

WILEY

需要与成长 存在心理学探索

Toward a Psychology of
Being Third Edition

(第3版)

[美] 亚伯拉罕·马斯洛 著 张晓玲 刘勇军 译

By Abraham H.Maslow

WILEY

需要与成长 存在心理学探索 (第3版)

[美] 亚伯拉罕·马斯洛 著 张晓玲 刘勇军 译

Toward a Psychology of Being
Third Edition

Toward a Psychology of Being Third Edition by Abraham H. Maslow ISBN: 978-0-471-29309-5

Copyright ©1968, 1999 John Wiley & Sons.

All rights reserved. This translation published under license.

Simplified Chinese edition copyright © 2018, Chongqing Publishing Group/Beijing Alpha Books Co., Inc

版贸核渝字 (2014) 第233号

图书在版编目 (CIP) 数据

需要与成长：存在心理学探索：第3版 / (美) 亚伯拉罕·马斯洛著；
张晓玲，刘勇军译. -- 重庆：重庆出版社，2018.4

书名原文：Toward a psychology of being 3e

ISBN 978-7-229-11846-4

I. ①需… II. ①亚… ②张… ③刘… III. ①应用心理学 IV. ①B849

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第027935号

需要与成长：存在心理学探索

XUYAO YU CHENGZHANG CUNZAI XINLIXUE TANSUO

[美] 亚伯拉罕·马斯洛 著

张晓玲 刘勇军 译

策 划： 华章同人

出版监制：徐宪江 伍 志

责任编辑：陈 丽

责任印制：杨 宁

营销编辑：张 宁 胡 刚

封面设计：主语设计

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆市南岸区南滨路162号1幢)

投稿邮箱：bjhztr@vip.163.com

三河市宏盛印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店
cqcbbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：20.25 字数：247千

2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

定价：58.00元

如有印装质量问题，请致电023-61520678

版权所有，侵权必究

第三版编者序

除了某些体裁的通俗小说，现今大部分图书出版几年后都难寻踪迹，很少有人阅读。能成为经典，多年来不断再版，在市面上随时可以购买的非虚构类作品更是少之又少。流传最广泛的心理学经典包括：威廉·詹姆斯的《宗教经验种种》，1902年出版后一直在重印，并且读者众多；还有一些更受欢迎的作品，如西格蒙德·弗洛伊德的《文明及其不满》；卡尔·荣格的《寻求灵魂的现代人》。尽管《需要与成长：存在心理学探索》较上述作品而言出版时间较晚，但也似乎逐渐成为一部经典之作。究竟它能否像詹姆斯的《宗教经验种种》那样经久不衰，出版将近一个世纪后仍然大受欢迎，需要时间去检验，但就其出版后这三四十年的情况来看，前景乐观。

正如马斯洛在第一版前言里所提及，《需要与成长：存在心理学探索》是他早期作品《动机与人格》的续篇。《动机与人格》首次出版于1954年，该书更系统，组织更严密，但因为主要读者群同为心理学领域的专家学者，不免受成规拘囿。写作《需要与成长：存在心理学探索》时，马斯洛已经小有名气，他针对的读者群更为广泛，书中的不确定性大为减少，想法也更大胆，更愿意冒险。我认为《需要与成长：存在心理学探索》之所以能拥有经久不衰的吸引力，原因多半在此；马斯洛冒险的全部意义就

在于试图看得更远、更广，而冒险是唯一方式。

继《动机与人格》大获好评后，1962年《需要与成长：存在心理学探索》由范·诺斯特兰德公司首次出版，书中主要收集了1955年至1960年间马斯洛的论文和演讲。第二版马斯洛略加修改后于1968年面世。现在的第三版增加了一篇编者序和大量的编辑脚注，但书中正文部分与马斯洛的原作毫无二致。

