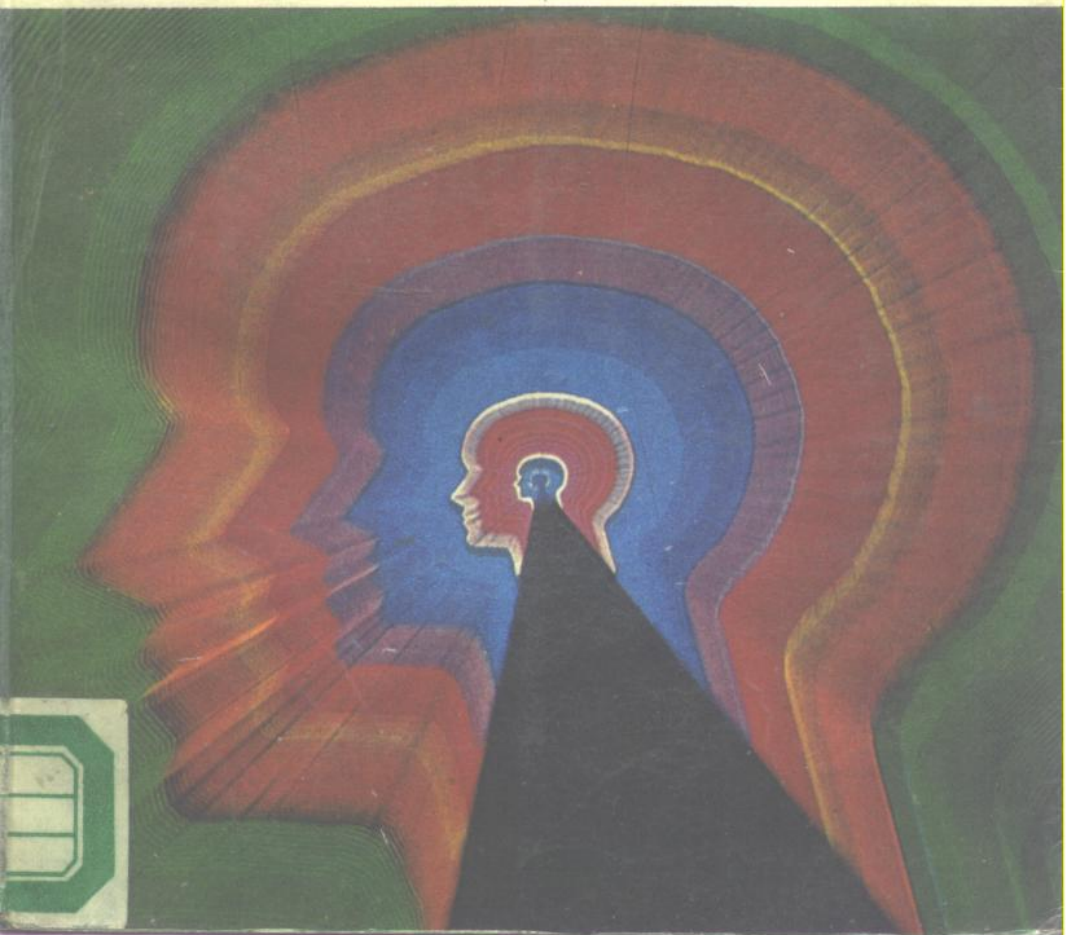


心灵的困惑与自救

——心理学的价值理论

林 方 著

辽宁人民出版社



心灵的困惑与自救

——心理学的价值理论

Xinjing de Kunhuo Yu Zijiu

林 方 著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 朝阳新华印刷厂印刷

字数: 276,000 开本: 850×1168 $\frac{1}{2}$ 印张: 11 5/8 插页: 2
印数: 1—804

1989年12月第1版

1989年12月第1次印刷

责任编辑: 杨永富
封面设计: 杨丽珠

责任校对: 刘亚杰
版式设计: 赵耀今

ISBN 7-205-00748-8/B·88

定 价: 5.00 元

自序

心理学，作为研究人之所以为人的一门科学，不能不研究人的价值问题。人的价值在古代是宗教、哲学和伦理学研究的题目。宗教是信仰，哲学是概念，伦理学是规范，这三种研究曾提出过许多光辉的思想和假说，但没有科学的印证和说明，仍然缺乏说服人的力量。近代心理学接过了古代智慧点燃的火炬，力图以科学的研究探讨这个古老的问题。

