

自我实现的人



马斯洛著 许金声、刘 锋等译

自我实现的人

新知文库 15

马斯洛著

许金声、刘 锋等译

生活·读书·新知三联书店

封面设计：叶 雨

封面画：张学平

新知文库

自我实现的人

ZIWO SHIXIAN DE REN

〔美〕 马斯洛著

许金声、刘锋等译

生活·读书·新知三联书店出版发行

北京朝阳门内大街166号

新华书店经销

北京双桥印刷厂印刷

787×960毫米32开本 11.125印张 163,000字
1987年10月第1版 1987年10月北京第1次印刷
印数00,001-100,000

书号 2002·307 定价1.85元

《文化：中国与世界》

编委会

主 编：甘 阳
副 主 编：苏国勋
刘小枫

编 委：
于 晓 王庆节
王 炜 王 焱
方 鸣 甘 阳
纪 宏 刘小枫
刘 东 孙依依
杜小真 苏国勋
李银河 何光沪
余 量 陈平原
陈 来 陈维纲
陈嘉映 林 岗
周国平 赵一凡
赵越胜 胡 平
徐友渔 钱理群
黄子平 郭宏安
曹天宇 阎步克
梁治平

本书责任编辑：孙依依



译者前言

马斯洛 (A. H. Maslow, 一九〇八——一九七〇) 是世界著名心理学家, 一九六七年——一九六八年曾任美国心理学学会主席, 被称为“人本心理学精神之父”。马斯洛并不是第一个表述人本心理学思想的心理学家, 但他的著作不仅兼容了人本心理学理论家们共有的全部概念的要点, 而且使人本心理学的观点更加丰富和清晰。

关于人本心理学以及马斯洛的著作, 在西方学术界一直有较大争论, 在我国也有一些初步讨论。在今天, 马斯洛思想的影响已远远超出了心理学领域, 波及了管理学、经济学、社会学、伦理学、教育学、哲学、美学。马斯洛有许多丰富的思想, 但它们所要解决的一个核心问题, 就是人的自我实现问题, 这也就是选编本书所围绕的一个中心。

“自我实现”一词的含义。

从马斯洛的需要层次论来看自我实现，它是继人的生理需要、安全需要、归属需要、自尊需要等基本需要的优势出现之后，其优势一般才会出现的最高层次的基本需要。所谓需要的优势，是指某种需要在决定人的行为上所具有的力量和强度。优势需要，就是在决定人的行为上，具有最大的力量和强度的那种需要。关于自我实现需要，马斯洛在不同的地方，从不同的角度作过不少表述，最通俗的说法莫过于这段话：“一位音乐家必须作曲，一位画家必须绘画，一位诗人必须写诗，否则他就无法安静，人们都需要尽其所能，这一需要就称为‘自我实现需要’。”(马斯洛《动机与人格》)马斯洛还说：“自我实现也许可以大致描述为充分利用和开发天资、能力、潜力等等。这样的人似乎在竭尽所能，使自己趋于完美。”(见本书《自我实现的人：关于心理健康的研究》)自我实现的本质特征是人的潜力和创造力的发挥。

马斯洛的自我实现论无疑有它自己的出发点和特定的服务对象，但作为一种心理学说和管理思想，值得我们分析、借鉴。《中共中央关于经济体制改革的决定》指出：能否调动劳动者的积极性、主动性、创造性，是经济体制改革最后能否

成功的关键。从自我实现的概念我们可以知道，劳动者创造性的发挥，也可以说是劳动者自我实现需要被激励时所表现的特征。自我实现状态，是劳动者能力发挥的最佳状态。要调动劳动者的积极性，必须适应劳动者的基本需要，促进劳动者向自我实现的方向发展。从根本上看，社会要发展，不是为发展而发展，社会发展的根本目的还是为了人的幸福，而人的幸福莫过于人的最高层次的需要满足。因此，重视人的需要，促进人的自我实现，对于中国的现代化是有意义的。

马斯洛的自我实现心理学有三个重要部分。第一，“需要层次论”；第二，“自我实现论”；第三，“高峰体验论”。关于“需要层次论”，一般讲企业管理的书籍都有介绍，我国已经出版了不少这方面的书籍，因此，不是本书重点。但是，本书所选译的《需要满足与心理健康》、《高级需要和低级需要的种种差异》、《论低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚》、《论优良精神的管理》等，是他的需要层次论的补充、引申或应用。例如，在《需要满足与心理健康》一文中，马斯洛提出了“满足健康”(gratification health)这一概念，他认为，“需要满足的程度与心理健康的程度有确定的联

