



Abraham.H.Maslow

[马斯洛成功人生经典]

成功科学心理

第三思潮

21世纪成功励志经典

(美)亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛 / 著



我们时代的根本疾患是价值的沦丧……而目前这种危险状态比历史上任何时候都严重……许多成功人士患有“成功精神症”，我们的现代物质文明已经发展到了一个真正濒临灾难的阶段了……人类只有通过自己的努力改变 **这种状况**。

——亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛

内蒙古人民出版社

马斯洛 人生成功经典 成功科学心理



[美] 亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛 / 著
Abraham. H. Maslow

冯化平 / 编译



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

马斯洛成功人生经典 / 冯化平编译. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2002. 12

ISBN 7-204-06695-2

I. 马... II. 冯... III. 马斯洛, A. (1908~1970)
—心理学—思想体系—研究 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 098532 号

马斯洛人生成功经典

(美) 亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛/著 冯化平/编译

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 北京市京宇印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 50 字数: 960 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

ISBN 7-204-06695-2/B. 40 (全四册) 定价: 80.00 元

我们时代的根本疾患是价值的沦丧……而目前这种危险状态比历史上任何时候都严重……许多成功人士患有“成功精神症”，我们的现代物质文明已经发展到了一个真正濒临灾难的阶段了……人类只有通过自己的努力改变这种状况。

Abraham.H.Maslow

导 论

亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛 (Abraham. H. Maslow 一九一八——一九七一年), 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。一九六七年至一九六八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。

一九三三年, 马斯洛在威斯康馨大学获得博士学位后, 主要从事教学和研究工作。一九四三年, 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十三个特征。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、心烦气燥、缺乏兴趣,特别是没有生活目的和生活意义等现象。

总之,到一九五一年,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了著名人士,被公认为五十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地喜悦,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。

一九五七年,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



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。

一九六一年,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。

一九六一年,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,成了美国六十年代的主要时代精神。

一九六二年,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,成为了现代管理理论的基础和重要组成部分。

一九六四年,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。

一九六六年,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。他主要著作有一九五四年出版的《动机与人格》、一九六二年出版的《存

在心理学探索》、一九六四年出版的《宗教、价值与高峰体验》、一九六五年出版的《优美心灵的管理》、一九六六年出版的《科学心理学》、一九七一年出版的《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力量的自我实现等概念非常有名，是他的主要贡献。

一九七一年六月，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。

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,最根本的原因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,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。

马斯洛为了研究人的特点和人的潜力,他比喻说:“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”理论的独到之处在于一反当时科学时尚,坚决指出人类具有共同价值观和道德标准,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、精神和其它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,二十一世纪,马斯洛将取代弗洛伊德和毕生,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,二十一世纪属于他。”

柯林·威尔逊说:“自马斯洛去世以后二十五年当中,他的名声没有一点下降迹象,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。它的重要性是在未来,在二十一世纪一定会显露出来”。

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、各个组织、各个机构竞争的主要力量。

马斯洛的学说在我国具有广泛影响。二十世纪八十年代,在我国的学术界和大学里,马斯洛有关创造性理论、需求层次论、自我实现论等学说与马克思齐名,曾经在我国掀起了马斯洛思想热。

在八十年代中后期,著名心理学家弗洛伊德的思想曾经在我国名噪一时,那是因为我国当时思想刚刚彻底解放,性自由、性开放等观念刚刚出现,许多人从弗洛伊德的思想中寻找到了理论依据,于是引发了“弗洛伊德热”。当弗洛伊德的名声在人们心目中逐渐淡化的同时,马斯洛的学说则取而代之,逐渐扎根人们心灵,并在实践中运用马斯洛的知识,使之造福于我们今天的社会。

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

导 论 前 言

第一章 动机与行为的控制

人类自我实现性的创造产生了科学，人们在科学创造中寻求各种不同的需要和满足，科学的回报也是人们对人们投其所好。显然，人类的动机需要是促进科学发展的主要动力，科学的目标也是人类的目标，是人类高峰体验的一种美好境界。

- 003 / 无动机和无目的的反应
- 007 / 相对无动机反应的例子
- 013 / 理智和冲动的协作方式
- 015 / 表现性行为的典型特征
- 017 / 决定行为的应对与表现的因素
- 021 / 行为控制的可能性
- 023 / 应对性行为对环境的影响

