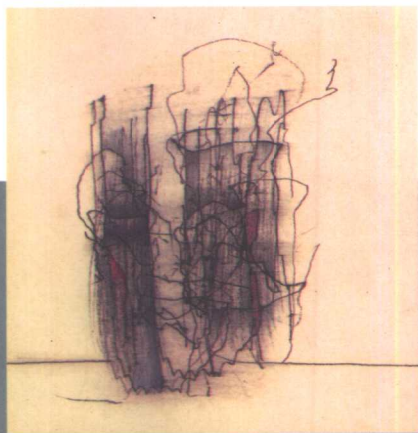


马斯洛 与 健康心理学



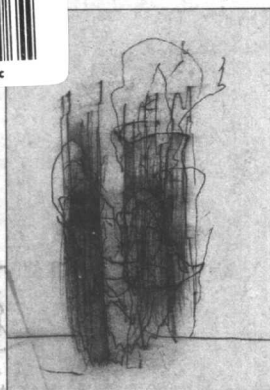
MASLOW AND
PSYCHOLOGY
OF HEALTH

内蒙古人民出版社

马斯洛 与 健康心理学



200675616



北京无线电工业学校
图书馆藏书

秦 龙/著

MASLOW AND PSYCHOLOGY OF HEALTH

内蒙古人民出版社

B84/19

图书在版编目 (CIP) 数据

马斯洛与健康心理学/秦龙著 -呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 1998.7

ISBN 7-204-04316-2/B·26

I. 马… II. 秦… III. 人本主义-心理学学派-研究 IV. D84-067

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 21111 号

马斯洛与健康心理学

秦龙 著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京市怀柔县东晓印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 13.75 字数: 308 千

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

ISBN 7-204-04316-2/B·26 定价: 21.00 元

出版说明

亚伯拉罕·马斯洛是美国最有影响的一位心理学家，他的心理学已形成心理学史上的“第三思潮”，正猛烈地冲击着当代西方心理学的理论体系。《纽约时报》曾评论说：“第三思潮”是人类了解自身过程中的又一块里程碑。美国学术界的一些人甚至认为，到下一世纪，马斯洛将成为心理学界最有影响的先驱人物。

马斯洛的心理学之所以被称为“第三思潮”，是相对于弗洛伊德的精神分析学（第一思潮）和华生的行为主义（第二思潮）而言的。第三思潮无论是在思想内容、研究方法和研究对象上，还是在心理治疗方法上，都是对弗洛伊德学说和行为主义理论的突破和扬弃。马斯洛建立了一种全新的心理学体系。

马斯洛第一次把“自我实现的人”和“人类潜力”的概念引入了心理学的范畴。自我实现的人是人类中的最好典范。他们精神健全，能充分开拓并运用自己的天赋、能力、潜力。他们也有本能需要，但他们在充分享受这些需要的满足的同时，并没有成为这些需要的俘虏。马斯洛在对他所认为是优秀个人的思想、行为和精神状态进行大量的研究和记录之后，宣称人类有着精神健康方面的共同特点。

马斯洛心理学不仅充满了对人类的精神健康和发展的坚定

信念，而且也充满了对人与人之间的爱的信心。强调人类之爱是马斯洛心理学的又一特征。

弗洛伊德认为，仇恨深藏于人与人之间所有友爱关系的背后，对一个对象的恨比对它的爱要古老得多。马斯洛明确反对这种观点。马斯洛认为爱是一种健康的、感情的关系，是双方深深的理解和接受。爱是人类的本能，我们需要爱就像我们需要碘和维生素 C 一样。

马斯洛心理学最独特之处，也许就是他认为人类具有共同的价值观和道德标准，这些准则有着科学的依据，可以通过对人类中的优秀代表的研究来找到。马斯洛提出，人类具有基本的、潜在的而且是跨文化的价值标准。真、善、美、正义以及欢乐等等都是人类的内在本性，是人类生理特性的一个组成部分；它们是本能的，而不是后天获得的。这样的观点具有不可忽视的重要性，因为它包含着这样一个思想：人类有一个终极的价值，一个全人类可以努力争取的远大目标。

