

马斯洛 人生成功经典

MASILUO

RENSHENG CHENGGONG JINGDIAN

展现 人格力量

恩泽◎主编

Masiluo



马斯洛心理学是人类了解自己过程中的一座里程碑

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。

 中国社会科学出版社

国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

马斯洛人生成功经典



展现人格力量



 中国社会科学出版社

图书在版编目 (C T P) 数据

展现人格力量 / 恩泽主编. —北京: 中国
社会出版社, 2013.6

(马斯洛人生成功经典 / 恩泽主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4429 - 2

I . ①展… II . ①恩… III . ①人格—修养—通俗读物
IV . ①B825 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 080294 号

书 名: 展现人格力量

编 者: 恩 泽

责任编辑: 王晓翔

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦

电 话: 编辑部: (010) 66026807 (010) 66061723

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 148mm × 225mm 1/16

印 张: 26.25

字 数: 321千字

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

定 价: 48.00元

导 论

亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛 (Abraham. H. Maslow, 1908—1970 年), 出生于美国一个犹太移民家庭, 美国著名社会心理学家、人格理论家和比较心理学家。1967—1968 年任美国人格与社会心理学会主席和美国心理学会主席。

马斯洛是人本主义心理学的主要创始人, 被称为“人本主义心理学之父”。他主张“以人中心”的心理学研究, 研究人的本性、自由、潜能、动机、经验、价值、创造力、生命意义、自我实现等对个人和社会富有意义的问题。他从人性论出发, 强调一种新人形象, 强调人性的积极向善, 强调社会、环境应该允许人性潜能的实现, 主张心理学研究中应给予主观研究方法一定的地位, 并应突出整体动力论的重要。

马斯洛反对弗洛伊德精神分析的生物还原论和华生行为主义的机械决定论。马斯洛把人的本性和价值提到心理学研究的首位, 具有重要的理论意义, 对于组织管理、教育改革、心理咨询和心理治疗具有重要的实用价值。需求层次论在他的心理学体系中占据基础性地位, 自我实现论则为他的心理学体系的核心。

马斯洛以人性为特征的心理学形成了心理学史上的“第三思潮”, 猛烈地冲击着西方的心理学体系。《纽约时报》发表评论说: “第三思潮”是人类了解自身过程中的又一

块里程碑。

1933年,马斯洛在威斯康辛大学获得博士学位后,主要从事教学和研究工作。1943年,马斯洛发表了《动机理论引言》和《人类动机理论》两篇论文,第一次把现代心理学各个流派,包括弗洛伊德主义、华生行为主义、格式塔心理学和有机体理论等综合起来,提出了心理需求层次理论基本框架,即生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要、认识的需要、对美的需要、发展的需要,在学术界令人耳目一新。马斯洛在研究人类动机时,始终强调整体动力论的贯彻,并将研究重点放在全人类共有的、作为似本能天性的基本需要研究之上。这为他的自我实现心理学发展奠定了基础,也是人本主义心理学思想的萌芽。

马斯洛随后在自我实现理论的基础上,又提出了要以最优秀的人作为研究对象,而不能像弗洛伊德那样以心理变态者、精神病患者作为研究对象,也不能像华生行为主义学派那样以小白鼠为研究对象,他选定了两组人作为研究对象,概括了自我实现者的13个特征。他指出自我实现的人并非十全十美,但他们却是一种价值观的楷模。

马斯洛还提出“价值失调”理论,提出当时社会存在的许多常见精神疾病现象的治疗,主要包括权力狂、固执偏见、心烦气躁、缺乏兴趣,特别是没有生活目的和生活意义等现象。

总之,到1951年,马斯洛的需求层次理论和自我实现理论已经逐渐成熟。1954年,马斯洛出版了《动机与人格》一书,这本书使马斯洛成为著名人士,被公认为20世纪50年代心理学领域最重要的一部学术著作,这也是马斯洛的经典力作。

