

# 人格心理学复习课

2015年6月17日 13:30

开卷50分钟，闭卷50分钟（首先）  
20道选择，1道问答，2道论述

## 第一部分

### 【人格研究主题】

个体特色，不是着重于共同规律，而是每一个人所展现的个人特点。

- 1、人性哲学
- 2、人格结构
- 3、人格动力（能量）
- 4、人格发展
- 5、人格成因
- 6、人格改变
- 7、人格评量

——但是所有的问题都是没有定论的，所以我们要去探索，回答问题具有开放性。

鼓励大家有新的想法，但是需要有理有据。

## 一、人性哲学

人性观：回答了善与恶的问题，思考环境与人格的交互问题

精神分析学派

代表人物	人性观
弗洛伊德	消极
荣格	积极
阿德勒	积极
霍尼	积极

其他学派

代表人物	人性观
人本主义	积极
特质论	积极
认知论	积极

因为弗洛伊德自身的经历和他研究的主要是临床病人，所以他看到的主要是人性消极的一面。弗洛伊德消极的人性观也受到了很多的批评。

## 二、人格结构

弗洛伊德

人格层次说

- 意识
- 前意识
- 无意识

人格结构说

- 本我
- 自我
- 超我

★ 这些最突出的观点一定要记住，悟透。很重要！！！！

弗洛伊德三我的结构

	本我	自我	超我
性质	生物	心理	社会
来源	遗传	经验	文化
取向	过去	现在	过去
层次	无意识	意识和无意识	无意识和意识
原则	快乐	现实	道德
理性	非理性	理性	理性
实质	主观	客观	主观

焦虑	神经质焦虑	现实焦虑	道德焦虑
----	-------	------	------

### 荣格

结构组织	层次	成分	元素
最外层	意识	自我	知觉、记忆、思维等
中间层	★ 个人潜意识	★ 情结（观念丛，一个人的主导问题，需要化解）	积极、消极
最深层	集体无意识（长久文化进化的结果，比弗洛伊德更进一步的东西）	原型	人格面具、阿尼玛（男人的女性特质）与阿尼姆斯（女性的男性特质）、阴影（人格当中黑暗的部分）、自性（积极的成分，自我的统合）

### 霍妮

结构	内涵
现实自我	此时的表现
真实自我	可能发展的潜能
理想自我	不可能实现的自我

### 罗杰斯

结构	内涵
自我	关于自己各方面的知觉
理想自我	希望自己能够具备的特征（和现在所说的理想自我非常吻合）

### 特质论

#### ★ 阿尔伯特

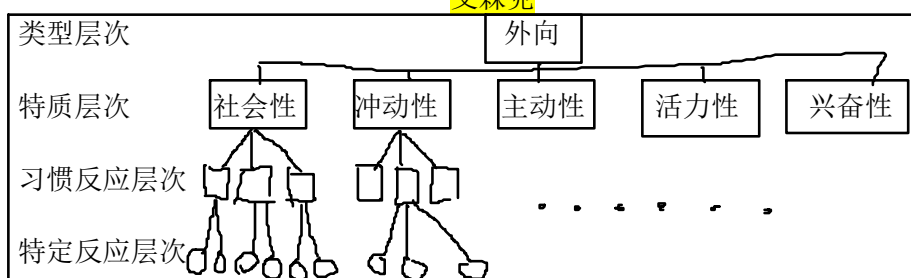
特质结构	特质元素
共同特质	
个人特质	首要特质（0-1个）
	中心特质
	次要特质

#### 卡特尔（16pf——16个根源特质）

特质层次
共同特质——个人特质
根源特质（是一种看不见的）——表面特质
体质特质（与生理有关的）——环境特质（性格、适应）
能力特质——气质特质——动力特质

特质是一个比较生理层面的东西，是遗传的

### 艾森克



人格的培养从行为入手，行为养成习惯，习惯形成人格

艾森克人格维度模型（见书427页）【稳定——不稳定；内向——外向两个维度】

凯利的认知建构理论

• 建构（constructs）

分类标准	建构种类
重要性	核心建构，外围建构
通透性（与勒温的场论相联系）	可渗透性，非渗透性（可碰和不可碰的点）
可塑性	紧缩的（不能变的），松散的（可变的）（举了许晴的例子）
表达方式	言语建构，前言语建构
排列层次	主导建构，从属建构