马斯洛认为，即使是相对健康的人也可以从精神治疗中得到益处，因为这有助于健康的人更进一步了解自己，使自己的日常生活更为有效。他设想，如果把更多的时间和精力用在健康人而不是严重的患者身上，就将更好地造福于人类。

马斯洛心理学不仅具有重要的理论意义，而且还日益广泛地被运用到教育、医疗、防止犯罪和吸毒行为以及企业管理等实践领域，产生了深远的影响。

引 言

从弗洛伊德到马斯洛

一、精神分析与行为主义

在 19 世纪以前，对人类行为的研究几乎完全是神学家与哲学家的事情。只是在伽利略、牛顿及他们之后的科学家的发现和推动下，对人及其行为的关心才逐渐从神学家那里转到了科学家那里。威廉·冯特（1832—1920）被人们普遍誉为科学心理学的鼻祖。他发表了一本关于这门新科学的概括性的手册，并于 1879 年在德国莱比锡建立了第一所正式的心理实验室。1881 年他创办了第一本实验心理学杂志。

不久，心理学思想的其他学派相继出现了：威廉·詹姆斯在美国发展起了机能主义；格式塔心理学在德国建立了起来；弗洛伊德心理学在维也纳发端；而约翰·B. 华生又在美国开了行为主义的先河。

1954 年马斯洛出版《动机与人格》一书时，已有两大主要学派在美国各大学占了统治地位。虽然各种零星的理论体系

数不胜数，但大多数精神病专家、心理学家和行为科学家都可以把他们的思想追溯到西格蒙德·弗洛伊德或约翰·B. 华生。

弗洛伊德学派

西格蒙德·弗洛伊德提出了近代史上关于人类行为的最广泛、最有影响的理论之一。美国心理学会前主席霍巴特·莫勒说：“每一个在 1950 年以前成年的人都知道弗洛伊德的理论与实践的影响是多么广大，它不仅支配了心理治疗这一特定领域，而且还支配了教育、法理学、宗教、幼儿教育、艺术、文学和社会哲学。”

斯坦福大学社会学家理查德·拉·皮埃尔在 1959 年写道：“它（弗洛伊德伦理学）成了美国知识界领袖们最为推崇的伦理学。”

弗洛伊德从 1900 年出版他的第一部主要著作《释梦》起就成了有争议的人物。他是一个先驱，一直潜心于解决精神病的各类问题。从某种程度上说，他的工作就是对于过分强调意志力与理性的人的一种反动。他是个多产作家，当获得新的经验材料时就改变自己的理论；但他的一些中心思想相对说来却始终没有变。他不仅抛弃了神学的思想方法，而且也摒弃了它的结论。对弗洛伊德来说，所谓宗教体验不过是孩子气的错觉而已。

弗洛伊德深受达尔文思想的熏陶，因而他的初始前提就是：人是偶然进化的产物。生命物质是通过宇宙力量对无机物的作用而产生与进化的。人是动物，也仅仅是动物而已。用他的话来说：“人在向文明发展的过程中，他在这个动物王国里获得了主宰他的伙伴的地位。然而他对这样的优越地位还不满

足，便开始在自己的本质与其他动物的本质之间划下一条鸿沟。他否认动物是有理智的，还封给自己一个永恒的灵魂，并且自称有一个神圣的祖先。这样，他就彻底斩断了自己与动物王国之间的脐带……我们都知道，半个世纪以前，查理·达尔文以及他的合作者和后人的研究结束了关于人类的这种假说。人既无异于动物，也不高于动物。他起源于动物界，只是与一些动物的关系近些，与另一些动物的关系远些。”

弗洛伊德一生都在企图把人的行为归结到化学与物理的范畴中去。他感兴趣的是精神错乱者、实验室和精神病人。尽管他的理论有着广泛的社会意义，但他对此毫无兴趣。他要人们注意无意识心灵及其对人的行为的影响；他把人脑看成一座冰山，冰山的尖顶是有意识的部分，这与没在水里的部分即无意识部分相比只是很少的一点儿。

