

人格心理学
第一篇 精神分析学派
主讲人：王芳
北京师范大学心理学院

第二讲 阿德勒的个体心理学

一、阿德勒的生平

二、人性观

- 人性观
 - 人是理性的
 - 人可以主宰自己的命运，具有改变生活的能力
 - 人有社会性，先天具有合群的倾向
- 与弗洛伊德的区别：
 - 决定论 vs. 目的论
 - 生理性驱力 vs. 社会作用
 - 冲突对立 vs. 和谐整体

三、人格理论要点

1、自卑感与心理补偿、追求卓越

- 自卑感（inferiority）
 - 早期理论（生理）：器官自卑（organic inferiority）与生理补偿
 - 补偿作用（compensation）
 - ◆ 集中力量发展弱势
 - ◆ 发展其他，弥补弱势
 - 中期理论（心理）：心理自卑与补偿
 - 普遍存在，源于婴儿期的无力、无能、无知
 - 补偿途径：从男性反抗（masculine protest）到权力意志（will to power）
 - 后期理论（发展）：追求卓越（striving for superiority）
 - 追求卓越是人对最终完美状态的追求
- 自卑感是人们在追求卓越时一种正常的发展过程。自卑感是人类永恒的心理动力，追求卓越是人生的主导动机。有了自卑感，人也就有了补偿的需要，不断地补偿又不断地发现新的自卑，于是又向新的卓越努力，如此持续不断，这便是一个人发展的基本动力。

2、生活风格（style of life）

- 生活风格是个人克服自卑追求卓越的方式
- 五岁左右，生活风格已基本定型
- 什么样的生活风格取决于个体的生活条件、家庭环境、社会环境
- 个体心理学的任务就是分析人的生活风格
- 理解生活风格的途径：
 - 出生顺序

出生序	基本情境	好的结果	不好的结果
老大	刚出生时，受到父母全然的关爱；第二个孩子出生时，父母的注意力被分散	负责任 保护并照顾他人	感觉不安全，害怕运气突然变糟；敌意、悲观；最容易变成问题儿童和适应不良的成人
第二个或中间的孩子	有长子作为成长历程中的榜样；一开始便要与其他兄弟共享父母的注意	野心勃勃；具有社会兴趣；比长子或其他弟妹更能适应	背叛与嫉妒；具有压制他人的倾向；不易担任追随者的角色
老么	有很多榜样，得到很多注意，有很多人相助；虽然必须与其他兄弟共享父母的关注，但不会再被移除；容易被宠坏	有很多刺激，有很多竞争机会，通常会超越其他手足；被期待的程度不高，可自由发挥	感到比别人差；由于被宠坏，所以成为问题儿童或适应不良成人的可能性很高，仅次于长子
独生子	得到父母全然的关爱；缺乏兄弟姊妹，倾向与父亲竞争；易被宠坏	较早熟，较早表现出成人的兴趣与态度	希望成为注意焦点，担心与人竞争；认为自己的立场最正确，任何挑战都是不公正的

- 早期记忆
- 无意识梦境

3、创造性自我与社会兴趣

- 创造性自我（creative self）
 - 人格中的自由成份，是个体能在可供选择的生活风格和追求目标间进行选择。
- 社会兴趣（social interest）
 - 与生俱来，是人类和谐生活、相互友好的要求
 - 人生必须解决三个问题：职业选择、社会活动和爱情婚姻
 - 缺乏社会兴趣的人会产生两种错误的生活风格：
 - 自卑情结：过分自卑，灰心丧气，产生心理疾病
 - 卓越情结：完全追求个人卓越而不顾及他人和社会的需要

3、创造性自我与社会兴趣

- 母子交互作用性质决定了儿童社会兴趣的程度
- 根据社会兴趣程度，可分为：

- 统治支配型
- 索取依赖型
- 回避型
- 社会利益型



四、治疗方法

- 以儿童为主
- 方法：
 - 与儿童建立温暖、友善的关系，以获得信任
 - 尽量回忆幼儿时的情况，以了解其对生活的基本观点
 - 了解儿童的出生序及其在家中的地位
 - 了解儿童的梦
 - 让儿童画图（画家庭）

- 访问儿童的老师，以了解实际生活情境

五、理论评价

- 贡献：
 - 注重社会因素的重要性，促进了社会心理学的发展。
 - 将精神分析发展的重点转而放在社会的需要与社会文化的影响上，对新精分后来者影响深远。
新精神分析——社会文化理论的开端
 - 创设了人本主义的人性基础：人能够主宰自己的命运，不必受命运支配。
 - “学校心理卫生中心”的最早设立者之一。
- 不足：
 - 将追求卓越视为个体发展的唯一动机，过于简单绝对。
 - 补偿作用乃为反抗自卑感而来，解释太过消极。