紧缩到了极点——人容易产生自杀。

三、人格动力

动力观

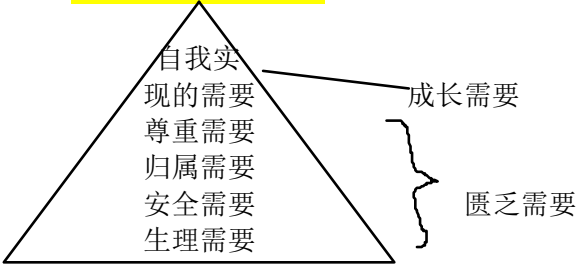
经典精神分析学派

代表人物	动力观
弗洛伊德	生的本能（促进人成长向上），死的本能（对人是消极的，毁灭的）
荣格	心理能
阿德勒	追求卓越（克服自卑）
霍妮	安全感追求（现代社会：当出现环境变化的时候，人很容易出现安全感缺失）

人本

代表人物	动力观
马斯洛	需要
罗杰斯	自我实现的倾向

马斯洛需要层次理论



四、人格发展（不太考，大概知道就行）

★ 发展中的问题

代表人物	焦点问题
弗洛伊德	停滞与退化（每个阶段孩子都应该被满

	足基本需要，否则人格发展就会停滞在某个阶段）（举例：饭桌上好办事）
荣格	中年危机（很多中年人做的咨询都是与中年危机相关的问题，中年人去寻找佛教的解决方法。关于面具，关于人生的意义价值。）
阿德勒	过度补偿（每个人都想对自己的不足进行修补，但不能过度。这种过程可能使人成功，也可能使人不完整）（举例，口吃的人放弃一切学习钢琴）
客体关系理论	关系建立（依恋关系的建立等）
罗杰斯	无条件的积极关注（尊重对方，相信对方有成长的力量，不管是面对任何人都不要有歧视）

## 五、人格成因

### 影响因素

理论	因素
特质	生理因素
精分	童年经历
精分	家庭因素（阿德勒家庭排行，霍尼基本焦虑）
行为	环境因素
人本	自我成长（强调内因，自我的力量）
认知	认知因素

要找到哪个因素与哪个学派对对应性更强。

### 生命史理论（life history theory）

#### 低死亡风险

- 安全、确定环境
- 慢速生命策略

- 晚熟
- 生育晚
- 后代少
- 对后代投资多
- 追求长期效应

#### 高死亡风险

- 竞争、不确定环境
- 快速生命策略

- 早熟
- 后代多
- 投资少
- 追求短期利益
- 攻击、反规则、越轨、自私

## 六、健康人格

### 第二部分

#### 【人格研究特色】

##### 焦点问题与特色

代表人物	特色观点
弗洛伊德	潜意识
荣格	偏极人格
阿德勒	自卑感
霍尼	焦虑（与安全感相联系）
弗洛姆	孤独感（解决孤独感的最好方法是爱）

马斯洛	需求
罗杰斯	自我
凯利	建构

### 弗洛伊德的防御机制

- 界定
  - 指**自我（容易受挫）**在解决可能导致精神疾病的冲突中所采用的全部手段，这些机制通过篡改或曲解现实来达到降低与排除焦虑，维护健康与自尊的目的。（几乎所有来访者都会有）
- 特征
  - 或多或少都有歪曲现实或否定现实的倾向
  - 经由无意识的历程来运作
- 类型
  - .....

