

全人心理学丛书

许金声 著

# 活出 最佳 状态

(新版)



北京航空航天大学出版社

全人心理学丛书

许金声 著

活出  
最佳  
状态  
(新版)

B848.4-67  
X17



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

活出最佳状态/许金声著. —北京:北京航空航天大学出版社,2008.1

(全人心理学丛书)

ISBN 978-7-81124-282-9

I. 活… II. 许… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 192434 号

活出最佳状态(新版)

许金声 著

责任编辑 胡性慧

\*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(100083) 发行部电话:010-82317024 传真:010-82328026

<http://www.buaapress.com.cn> E-mail:bhpress@263.net

北京宏伟双华印刷有限公司印装 各地书店经销

\*

开本:787×960 1/16 印张:20 字数:359 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷 印数:1-5 000 册

ISBN 978-7-81124-282-9 定价:26.00 元

## 总序：什么是“全人心理学”？

研究心理学已经二十多年，很想用一个术语来代表自己的研究倾向和理念。“人本心理学”？“后人本心理学”(Transpersonal Psychology)？都不合适。人本心理学和后人本心理学是对我影响最大的两个心理学流派，但它们加起来似乎也难以表尽我对心理学的感觉。人本心理学和后人本心理学是我重要的思想来源，但这并不是说我的思想完全可以用现有的人本心理学和后人本心理学来概括。暂且采用“全人心理学”罢。

“全人心理学”这一汉语提法较好地体现了人本心理学和后人本心理学的精髓，即人的全面发展和从更广阔的系统来看人。著名心理学大师肯·威尔伯在2001年出版了新书《整合心理学》(Integral Psychology)。“全人心理学”这一术语可以看成是对他的某些心理学思想的回应。“全人心理学”是以充分开发人的潜能，促进人的不断成长和全面发展为宗旨的心理学。

我提出“全人心理学”的概念之后，有了一定影响，得到了一些反馈，也让人产生了一些思考和疑问。为了让读者更清晰地了解这一概念，在这里对它的一些核心概念做一些概括：究竟何谓“全人心理学”？为什么要提出这一概念？它有什么用处？

我采用“全人心理学”这一术语，并不意味着我想创立一种新的心理学流派。使用这一术语，主要是为了更好地表达我自己对心理学研究和心理学运用的价值取向，是想有一些比其他“体系化”了的心理学更加基础、更加深入的思考。

“全人心理学”有一个核心的价值理念：

就我自己来说，研究人本心理学、后人本心理学要多一些，但我对精神分析、行为主义心理学照样有较强烈的兴趣。我赞成可以在理论上整合心理学上所有重要的思潮，包括行为主义心理学、弗洛伊德心理学、人本心理学、后人本心理学等四种思潮。

我们无法学习所有的心理学，但我们可以有一种相对更佳的对待心

理学的态度。其实，“全人心理学”的核心理念也就是这种态度，理解了它，也就解决了许多困惑。心理学理论，尤其是心理治疗理论，是心理学家研究的结果，同时也是心理状态、价值观的体现。“全人心理学”体现了我的心理学观。

歌德在《浮士德》中讲述了一个寓意非常深刻的故事：魔鬼靡非斯特和浮士德打赌，假如浮士德说出了“太美了，请停一下吧！”那么他的灵魂就输给了魔鬼靡非斯特。歌德借此表达人类有一种永不满足，不断进取的精神。所谓“请停一下”，就是想背离宇宙的“大精神”(spirit)，终止时间与生命的流动，终止创造性。

与宇宙的“大精神”保持一致，就是“全人心理学”的核心理念——崇尚创造，避免执著。应该说，这也是世界常青哲学的精髓之一。

有鉴于此，“全人心理学”强调自己只是对待心理学的一种态度、一种价值取向，而并不是心理学的一种流派。它尊重任何一种心理学的流派，但并不意味着自己是不是一种流派。它不排斥任何有用的心理学理论和方法，但反对过分夸大任何一种心理学理论和方法的作用。它不反对心理学可以有自然形成的“主流”，但并不欣赏任何刻意声称自己是主流的心理学理论和方法。它具有最大限度的开放性。很简单，当人们想要夸大某种心理学理论和方法的时候，他就相当于浮士德说“太美了，请停一下吧！”，那么他的灵魂也就输给了魔鬼靡非斯特。

