

# 人本主义

- ▼ **1960年代早期，由马斯洛领导的第三势力心理学。不承认决定论，认为以往的心理学研究忽略了能让健康的个体更健康（实现全部潜能）的内容。**

- ▼ **行为主义**

- 把自然科学技术应用于人的研究，把人当成了机器、低等动物或计算机

- ▼ **精神分析**

- 主要研究情绪障碍患者

- ▼ **渊源**

- ▼ **浪漫主义哲学**

- 浪漫主义者认为唯一有效指引人们行为的是他们的真实情感

- ▼ **存在主义哲学**

- 存在主义者强调人类存在中意义的重要性以及人类选择这种意义的能力

- ▼ **胡塞尔的纯粹现象学**

- 目的是要发现意识经验的本质，专门研究心理的运作而且这种心理活动是独立于物理世界的

- ▼ **存在心理学**

- ▼ **海德格尔**

- 此在
  - 我们如果不运用个人自由，就会体验内疚
  - 个人由不受其控制的环境影响，尽管人人都是自由的，行使自由的条件各异

- ▼ **宾斯万格**

- 将其心理治疗方法称为Daseinanalysis
  - 要帮助一个人，必须去了解其此刻对于自己生活的看法
  - 讨论了三种不同的存在方式：周围世界、共同世界、自我世界
  - 世界设计：个体怎样看待和接受世界。影响了我们的各个方面

- ▼ **弗兰克尔**

- 意义疗法（logotherapy），维也纳第三心理治疗学派
  - 名著《人对意义的追寻》（1946）

- ▼ **罗洛梅**

- 哥伦比亚大学第一个临床心理学博士

- 人的困境：人既是经验的主体又是经验的客体

- 神经质焦虑来自对自由的恐惧

- 自我异化发生于把社会要求的价值观当作自己的来接受

#### ▼ 凯利

- 通过自己的观察自由探索了心理治疗方法
- 一个人有无心理问题主要与他如何看待事物有关
- 人在与世界交互作用时，自由地选择其所用的观念
- 固定角色治疗：心理问题就是知觉问题，而治疗师的工作就是帮助患者以不同于以往的角度来看待事情

#### ▼ 马斯洛

- 人本主义心理学的领袖

#### ▼ 人本主义心理学家的共同信条

- 研究非人类动物对研究人没什么价值
- 主观是在是人类行为的主要指引
- 研究个体比研究具有共同特征的群体更有意义
- 致力于发现那些能拓展并丰富人类经验的事
- 研究应寻找那些能帮助解决人的问题的信息
- 心理学的目标应该是完整地阐述成为一个人意味着什么。这个阐述包括语言的重要性、评价过程、人的所有情感以及人们寻求并获得生活意义的方式

#### ▼ 需要层次理论

- 生理需要
- 安全感
- 归属感和爱
- 自尊
- 自我超越、自我实现

#### ▼ 自我实现

- 充分发挥一个人的潜能
- 能准确、全面地洞察现实
- 对自己以及他人表现出极大的接纳
- 有独处的需要

- 独立于环境和文化

- 以持续新奇的眼光欣赏事物
- 经常经历神秘体验或高峰体验
- 关心全人类，而不只限于朋友、亲属、熟人
- 往往只有少数几个朋友

#### ▼ 高峰体验

- 感到视界被无限打开；既感到前所未有的强大，又感到前所未有的无助；感到巨大的狂喜、惊奇与敬畏；刚到失去了时间与空间；最后，相信发生了某种极为重大和有价值的事，使主体在某种程度上在这种经验中得到了改造和加强，即使在日常生活中也是如此

#### ▼ 缺失性动机和存在性动机

##### ▼ 缺失性动机

- 在除自我实现意外的任何一个需要水平上发挥机能，则受缺失性动机驱动

##### ▼ 存在性动机

- 存在性动机包括接受生活中更高的价值，如美、真理和正义

#### ▼ 罗杰斯

- 来访者中心疗法
- 无条件积极关注