

马斯洛人本主义心理学与中国道家思想

何群群 丁道群

(湖南师范大学 教育科学学院,长沙 410081)

摘 要:中国道家思想的中心价值是“自然”;“无为”是其这一价值追求的方法论的必然选择。马斯洛人本心理学在价值取向和方法运用上都与中国道家思想有一定的相通之处,该文对两者间的关联试作了列举分析,并考察了这两者的相关研究对于未来的意义。

关键词:道家;老子;“自然”;“无为”;马斯洛;人本主义心理学

中图分类号:B8409

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2007)01-0008-04

1 智慧的碰撞

道家思想的中心概念是“道”,但“道”的根本属性是“自然”,自然是相对人为而言的,人为即所谓“伪”,它的反面就是“无为”。因此,自然亦即“无为”;“自然”是老子思想的中心价值;“无为”则是实现这一价值的行为原则或方法,因为是“自然”的价值取向,决定了其方法选择上执行“无为”原则,也正因为方法上的“无为”,确保了其价值的自然性。价值与方法必须是互相支持的,价值取向是灵魂,方法原则是保证。马斯洛人本主义心理学和中国道家思想在价值取向和方法原则两个方面有着相通之处,以下将列举分析两者的关联。

1.1 价值取向上的相通

1.1.1 马斯洛的“似本能”、“内在价值论”与老子的自然人性论

老子的人生哲学是以其自然人性论为基础的,以自然之性作为人的存在的终极依据和价值归依。人性自然,道本自然的人性本体论;自然无为的人生价值论;“自然”是人合目的与合规律的生存状态。

马斯洛说:“不仅人是自然的一部分,自然是人的一部分,而且人必须与自然多少有那么一点同型(这就是说近似于自然),以便在自然中能够存活^[1]。这句话简直就是对“道大,天大,地大,人亦大。域中有四大,而人居其一焉。人法地,地法天,天法道,道法自然。”(第二十五章)(《道德经》下同)的精辟注解。马斯洛说:“数千年来,人本主义者总是企图建立一个自然主义的、心理的价值体系,试图从人自己的本性中派生出价值体系,而不必求助于人自身之外的权威。历史上出现过许多这样的理论家……只要我们充分艰苦地工作,这个古老的愿望,

即建立服从人的本性中派生出的价值体系,就可以实现了^[2]。可以看出马斯洛倡导的内在价值论,要求事实与价值相符,而其事实是建立在对人性的自然性的认同基础上的,比如他接受达尔文有关人与生物界有连续性的观点,以“似本能”的概念阐释人性,认为人的各种基本需要具有“似本能”的性质,这些需要是人生而具有的,具有生物学的性质但它们是以潜能的形式存在,是需要给予满足的,它们迫切地需要实现,故其没有完全脱离道家的自然主义人性论的价值观。他本人也在书中明确指出其人性论假定事实上“暗含着一个自然主义的价值体系”。

1.1.2 需求层次论与道家的“节欲”、“无欲”思想

“节欲”是指控制超出实际条件的生理需要,使其保持一定的度,按自然规律活动。“无欲”是指校正人的不合理需求,引导健康心理需求,发展自我实现的需要。马斯洛的人本心理学指出病态的需要的满足不会给人带来真正的快乐,只会暂时的轻松而已。马斯洛说:“满足病态的需要不会像满足人固有的基本需要那样使一个人变得健康^[3]。马斯洛看到了需要和人的心理健康的关系,尤其是他区分出基本需要与病态需要对人心理健康的不同作用,对心理健康研究具有伟大贡献,并以超越性动机来说明自我实现需要的性质及其在需要层次系统中的地位,这从一定程度上论证了道家的“节欲”、“无欲”思想,为其提供了现代心理学上的证据。

1.1.3 自我实现者与道家的“圣人”

前文讲到了道家的“自然”价值取向,表现在个体层面上,“圣人”是自然之性的代表,道家的理想人物“圣人”,在老子那里,圣人是能体认自然、拓展内在的生命、扬弃一切影响身心自由的束缚的人。

