

人性能达到的境界

[美] 亚伯拉罕·马斯洛 著
Abraham Maslow
吴佳琪 译

THE FARTHER REACHES OF
HUMAN NATURE



人本主义心理学奠基人
需求层次理论开创者

马斯洛研究人性与自我实现的集大成之作



文化发展出版社
Cultural Development Press

决定人生高度的关键在于自我实现

人性能达到的境界

THE FARTHER REACHES OF
HUMAN NATURE

[美] 亚伯拉罕·马斯洛 著
Abraham Maslow
吴佳琪 译



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目（CIP）数据

人性能达到的境界 / （美）亚伯拉罕·马斯洛著；吴佳琪译．—北京：文化发展出版社，2021.7

ISBN 978-7-5142-3490-9

I. ①人... II. ①亚...②吴... III. ①人本心理学—研究 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第114950号

人性能达到的境界

著：〔美〕亚伯拉罕·马斯洛 译：吴佳琪

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.wenhuafazhan.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：191千字

印 张：17.5

版 次：2021年10月第1版

印 次：2021年10月第1次印刷

ISBN：978-7-5142-3490-9

定 价：65.00元

本书若有质量问题，请拨打电话：010-82069336

目 录

第一部分 健康与病理学

第一章 走向人本主义生物学

第二章 神经症——个人成长的失败

第三章 自我实现和超越

第二部分 创造性

第四章 创造性态度

第五章 创造性的整体论方法

第六章 情感对创造力的阻碍

第七章 我们需要有创造力的人物

第三部分 价值

第八章 事实和价值的融合

第九章 存在心理学简说

第十章 一次人类价值研讨会的评论

第四部分 教育

第十一章 知者和已知

第十二章 教育和巅峰体验

第十三章 人文教育的目标与意义

第五部分 社会

第十四章 社会 and 个人的协同作用

第十五章 规范社会心理学问题

第十六章 锡南浓和精神理想国

第十七章 精神理想国管理

第十八章 低级怨言，高级怨言，元怨言

第六部分 存在认知

第十九章 简论单纯认知

第二十章 关于认知的进一步说明

第七部分 超越与存在心理学

第二十一章 超越的不同意义

第二十二章 Z理论

第八部分 超越性动机

第二十三章 超越性动机理论：价值生活的生物学根源

第一部分 健康与病理学

第一章 走向人本主义生物学^①

我在心理学领域进行的探索涉及不同方向，其中有一部分已经超越了传统心理学的范畴——至少就我个人所知而言确实如此。在20世纪30年代，我开始对某些心理学问题产生兴趣，并发现当时的经典科学结构（行为主义、实证主义、“科学”、价值中立说、机械形态心理学）无法很好地回答或解决这些问题。我提出了合理的问题，便必须为解决问题创造方法。这种方法逐渐成为心理学、一般科学、宗教、工作、管理乃至生物学的普遍哲学。事实上，它已经成为一种世界观。

当代心理学是割裂的，可以说有三种甚至更多独立存在、互不相关的科学种类或科学家群体。首先是行为主义、客观主义、机械主义及实证主义的群体；其次是源自弗洛伊德和精神分析的一整套心理学；第三则是人本主义心理学，也被称为“第三力量”，它是由心理学中各种分裂的学说组成的统一哲学。我在此要讲的就是第三种心理学。我认为其涵盖前两种心理学，并创造了“外显行为主义”和“外显弗洛伊德主义”两个名词。同时，这也有助于避免简单粗暴的绝对论和二分法取向，例如亲弗洛伊德主义或反弗洛伊德主义二者只能选其一。我既是弗洛伊德主义者，也是行为主义者和人本主义者，事实上，我还在发展也许可以被称为第四种心理学的——超越心理学。

在此我仅代表自己阐述个人观点。即使在人本主义心理学家中，也有一些人倾向于将自己视为行为主义和精神分析的对立面，而非将这些心理学纳入更大的上级结构之中。我认为其中一部分人对于“体验”的热情过于高涨，已经徘徊在反科学甚至是反理性的边缘。然而，由于我认为体验只是知识的开端（必要但不充分），同时也相信知识的发展——即更广泛的科学——是我们唯一的最终希望，所以我最好只代表自己的个人观点。

我个人选择的任务是“自由推测”，创建理论，发挥预感，调动知觉，总的来说是尝试推断未来。这是一种对于开拓、探索和发明的着意专攻，而不是应用、验证、检查与核实的活动。当然，后者才是科学的支柱。但我认为，如果科学家认为自己只是验证者，那便大错特错了。

先驱者、创造者和探索者通常是孤独的一个人，而不是某个群体。他独自与内心的冲突和恐惧斗争，并与傲慢和狂妄，甚至是偏执交战。他必须是一个勇敢的人，勇于冒险，不怕犯错。他心知肚明，正如波兰尼^②所强调的那样，他们是一类赌徒，在缺乏事实的情况下得出了初步结论，然后花上几年时间试图弄清楚自己的直觉是否准确。如果他还有一丝理智，就必然会害怕自己的想法，害怕自己的鲁莽，并清楚地知道自己正在试图证明连自己也无法证明的东西。

从这个意义上讲，我提出的是个人的预感、直觉和推断。

我认为标准生物学的问题是无法被回避或避免的，即使这对西方科学的整个历史和哲学提出了质疑。我相信，我们从物理学、化学和天文学中继承了自由价值取向、价值取向中立，以及规避价值取向的科学模式是可取的，但这并不适合对于生命科学进行的研究。甚至，这种自由价值取向的科学哲学也并不适用于人类的问题。因为个人价值观、目的和目标、意图和计划对于理解一个人而言，甚至对于达到科学、预测和控制的传统目标而言都是至关重要的。

我知道，在进化论领域，关于方向、目标、目的论、活力论以及目的因等理论曾炙手可热、红极一时——我必须说，在我自己的印象中，这场争论实在混乱不堪——但我也必须提出我的印象，我认为从人类心理学层面讨论这些同样的问题，可以以一种不可回避的方法，使议题看起来更加清晰。

关于进化方向到底是自发形成，抑或纯粹的偶然配置，可能仍会有反复的争论。但当我们研究人类个体时，那样的奢谈便一去不复返了。比如说，一个人凭着偶然性成了优秀的医生，这种情况是绝不可能的。

现在，该是我们严肃抵制任何这种观念的时候了。于我而言，我早就已经拒绝加入这种关于机械决定论的辩论，不愿劳心争论。

优秀样本和“生长尖端统计学”

我建议使用选定的优秀样本（优质样本）来做出人类最优能力的生物学分析的研究。在此我想举几个例子：在一次探索性调查中，我发现自我实现的人——心理健康，心理上处于“优越”地位的人是更好的认知者和感知者，即使在感觉水平上也是如此。如果他们在区分细微色调差异等方面表现得更加敏锐，也并不会令我意外。我曾经组织过的一项未完成的实验，可以作为此类“生物学实验”的模型。我计划对布兰迪斯大学所有即将入学的新生班级进行测试，使用当时可用的最优技术——精神病学访谈，投射测试及表现测试等，从中筛选出2%最健康者，2%中等健康者及2%最不健康者，让这三组人借助一组约十二种感觉、知觉和认知工具的量表来测试先前的临床人格学的发现，即健康者能够更好地感知现实。我预计这些发现将会得到证实。当时，我的计划是不仅在大学的四年之中，而是之后也要继续跟进这些人，这样一来，就可以把初始测试等级与大学生活各方面的实际表现，所获得的成就和成功联系起来。我还认为，可以建立纵向组织的研究团队来持续进行纵向研究，那么即使我们的生命终结，研究也不会停止。其目的是通过对整个群体完整生命周期的追踪以对我们所提出的健康概念做出最终验证。其中有些问题是显而易见的，例如寿命对身心疾病的抵抗力、对感染的抵抗力等。我们还期望后续随访也能揭示一些不可预测的特征。这项研究的精神与刘易斯·特曼的研究有相似之处。大概40年前，他在加利福尼亚州选出了一批高智商儿童，并在随后的几十年间对他们进行了多方面测试，直至今天仍在继续。他的总体发现是，那些因为智力超群而被选中的儿童，在其他方面也都很出众。他得出的结论是，人类所有的理想品质都呈正相关。

这种研究设计的意义在于改变我们对于统计学，尤其是抽样理论的设计。我在此明确支持的是我一直以来所称的“生长尖端统计学”，这一得名来源于以下事实：最大的遗传作用发生在植物的生长尖端。就像年轻人所说的那样：“那里是发生作用的地方。”

如果我提出这样一个问题：“人能够做什么？”我想要询问的是小范围经过挑选的优秀人群，而非全人类。我认为享乐主义价值论和伦理学理论在历史上一败涂地的主要原因是，哲学家们将病态动机带来的愉悦感与健康动机带来的愉悦感捆绑在一起，将疾病与健康、优秀样本与低劣样本、善于选择者与不善选择者以及生物学上健全与不健全的样本全部混为一谈，并得出平均值。

如果我们想知道人类可以长到多高，显然，最好是选出那些已知的最高者并对他们进行研究。如果我们想知道人类可以跑多快，那么无须从总体人口中挑选出“优秀样本”，并对他们的速度加以平均，直接对奥运会金牌得主的成绩进行统计会好得多。如果我们想知道人类精神成长、价值成长或道德发展的可能性，那么我认为可以对道德伦理上最有建树，或是最圣洁的人进行研究。

总体而言，我认为可以这样说：人类的历史是以人性被轻视的方式记录的。人性的最高可能性实际上一直被低估了。即使有历史上的圣人、圣贤和伟大领袖等“优秀样本”可供研究，人们也常常将其视为拥有超自然的天赋，而非普通人类。

人本主义生物学和良好社会

非常清楚的是，只有在“良好条件”下，才有可能（在人口大基数的基础上）实现人类的最大潜能。或者更直接地说，优秀的人类通常需要良好的社会环境来成长。反过来说，我认为应该清楚地指出，生物学的规范性哲学必须涉及良好社会的理论，其定义为“良好社会可以促进人

类潜能充分发展，并达到最大限度”。我认为这一表述对于熟悉传统描述的生物学家而言，乍看会有些惊人，因为避免使用“好”或者“坏”之类的字眼已经在他们心目中根深蒂固，但他们稍加思索便能够想通，因为此类词汇已经进入了传统生物学领域，并被视为理所当然。例如，基因可以被理所当然地称为“潜能”，而这些潜能的实现与否取决于基因本身、细胞质、有机体以及生物体所处的地理环境等直接环境的作用影响。

以一个实验为例：我们可以说，对于白鼠、猴子和人类而言，个体的早期生活环境的刺激作用会使大脑皮层发育，产生特定影响。哈洛⁽³⁾的灵长类动物实验室进行的行为研究也得出了相同结论。当被隔离的动物会丧失各种能力，并超过一定限度后，这种能力丧失就无法再被逆转。位于巴尔港的杰克逊实验室研究人员发现，如果让狗在野外流浪生活，不与人类接触，它们会失去被驯化的可能性，无法再成为宠物。

最后，如果正如目前所报道的，印度的儿童由于饮食中缺乏蛋白质而遭受了不可逆的脑损伤。如果说印度的政治制度、历史、经济和文化都与这种匮乏有关，那么很明显，人类需要良好社会来使自己成为优秀样本的观点也很明确。

一种生物学哲学可能在社会隔离中发展，在政治上完全中立，不需要成为乌托邦、尤赛琴、改良主义或革命主义吗？我并不是说生物学家的任务需要转向社会行动。我认为这是个人喜好问题，也知道一些生物学家出于对自己的知识未被使用的愤怒，会让他们转投政治道路来达到目的。但是我想对生物学家给出的建议却大相径庭：我认为他们应该认识到，一旦他们认可了对人类或其他物种的规范研究，换句话说，也就是一旦他们把发展优秀样本视为自己的责任，那么研究一切关于促进和抑制优秀样本发展的条件也就同样成为他们的科学责任了。显然，这意味着从实验室走向社会。

优秀样本可作为全物种的选择者

自20世纪30年代起，我进行了一系列探索性研究，得出的经验是，最健康的人（或最具创造力、最强壮、最聪明、最圣洁的人）可以成为生物学意义上的试金者，也可以被称为先遣侦察者或敏锐感知者，而他们可以告诉我们这些比较不敏感的人群应该重视什么。例如，我们可以很容易地挑选出对颜色和款式具有美学敏感性的人，然后试着听从或遵从他们对于颜色、款式、材质、家具等的判断。我的经验是，如果我不加以干扰，不干涉优秀感知者，那么我可以自信地预测，我会在一到两个月之后逐渐喜欢上他们立即喜欢的东西。他们仿佛是更敏感的我，又或者不是有那么多疑问、困惑和不确定性的我。可以这样说，我能够把他们作为专家角色来使用，就像艺术品收藏家会雇用艺术专家来协助他们购买艺术品一样。（这一观点在查尔德的作品中也得到了印证，他指出经验丰富的艺术家和专业艺术家品位相似，这种相似性甚至跨越了文化。）此外，我还假设这些敏感性强的感知者比一般人更不容易受到时尚和潮流的影响。

用同样的方法，我发现如果选择心理健康者，他们的喜好就是人类的喜好。亚里士多德曾说过这样中肯的话：“优秀者认为是好的，那便真是好的。”

例如，自我实现者的经验性特点是他们对于是非的怀疑远远少于一般人。他们不会因为95%的人不同意他们的观点就感到困惑。我可以说的是，至少在我所研究的组别中，他们倾向于在是非对错上达成一致，好像他们是在感知真实的、独立于个人之外的事物，而不是在比较可能与个体有关的喜好。总之，我用他们来作为价值评估者，或者也许应该说，我从他们身上学到了什么是最终价值。换句话说，我了解到伟大人物的价值观最终会得到我的认同，我会珍视并重视其价值观，这些观念独立于个人之外，最终会受到“数据”的支持。

我的超越性动机理论最终基于此操作。即，选择那些不仅对事实，同时也对价值具有高级感知能力的优秀者，然后将他们对终极价值的选择作为全物种终极价值可能的选择。

这几乎是在故意引发争论。如果我愿意，本可以用简单的方式来提出这样一个问题：“假如你选择了心理健康者，他们会倾向于什么？受什么原因驱动？会为什么而奋斗或努力？他们会看重什么？”但我确实希望最好不要引起误解。我是在有意地向生物学家（以及心理学家和社会科学家）提出有关规范和价值的问题的。

也许从另一个角度来阐述会有所帮助。正如我认为已经得到充分证明的那样，如果人类是一种正在做出选择、决定和寻找的物种，那么做出选择和决定的问题必然会在定义人类物种的努力中被提及。但这是一个程度的问题，一个关于智慧、效力和效率的问题。随之而来的问题是：谁是优秀的选择者？他来自何处？有怎样的人生？这个技能能够被教授吗？有哪些因素会制约或促进这个技能？

当然，这些只是古老哲学问题的新想法：谁是智者？什么是智者？除此之外，也是古老的价值论问题的新提法：什么是善？什么是值得拥有的？什么应该是值得期望的？

必须重申的是，我们已经到了生物学史上的关键时刻：我们现在要为自己的进化负责。我们已经成为自我进化者。进化意味着做出选择和决定，而这意味着需要做出评价。

身心关系

在我看来，我们正处于把主观生活与外部客观指标联系起来的新飞跃边缘。由于有了这些新的表现，我期待神经系统研究实现巨大飞跃。

有两个例子足以证明为未来研究所做好的准备。奥尔兹⁽⁴⁾的研究现

在已经广为人知，他通过在嗅脑的中隔区植入电极发现那里实际上是一个“快乐中枢”。实验设计使白鼠能够通过植入的电极来刺激自己的大脑，当电极被植入这个特殊的快乐中枢时，它会一次又一次地重复这种自我刺激。当然，也发现了产生不愉快及疼痛的区域，而在得到机会时，动物会拒绝做出刺激举动。对于动物而言，刺激快乐中枢显然是“有价值的”（或者说是可欲的、有益的、奖励性的、产生愉悦感的，或者任何我们用来描述这种情况的词语），以至于它会放弃任何其他的外界快乐，例如食物或性等。现在，我们有了足够的、类似的依据来推论人的情况，说明人以这种方式也可以产生的愉悦体验。此类研究工作还处于起步阶段，但已经对不同的中枢进行了区分，如睡眠中枢、饱足中枢、性刺激中枢和性饱足中枢等。

如果我们把这种实验与另一种实验结合起来，例如卡米亚所做的实验，就会开辟新的可能性。卡米亚运用脑电图和操作性条件反射技术来进行实验，当他自己脑电图中的阿尔法波频率达到某个点时，便向受试者提供了可见的反馈。通过这种方式，可以将外部事件或信号与主观感受的事件状态关联起来。卡米亚的受试者可能会建立对自己脑电图的自愿控制。也就是说，他证明了一个人有可能控制自己的阿尔法波频率达到特定水平。

这项研究的重大意义和令人兴奋之处在于卡米亚偶然发现，将阿尔法波提升到特定水平，可以使受试者进入宁静、沉思，甚至幸福的状态。一些对学习了东方冥想和冥想技巧的人进行的后续研究表明，他们会自发地发出类似卡米亚的受试者所进入的那种“宁静”的脑电图。这也就是说，存在着教会人们如何感受到快乐和宁静的可能性。这不仅对人类的福祉，而且对生物学和心理学理论也有着革命性的影响。其中有着大量的研究项目，足以使众多的科学家在21世纪忙碌不堪。一直被认为是无法解决的身心关系问题似乎可以开始研究了。

这些数据对于规范生物学的问题至关重要。现在我们显然可以说，

健康的有机体本身会发出清晰响亮的信号，表明它自己的倾向或选择，或是认为满足需要的事物。如果将这些称为“价值”是否恰当？生物内在的价值？类似于本能的价值取向？如果我们做出描述性声明：“如果让实验所用的老鼠在按下两个自动产生刺激的按钮之间进行选择，它们几乎100%都会按下刺激快乐中枢的按钮，而不会按下产生其他刺激或自我刺激的按钮。”这种表述与“老鼠倾向于对快乐中枢进行自我刺激”有显著区别吗？

我必须说，无论是否使用“价值”一词，对我而言都没有太大的区别。当然，也可以不使用这个词来描述我所描述的全部内容。也许从科学策略的角度来看，或者至少从科学家与公众之间的交流策略来看，如果我们不通过谈论价值来混淆这个问题，可能会更具策略性。我想这其实并不重要，但真正重要的是，我们非常重视心理学以及生物学在选择、偏好、强化、奖励等方面的新发展。

我还要指出的是，我们将不得不面对这种研究和理论化所固有的某种循环性的困境。这种困境对于人类的研究而言最为明显，但我想其他物种也会面临同样的问题。“优秀样本或健康物种选择或偏好的事物”这一说法之中隐含着循环性。我们该如何处理施虐狂、性变态、受虐狂、同性恋、神经病、精神病、自杀者与“健康人类”做出的不同选择？将这种困境与在实验室中进行了肾上腺切除术的动物与所谓的“正常”动物做出不同选择的行为相提并论是否公平？我应该明确指出，我并不认为这是一个无法解决的问题，这只是一个必须面对和处理的问题，而不是回避和忽视它。对于人类受试者而言，可以很容易通过精神病学和心理测试技术（例如在罗夏测验或智力测验中）选出“健康”者，然后得出在其中得到特定分数的人也会是在自选（食品）实验中做出优秀选择的人。选择标准与行为标准截然不同。同样很合理的是，而且事实上在我看来很有可能的是，我们认为有可能通过神经学刺激来证明所谓的“性变态”“杀人犯”“施虐狂”或“恋物癖”的“快乐”与奥尔兹和卡米亚的实验中的完全不同。当然，这是我们从主观精神病学技术中主观了解到的。任何

经验丰富的心理治疗师迟早都会认识到，在神经性“快乐”和性变态的背后，实际上是极大的烦恼、痛苦和恐惧。在主观领域本身，我们从那些经历过不健康以及健康的快乐的人身上了解到了这一点。实际上，他们基本上都会表示偏爱后者，而对前者感到不安。科林·威尔逊已经清楚地证明，性罪犯的性反应并不强烈，而是非常微弱的。柯肯德尔也证明了有爱的性相对于无爱的性具有主观优越感。

现在，我正在研究一组由如上所述的人本主义心理学观点。它也许有助于显示生物学的人本主义哲学的根本后果和启示。可以肯定地说，这些数据是站在有机体的自我调节、自我控制、自我选择的一方。与一个世纪前的观点相比，有机体倾向于选择健康，生长与生物学上的成功。总的来说，这是反专制、反控制的。对我而言，它使我重新关注整个道家观点，在当代生态学和伦理学研究中，我们学会了不加以干扰和控制，但对于人类而言，这也意味着更多地信任孩子本身对于成长和自我实现的冲动。这代表着更加注重自发性和自律性，而不是预测和外部控制。在此引用我的《科学心理学》中的一篇主要论文片段：

“根据这些事实，我们还能继续严肃地将科学的目标定义为预测和控制吗？几乎可以说是恰恰相反——至少对人类来说是这样。我们自身是否希望被预测和可预测？受控且可控？我不会言过其实，说自由意志的问题必然包含在它古老、经典的哲学形式之中。但我要说的是，在此出现的疑问与要求治疗的疾呼确实与主观感觉有关，这种感觉是自由的，而不是被决定的；是自己选择的，而不是受到外部控制的，诸如此类。无论如何，我都可以肯定地说，被我们定义为健康的人类不喜欢被控制，他们更喜欢感到自由，并作为自由的人存在。”

该思维方式的另一个非常普遍的“气氛”后果是，它必然会改变科学家的形象，不仅是在他自己的眼中，而且在普通人的眼中也是如此。已

经有数据表明了这一点。例如，高中女生认为科学家是怪物，是恶魔，并且害怕他们；她们不认为科学家是好丈夫人选。我必须表达自己的观点，这不仅仅是好莱坞那些“疯狂科学家”电影带来的后果；虽然被夸大了，在这些画面中还是有其真实性及合理性的。事实是，传统科学概念是由控制者、负责者决定的，是对人、对动物或对事物的主宰，是研究对象的主人。在对“医生形象”的调查中，这幅画面更加清晰。在半意识或无意识的情况下，他通常被视为主人、控制者、切割者、没有痛苦的商人等。他绝对是老板、权威、专家、掌管一切并发号施令的人，我认为这种“形象”对于心理学家来说是最糟糕的，因为现在，大学生经常将他们视为操纵者、说谎者、隐藏者和控制者。

如果有机体被视为具有“生物智慧”会怎样？如果我们学会给予信任，认为它是自主的、自治的和自我选择的，那么显然我们作为科学家而不是医生，老师甚至父母，必须将我们的形象转变为更为道家的形象。这是我能想到的一个词语，它概括了更加人本主义的科学家形象的许多要素。道家意味着问而非说，意味着不干预、不控制。它强调无干扰的观察，而不是控制性的操纵。它是接受和被动的，而不是主动和强迫的。这就像是说，如果你想了解鸭子，那么最好去询问鸭子而不是告诉鸭子。人类的孩子也是如此。在规定“什么对他们最好”时，似乎最好的方法就是让他们告诉我们什么对他们是最好的。

事实上，优秀的心理治疗师已经使用了这样的模式。这便是他的运作方式。他有意识地努力不将自己的意志强加给患者，而是帮助患者——不明确的、无意识的、半意识的患者发掘内心。心理治疗师帮助他发现自己想要的东西，什么对他自身有益，而不是什么对治疗师有益。这与旧意义上的控制、宣传、塑造与教学恰恰相反。它绝对建立在我在上文已经提及的影响和假设之上，尽管我必须说，它们很少被采用，例如，信任大多数个体的健康发展方向，期望他们更倾向于健康而不是疾病；相信主观幸福的状态是“对其最好”的向导。这种态度意味着对自发性的信任胜过对控制的信任，对有机体的信任而不是怀疑。它假设人想

要成为完满者，而不想生病、痛苦或死亡。在心理治疗中，当我们确实发现死亡愿望、受虐愿望、自我挫败行为，自我施加痛苦等，我们认为这是一种病态，如果这些人经历过更健康的状态，会宁愿选择那种状态，而不是痛苦。事实上，有些人甚至认为受虐狂、自杀冲动、自我惩罚等行为是对健康愚蠢的、无效的、笨拙的探索。

类似的情况也发生在教师、父母、朋友、爱人之间的道家新模式之中，最后还有更具道家风格的科学家。

道家客观与传统客观^⑤

关于客观性的传统概念来自早期科学对于物体和无生命研究对象的处理。当我们自己的愿望、恐惧和希望被排除在观察之外时，当所谓的超自然神灵的愿望和设计也被排除在外时，我们是客观的。这当然是一个巨大的进步，使现代科学成为可能。然而，我们不能忽视这样一个事实，即处理非人类物体或事物时也应如此。在这里，这种客观性和超然性非常有效，甚至也适用于低等生物。在这一点上，我们也足够超然，不参与，因此我们可以成为相对无干扰的旁观者。对我们而言，变形虫怎样移动，水螅蛇喜食什么，这些都对我们无关紧要。

但随着种系的爬升，这种超然变得越来越困难。我们非常了解，当我们研究狗或猫时，很容易将人类的愿望、恐惧、希望和偏见投射到动物身上，研究猴子或猿类时更加容易这样了。因此当我们开始研究人类时，可以理所当然地认为自己无法成为冷静、镇定、超然、不介入、不干涉的旁观者。堆积如山的心理学数据已经证明了几乎没有人还可以继续坚持这一立场。

任何老练的社会科学家都知道，在与任何社会或亚文化群体合作之前，他必须审视自己的偏见和成见。这是避免预判的方法——事先找出它们。

但是我认为，还有另一条通向客观性的道路，即在我们自身和观察者之外对现实进行更敏锐、更准确地感知。它最初来自这样一种观察，即爱的感知，无论是情人之间的爱，还是父母与孩子之间的爱，都产生了非相爱者无法获取的知识。在我看来，这也适用于习性学。我敢肯定，我对于猴子的研究，在某种意义上说会更为真实与准确，也更加客观。事实是我对它们很着迷。我非常喜爱其中的个别猴子，而这不会发生在老鼠身上。我相信洛伦兹、丁伯根、古道尔和夏勒所报告的工作既有教育意义，又有启发性，而且如此真实，是因为这些研究人员“喜爱”他们正在研究的动物。那种爱会产生兴趣，甚至使他们着迷，因此可以进行耐心的长期观察。母亲着迷于婴儿，她可以一次又一次地详细检查婴儿的每一寸肌肤，那么从最真实的意义上讲，肯定会比对那个婴儿不感兴趣的人产生更多地了解。在某种程度上，这种情况也存在于恋人之间，他们对彼此倾心着迷，以至于对对方的观察、注目、倾听和探索成了迷人的活动，他们可以为此花费大量的时间。对于不爱的人情况就不一样了，他们会很快产生无聊感。

但是，“爱的知识”（如果我可以这么称呼它的话）还有其他好处。对一个人的爱使他得以舒展、开放、卸下防御，让自己不仅在身体上而且在心理和精神上都赤裸相见。换句话说，也就是让别人看见了自己，而没有刻意隐藏。在普通的人际关系中，我们彼此在某种程度上都是不可理解的。但在爱情中，我们变得“可以理解”了。

但是最后，也许是最重要的一点，如果我们为之热爱、着迷或深感兴趣，就很少会加以干预、控制、改变或改善。我发现对于所爱的人，我们会听之任之。在浪漫爱情和祖辈爱情的极端情况下，被爱的人甚至可能被视为完美，因此任何改变，都会被认为是不可可能的，甚至是无礼的，更不用说改善了。

换句话说，我们满足于听之任之。我们对他们没有要求，也不希望他们与现在不同。在他们面前，我们可以是被动的和接受的。也就是

说，我们可以更真实地看到他们的本质，而不是我们喜欢他们成为的样子，害怕他们成为的样子，或希望他们成为的样子。我们认可他们的存在，也认可他们存在的方式。事实上，他们使我们成为不干涉、不操纵、不抽象、不打扰的感知者。我们能够做到不干涉、不操纵、不抽象、不打扰的程度意味着我们实现了这种特殊客观性的程度。

我认为，这是一种方法，是一条通向某种真理的特殊途径，通过这种途径，真理可以更好地被实现。我不认为这是唯一的途径，这种方式也不能获得所有真理。从同样的情况中我们可以了解到，热爱、兴趣、迷恋与专注也可能扭曲关于研究对象的某些其他真相。我只想表述以下观点：在科学方法的完整体系中，出于特定目的，且在特定情况下，“爱的知识”或“道家客观性”具有其特殊优势。

如果我们现实地意识到，对研究对象的热爱会导致某种盲目性和提升某种洞察力，那么我们就已经得到了充分的预先警告。

对于“有问题的爱”，我甚至会这样说：“从一方面来说，很明显，你必须对精神分裂症很感兴趣，或者至少有兴趣，才能坚持下去。而另一方面，我们也知道，一个完全沉迷于精神分裂症的人会在其他问题上出现一定程度的失衡。”

大问题的问题

在此我引用的是阿尔文·温伯格的优秀著作《大科学沉思》中的章节标题，该书包含了许多我想阐明的观点。引用他的术语，我可以更生动地阐明我的备忘录的主旨。我认为曼哈顿计划正在攻击我们这个时代真正的大问题，不仅针对心理学，而且针对所有具有历史紧迫感的人类（这是一项研究的“重要性”标准，我现在将其添加到传统标准中）。

第一个重中之重的大问题是要造就优秀人类。我们必须成为更好的人类，否则很可能会全部灭绝。即使没有灭绝，也肯定会成为生活在紧

张和焦虑中的物种。当然，这里的先决条件是定义优秀人类，我在备忘录中都已经做了各种陈述。我必须强调的是，我们已经有了初步数据和指标，或许与曼哈顿计划所得到的数据一样多。我本人相信这个伟大的计划是可行的，也相信自己可以列出一百个、两百个甚至上千个部分问题或附属问题，这些问题足以使大量参与者陷入忙碌。这样的优秀人类可以被称为自我进化的人，对自己和自身发展负责的人，被充分启蒙或觉醒或有见识的人，有完全人性的人，自我实现的人，等等。很明显，在任何情况下，除非人们足够健康、足够进化、足够强大、足以理解并希望将其以正确的方式付诸实施，否则任何社会改革，美好的宪法、纲领或法律都毫无意义。

与我在上文中提到的同样紧迫的大问题是建立良好社会。良好社会与优秀人类之间存在一种相互依存的关系，既彼此需要，也是彼此存在的必要条件。显然，它们是齐头并进，同时发展的。在任何情况下，如果缺少一项，另一项都不可能实现。我所说的优秀社会归根结底是一个物种所处的一个世界。关于自治社会的可能性，也就是非心理安排的可能性，我们也有了初步信息（见第14章）。我想明确一下，现在很清楚的一点是，在人的美德保持不变的情况下，有可能做出的社会安排会迫使他们做出坏事或好事，重点是必须将社会制度安排与精神内部健康区分开来，在某种程度上，一个人的优缺点取决于他所处的社会制度。

社会协同作用的关键概念是，在某些原始文化以及大型工业文化中，有一些社会趋势超越了自私与无私之间的对立。也就是说，有一些社会安排必然使人们相互对立。另一些社会制度使一个人在寻求个人私利时有必要帮助他人，不论他是否希望如此；反过来说，利他主义和助人者必然会获得利益。举个简单的例子，比如所得税这种经济措施，会从一个人的好运中获取给普通民众的利益。与此相反的是，营业税从穷人那里获得的要比从富人那里更多，并且具有鲁斯·本尼迪克特所称的汇集效应，而不是分流效应。

我必须郑重严肃地强调，这是终极的大问题，比任何其他问题都要重要。温伯格的著作以及其他谈到的大多数技术产品和技术进步在本质上可以被认为是实现这些目的的基本手段，而不是目的本身。这意味着，除非我们将技术和生物学的进步交给优秀人类，否则这些进步会是无用的或危险的。我在此所说的甚至包括征服疾病，增加寿命，减轻痛苦、悲伤和消除苦难。重点是：又有谁想让恶人更长寿？或者更强大？例如原子能的使用和在纳粹之前实现其军事用途的竞赛。原子能如果掌握在希特勒手中——如今有许多国家都由“希特勒”领导——绝对不是好事，而是个巨大的危险。但是其他任何技术改进也是如此。人们总是可以问这个标准的问题：这对希特勒而言是好还是坏？

技术进步的副产品是：恶人可能，或者说很有可能比人类历史上以往任何时候都更加危险，更具威胁性，这仅仅是因为先进技术赋予了他们力量。残酷的社会所支持的残酷者很可能不会被击败。

因此，我谨敦促所有生物学家，正如我敦促所有其他善良的人一样，把他们的才能用在解决这两个大问题上。

上述考虑有力地支持了我的观点，即将古典科学哲学作为道德中立、无价值取向、价值中立不仅是错误的，而且也是极其危险的。它不仅是非道德的；也可能是反道德的。这可能使我们陷入极大的危险之中。因此，我再次强调，正如波兰尼提出的出色论点那样，科学本身就是来自人类，以及人类的激情和利益。也正如布罗诺夫斯基令人信服的观点，科学本身必须是一种道德准则，因为如果人们承认真理的内在价值，那么通过自己为这一内在价值的服务，会产生各种后果。我要补充的第三点是，科学可以寻求价值，并可以在人性之中发现它们。事实上，虽然尚未得到充分和最终的证明，我想声明它已经这样做了，而且至少达到了使这一声明合理的水平。现在可以使用技术来找出对人类有益的东西，即人类的内在价值。已经使用了不同的操作来指示这些内在的人性价值。我想在此重申，无论是在生存价值上还是在成长价值上，

这就是使人能更健康、更明智、更善良、更幸福、更满足的实现自身潜能。

这便引出了我可以称之为生物学家未来研究的策略。其中之一就是在追求心理健康和身体健康之间存在协同反馈。现在，大多数精神病学家，许多心理学家和生物学家都只是简单地假设，绝大多数疾病，甚至所有疾病都可以无一例外地被称为身心或机体疾病。也就是说，如果一个人对任何身体疾病追求得足够深入，他就会不可避免地发现心理、个人和社会变量也是决定因素。这绝对不是为了使肺结核或骨折变得虚无缥缈，仅仅意味着在结核病研究中，人们发现贫困也是因素之一。至于骨折，邓巴曾经以骨折病例作为对照组，假设其中肯定没有掺杂心理因素，但令她惊讶的是确实有心理因素掺杂其中。因此，我们现在对容易发生事故的性格以及“事故孕育环境”非常有经验了。这也就是说，即使是骨折也是身心的和“社会—躯体”（我创造了sociosomatic一词来作为术语）的。这一切都说明，即使是那些传统生物学家、医生或医学研究者，在寻求减轻人类病痛、苦难和疾病时，也应该比他之前所研究的疾病心理和社会决定因素考虑得更加全面。例如，如今已经有足够的数据表明，对癌症有效的广谱攻击还应该包括所谓的“身心因素”。

换句话说，有迹象表明（主要是推断，而不是数据确凿），通过例如精神病疗法来增进心理健康，同时可能也可以使优秀人类长寿，并降低其疾病感染性。

低级需求的剥夺不仅可能产生传统意义上称为“缺乏症”的疾病，而且对于第23章中提及的“超越性变态”似乎也是如此，这里指的是被称为精神、哲学或存在主义的失调，这些也可以被称为缺乏病。

简言之，安全与保护、归属感、爱、尊重、自尊、身份认同和自我实现等基本需求满足的缺失会导致疾病和缺失。这两种症状合在一起就叫作神经症和精神病。但是，从本质上讲，基本需要获得满足的人，自我实现的人，具有真善美、正义、秩序、法律、统一等超越性动机的

人，也可能会在超越性动机层面上遭受损失。缺乏超越性动机的满足感或这些价值的缺乏会产生我所说的一般和特定的超越性病态。我将这些疾病与坏血病、糙皮病、情感渴求等保持在同一连续体上。在此应补充说明，传统上证明维生素、矿物质、碱性氨基酸等是人体机体需求时，首先是要对抗未知原因的疾病，然后再寻找病因。就是说，如果对某种事物的剥夺产生疾病，就认为它是必要的。正是在同样的意义上，我坚持我所描述的基本需求、超越性需求也是严格意义上的生物学需求。也就是说，对它们的剥夺会导致疾病。出于这个原因，我使用了自创的术语“类似本能”来表明我坚定的信念，即这些数据已经充分证明这些需求与人体本身的基本结构有关，存在一定的遗传基础，无论这关联有多微弱。这也使我对终有一天生物化学、神经学、内分泌学基质或人体机制会产生的发现充满信心，这些发现将在生物学层面解释这些需求和这些疾病。

预测未来

在过去的几年中，关于21世纪的世界的讨论会议、书籍、座谈会泛滥成灾，更不用说报纸文章和周日杂志的版面了。我浏览了那些文献——如果它们可以被称为文献的话——比它所显示的字面意义更多的是感到震惊。其中有95%的内容关于纯粹的技术变革，完全没有考虑好与坏、对与错的问题。有时，整个企业似乎毫无道德可言。关于新机器、假体器官、新型汽车或火车或飞机的讨论很多，事实上可能是更大、更好的冰箱和洗衣机。当然，有时这些文献也会让我感到恐惧，因为它们在不经意间谈到了大规模破坏力的增强，甚至谈到了整个人类物种被消灭的可能性。

这本身就是对所涉及的真实问题视而不见的迹象，所有参加会议的大部分人都不是研究人的科学家。物理学家、化学家和地质学家占很大比例，生物学家中很大一部分来自分子生物学领域，他们不是描述性

的，而是还原性的生物学工作者。偶尔被选中谈论这个问题的心理学家和社会学家也都是典型的技术专家，是致力于无价值观的科学家。

无论如何，很清楚的是，“改进”问题完全是一种手段的改进问题，而没有考虑目的，也没有考虑到愚蠢或邪恶的人手中会拥有更强大武器的明显事实会带来更大的愚蠢与邪恶。也就是说，这些技术上的“改进”实际上可能是有害而非有益。

另一件令我不安的事是，关于2000年的许多讨论大多限于物质层面，例如工业化、现代化以及富裕程度的增加，拥有更多物资，通过开发海洋来提高生产粮食的能力，或者如何通过使城市更高效来应对人口爆炸等问题。

另一种描述许多预测言论的幼稚本质的方式是：其中很大一部分只是从现今情况出发进行无可奈何的推断，是从我们所处位置曲线的简单预测。就好像我们无法掌握或计划自己的未来一样，仿佛如果我们不认同当前趋势时，也无法扭转这种趋势。例如，我坚持认为，对未来的规划应该减少目前的世界人口。如果人类希望这样做，世上没有理由，或者至少没有生物学上的理由来解释为何不能这样做。对于城市结构，汽车结构或航空旅行等也是如此。我怀疑，这种基于今天情况的预测，本身就是无价值的、纯粹描述性的科学构想所产生的副产品。

(1) 摘录自1968年3月至4月，本人应索尔克生物研究所所长之邀撰写的一系列报告。报告的初衷是希望使价值中立说思想能够逐渐向人本主义生物学哲学转变。在这些报告中，我将生物学中所有突出的前沿问题都暂时搁置，仅将研究限于自己认为被遗漏、忽视或曲解的领域——一切都是从我作为心理学家的特殊立场出发的。

(2) 卡尔·波兰尼（1886—1964）：匈牙利哲学家、政治经济学家。

(3) 哈利·哈洛（1905—1981）：英国比较心理学家。

(4) 詹姆斯·奥尔兹（1922—1976）：美国心理学家。

(5) 有关此主题的完整内容，请参阅《科学心理学：一种考察》。

第二章 神经症——一个人成长的失败

与进行全面讨论相比，我选择仅讨论这个主题的某些特定方面，因为我曾经活跃于这些领域，而且在我看来它们特别重要，却被忽略了。

从现今的观点来看，神经症在医学模式上是一种可描述的病理状态，是一种疾病或病态。但是我们已经学会了以辩证的方式看待它，认为它同时是一种前进的运动，一种朝向健康与完满人性的笨拙探索，在恐惧而不是勇气的庇护下前进。这既涉及未来，也涉及现在。

所有证据（主要是临床证据，但已经有其他种类的研究证据）表明，可以合理地假设每个人，几乎每个新生婴儿都有积极的健康意愿，对成长或实现人类潜力的冲动。但是，我们同时面临一个非常可悲的认识，那就是很少有人能做到这一点。即使在像我们这样身处相对而言地球上最幸运的社会之一，也只有一小部分人达到自我认同、完满人性、自我实现。这是我们的最大悖论。我们有实现人性全面发展的冲动。那为什么这种情况不经常发生呢？是什么阻碍了它？

这是我们解决人性问题的新方法，即欣赏人性巨大可能性的同时也对这些可能性很少被实现深感失望。这种态度与“现实主义”形成鲜明对比。现实主义接受一切情况，然后将其视为常态，例如金赛以及如今电视民意测验所采取的做法。从描述性的角度以及从无价值的科学角度来看，常态化或平均化是我们所能期待的最好的状态，因此我们应该对此感到满意。但我宁愿认为常态是我们与其他人共享的一种疾病，残障或发育迟缓，只因为这是人所共有的，因此没有受到注意。我记得我读本科时用过一本关于变态心理学的旧教科书，那本书很糟糕，但是扉页非常精彩。下半部分是一排婴儿的照片，粉嫩、甜美、天真可爱、令人愉悦，上半部分是地铁上许多乘客的照片，忧郁、灰暗、阴沉酸涩。文字说明很简单：“发生了什么？”这就是我要谈论的问题。

我还要提到的是，我一直在做的和在此想做的事情属于研究和准备研究的战略和策略，并试图以这样的方式表达所有临床经验和个人主观经验。我们可以以科学的方式更好地了解它们的信息，即进行检查和测试以使其更加精确，并查看是否确实如此，确认直觉是否正确，等等。为了这一目的，也为了那些对哲学问题感兴趣的人，我简要介绍一些与以下内容相关的理论要点。这是事实与价值之间，是与应该之间，描述与规范之间的传统问题，对于那些自哲学诞生以来就一直在处理这个问题的哲学家们而言非常可怕，他们在这方面的研究并不深入。我想提出一些我的思考，这些思考对我解决这个古老的哲学难题有所帮助，可以说这是进退两难之外的第三个转折点。

融合词

在此我想到的的是一个总体结论，部分结论来自格式塔心理学家，部分来自临床和心理治疗经验。应用苏格拉底的方式，事实通常指向一个方向，即矢量。事实不像薄煎饼那样只是躺在那里什么也不做。它们在一定程度上是路标，告诉你该做什么，并提出建议，把你推向一个方向，而不是其他方向。他们“提出要求”，他们有需求的性格，甚至有像科勒^[4]所说的“必需性”。我经常觉得，只要我们了解得足够多，就知道该做什么，或者更好地知道该做什么；足够的知识通常可以解决问题，当我们必须做出选择时，它通常会在道德伦理层面为我们提供帮助。例如，我们在治疗方面的共同经验是，随着人们越来越有意识地“知道”他们的解决方案，他们的选择变得越来越容易，越来越自主。

我认为有些事实和词语本身同时具有规范性和描述性。我暂且称它们为“融合词”，表示事实与价值的融合，除此以外我要说的应该被理解为解决“是”和“应该”问题的努力的一部分。

我认为每个人都在从事此类工作中得到了发展，包括我自己。从一

开始就用一种坦率的规范方式说话，询问诸如此类的问题——什么是正常的，什么是健康的？我以前的哲学教授仍然对我很关心，我也仍然对他很尊重，他偶尔写信给我，表达自己的担忧并提出温和的责备，因为我以一种傲慢的方式来对待这些旧哲学。他这样问道：“你意识到自己做了什么吗？这个问题背后有两千多年的思想，而你却轻松而随意地滑过这薄冰。”我记得我曾经回信试图解释自己，说这类事情的确是一种科学家的工作方式，是研究的一部分，即尽可能迅速地克服哲学难题。我记得曾经写信给他说，就哲学问题而言，从一个促进知识发展的战略层面考虑，我的态度必须是“坚定的天真”。我想这就是我们如今的现状。我觉得谈论正常和健康以及什么是好与坏是一种启发式的尝试，现在这种讨论却常常很武断。我做过一项关于优秀画作和不佳画作的研究，在脚注中我直接写道：“此处的优秀画定义为我喜欢的画作。”问题是，如果我能够跳到这一结论，那么或许可以证明这策略并不糟糕。在研究健康者、自我实现者的特点等方面，已经从公开的规范性和坦率的个体性逐步迈向越来越具有描述性以及客观性的词汇，直到出现了自我实现的标准化测试。现在，自我实现可以在操作上定义，就像过去对智力的定义一样，即用测试来衡量自我实现。它与各种外部变量具有良好的相关性，并不断增加其他相关的含义。因此我觉得从“坚定的天真”出发是合理的，我得以直观、直接、亲自看到的大部分内容现在都已得到了数字、表格和曲线的证实。

完满人性

现在，我们想进一步探讨“完满人性”这一融合词，与自我实现相比，这个概念更具描述性和客观性，但保留了我们所需的规范性。因此我希望从直观的推断法开始，朝着越来越确定、越来越可靠、越来越得到外部验证的方向发展，这反过来又意味着该概念的科学和理论实用性越来越强。我在罗伯特·哈特曼的价值论著作中获取了这种思维方式，

他将“善”定义为对象满足其定义或概念的程度。这让我想到，为了研究目的，人性的概念可以被制定为定量概念，例如，可以以抽象分类的方式定义完满人性，也就是说，完满人性是一种抽象的能力，一种合乎语法的语言的能力，一种爱的能力，一种价值观的能力，一种超越自我的能力，等等。如果我们愿意，甚至可以将完整的分类制成清单。这个想法也许会引起惊异，但如果只是为从事研究的科学家提供理论上的观点，会帮助很大。即该概念可描述、可量化，并且也可以具有规范性，换句话说，这个人比那个人更接近完满人性。我们甚至可以说：这个人比那个人更人性化。这是一个融合词，其含义我已经在上文中做了说明。实际上，它是客观的描述，因为它与我的愿望和品味、我的性格、我的神经症无关。比起被排除在心理健康的概念之外，我无意识的愿望、恐惧、焦虑或希望与从心理健康的概念中排除相比，更容易被排除在完满人性之外。

如果你曾经了解过心理健康的概念，或任何其他类型的健康或正常的概念，你会发现有巨大的力量推动你把自己的价值观投射到自我描述中，例如你想成为什么样的人，或者你认为人应该是什么样的，等等。这种力量是种巨大的诱惑，你必须一直与之斗争。从中你会发现，虽然这种努力帮我们尽可能保持客观，但过程非常困难。即使那样，你也无法确定自己是否陷入抽样误差？在你根据个人判断和问题选择调查对象之后，发生这种抽样误差的可能性比你根据非个人标准进行选择的可能性更大。

显然，融合词是科学技术的进步，超越了纯粹的规范词，同时也避免了人们认为科学只能是无价值的、非规范性的、非人类的观念陷阱。融合的概念和词语使我们能够以其现象学和经验作为开端，参与科学和知识的正常发展，走向更可靠、更有效、更自信、更准确、与他人做出更多分享并得到认同的方向。

其他明显的融合词，例如成熟的、进化的、发展的、发育不良的、

残废的、充分发挥作用的、优雅的、笨拙的等，还有许多规范性和描述性融合不明显的词语。也许有一天，我们会将融合词视为范式，认为它们是正常的、平常的和中心的词汇，并将更纯粹的描述性词汇和更纯粹的规范性词汇视为边缘和例外。我相信这将成为新人本主义世界观的一部分，而这种世界观现在正迅速成为结构化形式⁽²⁾。

正如我所指出的那样，这些概念过于外在，无法充分说明意识的性质、内在或主观的能力。例如，欣赏音乐，冥想与沉思，品味味道，对自己的内在声音敏感等。与自己的内心世界融洽相处可能与社交能力或现实能力一样重要。

但是，从理论优雅性和研究策略的角度来看，更为重要的是，与构成人类概念的一系列能力相比，这些概念具备较少的客观性和可量化性。

我要补充说明的是，我认为这些模式都不与医学模式冲突，无须将它们彼此分开。医学上的疾病缩短了人类的生命，因此也属于人性程度从高到低的连续体。当然，尽管医学上的疾病概念是必需的（对于肿瘤、细菌侵入、溃疡等而言），但当然也是不够充分的（对于神经系统疾病、特征性疾病或精神疾病而言）。

人性萎缩

使用“完满人性”而不是“心理健康”的结果之一是相应地或并行地使用“人性萎缩”而不是“神经症”。这是一个完全过时的词。这里的关键概念是人的能力，能力的丧失或尚未实现，显然这这也是一个程度和数量的问题。而且，它更容易从外部观察，更接近行为的，当然使其比焦虑、强迫或压抑等更加容易进行研究。同时，它也将所有标准的精神疾病，所有因贫穷、剥削、教育不当、奴役等而产生的发育迟缓、残疾和压抑，以及新的价值病理、存在障碍、性格障碍等置于同一连续体中。它

很好地处理了由于吸毒、精神病、专制主义、犯罪和其他类别引起的萎缩，这种萎缩并不是由脑瘤等医学意义上的疾病而引起的。

这是远离医学模式的根本性举措，这是早该采取的措施。严格来说，神经症是指神经疾病，这是我们今天不可以做的遗物。此外，使用“心理疾病”标签可将神经症与溃疡、病变、细菌入侵、骨折或肿瘤置于同一个领域。但是到目前为止，我们已经非常了解，最好设想神经官能症与精神障碍有关，和失去意义，对人生目标的怀疑，失去的爱的悲伤和愤怒，对未来的绝望，对自己的厌恶，认识到自己的生命正在浪费有关。

这些都是脱离完整人性的。它们是人的可能性的丧失，是曾经有的，也许还会有的可能性的丧失。物理和化学的保健预防方法在精神病学这个领域肯定会有用处，但与社会、经济、政治、宗教、教育、哲学、公理学和家庭的决定因素相比，简直毫无价值。

主观生物学

从心理到哲学，再到教育到精神的转换中还有其他重要的优势。

在我看来，其中最重要的一点是，它鼓励对生物和体质基础的正确理解。在任何有关统一性、真实自我、成长、发现疗法、完满人性或人性萎缩，自我超越或相关问题的讨论中，都一定会涉及潜在的生物和体质基础因素。简言之，我相信帮助一个人向完满人性迈进的过程中，不可或缺的步骤是意识到自己的身份（以及其他事情）。这项任务的重要部分是，作为一个物种的成员，他要从生物学上、性情上、体质上去了解自身的能力、愿望、需求以及他的使命，他适合做什么，应该做什么。

坦率地说，这种意识的绝对必要条件是一种关于自身内在生物学的现象学的认识，我称其为“似本能”，是关于人的动物性和种性的认识。

这当然是心理分析试图要做到的事，即帮助人们意识到自己的本能冲动、需求、紧张、沮丧、爱好、焦虑。霍尼对真实自我和伪自我的区分也是如此。这难道不是对真实身份的主观区分吗？如果一个人首先不是自己的身体、自己的构造、自己的功能、自己的物种身份，那他又算是什么呢？作为理论家，我非常高兴能够将弗洛伊德、戈德斯坦、谢尔顿、霍尼、卡特尔、弗兰克尔、梅、罗格斯、默里等人的观点做出完美融合。也许斯金纳也能融入这个多元化的观点之中，因为我认为他为人类受试对象所开出的“内在强化因素”清单可能与我提出的“似本能基本需求和超越性需求层次结构”非常相似！

我相信，即使在个人发展的最高层次，也有可能贯彻这一范式，甚至能超越个性水平。我相信，我已经证明了接受一个人的最高价值的似本能特性，即所谓精神生活或哲学生活的似本能特性。甚至这种个人发现的价值论也可以归入个人似本能的现象学或“主观生物学”或“经验生物学”或诸如此类的范畴。

试想一下人性程度或数量的单一连续性带来的巨大的理论和科学优势，其中不仅包括精神病学家和医师所谈论的所有疾病，而且还包括存在主义者、哲学家、宗教信仰者、思想家和社会改革者担忧的一切问题。不仅如此，我们还可以将所知的各种程度和种类的健康也纳入其中，置于单一尺度之上，甚至包括超越自我的健康、神秘融合的健康，以及任何未来可能揭示的人类本性的更高可能性。

内部信号

对我来说，以这种方式思考至少具有一个特殊优势，即可以将注意力直接集中到我最初所说的“冲动声音”上，但是最好将其更笼统地称为“内部信号”（或内部暗示、刺激）。当时我尚未充分意识到，在大多数神经症以及许多其他疾病中，内部信号会变得微弱甚至完全消失（如

严重强迫性神经症）或未被“听到”，以及无法“听到”。举一个极端的例子，如果是一个体验空虚的人，像僵尸一样只有躯壳，里面是空洞的，那么找回自我是必要的条件，包括恢复拥有和认知这些内在信号的能力，了解自己的好恶，喜欢什么，不喜欢什么，什么时候吃什么，什么时候睡觉，什么时候排泄，什么时候休息。

缺乏体验的空虚者，得不到内在的指示，即真实自我的声音，必须转向外部线索寻求指导，例如在时钟告诉他进食时进食，而不是服从他的食欲（他没有食欲）。他通过时钟、规则、日历、日程安排、议程以及其他人的提示和暗示来引导自己。

无论如何，我建议将神经症解释为个人成长的失败的特殊意义，现在应该已经明确了。从生物学的角度来说，他没能达到一个人本可以达到的成就，甚至可以说是一个本应该达到的成就，即如果他能不受阻碍地成长和发展的话他本能达到。人类的可能性已经丧失，世界和意识都已变得狭窄了，而能力则受到抑制。例如，一位优秀的钢琴家无法在很多观众面前演奏，或者恐惧症患者被迫要避开高处或人群，和一个盲人一样。无法学习者、失眠者、厌食者肯定都被削弱了。认知的丧失，快乐、欢乐和狂喜的丧失，能力的丧失，无法放松，意志薄弱，对责任感的恐惧——所有这些都是人性的削弱与萎缩。

我已经提到了用更普遍、更公开、更量化的人性完整或人性弱化的概念来取代心理疾病和健康的概念，我相信从生物学和哲学角度来看，这也是更健全的。但是在继续讨论之前，我还要指出，削弱当然可以是可逆的，也可以是不可逆的。例如，我们对偏执狂所抱的希望远不如对一个友好、可爱但歇斯底里的人那么多。当然，这种变化是动态的，以弗洛伊德式的方法呈现。弗洛伊德独创的图式谈到了冲动与抵制这种冲动的防御之间的内在辩证关系。从这个意义上讲，削弱会导致后果和过程的出现。用一种简单的描述方式来看，它很少会是完成或终结。对大多数人来说，这些损失不仅会导致弗洛伊德学派和其他精神分析学派所

描述的各种防御过程，例如压抑、否认、反抗等，也会导致我很久以前就强调过的应对反应。

当然，冲突本身就是相对健康的标志，如果你遇到过真正冷漠的人、绝望的人、放弃了希望的人、努力和应对的人，就会知道这一点。相比之下，神经症显得充满希望。这意味着尽管害怕，不相信自己，意志力不强，这个人仍然在努力争取达到人类的标准和作为基本权利的满足感。你可能会说，这种为了自我实现，为了达到完满的人性而做出的努力是胆怯而徒劳的。

削弱当然可以是可逆的。很多时候，只需达到满足需求就可以解决问题，尤其是对于儿童而言。对于一个缺乏关爱的孩子，首选的治疗方法显然是倾注关爱。临床和一般的人类经验证明它是可行的——我没有任何统计数据，但我猜测成功率应该可以达到十之八九。同时，尊重也是一剂消除无价值感的灵丹妙药。当然，这就引出了一个明显的结论：如果医学模式上的“健康和疾病”被视为过时的话，那么“治疗”和“治愈”的医学概念以及权威医生也必须被抛弃和取代。

约拿情结

我想谈谈安吉尔所说的逃避成长的众多原因之一。我们所有人都有自我提升的冲动，实现更多潜能的冲动，自我实现的冲动，对实现完满人性或人类成就的冲动，或任何你喜欢的术语都可以。如果这样，那么是什么使我们停滞不前？是什么阻碍了我们？

我想特别提及一种针对提升的防御措施——因为它尚未引起太多关注——我将其称为约拿情结。^③

在我自己的笔记中，我一开始把这种防御称为“对伟大自身的恐惧”或“对命运的逃避”或“逃避自己最优秀的才能”。我曾尽可能尖锐地强调了这一与弗洛伊德不同的观点，即我们既害怕最好的自己，也害怕

最坏的自己，尽管方式不同。对于大多数人而言，都有可能比现实中的自己更伟大。我们都有未完全使用或尚未充分开发的潜力。的确，我们中的许多人逃避了我们的天性所暗示的职业（事业、命运、人生任务、使命）。我们常常逃避天性和命运，有时甚至是偶然的命运所指示（或暗示）的责任，就像约拿试图逃避他的命运，却徒劳无功一样。

我们害怕自己所能达到的最大可能性（也害怕最低可能性）。我们通常害怕成为我们在最完美的时刻、最完备的条件下，以最大的勇气可以成为的那种人。在这样的巅峰时刻，我们会享受，甚至为我们在自己身上看到神一般的可能性而激动。然而，面对同样的可能性，我们同时又会因软弱、敬畏和恐惧而战栗。

我发现，很容易就能以我的学生证明这一点很容易，只需问一问：“在这个班级中，谁想写出伟大的美国小说，或者成为参议员、州长，或是总统？谁想成为联合国秘书长？或者伟大的作曲家？谁愿意成为像史怀哲一样的圣人？想成为伟大的领袖？”通常，每个人都会开始咯咯发笑，脸上发红，并扭动身体，直到我问：“如果不是你，那该是谁呢？”当然，这是事实。以同样的方式，当我把学生推向更高层次的抱负时，会说：“你现在在秘密计划写什么伟大的书？”他们通常会脸红，结结巴巴，并用某种方式避而不谈。但为什么我不应该问这个问题呢？除了心理学家，还有谁会写心理学书？所以我会问：“你打算成为心理学家吗？”“是的。”“你是要成为一个沉默寡言的人，一个不活跃的心理学家吗？那有什么好处呢？这不是实现自我的良好途径。也就是说你能做到最好。如果你故意把自己计划得比能够做到的要少，那么我要警告你，你的余生将会深感不满。你是在逃避你自己的能力，你自己的可能性。”

我们不仅对自己的最高可能性感到矛盾，而且对其他人以及整个人类本性中同样存在的最高可能性，我们也处于一种永恒的——我认为是普遍的，甚至是必然的——冲突和矛盾情绪中。当然，我们热爱并钦佩

善人、圣人，以及诚实、正直、干净的人。但是，任何一个深究过人性的人，难道就没有意识到我们对圣人的复杂和常常怀有敌意的感情吗？或是对于外貌出众的女人或男人？伟大的创作者？又或是高智商天才？我们不必是心理学家，就可以看到这种现象，让我们称其为“逆反性评价”吧。翻阅历史可以发现大量的例子，甚至我也可以说，可能在整个人类历史中都找不到一个例外。我们肯定会热爱并敬佩那些体现了真、善、美、公正、完美并最终取得成功的人们。但是他们也使我们感到不安、焦虑、困惑，也许有些艳羡或嫉妒，有些自卑与笨拙。他们常常会使我们失去沉着、冷静和自尊。（尼采在这个问题上仍然是我们最好的老师。）

这是我们的第一个线索。到目前为止，我的印象是，最伟大的人仅凭他们的存在与身份，就使我们意识到自己的不足，无论他们是否刻意为之。如果这是一种无意识的影响，并且我们不知道为什么当这样一个人出现时会令人感到愚蠢、丑陋或自卑，会很容易以投射来回应，即我们所做出的反应就像是他试图让我们感到自卑，我们是他们的目标。如此一来，产生敌意便是可以理解的。在我看来，意识似乎可以抵御这种敌对情绪。也就是说，如果你愿意对自己的对抗评价，对你的畏惧感和敌意进行自我意识和自我分析，你很可能就不会那么讨厌他们。我也愿意做出这样的推测：如果你能学会更纯粹地去爱别人身上的最高价值，可能会让你不再那么害怕去爱自己身上的这些品质。

与此相关的是对于最高境界的敬畏，其中鲁道夫·奥托为我们做出了经典描述。结合埃利亚德对神圣化和非神圣化的见解，我们更加意识到面对神或类神事物时的恐惧的普遍性。在某些宗教中，死亡是不可避免的后果。大多数史前社会也有禁忌的场所或物品，因为它们过于神圣，因此非常危险。在我的《科学心理学》最后一章中，也给出了主要来自科学和医学的神圣化和去圣化的实例，并试图解释这些过程的心理动力。通常，它会被归结为对最高和最佳者的敬畏。（我想强调的是，这种敬畏是内在的、合理的、正确的、适当的，而不是某些疾病或无

法“治愈”的。)

但我又觉得，这些敬畏和恐惧不仅会令人消极，并使我们产生逃避或畏缩情绪，同时也会带来令人渴望和愉悦的感觉，能够使我们达到最高的狂喜感。我认为，意识、洞察力和弗洛伊德式的“修通”也是答案。这是了解我们最高力量的最佳途径，也是了解我们可能隐藏起来的或逃避的伟大、善良、智慧或才能的最佳途径。

在试图理解为什么巅峰体验通常非常短暂时，我得到了一个有益的启示。答案变得越来越清晰。我们只是还不够强大，无法承受更多！这太震撼，太磨人了。因此人们常常会在狂喜的时刻说：“太冲击了。”或是：“我受不了了。”“我要死了。”例如，我们的生物体太脆弱，无法承受任何大剂量的伟大，就像无法承受长达一个小时的性高潮一样。

“巅峰体验”这个词比我最初认识到的更恰当。这种强烈的情感必须是高潮的、瞬间的，它必须让位给非狂喜的宁静、更平静的幸福，以及对最高事物清晰而沉思的认识所带来的内在愉悦。高潮情绪无法持久，而作为认知却可以。

这难道不能帮助我们理解约拿情结吗？它在一定程度上是一种合理的恐惧，害怕被撕裂，害怕失去控制，害怕被粉碎和瓦解，甚至害怕被这种经历杀死。伟大的情感会使我们不知所措。通过对心理动力学和深度心理学以及心理学的理解，我认为我们可以更好地理解对这种经历的恐惧，而这种恐惧使我们对类似性缺失的所有恐惧都有所畏惧。

在关于自我实现失败原因探索中，我还发现了另外一个心理过程。这种对成长的逃避也可能是由对失智症的恐惧引发的。当然，这是更为普遍的方式。普罗米修斯和浮士德式的传说几乎在任何文化中都可以被找到。例如，希腊人称之为对傲慢的恐惧，称它为“有罪的骄傲”。这是人类永恒的问题。那些对自己说“是的，我将成为伟大的哲学家，我将重写柏拉图，并且超越他”的人迟早会被自己的雄心壮志和傲慢所震惊。特别是在他软弱的时刻，会对自己说：“我是谁？就凭我吗？”并将

其视为疯狂的幻想，甚至是幻觉。他将自己对内心自我的认识，以及它的所有弱点、优柔寡断与柏拉图所拥有的光辉、闪耀夺目的完美形象进行了比较，然后他当然会感受到自己的傲慢自大。（他没有意识到的是，柏拉图在自省时，对自己肯定也有同样的感受，但他还是继续前进，超越了对自己的怀疑。）

对于某些人而言，这种逃避自身发展、降低抱负、害怕做自己有能力强做的事、自残、假性愚蠢、自嘲谦卑实际上是抵制雄心壮志、傲慢与罪恶的防御措施。有些人无法将谦逊和自豪完美地结合起来，而这对创造性工作来说是绝对必要的。要做出发明或创造，你必须具有“创造力的自豪”，许多研究人员已经注意到了这一点。当然，如果你只有自豪而没有谦逊，那么你实际上是偏执的。你必须不仅意识到内在像神一般的可能性，同时还必须意识到存在着人类的局限性。你必须能够同时嘲笑自己和所有人类的自命不凡。如果你为爬虫想要成为神的行为而发笑，那么实际上，你也许可以继续尝试并保持自豪，而不必担心自己是否患有妄想症或将受到别人的冷眼相看。这是一个很好的办法。

请允许我再提一个在奥尔德斯·赫胥黎身上见过的最出色的技巧。赫胥黎无疑是一个伟大的人，一个能够接受自己的才能并充分发挥的人。他之所以能做到这一点，是因为他不断地惊叹世界上的一切是多么有趣迷人，他像年轻人一样惊叹世界是多么神奇，经常把“非同寻常”“无与伦比”这样的话挂在嘴边。他可以睁大眼睛看世界，带着毫不掩饰的纯真、敬畏和迷恋，这是承认自己渺小的表现，是一种谦卑的表现，然后再沉着地、毫不畏惧地完成他为自己设定的伟大任务。

最后，我请你参阅一篇我的论文^[4]，它讨论了关于自身完整的问题，是系列文章中的第一篇。它的题目是《认知的需要与了解的恐惧》，很好地说明了我称之为“存在价值”的每种内在的或最终的价值所展现的一切。我想表达的是，正如我在第23章中所提及的那样，这些终极价值也被认为是最高的需求。它们与基本需求同样属于弗洛伊德式基

本冲动和抵制冲动的模式。因此，我们需要真理、热爱真理、追求真理，这是显而易见的。但是，很容易证明我们同时也很害怕知道真相。例如，某些事实会自动带来责任，导致焦虑。一种逃避的方法是直接逃避对真理的意识。

我预测，我们会发现每个内在价值都存在相似辩证关系。我已经有一系列论文的雏形，例如讨论“对美的热爱及不安”“对好人的热爱与恼怒”“我们对卓越的追求与破坏倾向”等。当然，在神经质患者中，这些反价值观念体现得更为强烈，但在我看来，我们所有人都必须平静地面对自己内心的这些卑鄙冲动。到目前为止，我认为要做到这一点，最好的办法就是通过有意识的洞察力和合作，改变羡慕、嫉妒、猜忌和污秽情绪，将其转化为赞美、感恩、欣赏与崇拜。接受自己渺小、脆弱和不值的感受，而不是通过摒弃它们来保护自以为是的强烈自尊心。

很明显的是，对这个基本存在问题的理解应该帮助我们不仅接受他人的存在价值，也接受自我的存在价值，从而帮助解决约拿情结。

(1) 科勒（1887—1967）：德国著名心理学家，格式塔心理学的创始人之一。

(2) 我认为“人性程度”的概念比“社会能力”的“人类能效”等类似的概念更有用。

(3) 这一名字来源于我的朋友弗兰克·曼纽尔教授的建议，我与他曾经就此难题展开讨论。

(4) The need to know and the fear of knowing. *Journal of General Psychology*, 1963, 68: 111-124.

