

# 成长心理学



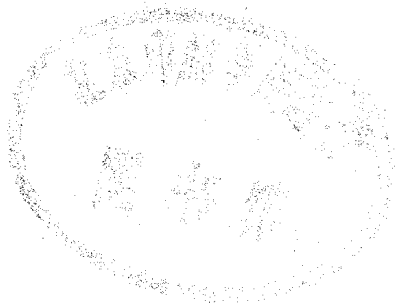
舒尔兹著 李文滢译

75675

心理學

# 成长心理学

新知文库 12



舒尔兹著

李文滢译

生活·讀書·新知三联书店



40183265

封面设计：叶 雨

封面画：张学平

Duane Schultz  
GROWTH PSYCHOLOGY

D·van Nostrand Co·NY·1977

新 知 文 库  
成 长 心 理 学  
CHENGZHANG XINLIXUE

健康人格的各种模式

舒尔兹 著 李文滢 译

生活·读书·新知三联书店出版

北京朝阳门内大街166号

新华书店发行

文字六〇三厂印刷

787×960毫米32开本 9.625印张 140,000字  
1988年1月第1版 1988年1月北京第1次印刷  
印数 00,001—50,000

书号2002·821 定价1.65元

ISBN 7—108—00005—9/B·3

# 目 录

译者的话 .....	1
前 言 .....	7
1. 健康的人格 .....	11
2. 成熟的人: 奥尔波特的模式 .....	20
3. 充分起作用的人: 罗杰斯的模式 .....	54
4. 创造性的人: 弗洛姆的模式 .....	82
5. 自我实现的人: 马斯洛的模式 .....	118
6. 个体化的人: 荣格的模式 .....	166
7. 超越自我的人: 弗兰克的模式 .....	209
8. “此时此地”的人: 皮尔斯的模式 .....	243
9. 心理健康的本质 .....	287
英汉名词对照表 .....	294

## 译者的话

本书是美国当代著名心理学史家杜·舒尔茨的重要著作，1977年出版，已有日译文。舒尔茨所著之《现代心理学史》我国已翻译出版（人民教育出版社，1981）。

《现代心理学史》一书以“未来：人本主义心理学？”一节结束，舒尔茨在这一节中提出“心理学的未来将是什么样的”问题，他说：“许多人认为它将在行为主义的理论结构内继续发展，实验法仍然是心理学研究的必需的东西。”他又指出：“必须注意到……从二十世纪五十年代起已可以听到不同的意见……人本主义心理学这一新运动的召唤。这种研究方法还是新兴的和幼弱的，不能就认为它是心理学史的必要的组成部分，但是我们不能忽略它的日益增长的力量”，“它肯定值得我们给以仔细而又审慎的注意。”

因此，可以认为，《成长心理学——健康人格

模式》这本书，是舒尔茨对人本主义心理学运动“给以仔细而又审慎的注意”的结果，是这位心理学史家对当代心理学新兴一派的评价。

本书除前言外共分九章，在第一章“健康的人格”中，舒尔茨指出，心理学中这个新方向、新力量主要是认识人的人格中成长和变化的能力，即人的成长潜力。成长心理学家（他们中的大多数认为自己是人本主义心理学家）谴责传统的行为主义和精神分析心理学，认为行为主义把人看作机器，看作外部刺激的消极反应者，而精神分析只集中注意人性中疾病或残废的一面，把人看作生理力量和童年冲突的受害者。成长心理学对人性则采取乐观主义的看法，认为人能够而且必须超越其生物本性和环境特征，相信人自身中有扩展、丰富、发展和完善自我的潜能，而这些潜能又皆能实现，成为健康的人格。成长心理学认为，对人来说，仅仅摆脱精神疾病成为“正常”人是不够的，还应当力求达到更高成长水平，实现人所具有的潜能。否则，人就会有一种“无名”烦恼和无意义感。舒尔茨认为他评介的这七种健康人格模式都是超越“正常”健康水平的。

从第二章至第八章，舒尔茨依次评介了奥尔

波特、罗杰斯等七人的健康人格模式。他对每一个人的评介都包括三部分内容：该心理学家重大的生活经历；他的观点和人格模式介绍；舒尔茨的评论。

舒尔茨在介绍和评论这些心理学家的观点和模式之前，首先描述了他们生活中的重大经历，例如：奥尔波特年轻时与弗洛伊德的一次令人难堪的会见；马斯洛在日本进攻珍珠港后在街上见到老人和儿童游行队伍时的感受，以及马斯洛童年贫穷、孤独和不幸的生活；弗兰克在奥斯维辛纳粹集中营里的悲惨遭遇和对人生意义的思考，等等。正如舒尔茨在前言中所说：“在每一个理论家身上，我力图表明，他们个人生活中的某种体验，怎样影响了他的工作和他对于人性的看法……某些理论是提出它们的那些人的镜像。”这种作法和看法是正确的。