那么，“全人心理学”的治疗方法应该是什么呢？它与各种各样的治疗方法有什么关系？佛教讲“八万四千法门”，这可以理解为是说方法有八万四千个，不是强调具体数字，而是讲法门是不可穷尽的，不断发展的。

常言道，“不管黑猫白猫，抓住耗子就是好猫。”全人心理学非常欣赏这句话。它尊重任何流派的任何方法，乐于从任何流派的任何方法中吸取养料，但不迷信任何一种流派和方法。不管有什么背景，不管声称受了什么训练，能“抓老鼠”是检验真理的唯一标准。还应该注意的，没有什么猫能够保证自己一辈子都是好猫，因为“道高一尺，魔高一丈。”老鼠在变异，老鼠越来越聪明。今天你抓住了老鼠，如果不进步，再过几个月难保还能抓住。

罗杰斯关于“美好人生”(Good Life)的理念也体现了这种精神。他

认为：

1. 美好人生是一个发展的过程，而不是一种固定状态。
2. 美好人生是一种趋势(Direction)，而不是一个一次达到的目的地。

或许他的这一看法，恰似佛教的“无所住而生其心”、“活在当下”，至少我们可以说他表达了常人身上类似的主观体验。值得注意的是，这种感悟是世界常青哲学的共识，并非只是佛教才有。

“美好人生”是一种放下执著后的心灵自由，不是一种可以固定下来的、绝对的自由。我理解这正是佛教所说的“空”。“活在当下”这个概念也非常好。罗杰斯的思想在这里与佛教的思想达成了一致。凡是活在当下的，就是流动的、时时常新的、破除执著的、摒弃妄念的。而如果我们想把这一过程固定下来，它就变成了执著或者妄念，因为它已经僵化、停滞。

只要有这种态度和精神，并且持之以恒地学习和成长，从事心理治疗，就能够产生一种大自信：只要当事人的神志是清楚的，总能够帮助他解决任何问题。没有不能够突破的心理障碍，除非你自己的心中有障碍。咨询师要努力做到，当“魔高一丈”之时，自己所体悟的“道”又高了一尺……

我提出“全人心理学”，是希望以更加开放、广阔的心态理解人性，我赞同后人本心理学的看法，认为人有四种性质：物质性、动物性、人性、灵性。灵性的开发是人的潜能的深度开发，只有通过灵性的开发，人的潜能才能够得到全面的发挥。灵性的开发与人的其他性质并不冲突，人通过不断整合自身的能量越来越向“全人”接近。

什么是“全人”？简单地说，是指全面发展的人，或者潜能得到充分发挥的人。再具体一点说，做到下面任何一条，都可以称为“全人”：

1. 健康可以分三种：身体健康、心理健康、灵性健康。所谓“全人”就是具有“身、心、灵”整合的“大健康”的人。

2. 人有两次出生：第一次是经由自己父母的出生；第二次是经由自己的出生(人格)。所谓“全人”就是完成了第二次出生的人。

3. 人有四种死亡：“生物学死亡”、“社会学死亡”、“人本心理学死亡”、“后人本心理学死亡”。所谓“全人”就是超越了这四种死亡的人。



4. 人的心理素质至关重要。心理素质问题可以从多种角度来理解,其中一种可以用智慧力、情感力、意志力,即人格三要素来概括。所谓“全人”就是人格三要素平衡发展,得到最大限度发挥的人。

5. 在人的动力结构上可以把马斯洛需要层次论的五个层次扩展为七个层次,在生理需要、安全需要、归属需要、自尊需要、自我实现需要之上再加上“自我超越需要”、“大我实现需要”。人的需要满足的优势,应该至少发展为自我实现需要、自我超越需要的优势。人能够达到的能量最畅通的状态是大我实现。所谓“全人”就是“大我实现需要”已经开始支配其行为的人。

