

存有心理學探微

自我實現與人格成熟

馬斯洛 著 · 劉千美 譯





30232

封面構圖：蔡 綺

馬斯洛 著
劉千美 譯

自我實現與人格成熟

存有心理學探微

光啓出版社發行

自我實現與人格成熟

中華民國七十七年五月初版
中華民國七十八年十二月再版

◀版權所有・翻印必究▶

著 者：馬斯洛

譯 者：劉千美

准印者：台北總教區總三教狄剛

出版者：光啓出版社

地址：台北市10716辛亥路一段24號

電話：(02)3414922・3211750

FAX: 3932050

門市電話：3416024

郵政劃撥：0768999-1

登記證：行政院新聞局版台業字第0084號

發行者：袁國慰

承印者：永望文化事業有限公司

地址：台北市師大路170號三樓之3

電話：(02)3960350・3213627

定 價：170 元

出版者的話——究竟要實現什麼？

「自我實現」這四個字，在當前的台灣社會，已是許許多多人朗朗上口的流行名詞。有很多時候，它甚至被誤解為是個人主義盛行的一個特色或趨勢。譬如，今天一些所謂的「單身貴族」或一些不太願意被子女「拖累」的年輕父母親，就每每喜歡拿「自我實現」，作為其擺脫某些角色責任的上好藉口。由於蔚然成風，現代人幾已把他們所認為（事實上大都是人云亦云）的「自我實現」，視同不能不接受的命運。於是乎，大家都理所當然也理直氣壯地「追求卓越」，並把一切看似可能阻礙其自我實現的事物，視同生命障礙般，感到特別難以容忍。

然而，「自我實現」的真義，及其內涵究竟如何？我們很有必要直接求教於這個概念的原創者，亦即人本論心理學家馬斯洛（humanistic psychologist, A.H.Maslow）。

提起這位心理學界的大師，國人應不算陌生。提起他，國人通常能馬上聯想到他的動機階層理論（hierarchy of motivations），而「自我實現」（self-actualization），就出現在他那個著名階層的最上一層。照他的說法，自我實現大約就是指一個人將其內在

出版者的話

本質中所含有的特質，或潛能，予以發揮、實現的過程，是一種使人臻於「完全且完整」的美好經驗。今天，大多數人都記得馬斯洛曾說自我實現乃人生最高需求，但對馬斯洛苦心孤詣企圖予以闡明的「完全且完整」的意義，則不甚了解也不加深究。其結果是，自我實現很容易變成一個簡單的口號，由一些衣食無虞、滿心只惦著個人需求，只期待個人生命更多彩多姿的自我中心者隨意去叫嚷。就在我們借用這些心理學詞彙，叫嚷著要自我實現，要發揮潛能，要更臻成長的當兒，我們滿心滿腦所想的，其實只有自己：自己的願望、需要、愛憎……我們常忽略作為一個「完整的人」的全面意義，而把「自我」當成一切個人需求的總和。

馬斯洛或許由於警覺到他所揭示的「自我實現」，成了太多自我中心者堂皇的口頭禪，因此，在《自我實現與人格成熟》這本書英文原著（*Toward A Psychology of Being*）的再版序中，他特別針對這點，作了極大幅度的修訂。明眼的讀者，一定不難看出，他一直在嘗試說明：自我的真正實現，絕非兜著自我中心的圈子所能成就。事實上，一個人若始終固著於自我的滿足，始終無法忘情於自我，無法超越自我，便註定要與自我實現絕緣。

馬斯洛的理論，實際上已然直扣人性的深層和存在的本質。就一般學界所冠予他的「人本論心理學者」（*humanistic psychologist*）這個頭銜來看，他的言論，其實已大大超乎傳統人本主義的見解之外。根據他的學說，我們很容易推知，生命的成長和臻於成熟，有

賴不斷向外、向上伸展，向外向上包容。如果說固著於自我，遲早要死於自我，則過於固著於以人為本位，甚或以人為「根本」，亦遲早要死於人性的小胡同內。由此看馬斯洛所謂的人性的自我實現，已遠非傳統人本論者識照下的自我實現。

