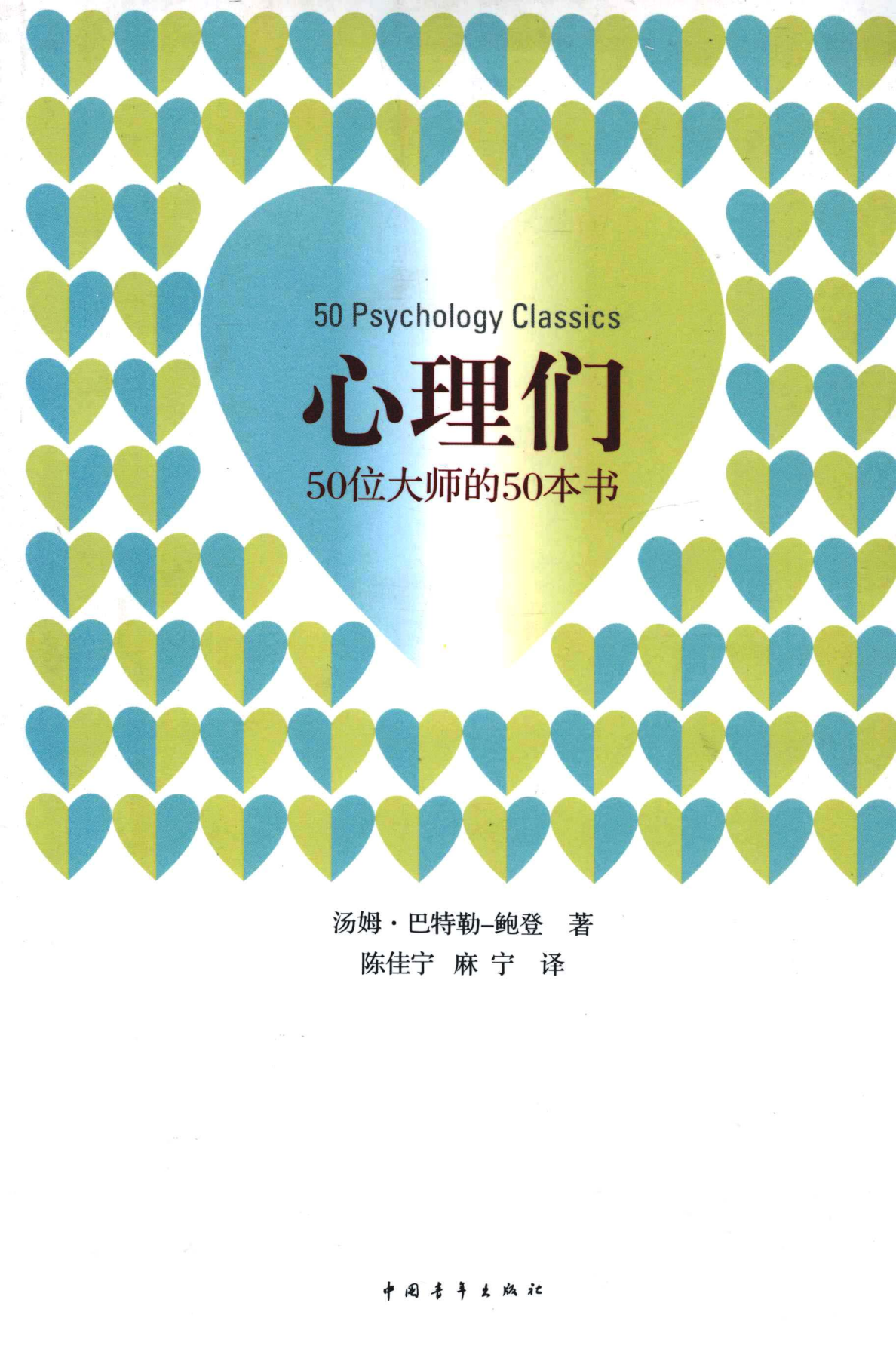




50 Psychology Classics

心理们

50位大师的50本书

汤姆·巴特勒-鲍登 著

陈佳宁 麻宁 译

中国青年出版社



50 Psychology Classics

心理们

50位大师的50本书

汤姆·巴特勒-鲍登 著

陈佳宁 麻宁 译

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

心理们：50位大师的50本书/[英]巴特勒-鲍登著；陈佳宁，麻宁译.

