

人格心理学
第二篇 人本主义学派
主讲人：王芳
北京师范大学心理学院

引子

一、人本主义理论的基本特征

- 以存在主义（existentialism）为哲学基础，以现象学（phenomenology）为方法论
 - 强调人的责任，人们自己最终要对所发生的事情负责。
 - 没有人比你更了解自己。
 - 强调“此时此地”（here and now），只有按生活本来面貌去生活，才能成为功能完善（fully functioning）的人。
 - 强调人的成长，成长是人的发展的自然特征。

二、人本主义对传统心理学的挑战

- 研究主题上，病态→ 健康
- 研究方法上，方法中心→ 问题中心

三、人本主义心理学的两种思想取向

- 自我实现心理学。代表人物：马斯洛、罗杰斯
- 存在心理学。代表人物：罗洛·梅、弗兰克尔

第一节 亚伯拉罕·马斯洛

一、生平介绍

二、人格理论

（一）人性观

- 人天性善良，是好的、端正的、仁爱的，每个人都有对美、真理、正义等的本能需求。
- 世界上有邪恶和神经症，但并不是人的本性，而是由于不好的、不合适的环境造成的。
- 坏环境并不一定使人出现精神疾病，因为人的本性中有一种积极的、向上的倾向，这种倾向会使人健康地发展。

（二）人格动力

- 人类所有的行为都是由需要引起的。
- 人格出现病态的最重要原因是基本需要受到挫折，得不到满足。


（三）需要层次理论（hierarchy of needs）

- 1、匮乏（基本）需要：人对生理、安全、爱、尊重等的需要。
 - 2、成长（高级）需要：人对最大限度地发挥个人潜能，即自我实现的需要。
- 3、对需要层次理论的解释
- 象阶梯一样，从低到高。在高层次的需要充分出现之前，低层次的需要必须得到适当的满足。但有例外。
 - 任何一种需要并不因为满足而消失，高层次需要发展时，低层次需要仍然存在。
 - 同一时期，个体可能同时存在多种需要，但每一个时期总有一种需要占支配地位。
 - 层次越低的需要满足的愿望越迫切，但满足之后的内心体验不如高层次需要强烈。
 - 在不同文化中，满足每一种需要的方式不同。

（四）对心理健康者的研究

1. 研究方法

- 访谈、传记分析

- 个人取向量表 (Personal Orientation Inventory, PIO, Shostrom, 1963, 
但研究是在现今的研究中很少见。
- 2、自我实现者的特征 (Maslow, 1954/1987)

- ❖ 1、对事实有准确的洞察力和判断力。
- ❖ 2、悦纳自己、他人和周围世界。
- ❖ 3、内心生活、思想、行为自然率直。
- ❖ 4、专注并热爱工作，有责任感和献身精神，很少考虑个人得失。
- ❖ 5、有独处的需要。主动的孤独。在人群中保持内心，与内心对话。
- ❖ 6、自主地活动，不依附于外物。
- ❖ 7、接受并欣赏新事物且不厌烦平凡的事物。
- ❖ 8、能经常感受到高峰体验。一种惊喜，惊奇，又愉悦的感觉。
- ❖ 9、对人类有一种很深的认同、同情和爱的感觉。
- ❖ 10、与志同道合的人建立持久而深入的人际关系。
- ❖ 11、有民主的态度和作风。
- ❖ 12、明辨善恶，区别手段和目的。
- ❖ 13、具有富于哲理、善意的幽默感。
- ❖ 14、富有创造力，不墨守成规。
- ❖ 15、具有批判精神，不容易被社会诱惑。
- ❖ 16、能弥合各种分裂和对立从而达到整合协调的状态。

3、自我实现的途径 (Maslow, 1971/1987)

- ❖ 1. 充分、活跃、忘我地体验生活；
- ❖ 2. 面临选择时，总是做出朝向成长的选择，而不是做出趋向倒退的选择；
- ❖ 3. 倾听自己内心的呼唤，让自己的天性自发地显现出来，而不是做权威或传统的传声筒；
- ❖ 4. 不隐瞒自己的观点，诚实地说出来意味着承担责任，承担一次责任就是一次自我实现；
- ❖ 5. 敢于面对真实的自己，敢于与众不同；
- ❖ 6. 用一流的标准要求自己，并通过勤奋的努力去达到这一标准；
- ❖ 7. 自然地经历高峰体验；
- ❖ 8. 善于识别并有勇气放弃自己的防御心理，揭去压抑和遮蔽生命的层层屏障。

阻碍自我实现的约拿情结 (Jonah Complex)

“约拿情结”出自《圣经》，想要成长但害怕成长的人。

4、高峰体验 (peak experience)  高原体验 “每个人都是逃不出自己使命的约拿”我们可以逃避成长，但是我们必须承受逃避成长带来的后果。这种状态可能是非病理的，但是你不会真正地快乐。

