

第三思潮：

马斯洛心理学

Frank Goble

THE THIRD FORCE

The Psychology of Abraham Maslow

Washington Square Press, 1970

根据美国华盛顿广场出版社 1970 年版译出

第 三 思 潮

——马斯洛心理学

[美] 弗兰克·戈布尔 著

吕 明 陈红雯 译

上海译文出版社出版、发行

上海延安中路 955 弄 14 号

全国新华书店经销

上海新华印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 6.875 插页 2 字数 142,000

1987 年 2 月第 1 版 1987 年 2 月第 1 次印刷

印数: 000,001—150,000 册

书号: 2188·42 定价: 1.85 元



当代学术思潮译丛

编辑委员会

主 编 / 汤永宽

副主编 / 陈 昕 杨鲁军

编 委 / (以姓氏笔划为序)

王 沪 宁 王 晴 佳

汤永宽 张汝伦

陈 昕 陈琦伟

杨鲁军 汪耀进

武 伟

译者的话

从本世纪五十年代以亚伯拉罕·马斯洛为首的一批心理学家率先创立人本主义心理学起，至今已三十年过去了。如今，亚伯拉罕·马斯洛(1908—1970年)已成了美国最有影响的一位心理学家，他的心理学也已形成心理学史上的“第三思潮”，正猛烈地冲击着当代西方心理学的理论体系。《纽约时报》曾评论说：“第三思潮”是人类了解自身过程中的又一块里程碑。

马斯洛的心理学之被称为“第三思潮”，是相对于在它之前的两大思潮——弗洛伊德的精神分析学(第一思潮)和华生的行为主义(第二思潮)——而言的。第三思潮无论是在思想内容、研究方法和研究对象上，还是在心理治疗方法上，都是对弗洛伊德学说和行为主义理论的突破和扬弃。虽然马斯洛本人当时并无意独树一帜，建立一种全新的心理学体系，但我们可以看出，他的心理学在许多方面都与前两大思潮分道扬镳。美国学术界的一些人甚至认为，到下一世纪，马斯洛将取代弗洛伊德、华生而成为心理学界最有影响的先驱人物。

自从冯特开了现代心理学的先河之后，各种心理学理论如雨后春笋，流派纷呈。但到了1954

年马斯洛出版《动机与个性》一书时，已有两大主要的心理学学派在西方心理学领域里占据了主要地位，那就是弗洛伊德学派与行为主义学派。毫无疑问，这两大学派都为心理学的发展作出了重要贡献，使人类在探索自我的道路上大大地迈进了一步。然而近年来人们越来越注意到这两种学说的局限性，而人本主义心理学家们更是向这两种学说的基本原理提出了有力的挑战。

弗洛伊德心理学体系的一个最基本的特征，就是它的各种思想与弗洛伊德本人的临床实践有着密切联系。弗洛伊德的材料多半来自临床案例，特别是他对精神病患者和心理变态者的研究。马斯洛对此始终持高度的批评态度：

“如果一个人只潜心研究精神错乱者、神经病患者、心理变态者、罪犯、越轨者和精神脆弱者，那么他对人类的信心势必越来越小，他会变得越来越‘现实’，尺度越放越低，对人的指望也越来越小……因此对畸形的、发育不全的、不成熟的和不健康的人进行研究，就只能产生畸形的心理学和哲学。这一点已经是日益明显了。一个更普遍的心理科学应该建立在对自我实现的人的研究上。”

马斯洛既反对把心理学研究完全建立在对精

神病患者和心理病态的人的研究上，而且也反对把心理学建立在对动物行为的研究上的做法。行为主义学说的一个基本原理就是，人是由低等动物偶然进化而来的。当代行为主义学派的领导人B. F. 斯金纳就说过：“我所能观察到的老鼠的行为与人的行为之间的唯一区别（除了在复杂程度上的巨大区别之外），只在言语行为方面。”马斯洛一针见血地指出，行为主义者关于人只有遗传的生理冲动的结论可能来源于这一事实，即行为主义学派的大多数研究都是在老鼠身上进行的，而老鼠除了生理动机之外显然很少有别的什么动机了。人并不是更大一些的白鼠、猴子或鸽子，既然动物有其独特的天性，人类也应有自己的特点。研究精神病患者是有价值的，但是不够的；研究动物是有价值的，但也是不够的。而如果象行为主义者那样仅仅研究“一般的人”(average men)，那么心理学家也永远不会认识人类的真正特点和潜力。马斯洛用了一个比喻来说明他的观点：如果你想知道一个人一英里能跑多快，你不会去研究一般的跑步者，你研究的是更出色的跑步者，因为只有这样的人才能使你知道人在更快地跑完一英里上所具有的潜力。因此马斯洛提出心理学家应该研