人类基本的、遗传的、本能的冲动来自他的动物本源。这些冲动可以分成两大类：求生的与繁殖的生命本能，其中性的冲动最为重要。弗洛伊德的格言是：“一切生命的目标是死亡。”这些被他称为“本我”的无意识的动物本能是强有力的，反社会的，非理性的。“这些本能使它（本我）充满能量，但它没有组织，没有统一意志，只有一种力图满足本能需要的冲动，它遵循唯乐原则。逻辑定律——尤其是矛盾律——无法解释本我的活动过程。相互矛盾的冲动同时并存……本我自然是不知道价值、善恶与道德的。”

弗洛伊德相信人始终处于与社会的冲突之中。有道德的人压制自己的冲动，而罪恶之人则享受这些冲动。他把精神分析学描述成一种“动力学的观念，这种观念把内心生活归结为彼此驱使和制约的力量的相互作用”。人的原始本能受到人为地

强加在他身上的社会习俗和道德的制约。这种被弗洛伊德称为超我的后天获得的责任假象，是由父母解释并强加给孩子的。本我与超我一直处于交战状态，作为结果而发生的行为则来自人的自我。自我是人的心灵的这样一部分：它联合本我与超我的力量来决定行动。

在《精神分析新论》中，弗洛伊德谈到人与人之间的基本敌意。“文明只得动用每一种可能手段来竖起障碍，以对抗人的侵略本性……这样，人们得到了爱邻里如爱自己的训诫。事实上再也没有比这个要求与人的天性更背道而驰了。”

弗洛伊德还声称：“仇恨植根于人与人之间的一切友爱关系之中。对对象的恨比爱要古老。”

弗洛伊德认为人生的基本方向在幼年（5岁左右）就已定下，尽管它的确偶尔会有所变化，并能用精神分析，即弗洛伊德的治疗方法来改变。美德、善行与无私都是不自然的，但当一个人学会如何抑制本我或改变其方向时，这些行为也会出现。弗洛伊德称之为“升华”。精神病是由于一种超我或一种道德准则太不切合实际，使病人无力应付而产生的内心冲突的结果。

精神分析的通常程序是自由联想与释梦。病人松弛地坐在一张椅子上，医生则鼓励他把任何进入他头脑的东西以及他的梦都说出来。

弗洛伊德发现，只要有合适的条件，病人很快就会谈到对早期经历的回忆；把这些回忆与对病人的梦的理解加在一起，医生就能洞察到病人的人格，以及这种人格是如何发展而来的。通过减少犯罪感并发展一种改变受压抑的欲望的方向或使其升华的能力，病人将能战胜他的精神错乱。

今天，尚无另一种能为精神病学者广泛接受和运用的理论，但很少有人还会原封不动地照搬弗洛伊德的教条了。

行为主义

与行为主义理论关系最为密切的那些研究，也许可以被称为行为科学中的“第二思潮”。这一概括性理论是由约翰·B·华生（1878—1958）于本世纪初创立的。华生是霍布金斯大学的心理学教授。他力图尽量客观地、科学地研究人。与弗洛伊德一样，他也试图用化学与物理术语来描述人类行为。

“行为主义”这个词现在通常指关于心理学、社会学和各门行为科学的一系列相关的理论，它不仅囊括了华生的研究，而且还囊括了爱德华·桑代克、克拉克·赫尔、约翰·多拉德、尼尔·米勒、B. F. 斯金纳以及其他许多人的工作。这种思想方式的先驱是在物理科学领域里发展了科学方法的牛顿，以及提出了人是从低级动物偶然进化而来的达尔文。

弗洛伊德的理论主要是从倾听他的病人陈述以及他对病人的心理病态的主观分析而来的，而行为主义者则注重严格客观的“科学”方法。弗洛伊德还把主要动机的重点放在深层的内在冲动与驱策上，而行为主义者则把主要动机的重点放在外在环境的影响上。他们的理论研究中毫无一丝主观色彩。华生说：“行为主义者把诸如感觉、认识、意向、欲望、目的、甚至思想与感情等一切主观定义的词汇都从他的科学词典中剔除了出去。”

