

葉頌壽

人本心理學

——一個新人性論的建立

我們正在學知，缺乏一種價值體系的存有狀態，乃是一種心裡病態。人類需要賴以生活與生存的一種價值觀，一種人生哲學，一種宗教或宗教感，正如陽光、養分或愛一樣的重要。

——馬思洛

引言

心理學一向是研究人的本性（Human nature）的科學。它使我們了解人之所以為人的特質，人的

一切意識、思想、情緒（喜怒哀樂）、興趣、人格及行為的諸多現象。然而，非常不幸，今日的心理學，尤其是流行於美國的心理學，大半籠罩於兩大偏狹、片面的心理學思潮的陰影之下，未能真正使人了解人性的全面真象。

其中之一思潮即由大師佛洛伊德所創始的心理分析。此派認為人皆受本能、欲望所驅使，但是由於社會文化的要求，人不得不把這些欲望壓抑至潛意識，而採取各種心理自衛機轉來適應。換言之，它只承認人的非理性的「本能」及潛意識，不知人尚有理性的

思考能力。因此它乃定一套「蔽於慾而不知人」的半人半狼心理學。

另一目前正炙手可熱的主流，就是由哈佛大學教授史金納(B. F. skinner)所代表的行為主義。它強調客觀的「科學」方法，即實驗與觀察，操作與實證的重要性。因此他們認定人並沒有什麼心靈、意識，更沒有意志、自由可言，把人當做迷宮中的老鼠，只有刺激反應，外在可見的行為表現。換言之，這種機械論也是一套「蔽於鼠而不知人」的老鼠心理學(Rat-Psychology，名心理學家阿爾波之用語)。

這種極端的生物決定論(前者)與社會文化決定論(後者)，隨着各種新的科學觀，機體心理學，自我心理學，存在心理學的興起，已經開始動搖崩潰了。自一九六〇年代開始，曾稱霸英美學壇的科學主義及化約主義(Reductionism)，所謂絕對「客觀」的科學知識觀，「只有而且只有」(Only and only if)的決定論，逐漸在卡爾波伯爾，米傑爾博蘭尼(M. Polanyi)等人的著作、思想影響下，面臨衰落、破產及崩潰的命運。在此同時，社會科學也興起了新的思潮及革命，人類學之結構主義，社會學之批判

學派，現象學派，民俗方法學(ethnomethodology)，皆是新的思考方向。而在心理學上，表現出來的就是目前正方興未艾，日益蓬勃發展的人本心理學。人本心理學試圖超越行為主義心理學及心理分析，重新提出一個整體的、開放的人性觀，補充、修正這兩派的以偏概全的獨眼世界。一九六一年，「人本心理學季刊」的創刊，正代表此派諸家的結合，新的思想方向的醞釀及新的心理學的建立、發展。

這心理學第三勢力或第三思潮，主要的發揚者，提倡人，有馬思洛(A. Maslow 1908~1970，美籍俄裔猶太人)、羅傑思(C. Rogers 1901~1987，患者中心療法創始人)、羅洛梅(Rollo May 1909~1992，名心理分析家)、阿爾波(G. Allport 1897~1967，名人格心理學家)等諸人。本文主要是根據最足以代表本派特色的創始人，馬思洛的學說見解，參以其它諸家主張，介紹、闡述人本心理學的中心思想。

認知的三層面

我所生存的世界可以說是——張由許多不同的現象交織而成的網。我們之認識、了解這世界及自己，首先是經由自己的感官去感覺自己的存在，他人它物的存在，並經驗到這世界物體的諸多形象，如顏色、形狀、大小、數目等。然而只有感覺及經驗，尚不足以認識世界，因為吾人由感覺經驗所擷取的資料，只是粗糙、雜亂無章的表象。

因此，人進一步透過理性、思考能力，來過濾自己的感覺經驗，重新組合這些資料，加以分析、整理，化混沌為秩序，而理解一些世界的法則、規律，認識現象的次序。而在這種組合、分析過程中，人已經有所選擇，加入了主觀的運作，因而人對世界的認知也就無法完全保持絕對的客觀。