究人类中的出类拔萃之輩——用他的话来说，就是“不断发展的那一部分”。

马斯洛认为，无论是行为主义学说还是弗洛伊德学说都带有一层心理宿命论的色彩。对行为主义学家来说，人只是文化的产物，是他所处的那个环境的牺牲品，环境决定着他的行为。他们往往机械地、简单化地把“S-R（刺激-反应）过程”作为对人的行为的主要解释，甚至把心理活动整个地降低到化学和物理的层次上去。而在弗洛伊德看来，潜意识的冲动和本能是强有力的、无法控制和校正的；我们并没有生活，而是无数未知的和无法控制的力量使我们生活着。与这两派相反，马斯洛强调的是人的主观活动，并指出，行为主义学家把任何带有主观色彩的词汇都从心理学中剔除出去的做法是十分褊狭的。驱动人类的确是若干始终不变的、遗传的和本能的基本需要，但这些需要不仅是生理的，同时也是心理的。当人的生理需要得到基本满足后，其它更高一级的需要就出现了，而且后者是起着主导作用的。

因此，马斯洛第一次把“自我实现的人”和“人类潜力”的概念引入了心理学的范畴。自我实现的人是人类中的最好典范，是“不断发展的一小部

分”。他们精神健全，能充分开拓并运用自己的天赋、能力、潜力。他们也有本能需要，但他们在充分享受这些需要的满足的同时，并没有成为这些需要的俘虏。马斯洛在对他所认为是优秀个人的思想、行为和精神状态进行大量的研究和记录之后，声称人类有着精神健康方面的共同特点。

马斯洛心理学不仅充满了对人类的精神健康和发展的坚定信念，而且也充满了对人与人之间的爱的信心。强调人类之爱是马斯洛心理学的又一特征。

弗洛伊德认为，仇恨深藏于人与人之间所有友爱关系的背后，对一个对象的恨比对它的爱要古老得多，因此没有比爱邻人如同爱自己这一要求与人的天性更背道而驰的了。马斯洛明确反对这种观点。马斯洛认为爱是一种健康的、感情的关系，是双方深深的理解和接受。对婴儿的实验表明，生活早期失去慈爱和感情会导致严重的心理问题。患者早期生活中缺乏爱是许多严重的精神病例的原因。这就表明爱是人类的本能，我们需要爱就象我们需要碘和维生素C一样。

几乎所有的现代科学都有意无意地奉行这样一种信念：即人的认识愈客观、准确、科学，就愈远

离道德或价值观。对当代许多科学家来说，价值观与科学是互相排斥的。行为主义者就始终力图把人类行为纳入牛顿的机械论模式中，并用被曲解了的巴甫洛夫的科学方法来研究人类心理。因此，道德、伦理和价值这些带有主观色彩的概念自然就被排斥在行为主义体系之外了。行为主义学说的一个基本推断是：道德是没有科学根据的；一切更高级的需要和行为形式都是后天获得的，既无遗传基础也无科学依据。

弗洛伊德也认为道德和善行是非自然的。本我(id)是不知价值和善恶标准的，这些标准只是文明社会用以抵制人类侵略本性的手段之一。

马斯洛第三思潮理论的最独特之处，也许就在于它一反当代科学的时尚，旗帜鲜明地指出人类具有共同的价值观和道德标准；而且他认为这些准则有着科学的依据，它们可以通过对人类中的优秀代表的研究来找到。马斯洛认为，我们不仅不该撇开价值观来研究人类，而且应该把价值观作为行为科学的精髓。奉行道德和文化相对论的心理学家往往没有抓住我们社会的实质性问题。马斯洛在对北美印第安人的一个部落进行研究之后，提出人类具有基本的、潜在的而且是跨

文化的价值标准。真、善、美、正义以及欢乐等等都是人类的内在本性，是人类生理特性的一个组成部分；它们是本能的，而不是后天获得的。这样的观点具有不可忽视的重要性，因为它包含着这样一个思想：人类有一个终极价值，一个全人类可以努力争取的远大目标。这种思想使马斯洛的第三思潮理论不仅与弗洛伊德学派、行为主义学派，而且与包括存在主义在内的许多当代哲学思潮针锋相对、泾渭分明。

