

人格心理学 导论

一门人生哲学的课程



北京师范大学 心理学部
许燕



PERSONALITY

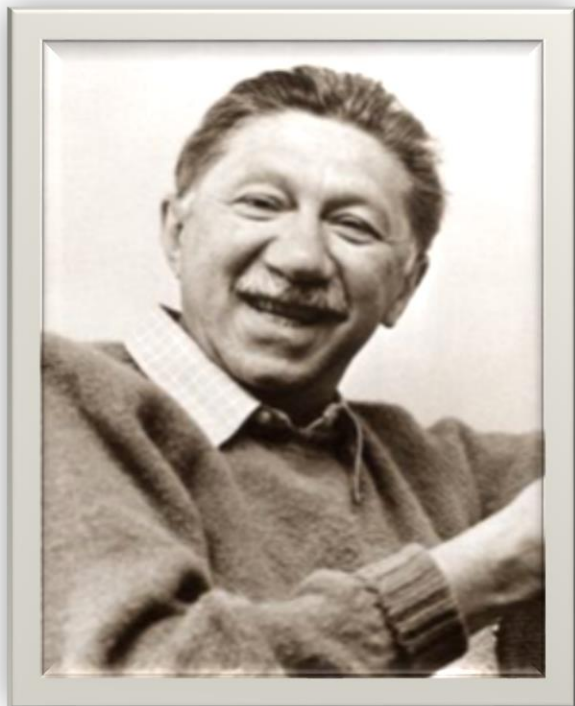
第五章

人本主义理论与应用



- 1 人性哲学
- 2 人格结构
- 3 人格动力
- 4 人格发展
- 5 人格适应
- 6 人本主义心理学的特色和发展

引读：自我实现者



马斯洛：“弗洛伊德提供了心理病态的一半，而我们必须补上健康的另一半。”

人格理论与人生

- 著名的哲学家尼采有一句格言：成就你自己。马斯洛在其精彩的生命历程中，将毕生的精力致力于此，并以其独特的人格魅力证明了这一思想，为我们树立了一个开创性的积极人生形象。
- 马斯洛是美国著名的心理学家，提出了融合精神分析心理学和行为主义心理学的人本主义心理学，成为心理学第三势力的领导人，被誉为“人本主义心理学之父”。
- 马斯洛有着悲惨的童年，但却有着积极的人生格调。他强调人的天赋本性，肯定人的尊严和价值，倡导人的潜能的实现。他提出的需要层次理论和自我实现理论对当今社会和现代教育都产生了深远的影响。

