

# 《人性能达的境界》

## 图书基本信息

书名：《人性能达的境界》

13位ISBN编号：9787222000940

10位ISBN编号：7222000941

出版时间：1987-8

出版社：云南人民出版社

作者：[美] 马斯洛

页数：424

译者：林方

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《人性能达的境界》

## 内容概要

本书是马斯洛探索人性与社会关系的著作。

# 《人性能达的境界》

## 作者简介

亚伯拉罕·马斯洛(1908-1970)，美国当代人本主义心理学的创始者和理论家。

# 《人性能达的境界》

## 精彩短评

- 1、美国式的资本主义全球化的一个不好的后果就是去圣化趋势的全球化：人们不再认为生活中有“神圣”的东西。
  - 2、人人都应该看的书，看后想想自己的所作所为
  - 3、晦涩难懂
  - 4、路标
  - 5、好多看不懂，能看懂的地方挺赞同的。
  - 6、作者的心理学不敢恭维，还是别看为好，躲的远远的。
  - 7、读完了，很好很强大的人生观
  - 8、只要感兴趣，再生涩难懂的读物也能兴致勃勃地读下去而且心有戚戚焉。人本主义心理学描写很成功的一部著作，其中人性能达的最高境界是实现自我实现以及高峰体验等论述曾深深打动过我的心坎。
  - 9、太多震撼！
  - 10、好书。
  - 11、翻译有点晦涩。
  - 12、要读完的书
  - 13、看看
  - 14、围绕“问题”的生活。  
此中有深意。
  - 15、约拿情意综
  - 16、这本比马译的好
  - 17、：
- C912.6/7143

# 《人性能达的境界》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《人性能达的境界》的笔记-第42页

假如你顾虑重重只打算干较次于你所力所能及的事业，我就要警告你，在你的余生你将深感不幸。你将逃避你自己的能力，你自己的可能性。

### 2、《人性能达的境界》的笔记-第320页

事情看来似乎是这样的:任一内在价值或存在价值都是由大多数或所有其他存在价值所充分规定的。或许它们形成了某种类型的统一，这时每一特定的存在价值从另一角度看简直就是这样的整体。

我的（非肯定的）印象是，任一存在价值都是由全部其他存在价值所充分并恰当规定的。即:真,充分完善地说明,必然是美,善,完满,正当,简单,有秩序,合法则,生动,全面,单一,超越分歧,不费力,和有趣味的。（“真理,全部真理,别无他物”的公式肯定非常不适当。）美,充分加以说明,必然是真,善,完整,生动,简单,等等。似乎所有的存在价值都只有某种统一性,每一单个价值似乎是这个统一整体的一个侧面。

### 3、《人性能达的境界》的笔记-第72页

p72.....在创造性的始发或灵感阶段，某种程度的承受或不干预或“任其自然”在叙述上是有特征可寻的，在理论上和动力学上也是必要的。我们现在的问题是：这种承受或“任随事物发生”和此时此地的沉湎与忘我有怎样的关联？

首先，用艺术家对他的材料的尊重作为一个范式，我们可以说这种对眼前问题的尊重态度是一种谦恭和敬意（没有任何进行控制的想法侵扰），类似于“认真地对待它”。这等于把它作为一种目的，作为某物自身看待，承认它有自身的权利，而不是作为达到它以外的某种目的的手段，作为达到某一外部的目标的工具。我们对于它的存在的这种尊重态度含有它是值得尊重的意思。

这种谦恭或敬意也可以同等地用于对待问题，对待材料，对待情境，或对待人。这种态度有一位作者（Follett）曾称之为遵从（顺从，服从）事实的权威，遵从情境的规律。我能更进一步，从仅仅容许“它”作为它自己到一种亲爱的、关怀的、赞许的、欢欣的渴望，就象对自己的孩子或爱人或树木或诗词或玩赏动物那样，渴望它作为它自己那样的存在。

这样的态度对于观察或理解眼前的问题的全部具体的丰富内容是先定的需要，有助于理解它自己的性质和它自己的样式，无须我们的帮助，无须把我们自己强加于它，就象我们要倾听另一个人低声耳语时必须默不作声安静下来一样。

