

a mindstyle business 与思想有关

WHO
AM
I?
?

我是谁

继马斯洛需求理论后
最重要的动机研究成果

[美] 史蒂文·赖斯 (Steven Reiss) 著 陈楠译

成就人生的16种 基本欲望

16种个性化的人格测验

16 Desires that Motivate
and Define Our Personalities

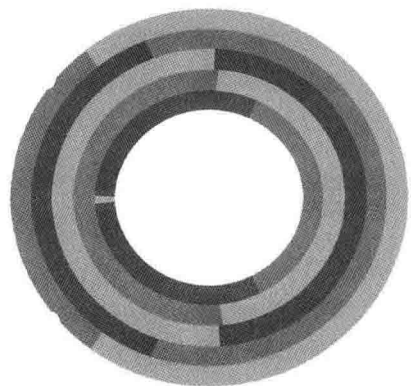
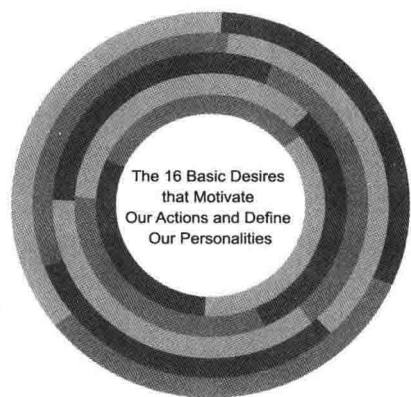
浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



我是谁

成就人生的16种 基本欲望

【美】史蒂文·赖斯 (Steven Reiss) 著
陈楠 译



图书在版编目 (CIP) 数据

我是谁：成就人生的 16 种基本欲望 / (美) 赖斯著，陈楠译. —杭州：浙江人民出版社，2014.6
ISBN 978-7-213-06079-3

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字：11-2013-308 号

I. ①我… II. ①赖… ②陈… III. ①人格心理学—研究
IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 095910 号

上架指导：心理学 / 人格心理学

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

我是谁：成就人生的16种基本欲望

作 者：[美] 史蒂文·赖斯 著

译 者：陈楠 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：金 纪

责任校对：张志疆

印 刷：藁城市京瑞印刷有限公司

开 本：720mm × 965 mm 1/16 印 张：16.75

字 数：23.4万 插 页：1

版 次：2014年6月第1版 印 次：2014年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-06079-3

定 价：49.90元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。



序言

人生不止快乐和痛苦

有时候，我们会迷失于日复一日的忙碌生活中，不再关心自己的人生前景及可能会到达的地方。我们忙着工作，忙着养孩子，忙着应对永无休止的日常琐事。只有在特殊事件突然降临时，比如致命疾病的威胁、挚爱之人的故去或是职业生涯的剧变，我们才会重新开始关注生命的意义。只有在不得不直面悲剧的时刻，我们才会回顾过去，重新思考自己的所作所为，以及这一切背后的意义。只有此时，我们才能看清楚自己最想要的是什么，我们究竟是怎样的人，我们一生中最宝贵的到底是什么。

1995年，我被诊断出患有某种危及生命的疾病。说实话，这件事完全出乎我的意料。我第一次觉得累的时候，还以为自己只是得了流感，过几天自然会好。但病情并没有好转，于是我决定去医院就诊。医生给我安排了一系列检查，紧急程度越来越高。因为我自己就是俄亥俄州立大学医学院的教授，所以工作过程中随时被叫去做个医疗检查还不算太困难。

在对我的肝脏进行了扫描检查后，一位穿着实验室白大褂的年轻医生出现了，说道：“你需要肝脏移植。”我问他：“如果一个人连肝脏都换掉了，他怎么还能活下去呢？”“我们天天都在做这种手术，”他说，“你的存活概

率是 90%。”不知道为什么，听到我“只有”10%的可能性会死反而成了一件让人安心的事，于是我问他手术什么时候进行。“几个月内，”他微笑着说，“别太难过了，今天我已经不得不告诉好几位患者他们已经命悬一线，你至少还有一线生机。”

