

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷 雳 周 俊 罗晓路

马斯洛心理健康 思想解析

MASILUO XINLI JIANKANG
SIXIANG JIEXI

张登浩 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

马斯洛心理健康 思想解析

MASILUO XINLI JIANKANG
SIXIANG JIEXI

张登浩 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

马斯洛心理健康思想解析 / 张登浩著. — 杭州 :
浙江教育出版社, 2013. 5
(心理学大师心理健康经典论著通识丛书)
ISBN 978-7-5536-0597-5

I. ①马… II. ①张… III. ①马斯洛,
A. H. (1908~1970) — 精神分析 — 思想评论 IV.
①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第090705号

责任编辑	金燕峰	王 强	责任校对	雷 坚
封面设计	韩 波		责任印务	温劲风

马斯洛心理健康思想解析

张登浩 著

出版发行	浙江教育出版社 (杭州市天目山路 40 号 邮编:310013)
图文制作	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	710×1000 1/16
印 张	16.5
插 页	1
字 数	240 000
版 次	2013 年 5 月第 1 版
印 次	2013 年 5 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5536-0597-5
定 价	30.00 元
联系电话	: 0571-85170300-80928
e-mail	: zjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

总 序

常念是“经”，常数是“典”，此即为经典。

我们极力主张多读一些经典，尤其是大师们的经典，因为经典与大师有着千丝万缕的联系。对每一个心理健康教育与研究工作者而言，我认为都应该多读一点心理学大师的心理健康经典论著，认真领会其理论要旨与思想实质。

何谓大师？大师，或曰科技领域的先师，或称艺术领域的灵魂，或为管理领域的典范。心理学大师，意指在心理学领域有突出贡献，被大家公认且德高望重的思想家、科学家。他们是心理学发展历程中的标杆，是心理学作为一门独立学科煌煌百年来，在理论探索与实践应用领域取得重大成就，突破空间限制并经受时间考验的一代宗师。然而，究竟谁有资格荣膺“心理学大师”的称号？仁者见仁、智者见智。为此，国际心理学界久负盛名的《普通心理学评论》杂志 2002 年第 2 期刊发了一项调查研究成果，题为“20 世纪最杰出的 100 名心理学家”。研究者通过三个量化指标与三个质性指标，对 20 世纪全世界最著名的心理学家进行了排名，提供了位列前 99 位的心理学大师的名单（其中有 4 名诺贝尔奖获得者），留下一个空额让人们展开丰富的想象。

这 99 位心理学大师中，许多人的研究领域和重大成就都涉及心理健康，其中一些人毕生的学术专长就是试图破解人类的心理健康问题。例如，大名鼎鼎的弗洛伊德（排名第 3 位）作为 20 世纪最重要的思想家和心理学家，曾以《梦的解析》一书和“精神分析理论”著称于世；罗杰斯（排名第 6 位）的“以当事人为中心的心理治疗方法”，更是被现代心理健康工作者奉为经典。另外一些心理学家的学术研究涉猎较广，但他们在心理健康领域作出的贡献同样有口皆

碑，举足轻重。例如，新精神分析学派的代表人物荣格（排名第23位）、阿德勒（排名第67位）和安娜·弗洛伊德（排名第99位），积极心理学的首倡者塞利格曼（排名第31位），需要层次论提出者、人本主义心理学家马斯洛（排名第10位），应激理论的提出者和研究者拉扎鲁斯（排名第80位），人格心理学家奥尔波特（排名第11位）、艾森克（排名第13位）和卡特尔（排名第16位），以上瘾和情绪研究闻名于世的沙赫特（排名第7位），因攻击行为和愤怒情绪研究而横空出世的博克维茨（排名第76位），以对个体心理压力及其应对、压力情境下的决策行为和社会支持对决策的影响等方面研究享誉学术界的詹尼斯（排名第79位），以及行为治疗心理学家沃尔普（排名第53位）、儿童精神病学家鲍尔比（排名第49位）和发展变态心理学家路特（排名第68位）等。他们的名字、经典实验、咨询案例、重要著作和心理健康思想都已盖棺论定，彪炳史册。

