

12. 《动机与人格》（1954，1970）



马斯洛（Abraham Maslow, 1908~1970）

【本书精要】：本书阐述了马斯洛的两大理论需要层次论和自我实现论，包含了马斯洛人本主义心理学的丰富思想，标志着他的人本主义心理学思想体系的完全确立，也被认为是他思想的奠基之作。

【作者介绍】

马斯洛（Abraham Maslow, 1908~1970），美国著名心理学家，人本主义心理学家的主要代表。马斯洛1908年生于美国纽约市布鲁克林区。历史上许多心理学家都是犹太人，其中最著名的莫过于弗洛伊德，拓扑心理学家勒温也是出身犹太家庭，而马斯洛则可以算作另一个著名的例证。他的父母是从俄国移居美国的犹太人。传统犹太家庭务实的作风使得马斯洛的父母替他选择了法律作为大学专业。但马斯洛在纽约市立学院学习了半年多便发现自己志不在此，于是转学到康奈尔大学。1929年他来到了威斯康辛大学，由此开始了他40年的心理学研究的学术生涯。在这里他开始攻读心理学的博士学位，导师是著名的心理学家哈洛（Harry Frederick Harlow）。1934年获得哲学博士学位。在留校任教一年之后，1935年他来到哥伦比亚大学，担任著名机能主义心理学家桑代克的助理，从事学习心理的研究工作。1937年，30岁的马斯洛回到自己的出生地纽约，在布鲁克林学院担任了副教授并且在此任教了14年。

来到布鲁克林学院是马斯洛学术生涯的转折点，对于他思想的形成具有重要的意义。最初马斯洛在威斯康辛大学接触到的心理学是铁钦纳的构造主义心理学，其元素论的研究方法和思路很难引起马斯洛的兴趣，甚至后来马斯洛在其著作中多次批判这种元素论的研究倾向。其后马斯洛转向了行为主义，他在哥伦比亚大学期间所从事的研究正是有关行为主义的，但是把人比拟为动物、忽视人的主观内在和自我意识的行为主义还是难以让马斯洛满意，直到他来到了布鲁克林学院。在这里，马斯洛开始接触到霍妮（Karen Horney）的社会文化精神分析（1934年起霍妮任职于纽约精神分析研究所）、弗洛姆（E. Fromm）的人本主义精神分析以及惠特海默（M. Wertheimer）的格式塔心理学。这些思想无论是在具体观点还是研究思路，都给予了马斯洛极大的启发，他的人本主义心理学思想也由此开始慢慢酝酿成熟。马斯洛的思考重心开始由行为转向整体的人格与动机。正是在此期间，他撰写了《变态心理学》（1941）和《人类动机论》（1943），后者发表于当年的《心理学评论》杂志，这也是他最

为著名的论文，标志着他动机理论观点的初步形成。

虽然1951年，他被聘为布兰迪斯大学心理学系教授兼系主任，离开了布鲁克林学院，但是他的基本思想观点已经成熟，他在这里继续着他关于健康人和自我实现者的心理研究。1954年，马斯洛出版了《动机与人格》，标志着他的人本主义心理学思想体系的完全确立，这本书也被认为是他思想的奠基之作，与他的另一本书《存在心理学探索》（1962）一起，共同构成了人本主义心理学思想的理论基础。此后，马斯洛还陆续出版了《人格问题和人格发展》（1956）、《宗教、价值观和高峰体验》（1964）、《科学心理学》（1966）以及《人性能达的境界》（1971）等主要著作。在此期间，马斯洛对于人本主义心理学还有两个重要的贡献，那就是在他的努力下，促成了1961年《人本主义心理学杂志》的创刊，他担任首任编辑；以及美国人本主义心理学会（AAHP，1963）的建立。鉴于马斯洛对于现代心理学发展的巨大贡献，他于1967年被选为美国心理学会主席，并在接下来的几年中，也是他生命的最后几年中（1967~1970），一直担任主席职务直至他去世。除此之外，他还担任过美国人格与社会心理学会主席、马萨诸塞州心理学会主席、美国美学分会主席等职务。

