

《动机与人格》

图书基本信息

书名：《动机与人格》

13位ISBN编号：9787561350270

10位ISBN编号：7561350279

出版时间：2010-6

出版社：陕西师太

作者：亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛

页数：310

译者：马良诚

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.tushu111.com

《动机与人格》

内容概要

《动机与人格》内容简介：他认为，生活的富足和社会的繁荣，科学技术的进步和文化教育的普及，民主政治的形成和真诚美好的愿望，都没有给广大人民带来真正的和平、友谊、宁静和幸福，这主要是因为物质财富的追求越来越成为社会主流，而对精神价值的渴望却一直未能获得满足。人们普遍认为：这个社会值得信仰和为之终身奉献的东西太少了，人人都为物质财富的目标而奋斗，一旦得到了，他们很快就会发现这种追求的虚幻性，进而陷入了精神崩溃的绝望。马斯洛指出许多“成功人士”患有“成功精神症”，惊呼在我们的时代，“文明已??发展到了一个真正濒临灾难的阶段了”。

《动机与人格》

作者简介

马斯洛（1908—1970）

现当代全世界最有影响力的美国心理学家。他是人本主义心理学的主要发起者和理论家，第三代心理学的开创者，智商高达194的天才。1934年马斯洛获得威斯康辛大学博士学位并留校任教。1951年被聘为布兰代斯大学心理学教授兼系主任。第二次世界大战后，马斯洛开始对健康人格或自我实现者的心理特征进行研究。并担任美国人格与社会心理学会主席和美国心理学会主席。

马斯洛在其心理学理论中指出：“人在满足了生存、安全的需求之后，就渴望被尊重，希望人格与自身价值被承认。”《纽约时报》评论说：“马斯洛心理学是人类了解自己过程中的一座里程碑”。还有人这样评价他：“正是由于马斯洛的存在，做人才被看成是一件有希望的好事情。在这个纷乱动荡的世界里，他看到了光明与前途，他把这一切与我们一起分享。”

如果说弗洛伊德精神学派为我们展示了人类本能乃至病态的一面，华生行为主义学派展示了物理、化学的一面，那么马斯洛人本主义学派则展示了人类健康、积极与主动的一面。马斯洛的“自我实现”与“追求卓越”的理论深刻地影响了当下人们的生活与工作。从而，马斯洛心理学又被称为“第三思潮”。

《动机与人格》

书籍目录

第一章 自我成长与人格力量 人能够做的最有益的认知努力 限制成长和进步的力量 成长和环境之间的关系 正视成长道路的停滞问题 防御缺失性需要的倒退力 人的成长和缩减焦虑的知识 回避知识意味着回避责任 认识个体和种类的方式 人生注意中的标签化 标签化感知的谬误倾向 抗拒保守习惯的机制 克服陈规化思考问题的技巧 培养充分理解生命的理智 培养感知问题内在本质的方法 正确认识语言与命名 融合永恒与暂时的认知途径 存在认知和缺失认知的特征比较表 如何培养创造者的单纯认知 成长和自我实现的心理趋势

第二章 新型生活与人格力量 研究生命科学的新方向 探索健康心理的新模式 生物学试验的最佳工具 发挥人性潜能的基础 良好样品是代表全种的选择者 连接主客观生活的关键因素 客观认识生活的途径 引领社会发展趋势的大问题 预测未来问题的荒谬之处 重新定义存在心理 优化个人本性的存在心理 人性丰满者的性格特征 实现存在价值的良好条件 导致盲目性的爱的因素 如何做到真正的选择 心理学从存在主义那里学到什么 人类生存的社会信仰根基 造成心理闭锁的根源 解除自我限制的手段 提高心理研究境界的方案 理想心理教育的宗旨 心理盲目性的研究范畴 积极情绪的正面影响 冲破盲目防御的内驱力 限定智力的思想倾向 认识和思维的界定 心理治疗的目标和目的 限制人性发展的动物研究 文化是问题还是机会 引导生活的崇高目标 如何自由地选择生活路线 摆脱虚假自我的途径

