必然会给那些存在认知者亦即那些能够完全理解和接受他人的人提出一个微妙的策略问题。

8. 存在认知所留下的、值得在此单独谈一谈的最后一个微妙的策略问题，是过分的唯美主义。对生活的审美反应常常内在地要同对生活的实际反应和道德反应发生冲突(这是古已有之的形式与内容的冲突)。我们有可能把丑恶的东西描绘成美好的。我们也有可能不恰当地、非审美地描绘真、善、美。(我们把对真、善、美的原封不动的描绘暂置一旁，认为它并未提出任何问题。)鉴于

这一困境在历史上争论得很多了，在此我仅想指出，这一困境还意味着，那些更加成熟的人应该对那些把存在性接受与匮乏性赞许混为一谈的不那么成熟的人承担起社会责任。对同性恋、犯罪和不负责任进行动人的优美的描绘，也许是出于深刻的领悟，但这却被误解成是为了鼓励他人效仿。对一个生活在那些惊恐不安，容易被引入歧途的大众的世界中的存在认知者来说，这是一个必须担负起来的额外的责任。

一些经验的发现

在我那些自我实现的研究对象那里，存在认知与匮乏认知之间到底是什么关系呢？他们是怎样把静观与行动联系起来呢？虽然这些问题当时并未以现在这种形式出现在我脑海中，但我可以报告一下我的如下印象。首先，如我们一开始就指出的，这些研究对象比普通大众更能进行存在认知，更能达到纯粹的静观领悟。这似乎只是一个程度上的问题，因为每个人似乎都能进行存在认知和纯粹静观，达到高峰体验。第二，他们一贯都更能进行有效的行动和匮乏认知。必须承认，这

也许是因为我们挑选的研究对象仅仅限于美国，甚至连挑选者本人也是美国人的缘故。我必须报告，在我的研究中，我没有遇到象佛教徒这样一类人。第三，我的反省印象是，那些发展最充分的人在绝大多数时候都过着一种我们所谓的普通生活——上商店买东西、吃东西、彬彬有礼、去看牙病、想钱、为选择黑色鞋还是棕色鞋而深深地陷入思考中、去看那些无聊的电影、阅读畅销一时的文学作品。不难看到，在通常的情况下，他们也会为诸多恼人的事情闷闷不乐，也会对那些不端行为感到惊讶，虽然这种反应没有常人那么强烈，或更多地是著上了一层同情的色彩。高峰体验、存在认知、纯粹静观，不管它们发生的相对频率如何，从绝对数量来说，即使对自我实现的人来说也是异乎寻常的体验。诚然，那些更为成熟的人在任何时候或在大多数时候都以某种别的方式生活在一个更高的水平之上，例如，他们都能够更清楚地将手段与目的、表面与深刻区别开来。他们一般来说表达更加清楚，更加自发，更富于表情；他们都更加深刻地与他们所爱的人联系在一起。尽管如此，上述情况仍是千真万确的。

因此，我们在此提出的问题与其说是一个直

接的、实际的问题,毋宁说是一个终极的、理论的问题。但是,这些困境都不仅仅在我们力图从理论上界定人性发展的可能性和局限性时是重要的。由于它们同样也孕育着真正的罪过,真正的冲突以及我们所谓的“真正的存在主义的心理病理学”,我们必须继续把它们作为个人问题来努力加以解决。

(刘锋译自马斯洛《存在心理学探索》第八章)