

人的潛能和價值



馬斯洛 · Maslow, A.H. 等著
弗洛姆 · Fromm, E
孫 大 川 審譯

目 錄

- | | | |
|-------|------------------------------|-----|
| 第一篇 | 價值的等級……………〔德〕施普蘭格爾 | 1 |
| ✓ 第二篇 | 心理學的論據和人的價值…〔美〕馬斯洛 | 33 |
| 第三篇 | 人格：正常與反常……………〔美〕奧爾波特 | 53 |
| 第四篇 | 人的境遇……………〔德〕弗洛姆 | 71 |
| 第五篇 | 我的人際關係哲學
及其形成……………〔美〕羅傑斯 | 83 |
| ✓ 第六篇 | 與人交往……………〔美〕羅傑斯 | 101 |
| 第七篇 | 從機體角度探討
動機問題……………〔德〕哥爾德斯坦 | 123 |
| 第八篇 | 人的動機理論……………〔美〕馬斯洛 | 137 |
| 第九篇 | 基本需要的類似本能性質…〔美〕馬斯洛 | 155 |

- 第十篇 高級需要與低級需要……〔美〕馬斯洛 179
- 第十一篇 超越性動機論——價值生命的生物基礎……〔美〕馬斯洛 189
- 第十二篇 生產性的愛和生產性的思維……〔德〕弗洛姆 217
- 第十三篇 自我實現者的創造力……〔美〕馬斯洛 227
- 第十四篇 自我實現及其超越……〔美〕馬斯洛 241
- 第十五篇 存在與非存在：存在心理療法的貢獻……〔美〕羅洛·梅 257
- ✓第十六篇 成爲一個人意味着什麼……〔美〕羅傑斯 279
- 第十七篇 充分發揮作用的人……〔美〕羅傑斯 301
- ✓第十八篇 日常生活中的兩種生存方式：佔有與存在……〔德〕弗洛姆 315
- 第十九篇 談談高峰體驗……〔美〕馬斯洛 337
- 第二十篇 人類潛在能力的新啓示……〔美〕奧托 355

- 第二十一篇 存在的焦慮與創造性的生活……〔美〕沃克 373
- 第二十二篇 人性問題的心理學討論……〔美〕羅傑斯、梅 385
- 第二十三篇 辯證法的多種涵義……〔美〕里奇拉克 403
- 第二十四篇 嚴密人本心理學的主要原則……〔美〕里奇拉克 427
- 人名譯名索引…… 467

第二篇 心理學的論據

和人的價值^①

〔美〕馬斯洛^②

數千年來，人本主義者總是企圖建立一個自然主義的、心理的價值體系，試圖從人自己的本性中派生出價值體系，而不必求助於人自身之外的權威。歷史上出現過許多這樣的理論家，然而對於群眾性的實際效果來說，他們確實統統失敗了，在今天的世界上，我們仍舊有像過去一樣多的壞蛋和神經病患者。

這些不適當理論中的大多數理論，依據的全都是某一些或另一些心理學假設。今天，在最近獲得的知識的照耀下，所有這些理論，實際上都能被證明是虛偽的、是不適當的，是不完全的或者說是缺少某個方面的。但是，我確信在最近幾十年間，心理學在科學和技術上的某種發展，使我們有可能第一次覺得有了信心，只要我們充分艱苦地工作，這個古老的願望，即建立從人的本性中派生出的價值體系，就可以實現了。我們了解怎樣批判那些

① 譯自 Maslow, A.H., *Toward a psychology of being*, 1968, chap. II。

② 馬斯洛 (Abraham, H. Maslow, 1908 ~ 1970)。

舊的理論；我們知道準備建立的理論和形態，儘管還是朦朦朧朧的；而且多半我們也知道，爲了填補知識上的缺陷，應該走向何方以及幹些什麼事情，才能使我們回答這些古老的問題：“什麼是有道德的生活？什麼樣的人是有道德的人？怎樣才能把人教育成期望和喜歡過有道德的生活的人呢？怎樣才能把兒童培養成道德高尚的成人呢？”等等。也就是說，我們認爲科學的倫理是能夠建立的，而且我們認爲我們知道如何着手建立它。

下面這一節將簡要地討論幾條有希望的研究路線，這些路線同過去和將來的價值理論有關係，在最近的將來，我們在理論上的研討和實踐上的推進，必須沿着這些路線前進。把這些研究路線都看成是多少有希望的，而不是看成肯定的，這樣看比較保險。

自由選擇實驗——體內平衡

成百的實驗已經證實，如果呈現給動物可供自由選擇的對象足夠多，那麼就可以看出，各種動物普遍具備選擇有益食物的天生能力。軀體的這種智慧，在不正常的條件下，一般也能保留下來。例如，切除了腎上腺的動物，能夠通過重新調整它們自我選擇的食物，來保持它們自己的活力；懷孕的母獸會很好地調整它們的食物，以適應胎兒成長的需要。

現在我們知道，這種胃口決不是完善的智慧，光這些胃口是不能勝任的。例如，想一想軀體對維生素的需要就能說明這一點。在碰上毒物時，低等動物比高等動物和人能更有效地保護它們

自己；以前形成的選擇習慣，完全可以給當前新陳代謝的需要投上陰影。而且在大多數人身上，尤其是在神經病患者身上，各種各樣的力量都能毒害這種軀體的智慧，儘管看來這種智慧永遠不會完全喪失。

這個一般的原理，不僅對於食物的選擇是對的，而且對於各種其他身體需要來說也是對的，正如著名的體內平衡實驗已經證實的那樣。

這一點看來完全清楚，一切有機體，比我們二十五年以前所想的，是更加能夠自我管理的、更加能夠自我調節的和更加自動的。有機體應當受到巨大的信賴，而且我們也正在學會堅定地信賴嬰幼兒的內部智慧，例如關於選擇食物，斷奶的時間，睡眠的總量，訓練控制便溺的時間，活動的需要以及其他大量別的事情上，都更加信賴嬰幼兒自己。

然而，最近我們正在懂得，尤其是從身體上和精神上有病的人那裏學到，有好的選擇者和壞的選擇者。我們已經認識到，尤其是從心理分析學者那裏認識到這種行爲的許多隱蔽的原因，而且已經懂得應該尊重這些原因。

馮克識

在這一方面，我們擁有可以令人吃驚的實驗，這個實驗充滿了價值論的意義。讓小雞選擇它們自己的食物，可以看出它們選擇對自身有益食物的能力有很大不同。好的選擇者比差的選擇者變得更強壯、更高大、更佔優勢，這就意味着它們得到了最好的東西。如果後來，迫使壞的選擇者繼承好的選擇者的食物選擇，那麼就會發現，它們（差的選擇者）現在也變得比過去更強壯、更高大、更健康、更有優勢，儘管它們永遠不可能達到好的選擇者的水準。這就是說，好的選擇者能比壞的選擇者更好地選擇那

些對壞的選擇者自身是更好的東西。如果類似的實驗發現在人身上也能做出，像我設想的那樣，那麼，我們就到了大量重建各種理論的時候了。就人的價值理論來說，徑直地依據統計，描述沒經過挑選的人的選擇，這不會是適當的。把好的選擇者和壞的選擇者的選擇，把健康人的和病態人的選擇，進行平均計算也是無益的。只有健康人的選擇、感受和判斷，能夠告訴我們什麼東西從長遠來說對人類是好的。神經病患者的選擇，最多能告訴我們，什麼東西對於保持神經病的穩定是好的。腦損傷者的選擇，也只能對於防止災難性崩潰起作用，而切除腎上腺動物的選擇雖然可以使自身免於一死，但這種選擇却會殺死一個健康的動物。

我想，這是使大多數享樂主義者的價值論和倫理觀沉沒的暗礁。由病理激發的愉快同由健康激發的愉快是不能平均的。

此外，任何倫理的準則都不能不考慮體質差異的事實，不僅在小雞和白鼠中而且在人類中道理也相同，正如謝爾登（Sheldon）和莫里斯（Morris）已經證實的那樣。某些價值對所有（健康的）人都是共同的；而另一些價值對所有人則不是共同的，而是只有某些類型的人、或特殊的個體才有的。我稱之為基本需要的東西，可能對於所有人都是共同的，因而是人類共同具有的價值。但是，特異的需要則產生特異的價值。

