

一个新兴的心理学学派

——美国人本主义心理学的兴起及其理论观点概述

林 方

(中国科学院心理研究所)

美国人本主义心理学是六十年代兴起的一个心理学新学派。这一学派强调,心理学应着重研究人的本性或价值,反对贬低人性的生物还原论和机械决定论。在美国,由于他们的观点同近代心理学两大传统流派——弗洛伊德心理分析学和行为主义心理学有分歧,现已被称为心理学的“第三种力量”。

美国人本心理学的兴盛和发展正值我国“文化大革命”时期,国内对于这一学派的情况及理论观点尚无系统介绍,这里是一个初步的概述。

哲学基础和时代背景

美国人本心理学家曾说明他们学说的哲学基础是存在主义和现象学。存在主义的心理学意义在于强调精神存在的价值,强调意识的作用,认为意识在永无休止地进行选择,这种选择就是自由。存在主义强调意识自由的典型说法是:外界环境可以迫使我的机体屈服,但无法迫使我的思想屈服。现象学主张把心理活动或直接经验作为一种自然呈现的现象来研究或描述,强调克分子(整体)研究以取代分子(组成部分)的实验分析。下文各节介绍部分中我们将看到,存在主义和现象学的上述指导思想如何贯穿在人本心理学的理论和方法中。

人本心理学强调心理学要研究人的本性或人的价值则是和这一学派产生的时代背景分不开的。第二次世界大战以后,美国经济虽有起伏但总的说发展速度很快,人民物质

生活也有提高。但资本主义制度的固有矛盾并没有根本解决。美国国内社会问题如失业、青少年犯罪、环境污染、缺乏道德观念等问题随着资本家的激烈竞争而日趋严重。国际上军备竞赛、有限战争连年不断和核战争威胁等对人民的心理也产生极大压力。出路何在?前景茫然。精神生活极度空虚。人本心理学家认识到单凭财富与繁荣技术进步、教育改革以及民主政治等等都不能解决人类社会的根本问题,也不可能给人类带来真正的幸福。而另一方面,苏联式的社会主义和斯大林问题等等又使人本心理学家深感失望。他们认为,这种“极权主义的社会主义”也同样不能解决人类的根本问题。产生这一切不安的根源,在他们看来,就在于缺乏对人类内在价值的科学认识,而这种无价值状态较历史上任何时期都更为危险。因而他们强调要转向“内部空间”的探索,以心理科学的资料论证人的内在价值。

体系组成和基本前提

美国人本心理学会成立于1961年,是美国心理学会的第32分会。到六十年代中期,影响迅速扩大,美国各地探讨人本心理学问题的学术中心已经数以百计,出席人本心理学会议的人数则以千计。七十年代,美国人本心理学会曾在阿姆斯特丹召开人本心理学国际邀请会议,扩大了国际影响。从1973年起,美国人本心理学杂志也随之扩大篇幅,由年双刊改为季刊。

美国人本心理学的主要创始人是马斯洛(Abraham Maslow, 1908—1970)。马斯洛于五十年代中期参加哈佛大学著名社会学家索罗金(P.A.Sorokin)发起的“创造性利他主义研究会”,并与索罗金共同召集“人类价值新知识”专题讨论会。这一活动影响很大,参加讨论的除一些著名心理学家外,还有不少著名社会学家、经济学家、生物学家等数百名科学家和学者。会上的主要发言由马斯洛整理于1959年出版。^①此后,马斯洛便联合戈尔德斯坦(K.Goldstein)、奥尔波特(G.Allport)、弗洛姆(E.Fromm)、霍尼(K.Horney)、比勒(C.Buhler)、罗杰斯(C.Rogers)和梅(R.May)等著名心理学家和心理治疗专家共同发起建立了人本心理学会。马斯洛逝世以后,近年美国人本心理学的主要代表人物是罗杰斯。马斯洛是比较心理学家和社会心理学家,曾任布兰戴斯大学心理系主任兼教授、美国心理学会个性与社会心理学分会主席,他的心理学理论被称为自我实现论(Self-actualization theory)。罗杰斯是心理病理学家、心理治疗专家和教育改革家,曾任俄亥俄大学心理学教授和威斯康星大学心理学和精神病学教授,并在芝加哥创建咨询中心。他的理论称为个人中心论。

