

人本主义心理学:积极心理学发展的重要理论基石

周东滨

(赤峰学院教育系,内蒙古 赤峰 024000)

[摘要] 20世纪50年代,心理学历史上发生了一次革命性的事件,兴起了以马斯洛等心理学家为领袖而开展起来的人本主义心理学运动。从心理学史角度来看,时至今日,正是这样一场运动,校正了心理学的发展方向,突出了心理学开发人类潜能、增进人类幸福的服务宗旨,使心理学的核心价值理念得以回归,也使善于对心理问题做修修补补的消极心理学逐渐被积极心理学所代替。

[关键词] 人本主义心理学;积极心理学;自我实现;高峰体验

[中图分类号] G44 **[文献标识码]** A

[文章编号] 1617-2277-(2008)04-0057-03

积极心理学虽然是上世纪末最早在美国兴起的一场重要的心理学运动,但其思想最早却是萌芽于阿德勒(Adler)的个体心理学,后来在社会心理学和心理健康研究领域里也有所体现。社会物质文明的冲突,人格心理学和人本主义心理学的发展,东方传统哲学和社会建构主义的完善,都为积极心理学的产生提供了更加广阔的社会背景、心理学和哲学基础。这其中,人本主义心理学的贡献最大。

一、积极心理学的产生和发展

积极心理学是由当代著名心理学家赛里格曼(Seligman, M.)首先在美国倡导和兴起的一场心理学运动。心理学从1879年诞生至今,走过了一条不平凡的道路,就心理学所要面临和解决的三项任务,即进行心理治疗、增进心理健康和开发人的潜能而言,取得了巨大进展。但在“二战”以后,由于人类医治战争创伤、治疗心理疾病患者的需要以及受社会变革的巨大影响,再加上受精神分析学派早期一些基本理论的制约,心理学和相当一部分心理学家把主要研究方向和主要工作集中于开展心理治疗上,由此也产生了心理治疗学等一些心理学的新分支。在这种形势下,心理学的不少研究工作渐渐偏离了对后两项任务的关注,减少了对它们的热情,使心理学的发展产生了误区,偏离了更应重视的研究方向和研究领域。从这个意义上说,积极心理学的产生对于心理学的纠偏和实现心理学的根本任务——使人生活得更幸福确实有着重要意义。

心理学不同于医学,虽然它们的发展宗旨都是为了促进人类健康,但着眼点却截然不同:医学侧重于人的生理保健和健康,而心理学则重视人的精神层面或心理层面的完善与发展。可以说,一个是重物质的,一个是重心理或意识的。因此,心理学的发展必须适时回到它本来就应该坚持的正确

轨道上,即让人类的生活过得更富有诗情画意,让生命的色彩更加艳丽夺目,在面向全人类的心理健康和只解决部分人的心理疾病之间,心理学何去何从,答案不言自明。

积极心理学以开发人的积极力量、善端、美德为主要任务和着力点,认为心理学自产生之日起就不仅应帮助人类在困境下生存,而且要把大部分精力置于如何使人类在建设自己家园的同时,学会重视和提高生活质量,丰富生活情趣,创建高品位的富足生活。因此,著名心理学家舒尔兹(Schultz)和叶浩生都对积极心理学给予了极高的评价。舒尔兹指出,积极心理学是当代心理学的最新进展之一;叶浩生认为,积极心理学实现了心理学价值的真正回归,开辟了心理学的新视野。正如积极心理学所主张的那样,这门学科就是要研究生命中最幸福的人类事件,并由此宣示了自己的具体研究领域是积极情绪体验、主观幸福感和积极人格特质。

