



哲人咖啡厅

[美] 马斯洛 / 著

成 明 / 编译

Abraham H.

MASLOM

自我实现的人
人的潜能与价值
动机与人格

马斯洛



哲 人 咖 啡 厅

马斯洛人本哲学



马斯洛人本哲学

[美]马斯洛/著

成 明/编译



哲人咖啡厅⑤

九州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

马斯洛人本哲学 / [美] 马斯洛著; 成明编译. —北京:
九州出版社, 2006.3 重印
(哲人咖啡厅)
ISBN 7-80114-952-1

I. 马… II. ①马… ②成… III. 马斯洛, A. H. (1908~1970)
—哲学思想 IV. B712.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 072822 号

马斯洛人本哲学

作 者 [美] 马斯洛 著 成明 编译
责任编辑 王立柱 黄 盛
责任校对 曹 晓
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 九州财鑫印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32 开
印 张 14
字 数 250 千字
版 次 2003 年 8 月第 1 版
印 次 2006 年 3 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-80114-952-1/B · 60
定 价 26.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

人是一种不断需求的动物，除短暂的时间外，极少达到完全满足的状况，一个欲望满足后，往往又会迅速地被另一个欲望所占领。人几乎整个一生都总是在希望着什么，因而也引发了一切……

——马斯洛

出版前言

马斯洛（1918~1970），美国著名哲学家，人本主义心理学的主要创始人，被誉为“人本主义心理学之父”。

马斯洛人本主义心理学是美国二十世纪下半叶崛起的新的心理学派，冲击着当代西方的心理学体系，形成了心理学的“第三思潮”。这是相对于在他之前的以弗洛伊德为代表的精神分析学的“第一思潮”和以华生为代表的行为主义的“第二思潮”而言的。马斯洛的学说与他的人格具有高度的统一性，他把自己的一生献给了那些人们最为关注的心理问题的研究，特别是关于自我实现问题的研究。可以说，马斯洛的心理学，本身就是他自己自我实现的产物。《纽约时报》评论说：“马斯洛心理学是人类了解自己过程中的一块里程碑”。

马斯洛一生都坚持一种人道主义哲学，他的



心理学不仅具有重要的理论价值，而且也具有重要的实用功能，他的学说被广泛运用于教育、医疗、防止犯罪和吸毒行为、以及企业的管理等领域，并产生了良好的效益。

马斯洛的学说还具有超前性。德·斯蒂芬森说：“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超前的。几十年过去了，马斯洛有关要求自我实现的员工、培养客户忠诚、树立领导风范以及把不确定性作为一种创造力源泉的主张等等，描绘了我们今天数字化时代的图景，显得非常深刻。”

马斯洛学说在我国也有广泛影响，1987年，我国曾出现过一次“马斯洛热”，人们开始熟悉他的创造性理论、需求层次论、自我实现论等学说。

在日益竞争的时代和社会环境下，我们每个人都希望调动自身的一切积极因素以健全自我人格、发挥潜能、实现自身价值。本书以新的视角，介绍他的理论精华，引导读者重读马斯洛，重读自己的人生。

九州出版社

二〇〇三年七月



目 录

- 一、动机与人格 1
- 1. 人性的精髓 / 1
 - 2. 自私的本能 / 6
 - 3. 人类动机理论 / 13
 - ① 成长与匮乏 / 18
 - ② 基本需求与特殊需求 / 24
 - ③ 行为的多种动机 / 35
 - ④ 理性与冲动 / 41
 - 4. 需求的满足 / 48
 - ① 条件与特征 / 49
 - ② 需求层次论 / 52
 - ③ 低级高级的差异 / 58
 - ④ 认知与审美 / 62
 - ⑤ 生存欲望 / 65
 - 5. 完美人格的形成 / 71
 - ① 以人为本 / 71
 - ② 满足与性格 / 75
 - ③ 病态与完美 / 78