所谓“上德若谷”(第四十章);“上善如水”(第八章);庄子在《大宗师》中亦描写圣人得“道”后是“其为物,无不将也,无不迎也;无不毁也,无不成也。”马斯洛著作中列举自我实现者的特点如“整合性”、“与世界相互交融”、“能轻松自在的发挥功能”、“自由”、“纯真”、“无邪”、“本能的”、“更纯粹处于心灵的层次”、“行为的圆满”、“极致”等^[4]。自我实现者在对离群索居的程度、创造性及其自私与无私特点,马斯洛研究显示,也与道家的圣人有很多吻合之处。马斯洛所研究的自我实现者在现实生活中只是极少数,这些人也是马斯洛心目中的“圣人”。

1.1.4 “尤赛琴”与“小国寡民”的政治理想

自然之性体现在社会层面上,老子认为人类的自然本真状态是“小国寡民”的自然纯朴状态。其具体规定是“小国寡民,使有什伯之器而不用,使民垂死而不远徙;虽有舟舆,无所乘之;老死,不相往来”(八十章)。老子在当时散落的农村村落上,勾画出这样一个桃花源式的乌托邦。在这样一个世外桃源里,民风淳朴、厚实,人人凭其自然的本性就可以相安无事。整个人类社会和大自然融为一体,“天人合一”境界在整个社会体现,是其向往的人类理想社会。

“尤赛琴”社会,也叫协和社会,它是一个理想的精神乐园。按照马斯洛的设想让一千名精神健康的人生活在一个与世隔绝的岛上,在这个岛上,他们不受外来文化的干涉,完全是由他们自己处理自己的事情。人与人之间自由自在地生活,和平共处,互相尊重、宽容、满足他人的愿望,鼓励人们去发展他们的爱情、合作、成功和发展方面的潜力,鼓励出类拔萃者出人头地^[5]。这是马斯洛对理想社会的一种大胆设想和追求,他本人也提倡一种“精神性政治”,体现了他理想主义者的本色。这与老子“小国寡民”的追求是有异曲同工之妙。然而,在现实社会中,这两者描绘的世外桃源般的社会是根本不存在的,它只能是人们的一种美好向往。

1.1.5 “超个人心理学”与“天人合一”

天人关系,也就是人怎样看待自然以及自然与人及其一切文化创造的关系问题。中国道家思想是以自然之性作为人的存在的终极依据和价值归依,在天人关系上必然体现为“天人合一”,是其自然性价值观的必然归宿。

马斯洛在晚年认为人本心理学是心理学发展的

一个过渡性的阶段,从老子的“道”的概念以及人类的“德”是以“自然的道”为摹本的观点中,马斯洛还看出了弥补人本主义的狭隘性的途径——自我超越,它应该被更高的阶段即超个人心理学所代替。也就是说,他对自己的动机理论将作重大修正,最高层次的需要已经不是他早年所说的那种自我实现的需要所能涵盖的了。他研究了自我实现的人及其精神价值、信念和行为之后,认为人类天性中有一种固有的精神维度,那就是作为最高需要层次的精神的自我实现或超越的自我实现。在超个人心理学中,人性发展的最高层次是人将整个自然界纳入自身,与宇宙同一,这就进入了道家“天人合一”的境界。从这为马斯洛所倡导,而又发展为心理学第四势力的超个人心理学中,从而发现马斯洛人本心理学与中国道家思想更深层次的相通。

1.2 马斯洛人本心理学对中国道家思想方法论上的认同

1.2.1 具体方法特征上的相通

1) 道家在方法论上不注重方法技巧,注重合规律合目的的存在,马斯洛倡导心理学的方法论应从“方法中心”到“问题中心”;2) 道家强调“道”的整体性与系统性,从宏观角度把握事物的规律性,马斯洛要求从“还原论”到“整体动力论”;3) 道家追求物我两忘的认知境界,马斯洛提出从二歧到整合;4) 马斯洛还提出从“科学的客观”到“道家的客观”,以“道家的客观”来弥补传统科学的客观之不足;5) 马斯洛从老子的“悟性思维中”提出“存在性认知”(Cognition of Being 或 B—Cognition),马斯洛公开宣告:“存在认知与平常认知相比要被动得多……这种‘被动认知’最好的描述出自东方的哲学家,特别是来自老子 and 道教哲学家”^[6]。6) 道家“涤除玄览”法,是某种程度的观察法与内省法,道家强调的“以身观身”与现代心理学中所运用的内省法更是一致。