之所以在这一版中加入前言，是因为编辑和出版商都认为如果读者能更宏观地把握文中概念的脉络背景，那么理解正文便会容易一些。如上所言，马斯洛在《需要与成长：存在心理学探索》中想法更大胆，向读者有力地说明了自己的所见所闻，但通常不会描述所见现象的原因或背景。我认为对大部分读者而言，读此书最好的方式是先通读前五章，对马斯洛关于人类本质的独特看法有所了解，再读前言，然后再继续读下去。

生活中某一个特殊时刻竟然会深刻地改变一个人一生的轨迹，真是让人深思。1962年年初，我在布兰迪斯大学读研究生一年级时初识马斯洛。他休假归来，要搬进一间新办公室。那天早上我比其他研究生到得早一些，他便请我帮忙，从车里搬下几个盒子；碰巧，他的新办公室就在我那间小小宿舍的走廊对面。我那天早上帮的这个忙，成为一个幸运的契机，接下来的好几年，我几乎每天都有机会与这位卓越不凡的人对话。

当时，从严格意义上来讲，我并非“亚伯的学生”，我认为用他的理论来研究心理学简直荒谬至极，年少轻狂、经验不足的我居然还将这些看法告知于他。近十年后，即马斯洛于1970年去世一年后，我震惊地发现他反复思考过我提出的怀疑，并对此

相当重视。更令我震惊的是，我从他的妻子贝莎口中得知，他建议我写一篇关于他的“知识分子传记”。尽管此时我已经成熟不少，但是仍然认为他的想法有些不切实际。我告诉贝莎，在这个课题里我会进行批判性的研究，不会只是维护他。她说：“好的。亚伯也是希望如此。”直到如今，这句话所传达的信任仍然让我惊叹不已。

1962年1月的一天，我帮马斯洛往办公室里搬了几个盒子，十多年后，20世纪70年代初期，我有一年半多的时间都深陷于马斯洛的思想和著作中，在之后近四分之一世纪里，我也曾无数次苦苦钻研马斯洛提出的问题。虽然大家在前言中可以很明显地看出，我个人并不赞同马斯洛人类本质观点的每一个方面，但我希望大家同样可以看到，我参与《需要与成长：存在心理学探索》第三版的出版，是出于对马斯洛的热爱、尊敬和钦佩。

理查德·劳瑞

于瓦萨学院

第二版序言

自此书首次出版以来，心理学领域发生了巨大的变化。人本主义心理学——现在最常见的叫法——俨然已成为继客观主义心理学、行动主义（机械形成论）心理学和传统的弗洛伊德主义心理学之后的第三股心理学思潮；相关著作数量庞大而且还在快速增长。这些著作文献开始被**应用**，尤其是在教育界、工商界、宗教界、组织学和管理学、临床治疗和自我完善领域中，其他多种“优心态”组织、杂志和个人等也开始使用（详见《优心态系统》pp. 237-240）。

我必须承认，我认为心理学中的这股人本主义倾向是一场革命，这是在革命这个词最真实、最古老的意义上来说的，像伽利略、达尔文、爱因斯坦、弗洛伊德和马克思等人的影响一样，引发了新的认知和思考角度，新的人类和社会形象，新的道德准则和价值观念，以及新的发展方向。

这股第三次心理学思潮现已成为普通人生哲学的一个方面，一种新的处世之道，一种对人类的新设想，是新世纪运行的开端（当然，前提是我们能避免大屠杀的发生）。对于任何一个具有健康意志、热爱生活的人而言，许多工作尚待完成，这些工作有效、良性、称心，能够给自己和他人的人生提供丰富的意义。

这种心理学**并非**纯描述性的或纯学术性的，而是能指导行为

和暗示结果的。它能够帮助一个人创造一种生活方式，既适用于他个人隐秘的精神生活，亦适用于他作为社会存在和社会的一员的生活方式。这种心理学帮助我们认识到生活中上述两方面在实际上是怎样相互联系的。归根到底，最好的“帮助者”是那个“健康的人”，而病人或有缺陷的人却经常好心办坏事。

