

中译本前言

近年来，西方人本主义心理学随着新一轮中西文明交流已开始“输入”我国。马斯洛等人本心理学家的名字，对于许多中国读者，尤其是年轻人，已经相当熟悉了。但至今许多人往往把人本主义心理学看作一门书斋里的学问或学究的空谈，尽管实际上它与人生的关系极为密切。它所研讨的题目，从最严肃的道德伦理、人生意义到最平常的机卑自傲、思绪起伏，都会使你感到十分亲近、关切。

为了使读者较全面地了解这门科学，我们把第一届国际人本心理学大会主席C·布勒和她同事M·埃伦合著的《人本主义心理学导论》介绍读者。^①这本书篇幅虽短，却包容广泛，能脉络分明地阐述人本主义心理学的理论体系、基本观点和研究成果。它是以第一届国际人本心理学大会总结文献为基础，将人本主义心理学发展到本世纪70年代（那正是美国人思想最波动的年代）为止的研究呈现给读者的。更可贵的是，本书对人本心理学在西方当代心理治疗和咨询中的临床应用以及在教育领域中的创新和努力有具体的介绍，对当代西方人生活体验中的情感纠葛（同一性、孤独感等）有深入的分析，能使我们感受到当代西方人的生活脉搏，了解西方人自己对这些体验的看法。生活意义、激情、绝望、

^① 早在我读研究生时，导师章益先生就指定此书作为我给本科生讲心理学流派课的主要参考书之一。

痛苦……这些人所共有的生活内容，从前只出现于诗人、小说家笔下的闪烁光点，现在已被努力置于“科学的”分析之下。

西方人面临的问题在某种程度上也是人类共同面临的问题。近年来我国理论界对“人”的问题的兴趣已说明了这一点。在人类文明的进步中，人的问题已变得越来越重要。人们越来越认识到：科技进步和人类进步是不能分割开的。科技发展是人做出的同时又是为人做出的。脱离了人的进步，科技进步将失去控制而导致巨大的灾难。现在，人本主义心理学家以“系统的、科学的”方法来研究人本身了。他们宣称：人的科学的“真理”（客观规律）必将与人的进步的“价值”（伦理选择）融合为一。让我们看看他们的努力。

人本主义心理学的研究涉及非常广泛的领域。作为一部导论，本书在概览这个新思潮的总体时，自然不能有某些题目进行较深的探讨。我们愿意以此文作为补充，在我国读者较关心的一些题目上深入一步。我们将首先说明为什么人本主义思潮会在当代西方兴起，然后着重讨论人本主义心理学家非常重视也是我国读者最为关心的“健康人类的行为特征和情绪动力”问题。

人本心理学的崛起

心理学历来被看作一门研究人类内在心灵与所做所为的科学。一个缺乏心理学知识的人自然会期待心理学家能够帮助他理解自己，理解人生。从大的方面说，心理学对于人类的进步与文明也应该做出重要的贡献。但在心理学的实际发展中，却出现了许多可笑的对立：人类生活越是希望、需要心理学家的参与，“正统”心理学家越是回避，躲在实验室里不肯出来，以致某些“正宗”的心理学家（例如铁钦纳）竟以远离生活为“科学”的标志。当代中国的一位作家（柯云路），在描写、讽刺一种愚蠢的精神病态时，竟拿

一位以研究精神生活为终生职业的”“心理学家”作为典型角色。

为什么会出现这种局面？一是由于人的行为确实复杂，二是由于心理学家的作茧自缚（这也许是人类的一种心理规律）。科学的心理学诞生于哲学与生理学的联姻之中。然而从诞生之日起，心理学就产生了“恋母情结”。它尽力想抹掉哲学父亲的眉眼，向物理、化学这些舅舅看齐。为了象舅舅们那样整齐规范，它宁愿缩小自己的研究范围，不考虑人的生活体验，不考虑人的内在意识。因而尽管它成长了起来，并与其他学科（如进化论）婚配而有了几代传人，却仍未能越出母系家族的规范。即，他始终把人当作物来研究，并且始终不愿触动人的最为复杂、多变的内心体验或主观意识。这种主观生活尽管早就被心理学大师威廉·詹姆斯作为意识流的在波动精心描绘过，却始终没有进入”科学心理学”家的视界。而在人类实际生活中，正是这些主观感受的内容构成了他的“心理”，也是这些内容导致他的人生行动。他由于绝望而自杀，由于仇恨、挫折而谋杀，由于空虚而颓丧，由于孤独而忧伤。人们为了理解这一切而不得不求助于哲学（这也许是存在主义哲学兴起的一个原因），诗歌，或小说。著名人格学家R·B·卡特尔曾这样形象地刻划过正统心理学的这种困境。他说实验心理学家明明知道手表掉在胡同里了，却偏偏跑到屋子里来找，因为屋子里有灯，亮堂些。实验的方法，可以控制的条件（作为灯）的确可以用于研究人的基本心理过程（感知等），但在屋子里再仔细寻找也不会发现反映人生迫切感受的“手表”。

正当心理学家们为研究对象和研究方法争吵不休的时候，人类又遇到了有史以来最大的心理危机：接连的世界大战、毁灭性核武器，大规模屠杀暴行，灭绝人性的政治迫害使人类反躬自问：活着就是为了互相灭绝吗？对人的本性的迷惑使人类最伟大的科学家也感到茫然。爱因斯坦，这位智慧超卓可以理解常人很难理

解的自然现象的巨人，却无法理解他的同类——人的行为的原因。他曾写信询问公认对人性有深刻洞察的心理学大师弗洛伊德，为什么许多素来正直的知识分子也卷入纳粹的暴行。弗洛伊德给他一个孩子也能想象出来的答案：因为人有恶的本性。

人本心理学正是在这样的时刻应运而生的。人本心理学家宣称他们的研究对象是人的内心生活体验，他们关心的是人类生活的迫切问题与真实感受。人本心理学承担了心理学诞生以来应当承担却没有承担起来的责任。

当然，人本心理学挑起的担子是十分沉重的。它的研究对象在传统心理学的字典里被称为“黑箱子”。当我们读到人本心理学家的著作时，我们对他们互相之间观点的相悖感到茫然，对他们自己也把握不定的若干议论放心不下。但是，人本心理学家确实在方法和结论上迈出了一大步。他们借助其他领域的许多方法和自己首创的一些有用手段，使他们结论的有效性逐渐增强了。

科学研究的关键是方法问题。传统心理学不以意识为研究对象的一个重要原因是缺乏研究意识的适当方法。人本心理学在研究意识经验方面迈出了新的一步，从方法论角度看至少有三方面的进展：(1)他们采取了一种积极的态度：对于难以把握的问题，不怕犯错误，“在缺少事实的情况下达到试探性结论，然后再用几年时间力求弄清他的预感是否正确”。^①他们宁愿以前科学的手段作为研究的起点，冒被谴责的风险，也不愿把“复杂的心理学问题，特别是传统的真善美及其价值论问题……推给非科学主要是文学与宗教作为信仰问题处理”。^②这种态度，比之因为缺乏合用的工具而放弃应该研究的题目，显然更为可取。(2)他们重

① 马斯洛：《人性能达的境界》，第9—10页，云南人民出版社1987年版。

② 同上，中译本前言，第1页。

新确定了“客观”标准。人本心理学家对研究“物”的科学与研究“人”的科学进行了比较，认为研究物的“客观”与研究人的“客观”有很大差别。前者所需要的那种冷静、超脱和不干预的客观观察在与人打交道时即显出它的缺陷。因为实验社会心理学研究发现，人对人的观察，往往会在一知半解的情况下，“以己之心，度人之腹”，这种主观之间(intersubjective)的所谓“超脱的”客观观察反而很容易成为错误的或不准确的。正因如此，马斯洛建议走“另一条通向客观的道路”。即通过对观察对象密切地、深入地、入迷地观察，达到更清楚、更准确的感知和了解。这有如热恋双方的相互了解，由于观察者与被观察者的密切关系，被观察者能够敞开心扉，毫无防范；观察者也会任被观察者自在表现，不去干涉。布勒在本书中提到的“深入性个案研究”即属此类客观。它那种深入持久的了解比所谓“不加干涉”的客观问卷显然更有可能了解到真实的情况。弗洛姆则提出“生产性思维”作为对人进行深入了解的方式。他认为传统的客观是一种糊涂观念。客观性并不是“不偏不倚”的同义语，它与“兴趣”和“关心”密切相关。生产性思维意味着把思维对象看成是有自己独特存在方式的存在，还意味着对对象抱有深厚的兴趣和关心。“思维者没有兴趣的激发，很难有什么富有意义的发现和洞见”。^①生产性思维还要求从现象的整体去把握观察对象。上述这种达到对人理解的新客观途径正是人本心理学家经常应用并奋力探索的。它对研究人的新方法提出了理论上的依据。(3)人本心理学家在方法应用上的开明态度。马斯洛认为，上述的客观方法在全部可用的方法中，只是在“特定的情境中对于特定的目的，有其特

① 弗洛姆：《生产性思维和生产性爱》，载林方主编《人的潜能与价值》第241页，华夏出版社1987年版。

殊的优点，”^①它并不排除其他方法。在心理学科之内，马斯洛认为第三种心理学(人本心理学)包括了第一种和第二种心理学(行为主义和弗洛伊德学说)，而不是象人们通常假定的那样，排斥它们的成果。在一种更广阔的意义上，我们可以说人本心理学与弗洛伊德理论是相通的。它们都是关于人类主观生活的理论，是一种“心理学”模式的心理学。当然人本心理学更注重人的积极面，研究的范围也更广阔。至于行为主义理论，在基本心理过程的研究上，人本心理学是非常敬重它的。只是不同意它以基本过程或动物研究的结论来推论人的精神生活特征。在学科之外，人本心理学家十分重视多学科的研究。人类学、比较心理学、社会学、神经学等等，甚至文学现象的分析也会使人本心理学家发现新的东西。人本心理学家认为健康的人对自己的各种体验都采取开放态度；在科学事业中，他们的方法也是开放的。因为他们相信唯有这种态度才会产生真正的进步。

有些更具体的进步表现在：作为现代科学标志之一的量化方法被成功地应用于对整体经验的分析。罗杰斯以相关分析证明：接受心理治疗之后，个人自我意象发生了确实的改变。马斯洛和他的学生也完成了对自我实现者的程度测量。这些成果向我们表明：人类的精神生活、人类的内心体验这些昔日令人无所措手足的题目已经开始置于科学家的系统研究之下。当然，一切还只是开始。

为什么要研究健康人格？

阅读本书时，你定会感到人本心理学家对人的尊重和对人性的强调。实际上，几乎每一位人本心理学家都看重人性中的积极

^① 马斯洛：《人性潜能的发展》，第23页。

面，他们都会谈到“健康人格”的问题。他们对健康人格(Healthy personality)的研究实际上表达了他们对于人“应该”怎样生活的一种看法。这是人有可能实现的建设性生活的图景。人本心理学家认为，它既是人类应当追求的价值目标，也是生物进化所赋予人的本性充分发展时所能达到的境界。它比传统所说的“道德情操”范围更大，更与人的现实生活密切相关。按照人本心理学家的说法，如果条件具备，它也是人自己更“愿意”达到的一种境界。

人本心理学家对健康人格的寻求至少有两个急迫的理由：(1)绝大多数人本心理学家都工作于临床咨询领域，面对痛苦的患者，他们要考虑把患者“引向哪里”的目标问题。(2)人本心理学产生于对人性深究的大讨论中，现实世界中的人性究竟是怎样的？人的发展前景如何？作为研究人的科学家，他们无法回避这些问题。

其实，在人本心理学家之前，许多哲学家、伦理学家、教育家也对“人应该怎样”做出过种种描绘，只是较局限于道德意识的方面。这些描绘的依据或来自宗教的教义，或来自哲学家的推论，或来自民间的传说。然而，在历史现实面前，这些伦理价值常常遭到可怕的嘲弄。许多“世风日下”，“忆昔怀旧”之说并非完全出自伤感。文艺复兴刚刚使人在神的面前抬起头来，18世纪欧洲批判现实主义文艺作品就把他那高大面自负的形象打翻，把他“温情脉脉的面纱”撕得粉碎。人的形象越来越贬损。以致当弗洛伊德把人的丑陋再次推上展台，当心理学史家波林称之为人类自尊的第三次打击到来之时，世界在一阵惊奇之后，竟也欣然接受了。历史学家应用弗氏理论对传奇中的英雄进行分析，文学家从中搜寻创作的灵感，临床咨询家把他的学说奉为经典。一种多么使人气馁的思潮！人们慨叹：人之异于禽兽者几希？

秉承科学传统的心理学家实际上也在研究“正常”人格。特质(trait)理论家撒下用因素分析程度编织的测验大网，在人群的

大海中捕捞人格的基本要素。这些要素的不同配置便被用来鉴定正常与异常的人格。然而这种正常的含义是什么呢？按照统计学的原理，“正常的”即是大多数人所具有的，是正态分布曲线的峰值带。奥尔波特问道，那么如果一种疾病流行很广，在统计中是大多数人具有的项目，它是否也应算作正常的？按照价值判断，显然不能这样看。所以他说，正常与健康，应该以价值判断作为衡量标准。尽管统计分布标准在别的场合也许很有必要，但在对人格的衡量这一方面，心理学家应当追求的是积极价值标准上的健康与正常，而不是统计上的常态曲线。一个适应统计标准规范的人只能是一个庸才。弗洛伊德从人群的病态中取样，使病态的人代表了全人类。统计学者从普通人群中取样，使平庸的人成为人类追求的目标。这对人类本身都是不利的。人本心理学家认为，应当从“最好的品种”中取样，从最健康、最高大、跑得最快的人中取样，说明人能够成为什么和人应该成为什么。在今天的世界上，更应从最有德性、最具伦理的人中取样来研究人类精神价值与道德发展的可能性，马斯洛称此为“成长尖端统计学”。他说我们所以要以最佳品种作为研究样本，是因为这些人的价值选择将是人类追求、向往的终极价值。那么，健康人格是怎样的呢？

健康人的特征

正如许多人根据个人经验不相信弗洛伊德对人类本性的刻画是真实的一样，许多人也会不相信人本主义心理学家对“健康人”特征的描述。人们总愿依据个人经验判断关于人的理论，因此，“你不是什么，你也不能认识或理解什么。”^①一般人的经验显然处于

^① 马斯洛：《人性能达的境界》，第159页。

上述两极的中间，所以对健康人特征也会有不好理解的方面。应该说明的是，人本心理学对健康人的描述是对“优良品种”尽可能客观的刻画，它经过不同研究者的推敲，有些已具体化为可以评定的量表，所以它可能将研究者主观价值的投射减少到了较低的限度。而我们在此对它进行逐项分析，正是为了对它有更深入的理解。也是为了对研究者的“理由”有更深入的理解。

统观人本主义心理学家对健康人特征的描述，我们会看到它与日常人格概念的某些区别。指出这些区别会有助于我们的理解。区别之一是：我们习惯于描述人格的外部行为特征，而人本心理学家常用健康人内在体验的质量或方式作为衡量标准。这一点在罗杰斯对功能充分发挥的人的描写中表现得特别明显。罗杰斯的心理学理论是在临床咨询中发展起来的，求助于咨询的患者主要症状就是内在体验的问题。所以他把内在体验的质量作为健康人格的标准也就可以理解了。区别之二是，人本心理学家使用许多概括程度很高的术语来标志健康人的行为，或使用一种我们不太熟悉的维度概括行为。这给我们的理解带来一定的困难，我们应该熟悉这些术语，以求更好地理解健康人行为的基本特征。

依据这两方面的考虑，我们试分析人本心理学家对健康人的特征描述，当然我们只能选取几位理论家的说法作为研究对象：他们是马斯洛，罗杰斯，弗洛姆，奥尔波特。

马斯洛列举了健康人的许多特点，他的结论来自对“优良品种”的观察与了解。但我们细加分析，可以发现能以三种类别加以概括。一类是关于个人内心体验方式的，例如体验常新、神秘(高峰)体验的产生、不自卑、不因内心体验的冲突而苦恼，对体验到的各种发自自然本性的冲动欣然接受等。另一类是关于个人的认知方式和智慧水平的，如对现实(物理或人际世界)的高度洞察力、

以问题为中心、面对问题能区分手段与目的、创造力等。再一类是与人际交往、相互关系有关，例如，民主的性格结构、对他人的接受，行为的自然流露(坦率、自然)、超然独处的需要、独立于环境或他人的影响，博爱宽容之心(社会感情)，与人建立深厚关系的能力等。如果我们还是以这3个类别分析罗杰斯与弗洛姆的健康人，我们会发现，罗杰斯的健康人可以说是生活在内心体验中的人，他列举了“功能充分发挥的人”的5个特点：(1)对个人各种体验均开放接受；(2)充分体验个人的存在；(3)充分相信个人的体验能够引导个人做出正确的决策；(4)存在的自由：即个人在内心中体验到自己做出选择的自由，而他自发、自由、自愿做出的选择与实际的可能也是一致的；(5)创造性。我们看到其中四条都是说明一个人如何才能具有完美的内心生活。弗洛姆认为健康人主要表现在“生产性上”，即具有生产性的爱和生产性的思维方式。生产性的爱是指在人际关系中着重付出的一面，它指爱者对被爱者的无私地关注和给予以及责任感、理解和尊重等。生产性的思维则是由于对思维对象的全神贯注而获得对对象完整深刻了解的思维方式。弗洛姆并以存在和占有两种不同方式的对比说明人在学习、记忆、交谈、阅读、行使权威、掌握知识、信仰、爱等方面的不同表现。“占有”是一种病态，它并没有真正达到原初所追求的目标。例如，对知识的占有意味着某人以知识的储存为目的，却丢掉了掌握知识是为了使用知识这一基本目标；而“存在”则是一种“健康”的处理问题的方式，它表现于各种活动中。例如存在方式的学习是积极思考而不是被动记忆，是追求、研究和探索真理而不是占有某个观点不放。存在-占有是一对概括面很广的概念，它可以解释许多不同的行为。有趣的是，弗洛姆较少提到健康人内心生活的方面，这也许与他的社会、文化论倾向有关系。值得注意的是奥尔波特对健康人的看法。因为他经常对各

位学者的“健康观”加以总结，他的概括也许更有意义。奥尔波特最初提出三条标准：(1)自我延伸，即一种广阔的、开朗的自我观；(2)自我客观化：巧妙处理个人体验的能力；(3)一元化人生观：一种统一的生活观体系。后来他又加上：(4)博爱宽容的感情；(5)处理实际生活的技巧；(6)对一切生物的同情心。我们看到奥尔波特的概念更概括，更新颖了，并且对智慧、与人交往和内心体验三个类别都有涉及。

对于上述理论家所列的每一个特征当然还可以再做出更充分的描述，但我们已经基本清楚人本主义心理学家心目中的理想人格是怎样的了。我们从中可以看出：(1)同一个理论家，对健康人格的描述维度有一定的交叉重叠。这似乎是需要进一步分析讨论的。(2)不同理论家对健康人格有许多相似的描述。这有一种互相验证的作用，说明健康人格的特点是客观存在的事实。按照我国的传统，我们也许可以把健康人格的特征描写为“明察秋毫”，“质朴浑厚”，“道法自然”，“随心所欲不逾矩”，等等。我们不得不承认：在我们的文化传统中，“修身养性”的目标和西方人本心理学家的说法也有共同之处。当然，不同理论家会明显偏重于不同方面的特点。

我们在人本主义心理学家的健康人意象中，看到一个突出特点是强调人的内心生活。这或许是由于人本心理学家对人类精神生活的重视，或许是因为临床心理学家听到的都是关于内心生活体验的倾诉。但这种现象的意义何在？内心体验在人生中的位置如何？幸福依赖于外在物质标准还是内在生活质量？我们暂且不去回答这些问题。先来看看人本心理学家对体验的进一步研究：

我们看到：在罗杰斯那里，良好的体验是由于内在本性的导引。因而体验中产生的冲突(即自怨、自卑、内心矛盾等)是与本

性相违的。当我们透过罗杰斯的专用术语，或许有点不很确切地理解他的健康人时，我们可以把它设想为“达观者，大悟大彻者”。他那种自得其乐、与世无争的味道太浓了，难怪罗杰斯十分欣赏中国道家的形象。老庄思想的那种飘逸、清静、洒脱、逍遥，确实描绘出一幅典型的内心和谐图画。然而，在马斯洛那里，意象开始发生变化。他的健康人比罗杰斯的更为入世。内心体验不是以和谐清静为取向，而具有某种“功利”的色彩。例如他的高峰体验，给人带来的是狂喜和沉醉。高峰体验在马斯洛看来是人的自然本性对人生的最大馈赠，但并不是每个人都能容易地把握到它的价值。即便在自我实现的人中，也是那些有哲学家、艺术家气质的人更有获得这种独特感受的机会。更有趣的是，马斯洛认为在这种“极度的幸福感”或欣喜若狂、如醉如痴的体验中，个人不但摆脱一切压抑和紧张，而且从中会产生对世界真实面目的认识，体会到世界的真正价值。这时由于自我实现者不再以功利的眼光观察一切，他们不再把所见的人与物当作满足自己需要的工具，所见的世界便是真、善、美的统一。由此，他还归结出存在价值的14个侧面。

如此看来，常人是否难以获得高峰体验？马斯洛认为并不如此，他说人们可以在不同的时刻获得不同的高峰体验，并且任何行业中的任何常人都可能在生活中得到这种体验，从母亲看到在自己操劳下的孩子茁壮成长产生的巨大满足，到一般人沉浸在音乐的美感中，莫不如此。

这种高峰体验的出现也会给人带来积极的后果。它可以治疗通常意义上的心理障碍。也可以使人改变对自己、对他人及对生活的看法。还可以使人变得更加自重，更有创造性。即使在痛苦乏味的生活里，高峰体验的曾经存在或短暂出现，也会使人感到生活的意义，使他免于崩溃。总之，包括在高峰体验这一名下的

审美体验、创造体验、爱与被爱的体验、宗教体验、顿悟之感等等均可使人感到生活更美好，更值得。

我们已经很清楚地看到：这种特定的内在体验的出现是人本心理学家认定的健康人标志之一。而且虽然马斯洛认为只有基本需要得到满足走向自我实现的人才有机会获得这种体验，虽然罗杰斯认为得到无条件关怀以及与人建立真诚关系的需要得到满足而成长为功能完全发挥的人才更富有体验存在的能力，在物质的满足与精神体验的产生上却并没有一一对应的因果关系。马斯洛引用里尔克给青年诗人的信说：“假如你感到生活贫乏，不要抱怨生活，应该责怪自己，因为是你自己还没有足够的诗人才华，将生活中的丰富内容概括表达出来。”^①这也就是说，高峰体验“完全可能产生于非常平凡低下的生活天地里”，关键是要有获得这种体验的能力。

健康人从何而来？人本主义 心理学家提出的依据

仅仅描述健康人的特征而没有指出达到这种特征的途径或可能性，仍然会使人将人本心理学家的图画看成是一种空中楼阁和空洞的说教。人本心理学家突出的贡献恰恰在于他们论证了这种可能性——尽管这种论证常常受到事实的挑战和他人的批评。概括地说，人本心理学家认为健康人的生活方式是人的生物本性充分展开时必然达到的境界，即人的潜能是人生价值的基础。传统的观点，实际上也是当今世界上人们仍然相信的观点是：符合理

^① 《人的潜能与价值》，第369页。

银的人格只有通过对人的生物本性的抑制才能达到。人只有经受“灭人欲”的锤炼才能达到理想的境界。以这种观点看待罗杰斯“对机体冲动的接受”，有的文章自然就得出罗杰斯是强调个人的享乐、自私自利的看法。这是理解人本心理学观点的一个关键。许多人本心理学家均认为健康人应接受自己的内在冲动，而内在冲动性质如何？人们饿了要吃，渴了要喝，困了要睡，这是善还是恶？传统观点认为先让他人吃喝为善，但若以现代社会标准来看，当基本需要的满足不再是多么困难的事情时，满足自己的内在冲动又有什么“恶”？当然，这里的关键是如何满足。一个比较容易引起纠纷的话题是性的满足，但应当说这里也是如何满足的问题。因为现在已经没人会认为，自由恋爱是丑恶的了。正是基于这样一种立场，罗杰斯认为，他由25年临床咨询所得的结论是：人的基本属性自然发挥作用时是建设性的，是可以信赖的。虽然人也会做出错误的举动，但当人完全利用他的机体秉赋时，他会在“极其复杂的条件下从众多可能性中选择此时此刻最有广泛意义和真正合意的行为，当然他会犯错误，但他对自己每一次行动的后果充分开放，便能纠正那些证明是不那么合意的行动。”^①用通俗的话来说，罗杰斯的健康人会在现实社会中找到社会许可、个人满意的行为方式。马斯洛对于人的生物本性的相信使他将自己的努力称之为生物伦理学。他认为健康的有机体自身能够进行有效的选择，这种选择必定会引起个人主观的幸福状态。饥饿的满足引起舒适，高级动机例如尊重与爱的满足引起内心体验的丰富和适意。而正是这种主观幸福状态才是一个颇为良好的向导，使人能达到对于他本人是最佳的境界。马斯洛认为人的许多变态行为例如罪行和丑恶只是人“向健康状态

^① 《人的潜能与价值》，第124页。

的笨拙摸索”，这就是说，一个人如果曾经体验到由其机体内在本性引导的较健康状态，他就会选择这种状态而抛弃他的“笨拙摸索”。人选择变态的满足是由于他无知，由于他没有体验过真正合乎本性的需要满足。马斯洛还把对真、善、美这些超越一般需要的追求看作同基本需要一样，是“严格意义上的生物性需要”，这些需要的遗传基础虽然微弱，却是实存于人类机体中的。它的不能满足同维生素缺乏一样令人痛苦，它的满足则带来更高级、更沉迷、更使人幸福的主观体验。

对人本主义心理学健康人格概念的分析

对健康人格的价值含义的分析

我们看到，人本心理学家是从人的生物本性，尤其从人与动物的区别论证健康人格的价值的。他们的健康人把为自己(实现自己的生物潜能)与为他人(对他人、社会甚至人类所做的贡献)之间的对立消除了。从某种角度看，颇有“主观为自己，客观为大家”的意义。那么，从“我们”的观点看，即从共产主义价值观来看，人的价值如何呢？一位思想比较解放的我国理论家在阐明他所理解的共产主义的人的价值观时说，“人的价值就是作为主体的人的需要同客体的人的一种关系，即客体的人对于主体的人的需要的肯定或否定关系”。我们看到，这是一个笼统的表述，它会引起不同理解。大概作者也意识到这点，他又进一步补充说：“就是说，某人的价值，在于他能否或在多大程度上满足其他人的物质和精神需要”(着重点为引者所加)。①作者在同书同一章中又特别强

① 李连科：《世界的意义—价值论》，第208页。

调：“人的价值的实现，无论从其本质上看，还是从其最终目标——人的自由全面发展来看，都取决于他对别人，对社会的实际贡献”。这位作者的观点相当有代表性。不仅在理论界，在我们实际生活的判定中，人们也是这样判断人的价值。

显然，我们在这里看到了根深蒂固的一种差异，即人本心理学家总是从个人出发追寻人的价值，而我们的价值观是以他人、集体为根据。如果可以排比，或者可以说是“主观为他人，客观上也包括自己”。

然而在观实生活中，这种差异却产生了一些也许并非其本意的后果。在西方，“主观为自己”几乎变成了“总是为自己”，个人相信有自我选择、自我尊严和自由意志与现实社会重重羁绊相接触的后果是导致悲观倾向人生哲学的广泛流行和个人心中的矛盾冲突。美国人格心理学家普汶曾指出下列有趣的现象：在美国十分常见的忧郁症在非洲却少见；美国大学生的自杀率高于同龄的非大学生，而且高于其他年龄组的人；当代美国求助心理咨询的人数远远超过其他任何国家等等。当然，这些现象的背后有许多复杂的背景，例如以不同标准衡量这些现象会得出不同的结论。但一个显然的事实是：这种强调和基于个人的倾向会带来种种与个人利益相悖的后果。

那么强调集体又如何呢？解放以后近40年来，我们确有强调集体而成功的时刻，但总的来说，对个人正当需要、正当权益以及起码尊严的忽视已经导致许多恶果。从经济政策到行为准则，将个人维持正常、愉快生活的愿望视为丑的恶的，从衣着打扮到内心体验都强求一致，这早已脱离了原来强调集体的初衷。如果我们敢于承认，我们的物质、精神生活不都是十分贫乏吗？一位加拿大心理学家说中国人没有自我，如果我们姑妄听之，不是令人震惊吗？更有趣的是，强调无私的宣传与对个人正当权益缺乏

尊重的现实生活相结合，已经使许多人根本不相信人还能有利他的动机。以致出于真诚助人动机的事件发生时（例如抢救溺水者），许多人竟会把这种行为也归之于利己动机（奖金、名誉等）。某些损害群体利益的恶人恶事出现时（以权谋私等），许多人不但没有正常的义愤，反而群起仿效。真是莫大的讽刺！

对个人或对集体的片面强调还有另外一种深远的影响：西方人把无论什么成功、失败都归于个人。由于归于个人，西方人失败时更加痛苦，因而更需要寻求心理慰藉；然而也更加要求奋发改进。然而，集体的问题不彻底解决，个人的发展终究是有限的。我国国民把无论什么成功失败都归于他人和集体，由于归于别人，我国国民失败时往往牢骚大发，被动消极，推诿责任于外部因素而心安理得。许多人因而缺乏起码的主动与负责精神，缺乏起码的行动能力。生活中这种特性的后果不是比比皆是吗？

当然，就健康人的价值和共产主义价值观的本意来说，它们都是主张个人发展与集体利益之统一的。我们在后面还要谈到，共产主义价值观认为只有集体社会的发展才能给个人的充分发展提供条件。这也许是一条个人发展更为现实的道路。但我们无法回避这一原则被误用——忽视个人权益时产生的恶果。