- 025 / 解释释放行为的途径
- 027 / 如何看待行为重复现象
- 029 / 解释力不从心的应对方式
- 031 / 灾难性行为崩溃的原因
- 033 / 自由联想为所欲为的法则
- 036 / 塑造高度人性的模式
- 044 / 培养完美人类行为的图式

第二章 认识与创造的整合

我们对人类心理规律和非人类自然规律的认识，应该按实在本身怎样的角度去认识，而不是按我们喜欢它怎样的角度去认识，即使如此，我们也不可能完全认识非人类的实在，但我们多少能一定程度地认识它却是可能的，这就说明了认识和创造的无限性，以及需要和自我实现的层次性。

- 049 / 减轻焦虑的认知方式
- 053 / 认知中的焦虑缓解机制
- 056 / 战胜认知病态有效工具
- 059 / 避免焦虑和控制焦虑和手段
- 061 / 改善认知者的自知因素
- 064 / 知识的可靠性和水平性
- 067 / 依据经验态度的认知
- 070 / 认识人是科学家的任务
- 072 / 认识人的最佳途径
- 075 / 整体分析认识的效用

- 077 / 探讨高级问题的益处**
- 080 / 认知与畏惧的辩证关系**
- 082 / 认识人是为了预测和控制人吗**
- 086 / 突破经验世界的防御**
- 089 / 优秀认识者的认知途径**
- 091 / 经验的某些性质和特征**
- 093 / 清除人性哲学弊端的做法**
- 097 / 来自辛那依的启迪**
- 101 / 使人失明的经验先天性**
- 104 / 优先于抽象知识的经验“证明”**
- 105 / 抽象认识和理论认识的整合**
- 110 / 如何科学地体验存在事物**
- 113 / 经验主义和程式化的认识**
- 115 / 原样意义和抽象意义的认识**
- 119 / 积极理解和解释的手段**
- 122 / 生活的原样意义的认识**
- 123 / 合法解释和原样理解的认识**
- 125 / 感知对结构的承受**
- 127 / 沉思事物存在的方式**
- 129 / 作为科学范式的人际知识**
- 135 / 调动工作热情的力量**
- 137 / 人际关系中真理的形成**
- 140 / 放任的客观与关切的客观**
- 144 / 趋向自我实现的创造态度**
- 158 / 创造性达到最佳整合的途径**
- 166 / 克服创造中的情绪障碍**

第三章 科学与心理的研究

人的认识总是在一定程度上接近实在，这就难免在认识过程中存在一定偏差。为了改变错误认知，必须改善科学方法，扩大科学权限，从新的角度思考适用于“人”心理规律的认识方法，这就需要对科学方法和心理规律进行研究和认识。

181 / 科学家的心理动机

183 / 科学的心理概述

184 / 破除科学一元论的途径

186 / 研究科学心理学的意义

192 / 科学人性化的驱动力

196 / 建立研究科学的新模式

198 / 功能自主的科学防御手段

201 / 如何防御抗拒病态恐惧

204 / 衡量知识最后阶段的标准

205 / 新型科学家对事物的旁观认识

208 / 理解现实世界的方式

212 / 如何超越科学世界的混乱

214 / 了解事物本性的途径

217 / 科学中的问题中心与手段中心

221 / 手段中心与科学上的正统

222 / 阻碍新技术发展的绊脚石

225 / 科学的去圣化和再圣化

231 / 好心情的科学家

236 / 心理学的原始材料

- 238 / 整体分析的方法论
- 242 / 整体动力学的观点
- 246 / 人体心理症状合理解释
- 249 / 症候群概念的界定
- 255 / 人格症候群的特点
- 264 / 人格症候群的组织结构
- 270 / 各种症候群之间的关系
- 272 / 人格症候群及行为
- 275 / 症候群资料的逻辑表达和数学表达

第四章 生存与价值的转向

马斯洛认为,科学是一种人的事业,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;科学本身就是一部伦理学法规,一种价值系统,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。

- 283 / 使价值具有生命力的模式
- 295 / 人的价值科学的可能性
- 301 / 建立科学的价值观念
- 312 / 超脱价值的科学
- 314 / 科学中的价值服务体系
- 318 / 塑造实现价值科学的文化
- 320 / 价值经验的文化因素
- 329 / 稳定价值科学不平衡性的方法

- 349** / 创造性无私之爱的力量
- 357** / 人类生存的客观有效价值
- 369** / 创设适合生存的价值观念
- 377** / 人本主义的生存价值方法