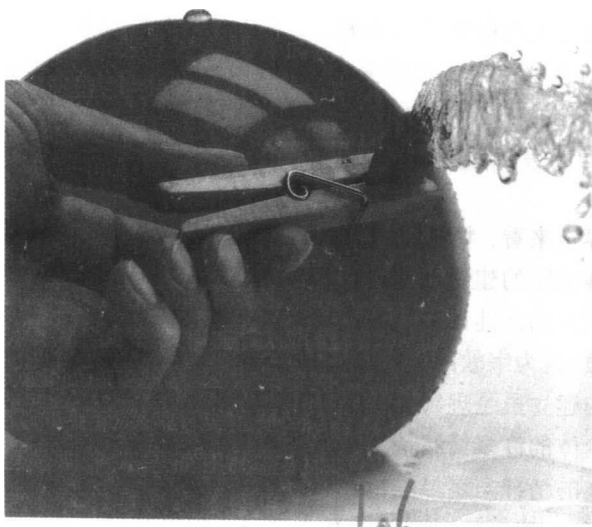


现代人与精神家园



一 精神家园的概念

精神家园是近年来人文社科研究领域较为流行的一个概念，尽管人们在使用时对其理解有所不同。“精神”一词也有不同的解读，往往指客观世界之外的主观世界。与此相近的词汇有意识、心理、心灵等。“家园”本意是指地理上的处所，往往与人们的出生地、长期生活地，有时甚至与种族、国家、民族等概念联系在一起。与此相近的词汇有乐园、天堂、净土、福地、极乐世界等。“精神”和“家园”两词结合便产生了新的含义。

有研究者（王小讯，1997）指出，精神家园与社会家园相对，是一个形象化的概念，意指心理依托、精神归宿之处。具体来讲，精神家园生成于这样一种建构和期待的动机活动中：人们在对社会生活的总体状况及其自身处境已有所把握和理性评估的基础上，将自己的情感和意愿投射到现实中去，在观念上对其生活场景做出合乎其意愿的总体安排，这种安排使人们在其中生活感到称心如意。精神家园就是这种符合意愿安排的稳定成型的心理模式。精神家园以完整的意识形态表达人与世界的总体关系，是人的主观能动的产物。但现实与人们的主观意愿不可能完全符合，总是有着或大或小的偏离。精神家园正因为是理想化的，才成为人们的精神支柱，才成为人们评判和改造现实的主观标准。它体现了人类的智慧和美好的意愿。

从以上界定来看，精神家园具有这样几个显著特点。一是理智化。个体精神家园的建立不是凭空产生的，而是经过了个体对自身所处的生活状况的理性评估后做出的抉择。从这一点上讲，精神家园不同于宗教，因为宗教的家园概念是先验的。二是情绪情感化。个体精神家园的建立虽是理智化的结果，但在形成过程及结果呈现方面都投入了个体的许多情绪情感，也是个体意愿的综合体现。三是理想化。个体的精神家园虽然依托于一定的实践基础，但由于其本质特性所决定，个体精神家园又具有明显的理想化色彩。

二 精神家园的内容

如果把人的一生作为一个生命系统来看，他的生活世界可以分为两个彼此相依又彼此冲突的子系统。一个系统是物质系统，或称外显系统、行为系统，而另一个系统是精神系统，或称内隐系统、心理系统。应该说，物质系统是基础，它为个体精神系统的形成、发展、运作提供保障。通常来讲，物质系统的匮乏或坍塌会在一定程度上影响到个体精神系统的运作和质量；而个体的精神系统也不是可有可无的，一旦形成就具有相对的稳定性，对个体的物质系统或行为系统起着重要的指导作用和规范作用。

