

需要与成长



[需要与成长 下载链接1](#)

著者:亚伯拉罕·马斯洛

出版者:重庆出版社

出版时间:2018-4-10

装帧:精装

isbn:9787229118464

内容简介

马斯洛的需要层次理论和自我实现理论是现代以人为本主义心理学的奠基石，这些思想在其成名作《动机与人格》续篇——《需要与成长：存在心理学探索》一书中得到了最好的体现。

马斯洛毕生都在探索人类本质，他以独创新颖又颇具说服力的人类动机理论为支撑，对人类本质进行了更全面、更精彩的设计，证明人类具有爱的能力、高尚的品质和无限的创造力，能够追求最高的价值观和愿望。

在《需要与成长：存在心理学探索》中，马斯洛结合多年搜集的临床资料，以满怀激情、精辟入里的文字，通过对匮乏性动机和成长性动机、防御和成长、认知需要与认知恐惧、高峰体验中的存在性认知、自我实现者的创造力等对人类本质和心理健康极为重要的概念的探讨，展现促进、保持并恢复精神健康和情感健康的方法。

《需要与成长：存在心理学探索》影响深远，在作者离世四十余年后仍盛传不衰，不仅在心理学领域举足轻重，还被广泛应用于人文学科、社会理论和企业管理理论之中。

编辑推荐

在人类历史上，人性一直都被低估。马斯洛改变了这一点。

当马斯洛开始他的职业生涯时，心理学领域中存在两大势力：行为主义和心理分析。行为主义把人类的行为用“刺激—反应”公式来解读，将人性限制在机械论；弗洛伊德开创的心理分析则有很深的悲观主义色彩，将人类行为局限于病态的模式。

“人性中最高的可能性实际上总是被低估。”马斯洛对人性的积极潜力充满信心，他一生都在探索人性全面、丰富的复杂性。

光明与黑暗，崇高与邪恶，巅峰与深渊。面对同样的人性的二元性，马斯洛却得出了与弗洛伊德不同的结论。

他认为，尽管人类可能是自私、贪婪、好斗的，但这些并非最根本的天性。透过表层，从心理学和生理学角度来看人类的天性，我们会发现最基本的善良和尊严。当人们表现得不那么善良和正派时，那只是因为他们正在对压力和痛苦做出反应，或者因为安全、爱和自尊等基本的人类需要没有得到满足。

基于这一认知，马斯洛提出了著名的需要层次理论，并将这一理论系统地展现在他的划时代巨著《动机与人格》中。《动机与人格》出版八年后，马斯洛推出续篇《需要与成长》，对人类成长和发展的最高可能性进行了更深入、开创性的研究。

与《动机与人格》不同，《需要与成长》把关注重点从“匮乏性需要”转向“成长性需要”。

处于积极的健康状态的人所具有的机能，不同于处于匮乏状态中的人的机能。马斯洛把这种新的研究方向称作“存在心理学”。这也是《需要与成长》的副标题名为“存在心理学探索”的缘故。

如果说《动机与人格》在探讨如何满足人的匮乏性需要，以便能避免疾病；那么《需要与成长》则关注如何满足人的成长性需要，以便能积极促进健康。从这个意义上说，《需要与成长》比《动机与人格》更大胆、更深远。

在本书中，马斯洛探讨了《动机与人格》未能深究的内容，也是其思想体系的重要组成部分：成长性需要、自我实现、高峰体验、存在性认知、存在性价值、选择等。这几个概念紧密联系：由成长性需要驱动的人有可能自我实现，他们有机会经历个人与客观世

界同一的高峰体验，正是这种高峰体验使得个体与世界的关系更直接，由此个体对于现实的认知更真实，做出的选择更有益于身心健康。

马斯洛在《需要与成长》中关注成长是如何发生的，关注成长如何持续，关注自我实现者（即人类中优秀的选择者）的选择对于普通人（不太会选择）的指导意义，从而引领我们整体人类向更积极、更健康的方向发展。

这是一次非凡的探索。

马斯洛的著述没有弗洛伊德的阴暗庄严，没有埃里克森的温文尔雅，通篇洋溢着无限的激情。他用暖阳般的笔调和优美的文辞，描述自己对人性的设想与探索，将高深的心理学问题用一种别样的方式表达出来。正因为他对于人性的探索是如此的满怀热情、无所畏惧、毫不顾忌、充满想象力，才让我们在阅读时不时生出敬意，震撼之余深受启发。

倾听自我，相信自我；明智地选择，健康地生活。这是马斯洛给我们启示。

精彩选摘

马斯洛的心理学是人类了解自己过程中的一块里程碑。

——《纽约时报》

亚伯拉罕·马斯洛所做的，比过去五十年中其他任何一位美国心理学家所做的都要多。

——美国知名作家、教育家乔治·伦纳德

尽管人类可能是自私、贪婪、好斗的，但这些并非最根本的天性。透过表层，从心理学和生理学角度来看人类的天性，我们会发现最基本的善良和尊严。当人们表现得不那么善良和正派时，那只是因为他们在对压力和痛苦做出反应，或者因为安全、爱和自尊等基本的人类需要没有得到满足。

——摘自本书前言第23页

成长不仅意味着逐步满足基本需要直至其“消失”，而且还被看作受特殊成长动机的驱使，需要满足更高层次的需要，例如，天赋、能力、创造倾向、本质潜能等，而非基本需要。

——摘自本书第32页

典型的成长性动机满足过程，没有顶点或完成，没有高峰时刻，没有终止状态，甚至没有可称为顶点的目标。也就是说，成长是一个持续的、几乎稳定的上升或前进发展的过程。人得到的越多，需要的也就越多；所以这种需要无休无止且永远不可能达到或满足。