—北京：中国青年出版社，2010.12

ISBN 978-7-5006-9670-4

I.①心… II.①巴… ②陈… ③麻… III.①心理学-著作-简介-世界
IV.①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第223624号

责任编辑：王飞宁

装帧设计：瞿中华

出版发行：中国青年出版社

社址：北京东四十二条21号

邮编：100708

网址：www.cyp.com.cn

门市部：010-57350370

编辑部：010-57350501

电子邮件：wangfeining@126.com

印刷：三河市君旺印装厂印刷

经销：新华书店

规格：700×1000 1/16

印张：26.75

字数：250千字

印数：1-8000册

版次：2011年1月北京第1版

印次：2011年1月河北第1次印刷

定价：35.00元

本图书如有印装质量问题，请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话：(010)57350337

致谢

研究这“50 部经典著作系列”中的每一本书，其实都是一项浩大的工程，需要上千小时的钻研、阅读和写作。除了核心工作以外，这套系列图书能够成功出版发行，我还要感谢尼古拉斯·布里厄利出版社的项目团队。

我非常感谢尼古拉斯·布里厄利出版社伦敦办公室的尼古拉斯·布里厄利和萨莉·兰兹戴尔，他们为了使本书能够更好而做的编辑出版工作，他们为了使此书能够在国际间发行而做出了不懈努力，使更多的人有可能读到这本书。

许多感谢还要献给在波士顿办公室的帕特里夏·奥黑尔和查克·佐斯纳，感谢他们对于本书以及“50 部经典著作系列”的评论，同时感谢两位在美国地区为提高本书的知名度所做的努力。

最后，这本书如果没有相关领域内宝贵的思想财富和经典著作中表达出的概念和价值的话，也就不可能顺利地出版。因此，感谢所有的作者们，感谢你们对该领域所做出的卓越贡献。

前言

在这本书中,涵盖了一个多世纪以来,50 部经典著作及上百种思想观点,《心理们——50 位大师的 50 本书》聚焦了与我们生活最密切相关的启发性问题:什么在激励着我们?什么使我们以特定的方式感知和行动?我们的大脑是如何运作的?我们如何创造出自我认知?对于这些问题的深入思考将使我们更好地认识自身、更好地理解人的本性、改善关系和提高效率……简而言之,就是使我们对待生活的态度有本质上的转变。

《心理们——50 位大师的 50 本书》这本书解读了心理学领域内偶像及大师们的著作,像弗洛伊德、阿德勒、荣格、斯金纳、詹姆斯、皮亚杰和巴甫洛夫,同时也收录了现代心理学家们的著作中最精彩的部分,像哈沃德·加德纳、丹尼尔·吉尔伯特和马丁·塞利格曼。对于每本书,都附有评论,揭示了关键点并提供了关于观点、代表人物和相关活动的文本介绍。新旧标题的混合会使你即使在不准备阅读下去的时候,也至少了解了大概内容。这也是在借鉴最新科学研究的成果基础上,想出的真正具有实用性的标题形式。

本书的重点在于“为非心理学专家而写的心理学”,以通俗的写法面向普通大众,致力于使每个人都可以通过阅读而得到启迪。读者群中除了心理学家,还包括有精神病学家、神经病学家、生物学家、大众传媒专家和新闻记者,更不用说码头工人、暴力研究领域的专家和小说家。由于人类行为的秘密对于定义某个单独的原则或观点来说太重要了,因此我们需要听取这样一

