

## <<动机与人格>>

### 图书基本信息

书名：<<动机与人格>>

13位ISBN编号：9787561350270

10位ISBN编号：7561350279

出版时间：2010-6

出版时间：陕西师太

作者：亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛

页数：310

字数：210000

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>

## &lt;&lt;动机与人格&gt;&gt;

## 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 $\frac{3}{4}$ 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 $\circ$ 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、 $\frac{3}{4}$ 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。

## <<动机与人格>>

### 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，

## &lt;&lt;动机与人格&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 自我成长与人格力量 人能够做的最有益的认知努力 限制成长和进步的力量 成长和环境之间的关系 正视成长道路的停滞问题 防御缺失性需要的倒退力 人的成长和缩减焦虑的知识 回避知识意味着回避责任 认识个体和种类的方式 人生注意中的标签化 标签化感知的谬误倾向 抗拒保守习惯的机制 克服陈规化思考问题的技巧 培养充分理解生命的理智 培养感知问题内在本质的方法 正确认识语言与命名 融合永恒与暂时的认知途径 存在认知和缺失认知的特征比较表 如何培养创造者的单纯认知 成长和自我实现的心理趋势

第二章 新型生活与人格力量 研究生命科学的新方向 探索健康心理的新模式 生物学试验的最佳工具 发挥人性潜能的基础 良好样品是代表全种的选择者 连接主客观生活的关键因素 客观认识生活的途径 引领社会发展趋势的大问题 预测未来问题的荒谬之处 重新定义存在心理 优化个人本性的存在心理 人性丰满者的性格特征 实现存在价值的良好条件 导致盲目性的爱的因素 如何做到真正的选择 心理学从存在主义那里学到什么 人类生存的社会信仰根基 造成心理闭锁的根源 解除自我限制的手段 提高心理研究境界的方案 理想心理教育的宗旨 心理盲目性的研究范畴 积极情绪的正面影响 冲破盲目防御的内驱力 限定智力的思想倾向 认识和思维的界定 心理治疗的目标和目的 限制人性发展的动物研究 文化是问题还是机会 引导生活的崇高目标 如何自由地选择生活路线 摆脱虚假自我的途径

第三章 成功心理与人格力量 建立人本价值体系的必要性 体内平衡的自由选择实验 通向自我实现道路上的阶梯 自我实现与自我成长 自我实现的“本能”论 探究控制和限制的问题 整合理想自我与实际自我的方式 整合统一应该成为的意识 寻找做应该做的正当事 达到最大可能“应该认识”的条件 发掘人性最好的样品作参照 防范现实引退的价值措施 存在主义的人的两难困境抉择 创造固有可能性的可能性 揭露疗法有助于探索价值 指导普通人实践的参照理论 制定正常行为规范的标准 发展适用全人类的正常新概念 区别正常的新旧概念 研究人内在本质的特殊条件 显露人本性的良好条件 建立心理上的乌托邦 环境与人格的辩证关系 人类所能达到的最完美的正常本质 健康心理能够超越环境限制 揭示人的表层人格的最佳技巧 心理疗法与人格成长 建立良好人际关系的途径 心理疗法作用的良好人伦关系 心理疗法与良好社会 现代心理疗法训练与理论角色 自我心理疗法与认知心理疗法 完善人格的心理疗法

第四章 知识价值与人格力量 影响学习沟通的间接因素 莫做自我灵魂中的窃贼 协调个人内部外部的关系 认识始发和次极两种过程 改善与世界沟通的理论基础 充分发挥自身的作用 人本主义教育的目标和内涵 高峰体验的学习动力 价值生活的生物根源 事实和价值的统一整合 如何将手段价值转化为目的价值 自我实现的人对事实和价值的认识 构建人性中更高级的价值体系

