

人性能 达到的境界

[美] 亚伯拉罕·马斯洛 著 曹晓慧 等译

The Farther Reaches
of **Human Nature**

Abraham H. Maslow

自我实现，
是当你真正升华为一个人时所体验到的那种状态。

人性能 达到的境界

[美] 亚伯拉罕·马斯洛 著 曹晓慧 等译

The Farther Reaches
of **Human Nature**

Abraham H. Maslow

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

人性能达到的境界 / (美) 亚伯拉罕·马斯洛 (Abraham H. Maslow) 著; 曹晓慧等译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2014. 7

书名原文: The farther reaches of human nature

ISBN 978-7-5100-7179-9

I. ①人… II. ①马… ②曹… III. ①人本心理学—研究 IV. ①B84-067

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 280419 号

Copyright © Bertha G. Maslow, 1971

All rights reserved.

人性能达到的境界

著 者: [美] 亚伯拉罕·马斯洛 (Abraham H. Maslow)

译 者: 曹晓慧 张向军

责任编辑: 张瑶瑶 于 彬

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京市朝阳区内大街137号 邮编: 100010 电话: 64038355)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/16

印 张: 25.5

字 数: 360 千

版 次: 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

版权登记: 01-2013-2925

ISBN 978-7-5100-7179-9

定价: 69.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

丛书序

自从1976年中国社会逐步回归到发展的轨道上以来，心理学，或者说“心理学”这个三个字组成的字串，在我国得到越来越多的关注和重视。与过去将心理学贬为伪科学相比，当今社会几乎无人不说心理学重要：各个方面的研究人员都向心理学靠拢、从心理学中找科学问题，或者干脆宣称自己是心理学家；高校竞相创办心理学系，大举扩招硕士和博士研究生；中央和各级政府对心理学，或者说是心理方面的研究投入迅速增加；心理学研究论文在国内外的发表数量呈指数性上升。然而，所有人也都同时感觉，国人的心理状态越来越差，整个社会的心理状态越来越令人担忧，社会各界对心理学的需求却难以从这些浩如烟海的研究中得到哪怕万分之一满意的回答，由此出现了中国心理学的尴尬与困境。

实际上，在全球范围内，心理学的状态也是如此。这个状态与马斯洛在七十多年前说的非常相似：“心理学今天已经被扯得四分五裂，实际上可以说已经成为三个（或更多）分离的、互不交流的科学或科学家集团：一是行为主义的、实证的、客观主义的、机械论的集团，二是起源于弗洛伊德和精神分析的一整套心理学，三是人本主义的心理学……”如果说还有什么不同的话，就是除了马斯洛所描述的那些以外，这场混乱中又增加了如今占据主流地位的认知心理学及其假子认知神经科学，使得整个心理学世界更加支离破碎。有识之士不得不认为，当今心理学又一次处于徘徊的路口。

心理学必须研究人的行为，否则它就没有存在的必要，如果不研究

人的行为、研究社会性的人的行为，当今心理学领域的某些研究工作就完全可以归于其他学科。而当前心理学研究的一个偏向是，一味试图以微观世界的现象解释宏观的人的行为，以为越微观的知识越正确。一些研究就是看哪个脑区的活动、哪个核团的功能、哪个细胞内外离子的运动、哪个基因何时开放等，试图以机械的还原代替研究对象本身，这不仅在哲学层面难以立足，实际结果也必然走向无知论，进而变相忽略了对人的研究，继续下去势必造成心理学学科的消亡。

另一种倾向认为，只有实验室才是提供知识的唯一领地。目前这一观点在我国尤为突出。这种对人类自有文字记载以来主要的知识体系就并非来自实验室的视而不见的倾向，也泛滥于心理学界，结果是除了实验室以外的心理学的思想精华都被排斥了，更无法让这些精华在回答人类社会所面临的与心理有关的重大问题方面发挥作用。

所有的人都认可，人的行为及其心理基础是人类自身所面临的巨复杂问题，甚至有人质疑以大脑来理解大脑是不是陷入了某种悖论，更何况人的社会行为远远比单个大脑可能拥有的功能还要复杂。这些思考难免给心理学的研究蒙上不可知论的阴影。在同意心理学要从细胞分子水平到社会水平进行多层次研究的同时，一些人仍然对于通过思辨，实践验证，再思辨，再验证，直到总结出普适理论的研究方法视为寒蝉，这使得我们对高级心理过程的认识，特别是对人的社会性和本性的认识严重滞后。众多因为人的行为而导致的社会问题陷入无从回答的窘境。今天恰逢爱因斯坦诞辰一百三十五周年，他的相对论最初也是观察、分析、思辨、推论的结果，是不可能在任何实验室中得到验证的，但最后是在宇宙活动中得到证明的，这对于如何研究和认识人类高级心理过程和行为特点应该是一个很好的启示。