個體的體質差異，導致有關自我、文化和世界各方面的偏愛，也就是說，產生價值觀。這些研究支持了診療家在個體差異上的普遍經驗，同時也得到了這種經驗的支持。這也是人種學資料的實際情況，這些資料說明，每一種文化由於剝削、壓制、贊同或非難等等只選擇了人類體質潛能系列的很小一部分，從而弄清了文化差異的意義。這同生物學的資料和理論，以及同自我實現

的理論，是完全一致的。它們證實，器官系統堅持表現自身，一句話，堅持活動。肌肉發達的人喜歡運用他們的肌肉，的確，爲了自我實現必須使用它們，這樣才能達到主觀感覺上合諧的、沒有壓抑的和滿意的活動。這是心理健康的非常重要的方面。有智力的人必須運用他們的智力，有眼睛的人必須運用他們的眼睛，有愛的能力的人應當有愛的衝動和要求，這樣才能感到是健康的。智能吵吵嚷嚷地要求使用它們，只有當它們被充分利用了的時候，它們的吵嚷才會停止。這就是說，智能就是需要，因而也是固有的價值，而且兩者的關係已密切到這種程度：假如智能相異，價值也會因之有所不同的。

基本需要和它們的層次

現已充分證實，作爲內在結構的要素，人不僅具有生理需要，而且也確實具有心理需要。這些需要可以認爲是一種缺乏，必須由環境給予最適宜的滿足，才能防止疾病和主觀上的不幸。它們可以稱之爲基本的需要，生物性的需要，可以把它們比做像對鹽、鈣、維生素D的需要一樣的需要，因爲：

1. 被剝奪生活必需品的人，持續地渴望它們的滿足。
2. 剝奪它們造成人的疾病和枯萎。
3. 在“缺失性疾病”期間，它們的滿足能起治療作用。
4. 穩定的供應可防止這些疾病。
5. 健康的（滿足了的）人不再表現這些缺乏。

但是，這些需要是以一種層次的和發展的方式，以一種強度

和先後的次序，彼此關聯起來的。例如，安全需要是比愛的需要更佔優勢、更強烈、更迫切、更生死攸關的需要。而且食物的需要通常比任何的需要都更強烈。此外，所有這些基本需要，簡直可以認為是通向一般自我實現道路上的階梯，所有的基本需要，都可以納入這個階梯之中。

通過把這些資料排列起來，我們就能解決哲學家為之無效奮鬥了若干世紀的許多價值的問題。舉例來說，看來只有一個人類的終極價值，一個所有人都追求的遙遠目標。這個目標就是被不同的著作家分別地稱之為自我實現、自我現實化、整合、心理健康、個別化、自主性、創造力、生產力的東西。但是，所有這些著作家都一致同意，這個目標就是使人的潛能現實化，也就是說，使這個人成為有完美人性的，成為這個人能夠成為的一切。

但是，有時這個人自己並不了解這一點，這也是實際情況。我們，進行觀察和研究的心理學家們，創立了這個概念，以便綜合和闡明許多不同的資料。就某個人本身來說，所有他所知道的只是，他是極端渴望愛的，而且他想，如果他獲得了愛，他就會永遠快樂和滿足。他並不清楚，在這個滿足到來之後，在前頭他還有追求的目標；他也不清楚，一個基本需要的滿足，就會出現另一“更高級”需要佔統治地位的意識。就他所關心的範圍來說，這個與生活本身同義的、絕對的、最終的價值，就是在特定時期內支配他的、需要階梯上的任何一種需要。因此，這些基本需要或基本價值，既可以看作目的，又可以看作是達到一個終極目的的手段。的確，有一個單獨的、終極的價值，或者說人生的目的。然而，這也是同樣確實的，即我們有一個有層次的、發展着的、綜合地相互聯繫起來的價值體系。

這個需要層次的概念，也有助於解決存在（Being）和形成（Becoming）之間明顯的對立矛盾。確實，人在永恆地追求着終極的人的狀態，但無論如何，這種狀態本身可能是一種不同的形成和成長（growing）。終極的人的狀態彷彿是注定我們要永遠力求達到、而又永遠不可能達到的一種狀態。有幸，我們現在已經知道這並不是真理性的，或者說至少這並不是唯一的真理，還有與它結合在一起的另一個真理。我們一次又一次地，由於良好的形成過程，受到了絕對存在的暫時狀態即高峰體驗的獎賞。基本需要得到滿足，給予我們許多高峰體驗，而每一個高峰體驗本身就是絕對的樂事和完美，足以證實人生不需要比它們自身更多的東西了。這可以說是對這種思想的反駁，即認為天堂存在於人生道路終點之外的某個地方。可以這樣說，天堂似乎就在我們日常奮鬥生活的前面等候着我們，準備讓我們跨進並享受它。一旦我們跨進天堂，我們就能永遠記得它，並且用這種記憶作為我們的能源，在我們自己遭受壓力的時候支撐我們。

不僅如此，而且一時一刻的形成本身，在絕對的意義上說，就是有內在獎賞和內在樂趣的。如果說它們不是高山式的高峰體驗，至少它們也是丘陵式的體驗，是絕對的微光，是自我證實的樂趣，是存在的微小瞬間，存在和形成不是彼此抵觸和相互排斥的。

我應該把這一點說清楚，我打算把向前（成長和超越）的天堂同向後（倒退）的天堂區別開。“高級的涅槃”和“低級的涅槃”是完全不同的，雖然許多診療家習慣上把二者混淆起來了。

自我實現——成長

在另一個地方，我已公佈了對所有那些證據的評述，正是這些證據，迫使我們發展了健康成長的概念，以及自我實現傾向的概念。這個概念在一定程度上是演繹性的，就是說，除非我們假設這樣一個概念，不然的話就會使人的許多行為喪失意義。在科學的原理上，這和我們發現必然有一個早已存在但迄今沒有見過的行星是一樣的，因為只有它的存在才能解釋其他許多觀察資料的意義。

還有一些直接臨床的和人格的證據，以及日益增多的測驗資料支持這個信念。現在我們肯定可以斷言，至少已經舉出了一種合情合理的、推理的、經驗的實例，證明在人的內部存在着一種向一定方向成長的趨勢或需要，這個方向一般地可以概括為自我實現，或心理的健康成長。或者可以具體地概述為，向自我實現的各個方面和一切副次方面成長，也就是說，他有一種內部的壓力，指向人格的統一和自發地表現，完全的個別化和同一性，指向探索真理的、成為有創造力的、成長美好的人，等等。即人是如此構造的，他堅持向着越來越完美的存在前進，而這也就意味着，他堅持向着大多數人願意叫做美好的價值前進，向着安詳、仁慈、英勇、正直、熱愛、無私、善行前進。

要提出這裏要求什麼和不要求什麼的界限，是一個棘手的問題。就我自己進行的研究來說，它們大多是在可以說已經取得“成功的”成人身上進行的。我只有很少有關不成功的、掉隊的人

的資料。從奧林匹克運動會獲獎者那裏做出的推論，是完全可以承認的。從原則上說，完全能推論出人究竟能跑多快、跳多高、舉多重。我們也可以推論出任何新生兒的能力。但是，這些實際的可能性，並沒有告訴我們有關統計資料、機率、可能性的任何東西。這種情況對於自我實現的人來說也同樣，正如比勒公正地強調指出過的那樣。

此外，我們應當細心地注意到，向着完美人性和健康成長的傾向，並不是人身上唯一的傾向。正如我們在第四章中已經看到過的那樣，我們在同樣的人身上，也可以發現死的願望、畏懼、防禦和退化的傾向，等等。

