

《人的潜能和价值》

图书基本信息

书名：《人的潜能和价值》

13位ISBN编号：9787800530593

10位ISBN编号：7800530590

出版时间：1987年2月一版一次

出版社：华夏出版社

作者：[美]马斯洛(Maslow A.H) 等著

页数：515页

译者：林方 主编

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

《人的潜能和价值》

内容概要

《人的潜能和价值》是人本主义心理学有关“人的潜能和价值”讨论的论文集。主要选录了马斯洛有关人心理学价值观点的文章。作为人本心理学现在的代表人物，著名的心理治疗家和教育改革家罗杰斯的文章也有大量选录。另外还有心理分析社会学派代表人物弗洛姆，机体论或整体论学说的代表人物哥尔德斯坦等人的论文。全书共分三个部分，约四十余万字，林方等编译，1987年华夏出版社出版。

《人的潜能和价值》

作者简介

马斯洛（Abraham H Maslow,1908—1970）美国心理学家，智商高达194的天才，第三代心理学的开创者，伟大的先知，犹太人。他提出了融合精神分析心理学和行为主义心理学的人本主义心理学美学，主要著作是《动机与人格》、《存在心理学探索》、《人性能达的境界》等。他没有美学专著，其美学思想是融合在其心理学理论中的。

《人的潜能和价值》

精彩短评

《人的潜能和价值》

精彩书评

章节试读

1、《人的潜能和价值》的笔记-第118页

我懂得了，与他人进行深入的思想交流不但是可能的而且是启迪心智的。我还懂得了，在亲密的关系当中，那些看来是“难以启齿”的思想正是最重要的对双方最有益处的部分。——罗杰斯

2、《人的潜能和价值》的笔记-第44页

要弄清人如何思想，就得考察他与别人的关系。这种关系一方面受制于自然的种种规律，注定要发展变化，另一方面又受制于某些稳定不变的制度，例如社会或国家的政治传统。如果不了解这些社会关系，就无法理解人的心理活动。

3、《人的潜能和价值》的笔记-第345页

爱情可以占有吗？倘若可以占有，爱情岂不是一个东西，一种物质，因而也就成了人可以拥有和占有的东西吗？事实是，绝没有像爱这样的东西。“爱”是抽象的，她也许是以为女神或一个陌生的生物，尽管从来没有人见过这位女神。现实中只有爱的行为。爱是一种创造性行为，它包含关心某人、认识他、了解他、确信他、为他而感到高兴的意思。这里的他可能是一个人、一棵树、一张画、一个想法。爱意味着唤醒他去生活，增强他的活力。爱是一个让人变新和成长的过程。

4、《人的潜能和价值》的笔记-第127页

我学会了珍视我的经验和我自身的每一个侧面以及我心中产生的各种感情，我对积极的和消极的情绪反应同样珍视，不管是愤怒、温柔、羞耻、痛心、爱恋、焦虑、慷慨还是恐惧。我也珍视我头脑中浮现出来的各种念头——它们有点愚蠢，有点富于创造性，有点荒诞不经，有点稳妥，有点繁琐，但它们都是我的一部分。我喜欢玩味指导我的行为的那些得体的、古怪的、雄心勃勃的、性的、凶猛的冲动。我愿意把所有这些感情、思绪和冲动容纳在我胸中，成为我丰富的人格之一部分。我并不打算根据每一种感情、念头或冲动去行动，但是当我对它们兼收并蓄的时候，我就成为一个更真实的人。我的行为也因而更能适应具体的环境。——罗杰斯

5、《人的潜能和价值》的笔记-第237页

关切和责任感是爱的组成部分，但如果没有对所爱的人的尊重 and 了解，爱就会变成支配和占有。尊重不等于畏惧和屈服，按照这个词的词根（*respicere*即注视），它是指对人如实了解，并充分意识到对象的个性和独特性的能力。要尊重对象不可能不对他有所了解；关切和责任感如果不以对所爱的人的个性的了解为前导就会具有盲目性。