鉴于我国对高级心理过程和人的本性研究的专著稀少，而西方心理学在这方面名著颇丰，本着它山之石可以攻玉的愿望，世界图书出版公司精心挑选和组织，出版了这套“心理学大师系列”丛书，虽然并不

指望它对解决社会问题起到立竿见影之效，但至少可以给正处于进退维谷的心理人又一次冷静思考“心理学向何处去”和“心理学能干什么”的机会，同时也给社会各界又一次提供了解心理学全貌的窗口，进而为看待和解决社会问题提供了新的视角。从这个意义看，本系列值得所有心理学人和愿意了解心理学、愿意重新理解社会甚至整个人类的读者参考。此刻，《人性能达到的境界》（马斯洛）、《人类的破坏性剖析》（弗洛姆）和《自我与自性》（荣格）三本书已经翻译和编排完毕，正在付梓，陆续还会有弗洛伊德、罗杰斯、埃里克森等人的一系列著作出版。这个系列的特点与其说关注的是人的心理，不如说偏重的是人本身及人性的本质。很多著作是充满人文关怀的，甚至上升到了哲学思辨的范畴。生而为人，从这个意义上讲，心理学就不仅仅是一门学科，而是关于全人类的哲学。我想，这也是这个系列对大众及社会最具意义的地方。

世界图书出版公司长期致力于服务心理学在我国的发展，是最早与中国心理学会合作并始终保持良好合作关系的出版机构。应世图的邀请，正好就此机会，我就心理学如何面对学科目标和社会现实做点思考，自然都是一孔之见，希望求教于各位方家和各界人士。

张侃

中国心理学会理事长（2001—2009）

国际心理科学联合会副主席（2008—2012）

2014. 03. 14 于时雨园

引言：亚伯拉罕·马斯洛

对于马斯洛的著作，一个不容置疑的事实是，它迸发出火花，几乎他的所有著述都迸发出火花。我们在理解这一点时不仅仅要把他视为一位心理学家，而且首先应该想到他是一个人，继而才是一位勤奋钻研心理学的学者，或者说，他把他的个人成长和成熟转变为一种理解心理学的全新视角。这是他的主要成就之一——赋予心理学一种全新的概念。

他告诉我们，在他职业生涯的早期，曾发现当时心理学的概念框架不能为他的研究提供方向，他决心将之改变或完善，于是开始创新。如他所说：“我提出合理的问题，不得不为了解决这些问题而另辟蹊径。”他提出的关键概念有：“自我实现”、“高峰体验”和“需要层次理论”，覆盖的范围从“缺失需要”到“存在需要”。相对于其他概念而言，这些概念或许是最重要的。

似乎有必要说明的是，马斯洛心理学发现的核心是由自我发现的。从他的著述可以明显看出，他曾经研究过自己——像我们常说的那样，他能够“客观地”审视自己。“我们必须记住”，他在某处曾说，“认识一个人内在本性的同时也认识了普遍的人性。”我们在这里特别提到，马斯洛是一个真正朴实无华的人。他理解自己所从事的事业，明白这份事业的重要性，并且终生保持着他所仰慕的淳朴谦虚（用“谦卑”一词形容他则不恰当）。在他和其他人以及和自己的关系中，他的妙趣幽默增添了情趣和治疗的效果。

这本书的一篇文章向我们揭示了马斯洛是如何开始研究自我实现的。他有两位导师，“他不能止步于崇拜他们，而要寻求理解。”为什么这两个人“和世上一般人如此不同”？答案逐渐明了，他下决心解答这一问题的过程使他确定了以心理学为研究方向，同时也使他对人生意义有了新的领悟。作为一位科学家，他试图概括出其在两位导师身上发现的美德，于是开始搜寻其他相似的人作为研究对象——并在此后的一生中不断鉴别和研究这些人。他常常指出，这种研究能使人得到一种关于人类的清新而鼓舞的看法。它向你展示，人能够成为什么样子。“健康人”是他描述这些人的用语，后来又说他们体现了“完满的人性”。