马斯洛无疑是20世纪最伟大的心理学家之一。由他主要开创并大力倡导的人本主义心理学（也称人本心理学）被称为与早期的行为主义、精神分析并列的心理学“第三势力”。的确，马斯洛的人本心理学在对传统心理学研究的批判基础之上，提出了心理学研究发展新的方向，将人的本性、潜能、价值、尊严、创造力和自我实现这些被以往的心理学家所拒绝、遗忘、忽视的，但又是在人类生活中占有重要甚至核心地位的命题，重新召回心理学的殿堂，并给予严肃认真、系统全面的思考。马斯洛的这些思考的结晶主要凝缩为他的两个理论：需要层次论和自我实现论。

需要层次论的主要观点认为，人类的需要是一个分为若干层次的动机系统，他们按照紧迫程度和力量的强弱，或者说按照对于人生存的直接意义的大小，排成阶梯状，其中又分为基本需要（缺失需要、低级需要）和心理需要（成长需要、高级需要）。自我实现，按照马斯洛的解释，则是“定义为不断实现潜能、智能和天资，定义为完成天职或称之为天数、命运或禀性，定义为更充分的认识、承认了人的内在天性，定义为在个人内部不断趋向统一、整合或协同动作的过程”。

这两个理论一经提出，便在西方思想界引起了极大反响，其巨大的影响力不仅体现在对心理学的发展上，更超越出学科的限制，在管理学、经济学、教育学、社会学、哲学、美学等诸多人文社会科学领域和思想园地中都引起了热切的关注、讨论和思考，给这些学科和领域几乎都带来了巨大的冲击和引起深刻的变革。毫不夸张的说，马斯洛的人本主义思想在心理学之外的影响与意义绝不亚于其在心理学学科内所产生的巨大震撼。他的理论在心理学学科内外都开创了一条新的道路，开拓出了一片广阔的新天地。

【作品内容概述】

《动机与人格》初版于1954年，马斯洛在其生命的最后一年（1970）对这本书作了一次修订，根据初版后16年间各学科的进展（不仅仅是心理学，还包括比如遗传学等生命科学）对部分内容和观点作了一些修正，对章节结构也作了些小小的调整。我们这里所依据的便是这个1970年修订版的中文译本。

马斯洛的诸多著作大都不是结构紧凑、完整的理论体系，而是由他以发表的文章或者讲演稿组成的文集，这本《动机与人格》也是如此。那么本书的核心命题是什么呢？马斯洛在前言中为我们指出了答案：“本书从第3章到第7章，在某种程度上也可以说，本书自始至终，都在阐述动机理论。”^②

一、如何研究人类动机

马斯洛首先提出了关于动机的16个命题。这可以看作他的理论基础和研究思路。我们挑选其中的4个问题予以介绍。

(一) 马斯洛认为，心理学家要将人作为一个一体化整体的个人加以研究。当我们研究个体的动机、需要的时候，一个动机或者需要的产生，改变的是整个个体，而不是个人的某个部分。“食物平息了约翰·史密斯的饥饿感，而不是他的肚子的饥饿感”。^③

(二) 马斯洛指出我们需要区分手段和目的。人们每天有许多的行为和欲望，在这些行为和欲望背后是什么呢？如果我们仔细分析，会发现这些表面的行为几乎都可以说是种种手段。当我们追溯下去，究其根源的时候，我们也许就能发现人们各种各样行为的最终意义。当我们追查到最后的时候，我们会发现一些无法再继续追问下去的目标，或者说，需要。马斯洛发现，有限数目的若干需要构成了人类所有行为动机的源头。马斯洛指出，这些需要往往是跨文化的，各种文化和民族的人满足这些需要的形式和方法各不相同，但是最终的目标却都是指向这些需要。