雖然他們在數量上很少，然而我們從直接研究這些高度發展的、最成熟的、心理最健康的個體中，能夠學到有關價值的大量知識（我們也可以從研究普通人的高峰體驗，學到關於價值的知識，這時他們暫時地自我實現了）。這是因為他們是最完美的人。例如，他們是保留和發展了人類智能的人，尤其是保留和發展了規定人的、並把人同猿猴分開的那些智能。（這符合哈特曼 **Hartman** 關於同樣問題所持的價值論觀點，他把好人看作是具備更多的規定“人”的概念特性的人。）從發展的觀點來看，這些個體是更完善地發展了的人，他們沒有固着在不成熟、不完善的成長水準上。我的這種說法，並不比分類學家選擇蝴蝶的類型樣本，或醫生選擇身體最健康的年輕人，更多地乞靈於神秘、先驗或機會。他們也同我一樣，尋找“完善、成熟、健康的樣品”作為標本。一種程序，一種傳統的做法，從原則上說是可以重複的。

完善人性，不僅可以根據已經確定的“人”的概念下定義，

也就是不僅可以根據人類常模下定義，而且，它也可以有一個描述性的、分類的、能夠測量的、心理學的定義。現在，從幾個開端性的研究和不計其數的診療經驗中，我們已經具有了有關充分發展、成長良好的人的特點的某種概念。這些特點不僅是可以進行客觀描述的，而且，它們在主觀上也是獎賞性的、令人愉快的和起強化作用的。

在健康人的樣本上，在客觀上可以描述並測量的特點有：

1. 更清晰、更有效地感知現實。
2. 更能接受經驗。
3. 增進了人的整合、完整和統一。
4. 增長了的自發性、表現性；充分運行；生氣勃勃。
5. 真正的自我；牢固的同一性；自主、獨特性。
6. 增長了的客觀性，超然，超越自我。
7. 創造性的重新獲得。
8. 融合具體和抽象的能力。
9. 民主的性格結構。
10. 愛的能力，等。

所有這些特性，都需要經過研究進一步證實和闡明。但是，這種研究是可行的，這一點則是確實無誤的。

另外，對自我實現和良好成長也有主觀上的肯定和強化。這就是生活中的興味感，幸福和欣快感，安詳感，快樂感，鎮靜感，責任感，對自己處理刺激、焦慮等問題的能力的信任感等。背棄自我、固結、倒退，依靠畏懼而不是依靠成長過生活等的主觀標誌，就是焦慮、絕望、厭煩、不能享受、固有內疚、內在羞愧、無目的、無聊、缺乏同一性等等這樣的感覺。

這些主觀上的反應，也是可以進行研究和闡明的。我們具有適於研究這些問題的診斷技術。

自我實現的人的自由選擇（在那些能夠從多種多樣的可能性中進行真正選擇的情境中），恰恰是我斷言能夠作為自然的價值體系進行描述性研究的東西。這和觀察者的希望絕對沒有關係，也就是說，它是“科學的”。我不是說“他應該選擇這個或者那個”，而只是說“被允許自由選擇的健康人選擇了這個或者那個”。這就好像是問：“最好的人的價值觀是什麼？”，而不是問：“他們的價值觀應該是什麼？”或者“他們應該成為什麼樣的人？”（請把這種看法，與亞里士多德的信念“正是對好人來說有價值的和適意的那些東西，才是真正寶貴的和令人愉快的東西”進行比較）。

而且，我認為，這些發現可以推廣到大多數人身上去，因為在我看來（以及在其他人看來），似乎大多數人（也許是一切人）都傾向於自我實現（這一點在治療、特別是在揭露性的治療經驗中，看得特別明顯），而且，至少從原則上說，似乎大多數人都是有能力自我實現的。

如果現存的各種各樣的宗教，都可以理解為人類渴望（即人們只要有可能就會願意變成的那樣）的表現的話，那麼，在這裏也可以看到這種斷言的證實，即所有人都嚮往自我實現，或者說，都有自我實現的傾向。因為我們描述的自我實現者的特性，在許多方面與宗教強烈主張的理想是類似的，例如，超越自我，真、善、美的融合，助人，智慧，正直和自然，超越自私和個人的動機，脫離“低級”欲望而趨向“高級”願望，增進友誼和慈愛，善於區別目的（寧靜、安詳、平和）和手段（金錢、權力、地

位)，減少敵意、殘忍和破壞（儘管果斷、正當義憤、自我肯定等很可能因之而上升）。

1. 從所有這些自由選擇實驗中，從動力動機理論的發展中，從心理治療的調查中，得出的是一個非常革命的結論，這個結論就是，我們最深蘊的需要本身，不是危險的、邪惡的或不好的。這樣，就打開了解決人的內部這些分裂的前景，即有了解決光明的和黑暗的、傳統的和浪漫的、科學的和詩意的東西之間，以及理性和衝動、工作和娛樂、言語和前言語、成熟和幼稚、男性和女性、成長和倒退之間的分裂的前景。

2. 同我們人性哲學上這種變化並行的主要社會情況，是一種迅速增長的傾向：把文化看作是滿足、阻撓或控制需要的工具。現在，我們可以拋棄這樣一些幾乎是普遍性的錯誤了，即認為個人的和社會的興趣是相互排斥和對立的，或者認為文明是控制、警戒人的本能衝動的主要機制。所有這些陳腐的原理，都被這種新的可能性，即健康的文化將促進普遍的自我實現肅清了。

3. 只有在健康人身上，才有在體驗時的主觀快樂、趨向這種體驗的衝動或希望和對這種體驗的“基本需要”之間密切的相關關係（這種體驗對於他從長遠來說是好的）。只有這種人才既嚮往對自己有益的東西，也嚮往對其他人有益的東西，這樣才能全心全意地享受它，並且感到滿意。對於這樣的人來說，在成為享受的意義上看，德行本身就是它自己的報償。他們自發地傾向做公正的事，因為這些事是他們願意做的，他們需要做的，他們贊成的，以及做這些事是他們的享受，並且願意繼續享受下去。

正是這個統一體、整個相關的網絡，由於人得了心理疾病，就瓦解成分離和衝突的了。這時，他願意做的事，可能是對他不

好的事了；彷彿他做的這件事，他能不享受有它；彷彿他享受它，而同時又可以不贊成它。因此，享受本身可能是有毒的，或可能迅速消失的。他開始享受的東西，可能後來他就不再享受它。他的衝動、欲望以及享受，這時就變得對生活很少指導意義了。隨後，他必定要懷疑和擔心衝動和享受會把他引入歧途。這樣，他就陷入了衝突、分裂、猶豫不決的狀況。一句話，他就陷入了內部衝突狀態。

就哲學的理論來說，歷史上許多二難推理和矛盾，都被這個發現解決了。享樂主義的理論，對健康人起作用，對病人沒有起作用。真、善、美扮演某種相關的角色，但是，只有在健康人身上，它們的聯繫才是強固的。

4. 自我實現只在為數很少的人那裏是相對完成的“事態”。但在大多數人那裏，自我實現只是希望，嚮往和追求。然而，還沒有達到的“某物”，在診斷上顯示為指向健康、整合、成長的驅力。投射測驗也能探測到做為潛能的這種傾向，但不是作為外顯行為，正如X光能夠探測到有外部表現之前的早期病變的情形一樣。

對於我們來說，這就意味着，某人是什麼和他能成為什麼，對心理學家是同時存在的，因而，就解決了存在和形成之間的二難推理。潛能不僅僅是“將要是”或者“可能是”；而且它們現在就存在着。自我實現的價值作為目標存在着，而且它們也是真實的，儘管還沒有現實化。人既是他正在是的那種人，同時又是他嚮往成為的那樣的人。

成長和環境

人按着他自己的本性，表明有指向越來越完善的存在、越來越多地完全實現其人性的壓力。這一點與下述事實具有同樣精確的自然科學的意義。一棵橡樹籽可以說“迫切要求”成長為一棵橡樹；一隻老虎可以看成是正向老虎的樣子“推進”；一匹馬也朝着馬前進。人最終不是被澆鑄成或塑造成人的、或教育成人的。環境的作用，最終只是容許或幫助他使他自己的潛能現實化，而不是實現環境的潛能。環境並不賦予人潛能或智能；是人自身以萌芽或胚胎的形態具有這些潛能，正如他有胚胎形式的胳膊和腿一樣。創造性、自發性、個性、真誠、關心別人、愛的能力、嚮往真理等，全都是胚胎形式的潛能，屬於人類全體成員的，正如他的胳膊、腿、腦、眼睛一樣。