但是不論是感覺經驗或理性，都只是認識、了解物理世界的方法或層面。無法據以完全了解人理世界（或人文世界）。因為人文現象包含了人與人之間的互動交流，人底感情、意識思想及信仰之交流運作，人所創造的心靈世界：藝術、宗教、哲學、倫理等。唯有透過直觀、同感（*empathy*），才能透視這些人文現象，把握其本質及意義。這也就是現象學的本

質直觀（*intuition of essence*）方法。

這三種認知層面，羅傑思稱之為「主觀認知」，「客觀認知」及「人際認知」或現象學認知（*interpersonal knowing, phenomenological knowledge*）。人本心理學在方法上或認知上的主張，主要就是間接受現象學的影響，直接受由歐陸傳來的存在心理學或存在分析的影響，以個人的主體經驗為其體系之根基。

除此之外，博蘭尼的巨著「個人知識」（*Personal knowledge*）於一九五八年之出版，其所闡示的充滿深邃卓智的知識論，也帶給人本心理學莫大衝激，成為其在方法上的重要源頭之一。博蘭尼認為科學家與文學家之間在本質上沒有區別，皆含有知識的熱情（*intellectual passion*），直覺及想像。任何科學的發現皆需靠直覺的飛躍，猜度與想像力，任何學科在尋求知識的過程中，「個人」都是直接參與的，無法排除個人的情感、價值判斷（所謂 *personal participation*）。而絕對客觀是荒謬不經的。他說：「因為身為人類，我們不可避免地必須經由我們自身內的核心，透視這宇宙，而且以人之互

動過程所形成的人的語言來表達這一認識。任何企圖從我們之世界的圖象，剝除我們人的視野，必然會淪為荒謬。」

基於這一認識，人本心理學的探究對象，遂不只是行為，也包含主體的個人及其心靈，主體所體驗到的他人及心靈，從而開展了一種新的人性論。

人的本性和需求

人本心理學認為每一個人皆具有一種基本的內在天性，它可說是天生的本能。在這本性內包含了基本需求，能力，天賦、生理平衡，器質構造等等。這些本能乃是諸種潛能，而非最後的實現（final actualizations）。人的潛能也受心靈之外的決定因素（extra-psychic determinants）所決定，形成或實現。換言之，這些內在性也受文化、家庭、環境、學習的影響。由此可見，人本心理學顯然並沒有完全抹煞文化及生物的決定因素，只反對極端的生物決定論，及文化決定論。事實上，關於前者，馬思洛曾清楚明白的表示過：「我以為我自己是屬佛洛伊德派

，但不完全是佛洛伊德主義者。」而後者，他也說過：「人在基本上，並不是被塑造形成人性，或被教示為人，環境的角色終極上乃是讓他或助他實現他自己的潛能，而非它自身的潛能。……文化只是陽光、食物及水：它不是種子。」換言之，社會文化不是唯一的，亦非全部的決定因素。

人本心理學認為人與動物不同，人乃是環境的主體。人不是被動的木偶，無助地受外在力量所決定、操縱，而是一個主動的、自動自發的、能充分自制的人。人能够經由自己的意志，來創造情境，決定自己的命運。因此只有研究健康的、人格健全的人，才真正的能够了解人性。所以馬思洛把只研究病態的人之心理分析稱為「半生不熟的心理學」（half-psychology）。而行為主義則是由於對擬人化（anthropomorphizing）動物心理學的有意義反動，但矯枉過正，反成了擬鼠化（rodentomorphized）人類心理學。而意義治療學創始人弗蘭克（V. Frankl）乾脆就直斥這些化約主義為「唯我獨尊」（Nothing-but-ness）觀的新虛無主義，以別於舊虛無主義的「空無」觀（Nothingness）——

同時，人不只是抽象的存在，而且也是具體的，有血有肉的生命。在人的內在基本核心裏，沒有人是與別人一樣的。因此他有自己的理想，自己的個性，自己的成長方式與生活方式。每一個人都是獨一無二，不可替代的。因此人本心理學主張心理學應該花費更多的時間，研究獨特的個人，把握個體的特性。但這並不表示，人本心理學否定人有普遍的人性。恰恰相反，人本心理學所主張的人的基本需求，或人性，大都是人們所普遍共有的，例如對愛的需求，就是一切人都有的天性。只有一部分需求或人格受不同的社會文化之影響，而有不同。這點可說近於名文化人類學家克羅孔（C. Kluckhohn）所說的分殊文化中的普同人性。

