

全人心理学丛书

许金声 著

通心



北京航空航天大学出版社

全人心理学丛书

许金声 著

通心

B84
X15



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

通心/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 978-7-81124-280-5

I. 通… II. 许… III. 应用心理学—研究 IV. B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194857 号

通 心

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:14.25 字数:203 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷 印数:1-8 000 册

ISBN 978-7-81124-280-5 定价:19.80 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，但并不在意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、道德力、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。

目 录

第一章 两种生存状态

- 一、两种基本的生存状态 /1
- 二、人的基本生存状态与需要满足层次 /2
- 三、生存中能量的流动 /3
- 四、决定能量流动方向的因素 /5
- 五、人的需要满足的可塑性与人格三要素理论 /5

第二章 独 处

- 一、什么是独处? /7
- 二、独处与孤独感 /8
- 三、匮乏性独处 /9
- 四、匮乏性独处的分类 /11
- 五、维持性独处 /12
- 六、充实性独处 /13
- 七、拜伦的《孤独》 /15
- 八、存在性独处 /16
- 九、尼采论太阳的孤独 /19
- 十、一体意识、天人合一 /21
- 十一、充实性独处的副作用 /21
- 十二、独处与自恋 /22

第三章 独处的出路

- 一、匮乏性独处的出路 /24
- 二、独处与防御机制 /25

- 三、独处与应战机制 /26
- 四、尼采的“强力意志” /26
- 五、尼采与疾病 /28
- 六、孤独感的艺术化 /30
- 七、爱情中的孤独感 /31
- 八、李后主 /32
- 九、莱蒙托夫的孤独 /34
- 十、辛弃疾对自己生存状态的总结 /35
- 十一、陶渊明从交往走向独处 /38
- 十二、我曾经对独处的体验 /40
- 十三、我的知青日记 /42
- 十四、黄昏时，我走向小河 /44
- 十五、灵性的力量——与利玛窦通心 /47
- 十六、耶稣、佛陀的独处 /51
- 十七、关于独处的偏见 /51
- 十八、充实性独处的出路 /52
- 十九、“不住无为，不尽有为” /53

第四章 交 往

- 一、纠 缠 /54
- 二、纠缠的痛苦 /54
- 三、琼玛与亚瑟 /56
- 四、托尔斯泰在婚姻中不通心 /57
- 五、人际交往中常见的纠缠状态 /59
- 六、人与人之间的空间距离 /60
- 七、冲 突 /61

- 八、迁怒导致冲突 /61
- 九、纠缠状态的出路 /62
- 十、维持性交往 /63

第五章 通 心

- 一、什么是通心? /65
- 二、“通心”能达到的至高境界 /66
- 三、玛尔维达·梅琛葆与罗曼·罗兰 /67
- 四、通心的分类 /68
- 五、非帮助性关系中的“通心” /71

第六章 如何才能够通心?

- 一、“通心”的“黄金三要件” /73
- 二、一个普通的测验 /76
- 三、什么是通心力? /77
- 四、通心力是一种“类本能” /77
- 五、“活在当下”与“通心” /79
- 六、通心的“公式” /80
- 七、唤醒大我公式 /81
- 八、学会提问 /82

第七章 为什么不能够通心?

- 一、不能通心的三大原因 /85
- 二、“我想通心，他不和我通怎么办?” /89
- 三、与自闭症儿童也可以通心 /90
- 四、榲桲? 柳树? /91

第八章 通心的成本

- 一、什么是通心的成本? /93
- 二、大成本通心 /95
- 三、成本问题不是借口 /95
- 四、通心的程度 /96

第九章 从基本生存状态看人生

- 一、独处与交往之间 /97
- 二、糟糕的能量循环 /97
- 三、冲破“轮回” /98
- 四、麻木的能量循环 /98
- 五、维持性状态与“温水青蛙” /99
- 六、冲破舒适区 /100
- 七、最佳的能量循环 /100
- 八、自我实现生存状态之谜 /101
- 九、自我实现者如何独处与交往? /103
- 十、汤因比论“退隐与复出” /106

第十章 “通心”与个人成长

- 一、通心对于成长的意义 /107
- 二、通心是解决婚姻烦恼之根本途径 /108
- 三、烦恼即菩提 /110
- 四、通心与家庭 /111
- 五、节日里有几多通心? /112
- 六、中秋节的精神含量 /112

第十一章 “通心”与心理咨询

- 一、“通心”作为心理咨询方法 /115
- 二、没有通心的遗憾 /116
- 三、在“通心”指导下的治疗 /122

第十二章 不会通心的天才

- 一、不会通心的天才 /130
- 二、尼采与通心问题 /131
- 三、尼采对女性的恐惧 /132
- 四、尼采在孤独中死去 /134

第十三章 “通心”与佛陀、耶稣

- 一、佛教与“通心” /136
- 二、观音的教化 /137
- 三、不度无缘之人 /138
- 四、谁和谁能够通心? /139
- 五、基督教与“通心” /139
- 六、行淫的女人 /141

