

张春兴主编  
世纪心理学丛书6

# 人本主义心理学

车文博



浙江教育出版社

---

# 世纪心理学丛书

台湾东华书局(繁体字版)  
浙江教育出版社(简体字版)

---

东华书局在台湾地区出版之《世纪心理学丛书》，经转换为简体字版后，授权浙江教育出版社限于在大陆地区出版发行。本丛书有版权和著作权，非经出版者和著者之同意，本丛书的任何部分或全部，不得以任何方式转载、抄录发表或复印。

台湾东华书局 谨识  
浙江教育出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

人本主义心理学/车文博著. —杭州:浙江教育出版社, 2003.6

(世纪心理学丛书/张春兴主编)

ISBN 7-5338-2927-1

I. 人... II. 车... III. 人本主义-心理学学派-研究 IV. B84-067

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第107177号

---

**张春兴主编**  
**世纪心理学丛书 6**

---

## 人本主义心理学

著 者 车 文 博  
出版发行 浙江教育出版社  
          杭州市体育场路347号 邮编 310006  
          (本书由台湾东华书局授权本社  
          在大陆地区出版发行简体字版)  
排 版 杭州兴邦电子印务有限公司  
印 刷 杭州富春印务有限公司  
开 本 787×1092 1/18  
印 张 42.25  
插 页 4  
字 数 680000  
版 次 2003年6月第1版  
印 次 2003年6月第1次印刷  
印 数 0001—3160  
定 价 68.00元

---

ISBN 7-5338-2927-1 / B·27

---

# 愿为两岸心理科学发展尽点心力

——世纪心理学丛书总序——

---

五年前一个虚幻的梦想,五年后竟然成为具体的事实;此一由海峡两岸合作出版一套心理学丛书以促进两岸心理科学发展的的心愿,如今竟然得以初步实现。当此丛书问世之际,除与参与其事的朋友们分享辛苦耕耘终获成果的喜悦之外,在回忆五年来所思所历的一切时,我个人更是多着一份感激心情。

本于一九八九年三月,应联合国文教组织世界师范教育协会之邀,决定出席该年度七月十七至二十二日在北京举行的世界年会,后因故年会延期并易地举办而未曾成行。迨于次年六月,复应北京师范大学之邀,我与内子周慧强教授,专程赴北京、上海和济南等地访问。在此访问期间,除会晤多位心理学界学者先进之外,也参观了多所著名学术机构的心理学藏书及研究教学设备。综合访问期间所闻所见,有两件事令我感触深刻:其一,当时的心理学界,经过了拨乱反正,终于跨越了禁忌,冲出了谷底,但仍处于劫后余生的局面。在各大学从事心理科学研究与教学的学者们,虽仍旧过着清苦的生活,然却在摧残殆尽的心理科学废墟上,孜孜不息地奋力重建。他们在专业精神上所表现的学术虔诚与历史使命感,令人感佩不已。其二,当时心理科学的书籍资料

甚为贫乏，高水平学术性著作之取得尤为不易；因而教师缺乏新资讯，学生难以求得新知识。在学术困境中，一心为心理科学发展竭尽心力的学者先生们，无不深具无力感与无奈感。特别是有些毕生努力，研究有成的著名心理学家，他们多年来的心血结晶若无法得以著述保存，势将大不利于学术文化的薪火相传。

返台后，心中感触久久不得或释。反复思考，终于萌生如下心愿：何不结合两岸人力物力资源，由两岸学者执笔撰写，两岸出版家投资合作，出版一套包括心理科学领域中各科新知且具学术水平的丛书。如此一方面可使大陆著名心理学家的心血结晶得以流传，促使中国心理科学在承先启后的路上继续发展，另一方面经由繁简两种字体印刷，在海峡两岸同步发行，以便双边心理学界人士阅读，而利于学术文化之交流。

