

动机与人格

MOTIVATION AND PERSONALITY

激发行动力的 关键力量

[美] 亚伯拉罕·马斯洛 著
Abraham Maslow
李静文 朱兴媛 译

人本主义心理学里程碑之作
颠覆性提出需求层次理论

马斯洛重塑大众对动机和行为的心理认知



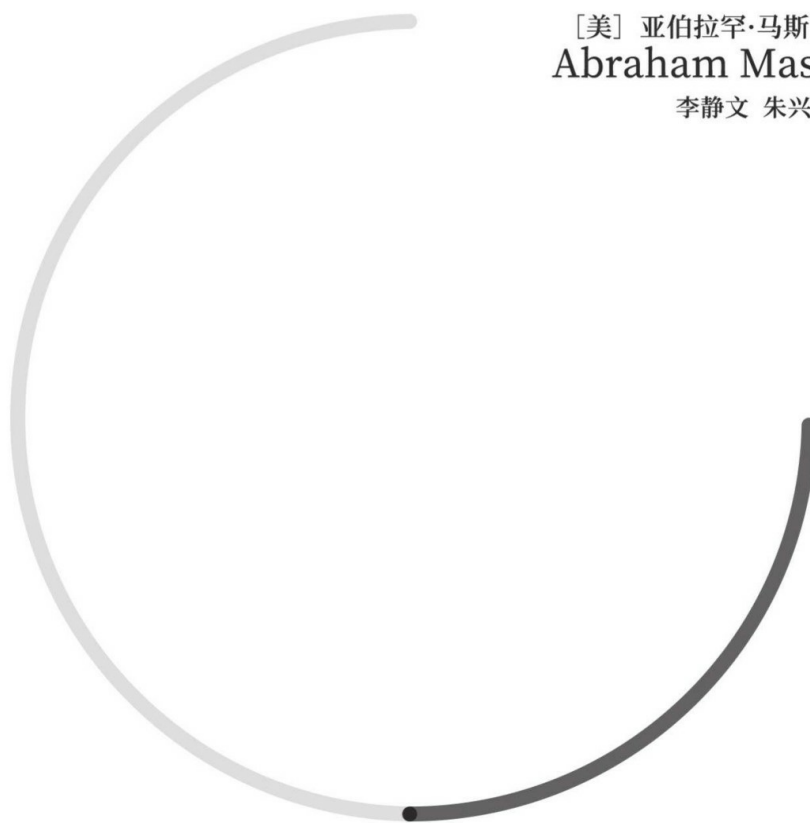
文化发展出版社
Cultural Development Press

每个动机背后，都是自我实现的渴望

动机与人格

MOTIVATION AND PERSONALITY

[美] 亚伯拉罕·马斯洛 著
Abraham Maslow
李静文 朱兴媛 译



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目（CIP）数据

动机与人格 / （美）亚伯拉罕·马斯洛著；李静文，朱兴媛译．—北京：文化发展出版社，2021.7

ISBN 978-7-5142-3489-3

I. ①动... II. ①亚...②李...③朱... III. ①人本心理学—研究 IV. ①B84-067

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第114949号

动机与人格

著：[美] 亚伯拉罕·马斯洛 译：李静文 朱兴媛

责任编辑：侯 铮

产品经理：李 雪

出版监制：白 丁

出版发行：文化发展出版社有限公司（北京市翠微路2号）邮编：100036

网 址：www.wenhua fazhan.com

经 销：各地新华书店

印 刷：嘉业印刷（天津）有限公司

开 本：700mm×980mm 1/16

字 数：294千字

印 张：20

版 次：2021年10月第1版

印 次：2021年10月第1次印刷

ISBN：978-7-5142-3489-3

定 价：65.00元

本书若有质量问题，请拨打电话：010-82069336

目 录

第一章 对科学的心理学研究
第二章 科学中的问题中心和方法中心
第三章 动机理论序言
第四章 人类动机理论
第五章 满足基本需要在心理学理论中的作用
第六章 基本需要的似本能性质
第七章 高级需要和低级需要
第八章 神经病病因和威胁理论
第九章 破坏性是似本能的吗？
第十章 行为的表现部分
第十一章 自我实现者——关于心理健康的研究
第十二章 自我实现者的爱情
第十三章 对个性和共性的认知
第十四章 无动机和无目的的反应
第十五章 心理治疗、健康与动机
第十六章 常态、健康与价值观
附录一 积极的心理学方法所研究的问题
附录二 整体动力学，肌体动力学，综合征动力学

第一章 对科学的心理学研究

从科学的角度来说，心理学是人类的创造，是对人类心理的研究。它不是自发形成的，与人类毫无关系的或本身就有规律的“东西”。它的起源是出于人类的动机，目的是人类的目的，也是由人类创造、改变和主导的。它的规律、形成和阐述不仅取决于研究人员对现实的理解深度，还依赖于心理学家本身的能力。心理学家，特别是有一定“临床经验”的心理学家，他们通过研究人类，而不是抽象概念、科学家以及科学，盲目地用自然科学的研究方法或个人的方法去研究任何领域的科学。

有的人对此持怀疑态度，他们主张科学是可以自主更新和自我调节的。他们将科学看作一种公平的象棋游戏，具有固定的、特殊的规则，但心理学家认为这些想法都是不合实际的、弄虚作假的，甚至是反经验的。

在本章中，我首先阐明本文所基于的一些重要的论点，然后提出文中的一些观点理论。

科学家的心理

科学家的动机

与所有的人类一样，科学家也有需要，即对食物的生理需要；被保护、被关心的安全需要；对社交和爱的需要；对名望、地位、自尊以及自我实现的需要，并且通过自我实现来激发个体特有的和人类所共有的多种潜能。这些需要是科学家认为人类所需的最基本的需要，其原因很简单，如果人类没有这些基本的需要，那么心理就容易引起病态。

对于获取知识（好奇心）的认知性需要和理解性需要（哲学的、神学的、价值—系统构建的研究需要）研究较少，但通过共同观察可以感知这种需要。

最后，很少人能意识到的是对于美、对称，可能还有对简洁、圆满和秩序的需要，我们可以称之为审美需要，此外还有表达、表现的需要，以及可能与这些审美需要相关的行动需要。

到目前为止，似乎所有的需要、欲望或动力要么是达到上述基本目的的手段，要么是无意识的，或某种学习过程的产物。

显然，科学家最关心的是认知需要。人类强烈的好奇心是科学能够自然发展的主要原因，并且驱使着人类坚持不懈地理解、解释以及使之系统化，这也造就了更加理论化和抽象化的科学。更具体地说，这些源源不断的探索才是科学形成的必要条件，因为纯粹的好奇心也经常在动物身上可以看到。

其他的动机当然也涉及科学的各个阶段。最初的科学理论者常常认为科学本质是一种帮助人类的手段，这一点现在常常被忽视了。例如，培根曾期望科学能极大地改善疾病和贫困。现在已经表明，即使柏拉图式理想化的沉思在希腊科学中是一种重要传统，但是其中注重实践和人道主义的倾向也日渐强烈。对一般人的认同感和归属感，甚至更强烈地对人类的爱，可能常常是许多从事科学的人的主要动机。有些人进入科学，就像他们可能进入社会工作，包括从医，都是为了帮助人们。

最后，我们必须认识到人类的任何其他需要都可能成为进入科学领域、从事科学工作的主要动机。科学研究可以是对美好生活的向往、对名声的渴望或者自我实现的手段，或者满足思想富足的需要。

对大多数人来说，单一的、最主要的动机往往不如各种动机同时起作用的组合来得常见。最值得借鉴的例子是：对于任何一位科学家来说，科学研究不仅仅是出于热爱，还有着好奇心的推动；不仅是出于使命，也有着挣钱的需要；等等。

理性与冲动的协同性

无论如何，用理性思维来区分人类和动物是不合理的，因为吃也是需要思想来控制的，那么人类和动物就没有分别了。冲动并不一定与理智判断相对立，因为理智本身也是一种冲动。然而，人们开始越来越清楚地认识到，在健全的人身上，理性和冲动是协同的，而且很有可能产生相似的意识而不是相反的。非理性并不一定是反理性的，相反它常常是亲理性的。意识与认知之间的长期差异或对立，本身就是社会或个人心理病态的体现。

人对爱和尊重的需要就像对真理的需要一样重要。“纯”科学的价值并不比“人本主义”科学的价值更多或更少。人性同时决定了两者，甚至不需要将两者区分。在科学中获得乐趣的同时又对人类有益。希腊人对理性的尊重并没有错，只是太排他了。亚里士多德不理解爱和理性都是

人性的。

在满足认知需要和情感需要的同时，过程中偶尔会出现暂时的冲突，这就面临组合、协调和选择等问题，而不是冲突的问题。理论科学家客观的、无私的、非人本的好奇心可能会危及其他同样重要的人类需要的满足，如安全需要。我在这里不仅指的是原子弹的例子，其中还包含更普遍的事实，即科学本身是一个价值体系。毕竟，科学家不仅只有伟大的爱因斯坦或牛顿，还有正在集中营里进行实验的“科学家”或好莱坞的“疯狂”的科学家。一种更具体、更人性化、更先验的关于真理和科学的定义是可以被找到的。为科学而科学可能和为艺术而艺术一样，都是不可取的。

科学的多元性

人们在科学工作中寻求的满足与他们在社会生活、工作或婚姻中寻求的满足一样多。科学对于所有人来说，无论是老人还是年轻人，勇敢的人还是胆怯的人，都是平等的。有些人在其中寻求直接的人道主义目的；另一些人则恰恰喜欢它的非个人、非人性方面的特质。有些人主要追求条理清晰和秩序井然；另一些人则强调内容，想了解更多“重要的”事情，哪怕它不够清晰和准确。有些人喜欢突破过去或是自我实现；另一些人则更喜欢组织、整理和管理已经取得胜利的“领土”。有些人寻求安全；另一些人则寻求冒险和刺激。正如每个人心中都有各自理想伴侣的样子，因此我们也不能将理想中的科学、研究方法、面临的问题或是实验活动相统一。一般情况下，我们每个人都会拥有婚姻，但选择什么样的婚姻取决于个人的品位，因此我们可以在科学上多元化。

在科学上，我们至少可以区分出以下作用。

1. 发现问题、讨论问题、研究问题、进行假设的作用。
2. 测试、校验、证明和反驳的作用；重复和验证各种假设的作用；对实验的重复和检验的作用；积累事实的作用；让真理更可靠的作用。
3. 条理化、理论化、结构化的作用，以及进行范围越来越大的概括的作用。
4. 收集历史、学术的作用。
5. 工艺方面的作用；工具、方法、技术方面的作用。
6. 行政、执行和组织的作用。

7. 宣传、教育的作用。
8. 给人类提供科学的依据的作用。
9. 供人欣赏、给人乐趣以及给人带来荣誉的作用。

这些作用的多样性必然意味着劳动分工，因为很少有人能把所有技能结合在一起。不同的人拥有不同的兴趣，不同的能力和技能。

兴趣反映出个人的性格和个性。科学家对学科领域的选择，比如选择物理学而不是人类学，或是对学科内部各个领域的选择，比如选择研究鸟类而不是研究遗传，就正体现了这一点。在学科领域中具体研究课题也是如此，只是程度较低，比如具体研究抑制而非顿悟。此外，这一点还可以解释科学家对于方法、材料、精确度、适用性、实用性同当前人类利益的关切程度之类的选择。

从科学研究的角度来说，科学家相互扶持、彼此鼓励。如果每个人都喜欢物理学而不喜欢生物学，科学就不可能进步。幸运的是，我们对科学的追求有着不同的兴趣，就像不是所有的人都喜欢同一种气候或同一种乐器，因为有些人喜欢小提琴，有些人喜欢单簧管或鼓，从而才组成管弦乐队。因此，最广泛意义上的科学也因兴趣的不同而成为可能。科学需要各种各样的人（我不是说“科学可以容纳各种各样的人”），就像艺术、哲学或政治一样，因为每个人都可以提出不同的问题，看到不同的世界。即使是精神分裂症患者也有其独特的视角，因为疾病使他变得异常敏感，看待世界也有不同于常人的见解。

一元论才是科学最大的威胁，因为“关于人类的知识”往往只意味着“对自己的了解”。我们太容易把自己的兴趣、偏见和希望投射到宇宙中去。例如，物理学家、生物学家和社会学家已经通过他们所选择的领域证明了，由于他们选择领域的不同，在一些重要方面他们有着根本性的差别。因为在兴趣上的基本差异，所以他们对科学、方法、科学的目标和价值观有不同的定义。很明显，我们需要像在其他领域一样，用宽容的态度对待个体差异，并且接受它们的不同。

心理学方法对科学的一些启示

科学家的智慧

对科学家的研究显然是科学研究的一个基本的，甚至必要的方面。

由于科学作为一个整体，在一定程度上是人性的某一部分的放大投影，因此，这方面知识的任何增长都能够自动扩大许多倍。例如，每一个科学领域和理论都受到以下知识增长的影响：（1）偏见和客观性；（2）抽象过程；（3）创造力；（4）文化适应和科学家对文化适应的阻力；（5）梦想、希望、焦虑、期望等对感觉的干扰；（6）科学家的作用或地位；（7）我们文化中的反智主义；（8）信念、胜利、信任等。当然，更主要的是我们已经提到的问题，关于科学家的动机和目标。

科学与人文价值

科学是以人的价值为基础的，本身就是一个价值体系。人类情感的、认知的、表达的和审美的需要是科学的起源和目标。任何需要的满足都是一种“价值”。简洁、精练、优雅、精致、匀称的审美满足，对数学家和科学家来说也是价值，就像对工匠、艺术家或哲学家一样。

除此之外，作为科学家，我们与我们的文化有着共同的基本价值观，在某种程度上是如此。例如，诚实、人道主义、尊重他人、社会服务、尊重他人的决策权、珍爱生命、保持健康、舒缓压力、争取荣誉、分享荣誉、体育精神、公平公正等。

显然，“客观性”和“公正性”是需要重新定义的概念。“排除价值”最初被定义为排除对事实有偏见的神学和其他权威主义的教条，因为它们预判了事实。这种“排除”在今天和在文艺复兴时期一样有价值，因为我们仍然希望尽可能不扭曲事实。哪怕今天有组织的宗教对科学只是一个微小的影响，我们仍要用强大的政治和经济信条与之抗衡。

理解的价值观

我们现在知道的唯一防止人类的价值观干扰我们了解自然、社会和自己的感觉的唯一途径，是对这些价值观要有清醒的意识，理解它们对感觉的影响，必要时进行修正。（所谓干扰，指的是精神决定因素与现实决定因素的混淆，而现实决定因素是我们要试图理解的。）对价值观、需要和愿望、偏见、恐惧、兴趣和神经症的研究必须成为科学研究的一个基本方面。

这种说法还必须包括所有人类最普遍的倾向，即抽象、分类、看到相似和不同之处。总的来说，有选择地关注现实，并根据人类的利益、需要、愿望和恐惧对现实进行一遍又一遍的筛选。以这种方式将我们的感知过程组织成不同类别，进而选出哪些是有益的，哪些是有害的，因

为它能使现实的某些方面变得明朗，同时使现实的其他方面陷入黑暗。我们必须明白，虽然大自然给了我们分类的线索，有时它有“自然的”分隔线，但这些线索往往是最低限度的。我们必须经常创建或强加一个新的分类，这样做不仅符合大自然的启示，也符合我们自己的人性和无意识的价值观、偏见和利益。就算科学家的理想是将理论中人的决定因素降到最低，也不能通过否认它们的作用来实现，而只能通过充分研究它们来实现。

所有这些关于价值观的讨论，其目的是更有效地实现目标，即通过研究掌握知识的人来更新已知的知识，改进对自然知识的认识。

人类和非人类的规律

人的心理规律和非人类的自然规律在某些方面是相同的，但在某些方面是完全不同的。人类在自然界中生活并不意味着它们的规律必须相同。生活在现实世界中的人当然要向现实世界做出让步，但这本身并不是否认人的内在规律。这些规律并不是自然规律，如愿望、恐惧、梦想、希望与鹅卵石、电线、温度或原子有完全不同的表现。哲学和桥梁的构造方式不同。家族和晶体必须以不同的方式进行研究。所有关于动机和价值观的讨论并不意味着使自然界主观化或心理化，当然，我们必须对人性进行心理化。

非人类的实在是独立于人类的愿望和需要的，既非善也非恶，没有目的、目标或作用（只有生物才有目的）、联想和情感倾向。如果所有的人类都消失了，这些实在将会继续存在——这并非不可能发生。

无论从“单纯”“无私”的好奇心，还是从预测和控制现实以达到人类直接目的的角度来看，了解实在的本来面目而不是在照我们想要的样子去了解都是可取的。康德断言我们永远无法完全了解非人类的规律，这是对的，但我们能无限接近它，尽可能真实地了解它却是可以做到的。

科学社会学

相比从前而言，人们对科学社会学和科学家的社会学的研究有了更多的关注。如果说文化变量诞生了科学家，那么这些科学家的研究成果也由此而来。科学在很大限度上需要其他文化领域的人的贡献，科学家必须在最大限度上远离自己所需要的文化进行更有效的研究。在很大程度上科学家应该是一个国际主义者而不是一个美国人。科学家的成果多半是由他们的阶级和阶层决定的——为了更全面地理解文化对自然观念

的干扰，我们必须研究和解决这类问题。

了解现实的多种方法

科学只是获得自然、社会 and 心理学知识的一种途径。有创造力的艺术家、哲学家、文学上的人文主义者，或者类似的人也可以是真理的发现者，应该像科学家一样受到鼓励^④。我们不应该区别看待，不应该将他们排斥在一边。在某种意义上科学家同时也是诗人、哲学家，甚至是梦想家，在他狭隘的同事的衬托下当然更加优秀。

如果我们被这种心理多元主义所引导，认为科学是各种才能、动机和兴趣的集合体，那么科学家和非科学家之间的界限就变得模糊起来。对科学概念进行批评和分析的科学哲学家，肯定更接近于对纯理论感兴趣的科学家，其程度无疑强过后者而更接近纯粹的技术科学家。提出人性理论的剧作家或诗人接近心理学家，程度更甚，无疑比后者更接近于工程师。科学历史学家可以是历史学家，也可以是科学家，这都无关紧要。仔细研究个案的临床心理学家或医生从小说家那里得到的启发，可能比从他那些进行抽象研究和实验的同事那里得到的要多。

我找不到任何方法可以把科学家和非科学家区分开来。我们甚至不能用实验研究作为衡量标准，因为有很多人在工资名单上，虽然有着科学家的名义，但是他们从来没有做过，也永远不会做真正的实验。一个在专科学校教化学的人认为自己是一个化学家，尽管他在化学方面从来没有新发现，只是简单地读化学书，以使用烹饪书的方式重复别人的实验。与其说他是一个科学家，不如说一个12岁的聪明学生在他的地下室里好奇地研究书上的实验，或者一个疑心的家庭主妇在检查广告商的可疑声明时更接近科学家的标准。

研究机构的主席在哪些领域是科学家呢？直到死亡，他的时间可能全部用于管理和组织工作。然而，他希望称自己为科学家。

如果一个科学家把创造者、细心的查验者、实验者、哲学体系的建立者、历史学者、技术专家、组织者、教育家、作家、宣传家、评论家和鉴赏家结合在一起，那么我们就可以很容易地设想，一个理想的团队可能由至少九个不同职能的专家组成，其中没有人需要成为一个无所不能的科学家！

尽管这表明科学家和非科学家的二分法过于简单，但我们也必须考虑一个普遍地发现：从长远来看，过度专门化的人通常成不了什么大事，因为他自己作为一个完整的人将有所缺失。如果一个人试图通过抑

制自己的冲动和情感来成为一个过于专门化的思想家，结果反而会变成一个思想极端的病人，反而成了一个不善于思考的人。总而言之，我们可能会慢慢发现有一点艺术家气质的科学家会比他那没有艺术家气质的同事成为更好的科学家。

如果我们借鉴历史案例，就很清楚这一说法了。我们历史中伟大的科学人物通常拥有广泛的兴趣，当然也不是狭隘的技术人员。从亚里士多德到爱因斯坦，从列奥纳多·达·芬奇到弗洛伊德，这些伟大的人物都是多才多艺的，他们对人文、哲学、社会 and 美学都有研究。

由此，我们可以得出这样的结论：科学中的心理多元论告诉我们，通向知识和真理的道路有很多；具有创造性的艺术家、哲学家、人文主义者，无论是作为个人还是团队中的一员，都可以成为真理的发现者。

心理病理学和科学家

在其他条件相同的情况下，我们可以发现那些沉稳、乐观积极、身体健康的科学家（或艺术家、机械师、执行者）要比那些毛躁、抑郁多疑、身体不健全的人成为一个伟大的科学家（或艺术家、机械师、执行者）的可能性大。神经质的人善于扭曲现实，对现实生活存在诸多不满和抱怨并且对未知充满恐惧。他们的行为大多取决于自己的内心，但内心脆弱，受不了刺激却期盼得到认可。

这一事实至少有三个含义：第一，科学家（更准确地说是真理的追寻者）应该是心理健康的，而不是心理扭曲的，这样才能更好地完成工作；第二，我们相信随着科学的进步，会改善所有公民的健康，求真精神也会提高；第三，我们期待有效的心理治疗有助于治愈科学家的心理疾病，从而更好地回报社会。

我们已经认识到一个事实，即更好的社会条件往往会通过我们对学术自由、终身教职、更高薪水等方面的推动来帮助求知者寻求知识^②。

(1) 理想化的艺术家和理想化的科学家之间的主要区别可以用以下方式来表达。第一，前者通常是知识的专家，或者是对特殊事物（独特的、个人的）的发现，而后者则是普遍规律（抽象的、概括的）的专家。第二，艺术家作为问题的解决者、提问者或假设者，更接近于科学家，而科学家是问题的解决者、检验者和制造者。最后这些功能通常是科学家的专属职责。在这方面，他更像个商人，或者运动员，或者外科医生。在实用主义和处理实际问题时，他可以判断结果是否正确。如果他要生产自行车的话，那么人们可以计算自行车的产量。但是如果是老师、艺术家、教授、治疗师、牧师，四十年犯同样的错误，最后一无所获，但仍然觉得自己有所成就。典型的例子是一个治疗师，他一生都犯了同样的错误，然后称自己有“丰富的临床经验”。

(2) 对于那些认识到这是一个革命性的主张，并且有义务继续读下去的读者，我强烈要求你们

阅读迈克尔·波兰尼所著的《个人知识》。如果你没有读过这本书，你就不敢认为自己已经为下个世纪做好了准备。假如你没有时间，没有意志，也没有精力读这本伟大的书，那么我推荐我的《科学心理学新摆》。它的优点是简短易读，同时提出类似的观点。上述的两本书以及在文献目录推荐的另一些著作都值得阅读。这几本书很好地反映了科学领域的新的入本主义时代精神。

第二章 科学中的问题中心和方法中心

在数十年间，传统科学所显示的缺点和错误受到越来越多的关注。然而，除了林德出色的分析，有关这些失败根源的讨论一直被忽视了。本章将试图说明传统科学，特别是心理学的许多缺陷，其根源在于它们惯于用以手段或方法为中心的态度来解释科学。

通过方法中心，我指的是这样一种倾向，即认为科学的本质在于它的工具、技术、程序、仪器和方法，而不在于它的本质、功能或目标。换一种更明了的说法就是方法中心混淆了科学家和工程师、医生、牙医、实验室技术员、玻璃吹制工、尿液检测师、机器招标等人员的工作。在思考的最高层次上，方法中心将“科学”和“科学方法”混为一谈。

过分强调技术

一味地强调优雅、完美、技术和器具，结果往往是淡化了问题的意义、生命力还有创造力。几乎所有的心理学博士候选人都能理解这在实际中意味着什么。一个在方法上达到令人满意结果的实验，无论实验本身是否微不足道，都很少受到批评。一个大胆的、开拓性的问题，由于它可能是一个“失败”的结果，往往还没开始就被批评得体无完肤。事实上，科学文献中的批评似乎通常只是指对方法、技术、逻辑等的批评。在我所熟悉的文献中，我不记得看到过一篇论文批评另一篇论文不重要、琐碎或意义不大。^①

因此这种趋势越来越明显，很多人并没有看到论文的中心问题，却凭借自己的想法认为只要表达好，就是篇优秀的论文。总而言之，创作论文不再是对知识的贡献。博士候选人需要了解他所在领域的技术和已经积累的数据。人们通常不会强调好的研究想法的重要性，因此，完全没有创造力的人也有可能成为“科学家”。

在较低层次的中学和大学的理科教学中也可以看到类似的结果。学校鼓励学生将科学与机械操作与烹饪书中的固定操作程序等同起来——简言之，就是跟随他人的引导，重复他人已经发现的东西。没有人告诉他们，科学家与技术人员或科学书籍的读者是不同的。

人们很容易误解这些争论的观点。我无意贬低实践方法的重要性；

我想指出，即在科学领域，手段也很容易与目的混淆。只有科学的目标或目的才使方法显示出正确性和重要性。当然，从事工作的科学家必须关注他的技术，但这只是因为这些技术能帮助他达到应有的目的，也就是说，解决他想要解决的问题。一旦他忘记了这一点，他就像弗洛伊德所说的人一样，把所有的时间都花在擦拭眼镜上，而不是戴眼镜去观察。

在方法中心中，处于主导地位的往往是技术人员和懂仪器的人员，而不是“提问者”和“问题解决者”。我们不想创造一种极端和不合理的分界线，但仍然有可能指出那些只知道为什么这么做的人和除此之外还知道怎么做的人之间的区别。从前的这些人不可避免地要成为科学上的祭司，礼仪上的权威，程序上的权威，甚至是技术和仪器上的权威。在过去这些人只不过是令人讨厌，但现在当科学问题已经成为国家和国际政策的问题时，这种倾向就成了一种威胁，因为门外汉相较于理解创造者和理论家而言，更容易理解这些操纵者。

方法中心倾向于不加区分地强调数量关系，并将其本身作为目的。这是因为，方法中心的科学更注重表达的方式，而不是表达的内容。于是，形式的优雅和精确与内容的针对性和广度形成对立。

持方法中心证的科学家往往不由自主地使自己的问题适合于自己的技术，而不是发现问题后寻求新的解决方法。他们最开始的问题往往是我能用我现在拥有的技术和仪器来解决哪些问题，而不是我应该花时间去解决的最紧迫、关键的问题是什么。不然为什么大多数普通的科学家一生都生活在一个小区域里？这个区域的边界不是由关于世界的基本问题来界定的，而是由一件设备或一种技术的极限来界定的。²⁴在心理学中，很少有人认为“动物心理学家”或“统计心理学家”的概念滑稽。这指的是只要能够使用自己的动物数据或统计资料就不在乎是否能够解决任何问题的人。这让我不由得想起一个酒鬼，他丢失了钱包，却不在所经途中寻找，而是哪里的灯光亮就去哪里找；还有一位医生，他没有办法让他的患者满意，因为他只会治疗一种病。

方法中心论倾向于创建一个科学等级，在这个等级中物理学被认为比生物学更“科学”、生物学比心理学更“科学”、心理学比社会学更“科学”。只有在成功案例和技术精准的基础上，这种等级的假设才有可能实现。从问题中心论的科学角度来看，这种等级制度永远不会被提出，谁会认为失业、物种偏见或爱情的问题在本质上没有关于星星、钠或肾功能的问题重要呢？

方法中心论使科学划分得太过刻板，在它们之间筑起围墙，把它们

划分成不同的领域。当雅克·勒布被问及他是神经学家、化学家、物理学家、心理学家还是哲学家时，他只是回答：“我负责解决问题。”当然，这应该是一个更常见的答案。如果有更多像勒布这样的人，这对科学来说是件好事。但是，方法中心论却使科学家变成了技术人员和专家，而不是一个冒险的真理探求者；变成了一个知道真相的人，而不是一个追求真理的人。科学家的求知欲显然受到了严重的打击。

如果科学家将自己看作提问者和问题解决者，而不是专业的技术人员，那么现在就会出现一股奔向最新科学前沿的热潮，从而解决那些我们知道得最少但应该多了解的心理和社会学问题。为什么跨领域的人如此之少？为什么有12个研究心理问题的科学家就有100个从事物理或化学研究的科学家？让1000个优秀的人才去制造炸弹（哪怕是更好的青霉素），还是让他们去研究和解决民族主义、心理治疗或剥削的问题，对人类来说，哪一个选择更好？

在科学上，方法中心论使得科学家和其他寻求真理的人之间，以及他们寻求真理和理解问题的各种方法之间，产生了太大的分裂。如果我们把科学定义为对真理、感悟和知识的探索，以及对重要问题的关注，我们就很难区分科学家和诗人、艺术家和哲学家。他们关注的问题可能是一样的。当然，最终应该进行语义上详细的区分，这种区分必须承认不同领域之间方法和技术的差异。然而，如果科学家、诗人和哲学家之间的差距不像今天这样大的话，显然科学会发展得更快。方法中心论意味着把它们放在不同的领域；问题中心论将把它们想象成相互帮助的合作者。根据大多数伟大的科学家的经历来说，后者比前者更接近现实。许多知识渊博的科学家本身也是艺术家和哲学家，他们常常从哲学家那里获得和从他们的科学同事那里同样多的知识。

方法中心和传统科学

方法中心论不可避免地倾向于形成一个传统科学，而这反过来又创造了一个非传统科学。科学上的问题很少能被阐明、分类，或放入档案系统。过去的问题不再是问题，而是答案。未来的问题还没有发现。但是，对过去的方法和技术进行反思和分类是有必要的。这些被称为“科学方法的法则”，被封为经典，有着传统、忠实和历史的光环，却往往成为今天的束缚（不是启发或帮助）。在那些缺乏创造力、胆小怕事、墨守成规的人手中，这些“法则”就会变得毫无价值。事实上，这要求我们只能用我们的祖先解决他们问题的方法来解决我们现在的问题。

这种态度对心理学和社会科学来说尤其危险。在这里，真正科学的法则通常被解释为：自然科学和生物科学的技术使用。因此，许多心理学家和社会科学家倾向于模仿旧的技术，而不是创造和发明新的技术。然而他们对这些技术的发展程度、研究的问题和掌握的资料与自然科学有本质上的不同。科学中的传统方法可能是一种虚假的“祝福”，总是执着于过去的手段，而不去寻找新的解决办法，这是件多么荒唐的事情。

传统科学观念的危害

传统科学观念的一个主要危害是：它往往会阻碍新技术的发展。如果科学方法的法则已经制定出来了，剩下的就只是应用它们了。新的手段不可避免地会受到怀疑，并且通常会受到恶意的对待。例如，精神分析、格式塔心理学、罗夏墨迹测验。遇到这样的恶意对待也许在某种程度上是因为新的心理学和社会科学所需要的相关的、整体的和综合的逻辑推理和数学还没有被发明。

通常，科学的进步是合作的产物。否则有局限性的个体如何才能发现真理？当没有合作的时候，发展就会停止，除非出现一个不需要帮助的巨人。传统意味着拒绝帮助异端，因为只有少数人才是天才，这就意味着只有传统的科学才能持续、平稳地进步。我们可能期望异端思想被长期搁置，被忽视或反对，突然突破障碍（如果它们是正确的），然后我们反过来成为异端思想。

传统科学观念的另一个危害是：以这种态度为中心的传统观念可能会越来越限制科学的管控权。它不仅阻碍了新技术的发展，而且也阻碍解决问题。读者可能已经预料到，这些问题无法用现有的技术解决。例如，关于主观的问题、关于价值观的问题，关于宗教的问题。正是这种愚蠢的理由，才有可能导致那种不必要的认输、那种自相矛盾的说法还有那个“非科学问题”的概念，仿佛有什么我们不敢问也不敢解决的问题一样。当然，任何读过并了解科学史的人都不敢谈论一个无法解决的问题，只谈尚未解决的问题。按照后一种说法，我们的行动就有了明确的动力，推动我们去发挥独创性和创造力。如果用当前传统科学的观念来行事，即想着我们用（我们了解的）科学方法能做什么，我们会走向相反的方向，自愿地自我限制，退出人类兴趣的广阔领域。最近在议会努力建立国家研究基金会的讨论中出现了这样的情况：一些物理学家建议将所有心理学和社会学的科学排除在基金会之外，理由是它们不够“科学”。如果不是出于对成果的尊重或完全缺乏对科学提问的本质及

其根植于人类价值和动机的肯定，这句话又有什么依据呢？作为一个心理学家，我该如何解释我的物理学家朋友这种或其他类似的讽刺呢？我应该使用他们的技术吗？但这些对我的问题没用。也不能使心理学问题得到解决，还是说科学家应该完全放弃这一领域，把它交还给神学家？或许这可能只是人身攻击式的嘲笑？那这是不是暗示心理学家愚蠢而物理学家聪明呢？但是，有什么证据可以支持他说的话呢？凭借对心理学家的第一印象吗？那么，我必须强调一下我的印象：在任何一个科学团体中都有和其他团体一样多的傻瓜。谁的印象更有道理呢？

我认为只能说他们暗暗地把技术放在重要位置——也许是只给技术这样的位置。我想不出其他可能的解释。

以方法中心为基础的传统观念鼓励科学家保持“安全可靠”而不是“肆意妄为”，这使得科学家的正常工作似乎是在一条精心铺设的道路上一寸一寸地前进，而不是在未知中开辟新的道路。它迫使人们采取保守而非激进的方法来解决尚不为人知的问题。这往往使他成为定居者，而不是开拓者。^[4]

科学家——至少在一段时间内——应该置身于未知、混乱、模糊、难以驾驭、神秘的世界中。这就是以问题为导向的科学经常出没的地方，以方法为中心来研究科学的话，他不会出现在这里。

过分注重方法和技术促使科学家认为：（1）他们比实际更客观，更少主观；（2）他们不必关心价值。方法是中立的，问题和疑问可能不是，因为它们迟早会涉及所有关于价值观的棘手的争论。避免价值问题的一个方法是强调科学的技术而不是科学的目的。的确，科学中方法中心论的取向的主要根源之一，似乎可能是努力追求尽可能的客观（无价值的）。

正如我们在第一章中看到的，到目前为止，科学不是也不可能是完全客观的，也就是说，科学也受人类价值观的影响。此外，是否验证这一观点（也就是说，完全客观，而不是尽可能的客观），这是一个高度具有争议性的问题。前段内容证明了试图忽视人性缺点的危害。神经质的人不仅为自己徒劳的尝试付出了巨大的主观代价，而且具有讽刺意味的是，他在思想上也逐渐变得越来越颓废。

由于这种想象中的对于价值的独立，使得价值标准变得越来越模糊。^[5]如果方法中心论的哲学是彻底的（这种情况很少发生），或者说如果它们是始终如一的（实际上它们不敢这样做，因为害怕导致明显愚蠢的后果），就没有办法区分重要的实验和不重要的实验，这就意味着只有技术成功或技术失败的实验。若只按照方法论的标准来衡量，最无

价值的研究可能需要和最富有成果的研究同等重视。当然，实际情况并没有这么极端，但这只是因为使用了不同于方法中心的尺度和标准。然而，很少有人犯这种明目张胆的错误，但它确实以不太明显的方式存在。科学史上满是例子来说明这一点，不值得做的事，就不值得做好。

如果科学不过是一套规则和程序的话，那么科学与国际象棋、炼金术或牙科这些行业之间又有什么区别呢？^⑥

-
- (1) 但是即使是学者们，也更倾向于在小课题上大做文章。他们称之为创造性研究。重要的是，他们发现以前并不为人所知的事实。所有大学的专家为了达到目的以蚂蚁筑巢的耐心，互相写信讨论研究。
- (2) “我们倾向于做我们知道怎么做的事情，而不是试图去做我们应该做的事情。”（Anshen, R., ed., *Science and Man*, Harcourt. Brace & World, 1942, p. 466.）
- (3) “你必须热爱问题本身。”——Rilke
- “我们已经知道所有的答案，所有的答案，那就是我们不知道的是那些问题。”——A·Macleish, *The Hamlet of A· Macleish*, Houghton Mimin.
- (4) 天才是装甲先头部队，他们闪电般地进入无人区，必然会让他们的侧翼处于无人保护状态。（Koestler, A., *The Yogi and the Commissar*, Macmillan, 1945, p. 241.）
- (5) 一个科学家之所以被称为“伟大”，并不是因为他解决了一个问题，而是因为他提出了一个问题，而这个问题的解决将带来真正的进步。（Cantril, H., *An inquiry concerning the characteristics of man*, J·abnorm. social Psychol, 1950. 45, 491-503.）
- “提出一个问题往往比解决问题更为重要，这可能只是数学或实验技能的改进。提出新的问题，新的可能性，从新的角度看待老的问题，需要创造性的想象力，标志着科学的真正进步。”（Einstein, A, and Infeld, L. *The Evolution of Physics*, Simon and Schuster. 1938.）
- (6) 牛津大学科珀斯克里斯蒂学院理查德·利文斯将技术员解释为“除了工作的终极目的和在宇宙秩序中的位置之外，对工作的一切都了如指掌的人”。其他人也把专家定义为这样的人，一个能够避免所有小错误的人。

第三章 动机理论序言

在本章中提出了关于动机的16个命题，这些命题必须被纳入动机理论中。这些主张中有一些很常见，但我觉得有必要重新强调一下，还有另一些也许不太容易被接受，更有争议。

个体即是整体

我们的第一个命题是将个体看作一个完整的、有组织的整体。心理学家普遍承认这一观点。在他们的实际经验中，却又往往会不自觉地忽略它。只有认识到它既是一个实验的现实，也是一个理论的现实，合理的实验和动机理论才能成为可能。在动机理论中，这个命题有许多具体的含义。例如，这意味着受到动机促动的是每个个体整体，而不是仅仅是个体的某一部分。在理论中，不存在像胃、嘴或生殖器官的需要，只有这个人的需要。约翰·史密斯这个个体想要食物，而不是约翰·史密斯的胃想要食物。此外，满足感来自整个个体，而不仅仅是他的一部分。食物满足了约翰·史密斯的饥饿感，而不是满足了他的胃的饥饿感。

把史密斯的饥饿感当作他的肠胃的功能来对待，这使实验者常常忽略这样的事实：当一个人饿了，他的身体不仅在行使肠胃功能，还有许多其他功能的使用，例如，他的感知会改变（他会比其他时候更容易感知食物）；他的记忆会改变（他在这个时候比其他时候更容易记住一顿美餐）；他的情绪会改变（他比平时更紧张、更激动）；他的思想会改变（他更倾向于获取食物，而不是解一个代数题）。一个人吃东西的行为可以扩展到几乎所有的其他身体部位，包括生理和心理。换句话说，当约翰·史密斯饿了，就说明他整个人都被饥饿驱使，与他在其他时候是不一样的。

饥饿范例

饥饿范例即选择饥饿作为所有其他动机状态的范例，在理论和实践上都是不明智和不合理的。通过进一步分析可以看出，饥饿驱动更多的

是一种特殊的动机，而不是一种普遍的动机。它比其他动机更孤立，不像其他动机那么常见。最后，它不同于其他的动机还在于饥饿有一个已知的躯体基础，这是不寻常的动机状态。更常见的直接动机有哪些呢？只要在日常生活中多观察，我们可以很容易地找到这些。在意识中掠过的欲望通常是对衣服、汽车、同伴、赞美、声望诸如此类的渴望。习惯上，这些欲望被称为次要驱力或人文驱力，并被视为与主要驱力（生理需要）不同的动机。

事实上，这些对我们来说更重要，也更常见。因此，最好是使其中之一成为范例，而不是饥饿范例。

一般假设是将所有的动机都会遵循生理动机作为设定的例子。现在就可以公正地断言这个假设不成立。大多数动机并不是孤立的，也不能被躯体局部化，也不能被认为是当时肌体中的唯一动机。典型的动机、需要或欲望不会，也可能永远不会与特定的东西相关。典型的欲望显然是整个人的需要，最好将这样一种动机作为研究的模型，比如，对金钱的渴望，对爱的渴望，而不是纯粹的饥饿，或者换句话说不是任何单一身体部位的目标。考虑到现有的所有证据，我们可能永远无法完全理解爱的需要，无论我们对饥饿的动机了解多少。事实上，一个更有力的论述可能是从对爱的需要的全面认识中，我们可以了解更多关于一般的人类动机（包括饥饿动机），而不是完全投入饥饿动机的研究中。

在这方面，我们可以很好地回想一下格式塔心理学家对单一性概念所做的批判性分析。与对爱的渴望相比，饥饿动机完成起来似乎太简单，但从长远来看，也不是那么轻而易举。单一性的现象可以通过选择孤立的案例来证明，这些活动相对独立于有机体的整体。一项重要的活动可以很容易地显示出与个人身上几乎所有其他重要方面的动态关系。那么，为什么要选择一项在这个意义上根本不普遍的活动？一项被挑选出来被特别关注的活动，仅仅是因为它更具有独立性，更容易用通常的（不一定是正确的）实验技术处理吗？如果我们面临两种选择：一种是处理实验上简单的问题，尽管这些问题微不足道或毫无成果；另一种是处理实验上困难重重但相当重要的问题，我们当然应该毫不犹豫地选择后者。

手段和目的

如果我们仔细检查日常生活中基本的需要，就会发现它们至少有一

个重要的特征，即它们通常是达到目的的手段，而不是目的本身。我们有钱才能买一辆汽车，反过来，因为邻居有一辆汽车，我们才想要一辆汽车是为了满足自己的自尊心，让自己不会产生心理落差，这样才能得到别人的爱和尊重。通常，当我们分析一个有意识的动机时，就可以发现能够实现这一动机的目的，或者说，达到个人的其他更基本的目标。换句话说，我们面临一个跟心理病理学中的症状的作用非常相似的状况。症状本身并不重要，重要的是它们意味着什么，也就是说，在于它们的最终目标或结果是什么。对症状本身的研究并不重要，但对症状的动力意义的研究很重要，因为结果是卓有成效的——例如，使心理治疗成为可能。那些每天在我们的意识中闪过几十次的特定的欲望，其本身并不重要，重要的是它们代表着什么，导致的结果是什么，以及我们经过深入分析了解到的，它们最终意味着什么。

这种深入分析的特点是，最终总会导致我们无法达到的某些目的或需要；也就是说，某些需要的满足似乎是目的本身，似乎不需要任何进一步的理由或证明。这些需要在一般人身上有一种特殊的特质，通常不会被直接看到，但更多的是概念上的衍生，来自多样的、特定的意识的需要。换句话说，对动机的研究在某种程度上必须是对人类最终目标、欲望或需要研究的一部分。

这些事实意味着完善动机理论的又一个必要性。由于这些目标通常不会直接被意识到，我们立刻被迫处理无意识动机的问题。仅仅是对有意识的动机仔细研究，往往会忽略许多与在意识中看到的一样重要的其他方面。精神分析学反复证明，有意识的欲望和潜藏着的无意识的目标之间的关系并不一定是直接的。事实上，两者之间实际上可能是相互否定的，就像在反应形成中所表现的那样。我们可以断言，健全的动机理论不能忽视无意识动机。

欲望和文化

现在有足够的人类学证据表明，人类基本的或最终的欲望并不像他们有意识的日常欲望的差别那样大。造成这种情况的主要原因是，两种不同的文化可能提供两种完全不同的方式来满足某种特定的欲望。以自尊为例，在一个社会环境中，一个人通过成为一个好猎手来获得自尊；在另一个社会环境中，成为一个伟大的药师、勇敢的战士或一个非常冷静的人等才能满足自尊。如果我们只考虑最终结果的话，一个人想成为一个好的猎人的愿望与另一个人想成为一个好的药师的愿望有着相同的

动机和相同的基本目标。这样我们就可以断言，对心理学家来说，将这两种看似完全不同的意识欲望合并到一个类别中，比纯粹基于行为理由将它们归入不同的类别更明智。显然，最终结果本身远比实现这些到达终点的途径更具普遍性，因为这些道路是由当地特定文化决定的。人类之间的相似之处比人们一开始想象的还要多。

多样的动机

我们从精神病理学的研究中了解到，有意识的欲望或动机行为还有另一个与我们刚才讨论的特性同源的特性，即它可以作为一种渠道，通过其他目的实现自己的动机。有几个方面可以说明这一点。例如，众所周知，性行为和有意识的性欲望在其潜在的、无意识的目的上可能是极其复杂的。对一个人来说，性欲实际上可能意味着确保自己男子气概的欲望。对其他个体来说，它可能代表了一种对注意力的渴望，或者是对亲密、友好、安全、爱的渴望，或者是这些渴望的任意组合。在意识里这些个体的性欲可能具有相同的内容，而且可能所有人都犯了认为自己只寻求性满足的错误。但我们现在知道这些想法是不正确的，理解这些个体的性欲和性行为从根本上代表什么，而不是个体有意识地认为他们代表什么，对于理解这些人是有帮助的（无论是准备行为还是完成行为都是如此）。支持这一观点的另一种证据是，我们发现，一种单一的精神病理症状可能同时代表几种不同的，甚至是相反的欲望。一只因为癱症麻木的手臂同时可能代表着对复仇、怜悯、爱和尊重的动机的满足。将第一个例子中的有意识动机，或第二个例子中的明显症状纯粹以行为方式来看待，意味着我们武断地排除了讨论个人行为和个人动机状态的可能性。我们强调如果一种行为或一种有意识的需要只有一种动机，那么这并不是普遍情况。

激励动机

从某种意义上说，几乎任何一种有组织的状态本身都是一种激励动机。如果我们说一个人感觉被拒绝了，那是什么意思呢？静态心理学会满足于给这种说法加上一个句号，但是一个动态心理学会通过这个陈述和充分的经验来换取更多，这种情况对整个有机体的身体和精神方面都有影响。它也包含紧张、不快乐的情绪。此外，除了当前与有机体其他

部分的关系之外，这种情况还会自动地、必然地导致许多其他情况的发生。例如，想要赢回感情的欲望、各种防御性的措施、产生敌意等。

很明显，我们如果想要解释“这个人感觉被拒绝了”这句话中所隐含的情况，就要加上更多关于他因为被拒绝而发生事情的陈述。换句话说，被拒绝的感觉本身就是一种激励动机。当前关于动机的概念至少基于这样一个假设：动机状态是一种特殊的、特别的状态，与肌体内发生的情况截然不同。相反，健全的动机理论应该认为动机是连续不断的、永不终止的、波动的和复杂的。事实上，这几乎是每一种肌体状态的普遍特征。

动机之间的关系

人是欲望动物，很少能达到完全满足的状态，除非在很短的一段时间内。当一个欲望得到满足时，另一个愿望就会出现来取代它。这个满足了，还有另一个欲望出现等。对事物的渴望是贯穿人一生的特点。因此，我们有必要研究所有动机之间的关系。如果我们想要获得所寻求的广泛的成果，就必须放弃孤立的单一动机。冲动或欲望的产生，它引发的行为，以及实现目标所带来的满足感，将这些加在一起，只会给我们提供一种人为的、孤立的、单一的例子，它从动机理论中被抽取出来。这种现象实际上总是取决于整个有机体可能拥有的其他动机的满足或不满足的状态，即这样或那样的其他欲望已经达到了相对满足的状态。需求某种东西本身就意味着已经存在其他需求的满足。如果我们总是挨饿，总是干渴，如果我们时常被威胁，总是招人怨恨，我们是不会想着去作曲、发明数学方法、装饰房屋和打扮自己的。

动机理论的创立者从来没有对这两个事实中的任何一个给予应有的尊重：第一，除非是以一种相对的或递进的方式，否则人类永远不会得到满足；第二，需求似乎按照某种优势等级自动排序。

动机分类

我们应该彻底地放弃对动机或需要进行原子化分解的尝试。出于种不同的原因，这样的分类在理论上是不可靠的。首先，这意味着各种动机都是均等的，完成的能力和产生的可能性也相等。这是不正确的，

因为任何欲望进入意识的可能性都取决于对其他强势欲望的满足或不满足的状态。各种特殊动机出现的概率存在很大差异。

其次，这样的分类意味着每个动机都与其他动机不相干，事实上它们并不是孤立的。

最后，这样的动机分类，通常在行为的基础上进行，完全忽略了动机的动态特性。例如，它们的意识和无意识的动机可能有所不同，一个特定的动机可能是几种欲望表达自己的途径，等等。

这样的分类是愚蠢的，还因为动机的排列甚至不是孤立的、离散的数字算术和，而是按照特定的层次来排列的。这意味着选择列出的动机的数量完全取决于选择分析它们的具体程度。真实情况并不是很多木棍并排着，而是更像一组木箱，大木箱里放着三个中木箱，三个中木箱里又各自放着十个小木箱，十个小木箱里又各自放着五十个更小的木箱，以此类推。也可以看作在不同的放大程度下对组织切片的描述。因此，我们说到某种满足或平衡需要时，可以更具体地说吃的需要，或者更具体地说填饱肚子的需要，或者更具体地说是对蛋白质，乃至特定蛋白质的需要。我们现在可以得到的分类大多不加区别地包括了不同的放大倍数的需要。由于这种混淆，就可以理解有些分类可能包含三个到四个需要，而其他的分类却包含数百个需要。如果我们愿意，可以让这样一个动机分类列表包含1~100万中的任一数值个动机，这完全取决于分析的具体程度。另外，我们应该认识到，如果我们试图讨论基本的欲望，它们应该被清楚地理解为属于不同系列、不同基本范围或类别的欲望。换句话说，这种基本目标的列举是一种抽象的分类，而不是一个目录列表。

此外，已经发布的所有动机列表似乎都暗示了各种动机之间的互斥性，但并不都是相互排斥，有时候会相互叠加。几乎不可能非常清晰和准确地区分一个人的所有动机。在任何对动机理论的批判中都应该指出动机的概念本身可能来自对生理的需要的过分关注。在处理这些需要时，很容易区分鼓励、被激励的行为和目标对象。但是，当我们谈到对爱的渴望时，要区分动机和目标对象并不容易。这里的动机、欲望、目标对象、行为似乎都是一样的。

生活动机的分类

在我看来，现有重要的证据表明构建任何生活动机的分类的唯一可

靠基础就是基本目标或需要，而不是任何刺激物在一般意义上的动机分类（是“吸引”而不是“推动”）。动力原则在心理学的理论建设中不断被强化，只有基本的目标在所有的变化中保持不变。我们已经考虑应该在没有更多进一步证据的情况下支持这一说法。当然，动机行为不是分类的最好依据，因为我们已经看到它可以表达很多东西。出于同样的原因，特定的目标对象也不是好的分类基础。一个人有对食物的欲望，以适当的方式得到满足，然后咀嚼和吃东西实际上可能是为了生存安全而不是对食物有欲望。一个正在经历性欲、求爱行为和最终的爱情的过程的人，实际上可能是在寻求自尊，而不是性满足。从内心的角度来看，在意识中出现的内驱力、动机行为，甚至是追求的目标对象都不是对人类的生活动机进行动态分类的坚实基础。如果仅仅通过逻辑排除的过程，我们最终就剩下了基本上无意识的基本目标或需要来作为动机理论中分类的唯一可靠的基础。^①

动机和动物数据

学院派心理学家在动机研究方面，很大程度上依赖于动物实验。众所周知，白老鼠不是人，但不幸的是，在此有必要再重复一遍，因为动物实验的结果经常被作为我们对于人性理论的研究所必须依据的基本资料^②。动物数据当然有很大用处，但只有当它们被谨慎而明智的使用时才有效果。

还有一些论点与我的论点有关，即动机理论必须是以人类为中心而不是以动物为中心。首先让我们讨论一下本能的概念，我们可以严格地将其定义为一种动机单位。在这种动机单位中，内驱力、有动机的行为以及目标对象或目标效果都由遗传决定。随着我们在种类范围上的提高，本能的定义有一个稳定的下降趋势。例如，根据我们的定义，在白鼠身上也可以发现饥饿本能、性本能、母性本能，但猴子没有性本能，饥饿的本能也已经在各方面减弱了，只有母性的本能无疑是存在的。根据我们的定义，在人类身上，这三种本能都消失了。在动机行为和目标对象的选择中，只剩下遗传反射、遗传内驱力、自主学习和有目的的文化学习（见第六章）。因此，如果我们研究人类的性生活会发现基本的动机由遗传决定，但对象的选择和行为的选择一定是后天习得的。

随着物种阶梯的上升，胃口变得越来越重要，饥饿动机变得越来越不重要。例如，在食物选择上，白鼠的可变性要比猴子小得多，而猴子的可变性也比人类小得多。

最后，随着物种阶梯的上升和本能的下降，我们越来越依赖文化作为一种适应性工具。我们必须利用动物数据进行研究，让我们认识到这些事实。举例来说，即使仅仅出于一个简单的原因，即我们人类更像猴子而不是白鼠。让我们更喜欢猴子而不是白鼠作为动机实验的对象。哈洛（Harlow）和许多其他灵长类动物学家充分证明了这一观点。

环境

到目前为止，我只谈了有机体本身的性质，现在有必要讨论下这种有机体所处的环境或处境。我们必须承认人类的动机很少会在行为中实现，除非与环境与他人有关。当然，任何动机理论都必须考虑到这一事实，不仅包括有机体本身，也包括环境以及文化的影响。

一旦承认了这一点，就需要提醒理论家不要过于专注于外部、文化、环境或情境。我们研究的中心对象毕竟是有机体或性格结构。在情境理论中，我们很容易得出极端观点，即让有机体成为场中的附加物体，大概相当于一个屏障，或这个有机体试图获得的某个对象。我们必须记住，个体在一定程度上创造了他的障碍和价值对象，这些障碍物价值对象必须部分地由情境中的有机体所规定的方式来界定。我不知道有哪一种方法，可以在最广泛的层面上确定或者描述一个情景时抛开其中活动的特定有机体。如果一个孩子试图达到某种对他有价值的目标，但受到某种障碍的限制，那么他不仅决定了这个目标的价值，而且决定了这个障碍成其为障碍。心理学上根本没有什么障碍，只有想要达到某种目的的具体的人的障碍。

我的观点是：当极端或排他性情境理论建立在不充分的动机理论基础上时，它最适用。例如，任何纯行为理论都需要情境理论来解释。一个基于现有动机而不是目标或需要的动机理论，为了不失败，也需要一个强有力的情境理论支撑。然而，一个强调恒定的基本需要的理论发现，这些基本需要是相对恒定的，并且更独立于有机体自身所处的特定环境。因为这种需要以最有效可行的方式带来极大变动性，不仅组织自己的活动前景，而且它还组织甚至创造了外部环境。另一种说法是，如果我们接受关于地理环境和心理环境做出的区别，要理解一个地理环境如何变成一个心理环境，唯一令人满意的解释就是理解心理环境的组织原理是该特定环境中有机体当前的目标。

健全的动机理论必须考虑到情境，但绝不能成为纯粹的情境理论；

也就是说，除非我们明确地愿意放弃对有机体性质的研究，转而去理解它所生活的世界。

为了避免不必要的争论，让我强调一下，我们现在关注的不是行为理论，而是动机理论。行为是由几类因素决定的，动机就是其中之一，环境影响是另一种。动机的研究不是取消或否定情境决定因素的研究，而是对情境决定因素的研究的补充。它们在更大的领域中都有自己各自的位置。

整合作用

任何动机理论都必须考虑到这样一个事实，即有机体通常作为一个完整的整体呈现，但有时却并非如此。有特定的孤立条件可以解释不同种类的分裂反应，以及我们所知道的非整合现象。此外，有机体甚至可以在日常生活中以一种非单一的方式做出反应，就像我们在同时做许多事情一样。

很明显，当有机体面对一次巨大的快乐，一个创造性的时刻，或一个重大的问题、威胁或紧急情况时，它的整合作用是最统一的。当威胁是压倒性的，而有机体太弱小而无力应对时，它往往会趋向于解体。总的来说，当生活轻松快乐时，有机体可以同时做许多事情，并向许多方向发展。

我相信有相当一部分现象看起来似乎是特定的和孤立的，但实际上不是。通过更深入的分析，通常可以证明它们在整个结构中占据重要位置。例如，转变性的歇斯底里症，这种明显的缺乏整合性有时可能仅仅是我们自身无知的反映，但我们现在也足够了解，以确保孤立的、部分的或未整合的反应在某些情况下是可能的。此外，现在越来越清楚的是，这种现象不一定被认为是病态的。相反，它们常常被视为有机体一个最重要的能力的证据，即以局部、特定或分散的方式处理不重要的、熟悉的或容易克服的问题，使有机体的主要能力仍然可以自由地处理它所面临的更重要或更具挑战性的问题。

无动机行为

尽管心理学家几乎普遍接受相反的命题，但我仍然认为并非所有的

行为或反应都是有动机的，至少不是在一般意义上对需求满足的追求，即寻求需要或缺少的东西。成熟、表达、成长或自我实现行为都是普遍动机规则的例外，这些现象最好被看作是表达性的而不是应付性的。我们将在下面详细讨论这些现象，特别是在第十章和第十四章。

此外，诺曼·默尔提醒我们注意弗洛伊德学派经常提出的一种差别，但是他们从来没有明确无误地表达出来。大多数神经质症状或倾向都是基本需要满足的扭曲，这种冲动在某种程度上被阻碍、误导或与其他需要混淆。然而，其他的症状则相反，不再是寻求满足感，而仅仅是保护性或防御性的。它们没有目标，只是为了防止受到进一步的伤害、威胁或挫折。两类症状的区别就像那些仍然希望胜利的拳击手和那些没有希望胜利的拳击手之间的区别一样，后一种只想尽可能不要输得太丢人。

由于放弃和绝望一定与治疗中的预后、对学习的期望，甚至可能是对寿命的预期有着相当大的相关性，任何明确的动机理论都必须讨论默尔的分，以及克里对这种区分的解释。

实现的可能性

杜威和桑代克强调了动机中被大多数心理学家完全忽视的一个重要方面，即动机实现的可能性。总的来说，我们有意识地渴望动机能够实现。也就是说，我们的动机比心理分析学家所研究的要现实得多，他们总是专注于无意识欲望。

随着收入的增加，一个人会发现自己正在积极地期盼和争取一些“几年前”从未梦想过的东西。一般的美国人渴望汽车、冰箱和电视机，因为这些是真实存在的；他们并不渴望拥有游艇和飞机，因为一般美国人买不起这些东西。如果当时他们没有满足这些欲望，那么在接下来的时间里很可能会不知不觉淡忘这些东西。

我们要特别关注影响实现概率的因素。对于理解文化中的不同阶层的动机差别，理解我们的文化与其他较贫穷国家和文化之间的动机差异是至关重要的。

现实的影响

与这个问题相关的是现实对无意识冲动的影响。在弗洛伊德看来，本我冲动是一种独立的存在，与世界上其他任何事物没有内在联系，甚至其他本我冲动也没有。

“我们可以通过比喻更接近本我，我称之为混沌。这些本能使本我充满能量，但本我没有组织，没有统一的意志，只有一种冲动。根据快乐原则，为本能的需要获得满足。逻辑规律——尤其是矛盾规律——并不适用于本我的进程。相互矛盾的冲动同时存在，不会相互抵消或分开；在强大的经济压力下，它们最多以妥协的形式联合，以释放它们的能量。绝不能将本我看成虚形，我们惊奇地发现，本我违背了这个断言。显而易见，本我不能理解价值、善恶、道德。与快乐原则紧密关联的经济和数量原则控制着本我的进程。本我寻求释放，在我们看来，这就是本我的内涵。哲学家们断言空间和时间是我们精神活动的必要形式.....”

（弗洛伊德《新精神分析引论》，1933：103-105）

在某种程度上，这些冲动被现实条件限制、减弱或抑制而不被释放，这样它们就成为自我的一部分，而不是本我的一部分了。

“自我是本我的一部分，它与外部世界相关联并且受外部世界的影响而减弱。它接受刺激并保护有机体不受它们的影响，就像包围着一个粒子的物质的皮层。这种与外部世界的关系对于自我是决定性的。因为本我盲目地努力满足其本能，完全无视外部力量，无法避免灭亡。在实现这一功能的过程中，自我必须观察外部世界，并在脑海里留下的记忆痕迹中保存外界的真实图像。通过现实测试，它必须消除这幅外部世界的图画中的任何来自兴奋的内部来源的影响。自我为本我掌控着通往动机的道路，它在欲望和行动之间，添加了思考这个中间延迟因素。在思考期间，自我利用存储在记忆中的残余碎片经验。这样它就废除了快乐原则，而快乐原则无可争议地影响着本我的进程，它取而代之的是现实原则，因为现实原则更能让人感到安全并且通向成功。”

（弗洛伊德《新精神分析引论》，1933，P. 108）

然而，约翰·杜威的论点是，成年人的所有冲动——或者至少是特有的冲动——是与现实相结合，并受到现实的影响的。总而言之，这等

同于认为没有本我冲动，或者从字里行间的解读中可以看出，如果有的话，它们本质上是病态的，而不是健康的。

尽管没有有效的解决办法，这个矛盾在这里被强调，因为它是一个关键的、重要的矛盾。

在我们看来，问题不在于是否存在弗洛伊德所描述的那种本我冲动。任何精神分析学家都可以证明，幻想的冲动是存在的，与现实、常识、逻辑甚至个人利益无关。问题是，它们是疾病的证据，还是揭示了健康人类最内在的核心问题。在生命历史的各个阶段，婴儿时期的幻想从什么时候开始被现实的感知所改变，这个时间对所有的人都一样吗？一个聪明、健康的人能否完全不受这种影响，永远保持理性呢？如果这种冲动完全源自内心，确实存在于我们每个人身上，那么我们会问，它们是什么时候出现的？在什么条件下存在？它们一定是弗洛伊德认为的麻烦制造者吗？它们必须与现实对立吗？

健康的动机

我们所知道的关于人类动机的大部分知识不是来自心理学家，而是来自治疗病人的心理治疗师。这些病人是有用资料的主要来源，同时也是错误结论的来源，因为他们显然构成了一个质量较低的人口样本。即使在原则上，神经病患者的动机也应该被拒绝作为健康动机的范例，但健康不仅仅指的是没有疾病。任何值得注意的动机理论都必须认真观察健康并强壮的人的最高能力以及有缺陷的人的防御行为。人类历史上的著名人物所关心的最重要的问题都必须予以涵盖和解释。

我们永远无法从病人那里取得突破性成果，因而有必要把注意力转向健康的人。动机理论必须在他们的研究方向上更加积极。

(1) 请参阅默里和其他人对个体必然性的探索，以便对其中的一些观点进行更全面的讨论。

(2) 例如，P.T.杨武断地从动机理论中排除了目的或目标的概念，因为我们无法知道一只老鼠的目的。我们有必要指出我们可以问一个人的目的是什么，与其因为我们不能问老鼠而拒绝目的或目标这个概念，不如因为我们不能问老鼠的目的而拒绝它，这样似乎更明智。

第四章 人类动机理论

导言

本章试图构建一个积极的动机理论，既能满足上一章的理论要求，又能符合临床间观察的以及实验的已知事实。然而，它直接来源于临床经验。我认为这个理论在詹姆斯和杜威的功能主义传统中融合了韦特海默、戈尔茨坦和格式塔心理学的整体主义，以及弗洛伊德、弗罗姆、霍妮、赖克、荣格和阿德勒的精神动力论。这种融合可以称为整体动机理论。

基本需要——生理需要

生理需要通常被作为动机理论的出发点，就是所谓的生理驱动。最近的两项研究使我们有必要修正关于这些需要的传统观念：第一，体内平衡概念的发展；第二，发现口味（对食物的优先选择）是身体实际需要或缺乏营养的一个相当有效的指标。

体内平衡指的是肌体自动维持恒定、正常的血流状态的无意识作用。坎农描述了这一过程的内容：（1）血液的含水量；（2）盐含量；（3）糖含量；（4）蛋白质含量；（5）脂肪含量；（6）钙含量；（7）氧含量；（8）恒定氢离子水平（酸碱平衡）；（9）血液的温度。显然，这个内容可以扩展到包括其他无机物、激素、维生素等。

杨（Young, 491、492）总结了食欲与身体需要的关系。如果身体缺少某种化学物质，人就会倾向于（以一种不完美的方式）对这种缺失的食物元素产生一种特定的食欲或者是偏好。

因此，列出任何基本生理需要的清单既不可能也没有用处，因为根据描述的具体程度，它们的范围太广泛。我们不能确定所有的生理需要都是体内平衡的。性欲、嗜睡、纯粹的活动和锻炼以及动物的母性行为是否都是体内平衡的，这一点还没有被证明。此外，清单将不会包括各种感官愉悦（味道、气味、痒痒、抚摸等），这些可能是生理上的，也

可能成为动机行为的目的。我们也不知道如何理解这样一个事实：有机体一方面倾向于停滞、懒惰和懈怠，另一方面又有着活动、刺激和兴奋的需要。

在前一章中已经指出，这些生理动机或需要被认为是独特的，而不是典型的，因为它们是可分开研究的，而且可在身体上找到对应部位。也就是说，它们是相互独立的，又独立于其他层次的动机，也独立于整个有机体。其次，在许多情况下，有可能证明一种局部的、潜在的躯体动机基础。这种情况并不像人们所认为的那样普遍（疲劳、嗜睡、母性反应除外），但在饥饿、性欲和口渴的典型例子中仍然如此。

需要再次指出的是，任何一种生理需要以及与之相关的完成行为都可以作为其他各种需要的通道。也就是说，认为自己饿了的人实际上可能是在寻求安慰或依赖，而不是维生素或蛋白质。相反，也可以通过其他活动，如喝水或吸烟来部分满足饥饿的需要。换句话说，这些生理需要虽然相对孤立，但并不完全如此。

毫无疑问，这些生理需要是所有需要中最重要的。这句话的具体意思是，如果一个人的生活中所有需要都没有被满足，那么最可能成为最主要的动机是生理上的需要，而不是其他需要。一个缺乏食物、安全、爱情、自尊的人最迫切的需要是食物。

如果所有的需要都没有得到满足，那么有机体就会被生理需要所支配，其他的需要就会被遗忘或者被搁置。这样就可以简单地描述整个有机体是饥饿的，因为意识几乎完全被饥饿占据了。所有的能力都被用来对付饥饿满足，以及这些能力的组织几乎完全是由满足饥饿这一目的所决定的。智力、记忆、习惯、感知、身体机能这些现在都可以简单地定义为满足饥饿的工具。那些无法满足饥饿的能力则处于休眠状态，或被暂时忘却。例如，写诗的欲望，获得一辆汽车的欲望，对美国历史的兴趣，对一双新鞋的欲望。在极端的情况下，那些需要会被遗忘或变得次要。对于一个极度饥饿、处于危险境地的人来说，除了食物，没有别的欲望可言。他梦见食物，记得食物，想到食物，只对食物有感觉——他只感知到食物，只想要食物。在组织进食、饮水或性行为时，通常与生理动机相融合进而产生更微妙的决定因素，现在可能不堪重负，以至于可以让我们在这个时候（只是在这个时候）谈论纯粹的饥饿动机和行为，只有一个绝对的目的就是缓解饥饿。

当人类的肌体被某种需要支配时，它的另一个特殊特征——关于未来的价值观也趋向于改变。对于一个长期极度饥饿的人，乌托邦可以简单地定义为一个食物丰富的地方。他倾向于认为，只要保证他的余生都

有食物，就会非常幸福，再也不会想要任何东西了。生活本身就是以吃来定义的，其他欲望无关紧要。自由、爱、集体感、尊重、哲学，都可以被当作无用的需要而抛在一边，因为它们不能填饱肚子，这样的人可以说是单靠面包过活。

这类事情的真实性是不可否认的，但这种情况并不普遍。在和平社会中，紧急情况几乎是不常见的。我们忽略这个观点，主要有两个原因：第一，除了生理上的动机外，老鼠几乎没有其他的动机，由于许多关于动机的研究都是在这些动物身上进行的，所以很容易把老鼠的形象搬到人类身上。第二，人们往往没有意识到，文化本身就是一种适应工具，其主要功能之一就是使生理上的紧急情况越来越少发生。在大多数已知的社会中，紧急情况下的长期极端饥饿是罕见的，而不是常见的。无论如何，至少这在美国是事实。当一个美国公民在说“我饿了”时，不是感到饥饿，而是感到有食欲。他只有在偶然的情况下才会经历生死攸关的饥饿，而且在他的一生中可能也只有几次。

显然，掩盖更高级动机，以及对人类能力和人性的片面看法的一个好方法，就是让有机体长期处于极度饥饿或干渴状态。任何试图将紧急情况转化为典型情况的人，将通过极度生理匮乏期间的行为来衡量人的所有目标，那么他一定对许多事实视若无睹。当没有面包的时候，人们只能靠面包过活，这是真的。但是，当面包充足，人的肚子长期被填饱时，人的欲望会发生什么变化呢？

其他（更高级的）需要会立刻出现，这些需要，而不是生理上的饥饿，开始支配有机体。当这些需要依次得到满足时，新的（更高级的）需要又会出现，如此循环。这就是我们所说的人类的需要形成了一个相对优越的等级。

这一说法的一个主要含义是，在动机理论中满足成为一个与匮乏同等重要的概念，因为它将有机体从生理需要的支配中释放出来，从而允许出现其他更社会化的目标。生理需要连同它们的部分目标，当长期得到满足时，就不再作为行为的活跃的决定因素或组织者而存在了。它们只是以一种潜在的方式存在着，在某种意义上，如果它们受到阻碍，可能再次出现并且支配生物体。但是欲望得到满足就不再是欲望了。有机体被支配，它的行为只由未被满足的需要来支配。如果饥饿得到了满足，那么食物在个体当前的动机中就变得不重要了。

这种说法在某种程度上受到一种假设的限制，这种假设将在后文进行更充分的讨论，正是那些某种需要总是得到满足的个人在未来最有能力容忍这种需要的匮乏，而且那些过去被剥夺了这种需要的人，与那些

从未被剥夺过这种需要的人相比，对当前的满足会有不同的反应。

安全需要

如果生理需要得到相对较好地满足，就会出现一组新的需要，我们可以将其大致分类为安全需要（安全；稳定；依赖；保护；免于恐惧、焦虑和混乱；组织、秩序、法律、界限的需要；保护者的力量的要求；等等）。上面所说的生理需要也同样适合这些欲望，只不过在一定范围内程度较弱。有机体同样可以完全由它们支配，几乎可以作为行为的排他组织者，支配有机体的所有能力为它们服务。我们可以将整个有机体描述为寻求安全的机制。人类的智力、感知能力和其他能力主要是寻求安全的工具。正如在饥饿的人中，我们发现主要的目标不仅对他当前的世界观和人生观起决定性作用，也是其未来的世界观和人生观的决定性因素。实际上，一切看起来都不如安全（甚至有时包括生理需要）重要。如果这种状态足够极端和长期，可以说这个人只是为了安全而活着。

虽然在本章中我们主要关注的是成年人的需要，但我们可以通过观察婴儿和儿童来更有效地了解成年人对安全需要的理解，因为婴儿和儿童身上的安全需要更简单、更明显。婴儿对威胁或危险的反应表现得更明显的一个原因是，他们根本不会压抑这种反应，而社会中的成年人被教导不惜一切代价地压抑它。因此，即使成年人确实感到他们的自身安全受到威胁，我们可能也无法从表面上看到这一点。如果婴儿突然被打扰，摔倒，被巨大的噪声、闪烁的灯光或其他不寻常的感觉刺激从而受到惊吓，或者他们被粗暴的行为对待，或者失去了母亲的怀抱，他们就会做出相应的反应，好像在告诉成年人他们遇到了危险。^①

在婴儿身上，我们也可以看到对各种身体不适的更直接的反应。有时这些不舒服瞬间就成了威胁，使孩子感到不安全。例如，呕吐、腹痛或其他剧痛似乎会使儿童以不同的方式看待整个世界。在这样痛苦的时刻，我们可以假定，对这孩子来说，整个世界突然从光明变成了黑暗，仿佛变成了一个任何事情都可能发生的地方。在这个地方，原先安全的环境突然变得不安全了。因此，一个孩子如果因为吃了变质的食物而生病，可能会在一两天内产生恐惧、做噩梦，以及一种在他生病前从未有过的对保护和安慰的需要。最近一些关于外科手术对儿童心理影响的研究充分证明了这一点。

孩子的安全需要表现的另一个迹象是他喜欢某种不受干扰的环境。他似乎想要一个安稳、有秩序的世界。例如，父母的不公正、不公平或言行不一致似乎会使孩子感到焦虑和不安全。这种情绪可能不是因为不公正本身所造成的任何痛苦，而是因为这种处理方式可能使世界看起来不可靠、不安全或不可预测。在这样一个框架的体制下，年幼的儿童似乎能更好地茁壮成长。在这样的体制下，家长给予孩子一个在他看来安全的成长环境是十分有必要的。儿童心理学家、教师、心理学治疗师发现孩子们更喜欢有限度的许可，而不是不加管理的纵容。更准确的说法是，孩子需要的是一个“有组织、有结构的世界，而不是一个无组织或无结构的世界”。

父母在正常的家庭结构的中心地位是确定无疑的。争吵、家暴、分居、离婚或家庭亲属死亡可能在孩子的心里留下不可磨灭的阴影。父母有时会对孩子发脾气、惩罚、叫他名字以示威胁、严厉地对他说教、粗暴地对待他或进行实际的体罚，这些都会引起孩子的恐慌和恐惧，因为孩子的安全需要不仅仅指身体受到威胁，还有心理上的波动。的确，在一些孩子身上，这种恐惧可能还表现为对失去父爱、母爱的恐惧，但这种恐惧也可能发生在被完全抛弃的孩子身上，他们憎恨父母，更多是为了寻求安全和保护，而不是渴望得到爱。

当一个普通的孩子面对新的、陌生的、无法应付的刺激或环境时，会过于频繁地引起恐惧反应。例如，迷路，甚至短时间内与父母分离，面对新的面孔、新的环境、新的职责，应付不了的事物、疾病，或死亡等。特别是在这种时候，孩子疯狂地紧紧抓住父母，有力地证明了他们作为保护者的角色（除了他们作为食物给予者和爱人给予者的角色的作用）。^[4]

通过这些以及类似的观察，我们可以概括为：普通孩子和大多数的成人在我们的社会中更喜欢安全的、有序的、熟悉的、合法的、有组织的世界。在这样的环境中，他可以预测难以管理、混乱或者其他危险的事情不会发生。在任何情况下，他有强大的父母或保护者保护他免受伤害。

这些反应在儿童身上很容易被观察到，这在某种程度上证明了我们社会中的儿童感到太不安全（或者在这个世界上，他们没有一个快乐的童年）。在一个没有威胁、充满爱的家庭中长大的孩子通常不会做出像我们所描述的那样的反应。在这样的孩子中，危险反应往往发生在成年人也认为危险的情况下。

在我们的文化中，健康、幸运的成年人在安全方面的需要得到了最

大限度的满足。正常情况下，一个和平、稳定、良好的社会会让生活在其中的人感到足够的安全，远离野生动物、低温、犯罪袭击、谋杀、混乱、暴政等。因此，他不再有什么安全需要能作为有效的动机因素，就像吃饱的人不会再感到饥饿，一个安全的人也不会再感到危险。如果我们希望直接而清晰地看到这些需要，就必须求助于神经质或接近神经质的人，求助于经济贫困和社会弱势群体，或者求助于身处社会混乱、革命或权威崩溃的人。在这两个极端之间，我们只能在一些现象中看到安全需要的表现，例如，人们普遍偏好一份有保障和终身任职的工作，渴望储蓄账户，以及各种保险（医疗、牙科、失业、伤残、养老等）。

人们对熟悉的事物而不是不熟悉的事物，或者对已知的事物而不是未知的事物有着普遍的偏好，这也体现了寻求安全与稳定的生存环境以及其他更广泛的方面。人们倾向于应用某种宗教或世界观，把宇宙和宇宙中的人组织成某种令人满意的、完整的、有意义的整体，这在一定程度上也是出于寻求安全的动机。在这里，我们可以将科学和哲学概括地列为部分出于安全需要的动机（我们将在后面看到，科学、哲学或宗教方面的努力还有其他动机）。

