

第一编

认识你自己

第一章

人格完善 永远新鲜、 永不终止的过程

欢乐、哀伤、愤怒、冷漠、
压抑，甚至偶尔的失调，都
是成长过程中的正常现象。

第一节 成长心理学的宗旨

新方向：人本主义心理学

一切事物都有盛衰，心理学理论也不例外。

人格适应理论

三十、四十和五十年前有关人格理论的书籍使用的概念和术语对于今天的现实和人类行为科学来说都已过时了。当

时盛行的概念是精神健康与不健康、正常和不正常、适应性强或弱。当时许多人就象“老实人”^①那样把他们的社会视为“最完美的”，任何不适应社会的人，与社会不合拍或没有美国人那种强烈的成功欲的人，都一定是调节得不好。而美国心理学家的任务就是“调节”这些人，使他们适应社会。似乎适应就是如此简单！工业心理学家帮助工人们适应他们的工作；学校心理学家帮助孩子适应学校；临床心理学家帮助家庭成员彼此适应，等等。虽然我们当时不曾认识到，这种做法实际上是造就普罗克拉斯提斯式的头脑，这种态度也在美国的政治、商业、外交政策上表现出来。

这种信仰系统和理论最终制造了一种爱国沙文主义，使我们看不见自己的过错和局限性。我们把一切美国式的都看成是最好的。教会、公共机关和小学的教育都极力宣扬这种美国生活方式，结果我们对自己民族究竟变成了什么一无所知。

社会受到谴责

在六十年代末七十年代初，一系列损伤事件震动了全国。居住在黑人区的黑人愤怒地发泄其怨恨。先用暴力杀害了一位总统，而后是这位总统的兄弟，同时又杀害了非暴力运动的代言人、我国黑人的领袖。全国各地的学生纷纷起来抗议我们的战争卷入，烧掉征兵证、离开自己的国家以避免参加一场他们认为是非正义的帝国主义战争。在中西部一所大学的校园

指伏尔泰同名小说中的主人公。

② 希腊神话中开黑店的强盗，他劫人后使身高者睡短床，斩去身体伸出部分，使身矮者睡长床，强拉其身与床齐。

里，几名手无寸铁的学生被国民警卫队所枪杀。水门事件及其后果表明我们的个人自由和隐私权，这些由我们国家的创始人通过宪法和最初的十条修正案所规定的权利，在何种程度上受到了政治、商业和军事利益的侵犯。虽然我们由于自己的“纯真”而容易受骗，我们还是目睹了这一切。我们不能再纯真了。

心理学家和其他社会科学家对“适应”这个词表现出日益增长的不安，这毫不奇怪，特别是有人指出，这正是我们的社会病，需要治疗。他们认为适应、精神健康与不健康这些术语不仅是毫无意义、武断和荒谬的，而且简直是危险的。

例如，我们看不见国内丑恶的东西，对批评充耳不闻。在一个被认为是人人平等的国度，我们却无视阶级差别的存在。在一个富足的国家，我们却无视穷人、文盲和美洲印第安人的存在。在这个社会福利和医疗的时代，我们却允许老人在悲惨与耻辱中了却残年。我们敦促我们的移民美国化，我们的黑人公民变“白”一些，我们的下层阶级效法中产阶级。

这不是说我们的文化中、我们的生活方式中没有好的东西。没有别人能象爱荷华的农民那样在一英亩的玉米地上饲养出如此大而且瘦肉多的猪。曾经是一片荒漠的加州的英皮里尔山谷，经过美国人的计划与努力，现在生长水果和蔬菜。美国产品仍然是世界上质量最好最使宜的产品。而且，与世界上其它国家相比，美国的教育仍在试图为最多的人民带来

最大的好处。我们仍然为世界上的疲倦者、穷人、无家可归的人、不幸的人敞开着大门。

人格成长理论

我们曾对自己周围的许多东西充耳不闻，视而不见，但毕竟有了某些变化。黑人区的骚乱，黑人、印第安人、美籍西班牙人、学生和妇女争取平等权利的努力以及一些令人震惊的国内和国际事件都收到了应有的效果。我们开始倾听批评家们一直想要我们听到的东西。这种认识的一部分导致了一种新的心理学，这种心理学强调成长而不是适应，强调独特而不是正常，强调创造而不是平庸。