显然，此一心愿近似痴人说梦；仅在一岸本已推行不易，事关两岸必将更形困难。在计划尚未具体化之前，我曾假访问之便与大陆出版社负责人提及两岸合作出版的可能。当时得到的回应是，原则可行，但先决条件是台湾方面须先向大陆出版社投资。在此情形下，只得将大陆方面合作出版事宜暂且搁置，而全心思考如何解决两个先决问题。问题之一是如何取得台湾方面出版社的信任与支持。按初步构想，整套丛书所涵盖的范围，计划包括现代心理科学领域内理论、应用、方法等各种科目。在丛书的内容与形式上力求臻于学术水平，符合国际体例，不采普通教科书用书形式。在市场取向的现实情况下，一般出版社往往对纯学术性书籍素缺意愿，全套丛书所需百万美元以上的投资，谁人肯做不赚钱的生意？另一问题是如何邀请大陆学者参与撰写。按我的构想，台湾出版事业发达，也较易引进新的资讯。将来本丛书的使用对象将以大陆为主，是以丛书的作者原则也以大陆学者为优先

考虑。问题是大陆的著名心理学者分散各地，他们在不同的生活环境与工作条件之下，是否对此计划具有共识而乐于参与？

对第一个问题的解决，我必须感谢多年好友台湾东华书局负责人卓鑫森先生。卓先生对丛书细节及经济效益并未深切考量，只就学术价值与朋友道义的角度，欣然同意全力支持。至于寻求大陆合作出版对象一事，迨至丛书撰写工作开始后，始由北京师范大学教授林崇德先生与杭州大学教授朱祖祥先生介绍浙江教育出版社社长曹成章先生。经联系后，曹先生几乎与卓先生持同样态度，仅凭促进中国心理科学发展和加强两岸学术交流之理念，迅即慨允合作。这两位出版界先进所表现的重视文化事业而不计投资报酬的出版家风范，令人敬佩之至。

至于邀请大陆作者执笔撰写一事，正式开始是我与内子一九九一年清明节第二次北京之行。提及此事之开始，我必须感谢北京师范大学教授章志光先生。章教授在四十多年前曾在台湾师范大学求学，是高我两届的学长。由章教授推荐北京师范大学教授张必隐先生负责联系，邀请了中国科学院、北京大学及北京师范大学多位心理学界知名教授晤谈；初步研讨两岸合作出版丛书之事的应行性与可行性。令人鼓舞的是，与会学者咸认此事非仅为学术界创举，对将来全中国心理科学的发展意义深远，而且对我所提高水平学术著作的理念，皆表赞同。当时我所提的理念，系指高水平的心理学著作应具备五个条件：(1)在撰写体例上必须符合心理学国际通用规范；(2)在组织架构上必须涵盖所属学科最新的理论和方法；(3)在资料选取上必须注重其权威性和时近性，且须翔实注明其来源；(4)在撰写取向上必须兼顾学理和实用；(5)在内容的广度、深度、新度三方面必须超越到目前为止国内已出版的所有同科目专书。至于执笔撰写工作，与会学者均

表示愿排除困难，全力以赴。此事开始后，复承张必隐教授、林崇德教授、吉林大学车文博教授暨西南师范大学黄希庭教授等诸位先生费心多方联系，我与内子九次往返大陆，分赴各地著名学府访问讲学之外特专诚拜访知名学者，邀请参与为丛书撰稿。惟在此期间，一则因行程匆促，联系困难，二则因丛书学科所限，以致尚有多位杰出学者，未能访晤周遍，深有遗珠之憾。但愿将来丛书范围扩大时，能邀请更多学者参与。