6、《人的潜能和价值》的笔记-第415页

一位非常英俊、聪明、受过良好教育的二十二岁小伙子对我承认：如果他现在的女朋友跟他吹了的话，他就简直不敢想象自己能再找到这样称心如意的人儿，因为他“从儿童时代起就形成了一种恐惧心理”，认为自己“缺乏足够的才智走向社会，去获得自己的意中人”。既然如此，他问道：“我怎么敢指望再找上一个呢？”

就这样，在我门诊的大多数日子里，都有不可数计的患者告诉我说，他们那些过去的残酷、根深蒂固的床上无论现在或是将来都不会愈合，除非我能象魔术师变戏法那样，替他们解除这种有害的影响。遇到这种病人，我总是说：

“陈词滥调！无论你在儿童时代所接受的条件作用和有害影响是什么，如果没有别的原因，他们

《人的潜能和价值》

的作用总是有限的。他们之所以至今对你继续产生影响，是因为你至今仍听之任之，至今还对过去人家对你灌输的胡说八道深信不疑。你究竟要等到什么时候才放弃自己念念不忘的信条，将自己解放出来呢？”这种愉快的反灌输战役进展迅速，结果通常是我取胜。

斩断过去，开创未来，理应是一个健康的人的态度。为过去所禁锢，裹足不前，岂不哀乎？

7、《人的潜能和价值》的笔记-第130页

人与人之间的交流几乎不可能达到完善的地步。

一、我愿听人倾诉

为什么倾听别人能使自己感到惬意？因为听某人谈心，就意味着我在跟他进行交流和接触，也因此能丰富自己的生活。正是通过倾听别人的谈话，我逐渐了解到各式各样的人。懂得了人格、心理治疗和人与人之间的交往关系。

还有另一个原因使我在听人谈话时感到愉快。当我在听某人对自己倾诉衷肠时，我好想是在欣赏天堂的音乐，因为在任何人的直接语言信息中，无论他谈的是什么内容，都包含有一种最普遍最一般的东西。在我进行的所有交谈背后，似乎都隐藏着井然有序的心理规律。它构成了我们在整个宇宙中所看到的使人敬畏的宇宙秩序的组成部分。

因此，我既对倾听人谈话感到高兴，也对自己能够接触到某种宇宙真理而感到满意。

能够真正深刻地理解对方。不仅听懂对方的言语，而且要理解对方的思想，体会他的语气所传达的感情，明白他个人的意思，甚至说话人自己都没有明确意识到的其他含义。有时，一个信息从表面上看并不重要，但是我能从中听到一种低沉的呼喊，一种“无声的尖叫”，它深深埋藏在说话人的未知的心灵深处。

我学会这样自问：我能听见对方内心世界的声音吗？我能对他的话产生共鸣吗？能在我自己的心中形成来回振荡的回声吗？从而使我既能感知到他明确诉说的意思，又能感知到他害怕谈出然而又极想对人倾诉的意思。

认真倾听别人的谈话可以产生一系列效果。当我真正能够倾听一个人谈话，并且能够明白他所认为是最重要的含义，即是说，当我不仅能听懂他的言语，而且能理解他本人时，如果我再进一步明确告诉他我已经完全懂得他所说的一切时，他就会产生若干变化。首先，他的脸上会出现一付感激的神情；他会感到如释重负，顿时轻松起来。接着，他希望能更多地告诉我有关他自己的事情。他由于体会到一种新的自由感而激动万分。我相信他此刻已经比较易于接受改变和更新。