這一點與那些明確證實生活在家庭和社會之中是實現這些人性潛能的絕對必要條件的資料，並不是矛盾的。讓我避開這種混亂狀態吧。反正一個教師、一種文化不能創造一個人。愛的能力、好奇、哲學化、象徵化、創造性等等，不是灌輸到他內部去的。要用容許、促進、鼓勵、幫助的方法，把以胚胎形式存在的東西，變成真實的實際的東西。同一個母親或同一種文化，以完全相同的方式對待一隻小貓或小狗，不可能把它們製造成人。文化是陽光、食物和水；但它不是種子。

“本能”論

在自我實現、自我、真正人性等方面進行研究工作的思想家團體，相當牢固地制定了他們令人信服的理論：人有使他們自己現實化的傾向。根據內涵，人極力要完成他自己真正的本性，忠於自己的職守，成為真正的、自發的、正直表現的人，在他自己深刻的內部本性中，尋求他活動的根源。

當然，這只是一種理想式的意見。我們應當充分地警覺，大多數成人不知道怎樣成為真正的人，以及如果他們“表現”他們自己，那麼他們就可能不僅給自己，而且也可能給別人帶來大災大難。對強姦犯和肆虐犯的這種問題：“我為什麼就不應該信任和表現我自己呢？”我們應該怎樣回答呢？

這些思想家，作為一個團體，在幾個方面是疏忽了的。他們包含了這些沒有搞清楚的東西，即如果你能夠真正的行動，那麼你就行動得很好，以及如果你從內部發射出活動，那麼就會是好的和正確的行為。顯然包含的意思是：這個內部的核心，這個真正的自我是好的，可信賴的、合乎道德的。這個論斷與人有實現他自己的傾向那個論斷，顯然是可以分開的，而且是需要分別證明的（我認為是這樣）。此外，這些著作家作為一個團體，很明確地迴避對這個內部核心進行決定性的闡述，即它在某種程度上必定是遺傳而來的。或者說，他們在談到這個內部核心時，並不像談任何其他東西時那樣詳細。

換句話說，我們必須抓住“本能”論，或者像我寧願採用的概念——基本需要論。我們抓住原始的、固有的、在一定程度上由遺傳決定的需要、衝動、渴望的研究，可以說這也就是人的價值的研究。我們不能既玩弄生物學的策略，又玩弄社會學的策略，我們不能既斷言文化創造了每一樣東西，又斷言人具有遺傳

H9
or
H9

的天性。這兩種對立的說法不能共存。

在本能領域中的所有問題裏，我們知道得最少，而又應該知道得最多的一個問題，是關於攻擊、敵視、憎恨、破壞性的問題。弗洛伊德主義者斷言這是本能性的；大多數其他動力心理學家則斷言，這些並不是直接本能性的，任何時候這些都是由於類似本能的或基本的需要受到挫折而引起的反應。這些資料另一個可能的解釋——我認為是較好的一種解釋，則強調這是由於心理健康的增進或惡化而引起的憤怒的質變。在比較健康的人身上，憤怒是反應性的（對當前情境的反應），而不是產生於過去的性格性累積。就是說，它是對現實中當前某種事物的反應，例如，它是對不公正、剝削或侵犯的現實主義的效應性反應，而不是由於很久以前某人犯的錯誤而現在把仇恨錯誤地和無效地發泄到清白的旁觀者身上。憤怒並沒有隨着心理健康的到達而消失，而是採取了果斷的、自我肯定的、自我保護的、正當義憤的、同邪惡做鬥爭的等等形式。這種健康人很容易成為比普通人更有戰鬥力的為正義而戰的戰士。

總之，健康的進攻行為，採取人格力量和自我肯定的形式。不健康的人、不幸的人或被剝削者的進攻行為，有可能帶有惡意、帶有暴虐、盲目破壞、跋扈和殘忍的味道^①。

看來，這個問題用這種方式討論是可以研究的，如前面有關論文中的研究那樣。

① 關於進攻行為或破壞行為有許多爭論，馬斯洛的看法只是其中的一種。這是一個值得進一步探討的問題。——譯者

控制和限制的問題

擺在內在道德論者面前的另一個問題，是說明自律的原因。通常，自律只在自我實現的、真正的、名副其實的人身上發現，而在平常人身上並沒有發現自律。

在這些健康人身上，我們發現責任和愉快是一回事，同樣，工作和娛樂、利己和利他、個人主義和忘我無私，也是一回事。我們只知道他們是這種情況，但是我們不知道他們怎樣變成這個樣子的。我有一種強烈的直覺，即具有這種真正的、完美人性的人，只是實現了許多人都能夠實現的東西。然而，我們也面臨這種嚴酷的事實：達到這個目標的人是如此之少，在一百或二百人中可能只有一個人達到。對於人類，我們可能是懷有希望的，因為從原則上看，任何人都可能成為美好的和健康的人。但是，我們也必然覺得悲哀，因為實際上成為好人的為數甚少。如果我們打算找出某些人成為好人、另一些人沒成為好人的原因，那麼，研究自我實現者的生活史，查明他們是怎麼達到這種狀況的，就成了我們十分注意的研究課題。

我們已經知道，健康成長最主要的先決條件，是基本需要的滿足（神經病經常是缺失性疾病，像維生素缺乏症那樣）。但是，我們也認識到，無節制的縱慾和滿足，也有它自己的危險後果。

例如，精神變態的性格，“口唇性格”，無責任感，不能承擔壓力，寵壞，不成熟性，某種性格紊亂等等。研究的發現雖然很少，但是現在已有大量適用的診療和教育的經驗使我們能夠做出合情合理的猜測。年幼兒童不僅需要滿足，他們也需要學會限

研究
心理
健康
和
自我
實現
的人

制他的滿足，他應當認識到其他人也在尋求滿足，即使是他的父母親也在尋求滿足，就是說他應該認識到，其他人不僅僅是他達到自己目的的手段。這就意味着，需要控制、延遲、限制、放棄自己的要求，以及忍受挫折和自律。只有對自律的人和負責的人，我們才可以說：“按照你的意願幹吧！很可能這樣是完全正確的。”

倒退——心理病理學

我們也必須正視成長道路上的停滯問題；就是說要正視停止成長和逃避成長，固着，倒退，以及防禦的問題，即心理病理學感興趣的問題，或者像許多人喜歡說的，疾病問題。

如此衆多的人沒有真正的同一性，如此缺乏做出自己的決定和抉擇的能力，原因是什麼呢？

1. 這些指向自我完成的衝動和定向傾向，雖然是固有的，然而却是非常微弱的。因此，同具有強烈本能的其他動物，形成了鮮明對照，人的這些衝動很易於被習慣、被對它們不正確的社會態度、被創傷性事件、被錯誤的教育所淹沒。因此，選擇和責任問題，在人類比在任何別的物種上，要尖銳得多。

2 在西方的文化中，歷史已決定有一種特殊的傾向，即把人的這些類似本能的需要，設想為是壞的或惡的。作為這種傾向的後果，便以控制、壓抑、鎮壓、約束人的這個原初天性為目的，設立了許多文化機構。 *知到*

3. 有兩種力，而不只是有一種力在拉個體。除了有一種把他

向前推向健康的壓力之外，還有一種可怕的拉他倒退的力，使他生病和軟弱的力。我們或者是向前，朝着“高級涅槃”前進，或者向後，朝着“低級涅槃”倒退。

我認為，過去和現在的價值理論和倫理理論主要的真正的缺點，是沒有足夠的心理病理學和心理治療學的知識。在整個歷史上，博學的人已在人類面前，宣述了德行和善的美妙，心理健康和自我完成固有的稱心如意。然而，大多數人仍然隨便地拒絕領受奉獻給他們的幸福和自尊。什麼東西也沒留給那些導師們，而是不斷地交替着惱怒、急躁、幻滅、斥責、規勸和失望。很多人已經舉手贊成，並且談論起原罪和固有邪惡來了，而且還推論出了人只能被人類以外的力量所挽救的結論。

