

马斯洛 谈

自我超越

自我实现者以自己的价值和感情指导生活，
不依靠别人来求得安全和满足，他们依靠的只是自己。

Abraham Harold Maslow

马斯洛 著

石磊/编译

「世界大师思想精萃」

「世界大师思想精萃」

马斯洛谈自我超越

马斯洛/著 石磊/编译

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

马斯洛谈自我超越 / (美) 马斯洛 (Maslow, A. H.) 著;
石磊编译. —天津: 天津社会科学院出版社, 2011.4
(世界大师思想精粹)
ISBN 978-7-80688-653-3

I. ①马… II. ①马…②石… III. ①马斯洛, A.H.
(1908 ~ 1970) —人本心理学 IV. ①B84-067
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第053500号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出 版 人: 项 新

地 址: 天津市南开区迎水道7号

邮 编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

网 址: www.tssap.com

印 刷: 北京德福泰印务有限公司

开 本: 880×1230毫米 1 / 32

印 张: 12

字 数: 269千字

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

印 数: 1~5000册

定 价: 28.00元



版权所有 翻版必究

序

人本主义心理学大师马斯洛，是客观主义、行为主义、心理学派和正统弗洛伊德学派以外的，最受学术界、工商界、宗教界欢迎的心理学大师，有心理学领域“第三势力”之称。他的人格以及人的多层次需求的理论，是近 20 年来对当代社会影响最广泛、最深刻的理论。“自我实现”与“追求卓越”，更是成为当代人最推崇的口号和追求的信念。用马斯洛自己的话讲，他的理论是一种类似于伽利略、达尔文、爱因斯坦、弗洛伊德所创立的，具有革新意义的新论，是一种革命。这个比喻是否恰当，我们暂且不论。但是，他使人本主义的心理研究，走出了不必求助于人自身之外的权威，而试图从人自身的本性中派生出人的价值体系的道路。把研究对象，从叛逆者和神经病患者的身上，转移到了正常健康人身上，抛弃了过去大多数心理学理论总是依据一些或者全部是假设的理论基础，修正了那些空洞的、不适当的、存在严重缺陷的观点，进一步发展了心理学的论据和价值体系。



毫无疑问，马斯洛的人本主义心理学理论，如今已成为一种大多数现代中青年人所接受的社会哲学和新的人生观。不仅如此，他的贡献还在于，他为我们当代人提供了一种新的观察和思考生活的思维方式。为我们树立“新人”、塑造新的社会形象、确立新的道德观和价值观，指出了努力的方向。在当今这个正在“异化”的后现代社会中，大多数人为赚钱、为成功、为生存努力而拼搏的时代，一生难以忘记自我，固执于自我的满足。是他又一次将那些古老的问题，又摆在了我们的面前：“什么是有道德的生活？什么样的人是有道德的人？怎样才能把人教育成期望和喜欢过有道德生活的人？怎样才能把儿童培养成为道德高尚的人？”伦理学和科学在此走到了一起，才有了《马斯洛谈自我超越》这本书。

马斯洛的理论，显然早已超越了人性论的范畴，审视了人存在的本质。虽然我们没有为自己的看法去翻遍马斯洛的所有作品，但我们很容易推知，生命的成长和臻于成熟，有赖于人格的不断成熟与发展。没有健康的人格，就不能挖掘人的巨大潜能；没有人格的魅力，就没有真正的“自我实现”，就永远无法超越自我。

人生需要拼搏，但不能忘记什么是有道德的生活，什么是高尚的人。我们不是单纯为了奋斗而奋斗终生。

目 录

序	/// 1
一、迈向健康的心态	/// 1
二、存在主义	/// 9
三、人的动机	/// 19
四、超越性动机	/// 35
五、缺陷与成长	/// 59
六、进退的平衡	/// 85
七、自卫与成长	/// 89
八、需求与恐惧	/// 104
九、高峰体验（一）	/// 114
十、高峰体验（二）	/// 152
十一、自我的实现	/// 170



十二、存在与危机	/// 184
十三、对强加的抗拒	/// 196
十四、非结构团体	/// 203
十五、自我实现特质	/// 236
十六、创造力的认识	/// 255
十七、自我及其超越	/// 268
十八、自我实现与创造力	/// 284
十九、人性的价值	/// 299
二十、价值与健康	/// 320
二十一、存在的价值	/// 334
二十二、健康就是超越	/// 337
二十三、基本的认识	/// 345



