

<<活出最佳状态>>

图书基本信息

书名：<<活出最佳状态>>

13位ISBN编号：9787811242829

10位ISBN编号：7811242826

出版时间：2008-1

出版时间：北京航空航天大学

作者：许金声

页数：297

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;活出最佳状态&gt;&gt;

## 前言

前言 什么是“全人心理学”？

研究心理学已经二十多年，很想用一个术语来代表自己的研究倾向和理念。

“人本心理学”？

“后人本心理学”（Transpersonal Psychology）？

都不合适。

人本心理学和后人本心理学是对我影响最大的两个心理学流派，但它们加起来似乎也难以表尽我对心理学的感觉。

人本心理学和后人本心理学是我重要的思想来源，但这并不是说我的思想完全可以用现有的人本心理学和后人本心理学来概括。

暂且采用“全人心理学”罢。

“全人心理学”这一汉语提法较好地体现了人本心理学和后人本心理学的精髓，即人的全面发展和从更广阔的系统来看人。

著名心理学大师肯·

威尔伯在2001年出版了新书《整合心理学》（Integral Psychology）。

“全人心理学”这一术语可以看成是对他的某些心理学思想的回应。

“全人心理学”是以充分开发人的潜能，促进人的不断成长和全面发展为宗旨的心理学。

我提出“全人心理学”的概念之后，有了一定影响，得到了一些反馈，也让人产生了一些思考和疑问。

为了让读者更清晰地了解这一概念，在这里对它的一些核心概念做一些概括：究竟何谓“全人心理学”？

为什么要提出这一概念？

它有什么用处？

我采用“全人心理学”这一术语，并不意味着我想创立一种新的心理学流派。

使用这一术语，主要是为了更好地表达我自己对心理学研究和心理学运用的价值取向，是想有一些比其他“体系化”了的心理学更加基础、更加深入的思考。

“全人心理学”有一个核心的价值理念：就我自己来说，研究人本心理学、后人本心理学要多一些，但我对精神分析、行为主义心理学照样有较强烈的兴趣。

我赞成可以在理论上整合心理学上所有重要的思潮，包括行为主义心理学、弗洛伊德心理学、人本心理学、后人本心理学等四种思潮。

我们无法学习所有的心理学，但我们可以有一种相对最佳的对待心理学的态度。

其实，“全人心理学”的核心理念也就是这种态度，理解了它，也就解决了许多困惑。

心理学理论，尤其是心理治疗理论，是心理学家研究的结果，同时也是心理状态、价值观的体现。

“全人心理学”体现了我的心理学观。

歌德在《浮士德》中讲述了一个寓意非常深刻的故事：魔鬼靡非斯特和浮士德打赌，假如浮士德说出了“太美了，请停一下吧！”

那么他的灵魂就输给了魔鬼靡非斯特。

歌德借此表达人类有一种永不满足，不断进取的精神。

所谓“请停一下”，就是想背离宇宙的“大精神”（spirit），终止时间与生命的流动，终止创造性。

与宇宙的“大精神”保持一致，就是“全人心理学”的核心理念——崇尚创造，避免执著。

应该说，这也是世界常青哲学的精髓之一。

有鉴于此，“全人心理学”强调自己只是对待心理学的一种态度、一种价值取向，而并不是心理学的一种流派。

它尊重任何一种心理学的流派，但并不在意自己是不是一种流派。

## &lt;&lt;活出最佳状态&gt;&gt;

它不排斥任何有用的心理学理论和方法，但反对过分夸大任何一种心理学理论和方法的作用。

它不反对心理学可以有自然形成的“主流”，但并不欣赏任何刻意声称自己是主流的心理学理论和方法。

它具有最大限度的开放性。

很简单，当人们想要夸大某种心理学理论和方法的时候，他就相当于浮士德说“太美了，请停一下吧！”

那么他的灵魂也就输给了魔鬼靡非斯特。

那么，“全人心理学”的治疗方法应该是什么呢？

它与各种各样的治疗方法有什么关系？

佛教讲“八万四千法门”，这可以理解为是说方法有八万四千个，不是强调具体数字，而是讲法门是不可穷尽的，不断发展的。

常言道，“不管黑猫白猫，抓住耗子就是好猫。”

“全人心理学非常欣赏这句话。

它尊重任何流派的任何方法，乐于从任何流派的任何方法中吸取养料，但不迷信任何一种流派和方法。

不管有什么背景，不管声称受了什么训练，能“抓老鼠”是检验真理的唯一标准。

还应该注意的，没有什么猫能够保证自己一辈子都是好猫，因为“道高一尺，魔高一丈。”