当我从震惊中回过神来，就开始征求其他医师的治疗意见，并阅读了一些与肝脏移植相关的材料。所有这些努力，只是再次确认了我真的需要一个新的肝脏，而且还暗示着我的胆上很可能也有个肿瘤。要知道，在胆上出现肿瘤，几乎就意味着死刑宣判。

这简直是晴天霹雳！我试着从客观的角度来面对这一切，并做好应对措施。很多优秀的医生为我进行了各项检查，最后他们都得出了同样的结论，没有任何一个人觉得也许会有误诊的可能。他们对我说，这种罕见的自身免疫性疾病如果不及时治疗，结果肯定是致命的，而所谓的治疗就是风险极高的肝脏移植。事实上，更进一步地说，如果 CT 片子里我肝脏上的那个黑点确实是肿瘤的话，那么吾命休矣。显然，这回麻烦大了。

就在这种情况下，某个周六，我妻子来医院看我，发现我皮肤的颜色已经从黄色（因为肝脏衰竭，我出现了黄疸）变成了青绿色。她叫来护士，发现我的体温已经超过 40℃，而且还在上升。护士认为我的皮肤发青可能是某种症状，于是请来了主管医生，他看着我就像见了鬼。就算是最迟钝的傻瓜也能从他扭曲的面部表情看出来事情不妙。“我的情况到底有多糟？”我问。“你可能有生命危险。”他回答道。这时我的体温已经接近 41℃。“我是个医学教授，”我警告他，“如果你让我死了，你就得负责告诉院长，我的学生没人教了，我申请基金进行的研究也做不完了，所以拜托让我的体温降下来吧。”

幸好，情况没有继续恶化。几个小时后，我醒了过来，发现体温已经降到 39℃，皮肤也恢复了黄色。当然，为了确保感染已经被彻底排除，我又留院观察了 9 天，这给了我更多的时间去思考生活的意义。

当人们面对死亡的阴影时，就会尽力去理解自己身上发生的一切。我们回头寻找人生的意义，并开始为死亡做好心理准备。我本来已经准备接受自己命运的终结，直到我想起这可能给我的孩子带来的影响。我和妻子很晚才要孩子，所以那时候我的长子都还没上高中。如果我死了，那孩子们将来有一天需要我帮忙的时候该怎么办呢。这时，死亡看起来不再是一个可选条目了。我决定我必须活下去。无论治疗中要忍受怎样的痛苦，我都必须找到一切可能的机会活下去。

出院后，我去图书馆读了很多与我的病相关的书籍，并且咨询了许多专业研究人员。我找到了一些仍在实验阶段的新疗法，慎重地选择了其中一个，并迅速办好了治疗手续。在接受了6个月的治疗后，我的肝脏功能也逐步恢复正常。

快乐能指引我们的行为吗

上文中，我回顾了一段自己的个人经历。因为正是这段经历，让我重新开始思考究竟什么才是人生的意义，从而促使我进行了一些研究，并最终写出了这本书。许多心理学家都假设人类行为是受到追求快乐的欲望所驱动的，我将其称为“快乐原则”（Pleasure Principle）。它的基本观点是，人想要的就是最大化自己的快乐，最小化自己的痛苦。有一位非常有影响力的社会心理学家布拉德伯恩（N. M. Bradburn）^①曾经说过，人类生命的质量取决于他的积极感受与消极感受相互抵消后的差额。根据布拉德伯恩的观点，当我们的积极感受多于消极感受时，我们就会感到快乐。反之，则不快乐。

快乐原则意味着，每个人做事的原因都能用快乐和痛苦的量来解释。按照这个观点，人们更喜欢乐观而非悲观，因为乐观会带来更多的快乐。同样，比起悲剧，人们会更喜欢大团圆式的结尾，尽管他们心里知道这并不现实。