本丛书精心选择以上17位在心理健康研究领域具有巨大影响的心理学大师，对他们的心理健康思想、具体应用以及对社会发展、人类进步的贡献进行了详细解析。首先对大师们生活的时代背景、社会文化环境进行了交代，对他们的家庭背景、童年经历、求学历程、职业发展、学术生涯等生平事迹进行了介绍；其次选译了大师们有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，进行了详细解读；接着对大师们的心理健康思想或理论形成与发展的社会文化背景和有关心理健康的主要观点进行了论述，对他们系统的心理健康思想或理论进行了评价，并论及他们对心理健康相关研究领域的独特贡献以及研究进展与展望；然后阐述了应用他们的心理健康思想、理论的中外相关心理咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理咨询案例；最后从整体上讨论了心理学大师的心理学思想与理论，即该心理学流派对我们从事心理健康教育与研究的启示和实践应用前景，冀望能“窥一斑而知全豹”。

本丛书可作为高等院校心理学和教育学专业专、本科生的教学参考书，也可作为心理学以及心理健康教育与研究工作者的参考书。特别建议学校心理健康教育工作者和德育工作者学习、使用本丛书，并作为各级各类学校心理咨询室、心理辅导室和图书馆馆藏的参考

图书。

本丛书由俞国良任主编，雷雳教授、周俊编审和罗晓路博士担任副主编。我们共同商量确定了丛书的编写原则、结构、内容、体例和样章，以及最后的定稿。丛书各册作者由复旦大学、武汉大学、中国人民大学、北京师范大学、东北师范大学、陕西师范大学、首都师范大学、山东师范大学、苏州大学、中国矿业大学、首都医科大学等高校具有博士学位或副教授以上职称的心理健康专业工作者组成。他们本着对心理健康教育事业的挚爱，怀揣把专业知识奉献给社会和大众的梦想，全心全意，殚精竭虑，力求使丛书融知识性、可读性和学术性于一体。从他们身上，我们不仅看到了我国心理健康事业发展的希望，而且真正体会到了经世致用、后生可畏的古训。对诸多青年才俊的信任、支持和卓有成效的工作，我们心存感激！同时，我们真诚感谢浙江教育出版社汪忠社长、张宝珍总编的支持和鞭策，以及丛书各册图书责任编辑的辛勤付出，在此一并向他们表示诚挚的谢意。

作为丛书主编，我始终诚惶诚恐，不敢有丝毫懈怠，全力以赴，力求精益求精。由于时间仓促和水平有限，我们未能及时联系上部分经典论著的译者，祈请他们原谅并与我们或出版社联系；书中的不足、纰漏和错误之处，恳请专家学者和读者朋友批评指正。

俞国良

2012年12月于北京西海探微斋

目 录

引 言	1
一 马斯洛心理学思想诞生的时代背景	1
二 马斯洛心理学思想诞生的哲学背景	4
三 马斯洛心理学思想诞生的心理学背景	8

第一章 马斯洛生平

第一节 一个孤独而害羞的孩子	16
第二节 一见钟情,白头偕老	23
第三节 步入心理学的殿堂	29
一 纽约市立大学	29
二 康奈尔大学	31
三 重回纽约市立大学	32
四 威斯康星州立大学	33
第四节 辉煌的职业生涯	37
一 哥伦比亚大学	38
二 布鲁克林学院	39
三 布兰代斯大学	40
第五节 伟人迟暮	43
附录 1 马斯洛生平年表	47
附录 2 马斯洛著作年表	49

第二章 心理健康经典名篇选译

第一节 经典名篇选译之一:《人类动机理论》	67
一 引言	67

二 基本需要	69
三 基本需要的深层次特征	79
四 总结	86
第二节 经典名篇选译之二：《自我实现及其超越》	88
一 引向自我实现的行为	91
二 治疗的态度	96

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 解读《动机理论引言》	99
第二节 解读《心理病理的起源》	106
第三节 解读《方法中心与问题中心》	112

第四章 马斯洛心理健康思想述评

第一节 需要层次理论	122
一 对需要的基本看法	122
二 需要的种类与层次	123
三 高级需要与低级需要之间的关系	126
第二节 自我实现理论	131
一 自我实现理论的提出背景	131
二 自我实现的概念	133
三 自我实现者的人格特征	134
四 自我实现的两种类型	139
五 自我实现的途径	140
第三节 高峰体验论	142
一 高峰体验的概念	142
二 高峰体验的特点	143
三 高峰体验的价值	144
第四节 心理治疗论	145
一 心理健康的本质	145
二 心理疾病的根源	147
三 心理治疗的方法	147