(三) 马斯洛指出，动机是复杂多样的，一个行为可能由许多不同的动机促成，一个行为也可能满足或者说表现了许多不同的欲望。行为和动机之间很少有一一对应的情况。同时动机又是连绵不断、永不休止、起伏不定的。基于这样的认识，动机与动机之间自然是一种相互影响、相互关联的状态。因此马斯洛指出，我们必须首先在整体上对动机系统有一个全局的把握，这样才能真正理解人类的行为。从整体入手，马斯洛认为自己发现了两个要点：“第一，除了以相对地递进的方式外，人类从不会感到满足；第二，需要似乎按照某种优势等级自动排列。”^④

(四) 马斯洛批评了心理学研究中关于动机研究的一些错误倾向。马斯洛指出，沿着进化的阶梯，我们会发现本能的力量越来越弱，行为的变异性越来越强，因此对动物行为的研究并不能替代对人类行为的研究，其结论也只能在非常有限的程度上推广到人类行为；当我们研究行为时，环境是非常重要的参考变量，但是，如果我们想要探索人类行为中不变不动的恒常因素，那我们就不能忘记，环境的主观意义是由个体的意识所决定的，我们不能过分强调外界刺激的决定性。因此，马斯洛反对行为主义的研究思路和方法。

二、需要层次理论

马斯洛进一步阐述了促成人类行为的需要及其它们之间的层次关系。他把人的需要从总体上分为两大类：一类是基本需要，这类需要与人的本能相联系，主要包括生理需要、安全需要、爱与归属的需要、尊重的需要。另一类是成长性需要，这类需要是不受本能所支配的，主要指自我实现的需要。两类需要根据对人的直接生存意义和生活意义的大小，呈阶梯状排列（见图1）。



图1 马斯洛的需要模式图

（一）生理需要。这些是与人的生存最为息息相关的那些需要。最为主要的是进食和饮水，性和休息是否也在其中，马斯洛持谨慎态度。马斯洛指出，毫无疑问，这些需要在人类所有需要中占有绝对的优势。在这些需要匮乏的情况下，其他任何需要都成了无用的奢侈品，会被弃置一边。在这些需要没有得到满足的时候，我们感受到最为强烈和迫切的冲动，会唤起全部的动力去满足它们。

（二）安全需要。如果生理需要相对充分地得到了满足，那么安全需要就会显现。按照马斯洛的表述，这包括追求安全、稳定、有依靠的感觉，追求免受惊吓、焦躁和混乱的折磨，在社会生活中，还体现为对体制、秩序、法律、界限的需要。对一份有保障的工作和对各种类型保险合同的渴望就是这种需要的具体表现。马斯洛用大量的事实指出，这种需要在儿童身上体现得最为明显，因为他们对此不加掩饰。父母对孩子的打骂绝不仅仅是肉体上的伤痛，还有心理上失去父母庇护的恐惧。马斯洛还进一步说，倾向于熟悉而不是陌生的、已知的而不是未知的事物和环境，也可以看作这种需要的表现。

（三）归属与爱的需要。如果前两个需要都得到了很好的满足，那么，对于爱、感情和归属的需要就会显现。个体会强烈地追求友好与亲密的关系：朋友、亲爱的人、妻子或孩子。此时，和他人之间产生一种持久、深刻的情感，成为关注的中心。人们希望被家庭和社会团体所接纳，拥有自己的一个位置。马斯洛指出，文学作品给我们提供了大量这样的描述：过于频繁的迁徙给儿童的成长带来了极大的困扰。“我们还低估了邻里、乡土、族系、同类、同阶层、同伙、熟人同事等种种关系所具有的深刻意义。”^⑤马斯洛还分析道，许多青少年暴力犯罪团伙很有可能源自这种需要的缺失和对它的渴求。

（四）自尊的需要。在得到了前面三个需要一定的满足之后，人们开始寻求来自自身和他人的对自我的较高评价，也就是获得自身内心和他人对自我的尊重感。马斯洛认为，这种需要包括2个方面，一种有关能力，如实力、成就、优势、胜任、独立等；一种有关名誉，如地位、声望、荣誉、公认、重要性和赞赏。缺失这种需要的满足会导致自卑和无能的感觉。当然，马斯洛指出，这种感觉必须建立在真实的能力和成就之上，而不是靠某些与生俱来的优势或者运气，以及他人虚假的奉承之上。