第三章 自我实现和超越

在本章中，我想讨论的想法还处于正在进行中，还不是最终版本的定论。我发现，与我的学生以及其他有同样想法的人在一起，自我实现的概念几乎就像罗夏墨迹测验一样。它经常告诉我有关使用者的更多信息，而不只是现实信息。我现在想做的是探索自我实现本质，不是作为广泛抽象的概念，而是关于自我实现过程的操作意义。从即时的角度来看，自我实现代表着什么？例如，它在星期二下午四点钟代表着什么？

自我实现研究的开端

我对自我实现的调查并不是为了使其成为研究工作，也不是从研究工作开始的。最初只是一个年轻的知识分子试图理解他的两位老师所付出的努力，这两位老师是他深爱、崇拜和钦佩的伟大人物，有着高智商以及奉献精神。我无法仅仅满足于崇拜，而是试图理解为什么这两个人与世界上的普通人差异如此之大。这两个人是鲁思·本尼迪克特和马克斯·韦特海默。在我获得哲学博士学位后来到纽约市，他们是我的老师，是非常伟大的人物。我所受的心理学教育根本不足以理解他们。似乎他们不仅是好人，而且已经是某种超越人类的存在。我的调查开始于前科学或非科学的活动。我对韦特海默做了描述和笔记，也对本尼迪克特做了笔记。当我试着去了解他们，思考他们，并把他们写进我的日记和笔记中时，我在一个美妙的瞬间意识到，他们的两种模式是可以概括的。我说的是同一种人，而不是两个没有可比性的人。这令我兴奋。我试图查看是否可以在其他地方找到这种模式，也确实成功得到了验证，在一个又一个人的身上发现了这种模式。

如果按照实验室研究的常规标准，即严格和有研究控制的标准来

看，这根本无法被称为研究。我的总结是根据我对某类人的选择而得出的，所以显然，还需要其他标准来加以判断。但是我已经选出了二十余名自己喜欢或钦佩的人，并对他们评价极高，再试着对他们进行描述，发现自己竟然可以做出综合性描述——一种似乎适用于他们所有人的模式。这些人选都是来自西方文化的人，他们的选择带有各种固有的偏见。这种概括虽然并不可靠，但这是我在有关该主题的第一本出版物中所描述的使人们实现自我的唯一操作定义。

我的调查结果发表后，可能出现了六条、八条或十条其他证据来支持我的发现，不是通过重复，而是通过不同角度的方法。卡尔·罗杰斯和他的学生的发现共同证明了综合性描述。布根塔提供了来自心理治疗的验证性证据。一些使用了致幻药的研究，一些关于治疗效果（有效治疗）的研究，一些测试结果——事实上，我所知道的一切都是对那个研究的确证支持，而不是重复支持。我个人对其主要结论非常有信心，认为其他研究虽然肯定会带来一些小变动，但不会动摇这一模式的根本，令其做出重大改变，而我自己已经做了一些调整。我对自己正确性的信心并不是科学依据。如果你对我用猴子与狗所获得的研究数据提出质疑，就是在怀疑我的能力，或者认为我撒谎，我有权提出异议；而如果你质疑我关于自我实现的研究结果，你可能是有理由的，因为你不太了解研究这个问题的人，是他选出了一些人从而得出全部的结论。这些结论是处于科学范畴的，结论陈述以一种能够经受检验的形式提出，这样看来，这些结论是科学的。

我为自己的调查选择的人是年长的人，他们已经度过了生命的大部分时间，显然取得了成功。我们还不知道这些研究结果是否适用于年轻人，也不知道自我实现在其他文化中意味着什么，尽管在中国和印度关于自我实现的研究正在进行中。我们不知道这些新研究的结果会是什么，但当你选择了研究非常优秀和健康的人、强大的人、有创造力的人、圣洁的人、睿智的人——事实上也就是我选择的人——你会得到一个对于人类的不同观点。你会提出这样的问题：人能长多高？人能变成

什么样子？

我对别的事情也很有信心地说我早就嗅到了这一切。然而对这些问题，我所掌握的客观数据甚至更少。自我实现是很难界定的。回答这个问题非常困难：什么是超越自我实现？又或者是，什么是超越真实性？毕竟仅有诚实是不够的。关于自我实现的人，我们还能说些什么呢？

存在价值

自我实现者无一例外地都参与了自身以外的事业。他们致力于为他们而言非常宝贵的事业而努力，如果按照古老的说法，应该被称为召唤或天职。他们从事着命运以某种方式召唤他们从事的工作，从事着他们热爱的工作，于是工作与快乐的分歧就消失了。有人献身于法律，有人献身于正义，有人献身于美或真理。所有的人都以不同的方式奉献生命，全力以赴寻求我们所说的“存在”价值（简称为“B”价值），即内在的终极价值，它不能被简化为任何更加终极的东西。这些存在价值大约有14个，包括古人的真、美、善、完美、简单、全面等。这些存在价值在第9章和我的另一部书《宗教、价值和巅峰体验》的附录中有描述。它们是存在本身的价值。

超越性需求和超越性病理

这些存在价值的存在给自我实现的结构增加了一整套复杂的因素。存在价值的表现行为类似于需求，因此我称它们为超越性需求。他们的匮乏滋生了某些尚未得到充分描述的病态，我称之为超越性病理——即灵魂的病态，例如，由于一直生活在说谎者中间，不相信任何人而产生的病态。正如我们需要咨询师来帮助人们解决未满足需求而导致的简单问题一样，我们可能也需要超越性咨询师来帮助因未满足的超越性需求

而产生的灵魂疾病。从某种可定义的和经验主义的角度来看，人类必须生活在美好而不是丑恶中，就像他必须因为饥饿而进食，因为疲倦的身体而休息一样。事实上，我甚至认为这些存在价值对大多数人而言就是生活的意义，但许多人甚至没有意识到他们有这些超越性需求。心理咨询师的部分工作可能是让他们自己意识到这些需求，就像传统心理分析学家让他的病人意识到他们本能的基本需求一样。或许，一些专业人士最终会把自己视为哲学或宗教咨询师。

我们中的一些人试图帮助被咨询者朝着自我实现的方向发展。这些人通常都被价值问题所困扰。理论上来说，他们中的许多人都是非常了不起的年轻人，尽管实际上他们往往看起来像是顽童。然而，我认为他们是传统意义上的理想主义者。他们在寻找价值，并希望可以做出奉献，可以爱国，可以崇拜、仰慕，可以热爱。这些年轻人每时每刻都在做出选择，是前进还是后退？是偏离还是走向自我实现？如何更充分地成为完整的自己，心理咨询师或超越性咨询师能告诉他们什么呢？

引向自我实现的行为

当人走向自我实现时，他会做什么？他会咬紧牙关摩拳擦掌吗？就实际行为、实际程序而言，自我实现意味着什么？在此我将描述自我实现的成功方式。

第一，自我实现意味着全身心地、生动地、无我地体验生活，全神贯注，把一切都抛诸脑后。它意味着在没有青春期意识的情况下进行体验。在经历的这一刻，这个人是完全以及完整的人。这就是自我实现的时刻。作为个体，我们都会偶尔经历这样的时刻。作为咨询师，我们可以帮助他人得到更频繁的体验。我们可以鼓励他们完全投入某件事，忘记自己的伪装、防御和畏缩，全力投入。从外界来看，我们可以看到这是非常美好的时刻。在那些努力变得强硬、愤世嫉俗和世故的年轻人身

上，我们可以看到童年的一些纯真得到了恢复；当他们全身心地投入某一时刻，投入到对它的体验中时，他们脸上会再次露出一些天真和甜美。这其中的关键词是“无我”，我们年青一代的问题就出在缺少无我，却有过多的自我意识。

第二，让我们将生活视为一连串选择的过程，选择一个接着一个，在每个点选择都可以前进或后退。一方面，可能有趋向防御、趋向安全、趋向畏缩的动向。但另一方面，还有成长的选择。选择“成长”而非“畏缩”，就是向自我实现迈进的过程。自我实现是一个持续的过程。这意味着在一个特定的点上做出许多单一的选择，选择撒谎或诚实，又或是偷窃，这些选择中的每一个都是成长的选择，这就是朝着自我实现的方向发展。

第三，谈论自我实现意味着要实现一种自我。人不是白板，也不是黏土或橡皮泥。他已经存在了，至少是一种“软骨”结构，至少是他的气质、他的生化平衡，等等。自我是存在的，我有时所提到的“倾听冲动的声音”就意味着让自我浮现。我们中的大多数人，大部分时间（尤其是对孩子和年轻人来说），不是在听我们自己的声音，而是在听母亲的声音，父亲的声音，或者是来自长辈、权威或传统的声音。

作为实现自我的简单的第一步，我有时会向我的学生提出建议，当他们喝一杯酒时，如果被问及喜欢与否，可以用不同的方式来回答。我建议他们不要看瓶子上的标签。因此，他们不会通过标签来获取下一步是否应该喜欢它的任何线索，我建议他们闭上眼睛，尽可能进入“噤声”状态。现在，他们已经准备好去审视自己的内心，并试着把世界的喧嚣拒之门外，这样他们就可以品尝舌尖上的美酒，让自己内心的“最高法院”去审视。到那时，也只有到那时，他们才会说出，“我喜欢”或者“我不喜欢”。这样所得出的结论不同于我们通常所沉溺的那种虚假。在最近的一次聚会上，我发现自己看着酒瓶上的标签，向女主人保证她确实选了一瓶很好的苏格兰威士忌。但后来我停住了：我在说什么？我

对苏格兰威士忌知之甚少。我只知道广告上所说的话。我不知道这是好是坏，然而，这是我们都在做的事情。拒绝这样做是实现自我的持续过程中的一部分。

第四，如果有疑问时，诚实胜于不诚实。“有疑问时”这句话经常出现，所以我们不必就言辞问题争论太多。通常，当我们心存疑虑时，我们并不诚实。很多时候咨询者也并不诚实，他们在玩游戏、演剧本。他们不轻易接受诚实的建议。从自己的内心寻找许多问题的答案意味着要承担责任。这本身就是向自我实现迈出的一大步。一直以来，对责任问题的研究都很少。它没有出现在我们的教科书中，因为谁又能调查白老鼠的责任呢？然而，它是心理治疗中几乎有形的一部分。在心理治疗中，人们可以看到它，可以感觉到它，可以知道责任的重量。然后，就是要清楚地了解自己的感受。这是一个重要的步骤。每一次的承担责任，都是对自我的实现。

第五，到目前为止，我们已经谈到了没有自我意识的经历，做出成长选择而不是畏缩选择，倾听冲动的声音，诚实和承担责任。所有这些，都是对自我实现的步骤化，它们都保证了更好的生活选择。一个在每次选择点出现时做到这些小事的人，都会发现它们加在一起，变得越来越好。通过做出选择，他开始了解自己的命运，他的妻子或丈夫将是谁，他的人生使命是什么。对一个人来说，除非他在人生的每一刻都敢于倾听自己的声音，冷静地说出“不，我不喜欢它”，否则他无法做出明智的人生选择。

在我看来，艺术界已经被一小群舆论操纵者和品位制造者所把持。这是我个人的判断，但对于那些声称“你必须喜欢我所喜欢的，否则你就是个傻瓜”的人来说，这似乎很公平。我们要教人们倾听自己的品位，但大多数人不会这么做。当你站在画廊里面对一幅令人费解的画时，你很少听到有人说：“这是一幅令人费解的画。”不久前，我们在布兰迪斯大学举办了一次舞会——伴随着电子音乐、磁带，人们做着超现

实主义和达达主义的事情。灯光亮起，每个人都瞠目结舌，没人知道该说什么。在这种情况下，大多数人会说一些聪明的话，而不是说：“我想考虑一下。”做一个诚实的陈述包括敢于与众不同，不受欢迎，不墨守成规。无论年轻还是年老，如果咨询者不能被教导要准备好成为不受欢迎的人，咨询师可能还不如现在就放弃。勇敢而不畏惧是这一观念的另一种版本。

第六，自我实现不仅是一种终极状态，也是随时随地实现个人潜能的过程。例如，如果一个人是聪明人，通过学习就会变得更聪明。自我实现意味着运用自己的智慧。这并不意味着一定要做一些遥不可及的事情，但它可能意味着为了实现自己的可能性，要经历一段艰难困苦的准备时期。自我实现可以包括在钢琴键盘上进行的手指练习，又或是努力做好自己想做的事情。成为一个二流的医生并不是自我实现的良好途径。一个人应该想要跻身一流，或者尽他所能做到最好。

第七，巅峰体验是自我实现的短暂瞬间。它们是狂喜的时刻，无法用金钱购买，无法保证，甚至无法寻求。正如刘易斯所说的，必须是“惊喜万分”。但人们可以设定条件，使得巅峰体验更有可能出现，也可以反向设定，使得巅峰体验不易出现。打破幻想，摆脱错误的观念，了解自己不擅长什么，了解自己的潜能是什么，这些也是发现实际自我的一部分。

实际上，每个人的确都经历过巅峰体验，但并非所有人都可以意识到。一些人对这些小小的神秘经历不屑一顾。帮助人们认识到这些很小的狂喜事件发生是咨询师以及超越性咨询师的工作。然而，一个人的心灵如何在没有任何外部手段作为指向的情况下——那里没有黑板——窥视另一个人秘密的心灵，然后尝试交流呢？我们必须想出一种新的沟通方式。我已经做出了尝试，并在《宗教、价值和巅峰体验》一书的附录中加以说明，该章节的名称为“狂喜交流”。我认为这种交流方式更像是一种教学模式、一种咨询模式、一种帮助成年人尽可能全面发展的模

式，而不是我们习惯的那种老师在黑板上写字的方式。如果喜欢贝多芬，在四重奏中听到了一些你听不到的东西，我要怎么去教你听呢？很明显，声音是存在的。但我听到了其中的美妙之处，而你却面无表情。你可以听到声音，但我怎样才能让你听到美丽？这是我们在教学中遇到的更严峻的问题，而不是让你学习基础知识，在黑板上演示算术，或是解剖青蛙。后者对教学双方而言都是外在的，教学者可以做出指示，而双方都可以同时看到。这种教学很容易，而另一种则要困难得多，但这是咨询师工作的一部分。这就是超越性咨询。

第八，找出一个人的本质。他是哪种人，他喜欢什么，不喜欢什么，对他来说什么是好的，什么是坏的，他要去哪里，他的使命是什么——向他人敞开心扉——这意味着心理病理的暴露。这意味着识别自我防御，并在识别之后拥有放弃它们的勇气。这是痛苦的，因为防御是为了抵御不愉快的事物，但放弃防御是值得的。如果精神分析文献没有教给我们别的，它至少告诉了我们压抑不是解决问题的好方法。

去圣化

让我来谈谈心理学教科书中没有提到的一种防御机制，尽管它对今天的一些年轻人来说是非常重要的防御机制——去圣化。这些年轻人不相信价值观和美德的存在，他们觉得自己在生活中受到了欺骗或挫败。事实上，他们中的大多数父母都很迟钝，他们不太尊重父母，父母对自身的价值观也很困惑。通常，他们只是为孩子感到担忧，从不惩罚他们或阻止他们做错事。所以就会出现这样的情况，年轻人鄙视他们的长辈——这通常是有充分理由的。这些年轻人已经学会了做一个笼统的概括：他们不会听任何长辈的劝告，尤其是当这些长辈说出了那些从伪善者口中说出的同样的话。他们听到他们的父亲谈论诚实、勇敢或大胆，却看到父亲的所作所为恰恰相反。

年轻人已经学会把人简化为具体的对象，拒绝看到他们的可能性，拒绝看到他们的象征价值，拒绝用长远眼光看待他们。例如，我们的孩子已经使性“去圣化”，性并没有什么，只是自然的事情。他们使它变得如此自然，以致在许多情况下它失去了诗意的特征，这意味着它几乎失去了一切。自我实现意味着放弃这种防御机制，学习或被教导去重新适应，也就是“再圣化”。

“再圣化⁽¹⁾”指的是愿意从“永恒的角度”再一次重新看待一个人，就像斯宾诺莎说的那样，或按照中世纪基督教统一的观念来看待一个人，也就是，能够看到神圣、永恒和象征的意义。就像以尊重的态度以及背后所包含的一切态度来对待女性，当你对待某位特定女性时，也应该如此。另一个例子是：如果一个人去医学院学习解剖大脑，如果医学院的学生没有敬畏之心，只把大脑看作一个具体的事物，就会失去一些东西。对再圣化持开放态度的人，会把大脑看作神圣的物体，看到它的象征价值，看到它的寓意，看到它的诗意。

再圣化通常意味着一大堆陈词滥调——“非常过时。”年轻人会这样说。然而，对于咨询师来说，特别是对为老年人服务的咨询师来说，当这些关于宗教和生命意义的哲学问题出现时，这是帮助人们走向自我实现的最重要的方式。年轻人可能会说它太过教条，逻辑实证主义者可能会说它毫无意义，但对于在这个过程中寻求我们帮助的人来说，它是非常有意义、非常重要的。我们最好回答他，否则就是我们的失职。

综合上述观点，我们可以看到，自我实现不是某个伟大的时刻。在星期四的四点钟，号角吹响，一个人永远登上了万神殿，这是不真实的。自我实现是一个程度的问题，是一个接一个的积累带来的小小的进步。太多时候，我们的咨询者倾向于等待某种灵感的出现，这样他们就能说：“在这个周四的3点23分，我实现了自我！”那些被选为能够实现目标的人，那些符合标准的人，通过的是这些细碎的方法：他们倾听自己的声音；他们承担责任；他们保持诚实；他们努力工作。他们不仅要

了解自己的人生使命，而且要了解自己的身份和生活状况。例如穿什么样的鞋会令脚受伤，是否喜欢茄子，或者喝了太多啤酒，是否熬夜，等等。这就是真正的自我。他们发现自己的生物学特性，他们的先天天性是不可逆转的，难以改变的。

治疗的态度

这些都是人们在走向自我实现的过程中所做的事情。那么，咨询师是什么样的女人呢？她怎样才能帮助那些寻求帮助者，使他们朝着发展的方向前进呢？

寻找恰当的模式。我曾使用过“治疗”“心理治疗”以及“患者”等词语，但事实上，我讨厌所有这些词，也讨厌它们所暗示的医疗模式。因为这种医疗模式表明，咨询者是一个被疾病困扰、寻求治疗的病人。实际上，我们希望咨询师是帮助人们实现梦想的人，而不是帮助治愈疾病的人。

帮助模式也必须被排除：这种模式就是不适合。而让我们想到咨询师是一个专业人士，他知道一切并从他的特权地位纡尊降贵，来到下层的可怜混蛋之中，这些混蛋什么都不知道，不得不以某种方式接受帮助。通常情况下，咨询师也不能是教师的角色，因为教师擅长的是“外在学习”（在第12章中讨论），而相反的是，成为最优秀的人的过程是“内在学习”。

存在主义治疗师一直在努力解决模式问题，我可以推荐布根塔尔⁽²⁾的书《寻找真实》来讨论这个问题。布根塔尔建议我们把咨询或心理治疗称为“ontogogy”，意思是帮助人们尽可能长到最高的高度。也许这个词比我之前建议的词“psychology”更好些，那个词来源于一位德国作家，意思是心灵的教育。无论我们使用哪个词，我认为最终的概念是阿尔弗雷德·阿德勒在很久之前提出的概念：“哥哥”。哥哥是承担责任

者，正如他对年幼弟弟所做的那样。当然，哥哥知道得更多，他比弟弟在这个世界上生活的时间更久，但他并没有本质上的不同，也没有进入另一个话语领域。有智慧、有爱心的哥哥会努力促使弟弟进步，并试图使他比自己更好。看看这和“教育无知者”的模式有多大的不同！

咨询与训练、塑造或教导无关，也不是要告诉人们做什么，怎么做。它也不做任何宣传。这是一种道家式的启示与帮助。道家的观念是不加干涉，顺其自然。道家不是放任和忽视的哲学，也不是拒绝帮助或关心的哲学。在这种模式的过程中我们可以设想一个咨询师，如果他是位好医生，同时也是位好人，绝不会把自己的想法强加给他的患者，或以任何方式宣传，或试图让患者模仿自己。

好的临床医师要做的是帮助他的受助者展现自我，突破自我认知的防线，恢复自我，并了解自我。理想情况下，这些治疗是相当抽象的参考框架，他读过的教科书，他去过的学校，他对世界的信念——这些不应该被病人察觉到。医师应尊重这个“弟弟”的内在本性、存在和本质，他会认识到，对他来说，过好生活的最好方法是更充分地做他自己。我们称之为“病态”的人，是那些不做他们自己，而建立起各种神经防御措施来对抗的人。正如无论园丁是意大利人、法国人还是瑞典人对玫瑰丛都没有影响，对弟弟来说，他的帮手如何学会帮助他也并不重要。帮助者所要做的是提供一些特定的服务，这些服务是独立于他是瑞典人、天主教徒、伊斯兰教徒、弗洛伊德主义者，或其他身份之外的。

这些基本概念包括、暗示且完全符合弗洛伊德主义和其他心理动态系统的基本概念。自我的无意识方面受到压抑，而找到真正的自我需要揭开这些无意识方面。其隐含意义是真理可以治愈疾病。学习突破自己的压抑，了解自己，倾听冲动的声音，发现胜利的本质，获得知识、洞察力和真理——这些是必需的一切。

劳伦斯·库比在《教育中被遗忘的人》一文中指出，教育的最终目标是帮助人成为一个人，尽可能成为一个完整的人。

尤其是对于成年人来说，我们并不是束手无策的。我们已经有有了一个起点：我们已经拥有了能力、才能、方向、使命和召唤。如果我们认真对待这个模式，可以帮助他们更完美地成为他们本来的样子，更充实，更能实现，更能意识到他们的潜能。

- (1) 我不得不编造这些词，因为英语对于好人来说太糟糕了。在英语中没有恰当的词汇来描述美德，即使是美好的词汇也会被弄得一团污浊，比如“爱”。
- (2) 布根塔尔：美国当代人本主义心理学的著名理论家与治疗家。

第二部分 创造性

第四章 创造性态度

我认为创造性的概念和健康的、自我实现的、完整人格的概念的联系似乎越来越紧密，也许最终会融合为一。

虽然我不是很确定我的依据，但我不得不得出的另一个结论是，创造性的艺术教育，或者更确切地说，通过艺术进行的教育之所以重要，与其说是因为可以造就艺术家或艺术品，不如说会造就更好的人。如果我们有清晰的人类教育目标，如果我们希望我们的孩子拥有完满的人性，实现他们的潜力，那么我认为如今的教育中，只有艺术教育存在这种目标。所以我想到通过艺术来进行教育，不是因为它能够产出美，而是因为我认为如果我们认真对待它，并付出足够的努力，它可能会成为所有其他教育的范例，而不是作为脆弱美丽的装饰品。有一天，我们会用这种方式来教授算术、阅读和写作范式。我所说的是全面教育。这就是我对通过艺术进行教育感兴趣的原因——很简单，因为它似乎是潜在的良好教育。

我对艺术教育、创意、心理健康等感兴趣的另一个原因是，我对历史的节奏变化有一种非常强烈的感觉。在我看来，我们正处在一个前所未有的历史时刻。现在的生活节奏比以往任何时候都要快得多。想一想事实、知识、技术、发明和工艺进步的快速增长。在我看来，这显然需要我们改变对人类以及人类与世界的关系的态度。坦率地说，我们需要不同类型的人。我觉得如今的我必须比二十年前更认真地对待赫拉克利特、怀特海德和柏格森的思想，他们强调世界是不断变化的、运动的、发展的，而不是静止的。如果是这样的话，现在的情况显然比1900年甚至1930年的速度要快得多——如果是这样的话，那么我们就需要另一种人，才能生活在一个永远在变化、不会静止的世界里。我甚至可以说，对于教育事业来说，教授事实有什么用呢？事实很快就会过时了！教授

技巧有什么用？这些技术很快就会被淘汰了！甚至工科学院也被这种认识摧毁了。例如，麻省理工学院教授工程学不再仅仅是为了获得一系列技能，因为实际上，工程学教授在学校所学到的所有技能现在都已经过时了。在今天，学做马车鞭子是没有用的。在麻省理工学院，一些教授所做的教学尝试是真正放弃过去的方法，试图培养一种新的人才，即适应变化，喜欢变化，即兴发挥，能在完全没有征兆的情况下带着信心、力量和勇气去面对问题。

如今，一切似乎都在改变。国际法在变化，政治在变化，整个国际局势在变化。带着不同世纪视角的人们在联合国里讨论交流。有人谈到了19世纪的国际法，另一个人则从完全不同的角度回答他，又或是从一个不同的原则，一个不同的世界。事情的变化就是如此之快。

回到我的主题，我想表达的是如何努力使自己做出转变，成为不需要净化世界的新人，不需要冻结世界使其稳定，不需要遵循先人，可以自信地面对明天的未知体验。就算不知道会发生什么，在自己有足够信心的情况下，我们也能够面对从未发生的事做出即兴发挥，这意味着一种新型的人类——赫拉克利特型人，你可以这样理解，能培养出这种人的社会才能生存下去；不能培养出这种人的社会将会灭亡。

你会注意到，我强调大量的即兴发挥和灵感，而不是从完成的艺术作品、创造性工作的有利位置来探讨创造性。事实上，我今天甚至不会从已经完成的产物的角度来讨论它。这是为什么呢？因为我们现在很清楚地意识到从我们对创造性过程和创造性个体的心理分析来看，必须区分始发创造性和次级创造性。始发创造性或创造性的灵感阶段必须与灵感的产生和发展分开。这是因为后者不仅强调创造性，而且非常依赖努力工作。自律的艺术家可能会花半生时间学习如何使用工具、学习技能和熟悉材料，直到他终于准备好了对自己所看到的做出完整表达。我敢肯定，很多很多人都曾在半夜醒来，脑子里闪过一个念头，想写一部小说、一部戏剧、一首诗，或者其他什么，但这些念头大部分都没有变成

现实。灵感并不鲜见，但灵感和最终作品之间的区别，比如托尔斯泰的《战争与和平》是很艰苦的工作，需要严格的自律、大量的练习、大量的动手、实践和重复和不断推翻前稿等。现在的第二类创造性所需要的美德，即与产生实际出品、伟大的画作、小说、桥梁、新发明等相关联的美德，这些美德对于其他德行——例如顽强、耐心和艰苦的工作的依赖程度也不低于对创造性人格的依赖程度。因此，为了保持记述领域的纯洁，你可能会说，我必须专注于对最初灵光乍现的即兴发挥，暂时不要思考它会变成什么样子，尽管我意识到很多时候灵感确实会迷失方向。部分出于这个原因，要研究这个鼓舞人心的创造性阶段，最好的研究对象是年幼的孩子，他们的发明和创造经常不能被称为产品。当一个小男孩自己发现十进制时，这可能是一个灵感的巅峰时刻和创造性的巅峰时刻。我们不应该置之不理，只因为一些先天的定义说创新应该对社会有用，或者必须是从未被想到过的，就无视这创造的巅峰。

也是出于这个原因，我决定不以科学创新为范式，而是使用其他方法。现在正在进行的许多研究都是关于科学家的创造力，那些人是已经证明自己是有创造力的人、诺贝尔奖获得者、伟大的发明家等。问题是，如果你认识很多科学家，你很快就会发现这个标准有问题，因为作为一个群体，科学家通常不像你想象的那么有创造力。这包括那些有发现、有创造、发表了人类知识进步的内容的人。其实，这并不难理解。这个发现告诉我们一些关于科学的本质的东西，而不是关于创造性的本质。如果我想恶作剧的话，我甚至可以把科学定义为一种技术，让没有创造力的人可以创造。这绝不是取笑科学家。对我来说，这是一件美妙的事情，因为没有创造性的人也能够被强迫去为伟大的事情服务，即使他们自己并不是伟大的人。科学是一种技术，是社会化的和制度化的，通过它，即使是不聪明的人也能在知识的进步中发挥作用。这是我能做到的最极端和最戏剧性的事。因为任何一位科学家都不能脱离历史，都站在很多前辈的肩膀上，成为“大型篮球队”的一员，成为一个大型集合中的人，因此自己的缺点可能不会显现。他变得值得尊敬，值得

崇拜，因为他加入了一个伟大的、受尊重的领域。因此，当他有所发现时，我学会了把它理解为一种社会制度的产物，一种协作的产物。就算他没有发现，别人也很快就会发现的。因此我认为，选择科学家作为研究对象，虽然他们有创造性，但也并不是研究创造性理论的最好方式。

我也相信，我们不能说我们是在彻底地研究创造性，直到我们认识到，实际上所有沿用的创造性定义和创造性的例子本质上是男性或男性的定义、男性的产品，我们几乎完全忽略了女性的创造性，仅仅通过简单的语义学技巧来定义男性的产品的创造性，而完全忽略了女性的创造性。通过我对巅峰体验的研究，最近我开始将女性和女性创造力作为研究领域，因为它较少关注产品，较少关注成就，更多地关注过程本身，而不是过程之中明显的胜利和成功。

这就是我所谈论的问题的背景。

我现在试图解开的谜团，是由观察得到的。一个有创造力的人，在创作狂热的灵感阶段会抛弃他的过去和未来，只活在当下吗？他就在那里，完全沉浸在当下，在此时此地，全神贯注于这件事情。或者用西尔维娅·阿什顿-沃纳的《老处女》中的一句话来完美形容，即一位被教育孩子读书的新方法所吸引的老师说：“我完全沉湎于现在了。”

这种“沉湎于现在”的能力似乎是任何一种创造性的必要条件。但创造性的某些先决条件——无论现实是什么——都与这种超越时间、超越空间、超越社会、超越历史的能力有关。

事情已经开始明显了，这种现象是一种被稀释的、更世俗的、更常见版本的神秘经验。对于它的描述众多，已经成为赫胥黎所谓的永恒的哲学。在不同的文化和不同的时代，它呈现不同的色彩，但它总是可以被辨识，因为本质是相同的。

它总是被描述为自我的丧失或自我的超越。有一种与正在观察的“实在”的融合（我应该更中立性地说，是和眼前问题的融合），一种

两重性存在的合一，一种自我与非我的结合。普遍的说法是看到了从前被隐藏的真理，得到了严格意义上的启示，覆盖的面纱被揭开。最后的结果几乎总是全部被体验为极乐、狂喜、幸福、兴奋。

难怪这种震撼的经历经常会被认为是超人类的，超自然的，因为比任何人类所能想到的都要伟大得多，它只能被归因于跨人类的来源。这些“启示”常常作为各种“启示”宗教的基础，有时甚至是唯一的基础。

然而，就连这最非凡的经历，现在也被带入了人类的经验和认知领域。我称之为巅峰体验研究，和玛格哈妮塔·拉斯基所说的狂喜状态的研究不谋而合，说明这些经历很自然，很容易调查。现在最重要的直接联系是，在人类最充分实现自我、最成熟和发展、最健康的时候，概括地说，也就是人性最完满的时候，它们能够说明创造力的问题。

巅峰体验的一个主要特征就是对眼前问题的迷恋，在当下的沉湎，以及对时间和地点的超然。现在，在我看来，我们从这些巅峰体验的研究中学到的很多东西，都可以直接转化为对“此时此地”体验和创造性态度的丰富理解。

对我们来说没有必要将自己限制于这些罕见而极端的经历之中，尽管现在看来，只要他们在记忆中挖掘得足够深入，几乎所有的人都可以说经历过狂喜的时刻。巅峰体验最简单的变式就是入迷、专注，或受到任何有趣事物的吸引。我指的不只是伟大的交响乐或悲剧，可以是一部扣人心弦的电影或侦探小说，也可以只是全身心地投入工作。从我们大家都熟悉的普遍经验开始讨论有一定的好处，因为这样我们就能获得一种直接的感觉、直觉或共情，也就是说一种直接经验知识，一种对思想家“高级”体验适合变式的知识。首先，我们可以避免在这个领域中常见的浮夸且高高在上的、极度隐喻性的词汇。

那么，在这些时刻会发生什么呢？

放弃过去

看待当前问题的最佳方式是尽你所能去研究它和它的本质，去领会其中内在的相互关系，在问题本身中发现（而不是发明）问题的答案。这也是欣赏画作或在治疗中聆听患者的最好方式。

另一种方法就是把过去的经验、习惯与知识重新洗牌，以找出目前的情况在哪些方面与过去的某些情况相似，然后对它进行分类，使用在过去曾经适用于类似问题的解决方案。这可以被比作文件管理员工作，我称之为“成规化”——只要现在发生的事情与过去相似，它会达到很好的效果。

但是很明显，只要现今的问题不同于以往，它就不起作用了，文件管理员方法就失败了。面对一幅不知名画作时，这个人连忙回顾他的艺术史知识，想记起他应该如何反应。当然，与此同时，他几乎没有看这幅画。他所需要的只是名字或风格，使他能做出快速计算的文体或内容，以推算出自己是否应该喜欢这幅画作。

在这样的人身上，过去只是毫无生气的、未被消化的异物，不是他自己。

更准确地说，只有当过去重新创造了人，并被现在的人吸收、消化时，过去才是活跃的、有生命的。它不是，也不应该是存在于人以外的东西，或者是陌生的东西。它现在已经变成了人（并且失去了它自己作为不同或其他事物的身份），就像我以前吃的牛排现在变成了我的一部分，而不再是牛排一样。已消化的过去（被吸收同化）与未消化的过去不同。这是列文所说的“无历史的过去”。

放弃未来

我们常常不是为了现在而利用现在，而是为了为将来做准备。通常在谈话时，当别人说话的时候，我们会摆出一副倾听的面孔，但是会暗中准备我们要说的话、排练、计划反击。想想如果你知道你将在五分钟内评论我的观点，你现在的态度会有多么不同。想想在这样的前提下要成为一个完全的倾听者有多难。

如果我们是完全在听或完全在看，就会放弃这种“对未来的准备”。我们不会把现在仅仅当作实现未来目标的一种手段（这样会贬低了现在）。很明显，这种忘记未来的做法是完全关注现在的先决条件，而忘记未来的一个好方法就是不要担心它。

当然，这只是对未来概念的一种感觉。我们内心的未来，我们现在的自我的一部分，则完全是另一回事。

单纯

这相当于一种“单纯”的感知和行为。这类特质常常被归于极具创造力的人。他们被描述为赤裸、坦诚、没有先验的期望，没有“应该”或“应当”，没有风尚、时尚、教条、习惯，也没有那些所谓恰当、正常、“正确”等的表象，就像随时准备接受可能发生的任何一切，而不带惊讶、震惊、愤慨或否认。

孩子们在这种无所要求的方式下更容易接受。聪明的老人也是如此。现在看来，当我们变成“此时此地”这样的人时，可能会变得更加单纯。

收缩意识

除了眼前的问题，我们现在对其他事情的意识已经大大降低（不那么容易分心）。很重要的一点是，我们对他人、他人与我们的关系、我

们与他人的关系、义务、恐惧、希望等的意识都在减弱。我们变得更加自由，这反过来意味着我们变得更加自我，我们真正的自我，我们真实的自我，我们真正的身份。

究其原因，是因为我们与真实自我疏离的最大原因是与他人的神经质联系，那是童年的历史后遗症，是非理性的冲动，会把过去和现在混为一谈，成年人的行为会表现得像个孩子。（我想顺便说一下，这个年龄也可以表现得像个孩子。对他人的依赖是非常真实的，但是应该长大后就能摆脱它们。如果爸爸已经去世二十年了，担心爸爸会说什么或做什么肯定是不合适的。）

总之，在这样的时刻，我们变得更加不受他人的影响。所以，虽然这些影响过我们的行为，它们已经不再影响我们了。

这意味着放下面具，放下我们的努力去影响、去打动、去取悦他人，去变得可爱，去赢得掌声。可以这样说：如果我们没有观众，我们就不再是演员。不需要行动，我们可以忘我地投身于解决问题。

自我的丧失：忘我，自我意识的丧失

当你完全沉浸在非我之中时，你往往会变得不那么在意自己，不那么在意自我。你不会像一个旁观者或评论家那样去观察自己。用精神动力学的语言来说，你会比平常更少地分裂成一个自我观察的自我和一个体验的自我，而是更接近经历着完整的自我。你会失去青春期的羞怯和害羞，以及被人注视的尴尬意识等，这反过来意味着这个人更统一、更一致、更完整。

它还意味着更少的批评和歪曲，更少的评价，更少的选择和拒绝，更少的评判和权衡，更少的分裂和分析的经验。

这种自我遗忘是找到真正的自我、真实的身份、真正的性格、最深

层的本性的途径之一。它几乎总是让人感到愉快和渴望。我们不必像佛教徒和东方思想家那样去谈论“人性本恶”；但是他们说得有些道理。

（自我）意识抑制的力量

在某些意义上，意识（尤其是自我意识）在某些方面和某些时候可以起到抑制作用。它有时承载着疑虑、冲突和恐惧等，有时不利于充分发挥创造性，有时是自发性和表现性的抑制剂（但观察的我是治疗所必需的）。

然而，某种自我意识、自我观察、自我批评——也就是自我审视——是“次级创造性”所必需的。以心理疗法为例，自我完善的任务在一定程度上是对一个人允许进入意识的经历进行批评的结果。精神分裂症患者拥有许多深刻的见解，却没有把它们用于治疗，因为他们经历了太多“总体体验”，而“自我观察和批评”还不够。在创造性工作中，同样地，需要有纪律的建设劳动阶段替代“灵感”阶段。

恐惧消失

这意味着我们的恐惧和焦虑也会消失。我们的抑郁、冲突、矛盾、忧虑、问题，甚至身体上的疼痛也是如此。就目前而言，我们的精神错乱和神经官能症（也就是说，如果它们没有极端到使我们无法对手头的事物产生深深的兴趣和沉浸其中的话）也会消失。

当下的我们勇敢而自信，不害怕，不焦虑，不神经质，也没有病痛。

防御和抑制的减弱

我们的抑制也会消失。我们的警惕，我们的（弗洛伊德式的）防御，控制（刹车）我们的冲动，以及对危险和威胁的防御也是如此。

力量和勇气

创造性的态度需要勇气和力量，大多数对创造性的人的研究报告了各种形式的勇气：固执、独立、自足、傲慢、性格的力量、自我力量等；受欢迎程度成了次要的考虑因素。在创造性态度中，恐惧和软弱会被排斥，或者至少被削弱。

在我看来，当创造性的这一方面被看作“忘记自我”和“忘记他人”综合特征的一部分时，它在某种程度上变得更容易理解。这种状态本质上意味着更少的恐惧，更少的抑制，更少的防卫和自我保护的需要，更少的警惕，更少的人为需要，更少的害怕嘲笑、羞辱和失败。所有这些特征都是“忘记自我”和“忘记他人”的一部分。专心能驱除恐惧。

或者我们可以说以更积极的方式，让自己变得更勇敢，更容易被神秘的、不熟悉的、新颖的、模糊和矛盾的、不寻常和意想不到的等事物所吸引，而不是变得多疑、畏惧、谨慎，或必须接入我们焦虑减轻的机制和防御手段。

接受：积极的态度

在此时此刻沉浸于忘我之中，我们更倾向于以另一种方式变得更加积极而不是消极，即放弃批评（编辑、挑选、选择、纠正、怀疑、改进、质疑、拒绝、判断、评价）。这就像是说，我们接受了，我们不会拒绝或否定，也不会有选择地挑选和选择。

对眼前的问题不加阻碍意味着我们让它流入我们的身体，让它在我们身上恣意而为。我们任其发展，顺其自然。也许我们甚至可以赞同它

的存在。

这使它更容易成为道家意义上的谦逊、不干涉、接受的状态。

信任与考验、控制、奋斗的对决。所有上述的一切都暗示着一种对自我的信任和对世界的信任，这种信任允许暂时放弃紧张和奋斗，放弃意志和控制，放弃有意识的应对和努力。允许自己被此时此地所掌握的事物的内在本性所决定，必然意味着放松、等待和接受。对掌握、支配和控制的共同努力与对物质（或问题、人等）的真正理解或真正感知是对立的，尤其是对未来而言更是如此。我们必须相信自己在未来面对新奇事物时能够有即兴发挥的能力。这样，我们可以更清楚地看到，信任包括自信、勇气、对世界毫无畏惧。同样清楚的是，这种对自己面对未知未来的信任，是一种能够完全、赤裸裸、全心全意地转向现在的状态。

（一些临床案例可能会有帮助：分娩、排便、睡觉、水中漂浮、性顺从，都是需要放弃紧张、尝试、控制的情况，而需要放松、信任、自信地让事情自然发生。）

道家的接受

道家学说和接受都意味着很多东西，它们都很重要，但也很微妙，难以表达，除非使用比喻。所有微妙的、精妙的道家属性的创作态度，已被许多作家一次又一次地以不同的方式用于描述创造性。然而，每个人都同意，在最初或灵感阶段的创造性，一定程度的接受或不干涉或描述特征，在理论和动力学上也是必要的。我们现在的问题是，这种接受能力或“顺其自然”与此时沉浸和忘我有什么关系。

利用艺术家对他的作品的尊重作为一种范例，我们可以说专注眼前问题是一种礼貌和尊重，没有侵入性的控制，而是类似于“认真对待”的态度，这相当于把它作为目的，作为其自身看待。它有自己的权利，而

不是作为某种目的的手段，作为某种外在目的的工具。这种对它存在的尊重意味着它是值得尊重的。

这种礼貌或尊重可以同样适用于问题、材料、情况或人。这就是一位作家所说的对事实的权威和形势规律的顺从（遵从、服从）。我可以从单纯地允许“它”做自己，过渡到带着爱、关心、肯定、快乐和热切地做自己，就像对孩子、爱人、树木、诗歌或宠物那样。

这样的态度对于解决眼下问题是先天的感知或理解所需的全部具体、丰富的内容，带着自己的性质和自己的风格，无须我们的帮助，不必强加自我，就像是如果希望听到低语，我们必须保持安静。

这种对他者存在的认知（存在认知）在第9章有充分的说明。

存在认知者的整合（与离解相对）

通常来说，创造往往是一个完整的人的行为，它是最完整的、统一的、一体化的、一个指向的，完全为了迷人的眼前问题服务。因此，创造性是系统性的；也就是说，一个完整的或完整的人的品质，它不像一层油漆那样附着在有机体上，也不像细菌的入侵。它是分裂的反义词。在此时此地，分离和分裂较少，而一致性较多。

容许回顾始发过程

人的整合过程的一部分是无意识和前意识的恢复，特别是始发过程（或诗意的、隐喻的、神秘的、原始的、古老的、孩子气的事物再现）。

我们的意识智力过于专注于分析、理性、数字、原子、概念，因此错过了很多现实，尤其是我们自身的现实。

审美感知而不是抽象

抽象化表现出更多积极和干预（较少道学）；与审美态度相比更多的是选择与拒绝，而不是享受、欣赏、关心，以一种不干涉、不干预、不控制的方式。

抽象的最终产物是数学方程、化学公式、地图、图表、蓝图、草图、概念、抽象轮廓、模型、理论系统，所有这些都离原始现实越来越远（“地图不是领地”）。审美感知和非抽象的最终产物是知觉的全部，其中的每样东西都可以被同样地欣赏，较重要和较次要的评价往往被放弃。这里追求的是更丰富的感知，而不是更简化和省略化。

对许多困惑的科学家和哲学家来说，方程、概念或蓝图已经变得比现象学现实本身更真实。幸运的是，现在我们可以了解具体和抽象是相互作用的，没有必要贬低其中一个。目前西方知识分子严重高估了抽象性，最好努力恢复平衡，强调具体的、美学的、现象学的、非抽象的方面，强调感知和细节方面的现象，以及现实的全部丰富性，包括它无用的部分。

最大的自发性

如果我们完全集中在眼前问题，着迷于它本身，没有其他目标或目的，那么更容易成为完全自发的、全心投入的状态，让我们的能量很容易从内部流出来，自动地由无须努力、无须有意识的意志来控制，像本能一般以自动的方式进行，这是最充分、最顺畅、最有组织的行动。

因此，组织状态和对眼前问题的一个主要决定因素是眼前问题的内在性质。我们的能力可以非常完美、快速、毫不费力地适应环境，并随着环境的变化而灵活变化。例如，画家不断地适应发展中的绘画要求，就像一个摔跤运动员适应他的对手，一对优秀的舞者彼此适应那样，如

行云流水。

完全的（独特的）表现

充分的自发性是对自然和自由运作的有机体风格的真实表达的保证，也是对其独特性的保证。自发性和表现性这两个词都含有诚实、自然、真实、不矫饰、非模仿性等含义，因为它们同时也暗示了行为的非工具性，没有故意的“尝试”，没有努力的奋斗或紧张，没有对冲动和自由流动的干扰。

最后一项决定因素是，现有的事物的内在本质和人的内在本性，以及它们相互变化适应而形成一个融合、一个整体的内在必然性，像是一支好的篮球队，或者弦乐四重奏。除了这个融合的情况，没有什么相关的。这种情况不是达到任何外在目的的手段，它本身就是目的。

人与世界的融合

我们已经进入了这种融合状态，这在创造性中也经常被报告为一个可观察到的事实。我们现在可能会合理地认为这是一个必要条件，我认为撕裂这一网络的相互关系并讨论可以帮助我们更好地理解这种自然的融合事件，而不是什么神秘莫测的东西。我认为，如果我们把它理解为一种同构，一种对彼此的塑造，一种越来越适合或互补，一种融于一体的过程，那么它甚至可以被研究。

这帮助我理解了葛饰北斋所说的：“如果你想画一只鸟，你必须变成一只鸟。”

第五章 创造性的整体论方法

对我来说，将当今创造性领域的现状与20—25年前的情况进行比较是件有趣的事。我想说的第一个是，已经积累的数据量——研究工作的绝对数量——已经远远超出了当时任何人的合理预期。

我的第二个印象是，与方法的大量积累、巧妙的测试技术和海量的信息相比，这个领域的理论并没有进展多少。我想提出一个理论问题，也就是这个研究领域的概念化困扰着我的是什么，以及这些令人不安的概念化带来的不良后果。

我认为最重要的事情是，我想传达一个印象，思考和研究领域的创新往往太单一、太特别了，它没有作为整体、机体或系统，但它本应如此。当然，我不想做任何愚蠢的二分法或极化争论。也就是说，我不想表达任何对整体论的虔诚或者对解析或原子论的反对。对我来说，问题是如何更好地整合它们，而不是在它们之间进行选择。避免选择一方的方法是使用皮尔森以前对一般因素和特定或特殊因素的区分，其中不仅包括智力的构成，也包括创造性的构成。

当我阅读创造性的文献时，让我印象深刻的是我发现它与精神健康或心理健康的关系是如此的重要，如此的深刻、明显，却没有被用来作为建立理论的基础。比如说在心理治疗领域和创造性研究之间，这些研究几乎没有联系。我的一个研究生，理查德·克雷格发表了一篇我认为非常重要的文章，证明了这种关系的存在。托伦斯的著作《重要的创造性才能》中的表格给我们留下了非常深刻的印象，在这本书中，他收集并总结了所有已被证明与创造性相关的人格特征的证据。有多于三十项特征被他认为有效，克雷格把这些特征记在一列中，然后在他们旁边列出用于描述自我实现者的特征（这些特征与其他许多人列出的用于描述心理健康的词语多处重叠，例如，罗杰斯所说的“充分发挥作用的人”，

或荣格所说的“个性化的人”，或弗洛姆所说的“自主的人”，等等）。

这些重叠几乎是随处可见的。在三十或四十个人的项目名单中只有两三个特征没有被用来描述心理健康的人，它们是简单的中立词。没有一个特征是对立的，可以大致地说，有四十个特征或者三十七八个特征与心理健康的特征是相同的。这些加起来就是心理健康或自我实现的综合特征。

我引用这篇论文作为讨论的起点，因为它是我非常强烈的相信（始于很久以前），创造性的问题是创造性的人的问题（而不是创造性的产品、创造性的行为等的问题）。换句话说，他是一种特定的或特殊的人，而不仅仅是一个老式的、普通的人，即便他现在获得了新的外在的东西，现在有了一个新的滑冰技能，或者积累并“持有”了一些东西，这些外在的东西虽然属他所有，但不是他固有的，并不是他的基本性质。

如果你把这个人，这个有创造力的人，看作问题的本质，那么你面临的是人性的转变、性格的转变以及整个人的全面发展的问題。这反过来必然会使我们涉及网络哲学、生活哲学、生活方式、道德规范、社会价值等价值观的问题。这与“临时性”形成了鲜明而直接的对比。我经常听到的理论、研究和训练的因果概括、原子论概念有“创造力的原因是什么”“我们能做的最重要的事情是什么”“我们要不要在课程中增加一门三个学分的创造性课程”。我想很快就能听到有人问：“它的本地化在哪里？”或尝试植入电极来开启或关闭它。在我对工业研发人员的咨询中，我还强烈地感觉到，他们一直在寻找某种可以按下的秘密按钮，如同灯的开关那样。

要想成为一个有创造力的人，可能有成百上千的决定因素。也就是说，任何能帮助一个人走向更健康的心理或更完整的人性的东西都等于改变了整个人。这个更完整、更健康的人会在行为、体验、感知、交流、教学、工作等方面产生和激发数十、数百，甚至数百万的不同，这些都会更有“创造力”。他就会变成另一种人，在各方面都有不同的表

现。然后，与单一的开关或戏法或三学分课程相比，这些课程可能会产生更多的特定创造性，这种更全面、更有组织的观点会更可能提出这种问题：“为什么不是每一门课程都有助于产生创造性？”当然，这种对人的教育应该帮助创造更好的人，帮助一个人变得更好、更高、更聪明、更有洞察力——顺便说一句，在生活的各个方面，一个人当然也会更有创造力。

给你们举一个我突然想到的例子。我的同事迪克·琼斯写了一篇博士论文，我认为从哲学的角度来看这篇论文非常重要，却没有得到足够的重视。他所做的是在高中高年级学生中开设了一种集体治疗课程，然后发现在学年结束时，种族和民族偏见有所下降，尽管事实上整整一年之中，他一直避免提及这些言论。偏见不是按下一个按钮就产生的。你无法训练人们去偏见，也不能直接训练他们去“消除偏见”。我们也做过尝试，但效果不太理想。但是这种“消除偏见”就像轮盘上的火花，像是一种偶发现象，一种副产品。它仅仅是成为一个更好的人的一部分，无论是通过心理治疗，还是通过其他改善者的影响。

大约25年前，我对创造性进行过调查研究，我的研究方法与传统的科学（原子论的）方法大不相同。我不得不发明一种整体论的交流技巧。也就是说，我试着去了解一个接一个的人，尽可能地作为一个独特的个体去深刻、深入和完整地挖掘，直到我觉得我把他们作为一个完整的人来理解为止。这就好像我得到了非常完整的案例——整个生命和完整的人的历史，而心中没有特定的问题或疑问，也就是说，没有抽出这个人的一个方面而摒弃另一个方面，而是进行整体研究。

然而，这就有可能是主观地提出特定的问题，做简单的统计，再得出一般的结论。我们可以把每个人看成一个无限的个体，然而无限可以被相加，可以被制成百分比，就像无穷数也可以被运算一样。

一旦你以这种方式深刻而深入地了解了人的样本，那么某些在典型传统实验中不可能的操作就会成为可能。我有一个大约120人的研究对

象，我花了很多时间来了解他们每个人。然后，在这之后，我可以问一个问题，根据我的数据回答它，即使这120人都去世了也可以完成。在这种特殊实验中，修改一个变量，其他所有可能“保持不变”（当然我们很清楚，有数以千计的变量可能，而实际上受到控制的传统实验范式也无法保持不变）。

如果允许我直言不讳地提出质疑，我的坚定观点是：这种因果思维方式在无生命的世界中相当有效，而且我们已或多或少地学会用它来解决人类问题，但作为普遍的科学哲学它已经不复存在了。它不应该被更多地使用，因为它只会给我们带来特定的思维，也就是说，一个原因产生一个特定的效果，一个因素产生另一个因素，而不是让我们对系统和机体变化保持敏感。任何单一刺激的构思都会改变整个有机体，从而改变生物，产生的行为会改变生活的各个部分。（这也适用于所有规模的社会组织架构。）

例如，如果你想到身体健康，问了这个问题，“你如何让人们的牙齿变得更好？”“你是怎么让他们的脚好起来的？”或他们的肾脏、眼睛、头发等，任何医生都会告诉你最好的办法是改善全身的健康状况。也就是说，你应该试图改进一般因子（G）。如果你能改善饮食和生活方式等，那么这些程序就能一步到位地改善他们的牙齿、肾脏、头发、肝脏、肠道和其他一切；也就是说，整个系统将得到改进。同样，总体创造性和总体构思是从整个系统中产生的，也会总体得到改进。此外，任何能培养出更有创造力的人的因素，也会使一个人成为更好的父亲、更好的老师、更好的公民、更好的舞者，或更好的一切，至少在“G”因素得到加强的程度上是这样的。当然，还要加上一些特定（S）因素来区分好父亲、好舞蹈家或好作曲家。

格洛克与斯塔克有一本关于宗教社会学的好书[\[1\]](#)，我推荐这本书，认为它对这种原子论和特殊思维的描述相当高明。特定的思考者，S-R（刺激—反应）思考者，因果思考者，一因一果思考者正在进入一个

新的领域。首先他们当然必须给宗教下定义，他们必须这样定义：宗教是纯粹的，独立的，不是别的什么。然后他们继续分离它，切割它，把它从其他东西中分离出来，然后他们最终得到了亚里士多德的逻辑“A”与“非A”，“A”就是一个纯粹的“A”，而“非A”则是纯粹的其他事物，所以它们没有重叠、没有融合、没有合并、没有联系，等等。所有虔诚的宗教人士都非常认真地对待的原有的可能性，认为宗教态度能成为任何行为的一个方面或特征——的确是一切行为的特征之一——在这本书的第一页便消失了。这使他们能够继续前进，进入一个绝对的、完全的混乱，那是我所见过的最美丽的混乱。他们进入一个死巷，把宗教行为从所有其他的行为中分离，整本书都在处理外部行为，例如去教堂或不去教堂，节约或不节约小块木头，对这件事或那件事是否表示敬意，从而使整本书把我所谓的小“r”（宗教一词的英文字母）——也就是宗教完全排除在外。小“r”宗教是与制度、超自然现象或偶像崇拜没有任何关系的宗教人士行为，是原子论思维的一个很好的例子。我还有很多其他的例子证明一个人可以在生活的任何部分进行原子论思维。

如果我们愿意，我们也可以在创造性方面做同样的解释。我们也可以把创造性变成一种主日行为，它发生在一个特定的房间，在一个特定的建筑里，比如教室，发生在一个特定的时间，比如周四。它只有在那个房间里，在那个时间才是创造性，而不是在别的地方和别的东西。只有某些领域与创造性有关，如绘画、作曲、写作，但烹饪、出租车驾驶或管道工程就与它无关。但我再次提出一个问题：创造性实际上是任何行为的一个方面，无论是知觉的、态度的、情感的、联想的、认知的，还是表达的。我认为，如果用这种方法来处理它，你会问各种各样有趣的问题，而如果你用另一种二分法来处理它，就不会想到这些问题。

这有点像你试图成为一名优秀舞者的不同方法。社会上的大多数人都去亚瑟·默里学校，在那里你首先移动你的左脚，然后你的右脚三步走，你一点一点地经历很多外在的、有意做出的动作。但是我认为我们都同意，甚至可以说我们知道对舞蹈进行成功心理治疗的特点是让你

知道会有成千上万的效果，其中很可能就会有优秀的舞蹈。比如更自由、更优雅地跳舞，不那么拘谨，不那么含蓄，不那么忸怩作态，不那么刻意等。根据我的经验，我认为好的心理治疗（我们都知道有很多糟糕的心理疗法）和成功的心理疗法可以增强一个人的创造力，哪怕你从没有提过这个词。

我还想提出我的学生所写的一篇论文，它包含了很多意想不到的事情。这原本是一项关于自然分娩的巅峰体验、母亲的喜悦等的研究。但它发生了相当大的转变，因为坦泽尔夫人已经发现，当分娩是一个良好或伟大的经历时，各种各样的其他奇迹般的变化都会发生。当这是一段良好的经历时，这位女性生活中的许多事情都会改变。它可能有一些宗教皈依体验的味道，或者巨大的启发效应，抑或巨大的成功体验，这些经历从根本上改变了这位女性的自我形象，因此改变了她所有的行为。

我还想说，这种一般方法似乎是讨论“气氛”的更好、更富有成效的方法。我曾经试图确定非线性系统的组织设置和所有良好效果的原因。我所能说的是，整个场所构成了一种创造的氛围。我无法选择其中一个主要原因。那是一种普遍的、像大气一样的、整体的、全体性的自由，而不是你在周二做的一件小事——一件特别的、可分离的事情。合适的气氛，最好的促进创造性的气氛将是一个乌托邦，我更喜欢称之为精神理想国，一个专门为提高自我实现和所有人的心理健康而设计的社会。这就是我的一般说明，“G”说明。在这种背景下，我们可以使用一个特定的“轮廓”，用“S”特殊因素来使一个人成为优秀的木匠，使另一个人成为优秀数学家。但是如果没有一般的社会背景，在一个糟糕的社会中（这是一种一般制度论述），创造性的可能性就很低了。

我认为类似的治疗对我们也很有用。一方面，对这一研究和思考领域感兴趣的人有很多值得我们学习的地方。例如，我们必须面对他们的问题：身份意味着什么，什么是真正的自我，什么是治疗，什么是教育，怎样帮助人们走向自我等。另一方面，我们有的真实自我的模型在

某种特征、某种程度上是生物学上构想出来的。它是一种体质、气质和“类似本能”的。我们是一个不同于其他的物种，如果是这样，如果你能接受这一模型而不是白板模型，不是将人作为纯黏土来塑造或强化成控制者想要的任何预先设计的形状，那么你也必须接受这种疗法的模式是揭露、释放，而不是塑造、创造和铸造。教育也是如此。这两种不同的人性概念所产生的基本模式是不同的——从教育到学习的一切都不相同。

那么，创造力是人类普遍遗产的一部分吗？它确实经常丢失，或被掩盖，被扭曲，被抑制，诸如此类，然后我们的工作就是揭示所有婴儿原则上与生俱来的特征。我认为这是一个非常深刻、非常普遍的哲学问题，是一个需要探讨的非常基本的哲学立场。

我想说的最后一点是“S”问题，不是“G”问题。我想提出一个问题，我们什么时候不需要创造性？有时，创造性可能令人生厌，令人恐惧。这可能是一件麻烦、危险、混乱的事情，我从一位“创造性”的研究助理那里了解到了这一点，她搞砸了一项我已经进行了一年多的研究。她变得很“有创造性”，在中途改变了整个事情，甚至没有告诉我。她把所有的资料都弄乱了，结果一年的工作都付诸东流，一团混乱。总的来说，我们希望火车准点运行，一般来说，我们也不希望牙医富有创意。我的一个朋友几年前做了手术，他仍然记得自己感到不安和害怕，直到他见到了他的外科医生。幸运的是，他是一个强迫症类型的男人，非常精致，十分整洁，留着一点络腮胡，头发整齐，一个完美的规矩、自控、冷静的男人。我的朋友松了一口气——他不是一个“有创造力”的人。这个人只会做正常的、例行的、普通的操作，不玩任何花招，不尝试任何新奇的东西或实验，也不做任何新的缝合技术或类似的事情。我认为这很重要，不仅仅只是在我们的社会中。在我们的劳动分工中，我们应该能够接受命令，执行计划并且做出可预测的事。这对于我们每个人都同样重要，不仅对于有创造性的工作者，也对于有创造性的学习者。我们都倾向于崇拜创造的过程，崇拜热情、伟大的洞察力、灵感、好点子，

强调半夜时分伟大灵感来袭，淡化的随后多年的艰苦劳动，那对于任何灵感要付诸实用都是必不可少的。

简单地说，获得优秀的想法的时间只占我们时间的一小部分，而大部分的时间都花在了艰苦的工作上。我觉得我们的学生不知道这一点。可能是因为我的学生经常认同我，因为我写过巅峰体验和灵感等，所以这些麻木的学生被带到了我的门口。他们觉得这是唯一的生活方式。没有每天或每小时巅峰体验的生活就不是生活，所以他们不能做无聊的工作。

有些学生告诉我：“不，我不想那样做，因为我不喜欢那样做。”然后我会满脸涨红，勃然大怒——“快去，你必须去做，否则我就开除你。”但他会认为我背叛了自己的原则。我还认为，在创造一个更加有分寸和平衡的创造力图景时，我们这些有创造力的工作者必须对我们给别人留下的印象负责。显然，我们在他们身上留下的印象是，创造力像是由闪电在一个伟大的荣耀时刻击中你的头脑形成的。那些善于创造的人也是优秀的工作者，但这一点往往会被遗忘。

(1) Glock, C. Y. and Stark, R. Religion and Society in Tension: Chicago, Rand McNally, 1965.

