

馬斯洛專題

馬斯洛最廣為人知的就是需求層次理論，馬斯洛理論被譽為人本心理學之父，是為心理學的第三勢力，分別與行為學派與佛洛伊德學派相抗衡。

人本主義心理學(Humanistic Psychology)是當代美國心理學主要流派之一，由美國心理學家馬斯洛博士創立，心理學界又稱為“馬斯洛心理學”。

20世紀初，精神分析學派及行為主義心理學在美國流行。由於精神分析學派過份重視性欲本能強調人的潛意識動機，而行為主義就強調刺激反應理論，強調外部環境條件對行為的制約性，否定人類的意識的作用。所以馬斯洛為代表人的人本主義心理學派認為，精神分析學派和行為學派；把心理學建立在對動物行為研究和對精神病患者的病態心理研究上，抹煞了人與動物的根本區別，貶低了人的意識和個性的有價值品質。他們反對佛洛伊德的生物還原論，強調既要看到人的本能，更應看到人的特有潛能，認為個人與社會並無本質的矛盾，不必對心理的社會衝突抱悲觀態度。他們也反對行為主義的機械決定論，強調遺傳內部複雜動機系統在人的行為中的作用，認為物質、社會、文化環境能夠促進或限制人的潛能實現。

人本主義心理學強調心理學應關心人的價值和尊嚴，研究健康的人格，研究人類中的出類拔粹者，因此與前述精神分析及行為學派有明顯的分歧，因此心理學界稱人本主義心理學為心理學中的第三種思潮。1962年美國人本主義心理學會成立，它是美國心理學會第32分會，該學會是同一觀點學者的廣泛聯盟，沒有嚴密的組織和特殊的綱領，只有四項工作原則代表了他們的基本觀點：

(1) 心理學的首要研究物件是具有經驗的人。

(2) 人本主義心理學家研究經過選擇的人，關心的是創造性和自我實現。

(3) 人本主義心理學家研究對個人和社會有意義的問題。

(4) 人的尊嚴和價值的提高應成為心理學主要涉及的範圍。

人本主義公推領袖是馬斯洛，現在的主要人物是羅傑士，共同發起人還有新精神分析學派的荷妮、佛洛姆、沙利文。人格心理學

家奧爾波特，存在主義心理學家梅，機體心理學家戈爾茨坦，發展心理學家比勒。

馬斯洛：(人類的七大需要)馬斯洛 (Maslow, Abraham Harold 1908 ~ 1970) 美國心理學家，人本主義心理學代表人。1908年4月1日出生於紐約市布魯克林區，父母是從前蘇聯移居美國的猶太人。由於他是這個生活環境中的唯一猶太兒童，因而在兒童時代很長的一段時間中常常感到孤獨和苦悶，只有埋頭在書堆中以求解脫。馬斯洛剛進大學時，由於父母強求而專修法律。但經過兩星期，他就斷定自己的興趣並非在法律上，為了廣泛涉獵知識，他離開家庭先進康乃爾大學，兩年後再轉入威斯康辛大學，1930年獲學士學位、1932年獲碩士學位、1934年獲哲學博士學位。在轉學威斯康辛大學時，他同高中時代的戀人伯莎結婚，馬斯洛宣稱：他真正的生命是從結婚和轉學威斯康辛大學時開始。那時馬斯洛20歲、伯莎19歲。在威斯康辛大學期間，是由當時著名的心理學家哈洛指導下從事研究工作。其博士論文的主題是關於猴群中支配地位的建立。馬斯洛注意到支配似乎源自一種“內在的自信心”或“優越感”而不是通過肉體攻擊取得的。獲得博士後，馬斯洛回紐約，作為卡內基會員到哥倫比亞大學工作，後到布魯克林學院在那裡工作到1951年。期間他把對猴群支配研究推廣到對人類支配問題的研究，發現具有強支配型的個體總是傾向於創新，很少遵奉宗教和具有外傾性性格，他們也不易焦慮、不易嫉妒或患心理病。就以兩性關係為例：

