

[古石斋书坊]

大家智慧系列文丛

# 马斯洛的智慧

## 马斯洛人本哲学解读

本书对任何就人类潜能感兴趣的人士都是一个不小的震撼，它连续不断而且火花四溅的种种思想和远见卓识已经溢到了书本之外。对于以前从未接触过马斯洛思想的读者来说，这是一次走近大师的心灵之旅，或许会改变你的一生。同样，它也适用于深入人类学的读者。在当代，没有一位哲学家能像马斯洛那样受到学术界与大众读者的双重肯定和推崇。



### 马斯洛帮你充分了解自己

[美国]马斯洛/原著 刘焯/编译

人的权利、人的尊严、人的发展只有在独自叩开心扉，充分地自我体验、自我透视、自我锻造、自我升华之后才会得到尽情张扬。马斯洛哲学是人类了解自己过程中的一块里程碑。

CFP 中国电影出版社

# 马斯洛的智慧

## 马斯洛人本哲学解读

[美国]马斯洛/原著 刘焯/编译



马斯洛帮你充分了解自己

CFP 中国电影出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

马斯洛的智慧 / 刘焯编译.

—北京: 中国电影出版社, 2005. 8

ISBN 7-106-02353-1

I. 马... II. 刘... III. 马斯洛, A. H. (1908~1970)  
—哲学思想 IV. B712.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 089781 号

责任编辑: 安刚

封面设计: 虚竹堂

版式设计: 北京焯子工作室·王建伟

## 马斯洛的智慧

刘焯 编译

---

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京市铁成印刷厂

版 次 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

规 格 开本 / 880×1230 毫米 1 / 32

印张 / 9 字数 / 150 千字

---

书 号 ISBN 7-106-02353-1 / B·0030

定 价 20.00 元



# 序 言

亚伯拉罕·哈洛德·马斯洛,1908年4月1日出生于美国纽约州布鲁克林区。美国著名的哲学家、社会心理学家、人格理论家、比较心理学家,人本主义心理学的主要创始人。1926年入康奈尔大学,三年后转至威斯康辛大学攻读心理学,1934年获得博士学位。之后,留校任教。1935年在哥伦比亚大学任桑代克学习心理研究工作助理。1937年任纽约布鲁克林学院副教授。1951年被聘为布兰戴斯大学心理学教授兼系主任。1967年任美国人格与社会心理学会主席和美国心理学会主席。1969年离开布兰戴斯大学,成为加利福尼亚劳格林慈善基金会第一任常驻评议员。1970年6月8日因心力衰竭逝世。

如果要列举有史以来最著名的心理学家,马斯洛无疑应名列前茅。与弗洛伊德类似,马斯洛是一位已经对人类产生了重要影响,而且还将产生长久影响的天才心理学家。在今天,他的一些思想,很多人已经逐渐耳熟能详,例如:

## 需要层次

人拥有五个层次的需要:生理的需要、安全的需要、爱与归属的需要、尊重的需要和自我实现的需要。每当一种

需要满足之后,另一种需要便会取而代之。

### 自我实现

自我实现价值的人是人类中的最好典范,他们优秀而健康、坚强、有创造力、高尚而明智,他们的特点是整个人类所要努力的方向。

### 高峰体验

这种体验可能是瞬间产生的压倒一切的高昂情绪,也可能是转瞬即逝的极度强烈的幸福感,甚至是欣喜若狂、如醉如痴、欢乐至极的感觉。

### 潜能发挥

美国著名的心理学家、哲学家威廉·詹姆斯断言:普通人只用了他们全部潜能的极小部分。每个人身上都存在着伟大的潜能,经过充分的挖掘,可以使人生达到前所未有的高度!

### 优心态管理

“优心态管理”广义上是指一种开明的管理。在一个组织内,每个人的成长和创造力的发挥与这个组织的产品或服务的质量,乃至整个组织的健康发展都密切相关。

《纽约时报》评论说:“马斯洛心理学是人类了解自己过程中一个里程碑。”还有人这样评价他:“正是由于马斯洛的存在,做人才被看成是一件有希望的好事情。在这个纷乱动荡的世界里,他看到了光明与前途,他把这一切与我们一起分享。”的确,马斯洛的学说不仅具有重要的理论价值,而

且还具有重要的实用价值。

本书以全新的视角,介绍了马斯洛的理论精华,书中解答了我们关于人生的一系列问题:什么是人生的意义?人性的本质为何?我们怎样才能获得幸福和安宁?我们怎样才能健全自我的人格?我们怎样才能挖掘自我的潜能?我们怎样才能实现自我的价值?我们如何才能达到力所能及的目标?我们如何才能成为优秀的人?本书引导我们了解马斯洛,了解自己的人生,帮助我们调动自身一切积极的因素以实现最完美的自我,创造最美好的人生境界。