个经过选择的读者群的反馈。

本书不仅仅局限于精神研究领域，尽管收录有相关领域的专家著作，如奥立弗·萨克斯、艾瑞克·艾瑞克森、R.D.莱因和维克多·弗兰克尔，而且还有一些著名的治疗学家，比如卡尔·罗杰斯、福律兹·培尔斯特和米尔顿·艾瑞克森。《心理们——50位大师的50本书》并不仅仅是观点的混合，更多的是提供一种普遍的见解：为什么人们会像他们所想的那样思考和行动。

尽管一些概括性的标题涉及无意识的思想，但并不代表重点即是心理学的深度解读，也不是对心理学或精神学的专业理解。一些在该领域内的畅销书作家，包括詹姆斯·希尔曼（《破译心灵》一书作者）、托马斯·摩尔（《探寻幽深圣洁的心灵境界》一书作者）、卡罗·皮尔森（《内在英雄》一书作者）和约瑟夫·坎贝尔（《神话的力量》一书作者），这些侧重于探讨心理学中情绪转换和精神方面的内容，都已经收录在《50部成功经典著作》和《50部心灵经典著作》之中了。

这50本心理学著作的书单并不是确定的，而是从影响力广泛的学者和专著中收录而来。此系列中的每一本书，都会在某种意义上来说显得有些偏执，也并不会囊括心理学及其子领域中的各种思想。在这里，我们更多的是想寻求基本的观点，用它们来思考最具有启发性的哲学问题和概念，思考更多关于人的本性的知识。

科学的崛起

“哲学，是精神领域的科学。”——威廉·詹姆斯

正如早期研究记忆规律的赫尔曼·艾宾诺斯（1850—1909）提出的，“心理学有着很悠久的过去，但过去只有一段很短的历史”。他的意思是人们早就已经开始思考人类的想法、情感、智力和行为，至今已有上千年时间了，但是将其作为建立在事实基础上的学科而不是凭借构想来研究仍处于萌芽阶段。即使他这句

话是在 100 年前说的,但现在心理学仍被认为是稚嫩的。

它的起源是来自两个其他的学科——生理学和哲学。德国的威廉姆·冯特(1832—1920)被认为是“心理学之父”,因为他坚持心理学应当是一门独立的学科,它要比哲学更具经验性,比生理学更关注人的思想。19 世纪 70 年代,他创建了第一座实验心理学图书馆,并完成了他的巨作《生理心理学原理》。

然而现如今,冯特的著作只被那些对此有专门兴趣的人阅读,所以还并不算是经典。美国哲学家威廉·詹姆斯(1842—1910),同样被视为是一位现代心理学“开山之父”,他的作品仍广泛流传着。作为小说家亨利·詹姆斯的弟弟,他最初学习的是医学,后来转移到哲学领域。他赞同冯特的看法,关于精神的研究应该归于一门独立的学科。基于德国神经解剖学家弗朗兹·加尔的一个理论,所有的想法和精神活动过程都是生物学的,詹姆斯帮助传播了这一具有重大意义的观点:每一个个体——包括所有的希望、爱、欲望和恐惧——都包含在颅骨壁上的软灰质中。至于将精神想法看作是一种深层力量的推动,如灵魂的解释,在詹姆斯看来,是纯粹属于形而上学的观点。

詹姆斯或许对定义心理学的相关参量有所贡献,但真正使心理学作为一门正式学科而引起大众兴趣的,却是从西格蒙德·弗洛伊德的著作开始。弗洛伊德生于 150 多年前的 1856 年,他的父母知道他很聪明,但他们无论如何也没有预想到儿子的思想能够对整个世界产生如此巨大的影响。高中毕业后,弗洛伊德原本是想学习法律,但是在决定的最后一刻改变了主意,被医学专业录取。通过从事脑部解剖方面的工作以及与患“癔病”的病人接触,使他对研究行为的无意识产生了浓厚的兴趣,也点燃了他的梦想。