这两种系统之间往往因不同的个体存在这样两种关系。第一种关系是物质系统与精神系统和谐统一。这种关系又有几种具体的表现形式：一种是个体的物质系统与精神系统真正吻合，即个体在构建物质系统的过程中并没有丧失精神系统的发展，也没有因为要发展某种物质系统而压抑自然的精神系统的发展，或者使精神系统采取一种扭曲和委曲求全的形式来符合物质系统的发展；一种是物质系统与精神系统的表面或形式上的和谐统一，这种和谐的主要标志是以精神系统的压抑和被迫服从为主要特点的。第二种关系是物质系统与精神系统的割裂或分离。这种关系也有几种具体的表现形式：一种是只发展物质系统而忽略了精神系统的发展；一种是只发展精神系统而忽略了物质系统的发展；一种是物质系统的发展强于精神系统的发展；一种是精神系统的发展强于物质系统的发展。

个体的物质、行为系统。从心理学的角度讲，行为系统包括各种因素，由于认知角度不同，这种分类又存在很大差异。一种分法是根据个体所处的情境即行为发生的场合来分，比如工作行为、家庭行为、学习行为、人际交往行为、公民生活行为、闲暇行为、特殊情境中的行为等；另一种分法是根据行为的目的性来分，如目的性行为、习惯行为、本能行为等；第三种分法是根据行为的强度分为重大行为、重要行为和琐碎行为。

个体的精神系统。个体的精神系统也有着不同的层次，原则上讲有高级和低级之分。像观念、思想、意见、规范体系、理想、抱负、志向、兴趣爱好、气质性格、需要动机、情绪情感等内隐部分都属于个体的精神系统。但在现实生活中，往往把与外显行为联系较近的心理特征称作低级的精神系统，而把与外显行为距离较远的心理特征称作较高级的精神系统。这样来看，属于前者的有兴趣爱好、气质性格、需要动机、情绪情感等内容，而属于后者的有观念、思想、意见、规范体系等内容，具体说后者有价值观、精神信仰等。

关于精神家园的内容，研究者也有不同的理解。一是泛指人的一般心理需要和精神享受，如马惠嫔（1996）认为“人类着力建造的美丽的精神家园”是由“人的闲情所致”的“一种生存状态或生命状态”。如人们可借助与人类文化及其遗产（如绘画、文学、信仰和宗教的理论以及描述人类理想社会的各种学说）的交流来寻找和发现自己的精神家园。二是特指人的理想、信仰和价值观，如黄盛华（1993）认为“人是不可能没有信仰的，他必须有一个精神家园，并不停地走在这一家园的路途之中”。

三 精神家园的作用

王小讯认为，精神家园的作用首先在于它能够将世界观、人生观、价值观、信仰等各自所表达的意义有机地整合起来，以价值形态表达人与自然、人与社会的总体关系，展示合人类意愿生活的主观场景。其次，精神家园的存在使其自发或自觉地引导人们矫正社会偏离现象，回复社会生活的常态。也即精神家园可以平衡、稳定社会生活。第三，精神家园的存在可以使个体对业已形成的价值—意义系统进行修复、调适。第四，精神家园可以起到支撑和激励个体精神的作用，使个体能够在多变的社会中把握生存意义，树立生活信心。第五，与精神家园的沟通和交流，可以净化人的灵魂，升华人的精神，抚慰人的心灵。

精神家园的最终目的应该说是人类个体最后的一个归宿，虽然

说这个归宿并不是先天的 而是在后天的环境影响下逐渐形成的 但一经形成就会稳定地沉淀下来，成为个体行为的一个最好的指导和解释体系 使个体的心理、行为、生活成为一个完整的平衡体系。个体对精神家园的追求或者说精神家园建立的意义是和人的本质紧密关联的：人类个体生活从表面形式上看是一连串的物质活动或行为方式，但从本质上讲人与动物的区别在于精神生活对人类的极端重要性，并不是一个简单的以生活生存为主要目的的物质链或行为链。