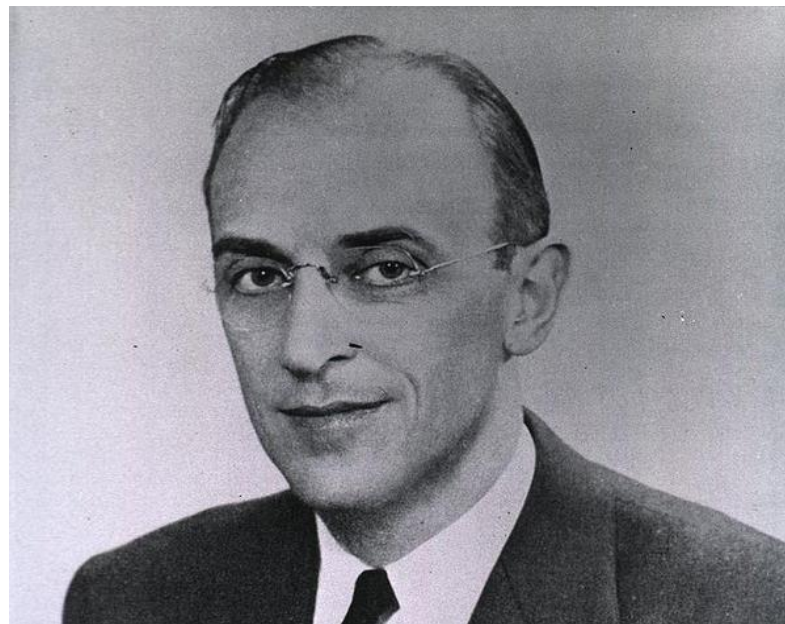
人本主义心理学的兴起

- 经历了两次世界大战后，美国社会经济与科技发展迅速恢复，物质生活提高后的人民开始追求更高的精神需求与自我价值，然而高度发展的物质文明却没有满足人民的需求，一系列社会心理问题出现了，精神空虚、道德堕落、种族歧视、吸毒犯罪、价值观危机等。之前的精神分析和行为主义流派都不能圆满地解释这些问题，一批追求新的理论来解读社会的人本主义心理学家不断地抛出了他们的见解，得到了人们的认可。由此，人本主义理论应运而生。
- 20世纪60年代，人本主义心理学（humanistic psychology）的发展迅速吸引了一大批心理治疗师和人格理论家。1962年，马斯洛和罗杰斯等人本主义心理学家一起创立了美国人本主义心理学会。1967年，马斯洛当选美国心理学协会主席，这标志着人本主义理论作为一种正统理论被接受。罗杰斯则是二战后最有影响的100位心理学家中名列第四，曾担任美国心理学协会主席。
- 人本主义流派的理论家们虽然有各自独立的理论观点，但是他们的理论共同点是，关注健康人和正常人，都强调个人的责任、此时此地、个人成长等，这也构成了该流派的理论特色。

主要代表人物



马斯洛



罗杰斯

第一节



人性哲学

一、性善论

- 人本主义心理学流派在人性的思考上，始终坚持人性本善的观点。
- 世界上有邪恶和神经症，但他认为这并不是人的本性，而是由于不好的、不合适的环境造成的。

二、成长论

- 人性最显著的特点是“持续不断的成长”
- 人的内心存在一种自然成长的力量
- 成长是人性共有的特点，人生要朝向于积极健康向上的方向不断前进，达到自我实现的境界。

三、选择论

- 人的成长过程不是消极被动的，而是积极自主的，是通过人的负责的自由选择过程而实现的。
- 人是自主的，是能够进行自我选择的。
- 尊重每个人的自我选择，但是每个人都要对自己的选择负责。



理论思考：人本主义心理学关注什么？

身患癌症的兰斯·阿姆斯特朗重返赛场，刷新了环法自行车赛的记录，获得了这项运动所能获得的一切荣誉，成为全世界公认的运动激情和精神的代表。

甘地，坚持倡导非暴力政治抵抗运动，为印度赢得了政治上的自由，成为有史以来最有影响力的领导者之一。

昂山素姬被软禁在缅甸的家中超过10年之久，为了倡导民主和人权，她拒绝离开她的国家以换取自由。

人本主义心理学关注奋斗者们有怎样的精神世界，崇高精神激励下的人如何有着不懈的力量源泉。人本主义理论流派为每一个不屈从于命运的奋斗者提供了心理学的解读。

第二节



人格结构

人物印象



罗杰斯具有勤奋、聪明、创新、探索、坚韧、积极、耐心、孤僻、敏感的人格特征。

自我理论



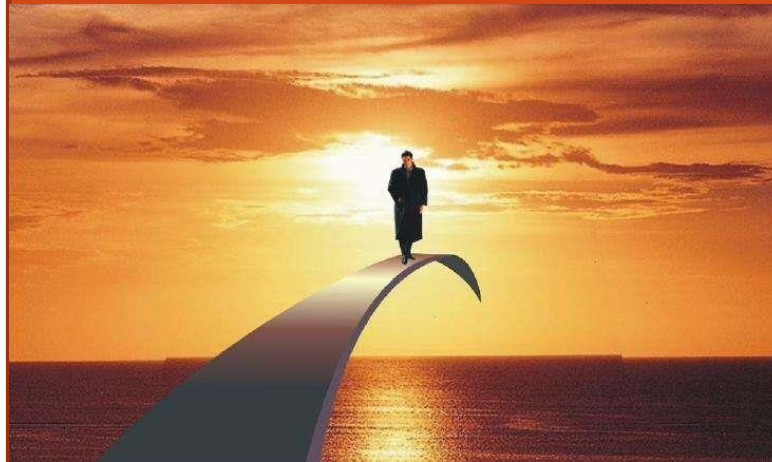
- 罗杰斯在长期的临床治疗中发现，前来寻求咨询和治疗的来访者总是提及“自我”，其问题都出自人格中的自我。当一个人的所作所为与自我发生连接时就会产生价值感。
- 罗杰斯将“自我”视为人格的主要结构
- 在自我理论中，他提出了有两个重要的概念：自我（self）和理想自我（ideal self）。