① 芝加哥大学心理学系和公共政策研究海瑞斯研究生院的资深教授，也是将认知心理学引用到调查问卷设计中的先行者。——译者注

如果快乐原则是真的，那为什么仍有很多人都在从事着让自己厌烦的工作呢？它认为：这是两害权取其轻，如果人们选择辞掉自己讨厌的工作，就会失业，而那会让他们更加痛苦。

那些提倡快乐原则的学者们被称为“快乐主义者”（pleasure theorists）或是“享乐主义者”（hedonists），他们认为自然正是用快乐和痛苦潜在地引导着人类的健康和生存。比如，自然让我们感到饥饿和口渴，这样我们才会知道自己需要食物和水。因为饥饿和口渴是不愉快的感受，所以我们明白饮食和喝水是生存和保持健康所必须的行为。

如果每个人都在追求快乐最大化和痛苦最小化，那么为什么工作狂会放弃休息时间，放弃和家人的娱乐，或根本不去度假，而一心扑在工作上呢？根据快乐理论，这是因为他们太喜欢自己的工作，如果不去工作，他们就感到浑身难受。快乐理论的支持者们认为，工作狂所做的事，恰恰是在最大化自己的积极感受和最小化自己的消极感受。

难道我们所有行为背后的动机都是对快乐的寻求吗？难道快乐和痛苦就是指引我们行为的终极力量吗？尽管许多研究者都对此表示赞同，但我仍然要说：“不是这样的。”我相信，即使排除了快乐和痛苦的影响，人类行为仍有其意义和价值。在这本书中，我会给大家展示大量的科学研究，它们将证明，人生的意义、价值和目的并不能完全用趋利避害来解释。

当我面对疾病的威胁，不得不选择应对方法时，我并没怎么考虑过这选择是否会让自己遭受痛苦，指引我做出决定的是我身为父的责任感。当父母帮助子女的时候，他们会付出一切，希望孩子（而不是他们自己）得到幸福。尽管父母会在子女的幸福中感受到快乐，但这并不意味着父母所做的一切就是自私的，他们帮助子女并不是为了让自己得到快乐。

在住院的时候，有天早上我试着去想，如果每个人做事时都只考虑回报是快乐的还是痛苦的，我们的生活会变成什么样呢？护士进来给我量体温，

她为什么不去做些能让她更快乐的事情呢？如果像快乐主义者所言，一切行为的最终目的都是为了开心，那谁还会愿意在医院工作呢？这里都是些生病的人，有些甚至还面临着死亡。每天上午，我都会听到病人们在手术后清醒过来时，在难以忍受的痛苦中呻吟哀号不休。如果说追求快乐的欲望高于一切，而护士们又能找到别的工作，为什么他们不这样做呢？

再说说那些在战场上牺牲的士兵们，他们并非为了追求一己之欢，而是受到了某种更高目标的指引。1945年3月14日，在硫磺岛上，士兵乔治·菲利普斯正在站岗。刚刚经过了一天的激烈战斗，他的战友们疲惫不堪，都已进入梦乡。这时，敌人突然向他们的营地扔来了一枚手榴弹。菲利普斯扑向那枚手榴弹，用自己的身躯挡住了爆炸，救了战友们的性命。他的勇敢为他赢得了一枚国会荣誉勋章。我猜快乐主义者会说，菲利普斯这样做只是不想眼睁睁看着同伴死去，因为他不愿意后半生都活在愧疚里。但这样的解释在我看来太肤浅了，根本没有说服力。这一切的原因难道不是显而易见的吗？对菲利普斯来说，是追求荣誉的欲望让他做出了牺牲自己的决定。他的职责就是站岗和保护他的战友们，而他正是这样履行了自己的责任。他的牺牲是意义深远的，但绝不是为了追求什么单纯的快乐。

我思考得越多，越觉得许多心理学家的假说都是错的，快乐和痛苦并不能指引我们的行为。快乐只是我们欲望实现时的副产品，却绝非我们的欲望向导。追求快乐并不能激发护士去帮助患者的欲望；相反，利他主义却会让护士为患者做出牺牲。避免负疚悔恨的想法并不能让士兵为了国家的利益而牺牲自己，对荣誉的追求才是驱动战士们奉献一切的动机。

