

<<人性能达到的境界>>

图书基本信息

书名：<<人性能达到的境界>>

13位ISBN编号：9787561350010

10位ISBN编号：7561350015

出版时间：2010-6

出版时间：陕西师大

作者：亚伯位罕·哈罗德·马斯洛

页数：310

译者：马良诚

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<人性能达到的境界>>

前言

马斯洛说：“我们时代的根本疾患是价值的沦丧……这种危险状态比历史上任何时候都严重。”他认为，生活的富足和社会的繁荣，科学技术的进步和文化教育的普及，民主政治的形成和真诚美好的愿望，都没有给广大人民带来真正的和平、友谊、宁静和幸福，这主要是因为物质财富的追求越来越成为社会主流，而对精神价值的渴望却一直未能获得满足。

人们普遍认为：这个社会值得信仰和为之终身奉献的东西太少了，人人都为物质财富的目标而奋斗，一旦得到了，他们很快就会发现这种追求的虚幻性，进而陷入了精神崩溃的绝望。马斯洛指出许多“成功人士”患有“成功精神症”，惊呼在我们的时代，“文明已经发展到了一个真正濒临灾难的阶段了”。

马斯洛在探讨人性能够达到多高境界的新问题时，他深深意识到，传统科学否认人的价值的极其危险性和全部科学非道德技术化的严重后果。

他发现传统科学具有太多的怀疑论，太冷酷、非人性。

他认为传统科学一直宣称它只关注事实的认识，而不是“一种意识形态，或一种伦理或一种价值体系，它不能帮助人们在善恶之间作出选择”。

当涉及人性对事实的认识时，科学常常表现出一种对潜能、对理想可能性的盲目性。

马斯洛要求科学不能排斥价值，要从人性事实的研究中给人们提供生命的意义和理想。

马斯洛认为一般科学模式都是承启于事物、物体、动物以及局部过程的非人格科学，因此我们认识和理解整体与单个的人物和文化时，它是有限的、不充足的。

非人格模式的科学不能解决个人、单个和整体的问题。

他认为科学是一种人的事业。

作为一种社会事业，它应具有目标、目的、伦理、道德、意图等因素，认为科学本身就是一部伦理学法规，一种价值系统。

主张将价值如事实般得到科学的研究，将价值研究作为一种科学研究，将价值研究转向人性内部，使价值研究深深植根于人性现实的土壤。

马斯洛认为传统科学具有很大的局限性，它无法一般地解决个人的问题，以及价值、个性、意识、美、超越和伦理的问题。

从原则上讲，科学应产生出各种规范的心理科学，诸如心理治疗心理学、个人发展心理学、乌托邦社会心理学，以及宗教、工作、娱乐、闲暇、美学、经济学、政治学等方面的心理学。

这种科学是采取心理分析，使其潜力充分发挥。

马斯洛的真正意图是在扩展科学研究的范围，主要是将科学与价值结合起来进行科学研究。

马斯洛致力于有关人性的科学事实的搜集，试图使价值论的研究立足于科学的基础之上进而成为“价值科学”，以使他的人本主义心理学根本有别于古典的人道主义。

马斯洛科学与价值的理论大多以笔记、谈话、试验、演讲等方式阐述的，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，致使我们一般读者难以全面掌握他的深刻思想，这不能不说是一大遗憾。

<<人性能达到的境界>>

内容概要

马斯洛说：“我们时代的根本疾患是价值的沦丧……这种危险状态比历史上任何时候都严重。”他认为，生活的富足和社会的繁荣，科学技术的进步和文化教育的普及，民主政治的形成和真诚美好的愿望，都没有给广大人民带来真正的和平、友谊、宁静和幸福，这主要是因为物质财富的追求越来越成为社会主流，而对精神价值的渴望却一直未能获得满足。

人们普遍认为：这个社会值得信仰和为之终身奉献的东西太少了，人人都为物质财富的目标而奋斗，一旦得到了，他们很快就会发现这种追求的虚幻性，进而陷入了精神崩溃的绝望。马斯洛指出许多“成功人士”患有“成功精神症”，惊呼在我们的时代，“文明已??发展到了一个真正濒临灾难的阶段了”。