二、人本主义心理学概述

综上所述,积极心理学充分体现了以人为本的心理学思想,它倡导积极人生理念,消除了传统心理学过于侧重不良个性问题的倾向,使心理学又迎来本应属于自己的科学春天。从它的整个发展过程我们不难发现,积极心理学真正体现了人性的真、善、美,使人类在这个世界上的博爱胸怀得以敞开。由此可见,心理学应植根于全人类的积极心理力量的研究和开发上,为人类的彻底解放提供一份宝贵力量,那样的话,心理学就会彻底实现和完成她特有的历史使命,而能为心理学担当此重任的就是她的最新分支——积极心理学。

以人为本,既是积极心理学重要的人性思想,也是人本主义心理学的核心主张。

人本主义心理学(humanistic psychology)是第二次世界大战后美国在当代西方心理学中开展的一种心理学革新运动。60

年代初美国入本主义心理学会成立后,这一运动有了较大发展,1971年在荷兰举行过国际会议,影响扩及欧洲和亚洲^[1]。

早在3000多年以前,古希腊雅典神庙石刻铭文上就刻有“认识你自己”这样的文字^[2]。到了1879年科学心理学正式产生之后,心理学家们就把心理学定义为研究人的心理现象的科学,也即关于人性的科学。近百年来,在科学心理学发展的历史过程中,为了更好地研究“人性”,心理学经历了行为主义和认知心理学的变革,构建了不少理论模式,取得了不少进步,但却未能从根本上改变“不重视多数人心理发展的需求”这样的现实,尤其是让传统的如精神分析学派的一些消极理论引入歧途,陷入了非人性化的泥潭,甚至把人“等同于动物”^[3],“按着牛顿——笛卡儿的机械论模式试图把心理学建构成一门纯自然科学”^[4]。

在这种形势下,以人为本、注重研究和开发人的潜能的人本主义心理学的产生就具有了极其重要的意义。“它既是对主流心理学科学主义传统的一次重大变革,又是促进心理学回归于人性科学的一种理论思潮”^[4]。

三、人本主义心理学对积极心理学发展的巨大贡献

(一)人本主义心理学有关人的积极潜能开发原理奠定了积极心理学的积极情绪体验主题

1.为人本主义心理学诞生提供思想理论基础的西方哲学思想体系中蕴涵着丰富的探索人性、探索人类积极情绪体验的内容。前面已说过,早在3000多年前,在古希腊就有石刻上铭文“认识你自己”^{[2] (142)}。西方古希腊文明的曙光中重视研究人类自身价值思想得以流露。大约在公元前600多年,古希腊著名政治家和诗人梭伦就提出了“毋过”思想,告诫人类要有“自知之明”^{[2] (142)}。在同时代同地缘、辩证法心理学思想的代表赫拉克利特在其著作中曾指出,“我寻找过我自己”、“认识自己,好好思想,这是属于一切人的”^{[2] (142)}。这个时期的这两位著名人物的思想是“重视人类自身、认识人类自己”的以人性为本思想的很好写照。在公元前400多年,古希腊智者派的主要代表人物普罗泰戈拉提出了自己的哲学命题:“人是万物的尺度”^{[3] (142)}。同时,古希腊雅典著名政治家伯里克利提出了“人是第一重要的”^{[2] (142)}。著名哲学家苏格拉底在此时期主张人类应进行“心灵的转向”,应由认识自然转向认识自身——“认识你自己”^{[2] (142)}。这一时期,这三个著名人物的思想突出强调了“以人为本,人类第一”的人本主义思想。到了公元前300多年,西方快乐主义人生哲学先驱伊壁鸠鲁提出了“以人为本”思想,认为人生的最高价值和境界就是追求快乐^{[3] (142)}。这是“以人为本”理念的首次正式提出,是人本主义思想的最主要萌芽标志^{[3] (142)}。同时,伟大思想家亚里士多德又提出了

“人是政治动物”^{[3] (142)},这标志着人类自我认识产生了一次重大飞跃。到了后来,像但丁、薄伽丘、培根、洛克、亚当·斯密、卢梭、康德、歌德、詹姆斯、马斯洛等西方哲学和心理学的大家们都对“以人为本”的理念给予了很好的诠释,其中尤以心理学家马斯洛最为著名。

