

M A S I L U O
XIANDAICHENG GONG
XINLIJINGDIAN

马斯洛现代成功心理经典
MASILUOXIANDAICHENG GONGXINLIJINGDIAN

自我的实现

ZIWO DESHIXIAN



MASILUOXIANDAICHENG GONG
Ziwo de Shixian

ZIWOSHIXIAN

Ziwo de Shixian

马成功 / 编译

自我的实现

马斯洛思想当中最有意义的东西，在他自己那个时代都还没有显露出来。它的重要性会在未来二十一世纪显露出来。

——柯林·威尔逊

中国言实出版社

现代成功心理经典

自我的实现

马成功/编译



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我的实现/马成功编译

—北京：中国言实出版社，2005.8

(马斯洛现代成功心理经典)

ISBN 7-80128-708-8

I. 自…

II. 马…

III. 成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 069270 号

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

电 话：64924716 (发行部) 64924865 (编辑部)

网 址：www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京瑞诚印刷有限公司

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

规 格 850 × 1168 毫米 1/32 80 印张

字 数 2000 千字

定 价 216.00 元 (全 8 册)

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，是现代世界著名成功心理学大师。

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性。

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

自我的实现

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的各个流派，包括弗洛伊德心理学、华生行为主义心理学、格式塔心理学和有机体理论等综合了起来，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，并将研究的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，提出对当时社会存在的许多常见精神疾病现象的治疗方法，治疗对象主要包括权力狂、固执偏见、心烦气躁、缺乏兴趣，

特别是没有生活目的和生活意义等心理病态现象。

总之，到 1954 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。该书被公认为 50 年代心理学领域最重要的一部学术著作，也是马斯洛的成名之作。

马斯洛接着着手研究“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，达到了对于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。

1960 年，马斯洛提出了“优心态群体”理论，他提出由 1000 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《存在心理学探微》，诸如“高峰体验”、“自我实现”、“需要层次论”“缺失需要”、“存在需要”等概念一时非常流行，成了美国20世纪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·凯依的非线性系统公司进行调查。他把自己在公司的调查研究写成了《夏天的笔记》一书，最早以《理想管理》（又译作《优美心灵管理》）为名出版发行，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，成为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。

马斯洛涉猎非常广泛，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《存在心理学探微》、1964 年出版的《宗教、价值与高峰体验》、1965 年出版的《优美心灵管理》、1966 年出版的《关于科学的心理学：一种探索》、1971 年出版的《人性能达的境界》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。

马斯洛广泛的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传统范围，涉及管理学、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意义，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”而言的。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，他突破了弗洛伊德的心理学和华生的行为主义心理学，提出了一套全新的心理学理论。

弗洛伊德心理学体系最基本的特征，就是来源于弗洛伊德本人的医学临床实验。研究的对象主要是精神病患者和心理变态者。马斯洛曾说：“如果一个只潜心研究精神错乱者、精神病患者、心理变态者、罪犯、越轨者和精神脆弱者，那么他对人类的信心将越来越小，他会变得越来越‘现实’，眼光会越来越低，对人的期望也会越来越小……因此，对畸形的、发育不全的、不成熟的和不健康的人进行研究，就只能产生畸形的心理学和哲学。这一点已经是日益明显了。一个更普遍的心理科学应该建立在对自我实现的人的研究上。”

华生的行为主义心理学体系最基本的特征，就是认为人是由低等动物偶然进化而来的。其研究的对象是白鼠、猴子和鸽子等动物。马斯洛对此指出：“行为主义者关于人只有遗传的生理冲动的结论，最根本的问题就是大多数研究都是在老鼠身上进行的，而老鼠除了生理动机之外显然很少有别的什么动机了。人毕竟不是更大一些的白鼠、猴子和鸽子，既然动物有其独特的天性，人类也应有自己的特点。”