马斯洛在探讨人性能够达到多高境界的新问题时，他深深意识到，传统科学否认人的价值的极其危险性和全部科学非道德技术化的严重后果。

他发现传统科学具有太多的怀疑论，太冷酷、非人性。

他认为传统科学一直宣称它只关注事实的认识，而不是“一种意识形态，或一种伦理或一种价值体系，它不能帮助人们在善恶之间作出选择”。

当涉及人性对事实的认识时，科学常常表现出一种对潜能、对理想可能性的盲目性。

马斯洛要求科学不能排斥价值，要从人性事实的研究中给人们提供生命的意义和理想。

马斯洛认为一般科学模式都是承启于事物、物体、动物以及局部过程的非人格科学，因此我们认识和理解整体与单个的人物和文化时，它是有限的、不充足的。

非人格模式的科学不能解决个人、单个和整体的问题。

他认为科学是一种人的事业。

作为一种社会事业，它应具有目标、目的、伦理、道德、意图等因素，认为科学本身就是一部伦理学法规，一种价值系统。

主张将价值如事实般得到科学的研究，将价值研究作为一种科学研究，将价值研究转向人性内部，使价值研究深深植根于人性现实的土壤。

马斯洛认为传统科学具有很大的局限性，它无法一般地解决个人的问题，以及价值、个性、意识、美、超越和伦理的问题。

从??则上讲，科学应产生出各种规范的心理科学，诸如心理治疗心理学、个人发展心理学、乌托邦社会心理学，以及宗教、工作、娱乐、闲暇、美学、??济学、政治学等方面的心理学。

这种科学是采取心理分析，使其潜力充分发挥。

马斯洛的真正意图是在扩展科学研究的范围，主要是将科学与价值结合起来进行科学研究。

马斯洛致力于有关人性的科学事实的搜集，试图使价值论的研究立足于科学的基础之上进而成为“价值科学”，以使他的人本主义心理学根本有别于古典的人道主义。

马斯洛科学与价值的理论大多以笔记、谈话、试验、演讲等方式阐述的，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，致使我们一般读者难以全面掌握他的深刻思想，这不能不说是一大遗憾。

<<人性能达到的境界>>

作者简介

马斯洛（1908—1970），现当代全世界最有影响力的美国心理学家。他是人本主义心理学的主要发起者和理论家，第三代心理学的开创者，智商高达194的天才。1934年马斯洛获得威斯康辛大学博士学位并留校任教。1951年被聘为布兰代斯大学心理学教授兼系主任。第二次世界大战后，马斯洛开始对健康人格或自我实现者的心理特征进行研究。并担任美国人格与社会心理学会主席和美国心理学会主席。马斯洛在其心理学理论中指出：“人在满足了生存、安全的需求之后，就渴望被尊重，希望人格与自身价值被承认。”《纽约时报》评论说：“

<<人性能达到的境界>>

书籍目录

第一章 探索生命的需要作为个体化整体性的人正确对待人的生存欲望同原动力塑造不同欲望作为渠道的生命意欲行为总是在希望着什么生存需要安排表的荒谬之处人类动机生活分类的基础动机需要的核心问题影响有机体动机的因素人生存所需的特殊能力如何理解超动机的表现性行为关注动机达到目的的可能性现实对本我冲动的影晌发展人性向上的基本需要人只有靠面包活着吗创建有序生命需要的秘诀必须服从的生存需要规律增强自信的生存需要途径塑造独特个人的方法生存基本需要满足的先决条件导致生命“智力营养缺乏症”的因素较高级的审美生存需要生存基本需要的特点生存需要的文化特性行为的多种动机促进需要的充分潜力达到生命目的的生存手段人的平衡挫折与病理状态满足是需要产生的附带现象生存方式和基本需要的满足需要的满足和性格的形成需要满足和生命健康生命心理治疗的动力因素决定需要的挫折因素满足需要引起的病态人格基本需要的满足现象生存长期缺失基本满足的特征成长需要与基本需要的差异需要的爱和非需要的爱对生命本能理论的重新考察生命存在本能的判断需要类似本能的标准认同有机体自身的价值等级如何完善自身的人性战胜致病挫折的途径客观解决威胁生存的冲突生存威胁的本质特征威胁对自我实现的妨碍个人生命成长的一种失败脱离医学模式的生命激进运动人怎样向丰满人性成长抵制神经症的“特效药”防御逃避畏惧的方式破坏性不是生命的本能决定如何把握正确的生活原则自我创造的人生价值活着是否值得真正的工作是值得崇拜的

第二章 创造人性的境界人最终能变成什么样子人生要有热忱追求的事业倾听生命内在冲动的呼唤从永恒的方向理解人的追求破除自我认识的防御机制自我实现者的生活哲学超越自私的协同生存准则自我实现者的创造之源积极培养整合的创造力创造性人物的重要性培养随机应变创造力的方法预防工作中紧张的缓解机制自我实现者的爱情艺术解除爱情关系中的防卫性培养爱与被爱的能力爱情意味着分享责任与需要培养对他人个性的接受能力爱情的终极体验是什么生命的分离与人的个性建立健康的人更具人生趣味优美心灵管理的“异途”

