

# FUTURE VISIONS

THE UNPUBLISHED PAPERS OF ABRAHAM MASLOW

## 寻找内在的自我 马斯洛谈幸福



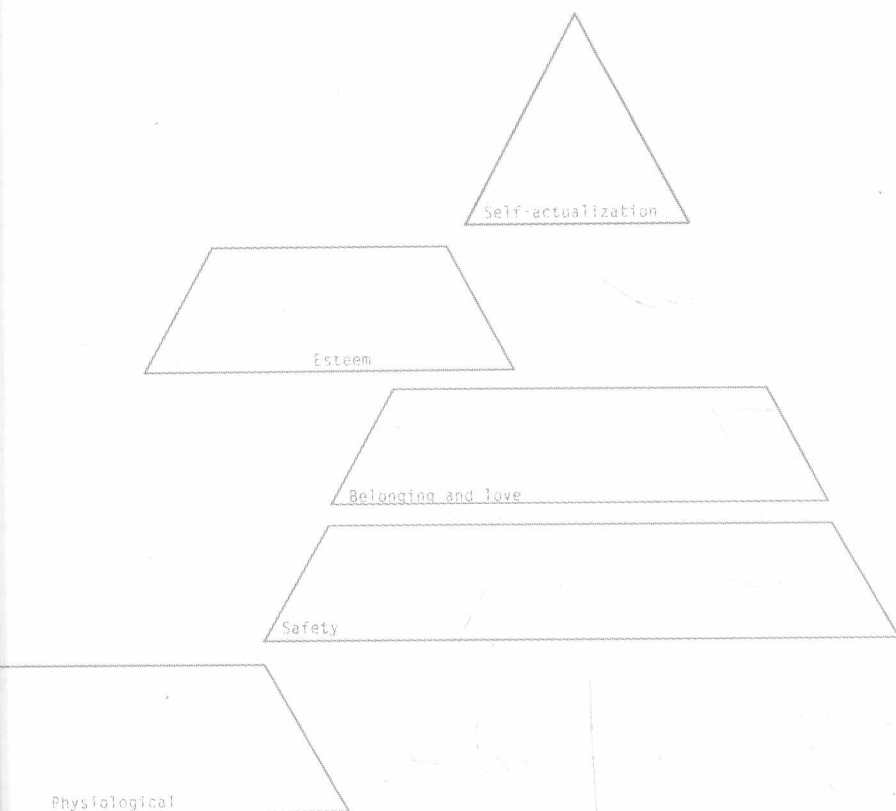
[美] 亚伯拉罕·马斯洛 (Abraham Maslow) 著

[美] 爱德华·霍夫曼 (Edward Hoffman) 编

张登浩 译



机械工业出版社  
China Machine Press



# 寻找内在的自我

马斯洛谈幸福

[美] 亚伯拉罕·马斯洛 \_\_\_\_\_ 著

[美] 爱德华·霍夫曼 \_\_\_\_\_ 编

张登浩 \_\_\_\_\_ 译



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

寻找内在的自我: 马斯洛谈幸福 / (美) 亚伯拉罕·马斯洛 (Abraham Maslow) 著;  
(美) 爱德华·霍夫曼 (Edward Hoffman) 编; 张登浩译. —北京: 机械工业出版社,  
2018.5

书名原文: Future Visions: The Unpublished Papers of Abraham Maslow

ISBN 978-7-111-59741-4

I. 寻… II. ①亚… ②爱… ③张… III. 马斯洛 (Maslow, Abraham Harold  
1908—1970) —幸福—思想评论 IV. B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 069532 号

本书版权登记号: 图字 01-2018-0561

Edward Hoffman. Future Visions: The Unpublished Papers of Abraham Maslow  
Copyright © 1996 by Edward Hoffman.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2018 by China Machine Press. This edition is  
authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and  
Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means,  
electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and  
retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Edward Hoffman 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门  
特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的  
任何部分。