自我实现的极点是高峰体验。“高峰体验”是一个精彩的自然主义的词语，吸取了宗教和神秘主义词汇中的类似含义，同时又不局限于此。高峰体验是当你真正升华为一个人时所体验到的那种状态。我们不知道高峰体验是如何达到的，它和任何刻意安排的程序之间没有简单的一对一的关系，我们只知道它是以某种方式赢得的。它如同一道彩虹，来了，又去了，令人难以忘记。人能在一定程度上持有某种觉知状态但并不持久，它只能存在于人对其总印象的回想中。高峰体验就是逐渐认识到事物“应该成为”的样子，以一种不苛求也不担心的方式达到这种状态。它告诉人们关于自身和世界的同一性的真理，并成为价值的关键点和意义层次系统的组建原理。它是主体和客体的合并，带来的并不是主体性的任何损失，而是它的无限展开。同时它是个体性摆脱了孤立的状态。这样一种体验为超越观念提供了经验基础。高峰体验在自我实现者身上的不断出现，对于马斯洛来说，已成为一种科学的证据，它展现了完满人性的人可有的正常心理或内部生活史的样子。马斯洛的思想和理论中的基本元素已在原理中阐明，仍有待证实，而且自我实现者的行为模式仍待补充。他曾希望能够这样说：“这就是自我实现者在大多数情境、困难和对抗中怎样行动和反应的说明”，并希望能证明这种

研究的心理学（教育）意义。他的许多论文阐明了这些发现。这项工作已成长为由完满人性的健康、智慧和抱负的平衡状态所组成的一门心理学。

马斯洛的工作并没有忽略弱点、不道德，或通常被称为“恶”的东西。它很自然地达到一种苏格拉底的观点——人生中即使不是全部至少也是大多数的恶是源于无知。他对原理解释——从自我实现和高峰体验的“已知数”中得出——有助于理解软弱、失败和卑劣，他没有任何无视这些现实的倾向。他不是一个多愁善感的人。

当然，你也可能在阅读马斯洛的著作中遇到一些困难，特别是假如你对纯分析和描述研究比较生疏的话。有些马斯洛十分清楚的事情——或对于他来说已经十分清楚的事情——可能对读者来说并不清楚。他跳跃式地前进，显然确信自己的立足点，确信在向何处行进，而读者却正在探寻一些有意义的熟悉的阶梯。马斯洛说的确实都存在吗？他可能自己对自己嘟囔着。从这一点上应该看到，许多有关人性及其可能性的事情的内部联系，马斯洛是洞悉的，因为他做过长时间的思考和研究。他的研究已达到一种可贵的高度，这一高度体现了它的价值，在这里，内在的联系是成立的。他谈到的那些统一性，我们可以规定它们是存在的，因为要像他那样看到或感受到，需要你进行同样的准备工作，需要沿着同一条路线进行独立的和反思性的研究。不过，通读他的著作，你将发现有一些露出的节点，开放地对待直觉的证实，对于任何渴望求知的人都是非常有益的。确实，正是那些显露出来的论点——我们称之为“真知灼见”——使人们保持着阅读马斯洛著作的兴趣，使他的书受到欢迎并经久不衰。（一些大学出版社经过很长时间才悟出这一点。他们往往只印三千本马斯洛的书并认为完成了任务，但马斯洛的书精装本竟能售出一万五千或两万册，平装本达到并超过十万册。读过他书的人明白为什么会这样。他提供的是能够应用于自身的心理学。）

我没有多余的话要说了，有几百页的篇章在等待着读者——在这些篇章中，马斯洛的后期思想已越过了心理学的传统界限，甚至也超越了他自己的心理学。但还可以再多说几句有关他的写作方式的话。他想写的东西是不容易表达的。他宁愿站在背后，让读者去感受文字的韵律。他遣词用句就像巴赫创作原创歌曲那样自如。他用文字演奏，让文字弹跳自如，直到确切表达出他的意愿。你不要认为他是在进行文字把戏，这绝不是把戏，而是使他自己能为人所理解而进行的紧张的努力。紧张并没有使他变得沉闷。他取得了相当大的成功，其在用词和表达方面的功力使得阅读他的著作俨然成为一种乐趣。任何妙趣文章都是值得一读的，这可以作为马斯洛作品的写照。在心理学家中，拥有此评语的人除了威廉·詹姆斯和亨利·默里就鲜有人了。

