

活出你的

■许金声 著

最佳状态



经济日报出版社

许金声 著

活出你的最佳状态



图书在版编目 (CIP) 数据

活出你的最佳状态/许金声著.——北京:经济日报出版社,2002.10

ISBN 7-80180-120-2

I. 活... II. 许... III. 成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074700 号

活出你的最佳状态

著 者	许金声
责任编辑	胡子清
责任校对	徐建华
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号 (邮编:100054)
电 话	010-63567683(发行一部) 63588447(发行二部) 63567690(策划部) 63567687(直销部)
网 址	edp.ced.com.cn
E-mail	edp@ced.com.cn
经 销	全国新华书店
印 刷	北京德龙公防防仿印刷厂
开 本	850 × 1168mm 1/32
印 张	14.75
字 数	320 千字
版 次	2002 年 10 月第二版
印 次	2002 年 10 月第一次印刷
书 号	ISBN 7-80180-120-2/B.002
定 价	26.00 元

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换

自我实现：导 言

21世纪中国人的生命主题

你是一颗行星绕着太阳
我是一颗彗星四处游荡
不在同一个轨道上运行
却在同样的燃烧中呼啸

宇宙茫茫，隔断了多少希望
银河浩瀚，隐含了多少能量
该相撞的终归要相撞
一万年，只为瞬间的辉煌

——《赞苏梅克·列维9号彗星与木星相撞》作者题记

- 一、活出自己的最佳状态了吗？
- 二、中国人人格发展的新热点
- 三、自我实现型人格的典型特征

一、活出自己的最佳状态了吗？

历史刚刚进入 21 世纪，中国人就遇见一连串大事：申奥成功、加入 WTO，还有“9·11”等事件所引发的国际形势的风云变幻。

闭关自守的时代已经一去不复返了，中国人的心灵正在受到空前的冲击。即使是平时得过且过、鲜有激情的人，平时活得索然寡味、味如鸡肋的人，此时也多多少少开始兴奋起来了。

你时常考虑自我实现的问题吗？至少，你想到过自我实现的问题吗？我想，答案应该是肯定的。在你翻开本书时，多半就有类似的意图。也许，你并不使用“自我实现”这个词语，但至少你在不断地寻求着你的最佳状态。

无论你现在处于人生的哪一个阶段，你都需要考虑如何进一步发展？如何搞好工作？如何搞好学习？是否变换职业？怎样丰富生活？怎样更多地发挥潜力？怎样让生活更有意义？——其实，当你在考虑这些问题之时，你就是在和自我实现打交道了。

大千世界，芸芸众生。无论个体如何微不足道，生命属于每个人只有一次，它具有不可替代的独一无二性，谁不愿意这惟一的一生过得更美好、更有意义？

让我们在忙忙碌碌中静下心来，唤醒我们沉睡的生命意识，扪心自问：

活出自己的最佳状态了吗？！

二、中国人人格发展的新热点

当你考虑自己的发展和自我实现问题时，首当其冲地就需要对自己在社会上的位置、自己在人生中处于什么阶段等有一个认识。这就有必要从宏观的角度，对中国人的'人格状况有一个了解。

在历史已经进入 21 世纪的时候，中国人的人格是怎样一种状况呢？

1986 年，我曾经对中国人的'人格发展发表过这样的看法：中国人的人格正在发生转化，转化的趋势是普遍人格从归属型转向自尊型。自尊型人格典型的特征主要是：

积极进取的人生态度；
独立自主的个性意识；
争强好胜的竞争精神；
惜时如金的效率观念；
平等互利的合作习惯。

我还认为，决定这种转化的最重要的因素是经济结构的变化，市场经济发展完善的过程，也就是普遍人格从归属型转化为自尊型的过程。自尊型人格的增加，也反过来促进市场经济的成熟。当时，这一观点曾被许多家报刊竞相转载。

所谓“自尊型人格”、“归属型人格”这种说法，是我以马斯洛的需要层次论为参考构架，对人格所作的一种划分。在一定时期内，在生存、安全、归属、自尊和自我实现五种基本需要中，一个人的需要满足状况是哪一种基本需要占优势，或