（五）自我实现需要。如果以上这些需要都得到了充分的满足，是否人们就会获得平静与满足感呢？马斯洛指出，恰恰相反，此时新的不满与不安将迅速显现出来。人们开始希望自身的潜力得到完全的释放，自我的个性得到充分的发展，个体“越来越成为独特的那个人，成为他所能成为的一切”。^⑥满足这一需要的方式因人而异，个体独特性也最强。自我实现需要中也包含认识和理解的需要，以及审美的需要。马斯洛在后来的著作中也曾单独把这两个需要列出，变成7个层次的需要层次图。马斯洛指出，由于在临床上的不重要，他们并没有得到特别的关注。但是认知和审美活动是自我实现的重要手段，他们都能带来主观上的满足感和终极体验。而且这两种需要之间也是相互联系的，并不截然分开。马斯洛指出，人们为了对一些未知追根溯源，甚至不惜冒生命危险，比如伽利略。至于审美，马斯洛认为它不仅存在于所有文化之中，甚至从原始人时期就存在。

对于需要层次顺序，马斯洛也指出存在一些例外。比如，当一种需要长期得到充分满足之后，它的价值就有可能被低估。当你长久不曾尝过饥饿难耐的痛苦，你很容易将食物看成可有可无的东西。马斯洛也提及，在东方文化中，还有自我实现需要是在剥夺、放弃、压抑基本需要的情况下出现的情形，但是他承认自己对此了解不多。而且需要层次也不是说在一个需要100%满足之后才迈向下一个需要，对于大多数人来说，实际情况是所有需要在某一时刻都得到了部分的满足，但是满足的程度依次减少。新的需要不是突然跳跃出现，而是随着低层的需要的满足慢慢浮出水面（见图2）。

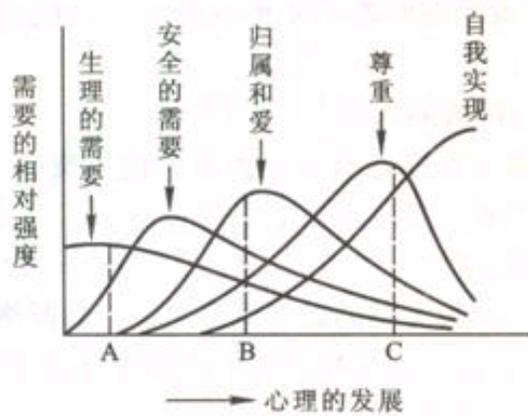


图2需要层次演进模式图

三、低级需要与高级需要的关系

马斯洛在对需要的层次内容阐述后，又进一步分析分析了高级需要和低级需要之间存在的心理上以及作用上的差异。

四种基本需要被马斯洛界定为低级需要，而自我实现的需要则是高级需要。为了帮助我们进一步把握这两种需要的本质，马斯洛列举了低级需要和高级需要的16点不同：与低级需要相比，高级需要在种系和进化上出现较晚，在个体成长的过程中也出现较迟，它的满足对于维持生存意义较小，因而并不迫切，而且需要更多的前提条件（如低级需要的满足）和外部条件（家庭、经济、教育）。但是，高级需要的追求和满足，意味着更加健康的身体与心灵，包含更多的爱和社会公益效果，更接近自我实现，能引起更深刻的幸福感和宁静感，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。高级需要的追求与满足导致更伟大、更坚强、更真实的个性。

虽然作了这样的区分，但是马斯洛同样强调低级需要和高级需要之间密切的联系和递进的关系。低级需要作为高级需要的基础，他们之间是和谐统一的关系而非对抗对立的关系。马斯洛指出，由此我们可以得到许多重要的结论：比如我们更应该关注自发性、满足和容许，而不是自我控制、禁止和法律，因为高级需要的出现是低级需要满足的结果；对于心理治疗的目标也需要作出调整，对于教育、抚养、性格塑造这些目标的理解也要改变，纪律、控制、镇压是旧的关键词，而自发、释放、真实、自我认可则是新的口号。

