

自我實現

說到中國人的神話，相信大家腦海中就會浮現出一個人 ----馬雲。早前有一則關於馬雲的報導，他表示願意將八成的身家捐出，他表示自身的財富不是自己的，「我自己會捐出去的，這不是我的錢，只是我替大家去花這個錢，而且花也不花在自己身上。」他這演說，揭示出他的內心世界已達至「自我實現」的境界。

人本心理學之父馬斯洛 (A. Maslow) 認為人類的需求動機如金字塔般是處於一種階層狀態。最低層的是生理需求、然後是安全需求、愛與歸屬感需求、尊嚴需求，最頂層的是自我實現與超越需求。所謂「自我實現」，就是指使潛在的能力、才能和才幹不斷的實現出來，從而使目標、命運或職務達成或改善。換言之，要達至「自我實現」，是需要個人內在本性的充分認知與接納，並不斷邁向人格統一、整合和凝聚的傾向。

確實馬雲的演講總是鼓舞人心，他的神話一個接著一個，如他的阿里爸爸、淘寶網、已及一瞬間成為全亞洲首富，每天他還繼續不斷創造奇蹟及新的紀錄！視富貴如浮雲的他，決定願意捐出身家，將資產回饋社會，為社會為世人做一些有意義的事。要內心達至這個境界絕非易事，這才是「真正的財富」。

馬斯洛認為「自我實現」，一方面強調個人的進取，另一方面也應包含個人對社會的責任、道德及和諧！要爬上需求動機金字塔的最頂層，就要做到追尋自我、完成自我和發揮自我。除了中國的馬雲，美國科技界的蓋茨和物理學界的愛因斯坦，他們都是「自我實現」的典範！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>