系”。也就是说：自我实现者比一般人更健康；满足了自尊需要、归属需要、安全需要、生理需要的人又比只满足了归属需要、安全需要、生理需要的人健康，以此类推。当然，马斯洛在这里谈的只是大多数的情况，不能排除例外的存在。然而，他又指出：“我们可以承认一定还有其他通往健康的途径。但是，现在我们就有理由质疑，通过苦行、通过放弃基本需要、通过约束、通过挫折、通过悲剧和不幸之火锻炼而获得健康的实例究竟有多少？也就是说，与以满足或幸福为基础的健康相比，它们出现的比率是怎样的？”我们当前正在大讲精神文明建设，是否需要研究心理健康与需要满足之间的关系？心理健康与需要满足之间究竟又是怎样一种关系？这是值得我们深入考虑的。

又如，在管理科学中有人提出这样一个疑问，即现在人们的生活比以前有所提高，但为何还有牢骚？关于这一问题，马斯洛在《论低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚》一文中，为我们提供了一个可以参考的思想方法。他认为，正如人们的需要有层次之分一样，人们的牢骚也有层次之分，而牢骚的层次往往是随着需要层次的上升而上升

的。人们的需要永远得不到完全满足，因此牢骚也就始终存在。“以前的管理，由于缺乏感激，由于条件好转而牢骚仍然不断，一直引起强烈的失望。但是，按照动机理论，我们决不应期待牢骚的中止，而只应期待这些牢骚会变得越来越高级，也就是说，期待这些牢骚将从低级牢骚发展到高级牢骚，然后再从高级牢骚最后发展到超级牢骚。”在《论优良精神的管理》这篇短文中，马斯洛强调，当人们的低级需要满足了，“人们就受那种更高级的‘报酬’驱动了。例如，归属、感情、尊严、尊重、赞赏、荣誉以及自我实现的机会等等。”

尽管越是低级的需要，其优势的出现一般越早，但是，越是高级的需要，其满足越有长远的价值和意义。“高级需要的满足能引起更合意的主观效果，即更深刻的幸福感、安详感以及内心生活的丰富感。”（见本书《高级需要和低级需要的种种差异》）“那些两种需要都满足过的人们通常认为高级需要比低级需要具有更大的价值。他们愿为高级需要的满足牺牲更多的东西，而且更容易忍受低级需要满足的丧失。”（同上）马斯洛关于高级需要与低级需要的这些论述，对于理解他的需要层次论是必不可少的补充。这对于在当前中国

具体条件下人的自我实现问题，也有特殊的意义。中国是一个发展中的国家，低级需要的满足一般比发达国家更困难。在低级需要没有充分满足的情况下，能不能进入自我实现需要之满足的境界？笔者认为，在研究需要的满足时，应当引入人格力量这一变量，一个人的三种人格力量（智慧力量、道德力量、意志力量）越强，越能够超越需要发展的一般模式，在需要的满足上进入较高的层次。

马斯洛反复强调，心理学应当研究最健康的人。而自我实现者对他说来就是最健康的人。“研究有缺陷、发展不充分、不成熟和不健康的人只会产生残缺不全的心理学和哲学，而对自我实现者的研究必将为一个更具普遍意义的心理科学奠定基础。”（见本书《自我实现的人：关于心理健康的研究》）马斯洛的《自我实现的人：关于心理健康的研究》与《自我实现者的爱情》这两篇文章描述了自我实现者的一些基本特征。这些描述有什么意义？马斯洛所描述的自我实现者是否就是最健康的人？一些批评者指出，马斯洛的描述主要是马斯洛自己价值观念的一种投射。这种批评正确吗？这些问题，都涉及到人格发展的

选择和设计，笔者对此曾提出这样一种看法，不妨提供给大家参考：(1)接近完美的人格应当是能够在现实生活中推而广之的人格，换言之，如果大家的人格都是如此，必然导致一种高协同作用。具有这种人格的人越多，社会将越适宜满足人们的基本需要。(2)这种接近完美的人格必须是现实的人经过努力可以达到的，或者向这个方向发展是可能的，而不是一种空想。(参阅拙作《人格三因素论——关于健康人格问题的一种理论设想》，《学习与探索》，一九八五年第四期)另外，马斯洛对于西方自我实现者的研究是否适合东方人？当前中国最健康的人是一种什么类型？当前中国最需要何种类型的人？这些问题，都值得我们进一步研究。当然，马斯洛作为西方学者，他的看法不一定适合我们的情况，但是他的研究本身的开创性对于我们是一种启发。

正如并不是只有自我实现者才有自我实现的需要一样，也并不是只有自我实现者才有自我实现的时刻。也许有人在看了马斯洛对于自我实现者的描述以后，会因自我实现者境界的高超而感到望而生畏，那么，本书选译的《约拿情结》一文也许正好对他有所启发。马斯洛认为，绝大多数