从心理学角度讲，人类的追求本身就包含物质和精神两个方面，因个体差异在最终是追求物质还是精神方面会有较明显的不同。有的人侧重物质层面而有的人侧重精神层面。另外，这方面的差异也与个体的实际生活处境有直接关系，在生活生存是主要问题的情况下人们会较多地注意物质层面的追求，而在生活生存不是最主要问题的时候人们会更加重视对精神生活的追求。离开物质生活，精神生活就失去了依托、失去了基础 就难以维持和保持活力 但如果失去了精神生活，一个人的物质生活就会变得灰暗、无序、被动、麻木，创造、灵感、个性、真正的快乐等就会渐渐地消失。这里有一个规则是应该注意的 相对而言 物质生活和精神生活的特点有着显著的不同 物质生活更具有丰富性、多样性、可变性及难以穷尽等特点 而精神生活在本质上却有着恒定性、惟一性、难以替代性等特点。事实上我们有时痛苦可能来自于这两者之间的矛盾，即精神生活难以跟上物质生活变迁的脚步，从表面上看是自己安守的精神家园与飞速变迁的物质生活出现了脱节，这在外人看来就会有些不合时宜。在这种情况下如果精神生活无法坚持和独立，就会委曲求全地去适应物质生活的变迁，而在本质上这种委曲求全与精神生活的特点是不相符的 因此 人们产生痛苦也是在所难免的。

四 失去精神家园的表征

那么失去自己精神家园的人有什么表征呢？现代人到底有没有

失去自己的精神家园呢？用哪些标准来判断现代人失去了自己的精神家园呢？我想以下一些标准是相当重要的。(1)行为方面是从众还是具有自己的独立性。行为的独立性在一定程度上可反映出个体对事物认识的成熟度及信息掌握的全面性，而这正是个体形成自我思想体系的重要表现。另外，也是自我规范体系形成、自律意识提高的表现；(2)有无自己的独立人格。独立人格从一般意义上讲是个体独立行为长期稳定发展的一种积淀和固化，也是一个人思想成熟的表现。另外也代表了一个人价值观和信仰体系的形成；(3)对世界有无自己独立的看法。对外界事物有无自己的独立看法，是同化外界的信息还是顺应外界的信息，这是一个个体有无独立认知模式的重要表征，而独立认知模式的重要内涵就是思想的形成和逻辑化；(4)有无较坚定的价值观和精神信仰。价值观是一种内隐的或外显的有关什么是“值得的”认识和看法，对个体行为具有重要的导向作用。价值观与态度有着明显的不同，它不同于态度的情境性特点，而是具有明显的超越情境的概括性和抽象性。而精神信仰是价值观的最高层次；(5)有无超越流行、媒体所宣扬的生活方式。“心为物役”一词是在讲一个人的内在精神世界被外在物质世界驱使，失去了独立的自我。我们知道，外在世界的变化是丰富多彩的、快速的，如果一个人总想追上外界的变化，并把是否赶得上外界的变化作为评判自己成功或失败的标准，这样的结果肯定是失望多于希望，痛苦多于快乐；(6)对物质生活贫乏的忍受阈限。精神生活丰富的人在一定程度上可以提高自己面对物质贫乏的阈限；(7)目标的专一性程度。对成年人或对于一个思想成熟的人来讲，往往具有目标专一性强的特点，目标的专一性程度反映了个体坚定信念的形成。这种信念将会成为一个人一生的主轴，对人生中各种纷繁复杂的情境和境遇起到协调和统筹的作用；(8)对困难和挫折的耐受力。一个人意志力是否坚强主要体现在其面对困难和挫折时的耐受力的强弱，是坚强地面对挫折和困难还是从此一蹶不振，在一定程度上最能体现一个人的信仰和价值体系；(9)忍受寂寞的能力。正如亚里士多德所说，“人是社会性动物”，除去性格和气质因素，人在本质上是需要通过沟通和交流来

满足自己的情感需要的。事实上，这里所讲的寂寞除了我们常说的孤独之外，更主要地是指是人生低潮期的一些情感体验，比如在情感和事业不尽如人意的时候是否还能保持自己的信念；(10)行为的一贯性程度。目前我们所处的社会瞬息万变，为适应社会的发展人们在行为层面也会有经常的变化。但行为的一贯性不仅影响到目标的实现程度，更是个体主体思想是否形成的主要标志。如果以上这些指标一个人很大部分作出倾向于否定的回答，我们就很难说这个人有自己完整的精神家园。