今天,我们很容易地会将一般人熟悉心理学的概念,比如自我和无意识等看成是理所当然的事,但这些概念以及许多其他知识——无论好坏——全都是弗洛伊德流传下来的遗产。所

以,在《心理们——50位大师的50本书》这部书中,有超过一半的书目作者是属于弗洛伊德学派、后弗洛伊德学派或那些所谓的反对弗洛伊德学派的人。如今,将弗洛伊德的研究说成是不合科学的是个很标新立异的观点,加上他的写法偏于文学创作而不是纯心理学。不论这种观点是正确的还是不正确的,弗洛伊德显然仍旧是这个领域中最著名的人,而且尽管精神分析学——他所创造的谈话疗法用以窥视一个人内心的潜意识——现在越来越少地被应用于实践,但一位维也纳医生将他躺在沙发上的病人内心最深处的想法用笔画出来,仍然是当我们想到心理学时,最容易联想到的画面。

正如一些神经学家所暗示的那样,弗洛伊德也许会东山再起。他所强调的无意识在塑造行为方面起着主要作用这种观点并没有被证明是错误的,无论是通过脑部呈像技术还是其他的研究,并且他的其他理论至今仍显示出正确性。即使没有这些,弗洛伊德在心理学领域最具有独特性的思想者这种地位也是不会轻易改变的。

对弗洛伊德思想的反馈最明显的是通过行为主义的形式。伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫用狗来做的著名实验,显示了动物针对环境的刺激是通过简单的制约反应来应对的。这启发了行为主义的主要倡导者 B.F.斯金纳,他认为把具有自主性的个人看做是由一个内在的动力驱动这种观点是一个浪漫的神话。与其去探讨一个人的脑子里到底是如何运转的(“唯心论”),探讨为什么人们会按自己的想法行动,斯金纳建议说,还不如说我们所需要的东西无非是究竟怎样的环境促使人们按照特定的方式行动。是我们的环境将我们塑造成现在的样子,我们是根据如何使自己的生存变得更好而改变我们行动的过程。如果我们想构建一个更好的世界,就需要我们创造出好的社会环境,以使得人们都以更加道德或更具生产力的方式生活。对斯金纳来说,这包括一个行为技术的问题,是它导致了特定行为的变

化,而不是其他的因素。

兴起于 20 世纪 60 年代的认知心理学,运用了与行为主义同样严密的科学方法,但是返回到了原来的问题,就是研究到底行为是怎样从头脑当中产生出来的。在受到环境的刺激与我们的反应之间,某些特定的过程会在头脑里发生,那么认知心理学的研究者们揭示了人类的思想其实是一个伟大的翻译机,创造出样式、创造出外部的世界,形成了现实的图景。

这项工作是由认知治疗专家们带领研究的,像阿伦·贝克、大卫·D·伯恩斯和阿尔伯特·艾利斯,他们的疗法主要是围绕我们的想法塑造影响我们的情绪,并不是其他的因素。通过转变我们的想法,我们可以减轻压力或简单地对我们的行为产生更有效的控制。这种心理治疗的形式目前已经大范围地被弗洛伊德学派的心理分析家们所运用,以治疗人们的精神问题。

在认知领域最近的发展成果是“积极心理学”,它寻求抛开精神问题而重新定位方法和规则,去研究是什么使人们感到开心、乐观和富有生产力。在某种程度上说,这方面最先是由具有开拓性的人文主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛预示出来的,他写了关于自我实现、满足的内容,而卡尔·罗杰斯则曾经表示过,他对世界持悲观态度,但是对人则抱有乐观态度。

在过去的 30 年里,由于脑部研究科学的进步,行为主义和认知心理学都有了显著的发展。行为主义学派曾认为,仅仅靠推测去猜想脑部里面究竟发生了怎样的变化是错误的,然而随着科学的进步,现在我们已经能够清楚地看到脑部里面的构造,并绘制出神经网络的路径以及真正使动作产生的神经突触。这项研究最终可能使我们如何看待自身产生革命性的变化,几乎可以肯定地说,是朝着更好的方向发展的,而当一些人担忧人类对大脑是如何构造的认识衰退将会使我们越来越失去人性时,实际上关于大脑越来越丰富的知识只能增加我们对于其构造及运转功能由衷地欣赏。