同时马斯洛指出高级需要具有功能自主性。通常情况下，高级需要要以低级需要的满足为基础，但是高级需要在得到过满足之后，可能会变得相对独立，不再依赖低级需要的满足。因此问题的关键在于，如果我们能够通过文化教育的力量将对高级需要的追求比较牢固地建立起来，那么人们就能超脱于低级需要的存在。

不过马斯洛也指出，如果我们认为基本需要得到满足之后，就会有一个可以让我们寄托信仰、为之献身的价值系统自动出现，那我们就大错特错了。也就是说，基本需要的满足不能自动将人们带入对高级需要也就是自我实现需要的追求之中。一些人本主义心理学家称之为“超越性病态”。马斯洛指出，我们要意识到追求自我实现有时要付出痛苦的代价，因此我们可能会对成长感到恐惧而逃避，“我们都毫无例外地对真理、美、美德怀有一种极其矛盾的心理，对它们既爱又怕。”^⑦这一点在年轻人身上体现得最为明显。

四、马斯洛对于需要满足的分析和他的幸福观

本章专门讨论需要的满足问题。马斯洛指出，需要的满足是一种中间的、不确定的状态，它既解决了一些问题，又会带来新的问题。满足只能带来短暂的幸福，很快又会被新的不满所代替。我们必须接受这个现实：幸福其实是转瞬即逝的，它是间或的，而不是持续的，尤其是强烈的幸福。由此马斯洛提出，从这样的观点出发，我们就需要重新认识长久以来统治我们的幸福观，那种暗示有持续的、绵延的幸福观念。这其中包括已经被我们默认的许多概念：天国、伊甸园、美满生活、完美社会等等。

抱有这样会有持续幸福和满足的观念会带来怎样的后果呢？马斯洛分析道，问题永远不可能被一劳永逸地解决，于是新的问题出现时，以为一切已经完美的幻想破灭了，随之而来的则可能是失望、愤怒、否定、牢骚满腹，认为一切（包括已经得到的和还没得到的）都是虚假的，陷入了虚无和绝望之中，接下来甚至走向压抑和报复。对此马斯洛一针见血地指出：“如果将不完善界定为恶，那么就没有不邪恶的东西了，因为事物总是不完善的。”他更为尖锐、也是更为深刻的一句话是：“我现在逐渐发觉，‘现在就来一个极乐世界’的要求本身就是邪恶的一大根源。”^⑧

马斯洛批评了当时的时代精神：“当我于1970年1月写这篇前言时，美国文化的典型特征便是：在150年间所一直为之奋斗并最终获得的无可置疑的进展和改良，却被许多没有头脑的浅薄之辈轻蔑地抛到一边，认为全都是虚假和毫无价值的，不值得为之一战，不值得捍卫，不值得珍惜。而这，只不过是社会尚未十全十美。”^⑨

那么人们应该做出怎样的抉择？马斯洛认为，自我实现的人为我们大家树立了一个好的榜样：避开非此即彼、非完美即罪恶这样的先入为主的观念，永远意识到（而不是逐渐遗忘）自己已经得到的（即使只是曾经得到的）的幸福并为之感到幸运，对自己的生活珍惜而永不厌倦。对已经拥有的，他们绝不会认为是理所当然，对尽善尽美并不苛求幻想。按照马斯洛的表述，“他们拥有‘知足’的能力”，在他们的意识中，“奇迹即使一再发生也仍然是奇迹。”^⑩

也许他下面这段话值得我们反复体味：“人类似乎从来就没有长久地感到过心满意足——与此密切相关的是，人类容易对自己的幸福熟视无睹，忘记幸福或视它为理所当然，甚至不再认为它有价值。对于许多人来说——我们不知道究竟有多少——即使是最强烈的快乐也会变得索然无味，失去新鲜之感。只有体验了丧失、困扰、威胁、甚至是悲剧的经历之后，才能重新认识其价值。对于这类人，特别是那些对实践没有热情、死气沉沉、意志薄弱、无法体验神秘感情、对享受人生、追求快乐有强烈抵触情绪的人，让他们体验失去幸福的滋味，从而能重新认识身边的幸福，这是十分必要的。”^⑪