### 荣格的人格类型与MBTI

迈尔斯布里格斯类型指标（MBTI）

外倾E-内倾I

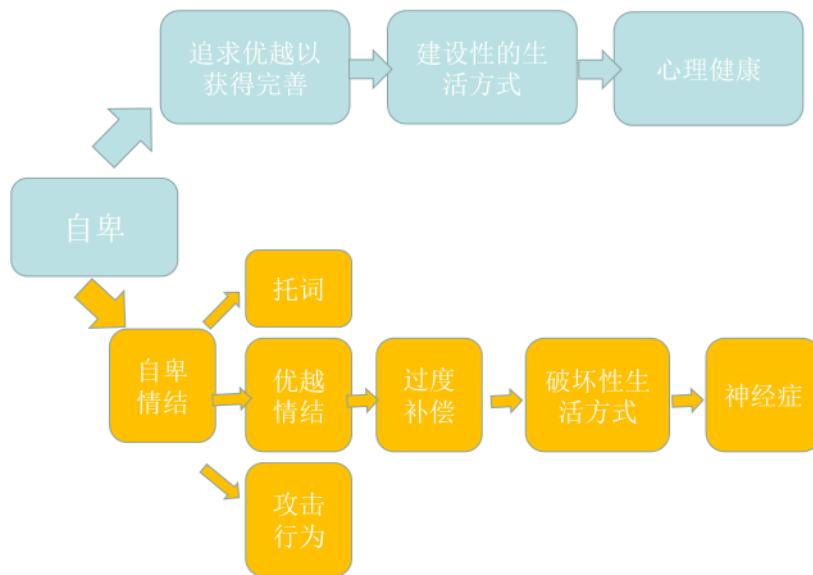
感觉S-直觉N

思维T-情感F

判断J-知觉P

<b>ISTJ</b> (Inspector) 稽查员	<b>ISFJ</b> (Protector) 保护者	<b>INFJ</b> (Counselor) 咨询师	<b>INTJ</b> (Mastermind/Scientist) 智多星/科学家
<b>ISTP</b> (Protector) 保护者	<b>ISFP</b> (Composer/Artist) 作曲家/艺术家	<b>INFP</b> (Healer/Tutor) 治疗师/导师/作家	<b>INTP</b> (Architect/Designer) 建筑家/设计家
<b>ESTP</b> (Promoter) 发起者/创始人	<b>ESFP</b> (Performer/Demonstrator) 表演家/演示家	<b>ENFP</b> (Champion/advocate/Motivator) 倡导者/激发者	<b>ENTP</b> (Inventor) 发明家
<b>ESTJ</b> (Supervisor) 督导	<b>ESFJ</b> (Provider/Seller) 销售人员	<b>ENFJ</b> (Teacher) 教师	<b>ENTJ</b> (Field Marshall/Mobilizer) 统率者/领袖

### 阿德勒自卑的积极发展途径与消极发展途径



### ★ 罗杰斯的来访者中心疗法

- 罗杰斯非常强调当事人与治疗者之间的心理气氛（环境温馨）
- 1. 真诚一致
- 2. 无条件的积极关注
- 3. 设身处地的理解

大五人格（现在应用最广泛的，但不一定是包括了所有的人格特征）

因素	命名	涉及的领域
①	外倾性	生理
②	宜人性	人际
③	尽责性	工作
④	神经质	情绪
⑤	开放性	智能

数据导向，理论基础不足  
 大一人格主要是和适应性有关。  
 中国的人格主要强调仁和德

### 固定角色治疗

- 基本原理：改变建构
- 在个人建构理论中，心理障碍被认为是建构系统的异常。而心理治疗就是要帮助患者重新建构其建构系统，训练患者成为更好的科学家。
- 方法：扮演另一角色。
  - 病态建构的特点（咨询师一定要知道来访者的部分）
- 1. 建构系统缺陷
  - 建构的过于渗透或不可渗透
  - 建构的过于渗透或不可渗透
  - 建构的不准确性
  - 建构系统的组织无层次
- 2. 建构使用失误
  - 建构过度紧绷或松散
  - 过于寻求安全确定性的建构
  - 建构使用超出其适用范围

## 第三部分

## 【人格分析途径】

- 测评法（自陈，投射）
- 因素分析（分析成功者具有一些什么特点）
- 语义分析
- Q分类方法
- 词语联想技术（最早荣格用来测情结）
- 早期记忆法（阿德勒）
- 角色建构测验（认知）

### 案例分析

以某悲观厌世学生为例：

- 引发事件：考试失败
- 人格结构分析：无助型
- 心理反应与表现：
  - 1、认知归因：稳定、内部归因
  - 2、解释风格：自我击溃
  - 3、情绪反应：焦虑、悲观、屈从等
  - 4、行为导向：退缩、逃避等
- 心理成因：
  - 1、家庭因素
  - 2、学校因素
  - 3、其他因素
- 预测未来：再次受挫，失败
- 治疗方案：改变归因，调节情绪

——一步一步有条理地作分析，选择最合适最有效的理论，为什么使用这个理论，依据在哪