对健康人格的进一步分析使我们看到：健康人格讨论的范围大于一种道德价值的讨论。突出的一点表现在对人内心体验质量的分析上。马斯洛谈到过“人性萎缩”，他指的是失去产生丰富内心体验能力的人。他认为这种萎缩同生物性疾病一样，是人没有发展到按其自然本性应该达到的境界。在这些人而前，世界变得很狭窄，生活也很单调。他们感受不到大自然的雄健与阴柔之美，体验不到人情世事的哀婉动人。他们浑浑噩噩，麻木一生。他们甚至“听不到来自机体的声音”，只能根据惯例而行动，不能出自本心来选择。他们有如僵尸，遇到种种非人的待遇竟无愤怒与伤感，

看到种种正义的挫折竟无一丝同情与抗争。我们大概都看到许多“公式化”文艺作品，这些作品中角色的内心世界之空洞正说明作者的贫乏。罗杰斯曾特别指出，这种体验并非仅指可意的方面，也包括非可意的方面。健康的人应当“处在经常担惊受怕又经常深感满意的更敏感的生活体验中”，因而描写他们生活体验质量的术语并不只有“愉快的、满意的”等等，更恰当的是“丰富的，挑战的，有意义的”等等。

人本心理学家的结论使我们对“人类美好生活”的内容重新有所认识。我们习惯于从人的外部条件，例如生产关系、社会制度、物质生活条件谈人的理想，这当然是首要的和必要的。但“精神生活”看来确有其独特价值与存在规律。这是一个有待深入研究的题目，我们将在本文的最后谈一点粗浅的认识。

对于健康人格的内容，我们还可以从其他角度进行分析，但让我们先来看看马斯洛的需要满足论。这是他的一个经常受到攻击的方面，实际上是关于人格成长外在条件的讨论。

需要满足说的社会学分析

人本主义心理学家认为达到健康人格的一个基本途径就是给人的基本需要提供满足。犹如给种子提供阳光、土壤和水份一样。罗杰斯甚至认为，心理治疗就是给患者提供满足心理需要的机会，使其回归到“正常”的满足方式。但在现实生活中，人类如何满足自己的需要？人本心理学家较少考虑这个问题。然而，如果对此不予重视，健康人格的理论即便有根据，仍难免流于空想。

如果我们抛掉政治的、历史的、哲学的理论框架，以一种直观朴素的方式看待历史，你会发现其中的主线是人类寻求满足自己需要的活动。正如马克思所说，人类从吃喝开始迈出历史的步伐，他从维持最基本的生存需要开始，创造了物质文明与精神文

明。在某种意义上，文明不过是人类给自己创造了更多样、更适意的需要满足方式。但在实际生活中，每一个人类成员都能得到需要的满足吗？如果我们将健康人格作为一种值得追求的方向，将需要满足作为达到这种目标的基本途径，我们是否应考虑怎样使人类全体成员都得到满足的问题？存在主义哲学家萨特从另一个角度讨论过这个问题。他认为引起人性异化（与人本心理学家所说的人类需要得不到正常满足和潜能不能实现相类似的现象）有两类原因：一是自然的匮乏，即满足物的总体缺乏。二是更主要的，即“人为的匮乏”。指国家、阶级、种族这类政治、社会性差别造成的一方脑满肠肥与另一方的饥寒交迫。马斯洛受社会学家、人类学家本尼迪克特影响，提出“高协同社会”的概念来对抗这种人为匮乏。他认为这种社会有一种“财富的引流系统”，即有一种避免穷富两极分化的社会制度使社会全体成员的需要得到基本满足。马斯洛将一些部落文化、西方个人所得累进税收的制度，企业的Y理论管理都引为高协同的例子。其实，我们中国就在进行着消除人为匮乏的巨大实验。共产主义社会的“各尽所能，按需分配”将真正消除人为匮乏和自然匮乏。然而曾经在我国进行的人为匮乏消除实验——人民公社制度，究竟是因为什么而失败？是因为人有自私本性尚未得到根本改造，还是因为公社制度本身没有足够的物质保证能使成员受到公正的待遇？也许两方面的原因都存在。这是一个很引人入胜的问题。

需要满足的“社会学”讨论使我们看到：健康人格的实现如果不想流于一种空想，首先必须考虑一种健康的社会制度和一种健康的经济发展，尤其是前者更为重要，但即便个人获得满足，是否必然会产生健康的人格？或者说，在物质财富充盈的社会，人们是否会追求所谓存在的价值？对此马斯洛本人也不敢肯定。他说需要满足的理论只是一种特殊的、有限的、或者不完整的理论。它

不能单独解释健康人格的出现。它只是“行为的心理决定因素、主观生活和性格结构”所构成的一个复杂的网络中的一条线索。我们下面将讨论这个问题。

个人的认知发展与心理健康

当我们考察人本心理学的健康人结论时会看到，它所依据的样本是现实世界中较为稀少的一部分人所具有的特点。弗洛姆在谈到“存在与占有”两种不同的生存方式时说：“由于我们生活在一个穷奢极欲，拼命追求占有财富和利润的社会里，所以我们很难见到以存在作为生存方式的范例”。^①马斯洛的健康人样本则包括许多历史名人，象爱因斯坦，威廉·詹姆斯，斯宾诺莎等，当然也有他从几千人中寻到的几个当代人。这一现象向我们提出一个问题：现实社会文化是不利于人的心理健康的吗？但为什么还能够产生健康人？

对这个问题的回答，有赖于我们对健康人性格的深入分析。我们前面已对健康人性格做了初步分析，现在也许要接触到核心了，即：按我们的理解，健康人是怎样成长的？这对我们有什么启发？

我们说，人类当然具有遗传规定的某些需要的内容。例如食物种类和饮食方式，但人本心理学家尤其马斯洛的需要层次中所列需要的内容有多大程度的“确定性”？究竟是什么影响了某些高层需要的形成？人们果真会自然而然地选择爱而不选择性吗？会选择自尊而不选择依附权势吗？让我们先看一下事实：

近年来法国理论界在谈论法国的文化危机。危机的一个主要标志是：在法国，严肃的思想家的声望与影响已远远不如一名歌星或体育或影视明星。这说明法国大众对“真理、正义”的追求

^① 李达利：《世界的意义—价值论》，第330页。

与尊重远不如对感官刺激的喜爱。其实并不仅在法国，整个西方，甚至整个世界，不都沉浸在一片“感官文化”的海洋中吗？“感官文化”恐怕决非乱用之词，因为当代人“精神食粮”的“商业价值”之所以被正人君子所抨击（很难说这些君子是否也会选择这种食粮。美国著名作家索尔·贝娄曾描写过既抨击又享用它的大学教授），正是因为人们出高价寻求这种感官刺激。从迪斯科的强烈节奏到暴力片的荒诞新奇，从吸毒到酗酒，“有刺激性的，一时痛快的，沉迷的”这些术语的确揭示了“感官文化”的特点就是引起感官快意。从这个现象来看，也许一位美国精神病专家对人类需要的分类更符合当代人的实际：他认为人有三类需要。第一类是生物性需要，其中包括：（1）内脏性需要（食、呼吸、排泄等）；（2）感觉性需要（听、视、嗅）；（3）活动性需要（肌肉运动）；（4）情绪性需要（抚慰、关注、温情等）。第二类是性的需要，属于部分生物性、部分心理性需要。第三类是心理性需要，包括安全感、社会赞赏和自我潜能的发挥。这一模式还是具有相当的人本倾向，但它更突出了生物性需要的多样性。这种突出和马斯洛指出高层需要遗传基础的微弱性使我们猜想，一定有某种机制在协助需要的发展，而我们的结论是：这种机制就是许多人反复指出的人的认识功能或使用符号的能力。

认知是一个易作多种理解的术语。我们这里特指它以意象或符号在个人心中对信息的加工。这种信息可以是价值、目标，也可能是规律、推测。前者与需要系统有直接关系，具有动机性质；后者则可能是满足需要的步骤与方法。

在对需要分类时，我们常常会混淆两类现象，一是需要本身，二是满足需要的方式。例如一个人为了取得食物而攻击别人，我们常常会说他有攻击的需要而不是食物的需要。因此，一个人只有在以“恰当的”（社会认可的）方式满足某种需要时，我们才会

推断他有那种需要。而人们采取“恰当的”方式却有赖于认知的功能。所以，高层需要的发展与认识的发展紧密相关。

由此可以说，健康人不但是追求高级价值(超越性需要)的人，而且也是以“正当”方式进行追求的人。其实高层价值本身就包含着怎样去满足这样的限定。因此，认知的发展：个人对需要的满足物及满足方式的恰当认识，实际上是健康人格的基础。人本心理学家较少谈到认知的发展，虽然奥尔波特认为这是人与动物最重要的区别。而要真正了解健康人格及其实现途径，必须分析这种认识发展过程。实际上马斯洛提到的有名的健康人，都是博学多识的天才。难怪他说：“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)丰富。”^①

那么，健康人的认知发展会有什么特点呢？我们试作分析。正如前面所谈，人最早体验到的愉快是由于遗传而来的基本需要得到满足，例如吃饱或被爱抚带来的满足，此时达到满足的行为在个人脑中赋予意义——即以信息编码储存起来的内在感受指示了某种行为——吮吸乳头或微笑的意义。在人的成长过程中，最初满足个人基本需要的行为同时也渐渐被赋予别种意义，例如排便会被排便训练赋予与清洁有关的意义，使儿童产生定地点或定方式的排便行为。这样，在一种文化中，个人满足需要的行为便和如何满足的方式联在一起，和其他意义联在一起，使人的某一种需要满足行为可能成为具有多重意义的行为。多重意义将决定人在何种条件下选取什么样的满足甚至拒绝满足。最终每个人会发展出不同意义(质)和不同数量(量)的多元(参照系)行为意义体系。例如杀死一个人在哲学家眼中和刽子手眼中显然有不同的意义。而且在哲学家看来，这一行为具有更多种意义，会引起他更多的感

^① 马斯洛，《自我实现的人》，三联书店文库，1987年版，第4页。

叹。当然行为意义的核心元之一是需要满足的自我意义，但它常常并不决定行为的施行，即个人并不仅从基本需要满足的自我感受出发采取行动。当然从另一个角度看，利他行为又有可能满足个人高层自尊或爱的需要，使人获得这种自我意义的体验。

有趣的是，这种认知的功能不仅仅使人朝向健康发展，也是发展为“病态”需要的基础。有行为主义倾向的社会学习理论家班杜拉认为：“攻击并不是人的一个不可避免或无法改变的本性，而是一个社会中助长攻击的条件造成的结果。”^①这种条件就是使攻击者相信攻击行为能够满足个人需要的那种现实，它使人的攻击行为获得正当而有效的意义。

从健康人格的本身特点来看，也与个人认识或认知能力的发展有直接关系。例如洞察力的高低完全依赖于个人认识的水平——一种把握世界的内在概念体系是否完备有效的水平。马斯洛也承认神经病患者不仅在感情上属于病态，而且“在认识上是错误的。”又如健康人不受社会惯例的影响或表现出对文化适应的抵抗，完全是因为他们对最高伦理选择的充分理解。也许可以这样说：健康人对最高层存在价值的选择，不是他们的生物本性直接决定的，而是由于他们在充分、透彻理解人类状况，理解人类光明与黑暗之后，所做出的最恰当的选择，即是在他们充分认识的基础上做出的选择。这或者也可以称之为发自本性的选择。因为选择的能力——认识能力也是来自他们的本性，是人的最独特之处。

甚至健康人特点中体验的时时常新也跟他的认识能力有关。他发展出看待同一事物、同一行为的多种角度，这使他能够不断变换角度看待一个旧的事物，从最具体的功用意义到最深奥的存在价值；从实用的角度到审美的联想。他既可以把一条鱼看成一

^① 班杜拉，《攻击行为的社会学习观分析》，1973年英文版，第323页。

味佳肴，又可以看成·一个生命；既可以看成·一种自为的存在，又可以看作一枚大自然的鬼斧神工之作，所以内心的丰富首先基于知识的丰富与有效的组合(这里的知识不仅指学校中的书本)，以单一意义系统看待生活的人领略不到世界的奥秘与变化，不会有对大自然的敬畏感，因为世界在他们眼里不过是素来的那一套物件。

总之，由于人的认识功能，需要及其满足变成了非常有弹性的事情。简单地罗列需要的满足物来分类需要显得那样的幼稚而低级。而且越是高级的需要，由于需要内容遗传作用的减弱，认知便越会赋予它新的内容(目标，方式)甚至完全改变它。同时，什么叫满足，也是个难以确定的标准，一个人可以“食无求饱，居无求安”而满足，也会“一掷千金，声色犬马”而不满足。这均依赖于他的认识对“满足”所定的标准。因此，健康人格的达成必须考虑认知的作用。人类个体体验的丰富、人格的成长无法逃避人类整体体验、社会文化价值的印记。在他的认识能够受到影响的范围之内，行为规范、现实生活事件等等都对他的动机产生影响。人格健康不会由于需要满足而自动达成，因为某种观念(来自传统或来自现实)可以使人停留在某一需要水平上永不满足。如果他成为健康者，他只能是人类优秀文化(人类个体、集体与整体的共同选择)的继承者。否则，他可能耽于某种基本需要而不能自拔，成为某种类型的“贪婪者”。机体的自动选择只能使他成为生物健康者，难以成为精神健康者。

人本主义心理学研究对现实生活的几点启发

整个人本心理学运动，目标都是探寻人类生活的更佳方式。这种探寻犹如打开认识世界(客体的人类)的一扇新的大门，

使人目不暇接，也许充分理解这些事物有待更多的时日，但就本文所及，我们能得到些什么启发？

(一)应当重视、研究、提高人的精神生活。可以肯定地说，社会的进步离不开人的进步。而人的进步不但包括社会关系、政治制度的进步，也包括人类内在生活质量的提高。这种内在生活远远比我们以前设想的要复杂。它虽有赖于外在的经济、政治生活，却是一个较为独立，有其本身规律的领域。我们的“精神文明建设”往往只强调外在的行为方面，强调生活的道德价值方面。是否应当更加拓展这些方面？怎样拓展这些方面？都是值得思考的题目，即使就道德方面说，一个具有内在道德体验的人才会产生自觉的道德行为，而没有体验支持的重复行为不会持久和主动。因而怎样培养人的高尚感情是精神文明建设基础的一步。只会说“对不起”而没有社会正义感的人群会具有真正的精神文明吗？

对精神生活的重视还意味着对我国人民中的某些心理病态的深入研究。例如许多人的低合作倾向(普遍存在的小团伙导向)，媚上欺下的奴才性，“低俗化”，东方式嫉妒，对他人隐私的过分好奇，以及当前的一种病态——极端的自私(发展到严重损害他人利益的犯罪行为，如假酒假药制造者)。还有知识阶层中的趣味低层化或“价值塌陷”症都值得深入研究。这些不相信正义、良心、公平、善良等价值存在的倾向是很可怕的，很可悲的，尽管造成这些现象有许多外部的原因。

(二)人类生活的进步应当包含多方面，多层次的价值。

我们传统用于评价人类进步的标准主要是道德标准。如利他为公，扶弱济贫等。人本心理学家描绘的健康人展现了人类生活的多种可能性。即不仅包括了道德价值，也包括审美价值，智慧能力，生活情趣，伦理亲情……，总之做为一个人能够享有的生活价值，人本心理学都认为应当享有。人本心理学家在这里有个重

要的转变是对个人基本需要的态度由传统的拒绝转为接受。也许传统上对基本需要的拒绝态度起源于古代的自然匮乏，那时为了整个部落的生存个人当然需要“克己奉公”。当今时代大部分西方国家已超越了物质的自然匮乏时代。此时对个人基本正当需要的否定态度恐怕已属不当了。罗杰斯与罗洛·梅的人性善恶之辨的歧义恐怕也就在这里。梅将“每一生命中都存在的肯定自身，坚持自身，延续并增强自己的欲望”作为善恶两种行为的基础，罗杰斯认为人性本善、恶来自社会或文化。其实，善恶均表现为二者之间的关系，不能孤立地看。在足够的条件存在时，“坚持自身”对他人和自身都可能是善的，但是当个人不得不以伤害他人的方式“坚持自身”，对他人成为恶的时候，对自身则很难论定。因为这要看此时的他人是否在限制个人的“正常”需要满足。所以我们无法抽象地，离开前提地谈论人性善恶。

(三)我们应当促使社会提供条件，发展和满足个人的高层心理需要，从而给整个社会带来价值。

心理需要，例如爱与归属、友谊；尊重与自尊、自我实现等。如果能以正当的方式得到满足，肯定是善的。心理需要是无法以物质条件来真正满足的。它的满足受他人行为的支配，而社会制度，行为规范、风俗文化等影响人类行为的各种因素直接对这种需要的发展及满足产生影响。例如在一个高度权力导向的社会里，个人高层需要的满足只能经由权力的认可而获得。这时，高层需要的原有内容，即利他，为公众事业献身等等可能改变成由权力者定向的内容。这种内容可能是媚上压下，乃至损害公众利益，而与这种需要的原来倾向完全背离。在现实人生中，人的高层需要所以较难满足，不但由于这种需要的发展无法脱离现实人生（文化、社会关系、行为规范等影响），而且也因为这些需要获得满足的方式无法脱离现实人生。人本心理学家如果离开这种现实谈论

人性的发展，谈论需要的发展与满足，便难免陷入“良好的愿望与严酷的现实”相对立的陷阱。他们的健康人就只能象道家的退隐之士：明哲保身，自得其乐。某些人本心理学家的健康人意象已经显出这种特点，他们倾向于避世，自我完善。从人类整体价值来看，这不应算作真正的、完全的健康。因为脱离社会的人起码难以发展，难以实现个人自己与他人以及与社会有关的需要与潜能。不过也难怪某些人本心理学家具有这种倾向，因为涉及到社会中人的发展，是一个更复杂，更广阔，更充满矛盾与悖论的题目，它也许是心理学一门学科无法真正弄懂的。

综上所述，人本心理学给我们打开了认识人生、改善人生的新天地。它研究的问题与社会生活紧密相联，并提出了引人入胜与引人深思的问题。虽然它还还不成熟，但这种探索是必要的，建设性的。人的未来只能由人自己去研究，去创造。人本心理学已经迈出了果敢而坚实的一步。现实生活中，个人的生活前景在越来越大的程度上也是由个人来选择的。因此，了解人本心理学对于人类整体、民族、社会和个人生活的提高都是有益的。人本心理学具有特殊的魅力，这是一个很值得我们进一步探索的领域。

陈宝范

1988年6月20日于青岛大学

原 序

1962年，亚伯拉罕·马斯洛呼吁成立一个组织，代表他称之为心理学的“第三力量”。这是与精神分析、行为主义不同的一种心理学思潮，是一种与它们不同的关于人的看法。这个新学派称为人本主义心理学。它吸引了许多具有不同背景、来自各个学科的成员。但他们都同意：为了与日益严重的社会、文化危机进行斗争，与20世纪非人性、泯灭个性的感情作斗争，并对其提出挑战，需要建立新的信念。

人本主义心理学诞生十年以来，已在自己的出生地——美国本土迅速广泛地发展起来，并也在其他国家成长起来。但它同时受到严厉的批评，这种批评甚至来自它自己的阵营内。它被指责在结构和目标上太含糊不清，缺乏科学性。

本书将系统阐述这种研究人的新方法的目标、方法论和理论基础。我们首先追溯人本心理学的哲学“母亲”——人道主义思想，讨论人本主义心理学与当代存在主义哲学的关系。从这个历史背景出发，再讨论这个新学派从统计和方法学上努力争取成为一门合法科学时所得出的理论框架。最后，我们要讨论这种新观点与当代文化危机的关系以及针对这些问题它所提出的某些目标。

我们希望能在此表达对布克耐尔大学的埃涅斯特·肯恩的感谢，他就手稿提出的意见对我们很有助益，还要感谢玛格丽特·利沃斯，R·C·布勒以及麦克劳福林·史密斯允许在本书中引用他们的

诗歌与谈话。简·托福特和克劳瑞斯在准备手稿时给予我们无法估量的帮助，在此也深表谢意。

夏洛特·布勒

麦琳·埃伦

目 录

原 序	(1)
绪 论 为什么人本主义心理学能引起广泛的兴趣?	(1)
第一章 科学与文化	(4)
一 科学的哲学与文化的历史	(5)
二 当代美国文化的复杂症结	(7)
第二章 人本主义心理学的历史渊源	(14)
一 前代的人道主义思想	(15)
二 存在主义	(18)
三 人道主义的双重影响	(23)
第三章 理论概念	(25)
一 整体人模式	(25)
二 人本主义心理学家的观点	(43)
第四章 当代文化和人本主义心理学	(53)
一 价值危机——从乐观主义向悲观主义 转变的思想感情	(54)
二 孤独感	(57)
三 同一性	(60)
四 权威性	(67)
五 意义性	(70)
第五章 从当代角度看人本主义心理学的重要性: 在心理治疗和教育中的应用与革新	(78)

- 一 人本主义心理学及其在当代心理治疗中的应用…… (79)
- 二 人本主义心理学及其在当代教育中的应用…… (84)

绪论 为什么人本主义心理学 能引起广泛的兴趣？

“人本主义心理学”这个名称是1962年提出的，那时，一些心理学家在马斯洛领导下成立了一个新协会，选择了这样的名称。这个组织，以及由安瑟尼·苏提赫1961年以来负责编辑同样名称的一份杂志，主要目的都是探索“完满与健康”的人类存在的行为特征和情绪动力。布勒和布根塔尔概括提出了拥护这个方向的人具有的共同观点。人本心理学协会虽然承认在此方面尚无一致的框架，但也宣布了下面四条基本原则：

1. 集中注意体验着的“个人”，因而在研究人时，把体验作为主要目标。体验本身及其对个人的意义居于首位，而理论解释与外显行为均在其次。

2. 强调这样一些人类独有的特性，例如选择性，创造性，价值观和自我实现。反对以机械论、还原的方法对待人的存在。

3. 在选择研究课题和研究方法时，着重意义性，反对过份强调客观性而牺牲意义。

4. 最终关心和提高人的价值与尊严。关心每一个人天赋潜能的发展。其核心在于使个人发现他自己的存在，发现他与其他人以及社会团体的关系。

——人本主义心理学协会小册子

这些被马斯洛称为“第三力量”的(与行为主义和精神分析心理学相比而言)代表们具有关于健康人类生活的某些共同看法。它与行为主义和精神分析有显著不同。基于这种不同的理解,人本心理学家还建立了研究人的新途径和心理治疗的新方法。最近,这些观点已影响到商业、工业、教育和管理的实践领域。人本心理学对人类生活的解释,包含着一种哲学——如果人能有一种建设性的生活方式,生活意味着什么以及生活能够是什么的观点。

许多对人本主义心理学观点和方法仅有表面了解的人,模模糊糊地感到,这是一种人类存在的新方式。他们将追求这种方式,这种方式也将帮助他们发现自己,澄清自己的思想。年轻人,还有那些仍然敢于研究和追求发现的较大年纪的人,因为人本心理学强调内在自由、自我表达和发展而受到吸引。他们从人本心理学对个人自我价值与创造性的期望中,从它对发展自我实现的强调中,获得了基本的力量。而自我实现是号召个人达到以自己的发展为其同伴带来价值的自我超越的存在状态。

我们时代的问题日益增加,解决的方法却似乎没有伴随而生。思索这些难以判断的问题已成为当今许多人的生活方式,但也有另外一些人,能够随遇而安,不去考虑那些与我们当今人类生活复杂矛盾密切相关的普遍性问题。

最近,一位夫人读到一篇有关校园骚乱的文章,嘲笑说:“这不过是年轻人的反抗性。”你可以感受到她对我们社会中所发生的这些动乱怀有敌意。她这种对待群体性骚乱的反应并非鲜见。她并不懂得,在她所见到的比较极端、明显的反抗行动的背后,许多人还在进行内心的探索。他们希望能够找到自己信念与价值的新基础。在许多情况下,这是找到生活本身的理由。在西方文明的长河中,我们必须把现在这个危机跟宗教改革和文艺复兴的时代等同看待。

这个危机并不是突然爆发的。它由来已久并正在发展。从本世纪初，它就在欧洲酝酿。那时，许多欧洲年轻人象现在的美国学生一样，感到生活在极度的虚伪之中，生活在只是表面信守宗教和道德原则的时代。他们认为，几乎没人能够严肃地思考人类生活的意义，思考人们怎样生活得更充实。而且，人们越来越相信这样的看法：宗教与道德的传统已经过时了，人们再也不会从基本信条出发严格反省自己的行为了。在当今的论坛上，批评传统信条的苍白无力的言论屡见不鲜。拒绝忠实于权威，而不管这权威的观点和行为多么有力和确实，这种行为已不再是大逆不道。欧洲的年轻人在半世纪以前就读过海西(Hesse)的著作，认识到工业化社会的非人性。现在美国青年也发出了这种呐喊，而从前在美国这只是一只微弱窃语。这种呐喊要求我们的生活重新焕发出光彩和意义，产生支持生活的活力。

美国青年要求一种真正的，真诚的，人性的，人道的人类生活方式，并为之努力奋斗。人本主义心理学从自己的哲学、心理学和伦理原则出发支持这一追求。它希望能在改变这些人类生存的需求中发挥主要的作用。它还希望并相信个人有能力从荒谬中创造出有意义的生活，这一固有的立场将在当代生活中起积极的推动作用。

第一章 科学与文化

对于任何有关生活的理论，如果不考虑它赖以产生的那种环境和历史背景，我们便不会理解它。在人类存在之前，科学不可能存在。科学是人创造的。正因如此，它的发展和变化也反映了人的变化，反映了人们逐渐改变的感受世界的方式和改变他们生活方式的方式。

社会和文化的源流和发展使人产生了理解生活中某些因素的需要。他研究环境，研究处在这个环境中的自己，试图抓住他自己生存的本质。麦迪森对科学家的元理论立场以及该立场对选择课题与建立假说的影响有过清晰的论述(1970)。它与我们的看法正相契合。

我们认为麦迪森的研究很有价值。因为它使科学家（以及人类本身）看到这一事实：他不会在与外界隔离的孤岛上进行研究。现在，一个有人本主义倾向的科学家似乎必须花费时间和精力来探索：为了在当今文化危机中采取合理行动应该怎样行事。我们记得布罗诺斯基(1965)在描述“永远难忘的时刻”时所勾划出的那幅具有象征性的、刻骨铭心的图画。在那里，他作为科学家，“在一个晴朗的十一月的一天”，发现了长崎的骷髅。^①他记得有人说过这样的反话：“我们崇拜，也看到了我们引以为自豪的那种力量，它以长崎的毁灭威慑着我们。”他还听到靠近码头的一条船上

^① 指死于原子弹爆炸的日本长崎人的尸骸。——译注

有人在唱：“是你，还不是你，谁是我的心肝儿。”^①

在本章中，我们将简要总结麦迪森的研究。因为它代表我们关于科学哲学和文化历史的观点，然后我们将考察美国文化的复杂症结。

一 科学的哲学与文化的历史

人本主义心理学尽力想证明自己是一种坚实的科学研究，它的这种努力也可以从哲学角度进行分析。马斯洛(1966)与乔奇(1970)也是这样认为。麦迪森(1970)^②说，每种科学方法学都产生于特定时代与文化关于人和科学的概念中。他对心理学理论进行了比较，得出这样的结论：人本心理学“代表一种新的更广阔的科学哲学，它与产生于欧洲的其他哲学流派一样，也是科学哲学‘革命’的一部分”。(P. 1)在麦迪森看来，“这种新出现的科学哲学是心理学家对于自己学科进行长期抽象思考所得出的产物”。

麦迪森认为，每一种科学理论，在其“元理论”(metatheory)中，都有哲学部分。与奥尔波特和马斯洛讨论之后，他更加确信：每一位心理学家，都有一种关于人的先定概念。对它也许不能以言辞表达，它却影响着研究和理论的建设。这种概念产生于特定的时代哲学中，因为它是在一定文化时期和气氛中发展起来的。

因而在“经验主义”时代，观察被认为是知识的主要源泉。“实验科学即是它的理想模式”。心理学接受了这种理想与模式。正因如此，冯特的经典实验心理学是纯粹描述性的。意识心灵的各种现

① 一首美国黑人民歌。这里暗指美国军舰停靠在日本长崎附近的码头上，作者以此与前面的骷髅形成强烈的对比。——译注

② 在第一届国际人本心理学大会提交的论文，阿姆斯特丹，1970年，刊登于《人本主义心理学杂志》，1971年第11期。

象受到观察，它们之间的关系以“公式”表达出来。仅仅进行解释的假设被认为是非科学的。这种方法被应用到欧洲的构造心理学中，后来又应用到美国的行为主义心理学中。

麦迪森认为弗洛伊德是第一个建立了心理学模式的心理学者，这表现在他对梦的解释中。

从1930—1960年，新行为主义的托尔曼(1932)和赫尔(1943)以及场论心理学家勒温(1936)都接受了这种模式的科学哲学(科克,1959)。这个时期,人们使用假设的结构或模式,以假设的解释来包容事实和定律的表达。我们在卡尔·布勒的《言语理论》(1965)和他的《心理学的危机》(1927)中,在C·布勒的《童年与青少年》(1928)的发展理论里,以及她的《作为一种心理学问题的人类生活过程》(1933)中,都见到这种建立模式的方法。其他几种发展理论,也采用这种方法,尤其是皮亚杰,维纳和艾里克森的理论。

但在人本主义心理学发展起来的年代,“科学理论中的主要命题是:‘科学理论是整个文化氛围的一部分’。”(Madson,1970,P.4)这就是一种“元理论”,是每一种科学理论的基础框架。

