



马斯洛精选集

人性能达到的境界

Abraham Harold Maslow

[美] 亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛◎著

人的本性是中性的、向善的。
为什么社会上只有少数人能够自我实现呢？
怎样才能成为有创造力的人？



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS



〔美〕亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛◎著

方士华 ◎编译

人性能达到的境界

Abraham Maslow



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人性能达到的境界 / (美) 马斯洛著;方士华编译. --
北京 : 北京燕山出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5402-3051-7

I. ①人… II. ①马… ②方… III. ①人本心理学—
研究 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第317105号

人性能达到的境界

作 者: (美) 马斯洛

编 译 者: 方士华

责任编辑: 常思薇

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 北京燕山出版社出版发行

社 址: 北京市宣武区陶然亭路53号

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 320千字

印 张: 17.5

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5402-3051-7

定 价: 35.80元

前言

马斯洛说：“我们时代的根本疾患是价值的沦丧……这种危险状态比历史上任何时候都严重。”

他认为，生活的富足和社会的繁荣，科学技术的进步和文化教育的普及，民主政治的形成和真诚美好的愿望，都没有给广大人民带来真正的和平、友谊、宁静和幸福，这主要是因为物质财富的追求越来越成为社会主流，而对精神价值的渴望却一直未能获得满足。人们普遍认为：这个社会值得信仰和为之终身奉献的东西太少了，人人都为物质财富的目标而奋斗，一旦得到了，他们很快就会发现这种追求的虚幻性，进而陷入了精神崩溃的绝望。马斯洛指出许多“成功人士”患有“成功精神症”，惊呼在我们的时代，“文明已经发展到了一个真正濒临灾难的阶段了”。

马斯洛在探讨人性能够达到多高境界的新问题时，他深深意识到，传统科学否认人的价值的极其危险性和全部科学非道德技术化的严重后果。他发现传统科学具有太多的怀疑论，太冷酷、非人性。他认为传统科学一直宣称它只关注事实的认识，而不是一种意识形态，或一种伦理或一种价值体系，它不能帮助人们在善恶之间作出选择。当涉及人性对事实的认识时，科学常常表现出一种对潜能、对理想可能性的盲目性。马斯洛要求科学不能排斥价值，要从人性事实的研究中给人们提供生命的意义和理想。

马斯洛认为一般科学模式都是承启于事物、物体、动物以及局部过程的非人格科学，因此我们认识和理解整体与单个的人物和文化时，它是有限的、不充足的。非人格模式的科学不能解决个人、单个和整体的问题。他认为科学是人的事业。作为一种社会事业，它应具有目标、目的、伦理、道德、意图等因素，认为科学本身就是一部伦理学法规，一种价值系统。主张将价值如事实般得到科学的研究，将价值研究作为一种科学研究，将价值研究转向人性内部，使价值研究深深植根于人性现实的土壤。

马斯洛认为传统科学具有很大的局限性，它无法一般地解决个人的问题，以及价值、个性、意识、美、超越和伦理的问题。从原则上讲，科学应产生出各种规范的心理科学，诸如心理治疗心理学、个人发展心理学、乌托邦社会心理学，以及宗教、工作、娱乐、闲暇、美学、经济学、政治学等方面的心理学。这种科学是采取心理分析，使其潜力充分发挥。马斯洛的真正意图是扩展科学研究的范围，主要是将科学与价值结合起来进行科学研究。

马斯洛致力于有关人性的科学事实的搜集，试图使价值论的研究立足于科学的基础之上进而成为“价值科学”，以使他的人本主义心理学根本有别于古典的人道主义。

马斯洛科学与价值的理论大多以笔记、谈话、试验、演讲等方式阐述，整个思想显得比较分散，时间跨度较大，缺少集中归纳总结，而且引用了很多比较晦涩的内容，致使我们一般读者难以全面掌握他的深刻思想，这不能不说是一大遗憾。