在心理学对价值问题的研究中，当代人本主义心理学是突出的一支。

人本主义心理学是一种在当代条件下论证人性向善的学说。它在科学技术较发达和物资生产较富足的美国出现不是一种偶然的现象。它的基本假设是：人类在物质生活已有基本保障的基础上有可能自觉追求真善美和公正等高级价值的实现。但人本论者又认为，仅仅有科学技术的发展和经济的繁荣并不足以保证文明生活理想的实现。关键的问题是要有健全的文化，其职能在于启发人的自知，促进人性的丰满发展，这是心理咨询和治疗以及教育和管理等各个方面都应注意的问题。可以说，这是一个带有时代特征的学说。今天，不论西方或东方，不论发达国家或发展中国家，不论社会主义社会或资本主义社会，尽管各有不同的问题需要解决，但人类作为一个总体，在追求人自身的健康发展，改善人与人之间的关系，充分发挥人的潜在能力，建设物质极大丰富和精神高度文明的理想社会方面却有许多共同的心理学问题值得讨论。

本书是对心理学价值论的概要介绍和评论，是把人本论放在近代心理学历发展背景下进行的考察。前三章说明当代人本论兴起的学术背景，时代背景，和它与传统心理学的继承发展关系，着重说明它的内在价值论和弗洛伊德内化说的不同以及和行为主义外塑论的对立。第四至第十三章是分别对人本论代表人物的理论观点和人本主义方法论的概要介绍，包括对人本论发展中分立出来的超个人心理学的专章介绍(第十三章)。第十四至第十七章是对心理学价值论基本观点的评价，是对当代人本主义思想和我国传统思想和马克思主义思想的比较研究，并提出了关于我国当代应有的社会价值观和心理学理论体系的一些初步设想。作者近年曾陆续写过一些关于人本主义心理学和社会心理学的文章，本书是在过去研究的基础上扩大研究范围、增添新的资料、试图作为一种有关心理学建设的理论探讨写出的。

人本主义心理学就最广泛的意义说是当代人学的一种。我国目前正处于深化改革的时期，改革的目的是更有效地发挥人的潜在能力，更充分地满足人的物质生活和精神生活的需要，它要依靠每一个人的自觉努力。如何理解人和如何发挥人的潜在能力将是改革深入发展必然要涉及的中心议题。当代人本主义心理学和心理学的各种价值理论在这方面能否给我们一些新的启发呢？这是要请读者结合我国的情况并联系自身的体验进行思考的。本书在这方面也提出了一些极不成熟的看法，欢迎读者批评指正。

林 方

于中国科学院心理研究所

1988年3月

目 录

自序.....	1
第一章 心理学的人本论.....	1
人本主义和物理主义.....	1
“人类价值的新知识”	5
人本论的兴起	7
第二章 西方文明的三次探索.....	9
心身对立.....	10
人性解放.....	12
心身整合.....	15
第三章 心理学的价值理论.....	19
从灵魂到意志.....	20
从意动到认知.....	22
内化和外塑.....	24

内化和内在·····	28
两极对立·····	35
价值和时代·····	41
第四章 阿德勒——社会兴趣说·····	48
和弗洛伊德的分歧·····	48
人是不可分的整体·····	50
人不是被动的机器·····	51
自卑,优越,创造力·····	52
生活方式·····	54
人格结构·····	56
社会兴趣·····	57
活跃程度和人格类型·····	59
第五章 荣格和他的集体无意识·····	61
从弗洛伊德到荣格·····	61
个体无意识和集体无意识·····	63
无意识和人格结构·····	65
内倾,外倾,个性·····	68
人生发展阶段论·····	70
第六章 奥尔波特的人格统一说·····	76
人格主义传统·····	76
健康人格和病态人格·····	79
动态结构和机能自主·····	82
自我统一追求·····	84

“正常”的标准	88
第七章 默里和哥尔德斯坦	91
默里论人格与需要	91
主题统觉测验	94
哥尔德斯坦的机体论	97
心理健康和价值	102
第八章 霍尼, 弗洛姆, 沙利文	105
霍尼论神经症和心理健康	106
弗洛姆论生产型人格和爱	112
沙利文论人际关系和发展心理	118
第九章 马斯洛的内在价值观	128
人的本性和价值	130
需要的层次和动机的发展	133
自我实现者的人格特征	138
自我实现和创造力	141
通向自我实现的途径	144
高峰体验和自我超越	146
高峰体验和心理健康	148
“内在的学习”	152
管理心理和Z理论	158
第十章 罗杰斯论人的成长	163
人际关系三原理	166