麦迪森发现,一种“人的哲学”是一个完整的心理学理论的基础。对人本心理学来说尤其如此。它影响着研究的进行和理论的建设,即使它没有以语言明确表达出来也是如此。因而麦迪森建议应使这种哲学明朗化,以便作为科学程序出发点的实际假定前提公开化。他还引用了库恩(1962)的观点。库恩证明,科学的理论和研究有一种前科学的参照框架。他还证明“规范的”科学活动遵循某些预先决定的步骤进行,这些步骤对模式或“范式”的发现与考察有直接影响。库恩相信:具备研究的范式是成为科学社团成员的一个条件。而且,把选择的模式和研究方法作为科学传统以及科学本身传递下去,这也成为一种模式。很少有人敢于反对这种模式而提出非规范的研究方法与研究对象。

麦迪森引用了近代欧洲思想家的言论，他们强调科学与特定时代关于人的整个哲学以及社会的关系，以及科学与这种哲学中固有的价值系统的关系。他提到法兰克福学派以及一些瑞典思想家，尤其是瑞德尼兹基(1968)。我们也许注意到，这位作者已完成了收集科学哲学方面所有主要思想家著作的巨大任务。并为怎样整合这些人的主要思想提出了创新式的建议。麦迪森还引用了约瑟夫·罗斯的研究，后者强调决定所有理论活动的心理因素。

麦迪森把自己的观点命名为“整合的理性主义”。说它是一种“科学哲学”。核心观点是：“科学的假设和理论是思维的产物，但却是由哲学和其他文化因素中形成的直觉来激发的，并且是由经验的方法加以验证的”。

二 当代美国文化的复杂症结

我们已经建立了这样的信念：你不考虑心理学理论在其中发展起来的那种文化氛围，就无法理解这种理论。虽然本书后面要花一章篇幅来详细讨论当代文化，现在也有必要概览一下迅速产生了许多科学创新的那种文化氛围。

曾经把美国人描述为典型的乐观主义者的那些人，很明显发现美国人的态度发生了演变。是什么事件，什么变化促使美国人变得如此悲观，是什么对他们的满腔期望提出了挑战？

第一位也是最普遍的原因也许是战争。因为战争使人们看到人性不断走向攻击和自我毁灭，从而使人感到绝望。我们年轻一代对人类基本经验不断增长的感受和参与，普通民众对信息日益增多的了解，已经导致我们对战争的态度发生了根本性转变。

本世纪在人们心中最深刻的体验是连续不断的战争造成的影响。它使世界各地的年轻人都被迫参与战争。战争造成的毁灭和

灾难接连不断地震动了世界。“世界大战”这个词绝不再是夸张之词。因为世界确实在战争和本世纪的残酷武器笼罩下发生了无法挽回的改变。这种改变在电影《啊！可爱的战争》一片中使人痛切地感受到了。它是依据美国剧作家琼·格林伍德创作的同名话剧改编的。影片讽刺性地描写了陷入第一次世界大战的“负责任”的领袖和盲目的追随者的那种得意轻狂，好象战争就是海边的夏日野餐。与此相反的态度，即曾在爱国主义和义务的口号下进行的战争，现在也在全世界范围内遭到拒绝，不管这种战争是为战争本身还是为国家而进行的。与此同时，我们还看到人们公开表达了对这种蔑视个人尊严、价值，使人被迫卷入毁灭性活动的愤怒与反抗。

美国人态度变化的原因是多方面的。紧接着第一次世界大战发生的第二次大战，也许是改变美国人乐观主义态度的转折点。对所有希望在20世纪结束战争的人来说，第二次世界大战表现了文明之梦的最大幻灭。整个世界备受战争及其深远后果的蹂躏，美国人无法摆脱它留下的巨大阴影。除了这种“社会焦虑”，K·霍妮和E·弗洛姆还提出疑问：“我们能够信任社会吗？”的确，斯大林掌权后的俄国与希特勒的德国那些令人恐怖的残忍，发生在越南的千万人的死亡，以及马莱大屠杀，都提出令人毛骨悚然，几乎无法相信的问题。这些问题都涉及人类及其冲动的本质这类根本性的问题。

对人性和道德进步的怀疑，对炸弹的恐惧，对人类可能自我毁灭的担忧已经产生了。尼威尔·叔特《在海滩上》这本书，真实而戏剧性地描述了这种无法消除的恐怖。斯坦利·克莱默据此改编的电影真实地揭示了个人存在受到的威胁。当年轻的妻子不愿眼睁睁在核辐射威胁下慢慢死去，想以自杀结束自己和孩子的生命时，她对丈夫哭泣着说：“我曾非常地爱你，非常地爱你。”这里所用的

是过去时态。好象在说：“我已经得到了许多，我们都拥有许多，可这一切都要被夺走，并且再也不能回来……生活——人类的生活，将再也不会存在。”

我们突然看到政府的这种真实面目。我们面对的是这样的事实：即使在自己老窝儿里我们也不能确保永远安全，而只能看到我们文化中惯于伪装的邪恶和不公正。许多黑人和白人不愿接受传统的贫富标准，这迫使许多人深深怀疑自己的民主信念。在关于贫富问题的争论中，攻击矛头猛烈指向政治领导人和许多富人，指向所有那些允许这个最富有的世界存在这么多贫穷的人。人们认为，嘴上鼓吹基督博爱，行动上又一点不给生活在饥饿和悲惨中的人民提供帮助，这真是地地道道的伪善。工业主义是剥削人类的罪魁。许多年轻人通过结伙逃避工作的方式来表达他们的反抗。这是第一次表现了青年人对现存权力的藐视。基督教伦理在青年人的公社式生活中，在与同伴的相处中表现出来，有些年轻人则到东方哲学中寻求逃避。但在我们伟大的社会里（从数量和财富来说），要保持这些脱离物质支持的亚文化是很困难的，困难之大竟使这些努力显得那样孤立无援，好象只是在一个庞大的非人性文化面前的一丝挑战，但这是注定要失败的呼声。

在讨论这些问题时，着重指出青年一代的作用，并不意味着学生和年轻人是这些领域的唯一斗士。由于这些问题受到不断的强调，由于广播、电视、报刊中更加深入的讨论以及新出现的逻辑性强而有说服力的证据，由于对这些问题的关注已成为主动的而不是被动的运动，许多年纪大的人也加入了这一行列。但毫无疑问，正是越来越多的年轻人所进行的生气勃勃的、毫不妥协的活动，才大大增强了首创的动力和持续的热情。

与贫穷问题紧密相联的是种族歧视。它随着最高法院50年代的公告，来到了美国人面前。尽管已产生无数次争议和不断的暴

力事件，它仍未获解决，整个朝野为之震动。1965年的瓦特人(Watts)暴乱，虽然不是第一次种族骚乱，却被看作我们国家历史上的一种耻辱。骚乱、对暴力的恐惧，卫兵和警察的出现，现在已是我们国家生活风格的一部分。

然而，同这些问题一样严重，对我们国家内聚力和尊严的影响更为深远的是由我们现存文化中性与爱的纠葛引起的问题。在完整的生活里，爱是必须的。它是抵御孤立或孤独感，与20世纪的荒谬所造成的痛苦进行斗争的武器。令人啼笑皆非的是，当我们非常需要它时，对某些人来说，它又象使战争结束那样遥远而不可企及。由于许多人从来没有得到过这种感情，他们很难区分爱与性。他们希望若能教育自己达到一种自然和舒适的两性关系，爱也会随之降临。在我们的文化中，没有哪个问题比这导致的持续冲突更为顽固难解了。尤其当它涉及婚姻关系时。

有个电影《鲍勃·卡罗尔·特德和阿里斯》(1969)成功地说明了美国60年代流行的相当狂热的解放运动。这个时期的学生和年轻夫妇“发现”了一种解决战后50年代那种缺乏满意感、空虚和肤浅生活的方法。他们努力重建深深基于“安全的繁荣”之上并有物质产品作基础的存在，这种生活抛弃了严肃和深刻的价值系统。在许多人看来，“爱萨伦”运动(Esalen)^①以其强调自由地表达感情、抛掉防卫性，追求“觉知”的体验而表现了使贫乏存在得到增强的可能性，并的确成为发挥更丰富的爱之潜能的条件。

但在这个电影中，很明显的一点是：这些青年人(经常有点孤注一掷地)步入这种惯常的“生活敏感期”时恰恰也陷入又一种狂热的追求中，他们在追求自己几经思索的坦诚目标时所怀有的那种极端热情只能给他们的生活带来失败和乌有，就象他们从前以

^① 交友小组，敏感性训练等西方心理治疗方式的早期名称。——译注

同样狂热追求外表显赫和地位表征一样。换句话说，他们带着复仇之心追求自由与觉醒，而这种复仇恰恰缺乏“自由”这个概念所固有的和隐含的自发性与深刻性本义。

在上述电影接近结尾处，两对青年似乎已达到他们“实验生活”的顶峰。当他们准备在四人晚会上宣泄自己的“感情”时，影片上出现了突然的，梦想破灭般的沉默。他们沮丧地，满脸悲凉地互相望着，又面向观众，好象在说，“我的上帝，我们做了些什么？这次又象以前历次一样，我们又走得太远了。这是为什么？我们现在又在哪儿？”彩色电影屏幕上出现了浅色调的悲剧性灰黑肖像，好象暗示着善良的追求竟灾难性地走入歧途。埃伦(1970, a.) 在一篇为大众读者所写的文章中描述了赶运动风头的人必然具有沮丧感。这种人虽以祈求治愈开端，实际上却总在伤口洒上了更多的盐。

许多人尽管没有能力提高感情内容的质，他们却在量上追逐感性的满足，这显然是由当前要求扩充意识知觉和渴望得到那种远比通常更强烈的感性体验所引起的。例如，吸毒现在已成为青年文化的有机部分。这种行为有双重动机，①通过扩展个人体验扩大个人的自我。②象S·周阿德所说，是对现在权力规范的反抗。

比所有这些人类切身问题更重要的，还有一个我们用自己的发明与革新造成的问题。某些人也许感到它现在已经无法控制了，这是一个地球本身以及生态学的问题，一个我们人类种族能否继续生活在这个封闭的行星上的问题。一位26岁的姑娘玛丽说：“我真不想活过40岁，那时世界大概已经毁灭了。”这里我们遇到了比战争甚至更有威胁性的危险，我们希望能够制止它，但是我们怎样制止现在的这种威胁？赞特-乔尔奇(1970)悲哀地总结了我们的年轻一代今天所面对的问题，

(我们的年轻一代)长大时所了解的世界明显不同于生活在战前年代的儿童所了解的……他们看到了什么?走进教室,他们必须经过学校的防空洞,这提醒他们,有一天整个世界将被一扫而光。他们被迫得出这样的结论:没有什么价值是值得为之努力的,最聪明的做法就是及时行乐,享受他们正在成长的身躯,享受生活所能给予的一切。

在对社会价值提出疑问时,美国的年轻人开始把攻击范围扩大到教育制度上。他们揭露了它的不合理和某些不公正。大学校园,从前是远离政治斗争的绿洲,现在也变成了新老两代人交锋的主要阵地(本书后面一章将详细讨论关于建立新的、革新性教育制度的问题)。

我们国家的其他团体从公民权利运动和年轻人的革命中获得了勇气,也开始为自己的正当权利大声疾呼。妇女重新发起争取与男人平等权利的斗争,妇女解放运动蔓延到欧洲与苏联。法庭审判中的少数派和被罚站在街上的人为结束受压制,获得承认而斗争,这些将导致原有的法律条文的修改,并开始一种没有耻辱的生活。从前的囚犯,宗教团体,同性恋者也都加入了斗争行列。

赞特-乔尔奇相信:在这个世界日益萎缩的时代,如果青年人感觉到权力具有某种意义,他们将掌握这个权力,“及时为一个更好的世界”而斗争。C·哈曼顿-特纳在他启蒙式的著作《激进的人》(1970)中详细阐述了这个主题。他把当代激进分子的根本特点与马斯洛“自我实现”的人做过比较。前者坚信自己的观念和为之献身的目标,因而他对自身同一性和目的都很明确(1961)。

在这样的时代,当处理生活问题的老方法失去作用,旧的价值被质疑时,当所有人都在寻求从整体上把握人类生活的新方式时,我们当能理解人本主义心理学的巨大号召力了,没有哪

种心理学能够提供面向所有人的一种哲学，而人本主义心理学在这方面也许处在更为有利的地位。因为它专心于发现已证明是达到和保持有意义生活的建设性原理，也因为它允许每一个人都有机会抓住这些原理，抓住对他重建个人生活非常有用的那些潜能。

这似乎又是我们大多数人正在寻求的目标，如果它不是一个“完整的新哲学”，至少也是某些一般原理，它将帮助我们，慰藉我们在寻求满意和满足、体验个人生活意义时的特殊需要，尽管生活的最终意义也许是我们无法发现的。

第二章 人本主义心理学的 历史渊源

虽然人本主义心理学是科学，它却明显不同于其它心理学体系，因为它强调关于人的某种“哲学”。这是它作为当代心理学体系最有意义和最独特的特征之一。

心理学中的不同派别，尤其是冯特的“构造心理学”、弗洛伊德的精神分析和华生的行为主义，仍然以其独立于哲学而自豪。而人本主义心理学却批评强调人类机能中机械方面的人类生活理论。这些理论把物理学当作模式。虽然强调人类生活中意义和价值因素的（与把心灵看作机械的观点相反）许多心理学研究已经出现，尤其是德国心理学家做出了许多努力，但显而易见这些研究还没有发展为完整的心理学体系，也没有对其方法和概念提供科学的证实。当然，一些理论学家象狄尔泰和斯普兰格已经对此做出了专门的努力。

在人本主义心理学的旗帜下，许多来自不同背景的心理学家集合在一起，来证明人类生活与人类行为是一种综合的系统。其中价值、目标、意义占据中心的位置。他们希望做到：以科学的坚实方法和概念证明这些因素的意义。这种研究途径使心理学回到与哲学有较密切关系的地步——即，它强调对于宇宙间世界和人类存在的系统的反省思考。

人本主义心理学与两种哲学体系：“存在主义”和“人道主义”有密切关系。我们将对此进行简单的历史回顾。这可看作是我们

对人本心理学作为一门给生活问题提供实际结论的科学的引言介绍。这个简短的回顾将有助于我们理解存在主义和人道主义倾向的心理学怎样从直到本世纪50年代仍占美国心理科学主导地位的行为主义和精神分析心理学中分立出来。

一 前代的人道主义思想

我们今天熟悉的人道主义是一种宽泛的，关于人与存在的哲学学说，它可以追溯到苏格拉底关于教育与个人的观点。对“自由”的热爱、“公众论坛”作为言论自由的场所都典型地标志着苏格拉底及其学生柏拉图的理想，并成为古希腊与罗马共和国的基本原则之一。

人道主义作为特殊的智慧性运动是对僵死的中世纪经院哲学进行反抗的产物。它是由查特雷斯(Chartres)学派发端的。当时，人们对苏格拉底式的教学方法越来越喜欢，而厌弃亚里士多德式的方法，因为后者更强调经院式的学习方式。中世纪的经院哲学家都是宗教徒：牧师和僧侣。他们按照规定的学习方法，按照惯例传统进行研究。经院学者事实上与教会有关系。人道主义运动，当它在文艺复兴中成为主流时，经常被看作是反教会的运动。而实际上象伯传德、罗素指出的，人道主义运动中反经院哲学的成员对教会的态度是不一致的，有人实际上与教会和平相处，如有分歧也仅限于对待死亡的看法。当然人道主义运动本身是与教会哲学家建立起来的中世纪经院式思维体系彻底决裂的。

人道主义运动早期影响的一个很有趣的方面是保留了宗教中的迷信(另外一种影也许是回归到古代)，占星术受到自由思想家的极大喜爱。罗素指出：“从教会束缚下解放出来的第一个后果不是使人的思考理性化，而是打开他们的心灵，去研究各种各样

的古代荒谬之谈”。由于这些兴趣，人们认为许多人道主义者陷入了“黑暗的生活”。事实上人道主义的兴趣同时导致另一种异教狂热的产生。这可以提醒我们：当前时髦的、夸夸其谈的“人本主义”运动的成员就是打着要获得自我认识的幌子来解释他们古怪、变态的行为。罗素说过：“老的道德信念已被抛弃”。事实上，甚至在意大利有人道主义思想的教皇中，也出现了以体验生活为标志的历史时期。也许由于上述缘故，该时期杰出的成就没有出现在哲学领域（虽然人道主义运动为独立的批判思考敞开大门）而出现在艺术中。为什么会这样？为什么会出现艺术表现的蓬勃喷涌？也许艺术的极大发展源于人们对独立思考的重新尊敬，而独立思考意味着对同一事物可以存在不同的观点与解释。

虽然彼特拉克(Petrarch)被认为是“人道主义之父”，研究这个时代的学者却认为他只是“第一位战士”。例如凯瑟尔，克瑞斯泰勒，和兰德尔(1948)指出：我们现在称之为“人道主义”的这组价值观是偶然产生于这个运动的最初阶段的。原来这一运动只是关心古代经典研究。人道主义者(Humanist)这个名称是从他们研究的题目“人性研究或人道”中借用来的。对这些人道主义者来说，古代经典代表了人类成就的最高水平，经典中的知识将引导人类走向高度发展的满意存在状态。“人道主义者努力并成功地做到了用主要借自于古代经典模式中的语言来表达他们的生活、个人思想感情的具体情景。”

彼特拉克声言：逻辑与自然哲学对于人及其最终尊严来说，是无关紧要的。他强调人的尊严和对于人的赞美。这种早期人道主义运动的倾向在20世纪又被赋予了新的含义。

尼古拉五世(1447—1455)是第一位人道主义教皇。他支持人道主义思想胜过对虔敬的正统教会和传统伦理、宗教的喜爱。例如，他允许对神圣不可侵犯的拉丁文圣经进行批评，并接受翻译

过来的圣经^①。

也许与当今科学，尤其心理学中的人本主义思想有直接联系的早期人道主义思想，可以在鹿特丹的爱拉默斯(Erasmus)^②著作中找到。他是原型论作家，文艺复兴时期人道主义思想的代表人物。他的著作《论自由意志》被许多学者看作是那个时代的伟大著作，是文艺复兴运动的深层动力。温特(1961)谈到自由思想运动时写道：“爱拉默斯下蛋，路德^③孵出鸡”。在爱拉默斯著作里，我们可见到他与正统教会进行的斗争，以及他给“内在自由”下的定义，这定义被许多当代心理学家评价为核心性的，有内在统一性的定义。不过，这些早期学派是从古老的著作中寻找这种内在自由的，而我们今天却是在生活的实践中以自己的人生经验尽力获得这种自由的。

为了坚持自由这一思想，爱拉默斯厌恶依附于任何哲学。他大概是他那个运动中的一个特殊人物。正如我们现在也可发现的其他人物一样。然而，早期的人道主义运动，却主要是智慧性的。

爱拉默斯是位极虔诚的教徒，但他相信人的本质自由和个人的创造能力。在这方面，他与马丁·路德不同，后者宣称人没有上帝仁慈的帮助将无法摆脱罪恶之渊。然而，爱拉默斯虽然相信上帝，却不相信“宗教是一种制度体系”的观点。在这方面，他又反对教会。当他开始成为修道士时，他感到僧侣学者的气质毫无价值，由此他成为反亚里士多德方法、反说教的人。在他看来，基督教不是象路德继承的那样是“教条主义的宗教”，而是一种关于

① 古代欧洲圣经只能以拉丁文进行学习，否则就是不敬。——译注

② 爱拉默斯(1469—1536)，荷兰人，文艺复兴运动中的人道主义者，作家。——译注

③ 马丁·路德(1483—1546)德国人，著名宗教改革运动领袖，新教创始人。——译注

“生活、信仰之道的道德性、朴素性”的学说(Winter, 1961)。

在讨论自由意志时，爱拉默斯写道：“我们理解到，由于意志的自由，人可凭借人类意志的力量自己决定达到或摆脱那通向尘世的拯救道路。”爱拉默斯这里对人基本存在的自由给出一个简明表述。用他的话说，人有选择自己是否希望被拯救的能力。上帝可以拯救人，但人能够决定他是否想把自己的灵魂交给上帝。所以在爱拉默斯看来，自由意志是人类生活中极富生气的一部分。这种思想对后世许多哲学家，例如莱布尼兹和康德，都产生了极大影响。

二 存在主义

对人类状况的另一种当代研究是存在主义者进行的。他们代表了几种较为普遍的反抗传统哲学的思想。存在主义的许多基本原则都可以在有人本主义倾向的科学家的思想中找到。这个运动对20世纪的社会生活产生了重大影响。

考夫曼在他(1956)的存在主义选集绪论中强调：存在主义“不是一个思想流派，也不能还原为一组信条……它(基本上)拒绝属于任何一种思想流派，也否认任何种类的信条组合‘尤其是体系’存在的合理性。它对传统哲学肤浅的学究气及其脱离生活倾向深为不满”(重点为引者所加)。

它对人个别性的强调直接来源于早期浪漫主义运动的影响，但存在主义思想并没有古典浪漫主义者较为浓厚的青春特征、自我怜悯和反社会态度。事实上，考夫曼把浪漫主义者看作逃避现实的人。浪漫主义在这方面也许与当今的嬉皮士文化类似。但浪漫主义者通过“逃离此时此地的羁绊”(考夫曼, 1956)求得解脱，而当今的年轻人却寻求逃避面对将来应做的选择。在某种意

义上，两种人都拒绝接受现实存在的全部范畴和各个方面。

克尔凯郭尔(Kierkegaard)，现在一般认为是存在主义的奠基人，其主要著作问世于19世纪40年代。霍纳和布勒(1969)回顾他的贡献时写道：“克尔凯郭尔看到了人与他自身的分离……指出：‘客观现实对人的意义……要看人与现实的关系如何，没有哪种存在主义的真理能够省略关系……当我们与人的存在打交道时，现实中并不自然而然存在真理，真理总是依赖于直接关系这样一种现实’。这里并不是表明存在主义的观点就是哲学上的唯心论，因为它们承认事实就是真实存在的。‘一棵树就是一棵树——虽然它对观察它的人之意义(‘真理’)依赖于他跟它的关系。树给人提供果实或荫凉呢？还是人的道路上的一个障碍？’”

克尔凯郭尔还强调必须投身于生活之中，他认为“人无法成为客观公正的观察者，但如果他自己投身生活之中，就能发现一种具体的真理。”(May, 1958)人们一眼就能看到这个观点与现象学理论相似，但实际上它与现象学并不一致。因为克尔凯郭尔并没有这样说：“我看到这把椅子是这样，而你看到的则是那样。”他有主观主义的倾向，但并不是贝克莱那样的主观唯心论者。

考夫曼说，虽然克尔凯郭尔认为“世界上没有谁在帮助改善‘人类状况’”。他却并不认为克尔凯郭尔是浪漫主义者，因为克尔凯郭尔拒绝陷入那种模糊的感情骚动以及其它任何智慧与感情的浪漫狂热的纠葛，而坚持认为他现有的信念是荒诞的。克尔凯郭尔反对“任何忽略个人特点的相加计算”，因而拒绝接受古希腊的先哲遗产。这主要因为先哲们始终用逻辑和教学式的推论来分析人类生活。

克尔凯郭尔说，人类的状况需要他作出选择和决定。良心不仅是评价某种事物的工具，更应是决策的主动因素。他说，“我在身处自由的眩景中体验到恐惧，在担忧和颤抖中做出选择。”(参

见Lowrie,1938)

这种对良知和决策过程的特殊强调似乎是海德格把克尔凯郭尔仅仅看作一位宗教作家的原因。海德格受尼采的强烈影响，但他虽然认识到并强调指出过科学的局限性，却明显想使自己的思想成为比尼采那种浮动的，文学味很浓的议论更系统的理论体系。海德格有创造术语的能力，这使他成为集大成者。简斯帕相信，海德格建立了正式的存在主义哲学。他的主要兴趣在基础的本体论，并把这叫做存在的研究和存在的自身本质。他对人类存在的分析包括这样的基本探索：“为什么会有存在(being)的存在，而不是空无一物？”(1929)

考夫曼(1956)指出：在海德格研究中的有趣之处是他研究重点的逐渐改变。虽然开始时他想直接理解存在，后来却试图通过著作中的学究议论来研究这个问题。他的后继者相信他的主要贡献就是证明了“人类存在的暂时性”，他通过对存在本身的提问而发现了新的道路。他不同意笛卡尔人类机体的二元论概念。

有趣的是，无论海德格还是雅斯佩尔斯，都没有象萨特那样对被称作“存在主义者”有所介意。海德格(1947)写了一篇有趣的文章评论萨特1946年的演讲：“存在主义是一种人道主义”，认为萨特的范式：“存在先于本质”，仍然是一个“形而上学的句子”，这与海德格的哲学并不一致。因为他注意“存在本身”。这里，海德格强调了他献身于这种超出任何个人存在的存在本质的研究。所以他与萨特的哲学是有分歧的，海德格想接触“我们全都是它的一部分”的那种存在，这种愿望也许更有东方色彩而不是西方味道。

雅斯佩尔斯(1938)也强调科学的局限性，把他对存在的研究命名为“存在的探索”，他认为他的观点与他所谓限制性哲学体系是对立的，后者的任何一种哲学都总是希望自己是“最根本的，永恒的体系”。他反对二元论，猛烈攻击基督教。他对科学的批评直

接瞄准心理学,他说:“在我之前的哲学家中,除了我谁还能是心理学家?”考夫曼觉得,简斯帕的反体系态度使他由哲学转到了玄辩。他自己大概也同意这点,因为他说过:“在某种意义上,我什么也没有说。”

萨特使存在主义广为人知,他通过下列做法又使人们的思路回到了克尔凯郭尔思索过的问题上,即讨论人类状况,和人类生活的荒诞性,讨论这样的悲剧现实:我们要在不确切了解我们投身生活和作出决策的后果对我们和他人有什么影响的条件下,被迫投身其中做出决策。与早期思想家不同的是萨特把他的作品心理学化了,他讨论了绝望、做决定、恐惧和自我欺骗这类体验。(《存在与虚无》)(1943),他自己虚构的作品是他理论的应用,也是对他理论的贡献。

萨特强调“选择”是人类生活的主要方面。但他认为人类的悲剧性现状并没有排除他有可能做出与“社会功利性”(这是从社会功能角度做出的选择)相对立的“完善性选择”。同莎士比亚相同,他也认为“世上有这样的情境,在其中我们无论做出什么选择都逃脱不了罪恶感。”这也许使心理治疗家想起这样的情况:一些受咨询者在生活中,体验到不同选择的冲突,他们此时相信每种选择都要伴随特定的牺牲以及它所带来的罪恶感。

为了找出所有这些思想家的基本一致点,考夫曼写道:“他们全都比较了非真实的生活与真正的生活……(全部思想家都)认真地相信:一种哲学必须是扎根于生活的。”这个观点在存在主义思想家和人本主义心理学家之间显然存在很有意义的一致性。

在阿尔伯特·加缪的著作中,可发现更深一层的哲学联系,他是获得诺贝尔奖的法国作家,在他英年早逝之前的时期,他的存在主义与萨特的明显分离了。在作品中,他描绘了一种某些人称为悲观主义的生活图画。《局外人》中的默尔索表现了人与生活

甚至与他自己感情的分离，这种体验只是在人走向死亡时才被唤醒。默尔索的全部存在只是一种迷蒙的冷漠，一种没有希望的生活。在《瘟疫》(1947)中，市民随时都会死去，这似乎也强调了存在的荒诞性。然而，为了彻底了解加缪，必须读他的论文，这是通向灵魂的道路——尤其是涉及他那阿尔及尔人本色的论文。

后来，加缪自己宁愿被称为“人道主义者”而不是“存在主义者”，这很有意义。人们可以阅读他的论文而理解这种区别。我们可以看到原先被萨特扔掉的生活的意义，又被他重新收了回来。为什么这样认为？因为我们从论文中了解的加缪是一个人，一位作家和哲学家。无论在具体作品还是在一般议论中，他都非常重视人的内心体验，以致认为人，尤其是创造性的人，每时每刻都能通过创造拯救而获得拯救。加缪认为这是演员或作家生活风格的一部分。他还感到（《回到堤坡萨》1955）每一个把自己全身心献给太阳，地球和大自然的人，都能够象朴素的阿尔及尔人一样，以原始和感性的态度对待生活，就象生活发生的本来面目那样。这种乐观的存在主义观点，在下面一段演讲中得到了注释：“我在山脚离开了西西弗斯^①。人总是一再发现自己肩负的重担。但西西弗斯以更高的忠诚使我们受到教育，他否定神（的惩罚）并向山上运石头。他自己也感觉一切良好。此后没有主人的这个世界似乎既不使他感到乏味又没有减少他的推石效率。这些石头的每一粒粉尘，这黑黝黝山上的每一点碎屑，本身就组成他的世界。把石头推向高处的斗争足够使他忙活的了。人们一定要知道西西弗斯是始终愉快的”。

这种积极的突进，尽管被许多人称为是加缪采取的一种不合

^① 希腊神话中人物，古希腊暴君，死后堕入地狱被罚推石上山。但每次将石推到山顶时就会滚下来，于是再推，如此循环不息。加缪以西西弗斯的故事来论述他对人生体验的分析。——译注

理的智慧性跳跃，仍然表现了它与一种哲学背景的自然联系，这种哲学就是人本主义心理学家用来检验精神分析、行为主义以及心理学中其他主要学派的标准。加缪后来的著作使我们想起弗兰克尔的早期作品。他讨论自己的集中营体验时，得出的最后结论是：人能够积极地生活，选择向前的建设性的道路，发现其生活意义。甚至在他面对死亡，陷入没有“正义”迹象存在的恐怖中时，也是如此。

上面对人道主义和存在主义思想渊源的简短历史回顾证明了今日科学中的人本主义思潮有两种共同点：(1)批判了僵死的方法论和对某些预定领域与模式的闭锁性研究，(2)集中注意人对他的存在的体验。