对于弗洛伊德的精神分析和华生的行为主义，马斯洛并没有采取排斥的做法，他说：“研究精神病患者是有价值的，但是是不够的；研究动物是有价值的，

但也是不能够的。”可见马斯洛学说的包容性。

在研究人的特点和人的潜力方面，马斯洛比喻说：“如果你想知道一个人跑一英里最快能用多少时间，你不会去研究一般的跑步者，你研究的是更出色的跑步者，因为只有这样的人才能使你知道人在更快地跑完一英里上所具有的潜力。”马斯洛对于人的潜力研究，就是“不断发展的那一部分”。

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“第三思潮”理论的独到之处就在于一反当时科学的时尚，坚决指出人类具有共同的价值观和道德标准，而且他认为这些准则具有科学的根据，可以通过对人类中的优秀代表进行研究找到。

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。



马斯洛学说具有超前性，他曾说：“有时候我有一种感觉，好像我的研究是在跟我曾孙的曾孙对话，当然，前一个曾孙都还没有出世哩。那是对于他们爱的一种表达，给他们留下的不是金钱，而是一些事实上关爱的话语，一些零零碎碎的建议，是我的一些教训，对他们可能有一些用处。”

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。”

柯林·威尔逊说：“自马斯洛去世以后的 25 年当中，他的名声没有一点下降的迹象，而与此同时，弗洛伊德和荣格的声名却遍体鳞伤，布满弹痕，我认为这是非常重要的一点。我相信，这是因为，在马斯洛的思想当中，最有意义的东西，在他自己那个时代都还没有显露出来。他的重要性是在未来，会在 21 世纪显露出来。”

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，人的潜力成为了各行各业竞争的主要力量。

马斯洛的学说在我国具有广泛的影响。自 20 世纪 80 年代以来，马斯洛的有关创造性理论、需求层次论、自我实现论等学说，曾经在我国学术界和大学里广为传播，甚至可以说掀起了马斯洛思想研究热。

我们认为，马斯洛学说虽然是资本主义发达国家的思想理论产物，但我们也可以吸收和借鉴其中科学合理的因素，用来建设我们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，是直接关系着能否实现全面建设小康社会奋斗目标的关键。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。

开掘心理，发挥潜能，追求人生的最大成功和幸福，就是我们推出这套书的主旨。

前 言

自我实现的定义，马斯洛解释为：“有这样一种人，能够充分开拓和利用自己的天赋、才能、潜力等因素，能够实现自己的愿望，对自己力所能及的事情总是尽力去完成，使自己不断趋于完美。”

“自我实现是艰苦的工作，它不仅仅只来自内心的渴望，而且还包括来自外部的、日常生活当中对服务的使命感。”

马斯洛自我实现理论包括三个重要层次，第一个层次是“需要层次论”，第二个层次是“自我实现论”，第三个层次是“高峰体验论。”

“需要层次论”在马斯洛理论中是一个独到的基本概念，主要包括生理的需要、安全的需要、归属和爱的需要、尊重的需要、认知与理解的需要、对美的需要、发展的需要等七大基本生存需要。他认为这是驱使人类若干始终不变的、遗传的、本能的需要。这些需要不仅仅是生理的需要，而且是心理的需要，这些基本需要是人类真正的内在本质，但却很脆弱，很容易被扭曲，往往被不正确的学习、习惯以及传统所征服。马斯洛说：“这些需要不是丑恶的，而是中性的或者是良好的。”

“自我实现论”是一种高层次的基本需要，马斯

洛举例说：“音乐家必须作曲、画家必须绘画、诗人必须写诗；都需要尽其所能了，否则他就徒有虚名，这一需要才称为‘自我实现需要’”这说明自我实现的本质特征就是充分发挥人的潜力和创造力。

马斯洛把他研究杰出人物称为“自我实现”的人。他认为“自我实现”只能出现在年龄大一些的人身上。它往往被视为事物的终极状态，被视为远大的目标，而不是一个活跃于一生的动态过程，它是一种存在，而不是一种演变。”

马斯洛将心理学研究集中在自我实现者身上，通过大量问卷调查、访谈研究、案例分析，他搜集到了有关自我实现者的经验描述，阐明了自我实现者的本质、自我实现者的人格特征、自我实现与创造力的关系、自我实现的机制与途径等，形成了他独具特色的自我实现理论。马斯洛的自我实现理论与人们通常所说的“自我实现”差不多，他说：“自我实现意味着充分地、活跃地、忘我地集中全力地、全神贯注地体验生活。”

