

从需求层次到意义超越：基于马斯洛理论到现代快乐哲学

魏宪忠

元点理念科学研究院，福建厦门，361000；

摘要：聚焦当代“开心”认知异化现象，本文运用马斯洛需求层次理论进行剖析与重构。研究指出，现代快乐危机源于个体固着于生理、安全等缺失性需求，忽视了归属、尊重、自我实现与超越等成长性需求。通过案例阐释快乐从感官、成就到意义的演进，论证真正快乐是动态攀登需求阶梯的生命过程，为重建健康幸福观提供理论框架。

关键词：马斯洛需求层次；快乐哲学；缺失性需求；成长性需求；自我超越

DOI：10.64216/3104-9672.25.02.048

1 前言

与年轻朋友的一席谈话，其“只图开心”的人生宣言引人深思。这位朋友的前同事小张，将“开心”定义为“不加班、不竞争、不内卷”，享受了三年轻松时光后，却发现自己技能停滞、薪资被后辈倒挂，曾经的安逸最终演变为深刻的焦虑与悔恨。反观那些选择迎难而上、持续进取的同事，虽历经辛苦，却在成长中获得了持久的满足感。小张的案例并非个例，它捕捉到一个时代的精神症候：现代社会对“开心”的理解正被普遍简化与异化，许多人将逃避责任、拒绝成长误解为快乐的真谛。

这背后是深刻的社会精神困境。在物质文明高度发达的今天，人们并未如预期般获得更多幸福，反而普遍陷入更深层次的空虚与焦虑。法国哲学家帕斯卡尔（Blaise Pascal）三百多年前的洞见——“人类所有的问题都源于无法安静地独处一室”^[1]——在数字时代得到了惊人印证，我们用无尽的娱乐信息填满时间缝隙，却离真正的内心宁静越来越远。

为了系统剖析并解决此困境，本文引入一个更具解释力的心理学框架。美国人本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）于1943年提出的需求层次理论（Hierarchy of Needs Theory），为此提供了一把精密的钥匙。该理论认为，人类动机由一个层次化的需求系统驱动，从最基础的生理、安全需求，逐步发展到更高阶的爱与归属、尊重，乃至最终的自我实现需求^[2]。马斯洛将较低层次的需求称为“缺失性需求”（Deficiency needs），其满足只能消除匮乏感；而将高层次的需求称为“成长性需求”（Growth needs），

其满足才能带来真正的成长与持久的幸福感^[3]。

本文核心论点是：当代社会普遍存在的“异化的开心”，本质上是个体在马斯洛需求层次中的“发展停滞”——即被困在以感官满足和风险规避为核心的缺失性需求层面，无法或不敢向更高层次的成长性需求迈进。本文将运用马斯洛的理论，重构“感官快乐、成就快乐、意义快乐”三重境界，论证真正的快乐是一个人沿着需求阶梯不断向上攀登、实现生命潜能的动态过程。

2 解构现代快乐哲学的含义

2.1 缺失性需求与“开心”的异化：快乐的生存主义陷阱

2.1.1 “开心主义”的流行与陷阱

马斯洛理论的基石是区分两类根本不同的人类需求。底层是“缺失性需求”，包括生理需求（Physiological Needs）与安全需求（Safety Needs）。生理需求是维持生存的最基本要求，如食物、水、睡眠等。安全需求则涉及对身体、工作、财产的保障，旨在免于恐惧和混乱。这两类需求的共同点是，未被满足时会产生强烈焦虑；一旦被满足，激励作用便迅速减弱，个体仅从负面回归到中性状态，而非获得持久的积极体验。

当代流行的“开心主义”，正是对这两层缺失性需求的畸形固着。“感官快乐”，即通过刷短视频、暴饮暴食等方式获得的“快餐式快乐”，正是对生理层面即时满足的极致追求。这种行为模式恰如德国哲学家叔本华（Arthur Schopenhauer）的“钟摆理论”：生命在欲望未满足时的痛苦与满足后的无聊之间来回摆动^[4]。剑桥大学与字节跳动合作的调研显示，此类即时快乐的