以患者为中心的心理治疗·····	171
以学生为中心的教育改革·····	176
实现倾向和造型倾向·····	178
意识在造型中的作用·····	183
美好生活的特征·····	185
人性基本可以信赖·····	189
未来的世界·····	191
未来的人·····	194
第十一章 梅和存在心理学·····	197
存在心理学的产生·····	199
从欧洲到美国·····	204
焦虑和有罪·····	208
爱和意志·····	212
存在主义人格论·····	218
纯真存在和非纯真存在·····	226
存在论和人本论的分歧·····	228
梅和罗杰斯的论战·····	230
第十二章 人本主义方法论·····	234
心理学方法论的历史发展·····	234
主客统一的科学观·····	240
整体分析和现象学方法·····	243
科学和哲学·····	246
第十三章 超个人心理学·····	250
西方近当代的先驱·····	251

西方科学和东方智慧的结合·····	250
对人的理解·····	256
意识谱·····	259
意识训练——超越沉思·····	261
超个人心理治疗·····	267
超越自我的人·····	270
第十四章 无意识，意识和价值·····	272
从精神分析到人本主义·····	273
无意识理论的发展·····	282
意识的主导作用和人的价值·····	287
历史发展和人格发展·····	291
第十五章 人本主义心理学和我国传统文化·····	296
人本论和道家思想·····	297
人本论和孔孟人性观·····	299
同中的不同·····	303
我国的“文艺复兴”问题·····	305
“文艺复兴”的超越·····	307
第十六章 心理学的未来·····	310
心理学将成为带头科学·····	311
意动心理学·····	315
认知心理学·····	316
谁代表未来·····	317
三维结构·····	321

方法论的整合·····	325
-------------	-----

第十七章 我国的现代化和价值观·····	329
-----------------------------	------------

我国当代价值观的主要特征·····	331
-------------------	-----

我国当代价值观和西方价值观·····	335
--------------------	-----

我国当代价值观和传统价值观·····	345
--------------------	-----

西方当代价值观和我国传统价值观·····	349
----------------------	-----

中西价值观的多维关系·····	355
-----------------	-----

参考文献·····	356
-----------	-----

中西人名对照表·····	362
--------------	-----

第一章

心理学的人本论

人是什么？这在古代曾经是一个谜，引起过许多神话传说和哲学讨论。人类进入科学时代以来，这个问题又成为科学家争论的焦点之一。科学家依据他们的实验和研究，提出了各种答案，几乎每一位都确信自己的答案是正确的或合理的，但在他人看来又似乎没有一种答案是圆满的。于是，这个古老的问题至今仍不能说已被完全解决了。

不过我们也应该承认，科学家的争论比神话和哲学思辨是有进展的。科学之言虽然也是各持一端，但每一种说法由于都有一定的根据，却能使我们对这个问题有比以前较深入的理解。心理学的人本论或人本主义心理学就是其中的一种。

人本主义和物理主义

人本主义心理学这个名称的原文是humanistic psychology,是和物理主义心理学 (physicalistic psychology) 一词相

对提出的。物理主义心理学并不是一个学派的名称，而是指心理学研究中的一种倾向——用自然科学特别是物理学的方法研究心理现象的倾向^①。

那么，事实上有没有物理主义心理学呢？有。不论是近代心理学的早期和当代心理学中都有。

早期有19世纪中叶的费希纳心理物理学。费希纳是德国人，早年曾在莱比锡学习医学、物理学和化学。费希纳特别关心同时代的力学和电学的发现。但他对文学、哲学和心理学也很感兴趣，曾用优美的文笔写过一本富有哲理的讨论“不朽”的著作——《不朽的生命》(Das Buchlein von Leben nach dem Tode)。他本人这种多方面的兴趣和19世纪自然科学的影响，使他产生了创立心理物理学的想法：定量科学能不能教会在人和宇宙的联系中考察人的精神？自然科学中极成功地利用过的精密方法怎样才能转而有助于对内在世界的研究？费希纳后来进行过多项心理物理学实验，说明人的日常生活中处处存在着心理和物理之间的数量关系。例如，他曾发现感觉强