者哪一种基本需要支配其行为的比例最多，就可以说他属于哪一种人格。这样，人类的人格就可以简单地划分成五种，即“生存型人格”、“安全型人格”、“归属型人格”、“自尊型人格”和“自我实现型人格”。

所谓归属型人格，是指人的最低层次的生理需要、安全需要有了—定的满足后，归属需要开始占优势，并在相当长的时间内支配人的行为的人格。归属型人格的典型特征是：安于现状，缺乏进取，以建立家庭、繁衍后代为人生最后和最高的目标和价值。

所谓自尊型人格，是指生存、安全、归属这三种基本需要都有了一—定的满足，自尊需要已经开始占优势，并在相当长的时间内支配人的行为的人格。这种人格具有积极进取的人生态度，要求在社会上有自己的位置，要求更多地实现自身的价值。

我认为，这种划分尽管相当简略、笼统，但便于宏观地观察社会群体人格的分布状态和发展趋势，便于分析不同类型人格的动力结构。

十多年过去了，中国社会有了很大的变化，中国人的人格发展又有什么新的动向呢？中国人的人格一直在发生转化，包括继续进行从归属型向自尊型这种重要的转化。但如果说1978年起的改革开放使这种转化逐渐形成了一种规模的话，那么1992年邓小平同志视察南方讲话以后，这种普遍人格转化的趋势，又被大大地强化了。在这一过程中，中国人自尊需要的潜能大量释放，在这种情况下，竞争加剧，生活节奏变快，社会流动开始频繁。在最近几年，中国人的人格发展又出现了新的势态，中国人的人格发展正在形成一个新的热点，这就是“自我实现”型人格。

这些以自我实现为自己生命主题的人，他们是一些在社会上已经取得一定社会地位、经济地位，已有一定自身价值实现感的人。在他们之中，所占比例较大的有企业家、广大“白领”阶层、知识分子群体以及演艺界、体育界、媒体人士等等。这样一些人也是正在不断展现自己最佳状态的人。

中国加入 WTO 以后，中国人的人格将发生什么变化呢？我认为，“入世”将成为促使中国人人格转化的催化剂。在“入世”的冲击下，中国人人格发展的大趋势将加速进行，多数处于从归属型人格向自尊型人格转化的“边缘人”将继续完成这种转化；少数经受不住竞争的激烈与残酷的“边缘人”，也许会倒退到归属型人格的水平；一些已经完成自尊型人格转化的人，则面临一个新的课题，这就是“潜能的充分发挥”，也就是自我实现。

当历史进入 21 世纪的时候，“自我实现型人格”在中国将形成越来越大的群体规模，“自我实现”在中国第一次有了实际的普遍意义。

三、自我实现型人格的典型特征

稍微留意一下，任何人都可以在社会上，甚至就在自己的身边观察到一些变化。

例如，现在的人无疑是比以前更忙碌，时间观念更强了。但在另一方面，“平常心”、“放松”、“心理平衡”、“战胜自我”、“超越自我”等却反而成了使用频率很高的词语。社会流行用语的这种动向，微妙地反映了社会上人格的一种变化。

“平常心”这个最初出自于禅宗的词，长期以来，在很多

情况下都是文人用于在官场上失意后的解嘲，是在经历了残酷的竞争和艰难的争斗之后，一种对平静的、安全的状态的怀念和肯定，其人格往往带有从自尊型向归属型倒退的意味。而现在的情况却有所不同了，它的使用，更多的是指一种新的含义，即以稳定、沉着的心态面对激烈的竞争，使自己的潜能能够得到正常的发挥。在某些情况下，它则是指一种平和、超越的人格境界，即经过了艰苦卓绝的攀登之后，站在山峰上俯瞰大地的心境。这种心境也是旧的攀登与新的攀登之间，过去的超越与新的超越之间的心灵的漫步。

平常心不能够孤立地来看。

对于正在从归属型人格向自尊型人格转化的人来说，更重要的是强调事业心。而对于正在从自尊型人格向自我实现型人格转化的人来说，已经有了强烈的事业心，更重要的是要用平常心来与之平衡。

