

马斯洛

论

自我超越

[美国] 亚伯拉罕·马斯洛◎著 石磊◎编译

*The Master Thought
Quintessence*

中国商业出版社



马斯洛

论自我超越

〔美国〕亚伯拉罕·马斯洛◎著 石磊◎编译

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

马斯洛论自我超越 / (美) 马斯洛著; 石磊编译

. — 北京: 中国商业出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5044-9255-5

I. ①马… II. ①马…②石… III. ①马斯洛,

A. H. (1908 ~ 1970) — 人本心理学 IV. ①B84-067

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 019935 号

责任编辑 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司

* * * *

710×1000 毫米 16 开 18 印张 250 千字

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

一、迈向健康的心态·····	001
二、存在主义·····	007
三、人的动机·····	015
四、超越性动机·····	027
五、缺陷与成长·····	045
六、进退的平衡·····	064
七、自卫与成长·····	066
八、需求与恐惧·····	078
九、高峰体验（一）·····	085
十、高峰体验（二）·····	113
十一、自我的实现·····	127
十二、存在与危机·····	138
十三、对强加的抗拒·····	147
十四、非结构团体·····	152
十五、自我实现的特质·····	177
十六、创造力的认识·····	192

十七、自我及其超越·····	202
十八、自我实现与创造力·····	213
十九、人性的价值·····	224
二十、价值与健康·····	240
二十一、存在的价值·····	250
二十二、健康就是超越·····	252
二十三、基本的认识·····	258

一、迈向健康的心态

目前，学术界出现了一种有关人类疾病与健康的新观念，我觉得这是一项令人十分兴奋且又充满奇妙愿景的心理学。因此，尽管它尚未经过验证与确认，尚不能称之为确定和可靠的科学知识，但我仍迫不及待地要将它公之于世。

这一新观念的基本假设是：

1. 我们每个人都有一种内在的本性，这一内在本性本质上是属于生物性的，并且在某种程度上是“自然的、内在固有的、天赋给予的”。同时，就某种特定意义而言，它是不可改变的，或至少是不变的。

2. 每个人的内在本性，一部分是自身所独有的，另一部分则是人类所共有的。

3. 以科学的方法来研究这种内在本性，并且发现它的本质，这是可能的事。

4. 据我们目前所知，这种内在本性，就其真正内在或其原始性及必然性而言，并不是恶的。人类的基本需求，诸如生命、安全与保障、归属与爱情、尊重与自尊、自我实现、人类的基本情绪、人类的基本能力，表面上都是中性的、先于道德的，或纯然是善的。破坏、虐待、残忍、恶毒等，似乎都不是内在固有的，而是人们为了使内在的需求、情绪和能力免受挫折，因而产生的强烈反应。愤怒本身不是恶，恐惧、懒惰甚至无知也都不是恶。虽然它们可能会，也的确会导向恶的行为，但是它们并不需要非如此不可，其结果并不具有内在的必然性。人的本性并不

像我们所想的那么坏。事实上，我们也可以说，人类本性的各种可能早已被我们习惯性地廉价出卖了。

5. 由于内在本性是好的或是中性的，所以更要实现它、鼓舞它，而不应该压抑它。如果能允许内在本性来引导我们的生活，那么我们会变得健康、成功，并且因此而幸福。

6. 一个人的这种基本核心一旦遭受否定或被压抑，他就会生病。有时可能明显地看出他病了，有时则变成潜伏的疾病；有人随即病倒，也有人要很久以后才会发病。

7. 此种内在本性并不像动物的本能一般那么明显、强烈且难以抗拒。它柔弱、纤细而微妙。我们的习惯、文化压力和错误的态度，很容易就会将之压服。

8. 它虽然柔弱，但在正常人身上却难以消失——甚至在病人身上也不会消失。即使遭受否定，它也会隐在暗处，永远坚持着要求实现。

总之，以上这些论点必然会与纪律、损失、挫折、痛苦、悲剧相提并论。不过，只要这些经验能启发、培养并实现我们的内在本性，便是有价值的经验。而且，由于这些经验与成就感、自我的强忍性休戚相关，因此便与健康的自尊感和自信息息相关，这也是日愈明显的事实。一个人如果没有征服、忍受和克胜的经验，便会一直怀疑自己的“能力”。不仅在面对外在的危难时如此，在控制及缓和自我冲动，并因而无惧于冲动这方面，也会感到无能为力。