这种对于他人或物的存在的认知（存在认知）在第九章中有充分的说明。

p73容许探究始发过程。人的整合过程的一部分是无意识、前意识、特别是始发过程的恢复（或诗的、隐喻的、神秘的、原始的、古代的、儿童般的东西的再现）。

我们有意识的理智是太极端地分析性的了，太理性，太数量化，太原子论，太概念化了，因此，它丢掉了大量的现实，特别是不能领会我们自身内部的现实。

审美的观察而不是抽象。抽象活动是较主动和较多干预的；比审美态度较多选择和拒绝。审美是品味、享受、欣赏、关切，它的方式是不干预、不侵扰、不控制。

抽象的终端产物是数学方程，化学公式，地图，图解，蓝图，草图，概念，抽取的轮廓，模式，理论体系，所有这些都离开原始的现实越来越远（“地图不是领土”）。审美观察的、非抽象观察的终端

## 《人性能达的境界》

产物是知觉的总存货清单，其中的每一件东西都很容易受到同等的品味，其中重要性高低的评价是不受重视的。在这里寻求的是知觉印象的更加丰富多采，而不是更多的简化和节略化。

对于许多糊涂的科学家和哲学家，方程式、概念、或蓝图已经变得比现象学的现实自身更真实了。幸亏现在我们已能理解，具体的东西和抽象的东西是相互影响和相互补充的，不再有必要贬低其中的一个或另一个。就当前的情况说，我们这些西方的知识界人士最好纠正一下现在的天平，强调一下具体的、审美的、现象学的、非抽象的方面，认识到现象的一切方面和细节，现实的全部丰富内容，包括它的无用部分，因为我们在我们对现实的描绘中曾过于着重了抽象的方面。

p84我想，这不仅在我们的社会中是重要的，我们的分工要求我们听从命令，执行计划，不出意外。而且它对于我们没一个人都是重要的，不仅就我们作为有创造性的工作者来说是如此，而且作为研究创造性的学者来说也是如此。因为我们都有一种神化创造过程的一个侧面的倾向，神化热情，顿悟，神化启示，好主意，神化夜半灵感的来临，并往往会低估随后的几年艰辛劳动，那是任何美妙想法要成为有用的东西都不可缺少的。

只从时间的角度看，美妙的想法确实只占有我们时间的一小部分。我们绝大部分的时间用于艰苦的工作。我觉得，我们的学生不懂得这个道理。这些麻木的孩子更多出在我的门下可能是因为我的学生常常同意我的某些看法，因为我写过有关高峰体验和灵感等等的文章，他们就觉得这是唯一的生活方式。生活没有每日或每时的高峰体验就不能算是生活，因此，他们不能做任何烦人的工作。

有一个学生告诉我，“不，我不想做这件事，因为它不能使我感到愉快，”于是，我涨红了脸，怒气上升，“什么话！你干，不然我开除你”，然而他认为我在践踏我自己的原理。我也认为，要对创造性进行更有分寸和更平衡的描绘，我们研究创造性的人必须对我们给与他人的印象负责。……能创造的人也是优秀的工作者这一事实往往被忽略。

### 4、《人性能达的境界》的笔记-第158页

第二遍 这本书要读的太快就没意思了

### 5、《人性能达的境界》的笔记-第84页

我想，这不仅在我们的社会中是重要的，我们的分工要求我们听从命令，执行计划，不出意外。而且它对于我们没一个人都是重要的，不仅就我们作为有创造性的工作者来说是如此，而且作为研究创造性的学者来说也是如此。因为我们都有一种神化创造过程的一个侧面的倾向，神化热情，顿悟，神化启示，好主意，神化夜半灵感的来临，并往往会低估随后的几年艰辛劳动，那是任何美妙想法要成为有用的东西都不可缺少的。

### 6、《人性能达的境界》的笔记-第96页

我们都有一种神话创造过程的倾向，神话热情、顿悟，神话启示、好主意，神话半夜灵感来临，并往往会低估随后的的几年艰辛劳动，那是任何美妙的想法想要成为有用的东西所不可缺少的。醍醐灌顶。  
然后给自己一个许可：我可以痛苦地写作。

