



# 亲子教育篇之 人格理论：人本主义



MH

美国在线精神健康大学

TEL: 4000-218-718

WEB: mhealthu.com



# 主要内容

- ◆人本主义心理学概述
- ◆马斯洛的人本主义心理学
- ◆罗杰斯的人格心理学

MH

美国在线精神健康大学

TEL: 4000-218-718

WEB: mhealthu.com



## 人本主义心理学概述

- 1、人本主义心理学的界定
- 2、人本主义心理学的兴起与发展
- 3、人本主义心理学的主要观点



# 1、人本主义心理学的界定

- **抗衡**：因人本主义心理学与心理学第一势力(行为主义)和第二势力(精神分析)相对抗，故被称为心理学的第三势力(third force)。
- **尊重**：人本主义心理学反对古典行为主义非人化的白鼠心理学(rat psychology)；精神分析非正常人的变态心理学(abnormal psychology)，主张以人为本和以整体人(或全人)为研究对象的视角，关心人的本性、价值和尊严，研究健康人格和自我实现。



## 以人为本，整体人观

- 【以人为本，整体人观】的理论内涵
- 反对“以动物为本”
- 反对“以病人为本”
- 主张以正常人为本，尤其是心理健康者和职业精英为本，创建真正人的心理学。



## 人本主义心理学的分类

- 广义：一切具有人本主义倾向的心理学思想理论，如弗洛姆的人本主义分析；
- 狭义：人本主义心理学主体代表，以马斯洛，罗杰斯，梅和布根塔尔等。



# 人本主义心理学主要代表人物

- 马斯洛的“自我实现人”模式
- 罗杰斯的“人格心理学”
- 罗洛·梅的人性本质观
- 弗兰克的“超越自我人”模式
- 凯利的个人建构理论
- 布根塔尔的存在分析心理学



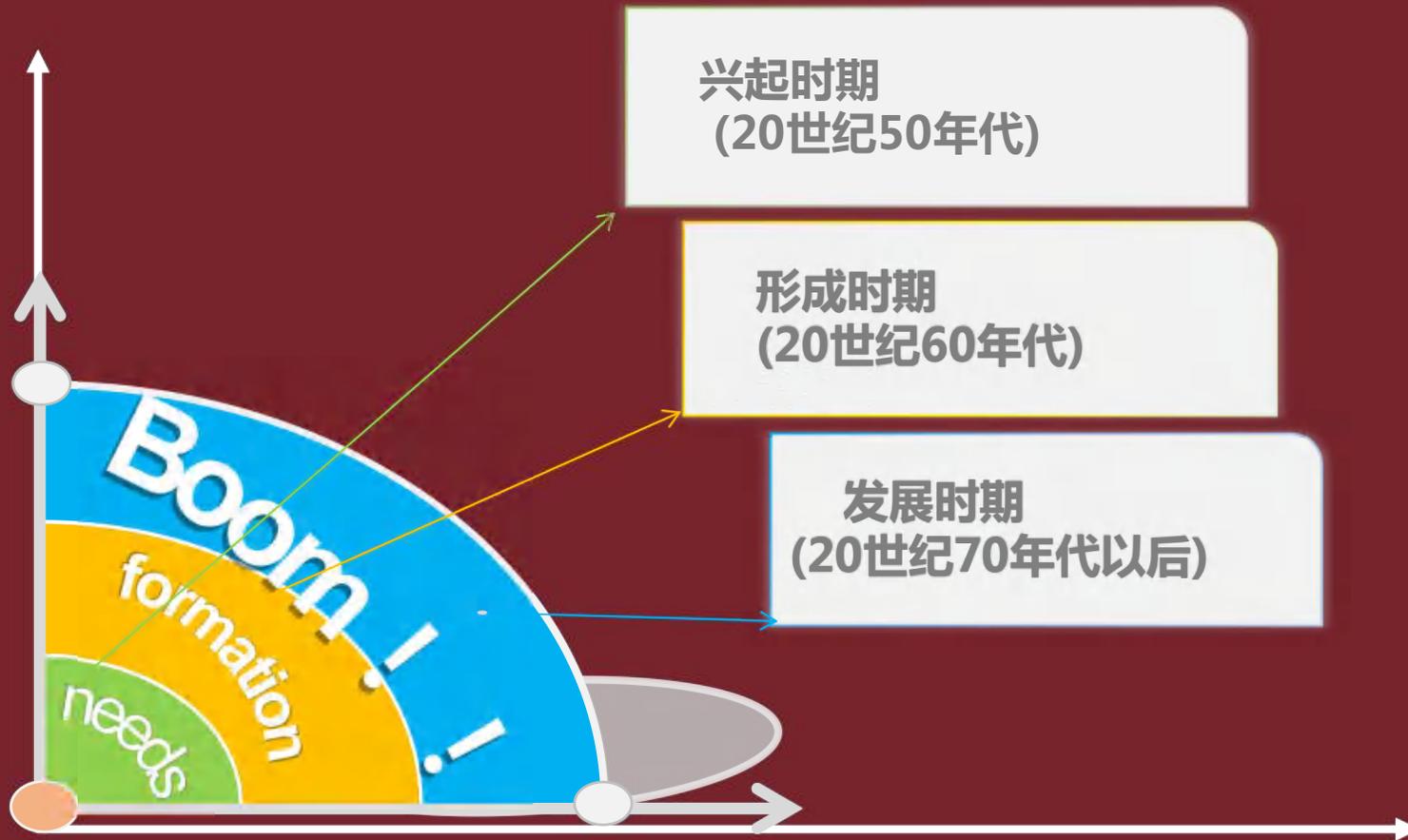
## 社会历史背景:

# 对工业社会人性异化和反主流文化运动

- 工业社会的人性异化
  - 1) 价值观危机
  - 2) 孤独感强烈
  - 3) 反抗权威性
  - 4) 意义性丧失
- 反主流文化运动的影响
  - 1) 反对传统价值观
  - 2) 坚持人的独特性
  - 3) 强调个人的体验
  - 4) 坚持非理性主义



## 2、人本主义心理学的兴起与发展





### 3、人本主义心理学的主要观点

人本主义心理学的五个基本假：

- (1)人作为人，超越了组成人的各种成分的总合，人不能被还原为其组成成分；
- (2)人具有他独特的存在，这种存在处于特定的人文和生态背景；
- (3)人是有意识的，能意识到自己的存在；
- (4)人具有选择能力；
- (5)人具有意向性，行为具有目的性。行为的目的性使得人追寻意义、追寻价值、追求自我实现。



## 人本主义心理学会成立时所宣布的四项基本原则:

- (1) **关注经验着的“个人”**，因而在研究人的时候，把**经验（主观体验）**作为主要对象。经验本身及其对个人的意义居于首位，而理论解释与外显行为均在其次。
- (2) **把重点放在人所特有的一些特性上**，如选择性、创造性、价值观和自我实现，反对根据机械论和还原论的观点来思考人类的问题。
- (3) 在选择研究课题和研究方法时，**注重考虑对个人和社会的意义**，反对过分强调客观性而牺牲“意义”。
- (4) 应**关心和重视人的尊严和价值**，并关心每一个人**先天潜能的发展**。其核心在于使个人发现他自己的存在，发现他与其他人以及社会团体的关系。

# 马斯洛生平

MH

美国在线心理健康大学

TEL: 4000-218-718

WEB: mhealthu.com



- 1908年4月1日出生
- 1926就读纽约市立学院法律系
- 1930获心理学学士学位
- 1931获心理学硕士
- 1934获心理学哲学博士
- 1935于哥伦比亚大学任桑代克学习心理研究工作助理
- 1937任纽约市布鲁克林学院心理学副教授
- 1951任布兰代斯大学心理学系主任和心理学教授
- 1954首次提出人本主义心理学
- 1961创办人本主义心理学期刊
- 1962成立美国人本主义心理学会
- 1967为美国心理学会主席
- 1970年6月8日于加利福尼亚门罗公园逝世（62岁）





TEL: 4000-218-718  
WEB: mhealthu.com



## 主要作品

- 《动机与人格》(1954)
- 《人类价值的新知识》(1959)
- 《存在心理学探索》(1962)
- 《宗教、价值观和高峰体验》(1964)
- 《健康的心灵管理》(1965)
- 《科学心理学》(1967)
- 《人性能达到的境界》(1970)