## &lt;&lt;动机与人格&gt;&gt;

## 章节摘录

人能够做的最有益的认知努力 在我们看来，畏惧了解自己的情绪、冲动、记忆、能力、潜能以及自己命运等知识，是弗洛伊德对许多心理疾病最重大的发现。

我们发现，畏惧了解自己与畏惧外部世界通常是同型的和平行的。

这就是说，内部问题和外部问题倾向于极端类似，并且是彼此互相联通的。

因此，我们只谈一般的畏惧知识，而没有去严格区分内部畏惧和外部畏惧。

如果从保护我们的自尊、保护我们自己的爱和尊重的意义上说，那么，这样的畏惧一般是防御性的。

我们对于任何可能引起我们自卑、使我们感到自己低下、软弱、无价值、邪恶、羞愧的知识，都有惧怕的倾向。

我们通过压抑和类似的防御保护自己和自己的理想形象，实质上是对于不快的和危险的真实情况回避的一种技巧。

在心理治疗时，我们靠这种方法不断地回避对痛苦真相的明确意识，同治疗家帮助我们看到真相的努力进行斗争，这种技巧式方法我们称之为“阻抗”。

治疗家的一切技术都是揭示真相的某种方法，或者是使患者坚强的方法，以便使他能了解、认识真实情况。

弗洛伊德说过“完全坦率地对待自己是人能够做的最有益的努力”。

但还有另一种真相也是我们倾向于逃避的，随之而来的是另一种畏惧、敬畏感觉到软弱和不适，因此我们不仅会陷入严重的精神病状态，而且还极力回避个人成长。

这样，我们就发现了另一种阻抗，即否定我们的最优良方面，否定我们的天才，否定我们的最好冲动，否定我们的最高的潜能，否定我们的创造性。

简单地说，这是反对我们自身的伟大，这是畏惧自信。

说到这些，我们不得不起亚当、夏娃以及那棵千万碰不得的智慧树。

这一点在许多文化中也是相同的，它们也认为终极知识是为神保留的某种东西。

大多数宗教都具有反理智主义的思路（当然是和别的思路在一起）。

一些偏爱信仰、信条和虔诚而不爱知识的民族，或者认为某些知识形态弄起来太危险，最好是禁止，或者认为应保留给少数几个特殊人物。

在大多数文化中，那些敢于探寻神的秘密而公然反抗神的革命都受到了严厉的惩罚，像亚当和夏娃、普罗米修斯和奥狄浦斯那样。

而且，“不要企图成为像神那样的人”，已经作为对所有其他人的告诫牢牢铭记在心。

有时我们自己恰恰是像神一样的人，如果我们能够用一种极其简练的方式谈论这一点的话。

我们对此的心理是很矛盾的，既迷恋它又畏惧它：既想达到它又要防御它。

这是人的基本范畴的一个方面，我们既是可怜的，又是上帝的。

我们的任何一个伟大的创造者、像神一样的人已经证实，在长期的创造、证实某种新东西（与旧东西对立）时，勇气是必不可少的要素。

这是一种果敢行为，这是一种违抗，一种挑战。

一时的恐慌是完全可以理解的，但是，如果有可能进行创造的话，那就一定不要被恐慌压倒。

因此，在自身中发现伟大的天才肯定能产生振奋，但是，这也带来了成为领袖、成为完全孤独的人的畏惧，以及对于危险、责任和义务的畏惧。

责任可能被看成沉重的负担，成为必须尽可能长久回避的东西。

被选为总统的人向我们报告的情况中带着怎样的一种敬畏感、谦卑感、甚至恐怖感的混合状态。

包括妇女治疗的几个权威性的诊疗案例，通过那些共同的现象教给我们大量知识。

许多才华横溢的妇女也都被卷进一种被制造出来的问题中来了，即不知不觉地鉴别起智力和男性来了。

探索、研究、证实、发现，所有这一切，她都可能认为是男性的事情，尤其是在她做男性的工作遭到怀疑，从而有威胁时，更是如此。

## &lt;&lt;动机与人格&gt;&gt;

许多文化和宗教都阻止妇女进行认识和研究，而且我认为这种行动的一个有力根源是让她们保持“女性”的愿望（在施虐的意义上）；例如，妇女不能作牧师和教士。