这里做一下评论似乎也非常必要。要得出一个难而有价值的结论，有两条路可走。你可以顺着梯级攀登，一步一步理解有关的演绎推理，攀登中抓紧横档——准确运用语言。另一条道路是一步登天，超越使人分心的障碍物，观察逻辑攀登的最后阶段，也观察能够到达同样高度、同一地点的其他道路——并且，由于已经站在那里，能自由地环顾周围，不必不安地倚靠推理的梯级，希望它不会颠覆。你常常会感觉到，马斯洛已经站在那里，站在那里很久了，对那里也已经很熟悉，他运用逻辑推演就像是在“演习”，或只是以启发教育为目的。

那么，其他科学家是否有必要像他那样用个人的或不能解释的手段去达到他所达到的结论呢？或许是，或许不是。但假如他所研究的主体——人——在其最佳状态时沿着那样的道路前进，你又怎能从事人的科学研究却不亲身体验或至少尝试一下呢？或许马斯洛情不自禁这样做，他发现自己身临其境；或许心理学中基本条件与必要条件变革的目的就是宣布并证明这样的能力是必需的，是应该追求的，虽然它们很神秘。归根结底，文化充其量是少数有成就的人——自我实现者们——

致的旋律和反响，他们来自非常善于学习并且快乐学习的那部分人。假如这样的人是最优秀的，那么，任何不努力揭示这一事实的心理学都将是某种意义上的欺骗。

杰出的乐队是高超技巧者们的组合，是许多能够熟练运用乐器演奏并比大多数人更懂得音乐的乐师们组成的队伍。假如你在他们中间听他们谈论音乐，他们所说的，你连一半也听不懂，但当他们演奏时，你将会意识到，他们彼此之间说的话都不是空谈。在任何杰出的人那里，也同样如此。他站在一个高度谈及他的特殊造诣。他的谈话内容不一定有显著的意义，但他的高度、他的造诣是真实的。即便不能很好地把握这一真实性，你也能感受得到。一个完满人性的人很容易给人留下一种朦胧的印象。研究完满人性的心理学——有资格谈论拥有完满人性的人，并能以某些方法测量、评价他们，且揭示他们特性的某些动力机制——有责任参与这种有深度而不仅仅是艰涩的研究。有时读者会觉得有点茫然，这是很自然的。或许，对学生不造成类似这种印象的心理学永远不会从陆地起飞。

马斯洛晚期思想的一个方面需值得注意。他年纪越大，也就越“哲学化”。他发现，不可能把对心理学真理的探寻和哲学问题割裂开来。一个人如何思考和他本身有着密切的联系，而他想象自己是怎样的和他实际是怎样的又是分不开的，尽管从理性上来说这可能是一个无法解决的问题。马斯洛认为，在研究的开始，科学没有权利把任何经验论据关在门外。如他在《科学心理学》一书中所说，人类知觉的一切产物都必须被心理学所容纳，“甚至矛盾的、不合逻辑的和神秘的东西，模糊的、模棱两可的、原始的、无意识的和难以言传的存在的所有其他方面。”原始和性质不明确仍然是我们对自己的认识的一部分：“低可信度的知识也是知识的一部分。”人对自己的认识也一样，而且，对于马斯洛来说，规则的增加是“探索者”们沿着每一个方向搜索，不拒绝任何可能性。“知识的开始阶段”，他写道，“不应该用来源于‘最终

的’知识的标准进行评判。”

这是一位科学的哲学家的论述。确实，假如科学哲学家的任务是鉴别特定研究领域中研究手段的适用性，将马斯洛作为一位科学哲学家比其他专家更为合适。他一定会完全同意普莱斯的意见，后者三十年前讨论心理潜能问题时曾评论说：“在任何探究的早期阶段，要在科学研究的真相和它们的哲学反思之间划定不可更改的界线是错误的……在后期阶段，这样的界线是正确而适当的。但假如界线划定得太早、太严格，将永远到达不了后期阶段。”马斯洛工作的一大部分是和扫除心理学向“后期阶段”前进途中的哲学障碍物间接有关的。