我们观察到，如果这些假设得以证实，便可据以成立一门科学的伦理学，一种合乎自然的价值体系，以及一个判定善与恶、对与错的最高上诉法庭。我们越是熟悉人类的自然倾向，我们便越能从容地告诉人们如何为善、如何获取幸福、如何才能有效益、如何尊重自我、如何去爱、如何挖掘自己最大的潜力。这也就等于自动解决了未来人格上的许多问题。而最重要的似乎应该是去发现一个人作为人类的一分子、同时又作为独特的个体，其内在最深刻的真相究竟如何。

对自我实现的人加以研究，可以教导我们认清自己的错误、缺点以

及成长的正确方向。除了我们这个时代，任何时代都有它自己的典型与理想。我们的文化早已放弃了圣人、英雄、君子、武士、神秘家这一切理想的典型，我们所剩余的，只是适应良好、毫无问题、既苍白又令人迷惑的替代品。也许在不久的将来，我们将能以那些完全成长与完全自我实现的人作为我们的指南与典型。在这种人身上，他的潜力获得了完全的发展，他的内在本性得以自由地表现，而未被加以束缚、压抑或否定。

我们每一个人，为了自己，都应强烈且透彻地认清一件重要的事情，那就是：每一次远离普遍人性价值的堕落，每一次违反个人本性的罪过，每一件罪恶的行为，都将毫无例外地记载在我们的潜意识之中，使我们轻视自己。何妮用了一个很好的字眼来描述这种潜意识的知觉力与记忆力，她称之为“登录”。如果我们做了一些我们引以为耻的事，它便“登录”了我们的耻辱。但是，如果我们做了一些善良的好事，它便“登录”了我们的荣誉。最后的结果，总是二者必居其一：我们或是尊重，并接受自己；或是轻视自己，并感到羞耻、毫无价值，不值一提。神学家常用“堕落”这个词来称呼后一种未能尽己之所知所能，以实现个人生命的罪。

这种观点对一般弗洛伊德派所描述的人类图样加以补充。由于有点把问题过分简化，弗洛伊德似乎只为心理学提供了病态的一半，因此我们现在应该将之补全，加上健康的一半。也许这种健康的心理学，对于控制和改善我们的生命，以及在使我们成为更完美的人这些方面，可以提供更多的可能性。也许这样比去寻问“如何才能不生病”要更有益得多。

我们如何鼓励自由发展呢？什么才是自由发展的最佳教育条件呢？是性？是经济？还是政治？这种人需要在什么样的世界里成长呢？而这种人又将会创造出什么样的世界呢？病态的人是由病态的文化所造成的。健康的人则是健康的文化造就的。的确，病态的个人使他的文化更病态，健康的个人则使他的文化更健康。增进个人的健康，是创造更美好世界的一条途径。用另一种方式来表达就是：鼓励个人成长乃是切实

可行的；若无外力的帮助，精神官能症的病症便较难以痊愈。要使自己做个更诚实的人，相当容易；但若治疗一个人精神上的压抑或迷妄，则非常困难。

挣扎、冲突、罪恶、不安、焦虑、沮丧、挫折、紧张、羞耻、自责、自卑感或无价值感——这一切都会引起心理的痛苦，干扰行为的效益，并且是无法控制的，因此很容易立刻被看成是病态的、不良的，该尽快“治愈”它们。

但是，在健康人身上，或在逐渐朝向健康成长的人身上，也同样可能发现所有的这些症状。假定你应该有罪恶感，而你偏感觉不到，假定你已获得了良好的安定力量，而你又“被”调整了。也许，适当的安定之所以是好的，是因为它切除了你的痛苦，但是，由于它终止了原先要朝向更高理想的发展，岂不也一样是坏的？

