

李强 汪洋 著

如果你的工具只有一柄铁锤，你就可能认为所有的问题都是铁钉。



马斯洛
Maslow

大家精要

陕西师范大学出版总社

马斯洛

李强 汪洋 著

大家精要

Maslow

陕西师范大学出版社

图书代号：SK16N1040

图书在版编目(CIP)数据

马斯洛/李强, 汪洋著. —西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2017.1

(大家精要)

ISBN 978-7-5613-8848-8

I. ①马… II. ①李… ②汪… III. ①马斯洛(Maslow, Abraham Harold 1908—1970)—传记 IV. ①K837.125.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第324741号

马斯洛 MASILUO

李强 汪洋 著

责任编辑 宋媛媛
特邀编辑 宋亚杰
封面设计 张潇伊
出版发行 陕西师范大学出版总社
(西安市长安南路199号 邮编 710062)

网 址 <http://www.snupg.com>
印 制 三河市良远印务有限公司
开 本 660mm×980mm 1/16
印 张 10
字 数 100千
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5613-8848-8
定 价 20.00元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题, 请与本公司销售部联系、调换。

电话: (029) 85303879 传真: (029) 85307864 85303629

丛书编委会

总 策 划：来新国 王文成

编委会主任：郭齐勇 周晓亮

编 委：来新国 陈知涯 张 彧 尹格韬 沈 众
王文成 孟淑贤 周长志 罗养毅 秦 丹
乌 琛

第1章 马斯洛的早年生活 / 001

- 一、新大陆的移民 / 001
- 二、与母亲的关系 / 002
- 三、早期的知识探索 / 004
- 四、贝莎——从表妹到恋人 / 007

第2章 成长于威斯康星 / 009

- 一、“领路人”——行为主义心理学 / 009
- 二、文化相对主义的人类学者 / 010
- 三、毕业成果 / 011
- 四、开创性的灵长目动物性行为理论 / 013
- 五、舍弃医学 / 015

第3章 重返纽约 / 017

- 一、成为桑代克的助手 / 017
- 二、人类性行为和支配行为的探索者 / 018
- 三、钟灵毓秀的纽约 / 023
- 四、与印第安人共度的夏天 / 027

第4章 变革与转折 / 033

- 一、快乐的教书生活 / 033
- 二、开明而又传统的性观念 / 034
- 三、生物本源的倾向 / 036
- 四、使命感的激发 / 037

第5章 自我实现理论的问世 / 038

- 一、自我实现理论的缘由 / 038
- 二、需要动机理论 / 039
- 三、自我实现的前期探索 / 047
- 四、自我实现者的特征 / 050
- 五、为什么不是每个人都能自我实现呢 / 057
- 六、自我实现的途径 / 058

第6章 布兰代斯的新启程 / 062

- 一、创立心理学系 / 062
- 二、《动机与人格》的出版 / 064
- 三、困难重重的师生关系 / 073

第7章 高峰体验的提出 / 075

- 一、高峰体验的调查研究 / 075
- 二、高峰体验的特征 / 077
- 三、高峰体验的意义 / 078

第8章 自我实现理论的拓展 / 080

- 一、自我实现理论在儿童教育方面的观点 / 080

- 二、和尚能自我实现吗 / 081
- 三、性别与自我实现 / 082
- 四、初涉管理领域 / 083
- 五、创造力的“领跑者” / 085

第9章 墨西哥的休假与酝酿 / 087

- 一、悠然自得的休假生活 / 087
- 二、“自我实现”的新启示 / 088
- 三、休假期间的社交活动和学术活动 / 089

第10章 高峰体验的深化与超个人心理学的建立 / 091

- 一、高峰体验对健康的意义 / 091
- 二、宗教学的启示 / 092
- 三、超个人心理学的建立 / 093
- 四、幽默的重大意义 / 094
- 五、幸福心理学 / 095

