

丛书主编◎叶浩生

A  
B  
R  
A  
H  
A  
M  
H  
M  
A  
S  
L  
O  
W



世界著名  
心理学家

马斯洛

陈曦◎著



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

丛书主编◎叶浩生



# 世界著名 心理学家

# 马斯洛

陈曦◎著



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

马斯洛 / 叶浩生主编, 陈曦著. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.1

(世界著名心理学家)

ISBN 978-7-303-15317-6

I. ①马… II. ①叶…②陈… III. ①马斯洛, A.H. (1908~1970)  
—心理学—研究 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第193253号

---

营销中心电话 010-58809014  
北师大出版社教育科学分社网 <http://jykc.bnup.com>  
电子信箱 [bsdjykc@126.com](mailto:bsdjykc@126.com)

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京民族印务有限责任公司

经销: 全国新华书店

开本: 148 mm × 210 mm

印张: 5.125

字数: 115千字

版次: 2013年1月第1版

印次: 2013年1月第1次印刷

定价: 16.00元

---

策划编辑: 周雪梅

责任编辑: 周雪梅

美术编辑: 毛佳

装帧设计: 毛佳

责任校对: 李菡

责任印制: 陈涛

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

## 丛书总序

心理学的产生和发展是时代的需要，同时也离不开心理学史上一些重要人物的贡献，以及他们在心理学领域作出的杰出成就。2002年，美国心理学杂志《Review of General Psychology》依据心理学者在心理学领域的贡献，评选出前99位心理学家。《世界著名心理学家》丛书就是从这99个人中选择出最有影响力的心理学家，讲述他们生活的时代背景、个人经历、理论思考，以及取得的成就。希望通过丛书的介绍，读者对心理学有进一步的认识，对心理学研究有更深入思考。

心理学的发展是时代精神和心理学家结合的产物。每一位心理学家都是在总结前人思想的基础上，通过自己的努力和发现推动心理学的发展与进步的。具体来说，时代的进步为心理学提供了社会历史条件，而心理学家利用这些条件完成了心理学史上的重大变革。“心理学有很长的过去，但只有一个短暂的历史。”19世纪中叶以后，哲学已经为心理学积累了丰富的理论概念；生理学领域的成就为心理学提供了基础知识和研究方法；心理物理学发现为心理学准备了科学的发展模式和方向。最终，冯特的心理学实验室的建立，才把心理学从哲学的娘胎里催生出来，使其成为一门独立的学科。因此，在肯定时代精神的同时，我们无法抹煞心理学家在心理学发展史上的重要作用。

心理学家的成长历程可以作为心理学后继者的参照，这些人为什么会从事心理学研究？他们是如何为之坚定不移、辛勤付出的？读者或许可以得到这样一些启示。

第一，心理学家对心理学孜孜不倦的追求是取得成功的必要条件。巴甫洛夫是一位“不承认自己是心理学家”的心理学家。他在从消化系统的生理研究转向神经系统的心理研究时，曾承受着来自四面八方的压力，但是这些都没能改变他的决心。经过长达 30 多年艰苦卓绝的研究探索，巴甫洛夫终于建立了完整的条件反射学说。这种锲而不舍的科学精神是值得心理学后继者学习和借鉴的。

第二，心理学家对信念的坚守是取得成功的保证。弗洛伊德的精神分析理论在他生前就遭人非议，而他死后仍难逃诟病。即使这样，也不能否定精神分析理论从一个独特的视角诠释了人类心理和行为的功劳。如果没有弗洛伊德对“力比多”的坚定信念，就可能不会出现心理学的“第二势力”。心理学研究者首先是作为社会人而存在的，一个时代的文化思潮、价值观和科学哲学观都会影响到心理学研究者的热情和研究取向，甚至决定着心理学的研究内容和方法论原则的形成。所以，今天看来，心理学发展史上任何一个理论流派的存在都有其特定的价值。当然，这些心理学思潮的形成都离不开心理学家对心理学研究信念的坚守。

第三，心理学家对实证研究和理论思维的态度是心理学发展的重要因素。一门学科的进步，既需要科学的实验求证，也离不开严谨的理论思维。心理学也是这样，构造主义、行为主义、人本主义等心理学理论都是建立在一定的哲学基础之上的。从某种意义上说，心理学实验是为证

实心理学理论而存在的。例如，格式塔心理学的似动和顿悟实验。但是，当前的心理学实验是在寻找和发现问题。研究者试图把心理学理论建立在大量的心理学实验结论之上，或者说把心理学实验作为发现心理学理论的唯一有效的途径。通过这种途径建立起来的心理学理论更像是无源之水，无本之木。当代心理学再没出现像詹姆斯、马斯洛、科勒这样的心理学大家，也没有出现如行为主义、精神分析、人本主义这样的心理学理论，这与当代心理学重视实验求证，偏废理论思维不无关系。丛书在介绍这些心理学家的章节中列出了“理论背景”板块，一方面帮助读者更好地理解 and 把握心理学理论内容，另一方面也是为了突出理论思考在心理学发展史上的地位。