心理科学是西方的产物，自十九世纪脱离哲学成为一门独立科学以来，其目的在采用科学方法研究人性并发扬人性中的优良品质，俾为人类社会创造福祉。中国的传统文化中，虽也蕴涵着丰富的哲学心理学思想，惟惜未能随时代演变转化为现代的科学心理学理念；而二十世纪初西方心理学传入中国之后，却又未能受到应有的重视。在西方，包括心理学在内的社会及行为科学是伴随着自然科学一起发展的。从近代西方现代化发展过程的整体看，自然科学的亮丽花果，事实上是在社会及行为科学思想的土壤中成长茁壮的；先由社会及行为科学的发展提升了人的素质，使人的潜能与智慧得以发挥，而后才创造了现代的科学文明。回顾百余年来中国现代化的过程，非但自始即狭隘地将“西学”之理念囿于自然科学；而且在科学教育之发展上也仅只但求科学知识之“为用”，从未强调科学精神之培养。因此，对自然科学发展具有滋养作用的社会科学，始终未能受到应有的重视。从清末新学制以后的近百年间，虽然心理学中若干有关科目被列入师范院校课程，且在大学中成立系所，而心理学的知识既未在国民生活中产生积极影响，心理学的功能更未在社会建设及经济发展中发挥催化作用。国家能否现现代，人口素质因素重于物质条件。中国徒有众多人口而欠缺优越素质，未能形成现代化动力，却已

构成社会沉重负担。近年来两岸不断喊出同一口号，谓廿一世纪是中国人的世纪。中国人能否做为未来世界文化的领导者，则端视中国人能否培养出具有优秀素质的下一代而定。

现代的心理科学已不再纯属虚玄学理的探讨，而已发展到了理论、方法、实践三者统合的地步。在国家现代化过程中，诸如教育建设中的培育优良师资与改进学校教学、社会建设中的改良社会风气与建立社会秩序、经济建设中的推行科学管理与增进生产效率、政治建设中的配合民意施政与提升行政绩效、生活建设中的培养良好习惯与增进身心健康等，在在均与人口素质具有密切关系，而且也都是现代心理科学中各个不同专业学科研究的主题。基于此义，本丛书的出版除促进两岸学术交流的近程目的之外，更希望达到两个远程目的：其一是促进中国心理科学教育的发展，从而提升心理科学研究的水平，并普及心理科学的知识。其二是推广心理学的应用研究，期能在中国现代化的过程中，发挥其提升人口素质进而助益各方面建设的功能。

出版前几经研议，最后决定以《世纪心理学丛书》作为本丛书之名称，用以表示其跨世纪的特殊意义。值兹丛书发行问世之际，特此谨向两位出版社负责人、全体作者、对丛书工作曾直接或间接提供协助的人士以及台湾东华书局编审部工作同仁等，敬表谢忱。丛书之编辑印制虽力求完美，然出版之后，疏漏缺失之处仍恐难以避免，至祈学者先进不吝赐教，以匡正之。