第十四章 “通心”的乐趣

- 一、苏东坡与王朝云的通心 /143
- 二、健康的“不合时宜” /146
- 三、苏东坡通心化险为夷 /147
- 四、与古人“通心” /153

五、学习与大自然“通心” /154

第十五章 与“通心”相关的理论

- 一、罗杰斯的“共情” /157
- 二、罗杰斯谈咨询师的状态 /159
- 三、“通心”与“共情”有什么区别? /161
- 四、马丁·布伯的“我与你关系” /162
- 五、伽达默尔的“理解” /163
- 六、弗洛姆的“生产性的爱” /164
- 七、马斯洛的“存在性的爱” /164
- 八、萨提亚模式 /165

第十六章 “通心”与社会

- 一、“通心”对于当今社会的意义 /166
- 二、“通心”与“和谐社会” /166
- 三、政治家与通心 /170

**附录：真诚，以及对真善美的追求——与世界文学名著中的人物
“通心”**

- 一、真诚的魅力 /171
- 二、马丁·伊登之死 /176
- 三、亚瑟的出走 /183
- 四、音乐小说《约翰·克利斯朵夫》 /198

第一章 两种生存状态

一、两种基本的生存状态

我们只有两种基本的生存状态：独处状态与人际交往状态。通俗地说：我们在世界上生活，其状态要么是在独处，要么是和他人在一起。

所谓独处状态，是指在一定的环境条件下，只有当事人一个人的状态。所谓人际交往状态，是指在一定的环境条件下，当事人和他人在一起的状态。

所谓“一定的环境条件”，是指这种环境条件是否应该交往和适宜交往。

除了这两种状态外，还有第三种状态吗？如果和他人在一起，但没有说话，应该算什么状态呢？是独处状态呢，还是人际交往状态？这应该算人际交往状态。因为不说话也是一种人际交往的方式（人们交往的情况极为丰富，绝非几个概念能够概括，我们提出这样的概念，是从具体到抽象，是为了更好地把握人们的状态）。

人的这两种基本的生存状态缺一不可。缺少一种，人就容易处于病态。

健康的生存状态，是这两种基本的生存状态得到平衡的状态。

这是由人的性质决定的。因为人是“全子”。

所谓“全子”，是后人本心理学的一个概念。其含义是：宇宙间的任何事物既是一个整体，是一个独立的个体。同时，又依附于一个整体，是整体的一部分^①。人也是一样，人既是一个独一无二的个体，是一个完整的个体，又

^① 肯·威尔伯《万物简史》

依附于一个整体，是整体的一部分。所以，如果一个人长期只能够处于一种状态，不管是独处状态还是人际交往状态，他都是分裂的、不完整的，都不能够算是一个“全人”。如果只能够处于独处状态，他只是独立的个体，没有体会与人交往的乐趣，不可能从人际交往中获得动力。如果只能够处于人际交往状态，他只依附于一个整体，是整体的一部分，他的个性不能够得到真正的发展。

从人的基本生存状态来看“全人”，“全人”就是在独处时有尽量多的充实性独处，交往时有尽量多通心的人。

从“独处”与“交往”的角度，仅仅两个概念，就可以非常好地精炼地描述大多数人的大多数生存状态。

二、人的基本生存状态与需要满足层次

这两种基本的生存状态都与人的需要满足层次密切相关。人的行为总是围绕着满足一定的基本需要来进行的。需要满足状况是制约基本生存状态的重要因素。因此，一个人正在关注什么需要，他所关注的需要是在哪一个层次上，对于说明人的行为极为重要。也就是说，当我们用基本生存状态来理解人的行为的时候，还可以辅之以需要层次理论。从需要层次理论来看，在不同的需要层次上，有不同的独处；在不同的需要层次上，有不同的人际交往。

当人的需要的满足水平还没有达到自我实现需要占优势的时候，或者说他的自尊需要、归属需要、安全需要甚至生理需要没有得到较为充分满足的情况下，他在独处的时候，就会有孤独感，他在人际交往中则往往是纠缠或者维持状态。倒过来说，当一个人处于匮乏性独处状态的时候，他的需要满足层次最高不过是在自尊需要的层次。

当一个人的生理需要没有得到满足的时候，他会焦虑地寻求食物或者其

他自己缺乏的生理需要满足物。当一个人的安全需要没有得到满足的时候，他会焦虑地寻求安全。当一个人的归属需要没有得到满足的时候，他会焦虑地寻求他人的接纳。当一个人的自尊需要没有得到满足的时候，他会焦虑地寻求他人的赞扬。这些情况都会给他的独处或者人际交往带来强大的影响。

无论是在独处状态中，还是在人际交往状态中，人们都可以陷入匮乏和痛苦之中。无论是在独处状态中，还是在人际交往状态中，人们都可以过得自在和快乐。无论是在独处状态中，还是在人际交往状态中，人们都可以有不同的需要满足层次。在独处状态中，人们可以进入自我实现，在人际交往状态中，人们也可以进入自我实现。

人们的孤独感与需要满足状况密切相关。在自我实现以下任何一种需要没有得到满足时独处，人都会有孤独感。

三、生存中能量的流动

人基本的生存状态的变化或者说转换可以看成是一种能量的流动。流动方向可以分为两种基本的方向：垂直流动和横向流动。垂直流动又可以分为在独处状态内的垂直流动、在人际交往状态内的垂直流动。横向流动又可以分为从独处状态向人际交往状态横向流动、从人际交往状态向独处状态的横向流动。

在独处状态内的流动有：