平均持续时间仅为30至90分钟，随后往往伴随着更深的空虚感^[5]。

2.1.2 理念传播机制

神经科学揭示，这背后是多巴胺驱动的奖赏机制。长期依赖强烈的外部刺激获取快感，会导致大脑奖赏系统敏感度下降，形成“快乐耐受性”，需要更强的刺激才能获得同等愉悦感。加州大学洛杉矶分校的脑成像研究发现，长期依赖感官刺激的个体，其大脑默认模式网络（Default Mode Network）的活动模式与成瘾者具有相似性，表明一种神经层面的依赖已经形成^[6]。

小张的案例完美诠释了个体如何被困于“安全需求”的陷阱。他追求的“不加班、不竞争”，表面是为了“开心”，实质是一种最大化安全感的生存策略。然而，这种对安全感的过度追求形成了一个悖论：为了眼前的安稳，他放弃了技能提升，最终导致了长期的职业和财务不安全。这揭示了一个深刻的心理机制：对低层次需求的过度固着，不仅无法带来真正的满足，反而会侵蚀维持这些需求本身的基础。他将规避成长的责任误认为快乐，实际上是陷入了以生存主义为核心的快乐陷阱，生命动机被牢牢锁定在马斯洛需求层次的底层。

2.2 成长性需求的浮现：在归属与尊重中构筑快乐的基石

2.2.1 爱与归属：幸福的核心要素

生理与安全需求基本满足后，更高层次的动机会浮现，推动个体从“生存”模式转向“成长”模式。马斯洛理论的中层，即爱与归属需求（Love and Belonging Needs）和尊重需求（Esteem Needs），构成了从缺失性需求向成长性需求过渡的关键桥梁。

爱与归属需求，指建立良好人际关系、获得友谊、爱情和群体认同的渴望。哈佛大学一项长达75年的追踪研究结论清晰指出：人生最持久的快乐与健康，来源于良好的人际关系，而非财富或名声^[7]。那些沉溺于“感官快乐”的个体，其行为往往是孤立的，恰恰忽视了对归属感的深层需求，从而加剧了现代社会的孤独感。一个拥有稳固社会支持系统的个体，才具备心理上的“安全基地”，敢于去探索和面对更高层次的挑战。

2.2.2 作息与学习制度：极端努力的组织化

满足归属感后，尊重需求成为主要激励力量。尊重需求包括两个方面：他人的尊重（地位、认可）和更重要的内部尊重（自尊、自信、成就感）。“成就快乐”

的概念，与马斯洛的尊重需求高度契合，它源于主动的创造与克服困难后的满足感。

那位创业师弟的案例生动地诠释了这一层次的快乐。他在创业初期的艰辛，正是迎接挑战的过程，而当看到“业务数据稳步上升”时，“黑眼圈里闪着的光”则是尊重需求被满足时的深刻喜悦。这种快乐印证了哲学家尼采的论断：“什么是幸福？一是力量增长的感觉，是阻力被克服的感觉”^[8]。这里的“力量”指个体能力的提升与自我效能感的增强。

积极心理学家米哈里·契克森米哈赖的“心流”

（Flow）理论解释了这种心理机制^[9]。心流是指当个体完全沉浸在一项与其技能水平相匹配的挑战性活动中时，所体验到的全神贯注的状态。这种状态不仅带来极致的愉悦，更是一个成长的过程。每一次心流体验都会提升个体技能，促使他寻求更高水平的挑战，形成螺旋式上升，这正是个体从满足尊重需求迈向自我实现需求的内在驱动力。

2.3 自我实现与自我超越：迈向意义快乐的终极升华

2.3.1 自我超越的典范：张桂梅校长的“意义快乐”