丛书每本书介绍一位心理学家。编者制定了详细的编写原则和体例要求。丛书作者大多直接从事有关某一心理学流派、或某一位心理学家的理论研究工作。他们在准确把握这些思想理论的前提下，多方面收集材料，力争使内容生动活泼，可读性强。诚然，丛书编者和作者的观点难免会有偏颇、不当之处，还请读者指正。

叶浩生

2012年8月22日于广州大学城小谷围岛

# 目 录

<b>第一章 导 论</b> .....	1
一、主要理论简介 .....	3
二、理论背景 .....	17
三、地位及评价 .....	33
<b>第二章 马斯洛生平</b> .....	35
一、生平简介 .....	35
二、学术生涯 .....	45
三、人格特征 .....	51
四、重要著作 .....	52
<b>第三章 主要理论介绍</b> .....	55
一、关于研究方法 .....	55
二、动机论 .....	61
三、自我实现论 .....	74
四、高峰体验 .....	82
五、心理科学观 .....	90
六、人性观 .....	96
七、健康与病态 .....	101
八、超个人心理学 .....	108
<b>第四章 理论应用</b> .....	113
一、教育论 .....	113
二、心理治疗论 .....	123

三、社会改良论 .....	133
四、管理论 .....	136
第五章 评 价 .....	143
一、贡献 .....	143
二、不足 .....	150



## 第一章 导 论

俄罗斯诗人普希金曾经用叙事诗的形式写了一个著名的童话——《渔夫和金鱼的故事》。

从前，有一个老头和他的老太婆住在大海边，他们很穷，家只是一个破旧的泥棚。老头每天撒网打鱼，老太婆每天纺纱结线。有一天，老头网到了一条金鱼，金鱼恳求老头将它放回去，它愿意为此支付贵重的报酬。老头很善良，什么都没有要，就将金鱼放了回去。

老太婆知道这件事后破口大骂，让老头问金鱼要一个木盆。于是，老头回到了海边，问金鱼要了一个新木盆。



回去后老太婆又破口大骂，让老头再问金鱼要一座木房子。金鱼又满足了她的要求。然而，老太婆马上又有了新的要求，她想当世袭的贵妇人。于是，她过上了衣食无忧的生活。几周后，老太婆似乎厌倦了这些，她有了新的想法，她要当自由自在的女皇！善良的金鱼再次满足了她。老头看到他曾经的老太婆，现在由大臣贵族们伺候着，喝着国外运来的美酒，周围站着威风凛凛的卫兵。

老头以为，这下老太婆总该满足了吧。可是，几周后，老太婆又找到了老头，她已经当腻了女皇，这次她想当海上的女霸王，让金鱼亲自伺候她。这一次，金鱼什么话也没有说就游走了。老头回去见老太婆，面前依旧是原来那间破泥棚，他的老太婆坐在门槛上，面前还是那只破木盆。

通常我们读到这个故事，基本都会批评老太婆的贪得无厌；与此同时，我们会告诫自己，要学会知足常乐。事实上，从心理学的角度来看，老太婆的“贪得无厌”是正常的心理现象。人的欲望本来就是永无止境的，从来没有一个状态会让人感到完全和永远的满足，当一个目标达到后，我们很快就会产生新的愿望，新的需求。我们总是非常努力地奋斗、工作，努力地达到一个又一个的目标，我们总是希望能够有那样一个时刻——我们完成了所有的愿望和目标，于是我们得到了完全的幸福，从此再无忧虑，过上了逍遥快乐的生活。但是，这只是一个不可能达到的幻想。当然，我们一生会有很多很幸福很快乐的时刻，却不存在永恒的放松和幸福。因为，人的需求永无止境，一个需求得到满足之后，马上就会产生新的需求。美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛（A. Maslow, 1908—1970）提出了

著名的需求层次理论，使我们可以更清晰地了解和思考我们自己。

## 一、主要理论简介

人是什么样子的？人心可以被了解和预测吗？我们怎样才能更好地了解自己呢？从人类有了思维能力开始，这些问题就产生了，神学家、哲学家、军事家、政治家等都从各自的角度思索着这些问题。威廉·冯特（Wilhelm Wundt, 1832—1920）于1879年在德国莱比锡建立了第一所正式的心理实验室，从此，对这些问题的研究成为了一门科学，心理学从别的学科中完全脱离出来，科学心理学正式成立。