第三章 成功心理与人格力量 建立人本价值体系的必要性 体内平衡的自由选择实验 通向自我实现道路上的阶梯 自我实现与自我成长 自我实现的“本能”论 探究控制和限制的问题 整合理想自我与实际自我的方式 整合统一应该成为的意识 寻找做应该做的正当事 达到最大可能“应该认识”的条件 发掘人性最好的样品作参照 防范现实引退的价值措施 存在主义的人的两难困境抉择 创造固有价值的可能性 揭露疗法有助于探索价值 指导普通人实践的参照理论 制定正常行为规范的标准 发展适用全人类的正常新概念 区别正常的新旧概念 研究人内在本质的特殊条件 显露人本性的良好条件 建立心理上的乌托邦 环境与人格的辩证关系 人类所能达到的最完美的正常本质 健康心理能够超越环境限制 揭示人的表层人格的最佳技巧 心理疗法与人格成长 建立良好人际关系的途径 心理疗法作用的良好人伦关系 心理疗法与良好社会 现代心理疗法训练与理论角色 自我心理疗法与认知心理疗法 完善人格的心理疗法

第四章 知识价值与人格力量 影响学习沟通的间接因素 莫做自我灵魂中的窃贼 协调个人内部外部的关系 认识始发和次极两种过程 改善与世界沟通的理论基础 充分发挥自身的作用 人本主义教育的目标和内涵 高峰体验的学习动力 价值生活的生物根源 事实和价值的统一整合 如何将手段价值转化为目的价值 自我实现的人对事实和价值的认识 构建人性中更高级的价值体系