理论思考：Higgins的自我差异理论

- Higgins认为自我概念包含三部分，现实自我（actual self）、理想自我（ideal self）和应该自我（ought self）。
 - 现实自我(actual self)指个体自己或他人认为个体实际具备的特性的表征
 - 理想自我指个体自己或他人希望个体理想上应具备的特性的表征
 - 应该自我指个体自己或他人认为个体有义务或责任应该具备的特性的表征
- 每种自我都有两个不同的视角
 - 一类是以自己的角度表征的自我
 - 一类是以他人的角度表征的自我
- 理想自我和应该自我称为自我导向（self-guide）或自我标准
- 自我差异（self-discrepancy）指现实自我与自我导向之间的差距

第三节

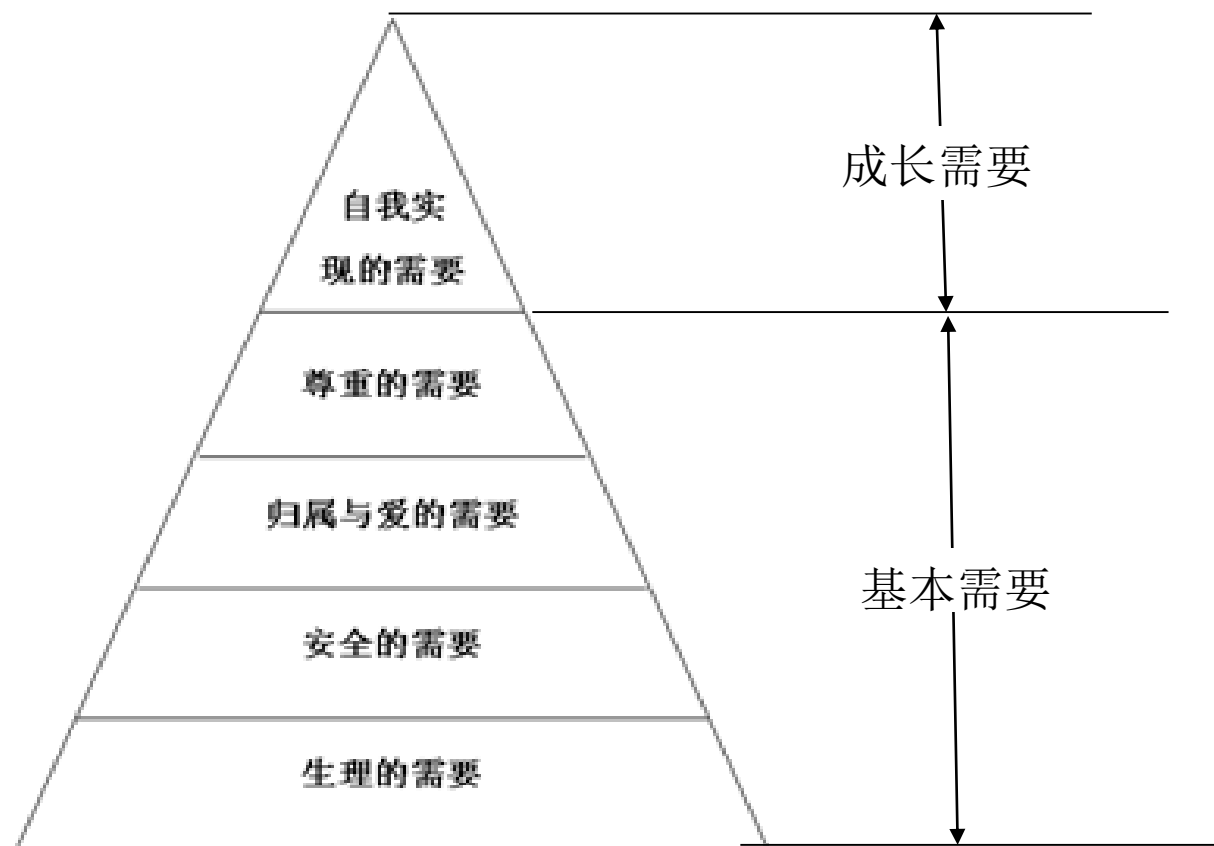


人格动力

一、需要的种类

- （一）基本需要（basic needs）
 - 也叫缺失性需要或匮乏需要，即人对生理、安全、爱、尊重的需要。基本需要是人和动物所共有的，它与人的本能相联系。
- （二）成长需要（growth needs）
 - 也称之为心理需要（psychological needs），它不受本能的支配，为人类所特有的高级需要。
 - 是一种超越了生存需要之后，所产生的发自内心的希望发展和实现自身潜能的动机。
 - 满足了这种需要，人就会产生出强烈、深刻的幸福感——高峰体验

