

ABRAHAM Maslow

馬斯洛的智慧

馬斯洛人本哲學解讀



馬斯洛幫你充分瞭解自己

人的權利、人的尊嚴、人的發展只有在獨自叩開心扉，
充分的自我體檢、自我透視、自我鍛造、自我昇華之後才會得到盡情張揚。
馬斯洛哲學是人類瞭解自己過程中的一塊里程碑。

【美】馬斯洛/原著 劉燁/編譯

ABRAHAM Maslow

馬斯洛的智慧

馬斯洛人本哲學解讀



馬斯洛幫你充分瞭解自己

人的權利、人的尊嚴、人的發展只有在獨自叩開心扉，
充分的自我體檢、自我透視、自我鍛造、自我昇華之後才會得到盡情張揚。
馬斯洛哲學是人類瞭解自己過程中的一塊里程碑。

【美】馬斯洛/原著 劉燁/編譯

國家圖書館出版品預行編目資料

馬斯洛的智慧／劉燁編譯， -- 臺北市：正展，

2006[民95]

面：公分。

ISBN 986-7319-88-5（平裝）

1. 馬斯洛 (Maslow, Abraham H. (Abraham Harold))

- 學術思想- 心理學 2. 人本心理學

170.18

95007802

馬斯洛的智慧

編 譯／劉燁

出 版／正展出版公司

社 址／台北市忠孝東路5段372巷29弄39號1樓

電 話／2345-8506

傳 真／2345-8500

劃撥帳號／19137799 許雅婷帳戶

登 記 證／局版北市業字第 1212 號

電腦排版／普林特斯資訊有限公司

印刷裝訂／普林特斯資訊有限公司

總 經 銷／旭昇圖書有限公司

地 址／台北縣中和市中山路2段352號2樓

電 話／2245-1480

傳 真／2245-1479

出版日期／2006年5月（Printed in Taiwan）

定 價／230元

版權所有、翻印必究

（本書如有破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝！）

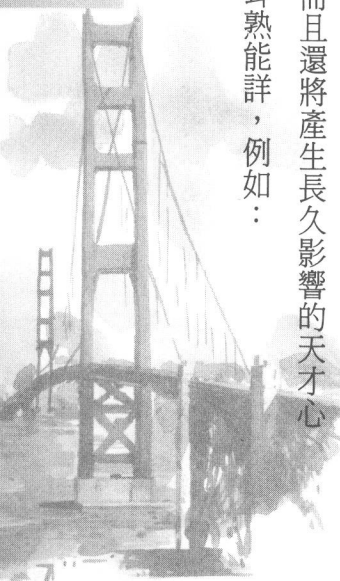
生活裡沒有書籍就好像沒有陽光，
智慧裡沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。
—莎士比亞—

生活裡沒有書籍就好像沒有陽光，
智慧裡沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。
—莎士比亞—

亞伯拉罕·哈洛德·馬斯洛，一九〇八年四月一日出生於美國紐約州布魯克林區。美國著名的哲學家、社會心理學家、人格理論家、比較心理學家，人本主義心理學的主要創始人。一九二六年入康乃爾大學，三年後轉至威斯康辛大學攻讀心理學，一九三四年獲得博士學位。之後，留校任教。一九三五年在哥倫比亞大學任桑代克學習心理研究工作助理。一九三七年任紐約布魯克林學院副教授。一九五一年被聘為布蘭戴斯大學心理學教授兼系主任。一九六七年任美國人格與社會心理學會主席和美國心理學會主席。一九六九年離開布蘭戴斯大學，成為加利福尼亞勞格林慈善基金會第一任常駐評議員。一九七〇年六月八日因心臟衰竭逝世。

如果要列舉有史以來最著名的心理學家，馬斯洛無疑應名列前茅。與佛洛伊德類似，馬斯洛是一位已經對人類產生了重要影響，而且還將產生長久影響的天才心理學家。在今天，他的一些思想，很多人已經逐漸耳熟能詳，例如：