五、需要和动机与精神病、心理健康、人格的关系

需要的满足与否和心理健康之间是怎样的关系？动机与人格之间有着怎样的联系？马斯洛认为，需要的充分满足与和谐会导致健康的心理，再长期则会使个体形成健康的人格。马斯洛认为，需要得到更多层次、更为充分的满足，意味着个体心理健康程度的不断加强，这也正是马斯洛将书名定为《动机与人格》的原因所在；而反之，种种需要的缺失特别是长时间的缺失，个体在寻求这些需要满足时遭遇的挫折，则是导致个体产生精神心理疾患的真正原因，也是导致偏执人格的重要原因。马斯洛举例说，一个长期缺乏安全需要满足的人可能会变得异常热烈的追求生活的秩序化和稳定感，一旦出现他事先未曾预料的事情，他就会变得非常惊惶失措，仿佛出现了非常严重的威胁。又比如，在健康人身上我们很容易观察到对于未知世界的好奇心，但是这似乎在神经病患者身上已经消失殆尽。安全需要得到更为充分满足的个体，在生活中会更少表现出焦虑、紧张和不安。

精神疾患是怎样造成的？马斯洛的思路是，剥夺、挫折和威胁是造成精神疾病的原因，但是并不是所

有的这些剥夺、挫折和威胁都会造成病态，而只有它们对于个体的种种基本需要，对于个体的人格构成了阻碍，它们才会带来精神疾患。威胁的背后是什么？是对个体需要满足的阻碍。这就和需要理论联系起来。马斯洛举了一个精彩的例子，他说剥夺了一个孩子的冰淇淋的意义可能仅限于孩子失去了一个冰淇淋，但也可能不止于此，可能还意味着失去了母亲的关爱，因为她拒绝给他买冰淇淋。所以马斯洛总结说，以下这些情况是真正可能造成精神疾患的威胁：妨碍低级和高级需要或者它们的依存条件；威胁生命本身；对完整人格和整合状态的威胁；对于有机体对世界基本掌握的威胁。

马斯洛指出，已经有许多实验支持了童年的爱的需要的满足与成年性格的形成有密切的联系。在强调早期生活经验对于人格的重要意义方面，马斯洛和弗洛伊德有共通之处。甚至马斯洛也认为，早年没有得到充分爱的需要满足的孩子，在以后的成长经历中，会对这种需要更为敏感和有更多的渴望，更加恐惧失去关爱。这非常接近于弗洛伊德“补偿”的概念。

六、动机理论的现实证据：自我实现的人

对于自己的需要层次论和自我实现论，马斯洛需要现实的证据来支撑和诠释他的理论。这个证据就是现实中积极的、健康的、最为成功的实现了自我的那些人物，那些最为充分地利用和开发了自己的天分与潜质，完美地达到了他们自身所能达到的最高高度的人物。这也是马斯洛选取他们的主要标准。马斯洛在书中说明，他从自己的熟人和朋友，以及历史上的著名人士和伟大人物中选取了48人。只需列举其中几个我们便可知晓名单上都是怎样一些伟大的人物：林肯、杰斐逊、爱因斯坦、赫胥黎、斯宾诺莎、华盛顿等。