1961年美国人本心理学会成立时,曾确定人本心理学的四项基本原则:

- 1.心理学的主要研究对象是经验着的人。
- 2.选择、创造和自我实现,而不是机械的还原论,才是人本心理学家所关心的问题。
- 3.只有对个人和社会有意义的问题才是应该研究的。
- 4.心理学应该关心人的尊严与提高。

1968年人本心理学影响扩大以后,马斯洛进一步说明人本心理学或心理学第三种力量的组成。他首先列出的是阿德勒学派,以

下是人格主义,完形论和存在主义,新弗洛伊德派,后弗洛伊德派,现象学派,罗杰斯学派等。据分析,这些学派一致赞同的六条基本前提是:

- 1.除遗传与环境以外,人的创造力是一个关键因素。
- 2.具有人的特点而不是机械特点的人的模式。
- 3.决定性的动力是目的,而不是原因。
- 4.整体论方法比元素论方法更适当。
- 5.有必要充分重视人的主观性,他的意见和观点,不论有意识的或无意识的。
- 6.心理治疗应以良好的人与人的关系为基础。^②

以上情况表明,所谓人本心理学并不是一个单一的学派,实际上是观点相近的多学派联盟。为说明人本心理学的基本理论观点,以下着重介绍人本心理学主要发起人马斯洛和当代发言人罗杰斯的理论,必要时才涉及其他人本心理学家的观点。

马斯洛的自我实现论^{①③}

什么是人的价值?人的本性和动物有无不同?区别又何在?一般认为,近代思想体系对于这个问题大致有三种不同的看法:自然主义的、人本主义的和本体论的。自然主义是把自然科学特别是物理学方法应用于对人的研究,强调人的感性经验;人本主义估计到人类经验的完整性,不仅包括感情一级的事实,而且包括内部经验、动机和认识的结果;本体论则强调对存在本身的分析以及对人类存在存在总体中所处位置的分析。马斯洛认为这三种研究虽然实际上有所不同,但应该结合起来,而他的研究就是以人本主义为核心兼取自然主义和本体论两种研究的优点建立科学心理学价值体系的一种尝试。也可以说,人本心理学体系的中心目标就是要建立这样一种以心理科学为依据的价值理论。

马斯洛的价值论基本是一种内在价值

论。他认为,人类过去提出的各种价值与伦理道德学说所以失败,原因在于:(1)从人自身以外的什么地方去寻求价值或道德伦理的来源,如宗教的神学观;或(2)把文化、社会和个人对立起来,强调社会对个人的制约作用是价值观念的来源,这是弗洛伊德的观点;或(3)虽然认识到人的内在价值却不能提供有说服力的科学论据与资料。因此,马斯洛认为,人本心理学不仅要提出一套完整的价值体系假说,而且要为人的价值提供心理学的证明。社会文化环境对人有影响,但内因是主要的,社会文化的外因只能对人的价值的实现起一种促进或制约的作用,正如一粒橡籽必然要长成一棵橡树,而土壤、水份、气候等条件只能起促进或抑制其生长的作用一样。

什么是人的内在价值?马斯洛认为人的内在价值即一些类似本能的潜能或基本需求。正如健壮的人喜欢运用他们的肌肉,有爱的能力也就有爱的冲动和爱的需要,有智力则必然趋向运用智力或进行创造活动。马斯洛概括这一基本事实的说法是:“能力要求被运用,只有发挥出来才会停止吵嚷。”^④人的潜能要求实现,这就是自我实现论的核心思想。

但是,马斯洛的本能论遇到一个难题。因为学术界已普遍接受一种说法,即某些本能在生物系谱中随等级的上升而渐趋削弱并因学习、交往等能力的提高而为适应能力所取代。如在白鼠中,性本能、食本能和母性本能比较显著,但在猴中,母性本能保留着,食本能有改变并可以更改,性本能则已消失,只留下类似本能的冲动,要经过学习才能有效地完成性行为。而这一类本能在人类中则已消失,只留下一些或强或弱的冲动。马斯洛承认上述事实,但他同时指出,当沿系谱上升时,也可以发现还有另一些新的冲动出现。这一类冲动在人类或某些近似人类的动物中是相当明显的。他并举