——摘自本书第38页

每个人身上都有两组力量。一组出于恐惧，紧紧依附安全和防御，留恋过去，倾向于后退，害怕脱离与母亲的子宫和乳房的原始联系，害怕冒险，害怕损害已有的东西，害怕独立、自由和分离。另一组推动他向前，帮助他塑造完整、独特的自我，充分发挥所有能力，建立面对外在世界的信心，同时接受最深处、最真实的无意识自我。

——摘自本书第52页

作者介绍:

作者简介

亚伯拉罕·马斯洛 (Abraham H.Maslow)

现当代世界最有影响力的心理学家、人本主义心理学的主要发起者和理论家、管理学大师、第三代心理学的开创者。

出生于美国纽约市布鲁克林区，在纽约城市大学城市学院和威斯康星大学接受教育。在担任布兰迪斯大学心理学系主任之前，他在布鲁克林学院担任教职十四年。1967—1968年担任美国心理学学会主席。主要著作有《动机与人格》《需要与成长：存在心理学探索》《人性能达到的境界》《科学心理学》等。

马斯洛的人本主义心理学是美国20世纪下半叶崛起的新的心理学派，冲击着当代西方的心理学体系，相对与以弗洛伊德为代表的精神分析学的“第一思潮”和以华生为代表的行为主义的“第二思潮”，形成了心理学的“第三思潮”。

目录: 第三版编者序 / 1

第二版序言 / 5

第一版序言 / 9

前言 / 21

第一编 更广阔的心理学领域

第一章 导言：健康心理学探索 / 3

第二章 心理学能从存在主义者那里学到什么？ / 10

第二编 成长与动机

第三章 匮乏性动机和成长性动机 / 25

第四章 防御和成长 / 50

第五章 认知需要和认知恐惧 / 66

第三编 成长和认知

第六章 高峰体验中的存在性认知 / 79

第七章 强烈的同一性体验：高峰体验 / 115

第八章 存在性认知的一些危险 / 128

第九章 抵抗被标签化 / 139

第十章 自我实现者的创造力 / 145

第十一章 心理学数据和人的价值 / 158

第十二章 价值、成长和健康 / 178

第十三章 超越环境限制的心理健康 / 192

第四编 未来的任务

第十四章 成长和自我实现心理学的一些基本命题 / 203

附录一

我们的出版物和专题会议适合这些个人心理学吗？ / 232

附录二 规范社会心理学具有可能性吗？ / 237

参考文献一 / 240

参考文献二 / 255

• • • • • (收起)

[需要与成长 下载链接1](#)

标签

心理学

好书，值得一读

成长

马斯洛

心理学经典

文学

我想读这本书

外国

评论

尽管他们生活在外在世界中，但偶尔生活在时代或世界之外（不受时间和空间限制），他们生活在内在的心灵世界里（主导这个世界的是心灵法则，而不是外在世界的法则）。他们能够将两种世界整合到自己的生活中去，没有放弃其中任何一个，能够进退自如。

书是好书。但是评论有一大批水军，令人鄙视的出版人

序言让我对着门数充满冷静的思考

看完马斯洛我被说服变成了一个性善论者。不是说人之初性本善，而是人有内在的向真

善美的方向努力的一种能力，同时这样的能力也是一种需要。这种需要是层级性的，最高层次是自我实现。自我实现是一个频率问题，任何人都有可能达致高峰体验，即自我实现的短暂状态。存在性认知与匮乏性认知，存在性动力与匮乏性动力，一种整合的普遍的自我实现的创造力，对发展心理学的启示：相信，不push，满足需要不等于溺爱等等。

老生常谈的心理学，没有新内容，毕竟演讲合集，没有他的前一本那么颠覆。

人成长的过程中，心理到底会有什么变化呢？这本书告诉你答案

心理学的书一直都很喜欢
这本书讲述了很多重要的心理学概念并加以临床的资料来论证 很实用

更好地认识人类，更好地认识自己，一本很不错的书。

斯洛的需要层次理论和自我实现理论是现代以人为本主义心理学的奠基石.在心理学的课堂上，我们了解了他的理论，在这本书里，我们更详细地了解了他的理论背后的原理和深意，让我们学会用心理学的知识解决生活中的困惑和难题。

相当不错，受益匪浅。

感觉哲理很深

作品影响深远，在作者离世四十余年后仍盛传不衰，不仅在心理学领域举足轻重，还被广泛应用于人文学科、社会理论和企业管理理论之中。

好书值得一读~\(\ge\ \nabla\ \le)/~支持支持

了解我们的需要层次，可以帮助我们更好地成长。

在人类历史上，人性一直都被低估。马斯洛改变了这一点。

马斯洛的需要层次理论和自我实现理论是现代以人为本主义心理学的奠基石

马斯洛毕生都在探索人类本质，他以独创新颖又颇具说服力的人类动机理论为支撑…很棒的书！

好书

经典之作，读过之后让人受益匪浅

不单单是一本心理学上的书更是把人生存的价值也充分的解释清楚了。

[需要与成长_下载链接1](#)

书评

《需要与成长
存在心理学探索》这本书是误打误撞看完的，打开以前还以为是一本关于心理成长的书记，没有想到是一本心理学的专业书籍（捂脸），可是读完本书（说实话是磕磕绊绊读完的）的感觉还不错，可能是本身喜欢心理学方面的书籍，又因为这本书作为心理学专业的奠基石之一吧…

这本书由马斯洛的多次演讲稿汇集而成，每章节之间的关系不是很紧凑，导致许多内容再三重复出现，引用很多理论但又缺少注解，这样的编排真心看的艰难。书中详述了“需要层次理论”的形成和发展，和较少人知道的“高峰体验”理论，这在当时精神分析占主流时是很划时代的。给我留...

[需要与成长_下载链接1](#)