当一个人意识到别人已经充分透彻地倾听并理解了自己时，他的双眼就会闪现出泪花。这实际上是快乐的眼泪。他好象在喃喃自语：“感谢上帝，终于有人听懂了我的话，终于有人明白了我究竟是什么样的人。”这时，我就象看到了一个被关在地牢里的囚犯，日复一日地用摩尔斯密码轻轻地敲着墙壁，不断送出信号：“有人听得见我吗？有人吗？有人能听见我吗？”终于有一天，他突然听见一阵微弱的敲壁声，这时回答信号，“是的，我听见了你。”就是这一简单的回答，他立刻赶到因摆脱了可怕的孤独而轻松起来。他又变成了人。今天，有无以数计的人生活在这种与世隔绝的地牢里。从外面无法看见他们的踪影，只能细心倾听他们从地牢里发出的微弱信息。

《人的潜能和价值》

二、我愿人听我倾诉

他们仅仅听我倾诉，从不进行褒贬评判。他们只是从各个角度和各种层次上倾听、澄清或答复我，对我所希望交流的思想做出反应。

当你处于精神痛苦时，如果有人能听你诉说衷肠，同时又不试图评判你，不替你承担责任，不打算改变你，你就会感到非常愉快。这是，我内心的紧张就会解除。我能和盘托出深藏在心底的令人恐怖的情感、罪过、失望、迷惘等等---这些东西已经成了我全部体验中的组成部分。

当人们能够听我倾诉时，我可以通过一条新的途径重新窥见自己的内心世界，可以继续沿着生活之路走下去。使人万分惊讶的是，如果有人倾听并理解你，那些可怕的情感就立刻变得可以忍受，那些似乎不可思议的因素都会变得合乎情理易于解释，而那些看来永远无法澄清的迷惘困惑也都变成比较清澈透明的涓涓细流。

8、《人的潜能和价值》的笔记-第86页

如果我们希望帮助人成为更完善的人，那么我们就必须不仅认清他们力求认识自己，而且要认清，他们也不愿意，或者害怕、或者不能认识自己。——马斯洛

9、《人的潜能和价值》的笔记-第346页

婚姻亦同样有两种：一种是建立在爱情之上，一种是像传统的婚姻那样建立在社会的风俗习惯之上。真心实意彼此相爱的情侣看来是例外情况。社会方面的目的、需要、传统、双方经济上的利益、对孩子的共同照顾、彼此依赖、或者彼此间的恐惧、仇恨都被当做“爱情”，这种情况知道有一方或者双方认识到，他们并不相爱甚至从未相爱的那一刻为止。今天，可以发现，某种程度上人们在这一方面又进了一步：人变得更加实际更加现实了，许多人只知道性的魅力而不懂爱情，而且还把有好的、但有一定距离的乱叫关系当做是一种爱情等价物。这一新的态度导致更大的公平交易——更加普遍的呼唤情侣。这种态度并不一定会使得人们遇上越来越多的彼此相爱的人，实际情况可能是，新欢和旧爱一样，彼此相爱甚少。

10、《人的潜能和价值》的笔记-第306页

“变成自己”的意思就是去发现存在于自己的感觉和反应中的统一与和谐。真正的自我应该在一个人自己的经验中自然而然地找到，而不是“强加”。

11、《人的潜能和价值》的笔记-第217页

没有达到自我实现的人似乎是以工作来获取低级层次需要的满足，获得神经质需要的满足。被作为达到目的的工具，是出自习惯，或者作为对种种文化上的期望的反应。当然，它们在程度上可能有所不同。也许人类每一个体都是（潜在地）在一定程度上由超越性动机激励着的。

12、《人的潜能和价值》的笔记-第63页

对于那些在进入老年时只看见生命的缩短，感到早期理想已经衰亡的人们，生活中是没有足够的意义和目标的。当然假如这些人过去使自己的生活很充实并且充分享受了这样的生活，他们现在对一切事物的感觉就会完全不同：他们会毫无遗憾，因为他们已经耗尽了所有的燃料。他们将会非常乐意过平静的老年生活。但是我们不能忘记，在生活中只有少数人是艺术家，生活的艺术是所有艺术中最杰出和珍贵的。有谁曾尽情享受了生活？因此，对于大多数人来说，生命能量的很大一部分没有得到