不然，只有在真正的紧急情况下，例如战争、疾病、自然灾害、犯罪浪潮、社会混乱、神经官能症、脑损伤等长期恶劣的情况，有机体才会将安全需要置于首要位置。

我们社会中的一些神经质的成年人，在许多方面就像不安全的孩子一样渴望安全，尽管前者已经成年。他们的反应往往是面对未知的、心理上的危险，而这个世界被认为是充满敌意的、压倒性的、具有威胁性的。这样的人表现得好像一场大灾难几乎迫在眉睫，反应通常就像面对紧急情况一样。他的安全需要常常在寻找保护者或他可能依赖更强大的人（也许是元首）时才能得到满足。

神经质的人可以被描述为一个有着儿童世界观的成年人。也就是说，一个神经质的成年人可能会表现得好像他真的害怕打屁股，或者害怕母亲的反对，或者害怕被父母抛弃，或者害怕食物被拿走。他面对危险世界的恐惧和威胁反应的幼稚态度已经深入内心，不受成长和学习过程的影响。现在只要有任何刺激让一个孩子感到危险和威胁，他就会被唤醒。霍妮在“基本焦虑”方面有一些写得很好的文章。

在一类神经病患者中，对安全需要的迫切表现得最为明显。那些患者疯狂地迷恋有秩序和稳定的世界，以便确保不会出现无法控制的、意想不到的或不熟悉的危险。他们用各种仪式、规则把自己围起来，为每一个可能的偶发事件做好准备，而不让新的偶发事件发生。他们很像戈

尔斯坦所描述的那些大脑受伤的人，他们设法保持心理平衡，例如通过避开一切陌生的事物，把他们受限制的世界以一种他可以依靠的整洁、有纪律、有秩序的方式安排起来。他们试图把世界安排得不让任何意想不到的危险发生。如果他们自己不犯错，但意外的事情发生了，他们就会惊慌失措，好像这种意外的事情构成了严重的威胁。在健康的人身上我们只能看到不太狂热的偏好，例如对熟悉事物的偏好，在不正常的人那里就变成了生死攸关的需要。他们不向往新奇和未知的世界，至少一般的神经质患者是不期待的。

归属感和爱的需要

如果生理需要和安全需要都得到满足，就会出现爱、情感和归属感的需要。现在，这个人会前所未有地感到缺乏朋友、爱人、妻子或孩子，渴望与一般的人建立感情关系，即在他的群体或家庭中占有一个位置，他会为实现这个目标而付出巨大的努力，胜过对其他任何东西的渴望。他可能会忘记，当他感到饿了的时候，曾嘲笑爱情是虚幻的、没必要的、不重要的。现在他强烈地感受到孤独、被排斥、被拒绝、没有朋友、没有归宿的痛苦。

我们对归属感需要所掌握的科学信息很少，尽管这是小说、自传、诗歌、戏剧以及新的社会学文学中的常见主题。借助这些我们可以大致了解到，过于频繁的迁移、迷失方向、工业化给儿童带来严重的身心伤害，他们变得没有根基、轻视自己的根源、出身和群体，他们被迫离开家庭、朋友和邻居，作为一个过客或来访者而不是本地人。我们还低估了邻里关系的重要性，低估了一个人的乡土，低估了一个人的家族，低估了一个人的“同类”，低估了一个人的阶级，低估了一个人的群体，低估了一个人熟悉的同事的重要性。在这里，我极力给大家推荐一本极具感染力的书，它帮助我们理解了我们内心深处的动物本能——从众、聚集、加入、归属。也许，阿德勒的《必须服从的土地》会帮助我们意识到这一切。这本书的直率对我来说是好事，因为它强调了至关重要的但我忽视的问题，并迫使我认真考虑这个问题。也许对读者来说也是一样的。

我认为训练小组和其他个人成长群体以及国际社区的迅猛增长，部分原因可能是人们对接触、亲密、归属感的不满足，以及对于克服普遍存在的疏远、孤独、陌生和孤独感的需要。这种感觉由于我们的迁徙，传统群体的瓦解、家庭的分散、代沟、稳步的城市化和乡村的消失，以

及由此导致的美国式友谊的浅薄而进一步恶化。我强烈地感觉到一部分青年反叛团体——我不知道有多少或到什么程度的起因使他们极度渴望群体感、渴望接触、渴望面对共同敌人，真正团结在一起。无论是什么敌人。同样的事情也发生在一群士兵身上，因为他们面对共同的敌人，并肩作战，比普通密友感情更深，因此他们可能一辈子都在一起。无论如何，如果想要生存和安全就必须生活在一个能够满足这种需要的环境中。

在我们的社会中，这些需要的阻碍是适应不良和更严重的病理案例中最常见的核心问题。爱和情感以及它们在性方面可能的表现，通常被人们以矛盾的心态看待，并被许多限制和禁忌所阻碍。几乎所有的精神病理学家都强调对爱的需要的阻挠是造成适应不良的原因。因此，许多临床研究已经针对“爱”这种需要进行了研究，我们对它的了解可能比除了生理需要以外的任何其他需要都要多。

必须强调的是，爱不是性的同义词。性可以被看作一种纯粹的生理需要。一般的性行为是由多方面决定的，即不仅由性决定，还由其他需要决定，其中最主要的是爱和情感的需要。同样不能忽视的事实是，爱的需要包括给予爱和接受爱。

自尊需要

在我们的社会中，所有的人（除了少数病理性的人）都需要或渴望一个稳定的，通常是较高的评价，有着自尊和来自他人的尊重的需要或欲望。这种需要可以分为两类，第一种是欲望，对力量的、对成就的渴望，对名声的渴望，对掌控他人的渴望，对自我实现的渴望，对独立和自由的渴望。^③第二种是对名誉或威望（定义为尊重或来自他人的尊重）、地位、荣耀、认可、关注、重要性、尊严或欣赏的渴望。这些需要一直被阿德勒和他的追随者们强调，而被弗洛伊德忽视。然而，今天越来越多的精神分析学家和临床心理学家开始普遍认识到这些需要的重要性。

自尊需要的满足会使人感到自信、有价值、有力量、有能力、有希望，感到在这个世界上有自己的存在价值。这些需要一旦受挫，就会产生自卑、软弱、无助的感觉。这些感觉会使人们变得颓废。我们应该正确认识自信的必要性，从严重创伤性神经官能症的研究中，我们可以理解没有自信的人是多么无助。

从神学家关于骄傲和自大的讨论，从弗罗姆关于虚假的自我认知理论，从罗杰斯关于自我的研究，从安·兰德等散文家那里以及从其他资料来源，我们越来越多地了解到自尊建立在别人的看法上，而不是建立在真正的能力和对任务的胜任上的危险性。最稳定、健康的自尊是建立在应得的他人的尊重上，而不是建立在外部名声、名望和不必要的奉承上。即使在这里，将基于纯粹的意志力、决心和责任感所取得的成就，与源于自身真正的内在品行、能力、遗传基因或命运的安排，或者正如霍妮所说，依靠真实的自我，而不是脱离理想化的虚伪自我所取得的成就相区分，是十分必要的。

自我实现的需要

即使所有这些需要都得到了满足，我们仍可能经常（如果不是总是）感到一种新的不满和不安的情绪，除非个人做的是适合自己做的事。音乐家必须创作音乐，画家必须绘画，诗人必须写诗，如果他想最终与自己平静相处的话就应尽职尽责地工作。一个人如果想成功，他就一定能，因为他会为了未来而拼搏。这种需要我们可以称为自我实现的需要。关于更多的讨论详情见第十一章。

“自我实现”这个词由库尔特·戈尔茨坦首创，在这本书上应用了这个词。它可以指人类对自己完成的渴望，也就是说，人类趋向于实现自己的潜力。这种倾向可以被描述为一种越来越渴望成为优秀的人，成为更好的自己的特质。

当然，这些需要的具体形式因人而异。有的人可能表现为渴望成为理想中的母亲，有的人可能表现为运动，还有的人可能表现在绘画或发明创造上。^④在这个需要上，个体差异是最大的。

自我实现需要的产生通常是建立在生理、安全、爱和尊重需要的满足之上的。

满足基本需要的先决条件

有一些条件是满足基本需要的直接先决条件。对这些的威胁，就好像是对基本需要本身的威胁。诸如言论自由，只要不伤害他人就可以随心所欲地自由，表达自己的自由，调查和寻求信息的自由，保护自己的

自由、正义、公平、诚实、团体中的秩序等条件都是满足基本需要的前提条件。对这些自由的阻挠，将让人以威胁或紧急反应来应对。这些条件本身并不是目的，但它们又是目的，因为它们与基本需要密切相关，而基本需要显然自身就是目的。如果限制这些自由，就不可能满足基本需要。

如果我们知道认知能力（感知能力、智识能力、学习能力）是一整套适应性工具，除了其他功能，它还有满足我们基本需要的作用。那么很明显，它们面临的任何威胁、任何剥夺或阻碍都会对其自由使用有利的行为，以至于对基本需要本身的间接威胁。这种说法部分解决了关于好奇心的普遍问题，对知识、真理和智慧的探索，以及对解决宇宙奥秘的不懈探索的欲望。

因此，我们必须引入另一种假设，并谈论有关基本需要的深浅程度，因为我们已经指出，任何有意识的欲望（部分目标）都与基本需要有着或深或浅的关联，它们的重要性也相应地有着差异。这一观点适用于任何行为举动。如果一种行为直接有助于基本需要的满足，那么它在心理上是重要的。而这种助益越不直接，或者贡献越小，从动力心理学的观点来看，自然而然地认为这种行为就越不重要。对防御或应付手段也可做同样的解释。有些直接与保护或实现基本需要有关，其他只是微弱的关系。事实上，如果我们愿意，就可以谈论更基础和不太基础的防御机制，然后可以断言对基本防御的危险比较不基础防御的危险更具有威胁性（这要归结于它们与基本需要的关系）。

好奇心和理解力

我们对认知冲动的动机或病理知之甚少的主要原因是，它们在临床中很少被重视，在由医学治疗传统（旨在消除疾病）主导的临床中也是如此。这里没有传统精神神经病例中纷繁的、神秘的症状。认知精神病理学是苍白的、微妙的，容易被忽视。认知的精神病态往往被解释为正常的，并不迫切需要治疗。结果，我们在心理治疗和心理动力学的伟大创立者弗洛伊德、阿德勒和荣格等的著作中找不到任何关于这个主题的内容。

希勒是我所知道的唯一一个在著作中能动地表现好奇心和理解力的精神分析学家。学院派心理学家墨菲、韦特海默和阿施已经讨论过这个问题。到目前为止，我们只附带地提到了认知需要。在某种程度上，获

取知识和使宇宙系统化被认为是世界上实现基本安全的前提条件，或者对于聪明人来说自我实现的表达，另外，调查和言论自由也被认为是满足基本需要的先决条件。虽然这些表述有一定的作用，但它们并不是关于好奇心、学习、哲学思考等动机问题的明确答案。它们最多只是部分的答案。

除了这些获取知识的消极决定因素（焦虑、恐惧），还有一些合理的假设来满足好奇心需要的积极冲动。比如，求知、解释和理解。

1. 在高等动物身上也有同人类一样的好奇心。猴子会把东西拆开，把手指戳进洞里，探索可能发生的所有情况。例如，饥饿、恐惧、性、安慰等情况几乎不会在这种情境中出现。哈洛的实验以一种可接受的实验方式充分证明了这一点。

2. 人类历史为我们提供了大量值得借鉴的事例，在这些事例中，人们在面对未知的危险，甚至是面对生命本身的危险时，会去寻找根源并做出解释。有无数个不知名的“伽利略”相继出现。

3. 对心理健康的人的研究表明，这类人的特征是，他们被神秘的、未知的、混乱的、无组织的、无法解释的事物吸引，这些领域本来就很有趣，与之形成鲜明对比的是他们对众所周知的事实的厌倦。

4. 从精神病理学的角度进行推断或许是可行的。戈尔茨坦研究的大脑受伤的士兵、迈尔的实验老鼠，（在临床观察的水平上）都表现出一种强迫性的、急切的对熟悉事物的执着，对不熟悉事物的恐惧，对无秩序的、意外的、未驯化的事物的恐惧。另外，也有一些现象可能会使这种可能性化为乌有。其中包括非自然的习俗，对权威的长期反叛，对让人感到震惊和惊吓的渴望，所有这些都可以在某些神经病患者中发现，也可以在那些正处在反文化适应过程中的人的身上发现。

5. 当认知需要受挫时，可能会产生真正的精神病理反应。下面的临床印象就是最好的证明。

6. 我见过一些病例，在我看来，这些病症（无聊、生活热情的丧失、自我厌恶、精神抑郁、智力的持续衰退、品位的下降等）^⑤产生于那些过着无聊生活、干着乏味工作的聪明人之中。我这里至少有一个案例表明了适当的认知疗法（寻求业余兴趣，获得一个对智力要求更高的职位）具有消除该症状的可能性。

我见过许多聪明、成功、无所事事的女人，慢慢地出现智力贫乏的症状。那些按照我的建议，把自己投入值得她们去做的事情中去的人，表现出改善或治愈的情况。这足以让我对认知需要的存在认识更加深

刻。在那些新闻、信息和事实中途被截断的国家，在那些官方理论与显而易见的事实相矛盾的国家，至少有些人采取了玩世不恭的态度、不信任所有的价值观，甚至表现出明显的怀疑态度，彼此间的人际关系被破坏，陷入绝望、失去士气等。另一些人的反应则更消极，比如，迟钝、顺从、丧失能力、缩手缩脑、失去主动性。

7. 了解和理解的需要偶尔还会出现在婴儿期后期和儿童时期，表现可能比成年时期更强烈。此外，无论如何定义，这似乎是不需要通过学习的，是成熟的自然产物。孩子们不必被告知要保持好奇心，但是他们可能被教导不要过于好奇。

8. 最后，认知需要的满足是主观的满足，并产生终极体验。为了寻求结果和换取知识，这方面的洞察和理解被忽视了。然而不可否认的事实是，拥有敏锐的洞察力，有利于人们在生活中感受幸福、快乐，甚至这可能是人们的最高追求。

当人们面对障碍，遇到挫折，遭受传播广泛（跨物种、跨文化）、永不消亡（虽然微弱）的持续性压力时，满足这种需要作为充分开发人类潜力的先决条件，这在个人早期历史上自发发生。这些都指向一个基本的认知需要。

然而，这种假设并不是最有力的证据。即使在我们知道了以后，也不得不一方面从细节和微观上了解得更详细，另一方面从世界哲学、神学等方面了解得更广泛。我们获得的事实，如果是孤立的或原子式的，必然会被理论化，或者被分析，或者被组织，或者两者都有。这个过程被一些人称为寻求真理。我们先假定去满足一种渴望——系统化的渴望、组织的渴望、分析的渴望，去寻找真理和意义的渴望，构建一个价值体系的渴望。

一旦人们承认了这种需要，进行讨论，我们就会发现这些需要也形成了层级。在层级中，对了解知识的渴望凌驾于理解之上。我们前文描述的优势层级的所有特征似乎也适用于这个规律。

我们不应该把这些欲望与我们前面讨论过的基本需要相分离，虽然很容易会这样，即在认知需要和意动需要之间做一个鲜明的区分。求知和理解的欲望本身是意动的，如同我们已经讨论过最基本的需要一样。此外，正如我们所知的，这两个层级是相互联系的，而不是截然分开的；正如我们下文要提到的，它们是协同的，也是相互对抗的。

审美需要

我们对审美需要的了解甚至比其他需要还要少，然而历史、人文学和美学家的证据不允许我们绕过这个让人为难的（对科学家而言）领域。我已经尝试在临床—人格学的基础上，挑选了一些个体来研究这一现象，并且至少我自己确信，在一些个体中确实存在一种基本的审美需要。他们因丑陋而生病（以特殊的方式），又因美丽的环境而痊愈；他们热烈地渴望，而他们的渴望只能通过美来满足。这种现象在健康儿童中几乎普遍存在。证明存在这种需要的证据在每一种文化和每一个时代都可以发现，甚至可以追溯到原始人时代。

审美需要和意动、认知需要有太多的重叠，所以不可能把它们明显地分开。秩序的需要、表达的需要、安静的需要、完美行动的需要、系统的需要、结构的需要可能被不加区分地认为是认知需要、意动的需要、审美需要，甚至是神经过敏的需要。就我个人而言，我认为这一研究领域是格式塔心理学和动态心理学家的交汇点。例如，当一个人感到强烈的、有意识的冲动想把墙上歪歪扭扭的画挂直时，这意味着什么？

基本需要的进一步特征

前面我们说过，这种层级制度好像是一种固定的秩序，但实际上它并不像我们所说的那样严格。确实，与我们一起工作的大多数人似乎都有这些基本需要，似乎正如上面所述的顺序。然而，也有一些例外。

1. 例如，有些人的自尊似乎比爱更重要。这种层级制度中最常见的顺序颠倒通常是由于这样一种观念的发展，最有可能被爱的人是一个强壮或有权威的人，一个会被人尊敬或敬畏的人，一个自信或敢作敢为的人。因此，这些缺乏爱并寻求爱的人可能会努力摆出一副咄咄逼人、自信的样子。但本质上，他们追求高自尊和受尊敬的行为表现更多的是作为达到目的的手段，而不是为了自尊本身；他们的自我表现是为了爱，而不是为了自尊。

2. 还有一些显然天生具有创造力的人，他们的创造性动机似乎比其他任何需要都更重要。他们的创造性可能不是由满足基本需要来释放的，而是不顾基本需要的缺乏的自我实现。

3. 某些人对需要的要求可能会永久地压抑。也就是说，不占优势的目标可能直接被丢弃了，可能永远消失了。所以过低水平生活的人，可能只要他能得到足够的食物，就会在他的余生中幸福地生活。

4. 所谓的心理变态人格是永久失去爱的需要的另一个例子。根据

最有效的数据来看，在刚出生的时候就没有感受到爱，然后慢慢失去这种爱的需要、给予和接受爱的能力（就像动物在出生后没有经受训练就会吮吸或啄食的能力一样）。

5. 层级制度顺序颠倒的另一个原因是当一种需要在长期得到满足后，这种欲望可能会被无视。从未经历过长期饥饿的人容易低估它的影响，并把食物视为相当不重要的东西。如果它们被一种更高级的需要所支配，那么这种更高级的需要才是目前最重要的。然后，为了更高级的需要，他们可能会暂时放弃一些基本需要，这一事实可以得到证明。我们可以预测在基本的需要长期匮乏后，那么更高级的需要可能和基本需要同时存在。这样，对于那些可能已经轻易放弃优势需要的人来说，优势需要实际上可能会在意识上变得更强。例如，如果一个人为了不失去自尊而放弃了工作，然后经历六个月左右的饥饿后，他可能愿意重新获得工作，即使以失去自尊为代价。

6. 另一个对层次顺序颠倒的解释角度是，我们一直在讨论的层次需要，这种层级制度是人们有意识地感觉到的需要或欲望，而不是行为。观察行为本身可能会带给我们误解。我们所说的是，当有两种需要都被剥夺时，人们会想要更基本的需要。这里并不意味着他一定是按照自己的意愿行事。让我们再次强调，除了需要和欲望之外，还有许多其他的决定因素。

7. 也许比所有这些例外更重要的是那些包含理想、高社会标准、高价值观等的案例。有这样的价值观的人会成为殉道者，即他们会为了某种特定的理想或价值放弃一切。我们可以通过一个基本概念（或假设）来理解这些人，至少在一定程度上是这样的，这个概念可以被称为通过早期的满足而增加挫败的容忍度。那些一生都满足于基本需要的人，特别是在他们的早年得到满足的人，似乎有非凡的能力，能够承受现在或将来阻挠这些需要的影响，仅仅是因为他们有坚强的意志。他们是坚强的人，能够很容易地经受住分歧或反对，能够逆流而上，能够以巨大的个人代价捍卫真理。只有那些曾经深爱过也被人深爱过的人和拥有深厚友谊的人，才能抵抗仇恨、孤独，或者迫害。

除此之外，我认为还是有必要讨论习惯对于抵御挫折的影响。例如，那些长期习惯于忍受饥饿的人很可能更能在缺乏食物的环境中生存。在这两种倾向之间必须取得怎样的平衡，还有待进一步研究。同时，我们可以假设两者都在起作用，因为它们不互相矛盾。关于这种面对挫折的勇气增加的情况，似乎最重要的满足来自小时候。也就是说，那些在幼年时期就被培养得坚强的人，在以后面对任何威胁时也能坚强地应对。

相对满意度

到目前为止，我们提出的这些理论可能给人的印象是这五个层次的需要似乎是按某种关系排列的：如果一种需要得到满足，那么另一种需要就会出现。这种说法可能会给人一种错误的印象，即在下一个需要出现之前，前一个需要必须得到百分之百的满足。事实上，我们社会中大多数正常的人他们所有的基本需要都得到了部分的满足，同时他们所有的基本需要中也有部分不满足。更现实的描述是，满意度的百分比随着优势等级的上升而下降。例如，我认为利用数据能更好地解释这一点，通常一般公民大概满足了85%的生理需要，70%的安全需要，50%的爱需要，40%的自尊需要，10%的自我实现的需要。

至于一个需要得到完全满足后又出现新的需要这一观念，这种需要的出现不是突然的跳跃现象，而是缓慢地逐渐出现。例如：如果优势需要A只满足了10%，那么需要B可能根本不可见。然而，当这种需要A得到25%的满足时，需要B可能会出现5%。当A满足了75%时，需要B可能出现50%，以此类推。

需要的无意识特征

这些需要不一定是有意意识的，也不一定是无意识的。然而，对于普通人来说，它们更多的是无意识的，而不是有意意识的。在这一点上，没有必要拿出大量的证据表明无意识动机的绝对重要性。我们所称的基本需要往往是无意识的，尽管每个人的生活经验不同，老练的人可能会意识到这些需要。

需要的文化的特殊性和普遍性

这种对基本需要的分类考虑到不同文化在具体欲望的差异背后的相对统一性。当然，在任何特定的文化中，个体的有意识动机通常与另一个社会中个体的有意识动机极为不同。然而，人类学家的一个共同观点是，即使生活在不同社会的人们，也比我们第一次接触他们时所能想到的印象要有更多的相似之处。随着我们对他们了解的加深，就会发现越来越多的相似之处。然后，我们认识到最令人吃惊的差异只在表面，而

不是本质上的。例如，发型、服装的风格、对食物的品位等差异。我们对基本需要的分类，在一定程度上是试图解释文化之间明显的多样性背后的这种统一性，但这并不是强调这种统一性对于所有文化来说都是绝对的。这种主张只是说，它比表面的意识欲望相对更持久、更普遍、更基本，更接近人类的共同特征。基本需要比表面的欲望或行为更为人类所共有。

行为的多重动机

这些需要不能被理解为特定行为的排他性或单一的决定因素。这个例子可以在任何生理动机的行为中找到，比如吃东西、性、游戏或类似的行为。临床心理学家在很久以前就发现，任何行为都是释放多种冲动的途径。换句话说，大多数行为都是由多种动机决定的。在动机决定因素的范围内，任何行为往往是由几个或所有的基本需要同时决定的，而不是只由其中一个。后者比前者更像是一个例外。吃饭可能部分是为了填饱肚子，部分是为了其他需要的改善。一个人进行性行为不仅是为了满足性欲，也是为了让自己感受到自信，或者为了征服对方，感受自己的强大，或者为了获得更基本的感情。我认为如果不是在实践中，那么至少在理论上尽可能分析一个人的单一行为，并在其中发现生理需要、安全需要、爱的需要、自尊需要和自我实现的需要的表现。这与特质心理学更浅薄的一个流派形成鲜明对比，后者认为一个特征或一个动机可以解释一种行为。也就是说一种攻击行为仅仅包含一种攻击性的特征。

行为的多重决定因素

并不是所有的行为都是由基本需要决定的。我们甚至可以说，不是所有的行为都是有动机的。除了动机，行为还有许多决定因素。例如，另一类重要的决定因素是所谓的外部环境。至少从理论上讲，行为可以完全由外部环境决定，甚至由特定的、孤立的外部刺激决定，比如，联想，或某些条件反射。如果我听到“桌子”这个刺激思想的词，脑海里就会立刻出现桌子的图像，或想到一把椅子，这个反应肯定与我的基本需要无关。

其次，我们再次呼吁关注与基本需要或动机程度的概念。有些行为

动机很强，有些行为动机很弱，有些行为根本没有动机（所有的行为都是决定性的）。

另一点是表现性行为与应对性行为（功能性追求、目的性追求）之间存在着根本性的区别。表现性行为并不试图做任何事情，只是个性的反映。一个愚蠢的人之所以行为愚蠢，并不是因为他想要、试图或被驱使成为这样，而仅仅是因为他就是他。同样，当我用男低音说话而不是男高音或女高音的时候也能证明这一点。一个健康的孩子的随意的动作，一个快乐的人即使独自一人时脸上仍挂着微笑，健康的人走路轻快、举止优雅，这些都是表现性行为的非功能性行为的例子。此外，一个人的行为方式和风格无论是有动机的还是无动机的，几乎总是表现性的。

我们可能会问，所有的行为都是性格结构的表现或反映吗？答案是否定的。机械的、习惯性的、从俗的行为可能是，也可能不是。大多数受刺激的行为也是如此。

最后有必要强调的是，行为的表现性和行为的目标指向性并不是相互排斥的。一般的行为通常是两者兼而有之。

动物和人类的中心理论

这一理论从人类出发，而不是从更低级、更简单的动物出发。许多在动物身上取得的发现已经证明只适用于动物，不适用于人。我们没有理由为了研究人类的动机而对动物进行实验。哲学家、逻辑学家以及各个领域的科学家们已经充分地揭示了这种谬误背后的逻辑，或者更确切地说它是非逻辑的。在能研究人类之前，先研究动物是没有必要的，就像在研究地质学、心理学或生物学之前，先研究数学是没有必要的一样。

动机与心理发病理论

根据前面所述，日常生活中有意识的动机根据它与基本目标的密切程度被认为是相对重要或不重要的。对冰激凌的渴望实际上可能是对爱的渴望的一种间接表达。果真如此的话，对冰激凌的渴望就会变成极其重要的动机。然而，如果冰激凌仅仅是当作零食看待，或者是偶然的食

欲，那么这种欲望就相对无关紧要了。日常有意识的欲望应当被认为是征兆，是更多基本需要的表现。如果我们只看这些欲望的表面意义，会发现自己处于一种永远无法解决的混乱状态，因为我们更关注征兆而不关心产生征兆的原因。

当我们面对不重要欲望的挫折时，不会致病，但如果挫折与基本需要相关联的话，那么就是相反的结论。任何心理发病理论都必须建立在合理的动机理论基础。冲突或挫折不一定会致病，只有当它威胁或阻碍基本需要或与基本需要密切相关的部分需要时，它才会致病。

已经得到满足的需要的作用

上面已经多次指出，我们的需要通常只有在更重要的需要得到满足时才会出现。因此，满足在动机理论中占有重要地位。除此之外，一旦需要得到满足，就不再发挥积极的决定和组织作用。

这意味着一个基本需要得到满足的人不再需要尊重、爱、安全等。我们可以说满足需要的唯一意义是在接近形而上学的意义上：一个吃饱的人有饥饿感或者一个装满了的瓶子有空隙。如果我们对真正激励我们的事物感兴趣，而不是对已经、将要或可能激励我们的事物感兴趣，那么满足了的需要就不是动机。我们的动机要考虑所有已经不存在或完全消失了的实际目的。这一点值得被强调，因为在我所知道的每一种动机理论中，它要么被忽视，要么被否定。一个完全健康、正常、幸运的人没有性需要，没有饥饿需要，没有安全需要，没有爱情需要，没有声望需要，没有自尊需要，只有遇到短暂威胁的时候，它们才会出现。我们可以肯定每个人都有病理反应，例如，巴宾斯基（Babinski）的研究等，因为如果人的神经系统受损，就会致病。

正是出于这样的考虑，所以提出了一个大胆的假设，即一个人如果在他的任何基本需要上受挫，可以被简单地设想为一个病人，或者至少是一个心理不健康的人。这就像我们把缺乏维生素和矿物质的人称为病人一样。谁会说缺乏爱不比缺乏维生素更重要呢？既然我们知道时常产生饥饿感可能会致病，谁又能说我们研究价值问题的方式比医生诊断和治疗糙皮病或坏血病更不科学呢？如果我说得没错的话，那么还能更简单地说，一个健全的人的主要动机是开发他的全部潜力和能力。如果一个人在积极的、长期的生活环境中具有其他的基本需要，他就是一个不健康的人，肯定是病了，就好像他突然得了一种严重的缺盐症或缺钙症

一样。^⑤

如果这种说法看起来不同寻常，那么读者可以认为这只是在研究人类深层动机的方式时出现的许多不同寻常的说法之一。当我们探究一个人想要什么样的生活时，我们是在探究人的本质。

功能自主

戈登·奥尔波特阐述并概括了这一原则，即达到目的的方式可能最终结果就是满足需要本身。人可能最终会需要它们本身。我们在有目标的生活中学习和改变的重要性的观点，让以往的每件事都看起来更复杂了一些。这两套心理学理论并不矛盾，是相辅相成的。根据目前已知的标准，这样获得的任何需要是否可以被视为真正的基本需要，这是一个需要进一步研究的问题。

在任何情况下，我们已经看到更高层次的基本需要在长期得到满足之后，可能会独立于它们更强大的先决条件和它们自身的满足，即一个早年就得到安全感、归属感和爱的满足的成年人比一般人更独立。我更倾向于认为性格特征是心理学中最重要的功能自主的实例。只有强壮、健康、独立的人才能承受失去爱和声望的挫折。但是这种能力通常是在我们的社会中通过早期对安全、爱、归属感和尊重的需要的长期满足而产生的。也就是说，这些人在这些方面已经具备功能自主，不再依赖于曾产生这些方面的满足本身。

(1) 随着孩子的成长，完备的知识、对周围环境的熟悉程度以及运动神经的发展，使这些危险越来越少，越来越可控。可以说，终其一生，教育的主要功能之一就是通过知识化解危险。如我不怕打雷，因为我知道一些注意事项。

(2) 在一组安全测试中，可以让孩子面对以下几种情况：一个小爆竹发出的爆裂声、长着胡须的脸、皮下注射、让妈妈离开房间；把他放在一个高梯子上，让一只老鼠爬到他身边等。当然，我不强烈建议故意使用这种测试，因为这很可能会伤害正在接受测试的孩子。但是这些和类似的情况常常在孩子的日常生活中出现，并且被观察到。

(3) 我们不知道这种特殊的欲望是不是普遍的，关键的问题，特别是对今天来说很重要——那些被奴役和被支配的人，难道不会感到忧虑和不安吗？我们可以根据常见的临床数据假设，一个自由的人（不是通过放弃安全感为代价得来的，而是建立在充分的安全感的基础上）不会愿意或轻易地让他的自由被剥夺。但是我们不能确定这对于那些生来就是奴隶的人来说是否正确。

(4) 很明显，创作性行为，比如绘画，和其他多重创作行为一样。不管他们满意与否，都可以在天生具有创造力的人身上看到开心或不开心、饥饿或饱足。同样很明显的是，创造性活动可能是补偿性的，有改善作用，或者纯粹是经济性的。我的印象（来自非正式的实验）是，仅仅通过检查，就有可能将基本满足的人的艺术和智力产品与基本不满意的人的产品

区分开来。在任何情况下，我们都必须动态地区分，显性行为本身和它的各种动机或目的。

- (5) 这种综合征非常类似于里波特和后来的迈尔逊所称的“快感缺乏症”，但他们归因于其他来源。
- (6) 如果我们用这种方式来形容“病”这个词，那么我们就必须正视人与社会的关系。我们的定义有一个明确的含义，那就是（1）既然一个基本上被挫败的人被称为病人；（2）既然这种基本的挫败最终只能由个人之外的力量来实现；那么（3）个人的疾病最终必定来自社会的疾病。那么，良好或健康的社会将被定义为一个允许人类的最高目标通过满足其所有基本需求而出现的社会。

第五章 满足基本需要在心理学理论中的作用

本章探讨上一章所阐述的人类动机所产生的后果，并且以此作为对当前片面强调挫折和病理状态的一个积极的、健康的平衡。

我们已经看到，人类的动机生活中组织的主要原则是基本需要在一个优势层级中进行排列。使这个组织充满活力的主要动力原则是在健康的人身上更强的优势需要得到满足后，更弱的其他需要就相应出现。生理需要在未得到满足时，主宰着有机体，迫使所有的能力为其服务，并将这些能力组织起来，以达到最高效率。相对的满足平息了这些需要，并允许更高层次的需要出现，后者逐渐支配和组织了有机体，因此，它现在表现为对安全需要，而不是饥饿需要更加迫切。这个原则对于层次结构中的其他需要同样适用，即爱、尊重和自我实现的需要。

更高级的需要可能不是偶尔出现在低级满足之后，而是在被迫、有意剥夺、放弃或压抑较低的基本需要和满足（如禁欲主义、理想化、排斥、约束、迫害、孤立等）之后出现。据说它们在东方文化中很常见，但我们对其性质和发生的频率知之甚少。这样的情况与本书的论点并不矛盾，因为我们并没有声称满足是力量或其他心理需要的唯一来源。

满足理论显然是一种特殊的、有限的或不完整的理论，不能独立存在。至少，它只有与下列理论相结合，才可能合理。（1）挫折理论；

（2）学习理论；（3）神经病理论；（4）心理健康理论；（5）价值理论；（6）约束理论；等等。行为的心理因素与主观生活、性格结构交错成一张复杂的网，本章只是探寻其中的一条线索。同时，我们不是描述一幅图画，而是假设除了满足基本需要之外的还有其他决定因素，假设满足需要或需要缺乏各自都有各自的后果，假设在重要方面的基本需要的满足与神经病患者的需要的满足不同。

满足一个需要所产生的一般后果

任何需要满足后，最基本的后果就是这种需要被搁置，一种新的、更高级的需要会出现。^①其他后果是这一基本事实的附带现象，以下举出几个例子。

1. 对旧的满足需要和目标对象的独立性以及一定程度的轻视，同

时又隶属于迄今一直被忽视、不想要或只是偶然想要的新的需要和目标对象。这种新旧交换涉及许多第三层面结果。因此，兴趣发生了变化。也就是说，某些现象第一次变得有趣，而旧的现象变得无聊，甚至令人反感。这就好比说人类的价值观发生了变化。一般来说，倾向于：

（1）高估了未被满足需要中最强大的满足因素；（2）低估未被满足需要中力量较弱的满足因素；（3）低估甚至贬低已经被满足的需要。这种价值观的转变，伴随一种依赖现象，在一定范围内，重建了包括对未来、对美好生活、对个人无意识的愿望的满足状态的价值观。

总之，我们往往把已经拥有的需要视为理所当然，特别是如果我们不需要工作或奋斗，食物、安全、爱、赞美、自由一直在我们身边。从未缺少或渴望过的东西，不仅会被忽视，甚至会被贬低、嘲笑或毁灭。这种身在福中不知福的现象当然是不现实的，因此可以被认为是一种病态。在大多数情况下，只要经历了剥夺或缺乏，如痛苦、饥饿、贫穷、孤独、拒绝、不公等，就很容易被治愈。

2. 随着价值观的改变，认知能力也随之改变。注意力、知觉、学习、记忆、遗忘、思考，所有这些都在一个可粗略断定的范围内改变，因为有机体产生了新的兴趣和价值观。

3. 这些新的兴趣、满足因素和需要不仅是新的，而且在某些意义上是更高层次的（见第七章）。当安全需要得到满足时，肌体就会解放出来，去寻求爱、独立、尊重、自尊等需要。要使生物从较低、更物质、更自私的需要的束缚中解脱出来，最简单的方法就是满足他们这些需要（当然，还有其他的方法）。

4. 任何需要，满足只要是一个真正的满足，即对基本需要的满足不是神经病或虚假需要的满足，就有助于决定性格的形成（见下文）。此外，任何真正的需要的满足都倾向于个人的改善、加强和健康发展。也就是说，任何基本需要的满足都朝着积极的方向发展，而远离神经质的方向。毫无疑问，正是在这个意义上，库尔特·戈尔茨坦把任何特定需要的满足看作朝着自我实现的进一步发展。

5. 特定需要的满足除了这些一般的后果外还有一些特别的后果。例如，在其他因素相同的情况下，安全需要的满足会带来一种对安全的主观感受，包括更安稳的睡眠、危险感的消失、更大胆、更勇敢等。

学习和基本需要的满足

探索需要满足的意义的第一个后果，必然是对研究者过分夸大联合学习作用的日益不满。

一般而言，满足后的表现，例如，在饱餐后食欲的丧失，在安全需要满足后防御能力的变化等，都说明了：（1）随着练习（或重复、使用、实践）次数的增加而消失；（2）增长的报偿（或满足、表扬、强化）消失。此外，但如本章末尾所列出的满足现象，显示了不管满足现象是在适应过程中获得的变化，轻视联想的规律，而且检验也显示除了第二位的方式，任何联想都是不包括在内的。因此，任何对学习的定义，如果仅仅强调刺激物和反应之间联系的变化，都是不合理的。

需要满足的任务几乎完全局限于内在地欣赏满足物。从长远来看，除了非基本需要，不可能有随意和任意的选择。对于渴望爱的人来说，只能有一种真正的、长期的满足感，那就是真诚而令人满意的感情。对于性饥渴、食物饥渴或水饥渴的人来说，最终只有性、食物或水能满足他们。韦特海默、科勒以及阿施、阿恩海姆、卡特等格式塔心理学家强调内在的适当是心理学各领域的中心概念。在这里，没有任何偶然的搭配或意外、随意的并列，也没有什么信号、预兆或与满足相关的东西。只有满足者自己才能满足需要。我们必须用墨菲的疏通作用，而不是纯粹的联想来表达。

对联合学习、行为学习理论的批判的实质，是完全认为有机体的目的是理所当然的。它清楚地说明了目的和操纵手段的熟练问题。相比之下，这里提出的基本需要理论是关于有机体的目的和终极价值的看法。这些目的存在于有机体内部，对有机体内在是有价值的。因此，为了达到这些目标，它会做任何必要的事情，甚至学习实验者可能提出的步骤作为达到这些目标的唯一途径。这些步骤是任意的、无关的、琐碎的或愚蠢的。当这些手段失去作用后，也就是它们不再获得内在满足（或内在强化）时就会被抛弃（消失）。

行为和主观的变化不能仅用联合学习理论来解释。事实上，它们更有可能只扮演“次要角色”。如果母亲经常亲吻孩子，这种需要就会消失，孩子会不再渴望亲吻。

即使通过获得洞察和理解（格式塔学习）来进行更有效的辩护，性格特征也不能被认为是完全习得的。这种对学习的态度，部分是因为它对精神分析的发现表现出来的冷静，但在其对外部世界内在结构的认知上的理性主义强调上过于局限。我们需要一种比联合学习或格式塔学习更强的与人体内部的认知和意动过程的联系。

在这里，我暂时不打算做任何详细的讨论，而是尝试性地提出可称

为性格学习或内在学习的概念。它的中心是性格结构的变化，而不是行为变化。其主要内容是：（1）独特的教育模式和深刻的个人经历的作用；（2）由重复体验引起的情感变化；（3）由满足—挫折的经历引起的意向的变化；（4）由早期经验引起态度、希望，甚至是人生观的转变；（5）由有机体的体验选择吸收作用的变化所产生的决定因素。

这些考虑指向了学习和性格形成概念之间更紧密的友好关系。笔者相信，正如杜威所提出的将典型的、范例的学习定义为个人性格发展的变化，即走向自我实现和超越自我的行为，对于心理学家来说可能是富有成效的。

需要的满足和性格的形成

先前的一些理论只是将满足需要与某些性格特征（甚至还有许多）的发展紧密联系起来。这种理论只不过是挫败感和心理病理学之间早已公认的关系的逻辑对立。

如果把挫折的对立面（满足），作为敌意的对立面（友善）的优先决定因素是很容易的。精神分析的发现同样包含这两种情况。尽管我们还没有明确的理论体系的支撑，但心理治疗的实践给我们提供了保证、支持、包容、肯定、接受的强调，也就是说，对于病人对安全、爱、保护、尊重、价值等深层需要的绝对满足强调认可了我们的假设。尤其对孩子来说，爱、独立、安全的缺乏等，经常被直接用替代疗法或满足疗法治疗，即给予他们爱、依靠或安全（依恋疗法），其效果尤为明显。不过这种治疗也有一定的限度。

令人可惜的是实验资料少之又少，现有的资料可以提供给人一些支持。例如列维的实验，这种实验的一般方式是找一组刚出生的动物，例如幼犬，让它们某种需要得到满足，如哺乳的需要，或者让它们经历一定程度的挫折。

这种类型的实验包括雏鸡的啄食行为，婴儿的哺乳行为以及各种动物的活动。在所有的实验情况下，研究发现，一种需要如果得到完全满足，就会遵循自己特殊的轨迹。然后，根据它的性质，要么完全消失，比如哺乳；要么在剩下的生命周期中保持某种低水平，比如活动性。那些需要受挫的动物表现出各种半病理现象，其中与我们的讨论最相关：第一，相关的是需要超出了它正常消亡的时间而持续存在；第二，大大加强了这一需要的活动性。

特别要提出的是列维关于爱的需要进行的实验提出了童年的满足与成人性格的形成完全相关。很明显，健康成年人的诸多特质都是童年时期满足爱的需要的积极结果，例如，包容所爱的人的独立的能力，忍受爱的缺乏的能力，爱但不放弃自主性的能力，等等。

如果我直截了当地描述对立的理论，那么它可以归纳为：一位爱孩子的母亲在孩子身上（以奖励、支持、强化等）培养一种长大后对爱的需要的减弱倾向，例如，亲吻的概率降低，更少依赖母亲，等等。教育孩子从各个方面寻求感情，并对感情充满渴望的最好方法是在一定限度上拒绝给他爱。这是机能自主性的另一个例证，它曾迫使奥尔波特对当代学习理论持怀疑态度。

每一位心理学老师在谈到儿童的基本需要满足或自由选择的实验时，总是将性格说成训练的产物。“如果你在孩子醒来的时候抱起他，当他想被人抱起的时候，他学会的难道不就是哭吗（你是在奖励这种哭泣）？”“如果你让孩子想吃什么就吃什么，他会不会被宠坏了？”“如果你注意孩子的滑稽动作，他会不会为了吸引你的注意而学会装傻？”“如果你让孩子为所欲为，他将来会不会永远想要随心所欲？”，这些问题不能仅靠学习理论来回答，我们还必须引用满足理论和机能自主理论来解释这类现象。儿童动态心理学和精神病学的一般文献，特别是与溺爱有关的文献，可以为我们提供更多的资料。

另一种支持关于需要满足与性格形成之间关系的证据可以在满足的临床效果中直接观察得到。每个直接与人打交道的人都可以获得这些资料，而且他们几乎在每一次治疗接触中都会出现。

要使自己相信最简单的方法就是从最基本的需要开始，检验满足基本需要所带来的直接影响。就生理需要而言，在我们的文化中，我们不会把饱腹感或对水的满足视为性格品质，尽管在其他文化条件下我们可能会这样认为。然而，即使在生理需要层面上，我们的论点也会遇到一些可能出现的难以决定的情况。当然，如果我们谈到对休息和睡眠的需要，也会谈到它们的挫折和影响（嗜睡、疲劳、无精打采，甚至可能是懒惰、昏睡等）以及满足（机敏、活力、热情等），这是简单的基本满足需要的直接结果。它们如果是不被接受的性格品质，那么对人格研究者来说还是有重要的意义。虽然我们还不习惯这样考虑问题，但这个观点也适用于性的需要。例如，性压抑，以及与之相对的性满足的范畴，不过到目前为止我们还没有适当的词语描述这一行为。

无论如何，当我们谈到安全需要时，就有了更坚实的基础。忧虑、恐惧、焦虑、紧张、不安和战战兢兢都是安全需要受挫的后果。同一类

型的临床观察清楚地显示了安全需要满足的相应的效果（对于这一点，我们通常缺乏恰当的词汇），例如，不焦虑，不紧张，对未来有信心，有把握，感到安全，等等。无论我们用什么词，一个感到安全的人与一个在敌国过着间谍生活的人之间存在着性格上的差异。

还有其他基本的情感需要，比如归属感、爱、尊重，还有自尊的需要。这些需要的满足引发诸如慈爱、自尊、自信、可靠等特质的出现。

与这些需要满足的直接性格结果只有一步之遥的是善良、博爱，例如，坚毅、无私、伟大（与渺小相对）、沉着、宁静、快乐、满足等诸如此类的品质。这些品质似乎是一般满足需要的间接结果，即心理生活状况的改善的间接后果。

毋庸置疑，无论是有限的还是广泛的形式，学习在这些和其他性格特征的形成中起着重要的作用。目前还没有证据表明它是一个强有力的决定因素，这通常会被当作“一个毫无结果的问题”而被置之不理。然而，对其中一方施加更大的压力会产生截然相反的后果，因此我们至少必须意识到这个问题，即性格教育是否可以在课堂上进行？书籍、讲座、问答和劝诫是否是最好的教育途径？布道和全日制学校是否可以培养好人？或者更准确地说，是否好的生活环境能培养出好人？是否爱、温暖、友谊、尊重以及善待儿童对其日后的性格结构影响更大？——这都是对于坚持性格形成和教育理论中的一种或另一种观点所提出的问题。

满足健康的概念

让我们假设一个人A在一个危险的丛林里住了几个星期，他设法在那里靠偶然找到的食物和水维持生存。在同样的境地里，B不仅活了下来，而且还有一把步枪和一个入口可以关闭的隐蔽洞穴。C有B的所有条件，还有另外两个人和他在一起。D有食物、枪、盟友、洞穴，此外，还有他最亲近的朋友。最后，同样身处困境的人E，具备了以上所有条件，而且他是团队中备受尊敬的领导者。简而言之，我们可以分别称这些人为勉强活着的人、安全的人、有归属的人、被爱的人和受尊敬的人。

然而，这不仅是一系列不断增加的需要满足，也是心理健康程度的一系列提高。^②很明显，在其他条件相同的情况下，一个安全、有归属感、被爱的人会比一个安全、有归属感但被拒绝、不被爱的男人更健康

（根据任何合理的定义）。此外，如果一个人能从尊重和钦佩中得到发展，从而发展了他的自尊，那么他就更健康，更能实现自我了。

因此，需要满足程度似乎与心理健康程度呈正相关。我们能否进一步确认这种相关性的极限，即证实基本需要的完全满足与理想的健康相等？满足理论至少表明了这种可能性。当然，尽管这个问题的答案有待于未来的研究，但即便是陈述这样一个简单的假设也将我们的目光引向被忽视的事实，并促使我们再次提出这个不是古老的而未被解决的问题。

例如，我们必须承认一定还有其他途径可以通向健康。然而，当我们为孩子选择人生道路时，我们有理由提出这样的问题。通过苦行、放弃基本需要、自律、挫折、悲剧和经受不幸的火焰锤炼而获得健康的案例有多少？也就是说，以满足或幸福为基础的健康以及以不幸为基础的健康，它们出现的频率是多少？

这个理论还让我们面对利己这个棘手的问题，正如韦特海默和他的学生提出的一样。他们认为所有的需要都是事实上利己的、以自我为中心的。的确，戈尔茨坦和本书都是在一个高度个人主义的程度上，解释自我实现最终需要。然而，对于非常健康的人的研究表明，他们既保持自己的个性，同时又与社会中的人相处融洽。我们将在第十一章讨论这一点。

当我们假定满足健康（或幸福健康）的概念时，无疑将自己与那些人——戈尔茨坦、荣格、阿德勒、安吉亚尔、霍妮、弗罗姆、梅、布勒、罗杰斯等联系起来了，他们假定有机体中存在某种积极的成长趋势，这种趋势从内部推动有机体得到更好的发展。

如果我们假设一个典型健康有机体基本需要得到满足后，然后摆脱束缚转而追求自我实现，那么我们也因此认为这个有机体根据内在发展倾向从内部发展，是柏格森意义上的发展，而不是从外部行为意义上的环境决定论意义上的外部发展。患神经病的有机体缺乏某些满足，所以只能从外部环境里获得基本需要的满足。因此，它更依赖他人，自主性和自觉性较低。他们更多地依赖于环境，而不是由其本身的内在本质塑造的。当然，健康人所处的这种对于环境的相对独立性并不意味着与环境没有来往。这仅仅意味着在这些接触中，人的目的和他自己的本性是决定性因素，而环境主要是人实现自我、实现目的的手段，这如果不是地理上的自由，就是真正的心理自由。

其他部分由需要满足决定的现象

下面列举的是满足理论中提出的一些更重要的假设的简短说明。

心理治疗

也许可以这么认为，实际治疗或改善中起决定作用的是基本需要的满足。当然，我们必须承认至少这是其中的一个影响因素，而且是一个特别重要的因素，因为迄今为止一直被忽视了。我们将在第十五章更全面地讨论这个观点。

个性、兴趣、品位、价值观

上面列举了满足需要和挫折决定兴趣的几种方式，对此可参照麦尔的著作。对这个问题进行深入研究是十分必要的，最后必然涉及对道德、价值观和伦理的讨论，因为这些不仅仅是礼仪、举止、风俗习惯和其他当地社会习惯的范畴。当前的方法是将态度、品位、兴趣和各种价值观当作联合学习的结果，除此之外没有其他的决定因素。它们仿佛完全是由任意的环境力量所决定的。但我们已经看出，内在的需要和满足的后果也在起作用。

人格的分类

如果我们把基本情感需要的层次的满足看作一个直线连续体，那么就有一个有用的（尽管不完美）工具来划分不同的人格类型。如果大多数人都具有类似的肌体需要，那么每个人都可以在这类需要得到满足的程度上与其他人进行比较。这是一个整体或有机体的原理，因为它把对整个人分类建立在一个单一的连续体上，而不是根据大量的、互不相关的连续体来把人的各个部分或各个方面进行归类。

厌烦和兴趣

厌烦只是过度满足吗？在这里，我们又可以发现未解决和未察觉的问题。为什么会对某一幅绘画、某一个人、某一首乐曲产生厌烦？为什么会对接触次数相同的另一幅绘画产生兴趣，对另一个人有好感，对另一首乐曲感兴趣？

幸福，快乐，满足，兴奋，狂喜

需要满足在积极情绪的产生中扮演什么角色？长期以来，研究情绪的学者长期局限于挫折的情感效应的研究。

社会效果

我们提出未来有待考证的论点是，满足人的基本需要（所有条件相同的情况下，抛开某些令人费解的，以及暂时忽视缺乏和约束的有益后果），不仅改善了人的性格，而且改善了人作为国内和国际环境中的公民与周边的关系。这一点对政治、经济、教育、历史和社会学上可能产生的影响是巨大而深远的。

挫折水平

从某种意义上说，“需要满足是需要受挫的决定因素”。尽管这听起来来自相矛盾。但这是真的，因为在较低的、优势的需要得到满足之前，更高的需要甚至不会出现在意识中。从某种意义上说，在需要产生之前是不存在挫折的。一个仅仅能维持生活的人不会费心生活中更高层次的事情，比如学习几何、选举权、所在城市的好名声、尊重等。他主要关心的是生活必需品。只有当一定量的低层次需要得到满足后才会考虑高层次的需要，从而提升到更高的文明水平，才让他对个人、社会和智力问题感到挫败。

因此，我们可以认为，绝大多数人注定要渴求他们没有的东西，但

绝对不会觉得为更大的满足感而工作是无用的。因此，我们同时懂得，不要指望任何单一的社会改革（例如，妇女选举权、免费教育、无记名投票、工会、良好的住房、直接选举）会带来奇迹，但也不要低估了缓慢发展的现实。

如果一个人必须感到沮丧或挫败，那么他担心战争比担心他能活到多少岁对社会更好。显然，提高挫折水平（如果我们可以说更高或更低的挫折）不仅对个人，而且对社会也有意义。这对于愧疚感和羞耻感也同样适用。

愉快、无目的行为、随机行为的出现

这可能因为被广泛接受“认为所有的行为都是有动机的”的束缚，长期以来被哲学家、诗人和艺术家所探究的，这是不对的。这一领域一直被心理学家所忽视。下面的观察结果是不可辩驳的事实，即一经满足，有机体就放弃压力、紧张、紧迫感等感觉，允许自己变得懒散、放松、被动，允许自己享受阳光、嬉戏玩闹或者装饰、擦洗瓶瓶罐罐，允许自己放松娱乐、观察微不足道的事物、漫无目的、偶然学习而不是有意学习。总而言之，就是（相对）没有目的了。需要满足导致无动机的行为的出现（在第十四章详细讨论）。

满足引起的病态

现代的生活确实教会了我们一些由物质生活富裕所导致的疾病，其症状包括厌烦、自私、得意忘形、“理所当然”的优越感、不成熟的自恋、人与人之间友情的丧失等。显然，物质生活或较低需要的生活本身在任何时间都不能给人带来满足。

现在我们正面临着由心理富裕导致的一种新的病态，即病因在于患者得到无微不至的照顾、关怀、宠爱、崇拜、被膜拜、被当成舞台的中心，拥有忠诚的仆人，无论在什么地方，各种需要都能得到满足。

的确，我们对这些新现象的认知还不够，更不用说它们具有任何进步的科学意义。我们依据普遍的临床经验以及儿童心理学家和教育家逐渐形成的观点，对此持怀疑态度。我们认为依靠于基本需要的满足是不够的，孩子们还必须去感受坚强、坚韧、挫折和限制。或者换一种说

法，基本需要满足最好能重新定义，因为它很容易被误解为无限制的放纵、自我克制、肆意溺爱、过度保护和谄媚等。对孩子的爱和尊重至少必须与对自己作为父母或普通意义上的成年人应得的爱和尊重相平衡。孩子当然是人，但他们不是有经验的人。我们必须明白，他们在许多事情上是不明智的，在一些事情上更是愚蠢透顶。

由满足引起的病态也可能部分地表现为“超越性病态”，即生活中缺乏价值观念、实在感和成就感。许多人文主义者和存在主义心理学家还是相信，虽然缺少立足的证据，满足所有的基本需要并不能自动解决价值观、归属感、生活目的、生命的意义等问题。至少对某些人，尤其是年轻人来说，这些是独立的、超出基本需要满足以外需要解决的问题。

最后，我再次提到人们很少了解的事实，即人类似乎从来没有永久的满足或满意，我们往往习惯于他人的祝福，认为幸福是理所当然的，甚至忽视它们的价值。对许多人来说——我们不知道有多少人——即使是最大的快乐也可能会变得乏味，失去新鲜感，只有经历过剥夺、挫折、威胁，甚至是悲剧，它才能重新变得有价值。对于这样的人，特别是那些对体验没有兴趣、缺乏活力、意志薄弱、无法享受人生乐趣的人，可能有必要让他们经历失去幸福的痛苦，他们才能再次认识到幸福。

高级需要的功能自主

就动机理论一般规律来说，我们确实在低级需要得到满足后才能转向高级需要。但是值得观察的现象是，一旦到达这些更高的需要水平、价值观和兴趣之后，人们可能变得有自制能力，不再依赖于低级需要的满足。人们甚至会鄙视和轻视那些使他们有可能过上“更高质量生活”的低级满足需要，就像富三代会对富一代的财富感到羞耻一样，或者就像受过教育的移民子女会对他们粗鄙的父母感到羞耻一样。

一些很大程度上是由基本需要的满足决定的现象

意动—情感

1. 肉体上的满足感，包括暴饮暴食、性、睡眠等方面，以及一些

附带后果，例如，幸福、健康、精力充沛、兴奋、身体享受。

2. 感到安全、平静、有保护、缺乏危险和威胁感。

3. 有归属感，成为某个团体的一员，对团体目标和胜利的认同、接受，或者在一个地方有家的感觉。

4. 爱与被爱的感觉，值得爱与体验爱的感觉。

5. 自力更生的感觉，自尊，相信自己的感觉；值得尊重，有希望、领导能力的感觉。

6. 自我实现、自我成长、自我发展的感觉，个人资源和潜能得到完全的发展和实现的感觉，以及随之而来的成长、成熟、健康和自觉的感觉。

7. 好奇心的满足，学习的感觉和了解越来越多的感觉。

8. 对于理解的满足，越来越多的哲学性满足；向范围越来越大、越来越包容和越来越单一的哲学或宗教靠近；增强对联系和关系的感知、敬畏、价值信奉。

9. 审美需要的满足，审美刺激，感官震撼，愉悦、兴奋、对称感、适应感。

10. 高层次需要的出现。

11. 对各种满足物质的暂时或长期依赖性和独立性；对低级需要和低级满足的日益独立和蔑视。

12. 厌恶和爱好的感情。

13. 厌烦和兴趣。

14. 价值观的改变；品位的提升；更好的选择。

15. 兴奋、幸福、欢乐、愉悦、满足、平静、宁静、狂喜；更加丰富和积极的感情生活。

16. 极度狂喜和极度兴奋的情绪、精神抖擞以及神秘体验更频繁出现。

17. 抱负水平的变化。

18. 挫折水平的变化。

19. 走向后动机和存在价值的运动。

认知

1. 更敏锐、更高效、更现实的各类认知；更好的现实体验。
2. 直觉能力的改进；成功的预感。
3. 启发和洞察力的提升体验。
4. 更多地以现实—对象—问题为中心；较少投射和以自我为中心。
5. 世界观和人生观的进步（指变得更真实、更现实、对自我和他人的破坏性更小，更全面、更完整等）。
6. 更多的创造力、更多的艺术性，诗歌、音乐、智慧、科学。
7. 不那么死板得像个机器人一样的习惯方式；更少模式化，更少强迫性的标签化（见第十三章）；通过人为的范畴和分类方式，更好地感知个体的独特性；更少分类化。
8. 许多更基本、更深层的态度（民主的、对所有人的基本尊重、对他人的爱、对孩子的爱和尊重、与妇女的交往等）。
9. 更少掺杂感情的学习（喜爱熟练的事物），尤其对于重要的事物更是这样。
10. 发现无目的地学习和慢慢习得之间更多的可能性。
11. 对简单的需要减少，以更复杂为乐。

性格特征

1. 冷静、沉着、平静、心境安宁（与紧张、不安、不快乐、痛苦相反）。
2. 善良、友爱、同情、无私（与残忍相对）。
3. 慷慨。
4. 宽宏大度（与狭隘、卑鄙、渺小相对）。
5. 自信、自尊、自爱。
6. 有安全感、归属感，不受威胁的感觉。
7. 友好（性格上的敌意的对立面）。
8. 更大的挫折承受力。
9. 对个体差异的容忍、接受和认可，从而消除偏见和普遍的敌意（不是丧失判断力）；珍惜兄弟情谊、伙伴情谊、兄弟之爱和他人的

尊重。

10. 更多的勇气，更少的恐惧。
11. 心理健康及其所有附带需要；远离精神病和神经病。
12. 更加民主（尊重其他值得尊重的人）。
13. 放松；减少紧张。
14. 更加诚实、真诚、坦率；少些虚伪，少些虚假。
15. 更强的意志；更多的责任感。

人际关系

1. 更好的公民、邻居、父母、朋友、爱人。
2. 政治、经济、宗教、教育的发展和开放。
3. 尊重妇女、儿童和雇员，以及其他权利较小的少数民族或群体。
4. 更民主，更少权威主义。
5. 少些无谓的敌意，多些友善，多些对他人的兴趣，更容易认同他人。
6. 选择更好的朋友、爱人和领导等，对人有更好的判断力，更好的选择者。
7. 更有吸引力，更美丽。
8. 更好的心理治疗师。

其他类

1. 改变了关于天堂、地狱、乌托邦、幸福生活、成功与失败等图景。
2. 向更高的价值观迈进，迈向更高级的“精神生活”。
3. 所有表现性行为的变化，如微笑、大笑，面部表情，举止、步态、书法；倾向于更富有表现性行为和较少应对模仿行为。
4. 精力的交替、倦怠、睡眠、安静、休息、警觉。
5. 充满希望、对未来充满信心（与士气低落、冷漠、无精打采相

对)。

6. 对生活充满幻想以及早期记忆的变化。
 7. 以性格为基础的道德、伦理、价值观的变化。
 8. 脱离了充满得失、输赢和竞争对手的生活方式。
-

(1) 这些论述只适用于基本需要。

(2) 我们认为，同样是这种不断增加的需要满足程度的连续性，也可以作为对人格进行分类的基础。个人通过这个生命跨度，它提供了一个发展理论的模式，大致接近和平行于弗尔库德和埃里克森的发展系统。

第六章 基本需要的似本能性质

对本能理论的重新考察

重新考察本能理论的原因

前几章总结的基本需要的理论要求我们有必要重新审视本能理论，这不仅是因为在基本和不基本、健康和不健康、自然和不自然的需要之间有必要做出区分，还因为我们不能一直放着某些问题不闻不问。这就导致不可避免地必须提出一些关于基本需要的理论问题。例如，隐含的对文化相对论的排除的问题；隐含的对体质给定价值的问题，以及逐渐缩小的联合学习作用范畴等问题。

无论如何，还有相当多的理论、临床和实验方面的考虑都指向这个方向。他们一致认为重新评价本能理论是有必要的，甚至可能以某种形式复原它。这让我们不得不担忧心理学家、社会学家和人类学家目前对人类的可塑性、灵活性和适应性以及人类的学习能力的强调是否过度了。人类似乎比现在的心理学家所估计的更有自主性和自制力。

1. 坎农提出的体内平衡概念，弗洛伊德的死亡本能。
2. 爱好或自主选择，或自助餐厅的实验。
3. 利维的满足本能实验，以及他关于母亲过度保护和溺爱孩子的著作。
4. 各种各样的心理分析发现，指出对孩子进行大小便训练的过分要求和急于给孩子断奶的有害影响。
5. 大量的观察导致许多教育家、托儿所、学校的工作人员和应用儿童心理学家在与孩子打交道时更倾向于一种更宽容的方法。
6. 罗杰斯非指示疗法的概念体系。
7. 由活力论者、新兴进化论者、现代实验胚胎学家，以及像戈尔茨坦这样的整体主义者所提供的许多神经学和生物学数据，都是关于有机体在受损后的自发的重新调整。

以上这些研究和其他将要提到的研究加在一起有力地表明，有机体比通常所认为的更值得信赖、更能自我保护、更能自我指导和自我控制。此外，我们还可以补充，各种新近的发展已表明从理论上假定有机体内由某种积极生成或自我实现的倾向，不同于其保护、自我平衡或体内平衡的倾向，也不同于与外界的联系刺激倾向。这种成长或自我实现的倾向，以一种或另一种模糊的形式，已经被各式各样的思想家，如亚里士多德和柏格森，以及许多其他哲学家假定过。在精神病学家、心理分析学家和心理学家中，戈尔茨坦、布勒、荣格、霍妮、弗罗姆、罗杰斯和其他许多人都认为有必要提出这一假设。

然而，也许支持重新审视本能理论的最重要的影响来自心理治疗师，尤其来自心理分析学家的经验。在一领域，尽管有些事实看起来模糊不清，但事实的必然联系是毋庸置疑的。不可避免的是，治疗者必须将更基本的愿望（或需要，或冲动）与不基本的愿望（或需要，或冲动）区分开来。原因很简单：某些需要的受挫会导致病态，而另一些需要的受挫则不会。满足某些需要会带来健康，而满足另一些需要则不会。这些更为基本的需要不可思议的“顽固”，难以应对。它们抵制一切花言巧语、替代、贿赂和削弱。除了适当的、内在的满足，其他则毫无办法，人类总是不自觉地满足这种需要。它们总是表现得像顽固的、不可削弱的、不可分析的最终事实，必须被当作已知的或不可置疑的基点。几乎每一个精神病学、精神分析学、临床心理学、社会工作学或儿童治疗学的学派，无论他们在其他观点上有多大的分歧，都提出了某种本能需要的学说，这一共识不可磨灭。

这些经验时刻提醒我们应该考虑物种的特征、素质和遗传，而不是表面的容易操纵的习惯。每当必须在两难决策中做出选择时，治疗师几乎总是选择本能，而不是选择条件反应或习惯作为他的基点。这当然是不恰当的，因为我们将看到，还有其他居于中间的、更有效的选择，我们可以从中做出更满意的选择。这就是说两者之间并非必选其一。

然而，从一般动机理论的要求来看，本能理论，尤其是由麦克杜格尔和弗洛伊德提出的，有一些优点在当时没有得到充分地理解，也许是因为它的错误过于明显。本能理论承认以下事实：人是自我发展的，人的本能和环境帮助决定了他的行为；人的本能为他提供了一个现成的目的、目标或价值框架；通常，在良好的条件下，为了避免疾病，他想要的就是他所需要的（对他有好处的）；所有人都是一个独特的生物物种；除非人们了解它的动机和目标，否则行为是毫无意义的。总的来说，肌体依赖自身的资源，他常常虚现出一种生物性的功能或智能，那是需要做出解释的。

本能理论的缺陷

我们这里的论点是，本能论者的诸多失误，尽管根深蒂固，需要反驳推翻，但绝不是本质上的缺陷。然而，是许多错误本能论者和他的诸多批评者共同具有的。

1. 语义和逻辑错误最为明显。本能主义者被指责为专门创造本能来解释他们无法解释、理解或无法确定其起源的行为。当然，他们理应受到批评，我们也受到适当的警告，也无须将名称与事实混淆，或者提出无效的三段论。今天我们对语义学有了更多的了解。

2. 我们现在对民族学、社会学和遗传学有了更多的了解，就可以避免粗鄙的物种中心论和阶级中心论，以及庸俗的社会达尔文主义，后者曾导致早期的本能主义者失败。

我们现在还必须承认，当时本能主义者从民族学的天真行为中的转向是如此极端，过于彻底，以至于其行为本身就构成了一种错误，即文化相对论。这一理论在过去20年中很有影响力，被广泛接受，现在正受到大众的批评。当然，像本能主义者以前所做的那样，寻求跨文化的物种特征，现在又值得尊敬和重视了。显然，我们必须（也能够）避免物种中心论和夸大的文化相对论。例如，工具性行为（手段）与当地文化决定因素的关系远比基本需要（目的）的关系更密切，这一点很清楚。

3. 20世纪20年代和30年代大多数反本能主义者，例如伯纳德、沃森、郭任远等，批评本能理论的理由是，本能理论不能被描述为具体的刺激——反应概念。这可以归结为，就是指责本能并不符合简单的行为主义理论。这是真的，本能确实如此。然而，这种批评在今天并没有被人文主义心理学家认真看待，他们一致认为仅用刺激反应的术语来定义任何人类整体素质或整个活动是不可能的。

这样的企图只能引起混淆。我们把反射与标准的“低等动物本能”相混淆就是一个典型例子。前者是纯粹的运动神经行为，后者远不止于此。例如，先定的冲动、表现性冲动、应对性行为、对目标对象的追求以及情感抒发。

4. 即使仅从逻辑上看，我们也没有理由被迫在完全的本能和非本能之间做出选择。为什么不能有残余的本能，不能有与本能相似的某种行为方面的东西，不能有程度的不同，不能有不完全的本能呢？

太多的糊涂作家不加区分地使用“本能”一词来代表需要、目标、能力、行为、感知、表达、价值观和情感，或者单独使用，或者结合使用。正如马莫尔和伯纳德所指出的那样，这就形成了一种用法松散的大

杂烩，其中几乎所有已知的人类反应都被这个或那个作家定性为本能。

我们的主要假设是，人类的欲望或基本需要至少在可察觉的程度上是天生的。与本能相关的行为或能力、认知或情感不一定是天生的，可能（根据我们的假设）是习得的、教化的或表现性的。（当然，人类的许多智力或能力是由遗传决定或由遗传提供可能的，例如，色觉、发育能力等，但在这一点上它们与我们讨论的问题无关。）这就是说，基本需要的遗传成分可以被看作简单的意动性缺乏，与固有的目标实现行为无关，就像弗洛伊德的本我冲动是盲目的、无定向的需要一样。我们将在下面看到，这些基本需要的满足因素似乎也可以用某种方式确定为内在的。追求目的的行为（竞争）是必须依靠学习达到的。

本能主义者和他们的反对者都犯了一个严重的错误，就是用非此即彼的方式来思考，而不是按照程度的差异来思考。怎么能说一套复杂的反应要么完全由遗传决定，要么根本不是由遗传决定的呢？无论多么简单，任何完整的反应，都不可能只具有基因决定因素。甚至孟德尔的甜豌豆也需要空气、水和食物。即使是基因本身也有环境的影响，即邻近基因。

另一个极端也很明显，没有什么是完全不受遗传影响的。人是生物物种，是由遗传决定的事实，是每个人类行为能力、认知等的先决条件。正是因为他是人类的一员，所以这个基因是会遗传的。

这种无法让人信服的二分法产生的一个令人困惑的结果是人们倾向于把任何习得的行为定义为非本能的的活动；反过来说，如果能证明遗传的影响，就把一种行为定义为本能。即对于大多数，也许是所有的欲望、能力或情感来说，证实这两种说法都很容易，这样的争论必然永远无法解决。

本能主义者和反本能主义者都是极端的。当然，我们不需要这样，这是一个可以避免的错误。

5. 本能理论的范例是动物本能。这就导致了各种各样的错误，例如，不去寻找人类特有的本能。然而，从低等动物身上发现的最具误导性的错误，即本能是强大的、无法改变的、无法控制的、不可预测的。然而，这可能说的是鲑鱼，或青蛙，或者旅鼠，对人类却并非如此。

如果像我们理解的那样，基本需要有一个明显的遗传基础。当我们用肉眼寻找本能，我们认为一个实体是本能时，我们很可能犯错误，只有当它明显无误地独立于环境中，并且比所有环境力量更强大时，才认为是本能。为什么不会有似本能但仍然较容易受压抑或控制的需呢？为什么不会有更容易被习惯文化压力、内疚掩盖、修改甚至压制的需要

呢？（例如，爱的需要似乎如此。）也就是说，为什么我们不相信有弱本能呢？

也许，文化主义者攻击本能理论背后的原动力，很大程度上来自对本能具有压倒一切力量的错误认识。每个民族学家的经验都反对这样的假设，因此攻击该理论是可以理解的。但如果我们恰当尊重文化和生物（笔者就是这样）这两方面的因素，如果我们进一步将文化视为比拟本能的需要更强的力量（笔者就是这样），那么下面这个观点将不是一个悖论而是显而易见的（笔者就是这么想的）：如果我们要使弱小的似本能的需要不被更有力的文化所吞没，就理应保护它们，而不是反对。它们很有可能被吞没，尽管这些似本能的需要从另一种意义上来说是强大的，即它们顽强的要求获得满足，一旦受挫，就会产生严重的后果。

一个与通常理解不一致的看法有助于解释这一观点。我认为揭露真相、顿悟和深度治疗——这种治疗包括除了催眠治疗和行为疗法以外的所有疗法——从某种角度来说是一种揭示、恢复和加强那些被我们削弱了的和失去了的似本能的倾向和本能残余，我们本身也有动物性，我们的主观生物学。在所谓的个人成长实习班上，这个终极目标表现得最明显。所有这些疗法和实验班都要付出昂贵的、痛苦的、长期的努力。这种努力需要人类一生的奋斗、耐心和毅力。即使这样，他们也可能失败，但到底有多少猫、狗或鸟需要帮助才能知道如何成为一只猫、狗或鸟呢？它们由于冲动而发出的声音十分响亮。但我们的声音是微弱的、不清晰的和容易被忽视的，我们需要帮助才能听到它们的声音。

这就解释了为什么动物的自然性在自我实现中表现得最为明显，而在精神病人或一般病人那里表现得最不明显。我甚至可以说，疾病恰恰是一个人丧失动物性的结果。因此，这就出现了下面矛盾的情形：在那些精神层次高的、有智慧的圣人身上，在那些最有理性的人身上，我们可以见到最清楚的动物性。

6. 所有更严重的错误都源于对动物本能的关注。由于一些只有历史学家才能解释清楚的难以理解的原因，西方文明普遍认为我们内心的兽性是凶恶的，最原始的冲动是邪恶、贪婪、自私和敌对的。

神学家称其为原罪或魔鬼。弗洛伊德学派称之为本我。哲学家、经济学家和教育家都用不同的名字称呼它。达尔文非常认同这一观点，以至于他只在动物世界中看到竞争，完全忽略了同样常见的合作精神，而克鲁泡特金很容易就发现了这一点。

这种世界观的另一种表达方式是让我们的动物性与狼、老虎、猪、秃鹫或蛇等同起来，而不是与更好的或至少更温和的动物，如鹿、大

象、狗或黑猩猩等同起来。这种表达方式将我们的内在本性用“恶的动物性”来解释，并指出，如果我们必须从动物到人进行推理，那么我们最好选择那些最接近我们的动物，如类人猿。总的来说，这些可爱的动物与我们分享着许多我们称为美德的特征，所以比较心理学并不支持恶的动物性的说法。

7. 谈到遗传特性是不会改变也不可改变的假设，还有一种可能必须牢记：即使一个特征主要是由基因遗传决定的，它也可能是可改变的——如果我们足够幸运的话，甚至可能是很容易改变或控制的。假如我们认为癌症有很强的遗传因素，这就不能阻止任何人寻找控制它的方法。如果只是基于演绎的理由，我们也得承认智商可能是既有可测量的遗传性因素，同时也可以通过教育和心理治疗来提高。

8. 与本能论者相比，我们必须为更多本能的可变性留出空间。认识和理解的需要似乎只有在聪明的个体中才明显有效。在智力低下的人中，它似乎是不存在的，或者说是发育不完全的。利维已经证明，在女性中，母性冲动差异是极大的，以至于在一些女性中无法看到这种冲动。在音乐、数学、艺术等方面的特殊才能，很可能是由基因决定的，在大多数人身上是不存在这种基因的。

似本能的冲动可以完全消失，而动物本能显然不能。例如，在精神变态的人格中，爱人和被爱的需要已经消失了，据我们所知，这通常是一种永久的消失，即任何已知的心理疗法通常都无法治愈这种精神变态的人格。我们还有更早的关于在奥地利的一个村庄失业的例子，表明长期失业可能会严重打击自信，破坏某些需要。对于某些人，即使环境条件有所改善，这种被破坏的需要也可能无法恢复。类似的例子也可以从纳粹集中营获得，贝特森和米德对巴厘岛人的观察也可以解释。成年的巴厘岛人不是我们西方意义上的有爱心的人，他们也不必是。在巴厘岛拍摄的影片中可以看到，婴儿和儿童会因为缺乏关爱而哭泣。我们只能得出这样的结论：这种爱的冲动的丧失是后天的丧失。

9. 我们已经看到，本能与对新事物的灵活适应和认知适应的能力在物种等级上是相互排斥的。我们对一种发现得越多，对另一种的期待就越少。因此，将人类的本能冲动与理性区分开来就导致了重大甚至悲剧性的错误（从历史后果来看），这些错误自古以来就存在着。很少有人想到本能性冲动和理性可能都是似本能的。更重要的是，它们的结果或隐含的目标可能是相同的、共赢的，而不是对抗性的。

我们的论点是：认知和理解的冲动可能与归属或爱的需要一样，是意动的。

在通常的本能——理性二分法或对比中，本能和理性的定义是互相对立的。如果按照现代知识对它们进行正确的定义，它们将不会被视为相互对立或对抗。目前是可以定义理性和本能冲动的，在健康的人身上并不相互对立（尽管它们在不健康的人身上可能是对立的）。举个例子，现有科学数据表明，从精神病学角度来说，保护、接受和关爱儿童是合乎情理的，这正是孩子们（本能地）渴望的。正是在这种明确的、在科学上可检验的意义上，我们断言本能的需要和理性可能是协同的，而不是对立的。它们表面上的对立是人为的产物，因为它们的对抗性只表现在病人身上。如果事实证明这是正确的，那么我们将解决那个古老的问题。本能还是理性谁占据主导地位，这就像另一个已经过时的问题一样：在一段美好的婚姻中，丈夫和妻子，谁做主导者？