但這樣的聲音，對多年來只側重於行為科學派或心理分析派之探討的台灣心理學界而言，却是比較生疏的。這種由直接研究心理健康、人格成熟的人所發展出來的心理學，較諸那根據對被支配被操控的、病態的、壓抑的，或是性格扭曲的個人所作的研究而發展出來的心理學理論，其間的差距何止霄壤？前者使人對人性，對人的心理需求，能有較全面、較完整的認識；猶如一面完好的鏡子，直接反映出整體的個人。後者則可能如許多破片湊成的鏡子，雖然同樣映照出人的「真相」，却難以拼湊出人的全貌。可惜的是，像馬斯洛這類的所謂心理學界第三勢力（the Third Force），雖然在歐美已蔚成風潮，在台灣却似乎仍未構成任何「勢力」。

如果本土社會的人性觀，只停留於對被環境支配及受潛意識左右而無從自主的人的理解上，那該是多大的損失！因此，本社特別選擇馬斯洛這本鉅著，《自我實現與人格成熟——存有心理學探微》，委請執教於東吳大學的劉千美女士譯成中文，企願能增益本地讀者對成熟人性的理解，並釐清社會大眾對自我實現的概念。

劉女士譯文嫻雅清暢，將馬斯洛曲折迂迴的文筆和思路，作了極佳的中文呈現。她在遣詞用句上，亦十分審慎，本書一些重要字眼，如 *perceive*, *cognition*, *peak-experience*，她都一一費心斟酌，務求作到最忠實於原義的詮釋。因此捧讀本書，但覺理念明晰流暢，沒有一般學術書籍之詰屈聱牙與生澀難解。在此謹特別謝謝劉女士。

本社編輯部 謹識

七十七年五月

原版之再版序

自本書問世以來，心理學界有了許多轉變。人本論心理學 (Humanistic Psychology) 一般都這麼稱呼——已成為客觀主義、行為主義心理學派，和正統佛洛伊德學派以外的第三勢力。其論述文字正快速增加，其觀點亦開始見重於教育界、工業界、宗教界、企管行政人士、從事心理治療人士、自我建樹者及其他社會工作者等。

我必須承認，我得把這個心理學界的人本論潮流，視為一種革命，一種類同於伽利略、達爾文、愛因斯坦、佛洛伊德所興起的新變革那樣的革命。換言之，也就是一種新的觀察和思考方式，新的人和社會的形象、新的道德觀和價值觀、新的行動方向。

這個心理學界的第三勢力，如今已是一種新的生活哲學、新的「人」觀，並且是一個新的工作時代的肇始（這當然得先假設我們能同時設法抑止一場殺戮）。對任何心懷善意，任何熱誠於生活的人而言，這是一件值得戮力以赴的事，一件極具功效和價值，並且能滿足人心的事。投身於茲，必能充實個人生命，也能使別人活得更有意義。

這種心理學不是純粹描述性或學術性的。它提示了行動，也暗喻了後果。它不但為一個人的內在心靈，也為其社會我、其身為社會成員的立場提供一種生活方式。事實上，它幫助我們瞭解這兩方面的生活如何互為相關。而終究說來，最好的「幫助者」，是那「好的個體」。一些有病的人或心智功能不全的人常常是愈幫愈忙的。

我該說，我認為人本論的心理學第三勢力只是過渡性的，它是為一個更高層次的「第四勢力」預作準備。這樣一個第四勢力，強調的不再是人的需求和利益，而是超個人、超人類的。它以整個宇宙為其重心，而這遠遠超乎人性、自我實現……等等之上。一九六八年，就出現了一本《超個人心理學雜誌》（*Journal of Transpersonal Psychology*），由《人本論心理學雜誌》的創辦人創辦的。這些新的發展，理所當然地為許許多多內心暗自絕望的人，特別是年輕人，提供了彈性的、有用的滿足，足資慰藉其「受挫的理想主義」。這些心理學容許人朝他們失落已久的生活哲學、宗教層次、價值系統、和生活規劃去發展。如果沒有超越的、超個人的層次，我們就會變得病懨懨、變得兇暴、變得虛無，甚或變得沒有希望、冷漠無情。我們需要某種「比我們強大」的東西來供我們敬畏，供我們投身——此係就一種新的、自然主義的、經驗性質的、非教會的意義而言，或許就如梭羅、惠特曼、威廉詹姆斯，和杜威所經驗的一般。