《人的潜能和价值》

发挥——即有一部分潜能从未以全部热情付诸实践。因为，他们带着未满足的要求进入了老年，这些要求使他们频频回首。——荣格

13、《人的潜能和价值》的笔记-第175页

不重要的愿望遭受挫折不会产生心理病理方面的后果，而基本上重要的需要遭受挫折就会产生这样的后果。因此，必须将任何心理病原学的理论建立在健全的动机理论的基础之上。冲突或挫折未必是致病之因，只有当它威胁或挫伤基本需要，或者威胁或挫伤与基本需要密切有关的部分需要时，才成为致病之因。——马斯洛

14、《人的潜能和价值》的笔记-第80页

自我实现的价值作为目标存在着，而且它们也是真实的，还没有现实化。人既是他正在是的那种人，同时又是他向往成为的那样的的人。

15、《人的潜能和价值》的笔记-第64页

有目的的生活与毫无目的的生活相比，总的来说前者更好、更丰富、更健康。最好随时间的潮流前行，而不是逆流倒退。在心理治疗家看来，不能向生活告别的老人就象不能拥抱生活的青年一样虚弱、病态。其实，在许多实例中，老年人和青年人一样，问题都出自同样的孩子式的贪心、惧怕、对抗和任性。作为医生，我相信，在死亡中发现一个目标以使人们为之奋斗是符合健康要求的（如果我可以使用这个字眼），在这个目标前退缩则是畸形的、不健康的，因为它剥夺了后半生生活的目的。因此我认为，一切含有超现世目标的宗教，从心理健康的观点来看都是非常合理的。当我知道在两星期内我所住的房子会从头顶上塌陷下来，我的全部生命机能都会被这个想法削弱，相反，假如我感觉很安全，我将会正常、舒适地住在里面。从心理治疗的角度看，最好将死亡仅仅看作是一个过渡，是生命过程的一部分，而对于生命过程的限度我们一无所知。——荣格

16、《人的潜能和价值》的笔记-第202页

高级需要的满足能引起更合意的主观效果，即更深刻的幸福感，宁静感，以及内心生活的丰富感。安全需要的满足最多只产生一种如释重负的感觉。无论如何它们不能产生象爱的满足那样的幸福的热狂与心醉神迷，或宁静、高尚等效果。——马斯洛

17、《人的潜能和价值》的笔记-第73页

就某个人本身来说，所有他所知道的只是，他是极端渴望爱的，而且他想。如果他获得了爱，她就会永远快乐和满足。他并不清楚，在这个满足到来之后，在前头他还有追求的目标；他也不清楚，一个基本需要的满足就会出现“更高级的需要”占统治地位的意识。就它所关心的范围来说，这个与生活本省同义的，绝对的，最终价值就在特定时期内支配他的、需要集体上的任何一种需要，。因此这些基本需要或价值，即可以看做目的，也可以看做是达到一个终极目的的手段。

18、《人的潜能和价值》的笔记-第300页

他懂得他有不少行为，甚至有不少情感都不是真的，都不是他肌体的真实反映。所有这些不过是某些表面的东西，某种伪装而已。在这背后，他自己却深藏不露。他发现，他在许多时候是按照自己认为应该的那样去生活，而不是根据他本身的要求。他常常感到自己只是应别人的需要而生存于世，他似乎根本没有什么自我，他只是试图按照别人认为他应该的那样去思维、感受和行动罢了。