自此，心理学作为一个新生的学科很快蓬勃地发展起来了，各个思想流派相继出现。到1954年，马斯洛出版他的思想体系的奠基之作——《动机与人格》（*Motivation and Personality*, 1954）时，已有两大主要学派在美国各大学占据了统治地位，这就是西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）的精神分析学派和约翰·华生（J. B. Watson, 1878—1958）的行为主义心理学学派。

马斯洛对这两个学派的理论都有过深入的了解，他并不完全否定这两种思想，而是抛弃其中他不认同的部分，吸收其中认为有意义的部分，独辟蹊径，建立起自己独特的心理学思想，扩大了心理学的研究范围，使我们能更全面地了解自己。

马斯洛的理论核心是著名的需求层次理论，该理论对后世有着巨大的影响。他的其他心理学思想大多都是基于

这个理论基础而展开的。下面，我们先简要了解一下马斯洛的主要理论思想。

### 1. 需求层次理论

人是马斯洛心理学研究的根本对象。

早在 2000 年前，古希腊人就把“认识你自己”作为铭文刻在阿波罗神庙的门柱上。从具有了思维能力开始，人类就一直在思考这个问题——“人是什么？人要到哪里去？”对于这一课题，马斯洛的回答是独特的，他通过对人类动机，即人类基本需要的研究，揭示出人性的内涵及未来发展的方向。

动机 (motivation) 是发动、指引和维持个体活动的内在心理过程或内部动力，它是推动和维持人们活动的内部原因或动力。人的一切活动总是受动机的调节和支配。<sup>①</sup>而需要 (need) 是指有机体内部的一种不平衡状态，是个体和社会生活中所必需的事物在人脑中的反映。需要在主观上通常被体验为一种不满足感，并成为个体活动积极性的源泉。<sup>②</sup>需要是动机产生的基础和源泉，需要的性质和强度常常决定了动机的性质和强度，但两者之间并非简单的对应关系。在马斯洛的理论中，他没有刻意地区分动机和需要，很多时候他是在同一个意义上使用这两个词。马斯洛的动机论，实际上就是他的需求层次理论。

通过人类动机描述人类本质，而动机是不断动态变化的，由此我们可以看到，马斯洛并没有在一个静态的水平上描述人性，他把人的一生看作是一个永远变化发展的过

---

<sup>①②</sup> 张积家. 普通心理学. 广州: 广东高等教育出版社, 2004: 432~434.

程，正是这些不同的动机和需要组成了整个人。因为我们都有一些相同的需要，所以我们是相似的；又因为我们都有各自独特的需要，并且表现出了不同的外在行为，所以，我们彼此区别。

在马斯洛之前，已有关于动机和需要的大量研究，这些研究试图囊括所有的人类动机，他们似乎想列出一个人类的动机需要一览表，最后发现，人类的动机如此的复杂多样，有的似乎还相互冲突。马斯洛综合前人的研究，结合自己多年的临床观察，认为，具体列出每一种人类的需要是不可能的，也不必要，但是，可以将这些需要进行分类。各种需要不是杂乱无章的，而是以一种层次和发展的方式彼此联系起来的。依据这一认识，他将各种需要排列在一个依次发展的系统中，形成了需要层次理论。

**需要的类别** 马斯洛从总体上把人的需要分成3大系统，分别是意动需要、认知需要和审美需要。其中，意动需要是重点，通常我们说到马斯洛的需要层次理论就是指的这个需要系统。意动需要中包含5种具体的需要，具体是：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。所有这些需要根据对人的直接生存意义的大小，按照出现的先后和力量的强弱，依次呈金字塔形状按等级排列，最开始出现的是意动需要，其中生理需要在最底层，自我实现需要在最高层，然后是认知需要和审美需要。

马斯洛提出的这7种需要，其性质和特点如下：

生理需要（physiological need）——是维持个体生存和种族发展的需要，也是人的各种需要中最原始、最基本、最需优先满足的一种需要。它是人与动物所共有的，包括

食物、水、性、睡眠等。如果这类需要不能得到起码的满足，它就会完全支配这个人的行为。如：一个人长期处于饥饿状态之中，食物就会成为他的全部追求，这个时候，他不会想到享受艺术。

安全需要（safety need）——是个体希望获得稳定、安全、秩序、保障，免受惊吓、混乱的折磨等需要。当生理需要基本满足后，安全需要就会作为支配动机出现。处于这一需要层次的人，首要目标就是减少生活中的不确定性。在儿童，表现为害怕父母争吵、离婚；在成人，表现为盼望社会安定，职业有保障等。例如，第一次世界大战后德国希特勒的上台就是顺应当时德国民众安全需要的极度匮乏而产生的结果。