這些人所共有的基本需求，依據馬思洛的見解，可分成五個層次，每一層次皆在其底下的層次滿足後，才產生出來，或獲得進一步滿足。首先，人最基本的欲望或需求，是生物性的需求：包含生理、飢餓、性慾的滿足。這一需求滿足之後，人就開始第二層次的的需求，即求安全的需求，也就是免除痛苦、恐懼的需要，求乞安全、秩序、安定的需要。進一步的第

三層次需求是愛的需求，它包括「從屬感的需要」。亦即需求友情溫暖，愛人的體貼，妻子的關懷等等。

前面這三種需求獲得滿足之後，就產生了第四層次的「自尊的需求」，即對「自我之穩定、堅強及高評價的需求，自尊及受人尊重」的欲望。換言之，即人人皆希望受人尊重，拿自我理想形象的需求。最後也是最高的層次，就是「自我實現」（Self-actualization）的需求。亦即人人皆有朝向一種理想，一個目標或實現自我的完遂，尋求人生的意義，肯定自我的價值及意義的需要。也就是人人皆擁有無限的潛能，同時皆有使這種潛能充分發揮，創造人生價值的需要。這一點可說是人本心理學最重要、最深刻的洞識。幾乎所有的人本心理學名家，皆宣稱人人皆是朝向人生目標或意義的完遂。羅傑思及杭尼謂之為自我體現（Self-realization），夏洛蒂布勒（C. Butler）則謂之為「自我完遂」（Self-fulfillment），弗蘭克謂之為「自我超越」。

不過馬思洛到了晚年，已對這基本人性，或動機論略有修正。把前四種需求稱為基本需要或匱乏動機

(Deficiency motivation)，最後之自我實現需求稱為「高層需要」(Metanecd)或成長動機(Growth-motivation)，包含能充分發揮潛能，尋求自我完成，或對真、善、美，完整人性的追求。這一需求並不一定要在前四種需要皆滿足後，才會產生。而且這一需求本身並沒有層次的差別，人對真善美的追求也沒有高低層次之分。假如這高層需求未能獲得滿足，則造成人的疏離，痛苦不安及苦悶、大儒主義。這是今日人心病態之由來。

同時，人本心理學認為人性主要是「非善非惡，甚至是本善」的，基本上是健康、美好、善良的，只有在心理到障礙或社會文化的污染，才會成為病態。我們所應探究的應是健康的人性。因此馬思洛從對偉人的人格探究中，發現他們皆具有如下特性：他們皆是腳踏實地的，皆能接受自己、他人及大自然的本來面目。他們皆是自動自主的，皆能問題中心而非自我中心，他們皆曾具有豐富深刻的神秘體驗或精神體驗，皆具有創造的潛能，並能將之充分發揮，皆能超越環境而有所創造。

易言之，健康的偉大人格，就是能達到「自我實

現」的人，他們所體驗到的神秘或精神的經驗，就是馬思洛所創用的「高峯體驗」(Peak-experience)，這是人生之最高境界。

自我實現與高峯體驗

馬思洛最初把「自我實現」，當做動機層次中最高的，一種，然而後來由於受到存在心理學及其他心理學家的影響，遂擴大其內涵，而為理想人格的整體表現。

人本心理學認為人有許多潛能，它包含人類的基本需要，基本情緒及根本能力。這些潛能，需要善加維護、滋潤，否則就會抑制這些潛能之生長，甚至造成心理困擾。而有些健康的人，他們能夠將這種本性，自由地加以充分的創造，發揮和利用，這就是達到「自我實現」的人。要言之，自我實現是能够更了解自己、接受自己，擁有完整均衡、表裏如一的人格。