当人们面对死亡，就会回头探寻自己生命的意义，他们会关注自己的精神生活、家庭、人际关系、个人成就和思想。在对人生价值的最终评价中，快乐和痛苦并不是那么重要的因素。只要读读哲学，或者进行一下自我反省和分析，就会发现快乐理论中存在的逻辑性错误（它从“快乐是欲望满足后的必然产物”就推论出“快乐是驱动行为的根源”，这显然是有问题的）。

出院的时候我下定决心，不仅要战胜我的肝病，还要针对人类欲望的来源建立一套新的理论，证明我们所追求的是意义，而并非简单的快乐。作为俄亥俄州立大学尼松格心智迟缓与发展障碍中心（Nisonger Center for Mental Retardation and Developmental Disabilities）的主任以及人格和临床心理学领域的专家，我决定开始一项对人类动机的研究。

动机研究的历程

如果驱动我们行为的力量并非快乐和痛苦，那究竟是什么呢？对人类来说，到底什么才是真正重要的东西呢？柏拉图认为，追求真理的欲望（好奇）是人生最强烈的驱动力之一，而智慧则是人能够体验到的最极致的一种欢愉。柏拉图提出了理想国的概念，认为在那里所有事物的本质都是可见的；我们一旦能够认识这些永恒的真理，就可以感受到学习的快乐。除此之外，他认为推理思辨、道德职责和公共服务在人的生命中也具有重要的价值。

西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）提出了与之不同的人类动机学说。他认为，从摇篮到坟墓的过程中，人们所需要的只有性。弗洛伊德认为，我们之所以没有意识到这一点，是因为有太多性冲动是属于无意识层面的，也就是说，除非有某种性冲动让我们置身于内疚、焦虑或尴尬窘迫的情境中，否则我们根本没法意识到它们的存在。弗洛伊德后来修订了自己的理论，认为性冲动和攻击冲动都会驱动我们的行为表现。

如果你从来没有读过弗洛伊德的书，也没机会亲身体会那些旧式传统的精神分析治疗，恐怕你就很难理解那些专家有多么看重性冲动对人类心理的影响。弗洛伊德实在是太重视性驱力的作用了，他甚至给它起了个新名字——力比多（libido）。他这样写道：在潜意识中，铅笔象征着阴茎，而盒子象征着阴道。他提出了俄狄浦斯情结，即4~5岁的小男孩想要和母亲发生性关系的理论假说。同时，他认为，女孩在生长发育过程中会产生一种被称为“阴茎妒羡”（penis envy）的自卑情结。我还在耶鲁大学读心理学研究生

时，听过一次约翰·多拉德（John Dollard）的讲座，他算得上是当时世界上最伟大的精神分析学家之一。按照他的建议，不管我们怎样应对自己的人生，都得保证自己有足够的性生活。他恳请我们接纳这个建议，以免患上神经症。可以想象，身为一群正值青春年华的大学生，我们对多拉德的这个理论自然毫无异议。

与弗洛伊德同辈或后辈的心理学家中，有许多人认同并支持他的整个理论框架，但在性驱力的这个问题上，往往又与他有所分歧。比如说，卡尔·荣格（Carl Jung）就认为求生欲望才是保证人类生命力的最重要的动机。阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）写到关于人类对获得优越感和权力的欲望。埃里克·埃里克森（Erik Erikson）提出了自我发展理论，其关注的核心是人对自己成长的欲望和渴求。

行为主义学派对人类动机的来源往往持有不同观点。克拉克·赫尔（Clark Hull）和肯尼斯·斯宾塞（Kenneth Spence）针对人类动机建立了相应的研究模型，对习得性驱力和非习得性驱力（如：食欲需要和回避焦虑的需要）所导致的行为进行了研究。其研究结果更多地强调了动机作为一种驱力的功能，但却没有说明究竟为何同一动机对不同的人的驱动结果会有所不同。在1950—1975年间，赫尔-斯宾塞理论在学界具有非常大的影响力。