二、需要层次理论



自我实现者的特征

1	对现实的有效知觉	能认清现实，识别虚假和欺骗，不会让期望和欲望蒙蔽自己的知觉。
2	悦纳自己、他人和周围世界	接受自己和他人的优缺点，接受事物的本来面目，没有抱怨和挑剔。
3	自发性	内心自然率真，行为单纯而自然，不需要装腔作势，忠实于自己。
4	以问题为中心	以问题为中心而不是以自我为中心。喜欢解决问题，对宏大的哲学问题和道德问题感兴趣。
5	喜欢独处	不回避与人交往，但独处时也感到舒服。
6	独立于文化和环境	不随波逐流，喜欢追随自我决定的兴趣。
7	对新奇有持续的欣赏力	欣赏任何平常的事物，能从世俗中发现快乐和敬畏。
8	频繁的高峰体验	高峰体验是一种奇妙的和令人敬畏的瞬间感受，是个体拥有的充满意义的特殊经历，他们几乎每一天都有这种体验。
9	真正的帮助人类的意愿	所有自我实现的人都发自内心的真诚地关心人类。
10	与志同道合的人建立持久而深入的人际关系	虽然他们非常关心其他人，但拥有较少的亲密朋友，他们倾向于寻找其他自我实现者做朋友，且友谊深厚。
11	民主价值观	尊重所有的人，宽容、平等地对待各种各样的人。
12	道德标准明确，分辨目的和手段的区别	有强烈的道德观念和行为准则，清楚自己的目标和达到目标的手段，但不会为达到目标不择手段。
13	有卓越的幽默感	他们的幽默是善意的，不伤害他人，更倾向于自嘲。
14	富有创造力	具有创造力，对每一件普通的事情都保持新鲜感。
15	具有批判精神	注重内心体验，倾向于与众不同，不受文化的束缚。



应用启示录：自我实现的方法



马斯洛给了那些希望自我实现的人一些建议：

1. 要坦白自己的感情，不要心胸狭窄。
2. 要多从积极乐观和长远的角度看问题。
3. 对生活中的一切事情都要多一份欣赏，少一份抱怨；即使有不如意的地方，也要尽力想办法解决；多一份实干，少一份空谈。
4. 确定积极可行的生活目标，并且要全力以赴，但不要期望未来的结果一定成功。
5. 坚持真理，即使众人反对，也要挺身而出，为正义而奋斗。
6. 不要使自己的生活会僵化，为自己留一份宽松的空间；偶尔的身心放松，有助于潜力的发挥。
7. 与人交往要坦诚，既要让别人了解你的优点和缺点，也要与别人分享心中的快乐和痛苦。

人物印象



马斯洛将研究视角选择在心理健康的优秀人士，概括出他们的心理品质，供大家学习，希望更多的人朝向于自我实现的目标努力。其理论给了人类心理发展以积极健康的解读。

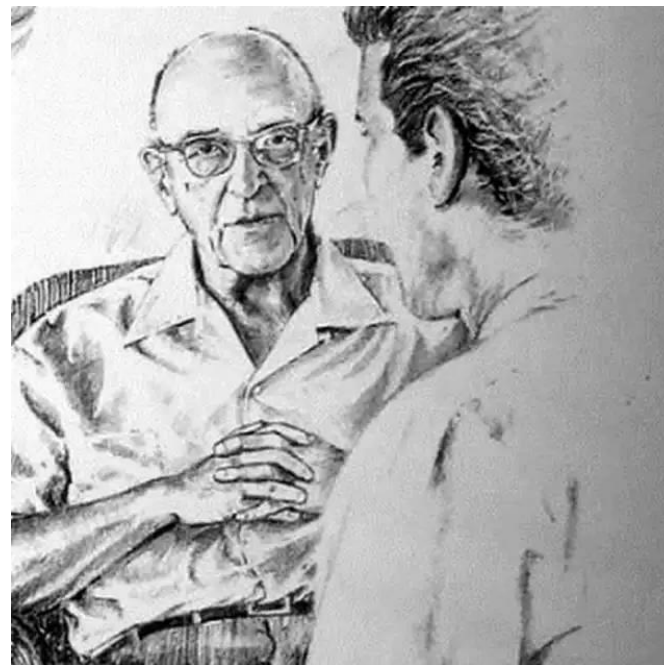
第四节



人格发展

自我发展理论

- 在罗杰斯的理论中，自我是人格的核心部分，自我的充分发展是个体生长和发展的目标。所以，人格的形成与发展其实就是自我的形成和发展。
- 影响自我发展的因素
 - 积极关注的需要
 - 价值条件