### 7、《人性能达的境界》的笔记-第61页

我觉得，创造性概念和健康、自我实现、丰满人性等概念似乎越来越接近，最终也许会证明是一回事。

## 《人性能达的境界》

精彩！丰满人性这一概念尤其值得注意。对于修行来说。对于庄严法身来说。

### 8、《人性能达的境界》的笔记-第41页

1.我们肯定爱慕那些体现了真、善、美、公正、完善、最终取得成功的人。但他们也使我们不安、焦虑、困惑，也还有点妒忌和羡慕，有点自卑、自惭。他们往往使我们失去自信、自制和自重。  
2.....大人物仅仅由于他们的在场和他们的伟大就足以使我们意识到自己的渺小，不论他们是否有意要造成这样的影响。假如这是一种无意识的作用，而我们并不清楚为什么他们一出现我们就会自惭形秽或自卑，那么我们会很容易以主观投射作出反应，我们会认为他们极力想贬低我们，好象我们是靶子。于是敌意便成为可以理解的了。因此，我认为自觉的意识似乎能排解这种敌。假如你愿意对你自己的对抗评价、对你的畏惧和敌意加强自我意识和自我分析，你将可能不再对他们怀有恶意。我因而也愿意这样推断、猜测，假如你能学会更纯洁地喜爱他人中的最高价值，这也学会使你也喜爱你自身的这些特性而不再那么畏惧。  
3.和这一动力联系在一起的是在崇高事物面前的敬畏.....因为它们太神圣因而太危险。

.....对我非常有价值的一个偶然启示是在我试图理解为什么高峰体验通常都很短暂时得到的。答案变得越来越清楚了。我们不过是不够坚强所以不能承受过多！它太震撼、太耗损人了。.....发狂的幸福不可能长久承受。我们的机体太弱，承受不了大剂量的伟大.....剧烈的情绪必然是极点的和暂时的，它必需让位给非极乐的宁静，较平和的幸福，对至善清晰、深沉认知的内在喜悦。极点的情绪不能长久持续，但存在认知能长久持续。

4.这难道不能帮助我们理解约拿情综吗？它在某种程度上是一种怕被撕裂的合理畏惧，怕失去控制，怕垮掉，怕瓦解，甚至怕被那种体验杀死。.....

5.还有另一方面的心理过程我曾在探索自我实现何以失败时碰到过。.....例如，希腊人称它是对自大的畏惧。它被称为“有罪的傲慢”.....就某些人说，这一对自身成长的逃避，只树立低水平的抱负，怕做自己所能做的事，自愿的自残，假装的愚蠢，骗人的谦卑，实际上是对自以为是、对骄矜、对罪的傲慢和自大的防御。有些人不能掌握谦逊和自豪之间的优美整合，而这对于创造性的工作是绝对必要的。.....

### 9、《人性能达的境界》的笔记-第234页

59.治人事天莫若嗇。夫唯嗇是谓早服。早服谓之重积德。重积德则无不克。无不克则莫知其极。莫知其极可以有国。有国之母可以长久。是谓深根固抵，长生久视之道。

见《老子道德经注》详解~~

按：经济学核心思想是物质稀缺性，和有效利用资源。

人本主义的科学有必要也有可能超越那种脱离价值的、机械形态的科学，超越那种科学强加于人的限制。

也可以设想，经典的经济理论，建立在一种不适当的人类动机论的基础上的理论，也有可能由于承认人的高级需要，包括自我实现的冲动和对最高价值的爱，以至完全革命化。

### 10、《人性能达的境界》的笔记-第154页

我的大题目是：人与人之间沟通的许多困难是人内部沟通障碍的副产品；人与世界之间的沟通，不论是来是回，主要依赖于双方的同型性（结构或形式的类似）；世界能传递给人的仅仅是他配得上，应得的或“企望的”；在很大程度上，他能从世界接受的和能给予世界的，仅仅是他自身的存在



### 11、《人性能达的境界》的笔记-第34页

我们的希望是能以这样的方式从直觉的启发式的开端逐步向越来越高的确定性、越来越大的可靠性、越来越客观的外部证实运动，这又意味着这一概念越来越具有科学的和理论的效用。

### 12、《人性能达的境界》的笔记-第37页

.....在任何有关同一性或真实自我、成长、揭示疗法、丰满人性或人性萎缩、自我超越或任何其他这一类问题的讨论中，都不能不涉及潜在的生物因素和体质因素。简短地说，我相信，要帮助一个人向丰满人性运动，避不可避免地要通过他对自身同一性等等的认识。这一工作极重要的一部分是要意识到自己是什么，在生物学上、气质上、体质上，作为人类的一员是怎样的，意识到自己的能力、愿望、需要，也意识到自己的使命，自己适合做什么，什么是自己的命运。