## 寻找内在的自我: 马斯洛谈幸福

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 陈心一 朱婧婉

责任校对: 李秋荣

印刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

版次: 2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm × 242mm 1/16

印张: 13.25

书号: ISBN 978-7-111-59741-4

定价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

## 中文版序

FUTURE VISIONS

尽管马斯洛在有生之年从没有到过中国，但他确实非常高兴看到越来越多的人对他的思想理论表现出极大的兴趣。因为在马斯洛看来，他所创造的心理学体系不仅和远离他所生活的 20 世纪中叶纽约的人们有关，而且对实现和谐人性这一目标至关重要。按照马斯洛的观点，人格根植于我们的生物本性中，世界上的每个人都具有相同的情绪需要和相应的动机。30 岁的时候，马斯洛果断地摒弃了文化相对主义，坚持认为“个体从一出生进入社会就不是一块任由社会塑造的泥块，而是一个社会可以包裹、压制和建设的结构”。他强烈希望能够把东西方最好的部分结合起来，创造一个更加美好的世界。感谢高科技的迅速发展，比如智能手机和互联网，使得这一目标的实现更为可能。

当然，马斯洛最为著名的也许还是他所提出的“自我实现”这一理论。他告诉我们，每个人都有能力去实现自己所有的潜能，但很多时候我们缺乏实现潜能的动机，这是由我们错误的家庭教养方式造成的。我们执着于满足低层次的需要，比如安全或归属的需要，而不是去努力实现我们最高层次的天赋和兴趣，或者有意回避追求个体潜能所带来的挑战。“如果我们故意不去努力实现自己的潜能，我不得不警告你，你的余生将在深深的

不幸之中度过。”马斯洛断言，“逃避自己的才能，最终也会错过你所有的可能。”

马斯洛最重要的导师是阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）。这位精神科大夫曾与西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）关系非常密切，最后却成了最大的对手。在马斯洛学术生涯刚刚开始的时候，就发现了已经闻名世界的从维也纳移民到纽约的阿德勒，与弗洛伊德只看到人性黑暗一面的愤世嫉俗不同，阿德勒强调，我们天生具有善良、信任、友好和爱的能力，但这些品质必须通过有效的父母教养和教育才能得以培育。作为马斯洛和阿德勒两人的传记作者，我觉得这两个人之所以能够成为朋友，是因为他们都具有理想主义，以及相同的背景，他们都来自犹太移民家庭，家庭贫困且父母都没有受过多少教育。在我发现并编入本书的许多未发表的文章中，马斯洛多次谈到自我实现这一引发强烈关注的概念，并认为阿德勒之前提出的人天生具有利他能力的观点给他带来了莫大的启迪。

马斯洛是一位真正的预言家，他坚信自己的思想体系有助于建设一个更美好的世界。即使在全球局势非常紧张的时期，他依然对未来持乐观态度。他坚定地写道：“虽然现在出现威胁全人类灾难的可能性依然存在，但乌托邦也更加清晰可见。因此，我觉得比以往任何时候都更有理由……去严肃而不是愤世嫉俗地询问‘生命的意义是什么？我们应该如何更好地获得幸福与宁静？我们如何能成为一个好人，真实而善良？……我相信，世界的希望在于，依靠所有社会科学，特别是心理学对社会本质的理解’。”

中国现在是世界上最重要、最富有活力的国家之一。因此我相信，马斯洛思想在中国影响的扩大，将不仅有益于中国的教育、组织管理和心理健康领域，同时也将有助于改善全世界人民的生活。

爱德华·霍夫曼

## 推荐序

FUTURE VISIONS

马斯洛去世 25 年后，他的声望没有任何下降的迹象，弗洛伊德和荣格的名声却江河日下，我认为这一点意义非凡。而且我认为马斯洛的时代还未到来，他的辉煌属于未来，他的影响在 21 世纪将会更加清晰可见。

在关于马斯洛的书——《心理学的新路径》(*New Pathway in Psychology*, 1982) 中我曾提到，1959 年我曾收到马斯洛的一封信，他在信里对我说，他读了我写的《人的境界》(*The Stature of Man*) 一书，觉得我所说的现代文学因我所谓的“无意义谬论”而脆弱不堪的观点，与他自己所谓的“约拿情结”非常类似。他曾经在他的课堂上问：“你们哪一位认为自己将会成就伟业？”当学生们面无表情地看着他时，他又问：“如果不是你们，还会是谁呢？”

在信的末尾，他还附上了他的一些论文，其中关于高峰体验的一篇论文给我留下了深刻印象。在我看来，他已经明显超越了弗洛伊德、荣格和阿德勒，尽管阿德勒提出的我们拥有“追求健康的意愿”的概念与此非常接近。我给他回了信，之后我们就开始了通信。我记得是在 1966 年，他邀请我到布兰迪斯大学见面，和其他人一样，我被他的绅士风度所吸引。不幸的是，我们之后再未见面，我回去之后，在 20 世纪 60 年代的后几年几