汤仁荣

2005年夏于北京

序

言



# 目 录

## 第一章 探究人性

有人认为人性是邪恶的、自私的、暴力的和仇恨的，还有人认为人性是善良的、无私的、温和的和友爱的。前者使我们忧心忡忡，后者则让我们如释重负。那到底人性的本来面貌为何呢？只有经过仔细、深邃、彻底的探究之后，我们才能真正看到人的本质、了解人的天性。

人性的精髓是什么 / 2

人性是自私的吗 / 6

仇恨和侵犯行为是人类的天性吗 / 14

## 第二章 解密人的动机

父母为什么爱自己的孩子，人们为什么想要孩子，他们为

什么为孩子作出那么多的牺牲？为什么有些行为在他人看来是牺牲，父母却不感觉如此？人们为什么不惜付出巨大代价甚至不惜牺牲生命为正义而斗争？为什么有人会不计个人利益去帮助遭受蹂躏、遭受非正义或不幸的人？这些有趣的问题，我们均可以在解密人的动机后找到答案。

目  
录

- 研究人类动机必须认识的基本问题 / 18
- 人的基本需要是什么 / 23
- 人的五个层次的需要 / 27
- 低级需要与高级需要的差异 / 31
- 认知和需要的需要 / 36
- 审美的需要 / 39
- 成长性动机与匮乏性动机 / 43
- 超越性动机 / 48

### 第三章 洞察人格

对于人格而言，虽然你的遗传基因和早期经历可能会决定你人格的框架，但是，你未来的自我究竟怎样则完全取决于你自身的努力。正如人格形成的漫长的过程一样，对人格进行认



识和重塑也需要一个很长的过程。但庆幸的是,对自己人格进行转舵以确定新的航程,并坚定地走下去,你就一定会有所改变。

- 需要满足与性格形成 / 56
- 病态人格与完美人格 / 60
- 成为你自己 / 65
- 塑造完美人格 / 67
- 走出抑郁的阴影 / 70
- 权力主义者的性格结构 / 75
- 北美黑脚印第安人的人格 / 85

## 第四章 挖掘人的潜能

美国著名的心理学家、哲学家威廉·詹姆斯断言:普通人只用了他们全部潜能的极小部分。每个人身上都潜藏着无限的能力,如果你能睁开眼睛正视自己,你将惊喜地发现,你竟如此的幸运,因为你总是能及时而自信地面对那些和你的能力相联系的各种机会和可能性。

约拿情结 / 90

正视成长道路的停滞问题 / 96

克服陈规化思考问题的习惯 / 100

探索健康心理的新模式 / 103

引导生活的崇高目标 / 107

自由地选择生活路线 / 110

摆脱虚假的自我 / 114

增强自信的生存需要 / 117

做应该做的事 / 119

## 第五章 创造美好的人生境界

我们每一个人都有与生俱来的需求,渴望体验更高的价值。我们作为高级生命个体的人,不应仅仅是达到基本生存的需要,还应创造美好的人生境界,不断满足人性的需要。

人性如何丰满 / 126

塑造良好的品格 / 129

接受他人的个性 / 132

永远追求创新 / 136

最完美的人 / 147

进入高级的世界 / 151

## 第六章 实现自我的价值

自我价值实现的人是人类中的最好典范,他们精神健全,能充分利用自己的天赋能力和潜力,他们被称为“不断发展的一小部分”。他们的个人特点、创造性,向人们展示了令人惊讶而又激动万分的美好前景:人,经过充分的发展,竟然可以达到如此的高度!

寻找自我实现的人 / 158

自我实现者的人格魅力 / 161

倾听自我的呼唤 / 173

自我实现者的生活哲学 / 178

自我实现者的爱情艺术 / 181

经历高峰体验 / 186

和尚能够自我实现吗 / 195

## 第七章 破译开明管理

“优心态管理”广义上是指一种开明的管理。在一个组织内,每个人的成长和创造力的发挥与这个组织的产品或服务质量,乃至整个组织的健康发展都密切相关。管理最根本的就是对人的管理,所以,如何调动员工的积极性,如何最大程度地挖掘员工的潜力,是企业在竞争中取胜的关键。

目

录

- 管理是一门微妙的人文艺术 / 200
- 解读企业内部各种“气候征兆” / 204
- 适应未来发展的新型管理理念 / 211
- 开明管理的必要 / 228
- 破译开明管理的激励谜团 / 232
- 人本主义管理技巧 / 236

## 第●一章 探究人性

有人认为人性是邪恶的、自私的、暴力的和仇恨的，还有人认为人性是善良的、无私的、温和的和友爱的。前者使我们忧心忡忡，后者则让我们如释重负。那到底人性的本来面貌为何呢？只有经过仔细、深邃、彻底的探究之后，我们才能真正看到人的本质、了解人的天性。