我相信，在我們能擁有一個美好世界之前，有件事得着手去做，那就是致力於發展一套超個人的、人道主義的罪惡心理學，以發乎悲憫、關愛人性的方式將之寫出，而非出之以厭惡或絕望。我在這新的版本中所做的修訂，大抵都與此有關。只要我能力所及，而又不過分改寫的，我都盡量澄清我個人的罪惡心理學——亦即「由上而來的罪惡」而非「由下而來的罪惡」。儘管幅度不大，但只要讀者用心細讀，一定會覺察出這種修改和痕跡。

用這種方式來談論罪惡，讀者聽來可能覺得有些弔詭，或者與主題相矛盾，然而事實不然。世界上誠然有好的、強的、成功的人，譬如聖人、賢士、領袖、負責任者、政治家、強人，譬如成功者而非失敗者、建設者而非破壞者、父母而非幼兒，而且任何人若想像我一樣去研究這樣的人，應該都可以找到。但是，這樣的人或許有，却也實在不多，而且還都經常被同儕虧待。所以，這種對善良、偉大人性的畏懼，這種對如何使人性變得更好更強的無知，這種無法化憤怒為創造的懦弱，這種對自覺有德、有愛，自覺值得被愛、被尊重的恐懼，我們實在也該去研究研究。尤其值得注意的是，我們常使同情弱者之心，轉變成憎惡強者之意，這種愚蠢的傾向，我們實在該學習去超越且克服。

這一類的研究，我熱切地要推荐给所有年輕的、有抱負的心理學者、社會學者，和一般的社會科學工作者。至於其他心懷善意，企盼促使世界更見美善的人，我也衷心希望他們把

科學——人文科學——看成是達成這種任務的方法——一個非常的、非常必需的方法，甚或是最好的方法。

如何建設一個大同世界？這方面可靠的知識，我們今天所擁有者其實太有限。我們連教導個別的人如何相親相愛的知識都不夠，至少是沒有把握。我相信，最好的答案在於增進知識。拙著《科學的心理學》（*Psychology of Science*）和帕蘭尼（*Polanyi*）的《個人的知識》（*Personal Knowledge*）這兩本書，就清楚指出：科學的生活，爲人類而言也可以是一種熱情的、美的、希望的生活，並且也是一種啟示價值的生活。

目 錄

第一部	心理學的瓶頸	一
第一章	導論：邁向健康的心理學	三
第二章	存有心理學與存在主義	九
第二部	成長與動機	二三
第三章	缺陷動機與成長動機	二五
第四章	自衛與成長	五九
第五章	認知的需求與恐懼	八一
第三部	成長與認知	九三
第六章	在高峯經驗中的存有之知	九五
第七章	高峯經驗就是自我身份的強烈體驗	一三九

第八章	存有之知的一些危機·····	一五七
第九章	對強加標題的抗拒·····	一七一
第四部	創造力·····	一七九
第十章	能自我實現者的創造力·····	一八一
第五部	價值·····	一九七
第十一章	心理事實與人性價值·····	一九九
第十二章	價值、成長與健康·····	二二三
第十三章	健康就是超越環境·····	二四一
第六部	展望·····	二五一
第十四章	存心理學基本命題的探討·····	二五三
附錄一：	個體心理學是否適於發表和刊出（註一）·····	二八八
附錄二：	規範的社會心理學是否可能·····	二九四

第一部

心理學的瓶頸

第一章 導論：邁向健康的心理學

目前學術界正出現一種有關人類疾病與人類健康的新觀念。我覺得這是一種十分令人興奮、且又充滿奇妙遠景的心理學。因此，儘管它尚未經過檢證與確認，尚不能稱之為確定的科學知識，但我仍迫不及待地要將它公諸於世。

此一新觀念的基本假設是：

1. 我們每個人都有一種內在的本性，此一內在本性本質上是屬於生物性的、並且在某種程度內是「自然的」、內在固有的、天賦既與的，同時，就某種特定意義而言，是不可改變的，或至少是不變的。

2. 每個人的內在本性，一部分是個人所獨有的，一部分則是普遍人類所共有的。

3. 以科學的方法來研究此種內在在本性，並且發現（不是發明而是發現）它的究竟，乃是可能之事。

4. 根據我們目前所知，這種內在在本性，就其真正內在、或其原始性、或其必然性而言，