

《洞察未来》

图书基本信息

书名：《洞察未来》

13位ISBN编号：9787508035086

10位ISBN编号：7508035089

出版时间：2004-8

出版社：华夏出版社

作者：马斯洛

页数：278

译者：许金声

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

《洞察未来》

内容概要

本书对任何就人类潜能感兴趣的人士都是一个不小的震动，它连续不断而且火花四溅的种种思想和远见卓识已经溢到了书本之外，对于以前从未接触过的马斯洛思想的读者来说，对马斯洛生平进行了概括并对马斯洛思想进行了扩展的前言部分将极其有帮助的，同样它适用于深入了解人类学的读者。在书末还有一个很有用的名词术语表。

作为人本主义心理学的奠基人之一，亚伯拉罕·马斯洛用毕生的精力发展出了一系列理论，这些理论塑造的学科不仅仅有心理学，同样还有咨询、教育学、社会工作、神学、市场营销学和管理学，就他的影响力来说，有证据表明，马斯洛关于人类行为和激烈的思想已经成为人们共意识的一部分，25年前马斯洛逝世之际，他遗留了大量未发表的论文，随笔和信件，现在，知名马斯洛传记作者和获奖作家爱德华·霍夫曼把其中最引人注目的文章汇编成了一卷，在一系列信件、论文、演讲和发表在杂志上的文章中，马斯洛讨论的主题涉及用的名词术语表，霍夫曼都给出即易于理解又实用的指导。

。

书籍目录

中译者序——马斯洛心理学的意义
英文版序言
英文版前言
第一部分洞察人格
幸福心理学
高峰体验对于健康的意义
对自我实现理论的批判
和尚能够自我实现吗
以自在的爱接纳所爱
关于文化与人格问题的顿悟
儿童对于限制、控制和安全的需要
约拿情结
赞成或反对
生理上的不平等与自由意志
人本主义生物学
斯大林主义者的人格
第二部分洞察人性
人性的精髓是什么？
高级动机和新心理学
笑声和泪水
人性基本上是自私的吗？
科学、心理学和存在主义
心理学能够为世界贡献什么？
我们的审美需要
悲剧心理学
生活在高级价值的世界中
恢复我们的感激意识
第三部分洞察社会
超越自发性
通过T小组建立共同体
友谊、亲密感以及共同体的培育
以人本心理学为依据建立新政治
关于美国政治的进一步思考
沟通
对罪恶视而不见
北美黑脚印第安人的文化与人格
第四部分洞察未来
未被注意的心理学革命
领导、下属以及权力
报纸的动机层次
美国管理的动力
为美国梦下定义
开放的心理学区
行为主义与人本主义
心理学对世界的意义
附录：马斯洛心理学术语表
亚伯拉罕·马斯洛生平简介

《洞察未来》

鸣谢

精彩短评

- 1、享受高峰体验，一整天不犯困(3)我要列个豆列 《王老师推荐书目》。这是第一本。王老师住在衬衣第三颗纽扣左转。。
 - 2、 1
 - 3、教育与心理学 成长 心理 回忆
 - 4、很好很浅显的一本了解马斯洛的书，为什么没有卖的呢？幸好从图书馆扒了出来~
 - 5、人本主义的经典之作，如何发挥潜能，你可以找到答案
 - 6、让我对所谓的人生大有转变
 - 7、第一次接触到马斯洛，他将心理学提到了一个哲学和社会学的高度，很有趣。
 - 8、我只能说，这作者很牛
 - 9、人性的智慧，人性的光芒
 - 10、不同凡响，我很有收获。
 - 11、通过这本书得以了解美国社会。
 - 12、马斯洛，大爱
 - 13、：
- B84-067/7143-1
- 14、关于需求层次理论、自我实现等等
 - 15、同学图书馆借的,放在我这一天,看了几篇,有机会的话再仔细看看.
 - 16、高峰体验，高原体验
 - 17、读了，但是貌似没有太多的收获。社会科学我从来没有太多收获。个人修养问题哇。。。
 - 18、很多人觉得马斯洛的东西太浅，他们意识不到他们眼中的那些大师或许不屑通俗易懂，然而更可能的原因是不行。深入浅出需要功夫。
 - 19、其实应该五星的，但马斯洛未发表的文章中，有些的确很含糊，而且出了一个bug . . . 就四星了。
 - 20、这本书我非常喜欢，它的关键词就是追求完美，隐隐觉得那种人生观跟我是一个调调，我就是非常非常addicted怎么了。还买过一本送人。
 - 21、书名一度让我较为尴尬...各中部分篇章，在并不聪慧的我能理解的层面上，还是像林中温婉的晨曦样照见了
 - 22、大师作品，至今受用
 - 23、受不了同一个观点的嚼根
 - 24、断断续续实验过程读完的，关于高峰体验的论述异常契合我心，每篇都短短的，虽不系统但是很多观点都有趣对我也很新颖，相比之下，大部头的动机与人格看的巨慢
 - 25、发觉马斯洛是心理学上最励志的心理学家
 - 26、很容易被推翻的对现实有用的不错的解释，用他的视角构建一个清晰的世界。
 - 27、每个人都可以成为心理学家
 - 28、没看懂 所以不能给更多分 也不能给更少分 希望以后能再看一遍吧
 - 29、终于在 我们为什么需要 感激 这个层面 有了更深刻的认知
 - 30、将一切人视为具有最完整的人性是其人本心理学的出发点；只将这种人作为研究对象，而排除心理不健康的人，由此生发的观点十分肤浅
 - 31、好书！菊姐推荐的！
 - 32、当年没能完全读懂
 - 33、比超越自卑更加易懂易行。
 - 34、马斯洛意味着一种积极与彻底的回归。只是他仅指明了一条很好的路，却未指明如何到达这条路，他指明的不足够克服另一种黑暗的选择。
 - 35、未读忘

《洞察未来》

- 36、现在才知道《少有人走的路》只是将马斯洛通俗化而已.....
- 37、非常深刻的见解，人一生的追求不过就是在于实现自己。和他人有甚关系。
- 38、好书
- 39、和德鲁克一样，开创了一个时代的经典之作。

1、这本书虽然是马斯洛去世后发表的，但是非常的有真知灼见。无论是关于幸福还是权力还是悲剧的论述，都不仅仅是一般的学术意见，而是融进了马斯洛自己的体验和思考，从行文的笔触可以洞察马斯洛的内心，正如书名马斯洛期望借此“洞察未来”。2007年买来很惊喜的读完，时隔二年，昨晚又在台灯下看到凌晨1点，真是一本好书，虽然名气不大！