胆怯的男人可能会将探索性好奇看作挑战别人的某种方式，好像通过变成聪明人和揭示事实真相他就不知不觉地在某种程度上具有男子汉气概、充满自信、胆量过人。

这些是不能替代的，而且这样的姿态将招致别人、老练的人和坚强的人对他的谴责。

同样，儿童也可能认为好奇的探索是侵犯了他们的神。

当然，甚至在成人身上也容易找到这种互补的态度。

由于他们经常发现，他们的孩子的这种无穷无尽的好奇至少是讨厌的，甚至有时是一种危险和威胁，特别是当这些是有关性的问题的时候。

所以，赞许和喜爱他孩子的父母仍然是少有的。

某种类似的情况也可以在被剥削、被压制的少数民族和苦力之中看到，他们可能害怕知道得太多和自由探索，因为这可能引起他的老爷的愤怒。

假装愚笨的防御态度在这样的群体中是共有的。

总之，剥削者和专制统治者，由于情境的动力学，不可能鼓励他的下属的好奇、学习和认识，因为知道得太多很可能会造反。

在这样的情况下，知识就是十分危险的了。

软弱的、从属的或缺少自尊的状态抑制了认知需要。

直率的、不可抑制的、咄咄逼人的凝视是霸主地位的猴子用来建立优势的主要方法，而从属地位的动物则用中止凝视表明它的从属地位。

甚至有时在教室里也会看到这种令人不快的动态。

真正聪明的学生，热情的探索者，彻底的研究者，特别是当他们比教师更聪明的时候，经常被看成是“狡猾的家伙”，不遵守纪律，是对教师权威的挑战。

在视淫者那里也可以看到那种可以无意识地表示支配、统治控制，甚至不尊敬的“认识”。

他可能觉得他对所窥视的妇女有某种权力感，似乎他的眼睛是控制器，他可以用它来叩击。

在这个意义上，许多男子都是窥视者，他们无礼地注视妇女，用眼睛强暴她们。

《圣经》把“认识”和发生性关系等同起来的用法，是一种隐喻的用法。

那种无意识的认识就像某种男性的性等价物，可以侵入、渗入到内部去。

这可以帮助我们理解古代对这样一组矛盾情绪的综合：儿童探视隐私，探索未知事物，一些妇女的大胆认识和女性的矛盾感，受迫害感，即认识只是主人和教会男子的特权，害怕认识会侵犯神的权限，这是危险和会引起怨恨等等。

认识，和“发生性关系”一样，可能是自我肯定的一种行动。

P2-4

## &lt;&lt;动机与人格&gt;&gt;

## 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中，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。

” 追求自我实现是人的最高动机，健全社会的职能在于促进普遍的自我实现。

健康的心理之所以与不健康的心理有着巨大的差别，就在于健康的心理是以善良、诚实、正义、坦率、公正、合理等思想作基础，而把烦恼、焦虑、恐惧等负面思想排斥出去。

假如一个人在生活中一无所求，假如他没有任何期望或努力，假如在某种意义上没有未来，那么，他也就没有惊喜，没有失望。

个人能够比他所生长和生活其中的文化更健康。

之所以有这种可能，主要是因为这个健康的人有超脱周围环境的能力。

这就是说，他靠内在的法则而不是外界的压力生活。

高水平的人才能理解高水平的知识；高水平的环境也能够提高人的水平，正如低水平的环境能够降低人的水平一样。

二者之间会相互影响以便使彼此更相似。

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、同事的关怀爱护理解，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。

指引你人生中的终极价值与人性的美好境界，每天懂一点心理学。

<<动机与人格>>

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>