



Abraham H. Maslow

[马斯洛成功人生经典]

成功科学心理

第三思潮

21世纪成功励志经典

(美) 亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛 / 著



我们时代的根本疾患是价值的沦丧……而目前这种危险状态比历史上任何时候都严重……许多成功人士患有“成功精神症”，我们的现代物质文明已经发展到了一个真正濒临灾难的阶段了……人类只有通过自己的努力改变 **这种状况**。

——亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛

内蒙古人民出版社

亚伯拉罕·马斯洛是自弗洛伊德以来最伟大的心理学家。二十一世纪是属于他的。

——爱因斯坦·爱因斯坦

自马斯洛去世以后的几十年当中，他的名声没有一点下降的迹象，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。我认为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。他的学说和理论的重要价值属于未来的时代，即在二十一世纪会展现出来。

——阿诺·弗洛伊德

马斯洛不仅是一位伟大的学术导师，而且是一位教人们冲破自我束缚的心灵导师。

——约翰·肯尼迪

马斯洛给我们所有人遗留下两件珍贵的礼物：艺术和科学越来越人性化，特别是人的灵魂不断民主化。从这些伟大影响力上看，我们永远欠他的债。

——阿诺·弗洛伊德

ISBN 7-204-06695-2



9 787204 066957 >



ISBN 7-204-06695-2/B·40

定价（全四册）：80.00元

马斯洛 人生成功经典 成功科学心理



[美] 亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛 / 著
Abraham H. Maslow

冯化平 / 编译



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

马斯洛成功人生经典 / 冯化平编译. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2002. 12

ISBN 7-204-06695-2

I. 马... II. 冯... III. 马斯洛, A. (1908~1970)
— 心理学—思想体系—研究 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 098532 号

马斯洛人生成功经典

(美) 亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛/著 冯化平/编译

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 北京市京宁印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 50 字数: 960 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-204-06695-2/B. 40 (全四册) 定价: 80.00 元

我们时代的根本疾患是价值的沦丧……而目前这种危险状态比历史上任何时候都严重……许多成功人士患有“成功精神症”，我们的现代物质文明已经发展到了一个真正濒临灾难的阶段了……人类只有通过自己的努力改变这种状况。

Abraham.H.Maslow

导 论

亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛 (Abraham H. Maslow 一九一八—一九七一年), 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。一九六七年至一九六八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。需要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。

一九三三年, 马斯洛在威斯康馨大学获得博士学位后, 主要从事教学和研究工作。一九四三年, 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十三个特征。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、心烦气燥、缺乏兴趣,特别是没有生活目的和生活意义等现象。

总之,到一九五一年,马斯洛的需求层次理论和自我实现理论已经逐渐成熟。同年,马斯洛出版了《动机与人格》一书,这本书使马斯洛成为了著名人士,被公认为五十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地喜悦,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用科学来解释清楚的,这才应该是心理学研究的主要任务。

一九五七年,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

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。

一九六一年,马斯洛提出了“优心态群体”理论,他提出由一千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。

一九六一年,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》,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,成了美国六十年代的主要时代精神。

一九六二年,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,成为了现代管理理论的基础和重要组成部分。

一九六四年,马斯洛发表了《宗教信仰、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。

一九六六年,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。

马斯洛涉及非常广泛,在许多领域都进行过探索和研究。他主要著作有一九五四年出版的《动机与人格》、一九六二年出版的《存

在心理学探索》、一九六四年出版的《宗教、价值与高峰体验》、一九六五年出版的《优美心灵的管理》、一九六六年出版的《科学心理学》、一九七一年出版的《人性能达的境界》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，涉及到管理学、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。

一九七一年六月，马斯洛于加利福尼亚门罗公园逝世，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行为主义理论的突破和扬弃，他打破了弗洛伊德的心理学和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,但是是不够的;研究动物是有价值的,但也是不能够的。”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知道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一反当时科学时尚,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、精神和其它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哩。那是对于他们爱的一种表达,给他们留下的不是金钱,而是

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《马斯洛成功人生经典：成功科学心理》马斯洛.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/11894.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