B.F. 斯金纳（B. F. Skinner）是另一位行为主义学派的领头人，正是他劝告心理学家们停止寻找那些指引我们生活的基本欲望。斯金纳认为所有的动机、思维和感受（包括快乐和痛苦）都是个体化的，只有你知道驱动自己的动机究竟是什么，而如果你不说出来，他人所做的一切都只是猜测而已。斯金纳认为，由于人类的动机是不能通过使用科学方法进行准确评估的，因此心理学家们根本就不应该继续这项研究。（如果你发现自己的另一半不再关注你的动机、思维和感受，也许只是因为他刚刚变成了一位行为主义学家。）

卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）认为人受到两种欲望的驱动，一种是自我成长的欲望，称为“自我实现的需要”（self-actualization）；另一种是自我接纳

(self-acceptance) 的欲望。从这个角度来看, 获得快乐的关键, 就在于按照符合我们价值观的态度去生活。如果人们做的事与自己的价值观不一致, 他们就会丧失自尊, 停止成长, 变得不开心。罗杰斯的理论首次试图将对我们有意义的诸多繁杂的事物概括为几种具有代表性的动机, 具有开拓创新的意义。

威廉·詹姆斯 (William James)^① 是一位伟大的美国心理学家、哲学家和教育家。威廉·麦独孤 (William McDougall)^② 则是哈佛大学一位了不起的社会心理学家。他们都认为, 行为是由本能欲望指引的。詹姆斯在他史诗一般的著作《心理学原理》(The Principles of Psychology) 中, 提出了本能欲望列表 (见表 0—1)。

表 0—1 詹姆斯的本能欲望列表

收集	囤积和收藏的欲望
建设	建造和成就的欲望
好奇	探索和学习的欲望
展示	寻求关注的欲望
家庭	养育儿女的欲望
打猎	寻找食物的欲望
有序	追求整洁和规律的欲望
游戏	娱乐的欲望
性	繁衍的欲望
羞耻	避免被孤立的欲望
痛苦	回避不愉快感受的欲望
合群	社交的欲望
反击	攻击的欲望

麦独孤对这个列表进行了扩展和改善。同时, 詹姆斯和麦独孤意识到

- ① 美国本土第一位哲学家和心理学家, 教育学家, 实用主义的倡导者, 美国机能主义心理学派创始人之一, 也是美国最早的实验心理学家之一。——译者注
- ② 美国心理学家, 策动心理学的创建人, 社会心理学先驱。——译者注

人类欲望是多面化的。他们拒绝像前人那样将其缩减概括为一两个超级欲望（比如弗洛伊德的性驱力和攻击驱力，或阿德勒的超我驱力）。詹姆斯和麦独孤是最早推进人类基本欲望理论体系研究的著名心理学家，其理论影响意义深远。

1910年詹姆斯去世后，麦独孤受到了行为主义学派和精神分析学派的共同攻击。行为主义学派不同意麦独孤关于欲望的遗传学说，认为欲望完全是后天习得的。精神分析学派认为，大多数人类行为背后都受到性驱力的影响，而詹姆斯和麦独孤提到了过多的本能欲望。詹姆斯和麦独孤的学说本来有可能会就此湮灭，然而哈佛心理学家亨利·莫瑞（Henry A. Murray）却将麦独孤的本能欲望列表作为心理需求列表重新进行了阐述。莫瑞的研究影响很大，原因之一是他发明了一种评估人类动机的技术。

另一位为人类动机研究做出巨大贡献的心理学家就是亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）。马斯洛独树一帜的地方在于，他选择从动机驱动的角度来分析人类本性。他提出了一个重要的观点，即：人是欲望的产物，我们总会感觉到自己想要得到点什么东西。以此为基础，马斯洛对人类行为的分析与过去大多数心理学家的角度都不一样。我吸收并扩展了马斯洛的想法，认为动机驱动能够解释更多潜在的行为，远远超出我们能意识到的范围。