第三章 实现自我的价值启发人生的超然理念更加有效地洞察现实的能力改变接受自然产物的能力自我实现者的道德准则以问题为中心的突破口超然独立生活的行为准则人生自我实现依靠的手段欣赏存在价值的时时常新神秘的美好幸福体验人类社会感情的风范自我实现者的人际关系培养民主性格的方式如何把握现实生活的善与恶自我实现型幽默的教育形式自我实现型创造力的形式在缺陷的文化中做一个健康人自我实现者的缺陷实现自我价值的内在动力自我实现者整合二歧的原则

第四章 体验人生的幸福避免存在认知危险的策略永远快乐生活的秘密联系沉思与活动的途径探索高峰体验的形式人性能达到的最高高度自我实现者的性格特征客观生存的有效性问題高峰体验时的同一性问題还生存个体以本来面目

<<人性能达到的境界>>

章节摘录

作为个体化整体性的人有一个问题在这里必须要声明一下，我们所提到的人是一个有机整体，是一个一体化有组织的社会最小单元。

心理学家常常非常虔诚地同意这个理论上的声明，然后又平静地开始在实际的实验中忽视它。只有理解了它是实验上和理论上的现实，合理的实验和动机理论才会成为可能。

在动机理论中，包含许多具体的要点。

例如，受到影响的是个人的整体而非局部。

在有效的理论中，不存在诸如肚子、嘴或生殖器的需要，而只有这个人的需要，是约翰·史密斯需要吃东西而不是他的肚子需要吃东西，并且，感到满足的是整个人，而不仅仅是他的一部分，食物平息了约翰·史密斯的饥饿感而不是他的肚子的饥饿感。

如果实验者们把约翰·史密斯的饥饿感看成是他的消化系统的功能，那么他们就忽略了当一个人感到饥饿时，他不仅在肠胃功能方面有所变化，而且在他所具有的大部分功能方面都有所变化。他的感觉改变了（他会比其他时候更容易发现食物）；他的记忆改变了（他会比其他时候更容易回忆起一顿美餐），他的情绪改变了（他比其他时候更紧张、激动），他思想活动的内容改变了（他更倾向于考虑获得食物，而不是解一道代数题），这些内容可以扩大到生理和精神方面的其他的感官能力和功能。

换句话说，当约翰·史密斯饥饿时，他被饥饿所主宰，他是一个不同于其他时候的人。

不管是从理论上讲，还是从实际上看，把饥饿当作所有其他动机状态的典型都是不切合实际的，因为通过严密的科学逻辑分析可知，追求饥饿驱动是特殊的而不是一般的。

以格式塔派和哥尔德斯坦派的心理学家的方式来看，他比其他动机更孤立；其他动机比它更常见。

最后，他与其他动机的不同还在于他有一个已知的躯体基础，这对于动机状态来说是少有的。

那么更直接、更常见的动机有哪些呢？

通过对日常生活过程的反省，我们能够很容易地发现它们。

意识以外的往往是对衣服、汽车、友谊、交际、赞扬、名誉以及类似事物的欲望。

习惯上，这些欲望被称为次级的或文化的驱力，并且被视为与那些真正“值得重视的”或原始的驱力（即生理需要）各属不同等级，实际上，就我们本身而言，它们更重要，也更常见。

因此，用它们其中之一而不是饥饿冲动来做典型才恰当。

通常的设想往往是：所有驱力都会效仿生理驱力。

但在这里可以公正地断言，这点永远不会成为事实，绝大多数驱力不是孤立的，不能把它们部位化，也不能将其视作当时机体内发生的唯一事情。

典型的驱力、需要或欲望不会并且可能永远不会与一个具体的、孤立的、部位化的躯体基础有关系。

典型的欲望显而易见的是整个人的需要，选择这类的冲动作为研究的范例会更好一些。

比如，选择对金钱的欲望，或者选择更基本的欲望，而不是选择单纯的饥饿驱力，或更具体的局部目标。

从我们掌握的全部证据来看，也许可以说，不管我们对于饥饿冲动有多么深的知识，都不能帮助我们全面理解爱的需要。

的确，一个更强有力的断言有可能成立，即透彻研究饥饿冲动与全面了解爱的需要相比，我们能够通过后者的更多解释普遍的人类动机（包括饥饿驱力本身）。

这一点使我们联想起格式塔心理学家经常对单一性这个概念进行的批判性分析。

其实，比爱的驱力似乎要简单的饥饿驱力并不那么简单。

通过选择相对独立于机体整体的孤立的事例活动，既可以获得单一性的显现，也可以轻而易举地证明一个重要的活动几乎与个人身上所有其他重要的方面都有动力关系。

那么，为什么要选择在这个意义上根本不普遍的活动呢？

难道只是因为用通常的（但不一定是正确的）分离、还原的实验技术更容易对付它，或者它对于其他活动具有独立性，我们就选出这种活动并加以特别注意吗？

<<人性能达到的境界>>

假如我们面临这样的选择，一方面，解决实验上简单然而价值甚微或意义不大的问题，另一方面，解决实验上极为困难但是非常重要的问题，我们理所当然会选择后者。

综上所述，在研究人的动机需要，应选择一般的而非特殊的动机实例。

对人而言，前者能更加明显地反映整个的需要。

也就是说，我们面临一个与心理病理学中的症状的作用十分相似的状况，这些症状的重要性并不在于它们本身，而在于它们最终意味着什么，或者说，在于它们最终的目标或结果是什么，在于它们要干什么或者它们的作用可能是什么。