④ 自律与同律 / 84

⑤ 成为你自己 / 87

二、人的潜能和价值..... 90

1. 健康的心理模式 / 90

2. 心理闭锁的根源 / 96

3. 超越环境 / 99

4. 智力的羁绊 / 104

① 约拿情结 / 104

② 成长停滞 / 109

③ 恐惧感 / 111

④ 陈规化思考 / 117

5. 有序的生命需求 / 123

① 自信 / 123

② 自由选择 / 125

③ 乐观的解释风格 / 140

④ 做应该做的事 / 146

⑤ 生活原则与目标 / 152

6. 无穷的潜力 / 155

7. 发展的天赋 / 161

8. 高级之人 / 167

三、人性能达的境界..... 179

1. 生命如何本能 / 179

① 本能论者的失误 / 184



- ② 荒谬的人生表 / 193
 - 2. 人性如何丰满 / 195
 - 3. 成为一个人 / 201
 - ① “自我认识”的陈旧 / 201
 - ② 接受他人 / 204
 - ③ 最好的人 / 208
 - 4. 超然人生之态 / 212
 - 5. 人，那最终的样子 / 216
 - ① 研究对象 / 219
 - ② 创造力 / 223
 - ③ 自我实现者与艺术家 / 226
 - ④ 整合力 / 238
 - ⑤ 社会的需要 / 242
 - ⑥ 高级的世界 / 245
 - 6. 人可达到的高度 / 251
- 四、自我实现的人 277**
- 1. 自我实现的妨碍 / 277
 - ① 生存威胁 / 277
 - ② 虚假 / 283
 - ③ 逃避 / 286
 - 2. 健康的审美情趣 / 291
 - 3. 好品格的形成 / 296
 - 4. 倾听生命内部的呼唤 / 299
 - 5. 自我的创造 / 306



- 6. 存在的价值 / 311
- 7. 自我实现者及其超越 / 313
 - ① 机制与途径 / 313
 - ② 人格特征 / 321
 - ③ 生活哲学 / 332
 - ④ Z 理论 / 340
 - ⑤ 缺陷 / 345
- 8. 自我实现者的创造性 / 347
- 9. 高峰体验论 / 357
 - ① 一种神秘体验 / 358
 - ② 一种和谐的领悟 / 366
 - ③ 一种存在的认知 / 372
 - ④ 结果 / 384

五、优心态管理 391

- 1. 管理是一场心理实验 / 391
- 2. 最理想管理 / 395
- 3. 开明的必要 / 412
- 4. 目标与方式 / 415
- 5. 人本主义管理技巧 / 417

马斯洛主要著作年表 426



一、动机与人格

人是一种不断需求的动物，除短暂的时间外，极少达到完全满足的状况，一个欲望满足后往往又会迅速地被另一个欲望所占领。人几乎总是在希望什么，这是贯穿人整个一生的特点。而人因需求所引发的行动都趋于成为整体人格的一种表现形式，从中我们可以看出他的安全感水平、他的自尊，他的精力、他的智力等各种情况。



1. 人性的精髓

1943年7月，第一篇真正的、典型的马斯洛风格的论文《人类动机理论》发表在《心理学评论》上，并立刻引起了强烈反响。在这篇论文中他详细阐述了他的“需要层次”理论。论文的首页写道：“人类的需求构成了一个层次体系，即任何一种需求的出现都是以较低层次的需求的满足为前提的。人是不断需求的动物……”。

那时马斯洛的层次理论包括五个层次的需要：生理、安全、爱、尊重和自我实现，而每当一种需要得以满足，另一种需要便会取而代之。

马斯洛在《人类动机理论》中所论述的便是他毕生研究的精髓所在。他从生理需要开始讲起：如盐、糖、蛋白质等这些生理需要构成动物对食物的需要。他说，一个还没填饱肚子的动物是不会对其他需要有所奢求的。当然，食物需要的满足并不意味着永久的快乐。

马斯洛指出，一旦饥饿需要得以满足，“安全需要”便出现了：人们需要远离痛苦和恐惧，需要规律性的生活以感到世界是恒常有序的（如父母的不公正将会使儿童缺乏安全感）。尽管成年人可以较儿童更好地处理他们的恐惧感，但各种各样的安全需求在成年阶段仍继续存在，如对稳定工作的需要，对不受犯罪危害的需要等。马斯洛指出强迫性神经症是孩提时代的恐惧持续到成年造成的。一个不能容忍她的房间有一丝灰尘的女人便是轻度患有这种神经症的例子。其实，灰尘并不真正构成危险或烦恼，但他们的安全需要却仍然停留在一种夸张、幼稚的阶段上，这也就导致了她对规律和秩序具有强迫性要求。