2.亚伯拉罕·马斯洛是人本主义心理学的主要创始者,被誉为“人本主义心理学之父”。他所创立的自我实现心理学是人本主义心理学的主体与核心,其理论主要由性善论、潜能论和动机论三大理论支柱所支撑。他的高峰体验理论描述了人在取得创造性的成就时的积极美妙的情绪体验。他认为,高峰体验是人在进入自我实现境界和超越自我状态时所感受到的一种豁达与极乐的瞬时体验^{[2] (142)}。他说:“这种体验可能是瞬间产生的、压倒一切的敬畏情绪,也可能是转瞬即逝的极度强烈的幸福感,甚至是欣喜若狂、如醉如痴、欢乐至极的感受”^{[2] (142)}。“最重要的一点也许是,他们都声称在这类体验中感到自己窥见了终极真理、事物的本质和生活的奥秘,仿佛遮掩知识的帷幕一下子给拉开了”^{[2] (142)}。随着研究的深入,马斯洛发现人的高峰体验是一个多水平、多层次的系统,马斯洛还论述了高峰体验的类型、特点、结构和价值。这些基本理论都应是积极情绪体验这一主题的心理学的源泉。

(二)马斯洛的自我实现心理学是积极心理学“主观幸福感”主题的重要心理学来源

幸福是人生的最终目的,追求幸福是人类所具有的天赋权利。心理学研究认为,主观幸福感是指个体对其生活的喜爱程度,它具有主观性、积极情绪体验和生活整体性三个方面的特点^{[3] (51)}。

马斯洛的自我实现心理学认为,人的幸福从根本来说就是实现自身的潜能,达到自我实现的境界。他认为,行为主义和精神分析两大流派的幸福观都是基于对人性的片面理解,因此提倡建立健康的和富于人性的人本主义心理学。

自我实现心理学所倡导的基本需要层次理论认为,人类的基本需要由低到高有五个层次,即生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。每一种需要的满足都会带来幸福感。越是高层次需要得到满足,产生的幸福感也就越强烈、越深刻。当低层次的需要都得到适当满足以后,人就会进入人生的至高境界——自我实现的美妙幸福状态。这种状态又叫做“高峰体验”。心旷神怡、清心宁静的高峰体验既无功利、又无他求,它为外部世界的对象本身所吸引,达到了人类心灵的崇高境界^{[3] (48)}。马斯洛的自我实现心理学理论较系统地论述了主观幸福感的体验,是积极心理学的重要理论源泉。

(三)人本主义心理学的积极人格理论是积极心理学“积极人格特质”主题的重要心理学来源

人格问题始终是心理学家们所要研究和认识的重要心

理学问题, 积极人格特质更是人本主义心理学家十分热情关注和钻研的课题。

著名心理学家舒尔茨认为, “心理学中的一个新方向、新力量主要是认识人的人格成长和变化的能力, 即人的成长潜力”^[4]。他认为, 成长心理学(即人本主义心理学)对人性则采取乐观主义的看法, 认为人能够而且必须超越其生物本性和环境特征, 相信人自身中有扩展、丰富、发展和完善自我的潜能, 而这些潜能又皆能实现, 成为健康的人格^[4]。舒尔茨在概述了诸多健康人格模式的特点之后, 提炼出了心理学家们所认为的人的积极人格特质是: 能有意识地控制自己的生活, 了解自己的实际情况, 坚定地立足于现在, 强调增加紧张而不是降低紧张的重要性^[4]。

时代在发展, 社会在进步, 而一切发展与进步应当首先表现为人类的普遍人格层次的提高, 因为时代和社会不可能脱离人的发展而发展。因此, 人的幸福感是衡量社会进步的最根本尺度。在人的幸福感产生和发展进程中, 人类自身人格的进化十分重要。就是说, 塑造积极人格特质已成为时代和社会发展进步的重要参照^{[5] (1)}。