6. 人有两种基本的生存状态:独处与交往。独处状态可以分为三种:匮乏性独处;维持性独处;充实性独处。交往状态也可以分为三种:纠缠性交往、维持性交往、通心性交往。所谓“全人”就是独处时有最多的充实独处,交往时有最多的通心交往的人。

以上理念有的并非我首先提出,但我对它们的诠释,有的则是我在研究心理学和实践过程中的原创,有我自己的发挥。

与上述理念相应,我认为心理咨询最根本的作用是帮助人们成长,没有人是完美无缺的人,在这个意义上,可以说“人人需要心理咨询”。另外,成长以及成为一个“全人”,是一个连续不断的过程,在这个意义上“人人可以终身成长”。

“全人心理学·心灵成长工作坊”自2003年推出,迄今已经在全国16座城市举办100多个工作坊。在帮助人的实践上,已经可以做到潜能的深度开发,可以把一个有严重心理问题的人,引导为有新生的感觉,活得更加舒畅的人,走向“身、心、灵”的“大健康”。而对于那些本来状态就不错的人,也可以帮助他们发现自己的盲点,更上一层楼。

另外,我在心理咨询、心理治疗的实践中,越来越认识到一个概念的重要性。这就是“通心”。“通心”可以是解决人际关系烦恼最根本的途径,也很可能是一个有深远价值的概念。“通心”的理论和实践,已经成为全人心理学的一个特色。

# 前 言

## 自我实现：21 世纪中国人的人生主题

“落后”，应该不仅是指经济发展的落后，而且包括人格发展的落后。“落后”，即使暂时不挨打，也意味着我们在需要满足、潜能发挥上长期处于不利地位。这种人格发展的落后，也反过来制约经济的发展。

- 一. 活出自己的最佳状态了吗？
- 二. 中国人人格发展的新热点
- 三. 自我实现型人格的典型特征

你是一颗行星绕着太阳  
我是一颗彗星四处游荡  
不在同一个轨道上运行  
却在同样的燃烧中呼啸

宇宙茫茫，隔断了多少希望  
银河浩瀚，隐含了多少能量  
该相撞的终归要相撞  
一万年，只为一瞬的辉煌

——作者：《赞苏梅克·列维 9 号彗星与木星相撞》

- 一. 活出自己的最佳状态了吗？

历史刚刚进入 21 世纪，中国人就遇见一连串大事：申奥成功、加入 WTO，还有“9·11”等事件所引发的国际形势的风云变幻。



闭关自守的时代已经一去不复返了，中国人的心灵正在受到空前的冲击。即使是平时得过且过、鲜有激情的人，平时活得索然寡味、味如鸡肋的人，此时也多多少少开始兴奋起来了。

你时常考虑自我实现的问题吗？至少，你想到过自我实现的问题吗？我想，答案应该是肯定的。在你翻开本书时，多半就有类似的意图。也许，你并不使用“自我实现”这个词语，但至少你在不断地寻求着你的最佳状态。

无论你现在处于人生的哪一个阶段，你都需要考虑如何进一步发展，如何搞好工作？如何搞好学习？是否变换职业？怎样丰富生活？怎样更多地发挥潜力？怎样让日子过得更有意义？——其实，当你在考虑这些问题之时，你就是在和自我实现打交道了。

大千世界，芸芸众生。但是，无论个体如何微不足道，生命属于每个人只有一次，它具有不可替代的独一无二性，谁不愿意这唯一的一生过得更美好、更有意义？

让我们在忙忙碌碌中静下心来，唤醒我们沉睡的生命意识，扪心自问：

活出自己的最佳状态了吗？！

## 二. 中国人人格发展的新热点

当你考虑自己的发展和自我实现问题时，首当其冲地就需要对自己在社会上的位置，自己在人生中处于什么阶段等有一个认识。这就有必要从宏观的角度，对中国人的状况有一个了解。