对于人的认识的根本差异也使第三思潮心理学的精神治疗方法与弗洛伊德的精神治疗法迥然不同。由于弗洛伊德的心理学是以对精神病患者的研究为基础的，他的精神治疗的重点自然就在精神失调的患者身上。然而马斯洛却认为，即使是相对健康的人也可以从精神治疗中得到益处，因为这有助于健康的人更进一步了解自己，使自己的日常生活更为有效。他设想，如果把更多的时间和精力用在健康人而不是严重的患者身上，就将更好地造福于人类。在他的倡导下，美国全国各地涌现出了一大批精神发展中心。所有这些中心都是旨在帮助健康的人进一步改善自己的生活，从而走上自我实现的道路。

精神分析学家往往坚持认为，要改变患者的病态心理，就必需探索患者的历史，因为心理问题在人的潜意识中是根深蒂固的。马斯洛向这种方法提出了挑战，他更注重患者的现在和未来。他还认为，除了有一个不健康的无意识外，还有一个健康的无意识，而精神治疗医生的责任就是展现并发扬这个健康的无意识。

马斯洛心理学不仅有重要的理论意义，而且还日益广泛地被运用到教育、医疗、防止犯罪和吸毒行为以及企业管理等实践领域。由于人所周知的历史原因，我国的心理学研究曾一度停滞不前，处于封闭状态；即使介绍西方心理学如弗洛伊德学派和行为主义学派的理论也只是近年来的事。因此，要全面了解当代西方心理学的新潮流，向国内学术界和读书界介绍本书是很有必要的。

* * * *

本书由马斯洛的五部主要著作和百余篇论文浓缩而成，对第三思潮中的其他重要的心理学家的思想也有介绍和详述。本书深入浅出，适合专业读者和一般读者阅读。

中译本第一章至第十章由陈红雯翻译，第十

一章至第十七章由吕明翻译。

1986年9月26日

目次

1	历史的回顾.....	1
2	第三思潮.....	9
3	关于自我实现的研究.....	23
4	基本需要理论.....	39
5	人的潜力.....	58
6	心理发展.....	64
7	第三思潮的教育.....	71
8	精神疾病.....	79
9	心理治疗.....	90
10	价值观.....	99
11	尤赛琴管理.....	104
12	第三思潮与社会变革.....	112
13	协和社会.....	119
14	精神健康.....	124
15	犯罪、违法和毒瘾.....	152
16	教育和个人潜力.....	166
17	工商业.....	189



历史的回顾

在十九世纪以前，对人类行为的研究几乎完全是神学家与哲学家的事情。只是在伽利略、牛顿及他们之后的科学家的发现的推动下，对人及其行为的关心才逐渐从神学家那里转到了科学家那里。威廉·冯特(1832—1920)被人们普遍誉为科学心理学的鼻祖。他发表了一本关于这门新科学的概括性的手册，并于1879年在德国莱比锡建立了第一所正式的心理实验室。1881年他创办了第一本实验心理学杂志。

不久，心理学思想的其他学派相继出现了：威廉·詹姆斯在美国发展起了机能主义；格式塔心理学(Gestalt Psychology)在德国建立了起来；弗洛伊德心理学在维也纳发端；而约翰·B. 华生又在美国开了行为主义的先河。

到了1954年马斯洛出版《动机与个性》(Motivation and Personality)一书时，已有两大主要学派在美国各大学占了统治地位。虽然各种零星的理论体系数不胜数，但大多数精神病专家、心理学家和行为科学家都可以把他们的思想追溯到西格蒙德·弗洛伊德或约翰·B. 华生。

弗洛伊德学派

西 格蒙德·弗洛伊德提出了近代史上关于人类行为的最广泛、最有影响的理论之一。美国心理学家协会前主席霍巴特·莫勒说：“每一个在 1950 年以前成年的人都知道弗洛伊德的理论与实践的影响是多么广大，它不仅支配了心理治疗这一特定领域，而且还支配了教育、法理学、宗教、幼儿教育、艺术、文学和社会哲学。”

斯坦福大学社会学家理查德·拉·皮埃尔在 1959 年写道：“它（弗洛伊德伦理学）成了美国知识界领袖们最为推崇的伦理学。”

