

《动机与人格》

图书基本信息

《动机与人格》

内容概要

《动机与人格》是“人本心理学之父”马斯洛的代表作，奠定了马斯洛的学术地位。本书中，马斯洛提出了许多精彩的理论，其中需要层次理论、自我实现理论、高峰体验理论最为广大读者所熟悉。本书自1954年初版后，对管理学、心理学、教育学、社会学等学科领域和实际工作产生了巨大的影响力。

本书是一部经典的、解读“人性”的著作。阅读本书，就如同在倾听自己内心的声音。它并不晦涩难懂，适合每一位想了解自己、了解人性的读者阅读。

《动机与人格》

作者简介

《动机与人格》

书籍目录

4. 习得性行为与非习得性行为 理想的应对性行为是学习的结果，而理想的表达性行为则是天然的。感到绝望、气色好、愚笨或者发怒是不必经过学习的，但是做书架、骑车、穿衣则一般必须经过学习。在对成就测验和对罗夏测验的决定的因素中我们可以清楚地看到这种对比。另外，如果没有奖励，应对性行为就会趋向于消失，但表达性行为的延续不一定需要奖励或强化来维持。前者为满足所驱使，后者则不然。

5. 控制的可能性 内在和外在决定因素不同的决定作用，也在对有意识或无意识的控制（禁止、压抑、抑制）的不同敏感性中表现出来。对于自发的表现很难驾驭、改变、隐藏、控制或者以任何方式加以影响。实际上，控制和表现在定义上就是对立的。这种情况甚至包括上面讨论的有动机的自我表现。因为那正是学习怎样不去控制的一系列努力的最终结果。对于书法、跳舞、唱歌、讲话、情感反应的风格的控制，最多只可能维持一个短时期。对一个人的反应的监视和校正不可能持续不断地进行。这种控制或早或迟会由于疲劳、分心、注意力转移或者注意集中的减弱等而停止，更深层次、意识性更弱、更机械和更性格化的决定性因素会取而代之（Allport, 1961）。在完整的意义上，表达不是自愿的行为。表达与应对的区别还体现为前者不需要费力，而后者在原则上需要作出努力（艺术家仍是特例）。在这里需要有一点警惕性。在这个问题上，很容易犯的一个错误是以为自发性和表达性总是有益的，而任何一种控制总是有害的和不可取的。但实际上并非如此。确实，在大部分时间里，表达同自我控制相比，给人的感觉更好、更有意思、更为实在、无须任何努力等，因此，从这个意义上来说，无论是就对本人而言，还是在同他人的关系上，都是可取的，正如乔哈德（Jourard, 1968）所证明的那样。然而，自我控制（或抑制）有好几种意义，其中有的意义其本身就非常健康、非常理想，即使在同外部世界打交道所必需的因素之外也是这样。

.....

《动机与人格》

媒体关注与评论

马斯洛心理学是人类了解自己过程中的一座里程碑。——《纽约时报》

《动机与人格》被公认为20世纪50年代心理学领域最重要的成就，更有意义的是，它富有说服力的思想开始渗透到其他领域，包括企业管理、市场营销、教育、心理辅导、心理治疗等。——美国著名心理学家爱德华·霍夫曼

马斯洛的思想，不仅影响了心理学，而且影响到管理学、社会学、教育学乃至哲学。作为人本主义心理学的创始人，他的思想对于改进和提高管理实践的水平，定会大有裨益。——著名人力资源管理专家，中国人民大学教授孙健敏