高级需要

自我实现需要

美的需要

知的需要

成长需要

中级需要

尊重需要

归属和爱的需要

基本需要

低级需要

安全需要

生理需要

图 3-2 马斯洛的需要模式

(采自 Maslow, 1970)



| 需求層次論架構 | 馬斯洛童年經驗  | 附註說明   |
|---------|--|--|
| 生理需求    | 一、其母親常將冰箱以鐵鍊鎖起來或將最好吃的食物留給他弟弟妹妹   | 猶太族群的文化特質中食物與愛有所關連。                          |
| 安全需求    | 一、馬斯洛的母親曾將馬斯洛所撿回的貓當面摔死。<br>二、成長過程中到處充斥的種族歧視，街上有以種族為條件的幫派成群結隊。<br>三、馬斯洛自小身瘦體弱，缺乏自衛能力。 | 街上幫派會有打鬥現象。                                  |
| 愛與隸屬需求  | 一、種族歧視問題。<br>二、家庭氣氛緊張，缺乏母愛。<br>三、無法融入猶太青年幫派組織。<br>四、經常遷移住所，無從與同儕建立與維持關係。             | 一、父母於 30 年代離異。<br>二、無法融入族群的原因一是未能從眾，二是其嗜好閱讀。 |
| 自尊需求    | 一、母親對其言論不予尊重。<br>二、馬斯洛身形瘦弱，對自身的運動能力與長相自卑。<br>三、種族歧視。                                 | 馬斯洛身形高窈卻形體單薄，並認為自己鼻子大而不美觀。                   |
| 知的需求    | 一、自幼酷愛閱讀。<br>二、母親的宗教狂熱。  | 一、閱讀可為其帶來穩定情緒的作用。<br>二、經常驗證其母親的迷信言論。         |
| 美的需求    | 無  | 無  |
| 自我實現需求  | 無  | 無  |



## 测一测：自我实现没有？

- 1. 对我的任何情绪，我不觉得羞耻。
- 2. 我觉得我必须做别人期待我做的事情。
- 3. 我觉得人基本上都是好的，而且是可以信任的。
- 4. 对我所爱的人，我有生气的自由。
- 5. 别人必须永远赞同我所做的事。
- 6. 我不接纳自己的缺点。
- 7. 我能够喜欢他人但却不一定赞同他。
- 8. 我害怕失败。
- 9. 我避免尝试分析以及简化复杂的事情。
- 10. 扮演自己比受人欢迎好。
- 11. 在我的生命中并没有需要特别投入的任务。
- 12. 即使可能导致不愉快的结果，我也会表达我的感觉。
- 13. 我不觉得我有责任帮助别人。
- 14. 我因害怕表现不合适而感到困扰。
- 15. 我因为付出爱而得到爱。



## 测一测：自我实现没有？

- 1=不同意 2=有些不同意 3=有些同意 4=同意
- 颠倒第2, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 14题的数值（1=4, 2=3, 3=2, 4=1），然后将15项全部的数值加起来。
- 这项测验是由琼斯（Jones）和可兰多（Crandall）于1986年发展出来的，用以测量自我实现的量表。

大学生中常模

平均数 标准差

男性 45.02 4.95

女性 46.07 4.79

- 分数越高，表示在你此刻的生命中，你的自我实现越多



# 卡尔·罗杰斯生平

美国著名心理学家，人本心理学创始人。罗杰斯是马斯洛去世之后人本主义心理学的主要代言人。

- ◆ **主要贡献：**对人格的自我理论的提出。认为人性本善，有自我实现的发展潜力；他创立的“来访者中心疗法”主张心理治疗师要有真诚关怀当事人的感情，在真诚和谐的关系中启发当事人运用自我发展潜力促进自身的健康成长，增长自信心
- ◆ 罗杰斯的心理疗法在当今欧美各国广泛流行。他认为这一原理也适用于教师与学生，父母与子女以及一般的人与人之间的关系。自20世纪50年代他的影响遍及全世界，而且自今魅力不减。