第11章 企业管理中的一面旗帜 / 098

- 一、优心态概念 / 098
- 二、考察非线性管理公司 / 100
- 三、进步管理 / 105
- 四、关于领导者 / 107
- 五、管理动力学 / 109
- 六、无结构团体 / 110
- 七、怨言水平 / 110
- 八、协同作用 / 112
- 九、自我实现的企业家 / 113

第12章 晚年生活 / 115

- 一、混乱中的美国 / 115
- 二、将人本主义心理学观点融入政治学 / 117
- 三、在赞誉中继续前行 / 120
- 四、疲惫与失落 / 123
- 五、患病与感激 / 125
- 六、人本主义心理学与生物决定论相协调 / 127
- 七、社会问题——亲密感的缺失 / 131
- 八、反传统文化的战士 / 133

第13章 陨落于阳光普照的加利福尼亚 / 135

- 一、走出学术界 / 135
- 二、来到萨加 / 136
- 三、人性的精髓 / 139
- 四、高原体验 / 142
- 五、心中的美国梦 / 144
- 六、安详的凋零 / 146

附录

年谱 / 149

主要著作 / 151

参考书目 / 151

第 1 章

马斯洛的早年生活

一、新大陆的移民

19 世纪末 20 世纪初，一场空前的移民浪潮在欧洲大陆上兴起。尤其是坐落在欧洲大陆东部的俄国，到处充斥着对犹太人的排斥和迫害，沙皇政府却充耳不闻，任其肆虐发展。一股移民的浪潮逐渐形成，由开始悄悄地进行演变为声势浩大的移民运动。一批又一批穷苦的犹太人不堪忍受长期的压迫和排挤，移居到新大陆美国。犹太人为了经济上和政治上的自由平等，来到美国寻找希望。虽然他们对这个新的大陆知之甚少，但怀揣希望，期待生活得到改善。

马斯洛的父亲塞缪尔·马斯洛就是来自俄国基辅城的犹太移民。他先是在费城待了几年，然后到纽约做起了制桶生意，并且很快与表妹罗斯结了婚。马斯洛，1908 年 4 月 1 日出生于纽约曼哈顿这个俄国犹太移民家庭里。他是家中长子，后来又有三个弟弟和三个妹妹出生，其中一个妹妹在童年就夭折了。儿时羞怯的性格和瘦弱的体质，加之早年生活经常搬迁，形成

了马斯洛较为脆弱的自尊心。马斯洛对自己的外貌有强烈的自我意识，他对自己瘦弱的身躯和硕大的鼻子一直有一种痛苦的羞愧感。所以马斯洛这样说道：“在我的记忆中，我从来没有任何优越感，只有一种强烈的、令人痛楚的自卑感。”

马斯洛的父母虽然没有受过什么教育，但凭借着自身的努力，靠制桶生意发家，不久后顺利地使马斯洛一家进入中产阶级行列。然而，在马斯洛的成长过程中，依旧不断地感受到周围的反犹情绪。经常会遭到小朋友们的“袭击”以及一些老师的“讥讽”和敌意。即便是在成年之后的生活和工作中，有些时候，犹太人的身份还是让马斯洛举步维艰。在他完成博士学业后，碍于他的犹太人血统，即便是动用了很多朋友关系，他的工作问题仍难以解决。他的教授、朋友、家人都劝说他改成一个犹太特色不那么明显的名字。这样的成长经历使得马斯洛较他人对民族偏见更加敏感。

二、与母亲的关系

童年的马斯洛对宗教持一种强烈的怀疑和对无神论的尊重。这大多源自对母亲的敌意。他认为母亲是一位极度迷信的人，经常为了一点小小的过失就冲着孩子大喊：“上帝将严厉惩罚你！”但马斯洛若悄悄地违逆母亲的意思做了，发现上帝也并没有惩罚他。