我必须说，我认为人本主义的，即第三次心理学思潮是过渡性的，是在为更“高级的”第四次心理学思潮做准备，后者超越个人，超越人类，超越人性、身份、自我实现等，不专注于人类的需要和兴趣，而以宇宙为中心。不久（1968年），将有《超个人心理学杂志》出版，它是由创办《人本主义心理学》杂志的托尼·苏蒂奇（Tony Sutich）组织的。这些新发展可以很好地给许多完全绝望的人，尤其是“理想主义受挫”的年轻人提供真实的、可用的、有效的满足。这些心理学有发展成为生活哲学、信仰替代品、价值体系和生活计划的可能，而这正是上述那些人所缺乏的。没有这种超脱和自我超越的过程，我们会生病，变得暴力，成为虚无主义者，抑或变得绝望、冷漠。我们需要某种“比我们更大”的东西，从全新的、自然主义的、经验主义的、非宗教的角度去敬畏之并投身其中，就像梭罗、惠特曼、威廉·詹姆斯和约翰·杜威（John Dewey）他们所做的那样。

我认为在拥有更好的世界之前，我们还有一项任务需要完成：基于对人性的同情和热爱，而非对其的厌恶或绝望，发展一种关于恶的人本主义、超个人的心理学；我在新版里所做的修改主要针对这个方面。在不需要大费周章地重写的前提下，在本书需要的地方我都竭尽所能地阐明我的关于恶的心理学——“恶来

自上面”，而非“恶来自下面”。尽管修改相当简明扼要，读者仔细阅读还是能发现这方面的修改。

关于恶的谈论，对于目前本书的读者来说，可能听起来像个悖论，或者与书中的主要论点相矛盾，但其实**不然**。世界上当然有健全、坚强、成功的人——圣人、智者、优秀的领导者、负责任的人、正直的政客、评论家、坚强的人，优胜者而非失败者，建设者而非破坏者，父母而非孩童。任何人都可以像我一样研究他们，但不可否认的是，这样的人**本可以**更多，实际上却数量寥寥，而且还受到同伴的恶劣对待。不仅这个现象需要研究，以下现象也需要研究：对人类美德和伟大的畏惧；对如何变好、变强大的无知；对把愤怒转化为创造性活动的无能；对成熟和随之而来的神圣的畏惧；对道德、自爱、值得爱和别人的尊重的畏惧等。尤其是，我们总会因为同情弱者而滋生对强者的仇恨，这种倾向必须予以克服。

我想向雄心勃勃的年轻心理学家、社会学家和一般的社会科学家等所极力推荐的，就是这种研究。对于其他有良好愿望的人，如果他们也想帮助建立一个更好的世界，我强烈建议他们考虑一下科学——人本主义科学，把这个方法看成是做这件事的一个方法，一个很好且很必要的方法，甚至是最好的方法。

现在，我们没有掌握足够的可靠知识，因而不能建设一个美好的世界；我们甚至没有足够的知识知道该如何教会**个体**彼此相爱。我坚信知识的发展会带来最好的答案。我的《科学心理学》和波拉尼（Polanyi）的《个人的知识》（*Personal Knowledge*）清楚地表明：科学的生活也可以是充满激情的、美好的，对人类怀有

希望和价值发现的生活。

致谢

我要感谢旨在促进教育发展的 F 基金会给予我的学术资金帮助。这些资金不仅给了我一年的空闲时间，而且还帮助我为两位尽心尽力的秘书，希尔达·史密斯女士和诺娜·惠勒女士支付了薪金。在这里，我想对两位女士表示衷心的感谢。

因为各种缘由，最初我将本书献给库尔特·戈尔茨坦 (Kurt Goldstein)。如今，我还想感谢弗洛伊德和他提出的各种理论，以及由它们引起的那些对立理论。如果只能用一句话来表达人本主义心理学对于我来说意味着什么，我会说，它是戈尔茨坦 (和格式塔心理学) 和弗洛伊德 (和各种心理动力学) 的融合，贯穿着威斯康星大学的老师教授我的科学精神。