1.2.2 自我实现的途径与道家得“道”的方式

道家主张“复归于婴儿”,马斯洛指出“倾听自己内在自我的呼声”;“重视内在的生长”,道家提出“复归于朴”,马斯洛要求“不追求于外在的修饰”;“诚实而坦然”,道家把体道的终极状态当作人格开始升华的标志,通过追求体道的终极状态达到人格的转化与升华的目的,马斯洛珍视“高峰体验”,道家得“道”途径的精髓是“无为”,而马斯洛在自我实现的机制与途径上强调自发性,与道家的“无为”精神正好一

致,且马斯洛著作中十分强调“无为”的研究,他还在其著作中,创立一个新术语“let—be”来概括老子著作中的“无为”的内涵。

1.2.3 “高峰体验”“高原体验”与道家的“得道”状态

老子说“善为道者,微妙玄通,深不可识”,庄子说“独与天地精神往来”,这都是得道的一种状态,这种状态的现代心理学本质就是一种高峰体验,尤其类似于高峰体验中的“窥见终极真理”之说。但高峰体验并不等同于微妙玄通等体道之验,马斯洛也指出:“我发现高峰体验有一点与神秘主义、特别是东方的神秘主义相反,即所有的高峰体验都是转瞬即逝的,而非永存不变。虽然其影响和作用可能长期存在,但是体验出现的一刹那却是短暂的^[7]。而高原体验是指对于感受到的敬畏与神奇做出平静的、稳重的反应,与高峰体验相比,它没有那么强烈的感情色彩。相反,它更多地含有理性与认知的成分,也更多地是出于意志的行为。准确说来,高原体验与道家的“得道”状态更为一致。

1.2.4 心理疗法上的借鉴

老子要人“复归于婴儿”,庄子认为人性中最宝贵的是“天真”,两人皆认为人自身本真状态就是最健康的,身心健康就是要维持或回归于自身的本真,贯彻了其“无为”的方法原则。人本主义疗法的治疗目标追求“去伪存真”、“成为自己”,其实正是追求去除蒙蔽住一个人本性的外在的东西,唤醒一个人的本性,尊重一个人有按照他自己的本性去生活的权利,是符合道家思想宗旨的。

中国道家人生哲学已被现代心理学家挖掘出来用于心理治疗实践,例如中国道家认知疗法和玄览—心斋疗法略论——老庄心理治疗,对现代人心理健康有重要指导意义。

1.2.5 “无为而治”和“优心态”管理

道家“无为而治”的管理方法是“无为”方法原则的在管理上的具体运用。老子说:“我无为而民自化,我好静而民自正,我无事而民自富,我无欲而民自朴”(第五十七章),认为“道常无为而无不为,侯王若能守之,万物将自化”(第三十七章)。庄子也认为:“无欲而天下足,无为而万物化,渊静而百姓定”(《天地》);“无为也,则天下而有余,……故古之人贵夫无为也”(《天道》)。

马斯洛是企业人性化管理运动的奠基人,提出“优心态”管理,认为良好管理是建立在对员工们的

人性的理解基础上的,管理者的主要任务是帮助他们明确自己的目标和需求,倡导其员工对个人人性的自我管理,具有一定的道家的无为而治的管理意味。

2 未来的价值

通过以上对两者的比较分析,发现应该借鉴发扬,启示与展望之处,例如:1)对自然研究的正确态度,道家以自然为本,认为人根源于自然,也应回归自然,因此道家思想从本质上就蕴含着对自然研究的重视。2)节欲尚俭的生活态度,老子把“俭”作为三宝之一,现代的市场经济提倡消费经济,刺激人们的需求,在促进经济发展的同时,资源的大量消耗使在可预见的未来人类的生存发展会陷入困境。3)人与自然平等的价值取向,以老子为首的道家学者认为:人与自然都是“道”的衍生物,在自然这个大家庭里,它们是平等的成员,它们之间是一种平等的关系,所谓天与人不相胜也,等等。

