# 西方心理学史+（考试重点版）

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-02-26

*弗洛伊德（编者按：理论全是重点。）精神分析精神分析是精神官能症的一种治疗法。这个方法和其它医药的方法不仅不同，而且常常相反。通常要使病人受一种新法的治疗时，医生往往夸张这种方法的轻便，好使病人相信它的效力。在我看来，这个办法很对，我们可以因...*

弗洛伊德

（编者按：理论全是重点。）

精神分析

精神分析是精神官能症的一种治疗法。

这个方法和其它医药的方法不仅不同，而且常常相反。通常要使病人受一种新法的治疗时，医生往往夸张这种方法的轻便，好使病人相信它的效力。在我看来，这个办法很对，我们可以因此增加疗效。

但是要用精神分析法治疗神经病患者的时候，我们的手续可就不同了。我们要告诉他这个方法如何困难，如何需要长久的时间，如何需要他本人的努力和牺牲；至于疗效如何，我们告诉他不敢预定，一切成功都靠他自己的努力、了解、适应和忍耐。

方式：谈话

病人：说出以往的经验，目前的印象，诉苦，并表达他的愿望和情绪。

医生：静听，设法引导病人的思路，使他注意某些方面，给一些解释，观察他因此而引起的赞许或否认的反应。

设置：不许旁听的；进程也不能公之于众

在今天，我们用话语可使人快乐，也可使人失望。教员用话语向学生传授知识，演说者用话语感动听众，左右他们的判断。话语可以引起情绪，我们常用以为互相感应的工具。所以我们不要看轻心理治疗的谈话。

精神分析的第一个命题是：

心理过程主要是潜意识的，意识的心理过程仅仅是整个心灵的分离的部分和动作

精神分析的第二个命题是：

性的本能冲动，广义的和狭义的，都是神经病和精神病的重要起因。这些性的冲动，对人类心灵最高文化的、艺术的和社会的成就作出了最大的贡献。

对疾病解释：

每一个症状都是有意义的。

症状起源于某一情感的压抑。

同一症状是同一能量的产物或相等物，这同一能量，若不产生这样的症状，也必用到其它方面去产生相当的症状

治疗：

把那些走错了路线而造成症状的累积情绪，引导到一条能找到出路的正常道路上去

Breuer称这种方法为“渲泄疗法”

失误的精神分析意义

1.舌误，笔误，读误，听误等;

2.遗忘(如忘记专名，忘记外文字，忘记决心和忘记印象等);

3.误放，误取及失落物件等。

n

是由于两种“意向”互相牵制而发生的心理行动

n

是一种动作突然闯来，代替了那些更为人们所期待的动作。

n

是一种有目的的心理过程，是一种有内容和有意义的表示。

n

我们的心理学的目的是什么。我们的目的不仅要描写心理现象并加以分类，而且要把这些现象看作是心力争衡的结果，是向着某一目标进行的意向的表示，这些意向有的互相结合，有的互相对抗。我们要对心理现象作一种动力学的解释。

梦的解释

n

病人受治疗时，有时提起梦，因此我就怀疑梦也有它的意义了。

n

所谓“解释”就是揭示其隐藏的意义。

n

但是前人释梦，向来不谈隐藏的意义。请看冯特、乔德耳及其它近代哲学家的著作;他们满足于列举梦的生活和醒时思想的不同之处，以贬低梦的价值，他们着重谈到联想的缺乏联络。

