

TOWARD THE BEST STATE OF HUMAN NATURE

# 活出最佳状态

## 自我实现

许金声 著

中国人21世纪的生命主题

# 活出最佳状态

## ——自我实现

许金声 著

新华出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

活出最佳状态：自我实现 许金声著  
—北京：新华出版社，1999.12

ISBN 7 - 5011 - 4633 - 0

I . 活… II . 许… III . 成功心理学 IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1009) 第 64121 号

**活出最佳状态——自我实现**

许金声 著

\*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编：100803)

新华书店经销

北京市通州运河印刷厂印刷

\*

850 × 1168 毫米 32 开本 14 印张 339 千字

1999 年 12 月第一版 1999 年 12 月北京第一次印刷

ISBN 7 - 5011 - 4633 - 0/G·1714 定价：22.00 元

## 前 言

### 自我实现：21世纪中国人的生命主题

你是一颗行星绕着太阳  
我是一颗彗星四处游荡  
不在一样的轨道上运行  
却在同样的燃烧中呼啸

宇宙茫茫，隔断了多少希望  
银河浩瀚，隐舍了多少能量  
该相撞的终归要相撞  
一万年，只为一瞬的辉煌

——作者：《赞苏梅克·列维9号彗星与木星相撞》

#### 一、活出自己的最佳状态了吗？

20世纪已近尾声，21世纪正在向我们走来。又一个1000年即将开始，这是千年一遇的激动人心的时期，即便是平时得过且过，鲜有激情，甚至索然寡味，味如鸡肋，此时，是不是也该激动兴奋一番呢？时间的流逝，常常可以唤醒我们沉睡的生命意识。

你时常考虑自我实现的问题吗？至少，你想到过自我实现的问题吗？我想，答案应该是肯定的。在你翻开本书时，多半就有类似的意图。也许，你并不使用“自我实现”这个词语，但是，至少你在不断地寻求着你的最佳状态。

无论你现在处于人生的哪一个阶段，你都需要考虑如何进一步发展。如何搞好工作？如何搞好学习？是否变换职业？怎样丰富生活？怎样更多地发挥潜力？怎样让日子过得更有意义？——其实，当你在考虑这些问题之时，你就是在和自我实现打交道了。

大千世界，芸芸众生。但是，无论个体如何微不足道，生命属于每个人只有一次，它具有不可替代的独一无二性，谁不愿意这唯一的一生过得更美好、更有意义？

当21世纪的钟声就要敲响的时候，让我们在忙忙碌碌中静下心来，扪心自问：在自己的生命中，何时有过美好的体验？

**活出自己的最佳状态了吗？！**

## 二、中国人人格发展的新热点

当你考虑自己的发展和自我实现问题时，首当其冲地就需要对自己在社会上的位置，自己在人生中处于什么阶段等有一个认识。要看清自己在社会上的位置，自己在人生中处于什么阶段，有必要从宏观的角度，对中国人的人格发展有一个了解。

在世纪之交，中国人的人格是怎样一种状况呢？

1986年，我曾经对中国人的人格发展发表过这样的看法：中国人的人格正在发生转化，转化的趋势是普遍人格从归属型转向自尊型。自尊型人格典型的特征主要是：

积极进取的人生态度；  
独立自主的人权意识；  
争强好胜的竞争精神；  
惜时如金的效率观念；  
平等互利的合作习惯。

我还认为，决定这种转化的最重要的因素是经济结构的变化。市场经济发展完善的过程，也就是普遍人格从归属型转化为自尊型的过程。自尊型人格的增加，也反过来促进市场经济的成熟。当时，这一观点曾被许多家报刊竞相转载。

所谓“自尊型”人格、“归属型”人格这种说法，是我以马斯洛的需要层次论为参考构架，对人格所作的一种划分。在一定时期内，在生存、安全、归属、自尊和自我实现五种基本需要中，一个人的需要满足状况是哪一种基本需要占优势，或者哪一种基本需要支配其行为的时间最多，他就属于哪一种人格。这样，人类的人格就可以简单地划分成五种，即生存型人格、安全型人格、归属型人格、自尊型人格和自我实现型人格。

所谓归属型人格，是指人的最低层次的生理需要、安全需要有了—定的满足后，归属需要开始占优势，并在相当长的时间内支配人的行为的人格。归属型人格的典型特征是：安于现状，缺乏进取，以建立家庭、繁衍后代为人生最后和最高的归宿。

所谓自尊型人格，是指生存、安全、归属这三种基本需要都有了一—定的满足，自尊需要已经开始占优势，并在相当长的时间内支配人的行为的人格。这种人格具有积极进取的人生态度，要求在社会上有自己的位置，要求更多地实现自身的价值。