第六章 情感对创造力的阻碍

当我开始研究创造力的问题时，它完全是一个学术和教授的问题。我一直惊讶自己被调到大工业或者美国陆军工程设计院这样的地方。我完全不了解他们的工作，所以局促不安。像我的许多同事一样，在这里我不确定自己所做的工作和得出的结论，以及我们今天已知的关于创造力的东西在大型组织中是否可用。所有我能呈现的本质都是悖论、问题和谜语。此时此刻，我不知道它们将如何被解决。

我认为创新人才的管理问题既困难又重要。我不太清楚我们该如何处理这个问题，因为，从本质上说，我所说的那些人都是“孤狼”般的不合群者。与我共事过的那些有创造力的人，往往会容易在组织中与人发生冲突，他们害怕这种事，因此通常会在一个角落或阁楼上独自工作。大型组织中的“孤狼”恐怕是组织的问题，而不是我的问题。

这有点像试图调和革命者和稳定的社会。因为我所研究的人本质上是革命者，他们背弃了已经存在的事物，并对其不满，这是一个全新的领域，我认为自己所做的只是扮演研究人员、临床医生和心理学家角色，把我学到的东西和我能提供的东西都拿出来，希望能对人们有用。

从另一种意义上讲，这是一个尖端领域，你们都必须深入研究的——一个新的心理学领域。如果我能简单做个总结，我想说：我们在过去十年左右时间里所发现的主要是我们真正感兴趣的创造性的来源，也就是真正新思想是在人类本性的深处产生的。我们甚至还没有专门的词汇来描述它。如果你愿意，你可以用弗洛伊德的术语来形容，也就是说“无意识”。或者用另一种心理学派的观点来说，你可能更喜欢谈论“真实的自我”。但无论如何，它是一个更深层次的自我。在心理学家或心理治疗师看来，它是一种可操作的方式，但更加深入，也就是说你需要去挖掘它。它像矿石般深埋在地下。你必须努力挖开表层来获取

它。

这是一个大多数人都不知道的新领域，也是一个历史上从未出现过的特殊领域。这不仅是我们不知道的事情，也是我们害怕知道的事情。也就是说，人们不愿意去了解它。这是我想弄清楚的问题。我想说的是始发创造性，而不是次级创造性，始发创造性来自潜意识，它是新发现的来源，真正的新事物、新思想的来源，这些思想与目前存在的完全不同。这与次级创造是不同的。心理学家安妮·罗伊最近的一些研究证明了这种生产力，她在许多知名人士中发现了这种生产力——在有能力、有成果、有作用的名人中。例如，在一项研究中，她研究了美国科学院所有的明星生物学家，在另一项研究中，她研究了国家的每一位古生物学家。她展示了一个必须处理的特殊矛盾，也就是说，在某种程度上，许多优秀的科学家也是心理病学家或治疗师所说的严格的人、狭隘的人、害怕无意识的人，像我在上文中提到的那样。然后，你可能会得出一个我得出的奇特结论。我现在习惯于思考两类科学，两类技术。如果你愿意，可以把科学定义为一种科技，没有创造力的人可以通过它来创造和发现，通过与许多其他人一起工作，通过站在前人的肩膀上，通过谨慎和小心等。现在，这被称为“次级创造性”和“次级科学”。

然而，我认为我可以揭示来自无意识的始发创造性，我在自己挑选出来仔细研究的特别有创造力的人身上发现了这一点。这种原始的创造力很可能是每个人的遗传。这是一种普遍的情况。当然，所有健康的孩子都有这种创造力，但随着他们长大，大多数人都失去了这种创造性。如果你从心理治疗的角度挖掘，它在另一种意义上也是普遍的。也就是说如果你深入一个人的无意识层面，你会发现它就在那里。我给你们举一个你们可能都亲身经历过的例子。大家都知道，在梦里，我们可能比在现实生活中更有创造力。我们可以更聪明、更诙谐、更大胆、更有创意，等等。当盖子被打开，控制被取消，压抑和防御都被卸下时，我们通常会发现比表面看到的更多的创造力。最近，我探访了一些精神分析学家朋友，试图从他们那里获得关于释放创造力的经验。而精神分

析学家的普遍结论——我相信所有其他的精神治疗学家也一样——就是一般的心理治疗通常会释放出在心理治疗之前没有出现的创造性。要证明这一点是一件非常困难的事情，但这就是他们所有人的印象。如果你愿意，可以称之为专家意见。这是从事这项工作的人的印象，例如，对于那些想要写作但有障碍的人，心理疗法可以帮助他们释放自己，克服障碍，让他们重新开始写作。因此，一般的经验是心理疗法，或者深入通常被压抑的深层之后，将会释放一种共同的遗传因素——那是我们曾经都拥有，但已经失去了的东西。

在解决这个问题的时候，我们可以从一种神经官能症中学到很多，而且它是很容易理解的。我想先谈谈这种病症，强迫症。

强迫症患者都是死板的人，无法纵情玩乐。这些人试图控制自己的情绪，因此在极端情况下看起来相当冷漠。他们时时刻刻都感到紧张、局促。这些人在正常状态下（当然，发展到极端时这是一种病症，必须接受精神科医生和心理咨询师治疗）通常非常整洁有序，非常守时，非常具有系统性和控制性，可以成为优秀的簿记员等。这些人可以被简单地用心理动力学术语描述为“尖锐分裂”，他们的分裂可能比其他人更明显，比如他们意识到的，他们对自己的了解和隐藏在自己面前的，无意识的或被压抑的分裂。我们对这些人了解得越多，对这些压抑的原因了解得越多，也会了解到这些原因对我们所有人都有一定程度的影响，所以我们从极端的例子中学到了一些关于更平均、更正常的东西。这些人必须这样做，他们别无选择。这是他们实现安全、有序、无威胁、无焦虑生活的唯一途径，也就是说，通过有序、可预测性、控制和掌握来做到。这些理想的目标都是通过这些特殊办法来为他实现的。“新事物”对这样的人来说是有威胁的，但如果他能根据过去的经验来安排，如果他能冻结这个变化的世界，也就是说，如果他能假装什么都没有改变，就不会有什么新的事情发生在他身上。如果他能在过去行之有效的法律法规、习惯和调整模式的基础上进入未来，他就会感到安全，也不会感到焦虑。

他为什么要这么做？他害怕什么？动力心理学家的回答是——用非常一般的术语来说——他害怕自己的情绪，害怕最深层的本能冲动，或者害怕最深层的自我，这些他拼命压抑的东西。他不得不这样做，否则他会觉得自己要疯了。这种恐惧和防御的内在戏剧只存在于一个人的体内，但它往往被这个人概括起来，投射到整个世界上，于是他就倾向于这样看待整个世界。他真正要对抗的是自己内心的危险，但任何让他想起或类似于自己内心危险的东西，他都会在外部世界中进行对抗。他通过变得格外有序来对抗自己想要混乱无序的冲动。他受到世界混乱的威胁，因为它提醒了他来自被压抑的内心的革命，这对他产生了威胁。任何危及他自我控制的东西，任何加强危险的隐藏冲动，或削弱防御围墙的东西，都会吓到并威胁到这类人。

在这一过程中，很多东西丢失了。当然，他可以获得一种平衡。这样的人可以一辈子不垮掉，因为他能控制住事态。这是一种拼命控制的努力。他的大量精力都被它占用了，所以他很容易因为控制自己而感到疲倦。控制是疲劳的根源。但是他可以通过保护自己不受他无意识中危险的部分，或他无意识的自我，或他被教导认为危险的真实自我的伤害，来继续管理和生存下去。他必须把一切无意识的东西隔离起来。有一则寓言，讲的是古代有个暴君在追捕一个侮辱他的人。他知道这个人躲在某个城镇里，所以他下令杀死那个城镇的所有人，只是为了确保那个人不会跑掉。强迫症的人也会做出这样的事。他杀死并隔离所有无意识的东西，以确保危险的部分不会被释放出来。

对于无意识的、更深层次自我，我们通常会感到害怕，因此试图控制，而这一能力发挥也会为我们带来享受——幻想、欢笑、喜悦等。而创造力是一种智力游戏，它允许自己幻想、放松，并暗自疯狂（起初，每一个真正的新想法看起来都很疯狂）。强迫症患者放弃了他的始发创造力，放弃了成为艺术家的可能性，放弃了诗歌，放弃了想象力。他把自己健康的童心完全淹没了。此外，这也适用于我们所说的“良好适应”，也就是能够很好地适应合适的工作，很会为人处世，很现实，

很有常识，很成熟，善于承担责任。我担心这些调整的某些方面涉及对那些威胁到良好适应因素的放任。也就是说，这些努力是为了世界和平与常识的需要，物质的、生物的和社会现实的需要，这通常是以我们放弃一部分深层自我为代价的。它在我们身上不像我所描述的那样戏剧化，但我担心它会变得更加明显。我们所谓的正常成年人的适应包括摒弃可能威胁我们的事物。但威胁我们的是柔软、幻想、情感和童心。有一件事我还没有提到，但是最近我对此很感兴趣。在我对创造性的人所进行的研究中发现，对于所谓的“女人气”“女性化”，我们会对直接称为“同性恋”的任何事物感到极端畏惧。如果他是在艰苦的环境中长大的，“女性化”实际上意味着一切创造性的东西：想象、幻想、色彩、诗歌、音乐、柔情、伤感、浪漫。一般来说，这些都会被隔离开来，因为这会危及男子气概。在正常的男性成年适应中，所有被他们称为“柔弱”的东西都趋于被压抑。但我们在许多被称为“柔弱”的东西，它们一点也不柔弱。

现在我认为，通过讨论这些无意识过程，也就是精神分析学家所说的“始发过程”和“次级过程”，我的观点可以在这个领域有所帮助。对无序保持有序，对非理性保持理性，这是一项艰巨的任务，但我们必须这样做。以下是我写的一些评论。

这些始发过程，这些认知的无意识过程，也就是我们感兴趣的感知世界和思考的过程，与常识的法则、良好的逻辑，和精神分析学家所说的“次级过程”非常不同，在这些过程中我们是有逻辑的、明智的、现实的。当“次级过程”与始发过程隔离时，二者都会受到影响。极端情况下，把逻辑、常识和理性深层的人格分隔开后，会造成强迫症，即强制理性的人，他们不能活在情感的世界，不知道自己是否坠入爱河，因为爱是不合逻辑的；甚至不能允许自己经常发笑，因为笑不是合乎逻辑、理性和明智的。当这种隔离发生，人被分裂开来，你就会有病态的理性和病态的始发过程。这些次级过程被隔离和二分化，可以认为是一个由恐惧和挫折产生的结构，一个防御、压抑、控制的系统，为了进行

安抚，与一个令人沮丧的、危险的物质和社会世界进行狡猾的秘密谈判。它是满足我们需求的唯一源泉，会让我们为从中得到的满足付出高昂的代价。这样一个病态的意识，或病态的自我，或有意识的自我被意识到，然后仅仅依靠它所感知到的自然和社会的法则来生活。这意味着一种盲目性。强迫症的人不仅失去了很多生活的乐趣，而且对自己、对他人，甚至对自然的许多方面都失去了认知。即使作为一个科学家，自然界也有许多东西是他看不见的。这样的人确实能办好很多事情，但我们首先必须问，正如心理学家经常问的那样，他自己为此付出了什么代价？（因为他不是一个快乐的人），其次，我们也会问这个问题，关于把事情做好的事情——哪些事情？它们值得付出这么大的代价吗？

我遇到过的最好的强迫症患者是一位老教授。他是一个非常爱惜东西的人。他把他读过的所有报纸都按星期装订好。每个星期都是用一根小红绳捆扎起来，然后把每月的报纸放在一起，用一根黄绳捆扎起来。他的妻子告诉我他每天早餐都有规律。星期一是橙汁，星期二是燕麦片，星期三是梅子干等，如果星期一有梅子干，他就会大发雷霆。他留着他的旧刀片，把他所有的旧刀片都存了起来，并精心包装好，贴上标签。当他第一次来到他的实验室时，我记得他给每样东西都贴上了标签，就像这类人通常会做的那样。他把一切都安排得井井有条，然后把小贴纸贴在上面。我记得他花了几个小时试图在一个根本没有空间放标签的小探针上贴标签。有一次我把他实验室里那架钢琴的盖子打开，上面有一个标签写着“钢琴”。这种人可真是很麻烦，而且他自己也非常不快乐。他所做的事情和上面提到的问题有关。他们能完成一些事情，但是他们能完成哪些事情呢？是有价值的事情吗？有时是，有时不是。不幸的是，我们知道很多科学家都是这类人。在这种工作中，这样的角色是非常有用的。比如，一个这样的人可以花12年时间来研究单细胞动物细胞核的显微解剖，这需要耐心、坚持和固执。很少有人拥有这种特质，但社会上经常用得上这种人。

在这种两分法的、隔离的、恐惧的眼光下看待始发过程，这就是病

态的，但它不必成为疾病。在内心深处，我们用愿望、恐惧和满足的眼光看待这个世界。如果你思考一个真正年幼的孩子如何看待世界、如何看待自己、如何看待他人，也许会对你有所帮助。它是合乎逻辑的，因为它没有否定，没有矛盾，没有独立的身份，没有对立，没有相互排斥。亚里士多德的存在不是为了始发过程。它独立于控制、禁忌、纪律、禁忌、延迟、计划、对可能性或不可能性的计算之外，与时间、空间、顺序、因果关系、秩序或物理世界的法则无关。这是一个完全不同于物理世界的世界。当始发过程被置于必须伪装自己的意识状态下，使事情不那么具有威胁性时，它可以像在梦中一样，把几个物体压缩成一个；它可以把情感从真实的对象转移到其他无害的对象；它可以通过符号化来模糊事物；它可以是万能的，无所不在的，无所不知的。（请回想一下梦境，现在。我所说的一切都在梦中可以发生。）始发过程与行动无关，因为它可以使事情实现，而不需要做或不做，只需通过幻想就可以达到。对大多数人来说，它是前语言的，非常具体的，更接近于原始的体验，而且通常是视觉的。始发过程是有价值的、有道德的、有伦理的、有文化的，它先于善与恶。现在，对大多数文明人来说，仅仅因为它被这种二分法所隔离，它就变得幼稚、不成熟、疯狂、危险、可怕。记住，我曾给出了一个人完全压制始发过程的例子，并完全隔离了无意识。按照我所描述的特殊方式来看，这样的人其实是一个病人。

如果一个人的次级控制过程——理性、秩序、逻辑过程完全崩溃了，那么他是严重的精神分裂症患者。

我认为人们可以看到这将导致什么后果。在健康的人身上，特别是可以做出创造的健康人身上，我发现他会以某种方式将始发过程和次级过程结合起来，既有意识又无意识，既有深层的自我也有有意识的自我。他的做法成功且富有成效。我当然可以报告这种可能性，尽管这不是很常见，也当然可以通过心理治疗来协助这个过程，更深入、更长久的心理治疗效果会更好。在这种融合过程中，始发过程和次级过程相互参与，然后在性质上发生变化。无意识不再显得可怕了，这会是一个能

与无意识共存的人，与他的稚气、他的幻想、他的想象、他愿望的实现、他的女性气质、他的诗意、他的疯狂共同生活。他是那样一个人，正如一位精神分析学家的一句妙语：“发生倒退来为自我服务。”这是自愿的倒退。这就是那种随时可以发挥创造力的人，我想我们会对此深感兴趣。

在极端情况下，提到的那种强迫症患者是无法玩乐的。他不能放松自己。例如，这种人往往避免参加聚会，因为他很明智，不想在聚会上表现丑态。这样的人害怕醉酒，因为这样他会失去控制，而这对他来说是很大的危险。他必须时刻控制自己。他们可能无法被催眠，因为他可能会对麻醉或完全失去意识而感到害怕。这些人试图在一个聚会上表现得有尊严、有秩序、有意识、有理性。这就是当我说一个人对他的无意识感到足够自在的时候，他无论如何都能释放自己的意思——在这个聚会疯狂一下，做一个傻瓜，玩一个恶作剧并享受其中，无论如何，也可以享受一段时间的疯狂——正如精神分析学家所说的“为自我服务”。这就像一种有意识的、自愿的倒退——而不是试图时刻保持尊严和受控。（我不知道为什么会想到这个：这是一个被描述为“有模有样”的人，即使他坐在椅子上。）

也许我现在能多说一些关于这种对无意识的开放态度。整个心理治疗、自我治疗、自我认识的过程很困难，因为就目前的情况而言，对我们大多数人来说，意识和无意识是相互隔离的。你如何让这两个世界，精神世界和现实世界，彼此感到舒适？一般来说，心理治疗的过程是一个缓慢对抗的过程，一点一点地在技术人员的帮助下接触到最上层的无意识。他们被暴露、被容忍、被同化，结果证明他们并不那么危险，也不那么可怕。接着是下一层，再下一层，让一个人去面对他非常害怕的东西也是同样的过程，然后他会发现面对它时，并没有什么好害怕的。他一直害怕它，因为他通过自己过去孩提时代的眼光来看待它。这是幼稚的误解。孩子害怕并因此受到压抑的东西，被推到了常识学习、经验和成长的范围之外，它一直待在那里，直到被一些特殊的过程拖出来。

意识必须变得足够强大，敢于与敌人友好相处。

纵观历史，在男女之间的关系中也可以找到相似的类比。男人一直害怕女人，因此在不知不觉中支配着她们，我相信这和他们害怕她们的始发过程的原因是一样的。记住，动力心理学家倾向于认为男人和女人的关系很大程度上是由这样一个事实决定的，女人会提醒男人他们自己的潜意识，也就是他们自己女性的一面，他们的温和与柔弱等。因此，与女性斗争或试图控制她们，贬低她们是控制我们每个人内心潜意识力量的努力。惊恐的主人和愤愤不平的奴隶之间不可能有真爱。只有当男人变得足够强大，足够自信，足够融合，他们才能容忍并最终欣赏自我实现的女人，真正有着完满人性的女人。但理论原则上说，如果没有这样一个女人作为伴侣，任何一个男人都无法成功实现他自己。因此，坚强的男人和坚强的女人是互为条件的，否则二者都无法生存。他们同时也互为因果，因为女人成长为男人，男人也成长为女人。最后，当然，他们也是彼此的回报。如果你是个足够好的男人，你会得到这样的女人，这样的女人你值得拥有。因此，回到我们作为类比的健康始发过程和健康次级过程中来，或是健康的幻想和健康的理性，需要彼此的帮助才能融合成一个真正的整体。

按时间顺序，我们对始发过程的认识首先来自对梦、幻想和神经过程的研究，然后是对精神病和疯狂过程的研究。这种知识一点一点地才摆脱其病理学上非理性、不成熟和原始不良意义的污点。直到最近，我们才从对健康人的研究中充分意识到每个人的创造性过程，意识到娱乐、审美观、健康爱情的含义、健康成长和形成以及健康的教育。每个人都既存在心理世界，也存在自然世界中；既是男性又是女性；既是成人又是孩子；既理性又非理性；既是诗人又是工程师。如果每天都着力于尝试达到唯一的、纯粹的理性，认为只有“科学的”，只有合乎逻辑的，只有理智的，只有实践的负责的才是正确的，我们会慢慢受到损失。一个完全的人，一个成熟的人必须同时在这两个层面上对他自己起作用。现在将人性的这种潜意识污名化为病态而非健康的观点已经过时

了。这就是弗洛伊德最初的想法，但是我们已经知道并非如此。我们了解到，全面的健康意味着在各个层面都可以发生作用。我们不能再把这一面说成是“恶”而不是“善”，说成是“低级”而不是“高级”，说成是“自私”而不是“无私”，说成是“兽性”而不是“人性”。纵观人类历史，尤其是西方文明史之中基督教的历史，总是存在这样一种两分法。我们不再需要将自己二分为洞穴人和文明人，魔鬼和圣贤。我们可以看到二分法并不合理，这种“非此即彼”的二歧的和分裂的过程使得我们创建了病态的“此”和“彼”，也就是病态的意识和病态的无意识，病态的理性和病态的冲动。（正如你在电视上能看到的，在所有的智力竞赛节目中，理性是一种病态。我听说有个可怜的家伙，是个赚了很多钱的古代史专家，他告诉别人，他之所以成为古代史教授，仅仅是因为他熟背了整部剑桥古代史。他从第一页开始，一直读到最后，现在他对里面的每一个日期和名字耳熟能详了。可怜的家伙！欧·亨利^①有一个故事，讲的是一个人认为既然百科全书包含了所有的知识，他就不用去上学了，只要记住百科全书就行了。于是他从A开始背诵，一直到B、C，等等。这就是病态的理性。）

一旦我们超越和解决这种二分法，一旦我们可以做到统一，例如健康的孩子、健康的成年人，或者特别有创造力的人，我们就可以认识到，二分法或分裂本身就是一种病理过程。然后，你的内战就有可能结束。这正是发生在自我实现者身上的事情，对他们最简单的描述就是心理健康的人。这正是我们在这些人身上发现的。当我们从总体挑出来最健康的1%或更少来作为参考时，发现这些人在他们的一生中，有时从治疗中受益，有时没有，却能够把这两个世界合并，生活在舒适的融合体之中。我把健康的人描述为拥有健康的儿童形象。这很难用语言来表达，因为“稚气”这个词在习惯上是成熟的反义词。如果说人生中最成熟的人也是孩子气的，这听起来有点矛盾，但其实不然。也许我可以用我刚才提到的聚会的例子来说明，最成熟的人是最能享受乐趣的人，我认为这是一种更容易接受的说法。这些人也会自愿进行倒退，会变得幼

稚，和孩子们一起玩耍，亲近他们。我认为孩子们通常会喜欢他们并与他们和睦相处，这并不是偶然的，因为他们可以回到那个水平。非自愿退化当然是一件非常危险的事情，但是自愿退化显然是非常健康的人的特征。

至于实现这种融合的实际建议，我不太清楚该如何表达。我知道在日常实践中实现这种融合唯一真正可行的方法是心理疗法。这当然不是一个可行的建议，甚至也不受欢迎。当然，自我分析和自我治疗也是有可能的。任何能够加深自我认识的技术，原则上都应该可以增加一个人的创造力，通过使自己能够利用这些幻想的来源，与这些想法玩耍，能够超越这个世界和地球。要脱离常识的束缚，因为常识意味着活在今天的世界里，但有创造力的人不希望世界是今天的样子，而是想创造另一个世界。为了做到这一点，他们必须能够离开地球表面航行，去想象，去幻想，甚至去疯狂，去胡闹。我想说的是，对于那些管理创造性人才的人来说，最实际的建议是注意那些已经拥有创造性的人，然后把他们选出来，紧紧抓住不要放松。

我认为我可以通过提出这个建议来为一家公司服务。我试着向他们描述这些具有基本创造力的人是什么样的。通常，他们正是在组织中制造麻烦的人。我写下了他们的一些特征，这些特征肯定会引起麻烦。他们往往是非常规的，往往有点奇怪，有点不现实；他们经常会被称为无纪律，有时不准确、不科学。他们的同事往往会说他们幼稚，不负责任、疯狂、胡闹、投机、无挑剔、无规则、情绪化等，听起来像是对流浪汉、波希米亚人或怪人的描述。值得强调的是，我假设在创造力的早期阶段，你必须是一个游民，必须是一个放荡不羁的人，一个疯狂的人。“头脑风暴”是可以帮助我们走向具有创造力的秘诀，因为这来自那些已经成功地具有创造性的人，在思考的早期阶段，他们让自己变成了这种人，让自己完全不挑剔，允许各种疯狂的想法进入他们的头脑，在巨大的情感和热情爆发中，他们可能会写下诗歌或公式或数学解决方案，或制定理论，或设计实验。然后，也只有到那时，它们才会进入次

级过程，变得更加理性，更加可控，更加具有批判性。如果你试图在这个过程的初始阶段就保持理性、可控和有序，你将永远无法实现它。我印象中的头脑风暴正是如此——无批判性，信马由缰的想法，自由的联想——把这些都摆在桌面上，五彩缤纷，然后再抛掉那些不好的想法，或无用的思路，取其精华。如果你害怕犯下疯狂的错误，那么你也永远不会得到任何好的想法。

当然，这种波希米亚式的活动不一定是一成不变的，也不一定会延续下去。我说的是当他们想要成为那样的人（倒退来为自我服务；自愿倒退；自愿疯狂；自愿进入无意识）。这些人后来可以戴上帽子，穿上长袍，变得成熟、理性、明智、有序，并以批判的眼光审视他们在一股巨大的热情和创造激情中所产出的东西。然后他们有时会说，“它诞生的时候感觉很棒，但它本身很糟糕”。然后把它扔掉。一个真正完整的人可以是次级的，也可以是始发的，他可以既幼稚又成熟，可以倒退再回到现实，在他的回应中变得更有控制力和批判性。

我在上文中提到，这对一个公司或者至少对公司里负责创意人员的人很有用，因为他非常重视服从命令，以及很好地适应组织。

我不知道一个组织管理者将如何解决这些问题，也不知道士气会受到什么影响。这不是我的问题。我不知道怎样在一个必须做有序工作的组织中使用这样的人。一个想法只是一个非常复杂的工作过程的开始。我想，在未来十年左右的时间里，我们在美国要解决的问题比地球上其他任何地方都多。我们必须面对这一问题。现在大量的资金正投入到研究和开发中。创新人才的管理成为一个新的问题。

然而，我毫不怀疑，那些在大型组织中运作良好的实践标准绝对需要某种形式的修改和修订。我们必须找到一种方法，允许人们在组织中表现出个人主义。我不知道它将如何完成。我认为这必须是一种实践的计算，尝试不同方法，最后得到一个经验的结论。我想说的是，如果发现这些特征不是疯狂的，而且是创造性的，那将是有帮助的。（顺便说

一句，我不想对这样做的每个人都做出良好的定义，因为有些人真的很疯狂。）现在我们已经开始学会区分。要学会尊重或至少以开放的眼光看待这种人，并试图以某种方式使他们适应社会。如今，这些人通常都是独行侠。我认为，你会在学术环境中找到他们，而不是在大组织或大公司中。他们在那里更自在，因为他们可以随心所欲地疯狂。不管怎样，就算每个人都认为教授很疯狂，这其实对任何人都没有多大影响。他们不需要任何人的肯定，除非授课。但是教授通常有足够的时间去他的阁楼或地下室幻想各种各样的东西，无论它们是否实际。但是在一个组织中，你通常需要付出。这就像我最近听到的一个故事：两个精神分析学家在一个聚会上相遇。一个分析师走到另一个分析师面前，没有任何警告就给了他一记耳光。那位被打了一巴掌的分析师愣了一会儿，然后耸了耸肩说：“那是他的问题。”

(1) 欧·亨利（1862—1910）：美国现代短篇小说创始人，“世界三大短篇小说巨匠”之一。

第七章 我们需要有创造力的人物

问题是，谁对创造力感兴趣？我的回答是，实际上每个人都感兴趣。这种兴趣不再局限于心理学家和精神病学家。现在，它已经成为国家和国际政策的问题。普通民众，特别是军队、政治家和有思想的爱国者，都必须尽快认识到：目前存在着一种军事僵局，而且似乎将继续下去。在当今时代，军队的作用主要是防止战争，而不是发动战争。因此，两大政治体系之间的持续斗争——冷战——将继续进行，但以非军事的方式。吸引其他中立者的制度将会占上风，谁会变成更好的人，更友好，更平和，不那么贪婪，更可爱，更值得尊重？谁将吸引非洲和亚洲人民？

一般来说，心理健康（或进化程度更高）的人在政治上是必要的。他必须是一个不被人憎恨的人，一个能对任何人都很友好，与大家相处愉快的人，包括非洲人和亚洲人，因为他们能很快发现任何歧视、偏见或仇恨。当然，一个必要的特征是，将要领导和获胜的国家公民不能有种族偏见，而必须友善，必须乐于助人，必须是值得信赖的领导者。从长远来看，也不能是独裁主义者、虐待狂等。

普遍需要

除此之外，任何可行的政治、社会、经济体制还有另一个可能更紧迫的需要，那就是培养出更多有创造力的人。这与我们对大工业的看法相似，因为他们对可能出现的过时非常警惕。他们都意识到，无论他们此刻多么富有和繁荣，都有可能会在明天早上醒来，发现一些新产品已经被发明，使他们退出历史舞台。如果有人发明了一种便宜的、个人旅行的工具，这种工具的售价只有汽车的一半，汽车制造商将会发生什

么？因此，每一家富有的公司，只要能负担得起，就会把很大一部分资金投入到新产品的研发和老产品的改进上。国际舞台上的军备竞赛也是如此。现在威慑武器、炸弹和轰炸机等方面有一种谨慎的平衡，这是完全正确的。但假如明年发生了像美国人发明原子弹一样的事情呢？

因此，在所有大国的国防或军事开支下，现在也有大量的研究和展正在进行。每方都必须尝试首先发现新武器，使所有现有武器失效。我认为，强国的统治者们开始意识到，能够发现这些事情的人正是他们一直以来敌视的那种特殊的人，也就是有创造力的人。现在他们必须学习创新人才的管理，创新人才的早期选拔，创新人才的教育和培养，等等。

从本质上说，这就是为什么我认为今天有越来越多的领导人对创造性理论感兴趣。我们所面临的历史形势有助于在思想家、社会哲学家和许多其他类型的人之中发掘最伟大的创造力。我们的时代比历史上任何一个时代都更处于急剧的变化和进程之中，变化也更迅速。新的科学事实、新发明、新技术的发展、新的心理事件、物质条件的日益富裕都给今天的每一个人呈现了一种前所未有的境况。除此之外，从过去到现在到未来，这种新的连续性和稳定性的缺乏使许多人还没有意识到变化的必要性。例如，整个教育过程，尤其是技术和职业教育，在过去几十年已经完全改变了。简单地说，就是学习事实变得无用，因为它们过时的速度太快了。学习技巧也变得无用，它们几乎在一夜之间就过时了。例如，对于工程学教授来说，把他们在学生时代学到的所有技术都教给学生并没有什么意义——这些技术现在几乎用不上了。实际上，我们在生活的几乎每一个领域都面临着陈旧的事实、理论和方法的过时。我们都是制造马鞭的人，这种手艺现在已经毫无用处。

新的教学理念

那么，教育人们成为比如工程师的正确方法是什么呢？很明显，我们必须教他们成为有创造力的人，至少在面对新鲜事物时能够即兴发挥。他们不应该害怕变化，而应该能够适应变化和新奇，如果可能的话（因为这样最好），甚至能够享受新奇和变化。这就意味着我们必须以新的意义，而不是旧的和标准的意义，来教育和训练工程师，而是新的意义上的“有创造力的”工程师。

总的来说，这也适用于商业和工业中的高管、领导者和管理人员。他们必须能够应对任何新产品或任何旧的工作方式不可避免的快速过时。他们必须是这样的人：不与变化抗争，而是预见变化，能够接受挑战并享受变化。我们必须发展一种即时的创造者，一种“现在”的创造者。我们必须用一种与过去截然不同的方式来定义有技巧的人、受过训练的人或受过教育的人，而不再是一个对过去有丰富知识的人，以便在未来的紧急情况中从过去的经验中获益。许多我们称为学习的东西已经变得无用了。任何一种学习都是简单地将过去的事情应用到现在，或者在当前的情况下使用过去的技术，这在生活的许多领域已经过时了。教育不再被认为是基本的或仅仅是一种学习过程，它现在也是一个性格训练，对人格的训练过程。当然，这并不是完全正确的，但它在很大程度上是正确的，而且越来越正确（我认为这可能是我要说的话最激进、最直接、最明白无误的表达方式）。在生活的某些方面，过去已经变得毫无用处。过分依赖过去的人在许多职业中几乎毫无用处。我们需要一种新型的人，他能从过去中摆脱出来，他能感到强大和勇敢，在目前的情况下足够信任自己，在需要的时候无须事前准备，以一种即兴的方式处理好问题。

所有这一切都增加了人们对心理健康和力量的重视。这意味着我们要更加重视这样一种能力：将全部注意力集中在此时此刻的情况，能够很好地倾听，能够很好地看到眼前具体的、即时的时刻。这意味着我们需要那些与一般人不同的人，一般人面对当下时，会认为它是过去的重复，现在只是为了准备应对未来的威胁和危险的一段时间，他不信任自

已足以临时应付，必须提前准备，以免到时候措手不及。即使没有冷战，即使我们是一个兄弟般团结的种族，我们也需要这种新型的人类，哪怕仅仅是为了对抗我们生活其中的新世界。

我在上面谈到的关于冷战的考虑，以及我们现在所面对的新世界，迫使我们讨论创造性的一些其他必要条件。既然我们在本质上讲的是一种人、一种哲学、一种性格，那么重点就从注重创造产品、技术、审美和创新等方面转移了。我们必须对创造过程、创造态度、有创造力的人更感兴趣，而不是只对创造性的产品感兴趣。

因此在我看来，更好的策略是把更多的注意力放在创造性的灵感阶段，而不是创造性的工作阶段，即“始发创造性”而不是“次级创造性”。

我们必须更多引为例证的，不是那些对社会有价值的艺术或科学作品，而是我们必须把注意力集中在即兴发挥上，集中在灵活和适应性上，有效地应对眼前出现的任何情况，无论情境重要与否。这是因为以成品作为衡量标准会带来太多混淆，如良好的工作习惯、固执、自律、耐心、编辑能力以及一些其他特征，它们和创造性没有直接关系，或至少不是创造性独有的特征。

所有这些考虑使得研究儿童的创造性比研究成人更有吸引力。这样就避免了许多混淆问题。例如，可以不再强调社会创新或社会价值或创造产品，也可以避免对天赋的专注来规避混淆问题（天赋与普遍创造性似乎无关，因为创造性每个人都有）。

这就是为什么我认为非语言教学如此重要，例如通过艺术、音乐、舞蹈等。我对培训艺术家不是特别感兴趣，因为那是用一种不同的方式进行的；我对孩子们玩得是否开心不太感兴趣，甚至对利用艺术进行治疗也不太感兴趣。就这点而言，我甚至对艺术教育本身也不感兴趣。我真正感兴趣的是我们必须发展的新型教育，这种教育将朝着培养我们所需要的新型人类的方向发展，即注重过程的人、有创造力的人、即兴发挥的人、信任的人、勇敢的人、有自主能力的人。艺术教育者是第一个

走向这个方向的人，但这只是历史的偶然，因为数学教育者也可以做到。我希望有一天会是这样。

当然，数学、历史或文学如今在大多数地方仍然是以权威、记忆的方法教授的（尽管这已经不适用J.布鲁纳所说的那种最新型的教育方式，那种关于即兴创作、猜测、创造性以及快乐的教育，也不适用于数学家及物理学家为高中创造的教育方式）。主要的问题是如何教孩子们面对当下、即兴发挥，等等。如何成为有创造力的人，能够采取有创造力的态度。

在强调非客观性的新艺术教育运动中，对与错很少被提及。在把对与错放到一边之后，孩子们也因此可以面对自己的勇气或焦虑、刻板印象或新鲜感，等等。说明这个问题有一个很好的方法是，当现实被收回时，我们就有了一个很好的投射测试情境，从而有一个很好的心理治疗或成长情境。这正是在投射测试和洞察疗法中所做的，即剔除了现实、正确性、对外界的适应性、物理、化学和生物的决定因素，使心灵更自由地展现自己。我甚至可以说，在这方面，通过艺术进行教育是一种治疗和成长技术，因为它允许心灵的更深层次浮现，受到鼓励、培养、训练和教育。

第三部分 价值

第八章 事实和价值的融合

我将以解释巅峰体验作为开始，因为正是在这样的体验中，我的论文才能得到最容易和最充分的证明。“巅峰体验”一词是对人类最美好时刻的概括，是对生命中最幸福时刻的概括，是对狂喜、愉快、极乐、最大喜悦的体验的概括。我发现，这种体验来自深刻的审美体验，如创造性的狂喜、成熟的爱、完美的性体验、父母之爱、自然分娩的体验等。我用“巅峰体验”这个词作为一种概括和抽象的概念，因为我发现所有这些狂喜的体验都有一些共同的特征。事实上，我发现有可能做出一个概括的、抽象的图式或模型来描述它们的共同特征。这个词使我能够在同一时刻谈论所有或任何这些经历。

在我的研究对象描述了他们的巅峰体验之后，我询问了这些时刻对他们来说感觉世界有什么不同，得到的答案也可以被系统化和概括。实际上，这样做几乎是必要的，因为没有其他方式来包含他们回答我的成千上万的词语或描述。我自己对他们回答的大量文字进行了浓缩，包括世界如何看待他们的许多描述。大约一百人的巅峰体验是：真、美、完整、二歧超越、活跃性、唯一性、完美、必要性、完满、正义、秩序、简单、丰富、轻松、乐趣和自给自足。

虽然这完全是我个人的归纳和浓缩，但我毫不怀疑任何人都会得出大致相同的特征列表。我相信并不会有很大的不同，除了同义词或特殊描述词的选择。

这些词非常抽象。可是又怎么可能不抽象呢？每个单词都肩负着在一个标题或项目下包含多种直接经验的任务。这就必然意味着，这样一个词语必须是包罗万象的，也就是说非常抽象的。

这些是巅峰体验中世界的不同特征。在重点或程度上可能有差异，例如，在巅峰体验，世界看起来更诚实、更赤裸、更真实，或看起来比

其他时候更美丽。

我想强调的是，这些被认为是描述性的特征在受试者口中都是关于世界的事实。他们描述了世界看起来的样子，甚至在他们看来是世界本身是什么样子。它们与新闻记者或科学观察家在目击某些事件后所使用的描述相似，不是“必须”或“应该”的陈述，也不只是受试者希望的预测。它们不是幻觉，也不仅仅是一种情感状态，缺乏认知参考。它们被认为是启迪，是真实和真实的特征，是以前他们从未发现的。

但尤其是我们——心理学家和精神病学家——正处于一个科学新时代的开端。在我们的心理治疗经验中，我们偶尔会在病患和自己身上看到光明、巅峰体验、孤独体验、洞察力和喜悦。我们已经习惯并了解，虽然不是所有这些都确实存在，但其中一些肯定是存在的。

化学家、生物学家或工程师将继续对这一既旧又新的观念感到困惑，即真理可能以这种既旧又新的方式出现：以一种冲动、一种情感启迪、一种爆发，穿过破墙、穿过抵抗、穿过被克服的恐惧。我们是专门处理危险真理的人，那些威胁自尊的真理。

这种非人格的科学怀疑主义，即使是在非人格学的领域，也是毫无根据的。科学的历史，或者至少是伟大科学家的历史，是一个对真理产生突然而狂喜的洞察的故事，然后，真理慢慢地、小心地、谨慎地被更多的工作者证实，他们的工作更像珊瑚上的昆虫，而不是雄鹰，不像凯库勒所做的关于苯环的梦。

太多目光短浅者把科学的本质定义为谨慎的检查、验证假设、发现别人的想法是否正确。但是，既然科学也是一种发现技术，它就必须学会如何培养巅峰体验的洞察力和远见，然后如何把它们作为数据来处理。存在知识的其他例子——对巅峰体验中尚未被察觉的真理的真实感知——来自通过爱获得的敏锐洞察力，来自某些宗教体验，来自某些亲密的群体治疗体验，来自智力的启迪，或者来自深刻的审美体验。

近几个月来，一种证实存在知识的全新可能性被展现出来。在三所不同的大学里，LSD致幻剂能够治愈大约50%的酒精中毒症，一旦我们从得知这个好消息，这个令人意外的奇迹的喜悦中回过神来，并且由于我们是永不满足的人类，我们不可避免地会问：“那些没有被治愈的人呢？”我想引用1963年2月8日A.霍夫博士的信来回答：

我们刻意使用了巅峰体验作为治疗手段。对接受了LSD或酶斯卡灵致幻剂的酗酒者利用音乐、视觉刺激、语言、暗示等任何能使他们达到巅峰体验的东西来进行试验。我们已经治疗了五百多名酗酒者，总结出了一些一般规则。其中一条是，一般而言，在治疗后产生戒断反应的大多数酗酒者是获得了巅峰体验的受试者，相反，没有获得巅峰体验的人都没有戒断反应。

我们也有强有力的数据表明，情感是巅峰体验的主要成分。当LSD受试者首次接受青霉素胺治疗2天后，他们的体验与从LSD正常获得的体验相同，但是有明显的镇静作用。他们观察所有视觉变化，改变了思想，但他们的情绪非常平静，与其他受试者相比，他们感觉没有参与性。这些受试者没有得到巅峰体验。只有10%的人在治疗后表现良好，而我们在几项大型随访研究中预期的康复率为60%。

现在我们得到了一个大飞跃：这张描述现实世界的特征列表虽然只是在某些时候被看到，但是它和我们所说的永恒价值、永恒真理是一样的。我们在这里看到了我们熟悉的真、善、美三位一体。也就是说，这个描述的特征列表同时也是一个价值观列表。这些特征是伟大的宗教主义者和哲学家所重视的，它实际上也是人类最严肃的思想家所一致同意的作为生命的终极或最高价值的清单。

我想再重复一遍，我的第一个声明是在科学领域内向公众公开的。任何人都可以做同样的事情，任何人都可以自己检查，任何人都可以使

用我曾经使用过的程序，并且如果他愿意的话，可以客观地将回答我提出的问题时所说的话录下来，然后公之于世。也就是说，我所报道的是公开的、可重复的、可判断的，如果你愿意，它甚至可以量化。它是稳定可靠的，因为当重复操作时，得到的结果大致相同。即使是根据十九世纪最正统的实证主义的定义，这也是一个科学的陈述。它是一种认知陈述，一种对现实的描述，对宇宙的描述，对外部世界的描述，对受试者和描述者的描述，对所感知的世界的描述。这些数据可以用传统的科学方式检验，它们的真实或不真实程度可以被确定。

然而，关于对外部世界的描述，同时也是一个价值描述。这些是最鼓舞人心的人生价值观，是人们愿意为之献身的，他们愿意为这些付出努力，承受痛苦和折磨。这些也是“最高”价值，因为它们通常是在最好的时刻、最好的条件下，最优秀的人所拥有的。这些是更高层次生活的定义、美好生活的定义、精神生活的定义，我还可以补充一点，这些是心理治疗的长远目标，也是最广义教育的长远目标。这些品质使得我们钦佩人类历史上的伟人，我们的英雄，我们的圣人，甚至我们的神。

因此，这一认知陈述和评估陈述是一样的。“是”变成了“应该”。事实和价值变得相等。那真实的世界，那被描述和被感知的世界，与那被重视和被期望的世界是同一的。现在的世界变成了应该存在的世界。应该发生的事情已经发生了，换句话说，事实在这里与价值融合了。

“价值”难题

显而易见，问题和价值是相关的，无论这个词定义如何。然而，“价值”有很多种定义，对不同的人有不同的含义。事实上，它在语义上是如此令人困惑，以至于我相信我们很快就会放弃这个包罗万象的词，取而代之的是对它所附加的许多含义的更精确、更具有操作性的定义。

从另一个角度，我们可以把价值概念想象成一个大容器，里面装着各种各样的模糊的东西。大多数谈论关于价值观的哲学家都试图找到一个简单的公式或定义，将容器中的一切联系在一起，即使里面的许多东西是偶然存在的。他们会问：“这个词到底是什么意思？”而忘记了它其实没有任何意义，它只是一个标签。只有多元化的描述可以服务于它，也就是说，要归纳整合“价值”一词被不同的人使用的所有不同的方式。

接下来是关于这个问题各个方面的一系列简短的观察、假设和提问，在“价值”这个词的不同含义和“事实”这个词的不同含义中，事实和价值以各种方式融合或接近融合。这就像是从词典编纂者之间的争论转向关注心理学和心理治疗领域的运作和实际事件，从语义学的世界转向自然的世界。实际上，这是将这些问题带入科学领域的第一步（科学的广泛定义包括经验数据和客观数据）。

作为一个“应该——是——探索”的心理治疗

现在我想把这种思维应用到心理治疗和自我治疗的现象上。人们在寻找身份、真实自我时所问的问题，很大程度上都是“应该”的问题：我应该做什么？我应该成为什么？我该如何解决这种冲突情况？我应该从事这项工作还是那项工作？我该离婚还是不离婚？我该活着还是死亡？

大多数没有受过教育的人都很愿意直接回答这些问题。他们会说“如果我是你的话……”然后继续提出意见和建议。但是受过专业训练的人已经认识到这是行不通的，甚至是有害的。我们不会说我们认为别人应该做什么。

我们学到的是，从根本上说，一个人发现他应该做什么的最好的方法是找到自己是誰，想要做什么，因为道德和价值决定道路，明智的选择应该通过“是”，通过发现事实、真理、现实、特定的人的本性。他对自己的本性、内心的愿望、性情、体质、他所追求和渴望的以及真正满

是他的东西了解得越多，他的价值选择就会变得越轻松、越自然、越容易顿悟。（这是弗洛伊德的伟大发现之一，也是一个经常被忽视的发现。）许多问题就这样消失了，许多其他的问题也是如此，只要知道什么符合人的本性，什么是合适的和正确的，就很容易解决了（我们还必须记住的一点是，了解一个人的深层本性同时也是对一般人性的认识）。

也就是说，我们通过“真实性”帮他寻找“应该”。发现一个人的真实本性同时对于“应该”的探索和“是”的探索。作为对知识、事实和信息的追求，也就是对真理的追求，这种价值追求是在科学合理定义的范围内的。至于精神分析方法，以及所有其他不干涉、不打扰、道家的治疗方法，我可以同样准确地说，它们一方面是科学方法，另一方面是价值发现。这种治疗是一种道德上的追求，甚至是自然主义意义上的宗教追求。

请注意，治疗的过程和治疗的目标（“是”和“应该”的另一个对比）是无法分开的。将二者分开只会变成闹剧或悲剧。治疗的直接目标是找出自己是什么样的人，治疗的过程也是如此。你想知道自己应该做什么吗？首先要找出你是谁！“做你自己吧！”描述一个人应该成为什么样的人，几乎和描述一个人的本质是一样的。[\[1\]](#)

在这里，就目的的意义而言，“价值”在你们奋斗的终点上，终点与天堂现在就存在着。一个人为之奋斗的自我，现在以一种非常真实的意义存在着，就像真正的教育一样，它不是一个人在四年的学习生涯结束时获得的文凭，而是一个学习、感知、思考的每时每刻的过程。宗教的天堂是一个人应该在生命结束之后进入的地方，天堂是在生命之上的，但生命本身没有意义。实际上，在整个生命中原则上都是随时可得的。它现在就在我们身边，就在我们周围。

“存在”和“成为”可以说是齐头并进的。旅行能给人带来目的的快乐，它不应该只是达到目的的一种手段。许多人发现，多年的工作所换

来的退休生活并不像工作那样甜蜜，但发现的时候已经太晚了。

接受

另一种事实和价值的融合来自我们所说的接受。在这里，这种融合并不主要来自现实的改善，即“是”，而是来自“应当”的缩减，来自期望的重新定义，以便它们越来越接近现实，因此也就越来越接近可实现性。

这句话的意思可以在治疗过程中得到例证，当我们对自己的要求过于完美，我们对自己的理想化形象在顿悟下崩溃时就能证明。当我们允许自己发现自己的懦弱、嫉妒、敌意或自私时，完美勇敢的男人、完美母性的女人或完美逻辑和理性的人的自我形象就会崩溃。

很多时候，这是一个令人沮丧的甚至是绝望的认识。我们可能会觉得罪孽深重、堕落或不值。我们看到我们的“是”和“应该”极其遥远。

但是，在成功的治疗中我们会经历接受的过程，这也是同样突出的一点。从对自己的恐惧中，我们走向了顺从。但有时候我们会转而思考：“毕竟，这并没有那么糟糕。这很正常，也很容易理解，哪怕是慈爱的母亲有时也可能会怨恨她的孩子。”有时我们看到自己甚至超越了这个阶段，完全热爱地接受人性，完全理解失败，最终把它看作可取的、美丽的、荣耀的。某个女人可能会对男子气概又怕又恨，但最后开始喜欢起来。最初被视为邪恶的东西可以变成荣耀。通过重新定义她对男子气概的看法，她的丈夫可以在她眼前变成他应该成为的样子。

如果我们放弃对他们的挑剔，放弃对他们的定义，放弃对他们的要求，我们所有人都能在孩子身上体验到这种感觉。在某种程度上，我们可以偶尔这样做，我们可以短暂地看到他们是完美的，就像现在实际上是非常美丽的、非凡的、可爱的。当“应该”发生时，我们对意愿和愿望的主观体验与我们所感受到的满足、一致和最终性的主观体验就会融合

在一起。艾伦·瓦茨在一篇有趣的文章中说得很好：“.....在死亡的那一刻，许多人经历了一种奇特的感觉，不仅是接受，而是把发生在他们身上的一切都意志化了。这不是专横的意愿，而是对意志和不可避免之间达到同一的意外发现。”

在这里，我们也想起了罗杰斯小组的各种实验，这些实验表明，在成功的治疗过程中，自我理想和真实的自我慢慢地越来越接近融合。在霍尼的说法中，真实的自我和理想化的形象被慢慢地修改和融合，也就是说，趋向于成为相同的事物而不是截然不同的事物。类似的概念还有更为正统的弗洛伊德学说中关于严酷而惩罚性的超我的概念，在心理治疗的过程中，超我逐渐被削减，变得更仁慈、更能接受、更有爱心、更自我肯定，或者说一个人对自我的理想，和一个人对自我的实际感知更加接近，从而提升了自尊，并因此自爱。

我想举的例子是分裂或多重人格中，外显的人格总是循规蹈矩，小心翼翼，伪善的类型，拒绝底层的冲动并完全压制它们，所以他只能从心理变态的，孩子气、冲动、享乐、失控的方面都得到满足的突破。将它们一分为二会扭曲两种“人格”，而将它们融合会使两种“人格”发生真正的变化。摆脱武断的“应该”才能让拥抱和享受现实中成为可能的“是”。

一些罕见的心理治疗师，如窥视癖一般利用揭露的手段，就像一个面具被撕下一样，让病人展露出真相。这是一种支配策略，一种胜人一筹的策略。它变成了一种攀爬社会的方式，一种使自己感觉拥有力量、强大、支配、地位，甚至像神一样的方式。对于那些自卑者来说，这是一种与人亲近的方式。

这在一定程度上暗示了被揭露的恐惧、焦虑和冲突被定义为差的、坏的、邪恶的。例如，弗洛伊德即使在他的晚年，也并不真正喜欢无意识，仍然把它定义为危险和邪恶的东西，必须被控制。

幸运的是，我认识的大多数治疗师在这方面都有很大不同。一般来

说，他们越了解人类的深度，就越喜欢和尊重人类。他们喜欢人性，而不是根据某些先前存在的定义或无法衡量人性的柏拉图本质来谴责人性。他们发现人有可能是英雄的、圣洁的、明智的、有才华的或伟大的，即使这些人是病人，暴露了他们自己和他们的“弱点”和“邪恶”时也是如此。

换句话说，如果一个人对人性的幻想随着他对人性的深入了解而破灭，这就好比说一个人的幻想或期望无法实现，或无法见到阳光，也就是说一切都是虚假的，不真实的。我记得大约25年前，我进行的一项性学研究（我不确定如今是否会以同样的方式来进行），有位受试者失去了宗教信仰。因为她完全不能相信上帝发明了这样一个肮脏、淫秽、恶心的方式来制造婴儿。在这里，我想起了中世纪各修道士的著作，被他们的动物本性（如排便）和宗教愿望的不相容所折磨的时代。我们的专业经验使得我们对这些不必要的、自找烦恼的愚蠢行为报之一笑。

总而言之，人类的基本本性被称为肮脏、邪恶或野蛮的，因为它的一些特征被先验地定义为如此，如果你把排尿或月经定义为肮脏，那么人体就会被这种语义上的诡计变得肮脏。我曾经认识一个男人，每当他受到妻子的性吸引时，就会用内疚和羞耻的痛苦折磨自己。他在“语义上”是邪恶的，但邪恶的定义是武断的。以一种更能接受现实的方式重新定义，是一种减少“是”和“应该”之间距离的方法。

统一意识

在最好的条件下的事实就是价值（应该达到的目标已经实现）。我已经指出，这种融合可以在两个方向中发生，一个是通过改善现实，使其更接近理想，另一个是通过缩小理想，使理想更接近实际存在。

也许现在，我可以加入第三种方式，即统一意识。这就是同时认识到事实的能力，发现特殊性和普遍性；既看到它就在此时此地，同时也

看到它是永恒的，或者更确切地说，能够通过特殊和永恒的内在看到普遍的内在，能够通过短暂和瞬间看到永恒。用我自己的话来说，这是一种存在领域和匮乏领域的融合：在沉浸于匮乏领域的同时，要意识到存在领域。

这不是什么新鲜事。任何读过禅宗、道家或神秘文学的人都知道我在说什么。每一个神秘主义者都试图描述具体对象的这种生动性和特殊性，同时也描述它的永恒、神圣和象征性（就像柏拉图式的本质）。除此之外，我们还有许多类似的描述，来自实验人员（例如赫胥黎）对迷幻药的描述。

我可以用我们对孩子的认识作为这种认识的一个常见例子。原则上，任何一个婴儿都可以达到任何成就。它有巨大的潜力，因此，在某种意义上，它可以成为任何人。如果我们足够敏感，应该能够感觉到这些潜在的可能性，当我们看着婴儿的时候，因此会感到敬畏。这个特殊的婴儿可以被视为未来的总统、未来的天才、未来的科学家或英雄。他实际上，此时此刻，在现实的意义上，拥有并存在着这些潜力。他的真实性的一部分是他所体现的各种可能性。任何对婴儿丰富和完整的观察都能意识到这些潜能和可能性。

以同样的方式，任何对女人或男人的完整认识都包括他们成为神灵和祭司的可能性，以及人类个体在现实中体现和闪耀的神秘就在我们眼前：他们代表什么，他们能成为什么，他们能提醒我们什么，他们能诗意化什么。（一个敏感的人，看到一个给婴儿喂奶或烤面包的女人，看到保护家庭免遭危险的男人，怎么可能无动于衷？）

每个治疗师都必须对他的病人有这种统一的认识，否则他永远不能成为一个优秀治疗师。他必须能够同时给予病人“无条件的积极关注”（出自罗杰斯）——把他看作一个独特而神圣的人，同时也要了解病人缺少某些东西，他是不完美的，需要改善。病人作为人的某种神圣性是很重要的，我们对任何病人都有责任，无论他做了多么可怕的事

情。这就是废除死刑，或禁止个人堕落到某一特定程度，或禁止残酷和不寻常的刑法的运动所暗含的哲学。

要想达到统一认识，我们必须能够同时认识到一个人神圣和世俗的一面。如果不去认识这些普遍的、永恒的、无限的、基本的象征品质，只做具体的，“物”的认识，那是一种倒退，一种局部的盲目性。（参见下文“应该的盲目性”。）

这与我们的主题的相关性在于，这是一个同时看到“是”和“应该”的方法，既有最直接的、具体的现状，也有可能是什么的目标值，它不仅可能实现，而且现有已经在我们眼前。同时，这也是我能够教给一些人的技巧。因此，在原则上，它为我们提供了有意地、自愿地融合事实和价值的可能性。要读荣格、埃利亚德、坎贝尔、赫胥黎，又不让他们的观念永远影响到我们的生活，不让事实和价值更紧密地结合在一起是很难的，我们不需要等待巅峰体验带来融合！

“实体化”

这是另一种相关说法，是把注意力转向同一问题的另一方面。实际上，任何方法活动（方法价值）都可以转换为最终活动（最终价值），如果你足够聪明，希望这样做的话。一份最初为了谋生而从事的工作，后来也可以因为它本身而受到喜爱。即使是最乏味、最枯燥的工作，只要在原则上值得做，也可以被神圣化（实体化，从一种单纯的手段变为一种目的，其本身就是一种价值）。有一部日本电影很好地阐述了这一点。在患了癌症临近死亡之时，最乏味的官僚式工作也变得实体化了，生命变得有意义、有价值，无论它应该成为什么样子。这也是融合事实与价值的另一种方式，人们可以将事实转化为最终价值，只要换个角度看待，并因此使它成为最终价值。（我认为神圣化或转换看待角度在某种程度上与实体化有些不同，尽管它们有重叠之处。）

事实的向量性质

在研究之前，我想引用韦特海默的一段话来作为开始：

结构是什么？在这种情况下，七加七等于.....是一个有空位的系统。可以以各种方式填补这一空白。“十四”符合情况，符合缺口，是这个系统在结构上的需要，在这个地方，在整个功能上都很符合情况。其他的回答，比如“十五”，就不适合。它不是正确的答案，是由任性、盲目或违反这个空位在结构中的功能所决定的。

这里我们有“系统”的概念、“缺口”的概念、不同类型的“完成”的概念、情境的需求的概念，有“需求性”。

如果一条数学曲线有一个缺口，有个地方缺少某种东西，情况也是类似的。在填补缺口的过程中，从曲线的结构上常常可以得出这样的结论：一种补全方式适合于该结构，是合理的，是正确的；其他的方式则不是。这与内在必然性的旧概念有关。不仅是逻辑的操作、结论等，而且是事件、行为、存在，在这个意义上也可以是明智的或无意义的、合乎逻辑的或不合逻辑的。

我们可以制定一个公式，给定一种情况，一个有空位的系统，一个给定的填空是否适合该结构，是否正确，通常是由系统的结构和情况决定的。在那里存在着需求性，是在结构上决定的需求。在纯粹的情况下，可能会有明确的判定，哪些填空符合情况，哪些不符合情况，哪些违反了情况的要求.....这里坐着一个饥饿的孩子；那边有个人正在盖一所小房子，缺少一块砖。我一手拿着一块面包，一手拿着块砖头。我把砖头给了那个饥饿的孩子，把面包给了那个人。这里存在着两种情况，两种系统。我们的分配是盲目的缺口填补。

然后在脚注中，韦特海默补充道：

在此我无法处理这个问题，如阐明“需求”概念等，我只能说必须对通常的“是”和“应该”的简单二分法做出修改。这种秩序的“决定”和“需求”是客观的性质。

在《格式塔心理学文献》一书中，其他大多数作者也有类似的表述。事实上，格式塔心理学的所有文献都证明了事实是动态的而不仅仅是静态的；正如科勒特别指出的那样，它们不是无向量（只有数量），而是有向量（有数量和方向）。更有力的例子可以在戈德斯坦、海德、列文和阿施的著作中找到。

事实不只像碗里的燕麦片一样静静待在那里，它们做各种各样的事情。它们把自己组合起来，使自己完整，一个未完成的系列会“要求”一个好的完成。墙上歪斜的画会恳求把它弄直；未完成的问题会一直困扰着我们，直到我们完成它为止；糟糕的格式塔会让自己变成更好的格式塔；不必要的复杂感知或记忆会简化自己；音乐的和谐需要正确的和弦来完成；不完美的人趋向完美；一个未完成的问题会指向它正确的解决办法。我们会说“形势的逻辑要求……”事实具有权威性和要求性。它们可能需要我们，它们可能会说“不”或“是”。它们引导我们前进，向我们建议，暗示下一步要做的事情，引导我们朝一个方向而不是另一个方向前进。建筑师谈论场地的要求，画家会说画布“需要”更多的黄色，服装设计师会说她的衣服需要一种特殊的帽子来搭配，啤酒和林堡的搭配要比罗克福的搭配好，或者，就像有些人说的那样，啤酒更“喜欢”一种奶酪而不是另一种。

戈德斯坦的作品尤其证明了有机体的“应该”。受损的有机体不满足于它原来的样子，保持受损的状态。它拼搏、压榨、推动，与自己战斗和斗争，以使自己再次成为一个统一。从一种失去部分能力的统一朝着一种新的统一推进，在这种新的统一中，失去的能力不再破坏它的统

一。它控制自己，创造自己，再造自己。它肯定是主动的，而不是被动的。也就是说，格式塔心理学和有机体心理学不仅是“是”的感知，而且是“向量感知”（“应该”的感知？）而不像行为主义那样是“应该盲”的，在行为主义中，有机体只是被动地感知，“被做”成那样而不是“做”或“要求”。从这个角度来看，弗洛姆、霍尼和阿德勒也可以被视为“是”和“应该”有洞察力的。有时我发现，把所谓的新弗洛伊德派看作弗洛伊德（还不够全面）与戈德斯坦和格式塔心理学家的综合，而不是简单地看作偏离弗洛伊德思想的人，是很有用的。

我想坚持的是，事实的许多动态特征，这些矢量性的品质，都在“价值”这个词的语义管辖范围内。至少，它们连接了事实和价值之间的二分法，而这种二分法是大多数科学家和哲学家不假思索地认为的，是科学本身的定义特征。许多人把科学定义为在道德和伦理上是中立的，即对结果和得失没有发言权。因此，它们为不可避免的结果打开了一扇门：如果目的必须来自某个地方，如果它们不能来自知识，那么它们必须来自知识之外。

“应该性”由“事实性”所创造

这通过一个简单的阶段引导至更广泛的泛化。即事实的“事实程度”以及“事实性”的增加会导致这些事实“应该性”的增强。我们可以说，事实程度决定应该程度。

“事实”创造“应该”，一件事被看得越清楚、知道得越清楚、越正确无误，越具有真实性，也越“应该”。它变得越“是”，就越“应该”，需要得越多，“要求”的声音就越大。事物越清晰，它就越“应该”，也就越能成为行动的指南。

在本质上，这意味着当任何事情足够清晰或足够确定，足够真实时，会在它自身内部提出自己的需求、自己的特性、自己的适合性。

它“要求”采取某些行动，而不是其他行动。如果我们把道德、伦理和价值观定义为行动的指南，那么最简单、最好的指导，指向最果断行动的是事实；它们越是真实，就越能更好地指导我们的行动。

我们可以用一个不确定的诊断来举例。我们知道年轻的精神科医生面对患者会感到不确定、摇摆不定、犹豫不决，对患者宽容、敏感、优柔寡断，他无法做出清晰判断。当他得到许多其他临床意见和一整套互相支持的试验时，如果这些与他自己的感知相一致，并且他反复检查它们，他就会变得绝对肯定，例如，病人是精神病患者；然后，他的行为就会以一种非常重要的方式转变，朝着确定、果断和确信的方向转变，朝着确切知道该做什么、何时做、如何做方向转变。这种确定性的感觉使他能够对抗患者家属或其他有不同想法的人的分歧和矛盾。他可以径自行事，因为他很确定，或者说他毫不怀疑自己已经认识到事情的真相。这使他可以接受可能会给病人造成的痛苦，无视那些眼泪、抗议，或敌意。如果你对自己有信心，你就不介意发挥力量。可靠的知识意味着可靠的道德决定。诊断的确定性意味着治疗的确定性。

在我自己的经历中，还有一个关于道德确信如何来自事实的确定性的例子。在读研究生期间，我对催眠进行了研究。大学里有条规定，禁止催眠。我想，理由应该是催眠根本不存在。但我确信它确实存在（因为我正在进行研究），我确信这是通往知识的捷径，也是必要的研究，所以我可以为我的研究而不惜做出很多事。我对自己的缺乏顾忌感到吃惊——我不介意说谎、偷窃或躲藏，因为我绝对确信自己在做正确的事情，所以我只是做了自己不得不做的事。（请注意“做正确的事”同时是一个认知词和一个伦理词。）我只是比他们更清楚而已。我不必对他们感到愤怒；我只是认为他们对这件事很无知，而不去注意他们。（这里我忽略了对确定性的不合理感觉这类非常困难的问题，因为那是另一个问题了。）

另一个例子是，父母只有在不确定的情况下才会软弱。当他们是确

定的时候，他们会是明确的、强烈的、清晰的。如果你确切地知道你在做什么，即使你的孩子哭了，有痛苦，或抗议，你也不会感到困惑。如果你知道自己必须拔出一根刺或一根箭，或者如果你知道为了拯救孩子的生命必须割开伤口，你可以毫不犹豫地继续下去。

在这里，知识带来了决定、行动、选择和做什么的确定性，因此，也带来了力量。这和外科医生或牙医的情况非常相似。外科医生打开了病人的腹部，发现了发炎的阑尾，他知道最好把阑尾切除掉，因为一旦阑尾破裂，病人就会丧命。这是真理规定什么必须做的例子，“是”决定“应该”。

这与苏格拉底式信念有关，即没有人会心甘情愿地选择谎言而非真理，或选择恶而非善。这里的假设是，无知使得错误的选择成为可能。不仅如此，杰斐逊的整个民主理论都建立在这样一种信念之上：充分的知识导致正确的行动，而没有充分的知识，正确的行动是不可能的。

自我实现的人对事实和价值的认识

很多年前，我报告说，自我实现的人对现实和真理有很好的认识能力，而且他们一般不会混淆是非，会比一般人更迅速、更肯定地做出道德决定。自那以后，第一项发现得到了足够多的支持；而且我认为我们今天比20年前能更好地理解它。

然而，第二项发现仍然是一个谜。当然，今天我们对心理健康的心理动力学有了更多的了解，因此我们对这一发现感到更加放心，更倾向于期待它会在未来的研究中被证实为事实。

我们目前讨论的背景允许我提出自己强烈的印象（当然，这必须得到其他观察者的证实），这两个发现可能有着内在的联系。也就是说，我认为对价值观的清晰认识在一定程度上是对事实的清晰认识的结果，或者，它们甚至可能是一码事。

我称其为B-认识——对存在的认识，对人或事物本质的认识，更经常发生在健康的人身上，似乎不只是对深层确实性的一种认识，同时也是对相关对象应该性的一种认识。也就是说，应该性是一个深刻感知事实性的内在方面，它本身也是一个可感知的事实。

这种应该性所要求的品格，或是需求性或内在的行动要求，似乎只影响那些能清楚地看到知觉的内在本质的人。因此，存在认知会导致道德确信和果断，就像高智商可以带来对复杂事实的清晰感知。或者在相同的意义上，一个天生敏感的审美感知者可以看到色盲者或其他人看不到的颜色。有一百万色盲的人看不见地毯是绿色的，但也没有什么区别。他们可能认为它是灰色的，但这对清楚、生动、无误地看到事情真相的审美感知者来说没有影响。

因为更健康、更敏锐的人很少会“应该盲”——因为他们可以让自己感知事实的愿望、实施的要求、需求或乞求——因为他们可以因此允许自己像道家那样被事实所引导，因此少去了决断的麻烦。他们做出的决定取决于现实的本质，或者是现实本质的一部分。

如果一个对象的事实面与该对象的应该面是可分离的，那么对于区分“是认识”和“是盲性”，以及“应该认识”和“应该盲”，可能会有所帮助。我认为，一般人可以被描述为“是认识”但“应该盲”。健康者更能认识“应该”，心理治疗有助于提高人的“应该认识”。我的自我实现主体的更大的道德决断力可能直接来自更大的“是认识”感知力、更大的“应该认识”感知力，或者二者兼而有之。

即使会使这个问题复杂化，我也忍不住要说，“应该盲”可以部分地理解为对潜力和理想的可能性的无视。举个例子，让我引用亚里士多德关于奴隶的“应该盲”。当他考察奴隶时，他发现他们实际上在性格上就有奴性。这个描述性的事实被亚里士多德认为是真正的、最内在的、本能的奴隶本性。因此，奴隶本质上是奴隶，他们应该是奴隶。金赛犯了一个类似的错误，把简单的表面描述和“正常”混为一谈。他看不出“可

能”是什么。弗洛伊德和他关于女性的柔弱心理学说也是如此。在他那个时代，女性实际上并不出众，但是，没有看到她们进一步发展的潜力，就像没有看到一个孩子能够在给予机会的情况下长大成人一样。对未来的可能性、变化、发展或潜力的盲目，不可避免地导致了一种现状哲学，在这种哲学中，必须将“现在是”（存在或能够存在的）作为规范。纯粹的描述仅仅是一种邀请，就像西利谈到描述性社会科学家时所说的，这只是一种加入保守党的邀请。“纯粹的”无价值描述，除了其他问题，只是草率的描述而已。

道家的倾听

一个人通过倾听来发现什么对自己是正确的，以便让自己被塑造、引导、指导。优秀的心理治疗师以同样的方式帮助他的病人——通过帮助病人倾听他那被淹没的内心声音，倾听他自己本性的微弱指令。斯宾诺莎原则认为，真正的自由包括接受和热爱不可避免的、现实的本性。

同样地，通过同样的方式倾听世界的本质和声音，通过对它的要求和建议保持敏感，通过使它的声音能被听到，人们发现怎样对待世界才是正确的：接受、不干涉、不要求、顺其自然。

在日常生活中，我们一直都是这样做的。我们知道火鸡的关节在哪里，知道如何使用刀叉，也就是说，完全了解火鸡的实际情况，这样就可以更容易地切开它。如果完全了解了事实，它们将指导我们、告诉我们该做什么。但这里我还要提出的是，事实是非常温和的，很难察觉。为了能够听到事实的声音，必须保持安静，以一种道家的方式去接受。也就是说，如果我们希望允许事实告诉我们应该性，我们必须学会倾听。这种非常具体的方式是道家的，安静地、平静地坐着，宁静地充分倾听，不干涉、接受、耐心、尊重眼前的问题，保持谦卑。

这也是古老的旧苏格拉底学说的一种现代措辞，即知识渊博的人不

可能作恶。虽然我们不能妄下断言，因为我们现在知道了邪恶行为的来源并不是无知，但我们仍然同意苏格拉底的观点，对事实的无知是邪恶行为的主要来源，因为这些事实本身在本质上就包含了应该如何处理它们的建议。

把钥匙插进锁里是另一种活动，最好是也用道家方式轻轻地、小心地、循着路去做。我认为我们都可以理解，这是一个很有效的，有时是用来解决几何问题、治疗问题、婚姻问题、职业选择和其他问题，以及良心问题，是非对错问题最好的方法。

这是接受事实“应该”性质的必然结果。如果这种品质存在，那么我们必须感知它。我们知道这并非易事，必须研究最大限度提高感知能力的条件。

[\(1\)](#) 真实的自我也有一部分是被构建和创造的。

第九章 存在心理学简说

存在心理学^[1]的定义（论题、问题、研究范围）

1. 讨论目的（而不是手段或工具）；目的状态、目的体验（内在的满足和享受）；对于人来说，自身就是目的（神圣的、独特的、不可比拟的、与其他人同等有价值，而不是作为手段或工具达到目的）；使手段变成目的的技术，使手段活动变成目的活动的技术。以对家本身的性质讨论对象本身，它们只有在自我生效、内在有效时固有价值 and 内在价值才无须学证。“此时此刻”指的是就其本身而言当下被充分体验的状态，作为目的本身，而不是过去的重复或未来的前奏。

2. 讨论最终和终极目标的状态；完成、高潮、结尾、结局、整体、完善、完美（没有欠缺的状态，没有更多需求，无法再进行改善）。纯粹的幸福、喜悦、极乐、狂喜、满足、实现、希望实现的状态，问题解决的状态，愿望实现的状态，需求满足的状态，目标实现的状态，梦想实现的状态。已经在那里的状态；已经到达而不是努力到达那里。巅峰体验，纯粹成功的状态（所有否定的短暂消失）。

2a. 不幸的、悲剧性的完满和结局的状态，只要能够产生存在认知。失败、绝望、无望、防御的崩溃，价值体系的严重失败，与深刻内疚感的严重对抗，在一些情况下，有足够的力量和勇气可以迫使人达到对真相和现实的感知（作为终点，而不是手段）。

3. 认为的完美状态，完美的概念。理想、模型、极限、例子、抽象定义。人的潜能或者可以被认为是完美的、理想的、模范的、真实的、完满的、典范的、神性的，或者是他在这些方向上有潜力和空间的。（在最佳状态下他会成为什么样的人，能够成为什么样的人，或者