第五节 对马斯洛心理健康理论的简评	148
-------------------------	-----

第五章 心理咨询案例分析

第一节 案例分析之一：奥克夫人个案	150
一 基本情况介绍	150
二 心理治疗过程	150
三 分析与点评	163
第二节 案例分析之二：布朗个案	167
一 基本情况介绍	167
二 心理治疗过程	168
三 分析与点评	177
第三节 案例分析之三：12名神经质症学生的团体咨询个案 ..	180
一 基本情况介绍	180
二 心理咨询过程	182
三 分析与点评	185
第四节 案例分析之四：一位患恐惧症的女大学生个案	188
一 基本情况介绍	188
二 心理治疗过程	189
三 分析与点评	204

第六章 人本主义心理学派

第一节 人本主义心理学的基本观点	210
一 强调人的整体性和完整性	211
二 崇尚现象学和意识经验	213
三 关心和重视人的尊严和价值	214
四 强调研究心理健康的人	216
五 反对“方法中心论”，坚持“问题中心论”	217
第二节 人本主义心理学的其他主要代表人物	218
一 罗杰斯	218
二 罗洛·梅	223
三 布根塔尔	226

第三节 马斯洛的其他心理学思想	228
一 内在价值论	228
二 内在教育论	230
三 社会变革论	231
四 优心态管理论	232
第四节 对人本主义心理学派的评价	234
一 主要贡献	234
二 主要缺陷	235
第五节 马斯洛在人本主义心理学派中的地位和作用	236
一 马斯洛心理学思想的发展历程代表了人本主义心理学派从 萌芽到巅峰的历史进程	237
二 马斯洛是人本主义心理学派理论的主要缔造者	237
三 马斯洛是人本主义心理学派中知名度最高的人物	239
四 马斯洛心理学理论与其他人本主义心理学家理论的不同	239
结 语	242
参考文献	250
后 记	255

引言

亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛（Maslow, A. H., 1908—1970）是美国著名的社会心理学家、人格心理学家和比较心理学家，是人本主义心理学派的主要创建者、组织者和领导者。马斯洛所提出的自我实现理论是人本主义学派的核心理论，对心理学、心理治疗、管理学、教育学等领域都产生了巨大的影响。1967年马斯洛当选美国心理学会（American Psychological Association）主席。2002年马斯洛被评为20世纪一百位最著名的心理学家之一，排名第9位^①。

没有人能够超越自己所处的时代，任何一位思想家或理论家也无法超越自己所处的时代，他们的思想和理论无不带有他们那个时代的历史烙印。马斯洛的自我实现理论是其伟大的创造，与其独特的个人经历、不平凡的人格特点密切相关，同时也是他所处时代的社会政治经济条件、思想氛围相互交织的产物，更是对已有的心理学理论和思想的继承和发展。

一 马斯洛心理学思想诞生的时代背景

马斯洛出生于1908年的美国纽约，1928年他进入威斯康星州立大学学习心理学，这是马斯洛接受正规的心理学教育的开端，但此时的马斯洛一直到其博士毕业的很长一段时间里都是接受行为主义的教育，从事的也基本都是关于猴子的研究，并且取得了很不错的成绩。但马斯洛逐渐对行为主义的很多缺陷越来越难以容忍，这一状况等到马斯洛的两个女儿先后诞生之后达到了顶点。因此，他开始构建自己的心理学理论。1950年，马斯洛发表了一篇非常重要的

^①孙晓敏，张厚粲，二十世纪一百位最著名的心理学家（I），心理科学，2003，26（2）：343—345。

论文:《自我实现的人:一项关于心理健康的研究》(*Self-Actualizing People: A Study of Psychological Health*),将自我实现理论首次公诸于世,从此开始步入自己辉煌的人本主义心理学的职业生涯。1970年6月,马斯洛在加利福尼亚州去世。从马斯洛短暂的一生中我们可以看出,他基本上生活在20世纪初到70年代这一时期,而且其自我实现理论的形成主要是在第二次世界大战到60年代之间,马斯洛最重要的一些著作也大都发表在这个年代。