这种心理学有许多名字：人本主义心理学、“第三力量”心理学、存在主义心理学。不管怎样称呼，它强调的是个人向着他或她最大创造潜能的成长，因此我们称之为成长心理学。这种心理学致力于释放出未开发的资源和能力，使每个人过上更充实、更智慧、更有意义的生活。这种心理学认为使个人适应社会无论对个人还是对社会都不再是最终目标。它把人置于工作之上、制度之上甚至心理学理论之上。

成长心理学家是以人为本的。他们对研究病人所得到的发现感兴趣，他们也对人类人格的“更深层次”感兴趣，试图研究极富天赋、极有创造性的人。人本主义心理学家研究动物实验的发现，但在没有确证之前一般不把这些发现应用于人类。人本主义心理学家喜欢关于规范行为的统计数据，但他们认识到不能把“创造性”的人和普通的人归为一类。人本主义心理学家强调，呼吸着、生活着、感知着、爱着的多

重生活面的人决不是一堆统计数据，决不是实验室里的老鼠，决不是躺在医院床上的病人。

强调个性。成长心理学家也承认人类行为有共同之处；事实上为了避免社会混乱也需要有共同的人类行为。但成长心理学强调的是使一个人区别于他人的变异和根本差别。我们正开始再次重视这些差别。我们不再想“均化”我们的少数民族。“黑肤是漂亮的”，棕肤、红肤、黄肤和白肤也漂亮。行为和服装有了更大的多样性。长发、短发乃至无发都为人们所接受。妇女解放组织使许多人感到心安理得，不管这些人胖瘦丑俊。许多爱的形式得到了承认。人们认识到，真正人格完善的人是抵制“对社会文化适应”的人（也就是说，他拒绝成为芸芸众生之一），是在许多重要方面能够与众不同的人。对被确认是创造性人材的研究表明这些人与他们的文化不合拍，甚至有些异常。这不是说他们大声抗议或采取破坏性的叛乱行为，而是说他们的信仰独立于盛行观念的影响，这些人能按照自己的方式思维和行动。他们不愿为其环境所铸造。他们把自己看成是文化的产物，但与这种文化保持着距离。亚伯拉罕·马斯洛是研究“健康”人格的，他认为这些人调节得不好（在与文化一致并得到其赞同的幼稚意义上）。他们与文化以不同的方式相处，但就整体来看，在某种深刻的意义上，他们抵制对社会文化的适应，维持对自己脱胎于其中的文化的内在超脱……他们从美国文化中筛选出他们认为是好的东西，扬弃他们认为是坏的东西。

要注意的是，不要把马斯洛所说的“抵制社会文化的同

化”和“扬弃坏的东西”误解为“自我实现”的人为了成为叛逆而叛逆。他们不是扬弃文化中的一切，他们也不从文化中异化自己。相反，他们力图认清文化中的错误并校正之。

不愿被调节、被铸造、被封闭和被肢解论。我们讲了这许多究竟是什么目的？首先，我们不愿被调节，去适应一个本身需要修正的社会。一切自由社会都有勇敢的改革者，向人们指出他们认为的社会的基本问题。他们是不准备适应标准的人，因为他们认为这些标准不好、无效。特别是今天，我们正面对着八十年代的生态危机，我们需要那些想象出一个与我们不同的世界的人，那些愿意把他们的想象世界告诉我们的人。这一需要不能依靠适应模式——那种模式可以说已经“过时了”，而是依靠一种促进成长、个性和创造性的模式。这样一种模式可以促进人们理解这一事实：我们必须在这个地球上和平相处。世界上最著名的人本主义心理学家之一卡尔·罗杰斯在六十年代写下了这样一段话，这段话今天读来比他写的时候更意味深长：

如果人类要想在这个地球上生存下去，人必须对新问题和新形势有更快的适应性，必须能够选择对从新的复杂形势中演化出来和生存下去有重要价值的东西，而人只有对现实有精确的理解才能做出这种选择。我相信我所描述的心理成熟的人具备这些品质，这些品质使他重视对人类生存所必须的经验。他将是人类进化的杰出人物。

成长模式并非适用于所有人。有些“病人”为感情冲突

所挫伤，失去了内部控制，与成长“中心”分离，就需要住进医院接受特别的治疗。成长模式不适用于那些处于学习应付其内部冲突和外部混乱的初级阶段的人。成长模式适用于那些应付生活已游刃有余，追求与他们的个人需要、欲望、动机、行为特征、才能和梦想相一致的更富创造性的生活和表现的人。从两千五百年前希腊人责成我们“认识你自己”至今，这一直都是“心理航行”的使命。