今天脑部科学的进步使我们能够重新体会到威廉·詹姆斯关于心理学的那个定义,即“哲学,是精神领域的科学”,只是这时的我们可以用建立在我们所知的分子科学的层面来增进知识。部分从生理学领域发展变化而来,心理学也许会返回到其物理性的根基之中。具有讽刺意味的是,对微观肉体性的关注正在屈从于解释一些我们内心最深层次的哲学问题,比如关于意识的本质、自由意志、记忆的创造性以及对情感的表达和控制。甚至有可能认为“心灵”和“自我”都不过是由极其复杂的大脑神经装置和化学反应所制造出来的简单幻觉。

心理学的未来是怎样的?也许我们能确定的,是它会发展成一门越来越基于脑部知识基础之上的科学。

对文献的快速指南

心理学能够成为一个普遍受欢迎的研究领域,其部分原因是由于它在早期发展中出现的许多泰斗级研究学者,包括詹姆斯、弗洛伊德、荣格和阿德勒,他们所写的专著能够被普通大众所理解和接受。如今的我们可以捧起他们专著中的任意一部,都仍会感觉到出神入化、受益匪浅。除了对一些专业概念理解上的困难,人们都对精神是如何变化的、人类的动力源泉以及行为等心理学知识如饥似渴,有着强烈的求知欲。在过去的15年里,可以说是流行心理学领域新的黄金时代,涌现出了一批优秀的研究学者,如丹尼尔·戈尔曼、史蒂芬·品克、马丁·塞利格曼以及米哈里·契克森米哈赖。

下面的内容,是对《心理们——50位大师的50本书》中一些书目的简短介绍。这些书被分成7个部分,尽管是非常规的分法,但是可以帮助你根据自己的兴趣点去加以选择阅读。在本书的结尾部分,你将会找到另一份书单,关于“另50部经典心理学著作”。当然,这也并不是一份唯一的书单,但如果你希望得到进一步深度阅读的话,这份书单也许会对你有所帮助。

·行为,生物学和基因:关于脑的科学

劳安·布里曾丹,《女性的大脑》

威廉·詹姆斯,《心理学原理》

阿尔弗莱德·金赛,《女性性行为》

安妮·莫伊尔和大卫·杰塞尔,《脑内乾坤》

吉恩·皮亚杰,《儿童的语言和思想》

史蒂芬·品克,《白纸一张》

V.S.拉玛钱德朗,《寻找脑中幻影》

奥立弗·萨克斯,《错把太太当帽子的男人》

对于威廉·詹姆斯来说,心理学是一门基于脑部研究的自然科学,但在他所处的那个时代,用于研究这一神秘器官的工具还不足以胜任这项研究工作。如今,随着科学技术的进步,心理学正越来越多地从大脑的自身方面得到研究成果,取代了以往通过观察大脑产生的行为的实验。

这种新的对脑部科学研究的重视和强调,引发了关于行为是基于生物学和基因学的不和谐的问题。是因为我们相对来说没有变化过,还是因为我们是一片空白的状态而等待着被周围的环境所塑造?古老的关于“遗传 VS 环境”的争论被注入了新的能量。遗传科学和进化论的心理学已经显示出,许多我们称为人类本能的东西,包括智商和个性,都是当我们还在子宫阶段时就形成了,或者至少说是受到了荷尔蒙的影响。由于文化的或政治的原因,史蒂芬·品克在他的《白纸一张》中认为,生物性在人类行为中所起到的主要作用有时候会被忽视,但随着知识的增加,这种情况会越来越难以维持下去。再比如说露安·布哲婷的著作,经过多年来研究荷尔蒙对女性大脑产生的影响,结果出色地显示出,女性在其生命中的不同阶段,会受到她们自身生物性的塑造。

