

生命的巔峰



目 录

第一章 探索生命的需要

让欲望成为目的的手段
让不满足贯穿你的一生
别漠视情境中的障碍物
阻止自我冲动的发泄
满足与匮乏是同等重要的
安全需要使生命有序
忠实于自己的本性
创设洞察人生的平台
容忍挫折的能力
让行为服从意志
满足真正需要的手段
内在学习以性格结构为中心
避免由环境塑造性格
宽恕， 充满整个人生

第二章 追寻生命的缺憾

别忽略幸福的价值
快乐——幸福生活的必修课
均衡成长中的矛盾
自动——健康者的天性
按照内在本性表现自己
是爱使人变成瞎子吗？
影响健康成长的冲动
成为自己真正是的那个人
最易得的幸福
更伟大的驱力
完善自身的人性

第三章 超越生命的缺憾

寻求认知有助缓解焦虑
防御认知畏惧的机制
焦虑世界的解毒剂
改善的自知
认真对待每一种或然性
认知不能剥夺人性
认识人的最佳途径

放弃没有能力去做的事
自我认知——从外部控制下解脱
优秀认知者从自知开始
最为自豪的理性

第四章 走向生命的辉煌

人性哲学的弊端
来自辛那依的启迪
使人失明的经验先天性
抽象认识和理论认识的整合
科学地体验存在事物
程式化认知的弊端
原样意义和抽象意义的认识
积极理解和解释的手段
合法解释和原样理解的认识
感知对结构的承受
沉思事物存在的方式

第一章 探索生命的需要

让欲望成为目的的手段

有一个问题在这里必须要声明一下，我们所提到的人是一个有机整体，是一个一体化有组织的社会最小单元。心理学家常常非常虔诚地同意这个理论上的声明，然后又平静地开始在实际的实验中忽视它。只有理解了它是实验上和理论上的现实，合理的实验和动机理论才会成为可能。

在动机理论中，包含许多具体的要点。例如，受到影响的是个人的整体而非局部。在有效的理论中，不存在诸如肚子、嘴或生殖器的需要，而只有这个人的需要，是约翰·史密斯需要吃东西而不是他的肚子需要吃东西，并且，感到满足的是整个人，而不仅仅是他的一部分，食物平息了约翰·史密斯的饥饿感而不是他的肚子的饥饿感。

如果实验者们把约翰·史密斯的饥饿感看成是他的消化系统的功能，那么他们就忽略了当一个人感到饥饿时，他不仅在肠胃功能方面有所变化，而且在他所具有的大部分功能方面都有所变化。他的感觉改变了（他会比其他时候更容易发现食物）；他的记忆改变了（他会比其他时候更容易回忆起一顿美餐）；他的情绪改变了（他比其他时候更紧张、激动）；他思想活动的内容改变了（他更倾向于考虑获得食物，而不是解一道代数题）；这些内容可以扩大到生理和精神方面的有其他的感官能力和功能。换句话说，当约翰·史密斯饥饿时，他被饥饿所主宰，他是一个不同于其他时候的人。

不管是从理论上讲，还是从实际上看，把饥饿当作所有其他动机状态的典型都是不切合实际的，因为通过严密的科学逻辑分析可知，追求饥饿驱动是特殊的而不是一般的。以格式塔派和哥尔德斯坦派的心理学家的方式来看，它比其他动机更孤立；其他动机比它更常见。最后，它与其他动机的不同还在于它有一个已知的躯体基础，这对于动机状态来说是少有的。

那么，更直接、更常见的动机有哪些呢？通过对日常生活过程的反省，我们能够很容易地发现它们。意识以外的往往是对衣服、汽车、友谊、交际、赞扬、名誉以及类似事物的欲望。习惯上，这些欲望被称为次级的或文化的驱力，并且被视为与那些真正“值得重视的”或原始的驱力（即生理需要）各属不同等级。实际上，就我们本身而言，它们更重要，也更常见。因此，用它们其中之一而不是饥饿冲动来作典型才恰当。