亚伯拉罕·马斯洛

第一版序言

为选定本书书名，我犹豫良久。“心理健康”这个概念虽然仍旧很有必要，但是对于科学的目的来说，它存在各种固有的缺点，这些缺点在本书的各个相关地方做了讨论。萨茨（Szasz）【160a——参考文献（包括参考文献一和参考文献二）第160a条。下同。】和存在主义心理学家近来所强调的“心理疾病”的概念也同样如此。我们仍然可以使用这些标准术语，而且实际上，出于启发探索的目的，我们现在**必须**使用它们；不过我确信，十年之内这些术语便会废弃不用。

我使用的“自我实现”这一术语则相对更好。这个术语强调“完满人性”，强调人的生物学意义上的基础本质的发展，（从经验上看）是适用于全人类的规范，并不受特定的时间、地点影响，也就是说，这个术语的文化相对性较小。它遵循生物学意义上的命运，而不像“健康”和“疾病”等术语那样遵循历史随意性、文化地域性的价值模式。此外，它也具有经验性内容和操作性意义。

然而，“自我实现”这个术语，除了从文学的角度来看稍嫌拙劣外，还存在某些不可预见的缺点：a）似乎隐含利己主义而非利他主义；b）似乎无视对人生的责任和贡献；c）似乎忽视与他人和社会的联系，以及个人的实现依赖于“良好的社

会”；d)忽略非人类现实的需要特征及其内在的魅力和趣味；e)忽视无我和自我超越；f)委婉地强调主动性，而非被动性或接受性。对“自我实现”术语产生这样的看法，是因为没有顾及我仔细描述过的那些经验事实，即自我实现者是利他的、有奉献精神、自我超越的、社会性的，等等（97，第14章）。

“自我”（Self）这个词似乎是把他人排除在外的，而且，在强大的语言习惯面前，即将“自我”等同于“自私”“纯粹自主”，我的再定义和经验性描述经常显得无能为力。而且，让我惊愕的是，有些聪明且有能力的心理学家（70，134，157a），把我关于自我实现者特征经验性的描述，固执地看作是我武断地虚构出来的，而不是发现了它们。

在我看来，“完满人性”能避免上述部分的误解。同时，“人的衰弱或发育不良”的说法比“疾病”更合适，甚至还可以用来描述精神病、神经病和心理变态等；就算不适合心理治疗实践，但至少比较适用于一般心理学和社会学理论。

我在本书中一直使用的“存在”（Being）和“形成”（Becoming）这两个术语其实更合适些，但却尚未作为通用术语而被广泛使用。遗憾的是，正如我们所看到的那样，存在心理学与形成心理学、匮乏心理学迥然不同。我坚信，心理学家必须在调和存在心理学和缺陷心理学的方向上前进，也就是说，需要调和完美与不完美、理想与现实、美好和现存、永恒和暂时、目的心理学和手段心理学。

本书是我1954年出版的《动机与人格》的续篇，书中内容的组织结构与前者大致相同，即每章处理大的理论结构中的一

小部分。本书可以算作一个尚待完成的工作的先驱，这项工作着重构建一套综合、系统、基于经验、涉及人性深度和高度的普通心理学和哲学体系。最后一章在某种程度上既可视为未来这项工作的框架，也可视作其桥梁。它首次尝试将“健康和成长心理学”与精神病理学和心理分析动力学、动力学与整体论相结合，将成为与存在、善与恶、积极与消极相结合。换句话说，这是一种基于普通心理分析和实验心理学的科学实证，建设优心态的、存在心理学的和超越性动机的上层结构的努力，这种上层结构是普通心理分析和实验心理学两个体系所缺少的，因为它超越了它们的局限。