2、这几天读了读心理学家马斯洛写的《权力主义的性格结构》，读后对自己心中隐藏的一些东西多了几分了解，原来自己或多或少是一个权力主义者啊。短短的一篇文章，马大师主要对两种人——权力主义者和民主主义者的性格结构做了下总结。抄抄东西放这了（貌似我也只会抄点东西）。（马大师在此文中没有对两者给出一个明确的定义）世界观权力主义者同其他心理上感到不安全的人一样，把他生活的世界描绘成一个丛林……在这个丛林中的动物不是吃掉对方，就是被对方吃掉……如果我们在这种情况下谈论爱情、友善、合作等诸如此类的东西，显然是感情用事，就如同说：“不要对狮子多疑，我们对它好，它就会爱我们。”或者说：“正因为我们要保护自己，所以老虎才会攻击我们。”如果世界真如丛林一般，人们就像动物一样互相对待，那么权力主义者的多疑、敌视、忧虑就无可非议了。但如果世界不是丛林，人们也并不残忍、自私、以自我为中心，只有在这种情况下，权力主义者才是错误的。（看来大师觉得是否有必要成为权力主义者取决于人们处在一个什么样的社会。）等级倾向权力主义者认为，人们就像站在梯子上一样，被垂直分成不同的等级，被分成站在上面的和站在下面的。（官人和屁民就是很好的例子。）相反，民主主义者总是尊重别人，不用非好即坏、非黑即白的方式，而是用各不相同的方式对待每个人。权力主义者也看到差异，弗洛姆指出：“差异就意味着优劣，不具备优劣的差异对他们来说是无法想象的。”（记得小时候看个电视剧总要问谁是好人谁是坏人，如今改口为，有房的、没房的，有正当稳定职业的、打工仔，这也是一种进步吧。）对权力的欲望权力主义者对权力、地位，名誉有很强的欲望（因为权力在丛林中是那样的重要）。一旦拥有了权力，他就会自私地用它来满足自己的心理需要。民主主义者拥有权力更多的是用来满足他所控制的一群人的需要。（使我想到美国建国时期共济会那帮哥们。）外部特征和内在品质无论由于什么原因，被人们认为是优等的、高高在上的人。权力主义者就会给予尊敬。民主主义者通常只尊敬那些在实际作用（这应该是本质的意思吧）上值得尊敬的人。价值标准权力主义者衡量所有的人和所有的成就只有一种价值标准。例如财富、出身、种族等等所有能赋予人控制他人的权力的东西。民主主义者承认价值的多重标准，愿意考虑和自己的观念不同的价值标准。对权力主义者来说，任何具有不同价值标准的人都会在某种程度上对其构成威胁。民主主义者不会这样。（这样看来，我觉得民主主义者会让人觉得舒服些，当然如果你不同意，我也尊重你的看法。）利用他人的倾向权力主义者总是认为其他人都是供他使用的工具，或棋盘上的棋子。能够杀害、伤害和剥削他人就成了一个人地位与力量的证明。而民主主义者认为其他人是自己的兄弟而非敌手。SM倾向每个权力主义者既是施虐狂，也是受虐狂。如果处于控制他人的地位，他们就会很残忍；如果处于从属地位，他们就有受虐倾向。（达则兼虐天下，穷则独虐其身。）满足的可能性由于自己的本性，权力主义者事实上永远不会彻底满足，其欲望无休无止。他未满足的基本需要包括安全感、归属感和爱。由于权力主义者运用权力很少能满足这些需要，反而更易受挫折，因此对权力的需要通常是不能得到满足的。（太惨了……）其他特征1.男女之间差别的深渊。男人总倾向于控制女人，认为她们更软弱，赋予她们更次要的角色。总倾向与把女人分为圣母和妓女两类，前者是好女人，但没有性感；后者有性感却是坏女人。（对女权力主义者对男性的观点感到好奇。）2.往往具有同性恋倾向。（这个我倒真没有，声明，并非歧视）3.战士般的信念和对待死亡的矛盾心理。4.心甘情愿的屈服，并渴望对更强大的保护者放弃个人的独立。（xxx，得永生！！）5.权力主义者通过强制性的规则、命令、纪律、既定的东西及其他强制性的机制获得虚假的安全感。（深有感触）权力主义者是可以改变的吗？我们可以肯定地说：“是。”（看来我还有希望）如果一个人没有恢复健康的主观愿望和意愿，治愈并不是那么容易的事。（前路漫漫啊……）

3、1、人性是个问题人性是好还是坏？性本善还是性本恶，中西方都争论了几千年，说实话，第一次听到这种争论，我就觉得无聊的很，本来是善还是恶又怎样，关键是后来的发展不是吗，如果本来是善的后面却演变成恶，那原来的善又有什么意义，再说了，说刚生下来的小孩是恶还是善，也太难为小朋友了。马斯洛认为，人性在某些条件下是善的，并且力图说明具体需要哪些条件，也就是说，人既有为善的潜力，同时，实际上有作恶和表现病态的潜在能力，尤其是在恶劣的环境下，人更容易表

现出心理变态和丑恶行为。我赞同人性之中，神性和兽性并存。人的一生，就是在努力由动物性往“神性”爬升的过程，两边的极限在哪里？不知道，人可以龌龊地没有下限（众多历史反面人物，譬如希特勒之类），也可以高贵的没有上限。（甘地、曼德拉之类）。所以，研究、创造这些有利于人“善”的行为出现的具体条件是最关键的问题。以此，马斯洛提出了他举世闻名的人类动机和人格成长理论——动机和人格金字塔理论。

2、现代的悲剧在西方文明中一直占据重要位置，从希腊神话到莎士比亚笔下的《罗密欧与朱丽叶》、《哈姆雷特》、、、、，在这些主人公身上我们看到了宿命的不可抗拒，人在命运面前的失败是注定的，人在命运面前是如此卑微。转折发生在文艺复兴时期，人类在命运与神灵意义之前的无能感消失了。人类意识到：宿命感是不可抗拒的，而人们的意志是不可束缚的。人在失败面前所表现出的意志、支配欲、力量和勇气的期待，这种立场本身就是一种胜利。我们比人类历史上任何时代的人都更能决定我们的命运，然而，现代悲剧的可悲之处是人在还没有认真探求自己的责任使命和情感需求时，就草草结束了探索，过上了“安稳”的生活。看看你周围有多少人年纪轻轻就生活在毫无异议的、习惯性的社会陈式之中，早早过着“安稳”的生活。看看你周围有多少人是在社会、父母、亲戚的压力之下草草找到所谓的“另一半”，早早过着“安稳”的生活。真正优秀的人并不逃避面对自己真实的责任工作和情感。如果我们不正视这个问题，它们并不会自动消失，而会愈演愈烈，不停纠缠你，读读佛洛伊德的作品（他的研究对象都是各色压抑自己的病人），就知道压抑的后果有多糟糕了。