① 另一种说法是：人本主义心理学一词是和科学的心理学(scientific psychology)相对提出的。但这种说法容易引起误解，仿佛人本论者是反对科学的。人本论者为避免误解曾说明他们并不一般地反对科学，而只是反对近代传统心理学中强调用19世纪机械主义科学方法研究心理学的倾向。他们认为这种现已过时的传统科学方法尽管在研究自然科学方面曾取得丰硕成果，但并不足以解决更复杂的人类心理学问题，特别是涉及价值观和信仰问题时是如此，结果是科学又不得不把这些问题推给哲学、文学甚至宗教去解释。人本论者实际上是主张改善心理学的研究方法，扩大科学研究的领域，使人的精神生活也能得到科学的理解，以弥合当代已发展到十分严重地步的科学信仰的分裂。人本主义的科学观和方法论在本书第十一章另有说明。

度的增长同刺激强度的增长虽然不是一对一的关系，但数量关系仍然存在，不过计算起来要复杂得多。如果原来已有10只铃在响，现在增加1只铃响，或原来已有5根蜡烛点燃，现在再多加1根蜡烛，这对我们的听觉或视觉造成的印象都比较微弱；但如果原来只有1只铃响或只有1根蜡烛发光，现在添加1只铃声或1根蜡烛的光，造成的印象就强烈得多。他曾由此计算出一种感觉强度与刺激强度之间的相对定量关系，并用对数公式表示，成为最初的心理物理学公式。

心理学的物理主义传统在近代心理学中一直保持下来，在费希纳以后的生理心理学和实验心理学中有许多继承和发展。当代行为主义理论在一定意义上也可以说是一种物理主义心理学。行为主义主要是研究刺激和反应或环境和行为的数量关系。当代行为主义心理学家斯金纳曾强调要用物理学和生物学的方法研究心理学，使心理学也能成为一种象物理学和生物学那样的精密科学。他提出操作条件作用论以后，已使刺激和反应之间的关系变得更精密化或更物理主义化。斯金纳曾借用笛卡儿关于法国皇家公园中机械装置的论述阐明他的操作行为论。客人走进花园踏上花砖会启动机关使玫瑰丛中“女神”出迎，走近女神时，她会再躲入花丛中，如果追逐她，会有“海神”举三叉戟出来挡驾。斯金纳认为人的行为相当于客人踏上花砖的操作，起初只是一种偶然的动作，女神出迎是一种环境的刺激或强化作用，操作引起刺激，刺激强化操作，直到海神出来挡驾，这被称为阴性强化或反强化，说明此路不通，使追逐女神的动作被淘汰。依据这种操作条件作用的原理，斯金纳设计了精巧的动物实验，计算出操作和强化之间由于条件的变化而发生的种种数量关系。

但人本主义心理学家认为，这种物理主义的研究并不能解决人的复杂心理问题。他们认为人不同于机器，也不同于一般动物，特别是不应忽视人有选择和创造的主动作用。

美国的一位心理治疗家和教育改革家，当代人本主义者罗杰斯1980年出版过一本著作《一种存在方式》，谈到他和当代行为论者斯金纳关于这一问题的辩论。这是一场从1956年开始持续了近30年的辩论。最早是在德卢思明尼苏达大学举行过一次有各方面心理学者参加的两派面对面的辩论会。这次会议曾决定辩论录音全部发表，但斯金纳没有践约，而是过若干年后写出他的《超越自由与尊严》一书，于1971年发表，成为一部继续论战的专著。罗杰斯80年代发表的《一种存在方式》是对自己观点的总结，也是对斯金纳继续论战的回答。

斯金纳的观点可以简单概括为一句话：环境在因果序列中是个人行为的决定因素，由行为到环境再由环境到行为有一个不能突破的因果链。斯金纳说，“科学分析的工作就是要解决一个人的行为作为一个物质系统如何与人种进化的条件和个人生活的条件相关联。”^①人的行为实际上是被迫做出的，不过看起来好象不是被动的。一切我们认为是我们自己的决定、选择和自由、尊严等等价值观念都不过是一些幻觉。

罗杰斯认为斯金纳的这些看法是机械决定论，等于把宇宙看成一台巨大的钟，在过去的某一时刻上紧了发条，一直滴答不停地走动到现在。于是，斯金纳写书不是因为他要表述他的观点，而仅仅是因为他受到条件作用的强制不得不在纸上写出

① Skinner, B.F. Beyond freedom and dignity New York: Knopf, 1971, p.20.