通常的设想往往是：所有驱力都会效仿生理驱力。但在这里可以公正地断言，这点永远不会成为事实，绝大多数驱力不是孤立的，不能把它们部位化，也不能将

第一章 探索生命的需要

其视作当时机体内发生的唯一事情。典型的驱力、需要或欲望不会并且可能永远不会与一个具体的、孤立的、部位化的躯体基础有关系。

典型的欲望显而易见的是整个人的需要，选择这类的冲动作为研究的范例会更好一些。比如，选择对金钱的欲望，或者选择更基本的欲望，而不是选择单纯的饥饿驱力，或更具体的局部目标。

从我们掌握的全部证据来看，也许可以说，不管我们对于饥饿冲动有多么深的知识，都不能帮助我们全面理解爱的需要。

的确，一个更强有力的断言有可能成立，即：透彻研究饥饿冲动与全面了解爱的需要相比，我们能够通过后者的更多解释普遍的人类动机（包括饥饿驱力本身）。这一点使我们联想起格式塔心理学家经常对单一性这个概念进行的批判性分析。

其实，比爱的驱力似乎要简单的饥饿驱力并不那么简单。通过选择相对独立于机体整体的孤立的事例活动，既可以获得单一性的显现，也可以轻而易举地证明一个重要的活动几乎与个人身上所有其他重要的方面都有动力关系。

那么，为什么要选择在这个意义上根本不普遍的活动呢？难道只是因为用通常的（但不一定是正确的）分离、还原的实验技术更容易对付它，或者它对于其他活动具有独立性，我们就选出这种活动并加以特别注意吗？

假如我们面临这样的选择：一方面，解决实验上简单然而价值甚微或意义不大的问题；另一方面，解决实验上极为困难但是非常重要的问题；我们理所当然会选择后者。

综上所述，在研究人的动机需要，应选择一般的而非特殊的动机实例。对人而言，前者能更加明显地反应整个的需要。

认真分析我们平时生活中的种种欲望，不难发现，它们之间有一个共同的特点，即：它们通常是达到目的的手段而非目的本身。例如，我们需要钱，目的是买一辆汽车，原因是邻居有汽车，而我们又不愿意觉得低人一等，所以我们也需要一辆，这样我们就可以维护自尊心并且得到别人的爱和尊重。

当分析一个有意识的欲望时，我们往往发现可以究其根源，即追溯一个人的其他更基本的目的。也就是说，我们面临一个与心理病理学中的症状的作用十分相似的状况，这些症状的重要性并不在于它们本身，而在于它们最终意味着什么。或者说，在于它们最终的目标或结果是什么，在于它们要干什么或者它们的作用可能是什麼。

研究症状本身价值并不大，但是研究症状的动力意义却是重要的，因为这样做成果卓越。例如，它使心理治疗成为可能。谈到一天中数十次地在我们的意识中闪

过的特定的欲望，比它们本身重要的是它们所代表的东西，它们所导致的后果，以及我们通过更深入的分析了解到它们的最终意义。

如果再深入分析，我们可以总结出一个特点，即，欲望总是最终导向一些我们不能再追究的目标或者需要，导致一些需要的满足。这些需要的满足似乎本身就是目的，不必再进一步证明或者辩护。在一般人身上，这些需要的特点是，经常不能直接看到，但经常是繁杂的有意识欲望的一种概念的引申，也就是说，动机的研究在某种程度上必须是人类的终极目的、欲望或需要的研究。

这些事实意味着更合理的动机理论的又一个必要性。既然这些目的在意识中不易直接见到，我们就不得不立即解决无意识动机的问题。仅仅仔细研究有意识动机的生活常常会遗漏许多与有意识中看到的東西同等重要或更重要的方面。

精神分析学反复论证过，一个有意识的欲望与它下面潜藏的最终的无意识目标之间的关系完全是直接的。的确，就像在反应形成中所表现的，这种关系实际上可能是否定的。最终，我们可以断言，无意识生活是合理动机理论中不可缺少的一部分。

