



马斯洛精选集

动机与人格

Abraham Harold Maslow

[美] 亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛◎著

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



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

013032179

B84-067
14



[美] 亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛◎著
方士华◎编译

动机与人格

Abraham Harold Maslow

B84-067



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

14



北航

C1639402

01303517

图书在版编目 (CIP) 数据

动机与人格 / (美) 马斯洛著;方士华编译. -- 北京:
北京燕山出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5402-3050-0

I. ①动… II. ①马… ②方… III. ①人本心理学—
研究 IV. ①B84-067

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第317247号

动机与人格

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: 350千字

印 张: 18

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5402-3050-0

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—大遗憾。

为了全面系统地介绍马斯洛的科学价值理论，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电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 自我成长与人格力量 1



人能够做的最有益的认知努力 / 2

限制成长和进步的力量 / 4

成长和环境之间的关系 / 6

正视成长道路的停滞问题 / 6

防御缺失性需要的倒退力 / 8

人的成长和缩减焦虑的知识 / 17

回避知识意味着回避责任 / 19

认识个体和种类的方式 / 20

人生注意中的标签化 / 22

标签化感知的谬误倾向 / 25

抗拒保守习惯的机制 / 27

克服陈规化思考问题的技巧 / 32

培养充分理解生命的理智 / 33

培养感知问题内在本质的方法 / 34
正确认识语言与命名 / 39
融合永恒与暂时的认知途径 / 42
存在认知和缺失认知的特征比较表 / 47
如何培养创造者的单纯认知 / 50
成长和自我实现的心理趋势 / 51

第二章 新型生活与人格力量 69

研究生命科学的新方向 / 70
探索健康心理的新模式 / 71
生物学试验的最佳工具 / 76
发挥人性潜能的基础 / 77
良好样品是代表全种的选择者 / 78
连接主客观生活的关键因素 / 80
客观认识生活的途径 / 83
引领社会发展趋势的大问题 / 85
预测未来问题的荒谬之处 / 88
重新定义存在心理 / 89

优化个人本性的存在心理 / 93
人性丰满者的性格特征 / 94
实现存在价值的良好条件 / 96
导致盲目性的爱的因素 / 100
如何做到真正的选择 / 102
心理学从存在主义那里学到什么 / 105
人类生存的社会信仰根基 / 109
造成心理闭锁的根源 / 110
解除自我限制的手段 / 111
提高心理研究境界的方案 / 114
理想心理教育的宗旨 / 115
心理盲目性的研究范畴 / 116
积极情绪的正面影响 / 117
冲破盲目防御的内驱力 / 118
限定智力的思想倾向 / 119
认识和思维的界定 / 120
心理治疗的目标和目的 / 120
限制人性发展的动物研究 / 122

文化是问题还是机会 / 123
引导生活的崇高目标 / 125
如何自由地选择生活路线 / 126
摆脱虚假自我的途径 / 138

第三章 成功心理与人格力量 141

建立人本价值体系的必要性 / 142
体内平衡的自由选择实验 / 142
通向自我实现道路上的阶梯 / 144
自我实现与自我成长 / 146
自我实现的“本能”论 / 149
探究控制和限制的问题 / 151
整合理想自我与实际自我的方式 / 152
整合统一应该成为的意识 / 154
寻找做应该做的正当事 / 156
达到最大可能“应该认识”的条件 / 159
发掘人性最好的样品作参照 / 160
防范现实引退的价值措施 / 162
存在主义的人的两难困境抉择 / 163

创造固有可能性的可能性 / 164
揭露疗法有助于探索价值 / 165
指导普通人实践的参照理论 / 166
制定正常行为规范的标准 / 167
发展适用全人类的正常新概念 / 169
区别正常的新旧概念 / 171
研究人内在本质的特殊条件 / 173
显露人本性的良好条件 / 176
建立心理上的乌托邦 / 177
环境与人格的辩证关系 / 178
人类所能达到的最完美的正常本质 / 178
健康心理能够超越环境限制 / 179
揭示人的表层人格的最佳技巧 / 183
心理疗法与人格成长 / 186
建立良好人际关系的途径 / 189
心理疗法作用的良好人伦关系 / 193
心理疗法与良好社会 / 194
现代心理疗法训练与理论角色 / 197
自我心理疗法与认知心理疗法 / 199
完善人格的心理疗法 / 200

第四章 知识价值与人格力量 203

- 影响学习沟通的间接因素 / 204
- 莫做自我灵魂中的窃贼 / 204
- 协调个人内部外部的关系 / 208
- 认识始发和次极两种过程 / 210
- 改善与世界沟通的理论基础 / 211
- 充分发挥自身的作用 / 213
- 人本主义教育的目标和内涵 / 214
- 高峰体验的学习动力 / 226
- 价值生活的生物根源 / 234
- 存在价值和超越性病态对照表 / 247
- 事实和价值的统一整合 / 262
- 如何将手段价值转化为目的价值 / 265
- 自我实现的人对事实和价值的认识 / 266
- 构建人性中更高级的价值体系 / 267

第一章

自我成长与人格力量

为了使人格力量能在追求成功者自我实现和人性完满过程中更自觉、更有效地发挥作用，我们必须弄清楚自我成长的途径是什么？促进机制是什么？制约因素是什么？使自我成长促进人格力量的发挥，反之使人格力量的发挥促进自我成长，相互促进，实现自我成长的真正意义。

[马斯洛] 人最终不是被浇铸成或塑造成人的或教育成人的；环境的作用，最终只是容许或帮助他使自己的潜能现实化，而不是实现环境的潜能。环境并不赋予人潜能或智能，是人自身以萌芽或胚胎的形态具有这些潜能。