马斯洛接着研究“高峰体验”。他从自我实现者那里发现他们往往频繁地感受到极度的喜悦,体验到心醉神迷的美妙感受。这些美妙体验有的来自大自然,有的来自音乐,有的来自两性生活。马斯洛认为这不是一种迷信,而是自我实

现者的一种成功享受。高峰体验使个人的认知能力发生了根本性的转化,由缺失性认知发展到存在性认知,达到了对存在价值的领悟和认识。自我的特性达到了相对完善的状态,在这一状态中,人们共享了自身最高程度的同一性。因此,高峰体验是自我实现的短暂过程,是自我实现的重要途径。他相信每个人的这种潜力都存在,认为这种现象是可以科学来解释清楚的,这才应该是心理学研究的主要任务。

1957年,关于人类价值观新知识的第一届科学会议在麻省理工学院召开。马斯洛在会上提出了他对价值观的看法,强调价值观是可以科学地进行研究的。他认为人们生存的基本需求得不到满足,就会严重伤害到他们作为人的感情,他们就会形成不健康的价值观,因为这是由人的本性决定的。

1961年,马斯洛提出了“优心态群体”理论,他提出由1000个自我实现者和他们的家庭组成“优心态群体”,这就是一个理想的社会。在这个理想社会环境下,人类天生的本能就可以得到越来越多的表现,就会实现他的思想。

1961年,马斯洛在佛罗里达大学发表了“关于心理健康的一些新问题”的著名演讲,他认为幽默与自嘲对心理具有重要作用,幽默能够释放人的潜能。他随后出版了《存在心理学探索》,诸如“高峰体验”“自我实现”“需要层次论”“缺失需要”“存在需要”等概念非常流行,成了美国20世纪60年代的主要时代精神。

1962年,马斯洛为了学术研究,他亲自到安德鲁·凯依的非线性管理系统工厂进行调查。他把自己在工厂的调查研究写成了《夏天的笔记》,最早以《理想管理》(又译作《优心态管理》)为名印刷出版,在学术界和企业界流传。在书中他阐述了有关管理学方面的崭新思想,提出了许多很有价值的人性观念,如开明管理、领导心理、综效原则、人力资本、员工动机、开拓创新、革新会计、企业评判等观点。这些管理思想几乎成了现代管理与组织的基本原则,成为现代管理理论

的基础和重要组成部分。

1964年,马斯洛发表了《宗教、价值观和高峰体验》一书,在书中他认为高峰体验是有组织的宗教的精华,阐述了他对宗教信仰的看法。

1966年,马斯洛当选为美国心理学会主席,这表明他的心理学理论受到了广泛的重视。他又出版了《关于科学的心理学:一种探索》,对当时主流科学及其基础进行了批判。接着又出版了《关于超越性动机的理论——人类价值的生物学基础》,对人类天生的创造性、勇于接受挑战等高层次需要作了进一步分析,提出了存在价值(B—价值)理论。

马斯洛涉猎非常广泛,在许多领域都进行过探索和研究。他的主要著作有1954年出版的《动机与人格》、1962年出版的《存在心理学探索》、1964年出版的《宗教信仰、价值观和高峰体验》、1965年出版的《优美心灵的管理》、1966年出版的《科学心理学》、1971年出版的《人性能达到的境界》等,这些著作显示了他成熟的超个人的人本主义心理学思想。

马斯洛广泛的研究从自我实现心理学原理出发,大大超过了心理学研究的范围,涉及管理学、经济学、社会学、伦理学、教育学、宗教、哲学、美学等领域,提出了对于社会、教育、管理、宗教等进行变革的构想,进而形成了内在教育论、心理治疗论、社会变革论和优美心灵管理理论等理论学说。马斯洛的需求层次和作为最高动机力量的自我实现等概念非常有名,是他的主要贡献。