充足的人类学证据表明，全人类的基本欲望或最终欲望不完全像他们有意识的日常欲望那样各不相同。其主要原因在于，两种不同的文化中能提供两种完全不同的方法来满足基本特定的欲望。

让我们以自尊心为例，在一个社会里，一个人靠成为好猎手来满足自尊心；而在另一个社会中，却要靠当一个伟大的医生、勇猛的武士，或者一个十足铁石心肠的人等等来满足欲望。

因此，如果我们从根本上考虑问题，或许可以这样认为，这个人想要成为好猎手的欲望与那个人想要成为好医生的欲望有着同样的原动力和根本目的。这样我们就可以断定，把这两个看起来风马牛不相及的有意识欲望归于同一范畴，而不是根据单纯的行为将它们分为不同的范畴，这将会有益于心理学家。显然，目标本身远比通向这些目标的条条道路更具有普遍性，原因很简单，这些道路不会受特定的文化局部所制约。

通过研究精神病理学，我们了解到一个有意识的欲望或一个有动机的行为的特性，并且和欲望与文化的特性同出一源，即，这个欲望或行为可能起到一种渠道的作用，通过这个渠道，其他意欲便得以表现。

这一点可以从几个方面来证明。例如，众所周知，性行为与有意识的性欲所暗含的、无意识的目的可能是极为复杂的。其实某个社会中男子的性欲可能是确立自己男子自信的欲望，而在另一个社会或其他社会里，性欲则可能代表了吸引注意力

第一章 探索生命的需要

的欲望，或者对于亲密感、友谊、安全、爱的欲望，或者这些欲望的任何几种组合。

在潜意识里，所有这些人的性欲可能有着相同的内容，而且他们可能都会错误地认为自己追求的仅仅是性满足。但是，最重要的是我们已经知道这是错误的，而且我们也懂得，认真对待这个性欲和性行为所根本上代表的东西——并不是该人在意识中认为它们所代表的东西，对于理解人是有益的，这既适用于预备行为也适用于完成行为。

另一类同样可以证明这一点的证据是，人们发现，一个单一的精神病理学症状可以同时代表几种不同的甚至是相对立的欲望。患脏躁症者的胳膊可能象征着报复、怜悯、爱和尊重的愿望的满足。单纯根据行为方式来考虑第一例中的有意识愿望或第二例中的表面症状，意味着我们武断地拒绝了完整地理解个人行为 and 动机状态的可能性。因此，我们要特别指出的是，若一个行为或者有意识的愿望只有一个动机，那是不同寻常的、非普遍性的。

从某种角度来讲，几乎有机体的任何一个事态本身就是一个促动状态。如果我们说一个人失恋了，这是指什么呢？静态心理学会很好地解答这个问题，但是动力心理学会以丰富的经验论证这句话所表达多得多的含义，这种感情会同时在整个机体的肉体和精神两方面引起反应。

例如，失恋还意味着紧张、疲惫和不愉快，而且，除了当时与机体其余部分的关系之外，这样的状态自然地、不可避免地导致许多其他情况的发生：重新赢得感情的强烈欲望，各种形式的自卫努力，以及故意的增长等等。因此，很明显，我们要想解释“此人失恋了”这句话所暗含的状态，就必须加上许许多多的描述来说明此人由于失恋而遭遇了什么事情，换句话说，失恋的感情本身就是一个促动状态。

目前流行的关于动机的概念一般是或至少是出自于这样的假设：促动状态是一个行为特殊的与众不同的状态，与机体内发生的其他情况界线分明。然而，合理动机的理论的设想却是一切机体状态的普通特点，即，动机是连续不断的、无休止的、起伏的，也是复杂的。

让不满足贯穿你的一生

无休止的需要是人的特性，但并非所有的需要都会得到满足，只有极少数会达到完全满足的状态。一个欲望满足后，另一个会迅速出现并取代它的位置，当这个被满足了，还会有一个站到突出位置上来。人总是在希望着什么，这是贯穿他整个一生的特点。