五 失去精神家园给现代人带来的困扰

精神家园失去到底会给我们带来哪些困扰呢？从大的方面来讲，精神家园的失去将使我们迷失前进的方向，使我们容易被外物（舆论、流行、时尚及自身生理欲求牵引。一些现代社会病从根源上来讲都与失去了自己的精神家园有关。如吸毒、堕落、攀比、盲目的崇拜等。再比如青少年的自杀行为也尤为典型，自杀行为从心理学研究层面来讲，除了少数是冲动型的自杀外，更多的是一种绝望体验，是一种理智化的行为，这在一定程度上证明了失去精神寄托的严重性。另外像政府机构出现的一些腐败行为与个人失去精神寄托、失去精神家园有关，最后完全被物欲或贪欲及生理欲望控制。还比如出现在一些亚文化群体中的负性行为（包括刑事问题和道德问题）也与失去自己的精神家园有直接关系。个体精神家园的丧失还不仅仅是迷失前进的方向，也会降低个体前进的动力。缺乏理想、价值观、信念的追求会使个体安于现状，不思进取，缺乏对外界事物的好奇心和关注，从而降低个体的创造精神和创造能力。从小的方面来讲，失去了精神家园将会给个体的心理健康带来更多的困扰，事实上，这后一方面更多是前一个方面所引起的直接结果。随着物质生活水平的不断提高，人们越来越关注和重视自己的精神生活，心理健康问题被摆在了人们的面前。拿世界卫生组织给健康所下定义来看，真正的健康应该包括生理、心理和人际交往三个方面。但物质生

活的富裕并不一定就带来心理的健康和人际关系的协调，相反倒引起了更多的问题。所以从本质上讲精神的充实需要有一定的物质基础，但物质基础并不就是决定因素，更重要的恐怕仍然是人的主观世界即精神家园的建立。事实上，个体的精神家园不仅具有方向性、动力性等特征，还是个体身心健康的一个调节器或缓冲器，它可以成为一个相对独立的休养生息的场所。

六 我们为什么会失掉自己的精神家园

我们由于什么失掉了自己的精神家园呢？这需要从导致精神家园失去的因素说起。精神家园是一个比较复杂的概念，就其内涵来讲分为不同的层次，因此影响个体精神家园的因素也可以分为不同的层次。第一，一种思潮对个体精神家园的影响（时代精神），如全球化、信息化思潮对个体精神家园有重要的影响。这种影响我们可以从辩证的视角来看，一方面这种思潮对拓宽个体精神家园的视野及内容有着积极的作用，但另一方面，这种思潮也存在消极作用，也即在一定程度上限制了人的独立思考，增加了从众的压力和规范，从而在一定程度上限制了个体精神家园的独立性和独特性，并且可能挤压了个体精神家园的空间。第二，一种民族精神对个体精神家园的影响。拿西方社会来讲，就韦伯 1904 看来，西方社会的工业文明与其所崇尚的资本主义精神（基督教）是有着密切关系的，这种精神的实质就是：要成为上帝的选民，使个人获救，必须在世间证明自己的价值，而这种价值就是努力工作、克勤克俭、积累财富。二战后的日本之所以迅速发展，成为工业强国，这也与其“善于取舍、崇尚劳动”的民族精神有关。在日本社会涌现出的诸多“阿信式”的人物就是很好的例子。而如今的日本社会之所以出现经济萧条，在有些社会学家看来，也与其新一代日本青年人“认真的崩溃”有着或多或少的联系。就我们中国人自身来讲，勤劳勇敢、愈挫愈奋是我们中华民族精神的写照，也是在这种精神鼓励下，中华民族能够自强不息，虽历经劫难而不屈，取得了今天的伟大成就。一种民族精神对个体精神家