3、超越性疾病为了身体的健康，我们需要硒、锌等微量元素。同样，为了精神健康，我们需要吸收或者体验纯正的“真理、正义和美”。缺少硒、锌等微量元素会不可避免导致某种疾病。同样，缺乏“真理、正义和美”这些存在性价值会导致疾病——超越性疾病：价值混乱、对存在性价值：真、善、美以及人的优秀品质的恐惧、害怕或厌恶敌意，将其贬低或者丑化、去神圣化。不必特别留意，在我们当今的社会就可以看到。记得有一次在看上海卫视的《头脑风暴》，其中一个嘉宾说他的工作是为人民服务，观众一片哗然，表情满是讥笑和不屑，我估计观众心里的OS是：“少和我来这套。为人民币服务还差不多。”（我自己当时也是这么想的）。之后，我自己反思大家（包括我自己）的反应：改革开放30年，我们的社会对金钱地位的日益提升当然是进步，可是，在为人民币服务的同时就要放弃为人民服务吗？为什么会对别人这种价值陈述表示不屑呢？为什么不相信人有崇高的价值理想呢？难道为人民服务就这么值得人的嘲笑？再一个例子是万科的老总王石提到在全国房地产会议发表演讲时，提到万科的宗旨是“不行贿”，台下业界同仁一片哗然，王石后来专门写了一篇文章表述自己的震惊。医院的医生、护士对待病人的态度很像机器，专家显得冷漠无情，对人的疾病和死亡默然相视。（马斯洛曾经在医学院呆了一年就撤了，因为厌恶教授们对待生命和死亡默然视之、毫无尊敬的态度）这种麻木不仁是一种堕落的态度，将人类高级情感庸俗化的表现。这种情况必须得到纠正，否则受伤的只有人类自己。我们竟然变成了我们讨厌的人（麻木不仁的官员、商人、医生）——因为我们自己也麻木不仁，还有比这个更让人讨厌的吗？我想不出来。

4、美好的悲伤人们有一个共识：一个人经历的快乐越多，体验的痛苦越少，反之亦然。可是，在自我实现的人当中，这种明显的两极分化消失了，笑声和泪水同在。有很多关于这种升华了的内在状态的例子。比方说当我们看到漂亮的花朵在绽放，常常会不自觉感到一阵忧伤，因为再过不久，它的生命就要结束，同时，我们知道，我们自己也必然会在某一天死亡。于是，悲从中来。当我们充满爱意陶醉着注视一个兴高采烈玩耍的小孩时也有这种情绪，一方面看到年幼的小生命绽放的那种生命力我们会非常欣喜，同时，我们的心底又有一种悲伤的感情油然而生。因为我们知道，小孩将不可避免遭受人生的失望、痛苦，陷入人生的困境，我们还知道，死亡是不可避免的。参加孩子婚礼的父母也很能体会这种复杂的感情。马斯洛讲起他的大女儿 Ann 结婚的那天，一切都很好，但是他忍不住失声大哭。他描述自己当时的心里想法：Ann 相信一切都是美好的，她和自己的丈夫将永远幸福的生活下去。可我同时意识到安将不可避免的遭受生活中的遗憾和失落。便失声痛哭。是的，真让人哀伤，为什么在美好之中都同时伴随着悲伤呢？因为洞察的结果就是哀伤。可是，让人高兴的是，这些都是属于美好的哀伤，在极度的幸福体验中，都伴随有悲伤的一面，快乐潜伏在痛苦之中，或者说，痛哭潜伏在快乐之中，所以：包含痴迷和狂喜的极端幸福内在包含着悲伤和痛苦的元素，这种悲伤是美好的，如果我们把它们丢掉，也就摧毁了幸福。让我们接受这种现实，继续幸福，继续哀伤，然后继续幸福，继续哀伤、、、、。

5、亲密感的丧失我们都承认：对于亲密感的渴望是一种恒久的需要，包括对伴侣、朋友、家人这种亲密的心理情感的需要，但糟糕的是，我们的社会或者任何一个工业社会，都有一种破坏亲密感的特性，过快的工作节奏、繁忙的工作压力，强大的时间紧迫感，地理空间的疏离、、、、，现代人的典型特点据说是孤独，看看最近几年当红作家安妮宝贝的作品

就知道，现代都市人内心的孤寂感何其凝重，说实话，我不喜欢她的书，冰冷寒彻骨，真恐怖。对共处、亲近或者是那种深植于心的关系的渴望将持续人的一生，因此，我们有必要与疏离进行抗争，重新找回失落的亲密感。这一切需要我们的努力。我们如何培育和家人的亲密关系，尤其是在当今家居和工作场所之间距离很远带来的问题。----我们有定期的家庭聚会吗？我们如何培育和同学、同事的亲密关系？-----我们是不是可以通过建立一些非正式团体，采用定期聚会的方式来加强彼此的亲密感？我们如何培育和朋友们的亲密关系-----我们有定期通话、联络和见面吗？我们有表达对彼此的感激和需要吗？6、我们可以做什么？1、 我们不要让自己变得对腐化、堕落、虚假、道德败坏和淫乱熟视无睹，漠然处之，习以为常，要不断保持对不诚实的丑恶行为保持敏感-----你可能不得不对它们低头，但你可以不喜欢它们。2、 保持真诚的眼睛，保持你舌头的敏感，坚持直言不讳的说话方式，还记得安徒生那篇著名的童话吗？是一个小孩首先发现并且叫道：“皇帝没有穿衣服！”然后所有人都看出来。处事朴素单纯。3、 面对的过去而非忘记，拥抱你的过去。直视你的罪恶而非逃避它，对自己表示同情。将你的伤痕、羞愧、罪恶感都表现出来，不要隐藏自己的无知，勇敢承认它。理解、接受、原谅你性格中的缺点，欣赏自我、善待自我4、 有意识进入存在性的世界，参观艺术展、博物馆、美丽的风景，去图书馆读书，进入纯哲学、纯数学或其它自然科学的领域，到山上和海边陶冶情操。5、 培养无限可能的信念，去感受赞赏、敬畏和惊叹的感觉，默默体会那些值得赞赏、热爱和尊敬的人。-----历史那些伟大的智者，试着与伟人交流---同他们交谈写信，而不是只和日常的人们交流。6、 用艺术家或者摄影师的眼光来观察物体的本质---放大、缩小、镜框、颠倒，长时间盯着看，同时进行自由联想，任意发挥。7、 长时间和婴儿、儿童或小动物呆在一起，因为他们更加接近存在性世界。8、 换别的角度对自己的生活反思---史学家、从动物眼中、从远方偏僻的山村的人的角度，想象是第一次看到眼前的东西、最后一次看到眼前的东西、以伟大的睿智的哲人的眼光---老子。9、 假如你只能活一年了，你要怎么对待你的生活？10、 花一些时间入静、沉思、从日常生活中走出来，定期清空限制，暂时忘却闹钟、日历、社会、责任、义务、他人的要求。11、 更好判断自己现在的生活状况，不要与那些明显比你幸运的家伙比，与那些显得不如你幸运的人比较。12、 体验实验性的慈善活动，慷慨奉献你的时间、金钱和服务，帮助别人，比方说孩子。-----帮助他人会让你感觉到自己善良的一面，感觉到自己的美德。未来在哪里？来自洞察，更加来自洞察之后的行动。