这样，我们就有必要研究所有动机之间的关系，同时，如果我们要使研究取得广泛的成果，就必须放弃孤立的动机单位。内驱力或欲望的出现所激起的行动，以及因目的物的获得而引起的满足，统统加在一起，仅仅给我们提供了一个撮自动机构成单位的总体合成物的人为的、孤立的、单一的例子。

这种动机的出现实际上总是取决于整个有机体所可能具有的其他所有动机的满足或非满足状态。需要某种东西本身就说明已经存在着其他需要的满足。假如大部分时间我们都饥肠辘辘，假如我们不断地为干渴所困犹，假如我们一直面临迫在眉睫的灾难的威胁，或者，假如所有人都恨我们，我们就不会要去作曲、发明数学方法、装饰房间或者打扮自己。

动机理论的创立者们注意到以下两个事实：除了以相对地或递进的方式外，人类从不会感到满足；需要似乎按某种优势等级自动排列。这两个事实却从未给予过合理的重视。

种种情况表明，为内驱力或需要制作分解式表格的计划应坚决予以取消，因为各种不同的原因显示，这样的表可靠性在理论上是很短暂的。

首先，它们意味着各种内驱力均等，即，在力量的强度以及出现的可能性上的均等。然而这并不正确，因为任何一种欲望浮现于意识中的偶然性，取决于其他更具优越性的欲望的满足或者不满足状态。各种特定的内驱力出现的偶然性有极大的区别。

其次，这样列表意味着这些内驱力中的每一种都与其余的内驱力不相干。而事实上它们并不是以任何一种类似的形式相互姑立的。

再次，以行为为基础制定的一览表，已完全将内驱力的全部动力性质置之度外。例如，它们在有意识和无意识两方面可能是不同的；一种特定的内驱力实际上可能是几种表达自己欲望的途径，等等。

这样列表的荒谬还在于，表中内驱力的排列连孤立分散的数学的算术和这样的形式也算不上，相反，它们是按具体特征排列的。换句话说，一个人在表内列上多少个内驱力完全取决于他对这些内驱力进行分析的具体性程度。

第一章 探索生命的需要

实际的图景并不是很多木棒依次排列，而是犹如一套木箱，一个大木箱内装 3 个小木箱，这 3 个木箱子又各自装有 10 个木箱，这 10 个箱子又分别装有 50 个更小的木箱，依此类推。或者可以再作一个比喻，仿佛是对一块组织的剖面进行各种倍数的放大。

这样我们谈到某种要求满足或平衡的需要时，可以更明确地说是吃的需要，再具体些，填满肚子的需要直至对蛋白质的需要及某种特定蛋白质的需要等等。

我们现在掌握的一览表，大都不加区别地包括进了在不同放大倍数上的需要。由于这种混淆，造成了一些一览表可能包括 3 种或 4 种需要，另一些则包括数百种需要。如果我们愿意，我们可以有这样一种内驱力一览表，它包括从 1 ~ 100 万的任何一个数量的内驱力，其多少完全取决于分析的具体程度。

我们应该了解到，如果我们试图讨论基本的欲望，就应该将它们清楚地理解为分属不同系列，不同的基本类型或者基本范畴。也就是说，这样一种基本目标的列举应是抽象的分类而不是编成目录的一览表。并且，互不相融的关系似乎已非常明显地展现在已经公布的内驱力的一览表之间。

然而事实上，它们之间不但没有相互的排斥，而且它们的相互重叠甚至使我们几乎不可能完全清楚和严格地把某一内驱力同其他内驱力分开。在对内驱力理论的任何评论中也应指出，内驱力概念本身多半出自对生理需要的过分关注。

在对待这些需要时，区别刺激物、有动机的行为、目的物是非常容易的。但是，当我们谈到爱的欲望时，要区分内驱力和目的物却不会那么简单，在这里，内驱力、欲望、目的、主动性似乎都是另外一回事。

可利用的证据的重要性似乎向我们表明，任何动机生活分类所依据的唯一坚固的根本的基础是基本的目标或需要，而不是任何一般的刺激物意义上的内驱力一览表（是“吸引”而不是“推动”）。