当较低层次需求满足后，人类动机最终指向马斯洛需求层次的顶峰：自我实现（Self-Actualization）与自我超越（Self-Transcendence）。自我实现是指个体最大限度地发挥自身潜能。而自我超越，作为马斯洛晚年对其理论的补充，指个体动机超越自我，致力于服务于比自身更宏大的目标。这两种需求共同构成了“意义快乐”的心理学内核。

云南华坪女高校长张桂梅的案例，是自我超越的典范。她十五年如一日扎根山区，将生命奉献给贫困女童的教育事业。当看到学生们改变命运时，她所感受到的“心里比蜜还甜”，正是这种超越个人得失的深层愉悦。这种快乐完美印证了奥地利心理学家维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl）在其意义疗法（Logotherapy）中提出的核心观点：人类最基本的动力是“追求意义的意志”（a will to meaning）^[10]。弗兰克尔在纳粹集中营的经历让他领悟到，即使在最极端的苦难中，只要能找到生命的意义，人就能承受任何考验。

2.3.2 东西方智慧的共识：利他即为自利

现代心理学与东西方古典智慧在此达成共识。儒家追求的“修身、齐家、治国、平天下”的理想，其快乐

源于将个人价值实现与社会责任承担融为一体。^[11]亚里士多德认为，最高的幸福（Eudaimonia）并非感官的快乐，而是“灵魂合乎德性的活动”^[12]。这些思想都指向同一个结论：最高层次的快乐，必然与意义和奉献紧密相连。

“意义快乐”的实现，解决了个人幸福与社会福祉关系的难题，即“利他即成为最高形式的自利”。这并非一句口号，而是深刻的心理辩证法。当个体将注意力从自身得失转向为他人或社会创造价值时，他不仅超越了低层次需求的束缚，更在这一过程中实现了最高层次的自我价值。神经科学的研究也证实，利他行为激活的大脑奖赏区域与获得物质奖励时相同，但其带来的满足感

马斯洛需求层次	原文“开心的三重境界”	核心心理机制	典型案例	哲学/理论对应
缺失性需求 (生理与安全)	感官快乐	欲望满足与威胁规避	小张	被误读的伊壁鸠鲁主义，叔本华钟摆理论
成长性需求 (归属与尊重)	成就快乐	能力构建与社会认可	创业师弟	尼采的权力意志，契克森米哈赖的心流
成长性需求 (自我实现与自我超越)	意义快乐	价值实现与利他主义	张桂梅校长	弗兰克尔的意义疗法，儒家的“修齐治平”，亚里士多德的“幸福论”

基于此框架，我们可以提出具体的实践启示。

首先，必须深刻认识并警惕“数字时代的快乐陷阱”。现代社会的算法推荐、精准营销和社交媒体机制，被精心设计用于锁定并利用我们的低层次需求，使个体陷入被动消费的“快乐”循环。打破陷阱的第一步是认知重构，自觉地从被动接受快乐转向主动创造快乐，例如通过“数字断食”等方式，恢复对真实世界和内在需求的感知力。

其次，应将个人发展路径重新规划为一场有意识的“需求层次攀登之旅”：

1. 奠定基石（从生理/安全到尊重）：建立深度活动习惯。培养定期阅读、深度思考等需要专注力的活动，这是从被动的感官满足向主动的能力构建的转变。

2. 向上攀登（激活尊重与自我实现）：设定具有挑战性的目标。采用“SMART”原则（具体、可衡量、可实现、相关、有时限）来设定个人与职业目标^[13]。清晰且具挑战性的目标是激发内在动机、进入“心流”状态的关键。

3. 抵达顶峰（通往归属与自我超越）：参与利他性活动与培养感恩心态。将参与志愿服务或创造“利他微时刻”作为生活的一部分。同时，建立每日感恩记录的习惯。积极心理学研究证实，感恩练习能显著重塑大脑的积极情绪感知模式^[14]。