4、怎样在别无选择的匮乏性世界里生活？也就是说，生活在充满了虚假、恐惧、无知、痛苦、病态、丑恶的现实世界中，怎样才能不忘记包含着至真、至善、至美得存在性领域和存在性价值？马斯洛的建议是：· 以亲身体会验证生活。· 不要只讲眼光集中在手段上，也要注重结果。· 遵从手段的目的性。· 将手段变为结果。· 与陈词滥调决裂，追求新鲜的体验。· 解决匮乏性问题，也就是说，不要认为匮乏性世界在与存在性世界相对抗时总是占上风。· 达到更高层次的意识（即丰富的、经过扩展的经验），并使它浮到意识的表面。· 花一些时间来入静、沉思，“从现实中走出来”，从你的日常境况、当前得忧虑、恐惧、灾祸得预感中摆脱出来。定期脱离时空的限制，暂时忘却时钟、日历、社会、责任、义务、他人的要求。· 进入梦境状态。转移到原发过程思维中去：摆脱现实世界进入诗意和寓言般的冥想。· 以道家的方式遵从规律：包括自然的规律、现实的规律以及人性的规律。察觉到宇宙永恒的内在的规律。接受甚至喜欢这些规律，是作为一个优秀的宇宙公民的本质，是符合道家思想的。· 面对你的过去而非忘记它，拥抱你的过去。· 直视你的罪恶而非逃避它。· 对自己表示同情。理解、接受、原谅你性格中的缺点，甚至将它作为人性的自然表现而去喜欢它。欣赏自我，善待自我。· 与存在性世界相比，匮乏性世界是更加基本的。前者是后者的先决条件。但你不能将二者分开，孤立地看待。它们是（或应该是）处于一个整体的不同层次中。没有必要认为它们是不相容的，非此即彼。实际上，存在性世界地最坚实的基础，就是对匮乏性需求（如安全、归属感或尊严）的满足。· 问一问自己：一个小孩子会怎样对待自己所面对的情况？一个天真无邪的人会怎样对待一个已经没有了雄心和竞争热情、上了年纪的老人呢？· 努力发现对于生命的奇迹的感觉。例如，一个小孩子就是一个奇迹。想想吧，对于一个小孩子来说，“什么事都有可能发生”，“海阔天空任其翱翔”。· 培养无限可能的信念。去感受赞赏、敬畏、尊敬和惊叹的感觉。当你在“好人”英雄和圣人的面前极有可能产生的这种感觉。· 心静如水，没有喧闹和忙乱，没有任何活动，不走神，忘掉责任，可以使脱离外部世界地过程变得容易。外部世界的声音总是比内在的声音大，而低音常常要比高音更有力量。· 更好的判断你现在的的生活状况。不要将它与那些显得比你幸运的人相比。· 刻意体验实验性的慈善活动。如果有时候你不能给自己做点儿什么（如焦虑和沮丧时），至少能对别人有点益处。慷慨的奉献你自己：你的时间，金钱和服务，这有助于你感觉到自己善良的一面，感觉到自己的美德。

《洞察未来》

如果你发现自己变的越来越以自我为中心，越来越自高自大，越来越傲慢，那就想想死亡，或者，你也可以想象其他一些自高自大的人，看看他们是什么样子。你想变的像他们一样吗？你希望自己那么严肃，毫无幽默感吗？

5、人们未必都是凯旋而归的英雄才会被上帝接纳。---马斯洛耶稣也说过，若有人叫你的眼睛跌倒，就挖下来丢掉，宁可失去一只眼睛，也强如全身下地狱。这是何等伟大的宣告和挑战。也许进入天堂的人群中有很多是拄着拐棍，或者搀扶着别人的人。但他们是光荣的进入圣城，有如胜利归来的英雄。手和脚，和眼睛的需求远远小于心理的需求。对工具的需求永远无法替代对于爱与关系的需求。

6、背景：“许多人在不知不觉中有权力主义的倾向”“性格结构是心理学和社会学的交叉点。在决定性格结构的因素中，最重要的也许是有机体在自己的生命历程中所经历的环境和场所（场论）”研究对象：权力主义性格结构（相对的是民主主义性格结构

）-----特征：·世界观：他们有自己的逻辑，不仅可以理解，而且在他们的观点看，非也是常公正正确的。他们把世界描绘成一个丛林。人和人互相争斗。不是畏惧对方就是鄙视对方。力量取决于统治权，弱者会寻找一个更强大的保护者。·等级倾向：民主主义者看待差异的方式称为对差异的感知力和鉴别力，以此与权力主义者追求登记倾向相比，首先大家都是人，都是独特的，值得尊敬的，其次才有优劣之分；权力主义者也看到差异，差异就意味着优劣。·优劣的普遍化：优等人在任何事上都有优势，因为力量是起决定性作用的唯一因素。·对权力的欲望：权力对他们而言就是控制他人的能力。潜意识里追求权力的真正目的不在于权力本身，而在于主体虚妄的希望权力能够带来的一种心理满足感。·敌视，憎恨和偏见：对象有偶然性，必然的是对恰好在身边的某一群体的敌视和憎恨。·外部特征和内在本质：权力，地位，金钱，种族·价值的单一标准和多重标准：任何具有不同价值标准的人都会在某种程度上对其构成威胁。·善良与懦弱相混淆：在他们的丛林世界中意义。·利用他人的倾向。·施虐与受虐倾向：既是施虐狂，又是受虐狂，取决于环境。他们理解并从内心深处理解并认同优于他们的人所施的暴行。·满足的可能性：永远不满足，欲望无休止。他未满足的基本需要包括安全感、归属感和爱。权力换不来这些，更易受挫。可以相对满足，分“适应良好”和“适应不良”。拥有足够权力的更容易满足。·负罪感与矛盾：他们总是重新解释于他们自身哲学相冲突的东西，将权力主义内容硬塞进民主主义形式中。（就像wo dang）·其他：男权；同性恋倾向（？）；战士般信念；屈辱用来肯定身份；反对低贱者受教育；逃避为自己命运负责的倾向；屈服，渴望更强大者，放弃个人独立；通过强制命令获得虚假安全感。