第二部分系统介绍该心理学家的观点、方法和人格模式。例如第五章第二部分就系统介绍了：一、马斯洛研究人格的方法——研究极端健康的人以阐明人性能及之最高境界；二、健康人格的动机——马斯洛的需要层次说；三、超动机——推动自我实现者的是什么？即实现其潜能以及认识和

理解其周围世界；四、自我实现者的特征——他们人格的十五个特点。又如在7章第二部分就系统介绍了：一、弗兰克对人格的态度——强调意义意志的重要性；二、健康人类存在的本性——精神性、自由和责任心；三、健康人格的动机——通过三种方式向生活提供意义：对世界提供某种创造物，从世界中吸取经验，对痛苦采取尊严态度；四、超越自我的人的本性——探索意义“忘掉自己”。

第三部分是舒尔茨对该心理学家的评论。虽然他在前言中声明：这些评论是“个人的”，不代表心理学或其他人，只是希望借此引起读者批判性的思索和探讨，但是，在我们看来，他的评论是公允的，有参考价值。例如，他评论马斯洛的需要层次时说：“的确，有些人的行动路线与马斯洛的层次完全相反；在那些由于一定原因绝食至死的人中，他或她信奉的都是否定生理和安全需要，而赞同某种更高的需要。尽管有这样几种例外，我仍然认为层次概念是一个合情合理的概念。”但他又说：“尽管我很想接受马斯洛理论的全部详情和细节，可是，我发现我自己还是怀疑它的某些方面的。因为应用马斯洛的类推法，那么每一个人不就都具有成为一名奥林匹克金质奖章获得者的潜能了



吗！我们每个人不就全都具有接近演出水平的可能性了吗！”又如，舒尔茨在评论皮尔斯的观点时说：“皮尔斯的这种意见使我忧虑，他主张只意识到我们的冲动是不够的，我们还必须坦率地把它表达出来，我们不应该阻挠或压抑我们的冲动，而应该按照我们被驱使的那样行动，这显然没有考虑到在别人身上可能造成的后果。如果你强调的是去做你自己的事，而且你认为你这样做是正当的和自然的，那么，还有什么极端行为你不能把它说成是你的权利呢？”“我们当然不可能过细地注意我们生活的每一刹那，以免所说的或所做的事情伤害到别人；但是，在我们想要说或想要做某种事情的任何时候，我们也不应该蓄意不考虑别人。”

在最后一章“心理健康的本性”中，舒尔茨概述了这七种健康人格模式的差异点和共同点。他认为这些理论家的共同点是：认为心理健康的人是有意识地控制自己生活的；认为心理健康的人是了解自己的实际情况的；认为心理健康的人坚定地立足于现在；认为心理健康的人强调增加紧张而不是降低紧张的重要性。

人本主义心理学现在在国外影响越来越大，

但我国对其的了解还很少。但愿本书的出版能引起更多的人关心人本主义心理学，研究人本主义心理学。

译 者

1986年10月

## 前 言

现在，某些心理学家对人的性格的考虑正在发生根本性的变化。这个新的中心或方向被称之为“成长心理学”或“健康心理学”；它关心的不是人性的疾病方面（心理疾病），而是人性的健康方面（心理的“健康”）。成长心理学的目的不是去医治神经病和精神病患者，而是要打开并且释放人的巨大潜能，以便实现和完善我们的能力，并发现人生更深刻的意义。简言之，成长心理学完全改变了以前的重点，而试图扩展、扩大和丰富人的性格。

各行各业、老老少少的人们，正在热心接受这种人类潜能运动。由于越来越多的美国人为了达到更高的意识水平，变得关心实现、完成和扩展他们的自我了，所以感受性集会(sensitivity sessions)、训练组以及交朋友治疗的其他形式，都大大地普及了。在半专业性的和普及性的书刊中，提

出了各种各样的达到自我实现的设计和方案。人类潜能运动的实践者和追随者，带着几乎是救世主的热情，探索他们自己的内部本性，并且明显地正在发现同一性、自主性和实现的意义（尽管证据还很不完全），这些都是老的、传统的心理学方法所不能提供的（甚至是不能认可的）。

在大学的课堂中，再没有比对于成长心理学的兴趣更强烈的了；许多学生已把这个新领域看成是一种个人的和社会的拯救工具。有关健康人格的大学课程正在开设，而且人格和顺应方面的传统课程，正在把它们的重点从对疾病的研究转移到对健康的研究上来。

本书集中注意健康人格研究的一个主要方面：即那些试图阐明这种丰富的人类生活本性的理论原理和模式。本书预先设定以在心理学方面很少正规训练这样一种水平的人为编写对象，它是作为个人顺应课程的辅助课本的，而且其内容只涉及健康人格。本书讨论了健康人格的七种模式：奥尔波特（Gordon Allport）、罗杰斯（Carl Rogers）、弗洛姆（Erich Fromm）、马斯洛（Abraham Maslow）、荣格（Carl Jung）、弗兰克（Viktor Frankl）、皮尔斯（F. Perls）的模式。

