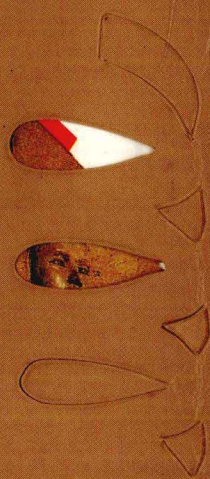


奧圖著 劉君業譯



如何激發潛能

易國樞主編



實用心理學叢書

實用心理學叢書

楊國樞・張春興 主編

如何激發潛能

原著：奧圖博士

譯者：劉君業

出版：桂冠圖書股份有限公司

發行人：賴阿勝

登記證：局版臺業字第一一六六號

發行：桂冠圖書股份有限公司

地址：臺北市新生南路三段96—4號

電話：三四一六九四九・三九一一四〇七

郵撥：〇一〇四五七九一二

印刷：春榮彩色印刷有限公司

再版：一九八七年六月二十日

■本書如有缺頁或破損請寄回調換■

定價：新臺幣一〇〇元

總經銷 聯經出版事業公司

臺北市忠孝東路四段五五五號

電話：七六三一〇〇〇—六九三

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣闊，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住

行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個

指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行爲的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：

- (1) 思維歷程與語文學習，
- (2) 基本身心發展資料，
- (3) 國人性格與個人現代性，
- (4) 內外控制與歸因

現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中

想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的「心理學叢書」，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的内容範圍儘量闊廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在編輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇

，都將兼容並蓄。

(3) 各書所討論的內容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業

人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

原 序

本書的內容，是發展中的人類潛能運動(the human potentialities movement)不少先鋒科學家的心血。前六篇文章曾在「一九六六年紐約召開的美國心理學會年會的一個專題討論會中發表過，那個討論會的名稱是「潛能的挑戰與激發」，該六篇文章經過原作者的修飾後納入本書。

身為一個編者，最感欣慰的，莫過於能夠將各式各樣的文章兼容並蓄。本書的內容，由客觀的、理論性的討論，到個人深入經驗的描述一應俱全。雖然各篇文章都環繞同一主題，卻儘量避免重複。

助理編輯奧斯蒙太太(Mrs. Nancy Osmond)，不辭辛苦的工作，使本書得以如期出版。納爾遜小姐(Miss Dinah Neilson)打字非常辛勞，在此一併致謝。

尤其要感謝羅吉士博士(Dr. Carl R. Rogers)慨允我採用他尚未發表的論文資料。

赫伯特·奧圖

Herbert A. Otto

譯序

身為一個現代人，你有時不我與，生不逢辰的感受嗎？在科學技術一日千里的物質文明籠罩之下，你能够享受生活的情趣、發掘生命的意義嗎？在電訊發展使得天涯若比鄰的現代？您仍然覺得孤獨、寂寞而無助嗎？在空氣污染、都市喧囂、人際關係紊亂、到處喧騰著暴力的環境當中，你能找到安身立命的心靈園地嗎？為什麼人類在證明了自己是「萬物之靈」的同時，卻迷失了方向、混淆了價值、愈來愈覺得自己渺小而微不足道？為什麼新成長的一代對上一代不滿？究竟是什麼原因塑造了這種反叛性？

身為一個現代人，我們面臨了太多太多挑戰，也承受了太多太多壓力。這不僅僅是求生存的問題，而是肯定生存的意義，追求更理想、更完滿生存方式的問題。你打算怎麼辦？人類又該往何處去？本書將提供一些思考的方向與實際的方法，幫助你面對自己、人羣、世界，進而發揮自己的潛能，實現自己的抱負，做個真正的「人」。

探討「如何激發潛能」這個問題，不能不談談心理學的第三勢力：人本心理學（Humanistic

• 如何激發潛能 •

Psychology)，人本心理學是繼心理分析學派和行爲學派興起的第三個勢力；主要的人物包括亞爾保 (Allport)、安吉爾 (Angyal)、布勒 (Buhler)、佛洛姆 (Fromm)、戈爾斯坦 (Goldstein)、賀妮 (Horney)、馬斯洛 (Maslow)、羅吉士 (Rogers) ………等，討論的主題則是愛、創造力、自我實現、價值、存在、責任、超越、意義……等等。人本心理學不像心理分析學派那般強調潛意識和本能，也不像行爲學派那般認定人是被動的，沒有意志的，好像機器一樣可以隨意加以控制，人本心理學家認爲人是主動的、積極的，不僅具有選擇、拒絕的能力，而且能夠負擔起自己的責任，塑造自己的未來，發掘人性的光輝。換言之，人本心理學主要探討的對象就是人所具有的潛在能力，事實上，也惟有在這個理論架構之下探討人的潛能才有意義。試想，假如人只是受潛意識或本能的驅使，或者只是一具作反應的機器，根本就談不上具有潛能，更遑論激發潛能了。因此，我們必須在重視人性的前提之下面對潛能的挑戰，也惟有肯定「人本」的觀念，才能引導人類走進未來美好的遠景當中。

綜上所述，「如何激發潛能」絕不是怪力亂神的事，也不是一般江湖術士的把戲。而是以科學的態度、科學的方法來探索人性，激發人性。本書各章雖然從「不同的」領域爲着眼點探討「如何激發潛能」這個主題，但是科學精神則是「一貫的」。「如何激發潛能」不再是神話或幻想，而是活生生地契入我們的生活當中。