老鼠在变异，老鼠越来越聪明。

今天你抓住了老鼠，如果不进步，再过几个月难保还能抓住。

罗杰斯关于“美好人生”（GoodLife）的理念也体现了这种精神。

他认为：1.美好人生是一个发展的过程，而不是一种固定状态。

2.美好人生是一种趋势（Direction），而不是一个一次达到的目的地。

或许他的这一看法，恰似佛教的“无所住而生其心”、“活在当下”，至少我们可以说他表达了常人身上类似的主观体验。

值得注意的是，这种感悟是世界常青哲学的共识，并非只是佛教才有。

“美好人生”是一种放下执著后的心灵自由，不是一种可以固定下来的、绝对的自由。

我理解这正是佛教所说的“空”。

“活在当下”这个概念也非常好。

罗杰斯的思想在这里与佛教的思想达成了一致。

凡是活在当下的，就是流动的、时时常新的、破除执著的、摒弃妄念的。

而如果我们想把这一过程固定下来，它就变成了执著或者妄念，因为它已经僵化、停滞。

只要有这种态度和精神，并且持之以恒地学习和成长，从事心理治疗，就能够产生一种大自信：

只要当事人的神志是清楚的，总能够帮助他解决任何问题。

没有不能够突破的心理障碍，除非你自己的心中有障碍。

咨询师要努力做到，当“魔高一丈”之时，自己所体悟的“道”又高了一

尺……我提出“全人心理学”，是希望以更加开放、广阔的心态理解人性，我赞同后人本心理学的看法，认为人有四种性质：物质性、动物性、人性、灵性。

灵性的开发是人的潜能的深度开发，只有通过灵性的开发，人的潜能才能够得到全面的发挥。

灵性的开发与人的其他性质并不冲突，人通过不断整合自身的能量越来越向“全人”接近。

什么是“全人”？

简单地说，是指全面发展的人，或者潜能得到充分发挥的人。

再具体一点说，做到下面任何一条，都可以称为“全人”：1.健康可以分三种：身体健康、心理健康、灵性健康。

所谓“全人”就是具有“身、心、灵”整合的“大健康”的人。

2.人有两次出生：第一次是经由自己父母的出生；第二次是经由自己的出生（人格）。

## <<活出最佳状态>>

所谓“全人”就是完成了第二次出生的人。

3.人有四种死亡：“生物学死亡”、“社会学死亡”、“人本心理学死亡”、“后人本心理学死亡”。

所谓“全人”就是超越了这四种死亡的人。

4.人的心理素质至关重要。

心理素质问题可以从多种角度来理解，其中一种可以用智慧力、情感力、意志力，即人格三要素来概括。

所谓“全人”就是人格三要素平衡发展，得到最大限度发挥的人。

5.在人的动力结构上可以把马斯洛需要层次论的五个层次扩展为七个层次，在生理需要、安全需要、归属需要、自尊需要、自我实现需要之上再加上“自我超越需要”、“大我实现需要”。