为了全面系统地介绍马斯洛的科学与价值理论，本人在马斯洛著作《科学心理学》和《存在心理学探索》的基础上，根据一般阅读习惯，结合现代成功励志思想，进行条分缕析和归纳总结，采取通俗表达的方式，既突出了马斯洛的科学价值理论的思想，又便于广大读者阅读掌握和运用。当然，马斯洛的整个思想非常博大精深，本书在此只是抛砖引玉，如有不正之处，敬请读者批评指正。

相信本书能给读者以启迪，并能很好地指导自己的动机与行为，指导自己的认识与创造，指导自己的科学与心理，指导自己树立科学的世界观和价值观。

导论

亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛 (Abraham. H. Maslow, 1908—1970 年), 出生于美国一个犹太移民家庭, 美国著名社会心理学家、人格理论家和比较心理学家。1967 年至 1968 年任美国人格与社会心理学会主席和美国心理学会主席。

马斯洛是人本主义心理学的主要创始人, 被称为“人本主义心理学之父”。他主张“以人为中心”的心理学研究, 研究人的本性、自由、潜能、动机、经验、价值、创造力、生命意义、自我实现等对个人和社会富有意义的问题。他从人性论出发, 强调一种新人形象, 强调人性的积极向善, 强调社会、环境应该允许人性潜能的实现。主张心理学研究中应给予主观研究方法一定的地位, 并应突出整体动力论的重要。

马斯洛反对弗洛伊德精神分析的生物还原论和华生行为主义的机械决定论。马斯洛把人的本性和价值提到心理学研究的首位, 具有重要的理论意义, 对于组织管理、教育改革、心理咨询和心理治疗具有重要的实用价值。需要层次论在他的心理学体系中占据基础性地位, 自我实现论则为他心理学体系的核心。

马斯洛以人性为特征的心理学形成了心理学史上的“第三思潮”，猛烈地冲击着西方的心理学体系。《纽约时报》发表评论说：“第三思潮”是人类了解自身过程中的又一块里程碑。

1933年，马斯洛在威斯康星大学获得博士学位后，主要从事教学和研究工作。1943年，马斯洛发表了《动机理论引言》和《人类动机理论》两篇论文，第一次把现代心理学各个流派，包括弗洛伊德主义、华生行为主义、格式塔心理学和有机体理论等综合起来，提出了心理需求层次理论基本框架，即生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要、认识的需要、对美的需要、发展的需要，在学术界令人耳目一新。马斯洛在研究人类动机时，始终强调整体动力论的贯彻，并将研究重点放在全人类共有的、作为似本能天性的基本需要研究之上。这为他的自我实现心理学发展奠定了基础，也是人本主义心理学思想的萌芽。

马斯洛随后在自我实现理论的基础上，又提出了要以最优秀的人作为研究对象，而不能像弗洛伊德那样以心理变态者、精神病患者作为研究对象，也不能像华生行为主义学派那样以小白鼠为研究对象，他选定了两组人作为研究对象，概括了自我实现者的13个特征。他指出自我实现的人并非十全十美，但他们却是一种价值观的楷模。

马斯洛还提出“价值失调”理论，提出当时社会存在的许多常见精神疾病现象的治疗，主要包括权力狂、固执偏见、心浮气躁、缺乏兴趣，特别是没有生活目的和生活意义等现象。

总之，到1951年，马斯洛的需求层次理论和自我实现理论已经逐渐成熟。同年，马斯洛出版了《动机与人格》一书，这本书使马斯洛成为著名人士，被公认为50年代心理学领域最重要的一部学术著作，这也是马斯洛的经典力作。

马斯洛接着研究“高峰体验”。他从自我实现者那里发现他们往往频繁地感受到极度的喜悦，体验到心醉神迷的美妙感受。这些美妙体验有的来自大自然，有的来自音乐，有的来自两性生活。马斯洛认为这不是一种迷信，而是自我实现者的一种成功享受。高峰体验使个人的认知能力发生了根本性的转化，由缺失性认知发展到存在性认知，达到了对存在价值的领悟和认识。自我的特性达到了相对完善的状态，在这一状态中，人们共享了自身最高程