三 人道主义的双重影响

人本主义心理学是从其他主要学派的主流中发展出来的，其意义何在？我们已指出它采取两种对人的基本态度：人道主义和存在主义。人本主义心理学希望在系统研究存在时，保持它关于人的意象。它的方法学立场要求它以一种革命性的态度来对待一种整体的科学，对待它对这种科学的参与。1966年，马斯洛描述了人本心理学从“规范科学”(Kuhn, 1962)的严格传统向对人研究的革新方式的转变，这种转变或许被看作更具有东方色彩而不是西方化。因为它们承认人和社会制度的不断变化，强调动态而不是静态。人本心理学家因而强调人在体验他的存在时，其意象是主动的积极的。这种观点明显不同于弗洛伊德和精神分析学者那种更被动的人的模式。

存在主义对人本主义心理学的影响表现在它对体验的说明与限定上。如果把尼采和克尔凯郭尔仅看作是理论家，这种理解太

肤浅。如果我们想弄懂他们超越个人的知识理解与其恐惧、颤抖、狂喜与绝望这些个人感情之间有什么联系，我们必须注意他们怎样全身心地投入存在，怎样在生活之中观察生活，怎样抛去客观性这一保护自己的盾牌。

由此可见，人本主义心理学是革命性的，因为(1)它提出了一种积极的人的模式，(2)它的倡导者承认他们自己的存在，认为生活是主观进行的，就象它产生的那样。人本心理学家首先是人，其次才是科学家。即使在观察的时刻，他们也不声称是“客观的”。他们专心于发现这样的方法：能在一种人际关系高度主观的交换中发现、收集另一位存在个体的“个人知识”(Polanyi, 1958)。这些与传统科学的分离，加上人们对人类行为观察者和解释者的局限性的了解，已经使人本主义心理学家易受攻击。然而，正是这种薄弱之点是他想保存的。因为他相信这种新的人的模式是体验着的人的模式，所以他必须亲自体验。他观察着西西弗斯永远不停地推着石头上山，从而来认识自己。

第三章 理论概念^①

1970年8月,第一届国际人本主义心理学大会在阿姆斯特丹的新大学召开。来自许多国家的代表会聚一堂“汇合”他们的思想和研究,希望由此为将来的组织和讨论打下基础。这次大会的一个中心目的就是巩固已在人本主义心理学短期历史中形成的理论结构框架。夏洛特·布勒作为这次大会的主席,试图把这些概念联成一个系统的、统一的整体。大家曾经相信并仍然认为,这些理论原则是这个新学派发展和取得成果的基础,这就如同它的一些更广为人知的人类体验研究一样。本章的许多材料是布勒在阿姆斯特丹大会上提出的,也包括本书二位作者把人类机体作为整体来研究时对一些理论问题的进一步思考。我们相信:摆在当今人本心理学家面前的主要任务就是提出能够证明关于人的人本主义科学之合理性的有说服力的论文。

一 整体人模式

人本主义心理学家普遍同意的一个原则是:我们必须努力研究和理解整体的人。构造派的实验心理学从来没有对此取得成果。美国的行为主义也是如此。在欧洲体系中,格式塔心理学积累了

① 第三章是在夏洛特·布勒的文章《人本主义心理学的基本理论概念》基础上扩展而成的。原文载于《美国心理学家》1971年第26期,378—386页。

有关整体个人的最有说服力的资料，但大多数格式塔学者的实际研究更多涉及感知而不是行动着的整体的人。整体的行动-感知过程更多属于思辩讨论的领域而不是经验事实的研究。精神分析学者具有整体人的概念，但是，前面已经提到，他们关于健康人功能的理论尤其对健康人行为目标的论述，令许多人无法相信。事实上，许多分析学者嘲笑世上能有“健康”人存在的想法。

试图从对特殊机能和行为的观察与实验收集来的琐碎材料中建造出整体的人，这在最近已成为普遍的作法。进一步说，按照现代科学的规范，个体是被作为团体一分子进行研究的，而单一个体的研究是不能被看作一种恰当的科学目标的。

一个想离开这种方法和科学的著名模式的尝试早些时候曾由狄尔泰，一位德国历史学家，和施普兰格尔，德国教育心理学家作出。他们想建立一种理解而不是解释的方法，作为了解完整个体人的唯一手段。施普兰格尔还强调价值的概念，认为这对理解人非常重要。狄尔泰，施普兰格尔，布伦塔诺和胡塞尔为他们称之为与“共性规律科学”相对立的“个体规律”研究方法学，打下了基础。“个体规律”研究的是从团体中分离出来的个人。他们把“因果过程”和“意义关系”作了区分。狄尔泰说，“理解就是在你中重新发现我。”(1961, P. 67)但是，如同奥尔波特指出的，个体规律研究的方法有一个如何证实的严重问题。

米查尔·波兰尼(1958)旁征博引，讨论了一台机器和一个人之间的基本区别以及适用于二者的不同研究方法。他还证明了他称之为通过“参与的经验”进行研究的客观性。这种方法很容易成为一种“主观”的程序。但是他相信，个人的参与并不必然使我们的理解主观化。他说，“在个人参与的基础上，理解既不会是主观武断的活动也不是被动的体验，而是一种要求得到普遍证实的负责的行动”。

弗洛德·麦特森也在思考这个问题,他从“个人经验理解的互补整体性”(1964)讨论了它。他引用了精神病学家维克托·冯·韦撒克的方法。韦撒克把对人的“理解”和客观的治疗与技术结合起来。在他的“医学人类学”体系中,所有客观的诊断和规则均让位于把病人当作整体的个人独特的无法还原的对象来理解的任务。在这种“包容性”理解的基础上,韦撒克相信,随后客观治疗与技术的任务才会进行,而不冒把人分割成碎片的危险。这种分割将毁坏一个人的同一完整性。

韦撒克指出:在成功地研究一个人时有可能抓住其主要问题,这就是,要把客观资料的成果与波兰尼所谓“个人的知识”而不是“主观性理解”结合起来。

马斯洛在其《科学心理学》一书中(1966)写道:“在知的活动范围中基本点就是直接、密切体验地知”,(P.46)“没有什么方法能代替体验,完全没有”。(P.45)“我研究人一定要把他作为一个个体,一个独特的和具体的,一个与他所属类别其他成员不同的成员去研究”。(P.10)

这种方法提出了关于“预测性”的严肃问题,这是科学可信性的最重要标准之一,也是一个微妙复杂的问题,因为在某些方面,人类行为是可以预测的,虽然有时这种预测会完全失败。

甚至象A·J·耶特斯这样一位行为治疗家,在其近著《行为治疗》(1970)中,也把行为治疗方法已经或能够被证实有预测性这样的假定称为“自我欺骗”。他指出:(1)目前并没有有效的行为治疗的标准技术,将来会不会有也难预知。(2)每一种行为的偏离常态都表现出一种新问题,因此每位患者都有权成为实验研究的对象。(P.389)这些话使耶特斯听起来多象人本主义者!

另一位行为学者,米谢尔(1968)对隐藏在人格评定中的问题发表了一本杰出的论著,他深刻分析了在人格评定中难以达到的

效度和信度问题。他的结论是：人类的人格变量非常复杂，易变，而且因情境而异。科学家很难解释和预测它们，因为经常连选择恰当的变量都不可能。即使高度集中注意，无法控制的变动因素和实验者的作用也会影响测量过程。

心理学的目的是理解整体的个人。科学的心理学，由威廉·冯特(1832—1920)发端，使用物理学与化学，又使用已成规范的科学作为楷模。冯特认为，我们应当研究意识的元素，它能够加以定量的解释(感觉、意象、感情)。他以实验方法研究对刺激的许多单个反应，研究记忆，因为对每一刺激的反应可即刻由言语报告表示出来。通过这种方法，他想最终获得关于整体个人的知识。

不过冯特必定已认识到这个目标永远无法达到。在他对刺激的感觉反应进行精确实验研究的同时，他又写作了关于民族心理学的专著。这种对人的研究按现在人类学和民族学研究的标准来说，也决算不上什么精确的甚或一般性的较好文献。尽管如此，他仍成为世界性权威，弟子遍天下。到19世纪末，他的许多学生已在欧洲和美国建立起自己的实验室。

在俄国，1902年，伊万·巴甫洛夫提出了条件反射的研究。美国人约翰·华生也是条件反应或反射的一名学生。巴甫洛夫的一些思想已在现代美国行为心理学和行为治疗学中得到发展。

在冯特的影响达到极大值的德国，反对派产生在1903年，先是符茨堡学派对思维过程的研究，后是格式塔心理学。

符茨堡学派在奥斯瓦尔多·屈尔佩的领导下，主要成员有阿赫，杜尔，瓦特，麦塞尔，K·布勒，后来还有塞尔茨。他们证明，思维过程并不只是对感觉刺激的简单反应，而且还是“自动的”，以现代术语说或许是“创造性的”。对其进行量的研究是不可能和不切题的。卡尔·布勒很有勇气地在一篇文章中批评了冯特，这使冯特很恼火，却使许多人很羡慕。他进一步证明：思维过程与

感觉功能并不容易从量的方面进行分析，把它仅看作是对外部刺激的反应则是肤浅的解释。

在研究最初的“Gestaltqualität”这个概念——可大致翻译成“由一个模式赋予的性质”——的时候，布勒对矩形知觉做过实验研究(1913)。对不同大小的矩形做过数百次系统实验之后，他证明：所有被试者不管形状如何，都能不断地识别出一个矩形，而没有将其知觉还原或分解，象冯特的实验那样。

与此同时，考夫卡、韦特海默尤其是苛勒，集中注意于格式塔知觉的问题，这是不同于对单一刺激进行反应的过程。他们对“动力”因素很感兴趣。正是这些因素产生了格式塔知觉。韦特海默研究对运动物体的知觉，而苛勒则提出一种有关格式塔知觉之基础的大脑生理过程理论。

库特·勒温是最年轻的格式塔学者，苛勒的学生。他从生理过程理论转向研究存在于奖赏、惩罚和需求的反应中的心理和情绪动力。他创造了“抱负水平”这个术语。他描述说，一个儿童透过商店窗户看到里而的糖果，他虽被强烈吸引却又压抑住自己想要去拿的冲动。从这里我们看到勒温心理学的局限性。他对行为描述并没有解释推动行为的力量，因为他既不接受也没有提出新观点来取代弗洛伊德的动机理论。他把自己的心理学描述为拓朴学性质的，这说明它更是描述性的而不是分析性的。

人本主义心理学的一个理论倾向是由神经学家库特·哥尔德斯坦(1939)开创的。他发展和证明了一个全新的动力原理：健康人增长着对自我实现的需要。他认为这是一种同生活目标一样的基本动机。马斯洛(1954)同意这点，而抛弃了他以前曾相信的弗洛伊德动机原理。

关于个案研究

埃伦(1970b)曾收集资料以证明个案研究的效度。这种方法经常受到许多心理学家的攻击,她证明,这种方法经常被临床心理学家和有人本主义倾向的心理学家使用。美国的心理学,从传统上说,是拒绝这种方法的。追求普遍规律的倾向产生于对大数量法则的热诚。这种观点认为研究单个人花费太大,没有实用价值,因为它的结果通常难以适用于多数人。这种观点的极端形式是:倡导只有对群体性质的假设—验证才是心理学家应使用的科学程序。尚兹(1965)认为,这已经使许多研究者没有机会去认识 $N=1$ 研究的效力和适应性。 $N=1$ 即在一个具体案例中的个案研究。

在当代的行为研究中,还有个案研究的例子吗?如果个案或典型案例研究有用,它的主要价值何在?我们怎样去恰当地应用它?

另一个普遍的误解是:个案研究只可用做探索“个别差异”。而杜克斯(1965)在他对此方法所做的理论评论中,以事实说明,在心理学研究的广泛领域都使用这种方法。仅从1939到1963年就有264项研究是以此种程序设计的。而其中仅有30%是探索个体性规律的,大部分则是“把单个个体的行为当作反应的普遍表现来对待,并应用传统的普遍规律研究技术来描述和预测个人的行为”(着重点为引者所加)。艾宾浩斯(1885)的开创性研究使用自己作为唯一被试来进行言语保持的研究。布勒对婴儿的首创性研究是在这样的假设下进行:有许多这样的情况,其中单个人并没有偏离他所在的群体,因而他是一个有代表性的案例。个别人研究,如果有代表性,那就是研究中演绎推论过程的最合适方法,当然更传统的对群体使用的假设—检验归纳过程又当别论。

杜克斯在他对 $N=1$ 研究的优秀评论中写道:“在实际研究

中……两种倾向——寻求独特性或寻求一般性，与其说是互相排斥的，不如说是程度不同。通过对研究的回顾发现：纯粹寻求个别性规律的研究真是少而又少”。(P.76)

个案研究的合理性，还有统计学和方法学上的理由。尚兹认为，说典型案例研究和个案研究有局限性的偏见一般来源于这样的看法：认为这种方法程序太朴素、简单。因而尚兹强调：我们必须对这种模式设计非常熟悉，了解它作为我们科学家研究问题之恰当方法的所有特点。

例如尚兹指出，在这种研究中传统研究的许多惯例将会改变。比如标准的随机程序无法用于选择被试，因为研究之前，对被试就已经熟悉。如此说来，如何在个案研究中避免有可能存在的实验者的偏见影响？尚兹与查森都承认会有这种影响，但认为这些局限性可通过对个案的深入研究进行补偿。它提供的信息是以随机抽取被试为研究对象的方法所不能提供的。查森详细讨论了与广泛性研究相对应的深入性研究的价值。

查森与尚兹都强调 $N=1$ 的研究方法有两种主要优点：(1)有机会系统地在所有适当水平上变动所研究的自变量；(2)有机会把实验者作为研究中的一部分，并对同一被试系统地变换不同实验者和不同实验行为。这种程序是以“被试内部可变假设为依据的”(Chassan, 1960)，它是坚信此道的研究者和人本主义倾向的科学家手中的工具。对同一个体在不同情境下的经常观察比起“对较大数目被试一次完成性观察”会提供更精确的材料(Shontz, 1965)。至于可能存在的实验者偏见，尚兹提出，要象对待其他任何研究一样，必须以最大的细心使资料具有高度坚实的直接性，客观性和相关性。同时，必须强调，我们虽已证明个体研究的合理性，却并不意味着偶然的观察或内省可以作为研究的手段。

麦克内马(1940)对个案研究的有效性做过统计学评价：他认

为，某些统计学家看不到从个案研究中能得出重要的概括原理；有些实验家不了解有些问题只有靠统计数字方能解决；二者实际是一路货色。(P·361)

查森(1960)提出一个研究人员虽技巧纯熟却缺乏见识与“科学行为”的例子，证明：在临床研究中，对小群体使用这种对差异显著性进行的标准假设-检验方法也许实际上反而会产生出一种不正确的研究结论。的确会出现这种情况，因为研究小样本时，需要很高的成功对失败的比率，这就是说，统计上几乎没有多大的自由度，因而查森认为在某些条件下不恰当地应用这种传统模式，无疑会使许多人丢掉有价值的发现，丢掉可能被证实的假设。已观察到的差异现象经常被忽略掉。在研究小群体时，我们往往既不能否定无用的假设(因为实际上又会发现被观察的不同群体之间存在差异)也无法肯定自己的研究假设(因为尚未达到所需要的统计显著水平)。

作为一种新的替代方法，查森提出针对一个人的深入性研究方法。这种技术能使我们通过许多观察，肯定一个真实的变量影响是否存在(一个由我们处理方式而不是偶然原因造成的影响)，

从统计推断的角度看，深入的个案研究实质上可以认为能通过被研究者一组特定参数或特征来表达一种样本资料，它取自一个统计分布或统计总体……人们对结果的确信有赖于这样的假设：样本被试是其总体的代表，因而允许由选出的这些被试推断总体被试的特征。(1960, P. 179)

换言之，恰当地使用深入的个案设计，能够由选出的被试得出对它所代表的总体的概括。

杜克斯总结说，在下列条件下， $N=1$ 的研究从统计上是合理的：(1)当独特性非常明显时，即，当一个被试能充分而无遗漏地

代表一个特定总体时(这是一种绝对基本的研究方法,任何时候,只要把一个人人类机体当做一种整体存在来研究,它都是恰当的)。(2)当存在完整的总体普遍性时(被试之间的差异如此之小,以致我们选择测量对象时可以忽略不计)。(3)当个案的案例是“理想的”或“典型的”或“有代表性”时。(4)当研究的结论是用来否定已证明或假定过的普遍规律时(这里杜克斯指出:这种单个个案研究已被证明是对某种假设的关键性研究方法)。(5)当观察一种特殊的个案之偶然误差能被控制住时(这说明把研究资料集中起来分析一个个案的合理性,同时它也有利于在通常的实际研究条件下进行的研究)。

尚兹曾这样总结他对“典型案例”合理性的证明:

在一个案例中对某种理论主题进行深入的检验,如果有恰当的程序与适当的安排,会比使用询问一千个人对昆虫和对母亲感受如何这样的问卷更加严谨,也更加需要……每一个体,做为一个人,能够成为对普遍原理充分而又完整的验证。(1965,P·252)

关于开放系统的思考

埃伦(1970)曾以下列论据强调过开放系统理论对从整体研究人的重要性。

将人类机体看作一种“开放系统”的观点已愈来愈广为接受。这主要由于冯·贝塔朗菲的开创性工作。早在1940年,他就提出这种适用于各个学科领域的系统论概念框架。G·奥尔波特(1960)把“系统”描述为“诸多元素相互作用的复合体”。谈到封闭系统时,他认为其元素是自我封闭的,“不允许外界事物进入其中……没有回复原状的特征,没有与其环境的相互作用”。

让我们说明一个有机体如何与其他各种系统相互作用的吧！这些系统可被描记为一些圆圈，某些圆圈互相交迭，某些可以改变交迭的程度（通过改变相互作用的状态），某些圆圈内部的关系可以随时变化。例如，人类机体，进入、离开不同的行为范围（或领域，这本身即是系统）。这种有机体，本质上是一种系统，它可以同时与其他不同系统相互作用（应当指出：在任何特定时刻，并不只有跟一个领域或环境的一种相互作用）。冯·贝塔朗菲曾把这种概念与封闭系统概念做过对比，他说：“开放系统不断与外部世界进行交换，但（它）又在这种不断交换中保持自身的稳态，或在随时产生的变化中，接近这种稳态。”（1951）

这种稳态是我们称之为“自动平衡状态”的吗？贝塔朗菲在《一般系统论》（1966）中修改了原先的公式并进一步阐述他的稳态观点，认为它“与完全平衡态还有一段距离”。他强调人类特殊之点是他“趋向秩序和有序化”。传统的生物学或唯物主义理论认为，所有的有机物质都趋向于熵态或组织分解。由于人类机体并不如此，冯·贝塔朗菲告诫行为主义者，他们必须随时考虑他称之为“统计上高度非概然性的”反应，即以保持组织与次序为特征的行为。已知这些行为显然并不支持上述“普遍定律”。

在人本主义心理学中，我们的基本信条之一就是：人类在其生活进程中虽然有时出现暂时的无序，却总是走向更高的秩序。这特别表现了“人类适应过程”的特点。

在进一步阐述自己的稳态概念与完全的均衡状态不同时，冯·贝塔朗菲认为（1968），在他所说的稳态中，人类机体仍能“做功”。这使我们摆脱了均衡状态或自动平衡的静态观点，使我们可以考虑某些实际上似乎引起机体“失掉平衡”的行为。这里我们特指有机体适应其环境的运动，此时似乎并无物理刺激来自环境，他也没有明显感到内在驱力，需要受挫，或紧张不安。C·布勒（1930）在

报告她对一岁内婴儿的研究时指出：吃饱睡足之后，在熟悉的环境中，婴儿经常做些自我刺激的动作以自娱，如玩弄手指。更早些时候(1918)，K·布勒把这种行为看作是寻求愉快的机能之表现。C·布勒认为(1954)：这种外在驱动的行为否定了简单的驱力-减弱解释，说明“在刺激过程中即存在欢乐，而并非仅存在于驱力减弱中。”她主张一种需要满足的双因素理论。该理论承认这些增长着的需求，并认为这种行为会溶入一种“顺应、积极的预期现实以及警觉”的行为之中。我们现在从部分或全部感觉剥夺实验中(Zubek, 1969)获得的材料有力地说明了这种观点。C·布勒认为(1954)，有机体具有一种在内部操作和把握环境的欲望，如果这种环境能成功地把握住，就会在特定时刻成为弗洛伊德所说的那种“积极的现实，也如它能成为反向的抑制一样”。除了人为设计的感觉剥夺实验之外，探究、好奇、创造性这些活动也都证明了积极现实原理并进一步否定了驱力-减弱的观点。

奥尔波特(1960)和冯·贝塔朗菲均提到过人类机体的“成长性动机”，并把它等同于高度组织化的趋向，我们常称之为更复杂秩序的趋向。许多心理学领域的研究与成果均可证明：人类有机体消除自己的紧张状态不仅依赖于现时状态，也依赖于对即将到来事件的期待(Fenz and Epstein, 1969, Goldstein and Adams, 1967, 1969)。C·布勒(1954)讨论过婴儿在可能的条件下，对现实所做的下意识预期。

如果某人坚持抓住“学习理论”的框架不放，他会把这些逐渐发展起来的行为模式解释为在学习适应。但我们认为这些复杂的行为方式是我们人本主义观点的有力证据。

在综合开放系统的标准时，奥尔波特提出四条他认为是这种系统的要素原则，

1. 必须有物质和能量的摄取与输出。
2. 达到并保持着一种稳定状态，因而外部能量的进入将不会严重干扰内部结构与秩序。
3. 由于系统的复杂性和各部分之间分化程度的增加，一般随时间流逝，有序性也会增加。
4. 至少人类有机体不仅存在物质与能量的摄取与输出，还有更广泛的与环境进行交换的方面。

奥尔波特认为，严格行为主义者的刺激-反应模式会接受前两条标准，但由于他们强调“稳定而不是发展，强调持续而不是改变，”所以他们更喜欢研究基本过程，更具有还原论色彩的理论倾向，他们的基本方向是“生物学的。”开放系统的倡导者，由于强调有机体与环境的相互作用，所以采取了奥尔波特所谓“增加张力与减除张力，主动行为与被动行为反应”结合的模式。从方法论角度看，这种观点显然是以研究行为的现象学方法为基点的。

我们知道：开放系统这个理论框架的本质威胁着我们传统上“对量化的需求。”我们必然由此考虑这样一些行为活动或问题，它们很难以概率论的方法进行研究。同时，由于开放系统从一个或几个行为背景移向另外背景，有机体而面临不断变化的情境，我们也需要认识到N=1研究的必要性。这种对一个人进行的研究尽管有时是原始的，从统计上说不是很严格的，却是适合于这种理论框架的。

作为整体的人类生活过程

从整体上理解一个人意味着需要了解他的整个生活史。有一种很奇怪的矛盾：在精神病学实践领域中，人们总是不断地研讨如何通过恰当程序了解患者的历史，但另一方面，在治疗活动中，

患者的问题几乎从来不是和他整个生活史联系起来的。心理学和精神病学至今都没有认真注意过人的一生心理发展的研究。1933年，C·布勒试图强调：这样的研究是理解人类生活的必需起点，但直到现在，这种研究还不多见。这主要由于如何包容、组织大量必需材料的方法学问题还没有解决。

关于我们是否使用自传的或个案历史的方法进行这种研究的基本问题之一是：从哪种观点提出这些材料，应用怎样的技巧组织这些材料。作为人本主义心理学家，我们提出理解整体的个人时也面对同样的问题：即如何设计一种方法，以反映生活史中的客观材料，同时也反映该人内在态度和他对生活史事件的反应。C·布勒在她的第一个自传研究计划中对此进行了尝试(1933)。在这项研究中，生活事件的顺序与这个人的内在体验及其创造成果的顺序同步提供出来，这些事件又与布勒认为是潜在的生物学结构联系起来，共同决定事件、体验和成果的顺序。然而，布勒决不想把心理发展还原为严格的生物学或机械论水平。她特别强调与环境的相互作用以及个人的自我，这些在后来的开放系统理论中得到强调。

与此同时，也出现了对整个生活过程的其他研究。一个研究采取“精神分析的传统与古典”的观点。另一个则是晚近由艾里克·艾里克森所提出的“自我心理学”的观点，他(1959)是应用这种方法的杰出代表。他研究个人生活史是为了发现个人最关心什么问题，而弗洛伊德及其早期追随者主要对个人的情绪障碍史感兴趣。

其他有关的自传式研究，重点与目标都在人格因素(亨利·默里自从1938年起即对此感兴趣)，社会和环境对个人的条件作用(哈维弗斯特从40年代中期起已大规模研究这个问题)，以及对行为的统计调查(普西和库伦首先开创并主要对群体研究应用此法)。H·托马尔(1968)的近著也使用行为统计学以及交谈材料。

这些研究与人本主义心理学家认为至关重要的一个问题完全

没有或几乎没有关系。这问题就是：我们是否能够假定人类生活是人——即使不是所有人——在朝着指向个人目标的一个确定方向前进。

我们相信，关于这个问题的主要争端集中在另外一个问题上，我们能够设想一个人的生活是围绕着某些核心，或类似这样一种统合的、虚构的、假设的东西的吗？是围绕着乐观主义解释的结果的吗？或如某些人所说，它只是追求减除内心的欲望张力的吗？另一个争论之点是，如果上面两种现象都存在，那么一个人生活史中的发展在多大程度上还要受到其生物过程的同步影响？第三个争论点也许不太严格——我们是否应该实际上把一个人的生活史看作一种阶段序列？如果这样看，这些阶段受什么因素影响？

我们相信，在研究一个健康人的存在时，会发现一种核心。但它可能是意识不到的，也可能不作为其行为的源泉或支配系统。但我们发现总是可以追寻到与个人发展有某种联系的生物过程。我们可以假定在不同发展阶段上存在一种物质结构组织，这将有助于对资料进行概括。

一种心理社会性发展的人本主义模式

查尔斯·哈曼顿-特纳(1970)把人本主义倾向带到了建立理论模式的领域。他研究了受训练团体中的反叛、成长和倒退现象。他报告了200个以上关于社会结构、集团激进主义，以及美国政治中保守与激进观点的研究。

特纳在对罗克赫的《开放和封闭的心灵》(1960)进行评论时认为，老牌共产党左派的教条主义和极右派的教条主义似乎相同。两者都有高度的狂热，沿袭传统和“正统的保守主义”。保守主义者提倡抑制内心感情，而新发展起来的新左派则更加灵活，敢于冒险，他们确信：由于他们真实地反映了人类状况，其他人也许

会赞赏他们这种基本的人性。

特纳对学生激进分子加以讨论,尤其注意新左派的中间分子。他引用了许多对美国各大学学生活动的研究。在罗德岛设计学校中,有高度创造性的学生赞同一种明智稳健的核政策。在四个学院中,43%的反对越南战争的学生是成绩佼佼者。芝加哥的学生运动受存在主义和人本主义影响很大。调查中没有发现“‘最坏的分
子’是运动中的积极分子,他们欺骗了本意良好的中间分子之类的证据”。(1970,P.362)

对于“为什么现在会有不安”的问题,哈曼顿-特纳回答说,学生们正激烈地抗议“对他们作为人的发展具有威胁性的后果”,因为他们认为大学中居于高位的人与政治权势和大公司都在相互暗地勾结。

在这种较透彻的研究中,哈曼顿-特纳为人本主义的人的模式提供了坚实的论据。他从人本心理学家主要是马斯洛的作品中概括出他的人格模式。他把马斯洛自我实现的人的特征与柯尔伯格(1969)的道德发展六阶段统一起来。柯尔伯格六阶段如下:

发展阶段^①

第一阶段:服从和惩罚定向。对上层权力或特权采取自我中心的防卫或采取逃避惩罚的态度。客观的责任观。

第二阶段:工具性相对论者(IR),朴素的自我中心定向。正确的行为就是能够满足自我需要并暂时满足他人的行为。懂得每位行动者的需要与观点的相对价值性。朴素的平均主义,以交换、互惠为取向。

第三阶段:个人的协调(PC)好孩子取向。以赞赏、助人、

^① 选自柯尔伯格:《阶段与顺序:社会化的认知发展研究》,载科林斯林编《社会化理论与研究手册》,P.120—121。

悦人为行为取向。服从大多数人决定出的定型意象或自然角色行为，服从由概念推出的判断。

第四阶段：法律和秩序(LO)，权威与保持社会秩序的取向。倾向于“负起责任”，无条件地尊敬权威。倾向保持既定的社会秩序。看重别人对自己的好印象并为此而努力。

第五阶段：社会契约阶段(SC)，契约合法化的取向。认识到在规则和期望的一致中包括有武断的因素以及根本不同的出发点。以契约限定责任，一般避免违反他人权利或意志以及大多数人的意志和福利。

第六阶段：个人原理(IP)，良心或原理取向。对事件的判断不仅取决于实际规定的社会规则，而且取决于选择的原理，这原理要求具有逻辑的普遍性和一致性。良心是直接的动因，判断便依此及互相的尊敬与信任行事。

自我实现的个人，在特纳看来，是能够做出最高级道德判断的人——即基于原理和良心的判断，这样的人是：

1. 他们的“理解力”有足够勇气集中于两难判断的范围，并有足够的准确性估价他人的需要。他们更珍视自己做出的独特判断，并能出于这判断而抛弃与之相矛盾的现存法律和契约。

2. 他的自我同一性足够强大，能够跨越文化强加给他的不同角色期待(第三阶段)。

- 3—4. 他们真正投入生活的能力足够强大。尽管可能有冲突和对立，他还是能够传播他信仰的原则并照此行动。

5. 为了表达一种比现实惯例更好的原理，他们甘愿冒险而不顾社会契约(阶段5)、法律(阶段4)、角色期待(阶段3)、以及个人损失(阶段2)和惩罚(阶段1)的威胁。

6. 他们将消除自己与他人之间已有的隔阂，从而可能使自己违反阶段3和阶段5的惯例与法律。

7. 他们选择的原理颇为精到，并能有效传播，使别人对其只能服从，这种原理不仅超越了传播者本人也超越了先前的契约、法律和角色期待(阶段3—5)。

8. 他们选择的原理能够成为一种新的社会契约(阶段5)，再成为新的法律(阶段4)和角色模式(阶段3)。他能够以此来取消法律和良心之间的对立并通过对两者的辩证讨论达到正义与普遍原理的更高综合。