哲学与心理学的桥梁

这本书的写作源于对人类欲望的科学研究。许多人都不知道，有史以来的伟人们对人类欲望的分析几乎都没有科学研究的实证支持。“人类生活的动力到底是什么？”在过去的2500年间，世界上最伟大的哲学家们和科学家们都绞尽脑汁致力于解答这个难题。尽管各家各派的理论学说都很美妙，让人印象深刻、如痴如醉，但事实是，它们几乎都没有任何科学研究的实证支持，更不曾像本书这样应用科学有效的评估方法作为理论的基石。而我们在本书中所给出的解答是基于大样本问卷调查的结果，对人类欲望动机理论的发展具有意义深远的影响。

整个研究过程并不像看起来那么简单。为了科学有效地评估人们的动机，我和研究生苏珊·哈维坎普（Susan Havercamp）首先需要解决的就是技术手段的问题，所选择的方法不仅要能指引研究方向，同时还要便于数据收集。我们最终的解决方法是将心理学与哲学相结合，心理学家已经发展出了一套理解行为的科学评估方法，而哲学家则擅长挖掘概念的深层意义。我们希望通过将心理学的方法论与哲学的概念论结合起来，能够发展出一套新的研究方法，以便于进一步探讨人生的意义和幸福。

正是通过这种方法，我们才最终能够从更广阔的范围去研究人类动机。在过去的一个世纪里，针对动机的科学研究总是零碎片面的，某项研究所关注的往往只是某一种或两种特别的动机。唯一研究动机的心理学家是精神动力学派，他们用主观测验（比如墨迹测验）让被试者进行图形解释和故事诠释。然而，这些研究的科学性和可信性常常遭人质疑，因为它们缺乏更加客观的评估技术。^①

在这本书里，我会告诉你如何分析自己和他人的行为。通过调查形形色色 6 000 多人的样本，苏珊和我发现，几乎所有的人类行为都受到 16 种基本欲望和价值观的驱动。这 16 种欲望为自我发现和自我了解提供了有力的帮助，引发我们重新关注那些在日常生活中被忽视的行为。这种方法可以帮助你理解自己与他人之间如何相互作用和影响，并为你提供一种崭新的视角去审视自己的恋爱关系、工作事业和精神生活。

① 哈佛大学的心理学家戴维·麦克利兰（David McClelland）和他的学生在人类动机这个领域进行了许多研究，尤其是针对成就动机和权力需要。他们所有的研究都是以被试对某些图画故事主题的心理学术解读为基础的，这种技术被称为主题统觉测验（Thematic Apperception Test，简称 TAT）。尽管临床评估中现在依然在应用主题统觉测验和相关技术，但现代社会的研究已经几乎不再使用这种评估工具。对领域中重要期刊的近期内容进行快速检索（比如《异常心理学杂志》[*Journal of Abnormal Psychology*]），你会发现，很难再找到 TAT 的影子。对 TAT 的研究以及其相关技术的应用参考可见约瑟夫·祖宾（Joseph Zubin）、莱纳德·埃伦（Lenord Eron）和弗洛伦斯·舒默（Florence Schumer）的研究（1965），《投射技术的实验研究》（*An Experimental Approach to Projective Techniques*），纽约：约翰威利出版社。

16种基本欲望的理论最终可以提高你的能力，从而获得更多基于价值的幸福感，而这正是生活中我们都在追求的东西——让自己活得更更有意义。这本书会指导你如何在日常生活中识别这16种基本欲望。它会让你看到自己是如何通过人际关系、工作、家庭、运动和精神生活来满足基本欲望。最后，在学习相关理论并了解自己最重要的欲望之后，你会学到如何更有意义地营造自己的人际关系、家庭、工作以及日常生活，并最终获得持久的、有价值的幸福感。