正确对待人的生存欲望 认真分析我们平时生活中的种种欲望，不难发现，它们之间有一个共同的特点，即它们通常是达到目的的手段而非目的本身。

例如，我们需要钱，目的是买一辆汽车，原因是邻居有汽车，而我们又不愿意觉得低人一等，所以我们也需要一辆，这样我们就可以维护自尊心并且得到别人的爱和尊重。

当分析一个有意识的欲望时，我们往往发现可以究其根源，即追溯该人的其他更基本的目的。

也就是说，我们面临一个与心理病理学中的症状的作用十分相似的状况，这些症状的重要性并不在于它们本身，而在于它们最终意味着什么，或者说，在于它们最终的目标或结果是什么，在于它们要干什么或者它们的作用可能是什么。

研究症状本身价值并不大，但是研究症状的动力意义却是重要的，因为这样做成果卓越。

例如，它使心理治疗成为可能。

谈到一天中数十次地在我们的意识中闪过的特定的欲望，比它们本身重要的是它们所代表的东西，它们所导致的后果，以及我们通过更深入地分析了解到它们的最终意义。

如果再深入分析，我们可以总结出一个特点，即欲望总是最终导向一些我们不能再追究的目标或者需要，导致一些需要的满足。

这些需要的满足似乎本身就是目的，不必再进一步证明或者辩护。

P2-4

<<人性能达到的境界>>

编辑推荐

“ 马斯洛心理学是人类了解自己过程的一座里程碑。

” 哲学家尼采：“ 成为你自己！

马斯洛在自己漫长的生命历程不，不仅将毕生精力致力于此，更以独特的人格魅力证明了这一思想，成功地树立了一个具有开创性的形象。

” 人的本性是中性的、向善的。

为什么社会上只有少数人能够自我实现呢？

怎样才能成为有创造力的人。

一个作曲家必须作曲，一位画家必须绘画，一位诗人必须写诗，否则他始终都难安静。

一个人能够成为什么，他就必须成为什么，他必须忠实于他自己的本性。

高峰体验是自我实现的短暂时刻，这是一些心醉神迷的时刻。

你只能像刘易斯所说的那样“ 喜出望外 ”。

但你能设置条件，使高峰体验更有可能出现。

自主所表达的含义是自我决定，自我管理，做一名积极、负责、自我训练的、有主见的行动者，而不是完全受别人操纵的一个兵卒，做一位强者而不是弱者。

在高峰体验中，我们作为世界万物的代理人，察觉整个世界 它的遗产。

只有那时，我们才能察觉世界万物的价值，而不是我们自己的价值。

这些价值我们称之为存在价值。

马斯洛需要层次理论： 生理的需要——人们最原始、最基本的需要，如吃饭、穿衣、住宅、医疗等等。

若不满足，则有生命危险。

这就是说，它是最强烈的不可避免的最底层需要，也是推动人们行动的强大动力。

安全的需要——要求劳动安全、职业安全、生活稳定、希望免于灾难、希望未来有保障等。

安全需要比生理需要较高一级，当生理需要得到满足以后就要保障这种需要。

每一个在现实中生活的人，都会产生安全感的欲望、自由的欲望、防御的实力的欲望。

社交的需要——也叫归属与爱的需要，是指个人渴望得到家庭、团体、朋友、同事的关怀爱理解，是对友情、信任、温暖、爱情的需要。

社交的需要比生理和安全需要更细微、更难捉摸。

它与个人性格、经历、生活区域、民族、生活习惯、宗教信仰等都有关系，这种需要是难以察悟，无法度量的。

尊重的需要——分为自尊、他尊和权力欲三类，包括自我尊重、自我评价以及尊重别人。

尊重的需要很少能够得到完全的满足，但基本上的满足就可产生推动力。

自我实现的需要——最高等级的需要。

满足这种需要就要求完成与自己能力相称的工作，最充分地发挥自己的潜在能力，成为所期望的人物。

这是一种创造的需要。

有自我实现需要的人，似乎在竭尽所能，使自己趋于完美。

自我实现意味着充分地、活跃地、忘我地、集中全力全神贯注地体验生活。

<<人性能达到的境界>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>