需要層次



人擁有五個層次的需要：生理的需要、安全的需要、愛與歸屬的需要、尊重的需要和自我實現的需要。每當一種需要滿足之後，另一種需要便會取而代之。

自我實現

自我實現價值的人是人類中的最好典範，他們優秀而健康、堅強、有創造力、高尚而明智，他們的特點是整個人類所要努力的方向。

高峰體驗

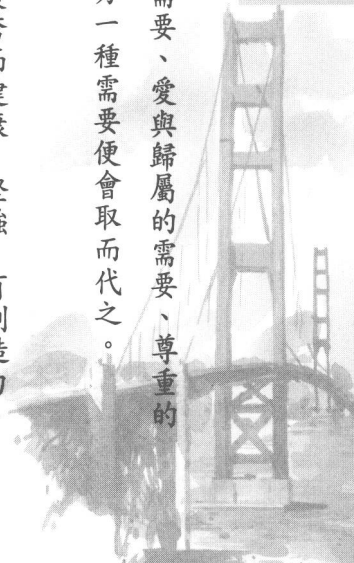
這種體驗可能是瞬間產生、壓倒一切的高昂情緒，也可能是轉瞬即逝、極度強烈的幸福感，甚至是欣喜若狂、如醉如痴、歡樂至極的感覺。

潛能發揮

美國著名的心理學家、哲學家威廉·詹姆斯斷言：普通人只用了他們全部潛能的極小部分。每個人身上都存在著偉大的潛能，經過充分的挖掘，可以使人生達到前所未有的高度！

優心態管理

「優心態管理」廣義上是指一種開明的管理。在一個組織內，每個人的成長和



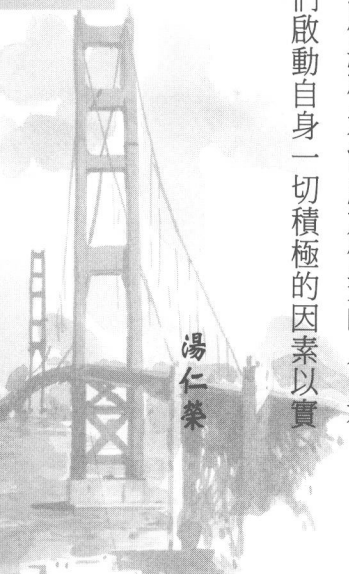
創造力的發揮與這個組織的產品或服務品質，乃至整個組織的健康發展都密切相關。

《紐約時報》評論說：「馬斯洛心理學是人類瞭解自己過程中一個里程碑。」還有人這樣評價他：「正是由於馬斯洛的存在，做人才被看成是一件有希望的好事情。在這個紛亂動蕩的世界裏，他看到了光明與前途，他把這一切與我們一起分享。」的確，馬斯洛的學說不僅具有重要的理論價值，而且還具有重要的實用價值。

本書以全新的視角，介紹了馬斯洛的理論精華，書中解答了我們關於人生的一系列問題：什麼是人生的意義？人性的本質為何？我們怎樣才能獲得幸福和安寧？我們怎樣才能健全自我的人格？我們怎樣才能挖掘自我的潛能？我們怎樣才能實現自我的價值？我們如何才能達到力所能及的目標？我們如何才能成為優秀的人？本書引導我們瞭解馬斯洛，瞭解自己的人生，幫助我們啟動自身一切積極的因素以實現最完美的自我，創造最美好的人生境界。

PREFACE 序言

湯仁榮



第一章 探究人性

有人認為人性是邪惡的、自私的、暴力的和仇恨的，還有人認為人性是善良的、無私的、溫和的和友愛的。前者使我們憂心忡忡，後者則讓我們如釋重負。那麼到底人性的本來面貌為何呢？只有經過仔細、深遠、徹底的探究之後，我們才能真正看到人的本質、瞭解人的天性。

人性的精髓是什麼／002

人性是自私的嗎／007

仇恨和侵犯行為是人類的天性嗎／016

第二章 解密人的動機

父母為什麼愛自己的孩子，人們為什麼想要孩子，他們為什麼為孩子作出那麼多的犧牲？為什麼有些行為在他人看來是機

馬斯洛 的智慧





目錄

CONTENTS

牲，父母卻不感覺如此？人們為什麼不惜付出巨大代價甚至不惜犧牲生命為正義而爭鬥？為什麼有人會不計個人利益去幫助遭受蹂躪、遭受非正義或不幸的人？這些有趣的問題，我們均可以在解密人的動機後找到答案。

- 研究人類動機必須認識的基本問題／022
- 人的基本需要是什麼／028
- 人的五個層次的需要／033
- 低級需要與高級需要的差異／038
- 認知和理解的需要／044
- 審美的需要／047
- 成長性動機與匱乏性動機／052
- 超越性動機／059

