

阅读辅导：托福考试阅读背景知识(三十五) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/462/2021_2022__E9_98_85_E8_AF_BB_E8_BE_85_E5_c81_462960.htm

心理需求层次 美国著名心理学家马洛斯深刻而精辟的研究和分析了人们的心理需求，撰著了名闻于世的“心理需求层次理论”。他发现人们的心理需求从低到高分五个追求层次，它们分别是a.生存的需 b.安全与舒适的需求 c.情感的需求 d.被尊重和自信的需求 e.自我实现的需求。澳洲丽园从选址，设计开始就充分考虑到人们的各层次需求，全力满足人们全方位的享受，圆你一个人与自然的和谐之梦。

马斯洛的需要层次理论 马斯洛认为，人类的需要是分层次的，由低到高。它们是：自我实现的需要 尊重的需要 社交的需要 安全的需要 生理的需要 生理上的需要是人们最原始、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。显然，这种生理需要具有自我和种族保护的意味，以饥渴为主，是人类个体为了生存而必不可少的需要。当一个人存在多种需要时，例如同时缺乏食物、安全和爱情，总是缺乏食物的饥饿需要占有最大的优势，这说明当一个人被生理需要所控制时，那么其他一切需要都被推到幕后。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，具体表现在： 物质上的：如操作安全、劳动保护和保健待遇等 经济上的：如失业、意外事故、养老等 心理上的：希望解除严酷监督的威胁、希望免受不公正待遇，工作有应付能力和信心。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。社交的需要生理和安全需要更细微、更难捉摸。它包括：社交欲。希望和同事保持友谊与忠诚的伙伴关系，希望得到互爱等归属感。希望有所归属，成为团体的一员，在个人有困难时能互相帮助，希望有熟识的友人能倾吐心里话、说说意见，甚至发发牢骚。而爱不单是指两性间的爱，而是广义的，体现在互相信任、深深理解和相互给予上，包括给予和接受爱。社交的需要与个人性格、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。尊重的需要可分为自尊、他尊和权力欲三类，包括自我尊重、自我评价以及尊重别人。与自尊有关的，如自尊心、自信心，对独立、知识、成就、能力的需要等。尊重的需要也可以如此划分：渴望实力、成就、适应性和面向世界的自信心、以及渴望独立与自由；渴望名誉与声望。声望为来自别人的尊重、受人赏识、注意或欣赏。满足自我尊重的需要导致自信、价值与能力体验、力量及适应性增强等多方面的感觉，而阻挠这些需要将产生自卑感、虚弱感和无能感。基于这种需要，愿意把工作做得更好，希望受到别人重视，借以自我炫耀，指望有成长的机会、有出头的可能。显然，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。这种需要一旦成为推动力，就将会令人具有持久的干劲。自我实现的需要是最高等级的需要。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。成就感与成长欲不同，成就感追求一定的理想，往往废寝忘食地工作，把工作当是一种创作活动，希望为人们解决重大课题，从而完全实现自己的抱负。在马斯洛看来，人类价值体系存在两类不同的需要，一类是沿生物谱系上升方向逐渐变弱的本能或冲动，称为低级需要和生理需要。一类是随生物进化而逐渐显现的潜能或需要，称为高级需要。人都潜藏着这五种不同层次的需要，但在不同的时期表现出来的各种需要的迫切程度是不同的。人的最迫切的需要才是激励人行动的主要原因和动力。人的需要是从外部得来的满足逐渐向内在得到的满足转化。在高层次的需要充分出现之前，低层次的需要必须得到适当的满足。低层次的需要基本得到满足以后，它的激励作用就会降低，其优势地位将不再保持下去，高层次的需要会取代它成为推动行为的主要原因。有的需要一经满足，便不能成为激发人们行为的起因，于是被其他需要取而代之。这五种需要不可能完全满足，愈到上层，满足的百分比愈少。任何一种需要并不因为下一个高层次需要的发展而告消失，各层次的需要相互依赖与重叠，高层次的需要发展后，低层次的需要仍然存在，只是对行为影响的比重减轻而已。高层次的需要比低层次的需要具有更大的价值。热情是由高层次的需要激发。人的最高需要即自我实现就是以最有效和最完整的方式表现他自己的潜力，惟此才能使人得到高峰体验。人的五种基本需要在一般人身上往

往是无意识的。对于个体来说，无意识的动机比有意识的动机更重要。对于有丰富经验的人，通过适当的技巧，可以把无意识的需要转变为有意识的需要。马斯洛还认为：在人自我实现的创造性过程中，产生出一种所谓的“高峰体验”的情感，这个时候是人处于最激荡人心的时刻，是人的存在的最高、最完美、最和谐的状态，这时的人具有一种欣喜若狂、如醉如痴、销魂的感觉。试验证明，当人呆在漂亮的房间里就显得比在简陋的房间里更富有生气、更活泼、更健康；一个善良、真诚、美好的人比其他人更能体会到存在于外界中的真善美。当人们在外界发现了最高价值时，就可能同时在自己的内心中产生或加强这种价值。总之，较好的人和处于较好环境的人更容易产生高峰体验。马斯洛(Abraham Harold Maslow, 1908-1970)是一位美国心理学家，早期曾经从事动物社会心理学的研究，1940年在美国社会心理学杂志上发表《灵长类优势品质和社会行为》一文。之后转入人类的社会心理学研究。1943年出版了《人类动机的理论》，1954年出版《动机与人格》，1962年出版了《存在心理学导言》一书。马斯洛的观点属于人本主义心理学，其哲学基础是存在主义。评：由于我对需要的看法是来自存在需求和发展需求，划分的方法不同，导致我对马斯洛的需要层次理论有不同的看法和意见。总的来说，划分为生物、安全、社交、尊重、自我实现五个层次也是可以的，有其科学性。而且其精髓在于激励人们的主动性创造性，这是相当进步的。我所不赞成的主要来自这几个方面：1、低级需要与高级需要的划分。我认为，作为生物的本能的需要是低级需要，这是在自然界中生存选择形成的；作为人的需要是高级需要，这是在

人类社会中形成发展或被强化的，通常可以在教育的影响下发展。2、各种层次之间的相互关系。事实上，信念可以超越各种包括生理、安全、社交、他尊等需要，这是自我实现、自尊、自我评价等需要带来的。爱的需要同样可以克服包括生理、安全、尊重的需要等。3、有很多需要不会被满足，会纵深发展。比如爱无止境。4、需要并不是按级发展的，会产生越级现象。但这不是例外，而是很正常的，常发性的。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com