1970年6月,马斯洛于加利福尼亚州门洛帕克市逝世,享年62岁。

马斯洛的心理学被称为“第三思潮”,是相对于在他之前两大思潮而言的。以弗洛伊德为代表的精神分析学“第一思潮”和以华生为代表的行为主义“第二思潮”。马斯洛的“第三思潮”无论是在思想内容、研究方法和研究对象上,还是在心理治疗方法上,都是对弗洛伊德学说和华生行为主义

理论的突破和扬弃,他打破了弗洛伊德的心理学的华生的行为主义心理学,提出了一套更为进步的人类理论。

弗洛伊德心理学体系最基本的特征,就是来源于弗洛伊德本人的医学临床实验。研究的对象主要是精神病患者和心理变态者。马斯洛曾说:“如果一个人只潜心研究精神错乱者、精神病患者、心理变态者、罪犯、越轨者和精神脆弱者,那么他对人类的信心将越来越小,他会变得越来越‘现实’,眼光会越来越低,对人的期望也会越来越小……因此,对畸形的、发育不全的、不成熟的和不健康的人进行研究,就只能产生畸形的心理学和哲学。这一点已经是日益明显了。一个更普遍的心理科学应该建立在对自我实现的人的研究上。”

华生的行为主义心理学体系最基本的特征,就是认为人是由低等动物偶然进化而来的。其研究的对象是白鼠、猴子和鸽子等动物。马斯洛对此指出:“行为主义者关于人只有遗传的生理冲动的结论,最根本的原因就是大多数研究都是在老鼠身上进行的,而老鼠除了生理动机之外显然很少有别的什么动机了。人毕竟不是更大一些的白鼠、猴子和鸽子,既然动物有其独特的天性,人类也应有自己的特点。”

对于弗洛伊德的精神分析和华生的行为主义,马斯洛并没有采取排斥,他说:“研究精神病患者是有价值的,但是不够的;研究动物是有价值的,但也是不够的。”可见马斯洛学说的包容性。

马斯洛为了研究人的特点和人的潜力,他比喻说:“如果你想知道一个人跑一英里最快能用多少时间,你不会去研究一般的跑步者,你研究的是更出色的跑步者,因为只有这样的人才能使你了解人在更快地跑完一英里上所具有的潜力。”马斯洛对于人的潜力研究,就是“不断发展的那一部分”。

马斯洛首次把“自我实现的人”和“人类潜力”的理论引入心理学研究的范畴。自我实现的人是人类中的最好典范,

是“不断发展的一小部分”。他们心理健全,能充分开拓并运用自己的天赋、能力、潜力。他们也有最基本的需要,但他们在充分享受这些需要达到满足的同时,并没有成为这些需要的俘虏。马斯洛在对他所认为是优秀个人的思想、行为和精神状态进行大量研究之后,提出了人类具有精神健康的共同特点。

马斯洛“第三思潮”理论的独到之处在于——反当代科学的时尚,坚决指出人类具有共同价值观和道德标准,而且他认为这些准则具有科学的根据,可以通过对人类中的优秀代表进行研究找到。

马斯洛一生都坚持一种人道主义哲学,以便能够帮助人们认识和启动对于激情、创造力、伦理、爱、精神和其他只属于人类特性的追求能力。他的心理学不仅具有重要的理论价值,而且具有重要的实用功能。他的学说被广泛地运用到教育、医疗、防止犯罪和吸毒行为以及企业管理等领域,产生了良好的效益。

马斯洛学说具有超前性,他曾说:“有时候我有一种感觉,好像我的研究是在跟我曾孙的曾孙对话,当然,前一个曾孙都还没有出世。那是对于他们爱的一种表达,给他们留下的不是金钱,而是一些事实上关爱的话语,一些零零碎碎的建议,是我的一些教训,对他们可能有一些用处。”

美国学术界认为,21 世纪马斯洛将取代弗洛伊德和华生,成为心理学界最有影响的先驱人物。

安松尼·苏迪奇说:“亚伯拉罕·马斯洛是自弗洛伊德以来最伟大的心理学家。毫无疑问,21 世纪属于他。”

