

马斯洛人际关系和谐理论思想初探

历彦军

(武警警种指挥学院,北京 102202)

[摘要] 马斯洛作为人本主义心理学的创始人之一,他的人际关系和谐理论是其理论体系的重要组成部分,在其理论体系中占有重要地位。马斯洛认为人际关系的和谐是健康人格的条件,而人际关系的不和谐是心理疾病的根源,并提出心理疾病的治疗也依赖于良好人际关系的建立。这些对我们全面认识和理解心理健康问题,构建和谐社会具有重要的现实意义和启示作用。

[关键词] 马斯洛; 人际关系; 社会和谐

[中图分类号] B84 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-0755(2008)03-0084-03

美国著名心理学家亚伯拉罕·马斯洛作为人本主义心理学的创始人,是美国最有影响的心理学家之一,他的心理学已形成心理学史上的“第三思潮”,正猛烈地冲击着当代西方心理学的理论体系。《纽约时报》曾评论说:“第三思潮”是人类了解自身过程中的里程碑。对许多关注心理学以及心理学应用的人来说,马斯洛的名字成为一种深入探索人性的象征。在今天,他的一些理论不少人已耳熟能详,如需要层次、自我实现、高峰体验、潜能发挥等等,他的有些思想已经成为了当今世界公众意识的一部分。他对人性的积极关注,他的人道主义的乐观情怀,他的勇敢而执著的开拓精神等都给我们留下了深刻的印象。马斯洛心理学不仅充满了对人类的精神健康和发展的坚定信念,而且也充满了对人与人之间的和谐与爱的信心。强调人类之间的和谐是马斯洛心理学的一大特征。

一 人际关系和谐理论问题的提出

马斯洛认为,最理想的社会就是善有善报的社会,在这个社会里追求个人利益的人也能造福社会。^[1]他认为爱与人际和谐是一种健康的、感情的关系,是对方深深的理解和接受。而这一切认识的渊源,则与其自身经历有很密切的关系。

马斯洛1908年生于纽约。孩提时代的马斯洛是布鲁克林郊区一个非犹太区里的唯一的犹太籍孩子。他曾说他有点像一个在清一色白人学校里念书的第一个黑人。很难想象他会这么陈述他的童年:“我十分孤独不幸。我是在图书馆的书籍中长大的,几乎没有任何朋友。”^[2]马斯洛的童年可以说是不幸的,在别的孩子充分享受童年生活时,我们感受到的却是少年老成、心事重重的马斯洛的形象,而这些正成

为马斯洛人际关系和谐理论的渊源。

首先是母爱的缺乏,它构成了马斯洛人际关系和谐理论的根源。马斯洛最早的儿时记忆是关于他母亲的。和当时其他一些重要的心理学家不同的是,马斯洛并没有享受到母爱的滋养。他是在严重缺乏母爱的环境中度过童年的。马斯洛的母亲是虔诚的基督教徒,在幼小的马斯洛做错事情时,她经常以上帝的惩罚来威吓马斯洛,因此马斯洛对母亲更多地感受到的是憎恨和根深蒂固的敌意,认为她是一个毫无可取之处和令人生厌的人。为此,马斯洛曾经求助于心理治疗,但并没有因此改善和母亲的关系。甚至在母亲去世时,马斯洛也拒绝去参加葬礼。他曾经这样描述过他对母亲的感情:“我对她的反应,以及所有的怨恨和反感不仅在于她的价值观和世界观,她的吝啬,她对这世上的人缺乏爱心——哪怕是自己的丈夫和孩子,她的自恋,她对黑人的偏见,她的损人利己。任何人如果与她看法不同,她都认为对方是错误的。她对其父母和兄弟姐妹都缺乏亲人的关怀,她只有动物一样的自私的只顾自己的本能。”^[3]正是由于母爱的缺乏,马斯洛似乎一直在从他的理论中寻找某种程度的补偿,用马斯洛的话来说就是:“我不知道我的乌托邦精神、道德感、人道主义、仁慈、爱、友谊以及其他所有健康的感情来自何处,我仅能肯定这是母爱的缺乏所带来的直接后果。我的生活哲学及研究、理论建构的动力,均源于对母亲的憎恶,对其所支持的一切事物的拒绝。”^[4]