一、积极关注的需要



- 积极关注的需要（need of positive regard）是指在生活中得到周围人的关心、同情、尊敬、认可、温暖等情感的需求，每个人都有获得他人积极关注的需求，这种需求来自于他人的赞许。
- 自我概念不是天生就有的，是在社会化的过程中形成的，它依赖于环境中的许多因素。
- 儿童在与生活中的重要他人如亲人（父母、兄弟姐妹、祖父母）、照顾者、老师、朋友等交往时，希望得到关注与赞许，且需要强烈。

二、价值的条件



- 价值条件（conditions of worth）是重要他人对孩子获得积极关注所设定的条件。
 - 当孩子出现令父母满意的言行（好行为）时，父母就给予赞许；
 - 当孩子出现父母不喜欢的言行时，父母就会批评或不理睬。
 - 孩子在寻求积极关注的过程中，会慢慢明白父母的积极关注是有条件的，哪些事情是可以做的，哪些事情是不可以做的。
 - 有条件的积极关注：只有在满足了一定的条件时才获得的积极关注。

三、无条件的积极关注



- 罗杰斯认为，每个人都是有价值的，都应当得到爱。父母和重要他人的积极关注应该没有附加条件的，任何时候都应该无条件地、充分地给予儿童积极关注，这被称为无条件的积极关注（unconditional positive regard）。
- 无论孩子的美与丑、聪慧与否，父母都要无条件地尊重孩子，给予孩子充分的爱。例如，如果孩子做错了事情，父母在给予无条件积极关注的同时还可以这样纠正儿童：“你做错事了，但是我仍然爱你，只是我不希望你再做那样的错事啦”。

第五节



人格适应

一、适应的性质

- 罗杰斯的心理治疗方法——来访者中心疗法

- （一）自我的一致性

- 罗杰斯认为个体的功能是要维持各种自我知觉之间的一致性，并且在自我概念和经验之间起到协调组织。
 - 心理健康的人是谋求自我的充分发展，即机能完善的人。
 - 机能完善的人具有五个特征：
 - 第一，对经验更加的开放
 - 第二，更富于存在感的生活
 - 第三，信任自己的机体
 - 第四，富于创造力
 - 第五，生活丰富



一、适应的性质

- 罗杰斯的心理治疗方法——来访者中心疗法

- （二）自我不协调

- 当个体感受到自我概念与其实实际经验之间出现差距的时候，这个人就处于不协调的状态，这是一种内心紧张、纷乱的状态。
 - 人们常常采用否认和曲解的防御方式来应付现状
 - 否认
 - 曲解
 - 自我不协调是造成适应不良和病态行为的根源



二、来访者中心疗法

- 罗杰斯的治疗取向
 - 减少现实自我和理想自我之间的差距，帮助当事人减少人格的内部冲突，使一个人回到自我实现的道路上去。
 - （一）基本假设
 - 来访者是自己最好的专家，他们有能力找到解决自己问题的办法。
 - 治疗专家是支持性的和非指导性的，对来访者而言，治疗师是共情的，能给予无条件的积极关注。
 - 治疗师的任务
 - 促进来访者对自己的思想和情感进一步的了解，不对来访者的问题做出解释，也不指导来访者应该采用何种行为方式来解决问題。
 - 治疗者不给劝告、不做评价、不给资料，也不给予指导或劝说，只是倾听。