在心理学的理论建设中，强调不断变化，在这种不断变化中只有基本的目的保持不变。我们早已讨论过的考虑就支持这一论点，不必进一步证明。

既然我们已经看到有动机的行为可以表示很多东西，它自然就不是一个分类的良好基础，同样，特殊的目的物也不是分类的良好基础。

一个对食物有欲望的人，以适当方式获取食物，然后吃和咀嚼食物，实际上这可能是在寻求安全而不是食物；一个正在经历性欲、求爱、完全性行为的全部过程的人，也许实际上是在寻求尊重，而不是性欲的满足。

内省地出现在意识中的内驱力、动机行为，甚至被明确追求的目的物或结果，

它们没有一个可作为人类动机生活的动力分类的坚实基础，但愿仅仅靠逻辑的排除过程，最后给我们留下主要为无意识的基本的目的或需要，以作为动机理论分类的坚实基础。

别漠视情境中的障碍物

依赖于以动物做实验的是行为派心理学揭动机领域的特点。不言而喻，白鼠不是人，但是，之所以将此再强调一遍，因为动物实验的结果经常被作为我们对于人性的理论研究所必须依据的基本材料。当然，动物资料对于研究心理学很有助益，但使用时必须谨慎和明智。

在我看来，动机理论必须以人为中心，而不是以动物为中心。进一步的一些考虑与这个论点相关联。首先让我们讨论本能的概念。本能的定义就是一个动机单位，在这个动机单位里，内驱力、有动机的行为以及目的物或者目标效果，都明显地由遗传所决定。沿种系阶梯上升，我们所解释的本能就有一种逐步消失的倾向。

例如，对于白鼠，按照我们的定义，可以公正地说，它们有饥饿的本能、性本能、母性本能。当然猴子性本能已肯定存在。对于人类，按照我们的定义，这种本能都已消失，在它们的位置上只留下遗传反射、遗传内驱力、自发学习、有目的行为中的文化学习以及目的物选择中的文化学习等的混合物。

因此，如果我们仔细观察人类的性生活，就可以发现，纯粹的内驱力本身是由遗传决定的，但是，对象的选择以及行为的选择却一定是其生活的历史过程中获得或通过学习取得的。

如果我们追随种系阶梯不断上升，那么，我们将愈加重视口味而忽略饥饿。例如，对于食物的选择，在白鼠那里，变易性少得多，而在猴子那里又比在人那里更少变易性。

最后，当我们沿种系的阶梯上升，本能逐渐减退，以作为适应文化的工具的依赖将越来越大。为了认清这些事实，我们不得不使用动物资料。举例而言，仅仅由于我们人类远远更像猴子而不是白鼠，因此我们宁愿选择猴子而不是白鼠作为动机实验的对象。不能以任何低级的、甚至更简单的动物为出发点看待这个理论，而必须以高级动物特别是人类为出发点。

在动物身上所获得的很大一部分发现被证明只适于动物而不适于人。研究人的动机要先从研究动物开始是毫无根据的。对于隐藏在这种貌似简单、普遍的谬误后面的逻辑，或更确切地说，对逻辑的背离、哲学家、逻辑学家，以及科学家在各自的多种领域内都已给予了足够的证据，就像研究地质学、心理学或者生理学不必先研究数学一样，研究人也不必先研究动物。

我们讨论一下有机体所处的情境或环境是很有必要的。我们必须立即承认，如果不与环境 and 他人发生联系，人类动机几乎不会在行为中得以实现。任何动机理论

都必须重视这一事实，也就是说，它不仅包括有机体本身，而且还包括环境，包括文化的决定作用。

一旦承认了这一点，也应继续告诫理论家，要防备过分注重外部、文化、环境或情景的倾向产生。我们的中心研究对象毕竟是有机体或整体性结构。情境理论很容易走这样的极端，使有机体成为情境中的一个附加物体——大概等同于一个障碍物，或这个机体试图获得的某个对象。

