

NEW
PATHWAYS IN
PSYCHOLOGY

心理学的新道路



马斯洛 和 后弗洛伊德主义

[英国] 柯林·威尔森 著

杜新宇 译

许金声 校



华
文
出
版
社
Sinoculture Press

心理学的新道路

——马斯洛和后弗洛伊德主义

柯林·威尔森 著

杜新宇 译

许金声 校

 华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学的新道路: 马斯洛和后弗洛伊德主义/ (英) 柯林·威尔森著; 杜新宇译. - 北京: 华文出版社, 2001.1

ISBN 7-5075-1114-6

I. 心… II. ①柯… ②杜… III. ①马斯洛, A.H. (1908~1970) —心理学—研究②存在主义—心理学学派—研究 IV. B84-06

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 83734 号

本书经 Global Books Synergy 授权在中国大陆独家出版发行, 版权所有, 未经许可不得转载、摘录。

著作权合同登记号: 图字 01-2000-2873

13BAA15 / 13

华文出版社出版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbs.com>

电子信箱: webmaster@hwcbs.com

电话 (010) 83086853 (010) 83086663

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

850×1168 32 开本 10 印张 190 千字

2001 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 2 次印刷

印数: 6000—11000 册

定价: 18.80 元

迎接新的体验

——读柯林·威尔森《心理学的新道路》(代序)

许金声

最近，我刚从广州、深圳、武汉开会和讲课回来，事情比较多，前天早上起床后，我只吃了一个馒头和几片牛肉，喝了一杯牛奶，就这样一直忙到了下午4点。当时我感到饥肠辘辘，冰箱里什么也没有了，“到哪里吃饭？”头脑中浮现了隔壁某学院的快餐食堂门口的大牌子：“下午4点至晚上10点营业”。我兴致勃勃地过去了，一看表是4点20分，心里想：“正好，可以吃上热腾腾的饭菜了！”可是，当我走进去后，却大失所望。尽管有几个服务员用毫无表情的眼睛看着我，但在平时

心理学的新道路

放满各种菜肴的橱窗里却是空荡荡的。

“现在能吃吗？”我问。

“没有。”一位服务员答。

“不是4点开始卖吗？”

“我们是4点才上班。”

“门口不是写的是4点营业吗？”

“那我们不知道。”

“到底几点能够卖？”

“5点差不多吧。”

“那你们把营业时间改为5点开始好啦，免得顾客空跑。”

“这是上面的事，我们管不着。”

没有办法，我心中有一种说不清楚是难受还是生气的感觉，只好走出校园，到门口一家个体饭馆。一进门，却是笑脸相迎：“先生想吃什么？”

在为《心理学的新道路》写序的时候，我想到了这件事情，这绝不是偶然，也不是牵强附会。最近几年来，我和许多人一样，都深切感受到了我们国家已经发生的变化，这就是中国人动起来了，不管是在行动上，还是在思想上，都比以前计划经济时期活跃多了。我相信，再过几年，上面快餐食堂的一幕也许就很难见到了。

至今还在吃大锅饭的好些人还没有意识到，危机已经越来越迫近了。

中国的市场经济正在发展，中国即将加入WTO，这将成为中国市场经济迅速成熟的一种催化剂。而中国人的人格，将在这一过程中受到强

烈冲击。环境的压力，将迫使人们尽快提高自己的素质。社会的转型，将迫使人们的人格更新。人们的生活将变得比以前更加紧张，节奏将明显加快。

这究竟是好事呢，还是坏事？

我认为这是好事，从这本《心理学的新道路》的观点来看，也是好事。

这就是人本心理学的观点。我曾经多次发表这样的看法：长期以来，中国人的普遍人格是处于归属型阶段。改革开放以来，中国人的人格发生了巨大的变化，变化的大趋势是普遍人格从归属型转向自尊型。如果说1992年开始的我国经济体制的转型大大地加速了这种趋势，中国加入WTO将又一次加速这种趋势。

人格的转型也意味着人们行为的内在动力系统的变化。人们的行为受需要满足的支配。人格从归属型转向自尊型，意味着在人们的行为中，自尊需要的支配力将逐渐占据优势。

人往高处走，水往低处流。每一次需要满足优势的上升都意味着人生质量的提高。

人本心理学强调，人性有比以往的心理学所没有估计到的更高的境界。人具有丰富的远远还没有发掘出来的巨大的潜能。

正是在这一基本点上，柯林·威尔森与马斯洛

一拍即合。

马斯洛生于1908年，柯林·威尔森生于1932年，马斯洛比柯林·威尔森年长24岁。他们于1959年开始通信，其交往一直继续到1970年马斯洛逝世。在长达十多年的时间中，他们一直在断断续续地对话。他们对于高峰体验、创造性、人类高层次动机、自我实现和潜能发挥的共同兴趣使他们结下了深厚的友谊。他们各自对对方都有一定的影响。在学术上，柯林·威尔森从历史的角度对人类形象在西方文明中的演变所做的考察，使马斯洛尤其感到兴趣和兴奋。1967年，马斯洛任布兰代斯大学心理学系主任期间，曾经邀请柯林·威尔森前去讲学。