第三讲 荣格的分析心理学

一、荣格生平简介

二、人格结构

- 人生来就有一个完整的人格，称为心灵，由以下三个层面构成：

1、意识（conscious）

- 心灵中唯一能被个体直接感知的部分，自我是意识的核心，由各种感知觉、记忆、思维和情感组成。处于最外层，以自我（ego）为中心，主要功能是适应环境。

2、个体无意识（personal unconscious）

- 是无意识的表层，包括一切被遗忘了的记忆、知觉以及被压抑的经验。
- 个体无意识以情结（complex）的形式表现出来。
 - **情结**：对个人生活至关重要的特征，富有情绪色彩的一连串观念或思想。
- 心理治疗的目的之一就是帮助病人解开情结，把人从情结的束缚下解放出来。

3、集体无意识（the collective unconscious）

- 人类种系发展的沉淀物，包含同一文化中所有人共有的思想、意象和精神特征。
- 并不属于个人，属于人类全体，普遍存在。
- 是个体始终意识不到的心理内容。
- 在每一世代极少变异
- 集体无意识的主要内容是“原型”

三、原型（archetypes）

- 定义：对某一外界刺激做出特定反应的先天遗传倾向，是集体无意识的元素和主要内容
- 原型内涵：人物，情景，抽象概念
- 原型往往以梦、症状、艺术形象和宗教仪式等象征的方式表现出来，带有大量的情绪色彩。
- 几种主要原型
 - 人格面具（persona）
 - 个体用来应付社会习俗和传统要求，在公共场合所表现出来的一种公开人格。
 - 目的：给人良好印象以便得到社会承认
 - 如果过分偏重人格面具，就会牺牲人格结构中其他组成部分的发展。
 - 阿尼玛（anima）和阿尼姆斯（animus）
 - 阿尼玛——男性心中的女性原型
 - 阿尼姆斯——女性心中的男性原型
 - 暗影（shadow）

- 指集体潜意识中负向的一面,或者人性中黑暗的一面。代表那些我们不想面对,想把它们藏匿起来的特质。
- 自性 (self)
 - 自性是集体无意识的核心,是原型中的原型,代表人类追求统一、平衡和整体性的集体无意识。

四、人格类型

划分指标:

1、人格倾向: 外向—内向

2、心理功能

- 感觉—直觉
- 思维—情感

3、应用——MBTI

- 加入: 判断—知觉
- MBTI 简介
 - 迈尔斯-布里格斯类型指标 (Myers-Briggs Type Indicator), 简称 MBTI
 - 用于考察受测人员在组织中的领导风格、偏好的工作环境、潜在的缺陷等个体特征与潜力
 - 属于类型学测验

五、评价

- 理论价值
 - 扩展了心理学研究的视野
 - 强调人格的整体性
 - 人格类型的研究开创了个体差异研究的新领域
- 缺陷
 - 神秘宗教色彩浓厚,晦涩难懂

第四讲 新精神分析理论 (Neo-psychoanalysis)

- 新精神分析理论的产生背景
 - 20 世纪 30 年代从经典精神分析中分化出来。
 - 反对以本我为核心、以性本能为动力的弗洛伊德式的生物主义和悲观主义,突出自我心理学、文化人类学、社会学的重要价值和乐观主义精神。



第一节 艾里克森与自我发展理论

- 理论要点
 - 对弗洛伊德的继承和发展
 - 保留本能力及力比多学说,继承三我划分,但强调自我
 - 自我同一性
 - 心理社会发展阶段理论

一、自我同一性 (Self Identity)

- 健康自我的建设性功能关键就是要维持一种同一感,即获得:

1.个体性 (individuality)

2.整体性和整合感 (wholeness & synthesis)

3.一致性和连续性 (sameness & continuity)

4.社会团结性 (social solidarity)

- 同一性混乱 (identity confusion)
 - 同一性的对立极端, 也称角色混乱 (role confusion) 或者同一性危机 (identity crisis), 包含着与同一感相反的内容: 内心支离破碎感, 自觉人生没有目标, 无法获取满意的社会角色或地位所带来的支持。

二、心理社会发展阶段理论

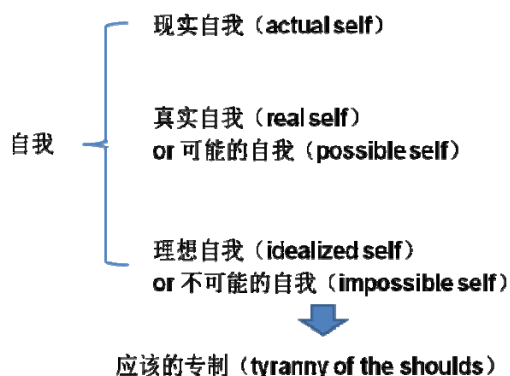
三、评价

- 贡献:
 - 强调人格发展中社会和文化影响的作用, 将精神分析和社会学结合了起来;
 - 强调健康和适应性的自我机制, 使精神分析不再局限于临床个案的研究, 而是拓展到了正常个体的研究;
 - 把以自我为中心的人格发展阶段扩展到整个生命周期, 突破了其它自我心理学家仅仅描述幼儿早期人格发展的局限性。
- 不足:
 - 理论立场上的调和矛盾态度致使学说体系不够严密
 - 理论思辨意味强, 八阶段理论难以验证