我们必须记住，在一定程度上而言，个人在创造了有价值的对象的同时，也创造了他的障碍物，这些障碍物和对象必须部分地由情境有机体所规定。我不曾领略过任何一种方法，可以在泛泛地确定或者描述一个情境时抛开在其中活动的特定的机体。事实上，当一个孩子试图得到对他有价值的对象时，却受到某种阻力，他不仅决定了这个对象有价值，而且决定了这个障碍成其为障碍。在心理学中没有障碍这种东西，却有试图达到某种目的的具体人的障碍。

在我的印象里，当以不充足的动机理论为基础时，极端的或者排他的情境理论得到长足的发展。比如，任何纯行为理论都完全依靠情境理论来赋予意义。一个以现有的内驱力而不是以目标或者需要为基础的动机理论，为了防止不攻自破，也需要一个强有力的情境理论来支持。

然而，一个强调恒定的基本需要的理论证明，这些需要是相对长久的，并且对于有机体实现自身时所处的特殊情境是比较独立的。因为，以最有效的并且带有极大的变动性的可行方式，需要不仅组织自己的活动前景，而且组织甚至创造外界现实。

换句话说，如果我们接受科夫卡对地理和心理环境所做的区别，那么理解一个地理环境怎样变成一个心理环境的唯一令人满意的方法就是：理解这个心理环境的组织原则，是处于这个特殊环境中的机体的现有目标。

因此，合理的动机理论必须考虑情境，但决不可成为纯粹的情境理论。除非我们明确愿意放弃探索机体恒常的性质，以便理解机体所生活的世界。

我要强调一点，也是我们关心的，是动机理论，而不是行为理论。行为由几种因素决定，动机是其中一种，环境力量也是其中的一种。动机的研究并不取消或否定情境决定因素的研究，相反，动机是对情境的补充。在一个更大的结构中，它们各有自己的位置。

阻止自我冲动的发泄

任何动机理论都必须考虑到，机体通常表现为一个整体，但有时则不然。究其原因，是因为还有一些值得重视的、特殊的、孤立的条件作用和习惯，以及各种局部的反应、我们所了解的分裂和非整合现象。在日常生活中，正如我们有时同时做好几件事情，机体甚至也可能以非一元化的方式做出反应。

显而易见，当有机体面临一次极大的欢乐，一个创造性的时刻或一个重大的问题，一个威胁或一个紧急情况时，它在整合方面步调最为一致，但是当威胁具有压倒优势而机体太虚弱或孤立无助、不能控制这个威胁时，机体便趋于分裂。总而言之，当生活轻松顺利时，机体可以同时做许多事情，可以同时向很多方向发展。

我觉得一部分现象看起来非常特殊、孤立，但实际上并非如此，这些现象在整个结构中占据一个有意义的位置，例如转变性歇斯底里症。我们眼中的表面的非整合作用，除了表明我们的无知之外，再没有其他的意义了。不过，我们已经掌握了足够的知识以肯定孤立、局部、分裂的反应在一定的情况下是可能的，并且，这类现象不一定是虚弱、病态或者不好的，相反，它们经常被看作是机体的一个最重要的能力。几乎所有机体都以不完整的、独特的或分散的方式对付局部的、熟悉的事情或易于解决的问题，而机体的主要能力用来解决更重要或更具挑战性的问题。

尽管心理学家们都接受一个反对命题，但我仍认为这一点很清楚：并非所有行为和反应都是有动机的，至少并非都是一般意义上的对需要的满足的追求——寻求需要的或匮乏的东西。成熟、表现、成长以及自我实现等现象都违背了普遍的动机理论的法则。最好将这些现象看成是表现性的而不是应对性的。

此外，大多数神经病症或倾向都是基本需要满足的扭曲。弗洛伊德派经常提及这个差别，但从未能使其清晰明白。这些冲动不知因何缘故，或受到阻碍，或找错了出口，或用错了手段，或与其他需要混淆。其他的症状则相反，它们不再寻求满足，而仅仅是保护性的或防御性的。它们的目的就是防止下一步的伤害、威胁或者挫折。两类症状的区别犹如两个斗士，其中一个仍旧希望获得最后胜利，另一个不抱丝毫获胜的希望，只是尽可能使自己不至于败得太惨。