19、《人的潜能和价值》的笔记-第372页

《人的潜能和价值》

peak experience

以毫无预料，突如其来的方式发生的。

追逐这种体验有点像追逐幸福一样，最好不要直接在高峰体验上下功夫。

20、《人的潜能和价值》的笔记-第201页

1. 高级需要是一种在种系上或进化上发展较迟的产物。
2. 高级需要是较迟的个体发育的产物。
3. 越是高级的需要，对于维持纯粹的生产也就越不迫切，其满足也就越能长久地推迟，并且这种需要也就越容易永远消失。
4. 生活在高级需要的水平上，意味着更大的生物效能，更长的寿命，更少的疾病，更好的睡眠，胃口等等。
5. 从主观上讲，高级需要不像其他需要一样迫切。
6. 高级需要的满足能引起更合意的主观效果，即更深刻的幸福感，宁静感，以及内心生活的丰富感。
7. 需求和满足高级需要代表了一种普遍的健康趋势，一种脱离心理病态的趋势。
8. 高级需要的满足有更多的前提条件。
9. 高级需要的实现要求有更好的外部条件。
10. 那些两种需要都满足过的人们通常认为高级需要比低级需要具有更大的价值。
11. 需要的层次越高，爱的趋同范围就越广，即，受爱的趋同作用影响的人数就越多，爱的趋同平均程度也就越高。
12. 高级需要的追求与满足具有有益于公众和社会的效果。
13. 高级需要的满足比低级需要的满足更接近自我实现。
14. 高级需要的追求与满足导致更伟大、更坚强、以及更真实的个性。
15. 需要的层次越高，心理治疗就越容易，并且越有效。而且在最低的需要层级上，心理治疗几乎没有任何效用。
16. 低级需要比高级需要更部位化、更可触知，也更有限度。

21、《人的潜能和价值》的笔记-第57页

我们越接近中年，个人态度就越稳定，社会地位也越发根深蒂固，也越显得已经找到了正确的道路、正确的目标和行为准则。正因如此，它们被看成永远正确，固守它们被认为是美德。我们忽略了一个基本事实，达到社会目标是以限制人格为代价的。本应该经历的人生其他许多方面被关进储藏室，躺在落满尘土的记忆里。然而，有时它们也象在余烬下发光发热的煤。——荣格

22、《人的潜能和价值》的笔记-第344页

相信自己、他人、人类，相信人有变得真有人性的能力也就意味着稳妥感，但这种稳妥感是以我自己的体验为基础，而不是建立在我的屈从之上，即不是屈从于一个给我规定一种特定的信仰的权威。这也是一种真理的稳妥感，这真理不是理性上强加的证据就能证明的，但我却坚信它，因为我依靠我主观经验的证据。（希伯来语中，信仰一词是emuna，意思是“确信”；我们所说的阿门的意思是“肯定”。）

23、《人的潜能和价值》的笔记-马斯洛《人的潜能和价值》读书笔记

一位作曲家必须作曲，一位画家必须绘画，一位诗人必须写诗，否则他始终无法安静。一个人能成为什么他就必须成为什么，他必须忠实于他的本性。p243

《人的潜能和价值》

24、《人的潜能和价值》的笔记-第170页

音乐家必须演奏音乐，画家必须绘画，诗人必须写诗，这样才会使他们感到最大的快乐。是什么样的角色就应该干什么样的事。我们把这种需要叫做自我实现。——马斯洛

25、《人的潜能和价值》的笔记-第107页

如果要人在行动上不表现出他的种种矛盾意识，就必须从根本上否定这些矛盾。为了和谐和完成这一否定，矛盾在个体生活中成了合理化的功能，在社会生活中成了意识形态（即社会性合理化）的功能。然而，如果人的思想只满足于理性的回答，满足于真理，这些意识形态就会失效。