我认为，这种划分尽管相当简略、笼统，但却便于宏观地

观察社会群体人格的分布状态，便于分析不同类型人格的动力结构。

10多年过去了，中国社会有了很大的变化，中国人的人格发展又有什么新的动向呢？中国人的人格一直发生转化，包括继续进行从归属型向自尊型这种重要的转化。但如果说1979年起的改革开放使这种转化逐渐形成了一种规模的话，那么1992年邓小平南巡讲话以后，这种普遍人格转化的趋势，又被大大地强化了。在这一过程中，中国人自尊需要的潜能大量释放。在这种情况下，竞争加剧，生活节奏变快，社会流动开始频繁。最近几年，中国人的人格发展又出现了新的态势。多数处于从归属型人格向自尊型人格转化的“边缘人”要继续完成这种转化；少数经受不住竞争的激烈与残酷的“边缘人”，也许会倒退到归属型人格的水平；一些已经完成自尊型人格转化的人，则面临一个新的课题，这就是“潜能的充分发挥”。

在世纪之交，中国人的人格发展正在形成一个新的热点，这就是“自我实现”。

这部分已经以自我实现为自己生存主题的人，主要是一些在社会上已经取得一定社会地位、经济地位，已有一定自身价值实现感的人。在他们之中，所占比例较大的有企业家、广大“白领”阶层、知识分子群体，以及演艺界、体育界、媒体人士等等。这样一些人也是正在活出自己最佳状态的人。

当21世纪即将到来的时候，“自我实现”在中国开始有了群体规模，第一次有了实际的普遍意义。

### 三、自我实现型人格的典型特征

稍微留意一下，任何人都可以在社会上、甚至就在自己的身边观察到一些变化。

例如，现在的人无疑是比以前更忙碌，时间观念更强了。但在另一方面，“平常心”、“放松”、“心理平衡”、“战胜自我”、“超越自我”等却反而成了使用频率很高的词语。社会流行用语的这种动向，微妙地反映了社会上人格的一种变化。

“平常心”这个最初出自于禅宗的词，长期以来，在很多情况下都是文人用于在官场上失意后的解嘲。它是在经历了残酷的竞争和艰难的争斗之后，一种对平静的、安全的状态的怀念和肯定，其人格带有从自尊型向归属型回归的意味。而现在的情况却有所不同了，它的使用，更多的是指一种新的含义，即以稳定的放松的心态面对激烈的竞争，使自己的潜能能够得到正常的发挥。在某些情况下，它则是指一种平和、超越的人格境界，即经过了艰苦卓绝的攀登之后，站在山峰上俯瞰大地的心境。这种心境也是旧的攀登与新的攀登之间，过去的超越与新的超越之间的心灵的漫步。

对于正在从归属型人格向自尊型人格转化的人来说，最重要的是要强调他们的事业心。而对于正在从自尊型人格向自我实现型人格转化的人来说，他们已经有了强烈的事业心，最重要的是要用平常心来与之平衡。事业心与平常心之间的平衡与融合，正是自我实现型人格的典型特征之一。

你自己有没有关于“平常心”的体验呢？我相信，当你面临任何重大事情的时候，你都会感到“平常心”问题的重要。

自尊型人格与自我实现型人格在一个连续统一体中，如果对自己实现型人格的特征进行概括，除了上述自尊型人格的五个主要典型特征表现得更加充分以外，自我实现型人格还应该加上一条：“顺其自然的超越心态”。

这样，自我实现型人格主要的典型特征就可以概括为：



积极进取的人生态度；  
独立自主的人权意识；  
争强好胜的竞争精神；  
惜时如金的效率观念；  
平等互利的合作习惯；  
顺其自然的超越心态。

人类社会中存在的竞争，也可以看成是人与人之间需要满足的竞争。这种竞争在自尊型人格大量出现的时候最为激烈。这种竞争也通过国家与国家之间的关系表现出来。由于资源的有限和匮乏，在人类成员尚未普遍进入自我实现之前，在基本需要充分满足、谁更先进入自我实现的问题上，存在着激烈的甚至是残酷的利益冲突。

我们常说“落后就要挨打”。我们还可以补充：落后，即使暂时不挨打，也会使我们在需要满足上长期处于不利地位。这个落后，不仅是经济落后，也是普遍人格需要满足状况的落后。

历史不会辜负中国人的期望，随着中国经济、社会的持续发展，自我实现即将成为中国人 21 世纪生命的主题。我们应该加速这个进程。中国自我实现的人越多，越有利于促进中国社会、经济的发展。