人能够做的最有益的认知努力 在我们看来，畏惧了解自己的情绪、冲动、记忆、能力、潜能以及自己命运等知识，是弗洛伊德对许多心理疾病最重大的发现。我们发现，畏惧了解自己与畏惧外部世界通常是同型的和平行的。这就是说，内部问题和外部问题倾向于极端类似，并且是彼此互相联通的。因此，我们只谈一般的畏惧知识，而没有去严格区分内部畏惧和外部畏惧。如果从保护我们的自尊、保护我们自己的爱和尊重的意义上说，那么，这样的畏惧一般是防御性的。我们对于任何可能引起我们自卑、使我们感到自己低下、软弱、无价值、邪恶、羞愧的知识，都有惧怕的倾向。我们通过压抑和类似的防御保护自己和自己的理想形象，实质上是对于不快的和危险的真实情况回避的一种技巧。在心理治疗时，我们靠这种方法不断地回避对痛苦真相的明确意识，同治疗家帮助我们看到真相的努力进行斗争，这种技巧式方法我们称之为“阻抗”。治疗家的一切技术都是揭示真相的某种方法，或者是使患者坚强的方法，以便使他能了解、认识真实情况。弗洛伊德说过“完全坦率地对待自己是人能够做的最有益的努力”。但还有另一种真相也是我们倾向于逃避的，随之而来的是另一种畏惧、敬畏感觉到软弱和不适，因此我们不仅会陷入严重的精神病状态，而且还极力回避个人成长。这样，我们就发现了另一种阻抗，即否定我们的最优良方面，否定我们的天才，否定我们的最好冲动，否定我们的最高的潜能，否定我们的创造性。简单地说，这是反对我们自身的伟大，这是畏惧自信。说到这些，我们不得不起亚当、夏娃以及那棵千万碰不得的智慧树。这一点在许多文化中也是相同的，它们也认为终极知识是为神保留的某种东西。大多数宗教都具有反理智主义的思路（当然是和别的思路在一起）。一些偏爱信仰、信条和虔诚而不爱知识的民族，或者认为某些知识形态弄起来太危险，最好是禁止，或者认为应保留给少数几个特殊人物。在大多数文化中，那些敢于探寻神的秘密而公然反抗神的革命都受到了严厉的惩罚，像亚当和夏娃、普罗米修斯和奥狄浦斯那样。而且，“不要企图成为像神那样的人”，已经作为对所有其他人的告诫牢牢铭记在心。有时我们自己恰恰是像神一样的人，如果我们能够用一种极其简练的方式谈论这一点的话。我们对此的心理是很矛盾的，既迷恋它又畏惧它：既想达到它又要防御它。这是人的基本范畴的一个方面，我们既是可怜的，又是上帝的。我们的任何一个伟大的创造者、像神一样的人已经证实，在长期的创造、证实某种新东西（与旧东西对立）时，勇气是必不可少的要素。这是一种果敢行为，这是一种违抗，一种挑战。一时的恐慌是完全可以理解的，但是，如果有可能进行创造的话，那就一定不要被恐慌压倒。因此，在自身中发现伟大的天才肯定能产生振奋，但是，这也带来了成为领袖、成为完全孤独的人的畏惧，以及对于危险、责任和义务的畏惧。责任可能被看成沉重的负担，成为必须尽可能长久回避的东西。被选为总统的人向我们报告的情况中带着怎样的一种敬畏感、谦卑感、甚至恐怖感的混合状态。包括妇女治疗的几个权威性的诊疗案例，通过那些共同的现象教给我们大量知识。许多才华横溢的妇女也都被卷进一种被制造出来的问题中来了，即不知不觉地鉴别起智力和男性来了。探索、研究、证实、发现，所有这一切，她都可能认为是男性的事情，尤其是在她做男性的工作遭到怀疑，从而有威胁时，更是如此。许多文化和宗教都阻止妇女进行认识和研究，而且我认为这种行动的一个有力根源是让她们保持“女性”的愿望（在施虐的意义上）；例如，妇女不能作牧师和教士。胆怯的男人可能会将探索性好奇看作挑战别人的某种方式，好像通过变成聪明人和揭示事实真相他就不知不觉地在某种程度上具有男子汉气概、充满自信、胆量过人。这些是不能替代的，而且这样的姿态将招致别人、老练的人和坚强的人对他的谴责。同样，儿童也可能认为好奇的探索是侵犯了他们的神。当然，甚至在成人身上也容易找到这种互补的态度。由于他们经常发现，他们的孩子的这种无穷无尽的好奇至少是讨厌的，甚至有时是一种危险和威胁，特别是当这些是有关性的问题的时候。所以，赞许和喜爱他孩子的父母仍然是少有的。某种类似的情况也可以在被剥削、被压制的少数民族和苦力之中看到，他们可能害怕知道得太多和自由探索，因为这可能引起他的老爷的愤怒。假装愚笨的防御态度在这样的群体中是共有的。总之，剥削者和专制统治者，由于情境的动力学，不可能鼓励他的下属的好奇、学习和认识，因为知道得太多很可能会造反。在这样的情况下，知识就是十分危险的了。软弱的、从属的或缺少自尊的状态抑制了认知需要。直率的、不可抑制的、咄咄逼人的凝视是霸主地位的猴子用来建立优势的主要方法，而从属地位的动物则用中止凝视表明它的从属地位。甚至有时在教室里也会看到这种令人不快的动态。真正聪明的学生，热情的探索者，彻底的研究者，特别是当他们比教师更聪明的时候，经常被看成是“狡猾的家伙”，不遵守纪律，是对教师权威的挑战。在视淫者那里也可以看到那种可以无意识地表示支配、统治控制，甚至不尊敬的“认识”。他可能觉得他

《动机与人格》

对所窥视的妇女有某种权力感，似乎他的眼睛是控制器，他可以用它来叩击。在这个意义上，许多男子都是窥视者，他们无礼地注视妇女，用眼睛强暴她们。《圣经》把“认识”和发生性关系等同起来的用法，是一种隐喻的用法。那种无意识的认识就像某种男性的性等价物，可以侵入、渗入到内部去。这可以帮助我们理解古代对这样一组矛盾情绪的综合：儿童探视隐私，探索未知事物，一些妇女的大胆认识和女性的矛盾感，受迫害感，即认识只是主人和教会男子的特权，害怕认识会侵犯神的权限，这是危险和会引起怨恨等等。认识，和“发生性关系”一样，可能是自我肯定的一种行动。