柯林·威尔森是英国著名作家，迄今为止，他已经发表了100多部著作，这些著作涉及心理学、哲学、文学等多种领域。

他在1956年出版了第一本书《另类人》(THE OUTSIDER)。这是一本从哲学、心理学的角度来研究那些具有高度创造性的人的名著。其研究对象包括一些著名的画家、作家和音乐家。这本书在发表后立即成为当时的畅销书，使他一举成名。后来，他还发表了《宗教及其反叛》、《失败的时代》、《另类人之外》等一系列著名的关于人类成就和潜能的著作，这些著作体现了他对人类现状

和命运的乐观、深邃的思考。

早在 1968 年，柯林·威尔森就开始写作这本《心理学的新道路》，他的写作计划得到了马斯洛的大力支持，马斯洛给他提供了大量的资料，而且详细地回答了他的问题。直到 1972 年，马斯洛去世两年之后，这部著作才最后完成出版。柯林·威尔森说，他原来写这本书，只想对马斯洛的一生和他的工作做一个综述。但是写到后来，他觉得自己已经不能置身其外，因为马斯洛的作品已深深地影响了他的思想。

有生命力的思想一旦传播起来，总是能够激起更多的有生命力的思想。马斯洛的思想就是这样的富有原创性的思想。有创造力的人与有创造力的人交流，总是能够产生新的更多的灵感。柯林·威尔森就是这样有创造力的人。

柯林·威尔森是非学院派的心理学家，也许正因为如此，他的叙述具有鲜明的特点。一方面，他的思路跳跃，逻辑稍欠严密；一方面又不落窠臼，别具一格。在此书中我们可以看到大量充满了智慧的论述。其中最具有特色的当数他关于高峰体验以及意义与意志的看法。

马斯洛说：高峰体验是一种强烈的、令人心荡神游、出神入迷的体验，是一种自我实现的瞬间，是人最美好时刻的一种体验。它也可以称

为一种终极体验，也就是说，它是人生体验之极致。人生一世，如果没有高峰体验是令人遗憾的。

马斯洛认为，每个人都可以有高峰体验，在一生中至少有一次。但在现实生活中，我曾经多次搞调查，询问一些人有没有经历过高峰体验。结果只有大约 40% 说有，还有一大半的人说没有。考虑到我所接触的人有一定的特点，如果从更大的范围来看，有过高峰体验的人所占的比例恐怕还要小得多。

关于高峰体验的意义，柯林·威尔森在书中尖锐地指出：“既然我们都或多或少的总是习惯性地处于松懈的控制状态之中，我们就可以说我们在没有高峰体验（或至少说在没有能力获得高峰体验）的情况下，都是处于有心理疾病的状态。”

柯林·威尔森的话也许有些偏激，但高峰体验的重要性却不容质疑。如何才能够有高峰体验呢？

马斯洛认为高峰体验是不期而遇的，柯林·威尔森则认为高峰体验可以复制。在这本书中，柯林·威尔森讲到了引发高峰体验的一些先决条件。其中第一个就是“能量的聚集”。他认为，高峰体验从本质上看就是能量的溢出。如果你对一个小孩说，“你要把卧室收拾干净，今晚我就带你去看童话剧”，他会立刻精神百倍，兴奋不已。平日让他厌烦的清洁工作，这时他会干得热火朝天。这

里有一个能量的召唤和聚集的过程，就好像在大喊“全体集合！”。正是这种警醒、机敏、准备好了的状态为高峰体验的出现打下了基础，健康的人都有很高水平的“准备状态”（preparedness）。

柯林·威尔森认为，在我们的潜意识中，在靠近日常生活意识的表层的地方，有一种“过剩能量储藏箱”，存放着准备使用的能量，就好像存放在银行中个人账户中的钱一样，在我们需要使用的时候，就可以派上大用场。

容易产生高峰体验的人是一些在储藏箱中存有大量能量的人。容易厌烦或自认不幸福的人则正相反，他们只有很少的能够调动的贮备好的能量。

那么，如何才能够聚集我们的能量呢？

在这本书中，柯林·威尔森花了大量篇幅论述发现意义的问题。他在论述意义问题的时候，吸收了存在主义心理学，特别是弗兰克尔的理论的优点。弗兰克尔是奥地利著名的精神病学家，第二次世界大战曾经被关进纳粹集中营。他的独特经历成了他宝贵的精神财富，他发明了意义治疗法。他认为，即使是在不可思议的艰难的环境中，人也可以顽强地活下去，从生活中寻找到意义。

