

# 消亡抑或复兴 :人本心理学的未来

孟 娟<sup>1</sup> 彭运石<sup>2</sup>

( 1. 吉首大学 师范学院, 吉首 416000 2. 湖南师范大学 心理系, 长沙 410081 )

**摘 要** :人本心理学在 20 世纪末遭遇了内外两方面的危机。但其形成的社会文化与心理学基础依然存在。主流心理学 特别是积极心理学的发展还为她提供了复兴机遇。在未来 ,人本心理学家需要重申自身使命 ,明晰研究主题 ,完善研究方法 ,保持开放态度 ,强化组织管理 ,以推动人本心理学走上复兴之路。

**关键词** :人本心理学 危机 机遇 复兴

**中图分类号** :B8409

**文献标识码** :A

**文章编号** :1003 - 5184( 2008 )04 - 0007 - 03

经过 20 世纪 70、80 年代的繁荣之后 ,人本心理学的影响似乎日趋式微。人本心理学是否真如人们所言已经消亡?人本心理学存在哪些危机?在未来会是怎样的命运?这一切 ,已成为心理学家们共同关心的问题。

2000 年 ,18 位著名的人本心理学家聚首欧狄·赛布克( Old Saybook ) ,“考察和修正人本心理学的观念和发展方向”。《人本心理学杂志》在 2003 年更是辟专刊以“复兴人本心理学”为主题 ,以“行动起来”为目标 ,探索人本心理学的未来之路。文章所介绍的 ,便是上述人本心理学家的一些思考。

## 1 人本心理学的危机

### 1.1 内部危机

#### 1.1.1 内容、方法不统一的危机

人本心理学是在马斯洛等人的努力下 ,把当时对行为主义和精神分析不满的各流派结合在一起而形成的心理学“第三势力”。在发展过程中 ,人本心理学家之间在理论观点、研究方法上的差异就凸现出来 ,出现了不同的研究取向。主张心理学人文科学性质的存在 - 现象学心理学强调对人类经验的研究 ,在方法上侧重质化研究 ,超个人心理学强调对东方冥想和超个人经验的研究 ,在方法上则强调内省 ;世俗心理学试图弥补人本心理学与科学心理学之间的鸿沟 ,在研究方法上多采用自然科学研究方法。这种理论和方法的不统一 ,既影响了人本心理学对主流心理学的渗透 ,也影响了对社会文化的渗透。

#### 1.1.2 组织发展上的危机

美国心理学会( APA )第 32 分会 ,即人本心理学分会 ,其资金由 APA 提供 ,只能够维持其最基本的运转。其成员呈下降趋势 ,而 APA 会员则在不断扩充。到 2000 年为止 ,人本心理学分会成员在整个

APA 人数中只占了不到 220 分之一 ,是 APA 里最小的分会之一 ,对 APA 事务的影响力也十分有限。人本心理学会( AHP )会员也逐年下降 ,甚至因为资金短缺取消了年会。曾经学习罗杰斯理论要朝圣的地方“个人研究中心” ,其会员、研究和服务在最近的 15 年也是急速下降<sup>[1]</sup>。原属于 AHP 的《人本心理学杂志》也由于资金不足和订户下降而卖给了赛奇出版社。这种状况“使一些人对‘人本主义’标签下心理学的发展感到绝望 ,甚至有人提议放弃这一名称。人本心理学由于缺乏新一代有远见的领袖而失去了领导 ;由于过多迎合主流心理学而失去了自身所拥有的深刻内涵和勇气 ;由于仍然持过于反智的立场而显得愚蠢。同时 ,有人宣称人本心理学早已消亡 ,因为人本心理学的信仰者从没有走出 20 世纪 60 年代”<sup>[2]</sup>。

### 1.2 外部危机

尽管人本心理学家倡导“积极”心理学多年 ,但直到前 APA 主席塞里格曼( Martin Seligman )对此重新挖掘并有效推行之后 ,这一观念才对主流心理学产生重要影响。许多人本心理学家指出 ,罗杰斯、马斯洛以及其他人本心理学家早就关注了人的力量和自我实现的巨大潜能。甚至有人本心理学家抗议 ,这是“我们”的观点 ,应该归“我们”所有。而积极心理学家们在一开始却总是不愿意提及自己与人本心理学有任何关系 ,甚至还在各种场合多次对人本心理学进行公开批评。塞里格曼等人就曾严厉地指责人本心理学“并不符合心理学的研究传统”、“导致了个人自恋崇拜”、“是反科学的”<sup>[3]</sup>。面对自己所倡导的主题被其他心理学流派改造并取得主流心理学的认可 ,人本心理学家的危机感油然而生。

## 2 人本心理学存在的合理性

面对人本心理学的内忧外患,一些心理学史家甚至一些人本心理学家对人本心理学存在的合理性产生了质疑。但绝大多数人本心理学家则持肯定的态度。他们认为,是 50、60 年代社会文化和心理学所存在的弊端催生了人本心理学。而这种弊端在世纪之交的今天不仅没有得到改变,反而有进一步加剧的趋势。