9. 他的道德选择与道德行为的经验将能使他对良心原理进行更复杂的整合。①

柯尔伯格的研究使特纳得出关于反叛者的一些重要结论。反叛行为可以产生在后道德和前道德的任何一个阶段。这就造成区分革命运动中两类人的困难，一类由于责任和远见而反叛，另一类则只是破坏性的行为。

在建设性反叛中，年龄不太重要并不构成必然因素。在建设一种新的存在方式时人格变量比年龄因素更加重要。

某些人难以进行反抗。柯尔伯格报告了一个极端的实验例证，它由斯坦利·米尔格瑞姆在耶鲁大学所做(1961)。该实验证明许多人无法摆脱权威结构的影响。在这项实验中，要求被试对另一些被试(实际上是主试事先约好的助手)施行电击。由于服从了实验者权威性的命令，他们把电压加到了甚至超过设备上具有明显危险标志的强度。很少有被试拒绝接受实验者的命令，即使他们认为自己正在给他人施加痛苦。有人把这些结果与大规模种族灭

① 选自查尔斯·哈里斯·特纳，《激进的人》，第121—122页。

绝事件例如纳粹时期的罪行联系起来。

特纳所说的激进的人能够冒险为他的人类生活信念而反抗权威。他的人本主义信仰需要他凭良心行动，而拒绝服从与他的价值观相违背的命令。当今的建设性激进派能够反对现存政权，而为他良心所指明的某种改革进行斗争。

我们社会的另一方面，可以说它增加了特纳模式的可信度，就是生活在各个领域中的志愿者队伍。美国出现了许多金钱方面和人力方面的志愿性活动。J·E·皮埃瑞(1947)和E·林德曼(1921)描述了这个运动的历史。英国也有志愿活动的传统。G·M·埃伟斯的著作《社会福利活动中的志愿工作者》描述了志愿者通过这种服务，为自己创造了自我实现的新机会。与过去较注重志愿活动的组织因素相反，现在的研究强调志愿者本身的因素。

这是一个对直接参与改革运动积极分子的活动进行补充的运动。志愿人员插手解决没有足够的公共与私人机构来有效进行帮助的问题。他们在瓦特地区给穷人上课，又发起了“笨鸟先飞”运动，教育落后儿童及其家庭。他们在自己发起的一系列广泛活动中成为“他们兄弟的守护人”。

E·S·瑞曼和R·李皮特在其名著《志愿者公社》(1971)中描述了当时志愿者提供的服务机构遍布于“课堂、医疗服务、照顾儿童、社会福利、家庭辅导以及其他许多社会活动领域”(P.38)。他们还列举了从这些活动中受益的其他许多领域。

这里重要的问题是这些志愿者自己从帮助他人的活动中得到了什么。也许他们的感情部分来自于这样一种知识：在危机的时代，重建我们的社会需要共同的努力。交友小组活动^①的积极方

① 一种心理治疗手段。流行于当代美国。参加者在专家指导下通过小组活动，自由倾诉自己压抑的感情，并从与他人的交流中获得自信、互相支持的感觉，由此减少内心的情感障碍。——译注

面就证明了这种微观环境的重新改造。

在这样的时刻，当处理生活问题的老方法似乎不再适用，当传统的价值受到攻击，当所有的人都在寻找应付人类生活的新方式的时候，我们可以理解对人本主义方向的人类模式的这种广泛追求了。没有哪种心理学能对此提供一种面对所有人的哲学，而人本心理学在帮助个人达到这个目标时也许更为有利。因为它特别注意发现已被证明是有利于建设和保持有意义生活的原理，也因为允许每个人有机会把握这些原理与个人潜能，这些对他重建自己的生活都非常有用。

这就是我们大多数人已在寻求的——如果不是一种“全新哲学”，至少也是某些满足我们特殊需求的一般原理，它将帮助我们体验到生活中的个人意义，尽管生活意义本身我们也许无法彻底弄懂。

二 人本主义心理学家的观点

前一章说过，虽然人本主义心理学家的首要兴趣是提供一种积极、主动、有目的的人的理论模式，他的第二种兴趣却在于自己与生活经验本身的联系。他并不远离生活而冥思遐想。他重视充分参与生活，将自己看作生活参与者。他作为一个人投身科学事业并与患者建立治疗中的关系。下面一节讨论人本心理学家对人类存在的“意向”和“创造”方面的理解。

人类存在与意向性

把一个人作为处在他整个生活过程中的一个整体进行理解，这个问题已使人本心理学与存在主义具有密切的关系，或更精确地说，与形成人本心理学哲学基础的存在主义思想有密切关系。

对人本主义概念原理来说，人类存在的体验是其核心基础。罗洛·梅(1958)曾经证明存在主义与人本心理学及人本心理治疗之间的关系。人本心理治疗工作者的核心目标是帮助个人体验到他的真实存在。

一个人存在的真实性可以在不同方式中体验到。马斯洛描述的高峰体验实际上表达了觉知状态的高峰。洞见和理解的闪现也许会提供抓住真正现实的那种令人鼓舞的体验。

理解我们自身最直接的通道似乎是对意向的现实体验。它是个人自我与动机的核心。我们可参照一下罗洛·梅(1969)对意向概念复杂性的清晰讨论。这概念首先由布伦塔诺引入心理学，它把认知与意动联合起来。意向包含两层意思，一是人的心理活动集中在对他有意味的事物上，二是指人使自己的注意指向这个客体。梅引用了胡塞尔的话“意义是心灵的一种意向”，它包括意义和趋向于某物的意动。梅总结说：“意义包括一种投入其中”以及“认知或觉知与意动或意愿的结合”。(P. 230)

非常重要的一点是，梅把这个洞见应用到他的心理治疗过程中。他证明患者看出自身问题的能力为什么只能发展到他能够对这问题采取某些措施的程度。他说：“直到患者能够对他的心灵创伤采取措施时，他才允许自己感受到这个问题。在他心中进行的是一种他与自己进行的有趣的内心对话。“我知道以后我能看到这个问题，但我现在不行”。这句话更简单些说就是，“我知道这是真的，但我现在不允许自己看到它”(P. 231—232)。在这方面，他引用梅尔洛-庞蒂的话(1964)：“每一种意向都是一种注意，注意则是我-能够”。因此我们直到以某种方式对某事体验到我-能够时，我们才能注意到它。

在这个过程中发生的是“一种患者与其世界关系的改变，这种改变一般表现为他有能力增加自信及对治疗者的相信”(1969，

P. 232)。记忆的恢复也被梅看作是意向性功能。在这方面记忆好象知觉，患者直到准备对某事采取某种态度时，他才能记起它。弗兰兹·亚历山大指出：“童年记忆的复现，不是病因，而是精神分析的结果”。(May, 1969, P. 232)。

梅把意向性设想为有意识的意向和无意识的意向的基础。它是一种存在的状态，在不同程度上，涉及到一个人某段时间内的世界观定向的总体。

我们相信，“自我是个人的核心”。这是人本主义心理学家普遍接受的概念。它与精神分析把自我作为客体看待的概念是不同的，后者认为自我只有在反省思考一个人的心灵时才被建立起来，才能代表着个人的整体。内在的自我或“核心系统”，是个人设立目标的出发点。而更现代的自我观是人本主义的立场，它把自我看作“主体”。

动机，目标，和创造性

人本主义心理学新方向的主要观点之一是关于健康的个人生活的“终极目标”概念。K·哥尔德斯坦(1939)和C·布勒(1933)批评精神分析把“趋向平衡”^①作为终极目标。哥尔德斯坦令人信服地证明只有在病态下“趋向平衡”才成为目标。布勒认为追求体内平衡只是过渡状态，由此，健康的人类将主动向外在的实现成就的目标前进。在人本主义心理学家中，最为人知的理论是终极目标的自我实现论，它首先由K·霍妮(1950)和E·弗洛姆(1941)提出。还有自我现实化理论，由K·哥尔德斯坦(1939)、A·马斯洛(1954)提出。有些作者喜欢强调这个发展过程的其他特征。卡尔·罗杰斯把它叫做潜在在其中得到完全发挥的成长过程。C·布勒(1962)同贝塔朗

^① 即以张力释放、欲望满足为行为目的的理论。——译注

菲一样，强调自我实现过程的关键是体验到价值观念的对象化。维克托·弗兰克尔(1969)认为：人类存在是超越自我的，人的目标即在个人的意义上获得充实。

这些概念的共同点是：所有人本主义心理学家都认为生活的目标就是一个人实现他自己信仰的某种事物。由此出发，人们期待着实现那些指导自己趋向的目标(C. Buhler, 1933)。

当然，这并不意味着每一个人都必须始终全力追求这种目标。也许有人不是这样。在生活中追求长远、终极的目标时，不可能不受阻碍或误入歧途。许多人似乎没有目的地活着，他们也许沉溺于追求即刻快乐和短期的满足，同时，当疾病或失败降临时，当人体验到衰老并对此充满忧虑时，自我实现或完成的目标也许会失掉。在所有这些不利环境下，安于现状的欲望就突出了。因此，追求体内平衡的趋向在身体病态时占据上风。哥尔德斯坦1939年已指出这点，大概没有人能完全摆脱马斯洛所谓成长性动机和缺乏性动机之间的斗争。这就是为什么会必然出现问题与冲突，焦虑与罪恶感的原因。对这些动机体验的理论理解仍是人本心理学尚未解决问题中的主要问题。

弗洛伊德发现了冲突和罪恶感被压抑入意识的过程。他认为所有人类冲突均起源于个人欲望、现实阻碍、社会要求三者之间的不协调。还认为人类罪恶感中的良心是社会通过父母灌输在儿童心灵中的，它起着压抑人们实现欲望的作用。

除了社会造成的罪恶感，人本心理学指出还有一种个人的罪恶感——自我罪恶感。它产生于个人挥霍自己生命，没有实现或发展他的最佳潜能的生活。这种人没有做出相信自己能够做到的事情。人本心理学家认为这种个人自我的失败比做出社会不容许的行为能引起更为严厉的自我谴责。

为了分析自我罪恶感问题，梅(1969)试用了一种新方法。他

尽量把新的定义引进“意志”这个概念，并找出它与“欲望”的对立和最终的统一。这种对立统一在爱情中得到最深刻的表达与实现。

他首先解释为什么弗洛伊德在维多利亚文化中“不得不创造出解决意志失败问题的精神分析”^①。他论证说，弗洛伊德的“超我意志”只是个人体验到全部自我那种意志中的一部分，即，只是一种“较为自发的指向某一方向的运动”。(P.217)但对儿童，这种超我意志的运动是从反向开始的，是从没有对儿童的欲望否定开始的。从这以后，意志也许会成为阻碍爱欲的原因。象弗洛伊德一样，梅把这种情境看作是“罪恶感”体验的来源。

罗洛·梅对人类生活中欲望与意志的冲突和联系进行了透彻的分析研究。他在讨论自我的失败与成功时，对于性与爱情的多重属性作了综合性描绘，其中包含着重要的调查。但我们必须指出：他的理论表达的最基本方面仍然只是在弗洛伊德理论基础上的发展与创新，而绝不是我们所需要的另外一种截然不同的研究方法。

罗洛·梅认为，欲望与意志的冲突是人类存在中最根本性的冲突。他描述了性的欢乐与爱情趋向之间的不同特征，以及个人在走向自我实现时必须做出的负有责任的投身决策。然而不幸的是，他惯有的那种彻底性在他相当突然地“跳到意志”问题的讨论时不见了。

对我们来说，除了欲望与意志的冲突(如果我们想以梅的术语这样指称)，还有另外一种应该注意到的意义冲突。它最强烈的表现如今已震动着西方的文明。这就是自鸣得意的愿望、以寻求安全为目的的对特定生活环境的自我适应与勇敢的创造性奋斗之间的冲突。斗争指向什么？指向我们尚不确切了解的事物，指向与

^① 此处意指弗洛伊德进行精神分析的对象大多是遭受欲望与意志良知的冲突所引起的痛苦。——译注

新事物有关，但仍感模糊的生活观点，指向能改善和充实世界的有价值的事物。这就是特纳所说的激进者敢于冒险追求的东西。这是一种个人的和普遍的意义。

这就是当前年轻人革命的全部追求吗？除了在人际关系中增加更多的爱、理解和平等之外，年轻人还想建立这样的学习和工作条件，它能允许青年人获得比目前更多的自主性、真诚、深刻性，简单地说，即创造性。

某些时候，个人也许会抑制住创造性的自我发展，以更好适应周围环境。但这种适应会在他生活中引起深刻冲突。屈从于特定的习惯性环境会引起同创造性反叛一样大的罪恶感。这种冲突似乎跟梅所描述的爱欲——意志冲突一样，是根本性的。

然而，有一种另外的，积极的适应方式，这是使现实更完美、更丰实的不断更新的观点。任何生物进入其现实世界时均怀有能扩展自己、完成某种目的的期望与预期（C·布勒，1954）。在人类生活领域，他通过创造性斗争使新的文化产品得以诞生。这是人类意向性的一个方面，它整合了认知和意动。

对我们来说，适应并非如弗洛伊德一贯限定的那样，只是被迫的屈从。儿童从出生起就以他的安全感来考虑自己的适应、相处和归属活动（阿德勒首先强调这是基本的需要）。

创造性认识与创造性努力所引起的极度欢乐是唯一能与性爱之狂喜相比较的。但其来源完全不同，因为通过性爱达到的满足和通过创造性成就达到的满足似乎表现了两种尽管有联系，却完全不同的动机和目标。

人类生活到底是什么？在心理治疗中我们一次又一次听到这些问题。谁能回答这个问题？我们只能研究那些似乎已经找到自己答案的人的生活，来与没有发现答案的人做一比较。发现答案的人肯定就是坚定地追求一个或两个这些终极人类目标的人：爱

的给予与获取，献身于创造性的成就中。

从这两种不同的目标来看，我们的冲突领域似乎比原来设想的欲望——意志的对立更为复杂。正如奥尔波特(1961)指出的，我们每个人都有许多“自我”，整合它们是一项艰巨的任务。

人的四种基本趋向

在追求自我实现、自我完满这两种目标的过程中，我们发现了人类生活的四种基本趋向(C·布勒，1959)：(1)追求个人在性、爱情、自我认识上的满足。(2)为了适应，归属和获得安全感的目的，自我控制适应过程的趋向。(3)自我表达和创造性成就的趋向。(4)整合或保持秩序的趋向。个人指导自我趋向目标时所表现出的冲突都可以在生活中这四种基本趋向的相互作用中找到。

C·布勒相信：这些概念对于理解人本主义心理学家所发现的自我导向过程都是必需的。这些框架可以解释人本主义心理学家所强调的两个过程：(1)个人价值和目标系统的建立。(2)创造性过程。

人们可以肯定地说，关于“价值、目标和信念”在人类生活中的巨大作用，所有人本主义心理学家都是确信的。C·布勒(1962)指出，心理治疗的一个阶段即是个人抛弃安全地依附于传统的价值而做出更负责任的价值选择。这一点现在已被广泛认识到。她还讨论了价值选择与信念的关系。我们对信念意义的需求，这已被弗兰克尔(1963)和马斯洛(1954)强调过。

个人在为建立他的价值而做出选择时，发展了他的理解和思考。有一点已得到普遍同意：不同的小组活动过程，不管是持续治疗小组还是短期敏感性训练，或是交友小组，其活动过程都有助于使人意识到他们如何影响别人，他人如何影响自己，以及价值与目标如何得到分类。这些小组在不同程度上，都在促成完全自由的、

真实的自我表达。它们首先提供允许表现攻击和敌意的机会，通过了解这些表现使人们学会应付躁动不安的现实，并迈出关键的一步，把破坏性转变为建设性。

从儿童出生起，他所接受的价值与信念就是保持秩序，这种目标合理地统一了满足需要的表现，自我控制的适应，以及创造性的发展。因而健康的个人会努力把性的欢乐与爱的需要统合起来，把它与自己适应现实的愿望、在自我实现道路上的创造性成就需求统合起来。他还希冀在追求自己的需要满足和超越自我的贡献二者之间取得平衡。

一个人追求事业时几乎都有挫折与冲突，这不仅由于自己对自我的不满，也由于别人对他的敌意。这些冲突会使他对自己努力的确实性发生怀疑。

这种怀疑冲击着当今的西方文明。某些人问：当我们尚不知人类能否生存的时候，生活中的献身和希望自我实现有什么意义？

一些年轻夫妇不想生儿育女，因为孩子们将来会孤立无援，面对毁灭。许多人对个人命运的担忧远远没有对当今世界事务的焦虑为甚。沮丧和自杀倾向常被看作是人们无力应付生活压力造成的(Durkheim, 1897)。但C·布勒的研究证明自杀倾向与无法达成相应的自我实现是正相关。这就是说，自我毁灭的倾向不是一般的生活压力所造成，在某种程度上，是对看来已孤立无援的环境条件的反应。

人的创造性的作用也许是人本主义心理学最关心的题目。在美国心理学发展中，亚伯拉罕·马斯洛第一个宣称所有他研究过或观察过的人的最普遍的特征是他们的创造性。他将此看作是“人类共同本性中最基本的特性——一种所有人都生而具有的潜能。”他说道：“大多数人在被文化陶冶之后，便失掉了这个特性。但也有少数人似乎保持了这种新鲜而朴实的看待生活的直接方式，或

者如许多人那样，先失掉它，后来又重新获得它。

这种创造性在我们某些被试身上似乎并不以写作、作曲、创作艺术品的通常形式表现出来，而可能以低级方式表现出来。这种特殊的创造性，作为健康人格的表达，似乎可以表现于世界上或渗透到人们所从事的无论什么活动中。在这个意义上会存在创造性的鞋匠、木匠或职员。人们无论做什么，都会以某种态度和某种精神来做，这种态度和精神来自人在行动时具有的本性特征。人们甚至可以看到儿童表现出的创造性(1954, P. 223)。

导致个人做出各种自我表现的创造性，与精神分析学者所强调的唯一基本趋向的体内平衡的需求，是极为不同的。与释放性满足的动力相反，有主动创造性的人在其创造性的紧张中寻求愉快。积极的个人对心理紧张的这种健康整合首先被哥尔德斯坦强调过(1939)。C·布勒认为健康的个人对于需要紧张的活动和产生放松的活动有种交替的需要。

大多数美国的创造性研究都发现：有创造性的个人对必须解决的问题有一种爱好，而不是躲避或厌恶(象精神分析家所说的)。这里简单引用B·爱杜森(1962)对化学家的研究：

我认为实际上我只有两个目标：第一是对研究的问题和我长时间感兴趣的问题增加更多的理解。第二我觉得是做我能够帮助创造一个更美好世界的事情，以使世人过上体面生活。……关于科学，有一点可以肯定：为理解进行的研究所带来的兴奋远远超过我年轻时曾想象过的那种程度。它开创了一个全新的，我从未想过的思想境界(P. 157)。……纯粹的科学家对问题的兴趣仅因问题有趣而不是由于问题将会必然带有什么好处(P. 158)。……他们的欢乐显然无法以消除紧张或增加愉快来衡量。反之，他们对工作非常注意，经常不能

忍受也经常思虑的就是怕丧失信心,但挫折并不能压倒他们,他们对所做的一切都非常喜爱,没有其他哪种工作在这方面可与之匹敌。(P, 161)

对创造性的研究在欧洲心理学中占据了显著的位置,虽然它没有象人本主义心理学那样,以动机和情绪性动力的术语来表述。但我们如果看一下卡尔·布勒对创造思维和戏剧与生产能力中的创造性思维进行的研究,就可以发现动力性的动机因素的原型。

作为人本主义心理学的核心概念,创造性还有另一种意义。它比其他任何行为都更能表现出并证明这样一种普遍为人接受的观点:生物(尤其是人类大脑)表现为具有某种运行自由和演变潜能的开放系统。我们也认为,冯·贝塔朗非把工程中的开放系统模式应用于人类机体是非常恰当的。1968年,他在克拉克大学所作的讲演《有机体的心理学与系统论》对心理学家具有特殊吸引力。

瓦尔特·布克勒(1967)想尽力把机械论倾向跟有机体模式融合起来。他说:“正在发现的事实似乎越来越清楚地显示高度灵活有效的信息加工神经系统是可以分析的。在刺激与反应之间有很大的空间可容纳不同阶段的中介过程。只有它能够解释互相影响的台球行为和互相影响的适应系统行为之间的区别。”(P, 55)

这段话表达了可看作是人本心理学核心理论的结论:人就意味着他是自己存在的一个主动的中介。

总之,本章我们试图提出人本心理学家的思想,把他们关于人的模式加以分类。对于科学家,理论是一个必需的目标,虽然对没有科研目的的生活参与者——观察者来说,这也许无关紧要。当人本主义心理学逃避理论思考时,它受到的批评是恰当的。作为科学事业,它必须朝着一种系统的、协调的、人的心理学理论与方法体系而努力。

第四章 当代文化和人本主义心理学

我们在讨论K·B·麦迪森的研究(1970)时已经提到：一种科学，除非它的观察是参照着当时的时代精神背景或社会文化氛围来进行的，否则就很难自称为认识事物的方法。因而，当现代人不但受到积极力量的推动，也面对与这种积极动机常有严重冲突的各种消极因素时，人本主义心理学便成为心理学中的一支主要力量了。

我们发现许多年轻美国人及其父母经常有焦虑和绝望的情绪。这不但表现在那些有哲学兴趣、喜欢沉思的年轻人身上，他们习惯于对宇宙和他们自己生活的意义产生怀疑，也包括有其他倾向的年轻人。如果说这种怀疑态度在50年代的青年人中较少见到，那在70年代的青年人中则很普遍了。

二次世界大战爆发后，主要由于早期纳粹的驱逐，大量欧洲人突然移居美国，这引起了我们称之为美国的文化和人本主义的复兴运动。这种对艺术和哲学日益增长的尊崇与热爱激起了人们对个人生活和个人生活价值的敏感。

然而，更为重要的是，在美国，各种发展的速度越来越快。虽然美国人开始能够跟得上这种迅速发展，充满成就的自豪和一种自鸣得意、踌躇满志的沙文主义感情驾驭着这种速度，这种对生活的乐观态度在60年代却突然从许多人身上消失。他们被发展的速度搞得头晕目眩，突然想“使世界停下来”。许多人认识到，我

们虽然在技术上迅速领先，但在生活的其他许多极重要方面，却已陡然后退了。个人的意义似乎逐渐消失，生活本身似乎处于危险之中——我们的世界几乎毫不费力就可以被消灭掉。

斯坦利·卡伯瑞克在《奇怪的爱博士》(Dr. strange-Love)一书中，用双重反话描述了由于机器程序中的一个错误，世界在24小时内毁灭的故事，这种几乎丧失全部人类生活的威胁使许多美国人不可能再保持对未来的盲目信念。

一 价值危机——从乐观主义向悲观主义 转变的思想感情

20世纪初年美国的一个典型信念是乐观主义。这个时期访美的欧洲人经常惊讶和怀疑为什么每个美国人都感到“愉快”，甚至现在，当谁询问一个美国人感觉怎样时，他通常会毫不犹豫地告诉你他感觉“不错”。这种反应与表达这种反应的那种直截了当似乎是统一的，也许是文化造成的。那个时期，在大多数场合，如果有谁象维也纳人心情不好时经常说的那样：感觉不好或回答“糟糕”，那么这在当时的美国也许是不合适的。这决不是标准的美国规矩。

在欧洲，一个多世纪以前就产生了表达悲观情绪的哲学思想。这在叔本华的思想中有最清楚的例证。这种消极的思想表达了对我们人类存在的绝望(象克尔凯郭尔所强调的)和虚无主义(由于尼采而广泛流传了)。在美国，近二十年来科学的发现似乎已动摇了教会的权威并对其做出挑战，但“上帝已死”，这由尼采1883年提出的名言，直到现在才在美国发现它的回响。人类存在的充满问题的本质是海德格哲学的主要题目，法国思想家如萨特和盖伯瑞尔·马撒尔使这些问题与并非专心于哲学思想的人们有了更密切

的联系。象托马斯·曼,海曼·海西这些作家(只是最近才在美国流行起来)表达了早在20年代就弥漫在欧洲的怀疑和探索的情绪。

现在,当你询问年轻人什么东西能使他幸福,很明显(尤其与先前的幸福观做一比较),他们最经常选择的是这样一些严肃的事物:象满意感、和平、有意义等。以前幸福是由眼前利益或外在奖赏的允诺引起的,现在这个从前的观点似乎经常被抛弃。作为内在发展的结果,一种更深刻的实现幸福的观点代替了它。许多人花时间考虑真实和可怕的危险,考虑使许多人得到过多而另外的人一无所有的不公平制度,他们认为当时流行的幸福观是盲目的和肤浅的。今日负责任的思想家经常说:“如果你告诉我你现在是幸福的,我必须告诉你,你太马虎了。你没有真正关心我们所有人早已经历的变化,你只注意到你此时此刻非常快乐。”

斯各特(1967)询问一群16岁的女高中生对幸福的看法。她们提到了三种来源:(1)爱情。(2)学业和社会活动的成功。(3)内心的满足。在最后一项中,除了宗教感情,她们还谈到了对自己内在成长与发展的满足。由于她们是学生,也许她们的回答会有迎合提问者的成分。但在心理治疗中与患者的私下谈话也得出同样的结果。例如,16岁的珀蒂私下谈话时这样说:“在我生活中有两次幸福的年月。第一次是4岁时,现在我还清楚记得我是多么幸福。父母对我很好,我也没有学业的压力和其他什么义务。”

“今年我是第二次感到幸福。因为我在恋爱,通过恋爱,我对我的男朋友比尔和我自己都有了更多的理解。”

“对这些年轻人来说,个人关系以及由于这些关系的良好发展产生的满意感在其获得幸福感中似乎起了决定性作用。相比之下,成功似乎位居其次。另一个有意义的方面是“真诚的对待自我”。有几个姑娘说,阻碍她们有幸福感的最大障碍是“缺乏信心”,这经常使她们感到“对其他人不耐烦”。

斯各特(1967)在俄勒冈州立学校研究犯罪女青年问题时,把这些人的看法与高中女学生的看法作了对比。犯罪女青年感到她们幸福的首要条件是自由,这当然不奇怪。在这之后她们把良好的家庭关系强调为第二位重要因素。几个女犯描述了她们早年生活中最幸福的时刻。其中一个说:“我父母没离婚的时候,我非常爱他们,我感到全家,甚至还有我哥哥都非常关心我,爱我。”(P.80)甚至在几家通俗美国杂志上,人际关系中爱的付出也被看作是幸福的主要因素。J·卡尔伍德(1964)把不能付出爱与一个人内心生活的混乱、分裂联系起来。

斯各特的发现令人感兴趣:幸福并不是感官快乐的结果,也非来自当前强调的“寻乐”——象这个词所包含的那种沉醉、纵欲与暂时满足那样。这些年轻姑娘把幸福看作产生于跟某个人(或一些人)爱的关系中,这些人的内心是整合的,整体的,不是分裂的混乱的。当然,这只是心理治疗工作者从他与患者日常相处的经验中得到的肯定观察。

关于“爱情”目前还有更多的讨论,但这个概念仍然含糊不清,令人难以捉摸。对于“什么是爱”这个问题,没有一致的看法。同时,我们又经常听到“我敢肯定我对这个人的感情是爱情”,或者“当我真正爱上一个人时,我怎样知道这一点”之类的问题。

“爱”可能以明显不同的方式出现,甚至对同一个人也是如此。一些很深入全面的讨论,象罗洛·梅的《爱与意志》或爱瑞克·弗洛姆的《爱的艺术》在尽力帮助我们对这种感情有更深的了解。本章的目的也不是再加上另外的高见,而只是希望集中讨论爱的一个方面,这个方面在我们文化背景中是很特殊的。

谈到爱,必须强调的重要一点是:我们并不把它的含义只限定在性爱关系中,而是把它看作是充满感情地深深关注另外一个人的 一种态度。看作包含着强烈的帮助、建设、增强另一个人存在

的动机，看作是一个人通过奉献自己而从自己狭小天地中分离出来的动机。关于这种关注的语言描述，如果没有相应的体验，听上去似乎不是真的。

我们在看最近上演的话剧《头发》一类的戏剧时，会听到许多关于“爱”这个概念的精辟议论。但在这个剧中我们看到了更多的人际敌意而不是爱的表达。那个富于想象的姑娘对爱的拼命追求或是对爱的特殊需求被理解并表现为极端孤独和无人关注。当她终于有了自己的朋友时，她说：“挑剔别人当然容易，”但“我需要一个朋友”。

交友小组和现代团体治疗这些方法就是对人类互相关注的需要做出的反应。它们尽力帮助已“失掉”或从未培养出与他人亲密相处能力的人发展这种能力。这种亲密关系似乎无法以其他成功与成就，或以物质的获取来替代。虽然单独用它不能填满人类存在的空虚，但是这种亲密却是生活整体意义的重要内容

二 孤独感

这是一种与别人建立关系的能力缺乏，它导致许多人所谓的“综合症状”，一般可在我们时代遭受心理痛苦的人身上发现，这是一种弥散的孤独之感。关于这个问题，C·莫斯塔克(1961)有一本优秀著作，区别了这种情感的两种基本形式。第一种他称之为人类“存在的孤独”，是人对自身孤立性的认识。它似乎不可避免，以现实为定向，是对人类状况所下的限定。第二种莫斯塔克认为是由自我分离和自我拒绝的持久感受造成的神经性反应。一个人最终必然会面对自己的根本性孤独，为自己的生活担负起责任。有意义的是，当许多人在现在生活的“嘈杂混乱”中不能把握住自己的时候，他们经常出现的反应就是使自我逃避对未来的选择。