二、来访者中心疗法

- （二）治疗条件
 - 治疗师的真诚接纳
 - 无条件的积极关注
 - 设身处地的理解



罗杰斯在咨询现场给来访者们提供安全、接纳的环境

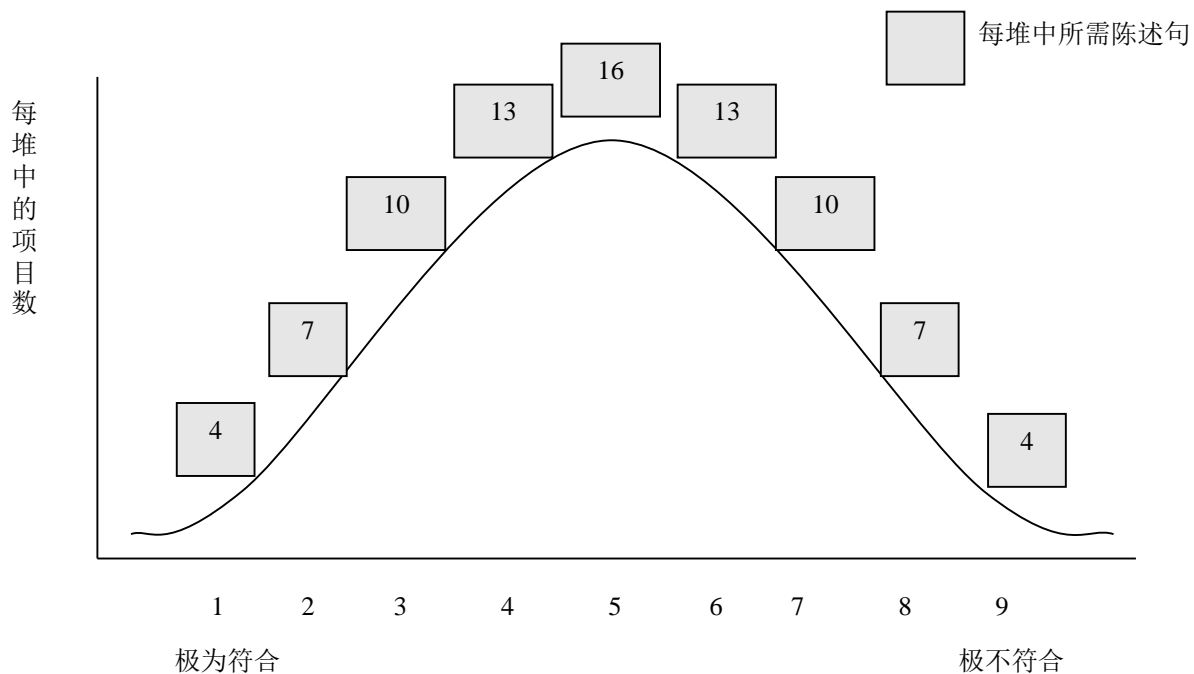
二、来访者中心疗法

- （三）治疗过程
 - 治疗师主要是倾听
 - 通过复述来访者的陈述，来帮助来访者逐渐了解自己扭曲或否认的认知，清晰地分析自己的思想和情感。



二、来访者中心疗法

- (四) 治疗效果
 - 来访者经过以人为中心的治疗，其现实自我和理想自我的相关系数就会有所提高。
 - Q分类法可以计算来访者的现实自我和理想自我之间的相关系数。
 - 一个心理健康的人，二者应该非常相似。
 - 治疗过程：使来访者的现实自我与理想自我的差距逐渐缩小。