潜在处于最佳状态，他接近人类发展的理想极限，但永远无法达到。）那是他的命运，他的目的。这些理想的人类潜能是从心理治疗、教育、家庭培训与成长的最终目的、自我发展等理想的长远目标中推断出来的（见下文“规定存在价值的操作”）。处理核心的定义和界定人的特征，他的本性，他的“固有核心”或“内在核心”，他的本质，他目前存在的潜力，他的必要条件（本能、体质、生物本性、固有的、内在的人性）。这使得“完满人性”“人性程度”或“人性萎缩程度”成为可能，是欧洲哲学人类学的概念。“必要条件”区分定义特征（定义了“人性”的概念）和范例（模型、柏拉图理念、理想可能性、完美理念、英雄、模板、死亡）。前者为最小值；后者是最大值。后者是纯粹的、静态的存在，前者试图成为这种存在。前者的归类条件很低，例如，人类是没有羽毛的两足动物。此外，成员资格是全有或全无的，只能选择加入或退出。

4. 没有欲望，没有目标，没有需要，没有动力，没有应对能力，没有奋斗，没有享受回报，没有满足状态。获得利益。（因此，能够“把自己的利益、愿望和目的完全置之不顾，在一段时间内完全放弃自己的人格，以保持纯粹的认识主体，对世界产生清晰的认识……”——叔本华。）

4a. 无畏，无焦虑状态。勇气。不受阻碍的、自由流动的、不受拘束的、不受约束的人性。

5. 元动力（当所有的缺失性需要、一切缺乏和要求想要得到满足时的行动力）。成长动力。“非激发”的行为。表达式。自发性。

5a. 纯粹的（始发的或整合的/或综合的）创造性的状态和过程。纯粹的“此时此地”活动（在可能的范围内，从过去或未来中获得自由）。即兴发挥。人与情势（问题）的纯粹契合，走向人与情势的融合是理想的极限。

6. 描述的、经验的、临床的、人性学的或心理测量学对于自我完成的描述（或命运、使命、天职、召唤）的实现状态（自我实现、成

熟、充分发展的人、心理健康、真实性、“真实自我”的实现，个性化、创造性人格、身份、潜能的实现或达到）。

7. 存在认知。与精神以外的现实的交易，其中心是现实的本性，而不是认知自我的本性或兴趣。看透事物或人的本质的明晰。

7a. 认知发生的条件。巅峰体验，低谷体验，孤寂体验。死前存在认知，急性精神病倒退下的存在认知。存在认知的治疗洞察力，对于存在认知的恐惧和逃避，存在认知的危险。

（1）存在认知中知觉的性质。存在认知下所描述的现实的本质和理想的外推，即“最佳”条件下，现实被认为是独立于感知者的、非抽象的。（参见关于存在认知和缺失认知的解释。）

（2）存在认知中感知者的本性。真实是因为超然，没有欲望，无私，“无偏见”的，道家的，无畏的，此时此地的（参见纯洁认知的解释），善于接受的，谦逊的（不傲慢），不考虑私利的，等等。我们自己是现实最有效的感知者。

8. 跨越时间与空间。时间和空间被遗忘的状态（全神贯注、集中注意力、迷恋、巅峰体验、低谷体验），不相关或阻碍或有害的状态。宇宙、人类、物体、经验，它们是无时间的、永恒的、无空间的、普遍的、绝对的、理想的。

9. 神圣的；崇高的、实体的、精神的、超然的、永恒的、无限的、神圣的、绝对的；敬畏；“宗教”状态是指自然主义的状态的一面。对于日常世界和物体，人们都是在永恒的视角下看到的。统一的生命，统一的意识。暂时与永恒、局部与整体、相对与绝对、事实与价值的融合状态。

10. 单纯状态（用儿童或动物作为范例）。（参见存在认知）（以成熟、明智、自我实现的人为范例）单纯的感知（最好不区分重要和不重要；一切都可能；一切都同样有趣；形象与背景的区分较少；只有初

步的环境构造与分化；更少作意义与目的区分，因为每样东西本身都是同样有价值；没有未来，没有预测，没有预感，因此没有惊喜、忧虑、失望、期望、预测、焦虑、练习、准备，或担忧；一件事发生的可能性和另一件事一样大；无干预地承受；接受发生的一切；极少选择、偏好、挑选、辨别；不区分相关性和不相关性；很少抽象和怀疑）。单纯行为〔自发性、表现力、冲动；没有恐惧、没有控制、没有抑制；没有狡诈、没有别有用心；诚实、无畏；无目的的；意外的、偶然的、无准备的；谦卑的（不傲慢）；不急躁（当未来未知时）；没有改善或重建世界的冲动（天真与存在认知有很多重叠；也许将来它们会完全一致）〕。

11. 倾向于终极整体论的状态，即以一种统一的方式看待整个宇宙，所有的现实；每一事物都是另一事物，每一事物都与每一事物有联系；在这个范围内，所有的现实都是单一的事物，我们从不同的角度去感知它。巴克的宇宙意识。把对世界一部分的感知看作是整个世界。将某物视为一切的技术，例如在艺术和摄影中，在裁剪、放大、扩充之中，等等。（切断对象和周边的关系、凸显主题、去掉嵌入状态等，并允许它强调本身，绝对新鲜地呈现出来。）看到它所有的特征，而不是从有用、危险、方便等方面进行抽象。一个客体的存在就是整个客体；抽象必须从方法的角度来看待它，并把它带离自身的领域。

对分离性、离散性、互斥性和排斥中庸法则的超越。

12. 观察到的或推断出的存在特征（或价值）。存在王国。统一意识（参见存在价值操作定义的备忘录）。

13. 所有的二分法（极性、对立、矛盾）解析（超越，结合、融合、集成）的所有状态，例如，自私和无私、理性与情感、冲动和控制、信任和意志、有意识的和无意识的、相反或对立的利益、幸福和悲伤、眼泪和笑声、悲剧和喜剧、阿波罗神和酒神、浪漫和古典，等等。一切将对立转化为协同作用的整合过程，如爱情、艺术、理性、幽默

等。

14. 所有协同状态（世界、社会、人、自然、自我等）。在这种状态下，自私和无私变得相同（通过追求“自私的目的”，我必须造福他人；当我做一个利他主义者时，我使自己受益，即当二分法已经被解决和超越时）。美德会得到社会支付的报酬，既有内在满足，也有外在奖励。在不需要花费太多代价的情况下，成为贤惠的人、聪明的人、有见识的人、美丽的人、诚实的人，等等。这些状态包括促进和鼓励实现存在价值的所有状态；使人向善的状态；阻止怨恨、反价值观和反道德（对好、真、善、美等的仇恨和恐惧）的状态；使真、善、美等相互关联，并使它们彼此走向理想统一的一切状态。

15. 人类的困境（存在的困境）被暂时解决、整合、超越或被遗忘的状态。例如巅峰体验、存在幽默和笑声、圆满结局、正义的胜利、死得其所、存在爱，存在艺术、存在悲剧或喜剧、所有融合的时刻、行为和感知，等等。

“存在”一词在《存在心理学探索》^②中的多种用法

1. 它被用来指代整个宇宙，存在的一切，以及所有的现实。在巅峰体验中，在迷恋状态中，在集中注意力的状态中，注意力可以缩小到一个单一的物体或人并做出反应，“似乎”它是整个存在、整个现实。这意味着所有一切都是整体上相互关联的。唯一完整的东西是整个宇宙。任何缺少这一点的东西都是部分的、不完整的，为了暂时的、实际的便利而脱离了内在的联系和关系。它也指代宇宙意识，同时也意味着层次整合而不是二分。

2. 它指代“内在核心”，即个人的生物学本质——他的基本需求、能力、偏好；他的不可再简化的本性；“真实的自我”（霍尼）；他内在的、本质的、固有的身份。由于“内在核心”既是普遍的（每个婴儿都需

要被爱），也是个体的（只有莫扎特是完美的莫扎特式的），这个短语可以指“完满人性的”和（或）“完全特殊的”。

3. “存在”可以指代“表达自己的本性”，而不是较量、奋斗、紧张、意愿、控制、干预、命令（会有一只猫就是一只猫的意思，而不是女性角色就是女性的意义上，或一个吝啬的人“试图”变得慷慨的意义上）。它指的是毫不费力的自发性（就像一个聪明的人表现得睿智，一个婴儿表现出孩子气），它允许在行为中看到最深层、最内在的本性。由于自发性很难，大多数人都可以被称为“人类模仿者”，即他们“努力”成为他们认为的人，而不仅仅是他们自己。因此，它也意味着诚实，坦率与自我表露。大多数使用过自发性的心理学家秘密抱有未经充分审查的想法，假设神经官能症不是最深的本质的一部分，不是核心，或者是真正的人性，而是一个更表面层的个性隐藏或者扭曲了真正的自我，也就是说，神经官能症是对真实存在的一种防御，是对一个人深层的生物本性的一种防御。“试图”去做可能不如“成为”（表现）好，但也比不尝试要好，比绝望、不加应对、放弃要好。

4. 存在可以指“人”“马”等概念。这样的概念具有规定性特征，通过特定的规定在其内部包含和排除成员。对人类心理学来说，这是有局限性的，因为任何一个人都可以被看作是“人类”概念或类别的成员，又可以被看作某个特殊类别的唯一成员，例如爱迪生·西姆斯。

此外，我们可以以两种极端不同的方式使用类概念，即极小值或极大值。我们可以最小限度地定义类，这样一来，实际上没有人会被排除在外。这没有给我们质量分级的基础，也无法让我们以任何方式在人类之间进行区分。一个人要么是某一类的成员，要么不是，要么在里面，要么在外面，不可能有其他状态。

或者，这个类可以被定义为完美的典范（模范、英雄、理想的可能性、柏拉图式的想法、对理想极限和可能性的推断）这种用法有很多优点，但是必须记住它的抽象和静态性质。仔细描述我能得到的最佳实际

人类（自我实现的人），没有一个人是完美的，以及另一方面，描述理想的、完美的、概念上纯范例的概念之间存在着深刻的差异。“自我实现的人”这一概念表明的不只是那些人，而是理想趋向。要理解这一点应该不成问题。我们习惯于蒸汽机或汽车的蓝图和图表，它们肯定不会与我的汽车或你的蒸汽机的照片相混淆。

这样的概念定义也提供了区分本质与周边事物（偶然的、表面的、非本质的）的可能性。它给出了区分真实与非真实、真与假、必要与可有可无、永恒与短暂、不变与可变的标准。

5. 存在可能意味着发展、成长和变化的“终极”。它指的是最终产品或限制、或目标、或终极目的，而不是它的过程，如下面的句子所示：“这样，存在心理学和变化心理学就能得到调和，而孩子本身，仅仅是自己，就可以前进和成长。”这听起来很像亚里士多德的“终极因”，或终极结果，就像“橡子现在本质上是橡树，将来也会变成橡树。”（这是一种诡辩，因为我们倾向于拟人化，说橡子在“尝试”长大、但它并没有、它只不过“是”处于幼年。正如达尔文不会用“尝试”这个词来解释进化论一样，我们也必须避免这种用法。我们必须把它的极限解释为它存在的附带现象，是同时期机制“盲目的”副产品和过程。）

存在价值（作为从巅峰体验中所知世界的描述）

存在的特征就是存在的价值。〔可类比人性丰满者的特点，人性丰满者的喜好；巅峰体验中的自我身份特征；理想艺术的特征；理想儿童的特征；理想数学论证、理想实验与理想理论、理想科学与理想知识的特点；所有理想的（道家的不干涉）心理疗法的长远目标；理想人文教育的长远目标，宗教的长远目标和某些宗教的表现；理想的良好环境和理想的良好社会特征。〕

1. 真：诚实；现实；坦率；简单；丰富；重要性；应该；美；纯

粹；干净和纯粹的完整性。

2. 善：正派；值得向往；应该；正义；仁慈；诚实；我们喜欢它，被它吸引，赞扬它。

3. 美：正派；形态；活力；简单；丰富；完整、完美；完成；独特性；诚实。

4. 整体性：统一；集成；合一的倾向；互联性；简单；组织；结构；秩序，不分离；协同作用；同法则和整合倾向。

4a. 二分超越：二分、极性、对立、矛盾的接受、解决、整合或超越性；协同作用，如对立转化为统一，对立者转变为合作或相互增强的伙伴关系。

5. 活力：过程；不死气沉沉；自发性；自我调整；优化选择；全功能；变化，但又保持不变；表达自身。

6. 独特：特质；个性；不可比；新奇；特质；就是那样；没有比它更好的。

7. 完美：没有多余；没有缺乏；每样东西都在其正确的位置，无法改进；合适；应该如此；适宜；正当、完整；无法超越；应该。

7a. 必要：必然；事情只可这样；丝毫无须改变；这样很好。

8. 完成：结束；结尾；正义；已经完成；格式塔不再改变；目的实现；终点和末尾；没有缺失或缺乏；整体；实现命运；停止；顶点；圆满关闭；重生之前的死亡；成长与发育的停止与完成。

9. 正义：公平；应该；适宜；组织的性质；必需品；必然；不偏私；无倾向性。

9a. 秩序：合法；正确；没有多余的；完善的安排。

10. 单纯：诚实；坦率；重要性；抽象；无误；基本骨架结构；问

题的核心；率直的；只做必要的事；没有装饰，没有额外的或多余的。

11. 丰富：分化；复杂；错综复杂；整体；没有遗漏或隐藏；所有；“无所谓重要与否”，即一切都同等重要；没有什么是不重要的；所有的一切都保持原样，无须改进，简化，抽象化，重新安排。

12. 不费力：游刃有余；不紧张、不用力，不困难；优雅，完美实现功能。

13. 娱乐：乐趣；快乐；娱乐；欢乐；幽默；生机；游刃有余。

14. 自足：自主权；独立；除自身外没有其他需要；自己决定的；超越环境；分离；按自己的规则生活；身份。

以可测试的形式呈现存在价值含义的操作定义

1. 首先看到的是自我实现（心理健康）的人所描述的特征，由他们自己报告或调查人员和接近他们的人感知到的那样。

2. 被视为自我现实化的人的价值观偏好、选择、渴望、体现在他们自己，在其他人的，在世界上（如果有相当好的环境条件和相当好的选择者）。一些可能性是，很多自我实现的人都有相同的，虽然较弱的偏好，但是需要非常好的环境条件和非常好的选择者条件。选择者的心理健康水平越高，选择任意或所有存在价值的概率就越高。选择任何或所有存在价值的可能性随着（1）选择者的心理健康，（2）环境的协同作用，（3）选择者的力量、勇气、活力，自信等因素的增加而增加。

假设：存在价值是很多（大多数？所有？）人所深深渴望的（可在深度治疗中发现）。

假设：存在价值是诗人获得最终满足的东西，无论人是否有意识地寻求、偏好或渴望它，即存在价值带来完美、圆满、满足、平静、完成命运等感觉。在产生良好的效果方面（治疗和生长）也是如此。

3. 向研究者报告巅峰体验者在巅峰体验中感知到的世界特征（或走向这些特征的趋势），即“世界在各种巅峰体验中的样子”。这些数据一般由神秘体验、爱情体验、审美体验、创造体验、父母和生殖体验、智力洞察力、治疗洞察力（不常有）、体育运动、身体体验（有时）以及宗教著作的某些方面的常见报告所支持。

4. 由巅峰体验者向研究者报告自我特征（“敏锐的同一性体验”）；（包括所有价值观，可能除第9条以及创造性外；此时此地的性质和非力争的价值可以作为对第5、7、12条的例证；诗意的交流）。

5. 调查者观察巅峰体验者的行为特征（与前上文第4条相同）。

6. 当你有足够的力量和勇气时，对于其他的认知也是如此；如高峰体验、低谷体验和孤寂体验（精神病式的倒退、与死亡的对抗、防御的破坏、幻想的价值系统、悲剧和悲惨的经历、失败、与人类困境或存在困境的对抗）；一些智力和哲学的见解、结构和工作方式；认知过去（“拥抱过去”）。这种“操作”或数据源本身并不足够；需要其他验证。有时支持其他操作的发现，有时与之相矛盾。

7. 被视为“优秀”艺术的特征（“优秀”到目前为止指“该研究者偏爱的”）；例如绘画、雕塑、音乐、舞蹈、诗歌和其他文学艺术（除第9条外的所有价值，第7和第8条也有例外）。

这是一项实验，由艺术评委对孩子们的非具象性绘画进行评分，满分为10分，从“最普遍的审美品质”到“最不普遍的审美品质”；另一组评委对所有这些绘画的完整性进行评分，其他两组评委分别为“活力”评和“独特性”评分。四个变量呈正相关。初步调查给人留下这样的印象：通过对绘画或短篇小说的检查，可以对艺术家的健康状况做出比偶然性要准确得多的判断。

可验证假说：美、智、善与心理健康的相关性随年龄增长而增加。对不同年龄段的健康、美丽、善良和智慧进行评分，每十岁为一组，每

项评分由不同的评委组进行。得出的结果也是正相关。30多岁的人相关值高，40多岁的人则更高，等等。到目前为止，这一假设只得到了偶然的支持。

假设：对小说按照十五种存在价值进行评分，结果会显示“差”小说（由评委评分）比“好”小说更接近存在价值。“好”音乐和“差”音乐也是一样。不规范的陈述也是可能的；例如哪些画家、哪些词句、哪种舞蹈有助于提高或加强或例证个性、诚实、自足，或其他存在价值。还有，哪些书籍、诗词是更成熟的人的首选。用健康的人来做“生物实验”（对存在价值更敏感、更高效的感知者和选择者，就像煤矿里的金丝雀一样）的可能性有多高？

8. 我们对自己文化中各个年龄段儿童心理健康增加和减少的特征和决定因素所知甚少，这总体上表明，增加健康意味着向各种（可能是所有的）存在价值运动。学校、家庭等外部条件可以被定义为有利于心理健康或有利于存在价值。用可测试的假设来表述这一点会产生，例如，心理健康的孩子比不健康的孩子更诚实（美丽、善良、完整等），健康需要通过投射测试或行为样本或精神病学访谈来衡量，或者典型的神经症状，等等。

假设：心理健康的教师应该对学生的存在价值产生帮助，等等。

非规范类型的问题：哪些条件会增加儿童中的整合性？哪些会减少儿童的整合性，比如诚实、美丽、玩乐、自足，等等？

9. “优秀的”（价值2）或“一流的”数学演示是“单纯的”（价值10）、“抽象真理”（价值1）、“完美”和“有序”（价值7、8、9）的终极。它们可以，而且常常被视为很有美感（价值3）。一旦完成，它们看起来很简单、很容易（价值12）。这种趋向，对于完美的渴望、爱与钦佩，甚至对某些人而言是需要。它们与所有的机器制造商、工程师、生产工程师、工具制造商、木匠、行政和企业组织的专家、军队等基本上是同类比的。他们也显示出了对以上存在价值的追求。这应该是一个

可衡量的选择：例如，一个精致、简单的机器，一个不必要的复杂的机器，一个平衡的锤子和一个笨拙的锤子，一个完全正常工作的发动机和部分工作的发动机（价值5）等。健康的工程师、木匠等，应该自发在所有他们的产品展示更大的偏好和存在价值，售出更高的价格，等等。对于“好的”实验、“好的”理论以及“好的”科学来说，可能也存在类似的情况。在这些上下文中很可能使用“好的”一词的一个强有力的决定因素是“更接近存在价值”，就像数学上的意义一样。

10. 大多数（主张洞察力、发现、非权威、道家方式的）心理咨询师，无论属于哪个学派，当他们谈起心理治疗的最终目标，即使在今天，也会说起完满人性、真实的、自我实现、有个性的人，或者一些近似的描述。既有描述意义，也有理想、抽象概念的意义。当细分到子细节时，这通常意味着一些或所有的存在价值：如诚实（价值1），良好的行为（价值2），整合（价值4），自发性（价值5），充分发展、成熟和潜能之间的运动（价值7、8、9），完全本质（价值10），成为一个人可能成为的一切，并接受一个人的全方位的更深层次的自我（价值11），不费力，轻松与简单（价值12），玩乐和享受（价值13），独立、自主，和自我决定（价值14）。我怀疑没有任何治疗师会认真反对这些，尽管有些人可能想要补充。

关于成功和不成功的心理疗法实际效果的大量证据来自罗杰斯派，据我所知，所有的证据无一例外都支持与心理疗法的长远目标是存在价值的假设相一致。这种做法在心理治疗之前或之后还可以用于检测尚未被证实的假设，即治疗可增加病人的美，以及他对美的敏感性、渴望和享受。对于自我实现幽默感的一组类似假设也是可以测试的。

试点试验：为期两年的小组治疗实验的非定量观察；大学男生和大学女生在我和参与者本身看起来都更漂亮或英俊（以陌生人的判断，实际上也变得更漂亮，更有吸引力了），因为小组成员增加了自爱和自尊，以及快乐愉悦。一般来说，如果我们强调治疗的揭示方面，那么无

论揭示什么，在某种意义上都已经存在了。因此，通过揭示疗法出现或揭示的任何东西很可能是有机体内在的体质或脾气，心理或基因；也就是说，它的本质，它最深的现实，是生物学赋予的。通过揭示治疗而消失的东西被证明，或者至少被表明，不是内在的、固有的，而是偶然的、表面的，由有机体获得的或强加在有机体上的。相关证据表明存在价值通过揭示疗法得到强化或实现，从而支持了这一观点，即存在价值是最深层、最本质、最内在的人性的属性或定义特征。这个普遍的命题在原则上是可以检验的。罗杰斯在治疗中的“趋向和远离”技术为研究什么有助于趋向和远离存在价值提供了广泛的可能性。

11. “创造性”“人本主义”或“全面发展”教育的长远目标，特别是非语言（艺术、舞蹈等）教育，与存在价值有相当大的重叠，而且可能会被证明与它们是相同的，加上各种各样的心理治疗的补充，可能是手段而不是目的。也就是说，这种教育在潜意识中希望得到与理想的心理治疗相同的最终成果。因此，所有已经和将要进行的关于治疗效果的研究，原则上都可以与“创造性”教育并行。就像治疗一样，教育也是如此，我们可以看到一个可用的规范性概念的可能性。即能使学生达到最佳存在价值的教育就是优秀教育。例如，帮助他变得更诚实、善良、美丽、完满，等等。如果技能和工具的获得被排除在外，或者仅仅被视为达到最终目的的一种手段，那么高等教育可能也是如此。

12. 对于某些有神论和非有神论宗教，以及每种宗教的教法和神秘主义的说法，情况也是如此。总的来说，他们所宣扬的是：（1）神是大多数存在价值的化身；（2）理想的、虔诚的、敬虔的人是最能例证或至少是最渴望这些“像神一样”的存在价值的人；（3）所有的技术、仪式、教义、教条都可以看作达到这些目的的手段；（4）天堂是实现这些价值的地点、状态或时间。拯救、救赎、皈依，都是对上述真理的接受，等等。既然这些命题都有可靠的证据支持，它们就需要在自身之外有一个选择原则；即它们与存在心理学是一致的，但不能证明心理学是正确的。如果一个人知道如何挑选和使用，那么宗教文献是一个有用

的宝库。与上面的其他命题一样，我们可以把事情颠倒过来，作为理论命题来尝试，例如，存在价值代表着“真”或功能性、可用性、有用的宗教的定义者。这一标准现在最好的满足可能是禅宗、道家和人本主义的结合。

13. 我的印象是，大多数人都会在艰苦或恶劣环境条件下放弃存在价值，如集中营、战俘营、饥饿、瘟疫、恐怖、来自环境的敌意、遗弃、漂泊、价值观体系普遍崩溃、价值观缺失、绝望等。不知道为什么少数人在这些非常“坏”的条件下，能够走向存在价值。然而，这两种移动都是可测试的。

假设：“良好条件”的一个有用含义是“协同作用”，本尼迪克特将其定义为“社会制度环境融合了自私和无私，通过这样的安排，当我追求‘自私’的满足时，我就会自动地帮助别人；当我试图利他时，我就会自动地奖赏和满足自己；即自私和利他之间的两极对立已经被解决，被超越”。因此，我们可以提出以下假设：一个好的社会是美德会带来回报的社会；一个社会、子群体、一对伴侣或自我内部的协同作用越多，我们就越接近存在价值；恶劣的社会或环境条件使我们互相彼此敌对，通过使我们的个人利益相互排斥，或对个人满足感（缺失性需求）供给不足，无法满足大家的需求，只能牺牲别人。在条件好的情况下，我们为了行善，为了追求存在价值等，只需付出很少代价，或根本无须付出代价；在良好的条件下，善良的商人在财务上会取得更大的成功；在良好的条件下，成功的人是被爱的，而不是被仇视、害怕或憎恨的；在良好的条件下，更有可能得到赞赏（不掺杂爱欲或支配等）。

14. 有证据表明，我们所谓的“好”工作和“好”工作条件总体上有助于人们走向存在价值。例如，从事不太理想工作的人最看重安全感，而从事最理想工作的人往往最看重自我实现的可能性。这是好的工作条件的一个特例，也隐含着再次走向非规范化的可能性。例如，工作条件可以促进完整、诚实、个性等，从而用“提高存在价值”取代“好”这个词。

15. 基本需求的层次结构及其优势顺序是通过重构操作发现的，即需要的挫败感会产生神经症。也许在不久的将来，我们会有足够灵敏的心理工具来检验这样的假设：对任何存在价值的威胁或挫折都会产生一种病态或存在性病症，或是人性萎缩的感觉。它们也是上述意义上的“需要”（我们渴望它们，以便完善自己或成为完满的人）。无论如何，现在有机会问出尚未研究的可研究的问题，生活在一个不诚实的世界会有什么影响？一个邪恶的世界，一个丑陋的世界，一个四分五裂、破碎不堪的世界，一个已经死气沉沉、毫无活力、陈词滥调和刻板印象的世界，一个不完整、未完成的世界，一个没有秩序和正义的世界，一个不必要的复杂的世界，一个过于简单化、过于抽象化的世界，一个需要非常努力的世界，一个非常严肃的世界，一个没有隐私、无法独立的世界会有什么影响？”

16. 我已经指出过，“良好社会”的一个可用的操作意义是它向所有成员提供基本需求满足以及自我实现和人类实现的可能性的程度。在这一措辞上还可以加上命题“良好社会”（与糟糕的社会相比），它提倡、重视、争取，使存在价值观的实现成为可能。这也可以用非规范的方式表述，就像我们上面做的那样。抽象理想的精神理想国将完美地达到存在价值。良好社会（精神理想国）在多大程度上与协同社会相同？

存在爱怎样带来无偏私、中立、超然和更敏锐的洞察力？

爱什么时候会让人盲目？什么时候令人更敏锐，什么时候令人盲目？

拐角的转折点是，当爱对于对方变得如此伟大和纯粹（明确）时，对方的善就是我们想要的，而不是他们可以为我们做什么。这时对方已经不是手段，而是目的（在我们的许可下）。就像苹果树一样：我们爱

它爱到不想让它变成别的东西；我们很喜欢它现在的样子。任何干预（“插手”）只会对它造成伤害，使它不再像棵苹果树，或者不那么完美地按照它自身固有的规则生活。它看起来是这样完美，美到我们害怕触摸它，因为害怕减少它。当然，如果它被认为是完美的，就没有改进它的可能性。事实上，努力改善（或装饰等）本身就证明对象被视为不够完美。“完美发展”的画面在改进者脑中，在他看来比苹果树本身的最终结局更好；即他能比苹果树做得更好，他懂得更多；他能把它塑造得比它本身更好。所以，我们下意识地觉得养狗者并不是真正的爱狗者。真正的爱狗人士因被剪掉狗尾巴，或者对耳朵的裁剪或塑造而激怒，又或从一些杂志中学到如何使狗选择性地育种，令狗紧张、生病、无法怀孕、无法正常生育、患有癫痫等（然而，这种人称自己喜欢养狗）。那些培育矮树、教熊骑自行车或教黑猩猩吸烟的人也一样。

因此，真正的爱（至少有时是这样）是不干预、不苛求的，可以从事物本身中获得乐趣；因此，它凝视对象时没有任何狡诈、设计或自私的计算。这就减少了抽象（或选择对象的部分或属性或单一特征），减少了对不足整体的观察，减少了原子化或分解。这就好比说，在结构、组织、塑造、成型或适应理论或先入之见方面，没有那么主动去强求，因此对象可以保持其整体与统一性。这也就是说，更多地保留其原本。衡量对象的标准较少：不介意相关性或不相关性、重要性或不重要性、图形或背景、有用或无用、危险或不危险、有价值或无价值、有利或无利、好或坏，或其他人类自私感知的标准。对象也不太容易被成规化，被分类，或放置在历史序列中，或仅仅被视为类的成员，作为样本，或类型的实例。

这意味着对象的（整体的）部分（外围的和中心的）的所有（不重要的和重要的）方面或特征都更容易得到同样的关注，每一个部分都更容易令人感到愉快和美妙。存在爱，是指无论是对爱人、婴儿、一幅画还是一朵花，几乎总能保证带着满满的、强烈的和着迷的关主的观察。

在这样的整体背景下，小缺陷也容易被看作可爱的、有魅力的和迷人的，因为这是对象的特质，它们赋予了对象性格和个性，令其保持“它是什么”而不是“成为别的什么”，或许也只是因为它们不重要、无关紧要、并非本质问题。

因此，存在爱者（存在认知者）看到的细节会逃过缺失爱者或非爱者的眼睛。他将更容易看到对象本身的本质，看到它自己的权利和它自己的存在方式。它自己的脆弱的软骨结构更容易向承受的观察屈服，这种观察是不活跃的，不干涉的，不那么傲慢的。即感知形态取决于自己的形态，存在认知比结构被感知者强加于它时更由自身所决定。后者过于唐突，缺乏耐心。就像屠夫分解尸体一样，为了自己的食欲挑拣，也像个要求无条件投降的征服者，还像是雕塑家要揉捏黏土，而黏土是没有自己的结构的。

什么人在什么条件下选择或不选择存在价值？

现有证据表明，“健康”的人（自我实现、成熟、富有成效的性格等）更经常选择存在价值。历史上最伟大、最受尊敬、最受爱戴的人也选择存在价值。（这就是他们被尊敬、被爱、被认为伟大的原因吗？）

关于动物的选择实验表明，强大的习惯、前期学习等因素降低了自愈选择的生物效率、灵活性、适应性等。例如在肾上腺素切除的大鼠中就是如此。熟悉作用的实验表明，如果在十天的时间里人们被迫选择那些效率低下的、令人讨厌的和最初不喜欢东西，十天之后也会如此。人类的一般经验支持这些发现，例如在好习惯养成方面。临床经验表明，对习惯和熟悉的偏好在那些更焦虑、胆怯、刻板、拘束的人身上表现得更强烈、更僵硬、更强迫、更神经质。临床证据和一些实验证据表明，自我力量、勇气、健康和创造性使成人和儿童更有可能选择新的、不熟悉的、不习惯的东西。

适应意义上的熟悉也可以减少选择存在价值的倾向。臭味不再难闻，惊人的事也不再令人震惊。糟糕的条件适应了便不再多加注意，即不再意识到，即使他们的恶劣影响可能继续在没有意识的情况下存在，如持续的噪声、持续丑陋或长期缺乏食物。

真正的选择意味着与备选方案同等条件且同时呈现。例如，习惯于低复制率的留声机的人们更喜欢它而不是高保真留声机。习惯了高保真的人们还是首选高保真，但是当两组人同时接触到劣质和优质的音乐播放时，两组人最终都选择了更好的高保真音响。

关于区分的实验文献表明，当选择对象同时出现且靠近时比相距较远时更有效。我们可以选出两幅画中更漂亮的那一幅，两种酒中更纯的那一种，或者两个人中更有活力的那一位，它们在空间和时间上越接近，就越有可能做出选择。

假设实验：如果全体质量是从1（糟糕的雪茄、酒、织物、奶酪、咖啡，等等）到10（“好”的雪茄与酒等），习惯于一级的人很可能选择1，如果唯一的替代选择是在另一个极端，例如10，很可能这个人会选择2而不是1，选择3而不是2，等等，这样最终会被带到选择10级。选择应该在同一话语范围内，即距离不应太远。对于那些最初更喜欢好酒的人使用同样的方法。如果让他们在10和9、9和8、5和4等之间选择，他们可能会继续选择更高的值。

在上述各种意义上，揭示洞察力治疗可被视为通向“真正选择”的过程。在治疗成功后，做出真正选择的能力比以前更强。它是由体质而非文化决定的，是由自我决定的，而不是由外部或内部的“他人”决定的。选择是有意识的而不是无意识的，恐惧被最小化，等等。成功的治疗增加了偏好存在价值的倾向，也更以其为目的。

这意味着选择者的特征决定因素也必须保持不变或被考虑在内。例如通过实际感受，了解到“更好”的选择（在价值观等级中较高，接近存在价值）会带来更佳体验。这通常对于创伤、消极条件或神经质的人，

害羞、胆小的人，狭隘、贫穷、受约束的人，僵化、刻板、定型化的人更难。（因为他们可能害怕尝试体验，或拒绝体验，抑制它，压制它，等等。）这种性格的控制主要取决于体质的和获得的两种因素。

许多实验表明，社会暗示、不合理的广告、社会压力、宣传对选择自由甚至感知自由都有相当大的影响，即选择可能会被误解，然后做出错选。这种有害的影响在循规蹈矩的人身上比在独立、坚强的人身上更大。有临床和社会心理学的原因可以预测，这种影响在年轻人中比在老年人中更大。然而，所有这些效应，以及类似的效应，如阈下条件反射、宣传、声望暗示或虚假广告、阈下刺激、隐性正强化等，都是基于盲目、无知、缺乏洞察力、隐瞒、说谎和对情况的不了解。通过让无知的选择者有意识地意识到自己被操纵的方式，大多数这些影响都可以消除。

真正的自由选择——选择者的内在本质是主要的决定因素——因此从社会压力中解脱出来，由独立而不是依赖他人的个性，由成熟而不是软弱和恐惧，由力量和勇气，由真理、知识和意识来增强。满足这些条件可以增加存在选择的百分比。

价值的层次结构，其中存在价值是“最高的”，部分是由基本需求的层次，由确实需要对成长需要的优势，体内稳态优于增长等决定的。一般来说，如果有两个缺乏需要被满足，优先被满足的应是“低等”不足。因此，对存在价值的可预期的、高度可能的偏好，原则上是基于对较低的、更有优势的值的优先满足。这种概括产生了许多预测；例如，有安全感的人会比没有安全感的人更喜欢真而不喜欢假，喜欢美而不喜欢丑，喜欢善而不喜欢恶，等等。

这意味着重述这个古老的问题：为什么“高级快感”（如贝多芬）优于“低级快感”（如猫王普雷斯利）？这怎么能被证明是人会被低级快感“困住”呢？这能被教会吗？如果那些人不愿意被教导呢？

对高级快感的“抵制”是什么？一般的答案（除了以上所有的考虑）

是：例如，对于任何可以被诱导体验两者的人来说，高级快感比低级快感更好。但是必须有上述特殊实验条件，才能够充分而自由地比较这两种类型，做一个真正的选择。成长在理论上是可能的，只是因为“高级”的感受优于“低级”的，因为“低级”的满足感会变得无聊。

另一种类型的体质因素也决定了选择和价值。鸡、实验室的老鼠、农场动物都被发现从出生起就有不同的选择效率，特别是良好的饮食。从生物学意义上讲，有些动物是高效的选择者，而有些则是糟糕的选择者。也就是说，这些可怜的选择者，如果让他们自己选择，将会生病或死亡。儿童心理学家、儿科医生等也以非官方的方式提出了同样的情况。所有这些生物体在为满足和克服挫折而奋斗的能量上也各不相同。此外，对成年人的体质研究表明，不同体形在满意度选择上也存在一定的差异。神经症是选择效率、存在价值偏好、真实需求满足偏好的强大破坏者，甚至可以根据选择对有机体的健康“有害”的程度来给心理不健康下定义。例如毒品、酒精、糟糕的饮食、坏朋友、不好的工作，等等。

除了所有明显的影响，文化条件也是可能的选择范围的主要决定因素，如职业、饮食等。具体来说，经济和工业条件也很重要，例如，大规模的、逐利的批发工业很擅长向我们提供便宜的、制作精良的衣服，而很不擅长向我们提供好的、无毒的食品，如无化学制品面包、无细菌牛肉、无激素家禽等。

因此，我们可以预期存在价值会更受以下几种人青睐：（1）更健康、更成熟的人；（2）年长者；（3）更强大，更独立，更勇敢，更有教养的人，等等。没有巨大的社会压力是促进存在价值选择比例的条件之一。

对于那些对使用“好的”和“坏的”“较高的”和“较低的”等术语感到不安的人来说，上述所有这些都可以很容易地以非规范的形式加以表述，尽管这些术语也可以在操作上加以定义。例如，非人类的火星人可以

问：“什么时候、由谁、在什么条件下选择真理而不是谎言，整合而不是解体，完整而不是不完整，有序而不是无序，等等？”

另一个古老问题也可以用这种更容易处理的方式来重新表述，即人的本质是善还是恶？无论我们如何定义这些词，人类最终都会有善良和邪恶的冲动，也会有善良和邪恶的行为。（当然，这一观察并不能回答哪个更深层、更基础、更本能的问题。）为了科学研究的目的，我们最好将这个问题改写为：在什么条件和什么时候谁会选择存在价值，即选择“善良”吗？什么使这种选择的可能性最小化或最大化？什么样的社会会最大化这种选择？什么样的教育、治疗、家庭？这些问题反过来又使我们问道：我们怎样才能使人类“更好”？我们如何改善社会？

(1) 也可称为本体心理学、先验心理学、完美心理学、目的心理学。

(2) 《存在心理学探索》：Toward a Psychology of Being. Princeton, N.J.: Van Nostrand, 1962.

第十章 一次人类价值研讨会的评论

这四篇文章^①似乎完全不同，但在某种程度上它们并不是真的如此。他们假定并分享某些基本的东西。信仰和价值观的变化是最近才发生的革命性变化，我们应该意识到这些变化。

在这些论文中，没有任何一篇将价值观的轨迹诉诸人类之外的来源，没有超自然的东西，没有神圣的书，没有神圣的传统。所有的发言者都同意，指导人类行动的价值观必须在人类的本性和自然现实本身中找到。

不仅价值的轨迹是自然的，而且发现这些价值的过程也是自然的。价值将通过人类的努力和认知，通过吸引人类的实验、临床和哲学经验来发现。这里涉及的力量都是人类的力量。

这意味着它只能是被发现或未被发现的，而不是被发明、建造或创造的。这进一步意味着，它们在某种意义上和某种程度上存在着，也就是说，它们在等着我们去找到它们。从这个意义上说，价值观就像其他的自然秘密一样被我们对待，我们现在可能还不太了解，但毫无疑问，这些秘密将会被我们探索和寻求到。

这四篇论文都抛弃了过分简单化的科学观念，即认为科学在传统意义上是“客观的”，只是公开的，只是“外在的”的看法，这种观念认为所有的科学陈述都代入物理主义的形式中，如果现在不能，那么就是在将来可以。

这样一种对心灵的接受必然会摧毁一种纯粹的客观科学理论。有些人会觉得这种“心灵主义”会摧毁所有的科学，但我不同意这种愚蠢的想法。相反，我认为保留了心理的科学要强大得多，而不是弱小得多。例如，我认为这种更宽泛、更包容的科学概念，当然可以轻松处理价值问

题。我们知道，狭隘的科学试图做到纯粹客观主义和非人格，这使得它在价值、目标或目的上找不到任何位置，因此就不得不把它们定义为不存在。它们的真实性要么被否定，要么永远被科学认知所无法企及（这使得它们“无足轻重”，不值得认真研究）。谈论价值观变得“不科学”，甚至是反科学，因此它们被交给了诗人、哲学家、艺术家、宗教人士，以及其他耳根软但又热心的人。

换句话说，这些论文本质上是科学的，即使是使用科学这个词更古老、更原始的意思。我想，这些论文在精神或方法上与1920年或1925年前后关于维生素的讨论没有本质区别。他们当时也和我们今天一样处于临床前、前心理期的阶段。

如果是这样，那么我们当然应该保持讨论和假设的开放性和多样性。我们不应过早地排除各种可能性。这次专题讨论会上的各种方法似乎是恰当和适当的，如果有时间的话，可能会更加多样化。现在不是宣扬正统观念的时候，我很高兴地注意到，20年前各种学派之间激烈的争论已经被对协作和分工更为谦逊的认识所取代。

我相信，如果我们自由地承认，驱使我们价值感兴趣的不仅是科学和哲学的内在逻辑，而且是我们的文化，或者更确切地说，是我们整个物种的当前历史地位。纵观历史，只有当价值观变得毫无意义和值得怀疑时，人们才会讨论它们。我们的情况是，传统的价值体系都失败了，至少对有思想的人来说是这样。既然我们似乎不可能生活在没有信仰和赞同的价值观的情况下，我们现在正在探索一个新的方向，即科学的方向。我们正在尝试将价值即事实与价值即愿望区分开来的新实验，希望由此发现我们可以相信的价值，因为它们是真的，而不是因为它们令人满意的幻觉。

(1) 由夏洛特·比勒、赫尔伯特·芬加雷特、沃夫甘·莱德勒和艾兰·瓦茨于1961年12月15日在旧金山的加利福尼亚州心理协会会议上发表。

第四部分 教育

第十一章 知者和已知

我的总体观点是，人与人之间的很多沟通困难都是人与人之间内在沟通障碍的副产品，而人与世界之间来回地交流，很大程度上取决于双方的同构性（即结构或形式的相似性）；这个世界传递给一个人的只能是与它相配的，他渴望的或他应得的。在很大程度上讲，他从世界所接受的和能给予世界的，只有他自己。正如乔治·利希滕贝格在书中所说：“这样的作品就像镜子；假如猿猴往里面看，镜子里出现的就不会是天使。”

因此，对人格“内部”的研究是理解一个人能与世界交流什么，世界又能与他交流什么的必要基础。每一个治疗师、每一个艺术家、每一个老师直觉上都知道这个真理，但它应该被更明确地表达出来。

当然，我这里所说的交流是指最广泛意义上的交流，包括所有的感知和学习的过程，以及所有的艺术和创造的形式，包括始发过程认知（古老的、神话的、隐喻的、诗意的认知），以及言语的、理性的、次级过程的交流。我想说的是，我们看不见的、听不到的，以及能触及我们的一切事物；我们无法表达、无法感知，以及我们能表达清楚或结构清晰的一切。

这种看法的主要结论在于，因为外部困难和内部困难的相似性。我们应该期待与外部世界的沟通伴随着人格的发展、集成和整体性，伴随着摆脱人格的内战，实现自由人格，即个人对于现实的感知应该得到改善。这样一来，人们就会变得更有洞察力。就像尼采所说的，一个人必须为自己赢得名望，才会更好地被人理解。

人格分裂

首先，内部沟通失败是什么意思？最简单的例子是人格分裂，其中最引人注目和最为人所知的形式是多重人格。我查阅了我能在文献中找到的所有病例，其中有几个是我自己接触过的，还有那些不那么引人注目的神游症和失忆症。在我看来，它们似乎属于一种一般的模式，我可以把这种模式表示为初步的普遍理论，这种理论对我们现在的研究很有用，因为它说明了我们所有人身上存在的一些分歧。

在我所知的每一例中，“正常的”或表现出来的个性是害羞、安静或矜持的人，大多数是女性，相当传统自律，相当顺从甚至自我牺牲，不咄咄逼人，很“善良”，趋于胆怯，容易受人利用。然而在每个案例中，发生人格突破，进入意识和控制的人则截然相反，该人格冲动而不是控制，自我放纵而不是自我克制，大胆、厚脸皮而不是害羞，无视惯例，渴望享乐，积极提出要求，很不成熟。

当然，这种不那么极端的分裂我们可以在所有人身上看到。我们有着冲动与控制之间、个人需求与社会需求之间、不成熟与成熟之间、不负责任的快乐与责任之间的内在斗争。如果我们能同时做淘气的、幼稚的人和冷静的、负责的、能控制冲动的人，那么我们就能做到减少分裂，增加融合。顺便说一下，这是多重人格的理想治疗目标：保留两个或三个甚至全部人格，但在有意识或前意识控制下，以完成优雅的融合或整合。

这些多重人格中的每一种都以不同的方式与世界交流。他们说话的方式不同，写作的方式不同，纵情的方式不同，做爱的方式不同，选择的朋友也不同。在我接触过的一个案例中，“任性孩子”的性格会写很大的字，是孩子的笔迹，有着词汇和拼写错误；“自制，受人欺负者”写的字是谨小慎微、传统女生的字体。一个人格阅读和学习书籍，而另一个不能，因为太没耐心，也不感兴趣。如果我们想尝试的话，他们的艺术作品也会有极大的不同。

在我们其余的人身上，那些被拒绝和降格为无意识存在的部分，也

不可避免地会在我们的交流中，包括吸收和输出时，进入开放的状态，影响我们的感知和行动。这一点很容易通过一方面的投射测试和另一方面的艺术表现来证明。

投射测试展示了我们眼中的世界，或者更确切地说，它展示了我们如何组织这个世界，我们可以从中获得什么，我们可以让它告诉我们什么，我们选择去看什么，我们选择不去听或不去看什么。

在我们的表达能力方面也有类似的情况。我们展示我们自己。当我们分裂的时候，我们的表达和交流就会分裂、偏离、片面。只要我们是完整的、整体的、统一的、自发的、充分发挥作用的，我们的表达和交流就会是完整的、独特的、个性的、有活力的、有创造力的，而不是压抑的、传统的、人造的，会是诚实的而不是虚伪的。临床经验表明，这种情况也出现于绘画和文字的艺术表达，以及一般的表达性动作，可能也适用于舞蹈、运动和其他全身表达。这不仅适用于我们想要对他人产生的交际效果，似乎也适用于我们与他人被动的交流。

我们拒绝和压抑的那些部分（出于恐惧或羞耻）并不会消失。它们没有消亡，而是被埋藏起来。无论我们人性的这些潜藏部分以后会对我们的身体产生什么影响，我们自己往往是注意不到、感觉不到的，例如“我不知道是什么让我说这样的话”“我不知道我是怎么了”。

对我来说，这种现象意味着表达不仅仅是一种文化现象，也是一种生物学现象。我们必须讨论人性中的本能元素，那些文化无法扼杀而只能压制人性的内在方面，以及那些继续影响我们表达的东西（即使是暗中地），尽管文化能做所有的事情。文化只是人性的必要原因，而不是充分原因。但同样，我们的生物学也只是人类本性的一个必要原因，而不是充分原因。的确，只有在一种文化中，我们才能学会一种口语。但同样的事实是，在同样的文化环境中黑猩猩是不会学会说话的。我这样说是因为我隐约感觉到，人们对交流的研究太局限于社会学层面，而在生物学层面上研究得不够。

为了追寻同样的主题，讨论人格内部的分裂如何污染了我们与世界的交流，我想引用几个著名的理学例子。我之所以引用它们，还因为普遍规律认为健康和完整的人，往往是优秀的感知者和表达者，这些例子也是例外。有大量的临床和实验证据可以证明这一普遍规律。例如，H.J.艾森克和他的同事们的工作。然而，也有一些例外迫使我们谨慎看待这一观点。

精神分裂症患者是指那些控制和防御正在崩溃或已经崩溃的人。于是，人就倾向于滑入自己的内心世界，他与他人和自然世界的接触就倾向于被破坏。这也涉及他们与世界相互沟通发生的破坏。对世界的恐惧切断了与世界的交流。内心的冲动和声音也会变得如此响亮，以至于混淆了现实。但精神分裂症患者有时确实表现出选择性的优势。由于他与被禁止的冲动和始发过程认知密切相关，他们会偶尔发现在解释他人的梦或挖掘他人隐藏的冲动方面异常敏锐，例如，隐藏的同性恋冲动。

一些最好的精神分裂症治疗师本身就是精神分裂症患者。我们在各处都可以看到曾经的病人成为优秀和理解病情的病房护士。这和匿名戒酒会的原理差不多。我的一些精神病学医生朋友现在正在寻求这种参与性理解，他们通过使用LSD或酶斯卡灵体验作为短暂精神病患者的经历。改善和病患沟通的一个方法就是成为病患。

在这方面，我们也可以从心理变态人格，特别是“陶醉”型变态人格中学到很多东西。他们可以被简单地描述为没有良心，没有罪恶感，没有羞耻感，没有对他人的爱，没有抑制，很少控制，所以他们可以很好地做自己想做的事。他们往往成为骗子、伪装者、妓女、一夫多妻者，靠自己的智慧而不是靠努力工作来谋生。这些人，因为他们自己的缺乏，通常无法理解别人的良心、遗憾、无私的爱、同情、怜悯、内疚、羞愧或尴尬的痛苦。你不是什么，你就无法感知和理解什么。人格类型不能和你交流。但你的本性迟早会表达出来，最终精神病患者会被视为冷酷而可怕的、可怖的存在，尽管一开始他看起来是那么无忧无虑、快

乐，也并不神经质。

还有一次，我们有一个例子，病症虽然涉及交流的普遍中断，但也涉及在特定领域更高的机敏和技能。精神变态者在发现我们身上的精神变态元素方面异常敏锐。不管我们藏得多么仔细。他能发现和利用我们中的骗子、伪造者、小偷、说谎者、冒牌货，并通常可以靠这种技能谋生。他说“你欺骗不了一个诚实的人”，而且似乎对自己发现“灵魂盗窃”的能力非常自信。（当然，这意味着他可以察觉到并没有盗窃罪，也就意味着人品是可以通过神态和行为举止鉴别的，至少对有强烈兴趣的观察者来说，人格会与理解它、认同它的人进行交流。）

男性气质和女性气质

尤其在男性化与女性化的关系中，可以清楚地看到内部沟通与人际沟通之间的密切关系。请注意我说的并不是“在两性之间”，因为我的观点是两性之间的关系很大程度上是由每个人内在的男性气概和女性气质之间的关系决定的，无论男性还是女性。

我能想到的最极端的例子是男性妄想患者，他们经常有消极的同性恋渴望，希望被强壮的男人强奸和伤害。这种冲动对他来说是完全可怕和不可接受的，他努力抑制它。他使用一个主要方法（投射法）来帮助他否认自己的渴望，并把它从自己身上分离出来，同时允许自己思考、谈论和专注于其他主题。是另一个人想要强奸他，而不是他自己希望被强奸。因此，这些病人身上存在着一种猜疑，这种猜疑可以以最可悲、最明显的方式表现出来，例如，他们不让任何人站在他们的背后，他们会背对着墙，等等。

这并不像听起来那么疯狂。纵观历史，男人都把女人视为诱惑，因为他们（男人）被她们所诱惑。男人在爱一个女人时，往往会变得温柔，体贴，无私。如果他们恰巧生活在一种非男性特征的文化中，他

们就会对女性弱化这些特征（阉割他们）感到愤怒，并虚构参孙和黛利拉神话来展示女性有多可怕。他们怀有恶意，却责怪镜子反射的东西。

在美国的妇女，特别是“先进的”和受过教育的妇女，经常与她们内心深处的依赖、被动和服从倾向做斗争（因为这对她们潜意识意味着放弃自我或人格）。这样一来，这样的女人就很容易把男人视为潜在的主导者和强奸犯，并以此对待他们，通常是通过支配他们。

由于这样和其他原因，在大多数文化中，在大多数时代里，男人和女人相互误解，没有真正地友好相处。可以说，在我们目前的情况下，他们之间的相互交流一直很糟糕，而且仍然很糟糕，通常是一方主宰另一方。有时他们设法通过进行完全的劳动分工，切断女性世界和男性世界的联系。男女性格的概念非常不同，没有重叠。这有助于某种和平，但肯定不利于友谊和相互理解。心理学家们对提高两性之间的理解有什么建议？荣格派特别明确地提出了心理解决方案，但也普遍同意如下：性别之间的对抗很大程度上是一个人内在的无意识斗争的投影，斗争发生在他或她的男性和女性成分之间。要在两性之间和平相处，就要在人的内心和平相处。

当一个男人在与他内在的自己和他的文化所定义的女性特质做斗争时，他就会在外部世界中与这些相同的特质做斗争，特别是如果他的文化更重视男性而不是女性的话，这是常有的事。如果认为女性特质是感情用事，不合逻辑，依赖，对颜色有偏爱，对婴儿有柔情，他自己就会害怕自己身上存在这些特质，并与它们斗争，试图做相反的事。在外部世界里，他也会拒绝对女人温柔，等等。搭讪或调情的男同性恋者经常会被他们接近的男人狠揍一顿，很可能是因为他们被诱惑时会产生恐惧。而这一结论也被这样的事实所证实：殴打通常发生在同性恋行为之后。

这里我们看到的是一种极端的二分法，是亚里士多德式的思维方式。戈德斯坦、阿德勒、柯尔齐布斯基等认为这种想法很危险。我的心理学观点是“二分法意味着病态化，病态化意味着二分法”。一个男人如

果认为自己要么是一个男人，就全部是男人，要么是一个女人，就全部是女人，那他就注定要和自己斗争，永远和女人疏远。在某种程度上，他学习心理是“双性”的事实，并意识到定义的任意性和致病性的本质对分的过程中，会发现差异的程度可以融合和形成结构，不需要排斥和相互对立，在这个程度上他会成为一个更综合的人，能够接受并享受在自己“女性气质”（荣格称之为“Anima”）。如果他能在内心与女性和睦相处，他就能在外在与女性和睦相处，更好地理解她们，对她们少些矛盾，甚至当他意识到他自己的女性特质比她们的女性魅力弱得多的时候，他就会更欣赏她们。和一个让你害怕、憎恨、神秘的敌人交流，肯定不如和一个被欣赏、被理解的朋友交流得更好。要与外部世界的某个部分交朋友，先要和你内心世界的一部分成为朋友。

我不想在这里暗示，一个进程必然先于另一个进程。它们可以是同步的，可以从其中一个开始。在外部世界接受某个事物，可以帮助实现在内部世界接受同一个事物。

始发和次级认知

对于那些必须首先成功地与外部世界打交道的人来说，他们更倾向于否定内心世界而偏爱常识性的“现实”外部世界。此外，环境越艰难，对内心世界的否定就必须越强烈，“成功调整”也就越危险。因此，对诗意、幻想、梦幻、感情用事的恐惧，男人比女人更强烈，成年人比孩子更强烈，工程师比艺术家更强烈。

我们还注意到另一个例子，具有深刻的西方倾向，或者可能是普遍的人类倾向，二分法认为在选择或差异之间，一个人必须选择其中之一，这涉及否定非选择，好像一个人不能两者兼得。

还有一个普遍化的例子，我们对自己的内在既盲又聋，我们对外部世界也既盲又聋，无论是游戏性、诗意感，还是审美敏感性、原始创造

力，等等。

这个例子尤为重要的另一个原因是，在我看来，调和这种二分法可能是教育者着手解决所有二分法任务的最佳方法。也就是说，它可能是一个很好的和可行的起点，教导人类停止以二分的方式思考，而倾向于以综合的方式思考。

这是对正在积聚力量的过度自信和孤立的理性主义、唯文字论和科学主义的正面攻击的一个方面。宏观语义学家、存在主义哲学家、现象学家、弗洛伊德主义者、禅宗佛教徒、神秘主义者、格式塔治疗专家、人本心理学家、荣格派、自我实现心理学家、罗杰斯派、柏格森派、“创造性”教育家，和很多其他人，都帮助指出语言、抽象思维以及正统科学的限制。它们曾被认为是黑暗、危险和邪恶人类深层动机的控制者。但现在当我们逐渐了解到，这些深层动机不仅是神经官能症的源泉，也是健康、快乐和创造性的源泉，我们开始谈论健康的无意识、健康的倒退、健康的本能、健康的非理性和健康的直觉。我们也开始渴望为我们自己拯救这些能力。

普遍的理论答案似乎在于一体化，而不是分裂和压制。当然，我提到的所有这些运动本身很容易成为分裂势力。反理性主义、反抽象主义、反科学、反智主义也是分裂的。可以恰当地定义和构思的智力是我们最伟大、最强大的整合力量之一。

自律和同律

当我们试图理解内在与外在，自我与世界的关系时，我们面临的另一个矛盾是自治与和谐的复杂关系。我们很容易同意安吉尔的观点，即在我们的内心存在着两个大致的方向或需求，一个是自私的，另一个是无私的。自律的倾向引导我们走向自给自足，走向与世界对抗的力量，走向我们内在独特的自我的更充分的发展，脱离自身的法则，自身的内

在动力，来自心理而非环境的内在法则。这些精神法则与外部实相的非精神世界的法则是不同的、分离的，甚至是对立的。这种对身份的追求，或者对自我（个性化，自我实现）的追求，已经被成长和自我实现心理学家所熟知，更不用说存在主义者和许多学派的神学家了。这暂时不在我们谈论范围内。

但我们也意识到同样强劲的趋势与上述倾向矛盾，放弃自我，在非我中淹没自己的异己分子，倾向于放弃自由、自我满足、自我控制和自律；这种病态导致的结果是极端浪漫主义充斥血液、身体和本能之中，导致受虐狂，蔑视他人，寻找人以外的价值观或他的动物本性的价值，这两者都建立在对人的蔑视之上。

在另一本书中，我已经区分了高同律和低同律，在这里，我想区分一下高自律和低自律。我想说明这些差异如何帮助我们理解内在与外在的同构性，从而为完善人格与世界的沟通奠定理论基础。

在情感稳定的人身上发现的自律性和力量不同于不稳定的人的自主性和力量。宽泛但没有太过分地说，不稳定的自律和力量是一种与世界斗争的人格加强，在一种非此即彼的二分法中，它们不仅是完全分开的，而且是相互排斥的，就像敌人一样。我们可以称之为自私的自律和力量。在一个要么是锤子要么是铁砧的世界里，他们就一定是锤子。在我首先研究的猴子中力量不同的本质时，这被称为独裁或法西斯统治。在后来研究的大学生中，这被称为不安全的高支配地位。

稳定的高支配地位则完全是另一回事。这里有对世界和他人的感情，有作为兄长的责任，有对世界的信任和认同，而不是对世界的对抗和恐惧。因此，这些人的优势被用来享受、爱和帮助他人。

基于各种理由，我们现在可以把这些区别说成心理健康和不健康的自律，心理健康和不健康的同律。我们还发现，这种差异使我们看到它们是相互关联的，而不是对立的。因为当一个人变得更健康、更真实，高度自律和高度同律会一起成长，一起出现，最终趋向融合，成为一个

更高的统一体，包含两者。自律与同律、自私与无私、自我与非自我、纯粹心灵与外部现实之间的二分法现在趋于消失，可以被视为不成熟和不完全发展的副产品。

虽然这种二分法的超越在自我实现的人身上是司空见惯的，但它也可以在我们其他人的身上看到，在我们与自我、自我与世界融合的最尖锐时刻。在男人和女人、父母和孩子的最高之爱中，当一个人达到力量、自尊、个性的终极境界时，他也同时与他人融合，失去自我意识，或多或少地超越了自我和自私。同样的事情也会发生在创作时刻，在深刻的审美体验中，在洞察体验中，在分娩中，在跳舞中，在运动体验中，以及其他我概括为巅峰体验的体验中。在所有这些巅峰体验中，根本无法区分自我和非自我。当一个人变得完整，他的世界也变得完整。他感觉很好，世界看起来也很好。

首先，请注意，这是一个经验的陈述，而不是一个哲学或神学的陈述。任何人都可以重复这些发现。我绝对是在说人类的体验，而不是超自然的体验。

其次，注意到这暗示着与各种神学陈述的分歧，这些陈述暗示着超越自我的界限，意味着自我毁灭或否定，或失去自我或个性。在普通人的巅峰体验中以及在选择性的人群中，这些都是发展越来越大的自主权的最终产物，是实现身份认同的最终产物。它们自我超越的产物，而不是自我毁灭的产物。

最后，它们是短暂的经验，而不是永久的。如果那是一个进入另一个世界的瞬间，那么它们总会回到平凡的世界。

发挥功能，自发性，存在认知

我们对更整合的人格开始有科学的认识，因为它会影响接收和传递信息。例如，卡尔·罗杰斯和他的合作者所做的许多研究表明，随着一

个人在心理治疗方面的好转，他在各种方式上变得更加整合，更加“开放地体验”（更有效地感知），更加“全面发挥作用”（更诚实地表达）。这是我们实验研究的主体，但也有许多临床和理论作者在每个点赞同并支持这些一般性结论。

我自己的初步探索（不够确切，不能称为当代意义上的研究）从另一个角度得出了同样的结论。我直接探索了相对健康的人格。首先，这些探索支持了这样的发现，即融合是心理健康的一个方面的特征。其次，它们支持了健康的人更自然、更有表现力的结论。他们更容易、更彻底、更诚实地释放行为反应。再次，它们支持的结论是，健康的人在感知方面表现更好（自己、他人、所有的现实），尽管，正如我所指出的，这不是一个统一的优势。有这样一个故事，有精神病患者说：“2加2等于5。”而神经症患者说：“2加2等于4，但我无法忍受！”我想补充一句，毫无价值的人——一种新的病态者——会说：“2加2等于4，那又怎么样！”而健康的人会说：“2加2等于4，多么有趣！”

或者换一种说法，约瑟夫·鲍苏姆和我最近发表了一个实验报告，在这个实验中我们发现，有安全感的人比没有安全感的人更倾向于认为照片中的面孔更热情。然而，这究竟是善意的投射，还是天真的投射，抑或更有效的感知，仍有待未来的研究。这需要一个实验，让被感知的面孔知道冷暖的程度。然后，我们可能会问，那些感知或赋予更多温暖的安全感知者是对的还是错的？或者它们对于温暖的脸是正确的，而对于冷漠的脸是错误的？他们看到了他们想看到的吗？他们想要喜欢他们所看到的吗？

最后，我想说一些关于存在认知的看法。在我看来，这似乎是对现实最纯粹、最有效的感知（尽管这还有待实验验证）。它是对认识对象更真实、更准确的知觉，因为它最超然，最客观，最不受知觉者的愿望、恐惧和需要的污染。它不干涉，不要求，开放而接受。在存在认知中，二分法倾向于融合，分类倾向于消失，知觉对象被视为独一无二。

自我实现的人更倾向于这种感知。但我调查过的所有人，在他们生命中最幸福、最完美的时刻（巅峰体验），都有这种感觉。现在，我的观点是：仔细的提问表明，当感知者变得更个体、更统一、更完整、更愉快、更丰富时，感知者也会变得更有活力、更完整、更统一、更丰富、更健康。它们同时发生，可以从任何一方开始。一个人（世界）变得越完整，这个人就会变得越完整。同样地，一个人变得越完整，世界也就变得越完整。它是一个动态的相互关系，互为因果。很明显，信息的意义不仅取决于内容，还取决于个人对信息的反应程度。“更高”的意义只有“更高”的人才能觉察到。他越高，能看到的東西就越多。

正如爱默生所说：“我们是什么，才能看到什么。”但我们现在必须补充一点：我们所看到的反过来又会决定我们觉得它是什么，我们是什么。人与世界的交往关系是一种相互形成、相互升降的动态关系，我们可以称之为相互同构。有更高层次的人可以理解更高层次的知识。同时，环境的等级越高，人的等级越高，就像环境的等级越低，人的等级越低一样。它们使彼此更像对方。这些观念也适用于人与人之间的相互关系，应该有助于我们理解人与人之间是如何相互帮助彼此形成的。

第十二章 教育和巅峰体验

如果你上了一门关于学习心理学的课程，或者读了一本关于学习心理学的书，在我看来，大部分内容都是无关紧要的——也就是说，无关“人本”的意义。大部分的学习都是为了获得联想、技能和能力，而这些技能和能力是人类性格、人格和个人本身的外在而非内在的。捡起硬币、钥匙、财产或类似的东西就像捡起了心理学上的各种强化和条件反射，从某种非常深刻的意义上说，这一过程是可以消失的。一个人是否有条件反射并不重要。如果我对于蜂鸣器的声音会有流口水的条件反射，然后它消失，这对我来说不是什么重要的事；我没有失去任何重要的东西。我们几乎可以说，这些关于学习心理学的大量书籍毫无意义，至少对人类的核心，对人类的灵魂，对人类的本质没有意义。

由这种新的人本主义哲学所产生的，也是一种新的学习、教学和教育的概念。简单地说，这一概念认为，教育的功能、教育界的目标、人文目标，对所有人类而言，目标最终是一个人的“自我实现”，成为完整的人，达到人类可以达到的或者个人可以达到的充分发展的高度，简言之，就是帮助人成为他所能成为的最好的人。

这样一个目标涉及我们在学习心理学课程中所教内容的非常严肃的转变。这不是一个联想学习的问题。一般来说，联想学习是非常有用的，尤其是对于学习没有实际意义的东西，或者学习方法——毕竟学习方法是可以互换的。我们必须学习的很多东西就是这样的。如果一个人需要记住其他语言的词汇，他只能死记硬背。在这里，联想学习的法则可以提供帮助。或者，如果一个人想学习各种自动驾驶的习惯，比如对红灯的反应或类似的东西，那么条件作用也很重要，特别是在一个技术社会。但无论就成为一个更好的人、自我发展和自我实现而言，还是就“成为一个完整的人”而言，学习经验是非常不同的。

在我的生活中，这样的经历比听讲座、记忆十二对颅神经、解剖人类大脑，或记忆肌肉，或对医学院校、对生物学课程，或其他这样的课程而言更加重要。

对我来说，更重要的是有孩子的经历。我们的第一个孩子改变了作为心理学家的我。这使得我所热衷的行为主义显得如此愚蠢，我再也无法忍受了。有了第二个孩子，我已经了解到人甚至在出生前就是多么的不同，这让我不可能从学习心理学的角度去思考一个人可以教任何人任何事情。或者像约翰·B.沃特森的理论一样：“给我两个孩子，一个会变成这样，一个会变成那样。”他好像从来没有过孩子。我们非常清楚，做父母的不能把自己的孩子变成任何样子。孩子们把自己变成了某种样子。我们能做得最好的和通常我们能做得最好的效果就是当孩子太过紧绷的时候作为他们的反抗对象。