7、在回家的火车上，从一个年轻姑娘手里借来这本书，作者的若干观点让本来心情灰暗的我顿时明亮起来。其中的几篇，作为排解困扰和理清思路的向导还是很不错的。

8、人们对心理学存在很多误解，对心理学家也不例外。人们总认为心理学家有一双具有X射线般的能洞察人们心灵的眼睛。倒不必埋怨人们对心理学存在偏见，实际上，这是一种刻板印象，人们也会倾向于认为，商人---奸猾的，官员---贪污受贿的，演员---靠美色吃饭的、、、、、、，所以，只能说，这些人毫不偏袒的对所有行业、所有人都存在偏见。他们可真公平啊。哈哈。对于这个话题，马斯洛讲了一个他自己经历的趣事。有一次，他参加了一个大型聚会。一个姑娘走了进来，她是如此美丽，所以马斯洛情不自禁目不转睛地看着这个美丽的姑娘。突然，这个姑娘意识到了马斯洛正盯着她在看，于是走到了马斯洛面前对他说：“我知道您是谁，而且我知道您在想什么”马斯洛吃了一惊，有点不自然地说：“真的吗”？“对，”她得意地说：“我知道您是一位心理学家，你正在试图对我的心理进行分析。”马斯洛哈哈大笑：“姑娘，你真的不知道我在想什么”。真搞笑啊，呵呵。人们对心理学很好奇，总觉得有点神秘，那么心理学究竟是怎样的一门学科呢，当然仁者见仁智者见智。在我看来，这是一门关于人本主义的学科，是帮助人在这个茫茫宇宙获得生命的安顿和幸福、帮助人坦坦荡荡生活的学科。这门学科最迷人之处，也是最吸引我的地方是：这门学科不仅探求如何解决眼前最现实的问题，而且探求如何让我们生活的更加幸福、更加有意义。看看这些最根本的问题吧。什么是人生的意义？我们怎样才能获得幸福和安宁？我们怎样才能成为优秀的人，并且真诚、善良、正直？我们怎样才能达到力所能及的目标？我们能合情合理地要求人性什么，而不是让人性承受过度的压力？人性又能够要求社会做什么？我们如何改变社会使所有这些事情都有现实的可能？在我看来，马斯洛的最伟大之处，就是他转换了我们看问题的角度，提出了好的问题。是的，如果没有好的问题刺激我们的神经，那么我们就不能欣赏好的答案究竟好在哪里。比方说，他问道：“我们怎样才能成为优秀的人，并且真诚、善良、正直？”而不是：“我们怎样才能成功？”如果是下面的那个问题（我们怎样才能成功），那么答案可能是为了成功，可能牺牲身体（某些事业狂）、家庭（某些事业狂）

《洞察未来》

、道德（某些官员、商人、学术造假人）、、、、、、、，只是为了成功。但是，当我们转换角度，我们会看到全新的更加美丽而广阔的世界。（我个人认为，这才是真正共产主义的美好蓝图）一个人可以既成功，同时自由，同时健康、同时真诚善良、同时幽默风趣、同时家庭幸福、同时热爱生活、、、、、、当我们提问的角度变化时，我们的焦点已经转移到全新的视角，我们的大脑开始探求这些全新的可能性、全新的方法。而且，令人惊喜的是，马斯洛所说的这些，在今天已经成为了现实。王石、王小波、连岳、杨澜、蔡康永、李笑来、韩寒、、、、、、我们永远都应该有要追求的目标，而且是那些让我们幸福的目标。

章节试读

1、《洞察未来》的笔记-洞察人格

- 1.幸福心理学
- 2.高峰体验对于健康的意义
- 3.对自我实现理论的批判
- 4.什么是自我实现
- 5.自我、自我实现与社会
- 6.和尚能自我实现吗
- 7.以内在的爱接纳所爱
- 8.约拿情节
- 9.赞成或反对
- 10.人本主义生物学&斯大林主义者的人格
- 11.权力主义的性格结构

【幸福心理学】

幸福实际上是一种副产品，一种并发症，一种随之而来的东西。能够是自己回过头来意识到自己曾经很幸福的最好的方法，就是让自己完全投入到一种有价值的工作中去。

【高峰体验对于健康的意义】

1.高峰体验之所以对我们的情感健康如此重要，原因之一在于高峰体验为我们提供了一个高潮，一个完全宣泄和释放的机会，

2.公愤来自于不能清算的无能感觉。

【对自我实现理论的批判】

- 1.人类性格的成长是“园艺”式的而非“雕塑”式的。应该将玫瑰培养成娇艳无比的玫瑰，而不是百合。
- 2.神经质应被看成一种心理防御，而不是人性的普遍基础。不仅如此，神经质还应被看成是一种对真实自我，内心深层感受、完整的人性以及自我实现的抗拒。

【什么是自我实现】

- 1.充分地、生动地、无私地、全神贯注地、一心一意地、没有自我意识的体验——成为一个整体——自我实现。...不要以“行动”代替感受和体验。
- 2.每日做出十多次的成长性的选择，而不是防御性的或畏惧的选择——趋向自我实现。
- 3.在能进行体验的范围之内倾听自己的冲动的心声。这是发现同一性的一种基本途径。
- 4.当有疑问时，一定要诚实，在言行中对己对人都应该以诚相待。我们知道，完全自私的生活是行不通的，关键到头来忘却自己。
- 5.负起责任。
- 6.所有这些当使生活更为适当。
- 7.如果将自己暴露于人，也有利于自己感知自己。抛弃虚假的大众自我，不要“角色”，不要做戏。所有这些都如自我否定，从而也就成了分裂和变异。
- 8.分裂即是内在与外在、潜意识与意识、一方面与另一方面的分离。
- 9.调节自己的诸多冲动，知道什么时候该相信，什么时候该不相信。