柯林·威尔森把弗兰克尔与马斯洛的理论结合起来。他认为，高峰体验可以看成是意义的突然

高涨。“高峰体验是在精神感知到意义震撼时的能量的突然爆发。对于意义的感知是我们人类进化的关键。它也是世上最神秘的事物之一。人们把99.9%的时间花在没有意义、没有目标的事情上。在日常生活中我们如同瞎子，大千世界中意义无所不在，而我们却熟视无睹，置若罔闻。而当诗人仰望星空时，他们会突然受到意义的洗礼。我自信地断言：关于人类存在还有很多模糊不清的方面。”

柯林·威尔森认为，意义之所以重要，是因为它可以激发意志。“意义能激发意志，能使人充满扩展视野的渴求。当一个男子看到自己钟爱的女子走近时，心跳会加速。当我听到一段对我有意义的音乐时，我的心跳也会加速。这加速的心跳来自我内心的活力，它跳跃着去迎接‘意义’。于是，我越认为有意义，释放的活力就越大。人越接近意义的世界，他的活力就会越朝着超人的水平增加。”

柯林·威尔森在书中有很多关于意义与意志的精彩的说法，例如：“无聊削弱意志，意义激发意志。”“人的意志与意义感是相辅相成的，我认为这是存在主义心理学给我们带来的一個主要贡献。我们知道意志决定于对意义的感知，一个无聊的人可以一下子变得对什么都不关心；同时对意义

的感知也取决于意志，马斯洛所研究的健康对象之所以经常有高峰体验就是因为他们的意志是活跃的、积极的。在霍弗的戒酒治疗中，那些酗酒者之所以能够被治愈，也是因为迷幻剂所产生高峰体验激活了他们整个的‘意义——意志’的循环。”

关于意义感的产生，柯林·威尔森在这本书中提出了一些颇有意思的概念，例如“无动于衷阈限”（the indifference threshold）或称为“圣·尼奥特边缘”。这一概念对于说明意义感的产生是有启发的。它的基本涵义是：当更加愉悦的刺激对意义感的产生不能奏效时，危机和困难就会产生意义感。他在书中讲到了他是如何发现这一概念的：

一个炎热的下午，他“无精打采，百无聊赖”，准备去某地。路上车很少，他好不容易搭上了一辆。但一会儿车就抛锚了。他只得另上了一辆车。十分钟后，车又出毛病了，幸运的是还可以继续前进。但每当速度一快，换档盒里就会发出撞击的声音。这时候，柯林·威尔森开始从麻木不仁中醒过来了，他担心会到不了目的地了。他开始关注车的情况。后来，当车开过小镇圣·尼奥特时，司机说：“好了，我们就这个速度吧，能开到的。”他忽然觉得很高兴。接着开始思考：为什么他的无聊和漠然会突然消失？他发现意识中

有一种边缘或阈限，只能由痛苦和不便来激发。可称之“无动于衷阈限”，或者根据途经的那个小镇取名叫“圣·尼奥特边缘”。

他解释说，“情况不过是再次抛锚的威胁使得我集中起了精神而已。有一刻钟的时间我仔细地听着引擎发出的声音。潜伏的“危机”使我松懈的神经紧张起来。等到司机告诉我勉强可以开到时，忽然的放松让我欣喜不已。”如果意志长期处于消极状态，后果和把车放在车库里一冬天一样。电瓶跑光了电，生活也就‘抛锚’了。”

柯林·威尔森的“无动于衷阈限”这一概念向我们表明，如果我们要发展、要成长，就必须首先突破这一阈限，向外寻求意义，也就是寻求挑战和压力。

柯林·威尔森说得好：“人类进化是因为他们能找到外在的意义。当人的意义感强的时候，他就能保持高水平的意志力和健康。如果没有这种外在意义，他就会成为主观情绪的受害者，他的主观情绪只是一种梦幻，直至演化成噩梦。他不可控制的想象与焦虑会变成恶魔与他纠缠不休。”

当人寻求到有意义的事情的时候，挑战就形成了。

挑战的重要性在于，它能够激发我们的人格力量。

什么是挑战？

挑战意味着：

1. 我们遇到了有意义的事情；
2. 我们想做这件事情时就必须克服一些障碍；
3. 我们必须调动自己的潜能才能够克服这些障碍。

当我们在应战中发挥了自己的人格力量之时，意义感就会进一步加强。

高峰体验就是我们在人生的应战过程中产生的。“高峰体验向人们昭示了人生的意义，意义唤起了意志，意志转而去探求更深远的意义。那些人喝酒本来为的是高峰体验，但实际上他们是背道而驰了。一旦他们明白正确的方向，酗酒的行为便停止了，也知道了高峰体验和意志的强烈程度是成正比的。”