华生受俄国心理学家伊凡·巴甫洛夫的影响很深。巴甫洛夫证明了他的狗听到音叉的声音时，即使没得到食物，也会分泌唾液。这个现象被称为“条件反射”。

行为主义者特别强调联想或刺激—反应的学习过程，视其为对人类行为的主要解释。弗洛伊德强调人的内在冲动，而行为主义者重视“外在的”或环境的影响。两种理论泾渭分明。

华生说：“人格是人的活动的总和，它是可以通过对行为作长期可靠的观察而发现的。换言之，人格只是我们的习惯系统的最终产物而已。”

行为主义的一个基本设想是：道德是没有科学基础的。因而，它主张道德与文化的相对论。“行为主义者除了作为一个科学家之外，对他的（人的）道德毫无兴趣；实际上他对他是个什么样的人毫不在乎。”人是灵活的、可塑的，是他的环境的被动的牺牲品，他的环境决定了他的行为。

幼年时期是重要的时期——在这一点上，心理学的所有学派都殊途同归。心理学家们从这一点出发，建议父母在孩子幼年时对他们保持一种宽容的、满足他们的、不苛求他们的态度，在喂食、清洁习惯、早期性教育以及控制愤怒与冒犯方面尤为如此。这一时期的任何压抑据说都会造成成年时的精神病态。

加德纳·林赛和卡尔文·霍尔在分析比较了关于人格的各种理论以后对以上的观点作了总结。他们是这样描述当代两位行为主义者的研究工作的：“多拉德与米勒认为多半是在婴儿与儿童时期形成的无意识冲突，为今后生活中发生的情感问题作好了铺垫。他们赞同精神分析学家的看法，认为人出生后最初六年的生活经历是成年后行为的至关重要的决定因素。我们务必认识到心理的病态冲突不仅是在孩提时代形成的，而且主要是由父母创造的环境所造成的。”

20世纪30年代初，耶鲁大学人类关系学院试图把心理

学、精神病学、社会学与人类学等学科协调起来。在行为主义的热情倡导者克拉克·赫尔的领导下，著名的行为科学家们云集这个学院。在赫尔的影响下，这个学院对整整一代年轻社会学家产生了强烈而又持久的影响。

弗劳得·W. 马特森在一本题为《破碎的形象》的关于思想史的有趣的著作中引用了华生的一段话：“简而言之，行为主义者的口号是：‘给我一个婴儿和我需要培养他成长的世界，我能使他匍匐、行走、攀登，使他用双手建造石块或木头的建筑物。我可以让他成为贼、歹徒、吸毒成瘾的人。向着任一方向塑造一个人的可能性几乎是无穷尽的。’”

行为主义者与弗洛伊德、达尔文如出一辙，把人仅仅视为一个动物种类，与其他动物无本质区别，都有着破坏性的、反社会的倾向。华生在他的《行为主义》一书中写道：“我们在当时（1912年）就像现在一样相信，人是一种动物，与其他动物的唯一区别在于他所表现出来的行为类型”，而且“野蛮的背景对我们大多数人的影响，其深广程度几乎是难以置信的”。

B. F. 斯金纳是哈佛大学的心理学家、当代行为主义传统的鼓吹者和领袖。他说过：“我所能观察到的老鼠的行为与人的行为之间的唯一区别（除了在复杂程度上的巨大区别之外），只在言语行为方面。”由于相信人与动物的本质的相似性，由于方便，也为了保持客观性，行为主义心理学家们的研究工作很大部分是基于动物实验的。

伦理、道德和价值观都是联想学习的结果。是与非的唯一真实的尺度是文明的保存。斯金纳认为：“科学的分析会使我们考虑到生存的长期后果，从而抵制眼前的自由、公正、知识

与幸福的哄骗（原文如此）……人是没有自由的这一假设是用科学方法研究人类行为的基本前提。”