马斯洛后来谈到他母亲的性格时，曾回忆起两件有代表性的事情。马斯洛一直非常喜欢音乐，一天下午他在曼哈顿的旧货店中找到一些旧唱片。更让他兴奋的是，其中有几张是他一直苦心寻觅的。马斯洛将它们带回家中，放在卧室的地板上，满足地欣赏着这些新的收藏品。此时，母亲罗斯走了进来，警

告马斯洛立刻将这些唱片收起来。由于马斯洛太喜欢它们了，他还在专注地欣赏着这些新发现的珍宝，心不在焉地忽略了母亲的警告。可当马斯洛离开这个房间几分钟后，再回来的时候，只见母亲正一脸愤怒地使劲踩踏这些唱片，并大声地叫嚷：“我告诉你什么了?! 我告诉你什么了?!” 马斯洛近乎惊呆地看着一张张唱片被母亲踩得粉碎，却无能为力。然后，母亲带着心满意足的表情离开了房间。

还有一件事更能说明母亲性格之可怕。一天，马斯洛在街上散步，发现两只可爱的流浪猫，看到无人照看它们，好心的他决定收留它们，自己喂养。马斯洛将它们带回了家，悄悄地放在地下室。晚上，母亲回到家中后，听到了猫的叫声。她来到地下室，发现儿子正在用一个小碟子给小猫喂奶。儿子把没人要的小猫带回了家，而且居然还用她的碟子给它们喂食！这使她勃然大怒，发疯般地拎起一只又一只小猫，当着被吓傻的马斯洛的面，把它们摔死。

这些事情就使我们不难理解马斯洛为何对母亲有如此深的仇视心理。尽管马斯洛在以后研究了多年的精神分析，并接受过多次精神分析治疗，他也从来没有改变对母亲的看法和态度。

这种教养环境，从反面意义上来说，有助于促成他对科学的热爱。马斯洛曾经写道：“我常常感到困惑，我的理想主义倾向，我对伦理的关注，我对人道主义、善良、爱、友谊和所有其他美好事物的珍视是从哪里来的。我确知它们并不是我所得到的母爱的直接结果。但是，我的生活哲学、创立理论的整个取向以及所有的研究，却都可以从憎恶和反感她所喜欢的每件事情中找到源泉。”在这一方面，马斯洛与同时代的其他一些心理学家很不相同。例如，弗洛伊德、荣格等，他们大多怀

有的是一种“恋母情结”。马斯洛上大学时，父母由于常年的不和睦，终于离婚了。此后，他与父亲的关系逐渐变得亲密，但直到成年，马斯洛都对母亲抱有难以释怀的恨意。当他的母亲去世时，他甚至拒绝出席葬礼。马斯洛将自己的母亲形容为一个冷酷吝啬、愚昧无知、充满敌意的人。

与呈现在我们面前的充满理想主义的生活图景的马斯洛不同的是，他那敏感而不愉快的童年。马斯洛在数十年后的回忆中，用一种近乎讽刺式的口吻表达了他对童年生活的不满：“我是一个极不快乐的孩子……我的家庭是一个令人痛苦的家庭，我的母亲是一个可怕的人……我没有朋友，我是在图书馆长大的。但是，奇怪的是，过着这样的童年生活，我居然没有患精神病。”

三、早期的知识探索

幼年的马斯洛就是一个读书迷。5岁的时候就整日泡在街区的图书馆里，他甚至读完了儿童阅览室里的每一本书以换取一张成人阅览卡。

1922年1月，马斯洛进入了布鲁克林最好的中学学习。在这所中学里，他与表兄威尔相处得非常好，几乎形影不离，两人建立起深厚的友谊。这份感情像一道阳光，洒进了马斯洛的生活，使其一生倍加珍视。威尔天生自信、开朗，甚至有些粗犷，他在帮助马斯洛克服羞怯和孤独的性格上产生了重要影响。