## 主要著作

罗杰斯一生著述甚丰，出版了**16本专著**，发表**200余篇**文章。其中最主要的著作有：

《问题儿童的临床医疗》（1939）

《以患者为中心的疗法》（1951）

《心理治疗和人格转变》（1954）

《学习的自由》（Freedom to Learn）（1969）

《择偶：婚姻及其选择》（1973）

《卡尔·罗杰斯论个人力量》（1977）

《一种存在的方式》（1980）

《80年代学习的自由》（Freedom to Learn for the 80'）  
（1983）。



## 2、人格理论

### (1) 人性观

- **人性本善**，人都存在一种自然成长的力量，会朝向健康、自我实现、自我了解的人格前进。就因为人性是善的，所以不需要对人类进行控制，而且，正是企图控制人类的欲望才使人“变”坏了。
- **恶是来源于社会**，文化的影响才是造成恶行的主要因素。
- 罗杰斯对人性的乐观态度，以及对个体可以挖掘潜能和获得幸福的信念，为了解人性提供了新的视角。



## (2) 人格结构

- **自我 (The self)**

- 自我是一套有组织的、可观察的知觉型态。
- 一个健康成熟的人，他的自我概念应当是与他本身的情况相符，也就是与他的**真实自我 (real self)** 相符合或者相接近。

- **理想自我 (ideal self)**

- 理想自我是一个人希望自己所具备的样子，是一个个人认为重要的和有价值的东西，是个人努力追求的发展目标。

一个心理健康的人的真实自我和理想自我是相当接近或相互符合的。



### (3) 人格的自我发展

人格自我发展是指个体自婴儿到成年一生人格成长的机制和历程。包括 3 个方面的内容：

- (1) 自我认定：认定自我的存在；
- (2) 自我评价：个人对自己价值的判断；
- (3) 自我理想：个人对未来自我的期望。

人格的自我发展的机制：

形成健康人格的最基本必需品是婴幼儿时期得到无条件积极关注。积极关注分为条件性积极关注和无条件积极关注，前者是指具有外在价值条件的关注体验；后者是指没有价值条件的积极关注体验，即使自我行为不够理想时，他觉得自己仍受到父母或他人真正的尊重、理解和关怀。



## (4) 人格动力

- 人的基本动力就是谋求自我的充分发展，即自我实现的倾向 (actualizing tendency)。
- 自我实现的倾向会促使个体发展：
  - 使个体由一个简单的组织成长为一个复杂的组织
  - 由一个依赖的个体成长为独立的个体
  - 从一个固执、呆板的状况发展为可以变化的、能够自由表达的状态



## 3、以人为中心疗法

- 以人为中心疗法(或当事人中心疗法) 是促进和协助来访者依靠自己的能力自己解决问题的疗法。
- 经历四个阶段：
  - 1) 开创阶段， 1942 年始称**非指导式咨商(或非指示疗法)**
  - 2) 修订阶段， 1951 年改为**来访者疗法 (求助者中心疗法)**
  - 3) 体验阶段， 1957 年开始特别重视双方情感体验的交流
  - 4) 发展阶段， 1974 年又改称**以人为中心疗法**



## 以人为中心疗法的特点：

- 1) 坚信人具有完善机能和自我实现的倾向；
- 2) 重视来访者的主观现象世界；
- 3) 来访者主导治疗过程；
- 4) 建立朋友和伙伴的咨询关系；
- 5) 注重尊重、关怀、同情、宽容、理解、鼓励和支持
- 以人为中心疗法的目标：人性的实现和人格的改变。
  - 为了达到目标，咨询师在人格与态度上必须具备三个要件：
    - 1) 真诚
    - 2) 尊重：无条件积极关注
    - 3) 共情：设身处地的理解(或同理心)
  - 这也是处理人际关系的三原理。



# 真诚 genuineness

- 定义：开诚布公地与来访者交谈，直截了当地表达治疗师的想法，而不要让来访者猜测治疗师谈话中的真实含义或去想象治疗师所做的一切是否还提供了什么别的信息。
- 包含两方面的内容：
  - 1、治疗者要真实地对待自己；
  - 2、治疗者要真诚地对待来访者。



## 尊重：积极关注 positive regard

- 定义：是指治疗者以积极的态度看待来访者。强调他们的长处，即有选择地突出来访者言语及行为中的积极方面，利用其自身的积极因素。
- 出发点：咨询师需要相信来访者是能够改变的，而且他现在自身已具有一些积极因素，即他的身上总会有这样或那样的长处、优点，并且，每个人的身上都有潜力存在，都存在着一种向上成长的动力，如果通过自己的努力、外界的帮助，每个人都可以比现在更好。