弗洛伊德从 1900 年出版他的第一部主要著作《释梦》起就成了有争议的人物。他是一个先驱，一直潜心于解决精神病的各类问题。从某种程度上说，他的工作就是对于过分强调意志力与理性的人的一种反动。他是个多产作家，当获得新的经验材料时就改变自己的理论；但他的一些中心思想相对说来却始终没有变。他不仅抛弃了神学的思想方法，而且也摒弃了它的结论。对弗洛伊德来说，所谓宗教体验不过是孩子气的错觉而已。

弗洛伊德深受达尔文思想的熏陶，因而他的初始前提就是：人是偶然进化的产物。生命物质是通过宇宙力量对无机物的作用而产生与进化的。人是动物，也仅仅是动物而已。用他的话来说，“人在向文明发展的过程中，他在这个动物王国里获得了主宰他的伙伴的地位。然而他对这样的优越地位还不满足，便开始在自己的本质与其他动物的本质之间划下一

条鸿沟。他否认动物是有理智的，还封给自己一个永恒的灵魂，并且自称有一个神圣的祖先。这样，他就彻底斩断了自己与动物王国之间的脐带……我们都知道，半个世纪以前，查理·达尔文以及他的合作者和后人的研究结束了关于人类的这种假说。人既无异于动物，也不高于动物。他起源于动物界，只是与一些动物的关系近些，与另一些动物的关系远些。”

弗洛伊德一生都在企图把人的行为归结到化学与物理的范畴中去。他感兴趣的是精神错乱者，实验室和精神病人。尽管他的理论有着广泛的社会意义，但他对此毫无兴趣。他要人们注意无意识心灵及其对人的行为的影响；他把人脑看成一座冰山，冰山的尖顶是有意识的部分，这与没在水里的部分即无意识部分相比只是很少的一点儿。

人类基本的、遗传的、本能的冲动来自他的动物本源。这些冲动可以分成两大类：求生的与繁殖的生命本能，其中性的冲动最为重要。弗洛伊德的格言是：“一切生命的目标是死亡。”这些被他称为“本我”（id）的无意识的动物本能是强有力的，反社会的，非理性的。“这些本能使它（本我）充满能量，但它没有组织，没有统一意志，只有一种力图满足本能需要的冲动，它遵循唯乐原则。逻辑定律——尤其是矛盾律——无法解释本我的活动过程。相互矛盾的冲动同时并存……本我自然是不知道价值、善恶与道德的。”

弗洛伊德相信人始终处于与社会的冲突之中。有道德的人压制自己的冲动，而罪恶之人则享受这些冲动。他把精神分析学描述成一种“动力学的观念，这种观念把内心生活归结为彼此驱使和制约的力量的相互作用”。人的原始本能受到人为地强加在他身上的社会习俗和道德的制约。这种被弗洛伊

德称为超我(super-ego)的后天获得的责任假象,是由父母解释并强加给孩子的。本我与超我一直处于交战状态,作为结果而发生的行为则来自人的自我(ego)。自我是人的心灵的这样一部分;它联合本我与超我的力量来决定行动。

在《关于精神分析的新的通俗演讲》(New Introductory Lectures on Psychoanalysis)中,弗洛伊德谈到人与人之间的基本敌意。“文明只得动用每一种可能手段来竖起障碍,以对抗人的侵略本性……这样,人们得到了爱邻里如爱自己的训诫。事实上再也没有比这个要求与人的天性更背道而驰了。”

弗洛伊德还声称:“仇恨植根于人与人之间的一切友爱关系之中。对对象的恨比爱要古老。”

弗洛伊德认为人生的基本方向在幼年(五岁左右)就已定下,尽管它的确偶尔会有所变化,并能用精神分析,即弗洛伊德的治疗方法来改变。美德、善行与无私都是不自然的,但当一个人学会如何抑制本我或改变其方向时,这些行为也会出现。弗洛伊德称之为“升华”。精神病是由于一种超我或一种道德准则太不切合实际,使病人无力应付而产生的内心冲突的结果。

精神分析的通常程序是自由联想与释梦。病人松弛地坐在一张椅子上,医生则鼓励他把任何进入他头脑的东西以及他的梦都说出来。

弗洛伊德发现,只要有合适的条件,病人很快就会谈到对早期经历的回忆,把这些回忆与对病人的梦的理解加在一起,医生就能洞察到病人的人格,以及这种人格是如何发展而来的。通过减少犯罪感并发展一种改变受压抑的欲望的方向或使其升华的能力,病人将能战胜他的精神错乱。

今天,尚无另一种能为精神病学者广泛接受和运用的理