**第二十三章 马斯洛书籍的推荐和阅读的方法建议（摘自网络）**

这一章是本系列文章的最后一章了，在学习马斯洛心理学的过程中我结识很多志同道合的朋友，我们相互学习，互相启发，有时也会因为有不同的意见而产生争论，合理的争论有助于真理的发现，矛盾促进事物的发展，这一章是献给所有对马斯洛感兴趣和希望学习、了解马斯洛心理学的同学的，希望能对大家有一点点的帮助和启发。话不多说，接下来我简单说说马斯洛著作的阅读，然后推荐给大家一些关于马斯洛的书和大家共同学习。

我接触过的所有阅读过马斯洛书籍的人都觉得马斯洛的书不太好读，语言比较艰涩，很难一章一章的读下去，所以很多人就挑了马斯洛书中比较好懂，精彩的部分读了，例如需求层次理论描述和自我实现者特征的描述，至于其他零零碎碎的一些其他观点往往就没有耐心读下去了。这是非常正常的现象，马斯洛的书之所以比较艰涩可能有以下一些原因：一，马斯洛写书往往靠直觉指引，思维跳跃性很强，人们往往跟不上他的思路；二，马斯洛有一个习惯，他总带着笔记本和笔把平时突然出现的灵感记录下来，最后汇总略加整理就编到书里，所以著作的组织性不是很强，很多创新的思想简简单单几句话就表达了，让人应接不暇。三，马斯洛的思想具有超越时代的特征，有时候他为了更全面的表达自己的观点他宁愿向读者传递思想的“文字波”而不是平铺直叙的文字，所以他的书穿透力很强但是理解起来却要费一番功夫。四，有一些文章实际上是他的演讲稿，所以文字表达方面不是很考究。很多人因为马斯洛生涩的语言便认为他的文笔不好，其实这是一种误解，马斯洛有时是不得已而为之的。其实马斯洛的文笔是非常好的，可以看看他对自我实现者特征的描述，修辞和描述的非常清晰、优美堪比作家的文笔，普通人想要写出那种水平是很难的。那么我们应该怎样读他的著作呢？

我觉得马斯洛的书确实不用一章一章依次的去读，因为他的思维是很跳跃的，章节之间的思想比较独立，最好从内容最重要，比较好懂的章节入手，先把住马斯洛思想的枝干，例如他的高峰体验论，需求层次论，自我实现论都是他最重要的理论，也比较好读。大家只要记住马斯洛人本主义心理学的根就是围绕人类潜能的发展这个核心议题展开的，以上三个理论是这个议题最重要的枝干，拿《动机与人格》为例，第五章和第十一章可以首先阅读（此处说的是第三版的章节），这三个主要理论核心思想都包含在这两章之中，这两章理解之后我们不用急着往下读，而是应该回头联系核心议题，把握人类潜能发展的整体概念，随后再带着这个刚刚理解的整体概念然后阅读接下来跟这个核心议题比较接近的章节，这样就能容易理解下面章节的内容思想了。如第三章 基本需要的满足，第九章 作为良好人际关系的心理治疗，第十二章 自我实现者的爱情，第十三章 自我实现者的创造性，阅读好后我们想想这些内容和核心议题的关系，这样人类潜能发展的整体概念就变得比原先更加清晰了，如此循环往复。这个方法在诠释学里面叫做”解释学循环“，理解的循环运动沿着文本来回移动，在文本被完满理解时才消失。海德格尔认为对未知文本的理解，永远由被理解的前结构所决定，完美的理解不是整体与部分之间循环的消除，而是这种循环得到最充分实现。所以用解释学循环的方法来阅读马斯洛的文本不失为一种很好的方法。

当你比较充分的理解马斯洛的书后，我建议隔一段时间后再反复去读，因为马斯洛的书新的观点非常多，很多观点的意义会随着你阅读之后时间的推移产生分延，即一个意义和另一个意义或前一个意义和后一个意义交叠，转折而产生新的意义，新的意义产生后又向新的方向撒播开来，于是你会从中体会到很多新的观点，新的意义。我觉得这也是为什么马斯洛喜欢用”文字波“向人们传递意义的原因，因为马斯洛希望人们能反复阅读他的书，这样从中能更加容易的得到新的启发和发现，从这个方面看，马斯洛着实是用心良苦。