在這中間存放着巨量的、豐富的、有啓發的動力心理學和心理治療的文獻，這是一個有關人的弱點和畏懼的巨大知識庫。我們了解到許多人做壞事的原因，他們造成自己的悲劇和自毀的原因，他們墮落和生病的原因。而且從這裏出發也洞察到，人的大量（雖然不是全部）邪惡是由於人的軟弱和無知，而這種軟弱和無知是可以理解的，可以寬恕的，而且也是可以治好的。

我覺得，如此衆多的學者和科學家，如此衆多的哲學家 and 神學家，在談論人的價值的善惡時，完全無視下述這些明白無誤的事實：即專業的心理治療學家每天都在轉變和改善着人性，每天都在幫助人變成更強大的、更有道德的、更有創造性的、更和藹的、更熱愛的、更利他的、更安詳的人。這種情況有時是可笑的，有時是很可悲的。人的這種提高，只是改善自我認識和自我承認的一些後果。這種自我認識，還可能在各種不同的程度上產生許多其他後果。

那怕只是觸及一下，這個問題也太複雜了。我能做的一切，只是勾畫出價值理論的為數很少的幾點結論。

1. 自知看來是自我改善的主要途徑，儘管它不是唯一的途徑。 **自知**

2 對於大多數人來說，自知和自我改善是非常困難的。它需要巨大的勇氣和要通過長期的鬥爭。

3. 雖然熟練的專業治療專家的幫助，可以使改善的進程容易得多，但是，這決不是唯一的道路。從治療中學到的許多東西，可以運用到教育和家庭生活中去，也可以用到指導一個人自己的生活中去。

4. 只有通過這種心理病理治療的研究，一個人才能學會恰當地尊重和欣賞這種畏懼、倒退、防禦和保險的力量。學會尊重和這些力量，就使得幫助自己和別人健康成長的可能性變得大多了。不真實的樂觀，遲早意味着幻想破滅、憤怒和絕望。

5. 總而言之，在沒有同樣理解人的健康傾向的情況下，我們就永遠不可能理解他的弱點。不然的話，就會造成治療上的錯誤。但是，同樣在沒有理解人的弱點的情況下，我們也就永遠不可能充分理解人的力量並幫助他。不然的話，我們就會犯過分信任理性的錯誤。

如果我們希望幫助人成為更完善的人，那麼我們就必須不僅認清他們力求認識自己，而且要認清，他們也不願意，或者害怕、或者不能認識自己。只有充分認識疾病和健康之間的這種辯證法，我們才能使天平向健康一邊偏斜。

第六篇 與人交往 ①

〔美〕羅傑斯

我打算向你們談談我對人與人之間交流接觸這一玄妙問題的各種體會。我將告訴你們，我在這方面感到滿意的地方以及不滿意的地方。我把與人交流接觸稱之為玄妙的問題，是因為人與人之間的交流幾乎不可能達到完善的地步，它只可能是部分的。你們大概不會認為自己能被別人完全理解吧。我也一樣。不過，當我能夠與人進行真正的交流時，哪怕只是在某一個問題上，我都感到是一種無法言喻的報償。有時候，我感到自己已經接近一種與人交融的狀態，對這些轉瞬即逝的時刻，我特別珍視。

我願聽人傾訴

因此，我想談的第一種純真感情，就是我在傾聽別人對自己講出心裏話時所體會到的快樂。我想這是我長期形成的特點。我

① 譯自 Arkoff, A. (ed.), *Psychology and personal growth*, 1980, pp.179 ~ 187。

的臉上會出現一付感激的神情；他會感到如釋重負，頓時輕鬆起來。接着，他希望能更多地告訴我有關他自己的事情。他由於體會到一種新的自由感而激動萬分。我相信他此刻已經比較易於接受改變和更新。

我常常注意到，在治療過程和小組交談中，我愈能深刻地聽取別人的談話，對方就愈能顯示出更多的變化。我認為一個最為普遍的現象就是，當一個人意識到別人已經充分透徹地傾聽並理解了自己時，他的雙眼就會閃現出淚花。這實際上是快樂的眼淚。他好像在喃喃自語：“感謝上帝，終於有人聽懂了我的話，終於有人明白了我究竟是什麼樣的人。”這時，我就像看到了一個被關在地牢裏的囚犯，日復一日地用摩爾斯密碼輕輕地敲着牆壁，不斷送出信號，“有人聽得見我嗎？有人嗎？有人能聽見我嗎？”終於有一天，他突然聽見一陣微弱的敲壁聲，這是回答信號，“是的，我聽見了你。”就是這一簡單的回答，他立刻感到因擺脫了可怕的孤獨而輕鬆起來。他又變成了人。今天，有無以數計的人生活在這種與世隔絕的地牢裏。從外面無法看見他們的踪響，只能細心傾聽他們從地牢裏發出的微弱信息。

我願人聽我傾訴

現在讓我談談第二個體會，就是我希望人們能聽我傾訴出自己的心裏話。在我的一生中，有好幾次我感到自己因無法解決問題而火冒三丈，或者陷入苦惱不堪的惡性循環中而不能自拔，或者一時被絕望的心情和認為一切都毫無價值和意義的心情所壓倒

。可以肯定，在這些時候我已經處於病態的心理狀態。我比大多數人有幸的是，在這些時候我總能找到人傾訴自己的苦衷，由此使我從情緒紛亂中解脫出來。最幸運的是，他們往往能夠比我自己更深刻地傾聽和理解我的意思。他們僅僅聽我傾訴，從不進行褒貶評判。他們只是從各個角度和各種層次上傾聽、澄清或答覆我，對我所希望交流的思想作出反應。我以親身的體會可以證實，當你處於精神痛苦時，如果有人能聽你訴說衷腸，同時又不試圖評判你，不替你承擔責任，不打算改變你，你就會感到非常愉快。這時，我內心的緊張就會解除。我能和盤托出深藏在心底的令人恐怖的情感、罪過、失望、迷惘等等。這些東西已經成了我的全部體驗中的組成部分。當人們能夠聽我傾訴時，我可以通過一條新的途徑重新窺見自己的內心世界，可以繼續沿着生活之路走下去。使人萬分驚訝的是，如果有人傾聽並理解你，那些可怕的情感就立刻變得可以忍受，那些似乎不可思議的因素都會變得合乎情理易於解釋，而那些看來永遠無法澄清的迷惘困惑也都變成比較清澈透明的涓涓細流。我一直很珍視那些別人能以敏感的、充滿感情的、聚精會神的方式聽我傾訴的可貴時刻。

我感到十分滿意的是，我已經訓練和培養出了心理治療專家，他們憑自己的資格而絲毫不依賴於我或畏懼我。當我需要這類幫助的時候，當我經歷內心世界的突變和飛躍時，他們總是和我呆在一起，伴隨我度過這些陰暗而煩惱的時期。我深深體會到，我在發展用於病人的心理治療法的過程中，毫無疑問，我同時也不知不覺地發展了能用於自身的方法。

當我不能聽懂別人的時候

現在讓我轉入這一問題的令人不滿的方面。當我不能傾聽和理解說話人時，我會對自己感到不快。如果我只是沒有理解對方的言語，或只是未能集中注意而忽略了對方的意思，或只是對方的用詞使我費解，那麼我對自己僅僅感到一些不滿罷了。