直截了当毫不含糊地说，一个人这种自我觉知的绝对必需的方面是关于个人自己内部的生物学的现象学认识，关于我称为“似本能”的本性、关于个人动物本性和种性的认识。这当然是精神分析力图去做的事情，即帮助一个人意识到自己的动物冲动、需要、紧张、抑郁、爱好、焦虑。这也是霍妮在真是自我和虚假自我之间进行区分的目的。这不正是个人对于自己真正是什么的一种主体的分辨吗？而如果一个人不首先是个人自己的身体、个人自己的体质、个人自己的机能、个人自己的种性，他又能够真正的是什么呢？

我相信有可能把这一范式一直推演到个人发展的甚至最高的水平，到个人超越自己个性的水平。我相信我已证明很有理由接受一个人的最高价值的似本能特性，或可称为精神生活或哲学生活的似本能特性。甚至这种个人发现的价值论我觉得也能纳入“个人自己似本能本性的现象学”范畴，或纳入“主体的生物学”或“体验的生物学”等一类说法的范畴。

想一想这一人性程度或量度的单一连续系统在理论上和科学上的重大意义吧！这一连续系统不仅包括精神病学家和医师谈论的各种疾病，而且也包括存在主义者、哲学家、宗教思想家和社会改革家所操心的一切问题。不仅如此，我们还能把我们所知的各种健康和各种程度的健康也纳入这同一个单一的连续系统，甚至加上自我超越的、神秘融合的“健康以外的健康”，以及未来可能揭示的任何更高的人性可能性。

### 13、《人性能达的境界》的笔记-第6页

p6马斯洛认为，在一项研究的开始，科学没有权利把人和经验论据关在门外。象他在《科学心理学》中所说的，人类觉知的一切产物必须被心理学容纳，“甚至矛盾的、不合逻辑的、和神秘的东西，模糊的、模棱两可的、原始的和一切难以言传的东西。”原始的和在性质上不明确的仍然是我们关于自己的知识的一部分：“低可靠性的知识也是知识的一部分。”人对自己的认识主要是这种认识，而且，据马斯洛看，他的增进的法则是一位探险家的法则，他沿着每一个方向搜索，不拒绝任何可能性。“知识的开始阶段”，他写道，“不应以‘终结的’知识为标准进行批判。”

这是一位科学的哲学家的论述。确实，假如科学哲学家的任务是鉴别特定研究领域中的适宜的研究手段，说马斯洛是一位科学哲学家比说他是别的什么专家就更为合适。他一定会完全同意普莱斯的意见，后者三十年前讨论心理潜能问题时曾评论说：“在任何探究的早期阶段，要在事实的科学研究和哲学思考之间划定严格而牢固的分界是错误的.....在后期阶段，区分是正确的，适当的。但假如分界划定太早，太严格，那些后期阶段将会永远达不到。”马斯洛的工作有一大部分是和扫除心理学向“后期阶段”前进途中的哲学障碍物间接有关的。

p20传统的科学概念是由这样的人制定的，他控制着，他掌管着一切，他对人，对动物，对有些问题

## 《人性能达的境界》

发号施令，进行工作，他是他审视的对象的主人。……他一般被视为是一位主人，一个控制者，一个持刀者，和痛苦打交道的人，等等。他显然是老板，是权威，是专家，是一个管事者，告诉人应该做什么。我想，这个“形象”现在对于心理学家是最坏不过了；大学生现在认为心理学家极普遍地是操纵者，说谎者，隐藏真象者和控制者。

……意味着提问而不是告诉。它意味着不打扰，不控制。它强调非干预的观察而不是控制的操纵。它是承受的和被动的，而不是主动的和强制的。它好象在说，假如你了解鸭子，你最好是向鸭子提问，而不是告诉鸭子什么。对于人类儿童也同理。在规定“对于他们什么是最好的”时，似乎最好的是找出一些办法能使他们告诉我们什么对于他们是最好的。

……心理医师帮助他发现他自己想要的或希求的是什么，发现什么对于他这位患者是有益的，而不是对医师是有益的。这是旧意义上的控制、宣传、塑造、教导的对立面。

### 14、《人性能达的境界》的笔记-第53页

#### 自我实现第三途径：

在做出对事物评价的时候，我们大多数都是根据事物的外在而评价，很少能亲身尝试后在做出判断。而要想达到自我实现，那么必须倾听自己内心的声音，要真正的聚焦到“自我”上面。

# 《人性能达的境界》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)