本書所提示的一些促使人激發潛能的方法，只是一個開端，並不是放諸百世而皆準的萬靈丹；例如，坦誠團體的實施，必須要有豐富經驗的專家帶領，才不致產生不利的結果。讀者諸君不要貿然從事。

希望本書的討論，能够帶給你一些啓示，使你更了解自己與別人，更正視自己的潛力，而且能够更勇敢地面對人生當中各式各樣的挑戰，贏得最終的勝利。

最後要提的是本書各章的作者，全部都是具有博士頭銜，學有專長的專家。茲依序列出他們的大名，供讀者參考：Herbert A. Otto, Ph.D. Gardner Murphy, Ph.D. Morris E. Opler, Ph.D. J. B. Rhine, Ph.D. Abraham H. Maslow, Ph.D. Rudolf Dreikurs, M.D. Charlotte Buhler, Ph.D. Herbert A. Otto, Ph.D. Jack R. Gibbs, Ph.D. Alexander Lowen, M.D. Michael Murphy, Ph.D. Clark Moustakes, Ph.D.

劉君業 識於六十六年元旦

如何激發潛能 目錄

桂冠心理學叢書序.....一

原序

譯序

1 人只發揮了十分之一潛能.....一

2 從動物到超人.....九

3 是不是每一個人都可以成為愛因斯坦？.....一七

4 千里眼與順風耳.....三九

5 獨樂不如衆樂.....五五

6 何必再等待：及早教育兒童.....七三

7 深入了解「別人」.....八三

8 如何激發潛能？.....一〇一

9 在大我中完成小我·····	一〇三
10 性、性感、與激發潛能·····	一五九
11 生命的高峯·····	一七七
12 成長的挑戰：孤獨或與人坦誠相處？·····	一八七

一 人只發揮了十分之一潛能

近年來，愈來愈多行為科學家認為人只發揮了十分之一，或者較十分之一更少的潛能。這種看法並不新奇，因為詹姆士 (William James) 本世紀初就曾提出過這種看法。由於科學知識和技術的進步，科學家 and 一般人都開始接受「人只發揮了一小部分潛能」的事實。行為科學界，尤其是心理學界，更產生了新的信念，想要進一步了解人所具有的潛在能力，同時想要發展新的方法來發揮這些潛在能力。

半個世紀以來，臨床心理學、精神醫學、社會工作，幾乎完全被病態人格、功能失調……等主題所佔據。換言之，除了少數例外，臨床心理學、精神醫學、社會工作幾個領域主要都是病

理方面的研究。從歷史的觀點來看，這是一種很自然的現象。例如醫學在發展之初，所作的主要研究不外乎是病理的分析、歸類、以及處理病理的方法，隨著知識漸增，慢慢有了預防醫學；最後才對「健康的人」發生興趣。很多研究剛開始的時候都是分析、處理病理方面的問題，及至具備了某種知識水準和技術之後，就發現要想深入了解人，必須研究健康的人才行。事實上，研究健康的人也是發揮人的潛能的惟一途徑。

查卜 (Teilhard de Chardin) 認為人類正處於進一步發展的轉捩點上。人類進一步的發展，有賴那些承認「人只發揮了極小部分潛能」的行為科學家來領導。這種發展引發了當代最具挑戰性的問題：如何才能幫助人發揮潛在的十分之九潛能？人究竟有那些潛能？

人類潛能是一個比較新的研究領域，在這個領域內急需建立基本的研究架構，同時也正向勇敢的先鋒科學家挑戰。當今是個心理學的時代，心理學的新趨勢是注重「如何幫助健康的人發揮潛能」，一般的有識之士對這個主題也都非常有興趣。

研究人類潛能不僅激發了科學家和一般人的興趣，未來的遠景也有重大的意義。探索人類潛能可以作為廣泛的訓練計劃的基礎，也可以滿足各種不同領域的需要。長久以來，人們一直致力尋求可以整合科學的有系統、有組織的原理，研究人類潛能很可能找到這個問題的答案。世界各國對於研究人類潛能重視的程度不同，從蘇聯一九六四年發表的官方消息可以看出，蘇聯的行為

• 如何激發潛能 •

科學家極為重視人類潛能的研究。

「人類學、心理學、生理學、邏輯學的最新發現證實，人具有巨大的潛能。著名的蘇聯學者兼作家伊凡·葉夫里莫夫 (Evan Yefremov) 指出，一旦科學的發展能够更深入了解腦的構造和功能，人類將會為儲存在腦內的巨大能力所震驚。人類平常只發揮了極小部分的大腦功能，如果人類能够發揮一半的大腦功能，將輕易地學會四十種語言，背誦整本百科全書，拿十二個博士學位。」這種描述並不誇張，而是一般人所接受的觀點。

如何發揮這種巨大的潛能呢？這是一個牽涉既廣而又複雜的大問題。

同一消息指出，一些最優秀的蘇聯科學家正在積極研究人類潛能的因素，以及如何發揮人類潛能。加州大學洛杉磯分校研究腦的愛迪博士 (Dr. W. Ross Adey) 及其同僚也從事相同的研究；他們對人類潛能都抱着樂觀的態度。他們最近的研究發現，腦的功能非常微妙、複雜，幾乎無所不能，提出了一個令人難以置信的假設：「就實用的目的而言，腦的創造力是無窮盡的。」如果神經學和心理學的發展能够使腦的功能完全發揮，會有什麼後果呢？會不會有些國家偷偷地利用這種發現，使其科學家和政治家發揮超天才式的能力，影響政治學家所謂的「權力平衡」？

就像二十多年以前研究原子彈的物理學家一樣，現在的行為科學家也徬徨於十字路口。究竟