但是，我會對自己真正感到憤怒，如果是因為我自以為已經知道對方要說什麼而根本沒有聽，事後我才意識到我所聽到的不過是我自以為他在訴說的意思而其實我什麼也沒聽清。更糟糕的是，如果我沒有聽進對方的話，是因為他的話可能具有如此強大的力量，足以改變我的觀點和行爲。不過，最壞的情況是，我力圖歪曲對方的信息，使之符合我預先希望他要說的話，於是我聽到的只是被曲解了的意思。這一點非常微妙，然而使人吃驚的是，我却特別精於此道。只需要將對方的話作一點點改變，將其本意作一點點歪曲，我就不僅能把他說的話完全變成我想聽的東西，而且把他本人也變成我所希望的人。直到對方表示抗議，或者我逐漸意識到自己正在不易察覺地竄改他的原意，這時我對自己簡直感到厭惡。從聽話人的角度，我也明白這將多麼令人沮喪，如果你被人看成是完全不同於你自己的那種人，或者你的話被人曲解爲你根本不含有的意思。這種情形往往導致憤怒、困惑和幻滅。

當別人不能理解自己的時候

這裏我想談的是，當我試圖向人表達自己內心世界深處的某些思想感情，而對方却無法理解時，我感到極度沮喪，於是又關起我心靈的門扉。當我冒險對人談出自己的心裏話，然而不被接受和理解時，我感受到一種使人泄氣和孤獨的體驗。我逐漸相信正是這種體驗造成了某些人的精神病變。他們對別人能否理解自己已不再抱有希望，一旦如此，越來越稀奇古怪的內心世界就成了他們的唯一生活天地。他們的生活中沒有與人交流接觸的體驗，我十分同情他們，因為我知道，當我試圖將自己那些隱秘的珍貴的突然閃現的情感對人表述，而對方却對此妄加評論，或肯定，或否定，或曲解我的本意時，我就會產生一種非常強烈的反應，“啊，對他談這些有什麼用！”在這種時候，任何人都能明白什麼是孤獨。

因此，你們都能看到在我的心目中，那種積極創造的、敏感準確的、富有感情而不帶有任何褒貶的傾聽和理解在人們的交往關係中是多麼重要。對別人，我應該如此。同時，我也希望別人這樣待我。我一生中已經有好幾次，別人的這種充分理解的傾聽對我來說已變得無比重要。當我這樣傾聽別人時，我感到自己的心靈在豐富發展；當別人能這樣傾聽我時，我則實實在在地感到自己的內心不僅在豐富發展，並且因解脫而輕鬆起來。

我追求真誠

我接着要談的是，如果我能真誠，如果我能把握自己的內心實在，我就感到心滿意足。我喜歡傾聽自己。要了解自己在某一

瞬間的體驗確非易事，不過我並不灰心喪氣，因為近年來我已經在這方面有了長足進步。我確信，要充分地把握自己在每一時刻的體驗，是一個人的畢生任務。沒有人能夠真正輕而易舉地把握住自己的全部內在體驗。

有時，我用“一致”（congruence）這個詞代替“真誠”（realness）。我用“一致”表達這樣一種意思：我的意識與我的內心體驗相一致，而我對人講述的又與我的意識相一致；於是，這三個層次相互一致，渾然一體。這時，我自己就是一個不可分割的整體。不過，很多時候，我跟其他人一樣並不完全一致。然而，我已經認識到，真誠或真實，或一致——無論你願意用什麼字眼來表示都可以——是人們交流接觸的基礎，也是人們的友好關係的前提。

要做到真誠這意味着什麼呢？我可以從不同領域提出大量不同的例子。但有一個意思就是，我們沒有理由害怕表現出自己的真實面目，要敢於拋棄一切保護性的掩飾，讓自己的本來模樣面對外界。我可以做到比較真誠，如果一旦我能認識到這樣一個事實：我有許多弱點和過錯，對自己應該懂得的東西常常一無所知，自己應該心胸開闊時却往往固執偏狹，還經常產生與周圍環境格格不入的思想感情。如果我與人接觸時不帶任何掩飾，不企圖矯揉造作地掩蓋自己的本色，我就可以學到許多東西，甚至從別人對我的批評和敵意中也能學到。這時，我也能感到更輕鬆解脫，與人也更加接近。此外，我這種甘願接受指責的態度，常常激起與我交往的人對我產生真摯感情，這對我是極大的報償。因此，只要我不對別人持戒備態度，不試圖用虛假的外表來掩飾自己，只要我盡力表現出我自己本身，我就能更多地領略到

生活的情趣。

與人交流我的真實內在體驗

當我敢於向人吐露我的真實內在體驗時，我有一種非常愉快的感覺。要作到這一點却很不容易，部分是因為我自己的內心體驗無時無刻不處於變化之中，部分是因為情感本身就十分複雜。通常，內心體驗和對人交流之間有一定的時間間隔，有時是一會兒功夫，有時是幾天、幾周、幾月等等。在這種情況下，我是先有體驗和感覺，過後才意識到；而且只有當我逐漸冷靜下來以後，我才敢於對人流露。不過，最使我感到愉快的時候是，我的內心體驗一產生就能立即向人傾訴。這時我能感到自己是真誠的、自然的，充滿了生氣。

這種真摯情感並不總是肯定和讚揚對方的。在我參加的一個“基礎交心小組”（basic encounter group）^①裏，有一個人總愛以一種在我看來純粹是虛假的方式大肆吹噓自己，他誇誇其談自命不凡，竭力靠裝腔作勢維持其虛假外表。他的手法老練，其他成員無不輕信受騙。我的憤怒日益強烈，最後我忍無可忍，終於衝口而出：“呸，廢話！”這一下戳穿了他的真面目。從此，他逐漸變得真誠起來，不再那樣大吹大擂，我們之間的關係也

^① 基礎交心小組：現代美國的一種精神治療方式，受治療者在組內自由與其他成員交流內心感情。也有人譯作“交朋友小組”。——譯註

有了改善。我因為讓他及時知道了我的憤怒心情而感到坦然舒暢。

很遺憾的是，我常常當時只能部分地覺察到自己的感情，特別是憤怒心情，我往往在事後才能充分意識到。我只能過後方知我曾有過什麼情感。當我在夜闌人靜之際，從睡夢中驚醒時，我才發現自己對某人懷有多麼強烈的敵意，才意識到在前一天我對他是多麼氣憤。現在，我知道了我當時可能爆發出來的是什麼感情，雖然有點為時太晚。但我至少懂得如果需要的話，第二天我可以去見他，向他表示我的憤怒。漸漸地，我學會了怎樣使自己更迅速地熟悉我的內心情感。在我參加的最後一個“基礎交心小組”裏，我對兩個人深感氣憤。對其中一人，我只是在半夜醒來時才意識到我對他的憤怒，而且不得等到第二天早上才告訴他。而對另一人，我能在憤怒心情產生時就立即意識到，並且當時就向他表示出來。在這兩個例子中，真實內心情感的交換產生了真正的交流，加強了人們之間的交往關係，並逐漸培養起一種相互熱愛的真摯情誼。不過，我在這方面是一個反應遲鈍進步緩慢的學生。

接觸別人的真情實意

接觸他人的真實內在體驗是一樁妙趣橫生的事情。在“基礎交心小組”內（這種小組提供了我近年來的經驗中極其重要的部分），有人不時會坦率而徹底地掏出他的心裏話。當一個人沒有躲藏在虛假的面紗後面，當他向人真誠地揭示自己的內心深處時

，他的舉止神態可以非常明顯地表現出來。每當這種情形出現時，我都立即表示讚賞和理解。我希望接觸到人們的真情實意。有時，他們表示出的是積極的情感，有時則是消極的。我想起一位“富有成就”的身負重任的科學家。他在一個規模龐大的電子公司裏擔任科研部門的負責人。一天，他在我們的小組裏鼓起勇氣講出了他的強烈孤獨感。他一生中沒有任何朋友，儘管他認識很多人。他說，“事實上，在這個世界中只有兩個人選與我保持着合乎人性的交往關係，這就是我的兩個孩子。”說完這話，他悲傷的淚珠像斷了線似的往下淌。我敢說這眼淚已經在他的心中存積了不知多少年。正是他這誠摯真實的孤獨使小組的全體成員深為感動，大家都樂意在精神上主動接近他。最重要的是，他敢於真誠坦白的勇氣使我們大家在交談中都受其影響，使我們拋棄了平時愛用的虛假面具，努力做到真誠相待。