26、《人的潜能和价值》的笔记-第218页

对人或人的本性作全面的定义必须包括内在价值在内，也就是说，要把内在价值作为人的本性的一部分。

27、《人的潜能和价值》的笔记-第473页

对每一种理论观点来说，辩证法都不会只有一种单一的含义。它是两极观、对立说或矛盾论。就真正的辩证法来说，两极中的一端必须包含另一端。对立必须是自然的，非人为的。

28、《人的潜能和价值》的笔记-第9页

9

29、《人的潜能和价值》的笔记-第81页

文化是阳光、食物和水，但它不是种子。

30、《人的潜能和价值》的笔记-第77页

在健康人的样本上，在客观上可以描述并测量的特点有：

- 1.更清晰、更有效地感知现实。
- 2.更能接受经验。
- 3.增进了人的整合、完整和统一。
- 4.增长了自发性、表现性；充分运行；生气勃勃。
- 5.真正的自我；牢固的同一性；自主、独特性。
- 6.增长了客观性，超然，超越自我。
- 7.创造性的重新获得。
- 8.融合具体和抽象的能力。
- 9.民主的性格结构。
- 10.爱的能力，等。

另外，对自我实现和良好成长也有主观上的肯定和强化。这就是生活中的兴味感，幸福和欣快感，安详感，快乐感，镇静感，责任感，对自己处理应激、焦虑等问题的能力信任感等。背弃自我、固结、倒退，依靠畏惧而不是依靠成长过生活等的主观标志，就是焦虑、绝望、厌烦、不能享受、固有内疚、内在羞愧、无目的、无聊、缺乏同一性等等这样的感觉。

《人的潜能和价值》

31、《人的潜能和价值》的笔记-第210页

每一个自我实现的人都献身于某一事业、号召、使命和他们所热爱的工作，也就是“奋不顾身”。

最为理想的例子是，内在的需求与外在的要求契合一致，“我意欲”也就是“我必须”。

自我实现的人所献身的事业似乎可以解释为内在价值的体现和化身，而不是指达到工作本身之外的目的的一种手段，也不是指机能上的自主。这些事业之所以为自我实现的人所爱恋（和内投），是因为它们包含着这些内在价值。也就是说，自我实现的人最终所爱恋的是价值而不是职业本身。

32、《人的潜能和价值》的笔记-第3页

哲学人道主义原指欧洲文艺复兴时的思潮。它是以哲学自然主义为理论基础。认为人的本能是善良的，恶是环境造成的，因而反对封建主义和宗教世界观对人的压抑，主张保护人的健康感情，使人的道德意识在摆脱禁欲主义束缚的基础上得到积极的发展。

33、《人的潜能和价值》的笔记-第469页

人的心智中的超验的辩证法功能使我们能凭想象去重新组合和高度重构我们每天通过矛盾推理和对立中的矛盾而感知到的经验指述，由此，我们便从日常事件和已知“事实”中摆脱出来。心智不管是在经验之内还是在经验之外，都完全能任意构想。

34、《人的潜能和价值》的笔记-第4页

人的需要有层次结构，动机也有高低的层次。高级动机的出现有赖于低级需要的满足，但只有高级需要的满足才能产生更令人满意的主观效果，或更深刻的幸福感和丰富感。高级需要比低级需要更大的价值。

高级需要包括爱的需要或社会需要。

创造潜能的发挥是人的最高需要，是人生追求的最高目的，这一目标的实现称为自我实现。

人的潜能和社会价值并无本质矛盾。人的需要的等级越高，必然也越少自私，创造潜能的发挥具有最高的社会价值。只有充分实现全部潜能或人性全部价值的人才能成为自由的、健康的、无畏的人，才能在社会中充分发挥作用。理想社会的重要职能在于促进人的潜能的发挥。

35、《人的潜能和价值》的笔记-第1页

看了几章后觉得很出色的论文集。很多方面的心理分析。多是批评旧观念。指出现代人新的心理特征。引导人多方面思考价值。跳出自己的视野。

这些论文不是简单的说理，而是从心理学对真实生活和人们普遍关心的问题：如生命的意义人生价值、自我成长、人格的正常和反常、高级需要和低级需要、生产性的爱和生产性思维、存在的焦虑与创造性的生活、成为一个人意味着什么等等。