度的同一性。因此，高峰体验是自我实现的短暂过程，是自我实现的重要途径。他相信每个人的这种潜力都存在，认为这种现象是可以用科学来解释清楚的，这才应该是心理学研究的主要任务。

1957年，关于人类价值观新知识的第一届科学会议在麻省理工学院召开。马斯洛在会上提出了他对价值观的看法，强调价值观是可以科学地进行研究的。他认为人们生存的基本需求得不到满足，就会严重伤害到他们作为人的感情，他们就会形成不健康的价值观，因为这是由人的本性决定的。

1961年，马斯洛提出了“优心态群体”理论，他提出由一千个自我实现者和他们的家庭组成“优心态群体”，这就是一个理想的社会。在这个理想社会环境下，人类天生的本能就可以得到越来越多的表现，就会实现他的思想。

1961年，马斯洛在佛罗里达大学发表了“关于心理健康的一些新问题”的著名演讲，他认为幽默与自嘲对心理具有重要作用，幽默能够释放人的潜能。他随后出版了《存在心理学》，诸如“高峰体验”、“自我实现”、“需要层次论”、“缺失需要”、“存在需要”等概念非常流行，成了美国60年代的主要时代精神。

1962年，马斯洛为了学术研究，他亲自到安德鲁·凯依的非线性管理系统工厂进行调查。他把自己在工厂的调查研究写成了《夏天的笔记》，最早以《理想管理》（又译作《优心态管理》）为名印刷出版，在学术界和企业界流传。在书中他阐述了有关管理学方面的崭新思想，提出了许多很有价值的人性观念，如开明管理、领导心理、综效原则、人力资本、员工动机、开拓创新、革新会计、企业评判等观点。这些管理思想几乎成了现代管理与组织的基本原则，成了现代管理理论的基础和重要组成部分。

1964年，马斯洛发表了《宗教信仰、价值观和高峰体验》一书，在书中他认为高峰体验是有组织的宗教的精华，阐述了他对宗教信仰的看法。

1966年，马斯洛当选为美国心理学会主席，这表明他的心理学理论受到了广泛的重视。他又出版了《关于科学的心理学：一种探索》，对当时主流科学及其基础进行了批判。接着又出版了《关于超越性动机的理论——人类价值的生物学基础》，对人类天生的创造性、勇于接受挑战等高层次需要作了进一步分析，提出了存在价值（B—价值）理论。

马斯洛涉及非常广泛，在许多领域都进行过探索和研究。他主要著作有1954年出版的《动机与人格》、1962年出版的《存在心理学探索》、1964年出版的《宗教、价值与高峰体验》、1965年出版的《优美心灵的管理》、1967年出版的《科学心理学》、1970年出版的《人性能达到的境界》等，这些著作显示了他成熟的超个人的人本主义心理学思想。

马斯洛广泛地研究从自我实现心理学原理出发，大大超过了心理学研究的范围，涉及到管理学、经济学、社会学、伦理学、教育学、宗教、哲学、美学等领域，提出了对于社会、教育、管理、宗教等进行变革的构想，进而形成了内在教育论、心理治疗论、社会变革论和优美心灵管理论等理论学说。马斯洛的需求层次和作为最高动机力量的自我实现等概念非常有名，是他的主要贡献。

1970年6月，马斯洛于加利福尼亚门罗公园逝世，享年62岁。

马斯洛的心理学被称为“第三思潮”，是相对于在他之前两大思潮而言的。以弗洛伊德为代表的精神分析学“第一思潮”和以华生为代表的行为主义“第二思潮”。马斯洛的“第三思潮”无论在思想内容、研究方法和研究对象上，还是在心理治疗方法上，都是对弗洛伊德学说和行为主义理论的突破和扬弃，他打破了弗洛伊德的心理学和华生的行为主义心理学，提出了一套更为进步的人类理论。