人的需要满足的优势，应该至少发展为自我实现需要、自我超越需要的优势。

人能够达到的能量最畅通的状态是大我实现。

所谓“全人”就是“大我实现需要”已经开始支配其行为的人。

6.人有两种基本的生存状态：独处与交往。

独处状态可以分为三种：匮乏性独处；维持性独处；充实性独处。

交往状态也可以分为三种：纠缠性交往、维持性交往、通心性交往。

所谓“全人”就是独处时有最多的充实独处，交往时有最多的通心交往的人。

以上理念有的并非我首先提出，但我对它们的诠释，有的则是我在研究心理学和实践过程中的原创，有我自己的发挥。

与上述理念相应，我认为心理咨询最根本的作用是帮助人们成长，没有人是完美无缺的人，在这个意义上，可以说“人人需要心理咨询”。

另外，成长以及成为一个“全人”，是一个连续不断的过程，在这个意义上“人人可以终身成长”。

“全人心理学”？

心灵成长工作坊自2003年推出，迄今已经在全国16座城市举办100多个工作坊。

在帮助人的实践上，已经可以做到潜能的深度开发，可以把一个有严重心理问题的人，引导为有新生的感觉，活得更加舒畅的人，走向“身、心、灵”的“大健康”。

而对于那些本来状态就不错的人，也可以帮助他们发现自己的盲点，更上一层楼。

另外，我在心理咨询、心理治疗的实践中，越来越认识到一个概念的重要性。

这就是“通心”。

“通心”可以是解决人际关系烦恼最根本的途径，也很可能是一个有深远价值的概念。

“通心”的理论和实践，已经成为全人心理学的一个特色。

## <<活出最佳状态>>

### 内容概要

通俗地诠释自我实现、潜能发挥的人本心理学理论，运用国内外知名人士的成功案例，深入浅出地阐释了活出人生最佳状态的自我实现理论，其关于人本心理学的创新理论和归纳整理的大量丰富的自我实现案例，适合所有对人本心理学、自我实现潜能发挥感兴趣者阅读。

本书是作者多年研究人本心理学和健康人格理论，总结马斯洛心理学研究的力作。已出版过两版，此次出版为最新修订本，是作者近年研究人本心理学，从事心理辅导、心理教练、心理治疗实践、开设大量心理讲座，积累第一手资料后做出的理论和案例修订。

## <<活出最佳状态>>

### 作者简介

许金声：中国最早的人本心理学、马斯洛心理学、健康人格理论研究学者之一。

现为北京市社会科学院应用心理学研究中心执行主任，社会学所研究员，院学术委员会委员。

1985年起在《心理学报》、《心理学动态》、《光明日报》等报刊发表关人本心理学、马斯洛心理学的论文和介绍文章共计150余篇。

主要著作有《走向人格新大陆》，《活出你的最佳状态》、《人格三要素改变命运》等，译著有《动机与人格》、《自我实现的人》(译文集)、《马斯洛传》等。

目前在学术上主攻心理学的第四思潮——后人本心理学，同时构建自己的心理学体系——全人心理学。

近年来他把研究的重点从理论转向了应用，开发了以启发式、体验式、互动式为特点的“全人心理学·心灵成长工作坊”。



## &lt;&lt;活出最佳状态&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 自我实现：21世纪中国人的人生主题第一部分 究竟什么是自我实现？

第一章 自我实现概念探源 一.“自我实现”概念探源 二.自我实现与最佳状态 三.一流菜汤与二流绘画 四.自我实现与潜能发挥 第二章 自我实现概念的拓展 一.自我实现的层次性 二.自我实现的两个基本层次 三.划分自我实现的两个基本层次的意义 四.马斯洛与“后人本心理学” 第三章 幸福新概念 一.幸福新概念 二.幸福与心理全过程 三.用自我实现超越享乐主义 四.用自我实现战胜悲观主义 五.自我实现与侦探小说 六.紧张的必要 七.“自讨苦吃”的回报 八.最佳状态的限度 第四章 对于“自我实现”的挑战 一.药物有助于自我实现吗？

二.克隆人对自我实现的威胁 三.“深蓝”打败卡斯帕洛夫 四.关于事实与价值的难题 第五章 梦幻世界与自我实现 一.美梦难忘 二.关于梦的寓言 三.美梦成真？

四.你愿意用一生来做一个美梦吗？ 五.网络游戏与白日梦 第六章 自我实现与爱情 一.马斯洛论自我实现者的爱情 二.马斯洛的爱情是自我实现的爱情吗？

三.“干得好”与“嫁得好” 四.“相信缘分” 第七章 自我实现与非常男女 一.萨特与波伏瓦 二.罗曼·罗兰与梅琛葆 三.柴可夫斯基与梅克夫人 四.贝多芬的择偶标准 五.杨振宁的“旷世之恋” 第八章 爱情与人性 一.《廊桥遗梦》的流行说明了什么？

二.“围城效应”与“红白玫瑰效应” 三.顾城的女儿国梦想 四.人为什么会求新求异？ 五.人性的出路 六.机能自主第二部分 自我实现之种种 第九章 体验“自我实现”的感觉

一.“找到感觉” 二.投入与自我实现 三.打败“贪婪”与“恐惧” 四.足球场上画龙点睛 五.“蹦迪”与最佳状态 六.旅游与高峰体验 第十章 最佳状态之种种 一.倪萍的最佳状态 二.窦文涛幽默的引力 三.章子怡的明星自我意识 四.于丹的智慧 第十一章 艺术与自我实现 一.与雕塑对话 二.音乐与自我实现 三.用现代音乐突破舒适区 四.青年歌手大奖赛 五.颤抖的歌声 六.舞蹈艺术家金星 七.潘鹤的爱情与事业 八.多谢了！