古希腊和罗马时代使我们的英雄在与大自然斗争中是非常孤立的。可是“孤独的”这个词，它的与他人分离、渴求、绝望的涵义，在这些早期作品的翻译中却都见不到。事实上，在这些意思中，人与他所在的社会分离的意义，似乎是在浪漫主义时代才产生的。埃伦(1968)指出过这种语义的发展，她强调：在古代，人在外部世界受到挫折，便转向内心寻求支持；马克由斯·奥瑞留在其《沉思录》中写道：“人为自己寻求庇护之地，在田野、海边和高山上建造房屋……但这完全只是人类很平常的一种外在标志。而人在自己的权限之内，无论什么时候都将选择退缩到自身之内寻求庇护。因为当他遇到挫折时，没有什么地方能比退回到自己的灵魂中去更感到宁静和自由了。”

然而，在中世纪的大部分时间中，人把自己的灵魂交给了上帝，他总属于某种团体：行业公会、把他作为奴隶使用的农场，他也许属于毕生修建查垂斯大教堂^①或圣米切尔山修道院^②的那一伙人。从这里我们看到了人开始没有能力为自己解决问题，而要依靠外部力量来拯救他的灵魂。

今天的孤独感发生在很难有信念的时代。归属某个团体的安全感被如此之多的团体的存在搞乱了。多重身份不但于人无助反而分解了他自己，自我的整合成为很不容易达到的事情。今日的孤独情感如此强烈而广泛，以致使人产生被遗弃感，被剥夺感，孤立无援，不属于任何人或任何团体的感受。

在卢梭之后的浪漫主义时期，“孤独的”这个词通常用来表达社会对自然秩序的破坏——一个人在无情的社会感到孤立的感情。例如歌德在《维特》一书中把孤独感与存在本身联系起来。他

① 位于法国巴黎以南80公里的查垂斯市的大教堂始建于1194年，为哥特式建筑代表作。——译注

② 位于英国西南沿海一小岛上的中世纪著名朝圣地。建于12世纪初。——译注

那伤感的年轻主人公，感到无法被别人理解和受到轻视，说道：“噢，这种空虚！我感到胸中存在这样可怕的空虚！”他无法从内心求得答案，又为这样的信念而苦恼：他觉得只有去追求一种单相思才能使他找到答案和一种治疗的方法。但是他又无法去实现这种爱情，也无法找到他生活中的其他意义。他说：“是的，我看透了，一切都越来越清楚，都是那样不可改变，任何人的存在都没有意义，完全没有意义。”

由于我们的生活日益变得机械化，由于我们从前对科学的信仰受到怀疑，由于知道宇宙是如此广袤，人类存在中的这种极度的孤独之感，已经深入人心，事实上，已经扎根于我们的文化之中。我们许多人无法肯定，作为个人我们意味着什么。这是一个多么奇怪的矛盾：一方面我们在内心深处认为自己作为个人是无比重要的，另一个方面，如果从外部世界来看，我们作为个人似乎又毫无意义。世界使我们变得一文不值，许多人感到我们中间没有什么东西能实质上足够使我们重新感到坚强有力。

孤独感这个概念，无疑是我们时代文化的产物，也是对存在的认识。如H·埃伦特在他的优秀论文《人类存在状况》(1958)中所指出的，孤独感表达了“人类存在状况”的核心特点。对存在意义的追求开始萦绕在有思想的青年心头，并成为他们心理发展的一个阶段，而从前这是由去教堂和归属于某种宗教性团体来寻求慰藉的。但现在，这种追求的思考也许伴随这些沉思者度过一生。

这些怀疑，这些空虚感，大大加重了我们时代的孤独感。它们使我们重新需要他人，需要通过互相的理解和接近获得帮助。

有趣的是，这种渴望理解和亲近的萌芽也许在幼儿中即可见到。儿童以简单和原始的方式体验到孤独。对于此点，我们常常只有在很晚之后，在成人对童年的回忆中才能够发现。

在青少年的发展过程中，这种渴望可以被看作心灵的自然状

态。儿童向成人生活变迁时充满了对爱的需要，他们第一次渴望自己有个同伴。这个时期的孤独体验不但是自然的，正常的，也许对后来适应成人世界是必需的。在当今文化中，一个青少年对个人的孤立性有了痛苦认识，他在寻求与他人亲近，在渴望完全被理解的过程中遇到了困难，我们称他为“孤独的人”。

现代青年不会再相信，有一天世界会为他把一切都安排好，以及他将能自己寻找到一种真实的、真正的和自然而然的亲密之情，自己归属于他渴求的信仰中。他对“美国之梦”产生怀疑，怀疑它所保证的条款，他还怀疑社会的礼仪，例如求爱与结婚。

这种怀疑的主要原因仍然在于人们对自己的自我，对自己存在的核心有了越来越清楚的认识。如果一个人不属于什么团体或不理解自己，如果他被内心深处的自我折磨得死去活来，他怎样去归属什么团体或什么人？他怎样去获得他人理解呢？

三 同 一 性

“我是谁？”“我向哪里去？”这是我们时代最经常听到的两个问题。这是一种时代精神的特征：这些问题表达了如此多的自我怀疑、担忧和对目标、方向的不明确感。这种现象已不再仅限于青少年之中，而是尾随着人们的成长进入成人的心扉，有时竟可悲地浮现在老年人心头，纠缠着许多人直到死去。当青年长大成人时，它已没有可能直接得到解决，而变成一个真正的自我问题。自我不能发现或理解自身，因而使个人陷入不确定的状态。

一个在内心较好地建立起自我的人对自己感到相当安定，也许从不会想到自我同一性问题。事实上，一个人长大成人时，他应该在这些方面感到安定并解决了自己生活中的所有疑虑与犹豫不决。我们仍然认为，只有“孩子气”或“青少年气”的人才不知道

他要信仰什么，有什么价值观，从婚姻关系中能得到什么，或当孩子问到性、上帝或其他社会与世界中的混乱事件时，应该告诉孩子什么。

这种对于信念、价值和自我的长期把握不定使现代成年人在他早就不是青少年的年纪时，仍然感到象个孤独的青少年。这种现象现在被称作“缺乏同一性”或“失掉同一性”，它已成为我们时代与社会的特定标志。

实际上说缺乏更合适，因为失掉的概念预示着同一感曾经存在过，而我们时代的许多人从来就没有建立起同一性。这就提出了这样的问题：也许同一性作为有机体的一个完整结构部分，也必须经由发展、成熟而来，而不能生来就有。

它是我们时代的神经症吗？这是一个广泛讨论的问题。埃伦·怀利斯在其《寻求同一性》(1958)一书中，对此进行了细致讨论。他总结说：“同一性是一种自我的协调感……它给解决重大的内心冲突，给稳定的生活提供了支撑的框架，但当框架失去时，一切不复存在。一个人无法在没有支点的情况下使用杠杆”。

现代生活的不确定性使个人无法建立这样的核心同一性，无法确定自己相信什么，遵从什么。结果，他会感到与他人分离了，茫然若失，心情沮丧，怀疑还有谁能够理解他以及他是否能帮助自己。一位23岁的患者说：“我时时感到充满疑虑，我甚至无法活下去。”

怀利斯把这种现代综合症跟原先的神经症做了区分，后者似乎具有较常见的确定症状。虽然以前认为恐惧和强迫症是被压抑冲动的爆发，现在却认为它是以不恰当、无意识的反应替代了更恰当地解决问题与冲突的方法。应当特别强调：在我们当今文化所谓正常的固体中，人们发出的一般性抱怨是更模糊、更弥散的，其影响是长期的。它们即使在危机期内也比日常没有什么更显著的表现。其病因的矛盾含混又使人无法直接追溯到童年时期的心理

创伤。患者由于不知道自己是怎么一回事或为什么而活着，必定感受到痛苦。除此之外，他们还感到自己支离破碎、孤独，感到绝望。

一位将近40岁的未婚妇女说：“我受到良心的谴责，但不是因为我生活放荡，不甚检点，根本不是因为这些。我因为我没有象人一样发展自己而感到内疚，我确实一事无成。”

这位妇女不安的良心不是弗洛伊德所指的超我，那种超我表达了社会的道德准则。她受到我们今天称之为“人本主义良心”的谴责，即她由于认识到自己没有发展内在的自我，没有使自己的最佳潜能得到自我实现而感到痛苦。抓住个人的自我，认清自己的核心动机，考虑好方向和把握性，抓住艾里克森在其《同一性：青年与危机期》一书中（1968）称之为“一种相同性和连续性的主观感觉”的那种东西。这意味着，尽管个人在内心中，在与急剧变动环境的相互作用中充满了沉浮颠沛的波涛，他还是会感到某些坚固的核心，这会使他能施展出自己的“力量”，展现自我，而不是逃避现实，自惭形秽。

这些遭受心灵痛苦的人之所以感到这种特殊种类的孤独绝望，部分原因是：他们没有实实在在地称自己为“病人”。他们清楚地知道，自己正在为找到自身的核心，为找到合适目标并由此实现有意义的存在而进行斗争。

一个少年男生写的一首诗清楚地表达出这种感情：

为什么我们不知道去向何方？

为什么我们惶惑，

这道路通向哪里？

而闭着眼睛游逛。

如果我清楚我的方向，

道路为什么这样迷茫，

难道只是一片阴影，
把阳光遮挡？

如果大海使我变成了孤岛，
我再怎样奔跑？
我远离着海岸，
谁也不认识我这只孤岛。

我一直前进，直到我能够象人一样站立，
到“人就是人”的境地，
在我们到达的那一天，
我们定会并肩站立。

R·卡云格·布勃

“为什么我们不知道去向何方？为什么我们惶惑，道路通向哪里？”这是我们时代最普遍也最震撼人心的问题之一。不但对年轻人如此，实际上对每一个人都如此。

某些年轻人与他们的长者讨论这些问题。与僵化的保守主义和反叛的团体相反，这些有建设性的年轻人，承认改善我们个人与社会生活的必要性，极想在他们信任的长者帮助下，发现解决问题的新方法。他们需要帮助是为了发现更深刻、更坚实的信念与价值，寻求支持是为解放自己的创造力以发挥最佳潜能。

对于应是领导者，或更好一点说，是指导者的老一代来说，给青年人提供帮助如此困难的原因是：他们不能肯定地告诉青年人任何事情。这些青年的父母尤其做不到这点。他们不能肯定自己的立场，观点，技术以及在其子女生活中他们自己的位置。精神分析学者已经使他们完全不敢肯定自己到底应该怎样发挥作用。

也许斯波克博士极大的成功主要是由于他告诉这些父母不要担心这些。

然而，现在不仅是父母，每一个有头脑的人都必须重新评价他作为个人的存在的意义，以及他在指导自己和寻求帮助与咨询的他人时，方向是什么。正是在这方面，人本主义心理学家可以提供帮助，因为它在处理这些问题方面已经取得了很大的进展。

如同前面提到的，人本主义心理学的根本信念之一就是追求价值，这被看作是人生来就有的需要。这种追求接受自我的方向指导，而自我被看作是从一个人生活开端起就以原子核形式持续存在的中央核心系统。这种观点与精神分析有根本区别，后者认为追求价值只是第二位的目标，是个人为了满足内驱力需求不得不接受的社会压力所造成的目标。

人本主义心理学假定对某些价值的追求使人的潜能发展进一步实现，并满足了一个人内在的需要。一个人在发现自己的独特潜能时，也许需要帮助。这就是人本主义心理学治疗家发挥作用的地方，他帮助个人建立起自己的同一性。

个人在找到自我的方向之后，他会追求第二位的重要目标：发展有意义的人际关系。卡尔·罗杰斯(1961)详细讨论过这种发展。

许多年轻人和某些成年人献身于寻找能使人们更好地互相理解与忍耐的新方法。正如一位女学生曾提出的：“我们的态度是更注重人际关系。”

这种感情在索尔仁尼琴的小说《癌病房》(1969)中的一位工人耶·普度耶夫身上得到生动的表现。普度耶夫是位劳作一生，出卖体力的头脑简单的人，他从未病过一天，现在却发现自己病了并陷进这毫无意思的癌症病房。他对生活感到迷惑不解了，对生活的一切都感到茫然。他从未读过书，现在由于无所事事，偶然捡到一本小册子，里面的文章有这么个题目：“人们靠什么而生

活？”这个问题变成了他自己的疑问，于是他在病房附近询问每一个人对这问题的回答。他得到各种答案。人们说：“靠理性，靠工资，靠自己做买卖。”他也这么相信了这些答案。但这本小册子告诉他这些都是错觉，“人们靠爱来生活，”列夫·托尔斯泰说。

这一点对于我们所有的人似乎都是对的。本书作者之一在对一位被送进疯人院的儿童进行治疗时就感到如此：

给吉尔，他们所称的精神分裂症患者

我紧跟在你的身后，
好象，
我是一只“巨大的怪兽”，
我想知道，
你会听到什么声音，
那恐惧的本质，
又是什么。
我坐在你的身边，
你又划起，
那柳叶般的小艇，
在无尽的波涛里划穿。
我真想知道，
是否有什么希望，
你已经看见，
在那遥远的彼岸，
或在你的梦园。
不论你跟我多么亲近，
我也从不会理解你，
哪怕是一点点，

你的所做所言。
你的手在海龟的脊沿，
抚摸着。
你第一次开始与我交谈。
指着墙上的画，
告诉我，
“这是我的，”
你的眼睛，是那么茫然，
那么散漫。
他们找东西时发现，
你在偷糖，
尽管已经受过惩戒。
我把你扶靠在我的胸前，
你的头埋在我的心边，
你的身躯在抖动，
就象小树身处异国凛冽的严寒，
我想知道，
你是否感到我在抱着你，
你是否知道自己有颗
虽横遭践踏却仍没有泯灭
孩子般的热心田。
你在游戏场中，是那样孤独，
我跪在你的腿边。
我们两人，都是那样孤独。
人啊，无论多么“康健”，
都是那样孤独。
象在宇宙中漂迁。

这就是，我所说的，
你知道的，世界的本质。
你是否能接受，
对它的超越？
你是否曾经知道，
你是多么值得疼爱的少年？

麦琳·埃伦

四 权 威 性

与我们文化现存模式似乎很相适应的另一种争论是“权威性”的问题。出于对基督教伦理的强烈忠诚，权威曾经极易被接受。但是现在权威实际上成为一种受到怀疑的价值。领导不再自然而然地具有魔术般的权力和权利来控制甚至影响与指导人们。

象弗伊尔在其杰出的年代学研究中指出的，“代沟”已经普遍存在(1969)。它实质上已成为争吵和反叛的原因。洛博与弗莱代尔的著作《隔阂》(1968)描述了这种冲突的一个例子。埃涅与他的侄子瑞奇想找到互相理解的方式。埃涅叔叔甚至跟着瑞奇逛到了纽约嬉皮派的大本营。瑞奇则在埃涅的公司里做了一段事。最后，瑞奇感到他叔叔从他所见的东西中几乎什么也没学到。瑞奇写道：“我开始把他看成一位启蒙运动的殉道者，这种人实际上对殉道而不是对启蒙更感兴趣。”瑞奇自己仍然不相信“为过上好日子而奋斗”是最有价值的生活目标。我们当然非常同意他的观点。

如果老一代对年轻人的忠告都是关于“过好日子”的德行和价值，那很容易理解为什么年轻人说：“见鬼去吧！”“过好日子”作为生活的主要目标是一个多么糟糕的定义，它甚至自己也“活不下去”。以这种方式表达其目标的成年人也许自己也没完全按此行

事,因为肯定地说,那些为使家庭生活美满而奋斗的人已经做了远远超出“过好日子”的努力。

但是,这样的现成短语揭示了某种东西。它们证明:老一代人已经忘记或者也许从未学会思考一种适当的人类存在的价值与目标。因而,年轻一代很有理由怀疑现时政府有什么权利对他人行使权力。因为,如果这些当权者对生活本身或他们自己的生活都没认真考虑,怎样能够相信他们对别人施加影响呢?

与权威人物的冲突通常来源于家庭内部关系。当代青少年的父母对其子女已极为宽厚,这种状况部分由于精神分析的影响,部分由于对他们上一辈人严格的权威性的反感。但是,他们的态度经常与他们自己长大成人时所接受的价值结构互相冲突,许多人还不时摆回到这种更僵化的结构。这种不稳定和不一致被其子女解释为脆弱或虚伪,使其轻蔑,在极端的情况下甚至憎恨自己的父母。

另外一些父母则搅在自己的麻烦中不能自拔,他们很少有时间顾及子女。或如果顾到,又经常把他们的情绪困扰强加给孩子。虽然这些父母也许会知道关于儿童发展、儿童行为,尤其是如何惩罚儿童的一些模糊看法,但更经常的是,他们以各人的挫折感来决定如何对待儿童,而不是始终如一地遵循什么原则与道理。

当然,也有一些较为年轻的父母对孩子的生活习惯不管不问。同时,另有一些人有效地保持着一种坚定的价值系统,但可悲的是,几乎没有统计数字能够证实这种假定,似乎这些人为数很少。

阿尔伯特·赞特-乔尔奇,一位著名的匈牙利科学家和人本主义者,因发现维生素C而闻名于世。他在一本批评我们社会和文化的著作《疯狂的模仿者》(1970)中写道,我们美国有一个老人政府在行使权力,这是具有传统价值的由老资格人士组成的体制。他认为,“当变化缓慢,主要的问题是保持传统价值时,这是一个不

错的系统。但在急速变化的时期……当人的存在依赖于他适应社会和创造一个新世界的能力时，例如目前阶段，老人政府就变得很危险了。”

C·布勒早期(1941)曾对某些欧洲青年和美国青年对待权威的态度进行过比较研究。前者受到过长期严格的传统训练；后者的家庭训练也很严格，但社区气氛宽容，家庭宛若其中的孤岛。这些“孤立的独裁者”的孩子经常表现出长期的内心不安和对权威的神经质仇恨。他们的怨恨来自他们无法从容地应付自己体验到的不公平，虚伪，缺乏理解，有时甚至是缺乏爱。

精神分析使人们知道，他们在潜意识中保存了所有这些敌意，也许已经在心中埋藏了多年。这种压抑的情绪来源于个人与其父母的关系，以后又被迁移到他人，甚至超出人的范围，而迁移到那些从根本上保护与增强权威性的制度上。精神分析学者想要教会人们如何把这些感情表达出来，由此使自己学会摆脱这种仇恨的负担。

然而，这里又出现了问题的另一个方面，因为前面已指出，这种对权威的憎恨并不仅是个人对体验到的困扰之神经性反应。它的大部分实际上又成为对这样一种权威所以存在的道理产生的客观怀疑。人们不仅开始怀疑那些较年长而更有经验者的智慧，也怀疑那些建立起来的制度，以及假定由于这些制度的持续作用(例如行政的、教育的、宗教的)而具有的权威。虽然这些制度发挥着各种作用，并因此而被许多人认可和使用，但它们所代表的价值却似乎并不确实或必要，甚至往往并不坚持到底。

老一代人及其先辈，抱着极大的信心建立起我们现在称之为权力体制的东西，但它已受到年轻一代的严厉批评，当权者被指责为在职业道德品性上是虚伪的。而实际上他们根本缺乏这种道德。他们还被指责为建立了一种保护自己的权力结构，这种结构

不但成为这个集团人员的堡垒，而且是他们的庇护所。

青年人对权威和对长者的虚伪所做的反抗集中在一系列问题上。现在我们要讨论其中的一些问题。

五 意 义 性

可以说是维克多·弗兰克尔(1963)又重新唤起人们对生活意义概念的兴趣。虽然这个概念有很长的历史，可直到最近心理学仍极少研究它，主要因为它似乎难以用科学方法进行研究。

一种严格的科学模式似乎的确难以处理更复杂和变动不定的人的内心体验。弗兰克尔承认这点，并认为确实还有关于人的某些现象至今无法解释。

在C·布勒(1933)对传记进行的研究中，可以清楚地看到：“意义”在许多人生活中是重要的因素。因为人们在回顾自己生活时喜欢说他们过得很有意义或缺乏意义。在使用这个术语时，他们指的是什么？

当我们在说意义这个词的时候（虽然得承认我们这个定义未必多么恰当），我们指的是一种生活体验的特殊内容，它使生活变得丰富、充实，更有价值。没有意义的生活让人感到没有价值和空虚。弗兰克尔把这种感受称作存在的真实。意义似乎是人类存在中的关键因素，但是它如何能被体验到？其特征是什么？

在刚才提到的传记研究中，以及最近的个案研究中，C·布勒发现：当人们为生活中他们相信的某种东西而生活时，他们称自己生活得有意义。这种东西也许是一种特殊目标，一种事业，或是另外一个他们为之献身的人。这种现象似乎表明：虽然方向感、动机和行为动力来自健康人的内部，行为的目标却是外部的，或者说是超越个人自我的。

弗兰克尔(1963)称这种体验为“自我超越”。在使用这个术语时，他说他相信，在所有生命状态的这种最高状态中，我们感到了一种与我们自我之外的某种事物建立联系并为之献身的深刻的必要性。马斯洛(1961)已使用了这个概念，他与弗兰克尔都把自我超越看作是最高的自我实现。我们也认为这个概念是非常确切的。

“你为什么而活着？”有一次，我们中的一位在一个小组中这样问。当时有一个人正在抱怨生活没有意思。

“你是什么意思？我为什么活着？”这个叫罗得的人有点不高兴地反驳道，“我就这么活着。”

一个叫狄克的说：“我活着就是为了往前奔，有一天成为富翁，我想，成为大人物。”

一个姓董的问他：“但是，这是真正让你满意的长远追求吗？你在这里所谈的真正含义只是对自己不满意吗？”

某些青年团体经常争辩，在世界上存在这么多谬误的时候，当不知哪一天他们也许被征集入伍，派去打仗，或许死在他们完全不愿意参加的一场战争中的时候，是否还有什么事物能使这种生活具有意义。他们环顾四周，眼看着世界的某些纯真的美丽的东西被埋葬了。简言之，他们看到人类正在走向毁灭自我。

22岁的凯思说：“我知道我不会去送死，如果他们非要我去，我就离开这个国家。我决不听从任何要我杀戮的命令。但是，即便我知道我不相信‘这些事情’，我也确实不知道我在信仰什么。我做什么才能使生活富有意义？”

要想发现一个人生活的意义是什么，还有其他几种障碍。许多人并不准备考虑意义之类的问题，他们仍然完全纠缠在情绪冲突和未满足的需要中。例如，在《格拉迪丝》中，格拉迪丝说，她听到人们说“有意义的生活”时，并不知道人们指的是什么。如果

她在自己生活中能找到什么使她满足的东西，她就很满意了。但是她在许多方面感到疲倦，因为在她看来，没有什么事情是互相之间有什么联系的。

另外出现的问题是：人们必须面对这样的现象：他们确实不知道他们最适合做什么或者为了生活他们应当做什么。人本心理学家处理这个两难问题与从前对精神病综合症的处理方式非常不同，他把它看作发现和发挥“个人的最佳潜能”的问题。

具有特殊天赋的人似乎较少受到这个问题的困扰，除非情绪冲突阻碍了他们的发展。例如，斯提夫是在科学方面有极高天赋的人，他上大学时怀着从事科学事业的想法，他感到作为科学家他会真正发挥作用，因而会有充实而丰富的将来。同时他爱上了一个姑娘，那姑娘也坠入爱河，虽然斯提夫在早先的恋爱中遇到过挫折。人本心理学家将会认为，斯提夫现在已经发展了使自己的最佳潜能在工作的人际关系中都得到发挥的能力。在这两种事业中，他具备和获得的成熟与机会使他体验到了生活的意义。

影响确立一种有意义存在的第三个问题是我们已在本章中反复提到的现象。即人们在寻求他们能够相信的现代世界的真实性和价值时所遇到的困难。如果事物无法被赋予意义，那它们很难被相信是真实的。

例如，马温计划学习工程学。但他强烈不满现代工业对人力的滥用。他对西方文明是否继续朝着进步的方向前进深表怀疑。

他退学参加了早期嬉皮士运动。他那个小组远离社会住在帐篷里，靠制作、出卖原始类型的陶器为生。但不久之后，这种生活方式似乎并没有回答他的任何问题，他终于求助于心理治疗来解决价值的问题——来发现他马温能够相信什么和为什么而活着。

许多人正是这样来寻求心理治疗的，我们称这为“存在的危机”，我们仍然强调，这种情况并不是孤立存在于生活中的现象。

下面的段落是在治疗期间从一些患者的作文和日记中摘录下来的，这些人此时想从他们创作的东西中尽力找到自己的影子。

例如，这里的一首诗是一个年轻姑娘所写的，她原是个学生，现在却在一种特殊监狱里。

我打算去伯克利，
寻找一些知己，
寻找一种寄托，
至少会让我暂时栖息。

我要走自己的路，
穿上我自己喜欢的衣服，
感到自己是革命的同路，
(无论有没有这种革命)

有这么多可以相信的事物，
有这么多可以选择的道路。

啊！——但是我离开了革命，就象一只断线的风筝，
所以出现这种悲境，
美丽的“信仰之梦”，
变成了碎片四散飘零，
于是你离开这里，
在另外一个乡村或镇城，
寻求一个新的梦。

但总是遇到同样的货色，
世界已经腐朽不堪，而我同样如此，

在最后的时刻，当一切都要玩儿完，

你来探询观看，

这世界是否还在那里，

你说，一切了结，不复存在，这些混蛋，

让一切都滚蛋吧，

都滚到那沙滩。

但是你是否会有所在意，

我想会的，因为你仍在这里，

那你会大笑这毫无意思的傻鸡，

不用火柴就引起了这烈焰

用废墟灰烬掩埋了你的身躯，

你动身离去，去到那儿，又回到这里，

你从未面对这样的丑迹，

你什么东西都抓不住，

因为一切都消逝得如此之奇，

这样迅速，这样渺远，

你再也无法归回家园；

你再也不能栖身在这里，

也许你会找到你的信仰之地，

那里一定充满生机，在那里。

玛格丽特·利沃斯

下面一段节录自一个正在接受心理治疗的年轻人的日记，记录了他一段关于同一性和意义的生活对话。

“你真知道你是谁吗？”一个小个子金发女郎急躁地问，她已显

出某些精神障碍的迹象。

他：“我知道我是谁。”

她：“噢，这确实很不错。”

我对我说：是的，如果我打算相信你，这的确不错。可为什么我似乎不愿相信你呢？我并不知道我是谁。我知道很多我认为我不是什么事情。我知道大量关于很多分隔空间的事——就象聚焦平面一样，这就是我。但我必须在自我没有凝住时及时调整焦点和环境……

现在是小D说：“一个人必须为自己确定目标……所有种类的目标……从‘短期的物质目标’到‘我将要成为什么的长期的目标’。每年他都必须问自己，你准时达到目标了吗？”

他：“你把生活安排得听起来象个装配计划。”

没有人听我的发言，但我对着烟雾腾腾的空气怎么说都行，他是对的，你知道……这种“准时”是真正重要的——必需的——本质的——致命的……

她对小D说：“你现在实现了自己的目标了吗？”

小D：“当然还没有。如果已经实现，我恐怕也就死了。我几乎要实现了……但我不得不重新开始……以不同的方式再实现它。你知道，我种了一大片庄稼……但有人晚上来全割光了”（他年轻的恋人最近不幸早逝，只有26岁）。

作者继续沉思：这是来自荒谬国的糊涂事，完全忽略了可能陷入愚蠢的深渊——反倒渴望着跌到稀里糊涂的灾难边缘——但是听到这个故事却不可信，简直就是不可能。没有明显的理由，答案，和解释。因为他们是站在彼岸而说着此岸的人要如何如何。这是个乌有之国，那里的墙是镜子垒的，街上铺满了粪便，床是用手托着的，沙子是水而水是沙子。

我是7个矮人中的哪一个？

我是迷住白雪公主的王子吗？

虽然我变成了女人，但我不是巫婆。

“乌有国的人，是虚幻的人，唱着他那没有声音的歌。”

麦克洛福林·史密斯

这些人并不是典型的孤独和反叛的年轻人，而是精神错乱、期待以新的方式指导生活的不幸姑娘。经常的情况是，如果指导不起作用，与个人生活缺乏联系就可能导致前面那种精神创伤的危机。文学中一对著名的伴侣，F·斯各特·费兹格瑞达夫妇，就是逐渐失去对从前名誉与成功的满意而陷入一种长期空虚的孤独与绝望之中的。费兹格瑞达夫人最后的结局是被送进慈善机构，这种悲剧使她增加了冷淡、酗酒以及对斯各特的敌意。在她逝世的南部养老院，她写过一篇文章，其中写道（回忆起当时已经永远消逝的一切）：

晚上，我们向一家咖啡馆走去，手里提着日本式灯笼。白色的鞋子闪烁着微光，就象镗在潮湿的暗夜里闪光一样。是回家的时候了，可我们还沉浸在夏日的小店中，大谈着流行歌曲中的哲理。另一个晚上，我们跳起维也纳华尔兹舞，简直象刮起了旋风。

斯各特使自己在南部一个旅馆房间中尽力安顿下来，写下了后来称之为《垮》的作品的开头（1931）：

我突然强烈感到必须一个人呆会儿。我完全不想见人，在我生活中我见到的人太多了——我总是在救别人或被别人所救。这段时光当然不坏。我离开这里来到一个很少见到人的地方。我觉得心情不错但甚为疲倦。我可以随便躺在哪里，如果高兴，可以大睡或一天打20小时瞌睡，睡觉的间歇我

也坚决不去想事，而是写些无意义数字。写完又把它撕掉，写了几百张纸……突然，令人惊奇地我感到好多了……（然后）又象一块老铁板一样呱哒呱哒响起来了……我认识到，在过去的日子里，为了保存某种东西，也许是一种内在沉默，也许不是，我已使自己抛掉了原来喜爱的一切，而只追求一些虚伪陈旧脆弱的东西。我发现即使对那些我心爱之物，也只是徒有爱的愿望而已。我那时关心的……只是我记得我“应该”做的事。在那些日子里，所有的东西都是那么非人道，那么虚弱不堪，不是吗？好了，孩子们，我认为这就是垮掉了的真正信号……我是一个慢脑子的人，我此时才悟到：所有自然力量中，生命的活力是最无法言传的东西……