人本主义心理学运动的出现与美国当时所处的后工业化时代所造成的人性异化有关。^①在经历了经济大萧条之后,美国社会经济得到了迅猛发展,物质生活极大丰富。但经济的快速发展和物质生活的富足并没有让美国人感觉到空前的幸福,相反,很多的社会问题却不断涌现,暴力犯罪日益增多,犯罪分子日益低龄化,种族歧视日益严重,时常爆发各种种族冲突性事件,很多青少年生活颓废,道德沦丧、吸毒及药物滥用等情况非常严重。20世纪60年代前后在美国出现的“嬉皮士”就是当时美国社会文化的典型代表。很多“嬉皮士”都来自中产阶级家庭,生活比较富足,但他们所看到的却并不都是人性美好的一面,生活带给他们的并不都是美好。在这样的社会背景下,美国人首先感受到了价值观的危机,曾经激励千千万万美国人的祖先奔赴这片新大陆时勤奋、追求成功和幸福的价值观念日益受到打击,很多人开始追求即时的满足和感官的快乐,生活日益颓废。此外,信仰危机使得人与人之间关系更加异化,遗弃感、孤独感包围着很多美国人,同一性渐趋消失、生活的意义感和目的感日益匮乏,整个美国社会被一种价值危机感所笼罩。^②

此外,人本主义心理学运动的出现与美国当时的反战运动的发展有关。^③发生在20世纪初和20世纪三四十年代的两次世界大战,在给许多参战国带来巨大灾难的同时,也对整个世界的政治格局产生了重大的影响,特别是第二次世界大战以后,美国、苏联和英国

① 车文博. 人本主义心理学. 杭州:浙江教育出版社,2003,16—19.

② 彭运石. 走向生命之巅——马斯洛的人本主义心理学. 武汉:湖北教育出版社,1999,23.

③ 车文博. 人本主义心理学. 杭州:浙江教育出版社,2003,19—21.

作为获胜国重新瓜分了整个世界，攫取了大量的政治和经济利益，对于美国而言更是如此。在第二次世界大战中，美国正式参战是在珍珠港事件之后，此时整个大战已经接近尾声，在大战的前期，美国人利用中立国的地位，与参战双方进行经济 and 军事交易，大发战争财，从之前的债务国一举变成了债权国，成为当时世界上与苏联这个超级大国并列的两个最强大的国家之一。美国社会在经历了大萧条之后，终于一跃成为最富有的国家之一，科学技术和社会经济得到了迅速发展，物质财富空前丰富。但战争给美国人带来的不仅仅是利益。珍珠港事件爆发之后，美国人真切地体验到了战争的残酷，看到了战争对于人类文明的巨大破坏力，人类自我攻击、自我毁灭的丑恶本性以及个人价值、尊严的被忽视和践踏让很多人感到绝望。虽然“二战”最终以美国为首的同盟国的胜利而结束，但战争的阴影依然笼罩在世界的上空。1946年丘吉尔发表“铁幕”演说，1947年美苏同盟破裂，冷战开始，美苏开始了长期的军事竞赛，这一切使得美国人对于战争的恐惧和担忧不仅没有减少反而日益增加。

当时美国这些严重的社会问题让以马斯洛为代表的人本主义心理学家感到了强烈的责任感，他们带着浓厚的人道主义关怀，将社会的和平、幸福，构建“和平圆桌”心理学作为自己的历史责任。“我幻想有一张和平的圆桌，大家围绕它而坐，一起讨论人性、仇恨、战争、和平以及兄弟情谊。我的年纪太大而不能从军，但正是在那个瞬间，我意识到，我应该贡献我的余生，为那张和平圆桌发现一种心理学。那一个瞬间改变了我的整个生活。”^① 马斯洛一方面渴望对美国公众普遍经历的价值危机感和精神裂变做出一种反应，同时也希望通过他们的努力，让个体获得更多的尊重，让他们在基本生活需要得到适度满足的基础上，不断发展，尽可能挖掘自己的潜能，生活得更加有价值、有尊严，更加幸福。

① 霍夫曼，马斯洛传：人的权利的沉思，许金声，译，北京：华夏出版社，2003，131.

二 马斯洛心理学思想诞生的哲学背景

(一) 人道主义和人性论的影响

人道主义最早出现在 14、15 世纪西欧的文艺复兴运动中，它认为人人平等，每个人都应享有生存与发展的权利。到 17、18 世纪欧洲的启蒙运动时期，人道主义逐渐发展成为比较成熟的理论体系。^①人道主义的出现是为了反对宗教神学，否定上帝的无上权利，用人权反对神权，用人性反对神性，肯定人的理性力量，反对封建专制统治^②，主张以人性作为衡量历史和现实的准则，重视个体的价值，维护个人的尊严和权利，解放个性，使每个人都能得到充分自由的发展^③。以马斯洛为代表的人本主义心理学家强调心理学主要应关心和重视人的尊严和价值，并关心每一个人先天潜能的发展。其核心在于使个人发现他自己的存在，发现他与其他人以及社会团体的关系。^④这恰恰是继承了人道主义的传统。当然，人道主义将趋利避害作为人的自然倾向，更多地表现出了人性自私自利的一面，而人本主义心理学家，特别是像马斯洛的需要层次理论所提出的人类的高级需要，比如对于真、善、美的追求，则更多表现出了人性无私、博爱的一面。