一、迈向健康的心态

目前，学术界出现了一种有关人类疾病与健康的新观念，我觉得这是一项令人十分兴奋且又充满奇妙愿景的心理学。因此，尽管它尚未经过验证与确认，尚不能称之为确定和可靠的科学知识，但我仍迫不及待地要将它公之于世。

这一新观念的基本假设是：

1. 我们每个人都有一种内在的本性，这一内在本性本质上是属于生物性的，并且在某种程度上是“自然的、内在固有的、天赋给予的”。同时，就某种特定意义而言，它是不可改变的，或至少是不变的。

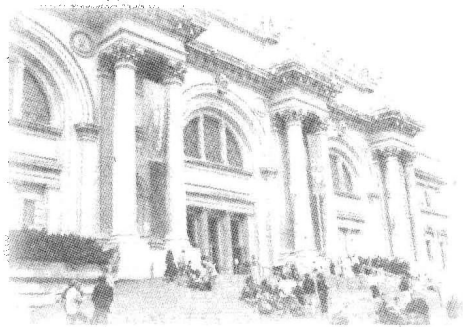
2. 每个人的内在本性，一部分是自身所独有的，另一部分则是人类所共有的。



3. 以科学的方法来研究这种内在本性，并且发现它的本质，这是可能的事。

4. 据我们目前所知，这种内在本性，就其真正内在或其原始性及必然性而言，并不是恶的。人类的基本需求，诸如生命、安全与保障、归属与爱情、尊重与自尊、自我实现、人类的基本情绪、人类的基本能力，表面上都是中性的、先于道德的，或纯然是善的。破坏、虐待、残忍、恶毒等，似乎都不是内在固有的，而是人们为了使内在的需求、情绪和能力免受挫折，因而产生的强烈反应。愤怒本身不是恶，恐惧、懒惰甚至无知也都不是恶。虽然它们可能会，也的确会导向恶的行为，但是它们并不需要非如此不可，其结果并不具有内在的必然性。人的本性并不像我们所想的那么坏。事实上，我们也可以说，人类本性的各种可能早已被我们习惯性地廉价出卖了。

5. 由于内在本性是好的或是中性的，所以更要实现它、鼓舞它，而不应该压抑它。如果能允许内在本性来引导我们的生活，那么我们会变得健康、成功，并且因此而幸福。



6. 一个人的这种基本核心一旦遭受否定或被压抑，他就会生病。有时可能明显地看出他病了，有时则变成潜伏的疾病；有人随即病倒，也有人要很久以后才会发病。

7. 此种内在本性并不像动物的本能一般那么明显、强烈且难以抗拒。它柔弱、纤细而微妙。我们的习惯、文化压力和错误的态度，很容易就会将之压服。

8. 它虽然柔弱，但在正常人身上却难以消失——甚至在病人身上也不会消失。即使遭受否定，它也会隐在暗处，永远坚持着要求实现。

总之，以上这些论点必然会与纪律、损失、挫折、痛苦、悲剧相提并论。不过，只要这些经验能启发、培养并实现我们的内在本性，便是有价值的经验。而且，由于这些经验与成就感、自我的强忍性休戚相关，因此便与健康的自尊感和自信息息相关，这也是日愈明显的事实。一个人如果没有征服、忍受和克胜的经验，便会一直怀疑自己的“能力”。不仅在面对外在的危难时如此，在控制及缓和自我冲动，并因而无惧于冲动这方面，也会感到无能为力。

我们观察到，如果这些假设得以证实，便可据以成立一门科学的伦理学，一种合乎自然的价值体系，以及一个判定善与恶、对与错的最高上诉法庭。我们越是熟悉人类的自然倾向，我们便越能从容地告诉人们如何为善、如何获取幸福、如何才能有效益、如何尊重自我、如何去爱、如何挖掘自己最大的潜力。这也就等于自动解决了未来人格上的许多问题。而最重要的似乎应该是去发现一个人作为人类的一分子、同时又作为独特的个体，其内在最深刻的真相究竟如何。

对自我实现的人加以研究，可以教导我们认清自己的错误、缺点以及成长的正确方向。除了我们这个时代，任何时代都有它自己的典型与理想。我们的文化早已放弃了圣人、英雄、君子、



武士、神秘家这一切理想的典型，我们所剩余的，只是适应良好、毫无问题、既苍白又令人迷惑的替代品。也许在不久的将来，我们将能以那些完全成长与完全自我实现的人作为我们的指南与典型。在这种人身上，他的潜力获得了完全的发展，他的内在本性得以自由地表现，而未被加以束缚、压抑或否定。