柯林·C. 威尔逊说:“自马斯洛去世以后 25 年当中,他的名声没有一点下降迹象,而与此同时,弗洛伊德和荣格的声名却遍体鳞伤,布满弹痕,我认为这是非常重要的一点。我相信,这是因为,在马斯洛的思想当中,最有意义的东西,在他自己那个时代都还没有显露出来。它的重要性是在未来,在 21 世纪一定会显露出来。”

德波拉·C. 斯迪芬森说：“我们发现，在马斯洛的整个思想中，有许多研究、认识及思想在当时都是远远超前的。几十年过去了，我们今天听起来仍然感到非常新鲜，就好像现在一些工作和思想反倒都过时了一样。马斯洛有关要求自我实现的员工、培养客户忠诚、树立领导风范和把不确定性作为一种创造力源泉的主张，描绘出了我们今天的数字化时代的图景，显得非常深刻。”

马斯洛研究的就是我们今天生活的这个世界，就是我们这个数字化时代。在这个充满激烈竞争的世界里，人的潜力成为各行各业、各个组织、各个机构竞争的主要力量。

马斯洛的学说在我国具有广泛影响。20 世纪 80 年代，在我国的学术界和大学里，马斯洛有关创造性理论、需求层次论、自我实现论等学说曾经在我国掀起了马斯洛思想热。

在 80 年代中后期，著名心理学家弗洛伊德的思想曾经在我国名噪一时，那是因为我国当时思想刚刚彻底解放，性自由、性开放等观念刚刚出现，许多人从弗洛伊德的思想中寻找到了理论依据，于是引发了“弗洛伊德热”。当弗洛伊德的名声在人们心目中逐渐淡化的同时，马斯洛的学说则取而代之，逐渐扎根人们心灵，并在实践中运用马斯洛的知识，使之造福于我们今天的社会。

马斯洛学说是资本主义发达国家的先进思想和理论之一，我们应该吸收和借鉴调动一切积极因素，用以建设中国特色的社会主义。人是生产力中最活跃的因素，能否全面提高人民的整体素质，从根本上调动亿万人民建设中国特色社会主义的积极性，充分发挥广大人民的潜能与智慧，是直接关系着中国特色社会主义建设事业成败的关键。马斯洛学说所强调的正是人的潜能的充分发挥和人性中的积极因素，这不能不说是马斯洛的学说适应了中国特色社会主义建设的需要。

对于这个充满竞争的时代和社会，我们每一个人都希望调动自身的一切积极因素，健全自我人格、发挥自我潜能、实

现自我价值、享受人生幸福、追求人生的真正成功。这不能不说马斯洛的学说也适应了我们每一个追求人生成功者的需要。

这就是全面介绍出版马斯洛著作的根本原因。

前 言

马斯洛的人格观是一种时代精神的崭新局面表现,是一种新型的、普遍的、完整的人生观。这种新型的人本主义的世界观似乎是在用一种面貌全新、前途远大、令人振奋的方式来设想人类知识的全部领域,例如经济学、社会学、生物学,以及所有的行业,例如法律界、政界、医学界和所有社会职能机构,例如家庭、教育、宗教等等。

马斯洛在著作《动机与人格》中试图通过深入探索人性的“高级”层次来扩展人们对于人格的理解,展现人格的魅力与力量,它代表着一种不同的人性观念,一种人的崭新形象。

传统态度对待人格是在不合需要的意义上看待人格问题的。传统意义上的斗争、冲突、犯罪、忧虑、压抑、挫折、紧张、羞愧、不道德、自卑感和无价值等人格问题,全部被看作精神痛苦的原因,都是妨碍行为的效能,认为它们是不可控制的,因此被视为是病态的和不符合需要的,必须采取措施进行治疗。