心理学经典，马斯洛留给我们的珍贵遗产，在创建一个积极而全面的人格方面有深远影响。——网友评论

《动机与人格》

编辑推荐

心理学史上划时代的著作，关于人性的超时空解读。

精彩短评

- 1、马斯洛的遗产
 - 2、成为自我实现者。
 - 3、坚持自己一贯的处世之法。
 - 4、大师之作！
 - 5、精神平静，社会和谐。
 - 6、对自我实现的人有了跟深刻的印象，以后也有可以调整自己的方向了。
 - 7、前面几章的需求层次理论现已广为人知，浅显又有条理且能自圆其说。但读到后面详解自我实现部分时实在会忍不住想起金庸小说里创制乾坤大挪移的哥们：“他所写的第七层心法，自己已无法修炼，只不过是凭着聪明智慧，纵其想象，力求变化而已”……
 - 8、You are my milestone. Everything's changed ever since this book. Hats down to Maslow.
 - 9、自我实现的人
 - 10、“打气的”
 - 11、：
- B84-067/7143-11
- 12、绝对值得耐心阅读！
 - 13、重新审视自己，和自己对话。
 - 14、健康的人是一个整体，绝不是二分的。人类的本能不仅仅包含着动物性，也有人类自身特有的本能，如渴望爱和尊重。所以，黑格尔式纯粹追求理性为最富人性的观点是应当被颠覆的，我们为人，是理性和情感的融合体。自我实现的人表现为这两者的交融而非斗争和压抑。
 - 15、马斯洛最著名的是人类需求的五大层次：生理、安全、归属和爱、自尊、自我实现。本书基于此理论结合人性对人类的行为加以心理学解释，但是自己阅历尚浅，有些地方还没有完全理解。
 - 16、诗意雅致的学名叫千屈菜
 - 17、马斯洛
 - 18、对表象背后的需求看得清晰
 - 19、你想要什么？
 - 20、马斯洛的人类需求五大层次理论，也算是鼎鼎大名了
 - 21、人类的需求有很多种，简单来说可以分为基本需求和高级需求，高级需求依赖于基本需求的满足，而有过基本需求满足而追求高级需求的人往往能够牺牲基本需求而获得高级需求。自我实现者可以理解为心理健康，各方面基本需求满足而去追求高级需求的人，而高级需求本身也会让人自己更佳的健康。
 - 22、很难得一本书啊
 - 23、一个健康的人并不是只会表达。他必须在想进行表达时能够表达。他必须能够使自己无拘无束。当他认为必要时必须有能够抛开一切控制、抑制和防御。但他同样也必须有控制自己的能力，有延迟享乐、彬彬有礼、缄默不语的能力，有驾驭自己的冲动、避免伤害别人的能力。他必须既有能力表现出酒神的狂欢，也有能力表现出日神的庄重。他既能耐得住斯多葛式的禁欲，又能沉溺于伊壁鸠鲁式的享乐。他既能表达又能应对。他既能克制又能放任。他既自我暴露又能自我隐瞒。他既能寻欢作乐又能放弃欢乐。他既考虑现在也能考虑未来。健康的人或自我实现的人在本质上是多才多艺的，他所丧失的人类聪明才智比常人少得多。他们的反应更加丰富完整，并且趋向于达到完备人性的极限。也就是说，他具备人类所有的聪明才智。
 - 24、书本身很好，但是翻译的很差，很多长句子不是很通顺。 动机与人格，让我更了解自己要的什么，更理解自己的感受。
 - 25、我们是如何被需求驱动的 而需求满足后的下一次循环是如何开始的
 - 26、满足导致的不是欲望的终止，而是在一个暂时性的满足期间之后，高级欲望和高级挫折水平的出现，以及重新恢复不平静和不满。
 - 27、以前很喜欢研究这些
 - 28、人本心理学。