我们每一个人，为了自己，都应强烈且透彻地认清一件重要的事情，那就是：每一次远离普遍人性价值的堕落，每一次违反个人本性的罪过，每一件罪恶的行为，都将毫无例外地记载在我们的潜意识之中，使我们轻视自己。何妮用了一个很好的字眼来描述这种潜意识的知觉力与记忆力，她称之为“登录”。如果我们做了一些我们引以为耻的事，它便“登录”了我们的耻辱。但是，如果我们做了一些善良的好事，它便“登录”了我们的荣誉。最后的结果，总是二者必居其一：我们或是尊重，并接受自己；或是轻视自己，并感到羞耻、毫无价值，不值一提。神学家常用“堕落”这个词来称呼后一种未能尽己之所知所能，以实现个人生命的罪。

这种观点对一般弗洛伊德派所描述的人类图样加以补充。由于有点把问题过分简化，弗洛伊德似乎只为心理学提供了病态的一半，因此我们现在应该将之补全，加上健康的一半。也许这种健康的心理学，对于控制和改善我们的生命，以及在使我们成为更完美的人这些方面，可以提供更多的可能性。也许这样比去寻问“如何才能不生病”要更有益得多。

我们如何鼓励自由发展呢？什么才是自由发展的最佳教育条件呢？是性？是经济？还是政治？这种人需要在什么样的世界里成长呢？而这种人又将会创造出什么样的世界呢？病态的人是

由病态的文化所造成的。健康的人则是健康的文化造就的。的确，病态的个人使他的文化更病态，健康的个人则使他的文化更健康。增进个人的健康，是创造更美好世界的一条途径。用另一种方式来表达就是：鼓励个人成长乃是切实可行的；若无外力的帮助，精神官能症的病症便较难以痊愈。要使自己做个更诚实的人，相当容易；但若要治疗一个人精神上的压抑或迷妄，则非常困难。

挣扎、冲突、罪恶、不安、焦虑、沮丧、挫折、紧张、羞耻、自责、自卑感或无价值感——这一切都会引起心理的痛苦，干扰行为的效益，并且是无法控制的，因此很容易立刻被看成是病态的、不良的，该尽快“治愈”它们。

但是，在健康人身上，或在逐渐朝向健康成长的人身上，也同样可能发现所有的这些症状。假定你应该有罪恶感，而你偏感觉不到，假定你已获得了良好的安定力量，而你又“被”调整了。也许，适当的安定之所以是好的，是因为它切除了你的痛苦，但是，由于它终止了原先要朝向更高理想的发展，岂不也一样是坏的？

弗洛姆曾在《自我的追录》这本十分重要的著作中，攻击古典弗洛伊德对超我的看法，因为超我这个概念完全是一种权威之义和相对之义的看法。也就是说，弗洛伊德假定了：你的超我和我的良心，原来都是你父母亲或任何一位权威者的意愿、要求和理想的内在化。但是，如果他们是罪犯呢？那你将拥有哪一种良心呢？或者，假定你的父亲是个正经八板、不苟言笑的道学之士呢？或者是个精神病患者呢？这种良心的确存在——弗洛伊德是对的。我们的确从这些早年的形象中，获得了我们大部分的理



想,而不是长大后,在书本中获得的。但是,良心还有其他因素,是我们每一个人或强或弱地都拥有的良心,这就是“内在的良心”。此一内在良心的基础,在于我们潜意识和前意识里对自己的本性、命运、能力以及生命“召唤”的知觉。它坚持要我们忠于自己的本性,不可因软弱、贪图利益或其他理由而否认它。像自命不凡的人、天生的画家却去卖袜子,才智之士却愚蠢地生活,明知真理却固守沉默,还有放弃人性尊严的胆小鬼……这些人在其内心深处,都会觉察到自己错待了自己,因而蔑视自己。这些自责,很可能导致精神官能症,但也很可能激发新的勇气和义愤,并增强自尊,结果从此便踏上了正途。简言之,成长和改进也可能来自痛苦和冲突。

事实上,我刻意要除去我们对病态与健康所作的轻率区分——至少是有关其表面症状的区分。病态是否意指具有这些症状呢?我倒认为,



即使不具备上述的病症,也可能有病。而健康是否意指没有这些症状呢?我倒认为,即使不具备上述的病症,也不能就因此说是健康的。在奥斯维辛或在大壕集中营的纳粹党员当中,有哪一个健康的呢?是那些良心受谴责的人,或是那些竟能逍遥自在、毫无良心困扰的人?一个人若有着深刻的人性,是否可能从不曾感受过冲突、痛苦、沮丧、愤怒呢?