當我沒有作到真誠的時候

我對自己非常失望，如果我在事後意識到自己會由於萬分害怕而不敢正視自己的內心體驗，結果沒有做到真誠一致。關於這一點，我的腦子裏立刻浮現出一個難於道出的實例。若干年前，我作為一名會員應邀去加利福尼亞州斯坦福大學的行為科學高級研究中心，從事一年的研究工作。所有研究人員都是來自這一領域的精萃，都是公認的知識淵博的傑出學者。毫無疑問，大家不免要競相炫耀一番自己的本領和成就。每一個會員都似乎覺得，自己能否給人一個深刻印象至關重要。於是大家都表現得過分自

信，學究氣十足。有好幾次，我發現自己也是如此，就像在扮演一個比我本身要更有信心更有能力的角色。我簡直無法告訴你們，當我意識到我的這種所作所為時，我是多麼厭惡自己。我不是我自己，我是在演戲。

如果我壓抑這種感情過久，我會懊悔不已，因為這種感情最終會以不正常的方式爆發出來，從而富有攻擊性和危害性。我有一位摯友，但是他有一種行為方式特別使我惱怒。因為慣常的禮儀謙讓，我過長時間地克制自己的怒氣。最後，我的怒火衝破束縛而迸發出來。這時，我的感情不僅僅表現為生氣，而是對他的猛烈攻擊。這場爆發嚴重損害了我們之間的友情，我們不得不花很長時間來重新彌合我們的關係。

如果我有足夠的勇氣允許別人按照自己的意願生活，甚至離開我，我會感到由衷的高興。我認為這種情形常常是可能的，而且具有一定的威脅性，因為從某種角度看，這對於處於領導地位的人和父母親來說確實是一種極大的考驗。我能容忍我的工作人員、病人或兒女因持有不同的意見、目的和價值觀念而自由獨立於我以外嗎？我想起紀伯倫^①關於婚姻的詩句，其中有幾行

① 紀伯倫 (K. J. Gibran, 1883 ~ 1931) : 黎巴嫩詩人、散文作家、畫家，生於黎巴嫩北部山鄉，後定居美國，直至逝世。他在青年時代以創作小說為主，定居美國後以寫散文為主。他用阿拉伯文寫成的作品主要有：《草原新娘》(1905)、《淚與笑》(1913)、《叛逆的靈魂》(1920)、《暴風雨》(1920)、《行列聖歌》(1918)等。他的英文作品主要有《瘋人》(1918)、《先驅者》(1920)、《先知》(1923)、《沙與沫》(1926)、《人之子耶穌》(1928)，等等。《先知》被認為是他的代表作。作者以智者臨

寫道：

……。

不過在你們的合一之中，要有間隙。

讓天風在你們中間舞盪。

彼此相愛，却不要做成愛的繫鏈：

只讓他在你們靈魂的沙岸中間，做一個流動的海。

……

彼此贈獻你們的心，却不要互相保留。

因為只有“生命”的手，才能把持你們的心。

要站在一處，却不要太密適：

因為殿裏的柱子，也是分立在兩旁，

橡樹和松柏，也不在彼此的蔭中生長。^①

我相信我的意思已經很明確。綜上所述就是，只要我能做到對人真誠坦率，或者只要我能感到或容忍別人對我真誠坦率，我就感到愉快滿意。只要我不能做到真誠待人，或者不能容忍別人如此，我就難免沮喪懊悔。我發現只要我能做到一致和真誠，我就能更好地幫助別人。同樣，當人們顯然是真誠一致的時候，他

別贈言的方式，論述了愛與美、生與死、婚姻與家庭等一系列人生和社會問題，充滿隱喻和哲理，具有東方色彩。——譯註

① 見《先知》“論婚姻”，P 10 ~ 11，人民文學出版社，1957年版，冰心譯。——譯註

們也能給我更大的幫助。當人與人之間都能襟懷坦白真誠相待時，這種珍貴難忘的心靈交融，就是猶太存在主義者馬丁·布伯^①所說的“余—汝關係”。這種人與人之間的心靈深處的接觸並不經常發生，但是我堅信，除非不時有這種情形發生，我們就不能算是真正的人。

讓人自由

我還有一點體會，即要讓人自由。在這方面，我學會並發展了較好的能力。儘管並非總是如此，我還是常常能夠在負責一個小組、一門課程、一班學生時，讓大家在心理上感到自由而無拘束。我能創造一種氣氛，使大家可以從容指導自己。起初，他們有些懷疑，以為我讓他們在課堂上自由自在是種圈套；其次，他們關心考試成績，認為自己的學習最終還是得受到老師的估價和評判。於是，我和學生們共同制定出辦法，以對付大學用成績來衡量學習的荒唐要求。從此，他們感到自己是真正自由的。他們的好奇心開始迸發出來。每一個人和每一個小組都開始追求自己的目標。他們變成了開拓者而非追隨者，竭力在自己的工作和學習中探求人生的意義。他們在完成沒有任何預定要求的課程時，

^① 馬丁·布伯 (Martin Buber, 1878 ~ 1965)：德國猶太宗教哲學家，《聖經》翻譯者，散文作家。他生於維也納，死於耶路撒冷。其主要著作有：《通往烏托邦的道路》、《但以理》(1913)、《漫談猶太教》(1923)、《余與汝》(1923)，等等。——譯註

比學習那些有預定要求的課程更加倍努力。我並不能總是創造出這樣的自由氣氛。我認為這完全是因為在我的內心深處，還隱藏着某種不願給人以充分自由的微妙情緒。正是這種情緒使我畏手畏腳。但是只有當我創造出這樣的自由氣氛時，教育才能成為真正名副其實的教育，才能變成一種頑強的探索和科學的研究，而不是大量很快就會過時或被遺忘的事實的簡單積累。只有這時，學生才能真正處於生命的過程之中，才能過一種絢麗多姿變化萬千的生活。在我所發展獲得的全部經驗中，我最珍視的部分之一，就是要經常在自己的周圍創造出一種自由氣氛。

接受愛和給與愛

這是我在人與人之間交往關係上的另一個經驗。我獲得這一經驗的過程既緩慢又痛苦。如果我能看到或者感到別人對自己的關心、理解、羨慕或誇獎，我的心中就會充滿溫暖和快意。但是，我却往往視而不見別人對自己的愛，這大概得歸咎於我過去經歷中的某些因素吧。很久以來，別人對我的任何讚譽和肯定，我幾乎不由自主地統統加以排斥。我對他們的反應總是這樣“誰，我？你恐怕不會關心我吧。你大概感興趣的是我的所做所為和我的成就，而不是我本身。”在這方面，我的治療法對我自己幫助不小。甚至現在，我還不能總是欣然接受別人對自己的深情厚意。但是，一旦我能做到這一點，我頓時會感到輕鬆起來。我知道有人恭維我，是因為有求於我。有人稱讚我，是因為害怕得罪我。近幾年來，有人羨慕我，是因為我已經成為“名人”和“權威”

。不過，我也看到這樣一個事實：有人是真正由衷地尊敬和摯愛我。我希望感受並且置身於這種溫情之中，因為只有當我真正接受這種充滿愛的感情時，我的孤獨感才有所減弱。

我發現如果我能夠真心實意地讚揚、關心或愛護某人，而且能夠將自己的這些情感向對方表達出來的話，這的確是件令人心靈充實豐富的體驗。跟其他許多人一樣，我過去常常害怕，這樣做會給自己招惹麻煩。“假如我關懷他，他可能趁機控制我，利用我，或者向我提出非分的要求。”我經歷了一個漫長的過程，才使自己在這方面不再如此謹小慎微。正像我的病人一樣，我也是慢慢地才懂得，無論是接受還是給與柔情和鼓勵都不是壞事。