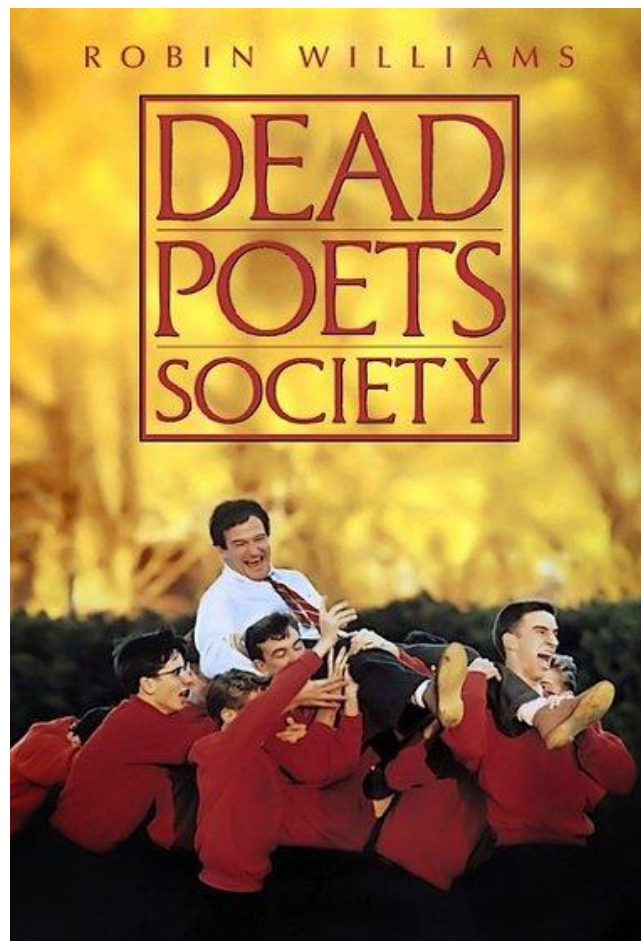


心理实验室：Q分类法的特点

- Q分类方法是一种人格测评技术，可以使用于人格的自评和他评中，多用于成人的人格自评或儿童的人格他评（父母评儿童的人格）。
- Q方法的优点是可以通过人格卡片的分类来确定人格特质的不同层次，位于“极为符合”一端的卡片显示其人格在此人的主要特质，核心人格特质也在其中。
- Q分类方法运用很少，主要有以下缺点：
 - Q分类方法在用于人格的自比性研究中，会引起被试的防御反应。
 - 两次或多次的人格自评中，会出现记忆的污染效应。
 - 运用强迫性分配方式，容易引起被试的反感。
 - 要求被试检视100张或100张以上的卡片，导致测量时间多长，也容易影响被试的注意集中，并缺乏耐心。

二、来访者中心疗法

- （五）教育应用
 - 罗杰斯的来访者中心疗法，在教育界也形成了“以学生为中心”的教育理念。
 - 教育目标是要关注学生的成长，而不是教学方法。
 - 实现教育目标有三个条件：
 - 帮助学生形成自我——主动的学习
 - 教师对学生要有真诚的态度
 - 对学生产生共情式的理解



• 《死亡诗社》（1989）

- 威尔顿预科学院一向都是以传统、守旧的方法来教授学生，可是新学期来校的新文学老师基廷（Keating）却一改学校的常规，让自己班上的学生们解放思想，充分发挥学生们的能力。告诉学生们要“把握当下”。基廷甚至要求学生将课本中刻板老套的内容撕去，自由的教学方式让学生开始懂得自己的兴趣、爱好、前途和目标。他的学生们甚至于反抗学校的禁令，重新成立基廷曾于该校学生时代参与过的秘密小组——死亡诗社，在校外很远的山洞中探讨诗歌、人生。

三、成为你自己

- 罗杰斯说一个人应该“成为他自己”。健康的人格应该相信他或她自己的经历，并接受其他人是不同的事实。根据罗杰斯的观点，当我们摆出某种不真实的面孔并试着遵照他人期望的时候，存在的焦虑和内心的冲突就会经常出现。
- “成为你自己”不是不顾及他人的我行我素，不应是一个自私利己的人。



生活视野：面对厌恶的人，我们怎么办？

- 当面对厌恶的人时，我们不能采取过激的行为。罗杰斯告诉我们，那样的行为一定会伤害自己的心理健康，一个健康的人应该乐观并理解那些让人厌恶的人，找到他们善的一面。有时候这种信念会导致欺负行为的戏剧性转变；但即使没有这种效果，最重要的事情（对罗杰斯而言）是我们应该坚持自己的人性，不因他人而改变自己。
- 我们自己的感觉怎么样呢？我们应该否认自己的讨厌情绪吗？恰恰相反，罗杰斯强调，要体验我们的感受，但我们的道德要发挥作用，而不能让愤怒的感受导致攻击行为。一个功能健全的人过的是一种精神富裕、令人激动和勇敢的生活。
- 但是，当邪恶无度时，我们不能袖手旁观，要做出正义的行为，遏制邪恶的泛滥。

第六节



人本理论的特色和发展

一、理论特色

- 与精神分析理论和行为主义理论相比，人本主义心理学作为心理学的第三势力，在20世纪60到70年代迅速席卷心理学界。这个流派具有鲜明的理论特色，为心理学家提供了另一种看待人性的方法。
 - （一）个人责任
 - （二）此时此地
 - （三）个人成长
 - （四）个体的现象学

二、积极心理学

- 罗杰斯说：“当我看着这个世界时，我是悲观主义者；当我审视这世界的人们时，我是乐观主义者。”
- 积极心理学可以看作是人本主义心理学的再生。
- 研究主题
 - 第一，积极的主观体验
 - 第二，促进个体发展的积极特征
 - 第三，积极的社会组织系统





