

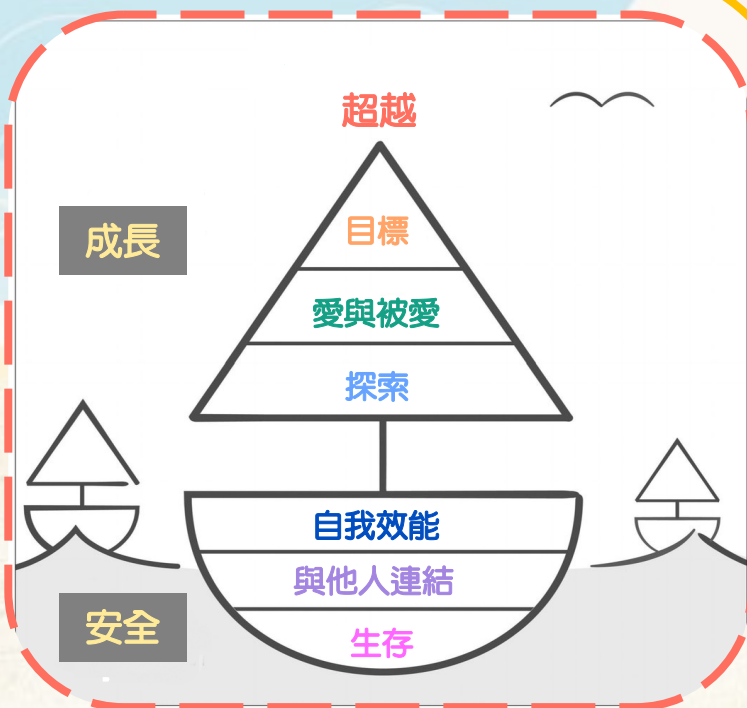
乘風破浪

馬斯洛需求帆船

一、新的馬斯洛

馬斯洛的需求金字塔想必大家都已耳熟能詳，但有一位外國的認知心理學家Scott Barry Kaufman對此有一番新的見解，為這老生常談的理論帶來新的氣象。

傳統馬斯洛認為需求有先後順序，而新的詮釋打破階層觀點，將人的各種需求視為一個整體。成長與安全兩大需求要同時並進，如此才能帶來自我實現、突破困境，甚至來到超越的境界。



二、安全與成長

1. 安全的船身 — 生存、與他人連結與自我效能

構成安全的要素是人們賴以維生的基礎，包含人身安全無虞、與他人建立信賴穩固的關係，以及無論面對什麼狀況都相信自己有能力面對的效能感。

若聚焦在安全的需求，僅追求溫飽，難免畫地自限。雖然衣食無缺，但也駐足不前。也許會認為不開心的感受只要有錢後都能迎刃而解，卻總是感到汲汲營營，被困在忙碌的生活中。

2. 成長的風帆 — 探索、愛與被愛與目標

構成成長的要素包含探索不同的經驗與拓展視野、渴望建立深刻的愛，以及追尋更加崇高的目標。成長是我們與世界接觸的橋樑，我們也在當中追尋意義。

若聚焦在成長的需求，僅追求理想的目標與愛情，難免與現實有些脫節。追求夢想的你看似動力滿滿，或許想透過成長來超脫煩悶的日常，卻容易被生活的動盪拖住腳步。

三、乘風破浪

成長與生存需要兩者並進，太過偏向某一方都可能適得其反。唯有健全的船身與完整的風帆才能讓你更靠近理想中的模樣，同時更喜愛與接納自己，這就是自我實現的含意。

然而自我實現並非終點，超越所描繪的境界更接近一種高峰經驗，讓你大開眼界之餘，同時感到美妙與敬畏，甚至天人合一的狀態。你有過這樣的經驗嗎？讓我們好好審視自己的需求，裝修自己的小船，一起乘風破浪去追尋吧！