下一级是爱的需要，它还包括归属需要。一个具有适当程度安全感的人——比如说具有固定的居所和稳定的收入——会开始感到非常需要朋友、爱人、妻子、孩子，以及在群体中所处的恰当位置。马斯洛注意到，在这个相对饮食无忧的社会里，这些爱的需要的受挫是引起人们不良反应的主要原因。这里，马斯洛似乎是在维护弗洛伊德的观点——毕竟，他将性诊断为精神失常的根源在现代社会中有百分之九十是正确的。即便如此，马斯洛还是很谨慎地补充说明性的需要和爱的需要是不能等同视之的；爱的



需要包括爱与被爱两个方面。

一旦爱的需要被满足，尊重的需要便显露了，即需要某种“建立在稳固坚定基础之上的对于自我的高度评价，包括自尊……以及受到他人的尊敬。”马斯洛指出阿德勒乃是认识到这些需要的重要性的第一人。

最后，自我实现的需要出现了。“成为你所能够成为的那个人。”“在某个人身上，它可能表现为希望成为一位理想的母亲，而另一个人则可能想成为运动员；还有人则可能表现在绘画和发明上等等。”知道与理解的需要也是附属于自我实现标题下的。

马斯洛认为，驱使人类的是若干始终不变的、遗传的、本能的需要，这是他的理论中的一个独到的基本概念。这些需求是心理的，而不仅仅是生理的，它们是人类真正的内在的本质，但它们都很脆弱，很容易被扭曲，并经常被不正确的学习、习惯及传统所征服。马斯洛说：“它们是人类天性中固有的东西，文化不能扼杀它们，只能抑制它们。”这显然对一条被多数人所接受的、古老的信念提出了挑战：这条信念认为本能是强有力的、无法改变的、邪恶的；而马斯洛的设想正好相反：这些需要极易受到忽视或压抑。它们“不是丑恶的，而是中性的或者是良好的”。

马斯洛认为，作为人存在的一个固有的方面，不仅有生理的需要，而且有心理的需要。环境必须使这些需要得到很好的满足，否则，就会出现身心疾患。这种需要可以被称为基本的需要或生物的需要，就像人对盐、钙、维生



素的需要一样，因为：人执着地追求这些需要的满足；这些需要的剥夺将造成人的病态、衰弱或影响发育；需要的满足可以使身体康复，可以治疗由需要被剥夺而造成的疾患；稳定地满足这些需要可以防止疾患；健康人并不表现出这些方面的缺乏。

这些需要或价值之间是互相关联的，在人的发展过程中，这些需要具有一定的级进结构，在强度和优势方面有一定顺序。通常，对食物的需要是最强的，其次，与诸如爱等其他方面的需要相比，安全需要是一种较优势、较强、较迫切、较早出现和较有活力的需要。所有这些需要都可以被看作是趋向总的自我实现的各个不同阶段，都可以被归于自我实现之中。

这些事实解决了几个世纪以来许多哲学家们苦苦求索而又鲜有建树的价值问题。例如，以往人们总以为似乎存在着一个人类的单一的终极价值，一个所有人为之奋斗的遥远目标。各家各派的学者们将之称为自我实现、自我完善、心理健康、个性化、自立、创造性、创造力等等，但他们都将之解释为实现人的潜能，成为一个完整的人，成为他可能成为的一切。

事实上，人们自己并不知道这一点。只是理论家们造出了这些概念来整合和解释各种事实；对于当事人本人来说，当他失恋时他只会想：倘若我能够得到我所渴望的爱，我将永远幸福和满足。他不知道，如果他得到了满足他还会继续追求。每一种基本需要的满足都会引发“更高”的需要，支配下一个意识阶段。就他本身而言，他所



认为的等同于生命本身的、绝对的、终极的价值，只不过是某一特定的阶段占支配地位的需要，这种需要只不过是需要在层级结构中的一种。因此，这种需要既是终点，又是趋向某一终极目标的起点。