我重视的另一个深刻的学习经验是我的人格心理分析：发现自我的同性和内在的自己。另一种基本的经历——意义非凡——是结婚。就教育意义而言，这比我的博士学位重要得多。如果一个人从发展我们想要的智慧、理解、生活技能的角度来思考，那么他必须从我们称为内在教育的角度来思考——内在学习；也就是说，学着成为一个普通的人，然后再学着成为这个特殊的人。我现在正忙着试图赶上内在教育概念的所有附带现象。当然有一件事我可以告诉你，我们的传统教育看起来非常糟糕。一旦你开始在这个框架下思考，也就是，从成为一个好人的角度思考，如果你问一个关于你在高中上的课程的问题：“我的三角学课程是如何帮助我成为一个更好的人的？”一个声音回答：“天哪，它没有！”在某种意义上，三角学对我来说是浪费时间。我早期的音乐教育也不是很成功，因为它教会了一个对音乐有深刻感受、热爱钢琴的孩子不去学它。我有一个钢琴老师，他告诉我应该远离音乐。作为一个成年人，我不得不重新学习音乐，而且完全靠自己。

你们可能注意到我一直在谈论目的。这是对十九世纪科学和当代专

业哲学的革命性批判，专业哲学本质上是一种技术，而不是一种哲学目的。我拒绝实证主义、行为主义和客观主义作为人类本性的理论范畴，因此，我拒绝了整个科学的研究模型和它的所有成果，它们都源于历史上的一个偶然事件，即科学始于对非个人的、非人类的事物的研究，而这些研究实际上是没有目的的。物理学、天文学、力学和化学的发展要直到它们成为无价值、中立的、纯粹描述的时候才可能实现。我们现在正在认识到的一个重大错误是，这个从对物体和事物的研究中发展起来的模型，已经被完全不合理地用于对人类的研究。这是一种可怕的方法，不会奏效的。

大多数心理学都在实证模型上，在这个客观的、联想的、无价值的、中立的科学模型上，就像珊瑚礁一样堆积起来，就像堆积如山的微小事实，它们当然不是错误的，但只是微不足道的。我想在这里指出，为了不贬低我自己的科学，我认为我们确实了解了很多对人类很重要的事情，但是我会坚持认为，我们所学到的对人类重要的东西，大多是通过非物理的技术，通过我们变得更加有意识的人本主义科学方法来学习的。

在最近举行的林肯中心艺术节开幕式上谈到世界形势时，阿奇博尔德·麦克利什说：

错的不是科学的伟大发现——信息丰富总是比无知好，无论什么样的信息或什么样的无知。错误的是信息背后的信念，那种认为信息会改变世界的信念。它不会。没有人类理解的信息就像没有答案的问题一样毫无意义。而人类的理解只有通过艺术才能实现。艺术品创造了人类视角，在其中信息变成了真理……

在某种意义上，我不同意麦克利什的说法，尽管我能理解他为什么这样说。他谈论的是知识的新革命，人本主义心理学的短处，缺少了科学的概念，不仅否定价值中立和中性的概念，而且要实际承担发现价值

的义务和责任，依据经验并发现，演示和验证人性中固有的价值观本身。这项工作正在积极进行中。

麦克利什的说法适用于二十世纪二三十年代。如果一个人不了解新的心理学，才会觉得这在今天是合适的。而“人类的理解只有通过艺术才能实现”倒是真的。但幸运的是，这不再是正确的了。现在，我们有可能收集到有助于人类理解的信息，这些信息包含有价值暗示、矢量和方向信息，以及去往某个地方的信息。

“艺术品创造了人类视角，在其中信息变成了真理。”我否认这一点，我们最好讨论一下。我们必须有一些标准来区分好艺术和坏艺术。据我所知，这种标准在艺术批评领域还不存在。它们现在开始存在了，我想留下一点线索，一个经验的线索。一种可能性开始出现，那就是我们将会有一些客观的标准来区分好艺术和坏艺术。

如果你的看法和我一样，你就会知道我们在艺术的价值上是完全混乱的。在音乐方面，在试着去证明约翰·凯奇的一些优点来对抗贝多芬或者猫王普雷斯利。在绘画和建筑中也存在类似的混乱。我们不再有共同的价值观。不要费事去读乐评，这对我没用。艺术评论也是，我也放弃了阅读。此外，我经常发现书评毫无用处。标准是完全混乱和无秩序状态的。例如，《周六评论》最近对让·热内的一本糟糕的书进行了好评。这是一位神学教授写的，内容完全是一团混乱。评论认为，恶已经成了善，因为作者提出了悖论的玩笑说：如果邪恶变得完全邪恶，然后就会成为善，并对鸡奸和吸毒发出了溢美之词，这对于一个花费了自己大量的时间来试图拯救人们离开这些痛苦的可怜的心理学家而言，是难以理解的。一个成年人该如何推荐这本书作为伦理学章节和年轻人的指南呢？

如果麦克利什说艺术作品通向真理，他所思考的是自己挑选出来的特定艺术作品，但他的儿子可能不同意。然后，麦克利什真的没什么可说的了。关于这一点没有办法使任何人信服。我认为这可能是某种象

征，我觉得我们正处于一个转折点，正在转弯处。一些新的事情正在发生。它们之间存在着明显的差别——而这些差别不是在品位或主观价值观上的。这些都是经验主义的发现。它们是正在被发现的新事物，并由此产生了各种关于价值观和教育的主张。

首先，发现人类有更高的需求。人类有类似本能的需要，这是他生物学物质的一部分。例如，对尊严的需要，对受尊重的需要，对自我发展的自由的需要。更高层次需求的发现带来了各种革命性的影响。

其次，关于社会科学，我已经提出了一点：许多人开始发现，物理主义的、机械论的模型是一个错误，它已经引导我们.....去往哪里？去往原子弹。或去到一种“美丽”的杀戮技术，就像在集中营里一样。去到屠杀成千上万犹太人的艾希曼。艾希曼是不能用实证哲学或科学来反驳的。直到他死去，他也不知道哪里出了问题。对他来说，没有什么问题；他干得不错。他确实把任务完成得很好，如果你忘记目的和价值的话。我想指出专业的科学和专业的哲学都致力于提出遗忘、排斥价值观的主张。因此，这必然导致艾希曼、原子弹的结果，谁知道还会发生什么呢！

我担心，把好的方法或才能与内容和目的分开的倾向会导致这种危险。

我们现在可以补充一下弗洛伊德的伟大发现。我们现在正在纠正他的一个大错误，就是他认为无意识仅仅是不受欢迎的邪恶。但无意识也蕴含着创造的根源、快乐的根源、幸福的根源、善良的根源，以及它自身的人类伦理和价值观的根源。我们知道，健康的潜意识和不健康的潜意识一样存在。新的心理学正在全力研究这个问题。存在主义精神医生和心理治疗师正在把它付诸实践。新的治疗方法正在实践中。

所以我们有一个好的意识和一个坏的意识——一个好的潜意识和一个坏的潜意识。此外，善是真实的，在非弗洛伊德的意义上。弗洛伊德坚持自己的实证主义。记住，弗洛伊德来自物理和化学科学。他还是神

经科医生。一份已发表的宣誓呼吁开发一种可以完全简化为物理和化学陈述的心理学，这就是他献身的事业。当然，他自己也反驳了他的观点。

关于我声称我们已经发现的这种更高的本性，问题是，我们如何解释它？弗洛伊德的解释是还原论的。他确实解释了它。如果我是一个善良的人，这是对我的愤怒形成的一种反应。在某种程度上，杀戮比仁慈是更基本的本性。善良是一种试图掩盖、压抑和保护自己的方式，不让自己意识到自己是一个真正的杀人犯。如果我很慷慨，这是针对吝啬的一种反向形成。我的内心真的很吝啬。这是一件非常奇怪的事情。不知何故，现在有一个显而易见的问题。为什么他没有说，比如，也许杀人是一种爱的反向形成？这只是一个合理的结论，事实上，这对很多人来说更加真实。

但是回到主要的想法上来，回到科学中这个令人兴奋的新发展、历史的新时刻上来。我有一种置身于历史浪潮之中的强烈感觉。150年后，历史学家会对这个时代说些什么呢？什么才是真正重要的？发生了什么？完成了什么？我的信念是，成为头条新闻的东西大多已经结束，而人类的“生长尖端”就是现在正在成长的东西，如果我们能够坚持下去，它将在一二百年后蓬勃发展。历史学家将谈论这个运动的历史，在这里，正如怀特海德指出的那样，当你得到一个新的模型，一个新范式，一种新的感知方式，一种旧词的新定义，现在的意思是其他的东西时，突然，你有了一种灵感，一种洞察力。你可以用不同的方式看待事物。

例如，我一直在谈论的新事物产生的后果之一是，是一个直接的否认实证（不虔诚的，任意的，或先验的或一厢情愿的）弗洛伊德争论的必要、内在、内置的固有对立的需要，个人和社会和文明的需要。事实并非如此。我们现在知道了如何建立一种条件，使个人的需要与社会的需要协同而不是对立，并使两者达到相同的目的。这是一个经验命题。

另一个经验观点是关于巅峰体验。我们对巅峰体验进行了研究，通过询问人群和个人，比如你生命中最兴奋的时刻是什么？或者就像一个调查员问的，你经历过超然的狂喜吗？有人可能会认为，在一般人群中，这样的问题可能只会得到茫然的目光，但其实有很多答案。显然，这种超然的狂喜一直没有公开，因为没有办法在公共场合谈论它们。它们有点令人尴尬、丢脸，而不是“科学”——对许多人来说，这是终极的罪恶。

在我们对巅峰体验的调查中，我们发现了很多触发因素，很多种类的体验会触发它们。显然，大多数人，或者几乎所有人，都有过巅峰体验，或狂喜。这个问题可能会被问到你一生中最快乐、最幸福、最开心的时刻。你可以问我问过的那种问题。在那个时候，你觉得自己有什么不同？世界看起来有什么不同？你感觉怎么样？你的冲动是什么？如果你改变了，你又如何改变？我想指出获得巅峰体验的两种最简单的方式（根据经验报告中的简单统计）：通过音乐和性。我先抛开性教育不谈，因为这方面的讨论还不成熟，但我确信有一天我们不会对此发笑，而会很认真地教孩子，像音乐、像爱情、像洞察力、像美丽的草地、像可爱的婴儿那样，有许多路径通往天堂，性就是其中之一，音乐也是其中之一。这些恰好是最简单的，最普遍的，也是最容易理解的。

出于我们识别和研究巅峰体验的目的，我们可以列出一系列触发因素是合理的。这个列表太长了，有必要进行归纳。似乎任何真正卓越的体验，真正完美的体验，任何朝向完美正义或完美价值的行动，都会产生一种巅峰体验。这不总是正确的。但这是我对我们所关注的很多事情的归纳。记住，我是作为一个科学家在这里讲话。这听起来不像是科学论调，但这是一种新的科学。有一篇论文即将发表，它将表明，从这一人文科学中，我想说，自亚当和夏娃以来，真正的生育改善之一。一篇关于自然分娩巅峰体验的论文表明自然分娩可能是巅峰体验的一个有力来源。我们知道在这一过程如何促进巅峰体验；我们知道怎样用最佳方式得到有利于产妇得到一种伟大而神秘的体验，如果你愿意的话，这也

是一种宗教体验——一种启迪，一种启示，一种顿悟。顺便说一下，这就是他们在采访中所说的——成为一个不同的人，因为在相当多的巅峰体验中，随之而来的是我所说的对存在的认知。

我们必须为所有这些尚未研究的、尚未解决的问题创造新的词汇。这种“对存在的认知”实际上是指柏拉图和苏格拉底所说的认知；你几乎可以说，这是一种幸福的技术、纯粹的卓越、纯粹的真理、纯粹的善良，等等。为什么不发明一种快乐、幸福的技术呢？我必须补充一点，这是唯一已知的在父辈中诱发巅峰体验的方法。当我和妻子第一次在大学生中进行这些调查时，我们发现了许多触发因素。其中之一是女性会谈论生育分娩时的巅峰体验，而男人就没有这样的描述。现在我们也有一种方法来教男人从分娩中得到巅峰体验。这意味着一种改变，以不同的方式看待事物，生活在不同的世界，拥有不同的认知，在某种意义上说朝着幸福的生活迈进。这些都是数据，是通往各种神秘体验的途径。我想我最好忽略它们，因为它们是如此之多。

到目前为止，我发现这些巅峰体验很多来自我们所谓的“经典音乐”。我还没有从约翰·凯奇的音乐、安迪·沃霍尔的电影、抽象派表现主义绘画或类似的作品中找到巅峰体验。那些反映了巨大的喜悦、狂喜，对另一个世界的想象，或另一种生活水平的巅峰体验，都来自古典音乐——伟大的经典。我还必须说，它对于这些融合后形成的舞蹈或节奏，就这个研究领域而言，它们之间真的没有什么区别，它们已经融合在一起了。我还要补充一点，当我说到音乐是通往巅峰体验的途径时，我把跳舞也包括在内。节奏的体验，甚至是非常简单的节奏的体验——伦巴舞，或者是孩子们的打鼓——我不知道你是把这些叫作音乐、舞蹈、节奏、运动，还是别的什么。对身体的爱，对身体的觉知，对身体的崇敬——这些显然是达到巅峰体验的好途径。这些反过来都是通往“存在认知”的好途径（不能保证，但统计上看很可能是好的途径）。对柏拉图本质的感知、内在价值、存在的终极价值，这反过来是一种治疗性的帮助，既帮助治疗疾病，也帮助实现自我，帮助实现完整的人性。

换句话说，巅峰体验往往会产生结果的。它们会产生非常重要的结果。在某种意义上，音乐和艺术也可以这样做；它们之间有一定的重叠。如果一个人能保持他的目标正确，如果一个人知道他是做什么的，意识到他要去做什么，他们就能像心理治疗一样做同样的事情。一方面，我们当然可以讨论症状的消除，如陈词滥调的消除、焦虑的消除，等等；另一方面，我们也可以讨论自我发展，勇气、奥林匹斯山诸神一般的幽默的发展，感官意识、身体意识的发展。

并不鲜见的是，音乐、节奏和舞蹈是发现自我的极好途径。我们天生就有这样一种触发，这种刺激倾向于对我们的自主神经系统、内分泌腺、我们的感觉、我们的情绪产生各种各样的影响。我们只是不了解足够的生理学知识，也不知道为什么会这样。但确实如此，而且这些都是无可置疑的经历。它像是痛苦，也是一种无可置疑的经历。体验空虚者，很不幸包括了大部分人口，不知道这一切是怎么回事的人，对生活在时钟、时间表、规定、法律、邻里的提示之中的人来说这是一个发现自我的方式。有来自内部的信号，有声音在呼喊。“天哪，这太好了，不要怀疑！”这是一条路，这是我们试图教授自我实现和发现自我的方法之一。自我同一性的发现可以来自有冲击力的声音，也可以来自倾听自己内心的声音，来自感知内心反应和变化的能力。这也是一种实验性的教育方式，如果我们有时间谈论它，它会把我们带入另一种平行的教育体系，另一种教育流派。

数学也可以像音乐一样可以产生巅峰体验，同样美妙；当然，也有一些数学老师致力于防止这种情况的发生。我对数学作为美学研究的概念一无所知，直到我三十岁了，直到我读了一些关于这个主题的书。历史、人类学（在学习另一种文化的意义上）、社会人类学、古生物学或科学研究也更如此。这里我想重申一遍我的论据。如果一个人与伟大的创造者、伟大的科学家、创造性的科学家一起工作，那么他就会发现巅峰体验就是他们交注流方式。科学家的形象必然改变，并让位于对创造性科学家的理解，创造性科学家靠巅峰体验生活。他为荣耀的时刻而

活，当一个问题解决了，当他突然通过显微镜看到事物出现一种完全不同的方式，那是启示的时刻、光明的时刻、洞察的时刻、理解的时刻、狂喜的时刻。这对他来说至关重要。科学家对此非常害羞和尴尬。他们拒绝在公开场合谈论此事。要获得这些信息需要非常细致的安排，但我已经成功获得了它们存在的信息。如果能够说服一个创造性的科学家，他是不会嘲笑这些东西的，然后他会羞愧地承认事实的巅峰体验，例如，关键的时刻发现相关结果是正确的。他们只是不谈论这种感受，而对于通常的教科书，更不会对这种感受加以描述。

我的观点是，如果我们对自己所做的事情有足够的意识，现状可以被改善；也就是说，如果我们在深刻的意义上也有足够的哲理性，我们就可以使用那些最容易产生狂喜的经验，最容易产生启示、经验、光明、福佑和狂喜的经验。我们可以用它们作为一个模型，来重新评价历史教学或任何其他教学方式。

最后，我想说的是——我可以肯定，对每个从事艺术教育的人来说，这都是一个问题的。的确，音乐教育、艺术教育和韵律与舞蹈的教育是有效的教育，本质上是比通常的“核心课程”更接近我所说的内在教育，以学习一个人的身份为重要组成部分的教育。如果教育不能做到这一点，它就毫无用处。教育就是学习成长，学习向什么方向成长，学习什么是好的和坏的，学习什么是可取的和不可取的，学习选择什么和不选择什么。在这个内在学习、内在的教学和内在教育的领域中，我认为艺术，特别是那些我提到过的艺术，是如此接近我们的心理学和生物学的核心，接近自我同一性、生物同一性的。这些课程并不是一种点缀或奢侈，他们必须成为教育的最基本的体验。我觉得这种教育可以窥见无限，进入终极价值。这种内在教育可以以艺术教育、音乐教育和舞蹈教育为核心。（我认为跳舞是我首先会为孩子们选择的。这对两到四岁的孩子来说是最简单的——简单的节奏。）这样的经验可以作为一种模式，通过这种方式，我们或许可以把学校课程从它已经堕落到无价值、中立、毫无意义的状态中拯救出来。

第十三章 人文教育的目标与意义

在赫胥黎去世之前，他即将迎来一项巨大的突破，即创造出科学、宗教和艺术之间的伟大综合体系。他的许多想法在他的最后一部小说中得到了阐述——《岛》。虽然《岛》作为一件艺术品并不是很有意义，但作为一篇关于人能够成为什么的文章，它是非常令人兴奋的。其中最具革命性的思想是与教育有关的，因为赫胥黎乌托邦中的教育制度，其目标与我们社会的教育制度的目标完全不同。

如果我们看看我们自己社会中的教育，我们会看到两个截然不同的因素。首先，绝大多数的教师、校长、课程规划者、学校负责人都致力于传授孩子们在工业化社会中生存所需要的知识。他们没有特别的想象力或创造力，也不经常质疑他们为什么要教他们所教的东西。他们主要关心的是效率，也就是说，用最少的时间、花费和精力，向尽可能多的孩子们灌输尽可能多的事实。另一方面，也有少数以人为本的教育者，他们的目标是创造更好的人，或者用心理学的术语来说，是自我实现和自我超越。

课堂学习通常有一个不言而喻的目标，那就是取悦老师。孩子们在平常的教室里学习，很快，创造力就会受到惩罚，而重复记忆的反应则会得到奖励，并且专注于老师想让他们说的话，而不是理解问题。由于课堂学习关注的是行为而不是思想，孩子们在保持自己的思想不变的同时，学会了如何行动。

事实上，思想往往对外在学习是有害的。宣传、教化和操作性条件作用都随着洞察力的消失而消失。以广告为例，最简单的药就是真理。你可能会担心潜意识广告和动机研究，但你所需要的只是能够证明某个牌子的牙膏有异味的数据，这样你就不会受到世界上所有广告的影响。另一个关于真理对非内在学习的破坏性影响的例子是，一节心理学课在

教授条件反射课时，对他们的导师开了个玩笑，偷偷地对他进行条件反射。教授不知不觉地开始越来越多地点头，到讲座结束时，他还在不停地点头。然而，当同学们告诉教授他在做什么时，他就不再点头了。当然，在那之后，同学们再怎么微笑也不能让教授再点头了。真相使学问消失。延伸这一点，我们应该问自己，教室里的学习有多少实际上是由无知支撑的，有多少又会被洞察力摧毁。

当然，学生们已经沉浸在对外学习的态度中，他们对成绩和考试反应就像黑猩猩对扑克筹码的反应一样。在全国最好的一所大学里，一个男孩坐在校园里看书，一个路过的朋友问他为什么读那本没有指定的书。阅读一本书的唯一原因可能是它所带来的外在奖励。在这所大学的扑克游戏环境中，这个问题是合乎逻辑的。

大学教育的内在方面和外在方面的区别，可以通过下面厄普顿·辛克莱的故事来说明。当辛克莱年轻时，他发现自己无法筹到上大学所需的学费。然而，在仔细阅读大学目录后，他发现，如果一个学生某门课挂科，他这门课就得不到学分，而必须选另一门课。学院不会收取学生第二门课程的费用，因为他已经为他的课程付了一次钱。辛克莱利用了这一政策，故意不及格，获得了免费教育。

“获得学位”一词概括了过度教育的弊端。学生在大学投入一定的时间后自动获得学位，也就是学分。大学里教授的知识以学分作为其现金价值，大学里教授的不同学科之间几乎没有区别。例如，一个学期的篮球课程可以为学生赢得和一个学期法语语言学一样多的学分。因为只有最后的学位才被认为有真正的价值，所以在完成四年级之前就离开大学被社会认为是浪费时间，被父母认为是一个小悲剧。你们都听说过一位母亲为她的女儿在大三离开学校去结婚而悲痛的故事吧，因为她的教育被“浪费了”。在大学度过三年的学习价值已经完全被遗忘了。

在理想的大学里，没有学分、没有学位、没有必修课，人们可以学习他想学的东西。为了将这一理想付诸行动，我和一个朋友在布兰迪斯

大学举办了一系列名为“新生理性生活入门”的研讨会。我们宣布，这门课没有必修的阅读或写作，也不给学分，讨论的内容由学生自己选择。我们还说明了我们是谁——心理学教授和执业精神病学家，希望研讨会的描述和我们的兴趣能告诉学生谁应该来，谁不应该来。参加这次研讨会的学生是自愿的，他们对研讨会的成功和失败至少负有部分责任。传统的教学正好相反——它是强制性的，人们总是被强迫做这样或那样的事情。

在理想的大学里，每个人都可以接受内在教育，因为每个人都可以进步和学习。学生群体可能包括有创造力、聪明的儿童和成年人；白痴和天才没有区别（因为即使是白痴也能从情感和精神上学习）。学院将无处不在——也就是说，不局限于特定时间的特定建筑，老师可以是任何想要与他人分享的东西的人。上大学是终生的，因为学习贯穿一生。即使死亡也可以是一个具有哲学启发性的、具有高度教育意义的经历。

理想的大学应该是一种能让你找到自我的休养所；找出你喜欢和想要的东西；你所擅长的和不擅长的。人们会选择不同的科目，参加不同的研讨会，不太确定他们要去哪里，但朝着发现职业的方向前进，一旦他们找到了之后，就可以充分利用技术教育。换句话说，理想大学的主要目标是发现自己的身份，并随之发现自己的使命。

同一性的发现是什么意思？我们的意思是找出你真正的愿望和特征是什么，并能够以一种表达它们的方式生活。你要学会真实、诚实，让你的行为和言语成为内心真实和自发的表达。我们大多数人都学会了逃避真实。你可能正在吵架，你的内心在愤怒中挣扎，但如果电话响了，你会拿起电话，甜甜地打个招呼。真实性是将虚假还原到零点。

对真诚的教学有很多技巧。训练组是其中之一，让你意识到真正的你是谁，你对别人的真实反应，给你一个诚实的机会，告诉你真正的内心在做什么，而不是表现出外表或礼貌的逃避。

被我们描述为健康、强壮、明确的人似乎比大多数人都能更清楚地

听到自己内心的感受。他们知道自己想要什么，也同样清楚自己不要什么。他们内在的喜好告诉他们一种颜色和另一种颜色不相配，他们不要羊毛衣服，因为它让他们发痒，或者他们不喜欢肤浅的性关系。相反，其他人似乎很空虚，不了解自己内心的信号。他们进食、排便和睡觉都是根据时钟的提示，而不是根据自己身体的提示。他们在选择食物（“这适合你”）和衣服（“这适合你”）时都采用外部标准。而对于关于价值观和伦理的问题（“我爸爸告诉我的”）也是如此。

我们在让孩子们对自己内心的声音感到困惑方面做得很好。孩子可能会说：“我不想喝牛奶。”他的妈妈回答说：“为什么，你知道你需要一些牛奶。”或者他可能说：“我不喜欢菠菜。”她却告诉他：“我们喜欢菠菜。”自知的一个重要部分是母亲能够清楚地听到来自内心的这些信号，当她对孩子混淆了这些信号的清晰度时，她并没有帮助孩子。她很容易就会说：“我知道你不喜欢菠菜，但你无论如何都得吃它，因为这样或那样的原因。”

有审美观的人在色彩、外观关系、图案是否合适等问题上似乎比大多数人有更清晰的冲动声音。高智商的人似乎也有同样强烈的感知真理的冲动，看得到这种关系是正确的，而另一种不是。就像有审美天赋的人似乎能看出这条领带和这件夹克很搭，但和那件不搭一样。目前，关于创造力与儿童高智商之间的关系有很多研究。有创造力的孩子似乎有强烈冲动的声音，告诉他们什么是对的，什么是错的。没有创造力的高智商儿童似乎失去了他们冲动的声音，变得驯服了，所以他们向父母或老师寻求指导或灵感。

健康的人似乎对道德和价值观问题也有清晰的冲动声音。自我实现的人在很大程度上超越了他们文化的价值观。他们不仅仅是美国人，更是世界公民，而且首先是人类物种的成员。他们能够客观地看待自己的社会，喜欢其中的某些方面，不喜欢另一些方面。如果教育的终极目标是自我实现，那么教育就应该帮助人们超越自身文化强加给他们的条

件，成为世界公民。这里出现了如何使人们克服他们的文化适应的技术问题。你如何在一个小孩身上唤醒对全人类的兄弟情谊，这将使他在成年时憎恨战争，并尽其所能避免它？教会和主日学校小心翼翼地避免了这个任务，取而代之的是教孩子们丰富多彩的《圣经》故事。

我们的学校和教师应该追求的另一个目标是发现使命，发现一个人的命运和使命。了解你是谁，倾听你内心声音的一部分，就是发现你想要怎样的生活。找到自己的身份几乎等同于找到自己的事业，揭示了一个人将要奉献自己的领域。寻找终生的事业有点像寻找伴侣。年轻人总是三心二意和很多人接触，谈几次恋爱，也许婚前不要认真地试婚。通过这种方式，他们会发现自己喜欢和不喜欢异性的哪些方面。当他们越来越意识到自己的需要和欲望时，那些足够了解自己的人最终会发现并认识到彼此。有时候，当你找到你的职业、你的毕生事业时，会发生非常相似的事情。那种感觉很好，突然你发现24小时对一天来说不够长，你开始哀叹人生的短暂。然而，在我们的学校里，许多职业顾问对人类生存的可能目标一无所知，甚至不知道什么是基本幸福所必需的。所有这类顾问考虑的是社会对航空工程师或牙医的需要。没有人提到过，如果你对自己的工作不满意，你就失去了实现自我的最重要的手段之一。

综上所述，学校应该帮助孩子们审视自己，并从这种自我认识中衍生出一套价值观。然而，我们今天的学校没有教授价值观。这可能是宗教战争遗留下来的，在宗教战争中，教会和国家被分开，统治者决定，对价值观的讨论应该是教会的事，而世俗学校则应该关注其他问题。幸运的是，我们的学校严重缺乏一种真正的哲学，也没有受过适当训练的教师，因此没有教授价值观，正如他们没有因为同样的原因而教授性教育一样。

在人本主义教育哲学所产生的许多教育后果中，有一种不同的自我观念。这是一个非常复杂的概念，很难简单地描述，因为这是几个世纪以来第一次讨论一种本质、一种内在的性质，谈到了种族性和动物性。

这与欧洲的存在主义形成了鲜明的对比，尤其是与萨特观点的对比。对萨特来说，人完全是他自己的产物，完全或几乎是其自身的主观的、独立意志的产物。所以对于萨特和他所影响的所有人来说，一个人的自我变成了一种武断的选择，一种自愿成为某种人或做某事的命令，而没有任何关于哪个更好、哪个更坏、什么是好的、什么是坏的指导方针。萨特在本质上否认生物学的存在，完全放弃了任何绝对的或至少是任何物种范围的价值观念。这就非常接近于创造一个强迫性神经官能症的生命哲学，在其中人们会发现所谓的“经验空虚”，即内心没有了冲动的声音。

与萨特相比，美国人本主义心理学家和存在主义精神病学家大多更接近精神动力学家。他们的临床经验使他们认为人类是有生物本质的，是一个物种的成员。很容易把“揭露”疗法解释为帮助人们发现他的身份，他真正的自我，换句话说，他自己的主观生物学，然后他可以继续去实现它，“造就自己”，进行“选择”。

问题是人类是唯一难以归纳本能属性的物种。对于一只猫来说，成为一只猫似乎没有什么问题，这很容易理解：猫似乎没有复杂或矛盾或冲突，也没有表现出渴望成为狗的迹象。它们的直觉非常清晰。但我们没有这种明确的动物本能。我们的生物本质，我们残存的本能，是脆弱而微妙的，它们很难被理解。外在的学习比我们最深层的冲动更有力量。这些人类最深的冲动，本能已经几乎丧失，极度疲弱，非常微妙和细微，你必须挖掘到他们，这就是我说的内省生物学、生物现象学，这意味着一个寻找身份、寻找自我、寻找自发性必要的方法是自然地闭上眼睛，减少噪声，关掉思想，放下所有的忙碌，以一种道家的、接受的方式放松（就像你在精神分析师的沙发上做的那样）。这里的技巧就是等着看会发生什么，会想到什么。这就是弗洛伊德所谓的自由联想、自由漂浮，而不是任务取向，如果你在这方面取得成功，学会了如何做，你可以忘记外面的世界和它的声音，开始听到这些微小的、精致的、冲动的声音从内部发出，来自你的动物本性的暗示，不仅来自种族

本性，还来自自己的独特本性。

然而，这里有一个非常有趣的悖论。一方面，我谈到了发现你的特质，你与世界上其他人的不同之处。另一方面，我讲了发现你的种族性，你的人性。像罗杰斯说的那样：“当我们为了寻找个人的同一性深入特定的和独特的自我时，发现了整个人类物种的种族性，这是如何发生的呢？”那不会使你想到爱默生和新英格兰先验论者吗？在足够深的层次上发现你的物种身份和发现你的自我融合在一起。成为完全的人，意味着两种活动同时进行。你正在学习（主观体验）你的独特之处是什么，你是怎样的你，你的潜力是什么，你的风格是什么，你的步调是什么，你的品位是什么，你的价值是什么，你的身体走向什么方向，你的个人生物学把你带到哪里，也就是你和别人有什么不同。与此同时，这也意味着要学会像其他人一样成为人类动物，也就是说——你和别人有什么相似之处。

教育的目标之一应该是告诉人们生命是宝贵的。如果生活中没有乐趣，活下去就不值得。不幸的是，许多人从未体验过快乐，那些生命中极少的时刻——我们称之为巅峰体验。弗洛姆谈到了那些常常体验到欢乐的祝福生命的人，以及那些似乎从来没有体验过欢乐时刻、对生命的把握非常薄弱的祝福死亡的人。后一组人会冒着各种愚蠢的风险去冒险，就好像他们希望一场事故能把他们从自杀的麻烦中拯救出来似的。在恶劣的条件下，比如在集中营里，那些珍惜生命的人挣扎着活下去，而其他人则毫无反抗地让自己死去。我们开始通过锡南浓戒毒机构这样的组织发现，那些正在杀死自己一部分的吸毒者，如果你给他们一些生活的意义，他们会很容易戒掉毒品。心理学家将酗酒者描述为彻底的抑郁，对生活感到厌倦。他们把自己的生活描述成没有尽头的平地，没有起起落落。科林·威尔逊在他的书中写道，生活必须有意义，必须用充满高度紧张的时刻来验证生活，让它有价值。否则，死亡的欲望是可以理解的，谁愿意忍受无尽的痛苦和无尽的无聊？

我们知道，儿童有能力经历巅峰体验，而且巅峰体验经常发生在儿童时期。我们也知道目前的学校制度是一种非常有效的手段，可以粉碎巅峰经历，阻止其发生。在教室里，一个天生尊重儿童的老师，看到孩子们玩得开心而不害怕，这是很少见的。当然，传统模式的教育是，必须在给定的时间内，35名儿童在一个教室完成课程的主题，老师被迫更加注意整齐和缺乏噪声，而非是否使学习成为快乐的体验。但是，我们的教育哲学和教师学院似乎有一个隐含的假设，那就是孩子玩得开心是危险的。但即使是学习阅读、减法、乘法这样的困难任务（在工业化社会中是必需的），也可以得到提高和快乐。

幼儿园能做些什么来抵消孩子们对死亡的愿望，小学一年级教育能做些什么来增强生存的愿望？也许他们能做的最重要的事情就是给孩子一种成就感。孩子们在帮助比自己弱小的人完成某件事时获得了极大的满足感。孩子的创造力可以通过避免严格控制来鼓励。既然孩子们模仿老师的态度，老师就可以被鼓励成为一个快乐的、自我实现的人。父母把自己扭曲的行为模式传递给孩子，但如果老师更健康更强壮，孩子就会模仿这些。

首先，不像现在的老师是讲课者、条件者、激励者和老板的模式，道家的助手或老师是接受型的，而不是侵扰型的。曾经有人告诉我，一位年轻人自我感觉良好，想成为一个拳击手，他去体育馆找到经理，说道：“我想成为一个专业的拳击手，接受你的管理。”在拳击界，接下来要做的就是对他进行考验。一个好的经理会从他的专业拳手中挑选一个，然后说：“让他上场吧，把他打倒，让他吃点苦头，让我们看看他能做什么。就让他表现出他最好的一面吧。看看他。”如果拳击手有希望，如果他是“天生的”好材料，那么好的经理就会把他训练成好的拳手，更好的拳手。也就是说好的经理人他的风格是种天赋，就要以此为基础继续发展，而不会从头再来，然后说：“忘掉你学过的东西，用新的方法来做。”这就像在说，“忘记你的身体”或“忘记你的强项”。他了解现状，并利用他自己的才能把他培养成他可以成为的最好的拳手。

我强烈认为这是世界上大部分教育可以运行的方式。如果我们想成为帮助者、辅导员、教师、引导者或心理治疗师，我们必须做的是接受这个人，帮助他了解他已经是一个什么样的人，他的风格是什么，他的才能是什么，他的优点是什么，缺点是什么，我们可以在什么基础上发展，他的强项是什么，他的长处是什么？我们不做威胁，并将提供一种接受孩子天性的氛围，将恐惧、焦虑和防御降到最低限度。最重要的是，我们要关心孩子，享受他的成长和自我实现。到目前为止，这听起来很像罗杰斯派治疗师，他的“无条件的积极关注”，他的和谐、他的开放和他的关心。现在确实有证据表明这能够“发挥孩子的长处”，使他表现出自己的优点，允许他行动，允许他试验，甚至允许他犯错误，从而让别人看见他。在这一点上加以适当的反馈，如在训练小组或基本的交友小组，或非指导性咨询中常见的那样，然后帮助孩子发现他是怎样的人。我们必须学会珍惜孩子在学校里的“闹剧”，他的迷恋，他的专注，他的睁大眼睛的好奇，他的狂热。至少，我们可以珍惜他那稀释了的喜悦、他的兴趣、爱好，等等。它们可以带来很多。特别是他们能导致努力工作、坚持不懈、专心致志、富有成效、富有教育意义的结果。

相反，我认为有可能把巅峰体验，敬畏、神秘、惊奇或圆满完成的体验，也看作学习的目标和奖赏，它的终点和起点。如果伟大的历史学家、数学家、科学家、音乐家、哲学家等都是这样的话，为什么我们不把这些研究扩大化，也作为孩子巅峰体验的来源呢？

我必须说，无论有多少知识和经验来支持这些建议，对它的验证都来自聪明和有创造性的孩子，而不是弱智、社会地位低下或生病的孩子。然而，我也必须说，我在锡南浓、训练组、Y理论企业、艾萨伦型教育中心、格罗夫致幻剂研究中心必与这些被认为没有前途的成年人打交道的经验，更不用说莱因精神病患者中心了，这些和其他类似的经历，教会了我永远不要提前放弃任何人。

内在教育的另一个重要目标是让儿童的基本心理需求得到满足。一

个孩子只有在他对安全、归属、尊严、爱和尊重的需求都得到满足时，才能实现自我。从心理学角度来说，孩子没有焦虑，因为他觉得自己值得被爱，知道自己属于这个世界，有人尊重他，需要他。大多数来到锡南浓的戒毒者都体验过一种需求满足的生活。锡南浓创造了一种氛围，在这种氛围中，他们被当作四岁的孩子对待，然后慢慢地让他们在一种能让他们的基本需求一个接一个得到满足的氛围中成长。

教育的另一个目标是更新意识，使我们不断意识到生命的美丽和奇迹。在这样的文化中，我们常常变得麻木，以至于我们从来没有真正看到过我们所看的东西，听过我们所听的东西。劳拉·赫胥黎有一个小立方体的放大镜，你可以插入一朵小花，当它被立方体侧面的灯光照亮时，你就可以看到这朵花的变化。过了一段时间，观察者就会迷失在全神贯注的体验中，由此产生一种迷幻的体验，即看到一件事物的绝对具体性及其存在的奇迹。一个很好的恢复日常体验质量的技巧就是想象你即将死去，或者和你朝夕相处的人即将死去。如果你真的受到了死亡的威胁，你会以一种不同的方式去感知，比你平常更加关注。如果你知道某个特定的人将要死去，你会更强烈地、更具亲切感地看待他，而不会像以往那样随意地对他进行分类。你必须与刻板印象做斗争，绝不允许自己习惯任何事情。无论学科是数学、历史还是哲学，最终最好的教学方法就是让学生意识到其中的美。我们需要教导我们的孩子统一的观念，禅的体验，即能够同时看到暂时和永恒，神圣和世俗在同一个物体里。

我们必须再一次学会控制我们的冲动。弗洛伊德治疗过度压抑者的时代早已过去，今天我们面对的是相反的问题——立即抓住每一个冲动。我们可以教导人们，控制并不一定是压抑的。自我实现的人有一个阿波罗控制系统，在这个系统中，控制和满足共同作用使满足更愉快。例如，他们知道，如果你坐在一张摆得很好的餐桌旁，吃东西会更有趣，尽管在准备餐桌和食物时需要更多的控制。性关系也是如此。

真正的教育的任务之一就是超越假设的问题，努力解决生命存在的严重问题。所有的神经症问题都是假设问题，然而，邪恶和苦难的问题是真实的，每个人迟早都必须面对。有可能通过受苦达到巅峰体验吗？我们发现，巅峰体验包含两个部分——一种是情感上的狂喜，另一种是理智上的启迪。二者不需要同时出现。例如，充足的性高潮可以在情感上得到极大的满足，但不能以任何方式给人启发。正如拉斯基在《狂喜》一书中指出的那样，在面对痛苦和死亡时，一种非狂喜的启示会出现。我们现在有相当广泛的关于死亡心理学的文献，很明显，有些人在接近死亡时确实体验到了启示并获得了哲学洞察力。赫胥黎在他的《岛》中说明了一个人如何在和解和接受中死去，而不是在一种不体面的方式下离开人世。

内在教育的另一个方面是学习如何成为一个好的选择者。你可以教会自己去选择。在自己面前放上两杯雪利酒，一杯便宜的，一杯昂贵的，然后看看你最喜欢哪种。试着闭上眼睛，看你是否能分辨出两种香烟的不同。如果你看不出二者的区别，那就无关紧要了。我发现自己可以分辨昂贵的和便宜的雪利酒，所以我现在买昂贵的雪利酒。另一方面，我分不清好杜松子酒和便宜的杜松子酒的区别。所以我买最便宜的杜松子酒。如果我都分辨不出二者的区别，何苦还要挑选呢？

自我实现的真正含义是什么？我们希望在理想的教育体系中产生什么样的心理特征？自我实现的人处于良好的心理健康状态；他的基本需求都得到了满足，那么是什么激励他成为一个忙碌而能干的人呢？首先，所有自我实现的人都相信他们献身的事业。当他们说“我的工作”时，他们指的是他们的人生使命。如果你问一个自我实现的律师，为什么他会进入法律领域，什么能补偿所有的日常事务和琐事带来的劳累，他最终会说：“嗯，我只是生气看到有人利用别人。这是不公平的。”公平对他来说是终极价值；他无法告诉你他为什么重视公平，就像艺术家无法告诉你他为什么重视美一样。换句话说，自我实现的人，似乎是为了最终的价值而做他们所做的事，也就是为了那些本质上有价

值的原則。他們保護和熱愛這些價值觀，如果這些價值觀受到威脅，他們就會義憤填膺，採取行動，往往還會做出自我犧牲。這些價值觀對實際的人來說不是抽象的；它們和骨骼和動脈一樣，都是它們的一部分。自我實現的人受到永恒的真理、存在價值、純粹的真和美的激勵。他們超越兩極，試圖看到潛在的同一性；他們試圖整合一切，使其更加全面。

下一個問題是，這些價值觀是本能的，是固有的嗎？就像對愛和維生素D的需求是有機體固有的一樣？如果你從你的飲食中排除所有的維生素D，你就會生病。出于同樣的原因，我們可以稱愛為一種需要。如果你把所有的愛都從你的孩子們身上拿走，他們會死去的。醫院的工作人員了解到，不受寵愛的嬰兒死于感冒的時間會更早。我們同樣需要真理嗎？我發現，如果我失去了真理，我就會患上一種特殊的疾病——我變得偏執，不信任每一個人，試圖尋找每件事背後的意義，尋找每件事背後的意義。這種長期的不信任肯定是一種心理疾病。所以我認為被剝奪了真相會導致一種病態——超越性病理學。超越性病理學是一種導致存在價值被剝奪的疾病。

失去美也會導致疾病。那些對美學非常敏感的人在丑陋的環境中會變得抑郁和不舒服。可能會影響她們的月經，讓他們頭疼，等等。

我在美麗和丑陋的環境中做了一系列的實驗來證明這一點。當實驗對象在一間丑陋的房間里看到一張人臉的照片並對其進行評判時，他們會認為這些人是精神病患者、多疑症患者或危險分子，這表明在丑陋的環境中面孔和可能的人類看起來都很糟糕。丑陋對你的影響有多大，取決于你的敏感性和把注意力從討厭的刺激上轉移的輕鬆程度。更進一步說，生活在一個不愉快的環境中，和討厭的人生活在一起，是一種病態的力量。如果你選擇美麗、正派的人與你共度時光，你會發現自己感覺更好、更振奮。

公正是另一個存在價值，歷史給了我們很多例子，當人們長時間被

剥夺公正时会发生什么。例如，在海地，人们学会了对一切事物的不信任，对所有其他人的玩世不恭，相信在一切事物的背后一定有腐败和阴谋。

我对虚无的超越性病理学状态很感兴趣。我遇到过许多年轻人，他们达到了自我实现的所有标准：基本需求得到满足，能力运用良好，没有明显的心理症状。

然而他们却受到了干扰和破坏。他们不相信所有的存在价值观，所有三十岁以上的人所信奉的价值观，而把真、善、爱这些字眼当作空洞的话语。他们甚至对自己创造一个更美好世界的能力失去了信心，所以他们所能做的就是以一种毫无意义和破坏性的方式进行抗议。如果你没有价值生活，你可能不会成为神经症患者，但你有认知和精神问题，因为在某种程度上你与现实的关系被扭曲和扰乱了。

如果存在价值像维生素和爱一样必要，如果它们的缺失会让你生病，那么人们谈论了几千年的宗教或柏拉图式或理性生活似乎是人类本性的一个非常基本的部分。人是一个需要层次，生物需要在层次的基础上，精神需要在层次的顶部。然而，与生物需求不同，存在价值本身并没有等级划分。一个和另一个一样重要，每一个都可以根据其他的来定义。例如，真理必须是完整的、美学的、全面的，而且说来也奇怪，它必须具有奥林匹斯神一般的趣味。美必须是真实的、好的、全面的，等等。现在，如果存在价值都是可以定义的，我们从因子分析中知道，它们都是由一些一般因子构成的，用统计术语来说就是G因子。存在价值并不是一堆单独的木棍，而是一颗宝石的不同侧面。致力于真理的科学家和致力于正义的律师都是致力于同样的事情。每个人都会发现，普遍价值中最适合自己的方面就是他在毕生工作中所使用的方面。

存在价值的一个有趣的方面是，它们超越了许多传统的二分法，如自私和无私，肉体和精神，宗教和世俗。如果你做的是你喜欢的工作，并致力于你最珍视的价值，你就是尽可能地自私，但同时也是无私和利

他的。如果你把真理当作一种价值，让它像你的血液一样成为你身体的一部分，那么如果世界上任何一个地方有人说谎，当你发现时，你都会很伤心。在这种意义上，你自己的界限已经远远超出了你个人的兴趣范围，包括了整个世界。如果保加利亚或中国的某个人受到了不公正对待，那么你也同样受到了不公正对待。虽然你可能从未见过这个人，但你能感觉到背叛。

以“宗教”和“世俗”的二分法为例，当我还是个孩子的时候，他们供给我的宗教形式是如此可笑，以至于我放弃了对宗教的所有兴趣，也没有“寻找上帝”的欲望。然而，我的宗教界朋友们，至少是那些不像农民那样认为上帝有皮肤和胡须的人，谈论上帝的方式就像我谈论存在价值一样。现在神学家们认为最重要的问题是宇宙的意义，以及宇宙是否有方向。追求完美，发现坚守价值观是宗教传统的精髓。许多宗教团体开始公开宣称宗教的外部装饰，如周五不吃肉，是不重要的，甚至是有害的，因为它们使人们混淆宗教到底是什么的概念，并开始再次承诺在实践和理论上存在价值。

那些享受并致力于存在价值的人也更享受他们的基本需求满足，因为它们使这些需求变得神圣。对于那些从存在价值观和满足需求的角度来看待彼此的情侣来说，性成为一种精神生活的神圣仪式。你不需要在柱子上打坐十年，只要能够生活在存在价值中，在某种程度上就可以使身体和它所有的欲望神圣。

如果我们接受存在价值的觉醒和实现作为一个主要的教育目标，我们将迎来一种新的文明的繁荣。人们会更强壮、更健康，并且会把自己的生命交到更伟大的事业手中。随着个人对个人生活责任的增加，以及一套合理的价值观来指导人们的选择，人们会开始积极地改变他们所生活的社会。心理健康运动也是精神和平与社会和谐的运动。

第五部分 社会

第十四章 社会和个人的协同作用

我想把这一章献给鲁思·本尼迪克特，她于1941年在布林莫尔学院的一系列演讲中提出并发展了协同的概念。这个概念没有被发扬光大，只是因为她的手稿丢失了。当我第一次读到这些讲稿时，我惊讶地发现她给我的那本是世界上唯一的一份。我担心她不会出版它——她似乎并不太关心它是否出版。我还担心它会丢失。事实证明，这种担忧是有充分理由的。她的执行官玛格丽特·米德找遍了她的所有文件，但始终未能找到她的手稿。但是我让人打印出了尽可能多的部分手稿。这些摘录即将出版，所以在本章我将只引用其中的一部分。

协同作用的发展和定义

本尼迪克特试图在她的晚年克服并超越“文化相对论”，这一论点由于误会已经与她的名字联系在了一起。我记得她对这个身份非常恼火。她觉得她的《文化模式》本质上是一篇整体论的论文，是整体的而非原子的作品，她试图用自己诗意的感觉、韵味和基调来将社会描述为有机的统一整体。

从我在1933—1937年研究人类学时的情况来看，文化是独一无二的。没有科学的方法来处理它们，也没有可以归纳的方法。每种文化似乎都各不相同，你对任何文化都说不出什么。本尼迪克特一直在努力研究比较社会学。作为一个女诗人，她一直坚持于那些以科学家身份不便在公众面前使用的词汇，因为这些词汇是模式化的、含蓄的而不是冷静的，可以喝着一杯马提尼酒来说这些话，却不能在出版物里说。

提出。正如她所描述的，她曾用一张巨大的新闻纸，她在上面写下了她所知道的关于四对文化的一切，她选择这些文化是因为她觉得它们

是不同的。她有一种直觉、一种感觉，她用不同的方式表达，就像我在之前的笔记里写的那样。

两组中的一种文化是焦虑的，而另一种则不是。一种是乖戾的（这显然是个不科学的词），另一种不是；她不喜欢性情乖戾的人。四种文化中的一方都是乖戾和肮脏的人，而另一方都是友好的人。在战争威胁我们的其他时候，她谈到了低落的士气和高涨的士气文化。她一方面谈到了仇恨和攻击，另一方面谈到了友爱。她喜欢或不喜欢的四种文化有什么共性？她试探性地将这些文化分为不安全和安全两种。

那些好的、安全的、她喜欢的、吸引她的文化是祖尼人、阿拉佩施人、达科他人和爱斯基摩族群中的一支（我忘了是哪一支了）。我自己的实地研究中（未发表）将北部的黑足人作为安全文化添加了进来。那些令人讨厌的、乖戾的、使她惊惧颤抖的文化是朱克契人、吉布瓦人、多布人和科娃求特人的文化。

她一个接一个地尝试了当时常用的标准对这些文化进行概括。她根据种族、地理、气候、大小、财富、复杂性来进行比较研究。但是这些标准没有起作用，也就是说，在四个安全的标准中是共同的，而在四个不安全的标准中是不存在的。在这些基础上不可能进行集成，没有逻辑，没有分类法。她问，哪些文化会自杀，哪些不会？哪些有一夫多妻，哪些没有？哪些是母系的，哪些是父系的？哪些是大家庭，哪些是小家庭？这些分类原则都不起作用。

真正起作用的是我只能称之为行为的功能，而不是外在行为本身。她意识到行为不是答案，她必须寻找行为的功能，它的意义，它试图表达什么，它表达了什么性格结构。我认为，正是这种飞跃是人类学和社会理论的一场革命，为比较社会学奠定了基础。比较社会学是一种比较社会并将它们放在一个连续体上的技术，而不是将每个社会视为独特的和独立的。以下是她的手稿：

以自杀为例。自杀一再被证明与社会环境有关；它在某些条件下上升，在其他条件下下降。在美国，这是心理灾难的一个标志，因为这是一个人身处不能够或不愿意应付某些困境时简单粗暴的割断式的行为。但是自杀作为各种文化的共同特征，在其他一些文化中可能是一种具有非常不同意义的行为。在旧时的日本，战争失败后自杀是战士的光荣行为；这是一种恢复荣誉甚于生命的行为——在武士法典中，这是人的全部责任。在原始社会，自杀有时是一个妻子、姐妹或母亲在过度哀悼中最后的爱的义务；它是对至亲至爱的再肯定，当至爱已死，生命再没有其他的价值。在这样一个社会的最高道德准则下，自杀是对理想的最终肯定。某些部落的自杀更像中国式的自杀观念，就像他们说的，要死在别人的家门口；意思是，自杀是一种报复伤害过他或他怀恨在心的人的行为。在存在自杀行为的原始部落中，这种自杀行为是一个人对抗另一个人最有效的，有时也是唯一能做的一种行为，甚至它与其他文化中的法律行为的作用相一致，和我们已经提到的任何一种自杀行为都不同。

定义。本尼迪克特最终选择了“高协同”和“低协同”这两个概念，而不是“安全”和“不安全”。这两个概念较不规范，更客观，也不太容易受到自己的理想和品味影响。她对这些术语的定义如下：

有没有与强攻击性或低攻击性相关的社会条件？我们的基本计划能够得到怎样的实现要看社会形式提供了怎样有利的领域，并消除了群体中以牺牲其他人为代价的行为和目标。从所有的比较材料中得出的结论是，互不侵犯性明显的社会具有良好的社会秩序，在这种社会秩序中，个人通过同样的行为，同时服务于自己和群体的优势……在这些社会中，互不侵犯并不是因为人们不自私，把社会责任置于个人欲望之上，而是因为社会安排使得这两者完全相同。逻辑上考虑，生产——无论是种植山药还是捞鱼——都是一种普遍的利益，如果没有人为的制度扭曲，每一次收获、每一次捕捞都会

增加村庄的粮食供应，一个人就可以成为一个好园丁，也可以成为一个社会捐助者。他和他的同伴都有收益.....

谈到低协同作用的文化，其中社会结构提供了助长相互对立和对抗作用的行为，谈到高协同作用的文化，其中社会结构提供了相互加强的行为.....我曾谈到具有高度社会协同性的社会，那里的机构在其事业中确保相互利益。具有较低社会协同性的社会，一个人的利益胜过另一个人，而大多数没有获胜的人必须尽可能地改变这一点。

在具有高协同作用的社会，社会制度的建立是为了超越自私和无私、自私和利他之间的对立，在这种对立中，自私的人必然会为自己获得回报。具有高度协同效应的社会是一个以德报德的社会。

我想谈谈高协同效应和低协同效应的某些表现和某些方面。我将使用我的笔记，它已经有25年的历史了；同时我必须道歉，因为我已经不知道哪个是本尼迪克特的想法，哪个是我自己的想法。我已经对这一概念加以多年的运用，以各种方式出现，因此这其中产生了融合。

原始社会的高协同和低协同作用

财富的分流与汇集。关于经济制度，本尼迪克特发现，公开的、表面的价值——无论社会是富是穷等——都不重要。真正重要的是，安全、高协同效应的社会拥有她所说的财富分流分配分流系统，而不安全、低协同效应的文化拥有她所说的财富分配汇集机制。我们可以用比喻的方式简单地总结汇集机制。它们是一种社会安排，保证财富吸引财富，对于财富的再给予，对于贫穷的再剥夺，贫穷的人更加贫穷，富有的人更加富有。相反，在安全、高度协同的社会中，财富往往分散开来，从高位流向低位。它往往以各种方式从富到穷，而不是从穷到富。

分流机制的一个例子是“赠予”，是我在太阳舞仪式上所见的北部黑

是人的“散财”行为。在这个仪式上，所有成员聚集成一个大圈子。部落里的有钱人（有钱人是指那些努力工作并积累了大量财富的人）会堆积毯子、食物、各种各样的包裹，有时还会堆积非常诱人的东西——我记得还有百事可乐。一个人在过去的一年里所能积攒的财产都堆了起来。

我想到我看到的一个人。在仪式的某一时刻，按照平原印第安人的传统，他昂首阔步，我们可以说是在吹牛，也就是在讲述他的成就。“大家都知道我做了这些，大家也知道我是怎么做的，大家知道我有多聪明，多能干，是多好的农场主，因此我积累了巨大财富。”然后，他以一个非常高傲的姿态，一种带着伟大的骄傲但不羞辱他人的姿态，把这堆物品给了寡妇、孤儿、盲人和病患。在太阳舞仪式结束时，他散发了所有的财产，除了他所穿的衣服一无所有。他以这种协同的方式（我不会说自私或无私，因为显然极性已经被超越了）放弃了他所拥有的一切，但在这个过程中，他证明了他是一个多么出色的人，多么有能力、多么聪明、多么强壮、多么勤劳、多么慷慨，因而他是多么富有。

我记得当我进入印第安人的社会，试图找出谁是最有钱的人，却发现富人一无所有时，我心里困惑。当我问印第安人居留地的白人秘书谁是最富有的人时，他提到了一个印第安人没有提到过的人，也就是说，这个人在账面上拥有最多的存货，拥有最多的牛和马。当我回到我的印第安线人那里，问他们关于吉米·麦克修和他财产的情况时，他们轻蔑地耸了耸肩。“他是个守财奴。”由此看来，他们甚至没想过要把他看作富人。受爱戴的酋长即使一无所有，也是“富有的”。那么美德在哪些方面起作用呢？那些慷慨大方的人是部落中最受钦佩、最受尊敬和最受爱戴的人。这些人给部落带来了好处，是他们引以为豪的人，是温暖他们心灵的人。

换句话说，如果这个慷慨的受爱戴酋长发现了金矿或偶然获得一笔意外之财，部落里的每个人都会因为他的慷慨而高兴。如果他是个吝啬

的人（这种情况在我们的社会中经常发生），那么情况就会像我们的朋友突然获得巨额财富那样：这容易使他们与我们对立起来。我们的制度鼓励嫉妒、艳羡、怨恨与疏远，最后引发的是彼此真正的敌意。

在本尼迪克特列举的财富分流分配体系中，这种赠予是其中之一。另一个是礼仪上的款待，就像在许多部落里一样，在那里富人会让他所有的亲戚来拜访，他会照顾他们。同样地会出现慷慨、互惠的关系、分享食物的合作方式，等等。在我们自己的社会中，我认为我们的分级收入和财产税将是一个分流机制的实例。理论上，如果一个富人的财富增加了一倍，这对你我都有好处因为很多钱都进入了国库，我们假设这些钱会被用于公共利益。

至于汇集机制，例子是过高的租金，高利贷的利息（回想一下，夸扣特尔人的年利率是1200%，相比之下，我们在滨水区的利率就不值一提了）、奴隶劳动和强迫劳动、剥削劳动、暴利、对穷人比富人征税更多，等等。

我认为你可以看出本尼迪克特关于这一制度的主旨、效果或机制的观点。赠予财富本身就是一种纯粹的行为。我认为这在心理层面上也是如此的。许多心理学家没有意识到，行为既是对心理的一种防护，也是心理的一种直接表达。这是一种隐藏动机、情感、意图和主旨的方式，同时也揭示了它们，因此绝不能只看表面现象。

使用与所有权。我们也可以看看所有权与实际使用财产的关系。我的翻译英语说得很好，他曾在加拿大上过学，受过大学教育，因此他很富有，因为在这种部落里，智力与财富的关系非常密切，即使在我们看来也是如此。他是部落里唯一拥有汽车的人。我们大部分时间都在一起，所以我可以看出他几乎没有用过他的车。人们会过来问：“泰迪，你的车钥匙呢？”他把钥匙递过去。据我所知，他拥有这辆车意味着付油钱、修理轮胎，给那些不会开车的人充当司机，等等。这辆车属于任何需要它的人，任何可以提出要求的人。很明显，他拥有全社会唯一一

辆车的事实是一种骄傲，一种快乐和满足，而不是引来对他的嫉妒、恶意和敌意。其他人很高兴他有一辆车，如果有五个人而不是只有一个人有一辆车，他们也会很高兴。

安慰与恐惧的宗教。在协同作用方面的区别也适用于宗教机构。你会发现，在安全的、高度协同的社会中，神灵、鬼魂、超自然的东西都是相当仁慈的、乐于助人的、友好的，有时甚至会以一种被我们社会中的一些人称为亵渎的方式行事。例如，在黑足人中，每个人都会有一个属于自己的私人精灵，那是一个他可能在山上的幻象中看到的幻象，是一个可以在扑克游戏中显灵的精灵。这些个人的神灵给人以极大的安慰，一个人完全可以叫停比赛，走到一个角落里，和他的精灵商量一下，决定要不要和棋。另一方面，在不安全或低协同效应的社会中，神灵、鬼魂、超自然的东西都是残忍的、无情的、可怕的，等等。

我曾以一种非常不正式的方式（大约在1940年）在布鲁克林学院的一些学生中研究了这种关系。有二三十个年轻人参与了我设计的问卷调查，问卷的出发点是安全或不安全。我询问那些有宗教信仰的人一个问题：假设你从睡梦中醒来，不知怎么地感觉到上帝在房间里或者在看着你，你会有什么感觉？安全的人倾向于感到安慰和保护；而没有安全感的人会感到恐惧。

在更大的范围内，你可以在安全或不安全的社会中找到类似的东西。西方对复仇之神、愤怒之神的观念与爱之神的对立表明，我们自己的宗教文献是由一种你可以称为安全的和不安全的宗教混合而成的。在不安全的社会中，拥有宗教权力者通常利用这一点谋取个人利益，我们称之为自私的目的，而宗教力量在一个安全的社会，如祖尼人的目的是被使用于求雨或者求庄稼丰收，这给整个社会带来好处。

这种心理意图和结果的对比可以通过祈祷的方式、领导的风格、家庭关系、男女关系、性的表达以及情感纽带、亲属关系、友谊的风格等来区分。如果你对这种差异有感觉，你就应该能够准确预测在这两种社

会中你能期待什么。我还要补充一点，我认为这对我们西方人来说有点出乎意料。具有高协同效应的社会都有消除羞辱的办法，而协同效应较低的社会一般都没有。在后者中，生活充满了羞辱、尴尬和伤害。它必然如此。在本尼迪克特的四个不安全的社会中，耻辱引发的怨恨持续存在，并由于某些原因从未断绝；而在安全的社会里，有方法可以结束羞辱，还清债务，那种生活。

我们社会的高协同和低协同作用

你现在一定已经想到，我们自己的社会是一种混合协同社会。我们同时有高协同和低协同的制度。

例如，一方面，我们在慈善事业中具有广泛的高度协同作用，这在许多其他文化中根本不会发生。我们的社会有一个非常慷慨的文化，而且经常以一种非常安全的方式存在。

另一方面，在我们的社会中，显然有一些制度使我们相互对立，使我们成为必要的竞争对手，这使我们陷入一种必须为有限数量的利益进行竞争的情况。这就像比赛，一方是赢家，另一方必然是输家。

也许我可以用一个简单熟悉的例子来说明，如在大多数大学中使用的评分系统，尤其是在曲线上评分。我曾经遇到过这样的情况，我很清楚自己被置于与我的兄弟们对抗的境地的什么感觉，他们的好处变成了我的伤害。假如我的名字首字母是Z，而成绩按字母顺序排列，我们知道只有6个人得了A，当然我会坐在那里，希望在我面前的人得到的成绩不好。每次有人得到低分，这对我来说都是好事。每次有人得A，这对我来说都很糟糕，因为这降低了我得A的机会。而且说出“希望他得低分”也很容易。

这种协同作用原理是如此重要，不仅对于一般的客观比较社会学有所帮助，不仅因为它可能诱导出不同的想法，让比较社会学能为一种超

文化的价值体系开辟道路，并对文化和其内涵进行价值评估，不仅因为它为乌托邦理论提供了一个科学依据，也因为对于其他领域的社会现象的研究也举足轻重。

首先，在我看来，还没有足够多的心理学家，尤其是社会心理学家，意识到伟大的和重要的事情正发生在某一个领域，甚至没有一个很好的名字称呼它。我们可以称之为组织理论或工业社会心理学，又或是企业、商业理论。对这一领域感兴趣的大多数人读的入门书是麦格雷戈的《企业的人性面》。我建议你们看看他所说的社会组织的理论层面作为高度协同的一个例子。它说明了某种由社会机构安排的可能性，无论是在商业中，在军队中，还是在大学中，组织中的人以这样一种方式互相协调，并成为同事和队友，而不是对手。在过去的几年里，我一直在研究这样的企业，我向你们保证，至少在某种程度上，可以用高度协同或安全的社会组织来描述它。我希望这些新的社会心理学家会尝试使用本尼迪克特的概念来仔细对比两种组织管理模式，一种是上述高协同性的，一种是建立在“好的东西是有限的”和“如果我多得，你就会少得”的资源有限理论的。

我还想推荐李克特的作品——《管理新模式》，这是一个广泛的集合，仔细研究我们可以称为工业组织协同作用的各个方面，甚至有一处李克特讨论了他所谓的“影响力拼图”，试图解决一个他认为很难处理的矛盾问题，他发现良好的工头、优秀的领导者，那些在实际结果中影响力越高的人相比其他人更容易放弃权力。你放弃的权力越多，你拥有的就越多，你对此有什么看法？李克特对这个悖论的处理很有趣，因为你可以看到一个西方人的思维在一个不太西方的概念中挣扎。

我会说，如果知识渊博的人不与协同的概念和平相处，那么今后就不可能建立乌托邦。在我看来，任何乌托邦，或者精神理想国（我认为这个名字更合适），都必须有一系列高度协同的机构作为其基础之一。

个人的协同作用

自居作用。协同的概念也可以应用于个人层面，即用于两个人之间的人际关系性质上。它给深爱关系下了一个相当体面的定义，也就是我曾写过的“存在的爱”。爱的定义是多种多样的，比如你的兴趣就是我的兴趣，或者比如两人基本需求合二为一，比如你的脚上长了鸡眼，我的脚也会疼，又或者好像我的幸福建立在你的幸福之上。大多数关于爱的定义都暗示着这类认同。但这也是高度协同的概念的一个很好的类比，即两个人把他们的关系安排成这样一种方式，一个人的受益就是另一个人的受害，而不是一个人的优势就是另一个人的劣势。

对于美国和英国低收入阶层中的性生活和家庭生活的研究描述了他们所谓的剥削关系，这显然是一个低协同的关系。总是有这样的问题，谁当家，谁是老板，谁更爱谁，结论是谁爱得多，谁就会上当受骗，或者必须受到伤害，等等。所有这些都是低协同性的陈述，暗示了有限数量的好，而不是无限数量的好。

我认为“自居作用”的概念，不仅来自弗洛伊德和阿德勒，也有其他发起人，可以在这个新的基础上进行的扩展。也许我们可以说，爱可以被定义为自我、人、身份的扩展。我想我们都有过这样的体验，比如我们与孩子，与妻子或丈夫，与我们非常亲近的人在一起的时候。特别是和无助的孩子在一起的时候，都有这种体验。你宁愿自己咳嗽也不愿让你的孩子在夜里咳嗽。孩子咳嗽时比你咳嗽时更疼。你更强大，因此，如果你承担咳嗽会好得多。很明显，这是两个实体之间的心理层面的融合。我认为，这是“自居概念”的另一个方面。

自私与无私的二分法融合。在这里，我想跳过本尼迪克特。她似乎经常在谈论直线连续体、极性、自私和无私的二分法。但对我来说，很明显，她明确地暗示了这种二分法的严谨性和在格式塔意义上高等级的统一创造性，这将证明那虽然似乎是二元性的东西，仅仅是由于它还

没有发展到足够的统一。在高度发达的精神健康的人、自我实现的人之中——无论你怎么称呼他们——你会发现如果你试着给他们打分，他们在某些方面是非常无私的，但在其他方面也是非常自私的。理解弗洛姆关于健康的自私和不健康的自私的研究，或者阿德勒关于社会责任感学说的人会知道我此处的意思。某种程度上，极性，二分法和关于此长就意味着彼消的假设，都将消失。它们相互融合，形成一个单一的概念，一个我们还没有词语来表达的概念。从这个角度来看，高度协同可以代表二分法的超越，一种对立面融合成一个单一的概念。

认知与联想相结合。最后，我发现协同的概念对理解个人内部精神动力学很有用。有时这种作用是非常明显的，比如把人体内的整合看作高协同作用，而把普通病理类型的精神分裂看作低协同作用。就像一个感觉被撕裂和折磨自己的人。