乎一直在英国，但我们之间一直有书信来往。

我现在想不起来是我们两个谁提议写一本关于他的书，也有可能是出版社的建议，但我记得我们两人都认为这是一个非常好的主意。马斯洛去世的时候，我还在撰写那本书，但这之前他已经寄给了我半打多自传性的回忆录音带和一大箱他的论文，许多都是没有发表的。在我写完那本书的时候，我觉得在1969年马斯洛还活着的时候提出合作完成那本书，就像是仁慈的命运的安排。那本书是我自己的非小说类作品中我最喜欢的一本。

回想起来，让我惊讶的是，马斯洛在自己的一生中成功地成为一位开创者。他曾告诉我很多令他自己也感觉惊讶的理由。弗洛伊德、荣格和阿德勒都因为是实践经验丰富的医师而赢得了良好的声望，他们都声称自己理解了引起心理问题的原因。可以说，他们擅长的领域有现成的市场。马斯洛一生都是老师，据我所知，他从来没有治疗过任何患者。他在心理学学术研究领域中的成果，如S-R理论<sup>①</sup>等，都是其职业生涯早期的成果。因为马斯洛关于人性具有“更高的层次”以及认为弗洛伊德“低估了人性”的观点，使得他成为一个模糊的理想主义者而没有权力称自己是心理学家，且最终被排除在外。幸运的是，这种情况并没有发生，至少在舆论方面是这样的。当我1967～1968年在华盛顿大学任教的时候，我曾很高兴地看到大摞大摞的马斯洛的《存在心理学探索》(*Toward a Psychology of Being*)被放在书店的收银台旁边，像畅销小说那样卖得很快。

如果我现在必须解释一下我认为马斯洛最根本的贡献是什么，我会说，自弗洛伊德之后他对人类的心理做了最重要的描绘。尽管有些人像我一样厌恶弗洛伊德，但我们都认为，弗洛伊德抓住了潜意识心理，从而为心理学带来了一场革命。这就像是在世界地图上增加了一块新大陆一样意义重大。的确有很多人在弗洛伊德之前就认识到了潜意识，从莱布尼茨(Leibniz)到弗雷德里克·迈耶斯(F. W. H. Myers)和威廉·詹姆斯(William James)，

① 原序如此，此S-R theory并非通常所指的stimulus-response theory(刺激-反应理论)，而是指self-realization theory(自我实现理论)。——译者注

但只有弗洛伊德真正将其变成了一个确定的事实，就像是南极洲一样。

但正如阿道斯·赫胥黎（Aldous Huxley）所指出的，问题在于弗洛伊德将人类心理描绘成一种“带地下室的小屋”，地下室中全是老鼠和腐烂的垃圾。迈耶斯曾提出，人类还拥有一间“阁楼”，他称之为超意识心理，但由于其主要兴趣在于身体方面的研究，所以这一思想并没有得到迈耶斯多少关注。

马斯洛第一次清楚地阐明了人类有心理需要，包括对创造性、长远目标、价值观、善等的需要，而这些被弗洛伊德看作潜意识的“升华”而置之不理。这样一来，马斯洛创造了有关人性的一个完整的新地图。按照弗洛伊德的理论，人最基本的需要是性，所有的神经症（不仅只是其中一部分）都源于性的问题。赖希向正确的方向迈出了一步，他认识到性的需要与我们最高级的需要存在某种关联，通过性冲动，我们会对自己的未来产生一种非常神秘的模糊认识。荣格也更进一步地认为“人具有宗教机能”，这是一种对超越性的模糊需要。

但马斯洛明确提出，所有健康的人都有“高峰体验”，这并不神秘，是日常生活中非常正常的一部分，他提出了一个有关人性的新视角。在谈到人的“需要层次”时，马斯洛认为人类的需要从对食物、安全、性和自尊的需要，一直到对自我实现的需要。他认为，神经症的根源在于人类对获得某种创造性的基本需要。