第二节 霍尼与神经症文化决定论

- 凯伦·霍尼 (Karen Horney, 1885-1952)
- 理论要点

一、人格结构



二、焦虑与神经症



三、女性心理学

- 反对弗洛伊德的“人体结构就是命运”
- 男女人格的差异主要是由社会文化决定的，而不是生理结构决定的。
- 提出子宫妒羡（womb envy）
- 理论评价
 - 批评
 - 与前人理论的相似性
 - 过于强调神经症，忽略正常人格的结构与发展
 - 理论内部一致性不够
 - 贡献
 - 精神分析社会文化学派的开创者
 - 为后来兴起的人本主义心理学开辟了道路，起到了承先启后的关键作用

第三节 弗洛姆与人本主义精神分析论

- 埃里克·弗洛姆（Erich Fromm, 1900-1980）
- 理论要点

一、存在的矛盾

- 个体化与孤独感的矛盾
- 生与死的矛盾
- 自我实现与生命短暂的矛盾

二、人类的需要

- 关联的需要（need for relatedness）
- 超越的需要（need for transcendence）
- 归根的需要（need for rootedness）
- 认同的需要（need for identity）
- 定向和献身的需要（need for a frame of orientation and devotion）
- 刺激和被刺激的需要（need for excitation and stimulation）

三、人格类型

- 接受型（receptive character）
- 剥削型（exploitative character）
- 囤积型（hoarding character）
- 市场型（marketing character）
- 官僚型（bureaucratic character）
- 建设型（productive character）

四、现代人的精神危机

- 逃避自由（escape from freedom）
 - 逃避自由的机制
 - ◆ 独裁主义（authoritarianism）
 - ◆ 毁灭（destructiveness）
 - ◆ 主动从众（automaton conformity）
- 疏离感
- 机器人化（robotism）

- 理论评价
 - 贡献
 - 把心理现象放到广阔的政治、经济和文化的背景下加以研究，无疑大大拓宽了

精神分析以及整个心理学研究的视野。

- 具有深切人文关怀的心理学家
- 批评
 - 观点流于主观化
 - 没能提出一个全面完整的人格理论

第四节 沙利文与人际关系理论

- 哈里·斯塔克·沙利文（Harry Stack Sullivan, 1892-1949）
- 理论要点
 - 每一个情境都是人际关系的一种，即使独处时，个体也和其过去与他人相处的经验发生互动。
 - 自我在童年早期经由与重要他人的交互作用而建立，个体被他人评估的方式会变成评估自己的方式。
 - 人际发展阶段
 - 婴儿期
 - 童年期
 - 少年期
 - 青年前期
 - 青年期

第五讲 客体关系理论（Object Relation Theory）

- 主要代表人物
 - 英国精神病学家克雷恩（Melanie Klein, 1882—1960）
 - 匈牙利精神病学家马勒（Margaret Mahler, 1897—1985）
 - 英国精神病学家温尼科特（D. W. Winnicott, 1896 — 1971）

一、理论特色

- 将理论重心从以生理驱力为取向转向以人际关系为取向
尤其是早年的亲子关系
- 强调社会关系及其童年期来源
- 融合了自我心理学、发展心理学和认知心理学的观点，综合地去描述个体人格的发展机制

二、理论要点

- 核心概念：客体（object）——在情感上有特别意义的人或事物。
- 论点一：所有的关系都是由满意和挫折、开心和痛苦这样的元素组成的，因此我们对重要他人爱恨交织；
- 论点二：婴儿一开始分不清所爱的那部分客体和整个人，之后慢慢统整，了解到好坏都是一个整体的一部分；
- 论点三：一开始，孩子依附母亲，不能区分自我和母亲之间的区别，即共生（symbiosis）。之后逐渐发展成依赖客体表征（object representation），即内化的客体；
- 论点四：客体关系中的困扰，以及无法发展出统合的客体表征，是造成适应不良的原因。

三、理论应用

- 关系自我（the relational self）
- 自恋型人格（narcissistic personality）
- 依恋（Attachment）

- 现代精神分析的**五条基本原则**（Westen，1998）
 - 尽管无意识可能不像弗洛伊德认为的那样无所不在，但是它始终在生活中发挥着重要作用。
 - 行为通常反映心理过程中冲突的妥协，如情绪、动机和思维等。
 - 儿童期在人格发展，尤其是在塑造成人关系类型中发挥着重要作用。
 - 对自我和关系的心理表征引导我们同他人之间的交往。
 - 人格发展不只包括对性和攻击感觉的调节，还包括从一种不成熟的、依赖别人的社会交往方式转变为成熟的、独立的关系类型。