与意义以及意志问题密切相关的一个问题是承担责任的问题。柯林·威尔森指出：“我现在要讲的是最重要的问题，可能也是马斯洛心理学理论最重要的结论。一个人操心和担忧的能力也就意味着产生高峰体验的一种能力——至少是一种创造性的动力。”他在这里所说的“操心和担忧的能力”也就是承担责任的能力。在这里，可以进一步说，承担责任可以使我们产生意义感，我们

承担的责任越大，我们可能产生的意义感就更大。高峰体验也是意义感突然增大的一种体验。勇于承担责任有利于我们产生高峰体验，高峰体验又可以促使我们把承担责任的范围扩大到我们力所能及的最大范围。

柯林·威尔森说：“关联性是意义体验，意向性是意志体验，它们密切相关。关联性可以通过意向性的行为得到提高，而紧接着，意义又反过来促发或指导意向。”他的这一说法还可以从我所提出的人格三要素理论的角度加以发挥。

从人格三要素理论看，人寻求意义，发现目标，承担责任的过程也就是自己三种人格力量的发挥过程。它是一种以道德力量为主导人格力量，智慧和意志力量为辅助人格力量的发挥的过程。我对道德力量的定义是：“……个体对自己、他人、社会、人类、大自然以及整个宇宙的真实态度，以及关于这种态度的体验能力和表达能力。”（参阅许金声：《活出最佳状态》）道德力量的作用就是产生一种关联性。

一个人对于自己、他人、社会、人类、大自然以及宇宙的态度越是真诚，以及对这种真诚态度的体验能力和表达能力越强，他的道德力量也就越强。

道德力量的基础是我们的移情（或“共情”）

的能力。这种移情能力使我们超越“我——它”关系，建立“我——你”关系。这种关联性不仅在人类范围可以建立，而且可以扩大到其他生物，乃至整个生态和宇宙。一个人的道德力量越强，他能够建立的“我——你”的范围越广，他也就有可能获得更强的意义感。

在真诚的情况下，我们具有最大限度的移情能力。真诚的人，能够认识到他人，甚至其他生物和自己一样具有价值。从而，他能够把自己需要满足的价值取向扩大到尽量大的合理的系统。

对于整个宇宙的态度如果真诚，我们就会产生并且实施真正的“终极关切”。这种终极关切能够促使我们最大限度地发现意义和承担责任，也从而使我们更容易产生高峰体验。

关于高峰体验，柯林·威尔森并不是盲目推崇，他进一步指出：“……这种认识立刻使我们超越了马斯洛的理论，我们所知道的高峰体验也不过是对精神全月的一瞥，……这也就是说，高峰体验是对人类精神的客观真理和能量贮备的一瞥，全月确实是存在的。人的核心问题就是当你处于不完整精神状态或抑郁状态时，不论你用多大力气去看，你也看不到精神的全月。”也就是说，如果获得了高峰体验，并不意味着人生价值的终结。无论发展到哪一个阶段，人类挖掘出来的潜能与

自己所具有的潜能相比，还是少得很。我们永远不要画地为牢，限定自己。“天行健，君子以自强不息。”

通过对高峰体验的论述，柯林·威尔森还勾画出了一副人性不断发展，人类社会不断进步的蓝图。他指出：“人类的未来在于发展他们的精神世界的力量，增加精神世界的财富。如果一种体验是强烈的、难忘的，那是因为在这种体验中我们进行了投入。我们无需接受无聊、烦闷与精神的低压，一种稳定的意志的集中可以使我们摆脱控制的松懈并产生更多的意义感。”承担更多的责任，表达更多的人格力量，也就意味着我们有了更加丰富的内心世界，有了更加丰富的精神生活。

进化是没有止境的。只要 我们不断地寻求新的意义，我们就能够不断地发展：“人类最基本的问题就是要保持一种使高峰体验成为可能的状态。这就意味着要保持上进心，从根本上拒绝抑郁、灰心和各种失败的阴影。我们必须意识到，我们现在所具有的‘压力’太低了，以致我们不能发挥我们进化的潜能。……我们可以想像有这样一个煤气供应不足的城市，居民们对用一个小时才能把水烧开和用一整天时间才能把大块肉炖熟已经习以为常。某一天，一个人凌晨三时起来烧水，惊奇地发现五分钟就烧开了。下一步要想的