我一直犹豫要不要加上一点（马斯洛知道我想这么做），创造性并不是写交响乐或者写诗。人类学家爱德华·霍尔（Edward T. Hall）在他的著作《生命之舞》（*The Dance of Life*）中曾写道：“生活在某种程度上就像作曲、绘画和写诗，每一天所得到的可能是一件艺术作品，也可能是一场灾难。”这一点马斯洛实际上当时已经从美国黑脚印第安人那里了解到了。

换句话说，自我实现存在于心理的某种态度中。它可以被米开朗基罗式的艺术家所体验，也可以被将船模放在瓶子里的退休木匠所体验，甚至

也可以被整理新屋子的家庭主妇所体验。但自我实现涉及一种创造性能量的“涌动”，给个体带来的不仅是满足，而且包括心理（也许也包括身体）健康。

按照马斯洛的观点，人们不仅有基本的“追求健康的意愿”，而且有一种对他人友善的意愿，这里所说的并不只是利他，荀白克（Arnold Schonberg）的音乐和库尔特·哥德尔（Kurt Godel）的逻辑证明也算是利他的。萧伯纳在谈及哲学的时候说：“我们的头脑中只有有关自己的知识，能够让这样的知识增加一点的人无疑就是创造了新的头脑，就像女人生了孩子一样。”萧伯纳最糟糕的一出剧——《布兰科·波斯内特的出现》（*The Shewing Up of Blanco Posnet*）具有相同的主题：一名罪犯因为认识到自己内心深处行善而非作恶的动机后变得无私，放弃了自己以前的行为方式。

对我而言，这似乎就是马斯洛最伟大的贡献：认为所有人都具有“更高级的本性”，而人性的完满依赖于个体是否承认这种更高级的本性存在。将这一认识作为自己心理学的基础之后，马斯洛逐渐转向两个多世纪之前假设的对立面。在牛顿和笛卡儿之后，哲学已经开始将自己从对上帝和地狱的古老宗教信仰中解放了出来，其结果就是被认为是现实的人性哲学，因为它将善、无私和利他都作为感情用事的错觉而予以摒弃。查尔斯·兰姆（Charles Lamb）曾说，最让人高兴的事就是偷偷地做好事，然后又被别人意外发现。这句玩笑话背后的含义是，我们不可能无私地去帮助他人，即便我们是在“做好事”，这已经得到了达尔文关于适者生存学说的科学证明。

因此，弗洛伊德关于“人类所有的冲动都必须被降低到最低”的论述所表达的观点实际上就是19世纪末大多数知识分子的观点。荣格对弗洛伊德认为所有的艺术和“精神性”都只是“被压抑的性的表达”的观点提出了抗议，他指出这一观点将“导致对文化做出毁灭性的评价”，弗洛伊德则回应说：“是的，这恰恰就是对我们无法抗拒的命运的诅咒。”

在这一点上，我必须补充一句，我常常发现自己很难理解马斯洛对弗洛伊德所表现出的尊敬和钦佩，他甚至将自己描述为一名弗洛伊德主义者。难道是因为他担心公开反对弗洛伊德的理论会使自己无法成为一名心理学家？或者他认为采取某种保护性的策略是必要的？实际上，马斯洛比荣格和阿德勒更加反对弗洛伊德，他关于“人性具有更高层次”的观点就是对弗洛伊德学说的公开反对。也许这只是对弗洛伊德生活与工作的纯粹的力量与一贯性的一种艺术欣赏，弗洛伊德的生活和工作确实可以算是一部可读性极强、非常令人着迷的故事。当然，我们必须记得，马斯洛当时只是一位年轻的心理学家，而弗洛伊德当时在科学界的地位已经与达尔文、卢瑟福（Rutherford）、爱因斯坦和普朗克（Planck）等并肩，而且一直是美国心理学 20 世纪 40 年代到 50 年代的主导力量。

无论是什么原因，如果马斯洛今天还活着，他也不过才 87 岁，我想他可能不会对弗洛伊德再持有那么宽容的观点。

马斯洛在 62 岁的时候就去世了，这对我来说显然是一个悲剧，因为他的工作才刚刚开始被广泛地认可。本书所展示的就是他活跃的思维一直在寻求解决的新问题。他最后一篇文章《生理上的不平等与自由意志》（*Biological Injustice and Free Will*），几乎完全具有神学的意义，特别是这一句话：“并不是只有胜利者才会被上帝所接纳。”马斯洛在文中提问，天生具有某种重大缺陷的人是否正好驳斥了他关于人性乐观的看法。他的回答是，无论发生什么，我们都拥有自由意志。这正好与萨特（Sartre）的观点一致，萨特认为即使是面临死亡的癌症患者也可以决定自己何时向疼痛投降。在我一遍又一遍地阅读马斯洛的著作时，我相信他属于犹太人传统中伟大的“智者”，就像斯宾诺莎（Spinoza）和摩西·门德尔松（Moses Mendelssohn）一样（他们两个都是“有生理缺陷的”）。