【自我、自我实现与社会】

1.“弗洛姆认为，人的真正的心理结构并非与他本身分裂，在根本上两者是统一的、完整的和完美的。”不，如果有人说自我实现的趋势存在，这并不意味着这一趋势是唯一的。

《洞察未来》

2.不仅是人的生理构成应对我们所熟知的历史上的人类恶行负责，也不单是社会秩序，尽管上述两点都有责任。这种邪恶起源于人的生存境遇——起源于他的自我超越本能和他的生物局限性所形成的张力——由此产生激励他骄傲的基本的不安与焦虑，这同时是悲剧性和喜剧性的。

【和尚能自我实现吗】

- 1、他们通过扭曲和缩小生活范围来避免焦虑，要求别人一刻不停和寸步不离地看护...以轻视、忽略甚至否认他人的艰辛为代价而获得的个人安静到底有什么价值呢？而获得内在宁静的一个基本条件，就是保证他人的宁静。
- 2、独生生活只是试图躲避危机，而不是面对和战胜危机。
- 3、佛说：你不是外在法则的牺牲品，而是内部原因的牺牲品。

【以内在的爱接纳所爱】

- 1.无选择性的认知意味着按其本来面目接受一种体验或者一个人，而不是试图对其进行控制或加以改变。
 - 2.完全的爱是以忘我为标志的。
 - 3.哪怕仅仅是只有意思对于完美的理想、标准或者理论的追求，人对于极乐的体验都会大为减色，并且精华顿失...除非你忘掉自己所有的希望，理想和标准，全神贯注地倾听，否则，你就不可能洞察真相，看清楚事实。
-

【约拿情节】

- 1.我们必须自信才能发挥自身潜力，然而社会却让我们不得不掩藏自己.....我们说的精神症患者便可能是由于惧怕惩罚和敌意而过度压抑自己的人。
 - 2.如果说神经症患者已经完全放弃了成长的潜能，杜绝了自我实现的可能性，那么他看起来却是一个典型的“好人”了：谦逊、顺服、腼腆，甚至自我贬低。人格分裂。
 - 3.于是，大多数优秀的人所做的便是与更广泛的社会妥协。他们对于既定的目标跃跃欲试，向自我实现的目标迈进。对于自身的特殊才能，他们常常希望一展身手，尽其所能。但是他们同样也会用上述技巧掩盖，
-

【赞成或反对】

- 1.我并不在人性中寻求完美。寻求这样的完美是一个大错误，它必定导致一生的不幸与幻想破灭。
-

【人本主义生物学】

- 1、生物精英：天生就容易有“健康情感”

【斯大林主义者的人格】

1.在我所客观研究过的30个斯大林主义者中，大约有90%的人在情感上是不稳定或缺乏安全感的。在这些人中，有相当一部分人甚至患有神经症，其症状有时非常明显，有时则不明显...（这是第一种）这些性格类型的人可以简略归纳为：他们是一些受过打击、深受痛苦和怀有敌意的人。一般来说，他们过着可悲的生活，其主要原因是他们都有个人被抛弃的经历，被他们的父母或更广泛的社会环境。

特征：

- (1) 对他人有极深的怀疑和不信任感
- (2) 自己内心的冲突感和受挫感
- (3) 悲观主义情绪，尤其在对他人的看法上
- (4) 强烈的焦虑感
- (5) 强烈的敌对冲动
- (6) 自尊问题
- (8) 权力表达的混乱

他们迫切希望改变自身地位，他们的动机是体验高高在上。

第二种的则是充满爱心的人。

【权力主义的性格结构】

- 1.特征：不安感、丛林法则、
- 2.等级倾向：这种倾向将大多数人，甚至所有人都看作是竞争对手。他们或者高高在上，使人感到畏惧、憎恨、巴结、崇拜；或者低人一等....
他们认为“差异就意味着优劣”
- 3.权力是阻挠人们对安全感，归属感以及爱等基本需要的代名词。其实，潜意识中追求权力的真正目的不在于权力本身，而在于主体虚妄地希望权力所能够带来的一种心理满足感。
- 4.民主主义者尊敬的是本质上好的人，权力主义者尊敬的是外部条件优越的人。
- 5.完全的权力主义者就是精神病态者。

2、《洞察未来》的笔记-洞察人性

1.成长型需求&匮乏性需求（超越性动机）

【幽默】

- 2.快乐越多，痛苦越多，本一体。
- 3.在存在性领域和匮乏性领域来回变动，对于我们来说是极其必要的。因为我们即使站在更高的山顶上，我们还必须不是回归到下面的日常纷争之中。
- 4.（弗洛伊德在后期把幽默看成一种成熟的防御机制，马洛斯则赋予更大的意义）：动物性与神性的调和。

【自私与无私】

- 5.总的来说，“自私”常常与情感上感到不安全有关。“无私”则可能意味着在感情上感到安全，意味着自我实现和心理健康。
- 6.（不健康的无私）对受虐狂的研究表明，大量表现为无私的行为产生于精神错乱或者是自私的动机。我们不应该总是被无私行动的外表所迷惑，因为表面的无私的下面也许掩盖了惊人的敌意、嫉妒或者仇恨。

【审美】

- 7.美学领域也许可以作为连接心理学的场域研究者与那些对人类需求和本能感兴趣的研究者的重要桥梁。

【悲剧心理学】

- 8.（马斯洛在对人格成长的看法上，毫无疑问是一个乐观主义者，但对于人类的状态，他却是悲剧主义者。）悲剧归根结底是关于原型支配与服从倾向的矛盾冲突。
- 9.举例：从高到低，从快乐到不快乐：
 - a.长者/高位者被迫放弃位置
 - b.反高潮（幻想破灭）
 - c.矛盾的感情——俄狄浦斯情节或者其他。没有完美的解决方法。
 - d.为某种错误的选择而浪费了一生。
 - e.神性兽性的矛盾，优先无限的矛盾.....
 - f.改变生命的“突发事件”
 - g.存在性公正的终止
 - h.一厢情愿的单恋：不可能满足却可以想象。
 - i.夭折
 - j.为不能做到的事情遗憾，为做过的事后悔。
 - k.高峰后的落寞。
 - l.进退两难
 - m.中二

《洞察未来》

- 10.悲剧让我们更好地进入存在性需求，它们让我们直面人类的终极价值，问题和疑难。
- 11.所有的悲剧都是由男性写的并且都是写男性的。这样看来，这便是男性的投射。

【进入高价值世界】

- 12.注重手段和结果，遵从手段的目的性，将手段变成结果。
- 13.沉思，冥想。
- 14.直视过去，对自己表示同情和谅解。
- 15.当自我中心的时候，想想死亡和其他自大的人。