出克劳福德耶基斯和他自己的实验资料说明,在黑猩猩中就有明显的友爱、合作、甚至利他行为的证据。其他这一类在人类中表现较为强烈的冲动或需要还有象对信息、理解和美(或对称、秩序、完美)的需要。马斯洛说,人类历史已经证明,这些新的冲动或需要是向顶峰发展而不是逐渐衰退,人是一切动物中最科学、最哲学、最富于幻想、也最富于艺术性的动物。这些冲动或需要虽然不同于低等动物中的本能,但它们是在生物进化中先天决定的这一点则与本能的性质相同;它们是一些潜能,不是经由后天学习才获得的,虽然有赖于学习方能得到充分的发展。

于是,在马斯洛的人类价值体系中就有了两类需要:一类是沿生物系谱上升方向逐渐变弱的本能或冲动,称为低级需要或生理需要;一类是随生物进化而逐渐显现的潜能或需要,称为高级需要或心理需要,高级需要包括爱或亲密关系、尊重或名望和自我实现或创造自由等。这就否定了弗洛伊德的人只有一类本能即动物本能的说法。马斯洛认为,低级需要或本能是人和动物所共有。高级需要只有一部分近似人类的动物才和人所共有,如爱只见于猿猴和人类,而创造自由和自我实现的需要,则仅为人类所独有。越是高级需要,越带有人性特征。

马斯洛以金字塔的梯级形式说明两类需要在人类价值整体中的相互关系。金字塔的基础是生理需要,顶峰是自我实现或创造需要,中间级是安全、爱和尊重等需要。高级需要的发展有赖于低级需要的满足,但只有高级需要的满足才能产生更令人满意的主观效果,即更深刻的幸福感和内部生活的丰富感。因此,高级需要和低级需要两者都得到过满足的人往往认为高级需要比低级需要更有更大的价值。这样的人会为高级需要的满足做出更多的牺牲,并能更有准备地忍受低级需要的剥夺。而且,追求高级需要的满

足还必然具有社会价值。就某种意义说,需要的等级越高,必然也越少自私。满足果腹的需要是满足自己;但追求爱和尊重则涉及别人,并涉及别人的满足,这便倾向于发展如忠诚、友爱和公共意识等品质并成为好的父母、夫妻、教师和公仆等等。

马斯洛认为,从理论上说,沿着由低而高的价值梯级向上运动最后达到自我实现,这一总的趋向是人所共同的,尽管现实的人所表现的需要水平不同。这一由低而高的运动便构成马斯洛的“生长”概念,他强调通过“生长”而达到完满人性的实现,只有充分实现全部潜能即实现人性全部价值的人才能成为自由的、健康的、无畏的人,才能在社会中充分发挥作用。而理想社会的主要职能则应该是促进普遍的自我实现。

罗杰斯的以人为中心的理论

罗杰斯的以人为中心的理论和马斯洛的自我实现论基本观点是一致的。他们都以整体论和机体论为基础,认为人有自我实现的共同趋向。但罗杰斯理论的特征是强调人的自我指导能力,相信人能够认识自我实现过程中的正确方向。

罗杰斯的理论最初是在心理治疗经验的基础上形成的,原来称为非指示疗法,后改称为患者中心疗法。作为一种心理疗法,罗杰斯始终强调要相信患者的自我指导能力,反对生硬指示或强制的方法,认为重要的是,医师要真诚对待患者,关怀和信赖患者,要时时同患者见面,不断注意患者现象世界的变化。这一自我指导原理不仅用于医生与患者的关系,而且也用于教师与学生、父母与子女以及一般人与人之间的关系,因而最后定名为以人为中心的理论。这一理论的目的在于启发人的自我意识,促进人的自我实现的成长或转变。