其次,当时美国强烈的排犹情绪以及战争的影响是马斯洛人际关系和谐理论诞生的外部条件。马斯洛作为非犹太居住区唯一的犹太人,他时时感受到其他同学强烈的排犹情绪,因而他的童年又是在孤单、羞怯和极度的压抑中度过的。马斯洛曾经在日记中写道:“当我是个孩子的时候……反犹

[收稿日期] 2008-01-20

[作者简介] 历彦军(1973-),男,山东日照人,武警警种指挥学院军事心理学教研室讲师。

太人的情绪实际上是一个十分敏感的现实,如果你走错街道的左右边,你就会遇到麻烦。”^[5]在学校里,老师对犹太学生也是另眼看待。有一次马斯洛在拼字比赛中获得了胜利,但他并没有得到和其他非犹太学生一样的表扬和鼓励,得到的却是老师的刁难直至最后的讽刺、挖苦。这种极度孤独与压抑的生活给马斯洛带来的唯一好处就是:专注于书本,开始对学术的追求。

如果说当时美国强烈的反犹太情绪对马斯洛人际关系和谐理论的影响还是朦朦胧胧的话,那么战争的影响直接促成了其人与人之间友好相处的和谐思想的诞生。二战的爆发,尤其是日本偷袭珍珠港,随之美国加入战争,在很大程度上改变了马斯洛的生活。他亲眼目睹过悲愤的平民抗议日本不宣而战的游行,被当时的情景深深震动了。他写道:“泪水开始从我的脸上流下来”,“那一瞬间改变了我的整个生活,而且决定了从那以后我要做的事情。”^[6]那么,马斯洛要做的事情是什么呢?就是尝试建立一种人际关系和谐的心理。他相信人与人之间并非只有仇恨、偏见,而是可以和平共处的,他要证明人类能够超越战争、偏见、仇恨等而臻于更完善、更超越的境界。

最后,马斯洛性格上的劣势,构成了其人际关系和谐理论诞生的潜在的主观条件。人际关系和谐理论在马斯洛整个理论中占有非常重要的位置,这和他本人的性格特点有密切的关系。也许是由于根深蒂固的母爱的缺乏,也许是天生的缘故,马斯洛的性格特点一直表现为内向、胆小、羞怯、拘谨、寂寞、孤独、不善于交际。即使到了功成名就的成年期,他也没有摆脱在公共场合坦陈思想的恐惧。这使得马斯洛多年在许多情境下感到自己是个局外人、陌生人,心中的难堪和痛苦可想而知。比如对表妹贝莎的爱,尽管他爱得很真很深,为能多陪她一会儿而找出种种借口,但马斯洛自始至终没有用言语表白过自己的心迹。如果不是贝莎姐姐安娜的有意撮合,或许马斯洛就不会有和表妹的幸福生活了。再有,马斯洛和母亲的关系一直很僵,其中当然有母亲的原因,但也不能排除马斯洛确实在人际交往和人际沟通方面的劣势。他不想也不会和母亲沟通。这些切身的感受,使马斯洛在潜意识中意识到人际关系和人际沟通的重要性,从而成为其人际关系和谐理论产生的潜在主观条件。

二 人际关系理论的主要内容

马斯洛认为,人类具有共同的价值观和道德标准,人类有一个终极价值,一个全人类可以努力争取的远大目标,因此,他的人际关系和谐理论可归纳为以下三个方面:

(一)人际关系需要是人的基本需要。马斯洛在心理学上最重要的贡献就是提出了完整的需要层次理论,^[7]而他是用“基本需要”的概念来描述人际关系需要的。所谓基本需要就是在某种可以觉察的程度上由体质或遗传所决定的全人类共同的需要,具有似本能的性质。马斯洛将人的需要由低级到高级依次分为生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。其中归属与爱的需要、尊重的需要均属于人际关系范畴。也就是说,马斯洛认为人际关系需要是人的基本需要。归属与爱的需要是在生理需要和