我想，如果马斯洛能比普通人活得久一些，他一定会付出更多的时间将他的许多洞见汇集成一个条理分明的整体。当然，我的意思并不是说他的工作毫无条理，所有阅读本书的人都会发现，本书中的许多思想虽然还

需要去进一步地探索，但确实意义非凡，因此本书与他健在时候出版的任何一本书一样，都非常重要。比如他说，有位曾向他咨询的年轻人说，“如果我被车撞到了，一切烦恼就都结束了”，马斯洛却指出，这个年轻人也将错过“所有令人愉快的事情”“生活中所有快乐的折磨”。这里需要引起广泛关注的是，人最基本的问题是被眼前的事物所束缚而造成的视野狭隘，就像一个走在大城市中被高楼大厦阻隔了视线的人，我们现在需要的就是一幅清楚标注了每一个街道的城市地图。任何一个有过像马斯洛那么多思想火花的人都是定下心来绘制这幅地图的理想人选。

我一直觉得马斯洛已经解决了他在工作中强调的所有基本问题，但他没有认识到这一点。例如，在《幸福心理学》(*The Psychology of Happiness*)这篇文章中，马斯洛从需要一个比“没有痛苦就是快乐”的观点更加宽泛的幸福定义出发，谈到了“牢骚阈值”(grumbles threshold)，还提到了我关于“圣·尼奥特的边缘”或“无差别阈限”的概念。我已经注意到，似乎存在一个意识领域，与快乐刺激没有差别，却能够使人被某种威胁或灾难的预兆所刺激而进入对事物意义的知觉。马斯洛极具洞察力地提出，你是否有可能很幸福但不知道自己很幸福，答案的确是我们一直如此。当我们因为一些琐事而陷入困境的时候，如何能学会知觉到这一点呢？

我一直认为人的问题可以很简单地进行表述：在面对有趣或令人激动的挑战时，我们就处在自己最好的状态。每个人都憧憬着更富有创造性、更富有成效的生活方式，而当外部问题都消失的时候，我们倾向于陷入一种停滞之中。

因此，我们追求某种“目标”来让自己获得满足，这个目标通常都是比较复杂但又很有趣的。但找到这样既能让你感兴趣又基本上像是浪费生命的事情并不容易，比如你可以没完没了地办晚宴，邀请人来参加，直到你愿意自己一个人度过一个晚上。

因此，人们发现面对的是一个对自己并没有什么帮助的选择：高高兴

兴地被“卷入”，但又不得不承认浪费了大量的时间，或者不被“卷入”，但又被无聊所麻痹，缺乏目标。

还有第三种可能，人与动物不同，并不完全只是身体的存在。人们学会了如何使用他们的头脑与想象力，可以一个人长时间地独处，完全被理想甚至幻想所吸引。托尔斯泰（Tolstoy）在写《战争与和平》（*War and Peace*）的时候，很明显花费了数周甚至数月的时间沉浸在自己的内心世界中。

对我来说，人性已经达到了进化的临界点，当前最迫切的需求是学会如何进入一种“着迷的状态”（心理卷入）并依然保持独处或没有让自己卷入其中。赫伯特·乔治·威尔斯（H. G. Wells）曾说过：“鱼是水的产物，鸟是天空的产物，人是思想的产物。”只有我们学会按照自己的意志随意进入这些“内在”状态的方法，这种意志才是真实的，否则我们依然会被外部世界所奴役。

现在我认为，马斯洛比任何我能想到的人都更加接近对于这个问题的解决，他因为认识到高峰体验的重要性而做到了这一点。

我最喜欢马斯洛所讲的一件趣事：一位年轻的母亲正看着自己的丈夫和孩子吃早饭，一缕阳光通过窗户照了进来，她突然想：“天呐，我多么幸福啊！”此时她进入了高峰体验（我有一种模糊的感觉，马斯洛好像在已发表的文章中没有提到过这一缕阳光，如果真是如此的话，我想我明白为什么。一个诱因是有用的，但并不是必需的。我们可以掌控激发自己的窍门所在）。