罗杰斯强调人人都有一种在有助于保持和增强机体的方式中发展他或她的一切能力的内在倾向,并认为这是一切有机体遗传构

成的一部分。人同其他生物机体的不同在于人除实现基本的生物潜能外,还有人所特有的潜能和心理的潜能要实现。而且,任何两个人的潜能都不可能完全相同,因此,人人都有独特的个性特征或价值观念。人还具有一种内在的“躯体智慧”使人有可能区分有利于和不利于实现潜能的经验。婴儿就凭借躯体感受分辨好坏,如对食物的选择、睡眠总量、活动的需要等等。这种选择或分辨能力是机体的而不是意识的。机体的评价不是一个低级的过程,而是由内部指导并以复杂的反馈系统为基础。

罗杰斯对于社会对个人的影响与限制也进行了探讨。他认为在个人生命期内,不仅有由遗传所支配的生物演变阶段,如神经元发展的完成,肌肉的成熟等等,而且有由社会制约的阶段,如开始入学,进入职业环境等。儿童成长以后,其经验活动开始超出躯体感。通过自己机体的体验和同别人的复杂相互作用,自我概念逐渐形成,而一旦自我概念形成,一种从他人得到积极关注的需要,例如对爱和尊重的需要便发展起来。由于这种需要只能从他人得到满足,自我概念也不断在他人的影响下分化。这是因为来自他人的积极关注可能是无条件的,也可能是有条件的,而有条件的积极关注一般地说总是生活的常规,这就不能不影响一个人的自我概念和价值概念。

在这里,罗杰斯论述了一个马斯洛虽已涉及但未展开讨论的问题,即自我的异化。马斯洛曾提及健康概念与适应概念的区别,认为健康的人或自我实现的人应该为自身人格的完整而抵制社会邪恶势力,并认为“那些对社会邪恶势力积极逢迎的人,即‘善于适应的人可能比罪犯和精神病患者更不健康’。因为前者的精神脊梁骨已经折断。罗杰斯则从心理发生的角度提出一个更广泛的自我异化理论。他认为在同别人交往中,当条件考虑取代机体评价时,个人便同机体潜能失

去接触，自我异化现象也随之产生。于是，自我概念变得越来越不准确，不真实，并越来越僵化。为了得到别人的赞许，个人开始歪曲某些经验到的价值观念并仅仅依据这些观念对别人的价值去理解这些观念。当这种经验与自我之间的分裂过大时，焦虑或紊乱行为便随之发生。

那么，什么样的条件才有助于自我与经验之间的协调呢？重要的是，要在人与人之间建立某些能够使人感受到无条件积极关怀与重尊的关系，使人觉得是依据自己的存在而不是依据另一个人的存在而受到承认。罗杰斯的信念是：“在完全成为你自己时，你会同别人更接近而不是更疏远。”因此，罗杰斯强调理想社会应该尊重个人，解放个人。

人本主义方法论

在讨论方法论问题以前，马斯洛曾举出W.F.多夫的一次精采实验作为说明，马斯洛曾在布兰戴斯重做这一实验。实验证明，如果让小鸡自己选择食物就会发现：不同的小鸡为自身利益选择食物的本领有很大差异。善择者比低劣者长得更强壮，更高大，更优胜，表明它们得到一切最好的东西。假如以善择者选择的食物喂养低劣者，就会发现：后者也会变得健壮有力，尽管还达不到善择者那样的水平。

马斯洛用这一事例说明，对人类价值的研究应该从中受到启发。他认为，只要涉及人类价值问题，仅仅依靠有关一般人的选择的统计资料提出理论是不适宜的。把优劣两种选择或把健康人和病态人两种选择平均起来也无济于事。长远地看，只有健康人的选择、爱好和判断才是对人种有益的。因此，马斯洛、G·奥尔波特等人本心理学家强调应对健康人或达到自我实现高度的人进行研究。马斯洛曾亲自进行过这样的研究，除选择当代人作为研究对象外，并辅以对历史人物如林肯、杰弗逊、爱因斯坦、贝多芬等的研究，从中归纳出十几项心理健康的特征和

