

# 个性心理学

## ——6、人本主义流派



张萌 B.SC, M.SC, PH.D

# 人本主义流派的基本要素

## 1. 个人责任

- 把人看作是自己生活的积极塑造者

## 2. 此时此地

- 只有生活在此时此地，你才能充分享受生活

## 3. 个体的现象学

- 没有人比你更了解自己

## 4. 个人成长

- 除非有困难阻碍，我们终将朝着某种令人满足的个人状态前进——  
充分发挥功能的人/自我实现的人



# 卡尔·罗杰斯/Carl R. Rogers

## (1902–1987)



- 缺乏温暖和热情的家庭，不允许公开表达情感（15岁就罹患溃疡病）
- 原本的职业理想——牧师
- 在心理治疗领域与弗洛伊德主义和行为主义作斗争
- 1956年获得了美国心理学协会第一次颁发的年度 *特别科学贡献奖*
- 人生的最后15年致力于研究社会冲突和世界和平问题

一个“充分发挥功能的人”

# 罗杰斯人格理论的重要概念

- 实现倾向 ( actualization tendency)
  - 罗杰斯理论体系的基石和核心假设
  - 所有生物都具有的求生存、求强大、求茂盛、求完满的基本倾向
  - 机体评价过程 ( organismic valuing process )
- 现象场 ( phenomenal field )
  - 以自身为中心的体验世界，但对当事人来说即是“现实” ( “*罗生门*” )
  - 人们做出的行为，总是与TA的现象场存在符合逻辑的因果关系
- 价值条件 ( condition of worth)
  - 由婴儿积极关注的需要 ( need of positive regard ) 所塑造

# 有条件积极关注与无条件积极关注

- 罗杰斯认为，个体之所以很难接受与自我概念不一致的信息，主要是许多人都是在“有条件积极关注”的环境中成长起来的
  - 父母只在孩子符合期望的时候才表现出爱
  - 个体在成长中学会了抛弃自己的真实情感与愿望，只接受被父母赞许的那部分自我，拒绝接受自己的“弱点和错误”；因而变得越来越不了解自己、成为无法充分发挥功能的人
- “无条件的积极关注”
  - 个体如果经历了来自父母和生命中重要他人的无条件尊重，相信无论做什么，都会被接受和被爱；那么他们就可以自由地感受身上的所有，自由地把错误和弱点都纳入自我概念中，自由地体验生活中的所有经历

# 充分发挥功能的人

“人有一个基本的倾向和努力方向，即实现、维持和提高自身的经验；存在的目的就是满足这种需要”——做到这一点的人就是“充分发挥功能的人”：

1. 对自己的经历持开放态度——寻求新体验，而不是消极度日
2. 相信自己的感觉——不必须屈从于社会期待的角色要求
3. 比其他人更深刻而强烈地体验他们的情感，无论积极还是消极——在生活中体验到的东西更加丰富多彩