文风很实在说理不枯燥。不是无聊的编凑而是很有水平的论述。

适合心理学了解不多的人读。但是比读刘墉的励志书深刻视野广阔。

36、《人的潜能和价值》的笔记-第422页

克服过去的影响：

1. 正视现实，在某些方面，你的过去对你产生着重要影响。
2. 客观地承认你过去的错误，不要对自己进行道德上的谴责，而要学着从中吸取教训，这于你现在和将来都有好处。
3. 如果你发现自己受制于某种痼疾，阻碍你实现眼前的目标，你可以不仅通过语言、而且通过行动来对它进行不懈的斗争。
4. 行动，有意地跟过去的影响作斗争。
5. 制定计划来帮助自己战胜过去的影响。
6. 使用理性——感情想象能力。
7. 最重要的是要记住：过去的事已经过去了，它对今天或将来都没有什么神奇、自动的影响。

37、《人的潜能和价值》的笔记-第106页

人是孤独的，同时又处于一种关系之中。人之所以孤独是由于他是独特的存在，他与其他任何人都不同，并意识到自己的自我是一独立的存在。当他依据自己的理性力量独立地去判断或作出抉择时，他不得不是孤独的。但他又无法忍受自己的孤独，无法忍受与他人的分离。他的幸福就依赖于他与自己的同伴共同感受到的一致性，以及与自己的前辈和后代共同感受到的一致性。

38、《人的潜能和价值》的笔记-第229页

在最低级的基本需要层级上，我们所能谈的只有驱动、极度渴求以及奋求和急需看，比如，在断绝氧气或经受着巨大的痛苦时就是如此。我们再顺着基本需要的序列朝上走，更为适当的词就是意欲、愿望、选择和要求之类了。但到了最高的层级（亦即超越性动机层），这些词就主体而言显然就不恰当了，只有用下面这些词汇来描述超越性动机的感情才准确，即：向往、献身、追求、钟爱、景慕、赞美、尊敬、沉迷、或入胜等。

39、《人的潜能和价值》的笔记-第301页

丹麦哲学家克尔凯郭尔早在一百多年前就曾经以他敏锐的心理学洞察力极其准确地描述了人的这种困境。最常见的使人沮丧的情景是一个人不能根据其选择或意愿而成为他自己；最令人绝望的则是“他不得不选择做一个并非自己本身的人”。另一个方面，“与绝望相反的情景就是一个人能够自由地真正成为他自己，”而这种自由选择正是人的最高责任。——罗杰斯

40、《人的潜能和价值》的笔记-第176页

1. 至少有五种目标，我们可称之为基本需要，扼要地说，这就是生理、安全、爱、尊重和自我实现。此外，我们还有为达成或维护这些基本满足赖以存在的各种条件的愿望所引起的动机，以及为某些智能更高的愿望所引起的动机。
2. 这些基本目标是互相联系的，并排列成一个优势层次。这意味着，最占优势目标将支配着意识，将自行组织去充实有机体的各种能量。不怎么占优势的需要则被减弱，甚至被遗忘或否定。但是，当一种需要得到相当良好的满足时；另一优势（更高）的需要就会出现，转而支配意识生活，并成为行为组织的中心，因为已满足的需要再不是积极的推动力了。
3. 使这些基本的人类目标遭到的任何挫折或可能遭到的挫折，或危及保护目标的防御，或他们赖以依存的条件，都可以被认为是心理上的威胁。除少数例外，所有心理病理都可以部分地溯源于这些威胁。事实上基本需要受到挫伤的人，如果我们愿意，不妨称之为“病人”。