认输和绝望肯定与治疗中的预后，与学习的前景，甚至可能与长寿有相当的联系，任何明确的动机理论都必须讨论摩尔的区分，以及克里对这种区分的解释。

杜威和桑戴克强调了动机的一个重要方面——可能性，大多数心理学家完全忽视了这个方面。总体来说，我们有意识地渴望一切实际可能获得的东西。换个方式说，关于愿望，我们比心理分析学家可能允许的要现实得多，他们总是专注于无意

识的欲望。

一个人的收入增加后，他自己的希望也相应地活跃起来，并且积极地为获得几年前连做梦都不敢想的东西奋斗。一般人希望有小汽车、冰箱、电视机，因为获得这些东西确是一件可能的事情，他们没有获得快艇或飞机的奢望，因为这些东西实际上距普通人太遥远了，而且他们很可能在无意识中也不存有这样的希望。

重视达到目的的可能性这个因素，对于理解我们的文化中各个阶级之间的动机差别，理解我们的文化与其他贫困地区的文化在动机上的不同是至关重要的。

与达到目的的可能性相关联的，是现实对于无意识冲动的影响。弗洛伊德认为，一个本我冲动是一个分离的存在，与世界上任何其他事物都没有内在的联系，甚至与其他本我冲动也没有联系。正如弗洛伊德在《新精神分析引论》中所述：

我们可以用比喻来近似地说明本我，我们称它为一种混乱，一锅沸腾的骚动……此本能给本我以能量，但本我没有组织，没有统一的意志，只有与快乐原则相一致的追求本能需要满足的冲动。逻辑规律——首先是矛盾规律——不适合本我的进程。相互矛盾的冲动并列存在，并不相互抵消或者分离，最多它们只是在强大的经济压力下折衷地联合起来，释放它们的能量。绝不能将本我比作虚无，并且我们惊异地发现，本我还违背了哲学家们的断言——时间和空间是我们心理活动的必要形式……

很显然，本我不懂得价值，不懂得善恶，不懂得道德。与快乐原则非常紧密相联的经济或数量的因素控制了本我的全部进程。本能的精力投入寻求发泄，按我们的观点，这就是本我的全部内涵。

只要现实条件控制、减弱了这些冲动，或者阻止了它们的发泄，它们就成为自我而不是本我的一部分了。弗洛伊德在《新精神分析引论》中所持的观点如下：

这就是说，自我是本我的某一部分，它由于接近外部世界并受外部世界的影响而减弱。它接受外界刺激并保护机体不受其伤害，犹如包住微小的生命物质的外皮层。自我与外界的这种关系决定了本我。它担负着为本我描绘外界从而保护本我的作用。因为只有这样，全然不顾外界的优势力量而盲目地满足自己本能的本我，才可能逃避毁灭的命运。

在执行这一职能的过程中，自我必须观察外部世界并在感知所留下的记忆痕迹中保留一幅外界的优势力量而盲目地极力满足自己本能的本我，才可能逃避毁灭的命运。

在执行这一职能的过程中，自我必须观察外部世界并在所留下的记忆痕迹中保留一幅外界的真实图画，它必须通过检验现实来排除这幅外界图画中来自兴奋的内

第一章 探索生命的需要

部源泉的因素。自我为本我控制通向自动力的路，它在欲望和行动之间插入了思考这个延误因素，在思考过程中，自我利用了储存在记忆中的点滴经验。就这样，自我对本我的进程有着明显影响的快乐原则，并且被现实原则代替。现实原则提供了更大的保障和成功的可能性。

然而杜威的论点是，成年人的所有冲动，至少是特有的冲动，是与现实结合并且受现实影响的。一句话，这就等于主张根本没有本我冲动。言外之意就是，假如有本我冲动，那它们在本质上是病态的，而非健康的。