弗洛姆曾在《自我的追寻》这本十分重要的著作中，攻击古典弗洛伊德对超我的看法，因为超我这个概念完全是一种权威之义和相对之义的看法。也就是说，弗洛伊德假定了：你的超我和你的良心，原来都是你父母亲或任何一位权威者的意愿、要求和理想的内在化。但是，如果他们是罪犯呢？那你将拥有哪一种良心呢？或者，假定你的父亲是个正经八板、不苟言笑的道学之士呢？或者是个精神病患者呢？这种良心的确存在——弗洛伊德是对的。我们的确从这些早年的形象中，获得了我们大部分的理想，而不是长大后，在书本中获得的。但是，良心还有其他的因素，是我们每一个人或强或弱地都拥有的良心，这就是“内在的良心”。此一内在良心的基础，在于我们潜意识 and 前意识里对自己的本性、命运、能力以及生命“召唤”的知觉。它坚持要我们忠于自己的本性，不可因软弱、贪图利益或其他理由而否认它。像自命不凡的人、天生的画家却去卖袜子，才智之士却愚蠢地生活，明知真理却固守沉默，还有放弃人性尊严的胆小鬼……这些人在其内心深处，都会觉察到自己错待了自己，因而蔑视自己。这些自责，很可能导致精神官能症，但也很可能激发新的勇气和义愤，并增强自尊，结果从此便踏上了正途。简

言之，成长和进步也可能来自痛苦和冲突。

事实上，我刻意要除去我们目前对病态与健康所作的轻率区分——至少是有关其表面症状的区分。病态是否意指具有这些症状呢？我倒认为，即使不具备上述的病症，也可能有病。而健康是否意指没有这些症状呢？我倒认为，即使不具备上述的病症，也不能就因此说是健康的。在奥斯维辛或在大壕集中营的纳粹党员当中，有哪一个健康的呢？是那些良心受谴责的人，或是那些竟能逍遥自在、毫无良心困扰的人？一个人若有着深刻的人性，是否可能从不曾感受过冲突、痛苦、沮丧、愤怒呢？

简言之，假如你告诉我，你有人格上的问题，除非我对你认识得更清楚，否则我无法确知究竟要对你说“好！”或是说“我很遗憾！”这要看是什么理由，而且理由还有好坏之分。

举例来说，今日心理学家对所谓受欢迎的程度、适应什么方式，以及对糟糕的文化是否适应，对一位霸道的父亲或母亲的适应程度如何，我们对一个适应良好的奴隶，对一个适应良好的囚犯，作何想法？如今，即使是行为有问题的儿童，我们也都要待之以新的容忍。他为何行为不正？多半是因为有病，但有时候也是因为有好的理由：这个儿童，只是在反抗剥削、霸道、轻忽、蔑视和虐待罢了。

显然，所谓人格问题，要看说它的人是谁。是奴隶的主人，是独裁者，是族长，还是一个要求妻子停留在幼稚阶段的丈夫？很明显，人格问题，有时是一个人对他的心理或其真正内在本性遭受压迫而发的高声抗议。因此，当这种压迫的罪行出现时，不抗议才是真正的病态。遗憾的是，大多数人在遭受到这种对待时并不抗议。他们忍受下来，却在几年以后，以各种各样的精神官能症、心身症作为代价。还有些人终其一生都不知道自己病了，不知道自己已经失去了真正的幸福及成就，失去了丰富的感情生活及安详而丰盈的晚年。他们终其一生都不知道具有创造力、以美感的态度去反应和发现兴奋的人生，是多么美妙的事。

此外，必要且可欲求的悲哀与痛苦，也是必须面对的问题。如果没

有痛苦、悲伤、忧愁和动乱，会有成长与自我实现的可能吗？假如这一切就某种程度而言都是必要且无可避免的，那么要到何种程度呢？如果悲伤与痛苦对个人的成长有时候是必要的，那么，我们就应该学会不要自动地保护别人使他免于痛苦和悲伤，好像痛苦和悲伤永远是坏的一样。有时候，为了最后的好结果，它们也可能是善的，是所欲求的。不让别人经历自己的痛苦，挺身防止他们受苦，都可能会变成一种过度的保护，而这反倒是对一个人的本然及内在天性和未来发展缺乏尊重。