P2-4

《动机与人格》

编辑推荐

“ 马斯洛心理学是人类了解自己过程的一座里程碑。 ” 哲学家尼采：“ 成为你自己！马斯洛在自己漫长的生命历程中，不仅将毕生精力致力于此，更以独特的人格魅力证明了这一思想，成功地树立了一个具有开创性的形象。 ” 追求自我实现是人的最高动机，健全社会的职能在于促进普遍的自我实现。 健康的心理之所以与不健康的心理有着巨大的差别，就在于健康的心理是以善良、诚实、正义、坦率、公正、合理等思想作基础，而把烦恼、焦虑、恐惧等负面思想排斥出去。 假如一个人在生活中一无所求，假如他没有任何期望或努力，假如在某种意义上没有未来，那么，他也就没有惊喜，没有失望。 个人能够比他所生长和生活其中的文化更健康。之所以有这种可能，主要是因为这个健康的人有超脱周围环境的能力。这就是说，他靠内在的法则而不是外界的压力生活。 高水平的人才能理解高水平的知识；高水平的环境也能够提高人的水平，正如低水平的环境能够降低人的水平一样。二者之间会相互影响以便使彼此更相似。 马斯洛需要层次理论： 生理的需要——人们最原始、最基本的需要，如吃饭、穿衣、住宅、医疗等等。若不满足，则有生命危险。这就是说，它是最强烈的不可避免的最底层需要，也是推动人们行动的强大动力。 安全的需要——要求劳动安全、职业安全、生活稳定、希望免于灾难、希望未来有保障等。安全需要比生理需要较高一级，当生理需要得到满足以后就要保障这种需要。每一个在现实中生活的人，都会产生安全感的欲望、自由的欲望、防御的实力的欲望。 社交的需要——也叫归属与爱的需要，是指个人渴望得到家庭、团体、朋友、同事的关怀爱理解，是对友情、信任、温暖、爱情的需要。社交的需要比生理和安全需要更细微、更难捉摸。它与个人性格、经历、生活区域、民族、生活习惯、宗教信仰等都有关系，这种需要是难以察悟，无法度量的。 尊重的需要——分为自尊、他尊和权力欲三类，包括自我尊重、自我评价以及尊重别人。尊重的需要很少能够得到完全的满足，但基本上的满足就可产生推动力。 自我实现的需要——最高等级的需要。满足这种需要就要求完成与自己能力相称的工作，最充分地发挥自己的潜在能力，成为所期望的人物。这是一种创造的需要。有自我实现需要的人，似乎在竭尽所能，使自己趋于完美。自我实现意味着充分地、活跃地、忘我地、集中全力全神贯注地体验生活。 指引你人生中的终极价值与人性的美好境界，每天懂一点心理学。

《动机与人格》

精彩短评

1、《动机与人格

》读后感及推荐

2、比较专业的书籍，不适合入门新手阅读。

3、此书疑是盗版，物流憋屈

4、翻译的读起来有点生涩

5、就是快递慢了一天

6、终于读完了，这类大块头的书，为了使逻辑严谨全面，感觉好多重复念叨。不过确实有很多内容是不错滴~~

7、心理学的专业著作，很好。

8、此书和原版完全不同，大家最好去读人大版，更忠实于原文。陕西师大出版社出版这样的书太不严谨。

9、读动机与人格

后的深刻感受

10、翻译得很烂的一本书。糟蹋了马斯洛的著作。

11、虽然一直怀着一种有些烦躁的心情在读书，但看到人本主义教育理念那里还是不得不说被折服了。这本书大概只是浅显地触及了马斯洛的学说，可能还会读他的其他作品。

12、一本让你的心灵再次洗礼的书籍

13、今儿收到的书，还没看，不过前面有几页是倒的而且还没裁开.....唉.....