从西方社会文化的现实来看,物质的极大丰富并不能掩盖人们心灵的空虚、意义的缺失。贫穷、饥饿、暴力、生态恶化等问题时刻威胁着人类的生存;儿童成长的环境变得越来越糟,婚姻、家庭、隐私、个人的尊严以及对人类生活的尊重似乎荡然无存。挑战依然存在,人本心理学的历史使命远没有实现。

从心理学的发展来看,在过去的几十年里,心理学在理论构建和具体的实验研究上取得了巨大的成功,但却没有成功地关注人类经验问题。马斯洛在 50、60 年代所批判的把心理学建立在对精神异常的人和老鼠的研究之上的现象,在今天并没有得到彻底的改观。认知心理学以机器模式取代行为模式,在人本心理学家看来,只不过是“新瓶装旧酒”。心理学在实验室里获得了成功,但在人们的现实生活中是失败的。人本心理学家莫斯(Moss D.)不无痛心指出:“心理学成功地研究了人类对事件的认知意义,但却不能告诉一位母亲如何在一个充满暴力的社会里帮助她的子女健康成长……心理学成功地证明了身心二分法的人为性,但却不能在实践中对它们加以整合,不能对那些在医学和心理学来回寻求帮助的患者提供切实的帮助”<sup>[4]</sup>。就连主流心理学家亦对心理学的发展产生了不满。例如,1996 年法利(Farley F.)在就任 APA 主席的致辞中谈到了与马斯洛一样的忧虑<sup>[5]</sup>。

总之,人本心理学形成的社会文化和心理学学科的基础仍然存在,她并没有完成其历史使命,依然任重而道远。

## 3 人本心理学复兴的机遇

在危机意识下,人本心理学家也认识到自身发展的巨大机遇。两位著名的人本心理学家泰勒(Taylor E.)和凯恩(Cain D. J.)从不同的角度阐述了这种机遇。

### 3.1 主流心理学研究中出现的变化

泰勒认为主流心理学的发展所呈现出来的一些特征,蕴涵了大量的人本心理学思想。首先,在认知心理学领域中,大量的研究显示,意识在大脑机能中

处于中心地位的观念受到了质疑,传统的身心二分法在科学实证面前亦显得苍白。同时,这些研究带来了大脑与心理关系的讨论,进而产生了对科学本身的质疑。这蕴涵着——就像人本心理学家一直主张的那样——要超越认知-行为的认识论,代之以科学的整体论模式更有利于理解这些过程。人本心理学家的许多观念可能已经融入到新的意识研究中去了。

其次,在人格心理学研究中,华盛顿大学把“人格五因素论”改为“人格七因素论”也充分体现了人本心理学思想。他们认为先前的五因素并没有涵盖“人本主义和超个人心理学所描述的成熟和自我实现方面”。这其中,所增加的“自我超越”纬度最引人关注。这一概念与马斯洛、弗兰克尔、罗杰斯、荣格、维尔伯以及众多人本心理学家密切相联<sup>[2]</sup>。

### 3.2 积极心理学的启示

凯恩认为人本心理学的复兴不光是一种想象而是切实可行的。一方面大众目前对心理学都持普遍接受的态度;另一方面积极心理学得到了广泛认同。积极心理学的基本内容、方法和基本框架是三个心理学家在一周度假期间构想出来的。一经推出就迅速得到心理学家的响应,在短短的 5 年时间就形成了声势浩大的运动并获得了大量研究成果。这表明,只要能提出适应社会发展的核心观点并成功地付诸实施就会迅速产生巨大的影响<sup>[1]</sup>。因此,只要全力以赴,人本心理学也可以在一个短时间内实现新的繁荣。

## 4 人本心理学的复兴之路

对于如何实现人本心理学的复兴,众多人本心理学家从不同的角度开出了一系列良方。

### 4.1 重审自身使命

罗杰斯在 1964 年就警告说,如果人本心理学展现出来的仅仅是一场抗议运动,那它的影响将会是暂时和有限的。大多数人本心理学家认为,人本心理学不能再仅仅流于一个抗议的形象,而是要实现其更深远的使命。凯恩认为人本心理学家必须不断反思和澄清他们的使命,重新审视自己的角色,不要把自己看成是仅仅提供服务的人,还要把自己看成学者,不仅在现实能对大众提供及时的帮助,而且能在更广大的范围内思考提升人类的幸福。克瑞斯沃尔(Criswell L.)则指出,人本心理学的更为远大的使命就是整个人类的自由和自治。人本心理学所面临的挑战就是要认识到这一使命并能集合资源来实现这一使命<sup>[6]</sup>。

