

全 人 心 理 学 丛 书

第三次革命：通心 Trans-empathy

人类交往的第一次革命：活字印刷术

许金声◎著

人类交往的第二次革命：互联网

人类交往将经历第三次革命：通心



北京航空航天大学出版社

许金声◎著

第三次革命：通心

Trans-empathy

图书在版编目(CIP)数据

第三次革命：通心 / 许金声著. --北京：北京航空航天大学出版社，2010.9

ISBN 978-7-5124-0220-1

I. ①第… II. ①许… III. ①社会心理学 IV.
①C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第180058号

版权所有，侵权必究。

第三次革命：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(邮编100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话：(010)82317024 传真：(010)82328026

读者信箱：bhpress@263.net 邮购电话：(010)82316936

北京燕旭开拓印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本：700×960 1/16 印张：12.5 字数：191千字

2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-0220-1 定价：26.00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、

后人本心理学等四种思潮。

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”（GoodLife）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、情感力、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，是我对它们的诠释；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21个城市举办200多次工作坊。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。

序言：猴子启示人类

按照进化论观点，人是由猴子进化来的。人是比猴子更高级的动物。猴子既然有奇妙的事情，对于人来说应该有更难以预料的奇迹。

网上这篇广为流传的文章《100只猴子效应》，充分说出了我现在对“通心”的感觉，激发我进一步思考有关“人类交往将经历第三次革命：通心”的问题，推动我使这一思想更加具体化、更具有操作性。下面就是这篇文章：

100只猴子效应

【点题】

达到临界点后，群体内部分个体的行为可以迅速转化为群体的一致行为——这种转变并非一定要经过“学习”过程，而是“群体

共鸣”的结果。

【定义】

所谓“一百只猴子效应”是指：当某种行为的数目，达到一定程度（临界点）之后，就会超时空的限制，而从原来的团体散布到其他地区。对组织而言，只要认同某种观念或行为的人，达到一定程度时，自然而然就会风起云涌获得更多人的认同、支持。

【问题的提出】

这是一个很有趣的故事。上世纪 50 年代初期，京都大学灵长类研究所的一群科学家，在研究日本九州宫崎县幸岛上的猴子，他们给猴子一种从来没吃过的洋芋。起初那群猴子一直在观望——该不该吃那些沾满泥巴的洋芋。后来终于有一只猴子，把洋芋带到海边洗干净之后吃了。其他的猴子看到这只猴子这样做之后，也纷纷加以仿效。

很奇妙的，当到了第一百只猴子在模仿清洗时，却发生惊人的变化——从来没有学习过洗洋芋的猴子，突然在一夕之间，几乎都学会了这种新的方式；也就是说，其他不知道如何洗洋芋的猴子，虽然没有跟已经学会的猴子接触，可是竟然也知道这个方法。

更令人惊讶的是，没隔多久，洗洋芋的新行为竟横越海洋，传到对岸大分县高崎山的猴子，可是这两群猴子完全没有任何关连或接触。

【原理】

英国的科学家谢瑞克（Rupper Sheldrake）认为：不断重复的行为会形成一种记忆，即不经思考也能够反应。一百只猴子的重复动作，形成了一种“磁场区域”，其他没有学习过的猴子与这个“磁场区域”产生“共鸣”，而学会了这些行为。

【应用】

从组织学习的观点而言，任何新的学习或改变，都必须有人不怕失败，勇于尝试，先跳出来当第一只猴子，其他人才会跟着仿效。再者，在“团队学习”（Team learning）之前，先要有一个“学习团队”（Learning Team），由他们带头起示范作用，再逐步拓展影响范围。直至一个组织要有很多人认同之后，才会达到所谓临界点——产生快速的传播效果。依据日本管理大师船井幸雄先生的看法，有7%（约一成左右）的员工接受，就会有惊人的进展。当然西方的管理专家也有人认为，在推动企业变革的过程中，只要有超过20%的员工认同，领导阶层就可以大胆地进行变革。

我的感想

好一个“群体共鸣”！我相信这种情况：“达到临界点后，群体内部分个体的行为可以迅速转化为群体的一致行为。”至于这种转变是否真正可以不经过“学习”过程，能够发生这种情况的群体需要有哪些条件，也许还需要进一步的严格的研究。但“群体内部分个体的行为可以迅速转化为群体的一致行为”的现象是大量存在的。该文用了一个“群体共鸣”的概念。这也很有意思。如果猴子吃洋芋的这一行为可以产生“群体共鸣”的话，那么人类的“通心”行为就更不用说了！“通心”的能力是人类的“类本能”（即与本能类似，又不同于本能，有先天遗传因素，其表达又必须经过后天的学习）。人类的个体或多或少地、程度不等的都有过与他人“通心”，或者“被通心”的经验，一旦“通心”行为能够得到大力宣传，大家很容易产生共鸣。如果“通心”的理念和方法能够得到大力宣传，大家也很容易有兴趣地去学习。