自我實現包括①對自己或內在核心的自動自發的接受及表現，對潛在能力、潛能的實現。②情感的成熟，創造性的發揮，真誠而完整的人格。然而，人的

自我實現並不表示人已完全超越了所有的人類問題，在健全的人之內心仍然有喜怒哀樂，因此自我實現不是內在平衡狀態，而是弗蘭克所謂的不斷追求超越的稟賦。

假如自我實現是人生的目標，則「高峯體驗」就是人生的最高境界。亦即個體擁有高峯體驗之那一段時間的狀態，定為「自我實現」。

那麼什麼是高峯體驗呢！依馬思洛之見，那是人一生中最美好的，最快樂的時刻，狂喜的剎那。它可以是宗教體驗，或者美感經驗，深刻的愛之體驗，也可以是種突然的強烈的物我交感，天人合一的體驗（Acute Identity-Experiences）。馬思洛認為這種高峯體驗是無法刻意追求的，是一種順乎自然的領悟或體會，因此道家的「無為、自然」最能說明這一點。

自我實現者在高峯體驗之特徵為①對事物有一種超越乎實用觀點的認識。亦即處於「本質認知」（Being-Cognition）的狀態，能把握事物的整體及本質，不含雜任何關連，實用、利益或目的的觀念。

②對事物的知覺是全神貫注的、心無旁騖。同時

不是主動、積極參與的，而是自然而然的領會。所謂「無欲無求的領悟。」（desireless awareness）。

③自我實現者能視事物本身為「目的」，同時對其特殊本質「全面」接受。在高峯體驗時能使其內在價值流露，因而能使事物更豐富，更有內涵（intra-objectricness）。

④自我實現者對外界事物有「身同體受」或「同情的了解」之感受，因此一方面自我實現者是最能「接受」自我，一方面又最能「超越」自我。

⑤自我實現者在體驗高峯時，是無憂、無懼、自由、開放與創造的。他們皆是健康而富有創造力的。處於心靈之最喜悅、圓滿狀態。

⑥在高峯體驗時，他感到自己比任何時刻都更和諧、完整及圓滿無缺（Unified, Whole）。更能純粹的觀照自己，也更能透澈地觀照別人。

⑦在高峯體驗時刻，自我實現者可以感知自己正處於潛能之最高發揮時期，能完全無礙地發展、運用自己的最佳能力。而智慧、思想、意志及情感都達到最崇高優美的境界，有如行雲流水，了無窒礙。臻於

羅傑思所謂的「功能完滿」的境界。

⑧自我實現者於高峯體驗時，當時之「主觀感覺」，是超越時、空限制的。且經常有近乎「至真、至善、至美」等絕對價值的體驗。也就是能體驗「本質的價值」(Being-Values)：完美、全體、豐盈、獨特充足、單純、活潑、至善。同時，又能體驗到「本質的愛」(Being-love)：無私、無疑、無求的愛。

⑨自我實現者在高峯體驗時，會覺得自己更加有責任感，是自己的行動之積極的、創造的中心。而幾乎不再有恐懼、不安、壓抑，一切皆自然流露、自動自發。同時，他的創造，也有別於一般人或平常狀態的創造，是整合的創造(integrated creativity)，即綜合想像、幻想及思惟，理性、悟性、感性的創造。

⑩高峯體驗的人會變成有如純粹心靈般存在，而非世界中的物質存在。在這一狀態下的語言表達及交流，往往是富有詩意、神秘的，有節奏韻律的、優美自然的。

由此觀之，馬思洛所謂的高峯體驗，近於我們東

方哲學。所謂的物我交感，天人合一的境界，是超越時空、把握心靈本質及宇宙本體精神的境界，是禪宗的「頓悟」境界。而其所謂的自我實現的人，除了近於弗洛所謂的「創發性」人格，也近於儒家理想的完滿人格，更近於道家的真人境界，佛家的圓融無礙的聖佛境界。

結語——一個更開放、綜合的人

底科學之建立

馬思洛認為心理學家在今日的世界裏，占有最重要的地位，因為所有人類的最重要問題，只有在更加了解人性後，才能得到解答，而了解人性的工作正是心理學的任務。誠然，這一見解不免失之過分自我標榜，言過其實，而心理學是否能完全解決現代人所遭遇的一切困擾，更是值得商榷。但至少身為社會科學家，似乎都應該如馬思洛一樣，「感到一種歷史的迫切感，更加明白（心理學家）有拯救人類的重大責任」。