在对各种动物物种和婴儿自由选择的各种研究中，我认为协同理论可以进一步完善理论的表述。我们可以说，这些实验证明了认知与联想的协同作用或融合。在这些情况下，可以这么说，头脑和心灵，理性和非理性说的是同一种语言，在这种情况下，我们的冲动将我们引向一个明智的方向。这同样适用于坎农的内稳态概念，他称之为身体的“智慧”。

有些情况下，特别焦虑、没有安全感的人往往会认为他们想要的东西肯定对他们不利。味道好的东西可能会让人发胖。明智或正确的事情，或你应该做的事情，很可能是你不得不激励自己去做的事情。你必须强迫自己去做，因为我们很多人都有一个根深蒂固的假设，即我们所希望的，所渴望的，所喜欢的，所尝起来好的，可能是不明智的，不好的，不正确的。但食欲和其他自由选择的实验表明，相反，我们更有可能享受对我们有益的东西，至少在相当好的选择者和相当好的条件下确实如此。

最后，我将以弗洛姆给我留下深刻印象的一句话来结束本章：“疾

病本质上就是想要得到对我们不利的东西。”

第十五章 规范社会心理学问题^①

请注意，在研讨会上的描述你要有实用性与实际的成就，而不是提出梦想、幻想或愿望的实现。为了强调这一点，你的论文不仅要描述你心中的良好社会，还必须有具体的方法实现它，即政治学体制。下一学年，这门课程的名称将改为“规范社会心理学”。这是为了强调，经验主义的实证态度将在本课程中主导。这意味着我们将从程度、百分比、证据的可靠性、需要获得的信息缺失情况、必要的调查和研究以及可能的情况等方面进行讨论。我们不会把时间浪费在二分法，黑或白，绝对完美，无法达到，不可避免（没有不可避免的事情）之上。我们认为，改革是可能的，进步和改进也是可能的。但是，在将来的某个时候，实现一个完美的理想是不大可能的，我们也就不费心去谈它了（恶化或灾难也是可能的）。一般来说，仅仅反对某事是不够的。同时应提出更好的替代办法。对个人和整个社会的改革、革命、完善问题，要采取整体的办法。此外，我们将假定，没有必要先改变一个，然后才能改变另一个，我们假设对人和社会的改变可以同时进行。

除非我们对个人目标有了一些认识，否则假设规范性社会思维是不可能的。例如清楚要成为怎样的人的目标，并以此来判断社会是否足够。我假设在良好的社会中，因此任何改进社会的直接目标就是努力提高自己，是所有个体的自我实现，或一些近似的标准或目标。在现实生活中，那些坚强和自由的人、自我实现的人，被认为是最可能自我超越的人。这里必须考虑的问题是：我们是否有一个值得信赖的、可靠的观念，来确定健康的、可尊敬的、超越的或理想的人？而且，这个规范性的想法本身是有争议的。如果不知道如何改善人，有没有可能去改善一个社会？

我们还必须有一些关于自主的社会需求（独立于内部心理或个人心

理健康或成熟）的概念。我认为，对个体的逐个改进，不是改善社会问题的切实可行的解决方案。即使是处于恶劣的社会和制度环境下最优秀的个人，也会做出恶劣的行为。一个人可以建立社会机构来保证个人会互相攻击；也可以建立社会环境，鼓励个人相互协作。也就是说，一个人可以建立社会条件，使得一个人的优势就会成为另一个人的优势，而不是其他人的缺点。这是一个基本的假设，是有争议的，应该被证明。

1. 标准或规范是普遍的（对整个人类物种而言），国家的（拥有政治和军事主权），亚文化的（在一个民族或国家内的较小群体），家族和个人的吗？我认为只要存在着独立的主权国家，就不可能实现普遍和平。由于这类战争在今天是不可能的（而且我认为只要有国家主权，这是不可避免的），任何规范的社会哲学家都必须假定从长远来看，国家的主权是有限的，就像世界联邦主义者提出的那样。我假设规范的社会思想家会一直自动地朝着这个目标努力。但一旦假设了这一点，那么问题就出现了，如何改善目前存在的民族国家，如何改善像美国内部各州那样的地方划分，或者像犹太裔或华裔那样的美国亚文化群体等，终极问题是让每个家庭变得更温馨和和谐。这也不排除一个人如何使他自己的生活和他自己的环境变得更舒适的问题。我假设所有这些同时都是可能的；它们在理论和实践中都不相互排斥。（我建议以我的《精神理想国管理》一书中“社会进步理论：渐进变革理论”作为讨论基础。）

2. 精选或非精选的社会。关于我对“精神理想国”的概念，见《动机与人格》。另有“精神理想国——良好社会”刊发于人本主义心理学杂志。《精神理想国管理》一书中也有部分刊登。我对精神理想国的定义很明显是一种精选的亚文化。它只是由心理健康的人，成熟的人或自我实现的人及其家庭组成。在乌托邦的历史中，这个问题有时会被正视，有时会被忽略。我想这总是要经过深思熟虑才能决定的。在你的论文中，你必须说明你是在讨论整个人类物种，非精选的，还是精选的，或是有特定要求的更小的群体。此外，如果你确实有一个选定的乌托邦团

体，你必须解决驱逐或同化破坏性个体的问题。一旦个人被选中或出生在社会中，他们还必须留在社会中吗？或者你认为需要为流放或监禁等提供规则吗？对于罪犯、坏人等如何管理？假设基于你对心理病理学和心理治疗、社会病理学和乌托邦尝试的历史的了解，任何没有选择的群体都可能被病态或不成熟的个体摧毁。但由于我们的选择技术仍然很差，我的意见是，任何试图成为乌托邦或精神理想国的团体也必须能够驱逐那些不遵守选择标准的反乌托邦个人。

3. 多元化。承认并利用体格与性格中的个体差异。许多乌托邦就好像所有的人都是可以互相替换的，都是一样的。我们必须接受这样一个事实，即在智力、性格、体质等方面存在很大的差异，认可个性、特质或个人自由的存在，但必须明确规定要考虑的个人差异范围。在幻想的乌托邦里，没有弱智的人、没有疯子、没有老人，等等。此外，通常有一个内在的，以一种隐蔽的方式，存在着理想的人的规范，在我看来，从我们对人类变异范围的实际认识来看，这似乎太狭隘了。各种各样的人如何适用于一套规则或法律？你愿意考虑到广泛的多元性吗？服装、鞋子等的款式和流行趋势？在美国，我们允许人们在食物上有很广的选择余地，虽然还不够齐全，但在时装上可供选择的余地却很有限。例如，傅立叶将他的整个乌托邦计划建立在充分接受和利用各种体质差异的基础上。柏拉图的理想国则只有三种人。你的理想国想要多少种？能有一个没有另类者的社会吗？自我实现的概念是否使这个问题过时了？如果你接受最广泛的个体差异和性格和才能的多元性，那么这个社会实际上接受了大部分（或全部）人性。自我实现实际上是否意味着接受特质或另类？什么程度上的接受？

4. 亲工业化还是反工业化？亲科学还是反科学？亲知识还是反知识？许多乌托邦都是梭罗式的、农村的、本质上是农业的（如博尔索迪的生活学校），其中许多乌托邦远离并反对城市、机器、货币经济、劳动分工等。你同意吗？规范化的，农村化的工业怎么实现？如何实现道家提供的与周围环境和谐相处？花园城市？花园工厂？住房总是连在一

起，所以没有通勤？现代技术一定要奴役人类吗？世界上很多地方都有一小部分人回归了农业生产，这对一小部分人来说是可行的。对整个人类来说可行吗？但也有一些有意识的社会建立在制造业而不是农业或手工业之上。

有时，在反科技的哲学方面，我们会看到一种隐蔽的反智主义、反科学、反抽象的思想。这些被一些人认为是去圣化的，脱离基本的具体现实，没有血性，与美和情感对立，不自然的，等等。

5. 集权的或无政府主义的社会。有多少计划是可能的？它必须集中吗？它必须是强制性的吗？大多数知识分子对哲学无政府主义知之甚少，甚至一无所知。马纳斯哲学的一个基本层面是哲学上的无政府主义。它强调分权而不是集中，地方自治、个人责任，不信任任何形式的大型组织或任何形式的大规模权力集中。它不相信以武力是一种解决社会问题的方法。它在与自然的关系、与现实的关系等方面是生态的。在一个社区之内，有多少等级是必要的？例如，在一个以色列的集体农庄中或一个弗洛姆式的工厂中，又或是某个共有的农场或工厂里，等等？命令有必要的吗？凌驾于他人之上的权力是必要的吗？强迫多数人意志的权力是必要的吗？惩罚的权力是必要的吗？科学界可以以一个无领导的精神理想国“亚文化”的例子，这是分散的、自愿的，但也是协调的，有生产力的，并且有一个强有力的和有效的道德准则（有效的）。

6. 邪恶行为的问题。在许多乌托邦中，根本没有这个问题。它要么被希望消失，要么被忽视。这里没有监狱，没有人会受到惩罚，没有人伤害任何人，没有犯罪，等等。我接受一个基本的假设，那就是必须有意识地面对和管理坏的行为，或精神病理的行为，邪恶的行为，暴力、嫉妒、贪婪、剥削、懒惰、罪恶、恶意，等等。（“通向绝望和投降的捷径是相信在某个地方存在着一种事物，它能够消除冲突、斗争、愚蠢、贪婪和个人嫉妒的东西。”——戴维·利连撒尔）邪恶必须从两个方面讨论，既从人格内部讨论，又从社会安排讨论，即从心理学和社会

学的角度来看（这也意味着从历史的角度来看）。

7. 不现实的完美主义的危险。我假设完美主义——也就是认为可能需要理想或完美的思维方式——是一种危险。乌托邦的历史显示许多这样不切实际的，高不可攀、非人性的幻想（例如，让我们彼此相爱；让我们大家平等地分享一切；所有的人都必须在各方面受到平等对待；任何人都不能凌驾于他人之上；使用武力永远是邪恶的；“世上没有坏人，只有不被爱的人”。）一个常见的顺序是完美主义或不切实际的期望导致不可避免的失败，从而导致幻灭，导致冷漠、气馁，或对所有理想、所有规范的希望和努力的敌视。也就是说，完美主义常常（总是？）最终倾向于导致主动反对规范性的希望。当完美性被证明是不可能的时候，改进也常常被认为是不可可能的。

8. 如何处理侵略、敌意、战斗、冲突。这些行为能被废除吗？在某种程度上，攻击性或敌意是本能吗？哪些社会制度助长了冲突？哪些能减少它？（作为讨论的基础。我建议参阅我的《动机与人格》书中的第十章“破坏性是类似本能的吗？”）我的总体结论是：侵略、敌意、战斗、冲突、残忍、虐待狂肯定都存在于一般，或许是普遍精神分析的沙发上，即在幻想中、在梦中，等等。我认为攻击性行为在每个人身上都有存在的现实或可能性。如果完全没有攻击性，我会怀疑压制或抑制或自我控制。我认为，当人由心理不成熟或神经官能症向着自我实现与成熟过渡时，侵犯的性质会产生明显变化，因为施虐或残忍行为是为发展的，或神经症的、不成熟的人中发现的侵犯行为，但是走向人格成熟和自由之后，这种侵犯的性质变成了反应性的或正义的义愤，变为自我肯定，抵制剥削和统治，对正义的热情等。我也假设成功的心理治疗使得侵犯的性质朝着第二个方向改变，即从残忍转变为健康的自我肯定。我还假设口头表达攻击性会降低实际攻击行为的可能性。我认为社会制度可以建立在这样一种方式上，使任何性质的侵略更少可能或更不可能发生。我认为年轻的男性比年轻的女性有更多的发泄暴力的需求。有没有什么方法可以教年轻人如何明智地、以一种令人满意的方式，同时又不

伤害他人的方式来处理和表达他们的侵犯性？

9. 生活应该多简单？对生活的复杂性有什么合理的限制？

10. 社会能允许个人、孩子、家庭有多少隐私？有多少家庭聚会、社区活动、联谊、社交、社区生活？多少隐私的、不被打扰和干涉的活动？

11. 一个社会能有多少宽容度？一切都可以被原谅吗？什么是不能容忍的？应该惩罚什么？对愚蠢、谎言、残忍、变态、犯罪等的社会容忍度有多少？必须建立的社会保障，例如，对病人、老年人、无知者、残疾人等。这个问题很重要，因为它提出了过度保护的问题，以及对那些不需要保护的人是否存在阻碍的问题。这可能会阻碍思想自由、讨论自由、实验自由、特质自由，等等。它也提出了无菌氛围的危险问题，乌托邦作家倾向于以某种方式消除所有的危险和邪恶。

12. 必须接受的公众的口味能有多广泛？对你不认同的东西有多大的容忍度？你能容忍什么程度的堕落，如诋毁价值，低级趣味？对毒品、酒精、迷幻药、香烟呢？人们对于电视、电影、报纸的品位如何？据说这是公众需求，并且与统计数据上的事实相差不远。你会在多大程度上干扰统计公众的需求？你是否计划平等地投票给优秀者、天才、有才华的人、有创造力的人、有能力的和意志薄弱的人？你会对英国广播公司做什么？它应该一直说教吗？它在多大程度上反映了尼尔森评级法？对不同类型的人应该有3个不同种类的频道吗？还是5个？电影和电视节目等的制作者有责任教育和提高大众的品位吗？这是谁的事？或者这不关任何人的事？例如，应该如何对待同性恋者、鸡奸者、暴露狂、虐待狂和受虐狂？能允许同性恋引诱孩子吗？假设一对同性恋者在完全隐私的情况下进行他们的性生活，社会会干涉吗？如果一个施虐狂和一个受虐狂私下里互相取悦，这是公共事务吗？他们应该被允许为彼此做公开广告吗？异装癖者应该被允许在公共场合暴露吗？暴露狂应该被惩罚、限制或监禁吗？

13. 关于领导者（和追随者）、有能力的人、优秀的人、强壮的人、老板和企业家的问题。人们有没有可能完全钦佩和爱戴我们的（事实的）上级？感情有可能是矛盾的吗？如何保护他们不受嫉妒和怨恨，被怒目相向？如果所有的新生儿都被给予完全平等的机会，那么在他们的一生中，各种能力、才华、智力、力量等方面的个体差异就会出现。该怎么办呢？应该给更有才华、更有用、生产能力更强的人更多的奖励、更多的报酬、更多的特权吗？还是付给强大的人比其他人较少的报酬（钱），虽然可能以其他方式使他得到报酬，即满足其高级需求和超越性需求，例如被允许自由、自主、自我实现？对于领导、老板这样的人来说，贫穷（或者至少是简朴）的誓言怎么去做出并且实现呢？企业家、对成就有高度需求的人、组织者、发起者、喜欢管理事业、当老板、掌握权力的人，应该享有多少自由？如何获得自愿的自我服从？谁来收垃圾？强者和弱者将如何处理关系？能力强的和能力弱的之间又会怎样呢？权威（警察、法官、立法者、父亲、上尉等）如何获得爱、尊重和感激？

14. 是否能得到永久的满足？是否能得到即刻的满足？作为讨论的基础，我建议使用“低级怨言、高级抱怨和元怨言”（见第18章）。还有科林·威尔逊讨论“圣诺特边缘”的著作，以及《人的工作和本性》。我们可以这样认为，满足对所有人来说都是一种短暂的状态，无论是什么社会条件。寻求永久的满足是没有用的。与天堂、涅槃、财富、休闲、退休等观念相比。与此平行的发现是，解决“低级”问题带来的满足感不如解决“高级”问题和“高级”抱怨那么大。

15. 男性和女性如何适应对方，互相关爱，互相尊重？大多数乌托邦都是由男性书写的。女性对好的社会有不同的看法吗？大多数乌托邦主义者也要么是明显的家长制，要么是隐蔽的家长制。无论如何，在历史的大部分时间里，女性都被认为在智力、执行能力、创造力等方面不如男性。现在，至少在发达国家，女性已经得到解放，自我实现也成为可能，这将如何改变两性关系？为了适应新的女性，男性需要做出什

么样的改变？有没有可能超越简单的支配地位的层级？真正的婚姻会是什么样的呢？在自我实现的男性和自我实现的女性之间的婚姻是什么样的呢？在精神理想国，女性的职责和工作是什么？性生活会发生怎样的变化？如何定义女性气质和男性气质？

16. 关于制度化的宗教、个人信仰、精神生活、价值生活、超越性动机生活的问题。所有已知的文化都有某种宗教，而且一直都有。第一次有可能出现非宗教、人道主义或非制度化的个人宗教。在精神理想国或一个小型精神理想社区，会存在什么样的宗教、精神或价值生活？如果团体宗教、宗教制度、传统宗教得以延续，它们将如何改变？他们和过去有什么不同？如何培养和教育孩子，使他们走向实现和超越价值生活（精神的、宗教的等）？成为精神理想国的好成员？我们能否从其他文化，从民族学文献，从高度协同的文化中学习？

17. 亲密团体、家庭、兄弟关系、友爱、伙伴关系的问题。归属感，找寻根源，面对面表达喜爱和亲密是一种类本能需求。很明显，这些必须是较小的群体，数量当然不会超过五十或一百人。无论如何，数以百万计的人之间不可能存在亲密和情感，因此任何社会都必须从下而上组织起来，从某种亲密群体开始。在我们的社会里，它是血缘家庭，至少在城市里是这样。有宗教团体、女性社团、兄弟会。感受力训练小组教学实践彼此的坦诚、直接和诚实，寻求友谊、表达和亲密。有可能把这类事情习惯化吗？工业社会往往是高度流动性的。这一定会切断他们与他人的联系吗？这些群体是跨代的吗？或者他们可以是同龄人吗？看起来，儿童和青少年似乎没有能力完全自恰的（除非可能是专门针对自律目的而培养的）。有没有可能有一些未成年的同龄人按照他们自己的价值观生活，也就是说，没有父亲、母亲或长辈的约束？

问题：没有性的亲密关系可能吗？

18. 有效的帮助者，有害的帮助者；有效的不帮助（道家式的不干涉）；菩萨行为。假设在任何社会中，强者想要帮助弱者，或者在任

何情况下，不得不这样做，那么帮助他人（那些较弱、较穷、较无能、较不聪明的人）的最好方式是什么？帮助他们变得更强大的最好方法是什么？如果你是一个更强壮或更年长的人，你自己承担多少自主权和责任是明智的？如果别人是穷人而你是富人，你如何帮助他们？一个富国如何帮助穷国？为了讨论的目的，我将武断地把菩萨定义为：（1）愿意帮助他人的人；（2）愿意当自己变得更成熟、更健康、更有人情味时，自己会成为更好的帮手的人；（3）知道什么时候应该以道家的方式，不去干涉他人，即不帮助他人的人；（4）愿意提供帮助的人，但是选择权在他人手上；（5）认为自我成长的好方法是通过帮助他人。这就是说，如果一个人希望帮助别人，那么一个非常可取的方法就是使自己成为一个更好的人。

问题：一个社会能吸收多少不帮助他人的人？即那些寻求个人救赎的人、隐士、虔诚的乞丐、在洞穴里独自冥想的人、脱离社会进入私人空间的人？

19. 将性和爱制度化。我的猜测是发达社会现在趋向于大约在青春早期开始性生活，没有婚姻或其他关系。有一些“原始”社会做着类似的事情，比如婚前性乱交加上婚后一夫一妻制或接近一夫一妻制。在这些社会中，婚姻伴侣的选择几乎完全不是出于性的原因，因为性是可以自由获得的，而且是出于个人喜好，以及文化上的沟通，为了生儿育女，为了经济分工，等等。这个猜测合理吗？这意味着什么？在性冲动或性需求方面已经出现了巨大的差异，尤其是在女性身上（在我们的文化中）。认为每个人都有同样强烈的性倾向是不明智的。在一个良好的社会里，怎么可能接受性欲望的大范围差异呢？

性、爱情和家庭风俗习惯正在世界的许多地方快速转变，包括许多乌托邦社区。许多安排正在被提出和实际试用。来自这些经验的数据还没有提供，但总有一天会被考虑。

20. 选择最好的领导人的问题。在我们的社会中有很多群体，例

如青少年，似乎经常喜欢不好的领导人。也就是说，他们选择那些会把他们引向毁灭，引向失败而不是胜利的人——偏执的性格、精神变态的人格、喜欢吼叫的风格。任何希望发展的良好社会都必须选择那些在实际才能和能力上最适合这项工作的人作为领导者。怎样才能增强这样好的选择呢？什么样的政治结构使一个偏执的人更有可能拥有强大的权力？什么样的政治结构会让这变得不太可能或不可能？

21. 将人性发展到完满人性的最佳社会条件是什么？这是人格文化研究的一种规范措辞。社会精神病学的新文献与此相关，心理卫生和社会卫生运动的新文献也与此相关，各种形式的团体治疗正在进行试验，精神理想国教育社区，如艾萨伦研究所。这就是提出如何去做的问题的要点的时候了，如何让中学、大学和教育的课堂更有效，然后延伸到其他的社会机构？精神理想国管理（或Y理论管理）就是这种规范社会心理学的一个例子。在它的社会中，社会中帮助人们实现更完整的人性的制度就被定义为“好的”，有损人性的发展就定义为坏的。在这一点上以及其他角度，社会病理学和个人病理学的问题无疑都必须加以讨论。

22. 健康促进小组本身能成为自我实现的途径吗？（可参见精神理想国工厂、锡南浓、有意建立的社区等调查资料。）一些人相信个人利益必须与集体利益、机构利益、组织利益、社会利益，乃至与文明本身对立。历史上的宗教经常显示神秘主义者会出现分裂，他们个人获得的启示使他们反对教会。教会能促进个人发展吗？学校呢？工厂呢？

23. “唯心主义”如何与实用主义、“唯物主义”、现实主义相联系？我认为低级的基本需求优先于高级需求，而高级需求又优先于内在价值。这意味着唯物主义优于“唯心主义”，但他们同时存在，是心理学的现实，是任何理想国或乌托邦中都必须加以考虑的。

24. 许多乌托邦已经想象出一个由非常健全、健康和有效的公民组成的世界。即使社会最初只选择这样的人，也会有一些人变得生病、

衰老、虚弱或丧失能力。谁来照顾他们？

25. 假设社会不公平的消除会导致生物学上不公平的明显表现，包括基因、产前和出生的不平等。例如，一个孩子出生时心脏健康，而另一个孩子出生时心脏不好——这当然是不公平的。一个人比另一个人更有才华、更聪明、更强壮或更漂亮也不公平。生理上的不公平可能比社会上的不公平更难忍受，因为社会上的不公平更有可能找到借口。一个好的社会对此能做些什么呢？

26. 无知、谣传、隐瞒真相、审查、盲目性在这个社会或社会的任何一部分是必要的吗？某些真相是留给统治集团的吗？独裁者无论仁慈与否，似乎都需要隐瞒一些真相。例如对年轻人来说哪些真相是危险的？杰斐逊式的民主需要完全了解真相。

27. 许多现实的和被夸大的乌托邦都依赖于一个明智的、仁慈的、精明的、强大的、有效的领袖，一个哲学家和国王。但这能达到吗？（参见斯金纳的著作《瓦尔登第二》中弗雷泽的现代版本。）谁会选择这个理想的领导者？如何保证领导权不会落入暴君的手中？这样的保证可能吗？好的领导者死了会发生什么？无领袖状态、权力分散、权力保留有可能做到吗？

28. 无论过去和现在，至少一些成功的乌托邦社区，如布德霍非共识社区把私下或公开的忏悔，相互讨论，相互诚实，坦率表达真实和反馈纳入了文化之中。目前，训练小组（交友小组）和精神理想国（Y理论）工厂，以及工业企业的锡南浓式团体，各类治疗小组等也是如此。请参见艾萨伦手册，《隧道背后——锡南浓》，我的《精神理想国管理》《吃柠檬者》《应用行为科学杂志》《人本主义心理学》杂志等。

29. 如何将热情与怀疑现实主义结合起来？把神秘主义与实践的精明和良好的现实结合起来？如何制定理想主义的、完美的，因此无法达到的目标（作为指南针的方向），并善意地接受不可避免的不完善的

手段？

- (1) 本章是基于1967年春季学期开始时为布兰迪斯大学四年级学生和研究生所作的专题讨论的笔记。除了为指定的阅读和论文提供假设、规则和方法的共同背景，我还希望这些笔记能帮助小组保持在经验和科学领域的努力。

拟议研讨会的目录描述如下：乌托邦社会心理学：为心理学、社会学、哲学或任何社会科学的研究生开办的研讨会。讨论选定的乌托邦和精神理想国作品。研讨会将关注经验和现实的问题：人性允许一个社会有多好？社会允许人性有多好？什么是可能的和可行的？什么是不可能的，不可行的？

第十六章 锡南浓和精神理想国⁽¹⁾

为了不引起任何误解，我必须承认我过着一种非常封闭的生活。我对这里正在发生的事情一无所知，我来这里的原因是想从另一个角度了解那些不像我这样封闭的人们是如何生活的。我想看看我能学到什么。我对你们来说可以是一个很天真的人，从你们的角度来看，我会看一看你们习惯的东西，可能会注意到一些你们可能会忽略的东西，因为它们对你们而言已经习以为常了。也许我只能通过简单地告诉你们我对这类事情的各种反应和我感觉到的一些问题来帮助你们。

我是从事理论和研究的心理学家。我过去也做过临床心理治疗，但那时与这里的情况非常不同，使用的是不同的方法，针对的是不同类型的人，比如大学生和有特权的人。我花了一生的时间来学习如何谨慎地对待别人，要表现得温文尔雅，要像对待易碎的瓷器一样对待别人。第一件让我感兴趣的事情是，事实证明，也许我的整个态度都是错误的。我读到的关于锡南浓的情况，以及昨晚和今天下午我所看到的，都向我证明把人当作脆弱的茶杯会有可能发生裂纹或断裂，不能对任何人大声说话，因为这可能会伤害到他们，他们很容易哭喊大闹或者自杀发疯，这些想法可能已经过时了。

在你们的团体中，我的想法则相反，认为人是非常坚强的，而不是脆弱的。他们能承受很多东西。最好的办法就是直截了当地对待他们，而不是委婉靠近他们，或者小心翼翼地对待他们，或者轻手轻脚地从背后包抄它们，应该直接地切入主题。我建议将这种方法命名为“无废话疗法”。它的作用是清除防御、粉饰、面具、遁词和客套。你们可能会说，世界是半盲的，但我在这里看到的却是视力的恢复。在这些群体中，人们拒绝接受通常的面具。他们扯开面具，拒绝接受任何废话、借口或任何形式的逃避。

好吧，我问过一些问题。我也被告知，这个假设是可行的。有人自杀或出过什么问题吗？没有。有人因为这种粗暴的对待而发疯了吗？没有。昨晚我亲眼所见，那种直截了当的谈话效果很好。这与我一生的训练是矛盾的，这对我来说非常重要，作为一个理论心理学家，我一直在试图弄清楚人性是什么样子。它提出了一个关于整个人类物种本质的真正问题。人有多强壮？他们能承受多少？最大的问题是人类能接受多少诚实。它对人类有什么好处，有什么坏处？我想起了T.S.艾略特的一句话：“人类无法承受太多真实。”他认为人们不能正确看待真实。你们在这里的经历表明人们不仅可以接受真实，而且它可能非常有用，非常有治疗作用。诚实可能会伤害你们，但它会让事情进展得更加迅速，的确如此。

在这里，我又产生了另一个想法：这不就是构成良好社会的元素，而把混乱排除在外吗？几年前，我曾和北部的印第安黑足人一起工作。他们都是很棒的人。我对这种人很感兴趣，花了一些时间和他们在一起，想要了解他们。但对我来说是很有趣的经历。我来到印第安人居留地时带着这样的想法，认为印第安人就在那里的架子上陈列着，像是蝴蝶收藏之类的东西。然后我慢慢地改变了主意。居留地的印第安人都是好人；我对那里的白人了解得越多，越觉得矛盾。他们是我这辈子见过的最讨厌的混蛋。哪里是疯人院？谁是看守人，谁又是囚犯？一切都不清楚，就像这个小而美好的社会一样。居留地并不是创造了拐杖，而是创造了沙漠中的绿洲。

我们午餐时的谈话又让我产生了一个想法。人类普遍的需要是什么？在我看来，有相当多的证据表明，作为基本人类所需的东西很少，并不是很复杂。第一，他们需要保护和安全感，在他们幼小的时候被照顾，这样他们才会感到安全。第二，他们需要一种归属感，某种家庭、氏族或团体，或他们认为自己有权属于的东西。第三，他们必须有一种感觉，人们喜欢他们，他们值得被爱。第四，他们必须得到尊重。就这样四点。你们可以谈论关于心理健康、成熟和强壮、成长和创造性，这

些主要是心理医学的结果，就像是维生素一样。如果这是真的，那么大多数美国人都缺乏这些维生素。有各种各样编造出来的口径来掩盖真相，但事实是普通的美国公民在这个世界上都没有什么真正的朋友。很少有人拥有心理学家所说的真正的友谊。从理想的意义上说，婚姻也大多并不美好。你们可以说，我们所面临的这些问题，那些公开的问题——无法抗拒酒精、无法抗拒毒品、无法抗拒犯罪、无法抗拒任何东西——都是因为缺乏这些基本的心理满足。问题是，德托普村是否提供这些心理维生素？今天早上我在这个地方闲逛的时候，我的印象是确实如此。我们来回顾一下它们是什么：首先，安全感，没有焦虑，没有恐惧；其次，归属感，你必须属于一个群体；再次，情感，你必须有喜欢你的人；最后，尊重，你必须得到别人的尊重。难道德托普村的方法之所以有效，不正是因为它提供了一个让这些感觉成为可能的环境吗？

我有很多印象和想法涌上心头。我问了一千个问题，尝试了一千个想法，但似乎都只是其中的一部分。这么说吧：你们是否认为这种直接的诚实，这种有时听起来很残酷的直率，为安全、喜爱和尊重提供了基础？很伤人，的确，一定会很伤人。你们每个人也一定都经历过。你们认为这是个好办法吗？刚才这里来了一个咨询者，我旁听了一下，真的是剑拔弩张，毫不温和，直来直往。那么，你们觉得这种方式对你们有用吗？这是一个我非常想听到答案的问题。另一个问题是，这种特殊的团体是否在运作之中每个人都互相配合，所有的事情都由团体来处理，这是否提供了一种归属感？这种感觉之前是否是缺失的？这种残酷的诚实似乎不是一种侮辱，而是一种尊重。你可以接受你发现的，它本来的样子。这是尊重和友谊的基础。

我记得很久以前，在这种团体治疗出现之前，我听过一位分析师的谈话。他也谈到了这种诚实。他说的话在当时听起来很愚蠢，感觉也很残忍。他说的是：“我要把病人所能承受的最大的焦虑负荷压在他们身上。”你们明白这意味着什么吗？他们能承担多少，就给他们多少。因为他们能够承担得越多，整个治疗进展就越快。根据这里的经验来看，

他的说法似乎也没那么愚蠢。

这就引出了教育的概念，德托普其实是一个教育机构。它是一片绿洲，一个小型的良好社会，它提供所有社会都应该提供却没有提供的东西。从长远来看，德托普提出了教育的整体问题以及文化如何利用教育的问题。教育不只是书籍和文字。从更大的意义上讲，德托普的课程是为了教育人们如何成为一个优秀的成年人。

（注意：在此时展开了一场讨论，其中包括马斯洛博士和德托普的居民之间的生动互动。不幸的是，居民们的许多有趣的评论并没有被录在磁带上，因此下文只包含了马斯洛博士的那些广泛而独立的评论，在缺乏互动的背景下也可以理解。）

关于德托普和自我实现理论。原则上，每个人都可以实现自我。如果没有的话，那是因为发生了什么事情把这个过程搞砸了。这里需要添加的论据比我意识到的还要多，对成熟、对责任、对美好生活的追求是如此强大，它可以带走所有你提出的问题。至少对某些人来说是这样的。人们必须努力克服痛苦和尴尬等。这给我的印象是，一个人实现自我的需求比我意识到的更为强烈。当然，这里的人都是可以承受的人。谁不能承受呢？有多少人因为太痛苦而拒绝了这种诚实？

关于责任心的发展。教育成年人的一种方法似乎是赋予他们责任，假定他们能够承担责任，并让他们为此奋斗、流汗。让他们自己解决问题，而不是过度保护他们，纵容他们，或替他们完成。当然，另一方面，完全忽略也是不可取的，但那是另一回事。我想，这里所发生的一切正是一种责任感的发展。你不会听到任何人说废话，如果你必须做什么，那就必须去做。似乎没有任何借口。

我可以举一个印第安黑足人的例子。他们拥有着坚强的性格、强烈的自尊心，他们是最勇敢的战士。他们性格强硬，他们能承受一切。如果你们观察过他们是如何养成这种习惯的，我想那是因为他们对孩子更加尊重。我可以举几个例子。我记得一个蹒跚学步的小孩子试图打开一

间小屋的门，但那是一扇又大又重的门，他打不开，于是他不停地推呀推呀。好吧，如果换作美国人，一定会起身为他开门。而印第安人在那儿坐了半个小时，让那个孩子挣扎着推门，直到他自己把门打开。他精疲力竭，汗流浹背，然后每个人都称赞他，因为他能够自己完成这件事。我想说，印第安黑足人比美国观察家更尊重孩子。

另一个例子是有一个我很喜欢的小男孩，他有七八岁，我仔细了解了一下，发现他家在黑足人的部落而言非常富有。他名下有几匹马和几头牛，还有一包昂贵的药品。一个成年人出现了，他想买那包药，这是他所拥有的最有价值的东西。我从他父亲那里了解到，这件事发生后，小泰迪——请记得他只有七岁——所做的就是到荒野中去思考。他离开了两三天，在外面过夜，独自进行思考。他没有征求父母的意见，他们也没有告诉他任何事情。他回来后宣布了他的决定。我可以想象，要是换作我们，一定会直接告诉一个七岁的孩子该怎么做。

关于新的社会疗法。这是一种想法，可能是你们感兴趣的专业。有一种新的工作，开放积极的工作，它需要经验，而不是书本培训；它像是旧时的官员与教师的结合。你必须关心他人，你必须喜欢和他们直接接触，而不是隔着一段距离；你必须对人性有尽可能多地了解。我建议称之为“社会疗法”。这似乎是在过去一两年里逐渐发展起来的。在这一方面做得最好的不是那些有博士学位的人，而是来自街头目不识丁的人，他们知道这一切都是关于他们自己的。他们知道自己在说什么。例如，他们知道什么时候用力，什么时候放松。

大约三分之一的美国人口和98%的世界上的人，你都可以称为“无特权者”，这些人需要做许多工作，如努力教不识字的人读书，利用精神病学帮助人们成熟和承担责任，等等，从事这些工作的人已经非常短缺了。我的印象是，事实证明，普通的学术培训可能对于一些人有帮助，但还不够。目前，其中大部分工作正被推到社会工作者手中；而一般的社会工作者，据我所知一般都并不了解情况。也就是说，缺乏实际

经验。因此，最好是让那些通过经验而不是说教而学习的人担任所有这些新机构的负责人，至少在一定程度上做到如此。关于德托普有趣的一点是，它的经营者都是经验丰富的人。那些人知道如何与处境相同的人交谈。这是一份工作，也可能是一种新型的职业。

关于当前的社会革命。我可以给你们讲上半个小时的例子来说明它是如何在不同地点发生的。教堂在变，宗教在变。一场革命正在进行。有些地方比其他地方进行得更快；但他们都在朝着同样的精神理想国方向成长，也就是朝着更完整的人类方向成长。这是人们强大、富有创造力和快乐的方向，是人们享受生活的方向，是心理和身体健康的方向。可以说这是精神理想国的宗教。我有一本书，《精神理想国管理》，是关于工作环境、工作任务和工厂等问题的。那里也正在进行一场革命。在一些地方，整个工作环境是建立在这样一种方式之上的，它对人性有益，而不是有害。这些程序发展了人性，而不是削弱了人性。

有很多关于婚姻、爱情和性的书籍、文章和调查。所有这些都指向一种理想，告诉我们自己所处的方向，朝着成为一个尽可能高，尽可能完整的人类发展方向前进。

现在，社会大众仍然像一块麻木、死气沉沉的东西。但是也有许多的增长点，有一些不同的地方，你可以称之为未来的浪潮。你知道这不是世界上唯一一个谈论这些事情的地方，还有许多其他地方也是如此。我们很少听说它们，因为它们是独立发展的。如果你有了一个好主意，如果我有了一个发现，我想出了一些好点子，我知道如果我把它做好，其他人也会同时做好。它总是对正在发生的事情的反应。越敏感的人就越会做出反应。

这在教育领域也同样存在。我认为，如果我们聚在一起，把所有好的与坏的经验都汇集起来，我们就有可能把整个该死的教育系统的外皮剥离下来。但我们也可以重建它。我们可以提出很好的建议——我们应该建立一个教育体系。这是爆炸性的，因为它需要人类的现实、人类的

需要、人类的发展，而不是一千年前过时的传统遗产。

要谈论精神理想国教育是困难的。我认为你可以用我建议你的想法来做一些贡献，把这当成一种试点实验。要表现得好像整个世界都在关注着你的努力，看你的努力能带来什么——什么有用，什么没用，什么是好的和坏的，什么成功了，什么失败了。

我们能做到这一点的部分原因是美国是世界上最富有的国家。我们可以坐在这里，而不是在地里挖掘稻谷或类似的东西来维持生命。这并不是什么奢侈品，但我们可以坐下来聊天，而地球上没有多少其他社会可以让你花这么多时间聊天而不饿死。从这个意义上说，我们是一种可以尝试的试点试验。你可以把你的经历当作一堂实物课，或者像生物学家谈论植物的生长尖端那样。当你感到乐观的时候，你可能会说，这是成长的秘诀，而不是另一个世界。当然，当你感到悲观时，看起来好像社会的大多数人都是累赘。它是古老的、传统的、过时的，像是1850年我们所接受的各种道德教育。这在某种程度上取决于你的情绪。但我认为这是一个看待它的公平方式，这不仅仅是潭死水，也许它是人类生长的尖端。

关于交友小组。我可以告诉你一件事。我昨晚参加了我唯一参加的一次小组活动，我不知道如果我参加这个组很长一段时间会有什么结果。在我的一生中，从来没有人对我这么坦率过。这与传统的大学教授的世界形成了鲜明的对比。教员会议当然不像这些会面。它们毫无意义，我也尽量避开它们——出于礼貌，没人会说“嘘！”如果可以这么说的话，我想起了一位教授，就算粪便埋到了脖子，他也不会说出“屎”这个词。而昨晚的情况则完全不同，我被吓了一跳。在我来自的世界里，每个人都很有礼貌，因为他们都想避免冲突。周围有许多谨小慎微的老处女——我指的是男性的“老处女”。我认为如果你们可以参加我们的教员会议并有产生真正的交流，这将是一件美妙的事情，这将使一切颠倒过来。我想那是最好的。

一个主要的研究问题。在这里有一个问题，我在这里要问大家。这是一个非常重要的问题，我想，你们也并没有真正的答案。问题是，为什么有些人会留下来，而有些人不会？这也意味着，如果你把它当作一种教育机构，它对多少人有好处？你希望有多少客户？它对多少人不起作用？你知道，那些没有来到这里的人不会被认为是失败者。

你们克服了障碍，克服了恐惧。那么你们怎么看待那些不能克服恐惧的人呢？他们和你有什么不同？这是一个很实际的问题，因为你们这些毕业生将来会在其他地方开办这样的学校。然后你必须面对的问题，是如何留下更高比例的人。

关于心理治疗。你看，心理分析和个人心理治疗的问题是一样的。他们从自己的经验中发展出来的理论就是这种坦率会让人们远离治疗。他们所做的是在他们真正开始挖掘问题之前，让人们在很轻的程度上处理问题，用几个月的时间试图先建立一种关系，然后再施加一点压力。与此相反的是，在这里没有人会等上六个月，强化治疗会即刻开始。这是一个怎样处理最好、为谁、为多少人的问题。与常规的精神分析程序相比，这里的事情似乎进展得很快。

这让我想起了另一件事。我提出的理论，以及我在治疗中使用的理论，是告诉人们真相毫无益处。要做的就是帮助他们自己发现关于自己的真相。这需要很长时间，因为事实并不是那么容易看清。你必须逐渐面对它。我要告诉你们，与那种做法，那个程序相比，这里发生的是真相被抛出，被推到你面前。没有人会坐等几个月，直到你自己发现它。至少留下来的人可以接受这种做法，这似乎对他们有好处。这与整个精神病学理论相矛盾。

关于自我认识和团体。不知何故，团体是一个帮助者，没人知道为什么。他们所知道的只是，不知出于什么原因，它起了作用。我有大量的印象，但还没有真正理清。我不知道该怎么做，因为这需要时间去思考。从我们昨晚的谈话中，我非常明确地感觉到，这个小组所反馈的东

西是精神分析学一百年来无法从一个人那里得到的。谈论别人的印象和你对别人的印象，然后让六个人来表示对你所说印象是否赞同，这很有启发性。除非你也了解了自己在世界上的形象，你不可能形成自己的身份或真实的自我形象。这是一个新的假设。在精神分析中，这个假设是不成立的。别人不会考虑你的形象。你只能从自己的内心，从自己的梦想和幻想中发现自己。

我有一种感觉，如果我和那群人待在一起，会听到我以前从未听到过的事情。如果有一个偷拍的电影摄影机，可以像别人看我一样，展示我自己，我就会得到这样的东西。然后我可以进行思考，问问自己他们看到的是对的还是错的？其中有多少是真实的？我有一种感觉，这会让我更了解自己。这种自我认识在寻找身份时很有用。

在你克服痛苦之后，最终达到自知之明是一件很好的事情。知道一些事情比怀疑它，推测它感觉更好。“也许他不跟我说话是因为我不好，也许他们那样做是因为我不好”；对于普通人来说，生活就是一连串的可能。他不知道人们为什么对他微笑或冷漠。不用去猜是一种很舒服的感觉。自知是件好事。

(1) 本文是基于本人在德托普村的即兴演讲，由亚瑟·沃莫斯编辑而成的。1965年8月14日本人在纽约州史泰登岛德托普村发表了这次演讲。德托普村是锡南浓的分支，是一个由前吸毒者管理的社区，吸毒者来此寻求治疗。

第十七章 精神理想国管理

一个基本的问题是，什么样的工作条件，什么样的工作，什么样的管理，什么样的奖励或报酬将有助于人类的本性健康地成长，使其更充分和全面地发挥作用？也就是说，什么样的工作条件最有利于实现个人价值？但我们也可以把这个反过来问，对于一个相当繁荣的社会、相当健康和正常的人来说，其最基本的需求，即衣食住行等已得到了保障，那么这样的人如何才能有效发挥作用，以达到最好的培养组织的目的和价值观？如何更好地对待它们？他们在什么条件下工作得最好？什么样的奖励对他们最有效，非金钱的还是金钱的？

好的工作条件通常不仅有利于个人实现，而且有利于组织的健康和繁荣，也有利于组织产出的产品或服务的质量和数量。

管理问题（在任何组织或社会中）都可以用一种新的方式来处理：如何在任何组织中建立社会条件，使得个人的目标与组织的目标相融合？这什么时候可能？什么时候不可能？什么时候有害？哪些是促进社会和个人协同的力量？哪种力量会增加社会和个人之间的对立？

这些问题显然触及了个人和社会生活中最深刻的问题，社会、政治和经济理论，甚至一般哲学的问题。例如，在我的《科学心理学》一书中论证了人本主义科学超越自我强加的，无价值取向的机械形态科学的必要性和可能性。

也可以认为，古典经济理论，是基于不恰当的人类动机论的理论，通过接受更高的人类需求的现实，包括自我实现的冲动和对于最高价值的爱，也可以做出彻底改变。我确信，类似的情况也适用于政治科学、社会学以及所有的人类和社会科学和职业。

这一切都是在强调，这并不是某些新的管理技巧，或一些“噱头”，

或表面的技术，用来更有效地操纵人类，以达到他们自己的目的。这不是剥削的指南。

更确切地说，这是一套与正统价值观相对抗的另一套新价值观，这套新价值观不仅更有效，也更真实。人性被低估了，人的高级本性和低级本性一样，都是“类似本能”的，这种高级本性包括需要有意义的工作、责任、创新、公平公正，需要进行有价值的活动，并把它做好。新价值观在这些发现中得出了具有革命意义的结论。

在这样的框架中，仅从金钱的角度来考虑“支付”显然是过时的。确实，低级需要的满足都可以用钱买到，但是当这些已经满足，人们就需要更高类型的“报酬”，例如，归属感、感情、尊严、尊重、欣赏、荣誉，以及自我实现的机会和培养的最高价值，真实、美丽、效率、卓越、正义、完美、秩序、合法性等。

第十八章 低级怨言，高级怨言，无怨言

事物发展的一般原则大致是这样的：人们可以生活在不同层次的动机水平上，也就是说，他们可以过一种高或低品质的生活，他们可以在丛林中生活，几乎处在仅能维持生存的层面上，也可以生活在一个精神理想国社会，所有的基本需求都得到照顾，他们可以过更高水平的生活，思考诗歌的本质或数学之类的事情。

有各种各样的方法来判断生活的动机水平。例如，我们可以根据人们的幽默感来判断他们生活的水平。生活在最低需求层的人往往会觉得充满敌意和残酷的幽默非常有趣，例如，被狗咬的老太太或被其他孩子折磨的小镇傻瓜，等等。林肯式的幽默——哲学式的、教育式的幽默——能让人笑，但不是捧腹大笑，它与敌意或征服无关。生活在低需求水平上的人根本无法理解这种高级类型的幽默。

投射测试也可以作为一个例子说明我们生活的动机水平，如何通过各种征兆和表达行为来表达自己的。罗夏墨迹测验可以用来揭示一个人在积极追求什么，他希望什么，需要什么，渴望什么。所有被充分满足的基本需求往往会被个体遗忘，并从意识中消失。满足的基本需求在某种意义上不再存在，至少在意识中是这样。因此，一个人所渴望的、所想要的和所希望的往往是在动机层次中处于他前面的东西。把注意力集中在这个特殊的需要上，就意味着所有较低的需要都得到了满足，也就意味着那些更高的、超出他所渴望的需要还没有进入他的现实生活，所以他甚至都没有去想。这可以从罗夏测验中判断出来。这也可以从梦与梦的分析中判断出来。

同样地，我认为抱怨的程度——也就是说，一个人的需要、渴望和愿望的程度——可以作为一个人生活的动机水平的指示器；如果在工业情况下研究怨言水平，它也可以用来衡量整个组织的健康水平，特别是

如果一个组织有足够大的抽样时。

例如，工人们生活在独裁、混乱的工业环境之中，面临贫困的恐惧，为饥饿发愁，这决定了他们对工作的选择、老板的行为方式和工人面对残酷态度的顺从性等。这样的发出的抱怨的工人往往是会陷入无法满足等级制度中较低的基本需求。在这个最低水平上，人们抱怨寒冷、潮湿、生命危险、疲劳、简陋的住所以及所有这些基本的生物学需求的短缺。

当然，在现代工业环境中，如果有人遇到这样的抱怨，这就意味着组织的管理极其糟糕和生活水平极低。即使在一般的工业情况下，这种抱怨，这种低级怨言也很少出现。从积极的方面来说，也就是说，那些怨言代表了一种愿望或渴望的需求也处于同样的低水平。也就是说，墨西哥的工人可能正在积极地抱怨安全问题，抱怨被任意解雇，抱怨不能计划家庭预算，因为他不知道这份工作能做多久。他可能会抱怨完全没有工作保障，抱怨工头的专横，抱怨为了工作他不得不接受的各种侮辱等。我认为我们可以称那些来自生物学和安全层面的抱怨为低级怨言，或者说是把来自群居性以及属于非正式社交群体的抱怨归为低级怨言。

较高的需求层次主要是尊重和自尊，这一层次的问题涉及尊严、自主、自我尊重以及他人的尊重、自我价值感、自我成就感，等等。这种程度的抱怨可能主要是关于尊严的丧失、自尊或威望受到威胁。现在，就元怨言而言，我在这里想到的是在自我实现的生活中存在的元动机。更具体地说，这些可以总结为存在价值。这些对完美、正义、美丽、真理的超越性需求，以及类似的东西，也在工业环境中表现出来，那里可能会有很多关于低效率的抱怨（即使这并不影响抱怨者的钱包）。那么，实际上，他是在对他所生活的世界的不完美发表声明（不是自私的抱怨，而是一个非个人的、利他的哲学家式的抱怨）。或者，他可能会抱怨没有得到全部的真相，所有的事实，或者其他阻碍通信自由流通的障碍。

这种对真相、诚实以及所有事实的偏好是一种“超越性需求”而不是一种“基本”需求，而那些在这个层次上奢侈地抱怨的人是在严格地过着一种非常高级的生活。愤世嫉俗的社会是由小偷或暴君或恶棍操纵的，不会产生这样的抱怨，只会有低级抱怨。关于正义的抱怨也是元怨言，在管理良好的地方我看到很多工人抱怨不公正，即使这对他们个人的经济利益有利。另一种元怨言是抱怨一种美德没有得到奖励，而邪恶却得到了这些奖励。这是司法的失败。

换句话说，以上的一切都强烈地暗示着人类总是会抱怨。没有伊甸园，没有天堂，没有净土，或者只存在于短暂的片刻。无论人类得到了什么满足，人们都不可能完全满足于这些东西。那会意味着人性发展达到了最高值，在此之后就无法改进了——这当然是一派胡言。我们无法想象再经过一百万年的进一步发展才能达到这样的完美。无论有什么满足、什么祝福、什么好运，人类都能尽情享受。他们会因为这些祝福而开心一阵子的。然后，一旦他们习惯了它们，他们就会忘记它们，并开始向未来寻求更大的幸福，因为他们意识到事情可能会比现在更完美。在我看来，这是一个永恒的过程，一直延续到未来，直到永远。

因此，我要特别强调这一点，因为我在管理学文献中看到了大量的失望和幻灭和个别放弃整个开明管理哲学回到专制管理的案例，管理因为缺乏感激之情令人大大失望，尽管条件已经变好，却仍不断收到投诉。但是，根据动机理论，我们永远不要指望抱怨会停止；我们只应该期望这些抱怨会越来越多。他们会从低级怨言升级到高级怨言级别，最后升级到元抱怨级别。这与我所写的人类的动机是无止境的，并且随着条件的改善而不断向更高的层次发展的原则是一致的。这也符合我对挫折程度的理解。也就是说，我否定了简单地接受挫折，认为它永远都是不好的；我假设挫折是有等级的，从低级挫折到高级挫折是幸福、好运、良好的社会条件和良好的个人成熟的标志，等等。如果抱怨所住的地方城市花园项目，有妇女委员会开始激烈讨论，并抱怨公园中是玫瑰花园不够好，这本身是件好事，因为它表明这是位于生命较高水平的抱

怨者。抱怨玫瑰花园意味着你已经不受饥饿困扰，有良好的居住环境，你的火炉还在运转，你无须担心黑死病，不必害怕暗杀，警察和消防部门工作得很好，政府很好，学校系统很好，地方政治很好，而且很多前提条件都已经满足了。关键在于：高级抱怨不能被简单地视为与其他任何抱怨一样；它必须用来表明已经满足了所有先决条件，以便使这一抱怨的高度在理论上能够实现。

如果一个开明而聪明的管理者深刻地理解上述一切，那么这样的管理者就会期望情况的改善会提高怨言和挫折的水平，而不是期望情况的改善会让所有的抱怨都消失。这样一来，当他们为改善工作条件投入了大量的考虑、金钱和精力，而抱怨仍在继续时，就不会有幻灭和愤怒的危险。我们必须学会寻找的是，这些抱怨的动机水平上升了吗？这是真正的考验，当然，这是可以期待的。但更进一步，我假设这意味着我们必须学会对这样的事情感到非常高兴，而不仅仅是满足于它。

这里确实出现了一些特殊的问题。其中一个问题就是如何辨别公平与不公平。肯定会有很多关于拿别人和自己比较的琐碎抱怨——也许有人有更好的灯，或一把更好的椅子，或稍微高一点的报酬，或诸如此类的东西。这样的事情会变得极其琐碎，人们会比较他们办公室里桌子的大小，或者他们会在花瓶里放两朵花还是一朵花，诸如此类的事情。我们将不得不做出一个特定意义上的特殊判断，这是公平的衍生需求还是只是一个统治阶级的表面标志，想要在这种层次结构中高于他人，并试图爬上威望的阶梯。甚至还有另一种可能，在道尔顿的书中有许多这样的例子，人们可以从上下文判断这显然指的是安全需要。举个例子，有人注意到，如果老板的秘书对一个人表现得友好，而对另一个人表现得不关心，这就意味着后者将会被解雇。换句话说，必须在特定立场才能推测一个人的动机水平。

另一个可能更困难的方法是尝试用一种激励的方式来分析金钱的意义。在动机层次中，金钱几乎可以代表任何东西。它也可以表示低级、

中级、高级价值或元价值。当我试图指定特定的需求水平时，肯定会有失败的例子——在这种情况下，我只是认为这些例子是不可评价的，并把它们推到一边，而没有试图在动机层次中对它们进行评价。

肯定会有其他难以评估的例子。也许最谨慎的做法就是不要对它们进行评估，把它们当作无用的数据放在一边。当然，如果你在进行一项大规模且细致的个人研究，也可以回访那些人，确认他们的某些怨言——如关于金钱的怨言在动机水平上究竟意味着什么。但在目前的研究中，这是不可行的，不可能的，甚至是不必要的。如果我们对用于实验目的的两组对象（即管理良好的工厂和管理不善的工厂）使用相同的评级标准，情况尤为如此。

真正恶劣条件的意义。让我们牢记什么是极端的恶劣条件。在管理学文献中，没有讲到任何真正恶劣的条件，像任何临时工或非专业工人所习惯的那样，而事实上他们所处的条件已经使他们接近罢工的边缘。也许我们可以拿战俘营，监狱或者集中营作为例子。或者，在这个国家之内，我们可以在一个高度竞争和残酷比拼的商业活动中经营一个或两个人的小生意，在那里一分一厘都很重要；在这种情况下，老板只有把员工压榨出最后一滴血，才能确保自己的生存，到了绝望的地步，员工只能辞职；老板试图通过尽可能长时间地留住他们来谋生，在他们离开之前尽可能地榨取利润。让我们不要陷入妄想，认为管理相对较差的大公司只是“条件糟糕”——其实条件并不糟糕。让我们记住，99%的人类愿意花几年的时间在我们全国管理最糟糕的大公司里找一份工作。我们必须有更大的规模来比较，我想对于这样的研究来说，应该开始收集我们自己经验中真正糟糕的例子。

还有另一个复杂问题。良好条件的一个特点是最近新兴的，刚刚引起注意。当然当我第一次发现时，我惊讶于良好条件虽然对大多数人类有促进成长的影响，不过对一小部分人也有不好的，甚至是灾难性的影响。例如，给予专制者的自由和信任只会让这些人做出恶劣行为。自

由、放任和责任会让依赖别人的被动者在焦虑和恐惧中崩溃。我对这个不太了解，因为我几年前才开始注意到它。但在这类工作中，有一件事要记住。我们应该积累更多自然主义的例子，在我们尝试建立任何理论之前，当然，更要在我们尝试做任何实验之前。这样说吧：在心理病态的一端有很大的人口比例，例如，有的人很容易会被引诱去做出偷窃行为，但也许从来没有意识到这一点，因为从他们工作的情况看，这样的诱惑很少出现。例如，假设一家银行突然变得“自由”，取消所有管控、解雇保安等，并信任员工；那么，肯定有十分之一或二十分之一的员工——我真的不知道有多大比例——会在他有意识的生活中第一次受到偷窃诱惑的攻击。如果他们认为自己可以逃脱惩罚，他们中的一些人可能会屈服。

在这里最重要的一点是，不要认为良好的条件必然会使所有人成为成长、自我实现的人。某些形式的神经官能症不会这样反应。某些类型的体质或性情更不会以这种方式做出反应。最后，当人被完全信任，凭借自己的荣誉做出行动时，一些盗窃、施虐和所有其他的罪行会被这些“良好条件”引发出来。这些行径你可以在地球表面几乎任何人类之中找到。这让我想起了1926年至1927年我在康奈尔大学读本科时，荣誉制度的运作方式。我估计，大约95%（或更多）的学生对这个系统感到非常荣幸和高兴，而且它对他们非常有效，这真是令人惊讶。但这种制度总会对于1%、2%或3%的人没有成功，他们利用了这种制度进行抄袭、撒谎、考试作弊等。荣誉制度仍然不能在诱惑太大、风险太大的情况下使用。

原则上，上述所有想法和技巧都可以应用于许多其他社会心理状况。例如，在大学的，我们可以通过怨言来判断整个社区的启蒙程度，通过教师、行政部门和学生的抱怨程度来判断。在这种情况下，可能会有不同层次的抱怨。同样的道理也适用于婚姻，根据婚姻中的抱怨和抱怨的程度，甚至可以用来判断婚姻是否和谐，是否健康。妻子抱怨她的丈夫有次忘记了买花，或者给她的咖啡放了太多糖；与妻子抱怨丈夫打

破了她的鼻子或者把她的牙齿打掉，又或是打得她伤痕累累相比当然是在不同水平上的。一般来说，孩子对父母的抱怨，以及孩子们对学校或老师的抱怨也是如此。

我想我可以对此做一个概括，任何包含人际关系的组织的健康或发展水平在理论上都可以通过同样的方法来判断，在抱怨和抱怨的等级中对其层次进行评级。要记住的一件事是，无论婚姻、学校或父母有多好，总有可以感知的方法来继续改善这种情况，即总会产生抱怨和牢骚。理所当然地，也应该把这些分为正面的和负面的，也就是说，人们对于基本需要满足被剥夺，或者受到威胁或危害，都会有非常尖锐的抱怨，即使在拥有时不注意这些满足感或者完全把他们视为理所当然，也就是说，如果你问一个人他所在的地方有什么好处，他不会想到告诉你，他的脚没有湿，因为地板没有被淹，或者他的办公室没有虱子和蟑螂等。他会简单地把所有这些都视为理所当然，不会把它们当作优点。但如果这些想当然的条件消失了，那么你会听到激烈的抱怨。换句话说，这些满足不会带来感激或赞赏，但是当它们被拿走时确实会带来激烈的抱怨。另一方面，我们必须讨论积极的抱怨或改善的建议。这些通常是关于在激励层次中仅高一级的一般性评论，前方唾手可得的事物，接下来就有希望实现的需求的评论。

原则上，要扩展这项关于抱怨的研究，首先是收集极端意义上的坏老板和极端意义上的恶劣条件的真实例子。举个例子，我认识的一个维修工，他对他的老板很生气，但他就是找不到更好的工作，因为在那个行业里没有更好的工作。他因为老板吹口哨来叫他，而不是叫他的名字一直在生气。这种侮辱是长期的、故意的，让他几个月以来越来越愤怒。另一个例子发生在我大学时在酒店和餐厅工作的经历中。我报名参加了一个度假酒店服务生的暑期工作，自掏腰包花了路费过去，但老板让我去当服务生的助手，报酬要低得多。而且没有任何小费。我感觉自己上当受骗了，却没有回去的路费，而且再找工作也为时已晚。老板很快答应让我当服务生，我相信了他的话。作为一个没有小费的餐馆助

手，我一个月的收入是十到二十美元。每周工作七天，每天工作大约十四个小时，也没有休息日。老板还要求员工承担额外任务，加班准备所有的沙拉，因为他说做沙拉的厨师要晚到一两天。工作人员做了几天额外的工作后，我们问他沙拉师傅在哪里，他说他第二天就来。这样的事情持续了大约两个星期，很明显，这个人只是在骗我们大家，想从这种情况中多拿一点钱。

最后，在7月4号的公众假期，酒店有三四百名客人，我们被要求熬夜准备一些非常漂亮的甜点。甜点很漂亮，但做起来需要花费大量的时间。所有的员工都聚在一起，商议后不加抱怨地接受了；但是当我们在7月4号上完第一道菜后，所有的员工都辞职了。当然，这对于工作人员是巨大的经济损失，因为想找到好工作已经迟了，可能来不及找任何其他工作。然而，仇恨和报复的欲望是如此之大，这样做带来的满足感在35年后的今天仍然很强烈。这就是我所说的恶劣条件和引发内战的含义。

无论如何，收集这种待遇、这种例子，并以此为基础做一个清单，以便让管理良好的员工更多地意识到他们的幸福（通常他们甚至不会注意到，他们会认为理所当然，是正常的）。也就是说，与其让他们自愿加入抱怨中去，不如让他们列出一个真正糟糕的情况清单，然后核实这些情况是否真的发生了。例如：是否有虫子、环境是否温度太冷、太热、太吵、太危险，是否受到腐蚀性化学物质喷溅，是否受到人身伤害或攻击，有没有对危险机器采取安全措施，等等。任何一个拿着一份包含两百种恶劣条件的检查清单的人都会意识到，让这两百种恶劣条件不存在本身就是一种积极的好事。

第六部分 存在认知

第十九章 简论单纯认知

“Suchness”是日语“Sonomama”的同义词（在铃木的《神秘主义：基督徒和佛教徒》^①一书中有描述）字面意思是事物“本来的状态”。它也可以用英语后缀“ish”表示，比如“tigerish”意思是就像一只老虎；又如“nine-year-oldish”或者Beethovenish，或者德语单词amerikanisch，这些都指的是对象的整体或格式塔式的定义，正是这种特性使对象成为它所是的样子，赋予它特殊的表意性质，使它有别于世界上的一切事物。

古典心理学的词汇“quale”能表明“suchness”的含义，指的是这种感觉的意思。“quale”是一种无法描述或定义的性质，比如红色和蓝色不同，但是如何不同？是红色的红或者红色的“suchness”不同于蓝色的“suchness”。

在英语中，当我们说到一个特定的人，讲出“他会什么什么！”对我们来说，这意味着这是可预期的，这符合他的本性，符合他的性格，是他的特征，等等。

铃木在上述书籍的第99页，第一次将“Sonomama”定义为“suchness”，他继续做出解释，说明这与统一意识是一样的，与“生活在永恒之光中”是一样的。他引用了威廉·布雷克的话——“将无限握在你的掌心，永恒在一个小时之中”——他认为他是在说“Sonomama”。铃木在这里很清楚地表示了这种“suchness”或“Sonomama”和存在认知一样，但是，他也表示“以Sonomama的态度看待事物”，和具体的感知是一样的。

戈德斯坦对脑损伤患者的描述（例如，当他描述他们的色觉被简化为具体事物而抽象描述能力丧失的方式时）与铃木对这种情况的描述非常相似。脑损伤患者看到不是一般范畴的绿色，或蓝色，他们看到的是每个特定颜色的“suchness”，无关其他，不存在任何形式的连续，不是

或多或少的别的东西，不比别的东西更好或更坏，不是更深或更浅，似乎它仅仅是全世界唯一的颜色，无法比较。这就是我所理解的“suchness”的一个要素，即不可比较性。如果我的解读是正确的，那么我们必须非常小心，以避免在戈德斯坦的具象化与可以新鲜而具体地感知未具象化的健康人的能力之间产生混淆。而且我们必须把这一切与存在认知区分开来，一般来说，由于存在认知不仅是具体的“suchness”，它也可以是对抽象语可的抽象理解，更不用说这样一个事实：它可以是对于整个宇宙的认知。

将所有的上述体验与巅峰体验本身或铃木描述的禅悟体验区别开来也是可取的。例如，存在认知总是在一个人经历巅峰时出现，但它也可能并不伴随着巅峰体验，甚至可能来自一个悲惨的经历。然后，我们还要区分两种巅峰体验和两种存在认知。首先，有巴克的宇宙意识，或许多其他神秘主义者的宇宙意识。在这种意识中，整个宇宙被感知，其中的一切都存在相互关系，包括感知者本人。参加实验的人曾经这样描述：“我能看到我属于宇宙，我能看到我处于宇宙的什么位置；我明白了自己是多么重要，但同时也明白了自己是多么渺小，所以这既让我变得谦逊，又让我觉得自己很重要。”“我绝对是非常必要的世界的一部分，我在家里，可以这么说，而不是在外面，不是和世界分离的，不是站在一边悬崖望着另一边的悬崖，而是在事物的中心，我是在一个家庭里，不是一个孤儿，或被收养的孩子，也不是一个从外面透过窗户往房子里看的人。”这是一种巅峰体验，一种存在认知和必须严格区分的另一种体验，在另一种体验中，会发生迷恋和针对特定认知的意识收缩，例如，针对人的面孔或画像，孩子或树的收缩，等等。这时，世界的其他部分被完全忘记，自我本身也被完全忘记。这时，有这么多的吸收和对认知的对象，世界上的其他一切都被忘记，可以感觉到超然物外，或者至少自我意识丧失，或自我消失了，世界也离去了，这意味着认知成为整个宇宙。这一感知仿佛是整个世界。在当下，它是唯一存在的东西。因此，所有适用于观察整个世界的知觉法则现在也适用于观察这个

让我们着迷的、已经与整个世界分割开来的对象，这个现在已经变成整个世界的对象。这是两种不同的巅峰体验和两种不同的存在认知。铃木进一步提到了这两种经历，但他认为没有区别。就像有时他说从一朵小小的野花可以窥见整个世界。然后在其他时候，他以一种宗教和神秘的方式谈论禅悟，作为对上帝，或天堂，或整个宇宙的认同。

这种缩减和微小的着迷状态很像日本的忘我概念。在这种状态中，你全心全意地做你正在做的事情，不考虑任何其他事情，不犹豫、不批评、没有怀疑或任何形式的抑制。这是一种纯粹、完美和完全自发的行为，没有任何障碍。只有当自我被超越或遗忘时，这种情况才是可能的。

这种忘我状态经常被提到，就好像它与禅悟状态一样。很多禅宗文学谈到忘我的时候，就好像它是一个人全身心地投入到当时所做的事情中，例如全心全意地劈柴。而禅宗人也会说，好像它是与宇宙的神秘统一一样。在某些方面，这两种表述显然非常不同。

因此，我们也应该批判禅宗对抽象思想的攻击，好像只有这种具体的东西才有价值，好像抽象只能是一种危险。当然，我们不能这样同意。这将是一种自愿的自我简化，其不良后果已由戈德斯坦明确指出。

从这些考虑来看，我们心理学家显然不能把具体的知觉当作唯一的真理或唯一的善，也不能把抽象当作唯一的危险来接受。我们必须记住，对实现现实的人的描述既能具体，也能抽象，正如情境所要求的那样。而且我们必须记住，他是能够享受这两者的。

在铃木的著作中，有一个很好的例子来说明这一点。有一朵小花被看作是它本身，也被看作和上帝一样，充满了天国的光辉，站在永恒的光中。在这里，这朵花显然不仅作为一个纯粹的具体的本来被观察，也作为把其他一切排除在外的整个世界被观察，或者以存在认知的方式被视为象征着整个世界而被观察，即作为一朵存在的花而非缺失花被观察。当花被看作存在花时，所有这些关于永恒和存在的神秘、神圣的光

辉等都是真实的，所有的事情都是在存在领域看到的；也就是说，看到这朵花就像瞥见了整个存在界。

然后铃木继续批评丁尼生，在他的诗中，他摘了一朵花，然后对它进行反思和抽象化，甚至是剖析它。铃木认为这是一件坏事。他将其与日本诗人处理同样经历的方式进行了对比。他没有摘下这朵花，也没有把它弄坏。他把它放在找到它的地方。引用铃木书中的话：“他并没有把它从周围的整体中分离出来，他以一种‘Sonomama’的状态来思考它，不仅是在它本身，而且是在它所处的环境中——在最广泛和最深刻的可能的感觉中。”

在书中，铃木还引用了托马斯·特拉赫姆的话。第一个引语很好地说明了统一意识，即存在领域和缺失领域的融合，同一页上的第二个引语也是如此。但是紧接着，问题出现了，铃木谈到了天真无邪的状态仿佛统一的意识，现世和永恒的融合，在某种程度上类似于特拉赫姆在这一页下面脚注所描述的，拥有原始天真无邪孩子的状态。铃木说，这是重访伊甸园，重获天堂，那里的知识之树还没有开始结果。“我们吃了知识的禁果，才养成了一贯的理智化习惯。但是，我们从来没有忘记纯真的原始住所。”铃木把这种《圣经》上的纯真，这种基督教上的纯真，与“Sonomama”相符，与“suchness”相符。基督教对知识的恐惧是一个非常严重的错误，在伊甸园的寓言中，知识是亚当和夏娃堕落的原因，一直以来在基督教都作为一种反智主义，害怕智者、科学家等，同时他们感觉对阿西西的圣方济各的信仰或者虔诚总比对理智的知识要好些。基督教传统的某些方面甚至有一种感觉，这两者是互相排斥的，也就是说，如果你知道太多，你不能有一个简单的、纯粹的信仰，而信仰当然胜过知识，所以最好不要学习太多或研究太多，或者成为一个科学家，等等。当然，据我所知的所有“原始”教派都一致反对学习和知识，好像知识“只属于上帝，而不属于人类”。^[2]

但无知的天真与明智、老练的天真是不同的。此外，儿童的具体知

觉和他的知觉能力与成人的具体知觉和知觉绝对是不一样的。至少在这个意义上，它们是完全不同的。孩子并没有还原为具体，也还没有学会抽象。他是单纯的，因为他的无知。这与明智的，自我实现的，年长的成年人的“第二次天真”或“第二次单纯”非常不同。成年人了解整个缺失领域，整个世界，所有的罪恶，其竞争、评论、争吵和眼泪，然而能够超越他们，在统一的意识中他能够看到存在领域，看到整个宇宙的美丽，在所有的罪恶、竞争、眼泪和争吵中看到另一种存在。通过缺陷，或在缺陷之中，他能看到完美。这与特拉赫姆所描述的无知孩子的童真非常不同。这种天真无邪的状态肯定和圣人的境界是不同的。圣人已经通过了缺失领域，与它战斗虽然痛苦，却完全有能力超越它。

这种成年人的天真或“自我实现的纯真”可能与统一的意识重叠，甚至可能是同义的，在统一的意识中，“存在”（存在的领域）与“缺失”（缺失的领域）融合起来。这是一种区分健康、现实、知识和人类完美的方法，事实上，强壮、强大和自我实现的人或多或少能达到这种完美，这完全依赖于对缺失领域的全面了解。这与对世界一无所知的孩子的存在认知是完全不同的，最好被称为无知的天真无邪。这也不同于一些宗教人士的幻想世界，包括特拉赫姆，在他的幻想世界中，整个缺失领域在某种程度上被否定了（在弗洛伊德的意义）。他们盯着它，却看不见它。他们不会承认它的存在。这种不健康的幻想就像只感知存在而没有任何缺失。这是不健康的，因为它只是一种幻想，或者它是基于否认或幼稚的无知，缺乏知识，或缺乏经验。

这相当于区分高级涅槃和低级涅槃，联合向上和联合向下，高级倒退和低级倒退，健康倒退和不健康倒退。对一些宗教人士的有力诱惑是天堂的感觉，或感知存在回归童年或向单纯的倒退，否则与回到伊甸园偷吃禁果之前的时候，是几乎一样的。这就好比说，只有知识才会让你痛苦。这就意味着——“那么，如果你变得愚蠢和无知，你就永远不会痛苦？”“那时你就在天堂，那时你就会有在伊甸园，那时你就不再知道什么是眼泪和争吵的世界了。”

但这是一条普遍的原则：“你不能再回去了：你不能真正地倒退，从严格意义上说，成年人不能变成孩子。”你不能“取消”知识，你不能真正地再次变得纯洁；一旦你看到了什么，就无法收回看到的东西。知识是不可逆的，感知是不可逆的，认知是不可逆的；从这个意义上说，你不能再回家了。你不能真正倒退，即使放弃理智与力量也不行，你不能渴望神话中的伊甸园，如果你是一个成年人，你也不能渴望童年，因为你无法得到它。人类的唯一可能的替代方法是理解继续前进的可能性，发展到“第二次天真”。复杂的纯真，团结的意识，了解存在的认知，以便在缺失世界中继续前进。只有通过真正的知识，通过成长，只有通过完全的成年，才能超越缺失世界。

因此，有必要强调几种对事物本来面目认识的不同：（1）还原到具体认知者，包括大脑受到损伤的人；（2）尚未长大到拥有抽象能力的儿童的具体感知；（3）健康的成年人的具体感知，它与抽象的能力兼容。

这句话同样适用于华兹华斯型的自然神秘主义。儿童其实真的不是自我实现的好榜样，不是存在认知的好模型；也不是具体感知，“Sonomama”，以及知觉的好模式。这是因为他们没有超越抽象，甚至还没有开始达到抽象。

对于埃克哈特，铃木以及许多其他宗教人士来说，他们定义统一意识的方式，也就是永恒与现世的融合，就是通过完全否认现世。这些人徘徊在否认世界现实的边缘，倾向于只把现实当作神圣的、永恒的，或似神的。但这些必须是暂时的；神圣的事物必须在世俗中或通过世俗才能看到。存在领域必须通过缺失领域被看到。我想补充一点，它不能以其他方式被看到，因为在地理意义上没有任何存在领域存在于彼岸的某个地方，或者与世界完全不同，存在于它之外的东西，亚里士多德意义上的非世界的东西。只有一个世界，只有这个世界，而融合“存在”与“缺失”的事情，实际上是一个能够保留二者的问题，共同面对同

一个世界的态度。如果我们采用其他说法，就落入了另一种俗世的陷阱，最终以一个云霄之上的天堂的寓言作为结尾，一个像另一间房子或屋子的地方，我们可以看到、感觉和触摸，宗教变得超脱世俗和超自然，而不是这个世俗的、人道的和自然主义。

因为谈论“存在”领域和“缺失”领域可能会被误解是指两个不同领域的实际物理空间或实际物理时间，互相独立、互相离散的领域，我最好强调，谈论这两种领域实际上是讨论两种知觉、两种认知、两种对世界的态度。统一的态度可能比统一意识更好。这种混淆可以通过简单地将“存在”与“缺失”

认知归结为两种态度或感知方式来消除。这种感知方式就像是一个学过音乐结构的人听完贝多芬交响曲之后会有的认知。这也意味着，贝多芬交响曲的意义或结构在课程开始之前就已经存在了，只是从感知者身上消除了某种盲目。现在，他已经有了正确的态度，知道该寻找什么以及如何寻找，并且能看到音乐的结构和音乐的意义，以及贝多芬想要表达的东西，他想要传达什么，等等。

(1) SUZUKI, D. *Mysticism: Christian and Buddhist*. New York, Harper & Bros., 1957.