园的影响是潜移默化的，个体在其社会化过程中会逐渐把一种民族精神转化为自己的精神家园。但是 必须说明的是，一种民族精神也应该与时俱进 在保持其合理内核和鲜明特色的基础上 也应该随着社会的潮流而不断发展和改进 否则会陷于抱残守缺的境地 这样的话对国家民族的发展乃至对个体的发展都是不利的。第三，某一时期某一种特定社会价值观对个体精神家园的影响。某一社会的价值观念虽然具有一定的稳定性，但随着社会的变迁和时代发展，社会价值观也在发生变化，尤其是一些主导性价值观念的变化会对个体精神家园的建立造成重要的影响。比如，我国社会主义市场经济的建立 使对金钱、物质、利益的追求成为社会所崇尚的一种价值观念 这种观念也直接反映在人们的精神世界中。第四，亚文化群体对个体精神家园的影响。在社会影响、个体独立性等因素之外，尤其对青年群体来讲，自身所处亚文化群体的特性也在一定程度上影响着个体精神家园的建立。亚文化群体的规范、价值取向会在群体成员的交往互动过程中逐渐渗入每个成员的内部精神世界，通过社会比较的参照作用对个体成员起到制约作用。第四，某种际遇对个体精神家园的影响。拉兹洛在其《意识革命》一书中曾经认为人们价值观和信仰体系的建立来自于某种特殊的际遇。换句话讲，个体精神家园的形成或改变有时会受到一些突然因素的影响，具体表现为个体的顿悟和省悟或灵感。拉兹洛曾经举了一个屠夫在从事屠宰工作几十余年之后在一次屠宰中突然顿悟改信基督教的例子。事实上，我们认为特殊的际遇只是个体精神家园形成或改变的诱发因素，更重要的还应该是个体对长期生活实践和经历的感悟以及在此基础上产生的精神思索。第五 个体其他人格因素对个体精神家园的影响。个体精神家园虽然就个体作为社会成员之一，由于受到社会发展的影响会存在一些共同的特点 但从另一个角度看 由于个性的差异 个体的精神家园的建立又体现出鲜明的个体风格。事实上，这种风格不仅表现在个体精神家园的最终特点上，而且还体现在个体精神家园形成的过程中，个体的一些人格特征影响到了个人精神家园的内容及其选择。第六 教育因素对个体精神家园的影响。从精神家园的结构

来看 每一个个体都会有类似的层次 如小到兴趣爱好 大到精神家园的核心部分价值观和信仰体系。但是就其所指向的内容来讲，却有着鲜明的差异性。这种差异性既会受到上述诸因素的影响，也会受到所接受的教育的影响，尤其是系统知识的学习会在很大程度上影响到个体精神家园的建立。拿精神家园的核心——信仰体系来讲，有研究者 贺麟，1947 就指出 信仰是一种知识的形态 尽管这种知识不仅仅是通过学校的教育及书本知识获得的。当然，一切知识的学习都会对个体精神家园的形成产生影响，即使是一些错误的知识也不例外 比如迷信、错误的思想体系等。

七 我们需要什么样的精神家园

在上面谈到过，精神家园包含很多层次，然而，不同的个体有着不同的理解。应该来讲，明确的价值观和精神信仰的建立是最高层次的精神家园，但就一般的日常生活中的个体来讲，精神家园的指涉对象却可以是各种各样的。比如生活在城市的人因为看够了城市的嘈杂、功利 可能会把宁静、淡泊的农村作为自己的精神家园 也可能把蓝天白云、绿草茵茵、清泉石上流、蝉鸣松树间的大自然作为自己的精神家园 对读书人来讲，一个好的书店、一本好书、一篇好的文章、一个好的观点、一个有趣的研究领域、一个幽静惬意的去处、一个知己都可能成为他的精神家园；另外，童年的一段回忆、一段让人珍视的感情、一个温馨的家庭、一次助人的行为、一次义举、一次符合规范的行为、一项对多数人或他人有利的活动、一种强烈的责任心也可以成为自己的精神家园。对政治家来讲，一种原则、一个榜样、一种历史的责任感和使命感都会成为他的精神家园；对于一个忙碌的人来讲 忙后的休闲、对自己工作的肯定、业余兴趣的满足、自己所做出的贡献则会成为他们的精神家园；对于一些弱者来讲，他人的尊重、关心、理解 自己的自强不息则可能成为他的精神家园。

