

# 自我实现的人



[自我实现的人 下载链接1](#)

著者:马斯洛

出版者:生活.读书.新知三联书店

出版时间:1987

装帧:平装

isbn:

“自我实现”在马斯洛那里有着特定的含义。从马斯洛的需要层次论来看自我实现，它是继人的生理需要、安全需要、归属需要、自尊需要等基本需要的优势出现之后，其优势一般才会出现的最高层次的基本需要。所谓需要的优势，是指某种需要在决定人的行为上所具有的力量和强度。优势需要，就是在决定人的行为上，具有最大的力量和强度的那种需要。关于自我实现需要，马斯洛在不同的地方，从不同的角度作过不少表述，最通俗的说法莫过于这段话：“一位音乐家必须作曲，一位画家必须绘画，一位诗人必须写诗，否则他就无法安静，人们都需要尽其所能，这一需要就称为‘自我实现需要’。”马斯洛还说：“自我实现也许可以大致描述为充分利用和开发天资、能力、潜力等等。这样的人似乎在竭尽所能，使自己趋于完美。”自我实现的本质特征是人的潜力和创造力的发挥。马斯洛的自我实现论无疑有它自己的出发点和特定的服务对象，但作为一种心理学说和管理思想，值得我们分析、借鉴。马斯洛的自我实现心理学有三个重要部分。第一，“需要层次论”；第二，“自我实现论”；第三，“高峰体验论”。

作者介绍:

马斯洛 (A.H.Maslow, 1908-1970) 是世界著名心理学家，1967年-1968年曾任美国心理学学会主席，被称为“人本心理学精神之父”。马斯洛并不是第一个表述人本心理学思想的心理学家，但他的著作不仅兼容了人本心理学理论家们共有的全部概念的要点，而且使人本心理学的观点更加丰富和清晰。

目录: 译者前言

自我实现的人：关于心理健康的研  
Z理论（两种不同类型的自我实现者）  
自我实现者的爱情  
引向自我实现的种种行为  
创造性态度  
约拿情结  
需要满足与心理健康  
高级需要和低级需要的种种差异  
论低级牢骚、高级牢骚和超级牢骚  
论优良精神的管理  
动机理论引言  
正常、健康与价值  
成长性动机和匮乏性动机  
高峰体验；强烈的认同体验  
高峰体验中的存在认知  
存在认知的一些危险  
· · · · · (收起)

[自我实现的人](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

马斯洛

自我实现

人本主义

心理

自我实现的人

人本心理学

哲学

评论

该书是《动机与人格》、《人性能达的境界》、《存在心理学探索》中论述“自我实现”章节的汇编。建议去看三本原书。

去年秋开始的阅读，情境皆历历在目。

有一次和厦大一个x说我是自我实现者，姑娘以恐怖分子视我，让我不要神神叨叨的...

把高峰体验写得太过，亦近乎玄谈，坐而论道之象。本书节选太过割裂，各个理论联系不起来，想来还是读完整的原著才能有所获。以前读<刀锋>时，读到拉里在印度山中清晨那种高峰体验，依稀有神往和熟悉之感。大抵第一次听巴赫的大无，和第无数次听贝多芬的第五却是第一次被感动时，也就是马氏所谓的高峰体验，那的确是美好。只是，好久不曾有过那种感觉了。

从人本心理学的角度来看,文化大革命中人性的残酷与卑劣是因为绝对利他主义的倡导,没有自我,眼睛盯着别人却不是想要"利他",正相反,是"害他"以获得自己本性上的满足.

令我十分困惑的是,马斯洛虽然提出了他著名的金字塔需求理论,却也只是将它作为一种经验结论,对于人为什么会有这种层次结构的需求,几乎找不到任何解释。

自我实现为充分利用和开发天资、能力、潜力等等。这样的人似乎在竭尽所能,使自己趋于完美。假如你有意想低就,那么我要警告你,你的余生将会非常痛苦,你将逃避自己的能力和可能性。人几乎总是在希望着什么,这是贯穿他一生的特点。

以存在主义为基础的人本心理学书籍,美学思想大量融汇其中,作者主张的“自我实现”、“高峰体验”等概念,是一种“积极心理学”,甚至是“布道式”的。P.S.这本书的编委会阵容强大:甘阳、李银河、陈嘉映、周国平,etc.……