14、挺好，不过有些费脑。。是本好书。

15、觉得这版不太好 封皮弄的像低俗畅销书 排版也不太好。

16、很不错的一本书，目前读了一点点，很好

17、加油吧！你的和别人成功的定义不一样

18、我看过人大版的动机与人格 与这本完全不同 我深刻怀疑这本书是伪造的 根本不是翻译 而是译者自己的片面看法 冠以马斯洛的名字 因此我不信任马良诚同志翻译的任何书！

19、马斯洛是心理学的大师，我就是想看些偏理论的东西，现在市面上的通俗到没内涵了

20、零散，但是主要的思想概括了。

21、第一部分关于标签化思维的论述颇有启发性

22、我并非心理学专业研究者，因此读来有些疲累。有些难于入心。大概是阅读之时我没静心吧。

23、看了一会，一开始怀疑自己的智商。

后来，才发现确实是翻译出了问题，

看书跟在解密码一样，还要先去分析断句，才能明白前后句的意思。

24、帮同事买的，说对工作有帮助的！

25、从励志成功学的角度改编了马斯洛原著 竟然还敢把作者标成马斯洛本人 改编者还真是无私啊

26、封面就出了个大错，尼采死了8年，马斯洛才呱呱坠地，而尼采居然评论起马斯洛来了！岂不滑天下之大稽？当然，明显的是标点符号错了！就此观感极差！而前言中写道“将根据一般阅读习惯，结合现代成功励志思想···采取通俗表达方式···”好，就此可以pass掉此书了。

27、虽然有点不太容易理解，只要静下心来，认真读。同时不同学派的书都要读。为什么美国的心理学事业发达，可参考孙隆基的中国文化的深层结构。

28、表示看不太懂。

29、看完觉得与现在差异还是很大的，不怎么适合

30、辅助读本

31、马斯洛“需要层次论”

32、不错的书，就是文字太多了，而且案例不是很多

33、心理学的书我还得认真看看！

《动机与人格》

精彩书评

1、马斯诺说。每个人从生物学上都有能趋向于自我实现的动力。同样，这需要良好的成长环境作为补充，在一切安好的情况下我们能获得最终的自我。相对于弗洛伊德，马斯诺并不是遥远的，偶尔看到各界各人运用弗洛伊德的原著也好，专著也好，各种生硬的搬套，简单的运用，造成了民间心理学界对于弗洛伊德静止的、片面的理解。如果我们能如果马斯诺一般，从一个全新的角度去看待弗洛伊德主义的话，最终我们对于我们自己、人类心理乃至整个世界就会有更多更好的认知。

2、2月25日读完《动机与人格》，太高兴了，结果很凄惨——失眠了，看来我对情绪控制还有待精进。虽然翻译有些问题，但书还是好书，它教你“成为你自己”，完成自我教育，成为完整的人，并促进社会更美好。这几天深圳一直阴、雨连绵，而“自我实现”如同阳光，直透心田。“构成幸福生活的方向是当心理自由能指向任何方向时，由全部的有机体所选择的东西。”换句话说，幸福生活的核心就是通过真正的自由选择来创造你自己，把自己从外部的和内在的强制力中解放出来。

3、“如果现实地生活而不要奢求，因为该来的终究要来，那么这时形成过程就暂时停止了，而他的期票就以最终形式兑现为酬金，即高峰体验了。在这个高峰体验中，时间消失了，而希望则实现了。”这本书的前面提出标签化和这样排除标签化 这些内容都很有意思然后达到高峰体验。到了后面貌似就在说明达到了这样的状态以后的生活会是怎么样的。以及这些价值的重要性。所以，我觉得对我来说，第一章比较值得看，因为一旦你过了这一关，后面的生活就会自然来到。

1、《动机与人格》的笔记-第1页

当人的机体被某种需要所主宰时，还会显示出另一个奇异的特性：人关于未来的人生观也有变化的趋势。对于一个长期极度饥饿的人来说，乌托邦就是一个食物充足的地方。他往往会这样想：假如确保他余生的食物来源，他就会感到绝对幸福，并且不再有任何其他奢望。对他来说，生活本身的意义就是吃，其他任何东西都不重要。自由、爱、公众感情、尊重、哲学，都被当做无用的奢侈品放在一旁，因为它们不能填饱肚子。可以说，这种人此时仅仅是为了面包而活着。