在历史已经进入 21 世纪的时候，中国人的人格是怎样一种状况呢？

1986 年，我曾经对中国人的发展发表过这样的看法：中国人的人格正在发生转化，转化的趋势是普遍人格从归属型转向自尊型。自尊型人格典型的特征主要是：

积极进取的人生态度；  
独立自主的人权意识；  
争强好胜的竞争精神；  
惜时如金的效率观念；  
平等互利的合作习惯。

我还认为，决定这种转化的最重要的因素是经济结构的变化，市场经济发展完善的过程，也就是普遍人格从归属型转化为自尊型的过程。自尊型人格的增加，也反过来促进市场经济的成熟。当时，这一观点曾被多家报刊竞相转载。

所谓“自尊型人格”、“归属型人格”这种说法，是我以马斯洛的需要层次论为参考构架起来，对人格所作的一种划分。在一定时期内，在生存、安全、归属、自尊和自我实现五种基本需要中，一个人的需要满足状况是哪一种基本需要占优势，或者哪一种基本需要支配其行为的时间最多，就可以说他属于哪一种人格。这样，人类的人格就可以简单地划分成五种，即“生存型人格”、“安全型人格”、“归属型人格”、“自尊型人格”和“自我实现型人格”。

所谓归属型人格，是指人的最低层次的生理需要、安全需要有了-定的满足后，归属需要开始占优势，并在相当长的时间内支配人的行为的人格。归属型人格的典型特征是：安于现状，缺乏进取，以建立家庭、繁衍后代为人生最后和最高的归属。

所谓自尊型人格，是指生存、安全、归属这三种基本需要都有了一定的满足，自尊需要已经开始占优势，并在相当长的时间内支配人的行为的人格。这种人格具有积极进取的人生态度，要求在社会上有自己的位置，要求更多地实现自身的价值。

我认为，这种划分尽管相当简略、笼统，但却便于宏观地观察社会群体人格的分布状态和发展趋势，便于分析不同类型人格的动力结构。

10多年过去了，中国社会有了很大的变化，中国人的人格发展又有什么新的动向呢？中国人的人格一直在发生转化，包括继续进行

从归属型向自尊型这种重要的转化。如果说1979年起的改革开放使这种转化逐渐形成了一定规模的话,那么1992年邓小平“南巡”讲话以后,这种普遍人格转化的趋势,又被大大地强化了。在这一过程中,中国人自尊需要的潜能大量释放,在这种情况下,竞争加剧,生活节奏变快,社会流动开始频繁。在最近几年,中国人的人格发展出现了新的势态,中国人的人格发展正在形成一个新的热点,这就是“自我实现”。

这些以自我实现为自己生命主题的人,他们是一些已有相当自身价值实现感的人。在他们之中,所占比例较大的有企业家、广大“白领”阶层、知识分子群体,以及演艺界、体育界、媒体人士等等。这样一些人也是正在活出自己最佳状态的人。

进入21世纪以后,中国人的人格将发生什么变化呢?我认为,“全球化”正在成为促使中国人人格转化的催化剂。中国人人格发展的大趋势正在加速进行,多数处于从归属型人格向自尊型人格转化的“边缘人”将继续完成这种转化;少数经受不住竞争的激烈与残酷的“边缘人”,也许会倒退到归属型人格的水平;一些已经完成自尊型人格转化的人,则面临一个新的课题,这就是“潜能的充分发挥”,也就是自我实现。

当历史进入21世纪的时候,“自我实现型人格”在中国将形成越来越大的群体规模,“自我实现”在中国第一次有了实际的普遍意义。

### 三. 自我实现型人格的典型特征

稍微留意一下,任何人都可以在社会上,甚至就在自己的身边观察到一些变化。

例如,现在的人无疑是比以前更忙碌,时间观念更强了。但在另一方面,“平常心”、“放松”、“心理平衡”、“战胜自我”、“超越自我”等却反而成了使用频率很高的词语。社会流行用语的这种动向,微妙地反映了社会上人格的一种变化。