在我们看来，我们需要的精神家园应该具有以下几个特点：第一 它为我们的工作和生活指明方向 使我们能够健康地发展 第二，

它能够为我们的工作和生活提供动力 使我们对生活的意义、人生的价值保持乐观的态度 使我们的生活充满活力 第三 它能够缓解我们的生活压力 调节我们的身心 使我们健康而富有朝气 第四 它有利于我们建立一个平等、公正、正直 充满关爱、责任心的社会体系；第五 它有利于我们国家的强盛兴旺 民族的崛起。总之 我们的精神家园应具有理想的内涵但又不脱离现实 既有利于他人、社会、国家、民族又有利于自身的健康发展 既能体现出中国文化的传统又能与时俱进吸收先进的东西，既具有崇高的民族精神又有着鲜明的个性特色。

八 我们如何找回自己的精神家园

我们如何找回自己失落的精神家园呢？事实上，我们所持有的观点并不是只强调个体精神家园的重要性而忽视社会家园的重要意义，实质上这两者之间并不对立：建立正确导向的精神家园可以为个体的物质生活或社会家园的构建提供巨大的动力，同时会规范个体外在行为的方向，使个体拥有更为健康、更高质量的生活。从这一点上来理解 要找回失去的精神家园 除了时代、社会变迁等因素外 我们更应该从自身角度出发，具体讲应该从这样几个方面来入手。

第一 从时空角度为自己精神生活的发展留下机会和余地（或者从时间和空间上保证人们精神需求的满足）。从时间上看，现代人的一个显著特点就是奔波忙碌 这种奔波忙碌包括工作事业、谋生、家庭等等方面 很少留有发展自己精神生活的时间 长期这样做的后果是精神需求无法得到满足，从而影响到身心健康以及对工作和事业的兴趣。事实上 人们的这种忙碌除了工作和事业之外 有不少是为物欲或其他人生欲望所控制，如果在这些方面我们能够节省时间转而发展自己的精神生活 给自己的精神家园一个合理的定位 这样就会有一个更加健康的身心。从空间上看，所谓精神家园包括的内容十分广阔 除了其核心价值观和信仰体系之外 大凡涉及能满足人们精神需求、精神愉悦的事物、场所、行为都是个体精神家园的一部

分。从这一点上来讲 在我们的工作中 在我们身边的一些小事、一个小的行为都可以成为我们精神家园的有机组成部分。

第二，正确的价值观和信仰体系的形成和建立是个体精神家园建立的核心和关键。价值观是深植人心的准则，是有关个体目标确立、手段采取、规则选择的综合体系 是关于什么是“值得的”看法 是个体人格发展的原动力，对个体行为具有解释、预测和导向作用。从理论内容上讲 价值观有多种类型 这些不同类型在不同的个体身上有不同的顺序排列，也即不同的个体其优先价值是不同的。比如有人重物，有人重精神。因此，确立怎样的价值观是建立或找回自身精神家园的根本。信仰也属于价值观体系，但信仰是价值观体系中最稳定、专一的成分。价值观和信仰体系既是文化传统、社会环境、教育影响的结果，也是个体自由选择的结果，因此说在工作和生活中形成积极健康正确的价值观和信仰体系对个体精神家园的建立是至关重要的。

第三，学会沉思、学会反思、学会忍受寂寞也是建立或找回个体精神家园的重要途径。事实上，现代人生活的主要特点之一就是太过于被动 正如弗罗姆所说的“不自由”或要逃避“现代式的自由”。虽然在物质层面或技术层面由于科技的进步。人们从繁重的体力劳动和谋生手段中解脱出来，但人们并没有因此获得自己理想中的自由，反而日益体验到不断加重的束缚感。时尚、流行、各种各样的信息强迫人类个体被迫接受，使你无法摆脱。所有电子媒体、平面媒体、实物媒体每时每刻都在传递着制码者的主观意志，强迫你按照他们的口味、他们的喜好来进行解码 来形成他们所倡导的生活或生存方式，否则就会把你归入与社会格格不入或落伍者的行列。在这样一种现代化、全球化的潮流中 要保持独立的人格 要保有自己的精神家园往往是一种非常困难的事。因此，为建立或找回自己的精神家园 生活在其中的个体如何保持反思、批判的独立人格 不为潮流所侵蚀是十分重要的。另外 忍受孤独、远离喧嚣也是一种人格魅力，而且也可以给自己精神家园的建立提供一种理性的场所和机会。