馬斯洛 的智慧



第三章 洞察人格

對於人格而言，雖然你的遺傳基因和早期經歷可能會決定你人格的框架，但是，你未來的自我究竟怎樣，則完全取決於你自身的努力。正如人格形成的漫長的過程一樣，對人格進行認識和重塑也需要一個很長的過程。但慶幸的是，對自己人格進行轉舵以確定新的航程，並堅定地走下去，你就一定會有所改變。

需要滿足與性格形成 / 070

病態人格與完美人格 / 074

成為你自己 / 080

塑造完美人格 / 083

走出憂鬱的陰影 / 086

權力主義者的性格結構 / 092

北美黑腳印第安人的人格 / 104



目錄

CONTENTS

第四章 挖掘人的潛能

美國著名的心理學家、哲學家威廉·詹姆斯斷言：普通人只用了他們全部潛能的極小部分。每個人身上都潛藏著無限的能力，如果你能睜開心靈的眼睛正視自己，你將驚喜地發現，你竟如此的幸運，因為你總是能及時而自信地面對那些和你的能力相聯繫的各種機會和可能性。

- 約拿情結／110
- 正視成長道路的停滯問題／117
- 克服陳規化思考問題的習慣／121
- 探索健康心理的新模式／125
- 引導生活的崇高目標／130
- 自由地選擇生活路線／133
- 擺脫虛假的自我／138
- 增強自信的生存需要／142

馬斯洛 的智慧



做應該做的事／145

第五章 創造美好的人生境界

我們每一個人都有與生俱來的需求，渴望體驗更高的價值。我們作為高級生命個體的人，不應僅僅是達到基本生存的需要，還應創造美好的人生境界，不斷滿足人性的需要。

人性如何豐滿／154

塑造良好的品格／158

接受他人的個性／162

永遠追求創新／167

最完美的人／181

進入高級的世界／186



目錄

CONTENTS

第六章 實現自我的價值

自我價值實現的人是人類中的最好典範，他們精神健全，能充分利用自己的天賦能力和潛力，他們被稱為「不斷發展的一小部分」。他們的個人特點、創造性，向人們展示了令人驚訝而又激動萬分的美好前景：人，經過充分的發展，竟然可以達到如此的高度！

尋找自我實現的人／194

自我實現者的人格魅力／197

傾聽自我的呼喚／213

自我實現者的生活哲學／219

自我實現者的愛情藝術／223

經歷高峰體驗／229

和尚能夠自我實現嗎／240

馬斯洛 的智慧



第七章 破譯開明的管理

「優心態管理」廣義上是指一種開明的管理。在一個組織內，每個人的成長和創造力的發揮與這個組織的產品或服務品質量，乃至整個組織的健康發展都密切相關。管理最根本的就是對人的管理，所以，如何調動起員工的積極性，如何最大程度地挖掘員工的潛力，是企業在競爭中取勝的關鍵。

管理是一門微妙的人文藝術／246

解讀企業內部各種「氣候徵兆」／251

適應未來發展的新型管理理念／259

開明管理的必要／281

破譯開明管理的激勵謎團／285

人本主義管理技巧／291

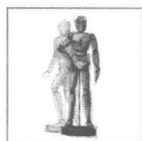


探究人性

第一章

PART I

有人認為人性是邪惡的、自私的、暴力的和仇恨的，還有人認為人性是善良的、無私的、溫和的和友愛的。前者使我們憂心忡忡，後者則讓我們如釋重負。那麼到底人性的本來面貌為何呢？只有經過仔細、深遠、徹底的探究之後，我們才能真正看到人的本質、瞭解人的天性。



人性的精髓是什麼



按語：

一九七〇年三月，離馬斯洛因心臟病去世只有幾週時間。在他生命的最後時刻，馬斯洛越來越感到闡述自己的觀點和立場方面應更加準確。在他看來，關於人性的觀點比比皆是，其表達也很順暢，但它們關於「人性本善」的諸多論述在概念上仍模糊不清，於是馬斯洛就人性的善、惡問題進行了詳細的論述。

人本心理學使人類精神的形象煥然一新。作為基本原則，它指出我們每一個人都有高級的本性，這種高級本性構成了人的本質的基本方面。在實踐中這一觀點意味著，在良好的條件下，人們渴望表現出諸如愛、利他、友善、慷慨、仁慈和信任等高級品質。

除了上述這些自我實現的特徵外，那些發展高度完善的人，還特別在直覺觀察、瞭解真相、認識現實等方面富有效率。這就意味著這些人不僅更加幸福，而且