可爱的刘三姐！

第十二章 体育与自我实现 一.自我实现与金牌 二.世界拳王争霸赛 三.太极拳与大健康 四.冬泳与高峰体验 第十三章 足球与自我实现 一.超越性球迷 二.足球与人格力量——更加立体地欣赏足球 三.足球运动员的最佳状态 四.足球热的意义 第十四章 马斯洛是自我实现的人吗 一.马斯洛最后的日记 二.马斯洛研究自我实现的契机 三.马斯洛的精英意识 四.马斯洛遭遇尴尬 五.马斯洛与皮尔斯 六.皮尔斯其人 七.与皮尔斯的弟子谈皮尔斯 第十五章 马斯洛之外的自我实现 一.列夫·托尔斯泰 二.难以理解的柴可夫斯基 三.非整合与自我实现 四.圣雄甘地与耶稣 五.罗曼·罗兰第三部分 自我实现的条件 第十六章 自我实现与人格三要素 一.什么是人格三要素 二.人格力量的相互关系 三.人格三要素与三种具有全人类性的行为理想 四.通向自我实现的应战机制 第十七章 自我实现与定位 一.定位的重要 二.自我实现与职业定位 三.吃跳起来够得着的果子 四.不要怕碰钉子 五.自我实现的阶段性 第十八章 环境与自我实现 一.爱因斯坦与普林斯顿 二.弗兰克与遇罗克 三.中国人到美国去更能自我实现吗？

第十九章 融化浮躁 一.忘记了“累”，就是在“自我实现” 二.融化浮躁 三.浮躁是一种社会病 第二十章 再论“东方自我实现人格” 一.马斯洛的遗憾 二.和尚能自我实现吗？ 三.东方自我实现人格的第一层含义 四.东方自我实现人格的第二层含义 五.“有帮助的顺其自然” 六.自我实现与大健康 第二十一章 开放性与最佳状态 一.自我实现与开放性 二.充分发挥作用的人与开放性 三.开放性——青春常在的奥秘 四.开放的社会和开放的人 第二十二章 幽默与自我实现 一.幽默是健康的维生素 二.幽默与平常心 三.“自嘲”是个好东西 四.幽默与滑稽 第二十三章 理想主义的失落与回归 一.从王朔看顾城 二.王朔与“消费人生” 三.理想主义的失落与回归第四部分 自我实现，高峰体验以及死亡 第二十四章 高峰体验与最佳状态 一.什么是高峰体验？

<<活出最佳状态>>

- 二.关于高峰体验的体会      三.如何才能产生高峰体验？
- 四.高原体验    第二十五章 重探三毛自杀之秘      一.从三毛之死谈起      二.三毛的流浪精神
- 三.打掉重来！
- 四.三毛是一种类型      五.不要把三毛偶像化    第二十六章 自我实现与死亡      一.尚能为什么会自杀？
- 二.路遥之死      三.茨威格之死      四.既不怕死，又热爱生命      五.警惕“第三种死亡”状态
- 六.通过高峰体验超越死亡第五部分 如何活出最佳状态？
- 第二十七章 如何活出最佳状态？
- 一.你的状态如何？
- 二.人生最美妙的感觉      三.我的状态      四.面对挫折的新态度      五.什么是“心灵成长工作坊”？



## &lt;&lt;活出最佳状态&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 自我实现概念探源 第一流的菜汤比第二流的绘画更具有创造性。

——A.H. 马斯洛 — “自我实现”概念探源 “自我实现” (Self-actualization) 是在当代社会中，影响最广泛、最有生命力的心理学概念之一。

它已经从学术用语变成了日常用语。

进入21世纪以后，人们将继续谈论它、使用它。

它与弗洛伊德的“性本能”、“防御机制”等概念一样，会在相当长的时间内影响人类的精神生活、文化生活。

马斯洛曾充满信心地说：“在地平线上出现了关于人的疾病和健康的新概念，出现了一种新的心理学。

”这种心理学就是人本心理学。

人本心理学是继第一思潮弗洛伊德心理学、第二思潮行为主义心理学之后的心理学第三思潮。

“自我实现”可以说是人本心理学的一个非常重要的概念，甚至是核心概念。

但是，“自我实现”并不是只有马斯洛才使用的概念。

在具有人本主义倾向的心理学家之中，罗杰斯、荣格等也使用这个概念。

但是，对这一概念论述最多、最详细的还要数马斯洛。

尽管他们论述自我实现的角度有差异，但是，都共同看重自我实现对于健康人格的意义。

人是什么？

人与其他的生物有什么关系？

人在宇宙中的地位如何？

这些都是有关人类自己形象的问题。

人类关于自己的形象，一直在发生变化。

迄今为止，已经经历了三次重大打击：当哥白尼提出太阳中心学说的时候，当达尔文提出人是由猴子进化而来的时候，当弗洛伊德提出性本能学说的时候，人类关于自己的形象都遭到了重创。