更具基础性的是,安妮·莫伊尔和大卫·杰塞尔在《脑内乾

坤》一书中,列举出了一个令人信服的案例,即我们的许多行为倾向性都是源自于我们头脑中不同的性别差异,而这种差异一般在胚胎8周大的时候就会基本形成了,甚至我们关于自我的珍惜的想法也即将被放大。今天的神经科学家认为,对于自我的最好的理解,是将其当做是由大脑创造出的一种方式的幻觉。比如奥立弗·萨克斯最权威的作品中就认为,大脑通过持续的工作创造并维持着一种“我”的感觉,并且使之处于控制之中,即使实际上大脑里并不存在可以被称为“自我感觉”的部分。神经科学家 V.S.拉玛钱德朗通过对幻肢症的研究,似乎证实了大脑具有非凡的能力去创造一种认知单元的感觉,即便现实(会有许多的自我,和许多的意识层级)比之要更加复杂。

吉恩·皮亚杰从没有做过任何与大脑有关的文献工作,是从研究瑞士山中的蜗牛成长起来的。他运用自己早期的才华横溢,对儿童的学习进行了科学的观察,注意到他们的进步是根据年龄沿着一条确定的阶段线的,假设他们的环境中存在着足够的激励因素。同样的,性学研究学者阿尔弗莱德·金赛,最初也是一位生物学家,通过指出作为哺乳动物的我们,所具有的生物性是怎样驱使我们产生性行为,以此来试图打破男性和女性性行为的禁忌。

皮亚杰和金赛的著作都认为,虽然生物性总是在行为的产生方面具有显著的影响力,但环境对其的表达也具有关键作用。甚至在基于行为的基因或生物学的新的研究成果之中,我们也绝不能下结论断定作为人类,我们就是由我们的 DNA、荷尔蒙或脑部的结构所决定的。与其他动物不同,我们知道我们的本能,因此可以试图塑造或控制它们。我们并不是仅仅受到遗传或是环境的影响,但是却是两者趣味性的结合体。

利用无意识铭记:不同类型的智慧

加文·德·贝克尔,《恐惧的礼物》

史德奈·罗森,《催眠之声伴随你:关于米尔顿·艾瑞克森的教学故事》

西格蒙德·弗洛伊德,《梦的解析》

马尔科姆·格拉德威尔,《瞬间抉择》

卡尔·荣格,《原型与集体无意识》

心理学涉及的内容要比理性、思维头脑还丰富得多,我们完全有能力进入我们的潜意识进而产生出巨大的智慧。弗洛伊德试图显示出梦境并不是简单的毫无意义的幻觉,而是一扇探寻无意识的窗口,并且可以揭示出来被压抑的愿望。对他来说,有意识的思维就仿佛是冰山之一角,与水下那巨大的部分一同根据动力而提供重心。荣格则更深一步地证实了,一个整体的亚理性结构(即“集体无意识”),独立地存在于特定的个体之中,连续不断地从习俗、艺术、神话和文学文化中产生出来。荣格和弗洛伊德都认为,对“意识之下是什么”更多的认识了解,意味着人越来越不会轻易地被生活所绊倒。潜意识可以说是一个聪明才智的宝库,它使我们有机会认识到,其伟大的功能还能够使我们与更深层的自我重新结合起来。

作为一种疗法,“深度”心理学只能说是比较成功的,一般只有在实施者具有特定的洞察力和技术水平的前提下,才能够见效。比如,米尔顿·艾瑞克森,一位著名的催眠精神分析者,曾有句名言:“人们能够做什么确实是件惊奇的事情。只有他们自己不知道他们究竟能够做什么。”他同时也明白,潜意识是一个明智的解决问题的方法,它能够使患者进入一种状态,重新获得已经被遗忘了的力量。

而直觉作为连接意识与潜意识之间的桥梁,则是一种可以通过我们培养而形成的智慧方式。这在加文·德·贝克尔的《恐惧的礼物》中被令人毛骨悚然地证实了,书中列举了许多出于我们自然本能的例子,显示了在生死攸关的紧要关头人们会有怎样的行动——只要我们时刻准备着听从和服从我们内心的声音。