- 达到自我实现时的片刻体验。其特点是幸福感和成就感，是一种暂时的、无纷争的、非自我中心的完善和达到目标的状态。

● 高峰体验的特点

- 高峰体验是个人生命中最快乐、最心醉神迷的时刻。
- 在高峰体验中，个人的认知能力发生了深刻的变化，挣脱了功利主义的羁绊，超越了缺失性认知的偏狭，进入到存在认知的境界，领悟到了存在价值，自我的特性也发生了深刻的变化。
- 高峰体验的持续时间往往是短暂的。

● 高峰体验与心理健康

- 心理健康的成功者几乎都有高峰体验，且次数频繁。
- 高峰体验中高涨的情绪和美妙的感觉能更好地愈合心灵创伤，使人振奋向上。

三、对马斯洛人格心理学的评价

- 贡献：
 - 对健康人和人性积极面的研究极大地超越了精神分析和行为主义
 - 需要层次理论已获得广泛应用
 - 倡导整合的、以人为中心的心理学方法论
- 不足：
 - 经验概括和构想较多，实证不足

第二节 卡尔·罗杰斯

一、生平介绍

二、人格理论

(一) 人性观

- 人性本善，人都存在一种自然成长的力量，会朝向健康、自我实现、自我了解的人格前进。
- 人的主观性，行为是带有主观目的，是进行主观选择的结果
- 恶来源于社会，文化的影响才是造成恶行的主要因素。

很多时候决定我们的思想和行为的不是我们真正是什么样子，而是“我觉得自己是什么样子”

self-concept"

来自于自己的探索，外部的经验，他人的评价等等。一旦拥有了自我概念，就会有与之相匹配的行为---动力性。

it's dedicate and can be easily changed by a comment, a prize and a smile.

(二) 人格结构 深受霍妮的影响

1、自我 (self)

自我是个体真实的本体，也叫真实自我或现实自我 (real self)。

2、理想自我 (ideal self)

理想自我是一个人希望自己所具备的样子，是一个人认为重要的和有价值的东西，是个人努力追求的发展目标。

自我概念 (self-concept) 是个体对自己的知觉和认识，即如何看待自己。

(三) 人格适应

- 一个健康成熟的人，其自我概念与现实自我之间，自我概念与实际经验之间，现实自我与理想自我之间应该是相符合或相接近的。
- 探究人格适应状况的方法：Q 分类技术 Q-sort (Stephenson, 1953)
 - 材料：60—140 张卡片，多数研究采用 100 张，每张卡片上印着一句自我描述的话
 - 程序：
 - ✓ 要求被试读每张卡片上的句子，考虑是否与自己相同，然后将它们分别放到从“真是我的特征”到“一点也不像是我的特征”的九个等级上。
 - ✓ 在分配这些卡片时还要求被试按正态分布的原则确定各等级上应分到的卡片数目，即中间等级分到的卡片最多，两端的等级分到的卡片最少。
 - ✓ 第一次按照“现实自我概念”来进行分类。然后，将卡片全部弄混，按照“理想自我概念”对卡片进行重新分类。
 - ✓ 最后计算“现实自我概念”和“理想自我概念”间的相关系数。
- 缺点：
 - 是一种自比性研究，容易引起被试的防御反应。
 - 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，容易影响被试的注意力和合作性。

(四) 人格动力

- 人的基本动力就是谋求自我的充分发展，即自我实现的倾向(actualizing tendency)。
 - 自我实现的障碍
 - 价值的条件化 (conditions of worth)：自身价值确立在他人评价或外部强化等条件
- 每个人存在在社都有其独特的价值，但是在社会化过程中，我们自我的价值逐渐消磨，忘记自我的价值。

理想自我来自于：他人评价，文化等等。是被外在树立的。

罗杰斯认为这是问题所在。——对于正常人，三个自我比较匹配。心理症结来源于理想自我过分内化外界期望与要求，对于自我要求过高，或者自我概念偏差（厌食症）。
现实自我，自我概念，实际经验，理想自我 4者，以自我概念为中心，三组相吻合。

的基础上。

- 自我不协调 (self-inconsistency): 个人感受到自我概念与真实自我、自我概念与实际经验、理想自我与真实自我之间出现差距。一种内心紧张、纷乱、焦虑的状态。是适应不良和病态行为的根源。

- 自我会采用一定的防御行为使自我不受到威胁: 否认、曲解

三、理论应用

- 临床应用——来访者中心疗法 (client-centered therapy)

- 治疗目标: 使来访者成为自我实现的人, 能够充分发挥功能的人。
- 基本假设:
 - ✓ 来访者是自己最好的专家, 他们有找到解决自己问题的办法。
 - ✓ 治疗者的任务是促进来访者对自己的思想和情感进一步地了解, 以找到解决办法。
 - ✓ 强调引导来访者的方法, 而不是指示或者灌输。治疗者的任务不是改变来访者, 而是要努力启发来访者的自我指导能力。
- 治疗三大要素
 - ✓ 共情 (empathy)
 - ✓ 真诚 (genuineness)
 - ✓ 无条件的积极关注 (unconditional positive regard)

四、对罗杰斯人格理论的评价

(一) 贡献

- 积极取向, 对真理、善良、美好事物的追求
- 将许多人格研究者的注意力吸引到健康人格的方面, 例如创造性、快乐、身心健康等
- 对心理咨询与治疗的巨大影响
- 对教育和企业管理的巨大影响

