

# 马斯洛需求层次理论

马斯洛需求层次理论是[人本主义](#)科学的理论之一，由美国心理学家[亚伯拉罕·马斯洛](#)在1943年在《人类激励理论》论文中所提出。书中将人类需求像阶梯一样从低到高按层次分为五种，分别是：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。

马斯洛理论把需求分成[生理需求](#)（*Physiological needs*）、安全需求（*Safety needs*）、爱和归属感（*Love and belonging*）、[尊重](#)（*Esteem*）和[自我实现](#)（*Self-actualization*）五类，依次由较低层次到较高层次排列。在自我实现需求之后，还有[自我超越](#)需求（*Self-Transcendence needs*），但通常不作为马斯洛需求层次理论中必要的层次，大多数会将自我超越合并至自我实现需求当中。<sup>[4]</sup>

通俗理解：假如一个人同时缺乏食物、安全、爱和尊重，通常对食物的需求量是最强烈的，其它需要则显得不那么重要。此时人的意识几乎全被饥饿所占据，所有能量都被用来获取食物。在这种极端情况下，人生的全部意义就是吃，其它什么都不重要。只有当人从生理需要的控制下解放出来时，才可能出现更高级的、社会化程度更高的需要如安全的需要。