· 人性论是人本主义心理学的重要思想渊源。人性是指人所具有的区别于一切动物的特性，是所有人所普遍具有的共同属性的总和。人性问题一直是哲学家所关注的问题。在西方哲学中，主要存在两种主要的人性观，即性善论和性恶论。性善论强调人的本性善良，应该设计一个理想的社会为个体的发展创造一个良好的环境促进其善良本性的发展。古希腊的斯多葛学派和法国哲学家卢梭都持这种观点。性恶论强调人的本性是恶的，是由生物本能所决定的，需要进行严格的法律约束才能维持正常的社会秩序。根据《圣经》的记

① 黄枬森. 关于人道主义和异化问题的讨论. 北京大学学报(哲学社会科学版), 2010, 47(1): 5—10.

② 辛敬良. 人道主义、人本主义和历史唯物主义. 哲学研究, 1983(10): 21—28.

③ 车文博. 西方心理学史. 杭州: 浙江教育出版社, 1998, 538.

④ 布勒. 人本主义导论. 陈宝铠, 译. 北京: 华夏出版社, 1990, 47.

载,基督教的原罪说就是一种典型的性恶论。欧洲思想家奥古斯丁、马基雅弗利、霍布斯、叔本华、边沁等皆持人性为恶的观点。在中国文化当中,人们对于人性的看法更加多元,比如孟子的人性本善论(“无恻隐之心,非人也;无羞恶之心,非人也;无辞让之心,非人也;无是非之心,非人也。恻隐之心,仁之端也;羞恶之心,义之端也;辞让之心,礼之端也;是非之心,智之端也。人之有是四端也,犹其有四体也”^①),荀子的性恶论,告子的人性无善无恶论,世硕、董仲舒等人的人性有善有恶论等。大多数人本主义心理学家都秉持人性善的观点,相信人性是善良的,至少是中性的,恶主要是由后天环境的影响所造成的。在西方文化中,占据统治地位的主要是性恶论^②,因此,人本主义所秉持的性善论的确可以说是代表了一种不同的人性观念,给人们提供了一个崭新的形象。

(二) 现象学是人本主义心理学的哲学基础

“现象学”一词来自希腊语的“现象”(phenomenon)和“规律”(logos),意指自我显现的规律。现象学的最主要代表人物为法国哲学家胡塞尔(Husserl, E., 1859—1938)。现象学方法是西方心理学一百多年发展中同实证主义方法相对的一类心理学方法体系。胡塞尔的现象学极其晦涩,理论概念深奥难懂,但总的来看,现象学具有以下几个典型的特征^③:第一,将意识放在研究的首位,把对意识的考察作为一切知识的起点;第二,强调直觉的重要性;第三,把科学与意识联系起来,把意识现象同客体的纯粹表象而不是同客体本身或客体的存在与否相联系;第四,强调意向性,意向性被看作是意识的本质特征,即意识是某个对象的认识,总会指向一定的客体。

现象学与实证主义是相对立的两种科学观。“现象学反对研究人的科学的自然科学化,认为以实证的方法研究社会和人是一种还原

^① 孟子。孟子·公孙丑上。十三经注疏。北京:北京大学出版社,2000,13.

^② 王登峰,崔红。心理社会行为的中西方差异:“性善—性恶文化”假设。西南大学学报(社会科学版),2008,34(1):1—7.

^③ 叶浩生。试论现象学的特征及其对心理学中人文主义的影响。心理学探新,1999,19(2):3—8.