该文写道：“对组织而言，只要认同某种观念或行为的人，达到一定程度的时候，自然而然就会风起云涌获得更多人的认同、支持。”这看起来有点像社会心理学所说的“从众心理”。但如果一般的观念或行为都能够引起“从众心理”的话，像“通心”这样的观念或行为就更应该如此了！“通心”的观念与行为具有这样的特点：

1. 它与人们的强烈的内在基本需要相连接，包括人们的归属、自尊、自我实现需要。它是人们在社会交往中满足这些需要的最优途径。在社会交往中，作为“被通心者”，他人与自己“通心”可以让自己真实地体验到这些需要的满足，从而得到成长。作为“通心者”，不管自己是为了满足什么目的，自己对他人的“通心”行为都会使自己这些目的的满足如愿以偿。这样，人们在满足自己需要的过程中，终将减少不通心的行为，走向“通心”的道路，因为不通心使大家碰壁，只有“通心”才能够改变大家的生存状态，提升大家的生存质量。

2. “通心”的行为具有“类正反馈效应”（即类似“正反馈效应”的效应）。也就是说，一个真正通心的行为，如果说不是必然导致的话，至少可以大量导致或者促进更多的通心行为的产生，包括“通心者”和“被通心者”的行为。对于“通心者”来说，一个真正通心的行为，会引起“被通心者”的愉快反应和感谢。这种愉快的反应和感谢会使他在一定条件下愿意以同样的通心的态度对待他人。对于“被通心者”，这次“通心”经历是一次学习，使他明白如何对待他人，就可以获得同样的效果。在日后他会模仿这种“通心”的行为。

3. “通心”的行为导致双方的成长。而成长意味着有更强的“通心力”。“通心力”的提高使我们在交往中更能够“通心”。

“从众心理”一词的使用一般带有贬义。“通心”的观念或行

为由于具有以上这些特征，将赋予“从众心理”以新的正面的含义。褒义的“从众心理”将使“通心”的理论和方法得到迅速传播。

全人心理学关于“通心”的实践已经有了不少有趣的故事，包括从一个全人心理学学员开始，连带改变了家庭的许多成员的故事。该文写到这样有趣的现象：“没隔多久，洗洋芋的新行为竟横越海洋，传到对岸大分县高崎山的猴子，可是这两群猴子完全没有任何关连或接触。”——不管这是不是实际的情况；如果是实际情况，也不管这中间有什么奥秘——无论是在自然界，还是在人类社会，有时候都会发生类似“质变”的奇迹，而这个“质变”的详细过程是难以清晰观察和描述的！

如果说其他“质变”行为难以描述清楚的话，“通心”这一行为引起的“质变”就不同了。全人心理学目前从心理治疗角度对于“通心”的研究，已经具备了更清晰地描述“通心”引起“质变”的行为的条件。在心理治疗中我们发现，当咨询师能够与当事人通心的时候，当事人马上就会发生怎样的变化。而当“通心”能够在心灵的更深层次发生的时候，当事人又会发生怎样的变化！

不管猴子吃洋芋是否多少还是一个“故事”，组织行为学已经更清晰地给出了这样的说法：7%（约一成左右）的员工接受，就会有惊人的进展。只要有超过20%的员工认同，领导阶层就可以大胆地进行变革。组织行为学的这一研究使我们关于“人类交往将经历第三次革命：通心”的猜想更加具体。“心灵相通，一通百通！”普及“通心”，更要“通心”。我们应该从哪里开始？我们努力的方向，应该首先是心理咨询师、心理学爱好者以及一切看重成长的人。首先在他们之中普及“通心”，让心理咨询师、心理学爱好者以及一切看重成长的人首先成为人类的7%！

关于“通心”的理论与实践，也传达给大家一个乐观的信息：

尽管现在世界上暴力事件还层出不穷，一些地方仍然硝烟不断，但人类始终要进化，进化的方向之一，是变得更加通心。人类的进化，重要的是心灵的进化。心灵进化的主要表现，就是“通心力”的提升。人类将变成越来越会通心的动物。

进化是人类的硬道理，发展是社会的硬道理，心灵成长是人的硬道理。

我们是否希望自己今后能够活得更自在呢？

我们是否希望看到这个社会能够变得更加和谐呢？

我们是否希望看到这个地球变得更适合人类和其他生物共存呢？

“通心”至少给肯定地回答上述问题增添了信心。

“我们的未来不是梦。”