安全需要得到基本满足的前提下产生的,并且作为新的中心支配着人的活动。处于这一需要层次的人,他需要归属于一定的团体,希望拥有幸福美满的家庭,渴望得到一定社会与团体的认可、接受,并与同事建立和谐的人际关系。同时,也需要得到别人的爱,并把自己的爱奉献给别人。在此基础上,他也需要得到别人的尊重和自尊。这些需要是与吃饭穿衣等生理需要同等重要的不可缺失的需要,它非得被满足不可,否则将使主体丧失安全感进而影响心理健康。

(二)人际关系的和谐是自我实现者人格的重要特征。自我实现者和自我实现是马斯洛理论的核心内容,在这里,马斯洛将人际关系和它们紧密联系起来,足见人际关系对于自我实现者和自我实现的重要。自我实现即马斯洛所追求的理想人格。所谓自我实现,是指个体在成长中,其身心各方面的潜力获得充分发展的历程与结果,亦即个体本身生而具有但潜藏未露的良好品质,得以在现实生活环境中充分展现出来。唯此而论,就个体人格的发展与形成而言,自我实现可视为个体发展的历程,在此历程中促使个体发展与导向个体发展者,就是自我实现。换言之,个体之所以存在,之所以具有生命意义,就是为了自我实现。

(三)人际关系的不和谐是心理疾病的根源。对心理疾病的探讨,马斯洛从他的需要层次论出发提出了与其他理论不同的观点。当然这也是与他心理健康的独特认识紧密相连的。马斯洛认为,心理健康就是人的基本需要得到充分的实现,“任由这些潜能充分的实现,乃芸芸众生的最合理的价值选择。”^[8]相应地,心理疾病就是人的基本需要的受挫与失败,是一种缺乏症,是病人没有能力认识并满足人皆有之的需要。在现实生活中,人的基本需要只有通过他人,只有在人际间才能获得真正满足。只有从他人那里,我们才能够得到完全令人满意的尊敬、保护和爱,也只有面对他人,我们才能毫不保留地奉献这一切。然而,大量事实证明,绝大多数精神病是由于病人得不到安全感,得不到别人的尊敬与认可,没有归属感而造成的。因此,在一定程度上可以说,人际关系的不和谐是心理疾病的根源,“心理病态的人就是一个从来也没学会跟他人建立良好人际关系的人。”^[9]

三 几点启示

党的十七大报告指出,深入贯彻落实科学发展观,要求我们积极构建社会主义和谐社会。和谐社会是中国特色社会主义的本质属性。因此,在全民共建和谐社会的今天,马斯洛的人际关系和谐理论或许也能给我们带来一些有益的思考和启示。

启示一:要构建和谐社会,就要最大限度地满足每一名社会成员人际交往这一基本需要。可以说,马斯洛是将人际关系需要明确列为人的基本需要的第一人。事实上,人是社会的人,任何人从出生的那一刻起就注定要生活在人际关系以及人与人的交往中。没有与人的交往,即使具有人的遗传素质,其心理和行为的发展也不会成为真正的人。所以,我们可以毫不夸张地说:人际关系以及人际交往是人成为真人的必须条件。马斯洛认为,驱使人人类的是若干始终不变的遗传的、本能的需要。基本需要得到满足的那些人总是更健

康、更幸福、办事更有效;而基本需要受到挫折的人,都会出现心理变态症状。根据马斯洛的观点,人有一种沿着需要层次的上升向上发展的倾向。仅仅达到不愁吃穿或小康生活的水平,还不是一种充实的、能够令人心满意足的生活,更高层次的追求能够促进人进步。如果一个人的生存需要得到满足后没有更高层次的追求,就会出现“衰变综合症”,最后陷入麻木、绝望和精神错乱。因此,满足社会成员人际交往的基本需要是构建和谐社会的的前提和基础。