马尔科姆·格拉德威尔的《瞬间抉择》也强调了“不想而想”的力量,认为对一种情境或个人表现的即时评估往往会准备,这与其长期以来形成的特性相关。当然,明显的逻辑和理性都很重要,但聪明的人会对其意识的所有层面都有所了解,并相信他们的直觉,即使当这些感觉的起源看起来神秘莫测。

更好地去思考,更好地去感受:幸福和精神健康

纳山尼尔·布兰登,《自尊心理学》

大卫·D·伯恩斯,《感觉良好》

阿尔伯特·艾利斯和罗伯特·A·哈珀,《通往理性生活的指南》

丹尼尔·吉尔伯特,《撞上快乐》

福律兹·培尔斯,《完形治疗法》

巴里·施瓦茨,《选择的悖论》

马丁·塞利格曼,《真实的快乐》

威廉·斯泰伦,《看得见的黑暗》

罗伯特·E·泰勒,《日常情绪的起源》

许多年来,心理学研究令人惊奇地少许对幸福产生兴趣。马丁·塞利格曼将这一学科推向了严肃研究和观察阶段,他的“积极心理学”揭示出,通过科学的配方,有时会达到意想不到的心理健康效果。巴里·施瓦茨对达到最大值和满足者之间的区分,让我们有了违反直觉的认知,限制我们在生活中的选择的确可以获得更大的幸福和满足感,丹尼尔·吉尔伯特的著作也指出了令人惊叹的事实,尽管人类是唯一可以预见到未来的生物,但在我们认为的究竟什么可以通向幸福这方面,也经常会犯错误。在谈到从宏观到微观,罗伯特·E·泰勒在生理学导致日常情绪方面的著作帮助了成千上万的人,使他们逐渐地得到了更好控制情绪的方法。这些书中所蕴含的奇妙的观点显示出关于幸福的成就感,从来都不曾像我们想象的那样简单。

认知心理学革命对精神健康领域产生了巨大的影响,其中

有两位重量级人物,名字叫做大卫·D·伯恩斯和阿尔伯特·艾利斯。他们的口头禅是思想创造了感觉,而不是相反,这帮助了许多人重新获得了控制自己生活的机会,因为它为处于深渊之中的负面情绪提供了逻辑和理性的依据。然而,他们的著作中也有许多的暗示,获得幸福感,通常来说,用我们大多数人都会使用的字面语言“选择”做幸福的人,关键是要我们理解思维的想法与情绪之间的运行机制。

近些年来,自尊的概念饱受争议,但纳山尼尔·布兰登在此方面的基础性著作仍然具有说服性的证据,那就是个人的自尊是产生于我们自身的一整套原则体系以及基于此产生的行动。一旦我们做不到这一点,就很容易陷入自我仇恨和消沉的状态。然而作为威廉·斯泰伦表述的自己与抑郁症抗争的经典例子,表明这种状况的起因往往是神秘莫测的,并且可以摧垮任何人。他认为这仍然是精神健康世界里的癌症:我们正在如此迫近地寻找一种疗法,但是与那些没有反应过来就沾染了毒品或治疗的人来说还是不够迅速。

为什么是我们? 如何成为我们? 关于个性和自我的研究

伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯,《不同的礼物》

艾瑞克·艾瑞克森,《青年路德》

汉斯·艾森克,《个性的不同层面》

安娜·弗洛伊德,《自我及心理防卫机制》

卡伦·霍妮,《我们内心的冲突》

梅兰妮·克莱因,《妒忌与感激》

R.D.莱因,《分裂的自我》

加尔·希伊,《漂流者》

古人教导我们要“认识你自己”,但在心理学中,这个问题从很多方面呈现出来。艾森克对于个性中外向型和神经型方面的研究为许多其他的模型构建铺平了道路。当代的心理学家就普