(2) 我推测，这个传说中的“知识”也可能是旧的性意义上的“知识”。在美国，吃苹果可能意味着发现了被禁止的性行为，以这种方式失去了纯真，而不是按照传统的解释。这或许也是传统基督教反性的原因。

第二十章 关于认知的进一步说明

存在认知和缺失认知的特征比较

存在认知

1. 视世界为整体的、完整的、自给自足的、统一的。无论是宇宙意识（巴克），即整个宇宙被认为是单一的东西，个人自己属于它；还是人、物或部分所见之世界，就是整个世界，其他部分被遗忘。对统一的整体性感知。对世界或物体的统一感知。

2. 排他，全面、细致地关注；焦点关注，着迷，集中注意力，完全注意；不分图形和背景。丰富的细节；从很多方面来观察。关切态度观察，强烈地、彻底地关注。完全将精力集中。相对重要性变得不重要；各方面都同等重要。

3. 没有比较（在多萝西·李的理解中）。从它本身，看到自己本身。不与其他任何东西竞争。同类别事物中唯一的成员（在哈特曼看来）。

4. 与人类无关。

5. 通过反复体验使自己感觉变得更丰富。越来越深刻的感知。事物对象内丰富性。

6. 被认为是不必要的、无目的的、不需要的、无动机的感知。感觉好像没有参考感知者的需求。因此，就其本身而言，可以视为独立的，有自己存在的权利。

7. 以感知对象为中心。忘我、超越自我、无私、公正的，感知者与感知对象的同一与融合。全神贯注投入的经验使自我消失，所有的经

验汇集在感知对象周围，使其成为一个中心点或结合点。

8. 允许感知对象就是其本身。谦虚、乐于接受、被动、无选择、不强求。道家的，不干扰物体或感知的。顺其自然接受。

9. 视为最终目的本身，可以自我验证。自我肯定，因内在而感到有趣。具有内在价值。

10. 独立于时空之外。被视为永恒的，普遍的。“一分钟是一天；一天是一分钟。”对于时间和空间无方向性，对周围环境无意识。感知与周围环境无关。无关历史。

11. 存在的特征被视为存在的价值。

12. 绝对性。（因为它没有时间和空间，因为它与地面分离，它本身就是原因，因为世界的其他部分和历史都被遗忘了。）这与对过程和变化的感知是一致的，在感知中存在活跃的组织性——但知觉也是严格的。

13. 二分性、极性和冲突的解决。矛盾的双方被认为是同时存在的、合理的、必要的。被看作一个更高的统一体或整体，或在一个更高的整体之下。

14. 具体的（抽象的）感知，同时兼顾所有方面。因此是不可言说的（对普通语言来说；即使是通过诗歌、艺术等，是可以稍作描述的，但即使是这样，也只有对有过同样经历的人才有意义。）本质上是审美体验（在诺斯罗普的意义上）。非抉择性的喜爱或选择。看到本质（不同于幼儿、未成熟的成人或脑损伤者的具体感知，因为它与抽象能力并存）。

15. 有个性特征的感知对象，具体的、独特的实例。无法分类（除了抽象方面），因为它是此分类的唯一成员。

16. 增进内部与外部世界之间的动态，当世界存在的本质被个人感

知，他也会同时更接近自身的存在，反之亦然。

17. 被感知对象往往是崇高的、神圣的、特殊的，它“要求”或能够“唤起”敬畏，尊敬，虔诚和惊诧。

18. 世界和自我经常（不总是）被看作有趣的、好玩的、喜剧的、滑稽的、幽默的、可笑的，可能会有泪水混杂着笑声，融合喜剧与悲剧的二分法。

19. 不可互换、不可替代的，没有其他什么可以做到的。

缺失认知

1. 视世界为部分的，不完全的、不能自足的、依赖于其他事物的。

2. 对所有事情同时高度关注，图形和背景显著地分化。被视为世界的一部分，和所有其他部分有联系，被仪式化。仅从某些方面来看，对某些方面的选择性关注和选择性不关注；偶然观察，只从某些角度观察。

3. 在连续体上或一系列内；需要进行比较、判断、评估。被视为类的成员，例如被视为样本。

4. 与人类有关。例如，它有什么好处，可以用来做什么，对人有好处还是对人有危险，等等。

5. 重复的体验变得无聊、贫乏，变得不那么有趣和有吸引力，失去了其为人需求的特征。熟悉导致厌烦。

6. 有动机的感知。对象被视为需求满足者，无论有用还是无效。

7. 以自我为结合的中心。意味着自我投射到感知印象中，感知的不仅是对象，而是它与感知者自我的混合。

8. 感知者积极地塑造、组织和选择。他移动了它，重新排列了

它。他不停忙碌工作。这肯定比存在认知更令人疲劳，存在认知可能能够消除疲劳。尝试、努力、追求、意愿、控制。

9. 一种手段，工具，不具有独立的价值，而仅具有交换价值，或代表其他东西，或通往其他地方的门票。

10. 在时间和空间之内。是临时的，局部的。存在于历史和现实世界中。

11. 缺失价值是手段价值，即有用性、期望性、合需性、对目的的适用性。评估、比较、谴责、认可或不同意的判断。

12. 与历史、文化、特征、地方价值、人类的利益和需求相关。可以感觉到正在进行的传递。其现实性取决于人，如果人类消失了，它也会消失。从一种综合征转变为另一种综合征，即有时与这一综合征相关，有时与另一综合征相关。

13. 亚里士多德式的逻辑，即将被视为已分解和割裂的事物分离开来，并且彼此截然不同，相互排斥，并且常常具有对立的利益。

14. 仅是抽象的、分类的、图解的、标签化的、分等级性的。“还原为抽象”。

15. 法则性的、普遍性的、统计的合法性。

16. 同构性降低。

17. 被感知对象“正常”，日常可见的、普通、熟悉、不特别、习以为常的。

18. 就算有幽默的话，也是幽默的低级形式。不同于有趣事情的严肃问题，敌意的幽默、无幽默感、严肃。

19. 可互换的、可替代的。

单纯认知（存在性认知的一个方面）

在单纯者看来，每件事都有同等可能发生，每件事都同等重要，每件事都同样有趣。试图理解这一点的最好方法是通过孩子的眼睛来看待它。例如，对于孩子来说，重要性一开始并没有什么意义。那些引人注目的东西，任何闪光的东西或者偶然抓住眼球的东西都和其他东西一样重要。似乎只有基本的结构和环境的分化过程（什么作为形象出现，什么后退到背景作为基础）。

如果一个人没有期望，没有希冀或忧虑，在某种意义上没有未来——因为孩子完全是在当下活动，那就不会有惊喜，不会有失望。一件事发生的可能性和另一件事一样大。这就是“完美的等待”，也就是没有任何要求的旁观。没有预后，没有预测就意味着没有担心，没有焦虑，没有忧虑或预感。例如，任何孩子对疼痛的反应都是完全没有抑制，没有任何控制的。整个机体都发出痛苦和愤怒的叫声。在一定程度上，这可以理解作为一种对“此时此地”的具体反应。这是可能的，因为没有对未来的期望，因此没有对未来的准备，没有彩排，也没有期待。当未来未知时，也没有急切的心情。当然也没有不耐烦。

在孩子身上有一种对发生的任何事情的全无条件接受的特质。因为也很少有记忆，很少依赖于过去，孩子很少有把过去带到现在或未来的倾向。其结果是，孩子完全在此时此刻，或者可以说是完全天真的，或者是完全没有过去和未来。这些都是定义进一步具体的感知、（儿童的）存在认知的方法，以及成功实现“第二次天真”的成熟成人偶尔的存在认知。

这一切都与我对创造性人格的概念有关，我认为创造性人格是一个完全在此时此地的人——一个现在的人，一个没有未来和过去的人。另一种说法是：“有创造力的人是单纯的。”单纯的人可以被定义为仍然能像孩子一样感知、思考或反应的成年人。“第二次天真”恢复的正是这种

单纯。或许我也可以将其称为“第二次单纯”，那是可以使聪明的老人成功地恢复孩子气的能力。

天真也可以被看作对存在价值观的直接感知，就像在安徒生童话故事中，一个孩子能看到国王没穿衣服，而所有的大人都被愚弄，以为国王穿了衣服（就像阿施的实验一样）。

行为上的天真是当被吸引或着迷时的不自觉的自发性，即自我意识的缺失，即自我的忘却或超越。那么行为就完全是由对自我之外的有趣世界的迷恋而组织起来的，这就意味着“不试图对旁观者产生影响”，没有欺骗或设计，甚至没有意识到自己是被审视的对象。这种行为纯粹是经验，而不是达到某些人际目的的手段。

第七部分 超越与存在心理学

第二十一章 超越的不同意义

1. 超越是某种自我意识、自我知觉，以及青少年人格解体类型的自我观察的丧失。同样的忘我也来自全神贯注、入迷和专心。从这个意义上说，对自己心灵之外的事物进行冥想或专注会产生忘我，从而失去自我意识，在这种特殊意义上，会产生自我超越或自我意识的超越。

2. 超越在超越心理学的意义上是超越自己的皮肤、身体和血液，等同存在价值，使他们成为内在自我本身。

3. 超越时间。例如，我在学术队伍中感到无聊，对帽子和长袍感到有点可笑，突然变成了一个永恒方面的象征，而不仅仅是在那一刻，在那个特定的地方的一个无聊和烦躁的个体。我的视力或想象看到了学术队伍延伸，进入了未来，直到很遥远的地方，超过我目光所及。队伍排头是苏格拉底，暗示着遥遥领先的很多人已经在上一代，我是一个继任者，所有伟大的学者和教授的追随者。又见有游行的队伍在我背后展开，在那里，还没有出生的人将加入学术队伍，学者、知识分子、科学家和哲学家的队伍。我为能参加这样的游行而激动不已，感到了它的庄严，我的长袍的庄严，甚至我自己作为一个属于这个游行队伍的人的庄严。也就是说，我变成了一个符号；我代表着我自己皮肤外的东西。我并不是一个独立的个体。我也是永恒老师的角色。我是柏拉图式的老师。

这种时间的超越性在另一种意义上也是真实的，也就是说，我可以以一种非常私人的、充满感情的方式，与斯宾诺莎、林肯、杰斐逊、威廉·詹姆斯、怀特·海德等人友好相处，仿佛他们还活着。这意味着，他们仍然以特定的方式活着。

在另一种意义上，一个人可以超越时间，即为尚未出生的曾孙或其他继承人努力工作。但这正是艾伦·瓦茨在他的小说《探索者》中，让

他的英雄在濒死之际想到他能做的最好的事情就是为子孙后代种树。

4. 超越文化。从一个非常具体的意义上说，自我实现的人，或超验的自我实现的人，就是世界公民。他是人类的一员。他植根于特定的文化但他超越文化，以各种方式独立在外，并从一个高度俯视着它，或许就像一棵树，它扎根在土壤，散开的枝丫伸展得极高，却依然不能轻视自己扎根的土壤。我曾写过自我实现的人对文化熏陶的抗拒。一个人可以以一种超然而客观的方式审视自己根植于其中的文化。这类似于心理治疗中的过程，即同时体验和观察自己的经历，以一种批判的、编辑的或超然的、跳脱的方式，这样一个人就可以批评它，赞同或不赞同它，控制它，甚至有可能改变它。一个人对自己的文化的态度，即他有意地接受的文化的一部分，与他对自己的文化不假思索地、盲目地、无意识地、毫无区别地完全认同是完全不同的。

5. 对过去的超越。对一个人的过去可能有两种态度。一种态度可以说是超然的态度。一个人可以对自己的过去有一种存在认知。也就是说，你自己的过去可以被你现在的自己所拥抱和接受。这意味着完全接受，原谅自己，因为理解自己。它意味着超越悔恨、遗憾、内疚、羞耻、尴尬，等等。

这不同于把过去看作一件无助的事情，一件发生在自己身上的事情，一件被动的东西，一件完全由外部决定因素决定的事情。在某种意义上，这就像对自己的过去负责。它的意思是“从以前到现在都是一种力量”。

6. 超越自我、自私、自我中心等，对外界任务、原因、责任、对他人、对现实世界的责任的需求特征做出反应。当一个人在履行自己的职责时，这也可以被看作在永恒的层面之下，可以代表自我的超越、自我较低的需求。实际上，当然，它最终是一种元动力的形式，以及对“需要”做的事情的认同。这是一种对精神外平静的敏感，又意味着一种道家的态度。“与自然和谐”意味着对超出心理之外的现实让步、接

受，或回应，仿佛自己从属于它，或与其和谐共存。

7. 超越是一种神秘的体验。这可以说是神秘的融合，要么是与另一个人，要么是与整个宇宙，要么是与中间的任何事物。我指的是神秘体验，正如宗教神秘主义者在各种宗教文学中所描述的那样。

8. 超越死亡、痛苦、疾病、邪恶等，当一个人处于足够高的水平，可以与死亡、痛苦等的必要性相协调。从奥林匹斯诸神的观点来看，所有这些都是必要的，并且可以被理解为必要的。如果这种态度得以实现，例如它可以在存在认知中实现的那样，那么痛苦、叛逆、愤怒、怨恨可能会全部消失或至少大大减少。

9. （与上文有重叠）超越是接受自然世界，让它成为自己的道家式的态度，是超越自我的低级需求，也就是超越自私的肉体的需要，超越以自我为中心对是否危险、是否可食用、是否有用等做出的判断。这就是“客观地感知世界”这句话的最终含义。这是存在认知的一个必要方面。存在认知意味着对自我、低级需求、自我中心等超越。

10. 超越我们与他们的对立。在人与人之间对零和博弈的超越，这意味着提升到协同的层次（人际的协同、社会制度的协同或文化的协同）。

11. 对基本需求的超越（要么满足它们，使它们正常地从意识中消失，要么能够放弃满足而征服需求）。这是“成为受超越性动机支配”的另一种说法，它意味着与存在价值相一致。

12. 趋同的爱是一种超越的形态。例如对子女的爱，或者对心爱的朋友的爱。这意味着无私，这意味着超越自私的自我。它 also 意味着更广泛的趋同范围。随着越来越多的人接近对全人类认同的极限。这也可以称为越来越包容的自我。这里的限制是对人类物种的认同。这也可以在心理上、现象学上表达，就像体验自己成为兄弟会中的一员、属于人类物种一样。

13. 安吉尔型同律的例子，无论高级与低级。

14. 从旋转木马中脱身。穿过屠宰场而不沾染血。即使在污秽之中也要洁净。超越广告意味着超越它，不受它的影响，不受它的触动。从这个意义上说，一个人可以超越所有的束缚、奴役等，就像弗兰克尔、贝特海姆等人可以超越集中营的情况一样。举个例子，1933年《纽约时报》的头版图片上，一个留着胡子的犹太老头坐在一辆垃圾车里示众，在柏林嘲笑的人群面前游行。在我的印象中，他对人群怀有怜悯之心，用怜悯甚至宽恕的眼光看待他们，认为他们是不幸的、病态的、低等的。将自己独立于他人的邪恶、无知、愚蠢或不成熟之外，即使是这些恶意在针对自己，也是可能做到的，尽管非常困难。然而，当一个人处在这样一种处境中时，他注视着整个处境——包括处于其中的自己——仿佛他是在客观地看待它，而不是站在一个伟大的、非个人的或超个人的高度上看待它。

15. 超越他人的意见。即超越他人的反应和评价。这意味着一个自我决定的自我。它意味着在正确的情况下能够宁可选择不受欢迎，成为一个自主的、自我决定的自我；写自己的台词，成为自己的人，不被操纵或诱惑。在阿施型实验中，这些人是抗拒者（而不是遵从者）。对常规化的抗拒，能够从角色中跳出来，也就是超越自己的角色，成为一个人，而不是一个角色。这包括抵制暗示、宣传、社会压力、被否决，等等。

16. 超越弗洛伊德的超我，达到了内在良知和内在罪恶感的层次，理应得到适当的悔恨、羞愧。

17. 超越自己的软弱和依赖，超越作为一个孩子的稚气，以父母的视角看待自己，这样的视角能够让我们变得坚强、更有责任感，而不仅仅是依赖他人，超越自己的弱点，上升到强大。因为我们总是同时拥有这两者，只不过有程度之分。但毕竟，我们可以很有意义地说，对于某些人来说，他们本质上是软弱的，他们与所有其他人的关系就像弱者与

强者的关系一样，所有的适应机制、应对机制、防御机制，都是弱者对强者的防御。依赖性和独立性也是如此。不负责任和负责任也是一样的。一方面是船长，或者是汽车司机，另一方面又仅仅是乘客。

18. 超越当前的情境。就像戈德斯坦所说的：“从可能和现实的角度去联系存在。”这就是超越被刺激束缚、被当下情境束缚、被现实束缚。戈德斯坦对具体还原是可以超越的。也许这里最好的说法是，既要达到现实的境界，又要达到可能的境界。

19. 二分法的超越（极性、黑白对立、非此即彼，等等）。从二分法上升到整体化，超越原子论，支持层次整合。绑定分离到一个集成中。这里的终极极限是对宇宙当作一个整体来感知。这是终极超越，但通向终极极限的道路上的任何一步本身都是超越。任何二分法都可用作例子；例如，自私与无私，男性与女性，父母与孩子，老师与学生，等等。这一切都可以超越，从而形成相互排斥、对立，以及零和博弈。我们超越到一个更高的高度，把这些对立的、相互排斥的差别协调起来，形成一个更现实、更真实、更符合实际的统一。

20. 在存在领域中超越缺失领域。（当然，这与所有其他类型的超越是重叠的。事实上，它们彼此重叠。）

21. 超越自己的意志（赞成“不是我的意志，而是你的意志”的精神）。屈服于一个人的命运或使命并与之融合，在斯宾诺莎或道家的意义上热爱它。充满爱意地拥抱自己的命运是一种超越个人意志、掌控、控制、需要控制等的提升。

22. 超越这个词也意味着“超过”，表示可以做到比自己以为的更多，例如能够跑得比往常快，或者成为更好的舞者钢琴家、更好的木匠等。

23. 超越也意味着变得神圣，不再仅仅是普通人类的大众水平。但在这里必须小心，不要从这种说法中得出任何超人类或超自然的东西。

我想用“超常的人”这个词，或者“存在人”来强调变得非常高或神圣或像神一样是人类本性的一部分，尽管它在事实上并不常见。它仍然是人性的一种潜力。

要超越二元的民族主义、爱国主义或狂热的种族歧视主义，即“他们”对抗“我们”，或超越“我们—他们”的情结，即阿尔德雷定义的亲善情结。例如，皮亚杰认为日内瓦小男孩无法想象自己既是日内瓦人又是瑞士人。他只能想到自己要么是日内瓦人，要么是瑞士人。它需要更多的发展，以便能够更包容，更高级，更一体化。我对民族主义、爱国主义或我的文化的认同，并不一定会削弱我对人类或联合国的认同以及更包容和更高的爱国主义。事实上，这种高高在上的爱国主义不仅更具有包容性，而且比被视为敌对或排斥他人的严格的地方主义更健康、更有人情味。也就是说，我可以成为一个优秀的美国人，当然也必然是一个美国人（这是我成长的文化，我从未摆脱这种文化，而我也不想为了成为世界公民而摆脱这种文化）。强调世界公民没有根，不属于任何地方，完全是，也仅仅是世界性的，并不一定优于一个在家庭长大的世界公民。在一个地方，在一个家庭，一种特定的语言，一种特定的文化中成长，会导致有向更高的归属感建设需要和衍生需求水平。成为人类物种的一员并不意味着否定较低的层次，而是把他们包括在阶层融合中，例如文化多元化，享受差异，享受不同种类的餐馆和不同种类的食物，享受去其他国家旅游，享受对其他文化的民族学研究等。

24. 超越可以意味着生活在存在领域，说存在语言，拥有存在性认知。存在认知，也可以是高潮体验的存在认知。在经历顿悟和伟大的转换后，或伟大的巅峰体验，或伟大的灵感，或伟大的觉醒之后，人对一切的新鲜感消失后能冷静下来，习惯于好事或伟大的事情之后也能偶尔感觉置身天堂，并很容易就与永恒和无限相处。从惊讶和震惊中解脱出来，平静地生活在柏拉图的本体或存在价值中。这里的措辞是与高潮或情感上尖锐的深刻见解和存在认知对照而言的。巅峰体验必然是短暂的，事实上，就我所知，巅峰体验的确是短暂的。然而，它会留下一种

启示或洞察力。他不能再像以前那样天真、单纯、无知了。他不能倒退到“无视”这些，他不能再盲目了。然而，必须有一种语言来描述这种转变、启示，或者在伊甸园中的生活。这样一个觉醒的人通常以一种统一的方式或存在性认知的方式获益，如同日常生活中的事情一样——当然，只要他愿意，他随时都可以去做。这种平静的存在认知或平稳认知可以由一个人自己控制。你可以随意关闭或打开它。（短暂的）达到全人类或终结或成为一个终点就是超越的例子。

25. 在超越不介入、中立、不关心、旁观者式的客观（它本身超越了纯粹以自我为中心的不成熟的客观）中获得的客观。

26. 超越事实与价值的分裂。事实与价值观的合二为一（见第8章）。

27. 对消极事物的超越（包括罪恶、痛苦、死亡等，还包括更多消极事物），在关于巅峰体验的报告中通常能看到，世界被视为“好的”，人能够与自己感知的邪恶和解，但这也是对于禁忌的超越，如对压抑、障碍、否认、拒绝的超越。

28. 超越空间。这可能是一种非常简单的感觉，就是人们太专注于某件事而忘记了自己在哪里。但它也可以上升到最高意义上，个人与整个人类物种融合，因此，地球另一边的兄弟成了自己的一部分，这在某种意义上，他也是在地球的另一边，就像他也在这一空间一样。存在价值的投射也是如此，因为它们无处不在，因为它们定义了自我的特征，一个人的自我也无处不在。

29. 与上述几个相重叠的是努力和奋斗的超越，愿望和希望的超越，以及任何矢量性或意图性的超越。当然，从最简单的意义上说，这是一种满足状态的纯粹享受，一种希望的实现和获得的纯粹享受，一种存在而不是努力去实现，一种已经到达而不是朝着目的地前进的纯粹享受。这也就是在“处于好运之中”的意义上或者像加勒特夫人说的“极为无忧无虑”。这是一种任由事情发生的道家感觉，是一种完全快乐的感

觉，并接受这种不奋斗、不希望、不干涉、不控制、不希冀的状态。这是雄心和效率的超越。这是拥有而不是没有的状态。于是，一个人自然什么都不缺。这意味着我们有可能进入幸福、满足、对现状感到满意的状态。纯粹的欣赏，纯粹的感激之情。幸运的状态和感觉，恩典的感觉，无端恩典的感觉。达到目的状态意味着在各种感官上的超越。但这必须非常仔细地说明清楚。

30. 为了研究目的和治疗目的，特别值得注意的是挑选出特殊类型的超越，将恐惧超越到无恐惧或勇敢的状态（这不是完全相同的事情）。

31. 同样有用的是巴克对宇宙意识的讨论。这是一种特殊的现象学状态，在这种状态下，人以某种方式感知整个宇宙，或者至少是宇宙和其中所有事物的统一和整合，包括他自己。然后，他让人觉得他理所当然地属于宇宙。他成了这家人的一员，而不是孤儿。他走进室内，而不是站在外面往里看。他既因为宇宙的浩瀚而显得渺小，又因为他绝对正确地存在于宇宙之中而显得重要。他是宇宙的一部分，而不是宇宙的陌生人或闯入者。归属感在这里表现得非常强烈，与之形成对比的是排斥感、孤立感、孤独感、隔离感、无根感、无归属感。了解这一观点后，明显能感觉到永远有这样一种归属感，有一个地方，有权生活在那里，等等。（我用巅峰体验中这种宇宙意识的存在认知与另一种类型进行对比，即那些来自缩小意识，对一个人、一件事强烈而完全的专注和迷恋，认为它代表整个世界，整个宇宙。我将其称为缩小化的“巅峰体验”和“存在认知”。）

32. 也许应该对存在价值的投射和认同的特殊意义上的超越做出一个特殊的和单独的陈述，以及在此之后主要被存在价值所激发的状态。

33. 一个人甚至可以在一个非常具体的意义上超越个体差异。对待个体差异的最高态度是意识到它们，接受它们，但同时也要欣赏它们，并最终深深地感激它们，认为它们是宇宙智慧的美丽例证——认识到它

们的价值，并惊叹于个体差异。这当然是一种更高的态度，因此我认为是一种超越。而且，有另一种超越的态度完全不同于对个体差异的终极感激，而是认可终极人性或人类属性中的基本共性，各种人之间的共同归属感。在某种意义上，每个人都是另一个人的兄弟姐妹，那么个体差异，甚至性别差异都已经被以特殊方式超越了。也就是说，在不同的时间，人们可以很清楚地意识到个体之间的差异；但在另一个时候，人们可以把这些个体差异抛在一边，认为与普遍的人性和人类之间的相似性相比，这些差异暂时相对不重要。

34. 一种对某些理论目的有用的特殊超越是对人类极限以及缺点和有限性的超越。这要么来自完美的终极体验，要么来自完美的高原体验，在这种体验中，一个人可以是一个终点、一个神、一个完美、一个本质、一个存在（而不是一个成为），神圣而庄严。这可以被描述为对普通的、日常的人性的超越或者是对超人性的超越或者类似的表达。这可能是一种实际的现象学状态，它可以是一种认知，也可以是哲学或理想的一个设想的限制，例如，柏拉图的本质或想法。在这种敏锐的时刻，或达到了某种程度上的高原认知时，人变得完美，或者可以认为自己是完美的，例如，在那一刻我可以爱所有，接受病痛，原谅所有，甚至与伤害了我的邪恶和解，我能理解和享受事物的存在方式，我甚至能感觉到一些主观的，与只归属于神的东西，也就是全知全能，无处不在。在某种意义上，在这样的时刻，一个人可以成为神明、圣贤、圣人或神秘主义者。也许，为了强调人性的这一部分，最好的词，就是超越的人性。

35. 对自己信条、价值体系或信仰体系的超越。这是值得单独讨论的，因为在心理学中，第一种力量、第二种力量和第三种力量被许多人视为相互排斥的特殊情况。当然，这是错误的。人本主义心理学更具包容性而非排他性。它是后弗洛伊德和后实证主义的科学。这两种观点与其说是错误的，不如说是有限的、片面的。它们的本质非常适合一个更大的包容性结构。当然，将它们整合到这个更大更包容的结构中，肯定

会在某些方面改变它们，纠正它们，指出一些错误，但也包括了它们最基本的，虽然是局部的特征。在复杂的知识界之间，会有“敌对—和睦”情结，使得对于弗洛伊德、克拉克·霍尔、伽利略、爱因斯坦，或是达尔文的忠诚会成为一种排他性的热忱，这时候，人们会组成社团或小组，选择纳入一些人，再排斥一些人。这是包容性、等级整合或整体主义的一个特殊例子，但对心理学家、哲学家、科学家以及倾向于划分为所谓“学派”的领域，我想特别指出这一点是有用的。这就是说，一个人可以对一个思想流派采取二分或整合的态度。

一个简单的声明。超越性指的是人类意识的最高、最包容或最整体的层次，作为目的而不是手段，与自己、与重要他人、与一般人类、与其他物种、与自然、与宇宙行为相关联。（假定层次整合意义上是整体性的；认知和价值同构也是如此。）

第二十二章 Z理论

最近，我发现区分两种（或两种程度）自我实现的人越来越有必要，一种是那些显然很健康，但很少或没有超越经验的人，另一种是那些超越经验对其很重要甚至是核心的人。作为前一种健康的例子，我可以列举埃莉诺·罗斯福夫人，可能还有杜鲁门和艾森豪威尔。作为后者的例子，我可以用奥尔德斯·赫胥黎，可能还有史怀哲、布伯和爱因斯坦。

不幸的是，在这个层次上，我不能再保持理论上的清晰明确了。我发现不仅自我实现的人能够超越，而且不健康的人、没有自我实现的人也有某种程度的超越体验。在我看来，我在许多人身上发现了某种程度的超越，而不是像我定义的那样仅限于自我实现者。也许当我们发展出更好的技术和更好的概念时，它会被更广泛地发现。毕竟，我在这里报告的是我最初步的探索的感想。在任何情况下，这是我的初步印象，我更容易找到不仅在心理学的认知也在高度创造性上超越的人才，在高智商的人中，在很强大的角色中，在强大的和负责任的领导者和管理者中，特别好的（良好品行的）人中，在“英雄”人物之中——那些克服了逆境，并因此而得到加强而不是削弱的人。

在某种未知的程度上，后者是我所称的“巅峰者”而不是“非巅峰者”，是说“是”的人而不是说“不”的人，是积极的生活而不是消极的生活（在赖希的意义上）的人，渴望生活而不是对生活感到厌恶或恼怒的人。

前者本质上是务实、现实、世俗、有能力、凡俗的人，更多地活在现世；生活在我所说的缺失领域，确实需要以缺失性认知的世界。在这种世界观中，人或物本质上被看成具体的、此时此地的实用主义的供应者或阻止者；那是有用或无用，有益或危险，对个人重要或不重要的。

“有用”在这种情况下，它既有“对生存有用”，也有“对走向自我实现和摆脱基本缺失需求的成长有用”的意思。更具体地说，它意味着一种生活方式，一种世界观，不仅根据基本需求的层次结构（纯粹的物理生存、安全、归属感，友谊和爱，尊重、尊敬和尊严，自尊和价值的感觉）而产生，也根据实现个人的潜力需要（身份、真实的自我、个性、独特性、自我实现）而产生。也就是说，它不仅指人类共性特性的实现，也指个体自身特质潜能的实现。这样的人生活在世界上，并在其中得到满足。他们善于掌握，善于领导，善于为良好的目的利用，就像（健康的）政治家或务实的人做的那样。也就是说，这些人更倾向于成为“实干家”而不是冥想者或沉思者；更注重实效而不是审美；更注重现实检验，更注重认知而不是情感和体验。

另一种类型（超越者？）可以说是更经常地意识到存在的领域（存在领域和存在认知），生活在存在的水平上，即目的水平，内在价值水平；更明显地受到超越性动机支配；或多或少地有统一的意识和“高原体验”；有或曾经有过巅峰体验（神秘的、神圣的、狂喜的），并伴随着通过启迪、洞察力或认知改变了他们对世界和自己的看法，也许是偶然的，也许是常见的事情。

可以公平地说“仅仅健康的”自我实现者在总体上，他们实现了麦格雷戈Y理论的期望。但对超越型自我实现者来说，我们必须说他们不仅满足，也超越了Y理论，他们生活在我们为了方便，应当称为Z理论的水平之上。因为它是在同一连续X和Y理论的系统之中，与它们形成一个层次结构。

显然，我们在这里处理的是极其复杂的问题，而且实际上是基本的生活哲学。扩展和推论的处理将导致更多的论著出版。

然而，我可以实现一个简单的了解。使用吉斯·戴维斯非常方便的汇总表作为基础，我以斜体表示的方式对其进行了扩展。这很难说是轻松的阅读，但我确实认为，任何真正好奇或感兴趣的人都能从我试图传

达的内容中捕捉到一些东西。

最后应当指出，这种按级别排列的层次安排留下了复杂的、尚未解决的问题，就是下列进程或层次之间重叠或相关的程度。

1. 需求的层次结构（要么是按照时间顺序或年龄顺序来处理危机，要么是年龄保持不变的情况）。

2. 从婴儿期到童年期、青年期、成年期到老年基本需求满足的渐进过程，但在任何时代都一样。

3. 生物学的种系进化。

4. 从疾病（萎缩、发育不良）到健康和完满的人性。

5. 从生活在恶劣的环境条件下到生活在良好的条件下。

6. 从本质上或一般来说是一个“劣等标本”（在生物学家的意义上）到一个“优等标本”（在动物园管理员的意义上）。

当然，所有这些复杂问题使得“心理健康”这一概念比通常情况下更具争议性，并加强了使用“完满人性”这一概念的理由，这一概念可以毫无困难地适用于所有这些变化，相反，我们可以用“发育不良”或人性的弱化来代替“不成熟、不幸、生病、天生有缺陷、社会地位低下”。“人性萎缩”涵盖了所有这些。

表1 组织管理水平与其他层次变量的关系

	专制型	保守型 (维持型)	激励型 (动机型)	合作型 (家族、同事)	Z理论的组织管理：组织 管理的超越
取决于	权力	经济资源	领导艺术	互相帮助	献身于存在自身和存在 价值
管理导向	权威	物质奖励	激励	集成	假设人都是奉献的。无论 发出信号者还是工作者
雇员导向	服从	安全	绩效	责任	崇拜，爱，接受事实上的 优越
员工心理	个人依赖	组织依赖	参与	自律	风险；自我牺牲
员工需求的 满足	生存	维持生活	高阶	自我实现	超越性需求；存在价值
员工士气	合规	满意度	积极性	献身于工作和 团队	献身于存在价值
与其他思想的关系					
麦格雷戈理 论	X理论		Y理论		Z理论

马斯洛的需要优先模式	生理需求	安全与保障	中阶	高阶	超越性需求；存在价值
赫兹伯格的因素	维持生活	维持生活	动机性	动机性	
怀特的主题		组织管理者			
布莱克和默尔顿的管理方格理论	9.1	3.5	6.6	8.8	
动机环境	外在的	外在的	内在的	内在的	融合的
动机风格	消极的	工作上基本保持中立	积极的	积极的	
管理风格	专制的		参与的		第一位的，卓越的，非个人的，超越个人的，自主地放弃权利
个人发展模式水平	所有者	老板，父亲，家长	不成熟的平等	健康，成熟	超越的，超越自我的存在水平，超越个人
人的形象	被利用的，可替代的，无个体性，所有者	玩物，孩童，仁慈的独裁者	共同利益和共同需要满足的合作关系，缺乏爱	每个人都是一样的，强烈同一性，独立个体之间的联合，真正的自我，自我实现	贤人，圣人，政治家，自由主义者，神秘主义者，菩萨，正义，存在者，祭司般奉献的，非人性化的，赫拉克利特式的
客观性	不相容的，拥有的，不等同的，客观拥有的，客观旁观的			客观的存在与爱的融合	道家的客观，超越的客观，不干预的客观，爱的客观
政治策略	奴隶，所有物	家长制	为共同利益而联合	议员制，每个人都相同，充分的自主权	存在的政治策略，无政府主义，存在谦卑，分权化，非个人性，超个人性
宗教性	恐惧与愤怒之神	父神	爱与仁慈	人本主义	超人本主义（以宇宙为中心，而不是人类）
男性与女性	占有，剥削	责任与情感的占有	爱与仁慈，彼此需求的满足	互相尊重，平等，存在爱，完全的自主权	存在的爱，融合，自如的状态
经济	维持生存，实利主义，最低需要经济学	仁慈的占有者，贵族式的高尚行为	民主的伙伴关系，高级需要经济学	伦理经济学，道德经济学，社会指标包括在统计报告制度之中	无政府主义，分权制，存在价值是最高价值，精神经济学，超越性需求经济学，超个人经济学
科学水平	物化的科学	低于人类的科学←—人本主义科学—→			超人类的科学，以宇宙为中心的 science 和超个人的科学
价值水平	脱离价值	低于人类的价值←—人本主义价值—→			超人类的价值，存在价值，宇宙价值
方法	原子论的一二歧化的一还原的一→分析的一结构的，层次整合，协同作用整合的				

畏惧与勇气	畏惧←→勇气→				超越勇气与畏惧，在勇气与畏惧之外
人性程度	人性削弱，不健全→完满人性				超越人类，超越个人
矢量方向	倒退←→形成－进步－成长－存在				
优越性	←→优越程度的增长→				
心理健康	完满人性→健康与人性程度增加→				
教育	训练	控制教育，外在教育	相互教育，外在教育	内在教育，即席反应训练，无须准备地面对未知情境	超越人类的教育，道家的人格教育，赫拉克利特型的人，“不是我的愿望而是你的”，奉献，拥抱你的命运、责任、义务
医师与治疗水平，帮助水平	机械师，外科医生	兽医，家长式权威（使人畏惧，受人信任）发号施令	仁慈，全能的父亲（受人爱戴，充满仁爱，关心他人，难以捉摸），像一面镜子	存在主义的，我与你、同事、兄长，寻求同一性，寻求命运，寻求价值	道家的引导，咨询，宗教指导；圣贤，存在价值的分享；菩萨，悲与爱的同理心
性	肮脏的，邪恶的，单方面的，短暂的，利用的（糟蹋的）	“本能的”，去圣化的	由爱而产生的性、狂喜、欢乐	圣洁化：通向天堂的	天堂的存在状态，超越性欲
沟通方式或水平	命令	命令		相互关系	存在的语言
怨言的水平	低级	中级		高级	超级怨言
报酬，报酬，奖励	物质和财产	对现在和未来的保障	友谊，情感，团体归属感	尊严，地位，荣誉	存在价值、正义、美、善、卓越、完善、真理等。巅峰体验；高原体验。

超越者与仅仅健康者之间（程度上）的差异

非超越的和超越的自我实现者（或Z理论和Y理论人）都具有自我实现全部描述的所有特征的，只有一个例外，巅峰体验，存在认知和阿斯拉尼提出的高原体验（宁静、沉思的存在认知，而不是高潮的认知）存在与否，或重要程度。

但我强烈的印象是，非超越的自我实现者没有以下特征，或者比超越者更少。

1. 对于超越者来说，巅峰体验和高原体验是他们生命中最重要的事情，是生命的高点，是生命的验证者，是生命中最宝贵的方面。

2. 他们（超越者）通常自然、不自觉地、轻松地、无意识地说出存在的语言，诗人的语言、神秘主义者的语言、预言家的语言、笃信宗教的人的语言，以及那些生活在柏拉图理念层次或斯宾诺莎层次的人的语言，在永恒的观念下。因此，他们应该更好地理解比喻、修辞、悖论、音乐、艺术、非语言交际，等等（这是一个容易检验的命题）。

3. 他们的感知是单向的。对于世俗中的神圣，或者他们看到所有事物的神圣性，同时他们也在实际的、日常的层面上看到它们。他们可以随心所欲地神圣化一切，以永恒的角度感知。这个能力是在缺失领域内进行好的现实测试的补充，而不是相互排斥的。（“无特性”的禅意就很好地描述了这一点。）

4. 他们更自觉、更有意识地受到超越性动机的激励。存在的价值，或者是存在本身都被视为事实和价值，例如，完美、真理、美丽、善良、团结、二分超越、存在娱乐等是他们的主要或最重要的动机。

5. 不知出于什么原因，他们似乎认识彼此，几乎立刻就亲密起来，甚至一开始就相互理解了。

6. 他们对美更敏感。可能是倾向于美化一切，包括所有的存在价值，或比其他更容易看到美丽，或比别人更容易有审美反应，认为美最重要的，或者认为没有正式或传统美丽。（这有点让人困惑，但这是我现在能做的最好的解释了。）

7. 他们对世界的看法比那些“健康的”或实际的自我实现者更全面（在同样的意义上，他们也是全面的）。人类是一体的，宇宙也是一体的，“国家利益”“神父的宗教”或“不同等级的人或智商”等概念要么不复存在，要么很容易被超越。如果我们接受消除战争是终极政治关系（也是今天最紧急的事），认为所有的人都是兄弟，把国家主权的战争作为

一种愚蠢或不成熟，超越者会认为这种方式更容易，更本能，更自然。以我们“正常的”愚蠢或不成熟的方式思考对他们来说是一种努力，即使他们可以做到。

8. 这种对整体感知的陈述强化了人们在精神上、人际上、内在上和国际上协同的现实自然倾向。这一点在这里不能完全说明，因为这将花费太长时间。一个简单的（也许不是很有意义的）说明是：协同超越了自私和无私之间的二分法，并将它们都包含在一个单一的高级概念中。这是对竞争、零和博弈中赢输策略的超越。感兴趣的读者可以参考关于这个主题已经写过的内容。

9. 当然，对于自我意识以及自我的同一性的超越更多、更容易。

10. 就像所有最自我实现的人一样，这些人不仅是可爱的，而且也更令人敬畏，更“不凡俗”，更像神，更“神圣”，更容易受到尊敬，在旧的观念上也更“可怕”。他们常常让我产生这样的想法：“这是一个伟大的人。”

11. 所有这些特征的一个结果是，超越者更倾向于成为创新者，发现新事物，而不是健康的自我实现者，后者更倾向于把必须做的事情做得很好，而超越的体验和启发能使存在价值、理想、完美、应该做什么、实际可能是什么、因此可能实现的是什么等问题更加清晰。

12. 我有一个模糊的印象，那就是那些超越者不如那些健康的人“快乐”。相较于快乐和健康的人，他们会更着迷、更狂喜，体验到更高的“幸福”（一个难度太弱的词）。但我有时会有这样的印象，他们很容易，也许更容易对人们的愚蠢、自我挫败、盲目、残忍和短视感到一种宇宙悲哀或存在悲哀。也许这是现实世界和理想世界之间的对比，超越者可以如此容易地看到，如此生动地看到，原则上也如此容易达到。也许这是这些人必须付出的代价，因为他们可以直接看到世界之美，看到人性中神圣的可能性，看到人类不需要那么多的邪恶，看到一个美好世界似乎显而易见的需要；如一个世界政府，协同社会机构教授人类变

得更善良，而不是智商更高或更适合某些原子论的专业性工作等。任何超越者都可以坐下来，在五分钟内编写一个实现和平、友谊和幸福的秘方，一个绝对实用的范围内，完全可以实现的方法。然而他看到这一切还没有完成；或者正在进行的地方节奏过于缓慢，大屠杀可能会先到一步。难怪他会悲伤、愤怒或不耐烦。但是同时，从长期来看，他也是“乐观”的。

13. 关于“精英主义”的深层冲突是在任何自我实现的教条中所固有的——毕竟，当进行比较时，他们是更优秀的人——超越者比仅仅健康的自我实现者更容易解决问题——或者至少是管理。这之所以成为可能，是因为他们可以更容易的同时生活在缺失和存在领域，他们可以更容易地将每个人神圣化。这意味着他们可以更容易地调和缺失世界中某种形式的现实检验、比较和精英主义的绝对必要性（你必须挑选一个好的木匠来做这项工作，而不是一个差劲的木匠；你必须把罪犯和警察、病人和医生、诚实的人和虚伪的人、聪明的人和愚蠢的人加以区别），另一方面也要考虑每个人无限平等和无可比拟的神圣性。从经验和必要的角度来看，卡尔·罗杰斯谈到了“无条件积极关注”，这是有效心理治疗的先验必要条件。我们的法律禁止“残忍而异常的”惩罚，即无论一个人犯了什么罪，他都必须受到尊重，他的尊严不能被减到某一点以下。严肃的有神论者会说：“每个人都是上帝的孩子。”

每一个人，甚至每一种有生命的东西，甚至是美丽无生命东西的神圣性，是如此容易和直接地被每一个超越者在现实中感知到，以至于他一刻也不会忘记它。与他对缺失领域的高度卓越的现实测试相融合，他可以是神一般的惩罚者、比较者、不带轻蔑的人，以及从不利用弱点、愚蠢或无能的人，即使他现实地重新定义了缺失世界中这些可分级的品质。关于这个悖论，我发现对自己有用的是：优越的超越性自我实现者对待事实上低下者总是如同兄弟，或是家庭成员，让他们必须得到爱和关心，不管他们做了什么，都是一个家庭的成员。但他仍然可以扮演严厉的父亲或哥哥，而不只是一个宽容的母亲或慈祥般的父亲。这种惩罚

与神的超限之爱是相当相称的。从一个超然的观点来看，很容易看出，即使是为了犯错者自身的利益，也要去惩罚他、挫败他、说“不”。这样做可能比现在满足他或取悦他更好。

14. 我印象深刻的是，在不断增长的知识 and 不断增加的神秘感和敬畏感之间，超越者表现出更强烈的正相关性，而不是通常的负相关性。当然，大多数人认为科学知识会削弱神秘，以及令人害怕，因为对大多数人来说，神秘滋生恐惧。然后，人就会像为了减轻焦虑一样追求知识。

但对于体验巅峰者和超越者，以及一般的自我实现者来说，神秘更有吸引力和挑战性，而不是令人恐惧。自我实现者在某种程度上容易对已知的东西感到厌烦，不管这些知识可能多么有用。但对于那些敬畏的神秘感是一种奖赏而不是惩罚的人来说，情况尤其如此。

我发现知道最具创意的科学越多，就越容易进入一种狂喜、谦卑、无知的感觉，一种渺小的感觉。宇宙的广袤、蜂鸟的鸣叫，或婴儿的神秘都是一个部分，作为一种奖励，都被主观地以一种积极的方式感知。

因此，谦卑和自我承认的“无知”，也有快乐与幸福，就是伟大的超越者科学家的感受。我认为，我们有可能会有这样的经历，尤其是在孩提时代，然而，那些更经常、更深刻地经历过这些的人，将它们视为人生中的重要时刻。这句话包括了科学家和神秘主义者，也包括了诗人、艺术家、实业家、政治家、母亲和许多其他类型的人。在任何情况下，我肯定作为一种认知和科学的理论（可以测试），在人类发展的最高水平上，知识与神秘感、敬畏感、谦卑感、终极无知感、敬畏感和奉献感是正相关的，而不是负相关的。

15. 我认为，超越者应该比其他追求实际的人更少地害怕“疯子”和“怪人”，因此更有可能成为创造者的最佳选择者（他们有时看起来很疯狂或古怪）。我猜，自我实现者通常更看重创造性，因此在选择上更有效（因此应该成为最好的人事经理、选择者或顾问）。但是要能

够看到威廉·布莱克型的价值，原则上，与超越的经验更相关。在另一个极端，类似的事情应该是正确的：一个超越者还应该更有能力屏蔽掉那些没有创造力的疯子和怪人，我想这是他们中的大多数情况。

我没有经验可以在这里汇报。这源于理论，并作为一个容易验证的假设出现。

16. 从更大的整体意义上理解它偶尔的必然性和必要性，我认为，超越者应该与邪恶更和谐。从上面，以神的或奥林匹克的意义。既然这意味着对它有更好的理解，它就应该产生对它更大的同情和更少的矛盾，并更坚定地反对它的斗争。这听起来像是一个悖论，但稍加思考就可以看出这完全不自相矛盾。更深层次的理解意味着，在这个层面上，拥有更强大的武器（而不是更弱的武器），更果断，更少冲突、矛盾和遗憾，从而更迅速、肯定和有效地采取行动。如果有必要，一个人可以同情地打倒坏人。

17. 我认为，在超越者身上还会发现另一个悖论：他们更倾向于将自己视为天赋的载体，也就是说拥有着更大的智慧、技能、领导能力或效率的超个人的工具，临时的管理者。这意味着对自己有一种特殊的客观或超然，对于那些非超越者来说，这可能听起来像是自大、浮夸，甚至是偏执。我发现最有用的例子是孕妇对自己和未出生孩子的态度。什么是自我？什么不是？如此苛刻、多自我欣赏、多傲慢，她有这样的权利吗？

“我是最适合这项工作的人，所以我要求做这项工作”，我想我们会同样惊讶于同样可能的判断：“你是最适合这份工作的人，所以你有责任把它从我这里拿走”。超越带来了“超个人”的忘我状态。

18. 原则上（我没有数据），超越者在有神论或非有神论的意义上更倾向于深刻的“宗教”或“精神”。巅峰体验和其他超然体验实际上也被视为“宗教或灵性体验”，只要我们重新定义这些术语，以排除其历史的、传统的、迷信的、制度化的意义增长。仅仅从传统的观点出发，这

样的经历确实可以被看作“反宗教的”，或者宗教的“代理”或“替身”，又或者“通常被称为宗教或精神性的东西的新说法”。一些无神论者其实比牧师更加虔诚，这种悖论可以很容易地被测试，因此具有操作意义。

19. 也许在这两种自我实现者之间存在着另一种量化差异——我还不能完全确定——我想超越者更容易超越自我，超越自我同一性与自我实现。也许我们可以说，健康的自我实现者主要表现是坚强的个性，知道自己是谁，他们要去哪里，他们想要的东西，他们是好的，总之，强大的自我，善于运用自己和真正按照自己的本性。当然，这并不能充分地描述超越者。他们肯定是这样的，但也不止于此。

20. 我再次设想——这又是没有具体资料支撑的想法——超越者，因为他们更容易感知存在领域，会比更实际的自我实现者有更多的目的体验。在孩子中我们经常可以看到，他们沉迷于凝视着一个水坑，或者雨滴从窗玻璃上滴下来，或是光滑的皮肤，毛虫的运动。

21. 从理论上讲，超越者应该多具道家式的思想，而健康的自我实现者应该更多的是务实。存在认知使一切看起来更神奇、更完美，就像它应该有的样子。因此，它产生较少的冲动去做出改造，因为那些对象本来就很好，较少需要改进，或侵扰。所以，就应该有更多的冲动去盯着它，审视它，而不是对它做任何事情或用它做出什么事情。

22. “超越矛盾心理”——一个没有添加任何新东西，却将前面的一切与弗洛伊德理论的整个丰富结构联系在一起。我认为这一概念更倾向于表述所有自我实现者的特点，而且可能在一些超越者身上表现得更明显。它意味着全心全意、无冲突的爱、接受和表达，而不是被当作爱、友谊、性、权威、权力等，通常是爱恨交织的混合。

23. 最后，我要提醒大家注意“报酬水平”问题以及“报酬的种类”，尽管我不确定我的两组在这方面是否有很大区别。最重要的是，除了金钱的支付，还有很多种类的支付，金钱的重要性随着财富的增加和性格的成熟而稳步下降，而更高形式的支付和超越性支付的重要性则稳步上

升。此外，即使在金钱支付仍然很重要的地方，它往往不是在它本身的字面、具体的特征，而是作为地位、成功和自尊的象征，以赢得爱、钦佩和尊重。

这是一个容易研究的课题。很长一段时间，我一直在收集寻求吸引专业的、行政的，或执行的员工的广告，以及为和平队和志愿服务队寻找工作者的广告，有时甚至是寻求不太熟练的蓝领员工的广告。为了吸引申请人，所提出的不仅是钱，还有高级需求和超越性需求的满足感。例如，友好的同事、良好的环境、有保障的未来、挑战、成长、理想主义的满足感、责任、自由，一个重要的产品，对他人的同情、帮助人类、帮助国家、一个实现自己想法的机会、一个引以为傲的公司、一个好的学校制度，甚至是钓鱼和爬山活动，等等。和平队甚至强调以低报酬、艰苦劳动、牺牲精神等吸引人，都是为了帮助别人。

我认为更健康的心理会让这些支付更有价值，尤其是在金钱足够的情况下，而且钱作为一个变量保持不变。当然，很大一部分自我实现的人可能已经把工作 and 娱乐融合在一起了，即他们热爱自己的工作。他们中的一些人可以说，他们的收入来自他们所做的从本质上来说是令人满意的工作。

我能想到的唯一不同之处是，在进一步的调查中可能会发现，超越者可能会积极地寻找那些更有可能获得巅峰体验和存在认知的工作。

在此背景下提及这一点的一个原因是我相信，规划良好社会的理论必要性，即领导必须与特权、剥削、财产、奢侈、地位、超人权力等分开。这是我所能看到的保护更有能力的人，领导和管理者不受怨恨，不受对弱者、弱势群体、能力较弱的人、需要帮助的人的无能嫉妒的唯一方法——就是支付他们更少的金钱，以“更高的报酬”和“超越性报酬”支付他们。“它遵循本文和其他著作提出的原则，这将使自我实现者和心理发展较差者都满意，并将抑制相互排斥，以及成为敌对的阶级或阶层，那是贯穿于整个人类历史的。”要使这种后历史主义的可能性成为

现实，我们需要做的就是学会不要为钱付出太多，也就是说，重视高级的，而不是低级的。在这里，还必须减少金钱的象征性，即它不能象征成功、值得尊重或值得爱。

这些改变原则上应该是很容易实现的，因为它们已经符合自我实现的人的前意识或不自觉的生活价值。这种世界观是否更具有超越者的特征还有待发现。我对此表示怀疑，主要是基于历史上神秘主义者和超越者似乎自发地偏爱简单，避免奢侈，拥有特权、荣誉和持有财产。我的印象是，“普通人”因此大多倾向于爱和敬畏他们，而不是恐惧和憎恨他们。所以，这可能有助于设计一个世界，其中最有能力、最清醒、最有理想的人会被选为领袖，被选为导师，被选为显然仁慈和无私的权威。

24. 我忍不住想要表达一个模糊的预感：我的超越者在某种程度上更倾向于谢尔顿式的外向结构，不经常超越的自我实现者更倾向于中层结构。（我之所以提到这一点，只是因为它在原则上很容易测试。）

结束语

许多人对此感到难以置信，但我必须明确地说，我发现很多的超越者是商人、企业家、管理者、教育者、政治人物，正如我已经在专业的“宗教”人士、诗人、知识分子、音乐家之中所发现的那样。我必须说，这些“职业”中的每一种都有不同的风俗习惯、不同的行话、不同的角色和不同的着装风格。任何一位执行者都会对超越夸夸其谈，即使他根本不知道那是什么感觉。大多数实业家会小心翼翼地隐藏他们的理想主义、他们的超越动机和他们的超越经历，掩藏在“坚韧”“现实”“自私”的面具下，还有其他各种各样必须用引号标出的词，以表明它们只是表面的和修饰性的。他们更真实的超越性动机往往不是被压抑的，而是被抑制的，我有时发现通过非常直接的对抗和问题很容易突破保护的表面。

我也必须小心，不要给出任何关于数字的错误印象（我仅对三四十人进行仔细交谈和观察，与另外一二百人进行宽泛交谈、非深度观察），或我的信息可靠性（所有的都是或探索、或调查、或先期考察，而不是详细的最后的研究是初步接触，而不是后来被证实的常规验证科学），或者是我的样本的代表性（我用了我能得到的样本，但主要集中在最好的抽样上，包括智力、创造力、性格、力量、成功等方面）。

同时，我也必须强调，这是一种实证探索报告，而不是我的幻想。我发现，如果我愿意称之为前科学，而不是科学（这个词在很多人看来是指证实而不是发现），那就有助于消除科学界对我在自由探索、论断和假设时所产生的科学的不安。在任何情况下，本文中的每一个观点在原则上都是可测试的、可证明的或可驳斥的。

第八部分 超越性动机

第二十三章 超越性动机理论：价值生活的生物学根源

（一）自我实现的人（更成熟、更完满的人），根据定义，他们的基本需求已经得到适当的满足，现在被其他更高的方式所激励，这被称为超越性动机。

根据定义，自我实现的人所有的基本需求（归属感、情感、受到尊重和自我尊重）都已得到满足。也就是说，他们有归属感和扎根感，他们对爱的需求得到满足，他们有朋友，他们感到被爱，他们在生活中有一定地位，得到了别人的尊重，他们有合理的价值感和自尊感。反过来，就这些基本需求受挫的意义上或是病理学的意义上来说，他们不会感到忧心忡忡、不安全、不踏实，不会感到孤独、排斥、无根，或孤立，不会觉得不被爱，被拒绝，或无必要，不觉得受人鄙视和看不起，不觉得不值得，也不会有严重的自卑感或毫无价值感。

当然，这也可以用其他方式表达，这个我也提及过。例如，既然基本的需要被认为是人类的唯一动机，因此对于自我实现的人而言，他们是“无动机的”，这是为了使这些人与东方哲学的健康观相一致，认为健康是奋斗、欲望或欲求的超越。（罗马斯多葛派也有类似的观点。）

也可以将自我实现的人描述为在表达而不是应对，并强调他们是自发的、自然的，他们比其他人更容易成为自己。这种说法还有另外一个有用之处，它与神经官能症的观点一致，即神经官能症是一种可以理解的应对机制，是一种合理（尽管愚蠢而可怕）的努力，以满足一种更深层的、更内在的、更生物学的自我的需求。

在特定的研究语境中，每一个短语都有它自己的操作用途。但同样正确的是，出于某些目的，最好问这样的问题：“是什么激励着自我实

现的人？自我实现的心理学是什么？是什么使他行动和奋斗？是什么驱使着这样的人？是什么吸引他？他希望得到什么？是什么使他生气，使他献身，使他悲伤？他忠于什么？致力于什么？他看重什么，渴望什么，需要什么？他会为什么而死（或活着）？”

显然我们必须立即区分这两种动机，一种是自我实现水平以下的普通动机——也就是说，出于人的基本需求，而另一种人所有的基本需求都已得到满足，因此是通过“更高”的动机受到激励。将自我实现者的这些更高的动机和需求称为“超越性需求”是很方便的，同时也区分了动机的类别。

现在我更清楚地认识到，满足基本需求并不是超越性动机的充分条件，尽管它可能是必要的先决条件。在我的个体受试者中，明显的基本需求满足与存在性神经官能症是相容的，无意义状态与无价值状态并存。超越性动机现在似乎不是在基本需求满足之后自动产生的。对于理解和理论构建的策略来说，我们还必须提到另外一个变量“防御超越性动机”。这意味着要给自我实现的人增加辅助定义，他不仅是没有疾病，基本需求得到充分满足，能积极地使用他的能力，也为一些价值观所激励，努力进行探索，并对其忠诚。

（二）所有这些人都全身心地投入到自己“身外”的任务、召唤、职业和所爱的工作之中。

通过直接审视那些实现自我的人，我发现在所有情况下，至少在我们的文化中，他们都是有奉献精神的人，致力于“自我之外”的某种职业、职责或心爱的工作。一般来说，这种奉献是如此明显，以至于人们可以用“职业”“使命”来描述他们对“工作”的热情、无私和深刻的感情。我们甚至可以使用“命运”这个词。我有时甚至会将其与宗教意义上的奉献相并列，在某种意义上把自己奉献或献身于某种圣坛以完成某种特定的任务，某种超越自己、超越自我的事业，某种不仅仅是自私的东西，