这里，还有浪费掉的时间这一概念的另一个版本。对于实用性指向、有目的、缩减需要的一类人来说，那段时间是被浪费掉了：没完成任何事情、没达到任何目的。虽然完全可以这样利用时间，我们或许还可以提出，一个同等合理的利用方法或许就是，认定那段时间是被浪费掉了，它不含有终极体验，即它最终没有得到想用。“在荒废中得到享受的时间并不是浪费掉的时间。”“不是必需品的东西可能反而是基本的东西。”

从漫步、划独木舟、打高尔夫球等活动中，可以很好滴看出，我们的文化不能很好滴估计终极体验。一般来说，这些行为受到赞美是因为，它们使人们走向田野、贴近大自然，去沐浴阳光，去欣赏美景。实质上，为了取悦西方人的两只，这些本来应当是非动机性的活动和体验，变成了有目的、可以达到、事务性的活动形式了。

“我只是想要这块食物以便充饥，我不想向您的主宰地位挑战。我乐意服从您的支配。”同样，我们也可以两种不同的方式来对待朋友的批评。通常，一般人的反应都是觉得受到了攻击和威胁（这也是有道理的，因为批评常常都是一种攻击）。于是，他的反应便是怒火中烧，勃然大怒。但如果他确信这只是批评而不是一种攻击或者排斥，那他就不仅会倾听批评，甚至可能会感激。这样，如果他已经有足够的证据表明他的朋友爱他、尊重他，批评边只代表批评，并不会同时代表着一种攻击或威胁。

尽管他们自己的人性有种种缺点，与理想有种种差距，他们可以在根本上以斯多葛的方式接受它们而不感到真正的忧虑。如果说他们是自满，那会传达出错误的印象。相反，我们必须说：它们能够以一个人在接受大自然的特性时所持的那种毫不怀疑的态度，来接受脆弱、过失、弱点，以及人性的罪恶方面。一个人不会由于水的润滑、岩石的坚硬或者树的翠绿而抱怨它们。儿童是睁大了眼睛，用费批判性、非祈使性和纯真无邪的眼光来看待世界的，他们只是注意和观察事实是什么，对它并无争论或者要求，自我实现者也是以同样的方式看待自己和他人的人性的。

被视为道德、伦理和价值的许多其他东西，可能是一般人普遍心理病态的副产品。一般人被迫在许多冲突、挫折和威胁中作出某种选择（价值就在选择中表现出来），而对于自我实现者，这些冲突、挫折和威胁都消失或者解决了，就像关于一个舞蹈的争论会平息一样。他们觉得，似乎是不可调和的两性斗争不再是斗争，而是愉快的协作，成人与儿童的利益其实根本没有那样强的对抗性。对他们来说，不仅异性间和不同年龄间人的不和是如此，天生的差异、阶级、种性的差异、政治的差异、不同角色间的差异、宗教的差异等也是如此。

陈规化结论

这一过程的最广为人知的例子大概就是合理化。为了我们的研究目的起见，对这一或类似的过程可以做如下界定：即人们事先就有一个现成的观念或不可逃避的结论，然后再进行大量的思维活动来支持这一结论，或为它找出证据来。（我不喜欢那个人，我要为此去找一个正当的理由）这种活动不过徒

《动机与人格》

有思维的外表而已。它并不是严格意义上的思维，因为它不顾问题的本质而得出了自己的结论。凝重的表情、激烈的讨论，对证据的搜寻，所有这些都只不过是掩人耳目的烟幕，其实思考还没有开始，结论就已经命中注定了。人们还常常连这种思考的外表都不要，他们甚至懒得去做这种好像是在思考的姿态，光是相信就够了。这比合理化还省事。