西方心理学家马斯洛与中国古代哲学家老子,两位时代的智人,毕竟处在不同的时空里,故许多方面存在着差异。对于这些差异予应有的思考,例如:1)马斯洛提出“约拿情结”,中国道家思想中也隐含这一问题,道家的圣人不敢正视自己的使命与才能,而把出世及个人修道加以绝对化,例如许多有关老子和庄子拒绝做官的故事(不论其历史真实性如何),可用马斯洛书中引用过的佛教用语“缘绝”(指只为自身的开悟而不关心众生的修行者)来说明。2)郝仅仅从个人人性修为角度提出促进社会发展,解决社会问题的途径,对社会经济政治制度都还只是一种设想。3)马斯洛崭新的管理理论强调“善有善报”,他指出尤赛琴管理只适用于心理健康者,而对于心理不健康的人是不能采用尤赛琴管理的,而老子要求对“善者”“不善者”皆亦“善之”。4)中国道家思想更多的是一种人生哲学,其中虽蕴含了当代许多心理学家的思想精粹,但还不是一门严格意义上的心理科学,而马斯洛的人本心理学在当代西方科学背景下是一种新取向的心理学。5)马斯洛在热情地倡导“存有之知”的同时,对存有之知的危机也进行深入的讨论,指出存有之知可能存在,无法付诸行动,变得不负责任,特别是对于帮助他人,宿命论;为受害者所误解;只为自己求得光明,不管他人;日常价值的模糊、鉴赏力的丧失、以及过分的宽大包容;其存有意义下的“完美”也易被人误解,可能超乎美感

主义范围等以上危机。这也正是他超越老子的地方，认识到了其理论自身在现实实践中可能存在的问题^[8]。以上几点思考还远没能究尽，继承中国道家思想和学习马斯洛人本心理学还有待进一步努力。

参考文献

1 马斯洛. 人的潜能和价值. 林方译. 北京 :华夏出版社 , 1987. 227 – 228.
2 6 7 马斯洛. 存在心理学探索. 李文洁译. 昆明 :云南人

民出版社 ,1987. 133 ,78 ,88.
3 马斯洛. 动机与人格. 许金声 程朝翔 等译. 北京 :华夏出版社 ,1987. 99.
4 马斯洛. 马斯洛人本哲学. 成明编译. 九州出版社 ,1987. 99.
5 爱德华·霍夫曼. 洞察未来. 北京 :改革出版社 ,1998. 17 : 294 ,311.
8 马斯洛. 自我实现的人. 许金声译. 北京 :生活·读书·新知三联书店 ,1987. 327 – 340.

Maslow ’s Humanistic Psychology and Thought of Chinese Taoists

He Qunqun Ding Daoqun

(College of Education and Science ,Hunan Normal University , Changsha 410081)

Abstract “ Nature ” is the thought of Chinese Taoists ’ central value ,and “ the inactivity ” is its inevitable choice of methodology . Maslow humanistic psychology has much same thought as Chinese Taoists ’ ; this article tried to generalize the connection between them , and analyzed the value of this related study on them for the future .
Key words :Taoists ;Laozi “ nature ” ; inactivity ” ;Maslow humanistic psychology

(上接第 7 页)
23 McCrae R R. Human nature and culture : a trait perspective . Journal of Research in Personality 2004 ,38 3 – 14.
24 叶浩生. 多元文化论与跨文化心理学的发展 . 心理科学进展 2004 ,12 (1) :144 – 151 .

Several Problems on the Research of Culture and Personality

Yang Huifang¹ , Guo Yongyu² , Zhong Nian³

(1 . Zhanjiang Normal University , Zhanjiang 524048 ; 2 . Institute of Psychology , Central China Normal University , Wuhan 430079 ; 3 . Department of Psychology , Wuhan University , Wuhan 430070)

Abstract :The research of culture and personality include two items : “ personality in culture ” and “ culture in personality ” . There are several problems on the research of culture and personality : the universal problem of personality traits across cultures ,the cultural problem in personality and culture ,the interaction mechanism of personality and culture research . To resolve these problems , the author suggests : (1) combine emic and etic research . (2) treat culture as a dynamic process . (3) conceive the mediating mechanism functioning between culture and personality , and (4) strengthen the association between personality psychology and other subjects .
Key words : personality ; culture ; interaction mechanism