10. 在本能理论鼎盛时期，从本能理论中产生了许多极端保守，甚至反民主性的社会、经济、政治的观点。正如帕斯托尔对麦克杜格尔和桑代克（笔者还会加上荣格，也许还有弗洛伊德）的分析中做出的总结性推论一样。这些推论的产生都是由于（错误地）认为遗传和命运是不可阻挡的、不可抗拒的、不可改变的。

我们将会看到这个结论是错误的。柔弱的似本能需要一种宽容的文化来孕育它们，让它们得到表现和满足。它们很容易被恶劣的文化环境所摧毁。比如我们的社会必须有相当大的改进，柔弱的遗传性才能有可能得到满足。

无论如何，帕斯托尔把遗传和命运等同起来的关系已经表明不是固定的。即使在科学问题上，自由派——保守派也已经让位于社会主义——资本主义和民主——专制主义这两大流派。现在也许还有共产主义——资本主义——社会主义，或者是环境论——民主——社会主义，或者是环境论——民主——资本主义等。

无论如何，认为本能和社会之间、个人利益和社会利益之间存在固有的对抗，是一个糟糕的且未经证明的前提。主要理由可能是，在病态的社会和病人身上，实际上就倾向于这种对抗。但是，正如本尼迪克特所证明的，事情未必只能如此。在和谐的社会里，或者至少在她描述的那种社会里，这是不可能的。在健康的社会条件下，个人利益和社会利益是协同的，而不是对立的。错误的二分法之所以存在，只是因为是在恶劣的个人条件和社会条件下对个人与社会的利益的错误看法。

11. 就像其他大多数动机理论一样，本能理论也有不足之处，即没有认识到冲动是在一个强度有差异的层次等级的序列里能动的相互联系。如果每一个冲动被独立地对待，各种各样的问题一定得不到有效解

决，进而还会产生许多似是而非的问题。例如，动机生命在本质上的整体性或一元性被掩盖，通过罗列动机的无法解决的问题就此产生。此外，价值或选择原则被忽略，而这正是我们说一种需要高于另一种需要，或比另一种需要更重要，甚至比另一种需要更基本的重要尺度。到目前为止，动机生命原子化的最重要的结果就是给本能打开通往涅槃、死亡、静寂、体内平衡、自满的大门，原因在于，孤立地看待需要所能够做的唯一的事，就是迫切要求满足。也就是说，要求它自身的毁灭。

这忽略了一个明显的事实，即任何需要的满足，随着它的逐渐消退，使得其他已经被推到一边的较弱需要走到重要的位置。需要永不停止，一个需要的满足推动另一种需要的出现。

12. 在将本能解释为恶性动物本能的同时，人们认为，在精神错乱者、神经病患者、罪犯或走极端的人身上，这些恶的动物本能表现得最为明显。这源于这种观点，即认为良心、理性、道德只不过是一种后天习得的虚饰，和被掩盖的内容在性质上完全不同，前者对于后者恰如囚犯的镣铐。这一误解使文明及其所有的机构——学校、教堂、法院、立法机关——被认为是作为抑制恶性行为的力量。

这个错误十分严重，造成了种种悲剧。在历史的重要性上，它可能被比作信仰君权神授的错误，迷信宗教的唯一合法性，否认进化论，或者相信地球是平面的。任何一种使人们不信任自己、不相信他人的想法、对人类的可能性持悲观态度，必须为曾经发生的每一场战争，每一场物种对抗、每一次宗教屠杀负部分责任。

奇怪的是，时至今日，本能论者以及反本能论者仍然坚持这种错误的人性论。那些希望人类有更美好未来的乐观主义者、人道主义者、一神论者、自由主义者、激进主义者和环保主义者普遍倾向于反对本能理论，因为它已经被曲解了，它似乎在谴责所有的人类是非理性的，战争永远不会停止，摆脱不了这个充满对抗的弱肉强食的世界。

本能论者对人性问题也做出了错误的解释，但他们拒绝与不可避免的命运抗争，通常只是耸耸肩就放弃了乐观主义。当然，有些人已经急切地想要放弃它。

这里让我们想起了那些酒精中毒的人，他们当中有的十分热衷，有的却不情愿，然而最终的后果往往是相似的。这就解释了为什么弗洛伊德在许多问题上和希特勒站在同一阵营，为什么像桑代克和麦克杜格尔这样的杰出人物会因为动物本能主义逻辑而被迫得出汉密尔顿主义和反民主的结论。

认识到本能需要并不是恶的，而是中性的，或者是好的，许多复杂

的问题也就迎刃而解了。

仅举一例，对孩子的培养就会发生革命性的变化，在培养的过程中甚至用不到含有教训意味的词语。当我们转而接受合理的动物需要时，会促使我们去满足这些需要而更加宽容。

在我们的文化中，一个丧失部分天真，但尚未成熟的儿童，即那些健康和令人向往的动物性尚未被完全剥夺的儿童，总是以他所能想到的每一种方式来追求赞美、安全、自由、爱等。那些成熟的成年人通常的反应是这样说的“哦，他只是在炫耀”或者“他只是想引起注意”，然后就把他从成年人的圈子里赶出去。也就是说，这个反应通常被解释为一种命令，不要满足孩子的追求、不要评论、不要赞赏、不要喝彩。

然而，我们应该考虑将孩子对赞许、爱、承诺的恳求视为合理的要求，就像孩子对饥饿、口渴、寒冷和痛苦的需要一样。我们就自然而然地会成为满足者而不是挫伤者。这样做的唯一后果就是给孩子和父母带来更多的乐趣，在一起过得更愉快，进而肯定会更爱彼此。

这不应该被理解为毫无限制的纵容。某种低限度的文化熏陶，即在通过培养让孩子满足基本需要之中，这种外界人为制造的收获不应该造成特别的麻烦。但获得外界文化所要求的习惯，为未来做准备，意识到他人的需要，是十分必要的。此外，关于吸毒的需要、习惯的需要、熟悉的需要或其他非本能的需要，是不能不加限制的。最后，我们必须提醒自己，挫折、悲剧和不幸偶尔会带来令人满意的后果。

似本能的基本需要

所有上述考虑促使我们提出这样的假设，从某种意义上来说，基本需要在某种可觉察的程度上，是由体质或遗传决定的。这种假设目前还不能直接得到证实，因为所需要的遗传或神经学技术尚未存在。其他形式的假设，例如，行为的、家庭的、社会的、民族的，通常用来反驳，而不是证明这个遗传假设，除非在明确的情况下，而我们的假设绝不是很明确的。

以下我们尽可能地收集并提出一些可以利用的资料和理论上的研究来支持似本能的假设。

1. 提出新假设的主要原因是陈旧的解释不能说服世人。本能理论被复杂的环境主义和行为主义理论联合起来罢黜了。这两种理论几乎完

全依赖于联合学习作为一种基本的、全能的解释工具。

总的来说，这种心理学的方法未能解决动力的问题，例如动机问题，动机的满足和挫折，以及由此产生的后果，如健康状况、精神病理学、心理治疗等。

因而，没有必要进行详细的辩证来证实这一点。只要注意以下这点就够了：临床心理学家、精神病学家、心理分析学家、社会工作者和其他临床医生几乎不采用行为主义理论。他们以一种特殊的方式顽固地在不充分的理论基础上建立起广泛的实践结构。他们往往是讲求实际的人，而不是理论家。需要指出的是，就临床医生应用的理论而言，它是一种粗糙的、非系统的动力理论，其中本能发挥着基本作用，这就是弗洛伊德理论。

一般来说，非临床心理学家都认为只有像饥饿、口渴等心理冲动才是似本能。在此基础上，借助于条件作用，假定所有更高的需要都是后天获得的或习得的。

这就是说，我们应该学会爱我们的父母，因为他们养育我们，并在其他方面满足我们的需要。根据这个理论，爱是满足或交易的副产品，或者像广告中说的那样，是顾客满意的代名词。

据笔者所知，还没有一个实验能够证明这种理论对于爱、安全感、归属感、尊重、理解等的需要的解释也是事实。人们总是不假思索地认为这些是理所当然的。这一假设之所以存在，可能只是因为它实际上从未被仔细地论证过。

当然，条件作用的依据并不支持这样的假设，相反，这种需要更像条件反射最初所基于的无条件反应，而不像次级条件反应。

事实上，具有一般观察力的人也可以看出这个理论有缺陷。为什么母亲如此热衷于满足孩子的需要呢？她做这些又有什么样的回报？女人为何要经历怀孕的烦恼和分娩的痛苦？如果母子关系实际上是一种交换条件，她为什么要做这样一笔糟糕的生意呢？此外，为什么临床医生一致肯定婴儿不仅需要食物、温暖、良好的护理和其他诸如此类的需要，而且还需要爱，就好像爱是这类满足之外的需要？难道爱不是多余的需要吗？对孩子没有爱的母亲是否比贫穷但慈爱的母亲获得孩子更多的爱呢？

许多其他令人疑惑的问题也浮现出来。到底什么是满足——是生理上的满足吗？我们假设这是一种生理上的满足，因为这个有争议的理论试图验证所有其他的快乐都来自生理上的快乐。但是，安全是生理上的

吗？温暖的怀抱、不被粗暴地对待、不被突然摔在地上、不受惊吓等，这些安全需要是生理满足吗？为什么对婴儿细语、对他微笑、抱着他、亲吻他时，他们似乎看起来很高兴呢？给予孩子、满足孩子、喂养孩子、为孩子牺牲，对给予者有什么好处呢？

越来越多的证据表明满足的方式和满足本身一样有效，那么满足到底意味着什么？按时喂养是否能满足饥饿的需要？或满足其他需要？尊重孩子的需要又是哪一种需要？对孩子进行断奶和大小便训练又是哪一种需要呢？为什么收养所的儿童如此频繁地出现病态的发展呢，无论他们得到多么好的照顾？如果对爱的需要归根结底是对食物的需要，为什么食物不能满足人们对爱的需要？

墨菲的疏通作用对这一概念做出有用的解释。他指出任意的联系可能在一个无条件的刺激和任何其他刺激之间产生，因为后者只是一个信号，本身不是一个满足物。当一个人急需生理需要时，比如饥饿，信号不能给予满足，只有满足本身才会起作用，只有食物才能减轻饥饿。在一个相当稳定的世界里，这样的信号就像晚餐铃一样起作用。但还有一种更为重要的学习，本质上并不是联系作用，而是疏通作用。也就是说，学习哪些东西是合适的满足物，哪些不是。哪些满足物是最令人满意的，或者出于其他原因最受青睐。

笔者观察到与我们论点有关的是，对爱的需要、尊重的需要、理解的需要等的满足是通过疏通作用，即内在的适当满足，而不是任意联系来实现的。凡是任意联系出现的地方，我们就认为是病态的，例如恋物癖。

2. 本能的生物学标准对我们帮助不大，部分原因是我们缺乏资料，但还因为我们现在有理怀疑这些标准是否正确。

正如我们上面所看到的，早期的本能理论家的一个严重错误是过分强调人与动物世界的联系，而没有同时强调人类物种和所有其他物种之间的极大差异。我们现在可以清楚地看到，在他们的著作中，毫无疑问地倾向于用一种普遍的动物方式来定义本能，以便每一种本能都适应于任何一种动物身上。因此，任何在人身上而不是在其他动物身上都存在的冲动，事实上常常被认为是非本能的。当然，在人类和其他动物身上发现的任何冲动或需要，如进食、呼吸，都被证明是本能的，不需要任何进一步的证据。然而，这并不能否定这样一种可能性，即一些似本能的冲动可能只存在于人类中，或人与动物中的黑猩猩，就像爱的需要。信鸽、鲑鱼、猫等，每一种动物都有该物种特有的本能。为什么人类不能也拥有独有的本能呢？

人们普遍接受的理论是：随着我们在物种级别上的提升，本能会逐渐消失，取而代之的是一种适应能力，这种适应能力基于学习、思考和交流的能力。如果我们用低级动物的标准来定义本能，认为它是一种先天决定的冲动，感知的冲动，工具行为和技能以及目标对象（如果我们能找到一种观察它的方法，甚至可能还有情感表达时的伴随物）的混合物，那么这个理论似乎是正确的。根据这个定义，我们发现在白鼠类中存在性本能、母性本能、进食本能（以及其他本能）。在猴子身上，母性本能仍然存在，进食本能却不断变化，性本能消失了，只剩下似本能的欲望。猴子必须经过后天学习才能选择它的性伴侣，进行性行为。人类已经没有这些（或任何其他）本能了。性和进食的欲望仍然存在，甚至可能还有母性的欲望，即使很微弱。但是工具行为、技能、选择性知觉和目标对象都必须通过学习获得（大部分是在疏通意义上的学习）。人类没有本能，只有本能残余。

3. 本能的文化标准（我们现在说的这种反应是否独立于文化？）是一个决定性的标准，但不幸的是，资料至今仍是模棱两可的。笔者的观点是，就其本身而言，它们要么支持我们讨论的理论，要么与我们考虑的理论一致。然而，必须承认，其他人研究同样的资料，可能会得出相反的结论。

由于笔者的实际经验仅限于与一个印第安群体有过短暂接触，而且这个问题取决于人类学家未来的发现而不是心理学家，因此我们不做进一步考虑。

4. 我们已经讨论过基本需要本质上是似本能的原因，但为什么我们确定这一点，其中一个原因我们在上文提到过。这些需要受挫会导致精神疾病，所有的临床工作者都赞同这一点。然而，对于神经质的需要，对于习惯、吸毒、对熟悉事物的偏好，以及对功能性需要来说，这并不是事实，只有在某种特殊意义上，对完成行为的需要和表达聪明才智的需要来说才是事实（至少，对于那些各种各样的需要能够根据实用性来区分，并且应基于理论和实际的影响来加以区分）。

如果社会创造对人类灌输价值观，为什么只有某些价值观在受挫时会导致精神疾病？我们学会了一日三餐、学会道谢，学会使用汤匙、桌子、椅子，学会穿衣服、鞋子，晚上睡在床上，会说英语、吃牛肉、羊肉，而不吃狗肉、猫肉，我们保持清洁，为了成绩而竞争，渴望金钱。然而，这些习惯在受挫后不会导致精神疾病，偶尔甚至会有积极的后果。在某些情况下，比如在独木舟上或野营旅行中，我们如释重负地松了一口气，从而承认它们的非本能性质。但对于爱、安全、尊重，绝不是这样。

因此，基本需要处于一种特殊的心理学和生理学的重要地位，它们有与众不同的地方。基本需要必须得到满足，否则我们就要得病。

5. 满足基本需要所导致的后果：有益的、良好的、健康的，自我实现的效应。在这里，“有益的”和“良好的”这两个词是生物学上的意义，而不是先天意义上的。在条件允许的情况下，健康的有机体倾向于选择并为获取这些结果而努力。

对于这些心理上和身体上的结果已经在基本需要满足的章节中被概括出来了，只需要指出这个评判标准并无奥秘或非科学之处，其他的无须进一步验证。它能轻易以实验或者工程为根据来验证这个标准。只要我们记住这和为汽车选择合适的汽油并没有太大区别。假设某种汽油对于这辆车的发动效果更好，那么这种汽油对于这辆汽车就比别的汽油更适用。普遍的临床研究发现，当安全、爱以及尊重得到满足时，有机体就会发挥得更好，感觉更敏锐，更充分地运用智力，使思维更活跃从而获得正确的结论，更快地消化食物，更少地患各种疾病等。

6. 基本需要满足物的必需性使它们区别于其他的需要。从本性出发，有机体指明满足因素的固有范畴，这些满足因素是不可替换的，而对于习惯性的需要，甚至是神经质的需要来说，却是可能的。这种需要导致了这样一个事实，即需要最终通过疏通作用而不是任意的联系与满足物联系在一起。

7. 心理治疗的效果对我们的目的很有意义。在笔者看来，所有心理治疗方式都培育、促进、鼓励和加强了我们所说的基本的、似本能的需要，而削弱或完全消除了所谓的神经质的需要。

特别是对那些明确声称使患者恢复自己本质的疗法。例如，罗杰斯、荣格、霍妮等人的治法，这是一个重要的事实。因为它意味着人格具有固有的本质，并不是由治疗师新创造的，而是由他解放出来，以便按它自己的成长和发展自己的风格。如果顿悟和压抑的解除使反应消失，此后这种反应可能被合理地认为是变异的，而不是内在的。反之，如果顿悟使它更强大，我们会认为它是内在的。同样，正如霍妮所推论的，如果焦虑的释放使病人变得更有感情而不那么充满敌意，这难道不表明对于人性来讲，爱是基础的，而敌意不是吗？

关于动机、自我实现、价值观、学习，一般认知，人际关系，文化适应和非文化适应等理论，从原理上讲是宝贵的资料。不幸的是，这些关于治疗转变的有意义的资料尚未被积累起来。

8. 对自我实现者进行临床和理论的研究，明确地表明了我们基本需要的重要地位。健康生活的前提是满足这些需要，而不是其他的需要

（见第十一章）。而且，对于似本能假设所要求的满足，自我实现者很容易接受冲动而不是控制冲动。但是，总的来说，我们应该为这类研究发声，人们必须深入研究，就像研究治疗效果一样。

9. 在人类学中，最初对文化相对论不满的抱怨声来自现场调查工作者，他们觉得它夸大了不同民族之间比实际情况更为深刻和不可调和的差异。作者从野外旅行中得到的第一个也是最重要的经验是，印第安人首先是人，是个体，是人类，其次是黑足印第安人。虽然这些不同之处毋庸置疑，但与相同之处相比却显得太表面。不仅是印第安人，在文献中记述的所有其他物种都表现出自豪感，愿意被人喜爱，寻求尊重和地位，避免焦虑。此外，在我们自己的文化中可见的素质上的差异，在世界各地都能观察到，比如智力的高低、意志的强弱、积极性或惰性、热情或冷漠、冷静或情绪化等方面的差异。

即使在观察出的有区别的地方，也可以证明这种人类共性。因为这些区别能够被人们理解，被认为是任何在相同条件下都会有的反应，例如对挫折、焦虑、丧亲之痛、胜利以及临近死亡的反应。

就算这种情感模糊不清，很难说是科学的，然而，我们考虑到上文已经提出和下文将要提出的假设以及进一步的研究，例如，似本能的需要的微弱声响；自我实现的人的自主性，以及他们对文化习俗的抵抗，健康概念和适应性概念的差异等，那么，重新研究文化和人格的关系，从而更加重视内部力量的决定权，看起来就是富有成效的，至少对于健康者是有效的。

如果一个人在成长时并不考虑这些，那么确实不会受挫，也不会立刻出现明显的病态。然而，人们得到共识：病状总会到来，可能或早或晚，或隐或显。如果我们把普通的成人的神经病作为早期侵害有机体内在（虽然很弱）需要的例子，这并非不准确。

因此，一个人为了保护自己的完整性和内在本性的利益而对文化的抵制就是，或者应该是心理学以及社会科学中值得尊重的研究领域。如果一个人急切地屈服于他所在文化中的摧毁力量，即适应性强的人，也许还不如那些违法的人、罪犯、神经质的人健康，这些人可能通过他的行为反应表明他有足够的勇气来抵抗心理上的挫折。

此外，从同样的考虑出发，似乎产生了一个看起来黑白颠倒的悖论。教育、文明、理性、宗教、法律、政府，都被大多数人解释为一种本质上压制本能的力量。如果我们的论点是正确的，即本能惧怕文明比文明惧怕本能更强，我们应该从相反的角度看待这一问题（如果我们仍然希望有更完美的人和更好的社会）：教育、法律、宗教等至少应起保

护、促进、鼓励安全、爱、自尊、自我实现等似本能需要的表达和满足作用。

10. 这一观点有助于解决和解释哲学中一直存在的矛盾，如生物性与文化、天生与后天习得、主观与客观、独特性和普遍性等。之所以如此说，是因为揭示治疗、个人成长、“自我探索”等技术都是一条发现人的客观生物性、动物性，即自己存在的道路。

哪种学派的心理治疗家都认为，当透过神经病深入那个从来都存在的，但却被疾病的表层所覆盖、压抑的核心时，他们是在揭露或解释某种更基本、更真实的人格。霍妮曾清楚地表明了这一点，即她谈到过通过虚伪的我到达真实的自我这一问题。关于自由实现的论述强调使一个人已有的状态变得更加真实，尽管是以一种潜在的形式。寻找自我的意义和“成为真正的自己”，以及使自己“充分发挥作用”或变成独一无二的自己和具有真正的自我也是一样的意义。

显而易见，这里的中心任务是意识到自己是一个特殊族类，在生理上、气质上、素质上所成为的那个人。这正是各种各样的心理分析试图帮助人们了解自己的需要、冲动、情感、快乐和痛苦要做的事。但这是一种内在生物性、动物性和物种性的现象学，它通过体验生物性而发现生物性，人们可以称之为主观生物性、内省生物性、经验生物性或类似的东西。

这就等于对客观事物的主观发现，即对人类特有的物种特征的发现。它还相当于对一般的或普遍的事物个人的发现，对不受个人影响（甚至超越人类）的事物个人的发现。总之，我们可以通过“自我反省”或科学家更常见的外部观察从主观和客观两个方面研究似本能。生物学不仅是一门客观的科学，还是主观的科学。

如果我把麦克利什的那首诗加以释义，可以说：

一个人并不想要成为什么人；

他本来就是这样一个一个人。

第七章 高级需要和低级需要

高级需要和低级需要之间的差异

这一章主要论述那些被称为“高级”需要和被称为“低级”需要之间存在着真正的心理和作用上的差异。这样做是为了证实有机体自己决定了价值的不同等级。这是科学的观察者观察到的，而不是创造出来的。目前许多人仍然认为，价值观不过是把作者自己的品位、偏见、直觉，其他未经证明或无法证明的假设武断地任意强加的观念。在本章的后半部分，我们将清晰地论证这一问题并得出这次论证的结果。

从心理学中排除价值，不仅削弱了心理学，阻碍了它的全面发展，而且使人类走向了超自然主义、伦理相对主义、虚无主义。但如果能证明有机体本身在强与弱或高级与低级之间做出选择，那么就能认为一种东西与其他东西具有相同的价值，或者无法在两者之间做出选择。在第四章中已经阐述了一个选择原则，基本需要以潜力相对原理为基础，在一个明确的等级中排列。因此，安全需要比爱的需要更强烈，因为当两种需要都受挫时，安全需要在各种可证实的方面支配有机体。从这个意义上说，生理需要（它们被安排在一个更低的层次）强于安全需要，安全需要强于爱的需要，爱的需要又强于自尊的需要，而自尊的需要又强于个人特质的需要——我们称为自我实现的需要。

这是一个选择偏好的顺序。本章中列出了各种各样的意义上的由低级到高级的顺序。

1. 高级需要是一种特定的或进化发展的产物。我们与所有生物共同具有对食物的需要，与高级类人猿共有对爱的需要，而自我实现的需要（至少是需要创造力的）是人类独有的。需要越高级，就越为人类所特有。

2. 高级需要是较晚的个体发育的产物。任何人在出生时都表现出生理上的需要，而且很可能，在初期呈现出对安全的需要。例如，他可能会受到惊吓或恐吓。如果他依靠的世界显示出足够的规律性和秩序性，他可能会更好地发展。只有在出生几个月后，婴儿才会表现出与人亲近的最初迹象。等他再长大些，我们可能会明确地看到他对自主、独

立、成就、尊重和赞美的渴望超过对安全和爱的需要。即使是莫扎特也要等到三四岁，才能表现出对自我实现的需要。

3. 需要越高级，对于维持纯粹生存的必要性就不迫切，其高级需要也就可以长久地延后，这种需要就越容易永久消失。高级需要不善于控制、组织，已经推动自主反应的能力和其他有机体的能力。例如，人们对安全的需要比对尊重的需要更偏执、更迫切。剥夺高级需要不会像剥夺低级需要那样产生强烈的防御和紧急反应。与食物和安全需要相比，尊重是一种非必需的奢侈需要。

4. 生活在高级需要水平上，意味着更高的目标追求、寿命更长、疾病更少、睡眠更好、食欲更好等。心身研究者一次又一次地证实，焦虑、恐惧、缺爱等，往往会导致不良的生理和心理后果。高级需要满足具有生存价值和成长价值的人。

5. 高级需要在主观上像其他需要不那么迫切。它们更不易被察觉，容易被暗示、模仿、错误的信念或习惯而与其他需要混淆。它们能够分辨自己的真正需要，即知道自己真正想要什么，这是一项相当大的心理成就，对于高级需要更是如此。

6. 高级需要的满足会产生更令人满意的主观效果，即更深刻的幸福感、安全感和丰富的内心生活。安全需要的满足充其量只能产生一种轻松愉悦的感觉。在任何条件下，它们都不能产生像爱的需要得到满足后的幸福感，例如狂喜与心醉神迷，或诸如宁静、高尚等效果。

7. 对高级需要的追求和满足是一种普遍的健康趋势，一种远离心理病态的趋势。

8. 满足高级需要有更多的前提条件。只有先满足了低级需要，才会出现高级需要进而满足它，仅此一点就足以证明这一问题。因此，在意识中出现对爱的需要比安全需要有更多的满足。从普遍意义上说，在更高层次的需要上，生活更复杂。寻求尊重和地位比寻求对爱的需要涉及更多的人、更大的场面、更长的路程、更多的手段和分段的目标，以及更多的从属步骤和预备步骤。当安全需要与爱的需要相比较时，同样存在上面所说的差异。

9. 高级需要的实现要求有更好的外部条件。更好的环境条件（家庭的、经济的、政治的、教育的等）对于让人们彼此相爱比仅仅是防止他们互相残杀更有必要。需要的外部条件越好，自我实现满足的可能性越大。

10. 那些在高级需要和低级需要两种需要都得到过满足的人，往往

更重视高级需要，而不是低级需要。这样的人会为满足高级需要做出更多的牺牲，进而更容易承受低级需要的丧失。例如，他们能够忍受贫苦的生活，更容易为了原则而抵抗危险，更容易为了自我实现而放弃金钱和名誉。那些两者都满足的人普遍认为自我尊重是一种比填饱肚子更高、更有价值的主观体验。

11. 需要的层次越高，爱的趋同范围就越广，即认同爱的人的数量越来越多，对爱趋同的平均程度越大。原则上，我们可以把爱的趋同解释为，两个或两个以上的人的需要合并为一个单一需要的优势等级。两个深爱的人不会区分彼此的需要。对方的需要就是自己的需要。

12. 对高级需要的追求和满足具有有益于公民和社会的后果。在某种程度上，需要越高，自私就越少。饥饿是高度以自我为中心的，满足它的唯一方法就是满足自己，但是对爱和尊重的追求必然涉及其他人，还涉及其他人的满足。那些已经得到足够基本满足的人继续去寻找爱和尊重（而不仅仅满足于食物和安全）的人，往往发展出更忠诚、友好以及公民意识等品质，并成为更好的父母、丈夫、教师、公务员等。

13. 高级需要满足比低级需要满足更接近自我实现。如果人们普遍接受自我实现的理论，这是一个重要的区别。除此之外，这意味着我们可以期望在生活在高级需要水平的人身上发现更多、最大限度上实现自我的品质的趋向。

14. 对高级需要的追求和满足会导致更伟大、更坚强、更真实的个性。这似乎与先前的说法相矛盾，目前的说法指出生活在高级需要水平上意味着更多的爱的趋同，即更多的社会化。无论听起来是否符合逻辑，它仍然是一个以经验为依据的现实。事实上，生活在自我实现层次上的人，是最包含对人的热爱的人，同时是个性发展最全面的人。这完全支持弗罗姆的论点，自爱（或者说成自尊）与爱他人是协同的而不是对抗性的。它对个性、自发性和自动化的讨论也是中肯的。

15. 需要的层次越高，心理治疗就越容易，越有效。在最低的需要层次上，心理治疗几乎不起作用。例如，心理治疗不能消除饥饿。

16. 低级需要远比高级需要更有局部化、更具体。饥渴感比爱的需要作用在身体上要明显，而爱又比自尊更明显。此外，低级需要的满足比高级需要的满足更具有可见性和可观察性。而且，低级需要之所以更有局限性，是因为它们只需要较少的满足物来维持需要。也就是说，我们只能吃这么多食物，但爱、尊重和认知的满足几乎是无限的。

上述区别的一些后果

上述的观点可以概括为两点：（1）高级需要和低级需要有不同的属性和性质；（2）这些高级需要以及低级需要必须包括在基本的和给定的人性中（不是不同于和反对）。这一定会引起许多心理学和哲学理论上革命的后果。大多数文明，以及它们的政治、教育、宗教信仰等理论，都是建立在与这一信仰完全矛盾的基础上的。总的来说，他们认为人性原始的以及动物的本能方面严重地局限于对食物、性等生理需要，对真理、对爱、对美的强烈欲望被认为在本质上与这些动物的需要是不同的。此外，这些被认为是敌对的，相互排斥的，并且为优势地位而不断地相互冲突。所有的文化连同它所有的手段，都是被这样一种观点来看待的，即站在高级需要的一方，而不是站在低级需要的一方。因此，文化必然是一种阻碍因素，一种控制因素，充其量是一种不幸的必需品。

认识到高级需要与对食物的需要一样是似本能的和动物性的，这必然产生诸多影响，我们可以列举其中的几个。

1. 也许最重要的是认识到认知和意动之间的二分法是错误的，是必须予以改正的。对知识的需要，对理解的需要，对生活哲学的需要，对参考理论框架的需要，对价值体系的需要，这些本身都是意动的，是我们原始动物本性的一部分（我们是非常特殊的动物）。

既然我们知道我们的需要不是完全盲目的，会受到文化、现实和可能性的影响，那么就可以推断出，认知在需要的发展中发挥了相当大的作用。约翰·杜威主张，需要的真实存在和界限取决于对现实、满足的可能或不可能的认识。

如果意动的本质上也是可以认知的，如果认知的本质上也是意动的，那么它们之间的二分法就没有意义，必须抛弃。

2. 许多古老的哲学问题必须重新看待，其中一些问题甚至可能被视为基于对人类动机生活的误解的假难题。例如，这可能包括自私和无私的区别这样的问题。假如我们对爱的本能冲动，使我们从看着孩子吃糖果比自己吃糖果中得到更多的个人“自私的”快乐，那么我们该如何定义“自私”，以及如何区分“无私”和“自私”呢？如果对真理的需要如同对食物的需要一样具有动物性，那么为真理而冒生命危险的人是否比为食物而冒生命危险的人更少一些自私呢？

显然，如果动物性的快感、自私的快感、个人的快乐同样可以来自

对食物、性、真理、美、爱或尊重的满足，那么，快感理论就必须重新认识，这意味着高级需要的快感很可能处于低级需要的快感衰落的位置。

古典浪漫主义的酒神与太阳神的对立必定会解决。至少在它的某些形式中，它是建立在不合理的动物的低级需要与反动物的高级需要的分裂之上的。与此同时，必须对理性与非理性的概念、理性与冲动的区别以及理性生活与本能生活的一般概念进行相当大的修正。

3. 伦理学哲学家有很多理论可以从对人的动机生活的仔细考察中得出。假如我们的冲动不被视为勒马的缰绳，而是被看作马本身；反之，假如我们的动物性需要被视为与我们的高级需要具有同样的性质，它们之间明确的分歧如何维持？我们怎么能继续相信它们可能有不同的来源呢？

此外，如果我们明确而充分认识到这些美好、高尚的冲动的产生和从根本上说是先满足更迫切的动物性需要的结果，我们当然应该更少地谈论自我控制、自我抑制、自我约束等，更频繁地谈到自发性、满足和允许，等等。在强烈的责任感和愉快的享受之间，似乎没有我们想象得那么对立。在高级需要层面上，例如，一个人享受假期但又热爱工作，那么假期和工作对于个人而言没什么不同。

4. 我们对文化以及人与文化之间关系的概念必须朝着“协同”的方向发展，正如鲁思·本尼迪克特所提到的那样。文化显然是，或者至少应该是满足需要的，而不是抑制需要的。此外，它不仅是为人类的需要而产生的，也是由人类自己的需要创造的。文化和个体的分歧需要重新解释，不应一味强调它们的对抗性，而应更多地强调它们可能的合作或协同作用。

5. 认识到人的最佳冲动显然是内在的和固有的，而不是偶然的和相对的，这对价值理论具有巨大的意义。首先，它意味着根据逻辑推断价值，或试图从经典或启示中解读价值，都不再是必要或合乎需要的。显然，我们所需要的就是观察和研究。人性中包含着对这些问题的答案：我如何才能成为好人？我怎样才能快乐？我怎样才能事业有成？当人们因为患病而被剥夺需要时，有机体就会告诉我们它需要什么（它需要的就是它所珍视的）。

6. 对这些基本需要的一项研究表明，尽管它们的本质在很大限度上是似本能的，在许多方面它们并不像我们熟悉的低级动物的本能。在所有这些差异中最重要的是一个出乎意料的发现：与古老的假定本能是强大的、不可改变的想法相矛盾的是，我们的基本需要，尽管是似本能

的，却是软弱的。作为意识到的冲动，要知道我们真正想要的是爱、尊重、知识、哲学、自我实现等，从心理学的角度看这是很难获得的心理成就。不仅如此，基本需要层次越高，它们就越弱，越容易被改变和抑制。最后，它们不是坏的，而是中性的或好的。我们用反论来概括，那就是我们人类的本能，以及本能的残余，是脆弱的，以至于它们需要抵御文化、教育和学习的影响。一句话，它们需要保护并防止被淹没。

7. 我们必须转变对心理治疗的目的（以及教育、养育孩子、形成良好性格的目的）的理解。对许多人来说，它仍然意味着受到一套对内在冲动的控制和束缚。纪律、控制、压制，是这样一种管制的口号。但如果治疗意味着打破控制和释放压力，那么我们的新的关键词必须是自发性、释放、自然，自我认可、冲动意识、满足、自我选择。如果我们认为内在的本能冲动是对人好的而不是致病的，那么我们当然希望把它们解放出来，以便充分地表现自己，而不是把它们束缚在枷锁之中。

8. 假如本能是脆弱的，高级需要在性质上与本能类似；假如文化比本能冲动作用更大，而不是更小；假如人的原始冲动被认为是好的，而不是坏的；那么，人性也可以通过似本能的教化而改变，也可以通过促进社会改革来实现。的确，改善文化的意义就在于给予人们内在的生物倾向一个更多的满足自尊和实现自我的需要。

9. 研究发现，高级需要层次的影响生活有时可以相对独立于满足低级需要（甚至不受高级需要满足缺乏的限制），我们可能有一个办法解决神学家的古老难题。他们总觉得有必要尝试调和肉体与精神、天使与魔鬼——人类有机体的高级需要与低级需要，但从来没有人找到合适的解决办法。高级需要生活的自主性功能似乎就是答案。高级需要只有建立在低级需要的基础上才能发展，但最终，当这些高级需要建立起来以后，就会相对独立于低级需要。

10. 除了达尔文的生存价值，我们现在也可以提出“成长价值”。对于个体来说，努力养成良好的品质，使人的潜力得到充分发挥，追求高层次的幸福、更安逸的生活，逐渐走上超越，获得对现实更丰富和更准确的认识等，它是有益的。我们不再需要依靠纯粹的生存能力作为证明贫穷、战争、独裁或残忍的唯一证据。这些现象在我们眼中是丑恶的，因为它们降低了生活的、人格的、认知的、智慧的质量。

第八章 神经病病因和威胁理论

到目前为止，我们已经对动机理论的要点进行了阐述。这一理论包含理解精神病病因以及挫折、冲突、威胁等性质的相关概念。

实际上，所有提出解释精神病理学如何产生，以及如何维持自身的理论都主要依赖于我们现在将要讨论的挫折和冲突两个概念。有些挫折确实会产生病态，有的却不会。有些冲突同样也产生病态，有些则不然。看来，求助于基本需要理论是解开这个谜团的必要手段。

剥夺、挫折和威胁

在讨论挫折时，很容易犯将人分割开讨论的错误。也就是说，人们仍然倾向于说嘴或胃受到挫折，或者需要受到挫折。我们必须永远记住，受挫折的只能是一个完整的人，而不会是人身体的一部分。

记住这一点，便会看到明显的区别，即剥夺和对人格威胁之间的区别。通常对挫折的定义是：没有得到自己想要的东西，满足愿望和需要时受到阻碍。这一定义未能区分两种不同的剥夺：一种对有机体不重要（容易代替，极少导致严重的后果）；另一种同时威胁到机体的个性，也就是说，对于个人的生活目标、他的防守体系、他的自尊、他的自我实现，以及他的其他需要的一种威胁。我们的观点是，只有威胁性的剥夺才有通常被归因于一般挫折的种种后果（通常是不好的后果）。

一个目标对象对个体可能有两种意义。首先，它有内在意义。其次，它也可能有一个次要的、象征性的意义。因此，当一个孩子失去了他想要的冰激凌甜筒，可能只是失去了一个冰激凌甜筒。然而，另一个孩子失去了一个冰激凌甜筒，就可能不仅失去了感官上的满足，还可能因为母亲拒绝为他买甜筒而感到母爱被剥夺了。对于第二个孩子来说，甜筒不仅具有内在价值，而且可能是心理价值的载体。对于一个健康的人来说，只是被剥夺了冰激凌，是无足轻重的小事。这种情况甚至是否用同一种名称，即挫折——具有更大威胁性的剥夺作为特征，来称呼都是不值当的。只有当目标对象代表爱、威望、尊重或其他基本需要时，被剥夺的需要才会产生通常归因于普遍挫折感的恶果。

在特定的动物群体和特定的情况下，我们可以很清楚地证明一个物

体的双重意义。例如，有研究表明，当两只猴子处于一种支配—附属关系时，一块食物既是一种充饥物，也是一种支配地位的象征。因此，如果从属的动物试图捡起食物，它就会立刻遭到处于支配一方的动物的攻击。然而，如果它能剥夺食物的支配价值，那么它的支配者就会允许它食用。这并不是一件难事，一个顺从的姿势就可以办到，即它靠近食物时进行表演，这仿佛在说：“我要这个食物只是为了充饥，不是挑战你的统治地位。我愿意服从于你的统治地位。”同样，我们可能会以两种不同的方式对待朋友的批评。一般情况下，普通人会感到受到攻击和威胁（这很正常，因为批评经常被理解为一种攻击）。因此，作为回应，他会发怒。但如果他确信这种批评不是对自己的攻击，那么他不仅会倾听批评，甚至可能会感激它。因此，如果他已经有成千上万的证据证明他的朋友爱他、尊敬他，那么这种批评就只是批评；它不代表攻击或威胁。

对这一区别的忽视已经在精神病学里制造了诸多不必要的混乱。一个反复出现的问题是：性剥夺是否会不可避免地导致挫败，进而导致攻击性？现在大家都知道，在许多情形中我们发现，独身生活并没有精神病理学上的后果。然而，在一些其他情况下，它有许多不良后果。什么因素将决定什么样的后果，对非神经病患者的临床研究给出了明确的答案：只有当个体感到被异性排斥、自卑、缺乏价值、缺乏尊重、孤立或其他基本需要受阻时，性剥夺才会成为严重的病因。对于不相信这种说法的人来说，可以相对轻松地承受性剥夺（当然，很可能存在罗森茨威格所称的需要的持续性反应，但这些反应虽然令人不快，却不一定是病态的）。

孩童时期不可避免的剥夺通常也被认为具有挫折性。断奶、限制大小便、学走路，其实每一个新的层次调整，都是强行实现的。这里也指出单纯剥夺和对人格的威胁之间的差别要求我们谨慎行事。对那些得到父母的爱和尊重的孩子进行观察，结果显示孩子可以轻松应对剥夺、约束和惩罚。如果孩子不认为这些剥夺会威胁到他的基本人格、他的主要生活目标或需要，就很少会有挫折感。

从这一观点来看，威胁性挫折的现象与其他威胁情况的联系要比仅仅是单纯的剥夺紧密得多。挫折的典型后果也经常被发现是由其他类型的威胁所导致的——创伤、冲突、皮质损伤、严重的疾病、人身威胁、死亡的临近、羞辱或巨大的痛苦。

这将我们引向我们的最终假设：或许挫折作为一个单独的概念，不如在它身上交错的两个概念有用：（1）对非基本需要的剥夺；（2）对人格的威胁，即对于基本的需要，或者与之相关的各种应对的威胁。剥

夺的含义要比挫折的概念所涵盖的意义少得多。剥夺并不是精神病病因，威胁才是。

冲突和威胁

冲突的这一概念可以像定义挫折时一样，同威胁的概念交错。冲突的类型可以做以下划分。

单纯的选择

这是最简单意义上的冲突。每个人的日常生活中都充满了无数的选择。我认为这种选择和下一种将要讨论的选择之间的区别是可以设想的。第一种类型包括在通向同一目标的两条路径中进行选择，这个目标对生物体来说相对不重要。对这种选择情况的心理反应实际上不是病态的，在绝大多数的情况下，主观上根本没有任何冲突感。

在通向同一（极其重要、基本）目标的两条道路中进行选择

在这种情况下，目标本身对有机体来说很重要，但是有其他方法也可以达到这个目标。目标本身不会受到威胁。当然，目标的重要性或不重要性取决于每个有机体，对一个人可能很重要，对另一个人可能不重要。例如，一个女人在参加一个对她来说很重要、希望给人留下好印象的聚会时，要决定穿哪双鞋、哪条裙子。当做出决定后，明显的冲突感通常会消失。然而，冲突有时也会变得非常激烈，就像一个女人不是在两件衣服之间做选择，而是在两个可能成为丈夫的男人之间做选择。这使我再一次想起罗森茨威格对需要的持续性效应和自我防御性效应所做的区分。

威胁性冲突

这种类型的冲突与前两种类型的冲突本质上是不同的，但仍然是一道选择题。现在是两个不同的目标之间的选择，这两个目标都是至关重

要的。在这里，选择通常不会解决冲突，因为这个决定意味着放弃和所选择的一样重要的东西。放弃一个重要的目标或对需要的满足让人感到是一种威胁，即使在做出了选择之后，威胁依然存在。总而言之，这种选择只会导致基本需要的长期受阻，这是致病的。

灾难性冲突

这或许可以被称为没有选择或选择可能性的纯威胁。所有的选择都是灾难性的或具有威胁性的，不然的话，也只有一种可能性，即灾难性的威胁。举两个例子就可以说明这一点：一个例子是一位几分钟内就要被处决的人，另一个是做出的决定明确会导致严重的后果。在做决定时，所有逃避、进攻或替换行为都是不可行的——这正是许多动物神经病实验中的情况。

冲突和威胁

从精神病理学的角度来说，我们所得出的结论只能与我们分析挫折时所得出的结论一致。一般来说，有两种类型的冲突情况或冲突反应，那就是无威胁的和有威胁的。没有威胁的冲突是不重要的，因为它们通常不是致病的；具有威胁性的冲突才是关键，因为它们往往是致病的。当我们将冲突作为症状的罪魁祸首时，我们更应该说威胁或威胁性冲突，因为有些冲突不仅不会引起病症还会增强肌体。

然后，我们可以继续研究对精神病因这一综合领域的各种概念进行重新分类。我们可以先说剥夺，然后说选择，并认为它们都是不致病的，因此对精神病理学的学生来说是不重要的概念。重要的概念既不是冲突也不是挫折，而是两者的本质特征，即对基本需要和有机体自我实现的威胁或实际阻碍。

威胁的本质

但是，有必要再次指出，威胁的概念包括一些既不属于冲突，也不属于挫折的现象。某些类型的严重疾病可能引发心理疾病，一个有严重

心脏病的人经常表现出一副受威胁的样子。幼童的疾病或住院经历往往是直接的威胁，更不用说由此造成的种种剥夺。

在盖尔卜、戈尔茨坦、史勒等人所研究的脑损伤患者身上也证明了一般性的威胁。理解这些病人的唯一方式就是假设他们感受到了威胁。也许可以认为，任何神经病患者都觉得受到了威胁。这些患者的症状只有从两个角度才能理解：一是任何一种功能性损害或丧失对有机体的直接影响（丧失效应）；二是人格对这些威胁性损失的动力反应（威胁效应）。

从卡顿诺关于创伤性神经症的著作中，我们发现可以把基本和严重的创伤性后果添加到我们的威胁影响列表中，这些影响既不是冲突也不是挫折。根据卡迪纳的说法，这些创伤性神经官能症是对生命本身最基本的行动——行走、说话、吃饭等的威胁。我们可以把论点解释如下。

经历过非常严重事故的人可能会得出结论，他不是自己命运的主人，死亡正在门口等着他。面对周围都是威胁的世界，一些人似乎对自己的能力失去了信心，哪怕是最基本的能力。另一些温和性创伤的威胁性不会这么大。我想补充一点，具有某种性格结构的人容易受到威胁影响。

无论何种原因导致的濒临死亡，也可能（不是必然）会使我们处于一种威胁的状态，因为我们可能会失去基本的自信。当我们不能再掌控局面，当我们难以承受这个世界带给我们的威胁，当我们不能主宰自己的命运，当我们不能再控制自己时，我们当然可以说自己感受到了威胁。其他一些“我们对此无能为力”的情况有时也会被认为是一种威胁，也许剧烈的疼痛也应该归入这一类，这当然是我们无能为力的事情。

也许可以将这个概念扩展一下，使它包括不同范畴中的各种现象。例如，我们可能会把突然强烈的刺激、没有预兆的摔倒和失足，任何无法解释或不熟悉的事情，那种让儿童感受到威胁而不仅仅是因为他们的生活习惯和节奏被打乱。

当然，我们还必须谈到威胁的最核心问题，即对基本需要的直接剥夺、阻挠或压制，羞辱、拒绝、孤立、威望的丧失、力量的丧失，这些都是直接威胁。此外，滥用或不发挥自己的能力直接威胁到自我实现。最后，对于高级需要或存在价值的威胁可以对成熟的人产生威胁。

一般来说，阻挠或妨碍基本需要和高级需要（包括自我实现）的满足或者它们赖以生存的条件，对生命本身的威胁，对有机体完整性格的威胁，对于有机体情绪的威胁，对于有机体对世界的基本掌握以及对最终价值的威胁，上述的对我们来说，都是具有威胁性的。

无论我们如何定义威胁，有一点绝对不能忽视。无论最终怎么定义，都必须与有机体的基本目标、价值观或需要相关。这意味着，任何有关心理疾病病因的理论反过来都必须直接依赖于动机理论。

一般动机理论以及各种具体的实证结果都表明有必要对威胁进行个别性界定。也就是说，我们最终必须确认一种情况或威胁时，不仅要根据整个种类的基本需要，而且要根据个体面临的特殊问题。因此，挫折和冲突经常被单独定义为受外部环境所产生的困难，而不是有机体对这些外部环境的内部反应。在这方面最顽固的坚持错误的人就是一些所谓的动物神经官能症的研究人员。

我们如何知道某个特定的情况什么时候会被有机体视为威胁？对人类而言，这可以很容易地由描述人格的方法来判断，例如，精神分析法。这些方法让我们知道这个人需要什么，他缺少什么，以及什么会对他造成威胁。但对动物来说，情况似乎变得更复杂了。一般动物受到威胁时都会有明显的表现，所以依据这些表现我们就知道它正在遭受威胁。也就是说，威胁是由反应界定的，而反应也是由威胁来定义的。这种循环定义通常不受欢迎，但我们必须了解，随着动力心理学的普遍发展，所谓的循环定义的受欢迎程度一定会增加。无论如何，对于在实验室工作的人来说，这当然不是一个不可逾越的障碍。

从动机理论中得出的最后一点是，我们必须始终将威胁视为反应的动力性刺激物。我们无法对任何有机体体内的威胁进行完整描述，除非我们知道这种威胁会导致什么样的后果，有机体会怎么应对反应。当然，在神经官能症的理论中，研究威胁的本质以及有机体对威胁的反应是有必要的。

动物工作中的威胁概念

对动物行为紊乱方面的研究分析表明，这种研究通常是针对外部或情境中的，而不是针对动力方面。心理情况的控制是在外部实验设置或情境恒定的情况下实现的，这不知是多久前就存在的问题了。（例如，参见数十年前的情绪实验。）当然，只有有机体感知或做出反应，或以各种各样的方式受其影响的事物，才最终对心理产生重要影响。这一事实，以及每一个有机体都不同于其他有机体这一事实，必须承认它影响着我们的实验的设置和由此得出的结论。例如，巴甫洛夫已经表明，动物必须具有某种类型的生理特质，否则外部冲突不会导致任何内部冲突。当然，我们感兴趣的不是冲突的情况，而是在有机体内的冲突感。我们还必须认识到，个体动物的独特历史使动物会对特定的外部环境产生不

同的个体反应。例如，对白鼠的研究表明，在某些情况下，有机体的特性对于确定在相同的外部环境下的个别反应有所不同。不同物种的感知、反应、受到或不受外部环境的威胁时，产生不同的反应。当然，冲突和挫折的概念在许多这样的实验中使用得并不规范。此外，由于忽视了对有机体威胁应该进行的个别定义，不同动物对同一情况反应的某些差异似乎无法解释。

一个比文献中常用说法恰当的是史勒提出的“要求动物做它不能做的事”。这是一个准确的说法，因为它涵盖了对所有已知的动物的研究，但我们应该更清楚地说明它的一些含义。例如，从动物身上夺走对它重要的东西可能会产生一种病理效应，类似于要求有机体做它不能做的事情。对人类而言，除了上述因素外，这一概念还必须包括某些疾病的威胁和对有机体人格的某些威胁，它使得动物面对要求它做一些它本不能做的事情的情况。它只要漠不关心、心平气和，甚至拒绝感知，就可以不将这些威胁放在心上。也许这种鲜明的特点可以通过在史勒的论点中加入动机的说法来实现。当有机体面临一个它无法完成或解决的任务或情况，而它非常想解决或必须解决时，就会出现病态反应。当然，光是这一些还远远不够，因为它不涉及所提到的一些现象。然而，它的优点是，出于实验室的目的对威胁理论所做的一个相当实际的陈述。

另一点是，由于忽略了区分动物的非威胁性选择和威胁性选择，以及非威胁性挫折和威胁性挫折，动物的行为似乎不太一致。如果动物在迷宫的一个选择点面临一个冲突的情况，为什么它没有感觉到受挫呢？如果24小时不吃东西对老鼠来说是挫折，那么为什么它没有感觉到受挫呢？概念上的一些改变显然是必要的。因为我们忽视了区分，所以未必能区分两种选择：动物在一种选择中放弃了某样东西，或者动物在另一个选择中什么也没放弃，后者因为目标保持不变，所以不受威胁。但是，动物有两个或两个以上的路径能够保障自己达到同一目标。如果一只动物又渴又饿，如果它必须在食物和水之间做出选择，要么得到其中一个，要么得到另一个，而不是两者都得到，那么它在这种情况下更有可能感到威胁。

总之，我们必须把一种情况或一个刺激看作已经被对象（人或动物）所结合，以动力的方式，通过它对实验中涉及的特别对象的心理含义来界定，而不能仅仅依靠它本身界定。

生命中经历的威胁

一般来说，健康的成年人比普通或患神经病的成年人受到外部刺激

的威胁更少。我们必须谨记，虽然这种成年的健康是由于童年时期缺乏威胁，或由于成功地克服了威胁而产生的，但随着时间的流逝，他变得越来越不受威胁的影响。事实上，一个对自己十分有信心的人，要威胁他的自信是不可能的。对一个一生都被深爱着并认为自己值得爱的人来说，你不爱他了并不是什么大威胁。我们必须求助于功能性自立的原则。

威胁是自我实现的抑制

我们可以将威胁的个别例子归为戈尔茨坦所说的“对最终自我实现的发展有着实际上的抑制或抑制的威胁”这一范畴。这种对未来和现在有可能产生的威胁的强调会造成许多严重后果。我们可以引用弗罗姆的“人道主义”这一革命性概念，作为它偏离了成长或自我实现的道路的例子。这一概念与弗洛伊德“超我”的概念所导致的缺陷形成鲜明的对比。

我们还应该注意到，将“威胁”与“成长障碍”同义，可能会导致一种情况：一种情况在主观上没有威胁，但却威胁到成长。孩子现在可能会希望得到一种令他高兴、令他安静、令他感激等的满足，但这种满足将抑制成长。一个典型的例子就是父母对孩子的顺从，这种溺爱可能会导致孩子的心理出现病态。

疾病的单元性

由于将精神病病因与发展不完全等同起来，由此产生了疾病的单元性问题。我们的意思是，所有的或者大部分疾病都来自同一个根源，它是单一的，而不是复合的。那么疾病的症候群又是从哪里来的呢？也许不单指病因，精神病理学都可能是单元性的。也许我们现在所说的各种单独疾病病例，实际上都是一般疾病突变的结果，就像霍妮所说的那样。我关于安全需要缺乏的实验正是基于这样的一个假设建立的，而且到目前为止，在辨别一般心理疾病而不是妄想症或忧虑症等特殊神经病患者方面有显著成效。

既然我这一章的目的是证明精神病病因所引发的重要假设和问题，那么就暂时不再进一步探讨这些假设和问题了。我有必要做的是强调它的各种统一化、简单化的可能性。

第九章 破坏性是似本能的吗？

从表面上看，基本需要（动机、冲动）并不是有害的。一个人需要食物和安全感、渴望爱、社会认同、自我肯定和自我实现，这是正常的。在大部分文化中，绝大多数人会认为这些需要是可取的和值得人们争取的。即使以科学上最谨慎的态度来说，它们也是中性的，而不是有害的。这种情况适用于大多数或所有的人类能力（进行抽象活动的能力、使用符合语法的语言能力、创立哲学的能力等），还适用于人在素质上的差异（主动活动或被动活动、健壮型或瘦长型、高或低的能量水平等）。至于卓越、真理、美、律法、纯朴等超越性的需要，在我们的文化中，不可能称它们为有害的或邪恶的。[书ji分 享V 信shufoufou]

因此，人性和有关人类性格的原始材料本身并不能解释在我们的世界中、在人类历史中，以及在我们自己的个性中，有大量显而易见的邪恶念想。的确，我们有足够多的事实把很多所谓的邪恶归因于身体上的疾病和人的无知、愚蠢、做事不成熟、腐朽的社会制度，但这些还没得到准确的结论究竟可以把多少邪恶归咎于这些。我们知道通过健康的治疗，通过知识和智慧，通过心智逐渐成熟，通过良好的政治、经济和其他社会制度和体系的改善，邪恶行为会相应减少。但能减少多少呢？这些措施能把邪恶降为零吗？现在我们有足够的知识拒绝这样一种看法，即认为人性在本质上，从生物学角度来说，主要是邪恶的、有罪的、恶毒的、残忍的、凶残的。但是我们却不敢说人性中一点也没有朝向邪恶行为的似本能倾向。我们没办法做出这样的肯定，我们至少有一些证据与这种说法相悖。无论如何，这样的知识是可以获得的，而且这些问题也可以被纳入一个适当扩展的人文科学的管辖范围来解答。

本章我们试图用经验的方法来讨论善与恶领域的一个关键问题。尽管现在不能做明确的说明，但我们想强调，我们在破坏性的认识上已经进步了，尽管还没有达到得出结论的程度。

来自动物的材料

首先，在某些动物物种中可以观察到类似于原始攻击性的行为，但并不是在所有动物或大多数动物身上都有这种行为。有些动物显然是为

了杀戮而杀戮，它们好像并不是出于某种目的而进行攻击。狐狸跑到鸡窝里杀鸡，猫捉老鼠也是众所周知的。雄鹿和其他有蹄类动物在发情时会寻找打架的机会，有时甚至会抛弃自己的伙伴。在许多动物中，甚至是高级动物，由于步入老年，它们变得更加凶狠，这时先前温驯的动物也会在没有挑衅的情况下发起攻击。在许多物种中，杀戮不仅仅是为了获得食物。

一项对实验室的老鼠的著名研究表明，在老鼠身上能够培养出攻击性或凶猛性，就像在它们身上培养出解剖学特征一样。至少在老鼠这个物种中，这种攻击性可能是天生就存在的，由遗传决定，并且对行为起着非常大的作用。一般攻击性强或凶猛的老鼠的肾上腺素要比温和、被驯服的老鼠多得多，这一发现使上述结论更为可信。当然，其他物种也可以被遗传学家以相反的方式培育温驯的性情，让它们不具攻击性、不凶猛。正是这样的例子和观察使我们能够推进并接受所有可能的解释中最简单的一种，即所讨论的行为都来自一个特殊的动机，此外，这种行为还是由遗传决定的。

然而，经过更细致的分析，许多其他明显表现出动物原始凶猛的例子并不完全是它们所表现的那样。就像在人身上一样，在动物中也可以通过许多方式来进行攻击行为，可以被很多场景激发。例如，有一种被称为领土性的因素，可以用在地面筑巢的鸟儿身上来说明。当它们选择繁殖地时，它们会攻击一定半径内的鸟类，但它们只会攻击突然闯入的鸟，而不会攻击其他鸟类。它们不是进攻所有的鸟类，而是只攻击侵入者。某些动物看见别的动物就发动攻击，甚至是它们自己的同胞，因为它们没有闻到它们所属的特定群体的气味。例如，吼猴常常组成一个紧密的群体。任何其他想要加入这个群体的吼猴都会被攻击直至击退。如果它能抵制住这种攻击，最终会成为团队的一分子，然后会一起攻击那些闯入的不速之客。

当对高等动物进行研究时，我们发现攻击行为与统治地位之间的关系更为密切。我们不能细致地描述这一复杂的情况，但我们可以说这种统治地位以及为了争夺统治地位而引发的进攻性行为对动物来说确实具有功能或求生价值。动物的攻击性行为是否成功决定了它的统治地位，而它在这个群体当中的统治地位又决定着获取食物的多寡，它是否能够获得配偶以及其他生理方面的满足。实际上这些动物身上表现出的所有残暴行为，只有在争夺统治地位以及这些统治地位实行变革的时候，才会发生。我目前还不确定这类行为在多大程度上适用于多少种类动物。但是我猜想争夺领土的现象、进攻陌生动物的现象，保护母兽的现象，以及其他由本能的进攻来加以解释的现象，通常是为了争夺统治地位，

而不是纯粹为了进攻而进攻。这种进攻是手段，而不是目的。

通过研究人类和灵长类动物，人们发现人类的进攻行为越来越少的是原发性行为，而越来越多的是衍生性行为。这类行为是对整体动机还有外部环境所做出的可以理解的反应。当我们研究所有动物中最接近人类的黑猩猩时，没有发现任何疑似为了攻击而攻击的行为。这些动物是如此可爱，具有合作精神且友好，特别是在其幼小的时候。以至于在一些群体中，人们可能不会发现任何无论出于什么动机的进攻行为。大猩猩也有类似的情况。

这个错误是一种伪科学思维的一个典型例证，可以用“动物中心主义”来描述。犯这种错误的正确步骤如下。第一，建立一个理论，或形成一种偏见。然后从整个进化范围中选出一种最能说明这一点的动物。第二，一个人故意对所有不符合该理论的动物的行为视而不见。如果一个人想证明本能的破坏性，无论如何都要选择狼，而不是兔子。第三，我们应该从低到高地研究整个动物种类，而不是选择某些特别喜爱的动物，那么就可以看到明确的发展趋势。随着动物等级的上升，口味变得越来越重要，而饥饿感变得越来越不重要。此外，动物的可变性变得越来越强烈。除了例外，从受精到成年之间的时间会越来越长。也许最重要的是，反射、荷尔蒙和本能成为越来越不重要的决定因素，并逐渐被智力、学习能力和社会决心所取代。

来自动物身上的证据可以概括为：第一，我们应该秉持严谨的态度对动物和人类进行仔细的研究，因此，在研究时必须小心谨慎；第二，在某些动物身上可以见到一种原始性的破坏性倾向，尽管这种可能比大多数人认为得少一些，甚至在某些物种那里完全看不到这种倾向；第三，当我们仔细分析动物的进攻性行为的具体案例时，就会发现这些行为往往是次要的，是衍生性行为，而不是出于自身目的的进攻性行为的本能表现；第四，动物越是往高级发展，它们与人类就越相似，这种假设的原始性进攻就会变得越来越弱，直到类人猿那里，似乎根本找不到；第五，如果人们研究所有动物中与人关系最亲近的动物，即类人猿，我们很少甚至找不到原始的恶意攻击的证据。相反，我们却找到了大量有关友爱、合作精神，甚至利他主义的证据。最重要的一点是，当我们只知道它的行为时，就很容易假定动机。现在研究动物行为的学者们一致认为，多数食肉动物捕杀猎物只是为了获取食物，而并不是为了单纯的进攻。同样，我们吃牛排，只是为了满足食物的需要而不是出于杀戮的欲望。从今往后，任何有关人类的动物性迫使人类为了进攻而具有攻击性或破坏性的进化观点，都是值得怀疑的。

来自儿童的材料

对儿童的观察、研究以及发现有时就像一种投射，就像罗夏墨迹测试一样，可以投射成人的敌意。我们常常听到人们谈论儿童天生的自私和破坏性行为。关于儿童的自私和破坏性的论文远比关于他们的合作、善良、同情的论文要多。而且后者的数量本来就少，却还常常遭到忽视。心理学家和精神分析学家常常把小孩看作小恶魔，认为他们天生就具有破坏性，心里充满仇恨。毫无疑问，这个观点是错误的。我的论点只是建立在少数有关儿童同情研究方面出色的论文（特别是墨菲的论文）、我自己与儿童相处的经验，还有某些理论的基础之上。但是，即使这些不充足的证据，在我看来也足以使人们对下面的结论产生怀疑，即儿童是充满破坏性、进攻性的和敌对性的人。人们必须用规则和惩罚来约束他们，这样在他们才会变得看上去善良些。

实验研究的和观察到的事实似乎表明，正常的儿童实际上经常是怀着敌意的、具有破坏性和自私的。但在别的时候，也许同样能看到他们是慷慨的、富有合作精神和无私的。这两种行为出现的频率主要取决于，当儿童缺乏安全感时，当他在安全需要、爱的需要、归属感的需要和自尊需要都受到阻碍和威胁的时候，他们就会表现出自私、仇恨、进攻性或者破坏性的行为。在那些基本上受到父母爱和尊重的儿童身上，破坏性要少一些。在我看来。现在的一切证据都表明儿童破坏性行为实际上越来越少。这意味着儿童的进攻行为都是反应性的和防御性的。

如果我们观察一个1岁或大一些的健康、得到爱和关心的儿童，那么我们就看不到破坏性行为，或者从伤害他人中获得乐趣，因敌对而敌对，或者是故意实施破坏性的行为。恰恰相反，长期的观察往往证明了相反的结论。实际上，我们在自我实现者身上看到的所有可爱的、美好的和友爱的特征，都能在儿童身上看到，当然不包括知识、经验和智慧。人们之所以如此喜爱儿童，一个主要原因是，儿童在出生的前一两年完全没有任何明显的破坏性行为。

至于破坏性，我十分怀疑在健康的儿童身上，会直接地表现为一种攻击性行为。许多表面的破坏行为如果考察得更细致的话，都可以从动力学观点加以解释。儿童将钟拆开，在他心中并不是想要毁坏钟，而是出于对钟的好奇心。如果我们硬要用破坏性的行为来解释儿童的这种行为，那么研究儿童的好奇心是比破坏性更为明智的选择。这些行为在沮丧的母亲看来是破坏性行为，实际上不仅表现了儿童的好奇心，而且还是一种儿童是在运用他日益成熟的能力的游戏，甚至是发挥他的创造

性。例如，儿童把父亲打印的笔记，剪成十分漂亮的碎片。人们常常认为儿童是故意地去破坏，并且从中获得乐趣，对此我表示怀疑。也许在病理学病例中，例如，癫痫病或脑炎后遗症是个例外。即便是在这些案例中，至今无法知晓儿童的破坏行为是不是对各种威胁的防御性反应。

手足之争是一种特殊的、令人疑惑的情况。一个2岁的孩子会对他刚出生的弟弟具有攻击性。有时，敌对的意图表现得太过天真和直率。一个合理的解释是，一个2岁的孩子认为他的母亲不能同时爱两个孩子。因此，他的进攻不是纯粹为了伤害，而是为了争夺母亲的爱。

另外一种特殊情况就是心理变态人格。有这种人格的人，所采取的许多进攻行为经常都是没有动机的。也就是说，他们是为了进攻而进攻。来源于露丝·本尼迪克特的理论能够解释这一点。她在试图解释安全的社会，为何要参与战争时明确地表述这一理论。她的解释是安全、健康的人对那些广义上是他们兄弟的，那些与他们可以彼此认同的人，毫无敌意，并对这些人并没有表现出某种攻击性。他们是相互理解、彼此支持的。但如果他们认为某些人根本就不是人，他们就会对那些人发动攻击，如同他们在杀死一只昆虫或为了满足食物的需要而屠杀动物一样，是无罪的行为。

我发现在研究心理变态者时，有必要假定这些人与他人没有认同感。因此，他们就有可能不经心地伤害他人，甚至杀人。而在他们这样做的时候，却没有仇恨的快感，正像他们杀死那些有害的动物一样。有些看上去十分恶毒的幼稚行为可能也是由于缺乏这种认同感，也就是说，儿童做事情还不够成熟，还不知道人与人之间交往的关系。

最后在我看来，这还涉及某些相当重要的语义方面的考虑。简单地说，就是说进攻、敌对和破坏性都是成年人的词汇。这些词语适用于描述成年人，而不适用于儿童。因此，在使用这些词语的时候应该注意这一点，或者对它重新定义。

例如，儿童在他们出生的第二年，经常在同一个地方单独玩耍，与别的儿童互不相干。即使这些儿童中间出现了某些自私的或进攻性的行为，也绝对不会和发生在十几岁儿童之间的那样，因为他们彼此都没有意识到对方。如果一个儿童从另一个儿童手里抢过玩具，这种行为与其说是成年人的进攻行为，还不如说像一个人拼了命地从一个密封的箱子里把某样东西抽出来。

一个活泼的幼儿发现母亲的乳房从他嘴里拽出来，于是愤怒地大喊大叫；一个3岁的儿童对惩罚他的母亲做出攻击性行为；一个5岁的小孩，高声尖叫：“我真希望你死。”；一个2岁的儿童不停地殴打他刚出

生的弟弟。所有这些情况都与上面的情况相同，我们不能把儿童当作成年人来对待，因此也不应该把儿童的反应理解为成年人的反应。

大多数这样的行为，在孩子自己的参照系统中动态地理解，可能必须被理解为反应性行为。也就是说，它们很可能来自失望、被拒绝、孤独、恐惧或失去尊重、失去保护的痛苦。也就是说，这是来自基本需求的威胁或挫败，而不是来自遗传而来的仇恨或伤害。无论这种反应性行为的解释是否能说明所有的破坏性行为，而不仅仅是其中的大部分。我们目前所有的知识，或者更确切地说是我们缺乏相应的知识让我们无法进行判断。

人类学材料

对各资料的比较研究可以借助于民族学来加以扩充。我可以不假思索地说，即使是对这些材料进行一个粗略的调查，也会向任何感兴趣的读者证明：原始文化中的敌意、攻击或破坏性行为的数量都是不定的，在几乎为0到几乎为100%的极端之间变化。有一些民族，像阿拉佩什人，他们是如此温和，如此友好，如此不具攻击性，以至于他们不得不采取极端的方式去寻找一个足够自信的人领导他们。在另一个极端中，你会发现像楚克齐人和多杜人这样的人，他们充满仇恨，人们不知道怎样才能阻止他们互相残杀。当然，这些都是对外部观察到的行为的描述。我们可能仍然想知道这些行为背后的无意识冲动，这可能与我们所看到的不同。

我只能从对一个印第安部落——北布拉克福特的直接了解中说出这句话^①：尽管不充分，却足以让我直接相信一个基本事实，即破坏性和侵略性的多寡在很大程度上是由文化决定的。这是一个人口稳定在800人左右的群体，在过去15年里只发生5次打架斗殴的记录。我用我所掌握的所有人类学和精神病学的手段来寻找他们社会内部的敌意行为与我们这个更大的社会相比，这是微乎其微的。^②他们是友好的，而不是充满恶意的。他们平时的闲聊代替了报纸的作用。他们从不诽谤，说三道四。魔术、巫术、宗教几乎都是为了整个团体的利益而服务的，或者是为了治病救人而不是为了破坏、侵略或报复。在我逗留期间，我从未注意到任何可能被称为残忍或敌意的行为。孩子们很少受到身体上的惩罚，白人也因为虐待孩子和同伴而在这里受到鄙视。即使在喝酒后也能显示出相对较小的攻击性。在酒精的影响下，年长的布莱克福特人变得更快乐、更豪放，而不是好斗。所有这些例外的确是例外，这些人

绝不软弱。北布拉克福特的印第安人是一个骄傲、强大、正直、自尊的群体。他们只是倾向于认为侵犯行为是错误的、可怜的或疯狂的行为罢了。

显然，说到具有侵略性或破坏性，人类并不需要都像美国社会的一般人那样，更不用说像世界上其他一些地方的一般人那样。在人类学的证据中，似乎有一种强有力的理由认为人类的破坏性、恶意或残忍很可能是阻碍或威胁人类基本需要的反应性结果。

一些理论方面的考虑

正如我们已经看到的，人们有一个普遍的看法，就是破坏或伤害是一种继发性或派生性的行为，并不是一种原发性动机。换句话说，人的那些敌对行为或破坏行为实际上总是有一定原因的，都是对一些事情的反应。与此相反的观点则认为，破坏性行为是某种破坏性本能的直接产物。

在任何这类的讨论中，我们可以做出的最重要区分就是本能与行为之间的区分。行为是由许多因素共同决定的，内部动机只是其中一种。可以简略地说，任何有关于行为决定理论都必须包括三个方面：（1）性格结构；（2）文化压力；（3）直接的外部环境或领域。换句话说，对内部动机的研究只是任何行为的主要决定因素的研究所涉及的三个领域中的一部分。考虑到这些因素，我们可以重新措辞表述我们要讨论的问题了。第一，破坏性是如何决定的？第二，破坏性行为的唯一决定因素是由遗传的、先定的和特定的动机导致的吗？所有的动机混合在一起，本身并不能决定进攻或破坏的发生，更不要说特定的本能了。我们必须要考虑文化因素，行为发生的直接的情境或领域也必须被考虑。

我们还可以采取另一种方式来描述这一问题。人的破坏性行为有诸多的来源，以至于谈论某一种单一的破坏行为都是荒谬的。这一点可以用几个例子来证明。

当某人为了达到目的而扫清道路上的障碍时，破坏性行为有可能就会发生。婴儿在努力拿到高处的玩具时，往往不会注意到自己正踩着别的玩具。

破坏性行为可以作为对基本威胁的伴随反应之一。因而任何使基本需要受挫的威胁，任何对防御或应付行为的威胁，任何对一般生活方式的威胁，都容易引起焦虑—敌对的反应。这意味着，在这类反应中，经

常会发生敌对或进攻的破坏性行为。这归根结底是防御能力的反应，而不是为了进攻而进攻。

对有机体的任何损害、对有机体退化的任何察觉，都有可能在缺乏安全感的人心中引起某种类似威胁的情绪，因此都有可能引起破坏行为。例如，在病人大脑受损的诸多案例中就是如此。在这些病例中，病人疯狂地想要通过多种多样的手段来支撑他那不安的自尊的需要。

破坏行为通常被忽视的一个原因是对生活采取独裁主义的态度。如果一个人真的生活在一个丛林里，在这个丛林里，所有其他的动物都被分成两类，一类是吃他的，另一类是被他吃的，那么攻击性就会变成一件理智而合乎逻辑的事情。那些被形容为专制者的人，肯定经常无意识地倾向于认为世界就是这样一个丛林，最好的防御措施就是进攻。这些人容易莫名其妙地发脾气，大肆破坏东西，而整个反应仍然是无意义的，直到我们意识到这一切都是为了防御他人的攻击，还有许多其他众所周知的防御性行为。

施虐—受虐行为在动力学方面已经被分析得相当透彻了，而且一般认为看起来简单的攻击行为背后可能有复杂的决定因素。这些因素使得某些敌对本能看起来过于简单，对于想要超越他人的欲望也是如此。霍妮和其他人的分析清楚地表明，在这个领域，没必要依靠本能分析。第二次世界大战给我们上了一课，歹徒的攻击和正义勇士的防卫从心理上来说是不一样的。

这个观点可以被轻而易举地加以扩充。我举几个例子是想表达，破坏行为常常是一种征兆，一种由多种因素决定的行为。如果一个人真的想用动力学解释这个观点，他就必须警惕这一事实，即说明这些行为的因素有不同的来源，但它们看起来很相似。动力心理学家并不是一架摄像机或一台录像机，他不仅想知道什么事情发生了，还想知道为什么发生。

临床经验

心理治疗的文献报道的常见经验是，几乎每个人身上都有大量的暴力、仇恨、破坏性、复仇的冲动等，即使不明显，也是隐藏在表面之下的。任何有经验的病理学家都不会认真对待那些声称他从未感觉到仇恨的说法。他会简单地假设这个人只是将仇恨抑制起来。他希望能在每个人身上发现这种仇恨的情感。

然而，在治疗中普遍的经验是，自由地谈论暴力冲动可以抑制一个人的暴力冲动（不实施出来），往往能够降低这些冲动，降低它们发生的频率，消除它们的神经质和不现实的因素。成功的治疗（或成功的成长和成熟）的一般结果与自我实现的人相似：（1）他们经历敌意、仇恨、暴力、恶意、破坏性攻击的次数比一般人要少得多；（2）他们不会失去自己的攻击性，但其性质往往会转变为义愤填膺、自我肯定、反抗剥削、反抗不公正，从不健康的攻击性转化成健康的攻击性；（3）健康的人似乎不那么害怕自己的愤怒和进攻，所以当他们真的要表达愤怒和进攻时，就会更尽兴地表达出来。暴力有两个对立的方面，而不仅仅是一个方面。暴力的对立面可以是减少暴力，控制自己的暴力行为，或者努力不做暴力的事情。

然而，这些材料并不能解决我们的问题。弗洛伊德和他的忠诚追随者认为暴力是本能的，而弗罗姆、霍妮和他们的支持者则认为，暴力不是本能的。仔细研究这两种观点对我们是有启发的。

来自内分泌学、遗传学等方面的材料

任何想要把所有已知的关于暴力来源的材料汇总起来的人，所积累的材料一定有来自内分泌学的。同样，在低等动物中，情况相对简单。毫无疑问，性激素、肾上腺和垂体激素是攻击性、支配性、被动性和野性的决定性因素。但由于所有的内分泌腺是共同作用决定的，因此这些材料就有些复杂，还需要专门的知识。这对人类来说更是如此，其中的材料更为复杂。然而，研究人员不能忽视任何材料。有证据表明雄性荷尔蒙与自我肯定、战斗能力等有关。还有证据表明，不同个体分泌的肾上腺素和非肾上腺素的比例不同，这些化学物质与个体倾向于战斗而不是与逃避战斗有关。毫无疑问，心理内分泌学这门新的交叉学科将告诉我们很多关于这个问题的知识。

当然，来自遗传学的材料，来自染色体和基因的材料，显然具有非常特殊的相关性。例如，最近的研究发现，拥有双重男性染色体（双重男性遗传基因）的男性往往具有几乎无法控制的暴力倾向，这个发现本身就使得纯粹的环境论不可能实现。在和平安稳的社会和经济条件下，有些人会因为他们的遗传因素而变得暴力。这一发现使人们重新提及那些被讨论过很多次但尚未最终解决的问题：男性，尤其是青春期的男性，有一些暴力是否对他们有益？是否需要与某些事物或人进行搏斗？有一些证据表明，这种情况有可能是存在的，不仅对成人如此，甚至对