# 亚伯拉罕·马斯洛 / Abraham H. Maslow

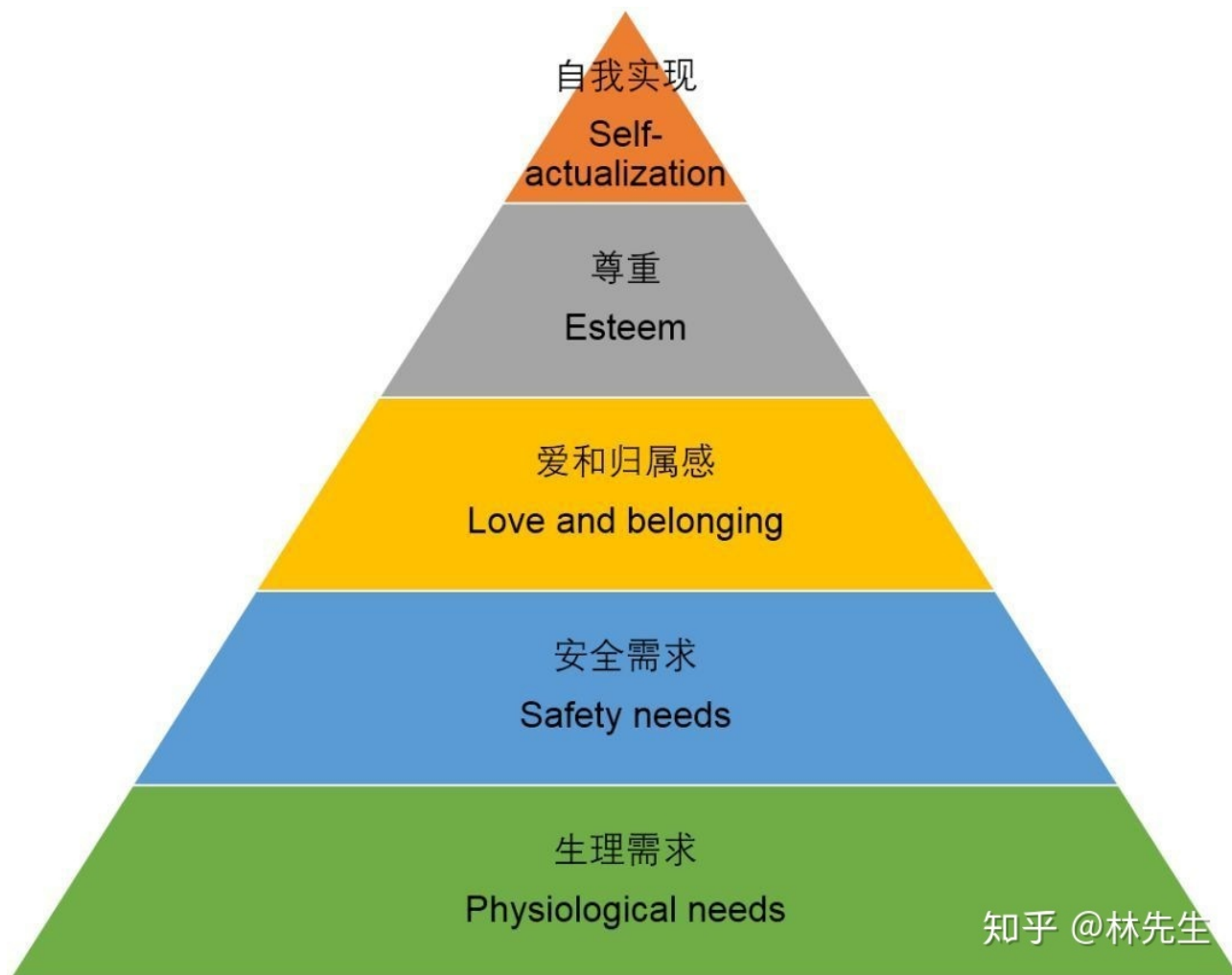
## (1908–1970)



- 不幸的家庭（酗酒花心的父亲+迷信粗暴的母亲）
- 对心理学的数次追求与放弃
  - 被铁欣纳“劝退”
  - 师从哈洛（sex vs. power）
  - 师从桑代克
  - 女儿的出生与高峰体验
- 1967年当选美国心理学会主席