遍根据个性中的“五大性格”特点来进行评估,它们是外向性、随和性、尽责性、不稳定性和经历的广博性。今天,我们可以进行无数的测试来决定我们的“个性类型”,并且对于这种测试结果的正确性持怀疑态度是明智的,其中有一部分倒是能够提供真正有价值的见解。现代模型中最广为人知的,是最初由伊莎贝尔·布里格斯·梅尔斯所发明创造出来的。

当然,在生活中某一点中的我们会与处在另一点中的我们有所不同。艾瑞克·艾瑞克森创造出了一个术语“认同危机”,在他那部关于宗教改革家马丁·路德的令人敬佩的心理自传中,他传达了这样一种思想:当我们最终认识到自己究竟是谁时,对于身份不确定性的痛苦和随之而来的力量感是同时存在的。正像加尔·希伊在他 20 世纪 70 年代发表的著作《漂流者》中指出的那样,我们在成长的过程中会经历很多的危机,而且很多并不是我们能够预料到的,我们应该善待它们,将它们看做是一次成长的机会。

人类有时会不得不对抗一些好似与自我相竞争的东西。安娜·弗洛伊德将她父亲关于自我的心理学研究重新继续下去,指出人类总是习惯出于避免疼痛和保留一种自我的感觉而行动,这种冲动的结果往往会导致心理性防御的产生。新弗洛伊德学派学者卡伦·霍妮相信,是孩童时代的经历造成了我们自我的创造,是“向人群靠拢”还是“远离人群”。这些趋势是一种形式的面罩,如果我们不情愿将其摘去,就有可能发展成神经症。而在面罩的下面,就是她所称之为的“全心全意”,或者说是真正的个人。

梅兰妮·克莱因重点研究了一个“精神分裂症”的性格是怎样在生命中的第一年中,婴儿在与其母亲的接触过程中发展而成的,尽管她同时指出,对于绝大多数人来说,都能够避免这种发展过程,并与自己、与世界建立起健康的、正常的联系。我们中的大多数人都有一种强烈的自我感觉,但正如 R.D.莱因在其

与精神分裂症研究有关的标志性著作中指出的那样，一些人缺乏这种基本的安全感，并试图用虚假的自我取代真空。大多数情况下我们将其视为是理所当然，但是只有当它失去了，我们才能够充分理解我们大脑的能力，这种能力能够创造出自我拥有的感觉。

为什么我们会这么做：在人类动机方面伟大的思想家

阿尔弗雷德·阿德勒，《理解人类的本性》

维克多·弗兰克尔，《追寻生命的意义》

艾瑞克·贺佛尔，《狂热分子》

亚伯拉罕·马斯洛，《人性能达到的境界》

斯坦利·米尔格兰姆，《对权力的服从》

伊万·彼得洛维奇·巴甫洛夫，《条件反射》

B.F.斯金纳，《超越自由与尊严》

阿尔弗雷德·阿德勒本来是弗洛伊德学派内部圈子中的一员，但最后他选择了离开，因为他并不赞同将性视为人类行为背后的首要驱动力。他对早期的环境是如何塑造我们的问题更感兴趣，他相信我们都在为童年时所缺失的东西寻找补偿——他最著名的理论，即“补偿理论”。

如果说阿尔弗雷德·阿德勒关于人类行为的理论与力量相关，集中营里的幸存者维克多·弗兰克尔的存在主义的心理学标志，“存在主义分析疗法”，断定人类是可以寻求意义的唯一的物种。探寻生活中的意义是我们的责任，即使是在最黑暗的时期，无论在何种情况下，我们总是会有一个自由意志的痕迹存在着。

然而，另一位业余心理学家艾瑞克·贺佛尔在《狂热分子》这部书中认为，在面临较大的危机时，人们会允许自己被席卷，目的是为了逃避生活中的责任，避免承受当前的平凡或苦难。而斯坦利·米尔格兰姆进行的著名实验表明，在特定的情形下，人类会为了对那些看起来处于权威中的人表示友好，而显露出令人