婴儿，对幼小的猴子也是如此。这在很大程度上是由内在因素决定的，而具体多大程度，这一点还需要研究人员对它进行进一步研究，从而得出结论。

我可以提及来自历史学、社会学、管理学、语义学、各种医学、病理学、政治学、神话学、精神药理学以及其他来源的材料，但没有更多的必要就能说明这一点。在本章开篇时提出的问题都是经验性的问题，因此可以自信地期待进一步的研究可以回答这个问题。当然，来自多个领域的材料的整合使得各方面的研究成为可能，这些材料对合作研究十分有价值。无论如何，这种随意的材料取样应该足以教会我们摒弃黑白两极分化的极端的观点，让我们不要把破坏性完全归因于本能、遗传、生物命运，不要完全归于环境、社会力量和学习能力。遗传论与环境论之争正在慢慢减弱，但仍未平息。显然，破坏性的决定因素是多元的。即使是现在，我们也清楚，在这些决定因素中，我们必须考虑文化、学习和环境。虽然有些决定因素还不太清楚，但很有可能生物方面的决定因素也起着重要的作用，尽管我们不能完全确定它是什么。至少，我们必须承认，暴力作为人类的本质的一部分是不可避免的。因为我们无法同时满足所有的基本需要，这就意味着基本需要可能随时会受挫。人类是以一种这样的方式构造的，即暴力、愤怒、报复是基本需要受挫产生的结果。

最后，我们没有必要在本能和文化之间做出选择。本章提出的立场已经超越了这种二分法，使之没有必要再应用了。遗传或其他生物学因素不是唯一的决定因素，而是多个因素的其中之一。在人类中，大量的证据表明存在生物学和遗传的决定因素，但在大多数个体中，这些决定因素相当薄弱，很容易被后天习得的文化力量压倒。它们不仅是脆弱的，而且是支离破碎的、残缺不全的，而不是低等动物身上表现出来的完整本能。人类没有本能，但它似乎有本能的残余、似本能需要、内在能力和潜力。此外，临床实验和对人格的研究结果表明，这些微弱的似本能倾向是有益的、可取的、健康的而不是邪恶的。人们将它从绝境中拯救出来的巨大努力是有意义的，而且这确实是健全文化的一个主要功能。

(1) 我想感谢社会科学研究委员会，是他们帮助我们完成了这次实地考察。

(2) 这些陈述主要适用于1939年观察到的适应文化较少的个体。从那以后，文化发生了巨大的变化。

第十章 行为的表现部分

行为的表现性部分（非工具性）和应对性部分（工具性、适应性、功能性、目的性）之间的区别现在已经很明确了（特别是在奥尔波特、沃纳、阿海姆和沃尔夫的著作中），但这种区别一直没有作为价值心理学的基础而加以适当地利用。

当代心理学因为过于实用主义，所以放弃了某些本应该引起关注的领域。在它专注于实用效果、技术和手段的同时，对诸如美、艺术、乐趣、玩耍、惊奇、敬畏、喜悦、爱、幸福以及其他“无用”的反应和最终体验的研究很少。因此，它对艺术家、音乐家、诗人、小说家、人文主义者、鉴赏家、价值论家、神学家，或其他以目的或享乐为导向的人，几乎没有帮助。这相当于对心理学的一种指责，即它几乎没有为现代人提供任何的理论依据，而现代人最迫切需要的是一种自然主义或人文主义的目的或价值体系。

通过探索和应用表现性和应对性之间的区别——同时也是“无用行为”和“有用行为”之间的区别——可能有助于我们将心理学的研究领域朝着这个方向扩展。本章也被认为是一项重要任务的必要开端，这项任务是对所有行为都含有动机性的这一被普遍接受的观点提出挑战 and 质疑。这将在第十四章中加以例证。具体来说，本章讨论了表现性和应对性的区别，并将其应用于一些精神病理学问题中。

1. 应对的定义是有目的、有动机的；表现往往是没有动机的。
2. 应对更多是由外部环境和文化变量决定的；表现在很大程度上取决于有机体的状态。由此可得出一个必然的结果是，表现与深层性格结构密切相关。所谓的投射实验更准确地称为“表现性实验”。
3. 应对往往是习得的，表现通常是不能习得的释放性的或不受抑制的。
4. 应对更容易控制（压抑、约束、抑制、受影响），表现往往不受控制。
5. 应对的目的是引起环境的变化，而且经常会发生变化；表现没有任何目的，如果它引起了环境的变化，那么肯定是无意的。
6. 应对是一种手段行为，其最终目的是满足需要或减少威胁；表现本身往往是一个目的。

7. 通常典型的应对是有意识的（尽管它可能变成无意识的），表现往往是无意识的。

8. 应对需要付出，表现在大多数情况下是毫不费力的。艺术表现当然是一种介于两者之间的特殊例子，因为人们只有通过学习才能做到自然流畅、善于表现，想要放松则只要尝试一下就可以了。

应对和表现

应对行为的决定因素有冲动、需要、目标、目的或职责。应对行为的产生是为了完成某件事，例如，走到某个目的地去购买食物、邮寄信件、搭建书架，或为了工资而工作。“应对”一词本身就表现为试图解决或至少处理一下问题。它与某种超越自身的事物相关联，与直接的或基本的需要有联系。它可以是手段也可以是目的，可以是挫败诱导的行为也可以是实现目标的行为。它不是独立存在的。

到目前为止，心理学家所讨论的表现性行为通常是没有动机的，这一点当然是毋庸置疑的。（也就是说，虽然表现行为有许多决定因素，但满足的需要不一定是其中之一。）它只是表现、反映有机体的某种状态。事实上，它通常是有机体表现出来的状态的一部分，例如，愚蠢、白痴、健康者的微笑、轻盈的步伐；优雅深情者的仪表、美丽女人的外貌、颓废者绝望的神情、萎靡的状态、松弛的肌肉以及书法、走路、手势、笑容、跳舞等这些都是无目的的行为。它们没有目标，并且不是为了满足需要而精心设计的^①。

虽然这一切就其本身而言都是正确的，但一个特殊的问题却由一个乍一看似乎自相矛盾的概念提出，即动机的自我表现的概念。更老练的人可以尝试做一个诚实、优雅、善良，甚至天真的人。做过精神分析的人和具有最高动机水平的人很清楚这是怎么回事。

事实上，这是他们唯一最基本的问题。自我接纳和自发性是最简单的成就，比如表现在健康的孩子身上。自我接纳和自发性也是最困难的成就，比如表现在自我反省、自我完善型的成年人身上，尤其是表现在那些曾经或现在仍然神经质的人身上。事实上，对于某些类型的精神神经病患者来说，这是一个不可能的成就。例如，在某些类型的精神神经病患者中，个体是一个演员，他没有一般意义上的自我，只有一大堆可以选择的角色。

我们可以举两个例子，一个简单的，一个复杂的，来说明有动机

的、有目的的自发性的概念中所包含的（明显的）矛盾，即道家的无为而治，就好像紧绷的肌肉或括约肌一样。至少对业余舞蹈爱好者来说，最理想的方式是自发地、流畅地、自动地对音乐的节奏和舞伴无意识的想法做出反应。一个好的舞者可以让自己自由自在，成为一种被动的乐器，由音乐塑造，由音乐演奏。他可以没有愿望，没有批评，没有方向，没有意志。在一个非常真实有用的意义上，在他跳舞到精疲力竭的过程中，他可以一直很被动。大多数人会尝试，会有指导，会自我控制，会有目的，会仔细听音乐的节奏，有意识地选择，和它合拍。无论从旁观者的角度看，还是从主观的角度看，他们都将糟糕的舞者，因为除非他们最终超越尝试，成为自发的行为，否则他们永远不会享受到舞蹈这一深刻的忘我和自愿放弃控制的体验。

许多舞者未经训练就能跳得很好。不过，教育在这方面也能有所帮助，但它不是普通意义上的教育，而是一种自发性和狂热的尽兴，是道家所提倡的自然、无意、被动。为了达到这些目的，一个人必须“学习”抛弃压抑、自我意识、意志、控制、文化适应和尊严。（一旦你放下了所有的表象，摒弃了所有的渴望和欲望，那你就会不由自主地随心而动。——老子）

通过对自我实现的本质的检验提出棘手的问题，即处于这种动机发展水平的人的行为和创造具有高度自发性和开放性，不加修饰，自我披露，因此具有高强度表现性（阿斯瑞纳称之为“自如状态”）。此外，它们的动机在本质上会发生变化，与对安全、爱或尊重的普通需要不同，以至于它们不应该被我们称为需要。（我建议用“超越性动机”这个词来描述自我实现者的动机。）

如果对爱的渴望被称为一种需要，那么实现自我的压力就不应该被称为需要，因为它有很多不同的特征。与我们目前的讨论最贴切的一个主要区别是，爱和尊重等可以被认为是有机体所缺乏而需要的外部特征。从这个角度说，自我实现并不是一种缺失或不足。它不是有机体为健康需要的外在的东西，例如，就像树需要水。自我实现是有机体中已经存在的一种内在增长，或者更准确地说，是有机体本身的增长。正如树向外部环境索取食物、阳光、水一样，人也需要社会提供安全、友爱和尊重的生存环境。但无论是树还是人，这才是真正的发展，即个性的发展。所有的树木都需要阳光，所有的人类都需要爱，然而，一旦满足了这些基本的生活必需品，每棵树或每一个人就会以自己独特的方式发展，利用这些基本需要的满足达到自己的个人目的。总而言之，发展是从内部而不是外部进行的。最高级的动机就是没有动机，即纯粹的表现性行为。换句话说，自我实现的动机是成长性的发展，而不是缺乏性的

发展，这是一种“第二次天真”，一种明智的天真，一种“轻松的状态”。

一个人可以通过解决那些次要的、先决的动机问题来努力走向自我实现的道路。这是他有意识或有目的地寻求自发性。因此，在人类发展的最高水平上，应对性和表现性之间的区别，就像许多心理学上的二分法一样，得到了解决和超越。

内在和外在规定因素

与表现性行为相比，应对性行为在本质上更多地取决于相对属于外在的决定因素。它通常是对紧急情况、问题或需要的机能反应，其解决方案或满足来自物质世界或文化世界。最后，正如我们所见，这是一种以外在的满足物来弥补内在缺乏的尝试。

表现性行为与应对性行为形成对比，它更多地受性格的影响。我们可以说，应对性行为本质上是性格与外界相互作用、相互调节、相互影响。表现性行为本质上是性格结构本质的一种附带现象。因此，在前者中，可以发现物质世界和内在性格两者的规律在同时发挥作用；在后者中，人们主要探索的是心理或性格的特点。表现派和非表现派艺术的对比可以更清晰地解释这一点。

下面是几个推论：（1）我们可以肯定的是，如果一个人想要了解性格结构，最好的研究手段是研究表现性行为，而不是应对性行为，从投射（表现性）实验得到的广泛经验可以证实这点；（2）关于什么是心理学以及什么是研究心理学的最佳手段的长期争论，值得注意的是，适应性的、有目的的、有动机的应对性行为并不是唯一的行为，对它的研究效果也不是最让人满意的；（3）我们的这种区分可能对心理学与其他科学的连续性或间断性问题有关联。原则上，对自然世界的研究可以帮助我们理解应对性行为，而不是表现性行为。后者似乎偏向于纯粹的心理学范围，有自己的规则和规律，因此最好直接研究，而不需要借助于自然科学。

与学习的联系

理想状态下，应对性行为是后天习得的，而表现性行为是天然的。我们感到无助，好气色、愚蠢或愤怒，这些都是不需要通过学习而获得

的；而我们通常必须学习如何建造书架、骑自行车，或自己穿衣服。这种对比可以在成就测试和罗夏测试的决定的因素中清楚地看到。如果在没有强化或奖励的情况下，应对性行为就会慢慢消失，表现性行为往往会持续下去。前者受制于满足，后者则不是。

控制的可能性

内在决定因素和外在决定因素不同的决定作用，也表现在对有意识或无意识控制（抑制、压抑、约束）的不同敏感度上。自发的表现很难控制、改变、隐藏、抑制或以任何方式施加作用。事实上，控制和表现在定义上是对立的。即使是上面提到的有动机的自我表现也是如此，因为这是学习怎样不受控制的一系列努力的最终结果。

对于写字、跳舞、唱歌、说话、情绪反应的控制最多只能维持很短的一段时间。对一个人的反应的监督和批评不可能连续不断。这种控制迟早会因为疲劳、分心或注意力等消失不见，更深层的、意识性更弱、更自动的、更性格化的决定因素取代它。全面地说，表现不是有意的行为。应对和表现的区别在于后者不需要费力，而前者需要做出努力才能得到满足。（同样，艺术家仍是特例。）

这里需要提出一些警惕。这里有一个很容易犯的错误，那就是认为应对性和表现性总是有益的，任何形式的控制总是有害的和可取的。事实并非如此。当然，很多时候，表现给人的感觉比自我控制更好、更有趣、更轻松等。所以在这个意义上，表现对个人本身和他的人际关系都是可取的，正如乔哈德所证明的那样。然而，自控或抑制有几种含义，其中一些是非常可取和有益的。控制并不意味着阻碍或放弃满足基本需要。我所称的“协调化控制”并没有对需要的满足提出任何疑问：他们通过适当的延迟（如性爱）、优雅的动作（如跳舞或游泳）、审美需要（如食物和饮料）、独特的风格（如十四行诗），通过教化、神圣感、庄严感，通过将每件事都做到完美而不是敷衍了事。

而且还有——需要一遍又一遍地重复，健康的人不仅只有表现。他必须当自己想表现时就能够表现。他必须懂得释放自己，有必要时抛弃摆脱一切控制、抑制和约束。但同样地，他必须有能力控制自己，有推迟享乐、彬彬有礼、沉默不语、避免冲动、避免伤害他人的能力。他必须能表现出“酒神”似的狂欢，还能表现出“日神”似的庄重；既能耐得住斯多葛式的诱惑，还能沉浸于伊壁鸠鲁式的享乐；既能表现，又能应

对；既能控制，又能摆脱控制；既能自我披露，又能自我隐藏；既能享乐，又能放弃享乐；既能考虑现在，又能考虑未来。健康或自我实现者本质上是多才多艺的；他丧失的能力比一般人要少。为了达到更完美的人生，他思路清晰，懂得采取更多的手段；也就是说，他拥有人类所有的才能。

对环境的作用

应对性行为的出现源于试图改变世界，并且这样做或多或少会成功。另外，表现性行为对环境往往没有影响。即使它确实产生了某种影响，那也并不是预谋的、有意识的或有目的的，而是无意的。

我们可以以正在谈话中的一个男人为例。这个谈话是有目的的，例如，一个推销员正在为了销售额而努力，而谈话——是有意识的、出于这个原因而进行的。但他的说话方式可能是无意识的，如果他是充满敌意的、势利或目空一切的，这样可能会使他错失一个客户。因此，他的行为的表现性方面可能会产生环境影响。但需要注意的是，说话者并不希望产生这样的影响，他并不想用含敌意的、傲慢的语气说话，甚至没有意识到他给人的印象。如果表现性对环境真的产生了影响，那么也是非动机的，没有目的，属于从属现象。

手段和目的

应对性行为总是工具性的，是达到一个明确目的的手段。相反，任何手段——目的的行为（除了上面讨论的一个例外，即自愿放弃应对）必须是应对行为。

另外，表达性行为的各种形式要么与手段或目的无关，例如书写风格；要么在某些方面接近目的本身，例如唱歌、闲逛、绘画、在钢琴上即兴表演等。详情请见第十四章。

应对和意识

最纯粹的表达是无意识的，或者至少不是充分有意识到的。我们通常意识不到自己的走路、站立、微笑或大笑的方式。的确，我们可以通过电影、留声机唱片、漫画，或者模仿来意识到它们。但这种情况往往是例外，或者至少是不典型的。有意识地选择衣服、家具、发型的表现性行为，被视为特殊的、不寻常的或中间的情况，但是应对方式可能是完全有意识的。当它处于无意识状态时，这被视为异常或不寻常的情况。

释放和宣泄；未遂的行动；保守秘密

有一种特殊类型的行为，虽然本质上是表现性的，但对有机体仍有用处，有时甚至是有益的，比如列维所说的释放行为。也许暗自咒骂或类似的私下愤怒的表达方式比列维提供的例子更能说明问题。咒骂肯定是表现有机体状态的反应。它不是一般意义上的为了满足基本需要而产生的应对行为，尽管它可能是另一种意义上的满足。它似乎更像是一种副产品，使有机体自身的状态发生某种变化。

也许以下所有这些释放行为都可以被解释为使肌体更舒适的途径，即降低紧张水平：（1）允许未完成的行为完成；（2）释放敌意、焦虑、兴奋、欢乐、狂喜、爱或其他紧张情绪；（3）允许任何健康的有机体进行没有目的、简单的活动。这同样适用于自我披露和保守秘密。

就像由布劳伊尔和弗洛伊德最初定义的那样，宣泄很可能是释放行为的一种更为复杂的变体。这也像所有迫切要求表现的受阻行为的未完成行为的自由表达（在某种意义上说也是满足性的）。这似乎也适用于虔诚地忏悔和泄露秘密。如果我们能够充分了解心理分析中的顿悟，并且能够深层次地研究它，也许就会发现，它符合一系列的释放或完成的行为。

我们需要把那些对危险的应对性行为的持续性行为与那些简单的、不带感情色彩的、完成一个或一系列未完成的行为的倾向区分开来。前者与对基本的、部分的或神经质的需要的威胁和满足有关。因此，它们属于动机理论的管辖范畴。后者很可能是意念运动现象，而意念运动现象又与血糖水平、肾上腺素分泌、自主觉醒、反射倾向等神经和生理变量密切相关。因此，在试图理解这个小男孩因为（愉快的）兴奋而上蹿下跳时，最好引用生理状态的运动表达的原理，而不是提及他的动机需要来解释。当然，装腔作势，伪装自己，隐藏真实本性，一定会带给自

己压力，就像间谍一样。做自己，做真实的自己，肯定会轻松自在。诚实，放松，正直也是如此。

重复现象；持续地不成功地应对；解毒作用

创伤性神经病患者的噩梦，缺乏安全感的儿童（或成年人）的噩梦，儿童对最令他害怕的事物的长期迷恋，抽搐，宗教仪式，以及其他象征性行为，分裂行为，神经症的无意识的行为，都是需要特殊解释的重复现象中的例子。^②面对这些现象，弗洛伊德认为有必要对他的一些最基本的理论进行彻查，由此可见这些现象的重要性。一些新作家，例如芬尼切尔、库比和卡桑宁，已经指出了这个问题的解决方案。他们认为这些行为是为了解决一个几乎无法解决的问题的反复的努力，有时成功，但更多时候会失败。这样的行为可以比作一个毫无希望但仍不放弃的斗士，他一次又一次地从地上爬起来，结果却一次又一次地被打倒。简而言之，它们像是在克服困难时，明明无望但仍坚持不懈地努力。因此，在我们看来，它们应视为应对性行为，或者至少是应对的尝试。它们不同于简单地坚持、宣泄或释放，因为后者只不过是完成了未完成的事，解决了未解决的问题。

一个被重复无数次，有狼形象出现的故事不知吓坏了多少孩子，有些场合孩子往往会再次谈及这个问题。例如，这个问题可以出现在玩耍、交流的过程中，也可以出现在提及问题的时候，例如编造故事以及他们的绘画。儿童这么做的目的是在消除狼这个形象对他的刺激性。这一结果的产生是因为重复意味着熟悉、释放和宣泄，不断克服困难，停止做出紧急反应，慢慢地建立防御，尝试掌握技能并付出行动等。

我们可以期待强迫性重复随着强迫得以存在的决定因素的消失而消失。但是我们该怎么看待那些没有消失的重复呢？在这种情况下，付出的努力似乎失败了。

显然，缺乏安全感的人不甘心失败，必须一遍又一遍地努力，尽管这可能毫无用处。在这里，我们可以回想一下德奥赛厄基纳和蔡加尼克关于不断重复未完成任务（未解决问题）的实验。最近的研究表明，只有当人格受到威胁时，即当失败意味着失去安全、自尊、威望或诸如此类的东西时，这种倾向才会出现。这些试验给我们的论点提供了一份依据，即在人格的基本需要受到威胁，有机体无法成功地解决这个问题时，我们可能会永久地重复。

具有一定表现性的持续行为和一定应对性的持续行为之间，存在明显的差别。这种差别不仅跨越单一类型的行为，而且还扩大了进一步划分的分支。我们已经看到，在“表现性持续行为”或“简单的行为完成”这一大类中，不仅包括释放和宣泄，还可能包括持续性运动，兴奋的表现（或愉快或不愉快），以及一般的意念运动倾向。在“重复性应对”的行为这一大类中，包括诸如未解决的侮辱或羞辱感、无意识的嫉妒和羡慕、对自卑感的持续补偿，以及其他徒劳的消除威胁的努力。我们甚至可以提出，如果对概念进行适当修正，那么这样的描述也可以适用于神经病本身。当然，有必要提醒我们自己，鉴别诊断的任务仍然存在，即这个人重复做梦是表现性行为还是应对性行为，还是两者兼而有之？参见默里列举的更多的实证。^③

神经病的定义

现在普遍认为，典型的神经病无论是作为一个整体还是作为单一的神经病症状都是典型的应对机制。弗洛伊德最伟大的贡献之一是证明了这些症状有功能、有目的，并且产生了各种各样的效果（直接的益处）。

但也有很多被称为神经病的症状并不是真正的应对性、功能性或目的性行为，而是表现性行为。如果只把那些主要是功能性或应对性的行为称为神经病行为，这么说似乎更准确，也不会引起他人的反对；至于主要是表现性的行为不应该被称为神经病行为，而应该另找名称。

有一个简单的测试（至少在理论上简单），可以区分真正的神经病症状，也就是功能性的、目的性的或应对性的症状，还是主要具有表现性的症状。如果一种神经病症状确实具有功能性，确实对病人起作用，我们必须假定这个症状确实使这位病人有好转。如果有可能使病人的真正神经病症状消失的话，那么从理论上讲，他也会受到不同形式的伤害。也就是说，患者可能陷入焦虑或在其他方面受到严重干扰。这就好比房子以基石为根基，即使这块基石破碎了，不如其他的石头坚固，但是把它拿掉了，那也是一件非常危险的事情。^④

另外，如果症状不具有功能性，如果它没有发挥一些重要的作用，那么摆脱它不会有什么害处，只会对患者有益。通常对治疗症状的一个限制就是基于这一点，即假设在旁观者看来毫无用处的症状实际上在病人的心理活动中发挥了一些重要的作用。因此，在治疗师确切地知道它

到底会引起怎样的后果之前，绝对不应该随便进行治疗。

上述的观点中包含着这一意思：虽然症状疗法对于真正的神经病症状是危险的，但对于只是表现性的症状却一点也不危险。如果治疗专家依据症状表面表现出来的情况将患者治好了，那么是对病人有益。这意味着症状治疗比精神分析更重要。一些催眠治疗专家和行为治疗专家都强烈地感到，症状治疗的危险被夸大了。

有时，将神经病想象得简单一点，不要一提神经病就认为是难以治愈的，这样也是有好处的。在任何一个神经病患者身上可能会同时发现表现性症状和应对性症状，区分他就像区分先后一样重要。一位神经病患者产生的无助感通常会引起各种各样的反应，患者会借助这些反应试图克服无助感，或者至少忍受这种无能为力的感觉。这些反应是功能性反应，但无助感本身主要是表现性的；它对患者毫无益处，患者从未希望事情发展到这个地步。对患者来说，这是一个原始的或既定的事实，他只能接受现实。

灾难性的崩溃：无能为力

有机体所有的防御性尝试都失败的情况会偶尔发生，这可能是来自外界的威胁太过强大，也可能是因为有机体的防御能力太过薄弱。

戈尔茨坦对脑损伤患者的深入分析，第一次证明了应对性反应（无论多么微弱）和在不能进行应对或应对无效时所产生的灾难性崩溃之间存在着很大区别。在恐惧症患者中我们可以看到由此引发的行为。他们不是陷入了令自己害怕的情境中，就是对压倒性的创伤经历做出反应等。也许在所谓的患神经病的老鼠表现出的疯狂的、无组织的行为中可以更好地解释这一点。当然从严格意义上来说，这些动物都没有患神经病。神经病是一种有组织的反应，而动物的行为是无组织的。

此外，灾难性崩溃的另一个特点是它不具有功能性，没有目的；换句话说，它是表现性行为而不是应对性行为。因此，它不应被称为神经病行为，最好用一些特殊的名称来描述它，如灾难性崩溃、无组织行为、诱发行为障碍，等等。这类表现与神经病的应对方式不同的另一个例子，那就是人类或猴类在他们经历了一连串的失望、剥夺和创伤后，表现出来的无助感和气馁。他们可能会放弃一切不再努力，主要是因为他们似乎觉得这样做没有什么用、没有希望，就不再奋斗。例如，简单精神分裂症患者的冷漠可能被解释为一种绝望或气馁的表现，也就是

说，是对应对性行为的放弃，而不是一种特殊的表现形式。冷漠当然可以作为一种症状，与紧张症患者的暴力行为或偏执型精神分裂症患者的妄想有所区别。这些似乎是真正的应对性反应，因此似乎表明偏执和紧张性精神分裂症患者仍在战斗，仍怀有希望。无论在理论上还是在现实中，我们都应该期待他们有较大康复的可能。

在久病不起、试图自杀的人身上和对轻微疾病做出反应的人身上，可以看到类似结果的类似的区分。这里，对对应性努力的放弃行为再次明显地影响了预后。

心理症状

我们的区分在人体心理医学领域尤其重要。正是在这个领域，弗洛伊德过于天真的决定论造成的危害最大。弗洛伊德犯了将“被决定”与“无意识动机”等同起来的错误，就好像没有其他决定行为的因素，例如，所有的遗忘、所有的口误、所有的笔误都是由无意识动机单独决定的。凡是指出遗忘的其他可能决定因素的人，他都认为是非决定论者。时至今日，许多精神分析学家除了无意识的动机之外，想不出其他的解释。这种观点在神经病的领域里被肯定，因为事实上，几乎所有的神经病症状都确实有无意识的动机（当然，也有其他决定因素）。

在人体心理学领域，这一观点引起了很大的混乱，因为许多人体反应没有目标或功能，也不是有意识或无意识地被激发出来的。高血压、便秘、胃溃疡等反应更容易成为复杂的身心过程链的副产品或附带现象。无论如何，在开始的时候，没有人希望会出现溃疡、高血压或冠状动脉疾病（先不考虑间接增益问题）。一个人希望向世界隐藏消极的倾向，抑制攻击性倾向，或达到某种自我实现的需要，这一切只有以身体为代价才能得到。当然，这个代价总是出乎意料的，也不是人们所希望有的。换句话说，这些症状通常不像一般的神经病症状那样有任何直接的益处。

邓巴的骨折病例就是一个很好的例子。他们的粗心、草率、马虎无疑使他们更容易骨折，但这些都是命运的安排，而不是他们追求的目标。这样的骨折没有任何作用，也没有任何好处。

可以暂且假定，我们提到的这些人体症状有可能作为神经病的直接益处制造出来，尽管可能性不大。在这种情况下，它们最好按照实际症状来加以命名，将它们称为变形表现症状或者笼统地称为神经病症状。

如果人体症状是神经病过程中所意料不到的人体代价或附带现象，它们最好被冠以新的名称，例如生理性神经病，或如我们所提议的那样，称为表现性人体症状。神经病过程的副作用不应该与这个过程本身相混淆。

在结束这个论点之前，可以提一下最明显的表现性症状。这些症状实际上是一个非常普遍的有机体状态，即抑郁、健康、活跃、冷漠等表现出来的或实际的部分。如果一个人抑郁，那么他全身心都抑郁。便秘在这个人身上显然不是应对，而是表现（虽然很清楚，它在另一个病人身上可能是一种应对症状。例如，在一个拒绝排泄粪便的儿童身上，他以这种方式表达对烦人的母亲的一种无意识的敌意）。在冷漠中丧失食欲或说话能力，在健康状态下强健肌肉，或在情感上没有安全感的人表现出来的神经质，也是如此。桑塔格的一篇论文对证明人体和心理失调的各种可能做出了解释。这是一个病例报告，一位妇女有严重影响容貌的面部痤疮。最初出现的症状和在三次复发中，都与严重的情感压力和性问题上的冲突相吻合。在这三次复发中，每次复发的时间恰好使这位女性避免了性接触。痤疮可能是出于避免性问题的愿望而无意识地形成的，也可能像桑塔格所说的，是她对自己错误行为的一种自我惩罚。换句话说，这可能是一个有目的的过程，无法从内部证据来确定；桑塔格自己也承认整件事也可能是巧合。但它也可能是一种普遍性的人体紊乱的表现，涉及心理障碍、压力、焦虑等，它可能是一种表现性症状。桑塔格的这篇论文在一个方面是不同寻常的。作者清楚地认识到这类案例的基本矛盾，也就是说，有多种可能可以解释痤疮是一种表现性症状还是一种应对性症状。大多数的论者都没有比桑塔格资料多，但他们凭借仅有的证据就敢得出确定的结论，即在某些案例中，它肯定是一种神经病症状；在另一些案例中确定不是这种症状。

我想不出比下面这个例子更好的方法来说明这一点了。在把有目的的行为强加给可能出现的偶然事件时，我们必须谨慎行事。很不幸，我无法追踪这个病例的来源。研究对象是一位接受精神分析治疗的患者。一个已婚男人因为与情妇秘密地发生性关系而感到非常内疚。他还说，每次拜访他的情妇后，身上会出现严重的皮疹，不去就没有。就像今天人体心理医学界的情况一样，许多从业者会认为这是一种神经过敏的反应。因为自我惩罚性的，所以是应对性行为。然而，经过检查之后，发现并不是那么神秘的一种症状，而是患者情妇的床上有大量的螨虫。

作为表现的自由联想

同样的区别也可以用来进一步解释自由联想的过程。如果我们清楚地认识到自由联想是一种表现性现象而不是目的性的、应对性的现象。我们可以更好地理解自由联想为什么能够做到它所做的事情。

如果我们考虑到精神分析理论的庞大结构以及所有源自精神分析的理论 and 实践，几乎全部都建立在自由联想这种临床手段的运作之上，那么，这项临床手段受到如此少的审查就显得不可思议了。几乎没有关于这个问题的研究文献，关于这个问题的猜测也很少。如果自由联想能促进或引导心灵的宣泄和顿悟，那到目前为止，我们并不知道什么原因。

让我们来看看像罗夏测试之类的投射实验，因为在这里我们可以很容易地检查一个已经为人所知的表现的例子。患者所报告的感觉主要是他看待世界的方式的表达，而不是有目的性的、功能性解决问题的尝试。因为这种情况主要是非结构化的，所以这些表现允许我们对基本（或放射性的）的性格结构进行诸多推论。也就是说，患者所报告的感受几乎完全由性格结构决定，而不由对特定解决方案的外部现实需要决定。它们体现的是表现而不是应对。

我的论点是认为自由联想是有意义的、有效果的，其原因与罗夏测试是有意义的和有效果的完全一样。此外，自由联想在非结构化情况下效果最好，就像罗夏测试一样。如果我们理解自由联想为主要是从外部现实的有目的的要求进行回避，这一现实要求有机体从属于处境的需要，然后遵循身体而不是精神的规律；那么，这就解释了为什么解决问题要有负责的态度，重要的是什么有助于解决问题。任务所提出的各种要求被作为组织原则，在这个原则下，有机体的各种各样的能力会按最有效地解决外在问题的顺序排列。

这就是我们所说的结构状态，也就是说，在这种情况下，需要做出反应，并且由情况本身的逻辑清楚地指明各种反应。非结构化的情况则完全不同，因为它模糊地指出这些，而不是有了明确的答案。从这个意义上讲，外界被故意忽略了。当然，从这个意义上讲，它们与几何问题是截然相反的。在几何问题中，结构严谨，无论一个人怎么想、怎么感觉、怎么希望，都只有一个答案。

现在，除了对担负任务和回避应对以外，自由联想也没有什么重要任务。如果患者学会自己联想，如果他能遵循医嘱，不隐瞒、不按逻辑地汇报自己意识中发生的事情，那么这些自由联想应该变成表达病人的性格结构；随着现实的决定作用变得越来越小，对适应的要求更容易被忽视，对患者性格结构的表达会越来越明显。病人的反应随之变成一种由内向外的辐射，而不再是对外部刺激的反应。

于是，构成性格结构的需要、挫折和态度几乎完全决定了患者在自由联想中所说的话。这也适用于梦的情况，我们必须将梦也看作性格结构的表达。因为在梦中，现实和性格结构作为决定因素作用甚至没有罗夏测试中那么大。抽搐、紧张的习惯和遗忘具有更多的功能性，但并不完全是功能性的，它们也有表现性。

这些表现的另一个效果是让我们越来越直观地看到性格结构。任务导向、问题解决、应对、寻求目标都属于性格的决定因素，但更多的是由它自身的规律而不是物理学和逻辑学的规律所决定的。表面人格，即弗洛伊德所说的自我，更直接地与现实打交道。为了成功，必须由它的（现实的）规律来决定。

原则上，把握性格结构的方法是尽可能地消除现实和逻辑的决定性力量。安静的房间、舒服的沙发、轻松的氛围，以及精神分析学家和患者对各自文化代表的责任置之不理。这一切要求都正是为了达到上述的目的。当患者更擅长表达而不是应答时，自由联想的所有可取的效果就会随之而来。

当然，我们面临着一个特殊的理论问题，即有意识的、自愿的表现行为可能会对性格结构本身产生一种反馈。例如，我经常发现适当选择一些人，让他们表现得勇敢、深情或愤怒最终会让他们真的勇敢、深情或愤怒。进行这种治疗实验时，应该选择那些觉得自己具有勇敢、深情的性格，但是它们被压抑了的患者。这样，有意志的表现会使整个人的面貌焕然一新。

艺术作为一种独特人格的表达形式，具有优越性。任何科学事实或理论都可能由别人提出的，就像任何发明或任何机器一样，但塞尚的绘画作品只属于塞尚，只有艺术家是不可替代的。从这个意义上说，任何科学实验都比原创的艺术作品更受外界的束缚。

-
- (1) 这句话独立于动机理论。例如，它也适用于简单的享乐主义；因此，我们可以重新措辞我们的陈述：应对行为是反映赞扬或责备，奖励或惩罚；表现行为通常不是。
 - (2) 我们把自己限制在象征性的行为中，要抵制诱惑，不要陷入克纳拉尔的象征主义中以及那些令人着迷的、令人难以理解的相关问题中。至于梦，很明显，除了这里提到的类型，还有主要的应对梦想（例如，简单的愿望实现）和主要的表现性梦想（例如，不安全的梦，投射的梦）。理论上，后者应该可以作为一种投射性或表现性的测试，用来诊断人类的性格结构。
 - (3) 无意识的需要通常表达在梦里，在幻觉里，在情感上，在不经意的行为中，在口误和笔误中，在心不在焉的手势中，在笑声中，以数不清的伪装形式与可接受的（良知）需求相融合中，在强迫中，在理性化的感知中，在投射（幻觉、妄想和信仰）中，在所有的症状（尤其是先天性转化症状）中，在诸如儿童游戏、回归、玩娃娃、编故事、手指画、人物绘画和幻想作品中。也许有一天，我们可以加入这些仪式、形式、民间故事等。

- (4) 梅基尔给了我们一个很好的例子，她被告知已经瘫痪了。几天后，她完全进入了幻觉中，但是麻痹消失了。她在医院里昏倒了，瘫痪好了，但后来她又失明了（私人交流）。“行为治疗师”最近在治疗症状方面取得了惊人的成功，虽然目前没有进一步的结果。也许症状替代并不像精神分析学家预期的那样经常发生。

第十一章 自我实现者——关于心理健康的研究

导言

本章将要讨论的观点在许多方面都是不寻常的。它并不是一场常规的研究安排，也不是一项社会性研究，而是一项为解决个人的各种道德、伦理和科学问题的私人性研究。我只是试图让自己信服并从中获得启发，而不是为了向别人进行论证。

然而，很明显，这些研究启发了我的诸多思维，我十分高兴自己能够坚持研究，并赋予了它定义。因此，尽管其方法上有缺陷，但结论对于他人还是有帮助的。

此外，我认为研究心理健康是如此紧迫的事情，以至于无论哪些理论、哪些材料是否有待讨论，都有着极大的启发价值。这类研究从原则上来说是非常困难的——涉及用自己的标准来提升自己——如果我们要依靠传统上可靠的材料来研究，那我们可能得一直等下去。这样唯一应该做的事情就是不害怕犯错误，勇敢地投身其中，尽自己最大的努力，希望从错误中吸取足够的教训，最终改正错误。因此，无论如何，下面的论点都要向那些坚持传统的信度、效度、案例取样等的人表示诚挚的歉意。

研究对象和方法

研究对象是从我个人认识的熟人或朋友，以及公众和历史人物中挑选出来的。此外，在第一次针对年轻人的研究中，对3000名大学生进行了筛选，但只找到了一个可立即进行实验研究的对象，和一些未来可能会作为研究对象的人。

因此，在与罗斯金和弗里德曼的合作下，我们开始对一个由“相对健康的大学生”组成的小组进行调查。我们随机选择大学人口中最健全的1%。这项研究在条件允许的情况下进行了两年，却在完成之前中断了，但即使如此，它在临床层面上还是非常有启迪意义的。

我们也希望由小说家或剧作家创造的人物可以应用于实验，但没有发现其中哪一个是我们的文化和我们的时代能够借鉴的（其本身就是一个发人深省地发现）。

在第一个临床定义的基础上，研究对象最终被选择或拒绝。这不仅有积极的一面，也有消极的一面。消极标准是选择的对象中没有人有神经病、精神变态人格、精神病或在这些方向上的强烈倾向，也许身心疾病需要更仔细地检查。在可能的情况下，他们会进行罗夏墨迹测试，但结果证明，比起选择健全的人，罗夏墨迹测试在揭示隐藏的精神病态方面要有用得多。选择的积极标准是自我实现方面的证据。自我实现至今仍是一种难以准确描述的综合征。为了讨论的目的，它可以被粗略地描述为对能力、潜力等的充分利用和开发。这些人似乎发展了自己，并尽其所能做到最好。自我实现者让我们想到了尼采的名言，即“成为你自己！”他们是已经得到了发展或正在发展到他们所能达到的最高水平的人。这些潜力可能是特殊的，也可能是每个人都具备的。

这个标准也意味着满足过去或现在对安全、归属感、爱、尊重和自尊的基本需要，以及对知识和理解的认知需要，或者至少在少数情况下，对这些需要的征服。也就是说，所有的实验对象都感到安全和不焦虑、被接受、爱人和被爱、值得尊敬和被尊重，并且他们已经在自己的哲学、宗教或价值观等领域有了一定明确的看法。这些基本需要的满足是自我实现的充分条件还是前提条件，这仍然是一个有待解决的问题。或许自我实现意味着基本满足和最起码的天赋、才能或是人性的丰富。

一般来说，以前用于研究有关自尊和安全感的人格综合征的方法，我们在这里大体沿用。简单来说，这种方法是从个人或文化的信念开始，对自我实现症候群的种种扩大化用法和定义进行对比，然后再仔细地对它进行重新定义，重新定义同样要求用现实的使用法，但要排除在通俗定义中常见的逻辑和事实自相矛盾的现象。

在修正过的定义的基础上，按照质量高低将研究对象分成两组分别进行研究。就像做临床实验一样，对这些人进行了尽可能细致的研究。在研究的基础上，根据现有材料的要求，对原有的修正的定义进行了进一步的修改和修正，这就得出了第一个临床性质的定义。在这个新定义的基础上，重新筛选最初的研究对象，其中保留了一些，去掉了一些，增加了一些。第二阶段的研究对象依次进行临床研究，如果可能的话，分别进行实验和统计研究，这反过来会引起修正、改正和丰富第一个临床定义，并据此选择一组新的研究对象等。这样不断重复，原本模糊的、不科学的概念就可以变得越来越精确、越来越具有功能性，从而变得更加科学。

当然，客观的理论和实际的考虑之间可能会影响这一自我纠正的上升过程。例如，在这项研究的早期发现，由于对通俗用法不切实际的要求，以至于没有活人能够符合要求而作为研究对象。我们必须停止以单一的缺点、错误来排除一个可能的研究对象；换句话说，我们不能以完美作为选择的基础，因为没有一个是完美的。

另一个问题是，在任何情况下都无法获得临床工作中通常需要的那种充分和令人满意的资料。当告知可能的研究对象该怎么做时，他们有些行为会变得不自在，变得刻意，对整个过程一笑置之，或者研究对象直接跑掉。因此，由于这种早期的经验，所有较老的研究，对象都是间接的，只有年轻的研究对象才可能是直接研究的。

由于被研究的是活人——对象的姓名不能透露，那么以下两项需要甚至是普通科学工作的要求就无法实现：调查的可重复性和用于得出结论的材料的普通有效性。这些困难通过使用知名历史人物的相关资料，以及通过对允许公开使用的年轻人和儿童的补充研究而部分地克服了。

收集和展示材料

这里的材料并不是由收集的、具体的实验得出的结果，而是我们对朋友和熟人形成的全局或整体印象的简单推测。几乎不可能设置一个情境，问一些有针对性的问题，或者对年龄较大的研究对象进行任何测试（尽管这对较年轻的研究对象是可能的）。这些接触都是偶然的，属于一般的社会交往。如果将朋友和亲戚作为研究对象，你可以随时向他们提问。

由于这一点，也由于研究对象的数量少，以及许多研究对象的资料不够，任何定量的表述都是不可能的，只能提供综合印象，无论其价值如何。

对这些印象的整体分析得出了作为自我实现者最重要和最有用的整体特征，据此可以进一步进行临床和实验研究。

更有效地感知现实，更舒适的关系

这种能力被注意到的第一种表现形式是作为一种不寻常的识别能力，即在个性上发现虚伪的、不诚实的人，并在一般情况下正确和有效地判断这类人。在对一组大学生进行的非正式实验中，我们发现了一个

明显的趋势，即更自信（越健康）的学生对教授的判断比不自信的学生更准确。在测试中，他们得分更高。

随着研究的推进，逐渐明显的是，这种作用扩展到生活的许多其他领域——实际上是观察到的所有领域。在艺术方面、音乐方面、智力方面、科学方面、政治和公共事务方面，他们作为一个群体，似乎能够比其他人更快、更正确地看到隐藏的或虚伪的现实。因此，一项非正式的调查表明，他们根据当时掌握的事实对未来的预测往往是正确的，因为他们较少受到愿望、欲望、焦虑、恐惧，或基于性格决定的乐观或悲观的影响。

起初，这种“好品位”或“好判断”，其含义是相对的而不是绝对的。但出于种种原因，人们越来越清楚地认识到，最好应该把它看作对具体现实的一种洞察力，而不是鉴赏力。我希望有一天这一结论——或假设——能得到实验验证。

如果这一结论得到了验证，那么它的重要性怎样强调都不过分。英国精神分析学家凯里指出：他相信仅凭借神经病患者不如健康人那样准确有效地感知现实世界，就能够直接说明精神病患者不仅相对而且绝对地缺少感知能力。神经病患者不仅在情感上是病态的，并且在认知上是错误的。如果健康人和神经病患者对现实时间分别有着正确的和错误的理解，事实命题和价值命题在这领域就合二为一了。这样，价值命题就不仅是鉴赏或规劝的问题，而且是可以依靠经验验证的。对这个问题的深入思考可以使我们清楚地了解到我们可能为一个真正的伦理科学、社会关系科学、政治科学、宗教科学等找到了一个不完全的根据。

适应能力失调甚至是极端的神经病会扰乱知觉，影响对光、触觉或气味的敏锐度。但是，这一效应可能会在知觉领域中被证明，而不是生理领域，愿望、欲望、偏见对知觉的影响，就像最近的许多实验一样，在健全的人身上的影响要比在生病的人身上小得多。一个先验的证据证明了这样一种假设，即这种对现实的感知上的优势最终导致了一种优越的推理、感知真理、得出结论、合乎逻辑的高效认知的能力。

这一与现实的优越关系的一个特别令人印象深刻和有指导意义的方面将在十三章中讨论。研究发现，自我实现者比大多数人更容易将新鲜的、具体的、简单的与一般的、抽象的、锈蚀的区分开来。结果是他们更多地生活在自然的真实世界中而不是生活在一堆人造的抽象、期望、信念和刻板印象之中，因此他们更容易察觉到这个世界实际的存在，而不是他们自己的愿望、希望、恐惧、焦虑、自己的理论和信仰或者他们的文化。赫伯特·里德把它称为“天真无邪的眼睛”。

作为学院派和临床心理学之间的另一座桥梁，人们与未知的关系问题似乎有着非凡的研究前景。我们的健康研究对象一般不会受到未知事物的威胁和恐吓，在接受未知事物上，他们与一般人是完全不同的。他们能坦然面对，对它反而感到舒适，而且，通常比已知的威胁更能吸引他。爱因斯坦的这句话颇具代表性：“我们所能经历的最美好的事物总是神秘的。它是所有艺术和科学的源泉。”

的确，这些人是知识分子、研究人员和科学家，因此，可能主要的决定因素是智力。然而，我们都知道，有多少高智商的科学家，由于胆怯、墨守成规、焦虑或其他性格缺陷，成天只专注于已知的东西，润色、整理、重新整理、分类，或者只是摆弄，而不是去研究它。这才是他们应该做的。

因为对健全的人来说，未知并不可怕，他们不需要花费任何力气用来招魂降鬼，吹着口哨壮胆经过墓地，或者用其他方式保护自己免受想象中的危险。他们既不忽视未知，不否认未知，不逃避未知，也不试图让人们相信未知是已知的。他们不过早地对未知进行组织、分类或划分。他们不拘于熟悉的事物，他们对真相的追求也不是对确定性、安全性、确定性和秩序的灾难性需要。相反，就像我们在戈德斯坦的脑损伤症或强迫性神经病中看到的突出的例子。在客观形势需要的时候，自我实现者可以在舒适的、杂乱无章的、无法无天的、混乱的、模糊的、可疑的、不确定的、近似的、不精确的或不准确的状态中感到愉悦。

因此，怀疑、犹豫不决、不确定，随之而来的是必须暂缓做出决定，这对大多数人来说是一种折磨，但对某些人来说却是一种愉快的、刺激的挑战，是人生的高潮而不是低谷。

接受（自我、他人、本性）

自我实现者有许多看起来可以被察觉的、最开始认为是不同的、互不相关的个人特质，我们可以理解为单一的、更基本的态度的表现形式或衍生物。这种态度就是：相对不受那些让人难以接受的罪恶感、让人感到强烈自卑的羞耻心、极度强烈的羞耻感的影响。这和神经病患者是截然相反的，神经病患者在任何情况下都可以被描述为因内疚、羞愧和焦虑（或至少是三者其一或其二）而患病。我们社会中的正常成员也会没有必要的因为种种事情而产生过内疚、羞愧和焦虑的感觉。健康的人发现，接受自己和自己本质的同时，不感到内疚、羞愧和焦虑是有可能做到的。

他们可以以斯多葛派的方式接受人性，尽管它有缺点，尽管它与理

想形象有差异，却不感到真正的忧虑。如果说他们是自鸣得意的，那会给人一种错误的印象。我们更应该说的是，他们能够以一种毫不置疑的精神来接受人性的弱点、罪恶以及邪恶，就像我们接受本性的特征一样。人们不会因为水湿而抱怨，不会因为石头硬而抱怨，也不会因为树绿而抱怨。自我实现者像孩子一样用不加批判的、低标准、无辜的眼睛看待世界，只是注意和观察情况，没有争论此事。这当然与东方意义上的出世观念不同，但在我们的研究对象中也可以看到出世的态度，尤其是在面对疾病和死亡的时候。

我们应当注意到，这就等于用另一种形式来表述我们已经描述过的东西，即自我实现者更清楚地看待现实：我们的研究对象看到的是原本的人性，而不是他们期待的人性。他们的眼睛直接看到他们面前的东西，而不是通过各种各样的“眼镜”，将现实进行扭曲、改变的景象。

第一个最明显的接受层次是在所谓的动物层次。那些自我实现者往往是善良的“动物”，他们有好胃口，懂得享受，不后悔、不羞愧。他们似乎始终都对食物有良好的胃口；他们似乎睡得很好；他们似乎很享受他们的性生活，没有不必要的抑制等，对于其他生理冲动也都是如此。他们不仅在低层次上能够接受自己，而且能接受自己的所有层次。例如，爱、安全、归属感、荣誉、自尊。所有这些都毫无疑问地认为是有价值的，自我实现者倾向于接受自然的产物，不会因为自然的作用结果不合心意而生气。尤其是神经病患者的厌恶和反感在自我实现者中很少见。他们很少有对食物的厌恶、对身体气味的厌恶和身体功能的厌恶等。

与自我接受和接受他人密切相关的是：（1）他们没有防御性、没有保护色或伪装；（2）他们厌恶他人的这种伪装行为，例如，虚伪、狡诈、诡计、矫揉造作、爱面子、玩弄花招，试图用哗众取宠的方式给人留下深刻印象，这些在他们身上很少见。因为他们即使有自己的缺点也能过得很舒适，所以，尤其是在以后的生活中，这些缺点最终被认为不是缺点，而只是一种中性意义上的个人特征。

这并不意味着他们绝对缺乏罪恶感、羞耻、悲伤、焦虑、防御心，而是指他们很少有不必要的或神经质的（因为不现实的）罪恶感等。动物性的生理过程，如性、排尿、怀孕、月经、衰老等，是现实的一部分，因此必须被接受。没有一个健康的女性需要为自己是女性或其他女性生理过程感到自卑或自我防卫。

健全的人感到内疚（或羞愧、焦虑、悲伤或遗憾）的原因是：

（1）可以改善的缺点，如懒惰、轻率、脾气大、伤害他人；（2）不健

康的心理，如偏见、嫉妒、猜忌；（3）虽然与性格结构相独立，但仍存在一些习惯；（4）他们所属的物种、文化或群体的缺点。一般的情况是，健全的人会对现状与可能发生的事情之间的差异感到不安。

自发性、坦然、自然

自我实现者的行为具有相对自发性，而在他们的内心活动、想法、冲动等方面则更具有自发性。他们行为的特征是简单、自然、坦率，很少伪饰或进行人为的势利。但是，这并不一定意味着他们不遵守常规。如果我们要实际计算自我实现者不遵从惯例的次数，这个数字不会很高。他们特殊的不墨守成规以及自发性、自然性出自他们的冲动、思想和意识。显然，他们知道大众在这一点上不能理解且不能接受，他们也无意伤害他人或为了一些琐碎的事情就大动干戈，因此他们不屑于将这些俗套的仪式和礼节放在眼里，就用“耸耸肩”的方式敷衍了事。虽然他们在私下嘲笑或鄙视这些行为，但从未表现出来，因为这样会伤害那些取悦他们的那些人的感情。

遵从这种传统习俗就像穿一件披风，轻轻披在他们的肩上，很容易就能被抛到一边。自我实现者很少会让传统习俗妨碍他们或阻止他们去做他们认为非常重要或根本性的事情。在这种情况下他们独立于传统习俗，不像一般的波希米亚人或反抗权威者那样，这些人把小事或无关紧要的规章制度当作天大的事来处理。

当自我实现者非常专注于他们的主要兴趣时，他们的内在态度就会体现出来。然后他们就可以很随意地把他们平时遵守的各种行为准则统统抛到一边。面对这些习俗惯例，他们有意表现出努力遵守的样子，好像他们是自愿、有意地遵守习俗似的。

当自我实现者与那些不要求（不愿或期望）必须遵守成规的人待在一起时，他们能够自动抛开外表的包袱。从我们的研究上可以看出，自我实现者更愿意与那些志趣相投的人待在一起，那样他们会更自然、更自由、更轻松。这样他们就不必再费力去做一些不愿做的事情，这些事情对他们来说是种负担。

从这个特点可以得出一个推论，这些人的道德规范是相对自主、个性化的而非传统的。不加思考的、墨守成规的人有时可能会认为他们是不道德的，因为他们未遵守惯例。但事实恰恰相反，他们是最有道德的人，即使他们的道德与他们周围的人不一定相同。正是这种观察使我们非常肯定地推断，普通人的道德行为在很大程度上是遵从传统行为，是以基本公认的原则（被认为是正确的）为基础的行为，而不是真正的道

德行为。

由于他们的行事风格和绝大多数人相反，由于他们常常陷入一般习俗中的虚伪、谎言和社会生活的矛盾中，仿佛他们有时感觉自己像在异国他乡的间谍或外侨。

希望我没有给人留下这样的印象：仿佛他们试图掩盖自己的真实面目。有时，出于一时对习俗的刻板印象或对肤浅的习俗的愤怒，他们也会故意放纵自己。例如，他们可能试图教导某人，或他们可能试图保护某人免受伤害或不公正的待遇。有时他们可能会感到异常兴奋，以至于压制它们似乎是一种褻瀆。在这种情况下，我观察到他们并不对自己给旁观者留下的印象感到焦虑、内疚或羞愧。他们声称，他们通常以传统的方式行事，只是因为这不涉及重大问题，或者其他行为方式可能会伤害到他人，使人陷入尴尬的境地。

他们对现实敏锐的洞察力，他们的接受性和自发性更接近动物或儿童意味着他们对自己的冲动、欲望、见解以及主观反应有更高的觉悟。这种能力的临床研究毫无疑问地证实了弗罗姆的观点：一般正常的适应能力强的人常常对自己是怎样的人，想要什么，以及他自己的想法是什么不会有过多的思考。

正是这样的发现，最终导致了自我实现者与他人之间最大的差异被发现，即自我实现者的动机与普通人的动机不仅在数量上不同，而且在质量上也不同。这意味着似乎我们必须构建一种完全针对自我实现者的动机心理学。例如，研究性表达动机或成长动机，而不是动机缺乏的动机心理学。我们的研究对象不再是按照一般意义上的成长，而是发展。他们试图做一个完美的人，并越来越充分地发展自己的风格。普通人的动机是为他们所缺乏的基本需要的满足而奋斗。但事实上，自我实现者已经获得了这些基本需要，但他们还想进一步发展。他们实干，他们尝试，他们雄心勃勃，这些与普通人有所不同。对他们来说，动机就是发展个性、表现自我、成熟，一句话，就是自我实现。这些自我实现者是否更人性化？更能揭示物种的本来面目？更接近物种分类意义上的类型？一个物种应该由它残缺的、扭曲的、发展未完全的成员来评判吗？还是由那些被过度驯养、关在笼子里以及被训练过的模范成员来评判？

以问题为中心

我们的研究对象一般对自身之外的问题更加关注。按照术语来说，他们是以问题为中心的而不是以自我为中心。他们通常无视自己的问题，也不太关心自己。这与缺乏安全感的人经常性自省形成对比。自我

实现者通常在生活中有一些使命，一些未完成的任务，一些外界的问题要解决，这些都耗费了他们很大的精力。

这未必是他们喜欢或自己选择的任务，而是一项他们认为是自己应尽的职责、义务或责任。这就是为什么我们说“他们必须做的任务”而不是“他们想做的任务”。一般来说，这些任务不是关于自身的问题，而是无私的，关乎整个人类的利益，或一个国家的利益，或家庭中少数个人的利益。

除了少数例外，我们的研究对象通常与我们已经称之为哲学或伦理的基本问题和尚未解决的问题有关。这些人通常生活在广袤的知识海洋里，总是追求更好的生活。他们在伟大而非狭隘、普遍而非局部的、世界性的而不是区域性的价值观框架内发挥作用。总之，从某种意义上说，这些人都是哲学家，无论他们看起来多么平凡。

当然，这种态度对日常生活的方方面面都有很多影响。例如，我们最初研究的主要特点，如宽容、伟大、肤浅和偏心，可以归入更一般的态度里。这种摆脱琐事、开阔视野、见识广博、追求完美，给人的印象具有伟大的社会性以及人际关系的意义。他们似乎传递了一种冷静和处变不惊的态度，这使得他们与他们身边的人生活得更加轻松自在。

超然的特性：隐私的需要

对于我的研究对象来说，他们确实可以独处而且不会感到寂寞，也不会感到不适。此外，他们肯定比一般人更喜欢独处和自立，这几乎是事实。

他们可以常常保持超脱的状态，保持冷静，不被那些在其他人的那里引起骚乱的事情所扰乱。他们很容易保持冷漠、矜持、淡然。因此，他们有可能在面对个人的不幸时，不像普通人的反应那么强烈。即使在幽默搞笑的环境里，他们似乎也能保持庄严。他们倾向于坚持做自己，而不是依赖于别人的感觉或想法，这种情况可能会逐渐演变成冷漠和疏远。

这种超然的特性也可能与某些其他品质有关。一方面，可以认为我的研究对象比一般人更客观（在这个词的所有意义上）。我们看到他们更多的是以问题为中心而不是以自我为中心。即使问题涉及他们自己以及他们的愿望、动机、希望或抱负，也是如此。因此，他们能够集中精力，达到常人所不具备的能力。高度集中的结果是他们可能看上去心不在焉，有着能够忽略外部环境的能力。例如，他们有熟睡的能力，有不

受干扰的胃口，面对疑难问题和焦虑时，仍然能享受生活。

在与大多数人的社会关系中，超然可能带来一定的麻烦和问题。它很容易被“正常人”以冷漠、势利、不友好甚至敌意的态度对待。相比之下，一般的友谊关系更彼此依赖、更彼此要求、更渴望安慰、赞美、支持、温暖，更有排他性。确实，自我实现者在一般意义上不需要他人。但由于这种被需要或被珍惜通常是真挚的友谊的体现，很明显，超然不容易被一般人接受。

自主的另一个含义是自我决定、自我管理，做一个积极、负责、自律、有主见的决策者而不是棋子，听从他人命令。要成为强者而不是弱者。我的研究对象自己做主，对自己和自己的命运负责。这是难以用语言来描述的品质，但却极其重要。他们让我懂得那些我一直认为理所当然的现象，也就是说，太多的人不是由自己下定决心，而是由推销员、广告商、家长、宣传员、电视、报纸等为他们下决定。他们是被别人移动的棋子，而不是自我控制、自我决定的个体。实际上这是极度病态、不正常或软弱的表现。他们是捕食者的猎物，是软弱的哀号者，而不是有主见、有责任心的人。当然，这种不负责任的态度对于民主政治和经济来说，显而易见是灾难性的。民主、自治的社会，要求我们做自己的主人，有行动、选择、行事、表达想法的自由。

根据阿希和麦克莱兰所做的大量实验，我们推测不同的环境中，自我决策者占总人口的5%到30%。在我的自我实现的对象中，百分之百的人是自我决策者。

尽管这肯定会引起许多神学家、哲学家和科学家的不满，但我还是坚持说明我的结论：自我实现者比一般人有更多的“自由意志”，不容易任人宰割。无论“自由意志”和“决定论”这两个词可在实际应用中如何被定义，在这项调查中，它们是经验事实，是不同程度上变化的概念，不是一成不变的定义。

自主性；文化与环境独立性；意志；活跃的行为者

自我实现者的特征之一是在一定程度上对物质环境和社会环境的相对独立性。由于自我实现者是由成长性动机而不是缺乏性动机推动的，因此他们的主要需要不依赖于现实世界、他人、文化或达到目的的手段，或者一般来说，不依赖于外在的满足。相反，他们依靠自身的发展和自身的潜力和潜在资源的持续增长。就像树木需要阳光、水和食物一样，大多数人需要爱、安全，还有一些人需要来自外界的满足。但是一旦这些外在的满足被获得，一旦这些基本需要被外在的满足所满足，个

体才能得到真正的发展，例如自我实现。

这种环境的独立性意味着在面对各种打击、压迫、剥夺、挫折等，能从容应对。这些人在能够促使其他人自杀的情况下保持冷静；他们也被描述为“有自制力”。

那些缺乏性动机的人，因为他们大部分的主要需要的满足（爱、安全、尊重、威望、归属感）只能来自其他人，所以他们就离不开其他人，但是，追求自我实现的人实际上可能会受到他人的阻碍。对他们来说，满足和美好生活的决定因素是内在性的，而不是社会性的。他们已经强大到不受外界的赞扬也能满足，甚至不受他们的感情的影响。荣誉、地位、收入、声望、威望和他人所能给予的爱一定没有自我发展和内在成长重要。我们必须谨记，要从爱和尊重中获得相对独立，最好的方法（即使不是唯一的方法）就是在事先被给予了大量同样的爱和尊重。

欣赏的持续新鲜感

自我实现者有一种奇特的反复欣赏的能力，他们带着敬畏、快乐、好奇，甚至狂喜一次又一次地体验人生中的快乐，不管这些经历对别人来说多么陈腐——这就是威尔逊所说的“新鲜感”。因此，对这样的人来说，任何日落都可能和第一次一样美丽，任何花都可能是令人惊叹地美丽，即使他已经看过了百万朵花。他看到的第一千个婴儿和他看到的第一个婴儿一样是一个人与人结合的神奇的产物。结婚30年后，他仍然相信自己的婚姻是幸运的；60岁时，他依然惊叹他妻子的美貌和40年前一样。对这样的人来说，即使是普通的日常工作，时时刻刻的生活体验也会令他兴奋、激动和欣喜若狂。这种强烈的感觉并不是时时刻刻都有的。它们偶尔出现，而不是经常性出现，每次都在意想不到的时刻出现。一个人可能乘渡船过河十次，在第十一个十字路口时，他会有强烈的重复的感觉以及兴奋的感觉，就像他第一次乘渡船一样。

这些研究对象在对美的选择上有一些不同。有些人倾向于大自然的自然之美；另一些人主要是喜欢小孩，还有一些人热爱优美动听的音乐；但可以肯定地说，他们从基本的生活经验中获得了喜悦、灵感和力量。例如，他们中没有人会因为去夜总会、赚很多钱或在派对上玩得开心而产生同样的反应。

除此之外，还可以加上一种特殊的体验。对我的几个研究对象来说，性的快乐，尤其是性高潮，不仅仅能传递快乐，还有一些其他的作用。例如，有利于一些人加强音乐感悟，了解大自然的复苏。关于这一

点，我将在关于神秘体验的章节中会有更多的说明。

这可能是主观经验与我们上面讨论的本质上新鲜具体的现实相关联的一个方面。也许我们所谓的经验中的“老旧”是不再用丰富的知觉去感受或洞察这个或那个领域后果，因为这些领域被证明不再是有利的、有用的、有威胁的或与自我有关的东西。

我也开始相信对于满足自身的幸福感的忽视是人类罪恶、悲剧和痛苦的最重要的非邪恶的起因之一。我们低估了那些认为理所应当的事情的价值，因此我们太容易把一个珍贵的东西看作一文不值，从而留下深深的遗憾、悔恨和自暴自弃。不幸的是，妻子、丈夫、孩子和朋友在他们死后比他们还在的时候更容易被爱和欣赏。同样的道理也适用于身体健康、政治自由和经济富强等方面。只有失去了它们，我们才知道它们的真正价值。

赫兹伯格对在工业上“保健”因素的研究，威尔逊对圣·尼奥兹“阈限”的观察，我对“低级抱怨、高级抱怨和超级抱怨”的研究都表明，如果我们像自我实现者一样对待生活中这些幸福的事，我们的生活将得到大大的改善。

神秘体验：高峰体验

那些被称为神秘体验的主观体验，被威廉·詹姆斯描述得很恰当，这对我们的研究对象来说是一种相当普遍的体验。前一节中描述的那种情感，有时会变得强烈、混乱，所以称为神秘体验。我对这个论点的兴趣和关注最初是由我的几个研究对象引起的，他们用暧昧又通俗的话描述自己的性高潮，我后来记起许多作家都用过这些话来描述他们所谓的神秘体验。这种神秘体验都有想象力无垠的感觉，从未有过的更加有力但同时更加孤立无助的感觉，伴随着巨大的狂喜、惊奇和敬畏的感觉，仿佛失去了时空的感觉。这让人感受到，某种极为重要的事情发生了，在某种程度上，主体的感觉发生了变化，这种感觉比以前更强烈了，这种体验甚至在日常生活中也很常见。

把这种体验与任何神学或超自然的关系分离开来是非常重要的，即使它们已经联系了几千年。因为这种体验是一种自然的体验，属于科学的范畴，所以我称之为高峰体验。

我们也可以从研究对象那里了解到，这样的体验可能会以较低的强度发生。神学作品一般假定神秘经验和所有其他体验之间有一个绝对的、定性的区别。一旦从超自然的范围发现了这种体验，并作为一种自

然现象来研究，就有可能把神秘体验按照从强烈到缓和的连续统一体上加以整理。我们会发现这种微弱的神秘体验会发生在许多人身上，甚至是大多数人身上，在幸运的人身上这种体验经常发生，甚至每天都有。

显然，强烈的神秘或高峰体验是一个极大增强的、有着自我丧失或自我超越的体验。例如，根据贝尼迪克特描述的，以问题为中心，专心致志，贡献行为，强烈的感官体验，对音乐和艺术的高度赞扬和热切欣赏。

这项研究从1953年开始（它仍在继续），我的研究方向已经更多地集中于研究“高峰者”和“非高峰者”之间的差异，两者很可能是程度上或数量上的差异，但却十分重要。如果让我做一个简短的总结，那些非达到高峰体验的自我实现者到目前为止都是务实的、追求实效的，是在这个世界上生活得很好的自我实现者。而高峰体验的自我实现者除了满足上述的情况外，还生活在诗歌、美学、伦理、超越自我的境界里。生活在神秘的、个人的、非机构性的宗教之中；生活在追求更完美的终极体验中。

社会感情

这个词是由阿德勒提出的，是一个能恰当地描述我的研究对象对人类的感情的反应。尽管自我实现者偶尔会对人们表现出愤怒、不耐烦或厌恶，但他们对人类总体上有着深深的认同感、同情和爱。正因为如此，他们希望为人类做贡献，好像他们都是一个家庭的成员，一个人对他的兄弟们总体上还是有感情的，即使这些兄弟是愚蠢的、软弱的，或者有时是令人讨厌的，但他们仍然比陌生人更容易得到自我实现者的原谅。

如果一个人的视野不够开阔，或者说他们的世界里能够容纳的人很少，那么他可能理解不了这种对人类的认同感。自我实现者毕竟在思想、冲动、行为和情感上都与其他人不同。归根结底，在某些基本的方面，他就像一个住在陌生土地上的外国人。很少有人真正了解他，不管人们多么喜欢他。他常常为普通人的缺点感到悲哀、同情，甚至愤怒。这些缺点对他来说通常不过是令人讨厌的东西，但有时演变成痛苦的悲剧。不管他们之间的间隙有多大，他总感觉到与这些人有某种亲属关系。同时，他们不谦虚地说，至少他能在一些事情上比普通人做得好。他可以观察到常常被人忽略的事物，他所熟知的真理是对大多数人来说是含糊的、不了解的，这就是阿德勒所说的兄长的态度。

自我实现者的人际关系

自我实现者比其他任何成年人拥有更复杂的人际关系。他们比其他具有更多的融合性，更伟大的爱，更完美的认同，更能冲破自我限制。然而，这些人际关系有某些方面的特殊之处。首先，根据我的观察，这些关系中的其他成员可能比一般人更健康，更接近自我实现者。考虑到这类人在总体人口中所占的比例很小，要想研究这类人的人际关系，这里就有一个很高的选择标准。

这种情况以及其他一些情况导致一个后果是，自我实现者与很少的人有特别深厚的联系。他们的朋友圈相当小，他们深爱的人寥寥无几。部分原因是，这些人因为和普通人还是有很大的区别，所以接近他人似乎需要很多时间，这不是一朝一夕就能轻松解决的事。一位研究对象这样说：“我没有和许多朋友在一起的时间。也就是说，如果我想要真正的朋友，数量就是有限的。”在我的所有研究对象中唯一可能的例外是一位似乎特别善于社交的女性，好像她生活中被指定的任务就是和她的家庭成员，以及她的朋友们建立亲密、温暖和美好的关系。也许这是因为她是一个没有受过教育的女人，没有正式的工作或职业。这种专一的排他性的确能够与普通的社会感情、仁爱和友谊（如上所述）一起存在。这些人往往很善良，至少几乎对每一个人都很有耐心。他们对孩子们特别有吸引力，很容易与他们交往。在一种非常真实的即使是特殊的意义上，他们爱或者说同情整个人类。

这种爱并不意味着对人没有鉴别能力。事实上，他们确实会严厉地批评那些应受谴责的人，特别是那些虚伪的、自命不凡的、自负的或自我膨胀的人。但是，即使是和这些人面对面交流，事实上对他们的低评价也不总是表现出来。其中一个解释是这样的：“毕竟，大多数人都是普通人。他们犯各式各样的错误，以至于感到痛苦不堪，但仍然不懂为什么他们的意图是好的，结果却完全相反。那些虚伪的人通常会为此付出极大的代价。他们值得同情，而不是一味地批判。”

他们对他人的敌对反应最简单的描述是：（1）这是他们应得的；（2）这是为了被攻击者的利益，或者为了某人的利益。这就是说，对于弗罗姆来说，他们的敌意不是基于性格，而是反应性或情境性的。

我所拥有的证据显示，所有的研究对象有一个共同的特点，在这里可以适当地提一下，那就是，他们至少吸引了一些仰慕者、朋友，甚至是门徒或崇拜者。自我实现者和他的崇拜者之间的关系往往是单方面的。崇拜者倾向于索取比被崇拜者愿意给予的更多。而且，这些索取对于自我实现的人来说是相当难堪、痛苦，甚至是厌恶的，因为这些崇拜

者常常一味地索取。当被迫陷入这种关系时，通常我们的研究对象是善良且和蔼的，但会尽可能礼貌地回避他们。

民主的性格结构

我所有的研究对象无一例外地都可以说是任何深层意义上被称为是民主的人。我是基于之前对民主和集权主义的性格结构的分析而说这句话的。这种分析太过复杂，无法在此赘述，只能简短地描述这种行为的某些方面。这些人具有明显的民主特征。他们积极参加体育活动，和任何性格的人都能成为朋友。他们不在乎朋友的阶级、教育水平、政治信仰、物种或肤色。事实上，他们似乎常常甚至没有意识到这些差异，而普通人往往很在意这些差异。

他们不仅有这种最明显的品质，而且他们具有深厚的民主感情。例如，他们不管他人有什么其他的特点，只要在某一方面比他们知道得多，他们就认为应该向那个人学习。在这样一种学习关系中，他们放下尊严、地位、年龄、威望或类似的东西，甚至应该说，我的研究对象都有这种谦逊的品质。他们都很清楚，与他人已知或可能知道的知识相比，自己知道得实在太少了。正因为如此，在那些能教他们一些他们不知道的东西或拥有他们不具备的技能的人面前，他们不需要假装就可以真诚地表现出尊敬甚至谦卑。对于那些精通自己工具和手艺的人，哪怕只是一位好木匠，他们也会给予真诚的尊重。

我们应该谨慎地将这种民主感情和缺乏对各种事情的判断，以及对任何一个人与其他人一视同仁的不加区别的做法加以区分。这些研究对象本身就是精英，他们选择的朋友也都是精英，但他们是拥有这样品格、能力和才能的精英，而不是拥有出身、物种、血统、姓名、家庭、年龄、年轻、名望或权力的精英。

自我实现者有一种令人难以理解且模糊的倾向，他们对每个人都给予一定程度的尊重，我们的研究对象似乎不希望无底线地贬低他人，即使那个人是恶棍。但这与他们强烈的是非观、善恶观是共存的。他们对抗恶人的可能性更大。对那些恶人所表现出来的愤怒，他们不会像普通人那样置之不理、不知所措或无能为力。

区分手段和目的、善与恶

我发现在我的研究对象中，每个人在实际生活中都有清楚的是非观。不管他们能不能用语言来表达自己的态度，但他们很少在日常生活

中表现出慌乱、困惑、纠结或冲突，而这些在普通人处理道德问题时是很常见的。换句话说，这些人具有强烈的伦理道德观念，有明确的道德标准，他们只做对的事，不做错的事。但是，他们对是非、善恶的观念和传统意义上的这些观念不同。

列维博士提出了一个表达我所描述的品质的方法，他指出，在几个世纪以前，这些人都被描述为与上帝同道或神圣的人。他们相信上帝，并把上帝描述成一个形而上学的概念，而不是鲜明的个体。如果宗教只被定义为一种社会行为，那么这些人都是有宗教信仰的人，包括无神论者。但如果我们用“宗教”这个词来强调超自然的因素和传统的宗教概念（当然是更常见的用法），那么我们的答案肯定是完全不同的——他们几乎无人信奉宗教。

自我实现者总是将手段和目的区分得很清楚。一般来说，他们致力于目的，而手段只是为了达到目的。然而，这种说法过于简单。我们的研究对象往往把许多事情和活动本身当作目的，而对其他人来说，它们只是手段，这使情况变得更加复杂。我们的研究对象更倾向于享受达到目的的过程，也更享受达到目的后的成就感。对他们来说，偶尔也可能从最琐碎的日常活动中演变出一种本质上令人愉快的游戏、舞蹈或戏剧。韦特海默指出，大多数孩子都很有创造力，他们具有改变陈腐的常规、机械的程序和死记硬背的能力。就像他们的一个把戏所做的那样，按照一定的规律或节奏把书搬到另一组书架上，这件事对他们来说是一个游戏。

富有哲理的、善意的幽默感

很早就有一个发现得出，因为这对我的研究对象来说普遍存在，自我实现者的幽默感与众不同。他们并不认为一般人认为的有趣的东西是富有幽默感的。因此，恶意的幽默（通过伤害别人来让别人发笑）、富有优越感的幽默（嘲笑别人的自卑）或反禁忌的幽默（无趣的、俄狄浦斯式的、淫秽的笑话）都不会让他们开心。他们认为幽默与哲学的联系比其他任何东西都更紧密。这种幽默也可称为“自我实现者的幽默”，因为它在很大程度上表现在取笑一个人愚蠢的时候，或者忘记了自己宇宙中的位置的时候，或者当他们实际上其实是很渺小的时候，却妄自尊大的时候。这种幽默常常以自嘲的形式存在，但自嘲者不会表现得像个受虐狂或小丑。林肯的幽默就是个范例。也许林肯从来没有开过伤害别人的玩笑；很有可能他的许多甚至大部分笑话都是表达自己想法，而不仅是一种能制造笑声的功能。类似于寓言，它们似乎是一种更容易被人

接受的教育形式。

简单地从开玩笑的数量上看，我们的研究对象可能比一般人更不幽默。他们富有思想性、哲学性的幽默比普通的笑话、妙语更为常见。前者所引起的幽默往往令人会心一笑，而不是捧腹大笑。它们来源于当时的情况，而不是这个情况的附属品。由于一般人习惯于笑话故事和捧腹大笑，他们认为我们的研究对象是相当冷静和严肃的，这并不奇怪。

这种幽默有很强的感染力。人的处境、骄傲、严肃、忙碌、奔波、雄心壮志、奋斗和目的，都可以被看作有趣的、幽默的，甚至滑稽的。我曾和我的研究对象在一起待了很长时间，才理解这种幽默感。这种幽默感在我看来是对人类生活的滑稽模仿。喧嚣、动荡、混乱、匆忙和劳碌，所有这些都没有任何意义。这种幽默感也影响到职业工作本身，从某种意义上说，工作也是一种娱乐，在认真严肃对待的同时，也是一种放松。

创造力

这是所有被研究或观察的人的普遍特点，无一例外。每一种都以这样或那样的方式表现出一种独特的创造力或独创性，它们具有一定的特点。这些独特的特点可以在本章后面的讨论中得到更充分的理解。一方面，它不同于莫扎特式的天赋型创造力。我们不妨承认这样一个事实，即所谓的天才表现出我们所不了解的能力。我们只能说，他们似乎被特别赋予了一种冲动和能力，而这种冲动和能力可能与人格的其他部分毫无关系。从所有的证据来看，每个人似乎都有与生俱来的创造力。我们在这里并不强调这种天赋，因为它不依赖于心理健康或基本的满足。自我实现者的创造力，似乎与未经世事的孩子们天真的、普遍的创造力颇为相似。它似乎更像是人类共同天性的一个基本特征——一种与生俱来的潜能。大多数人在适应环境的过程中失去了这种能力，但有些人似乎要么保留了这种看待生活的新鲜、天真、直接的方式，要么像大多数人那样丧失了能力，在以后的生活中又恢复了。桑塔格称之为“第二天真”，这个称呼恰到好处。