《动机与人格》

- 29、这本书比起那些畅销的心理励志书要严肃体系多了，比起那些大部头的心理学教材来说又通俗易懂多了，很赞，强烈推荐。
- 30、买！
- 31、马斯洛毫不犹豫的选择去解决实验上极为困难但是非常重要的问题。这本书帮助我审视自己，告诉自己是非和方向。
- 32、本书对于动机的分析极为精辟，而中蕴藏的哲学思维更是值得我们学习。需求理论，人格的自我完善，对于物质生活逐渐丰富的我们很有意义！
- 33、需求层次理论，自我实现理论，高峰体验理论。有了更进一步的认识，但还没能够真正扎进去懂得。暂时告一段落，以后在重读。
- 34、大学时读过老版本，新版本新意不多。老版本的书评是人格心理学课堂作业。当年对马斯洛的批评，如今在自我决定论这里找到答案。马斯洛理论的证据也部分被迪纳证实，但核心观点被推翻。人们并不是一层一层需求发展。
- 35、这是个牛人，对他的需求层次理论有些误解
- 36、正在读，要细细品
- 37、草草读过，理论的比较，废话也多，不喜欢，看看就得了
- 38、心理学的研究不应该以动物为基础，也不应以精神病或神经症患者为基础，而应该以那些健康的自我实现者为基础，他们代表了人性所能达到的高度。
- 39、高峰体验究竟是怎样一种体验？
- 40、看完以后一个突出的感受是这哥们说了那么多的自我实现的人感觉上就是在说我嘛^_^
- 41、马斯洛是一个真正的学者，非常喜欢这样著书立著的方式。5星致敬。可惜我初涉心理学，马斯洛书中感觉是一种讨论，有心理学背景可能看起来更好。
- 42、细节有启发性
- 43、语句较曲折难懂，双重或多重否定常常读的云里雾里，不过阅读过程中也常有顿悟，只是不知五十年代的美国心理学理论，对现在是否有意义
- 44、挑着看依然看不下去了。
偏学术和理论，大部分是关于心理治疗的。
还有自我实现者那一部分，感觉写得有点扯淡
翻译得也有点生硬
- 45、人在自己身上找到答案
- 46、这边书对我的影响很大，尤其在心理学方面
- 47、建议看看
- 48、粗阅一遍，很多地方不理解，只是了解了行为背后隐藏的动机及更深层次的人格需求，争取再读以加深理解！
- 49、有些失望，读完之后收获并不大，特别是后面的部分。可能是因为我不是非心理学专业的人，也不敢妄作评价。只能说对于普通读者来说，可读性并不大
- 50、食物 水 安全 生理 自尊 自我实现 学校教育 书还是很玄乎的
- 51、太基础性了，而且明明难以自圆其说还一本正经地作出徒劳，好笑
- 52、研究型的书。看出来马斯洛是个天才。
- 53、弱本能 前半本观点可一看
- 54、随着年龄和阅读量的增加，逐渐觉得很难认真的去读书，找本合意的沙里淘金一样难，但是这本就像闪耀的大宝石，让人看到美好的可能

1、不管是认为人性本善，还是认为人性本恶，都是对人性的片面理解。马斯洛不愧是一位伟大的心理学家、人本主义心理学之父，他对人性的解读是迄今为止最详尽、最“科学”的，从《动机与人格》中我们可以看到人性中积极向上的力量，从而更清晰地认识自己、认识他人、认识整个世界。