张春兴 谨识

一九九六年五月于台湾师范大学



---

# 世纪心理学丛书目录

---

主编 张春兴

台湾师范大学教授

心理学原理

张春兴

台湾师范大学教授

行为主义心理学

张厚粲

北京师范大学教授

中国心理学史

燕国材

上海师范大学教授

人本主义心理学

车文博

吉林大学教授

西方心理学史

车文博

吉林大学教授

认知心理学

彭聃龄

北京师范大学教授

精神分析心理学

沈德灿

北京大学教授

发展心理学

林崇德

北京师范大学教授

## 人格心理学

黄希庭  
西南师范大学教授

## 社会心理学

时蓉华  
华东师范大学教授

## 学习心理学

张必隐  
北京师范大学教授

## 教育心理学

张春兴  
台湾师范大学教授

## 辅导与谘商心理学

陈秉华  
台湾师范大学教授

邬佩丽  
台湾师范大学副教授

## 体育运动心理学

马启伟  
北京体育大学教授  
张力为  
北京体育大学副教授

## 犯罪心理学

罗大华  
中国政法大学教授  
何为民  
中央司法警官学院教授

## 应用心理学

孟庆茂  
北京师范大学教授

## 工业心理学

朱祖祥  
浙江大学教授

## 管理心理学

徐联仓  
中国科学院研究员

陈龙  
中国科学院研究员

## 消费者心理学

徐达光  
辅仁大学副教授

## 实验心理学

杨治良  
华东师范大学教授

## 心理测量学

张厚粲  
北京师范大学教授  
龚耀先  
湖南医科大学教授

## 心理与教育研究法

董奇  
北京师范大学教授  
申继亮  
北京师范大学教授

---

# 人本主义心理学

---

车 文 博

吉林大学教授

浙江教育出版社

---

# 自序

---

“人”这是个多么伟大的字眼，又是个多么难懂的词汇！早在三千多年以前，古希腊雅典神庙石刻铭文上就曾经提出要“认识你自己”，后来学术界又把心理学界定为关于人性的科学。仅从科学心理学诞生百多年的历史来看，虽然心理学经历了行为主义与认知心理学的两次变革，取得了长足的进步，积累了丰富的资料，建构了不少理论的范式，但它的根本的弊端，就是心理学中存在着严重非人化的倾向，即在一个世纪的多数时间里，心理学把人等同于动物而不直接研究活生生的人，按着牛顿-笛卡儿的机械论模式试图把心理学建构成为一门纯自然科学。

处于这种背景之下，以人为本，以人为本，突出人的本性、尊严、价值、潜能和体验研究的人本主义心理学的诞生是具有历史意义的。它既是对主流心理学科学主义传统的一次重大变革，又是促进心理学回归于人性科学的一种理论思潮。

由于人是一个具有自然性、精神性和社会性的存在系统，既有来自于物属于自然存在的生命本质，又具有异于他物自我肯定并与万物一体的超生命的本质，因而把人单纯视为与动物无别的自然存在，企图完全用自然性来解释人性的自然主义是不对的；同样，把

人只视为一种与动物无联系的社会存在，企图完全用社会或阶级性来解释人性也是不妥的。

人本主义心理学虽然在反抗传统心理学自然科学模式方面，做出了往往被人低估了的重要贡献，但它自身尚不完整，亦不成熟；特别是从其思想体系来看，既未超越传统人道主义的理论框架，更未完全跳出传统自然主义的思想羁绊。尽管如此，人本主义心理学却提出统合了客观（实验）和主观（经验）两种范式的新构想，预示了未来心理学将成为一种在大心理学观支持下的更开放更包容的心理学。这一点，对于我们颇有启迪。

十年来，我有幸承担了《马斯洛自我实现论研究》、《人本主义心理学研究》两项国家教委博士点科研项目。在此期间，虽然做了一些研究，发表了一些论著，但深感要想对此课题有所突破必须解决两个难点问题：一是基本观点问题。目前国内有少数学者认为马斯洛与马克思属一家，特别是有关需要理论颇为相似。多数学者和国外主流心理学家往往把人本主义心理学视为“诗人或哲学的心理学”，甚至是“准科学或非科学”的东西。我认为这两种倾向虽不无道理，但都流于极端。因为人本主义心理学与马克思主义是两种不同的思想体系，不宜相提并论。至于对人本主义心理学嗤之以鼻，那恐怕不是误解也是短视。二是图书资料问题。目前我国尚无一本人本主义心理学的专著，中文和外文资料可谓奇缺。

于1995年，接获台湾师范大学张春兴教授撰写此书之邀请，感到自己条件不足，难以承担。此后张教授多次赐书，盛情难却，只好勉为其难。多年来，得到国内外心理学界多位好友的热情支持，经美籍华人学者刘耀中先生的帮助，得到了惟一健在的人本主义心理学创建者布根塔尔博士赠送的他的近照和一些新的图书资料；加州大学高级访问学者、北京师范大学董奇教授和庞丽娟博士惠寄了

人本主义心理学文献索引和有关资料多种；南京师范大学心理学史研究中心主任叶浩生博士提供了超个人心理学一些宝贵资料。

我的博士生帮助我做了许多工作，姚大志、王天成二位教授从美国寄来一些资料，特别是杨韶刚、高申春和贺岭峰三位博士在翻译资料和校阅全书方面对我帮助很多。另外，廖凤林副教授和许波讲师也做了不少工作。