的人都有可能比实际中的自己更伟大，因为我们都有未被充分利用的潜能。然而，人们不仅惧怕自己身上最坏的东西，也惧怕自身最好的东西，后一种现象称为逃避成长，约拿情结就是造成逃避的一个根源。为此，马斯洛提出这样的告诫：“假如你有意想低就，那么我要警告你，你的余生将会非常痛苦，你将逃避自己的能力和可能性。”

关于如何才能做到自我实现，在本书所选译的《引向自我实现的种种行为》、《创造性的态度》中，我们可以读到马斯洛的一些建议。这些建议大部分都是可以实行的。我们还可以发现，马斯洛自我实现心理学意义上的自我实现，与人们通常理解的“自我实现”大相径庭。“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。”“在这里，表达这种体验的关键字眼是‘忘我’。”（见本书《引向自我实现的种种行为》）在《创造性的态度》一文中，马斯洛又对专注于此时此刻这一问题作了发挥。大千世界变动不已，唯有创造性的态度能使我们以不变应万变，立于不败之地。

关于马斯洛的“高峰体验论”，本书也选译了他的两篇很有份量的文章。对于高峰体验的研究，

是马斯洛自我实现心理学最有特色的部分之一。
“高峰体验一词是对人的最美好的时刻，生活中最幸福的时刻，是对心醉神迷、销魂、狂喜以及极乐的体验的概括。”(《人性发展能够达到的境界》)
马斯洛对于高峰体验的描述，表达了他对“人性发展能够达到的境界”这一尖端问题的探索。我国美学界已有一些同志注意到高峰体验的美学意义；我国哲学界、伦理学界也有不少同志会对高峰体验问题发生兴趣。从这两篇文章中，我们还可以看到中国古代道家思想与人本心理学的关系。

对于自我实现的理解，有两种错误的偏向，一种就是把一切我行我素的行为都理解为自我实现，另一种就是把自我实现看成是一种完美无缺的状态。本书所选译的两篇关于高峰体验的文章，就可能使人产生这样的误解。其实，自我实现并非没有问题，存在认知也包含着一定的危险。高峰体验作为人性发展能够达到的最高境界，与日常生活是什么关系呢？在自我实现者身上，存在认知与匮乏认知又是什么关系呢？本书选译的《存在认知的一些危险》，就是要回答这样一些问题。

在《Z理论(两种不同类型的自我实现者)》一文中，马斯洛根据经历高峰体验的差异，进一步

对自我实现者进行了区分。

本书选译的《动机理论引言》和《正常、健康与价值》、《成长性动机和匮乏性动机》介绍了马斯洛心理学的一些重要概念和观点。

*

*

*

本书选译自马斯洛的三部主要著作：《动机与人格》(Motivation and Personality, 一九五四)；《存在心理学探索》(Towardon a Psychology of Being, 一九六八)；《人性发展能够达到的境界》(Farther Reaches of Human Nature, 一九七一)。这三部著作都是由一些已发表文章编成的，这就使我们在选编时不致过份打乱作者论述的系统性。在编译过程中，林方、陈维纲、于晓、陈宏图等同志，对译文提出过一些很好的意见，在此向他们表示由衷的感谢。

许金声

一九八六年五月三十一日

于北京市社会科学院

目 录

译者前言	1
自我实现的人：关于心理健康的研究.....	1
Z理论(两种不同类型的自我实现者)	56
自我实现者的爱情	75
引向自我实现的种种行为	115
创造性的态度	126
约拿情结	142
需要满足与心理健康	152
高级需要和低级需要的种种差异	159
论低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚	166
论优良精神的管理	175
动机理论引言	179
正常、健康与价值	203
成长性动机和匮乏性动机	232
高峰体验：强烈的认同体验	255

高峰体验中的存在认知..... 273

存在认知的一些危险..... 325

自我实现的人： 关于心理健康的研究

自序

本章所报告的研究从许多方面来看都是异乎寻常的。最初，它不是按照常规研究安排的。它不是一种社会性的研究，而是一次旨在解决各种个人道德、伦理以及科学问题的私人性的冒险。我只是力图使自己信服，并且从中获得教益（这对于个人探索非常合适），而不是对其他人进行论证。

然而，完全意想不到，这些研究对我具有如此的启发作用，充满着令人兴奋的东西，以至尽管有方法上的缺点，但为其他人写出某种形式的报告还是合情合理的。

另外，我思考心理健康问题是那样的急切，以至任何意见、任何材料，不管怎样有待讨论，对我都具有巨大的启发价值。但这种探索从原则上