這裏，我本來可以用我自己的經歷作為例子，但是經過反覆考慮，我發現這不免要涉及一些私事，從而可能導致公開其他人的身份。因此，我打算以另外兩個人的經歷為例，他們在給人以愛方面，甚至比我走得更遠。這兩個人是我的朋友，都是神父。我暫且將他們稱作喬伊和安迪。喬伊加入了我指導的一個基礎交心小組的活動，並深受其影響。安迪後來也加入了一個與我保持着聯繫的小組。數月後，我收到一封安迪的來信。全文如下：

親愛的卡爾·羅傑斯：

自從離開小組以來，我一直打算給您寫信。我以為自己可能會有一些空閒，這樣可以靜心坐下，認真匯集我在那三天裏所獲得的印象。我很快發現，要找到空閒時間幾乎是夢想，因此我覺得至少應該寫張短簡給您。

也許，我最好先向您敘述不久前發生的事情，以說明小組會的重要意義。

喬伊（另一位神父）一直在看護一位有精神分裂趨勢的嚴重精神病女性患者。她有極其強烈的自殺欲和罪惡感。她已經在精神病學家和心理學家身上破費了大筆錢財。一天下午，喬伊要我一同前往她家看她。我為她唱歌，彈奏吉他，與她交談。正如喬伊所希望的那樣，我們的交談很快就轉入基礎交心。交談中，她說她的雙手就等於她自己。她生氣時，她的手也會生氣；她高興時，她的手也感到高興；如果她骯髒污穢，她的手也一定骯髒污穢。她坐在離我不遠的長沙發上，邊說邊比手勢。我突然感到一陣衝動，走上前去，握住她的雙手，因為我根本不能接受她是骯髒污穢的說法。她對此最初的反應是，“謝謝您！”接着，她好像精神病發作了似的，不住地顫抖哭泣。我們後來得知，她由於過去經歷帶來的精神創傷，一直生活在驚嚇恐怖之中。喬伊用手圍住她的雙肩，我則死死地握住她的手不放。終於，她漸漸平息下來。她將我的手放在她的手中，接着又把我的手翻轉仔細看了看，然後問道，“您的心沒有裂口流血，對嗎？”我點點頭表示同意。“但是為什麼沒有呢？我是這麼骯髒污穢。”這樣交談大約有十分鐘後，她主動握住我的手，和我們變得越來越融洽接近。

過了一些時候，她的女兒，一個三年級小學生，突然驚叫起來。她在精神上也有很多問題，情緒極不穩定。我說了一聲“請原諒”，就站起身來走進裏間去看小姑娘。我坐在她的床邊，同她談話，給她唱歌，不一會兒，我把她抱在懷裏，一邊親吻她，一邊輕輕地搖她。

待她安靜下來後，我給她蓋好被子，叫她媽媽來陪着她。後來她媽媽告訴我，當她親吻女兒瑪麗，祝她晚安，然後準備離開去睡覺時，她突然感到一陣心緒衝動，她俯下身，再一次親吻女兒的前額。“這是替安迪神父吻你的。”瑪麗抬起頭，微笑着說，“媽媽，他特別愛我，對吧。”說完，她翻過身，很快就入睡了。

卡爾，我告訴您這些事情，因為您和交心會給了我很大的幫助，使我的言談舉止都能夠出自本能的反應，既自然又富有信任感。多少年來，我一直這樣用言語去勸慰安撫人們；從理論上講，我一直堅信這是一個人、一個基督教徒、一個神父的神聖職責。但是，我却始終不能達到這樣一步，即讓自己擺脫一切猶疑和顧慮，做到真正的自在自如。離開您的交心會後，我真正懂得了，自己不僅僅應該對人們說我愛他們，或者他們是值得愛的，更重要的是應該以行動表現出來，特別是當人們需要看到行動而不只是聽到言詞時。自那以後，我有好幾次通過這種或那種方式將自己對人們的愛表現出來，而不只是像以前那樣空口說說而已。這種方法給不少像那位母親和女兒一樣的人帶來了愉快和安寧，同時對我也一樣。

因此，我常常對交心小組充滿感激之情。正如您可以想見的那樣，我依然能夠非常生動清晰地回憶起小組成員之間的真摯的愛和溫暖。當時，我竭盡全力對自己和對您做到了真正的誠實。為了能有這樣的經歷，我不知道該怎樣感謝您才好，只有祝願您的生活更自由、

更誠實、更充滿愛。當我此刻回想起分別前後幾個小時的情形時，我的雙眼又裝滿了淚水。那時，我們深深地沉浸在一片溫暖的情意中，沒有匆忙，只有靜謐。在我的記憶中，沒有什麼能比這更動人，也沒有任何小組或團體能使我感到比這更真摯的愛。我可以這樣堅持下去，不過您可以看出我對交心會、對我們的小組以及對您是多麼感激。我祈願我也能像您和小組其他成員幫助過我那樣幫助別人。

謝謝！

我不敢肯定我也能做得像這兩個人那樣好，但我感到非常高興的是，他們部分是由於我的幫助而超過了我。我認為這就是和比自己年輕的人一起工作的令人興奮的方面。

同樣很有意義的是，我能親自證實這件事情的真實性。自從收到這封信以後，我跟安迪和喬伊更熟悉了。我也有機會認識了那位婦人，她的精神生活已經靠安迪和喬伊得以挽救。因此，我覺得自己的觀點已得到了證實；也就是說，接受或給與讚譽和愛，從本質上講並無害處，而是有利於人的正常生活的。

我比較能正確看待別人

由於我不再害怕給與或接受褒獎和肯定性意見，所以我變得比較能以讚賞的目光去正確看待別人。我漸漸相信，能這樣做的人並不多。父母愛自己的孩子，常常是爲了控制他們，而不是出

於對孩子本身的愛。我也漸漸懂得，正確看待一個人就如同欣賞日落的景色一樣。對自己，這樣的體驗使人愉悅；對別人，則有利於其身心健康。人與日落的景色一樣美，如果我能這樣比喻的話。事實上，我們之所以能夠真正欣賞日落，大概就在於我們無法控制它。當我在傍晚觀看日落時，我並不會說，“右邊角上的橙色應該淡些；底子上須再加一點紫色；雲彩的顏色還應該用少許淡紅。”我不會這樣說，因為我決不試圖去控制它。當日落展現在我們的面前時，我們以崇敬的心情注視着它。我對自己感到最爲滿意的時候是，我能用欣賞日落景色的同樣方式來感受我的工作人員和我的子孫們，以欣賞展現在我面前的千姿百態的生活，我想這種態度多少有些東方情調，但對我來說，這是最令人愉快的體驗。

因此在這個問題上，根據我的經驗，讚譽人和愛人以及被人讚譽和愛都能極大地提高和豐富生活。對一個人出於讚賞而非出於控制的愛，可以激發出他自己的特點。同時，一個人不是出於想控制人而愛人的話，他自己也能感到內心在不斷充實。這至少是我的經驗。

我珍視人們之間的交流接觸

作爲結束，我想說人們之間的交流接觸極有利於人的正常生活。我對自己能夠促進別人的成長和發展感到高興。如果別人能夠爲我創造有利於自己發展變化的氣氛時，我則感到自己的精神生活在豐富和充實。

因此，我特別重視聽取別人對自己的傾訴，充分了解他的痛苦、歡樂、恐懼、憤怒、惶惑、失望、決心和勇氣，等等。我更重視別人能否真正傾聽並理解我自己內心的這些情感。

在永無止境地追求真誠的過程中，如果此時此刻我能表現出自己內在的真正精神狀態，無論是憤怒、激情，還是困惑不解，我都感到萬分滿意。如果我能將自己的內心實在傳達給別人，從而與對方建立起更密切的“余—汝關係”，我就感到非常高興。

使我甚感欣慰的是，我在這方面已經取得很大的進步，我能毫無保留地接受他人的溫暖，同時也能關心愛護他人。我已經大大增強了給人以愛的 ability，不再擔心自己會陷入麻煩而裹足不前。

這些就是我在怎樣豐富和加強人與人之間的交流與接觸方面的經驗。我還遠遠談不上已經取得了多少成效，但我的確是在朝這樣一個方向努力，即把生活變成一種充滿溫暖、激動、不安、苦惱、歡欣的，豐富多彩的有意義的進程。