简言之，假如你告诉我，你有人格上的问题，除非我对你认识得更清楚，否则我无法确知究竟要对你说“好！”或是说“我很遗憾！”这要看是什么理由，而且理由还有好坏之分。

举例来说，今日心理学家对所谓受欢迎的程度、适应什么方式，以及对糟糕的文化是否适应，对一位霸道的父亲或母亲的适应程度如何，我们对一个适应良好的奴隶，对一个适应良好的囚犯，作何想法？如今，即使是行为有问题的儿童，我们也都待之以新的容忍。他为何行为不正？多半是因为有病，但有时候也是因为有好的理由：这个儿童，只是在反抗剥削、霸道、轻忽、蔑视和虐待罢了。

显然，所谓人格问题，要看说它的人是谁。是奴隶的主人，是独裁者，是族长，还是一个要求妻子停留在幼稚阶段的丈夫？很明显，人格问题，有时是一个人对其心理或其真正内在本性遭受压迫而发的高声抗议。因此，当这种压迫的罪行出现时，不抗议才是真正的病态。遗憾的是，大多数人在遭受到这种对待时并不抗议。他们忍受下来，却在几年以后，以各种各样的精神官能症、心身症作为代价。还有些人终其一生都不知道自己病了，不知道自己已经失去了真正的幸福及成就，失去了丰富的感情生活及安详而丰盈的晚年。他们终其一生都不知道具有创造力、以美感的态度去反应和发现兴奋的人生，是多么美妙的事。

此外，必要且可欲求的悲哀与痛苦，也是必须面对的问题。如果没有痛苦、悲伤、忧愁和动乱，会有成长与自我实现的可能吗？假如这一切就某种程度而言都是必要且无可避免的，那么要到何种程度呢？如果悲伤与痛苦对个人的成长有时候是必要的，那么，我们就应该学会不要自动地保护别人使他免于痛苦和悲伤，好像



痛苦和悲伤永远是坏的一样。有时候，为了最后的好结果，它们也可能是善的，是可欲求的。不让别人经历自己的痛苦，挺身防止他们受苦，都可能会变成一种过度的保护，而这反倒是对一个人的本然及内在天性和未来发展缺乏尊重。

二、存在主义

如果我们以“存在主义对心理学有何用处”的观点来研究存在主义，大概会发现这实在太模糊、太困难，因此无法以科学的观点来予以了解。不过我们也会发现许多好处。在这观点下，我们了解到存在主义并不是一个全新的发现，而是对早已存在于“第三势力心理学”中的趋势的一种强调、确认、尖锐化和再发现而已。

我认为存在心理学有两个重点。

第一，它极端强调自我身份的观念经验。而所谓自我身份，是就其为人性以及和人性有关的任何哲学或科学的充分重要条件而言的。我之所以选择“自我身份”作为基本概念，是因为我对这个概念比对象本质、存在、存有等诸如此类的概念较为了解，也是因为我覺得这个概念可以用经验的方式来处理。即使现在不



行，不久的将来也一定可以。

但是，这却产生了一个奇异的结果，因为美国的心理学者也已深深受到“追寻自我身份”的风潮影响了（例如奥波特、罗杰士、高斯坦洛姆、惠利士、艾力克森、莫瑞、穆尔菲、何妮、梅义等均是这类心理学者），而且这些学者们更了解、更接近原始事态。也就是说，他们比海德格尔、雅士培这些德国存在主义哲学家更注重经验。

第二，存在心理学非常强调以经验知识为起点，而不以概念系统、抽象范畴系统或先验系统为起点。而存在主义则以现象学为基础，换言之，它以个人主观的经验作为建立抽象知识的基础。

不过，也有许多心理学者以同样的强调为其出发点，更别说在各门各派的心理学分析学者中也含有同样的强调了。

1. 因此第一个结论是：欧洲哲学家与美国心理学家之间的差距，其实并不如最初所显示的那么远（美国人常有终日谈论不休，却不知所云之弊）。当然，一部分是由于这些在不同国度内同时进行的研究，其本身就显示出人们虽各自独立研究却获得同样的结果，只因大家不约而同地对本人以外的某种实情作出了同样的反应。

2. 我认为所谓“某种实情”就是指：个人外在价值的一切来源都已完全崩溃瓦解了。许多欧洲存在主义学者主要是反应尼采所谓“上帝已经死亡”的论点，也或许是反应出“马克思也死了”的事实。不过美国学者已经知悉：政治民主和经济繁荣本身并不能解决任何基本的价值问题，除了返回内在、走向自我，此外别无他处可作为价值的依归。奇怪的是，甚至某些具有宗教信仰的