強支配型的女人總是被那具有高度男子氣概、有自信心、有正當攻擊性；對自己所追求的目標堅定不移，在大多數事情上總占上風的強支配型男人所吸引。弱支配型的女人總是被那些和善的、親切的、文雅的、守信用的表現出對兒童熱愛的男人所吸引。1951年馬斯洛應聘前往布蘭代斯大學任心理學教授兼系主任，一直工作到1969年，期間還擔任加州洛林慈善基金會常駐會員。這些年間，馬斯洛開始對健康人或自我實現者的心理研究。50年代中期召開了“人類價值新知識”討論，影向甚大，到了60年代他和羅傑士、梅、布勒等人一起發起成立美國人本主義心理學會成為美國心理學會32分會。1967年當選為美國心理學會主席，1970年7月8日心臟病突發而逝。自我實現理論馬斯洛特-加龍省將整體論、動力論和對文化因素的強調，三者結合來，通過他對一些傑出人物的研究，而

形成的一種比較全面的人格理論。馬斯洛通過對這些人及他們的習慣、特點、個性和能力的研究，得出了精神健康的定義，並提出了人的動機理論。這個理論是馬斯洛自我實現理論的重心和精髓。他的人格理論是建立在他的需要和動機學說基礎之上，並認為需要是人格的核心，故他的人格理論又稱之為“人格需要層次說”或“人格需要層次理論”，人的需求應得到滿足，潛能要求實現，這是馬斯洛人格理論的基本點，這種學說強調個人的潛能，創造力理想和信念的實現。馬斯洛對人性持樂觀主義態度，他認為人不是醜惡的而是中性的或者是良好的，所以最好是促進他的健康發展。人類的需要一是給生物系譜上的逐漸變弱的本能需求，稱為低級需要或生物需要。一是隨生物的進化逐漸顯示出來的潛能，稱高級需要或衍生需要。馬斯洛曾先後兩次提出需要層次的理論，歸納起來可分為七個層次，按低級排到高級，呈一個金字塔的階梯：

- (1) 生理需要 — 對食物、飲料、氧氣、睡眠和性的需要。
- (2) 安全需要 — 對安全感、穩定性和擺脫恐懼、焦慮的需要。
- (3) 歸屬和愛的需要 — 對歸屬感、愛情、友誼和擺脫孤獨的需要。
- (4) 尊重的需要 — 自尊和來自他人尊重的需要。
- (5) 認知需要 — 認識和理解的需要，其中認識需要是基本的。
- (6) 審美需要 — 對真、善、美追求的需要。
- (7) 自我實現需要 — 對實現自己的潛能、創造力、理想和信念的需要。

馬斯洛把前四種歸為“基本需要”（因缺乏而產生的需要）把後三種歸為“發展需要”（存在的價值或後需要）。上述的需要是從低級需要開始，先得到滿足後，才會進入第二次需要，一級一級的滿足才會往上再發展。但仍然有可能出現意外。例如：創造性的人的創造驅力；比任何其他需要都更為強烈，也有些人的價值觀和理想是如此強烈。以致寧願死也不放棄他們。缺乏性動機一是補足機體內某種欠缺的動機，是計畫中獲得某些東西，是要減少這種缺乏所引起的緊張，前四種需要就是這種缺乏性需要而引起的動機。超越性動機—它不是力求彌補欠缺，而是要發展潛能和認識世界，不是要減少緊張，而是要通過新的生活挑戰性活動增加緊張。只有高級需要的滿足，才能產生令人滿意的主觀效果，亦即使人產生更深刻的幸福感和內部生活的豐富感。需要的層次愈高，其社會價值也越