这些事实还将有助于解决存在（Being）和成为（Becoming）之间的明显的矛盾。人的确永远地为一个终极的人性而奋斗，而目标本身也不过是另一种类的“成为”和成长，恰好似我们注定要永远去追求一种我们决不可能达到的境界。值得庆幸的是，我们现在知道并非如此，至少并非仅仅如此。作为这种无望追求的另一面，还存在着另一种真理。我们健康的成长会一次又一次地得到短暂的绝对存在的报偿，马斯洛将之称为“高峰体验”。基本需要的满足给我们带来许多高峰体验，这种体验每一次都是绝对快乐的，自我完善的，不再需要其他的自身以外的生活作衡量尺度。这恰好像我们不再需要关于生命终点之外的某处还有一个天堂的观念。或者说，我们一生都有天堂在等待，我们随时可以走进去呆一会儿，享受一下，之后，又必须回到我们日常的生活奋斗中去。我们一旦进入其中，就会永志不忘，这种关于天堂的记忆将给我们的生命以滋养，可以在困难时给我们以力量。

不仅如此，从一个时期到另一个时期的增长过程本身就在绝对意义上是一种内在的报偿和很大的快乐。即使这些不算高峰体验，至少也是一种“山脚体验”，是那种绝对的、自我肯定的快乐的闪现，是“存在”的短暂时光。“存在”和“成为”不再是矛盾的和相互排斥的。“趋近”



和“达到”都是一种报偿。

2. 自私的本能

所有关于人性的价值体系都植根于一定的心理学假设，也就是说，他们要不认定人性是“自私的”（邪恶的、软弱的、愚昧的、愚蠢的），要不认定人性是“无私的”（慷慨的、友善的、明智的、有理性的、有合作精神的）。当然，也有一些特殊的价值理论体系是建立在这两种假设的混合体之上的。例如，对贵族体制或君主体制的信仰，或者诸如“必须恐吓人们，才能让他们变好”等这样一些信念。

许多世纪以来，人们对人性的看法始终被认为与宗教信仰、神学和哲学息息相关。随着科学的思想方法和应用，人们对找到完满明智的答案充满信心，甚至科学答案的不少基本要素都已经找到，至少对人性进行某些科学的分析已经成为可能。

如果某人对人性问题持极端观点，我们对他关于人性问题的阐发进行长期追踪考察，就很容易发现他的整个论点都是建立在自私与无私某种隐含的、不自觉的定义之上的。马斯洛发现，那些认为人的天性是自私的，而且认为这种自私是健康的人，他们最终会接受自私的下述定义：所谓自私的行为，就是那些对个体有益，或者是使个体感到愉快的行为。



但是，稍微思考一下就会发现，这个定义有失偏颇，因为它自动设定，或者说在实际上认为，人类所有的行为都是功利性的，都是为了满足个体对快乐和利益的追求。这样的方式正是一种试图从一个隐含的、预先设定的定义来解决问题的方式。

要驳倒这个观点有好几种方法可以考虑。例如，我们可以指出，无论如何，人类的行为之间总有差异，其中总有某些行为可以称为完全无私的行为。或者，我们可以先接受这种定义，然后，在此基础上强调依然有必要从词语上加以区分。这种区别是个人可以通过他自己的行为，或者他人的行为来体会到的。

例如，如果你在星期一虐待一个孩子，星期二又善待他，这个孩子是能够区分你不同时间的行为之间的差异。但是，即使我们从理论上认定所有的行为最终都是自私的，我们依然免不了要区分“自私的自私”和“无私的自私”的差异。不管怎样，我们并不能通过文字游戏来使实际存在的差异消失。我们必须识别现实生活中的人们是如何区分自私与无私的，即使这种区分是错误的。

上述思想还可以换一种方式来表述：在现实世界里，我们的确能够找到行为之间的差异，即使这些差异并没有反映到概念化的精神世界中。但是，如果这些差异在现实中确实存在，它们就应该反映到概念化的世界中去。例如，为饿得奄奄一息的朋友提供食物，与拒绝为他提供食物这两种不同的行为，我们就应该进行区分。毫无疑问，没有理由把这两种行为混为一谈，认为它们都是自私的。