弗洛伊德和其他精神病学家以及关心心理健康的心理学家们的研究主要是基于临床观察，而行为主义者则注重事先仔细控制好的实验室实验。从本世纪初到现在，美国的心理学家、社会学家和其他学者做了大量实验，其目的主要就是提供科学的依据。卡尔文·霍尔教授与加德纳·林赛教授在 1957 年指出：“把刺激—反应概念应用在实验室以外的行为事件中，多半还是最近 25 年到 30 年的事情。在这段时间里，科学家积累了大量有关的经验材料。特别是耶鲁大学与艾奥瓦大学，近年来又培养了一大批年轻有为的心理学家，他们具备了大大扩充这类经验证据所必需的技术能力和理论信念。近来，不仅这一领域中的经验材料迅速积累，而且还涌现了一大批致力于展开并修正我们已讨论过的那些概念的学者。”

马特森在 1966 年的一席话表明上述普遍的观点具有持久而重大的影响：“一个可以被证实的真理是……行为主义的基本信条不仅在实验主义者的实验室里行得通，而且在其概念体系中也占有主要地位。而且，我们这么说也决不过分，即行为科学这一普遍运动的最激进的领导者们来自繁荣兴旺的行为心理学的倡导者。”再晚一些时候（1968 年），一个由掌握了英国、欧洲、印度、非洲、澳大利亚行为科学思潮的第一手资料的著名学者所组成的小组下结论说，这些地区的思想潮流已从弗洛伊德主义转向行为主义。

二、第三思潮

亚伯拉罕·马斯洛其人

孩提时代的马斯洛是布鲁克林郊区一个非犹太区里的唯一的犹太籍孩子。他曾说他有点像一个在清一色白人学校里念书的第一个黑人。考虑到他如今是心理学领域里最著名的人物之一，并很少受到其他持不同观点的心理学家们的诋毁，很难想象他会这么陈述他的童年：“我十分孤独不幸。我是在图书馆的书籍中长大的，几乎没有任何朋友。”

年轻的马斯洛逐渐成熟，开始欣赏起艾尔弗雷德·诺斯·怀特海、亨利·柏格森、托马斯·杰斐逊、亚伯拉罕·林肯、柏拉图和斯宾诺莎等先哲的著作。他把发现了威廉·格雷厄姆·萨姆纳的《民俗》说成是“我生活中的珠穆朗玛峰”。

然而，马斯洛并没有把早年生活全部用来面壁深造。相反，他也有实际生活的经验（毫无疑问，这是成熟后的马斯洛具有重实际的优点的部分理由）。他很早就开始工作——最初是送报纸。好几个夏季他都为一家家庭公司干活。他的兄弟们现在碰巧还在经营这家公司。这家公司现已成为一个十分成功的大型木桶制造企业——通用容器公司。

马斯洛结婚很早——当时他才 20 岁，新娘 19 岁。他说：“我的生命是在我结婚并前往华盛顿后才真正开始的。我发现

了J. B. 华生，这使我对行为主义着了迷。我因此而激动万分。”他在哈里·哈洛博士的指导下研究起猴子来。他还写了关于猴子的性特点与主导特征的博士论文。

然而，随着他日益增多地研读格式塔心理学和弗洛伊德心理学，他对行为主义的热情渐渐减退。当年轻的马斯洛夫有了自己的家庭后，马斯洛又有了个重要的发现。他写道：“我们的第一个婴孩改变了我的心理学生涯，他（指婴孩）使我从前为之如痴如醉的行为主义显得十分愚蠢，我对这种学说再也无法忍受。它是不能成立的。”在一次由《当代心理学》杂志所进行的采访中，他对玛利·哈林顿·霍尔说道：“当我看着这神秘的小东西时，我都有些糊涂了。那种神秘的、不能自主的感觉使我惊奇万分……我觉得任何有过孩子的人都不会成为行为主义者。”