二、存在主义

如果我们以“存在主义对心理学有何用处”的观点来研究存在主义，大概会发现这实在太模糊、太困难，因此无法以科学的观点来予以了解。不过我们也会发现许多好处。在这观点下，我们了解到存在主义并不是一个全新的发现，而是对早已存在于“第三势力心理学”中的趋势的一种强调、确认、尖锐化和再发现而已。

我认为存在心理学有两个重点。

第一，它极端强调自我身份的观念经验。而所谓自我身份，是就其为人性以及和人性有关的任何哲学或科学的充分重要条件而言的。我之所以选择“自我身份”作为基本概念，是因为我对这个概念比对象本质、存在、存有等诸如此类的概念较为了解，也是因为我感觉这个概念可以用经验的方式来处理。即使现在不行，不久的将来也一定可以。

但是，这却产生了一个奇异的结果，因为美国的心理学者也已深深受到“追寻自我身份”的风潮影响了（例如奥波特、罗杰士、高斯坦洛姆、惠利士、艾力克森、莫瑞、穆尔菲、何妮、梅义等均是这类心理学者），而且这些学者们更了解、更接近原始事态。也就是说，他们比海德格尔、雅士培这些德国存在主义哲学家更注重经验。

第二，存在心理学非常强调以经验知识为起点，而不以概念系统、抽象范畴系统或先验系统为起点。而存在主义则以现象学为基础，换言之，它以个人主观的经验作为建立抽象知识的基础。

不过，也有许多心理学者以同样的强调为其出发点，更别说在各门各派的心理学分析学者中也含有同样的强调了。

1. 因此第一个结论是：欧洲哲学家与美国心理学家之间的差距，其实并不如最初所显示的那么远（美国人常有终日谈论不休，却不知所云之弊）。当然，一部分是由于这些在不同国度内同时进行的研究，其本身就显示出人们虽各自独立研究却获得同样的结果，只因大家不约而同地对本人以外的某种实情作出了同样的反应。

2. 我认为所谓“某种实情”就是指：个人外在价值的一切来源都已完全崩溃瓦解了。许多欧洲存在主义学者主要是反应尼采所谓“上帝已经死亡”的论点，也或许是反应出“马克思也死了”的事实。不过美国学者已经知悉：政治民主和经济繁荣本身并不能解决任何基本的价值问题，除了返回内在、走向自我，此外别无他处可作为价值的依归。奇怪的是，甚至某些具有宗教信仰的存在主义哲学家，竟然也赞同这一论点的某部分看法。

3. 对于心理学者而言，存在主义最重要的一点是：它能为心理学提供一个目前所缺乏的哲学基础。在这一点上，逻辑实证论已宣告失败，尤其对临床心理学和人格心理学而言，逻辑实证论更是无济于事。无论如何，基本的哲学问题一定会再度被展开来加以讨论。届时，心理学家也许不必再依赖虚假的答案，也不必再依赖一度曾幼稚地采信无意识的、未经验证的哲学思想了。

4. 我们可以用另一种方式来说明欧洲存在主义的核心思想：存在主义所极力处理的是人类由于抱负和限度之间的隔阂（即由于人类所是、所类似与所能是之间的隔阂）而呈现出的困境。乍听之下，这似乎远离了“自我身份”的问题，事实上，相去无几，因为人不但是现实的存有者，也是具有潜能的存有者。

严肃关切这种差异性，必能推动心理学的改革。我对这点毫不怀疑，各种各样的文艺也都支持这一论点。例如投射测验、自我实现，各种高

峰体验（在此经验中，人可以跨越上述隔阂）、荣格派心理学、各派神学思想家等均支持这一论点。

不仅如此，他们甚至针对人性的两个层次：较高层次与较低层次、身为受造物的层次与稍似于神的层次，提出整合的问题与方法。无论东方或西方，大部分的哲学与宗教都将此二层次截然分裂对立，并教导我们，步向“较高层次”的方法在于弃绝，并控制“较低的层次”。然而存在主义却告诉我们，二者同时都是用以定义人性的基本特征，放弃其中任一项目皆不可，只能加以整合。