“平常心”这个最初出自于禅宗的词,长期以来,在很多情况下都

是文人用于在官场上失意后的解嘲,其人格往往带有从自尊型向归属型倒退的意味。另外,也是在经历了残酷的竞争和艰难的争斗之后,一种对平静的、安全的状态的怀念和肯定。而现在的情况却有所不同了,它的使用,更多的带有一种新的含义,即以稳定、沉着的心态面对激烈的竞争,使自己的潜能得到正常发挥。在某些情况下,它则是指一种平和、超越的人格境界,即经过了艰苦卓绝的攀登之后,站在山峰上俯瞰大地的心境。

#### 四. 平常心不能够孤立地来看

对于正在从归属型人格向自尊型人格转化的人来说,更重要的是强调事业心。而对于正在从自尊型人格向自我实现型人格转化的人来说,已经有了强烈的事业心,更重要的是用平常心来平衡事业心。

事业心与平常心之间的平衡与融合,正是自我实现型人格的典型特征之一。

你自己有没有积极的关于“平常心”的体验呢?我相信,当你面临任何重大事情的时候,你都会感到“平常心”问题的重要。

自尊型人格与自我实现型人格在一个连续统一体中,自我实现型人格是在自尊型人格的基础上发展起来的,如果对自己实现型人格的特征进行概括,除了上述自尊型人格的五个主要典型特征表现得更加充分以外,自我实现型人格还应该加上一条:“顺其自然的超越心态”。

这样,自我实现型人格的典型特征就可以概括为:

- 积极进取的人生态度;
- 独立自主的人权意识;
- 争强好胜的竞争精神;
- 惜时如金的效率观念;

平等互利的合作习惯；  
顺其自然的超越心态。

在人类社会中存在的竞争，从心理学的角度来观察，也可以看成是人与人之间需要满足的竞争、人格发展的竞争。这种竞争在自尊型人格大量出现的时候最为激烈。随着社会的进一步发展，我们还将激烈地体验这种竞争。

人与人之间需要满足的竞争也通过国家与国家之间的关系表现出来。由于资源的有限与匮乏，在人类成员尚未普遍进入自我实现之前，在谁更先进入自我实现的问题上，存在着激烈的甚至是残酷的竞争和利益冲突。

我们常说“落后就要挨打”。这句话实际上没有充分道出“落后”的可怕。“落后”，不仅是指经济发展的落后，而且也包括人格发展的落后。“落后”，即使暂时不挨打，也意味着我们在需要满足、潜能发挥上长期处于不利地位。这种人格发展的落后，也会反过来制约经济的发展。

我相信，历史将不会辜负中国人的期望，随着中国经济、社会的持续发展，自我实现即将成为中国人 21 世纪生活的主题。我们应该加速这个进程。中国自我实现的人越多，越有利于促进中国社会、经济的发展。

# 目 录

## 前 言 自我实现：21 世纪中国人的人生主题

### 第一部分 究竟什么是自我实现？

#### 第一章 自我实现概念探源

- 一. “自我实现”概念探源 /2
- 二. 自我实现与最佳状态 /3
- 三. 一流菜汤与二流绘画 /4
- 四. 自我实现与潜能发挥 /6

#### 第二章 自我实现概念的拓展

- 一. 自我实现的层次性 /9
- 二. 自我实现的两个基本层次 /10
- 三. 划分自我实现的两个基本层次的意义 /12
- 四. 马斯洛与“后人本心理学” /14

#### 第三章 幸福新概念

- 一. 幸福新概念 /17
- 二. 幸福与心理全过程 /20
- 三. 用自我实现超越享乐主义 /23
- 四. 用自我实现战胜悲观主义 /24
- 五. 自我实现与侦探小说 /25
- 六. 紧张的必要 /26
- 七. “自讨苦吃”的回报 /27
- 八. 最佳状态的限度 /27