公众赞誉

1998年6月15日，俄亥俄州立大学发布了一篇新闻稿，宣布我和苏珊已经发现了驱动人类行为的16种基本欲望。这篇文章刚过独家授权期，BBC的科学新闻部主管就对此安排了一系列英国国家电台及其国际合作伙伴的采访。这项研究结果登上了大部分英国报纸的综合信息版，包括《泰晤士报》、《每日电讯报》、《观察家报》和《苏格兰人报》等，随之也得到了全世界多家杂志和广播的广泛报道，出现在印度、意大利和加拿大等国家的全国性报纸上。

成千上万的人给我们写信，谈论那些新闻报道，也有个别人写信来寻求生活建议。有些人问我们的研究结果与马斯洛的动机理论比较起来如何，也有些人问自己的行为如何与这16种基本欲望对应。《曼彻斯特观察家报》引用了生物进化论的观点，认为我们忽略了某些欲望。《圣路易斯邮报》打电话来说他们为了定义最重要的欲望，在编辑们中做了个小调查。《哥伦布电讯报》以头版头条报道了这项研究，而《达拉斯晨星报》和意大利全国性的《哥提报》(Corte)都用了整整一版来进行报道。《时代周刊》的欧洲版也报道了我们的研究。ABC新闻网请网民们评估自己的16种基本欲望，仅一天时间就有1万人参与。澳大利亚和英国的电台记者告诉我他们对听众进行了调查，讨论如何改进我们的欲望清单。许多来采访的记者都建议我就此项研究写一本书，于是我开始着手《我是谁》的写作。希望通过本书对我们研究结果的解释说明，能够让世人更好地应用这项研究去理解自己的人生。

如何阅读本书

本书介绍了人类动机研究的一种全新理论，主要分为两部分。第一部分主要解释 16 种基本欲望的体系及其涵盖范围。第二部分则介绍了我们如何通过满足自己的基本欲望来获得有价值的幸福感。基于 16 种基本欲望的理念，我对感情关系、事业、家庭、体育运动和精神灵性都进行了分析，结果表明，在人生的各个领域，我们都具备满足自己基本欲望的潜能。

在第 1 章中，你会了解到我们对基本欲望定义的研究基础，以及心理评估的实施方法。每一种基本欲望其实都是一系列与其密切相关的动机的集合，所有这些欲望不仅存在于人类社会，在动物身上也几乎都有所体现。这些欲望差不多驱动着全人类的所有行为，但其作用方式却又不尽相同。第 1 章还解释了某些特定欲望（如求生欲望）没有被纳入基本欲望的原因。

第 2~4 章对每个基本欲望都做了具体表述。第 5 章则主要讨论“欲望图谱”（*desire profile*）的概念。你个人的欲望图谱就是令你与众不同的东西，它揭示了你对 16 种欲望的排列顺序及优先评级。苏珊和我开发了一套标准化的心理测验，即“针对终极目标和动机敏感性的赖斯个人评估”（*the Reiss Profile of Fundamental Goals and Motivational Sensitivities*，简称“赖斯个人评估”），用以勾画个人欲望图谱。你可以用第 2~4 章中收集的信息或附录中的问题列表来评估自己的欲望图谱。“赖斯个人评估”可以列出超过 2 万亿的不同价值取向的图谱，套用一句广告词——“必有一款适合你”。

第 6 章解释了欲望图谱对人际交往的影响，主要讨论了以下两种类型的误解：无效沟通和“鸡同鸭讲”。无效沟通所导致的误解可以通过额外的信息交流来弥补，但如果两个人的欲望图谱差异过大，就会出现交流过程中“鸡同鸭讲”的情况。在这种情况下，额外的信息交流只会使两人之间的分歧更加尖锐。“鸡同鸭讲”这个概念的提出，本身就使“我们能否真正了解他人”这个古老的问题呈现出一种新的可能。

本书的第二部分主要是介绍我们如何通过感情关系、工作、家庭、体育运动及精神灵性来满足自己的基本欲望。通过对这 16 种基本欲望的分析，我们提出了重新审视这些人生领域的新角度。