一些符号。和斯金纳相反，罗杰斯强调人的选择和创造在现实生活中极为重要。人在一定程度上是他自己的建筑师，这绝不是什么幻觉。在我们预测一个人的行为时，自我理解的深度是最重要的因素。罗杰斯承认斯金纳的操作条件论是一个创造性的成就，在促进某些类型的学习中是一种有效的手段；但就人的概念而论，在人本论和行为论之间则有深刻的分歧^①。这种分歧实际上和每一个人的生活态度都有关系。相信极端行为论的观点，个人的所做所为就成为毫无意义的事情。一切都是被动的，都是牢不可破的因果链中小小的一环。相信人本论，个人的主观选择和创造就是有意义的，对因果链能产生一定的影响。而建立在牢不可破的因果链基础上的心理学研究也必须有根本的改变^②。

“人类价值的新知识”

人本心理学的主要创始人和理论家是马斯洛，他是美国的比较心理学家和社会心理学家。和罗杰斯、斯金纳面对面辩论的同一时期，马斯洛曾参加哈佛大学社会学家索罗金发起的

① Rogers, C.R., *A Way of being*. New York, Houghton Mifflin, 1980, pp.55—59.

② 但这一论战并未就此结束。斯金纳于1987年8月在美国心理学会举行的学术会议上曾发表演说，再次以新的论据说明他的行为主义观点。他认为，所有描述心理活动的言词实际上都涉及某种行为。例如深思(contemplate)意味着“细看图样”(to look at a template or picture)，考虑(consider)一词的词源学解释是“观察星象”。而行为只能以强化的概念解释。他并认为认知心理学自称能研究人的内部心理过程也是一种值得怀疑的说法。

“创造性利他主义研究会”，并和索罗金于50年代末共同召集“人类价值新知识专题讨论会”。这一活动在美国心理学界和学术界影响很大，当时参加讨论的除一些著名的心理学家以外，还有不少著名的社会学家、经济学家、生物学家、人类学家等数百名科学家和学者。会上的主要发言由马斯洛选编，并于1959年出版(*New knowledge in human values*)。

什么是人的价值？一般认为，近代思想家对于这个问题大致有三种不同的研究。自然主义的，人本主义的和本体论的。自然主义是把自然科学方法应用于对人的研究，强调人的感性经验；人本主义估计到人类经验的完整性，不仅包括感情或感性一级的事实，而且包括内部体验、动机和认识的结果；本体论强调对存在本身的分析以及对人类存在宇宙总体存在中所处位置的分析。马斯洛说他所提出的是一种整合的价值理论，是使上述三种层次的价值结合起来的尝试。

首先，马斯洛提出，价值概念应以真实概念为先决条件，只有真实的东西才有价值，不真实的东西不具有价值。感性经验作为基础的一层是不能否定的。但人类在自然演化中所处地位已使人类获得一些特有的属性，能够通过感觉、理性和直觉的联合力量达到真知，因此，在向上的发展中，真、善、美能趋向统一，合为至善。一个人越是认识到、体验到真善美的实在价值，他或她的生活冒险旅程也越幸福、越丰富、越有意义、越有价值。这一原理也适用于社会和全人类。人类的主要历史使命就是在人自身的本性中，在人的意识和行为中，在人的社会文化中，在人与人、人与生物以及人与宇宙的关系中，进行真善美的无限创造、积累和完成。

依据这一设想，马斯洛认为心理学的任务就在于提供更多

的关于“人性”和“人的能力”的知识，以及如何充分发挥人的能力和如何达到丰满人性的知识。当人性的特征更明确时，我们将能够越来越容易地选出一些人，他们可以被看成是更富有人性特征的，代表着全人类的终极价值。心理学家应该描述他们的价值追求和精神生活，作为人类共同向往的理想生活境界。

因此，我们也可以说，人本主义心理学体系的中心目标就是要建立这样一种以心理学资料为依据的整合价值理论。

人本论的兴起

这次专题讨论会以后，马斯洛、哥尔德斯坦、奥尔波特、弗洛姆、比勒、布根塔、罗杰斯、梅等心理学家和心理治疗家共同发起，于1962年建立予人本主义心理学会，现在是美国心理学会第32分会。

1962年美国入本主义心理学会成立时，曾确定人本主义心理学的四项基本原则是：

1. 心理学的主要研究对象是经验着的个人。
2. 人本心理学家所关心的是选择、创造和自我实现，而不是机械的还原论。
3. 只有对个人和社会富有意义的问题才是应该研究的。
4. 心理学应该关心人的尊严和人的提高。

美国人本主义心理学会成立以后，影响迅速扩大，到60年代中期，美国各地探讨人本主义心理学问题的学术中心已经数以百计，出席人本主义心理学会议的人则数以千计。1971年，美国人本主义心理学会在阿姆斯特丹召开人本主义心理学国际