关于马斯洛的内心生活，关于他的思想主体，关于他的抱负，我们只能从他所告诉我们的和推论出的可能来获得。他写的书信不多。然而，非常明显，他的生活充满着对人道事业的关心。在晚年，他曾为一种社会心理学的建立而不断思考，这种社会心理学能为建立美好世界指明道路。本尼迪克特的“协同社会”概念是这一思考的基石，马斯洛晚期论文中提到过这一点。在写给一个朋友的为数不多的几封信中他曾说明自己的私人时间是怎样度过的。他谈及回忆自己的一些思想来源时感到的困难，曾怀疑是否对它们感到高兴，以及他对这些思想的反复思考和对它们的相关性的发展，会在一定程度上取代他对思想源头的回忆。大约在1966到1968年间——这封信未注明日期——他写道：

我仍常常为糟糕的记忆而苦恼。有一次它使我十分担忧——我有了类似脑瘤的一些症状，但最终我认为自己能适应了……多数时间我活在自己的世界里，在这里我思索柏拉图思想的精华，同柏拉图和苏格拉底进行种种谈话，力求在某些问题上说服斯宾诺莎和柏格森，同洛克和霍布斯展开激烈的辩论，因此，别人看来，我仅

仅是活着而已。我曾有许多烦恼……因为我要装作很清醒并与人交往，我甚至主导谈话并且看上去很有智慧。但接着就是完全的健忘——于是我陷入自我的矛盾中！

没有人能说这些对话是“不真实的”。它们已结出了丰硕的果实。

亨利·盖格尔

序 言

1969年，马斯洛亲自选定了组成本书的一些文章。他对本书的设计包括增添新的章节、一篇序言、后记，以及对全部文稿的修改和补充。1970年初在文稿着手准备期间，迈尔斯·维奇担任技术编辑和顾问。

马斯洛在准备写新章节时突然心脏病发作，不幸于1970年6月8日逝世。

1970年秋，我面临这样的选择：是完全按照马斯洛的独特格式编排本书，还是作为文集的形式出版原来的文章？我选择了后者。应我的请求，迈尔斯·维奇重新开始工作并在本书筹备期间提供了编辑方面的帮助。我们的工作仅限于必要的技术上的修正，删除偶尔出现的重复论述，并将两篇文章合并构成第十三章（按照马斯洛原来的计划）。

虽然对原文的出版者已在他处表示过谢意，我还是要特别对迈尔斯·维奇（《人本主义心理学期刊》的前编辑）表示衷心的感谢，他提供的帮助已远远超出了本书编辑的范围；还要感谢安东尼·苏蒂奇（《超个人心理学期刊》的编辑），经由他获准，本书采用了许多已发表过的文章。

我对依萨伦研究所迈克尔·墨菲和斯图亚特·米勒以及维京出版社理查德·格罗斯曼提供的帮助表示感谢。我特别要感谢凯·彭求斯，她是马斯洛担任劳夫林基金会常驻研究员期间的私人秘书，提供了非常多

的帮助。还要感谢萨迦公司的董事长和基金会的理事劳夫林与萨迦公司的威廉·克罗克特的鼓励、友谊和实际帮助。

马斯洛认为，亨利·盖格尔是少数几位深刻理解他著作的人士之一，我很高兴他能本书作引言。

贝萨·马斯洛

加利福尼亚州帕罗奥图市

1971年6月

C 目 录 CONTENTS

丛书序

引言：亚伯拉罕·马斯洛

序言

第一篇 健康与病态

第一章 人本主义生物学方向	001
优秀类型和“成长顶端统计学”	003
人本主义生物学和良好社会	005
良好样品是全种系代表的人选者	006
心身的关系	008
道家的客观和传统的客观	013
大问题的问题	016
预测未来	020
第二章 神经症——个人成长的一种失败	022
熔接词	024
完满人性	025
人性萎缩	027
主观生物学	028
内部信号	029

约那情结	031
第三章 自我实现及其超越	038
引向自我实现的行为	041
治疗的态度	048

第二篇 创造性

第四章 创造性的态度	051
第五章 创造性——整体论的研究	065
第六章 创造中的情绪障碍	074
第七章 我们需要创造性人物	089
普遍的需要	090
新的教育概念	091

第三篇 价值

第八章 事实和价值的融合	095
第九章 存在心理学简说	116
存在心理学（Being-Psychology）的定义 （论题、问题、研究范围）	116
《存在心理学探索》中所用“存在”一词多种用法的简要说明	121
存在价值（作为高峰体验中所见世界的描述）	123
以可测形式呈现的、说明存在价值含义的操作定义	125
存在爱怎样能带来无偏私、中立、超然、更大的清晰性？	132
什么人在什么条件下选择存在价值？	134