某种非个人的东西。

我想就命运的概念多说一些，当一个人听到自我实现的人（和其他一些人）用一种不恰当的表达方式谈论他们的工作或任务时，你会感受到他们对于工作有一种喜爱的感觉，而且，还有一种是他天生适合做的事情，他适合做这件事情，他生来就是为了做这件事情的感觉。我们很容易感受到一种预先建立的和谐，像是一种完美的爱情或友谊，在这种关系中，人们似乎是属于彼此的，是命中注定的。在最好的情况下，一个人和他的工作完美地结合在一起，就像一把钥匙和一把锁，或者就像一个唱出来的音符与钢琴键盘上的一根琴弦产生共鸣一样。

对于我的女性受试者来说，以上这些也同样适用，即使是在不同的意义上来说的。我至少有一名女性受试者全身心地担当起母亲、妻子、家庭主妇的角色。她的职业——人们可以很合理地这样称呼它——是抚养她的孩子，使她的丈夫幸福，在一个人际关系网中把一大群亲戚维系在一起。她在这一点上做得很好，据我所知，这一点她也很喜欢。她全心全意地爱着她的命运，就我所知，她从来没有渴望过任何别的东西，并且在这一过程中很好地发挥了她的全部才能。其他女性受试者有家庭生活 and 家庭以外的职业工作的各种组合，这可能产生同样的奉献感，同时感知到既心爱的，也重要和值得做的事情。在一些女性中，我也曾把“生孩子”看作完全独立的自我实现，至少有一段时间是这样。然而，我应该说，我在谈到女性的自我实现时感到不太自信。

（三）在理想的情况下，内在需求与外在需求是一致的。“我需要”和“我必须”一致。

我经常觉得在这种情况下，自己可以把两种因素分离（或合铸、融合或进行化学反应），创造一个统一的二元性，而这两组决定因素可以各自独立，有时候也确实产生了这种变化。一种可以说是个人内在的反应，如“我喜欢孩子（或绘画，或研究，或政治权力）超过世界上的任

何东西。我被它迷住了。我不可抗拒地倾向于……我需要……”，我们可以称之为“内在要求”，是一种自我放纵而不是一种责任。它与“外在要求”不同，也与“外在要求”相分离，外在要求是对于环境、问题，外部世界要求或需要的反应，像是“火灾”需要扑灭，或是无助的婴儿“需要”照顾，或者是一些明显的不公要求纠正。在这里，人们感到更多的是责任、义务或职责所在，无论自己打算做什么，或者希望做什么，都必须无可奈何地做出反应。与其说我想做，不如说我不得不去做。

在理想情况下，幸运的是，在很多情况下，“我想”和“我必须”恰好一致。内在需求与外在需求有很好的匹配。然后观察者就会被他所感知到的那种强烈的、无法抗拒的、命中注定的命运、必然性和和谐的程度吓倒。此外，观察者（以及参与其中的人）不但感觉到“它必须如此”，也能感到“它应该如此”，它是对的、合适的、合理的、正当的。我经常感觉这种相互依存的归属感在一起形成了格式塔的性质。

我犹豫是否称之为“意向”，因为这可能意味着它的发生仅仅是由于意愿、目的、决定，或计算，而忽视了那种席卷而来的主观感受，屈服于命运，同时又幸福地拥抱它。理想情况下，一个人也能发现自己的命运。它不仅是被安排的、构建的或决定的，而被认为是一个人一直在不知不觉中等待着的。或许“斯宾诺莎式”或“道家式”的选择、决定或目的——甚至是意志的说法会更合适。

将这些感觉传达给那些不能直观地理解它们的人，最好的描述是“坠入爱河”。这显然不同于履行自己的职责，或做合乎情理的事。而至于“意向”，如果提到的话，也只能用于一个非常特殊的意义上。当两个人完全彼此相爱，那么就会知道吸引人和被人吸引的感觉，以及同时拥有二者是什么感觉了。

（四）这种理想状态会产生好运感，也会产生矛盾感和无价值感。

这个模型也有助于传达那种很难用文字交流的感受，也就是说，他

们的好运、运气、恩典，对这个奇迹发生的敬畏，他们对于被选择的惊喜，自豪感融合了谦卑，以及对不幸者的遗憾感觉胜过了自己的骄傲——这是在相爱者中常常能见到的。

当然，好运和成功的可能性也会引发各种神经质的恐惧、无价值感、反价值感、约拿综合征，等等。在全心全意拥抱最高价值观之前，我们必须克服这些对我们最大可能性的防御机制。

（五）在这个层次上，工作和娱乐的二分法已经被超越；报酬、爱好、假期等，这些必须在更高的层次上加以定义。

然后，当然，这样的人可以带着真正的意义说，他是他自己那样的人，或者他就是自己，或他在实现自己真实的自我。这些抽象的语句可以推断出这种观察最终的和完美的理想会是这样的：这个人是全世界最适合这份工作的人，而这份工作对于这个人以及他的天赋、能力和品位来说，也是全世界最好的工作。他生来就是这样的，而这一切都是为他而生的。

当然，一旦我们接受了这一点并感受到了它，我们会进入另一个话语的领域，即存在的领域、超越的领域。现在我们只能用存在的语言表达意义（存在语言和神秘层次的交流等）。例如，对于这类人，很明显，工作和娱乐之间普通或传统的二分法已经完全被超越了。也就是说，在这样的情况下，对于这样一个人工作和娱乐当然是没有区别的。他的工作就是他的娱乐，他的娱乐就是他的工作。如果一个人热爱他的工作，它在整个世界比其他任何活动都要渴望它，在任何中断后都想要回归，那么我们怎么能说这是被迫违背人的意愿，并称之为“劳动”呢？

例如，“假期”这个概念还有什么意义呢？通常观察到，在他们的假期，也就是说，他们是完全自由选择他们想做的任何事情的时间，他们没有任何外部义务，这正是在这样的时期，他们愉快地完全投入自己的工作。而“娱乐”是什么意思？“寻求欢乐”？“娱乐”这个词现在是什么意思

思？这样的人如何“休息”？他的职责、责任、义务是什么？他的爱好是什么？

在这种情况下，金钱、报酬或薪水有什么意思呢？显然，对任何人来说，最美好的命运、最美妙的好运，就是做自己热爱的事情而得到报酬。这正是我的许多（大部分？）对象的情况，或者几乎是这样。当然，金钱是受欢迎的，而且一定数量的金钱是必要的。但它肯定不是最终，不是目的，不是终极目标（在富裕的社会里，对幸运的人来说）。这种人得到的薪水只是他“报酬”的一小部分。自我实现的工作或存在工作（在存在层面上的工作），存在超越性激励理论本身的内在报酬，把钱或薪水变成一种副产品，一种附带现象。当然，这与大多数人的情况大不相同。大多数人为了得到钱而做他们不想做的事，然后用这些钱去得到他们真正想要的东西。钱在存在领域的作用，肯定不同于钱在缺陷和基本需求领域的作用。

如果我指出，它们已经在猴子和猿身上进行一定程度上的研究。这将有助于我的观点，即这些是科学问题，可以用科学的方法来研究，当然，最明显的例子是关于猴子的好奇心以及人类对真理的渴望和满足的其他先驱的丰富研究文献。但在原则上，探究这些动物和其他动物在恐惧和无恐惧的情况下的审美选择，无论是健康的动物还是不健康的动物，是在好的选择条件下还是在坏的选择条件下，都是一样容易的。对于诸如秩序、统一、正义、合法性、完满等其他存在价值也是如此；在动物、儿童等身上也可以进行同样地研究。

当然，“最高”也意味着最弱的、最可消耗的、最不紧急的、最不自觉的、最容易被压抑的。基本的需求，由于占据优势，会被推到前线，可以说，它们对于生命本身，对于纯粹的身体健康和生存来说，是更必要的。然而，超越性动力确实存在于自然界和普通人之中。在这个理论中不需要超自然的干预，也不需要武断地或先验地创造存在价值，它们也不只是逻辑产品或由意志行为命令的产品。任何愿意并能够重复这些

操作的人都可以发现它们。也就是说，这些命题是可验证的或可证伪的，它们是可重复的。它们可以在操作上陈述。其中许多是可以公开的或可证明的，也就是说，可以同时被两个或更多的调查人员同时发现。

那么，如果更高的价值生活是开放的科学调查，并且明确地在（人本主义定义的）科学的管辖范围内，我们可以合理地肯定在这一领域取得进展的可能性。对更高价值生活知识的提高不仅应该使更大的理解成为可能，而且应该为自我提升、人类物种和所有社会制度的改善开辟新的可能性。当然，不用说，我们不必一想到“同情策略”或“精神技术”就瑟瑟发抖：显然，它们必须在性质上与我们现在所知道的“低级”策略和技术完全不同。

（六）这些热爱事业的人倾向于把他们的“工作”（内向的、集体的）与之等同起来，并把它变成一个明确的、清晰的、真实的自我。工作成为自我的一部分。

如果有人问这样的人（自我实现、热爱工作的人）：“你是谁？”他常常用自己的工作来回答，比如“我是律师”“我是一个母亲”“我是精神病医生”“我是艺术家”，等等。也就是说，他告诉你，他把他的职业等同于他的身份，他的自我。它往往是他整个人体的一个标签，即它成为一个人的决定性特征。

或者，如果有人问他“假如你不是科学家（或者老师、飞行员），那你是什么”，或者“假如你不是心理学家，那你是什么”，我的印象是，他的回答往往是一种困惑、需要长时间思考、张口结舌的结果。比如无法说出现成的答案，或者回应可以是一种娱乐，变成开玩笑的方式。实际上的答案是，“如果我不是母亲（人类学家、实业家），那么我就不是我，我是另外一个人。我无法想象成为另外一个人”。

这种回答与“假设你是女人而不是男人”的道理一样。

因此，一个初步的结论是，在自我实现的主体中，他们所钟爱的职

业往往被视为自我的一个定义性特征，被认同、被整合、被投射。它成为一个人存在的一个不可分割的方面。

（我没有刻意对那些满足感较低的人故意问同样的问题。我的印象是，上面的概括对于某些人来说就不那么正确了，对他们来说，这是一项外在的工作。而对于另一些人来说，这项工作或职业可以在功能上成为自主的。即此人仅为律师，而不是别的。）

（七）他们所专注的任务似乎可以解释为内在价值的体现（而不是作为结束工作本身之外的一种手段，也不是功能上自主的工作），这些任务之所以被喜爱（和被投射），是因为它们体现了这些价值观。也就是说，最终被喜爱的是价值观，而不是工作本身。

如果这些人被问及为什么他们爱他们的工作（或者，更具体地说，工作中高满意度的时刻，哪些奖励的时刻使所有必要的付出成为有价值的和可接受的，哪些是巅峰时刻或巅峰体验），你会得到许多回答，总结出来的答案类型见表2。

表2 自我实现者通过工作及其他方面获得的动机满足感。（指基本满足之外的其他满足。）

以伸张正义为乐。
以制止残酷和剥削为乐。
对抗谎言和虚伪。
他们希望美德会得到回报。
他们似乎喜欢幸福的结局，完美的结局。
他们讨厌对罪恶和邪恶的奖励，他们讨厌回避罪恶的人。
他们是惩恶者。
他们试图纠正错误，收拾残局。
他们喜欢做好事。
他们喜欢褒奖承诺、才能、美德等。
他们避免张扬、名声、荣耀、荣誉、声望、名望，或者至少不去追求它们。无论如何，这似乎都不太重要。
他们不需要被每个人爱。
他们通常会挑出自己的原因，这些原因往往很少，而不是对广告、活动或其他人的劝告做出反应。
他们倾向于享受和平、平静、安静、愉悦等，他们不喜欢混乱、战斗、战争等（他们不是任何战线上的战士），但他们会在“战争”中享受自己。
他们似乎也很务实、精明、现实，而不是不切实际。
他们喜欢高效，不喜欢低效。
他们的战斗不是源于敌意、偏执、自大、权威、反叛等借口，而是为了使事情恢复正常。他们以问题为中心。
他们设法同时热爱世界本来的样子，并努力改善它。

在所有情况下，人、自然和社会都有希望得到改善。
在所有的情况下，他们似乎都能现实地看到善与恶。
他们能应对工作中的挑战。
能有机会改善这种状况，或者让公司运作起来，那就是一种巨大的奖励。他们喜欢改进事物。
观察通常表明他们对孩子以及帮助他们成长为优秀的成年人感到非常高兴。
他们不需要、不寻求，甚至不享受很多奉承、掌声、人缘、地位、威望、金钱、荣誉，等等。
表达感激，或至少意识到他们的好运，是很常见的。
他们有一种高尚的优越感。像对待孩子一样，耐心和宽容是上司的责任，也是见多识广者的责任。
他们往往被神秘、未解决的问题、未知和挑战所吸引，而不是被它们所震慑。
他们喜欢在混乱的情况下带来法律和秩序，或在肮脏和不洁净的情况下。
他们憎恨（和打击）腐败、残忍、恶意、不诚实、自大、虚假和伪装。
他们试图把自己从幻想中解放出来，勇敢地看待事实，拿走面具。
他们觉得浪费自己的才能很可惜。
他们不做刻薄的事情，当别人做刻薄的事情时，他们会以愤怒回应。
他们倾向于认为每个人都应该有机会发挥自己的最大潜力，有一个公平的机会，有一个平等的机会。
他们喜欢把事情做好，“把工作做好”“把需要做的事情做好”，许多这样的短语加起来就是“带来好作品”。
他们做老板的一个好处是有权捐出公司的钱，可以选择帮助哪些公益事业。他们喜欢把自己的钱花在自己认为重要的、美好的、值得的事情上。他们从慈善事业中得到快乐。
他们喜欢看到并帮助他人实现自我，尤其是年轻人。
他们喜欢看到幸福并帮助实现它。
他们从认识值得尊敬的人（勇敢的、朴实的、有效的、直爽的、宽广的、有创意的、圣洁的，等等）中得到快乐。“我的工作让我接触到很多优秀的人。”

他们喜欢承担责任（他们可以很好地处理），当然不会害怕或逃避他们的责任。他们对认真负责。

他们一致认为自己的工作是有价值的、重要的，甚至是必不可少的。

他们享受更高的效率，使操作更整洁、紧凑，更简单，更快，更便宜，生产出更好的产品，用更少的零件、更少的操作来实现。消除笨拙，花费更少的努力，更简单，更安全，更“优雅”，减少了劳动。

当然，除此之外，你还会得到许多类似的“最终答案”——“我只是爱我的孩子，仅此而已。”“我为什么爱他？就是爱。”或者“只是从提高我工厂的效率中得到很大的乐趣。为什么？没有什么为什么。”巅峰体验、内在愉悦、有价值的成就，无论它们的程度如何，都不需要进一步的理由或确认。它们是内在强化因素。

有可能将这些奖励的时刻分类，并将它们归纳为更少的类别。我试图这样做时，很快就明白最好和最“自然”的部分或全部类别的分类是终极的，无法简化的抽象“价值”，例如真理、美、新奇、独特性、正义、严密、简单、善良、整洁、效率、爱、诚实、天真、改善、秩序、典雅、增长、清洁、真实、平静、安宁等。

对这些人来说，这个职业似乎不是功能上自主的，而是终极价值的载体、工具或化身。例如，对他们来说，法律职业是达到正义目的的一种手段，而不是目的本身。也许我可以这样表述自己感觉上细微的差异：对于某个人，深爱法律是因为法律即正义，而另一个人，纯技术的专家，喜爱法律的原因可能只是作为一个本质上可爱的规则、条例、程序，不考虑其目的或使用。可以说他爱的是承载工具本身，无关目的。就像一个人如果喜爱一种游戏，他把它作为一种游戏之外再没有其他目的。

我必须学会区分对“原因”、事业或职业的几种认同。职业可以是一种隐藏和压抑目的的手段，就像它本身可以成为目的一样。或者，更确切地说，它可以是由缺失需求，甚至是神经性需求以及超越性需求引起

的。它可以被所有或其中任何一个需要以及超越性需求激励，能承受一切，或者任何需求及超越性需求的激励，做出多重决定。“我是一名律师，我热爱我的工作。”从这种简单陈述中不能得出太多推断。

我的强烈的印象是接近自我实现者更接近丰满人性等，而我也更有可能发现他的工作是受到超越性动机激励而不是基本的需求动机激励。对于发展程度更高的人来说，“法律”更倾向于成为一种寻求正义、真理、善良等的方式，而不是经济保障、赞赏、地位、威望、支配地位、男子气概等。当我问你最喜欢工作的哪个方面，你最大的乐趣是什么，你什么时候能从工作中得到乐趣等，这些人更倾向于从内在价值、超越个人的、超越自私的、利他的满足来回答，如看到正义得到伸张、做更完美的工作、推进真理、奖励美德、惩罚邪恶等。

（八）这些内在值与存在价值有很大的重叠，甚至可能是相同的。

我的“数据”（如果可以这样说的话）当然不足以做出任何精确判断，我一直在进行假设，我的存在价值分类已经发表是足够接近上述发现最终的列表或内在价值是有用的。显然，这两个名单有相当多的重叠，可能还接近相同。我觉得自己对存在价值的描述是可取的，不仅因为理论上很贴切，而且因为它们能在很多不同方面给予可操作性的界定。也就是说，他们是许多不同的研究道路的最终发现，因此我猜测在这些不同的道路之间有某种共同之处，例如，教育、艺术、宗教、心理治疗、巅峰体验、科学、数学，等等。如果事实证明是这样，我们也许可以加上另一条通往最终价值的道路，“事业”“使命”“天职”也就是说，自我实现的人的“工作”。（在这里谈论存在价值是有理论意义的，因为我强烈地感觉到，自我实现，或者更全面的人类，在他们的使命之外，以及在使命之中或在工作之中，都表现出对这些同样的价值的热爱和满足。）

或者，换句话说，那些在所有基本需求得到合理满足的人们现在被

存在价值“超越性激励”了，或者至少是或多或少程度地受到终极价值影响，无论这些终极价值如何组合。

换句话说：追求自我实现的人主要不是受到基本动机需求被激励的，而是超越性需求——存在价值的超越性动机的激励。

（九）这种内在投射意味着自我已经扩展到包括世界的各个方面，因此自我与非自我（外在的、其他的）之间的区别已经被超越了。

因此，这些存在价值或超越性动机不再仅仅是内在的或有机体的。它们都是内在的和外在的。“超越性需求”，就其内在而言，以及人外在的一切需求，两者都是彼此的刺激和回应。它们逐渐变得无法区分，走向融合。

这意味着自我与非自我之间的区别已被打破（或被超越）。现在世界和人之间的区别更小了，因为他已经融入了世界的一部分，并由此定义了自己。我们可以说，他变成了一个放大的自我。如果正义、真理或法律对他来说变得如此重要，以至于他把自己与它们等同起来，那么它们在哪里呢？在他的皮肤里还是在他的皮肤外面？在这一点上，这种区别几乎毫无意义，因为他的自我不再以他的皮肤为边界。现在内在的光似乎和外在的光没有什么不同。

当然，简单的自私在这里被超越了，必须在更高的层次上加以定义。例如，我们知道一个人有可能通过将食物让给孩子吃，得到更多的快乐。（自私？不自私？）他的自我已经扩大到可以包容他的孩子了。伤害了他的孩子，你就伤害了他。很明显，自我不再与从他的心脏沿着血管供应血液的生物实体相识别。心理上的自我显然可以比自己的身体更强大。

正如可以将至爱的人融入自我，成为自我的定义性特征，至爱的事业和价值观也可以同样融入一个人的自我。例如，许多人如此强烈地认同试图阻止战争、种族不平等、贫民窟或贫困，以至于他们非常愿意做

出巨大的牺牲，甚至冒着死亡的危险。很明显，他们的意思不仅仅是为他们自己的生物躯体伸张正义。一些东西现在比个人的身体更重要。他们指的是作为普遍价值的正义，对每个人的正义；正义是一项原则。对存在价值的攻击也就是对任何将这些值融入自己的人的攻击。这样的攻击变成了对个人的侮辱。

将一个人的最高自我与外面世界的最高价值相认同，至少在某种程度上意味着与非我的融合。但这不仅适用于自然界。对其他人来说也是如此。也就是说，这样一个人的自我中最有价值的部分，和其他实现自我的人的自我中最有价值的部分是一样的。这种自我互相重叠。

将价值观融入自我还会产生其他重要的后果。例如，你可以爱世界上的正义和真理，也可以爱一个人。当你的朋友走向真理和正义时，你会变得更快乐，当他们远离真理和正义时，你会变得更悲伤。这很容易理解。但假设你看到自己成功地走向真理、正义、美丽和美德呢？当然，你可能会发现，在一种特殊的对自己的超然和客观中（这是我们的文化所没有的），你会爱自己、欣赏自己，这是弗洛姆所描述的健康自爱。你可以尊重自己，欣赏自己，爱护自己，奖励自己，认为自己有道德、有爱、有尊重。一个有杰出才能的人也可以保护它和他自己，就好像他是某种东西的载体，同时可以是他自己，又不是他自己。可以这么说，他成为他自己的监护人。

（十）发展程度较低的人似乎更多地利用他们的工作来满足较低的基本需求和神经质的需求，作为达到目的的一种手段，他们的工作是出于习惯，或作为对文化期望的一种回应，等等。然而，这些可能只是程度问题。也许所有的人都（潜在地）在某种程度上受到超越性动机的支配。

这些人，虽然具体为法律、家庭、科学、精神病学、教学、艺术工作，也就是说，一些常见的工作的从业者也似乎是受到内在或最终价值

（现实的终极事实或方面）的激励，而职业只是一个载体。这是我对观察他们、采访他们的印象。如果问他们为什么他们喜欢行医，或打理家事，或主持委员会，或生一个孩子，或写作。他们可以说成是在为真理、美、善、法律和秩序、正义和完美而工作。如果我将数以百计的报告归结为约十个内在价值（或存在价值），就会得到关于什么是人们渴望的、什么是满足的、什么是有价值的、他们为什么每天工作以及他们为什么工作的具体价值。（当然，这还不包括较低的价值。）

我并没有刻意选取特别的控制组来研究，没有以非自我实现者为对象。可以说大部分的人类是一个控制组，这是肯定的。对于普通人的工作态度，不成熟的人，神经质和病态边缘者，心理变态者的态度，我有很丰富的体验，毫无疑问，他们的态度是获取金钱和基本需求满足感（而不是存在），是纯粹的习惯，是受刺激制约的，是神经性需求，是惯例和惰性（未经检验的和未被询问的生活），是做到别人的期望或需求。然而，这种直觉的常识或自然主义的结论肯定很容易受到更仔细、更严格控制 and 预先设计的检查的影响，这些检查可以被证实或否定。

我强烈的印象是，在我选择作为自我实现的对象和其他人之间没有明显的界线。我相信，我工作过的每一个自我实现的主体或多或少都符合我的描述；但也有一部分不太健康的人在某种程度上被存在价值超越性激励了，尤其是那些有特殊才能的人和处在特别幸运环境中的人。也许所有人在某种程度上都是受到超越性动机激励的。

传统的事业、职业或工作类别可能是许多其他动机的渠道，完全是习惯、惯例或功能上的自主。他们可能会满足或徒劳地寻求满足任何或所有的基本需求以及各种神经质的需求。它们可能是“发泄”或“防御”活动以及真正满足的渠道。

我想，我的“依据经验”的印象以及一般心理动力学理论，会指导我们最终发现最真实、最有用的说法：所有这些不同的习惯，决定因素、动机，和超越性动机同时作用在一个非常复杂的模式，这一模式是以某

种动机或决定因素为动机的。这就是说，我们所知道的最高度发达的人，超越性动机程度要高得多，而基本需求动机程度要比一般人或弱势群体低得多。

另一种猜测是，“混淆”的维度也会与此相关。我已经提出过我的观点，我的自我实现的研究对象似乎很容易和果断地为他们自己“分辨是非”。这与目前普遍存在的价值混乱形成了鲜明的对比。这里不仅存在着混乱，而且还有一种变黑为白的奇怪现象，一种对善良（或想成为善良的人）的强烈憎恨，对优越、卓越、美丽、才能等的强烈憎恨。

政客和知识分子使我厌烦。他们似乎不真实；现在我看到的很多人在我看来都是真实的：妓女、小偷、吸毒者，等等。（来自对纳尔逊·阿尔格伦的采访。）

这种我称为“反价值”的憎恨也可以称为尼采式无名憎恨。

（十一）作为人性一部分对人或人性的充满必须包括内在价值。

如果我们试图给真实自我或者真实的人进行最深层的、最准确的、最基本的基础性做出定义，我们会发现，为了做到全面，我们必须不仅包括人的体质和气质，不仅涉及解剖学、生理学、神经学和内分泌学，不仅考虑他的能力，他的生物风格，不仅包含他的基本类似本能需求，而且还有存在价值观，这也是他的存在价值。（这应该被理解为对萨特式的任意存在主义的断然拒绝，在这种存在主义中，自我是由命令创造的。）存在价值同样是他的“本性”、定义或本质的一部分，以及他的“需要”的一部分，至少在我实现的主题中是这样。他们必须包括在任何关于人或丰满人性，或“某个人”的最终定义。的确，它们在大多数人身上并不完全明显或得到完全实现（变得真实且功能上存在）。然而，就我此刻所能看到的，它们并没有被排除在任何出生在这个世界上的人身上。（当然，我们有可能在将来发现新的数据来反驳这一假设。还会

涉及严格语义和理论构建考虑。例如，我们应赋予低能者“自我实现”这个概念什么意义？）无论如何，我认为这至少对某些人来说是适用的。

一个全面发展的自我或人的定义包括这种价值体系，并以其作为超越性动机。

（十二）这些内在价值的性质类似于本能，首先，它们的作用是避免疾病，也是实现完整的人性或成长所必需的。内在价值的剥夺会导致疾病，我们可以称之为超越性病态。“最高”价值是精神生活、人类的最高愿望，也是科学研究的明确主题。它们也属于自然世界。

我现在想提出另一个论点，它也（无系统和无计划地）对我的研究对象和一般人之间进行对比观察，我认为基本需求是类似本能的，或生理上必要的，有许多原因可以证明。但这主要是因为需要基本的满足感的人为了避免疾病，避免人性的萎缩，从积极的角度说，是为了向前和向上发展，以达到自我实现或完整的人性。我强烈的印象是，一些非常类似的情况对自我实现者的超越性动机也适用。在我看来，它们也是生物学的必需品，以避免疾病和实现完整的人性。因为这些超越性动力是存在的内在价值，无论是单独的或结合的，那么这等于说存在价值是类本能的性质。

这些“疾病”（来自剥夺存在价值、超越性需求或存在事实）是新出现的，还没有被描述，没有被作为病症来对待，除非是无意的，或者是暗示的，或者像弗兰克尔那样以非常普遍和包容的方式，尚未分解成可研究的形式提及。一般来说，通过神学家、历史学家和哲学家世代代的讨论，受到心灵学和宗教学的束缚，而不是医生、科学家、心理学家的讨论。作为精神病学、心理学或生物学的“疾病”或发育不良的病症，在某种程度上也与社会学和政治障碍，“社会病症”等有一些重叠（见表3）。

我将称这些“疾病”（或者，更好的说法是人性的萎缩）为“超越性

病态”，并定义它们是剥夺存在价值的后果。无论是局部剥夺或总体剥夺（见表3、表4），从我之前的描述和分类各种存在价值，直到各种操作来进行推断，就可以形成一种周期表（表4），尚未发现的疾病也可以在表中列出，作为未来的参照。它们被发现和描述到什么程度，我的印象和假设就会得到什么程度的证实。（我曾利用电视领域，尤其是将电视广告作为各种类型的超越性病态的丰富来源，例如内在价值的庸俗化与破坏。当然，也有许多其他的数据来源可以轻易获得。）

表3 一般超越性病态

异化。冷漠。
社会反常。缺乏道德规范。
快感缺乏。
对生活失去热情。
无意义。

无法享受。漠不关心。
厌倦；无聊。
生命不再具有内在价值和自我验证的能力。
存在的真空。
精神官能症。
哲学性危机。
无情，退隐，宿命论。
无价值状态。
生活世俗化。
精神疾病和危机。“干枯”“枯萎”，陈旧。
价值论的萧条。
死亡愿望；放弃生活。一个人的死并不重要。感觉自己没用，不被需要，不重要。无所谓。无效率。
绝望，失败，停止竞争，屈服。
感觉完全被动。无助。失去自由意志。
极端质疑。有什么是值得的？有什么关系吗？
绝望，痛苦。
不快乐。
徒劳无益。
犬儒主义；对所有高价值的不信任、丧失信心或简化解释。
牢骚。
“无目的”的破坏性、怨恨、故意破坏的行为。
远离所有的长辈、父母、权威，远离社会。

表4 存在价值和超越性病态对比

存在价值	可致病的剥夺	对应的超越性病态
真	不诚实	无信念，不信任，犬儒主义，怀疑，猜忌
善	恶	极端自私。仇恨；排斥；厌恶。只依靠自己，也只为自己。虚无主义。犬儒主义
美	丑	粗俗。具体的不快乐，烦躁，失去情趣，紧张，疲劳。庸俗。凄凉
统一，整体	混乱。原子主义，失去联系	解体；世界要崩溃了？任意独断
超越分歧	黑白二分法。层次和程度的损失。强制极化。被迫选择	非黑即白的思考，每件事都看成一场决斗，一场战争，或者一场冲突。低协同作用。简单的人生观
活跃，发展	死气沉沉。机械化的生活	死气沉沉。机器人化。完全被动。运动的损失。厌倦；对生活失去热情。经验的空虚
独特性	相同，可交换性	失去自我和个性的感觉。感觉自己是可以互换的，匿名感，不被人需要
完美	有缺陷；马虎；质量低劣，粗制滥造	沮丧绝望；无所事事
必然	偶因论；不一致	混乱；不可预测性。不安全。警惕
完成；最后的终局	不完备	持续的不完整感。绝望。停止奋斗和应对。无用的尝试
正义	不公正	不安全感；愤怒；玩世不恭；不信任；无法无天；丛林的世界观；极度自私
秩序	无法无天。混乱。瓦解	不安全感。谨慎。失去安全感，失去可预测性。警惕、警觉、紧张。警戒的必要性
单纯	令人困惑的复杂性。不连贯。分崩离析	过于复杂。困惑。冲突，迷失方向
丰富，完整，全面性	贫乏。极端	抑郁；不安；对世界失去兴趣
轻松	吃力	疲劳、紧张、奋斗、笨拙、僵硬
嬉闹	缺乏幽默感	冷酷；抑郁；对生活失去热情。无快乐。失去享受的能力
自我满足	机遇；偶发；偶因论	依赖于感知者。依赖成为责任
意义	无意义	无意义。绝望。空洞的生活

表4中的第三列是非常初步的尝试，不应该过于认真对待，除非是

为了作为对未来的指引。这些特定的超越性病态似乎与一般的超越性病态的基础相反。我所详细讨论的唯一一个特定的超越性病态是第一种，也许这本出版物可以作为描述其他的超越性病态尝试的激励，在我看来这非常可行。我认为阅读宗教病理学的文献，尤其是神秘主义传统的文献，会有启发作用。我猜想，在“时髦”的艺术领域，在社会病理学领域，在同性恋亚文化领域，在反对说存在主义的文学作品中，也可以找到这种线索。存在主义心理治疗的病历，精神疾病，存在真空，“枯燥”和“死板”的神秘主义者，被一般语义学解剖成二极化，艺术家与庸俗的斗争，社会精神病学家谈论的机械化、自动化与脱离，异化，丧失身份，额外惩罚，发牢骚，抱怨和无助感，自杀倾向，荣格谈到的宗教病理学，弗兰克所说的精神疾病，精神分析学家说到的人格障碍，这些和许多其他的价值障碍无疑是相关的信息来源。

总而言之：如果我们同意这些干扰、疾病、病态或减少（来自剥夺自我需要的满足）确实是对完整人性或人的潜力的衰减，如果我们同意，存在价值的满足或实现能够增强或实现人的潜力，那么这些内在的和最终的价值可以被视为本能的需要，在与基本需求相同的话语领域和同一层次上。这些“超越性需求”虽然具有某些特殊的点，使其有别于基本需求，但仍同对维生素C或钙的需求等一样，处于同一讨论和研究领域。它们属于广义的科学范畴，当然也不是神学家、哲学家或艺术家的专有财产。精神或价值生活也在自然的领域之中，而不是成为一个不同的、对立的领域。它容易被心理学家和社会科学家同时研究，在理论上，随着神经学、内分泌学、遗传学和生物化学等科学发展出合适的方法，成为研究对象。

（十三）富有和娇生惯养的年轻人的病态部分来自内在价值的剥夺、沮丧和理想主义的破灭，（错误地）认为社会仅仅被低等动物或物质需要所驱使。

超越性病态的这一理论产生了以下易于检验的命题：我认为，富人

（已经满足了较低需求）的许多社会病态是内在价值饥饿的结果。换句话说，富裕的、有特权的、满足基本需求的高中和大学学生的很多不良行为，都是由于“理想主义”感到失望。我的假设是，这种行为可能是对信仰的持续寻找和对失望的愤怒的融合。（我有时会在某个年轻人身上看到，他们甚至对这种价值观的存在感到完全失望或绝望。）

当然，这种沮丧的理想主义和偶尔的绝望部分是由于愚蠢的有限的动机理论在全世界的影响和普遍存在。撇开行为主义和实证主义的理论，或者更确切地说是非理论，只是简单地拒绝看到问题，采取精神分析的否认态度。那么理想主义的青年男女能得到什么呢？

不仅整个十九世纪的官方科学和正统的学术心理学没有给他们提供任何东西，而且大多数人赖以生存的主要动机理论也只能把他们引向抑郁或愤世嫉俗。弗洛伊德学派的人，至少在他们的官方著作中（虽然没有在良好的治疗实践中），仍然对所有更高的人类价值进行简化。最深和最真实的动机被认为是危险和肮脏的，而最高的人类价值和美德本质上是虚假的，不是它们看上去的样子，而是“深沉、黑暗和肮脏”伪装而成的。我们的社会科学家大体上也同样令人失望。绝对的文化决定论仍然是大多数社会学家和人类学家的官方正统学说。这一学说不仅否认内在的更高的动机，而且有时危险地接近否认“人性”本身。不仅是西方的经济学家，而且是东方的经济学家，本质上都是唯物主义的。我们必须严厉地说经济学的“科学”，它通常是熟练地、准确地、技术地应用一种完全错误的人类需要和价值理论，这种理论只承认存在较低的需要或物质需要。

年轻人怎么能不失望，不幻灭呢？他们不仅被理论家，而且被父母和老师的传统智慧，以及广告商坚持不懈的灰色谎言所引导，以为自己得到了物质上和动物上的满足，结果却不快乐，这还会是什么结果呢？

那么之后会将它叫作什么？是“永恒的真理”呢？是终极的真理？社会上的大多数人都同意把他们移交给教会，被教条化、制度化、习俗化

的宗教组织。但这也是对高尚人性的否定！它实际上说的是，寻找某种东西的年轻人肯定不会在人性中找到它。他必须去一个非人类的、非自然的源头中寻找终极，而这个源头已经被当今许多聪明的年轻人怀疑或拒绝。

这种放任的最终结果是物质价值越来越占主导地位。结果，人类对精神价值的渴求一直无法得到满足。因此，文明已经达到了一个几乎接近灾难的阶段。

——E.F.舒马赫

我关注的是年轻人“受挫的理想主义”，因为我认为这是当今的一个热门研究课题。但是，当然，我认为任何人身土所有的超越性病态都是理想主义受挫的表现。

（十四）这种“价值荒”和“价值渴望”既来自外在的匮乏，也来自我们内心的矛盾和对立的价值观。

我们不仅被环境被动地剥夺了价值取向引发超越性病症；我们也害怕我们内心和外部的最高价值。我们不仅被最高价值吸引，也感到敬畏、震惊、寒冷、害怕。也就是说，我们往往是矛盾的，冲突的。我们保护自己不受存在价值的影响。压抑、否认、反对，也许还有其他一切弗洛伊德的防御机制，都可用来对抗我们内心的最高境界，就像它们被动员起来对抗我们内心的最低境界一样。谦逊和无价值感会导致对最高价值的逃避。被这些巨大价值压倒的恐惧也是同样导致逃避。

我们有理由假设超越性病态除了由外部强加的剥夺，也可以由自我剥夺导致。

（十五）基本需求的层次对超越性需求者具有优势。

基本需求和超越性需求在同一层次的整合中，即在同一连续体中，

在同一话语领域中。它们具有相同的基本存在特征。“需要的”（必要的、对人有好处的）的意义是，他们的剥夺会产生“疾病”和减少，而他们的“摄入”会促进成长，走向完整的人性，走向更大的幸福和欢乐，走向心理上的“成功”，走向更多的巅峰体验，总的来说，走向更经常地生活在存在的水平上。也就是说，它们在生物学上都是可取的，都能促进生物学上的成功。然而，它们也有不同的定义。生物价值或成功只被消极地看待。即简单的生活忍耐力，生存能力，避免疾病，个体及其后代的生存。但我们这里也暗示了生物或进化成功的积极标准，即不仅是生存价值，也是自我实现价值。基本需求和自我满足有助于制作更好的样本，生物上的优越，在统治等级中居于高位。不仅更强，更占主导地位，更成功的动物有更高的满意度，更好的领域，更多的后代，等等。弱小的动物优势等级低，更可能成为消耗品，更容易被吃掉，更不容易繁殖，更有可能挨饿，等等。但更好的样本过着完整的生活，并且有更多的满足和更少的挫折、痛苦、恐惧。在此我不涉及试图描述动物的快乐——然而，我认为这是可以做到的——我们仍然可以合理地提出这样的问题：一个印度农民和一个美国农民的生物生活和心理生活是否没有区别，即使他们都繁殖后代？

首先，很明显，基本需求的整个层次对“超越性需求”是占优势的，或者换句话说，“超越性需求”与“基本需求”相比不那么紧迫，要求不那么强烈。我打算把这作为一个广义的统计陈述，因为我发现有些人的特殊才能或独特的敏感性使真、美或善的需要对他而言比一些基本的需求更重要、更迫切。

其次，基本需求可称为“缺失性需求”，具有所描述的缺失性需要的各种特征，而“超越性需求”似乎具有“成长性动机”所描述的特殊特征。

（十六）一般来说，超越性之间的力量是相等的。但在任何特定的个人中，他们可能是，而且经常是根据特殊的才能和体质差异进行等级安排的。

据我所知，这些超越性需求（或存在价值，或存在事实）并不是按优势等级排列的，但平均而言，它们似乎都是有着同等力量的。换一种说法是，一种适用于其他目的的表达，是每个人似乎都有自己的优先次序或等级或优势，根据他自己的才能、气质、技能、能力等。对一个人来说，美貌比真诚更重要，但对他的兄弟来说，同样可能是另一种相反情况。

（十七）看起来好像任何内在或存在价值都是由完全定义的大多数或所有其他的存在值决定的，也许他们形成某种形式的统一，每个特定存在价值只是其他角度看待的整体。

我（并不十分确定）的印象是，任何存在价值都是由其他存在价值的总和充分定义的。也就是说，真理要被完全和彻底地定义，就必须是美丽的、善良的、完美的、公正的、简单的、有序的、合法的、鲜活的、全面的、单一的、超越二分的、毫不费力的和有趣的。（“真理，全部真理，只是真理”这种说法显然是不充分的。）完整定义的美必须是真实的、美好的、完美的、鲜活的、简单的，等等。似乎所有的存在价值都有某种统一，每个单独的值都像是这个整体的一个方面。

（十八）价值生活（精神的、宗教的、哲学的、价值论的，等等）是人类生物学的一个方面，与“低级的”动物生活处在同一个连续统一体（而不是处于分离的、选择性的或相互排斥的领域）。它可能遍及人类，超越文化，虽然它必须通过文化来实现存在。

所有这一切的意思是，所谓的精神或价值生活，或“更高”的生活，是与动物的生活、物质的生活、低等的生活在同一个连续统一体（是相同的种类或质量的事物）之中，即精神生活是我们生物生活的一部分。这是它的“最高”部分，但也是它的一部分。

因此，精神生活是人类本质的一部分。它是人性的一个定义特征，没有它，人性就不是完整的人性。它是真正的自我、一个人的身份、一

个人的内在核心、一个人的物种、完整的人性的一部分。纯粹的自我表达，或纯粹的自发性可能达到什么程度，超越性需求的表达可能达到什么程度。“揭露”、道家式的、存在主义疗法、言语疗法或“个体”技术应该揭露和加强超越性需求以及基本需求。

深层诊断和治疗技术最终也应该发现这些“超越性需求”，因为，矛盾的是，我们的“最高本性”也是我们的“最深本性”。价值生命和动物生命并不像大多数宗教和哲学假设的那样，也不像古典的、非个人的科学假设的那样，属于两个独立的领域。精神生活（沉思的、“宗教的”、哲学的或有价值的生活）是在人类思想的范围之内，原则上可以通过人自己的努力而达到。即使它被以物理学为模型的古典的、无价值的科学逐出了现实领域，它也可以被人本主义重新定位为研究和技术的对象。也就是说，这种扩展的科学必须考虑永恒的真理、终极的真理、最终的价值等，使之成为“真实的”和自然的，以事实为基础而不是以愿望为基础，以人类为基础而不是以超人为基础，需要研究的正当科学问题。

当然，在实践中，这类问题更难以研究。较低的生命比较高的生命更有优势，这意味着较高的生命不太可能发生。超动力生活的先决条件要多得多，不仅是在整个基本需求层次的优先满足方面，而且在更多的“良好条件”方面，这些条件是为了使更高的生活成为可能。比如需要一个更好的环境，必须克服经济匮乏，必须自由地提供各种选择，以及使真实和有效的选择成为可能的条件，协同的社会制度几乎是一个必须要求，等等。总之，我们必须非常小心地暗示，高级生活在原则上是可能的，而不是很有可能的，极有可能的，或容易达到的。

我也想相当明确地提示，超越性动机是物种范围内的，因此，是超文化的、人类所共有的，而不是由文化随意创造的。在这一点上需要防止误解发生，让我这样说：“超越性需求”在我看来似乎是一种本能，也就是说，有一种可感知的遗传的、跨物种的决定。但它们是潜在的，而不是现实的。文化对于他们的实现是绝对需要的；但文化也可能无法实

现它们，事实上，这正是大多数已知的文化实际上似乎在做的，而且在整个历史中一直都在做的。因此，这里隐含着—个可以从外部和文化之上批评任何文化的超文化因素，即它促进或抑制自我实现、充分人性化和超激励的程度。文化可以与人的生物本质协同，也可以与人的生物本质对立，即文化与生物原则上不是对立的。

因此，我们能否说，每个人都渴望更高的生活、精神、存在价值等？在这里，我们完全陷入了语言的不足之处。当然，我们可以在原则上说，这种渴望必须被认为是每个新生儿的一种潜力，直到证明不是这样为止。也就是说，我们最好的猜测是，这种潜力如果失去，是在出生之后。今天，由于贫穷、剥削、偏见等原因，我想打赌大多数新生儿永远不会实现这一潜力，也永远不会上升到动机的最高水平，这在社会上也是现实的。事实上，当今世界存在着机会不平等的问题。对于成年人来说，明智的说法是，他们每个人的际遇都是不同的，这取决于他们生活的方式和地点，他们的社会、经济、政治环境、精神病理的程度和数量，等等。然而，在原则上完全放弃超越性生活的可能性也是不明智的（从社会策略的角度来说，如果不是别的话），因为它放之四海而皆准。毕竟，“不可治愈的”在精神病学和自我实现的意义上都被“治愈”了，例如锡南浓的例子。可以肯定的是，为了子孙后代放弃这种可能性是愚蠢的。

所谓灵性的（或超越性的，或价值论的）生命，显然是根植于物种的生物本性之中的。它是一种“高级”动物性，前提是一种健康的“低级”动物性，即它们是等级的整合（而不是相互排斥）。但是这种更高的、精神上的“动物性”是那么微小和软弱，那么容易失去，那么容易被强大的文化碾碎，因此只有在赞同人性并因此积极地促进其充分发展的文化中，它才能被广泛地实现。

正是这种考虑为许多不必要的冲突或二分法提供了可能的解决方案。例如，如果黑格尔的“精神”和马克思的“自然”实际上是在同一连续

统一体上的等级统一体，也就是通常所说的“唯心主义”和“唯物主义”，然后不同的解决方案给出了这个层次连续的性质。例如，较低的需要（动物的、自然的、物质的）在相当具体的、经验的、操作的、有限的感官上对所谓的较高的基本需求具有优势，而这些更高的基本需求反过来对超越性需求（精神、理想、价值）具有优势。这就是说，生活的“物质”条件有意义地先于（优先于，强于）崇高的理想，甚至优于意识形态、哲学、宗教、文化等，也是以明确的、有限的方式。然而，这些较高的理想和价值远不是较低价值的附带现象。它们似乎具有相同的生物和心理现实，尽管在强度、紧迫性或优先级上有所不同。在任何优势等级制度中，比如在神经系统中，或者在一个等级制度中，高的和低的同样是“真实的”和同样是人类的。当然，如果你愿意的话，你可以从为完整的人性而奋斗的角度来看待历史，或者作为一种内在的、德国教授式的观念的展开——自上而下地看待。或者一个人可以同样地在物质环境中找到首要的、基本的或最终的原因，即自下而上地看待问题。

（这样人们就可以接受这样的说法：利己主义是所有人性的基础，这是从利己占优势的意义上而言的。但它并不足以描述所有人类的动机。）对于不同的理解目的，它们都是有用的理论，而且都有可分配的心理意义。我们不需要争论“精神高于物质”或相反。如果今天的俄罗斯人担心唯心主义和精神哲学的出现，实在没有必要。从我们对个人和社会内部发展的了解来看，一定数量的灵性是满足物质主义的极有可能的结果。

（对我来说，为什么富裕能让一些人获得成长，而另一些人却能在严格的“物质”层面上保持专注，这是一个巨大的谜。）但同样可能的是，培养精神价值的宗教人士最好从衣食住行等开始，这些比布道更基础。

把我们的低级动物的继承物与我们的“最高级的”、精神性的、价值论的、宗教的继承物放在同等的水平上（从而说明精神性也是动物性的）这帮助我们超越了许多其他的二分法。例如，魔鬼的声音、堕落、肉体、邪恶、自私、自我中心、自我追求等，都与神圣、理想、善良、永恒的真理、我们的最高愿望等相对立。有时，神性或最好的东西被认

为是存在于人性之中的。但是在人类历史上，更多的时候，善被认为是外在的，高于人性的，超自然的。

我模糊的印象是，大多数的宗教、哲学或意识形态在某种程度上更倾向于接受邪恶或最坏的东西，这是人类固有的本性。但即使是我们“最糟糕”的冲动有时也被形象化了，比如撒旦的声音之类的。

而且，我们“最底层”的动物本性经常自动地被诽谤为“坏的”，尽管在原则上，它也很容易被认为是“好的”——而且在某些文化中，过去是，现在也是。也许这种对我们低等动物天性的恶意是部分由于二分法本身（二分法形成病态，病态又鼓励二分法，这在一个整体的世界里，通常是不正确的）。如果是这样，那么超越性动机的概念应该为解决所有这些（大部分）错误的二分法提供理论基础。

（十九）快乐和满足可以按从低到高的层次排列。因此，享乐主义理论也可以被看作从低到高排列的，即超越性享乐主义。

存在价值被看作超越性需求的满足，也是我们所知道的最高的快乐或幸福。

我曾提出意识的必要性和实用性，以及有层次的快乐是有益的。例如，泡热水澡减轻疼痛，与好朋友相处的愉快，享受快乐的音乐，有一个孩子的幸福，最高爱情经历的狂喜，存在价值的融合。

这种层次系统是对享乐主义、自私和责任等问题的一种解决方案。如果一个人在一般的快乐中包含了最高的快乐，那么在真正意义上，完整的人也只是在寻求快乐，即超越性快乐。也许我们可以称之为“超越性快乐主义”，并指出在这个层次上快乐和责任之间不存在矛盾，因为人类的最高义务当然是达到真理、正义、美等，但这也是人类能体验到的最高快乐。当然，在这个层次的讨论中，自私和无私之间的相互排斥也消失了。对我们有好处的事对别人也有好处，令人满意的事是值得称赞的，我们的欲望现在是可靠的、理性的、明智的，我们所享受的对我

们有好处，寻求我们自己（最高）的善良也是在寻求普遍的好处，等等。

如果要谈起低需求的享乐主义、高需求的享乐主义和超越性需求的享乐主义，那么这是一个从低到高的顺序，意味着各种操作和可测试的意义。例如，我们上升得越高，人口越少，前提条件越多，社会环境就必须越好，教育质量就必须越高，等等。

（二十）由于精神生活是类本能的，所有的主体生物学技术都适用于精神生活教育。

既然精神生活（存在价值、存在事实、超越性需求等）是真实自我的一部分，是本能，它原则上可以被内省。它有“冲动的声音”或“内在的信号”，虽然弱于基本的需求，但仍能被“听到”，因此属于“主体生物学”的范畴。

因此，原则上，所有有助于发展（或教导）我们的感官觉知、身体觉知、对内在信号（由我们的需求、能力、体质、气质、身体等发出）的敏感的原则和练习——所有这些，尽管不那么强烈，也同样适用于我们内在的超越性需求，即教育我们对美、法律、真理、完美等的渴望。也许我们还可以发明出像“丰富体验”这样的词，来形容那些对自我的内心声音非常敏感，甚至连超越性需求也能由内省意识到并感到享受的人。

这种体验的丰富在原则上应该是“可教导的”或可恢复的，也许可以通过适当使用致幻化学品，或者通过艾萨伦研究所^[1]式的非语言方法，通过思考和冥想技巧对巅峰体验或存在认知的进一步研究，等等。

我不希望被理解为神话的内在的信号（内在的声音，“平静而微小的良知之声”，等等）。在我看来，经验知识当然是所有知识的开端，但绝不是所有知识的终点。这是必要的，但还不够。即使是最聪明的人，内心的声音偶尔也会出错。无论如何，这些聪明的人通常会在任何

可能的情况下，用他们内心的命令来对抗外部现实。因此，经验知识的经验检验和验证总是有序的，因为有时内在的确定性，即使是出自一个真正的神秘主义者，也会被证明是魔鬼的声音。允许一个人的个人良知超过所有其他知识和智慧的来源是不明智的，无论我们多么尊重内在经验。

（二十一）但是存在价值似乎和出自事实一样。因此，现实最终即事实价值或价值事实。

存在价值同样可以称为存在事实（或终极存在），在最高水平的明晰性（灵感、觉醒的洞察力，存在认知，神秘感知，等等）来说。当最高水平的人格发展，文化发展，明晰性，情感释放（恐惧、压抑、防御），和互不干预的同时，现在有一些很好的理由来肯定，独立于人类的现实在它自己的（独立于人类的）本性中被看得最清楚，极少被观察者的干扰扭曲。然后现实被描述为真实、善良、完美、完整、鲜活、合法、美丽等。也就是说，最准确、最适合报道的描述现实的词正是传统上被称为价值词汇的相同词汇。传统的“是”和“应该”的二分法是低层次生活的特征，在事实与价值融合的最高层次生活中被超越。显而易见，那些同时具有描述性和规范性的词可以被称为“融合词”。

在这个融合的层面上，“对内在价值的爱”等同于“对终极实在的爱”。忠于事实意味着热爱事实。在客观性或知觉上最艰苦的努力，也就是为了尽可能减少观察者的污染效应，减少观察者的恐惧、愿望和自私的计算，以产生一种感性的美学和价值论的结果，一种由我们最伟大、最明察的哲学家、科学家、艺术家、精神发明者和领袖所指向的结果。

对终极价值的思考和对世界本质的思考是一样的。寻求真理（完全确定的）可能与寻求美、秩序、统一、完美、正直（完全确定的）相同，真理可以通过任何其他存在价值来寻求。那么科学和艺术就无法区

分了吗？那么宗教和哲学呢？一个关于实在本质的基本科学发现，也是一种精神或价值的肯定吗？

如果这一切都是这样的话，那么我们对现实的态度，或者至少是我们在自己最佳状态时看到同样处于最佳状态的现实，就不能再仅仅是“冰冷的”、纯认知的、理性的、逻辑超然的、不牵连的赞同。这个现实也唤起了一种温暖和情感的反应，一种爱的反应，奉献的反应，忠诚的反应，甚至是巅峰体验。现实最好的一面，不仅是真实的、合法的、有序的、完整的，也是美好的、美丽的、可爱的。

从另一个角度来看，我们可以说在这里对哲学的追求、宗教的追求、生命的意义等重大的宗教哲学问题提供了隐含的答案。

这里提出的理论结构是尝试性地提供一组假设，用于测试和验证，或可能不验证。它是一个由不同程度的科学可靠性事实组成的网络，包括临床和个人报告，以及纯粹的直觉和预感。或者换一种说法，在我进行确认核查之前，我就已经相信，预测了甚至打赌它将会到来。但是你（读者）不应该这样做。你应该更加犹豫不决，即使它令你感觉良好，非常合意。毕竟，这只是一组对正确的猜测，最好加以检验。

如果存在价值被认同并成为自我的定义性特征，这是否意味着实相、世界、宇宙因此被认同并成为自我的定义性特征？这样的声明是什么意思呢？当然，这听起来像是古典神秘主义者与世界或上帝的融合。它也让我们想起了这个意义的东方版本，例如，个体的自我融入了整个世界而消失了。

我们是否可以说将绝对值提升为更有意义可能，至少在同样含义上，现实本身可以被称为绝对的吗？如果这类事情被证明是有意义的，它会仅仅是人本主义的，还是会成为超越人类的？

我们现在已经达到了这些词的表意极限。我提及这些问题只是因为我希望敞开大门，看一看没有答复的问题与没有解决的问题。显然，这

并不是一个封闭系统。

（二十二）人不仅是自然的一部分，自然也是人的一部分，而且为了在自然中生存，人至少必须与自然有最低限度的同构（相似）。自然促进了人的进化。因此，人与超越人的事物交流不必被定义为非自然或超自然，而是可以被视为一种“生物学的”体验。

海舍尔声称“人的真正实现依赖于与超越他的事物的交流”。当然，这在某种意义上显然是正确的，但需要做出进一步解释。

我们已经看到，人与他以外的现实之间并没有绝对的鸿沟。他可以认同这个现实，把它融入自己对自我的定义中，像忠于自己一样忠于它。然后他成为它的一部分，它也成为他的一部分。他和它会发生重叠。

这样的说法架起了通向另一个领域的桥梁，即生物进化理论。人不只是自然的一部分，他也必须在某种程度上与自然同构。也就是说，他不能与非人类的本性完全矛盾。他不可能与它完全不同，否则他现在就不会存在。

他的生存能力证明了他至少与自然相容，为自然所接受。他同意它的要求，作为一个物种，至少在生存的范围内，已经向自然让步了。大自然并没有处决他。从生物学的角度来说，他很聪明地接受了自然法则，如果他违背这些法则，就意味着死亡。但他和自然相处得很好。

也就是说，在某种意义上，他必须与自然相似。当我们谈到他与自然的融合时，也许这就是我们的意思的一部分。也许他面对自然的激动（感知它的真实、美好、漂亮，等等）总有一天会被理解为一种自我认识或自我体验，自身存在的一种方式，就像是回到家里一样充分作用的方式，一种生物的真实性，“生物的神秘主义”等。也许我们可以把神秘或巅峰融合不仅看作与最值得爱的事物的交流，而且是与存在的事物的融合，因为他属于那里，是存在的真正的一部分，可以说是家庭的一

员：

.....我们越来越确信的一个方面是，我们基本上与宇宙是一体的，而不是陌生的。（加德纳·墨菲）

这种关于神秘体验或巅峰体验的生物或进化论的理解——在这里可能与精神或宗教体验没有什么不同——再次提醒我们，我们最终必须摆脱用“最高”作为“最低”或“最深”的反义词的过时用法。这里所描述的“最高”体验曾被这样描述，即人类所能想象到的终极体验的快乐融合，可以同时被视为我们终极个人动物性和物种性的最深刻体验，也可以被视为我们与深刻的生物本质和一般自然同构的认同。

这种经验主义的，或者至少是自然主义的措辞，在我看来，也使得把“超越人的东西”定义为非人类、非自然或超自然的东西变得不那么必要或不那么诱人了，就像海舍尔所做的那样。一个人与超越他的事物的交流可以被视为一种生物学体验。虽然不能说宇宙爱人类，但至少可以说宇宙以一种无敌意的方式接受人类，允许他忍受、成长，偶尔允许他享受巨大的快乐。

（二十三）存在价值不同于我们个人对这些价值观的态度，也不同于我们对它们的情感反应。这些存在价值使我们产生一种需求感，还有一种无价值感。

存在价值最好与我们人类对待这些存在价值的态度有所区别，至少在有可能完成的程度上要这样做。这些对待终极价值（或现实）的态度包括：爱、敬畏、崇拜、谦卑、尊敬、不配、惊奇、惊讶、赞叹、兴奋、感激、恐惧、快乐，等等。这些显然是一个人在看到与自己不一样的东西时的情感认知反应，或者至少在口头上是可分离的。当然，一个人与世界融合的巅峰或神秘体验越多，他的内部反应就会越少，作为一个可分离的实体，他的自我就会越模糊。

我想，保持这种分离性的主要原因——也就是说，超越理论和研究的明显优势——是伟大的巅峰体验、启迪、孤寂、狂喜、神秘融合并不经常发生。即使是反应最积极的人，也只有相当小的一部分时间是在如此特殊的时刻度过的。更多的时间花在相对平静的沉思和享受终极（而不是与他们融合的高潮），这在伟大的启迪中被揭示。因此，对终极价值，以及对责任、职责和奉献，罗伊斯式的“忠诚”是相当有用的。

此外，这里提出的理论结构使我们不可能认为这些反应的存在价值是任意或偶然的方式。从上文来看，我们会更自然地认为这些反应在某种程度上是被吩咐、呼吁做出的，是合理的、合适的、适当的。在某种意义上，我们觉得存在价值值得，甚至有权要求或命令我们去爱、敬畏与奉献。人性完满的人类大概会情不自禁地产生这样的反应。

我们也不应该忘记，目睹这些终极事实（或价值观）往往会让人强烈地意识到自己的无价值，他的不足和缺点，仅仅是作为一个人，作为人类的一员，他最终存在的渺小、有限和无能。

（二十四）描述动机的词汇必须是分层的，特别是因为超越性动机（成长动机）必须与基本需求（缺陷性需要）有不同的特征。

内在价值和我们对这些价值的态度之间的差异也产生了动机的层级词汇（用这个词最一般的，最广泛的含义）。在另一篇文章中，我提醒人们注意满足、快乐或幸福的层次，这些层次与自我需要的层次相对应。除此之外，我们必须记住，满足的概念本身在超越性变量或成长动机的层面上已经被超越了，满足可以是无穷无尽的，幸福的概念也是如此，它也可以完全超越最高层次。它可能很容易变成一种宇宙的悲伤、清醒或无感情的沉思。在最低的基本需求水平上，我们当然可以谈论被驱使，极度渴望、奋斗，或需要，例如当缺氧或经历巨大的痛苦的时候。我们沿着基本需求的层次结构上升时，欲望、希望、宁愿、选择、想要等词语会更合适。但是在最高的层次上，也就是对于超越性激励而

言，所有这些词在主观上都变得不够充分，而像向往、献身、渴望、爱、崇拜、钦佩、崇拜、被吸引这样的词更准确地描述了超越性激励的感觉。

除了这些情感，我们必须面对一项艰巨任务，找到能够传达意义的词语，来表现适当、责任、适用性、绝对正义，爱的本质上是可爱的、值得被爱、需要爱，甚至命令、要求爱、爱的对象等的含义。

但所有这些词仍然假定了需要者和他的所需之间的分离。我们该如何描述当这种分离被超越并且在需要者和他的所需之间存在某种程度的同一性或融合时会发生什么？或者是在需求者和某种需求他的事物之间的融合？

这也可以被描述为对自由意志与决定论的二分法的斯宾诺莎式的超越。在超动力的层面上，一个人自由地、快乐地、全心全意地拥抱自己的决定因素。一个人可以选择和支配自己的命运，不勉强，不“自我削弱”，而是充满爱心和热情。洞察力越强，自由意志和决定论的融合就越“自我和谐”。

（二十五）存在价值需要行为表现或庆祝并诱导主观状态。

我们必须同意海舍尔对“庆祝”的强调，他说那是“一个人对其所需要或尊敬的事物表示尊敬或崇敬的行为。它的本质是唤起人们对生活的崇高或庄严的关注……庆祝就是分享更大的快乐，参与一场永恒的戏剧”。

值得注意的是，最高价值不仅是分别享受和期待，而且它们也经常导致表现和行为反应，这当然比主观状态更容易研究。

在这里，我们发现了“应该”的另一个现象学意义。庆祝存在价值是合适的、合理的，是令人愉快的紧迫责任，这是我们应该做的，仿佛我们亏欠了它们。哪怕只是出于公平、公正和自然，我们也应该保护这些

价值，并培养、增强、分享、庆祝它们。

（二十六）区分存在领域（或层次）和缺失领域（或层次），并承认这些层次上的语言差异有一定的教育和治疗优势。

我发现区分存在领域和缺陷领域对我来说最有效果，也就是永恒和“实际”之间的区别。简单地说，这是一个战略和策略问题，为了生活得更好，充分地选择自己的生活，而不是被动承受，这也是一种帮助。在匆忙的日常生活中很容易忘记终极价值，尤其是年轻人。可以说，我们只是反应者，对奖励和惩罚的刺激，对紧急情况，对痛苦和恐惧，对他人的要求，对表面现象的反应。这需要一个特定的，有意识的特别努力，至少在起初就开始关注内在的东西和价值观，例如也许是寻求真正的独处，也许是去接触伟大的音乐、好人、自然美，等等。只有经过练习，这些策略才变得容易而自然，一个人才可以生活在存在领域，甚至不需要向往，即“统一的生活”“超越的生活”“存在的生活”，等等。

我发现这个词汇在教导人们更多地意识存在的价值、存在的语言、存在的最终事实、存在的生命、统一的意识等方面也很有用。当然，这些词汇是笨拙的，有时会让人感觉不舒服，但它确实达到了目的。无论如何，它已证明在规划研究工作方面是有用的。

我偶然观察到高度发达或成熟的个体即使第一次见面，也可以在生活的最高层次上用我所谓的存在语言进行非常快速的交流。我想表达的只是对一些人而言，如果存在价值的存在是确切的、真实的、易于被感知的，那么对另一些而言则不是这样，即便如此，对后者而言沟通也是现实存在的，但必然是发生在较低或较不成熟的意义或含义上。

现在我不知道该如何验证这个假设，因为我发现有些人在没有真正理解这个词汇的情况下就能使用它，就像有些人在没有真正经历过音乐或爱情的情况下就能侃侃而谈一样。

还有一些更加模糊的其他印象，和这种用存在语言沟通的可能会带

来亲密关系，一种分享共同的忠诚，彼此可亲，进行相同的任务，或许是在侍奉同一个主人。

（二十七）“内在良知”和“内在内疚”都是有终极生物学根源的。

受到弗洛姆对人性良知的讨论和霍尼对弗洛伊德超我的重新思考的激励，其他人本主义作家也同意，在超我之外还有一种“内在良知”，以及这是对内在自我背叛的一种应得的惩罚。

我相信，超越性动力理论的生物学根源可以进一步澄清和巩固这些概念。

霍尼和弗洛姆对弗洛伊德本能论的具体内容表示反对，也可能是由于对社会决定论的接受太过草率，拒绝了任何版本的生物学理论，而“本能论”认为这是一个严重的错误，这在本章的背景下更容易辨认出来。

一个人的个人生物学无疑是“真实自我”的必要组成部分。成为自己是自然或自发的，成为真实，表达自己的身份，所有这些都是生物学上的陈述，因为它们意味着接受一个人的体质、气质、解剖学、神经学、荷尔蒙和本能动机的本性。这种说法在弗洛伊德学派和新弗洛伊德学派中都有（更不用提罗氏学派、荣格学派、谢尔顿学派、戈德斯坦等人）。这是对弗洛伊德所探索的东西的一种净化和修正，而且是必要的，因为弗洛伊德的理论只是对此的模糊一瞥而已。因此，我认为它是符合“后弗洛伊德”传统的。我认为弗洛伊德试图通过他的各种本能理论来表达类似的观点。我也相信，这句话是对霍尼试图用他的真实自我概念所表达的观点的接受和改进。

如果我对内在自我的生物学解释得到证实，那么它也会支持神经症犯罪和内在有罪的区分来自内在的负罪感，这种负罪感来自挑战自己的本性，来自试图成为自我以外的人。

但鉴于之前的观点，我们应该包含的内在价值或存在价值包含在这种内在自我的理论之中，然后，对真理、正义、美丽或任何其他存在价值的背叛应该会产生内在的罪恶感，内疚是应得的，是生理上的声音。这和痛苦最终是一种祝福是一样的，因为它告诉我们，我们所做的事情对我们是有害的。如果我们违背了存在价值，我们就会受伤，从某种意义上说，我们应该受伤。此外，这也意味着对“惩罚的需要”可以被积极地表达为一种愿望，即通过赎罪可以再次感到“清白”。

（二十八）许多终极的宗教职能都是由这个理论结构来实现的。

从人类一直追求的永恒和绝对的观点来看，存在价值也可能在某种程度上服务于这一目的。就其本身而言，它们的存在并不依赖于人类的奇想。它们是感知的，而不是虚构的。他们超越人类，超越个体。它们存在于个体的生命之外。它们可以被认为是一种完美，可以令人信服地满足人类对确定性的渴望。

但在某种特定的意义上，他们也属于人。它们不仅是他的，也是他本身。他们要求崇拜、崇敬、庆祝、牺牲。他们值得为之而生，为之而死。思考它们或与它们融合会给人带来人类所能企及的最大的快乐。

在此背景下，不朽也具有相当明确的经验意义，因为这些价值已经被纳入人类，作为定义他自身的特征，在他死后仍会继续存在，即在某种真正意义上，他的自我超越了死亡。

对于有组织的宗教试图履行的所有其他职能也是如此，显然几乎所有传统的宗教都曾描述过这些典型的宗教经验，无论是有神论还是无神论，东方的或是西方的。都可以被吸收到这个理论结构之中，并用在经验上有意义的方式加以表达，即以可检验的方式来表达。

(1) 位于美国加利福尼亚州大苏尔的艾萨伦研究所专门研究这种方法。这种新型教育隐含的假设是：身体和“精神”都是可以被爱的，而且它们是协同的、等级的，而不是相互排斥的。二者可共存。