关于学习马斯洛的著作我首先推荐《动机与人格》，这本书是马斯洛的代表作品，是马斯洛十年的努力成果。在马斯洛众多作品这本书的影响力也是最大的，它是马斯洛著作中比较学术化的一本书，语言比较清晰，组织结构比较完整，所以相对于他别的著作，这本书还是算比较好理解的，这本书的侧重点是描述人性的自然基础，理解这本书后你会对人本主义心理学整个基本框架有比较深刻的了解了。接着我要推荐的是他的另两本著作《人性能达到的境界》和《存在心理学探索》，这两本书是比较难啃的骨头，如果你能从头到尾依次看完我会对你佩服的五体投地，我建议如果你读到某个地方理解比较困难或者感觉比较枯燥可以暂时放弃，去找新的章节阅读，而且我不建议你几天内就把他读完，其实一天看一两章就差不多了，如果阅读状态比较好可以多读两章，具体的阅读方法还是可以用解释学循环的方法，这样你对文本的理解可以比较全面，深入从而不会陷入一堆杂乱无章的概念海洋中无法自拔。这两本书的侧重点是谈论人本主义在社会实践方面的意义，如果你能理解这两本书我想对你的工作，生活会有很好的帮助，启发。至于马斯洛的另外一本著作《科学心理学》，这本书是讨论人性和科学的关系，马斯洛凭借这本书奠定了他科学哲学家的地位，也比较学术化，有时间和兴趣也可以读读。

接下来我推荐的是几本国外别的作者编写的关于马斯洛的书，首先要推荐的《洞察未来》这本书，这本书是由马斯洛生前未发表的文章编成的，编者是爱德华霍夫曼，这本书里的文章很多是马斯洛晚年写的，这些文章的比之前马斯洛著作更具有超前性，激进型，我觉得这本书里的内容很多是马斯洛以前观点的分延，撒播，远远的超过了马斯洛所处的时代，对人类未来的发展具有很强的指导性意义，非常值得一读，但是在阅读这本书之前建议先读马斯洛以前的著作，这样才能更好的理解这本书。然后我要推荐的是《马斯洛传：人的权利的沉思》，这是爱德华霍夫曼编的另一本书，这本书很好介绍了马斯洛的人生和学术发展的经历，甚至还包括马斯洛的新的思想，对于全面的了解马斯洛是一部百科全书。如果你对马斯洛感兴趣但是不想读他本人写的艰涩的著作，那么这本书是最好的代替读物。如果你看了马斯洛的著作后云里雾里，不知所云，但是还是想学习马斯洛的思想，那么我建议你可以读读《第三思潮：马斯洛心理学》这本书，作者戈布尔是马斯洛生前的好友，他对马斯洛的思想了解的还是很全面的，他写的这本书内容比较连贯，组织性比较强，很好阅读，但是他写的这本书我觉得还是不足以将马斯洛深刻的思想全面的表达出来，对于想对马斯洛涉猎一下的读者还是很好的作品。如果你已经很全面的理解了马斯洛的理论，但是你还是想进一步了解马斯洛思想更新更深的发展，那么有一本书可以满足你的需求——《马斯洛与后弗洛伊德主义》，这本书是马斯洛生前最器重的好友柯林威尔森写的，马斯洛著作中他的名字是最经常被提到的，这本书的作者也是一位天才，他有着比起马斯洛有过之而无不及的敏锐直觉，同时他还是一位现象学家，对于马斯洛观点他用现象学的方法进行了系统的考察，对于高峰体验论还提出了创造性的解释，通读这本书我觉得作者是极少数在面对马斯洛的思想还能进行深刻的创造性批判性思考的思想家，而他在现象学上的造诣也弥补了马斯洛理论哲学的根基，难怪马斯洛也要从老远请他从英国过来对他自己的学生进行讲课，可见他是真正能与马斯洛交流的天才。当然因为这本书有一定难度，难点不在于语言，书的作者本身就是文学作家文笔是很好的，他在尽力的用通俗的语言来表述他并不通俗的思想，总之如果你想更全面更深的了解人本主义，这本书是非读不可的。