这种创造力出现在我们的一些研究对象中，而不是以写书、作曲或创作艺术作品的形式表现，而是可能更为普通的形式。它作为健康人格的一种表现，投射到世界上，或触及这个人所从事的任何活动。从这个意义上说，可以是富有创造力的鞋匠、木匠或职员。一个人所做的任何事情都可以通过某种态度、某种精神来完成，这种精神来自行为者的性格本质。人们甚至可以像孩子一样，对所有的事情都好奇。

为了便于讨论，我们在这里对这一特点进行了区分，似乎它与之前或之后的特点有所不同，但实际上并非如此。也许当我们在这里谈到创造力时，我们只是简单地从结论的角度来描述上面称为更新鲜、更深入、更有效力的感知。这些人似乎更容易看到真实的、本质的事物。正因为如此，在其他能力有限的人看来，他们似乎更有创造力。

此外，正如我们所看到的，这些人更不拘谨、更不受控制、更不受束缚，总之，要少受社会上存在的文化类型的影响。从积极的角度来说，他们更自然、更自由、更具人性。他人在他们身上看到的创造力，也是上述特点导致的结果。如果假设我们像研究儿童的特点那样，设想所有人曾经是单纯的，也许他们最本质的特点仍然没有改变，但这些人除了内在的个性之外还有外在的约束，那么这些特点肯定会受到控制，以免出现得过于频繁。如果外力阻止，我们可能会认为每个人都会表现出这种特殊的创造力。

对文化适应的抵制

从赞同文化和融合文化的角度说，自我实现者会产生抵制反应。虽然他们与这些文化能和睦相处，但从更深层的意义上说，他们本质上还是抵制文化适应，并且在一定条件下超脱于这些包围着他们的文化。由于在文化与人格的文献中很少提及抵制文化适应的问题，而且，正如理斯曼明确指出的那样，留存下来的文化对美国社会尤为重要，甚至我们并不充足的证据也显得极为重要。

总的来说，这些健全的人与文化之间的关系是复杂的，至少可以从中提取出以下几个观点。

1. 在我们的文化中，这些人在衣着、语言、饮食和行事方式的选择上都很容易受到习俗的限制。然而，他们并不真的守旧，当然也不时尚、不时髦。

他们所表达的态度通常是，无论哪一种风俗习惯都是无关紧要的，偶尔换一套行为方式也不无不可。尽管他们也让生活变得安逸舒适，但它们并不值得大惊小怪或过分讲究。这里我们再一次看到了这些人的普遍倾向，他们接受大多数他们认为不重要的、不可改变的或不是他们作为个人最关心的事情的状态。因为鞋子的选择、发型的风格、礼貌的举止，或者在聚会上的行为方式，对我们所有的研究对象来说都不是首要的问题。

但是，既然他们只是勉强接受而不是赞同，那么他们对于习俗的服

从不过是敷衍了事，以求干脆，减少不必要的麻烦。在紧要关头，当屈从于习俗过于恼人或代价高昂时，表面习俗就会暴露出短浅的特点，挣脱习俗就像卸下披风一样容易。

2. 这些人几乎都不能被称为青少年般的或狂热的权威叛逆者。他们没有主动表现出极度的不耐烦，也没有表现出对文化的长期不满，他们不急于改变文化，尽管他们常常因不公正而表现出强烈的愤慨。我的研究对象中有一位在他年轻的时候是一个狂热的叛逆者，他组织了一个工会，而当时这是一份非常危险的职业，现在他已经在厌恶和绝望中放弃了。当他对缓慢的社会变革（在这种文化和这个时代）感到顺从时，他最终转向了对年轻人的教育。其余的人都表现出无动于衷的心态看待当时的文化。在我看来，似乎意味着接受缓慢的文化变革，以及这种变革的毋庸置疑的必要性。

这绝不是缺乏斗志。当文化的快速变革成为可能时，这些人能立即表现出果断和决心。虽然他们不是一般意义上的激进群体，但我认为他们很容易转向这类群体。首先，他们是一个知识分子群体，他们中的大多数人已经有了自己的使命，并且感到他们正在做一些真正重要的事情来改变世界。其次，他们是一个现实的群体，似乎不愿意做出伟大但无用的牺牲。在更激烈的情况下，他们很可能会放弃工作，转而采取激进的社会行动，例如德国或法国的反纳粹地下组织。我认为，他们不反对战斗，只是反对无效的战斗。

另一个经常在讨论中出现的观点是享受生活，享受美好时光的愿望。这一点似乎与狂热的反抗行动是不相容的。在他们看来，无法获得预期的微薄回报，后者是一个很大的牺牲。他们中的大多数在年轻时，都好斗、急躁和热切，而现在大多数情况下已经认识到对快速变革的乐观主义是无用的。作为一个整体，他们专注于在日常生活中以一种被接受、冷静的态度从内部变革文化，而不是直接推翻它，与它斗争。

3. 与文化分离的想法不一定是有意意识的，但在几乎所有的研究对象身上都能发现，特别是在讨论整个美国文化时，与其他文化进行比较更是如此。事实上，他们有意疏远它，仿佛他们没有置身于这些文化中。认同或反抗、赞同或批评的混合表明，他们从美国文化中选择自己认为好的东西，拒绝他们认为不好的东西。总而言之，他们会对文化进行比较、分析、辨别，然后做出自己的决定。

这当然与一般被动地屈服于文化的行为有所不同，例如，在许多集权主义的研究中，以民族为中心的研究对象所展示的那样。

我们的研究对象更偏好独立，这一点在前面已经描述过了，他们对

熟悉的或是习惯的事物的需要不像普通人那么强烈，这些可能也是他们独立于文化的特征的原因之一。

4. 出于种种原因，他们可以被称为具有自主性的人，因为他们由自己个性而不是社会规律来支配。从这个意义上说，他们不仅是或仅仅是美国人，而且在很大限度上，他们是整个人类的成员。如果严格地说他们的行为方式高于或超越了美国文化是会引起误解的，因为他们毕竟是美国人，有美国人的行为方式和语言等。

然而，如果我们把他们与过度社会化、行为机械化或物种中心主义进行比较，我们就会情不自禁地假设，这个群体不仅仅是另一个亚文化群体，而是更少文化适应、更少平均化、更少模式化的群体。这意味着他们将自己置于一个从相对接受文化到相对脱离文化的连续体中。

如果这是一个站得住脚的假设，那么至少还有一个假设，从这一点可以推断出，那些在不同文化中独立出自己文化的人，不仅民族意识薄弱，而且他们在某些方面的相似度高于社会中发展不充分的同胞。

总而言之，一个长期存在的问题是，在一个不完美的文化中，有可能成为一个健全的人吗？观察结果回答了这个问题，即相对健全的人在美国文化中是有可能产生的。他们设法通过一种内部自主和外部认可的复杂结合得以生存，当然前提是，只要文化能容忍这种拒绝文化认同的独立性。

当然，这不是理想的健康状态。我们不完美的社会显然给我们的研究对象施加了限制和约束。在某种程度上，他们不得不隐瞒自己的秘密；在某种程度上，他们的自发性减少了，他们的一些潜能没有被挖掘出来。会因为在我们的文化中（或者在任何文化中），只有少数人能获得健康。那些获得健全的人，因为他们不同于常人而感到孤独，从而加重了自发性的丧失，降低了挖掘潜力的可能。

自我实现者的缺陷

小说家、诗人和散文家常犯的错误是把一个好人描述得太好，以至于现实生活中根本不存在这样的人，结果每个人都不希望成为脚本里的人物。人们把对追求完美的愿望，以及对缺点的内疚和羞愧，都投射到各种各样的人身上，而普通人对这些人的要求远远超过他自己所给予的。因此，教师和牧师有时被认为是相当无趣的人，没有世俗的欲望和弱点。我相信，大多数试图塑造好（健康的）人的小说家把他们塑造成

生来就自命不凡的讨厌鬼、木偶或者是不真实的虚假投影，而不是以他们本来的面目，塑造健壮、热情、精力充沛的人。我们的研究对象也有许多小缺点。他们也有愚蠢、浪费或轻率的习惯。他们可能是无聊的、絮絮叨叨的、令人恼火的人。他们并不能摆脱那种相当肤浅的虚荣心，特别是对于自己的作品、家庭、朋友和孩子的偏爱。他们也时常发脾气。

我们的研究对象有时会表现出超乎寻常的冷酷无情。他们是非常坚强的人，这使得他们有可能在需要的时候表现出一种外科手术般的冷漠，这超出了一般人的能力。如果他们发现长期信任的熟人突然变得爱说谎，就会中断友谊，没有任何可见的痛苦。一个女人嫁给了自己不爱的人，当她决定离婚时，她的决定几乎是冷酷无情的。他们中的一些人能迅速地从他们亲近的人的死亡中恢复过来，以至于看起来很无情。

这些人不仅很坚强，而且不受别人的影响。一个女人在一次聚会上对认识的一些人的古板的传统主义感到非常恼怒，因而有意让自己的言行使对方感到震惊。有人可能会说，她在愤怒时以这种方式做出反应可以理解。但另一个结果是，这些人不仅会对那个女人怀有敌意，也会对在家里举行聚会的发起者怀有敌意。虽然我们的研究对象有意疏远这些人，但发起者并不想。

我们可以再举一个例子，这主要是由于研究对象对非个人世界的过度关注。在他们专注于令他们着迷的兴趣时，在他们对某些现象或问题高度集中注意力时，他们可能会变得心不在焉或毫无幽默感，甚至忘记一些基本的社交礼貌。在这种情况下，他们会更明显地表现出对聊天、开玩笑、参加聚会缺乏兴趣。或者类似地，他们可能会使用非常激烈的、令人震惊的语言或行为侮辱或伤害他人。其后果（至少从其他人的观点来看）已经在上面列举了。

甚至他们的仁慈可能导致他们犯错误，例如，出于怜悯与不喜欢的人结婚，与神经病患者、不幸的人或自己讨厌的人表面相处融洽，但内心并不想这样做。有时会因为同情而多给予寄生虫和精神变态者一些方便，这样反而纵容了他们。

最后，我们已经指出，这些人没有罪恶感、焦虑、悲伤、自责、混乱和冲突。事实上，这些现象并非由神经病引起的，今天的大多数人（甚至是大多数心理学家）却忽视这一事实，往往根据这些现象就倾向于认为他们是不健康的。

这个情况给我们的启发是：金无足赤，人无完人。我们都应该明白，好人、热心肠的人、伟人都可以在现实生活中找到。世界上确实存

在着创造者、先知、圣贤、哲人、巨人和推动者。这当然可以给我们带来对这个物种伟大复兴的希望，即使他们是不常见的，也不会出现很多。然而，这些人有时也会有厌烦、气恼、任性、自私、愤怒或沮丧等表现。为了避免对人性的幻灭，我们必须先放弃对人性的幻想。

价值和自我实现

自我实现者的价值体系的坚实基础是，他们以哲人的态度接受自我、接受人性、接受社会生活的大部分、接受自然和客观现实，这些接受占据了他们每天对个人价值判断的很大比例。他们赞同的、不赞同的、反对的、建议的、喜欢的或不喜欢的，都可以理解为这种接受特质的衍生现象。

这种基础不仅自动地（而且普遍地）出自自我实现者的内在动力（因此，至少在这方面，充分发展的人性可能是全球化的和跨文化的），而且还提供了其他的决定因素。其中包括：（1）他们与现实的舒适的关系；（2）他们的社会关系；（3）他们的基本需要满足的状态；（4）他们对手段和目的的区分等。

这种对待世界的态度导致一个最重要的后果：在生活的许多方面，冲突和斗争、矛盾和选择上的不确定性减少或消失了。显然，所谓的“道德”很大程度上是不接受或不满意的附带现象。在异教徒的气氛中，许多问题被认为是毫无依据的，逐渐被人们淡忘。与其说已经解决了这些问题，不如说把它看得更加透彻了，它原本就不是一种内在的问题，而是一些“病人故意制造的”问题，例如打牌、跳舞、穿短裙、喝酒，或只吃一种肉而不吃其他肉，或在某些日子吃但在另一些日子不吃。对于自我实现者来说，不仅这些琐碎的事情不重要了，整个生命历程在更重要的层面上也进一步发展，例如，两性关系，对身体结构和功能的深入了解，对死亡的态度等。

对这一发现的更深层的研究使笔者意识到，许多被认为是道德、伦理和价值观的东西，可能只是普通人心理病态的副作用。对自我实现者来说，许多冲突、挫折和威胁（这些迫使他们做出表达意愿的选择）都会减弱或消失，就像跳舞时引起的冲突一样。对他来说，两性表面上不可调和的斗争不再是斗争，而是愉快的合作关系。成人和儿童的对立利益没有那么强的对抗性。对他们来说，就像性别和年龄的差异一样，天生的差异、阶级和物种的差异也是如此，其中还包括政治差异、角色差

异、宗教差异等。这些差异都是焦虑、恐惧、敌意、侵略、防御和嫉妒的肥沃滋生地。但现在看来，事实并非如此，因为我们的研究对象对差异的反应很少属于这种不值得追求的类型。

师生关系作为一个范例。我们研究对象中的教师的行为方式是非常健康的，因为他们对师生关系的理解不同于他人。师生关系是愉快的合作关系，而不是权力、权威、尊严等方面的冲突。他们坦诚相待而不是摆出教师的尊严，前者不易受到威胁，后者不可避免地要受到威胁。他们并不试图无所不知、无所不能，也不利用身份恐吓学生。他们不愿将学生间、师生间的关系当成竞争关系。他们也不会摆出老师的架子，而是保持像水管工或木匠那样的普通人的形象。所有这些都营造了一种没有猜疑和敌意的欢乐轻松的课堂氛围，在这种气氛中，怀疑、警惕、防御、敌意和焦虑往往会消失。同样，在婚姻、家庭和其他人际关系中，当威胁减少时，类似的威胁反应也会消失。

绝望的人和心理健康的人的原则和价值观至少在某些方面是不同的。他们对自然世界、社会世界和私人心理世界有着截然不同的认识（解释），这种认识决定了个人的价值体系。对于基本需要匮乏的人来说，世界是到处都充满威胁的地方，是未知的丛林，是敌人的领地，那里居住着可以控制他的人，也有他可以约束的人。他的价值体系就像任何贫困区居民的价值体系一样，是由较低的需要，特别是生理的需要和安全的需要来支配和组织的。基本需要得到满足的人是另一种情况。他可以把这些需要和满足视为理所当然的事情，并致力于追求高级需要。这就是说，他们的价值体系不同，需要一定也是不同的。

自我实现者的价值体系的最高需要是独一无二的，是个人独特性格结构的体现。自我实现者就是实现自我，没有两个自我是完全相同的。世界上只有一个雷诺阿，一个勃拉姆斯，一个斯宾诺莎，每一个自我都是独有的。正如我们所见，我们的研究对象有很多共同之处，但与此同时，他们更有个性，更了解自己，比任何一个对照组更不容易与他人混淆。也就是说，他们同时非常相似，又非常不同。他们比任何被描述过的群体都更独立，也比任何其他被描述过的群体更社会化，更具有人性。他们更接近他们的物种身份和独特的个性。

自我实现中二分法的消失

在这一点上，我们最终概括和强调一个非常重要的理论结论，可从

研究自我实现者身上得到。在本章和其他几个章节中，我们得出的结论是，过去被认为是两极对立或二分法的观点只存在于不太健全的人身上。在健全的人身上，这些二分法被解决了，对立关系消失了，过去需要认为是不可调和的矛盾现在已经结为一体。

例如，心与脑、理性与本能、认知与意动之间的对立在健康人身上消失了，它们变成协同的而不是对抗的，它们之间的冲突也消失了。因为它们表达同样的意思，指向同样的结论。总之，在这些人身上，欲望与理性是协同的。圣·奥古斯丁说“挚爱上帝，随心所欲”，可以被恰当地翻译成“保持健康，随心而动”。

在健全的人身上，自私和无私的区别完全消失了，因为从原则上讲，每个行为从根本上看都是自私和无私的。我们的研究对象既是高尚的，又不受约束，喜爱声色犬马的。责任是乐趣、工作是娱乐时，义务不能与快乐相对照，工作也不能与娱乐相对照。如果一个人履行职责和做善事同时是在寻求快乐和幸福，如果最受社会认同的人本身也是自私的人，如果最成熟的人同时拥有孩子般的天真，如果最讲道德的人也是最健壮和最兽性的人，那么继续这种区分还有什么意义呢？

仁慈—冷酷，具体—抽象，接受—叛逆，自我—社会，适应—失调，脱离他人—认同他人，严肃—幽默，酒神—阿波罗，内向—外向，认真—随意，严肃—轻浮，传统—非传统，神秘—现实，主动—被动，男性—女性，肉欲—爱情，性爱—友爱。在这些人身上，本我、自我和超我是协同的。它们之间不存在冲突，基本利益基本一致，不像神经病患者那样。同样，认知、冲动和情感结合成一个有组织的整体，成为非亚里士多德式的相互渗透的状态。高级需要和低级需要并不是对立的，而是一致的，许多哲学问题都有两个以上的答案，或者根本没有答案。如果两性之间的冲突在成年人身上不存在，而是阻碍成长的迹象，那么谁会愿意选择冲突呢？谁会有意地选择当神经病呢？

就像在其他方面一样，健全的人不仅在程度上，而且在类型上与普通人是如此不同，以至于他们产生了两种截然不同的心理学。我们越来越清楚地了解到，对残疾、发育不良、不成熟和不健全的人的研究，只能得出不成熟的心理学和哲学。而对自我实现者的研究，必将为普遍心理学的发展提供基础。

第十二章 自我实现者的爱情

在关于爱情的问题上，经验主义科学所能提供的材料少之又少，这一点确实令人吃惊。心理学家在这个问题上保持沉默，这实在是令人莫名其妙，因为人们可能认为这是他们的特殊职责。也许这不过是证明了学术界容易犯的一个错误，即他们喜欢做容易做到的事，而不是他们应该做的事情。就像我认识的那个不太聪明的厨房帮手，有一天他打开了酒店里所有的罐头，因为他非常擅长开罐头。

我必须承认，既然我已经选择了这项任务，我对这个问题应该有了更多地了解。在一切传统中，这都是一个极其难处理的问题，在科学传统中难度更大。这就好像我们在无人地带处于最前沿的位置，在这一点上，传统心理学的常规技术毫无用武之地。（事实上，正是由于这种不足，才有必要发展新的方法，以获取关于这种和其他独特的人类反应的情况，这些反过来又导致了一种不同的科学哲学。）

但我们还是很清楚我们的任务是什么，即必须了解爱情；我们必须能够认识它、创造它、接受它，否则世界就会处于敌意和怀疑之中。这项研究，这个主题和主要发现已经在前一章叙述过。现在摆在我们面前的问题是，关于爱情和性行为，以及它们之间的关系，人能给我们一些什么样的帮助呢？

爱情的一些特征的初步描述

我们将首先提到两性之间爱情的一些众所周知的特征，然后继续我们关于自我实现者研究的更特殊的特征。

对爱情的描述的核心必须是主观的或现象学的，而不是客观的或行为主义的。任何描述、任何语言都无法向一个自己从未感受过爱情的人传达爱的全部体验。爱情体验主要由一种柔情、炽热的情感构成，带有极大的享受、幸福、满足、得意，甚至是欢喜若狂。在体验这种感觉时（如果一切顺利的话），我们可以看到这样一种倾向：相爱的双方总想要更靠近彼此，更亲密地接触、触摸和拥抱爱人。此外，相爱的人都能感受到彼此是那么美丽、善良或有吸引力的；无论如何，二人看见彼此就是愉悦的，在一起是一种快乐，和对方分离是一种痛苦和失落。也许

由此而来的是一种把注意力集中在爱的人身上的倾向，同时也有忽视其他人的倾向，并且眼中只有所爱之人，以至于忽略了周围的很多事情。这就好像被爱的人自身魅力十足，吸引了他的注意和感觉。这种与所爱之人接触和相处的愉悦感，也表现在希望尽可能多地与所爱之人在一起，例如，在工作中、在游玩中、在成长的过程中都希望有爱人相伴。人们常常渴望与所爱之人分享愉快的经历，据说愉快的经历因为心爱的人的存在而更加愉快。

最后，在爱人身上有一种特殊的性冲动。这在典型的情况中，直接体现在生殖器的变化上。被爱的人似乎有一种世界上其他人都没有的特殊魔力，能在伴侣的生殖器勃起或从体内分泌出液体来，能唤起特定的、有意识的性欲，和伴随性冲动而来的激动。然而，这并不是必需的，因为在那些由于年龄太大而不能性交的老人身上或者无法进行性行为的人身上，他们之间也有爱情。

对亲密的渴望不仅是身体上的，也是心理上的。这常常表现为情侣之间对幽会的特殊喜好。除此之外，我还经常观察到一对相爱的情侣发明一种秘密的语言、性语言和只有恋人才能理解的特殊玩笑和手势。

那些想要给予和取悦爱人的心情也是富有特色的，相爱的人会竭尽全力为对方效劳，送给爱人礼物，从中也能获得乐趣。^[4]

爱情中还存在渴望对彼此有更全面了解的一种愿望，渴望一种心理上的亲密和亲近的感觉，渴望彼此完全了解对方。情侣之间也很喜欢讲小秘密给对方听。也许，这些都是人格融合这一更广泛的主题之下的依据，我们将在下面谈到这些。

关于慷慨和为被爱的人效劳的一个常见例子是，一个人会陷入一种幻想之中，即为所爱之人做出了巨大的牺牲。（当然还有其他的爱的关系，例如朋友之间、兄弟之间、父母和孩子之间。我有必要提出一点，我在调查过程中产生的猜测：对他人存在纯洁的爱，或者简单地称为存在性的爱，在一些当了爷爷、奶奶的老人身上也可以观察到。）

自我实现的爱情关系中卸下防御

西奥多·雷克认为爱情的一个特征是，所有的焦虑都烟消云散了。这个特征在自我实现者中表现得格外明显。毫无疑问，在这段关系中，他倾向于越来越完全的自发性，倾向于防御的解除。随着关系的进一步发展，亲密感、诚实和自我表达不断增强，这些情感或行为达到顶峰时

是一种罕见的现象。这些人声称，和心爱的人在一起能够做真正的自己，能够感到自由自在。“我可以轻松自在。”这里还包括允许对方看到自己的缺点、弱点以及身体和心理上的缺陷。

在健康的爱情关系中，我们无须在爱人面前掩饰自己，甚至可以不隐藏自己中老年人的身体缺陷、假牙、牙套，等等。爱人之间不必保持距离和神秘感，还有魅力，更不用说自我克制了。这种防御彻底的解除显然与大众对这个问题的理解相矛盾，更不用说一些精神分析理论了。例如，雷克认为做一个好朋友和做一个好情人是相互排斥、相互矛盾的。我的观察，或者更确切地说，我们的材料似乎恰恰相反。

我们的材料与两性间具有内在敌对的古老理论相矛盾。两性之间的敌意，是对异性的猜疑、与同性联合起来反对异性的倾向，可以在我们社会中的心理病患者甚至普通人那里见到。但这些在自我实现方面没有任何迹象，至少我们目前掌握的材料能够证明这一点。

有明确的迹象表明，在自我实现者中，爱的满足和性的满足程度随着爱情关系的成熟而日益增强。我们的发现与大众思想，还有那些在性行为和爱情研究中颇有成果的理论家，如居庸的理论相互矛盾。自我实现者声称他们目前的性行为能力比过去强，并且日益增强。在健全的人那里，感官的满足和肉体的满足是随着对爱人的日益熟悉而不是因为新奇而改进的。毫无疑问，性爱伴侣身上显然有令人兴奋、十分诱人的新奇的东西，特别是对那些确诊的精神病患者来说尤其如此。但我们的材料显示，从这一个现象而引出一个普遍的结论是不理智的，对自我实现者来说，情况肯定更为复杂。

我们可以概括地总结自我实现者这一有关爱情的特征，健康的爱情关系在一定程度上是卸下防御，也就是说，情侣之间相处更融洽，能做真正的自己，无须掩饰。健康的爱情关系往往使两个人有可能在了解对方的缺点后，但仍然爱对方。当然，这意味着随着一个人对另一个人的了解越来越深入，他喜欢他眼睛所看到的这个真实的爱人。如果伴侣极坏，随着彼此更加熟悉但爱会慢慢变少，对抗和厌恶随之增加。这让我想起了我在研究“熟悉化”对绘画的影响时的一个发现。我发现，随着熟悉程度的增加，人们越来越喜欢和欣赏好的画作，而劣质的画作越来越不受欢迎。当时很难用客观标准来判断绘画的好坏，所以我不愿将这一发现发表出来。但是，如果允许我有一定的主观主义，我想说的是，人越好，就越容易被人喜爱，被人熟悉；随着熟悉度的增加，越差的人越不受欢迎。

据我的研究对象报告表明，在健康的爱情关系中最令人满意的是，

这样的关系允许最大限度的自发性、最大限度的自由自在、最大限度地卸下防御和最大限度地免遭威胁。在这样一种关系中，情侣之间没有必要保持警惕、隐瞒、引起注意、感到紧张、言行拘谨、压抑。他们可以完全做自己，而不感到有要求或期望的压力；他们可以感觉心理上（和身体上）是赤裸裸的，但仍然感到被爱、被需要以及安心。

关于这一点，罗杰斯的描述更加清晰：“被爱在这里有最深刻、最普遍的意义，即被深刻地理解和衷心地接受.....我们爱一个人只能在不被他威胁的情况下，只有当他对我们付出或我们接受对方的情谊时，我们才能拥有爱情。因此，如果一个人对我怀有敌意，而此刻正看到了这种敌意，那么我肯定会对这种敌意做出防御性的反应。”

门宁杰描述这一问题的反面：“爱的受损与其说是我们不被喜爱，不如说是每个人都或多或少地感到一种恐惧，唯恐别人透过我们的面具看到真实的自己，看透习俗和文化强加给我们压抑的面具。正因为如此，我们才会回避亲密关系，继续维持友谊，低估别人和不欣赏他人，唯恐他人对我们产生好感。”这些结论进一步得到了支持，即我们的研究对象能够表现他们的敌意和愤怒，这往往超出了传统礼貌这类低级需要。

爱与被爱的能力

我们的研究对象无论是曾经还是现在都有爱的人，也被人所爱。这往往指向这样一个结论：心理健康（在其他条件相同的情况下）来自爱的获得，而不是爱的剥夺。虽然禁欲主义也是一种可能性，挫折有时也会带来良好的效果，但基本需要的满足似乎更像是我们社会中健康的先兆或标志。这不仅就被爱来说是真实的，而且就爱人来说亦是如此。

（心理变态人格证明了除了爱的需要以外，其他的需要也是必要的，列维对心理变态的研究证实了这一点。）

我们的研究对象现在爱着和被爱着。出于某些原因，我们最好说他们有爱的能力和被爱的能力。（虽然这听起来像是一样的，但其实不是。）这些都是通过临床观察到的众所周知的事实，能够容易证实。

门宁杰敏锐地指出，人类确实需要爱人和被爱，但只是不知道如何去互爱。但对于健康人来说，情况就不太一样了。他们至少知道如何去爱，而且可以自由地、轻松地去爱，而不会因为冲突、威胁或压抑而紧张起来。

然而，我的实验对象却小心翼翼地使用“爱”这个词。他们只将这个词用于少数人而不是绝大部分人。他们倾向于区分爱某人与喜欢某人或友好、仁慈或兄弟般的情谊。在他们眼中，爱这个词意味着强烈的情感而不是冷淡的情感。

自我实现的爱中的性欲

在自我实现者的爱情生活中，我们发现性具有特殊和复杂的性质，并且可以从中了解很多东西。他们的爱情生活绝不是一个简单的事，其中包含许多相互交织的线索。我并不能说我有足够的证据证明这一点，这类信息在私下里是很难获得的。然而总的来说，他们的性生活是非典型的，在对它进行描述时，我们可以对性和爱的本质得到不同的结论，既可以是积极的结果，也可以是消极的结果。

一方面，在大多数时候，性和爱可以完美地融合在一起。但它们彼此可以分离，我们没有必要把它们相互混淆，但必须指出，在健全的人的性生活中，它们往往融合在一起。事实上，我们也可以说，在我们研究的人的性生活中，它们更是不可分离的。有些人说，一个人在没有爱的人身上得到性的快乐，那么他一定是个病人。我们当然不能像这些人一样持如此激进的看法，但我们确定可以向这个方向研究。即自我实现的男人和女人整体上倾向于不为性本身而去寻求性生活，一旦开始性生活也不仅仅满足于此。目前我还没有充分的证据证明他们宁愿舍弃那种没有伴随着爱的性行为。但是，我有证据证明，性行为在没有爱情的情况下至少可以暂时被搁置，或被拒绝。

在第十一章中已经谈到的另一个发现是，人们都有一个非常强烈的印象，即性快感在自我实现者身上达到最强烈、最令人陶醉的享受。如果爱是一种对完美事物的渴望，对完全融合的渴望，那么自我实现者所感受到的性快感就来源于这种渴求的满足。在我所获得的材料中所描述的体验确实是如此强烈，以至于我觉得把它们作为神秘体验来加以讨论是完全合乎情理的。诸如“太大而难以忍受”“太好而不真实”“太妙而不能持久”等短语，已经与那些描述它们被无法控制的力量彻底征服的结论结合在一起。这种美好而强烈的性行为和其他一些被证实的特征的结合，构成了一些表面上的矛盾，使我产生了想要讨论这些矛盾的冲动。

在自我实现者身上，性高潮既比在一般人身上更重要，同时又不如在普通人身上那么重要。这通常是一种深刻的、神秘的体验。然而，如

果性欲没有得到满足，这些人也是可以忍受的。这不是一个悖论或矛盾。它来源于动力动机理论，即在高级需要层次上的爱使低级需要以及其满足就显得微不足道了。但是，一旦这些低级需要得到满足后，高级需要层次上的爱使人更加享受性欲。

我们可以将这一点和这些人的饮食习惯做一个很好的对比。通常对人的自我实现者既能享受食物，又认为食物在整个生活中相对不重要。然而，当他们拥有食物时，能够尽情地享受它，对动物性或者似本能也不持冷漠态度。然而，通常喂饱自己在整个生活中占据了一个相对不重要的位置，这些人不需要那些美味佳肴，而当美味佳肴摆上桌时，他们也来者不拒。

同样，在乌托邦哲学中、在天堂里、在美好生活中、在价值观和伦理哲学中，食物也占有相对不重要的地位。它是一种基本的需要，被认为是理所当然的，是可以被用于满足高级需要的基石。这些人已经清楚地意识到，只有在低级需要被满足之后，高级需要才能显现出来。但是，一旦这些低级需要得到满足，它们就会从意识中消失，自我实现者的注意力从不放在这些基本需要上。

性行为似乎也是如此。就像我说的，自我实现者可以尽情地享受性，即使它在生活哲学中并不起主要作用。它是一项可以享受的活动、一项被视为理所当然的活动、一项不能被忽视的活动，像水或食物一样不可或缺，满足性行为应该被视为理所当然的。自我实现者比一般人更享受这一活动，但又认为性行为在生活中并不是那么重要。这显然是一个悖论，但我认为上面提到的那种态度解决了这个悖论。

我们需要特别强调的是，从自我实现者对性行为的复杂态度中产生了这样一个事实：性高潮可能会带来神秘的体验，但在其他时候可能会被忽视。也就是说，自我实现者的性快感可能非常强烈，也可能与之相反。这与那种认为爱情是狂热的、神秘的、令人着迷的浪漫主义理论背道而驰。它确实能让人感觉到快乐，但有时不是那么强烈。它可以是一种轻松愉悦的、神秘的，而不是严肃的、深刻的，更不是每个人必须承担的责任。这些人并不总是生活在高峰，他们也可以生活在一个更一般的强度水平上，轻松快乐地享受性行为，把性行为作为一种挑逗的、愉快的、有趣的体验，而不是疯狂的迷恋行为。当我们的研究对象相对疲劳时尤其如此，在这种情况下，可能会发生比较轻松愉悦的性行为。

自我实现者的爱情通常表现出自我实现的许多特征。例如，它的一个特征点是建立在对自我和他人的健康接受的基础之上，还可以接受别人不能接受的东西。例如，尽管人们通常认为婚外情是对爱情的不忠，

但他们却比一般人更坦诚地承认自己为其他异性所吸引。在我看来，自我实现者对于异性关系的掌控，更随便。与此同时，他们十分愿意被异性吸引。在我看来，他们谈论性行为也比一般人更加自由、随意和不拘泥于传统的束缚。这些都可以归结为对这种现实生活的接受，这种接受同那种更强烈、更深刻、更愉快的爱情关系一道，使自我实现者没有必要去寻求补偿性或婚外情。自我实现者比较容易接受各种性行为方式，正因为如此，他们才更容易保持一夫一妻的关系。

有这样一个实例：一个女人已经和她的丈夫长期分居，我从她那里获得的信息都表明，她陷入乱交之中。她曾有过性行为，并且非常明确地表达对性行为的喜爱。这是一个55岁的女人。我无法从她的陈述中得到更多的信息，但她明确表示过十分享受性爱。她在谈论这件事的时候，丝毫没有内疚感或焦虑感，也没有罪过感。显然，一夫一妻制与贞洁或对性的排斥程度是不同的。事实上，爱情关系中越是能深刻地感受到满足性关系时所带来的快感，就越没有必要对同妻子和丈夫以外的人发生性关系进行压制。

当然，这种对性的接受也是我在自我实现者身上发现的性的强烈快感的主要基础。我在健全的人身上发现的另一个有关爱情的特点是，他们对两性的角色和性格没有明显的区别。也就是说，无论是在性行为、爱情，还是其他方面，都不认为女人是被动的，男人是主动的。这些人都非常确定自己的性别，所以不介意承担一些文化方面的异性角色。特别值得注意的是，他们既可以是主动的，也可以是被动的，这一点在性行为和性交中表现得最为明显。在性行为中亲吻和被亲吻通常处于上面和下面位置、挑逗和被挑逗——这些都可以在两性双方中找到。各种资料表明，两性都可以从对方那里得到乐趣，仅限于主动地做爱或被动地做爱是一种缺陷。对于自我实现者来说，两性都有其独特的乐趣。

我们再进一步说明，几乎让我们想起施虐狂和受虐狂。受虐狂只能服从、被动，甚至承受痛苦，但仍然感受到快乐。此外，在挤着、拥抱、撕咬，甚至施加和承受痛苦的过程中，也可以有一种极致的快乐，只要这种行为不超过某个限度。

一般的二分法之所以看起来是合理的，是因为人们不够健康。上述情况再次验证了二分法在自我实现中是如何得到解决的。

这与达西的论点一致，即性爱和友爱在本质上是不同的，但在一个优秀的人身上时，两者能融为一体。他谈到了两种爱情，男性的或女性的、主动的或被动的等。的确，在普通公众中，这两者似乎形成了对立，处于截然相反的两端。然而，健全的人就不一样了。在这些个体身

上，两极分化的情况得到解决，个体既主动又被动，既自私又无私，既可以是男性化的又可以是女性化的。达西承认这种情况确实存在，尽管极其罕见。

尽管我们的材料有限，但我们可以自信满满地得出一个否定的结论，即弗洛伊德学派倾向于将爱情归因于性欲或将两者等同起来是一个严重的错误。当然，犯这种错误的并非只有弗洛伊德一个人——许多思想浅薄的市民也犯同样的错误——但他可能被视为西方文明中维护这个错误最具影响力的典范。在弗洛伊德的著作中到处都有明显的迹象表明，他对这个问题偶尔有不同的看法。例如，有一次，他说孩子对母亲的感情来自自我保护的本能，类似于一种被喂养和照顾的感激之情：“它（感情）起源于童年最早期，是在自我保护本能的需要所提供的基础上形成的。”在另一著作中，他将其归因于反应，并且解释为精神方面的性冲动。在希区曼描述过的弗洛伊德的一次演讲中，他认为所有的爱情都是儿童恋母的重复。“孩子吮吸母亲的乳汁，这是每一种爱情关系的模型。性质对象的发现实际上是新的发现。”

但总的来说，在弗洛伊德提出的各种理论中，最广泛地被人们接受的是，温柔是受到抑制的性行为。说得再直白一点，温柔是扭曲的或伪装的性行为。当我们被禁止，从而不能实现性交这一目的时，当我们一直想要这种性目的但又不敢承认时，妥协的产物就是温柔的感情。但事实恰恰与此相反，当我们遇到柔情和感情时，我们不用像弗洛伊德那样，把它看作目标被抑制的性行为。从这个似乎不可避免的前提中得出的另一个推论是：如果性爱从来都不受约束，如果每个人都可以和别人性交，那么就不会有温柔的感情了。根据弗洛伊德的观点，乱伦禁忌和压抑——这些才是爱情的来源。

弗洛伊德学派讨论的另一种爱是生殖器型的爱，通常只强调生殖器而不提及爱。例如，它通常被定义为性交的能力，被定义为男女生殖器的结合（无须求助于阴蒂、肛门、施虐、受虐）达到性高潮的能力。虽然很少有关于这个观点的精确描述，但也不是完全找不到。在弗洛伊德的传记中，我能找到的最有见解的论断来自迈克尔·巴林和爱德华·希区曼。

生殖器型的爱中如何包含柔情仍然是一个谜，因为在性交中，没有对性目的的抑制（的确是性目的）。弗洛伊德对目的得到实现性爱只字未提。如果在生殖器之爱中存在着柔情，那么必须找到某种除抑制目的之外的来源，一种非性交的快感。萨蒂的分析非常有效地揭示了这一立场的缺点。雷克、弗罗姆、德·佛莱斯特以及其他具有修正弗洛伊德理论的人也是如此。阿德勒早在1908年就断言对爱的需要并不是来自性。

关心，责任，分享需要

一段良好的爱情关系的一个重要方面是所谓的需要认同，或者把两个人的基本需要的层次结构集中到一个层次结构中。这样做的结果是，一个人能感知爱人的需要，就像是自己的需要一样，或者在某种程度上也能感受到自己的需要在一定程度上也属于别人的一样。这么做是因为相爱的两人之间也可以相互满足对方的需要。出于心理目的，这两个人在某种程度上变成了一个单独的单位，一个单独的人，一个自我。

这一原则最早可能是由阿德勒提出的，弗洛姆对此进行了详细表述，尤其是在他的著作《自私自利的人》中指出：

“原则上，就个人的目标和自己本身之间的关系而言，爱是不可分割的。真正的爱具有明显的表现性，包含着关怀、尊重和责任。它不是一种被某人的身体所影响的情感，而是一种根植于爱的能力中，为被爱的人的成长和幸福而积极努力的情感。”

石里克也详细地表达了这一观点：

“社会冲动是一种倾向，关于他人的愉快或不愉快的状态，本身就是一种令人愉快和不愉快的状态的倾向（由于这样一种冲动，光是看到一个就能令人愉快）。有这些倾向的人将他人的快乐视为自己行动的目的。一旦这些目的得到实现，他也可以享受由此带来的快乐。他给他人带来快乐的过程中也能使他愉快。”

这种需要认同在世人眼中表现出来的方式是对另一个人负责、关心、爱护。爱妻子的丈夫可以从妻子的快乐中得到和他从自己的快乐中得到一样多的快乐。爱孩子的母亲宁愿自己咳嗽也不愿听到她的孩子咳嗽。她愿意自己承担痛苦，也不愿看到孩子痛苦。一个很好的例子就是在美满的婚姻和虚伪的婚姻中对疾病的不同反应以及由此而产生的护理。这对和睦相爱的夫妇其中有一人生病，就意味着是两个人要共同承担的疾病，而不是其中一方的不幸。他们自动承担了同样的责任，就好像他们同时被击中了一样。和睦的家庭的原始共产主义精神，不仅仅表现在共享食物或金钱上。在这里，人们可以看到保持美好婚姻的秘诀就是：各司其职，各尽所能。这里唯一需要修改的是，对方的需要是自己

的需要。

如果夫妻关系和睦的话，生病或虚弱的一方完全可以依靠另一方的精心照顾和陪伴，并且完全不会感受到自己受疾病的威胁。孩子可以完全安心地在他父母的怀里睡觉。在不健康的夫妻关系中经常可以观察到，疾病会给夫妇造成压力。对于强壮的男人来说，他的男子气概实际上等同于身体的力量，同样，疾病和虚弱都是一场灾难。对于那些在选美比赛中通过外表魅力来定义女性气质的女性来说，疾病或虚弱或任何会削弱她外表魅力的东西对她来说都是一场悲剧。如果以同样定义女性气质的方式定义男性的话，也是如此。健康人完全可以避免犯这种错误。

如果我们知道人归根结底是相互隔离、密封的，每个人都生活在自己的小壳里；如果我们赞成人归根结底永远不可能像了解自己那样真正了解彼此。那么，群体和个体之间的每一次交往就像是“两个孤独的人在一起寻求保护、互相安慰和彼此问候”。在我的所有为这些的努力中，只有健康的爱情关系是弥合两个不同的人之间不可逾越的鸿沟的最有效的方式。

在关于爱情关系、利他主义、爱国主义等的理论史上，关于自我超越已经讨论过很多次了。安吉亚尔的一本书在功能层面上对这一倾向进行了出彩的讨论，在那本书中，他讨论了他称之为协同法则的各种例子，并将其与自主性、独立性的倾向进行了对比。越来越多的临床试验和历史证据表明，安吉亚尔的观点是正确的，他要求在心理学中，为这些超越自我的界限不同的倾向预留一些空间。此外，很明显，这种超越自我极限的需要可能与我们对维生素和矿物质的需要是一样的，即如果需要没有得到满足，这个人会以各种各样的方式患病。应该说，自我超越最恰当的例子就是拥有健康的爱情关系。

健康爱情关系中的乐趣和娱乐

上面提到的弗罗姆和阿德勒的观点主要强调关心和责任，这都是毋庸置疑的。但弗罗姆、阿德勒和其他以同样方式研究的论者莫名地忽略了健康的爱情关系的一个方面，即乐趣、娱乐、兴高采烈、幸福感。自我实现者的特征是他们可以在性爱中享受快乐。性爱经常被认为是一种游戏，像日常生活中的欢笑和喘气一样常见。弗罗姆和其他认真思考这个问题的人所描述的理想爱情关系是把它变成一项任务或一种负担而

不是游戏或乐趣。弗罗姆说：“爱是一种对他人和自己有益的联系形式。它意味着责任、关心、尊重和熟悉，以及希望对方更好发展的意愿。它是两个人之间在保持彼此的完整性的条件下的亲密关系的表现。”必须承认，这听起来有点像合同双方或某种伙伴关系，而不是自愿行为。二人彼此相爱不是为了利益、不是生殖的任务，也不是人类未来发展的需要。尽管健康人的爱情和性生活，常常会引起极大的快感，但也完全可以被比作儿童游戏或木偶游戏。它是快乐的、娱乐的、有趣的。我们将在下面更详细地指出，它不是弗罗姆所提出的为了达到目的而做出的努力，它基本上是一种享受和愉悦，而这完全是另一回事。

接受对方的个性：尊重对方

在触及有关完美和健全爱情问题时，所有严谨的作者都会强调对另一半个性的肯定、成长的热忱，以及对对方个性和独特人格的必要尊重。这一观点在对自我实现者的观察中得到了有力的印证，这些人有着非比寻常的能力，他们能够为伴侣的成功而高兴，而非将其视为一种威胁。他们以一种如此深刻而基本的方式尊重他们的伴侣，这一方式内涵颇深。正如奥佛斯·特里特所说：“爱一个人的意义，并不在于占有他，而是要肯定他。这意味着要欣然地给予他一种充分表达自己独一无二的人性的全部权利。”

弗罗姆关于这个问题的陈述也同样值得赞赏：“爱是这种自发性最重要的组成部分；爱不是自我在另一个人身上的消解，而是对另一半发自内心地肯定，爱是个人与他在保留自我基础上的联结。”体现这种尊重的最让人印象深刻的例子就是：一个男人对自己妻子的成就毫不吝惜地骄傲，哪怕这些成就超过了他自身，也丝毫没有嫉妒之心。

这种尊重表现在许多方面，顺便说一句，尊重应该与爱情本身的影响区分开来。爱和尊重是可以分开的，尽管它们往往相辅相成。尊重而不爱是有可能的，即使在自我实现的层面上也是如此。我不敢断言是否存在爱而不尊重，但这也是一种可能。许多可能被认为是爱情关系的某方面的属性或特征，经常被视为是尊重关系的属性或特征。

对他人的尊重要承认对方是一个独立的实体，是一个自由自主的个体。自我实现者不会随便利用或控制他人，也不会无视他的意愿。他会给予值得尊敬的人一种不可剥夺的基本尊严，不会无谓地羞辱他。这不仅适用于成人之间的关系，而且适用于自我实现者与孩子的关系，虽然

在我们的文化环境中几乎没有人能做到，但是他能做到真正地尊重孩子。

两性之间的这种尊重关系有一个有趣的地方在于它经常被以一种正好相反的方式来解读，即被解释为缺乏尊重。例如，我们很清楚，很多所谓的尊重女士的标志，其实都是过去歧视妇女时代遗留下来的产物，时至今日，转化成了某些人对女性的极端蔑视的无意识表现。诸如女士进房间时，起身请她落座，帮她挂好外套，让她先进门，把最好的东西都摆在她面前，让她有优先选择权——这些文化习惯从历史和动态上暗示了这样一种观点：女人是弱者，没有能力照顾自己，因为所有这些行为都意味着保护，就像在保护弱者和无能之人一样。一般来说，拥有强烈自尊的女人往往会对这些尊重的标志保持警惕，因为她们清楚地知道这些行为代表的意思可能恰恰相反。自我实现的男人倾向于真正地、基本的尊重和爱护女人，把她们当作伴侣、平等的个体、好朋友，当作完整的人而不是人类物种的某一成员。当然在传统意义上，他们也显得更从容、更自由、更随意、更不拘泥于礼节。这样会很容易引起误解，我就曾见过自我实现的男人被指责缺乏对女性的尊重。

爱是终极体验：钦慕；惊异；敬畏

爱会产生良好的结果，但这一事实并不意味着爱情的发生是受这种结果所驱动，也不意味着人们是为了达成这个结果而坠入爱河。在健全的人们身上所感受到的爱，比我们被一幅精美的画触动时发自内心地赞美和那种可感的、不苛求的敬畏和愉悦的感觉更加美妙。在心理学文献中，有太多关于奖赏和目的、强化和满足的论述，而我们对所谓的终极体验（与手段体验形成对比）或在自身就是奖赏的美丽面前感受的敬畏，却谈论得远远不够。

在我的研究对象中，爱和钦慕本身大多数时候都是从诺思罗普的东方意义中体验到的，没有目的，不求回报。这种体验具体而丰富，完全就是为了自我本身，是表意符号的。

这种钦慕无所求，也无所得，无意义且不实用。被动性大过其中的主动性，它几乎是一种自然而然地接受。倾慕的感知者几乎或者根本不用做什么，完全听任于自己的体验，但是这种体验就会影响他。他就用那双像孩子般天真无邪的眼睛注视着、凝视着，既不同意，也不反对。他会被经验的、内在的优秀的品格所吸引，沉沦其中从而达成目的。这

种体验可以被比喻为一种充满渴望的被动状态，就像我们允许自己任由海浪拍打，只是为了体会其中的乐趣；或者用一种更好的说法，比喻为对渐变的夕阳的无所求、纯粹敬畏的欣赏。我们与这个夕阳毫无瓜葛，从这个意义上，我们不会像对待罗夏人格测试那样，把自己投射到经验中去，或试图塑造它。它也不是任何东西的信号或象征，我们钦慕它，不是为了得到奖励或联想到其他，它与牛奶、食物或其他身体的生理需求无关。我们可以观赏一幅画而不想占有它，欣赏一丛玫瑰花而不想采摘它，喜欢一个可爱的婴儿不想绑架它，逗弄一只鸟不想把它关在笼子里，所以一个人也可以用一种无所为或无所求的方式去钦慕和欣赏另一个人。当然，敬畏和钦慕与将个体和个体之间联系起来的其他倾向是并行不悖的，这不是现实中唯一的倾向，但它是其中的一部分。

也许这一观察最重要的含义会与大多数爱的理论相悖，因为大多数理论家都认为，人们是被驱使着去爱另一个人，而不是被吸引着去爱。弗洛伊德讲的是目的—抑制的性欲，雷克讲的是目的—抑制的力量。许多人认为对自我的不满迫使我们创造了一个投射的幻觉，一个不真实的（因为高估了）伴侣。

但是很显然，健康人坠入爱河的方式就像一个人第一次欣赏伟大音乐的反应一样，他们会赞叹，被它征服，从而爱上它。即使他们之前从来没有被音乐征服的先例。霍妮在一次演讲中把正常的爱定义为把他人本身视为目的，而不是达到目的的手段，随之而来的反应是享受、钦佩、愉悦、沉思和欣赏，而不是利用。伯纳德说得很贴切：“爱不寻求超越自身的目标，也从不设限，它是自己的果实，是自己的享受；我爱是因为我爱；我爱是为了我可以爱……”

类似的说法在神学文献中比比皆是。人们在将神的爱与人的爱区分开来往往是基于这样的假设：无私的钦佩和利他的爱只能是一种超人类的能力，而非凡人所能具备。当然，我们必须反驳这一点；人类在其最好的、最成熟的状态下，能表现出许多曾在早期被认为是超自然特权的特征。

我认为，将这些现象置于前面章节中提出的各种理论考虑的框架下，就非常好理解了。首先，让我们考虑匮乏性动机和成长性动机之间的区别。我认为自我实现者可以被定义为不再受安全感、归属感、爱、地位和自尊等需求所驱动的人，因为这些他们已经得到满足。那么，为什么一个被爱包围的人会坠入爱河呢？这当然与被剥夺了爱的人的动机不同，被剥夺了爱的人去恋爱，是因为他需要爱，渴望爱，因为他缺乏爱，所以被驱使去弥补这个致病的匮乏（缺爱）。

自我实现者没有严重的匮乏需要弥补，他们被视作自由地成长、成熟和发展，一句话来说，就是实现和圆满了他们作为个体和物种的最高本性。这样的人所做的一切都源于成长，并且不费吹灰之力就能将成长表达出来。他们爱，因为他们是爱他人的人，正如他们善良、诚实、自然一样。因为他们本性如此，就自发表达出来了。就像玫瑰自然散发芬芳的香气，就像猫天然优雅，或者就像小孩都是幼稚的。这样的表象和身体的成长或心理的成熟一样，并不出于什么动机。

在这些自我实现者的爱情中，几乎没有什么贯穿于普通人的爱情之中的那种费劲、努力或者过度紧张的感受。在哲学语言中，自我实现者的爱既是存在的一个方面，又是生成的一个方面。

超脱和个性

自我实现者保持了一定程度的个性、超脱和自主性，而这种个性和自主性似乎与我上面所描述的那种认同和爱是不相容的。但其实这只是表面上的矛盾，正如我们所看到的，超脱、需要认同，以及与他人建立深刻的相互关系这几种倾向在一个健全的人身上是可以共存的。事实上，自我实现者是所有人中最有个性，也是最具有利他主义精神、最具有社会性和爱心的人。在我们的文化环境中，我们将这些品质放在一个单一的连续统一体的对立两面，这显然是错误的，而且现在必须加以纠正。这些品质在自我实现者身上是相辅相成的，二元对立在他们身上得到了和解。

我们在研究里发现了一种健康的私心，一种伟大的自尊，一种不愿意做出无谓牺牲的态度。

我们在爱情关系中能看到的巨大的爱的能力、对他人的极大尊重以及对自我的极大尊重的融合。这一点可以表现为：这些人不能像普通情侣那样，用普通意义上的“彼此需要”这个词来形容。他们可以非常紧密地结合在一起，但在必要时却可以分开而不会崩溃。他们不会互相粘连彼此，或者用锁链这样的方式绑紧对方。但是双方都会有这样明确的感觉，他们相互爱慕，即使要经历哲学意义上的长时间的分离或死亡，依然不能动摇丝毫。哪怕在最热烈、最甜蜜的恋爱时期，这些人始终保持着自我，也始终是自己的主人，尽管彼此都很享受，但他们还是活出了自己的生活方式。

显然，这一发现如果得到证实，将有必要对我们文化中理想或健康

的爱的定义进行修正或至少是扩展。我们习惯将爱定义为完全的自我融合和独立性的丧失，放弃个性而非增强自我。虽然这是正确的，但似乎是此时此刻的事实，个性依然在增强，自我在某种意义上与另一种自我融合、从另一种意义上，自我仍然一如既往的强大。超越个性和强化个性的倾向应该被视为一体的而不是矛盾的。此外，它暗示了超越自我的最好方法是拥有强烈的认同感。

健康人的高品位和感知力

自我实现者最显著的优势之一就是他们拥有无与伦比的感知力。他们比一般人能更有效地感知真理和现实，无论是结构化的还是非结构化的，个人的还是非个人的。

这种敏锐性在爱情关系领域主要表现为对性伴侣和爱情伴侣的优秀品位（或感知力）。我们研究对象的亲密朋友、丈夫和妻子组成了比随机抽样所表明的更优秀的人群。

这并不是说所有被观察的婚姻和性伴侣的选择都达到了自我实现的水平。有一些错误可以提出来（这些错误在某种程度上可以解释），但它们证明了一个事实，即我们的对象并不完美或无所不知，他们有自己的虚荣心和自己独特的弱点。例如，在我所研究的那些人中，至少有一个人结婚更多是出于怜悯，而不是出于平等主义的爱。有一个人在面对不可避免的问题时，娶了一个比自己年轻得多的女人。因此，我们应该严谨地强调，他们对配偶的品位，虽然远胜于平均水平，但绝不是完美的。

但即便如此，也足以与人们普遍持有的“爱情是盲目的”观点相矛盾，或者，比这个错误更复杂的版本，即爱人不可避免地会高估他的伴侣。很明显，虽然这在普通人的恋情中很正常，但对健全的个体来说不一定是正确的。事实上，甚至有一些材料表明，健康的人恋爱时的感知力比平常更强、更敏锐，恋爱时可能会看到被爱的人身上一些别人完全忽视的品质。^②健全的人可以爱上那些因为自身缺点非常明显而不会被他人爱上的人。然而，这种爱并不是对缺点视而不见，它只是忽略了这些被认为的缺点，或者不把它们当作缺点。因此，对于健全的人来说，身体上的缺陷，以及经济、教育水平和社会地位上的不足等问题，远不如性格上的缺陷问题重要。因此，自我实现的人很容易就会深深地爱上很普通的伴侣，这被别人称为盲目，但其实称之为品位高或感知力强可

能更好。

我曾有机会观察过几个相对健康的年轻男女大学生的这种好品位方面的发展。他们越是成熟，就越是不被帅气、好看、会跳舞、身体强壮、高大、身材好、脖子修长等特征所吸引，越是讲究兼容并蓄、善良、得体、好相处、体贴。在少数情况下，他们还会爱上几年前自己认为特别讨厌的那种人，例如，身上有毛、太胖、不够聪明。在一个年轻人身上，我看到他潜在的心上人的数量一年比一年少，从被几乎所有的女性吸引，除了基于身材原因（太胖，太高）被排斥在外的，到最后他在他所认识的人中，只想和两个女孩做爱。现在，他关心的是性格特征而不是身体特征。

我认为，研究将会表明，这是人格逐渐完善的特征，而不仅仅是年龄的增长。

我们的材料还反驳了另外两个常见的理论，一种是人格特征相反的人会互相吸引，另一种是人格特征相近的人更容易走进婚姻殿堂。事实是，人格特征相近是关于诚实、真诚、善良和勇敢等性格特征的规律。在收入、阶级地位、教育、宗教、民族背景、相貌等方面，受影响的程度似乎明显低于一般人。自我实现者不会受到差异或陌生感的威胁，事实上，他们对此相当感兴趣。他们对熟悉的口音、服饰、食物、风俗和仪式的需求远远低于普通人。

至于人格特征相反会相互吸引的理论，从某种程度上说，在我的研究对象身上是确切存在的。我看到了对他们自己并不具备的技能和才能的真诚的钦佩，这样的优势让一个潜在的伴侣对我的研究对象更有吸引力，无论是对男人还是女人。

最后，我想提醒大家注意的是，这最后几页为我们提供了另一个解决或推翻这个古老的关于冲动与理性之间，理智与情感之间二分法的例子。我的研究对象和与他们相爱的人，都是经过在认知标准和意动标准方面合理选择的。也就是说，他们是根据冷静的、理智的、客观的考虑而在直觉上、性爱上、冲动地被适合他们的人所吸引的。他们的意愿与他们的判断一致，是协同作用而不是对抗。

这让我们想起了索罗金的努力，他证明了真、善、美是正相关的。我们的材料似乎证实了索罗金的成果，但只适用于健全人。对于神经病患者，我们必须在这个问题上保持谨慎。

(1) 自我实现者的爱倾向于自由地、完全地、放任地、毫无保留地给予。例如下面从大学女生中收集的陈述：“不要太容易放弃”；让它难以得到，“让他变得不确定”；他不应该对我太有信心，“我让他一直猜”；不，不要太快或者太彻底：“如果我太爱他，他就是我的一切”；恋

爱中的一方必须比另一方更爱对方，谁的爱更多谁就是弱者，“让他担心一下”。

- (2) 施瓦兹，奥斯瓦尔德：《性心理学》（企鹅出版社，1951年）：“爱赋予恋人的神奇能力在于它能从爱的对象身上发现美德，而这些美德正是爱所拥有的，而这些美德是普通人看不到的；它们不是用虚幻的价值来装饰被爱的情人创造的；爱情不是自欺。”（第100-101页）“毫无疑问，爱中有强烈的情感因素，但从本质上讲，爱是一种认知行为，确实是把握人格最深处的唯一途径。”（第20页）。

第十三章 对个性和共性的认知

所有的经验、所有的行为、所有的个体都可以被心理学家以两种方式之一做出反应。他可以研究一种经验或行为本身，当作独特的和特殊的案例，即作为不同于世界上任何其他经验、个体或行为。又或者，不将其作为独特的经验，而是作为典型，即作为这一类或那一类的经验、范畴、类别或准则的实例或代表。这就是说，他并不是在最严格的意义上审视、关注、感知甚至体验这个事件。他的反应颇像一位档案管理员，只需要感知到足够的内容，以便能够把它归入甲类或乙类就行了。我们可以将这种行为命名为“标签化”。对于那些不喜欢新词的人来说，“BW似的抽象化”这个词可能更可取，其中字母B和W代表柏格森⁽¹⁾和怀特海。这两位思想家对我们理解危险的抽象活动的贡献最大。⁽²⁾

这种区别是任何对心理学基础理论进行严肃研究而产生的天然副作用。总的来说，大多数美国心理活动的进行在现实中都是固定和稳定的，而不是变化和发展的（一种状态而不是一个过程），好像是离散的和叠加的，而不是相互联系和模式化的。这种对现实的动态性和整体性的盲目无知造成学院派心理学诸多弱点和失败。即便如此，也没有必要制造二元对立，也没有必要选边站队来斗争。因为这里既有稳定也有变化，既有相似也有区别，整体动力论也可以像原子静态论那样片面和教条化。如果我们在这一章中强调一个而忽略另一个，那也只是因为这是使画面完整和恢复平衡的必要条件。

在这一章中，我们将根据这些理论考量来讨论一些认知问题。笔者确信，大部分被认为是认知的认识实际上只是认知的替代品，我们生活在一个过程不断变化的现实中，但我们不愿意承认这一现实，因此迫切需要这样一种二手把戏。现实是动态的，由于当代西方人的思维只善于认知静态的东西，所以我们的注意力、感知力、学习力、记忆力和思维力实际上是在处理对现实的静态抽象或理论建构，而非现实本身。

为了避免本章被认为是反对抽象和概念的论战，我必须澄清一点，我们生活中不可能缺少概念、概括和抽象，但关键问题是，它们必须是基于经验的，而不是空洞的或填充的。它们必须根植于具体的现实，并与之联系在一起，它们必须是有意义的内容，而不仅仅是文字、标签或是抽象。本章论述的是病态的抽象，把“具体事物简化为抽象概念的活动”以及抽象的危险性。

注意力的标签化

目前而言，注意力的概念和感知力的概念完全不同。相对来说，注意力更强调选择性、准备性、组织性和动员性行动。这些不必是完全由人们关注的现实的性质所决定，不一定是纯粹和新鲜的反应。常见的是，注意力也由个人有机体的性质、个人的兴趣、动机、偏见、过去的经验等决定。

然而，更重要的是，我们可以从注意力反应中辨别出新鲜的、独具特征的注意力与刻板的、标准化的注意力（通过这种注意力，一个人可以从外界中辨认出一系列在脑海中已有的认识）之间的区别。也就是说，注意力可能不过是我们自己在这个世界上对那些我们自己放在那里的东西的认识或发现，也就是说一种在事情发生之前的经验预判。可以说，它可能是对过去的合理化，或试图维持现状，而不是对变化、新事物和流动的真正认识。这可以通过只关注已经存在的东西，或者强行把新的东西变成熟悉的事物来实现。

这种对注意力的刻板印象对个体的好处和坏处同样显而易见。很明显，如果仅仅是一种经验的标签化或者归类就不需要全神贯注，这反过来意味着节省能量和精力。标签化绝对没有全身心投入那么累；此外，标签化不需要集中注意力，也不需要耗费个体的所有资源。集中注意力对于感知和理解一个重要的或新的问题是必要的，但这种集中注意力是非常耗费精力的，因此也比较罕见。人们普遍喜欢精简的读物、浓缩的小说、文摘杂志、刻板的电影、充满陈词滥调的对话，以及一般来说，他们回避真实的问题，或者至少是强烈地偏好那些刻板的虚假的解决方案。

标签化是一种局部的、象征性的或名义上的反应，而不是完整的反应，这使得行为的自动性成为可能，即同时做几件事情。这意味着如果允许低级活动以类似反应的方式进行，更高级的活动就会成为可能。一句话，我们不必注意或关注熟悉我们已知的经验要素。因此，我们不需要作为个体，作为服务员、门卫、电梯操作员、街道清洁工或者穿着任何一种制服的人去感知了。^③

这里涉及一个悖论，因为我们往往不会注意到那些不符合已经构建好的评判标准的事物，即奇怪的东西；而正是不寻常的、不熟悉的、危险或威胁性的东西才是最引人注目的。一个陌生的刺激可能是危险的（如黑暗中的突如其来的声音），也可能是不危险的（窗户上的新窗帘）。我们对不熟悉—危险的事物给予最高度的注意力；对熟悉—安全

的事物给予最少的注意力；对不熟悉—安全的事物给予适度的注意力，否则它就会转化为熟悉—安全的事物，即被标签化的事物。^④

有一个来自一种奇怪的倾向的有趣推测，即新奇和陌生的事物要么根本无法引起注意，要么会吸引大量的注意。似乎我们很大一部分（不太健康的）人只对威胁性的经历做出注意的反应，好像只把注意力看作对危险的反应和对必须采取某种紧急反应的警告。这些人把那些不具威胁性、不具危险性的经历撇在一边，认为不值得关注，也不值得做出任何其他认知或情感上的反应。对他们来说，生活要么是危险的相遇，要么是危险之间的暂时放松。

但有些人却并非如此。这些人不仅会对危险情况做出反应。他们可能会比其他人感到更有安全感和更自信，以至于他们可以对这些不危险但令人兴奋的经历奢侈地做出回应，留心注意，甚至对这些经历感到激动。我们已经指出，这种积极的反应，无论是温和的还是强烈的，无论是轻微的兴奋还是压倒性的狂喜，就像紧急反应一样，是一种自主神经系统的动员，以及有机体的五脏六腑的动员。这两种经验之间的主要区别在于，一种感觉是愉快的，另一种则是不愉快的。通过这一观察，我们看到人类不仅被动地适应世界，而且享受世界，甚至主动地把自己强加在世界之中。造成这种差异的主要原因是所谓的心理健康程度。对于那些相对焦虑的人来说，注意力更纯粹是一种应急机制，而世界在某种程度上往往被简单地分为危险和安全两种环境。

这种注意力与“标签化”注意力最真实的对比来自弗洛伊德提出的“自由浮动的注意力”^⑤的概念，但我们要注意到弗洛伊德建议的是被动注意力，而非主动注意力，因为后者往往是对现实世界一系列期望的强加。如果现实世界的声音太过微弱的话，这些期望的声音就足以淹没它。弗洛伊德建议我们屈服、谦卑、被动，只专注于现实对我们的告诫，让物质的内在结构决定我们所感知的事物。这就等于说，我们必须把这种体验当作独一无二、与世界上任何其他事物都不一样的东西，我们唯一要做出的努力就是从它自身的性质来理解它，而不是试图去看它是如何与我们的理论、计划和概念相适应的。毫无疑问，这是一个关于以问题为中心和反对以自我为中心的建议。如果我们要领会摆在我们面前的某一经验的内在本质，就要最大限度地把自我经验、先入为主的观念、自我的希望和恐惧抛开。

将科学家和艺术家处理经验的不同方法做一番熟悉的（甚至是刻板的）对比可能会有帮助。如果我们把“真正的科学家”和“真正的艺术家”想象成这样的抽象概念，那么我们可以说，科学家从根本上是寻求对经验进行分类，把某一经验与所有其他经验联系起来，把它放在世界

的统一哲学中的位置，寻找这种经验与所有其他经验相似和不同的方面。科学家倾向于给经验命名或者贴标签，将其归类，总之一句话，就是要把它分类。而艺术家则不同，如果他是一个艺术家的话，按照柏格森、克罗齐等人的标准，他最感兴趣的是他的经验的独特和特异性，他必须把每一次经验都当作一个个体。每一个苹果都是独一无二的、与众不同的，所以每一个模型、每一棵树、每一个脑袋也是独一无二的——世界上没有两个相同的个体。正如一位评论家对某位艺术家的评价：“他看到的是别人视而不见的东西。”他对于将经验分类，或将其放入他可能拥有的任何头脑的卡片目录中这种工作毫无兴趣，他的任务是看到新鲜的经验，然后如果他有天赋的话，以某种方式将经验凝固，这样也许不那么敏锐的人也可以看到新鲜的东西。西美尔总结得很到位：“科学家是能看到他所了解的事物——而艺术家却是能了解他所看到的事物。”^⑥

或许另一个类似的例子能帮助我们看清这二者的本质区别，这些我称为真正艺术家的人至少在某一个特质上不同于普通人。简而言之，他们似乎能够以同样的喜悦、敬畏、全神贯注和强烈的情感反应来欣赏每一次日落、每一朵花或每一棵树，仿佛这是他们第一次看到的日落、花或树一样。而对于一个普通人来说，无论是多么美妙的奇迹，只要他见过五次以上，就会当作司空见惯之事一样而无动于衷。而一个诚实的艺术家会保留这种奇妙的感觉，哪怕在经历了一千次之后。“他以更清澈的眼光看待这个世界，这个世界对他来说是常看常新的。”

感知力的标签化

刻板印象不仅适用于偏见这种社会心理学，而且也适用于基本的感知过程。感知可能并不是对真实事件内在本质的吸收或表达。它更多的是对经验的分类、标记或贴标签，而非对它的检验，因此应该用一个不同于真正感知力的名字来称呼它。“我们在标签化或者刻板化的感知中的行动，恰好类似于我们在说话时使用陈词滥调和陈腔老调。”

举一个例子，当一个人被介绍给另一个人的时候，应该有可能对他产生新的反应，将这个人作为一个独特的和其他人不一样的个体去了解和感知。但是我们更经常做的却是给一个人贴标签、做标记和分类，把他放在一个类别或一个标准的人里，不把他看成一个独特的个体，而是把他当成某个概念的一个例证，或一个类别的代表。比如，他是一个中国人，而不是王陆，一个和他的兄弟有着不同梦想、抱负和恐惧的人。

或者他被贴上百万富翁、社会成员、贵妇人、孩子、犹太人之类的标签。☐换言之，如果我们诚实地说的话，拥有刻板印象的人应该被比作档案员而不是照相机，文件管理员有一个满是文件夹的抽屉，而她的任务就是把桌上的每封信都放在甲、乙或其他任何适当的文件夹中。

在标签化感知力的许多例子中，我们可以举出感知的倾向。

1. 熟悉的、老套的而不是陌生的、新鲜的。
2. 模式化、抽象化而非实际化。
3. 有组织的、有条理的、单一的而不是杂乱的、无序的、模棱两可的。
4. 已命名或可命名的，而不是未命名和未可知的。
5. 有意义而非无意义的。
6. 传统的而非新奇的。
7. 情理之中的而非意料之外的。

此外，当某件事是陌生的、具体的、模糊的、不知名的、没有意义的、非常规的或意料之外的時候，我们就会表现出强烈的倾向，将事件扭曲或强行塑造成一种更熟悉的、更抽象的、更有条理的形式等。我们倾向于将事件视为类别的代表，而非将其视为独特的和各具特征的事件本身。

在罗夏测试、格式塔心理学、投射心测试和艺术理论之中，我们都可以找到大量关于这些倾向的例证。早川举了一个美术教师的例子，这位老师“习惯于告诉他的学生，他们无法画出一个个别的手臂，因为他们把这个当成了一般的手臂；而且因为他们这样看待个别的手曾以至于他们认为知道自己知道它应该是什么样子的手臂，所以他们无法画出来。”沙赫泰的书中充满了类似有趣的例子。

很明显，相较于理解和欣赏的目的，如果只是出于在已经构建的分类系统中将其归档的目的，就不需要那么清楚了解刺激对象。真正的感知，是将对象视为独一无二的，对它进行全面的观察，沉浸其中，吸收并理解它，这显然比标记和编目所需的时间要多得多。

标准化感知的有效性会远远低于新鲜的感知，主要是因为它具有在一瞬间就可能实现的特点。只有最突出的特征才能用来决定反应，而那些特征非常容易给人一种错误的引导。因此将感知力标签化往往会使人犯错。

这些错误有两个层面的重要性，因为已经变得标准化的感知力使得

人们难以去纠正任何原先的错误。一个已经被放入标准评价中的人往往难以挣脱出来，因为任何与标签中的定型观念相抵触的行为都会被简单地视为一种例外，无须认真对待。例如，如果我们出于某种原因确信一个人不诚实，哪怕在某次牌局中，我们没有抓到他出老千，我们通常也会继续称他为小偷，认为他只是临时的原因而没法作弊，像是害怕被发现、懒惰或类似的原因，如果我们对他的不诚实的品行深信不疑，那么是否抓到过他的欺诈行动其实已经没有了意义。他可能会被简单地认为是一个恰巧不敢在我们面前撒谎的小偷，那些矛盾的行为也被看作有趣的，认为这并不代表他个人的本质特征，而只是表面上的表现。如果我们完全相信中国人是高深莫测的，找到一个爽朗爱笑的中国人并不能改变我们对他们的刻板印象，只会简单地将这个人看作一个古怪的、特殊的中国人。事实上，刻板印象或标签化感知这一概念可能为我们回答一个古老的问题提供了很好的答案：既然真相昭然若揭地摆在人们面前，为何人们仍会继续相信谎言？我知道，人们习惯性认为完全用压制或者一般来说由动机力量来解释这种拒绝接受证据的态度。毫无疑问，这种表达有一定的道理。问题是，它是不是全部的真相，本身是不是充分的解释。而我们的讨论表明，他们对证据视而不见还存在其他原因。

如果我们自己是刻板态度的接受者，我们可以体会到施加给一个对象身上不公正的待遇。当然，每一个黑人或任何一个犹太人都可以证明这一点，但有时对其他人也是如此。例如，请看“哦，这是个服务员”或“这是另一个暴发户邻居”等表达方式。如果我们像这样被随意地和许多感觉非自我同类的人放置在一起，我们会感到被侮辱和不被欣赏。但是，威廉·詹姆斯关于这个问题的说法是无可挑剔的：“理智在处理事物所做的第一件事就是把它和其他东西归为一类。但是，任何对我们来说无限重要并唤醒我们奉献精神的东西，对我们来说也感觉到它必须是自成一格的、独一无二的。如果一只螃蟹听到我们毫不客气地把它归类为甲壳类动物，并以此为依据对它进行分类处置时，它可能会怒不可遏，它会说‘我不是这样的东西，我是我自己，只是我自己’。”

学习的标签化

习惯是指利用以前成功解决问题的方法来解决当前问题的一种尝试。这就意味着，必须将当前问题置于某一类问题中，并为这一类特定问题选择最有效的问题解决方法。因此，不可避免地涉及分类，即标签化。

习惯现象最能说明这个问题，同时也适用于注意力、感知力、思考表达的标签化等，即所有的标签化实际上都是试图“冻结世界”。^⑧事实上，世界是处于永恒变化之中的，所有的事物都是动态的。从理论上讲，世界上没有什么是静态的（尽管出于实际目的，很多东西都是静态的）。如果我们严肃地对待理论，那么每一次经历、每一事件、每一种行为在某种程度上（无论重要与否）都不同于其他的经验、行为等，在这个世界上以前发生过的事情或将永远不会再发生。^⑨

那么，正如怀特海反复指出的那样，将我们的科学理论和哲学以及常识完全建立在这个基本的、不可避免的事实之上，似乎是合理的。但事实是，我们大多数人并没有这样做。即使我们最先进的科学家和哲学家早已抛弃了曾认为的存在着空洞的空间，一些经久不衰的事物在其中漫无目的地推来搡去的旧概念，这些口头上被抛弃的概念仍然作为我们所有不太理智反应的基础而存在着。虽然我们 must 接受这个世界是变化和成长的，但很少是带有情感和热情的方式来完成，在这个问题上我们仍然是牛顿式的。

所有可能被贴上标准化标签的反应都可以被重新定义为“为了让一个移动的、变化的过程世界冻结静止或停止其运动的努力”。因为这就好像只有当这个世界处于不变的时候，我们才能对付这个世界。这种倾向的一个例子是静态原子数学家发明的一种以静止的方式处理运动和变化的巧妙技巧，即微积分。为了达到本章的目的，运用心理学的例子其实更为贴切。然而，有必要讲清楚的是，所有的习惯，以及所有的复制性学习，都是静态思维的人把一个动态世界冻结成暂时的静止状态的例子，因为他们无法管理或应对一个瞬息万变的世界。

正如詹姆斯很久以前指出的：习惯就是保守的机制。为什么会这样呢？一方面，因为任何习得的反应，仅仅由于其存在，都会阻碍对同一问题的其他习得反应的形成。但是还有同样重要的另一个原因，虽然通常被学习理论家忽视，即学习不仅是肌肉反应，而且是情感偏好。^⑩我们不仅学会说英语，而且逐渐喜欢和偏爱英语。学习并不完全是一个中立的过程。我们不能说：“如果这种反应是错误的，那么我们可以很快地忘记它，并代之以正确的应对方式。”因为通过学习，我们在某种程度上向自己做出了忠诚的承诺。因此，如果我们想学好法语，那么如果唯一能找到的老师口音不好的话，最好还是干脆先不学法语；等一个好老师的出现，学习可能会更有效率。出于同样的原因，我们必须反对科学界那些对假说和理论持非常不切实际态度的人。他们说“即使是一个错误的理论也总比没有好”，但是如果预先的考虑有效的话，真正的情况就不会这么简单。正如一句西班牙谚语所说的：“习惯首先是蜘蛛

网，然后是钢丝绳。”

这些批评绝不适用于所有的学习，它们只适用于原子式的和复制性学习，即对彼此孤立的特定反应的认知和回忆。许多心理学家认为这是过去对现在产生影响的唯一途径，或者说是用过去的经验教训来解决现在的问题的唯一方法。这是个天真的假设，因为世界上很多实际学到的东西，即过去最重要的影响，既不是原子论的，也不是复制性的。过去最重要的影响，最有影响力的学习类型，是我们称之为性格或内在学习的学习模式，即我们所有经验对性格的影响。因此，经验并不是像得到许多硬币一样由个体逐个习得的，如果它们能产生任何深层的影响，它们会改变整个人。因此，一些悲惨的经历会让一个幼稚的人成长为一个成熟的成年人，他会变得更聪明、更宽容、更谦虚，更能解决成人生活中的任何问题。与此相反的理论是，他只是临时获得某种特殊的方式或解决某一特定类型问题的技术，除此之外他没有任何改变。这样的例子比通常的一个无义音节与另一个无义音节盲目联想的例子要重要得多，也更有用，更具有典范性。在我看来，这些实验除了其他无义音节有联系外，与这个世界上的任何事物都没有关系。^[11]