著名心理学家荷尔和林德采曾提出过衡量人格理论的标准, 即包容性(comprehensiveness)、简约性(parsimony)和研究的相关性(research relevance)。这个标准简单、明晰, 但不够全面。后来, 雷克曼在其专著《人格理论》中又提出了六条衡量人格理论的标准^{[5] (64)}。我国学者许金声认为, “由于健康人格理论涉及到有关人性的发展、人生的意义等重大价值问题, 所以对健康人格理论的评价也就成了一个比较复杂的工作。在这里, 我们可以抓住理想人格设计这一核心问题, 提出了评价健康人格理论的三条标准”^{[5] (70)}。它们是: (1) 应当是能够推而广之的人格; (2) 应当是大多数人愿意, 或者通过说服后愿意向这个方向发展的性格; (3) 应当是大多数人经过努力能够向这个方向发展, 其中至少有一部分优秀分子能够达到或者接近其终极描述的人格。根据许金声的这三条标准, 到目前为止, 只有马斯洛的健康人格理论更为全面一些。

因此, 根据国内外心理学工作者对人格的多年研究, 我们认为, 人本主义心理学家马斯洛的自我实现者的 15 个方面的特征, 应该可以看成健康人格的积极人格特质。它们是: 对现实的更有效的洞察力, 对于自我、他人和自然的接受, 行为的自然流露, 以问题为中心, 超然独立的特性, 对于环境的相对独立性, 欣赏的时时常新, 较多的高峰体验, 深沉的社会情感, 精粹的私人关系, 民主的性格结构, 区分手段与目的, 富于哲理的、善意的幽默感, 创造力, 对文化适应的抵抗^[6]。

综上所述, 我们在论述积极心理学和人本主义心理学发展概论的基础上, 阐述了积极心理学的三个主要议题, 即积极情绪体验、主观幸福感和积极人格特质的重要理论来源就是人本主义心理学, 其中主要理论基石应该是马斯洛的自我

实现心理学。当然, 也有学者认为, 人本主义心理学也应属于积极心理学。但本人认为, 人本主义心理学是在纠正传统心理学研究方法基础上产生的, 是一次对传统心理学的扬弃和飞跃, 积极心理学则是在刚刚过去的 20 世纪 90 年代为适应 21 世纪现代社会的发展需要, 而在人本主义心理学思想基础上产生和发展的, 是对人本主义心理学思想中关于健康心理和健康人格的进一步具体研究(如图 1 所示)。



图 1 传统心理学、人本主义心理学与积极心理学的关系图

如果说人本主义心理学只是对健康人格做了一次简单描述的话, 积极心理学则是站在时代的高度, 对健康人格进行了更深层次的挖掘。正如马斯洛所言: “心理学应当成为一门具有更多积极和较少消极的科学, 它应当具有一个较高的主题, 不要对人类所具有的种种崇高潜力有所顾虑”^[7]。由此可见, 人的潜能开发和使心理学更积极地研究人性只是马斯洛等人的翘首展望, 而在积极心理学的研究中则变成了灿烂的现实。据此可言, 积极心理学的使命就是要使一切生命过得更有意义、更积极、乐观和幸福。

参考文献:

- [1] 朱智贤. 心理学大词典[Z]. 北京: 北京师范大学出版社, 1989. 522.
- [2] 车文博. 人本主义心理学[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2003. 自序.
- [3] 郑雪, 严标宾, 邱林, 张兴贵. 幸福心理学[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2004.
- [4] 舒尔兹. 成长心理学[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1988. 2.
- [5] 许金声. 走向人格新大陆[M]. 北京: 中国工人出版社, 1988. 1.
- [6] 周东滨. 心理教育论[M]. 呼和浩特: 内蒙古科学技术出版社, 2005. 216—229.
- [7] 叶浩生. 心理学通史[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2006. 610.

责任编辑: 乔 健