大，越少自私，自由創造和自我實現是需要層次結構中最高需要。自我實現一是人的天賦、能力、潛力的充份開拓和利用，是使命的完成，是個人自身的內在價值更充份地把握和認可，是朝著個人自身中的統一，完整和協同的一種不間斷的傾向，旨在使人得到充份的發展和人格臻于完美，最後達到自我實現。高峰狀態（高潮經驗）是處於最佳狀態的時刻，即感到莊嚴，強烈的幸福感，狂喜，完美或欣慰的時刻。也是人的一生的最能發揮作用，感到堅強，自信，能完全支配自己的時刻。處於高峰狀態的人會比平時更有決斷力，更專心致志，更能經受別人的反對，對自己更有把握。對觀察者來說，這個人看起來比平常更可靠，更可依仗，更可信賴。進入高峰狀態的人不但覺得自己變得更好，更堅強，更統一。而且在他眼裡，整個世界看上去也更美好，更統一，更真實。馬斯洛認為，只有這種人才能勝任工作，有發明，有創造，成為社會中充份發揮作用的人。自我實現的人格特徵：

- (1) 有良好的實現知覺。
- (2) 對己對人，對大自然表現出最大的認可。
- (3) 自然性、單純性。自然性較強。
- (4) 對工作、對事情，以問題為中心。而不是以自我為中心。
- (5) 有獨處和自立的需要。
- (6) 有較強的自立性，不受環境和文化的支配。
- (7) 具有永不衰退的欣賞力。
- (8) 週期性神秘的或高峰的經驗。
- (9) 關心社會喜歡和所有人打成一片。
- (10) 和為數不多的人發生深厚的友誼。
- (11) 具有深厚的民主性格。
- (12) 具有強烈的審美感。
- (13) 有富有哲理的，非敵意的幽默感。
- (14) 有創造性。
- (15) 不受社會現存文化規範的約束，進行獨立思考和行動。

最佳作用 (Optimal Functioning) 馬斯洛用他的學說來解釋最佳作用。認為他的“發展需要”滿足的人最能表現出最佳作用。例如：當一個人對真理不能滿足時，他就可能對世界抱有一種不可知論、懷疑的、玩世不恭的態度。當一個人對美的需要得不到滿足時，他就可能形成一種粗俗的、不當的、有失風雅的行為。具有最

佳作用的人常顯露出如下特徵：

- (1)他們能夠更為有效地觀察現實，與現實建立理性的關係，不被特別的需要防衛所歪曲。
- (2)他們能夠接受自己、別人和自然；接受一切事物利弊的兩個方面，不誹謗他人，不懷疑人類的性質。
- (3)他們活動和反應方面是自發的，而不是被迫的，這種自發體現著一種坦率和熱忱，真誠地表達自己的感情，忠實於自己，不會矯揉造作，不落俗套。
- (4)他們把注意力集中在那些能使他們發揮最大才能的任務，事業使命上，甚至可以奉獻自己和“失去”自己，這與一心為自己的私欲形成對比。
- (5)他們有著隱居和超然的需要，用自己的特有價值和情感指導自己的人生，不大願意進行頻繁的交際。
- (6)他們有著自立和獨立的性格，這種獨立和自主成為他們文化中的一部份，使得他們更多地依賴自己的內心精神世界而非外部世界但同時又不受它們的束縛。
- (7)他們具有一種清新脫俗的鑒賞力，以敬畏的，驚奇的和愉快的心情體驗他們一生中遇到的多種事件，從基本的日常生活的經驗中得到巨大的鼓舞。
- (8)他們具有一種全人類的同一性，對人的關心不只限於朋友或家庭而是對全世界一切文化中的人。面對攻擊性的，不體諒別人的人，抱有幫助的真誠願望。
- (9)他們易於接受民主的價值觀，不以種族、地位、宗教為基點來看待人雖然意識到別人的差異，但不以差異取人。
- (10)他們具有發展良好的，毫無敵意的幽默感，不會傷害他人感情或猥褻淫穢的事情上尋找幽默感。相反，倒是更傾向於嘲笑自己。
- (11)他們有著高度的社會興趣，但對社會事件從不墨守成規，在文化規範與內心體驗發生衝突時，不會盲目持遵奉的態度。
- (12)他們具有創造性，這些創造性來自最佳作用者對經驗的更開放，情感更自然的事實，並用現實的動機直接相關。