事业心与平常心之间的平衡与融合，正是自我实现型人格的典型特征之一。

你自己有没有积极的关于“平常心”的体验呢？我相信，当你面临任何重大事情的时候，你都会感到“平常心”问题的重要。如果你能以平常心态去处理重大事情，你的创新状态也就能不断展现。

自尊型人格与自我实现型人格在一个连续统一体中，自我实现型人格是在自尊型人格的基础上发展起来的，如果对自我实现型人格的特征进行概括，除了上述自尊型人格的五个主要典型特征表现得更加充分以外，至少还应该加上两条：“顺其自然的超越心境”、“不断展现的创新状态”。

这样，自我实现型人格的典型特征就可以概括为：

积极进取的人生态度；
独立自主的个性意识；
充满活力的竞争精神；
惜时如金的效率观念；
平等互利的合作习惯；
顺其自然的超越心境；
不断展现的创新状态。

在人类社会中所存在的竞争，从心理学的角度来观察，也可以看成是人与人之间需要的竞争、人格发展的竞争。这种竞争在自尊型人格大量出现的时候最为激烈。在中国加入 WTO 以后，我们还将激烈地体验这种竞争。

人与人之间需要的竞争也通过国家与国家之间的关系表现出来。由于资源的有限与匮乏，在人类成员尚未普遍进入自我实现之前，在谁更先接近自我实现的问题上，常常存在着激烈的甚至是残酷的竞争和利益冲突。

我们常说“落后就要挨打”。这句话实际上并没有充分道出“落后”的可怕。“落后”，不仅是指经济发展的落后，而且也包括人格发展的落后。“落后”，即使暂时不挨打，也意味着我们在需要满足、潜能发挥上长期处于不利地位。这种人格发展的落后，也会反过来制约经济的发展。

我相信，历史将不会辜负中国人的期望，随着中国经济、社会的持续发展，自我实现即将成为中国人 21 世纪生活的主题。我们应该加速这个进程。自我实现的人越多，越有利于促进中国社会、经济的发展。



目 录

导言

自我实现：21世纪中国人的生命主题 1

- 一、活出自己的最佳状态了吗？
- 二、中国人人格发展的新热点
- 三、自我实现型人格的典型特征

I 什么是自我实现？

第一章 自我实现概念探源 3

- 一、自我实现概念探源
- 二、自我实现与最佳状态
- 三、一流菜汤与二流绘画
- 四、自我实现与潜能发挥

第二章 自我实现概念的拓展

13

- 一、自我实现的层次性
- 二、自我实现的两个基本层次
- 三、划分自我实现层次的意义
- 四、马斯洛与“后人本心理学”

第三章 幸福新概念

25

- 一、幸福新概念
- 二、幸福与心理活动过程
- 三、用自我实现超越享乐主义
- 四、用自我实现战胜悲观主义
- 五、自我实现与侦探小说
- 六、承受紧张的必要
- 七、“自讨苦吃”的回报
- 八、最佳状态的限度

第四章 “自恋”，还是自我实现

42

- 一、“自恋”，还是自我实现？
- 二、自我实现两步走
- 三、自我实现与人生价值

第五章 对于“自我实现”的挑战

53

- 一、药物有助于自我实现吗？
- 二、克隆人对自我实现的威胁
- 三、“深蓝”打败卡斯帕洛夫
- 四、“网上生活方式”
- 五、关于事实与价值关系的难题

第六章 梦幻世界与自我实现 65

- 一、美梦难忘
- 二、关于梦的寓言
- 三、美梦成真？
- 四、你愿意用一生来做一个梦吗？
- 五、游戏机与做白日梦

第七章 爱情与自我实现 72

- 一、马斯洛论自我实现者的爱情
- 二、马斯洛的爱情是自我实现的爱情吗？
- 三、“干得好”与“嫁得好”
- 四、“非常男女”何处非常？
- 五、“相信缘分”

第八章 自我实现与非常男女 87

- 一、萨特与波芙瓦
- 二、罗曼·罗兰与梅琛葆
- 三、柴柯夫斯基与梅克夫人
- 四、贝多芬的事业与爱情

第九章 人们为何求新求异 101

- 一、《廊桥遗梦》的流行说明了什么？
- 二、“围城效应”与“红白玫瑰效应”
- 三、顾城的女儿国梦想
- 四、人为何求新求异？
- 五、人性的出路
- 六、阿尔波特的功能自主