【真正的尊严】

- 16.当被人看穿，仍能有尊严。（不要陷入角色游戏的扮演，不要否认自己的无知）
- 17.以伟人的视角看问题。

【感激】

- 18.忘恩负义是情感病态。
- 19.当觉得超出了我应得的就会有“感激”。

- 1.成长型需求&匮乏性需求（超越性动机）

【幽默】

- 2.快乐越多，痛苦越多，本一体。
- 3.在存在性领域和匮乏性领域来回变动，对于我们来说是极其必要的。因为我们即使站在更高的山顶上，我们还必须不是回归到下面的日常纷争之中。
- 4.（弗洛伊德在后期把幽默看成一种成熟的防御机制，马洛斯则赋予更大的意义）：动物性与神性的调和。

【自私与无私】

- 5.总的来说，“自私”常常与情感上感到不安全有关。“无私”则可能意味着在感情上感到安全，意味着自我实现和心理健康。
- 6.（不健康的无私）对受虐狂的研究表明，大量表现为无私的行为产生于精神错乱或者是自私的动机。我们不应该总是被无私行动的外表所迷惑，因为表面的无私的下面也许掩盖了惊人的敌意、嫉妒或者仇恨。

【审美】

- 7.美学领域也许可以作为连接心理学的场域研究者与那些对人类需求和本能感兴趣的研究者的重要桥梁。

【悲剧心理学】

- 8.（马斯洛在对人格成长的看法上，毫无疑问是一个乐观主义者，但对于人类的状态，他却是悲剧主义者。）悲剧归根结底是关于原型支配与服从倾向的矛盾冲突。
- 9.举例：从高到低，从快乐到不快乐：
 - a.长者/高位者被迫放弃位置
 - b.反高潮（幻想破灭）
 - c.矛盾的感情——俄狄浦斯情节或者其他。没有完美的解决方法。
 - d.为某种错误的选择而浪费了一生。
 - e.神性兽性的矛盾，优先无限的矛盾……
 - f.改变生命的“突发事件”
 - g.存在性公正的终止
 - h.一厢情愿的单恋：不可能满足却可以想象。
 - i.夭折
 - j.为不能做到的事情遗憾，为做过的事后悔。
 - k.高峰后的落寞。

《洞察未来》

I.进退两难

m.中二

10.悲剧让我们更好地进入存在性需求，它们让我们直面人类的终极价值，问题和疑难。

11.所有的悲剧都是由男性写的并且都是写男性的。这样看来，这便是男性的投射。

【进入高价值世界】

12.注重手段和结果，遵从手段的目的性，将手段变成结果。

13.沉思，冥想。

14.直视过去，对自己表示同情和谅解。

15.当自我中心的时候，想想死亡和其他自大的人。

【真正的尊严】

16.当被人看穿，仍能有尊严。（不要陷入角色游戏的扮演，不要否认自己的无知）

17.以伟人的视角看问题。

【感激】

18.忘恩负义是情感病态。

19.当觉得超出了我应得的就会有“感激”。

3、《洞察未来》的笔记-柯林·威尔森（Colin Wilson）英文版序言

我喜欢马斯洛所讲的一件轶闻趣事。据说，当一束阳光穿过窗户射进屋里时，一位年轻母亲正看着自己的丈夫和孩子们吃早饭。她情不自禁地想：“天哪，我是多么的幸运啊！”这位母亲此时进入了高峰体验——我模模糊糊地记得马斯洛在已经出版的版本中并没有提到那束阳光。如果真是这样的话，我明白马斯洛为什么没有提到它。诱发高峰体验的情景可能是有用的，但这种诱发并非是必不可少的。我们可以掌握诱发自己进入高峰体验的诀窍。

问题的关键在于，那位母亲在阳光射进屋里之前就是幸运的，只是她自己没有意识到而已。这一点，反过来又使我们懂得，我们实际上有一千个理由感到幸运，然而我们却感到厌烦甚至压抑，这不过是因为我们未能关注这些让自己觉得幸运的理由。

芝加哥的心理学家尤金·根德林（Eugene Gendlin）发展了一种他称之为“集中关注”的方法。尤金劝说他的病人尽力进入自己的内心世界，并以精确的言语，表达他们自认为是令自己焦虑不安的东西。尤金的基本假设是，“未被集中关注的焦虑倾向于扩散蔓延，就像是这些焦虑已经注入到病人的精神血液中去了似的。然而，若对这些焦虑予以精确的关注，就能使它们回到它们自身应该停留的那个较小位置。”（这一点的确是弗洛伊德的“述说忧虑”的本质，但是弗洛伊德由于走进了他的性压抑理论的岔道，而忽略了它的重要意义。）

这就是问题的核心所在。人总是倾向于转回到被动应付的状态。而被动应付就如同是一片实验室中培育细菌的胶片：焦虑开始弥漫和放大。集中关注，就如同马斯洛所提到的年轻的母亲所做的那样，将使我们返回到积极主动的状态。问题似乎消失了——或者至少有看上去能通过一些努力就可以解决的迹象。

另一位理解这一切的心理学家是皮埃尔·吉安特。皮埃尔把这个过程称作“过漏斗”。我一直相信，皮埃尔·吉安特也许是有史以来被低估的心理学家中最伟大的一位。

我的主张是，人类下一步进化的关键是对“两种模式”的清晰认识，被动应付状态（我称之为“消极

的错误”) 则应该对我们绝大多数问题负责。

肖伯纳曾经说过：“我已经解决了属于我这个时期的每一个主要问题，但是人们还不断地提出这些问题，就好像它们根本没有解决一样。”