尽管没有经验上的解决方法，我仍然特别提到这个矛盾，因为这是一个至关重要、针锋相对的矛盾。

我们看到，问题不在于弗洛伊德描述的本我冲动是否存在。任何一个精神分析学家都证明，不顾现实、常识、逻辑，甚至不顾个人利益的幻想冲动都可能出现。

问题在于，这些幻想冲动究竟是疾病或退化的证据，还是健康人最内在的精髓的展现？在生命的历史中，初期的幻想究竟是从何时由于对现实的感知而开始减弱的？这个时间对于神经病患者和健康人是否都一样？高效率工作的人是否能完全避免这种影响而保持其动机生活的某一个隐秘的角落？或者假如大家的确都有这些完全源于机体内部的冲动，那么我们就必须问：它们何时出现？在什么条件下出现？它们一定会像弗洛伊德设想的那样制造麻烦吗？它们必须与现实对立吗？

我们关于人类动机的大部分知识并非来自心理学家，而是来自治疗病人的精神治疗家。这些病人既是有用资料的来源也是谬误的来源，因为他们显然代表了人口中质量较低的部分。甚至在原则上，也应该拒绝让神经病患者的动机生活成为健康动机的范例。健康并不仅仅是没什么病或根本没有病。除了讨论有缺陷人的防御手段外，任何值得的动机理论还必须讨论健康强健的人的最高能力。同时，还必须解释人类历史上最伟大最杰出人物的所关心的全部最重要的事情。

仅仅从患病者那里我们永远不会取得这种认识。为了使动机理论具有更积极的研究倾向，我们必须将注意力转向健康人，而且，我们必须合理地看待现实对于本我冲动的影响，内部冲动与现实之间不一定是截然对立的。

满足与匮乏是同等重要的

事实上，对于大多数正常人来说，其全部基本需要都能部分地得到满足时，生命才会存在，才有自我实现的基础，而且这种基础是相对的。如果这种基础比较高级，那么，他的生存需要的层次也高，他自我实现的机会也多。同时又都在某种程度上有所缺憾，只有具有某种缺憾，当然这种缺憾是相对的，没有固定的，这样才会不断去追求，才会不断达到自我实现。优势需要满足后出现新的需要，是缓慢地从无逐渐变为有的，而不是突然地从天而降的。人就是由这种等级需要发展到高级需要，逐渐获得升华和发展的。

这里主要想对大家系统地解释一个积极的动机理论。这种理论符合已知的、临床的、观察的、经验的事实。但它最主要是由临床经验直接导出的。在我看来，这个理论符合詹姆士和杜威的机能主义传统，并且与韦特海默、哥尔德斯坦和格式塔心理学的整体论，以及弗洛伊德和阿德勒的精神动力论相融合。这种融合或综合可以称为整体动力理论。这是一个系统的理论，一般不能单纯理解，而是有一定发展层次的。

虽然生存需要没有等级之分，但它却是有相对之分的。一种生存状态，对于某些人是满足的，但对于某些人却是远远不够的。这要取决于生存的欲望了。一般来说，只要满足了最基本的生存需要，一般的人都能生存，但一般的人都不会感到这种需要就满足了。只有这样，人类才会发展。

生理需要就是平常所谓的动机理论基本的需要，但是我们有必要修正原来对这些需要的看法。这两项研究是：体内平衡概念的发展；发现口味（在食物中进行的优生选择）相当有效地指明了体内实际的需要或者匮乏。

所谓体内平衡就是指身体能在无意识状态下维持血流正常状态的功能。坎农描述了这一过程，其内容有：血液的水含量，盐含量，糖含量，蛋白质含量，脂肪含量，钙含量，氧含量，恒定的氢离子标准（酸碱平衡），血液的常温。当然，其内容还可以包括其他无机物，以及荷尔蒙、维生素等等。

通过对口味与身体需要之间的关系的研究得出了如下结论：如果身体缺乏某种化学物质，人就会趋向于（以一种不完善的方式）那种缺少的食物成分的专门口味或癖好。

因此，没有必要费心思列出人体的基本生理需求表。因为，只要人愿意，它们的数字可任意增大或缩小，完全取决于描述的专门程度。我们不能将所有生理需要都确定为是体内平衡。现在还不能证实性欲、困倦、纯粹的敏捷以及动物身上的母