思考题

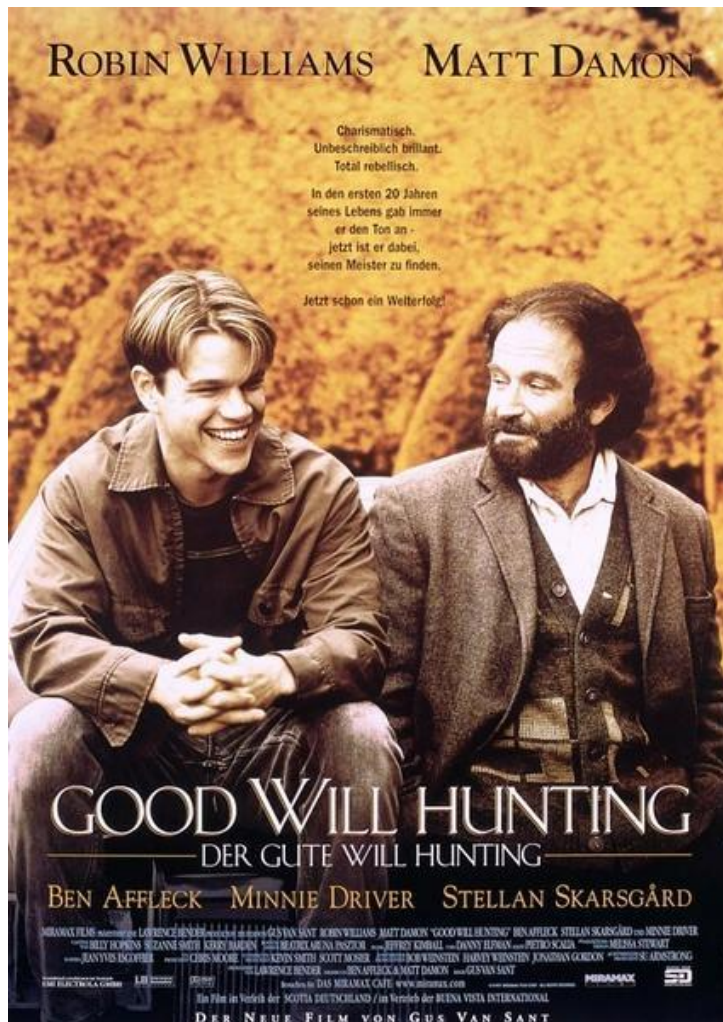
- 1.马斯洛认为，人的本性是善的，你是否同意？为什么？
- 2.马斯洛认为，我们不仅害怕失败，还害怕成功。他为什么会有这样的信念？在你的人生道路上你最大的目标是什么？你对自己的自我实现进程是否满意？
- 3.许多治疗师认为，在心理治疗过程中，坚持应用罗杰斯的来访者中心疗法是不可能的，因为治疗师在治疗过程中不可避免地会参考自己的理论和个人偏见。你同意这种观点吗？对此，你怎么理解？
- 4.在现代社会中，人本主义思想有哪些应用？

推荐阅读书目



- 1.亚伯拉罕·马斯洛著，成明编译.(2013).*马斯洛人本哲学*.北京：九洲图书出版社.
- 2.亚伯拉罕·马斯洛著，许金声等译.(2013).*动机与人格（第三版）*.北京：中国人民大学出版社.
- 3.亚伯拉罕·马斯洛著，曹晓慧等译.(2014).*人性能达到的境界*.北京：世界图书出版社.
- 4.卡尔·罗杰斯著，李孟潮等译.(2013).*当事人中心治疗：实践、运用和理论*.北京：中国人民大学出版社.
- 5.卡尔·罗杰斯著，石磊磊等译.(2015).*论人的成长*.北京：世界图书出版社.
- 6.卡尔·罗杰斯，杰罗姆·弗赖伯格著，王烨晖译.(2015).*自由学习*.北京：人民邮电出版社.
- **7. Carl Rogers: Personality Theory and Person-Centered Therapy**
罗杰斯的传记以及对其人格理论和人本主义疗法主要方面的详细讨论。

视频资料



• 《心灵捕手》（1997）

- Good Will Hunting, 是一部励志剧情电影，讲述一个名叫Will Hunting的麻省理工学院的清洁工的故事。导演为格斯·范·桑特。
- 影片讲述了一个名叫威尔·杭汀 (Will Hunting) 的麻省理工学院的清洁工的故事。威尔在数学方面有着过人天赋，却是个叛逆的问题少年，在教授辛·马奎尔和朋友查克的帮助下，威尔最终把心灵打开，消除了人际隔阂，并找回了自我和爱情。



第五章 人本主义理论与应用

END