论的科学观。人不仅要从事物的物理的、生理的、生物的方面去理解，更要从精神的和社会文化方面去理解。自然科学的模式并非研究人的科学的理想模式。”^①此外，胡塞尔认为对自然界事物的研究可以采用归纳法，但纯粹的自我意识作为一个整体不能用归纳法进行把握，要认识纯粹自我意识，把握永恒的绝对真理，必须采用直觉的、本质的直观。^②对于如何开展心理学研究，实证主义与现象学也秉持了相互对立的观点。实证主义强调实证方法，为此不惜把很多难以进行实证的哲学和心理学问题排斥在外，从而陷入了“问题中心”。现象学主张将人的主体性，特别是人的价值和意义问题作为哲学的中心，因此强调以问题为中心，方法只是为目的服务的。实证主义者采用原子观来研究心理现象，而现象学则强调心理的整体观，这一观点经过格式塔学派的大力提倡，最终被人本主义心理学家所接受。在应该采取定量研究还是定性研究的问题上，实证主义坚定地支持定量研究，把可证实性和精确性作为科学的最高目标，而现象学则将先验本质的发现与揭示作为最高目标，在强调定性研究的同时，并不排斥定量研究。^③

存在主义是对现象学的继承和发展，其创始人海德格尔(Heidegger, M., 1889—1976)，就是胡塞尔的学生。存在主义的发展几乎与人本主义的发展同步，对人本主义心理学也产生了重要的影响，正如奥尔波特(Allport, G. W., 1897—1967)指出的那样，存在主义对人本主义心理学有三个方面的积极影响：第一就是存在主义以自由、选择、责任为研究的主题，这与人本主义的研究对象和宗旨基本一致；第二，存在主义反对对人类行为进行孤立的分析，强调对人与先验世界、人和自我的关系作比较全面的分析，这与人本主义心理学所强调的整体观颇有相通之处；第三，存在主义强调对主观性、神秘、命运等的研究，在一定程度上打破了人们对于科

①叶浩生. 试论现象学的特征及其对心理学中人文主义的影响. 心理学探新, 1999, 19(2): 3—8.

②郭永玉, 陶宏斌. 现代西方心理学的实证主义与现象学方法论之比较. 华中师范大学学报(人文社会科学版), 1999, 38(6): 153—157.

③秦金亮. 西方心理学研究中的现象学方法及其启示. 心理科学, 2001, 24(6): 722—723.

学研究客观性的顶礼膜拜，这与人本主义心理学所强调的经验主义方法论具有相似性。^①

（三）中国道家思想的影响

很多人本主义心理学家都非常重视东方的哲学思想，特别是中国的道家思想。马斯洛就曾经在自己的著作中多次引用道家的思想，比如：“从认识的角度说，甚至审美的感知与普通的认识相比也可以被看作是相对无动机的。道家风范，即对一个现象的多面性的非功利性感知（特别是涉及产生标的体验的效率而非实用性的时候），是审美感知的一个特点”^②，“我们当然可以恰当地说，这些论据是支持有机体的自我调节、自我管理、自我选择的。有机体更倾向于选择健康、成长、生物学上的成功，它已不再是我们一个世纪前所设想的那样了。这一般地说是反专制的，反控制的。这使我复归往昔并认真考虑全部道家的观点”，“道家形象，这是一个我能想到的最简括的词，它代表着人本主义科学家形象的多种因素。‘道家的’意味着提问而不是告诉。它意味着不打扰、不控制。它强调干预的观察而不是控制的操纵。它是承受的和被动的，而不是主动的和强制的。它好像在说，假如你想了解鸭子，你最好是向鸭子提问，而不是告诉鸭子是什么。对于人类儿童也同理。在规定‘对于他们什么是最好的’时，似乎最好的是找出一些办法能使他们告诉我们什么对于他们是最好的。”^③通过这些描述我们可以看到马斯洛对于道家思想的推崇，也可以体会到道家思想对于马斯洛理论的影响。^④ 马斯洛的自我实现思想，对良好社会的描绘以及对心理疗法的理解都体现出了与中国道家思想的某些相同之处，比如，自我实现的途径强调自发性，而道家“得道”的方式强调“无为”；马斯洛的心理治疗理论强调对于真实自我的认识，这与道家强调“复归于婴儿”也非常

① 车文博. 人本主义心理学. 杭州：浙江教育出版社，2003，23—24.

② 马斯洛. 动机与人格（第三版）. 许金声，译. 北京：中国人民大学出版社，2007. 90.

③ 马斯洛. 人性能达到的境界. 林方，译. 昆明：云南人民出版社，1987，19—20.

④ 黎岳庭，王旻. 中国古代道家入本主义思想——丰富和发展 21 世纪的人格和咨询心理学理论. 心理学探新，2010，30（5）：3—10.