我发现，要把我对于上述两种心理学心存敬意，却又颇为不耐烦的矛盾态度传达给其他人是非常困难的。很多人**不是**亲弗洛伊德**就是**反弗洛伊德，不是亲科学的心理学就是反科学的心理学，等等。在我看来，所有这些表明立场的行为都是愚蠢的，我们的任务是将各色各样的真理整合成一个**完整**的真理，这应该是我们唯一的立场。

我很清楚，要确定我们的**确**掌握真理，最终、唯一的方法就是科学方法（广义而言）。但是，如此一来又极易产生误解，陷入亲科学或反科学的两难境地；我早已论述过这个话题（97，第1章，第2章和第3章）。这些是对19世纪正统的科学主义的批评。我想继续这项事业，丰富科学方法，扩大科学权限，使之能处理全新的、个人的、基于经验的心理学任务（104）。

传统意义的科学，不能解决上述任务。但我确信传统科学实在没有必要拘泥于传统；也没有必要从爱、创造性、价值、

美、想象力、道德和欢乐的问题中抽退，从而将这些问题完全留给“非科学家”、诗人、预言家、神父、剧作家、艺术家或外交家。也许，这些人拥有惊人的洞察力，能探究那些必须探究的问题，能提出颇具挑战性的假说，甚至大部分都是真实正确的；但是，无论他们如何确定，却无法使全人类信服，只能说服本就认同他们的人和少数其他人。科学是我们拥有的推动真理通过难对付的咽喉要道的唯一方法，只有科学能克服不同人所见和所想的性格差异，也唯有科学能前进。

然而，事实是，科学**已经**走进了一条死胡同，（某些形式的科学）甚至**能**对人类造成威胁，至少对人类最高尚的品质和抱负是如此。许多敏感的人们，尤其是艺术家，担心科学有玷污和压抑的不良作用，会对事物进行分裂而非整合，扼杀而非创造。

我认为所有这些都并非必然如此。科学要想在积极的人类实现上助一臂之力，只需要丰富和深化对其本质、目标和方法的设想。

我希望读者不会感到这一信条与本书偏文学和哲学的基调以及我之前的基调不一致。无论如何，我不认为有相悖之处。概述一般性理论时就应如此处理，至少目前应该如此；当然，还有部分原因是，本书的大部分章节起初是作为演讲稿准备的。

本书与我之前的一部作品相同，充满了基于试验性研究、零散证据、个人观察、理论推导和纯粹的直觉得出的诸多论断。这些论断是以概括化的措辞陈述的，以便能做出真伪的证明。也就是说，这些论断都是假说，即论断的提出是为了接受检验，而非作为最终观点。显然，这些论断有重大意义，且是中肯的。换句

话说，论断正确与否对心理学其他分支而言举足轻重。这些论断应该能引起科学研究，我期望会是如此。因此，我认为本书的内容应属于科学或前科学范畴，而非劝诫教化、人生哲学或文学表达的范围。

当代心理学思潮中的关键词可以帮助本书找准定位。到目前为止，有两种有关人性的综合理论对心理学影响最大，这两种理论是弗洛伊德的理论 and 实验—实证—行为主义理论。其他理论的综合性较弱，其追随者由此分裂成许多小团体。然而最近几年这些形形色色的小团体迅速合并，形成第三个有关人性的理论，即日益综合的“第三势力”。这个团体的成员包括信奉阿德勒、兰克和荣格的人，也包括所有新弗洛伊德主义者（或新阿德勒主义者）和后弗洛伊德主义者【心理分析自我心理学家以及作家，例如马尔库塞（Marcuse）、惠利斯（Wheelis）、马默（Marmor）、萨茨、布朗（N. Brown）、林德（H. Lynd）、沙赫特尔（Schachtel），他们是犹太法典的精神分析学家】。另外，库尔特·戈尔茨坦和他的机体论心理学的影响也在稳步扩大；格式塔疗法，格式塔和勒温派心理学家，普通语义学家，以及像奥尔波特（G. Allport）、墨菲（G. Murphy）、莫雷诺（J. Moreno）和默里（H. A. Murray）一样的人格心理学家等人的影响也在逐步提升，其中一个新生的、强有力的影响便是存在主义心理学和存在主义精神病学。其他贡献者可分别视为自我心理学家、现象学心理学家、成长心理学家、罗杰斯派心理学家和人本主义心理学家等，不胜枚举。还有一个更为简单的分组方法，根据五种期刊进行划分，看发表在某种期刊上的此类文章是哪一组。这五种期刊都