#### 纳粹兴起的心理原因

第一次世界大战中，德国战败，德国的国际地位一落千丈，除此之外，还要支付大量的战争赔款。当时的魏玛共和国束手无策，各种社会思潮混杂。在1929年爆发的经济危机中，受打击最严重的就是德国，在短短4年（1929—1933）中，政府4次更替，通货膨胀严重，人民的生活处于饥寒交迫之中，仅柏林平均每天就有60多人自杀，暴乱和罢工常有发生。政府的无能和时局的混乱使生活在其中的人们惶恐不安，基本的安全需求难以得到保障，人人都盼望一个强有力的政府的出现。正是在这种条件下，希特勒及其纳粹党就得到了迅速发展，并最终夺取了统治权。

希特勒的统治风格是强势压制的，他强调民族主义，

实行军事化管理，实行独裁，建立纳粹党一党专政的法西斯极权统治。这些行为方式无疑是压制了个体的自尊和独特性，压制民众的自由意志，没有民主和自由。如果这些发生在现在的德国，是绝对不可能的。但是在当时，由于社会极度混乱，民众的安全需要处于首位，此时，一个强有力的统治就是最需要的。

归属和爱的需要（belongingness and love need）——是个人对朋友、家庭的需要，对受到组织、团队认同的需要。例如，人希望归属于某一团体，希望有知心朋友，能和同事保持友好的关系，渴望得到爱。这种需要如能得到满足，人们就会产生良好的归属感，感到集体的温暖，否则就会引起孤独感和爱的缺失感。现代社会，人口流动加快，传统的团体瓦解，不断的都市化等，都使人们之间更加陌生和疏远，因此，人们对于归属、亲密、接触的需要更为迫切。

### 抱抱团

“抱抱团”活动，崇尚与陌生人自由拥抱。最早向世界推行这个活动的是美国人贾森·亨特。在母亲的葬礼上，他看到许多受母亲帮助关心过的人回忆从她那里得到的温暖，受到很大的感召，于是，他做了一个写着“真情拥抱”的纸牌走上街头。从这一天开始，“Free Hugs”这个关于爱和分享的运动开始在全美国蔓延，并渐渐传播到全世界。

现代社会，城市化程度大大加深，人们的生活节奏

越来越快，我们和周围的人相处的时间大大减少。随着网络的流行，现实生活中人与人的关系更是越来越冷漠和疏远，爱和归属的感觉越来越少。“抱抱团”就是在这种情况下出现的，目的是减少冷漠和隔阂，改善人际关系。

当然，这种活动既有赞成也有反对，但是不管怎么说，它的出现都说明，我们这个社会现在确实太缺乏爱和温暖了，而我们确实也太需要它们了。

**尊重需要 (esteem need)** ——是个体对自己尊严和价值的追求。这个需要包括两个方面：一方面是得到别人的尊重，如得到关心、承认、支持等；另一方面是个体对自己的尊重，由此产生自信。健康的自尊来自别人对他的尊敬，而不是靠名声、地位等。这一需要如能得到满足，就会产生自信，觉得自己是有价值的人，否则就会引起自卑感和无能感。

### 邓亚萍

“我不如别人。我自卑，所以，我不停地努力。当年从郑州到国家队的时候，没有一个人肯定我，他们全说一米五的我打球不会打得好。为了证明给他们看，我快发了疯，每天都比别人刻苦，我知道我的个子不如别人，别人允许有失败的机会，我





没有。我只能赢，所以我打球特别凶狠，那是被逼出来的。后来我成功了，别人又说我没有大脑，只会打球。于是我发疯地学习，从不认识英语字母到能熟练地和外国人对话。”这段话出自我国获得过18个世界冠军、得过4枚奥运金牌的邓亚萍。

从她的这段话中我们可以看出，人是多么需要得到别人的肯定和承认！我们每一个人都愿意付出很大的努力来得到自己的肯定，得到别人的肯定，得到社会的肯定，我们需要证明我们的存在是有价值的！

自我实现需要（self-actualization need）——是个体成长中对未来最高目标和境界追求的动机或愿望。这种自我实现被定义为人的潜能、智力和天资的不断实现，人的终身使命的达到与完成，人对自身内在本性的更充分的认识与承认，不断向个人内在统一、整合或协同迈进的过程。关于它的具体含义在后面我们会专题介绍，这里就不再赘述。

让我们根据马斯洛的需要层次来回顾一下渔夫和金鱼的故事。老太婆的家最开始是如此的贫穷。连基本的生活用具都不完整，此时，她处于生理需要层次，她也想不到更多的要求，于是，就只要了一个木盆。当她的基本生理需要满足了之后，她的需求就上升了，破旧的泥棚显然不能遮风避雨，不能提供足够的安全，于是，她又买了一所房子。在这以后，她的需求层次又上升了，她想要别人的尊重，想要荣誉，于是，她想当贵族、女王乃至海上的女霸王，拥有无限的权威。欲望是永远也不能得到满足的，它只会越来越高级。