最后，社会与教育体系应承担起“快乐教育”的责

更为持久和深刻。

因此，从马斯洛的视角看，“意义快乐”是人类需求层次发展的必然归宿。它回答了帕斯卡尔提出的存在主义焦虑：当一个人不再需要为生存而挣扎时，他将如何面对存在的空虚？答案便是通过自我实现与自我超越，将生命的能量投入到创造、爱与奉献之中。

3 需求层次视阈下的现代快乐观重构与实践路径

以马斯洛需求层次理论分析现代快乐困境，不仅能诊断问题，更能为重构健康快乐观指明方向。下表整合了本文的核心论证，清晰地展示了快乐的层级递进结构。

任。学校应系统性地引入积极心理学和马斯洛理论等内容，帮助年轻人理解快乐的多维性和层次性，让他们认识到，通过迎接挑战、服务他人、实现潜能所获得的深层愉悦，才是值得一生追求的目标。

4 结论

本文运用马斯洛需求层次理论，系统重构并剖析了当代“开心”的认知异化现象。核心结论是：真正的、可持续的快乐，并非一种安逸状态，而是一个遵循内在规律、不断向上发展的生命过程。现代人的空虚和焦虑，根源在于其生命动机被困于马斯洛需求层次的底层——在无尽的感官刺激（生理需求）和对不确定性的恐惧（安全需求）中循环，陷入“异化的开心”之茧。

“破茧而出”的旅程，本质上是一场沿着需求阶梯的攀登。它始于对低级快乐陷阱的自觉，继而在良好的人际关系（归属需求）中找到支持，通过迎接挑战、体验“心流”（尊重需求）来构筑自信，最终在实现个人潜能（自我实现）和投身于更宏大事业（自我超越）的过程中，寻获生命的意义与最深沉的喜悦。

最终，本文论证回归到阿尔贝·加缪（Albert Camus）在《西西弗斯神话》中的深刻启示。西西弗斯被惩罚永无止境地推石上山，这象征着我们生活的重负。如果他只着眼于无法实现的结果，其生命无疑是痛苦的。然而，加缪告诉我们：“攀登山顶的奋斗本身足以充实一颗人心。我们应当想象西西弗斯是快乐的”^[15]。

从马斯洛的视角看，西西弗斯的快乐源于他在明知徒劳的命运面前，依然选择以反抗和激情去拥抱整个奋斗过程。他在推石上山时的全力以赴，是自我实现的挣扎；他在下山途中对自身命运的清醒意识，是对存在意义的勇敢担当。他将无意义的劳动，转化为了彰显人类尊严的行动。这种直面荒诞、在责任与担当中创造意义的勇气，正是突破“开心之茧”的终极答案。因此，重建现代快乐哲学，就是要引导人们从被动的快乐消费者，转变为主动的、为满足生命全部需求层次而奋斗的“快乐的西西弗斯”。

参考文献

- [1] Pascal, B. (1995). *Pensées*. (A. J. Krailsheimer, Trans.). Penguin Classics. (Original work published 1670).
- [2] Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- [3] Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. Harper & Row.
- [4] 叔本华. (2010). 作为意志和表象的世界. (石冲白, 译). 商务印书馆.
- [5] Matz, S. C., Gladstone, J. J., & Stillwell, D. (2016). Money buys happiness when spending fits our personality. *Psychological Science*, 27(5), 715–725.
- [6] Ma, Y., Wang, C., Li, C., & Wang, Y. (2011). Altered functional connectivity of the default mode network in heroin-addicted individuals. *PLoS One*, 6(1), e16560.
- [7] Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. Simon & Schuster.
- [8] 尼采. (2007). 权力意志. (张念东, 凌素心, 译). 中央编译出版社.
- [9] Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- [10] Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press. (Original work published 1946).
- [11] 朱熹. (1983). 四书章句集注. 中华书局.
- [12] 亚里士多德. (2003). 尼各马可伦理学. (廖申白, 译注). 商务印书馆.
- [13] Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.
- [14] Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- [15] 加缪. (2013). 西西弗神话. (杜小真, 译). 译林出版社.