马斯洛的重要功绩正在于，他重新描述了人类的形象，完成了人类形象的新雕塑。

“自我实现”，就是现今人性发展所能够达到的最高境界。

一般认为，“自我实现”这一概念最早可以追溯到亚里士多德。

亚里士多德没有直接使用“自我实现”这一名词，但在他关于潜能与现实的范畴中，包含有自我实现的含义。

或者说，人本心理学的自我实现这一概念，是建立在潜能与实现这一对哲学范畴之上的。

亚里士多德指出：“我们说，一尊黑梅斯的雕像潜在于一块木头中，半截线潜在于整条线中，因为可以把它分出来，我们甚至可以把它没在做研究工作的人称为学者，如果他有能力做研究的话。

”从1943年末到1944年初夏，是马斯洛关于自我实现理论的萌芽时期。

据爱德华·霍夫曼的《马斯洛传》记载，马斯洛曾经要求他的学生描写他们认识的“自我实现程度最高”的人。

对此他使用了几个在一定程度上可以互相替换的术语，包括“好人” (good human being)

、“近乎理想的健康人” (almost ideally healthy human being)、“圣洁的人”

(saintly person)、“基本满足的人” (basically satisfied person) (指“基本需求”

得到满足的人)，以及“自我完善的人” (self fulfilling person) 等。

直接影响马斯洛最后使用“自我实现”这一术语的是戈尔茨坦 (Kurt Goldstein, 1878 ~ 1965)。

戈尔茨坦从第一次世界大战时就开始对脑伤患者进行研究。

他发现，当要求脑伤患者完成他们已经不再能够胜任的工作时，他们会持续不断地做他们力所能及的工作。

如果不让他们做这些类似反常的或者病态的固执行为，他们就会陷入一种恐慌的状态。

戈尔茨坦把这种情况称为“灾难反应”。

## &lt;&lt;活出最佳状态&gt;&gt;

他解释，脑伤患者之所以会这样，是由于机体的“自我实现”受到了阻碍。马斯洛使用这一术语的原因有很多，其中之一，是戈尔茨坦在使用这一术语时，有大量的实证研究材料做基础。

二.自我实现与最佳状态 假设有一人，平时过得非常无聊，这天，有一个瘸子路过，他就不失时机地模仿，尽管他模仿得并不像，但却引得了一群趣味不是那么高尚的人们的喝彩，他也得意地笑了起来。