有时就应该不适应、失调、不愉快、压抑或异化 这也是成长过程的一部分。根据成长模式，我们时常都会经历痛苦、难过、失败、不充足、自卑感和无可奈何。事实上 这些都是成长过程中的正常现象。结束了受苦的人倒更可能是停止了进一步成长的人。成长着的人没有奇迹般的生活公式使他们成功与幸福、不受痛苦和邪恶的侵袭。相反，成长着的人忍受着屈辱、不幸、伤害、恐惧和焦虑。甚至去“死”也是合适的，因为那也是生活的一部分，正如伊丽莎白·库布勒-罗斯博士在她的《死亡：成长的最后阶段》一书中所描述的那样。在本书中我们将自始至终强调，任何人都会经常体验压抑的感情、考虑自杀、忍受焦虑、使用“防御机制”，或表现神经机能病的行为，正象我们大多数人会不适应新形势或体验“短暂的不真实状态”一样。我们宁愿不因为人们时常出现这些情况而把他们称为“情感病患者”。有时对一种形势的合适的反应就是焦虑、压抑，甚至失调。问题不在于怎样称呼这种情况，而在于这种焦虑、压抑或“失调”表现了个人现行生活形势的什么问题，他应该怎么做才能从这种难受

的形势及其危机中解脱出来。

精神健康的荒谬之处

几年前，精神病学家托马斯·萨茨对使人们把自己看成病人的种种标准表示厌倦，对社会把人们称为病人的方式感到愤怒。萨茨宣称：“没有精神疾病这东西。我们发明了它。大多数所谓精神病患者都是太穷太无知而无法为自己辩护的人。”罗纳德·莱因指出，“我们的治疗不是减轻了而是加重了他们的问题。”

我们也以相似的方式发明了所谓精神健康的谬论。因为我们发明了这个东西，我们倾向于相信其存在。有时候社会科学也讨论它，好象它是人们可以获得的证书或勋章一样。

“精神健康”是一个抽象概念，它与日常生活的世界的具体现实没有什么联系。没有人明智、完善或进化到了可以称自己是“精神健康”的地步。如果说一个人在某一时刻某一形势中达到了完美的精神健康，那么在另一时刻另一形势中他就面临着新的情感冲突和新的思想混乱。

精神健康谬论的危险在于它创造了一个我们永远达不到的理想境界。在这方面它与另一个抽象“成功”相似。美国开拓性的心理学家威廉·詹姆斯把成功称为“骗子女神”，认为她是一个永恒的引诱者，因为不管你怎样接近她，她总是隐退到更遥远的地方。她只是一幅海市蜃楼。“精神健康”是我们现代的“骗子女神”，一尊“假神”，我们向她顶礼膜拜，而她和《圣经》里的金犊一样无能。

如果我们相信“精神健康”的神话，我们就会发现我们

的情感现实与这一概念很不相同，这种神话与现实之间不可逾越的障碍会使我们产生痛苦的怀疑：我们精神上一定“不健康”。我们很多人确实相信有精神健康的人，这些人没有恐惧、焦虑、混乱、压抑以及一切与精神疾病相联系的其它症状。这当然是误解。

人本主义成长模式的局限与陷阱

正象人格适应模式有种种陷阱一样，在人本主义心理学家所倡导的模式中也有陷阱。适应模式强调个人必须向往以社会上其他人的期望与要求为基础的生活方式。这种方法的陷阱在于它强调对群体准则的非个性化的顺从，而群体准则总是无视个性在人格发展中的必要。

成长模式的陷阱是，它可能把人铸成极端利己主义的人格。如果是这样的话，人格的成长模式将面对并最终转化为无节制的享乐主义，一个人将只为自己的利益进行调节而无视与他共同生活的人的利益。实际上，实行或推荐这种极端的自私是对成长模式的误解。我们将在第十三章中看到，“高度完善”的人格寻求的不仅是他们自身的成长，也寻求与他们一道生活的人的成长。他们珍视自己成长的自由并不意味着他们可以随心所欲。这里关键是自由和放纵之间的区别。放纵不具备根本的责任心，而自由包含着自我克制。