许金声

(注：向《第 100 只猴子》文章的原创者表示感谢！同时，由于在网上查到的这一文章都没有署名或者注明出处，故转载时没有注明出处，特向原创者表示歉意！如果方便，请看到此文后与笔者联系。如果有好心的网友提供线索，也表示诚恳的谢意！)

第一章 关键词：人类交往、革命、通心

- 一、“人类交往”的含义 /1
- 二、“革命”的含义 /2
- 三、“通心”的含义 /2

第二章 人类交往的第一次革命：活字印刷术

- 一、毕昇与古登堡 /7
- 二、活字印刷术对欧洲以及世界的影响 /8

第三章 人类交往的第二次革命：互联网

- 一、互联网 /12
- 二、博客热 /13
- 三、互联网对人的生存状态的影响 /15
- 四、互联网的出现突显了人类自身的问题 /18

第四章 人类交往的第三次革命：通心

- 一、“人类交往的第三次革命”的思想产生于心理学实践 /21
- 二、关于“通心”宣传的实践 /24
- 三、传播“通心”所引起的反响 /27
- 四、心理学的经验可以推广到全社会 /43
- 五、“通心”的类正反馈效应 /48

第五章 “通心”理论的主要内容

- 一、人的基本生存状态理论 /53
- 二、大道至简的“通心公式” /55
- 三、“奥卡姆剃刀”与全人心理学 /63
- 四、如何做到“通心”——关于“通心”的“黄金三要件” /72
- 五、“通心者”和“被通心者” /73

- 六、通心力是一种“类本能” /75
- 七、不能够通心的三个主要原因 /78
- 八、人类交往的三次革命与波普的三个世界理论 /80

第六章 “通心”与孔子

- 一、“六十耳顺”的境界 /82
- 二、“通心”理论对孔子学说的创造性转化 /85
- 三、孔子的忠恕之道有什么问题 /87
- 四、用“通心”理论对“忠恕之道”进行创造性转化 /88
- 五、“通心”有更彻底的普适性 /89

第七章 “通心”与佛陀

- 一、佛教的通心法门 /91
- 二、观音菩萨的“千手” /93
- 三、不度无缘之人 /94
- 四、莲池大师：“正好念佛” /94

第八章 “通心”与老子

- 一、“为学日益，为道日损”：老子告诫如何学习心理咨询 /96
- 二、多言数穷，不如守中 /97
- 三、鸡犬相闻，老死不相往来 /98

第九章 “通心”与耶稣

- 一、十字架上的通心 /100
- 二、行淫的女人 /101
- 三、我理解的“大爱不爱” /102

第十章 “通心”与马斯洛

- 一、马斯洛有关“通心”的一些思想 /106

二、“通心”与马斯洛的需要层次理论 / 109

第十一章 “通心”与弗洛姆

- 一、评弗洛姆关于爱情的观点 / 113
- 二、最有价值的论述：“爱的能力”问题 / 115
- 三、“生产性的爱” / 117
- 四、弗洛姆论述的“给”的问题 / 118

第十二章 “通心”与罗杰斯

- 一、罗杰斯的“共情” / 120
- 二、罗杰斯谈咨询师的状态 / 121
- 三、“通心”与“共情”(empathy)有什么区别 / 124

第十三章 “通心”与马丁·布伯

- 一、从“通心”理论看“我与你”哲学 / 127
- 二、“我——你”与“通心” / 129
- 三、“我与你”对话哲学与主体间性 / 130

第十四章 当代哲学的转向：从主体性到主体间性 / 134

第十五章 用通心理论初探非暴力运动

- 一、甘地的非暴力运动为什么能够胜利 / 139
- 二、非暴力运动为什么不适合抗日战争 / 141
- 三、非暴力运动的精髓不是“非暴力”，而是“通心” / 143
- 四、继往开来的马丁·路德·金 / 145

第十六章 “通心”与当今中国

- 一、构建社会主义和谐社会的理念 / 147
- 二、中国社会潜藏着心理危机 / 148

- 三、从积极的心态来看心理危机 /150
- 四、心理学的使命 /152
- 五、“通心”与“构建社会主义和谐社会”的落实 /152
- 六、从心理学看国家领导与网友交流的重大意义 /154

第十七章 通心拯救危机

- 一、关于“人类交往将经历第三次革命：通心”的讨论 /160
- 二、“通心拯救危机” /164
- 三、心理咨询是朝阳产业 /165
- 四、通心对于世界文明的重要性 /166
- 五、对话、谈判与通心 /167

第十八章 寻找地球外生命

- 一、“高山流水”，“知音难觅” /171
- 二、人人都是俞伯牙 /173

参考文献 /174

附录 1

- 通心案例一则 /175

附录 2

- 真正的孝顺是通心 /177

附录 3

- 我学习“通心”的感受 /180

附录 4

- 通心——通情而达理的人际交往哲学 /181