第四，精神家园往往被形象化地描述为个体生活的归宿或精神

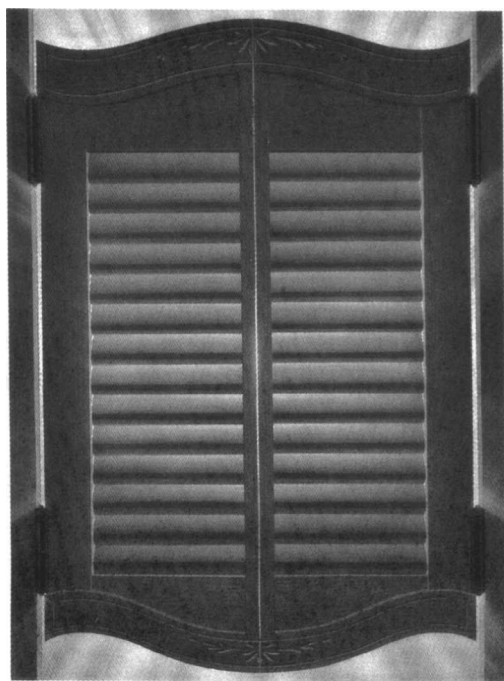
世界的一片“净土”既然是一片净土或归宿 本身就含有理想化的色彩 因此 这片净土就不可能完全由社会实际生活中的游戏规则来主宰 尔虞我诈、对利益地位无穷尽的追逐就不应该成为个体精神家园中的主旋律。相反 平等、公正、同情怜悯、对自然界其他物种的呵护与珍惜、对家庭对后代对社会对民族乃至对整个人类社会的责任应该成为个体精神家园的主角。事实上，这并不是一个乌托邦式的理想，而是一种良性社会运行、人类健康生活所需要的真正的人文关怀。从这一意义上讲，构建一种崇尚实力和崇尚人文关怀并且协调的人格体系也是个体形成或找回自身精神家园的重要途径之

第五，精神家园的现实性。个体精神家园的建立和形成应该依托于时代发展、社会生活实际以及个体的生活处境，否则就会变成乌托邦式的幻想。这种幻想式的意愿由于与社会生活实际的巨大差距终究会导致过多的挫折以及理想的幻灭，最终导致精神家园功能的丧失。而有实践基础的精神家园才有长期存在的前提条件，也才有实现其存在功能的可能性。但同时个体的精神家园又应该高于个体的生活处境和现实生活，个体的精神家园应是一种在评判个体生活实际、个体能力素质、时代发展潮流、社会现实基础上的理智性抉择，应对个体的现实生活有协调、促进、动力作用，在某种程度上具有实现的可能性。

第六，精神家园的维护。个体形成和建立自己的精神家园是重要的，除了与社会现实生活及个体自身生活实际保持紧密联系并适时做出一定的调整外 精神家园应具有相对的稳定性 这也是个体保持独立人格、做到身心健康的关键。因此 对个体健康取向的精神家园进行有效维护也是十分重要的。首先，个体精神家园要保持旺盛的生命力 其前提条件是精神家园的本质与历史发展趋势、社会生活实际的协调 这是一个方向性问题。个体应有审视、矫正自我精神家园方向的能力。其次 精神家园一旦确定 应该尽可能保持它对个体生活实际及行为的指导作用，不应因一时的矛盾来改变或放弃自己已经检验过的精神家园 换言之 也就是要在一定程度上维护自己精

