

阅读材料：马斯洛提出的人格特征 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E9\\_98\\_85\\_E8\\_AF\\_BB\\_E6\\_9D\\_90\\_E6\\_c38\\_60243.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E9_98_85_E8_AF_BB_E6_9D_90_E6_c38_60243.htm)

人本心理学家马斯洛根据他秉持的自我实现是人生追求的最高境界理念，列举近代史上38位最成功的名人，包括富兰，克林、林肯、罗斯福、贝多芬、爱因斯坦等人，从他们的人生历程中，马斯洛归纳出16点人格特征，并认为，此等人格特征，可以视为使得这些名人自我实现的主观条件。

1. 了解并认识现实，持较为实际的人生观。
2. 悦纳自己、别人以及周围的世界。
3. 在情绪与思想表达上较为自然。
4. 有较广的视野，就事论事，较少考虑个人利害。
5. 能享受自己的私人生活。
6. 有独立自主的性格。
7. 对平凡事物不觉厌烦，对日常生活永感新鲜。
8. 在生命中曾有过引起心灵震动的高峰体验。
9. 爱人类并认同自己为全人类之一员。
10. 有至深的知交，有密切的家人。
11. 具民主风范，尊重别人的意见。
12. 有伦理观念，能区别手段与目的；绝不为了达到目的而不择手段。
13. 带有哲学气质，有幽默感。
14. 有创见，不墨守成规。
15. 对世俗，合而不同。
16. 对生活的环境有时时改进的意愿与能力。

马斯洛对希望自己的人生臻于自我实现境界的人，提出了以下7点建议。

1. 把自己的感情出口放宽，莫使心胸像个瓶颈。
2. 在任何情境中，都尝试从积极乐观的角度看问题，从长远的利害做决定。
3. 对生活环境的一切，多欣赏，少抱怨；有不如意之处，设法改善；坐而空谈，不如起而实行。
4. 设定积极而有可行性的生活目标，然后全力以赴求其实现；但却不能期望未来的结果一定不会失败。
- 5.

对是非之争辩，只要自己认清真理正义之所在，纵使违反众议，也应挺身而出，站在正义之一边，坚持到底。6. 莫使自己的生活会僵化，为自己在思想与行动上留一点弹性；偶尔放松一下身心，将有助于自己潜力的发挥。7. 与人坦率相处，让别人看到你的长处与缺点，也让别人分享你的快乐与痛苦。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](http://www.100test.com)