经典精神分析

**【弗洛伊德】**

潜意识动机&精神决定论

早期“心理地形说”意识；前意识；潜意识

后期“结构模型”本我；自我；超我

生本能&死本能

焦虑

防御机制：压抑 否认 替代 反向形成 理智化 投射 合理化/文饰（酸葡萄+甜柠檬）升华

性心理发展阶段

治疗技术：梦的解析 移情分析 自由联想

其他：过失分析 投射测验

**【荣格】分析心理学**

心灵=意识+个体潜意识+集体潜意识

个体潜意识：情结 语词联想测验 “\*\*控”

集体潜意识：原型 人格面具 阿尼玛&阿尼姆斯 暗影 自性

人格类型：2种心理态度（内外向） 4种心理功能（感觉 直觉 思维 情感）

**【阿德勒】个体心理学**

自由意志

理性的 主宰自己命运 社会性

自卑感 追求卓越 自卑情结 卓越情结 过度补偿 出生顺序

生活风格 社会兴趣 创造性自我

早期：生理补偿

中期：心理补偿

后期：追求卓越

“学习心理卫生中心”

新精神分析

**霍尼**：神经症 女性心理学 现实自我 理想自我 应该的专制 基本焦虑

**弗洛姆**：逃避自由 机器人化 疏离感

**埃里克森**：自我同一性 自我心理学 心理社会发展阶段

**沙利文**：人际关系

**【客体关系理论**】克雷恩 马勒 温尼科特

关系自我 自恋人格 依赖

行为主义

人本主义

责任 自由意志 此时此地 成长 人的价值

健康人 问题中心

【自我实现心理学】

**【马斯洛】**

人格动力是需要，得不到满足出现病态

需要层次理论：匮乏需要&成长需要 优势需要

自我实现

个人取向量表

高峰体验

阻碍自我实现：约拿情结

**【罗杰斯】**

自我实现的障碍：价值的条件化 自我不协调（自我概念&现实自我，自我概念&实际经验，现实自我&理想自我 *是适应不良和病态行为的根源*）

Q分类技术

来访者中心疗法：无条件的积极关注+真诚+共情

【存在心理学】罗洛·梅 弗兰克尔

【新进展】

**实验存在心理学——TMT**

死亡恐惧

焦虑缓冲器假设（文化世界观 亲密关系 自尊）

死亡凸显性假设

**实证的人本主义——积极心理学**：积极情感体验；积极人格；积极的社会组织系统

主观幸福感：外倾性+ 神经质-

特质-类型理论

**【奥尔波特】**美国人格心理学之父

特质是一种神经心理结构，使不同刺激具有同等作用…

共同特质&个人特质（首要特质&中心特质&次要特质）

人格词表

词汇学假设

**【卡特尔】**

特质是…行为一致性

心理元素周期表：

共同&个别

表面特质&根源特质

能力（流体\*晶体智力）&气质&动力（能\*外能\*辅助）

环境&体质

根源特质：16PF因素分析

**【艾森克】**

人格层次模型：类型 特质 习惯反应 特殊反应

超级特质：精神质 神经质 内外向 EPQ

**【大五模型】**

实证取向big five 理论取向FFM

外倾性 宜人性 尽责性 神经质 开放性

词汇假设 因素分析

人格类型

【A-B型人格】

【C型人格】

【D型人格】负性情感+社交抑制 与冠心病有关

【T型人格】感觉寻求量表 特点：感知缩小 冲动冒险 非遵从性 外向 创造想象力强

生物学理论

行为遗传学

【进化心理学】择偶偏好 亲代抚育 社会行为 个体差异

认知与社会认知理论

**【凯利】个人建构论**

核心&外周 主导&从属 可渗透性&非渗透性 紧缩性&松散性 言语&前言语

角色建构库测验

固定角色疗法

【社会学习理论】

**【罗特】**

期望价值理论：行为的可能性=期望\*强化物的价值

控制点理论

**【米勒&多拉德】**

习惯层级

内驱力

挫折-攻击假说

趋近-回避冲突

**【班杜拉】社会认知理论**

交互作用论：环境&个体&行为

观察学习：替代强化

自我调节：自我强化

自我效能：结果预期 效能预期 领域特殊性