其实这些现象,在正常健康人身上,在那些趋向健康成长的人身上,也会时时出现,这并不能说明他们的人格就存在问题。

马斯洛指的“人格”不仅包含我们通常所说的“人格”

内涵,更重要的是具有其远远超越的深刻意义,是指在追求自我实现过程中的一种超越形态。

马斯洛认为人具有高级层次的需要,并且这种需要也是不断发展和成长的。成长是导致最终自我实现的种种过程。成长性动机则指被自我实现的趋向所激发,不断向更高层次需要发展的情态。马斯洛也曾把成长性动机称作超越性动机,是指超越生理、安全、归属与爱、尊重等基本需要的需要,也就是超越性需要。这里的自我实现的“自我”已不仅局限于作为“小我”的个体存在了,而是“扩大到了包括世界的各个方面在内”,并超越了自我与非我之分的“扩大了的自我”,由自我成长到成长自我,从“小我”成长到“大我”,人格就是这样展现力量的,人就是这样获得超越的。

马斯洛认为人格健康者都希望发展并运用自己所具有的才能,以便自己获得发展并达到自我实现的目的。但马斯洛发现许多“聪明的人过着愚蠢的生活,以致自己变得百无聊赖,心灰意懒,自己讨厌自己,甚至弄到身心俱残的地步。那些聪明的、风华正茂的但又无所事事的青年以及中小知识分子,在找不到精神支撑和事业基础的情况下,往往出现这种人生倒退、精神崩溃、意志没落的现象,出现希望越大失望越大的精神灰暗状态和人格丧失的苍白无力现象。

马斯洛说:“人格丧失者不但在主观上要为他忽视自己的人格付出巨大代价,而且更具有讽刺意味的是,他的思想也越来越贫乏。”这种人的才能得不到发挥,生活感到无聊乏味,不愿与人交往相处,他们在潜意识中也知道这么做是刻薄自己,但就不愿改变自己。

马斯洛说:“假如生活中没有欢乐,就不值得生活。”“生活必须要有意义,必须在充分高度紧张的时刻才能肯定生活的价值。”

对于生活无聊者,马斯洛提出,“让他们沉浸于某件值得做的事情上时”,他们的情况往往会有明显的改善。当有了值得为之奋斗的目标时,他们的生活就会变得有意义了,再

艰苦的工作他们也乐意去做。

对于精神灰暗者,马斯洛建议:最好把各种神经症看作是精神错乱、丧失意义、对生命产生怀疑、对失去的爱产生悲伤和愤恨情绪、对未来感到失望、不再自爱、认为自己虚度一生或意识到不再会有欢乐和爱的可能等联系在一起的。所有这一切都是充分的、健全的人格丧失。

马斯洛对心理健康、心理疾病的界定是紧密围绕看人性、价值等问题进行的。他以“人性萎缩”的概念取代“神经症”或“心理疾病”的概念。这样更具有描述性和客观性。

马斯洛认为要使人格具有力量,就必须拥有健康心理,就必须进行心理治疗。帮助人们发现更好的行为、思想及与人交往的方式。心理治疗获得成功就是要造就更优秀的人,使人成为更好的父母、夫妻、工人、公民等。他说:“职业心理治疗家是采取改变并改善人性方式,赋予人们更大的道德力量和创造能力,使人们变得更加坚强、善良、慈爱、无私和平静。而这些还只是改进了的自我认识和自我接受的部分效果而已。”

马斯洛认为心理治疗采取彻悟能力会非常有效,是因为它帮助个人剖析自己,发现自己对正确行为的需要,并真正认识自己。要认识到要满足自身需要就必须具有交际的能力。如果一个心理患者交际能力没有得到改进,那就很难满足自己对安全、爱情、尊重与和谐相处的需要。成功的心理治疗就是应该帮助患者提高满足其基本需要的能力,从而使其走上自我实现的道路,这是“所有心理治疗的最终目标”。