2、想必大家都知道一些马斯洛提出的“需求理论”，它超级直观的被画成一个金字塔，和弗洛伊德，荣格等人的理论并排在一起，被各种心理学，至少涉及一点心理学的书籍和文章反复提及，知名度奇高，几乎人人都能说出个大概。曾经读高中时满心迷茫的我，饥不择食的找来各种各样的书希望能从中得到答案，加上一点对病态，猎奇事物的好奇，看了不少心理学和精神病症相关的书。当满足了好奇心以后我却发现，大部分的内容在讨论如何解决精神症的问题，就比如精神分析、催眠、各种变态心理学、反社会人格研究、癔症、强迫症的成因等等，却很少有人提出一个健康的，合理的人的心理模型。这导致我一度错误的以为人人都有精神病。ps：这件事儿就像长身体需要营养元素，心灵的健康成长也有他必须的营养，而心理健康又是如此迫切的一个问题，造成的后果相信许多人都或多或少的体验过。可惜许多人并不知道或者并不认为这是个问题，也因此制造了许多不幸又饥渴的灵魂（比如豆瓣的anti父母组里的小白菜）。我自觉身处环境并没有比其他人强多少，能成长成现在这样身心都还算健康的样子（我自己还是挺满意自己的hhh）我想一方面是因为天性的敏感和坚韧，另一方面也是因为自己无尽的好奇心。所以当我读到本书第三章作者说到：“这是一次旨在解决各种个人道德的，审美的和科学问题的私人冒险，并被我自己的好奇心所驱使，只是力图使自己信服并从中获益，而不是想证明或向别人显示什么。”的时候，突然有了一种心里有无数盏灯在那一刻亮了起来的感觉。其实本书的精髓也蛮简单，总结下来就是自我实现者的心理特征如下：1、一个自我实现的健康人有着更好的鉴赏力和判断力，不会因自身的匮乏导致愿望、欲望、偏见对感觉造成影响作出错误的判断。2、他们与未知事物之间的关系融洽，渴望未知，容忍意义不明的东西，可以在杂乱，不整洁，散漫，含糊，不确定和不精确的状态下感到惬意。（这在科学、艺术、或一般生活中是合乎需要的）3、他们是接受自我的，没有防御性的伪装，厌恶他人的做作，诡计装腔爱面，庸俗的哗众取宠，能与自己的缺点和睦相处，而这些缺点让人觉得根本不是缺点，而是他们的个人特点。4、自发性：他们的行为更具自发性，坦率，自然，很少做作或努力。对惯例的不遵从不是表面性的，而是内在的。因为他们的冲动，思想和意识是不传统，自然和自发的，甚至周围的人可能不会理解或者接受，由于无意伤害他人或为琐事与别人冲突，因此面对俗套的仪式和礼节，通常会表达出善意的无可奈何与容忍。有时候会感觉自己身在故乡却是一个异乡人。5、以问题为中心：他们自身对自己来说一般都不成问题，所以他们通常以问题为中心而不是以自我为中心。能够宽宏，脱离渺小浅薄和狭隘，如同传播了一种宁静感，甚至使他人也变的轻松了。6、超然独处：自我实现者可以离群索居不会伤害自己或者感到强烈不适，内倾和外倾的二分法几乎不适用于这些人，最贴切的就是“超然独处”也许是因为他们的自主性使然，能够自我管理，自我约束，积极负责不会人云亦云。7、自主性：在一定程度上相对于自然条件和社会环境的独立性。自我实现者是由成长性动机而不是匮乏性动机推进的，那么，他们的主要满足就不依赖于现实世界和他人，相反匮乏性动机促动的人一定要有其他人来满足。（爱，尊重、威信、归属）一旦人们内在的缺乏由外在的满足物所填补，个体真正的发展就开始了，这便是自我实现的问题。8、有清新的鉴赏力：他们带着敬畏、兴奋，清新又天真无邪的体验生命的基本内涵，他们从生活的基本体验中获得鼓舞和力量。人们轻视那些在我们看来理所当然的东西，所以往往用身边的无价之宝换取一文不值的东西，留下无尽的悔恨，不幸的是，妻子，丈夫，孩子，朋友，在死后必生前更容易博得爱与赞赏，身体健康等也是，他们真正的价值只有丧失后才被认识到。9、高峰体验：这是一种强烈的神秘体验，在其中有自我消失或自我超越，包括高度集中注意力，强烈的感官体验，对音乐对艺术的忘我，投入地欣赏等等。10、人类亲情：总的来说，自我实现者对人类怀有一种很深的认同，同情与爱的感情，他们感受到亲情和关联，因为如此，他们有帮助人类的真诚愿望，就如同将自己作为人类这个大家族的一员。11、谦逊与尊重：他们有一种难治琢磨的深奥又模糊的倾向：只要是一个人，就给予一定程度的尊重，即使是对于恶棍，他们也不愿超越某种最低限度去贬损其人格。他们觉得不管有什么其他特点只要在一方面有所长，就是值得学习的对象，他们具有真正的谦逊品质，甚少维护年龄，地位之类的优越感。12、人际关系：他们比一般的成年人具有更深刻和深厚的人际关系，有更多的交融，爱与认同。这种爱并非意味着缺乏鉴别能力。有段话大致可以对此解释”大多数人毕竟没什么了不起，但他们本来可以更了不起，他们犯各种愚蠢的错误，以