## 共情 Empathy

共情、通情、同理心、同感、神入等

- **Rogers:** Empathy是指能体验他人的内心世界，就好像那是自身的内心世界一样的一种能力。
- 类似于“将心比心”、“设身处地”、“感同身受”
- 与移情的区别：移情即情感转移，是指当事人将早年生活里与他人的关系中产生过的情感、态度等主观体验移植到了治疗者身上。

MH

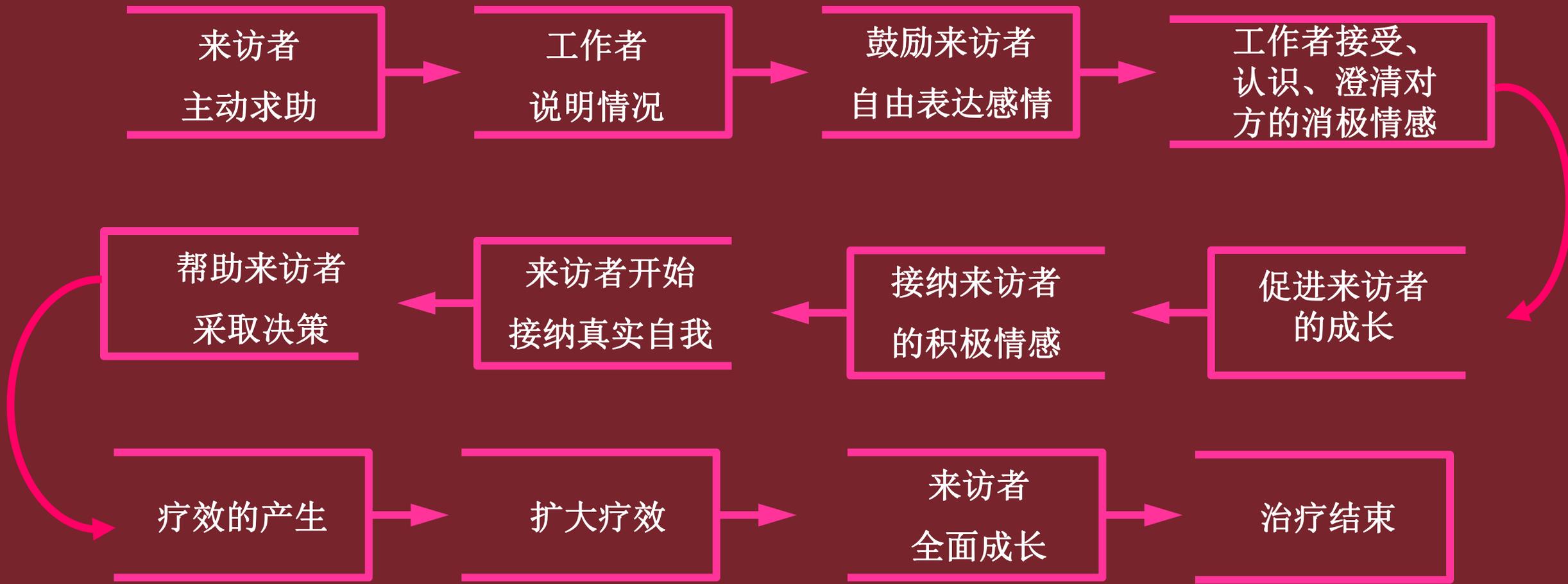
美国在线精神健康大学

TEL: 4000-218-718

WEB: mhealthu.com



# 个案过程





## 主要贡献：

- 1、建构人本主义的人格自我理论：
- 2、开创以人为中心的治疗模式：
- 3、创造团体心理治疗的新形式

## 主要缺陷：

- 1、具有个人本位主义倾向；
- 2、具有重情主义倾向；
- 3、罗杰斯疗法仍有一些不妥之处。

MH

美利华在线精神健康大学

TEL: 4000-218-718

WEB: mhealthu.com



MH

美利华在线精神健康大学

# 欢迎加入中美班 请扫码



网页



公众号