# 第一部分

究竟什么是自我实现？

# 目 录

<b>前言：自我实现：21 世纪中国人的生命主题</b> .....	( 1 )
一、活出自己的最佳状态了吗？ .....	( 1 )
二、中国人人格发展的新热点 .....	( 2 )
三、自我实现型人格的典型特征 .....	( 4 )

## 第一部分 究竟什么是自我实现？

<b>第一章 自我实现含义的拓展</b> .....	( 1 )
一、自我实现概念探源 .....	( 1 )
二、自我实现与最佳状态 .....	( 3 )
三、一流菜汤与二流绘画 .....	( 5 )
四、自我实现与潜能发挥 .....	( 7 )
五、自我实现的层次性 .....	( 9 )
六、自我实现的两个基本层次 .....	( 11 )
七、划分自我实现层次的意义 .....	( 14 )
八、马斯洛与超越性心理学 .....	( 17 )
<b>第二章 幸福新概念</b> .....	( 21 )
一、幸福新概念 .....	( 22 )
二、幸福与心理全过程 .....	( 24 )
三、用自我实现超越享乐主义 .....	( 28 )

四、用自我实现战胜悲观主义 .....	(30)
五、自我实现与侦探小说 .....	(32)
六、承受紧张的必要 .....	(33)
七、“自讨苦吃”的含义 .....	(33)
八、最佳状态的限度 .....	(34)
<b>第三章 “自恋”，还是自我实现？ .....</b>	<b>(36)</b>
一、从情商热谈起 .....	(36)
二、情商理论的局限 .....	(37)
三、“自恋”，还是自我实现？ .....	(40)
四、自我实现两步走 .....	(43)
五、自我实现与人生价值 .....	(46)
<b>第四章 对于自我实现的挑战 .....</b>	<b>(50)</b>
一、药物有助于自我实现吗？ .....	(50)
二、克隆人对自我实现的威胁 .....	(52)
三、“深蓝”打败卡斯帕洛夫 .....	(55)
四、“网上生活方式” .....	(57)
五、事实与价值关系难题 .....	(59)
<b>第五章 做梦与自我实现 .....</b>	<b>(62)</b>
一、梦是美好的 .....	(62)
二、关于梦的寓言 .....	(63)
三、美梦成真？ .....	(64)
四、你愿意用一生来做一个梦吗？ .....	(66)
五、游戏机与白日梦 .....	(67)
<b>第六章 自我实现与爱情 .....</b>	<b>(69)</b>
一、马斯洛论自我实现者的爱情 .....	(69)
二、马斯洛的爱情是自我实现的爱情吗？ .....	(73)
三、“干得好”与“嫁得好” .....	(76)

四、“非常男女”何处非常? .....	(79)
五、“相信缘分” .....	(80)
<b>第七章 自我实现与非常男女</b> .....	(84)
一、萨特与波芙娃 .....	(84)
二、罗曼·罗兰与梅琛葆 .....	(86)
三、柴柯夫斯基与梅克夫人 .....	(88)
四、贝多芬的爱情 .....	(94)
<b>第八章 爱情与人性</b> .....	(97)
一、《廊桥遗梦》的流行说明了什么? .....	(97)
二、“围城效应”与“红白玫瑰效应” .....	(100)
三、顾城的女儿国梦想 .....	(101)
四、人们为什么会求新求异? .....	(106)
五、人性的出路 .....	(108)
六、机能自主 .....	(110)

## 第二部分 自我实现之种种

<b>第九章 寻找“自我实现”的感觉</b> .....	(115)
一、自我实现的感觉 .....	(115)
二、一见钟情式的“恋爱” .....	(116)
三、打败“贪婪”与“恐惧” .....	(117)
四、足球场上画龙点睛 .....	(118)
五、迪斯科与自我实现 .....	(120)
<b>第十章 主持人与最佳状态</b> .....	(122)
一、倪萍的最佳状态 .....	(122)
二、吴小莉魅力的奥秘 .....	(125)
三、窦文涛幽默的奥秘 .....	(131)

---

<b>第十一章 “知识英雄”与自我实现</b> .....	(138)
一、“知识英雄”问题 .....	(138)
二、宋朝弟的量子思维理论 .....	(140)
三、张朝阳后来居上? .....	(151)
四、知识经济英雄与自我实现 .....	(156)
五、关于“知识就是力量”的再思考 .....	(158)
六、比尔·盖茨是自我实现的人吗? .....	(159)
<b>第十二章 艺术与自我实现</b> .....	(167)
一、与雕塑对话——王德顺如何自我实现? .....	(167)
二、音乐与自我实现 .....	(180)
三、舞蹈艺术家金星 .....	(185)
四、潘鹤的事业与爱情 .....	(191)
<b>第十三章 体育与自我实现</b> .....	(208)
一、自我实现与金牌 .....	(208)
二、世界拳王争霸赛 .....	(212)
三、旅游与自我实现 .....	(215)
<b>第十四章 足球与自我实现</b> .....	(217)
一、超越性球迷 .....	(217)
二、足球与人格力量 .....	(221)
三、足球运动员的最佳状态 .....	(223)
四、足球热的意义 .....	(231)
<b>第十五章 马斯洛是自我实现的人吗?</b> .....	(234)
一、马斯洛最后的日记 .....	(234)
二、马斯洛研究自我实现的契机 .....	(236)
三、马斯洛的精英意识 .....	(237)