不过，我们也已略知某些整合的方式，例如洞察、广义的理解、爱、创造、幽默与悲剧、游戏、艺术等。我确信，我们集中在这些整合方式上的研究，就能超越前人。

这种强调人类本性具有两种层次的思想，也让我了解到，有些问题是永远无法解决的。

5. 根据此种论点自然会去关怀一种合乎理想、真正完美、相似于神的人格；并会去研究人的潜在力，而把人的潜在力视为具有某种意义的存在物，是当下即可被认知的实体。这段话听来好像只是字面上的文字游戏，其实不然。我要提醒读者诸君的是，这其实是一种新奇的追问方式，追问的是那没有答案的古老问题：“治疗、教育和养育子女的目的究竟何在？”

其中还隐含了另外一项真理，和另外一项迫切值得注意的问题。现存所有有关“真正人格”的描述，实际上都具有以下的含义：这种人，凭借其所成就的人格，而与其社会（事实上是与整个社会）建立了一种新的关系。他不仅在各方面超越了自己，也超越了他的文化。他抵制任何管束。他与他的文化、他的社会愈来愈疏离，他逐渐变成全体人类的一分子，而不再是地方团体的一分子。我想对于这点，大多数的社会学家和人类学家必然会大不以为然。因此，我衷心期待这方面的争辩；而且为了达到“普遍性”，争论显然也是必要之举。

6. 我们能够而且也应该向欧洲作家们学习重视所谓的“哲学人类学”，也就是说，应该尝试去定义人类，尝试去界定人与其他物种之间、人与物之间、人与机器之间的差异。人类独一无二且可用以定义人性的特征是什么呢？这对人类极为重要，如果缺少了它，人类的人性本质便无从定义。

大体说来，这是被美国心理学界一直废弃搁置的工作，各种行为主义并未致力于制订这类的定义。至少没有一个定义是可以严肃待之的。（一个“刺激——反应”的人究竟是什么样的人呢？谁又会是这样的人呢？）弗洛伊德对人类所描绘出的图像，显然并不十分恰当；事实上，弗洛伊德所提供给我们的，所谓具有最丰富的内容系统的病态心理学和心理治疗，都已偏离正道了。

7. 有些存在主义哲学家太过武断地强调个人的自我创造。例如萨特等人所说的“自我就是一种投射”，便完全是由个人自己持续不断地（独断地）选择所创造而成的，好像人仍然可以任意决定自己所欲成就的模样。当然，在这种极端的形式下，的确是一种夸大其辞的说法，而且直接违反优生学和体质心理学所提出的事实。就事实而论，也仅只显示出它的可笑罢了。

另一方面，弗洛伊德派、存在心理学派的治疗学者、罗杰士派和人格成长的心理学者，也都论及了有关“发现”自我和“揭发式的”治疗方式，但是他们或许太低估了意志和决定的因素，也忽略了个人抉择对个人塑造自己时的重大影响力。

当然，这两个学派可以说都太过心理学化而太缺少社会学化了。换言之，他们在各自的思想系统中，都太不重视社会和环境的决定因素，太不重视诸如贫穷、剥削、国家主义、战争和社会结构等这些外在于个人的因素所具有的巨大影响力。当然，没有一个神智清晰的心理学者会妄加否定个人在这些力量之前所感到的某种程度的无能为力。但是，毕竟他的主要职责是研究个人，而不是研究外在于心理的社会因素。同样，

对于心理学者而言，社会学者则似乎太过武断地强调社会力量，而忘却了人格、意志、责任等的自律性。所以，我们还是把两个学派都视为可能，而不是盲目或愚蠢地迷信它们比较好些。