如果世界处于发展之中，那么每一刻都是崭新而独特的。从理论上讲，所有的问题都必须是新颖的。根据过程理论，典型的问题是以前从未遇到过的问题，而且在本质上不同于任何其他问题。根据这一理论，与过去的问题非常相似的问题就应该被理解为一种特例，而不是一种范例。如果是这样的话，求助于过去寻找一个特定的解决方案就是危险与希望并存。我相信，实际的观察将表明这一点在实践和理论层面都是正确的。无论如何，不管有什么理论偏见，没有人会争论这样一个事实：生活中至少有些问题是全新的，因此必须有新颖的解决办法。^[12]

从生物学的角度来看，习惯在适应性中起着双重作用，因为它们既是必要的又是危险的。它们必然意味着一些不真实的东西，即一个恒定的、不变的、静止的世界，但却通常被认为是人类最有效的适应工具之一，这无疑表明这是一个不断变化的动态世界。习惯是一种对发生现象的既定反应或者对某一问题的答案。因为它是已经形成的，所以它带有一定的惯性和抗变性。^[13]但当情况发生变化时，我们对它的反应也应该发生变化，或者说已经做好了快速变化的准备。因此，习惯的存在可能比完全没有反应更糟糕，因为习惯的存在会使得我们在应对新情况建立新的必要反应时有一些抵抗和延迟。在类似的方面，巴特利特谈到了“外部环境的挑战会部分地改变，又部分地持续存在，因此它要求进行可变的调整，但绝不允许一个全新的开始”。

如果我们从另一个角度来描述这个悖论，可能会有助于使这个问题

变得更加清晰。我们可以说，习惯的建立是为了在处理反复出现的情况时节省时间、精力和思想。如果一个问题以同样的形式反复出现，我们当然可以通过拥有一些习惯性的答案来节省大量的思考，每当这个问题出现时，我们就可以自如地去处理这个反复出现的问题。因此，习惯是对一个重复的、不变的、熟悉问题的反应。“好像世界是静态的、不变的、恒定的”，这就是为什么可以说习惯是一种“好像”的反应。许多心理学家强调习惯作为一种适应性机制的首要重要性，重要现象才会一再被强调。

在很多时候，这都是理所应当的。因为毫无疑问，我们遇到的许多问题实际上都是重复的、熟悉的和相对不变的。从事所谓高级活动，即思考、发明、创造的人会发现进行这些活动的先决条件就是精心设计无数习惯，能够自动解决日常生活中的小问题，以便创造者可以随时把他的精力贡献给所谓的更高级问题。但是，这里面涉及一个矛盾——甚至是一个悖论，事实上，世界并不是静止的、熟悉的、重复的、一成不变的，相反，它会不断变化、翻新，而且在变化和转换之中发展成新的事物。我们不需要争论这是不是对世界各个方面的公平描述，为了避免这些非必要的、形而上学的辩论，我们可以假定世界的某些方面是恒定的，而另一些方面是变化的。如果这一点得到承认，那我们也必须承认，无论习惯对世界的恒定方面有多大用处，当个体必须处理世界上不断变化、波动的方面，要解决那些独特、新颖且从未遇到过的问题时，习惯都会变成一种阻拦和障碍。⁽¹⁴⁾

悖论就此产生，习惯既是必要的也是危险的，既是有用的也是有害的。它们无疑为我们节省了时间、精力和思想，但所付出的代价也是巨大的。习惯是我们适应的主要武器，同时又阻碍了适应。习惯是问题的解决方案，但从长远来看，它们又是新的、非标签化思维的反义词，也就是说，它们根本没办法提出新问题的解决方案。虽然习惯有助于我们调整自己去适应这个世界，但它们常常阻碍了我们的创新性和创造性，也就是说，它们更多地妨碍我们调整世界以适应自己。最后，习惯常常用一种懒散的方式取代真实而鲜活的参与、感知、学习和思考。⁽¹⁵⁾

最后要补充的是，除非有一套评判标准（参考框架），否则重复记忆依然困难重重。有兴趣的读者可以参考巴特利特的优秀著作，从中获得这一结论的实验支持。沙赫特尔在这个问题上也有出色的见解。我们在这里还可以补充一个例子，同时也可以很容易地查证，笔者曾在某个夏天在一处印第安人部落进行田野调查，我发现无论如何尝试，都无法记住自己非常喜欢的印第安人歌曲。虽然能够和印第安人歌手一起合唱这首歌，也许唱了十几遍，然而只过了五分钟就没办法独自唱出来了。

对于任何一个有良好音乐记忆力的人来说，这可能是一种令人困惑的体验。只有当人们意识到印第安音乐在基本结构和内容上是如此不同，以至于没有对照参照物来记忆它的时候，才能理解这样的情况。一个更简单的例子，每个人都会遇到，那就是一个说英语的人在语言学习上的难度差异。比如，学西班牙语和学俄语等斯拉夫语的难度差异就是不同的。在西班牙语、法语或德语中，大部分单词都有同源词，说英语的人可以用这些同源词作为参照物。但由于这些同源词在俄语中几乎完全消失，因此，学习俄语变得异常困难。

思维的标签化

在这一领域的标签化包括：（一）只存在陈规化问题，或未能察觉新的问题，以一种老生常谈的方式重塑这些问题，以便将它们归类为熟悉的而不是新奇的问题；（二）在解决这些问题时只使用定型的和死记硬背的习惯和技术来解决问题；（三）对生活中的所有问题都预先有一套现成的、切开的和干脆的解决办法和答案。这三种倾向加在一起几乎可以保证人类完全不具有创新性和创造性。^[16]

但这几种倾向如此强烈地驱使着我们，以至于像柏格森这样深奥的心理学家都难免给理智下了一个错误的定义，仿佛理智唯一能做的就是将世间万物标签化。例如，他说：“理智（是）……把相同与相同事物联系起来的能力，感知并同时创造重复性的能力。”“解释不可预料的东西就在于把它、把不可预见的和新的元素，以不同的顺序排列成旧的或已知的元素。理智不能承认完全的新奇，也不能承认真正新的东西，也就是说，它让生活的一个重要方面逃脱了……”“我们把有生命的东西当作无生命的东西那样对待，把所有现实动态的东西框定在轮廓分明的固定框架之下思考。我们只有在不连续的、不动的死物之中才能感到自在，理智的特点在于，它天生无法理解生命。”但柏格森用自己的理智驳斥了这种过度概括。

刻板印象（定型）问题

首先，那些强烈倾向于第一时间将所有事物标签化的人通常是为了避免或忽视任何类型的问题。最极端的例子就是强迫症患者，因为他们不敢面对任何意想不到的事情，所以他们对生活的每一个角落都进行了规范和安排。这些人会受到任何问题的严重威胁，因为这些问题需要的

不仅仅是现成的答案，即还需要自信、勇气和安全感。

如果问题必须被感知，那么首先要做的就是将问题放置在一个熟悉的类别中，并将其视为一个代表（因为熟悉的事物不会产生焦虑）。然后试图去发现：“这个特殊的问题可以放在以前经历过的哪一类中？”或者“这个问题适合于哪一类问题——或者它能被塞到哪一类中？”当然，这种归类反应只有在基于感知的相似性情况下才有可能实现，我不想去讨论相似性这个难题，只要指出这种对相似性的感知不一定是对所感知的现实的内在本质所进行的谦虚而被动的记录就够了。这一点可以从以下事实中得到证明：不同的人，根据不同的评判标准进行分类，但他们却都可以成功地将经验标签化分类。这些人不喜欢陷入迷茫的境地，所以他们会把所有不能忽视的经验进行分类，哪怕他们发现要对经验进行切割、剪裁或扭曲。

在这个问题上，我所知道的最好的一篇文章是克鲁申克关于医学诊断中所涉及问题的文章，心理学家会更熟悉许多精神科医生对病人的严格分类态度。

陈规化的技巧

一般来说，标签化的一个主要优点是随着问题的成功解决，就会生成一套自动可用的技术来处理这类问题。当然这不是标签化唯一的原因，可以看出，归类问题的倾向是有很深的动机的。例如，医生在面对已知的，虽然是不治之症的时候，会比面对完全神秘的症状更容易感到轻松。

如果一个人曾经多次处理过同样的问题，那么恰当的反应机器就会有很好的准备。当然，这意味着要按图索骥，做以前做过的事情，正如我们所看到的，惯性解决方案既有缺点，也有优点。作为优点，我们可以再次轻易举出易于执行、节省能源、自动化、情感偏好、节省焦虑等好处。主要的缺点就是失去了灵活性、适应性和创造性，即通常的一个后果就是将这个动态的世界当作静态的世界来对待。

卢钦关于定势的有趣实验，提供了一个有关刻板思维技巧后果的绝佳例子。

刻板（定型）结论

这个过程最著名的例子可能是合理化。就我们的目的而言，这种过程和类似的过程可以定义为：有一个现成的想法或预设的结论，然后耗

费大量的脑力活动用于支持这个结论或为这个结论寻找证据。（“我不喜欢那个家伙，我要为此找一个很好的理由。”）这是一种徒有其表的思考，它不是最佳意义上的思考，因为它不顾问题的性质如何，最终都会得出自己的结论。眉头颦蹙，激烈讨论，证据拉扯，都是一些掩人耳目的烟幕弹，在思考开始之前，结论就已经注定了。很多时候，甚至连这些表面功夫都不做，人们甚至连思考的姿态都来不及做出，就简单地相信了结论，因为这比合理化花费的精力更少。

每一位心理学家都知道，一个人有可能靠一套在生命的头十年里形成的观念生活，而且这套观念从未有过改变，以后也不会有丝毫的改变。诚然，这样的人可能有很高的智商，因此他也许能够花费大量的时间在脑力活动上，从世界上挑选出任何能支持他现成想法的证据。我们不能否认，这种活动偶尔会对世界有一些用处，但对心理学家来说，将富有成效的创造性思维和最熟练的合理化思维进行字面上的区分才是可取的。合理化偶尔带来的好处，与更令人印象深刻的现象（对现实世界的盲目性、对新证据的不可见性、感知和记忆的扭曲、对不断变化的世界失去可变性和适应性，以及其他表明大脑已停止发展的迹象）相比，合理化的偶尔优势真的微不足道。

但合理化活动不一定是我们唯一的例子。当一个问题被用来刺激联想，让我们能够从中选择最适合特定场合的问题时，这也是标签化的一种。

标签化思维和重复性学习二者之间似乎有一种特殊而密切的联系。我们列出的三种类型的进程可以很容易地当作习惯活动的特殊形式来处理，显然其中涉及参考过去的习惯。解决问题变成了一种基于过去的经验对新问题进行分类从而解决的技巧。那么，这种类型的思考往往不过是对以前养成的重复性习惯和记忆的洗牌和重新安排。

整体——动态性思维相，明显的是与感知过程而不是记忆过程联系在一起，了解了这一点我们就能更清楚地认识到它与标签化思维的差别。整体思维最主要的一点就是尽可能清晰地感知所面临问题的内在本质，正如韦特海默在他的书中所强调的那样。卡托纳则将其表述为“在问题中感知其解决方案的努力”。^[10]问题本身和自己的风格被仔细地审查，就好像以前从来没有遇到过其他类似的问题一样。这种努力是为了找出它自身的内在本质，而在联想思维中，则是为了看这个问题与以前经历过的其他问题有什么关系或相似之处。^[10]

这并不意味着将过去的经验排除在整体思维之外，过去的经验当然能用。但关键在于应当是用一种完全不同的方式来用这些经验，正如上

文所描述的所谓的内在学习一样，或者学着成为潜在的自己。

毫无疑问，联想思维是存在的。但是争论的焦点应该是将哪种思维方式作为中心点、范式和理想模型。整体动态理论家的观点是，思维活动，如果它有任何意义的话，它应该具有创造性、独特性、独创力和发明力这样的意义。思维是人类用以创造新事物的技巧，这又意味着思维必须是革命性的，即偶尔与已有的结论发生冲突。如果它与思想现状发生冲突，那么它就是站在习惯、记忆或习得事物的对立面，原因很简单，它必然与我们已经学会的东西发生冲突。如果我们过去习得的东西和习惯运作良好，我们就可以自动地、习惯地、熟练地做出反应，也就是说，我们不必思考。从这个角度看，思维是学习的对立面，而不是学习的某种类型。如果允许稍微夸张一点，思维几乎可以被定义为打破旧习、漠视陈规的能力。

人类历史上的伟大成就所体现的那种真正的创造性思维关乎另一个动力学层面。这就是它特有的胆识、胆量和勇气，如果这些词在这方面不是很贴切的话，但也已经相当贴近了。当我们联想到胆小的孩子和勇敢的孩子之间的差别时，就会明白这一点。胆小的孩子必须紧紧依偎在代表安全、熟悉和保护的母亲身边；而胆大的孩子则更自由地去冒险，越走越远。与胆小的孩子依恋母亲相似，思维过程同样因胆小而依附于习惯。大胆的思想者——这几乎是一个多余的说法，就像说一个有思想的思想者一样——必须能够打破思维定式，能够摆脱过去、习惯、期望、学习和惯例的束缚，哪怕冒险离开安全和熟悉的港湾时，也毫不焦虑。

另一种类型的定型（刻板）结论来自那些个人意见是通过模仿或依赖声望暗示形成的例子提供的。这些通常被认为是健康人性中潜在的和基本的倾向，但如果把它们看作轻度心理病症，或者至少是与之非常接近的例子，可能会更准确。当谈到非常重要的问题时，这类观点就会成为过度焦虑、过度保守或过于懒惰的人对没有固定参照系的非结构化情况进行的反应，因为那些人没有自我的意见、无法辨明自己的方向、根本不相信自己的判断。⁽¹⁹⁾

我们在生活中大多数的领域得出的结论和解决问题的方法似乎有相当大的比例是这样得来的：在我们思考的时候，我们会用眼角的余光去看别人得出的结论，以便我们也能得出这样的结论。显然，这样的结论并不是真正意义上的思想，也就是说这种结论不是由问题的本质所决定的，而是我们从比自己更信任的其他人那里得到的定型结论。

正如我所料，这样的立场能够帮助我们理解为什么这个国家的传统

教育远远没有达到它真正的目的。我们在这里只强调一点，即教育几乎没有教会个人直接和全新地审视现实，而是给了他一套完整的预制眼镜，借此来观察世界的各个方面。例如，相信什么，喜欢什么，赞同什么，同情什么。很少有人会重视个人的个性，很少有人鼓励他人大胆地以自己的方式看待现实，或者打破传统，变得与众不同。在高等教育中，陈规定型观念可以从几乎任何一所大学的教学大纲中得到证明，在几乎所有的大学中，所有变化的、不可言喻的、神秘的现实都被整齐地划分为三学分，通过一些神奇的巧合，这三学分的课正好是15周的长度，它们就像橘子一样，被整齐地分成了相互独立的、相互排斥的类别。⁽²⁰⁾如果说有一套强加于现实而非现实的准则完美的例子，那么非它莫属。现在开始出现所谓的“平行教育制度”或“人文教育”，正试图弥补传统教育机构的这些缺陷。

这些问题都是显而易见的，但不太明朗的是如何解决这个问题。通过对标签化思维的研究后推荐了一个方法，那就是让学生们摆脱标准化的束缚，多关注新鲜经验、具体而特殊的现实。在这一点上，怀特海的叙述无可挑剔：

我个人对我们传统教育方法的批评是，他们太过注重知识分析和公式化信息的获得。我的意思是，我们忽视了加强对个别事实的具体鉴赏习惯。我们忽视了个别事实中出现的价值之间充分的相互作用，只强调抽象的表述，而忽视了多元价值观相互作用的这一方面。

目前我们的教育是将对少数抽象的东西的透彻研究，与对大量抽象的东西的肤浅研究相结合。我们的学术常规操作是太过纯粹的书本主义。一般训练的目的应该是激发我们的具象疑问，同时应该满足年轻人做事的渴望。即使在这一阶段也应该有一些分析，但仅限于说明不同领域的思维方式。在伊甸园里，亚当是先看到了动物，才给它们起了名字；而在传统的体系中，孩子们在还没有看到动物之前，就已经给它们命了名。

这种专业培训只能触及教育的一个方面，其重心在于理智，其主要工具是印刷的书籍。但训练的另一面的重心应该在于直觉的培养，而不是脱离总体环境的分析。它的目标是以最小的切割分析来实现即时的理解。最普遍的类型，最重要的是要对价值的多样性进行鉴赏。

定型观念和非整体理论

现在人们普遍认为，理论的建立通常意味着选择和排斥，这反过来又意味着一个理论必须能使世界的某些方面变得更加清晰，另一些方面则可以是模糊的。大多数非整体论理论的一个特点是，它们是一组一组的标签或类别，但是，从来没有人能设计出一套适用于所有现象的标签，总有一些被遗漏了，有一些介于标签之间，还有一些似乎同时适用于不同的标签。

此外，这种理论几乎总是吸引人的，也就是说，它强调现象的某些品质比其他品质更重要，或者至少更值得注意。因此，所有这样的理论，或其他抽象的理论，都容易贬低、忽视或忽略现象的某些特质，即省略部分真相。由于这些排斥和选择的原则，任何理论能提供的只是一个部分的、有实用偏见的世界观，虽然它可能是正确的，但与此同时，所有的理论结合起来也不会形成一个对于现象和世界完整的看法。对经验的充分主观能动性似乎更多地出现在对艺术和情感敏感的人身上，而理论家和知识分子往往体会不到。甚至可以说，所谓的“神秘体验”就是这种对特定现象所有特征的充分欣赏以及完美和极端表达。

相比之下，这些考虑就显示出另一个特殊的个人经验的特征，即它的非抽象性。但这与戈尔茨坦所说的具体并不是一回事。当一个脑损伤病人具体做某件事时，他事实上并不能看到一个物体或经历的所有感官特征。他只能看到一个由特定的背景所决定的特征，例如，一瓶葡萄酒就是一瓶酒，而不是其他东西；例如，不会是武器、装饰品、镇纸或灭火器。如果我们把抽象活动定义为出于各种原因，对某一事件的某些而非其他无数特征的选择性注意，那么戈尔茨坦的病人实际上可以说是在进行抽象活动。

那么，在对经验进行分类和欣赏之间，在使用和评价之间，在以一种方式认知和以另一种方式认知之间，都存在着一定的差异，所有关于神秘和宗教体验的作家都强调过这一点，但很少有专业心理学家这么做。例如，阿尔道斯·赫胥黎说：“随着一个人的成长，他的知识在形式上变得更加概念化和系统化，其事实性、功利性的内容也大大增加，但这些收获被某种程度上的即时领悟力质量的下降、直觉力的钝化和丧失所抵消。”^[21]

然而，直接欣赏肯定不是我们与自然界的唯一关系，从生物学角度上讲事实上是所有这种关系中最不紧迫的。因此我们绝不能因为理论和抽象概念的危险性而使自己陷入正在将它们污名化的愚蠢境地。理论和抽象概念的优势是巨大而明显的，特别是从交流和实际操纵世界的角度来看。如果我们的职能是提出建议，我们也许应该这样表述：如果记住通常进行的认知过程并不是研究者武器库中唯一可用的武器，那么工作

中的知识分子、科学家等的认知活动可以变得更强大。因为的确还存在其他的武器。如果这些武器通常只为诗人和艺术家所用，那是因为人们不知道这些被忽视的认知方式给了人们进入现实世界的机会，而这部分现实世界对纯粹抽象的知识分子来说是隐秘的。

此外，正如我们将在附录二中看到的，整体论的理论化也是可能的，在这种理论活动中，事物不是彼此分割和独立的，而是完整地作用于整体的各个方面而相互关联，包含在一个整体中，通过不同层次展现出来。

语言和命名

语言主要是体验和交流名词信息的绝佳手段，即标准化的手段。当然，它也试图定义和传达具有特异性或者独特性的东西，但就最终的理论目的而言，却往往是失败的。^[22]它对特异性事物所能做的只是给它起一个名字，这毕竟不能描述它或传达它，而只是给它贴上标签。要充分了解其特质，唯一的方法就是充分体验它，并亲自去感受它。即使给这段经历命名，也可能使其无法得到直接评价，就像一位教授和他的艺术家妻子走在乡间小路上时发现的那样：当他第一次看到一些可爱的花时，就问它的名字，结果被他的妻子骂了一顿——“知道名字对你有什么好处呢？当你知道了它的名字，你就满足了，就不会再去欣赏这朵花了。”在我们所谓的评价性标签中，可以异常清晰地看到这一点。这个词旨在强调我们根据我们对个人和情况的称呼来评价它们的共同倾向。毕竟，这种说法表明我们对某件事的分类方式在很大限度上决定了我们对它的反应方式。而我们主要通过命名来进行分类。命名之后，我们会对它进行评价，从而根据我们给它的命名做出反应。在我们的文化中，我们学会了独立于它们可能被应用的实际情况来评价名称、标签，或单词。

从某种程度上说，语言将经验强加于标准的尺度之上，它无疑是横亘在现实与人们之间的一道屏障。总而言之，语言给我们带来好处的同时，也使我们为此付出了代价，因此，在使用语言时，我们应该意识到它的缺点，并努力克服它们。^[23]

语言对人的理论思维有非常大的好处，但即使如此，语言的缺点依旧是如此明显，是人无法忽视的。那么，当语言完全放弃了追求独特性的斗争，彻底沦为了刻板印象、陈词滥调、格言、口号、老生常谈、战

斗口号和称呼时，情况一定会更糟。因为它显然变成了一种手段，坦率地说是一种消除思想、钝化认知、阻碍智力发展和使人僵化的手段。因此，语言实际上具有了“隐藏思想，而不是交流思想的功能”。

语言给我们制造麻烦的另一个特点是它超出了时空之外——或者至少某些特定的单词可能是这样。在千年的时间里，“英格兰”这个词并不像这个国家本身一样成长、老化、发展、演变或变化。然而，我们只有用这样的词来描述时空中的事件。那么我们所说的“总会有一个英格兰”是什么意思？正如约翰逊（Johnson）所说：“现实手指之中笔尖踟蹰，不见停留，口舌的速度又岂可比肩。语言的结构不像现实的结构那样易变，正如我们听到的轰然雷声，转瞬即逝，我们所说的现实也已经消失得无影无踪了。”

-
- (1) 即使理性承认它不能认识呈现在自己面前的对象时，它也相信它的无知仅仅在于不知道那些经过时间考验的范畴中哪一个适合于这一新的对象。在准备打开的抽屉中，我们把这一对象放在哪个抽屉里？在已经剪裁好的衣服中，我们让它穿上哪一件？它是这个东西，还是那个东西，又或者是别的什么东西呢？而“这个东西”“那个东西”和“别的什么东西”是早就构想好了的，是已经知道了的。对于一个新的对象，我们可能需要创建一个新的概念，一个新的思考方法，令我们深恶痛绝的哲学史就在那里。然而，它向我们展示了系统之间永恒的冲突，将真实融入我们现成概念的成衣中的不可能性，以及量体裁衣的必要性。但是，我们的理性与其走到这种极端，倒不如一劳永逸地谦虚地宣布，它只与相对事物有关，绝对真理不在它的管辖范围之内。这一初步的声明使它能够毫无顾忌地运用其惯常的思维方法，从而在不触及绝对的前提下，对一切事物做出绝对的判断。柏拉图是首先建立这种理论的人：他认为认识真实就在于找到它的思想，也就是说，把它强行塞进一个预先存在的框架中，我们就可以随意使用——就好像我们隐性地拥有普遍知识一样。但是，这种信念对于人类智力来说是很自然的，因为它总是致力于决定把任何新的事物归入哪一类；而且可以说，在某种意义上，我们都是“天生的柏拉图主义者”。
 - (2) 有兴趣的读者可以在这里参考一下这些心理学作家，他们或多或少地做出了与本章介绍的类似的区分。库尔特·卢因在亚里士多德和伽利略科学方法之间的对比，戈登·奥波特对人格科学的“习惯论”和“名词论”方法的呼吁，以及最近一般语义学家对经验之间的差异性而非相似性的强调，都与本章的论题相重叠，并在编写过程中被使用。下面我们还将提到库尔特·戈德斯坦的抽象具体二分法中提出的几个有趣的问题，与此相关的还有伊拉德的《阿维隆的野小子》（*Wild Boy of Aveyron*）。
 - (3) 更多的实验例子，请参阅巴黎特的优秀研究。
 - (4) “从婴儿期到生命的尽头，没有什么比能够以新代旧，去迎接我们众所周知的一系列概念的每一个威胁的侵犯者或突击者更让人惬意的了。当它到来的时候，看穿它的不寻常之处，然后把它伪装成一个老朋友的样子。我们对远远超出我们能力范围的事物既不感到好奇，也不感到惊奇，以至于我们没有概念可以参照，也没有标准来衡量它们。”
 - (5) “因为只要注意力故意集中到一定程度，就会开始从面前的材料中进行选择。某些点将以特别清晰的方式固定在脑海中，而另一些则因此被忽略，在这种选择中，一个人会遵循自己偏向的期望。然而，这恰恰是不可以的。如果在这个选择中遵循一个人的期望，那么就会有除了已知的东西之外永远找不到其他东西的危险。如果一个人按照自己的意愿去做，那么任何要被感知的东西都肯定会被篡改。不要忘记，人们所听到的事情的意义，无论如何，在很大限度上，只有在以后才能认识到。

“因此，可以看出，平均分配注意力的原则是要求病人不加批评或选择地交流他所发生的一切的

必然结果。

“如果医生的行为不是这样，他就把病人服从精神分析的基本规则所能获得的大部分好处抛在一边。对于医生来说，这个规则可以这样表述：所有有意识的努力都要被排除在注意力的能力之外；而一个人的无意识记忆要得到充分的发挥，或者用纯粹而简单的技术来表达则是：一个人只需要倾听，而不必费心去记住任何特别的东西。”

(6) 就像所有的刻板印象一样，这些都是危险的。本章的一个隐含的观点是，科学家们最好变得更加直观，更加艺术化，更加欣赏和尊重原始的、直接的经验。同样，科学所看到的对现实的研究和理解，除了使艺术家对世界的反应更加真实和成熟之外，还应该加深艺术家对世界的反应。对艺术家和科学家的告诫实际上是一样的：“完整地看待现实。”

(7) “这种（廉价）小说代表了所有形式的语言僵化：内容、形式和评价。情节、人物、行动、情境和‘道德’都相对标准化。在很大程度上，这些故事也涉及标准化的词汇和短语；正是在这个基础上，在相当大的程度上，人物不是个人，而是可以被识别为枪娘、侦探、贫穷的女工、老板的儿子等的类型。一般的语义学家也会指出，一旦一个人被置于某类别中，其他人往往会对这个类别而不是对个人做出反应。”

(8) 因此理智在给定的情况下会本能地选择所有与已知事物相似的东西；它寻求这一点，以便运用其“物以类聚”的原则。在这一方面，常识对未来的预测也是如此。科学将这一特性发挥到了尽可能高的精确程度，但并没有改变其本质特征，像普通知识一样，科学只关心重复的方面。尽管整体是原创性的，但科学总是设法将其分析成近似于过去的再现的元素或方面，科学只能在那些应该自我重复的事物上工作……。这里应该再次提到（见第一章和第二章），现在已经有了另一种科学哲学的开端，另一种关于知识和认识的概念，它包括整体的（以及原子论的）、独特的（以及重复的）、人类的和个人的（以及机械的）、变化的（以及稳定的）、超越的（以及实证的）。

(9) “没有两件事情是相似的，也没有一件事情是不变的。如果你清楚地意识到这一点，表现得好像有些东西是相似的，有些东西是不变的，从而按照习惯行事，这是很正常的。这也没关系，因为差异之所以成为差异，就是因为必须产生差异，而有些差异并不会产生。只要你意识到差异总是存在的，而且你必须判断它们是否有任何差异，你就可以信任习惯，因为你会知道什么时候该把它放在一边。没有一个习惯是万无一失的。

“习惯对那些不管环境如何都不依赖习惯或不墨守成规的人是有用的；对于判断力较差的人来说，习惯往往会使人变得低效、愚蠢和危险。”

(10) “曾有一位作家在他的书《甜蜜的事物》中引用了莫尔斯、波恩、波特、布利斯和布鲁克，因此所有后来的文选家，都开始引用莫尔斯、波恩、波特、布利斯和布鲁克。如果某个轻率的选集作者随意地刊登选集，比如，你和我的选集，出于自己的判断把经典的布鲁克、莫尔斯、波特、布利斯和波恩都略去了，轻蔑的评论家，路过我们的诗句，一致地泣诉：‘这是什么选集？不包括波恩、布鲁克、波特、莫尔斯和布利斯！’”——亚瑟·吉特曼

(11) 正如我们试图证明的那样，记忆并不是一种把回忆放在抽屉里或把它们记在小册子上的能力。不存在小册子，也没有抽屉；甚至正确地说，也没有什么能力，因为能力也是间歇性的。当它愿意时或当它能做到时，不将过去堆积如山，往事无休止……

(12) “准确地说，正是因为它总是试图重新构建，并用已给定的东西重新构建，智慧让历史中每一刻的新事物得以逃脱。它不承认不可预见的东西，它拒绝一切创造。明确的前因带来明确的后果，它们作为一种算式甚至是可以计算的，这才是我们所满意的。一个明确的目的要求有明确的手段来达到，这也是我们所理解的。在这两种情况下，我们都要与已知的东西，即与已知的东西结合在一起，总之，与重复的旧东西结合在一起。”

(13) “受过去反应影响的能力，通常——但很可能有些不准确——被称为‘经验的修改’，总体上与多样化和不断变化的环境所提出的要求相冲突，要求适应性、流动性和反应的多样性。它的一般效果是双重的：导致刻板的行为和产生相对固定的连锁反应。”

(14) “这幅画是人类面对一个世界的画面，在这个世界里，只有当他们学会通过日益精巧的反

应来配合这个世界的无限多样性，并且当他们发现摆脱被当前环境完全支配的方法时，他们才能生存并成为这个世界的主人。”

“我们的自由，在它被确认的时刻，创造了越来越多的习惯，如果它不能通过不断的努力来更新自己，就会扼杀它：它被自发主义所束缚。最有生命力的思想在表达它的公式中变得冷酷无情。文字与思想背道而驰。文字杀死了灵魂。”（46，第141页）

“习惯可以是进步的附属品，但它不是进步的主要手段，应该从这一点出发来规范它。它是进步的附属品，因为它可以节省时间和精力，但即使如此，也并没有进步，除非把节省的时间和精力用于明智地改变其他行为。比如，你刮胡子的习惯性越强，在刮胡子的时候，你就越能自由地考虑一些对你来说很重要的问题。这样做有很多好处——除非，在考虑这些问题时，你总是得出同样的结论。”（215，第198页）

(15) “因此，所提到的四个因素——自然的懒惰或动物性的不情愿，喜新厌旧，传统和成功都导致我们的思想得不到发展。在历史时期，真正激烈的思想发酵和颠覆传统思维的时期是格外少的。从希腊时代到文艺复兴时期，柏拉图和亚里士多德的思想已经足够丰富了，而文艺复兴时期伽利略和笛卡儿的思想为自然科学提供了大量的基本概念，而这些概念直到近代都无须修改。因此，在大部分时间里，思维主要是一个解决问题的过程。”

(16) “……清晰和有序使拥有者能够处理可预见的情况，它们是维持现有社会格局的必要基础。但这还不够，超越单纯的清晰和秩序，对于处理不可预见的、进步的、振奋的事情是非常有必要的。当生命被封闭在单纯形式化的枷锁中时，生命就会退化。

“生命的本质是在既定秩序的挫折中找到的。宇宙拒绝完全从众的死气沉沉的影响，然而在它的拒绝中，它走向新奇的秩序，并将其作为重要经验的首要条件。我们必须解释秩序形式的目的、秩序的新颖性的目的，以及成功的尺度和失败的尺度。”（475，第119页）

(17) 有意思的是，在这方面，格式塔心理学家的思维与各种现代哲学家的思维是相似的，他们常常把一个问题解决方法看作与问题本身相同或同义的，例如：“当有充分的理解时，任何特定的项目都属于已经明确的东西。因此，它只是已知事物的重复。在这个意义上，有重言同义。”（475，第71页）我相信，逻辑实证主义者也坚持这样的立场，或者至少是这样。

(18) 从实际意义上说，就行为而言，这一原则可以简化为一句格言：“我不知道——让我们想想。”也就是说，一个人一旦遇到新的情况，他会毫不犹豫地以某种事先明确决定的方式对它做出反应。这就好比一个人说：“我不知道——让我想想。”他对任何可能与之前情况不同的方面都很敏感，并且准备好做出相应的适当反应。

“应该明确认识到，这种处理新方法并不是优柔寡断，它并不代表没有‘下定决心’。相反，它代表了一种使人在下定决心时不会一意孤行的方法。它提供了一种保险措施，防止我们在以下方面犯错误：凭第一印象判断别人，将我们对女司机的态度应用于个别女司机，谴责一个人或者根据传闻或根据非常简短的认识而承诺支持他。我们之所以犯这样的错误，是因为我们对个人的反应是不同的、多变的，但将他看作某一类型中的一员，和该类型的所有其他成员一样，然后我们会做出不恰当的反应，因为我们对该类型的看法已经固定化了。”（212，第187-188页）

(19) 弗罗姆（Fromm）（145）对这种情况的动态性进行了很好的讨论。同样的主题在安·兰德的《源泉》（388）中也以小说的形式进行了讨论。在这方面，《1066与所有》（490）既有趣又有指导意义。

(20) 科学是固定和稳定的东西，它不是一种知识体系，它的生命和价值取决于它的流动性，以及当新的事实或新的观点表明有另辟蹊径的可能时，随时准备修改它最珍视的结构。

(21) 关于神秘主义，请参阅阿尔道斯·赫胥黎的《永恒哲学》和威廉·詹姆斯的《宗教体验的多样性》。

(22) 例如，参见詹姆斯·乔伊斯的写作或当代各种关于诗歌理论的讨论。诗歌是一种交流的尝试，或者至少是表达，一种大多数人“没有艺术可言”的特异体验。它是将本质上无言的

情感体验付诸文字表达，它试图用既不新鲜也不独特的模式化标签来描述一种新鲜而独特的经验。在这种无奈的情况下，诗人所能做的，大约就是用这些词语来做比喻、拟人、新的词型等，尽管他无法描述这种体验本身，但他希望通过这种体验在读者中引发类似的体验触动。他有时能成功，简直是个奇迹。如果他试图让文字本身变得独特，那么交流就会受到影响，就像詹姆斯-乔伊斯和现代非写实艺术一样。对这些观点的有效表述，可以在1946年9月28日《纽约客》杂志上V.林肯的一篇不同寻常故事的介绍中找到。

“为什么我们从来没有做好准备？为什么我们所有的书和所有朋友的智慧在最后对我们毫无帮助？我们读过多少临终的场景，读过多少年轻的爱情，婚姻的不忠，雄心壮志实现或失败的故事。在我们身上，没有什么事情不是一次又一次地发生，没有什么事情不是经过千百次的阅读，严密而仔细，准确地记录的；在我们的生命还没有完全启动之前，人类心灵的故事已经被人类用所有的耐心和技巧为我们一次又一次地打开。但当事情发生的时候，绝不是像描述的那样，它是陌生的，无限的陌生和新奇，我们站在它面前无奈地意识到，别人的话语什么也没有传达，也传达不了什么。”“但我们仍然不相信个人生活在本质上是不可交流的。我们也经历过这一刻，也被驱使去传达它。说这些话的本意如此诚恳，最终效果却如此虚伪。”

(23) 一个建议是，科学家要学会尊重诗人，至少是伟大的诗人。科学家通常认为自己的语言是精确的，而其他语言则是不精确的，而诗人的语言往往是矛盾的，即使不够精确，至少也要是真实的，有时甚至能更精确。例如，如果一个人有足够的才华，可以用非常精练的方式说出一个知识分子教授需要十页纸才能说出来的东西。下面这个林肯·史蒂芬斯的故事（25，第222页）就说明了这一点。

史蒂芬斯说：“撒旦和我一起走在第五大道上，看到一个人突然停下来，从空中摘下一条真理，就是从空中摘下来的，一条活生生的真理。”

“你看到了吗？”我问撒旦。

“难道你不担心吗？难道你不知道它足以毁灭你吗？”

“知道，但我不担心，我来告诉你为什么。它现在是一个美丽的活物，但那个人首先会给它起名字，然后他会组织它，到那时它就会死掉。如果他愿意让它活着，让它活下去，它就会毁灭我，所以我不担心。”

第十四章 无动机和无目的的反应

在本章中，我们将进一步探索奋斗（工作、竞争、实现、尝试、目的性）和存在形式（存在、表达、成长、自我实现）之间在科学上便于使用的区别。当然，这种区别在东方文化和宗教中很常见，比如道家；在我们的文化中，则存在于哲学家、神学家、美学家、神秘主义学家以及越来越多的“人文主义心理学家”“存在主义心理学家”等的研究之中。

西方文化一般都是建立在犹太教——基督教神学基础之上的。尤其是美国被清教徒和实用主义精神所主导，它强调工作、奋斗和拼搏、严肃和认真，最重要的是，强调目的性。^①像其他任何社会机构一样，科学尤其是心理学也不能免于受到这些文化氛围和环境的影响，美国心理学就因此变得过度实用主义、过度清教徒式和过度目的性了。这不仅体现在它的影响和公开的目的上，也体现在它的割裂感和它所忽视的东西上。没有一本教科书有讨论乐趣和快乐的章节、讨论休闲和冥想的章节以及无计划的、无用的、无目的的活动章节，没有关于审美创造或体验的章节，也没有关于无动机活动的章节。也就是说，美国心理学只忙于处理一半的生活，而忽略了另一半——也许是更重要一半的生活！

从价值观的角度来看，这可以被描述为一种只关注手段而忽略目的的行为。这种哲学几乎隐含在所有的美国心理学中（包括正统的和修正主义的精神分析），它们一致忽视了能动性和终极体验（清静无为），而倾向于关心竞争、改变、有效的、有目的的活动，以完成一些有用的事情。^②这种哲学的顶峰之势表现在约翰·杜威的《价值论》一书中，并以相当明确的形式出现。书中实际上否认了目的的可能性；目的本身只是通向其他手段的手段，再通向其他手段……（尽管在他其他的著作中，他其实接受了目的的存在）。

我们已经从临床层面通过以下方式讨论了这种区别的各个方面。

1. 在附录二中，可以发现整体论的重要性对于强调因果关系理论，特别是原子论的连续性，全面强调共存和相互依存非常有必要。在链式因果律中，正如杜威的价值论一样，一件事导致另一件事，然后又会影响另一件事，又形成另一件事……这是对“没有什么东西就其本身而言是重要的”理论的自然补充。因果关系理论对于追求人生成就和技术成就的生活来说是一个相当合适的甚至是必要的工具，但对于强调内在的完善、审美体验、终极价值的思考、享受、沉思、鉴赏和自我实现

的生活来说则是完全无用的。

2. 在第三章中，我们认识到，有动机并不等同于有决定因素。除了动机之外，还有其他决定因素，例如，诸如晒伤或腺体活动等体质变化、成熟变化、环境和文化决定因素，以及诸如追溯性和主动性抑制或潜在学习等心理变化。

虽然最初是弗洛伊德将这两个概念混淆，但他的错误又被精神分析学家广泛效仿，以至于现在无论发生什么变化，他们都只自动寻找动机，哪怕是面对湿疹、胃溃疡、笔误、遗忘等问题。

3. 在第五章中，许多心理现象都被证明是需求满足的非动机性附加后果，而不是通常所认为的有目的、有动机、习得的变化。从一系列被称为完全或部分满足效果的现象，比如心理治疗、态度、兴趣、品位和价值观、幸福感、良好的公民意识、对自我的态度一系列的性格特征，以及许多其他的心理作用可以看出，这是一个不小的错误。需求满足会允许相对无动机的行为出现，例如，“在饱食之后允许自己释放压力、紧张感、紧迫感和必要性、闲逛、懒洋洋的、放松、打球、被动地享受阳光、洒扫庭除、整理厨具（不是出于使用的目的）、玩耍享乐、漫不经心地观察一些不重要的事物，随意且漫无目的”。

4. 1937年的一项关于熟悉效应的实验表明，简单的、无回报的、重复的接触最终会产生对熟悉的对象、词汇或活动的偏好，哪怕它最初是令人厌恶的。因为这是一个纯粹的无回报接触学习案例，至少那些主张有奖励的、紧张降低和强化的理论家必须将它考虑为无动机变化的。

5. 第十三章论证了刻板化或标签化认知与对具体事物，具有特质的新鲜、谦逊、包容、道家似的认知在心理学各领域的重要区别。后者既没有先入为主和殷切期望，也没有愿望、希望、恐惧或焦虑的侵扰。大多数的认知行为，似乎都是陈旧的、粗浅的认识和刻板的分类。基于现存标准的懒惰分类，与实际的、具体的、全神贯注地感知独特现象的多面性之间有着深刻的区别。只有通过这种认知方式，对经验的欣赏和品味才能充分发挥。从某种程度上说，标签化就是因为人类害怕未知而过早地下定论，这样做的目的就在于希望能减少和回避焦虑。因此，能与未知事物相处融洽的人，能容忍模棱两可事物的人，他们在感知过程中的动机与前者相比就不够明确。本章还提出，墨菲、布鲁纳、安斯巴赫尔、默里、桑福德、麦克莱兰、克莱因和其他许多人发现的动机和感知之间的紧密联系应该被视为一种心理病理学现象，而非一种健康的行为。坦率地说，这种联系是有机体的一种轻微疾病的症状，在自我实现者身上，这种表现比较轻微；而在神经质和精神病患者中则会发展成最

严重的症状，如妄想和幻觉。可以这样来描述这种差异，健康人的认知相对来说是无动机的，而病态人的认知相对来说是有动机的。人类的潜意识学习作为一种无动机认知案例，可以检验这一临床发现。

6. 我们对自我实现者的研究清楚地表明，有必要在某种程度上区分他们的动机生活和更多普通人的动机生活。他们显然过着一种自我实现、自我完善的生活，而不是追求一般人所缺乏的基本需求满足，前者是成长动机或元动机，后者是匮乏动机。因此，他们是他们自己的正常状态，正在发展、成长和成熟，不需要去任何地方（在社会摸爬滚打的意义上），不在普通意义上的努力奋斗，也不为了追求更高阶层做出努力。匮乏性动机和成长性动机之间的区别意味着自我实现本身并不是一种有动机的改变，除非动机被赋予了一种全新的含义。自我实现，是指有机体潜能的充分发展和实现，它更类似于一种成长和成熟，而不是习惯的养成或通过奖励的联想过程，也就是说，它不是从外部获得的，而是从内部展开的，在微妙的意义上说，它是已经存在在那里的。自我实现层面的自发性——健康的、自然的——是无动机的，实际上，这又恰巧是与动机的矛盾之处。

7. 最后，第十章详细地讨论了行为和经验的表现性决定因素，特别它是对心理病理学和精神体质学理论的影响。其中着重强调了与应对性相比较而言，表现性必须被看作相对无动机的，而后者充斥着动机和目的性。取消这种对立的唯一选择是对动机的词汇进行彻底的语义上和概念上的革命。

第十章中，抑郁症、戈尔茨坦式的灾难性精神崩溃、麦尔的挫折诱发性行为，以及一般的宣泄和释放现象也被证明是表现性的，即相对无动机的。

8. 除了下面将要讨论的极少数个例之外，行为是一种手段而不是目的，也就是说，它让世界上的事情能够完成。将主观状态排除在心理学研究的合法对象之外，是否会先验地使我们正在讨论的问题的解决之道变得困难甚至不可能，这是一个问题。在我看来，目的往往是一种满足感的主观体验，大多数工具性行为之所以具有人类的价值，只是因为它们带来了这些主观的终极体验，如果抛开这个事实，那么行为本身往往会变得毫无科学意义。如果把行为主义本身看作我们提到过的一般清教徒式奋斗和成就观点的一种文化表现，那么行为主义可能会被更好地理解。这意味着，在它的其他各种缺点之外，现在还必须加上物种中心主义。

相对无动机反应的例子

到目前为止，我们列出了几大类或多或少被视为无动机的现象，当然这取决于对这个词的各种可能的定义。还有许多其他类似的反应，现在我们将在此进行一些简明的讨论。值得注意的是它们都是心理学中相对被忽视的领域，这对科学的研究者来说是一个很好的例证，说明了有限的人生观如何创造了有限的世界。对于一个仅仅是木匠的人来说，这个世界是由木头组成的。

艺术

当艺术寻求沟通，试图唤起情感、表现，为了对别人机械影响的时候，艺术的创作可能是相对有动机的；但当它是为了表达而不是为了交流，是从内心出发而不是为了人际交流的时候，也可能是相对无动机的。表达也可能会产生不可预料的人际效果（附带收益），当然这是题外话。

然而，非常关键的问题是：“是否有表达的需要？”如果有，那么艺术表达以及宣泄和释放现象就像寻求食物或寻求爱情一样是有动机的。我在前面的章节中已经多次指出，我认为证据将很快迫使我们认识到这样一种需求，即无论有机体中的何种冲动被激发出来，都要用行动来表达。那么悖论就会从这一事实中变得明了，即任何需要或任何能力都是一种刺激，因此有刺激就会寻求表达，那么，是应该把它看作一种单独的需求或刺激，还是应该把它看作所有刺激的普遍特征呢？

在这一点上，我们不需要二者择其一，因为我们的唯一目的是表明它们都被忽视了。无论哪一个观点最终被证明是卓有成效的，都将迫使人们认识到无动机的范畴，或对所有动机理论进行重新构建。

对见多识广的人来说，审美经验的问题也同样重要。这对许多人来说是如此丰富和宝贵的经验，以至于他们会对任何否认或忽视它的心理学理论嗤之以鼻，不管这种忽视有什么科学依据。科学必须对所有的现实进行解释，而不仅仅是其中已被穷尽的部分。事实上，审美反应是无用的、无目的的，我们对它的动机一无所知，如果真的有任何普通意义上的动机的话，应该是在向我们表明我们主流心理学的匮乏。

从认知角度来讲，即使是审美知觉，与普通认知相比，也可能被看

作相对无动机的。我们在第十三章中已经说到，评判性的认知充其量只是局部的，与其说是对一个对象的所有属性的考察，不如说是根据那些对我们有用的、与我们关注相关的或需要满足的或需要威胁的少数属性对它进行分类。被动地、无偏见地对一个现象的多面性感知（特别是指不是实用性的，而是它在产生终极体验方面的功效）是审美感知的一个特征。^②

我发现从分析“等待”这个概念来作为我思考“存在”这个问题的起点很有效，一只晒太阳的猫不会比一棵矗立的树虚度更多的时间，等待意味着浪费，无用和不被在乎的时间，对有机体来说是没有意义的，是一种太过专注于手段为导向的生活态度的副作用。这通常是一种愚蠢、低效和浪费的反应，因为：（1）不耐烦通常没有好处，即使从效率的角度来看也是如此；（2）即使是手段经验和手段行为也出于自身目的用于享受、品味和欣赏，可以说，不需要额外的费用。旅行是一个很好的例子，在这个例子中，一段时间既可以作为最终的体验来享受，也可以完全浪费掉。教育是另一个例子，一般的人际关系也是如此。

这里还涉及对“浪费时间”这一概念的某种倒置。对于以使用为导向、带有目的性，减少需求的人来说，一事无成、无济于事就意味着浪费时间。虽然这是完全合理的说法，但我们可以提出一种同样合法的说法，即浪费的时间没有带来最终的体验，也就是说，没有最大限度享受时间。“你消磨享受的时间不是在浪费时间。”“有些不必要的事情可能是必不可少的。”

对于我们文化无法坦率地体会终极体验这一事实，散步、划独木舟、打高尔夫球等活动都是很好的例证。一般来说，这些活动之所以受到赞誉，是因为它们能让人们走到户外、亲近自然、沐浴阳光或进入美丽的环境。从本质上讲，这些都是将本应无动机的终极活动和终极体验投入有目的、有成就、务实的框架中的方式，从而安抚西方良知。

欣赏、享受、惊奇、热情、鉴赏力、终极体验

不仅是审美体验，而且许多其他的体验也是被动地被有机体接受和享受着，这个享受本身很难说是有动机的；如果说有的话，那也是有动机活动的目标，是需求满足的附加结果。

神秘、敬畏、喜悦、惊奇和钦佩的体验，都是这一类被动的主观上丰富的经验，这些体验用自己的方式冲击着有机体，像蜂拥而入的音乐

一样包围着他，让他沉浸其中。这些也是最终体验，但这是终极的而非手段性的，它们不会改变外部世界。所有这些也同样适用于休闲安逸，如果它被恰当解释的话。

或许在这里谈论这两种终极快乐应该再合适不过了：（1）克比勒的机能快乐；（2）纯粹生活本身的乐趣（生命乐趣）。我们尤其能在孩子身上看到这些，他们完全出于喜悦的心情不断重复他新完善的技巧，但与这些快乐随之而来的就是身体良好和熟练的功能作用，跳舞就是一个很好的例子。至于基本的生活乐趣，任何一个生病、消化不良或犯恶心的人都可以证明这种最终极的胜利愉悦（快乐体验）的存在，就是一种自发的、不请自来的、无动机的健康生活的附带现象。

风格和品位

在第十章中，行为风格，与其作用和目的形成对比，被列为继奥尔波特、沃纳和韦特海默著作之后有关表现性的案例。

我想在此补充一些1939年报告的数据，这些数据应能说明并支持这一论点。在这项研究中，我试图找出具有高度自尊的和处于高度支配地位的女性（坚强、自信、有主见的性格）与处于低支配力女性（自卑、被动、害羞或退缩的性格）的各种不同之处。你会发现其中的差异性如此之多，以至于通过观察她们的行走、说话的方式等，就可以相对简单地做出判断（因此也就更容易验证了）。性格结构表现在品位上、衣着服饰上，表现在聚会行为上等；也表现在公开的手段性、目的性、有动机性行为上，举几个例子就够了，较为强硬的人会通过选择更咸、更酸、更苦、更辣、味道更浓的食物来显示这种力量，例如，选择浓奶酪而不是较温和的奶酪；选择虽然不好看、不诱人但味道很好的食物，如贝类；会选择新奇和陌生的食物，如油炸松鼠、蜗牛。对于那些不好看或者草草端上来的食物，他们也没那么挑剔、反感和大惊小怪。然而与那些处于低控制性地位的女人相对比，她们对美食更感性、更热情、更有欲望。

通过一种观相术的心物同型论可以发现，这些相同的品质在其他领域也表现出来。例如：她们的语言更强硬、更激烈、更坚决，她们选择的男人亦是如此；她们对剥削者和其他试图占便宜的人的反应也是同样掷地有声，丝毫不让人的。

艾森伯格的研究在其他方面非常有力地支持了这些结论。例如，在

支配感或自尊测试中，得分高的人更容易在与实验者的约会中迟到，表现得更不拘小节、更随意、更咄咄逼人、更高傲，更少存在紧张、焦虑和担忧，对于别人拿出的香烟也会轻易接受，即使在没有接受到邀请的情况下，也能处理得自如得体。

另一项研究表明，这两类人的性反应更加明显不同。强势的女人更像一个异教徒，放纵，对性行为方式接受程度更高。她不会守身如玉，可能会自慰，可能会与多个男人发生性关系，还可能会尝试同性恋、舔阴、口交和肛交等性行为。换句话说，她表现得更前卫，不受束缚，更强势、更坚决。

卡彭特进行了一项未发表的实验，研究高分和低分女性对音乐的不同品位，得出了一个可预见的结论：高分的女性更容易接受新奇、狂野、陌生的音乐，对嘈杂无序的旋律接受度更高，更喜欢有力的音乐而不是甜美的音乐。

梅朵表明，低分者在受到压力时，智力退化的程度比高分者更严重，即她们不那么坚强，参见麦克莱兰及其合作者关于论成就需要的研究。

这些例子对我们论点的价值存在于一个显而易见的事实中，这些例子都是无动机的选择，都表现了一种性格结构，就像莫扎特的所有音乐都是莫扎特式的，或者雷诺阿对德拉克洛瓦画作的复刻看起来更像雷诺阿的风格而不是德拉克洛瓦。这些都以同样的风格表现出来，就像写作风格、主题故事、罗夏墨迹测验，或者玩偶游戏一样。

游戏

游戏可能是应对性的，也可能是表现性的，或者两者兼而有之，这一点从游戏治疗和游戏诊断的文献中已经看得很清楚了。这个一般结论似乎很有可能会取代过去提出的各种机能性的、目的性的、动机性的游戏理论。既然没有什么可以阻止我们对动物使用应对——表现的二分法，我们也可以有理由期待对于动物游戏更有用和更现实的解释。为了开拓这一新的研究领域，我们所要做的就是承认游戏可能是无用的、无动机的，可能是一种存在而不是奋斗，是目的而不是手段。欢笑、欢闹、欢乐、欢心、欢喜、欢愉等也可能是同样的情况。

意识形态、哲学、神学、认识论

这是另一个抵制正统心理学工具的领域，我认为这部分是因为自达尔文和杜威以来，一般性思维已经被自动地视为解决问题的方法，即机械性思维和动机性思维。

我们所拥有的用于反驳这一假设的少量资料，主要来自对更大的思想产物——哲学体系——的分析，它们与个人性格结构的关联性是很容易证实的。像叔本华这样的悲观主义者会产生一种悲观主义的哲学，这应该很容易理解。但如果将其认为是纯粹的文饰或防御性或安全手段，那就太过天真了，毕竟我们从儿童艺术产品和故事中也学有所获。无论如何，以一个类似的表现性作品为例，巴赫的音乐或鲁本斯的绘画怎么可能是防御性或是文饰作用的呢？

记忆也可能是相对无动机的，这一点在所有人类身上或多或少都存在的潜在学习现象中可以清楚地发现。研究者对这个问题的争论其实是无关紧要的，因为老鼠是否表现出潜在性学习与人类无关，人类在日常生活中毫无疑问地表现出了这种倾向。

在任何情况下，真理或正确的答案往往会简单地被感知，而不是通过奋斗或努力争取和寻求到的。事实上，在大多数实验中，在问题得到解决之前，某种动机是必要的。这可能很容易是问题的平凡性或专断性的功能，而不是证明“所有的思维必须是有动机的”。在健康的人所过的美好生活中，思维就像感知一样，可能是自发地、被动地接受或产生，是有机体的本质和存在的一种无动机的、毫不费力的、快乐的表现，事情是自然发生而不是人为让它们发生的，就像花的香气或树上的苹果一样，是自然存在的例子。

(1) “……闲散的联想、多余的图像、牵扯的梦想、随意的探索，在发展中起着一部分作用，而这些作用在起源上是无法用任何经济原则或任何直接的有用性期望证明的。在像我们这样的机械主义文化中，这些重要的活动要么被低估，要么被忽视……”

“一旦我们摆脱了机制的无意识偏见，我们就必须认识到‘多余的’和经济一样，对人类的发展同样重要。例如，美在进化中扮演了和功能一样重要的角色，不能像达尔文寻求的那样，仅仅作为一种求偶或受精的实用工具。简而言之，我们可以把自然界想象成一个神话般的诗人，用隐喻和韵律工作；也可以把自然界想象成一个狡猾的机械师，努力节省材料，保持收支平衡，高效而廉价地完成工作。机械论的解释和诗意的解释一样主观；在某种程度上，每种解释都是有用的。”（347，第35页）

戈登·奥尔波特强烈而正确地强调，“存在”与奋斗一样是努力和积极的。他的建议会使我们把努力弥补缺陷与努力实现自我而不是与存在相比较。这种纠正也有助于消除太容易获得的印象，即“存在”。无动机的反应和无目的的活动比应对外部问题更容易、更没有活力、更不费力。这种对自我实现的过于悠闲的解释是有误导性的，这一点很容易被贝多芬等挣扎着

自我发展的例子所证明。

- (2) “每个人的存在都可以被看作为满足需求，缓解紧张，保持平衡而进行的持续斗争。”就我们的质量单位而言，个人的行为总是与需要和目标有关。如果在任何情况下，这个单位似乎不是最有意义或最有用的，我们必须首先重新审查我们的观察的有效性，而不是这个单位的有用性。通常情况下，如果一个行为可能看起来毫无动机，可能是因为我们未能具体确定所涉及的需求或目标，或者因为我们人为地将个人行为的一部分从其综合环境中抽象出来。“目前，我们认识到，生物的每一个反应都必须是有目的的，即适应于物种的保存，如果后者要在生存斗争中生存下去的话。”“.....所有的行动都是有动机的，并且表达了某种目的。”“天性，就像人类的其他活动一样，是有目的的。”“所有的行为都是由需要的压力所引起的，也就是前面已经提到的那种需要。行为是有机体的反应，它努力通过与环境的交易来减少这些需求。因此，所有的行为，都是由需求衍生的利益所引导的。”“所有的行为都是有动机的，所有的学习都涉及报酬。”“需要是由一个人经历过的报告决定的，并且，假设所有的行为都能满足一些有意识或无意识的需要，通过个人的行为推断出来。”“因此，所有的行为都是目标导向的.....”

“.....一个人做出的大多数（如果不是全部的话）动作或反应，都会立即产生奖励或惩罚的净效果。”某些行为会让我们立即推断出某种驱动或动机的运作，而其他行为序列——至少相对而言——是缺乏动机的，也许人类最简单的反射以上的行为都不是完全没有动机的。“这一原则认为，无论这种需求所产生的活动冲动是被称为本能、驱动力还是目标导向的努力.....”事实上，这些作家中的大多数都在谈论更低的、更多的物质需求，这本身就使情况变得更糟。

- (3) 大脑的作用是促成以下选择：它使有用的记忆实际化，把那些无用的记忆保留在意识的底层。对于知觉来说，也可以说是如此。作为行动的辅助，它把现实中我们感兴趣的部分作为一个整体孤立起来。它向我们展示的与其说是事物本身，不如说是我们可以如何利用事物。大脑把事物分类，事先给它们贴上标签。我们几乎不需要看物体，就能知道它属于哪种类别。但是，时不时地，由于一个幸运的意外，那些感官或意识不太依附于生命体的人出现了。自然界已经忘记了把他们的感知能力和行动能力联系起来。当他们看一个东西时，他们看到的是它本身，而不是自己。他们不只是为了行动而感知，他们是为了感知而感知——不为任何目的，只是因为兴趣。就他们本性的某一方面来说，无论是他们的意识还是他们的一种感觉，他们天生就是超然的；根据这种超然是某种特定意义上的超然，还是意识上的超然，他们就是画家、雕刻家、音乐家或诗人。因此，在不同的艺术中，我们可以更直接地看到现实；因为艺术家不太想利用自己的感知力，所以他能感知到更多东西。（第162、163页）

第十五章 心理治疗、健康与动机

令人惊奇的是，实验心理学家并没有把目光转向心理治疗的研究这座未开发的金矿。成功的心理治疗，会让人们的认知、思维、学习方式都会发生变化，他们的动机发生变化，他们的情感也会发生变化。心理治疗可以说是我们有史以来最好的技术，可以将人最深层的本性暴露出来，与他们表面的个性形成对比。他们的人际关系和对社会的态度都会发生改变。他们的性格（或人格）都会发生由表及里的深刻变化。甚至有一些证据表明，他们的外表发生变化，身体健康状况得到改善，等等。然而，在大多数有关学习、认知、思维、动机、社会心理学、生理心理学等各类书中，心理治疗这个词甚至没有被列入索引。

举一个很简单的例子，毫无疑问，学习理论至少可以通过对婚姻、友谊、自由联想、抵抗力分析、工作成功等治疗力量的学习效果的研究而获益，更不用说悲剧、创伤、冲突和痛苦了。

通过研究作为社会或人际关系的一个准例，即作为社会心理学的一个分支的心理治疗关系，我们现在至少可以有三种描述病人和治疗师相互联系的方式：专制的、民主主义的、自由放任的，每一种方式在不同时期都有其特殊的用途。但恰巧这三种关系在儿童俱乐部的社交氛围、催眠的风格、政治理论的类型、母子关系中和在次人灵长类动物中发现的社会组织类型中都能找到。

任何对治疗目的和目标的彻底研究，都会非常迅速地暴露出当前人格理论发展的不足。质疑基本的科学正统观念，即科学中没有价值地位，暴露了健康、疾病、治疗和治愈等医学概念的局限性，并清楚地揭示了我们的文化缺乏一个可用的价值体系。难怪人们害怕这个问题，还要举出许多其他的例子来证明心理治疗是大众心理学的一个重要门类。

我们可以说心理治疗主要有七种方式：（1）通过表达（行为完成、释放、宣泄），如利维的释放疗法；（2）通过满足基本需求（给予支持、保证、保护、爱、尊重）；（3）通过消除威胁（保护、良好的社会、政治和经济条件）；（4）通过提高感知力、知识和理解力；（5）通过建议或权威；（6）通过直接攻击症状，如各种行为疗法；（7）通过积极的自我实现、个性化或成长。就人格理论的较普遍目的而言，这也构成了文化和精神病学认可的方向上人格变化的方式。

在这里，我们特别感兴趣的是追溯治疗素材和本书迄今为止所介绍

的动机理论之间的一些相互关系。我们将看到，满足基本需求是通往所有治疗的最终积极目标，即自我实现的一个重要（也许是最重要的）步骤。

还需要指出的是，这些基本需求大多只能由其他人来满足。因此，治疗大多都要在人际关系的基础上进行。基本需求的满足，其满足物构成了基本的治疗用药，如安全感、归属感、爱和尊重，这些都只能从其他人那里获得。

我想说的是，我自己的经验几乎完全局限于简单疗法。那些从事于精神分析（更深层次）治疗的人更有可能得出这样的结论：顿悟而非满足需求才是最重要的药物。这是因为重病患者只有在放弃对自我和他人幼稚的理解，并能够感知和接受个人和人际现实的本来面目时，才能够接受或吸收基本需求的满足。

如果愿意的话，我们可以对这个问题进行讨论，从而指出顿悟疗法的目的是使人们有可能接受良好的人际关系和与之相伴的需求满足。我们知道只有这些动机的变化得以实现，顿悟才能富有成效。然而，暂时接受更简单、更简短的需求满足疗法与更深入、更漫长、更费力的顿悟疗法之间的粗略区分，具有相当的启发价值。正如我们将要看到的，需求满足在许多非技术性的情境中是可能的，如婚姻、友谊、合作、教学等。这就为将治疗技术更广泛地推广到各类非专业人员（非专业治疗）开辟了一条理论之路。现在，顿悟疗法已经明确是一个技术性的问题，掌握这一技术需要进行大量的培训。对这种非专业治疗和技术治疗之间的二分法的理论后果的不懈追求，将证明它的各种可用性。

也可以大胆地认为，虽然更深层的顿悟疗法涉及许多附加的原则，但如果我们选择研究阻碍或满足人的基本需求的效果作为我们的起点，它们也可以得到最好的理解。这与现在的做法，即从对一种或另一种精神分析（或其他顿悟疗法）的研究中得出对短期疗法的解释的现状对立。后者产生的副作用就是把心理治疗和人格成长的研究变成了心理学理论中一个孤立的领域，使其或多或少地自成一体，并且受只适用于这个领域特有的或自成一体的法则的支配。本章明确拒绝这样的推断，并抱着心理治疗中不存在特殊法则的信念出发。我们之所以会在最初受这些法则影响，不仅是因为大多数专业治疗师都接受过医学而不是心理学的训练，还因为实验心理学家对影响他们描述人的本质的心理治疗现象视而不见。简而言之，我们不仅可以认为心理治疗最终必须建立在完整的、一般的心理学理论基础上，还可以主张心理学理论也必须扩大自己的范围，使之足以适应这种责任。据此，我们将首先接触较简单的治疗现象，将顿悟的问题推迟到本章的后面部分。

作为通过人际关系来获得需求满足的心理治疗和人格成长： 支持这一观点的若干现象

我们知道许多实际情况综合起来并不能形成任何纯粹认知的心理治疗理论，或任何纯粹的非人格的心理治疗理论，但这些却与需求满足理论和治疗，以及成长的人际方法是相当兼容的。

1. 凡是社会存在就有心理治疗的存在，萨满、药师、女巫、老巫婆、牧师、古鲁，以及西方文明中的医生，总是能够在某些情况下实现我们今天所说的心理治疗。事实上，伟大的宗教领袖和组织已经向我们证实，戏剧性的心理病理的治愈，更微妙层面的性格和价值困扰的治愈。这些人为这些成就所做的解释，彼此之间没有任何共同之处，也不需要认真考虑。我们必须接受这样一个事实，即虽然这些奇迹是可以实现的，但实践者并不知道为何或用何种方法实现这些奇迹。

2. 这种理论与实践之间的不平衡今天也同样存在。各个心理治疗学派之间的观点都不一致，有时甚至会产生激烈的冲突。然而一个心理学家临床工作的时间久了，总会遇到被这些学派的代表治愈的病人，这些病人就会心存感激，并成为这种或那种理论品牌的忠实拥护者。但是，收集这些学派的失败案例也同样简单。而更让人困惑的是，我曾见过一些被医生甚至是精神病学者治愈的病人，据我所知，这些医生从未接受过任何形式的称为心理治疗的培训（更不用说学校教师、牧师、护士、牙医、社会工作者等）。

诚然，我们可以从实证和科学的角度对这些不同的理论流派进行批判，然后将它们按相对有效性的粗略等级进行排列。而且我们可以期待，将来我们能够收集到适当的统计资料，表明某一种理论训练比另一种理论训练产生更高的治愈率或增长的比例，即使任何一种理论都不可能没有失败或一直成功。

然而，此时此刻，我们必须接受这样一个事实，即治疗结果可能在某种程度上与理论无关，或者说，治疗结果可能根本没有理论依据。

3. 即使在同一个思想流派的范围内，比如经典的弗洛伊德精神分析学派，分析学家们都知道也普遍承认，不同的分析家之间存在着巨大的差异，不仅在通常定义的能力上，而且在纯粹的治疗效果上。有些杰出的分析师在教学和写作方面做出了重要的贡献，诚然他们知识广博，作为教师和讲师以及培训分析师受到追捧，但他们却往往无法治愈他们的病人。还有一些人，他们从来没有写过任何东西，也从未做出过什么

重大发现，但他们在大多数时候都能治愈他们的病人。当然，在这些学识和治愈患者的能力中，显然有某种程度的正相关，但例外情况仍有待解释。^④

4. 纵观历史，有一些著名的案例，在这些案例中，一个疗法思想学派的大师，虽然自己作为一个治疗师能力超群，但却未能将这种能力教授给他的学生。如果这只是理论、内容或知识的问题，与治疗师的人格无关，如果学生同样聪明和勤奋的话，那么学生最终应该做得和他们的老师一样好或更好。

5. 对任何类型的治疗师来说，第一次见到病人，与他讨论一些外部细节，如程序、时间等；第二次接触时让他报告或说明进展情况，这是很常见的经验。但从公开的言行来看，这个结果是绝对不可思议的。

6. 有时候治疗结果甚至是在治疗师不说话的情况下产生的。有一次，一个大学女生想咨询一个个人问题，在一个小时的时间里，她说了很多话，而我却只字未提，她自己满意地解决了问题，对我的建议表示衷心的感谢，然后离开。

7. 对于还很年轻、病情不太严重的病人来说，普通的日常生活经历可以在最大意义上起到治疗作用。婚姻美满、工作顺利、挚友相伴、孕育生命、直面危机、克服困难——我偶尔看到所有这些在没有技术治疗师的帮助下产生深刻的性格变化，最终摆脱病症，等等。事实上，我们可以提出这样的论点：良好的生活环境是最终的治疗手段之一，而技术性心理治疗的任务往往只是使个人能够利用它们而已。

8. 许多精神分析师观察到，他们的病人在分析的间歇期和分析完成后都有进步。

9. 另据报道，治疗成功的一个标志是在治疗对象的妻子或丈夫相伴的进展中也会出现。

10. 也许最具挑战性的是今天存在的非常特殊的情况，即绝大多数病例都是由从未接受过治疗师训练的人治疗的，或者至少是由没有经过严格培训的人处理的。我可以用我自己在这方面的经验来说明这一点，这一经历，心理学领域和其他领域数以百计的人肯定也体会过。

在二十世纪二三十年代，绝大多数心理学研究生的训练都是有限的（在一定程度上现在仍然如此），有时甚至到了完全没有训练的地步。学生们学习心理学是因为喜欢人类，想理解和帮助他们，但却发现自己好像陷入了某种奇怪的迷狂氛围之中，在这种气氛下，他们大部分时间都花在了研究感官现象、条件反射的细微之处，无意义的音节，以及白

鼠在迷宫游走的游戏上。与此相伴的是一种更有用的，但在哲学上仍然受限且朴素的实验和统计方法的训练。

然而，对普通人来说，心理学家就是心理学家，是所有重大生活问题的靶标，是应该知道为什么会离婚，为什么会产生仇恨，或者为什么人们会变成精神病的技术人员，他常常不得不以各种方式回答问题。尤其是在那些从未见过心理医生，也从来没有听说过精神分析的小城市和小城镇，情况更是如此。除了心理医生之外，唯一能扮演这一角色的就是某位最喜欢的姑姑、家庭医生或牧师。或许一个没有受过训练的心理学家就能因此减轻他的不安感了，他也可以努力地投入必要的训练中去了。但是，我想报告的是，这些出于摸索中的努力常常奏效，让年轻的心理学家大吃一惊。他已经完全做好了要失败的准备，当然失败的次数也比较多，但如何解释他根本没有预料到的成功结果呢？

有些经历更是出乎意料。在各种研究过程中，我不得不收集各种类型人格的详细的病例史，按照所接受的训练情况，我完全只是偶然地治愈了我正在调查的人格扭曲对象，而我只是问了一些关于人格和生活史的问题，除此之外，什么都没做啊！

偶尔也会发生这样的情况：当有学生向我寻求通常的建议时，我会建议他去寻求专业的心理治疗，并向他解释为什么我觉得要这样做，他有什么问题，心理疾病的性质，等等。在某些情况下，仅这一点就足以消除目前的症状。

业余治疗师比专业治疗师看到更多这样的现象。事实上很明显，只是一些精神病学家根本不愿意相信这些事件的报道。但这一切都可以很容易地得到验证和核实，因为这种经历在心理学家和社会工作者中很常见，更不用说牧师、教师和医生了。

如何解释这些现象？在我看来，我们只能借助于一种动机性的、人际关系理论来理解它们。显然有必要强调的是，不是有意识地说了什么或做了什么，而是无意识地做了什么，无意识地感知到了什么。在所有引用的案例中，治疗师都对病人感兴趣，关心他，试图帮助他，从而向病人证明至少在一个人的眼中，他是有价值的。由于治疗师在所有案例中都被认为是更聪明、更年长、更强壮或更健康的人，病人也能感到更安全、更受保护，从而减少脆弱和焦虑。愿意倾听，没有责备，鼓励坦率，即使在罪恶揭露后也被接受和认可，温柔和善良的态度，让病人感觉是有人站在他这边，除上述因素外，所有这些都有助于患者无意识地认识到自己是受到喜欢、保护和尊重的。正如已经指出的，这些都是基本需求的满足。

很明显，通过赋予基本需求满足选定一个具有更大作用的角色来补充已知的治疗决定因素（暗示、宣泄、洞察，以及最近的行为疗法等），我们可以解释更多的东西，而不是仅仅局限于这些已知的过程。有些治疗现象是与这些满足一并出现的，后者作为前者唯一的解释——这大概是不太严重的情况。另一些更严重的病例凭借更复杂的治疗技术就能够解释的病情，如果再加上在良好的人际关系中几乎是自然而然产生基本需求满足作为决定因素，就可以更全面地理解这些现象。

心理治疗是一种良好的人际关系

任何对如友谊、婚姻等人与人之间关系的最终分析，都会表明：
（1）基本需求只有在人与人交往之间才能得到满足；（2）这些需求的满足正是我们已经谈到的基本治疗药物的东西，即给予安全感、爱、归属感、价值感和自尊。

在分析人与人之间关系的过程中，我们不可避免地会发现，我们有必要也有可能区分关系的好与坏。这种区分可以非常有效地根据关系带来的基本需求的满足程度来进行。如友谊、婚姻、亲子关系在一定程度上将（以有限的方式）被定义为心理上好的关系，因为它提供或增强了归属感、安全感和自尊（并最终达到了自我实现），而坏的关系则不会产生这样的结果。

我们无法从山川、树木或狗狗身上得到这种满足。只有从另一个人身上，我们才能得到充分满足的尊重、保护和爱，也只有对其他的人，我们才能给予这些最充分的满足。但这些正是我们发现的好朋友、好伴侣、好父母、好孩子、好老师、好学生能相互给予的东西；这些也正是我们从任何一种良好的人际关系中寻求的满足；也正是这些需要的满足，才是成为好人的必要前提，而好人又是所有心理治疗的最终（哪怕不是直接）目标。

那么，我们的定义体系的广泛含义是：（1）心理治疗在其基础上并不是一种独特的关系，因为它的一些基本特质在所有“好的”人际关系中都能找到。^②（2）如果是这样的话，从它作为一种好的或坏的人际关系的性质来看，心理治疗的这一方面必须受到比它通常所受到的更彻底的详论。^③

1. 以良好的友谊（无论是妻子与丈夫之间，父母与子女之间，还是人与人之间）作为我们良好人际关系的典范，仔细研究一下，我们发

现，它们提供的满足感甚至比我们所说的那些更多。相互间的坦诚、信任、诚实、不会互相防备，都可以被看作除了它们的表面价值之外，还具备的额外的表达性、宣泄性的释放价值（见第十章）。一段健全的友谊也允许表达健康的服从、放松、幼稚和愚蠢，因为如果没有危险，别人爱和尊重的是我们自己，而不是我们所扮演的任何角色，我们可以做我们真正的自己。当我们感到软弱的时候，我们可以做弱者；当我们感到困惑的时候，我们可以做被保护的人；当我们想放弃成人的责任的时候，我们可以做幼稚的人。此外，一份真正好的关系甚至在弗洛伊德流派看来，也能增进顿悟，因为好的朋友或丈夫能够更好地为我们所考虑的问题提供分析性解释或类似的等价物。

对于所谓良好人际关系的教育价值，我们谈得还不够。我们不仅渴望安全和被爱，而且渴望了解更多。我们充满好奇，渴望解开每一个包装，打开每一扇门。除此之外，对于我们构建世界，深入理解世界，让它变得有意义的基本哲学冲动，我们也不得不加以对待。良好的友谊或亲子关系在这方面应该提供很多，这些满足就会或应该会在达到某种特殊的程度的时候实现于良好的治疗关系中。

最后，我们不妨谈谈一个显而易见（因此被忽视的）的事实，即爱与被爱同样令人愉悦。^④在我们的文化中，公开的感情冲动被当作性意味的，和敌意冲动一样，受到了严重的抑制——甚至更甚。只有在极少数的关系中，我们才能公开表达感情，也许只有三种类型，即父母与子女之间、祖父母与孙子之间以及已婚人士和情侣之间，即使在这些关系中，我们也知道它们是多么容易被扼杀，并与尴尬、内疚、防卫、角色扮演和争夺主导权的斗争混合在一起。

2. 仅仅强调治疗关系允许甚至鼓励公开口头表达爱和感情冲动是不够的。只有在这里（以及在各种“人格成长”团体中），它们才被认为是理所当然和被期待的，只有在这里，它们才会被有意识地清除不健康的掺杂物，从而得到净化，发挥出最佳的作用。这些事实明确无误地指出了重新评价弗洛伊德的移情和反移情概念的必要性。这些概念产生于对疾病的研究，在处理健康问题时又过于局限，必须扩大到包括健全的人和不完全的人，理性的人和非理性的人。