马斯洛首次把“自我实现的人”和“人类潜力”的理论引入心理学研究的范畴。自我实现的人是人类中的最好典范，是“不断发展的一小部分”。他们心理健全，能充分开拓并运用自己的天赋、能力、潜力。他们也有最基本的需要，但他们在充分享受这些需要达到满足的同时，并没有成为这些需要的俘虏。马斯洛在对他所认为是优秀个人的思想、行为和精神状态进行大量研究之后，提出了人类具有精神健康的共同特点。

马斯洛一生都坚持一种人道主义哲学，以便能够帮助人们认识和启动对于激情、创造力、伦理、爱、精神和其他只属于人类特性的追求能力。他的心理学不仅具有重要的理论价值，而且具有重要的实用功能。他的学说被广泛地运用到教育、医疗、防止犯罪和吸毒行为以及企业管理等领域，产生了良好的效益。

美国学术界认为，21世纪，马斯洛将取代弗洛伊德和华生，成为心理

学界最有影响的先驱人物。

安松尼·苏迪奇说：“亚伯拉罕·马斯洛是自弗洛伊德以来最伟大的心理学家。毫无疑问，21世纪属于他。”

德波拉·C·斯迪芬森说：“我们发现，在马斯洛的整个思想中，有许多研究、认识及思想在当时都是远远超前的。几十年过去了，我们今天听起来仍然感到非常新鲜，就好像现在一些工作和思想反倒都过时了一样。马斯洛有关要求自我实现的员工、培养客户忠诚、树立领导风范和把不确定性作为一种创造力源泉的主张，描绘出了我们今天的数字化时代的图景，显得非常深刻。”

马斯洛研究的就是我们今天生活的这个世界，就是我们这个数字化时代。在这个充满激烈竞争的世界里，人的潜力成为各行各业、各个组织、各个机构竞争的主要力量。

马斯洛学说是资本主义发达国家的先进思想和理论之一，我们应该吸收和借鉴来调动一切积极因素，用以建设有中国特色的社会主义。人是生产力中最活跃的因素，能否全面提高人民的整体素质，从根本上调动亿万人民建设中国特色社会主义的积极性，充分发挥广大人民的潜能与智慧，是直接关系着中国特色社会主义建设事业成败的关键。马斯洛学说所强调的正是人的潜能的充分发挥和人性中的积极因素，这不能不说马斯洛的学说适应了中国特色社会主义建设的需要。

对于这个充满竞争的时代和社会，我们每一个人都希望调动自身的一切积极因素，健全自我人格，发挥自我潜能、实现自我价值，享受人生幸福、追求人生的真正成功。这不能不说马斯洛的学说也适应了我们每一个追求人生成功者的需要。

这就是全面介绍出版马斯洛著作的根本原因。

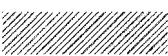


目录

Contents

前言 / 1

导论 / 3



第一章 探索生命的需要 1



作为个体化整体性的人 / 2
正确对待人的生存欲望 / 4
同原动力塑造不同欲望 / 5
作为渠道的生命意欲行为 / 5
人总是在希望着什么 / 7
生存需要安排表的荒谬之处 / 7
人类动机生活分类的基础 / 9
动机需要的核心问题 / 9
影响有机体动机的因素 / 10
人生存所需的特殊能力 / 12
如何理解超动机的表现性行为 / 12
关注动机达到目的的可能性 / 13
现实对本我冲动的影响 / 14

发展人性向上的基本需要 / 16
人只有靠面包活着吗 / 16
创建有序生命需要的秘诀 / 19
必须服从的生存需要规律 / 23
增强自信的生存需要途径 / 24
塑造独特个人的方法 / 25
生存基本需要满足的先决条件 / 26
导致生命“智力营养缺乏症”的因素 / 27
较高级的审美生存需要 / 29
生存基本需要的特点 / 30
生存需要的文化特性 / 32
行为的多种动机 / 33
促进需要的充分潜力 / 34
达到生命目的的生存手段 / 36
人的平衡挫折与病理状态 / 36
满足是需要产生的附带现象 / 37
生存方式和基本需要的满足 / 38
需要的满足和性格的形成 / 40
需要满足和生命健康 / 42
生命心理治疗的动力因素 / 43