4、《洞察未来》的笔记-洞察社会&洞察未来

洞察社会

- 1、管理风格：X风格和Y风格
- 2、《企业中人的问题》《管理专家》
- 3、超感官认知：待SCH
- 4、超越性动机：真理，优秀，秩序，统一和完美。

术语表：

- 1.Aggridant：优势成员——在生物学上指人类或者其他物种中最好的一员，较好的观察者和选择者——领导者。也称Alpha
- 2.Apollonian mystic：日神式的神秘人物——指的是通过冥想得到超越和神圣的人。
- 3.Authoritarian personality：权力主义人格
- 4.Basic needs：基本需要
- 5.Being cognition：存在性认知——通过沉思得到的清晰的知识，尤其是关于人或者事物的超越性、神性以及永恒方面的知识。
- 6.Being-humor：存在性幽默——哲理幽默，反映高度的成熟和高层次的动机。
- 7.Being-knowlege；being love；Being motivation；Being values
- 8.Belongingness needs
- 9.Bodhisattva：菩萨。开悟之后回到世俗。
- 10.Cognitive pathologies:认知病态——人在认识和理解周围世界时在需求上的病态或者焦虑，包括无法容忍模糊不清，对于精确性的，难以抑制的需求，过度理智化，程序化以及“假愚”等、
- 11.Counter values：对存在价值恐惧害怕或者厌恶。
- 12.Counter valueing：一种防御机制。
- 13.Deficiency cognition：通过理性，片面看待细节。
- 14.D-humor：敌意幽默。
- 15.D-LOVE:在爱情中，把对方看成满足自己基本需求的手段。
- 16.D-motivation；D-needs
- 17.Desacrilization:(联想counter valueing)
- 18.Dionysian mystic:酒神式神秘人物——通过达到如痴如狂的状态来体验超越与神圣的人。
- 19.Eupsychia：优心态文化——1000个自我实现的人在孤岛上形成的文化。
- 20.Eupsychian;Eupsychian management
- 21.Existential gratitude:有了爱之后的感激。
- 22.Existential guilt:违背存在性价值后的内疚。
- 23.Forth force---transpersonal psychology
- 24.Growth needs--meta-needs
- 25.Hierarchy of needs.
- 26.Holistic:整体论的
- 27.Instinctoid needs:类本能需要——EG 真善美
- 28.Instinctoid values
- 29.Jonah complex：对身处伟大的恐惧，躲避发觉自己的潜力。
- 30.Metamotivation:超越性动机状态
- 31.Metagrumble：超越性牢骚

《洞察未来》

32. Metapathologies: 超越性疾病, 表现玩世不恭, 冷漠, 厌烦, 缺乏热情, 虚无.....
33. Nadir experience: (悲剧性联想) 失落体验——一中孤独的体验。
34. Non peaker: 反高峰体验者——因惧怕进而抑制, 拒绝高峰者。表现: 理性, 实际, 唯物, 执迷不悟, 强迫心理。
35. Peak-experience
36. Plateau-experience: 高原体验
37. Pratyeka Buddha: 与菩萨相对。
38. Proctological view: 直肠病观——玩世不恭或者出于绝望观下的人, 轻视鄙视别人, 寻求恶劣动机。患有超越性精神疾病。
39. Pseudo-stupidity: Jaunah complex 对自身智力的否定。
40. Reality freshening-----Re-sacrilization
41. Rhapsodic communication: 诗意的语言, 出现在PEAK-EXP, 超越了纯粹理性的逻辑的表达限制。
42. Rubricize: 标签化, 周期化的“重新现实”可帮助。
43. Self-actualization
44. Synergic: 协同性——目标互相促进的一种程度
45. Synergy: (联想social capital)
46. Unitive perception: 通过世俗生活来领会神圣。
47. Value disturbance~~~~超越性精神病
48. Valuelessness~~~~超越性精神病

5、《洞察未来》的笔记-第5页

潜能与实现的关系：

1. 人皆可以为尧舜。
2. 众生皆有佛性。
3. 满街都是圣人。

改革开放以前, 大家更加关注单位而不是职业。改革开放以后, 大家都开始谈论事业。传统的归宿模式受到了考验。一个男人不再应该只是为了找个老婆生个孩子, 否则他会在这个日新月异的时代在他的不惑之年变得无比困惑。因为大家都过相同的平稳的日子时代已经过去了。每一个人都开始讨论着怎样才能够实现自我。希望能够得到更高的价值体验。这不是因为社会需求所造成的, 而是因为个人体验造成的。

如何去解释高峰体验? 如何去维护高峰体验? 高峰体验的对立面是什么? 对于这种存在性而却缺乏必要的解释和说明的事物, 我们只能够透过我们现在仅有的一些发散性的思考最为参考来理解。

成长是一生的任务, 因为人他还无法成为他自己, 更何况他时常想着的是要超越他自己。

经历了两次世界大战, 这个世界变得更加安全、更加公平、更加美好了吗?

每一个人都有着最基本的心智, 而且就算他自己长时间无法觉察到自己是怎样一个人, 别人也会帮他认识到自己是怎样一个人。而这之间却又是那么微妙, 每一个人包括自己对自己的看法却又不都是正确的。这样富于动态辩证的思想, 你能够接受得了吗?

心智绝大部分时间是在沉睡着的, 我们不是不知道, 只是过于麻木。相对于沉睡, 我们的觉醒也是存在的, 只是相对过于短暂。心智维持的时间长, 我们才更加像自己, 我们才更加能够看清自己了解自己, 并且实现自己。所以处于自我沉睡状态的人, 他往往意识不到自己在做什么, 就像生活在梦境中一样, 还没有醒过来。

如果老师问你们: 你们认为谁将来必会取得大成就?

你们会怎么回答呢? 一个偌大的教室里, 大家一片茫然, 各个低着头想着自己肯定不会是那个人。为什么大家往往都不敢正视内心中那个自己呢? 就算是吹吹牛皮都不敢吗? 所以说, 往往是那些敢于吹牛皮的人, 最后还发现和实现了自我。

因为他们敢于犯错误, 并且就这样继续下去。因为就算他们做错了, 他们知道内心中有一个声音会指引他去哪儿。我们往往都太过沉浸于一个小我的世界了, 像一个蜗牛一样躲在自己的壳里。外面的世界是大而美丽的, 放开双手就可以拥抱风和空气, 所有一切美好的东西都会促进你无限的想象力和

创造力。

6、《洞察未来》的笔记-序言

#中文序言#

1.自我实现意味着充分、忘我、集中全力、全神贯注地经历生活。

2.马洛斯说，基本需要的性质是类本能的（Insinctoid），尽管它在很大程度上是由人种的遗传决定的，但它与完全是先天的本能不同，是一种若本能，在一定程度上可以由后天的环境所压制，推迟或者改变等。

基本需要是先天的，是一种潜能，它们在环境的影响下形成的动机则是后天的，其实现与环境密切相关。

3.【高峰体验】

狭义的文化是指价值体系，它的核心问题是关于理想人格的设计。理想人格的设计分为“中级描述”和“过程描述”...我们运用高峰体验的概念对不同的文化进行比较，可以明显地发现：它们关于理想人格的终极描述的差异，远远小于过程描述的差异。

#英文序言1#

1.高峰体验-人类终极目标

“在我看来，人类已经达到了自己进化过程中的这样一个时刻，此时最迫切的需要就是学会这样一种巧妙的方法，在使自己保持个体的独立状态的同时，是自己进入对事物的‘迷恋状态’” -----为精神创造的生命。

2.集中关注

尤金劝说他的病人尽力进入自己的内心世界，并以精确的言语，表达他们自认为是令自己焦虑不安的东西。 -----要将焦虑集中。

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