(二) 批评

- 对人性本质做出过多的假设
- 抹杀社会实践的重要性, 忽视人格发展的矛盾斗争
- 治疗技术的有效性质疑
- 研究方法过于主观

第三节 人本主义心理学的新进展

实验存在心理学——恐惧管理理论

实证的人本主义——积极心理学

一、恐惧管理理论 (TMT)

- 恐惧管理理论 (Terror Management Theory, TMT, J. Greenberg, T. Pyszczynski, S. Solomon, 1986)
- 死亡恐惧是人类动机的核心源泉, 是人类问题的主要根源 (Becker, 1975)。
- 焦虑缓冲器假设 (The Anxiety-Buffer Hypothesis): 在死亡的威胁下, 人们会做出反应以增强自尊 (self-esteem), 或者坚守自己关于生命意义的文化世界观 (cultural worldviews), 或者对亲密关系 (close relationship) 更加忠诚。
- 死亡凸显性假设 (The Mortality Salience Hypothesis): 如果某一心理结构提供缓解死亡焦虑的功能, 那么启动死亡觉知 (mortality salience, 简称 MS), 会促使个体对该心理结构功能需求的增长。

研究:

实验组: 想象死亡的感觉

对照组: 想象做牙科检查的感觉 (排除痛苦感带来的.....)

+创造性任务, 必须要把国旗, 宗教信仰相关的物品, 进行侮辱性使用。死亡觉知被启动之后, 对于这种使用会非常迟疑, 即使知道非这么做不可。

死亡恐惧被启动后, 男性对于性感女子的兴趣欲望会降低。



积极心理学和进化心理学是当代心理学的两大最新进展。(Shultz, 2004)

二、积极心理学 (Positive Psychology) “健康不仅仅是没有疾病。”——Maslow

- 积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。(Sheldon & King, 2001) 目标：实现心理学的价值平衡。

- 三大研究内容 (进行实证研究；和人本主义、精神分析不同，并不给人假定过多的好的或者坏的品质。)

- 积极情感体验
- 积极人格
- 积极的社会组织系统 ：更偏向社会学。社会组织如何促进人的健康与发展。

(一) 积极情绪

- 主观幸福感(subjective well-being, SWB) 情境性的，不是稳定的特质。
- 定义：主体主观上对自己已有的生活状态正是自己心目中理想的生活状态的一种肯定的态度和感受 (Diener, 2000) 对应着——罗杰斯的“理想自我”和“现实自我”
- 结构：积极情绪，消极情绪，生活满意度 Diener 提出的SWB三维度。主观幸福感高（操作定义）：多的积极情绪，少的消极情绪，高生活满意度。 Appendix: 不是只有积极情绪。
- 财富与幸福

- “伊斯特林悖论”(Easterlin paradox): 通常在一个国家内，富人报告的平均幸福和快乐水平高于穷人，但如果进行跨国比较，穷国的幸福水平与富国几乎一样高 (Easterlin, 1974) 不患寡而患不均 心理学上“相对剥夺”的概念

- 收入与幸福的关联在贫穷国家里比在富裕国家里更强烈；在收入水平较低时，收入增长确实能带来幸福水平的大量提升，只是当收入超过一定范围时（年收入 7w5 美

- 元），收入对幸福的影响就会减弱甚至消失。(Myers,2000; Diener & Biswas-Diener,2002; Hagerty & Veenhoven, 2003; Kahneman et al., 2006;^^^)

- 金钱可以减轻疼痛 (Zhou, 2008, 2009) 金钱会让人感到更不痛，但也会让人更不容易感到快乐。类似麻醉剂的作用。对进化没有意义
- 高收入者更加无法从积极事件中感受到快乐 (Quoidbach et al., 2010) 中彩票并不能有效地提升幸福感 (Brickman,1978)；当个体收入的增长缓慢且稳定时，幸福感会增加。(Diener,2008)

(二) 积极人格 (Seligman, 2005)

- 6 大美德：智慧、勇敢、仁爱、公正、克己和超越自我
- 24 种积极品质：创造性、兴趣、开放、乐学、智慧、勇气、勤奋、诚实、热情、爱、仁慈、社会智力、忠诚、公平、领导能力、宽恕、谦虚、谨慎、自制、审美、感恩、希望或乐观、幽默、信任

相关研究：

1 生活事件与主观幸福感

仅近三个月的生活事件与SWB有关。女性更能持续体验琐碎的小事，男性更能受到近期整体生活事件的影响。

2 人格特质与主观幸福感

外倾性与SWB正相关，神经质与SWB负相关

Appendix:这种主观幸福感是自我报告的，“我觉得我有多幸福”

3 财富与主观幸福感

Gallup,2010."美满-挣扎-困苦"按照“美满”比例进行各国SWB排名。中国美满百分比12%,在150个国家中排名125位。

研究方向：
主观幸福感的影响因素

Questions:
从有进化意义的东西的缺乏开始。
想要从金钱上得到补偿，但事实上.....