通过对这些人的研究，马斯洛发现，自我实现者具有这样一些人格特征：（1）能够有效地洞察现实。马斯洛指出，几乎是在生活的全部领域，艺术与音乐、智力与科学、政治与公共事务等等，自我实现者都能更好的把握到事物的本质，能更为准确的预测未来。（2）能够接受自我、他人和自然。对于自己的各个层面需要的满足情况他们都坦然接受。他们与他人的关系非常紧密，与他人交往没有防御、保护或者伪装等等，他们也厌恶对方的做作。（3）他们具有自发、坦率、自然的性格特征。当面临重要或根本的事情时，他们从来不会让习俗成为阻碍。他们是自身行动的主宰者、发起人。他们的道德准则是相对自主而独特的。（4）自我实现者能避免以自我为中心，而以问题为中心，他们视野开阔，心胸宽宏，不会见树不见林。（5）。自我实现者有离群独处的需要，他们超然于物外，从不随波逐流，他们时刻能保持冷静、客观的头脑。（6）相对于环境和文化，自我实现者具有高度的自主性，他在文化和环境面前，拥有意志自由，他们不依赖于外在环境或者他人。（7）永久持续的对生活的赞赏。自我实现者对于生活中的体现能保持仿佛初次体验那样的新奇和激动，能够充分反复体验生活之美，而不是感到厌倦和疲惫。（8）自我实现者能时常产生高峰体验，终极体验，这是一种瞬间爆发、压倒一切的情绪体验，在这种极度的幸福感和达到顶点的快乐体验中，自我实现者感到和他的面对的事物，他的环境融为一体，突然间体会到了生活的终极意义。在一般人身上，这种体验是不太常有的，而自我实现者却能经常体验到（9）自我实现者具有很深的社会感情，也就是对大众，对人类，有一种超越亲情的宏大深沉的爱。（10）自我实现者和少数人建立了非常深刻的人际关系，数量的稀少源自标准很高。（11）自我实现者具有民主的性格结构，种族、肤色、阶级背景、教育程度、政治信仰，这些都不会构成他们与他人之间交流的障碍，他们能真诚的对大多数人表示尊重和欣赏（12）自我实现者能明辨是非，在道德判断面前，他们从来不会表现出犹豫不决。（13）自我实现者具有幽默感，这种幽默不是浅薄鄙俗的玩笑，而是来自他们对事物通透的理解和独特的思考，富有哲理。（14）自我实现者非常具有创造力，他们似乎保持了儿童时期的那种以新鲜、纯真、率直的眼光看待事物的能力，这种创造力并不仅仅局限于艺术活动，而是几乎可以表现在他们生活的每个方面。（15）对于时代文化自我实现者仿佛有一种自动的抵制，他们并不守旧，但也不追求时髦，他们有自己的信念和行为准则。

不过随后马斯洛也指出，自我实现者也存在一些缺点，他们并非完美，一些普通人的毛病在他们身上

也可能找得到。而且由于超然独立，自我意识强烈，他们有时可能显得固执、冷酷。在此马斯洛再次提醒我们不要落入人性中完美倾向的陷阱，不能因为找不到没有缺点的伟人就否定伟人的存在，“为了避免对人性失望，我们必须首先放弃对人性的幻想”。[\(12\)](#)

七、爱情：透过自我实现者来观察

马斯洛专门用了一章的篇幅讨论自我实现者的爱情。这源自马斯洛的心理学观。他认为爱情当然是心理学需要关注和研究的重要问题，可是心理学似乎在此问题上材料稀少，心理学家对此问题长久以来保持沉默。马斯洛首先对爱情作了一些初步的描述，他将爱情描述为一种温柔挚爱的情感体验，相爱的人总想与对方能够更加亲近，毫无距离，所有的注意都集中在对方身上，他们总想把一切愉快的体验与爱人分享，希望能更加全面的了解对方，希望能够合二为一。

马斯洛认为在自我实现者身上，爱情的本质表现得更为充分。马斯洛列出了以下几种表现：（1）防卫和戒备的解除，能够表现出完全的坦率和自由自在，对自己的一切不加掩饰，情绪上极度的放松，感到能完全的“做我自己”；（2）自我实现者具有爱的能力，也具有接受爱的能力；（3）身体的性与情感的爱在自我实现者身上实现了和谐的统一，它们之间不再是矛盾对立的关系，为了得到一个就必须压制另外一个，相反，它们之间能使另一方变得更加深沉而持久；（4）对于关心、责任和分享，由于自我实现者在爱情之中是合二为一的，因此对方的需要就是自己的需要，不再有你我之分，