汝等皆为天下之盐，但若失去咸味，要汝何用？^①

费兹格瑞达写作于二次世界大战，他是第一位“垮掉”的一代的代表。那时他们生活中的浪漫与梦想完全破灭了，无论内心还是外部世界似乎都没有使他们有理由感到有奔头。在他们的孤独感、冷漠和疲惫的挫折中出现了与当今幻灭的青年人、成年人非常相同的行为表现。正是这类问题引起了具有人本主义倾向的心理学家的注意，这是产生于孤独的飘忽不定的时代生活中长期无法解决的两难判断，也是在这种时代里如何发现“一个人活力与目标的源泉”的长期性问题。

^① 摘自F·斯各特·费兹格瑞达《垮》。

第五章 从当代角度看人本主义 心理学的重要性：在心理治疗 和教育中的应用与革新

本书字里行间反复出现的一种思想是：20世纪的科学家不能再躲在他的实验室里自命清高了。同样，心理治疗工作者那庄重严谨的房间如果仍是象牙之塔，对于当前的现实也不合适了。研究人员和临床工作者，如果都想献身于研究人类并为之服务，就将常常面对西方文明中复杂的和紧迫的文化危机。如想等待着将来的发展，指望有一天能把所有的有关变量置于自己的实验里，置于自己的办公室或与世隔绝的教室里，那是骗人的，也是无法实现的。对于现代科学家来说，一个重要的现实是：除了从事的专业，他还过着人的生活，他的研究因而也是个人的事业，因为他的成果可以用来支持自己的生活。

60年代人本主义心理学能够产生日益广泛的影响，部分原因就是因为它认识到了这些现实。他们情愿进行这样的冒险：担负起科学革命的任务，从而与反对威胁现代生活进程的其他僵化权威机构的革命行动并肩前进。人本主义心理学家主动与我们国家的年轻人联合起来，支持他们为争取重新获得人类体验中失掉的东西而进行的勇敢斗争。他经常作为革新者的朋友与咨询者出现。这些革新者走向社会，想要彻底了解心理健康咨询机构，大学、公立学校、监狱，以便这些旧的，过时的机构能够得到重新考察并成为更好的机构。我们在本书前面的部分已勾

划出人本主义心理学家关于人的背景哲学观点，在谈到人时，人本主义心理学家指出：有机体与环境互相作用，共同变化。外部力量的作用能够对个人产生很大的冲击，以致侵蚀并瓦解对人类至关重要的东西。

在某种意义上讲，这种人本主义和相对主义的信条已经开始取代教会的更僵硬也更衰微的绝对主义的传统。如斯德尼·周阿德(1964)指出的，人本主义心理学家以人的“精神”认识人的“精神”，并对其做出反应，我们同意他证明人需要实现自己和寻找生活意义的观点。另外，由于人本主义心理学相信人有能力发挥自己的潜能并创造一种积极的生活这样一种背景哲学立场，它已成为一种重要的力量，并在许多方面取代了人对外部宗教体系的需要。“人正在学会建立对自己的信仰”。

一 人本主义心理学及其在当代 心理治疗中的应用

人本主义心理学家并没有在当今世界的荒谬面前试图逃避。他不能这样做。他并没有使自己以及患者不去看待这些问题。他认为自己的活动，无论从个人角度，还是在专业方面和治疗方面，都是由这些问题自然派生出来的。

这是一种从整体出发研究生活的原则。人本主义心理学认为：治疗者与研究者跟患者与被试，在他们的人性的共同方面有比其他方面更多的一致。这里我们的意思是说我们不但接受人类的潜能，也接受人类的局限。也许治疗者-患者的关系或教师-学生的关系中最有力的连结力量就基于这种未加明确表达的“认识”。

詹姆斯·布根塔尔(1971)把这些观点称做“人本主义的伦理”，

作为一个命题，他这样加以描述：“每一个人都对自己的生活负有最高的责任。”尽管存在外部偶然性和社会压力，这种伦理“坚持认为，个人是不可替代的存在方式，他要调节所有的外部影响，并且主要由他来决定这些外部力量将怎样影响他的存在。”布根塔尔把这个概念跟罗洛·梅的“中心性”概念联系起来(May, Angel, and Ellenberger, 1958)。他经常把“人本主义伦理”跟“治疗者伦理”和“成长的趋向”互换使用。我们认为这种伦理是人本主义心理学疗法基础的核心要素，也是我们探讨应用人本心理学于心理治疗之中的基础性原理。

在进一步描述他认为任何人本主义交往的固有伦理原则时，布根塔尔建立了一个模式，它可以被看作是这个新学派应用于心理治疗中的基本框架。他的主要原则如下：

1. 虽然基本的命题是：个人是对自己生活负有最大责任的动因，这却不应被解释为“把自己孤立起来或不真实的以自我为中心的借口。……宣称并承认一个人生活中的主观决定性，是与他人建立有效治疗关系的前提。这意味着承认一个人对自己的行动与体验负有责任，但并不为个人的自我放纵行为开放绿灯”。

2. “人际关系的理想模式是一种人与人之间的感情共鸣。每个人都是他自己生活的主体，他也尊重并理解他人的主观世界”。布根塔尔指出，这就是马丁·鲍波的“我-你”(I-thou)关系。

3. 人本主义伦理观提出了一种存在的或“此时此地”的观点，它强调“人总是生活在当前时刻”。这种概念的有力证据表现在，“当一个人寻求尽可能了解他每时每刻的体验是什么，他在其中发现自己的那种情境的真正本质是什么时，他所见到的都是……此情此景的浮现。”

4. 人本主义的伦理观认为非欢乐性情绪“象疼痛，内心冲突，

悲伤，愤怒，以及罪恶感，都是需要理解甚至看重而不能压抑和藏匿的一些人类体验。”布根塔尔强调：不能把这些情绪只看作是“瓦解的反应”，相反，应当把它们表达看作是“在个人生活中体验到的意义”的表征。

5.那些真正信仰人本主义伦理观的人，在寻找“有利于成长的体验”方面要联合起来。

布根塔尔进一步描述了人本主义伦理观与当代社会现实的“冲突”。他在自己的综合性框架中强调：人本主义的治疗者兼教育者的人格希望通过他的干预和影响，能使他自己和受他影响的人“从体验中脱颖而出，本身成为改变社会的动因”（着重号为引者所加）。因此，人本主义的对话和人本主义的信条能够积极地对这些当代社会结构元素的重新变化施加影响，正是这些元素对保持和支撑丰富而充满活力的生活造成危害，带来污染。我们认为，这个观点对于我们本书中的讨论和我们关于人本主义宗旨的不断声明是极其重要的，即我们所说的，人本主义的科学家和治疗家本身应该积极了解他自身存在的周围环境和他影响这种存在的能力，不论这种影响是发自内部还是发自外部。正因如此，他和那些同他发生关系的人的感情共鸣意味着他将预料到，那些人也会具有这种主动与积极的能量。

总之，布根塔尔勾划出了我们也认为是人本主义心理学应用于治疗经验（事实上，包括任何其他人际关系或人际影响）的全部特征。

我们当然承认卡尔·罗杰斯是第一位（1942, 1951）在治疗者-患者关系中引入一种新的人本主义概念的人。他还提出一种心理治疗的新程序和对待心理治疗的新态度。这些都与先前流行的精神分析技术，以及晚近发展起来的行为治疗原理和方法极不相同。罗杰斯在心理治疗领域产生了极大影响，许多心理学家承认

自己在主要的方面接受了罗杰斯的治疗方法以及他关于人格发展与人格改变的思想。

我们认为，罗杰斯工作中的一个历史性贡献是：他使心理治疗的程序可以用记录与录音的方法进行研究。在这个创新之前，心理治疗一直被看作神秘的科学或郑重其事的玄术或仪式。罗杰斯敢于对治疗组织内部的秘密提出挑战，开创了使精神分析学者和非精神分析学者考察和比较心理治疗过程中所发生的一切问题的可能性。学生也能够观察与研究不同治疗技术、治疗工作者以及人格因素对患者产生的不同影响了。

罗杰斯不但提出而且实践了心理治疗的一套新程序。我们现在要讨论他称之为“以受助者为中心的治疗方法”中最杰出和广为接受的特征。

从精神分析学的观点，治疗者-患者的关系只能被描述为“情绪迁移”。这就是说，这种关系只能是患者与其双亲之一(或两位)在童年时建立的情绪性关系的重复式发展。由这种移情，才能产生最终的“治愈”。例如，通过把治疗者当做父母的象征，重新体验过去造成的那种深藏的，没有解决的冲突，就自然产生解决这些冲突的方法，达到随后而来的冲突的减弱。

不可否认，情绪迁移关系有时会发生。但对人本主义心理治疗家来说，更重要的是建立一种个人对个人的关系。罗杰斯发现，这种个人与个人的相互关系对于建立人际信任和互相接受的态度，比起弗洛伊德那种依赖性的寻找移情的患者与治疗者建立的高度情绪性关系，更具有指导性作用。布根塔尔人本主义伦理中的一个原则就是在人际关系中建立感情共鸣。

对于这种个人对个人的关系，不同的人本主义心理治疗家建立了不同的模式。罗杰斯自己提出他开始称为非指导性方式，后来又改为更积极参与的方式。但是虽然有这种态度的变化，他仍然

把治疗者称做“提供便利者。”^① 这种说法许多更积极参与治疗改变的专家也许不同意。伊·简·简德林(1967),罗杰斯的一位学生,与其老师观点不同之处就在于:他更强调治疗者与患者的感情共鸣。阿瑟·伯顿(1967)认为:治疗者在患者的生活中表现为荣格所谓的“他人”。而“与他人交往”(being-with)是一种基本的人类需要。在这方面,我们应指出:荣格与其他新精神分析学者例如阿德勒、兰克、弗伦兹都是罗杰斯关于治疗者-患者的人本主义关系概念的先驱者。伯顿对于治疗者亲自而更直接参与患者生活的强调,也是马丁·鲍波已提出的我-你关系所表现出的特征。

人本主义心理学家把发现价值与信念的问题看作是我们时代最复杂最急迫的问题之一。C·布勒(1962)指出:帮助患者澄清他的个人价值系统是现代心理治疗工作者的重要任务之一。周阿德(1968,1969)进一步提出治疗者在指导中起“宗师一样”的作用,很象东方式的良师——领袖式的人物。他对人际关系中“精神性”质量的重视使他得出了这种观点,虽然他自己已逐渐把这观点改变为要求在这种治疗关系中能够与患者更平等,更加能够分享感情的体验。当治疗者与患者一起寻找生活的意义时,为了获得有深度的经验,双方是否必须敞开心扉?周阿德提出了这方面的理论并做了许多研究。本章后面将加以探讨。

罗杰斯强调的第二点我们认为对人本主义心理治疗也具有重要意义。即,在咨询过程中,治疗者的人格有重要的作用。精神分析学者认为,治疗者作为权威人物的出现,会引起患者的防卫。但人本主义治疗者却认识到自己的弱点与存在,并利用了这些特点。他承认自己与常人一样受到两难选择的困扰,他也敢冒险丢掉治疗家那种庄重、神圣的光圈。在精神分析中,技巧是主要因素,

① 指让患者自己发现自己的问题和解决的方法,治疗者只起引导,从旁扶助的作用。——译注

而人本主义心理治疗的成功在很大程度上依赖治疗者个人发现一些特定的与患者沟通信息的方法，把他和患者共同感到的困扰和体验同患者交流，布根塔尔(1965)强调过他作为个人在这方面所掌握的分寸，以及在这种给予-获取的治疗关系中他的真诚性。在托克斯和卡克霍夫(1964)评论的几个研究中，心理治疗的成功与心理治疗家作为个人所表现的真诚，能力，自信，表达技巧有高度相关关系。我们下面要更详细讨论对治疗的研究。

罗杰斯强调的第三点是人本主义心理治疗的一般倾向：即作为个人的人类存在之成长、发展、教育的观点。这种倾向来自马斯洛对成长动机而非缺乏性动机的强调。

人本主义心理学家与行为主义者相同的一点是，他们并不把注意力放到对心理病态“贴标签”和“诊断”上，而在这个日益增长着困难与需求的变化迅速、混乱不安和发展超速的时代，他们则把注意力放在作为普遍状况的重要部分的情绪问题、压力，无法决策和价值选择中的冲突之上。

埃伦·怀利斯(1958)原先是倾向于精神分析的精神病学家。现在指出：我们不能再以“神经症”的原来意义处理此类问题了，我们与之打交道的人是失掉或从来没有找到方向的人，没有信仰的人，以及罗洛·梅(1953)所谓寻找自己的人。如前所述，这种同一性问题首先由艾里克·艾里克森提出(1950)，但他的讨论仅限于同一性在青少年发展和成熟中的重要性方面。我们讨论同一性时曾认为：在成人生活中，同一性危机特有的现代含义已经出现了。

人本主义心理学家把特尔斐神谕之词：“了解你自己”扩大为追求“成为你自己”。C·布勒(1962)写过一个小年轻妇女的故事。她多年来一直陷入这样的苦恼而不能自拔，是忠于母亲还是相信丈夫。母亲与小两口同住，但经常歇斯底里，过份要求，使其女儿疲于应付。这个家庭是德国人，传统的德国道德观是以“孝道”为上，

做丈夫的一直努力希望成为好女婿，尽力克制自己的对立情绪并表现顺从，虽然他觉得如果给她一点家务帮助，丈母娘完全可以一个人单独过得很好。妻子由于母亲的不断压力越来越忽视了同丈夫的关系，虽然她很爱丈夫，最后，丈夫无法再压住火气，他断然宣称：他们给些帮助，母亲完全可以回自己家住。他感到，如果妻子不同意他的新安排，婚姻恐怕难以维持。面对这种要么屈服于妈妈的要求，要么服从丈夫的愿望的情境(她自己倾向于丈夫)，她终于接受丈夫的办法，因为她也相信这样可行，并这样去做了。布勒使用这个例子，强调她对个人真诚的极端重视，并说明：生活中的悲剧之所以发生，经常是因为服从引起自我牺牲的抽象“格言”。

理解个人的自我，建立起适当的自我以形成美满的人际关系，这种需求罗杰斯感到是如此普遍而有实际意义，以致他建议：这种心理治疗过程对于所谓正常人也是有益和富有教育意义的。

个人心理治疗和团体心理治疗都强调参加者在治疗过程中敞开心扉。这同以人为本主义伦理原则是一致的，后者强调“正在流逝的现在”(布根塔尔，1971)或“此时此地”。“交友交流”这个概念中有这样的隐含的意思：在建立人际关系过程中，个人积极参与能使自己把关于个性形成、个性的影响以及个性如何改变与成长的知识统合起来。直接、深入地体验个人在这个世界上的意义，将使许多人打下理解自己与他人的深厚基础。

虽然这种新方法开始是在训练小组、交友小组、敏感性训练中应用^①，许多人本主义心理学家认为，通过人际相互影响，它所打下的基础却可以迁移到社会中去，成为一种新的，建设性的，有意义的人际关系的基础。托马斯·格瑞宁(1971)使我们更坚信这一观

^① 均为团体心理疗法的方式，其中敏感性训练也广泛用于工商管理人士的培训中。

点，他说这种经验将使人们达到一种接近宗教体验的存在状态。

在热情与希望的浪潮中，团体训练活动迅速传播、发展起来。交友交流概念，因为它所包含的在人际交往中能提高知觉力和敏感性这样的意义，被引进各种事业活动中。教育家和工商管理者急于利用这种新过程为其成员提供更满意的环境与体验。在应用这种专业技能于商业和工业活动方面，布莱福特、基伯和比尼(1964)发挥了特别重要的作用。F·马塞瑞克向许多国家传播了这种方法，在这方面做出了颇有影响的贡献。他的国际性研究使他在1970年(与C·布勒一起)创建了《国际人际关系发展杂志》。创建这个杂志的动力就在于他们坚信：通过这些新方法，个人能够跨越物理的和国家的界限进行信息交流，以便倡导致力于解决西方文明与人类文化危机的个人与社会改革。

由于这种小组训练活动的迅速传播，它所带来的各种现象成为引人争议的话题。人本主义治疗家并不同意力求使这种方法立刻成为有效新技术的那些人的观点。对小组训练活动的参与者来说，此时此地的体验成为一种口号，导致对小组活动过程本身的重视，后来则成为绝对的目标。虽然罗杰斯本人赞同存在的方法(象其他人本主义心理学家如格瑞宁、周阿德和梅一样)，他却并不认为这种方法会被夸大到成为所有流行治疗方法之纲领的程度。他曾对交友小组的优点与缺陷提出了系统的讨论(1967)，描述了小组过程的一系列阶段。从开始的消极和抗拒到完全自由地表达自己，探索对个人有意义的东西。他特别强调这种小组能治愈心理障碍，产生心理改变的开端，造成情绪的公开表达。虽然他承认这种活动经验对个人也能带来危险和不利，但还是认为应当看重这种运动的目标。按照罗杰斯的观点，小组过程帮助其成员变得“更主动，更灵活，更理解自己的感情，对自己的经验持更开放接受的态度，与别人更接近，更能表达出亲密之情”。这些目

标肯定代表了人本主义伦理所支持的观点。

许多人本主义心理学家也因交友活动小组的某些方面受到一些批评。一个普遍的抱怨是：它的效果不能持久或足够深刻，以产生自我的认识，新的行为，以及发现新的方向。另外，当今许多小组活动是由未受训练、没有相应资格的人来领导，他们所做的已经超出了寻求有意义的体验这种范围。这些小组追求所谓高度的知觉和超个人的体验，集中注意那些无法预期的、痴迷状态的和神秘的体验。

格瑞宁(1971)确信：出现于小组活动体验中的“虔诚”感情肯定是有益的，但他担心：这种活动的爆炸式蔓延已打开了“潘多拉的盒子”。^①埃伦(1970a)提到小组过程中固有的危险，以及由于这种技巧被误用而可能产生的悲剧。她还强调把参加者的小组活动经验带入他们实际生活中的重要性：

“我们在这个国家中已经建立了非常精致的游戏技巧。虽然负责任的敏感性训练主持人对没有受过训练的人领导交友小组表示不满，交友小组运动毕竟带有“游戏”的性质。它所演变出的无数花样，虽然可能不是出于创新者的本意，却已经抛掉了交友活动最初的原则。这种现象的发生是由于交友小组的主持者或引导者变成了寻求帮助的参与者的注意中心，他们不能作为使成员进入交流中的“入门的向导”，而成了花样翻新的“创造者”。因而我们看到许多满怀信心的研究者从角色扮演的交友小组串到充满攻击策略的小组中，从在山顶活动的小组中串到在恬静水边活动的交友小组中^②。在认真、朴实的交友小组中，至今还在积极探索一种胜人一筹的，一流的活动策略，他们集中精力来使新技巧精益求精，

① 希腊神话故事中的典故。主神宙斯命人类第一女性潘多拉带一盒子下凡，她私自半路打开，里面的疾病、罪恶等祸害全都散落到世界上。——译注

② 此处指许多交友小组活动的新形式。——译注

或求其最佳。

“但在游戏繁多、伤痕累累的社会中，社会确实需要它所缺乏的那种游戏。是的，我们为了发现事物的本质，必须剥去事物的表面，但在今天，我们不能剥去所有的生活表面去创造一个远离尘世的孤岛，一个不可能的乌托邦。因为那样我们也就无法抓住我们想进行引导的生活本质。为使治疗小组成为这个社会正在进行的生活中有意义的一部分，它必须能代表这种生活。为了实现这个目标，小组成员必须把自己在活动中掌握的经验在“桃源”（指活动小组——译注）外面和尘世之中进行使用。否则，我们成功地清除现代生活中的一些瘟疫就不是出于适当的重建，而是在乌有国仙境摇动魔毯摇篮的结果。”

斯德尼·周阿德，交友小组运动中较成功的治疗家，也明确表达了他对“小组”活动的热心与怀疑。他相信这种活动给人提供的“精神性体验”跟个人与个人关系中产生的相同。他曾是向全世界传播早期所谓爱萨琳运动信息的积极分子。

从积极方面看，爱萨琳运动主要特征被描写为以发展人与人关系中的理解能力和亲密关系能力为主要目的。但当该运动发展起来，“成长中心”遍布美国时，达到这些目标的方法便包括使用各种技巧，如身体接触和性的体验。刚才引用过的埃伦的文章里曾提到这些小组活动在某些方面达到了“极端的程度”。周阿德(1970)也写道：

我见到过(最好不要说与之交流过感情)一些我认为“敏感性训练的油子”或交友小组的瘾君子，他们走到一个什么地方，闻闻味儿，就会说：“这里什么地方有个交友小组在活动”。然后他们会循踪而至。一旦进入这个小组，他们就哭喊、咒骂，接触他人，坚持让人们停止稀里糊涂的思考而抓

住本质、核心的东西，抓住此时此地。然后他们带着愉快的记忆，象通常一样，摆出一副很有收获的样子回家去了。

尽管存在这种“人为的不自然”，周阿德仍然支持一种他认为小组运动中特有的和有意义的东西：“一种对话和交友的体验”。他感到：治疗中“成功”的标准已从注意行为转移到注意体验。他的这段话表明了他个人的态度：“我在对话中并不注重理论、技巧或背景，而注重帮助另一个人达到他的完整、自由以及对生活意义的计划”。周阿德认为自己的责任是给参加者以“存在的指导，以及履行此责任时必须具有的敞开自己心灵和真诚待人的态度。他在下面一段话里说得很清楚：“我真正追求的唯一事物是与我自己的存在状态接触时……暴露我的存在状态时，能够有效……我在与跟我接触的人进行对话的任何时刻，都在努力做到这点。”

我们同意周阿德对责任的强调。格雷宁提醒我们要注意：小组领导者必须知道：他们很容易“滑进伪装很好、似乎很合乎情理的独裁作风里”，只强调根据自己的需要与偏见行事。拉金(1969)指出，小组领导人的“权力”使他同时负有责任“以合乎伦理道德和没有欺骗的方式行使这个权力”。他还让人们警惕团体领导或其他组内成员把“预先决定的目标”例如情绪紧张或性的激动强加给不喜欢这类目标的成员身上的倾向。他指出，非常重要的一点是，团体领导人必须清楚认识到，有时也有必要暂时放弃开放与灵活决策的民主气氛。

哈曼顿-特纳相信(1966)，由于交友小组参加者不断增加相互了解，小组的最佳潜能得到发挥，这将使成员达到感情共鸣和心理成长。格雷宁同意这点(1971)，但强调指出：没有什么保证会使这种结果必然发生。不过，交友小组这种“社会性发明”将成为我们用来改变“人对人的非人化”这种现象的有力工具。

罗洛·梅或许是把存在主义引入美国心理学与精神病学的主要人物。他跟早期存在主义哲学家相同，拒绝把存在主义化简为一种体系，而把它看作一种“态度”。他认为，交友小组的活动，“是一种存在的表达”。它会使人际关系达到不同的水平，也许是最高的水平，即他所谓“尊重”。“这是人际关系中关心他人福利超过关注自己的能力”。梅的全部研究最根本的东西就是对人类尊严、伦理及个人对自己行为负责的强调。

因此，当个人交往和交友小组活动在一种合乎道德的气氛中进行时，就能解除现代生活中的精神障碍，这里出现的人们之间的互相关注，对深深扎根于我们现代生活中的异化、孤独感与焦虑提出了挑战。人们也许无法“治愈”“存在的孤独感”，但能够理解：这是我们时代现实与人类存在的特有难题。有意义的是，他能体验到自己的个人力量，并把这与他人的力量结合起来，成为在混沌中创造出有意义生活的可靠保障。

人本主义心理学派中的其他治疗家的存在主义色彩稍淡一些。他们不把重点放到此时此刻的感受上。例如，某些人仍然用精神分析式的方法探索患者的童年，来达到对价值和目标的彻底分析。C·布勒认为：在治疗的后期，强调把一个人的生活作为整体来理解，注意对他潜能的理解与评价以及随之自然产生的目标确立，以及对过去、现在、和将来的特殊事件给予理解与评价，这都是有意义的。

这种阶段与爱克斯坦(1963)的自我发展治疗阶段相似。在此阶段特别强调患者从对现实的认识出发主动应付现实问题并做出选择。布勒强调：人应认识到自己的局限与特长，以便目标的设定与自我的真实意象一致起来，而不是空想地、可悲地追求“不可企及的星球”(Buhler, 1968)。这个阶段在苛斯特勒《机器中的精灵》一书中得到生动描述。他把这个阶段称作在自我实现发展过程

中的“自我修整”阶段。

一种对人本主义心理治疗以及精神病与临床心理学的主要批评是：研究治疗过程的资料没有证明在治疗中某些变量与人格的改变之间有可预测的关系。这种关系可以从下列几方面加以测量。如：没有再被送到监护机构（解除监护比例），在不同人格测验中得分发生变化，患者的自我报告，由治疗者做的跟踪评定等等。这种批评在H·J·艾森克尖刻的评论中达到最高潮。他实际上提出这样的疑问：“社会需要心理治疗家具备哪些技能？”在比较接受过治疗和没接受治疗的人之后，他得出结论说，没有证据支持心理治疗“有利于神经症状的消除”这一假设。但艾森克承认在这个研究中资料尚有“缺点”，如要最后定论尚需更“恰当的设计与施行研究”的结果。

在整个心理治疗职业中，与治疗的“成功”似乎有高度相关的唯一变量是患者与治疗者的关系。托克斯与卡克霍夫(1964)，金德森(1967)以及其他几位作者都指出过这点。

在人本主义心理治疗家中间，更“经验型”的心理学家只把这些结果看作是无法对主观现象进行测量与评定而造成的。这种现象学倾向的代表人物是英国的R·D·拉伦。如前所述，他对标出症状名称和诊断的信度与效度问题有过清晰的论述。尤其对已成为无所不包类别的“精神分裂症”更有详述。他的《体验的策略》一书(1967)清楚得象诗歌一样地提出了这些论据：“我看到了你，你看到了我，我体验着你，你体验着我。我看到你的行为，你看到我的行为。但我没有也从来不会、不可能看到你对我的体验……你对我的体验是我不可见的，我对你的体验也是你不可见的……我们俩是不可见的人”。拉宁于是问道，自然科学与心理学怎么能客观地研究他们不知道的事物，即“行为与体验的关系”呢？他感到令人可笑的是：虽然并无表达这种关系的“传统逻辑”，也无理解其

性质的“新提出的方法”，我们还是建立了以研究这种关系为基础的科学。有许多人同意拉宁的观点，他们主张抛弃任何对人的研究，因为人的体验本质上是主观的，也因为我们无法完全互相“理解”。

的确，我们把人看作一个开放系统，它在不断随时间波动的系统之内发展变化。这种观点在我们把人作为科研对象时会使我们受到约束。例如，在治疗情境中，你如何抓住所有的重要变量？当治疗实际上涉及个别事物，每一种关系都是独特的时候，你如何对任何一组被试进行评价，评说治疗是否成功？在本书前面我们提出过一些尝试，以建立适用于这种个案研究类型的方法学。在此不再重复。我们想指出的是，尽管缺乏统计学的雅致，但这类方法确实存在。并且，波兰尼和其他创新者正在不断努力发展其他方法，以免漏掉收集这个重要领域里的资料。我们自己认为，治疗者如果想在“科学的”氛围内进行工作，他就应该不断努力；能够评价他在治疗中做了什么和发生了些什么。

人本主义心理学家作为“科学革命者”正在对传统的科学规范提出挑战。但我们认为，如果他不主动做出努力，建立一种更适合于研究人的革新的科学，他只会把自己限制在哲学的内省之中，或在某些情况下，限制在更狭隘的唯我论中。一个人有理由选择任何立场。我们自己认为，人的存在是理性的和非理性的，行为可以从客观也可以从主观角度进行观察与研究。我们选择继续寻求研究人的新方法。

在现代心理治疗领域中，人本主义心理治疗的立场在斯托柏与伯金(1969)最近对心理治疗的“结果、趋向与证据的关键性评论”中有很好的说明。这篇文章的核心论述是：“事情已经很清楚，现代施行的心理治疗既不是一种统一的过程，也不只解决单一的问题。”换言之，与我们前面提出的观点相同，斯托柏和伯金认为

心理治疗是“特殊的治疗措施在特殊的条件下对特殊的患者产生的特殊的改变效果”。他们按这个思路总结了下列几点：

1. 治疗者不能被看作是谁来当都行的角色。

2. 患者，由于其人格、教育水平、智力、情绪问题的本质、动机以及其他方面的种种不同，对不同形式的治疗措施会有不同的接受态度。

3. 治疗中的技术因素不能孤立起来看待，必须与上述患者与治疗者的各个方面的特征结合起来。

4. 结果的测量常常局限于由特定理论立场派生的维度方面。因而基于这种测量所得的证据是很难进行概括化的。

根据这些见解，斯托柏与伯金认为“心理治疗一般意义上”的成功无法有效地加以评定。因而他们比较了不同程序的相对优点，尤其是精神分析治疗、以患者为中心的治疗以及行为治疗。但他们的结论是：需要更多的研究，以便能对治疗者的特征、技术和患者的特点进行更深入的研究。

很有趣的是，行为主义者米谢尔(1968)写了一本对人格测量领域产生了极大影响的书。此书也强调“情境特殊性”的思想，当然是在强化理论的思路强调的。我们跟米谢尔一致之处在于，我们对传统上的“特质”有不同的理解，我们更加注重“状态”或过程。特质给人以静态养成的感觉，而且不恰当地忽略了这一观点，不断变化的开放系统才是人类有机体的特征。

斯托柏与伯金的研究在《国际精神病学杂志》上后来受到批评。但有两点没有被质疑。我们认为这两点很值得注意，因为它们与人本主义观点一致。(1)很明显，在心理治疗情境中有不同的方法可用来帮助患者。其中许多可以肯定说适合于个人的问题。当代治疗家并不仅仅处理“神经症”及其“治愈”问题，也要涉及生活和生存的问题。我们同意斯托柏与伯金的观点：现代心理治疗