II 自我实现之种种

第十章 寻找“自我实现”的感觉 121

- 一、自我实现的感觉
- 二、一见钟情式的“恋爱”
- 三、打败“贪婪”与“恐惧”
- 四、足球场上画龙点睛
- 五、迪斯科与最佳状态
- 六、旅游与高峰体验

第十一章 主持人与最佳状态 133

- 一、倪萍的最佳状态
- 二、吴小莉魅力的奥秘
- 三、窦文涛幽默的引力

第十二章 “知识英雄”与自我实现 152

- 一、“知识英雄”问题
- 二、宋朝弟的量子思维理论
- 三、张朝阳后来居上？
- 四、比尔·盖茨是自我实现的人吗？
- 五、知识英雄与自我实现
- 六、关于“知识就是力量”的再思考

第十三章 艺术创造与最佳状态 154

- 一、与雕塑对话
——王德顺如何自我实现？
- 二、音乐与自我实现
- 三、全国第10届青年歌手大奖赛

- 四、舞蹈艺术家金星
- 五、潘鹤的事业与爱情

第十四章 体育运动与自我实现 229

- 一、金牌与自我实现
- 二、世界拳王争霸赛
- 三、太极拳与大健康
- 四、冬泳与高峰体验

第十五章 足球与自我实现 244

- 一、超越性球迷
- 二、足球与人格力量
- 三、足球运动员的最佳状态
- 四、足球热的意义

第十六章 马斯洛是自我实现的人吗? 263

- 一、马斯洛最后的日记
- 二、马斯洛研究自我实现的契机
- 三、马斯洛的精英意识
- 四、马斯洛遭遇尴尬
- 五、马斯洛与皮尔斯
- 六、皮尔斯其人
- 七、与皮尔斯的弟子谈皮尔斯

第十七章 马斯洛忽略的自我实现 278

- 一、圣雄甘地与耶稣
- 二、罗曼·罗兰
- 三、列夫·托尔斯泰
- 四、柴柯夫斯基

五、非整合与自我实现

Ⅲ 如何才能够自我实现？

第十八章 自我实现与人格三要素 293

- 一、什么是人格三要素
- 二、人格力量的相互关系
- 三、三种具有全人类性的行为理想
- 四、通向自我实现的应战机制

第十九章 自我实现与个人定位 304

- 一、定位的重要
- 二、从自我实现来理解定位
- 三、吃跳起来够得着的果子
- 四、不要怕碰钉子
- 五、自我实现的阶段性

第二十章 自我实现与环境 312

- 一、爱因斯坦与普林斯顿
- 二、弗兰克与遇罗克
- 三、中国人到美国去更能自我实现吗？

第二十一章 融化浮躁 321

- 一、忘记了“累”，就是在“自我实现”
- 二、融化浮躁
- 三、浮躁是一种社会病

第二十二章 再论“东方自我实现人格” 328

- 一、马斯洛的遗憾

- 二、和尚能自我实现吗？
- 三、东方自我实现的第一层含义
- 四、东方自我实现的第二层含义
- 五、自我实现与大健康

第二十三章 开放性与最佳状态 339

- 一、自我实现与开放性
- 二、充分发挥功能的人与开放性
- 三、开放性——青春常在的秘密
- 四、开放的社会和开放的人

第二十四章 幽默与自我实现 359

- 一、幽默是健康的维生素
- 二、幽默与平常心
- 三、幽默是一种应战机制
- 四、幽默与滑稽

第二十五章 孤独与自我实现 365

- 一、孤独的价值与意义
- 二、孤独与“强力意志”
- 三、李敖的“特立独行”与“伪善”

第二十六章 下岗危机与自我实现 380

- 一、下岗职工也能自我实现吗？
- 二、“下岗”对于“在岗”的意义
- 三、“心若在，梦就在”

第二十七章 理想主义的失落与回归 393

- 一、从王朔看顾城