#### 4.2 明晰研究主题

人本心理学在50、60年代把快乐、创造力、高峰体验、爱和真实性作为自己的研究主题,将自我的概念重新引入心理学,致力于人的潜能的发展,努力实现自我。这与当时的现实是紧密相连的。安斯图斯(Aanstoos C. M.)认为人本心理学的研究主题在坚持积极观念的同时必须适应新的历史条件,为社会发展的现实服务。他提出了四个在未来至关重要的观念:全球化、健康、生态环境、精神(spirituality)<sup>[1]</sup>;认为人本心理学在这几个方面都作出了特殊的贡献,在未来将继续以自己独特的视角为此提供支持。

#### 4.3 完善研究方法

在思考人本心理学的未来发展时,几乎每一个人本心理学家都看到了研究方法的重要性,但不同的人本心理学家在研究方法上所持的态度存在差异。克瑞斯沃尔主张一种整合的研究方法——包括对观察的资料、自我报告的资料、心理生理的数据、质化和量化研究的资料的整合。凯恩倡导人本心理学应进行各种研究,鼓励研究方法的多元化,在心理学的所有领域进行更多的量化和质化研究。费舍尔(Fischer C. T.)、吉尔吉(Giorigi A.)和安斯图斯则强调质化研究,认为质化研究与人本主义价值相一致。并主张把研究成果发表在主流心理学的期刊上,使主流心理学实践者体验到整体研究的价值和力量<sup>[8]</sup>。

#### 4.4 保持开放的态度

首先,对大众的宣传。人本心理学要让更多的人接受,人本心理学家必须走出象牙塔,积极宣传人本心理学的思想与成就。运用多种途径和媒介宣传人本心理学思想与主张。

其次,与人本心理学同盟者相互支持。人本心理学家认识到其他学科中也存在着与他们的观点相似的理论与实践,这些理论与实践实际上以非正式的方式成为人本主义的一部分,共同构建了更广泛的对人本主义运动的支持网络。人本心理学要打开大门,吸纳其他科学在自己特殊领域里所获得的新的研究原则、研究结果,以丰富和增强人本心理学理论和实践。另一方面,人本心理学不仅从类科学中得到支持,同时要为类科学的实践提供帮助。

第三,加强与主流心理学的交流沟通。凯恩认为,人本心理学家自己首先要摆正心态,不要对主流心理学采取一种“爱恨交织”的态度。积极关注整个心理学的发展,而不是仅限于人本心理学内部事务。更多地关注心理学的共同目标,与其他心理学家进行更频繁、更深入的对话以增进相互之间的协

作。在处理与积极心理学的关系时,凯恩针对那些认为积极心理学剽窃了人本心理学观点的人指出,虽然人本心理学发展“积极”心理学已经多年,但这些观点一经提出,就已经属于大家,任何人都可以进一步发展这些观点。人本心理学家可以合法地抱怨他们对积极心理学的贡献没有得到恰当的承认,同时仍可以对其未来的发展和应用作出贡献。

#### 4.5 强化组织管理

凯恩批评了美国人本心理学组织松懈、组织功能无效从而导致会员人数下降的现状,提出人本心理学目前最主要的任务是强化组织管理。同时提议创设一个新的人本心理学家组织,每年召开一次会议,讨论人本心理学发展的最基本问题,吸纳持不同观点的理论家和实践家,为所有的人本心理学家提供一个和其他心理学家分享在理论、研究和实践上最新发展的论坛,为其他人本主义组织和人本心理学的增强与提高提供支持。

此外,一些人本心理学家还提出,在未来,应加强对临床心理学博士的人本主义倾向培训并在大学中增设博士培养点;应更加关注人本心理学的实践并努力改变人本心理学反文化的形象等,推动人本心理学走上复兴之路。

#### 参考文献

- 1 David J Cain. Advancing Humanistic Psychology and Psychotherapy: Some challenges and proposed solutions. *Journal of Humanistic Psychology* 2003 43(3).
- 2 Eugene Taylor. An intellectual renaissance of Humanistic Psychology? *Journal of Humanistic Psychology* 1999 39(2): 7-25.
- 3 任俊,叶浩生. 西方积极心理学运动是一场心理学的革命吗? *心理科学进展* 2005 13(6).
- 4 Donald Moss. The continuing need for Humanistic Psychology and Transpersonal Psychology. In: Donald Moss ed. *Humanistic and transpersonal psychology: a historical and biographical sourcebook*. Greenwood Press, 1999.
- 5 Farley F. From the heart: APA presidential address. *American Psychologist* 1996 51(8).
- 6 Leonor Criswell. A challenge to humanistic psychology in the 21st century. *Journal of Humanistic Psychology* 2003 43(3).
- 7 Christopher M Aanstoos. The relevance of Humanistic Psychology. *Journal of Humanistic Psychology* 2003 43(3).
- 8 Constance T. Fischer. Infusing Humanistic Psychology perspective into psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 2003 43(3).