41、《人的潜能和价值》的笔记-第106页

当今的历史矛盾是，一方面用于物质满足的技术手段高速发展，另一方面又没有能力把这些技术手段专门用来保证人民的和平与幸福。……人可以靠自己的行动来消除历史的两种性矛盾，以此作为人对它们的反抗；但人却无法消除存在的两重性，尽管人们可以采取种种方式来反抗它。人们用四平八稳的起镇静作用的意识形态来抚慰自己的心灵，靠无休止的追逐快乐或拼命劳作来逃避内心的不安，甚至打算放弃自己的自由，把自己变为某种外在于他权威力量的工具，进而泯灭了他的自我。但她仍然无法摆脱苦恼、焦虑和不安。在这种境遇之中，唯一的出路是：正视真理，认识到自己的生存的孤独，以及世界对人的命运的漠不关心，认识到没有任何外在于人自身的力量能解决人自己的问题。人必须对自己负责，必须承认，只有靠自己的力量才能让自己的生存有意义。生存的意义并没有定论：追寻这种定论就会有碍于对生存意义的求索。恰恰是这种生存意义的非确定性成了激励人去拓展自己的人的力量的有利条件。一旦人坦然正是这一真理，他就会懂得，只有拓展人自己的力量，过生产性的生活，人才能使自己的生存富有价值意义。他也会懂得，只有一直处于警觉、行动和奋斗的生存状态之中，才能在为摆脱人的存在法则的局限，充分发展人的力量的努力中立于不败之地。人不要回避困惑、惊奇，由此而不断解决新的问题。只有当人认识到自己的情境、认识到根植于人存在中的两重性，认识到自己所具有的拓展人的力量的能力，他才能完成如下任务：成为自在自为的人，并通过充分实现人的潜在的诸能力——理性、爱、生产性劳作——而达到幸福。

42、《人的潜能和价值》的笔记-第46页

从自然角度来看，人是出于劣势的动物。这种自卑感和不安全感伴随着人的意识，成为永久性刺激迫使人寻求新的方法和精良的技术，以使自己适应自然，减少以至消除人类的劣势。

43、《人的潜能和价值》的笔记-第86页

1. 自知看来是自我改善的主要途径，尽管它不是唯一的途径。
2. 对于大多数人来说，自知和自我改善是非常困难的。它需要巨大的勇气和要通过长期的斗争。
3. 虽然熟练的专业治疗专家的帮助，可以使改善的进程容易得多，但是，这决不是唯一的道路。从治疗中学到的许多东西，可以运用到教育和家庭生活中去，也可以用到指导一个人自己的生活中去。
4. 只有通过这种心理病理治疗的研究，一个人才能学会恰当地尊重和欣赏这种畏惧、倒退、防御和保险的力量。学会尊重和理解这些力量，就使得帮助自己和别人健康成长的可能性变得大得多了。不真实的乐观，迟早意味着幻想破灭、愤怒和绝望。
5. 总而言之，在没有同样理解人的健康倾向的情况下，我们就永远不可能理解他的弱点。不然的话，就会造成治疗上的错误。但是，同样在没有理解人的弱点的情况下，我们也就永远不可能充分理解人的力量并帮助他。不然的话，我们就会犯过分信任理性的错误。

44、《人的潜能和价值》的笔记-第128页

我必须时时获得真实的经验。我不能在抽象的观念中生活。因此，与人们实实在在地交往，沾着泥土的双手，观赏花蕾，眺望落日，这些对我都十分必要。至少我的一只脚要立足于现实的土壤之中。

我喜欢让自己生活中的大部分时间面向外部世界。我固然珍视那些探索内心世界以求认识自我和反省沉思的时刻，但是就我而言，内省必须与行动结合起来，我需要与人交际，或者创造一些东西，这种创造既可以是培育花草，也可以是著书立说，或是一件木工活计。——罗杰斯

45、《人的潜能和价值》的笔记-第208页

《人的潜能和价值》

高级需要的发展只有建立在低级需要的基础上，但最后一旦牢固建立，就可以相对地独立于低级需要。

《人的潜能和价值》

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