决定需要的挫折因素 / 44
满足需要引起的病态人格 / 45
基本需要的满足现象 / 47
生存长期缺失基本满足的特征 / 50
成长需要与基本需要的差异 / 54
需要的爱和非需要的爱 / 64
对生命本能理论的重新考察 / 66
生命存在本能的基本需要 / 74
判断需要类似本能的标准 / 82
认同有机体自身的价值等级 / 91
如何完善自身的人性 / 94
战胜致病挫折的途径 / 97
客观解决威胁生存的冲突 / 99
生存威胁的本质特征 / 100
威胁对自我实现的妨碍 / 104
个人生命成长的一种失败 / 105
脱离医学模式的生命激进运动 / 107
人怎样向丰满人性成长 / 109
抵制神经症的“特效药” / 110
防御逃避畏惧的方式 / 111
破坏性不是生命的本能决定 / 115

如何把握正确的生活原则 / 126
自我创造的人生价值 / 127
活着是否值得 / 129
真正的工作是值得崇拜的 / 133

第二章 创造人性的境界 137

人最终能变成什么样子 / 138
人生要有热忱追求的事业 / 140
听生命内在冲动的呼唤 / 141
永恒的方向理解人的追求 / 144
除自我认识的防御机制 / 145
我实现者的生活哲学 / 147
越自私的协同生存准则 / 149
我实现者的创造之源 / 157
积极培养整合的创造力 / 161
创造性人物的重要性 / 164
培养随机应变创造力的方法 / 165
预防工作中紧张的缓解机制 / 168
自我实现者的爱情艺术 / 172
解除爱情关系中的防卫性 / 174
培养爱与被爱的能力 / 176

爱情意味着分享责任与需要 / 181
培养对他人个性的接受能力 / 183
爱情的终极体验是什么 / 184
生命的分离与人的个性建立 / 186
健康的人更具人生趣味 / 187
优美心灵管理的“异途” / 189

第三章 实现自我的价值 197

启发人生的超然理念 / 198
更加有效地洞察现实的能力 / 200
改变接受自然产物的能力 / 202
自我实现者的道德准则 / 204
以问题为中心的突破口 / 206
超然独立生活的行为准则 / 207
人生自我实现依靠的手段 / 208
欣赏存在价值的时时常新 / 209
神秘的美好幸福体验 / 210
人类社会感情的风范 / 211
自我实现者的人际关系 / 212
培养民主性格的方式 / 213
如何把握现实生活的善与恶 / 214

自我实现型幽默的教育形式 / 215
自我实现型创造力的形式 / 216
在缺陷的文化中做一个健康人 / 217
自我实现者的缺陷 / 220
实现自我价值的内在动力 / 221
自我实现者整合二歧的原则 / 223

 第四章 体验人生的幸福 **225**

避免存在认知危险的策略 / 226
永远快乐生活的秘密 / 231
联系沉思与活动的途径 / 232
探索高峰体验的形式 / 233
人性能达的最高高度 / 235
自我实现者的性格特征 / 250
客观生存的有效性问题 / 251
高峰体验时的同一性问题 / 253
还生存个体以本来面目 / 261



第一章

探索生命的需要

人是一个统一的、有组织的整体，人的绝大多数欲望和冲动都是互相关联的。驱使人类的是若干始终不变的、遗传的、本能的需要，它们是人类天性中真正的内在本质，文化不能扼杀它们，只能抑制它们。因此，人们的行为受生命需要的支配，这是生命和生存的本能需要，只有满足了这种需要，才有人的生命和人的生存。



[马斯洛] 一位作曲家必须作曲，一位画家必须绘画，一位诗人必须写诗，否则他始终都难安静。一个人能够成为什么，他就必须成为什么，他必须忠实于他自己的本性。