始终追寻自身理想的男人

# 动机与需要层次

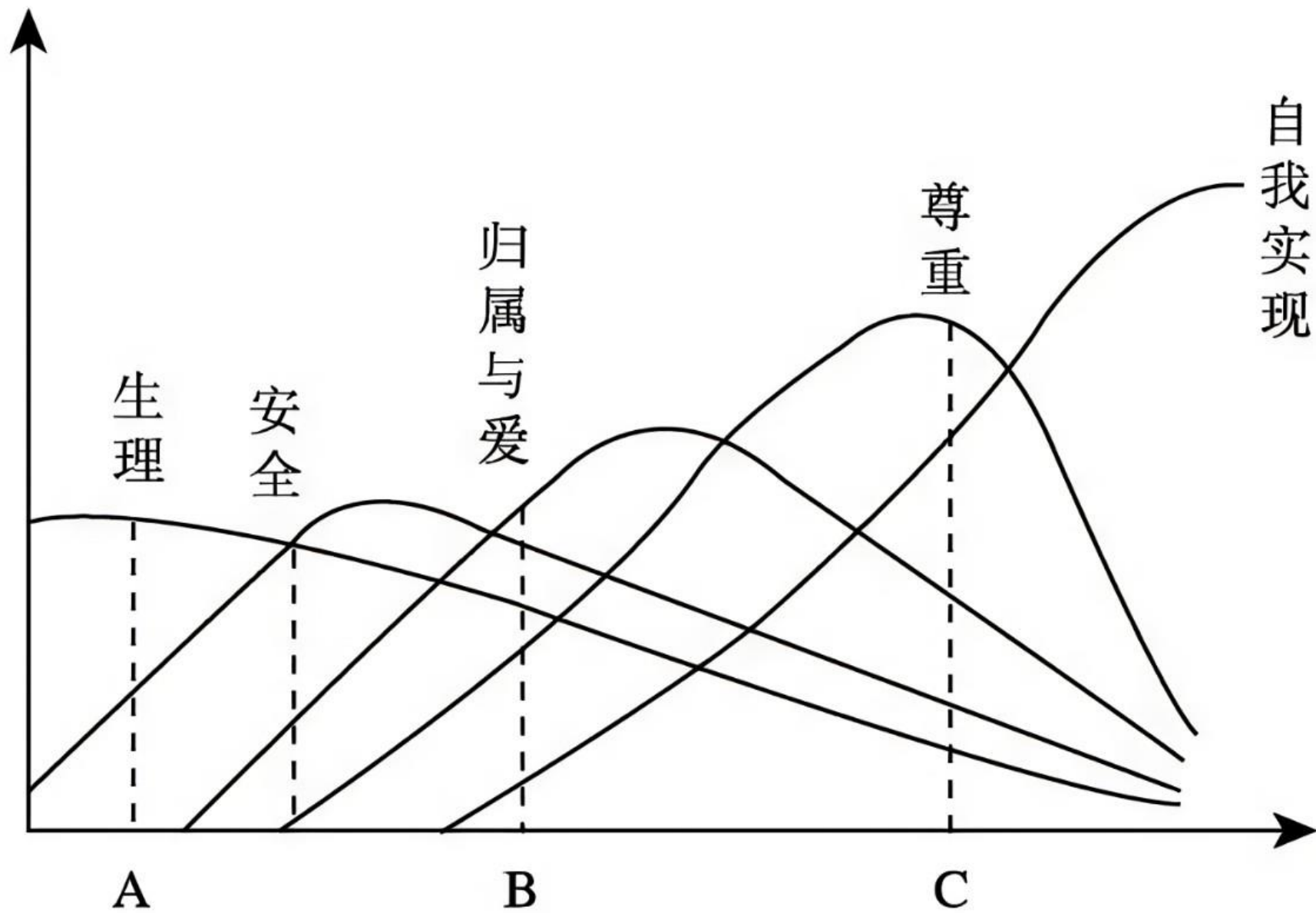




# 对马斯洛需要层次理论的澄清

- 需要层次理论过度简化了需要与行为之间的关系，大多数人的层次需要是相同的递进顺序，但也有例外
  - 简·爱和梵高的故事
- 每一个层次的需要只是部分地得到满足，低级需要满足程度决定这些需要对以后行为的影响程度
  - 马斯洛估计，在美国文化的一般人群中，85%的生理需要，70%的安全需要，50%的归属和爱的需要，40%的自尊需要和10%的自我实现需要得到了满足
- 不同文化中满足需要的方式不一样
  - 例如，读书（中）vs.运动（美）
- 行为是多元动机驱动的结果

需要的相对强度



# 自我实现的人

马斯洛通过“文献法”、“整体分析法”（思考收集到的关于这些人的所有信息，把它们归结为对这些人的总体印象）概括出自我实现的人，即心理健康者的特征：

1. 接纳自我、承认自己的弱点并努力朝向能够成为的人前进；
2. 较少受文化规范和习俗的约束；
3. 具有创造性（并非仅限于艺术创造，还包括日常生活中的新方法）；
4. 朋友少但友谊深厚且有益；
5. “富有哲理、无敌意”的幽默感；
6. 独处的强烈需要；
7. “高峰体验”——时空被超越，焦虑和恐惧消失，取而代之的是人和宇宙的统一感，是片刻间的力量感和惊奇感。

# 高峰体验的例子

“一位年轻的母亲早晨起床后在厨房里忙碌着，为丈夫和孩子准备早餐。孩子们穿着整洁漂亮的衣服，一边吃着东西，一边叽叽喳喳说个不停，丈夫也正在轻松悠闲地与孩子们逗乐。这时一束明媚的阳光洒金屋里，照在地面上。她看着他们，突然强烈的感到了丈夫和孩子的美，心里充满了对他们的爱，意识到了自己的幸运。此时，她产生了高峰体验。”

——马斯洛（1987）

# 自我实现的人

马斯洛通过“文献法”、“整体分析法”（思考收集到的关于这些人的所有信息，把它们归结为对这些人的总体印象）概括出自我实现的人，即心理健康者的特征：

1. 接纳自我、承认自己的弱点并努力朝向能够成为的人前进；
2. 较少受文化规范和习俗的约束；
3. 具有创造性（并非仅限于艺术创造，还包括日常生活中的新方法）；
4. 朋友少但友谊深厚且有益；
5. “富有哲理、无敌意”的幽默感；
6. 独处的强烈需要
7. “高峰体验”——时空被超越，焦虑和恐惧消失，取而代之的是人和宇宙的统一感，是片刻间的力量感和惊奇感（并非心理健康的人独有，也并不是所有自我实现者都有此体验）
  - 非高峰体验的自我实现者：脚踏实地，生活有明确方向的“社会促进者、政治家、社会工作者、改革家、社会变革斗士”
  - 有高峰体验的自我实现者：较少墨守成规而较多地关注抽象观念，“更可能去写诗，投身于音乐、哲学和宗教”

# 人本主义理论的优势与批评

- 优势：

- 另一种看待人性的视角，关注人格健康的方面
- 对心理治疗与咨询产生了巨大的影响
- 影响扩散到心理学与心理治疗之外的领域

- 批评：

- 研究的局限
- 概念的含糊
- 人本主义治疗方法的适用性有限
- 对人性的天真假设



# HOMEWORK

- 评价：Q分类技术
- 人本主义流派的应用
  - 自我表露
  - 孤独
  - 自尊
  - 独处