启示二:在满足人的基本需要的同时,更要大力提倡和奖励人的自我实现的行为。自我实现者的和谐人际关系体现在:(1)对他人更大的认可和宽容。自我实现者知晓“金无足赤,人无完人”的道理,对于他人不可避免的优点和缺点,他们可以视之为理所当然而不抱怨,他们尊重每一个人都成为其“真我”的权利。(2)对人类怀有一种很深的认同、同情和爱的感情,而且这种感情不是那种狭隘的基于个别人或亲朋好友的感情,而是一种具有博爱性质的感情。自我实现者关心所有的人,他们总能感觉到与其他人有一种最根本的亲缘关系,在内心深处总有一种帮助全人类的真正愿望。(3)具有深厚的人际关系。自我实现者比一般人具有更深厚、更健康的人际关系,他们的人际关系往往建立在共同的价值观念的基础上。(4)较少人际关系的烦恼和困惑。虽然自我实现者有人际关系的需要,渴望与人交往,并建立深厚的友谊,但同时他们也有独处的愿望,有自己独立的生活空间。在适当的时候,他们渴望并选择独处。和那些依赖别人生活的人相比,自我实现者并不强烈地需要他人,所以别人的言行举止并不能左右自我实现者的行为和情绪,因而较少人际关系方面的烦恼和困惑。正是因为自我实现者具有和谐的人际关系,所以才易于达到自我实现,而自我实现后他们的人际关系更好,这是一种良性循环。因此,追求自我实现是人的最高动机,健全社会的职能在于促进普遍的自我实现。

启示三:马斯洛承认人际关系的和谐是健康人格的条件,而人际关系的不和谐是心理疾病的根源,并提出心理疾

病的治疗也依赖于良好人际关系的建立,这些对我们全面认识和理解心理健康问题具有启示意义。不可否认,心理健康的人必定有一个相对和谐的人际环境,而许多心理疾病的产生就是因为人际关系不和谐导致的,所以在心理健康问题上重新审视一个人所处的人际环境对于心理健康问题的把握和解决具有重要意义。心理治疗的目的是“使患者有所准备以便独立建立人所向往的良好人际关系,在这种关系中相对健康的人能够得到他们所需的许多心理药物。”^[10]基于对人际关系在心理疾病的产生和治疗中的重要作用的认识,马斯洛特别强调患者和治疗者之间良好的人际关系,“理想上患者与治疗者应当选择彼此,进一步讲,这一选择不应仅仅建立在名誉、金钱、技巧训练、技能等等之上,还应建立在普通的人类互爱之上。”^[11]他认为每一个善良、有益、正派、心理学意义上的民主、慈爱以及温和的人就是心理治疗的力量。心理治疗的基本原理在于使患者的基本需要获得满足,在于良好人际关系的形成,而这乃是任何融洽的朋友、情侣、父母、教师所能提供的,也是从任何良好的日常经验中能够获得的。

[参考文献]

- [1] Maslow, A. H. *Motivation and personality*(rev. ed.) [M]. New York: Harper&Row, 1970. 135.
- [2] [3][5][美]爱德华·霍夫·马斯洛传——人的权利的沉思[M]. 北京:华夏出版社, 2003. 1.8-9.4.
- [4] [6][8][10][11]彭运石. 走向生命的颠峰——马斯洛的人本心理学[M]. 武汉:湖北教育出版社, 1999. 2-3. 2-3.8. 252. 252-253.
- [7] Maslow, A. H. *A Theory of Human Motivation*[M]. *Psychological Review*, 1943, (50): 370-396.
- [9] 弗兰克·C·戈布尔、第三思潮——马斯洛心理学[M]. 上海:上海译文出版社, 2001. 79.

Maslow's Theory of Harmonious Interpersonal Relations

LI Yan - jun

(Beijing Command College of Armed Police Forces, Beijing 102202, China)

Abstract: Maslow is one of the founders of humanistic psychology whose interpersonal relationship theory is one of the most important parts. He says that the harmonious interpersonal relationship is the key part of the healthy personality and the inharmonious one is the source of psychological decease and puts forward that the psychological theory depends on good personal relationship. All of these play an important role in fully understanding the psychological health problem and building harmonious society.

Key words: Maslow; interpersonal relationship; society harmony