3. 人际关系至少可以区分为三种不同的性质：主从关系、平等关系和超然或放任关系。这些关系连同医保关系已经在不同的领域得到了证实。

一个治疗师可以把自己当作病人的积极、果断、掌握一切的老板；也可以将自己与病人联系在一起，作为拥有共同任务的伙伴；或者最后

一种，他可以把自已变成病人的一面冷静、无情的镜子。从不掺杂其中，毫无人情味，总是保持疏离。最后一种是弗洛伊德推荐的类型，但官方来说，其他两种类型的关系实际上是最常见的。对于分析者来说，任何正常的人类情感的唯一标签是反移情，即非理性的、病态的。

现在，如果治疗师和病人之间的关系是病人获得必要治疗药物的媒介——就像水是鱼在其中找到它所有需要东西的媒介——那么就必须考虑，不是从本质上出发，而是考虑哪种媒介对哪位病人最好。我们必须谨防自己为了选择一个忠诚的后盾，就排斥其他选择。没有理由说这三种方法，以及其他可能还未被发现的方法，不应该在优秀治疗师的武器库里找到。

尽管从以上所述可以看出，普通患者在温暖、友好、民主的伙伴关系中最能茁壮成长，但对太多人来说，并不是最好的氛围的情况实在太多了，无法让我们把它变成一种规则。对于比较严重的慢性稳定型神经官能症患者来说，更是如此。

一些更专横的病人，把善良看作软弱、好欺负，绝不能允许将此发展成一种对治疗师傲慢轻视的态度。必须严格控制，设定非常明确的许可限度，这也是为了病人的利益考虑。兰肯在讨论治疗关系的限度时特别强调了这一点。

另一些人，他们已经学会了将感情视为陷阱和圈套，除了冷漠以对，就是对一切都感到焦急退却。自我感觉罪孽深重的人可能会“需要”惩罚，而莽撞和有自我伤害倾向的人则需要更加积极的指令来避免他们对自己造成不可挽回的伤害。

但是，有一条规则是没有例外的，即治疗师在面对他与病人之间的关系的时候应该尽可能清醒，假设他会因为自己的性格而自然而然地倾向于一种类型的治疗手段而非另一种，当涉及病人的利益时，他应该学会控制自己。

在任何情况下，不管是在一般情况下还是从病人的个人角度而言，如果他们俩的关系处不好，心理治疗的其他资源是否能起到作用都值得怀疑。这在很大程度上是因为这样的关系很可能永远无法深入发展或很快就会被切断。但是，即使病人勉强与他极为不喜欢、憎恨或会感到焦虑的人待在一起，时间也用不着浪费在自我防卫、挑衅以及把惹恼治疗师作为他的主要目标上。

总而言之，尽管建立一个令人满意的人际关系本身并不是目的，而是达到目的的一种手段，但它仍然必须被视为心理治疗的必要或非常理想的先决条件，因为它通常是分配所有人类所需的终极心理药物的最佳

媒介。

这种观点还有其他有趣的含义。如果心理治疗从根本上说是向病人提供那些他应该从其他良好的人际关系中得到的品质，这就等于把有心理疾病的人定义为一个从来没有与其他人建立过良好关系的人。这与我们前面把病态的人定义为没有得到足够的爱、尊重的人并不矛盾，因为他只能从别人那里得到这些。虽然这些定义被证明是同义的，但每个定义都把我们引向不同的方向，让我们看到治疗的不同方面。

疾病第二重定义的一个结果是，它为心理治疗关系提供了另一个解释。心理治疗被大多数人认为是一种绝望的措施，是一种最后的手段，而且因为大多数认为只有病人才需要建立这样一段关系，它逐渐就被认为像外科手术一样，是怪异的、不正常的、病态的、不寻常的，是一种不幸的必需品，甚至治疗师自己也这样认为。

当然，这不是人们建立其他有益关系如婚姻、友谊或伙伴关系的态度。但是，至少从理论上讲，心理治疗类似于友谊，也类似于一场外科手术，那么它应该被看作一种健康的、理想的关系，甚至在某种程度上和某些方面，是人与人之间的理想关系之一。从理论上讲，它应该是被期待的，急切地想要拥有的。这是从前面的考虑中可以得出的推论，然而，在实际生活中，我们知道情况往往不是这样。这种公认的矛盾并不能完全用神经病患者无法避免地陷入自己的医患的必然性来解释，甚至很多治疗者也用对治疗关系基本性质的误解来解释。我发现，相较于那种平常的解释，当我向潜在的病人做了上述解释时，他们会更愿意接受治疗。

疗法中人际关系定义的另一个结果是，它可以将治疗的一个方面表述为建立良好的人际关系的技术训练（如果没有特别的帮助，一个慢性精神病患者是无法做到的），从而证明这是可行的、令人享受且富有疗效的。那么就能期待可以通过一种转移训练，使他与其他人建立起深厚的友谊。他可以像我们大多数人一样，从我们的友谊、孩子、妻子或丈夫以及同事那里得到所有必要的心理药物。从这个角度看，治疗还可以用另一种方式来定义，即帮助病人建立起所有人都想要的良好的人际关系，而相对健康的人也可以从这种关系中获得他们所需要的许多心理药物。

从上述考虑中得出的另一个推论是，理想情况下，患者和治疗师最好应该相互选择，而且这种选择不应该仅仅基于声誉、费用、技术培训和技能等，还应该基于普通人对彼此的喜爱。从逻辑上可以很容易地证明，这至少可以缩短治疗所需的时间，使患者和治疗者都更容易接受治

疗，达到理想的治疗过程和效果，并使整个经历对双方都更有意义。这一结论的其他各种推论是，理想情况下，两者的背景、智力水平、经验、宗教、政治、价值观等应该是相对较为相似的。

现在必须明确的是，治疗师的人格或性格结构即使不是最重要的，也肯定是关键的考虑因素之一。他必须是一个能够轻易地进入心理治疗这一理想的良好人际关系的人。此外，他必须能够与许多不同类型的人，甚至与所有人都能做到这一点。他必须是温暖的、有同情心的，他必须对自己有足够的信心，能够尊重其他人。从心理学的意义上说，他能够给予他人基本的尊重，仅仅因为他们是人，是独一无二的人。总之，他应该在情感上是安全的，他应该有健康的自尊。此外，他的生活状况最好是非常理想的，以至于他不会被自己的问题所困扰。他应该拥有美满的婚姻，殷实的财富，有至交好友，热爱生活，把日子过得很美好。

作为心理治疗手段的良好的人际关系

我们已经扩展和概括了心理治疗的最终目标，以及产生这些最终效果的特定药物。从逻辑上来讲，我们已经在致力于消除将心理治疗与其他人际关系和生活事件隔开的墙。那些发生在普通人生活中的、帮助他向技术性心理治疗的最终目的迈进的事件和关系，可以公平地称为心理治疗，即使它们发生在办公室之外，没有专业治疗师的帮助。由此可见，心理治疗研究的一个完全恰当的部分是考察由好的婚姻、好的友谊、好的父母、好的工作、好的老师等产生的日常奇迹。从这样的考虑中直接推导出的一个原理的例子是，只要病人能够接受和处理治疗关系，技术性治疗应该更多地依赖于引导病人进入这样的治疗关系。

当然，我们不必像专业人士一样，害怕把对他人的保护、爱和尊重这些重要的心理治疗工具交到业余人士手中。虽然它们肯定是强大的工具，但并不因此而危险。我们可以期望，我们通常不会因为爱他和尊重他而伤害他（除了偶尔神经质的人，无论如何，他们的情况已经很糟糕了）。可以正当地认为，关心、爱和尊重几乎总是有益而无害的力量。

要接受这一点，我们必须明确地相信，不仅每一个正常的人都是潜在的无意识治疗师，而且我们必须接受这样的结论，即我们应该赞同它、鼓励它、引导它。至少，我们所谓“非专业心理疗法”的基本原理可以让任何人都知道大众心理疗法的一项明确任务（用大众健康和个人药

物之间的对比的相似性)就是教授这些事实,并将其广而告之,确保每一位教师、每一位家长,最好是每一个人,都有机会理解和应用它们。人们总是会向他们尊敬和喜爱的人寻求建议和帮助,因此心理学家和宗教人士没有理由不将这一历史现象程序化、口头化,并鼓励其普遍化。让人们清楚地认识到,每一次他们不必要地威胁别人、羞辱别人、伤害别人、支配别人、排斥别人的时候,他们就会成为催生心理疾病的力量,即使这些力量很小。同时也让人们认识到,每一个善良、乐于助人、正派、心理上民主、亲切和温暖的人,都是一种心理治疗力量,尽管它可能也是很小的力量。^⑤

心理治疗和良治社会

与前面讨论的良好人际关系的定义相类似,现在,我们可以探讨这个明显需要定义的良治社会的含义,即一个使其成员最有可能成为健全和自我实现者的社会。这反过来又意味着,良治社会是一个将其制度安排设置为促进、鼓励、奖励、产生最大限度的良好人际关系和最小限度的不良人际关系的社会。从前述定义和特征推论,良治社会是心理健康社会的同义词,而不良社会则等同于心理病态社会。它们分别对应着基本需求的满足和基本需求的挫败,即没有足够的爱、感情、保护、尊重、信任、真相,以及太多的敌意、羞辱、恐惧、蔑视和支配。

应当强调的是,社会和体制的压力助长了治疗或致病的后果(使其更容易、更有利、更可能,使其获得更大的主要和次要利益)。它们并不是绝对命中注定,也不是绝对不可避免。我们对简单和复杂社会的人格种类有了足够的了解,一方面要尊重人性的可塑性和适应力,另一方面要尊重特殊个体已经形成的性格结构所特有的顽固性,这使得他们能够抵抗甚至蔑视社会压力(见第十一章)。人类学家似乎总是能够在残酷的社会中找到一个善良的人,在太平的社会中找到一个战士。我们现在已经足够明白,不能像卢梭那样把人类的所有弊病都归咎于社会契约,也不敢指望仅仅通过社会的进步就能使人类幸福、健康和智慧。

就我们的社会而言,我们可以从不同的角度来看待它,无论出于何种目的都是有益的。例如,我们可以为我们或任何其他社会界定一个平均值,并将其打上相当病态、极度病态等标签。然而,对我们来说更有用的是衡量和平衡病态和健康二者之间的力量。随着控制权掌握在一种力量手中,立马又转移到另一种力量上,我们的社会显然在很大程度上都处于不稳定平衡的摇摆状态,因此我们没有理由不测量和试验这些力

量。

撇开这些一般性的考虑，转向个体的心理考虑，我们首先要处理的是对文化的主观解释这一事实。从这个角度来看，我们可以客观地对精神病人说，社会是病态的，因为他在其中看到了压倒性的危险、威胁、攻击、自私、羞辱和冷漠。当然，他的邻居，看着同样的文化，同样的人，可能会觉得这个社会是健康的。这些结论在心理上并不矛盾，它们两者在心理学上可以共存。因此，每一个病入膏肓的人都主观地生活在一个病入膏肓的社会里。从这个陈述和我们之前关于心理治疗关系的讨论中得出的结论是，心理治疗可以被描述为试图建立一个微型的良治社会。^⑥即使在社会中绝大多数成员看来这个社会是病态的，也可以使用同样的描述。

从理论上讲，心理疗法在社会上相当于与病态社会的基本压力和趋势背道而驰。或者更广义地说，无论一个社会的总体健康或疾病程度如何，治疗都相当于在个人层面上与社会中的病态力量作斗争。可以说，它试图扭转潮流，从内部迸发，从根本上说是革命性的或彻底性的。每个心理治疗师，都是或应该是在小的而不是大的社会范围内和心理致病因素斗争，如果这些变成社会中根本和主要的趋势，那么他实际上就是在和他的社会作斗争。

很明显，如果心理治疗能够得到极大的推广，那么心理治疗师每年能治疗的就是千百万个病人而不是几十个病人了，那么这些对抗我们社会本质的微力量就会变得肉眼可见。毫无疑问，社会将会改变的。首先，在待客、慷慨、友好等方面，人际关系会发生变化，当足够多的人变得更热情、更慷慨、更友善、更具社会性时，我们可以放心，他们也会迫使法律、政治、经济和社会学发生变革。

也许T型群体、交友群体和许多其他类型的“人格成长”群体和阶级的迅速蔓延，会对社会产生明显的影响。

在我看来，无论多么美好的社会，都无法完全消除病态。哪怕威胁不是来自他人，也总是来自大自然，来自死亡，来自挫折，来自疾病。甚至仅仅是因为来自共同生活在一个社会中的事实，尽管我们会因此觉得自己处于有利地位，也必然改变满足欲望的方式。我们也不敢忘记，人性本身就会产生许多恶，哪怕不是天生的邪念，也会来自无知、愚蠢、恐惧、误解、笨拙，等等（见第九章）。

这是一套极其复杂的相互关系，很容易被误解，或者以这种方式很容易引起误解。也许我不用写太长的篇幅来防止这种情况的发生，只需要请读者参考我在乌托邦社会心理学研讨会上为学生准备的一篇论文。

它强调的是经验的、实际可以实现的东西（不是无法实现的幻想），它还坚持不断深化地表述，而不是非此即彼的表述。这项任务是由以下几个问题构成的：人性能允许一个多好的社会存在？社会又会允许多好的人性出现？考虑到我们已经知道人性的内在局限性，我们还能指望有多好的人性呢？鉴于社会本身固有的弊病，我们还敢奢望一个多么美好的社会呢？

我个人的判断是，完美的人是不存在的，甚至是无法想象的，但人类比大多数人认为的更具有可改造性。至于完美的社会，在我看来是一个不可能的希望，鉴于这样一个显而易见的事实：就算是建立一个完美的婚姻、友谊或亲子关系也几乎是不可能的。如果在一对夫妇、一个家庭、一个群体中实现纯粹的感情都如此之困难，那对于地球上的数十亿人口来说又是何等艰难，而且很明显的是，配偶、群体和社会虽然不是完美的，但很明显是可以改进的，他们可以变得非常好，也可以变得非常糟糕。

此外，我觉得我们对改善配偶、团体和社会有过多的了解，因此拒绝接受快速或简单改变的可能性。改善一个人可能是多年的治疗工作问题，“改善”的主要方面是它允许他去完成“提升自己”这一终身任务，即在一个伟大的转变、顿悟或觉醒发生的时刻，达成自我实现的高度，但这是极其罕见的，不应指望。

精神分析学家早已学会了不单单依靠顿悟，而是现在强调通过长期的、缓慢的、痛苦的、反复的努力来应用顿悟。在东方，精神导师和引导者一般也会提出同样的观点，即改善自己是一种终身的努力，同样的教训现在也慢慢地在T型群体、交友群体、个人成长群体、情感教育群体等更有思想和清醒的领导者身上显现出来，他们现在正处于放弃自我实现的“强刺激”的痛苦过程中。

当然，这方面的所有系统的阐述都要不断深入，如下面的例子：

（1）社会越健康，个人心理治疗的必要性就越低，因为生病的人就越少；（2）社会越健康，病人就越有可能在没有技术治疗干预的情况下，即通过良好的生活体验而得到帮助或治愈；（3）社会越健康，治疗师就越容易治愈病人，因为简单的满足疗法更容易被病人接受；（4）社会越健康，顿悟疗法就越容易生效，因为会有很多支持性的良好生活体验、良好的人际关系等，以及战争、失业、贫穷等社会致病因素的影响相继消失。显然，这种容易检验的定理是完全可能的。

对个人疾病、个人治疗和社会性质之间的关系进行一些这样的表述是有必要的，可以用来帮助解决人们常说的悲观主义悖论：“在一个首

先创造了不健康的病态社会中，健康或健康的改善怎么可能实现？”当然，这所隐含的悲观主义是与自我实现者的存在相矛盾的，也是与通过实际存在证明了其可能性的心理治疗的存在相矛盾。即使如此，哪怕只是把整个问题交给实证研究，只提供一个说明可能性是如何存在的理论，也是有帮助的。

在现代心理治疗中训练和理论的作用

随着病情日益加剧，需求满足疗法的作用越来越小。在这个连续治疗中会出现这样的情况：（1）基本的需要满足常常是不被寻求或不被需要的，因此不得不放弃，转而满足精神病人的需求满足；（2）即使提供了这些满足，患者也无法运用它们。为患者提供感情是没有用的，因为他害怕它、不信任它、曲解它，最后还是拒绝它。

在这一点上，职业（顿悟）疗法不仅是必要的，而且是不可替代的。没有其他的治疗方法可以做到，无论是建议，还是宣泄，或是症状治疗，或是需求满足，种种治疗方法都没有用。因此，在这一点之外，我们可以说是进入了另一个领域——一个受其自身法律管辖的领域，在这个领域中，除非经过修改和限定，否则本章迄今为止所讨论的所有原则都不再适用。

技术疗法和非专业疗法之间的差异是巨大而重要的，在几十年前，上述的讨论已经无可增补。但时至今日，我们有必要做一些改变，因为21世纪的心理发展，从弗洛伊德、阿德勒等人的革命性发现开始，已经把心理治疗从一门无意识的艺术转变为一门有意识的应用科学。现在有了一些心理治疗工具，但这些工具不是自发地适用于良好的个人，而是只适用于那些智力超群，还经过了严格的训练，可以使用这些新的技术的人。这是一种后天习得的技术，不是自发的或无意识的。它们可以在某种程度上独立于心理治疗师的性格结构而被教授。

我在这里只想谈谈这些技术中最重要、最具革命性的部分，即使患者产生顿悟，也就是有意识地向他提供无意识的欲望、冲动、抑制和思想（基因分析、性格分析、阻力分析、移情分析）。正是这种工具，使同样兼具必要良好人格的专业心理治疗专家比那些仅仅拥有良好人格而不具备专业技术的人具有更大的优势。

这种顿悟是如何产生的？到目前为止，大部分（哪怕不是全部的话）实现这一目标的技巧都没有超出弗洛伊德所阐述的那些方法。自由

联想、梦的解析、日常行为背后含义的解释，是治疗师帮助病人产生顿悟的重要途径。^②还有一些其他可能的技巧，但它们远没有前者那么重要。放松技巧以及通过诱导某种形式的分裂并加以利用的各种技巧并不像所谓的弗洛伊德技巧那么重要，尽管它们可能比现在使用的频率更高。

在一定的范围内，任何具有相当智力的人，只要愿意接受由精神病和精神分析机构、临床心理学研究生院等提供的适当培训课程的人，都可以掌握这些技术。诚然，正如我们所预期的那样，它们的使用效率也存在个体差异。有些使用顿悟疗法的学生似乎比其他人有更好的直觉，我们也有可能怀疑，那些被我们贴上良好人格标签的人，会比那些没有这种人格的治疗师更有效地利用它们。因此，所有的精神分析学院都对患者有人格要求。

弗洛伊德给我们的另一个新的和伟大的发现是，意识到心理治疗师自我理解的必要性。虽然精神分析学家已经认识到治疗师的这种顿悟的必要性，但是，其他流派的心理治疗师尚未正式认识到这一点。这是一个错误。根据这里提出的理论来看，所有使得治疗师拥有更好人格的力量，都会让他成为一个更好的治疗师。心理分析或治疗师其他深度治愈的疗法可以帮助做到这一点，哪怕它有时不能完全治愈，至少它可以让治疗师意识到什么可能威胁到他，意识到他内心的冲突和挫折的主要领域是什么。因此，当他与病人打交道时，他可以打消自己内心的这些力量，并对它们进行纠正。始终意识到它们的存在，就能让它们服从于他的理智。

过去，正如我们所说，治疗师的性格结构远比他所持有的任何理论重要，甚至比他所使用的有意识的技术更重要。但随着技术治疗变得越来越复杂，这种情况会越来越少。在一名优秀的心理治疗师的完整描述中，他的性格结构在过去的十年或二十年中所占据的比重已经慢慢减少，将来肯定还会持续减弱，而他的训练、他的智慧、他的技术、他的理论的重要性都在稳步提升，直到我们可以放心，在将来的某个时候，这会成为最重要的部分。我们称赞“女巫”的心理疗法的原因很简单：在过去，这是唯一可用的心理治疗师；其次，即使在现在和将来，它们在我们所谓的“非职业心理疗法”领域仍然很重要。然而，用掷硬币来决定是去找牧师还是去找精神分析学家的做法已经不再明智或合理了。优秀的专业心理治疗师已经把这种凭直觉解决问题的人远远甩在了身后。

我们可以预期，在不久的将来，尤其是社会进步的时候，专业的心理治疗师将不会被用于安抚、支持病人和其他需要满足的意图，因为我们将从我们的非职业同伴那里得到这些。一个人来这里是为了那些无法

通过简单的满足疗法或释放疗法来治愈的疾病，只有专业的技术才能帮助他们，而这些技术那些非职业人士并不具备。

矛盾的是，从上述理论中也可以得出完全相反的推论。如果相对健康的人们更容易接受治疗，那么大量的技术治疗时间很有可能留给最健康的人而非最不健康的人，理由是一年治疗十个人总比治愈一个人好，尤其是如果这些少数人本身处于关键的非职业治疗师的位置，例如教师、社会工作者、医生。这种情况在相当程度上已经发生了。有经验的心理分析学家和存在主义分析学家的大部分时间都被用来训练、教学和分析年轻的治疗师。教育医生、社会工作者、心理学家、护士、牧师和教师对于一个治疗者来说也是极其普遍的。

在结束顿悟疗法这个主题之前，我认为最好分辨一下隐含在顿悟和需求满足之间的二分法。纯粹的认知或理性的顿悟（对事物冷静、理智的了解）是一回事；有机体的顿悟是另一回事。弗洛伊德学派有时所说的彻底顿悟是对这样事实的认识：仅仅是对一个人的症状的了解，即使我们知道这些症状的来源以及它们在当代心理机构中所扮演的能动作用，通常并不能治愈疾病。同时应该有一种情感体验，一种体验的真实再现，一种宣泄，一种反应。也就是说，彻底的顿悟不仅是一种认知体验，也是一种情感体验。

更微妙的论点是，这种顿悟通常也是一种意动的、需求满足的或令人沮丧的体验，一种被爱、被抛弃、被轻视、被拒绝或被保护的真实感觉。分析师所说的情感，最好被看作对现实的反映，例如，就像一个人生动地重温了20岁时发生的，但直到现在还被压抑或被误解的经历，他才意识到父亲真的很爱他；或者通过真正体验适当的情感，他突然意识到，他恨他一直自以为深爱的母亲。

这种同时具备认知、情感和意动的丰富体验，我们可以称之为有机体的顿悟。但假设我们主要研究的是情感体验呢？我们必须越来越多地扩展经验，把意动因素也包括进来，我们最终会发现自己是在谈论有机体或整体情感等。对于意动性体验也是如此；它也将扩展到整个有机体的非功能体验。最后一步是要认识到，除了不同研究者的视角不同之外，有机体的顿悟、有机体的情感和有机体的意动之间没有什么区别，而最初的二分法显然被视为一种过于原子化的方法来处理这个主题的产物。

自我疗法和认知疗法

这里提出的理论的一个含义是，自我治疗同时具有比我们通常认识中更多的可能性和更大的局限性。如果每个人都学会了知道自己缺少什么，了解自己的基本欲望是什么，大体上掌握了基本欲望得不到满足会产生的症状，他就能有意识地去弥补这些匮乏。我们可以说，根据这个理论，大多数人在他们自己的力量范围内，有比他们自己所意识到的更大的可能性来自我治愈我们社会中非常常见的轻微失调的病症。爱、安全、归属感和尊重，几乎是解决情结干扰甚至是一些轻度性格障碍的灵丹妙药。如果一个人知道他应该有爱、尊重、自尊等，他可以有意识地去寻找。当然每个人都会同意，有意识地寻找他们比试图无意识地弥补他们的匮乏更好、更有效。

但与此同时，许多人都产生了这种希望，自我疗法成功的可能性比我们通常认为的概率要高，这一希望在人们心中扎了根，但是其实有些问题必须寻求专业人士的帮助。首先，在严重的人格障碍或存在性神经症中，要对产生、引发和维持这种紊乱的动力有一个清晰的了解，这样才能对病人展开治疗，而不仅仅是改善病情。正是在这一步骤中，所有能够产生有意识顿悟所必需的工具都必须被使用，这些工具目前还没有替代工具，而且目前只能由受过专业训练的治疗师使用。一旦一个病例被认为是严重的，那么来自外行人、女巫的帮助十有八九会变得完全无用的。这是自我疗法的主要的限制。^⑧

集体治疗：个人成长小组

我们的心理治疗方法的最后一个含义是更大的尊重集体治疗和T小组等。我们已经强调了心理治疗和人格成长是一种人际关系这一事实，仅凭先前的经验，我们就应该感到从两个人扩展到更大的群体可能是非常有益的。如果普通的治疗可以被看作由两个人组成的微型理想社会，那么集体治疗可以被看作十个人的微型理想社会。我们已经有了尝试团体治疗的强烈动机，即节省金钱和时间，以及能对更多病人开展更广泛的心理治疗。但除此之外，我们现有的经验数据表明，集体疗法和T小组可以做到一些个体心理治疗不能做的事情。我们知道，当病人发现这个群体的其他成员和他们一样，他们的目标，他们的冲突，他们的满意和不满，他们隐藏的冲动和想法在整个社会中几乎是普遍存在的时候，他们就更容易摆脱这种孤独感、孤立感、内疚或罪恶感，这就降低了这些隐秘性冲突和冲动的精神病理力量。

另一种治疗期望也得到了实践的证实。在个体心理治疗中，患者学

会与至少一个人——治疗师——建立良好的人际关系，然后希望他能将这种能力转移到他的社会生活中去。他经常可以，但有时候也没办法做到。而在小组治疗中，患者不仅学会了如何与至少一个人建立良好的关系，还能在治疗师的指导下与整个小组的其他人一起实践这种能力。总的来说，现有实验的结果虽然不令人吃惊，但肯定令人鼓舞。

正是因为这样的经验数据以及从理论上的推论，我们应该鼓励更多的有关群体心理治疗的研究，不仅因为它是一个很有前途的技术性心理疗法，而且因为它肯定会教我们很多关于普通心理学理论，甚至广义的社会学理论知识。

T小组、基础交友小组、敏感度训练小组和其他在现在已经被归类为个人成长小组或情感教育研讨会和讲习班所有类型的小组，多是如此。虽然在程序上有很大的不同，但可以说它们具有所有心理治疗中都有的同样远大的目标，即自我实现、充分人性化、更充分地利用物种和个人的潜能等。就像任何一种心理治疗一样，群体治疗当由有能力的人来管理，且管理得当时，他们可以创造奇迹。但现在也有足够的经验表明，在管理不善的情况下，它们可能是无用的甚至有害的。因此需要更多的研究。当然，这并不是一个令人吃惊的结论，因为对于外科医生和所有其他专业人士来说都是如此。我们也没有解决这样的问题：外行或非职业者如何选择称职又有才能的治疗师（或内科医生、牙医、向导、教师），避免选择不称职又平庸的治疗师。

-
- (1) 作为一个研究问题，一个简单的方法是采访那些接受过精神分析或其他治疗的人。我有34个个样本数据，并在治疗结束一年或更长时间后对他们进行了访谈，其中24个人对他们的经历给予了直截了当的、无条件的肯定，认为毫无疑问是值得的，他们通常以极大的热情来表达自己的感受。其余十人中，有两人对他们的治疗师不满意，解雇了他们，并选择了其他治疗师，然后他们对现在的治疗师表示无条件的认可。有四个人被诊断为精神病或有强烈的精神病症状。其中有一个人坚持看了好几年心理医生，却没有任何改善。第三个人在一段时间中断了治疗，现在对前三位治疗师都表示强烈的不满，但很认可现在的治疗师。这十人中的第七人认为心理分析为他带来了一些好处，但付出的时间和金钱代价太大。他可以说是被治愈了，但感觉他是在心理分析后通过自己的努力治愈的。第八个人，一个被证实的同性恋者，被警察强迫到治疗师那里，据治疗师说，他仍然没有被治愈。第九个人，他自己是个精神分析师，很久以前就被分析过了，他说按照现在的标准，那是一次非常糟糕的治疗，因此他认为自己没有接受治疗过。十人中的最后一个，一个年轻的癫痫患者，在父母的压力下被迫进行了一次不必要的分析。在目前的情况下，我们最感兴趣的是，71%的人对这种治疗表示无条件赞同，他们接受了各种精神分析学家和非分析治疗师的治疗，范围涵盖了理论、学说和方法领域，而且据我所知，他们同样受益匪浅！
 - (2) 正如良好友谊的主要价值可能完全是无意识的，而不会降低它们的价值。同样，在治疗关系中，这些相同的品质也可能是无意识的，而不会消除它们的影响。毫无疑问，对这些品质的充分认识以及有意识和自愿的使用方向将极大地增加它们的价值，这与上述事实并不矛盾。
 - (3) 如果我们暂时把自己限制于那些能够直接得到爱和尊重的温和的情况下（我相信这在我们

的口中占大多数），这些结论就更容易被接受。满足神经需求及其后果的问题必须推迟，因为它非常复杂。

- (4) 在儿童心理学的文献中，我对这种令人疏忽的印象特别深刻。“孩子必须被爱”孩子为了保持父母的爱，会表现得很好。“孩子必须去爱”“孩子会因为爱父母而表现良好”等，都可以读出同样的道理。
- (5) 我想，有必要再次对这种笼统的说法附上适当的警告。没有长期性、稳定的神经官能症经验的读者，一定很难相信这些人不能属于上述建议的范围。然而每一个有经验的治疗师都知道这是事实。伴随着对非专业心理治疗的日益尊重，必须日益认识到技术性心理治疗师的必要性。后者可以被定义为在治疗生涯中失败的时候接手的人。
- (6) 在这里我们必须提防过于极端的主观主义。对于病人来说，病态的社会在更客观的意义上也是不好的（对于健康的人来说也是如此），因为它会产生神经质的人。
- (7) 各种类型的团体疗法在很大程度上依赖于弗洛伊德的理论和方法，但有望增加我们的顿悟技术储备的教育技术，直接传授信息等，以及通过听到其他病人宣泄自己类似的压抑来解除较温和的压抑。

这种讨论与各种行为疗法关系不大。

- (8) 自从这本书第一次写成以来，霍妮和法罗关于自我分析的有趣书籍业已出现。他们的论点是，个人通过自己的努力，可以达到专业分析所达到的那种——但不是完全的顿悟。大多数分析家并不否认这一点，但因为这样的病人需要非凡的动力、耐心、勇气和毅力，所以认为这是不切实际的。我相信，许多关于个人成长的书籍也是如此。它们当然可以起到帮助作用，但如果没有专业人员或“向导”、导师或引领者等的帮助，就不能指望它们能带来巨大的转变。

第十六章 常态、健康与价值观

“正常”和“反常”这两个词涵盖了太多不同的含义，以至于它们已经变得几乎毫无用处了。现在，心理学家和精神病专家倾向于用更具体的概念来代替这些非常笼统的词语。这就是我在本章要探讨的问题。

一般来说，对于正常的定义，要么是统计学上的，要么是文化上的，要么是生物医学意义上的。然而，这些只是适用于交际场合或者是一种礼拜日用语，而不适用于日常的定义。这个词所具有的非正式含义和专业含义一样明确，当人们被问到“什么是正常的？”时，他们会想到一些事情，对大多数人甚至包括那些在非正式场合的专业人士来说，这是一个价值问题。它实际上是在问“我们应该重视什么，什么对我们有利或有害，我们应该担心什么，以及我们应该对什么感到内疚或有道德感”。我会从通俗和专业两个角度来解释本章的标题。在我的印象中，这个领域的大多数专业人员都做了同样的事情，尽管他们大多数时候不愿承认。在正式对话中，有关“正常”含义的讨论有很多，但对于它在具体语境中意味着什么却知之甚少。在我的治疗工作中，我总是在说话者的语境中而不是在技术背景下来解释关于正常和异常的问题。当一位母亲问我她的孩子是否正常时，我理解她是在问她是否应该担心，是否应该改变她对孩子行为的控制，还是应该顺其自然，不去管。

当人们在课后问我性行为的正常与异常时，我也以同样的方式理解他们的问题，我的回答经常暗示着“确实要担心它”或“不要担心它”。

我认为，心理分析学家、心理医生和心理学家之所以对这个问题重新产生兴趣，真正原因是，他们觉得这是一个非常有价值的典型问题。例如，当埃里希·弗罗姆谈到正常时，他把它放在善的、可取的和有价值的语境中，因此，越来越多的其他作家也涌入这一领域。坦率地说，无论是现在还是过去一段时间，这种工作都是在努力构建一种价值心理学，使其最终可能成为普通人的实践指南，以及哲学教授和其他专业人员的理论参考框架。

我可以比这走得更远。心理学家中越来越多的人（大多数人）承认整个努力过程是一种尝试，试图去做那些正式宗教曾经竭力去做但却没有做到的事情，即让人们了解人性与自身、与他人的关系，与整个社会和世界的关系，为他们提供一个参照系，在这个参照系中，他们能够理解什么时候应该感到内疚，什么时候不应该感到内疚。这就是说，

我们正在研究一种科学伦理，我非常愿意看到我在这一章中的发言被理解为朝着这个方向发展。

正常的定义

现在，在我们讨论这个重要主题之前，让我们先看看各种描述和定义“正常”但最终都没有成功的技术尝试。

1. 对人类行为的统计调查只告诉我们情况是什么，实际存在的是什麼，这些调查应该完全没有评价。不幸的是，大多数人，甚至是科学家，根本没有足够的力量来抵制对最普通、最常见和最普遍事物认可的诱惑，尤其是我们处于对平常人来说如此强大的文化氛围之中。例如，金赛博士对性行为的出色调查因其所提供的原始信息而对我们非常有用。但是金赛也和其他人一样，无法避免谈论什么是正常的（意指可取的）。在我们的社会中，病态、不可控的性生活（从精神病学的角度来看的病态）是很正常的，但这并不合乎需要也不健康。我们必须学会在表达正常的含义的时候才使用正常一词。

另一个例子是《格塞尔婴儿发育规范表》，这对科学家和医生来说无疑很有用。但是，如果宝宝在走路或用杯子喝水的发育方面低于普通水平，大多数母亲都会感到担心，好像这很糟糕或很可怕似的。显然，在我们知道什么是平均标准之后，我们还必须问：“这种标准是符合需要的吗？”

2. “正常”这个词经常被无意识地当作“传统”“习惯”或“常规”的同义词使用，通常是为了表达认可传统的借口。我还记得我上大学时由女性吸烟所引起的骚动。我们的女教务长说这是不正常的，并禁止这样做。在那个时候，大学女生穿宽松裤或在公共场合牵手也是不正常的。当然，她的意思是“这不符合传统”，这确实不符合传统，但其中的隐含义则是：“这是不正常的，病态的，内在无理的。”这就完全是不正确的看法了。几年后，传统改变了，她被解雇了，因为，到了那时候她的那套方法已经变得不“正常”了。

3. 这种用法的另一种变体是用神学上的认可来掩盖传统。所谓的圣书，经常被解释为行为准则，但是科学家对这些传统也像对其他任何传统一样，漠不关心。

4. 最后，将文化上的亲属关系作为一种对正常、可取、良好或健康定义的来源也被认为是一种过时的方法。当然，人类学家一开始帮了

我们很大的忙，让我们认识到物种主义。这也变成了一种文化，即我们一直试图建立起一种涵盖世界各地文化习惯的绝对和泛人类标准，比如穿裤子、吃牛肉而不吃狗肉。但是广泛民族学的复杂性已经打消了许多这种观念，人们普遍认为，物种主义是一种严重的危险。现在没有人能够代表整个人类说话，除非他将文化人类学融会贯通，至少对多种文化了如指掌，那么他才能超越自己的文化，或者远离自己的文化，作为一个物种，而非一个邻里群体来评判人类这一物种。

5. “调节与适应”这一观念是这种错误的主要变体。当外行读者发现心理学家对这个看似合理和显而易见的想法表现出敌对和抗拒的时候，会变得很困惑。毕竟每个父母都希望自己的孩子能调整自己以适应群体，成为群体的一分子受到同龄朋友的欢迎、仰慕和喜爱。我们最大的疑问是：“适应哪个群体？纳粹、罪犯、流氓还是吸毒者群体？”“受谁欢迎？”“被谁仰慕？”在H.G.威尔的精彩短篇小说《盲人谷》中，所有人都是盲人，能看见的人反而变得无所适从。

调节适应意味着一个人被动地塑造自己以适应另一种文化，适应外部环境。但如果这是一种病态的文化呢？再举个例子，我们正在慢慢地学着不要从精神病学的角度，预先判断青少年犯罪必然是坏的或不可理喻的，因为有时候，儿童犯罪、少年犯罪和不良行为代表着精神上和生理上对剥削、不公正和不公平的合理反抗。

调整是一个被动的过程，而不是主动的过程；它最理想的状态是在奶牛、奴隶或任何即使失去人格也能开心的人身上实现的，我们中甚至有适应力良好的疯子和罪犯。这种极端的环境主义暗示着人类的无限可塑性和灵活性，以及现实的不可变性。因此，这是现状，也是宿命，但这也是不真实的。人类不是无限可塑的，而现实也是可以改变的。

6. 一个完全不同的传统表现在临床医学专业，他们习惯于用“正常”一词来表示没有损伤、疾病或明显的故障。一名内科医生经过全面检查，如果没有发现任何身体问题，就会说病人“一切正常”，哪怕病人仍然疼痛难忍。他的意思是：“以我的技巧，我无法发现你有什么问题。”

受过心理学训练的医生和所谓的心理学家，可以看到更多的东西，并且很少使用“正常”这个词。事实上，许多精神分析师甚至说没有人是正常人，意思是没有哪个人是完全没有疾病的。也就是说，没有人是完美无瑕，毫无瑕疵的，虽然这是事实，但同样也无助于我们的伦理学研究。

正常的新概念

我们已经学会抵制这些形形色色的种种概念，用什么来取代它们呢？本章所涉及的新的参照系仍在发展和建设过程中，目前还不能说它已经很明确或得到了无可争辩证据的可靠支持。可以客观地将其看作一个缓慢发展的概念或理论，并且似乎越来越有可能成为未来发展的真正方向。

具体地说，我对正常这个概念未来发展的预测或猜测是，某种关于一般化的，泛人类的心理健康理论将很快得到发展，它将适用于所有人类，无论他们的文化是什么，无论他们的时代是什么。这种情况在经验和理论的基础上正在发生，这种新的思维方式是由于受到我稍后将谈到的新的事实和新数据的驱使所产生的。

德鲁克提出了这样一个论断，自从基督教创始以来，西欧关于寻求个人幸福和福祉的方式，一直被四种连续的观念或概念所支配。这些概念或神话都将某种类型的人视为理想型，并且普遍认为只要追随和效仿这些人的步伐，个人的幸福和安乐就一定会实现。在中世纪，神职人员被认为是理想的，文艺复兴时期追随的是知识分子，然后，随着资本主义和马克思主义的兴起，实用经济人逐渐主导理想。在法西斯国家，关于英雄人物的神话（尼采意义上的英雄）被广泛谈论。

在我看来，所有这些神话都失败了，现在正在让位于一个新的概念，有关于这个新的概念正在最先进的思想家和这个主题的研究人员的头脑中慢慢形成，并且可以预测，很有可能在未来的十年或二十年内开花结果，新概念就是心理健康人的概念，或者说正常心理人的概念，他也是实际上“自然”的人。我希望这一概念将像德鲁克提到的某些概念那样深刻地影响我们的时代。

现在，让我试着先以简单的方式，介绍一下心理健康者这一新发展概念的本质。第一，也是最重要的一点是坚信人有其自身的本质，即拥有某种心理结构的构架，可以像他的身体结构那样进行类似的研究和讨论。人类有一些需求、能力和倾向，部分是基于遗传的，其中一些作为人种的特征，跨越了所有的文化界限，还有一些是个人独有的。这些基本需求是好的或中立的，而非邪恶的；第二，这涉及一个概念，即全面健康和正常的、理想的发展在于实现人类的基本性质，在于实现这些潜能，并按照这种隐藏的、隐秘的、隐约可见的本质所规定的路线发展成熟，从内部成长而不是从外部塑造；第三，现在可以清楚地看到，大多数的心理病理学现象都是由于对人基本性质的否定、打击或扭曲。根据

这个观点，任何有助于实现人的内在本性朝着理想路径发展的东西就是好的。任何挫伤、阻碍或否认人本质的东西就是坏的、不正常的。只要扰乱、挫败或扭曲自我实现过程，就是精神病态。任何有助于恢复人的自我实现，帮助他沿着其内在本性所指引的发展道路的任何方式就是心理治疗。

乍一看，这个概念让我们想起了亚里士多德主义和斯宾诺兹主义的许多思想。事实上，我们必须说，这个新概念与旧哲学有许多共同之处。但我们也必须指出，我们现在比亚里士多德和斯宾诺莎更了解人类的本质。无论如何，我们足够了解他们的错误和缺点。

首先，这些古代哲学家缺乏的知识，以及导致他们的理论存在致命缺陷的知识，已经被各种精神分析学派所发现。我们不仅从动态心理学家，而且从动物心理学家和其他人那里，极大地增进了对人的动机，特别是无意识动机的理解。其次，我们现在对心理病理学和它的起源有了更多的了解。最后，我们已经从心理治疗师，特别是对心理治疗的目标和过程的讨论中学到了很多。

这相当于说，当亚里士多德认为美好的生活在于按照人的真实本性生活，我们可能同意他的观点。但我们必须补充的是，他对人的真实本性知之甚少。亚里士多德描绘这个本质本性，或者说人性的内在意欲所能做的事情的方法，就是观察自己，研究人群，看看他们是什么样子。但是，如果一个人只像亚里士多德那样从表面上观察人类，最终必然会得出一个静态的人性概念。亚里士多德唯一能做的就是从他所处的特定年代的文化环境中，建立一个“好人”的形象。但无可否认，在亚里士多德关于美好生活的概念中，他完全接受了奴隶制的事实，并犯了一个致命的错误，即仅仅因为一个人是奴隶，就认为奴隶就是他的本质，因此他认为奴隶就是“好”的。这完全暴露了他在试图建立好人、正常人或健康人的观念时，依靠纯粹表面观察所存在的弱点。

新旧概念的区别

我想，如果我必须用一个词来形容亚里士多德的理论和戈尔茨坦、弗罗姆、霍妮、罗杰斯、布勒、梅、格罗夫、达布罗夫斯基、默里、苏蒂奇、布根塔尔、奥尔波特、弗兰克尔、墨菲、罗夏以及许多其他人的现代概念的区别，我会坚持的本质的区别在于：我们现在不仅可以看到人是什么样子的，而且可以看到他可能成为什么样的人。也就是说，我

们不仅能看到表面、看到现实，还能看到潜力。我们现在更清楚地知道，人的内心隐藏着什么，压抑着什么，忽视的是什么，看不见的又是什么。我们现在能够根据人的可能性、潜力和最高可能的发展程度来判断人的本质，而不是仅仅依靠外部观察来判断此时此刻的情况。这种方法可以总结为：历史实际上总是低估人性。

与亚里士多德相比，我们的另一个优势是，我们从这些动态心理学家那里了解到，自我实现不能仅靠智力或理性来实现。还记得亚里士多德对人类能力进行了等级划分，其中理性居于首位。随之而来不可避免地出现了这样一种观念，即理性与人的情感、本能和本质形成对比、挣扎，并与之相悖。但是我们从心理病理学和心理治疗学的研究中得知，我们必须极大地改变我们对心理学层面上有机体形象的看法，以尊重人类天性中同样理性、感性、野心或渴望和驱动的一面。此外，从我们对健康者的实证研究中已经了解到，这些方面绝对不是相互矛盾的，人性的这些方面不是对立的，而是可以协同合作的。我们可以说，健康者浑然一体。而神经质的人才与自己格格不入的理性与感性发生冲突。这种分裂的结果不仅是情感生活和意动生活被误解和错误定义，而且我们现在也意识到我们从过去继承的理性概念也错误理解和错误定义了理论。正如埃里希·弗罗姆所说：“理性成为一个看守其囚犯（人性）的卫兵，本身也变成了一个囚犯，因此人性的两面，理性和情感，都被削弱了。”我们必须同意弗罗姆的观点，即自我实现的发生不仅要通过思考的行为，而且要通过人的全面人格来实现，这不仅包括他的智力的积极表现，而且包括他的情感和本能的积极表达。

一旦我们获得了在人们所谓的“好”的特定条件下可能成为什么的可靠知识，并假定只有当他实现自我，成为他所能成为的样子时，他才会幸福、平静、自洽、无愧、内心平和，那么就有可能也有理由谈论好、对、坏、错、可取的和不可取的东西。

如果技术哲学家反对说：“你怎么能证明幸福比不幸福好呢？”这个问题可以直接用经验来回答。因为如果我们在足够广泛的条件下观察人类，我们会发现，他们自己，而不是观察者，会自发地选择幸福而不是不幸福，选择舒适而不是痛苦，选择平静而不是焦虑。总之，在其他条件都相同的情况下，人类选择健康而不是疾病（条件是，他们自己选择，而那种情况是以后会讨论的）。

这也就回答了大家所熟悉的手段——目的价值命题的哲学性缺陷（如果你想达到目的X，你就应该用手段Y。“如果你想活得更久，你应该吃维生素”）。我们现在对这个命题有了不同的解释，我们根据经验知道人类需要什么，例如，爱、安全、没有痛苦、幸福、长寿、知识

等。那么我们就可以不说：“如果你希望幸福，那么……”而是说：“如果你是人类物种中健康的一员，那么……”

在同样的经验意义上，以下这些也符合事实，我们不经意地说狗更喜欢肉而不是沙拉，金鱼需要淡水，花朵在阳光下生长得最好。我当时坚定地认为，我们一直在做描述性的、科学的陈述，而不是纯粹的规范性陈述。（我曾建议使用融合词这一术语，这个词既是描述性的又是规范性的。）

我的哲学同僚们的另一个词，敏锐地区分了我们是什么和我们应该是什么。我们可以成为什么=我们应该成为什么，“可以”比“应该”是更好的措辞。要注意，如果我们是描述性的和经验性的态度，那么“应该”就完全不合适了。如果我们问动物或植物，它们应该是什么样的，就可以清晰地了解到其中的不适合。“应该”一词在这里有什么意义？小猫应该是什么样子？这个问题的答案和它所蕴含的精神同样适用于人类的孩子。

更有力的说法是，现在可以在一瞬间分辨出一个人是什么样子的以及他可能是什么样子的。我们都知道：人的个性是分不同层次的，或者说是不同深度的。无意识的和有意识的是共存的，尽管它们可能互相矛盾。一种存在（在一种意义上）；另一种也存在（在另一种更深层的意义上），在某一天可能会浮出水面，变得有意识的东西，然后在那种意义上存在。

在这个观点下，你可以理解那些品行不端的人可能内心深处是有爱的。如果他们能够实现这种范围内的潜能，他们就会成为比过去更健康的人，在这个特殊的意义上说，是更正常的人。

人与其他所有生物之间的重要区别在于，人类的需求、喜好、本能残余是微弱的而不强烈的，是含糊的而不是明确的，它们给怀疑、不确定和冲突留下了空间，它们太容易被文化、被学习、被其他人的喜好所覆盖，并消失得无影无踪。^④古往今来，我们已经习惯于把本能看成是明确的、强大的、有力的（就像动物的本能一样），以至于我们从来没有看到过弱小本能存在的可能性。

我们确实有一种天性，一种构造，一种由本能倾向和能力组成的模糊的骨骼结构，但要从我们自己身上了解这一点，是一项伟大而艰难的成就。想自然而然地、自发地知道自己是什么，知道自己真正想要的是什么，是一种非常罕见而难得的高度，通常需要长年累月的勇气和努力。

人的内在本性

那么让我们来总结一下。已经肯定的是，人的内在结构或内在本性似乎不仅是他的人体解剖构造和生理机能，还包括他最基本的需要、渴望和心理能力。其次，这种内在本性通常并不明显，也不容易被看到，是隐蔽的、未被实现的，弱小的而不是强大的。

我们如何知道这些需求和受限的潜力是固有趋势呢？我在第六章中列出的12条独立的证据和发现方法，我现在只提其中最重要的四条：第一，这些需求和能力的受挫是精神病态的，也就是说，它的受挫会让人生病。第二，这些需求的满足能够培养健康的性格（纯粹精神上的），而神经质患者的需求满足则不能产生这样的结果。也就是说，前者会使人更健康、更好。第三，自由的状态下，它们自发地作为人的偏好而表现出来。第四，可以直接在相对健康的人群中觉察到它们。

如果我们希望区分基本和非基本，我们就不能只靠对有意识需要的内省，甚至不能仅指望对无意识需要的描述。因为从现象学上来说，神经质的需要和内在的需要可能都感觉很相似。他们同样地追求满足感，意识的垄断，他们的内省特质彼此之间没有太大的差异，以至于内省者无法区分他们。除非是在他生命的尽头回首往事时（就像托尔斯泰笔下的伊凡·伊里奇所做的那样），或者在特殊的顿悟时刻或许有这样的可能。

然而，我们必须有一些与之相关、与之共存的其他外部变量。实际上，这个外部变量一直是神经—健康的连续统一体。现在我们非常确信，令人厌恶的攻击性是被动反应，而不是基本存在，是结果而不是原因。因为当一个令人讨厌的人在心理治疗中变得更健康时，他就会变得不那么恶毒；而当一个更健康的人生病之时，他就会朝着更有敌意、更邪恶和更恶毒的方向变化。

此外，我们知道，满足神经病患者的需求不会像满足基本的内在需求那样孕育健康。给予一个神经病患者追求所有他想要的能力的权利并不能使他不那么神经质，再说也不可能满足他对权利的神经质需求。他永远贪得无厌，饥不择食（因为他始终在寻找别的东西）。不管神经病患者的需求是得到满足还是受挫，对最终的基本健康痊愈都没有多大影响。

安全或爱等基本需求则截然不同。它们的满足感确实孕育了健康，它们的满足是可能的，它们的挫折也确实会滋生疾病。

同样的道理似乎也适用于像智力或强烈的活动倾向这样的个人潜能。（我们仅有的数据是临床数据。）这种倾向就像一种需要满足的驱动力。满足它，人就能很好地发展；阻挠它，阻碍它，各种尚不为人所知的微妙麻烦就会立刻发展起来。

然而，最明显的方法还是直接研究真正健康的人。我们现在当然已经掌握足够的知识，可以选择相对健康的人。虽说完美的标本并不存在，但仍可期待我们能更多地了解其本质。就像对比起其相对稀释的状态，当镭相对浓缩时，我们可以更多地了解了镭的性质。

第十一章所表达的研究表明，科学家有可能在卓越、完美、理想的健康、人类可能性的实现等意义上研究和描述正常状态。如果我们知道好人是什么样的或者可以是什么样的，那么人类（主要是想成为好的人）就有可能以这些典范人物为榜样，并因此而提升自己。

固有趋势研究最充分的例子是对爱的需要。通过对此进行的研究，我们就可以说明前面提到的所有四种区分人性中固有的和普遍的东西与非本质的和局部的东西之间的区别。

1. 几乎所有的治疗师都认为，当我们追溯神经症的起源时，我们会经常发现生命早期爱的匮乏现象。一些实验不完全的研究已经在婴幼儿身上证实了这一点，极端地剥夺爱是危险的，甚至会危及婴幼儿的生命。也就是说，失去爱会导致疾病。

2. 这些疾病，如果没有走到不可逆转的地步，现在已知是可以通过给予患者情感与仁爱来治愈的，特别是在幼儿时期。即使是在成人心理治疗和更严重病例的分析中，现在也有充分的理由相信，治疗所能做的就是使病人有可能接受和利用有治愈力量的爱。同时也有越来越多的证据证明有爱的童年和健康的成年之间的关系密不可分。总而言之，可以得出这样的概论：爱是人类健康发展的基本需要。

3. 在孩子处于自由选择的情况下，如果孩子的心灵还没有被扭曲变形，他更喜欢有爱而非无情。我们还没有严格的实验来证明这一点，但我们有大量的临床数据和一些人类学数据来支持这一结论。常见的观察结果：孩子们更喜欢有感情老师、父母或朋友，而不是敌对或冷漠的老师、父母或朋友，这一普遍现象证实了我的观点。婴儿的哭声告诉我们，他们更喜欢有爱而不是没有爱。

4. 最后，我们在健康的成年人身上发现了什么？我们发现几乎所有的人（不是全部）都过着有爱的生活，爱过和被爱过。此外，他们现在也是有爱的人。最后，看上去有点矛盾的是，他们不像一般人那样需要爱，显然是因为他们已经拥有足够的爱。

其他缺乏性疾病也为我们提供了一个完美的佐证，使这些观点更加可信，也更符合常识。假设一种动物缺乏盐，那么：第一，它会产生病态；第二，所缺的盐吃进身体里，可以治愈或帮助治疗这些病症；第三，缺盐的白鼠或人在有选择的情况下，会更喜欢吃含盐的食物，即会特别大量地吃盐，他们会对盐产生主观的渴望并且会觉得盐的味道特别好；第四，我们发现，摄入足够量盐的健康生物体，就不会特别渴望或需要它了。

因此，我们可以说，就像有机体需要盐来获得健康和避免疾病一样，它也同样需要爱。换句话说，我们可以说有机体生来就需要盐和爱，就像汽车需要汽油和石油一样。

我们已经讲了很多良好条件、许可范围的内容。这些都涉及科学工作中经常需要的特殊观察条件，相当于说：“在这样那样的情况下，这才是真的。”

良好条件的定义

让我们转向这个问题：来谈谈是什么构成了揭露本性的良好条件，看看当代动态心理学在这个问题上有什么启示。

如果我们到目前为止的讨论是有机体本身有一种模糊的、内在的本性，那么很明显，这种内在的本性是一种非常精巧和微妙的东西，而不是像低等动物那样强大和压倒一切。低等动物对自己是什么、想要什么、不想要什么从来没有任何疑问。然而人类对爱、对知识或哲学的需求，是微弱无力的，而不是明确无误的。它们是低声耳语而不是大喊大叫，而这种耳语很容易被淹没。

为了发现一个人需要什么以及他是什么，有必要建立特殊的条件来促进这些需要和能力的表达，从而鼓励和使它们成为可能。一般来说，这些条件都可以归纳概括为允许满足和表达。我们怎么知道怀孕的白鼠吃什么最好呢？我们让它们在各种各样的可能性中自由选择，让它们想吃什么就吃什么，想什么时候吃就什么时候吃，想吃多少吃多少，进食数量和方式都不受限制。我们知道，对一个人类婴儿来说，最好是依据个人情况断奶。即在对他最为合适的时候断奶。我们如何确定呢？当然我们不能去问婴儿，我们也学会了不要去问老派的儿科医生。我们给孩子一个选择：让他自己来决定。我们给他提供液体和固体食物，如果固体食物吸引了他，他就会自动断奶。同样，我们也学会了通过营造一种

宽容、接纳、愉悦的氛围，让孩子告诉我们他何时需要爱、保护、尊重或控制。我们了解到，这是心理治疗的最佳氛围，从长远来看，实际上也是唯一可能的氛围。人们发现，在各种不同的社会情况下，在各种各样的可能性中进行自由选择是有用的，比如在学校选择室友、在大学选择老师和课程等。这里，我暂且不谈理想的挫折、纪律和对满足的限制等棘手但重要的问题。我只想指出，虽然对于我们的实验目的来说，允许可能是最好的，但为了教导我们为他人着想，并意识到他人的需求的品格，允许本身也不必充足。

那么，从促进自我实现或健康的角度来看，一个良好的环境（理论上）就是提供所有必要的原料，然后让开站在一旁，让有机体自己表达自己的愿望和要求，并做出选择（始终记得有机体经常选择自我克制、放弃而支持他人等，而其他他人也有要求和愿望）。

心理学上的乌托邦

建立一个心理学上的乌托邦始终是我的乐趣，在这个乌托邦里，所有的人都是心理健康的。我称之为精神理想。根据我们对健康人的了解，我们是否可以预测一下，如果有一千户健康的家庭移民到荒芜的土地上，在那里他们可以随心所欲地决定自己的命运，他们会发展出什么样的文化？他们会选择什么样的教育？经济制度？性关系？宗教？

我对某些事情感到不确定——尤其是经济情况。但我对其他事情却十分有把握。其中之一是，这几乎肯定是一个（哲学上）无政府主义的组织。在一个自由放任的但有爱的文化中，人们（也包括年轻人）将有比我们过去拥有更多的自由选择权利，基本需求和愿望将比我们的社会更受尊重。人们不会像我们这样过多地互相打扰，也不会像我们一样把自己的想法、宗教观念、哲学、对服装、食品、艺术或对异性的偏好强加给邻居。简言之，这些精神理想的居民更倾向于在任何时候都表现出不干涉他人，尊重他人基本的需求满足，他们会比我们更诚实地对待彼此，并允许人们在任何可能的情况下做出自由的选择。在这样的条件下，人性最深层次的内容才可以更轻松地展现出来。

我必须指出，成年人是一种特例。自由选择的情况并不一定适用于一般人，只适用于那些未遭损害健全的人。病态的、神经质的人会做出错误的选择，他们不知道自己想要什么，即使知道了，也没有足够的勇气做出正确的选择。当我们谈到人类的自由选择时，我们指的是健康的

成年人或人格尚未扭曲的儿童。大多数自由选择的有效实验都是在动物身上进行的。我们也从临床层面的心理治疗过程的分析中学到了很多关于它的知识。

环境与人格

在我们努力理解这种较新的正常的概念及其与环境的关系时，我们还面临着另一个重要问题。这个概念引出的一个理论上的结果似乎是，完美的健康需要一个完美的世界来生活，后者使前者成为可能。但在实际研究中，事实似乎并非如此。

在我们的社会中，可以找到非常健康的个人，但社会还远远达不到完美的程度。当然，这些人也并不完美，但他们已经是我们现在所能想象的最优秀的人。也许在这个时代，在这种文化中，我们对一个人能完美到什么程度的认识还不足够。

无论如何，研究已经确立了一个重要的观点，即个人可以比他们生长和生活的文化环境健康，甚至健康很多。这之所以有可能，主要是因为健康的人有脱离周围环境的能力，这就好比说，人是按照自己的内在规律而不是靠外部压力生活的。

我们的文化的民主性和多元化，给个人很大的自由，让他们拥有自己喜欢的性格，只要他们的行为不太具有威胁性或恐怖性。健康的个体通常在表面上是不引人注目的；他们没有穿奇装异服、举止或行为也不怪异，他们有的是一种内在的自由。只要个体不被他人赞同和反对所左右，并且寻求更多的自我肯定，那么他们就会被认为是心理上独立自主的，即相对独立于文化之外的。内在的自由比外在的自由更重要。

综上所述，我们的研究表明，良好的环境可以培养良好的人格，但这种关系还远远不够完善。要强调精神和心理的力量而不是物质和经济的力量，良好环境的定义必须发生显著变化。

正常的本质

现在回到我们开始时提出的问题，正常的本质，我们已经接近于将它视为我们所能达到的最高境界。但是，这个理想并不是一个遥不可及

的目标，而就存在于我们的内心深处，但却被隐藏着，是潜在的，而不是现实的。

此外，我认为这一种“常态”的概念，它是发现的而不是发明的，是基于经验性的发现结果而不是基于希望或愿望。它意味着一种严格的自然主义价值体系，可以通过对人性的进一步经验研究来扩展。这种研究应该能够给我们解答一些古老的问题：“我怎样才能成为一个好人？”“我怎样才能过上好日子？”“我怎样才能有所成就？”“我怎样才能快乐？”“我怎样才能与自己和平相处？”如果有机体告诉我们它需要什么——也就是它重视什么——当这些价值被剥夺时，它就会生病和萎靡，这就等于告诉我们什么对它有好处。

最后一点，较新的动态心理学的关键概念是自发性、释放性、自然性、自我选择、自我接受、冲动意识、基本需求的满足。它们过去的概念是控制、抑制、纪律、训练、塑造，其依据是人性深处的危险、邪恶、掠夺和贪婪。教育、家庭培养、抚育子女，文化适应都被看作控制我们内心的黑暗力量的方法。

这两种不同的人性观念所产生的社会、法律、教育和家庭的理想观念有着天壤之别。在一种情况下，它们是约束和控制的力量；在另一种情况下，它们是满足和实现。^①当然，这是一种过于简单的非此即彼的对比，实际上任何一种观念都不可能是完全正确或完全不正确的，然而，理想类型的对比有助于增强我们的感知。

无论如何，如果这种正常状态与理想的健康相等同的观念成立的话，那么我们不仅要改变我们的个人心理学观念，而且要改变我们的社会学理论。

(1) 露西·杰斯纳博士还提出，这些需求可能会被人类特有的过度满足或在前一次满足后过快满足的倾向所弱化。

(2) 我必须再次强调，有克制和控制两种，一种是挫伤基本需求，害怕它们。另一种是协调性控制，例如，推迟性高潮、优雅地吃饭、巧妙地游泳等，增强了基本需求的满足。

附录一 积极的心理学方法所研究的问题

学习

人们怎样才能变得更明智、成熟、善良、有品位、有创造力、有良好的品格？怎样才能够适应新环境、发现善呢？

怎样从独特的经历中学习，从悲剧、婚姻、生育、成功、胜利、坠入爱河、生病、死亡等中学习？怎样从痛苦、疾病、抑郁、悲剧、失败、老年、死亡中学习？许多被认为是通过联想学习的东西实际上是通过沟通学习的；它是内在固有的，是现实所要求的，而不是相对的、随意的和偶然的。

对自我实现者来说，重复、连续、任意奖励变得越来越无足轻重。可能通常的广告对他们是没有效果的，他们很难受到任意联想、声望暗示、讲究派头诉求和简单、无意义重复的影响。也许甚至会产生负面效应，即他们可能更不愿意去购买。

为什么教育心理学大多关注方法或手段，即分数、学位、学分、文凭，而不是目的，即智慧、理解力、良好的判断力和品位？

我们对情感态度、品位和偏好了解得还不够，“心灵的学习”被忽视了。

实践教育经常是让孩子适应大人的方便，让他少惹麻烦，别当一个讨人厌的小恶魔。但是更积极的教育方向会更关注儿童的成长和未来的自我实现。对如何教育儿童变得坚强、自尊、疾恶如仇、抵制控制和剥削、抵制宣传和盲目灌输、抵制暗示和时尚，我们一无所知。

对于无目的、无动机的学习，如潜在的、纯粹的、内在的兴趣学习等方面，我们知之甚少。

感知

感知过多地被强调为对于错误、曲解和幻觉等诸如此类事物的有限

的研究，韦特海默将其称为心理盲点的研究。为什么不加上对直觉、潜意识知觉、无意识和前意识知觉的研究呢？好品位的研究难道不值得加入此研究之列吗？真实、真相和美德研究又被置于何地了呢？那审美感知呢？为何有些人能欣赏美，而有些人却不能呢？在同样的感知方向上，我们还可以通过希望、梦想、想象、发明、组织和秩序来建设性地操纵现实。

无动机、无偏见、无私的认知。欣赏、敬畏、钦佩、无选择的认知。

对刻板印象的研究很多，但却很少关注新鲜的、具体的、柏格森式的现实的研究。

就像弗洛伊德所说的那种自由浮动的注意力。

是什么原因使健康人能够更有效地解决现实问题，更准确地预测未来，更容易感知人的真实面目？是什么原因使他们有可能忍受或享受未知的、非结构化的和模糊的、神秘事物？

为什么健康人的愿望和希望几乎不会扭曲他们的认知？

人越健康，他们的能力就越是相互关联。这也适用于感觉模式，对于不同感官的孤立研究，联觉在原则上更为基础。不仅如此，作为一个整体的感觉机制与有机体的运动方面也是相关的。这些相互关系需要进一步研究。

对于内在的意识、认知、启发、超个人和超人感知、神秘体验和峰值体验等认知方面也需要进一步研究。

情绪

积极的情绪，例如，幸福、平静、宁静、心平气和、知足、接纳，这些还没有被充分研究过，更别说怜悯、同情、慈悲的情绪了。

乐趣、欢乐、玩耍、游戏、运动，还没有得到充分地理解。

狂喜、兴高采烈、热情、兴奋、愉快、愉悦、幸福、神秘的体验，政治和宗教的皈依体验，情欲高潮产生的情绪。

精神病人和健康人在斗争、冲突、沮丧、悲伤、紧张、内疚、羞耻等方面的区别。对健康人来说，这些都是或能是好的影响。

对于情绪的组织效应和其他好的和令人满意效应的研究更少。在什

么情况下，它与感知、学习、思考等方面的效率提高有关？

认知的情感方面，例如，顿悟带来的提升，理解带来的平静，这些都是对不良行为更深理解产生的接受和宽恕。

爱情和友谊的情感方面，它们带来的满足和快乐。

在健康人中，认知、意动和情感是协同的，而不是对抗或相互排斥的。我们必须要知道为什么会这样，以及潜在的机制安排是什么。例如，健康人群的下丘脑-大脑的相互关系是否不同？例如，我们必须了解，意动和情感动员是如何帮助认知的？认知和意动协同又是如何支持情感、情绪等的？应该把心理生活这三个方面放在它们的相互关系中进行研究，而不是分开来研究。

鉴赏力被心理学家无理地忽视了，而单纯的吃喝玩乐、吸烟或其他感官满足在心理学中占有一定明确的地位。

乌托邦建设背后的动力是什么？他们在希望什么？为什么人们要想象、投射和创造天堂、美好生活、美好社会的理念？

钦佩意味着什么？敬畏呢？惊奇呢？

灵感研究呢？我们怎样才能激励人们做出更大的努力？为达到更好的目标而奋斗？

为什么快乐比痛苦消失得更快？有没有办法让快乐、满足、幸福重新焕发生机？我们能否学会珍视我们所拥有的一切，而不是把它们视为理所当然？

动机

关于父母的动机：为什么我们爱我们的孩子，为什么人们想要孩子，为什么他们要为孩子们做出这么多牺牲？或者更确切地说，为什么对别人来说是一种牺牲，而对父母来说却不是？为什么婴儿是可爱的？

对正义、平等、自由权的渴望研究。为什么人们会为了正义而不惜付出巨大的代价，甚至牺牲自己的生命？为什么有些人哪怕自己一无所获，也要去帮助那些受到压迫的人、受到不公正对待的人和不幸福的人？

人在某种程度上渴望达到自己的目标、目的和结局，而不是被盲目的冲动驱使着前进。当然，后者也会发生，但并非完全如此，全面的情

况需要两者兼而有之。

到目前为止，我们只研究了挫折的致病作用，而忽略了它的“致健康”作用。

内稳态、平衡、适应、自我保护、防御和调整仅仅是消极的概念，必须辅之以积极的概念。“一切似乎都是为了保护生命，却很少是为了让生命更有意义。”H.庞加莱说，他的问题不在于赚钱吃饭，而在于不吃饭的时候不被无聊所困扰。如果我们把功能心理学定义为从自我保护的角度研究有用性，那么引申开来，元功能心理学将从自我完善的角度研究有用性。

如果忽视高层次的需求，忽视低层次和高层次需求之间的差异，人们在需求得到满足后，仍然会有失望的情绪。在健康的人身上，满足感的产生不是欲望的终止，而是在暂时的满足期之后，更高的欲望和更高的挫折感的出现，以及与之伴随的同样的不平静和不满足。

欲望、喜好和品位，以及野蛮的、生死攸关的、绝望的饥饿感。

追求完美、真理、正义的强烈愿望。（就像矫正一幅歪歪扭扭的画？或者完成一项未完成的任务？或坚持不懈地解决一个未解决的问题？）

乌托邦式的冲动，改善外部世界的愿望，纠正错误的欲望。

如弗洛伊德以及学院派心理学家对认知需求的忽视。

审美的意蕴，审美需要。

我们对烈士、英雄、爱国者、无私者的动机理解不够。单靠弗洛伊德简化性的解释并不适用于健康的人。

那么是非心理学、伦理心理学和道德心理学呢？

科学心理学、科学家心理学、知识心理学、渴求知识心理学、求知背后的动机心理学，哲学冲动的心理学。

欣赏、沉思、冥想。

人们习惯于把性作为一个类似怎样避免传染病的问题来讨论。对于性危险的关注掩盖了一个明显的事实，即性可以或应该是一种非常愉快的消遣，也可能是一种非常深刻的治疗和教育手段。

才智

我们是否必须接受对智力的这样一种定义：它从认定的现在情况怎样判定，而不是从应该怎样的情况判定。智商的整个概念与智慧无关，它是一个纯粹的技术概念。比如，戈林的智商很高，但在现实意义上，他是一个愚蠢的人，还无疑是个恶毒危险的角色。我不认为把高智商这个具体概念确立出来有什么大的危害，唯一的麻烦是，在一个如此限制自己的心理学学科中，更重要的主题——智慧、知识、洞察力、理解力、常识、良好的判断力——都因为对智商的偏好被忽略了，因为智商在技术层面上更令人满意。当然，对于人文主义者来说，这是一个非常令人恼火的概念。

提高智商的因素是什么——有效的才智、常识、良好的判断力？我们知道什么有害于他们，却不知道什么能改善他们。是否存在有关智力治愈的心理治疗呢？

智力的有机体概念？

智力测试在多大程度上受文化背景的约束呢？

认知和思维

思想的改变，归依，精神分析的顿悟，突然的理解，原则的认知，启发，禅悟，觉醒。

智慧，与好的品位、良好的道德、善良等有什么关系？

创造性和生产性的研究在心理学中应该占有重要地位。在思考中，我们应更多地注意对新颖性、创造性、新思想产生的研究。而不是像目前思维研究中所使用的那种预先设定的智力测验来寻求答案。既然思维的最佳状态是创造性的，为什么不研究它的最佳状态呢？

科学和科学家的心理学，哲学和哲学家的心理学。

最健康的人的思维——如果他们也是聪明人的话——不仅是杜威式的，即会被一些不平衡的问题或麻烦所刺激，当问题解决后就消失了；他们的思考也是自发的、运动式的、愉悦的，而且经常自主释放，或不费力地产生，就像肝脏分泌胆汁一样自然。这种人喜欢做有思想的动物，他们不会在受折磨或烦恼的时候才思考。

思维并不总是有针对性、有组织、有动机、有目标的。幻想、梦境、象征主义、无意识思维、幼稚的想法、情绪化思维、精神分析的自由联想，都有其自身的生产方式。健康的人在这些方法的帮助下得出许

多结论和决定，它们在传统上与理性相对立，但实际上是与理性协同作用的。

客观性的概念。无利害关系。被动地对现实本质做出反应，不注入任何个人或自我的因素。以问题为中心而不是以自我为中心的认知。

临床心理学

一般来说，我们应该学着把任何未能达到“自我实现”的失败都看作精神病态。无论对普通人或正常人还是对精神病患者都一样，尽管前者的情况没有那么明显，也不那么紧迫。

应该积极地看待心理治疗的目的和目标。（当然，教育、家庭、医学、宗教和哲学的目标也是如此。）应强调良好的、成功的生活经验的治疗价值，如婚姻、友谊、经济成功等。

临床心理学不等于变态心理学。临床心理学可以是成功的、幸福的、健康的、个体的个案研究，临床心理学既可以研究健康，也可以研究疾病，既可以研究坚强、勇敢、善良的人，也可以研究软弱、懦弱、残忍的人。

变态心理学不应局限于精神分裂症的研究，还应包括犬儒主义、威权主义、冷漠、价值观的丧失、偏见、仇恨、贪婪、自私等。从价值观的角度看，这些都是严重的疾病。从技术的角度看，早发性痴呆、狂躁抑郁、强迫症等都是人类的严重疾病，因为它们限制了效率。但是如果希特勒、墨索里尼或斯大林因明显的精神分裂症而崩溃，这将是一种来自上帝的祝福，而不是诅咒。从积极心理学和价值导向心理学的角度，我们应该研究的是那些使人在价值意义上变坏或受限的干扰。因此，犬儒主义在社会上的影响肯定比抑郁更严重。

我们花了大量时间研究犯罪行为。为什么不也研究一下守法、认同社会、慈善事业、社会良知、社会责任感呢？

除了研究良好生活经历的心理治疗效果，如婚姻、成功、生育、恋爱、教育等，我们还应该研究不良经历的心理治疗效果，尤其是悲剧，还有疾病、剥夺、挫折、冲突，等等。健康的人似乎能够将这些经历转化为有用的东西。

对兴趣的研究（与对无聊的研究相比）。那些有活力的人对生命的渴望，对死亡的抵抗。

我们目前对人格动力学、健康和适应能力的认识几乎完全来自对病人的研究。对健康人的研究不仅会修正这方面的认识，而且会直接教给我们有关心理健康的知识，我相信它教给我们的有关神经症、精神病、心理变态和精神病理学的知识会比我们现在所掌握的更多。

对能力、本领、技能、工艺的临床研究。

对天赋和天才的临床研究。我们花在研究弱智者身上的时间和金钱远远多于聪明人。

通常所设想的挫折理论是残疾人心理学的一个很好的例子。太多关于养育孩子的理论都是按照弗洛伊德的观点，孩子被认为是一个完全保守的有机体，会紧紧抓住已经获得的适应能力不放；没有继续进行新的调整、成长，并以自己的风格发展的欲望。

时至今日，心理诊断技术仍被用来诊断病理，而不是健康状态。我们没有很好的罗夏测试、主题统觉测验或明尼苏达多相人格量表之类的标准来衡量创造力、自我力量、健康、自我实现、催眠的抗病能力。大多数人格问卷仍然是模仿伍德沃思的原始模型，它们列出了许多疾病的症状，如果得到一个好的或健康的分数就代表对这些列表里的症状没有反应。

既然心理治疗能改善人，那么如果不研究治疗后的人格，我们就会错失了解人们最佳状态的机会。

研究巅峰者和非巅峰者，即那些有巅峰体验和没有巅峰体验的人。

动物心理学

动物心理学研究主要集中在饥饿和干渴的体验上，为什么不研究更高层次的需求呢？实际上，我们并不知道在白鼠身上是否存在什么可以与我们的爱、美丽、理解、地位等更高的需要相比较的东西。以动物心理学家现在可用的技术，我们怎么能够知道呢？我们必须超越那些关于绝望老鼠的心理学，这些老鼠被逼到快饿死的地步，或者被痛苦或电击逼到一个极端的境地，这种情况是如此的极端以至于人类自己都很难置身其中认识和发现自身。（其中一些类似的研究已经在猴子和猿身上进行过了。）

相对于死记硬背、盲目联想学习，应该更为重视对理解和洞察力的研究，对于一般的动物的研究，人们总是忽略动物智力的高级水准。

当赫斯本德指出老鼠学习迷宫的能力几乎和人类一样时，迷宫应该被彻底抛弃，不再作为研究智力的工具。我们事先就知道人类的学习能力比老鼠强，任何不能证明这一点的技术就像测量在低天花板的房间里弯腰人的身高一样，我们测量的是天花板的高度，而不是人的高度。以迷宫作为测量智力的标准，不能测出学习和思考能力的高低，甚至不能测出老鼠在这一方面的潜能有多少。

以高级动物而不是低级动物为研究对象似乎很有可能教会我们更多关于人类心理学的知识。

我们应该始终牢记，以动物为研究对象势必会忽视人类特有的能力，例如，殉道、自我牺牲、羞耻、象征、语言、爱、幽默、艺术、美、良心、罪恶、爱国主义、理想、诗歌、哲学、音乐或科学研究。动物心理学对于了解人类与所有灵长类动物共有的那些特征是有帮助的。但对于研究那些人类独有，不与其他动物共同具备的特征，或者人类在这些方面占据极大优势的特征，如潜在的学习能力，是没有用的。

社会心理学

社会心理学不应该只是研究模仿、暗示、偏见、仇恨和敌意，这些都是健康人群中较小的力量。

应该研究民主理论、无政府主义理论、民主的人际关系、民主党领袖、民主国家的权力、人民民主的权力、民主领导人的权力、无私领袖的动机。健全的人不喜欢拥有凌驾于他人之上的权力。社会心理学太过被一种低上限、低等动物权利观念支配。