《世纪心理学丛书》的问世，促进了两岸心理学的学术提升与文化交流，诚属心理学界一件大事。主编台湾师范大学张春兴教授和台湾东华书局董事长卓鑫森先生的宏图大略、鼎力支持，使这套丛书得以及时出版。在此，除对上述提供帮助的同仁朋友致以谢忱外，并特别对张教授暨卓董事长为丛书所做的贡献深表敬意。

人本主义心理学是一个十分艰难的课题。它既涉及心理学、哲学、自然科学、医学、文学、历史、宗教、教育、管理科学等诸多领域，又处于同主流心理学之间、人本主义心理学自己内部之间理论观点尖锐对立和分歧争议之中。我深感自己哲学基础和学识涵养之不足，故本书缺失、错误之处在所难免，尚乞各位专家、学者和读者不吝赐教！

车文博 谨识

二〇〇一年四月于吉林大学

---

---

# 目 次

---

---

世纪心理学丛书总序 .....	iii
世纪心理学丛书目录 .....	viii
自 序 .....	x iii
目 次 .....	xvii
<b>第一章 对人本主义心理学的基本认识</b>	
第一节 人本主义心理学的界定 .....	3
第二节 人本主义心理学的理论取向 .....	8
第三节 人本主义心理学的兴起与发展 .....	15
本章摘要 .....	48
建议参考资料 .....	50
<b>第二章 人本主义心理学的先驱</b>	
第一节 初期人本主义心理学思想 .....	55
第二节 戈尔德斯坦的机体论心理学 .....	58
第三节 奥尔波特的健康人格心理学 .....	73
本章摘要 .....	104
建议参考资料 .....	105
<b>第三章 马斯洛的自我实现心理学</b>	
第一节 马斯洛传略 .....	109
第二节 自我实现的理论支柱 .....	116
第三节 自我实现的理论内涵 .....	130
第四节 高峰体验 .....	141

第五节 简要评价 .....	149
本章摘要 .....	161
建议参考资料 .....	163

## 第四章 罗杰斯的人格自我心理学

第一节 罗杰斯传略 .....	167
第二节 自我概念 .....	174
第三节 人格理论 .....	181
第四节 以人为中心疗法 .....	189
第五节 会心团体治疗 .....	202
第六节 简要评价 .....	210
本章摘要 .....	219
建议参考资料 .....	221

## 第五章 罗洛·梅的存在心理学

第一节 罗洛·梅传略 .....	225
第二节 存在本体论 .....	231
第三节 存在人格理论 .....	252
第四节 存在心理治疗 .....	262
第五节 简要评价 .....	271
本章摘要 .....	281
建议参考资料 .....	283

## 第六章 布根塔尔的存在分析心理学

第一节 布根塔尔传略 .....	287
第二节 人本主义心理学的理论架构 .....	290
第三节 存在分析心理学的形成及其体系 .....	294
第四节 存在分析心理治疗 .....	308
第五节 简要评价 .....	318
本章摘要 .....	327



建议参考资料 .....	329
<b>第七章 人本主义心理学的方法论</b>	
第一节 人本主义心理学方法论概述 .....	333
第二节 整合两种心理学范式的构想 .....	335
第三节 人本主义心理学的研究方法 .....	343
第四节 简要评价 .....	351
本章摘要 .....	360
建议参考资料 .....	362
<b>第八章 人本主义心理学的人性观</b>	
第一节 人性观概述 .....	365
第二节 人性观的两种范式 .....	376
第三节 简要评价 .....	385
本章摘要 .....	393
建议参考资料 .....	395
<b>第九章 人本主义心理学的价值观</b>	
第一节 价值观概述 .....	399
第二节 价值观的理论架构 .....	403
第三节 简要评价 .....	416
本章摘要 .....	428
建议参考资料 .....	429
<b>第十章 人本主义心理学的教育观</b>	
第一节 教育观概述 .....	433
第二节 教育目标及学习和课程理论 .....	438
第三节 以学生为中心的教学模式 .....	447
第四节 简要评价 .....	457
本章摘要 .....	471