---

四、马斯洛遭遇尴尬·····	(240)
五、马斯洛与皮尔斯的冲突·····	(241)
六、皮尔斯其人·····	(244)
七、与皮尔斯的弟子谈皮尔斯·····	(246)
<b>第十六章 马斯洛之外·····</b>	<b>(248)</b>
一、列夫·托尔斯泰·····	(249)
二、柴柯夫斯基·····	(252)
三、非整合与自我实现·····	(253)
四、圣雄甘地与耶稣·····	(255)
五、罗曼·罗兰·····	(257)
六、希特勒是自我实现的人吗?·····	(259)

### 第三部分 如何才能够自我实现?

<b>第十七章 自我实现与人格三要素·····</b>	<b>(265)</b>
一、决定自我实现的个体素质·····	(265)
二、人格三要素的定义·····	(267)
三、主导人格力量与辅助人格力量·····	(271)
四、人格力量的层次性·····	(273)
五、人格力量的相互影响和渗透·····	(274)
六、人格力量的结构性与情景性·····	(276)
七、三种人格力量与三种行为思想·····	(277)
八、通向自我实现的应战机制·····	(278)
九、人格三要素理论的应用·····	(279)
十、与人格三要素理论有关的理论·····	(282)
<b>第十八章 自我实现与定位·····</b>	<b>(285)</b>
一、定位的重要·····	(285)

二、从自我实现来理解定位·····	(287)
三、吃跳起来够得着的果子·····	(288)
四、不要怕碰钉子·····	(289)
五、哪些因素影响定位?·····	(289)
六、自我实现的阶段性·····	(290)
<b>第十九章 环境与自我实现</b> ·····	(292)
一、爱因斯坦与普林斯顿·····	(292)
二、弗兰克与遇罗克·····	(294)
三、中国人到美国去更能自我实现吗?·····	(296)
<b>第二十章 融化浮躁</b> ·····	(300)
一、忘记了“累”，就是在“自我实现”·····	(300)
二、融化浮躁·····	(304)
三、浮躁是一种社会病·····	(305)
四、太极拳与自我实现·····	(306)
<b>第二十一章 再论“东方自我实现人格”</b> ·····	(311)
一、马斯洛的遗憾·····	(312)
二、和尚能自我实现吗?·····	(312)
三、东方自我实现的第一层含义·····	(315)
四、东方自我实现的第二层含义·····	(318)
五、“有帮助的顺其自然”·····	(320)
六、自我实现与大健康·····	(326)
<b>第二十二章 开放性与最佳状态</b> ·····	(328)
一、自我实现与开放性·····	(328)
二、充分发挥作用的人与开放性·····	(336)
三、开放性——青春常在的秘密·····	(340)
四、开放的社会和开放的人·····	(345)
<b>第二十三章 幽默与自我实现</b> ·····	(346)



---

一、幽默是健康的维生素·····	(346)
二、幽默与平常心·····	(347)
三、幽默是一种应战机制·····	(348)
四、幽默与滑稽·····	(349)
<b>第二十四章 孤独与自我实现·····</b>	<b>(351)</b>
一、孤独的意义·····	(351)
二、孤独与“强力意志”·····	(356)
三、李敖的“特立独行”与“伪善”·····	(360)
<b>第二十五章 体验下岗危机·····</b>	<b>(365)</b>
一、“你下岗吧!”·····	(365)
二、“下岗”对于“在岗”的意义·····	(368)
三、体验下岗危机·····	(370)
<b>第二十六章 理想主义的失落与回归·····</b>	<b>(372)</b>
一、从王朔看顾城·····	(372)
二、王朔与“消费人生”·····	(374)
三、理想主义的失落与回归·····	(380)

## **第四部分 自我实现，高峰体验以及死亡**

<b>第二十七章 高峰体验与最佳状态·····</b>	<b>(385)</b>
一、什么是高峰体验?·····	(385)
二、我关于高峰体验的体会·····	(390)
三、高原体验·····	(399)
<b>第二十八章 重探三毛自杀之秘·····</b>	<b>(400)</b>
一、三毛与第三种死亡·····	(400)
二、三毛的流浪精神·····	(407)