以往的社会心理学对竞争的研究比研究合作、利他主义、友好、无私更多。

对自由和自由人的研究在当今社会心理学中几乎没有或根本没有地位。

文化是如何提升的？离经叛道有什么好处？我们知道，没有异端，文化就不能进步和提高。为什么没有对异端进行更多的研究？为什么它们通常被认为是病态的？又为何不健康呢？

在社会领域中，兄弟情谊和平均主义应得到与阶级、社会等级和统治同等的重视。为什么不研究宗教兄弟会呢？为什么不研究消费者和生产者合作社？为什么不研究有预谋的乌托邦社区？

研究文化和人格关系，往往把文化当作原动力来研究，似乎它的塑造力是不可阻挡的。但它可能会被更坚强、更健康的人所抵制，文化适应和文化融合只在一定限度上对某些人起作用。研究独立于环境的自由是必要的。

民意调查的基础是不加批判地接受人类可能性的低限度概念，即假定人们的选票将取决于自私或纯粹决定习惯。这是事实，但只适用于99%的不健康人群。健康的人至少部分地会根据逻辑、常识、正义、公平、现实等来进行投票、购买或形成判断，即使这违背了他们的自身利益，产生了狭隘而自私的考虑，也是如此。

为什么人们如此忽视这样一个事实：民主政体的领导层往往是为了寻求服务的机会，而不是为了拥有掌控其他人的权力。尽管它在美国历史和世界历史上是一股极其重要的力量，一直以来却被完全忽视了。很明显，杰弗逊并不想为了任何可能的私利而寻求获得权力或领导地位，但他觉得他应该奉献自己，因为他能做好需要做的工作。

应该研究责任感、忠诚感、对社会的义务、责任、社会良知、好公民、诚实的人。我们花了很多时间研究罪犯，为什么不研究这些呢？

应该研究改革者，为原则、正义、自由、平等而战的战士、理想主义者。

应该研究偏见、不受欢迎、剥夺和挫败感的积极效果，心理学家几乎没有尝试去了解诸如偏见等病理现象丰富的多面性。被排斥或排除也会产生某些好的结果，尤其当文化是存疑、病态或有害之时。受到这种文化的排斥或者从这种文化中被放逐对人们来说是件好事，尽管这可能要遭受很多痛苦。自我实现者通常会通过退出他们不认可的亚文化来放逐自己。

我们对圣人、骑士、行善者、英雄、无私领袖的了解，远不如对暴君、罪犯、精神病患者的了解。

传统有其好的一面，也有其可取的效果，好的习俗、传统在健康社会和病态社会中有相互对立的价值。“中产阶级”的价值观也是如此。

善良、慷慨、仁慈和慈善在社会心理学教科书中所占的位置太少了。

富足的自由主义者，比如富兰克林·罗斯福，或者托马斯·杰斐逊，他们不惜牺牲自己的经济利益，为了公平和正义而斗争。

尽管有很多关于反犹太主义、反黑人主义、物种主义和仇外心理的著作，但很少有人认识到诸如亲犹太主义、黑人主义、对弱者的同情等

著作寥寥无几。这说明我们是如何更多地关注敌意，而忽视了利他主义和同情或关心那些受到虐待的人。

应该进行对体育精神、公平、正义感、对他人的关注的研究。

在人际关系或社会心理学的教科书中，关于爱情、婚姻、友谊以及医患关系的研究很可能成为范例被探讨。然而，时至今日，现存的教科书很少认真对待它们。

对于销售、广告、宣传、他人意见、暗示、模仿、声望等的抵制能力和独立自主性在健康人群中均表现为高值，而在普通人群中却较低。应用社会心理学家应该更广泛地研究这些健康症状。

社会心理学必须摆脱这种文化相对主义的束缚，因为这种文化相对主义过分强调人的被动性、不可塑性和无形性，而忽视人的自主性、成长倾向和内在力量的成熟。

如果心理学家和社会科学家都无法为人类提供经验价值体系，那么就没有人能提供了，单是这项任务就产生了上千个问题。

从人类潜能的积极发展观念来看，第二次世界大战期间在心理学的研究很大程度上是一次彻底的失败。很多心理学家只把它当作一种技术来使用，而且只应用于已知的领域。实际上，第二次世界大战后心理学理论上并没有什么新的内容，尽管某些领域可能会有新的发展。许多心理学家和其他科学家与只关心战争的胜利、不关心和平的目光短浅之人为伍。他们完全忽视了整个战争的实质，把战争变成了一场技术游戏，而意识不到这也是一场价值观念的斗争，然而实际上它确实如此，或者说它至少应该如此。心理学没有澄清这些错误认识，没有原则使技术和科学加以区分，没有价值理论使他们能够清楚地了解民主人民的真实面貌，认清这场战斗的目的是什么，战争的重点是什么或应该是什么。这些心理学家只研究手段问题，而不研究目的问题，纳粹和民主国家都可以很好地利用他们。他们的努力对于阻止本国独裁主义的发展毫无有用武之地。

社会制度，以及文化本身，通常被研究者看作塑造者、强迫者、抑制者，而不是作为需求满足者、幸福制造者、自我实现的培养者。“文化是一系列问题还是一系列机会？”文化塑造论这一概念可能是对病理案例的过于排他性经验的结果，使用更健康的实验对象分析表明文化是满足感的源泉。这一观念同样适用于家庭，家庭也常常被认为具有专门的塑造、训练和影响性格成形的力量。

人格

适应力强的人格的概念事实上是为进步和成长的可能性设定了一个较低的上限。牛、奴隶、机器人都可以具备这种适应能力。

孩子的超我通常被认为是恐惧、惩罚、失去爱、遗弃等的投射，对拥有安全感、被爱和被尊重的儿童和成人的研究表明，建立在爱认同、取悦和让他人快乐的愿望以及在真理、逻辑、正义、一致性、权利和责任基础上，可以建立一种内在良知。

健康人的行为不太受焦虑、恐惧、不安全感、内疚、羞耻感的影响，更多的是由真理、逻辑、正义、现实、公平、健康、美丽、正义等决定的。

人如何才能做到无私？如何摆脱嫉妒？如何拥有意志力和性格的力量？如何获得乐观主义、友好、现实主义的态度？如何实现自我超越？如何获得勇气、诚意、耐心、忠诚、依赖、责任感？

当然，积极心理学中最恰当、最明显的研究对象是心理健康包括审美健康、价值健康、身体健康，等等。但是积极的心理学也要求更多地研究健全人，安全和自信的人，有民主性格的人，幸福的人，安详的、冷静的、平和的人，有同情心的、慷慨的、善良的人，圣人，英雄，坚强的人，天才以及其他优秀的人的样本。

是什么力量产生了社会所期望的善良、社会良知、乐于助人、睦邻、认同、宽容、友好、渴望正义、疾恶如仇等品质？

我们有非常丰富的词汇来描述精神病理学，但是描述健康或超越的词汇却相当贫瘠。

被剥夺和挫折有一些好的后果。对公正和不公正原则的研究，以及对自制的研究都是有必要的，自制原则来自直接面对现实，产生于对经验、教训和挫折的总结。

对特质和个性（不是传统意义上的个体差异）的研究。我们必须发展一门专门的个性科学。

为什么人与人之间存在差异（文化适应、被文化束缚等）？

什么是对一项事业的奉献？是什么造就了一个全心全意奉献，把自己与超越自我事业或使命联系在一起的人？

知足、快乐、平静、安详、平和的人格。

自我实现者的品位、价值观、态度和选择在很大程度上建立在内在的和现实决定的基础上，而不是取决于相对和外在的基础。因此，它是一种对真、善、美的追求，而不是对假、恶、丑的追求，他们生活在一个稳定的价值体系中，而不是生活在一个毫无价值观念的机器人式的世界里（这种世界中只有时尚、潮流、他人的意见、模仿、建议、威望）。

自我实现者的受挫程度和挫折承受能力可能更高，内疚感、冲突感和羞耻感也同样如此。

人们通常把亲子关系当作一系列问题或者总是出错的事情来研究。事实上，这种关系更多的是快乐和愉悦，也是一个享受的好机会。即使经常被当作瘟疫一样对待的青春期的也是如此。

附录二 整体动力学，肌体动力学，综合征动力学

心理学数据和方法的性质⁽¹⁾

心理学的基本数据

要准确说出这种基本数据是什么，并不容易；但是要说它不是什么，却也不困难。曾经有过许多“只不过”的尝试，但所有这些简化论的努力都失败了。我们知道，基本的心理数据不是肌肉痉挛，不是反射，不是基本感觉，不是神经元，甚至不是明显的行为。它是一个更大的单元，越来越多的心理学家认为，它至少和调节或应对行为一样大，而调节或应对行为必然包括一个有机体、一个情境、一个目标或目的。鉴于我们所说的无动机的反应和纯粹的表达，即使这样看起来也显得太有限了。

总之，我们得出了一个自相矛盾的结论，即心理学的基本数据是心理学家们为分析元素或基本单位而设定的原始复合形态。我们使用的基本数据的概念，当然它肯定是一种特殊的概念，因为它指的是一个复合而不是单一的形式，是一个整体而不是部分的概念。

如果我们思考这个悖论，我们很快就会明白，这种寻找基本数据本身就是对整个世界观的反映，是一种假设原子化世界的科学哲学——在这个世界里，复合的事物是由简单的元素构成的。这样一个科学家的首要任务就是把所谓复杂的事物进行简化。成单一物形式这要通过分析来完成，通过越来越细的分离，直到达到不可再分的极致地步。至少在一段时间内，这项任务在其他科学领域已经取得了足够的成功，但在心理学上则不然。

这个结论揭示了整个简化努力在根本上所有的理论性质。必须明白的是，这种努力与一般科学的本质没有关系。它仅仅是一个原子论的、机械论的世界观在科学上的反映或内涵，对这种世界观我们现在有充分的理由质疑。因此，攻击这种简化的努力并不是对一般科学的攻击，而是一种对科学的可能产生的态度的攻击。然而，我们仍然面临着最初的

问题。现在让我们换一个说法，不是问：“心理学的基本（不可简化的）数据是什么？”而是问：“心理学研究的内容是什么？心理学数据的本质是什么？以及如何对其进行研究？”

整体分析的方法论

如果不把我们的个体简化为一个个“简单的部分”，我们如何研究我们的个体呢？可以证明，这是一个比那些拒绝简化努力的人所认为的要简单得多的问题。

首先有必要了解的是我们反对的不是一般性的分析，而是针对一种特殊的，我们称之为还原的分析。根本没有必要否认分析、部分等概念的有效性。我们只需要简单地重新界定这些概念，以便我们能够更富有成效地开展工作。

如果我们举一个例子，比如脸红、颤抖或结巴，很容易看出我们可以用两种不同的方式来研究这种行为；一方面，我们可以把它当作一种孤立的、独立的、自成体系的、可以理解的现象来研究。另一方面，我们可以把它作为整个有机体的一种表现形式来研究，试图从它与有机体以及有机体的其他表现形式之间丰富的相互关系中去理解它。我们可以用一个比喻来说明这种区别。

如果我们把研究胃这一器官的两种可能方法做类比，这种区别会更清楚：（1）它可以从尸体上取下来放在解剖台上；（2）可以在有生命的、有功能的有机体内进行自然状态的研究。解剖学家现在意识到，这两种方法得到的结果在很多方面是不同的。通过第二种方法获得的知识比通过等效的试管或其他体外技术获得的结果更有效和更有用。当然，对胃的解剖和单独研究并没有被现代解剖学指责得一无是处。这些技术仍在相对广泛的知识背景下使用，即人体不是独立器官的集合，尸体中的组织与活体中的组织是不一样的。总而言之，解剖学家现在做的一切都是过去所做的，但是他们的态度不同，他们做得更多——除了传统上使用的技术外，他们还使用了其他技术。

因此，我们可以用两种不同的态度来研究人格。我们可以设想我们在研究一个分离的实体，或者我们在研究一个整体的一部分。前者我们可以称为还原——分析法，后者我们可以称为整体分析法。在实际实践中，人格的整体分析的本质特征是对整体有机体进行初步的研究或理解，然后我们继续研究整体的一部分在整个有机体的组织和动力学中所起的作用。

本章所依据的两个系列研究（自尊综合征和安全综合征的研究），采用了整体分析法。事实上，这些结果与其说是对自尊或自身安全感的研究，不如说是对自尊或安全感在整体人格中所扮演角色的研究。从方法论的角度来说，这意味着作者发现有必要把每一个研究对象作为一个运行着人体功能，进行着自我调节的个体来理解，然后他才能试着具体了解研究对象的自尊情况。因此，在提出任何关于自尊的具体问题之前，我们会先探讨一下研究对象与家庭的关系、他所处的亚文化环境、他适应主要生活问题的一般方式、他对未来的希望、他的理想、他的挫折和他的冲突。这个过程一直持续到作者觉得他对研究对象的了解程度与使用一些技术所了解到的内容是一样的。只有到那时，他才觉得自己能够理解某些特定行为对自尊的实际心理意义。

我们可以举例说明，这种理解的背景对正确解释某种具体行为的必要性。一般来说，自尊心低的人往往比自尊心强的人更加笃信宗教，但显然宗教信仰也有许多其他决定因素。要想在一个特定的个体身上，发现宗教情感是否意味着需要依靠自身以外的其他力量来源，我们必须了解个人的宗教熏陶，各种支持和反对宗教信仰的外在强迫因素在这个个体身上发挥的作用，无论他的宗教感情是肤浅的还是深刻的，是表面的还是真诚的。一句话，我们必须了解宗教对他个人的意义是什么。所以，一个经常去教堂的人，实际上可能并没有比一个根本不去教堂的人更虔诚，因为也许他去教堂是为了避免社会孤立，或者他去教堂是为了取悦他的母亲，或者宗教对他来说代表的不是谦卑，而是统治他人的武器，或者它标志着他是上层群体的一员，或者就像克拉伦斯·戴在《父亲》一书中写的一样“这对无知的群众有好处，我必须跟着玩玩”，或者.....在动力学的意义上，他可能根本不信教，却仍然表现得像个虔诚无比的教徒。因此，在分析宗教在人格中的作用之前，我们必须清楚地知道宗教对他个人意味着什么。去教堂的行为实际上可以意味着任何事情，而对我们来说，实际上可能毫无意义。

另一个例子，也许更引人注目，因为同样的行为可能意味着完全相反的心理，即政治经济激进主义。如果只涉及它本身，也就是说从行为上，孤立地、断章取义地研究它与安全感觉的关系时，我们会得到最令人困惑的混乱结果。一些激进分子处于安全极端状态，另一些则是极端的危险分子。但是，如果我们在个体框架下分析这种激进主义，很容易就会发现，一个人之所以成为激进分子，可能是因为生活不如意，因为他痛苦、失望或沮丧，因为他无法拥有别人拥有的东西。仔细研究这些人往往会发现，他们通常对自己的同伴怀有敌意，有时是有意识的，有时是无意识的。对这种人恰当的评价就是，他们往往把自己的困难视为

一种世界危机。

但还有另一类激进分子，他们是完全不同的个体，尽管他们的投票方式、行为方式和谈话方式都和我们刚才描述的那种一样。然而，对他来说，激进主义可能有一个完全不同的，甚至相反的动机或意义。这些人是有安全感的、快乐的、个人满足的，然而，他们出于对同胞深切的爱，他们觉得有必要去改善那些不幸者的命运，去与不公正作斗争，即使这些不公正没有直接影响到他们。这些人可以通过很多种方式来表达这种强烈愿望：通过个人慈善事业，或宗教劝诫，或耐心地教导，或激进的政治活动。他们的政治信仰往往不受收入波动、个人灾难等因素的影响。

简而言之，激进主义这一种表现形式，可能来自完全不同的潜在动机，或者来自相反类型的性格结构。在一个人身上，它可能主要源于对同伴的憎恨；在另一个人身上，它可能主要源于对同伴的爱。如果对反对激进主义本身进行研究，就不太可能得出这样的结论。^[2]

整体动态观

这里提出的一般观点是整体的而不是孤立的，实用性的而不是分类的，能动的而不是静态的，动力学的而不是因果式的，有目的的而不是简单机械的。尽管这些对立的因素通常被看作一系列可分离的两面，但作者并不这样认为。对他来说，它们倾向于强烈地融为一体但又截然不同、恰成对照的世界观。似乎其他作家也是如此认为，对于那些以动力学方式思考的人来说，整体思考、目的性思考比孤立思考和机械思考更容易，更自然。这种观点我们称为整体动态观，即整体动力学观点。

与这种解释相对立的是一种有机化的、单一论的观点，它同时具有原子论、分类学、静态论、因果论和简单机械论的特点。原子论思想家发现静态的而不是动态的、机械的而不是有目的的思考要自然得多。这种一般观点我称为武断的一般原子论。我毫不怀疑，我们不仅可以证明这些片面的观点趋于一致，而且可以证明它们在逻辑上必然走向一致。

现在有必要对因果关系概念做一些特别的评论，因为在我看来，这是一般原子论的一个重要方面，而心理学家却一直含糊其词或完全忽视了。这个概念是一般原子论观点的核心，是一般原子论观点的一个自然的，甚至是必然的结果。如果人们把世界看成一个本质上互相独立的实体的集合，那么就有一个非常明显的现象事实有待解释，即这些实体之间是存在相互联系的。解决这个问题最初尝试引出了简单的台球式因果论的概念，在这种因果关系中，一个独立的事物对另一个独立的事物

产生了某些影响，但所涉及的实体却继续保持着它们的本质特征。坚持这样的观点并不难，只要世界观是基于旧物理学，那么这种观点实际上似乎是毋庸置疑的。但物理学和化学的进步使得修改成为必要。例如，现如今通常来说，更复杂的措辞多是用在多重因果关系上。人们认识到，世界内部的相互关系太过错综复杂，无法用我们在桌上打台球的方式来描述，最常见的解决方法也往往只是将原来的概念复杂化，而不是基本的重组。原因并非只有一个，而是有很多，但它们被认为以同样的方式分别行动——彼此独立，自成一体。现在的问题是，台球并不是被另一个球击中，而是同时被十个球击中，我们需要使用一个更复杂的算法来理解发生了什么。用韦特海默的话来说，基本的过程仍然是将单独的实体添加到“算术和”中。人们认为，对这些复杂事件的根本设想没有必要改变，因为无论这一现象有多复杂，本质上都没有新事物发生。通过这样的方式，因果概念被不断延伸，以适应新的需要，以至于某些时候它似乎与旧的概念没有任何关系，只变成了一种历史的延续。然而，实际上，尽管它们看起来不同，但它们在本质上仍然是相同的，因为它们继续反映了相同的世界观。

尤其是在人格资料方面，因果关系理论被推翻得最为彻底。很容易证明，在任何人格综合征中，除了因果关系之外，还存在其他关系。也就是说，如果必须使用因果论词汇，我们就得说，综合征的每一部分既是所有其他部分的原因和结果，也是这些其他部分的任何组合的原因和结果，而且我们还必须说，每个部分都是它所属整体的原因和结果。如果我们只使用因果关系的概念，就可能得出这种荒谬的结论。即使我们试图通过引入循环因果或可逆因果的新概念来应对这种情况，我们依然无法完整描述综合征内部的种种关系，也不能完全描述局部与整体的种种关系。

这也不是我们必须处理的因果关系的唯一缺点，还有一个难题是如何描述综合征作为一个整体与“外部”对其产生影响的所有力量之间的相互作用或相互关系。例如，自尊综合征已经显示出作为一个整体发生改变的趋势。如果我们试图改变约翰尼的口吃，并专门针对这一点，而且只针对这一点，那么我们很有可能会发现：要么我们什么都没有改变，要么我们改变的不是约翰尼的口吃，而是约翰尼的自尊，甚至是约翰尼整个人。外部影响通常会改变整个人，而不仅仅是一点点或一部分。

在这种情况下，还有其他的特征无法用普通的因果论词汇描述。有一种现象特别难以描述，我能说出的最接近的说法是，就好像是有机体（或任何其他综合征）“吞下原因，消化它，排出了结果”。当一种有效的刺激，比如一种创伤性的经历，作用于人格以后，这种经历会产生某

种后果。但是这些结果与最初的因果体验几乎没有一对一的或直线的关系。如果这种经历是有效果的，那最终实际发生的是，它将会改变整个人格。这个人格，不同于以往，表达自己的方式和行为也和以前不同。让我们姑且假设这种影响会使他的面部抽搐变得更严重，那么抽搐增加10%是由外伤引起的吗？如果我们说确实是，那就表明；如果我们想自圆其说，我们必须说，每一个作用在肌体上的有效的单一刺激也会导致面部抽搐增加10%。因为每一次经历都被带进了有机体。就像食物被消化，就变成了有机体本身。引导我写下这些文字的原因，是我一小时前吃的三明治，我喝的咖啡，还是昨天吃的东西，几年前学的写作课，或是一周前读的书？

很明显，所有重要的表达，比如写一篇自己非常感兴趣的论文，并不是由某些特别的事情引起的，而是整个人格的表达，或者说是整个人格的创造，而整个人格又是受到几乎所有发生在它身上的事情的影响。对心理学家来说，把刺激或原因看成通过重新调整的方式而被人格所接受，和把它看成触动并推动了有机体的发展，应该是一样自然的事情。这里的最终结果将不是因果分离，而只是一个新的人格（无论多么微小程度上的崭新）。

另一种证明传统因果概念不适用于心理学的方法，是证明有机体不是一个受原因或刺激影响的被动因素，而会主动参与一个有动机的复杂相互关系，并对原因也可以产生作用积极的因素。对于读过精神分析文献的人来说，这是一个老生常谈的问题，只需要提醒读者这样一个事实：我们可能会对刺激物视而不见，我们可能会扭曲它们，如果它们被扭曲了的话，又可能会重建它们，或者重新塑造它们；我们可以寻找它们，也可以回避它们，我们可以将它们筛选出来，并从中选择。最后，如果需要，我们甚至可以创造它们。

因果论的概念建立在原子论的假设之上。即世界上的实体即使相互作用，它们仍然是离散的。然而，人格与它的表现形式、效果或影响它的刺激（原因）是分不开的，因此至少对于心理学资料来说，它必须被另一个概念所取代。^④整体动力学这一概念不能简单地表述，因为它涉及观点的根本重组，而必须一步一步地加以阐述。

综合征概念的界定

假设一种更有效的分析方法是可能的，那么我们如何将这种对整个有机体的研究继续进行下去呢？很明显，这个问题的答案必须取决于待分析数据的组织性质，我们现在必须发问：人格是如何组织构成的？作

为这个问题完整答案的先决条件，必须要有对综合征概念的分析。

在试图描述自尊的相关特征时，我借用了医学中的“综合征”一词。在这个领域，它是指通常一起出现的症状的复合体，因此被给予一个统一的名称。但是，使用这个词既有优点，也有缺点。首先，它通常意味着疾病和异常，而不是健康或正常。我们将不在任何这种特殊的意义上使用它，而认为它是一个一般概念，只指一种组织结构，而不涉及这种组织结构的“价值”。

其次，在医学上，它经常被用于单纯的相加意义上，作为一系列症状，而不是作为一个有组织的、相互依存的、结构化的症状。我们使用的当然是后一种意义。最后，它在医学上被用于因果关系，任何症状的综合征都被设想为有一个假定的、单一的原因。一旦找到了这样的东西，例如结核病中的微生物，研究者往往就会心满意足，认为自己的工作已经完成。他们这样做忽视了许多我们应该认为是非常重要的问题。这类问题的例子有：（1）结核杆菌的普遍存在，结核病却未因此而频繁地出现；（2）该综合征的许多症状经常不出现；（3）这些症状的交替出现；（4）疾病在特定个体中的不可解释的、不可预测的轻微程度或严重程度等。总而言之，我们应该要求对结核病产生有关的所有因素进行研究，而不仅仅关注最引人注目或最有力的单一因素。

我们对人格综合征的初步定义是：它是一种结构化的、有组织的、由明显不同的特征（行为、思想、行动冲动、观念等）组成的综合体，然而，当对其进行仔细和有效的研究时，会发现它们有一个共同的一致性，可以用不同的方式表述为类似的动力意义、表现、“风味”、功能或目的。

由于这些特殊性具有相同的来源、功能或目的，它们是可互换的，实际上可以被认为是彼此的心理学同义词（都是“在说同一件事”）。例如，一个孩子的脾气暴躁和另一个孩子的遗尿症可能来自同样的情况，如被遗弃，也可能是为了达到同样的目的的尝试，如得到母亲的关注或爱。因此，虽然它们在行为上有很大的不同，但在动力学上可能是相同的。⁽⁴⁾

在一个综合征中，我们会发现一些在行为上似乎是不同的，或者至少有不同的名称的感觉和行为，但是，这些感觉和行为是重叠的、交织的、相互依赖的，可以说在动力学意义上是同义的。因此，我们可以从它们作为部分或特征来研究它们的多样性，也可以从它们的统一性或整体性来研究它们。这里的语言问题是一个难题，我们该如何表达这种多样性中的统一性呢？有各种可能性。

我们可以引入“心理风味”的概念，以这样的例子来说明问题：一道由不同材料组成但又有自己特色的菜品，如汤、杂烩、炖菜等。炖菜是一道由许多材料组成的混合物，但却拥有独特的味道。它的风味渗透到炖品的所有材料中，可以是脱离其孤立的成分来谈论的一种风味。或者，如果我们拿人的生理特征来说，我们很容易发现一个人可能有一个畸形的鼻子、过小的眼睛、过大的耳朵，但仍然是英俊的。（现在有句俏皮话说：“他五官很难看，但放在他脸上却很好看。”）在这里，我们要么将其认为是单独的元素叠加，要么将其整体化，尽管它由部分组成，但它的“风味”与任何单个部分带给整体的任何东西都不同。我们在这里得出的综合征的定义是：它是由具有共同心理风味的多样性因素组成的。

另一种解决定义问题的方法是从心理学意义的角度出发，这个概念在当前的动力精神病理学中被大量使用。当疾病的不同症状被说成具有相同的含义时（夜间出汗、体重减轻、呼吸中的某些声音等，都意味着结核病），其含义便是，它们都是上述统一原因的不同表现形式。或者在心理学的讨论中，孤立感和被厌恶感的症状都意味着不安全感，因为它们被看作包含在这个更大的、更广泛的概念中。也就是说，如果两个症状都是同一个整体的一部分，那么它们的含义是一样的。于是，一个综合征可以以某种循环的方式被定义为一个有组织的多样性元素的集合，其中所有这些元素都具有相同的心理学意义。这些关于可互换性、风味和意义的概念，尽管它们可能是有用的（例如在描述一种文化模式时），但它们有一些具体的理论上和实践上的困难，这些困难促使我们进一步寻找一个令人满意的措辞。如果我们将动机、目标、目的或应对目的等功能性概念引入我们的考虑中，其中一些问题就可以得到解决（但仍有一些问题需要表现性的，或者说无动机性的概念来解决）。

从功能心理学的观点来看，统一的有机体总是面对某种问题，总是试图通过有机体的性质、文化和外部现实所允许的各种方式来解决它们。功能心理学家将人格组织的主要原则或中心看成有机体在问题世界中的答案。另一种说法是，人格组织要从它所面临的问题以及它试图解决问题的方法来理解。那么，大多数有机体行为都是为了做某件事而做某事。^⑤在人格综合征的讨论中，如果两种特定行为对某个问题有相同的应对目标，也就是说，如果他们对同一件事采取同样的行为，我们就应该把它们定性为属于同一种综合征。例如，我们可以说自尊综合征是有机体对获得、失去、保持和捍卫自尊问题的有组织的回答，同样，对安全综合征来说，它也是有机体对获得、失去和保持他人的爱的问题的回答。

我们在这里没有得到简单的最终答案，当对一个行为进行动力学的方法分析时，通常的发现是，它的应对目标不是一个，而是几个。有机体对一个重要的生活问题的解答通常不止一个。

我们还可以补充一点，除了关于性格表现的事实之外，在任何情况下，目的不能成为所有综合征的主要特征。

我们不可能谈论有机体组织在有机体之外的世界中的目的。格式塔心理学家已经充分证明了组织结构在感知的、学习的和思考材料中的无处不在。当然，这些材料不可能被说成都具有我们所用过的那种意义上的应对目标。我们对综合征的定义与韦特海默、科勒、考夫卡和其他人对格式塔的各种定义之间有一些明显的相似之处。在我们的定义中，艾伦费尔斯的两个标准也是相通的。

艾伦费尔斯对一种有组织的心理现象的第一个标准是：分别提供给一些人单独的刺激因素，例如，一首曲子的单个音符，会缺少一种被刺激因素影响的有机整体能体验到的东西，例如整首旋律。换句话说，整体不是各部分的相加之和，所以综合征也不是孤立的、被分解的部分的相加之和，^⑤但也有一个重要的区别。在我们对综合征的定义中，如果不是简单地分解，而是整体性地理解这些部分，那么在其任何部分中都可以看到作为整体特征的主要品质（意义、风味或目的）。当然这只是一个理论上的说法，我们可能会发现其在操作上的困难。大多数情况下，我们只有通过理解一个特殊行为在其中只是作为一个部分的整体，才能发现这一特殊行为的风味或目的。然而，这个规律也有很多的例外，使我们相信目标或风味既存在于整体，也存在于部分之中。例如，我们常常可以从一个给定的部分推测出或推断出整体，例如，我们只听到一个人笑了一次，我们几乎可以肯定他感到不安全；或者，我们可以通过一个女人对衣服的选择来了解她的自尊心。当然可以肯定的是，这种从部分出发的判断通常不如从整体出发的判断那么依据充分。

艾伦费尔斯第二个标准是元素在整体内的互换性。因此，一首曲子即使用不同的音调演奏，在这两种情况下所有的单音符是不同的，也仍然能保持这首乐曲的可识别性。这类似于综合征中各要素的互换性。具有相同目的的元素相交或动力意义上的同义词，在旋律中具有相同作用的不同音符也是如此。^⑥

一般来说，可以说格式塔心理学家同意韦特海默的原始定义，即当一个整体的各个部分之间存在着可证明的相互依赖关系时，这个整体是有意义的。整体并不是部分之和的说法虽然是正确的，而且往往是可以证明的，但作为一个实用的实验室的概念却不那么有用，而且往往被不

同传统的心理学家认为过于模糊，因为即使在证明了整体的存在之后，对其整体的定义和特征问题仍然存在。

显然，如果我们还要求这一定义具有启发性、可操作性和具体性，并且能够迫使不同传统的心理学家（坚持原子论的、机械的世界观）接受的话，那么对格式塔进行确切界定的问题就不能被认为是完全解决了。造成这种困难的原因有很多，但我只想讨论一个，即所使用的资料的选择。格式塔心理学家主要研究的是现象世界的组织结构，主要研究有机体之外的“材料”的“场”（应当指出，他们通常否认这一点）。然而，正如戈尔茨坦充分证明的那样，有机体本身才具有最高度组织化形式和最强的内部依赖性，它似乎是证明组织和结构规律的最佳场所。这种资料选择的另一个好处在于，可以使得动机、目的、目标、表达和方向等基本现象在有机体内都表现得更清楚。从应对目标的角度对综合征进行定义，可以同时将功能主义、格式塔心理学、意图论（不是目的论）、精神分析学家和阿德勒学派等所支持的伪动力学，以及戈尔茨坦的有机体整体论等孤立的理论统一起来。也就是说，正确定义的综合征概念可以成为统一的世界观的理论基础，我们称之为整体动力学的观点，我们将其与一般原子论的观点相对照。如果格式塔概念的范围像我们所指出的那样扩大，更多地以人的有机体及其内在动机为中心，那么它也可以是这样的。

人格综合征的特点（综合征动力学）

互换性

前几段已经讨论过，即两个在行为上不同的部分或症状，既然它们有相同的目的，就可以相互替代，做相同的工作，有同样的出现可能性，或可以用相同的概率或信心预测，从这个意义上来说，综合征的各部分是可以互换的或者等价的。

在歇斯底里症的患者身上，症状在这个意义上显然是可以互换的。在经典的案例中，瘫痪的腿能够被催眠或其他暗示技术“治愈”；但后来几乎不可避免地会被其他症状所取代，也许是一条无法动弹的手臂。在弗洛伊德的著作中也遇到了许多症状等同的例子，例如，对马的恐惧可能意味着或代替了压抑者对父亲的恐惧。在一个有安全感的人身上，他所有的行为表现都是可以互换的，因为它们都在表达同一件事，即安全感。前面提到的安全型激进主义的例子，帮助人类的普遍愿望可能最终

以激进主义、慈善或仁慈对待邻居，或给乞丐和流浪汉的施舍而告终。在一种未知的情况下，我们只知道其人是有安全感的，我们可以非常肯定地预测他将会表现出某种善良或社会公益心；但具体是什么表现形式，我们无法预测。这种等价的症状或表达方式可以称为具有互换性。

循环决定论

对这一现象最好的描述来自心理病理学的研究，例如，霍妮的恶性循环概念是循环决定的一个特例。霍妮的概念试图描述综合征中持续不断的内部动力性交互作用，其中任何一个部分总是以某种方式影响其他部分，反过来又受到所有其他部分的影响，整个交互影响都在不停地同时进行。

完全的神经质依赖意味着期望必然受挫，这个必然的挫败会产生额外的愤怒，这种愤怒可能也已经包含在完全依赖所承认的软弱和无助之中。然而，这种愤怒往往会针对那个被依赖，被寄予希望通过他的帮助来避免灾难的人身上，愤怒情绪马上会导致内疚、焦虑、害怕报复等。但这些心理状态正是导致产生完全依赖需求的因素之一。对这样的病人进行检查会发现，在任何时刻，这些因素中的大多数都在不断变化和相互强化中共存。虽然遗传分析可能显示出某一特征在时间上的优先性，但动力学分析永远不会证明这一点。所有的因素都同样既是因又是果。

或者，如果某人感到被拒绝和不喜欢（没有安全感），那么他可能会试图通过采取一种傲慢和高人一等的态度来维持他的安全感。但正是这种态度使人们更加讨厌他，这反过来又加强了他对傲慢态度的需要，等等。

在物种偏见中，我们可以很清楚地看到这种类型的循环决定。歧视者会指出某些让他们厌恶的性格特质来为他们的歧视开脱，但这些特质在被歧视群体中恰恰几乎都是被憎恨和排斥的产物。^⑧

如果我们要用大家比较熟悉的因果词汇来描述这个概念，我们应该说A和B是互为因果的或者我们可以说它们是相互依赖、相互支持或相互加强的变体。

组织结构良好的综合征抵抗变化或维持原状的倾向

安全感的级别一旦被确定，就很难提高或者降低。这种现象类似于弗洛伊德所说的抵抗，但应用范围更普遍、更广泛。因此，我们发现无论是健康的人还是不健康的人，都倾向于坚持自己既有的生活方式。那

些倾向于相信人性本善，也和那些认同人性本恶一样，对改变各自信念表现出同样的抵抗。从临床上讲，这种对变化的抵抗可以根据实验心理学家在试图提高或降低一个人的安全感级别时所经历的困难来定义。

哪怕在最令人惊讶的外部变化条件下，人格综合征有时能保持相对的稳定。有许多经历过最折磨人、最痛苦经历的流亡者，依然维持安全感的例子。对被轰炸地区士气的研究也为我们提供了证据，证明大多数健康的人对外部恐怖有着惊人的抵抗力。^④统计数据显示，经济萧条和战争不会导致精神病发病率的大幅提高。安全感综合征的变化通常与环境的变化极不相称，有时似乎根本没有什么人格的变化。

一个德国移民，以前是个大富翁，来到美国时，他的所有财产都被剥夺了。然而，他的诊断显示他依然为一个具有安全感的人格。对其慎重的询问表明，他对人性的基本哲学没有改变。他仍然认为，如果有机会的话，人性本质上是健全的、善良的，他所目睹的那些龌龊的事情，可以用各种方式解释为一种外部造成的现象。与在德国认识他的人的访谈表明，他在破产之前也是这样的人。

病人对心理治疗的抗拒也有很多其他的例证。有时，在病人身上可以发现，经过一段时间的分析他已经完全洞察了对某些信仰的错误依据和邪恶后果，但即便如此，他仍可以顽固地坚持着自己的信念。

组织结构良好的综合征在改变后自我复原的趋势

如果一个综合征水平被迫改变，经过观察通常能发现这种转变只是暂时的。例如，创伤性经历常常只产生短暂的影响，然后可能会自发地重新调整到以前的状态。或者，由创伤所产生的症状也会特别容易被消除。有时，这种综合征的趋势也可以被推断为一个更大的变化系统中的一个过程，在这个系统中，其他综合症状趋势也参与其中。

下面这个案例很典型。一个对性一无所知的女人，在嫁给了一个同样无知的男人后，对自己的第一次经历感到非常震惊。在她身上，整个安全综合征的水平有了明显的变化，也就是说，从一般安全感到低安全感。调查显示，她的外在行为、生活哲学、梦想生活、对人性的态度等方面总体上都发生了变化。这时，我们对她进行了支持和安慰，用非技术性的方式对她的情况进行了讨论，并用四五个小时给她一些简单的建议。慢慢地，她变回原来的样子，可能就是因为这些接触，变得越来越有安全感，但始终没有完全达到以前的水平。她的经历留下了一些轻微但永久的影响，也许部分是因为她那个相当自私的丈夫。比这种长久的后果更令人惊讶的是，即使在婚后，她始终坚持像婚前那样去思考和信

仰。在另一位第一任丈夫精神失常的再婚妇女身上我们也看到了类似的剧变，但伴随着缓慢又趋向于完全恢复的感觉。

我们对那些被认为是身心健康朋友的一般期望是，只要给他们足够的时间，他们就能从任何打击中恢复过来，这就是对这种倾向的普遍性的赞誉。妻子或儿子的死亡，经济上的损失，以及任何其他类似的基本性创伤性经历可能会使个人在一段时间内严重失衡，但他们通常几乎会完全恢复。只有长期处于不良的外部或人际环境中，才能使健康的性格结构发生永久性的变化。

综合征的整体性变化趋势

上面已经讨论过的趋势，也许是最容易看到的。如果综合征的任何一个部位发生了变化，适当的调查实际上总是能够显示综合征的其他部位也表现出其他一些相同方向的伴随性变化。通常情况下，在综合征的几乎所有部分都可以看到这种伴随性变化。这些变化常常被忽视的原因很简单，就是因为没有预料到，所以也就没有被发现。

应该强调的是，这种整体性变化的趋势就像我们所说的其他趋势一样，只是一种趋势，而不是必然。有些情况下，一种特定的刺激似乎有一种特定的局部效应，但没有可检测的普遍效应。然而，如果我们排除明显精神失常现象，这些病例很罕见。

1935年，在一项未发表的关于通过外部手段提高自尊心的实验中，一名妇女被要求在大约20种具体而微不足道的情况下表现出攻击性的行为。例如，她要坚持要求某个品牌的物品，而这向来是杂货店老板帮她拿主意的。她遵照指示，三个月后，我们对其性格变化进行了广泛的调查。^[10]毫无疑问，她的自尊心有了普遍性的转变。例如，她的梦的特征发生改变。她第一次买了贴合体形的衣服。性行为也开始变得主动，乃至她的丈夫都注意到了这一变化。她第一次和别人去游泳，而以前她羞于穿泳衣出现在大家面前。而在其他各种场合，她也感到非常自信。这些变化不是被暗示的，而是自发的变化，她自己根本没有意识到其中的意义。行为的改变会导致人格的改变。

一个非常没有安全感的女人，在享受了几年她非常幸福的婚姻生活后，表现出安全感的普遍上升。当我第一次见到她时（在她结婚前），她感到孤独，不被爱和不值得被爱。她现在的丈夫最终说服了她，让她相信他爱她——对于一个没有安全感的女人来说，这是一项艰巨的任务——他们结婚了。现在她不仅觉得丈夫爱她，而且觉得她值得被爱。她接受了以前不能接受的友谊，她对人类的普遍仇视已经荡然无存。她已

经养成了一种善良和贴心的气质，在我第一次见她的时候，这都是完全不存在的。同时，某些特定的症状已经减轻或消失了，其中包括反复出现的噩梦、对聚会和其他陌生人群体的恐惧、长期轻微的焦虑、对黑暗的特殊恐惧、某些残忍行为的幻想。

内部一致性的趋势

即使一个人大部分时间是缺乏安全感的，也可能会因为各种原因而持续存在一些具有安全感的特定行为、信念或感觉。因此，尽管一个非常缺乏安全感的人会做噩梦、焦虑的梦或其他不愉快的梦，但在所有这类人中，仍有相当比例的人的梦境生活并不总是不愉快的。然而，环境相对轻微的变化就会诱发这一人群不愉快的梦境。这些不一致的因素似乎有一种特殊的张力，总是能把它们拉到与其他综合症状一致的状态。

自卑的人往往是谦虚或害羞的。因此，通常情况下，她们中的许多人要么不穿泳装，要么穿泳装后会感到非常难为情。然而，有这么一个确实很自卑的女孩，她不仅在海滩上穿着泳衣，还显得很暴露。后来的一系列采访显示，她对自己的身体感到非常自豪，她认为自己的身体是完美的——这种观点，对于一个自尊心不强的女人来说，就像她的行为一样，是非常不寻常的。然而，从她的报告中可以明显看出，她对游泳的态度是前后不一致的，因为她总是感到难为情，而且会身着一件长袍来遮盖自己，而且任何过分公开地盯着她看的人都可能把她从海滩上赶出去。外界对她的各种看法使她相信她的身体是迷人的；她从理智上认为她应该这样做，她非常努力地这样做，但由于她的性格结构，她发现很难做到这一点。

特定的恐惧常常出现在非常有安全感的人身上，而这些人一般情况下根本没有恐惧感，某些恐惧往往可以通过特定的条件体验来解释。我发现，对这样的人来说，摆脱这些恐惧是很容易的。简单的再调节、榜样的力量、勉励他们意志坚强、理智的解释等这些表面的心理治疗措施往往就已经足矣。然而，这些简单的行为技巧对于那些毫无安全感的人来说就不太适用了。我们可以说，与人格其他部分不一致的恐惧很容易消除；与人格其他部分一致的恐惧则更为顽强。

换言之，一个缺乏安全感的人，趋向于变得更加严重，持续缺乏安全感；一个自尊心强的人，往往会变得自尊心始终如一地强。

综合征水平的倾向性和极端性

与我们已经描述的保守倾向并存的是，至少有一种来自综合征内部动力学的相反力量，它倾向于变化而不是恒定。这就是为什么会存在一个相当缺乏安全感的人变得极度缺乏安全感，一个相当安全的人变得极富安全感的趋势。^[11]

对于一个缺乏安全感的人来说，每一种外部影响，每一种对有机体的刺激都更容易被解读为不安全而不是安全的。例如，露齿而笑容易被理解为嘲笑，遗忘容易被理解为侮辱，冷淡容易被理解为不喜欢，温和的感情则被理解为冷漠。在这些人的世界里，不安全的影响比安全的影响要多。我们可以说，对他来说，他的证据总是站在不安全的一边。所以他一直被拉向，尽管是轻微地拉向越来越极端的不安全感。出于这个原因，一个没有安全感的人往往会表现出不安全的行事方式，这就会促使人们不喜欢和排斥他，使他更没有安全感，使他的行为也更不安全——如此循环往复，恶性循环。因此，由于他的内在动力，最终往往会产生他最害怕的东西。

最明显的例子就是嫉妒行为。它源于不安全感，实际上总是滋生进一步的排斥和更深层次的不安全感。一个男人这样解释他的嫉妒：“我爱我的妻子，我害怕如果她离开我或不爱我，我会崩溃。自然，她与我弟弟的友好关系让我感到不安。”因此，他采取了许多措施来阻止这种友情，这些愚蠢的措施导致他开始失去妻子和弟弟两个人的爱，这当然让他更加疯狂和嫉妒。在一位心理学家的帮助下，这个恶性循环最终被打破。他首先指示他，即使他有这种感觉，也不要表现出嫉妒，然后开始了更重要的任务，用各种方式缓解普遍的不安全感。

在外部压力下，综合征的变化趋势

当我们专注于综合征的内在动力时，很容易暂时忘记所有综合征，当然都是对外部情况做出的反应。这里提到这个明显的事实，只是为了完整起见，并且提醒大家有机体的人格综合征不是孤立的系统。

综合征变量

最重要、最明显的变量是综合征水平。一个人的安全感和自尊心都处于高、中、低和强、中、弱的程度，并不一定意味着这种变化是在一个单一的连续统一体上；我们所说的变化只意味着从多到少、从高到低的变化。综合征品质的讨论主要是关于自尊或支配型综合征。在不同种类的类灵长类动物中，支配现象随处可见，但在每一种灵长类动物中会有不同的表现品质。在具有高自尊的人类身上，我们已经能够区分出至

少两种高自尊的品质，我们选择将其指定为一方面是力量，另一方面是权力。一个自尊心强的人，也是有安全感的人，他以一种善良、合作、友好的方式表现出这种自信的力量感。而自尊心强，同时又缺乏安全感的人，对帮助弱者的兴趣不是很大，而是支配他们，伤害他们。这两种人都有很强的自尊心，但由于生物体的其他特征，表现的方式也不同。在极度缺乏安全感的人身上，这种不安全感的表现方式有很多。例如，它可能具有隐居性和孤僻性（如果他自尊心低），或者它可能具有敌意、攻击性和阴暗面（如果他自尊心强）。

文化决定综合征的表现

当然，文化和人格之间的关系太过深刻和复杂，不能简单地加以论述。为了完整起见，而不是为了任何其他原因，必须指出的是，在一般情况下，实现生活中主要目标的途径通常是由各种文化的性质决定的。自尊的表达和实现方式尽管不是完全由文化决定，但在很大程度上是由文化决定的。爱情关系也是如此，我们通过文化认可的渠道赢得别人的爱，表达我们对他们的感情。在一个复杂的社会中，身份地位在一定程度上也是由文化决定的，这一事实往往会改变人格综合征的表现。例如，在我们的社会中，与高自尊的女性相比，高自尊的男性被允许以更公开和更多的方式表达这种综合征。儿童也很少有机会直接表现出高度的自尊。还应该指出的是，对于每一种症状，通常都有一个文化认可的综合征级别，例如安全感、自尊、社交性、活动性。这一事实在跨文化比较和历史比较中可以看得最清楚。例如，今天的普通女性比一百年前的普通女性的自尊心要强。

人格综合征的组织结构

到目前为止，我们所说的这个综合征的各个部分都仿佛是均匀的，就像雾中的微粒一样。但事实上并非如此，在综合征组织中，我们发现了重要性的层次结构和集群。这一事实已经用自尊综合征最简单的方法证明了，即通过相关性的方法。如果综合征是无差别的，那么它的任何部分都应该和其他部分一样与整体密切相关。但实际上，自尊（作为一个整体来衡量）与各部分的相关性是不同的。例如，通过社会人格量表测得的整体自尊综合征与易怒的相关值 $r=-0.93$ ，与异性性态度的相关值 $r=0.85$ ，与有意识的自卑感的相关值 $r=-0.40$ ，在各种情况下的尴尬感的相关值 $r=-0.60$ ，与一些能意识到的恐惧的相关值 $r=-0.29$ 。

对数据的临床检查也显示出这种趋势，即各部分自然地聚成一组，

似乎有内在上联系紧密的群体的趋势。例如，传统、道德、谦虚和对规则的尊重似乎很自然地属于一类，与之形成对比的是另一组聚集在一起的品质，如自信、风度、镇静、泰然自若和毫不羞涩。

这种聚集的倾向使我们有可能对综合征进行分类，但当真正尝试这样做时，我们会遇到各种各样的困难。首先，我们面临着所有分类的共同问题，即分类应依据的原则问题。当然，如果我们知道所有的资料及其相互关系，这就很容易了。但是如果是在部分无知的情况下摸索前进，我们会发现，无论我们对物质的内在本质多么敏感，有时候都很武断。就我们自己而言，这种内在的联系给了我们一个初步的线索，一个大致方向的指示。但是，对于这种自发的分组，我们只能走到这一步，当我们最终无法感知它们时，我们就不得不在我们自己假设的基础上继续前进。

另一个明显的困难是，当我们处理综合征材料时，我们很快就会发现，我们可以根据我们心目中的一般程度，随意地将任何人格综合征分为成千上万个主要组别，组别数量取决于我们想要的概括程度。我们怀疑，通常的分类尝试只是原子论、联系论观点的另一种反映。自然，用原子论的工具来处理相互依赖的数据并不能让我们走得很远。但是，如果不是把离散的项目从不同的部分中分离出来，那么分类应该是什么？如果我们的数据没有本质上的不同和相互分离的趋势，那么我们该如何分类呢？也许我们将不得不拒绝原子论的分类，而去寻找某种整体性的分类原则，就像我们发现有必要拒绝简化分析而选择整体性分析一样。以下的类比表明了我们可能必须寻找这种整体性分类技术的方向。

放大倍数

这个短语是从显微镜的工作方式派生出来的物理学类比。在观察一张组织学载玻片时，通过将载玻片对着光，用肉眼观察，就能了解整个组织的特征、总体结构、形成和相互关系，从而涵盖了整个组织，将整体尽收眼底。我们再以低倍的放大率，比如十倍的放大率来研究这个整体的一部分。我们现在研究的不是一个孤立的细节，而是它与整体的关系，然后我们可以用另一个放大倍数更高的物镜，假设五十倍，对这个领域进行更深入的研究。然后通过使用越来越大的放大倍数，使其达到仪器的实际极限，进一步对整体内的细节进行更精细的分析。⁽¹²⁾

我们也可以设想这些材料不是以分离的和独立部分的直线系列的形式进行分类，这一系列可以按照随机顺序重新洗牌，或是像叠放的盒子一样“被包含在里面”。如果我们把整个安全综合征称为一个盒子，那么

14个亚综合征就是其中包含的14个盒子。在这14个小盒子里，每个盒子里还装着其他的盒子——也许一个有4个，另一个有10个，另一个有6个，等等。

把这些例子转换成综合征研究的术语，我们可以把安全综合征作为一个整体来考察，也就是在一级放大倍数下检验。具体来说，这意味着将整体综合征的心理特征、意义或目的研究作为一个整体。然后，我们可以从安全综合征的14个亚综合征中选取一个，并以我们可能称之为第二级别放大的方式对其进行研究。然后，该亚综合征将被作为一个个别的整体，在它与其他13个亚综合征的相互依赖关系中进行研究，但始终被看作整体安全综合征的整体性部分。我们可以以缺乏安全感的人屈服于强权这一亚综合征为例。通常没有安全感的人需要权力，但这种需要以多种方式和不同的形式表现出来，比如野心过大、过度侵略、占有欲强、对金钱的渴望、过度竞争、倾向于偏见和仇恨等。或作为其明显的对立面，例如：拍马屁、顺从、受虐倾向等。但这些特征本身也具有明显的笼统性，可以进一步加以分析和分类，对其中任何一项的研究都将是第三级别的放大。也许，我们可能选择偏见的倾向或需求，物种歧视就是一个很好的例子。如果我们想要很好地研究这个问题，就不能单独或孤立地看待它。我们可以更充分地说，我们正在研究偏见倾向，这是权力需要的一种亚综合征，而权力需要又是普遍缺乏安全综合征的一种亚综合征。我不需要指出，越来越精细的研究将把我们带到第四级、第五级，等等。我们可以研究这种复合性的一个方面，比如，人们倾向于抓住差异，例如肤色、鼻子的形状、所说的语言，以此来加强自己对安全的需求。这种抓住差异的倾向被组织为一种综合征来进行研究。更具体地说，在这种情况下，它将被划分为亚—亚—亚—亚综合征类别下。这是大盒子之中的第5个盒子。

综上所述，这种分类方法，即建立在“包含其中”而不是“与之分离”的基本概念之上的分类方法，可以给我们提供我们一直在寻找的线索。它使我们在细节和整体的了解上都能精益求精，而不会陷入无意义的特殊性或模糊无用的概括性。它是综合的和分析的，最后，它使我们能够同时有效地研究个性和共性。它反对二分法，这种亚里士多德对A类和非A类的划分，为我们提供了一个理论上令人满意的分类和分析原则。

综合征集中度的概念

如果我们寻找一个启发式的标准来区分综合征和亚综合征，我们可

以从理论上找到集中度的概念。自尊综合征中的自然分组有什么不同？我们会发现传统、道德、谦虚、重视规则等特征聚集在一起而形成的一个族群，这与由自信、稳重、不屈不挠和大胆等特征形成的另一个族群相区别。当然，这些族群或亚综合征之间相互关联，并与自尊这一整体之间都存在关联。此外，在每一个族群中，各个要素之间也是相互关联的。可能我们对聚类的感知，即各种元素自然而然地结合在一起的主观感觉，将会反映在相互关系上，而我们一旦测量这种元素就能察觉这种相互关系。可能自信和风度比风度和不拘一格更密切相关；从统计学角度来说，一个族群可能意味着所有族群成员之间相互关系的高平均。这种相互关系的平均值大概会高于两个不同族群的成员之间的相互关系的值。如果我们假设群内相互关系的平均值为 $r=0.7$ ，不同群成员之间的相互关系的平均值为 $r=0.5$ ，那么由群或亚群合并形成的新综合征的相互关系的平均值将高于 $r=0.5$ ，低于 $r=0.7$ ，可能接近 $r=0.6$ 。当我们从亚综合征到更次一级综合征再到综合征时，我们可以预期相互关系的平均值会下降。这种变化我们可以称为综合征集中度的变化，我们可以合理地强调这个概念，哪怕它可能仅仅为我们提供了检查临床结果的有效工作工具。^[13]

动力心理学的基本假设必然产生这样的结论：能够和应该相关联的不是作为行为本身的行为，而是谦虚的品质完整地显现在与有机体其他部分的关系中。此外，必须认识到，即使是动态变量也不一定沿着一个单一的连续体变化，而是可能在某一点上急剧地突破成完全不同的东西，从对感情渴望的影响中可以找到与这种现象有关的一个例子。如果我们把年幼的孩子排列成一系列从完全接受到完全抛弃的范围，我们会发现，当我们往下走时，孩子们对感情的渴望越来越疯狂，但当我们接近天平的极致时——从生命的最初几天起就被完全抛弃——我们找不到对爱的强烈渴望，而是对感情的完全冷漠和缺乏渴望。

最后，我们当然必须使用整体资料而不是孤立资料，即不是简单分析的产物，而是整体分析的产物。通过这种方式，单个变量或部分就可以关联起来，而不会对有机体的统一性造成破坏。如果我们对我们所关联的资料保持适当的谨慎态度，如果我们用临床和实验知识来调整所有的统计数据，在整体方法论中，没有理由不使用相互关联的方法。

有机体内部相互关系的程度

在关于物理格式塔的书中，科勒反对将相互关联性过于笼统化，甚至到了无法非常笼统地在一元论和完全的原子论之间做出选择的地步。

因此，他不仅强调格式塔内部的相互关联性，而且强调各种格式塔之间的分离性。对他来说，他所研究的大多数格式塔都是（相对）封闭的系统。他只在格式塔内部进行分析；较少讨论格式塔之间的关系，无论是物理上的还是心理上的格式塔。

必须明确的是，当我们处理有机体数据时，情况是不同的。当然，生物体内几乎没有封闭的系统。在有机体内，一切事物实际上都与其他事物有关，尽管有时只是以最脆弱和遥远的方式发生联系。此外，有机体作为一个整体，已经被证明与文化、其他人的直接存在、特定的情况、自然和地理因素等有关，并且从根本上说是相互依赖的。到目前为止，我们至少可以说，科勒该做但没做的是把他的归纳限制在现象世界中的心理学格式塔和物理学格式塔之中。

如果我们选择继续争论的话，是可以超越这个最低限度的说法的。实际上，我们可以举出一个很好的例子来说明整个世界在理论上是相互关联的。如果我们从现存众多的关系类型中选择任何一种，就可以在宇宙的任何部分和任何其他部分之间找到某种联系。只有当我们希望实事求是，或者说我们是在单一的话语领域，而不是在整体的话语领域中说话的时候，我们才能假定系统是相对独立的。例如，从心理学的角度来看，普遍的相互联系之所以破裂，是因为世界上有一些部分与宇宙的其他部分没有心理学上的关联，即使它们可能在化学上、物理上或生物上有关联。此外，世界的内在联系性很可能被生物学家、化学家或物理学家以一种完全不同的方式打破。在我看来，目前最好的措辞是：存在相对封闭的系统，但这些封闭系统是观察角度的产物。现在是（或看起来是）一个封闭的系统，一年后可能就不是这样了，因为明年的科学操作可能就已经进步到能证明有这样的关系存在。如果回答说，我们应该要证明的是世界各部分实际的物理过程，而不是更多的理论关系。那么必须在回答中说，一元论哲学家从来没有主张过这样一种普遍的物质的相互关系，而是说过许多其他种类的相互关系。不过，既然这不是我们论述的主要内容，那么就没有必要赘述。只要指出有机体内部（理论上）普遍的相互关联性的现象就足够了。

综合征之间的关系

在这一研究领域，我们至少有一个经过仔细研究的例子可以提供。但这究竟是一个范例还是一个特例，有待进一步研究发现。

从数量上看，也就是说，从简单的线性相关关系来看，安全感水平和自尊水平之间存在着正向但很小的关系， $r=0.2$ 或 0.3 左右。在对正常

人进行个体诊断的范围内，很明显，这两种综合征实际上是各自独立的变量。在某些群体中，这两种综合征可能存在着典型性的关系：例如，在犹太人中，有一种同时具有高自尊和低安全感的倾向（在20世纪40年代）；而在天主教妇女中，我们发现往往低自尊与高安全感相结合。在神经病患者中，这两种水平过去和现在都很容易偏低。

但在这两种综合征的程度上，比这种关系（或缺乏这种关系）更令人吃惊的是安全感（或自尊）水平和自尊性质（或安全感）之间的密切关系。通过对比两个自尊心很高但在安全感上处于截然相反的个体，可以很容易地证明这种关系。A某（高自尊、高安全感）与B某（高自尊、低安全感）表达自尊的方式往往截然不同。A某既有个人的力量，又有对同伴的爱，自然会以鼓励、善意或保护的方式使用自己的力量。但B某，一个有着同样力量的人，同时也对同伴有着憎恨、轻蔑或恐惧，他更可能利用自己的力量来伤害、支配他人以减轻自己的不安全感。那么，他的力量一定会对他的同伴构成威胁。因此，我们可以说是一种不安全的高自尊，可以把它与一种安全的高自尊进行对比。同样，我们可以区分低自尊人的不安全感特质和安全感特质，即前者是受虐狂或马屁精，后者是安静、可爱或服务型、依赖型的人。安全感性质的类似差异与自尊水平的高低相关。例如，缺乏安全感的人可能是不爱与人交往、退缩的人，也可能是具有公开的敌意和攻击性的人。依照他们的自尊的高低水平，安全感强的人可以是谦虚的人也可以是骄傲的人，可以是追随者也可以是领导者。

人格综合征与行为

在进行更具体的分析之前，我们可以说，综合征与显性行为之间的关系大致如下，每一个行为都趋向于成为一个完整人格的表现形式。更具体地说，这意味着每一种行为都倾向于由每一种人格综合征决定（除了下文提到的其他决定因素）。当约翰·多伊笑着回应一个笑话时，我们理论上可以从这个单一行为的各种决定因素中梳理出他的安全水平、他的自尊、他的精力、他的智力，等等。这种观点与现在已经过时的特征理论形成鲜明对比，后者的典型例子就是完全由单一特征决定的单一行为。我们的理论陈述在某些被认为“更重要”的活动中得到了最好的例证，比如艺术创作。在作一幅画或写一首协奏曲时，艺术家显然把自己全身心投入创作中。因此，这是他整个人格的表现。但这样一个例子，或者我们可以说，对非结构化情况的任何创造性反应——就像罗夏测验——是连续统一体的极端。另一端是孤立的、特定的行为，与人物性格结构几乎没有或根本没有关系。这类例子包括对瞬间情况的需求做出的

即时反应（比如躲开卡车）；对大多数人来说，这是早已失去了心理意义的纯粹习惯和文化反应（比如当一位女士进入房间时男士起立）；或者最后，条件反射性行为。这样的行为几乎不能或根本不能告诉我们关于人物的任何信息，因为在这些情况下，它作为一个决定因素是可以忽略不计的。在这些极端之间，我们发现了各种层次。例如，有些行为几乎完全由一种或两种综合征决定。某一特定的善意行为与安全综合征的关系比与任何其他综合征的关系更为密切。谦虚的感觉在很大限度上是由自尊心决定的，等等。

这些事实可能会引发一个问题，既然有这些多类型的行为-综合征关系存在，为什么一开始要说，行为通常是由所有综合征决定的呢？

很明显，根据一种理论要求，一个整体论会从这样的一种陈述开始，而一个原子方法论会从选择一个孤立的、离散的行为开始，切断它与有机体的所有联系——例如感觉或条件反射。这里只是一个“集中”的问题（从哪一部分是有机体整体的观点来看）。对于原子理论来说，最简单的基本资料是通过还原分析得到的行为片段，也就是一种与有机体其他部分的所有关系都被切断的行为。

也许更中肯的观点是一种行为关系更为重要，孤立的行为往往处于生活主要关注点的边缘。它们被孤立，只是因为它们不重要或者说与主要的问题、主要的答案或有机体的主要目标无关。的确，我的腿在髌腱受到打击时就会踢出来，我用手抓橄榄吃，我不能吃煮过的洋葱因为我不喜欢。当然，我有某种生活哲学，我爱我的家庭，或者我被某种实验所吸引，而这些要比前面说的那些重要得多。

虽然有机体的内在本质确实是行为的决定因素，但它不是行为的唯一决定因素。有机体行为所处的文化环境也是行为的决定因素，它能够帮助有机体确定其内在本质。最后，行为的另一组决定因素可以被归为“即时情境”。行为的目的是由有机体的性质决定的，实现目标的途径是由文化决定的，而眼前的情况决定了现实的可能性和不可能性：哪些行为是明智的，哪些是不可能的；哪些目标是可行的，哪些不是；什么是威胁，什么是实现目标的可能工具。

通过如此复杂的构思，很容易理解为什么行为并不总是一个良好的性格结构指标。因为如果行为和性格一样是由外部环境和文化决定的，如果它是三种力量之间的妥协，那么它就不可能是其中任何一种力量的完美指标，这又是一个理论上的表达。实际上，我们可以通过某些技巧⁽¹⁴⁾来“控制”或消除文化和环境的影响，因此在实际操作中，行为有时可能是一个很好的性格指标。

我们发现性格与行为冲动之间有更高的相关性。事实上，这种相关性如此之高，以至于这些行为冲动本身就可能被认为是综合征的一部分。与外部的行为相比，这些冲动更不受外部和文化的制约。我们甚至可以说，研究行为只是作为行为冲动的一个指标，如果是一个好的指标，则值得研究；如果我们研究的最终目的是了解性格，那么它就不是一个好的指标，不值得研究。

综合征数据的逻辑和数学表达

据我所知，现在还没有任何数学或逻辑学适合于综合征资料的符号表达和操作。这种符号系统并非不可能，因为我们知道，我们可以根据自己的需要构建数学或逻辑。然而，目前可用的各种逻辑学和数学系统都是建立在我们已经批评过的一般原子论世界观基础上的，是一般原子论世界观的表现形式。我自己在这个方向上的努力实在是太微弱了，这里就不一一介绍了。

由亚里士多德作为其逻辑学的基础原理之一而提出的“A”和“非A”之间的明显区别，即使在其他假设中已经被不予接纳，却也被延续到了现代逻辑学中。因此，例如我们在朗格的《符号逻辑》中发现，她用互补类来描述的这个概念，对她来说是一个不需要证明但可以作为常识的理所当然的基本假设之一。“每一个类都有一个补类；类和它的补类是相互排斥的，并将它们之间的整体类别发掘一空。”

现在一定很清楚的是，对于综合征资料，我们无法将部分的数据从整体中切割出来，也不可能把任何一个资料与综合征的其他部分分割。当我们把A从整体中分离出来时，A不再是A，非A也不再是原来的样子；当然，A和非A的简单相加也无法重现原来的整体。在一个综合征中，综合征的每一部分都与其他每一部分重叠，除非我们不介意这些重叠，否则切割掉一部分是不可能的。这种忽视，心理学家不能承受。对于孤立获取的资料的相互排斥是可能的，如果把它们放在上下文中看待，就像心理学中必需的那样，这种二分法就是不可行的。例如，我们甚至无法想象，我们可以把自尊行为从所有其他行为中分离出来，原因很简单，因为实际上没有任何行为只是单纯的自尊行为，而不包含其他行为。

如果我们拒绝这种相互排斥的概念，我们不仅对部分建立在它基础上的整个逻辑提出了质疑，而且会对我们所熟悉的大多数数学系统也提出质疑。大多数现存的数学和逻辑学所处理的世界是一个相互排斥的实体集合，就像一堆苹果。将一个苹果从这堆苹果中分离出来，既不会改

变苹果的本质，也不会改变这堆苹果的本质。这与有机体的情况完全不同，切除一个器官会改变整个有机体，也会改变被切除的部分。

另一个例子可以在加、减、乘、除的基本运算过程中找到，因为这些运算都明显地假设了原子论数据。我们可以把一个苹果与另一个苹果相加，因为苹果的性质允许这样做。性格方面的情况则不同。如果有两个自尊心很强但缺乏安全感的人，然后让其中一个人更有安全感（“加上”安全感），我们就能得到一个合作者，而另一个人则可能会变成暴君。一种人格中的高自尊与另一种人格中的高自尊并不具有相同的品质。在安全感被添加的人身上，会有两个变化，而不仅仅是一个。他不仅获得了安全感，而且自尊的性质也发生了变化，只是因为与高安全感结合在一起。这是一个牵强的例子，但它是我们能想象的最接近于人格加法过程的例子。

显然，传统的数学和逻辑，尽管有无限的可能性，但实际上似乎是只服务于原子论的、机械的世界观。

似乎甚至可以说，数学在接受动力学、整体理论方面落后于现代物理科学。物理理论本质上的改变，不是通过改变数学的本质来实现的，而是通过扩展其适用范围，运用它，尽可能保持它本质上的静态性质不变来实现的。这些变化只能通过做出各种“好像”的假设来实现。微积分就是一个很好的例子，微积分的目的是处理运动和变化，但它只能通过将变化变成一系列静态状态来实现。曲线下的面积是通过把它分成一系列的长方形来测量的。曲线本身则被当作“似乎”是有着非常小边的多边形图形。微积分是可行的，而且是一种非常有用的工具。这个事实证明：它一直是一个正当的运算过程，对此我们不能提出根本性的疑问。但不合理的是，我们似乎忘记，它之所以有效，是因为有一系列的假设、回避或花招，一系列显然不像心理学研究那样涉及现象世界的“似乎”假设。

下面的引文说明了我们的论点，即数学趋于静态和原子论。据我所知，其他数学家没有对这一论点提出质疑。

但以前我们没有很热切地宣称我们生活在一个静止的世界里吗？我们不是已经通过芝诺的悖论，证明了运动是不可能的，飞箭实际上是静止的吗？我们该把这种明显的立场逆转归因于什么呢？

此外，如果每一个新的数学发明都建立在既有的旧基础上，那么怎么可能从静态代数和静态几何的理论中提取出能够解决涉及动态实体问题的新数学呢？

关于第一个问题，观点没有发生逆转。我们仍然坚信，在这个世界

上，运动和变化都是静止状态的特殊情况。如果变化意味着一种与静止状态有质的不同的状态，那么就不存在变化的状态；我们所区分的变化只是，正如我们曾经指出过的，在相对较短的时间间隔内感知到的许多不同的静态图像的连续……

我们凭直觉相信运动物体的行为是连续的，因为我们实际上并没有看到火箭穿过时飞行的每一个点，所以人们有一种压倒一切的本能，想把运动的概念抽象为一种与静止有本质区别的东西。但这种抽象是由于生理和心理上的局限性造成的；从逻辑分析来看，这种分析毫无道理，运动是位置与时间的相关关系。变化只不过是函数的另一种说法，是相同相关性的另一个方面。

其余的，微积分作为几何学和代数的产物，属于一个静态的家族，与其父辈的特征并无两样，在数学中，突变是不可能的。因此，不可避免地，微积分与乘法表和欧几里得的几何学一样，具有相同的静态特性。微积分只是对这个静止的世界的另一种解释，尽管必须承认它是一种巧妙的解释。⁽¹⁵⁾

让我们再说一下，有两种观察要素方法。比如，脸红是可以独立的（一种简化要素），也可以是在一种情境中脸红（一种整体要素）。前者涉及一种“好像”假设，“好像它是单独存在于世界上的，与世界的其他部分没有关系”。这是一种形式上的抽象，在某些科学领域可能相当有用。只要记住这是一种形式上的抽象，在任何情况下它都肯定不会造成任何伤害。只有数学家、逻辑学家或科学家在谈到脸红本身，却忘记自己在做一些人为的事情时，麻烦才会出现，因为他肯定会承认，在现实世界中，没有什么让人脸红的事情不是人为的，没有什么脸红不是有原因的。这种人为的抽象习惯，或者说是使用简化元素的习惯一直非常有效，而且已经成为一种根深蒂固的习惯，以至于抽象派和简化派对任何否认这些习惯的经验或现象有效性的人都会感到惊奇。他们说服自己，这就是世界实际构建的方式。但他们却很容易忘记，即使它是有用的，但它仍然是人工的、惯例化的、假设的——一言以蔽之，这是一个强加在一个不断变化的相互关联的世界上的一个人造系统。这些关于世界的奇特假说，仅仅是为了论证的便利性就违背常识。当它们不再方便的时候，或者当它们成为障碍的时候，就必须被放弃。在这个世界上，我们看到的是我们投入的东西，而不是实际存在的东西，这是很危险的。让我们直截了当地说，从某种意义上讲，原子论数学或逻辑是一种关于世界的理论，心理学家可能会因为不符合他的目的而拒绝接受这种理论的任何描述。方法论思想家显然有必要着手创建更符合现代科学世界性质的逻辑和数学体系。⁽¹⁶⁾

-
- (1) 本附录介绍了一组直接从研究数据中产生的关于人类人格结构的理论结论，可以说，这些结论只比数据领先一步，并牢牢建立在数据的基础上。
- (2) 一个常用的整体性技术（通常不这么标示）是用于构建人格测试的迭代技术。我在人格综合症的调查中也使用了这种技术。从一个模糊把握的整体开始，我们将其结构分析成子部门、部分等。通过这种分析，我们发现了我们在整体的原始概念上的困难。然后对整体进行重新组织、重新定义、重新表述，使之更准确、更有效，并像以前一样，再次进行分析。这种分析又使一个更好、更精确的整体成为可能，等等。
- (3) 更多老练的科学家和哲学家现在已经用“功能”关系的解释取代了因果关系的概念，即A是B的函数，或如果A，那么B。这样做，在我看来，它们似乎放弃了原因概念的核心方面，也就是说，放弃了必然性和作用于它的核心方面。简单的线性相关系数是函数式陈述的例子，然而，它经常被用来与因果关系进行对比。如果“原因”这个词的含义与它过去的含义完全相反，那么保留这个词就没有任何意义。在任何情况下，我们都要面对必然或内在关系的问题，以及变化的方式问题。这些问题必须得到解决，而不是被抛弃、否认或清算。
- (4) 互换性可以从行为差异和目标的动态相似性这两个方面来界定，也可以用概率来定义。如果症状a和症状b在个体病例的综合征X中被发现或未被发现的概率相同，则可称为可互换性。
- (5) 有关此规则的例外情况，请参见第十四章。
- (6) 然而，这是一个问题，综合征是否是整体上的各部分的总和，还是其他的东西。缩减后的部分加起来只能是一个相加的和。然而，如果用一种特定的方式来定义这句话的各种术语，那么整体的各个部分很可能被认为是组成了一个有组织的整体的总和。
- (7) 然而，看看科勒对艾伦费尔斯标准的批评（239，25）。
- (8) 我们在这些例子中描述的只是同步动态关于整个综合症的起源或决定的问题，即循环决定是如何首先产生的，仍是一个历史问题。即使这样的遗传分析显示出一个特定的因素处于这个链条中的第一位，这也不能保证这个因素在动态分析中具有基本的或优先的重要性。
- (9) 这些数据通常被误解，因为它们经常被用来反驳任何环境或文化决定精神病态的理论。这种争论只是对动态心理学的一种误解。真正的主张是，精神病态是由内部冲突和威胁而不是外部灾难直接造成的。或者至少，外部灾难只有在与个人的主要目标和防御系统有关的情况下，才会对人格产生动态影响。
- (10) 今天这被称为行为治疗的一种形式。
- (11) 这种倾向与前面所说的增强内部一致性的倾向密切相关。
- (12) “但如果通过显微镜观察，人们永远不会发现面孔这种东西的存在。”（库尔特·考夫卡《格式塔心理学原理》，哈考特出版社，1935年，第319页。）
- (13) 整体主义心理学家倾向于不信任关联技术，但我觉得这是因为该技术恰好以一种完全原子化的方式被使用，而不是因为其本质与整体主义理论相冲突。例如，即使一般统计学家不信任自相关性（好像在有机体中还能有其他的東西可以期待！），但如果考虑到某些整体论的事实，就不需要这样做。
- (14) 例如，情境可以通过使其足够模糊来控制行为的决定因素，如各种投射测试。或者有时有机体的需求是如此具有压倒性，如在精神错乱中，以至于外部世界被否认或无视，文化被藐视。部分排除文化的主要技术是访谈融洽或精神分析转移。在某些其他情况下，文化强迫症可能会被削弱，如醉酒、愤怒或其他不受控制的行为的例子。同样，文化忽视了许多行为的规范。例如，文化决定主题的各种微妙的、潜意识感知的变化，即所谓的表达动作。或者我们可以研究相对无拘无束的人的行为，研究文化强迫性还很弱的儿童的行为，研究几乎可以忽略动物的行为，或者研究其他社会的行为，这样我们就可以通过对比排除文化的影响。这些例子表明，一个复杂的、理论上可靠的行为研究可以告诉我们一些关于人格的内在组织的信息。

(15) 卡斯纳，纽曼：《数学与想象》，西蒙·舒斯特出版社，1940年，第301-304页。

(16) 我们可以把这些言论延伸到英语本身。这也倾向于反映我们文化中的原子论世界理论。这在描述综合征数据和综合征规律时，我们必须求助于最古怪的类比、修辞手法和其他各种曲折和转折，这不足为奇。我们有连词来表达两个离散实体的连接，但我们没有连词来表达两个非离散的实体的连接，当连接后形成一个单位而不是二元性。我能想到的唯一能替代这个基本连词的是“结构上的”这个笨拙的连词。还有其他一些语言更倾向于整体的、动态的世界观。在我看来，黏合性语言比英语更能反映整个世界。另一点是，像大多数逻辑学家和数学家做的一样，我们的语言把世界组织成元素和关系、物质和为物质而做的事情。名词被当作物质，动词被当作物质对物质所做的动作。形容词更准确地描述物质的种类，副词更准确地描述行动的种类。而整体-动态学的观点则没有这种尖锐的二分法。在任何情况下，即使在试图描述综合征数据时，词语也必须用直线串联起来。

Table of Contents

[书名页](#)

[版权页](#)

[目录](#)

[第一章 对科学的心理学研究](#)

[第二章 科学中的问题中心和方法中心](#)

[第三章 动机理论序言](#)

[第四章 人类动机理论](#)

[第五章 满足基本需要在心理学理论中的作用](#)

[第六章 基本需要的似本能性质](#)

[第七章 高级需要和低级需要](#)

[第八章 神经病病因和威胁理论](#)

[第九章 破坏性是似本能的吗？](#)

[第十章 行为的表现部分](#)

[第十一章 自我实现者——关于心理健康的研究](#)

[第十二章 自我实现者的爱情](#)

[第十三章 对个性和共性的认知](#)

[第十四章 无动机和无目的的反应](#)

[第十五章 心理治疗、健康与动机](#)

[第十六章 常态、健康与价值观](#)

[附录一 积极的心理学方法所研究的问题](#)

[附录二 整体动力学，肌体动力学，综合征动力学](#)