马斯洛认为知识的塑造更能展现人格的力量,但这种知识学习与教育必须采取内在知识学习,否则就适得其反。他认为教育不能强调知识的灌输、忽视内在价值的实现。他认为外在知识教育存在着严重病症,主要表现是视人为机器或动物,丝毫不顾及人的需要和内在价值选择,完全剥夺了人的主动学习、自我选择的自由,从而使知识教育成了一种不重视人、不把人当作人、脱离价值的机械过程,这种知识教育

必将严重阻碍人格的健全发展。

马斯洛对此提出了一种以人的发展为中心的“内在教育”或“内在学习”论,这种教育“就是帮助人达到他能够达到的最佳状态”。这就意味着学习的目标绝不仅仅是知识的获得,抑或技巧与能力的发展。从根本上说,学习的目标是人性潜能的充分实现和人格的健全发展。从根本上说,教育学习应该使人学会成长,学习向哪里成长,学习分辨合意与不合意,学习选择什么和不选择什么。与此相应,学习主要是“学习做一个一般的人,然后再学习做这个特殊的人”。从这个意义上说,教育与学习是人这个真正主体的“内在学习,内在教导或内在教育”。有了人性潜能的充分实现,有了人格的健全发展,知识的获得,能力或技巧的发展,创造性的发挥等,都是作为其副产品出现的。这就意味着教育与学习只能以增进人格成熟即自我实现为终极目标,即内在教育。

马斯洛指出:“在遥远的地平线上,现在出现了一种全新概念,就是人类犯病的概念,也是人类健康的概念,这是我认为非常刺激和充满了奇妙可能性的一种心理学,我愿意向这种迷惑投诚,以便公开地表达它,甚至在它受到扼制或者确认以前,在它将被称作可靠的科学知识之前。”在这里,马斯洛给心理学赋予了一种全新的生命,它使心理学从此展现出美好的前景,特别是心理学研究的对象从此由外在表象转向了内在本质:通过个人体验达到真理,使人们真正成功地探索知识。

马斯洛指出:“高峰体验,敬畏、神秘、惊奇或完美成就的体验都是学习的目标和奖赏,既是它的开端也是它的终局。”

马斯洛人格动机的理论大多是以笔记、谈话、试验、演讲的方式阐述的,整个思想显得比较分散,时间跨度较大,缺少集中归纳总结,而且引用了很多比较晦涩的内容,致使一般读者难以全面掌握马斯洛的深刻思想,这不能不说是一大遗憾。

为了全面系统地介绍马斯洛的人格动机理论,本人在马

斯洛著作《动机与人格》和《存在心理学探索》的基础上,根据一般阅读习惯,结合现代成功励志思想,进行分析和归纳总结,采取通俗表达的方式,既突出了马斯洛的人格动机理论的思想,又便于广大读者阅读掌握和运用。当然,马斯洛的整个思想非常博大精深,本书在此只是抛砖引玉,如有不当之处,敬请读者批评指正。

相信本书能给读者以启迪,并能很好地指导自己超越基本需要、实行新型生活、塑造成功心理、获取内在知识,展现人格的无穷魅力和无限力量。

目 录

导论	(1)
前言	(1)

第一章 自我成长与人格力量

为了使人格力量能在追求成功者自我实现和人性完满过程中更自觉、更有效地发挥作用,我们必须弄清楚自我成长的途径是什么? 促进机制是什么? 制约因素是什么? 从而使自我成长促进人格力量的发挥,使人格力量的发挥促进自我成长,让二者相互促进,达到人自我成长的真正目的。

人能够做的最有益的认知努力	(2)
限制成长和进步的力量	(6)
成长和环境之间的关系	(8)
正视成长道路的停滞问题	(9)
防御缺失性需要的倒退力	(12)
人的成长和缩减焦虑的知识	(25)
回避知识意味着回避责任	(27)
认识个体和种类的方式	(30)