第二节 生命是一个过程

过程的定义

正象精神健康这个概念一样，过程这个词也很抽象，但它是植根于一直发生在我们身上的很真实的事件中的抽象。生命有许多过程。有呼吸、消化、代谢、排泄等生物过程，有学习爬行、抓握、说话、走路、长成大人的发育过程，还有思维、感觉、观察、行为等心理过程。我们所讨论的过程是这些过程（乃至更多）的总和，是包容了所有其它过程的大过程，我们称生活。过程就是调节我们的内部促动力使之与外部现实协调的方法。它是我们把自己生物的、情感的、社会的、智力的经验熔入有目的的行动和进一步成长的方法。它有时又叫人格完善。

任何人都不能说已完成了这一人格完善的过程，正象他不能说自己达到了精神健康一样。这是一个给人以生存能力的、持续的、永远新鲜的过程，是我们把构成我们生活的数百万的信息与经验归纳到一起的过程。

有些人似乎比另一些人对自己的人格完善更具自觉性。在某种意义上，他们达到了人格功能“高度完善”的水平。这些人达到了“在世界上生活”的境界，这使他们能把生活的过程看成是愉快的探险，尽管他们也遇到我们都遇到的挫折和失望，但他们仍能感受激动、希望、爱和同情。我们希

望读者理解，这些人与我们的差别只表现在程度上，而不是种类上。过程是相同的。也许他们对自己的过程有更明确的认识，这使他们具有更大的内部适应性、选择和改变能力。他们具有在遇到挫折与悲惨事件后的恢复能力。他们有心理学家叫做“自我力量”的东西。

在本书中我们将研究人格完善过程的各个方面。我们不奢望“精神健康”或“成功”。我们不许诺一个玫瑰园。我们希望的是，通过对人格完善各个方面深刻的理解，你能理智、轻松和欣然地应付人生探险中的危机关头、挫折和转折点。

第三节 发展心理学：概观

在本章的剩余部分，我们将总览一下生活在二十世纪的西方的人们都做些什么。我们将按照我们的时代和地理特征来确定这一过程，因为我们不能忘记我们的过程并不总与其他的时代和文化相一致。

普遍认为有四个人改变了二十世纪的思维路线。查尔斯·达尔文改变了我们对自己的生物遗传特征的理解，阿尔伯特·爱因斯坦改变了我们对物质世界的理解，卡尔·马克思改变了我们对财富和权力在地球上人类中的分配方式的理解，西格蒙德·弗洛伊德改变了我们关于人类心理的信仰。从弗洛伊德的工作开始我们的讨论比较合适，这不仅是因为他对

人类人格的深刻的洞察力，而且因为他是发展心理学、特别是儿童性心理发展的开拓者。

西格蒙德·弗洛伊德：儿童性心理的发展

当西格蒙德·弗洛伊德提出了他深层心理学的革命理论时，最使他生活的社会震惊的是他关于儿童生来就有性欲的观点，而且他还坚持这种性欲是儿童的心理发展的必要部分。如果性欲（他称之为原欲或里比多）受到过度的限制或压抑，儿童的心理就会不正常，造成神经官能症甚至精神病。读者必须记住，弗洛伊德是对他生活的维多利亚社会讲这番话的，在那个时代，童年的手淫被认为有极可怕的后果；“如果你再玩你的小鸡，我就把它割掉”。

弗洛伊德把人看成是本能的、常常相互冲突的内驱力的大漩涡。一种本能就是自我生存。性本能几乎就象生存本能一样强大有力。但性本能由于受到规则、规定、过分的谦恭，犯罪感、耻辱、拒绝等等的制约而变得很复杂，而正是积郁起来的原欲能量给文明社会的成员带来心理的破坏。不过，弗洛伊德认为社会对这种强大的侵犯性力量进行驯化可以把一个野蛮的、原始的、色欲的、乱伦的和自恋的婴儿改造成文明的成人。在这一“驯化”和“社会化”的过程中，基本的本能的内驱力可以升华为其它表现形式如工作、艺术、诗和科学成就。

按照弗洛伊德的观点，儿童的社会化过程造成两种分离但相关的性心理发展。第一种是儿童的性发展，第二种是儿童的心理发展。

人类性发展：性心理期

弗洛伊德认为，儿童需经过几个性心理期才能达到成人。的性能力。弗洛伊德把前两期称为幼儿性欲的口腔期和肛门期。

口腔期。在生命的第一年，里比多的能量集中在口腔的快感活动中。乳房不仅哺育生命，也是性快感源。最后，任何与口腔相联系的东西如拇指、橡皮奶头或任何无生命的东西都成了性快感源。处在这个发育阶段的婴儿是被动和自淫的，也就是说，性快感集中于它自己的身体。如果成人继续通过口腔来满足其性本能，就被认为是变态的。但即使在完全异性交的成人身上，亦可看到口腔期的痕迹，诸如无节制地咬指甲、咬铅笔、抽烟和饮酒。