关键在于，在这一缕阳光照进来之前，她就是幸福的，而她并没有意识到这一点。反过来让我们认识到，我们有 1000 个理由感觉自己很幸福，但我们也会仅仅因为没有注意到它们，就感觉无聊和抑郁。

那我们该如何掌控这一诀窍呢？马斯洛又找到了答案。他让自己的学生描述他们以前有过但又被忘记的高峰体验。换句话说，他们只是把这些

体验看作想当然的事情，尽管很快乐，但并不重要。随后当他们开始描述自己的高峰体验，并倾听他人的体验时，有趣的现象发生了：他们发现自己一开始就有高峰体验。关注高峰体验，并将它们看作生活正常且必要的组成部分，这就是获得高峰体验的窍门。

我不知道马斯洛是否认识到他的这一无意发现具有多么重大的意义。但对我来说，不管他是否意识到这一点，他无意间发现了人类下一步进化的秘密。

尽管篇幅有限，但我必须简明扼要地说明一下另外一个给我带来巨大震撼、同样具有重大意义的发现。芝加哥心理学家尤金·简德林（Eugene Gendlin）建立了一种他称为“聚焦”的技术。他说服病人尽力去提升他们的内在自我，并用言语精确地描述让他们感到焦虑的东西。他的基本假设是：“未被聚焦的焦虑很容易扩散，就像是已经注入患者体内的精神血液中一样。”对这些焦虑予以聚焦会使他们重新回到自己的小天地之中。我们都知道，鞋子里的一个小石子足以破坏一次愉悦的散步，即便是很小的一个问题也可能使你彻夜不眠，形成不断扩散的焦虑圈。但当你身上某个地方痒得难受时，你会去挠它，挠完之后的彻底放松会让你产生一种奇特的控制感和目的感，并且不再消极而是变得非常积极（这实际上就是弗洛伊德所说的“谈话疗法”的本质，但由于他走入了性困扰的岔道，所以错过了它的重要价值）。

这恰恰是问题的核心所在：人类总是喜欢切换回消极被动的模式。而且消极模式就像实验室用来培养细菌的玻璃片：细菌会不断扩散和繁殖。就像马斯洛提到的那个年轻母亲所做的一样，聚焦会让我们切换回积极的模式，所面临的问题似乎就消失了，至少看起来可以毫不费劲地被解决。

我还应该补充一点，另一位理解这一点的心理学家是皮埃尔·让内（Pierre Janet），他将这一过程称为“漏斗效应”。我一直认为让内也许是心

理学史上最被低估的心理学家。

我认为人性进化下一步的关键是清晰地认识这“两种模式”，以及消极被动模式（我曾称之为“消极谬误”），并对我们的大多数问题负责。

萧伯纳曾说：“我已经解决了我们这个时代的所有问题，但人们不断地继续提出这些问题，就好像它们从未被解决一样。”我觉得他说的是对的。萧伯纳的看法完全可以应用到亚伯拉罕·马斯洛身上，对此我没有一点点怀疑。阅读《寻找内在的自我》让我进一步确信了这一点。

柯林·威尔逊 (Colin Wilson)

## 前 言

### FUTURE VISIONS

几年前在研究亚伯拉罕·马斯洛的传记时，我发现他遗留下许多非常有价值的著作未曾出版，这让我非常激动。从那时起，我一直渴望能够将这些文章与被马斯洛对于人类潜能和成就所持的独特视角所鼓舞的人们一同分享。马斯洛是天才式的跨学科思想家，这些文章也确实涉及范围极广，包括动机心理学、心理咨询与心理治疗、管理理论和组织发展，甚至还触及政治、政府以及全球和平。

在编辑本书的时候，我特意选择了与当代读者最为相关也最合时宜的文章。除了为每篇文章加上一个描述性的题目之外，为了提高文章的可读性，我着重修改了马斯洛的表述风格，以及句法和单词拼写方面的错误。