相对较新，它们分别是《个体心理学杂志》(*Journal of Individual Psychology*, University of Vermont, Burlington, Vt.)、《美国心理分析杂志》(*American Journal of Psychoanalysis*, 220 W. 98th St., New York 25, N.Y.)、《存在主义精神病学杂志》(*Journal of Existential Psychiatry*, 679 N. Michigan Ave., Chicago 11, Ill.)、《存在主义心理学和精神病学评论》(*Review of Existential Psychology and Psychiatry*, Duquesne University, Pittsburgh, Pa.)以及最新的《人本主义心理学杂志》(*Journal of Humanistic Psychology*, 2637 Marshall Drive, Palo Alto, Calif.)；此外，《超自然》杂志(*Manas*, P.O. Box 32, 112, El Sereno Station, Los Angeles 32, Calif)还将这种观点应用到聪明的普通人的人生和社会哲学中。本书后面的参考书目虽然不完整，但也相对全面地罗列出了相关著作，本书也应归入这股思潮之中。

致谢

在此，我不再重复《动机与人格》一书前言中的感谢，只想做如下补充。

我为有系里的同事尤金妮亚·汉夫曼(Eugenia Hanfmann)、理查德·赫尔德(Richard Held)、理查德·琼斯(Richard Jones)、詹姆斯·克利(James Klee)、里卡多·莫兰特(Ricardo Morant)、乌尔里克·奈瑟(Ulric Neisser)、哈利·兰德(Harry Rand)、沃尔特·托曼(Walter Toman)等人感到幸运，他们为本书各章节提供了无私的帮助、有效的反馈以及中肯的意见。在

这里，我想表达我对他们的感激和敬意，并感谢他们的帮助。

我很荣幸在长达十年的时间里，有机会与布兰迪斯大学历史系的同行弗兰克·曼纽尔博士(Dr. Frank Manuel)进行持续不断的讨论，他博学多识、才华横溢、时刻保持着怀疑之心。我不仅喜欢与他为友，还以他为师，并从中受益良多。

我与另外一位朋友、同事哈利·兰德博士(Dr. Harry Rand)也是类似关系，他是一位执业心理分析师。十年来，我们一直共同探索弗洛伊德理论的深层含义，我们合作取得的成果之一已经发表(103)。曼纽尔博士和兰德博士都不赞成我的一般理论，沃尔特·托曼也是如此，后者也是一位精神分析学家，我俩为此进行过无数次的讨论和争辩。也许正因如此，他们给予了我更多的帮助，从而让我不断完善自己的结论。

我和里卡多·莫兰特博士在许多研讨会、实验以及多部作品中都有合作，这有助于我进一步靠近实验心理学主流。在第三章和第六章中，詹姆斯·克利提供的帮助尤大。

在心理学系学术讨论会上，我与这些同事以及我们的研究生进行了激烈而友好的辩论，这些辩论非常具有启发性。在日常生活中与布兰迪斯大学的教职工有形和无形的接触也让我受益良多，他们博学、睿智、善辩，是这里的智囊团。

我曾在麻省理工学院(102)举办的价值专题研讨会上的同行们身上亦获益良多，尤其是弗兰克·鲍迪奇(Frank Bowditch)、罗伯特·哈特曼(Robert Hartman)、戈尔杰·凯普斯(Gyorgy Kepes)、桃乐西·李(Dorothy Lee)、沃尔特·韦斯科普夫(Walter Weiskopf)、艾德里安·范卡姆(Adrian Van