## 人性的精髓是什么

### 按语：

1970年3月，离马斯洛因心脏病去世只有几周时间。在他生命的最后时刻，马斯洛越来越感到阐述自己的观点和立场方面应更加准确。在他看来，关于人性的观点比比皆是，其表达也很顺畅，但它们关于“人性本善”的诸多论述在概念上仍模糊不清，于是马斯洛就人性的善、恶问题进行了详细的论述。

人本心理学使人类精神的形象焕然一新。作为基本原则，它指出我们每一个人都有高级的本性，这种高级本性构成了人的本质的基本方面。在实践中这一观点意味着，在良好的条件下，人们渴望表现出诸如爱、利他、友善、慷慨、仁慈和信任等高级品质。

除了上述这些自我实现的特征外，那些发展高度完善的人，还特别在直觉观察、了解真相、认识现实等方面富有效率。这就意味着这些人不仅更加幸福，而且认识能力更强，与现实的联系也更紧密。除此之外，这些人在行为方面也更加富有效率。也就是说，在他们身上很难找到情

感压抑、情感障碍、情感麻痹和人类智能削弱的情况。我们可以将以上看法归纳为：那些发展充分的人，由于良好的环境而表现出高级本性的人，从事任何事业都更加容易脱颖而出。从实践的角度看，这也就意味着这些人将是更加优秀的人类成员。

我们可以将“良好的环境条件”理解为：有利于促进自我实现的自然、社会以及生理等诸多方面的条件。这些条件也促进了基本需要的满足，因为基本需要的满足是发展高级需要、完善人格和走向自我实现的必由之路。

一个重要的观点是，人类如果过去和现在都生活在良好的环境条件下，那么，人类就可以保持“善”的本性，也就是通常所说的符合伦理的、有道德的、正直的本性。这一观点有力地驳斥了各种关于原罪、人类堕落以及人性邪恶的说法，同时，它也反对任何认为人类不可能是善的、道德的、正直的理论。

但是，这一观点并不排斥人类时善时恶的各种理论。因为这样的理论的确道出了实情。事实上，马斯洛也从未宣称人性本质上是善的，他只是认为人性在某些条件下可以是善的，并且力图说明具体需要哪些条件。

应该注意的是，今天人们所说的 Y 理论（一种管理理论）也得出了同样的结论。它宣称许多人，即使并非所有的人，在 Y 理论所谓的条件和前提下都将得到提高。

这一整体理论框架所派生的一个必要的假设就是：人类心理的“善”并不是无条件的、绝对的、永久的，我们

甚至不能够说它在本质上就是善的。只有在一定的条件下，人性才表现为善。在恶劣的环境条件下，人们更容易表现出心理病态和丑恶行为。

因此，在任何关于人性的讨论中，我们都有必要特别提出，人实际上是有作恶和表现病态的潜在能力的。

其实，很容易就可以确定特定的诱发恶劣行为和心理病态的一些环境条件。因为，它们就是与那些使我们能表现出高级本性、允许我们向善的条件 的对立面。

我们必须意识到有许多人基于不同的立场拒绝完全接受这种世界观。可以把这些人看成是绝望文化群体，甚至 恶意文化群体。在其中，愤世嫉俗和怀疑一切等心理特征 占主要地位。这些人通常相信人性没有达到善的境界，或 者根本上就是恶的，他们会把看上去就是善的东西，通过 更深层次的诠释来说明人在本质上还是邪恶的、变态的、 自私的。

绝望文化的拥护者具有一致的观点，他们均认为人类 心理的外在表现是不真实的、误导性的。在他们看来，所 谓善良的人、社会进步以及良性社会条件这类事实只是表 面现象，这些一贯持反面意见的人试图证明在这类事实的 深处隐藏着阴暗的、消极的一面，从而坚持自己的怀疑主 义。根据这一怀疑主义的观点，肉眼所看到的事实，并非 真实的隐而不露的事物的本质。

通过对思想史的重新认识，将其视为暴露、贬抑人类 与人性的一般过程，如此我们就可以理解，至少是部分理



解这种怀疑主义的心理了。弗洛伊德曾发表过一个著名的论断，即哥白尼、达尔文和他自己三次沉重打击了人类的自恋心理。马斯洛将他的结论推进了一步，即那些拒绝接受事物的表现事实或肉眼看来是显而易见的现象的人，他们坚持认为，一些深入的、更能揭露本质或罪恶的解释才是正确的。

许多存在主义者都把笛卡尔看成是罪人，因为他强调精神和肉体是分离的。马斯洛认为这并不准确，他列举了柏拉图的例子作为补充，柏拉图的非物质的概念或者本质的观点表明，我们用肉眼看到的现象不如我们没有看到的一些现象真实。

众多关于原罪、人类堕落，人类邪恶的说法，以及那些认为人类不可能是善的理论，都是不正确的。虽然人实际上具有作恶的潜在能力，但毋庸置疑，人性在某些条件下可以是善的，即具有爱、利他、友善、慷慨、仁慈、信任等各种品质。