在很大程度上是一种教育过程。这与布根塔尔下列观点也是一致的：人本主义治疗通过重新教育而成为社会改革的动因。(2)斯托柏与伯金承认人本主义心理疗法是坚实的理论立场和治疗程序。

总之，人本主义心理治疗在其诞生的第一个十年中已经发展为与其说是技术体系，不如说是对人际关系一种概括意义上的研究方法。尽管这个年轻学派的成员对方法问题有不一致的看法——尤其对“体验”从整体上说在多大程度上其本身应作为研究对象，而不是把体验与生活的关系作为研究对象这个问题——人本主义心理学家似乎仍然具有某些共同的强调重点。他们一致同意“个人对个人”研究方法的重要，都认识到治疗者人格的影响，都承认在治疗关系中存在着相互作用。他们也都同意成长的观点。人本主义治疗家认为，治疗者与作为完整个人的患者之间的相互感情交流应取代移情作用，成为使患者产生自己顿悟的手段。人本主义倾向的治疗者还同意他们的具有存在主义倾向的同事的看法：最终的决定与选择依赖患者本人。虽然治疗者可以提供支持，患者却对他的生活负有根本的责任并将永远是对此持有最大权力的人。治疗者只起示范的作用，因为他的生活和关于人的人本主义意象能够潜在地对患者证明，患者也有创造性和积极行为的潜能。但与此同时，人本主义伦理观使治疗者让患者自由表达自己的看法，建立自己的目标与价值。人本主义治疗者必须努力使他的受咨询者摆脱依赖，使他终有一天会把自己的独特性看作是意义生活的关键。

二 人本主义心理学及其在当代 教育中的应用

最近十年来，教育领域受到极大的注意。60年代的“年轻人革

命”引起人们对青年人在其中度过很长时间的那些机构进行思考。马尔库塞(1969)把美国年轻人对自己父母价值观的背叛称为“伟大的拒绝”。这种新思想的一个表现就是，在家庭和学校教育中，人们开始注意个人的需要和成长着的人的统合性。

当一个人想细细考察和统合与教育过程及教育制度有关的问题时，他会经常由于以下事实而深感困惑：教育过程与教育体制在很大的程度上决定于社会政治革命的一般要求，而不是决定于与产生教育革新有特定关系的细致思考。在分析这种现象时，可以发现一个与本问题有关的原因是：教育的决定权很大部分来自“业余教育家”，他们随意地发挥着自己的专业特长。这些人中的大部分除了自己的一张高中毕业文凭外，与教育方面再也没有什么关系。可是他们经常煞有介事地进行分析，俨然是他人的“廉价的弗洛伊德”。这当然不是说在过去的年代里，美国教育界没有一位有资格的人提出某些有用的建议，也不否认，有人会从自己生活经验中得出一些创造性的观念。如果交友小组活动一切正常没有节外生枝，那也就证明一个人并不必需获得专业证书，才能去认识另一个人的问题并帮助他解决。但是，许多关于教育的建议都是急就章，常常没有考虑到问题的复杂性。同样的情况是：许多人在轻率地提出解决一切问题的灵丹妙药时所具有的那种肯定态度和拒绝进行研究并认为他们的方法无懈可击，这也确实令人大为怀疑。

在学校中，许多人也许是偶然凑到一起组成一个小组，然后又合成大组。其中年龄大小不同，需要也各有差异。在任何领域对这些人的教育进行管理时宣称有任何一种绝对正确的模式都是莽撞的。这就是美国公立学校的现状，它使我们看到这样一种多样、开放和难以预料的系统。在它面前，任何精心的计划或热情的理想都将面临危险。

与人本主义心理治疗相同的是，人本主义教育深为关注的也不是建立一套成型的技术，而是成长的目标。我们所讨论的与心理治疗和治疗中的相互作用有关的所有问题对教育同样适用。谈到教育，有人本主义倾向的人要问：“在教育孩子时，什么是我们的目标？”“我们是什么（以及）我们要为自己的生活做些什么？”利奥纳德在他坦诚、具有挑战性的著作《教育与陶醉体验》（1968）一书中这样问道：“每当我们涉及教育问题，总是被迫面临这种最终的定义和最根本的问题。”这些问题实际上源于我们在本书字里行间隐含地或清楚地提到的人类普遍探索的问题：“人的存在是什么？人本主义关于人的意象是怎样的？”

我们还要再问：我们自己关于人的特殊哲学是否达到或表现了一种人应当以哪种方式获得发展的信念？如果达到了，我们能利用训练和条件作用把它强加给他人吗？机械论倾向的科学家已经因为他对被试进行操纵与控制的企图受到批评，而我们的操纵是什么？这些问题很重要，其中许多尚无答案。

我们研究这些问题的中心目的是限定在与教育有关的，似乎表现了人本主义伦理观的当代思想范围之内。有关的贡献来自各个方面，来自心理学家和政治家，受到正规教育的人和自学成才者，教授与学生。我们将提供公认为有代表性的例证。

对教育制度的批评当前着重于两点：（1）美国式的生活风格；（2）缺少对个别性的注重，与之有关的是对我们学校人本主义改革的需求。

1. 第一方面集中于我们生活方式的分析，以及分析这种方式对于那些由文化认可的生活方式和教养模式培育起来的年轻人的影响。甚至粗略一看，也会发现，“美国模式”的生活使许多人体验到高度焦虑，孤独感，疏离感和绝望感，他们自己的同一性受到威胁，他们没有目标、没有方向的彷徨徘徊，巨大的社会嘈杂

包围了他们。健康的情绪发展与心理的良好适应(Bradburn, 1969)成为考虑教育问题的主要目标,我们在此注意到,人们对整个生活过程的教育发展已经有了日益增长的兴趣,这种观点不把学习的概念仅限于教室之中。这当然与人本主义观点相适应。

这条线索上的工作是由C·布勒(1933)对“人类生活过程”的研究和哥尔德斯坦、霍妮及弗洛姆对健康-病态目标的讨论所创始的。马斯洛在其重要著作《动机与人格》一书中对此进行了透彻的研究。马瑞·杰浩达对心理健康所做的限定使这个首创性的思考领域出现最高潮。

精神分析的影响在美国儿童的父母心中灌输了教子难的内疚与担心。40年代后期,公众开始寻求容易理解和没有深奥术语的抚养孩子的建议。在广大的美国人中,提供“日常育儿实用方法”的书受到欢迎。这种活动的最佳时期是本杰明·斯波克(1946)的时期,后来一直延续到现在广为人知的H·基诺特(1965)的育儿问答录。

2. 第二种主要批评针对教育制度无力注重每一个人,不能帮助每个个体发展为人的问题。

在心理治疗中经常遇到的所有患者都诉说他们的父母从未认识到或把他作为一个人,作为有自我的他来对待。他从未有过自我价值感所必需的完整感和尊严感。这种谴责现在也扩展到教育制度上。认识到每个人都需要自我价值感,这确是所有养育、教育活动和积极成长的必需基础。

由于人本主义心理学家将教育过程看作是贯穿于整个生命过程的,以这种观点对待教育的人将考虑儿童如何了解自己与他人,父母与教师如何理解与发展每一儿童独特的潜能,接受其特定的局限性。虽然对成长过程的这种人本主义呼吁似乎经常是针对学校的,但实际上却也包含着对家庭、政府和所有能够有力影响个

人潜能发挥的机构的期待。

威利斯·哈曼(1971)是著名的斯坦福大学教育家,他以其生态学观点,讨论了世界的宏观问题。他证明:教育作为一个系统存在于那些更大的系统之中,它必须为人类的人道性生存而不断改变自身。前面已指出过,社会政治革命的影响已经指向了教育。我们相信:采取人本主义的态度革新教育制度,将会成为基本的准则而不仅是偶然的风气。

哈曼认为:如果我们的文化中能够产生人本主义的改革,教育事业将出现一种与现存状态极为不同的情况。他说,这种教育会很象“循环论哲学”的主张。这种古老的哲学主张“为自己发现自我中能够延续下去的部分”。哈曼认为,这种哲学主要是关于重视对将来进行选择的一些原则。在经过人本主义改革的文化中,接受教育的个人将直接“发展为真正的人”(Harman, 1971)。

第一个受到广泛注意的革命性人本主义教育制度实验也许是英国的A·S·尼尔(1960)所做的研究。他从理论上提出了“夏日营地”(Summer hill)的概念,即“一种儿童教养方式的根本性变革”。他还进行了自己独特的应用尝试:夏日营地学校。尼尔希望儿童“没有恐惧”地受到教育,然而他的方法却并不意味着没有限制的自由。弗洛姆在为尼尔的著作写前言时,成了尼尔方法的鼓吹者。他描述了“没有强迫”的儿童教育如何从19世纪进步思想中演化出来,指出这种教育赞同自由而不是强迫性权威。这种引发(儿童)好奇心与自主的要求,使他对周围世界更感兴趣的方法也必然存在于当代人本主义心理学家的信念中。

弗洛姆认为尼尔系统中的主要因素是:

1. 尼尔对“儿童的善”怀有坚定的信念。
2. 教育的目标,就象生活的目标,应当使人充满乐趣地去追求,并能从中发现幸福(尼尔将此限定为对生活的兴趣)。

3. 教育不但要发展儿童的智慧，也要培养其成熟的情绪。
4. 儿童并不是利他主义者，因而尚不能象成人那样去爱别人。
5. 纪律与惩罚是有害的，因为它们造成了恐惧和敌意。
6. 自由并不意味着有特权，儿童与成年人之间应有互相的尊重。

7. 教师应有真诚的态度。

8. 儿童必须学习面对世界，以便后来摆脱对父母的依赖。

9. 罪恶感是儿童独立的障碍，它使儿童屈从于权威。

10. 夏日营地提供了一个可以替代宗教价值的教育方法。

尤其对于最后一点，尼尔在描写我们文化的非人性方面做出了预言，他在《夏日营地》一书中写道：

战斗不是发生在信仰宗教神学与不信仰它的人之间，而发生在信仰人类自由和信仰压制人类自由的人之间。有一天新的一代将不再相信今天的神话和过时的宗教。当新的宗教出现时，人之原罪的观念将被批驳，一种新宗教将赞美一个使人类幸福的上帝。

尼尔热爱给人的潜能发展提供自由的教育方式，这的确证明了他对人本主义原则的献身。但人本主义也呼吁个人通过建设性的贡献和对他人的敏感性来使个人得到成长。因此，必须要有自我约束，自我控制，以及对个人满足的控制。尼尔的学校能够开办可能由于他有特殊的热心、自主性和动机，但他也给我们提出了问题：那些孩子如何学到超越自己，摆脱自我沉溺于享受中的这些价值？他们如何认识到暂时妥协带来的长远利益？他们怎样返回到更大的社会中去，把自己所学的东西与对社会的作用结合起来？

大家也许注意到我们提出的这些疑问与我们对交友小组运动

“更远的”方面提出的疑问是同类的。这是所有自由的教育都会遇到的根本性问题——我们认为它仍然未有答案。一个人如何表达目标与价值的重要性？在一个放纵有时甚或是享乐主义倾向的制度中，如何实现自我约束？

如果我们不把儿童训练成能理解他人，与他人建立联系，给予他人又从他人那里得到帮助的这样的人，我们就使性性和人生历程的广阔领域又变成了以自我为中心的被歪曲的狭隘范围。一句话，我们就不再是有道德价值的人本主义者了。这里必须强调，人们赞同尼尔为之奋斗的那种人的独特性与个别性本身也就表明：张三的“夏日营地”或许是李四的108号公立学校。虽然某些儿童为了自由和自我决定的存在而呐喊，其他儿童却需要接受某种方式的帮助，夏日营地的自由对许多儿童来说，也许是他们无法承受的负担。

在这方面，我们很怀疑利奥纳德(1968)的观点，虽然在其他许多方面我们与他一致。他象尼尔一样，认为对每个人来说，“学习是非常快乐的事情”，“学习本身就是生活的终极目的”。在这方面他是个理想主义者。其实只要我们当代文化的一丝痕迹尚存，就有很多人不愿学习，就有很多人看到新东西就头疼。杰斯佛·卡兹(1968)同我们的观点一致。他说虽然“从一开始由学生自我决定就应该成为基本原则”，但学生彼此之间却“极不相同……在能力与兴趣方面……在生活目的、学习风格、背景与人格方面都不相同。”这就象我们在心理治疗情境中已经认识得很清楚并在本书中极力证明的那样，对甲起作用的东西对乙并不必然起作用，甚至可能与他毫不相干。

因此，我们无法不怀疑那些对高度概括化的“制度”的批评。许多这种批评使用了现在已高度发达的“革命化”词藻，而常常不考虑问题的特定细节。我们对于许多这类作者的良好动机深表同

情。他们经常要冒着个人可能遇到的危险，来揭示原有制度的非人性特征。但是他们的无政府主义思想使其不能提出新的方法来代替过时的，衰落的制度。

许多年轻的教授已经摆脱了他们当初踏进这个领域时曾经满怀的理想与期望。许多人发现他们的奇想与创造性观念及其学生的想法都不断遭到破灭，于是他们便抨击“压抑性”制度的不公正。杰瑞·法伯(1969)使用了“学生好象黑人”这个比喻，写出他的一段著名言论：

学校就是你让染缸一样的社会在你身上印上黑点的地方。我们的学校似乎很有用：使儿童变为医生、社会学家、工程师，去发现新东西。但它们同时也是监狱，它们利用、奴役了学生，使社会失去思考能力，它们使民主成为不可能。并不是教给你的东西在为害，而是教育的方法出了问题。

法伯又宣扬了自己的放任主义观点：“如果学校是自主的或由学校内部管理人员管理的，那我们就可以不必在受压制和失去头脑的过程中去学习。也许我们就能重新获得我们对社会的控制。”

但是法伯的表述由于言辞激烈而影响了其固有的力量。这对某些人失去了吸引力，因为这些话是学生反抗活动的乏味的回声：“学生如果想要改变什么就能够改变，因为他们有说‘不’的权力。当你上学时，你是在帮社会的忙。”

法伯及其同伴把矛头指向社会学习理论家所描述的外在强化的特殊过程时非常有说服力。后者反对内在、自我的强化。^①

法伯把教育制度描述为：

在罗马竞技场上的12年，其中优胜者获得金星、爱戴与

^① 社会学习理论家如班杜拉(A. Bandura)等人从70年代起也对人的内部认知过程开始予以注意，并提出自我强化的概念。——译注

羡慕，他们得到许多荣誉、奖赏以及大学奖学金。失败者则得到羞耻与降级，他们担心失掉做游戏的机会，担心挨巴掌，害怕校长的办公室。总之是害怕失败。

同学校对成功与竞争的这种强调相比，更可悲的也许是，这种“权威性嗜好”还包括父母。他们“给得‘A’的孩子赏钱而给他们的得‘D’和‘F’的孩子以巴掌。”

两位年轻的教授罗伯特森与斯提尔因为写了《向往的殿堂》(1969)一书，险些丢了他们在长滩大学的职位。这是“一份学生解放的宣言”和关于教育制度的诉状，它“提醒人们反对那种通过真实世界的模糊、人为的模本来进行的学习。”然而，他们强调：学校只是全部问题的一个象征，(它只是)必须从基础开始进行重建的一个侧面。

罗洛·梅(1967)也把这个问题作为他对“人类两难问题”讨论的一部分。但他的表述与我们更为熟悉的革命性言辞明显不同，因为他从未丢弃自己对个人责任的看法。他把教育制度看作是正在成长的一代学到“焦虑”、“失望”的主要根源。

“学生的价值观不可避免地被转移到外部的标志上，分数决定着一切。他们只有按照一系列特定量表上的得分来体验自己的价值。从外部世界来证实自己的价值使学生们的意识变得萎缩，降低了对自身的体验。同时，并不只是外部标准本身有问题(不论在哪方面，我们都不得不以外部标准衡量生活)，而且这些标准不是个人自己选择的，而是由他人强加的。在教育方面则是由父母和学校权威人物强加的。”

梅的观点也就是我们的看法。其中包括这样的观点：当一个人自己选择他追求和实现追求的方法时，这些标准不论是外部的还是个人内部的，都比由他人强加的更有意义。

泽奥都·罗兹卡(1969)也同意这个观点。保罗·高德曼(1962)在他的社会政治研究中显然是激进派，他表达了与我们相同的信念：在教育制度中，“自我统治”和“自主”并不是一种创新性、多产性学习环境的充分必要的条件。他写到：

这样说吧：有1900个学院和大学，其中至少有几百个已经广揽了许多饱学之士和创造性人士作为教员，他们可以随便教授他们喜爱的东西。所有这1900所学校都是有活力的，有前途的青年人的中心。可是你挑不出十个是完全为学生自己的愿望而存在的。是专心为他们的智慧、激进、实验探索，甚至为他们的危险、愚蠢或放纵而存在的。令人震惊的是，应当存在许多自我管理的社区，可是又存在这么多对国家规范的顺从。所以这怎样可能？

高德曼在其日记中又提出这个问题(1966)：“我们为什么如此循规蹈矩？”在回答时，他肯定了我们的想法：是弥漫于我们文化中的“冷漠性”和“僵硬性”使这个问题变得难以回答。

虽然我们同意上述作者对内在发展、自我强化的强调，同意他们关于保持盲目权威与竞争制度具有脆弱性的看法，我们在下述方面仍要提出批评。大多数新左派作家如我们已指出的，陷入词藻之网不能自拔，激情如此之盛，以致不能有效地选择观点并使之前后一致。起初，他们那种宽泛而猛烈的谴责把人们从倦怠中惊醒，激起了冷漠的学生的热情，也对象牙之塔中的教育家提出了挑战。但是现在，他们的谴责已经笼统得象我们文化中经常听到的某些口号和电视广告一样了。我们并不是说许多这类批评没有根据，而是说没有特定对象的批评，谁会对其进行分析并指出相应的改进呢？这样，满腔激情的词藻便成了它刚开始产生时的那种微弱的窃语！

60年代后期，主要由于反对越南战争的力量以及明显不公平的现实出现在美国文化中，许多重要人物逐渐加入了青年运动的某些战线。

在分析并强调持不同意见是我们天赋人权的一部分时，最高法院大法官威廉·O·道格拉斯(1970)认为许多青年人的“反抗论点”是非常恰当的。他称这个时期为“新文艺复兴”，认为“起码要进行适度的改变”。对于已成为青年斗争主要阵地的美国大学，他建议，政府不应再以中央情报局和五角大楼式的控制方式进行干预，而应以财政拨款或其他方式扩大影响。在谈到学校教育时，他写道：“教员与学生应该有基本的控制权以便使大学成为帮助社会进行改革的革命力量。一个大学不应成为社会、军队或政府的补充部分，它的课程应当教授变革，而不是教授保持现状”（着重号为引者所加）。

如同前面已指出过的，对美国教育制度的注意很大程度来自有时发生在学校中的青年人如何对待权威的敏感性问题。这种情况与黑人的斗争有些相似。黑人烧毁自己的社区、家园和商店这些原是供给他们衣食但也圈住他们、剥夺他们许多机会的东西，以表示他们的反抗。

美国学生革命的顶峰事件是400所大学联合起来反抗政府对柬埔寨的入侵。学生1970年5月的罢课开创了年轻人对现存政权和大学当局在多种问题上的质询风气。在此之前，他们已经冒着失掉大学资格、学位，受到双亲责备等等危险，坚定地拒绝了当局要求复课的命令。我们下面将把这作为真正的典型时刻加以讨论，因为这时大批的青年人面对这样的情境，必须迅速、认真地做出评价、权衡与价值选择(埃伦, 1970b)。在罢课的第一个星期，发生了两起重大悲剧：地方军队在俄亥俄州杀死了肯特州立大学的学生，州警察在密西西比州的杰克逊州立大学杀死了学生。当月，

总统就组成了关于校园骚乱的专门委员会来分析不同政见的根源。

在向政府、教师们、行政官员、学生、警察和军队提交的建议中，斯堪顿委员会^①讨论了校园中的骚乱，认为“它反映并加深了国家的总危机”。这个分析指出了两个方面的问题：一是暴力危机，二是理解危机。后者被描述为更普遍、含义更深远的危机。

斯堪顿委员会的评论超出了关于青年如何进行抗议的范围，也没有注意我们认为很惹人上火的学生的激烈言辞。他们的观点与我们的看法非常接近，也与我们试图在本书中提出的人本主义观点几乎一致。

校园骚乱是一种由于道德崩溃引起的特殊问题，因而需要特定的解决方法——这种观点纯是一种误解……校园骚乱本身及有关事件都没有什么问题，也不需要“解决”。不同观点与呼声的存在只是一种社会现象，一种现代生活的事实；这种不同观点的存在是受到我们政治制度保护的……它不是单一的或统一的事物，而是集中的结果，或者说是千百个人信念与不满的总结。每一观点的独特性恰如持有此观点的那个人的个别性。这些个人感情还反映了每一个人对于他相信、他要说以及他要做的事情的一系列选择。

然而，委员会还有这样的看法：“作为一种运动，这种年轻人文化的核心表现了对人类生活，对毫无牵挂的个人，对生活意义、本质的浪漫主义思考。”可以说这种文化拒绝了美国文化中的工具主义思想，例如“功利主义，竞争，理性主义，技术，用户第一主义以

^① 由总统任命的美国共和党众议员W·W·斯堪顿领导的专门调查学生反对印度支那战争和校园骚乱问题的委员会。——译注

及军国主义”。这报告确实精心统合了有关的材料与经验。

对美国教育从整体上进行统合的著名例子是查尔斯·斯伯曼(1970)的研究。他在卡内基公司的财力支持下,对美国的师范教育做了长期调查,后来又把它和文化联系起来。文化的传播和教育对每一个人产生的影响是一种过程,希腊人称之为“授业”。斯伯曼认为,美国教育的弱点不是“授业”不起作用,而是它教出了错误的结果。他以细致精确的资料作为依据,以合乎逻辑的推论所得出的完满结论作为基础,对美国教育制度进行了彻底的批评。他认为美国的学校系统实质上是没有目的的,我们必须对之进行改革,以便能够注意发现自己能够获取知识的优秀心灵。而且,目前的教育也没有接受社会的任何一方面的基本检验;“它是否适合现在与近期将来的需要。”斯伯曼认为教育的失败还表现在它“以任务为方向,专为工作而设计”的方面,所以它缺少这样的“目的性”;能够指导并使学生走上有人创造性、生活有目的与意义的道路。但是,斯伯曼也没有预言这些问题必然导致崩溃,因为他看到美国的教育制度正在与社会一起前进和改善。

最近,约翰·堪特伦(1969),南加利福尼亚大学文学与科学院院长也讨论了这个问题。他认为对人文学科兴趣的减少和对科学的强调使大学无法帮助学生处理两个根本性的问题:“人是什么?”“我是什么人?”堪特伦大体描述了一个他称之为建立“人性的大学”的“不谦虚的计划”。在这种学校里,自我的知识与世界的知识并不互相冲突。他同意斯伯曼的观点,认为“不管多么新鲜和令人激动,知识的整合并不在课程中,而在学生心里”。他并强化了我们的这一观点:大学及大学生不应当把自己与社会分离开。

为了认识发生于美国公立学校与大学内这些积极的呼吁并对它进行适当的评价,我们列举了这些教育家的看法,因为将要发挥作用的改革措施必须在他们中间找到支持者,以利于将来的

变革。

这些变化包括什么呢？我们只提到了一小部分，但相信这些部分就能够代表发展的趋向和人本主义心理学的观点。

卡尔·罗杰斯(1970)和C·布勒(1969)很久以来就希望把交友小组的程序融入教育的过程中。在《自由地学习》一书中，罗杰斯提供了某些条件下使用这个方法的结果，并极力主张继续进行这种经验学习和教育的一些指导性实验。

在华盛顿特区美国大学咨询中心工作的巴巴拉·缪伦(1971)描述了一个很大规模的工作计划。其中几千学生作为自己大学常规生活的一部分，每人都能获得各种类型的咨询。在这种背景下，人本主义心理学家与行为主义学者、精神分析学者携起手来共同努力“使传统的咨询中心变为一个自觉意识的中心”。

我们已注意到：几个行为主义倾向的心理学家在学习和强化领域应用自己的专业知识，直接进入教室，为处理个人与小团体的问题制定了相应的计划。其中的主要人物有F·海威特，F·坎佛。我们同意乔治·利奥那德的观点：用创造性的应用技术来解除个人的心理问题只是第二位的功绩，更重要的收获是这个活动表现出“人性化”的温暖和人本主义的气氛。在这样的时代，当需要众人的努力和所有的知识以便使用任何一种方法来最完美地达到我们的目标时，对某一学派的忠实只能是暂时的。

在全国各地的许多大学中，传统已经发生改变：教师和学生已经具有大学托管董事会的选举和被选举权。非常进步的学校象加利福尼亚的梭那马州立学校更走向自我管理的极端形式。学生自由安排自己的研究生课程，在这一领域内完全自学，如果愿意还可以离开教室。

桑塔·库兹制度取消分数制，只记录通过不通过。它已证明，在这种制度下，学生们仍然正常学习自己的大学课程，并仍准备

进入我国的主要研究生院。

几年前,卡尔·罗杰斯指出:学习心理学的学生在研究生训练中被“阉割”了。他们经常被作为“操作的对象”。通过考试就是他们被选择和能否取得职业保障的标准。我们已指出:现在我们大学的一般标准已经抛弃了它与社会的联系。南加利福尼亚大学临床训练主任A·马思顿设想了一个计划,其中临床心理学学生能被训练为社区问题解决者与咨询者。教师与研究生都参与了这个新模式的建立。

人们已经以所有的方式抗议那些呆板僵化的教育制度,它使“我们这一代最优秀的脑筋”变得呆钝和被动(Ginsberg, 1957)。所有这些努力都使人认识到帮助个人建立自己这一有意义生活的价值观是多么重要。

人本主义倾向的教育制度将会产生马斯洛、哈曼顿-特纳所描述过的那种“激进”的人,这些年轻人不担心变化,敢冒顺从与违抗之险。他们不会面对充满威胁、混乱的当今世界而向后退缩。他们将以自己作为武器,来反抗这个世界上的非人道事物。

在两篇直接分析“反叛”问题、集中讨论1970年那“真正的时刻”的学生罢课事件的文章里,埃伦(1970d, 1971)提出了美国青年革命的几个发展阶段。“弗洛伊德式反叛”表现为享乐主义倾向的“游逛者”,“美国式反叛”典型地表现为献身于一种事业,使自己有机会“赢”或“输”。这种人把事业当做自己的产品。最高层次的反叛被描述为具有人本主义倾向的反叛。它以良心以及献身于普遍的理想为行为依据。埃伦区分了“意识”这个在革命的词汇里很流行的关键字眼和“良心”之间的不同意义:

意识与良心代表了人类存在中明显不同的机制……即便是达到最高水平的意识(觉知),也没有暗指其中包含着原则

或一个人献身于他所感知或体验的什么信条……也可能是内在的；良心则意味着有意的，经过周密思考的行为准则，它指导一个人按照献身于某项志愿而行动。

埃伦注意到许多青年运动成员产生了团体意识。这种团体意识与瑞曼等(1950)所谓“他人定向”的现象相似。它经常使人产生顺从，因而与个人良心是对立的(Allen, 1971)。

最近埃伦与卡普兰进行的研究证明(1971)，1970年戏剧性罢课之后不到一年，南加利福尼亚大学大多数从前的罢课参加者不再对此类活动感兴趣。而前一年问卷调查显示这些罢课者曾深深为他们的成功所打动，为他们自己曾采取过一种立场而自豪，因而认为他们的行动很有意义。在回顾时，他们强调这种群体的游行所具有的“Woodstockian”^①意义。他们现在仍然反对美国驻军东南亚，但对“政治性抗议”，一个学生说：“已经没有原来那股劲儿了”。

实际上，埃伦与卡普兰对学生是否缺乏政治热情的问题并不太关心，而非常注意这一现象：学生们突然表面上抛掉了按照内心原则而行事的惯例。美国的大学生素来把个人哲学或价值系统评定为他生活中最重要的东西。因此这个研究结果很有讽刺意味，也令人感到突然。

尽管存在着失败与倦怠，深刻的信念与个人哲学却似乎并不容易被抛掉。在人本主义倾向的反叛者心里，原则与良心的火花从来就没有真正熄灭过，因为他必须成为一个人，不管怎么说他也毕竟是一个人。

^① Woodstockian指1967年美国嬉皮士运动高潮时期在纽约Woodstock地方举行的一次著名音乐聚会。在会上许多年轻人赤裸身体，吸毒，举行反对越南战争的和平大示威。“Woodstockian”意义是指这次聚会中表现出的价值。如要求和平，要求允许不同文化价值的存在，反对国家战争机器等等。

我们的文明和文化仍处在危机之中，这种社会文化环境会永远威胁着人类种族的生存。在这种时刻，谁也不应当推卸自己的责任，尽管还是有许多人推卸了。

人本主义心理学相信自己在社会科学中将永远成为一种主要的力量，这一信心来源于人本主义心理学家具有的这种认识：他治疗个人、团体以及不合理的制度最有力的工具就是他自己的人性。

他也是易受伤害的自己，

他也是毫无遮掩的自己，

他也身处危险之地。

他被美丽与丑恶的情景所困扰，

他被优美与嘈杂的声音击倒在地。

他因焦虑而颤抖，

他在十字路口被抛弃。

他从生活中退缩、藏起了自己，

他又重新鼓起勇气。

他缩回自己的脑袋嘲笑自己，

他因欢乐而颤栗。

他学会了接近他人和接受他人的亲情，在爱的光辉下一次次获得新生。

他挥舞着自己的拳头，面对自然与人造的一切事物，它们将吞噬他和其他一切人的躯体。

他敢于面对有时是全然的荒谬事物，而始终抱有希冀。

他失掉过，然后又得到了，又重新失掉，可每一次他都感到了自己的复元；他自身存在的积极力量促使他成长，站立。