这算是他的最佳状态吗？

不，他只不过是畸形地满足自己的自尊需要。

有不少状态，我们都可以误认为是最佳状态。

例如，吸毒所达到的状态，就是一种虚假的最佳状态。

吸毒者把他们获得的暂时的快感，当做是人生所能够追求到的极致。

只有从自我实现理论的角度来理解的最佳状态，才是真正的最佳状态。

在需要层次中，自我实现是最高的一层基本需要。

在这个意义上，自我实现需要的满足状态，就是人的最佳状态。

如果这种最佳状态能够较为频繁地出现，或者说能够长久地、稳定地保持，我们也就是自我实现的人了。

在人的状态中，按照我们自己的本能，的确有一些状态是我们乐意体验的，一些是我们不乐意体验的。

在不乐意体验的那些状态中，有的是不可避免和不可缺少的。

例如：我们小时候的换牙；成人以后，为了生活，我们被迫从事自己不喜欢的工作；长时间的体力劳动；到医院看病；挤公共汽车等。

在不乐意体验的那些状态中，有许多是可以通过对我们自身的调整避免和减少的。

例如：过多的失眠、某些心理冲突、神经症、过分怕累等。

至于我们乐意体验的状态，并不都是对我们有益的，有的甚至是有严重危害的。

例如，最典型的莫如吸毒。

我们通过自身的修炼至少可以做到：（1）减少可以缺少和可以避免的不乐意状态。

所谓健康人格，就是把这类状态减少到最低限度的人格。

（2）逐渐适应一些不可避免和不可缺少的不乐意状态，甚至把不乐意转化为乐意。

（3）通过学习和自身的成长，体验一些新的快乐。

（详见本书第三章：《幸福新感觉》第六、七节。

）我们有没有可能追求一种人生，能够把可以缺少和可以避免的不乐意的状态减少到最低，而有益的最佳状态增加到最高？

有，这种人生就是自我实现者的人生。

三.一流菜汤与二流绘画 只有天才才会有最佳状态吗？

自我实现只是少数人才有的奢侈品吗？

马斯洛是相当具有自我反省、自我批判意识的理论家。

在后期，他反思说，关于自我实现理论，他已经有了封闭的倾向：“第一，我已经像大多数人一样，根据成果来考虑自我实现了；第二，我已经不知不觉地把创造性只局限在人类努力的某些传统领域上，我无意识地假定：任何画家、任何诗人、任何作曲家，都过着创造性的生活。

理论家、艺术家、科学家、发明家、作家，可能也有创造性。

而其他的人则可能没有创造性。

我已经不知不觉地假定，创造性是某些专业人员独家的特权。

”为此，马斯洛对天才与自我实现做出了区分：天才并不意味着自我实现，自我实现并不等同于天才。

按照他的理论，一个普普通通的人也可以是自我实现的人，相反，一个天才也可能不是自我实现的人。

。

一个普普通通的人的自我实现是什么样子呢？

## &lt;&lt;活出最佳状态&gt;&gt;

既然一个普通人也能够自我实现，那么他们在什么情况下才算达到了自我实现呢？

马斯洛在这个问题上的论述是彻底的。

他说：家庭妇女也可以有自我实现。

“例如，一名妇女，她是没有受过教育的、贫穷的、完完全全的家庭妇女和母亲，她所做的那些事情没有一件是“创造性的”，但是，她却是奇妙的厨师、母亲、妻子和主妇。

花很少的钱，而她的家庭不知怎么的却总是十分美好。

她是一个完美的女主人，她做的膳食是盛宴，她在台布、餐具玻璃器皿和家具上的情趣是无瑕的。

她在所有这些领域中，全都是独到的、新颖的、精巧的、出乎意料的、富有创造力。

我的确应该称她是有创造性的。

我从她那里以及像她一样的人那里学到：第一流的菜汤比第二流的绘画更具有创造性。

一般来说，做饭、做父母以及主持家务，可能也有创造性，而写诗却不一定具有创造性，它也可能根本不具有创造性。

“既然家庭妇女也可以有自我实现，那么还有什么职业的人不可能有自我实现呢？

“第一流的菜汤比第二流的绘画更具有创造性。

“马斯洛的这句话，完全可以成为长久流传的格言。

它超越了行业、等级，体现了对个人独特性的关注。

能够绘画固然不错，但如果你的才能是做厨师或者其他方面，那么就把你自己的所长表现出来。

自我实现与职业没有关系，甚至也不取决于与他人的比较，一个人所体现的价值主要看他相对于自己有没有突破。

按照马斯洛看法，普通人不仅可以有自我实现，而且可以有高峰体验。

马斯洛曾经描述过一位家庭妇女的高峰体验：“一位女主人在宴会结束后，最后一个客人已经道别离去，她坐在椅子上，望着杯盘狼藉、乱七八糟的屋子，想到度过了一个多么愉快的夜晚，她体验到一阵极度的兴奋和幸福。

人们也可能体验到一些比较轻微的高峰体验。

例如，对一个男子来说，这种体验可能产生在他与友人共进了一顿美餐，然后又点上了一只高级雪茄的时候；对一位女性来说，她可能在打扫厨房后，望着清洁无瑕、闪闪发光的餐具器皿而进入这种体验。

“高峰体验是人的终极体验，也是自我实现的一种标志。

经历了高峰体验的人，都会产生一种人生是值得过一过的感觉。

（详见本书第二十四章《高峰体验与最佳状态》） &hellip;&hellip;

## <<活出最佳状态>>

### 编辑推荐

所谓自我实现。

简单说来就是在对环境积极适应的前提下，个体自身潜能的充分发挥以及个体人生价值的充分实现，并在这个过程中同时有利于他人甚至社会。

我们有没有可能追求一种人生，能够把可以缺少和可以避免的不乐意的状态减少到最低，而有益的最佳状态增加到最高？

有，这种人生就是自我实现者的人生。

高峰体验是人的终极体验，也是自我实现的一种标志。

经历了高峰体验的人。

都会产生一种人生是值得—过的感觉。

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:<http://www.tushu007.com>