高中的学习生活使马斯洛成了一个博览群书的人。他热爱科学，并且在老师的引导下，开始对社会问题和道德问题产生兴趣。然而，马斯洛的高中成绩并不突出，因此毕业的时候他

只选报了纽约市立大学，放弃了表兄威尔所报考的更富声誉的康奈尔大学。

虽然大学期间，马斯洛曾转学至康奈尔大学学习了一个学期，但这并没在学术上对马斯洛有任何助益。而且在康奈尔大学，除了表兄威尔外，马斯洛感到非常孤独。颇为戏剧性的是，尤其在心理学方面，给马斯洛留下了苍白的印象。因为当时心理学课的教授是爱德华·B. 铁钦纳，而铁钦纳的结构学派在当时的心理学界早已失去了优势。同时，这位老教授也变得十分刻板、孤僻，他在收集古代硬币上的兴趣超过了跟踪心理学领域最新发展的兴趣。这也就不难理解为什么马斯洛后来将心理学作为毕生的事业，而在当时却对心理学没什么兴趣了。

1927年9月，重新回到纽约市立大学后，马斯洛开始选择那些真正对他有吸引力的课程：人文科学和社会科学，并在其间接触到了马斯洛称其影响了自己一生的著作——萨姆纳的《社会风俗》。威廉斯·雷厄姆·萨姆纳是美国社会学奠基人之一，19世纪以社会达尔文主义著称的知识分子运动的倡导者，一直在耶鲁大学执教。《社会风俗》一书有长达七百页丰富的民族史详细资料，它们精选于大量学者、探险家、传教士和旅行家的文章和报告，书中充斥着对宗教戒律和公众的狂热、幻觉、错觉以及贯穿于整个历史的残酷迫害的生动描写。萨姆纳写这本书的目的，部分原因是为了阐述这样一种观点：在世界历史与文明的发展进程中，人类在信仰和习俗上都发生了巨大的变化，形成了很大的差别。每一种文化体系中的成员都认为自己的道德观点是正确的、合适的，甚至是神圣不可侵犯的，而把不同的观点看作错误的、疯狂的，甚至是邪恶的。例如，现代人感到厌恶的一些习俗：杀害婴儿、儿童祭品、乱伦、食人肉等，在当时的社会文化中都被认为是符合道德的。诚然，

人类文明的历史就是不断与非理性的社会习俗进行抗争的历史。这部著作深深地震撼了马斯洛，他意识到我们的现代社会同样处于这种与非理性的斗争之中，他拥有一种强烈的奉献感觉，准备用一生来追寻科学和理想，建立美好的理想主义社会。

1928年夏天，马斯洛在纽约市立大学的哲学老师约翰·P. 特纳向他推荐了一批心理学的书籍。其中有一本名为《1925年的心理学》的书给了马斯洛很大的影响，该书中特别使马斯洛感到震动的是美国行为主义心理学创始人约翰·布鲁德斯·华生写的三篇文章。其中包含了现今为人们所熟知的著名论断：

给我一打健康的婴儿，让他们在我规定的环境中成长。我将保证，随机从中挑选一个孩子，不管他的天赋、爱好、倾向、能力以及他祖先的职业和种族如何，我都能把他培养成任何一种类型的专家，如医生、律师、艺术家、商人等，甚至是乞丐或小偷。

行为主义的立场和观点正好迎合了马斯洛在20岁时的一些信念：理性、社会改良，以及通过纯粹科学精神来消除非理性和迷信。

这可能使人们颇为惊奇，居然是华生的行为主义心理学将后来的人本主义心理学之父马斯洛带入心理学大门的，马斯洛的心理学早期训练其实也是行为主义的。可以说，青少年时期的马斯洛是一个不折不扣的实验心理学的门徒，并且直到马斯洛成为人本主义心理学的奠基人后，他也仅仅是认清了这一单一理论的局限性，但仍然没有熄灭行为主义在身上的光彩，马斯洛的人本主义正是建立在博取众家之长的基础之上的。