并非所有这些理论家都毫不含糊地认为他们的理论与人类潜能运动是一致的，但是，他们全都提出了同样的问题：健康人格的本质是什么？每一理论家都对心理的成长和完成，提出了自己独特的观点和方案。他们每一个人都从不同的角度看出，我们的潜能比我们现在实际表现出来的能力要更多或更好；而且他们每一个人，对于我们应当追求的完美人性的高峰，都提出了自己的定义。他们每一个人都认为，心理健康比任何没有神经病或精神病要重要得多。

在每一个理论家身上，我力图表明，他们个人生活中的某种体验，怎样影响了他的工作和他关于人性的看法。有时候这种关系在他们那里，比在其他人的那里，表现得更直接也更明显。正如我们将要看到的那样，某些理论是提出它们的那些人的镜像。在所有情况下，这些理论就其创始人而言，都既是动力顿悟的表现，又是这些理论家关于人意味着什么的观点的深刻见解和说明。对于我们来说，他们每一个人都有某种独特的东西和重要的东西。

在本书里，这些理论不是以其重要性的次序予以讨论的；在本书结尾部分的那些理论，比开头

部分的那些理论，并非价值更少些。我尽可能客观地介绍每一种理论，力求把我自己个人的和专业的倾向性排除在讨论之外。我把我自己的看法保留在每一章的结尾部分，放在“个人的评论”这标题之下。我详细叙述了我自己对每一种观点的反应。当你阅读那些段落时，请把我的反应“是个人的”这一点牢记在心。除了我自己之外，我并不在为心理学说话，或者替除我之外的任何人或事说话。这些评论，我希望将引起您——读者的批判性思索和探讨。它们的目的是诱导，而不是灌输。在某种意义上说，这些评论是对于我写本书的特惠和报答。

我感谢我的妻子西妮·埃伦，因为她给予我以个人的和专业上的支持。她在她的研究生当中，以某种方式找到时间，研究文献，校正原稿，并在文体和内容上提出了宝贵的建议。

杜·舒尔茨

# 1. 健康的人格

什么是健康的人格？具有健康人格的人的特点是什么？这种人怎样行动？怎样思维？怎样感受？你或我能够变成有健康人格的人吗？

这些问题，不仅被心理学家而且也被千千万万的其他人，日益频繁地提出来。可以预先告诉大家，在这些问题提出之后不久，就出现了各式各样的答案——一大批自学丛书、信条手册、新生活方式守则如潮而出——某些答案是过分简单和圆滑的（并且是无价值的），另一些答案则可能有助于我们更好地理解我们自己。

大量的美国人正在各种团体中探索，在感受性集会、训练组以及一大堆交朋友治疗小组的其他形式中，探索和揭露他们的内部自我（和躯体）。罪犯和吸毒者、学生和教师、工人和经理、青年和老人、富翁和穷光蛋，都正在这样一些体验中找到他们从未认清的他们所拥有的人格潜能和容量。

这个高度普及的运动，其主题是发现并限定比较健康的人格。其重点，与其说是在治愈和童年期有联系的冲突和情绪创伤，不如说是在释放出被掩蔽的天才、创造性、精力和动机的贮备。其兴趣中心是指向人能够变成什么样子，而不是注意他或她过去和现在是什么样子。

在心理学中，关于人的成长潜力的研究，长期受到忽视，心理学主要是考察了心理的疾病，而不是考察心理的健康。然而，近年来，有越来越多的心理学家，正在着手认识人的人格中成长和变化的能力。

这些“成长心理学家”（他们之中的大多数，把自己看作是人本主义的心理学家），在人类本性问题上，采取了一种新鲜看法。他们所理解的人的本质，与传统的心理学、行为主义和心理分析所描绘的人性是不同的。

人本主义的心理学家谴责这些传统，因为他们认为，行为主义和心理分析提出了人性有限制的看法，而忽视了人有潜力提高这个高度。这些评论家指控说，行为主义把人看作机器——“在法定的范围内行动的复杂系统”。<sup>①</sup>个体被描绘成预先安排的、调整得很好的、具有与恒温器差不多一



样的自发性、活力和创造性的有机体。心理分析提供给我们的，只是人性的疾病或残废的一面，因为它的注意力集中在神经病和精神病的行为上。弗洛伊德，以及追随他的学说的那些人，研究了情绪上被扰乱了的人格，而不是健康的人格——研究了人性的最坏部分，而不是最好部分。

无论是行为主义，还是心理分析，二者都没有论述我们的成长潜能和我们追求比现状更多或更好的愿望。的确，他们这些观点提出了人性的悲观图景。我们被行为主义者看作是外部刺激的消极反应者，而被心理分析学者看作是生理力量和童年冲突的受害者。

对于成长心理学家来说，人的本质比这要多得多。尽管大多数成长心理学家并不否认外部刺激、本能以及童年冲突会影响人格，然而，他们并不认为人是这些力量的不可改变的受害者。我们能够而且必须超出我们的过去，超出我们的生物本性，以及我们的环境的特征。我们必须超越这些潜在的束缚力量而发展和成长。成长心理学家

---

① 斯基纳：*Beyond Freedom and Dignity*，1971 第 202 页。