## 第四章 对于“自我实现”的挑战

- 一. 药物有助于自我实现吗? /29
- 二. 克隆人对自我实现的威胁 /30
- 三. “深蓝”打败卡斯帕洛夫 /33
- 四. 关于事实与价值的难题 /34

## 第五章 梦幻世界与自我实现

- 一. 美梦难忘 /36
- 二. 关于梦的寓言 /37
- 三. 美梦成真? /38
- 四. 你愿意用一生来做一个美梦吗? /39
- 五. 网络游戏与做白日梦 /39

## 第六章 自我实现与爱情

- 一. 马斯洛论自我实现者的爱情 /41
- 二. 马斯洛的爱情是自我实现的爱情吗? /44
- 三. “干得好”与“嫁得好” /46
- 四. “相信缘分” /48

## 第七章 自我实现与非常男女

- 一. 萨特与波伏瓦 /51
- 二. 罗曼·罗兰与梅琛葆 /53
- 三. 柴可夫斯基与梅克夫人 /55
- 四. 贝多芬的择偶标准 /58
- 五. 杨振宁的“旷世之恋” /62

## 第八章 爱情与人性

- 一. 《廊桥遗梦》的流行说明了什么? /65
- 二. “围城效应”与“红白玫瑰效应” /67
- 三. 顾城的女儿国梦想 /68
- 四. 人为什么会求新求异? /72
- 五. 人性的出路 /74



六. 机能自主 /75

## 第二部分 自我实现之种种

### 第九章 体验“自我实现”的感觉

- 一. “找到感觉” /78
- 二. 投入与自我实现 /79
- 三. 打败“贪婪”与“恐惧” /80
- 四. 足球场上画龙点睛 /81
- 五. “蹦迪”与最佳状态 /82
- 六. 旅游与高峰体验 /83

### 第十章 最佳状态之种种

- 一. 倪萍的最佳状态 /87
- 二. 窦文涛幽默的引力 /88
- 三. 章子怡的明星自我意识 /93
- 四. 于丹的智慧 /93

### 第十一章 艺术与自我实现

- 一. 与雕塑对话 /95
- 二. 音乐与自我实现 /105
- 三. 用现代音乐突破舒适区 /108
- 四. 青年歌手大奖赛 /116
- 五. 颤抖的歌声 /117
- 六. 舞蹈艺术家金星 /118
- 七. 潘鹤的爱情与事业 /122
- 八. 多谢了! 可爱的刘三姐! /136

### 第十二章 体育与自我实现

- 一. 自我实现与金牌 /140
- 二. 世界拳王争霸赛 /142
- 三. 太极拳与大健康 /144

四. 冬泳与高峰体验 /147

### **第十三章 足球与自我实现**

- 一. 超越性球迷 /150
- 二. 足球与人格力量——更加立体地欣赏足球 /152
- 三. 足球运动员的最佳状态 /154
- 四. 足球热的意义 /161

### **第十四章 马斯洛是自我实现的人吗**

- 一. 马斯洛最后的日记 /164
- 二. 马斯洛研究自我实现的契机 /165
- 三. 马斯洛的精英意识 /166
- 四. 马斯洛遭遇尴尬 /168
- 五. 马斯洛与皮尔斯 /169
- 六. 皮尔斯其人 /171
- 七. 与皮尔斯的弟子谈皮尔斯 /173

### **第十五章 马斯洛之外的自我实现**

- 一. 列夫·托尔斯泰 /175
- 二. 难以理解的柴可夫斯基 /178
- 三. 非整合与自我实现 /179
- 四. 圣雄甘地与耶稣 /180
- 五. 罗曼·罗兰 /182

## **第三部分 自我实现的条件**

### **第十六章 自我实现与人格三要素**

- 一. 什么是人格三要素 /186
- 二. 人格力量的相互关系 /188
- 三. 人格三要素与三种具有全人类性的行为理想 /191
- 四. 通向自我实现的应战机制 /193