到了30年代，马斯洛又回到了纽约，任布鲁克林学院心理学教授。

当时的纽约市是一个十分特殊的地方——马斯洛称之为心理学的钟灵毓秀之地。他本人就在这里得到了最深刻的学术锻炼。他写道：“我从未遇到弗洛伊德或荣格，但我却在阿德勒的家里见过阿德勒。他常在家中主持周五晚间研讨会，我曾与他多次交谈……我还找到了其他许多人，诸如埃里希·弗洛姆、卡伦·霍尔奈、路丝·本尼迪克特和马克斯·沃特海默等人。我可以有理由说我有过世界上最好的正式与非正式的教师。那仅仅是因为我凑巧生活在纽约市，而当时欧洲思想家的精英正纷纷为逃离希特勒而云集于此。除古时的雅典以外，它是无与伦比的。这些人中的每一个我多少可以说是熟识的。我在前言中提到的那些人是我交往最深、最为感激的。很难说他们当中的

任何人比别人更重要。我只是向每个人、每个能教我的人学习……每个人都是我的老师。我不是戈尔茨坦主义者，也不是弗洛姆主义者或阿德勒主义者或其他什么，我从不参加任何狭隘的派别组织。我向所有的人学习，拒绝关闭任何门户。”

他还提到了其他许多对他产生重大影响的人，他们包括玛格丽特·米德、加德纳·默菲、罗洛·梅、卡尔·罗杰斯、科特·戈尔茨坦、戈登·奥波特。他们都是这一新科学的领导人物。

1941年12月7日这一天改变了马斯洛的生活方向，就像它改变了其他无数人的生活方向一样。由于年龄太大，不能从戎，马斯洛决心贡献毕生精力去寻找一种关于人类行为的普遍理论，它将因为基于世界范围的事实根据而成为有用的理论，是一种“为和平会议桌所用的心理学”。他开始着手综合他研究过的许多观点。

“我想证明人类有能力完成比战争、偏见和仇恨更美好的东西。

“我要使科学开始考虑迄今为止一直不是科学家所处理的问题——如宗教、诗歌、价值观、哲学和艺术。”

马斯洛同加拿大阿尔伯它的北部黑足印第安部落共处的那段经历，也对他产生了深厚的影响。马斯洛在社会科学研究委员会的资助下，与这些印第安人一起生活了一个夏天。他的人类文化学研究早就使他注意到，在诸原始变化之间的敌意与摧毁性可以从百分之零一直到百分之百。虽然他也承认他的研究的规模还不够大，然而这些发现已使他意识到人类的侵略行为与其说是遗传所带来的，倒不如说是文化的结果。

这个部落的稳定人口有800人，但马斯洛却发现在最近15年内人们仅有五次拔拳相见。“我用了一切我所掌握的人类学

与精神病学手段来寻找社会内部的敌意，但与我们的大社会相比这个社会内部的敌意是微乎其微的。”

马斯洛写道，在他进行研究的全过程中他从未遇到一次能被称为残酷或者是掩饰起来的侵犯行为。他观察到：孩子们绝少受到体罚；黑足印第安人蔑视白人，因为他们对孩子以及自己的同胞十分残酷。

《动机与人格》是马斯洛的第二部著作。自它出版后，他发表了大量报告、论文、演讲和专著来发展、详述与改进其最初的表述。

马斯洛在《通向一种关于存在的心理学》修订本序言中写道：“自从1962年此书发表后，心理学界已发生了很大变化。在绝大多数场合被称为人本主义心理学的那种心理学已被牢固地建立起来，作为第三种合理选择和纯客观的……心理学而与正统的弗洛伊德主义相抗衡。有关这种心理学的各种文献正在迅速增加。更重要的是，它现在已开始被运用，特别是运用于教育、工业、宗教、组织与管理、治疗、自我改善等方面，并且其运用者包括各种其他的‘尤赛琴’式的机构、杂志与个人。”

“尤赛琴”是马斯洛为描写以人为目的的组织机构而造的一个词。他想回避被用滥了的“乌托邦”这个词，因为这个词有不切实际的含义。按照马斯洛的定义，“尤赛琴”指的是“由一千名自我实现者在一个与世隔绝的岛上，在没有外界干涉的情况下所倡导的文化……‘尤赛琴’一词也可以这样来理解，即它指的是‘向心理健康发展’……”