为了将这些文章都置于马斯洛不断发展的事业这一更为宽泛的情境之中，我还为每篇文章添加了一段介绍。

如果本书能够进一步揭示马斯洛未出版的思想理论，并能够重新唤醒人们对其重要思想遗产的认识，那我的愿望就实现了。

爱德华·霍夫曼

## 亚伯拉罕·马斯洛小传

过去的半个世纪，在如何看待自我方面，也许没有任何一位美国心理学家可以超越马斯洛对我们的影响。他关于自我实现、创造性和幸福感等极具震撼性的观点不仅对心理学和心理咨询影响深远，而且影响了健康保健、教育、管理理论、组织发展甚至神学等领域。从更广泛的层面来看，马斯洛的理论有助于改变人们对于如何实现有价值生活方式的流行价值观，但是人们对于马斯洛浩瀚的思想遗产的具体内容和他一生的艰难历程知之甚少。

马斯洛是一位极具使命感的人。他的目标就是扭转我们这个时代流行的犬儒主义，给人们的人格一个更加富有希望、更加鼓舞人心却又非常现实的描述。尽管对于主导 20 世纪大部分时期的弗洛伊德主义和行为主义的众多概念，马斯洛都非常乐意接受，但他最终拒绝了这两种心理学理论，因为他认为这两种理论都只看到了人性黑暗的一面。

纵观马斯洛的一生，他认为需要建立一种新的人性哲学，开启一场名副其实的“新启蒙运动”，帮助人们认识和发展更加高尚的审美、怜悯、创造、道德、爱、精神性（spirituality）等能力，以及人类的其他特殊特质。马斯洛坚持认为，如果不能对人性进行真正的描述并以此来指导我们自己，我们的社会会继续制定出更加碎片化、更加低效甚至是具有破坏性的社会政策和计划，包括经济计划、社会福利、犯罪问题和成瘾的治疗等。

尽管 1970 年马斯洛去世的时候，其所获的赞誉已经达到了顶峰，但他的事业依然经久不衰，所获得的成就也历经考验而不败。从某种意义上讲，他在纷乱动荡的 20 世纪 60 年代所获得的名声甚至谄媚只是对其几十年来不断增长的影响力的一种正式认可。作为一位热情而温和的人，马斯洛无

形中影响了他所遇到的每个人，他有一种特殊的天赋能够让全新的，甚至是乌托邦式的理想看起来十分可信。

马斯洛开门见山地将自己的整个事业都描述为对道德的追求，并将对心理学的道德追求归因于自己早期的生活环境和家庭教养。1908年4月1日，马斯洛出生在一个非常贫穷、没有什么文化的俄裔犹太人移民家庭。马斯洛是家里的第一个孩子，在他之后又有三个弟弟和三个妹妹陆续降生。

罗斯和塞缪尔（马斯洛的父母）非常鼓励聪明好学的“亚伯”（大家都这么称呼马斯洛）在学业上出类拔萃。在马斯洛居住的布鲁克林的弗拉特布什社区公共图书馆，亚伯如饥似渴地读书，他崇拜的英雄人物包括因揭露丑闻而闻名的小说家厄普顿·辛克莱（Upton Sinclair）和像美国独立革命的开创者托马斯·杰斐逊（Thomas Jefferson）这样的创始人。到上高中的时候，亚伯长得又高又瘦，充满了对理想主义的渴望，充满了对民主的社会主义的向往。尽管马斯洛的政治观点后来发生了改变，但他从未抛弃自己早期的人道主义和对乌托邦的渴望。

与年轻的马斯洛的社会理想主义相伴随的是一种强烈的个人不完善感。“我的家庭非常悲惨，我的母亲是一个非常可怕的人，”几十年之后他仍然如此尖酸刻薄地回忆说，“我的整个生命哲学、所有研究和理论的提出……其根源都在于对她所赞成和拥护的一切的憎恨与厌恶”（Hoffman, 1988, p.1）。塞缪尔和罗斯没完没了地争吵并最终在孩子都长大成人之后离婚（这对于那个时代的犹太人夫妻而言是非常罕见的事情）。尽管马斯洛的弟弟妹妹强烈反对他把他们家在布鲁克林的生活描述得那么凄惨，但马斯洛的整个青少年时期确实感觉很孤独、害羞和不快乐，这一点似乎是非常明确的。除了读书之外，听古典音乐是少数几个能够给他带来快乐的活动之一。

做出想成为一名心理学家的决定对马斯洛来说并不困难。在纽约市立学院和康奈尔大学，马斯洛最初学的是哲学，但最终选择主修心理学，将其作为探索人类问题的更加现实和科学的途径。尤其是行为主义的领导者