在第 7 章里，你会了解两种不同类型的幸福感：基于感官体验的幸福和基于价值体验的幸福。前者指的是享受各种感官刺激时的欢愉体验，而后者指的是基本欲望得到满足时，我们所获得的那种有意义的存在感。基于感官体验的幸福往往依赖于你的收入状况——富有、健康且漂亮的人往往会比穷困、患病或是不太有吸引力的人更多地感受到这种幸福。然而，基于价值体验的幸福对所有人都一视同仁。不管你是谁，身处怎样的环境，你都和地球上所有人一样，拥有同样的机会去追求一段有意义的人生。

第 8 章中主要介绍的是，人如何在与爱人、伙伴或亲密朋友的关系中满足自己的欲望。随着时光流逝，你和另一半的基本欲望是让彼此的联系变得越来越紧密，还是干脆背道而驰？这是一种评估感情关系协调性的全新方法。我认为，与其寻找彼此之间各种能力、爱好的相似之处，还不如关注彼此的基本欲望、价值观和目标的一致性来得更为重要。当然，这在长期关系和短期关系上是有所不同的。在短期关系中，人们会相互吸引，可能会同时感受到两种类型的幸福感。然而几年以后，两人关系的走向则越来越多地受到基于价值体验这一幸福感的影响，应该说，欲望图谱的协调性从某种程度上可以作为亲密关系的预测因素。

除此之外，你的欲望图谱还会以几种不同的方式影响你的事业和工作，这是第 9 章要介绍的内容。它会影响你与老板之间的相互评价和看法，还会影响你对工作的热爱程度。事业往往会给人带来自我实现的机会，如果你正在考虑跳槽或是换个专业领域，了解自己的欲望图谱可以帮你找到能带来更多成就感的工作，这种方法既简单又实用。

在第 10 章中，我们主要探讨了个人图谱对父母和子女的影响。父母和子女之间的紧密联系构成一个家庭，但父母和子女间相互的欲望指向则可能

是完全不一样的。因此，分析亲子关系的原则就是要尊重个性。尽管父母和子女的基因群非常类似，但彼此的欲望图谱却可能会天差地别。在这种情况下，你的孩子可能会坚持寻求某种你并不欣赏的人生道路。而你的选择只有试着改变或接纳。如果你企图改变他们，让他们按你的（而非他们自己的）愿望行事，他们可能会变得很不开心，或者会在很长一段时间里都拒绝接纳你。一旦孩子们成长到了14岁左右，你想要改造他们的愿望基本上已经没戏了。最好还是接纳他们真正的自我，而不是把人生剩下的时间都用在彼此间的“斗争”上，这对你们彼此都没好处。

第11章主要介绍了人们如何通过体育运动来满足自己的欲望。我的观点是，运动并不仅仅是单纯的游戏。它使我们的基本欲望有机会得到满足，并由此体验到内在价值感。阅读这章会很有趣，人们总是问（但却很少得到答案），为什么芝加哥人都迷恋小熊队，克里夫兰人都热爱布朗队，而我父亲则是纽约大都会队的铁杆粉丝。^①在这一章中，你会找到这些问题的答案。

第12章主要介绍了如何通过精神灵性来满足自己的16种基本欲望。苏珊和我在寻找形成有意义的体验的基本要素时，并未直接提出任何与上帝或宗教信仰有关的问题。但最后的研究结果所确定的基本欲望至少与12类不同地区、不同历史时期的人们所信仰的神灵有关。应该说，世界上的主流宗教其实满足了人们对这16种基本欲望的渴求。16种基本欲望与精神灵性之间的紧密相关证明，这些独特的欲望正是构成人们有意义体验的基本要素。

在本书的最后，你会发现16种基本欲望体系的另一种用途：与自我提升、精神障碍和广告营销有关。你会发现，许多令人记忆深刻的广告宣传语都与16种基本欲望有密切关系，比如伊卡璐的“是她……或不是她？”或是耐克的“放手去做”等广告语。除此之外，我还在结尾列出了一些使用16种基本欲望理论去应对挑战的基本指导原则。

^① 小熊队、布朗队和纽约大都会队，都是美国的棒球队。——译者注