今天我们能够接受幼儿性欲的思想了。我们看到幼儿在找到东西放进嘴里时的快乐，因为这是幼儿认识世界的一种方法，即这东西是可吃的，那东西不可吃，这东西软、嚼得动，那东西味道很不好。再后来，我们看到儿童抱着毯子吸吮。事实上，“安全毯”的观念已经进入了通俗语言。

肛门期。随着牙齿长出，幼儿告别被动期而进入对环境的主动期。儿童现在可以咀嚼食物了。这也是开始训练控制大小便的时候。膀胱和肠道的控制不仅可以获得父母的爱与赞许（或者相反，父母对儿童不能控制它们显得气愤或不满），而且儿童还发现身体功能的控制与快乐相联系。撒尿和排泄大便有其快感的方面，弗洛伊德认为这种快感有很强的性的因素。里比多本能在前一期集中在口腔，现在集中于

肛门。

如果儿童对膀胱和括约肌的控制学过了头，固定在性发展的这个阶段，他或她就有成为弗洛伊德叫做肛门人格的危险。这种人不能轻易“丢弃”粪便，坚持到便秘的程度。便秘（肛门）人格过分珍视金钱（粪便的象征），把金钱看得比命还贵重（守财奴），极端干净和整洁（怀着对脏的隐密恐惧而过分补偿），显得很固执（拒绝放弃或屈服）。

生殖器期。儿童四岁时，其里比多的发展进入一个新时期。其生殖器开始发挥重要作用。儿童发现玩弄生殖器可以获得快感，但父母的反对结束了这种活动（或者它变得更隐蔽）。

潜伏期。从大约六岁到青春期开始是潜伏期，在这一时期儿童的性活动不太活跃。弗洛伊德认为里比多似乎处于蛰伏状态，他认为父母对童年手淫的反对对这时期的性欲有影响。不管怎样，性欲在青春期以前未有强度出现。

生殖期。青春期开始，少年具备成人的性能力，弗洛伊德称之为与一异性成员进行生殖器交媾的能力。但在年轻人成为完全的有生殖能力的人之前，他必须放弃对自己母亲的依恋（弗洛伊德称之为俄底浦斯情结 恋母情结）而女孩子则必须放弃对自己父亲的依恋，弗洛伊德称之为厄勒克特拉情结（恋父情结）。

在他对梦的意义所做的研究中，弗洛伊德相信他发现了儿子依恋母亲和女儿依恋父亲的基本主题。在他研究在儿童的性心理进化过程中这些依恋是怎样形成时，弗洛伊德开始

注意到在世界伟大的神话中已包含了家庭中人际关系的若干主题。弗洛伊德特别强调古希腊俄底浦斯的故事怎样描述了他看到的发生在现代家庭生活中的事件。俄底浦斯是底比斯的国王，他无意中违背了社会上最神圣的禁忌，杀了他的父亲（弑父），与母亲性交（乱伦）。

弗洛伊德相信俄底浦斯的故事的确代表被意识所遮蔽的人类关系的某些方面。他推测在其它的神话故事中可以找到关于文明和人类性心理发展的其它的永久的真理。关于俄底浦斯的神话，他说男孩子一降生，母子之间就发展着天然的密切依恋。这种依恋或亲和力通过母亲给予儿子的爱、照顾、抚摩、哺育和安慰而牢固起来。在童年从母亲那里得到过这种感情的孩子长大后心理强壮而稳定。

弗洛伊德相信男孩子希望摆脱父亲，因为这样他就可以独占母亲——她将只属于他。请记住孩子们怎样与伙伴玩“枪毙”。孩子们有与成人不同的死亡概念。在他们的奇妙游戏里，他们常常杀死对方（嘟嘟——你死了），他们看到伙伴倒下去，“死了”，然后大家站起来重新玩。作为终结的死亡孩子不能理解，直到有一天朋友或亲戚的死才能深深震撼他们的心灵。

而且，任何长期过家庭生活的人都会见过小男孩对母亲说（或女孩对父亲说），“我长大了要和你结婚。”但当小男孩开始显出对母亲的偏爱，要求占据母亲的时间与精力时，他很快认识到巨人（他的父亲）如果在身边，母亲首先注意的是父亲。而且，如果他在某些时候打扰他们，就挨揍，被推