8. 我们不只是一直在逃避责任与意志的问题，也在逃避与责任、意志息息相关的力量和勇气。最近，心理分析派的自我心理学者已经觉察到这项重要的人性变数，并且也已经密切注意到“自我的强忍性”。至于对行为主义的学者而言，这依然是个遥不可及的问题。

9. 美国心理学界学者虽已响应了奥波特的呼吁，注意到了个案研究的心理学，却还没有多少成效，甚至连临床的心理学者也没有什么成绩。现在现象学家和存在主义哲学家又在这方面加给我们一道难以抗拒的推动力——我认为理论上是“不可能”抗拒它的。如果已知的科学不能配合对个人独特的研究，则它充其量仍是一种糟糕的科学概念，终究须得接受一番改造。

10. 现象学在美国心理学的思潮中已具有一段历史，但是就整体而言，我认为它已经没落了。不过，欧洲现象学家以严谨审慎及苦心孤诣的举证让我们明白，了解别人的最佳途径——或者至少是为了达到某种目的的必要途径——就是去了解他的世界观，以他的眼光来看他的世界。当然，这样的论点，就任何实证主义的科学哲学来看，都是粗糙不堪的。

11. 存在主义哲学家强调个人终极的孤寂感，不仅有利于提醒我们要更深入地去研究人心、责任、选择、自我创造、自律、自我身份等；同时也使得孤寂者彼此之间的沟通秘密（例如直观与同情、爱与利他、与他人认同和普遍的和谐共融）愈发显得有问题，令人迷惑不解，而我们却将这一切都视为理所当然。如果我们能将之视为尚待解释的奥秘，则应该采取比较恰当的做法。

12. 存在主义作家另外还有一个先入为主的观念，简单地陈述如下：他们认为与生命的严肃面、深刻面（或者所谓“生命的悲剧感”）形成

强烈对比的是生命的肤浅与平淡，这是一种萎缩了的生命，是对生命终极问题的抗拒。这不仅是一个文字上的概念，更有实际运作的意义（比如在心理治疗上）。我（还有其他人）都日益感受到，悲剧有时也有治疗的功效。而且，如果病人是为痛苦所迫而寻求治疗，则治疗的功效往往最佳。当肤浅的生命行不通时，它便受到质疑，继而引发返本溯源的呼唤。正如存在主义学者清楚明白地指出，肤浅的心理学已经行不通了。

13. 存在主义以及许多其他学派的学者都帮助我们了解到，语言性的、分析性的、概念化的理性有其限度。而这些学派都是当代呼声中的一部分，呼唤着我们返回先于任何概念或任何抽象作用的原始经验。我相信这是一种验证批判，针对的是 20 世纪西方世界的整个思想方式，包括正统的实证科学与实证哲学在内，都迫切地需要重新予以验证。

14. 在现象学和存在主义所引发的一切变革里，最重要的可能要数科学理论中迟来的革新。也许我不应该说他们“所引发的”，而应该说“在他们的帮助下”，因为还有许多其他力量也有助于摧毁正统的科学哲学或“科学主义”。不仅要克服主体与客体之间所谓笛卡儿式的分裂对立，还有，由于心灵和原始经验都被纳入实体界，也必然会造成许多其他更剧烈的变革。这些变革不仅影响心理学科，也影响其他各学科，因为像吝啬、简朴、精确、秩序、逻辑、优雅、定义等，也都属于抽象概念的领域，而不只是经验的领域。

15. 最后我要谈谈存在主义作品对我影响最大的激励，即心理学中有关未来时间的问题。我对这个问题并不全然陌生，相信对任何一位研究人格理论的严肃学者来说，这也不是一个陌生的问题。布勒、奥波特、高斯坦等人的作品，都使我们深深感受到有必要对于“未来”在现有人格中所扮演的动态角色，作一系统化的处理。例如成长、蜕变、可能性均必然指向未来；而潜能与希望、欲求与想象等概念亦然。一旦将之化为具体之物，则会丧失未来；威胁与焦虑同样指向未来（没有未来就不会有精神官能症）；自我实现若不指向一个流畅活跃的未来，则毫无意