找了好长时间不过如此/可能是时代问题吧/嗯,过时了

:无

因为一些原因,即使很多观点极为赞同也不得不打两星。

对我产生重要影响的书

一般

改变人生态度的书

2010-08-06;不是很喜欢这本书，有点太说教了……

感觉有些需求在当前正变得模糊无法界定，最终结果却是相同的。

读了一半，还想多看看。

我发现我一半是匮乏性的人，一半是成长性的人，一半是自我实现的人，另一半是。。。真是纠结。。。

我也想自我实现

分这么高，至于么。。

[自我实现的人](#) [下载链接1](#)

## 书评

野兽读书偶记（四）1.

自我实现者具有奇妙的反复欣赏的能力,他们带着敬畏-兴奋-好奇甚至狂喜,精神饱满地-天真无邪地体验人生的天伦之乐,而对于其他人,这些体验也许已经变得陈旧.对于自我实现者,每一次日落都像第一次看见那样美妙,每一朵花都温馨馥郁,令人喜爱不已,甚...

自我实现也许可以大致描述为充分利用和开发天资、能力、潜力等等。这样的人似乎在

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、集中全力地、全神贯注地体验生活。

自我实现心理学有3个 important 部分：1) 需要层次论；2) 自我实现论；3) 高峰体验论。 ...

---

该书是《动机与人格》、《人性发展能够到达的境界》（又名《人性能达的境界》）、《存在心理学探索》中论述“自我实现”章节的汇编。建议去看三本原书。

---

我是去年7月住院时看的，对书中一些深以为然的观点摘录，比较乱，权作一个记录吧。  
。 1 对现实更有效的洞察力 1.1 客观、冷静、理性，受情感影响小，甚至是不近人情 2  
对自我、他人和自然的接受 2.1 努力去理解、接受他人做的任何事情 2.2  
对于自然，敬畏并接受 2.3 经常把自己...

---

先从八卦开始，你有看过非诚勿扰吗？我有看过一期是这样的：  
一个男嘉宾刚从后面的背景门后走出来，  
一个女嘉宾就以迅雷不及掩耳盗铃响叮当之势把灯按掉。  
主持人问她：姑娘，你怎么这么快就把灯按了呀。姑娘：第一，我不喜欢个子矮的。  
第二，我不喜欢穿西装的。 ...

---

这本三联“新知文库”版的马斯洛的《自我实现的人》还是我1988年1月买的，定价1.85元。这是一本马斯洛著作和文章的摘译合集。与马斯洛的《动机与人格》一样，中译者都是许金声。本书的第二个论题是“Z理论（两种不同类型的自我实现者）”，马斯洛在这里是借用了麦格雷戈的概...

---

有人说，人的天性就是喜新厌旧。我不同意这个观点。

我倒是觉得熟悉性会影响人们的喜欢程度。

如果一本书越好，那么随着熟悉的加深，它们愈发招人喜欢。

如果一本书很糟，那么随着熟悉的加深，它们会愈发招人讨厌。

把书换成人也很合适。有的人会抱怨说，某某人变了，不是他...

---

人本主义啥的果然还是太主观并且乐观了吧，在弗洛伊德这样强悍而不可撼动的存在面前，一切支持人性本善的啥都显得那么苍白，到后来只变成了一点口号啥的被zf拿去骗

人民被父母拿去骗孩子，人类拿它行骗骗出了一点文化，仔细看那些高雅的泛泛的东西是多么的空洞，共产主义曾...

---

对话 马斯洛与本科生的对话 马斯洛：“你们谁希望写出美国最伟大得小说？谁希望当议员、州长、总统？谁希望当联合国秘书长？谁希望当伟大的音乐家？谁渴望成为圣人？谁希望成为伟大的领导者？”  
学生反应：红着脸、低着头、咯咯地笑、不安的忸怩着身体，摇...

---

我们可以欣赏一幅绘画作品而并不想拥有它，  
我们可以欣赏一株玫瑰花但并不想采摘它，  
我们可以欣赏一个漂亮的小孩但不会想到绑架他，  
我们可以欣赏一只鸟儿自由的飞翔而没想把它关在笼中， 同样，  
我们也可以一种无为的或者无所求...

---

[自我实现的人](#) [下载链接1](#)