這種使命感，幾乎成爲人本心理學的重要目標，因爲它本來就是價值取向，目標取向及未來取向強調責任、成長取向的心理學。而也就是基於這種使命感，馬思洛才會提出高協力(high synergy)社會的理念，期望我能克服一切分裂或兩極性，克服理性和非理性，意識和潛意識，本能和真正良心，自私和仁愛的分裂，而走向更完整的人格，充分發揮潛能，從而使人人皆能健康的成長，快樂及幸福。當然，這樣的社會不是憑空建立，或只靠心理學就能完成的。

馬思洛在晚年曾出版一本「優心管理」(Eugenic management)，提出一個超越人文主義的Z理論(Z theory)，認爲除了個人的尊嚴、權利外，尚有社會、人羣的更高需求、潛能需要發揮、實現。並在書中對當前美國的技術社會有所批評與建議。當然，他的分析，比起弗洛姆的「人道工藝社會」(humanistic technological society)理論，缺乏弗氏之對文化、社會、經濟層面的深刻剖析。但是這種使命感和價值觀的提倡，可說是人本心理學的重要主張。正如名心理學家李弗登(R. Lifton)所說：「心理學著作之脫離個人或道德，再好

也不過是自我欺騙，最壞則成爲傷害性醜化的來源。」羅洛梅也明白表示，心理學家應有責任與勇氣提供新的社會價值與個人價值，從而對愛恨、權力、戰爭與和平有所論斷。

最後，人本心理學堅信由他們的人性論，可以開展出更完整、綜合的人的科學，甚至人底哲學。此派各家皆紛紛呼籲一個新的人底科學之建立。馬思洛認爲心理學應給予我們一種統一的、合於經驗的全體人類的理念，一種完整的人生哲學，或新的社會和人的意象，新的價值、倫理觀，新的世界觀。這樣的人生哲學不只是過去和現在取向，也是未來取向的，以健康的、創造的、和諧完整的人性爲基礎。

羅洛梅也呼籲一個包容更廣的人底科學之建立，能够合乎科學，而又透視人之完整性的人的科學。而羅傑思更期望從這更包容博大的科學(Inclusive science)上，建立一種人的哲學(Philosophy of man)。這樣的一種人的哲學或人的科學，是否有可能呢？

筆者認爲在目前科學主義及化約主義已經瓦解崩潰的今日，諸種社會科學，人文科學的新概念及新發

現，以及它們之日益朝向整體及合乎人道的價值判斷，以及科際整合的運用，同時更開放而整體的系統通論 (General System Theory) 已經建立且幾成今日之顯學，我們已可以開始綜合索羅金所陳述的機體生物學，文化人類學、文化社會學，及人本心理學的新人性論，以科際整合的方式及系統通論的原理，建構一個更完整的、更開放的人的科學。當然，這不是一件容易的事，有待於諸學科有遠見、抱負、氣魄及智慧的專家之共同努力。

至於人本心理學的未來發展，目前已有些跡象顯現。馬思洛在晚年曾表示「現在已經可能開始沉思超人的，超越人類的心理學和哲學。這即將來臨。」因此他希望人本心理學只是朝向「更高」的第四勢力心理學的過渡，即最後建立「超個人心理學」(transpersonal psychology)，探究宇宙奧秘的心理學。這樣的超個人心理學，自然已進入了哲學、藝術及宗教的境界，進入超意識、超心靈的領域。一九六八年，「超個人心理學季刊」的創刊，已經宣告這第四勢力心理學的誕生，其之未來發展如何，目前尚難逆料。但從其內容觀之，則很明顯的表現出東方心理

學及西方心理學的融合及滙通。這種東、西思想的融合幾乎已成爲今日歐美學術思想的主要趨向之一。

附 記

本文主要參考下列各書撰寫而成..

- 1、*Toward a Psychology of Being* by A. H. Maslow Van Nostrand Reinholdco, 1968
- 2、*Readings in humanistic Psychology* ed. by A. J. Sutich & M. A. Vich Th, Free Press, 1969
- 3、*Humanistic Viewpoints in Psychology* ed by F. T. Severin McGraw-Hill, 1965
- 4、*Challengs of Humanistic Psychology* ed by J. F. T. Bugental McGraw-Hill, 1967
- 5、*New Pathways in Psychology* by Colin Wilson, Taplinger Pub. Co. 1972