马斯洛旨在通过积极健康的人格研究，刻画出人性所能达到的最高境界，为人们提供通向最高境界的合理而有效的价值引导方向。自我实现的过程就意味着自我发展或发现真实的自我，发展现有的或潜在的能力。

马斯洛指出自我实现是指没有心理问题、神经症或精神病的倾向。自我实现的人是人类最好的范例，是“不断发展的一小部分人”的代表。自我实现的研

究不仅是健康人格的研究，更重要的是有关人性潜能的研究，塑造丰满的人性，达到人性潜能所能达到的美好境界。马斯洛认为自我实现既是一种“存在”，是少数自我已经达到的人性潜能丰满实现的状态，又是一种“形成”，是大多数人根据基本需要的阶梯向完美人性迈进的过程。通过大量调查研究，他获得了有关自我实现者人格特点的经验描述，阐明了自我实现的机制与途径，并进一步考察了创造力与自我实现的关系，指出创造力是人格成熟即自我实现的副产品。

关于人的潜力与创造力，马斯洛写了《约拿情结》一文对此很有启发。他认为，大多数的人都可能比实际中的自己更伟大，因为都没有发现自己的潜力，没有充分利用自己的潜力。人们不仅惧怕自己身上最坏的东西，同时也惧怕自己身上最好的东西，前者往往能够克服，后者却往往出现逃避，约拿情结就是造成逃避的主要根源。对此，马斯洛告诫说：“假如你有意想使自己低就，不向更高层次奋斗，逃避自己的能力和可能性，那么我要警告你，你的余生将会非常痛苦。”

“高峰体验论”是马斯洛自我实现理论的最高层次需要。他说：“高峰体验是一种非常强烈的、令人心荡神游、出神入化的体验，是一种自我实现的瞬间，是人最美好时刻的一种体验。它也可以称为一种终极体验，也就是说，它是人生体验之极致。人生一世，如果没有高峰体验是令人遗憾的。”“高峰体验是人最美好的时刻，生活最幸福的时刻，是对心醉神迷、销

魂、狂喜以及极乐体验的概括。”

高峰体验是指自我实现者的一种幸福感受，并非任何关于真正卓越、真正完善的体验、任何趋向完美主义或趋向完美价值的体验，都配称得上高峰体验，因此，高峰体验往往是有结果的，是进入一种领悟状态，认识到什么是“应该追求的”，以一种不需要渴望也不必紧张的方式就能达到。

高峰体验论在一定意义上可视为自我实现论的延伸与拓展，也是马斯洛心理学体系的重要组成部分之一。通过对高峰体验的研究，马斯洛的心理学实现了由人本主义向超个人心理学的转变。

今天，我们正处在全面建设小康社会的新时期，温饱等基本生存需要已获得了解决，我们每一个人都追求实现自我价值，追求人生成功，追求幸福生活，这是时代赋予我们的神圣使命和权利。从马斯洛自我实现的理论中可以看出，我们每一个人创造性的发挥自己的能力，可以说是自我实现需要被激励时所表现的特征。自我实现的状态，是我们潜力和创造力充分发挥的最佳状态。因此，我们要调动自身的一切积极因素，充分挖掘潜力和发挥创造力，就必须适应我们的基本需要，促使我们向自我实现的方向不断发展。

马斯洛自我实现的理论大多是以笔记、谈话、演讲的方式阐述的，整个思想显得比较分散，时间跨度较大，缺少集中归纳总结，而且使用了很多比较隐涩的词汇和陌生的人物，致使我们一般读者难以全面掌握马斯洛的深刻思想，这不能不说是一大遗憾。

前 言

为了全面系统地介绍马斯洛的自我实现理论，本人在马斯洛著作《人性能达的境界》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，全书的主体突出了马斯洛的自我实现思想，同时，在个别地方的行文上，采取了编译的手法。这样做的目的在于便于广大读者阅读掌握和运用。如有不当之处，敬请读者批评指正。