四、贝莎——从表妹到恋人

马斯洛在读高中期间，遇到了他的表妹贝莎·古德曼。她小马斯洛一岁，是1922年从俄国移居到纽约的。马斯洛几乎是初次见到贝莎就被她的美貌吸引了。在青少年时期马斯洛从来不和其他同龄的女孩交往，贝莎是唯一的例外。尽管马斯洛十分聪明，并且喜欢读书，但他仍保留着羞怯腼腆的性格，尤其是在女孩子面前。

马斯洛在大学期间申请转学到康奈尔大学，其中一个原因也是因为贝莎。当时马斯洛发现自己已经十分迷恋贝莎，甚至已经爱上了她。但此时他的父母已经开始阻止这段“兄妹恋”了，理由是贝莎是新移民，社会地位比马斯洛要低，而且还要冒着出现遗传缺陷的危险。“我想离开贝莎，因为我们太年轻，无论如何，我不能与她太亲密，这样的关系带给我们的一半是快乐，一半是痛苦。”到康奈尔大学可以在地缘上和感情上与贝莎拉开一段距离。

但在康奈尔大学期间，马斯洛不仅在学业上感到失望，而且在感情上愈加思念贝莎。在那里，马斯洛没有与任何一位异性有过约会。有时在深夜里，他甚至点燃蜡烛，久久地凝视贝莎的照片。

1927年6月，马斯洛怀着低落的情绪回到了纽约，他决定与贝莎进一步发展感情。但羞涩的马斯洛不敢邀请贝莎出来单独约会，只是经常到她的家中拜访，争取多一点与贝莎相处的时间。有一次，马斯洛像往常一样到贝莎的家中串门。两人坐在一起含情脉脉地凝望着对方，这使得马斯洛更加坐立不安，既想接触贝莎但又腼腆不前。终于，贝莎的姐姐给这段恋情加

入了催化剂，她一把将马斯洛推向贝莎，几乎是胁迫着让他亲吻了贝莎。令马斯洛大喜过望的是，贝莎不仅没有反抗或拒绝，还给了一个令他晕眩的回吻。这是一次真正的高峰体验。从这一刻起，马斯洛感到阳光洒满了大地，生活也变得灿如夏花。

1928年12月31日，20岁的马斯洛与19岁的表妹贝莎在这个圣诞节的假日里举行了结婚仪式。在结婚之前，马斯洛的父母坚决反对这桩婚姻，他们担心近亲结婚可能带来后代的遗传缺陷。马斯洛甚至还因此研读了有关表兄妹结婚后代问题的医书。他了解到如果父母是健康的，这种遗传危险比一般情况要小。而且马斯洛也觉得父母的过分担心有些可笑，因为他父母本身就是表亲结婚，可他们的孩子却都安然无恙。马斯洛的老师和朋友为两个年轻人的生计问题而感到担忧，但这些都没有阻挡住两位深情的恋人携手婚礼。

第2章

成长于威斯康星

马斯洛曾写道：“生命对我而言，似乎从我结婚并转学至威斯康星大学时，才算真正开始。”

结婚前，马斯洛已在威斯康星大学注册过。结婚后，贝莎作为一名特殊学生也随他来到威斯康星大学。此时，双方父母已经接受了这桩婚姻，并慷慨地资助他们的生活。

一、“领路人”——行为主义心理学

结婚使马斯洛在感情上具有高度的安全感，同时威斯康星大学活跃的学术气氛进一步激发了马斯洛对心理学浓厚的兴趣，他的学习成绩也有了明显的进步。在这期间，马斯洛受到的心理学训练无疑是强调实验的行为主义心理学。他大部分的本科课程，除了最初选择的哲学外，基本上都是解剖学、生理学和动物行为学这样一些学科。此时的马斯洛对行为主义十分崇拜。他曾这样写道：“实际上，是华生的乐观信条把我和许多人带进了心理学领域。他的纲领性的著述展示前方有一条光明大道。我觉得——极为兴奋地——进步有了保证。可能有真