达到自我实现的规律。

人本心理学认为，人的遗传秉赋或潜能各不相同，人人都有独特的个性特征，因而强调以个体研究为基础的研究方法。强调由特殊到一般的研究路线并反对简单地从一般推论特殊。G·奥尔波特强调：“法则性知识必须配合以一种对个人内部倾向的精明诊断”，“除非有这一类个体的（特殊的）知识同法则的（一般的）知识融合在一起，才能达到科学的目标，否则，尽管我们严密地模仿自然科学与数学的科学方法也无济于事。”

由于着重内部动机系统的研究并着重个体研究，人本心理学家便不采用实验室方法而主要采取个人档案法，不采用元素分析法而采取整体方法。他们强调只有通过个人生活史的研究才能对作为一个整体的个人有所理解。比勒曾在人本心理学首次国际邀请会上说明，试图了解一个人的第一步就是要弄清有关他的过去的全部情况。只有进行了这一广泛研究以后，才有可能分离出事件的某一核心，即对这个人现在的行动可能是具有主要意义的事件。

心理学的“第三种力量”

前已提及，人本心理学反对生物还原论和机械决定论，使自身处于既反对弗洛伊德又反对行为主义的地位，现已形成西方心理学中心“第三种力量”。那么，他们同弗洛伊德和行为主义的分歧何在呢？

主要分歧在于：弗洛伊德的本能说和行为主义的刺激反应理论强调的都是由动物到人的连续性，而人本心理学则强调人与动物的不同，强调人的价值和人的特殊性。强调人的价值当然并不是从人本心理学的挑战开始，但如前所述，他们的进一步探讨已促进了这一争论的发展。

人本主义与弗洛伊德的分歧在于对遗传因素的理解。两者都强调遗传因素的作用，这一点是一致的，但弗洛伊德强调的是人的动物本能，而人本主义则不仅看到人的动物

本能，而且看到人所特有的潜能，即马斯洛所说的沿生物系谱上升，而愈益显著的爱和亲密关系等社会性需要和创造自由的需要等等。由于有这一分歧，人本心理学家反对弗洛伊德关于心理社会冲突的悲观看法，强调个人与社会并无本质的矛盾，因而对人类前景持乐观态度。

人本主义与行为主义的分歧在于内因与外因之争。当代行为主义者斯金纳强调环境变化与行为变化之间的函数关系，他的总结是：人的一切行为都依赖于现在或过去的环境和刺激。人本主义强调人的遗传秉赋，强调人的内部复杂动机系统，认为人的自我实现和为达目的而进行创造的能力才是人的行为的决定因素，而个人所处的物质、社会和文化环境只能促进或限制人的潜在在或大或小的范围内实现。由于这一根本分歧，两者对理想社会的看法也不相同。这方面罗杰斯和斯金纳近年来曾展开激烈论战。斯金纳提出一种行为技术说，强调理想社会应对环境和人的行为进行控制，主张设计一种以环境选择作用为基础塑造合理行为的新文化。罗杰斯则强调理想社会应依赖人类内部动机系统自我指导原理，反对在行为上被塑造或塑造他人的行为。

美国心理学界的评价

人本心理学虽已在美国社会上和学术界引起广泛重视，但在美国心理学界内部的评价却很不一致。

一种意见认为，人本心理学虽然提出了一些重要问题，有许多优点，但概念模糊，方法不科学，基本观点又已包含在完形论、整体论、系统心理学和机体心理学中，因而怀疑它是否有独立存在的价值。这一看法在迈克尔·韦特海默尔1977年就任美国心理学会哲学心理学分会主席所发表的演说中有详尽阐述。

另一种意见则相反，认为人本心理学再度提出的目的论观点是心理学中一种以新范

式取代旧范式而不同于一般积累式发展的“库恩式科学革命”。1977年约瑟夫·赖奇拉克出版一部讨论严格人本主义问题的专著，提出了这一看法。

第三种意见是心理学史家的看法，也是更具有代表性的评价。即认为，人本心理学对于行为主义的批判是强有力的，但对自身理论的论证则有不足。如墨菲和舒尔茨都持有这种看法。但墨菲对人本心理学的总评价较高，认为人本心理学“可能走向科学威望的前沿并在继续寻求统一性上起重要作用”。