神家园的指导地位。第三，基于精神家园并不是一种孤立的存在，而是需要有社会实践的依托，需要与社会生活实践不断相互作用才能存在这样一种事实，个体应该设法使自己的精神家园有更丰富的实践基础和行为基础，比如，在工作中对自己的价值观和信仰体系有清晰的表述和遵守，在休闲娱乐层面，应使自己的精神需求和某种行为习惯紧密联系起来。这样做并不是要使精神家园变得庸俗化，而是在真正意义上实现精神家园的功能并有效维持精神家园的存在价值。

感官满足与精神满足 (灵与肉的分离)



人的需要有不同的层次也有不同的内容，需要是人类行为的原动力。拿人类行为与动物行为相比，人类行为更多的是一种理智性行为，而动物更多的是一种本能性行为，因此，动物的需要更多的是一种本能性需要，而人类更多的是一种社会性需要。但是在这一点上也有不同的观点，精神分析学派的创始人弗洛伊德就认为人的绝大多数行为也是本能性行为，和动物没有本质的区别。另外，西方著名人本主义心理学家马斯洛曾把人类的需要分为五个层次，由低级到高级依次为生理需要、安全需要、爱与归属的需要、尊重的需要、自我实现的需要；奥尔德弗则认为人有三种核心的需要：生存的需要、关系的需要、成长的需要；麦克莱兰则认为在社会组织中有三种需要是最重要的成就需要、权力需要、合群需要。

按照马斯洛的观点，人是在满足基本生理需要的基础上来逐步发展其高级需要的，当然也有特例证明人在基本生理需要或低级需要没有满足的情况下就来发展其高级需要，事实上，这也是人和动物最根本性的区别。但纵观我们的现实生活，有些现代人（尤其是生活于城市中的一些现代人）的需要状况并不十分适用于马斯洛的需要层次论，而是有着自己鲜明的特点和时代特征。

【案例】

张军，男，38岁 广告公司设计人员。自述 我出生在一个偏僻的农村，家里弟兄姐妹6个 我排行老五。说实在话，我们那里到目前为止仍只有我这么一个大学生，家里人以前一直把我当作他们的骄傲，我们那里的人都把我当作教育孩子的榜样。我小时候的理想是要做一个大官 然后能够改变我们家乡的面貌，让我们那些乡亲们都能过上好日子。从小学到高中 我一直都很优秀 后来顺利考上了省城

的一所大学，学了广告设计专业。要说专业兴趣也还是有的，4年大学生涯也没有白过，大三时我就有一幅作品在省里的一次比赛中获奖。大学毕业我分配到省城的一家广告公司工作，在起初的几年里，我没明没夜地干，一方面是想多挣点钱贴补一下家里，另一方面也是想干出一些成绩来。几年下来经济上有了好转，事业上也站稳了脚跟，孩子也已经上了小学高年级。生活虽然有了好转，但我却觉得日子过得越来越没有意思。不是和爱人关系不好，我俩是大学同学，感情还是挺好的，孩子也挺可爱，但我就是觉得生活很无聊，年复一年，日复一日，整天就是那些同样的事情。而且，觉得个人的力量太有限，什么事情也改变不了。比如以前还想过要为家里做点事、为家乡做点事，但现在看来根本无法实现，因此也再懒得去想这些事。我现在有一帮喝酒的朋友，没事的时候整天凑到一起喝喝酒、洗洗脚、唱唱歌，有时候还打打麻将，总之消磨时间罢了。最近老婆也为此跟我吵嘴，说我不像一个男子汉，没有雄心壮志、没有事业心。事实上，自己也明白这一点，喝酒玩乐就图一时高兴痛快，过后心里反而更加郁闷、烦恼。我觉得自己不能再这样下去，我应该改变目前这种状况，但是现在还没有什么更好的办法能让自己做到这一点。自己还有很长的路要走，总还应该做点什么事情吧。

【案例分析】

事实上，就案例呈现的情况看，目前像张军这种心态的人比较普遍，在完成力所能及的工作和基本尽到自己应尽的责任后，对自己的生活现状不是很满意，对未来生活的发展比较迷茫，精神感到压抑，