我们的教育几乎从不努力让人学会直接观察显示。相反，却让人带上一副预先造好的完整的眼镜，借此去观察世界的每一个方面，如英国相信什么，应该喜欢什么，应该赞同什么，应该感到什么有罪。一个人的个性很少能够的到充分的发挥，也很少有人鼓励他鼓起勇气，以自己的方式去看待现实，破除迷信，勇于提出自己的不同意见。

2、《动机与人格》的笔记-第25页

人都是生活在流动变化的现实中的，但人又往往不愿承认这一事实。由于现实是动态的，又由于多数人只能较好地认识静止不动的东西，这样我们的大量注意、感觉、学习、记忆和思想所处理的，实际上仅仅是那些从现实中静态地抽象出来的东西或者某些理论建构罢了，而不是现实本身。

3、《动机与人格》的笔记-第36页

关于习惯我们得出这样一个悖论：习惯既是必要的，同时又是危险的，既有益处同时又有坏处。毫无疑问，习惯能节省我们的时间、努力和思想，但却使我们付出了很大的代价。它们是解决问题的方法，但归根到底却又与新的，非标签化思维相违背，也就是说，它们对新问题是毫无作用的。在我们使自己适应世界的时候习惯尽管有用，但它们却常常阻碍着我们的发明创造性，也就是说，它们常常阻碍着我们去使世界适应我们自己。最后，它们常常以一种懒惰的方式代替了真实的和新鲜的注意、感知、学习和思想。

4、《动机与人格》的笔记-第26页

关于注意中的标签化

因为有两方面的真实情况，使我们看到一个矛盾：一方面我们倾向于不去注意那些不能纳入到我们已经构造好的标题中去的東西，例如那些奇怪的东西；另一方面正是那些异乎寻常的、新奇陌生的、危险的和充满威胁的东西最容易夺走我们的注意力。一个新奇陌生的刺激有可能是危险的（例如黑暗中徒然一声巨响），也有可能是不危险的（例如窗户换上了新窗帘）。我们将最充分的注意力给予那些陌生而危险的事物，而对那些熟悉和安全的事物，我们往往熟视无睹，否则它就会转化为熟悉而安全的事情，亦即就会被标签化。

5、《动机与人格》的笔记-第246页

1.（引用 爱默生）我们是什么，我们也只能看到什么。

2.作者附加一句说“我们看到的什么又倾向于使我们相信它是什么和我们是什么。”

PS.我说：GRE作文中少写长难句，阅者并不一定会喜欢。。。或者说偏爱

6、《动机与人格》的笔记-第6页

人最终不是被浇铸成或塑造成人的或教育成人的。环境的作用，最终只是容许或帮助他使自己的潜能现实化，而不是实现环境的潜能。环境并不赋予人潜能或智能，是人自身以萌芽或胚胎的形态具有这些潜能。

《动机与人格》

7、《动机与人格》的笔记-第241页

1.要和外部世界的某一部分交朋友，最好先同你自己身内的那一部分交朋友。

8、《动机与人格》的笔记-第21页

对于一个人来说，一切不熟悉的、朦胧感觉到的、难以理解的、隐蔽的、意外的东西，全都是有威胁倾向的东西。吧它们加工成为熟悉的、能断言的、易处理的、能控制的，即不可怕的和无危害的东西的一个方法，就是了解和理解它们。因而，知识不仅可以有向前成长的功能，而且又所见焦虑的功能，即有一种保护内部平衡的机能。

9、《动机与人格》的笔记-第29页

当我们与生人初次交往是，往往会对他感到新鲜，而且努力想把他理解和感觉为一个与他人在生活中不甚相同的独特的个体。但是，我们却往往不自觉地给他贴上标签，或者把他归到某一类型的人当中去。我们将他置于某一范畴或某一标题之下，而不是把他看成一个独一无二的个体，我们往往把他看成是某一概念中的一个例证，或者某一范畴中的一个代表。例如，他是中国人，而不是非洲人。换言之，一个进行陈规化感知的人只相当于档案管理员而不是照相机。

《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.tushu111.com