至于感到痛苦但仍不明白自己为何会落得这个结果。那些令人不快的人往往付出更深的代价，他们应该受到怜悯而不是攻击。“13、道德：很少在生活中表现出混乱，自相矛盾或者冲突，这些是在普通人处理道德问题时常见的，可以说自我实现者有明确的道德标准，他们只做正确的事，但不用说，他们的是非观往往是不和习俗的。对于信仰他们往往会把神描绘为一个形而上的概念，而一般而论的“宗教”则几乎无人信仰。14、手段和目的：自我实现者的手段与目的的界限泾渭分明，一般的说他们关注目的，手段则是从属于目的，然而这种说法过于简单，有时候他人达到目的的手段的经历和活动被他们视为目的本身。既能享受“到达”的乐趣也能欣赏“前往”的过程。15、幽默感：不同于一般的幽默类型，恶意的幽默（伤害某人来逗笑大家）体现优越感的幽默（嘲笑他人缺点）反禁忌性的幽默（猥亵的笑话）都不会让他们感到开心，而他们幽默的特点在于更紧密的与道理相连而不是个体，比如笼统的取消人类的愚蠢，得意忘形或自大。有时候会以自嘲的形式出现。但自嘲者并不会表现的像个受虐狂或小丑。16、创造性：这里所说的创造性不同于大家普遍认为的天才的创造力，自我实现的创造性似乎与孩童身上天真普遍的创造力一脉相承，是所有人有生具来的一种潜质，许多人随着对社会的适应磨损了它，有人称之为“第二次纯真”。17、对文化适应的抵抗：从对文化的认可和认同的层面来看，自我实现者都属于适应不良。虽然他们在许多方面与文化和睦的相处，但可以说他们全部都是某些深刻的地方抵制文化适应。这也回答了“在有缺陷的文化环境中做一个健康人是否可能？”这个老问题，一些相对健康的人能够凭借着内在自主和外在外在认可之间复杂的结合得以生存，当然前提是这种文化有能够容忍拒绝完全文化认同的独立性。18、价值：自我实现者接受自我、接受人性、接受大部分社会生活、接受自然和客观现实，这自然地他的价值系统提供了坚实的基础。这些接受性价值，在整个日常的个人价值判断中占很大的比例，他赞成的、反对的、建议的，高兴或不高兴的都可以被理解成这种接受性潜源特质的表面衍生物。（因此从这个意义上看，充分发展的人性可能是普遍性的，跨文化的）这种态度的后果就是：生活中许多领域，冲突、斗争以及选择时的犹豫和矛盾都减弱或消失了。他们更享受差异，而不是害怕不同。19、二分法的消解：许多对立，或一分为二的东西，其实只对不健康者存在，在健康者看来，这些一分为二的问题已经解决，对立消失，过去认为是内在对立的东西已经合为一体。例如，理性与本能，认知与意动之间的对立消失了，他们的关系由对抗变成了协作，自私与无私的二分法消失了，因为他们每个行动从根本上是既利己又利他的，既可以有高尚的精神生活，也喜爱声色口腹之乐。倘若最成熟的人同时也不失孩子的天真和诚实，最道德的人同时生命力旺盛欲望最强，保持这些区别还有什么意义呢？就像其他方面一样，健康人和普通人之间的区别，不仅是在程度上，而且在类型上都是差异颇大，以至于导致了两种截然不同的心理学，我们可以越来越清楚地看到，研究有缺陷，发育不完全，不成熟，不健康的人，只会产生残缺不全的结果，对于自我实现者的研究反而能奠定更具有普遍意义的基础。最后来讨论一下健康的爱情：人的确需要互相的爱，但许多人不知道该如何去做，在健康人那里情况并非如此。他们知道该如何去爱，能够自由、自然、轻松的维护感情，不会使感情卷入纷争，威胁和抑制中去。几乎可以肯定，爱情的一大特征就是焦虑的消失，在一段关系中，他们倾向于越来越完全的自发性，倾向于解除防御，放弃角色扮演，纺机尝试和努力，与日剧增的是亲密坦诚和自我表现，与亲爱的人在一起可以成为自己，感到自在，这种坦诚也包括让对方看到自己的缺陷，弱点，生理和心理上的缺点。在这样一种关系中，一个人完全没有必要警戒、隐瞒、力求引人注目、感到紧张、言行谨慎压抑或者抑制。可以完全感受不到别人对他有所期望，心理上身体上都可以完全是赤裸裸的，但仍然感到自己被爱，被需要，感到安全。甚至超越了传统的以礼相待这类的低级需要，能够比较自由的表达愤怒。

《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：www.tushu000.com