第四种意见则认为人本主义和行为主义的哲学基础都来自西方民主个人主义的传统，两者都强调个人的重要意义，因而并无根本的分歧，两者的未来将趋向合作，而不是扩大分歧。克拉斯纳1978年9月在《美国心理学家》杂志上发表专文阐述了这一看法。

最近的趋向则表明，人本心理学在西方心理学中的地位在继续上升。不论人们对它的观点是赞同或反对，都不能忽视它的存在。这方面的一个突出例证是：查普林和克拉威克著《心理学的体系和理论》一书1979年第2版中已在论述心理学科学方法的第一章专辟一节研究人本心理学问题，而在这本书1974年的第三版中则还没有给予这样的重视。

简 评

一，人的价值或道德观念的来源是人类自古以来一直在探讨的问题，但这通常被认为是伦理学或规范科学的研究领域，不属于实证科学的范围。早在近代科学心理学创始之初，冯特就提出过一种想法，希望作为实证科学的心理学能对作为规范科学的伦理学做出贡献，以弥合两类科学之间的人为裂痕，达到人与自然、理性与实践的真正统一。美国人本心理学在这方面取得的初步成果是富有积极意义的。

二，西方近代传统心理学以贬低人性为

代价的所谓“科学”研究曾引起许多代心理学家和有识之士的疑虑，美国人本心理学对这一传统的批判已在一定程度上突破了近代传统心理学的狭隘疆界，对心理学研究向高级阶段发展有促进作用。

三，人本心理学对于人类本性的直观研究作为一种理论体系，是有缺陷的，主要是脱离了人类社会发展的实际。这是人本心理学科学性不足的一个重要方面。

人本心理学作为一种理论体系尽管有缺陷，但作为一个新兴学派所取得的研究成果则有许多值得我们参考借鉴的地方。我国报刊特别是青年报刊近年来也在组织讨论人生观或人的价值问题，以马克思主义和辩证唯物主义为指导，从心理学角度出发联系我国社会发展的实际，对这方面的问题进行深入

的研究，有重要的现实意义。

主要参考文献

(1) Maslow, A. (Ed.): *New Knowledge in Human Values*. New York: Harpers, 1959.

(2) Ansbacher, H. L., *Individual Psychology*. In R. J. Corsini (Ed.), *Current Personality Theories*, P. 51. Itasca: F. E. Peacock, 1977.

(3) Maslow, A.: *Motivation and Personality*. New York: Harper, 1954.

(4) 同(1), P. 121.

(5) Rogers, C. R.: *Client-Centered Therapy*. New York: H. M. Co. 1951.

心理学的未来*

[法] 保罗·弗雷斯

郑钢译 田培明校

当我们还未把心理学的昨天和今天搞清的时候，我在这里斗胆谈起心理学的明天，这确实是有些不自量力。是啊！谁能预料，将来心理学家们在他们的实验室里和他们居住的城市里会有些什么作为呢？

莱比锡，世界上第一个心理学实验室就是在这里建立的。人们曾在这里纪念这一实验室创立一百周年。也许是我来到了这座城市所感到的自豪，使得我无所顾忌了。当然，我丝毫不奢望象冯特在他所处的时代里那样，能够在科学的发展中登峰造极。冯特在研究哲学的学府里创立起一所心理学院，又在这所学院里创建了一所实验心理学的实验室，十九世纪末德国和欧美最早的伟大心理学家正是由这里培养出来的。这是一个创

举，而冯特正是这一新学科的创始人。早在1874年，冯特就意识到他所做的工作是在进行创新。他在《生理心理学要素》一书前言的开始部分这样写道：“我所发表的这部著作是试图为一门新的学科划定范围。”但冯特对于他是否能够做到这一点，是将信将疑的。是的，即便到了今天，我们也不应该认为，当年费希纳同时在哈佛山进行的那些实验，在当时就是理所当然的。冯特在上述的著作发表十周年之后，曾于1884年写道：

*本文是1980年7月6—11日莱比锡国际心理学大会上的一次报告讲稿；这篇文章还将被编入1981年法国教育出版社出版的《心理学的未来》文集。