关于梦的假设

假设一：梦不是一种躯体的现象，乃是一种心理的现象。

假设二：梦者确实明白自己的梦的意义;只是他不知道自己明白，就以为自己一无所知罢了。

假设三：他可能无法立即说出梦的意义，然而却能推知梦的起源，和梦所传达的思想和情感。

梦的工作

n

梦的功用在于保护睡眠不受侵扰，你们总是还记得的。有些梦可被认为是满足正当的愿望和身体的迫切需要。这些梦没有经过化装，也没有化装的必要，因为它们在行使职能时并不触犯自我的伦理的和审美的倾向。

n

化装的程度和两个因素成比例，(一)被检查的愿望越骇人，则化装的程度也越大;(二)检查的要求越严格，则化装也越繁复。

凝缩

n

凝缩作用是指显梦的内容比隐梦更简单，有如隐念的缩写或节译。

n

凝缩作用的方法有以下几种：

1、某些潜在部分完全消失

2、隐梦中只有部分情节进入显梦中

3、隐梦所共有的性质，在显梦中混合起来，并合为一。（例：“数人合成一人”）

转移

转移作用有两种方式：

1、隐梦不是由自己本身一部分代替，而是以较无关系的其他事物代替，其性质接近于暗喻。

2、隐梦的重心可能由某一重要要素转移至不重要的成分之上，使梦更加难以理解。

象征

n

个人经验

n

普遍意义

n

象征和被象征的关系固定不变，后者是前者的解释，象征的关系基本上是一种比拟。

梦的解释与阻抗

n

释梦的技术：元素论与自由联想

n

梦的元素本身并不是主要物或原有的思想，而是梦者所不知道的某事某物的代替。梦由许多这一类元素组合而成n

对这些元素的自由联想，使他种代替的观念能进入意识之内。

梦的生理解释与心理解释

n

现代科学声称梦是一种纯粹的肉体反应

n

就我们所知，古人都以为梦有重大的意义和实际的价值;他们都从梦里寻求将来的预兆。古代希腊人和其他东方民族出兵时必带一详梦者，好像今日出兵必定要带侦察员来刺探敌情一样。亚历山大大帝出征时，最著名的详梦者都在营里。泰尔城那时还在岛上，防御得很牢固，以致大帝有放弃攻城的意思。有一夜，他梦见一个半人半羊的神得意洋洋地跳舞，他将此梦告诉详梦者，详梦者以为这是破城的胜利预兆;大帝因此发出攻击令，以暴力取得了泰尔城。

睡眠的心理意义

睡眠的心理学的目的：停止对于外界的兴趣。

我不愿和外界有所交涉，也不愿对外界发生兴趣。

我去睡眠以脱离外界而躲避那些来自外界的刺激。

我若对外界厌倦，也可以去睡眠。

我们按时回复到未入世以前或“子宫以内的生活，想重复引起类似这个生活的特点，如温暖，黑暗，及刺激的退隐。

梦的心理意义

梦是欲望的表达，是对睡眠的保护

一些会令人不愉快的性质：

n

往往违反伦理的、审美的或社会的观点，我们平时根本不敢想到，纵然想到也必深感厌恶。

n

对一些神圣不可侵犯的对象的乱伦的欲望—如母亲和姊妹，父亲和兄弟等。

n

与人性不相容的欲望：憎恨地泛滥，复仇的愿望，杀人的愿望，n

对亲人的攻击：父母，兄弟，姊妹，夫妇及子女等

n

梦由两种互相冲突的倾向而起，一要睡眠，而一要满足某种心理刺激.n

梦的功用在于保护睡眠.n

梦的检查作用：

梦的工作：隐梦和显梦

人格结构说

本我，自我，超我■本我：含有一切遗传的东西，一切与生俱来的东西，一切人体结构中内在的东西，是一种

本能。

■自我：本我中的一部分受到现实影响，成为本我与客观世界的调解人。

自我力求愉快而设法避免不愉快

对于内部刺激：与本我发生关系，决定这些要求是否应该得到满足，把这种满足延缓到外部世界中有利的时间和场合，或者完全抑制其激奋

■超我：正在逐渐成长中的人依赖自己的父母生活，这段时期，在他的“自我”中留下一种“沉

淀物”，形成一个特殊的媒介，父母的影响便通过这一媒介而得到延伸

只要追溯到儿童对父母的态度，有关自我与超我之间的关系的详细情况也就完全可以理解了。

这种父母影响的实际作用，当然不仅包括亲生父母的个性，而且还包括父母流传下来的家庭的、种族的、民族的传统以及父母所代表的直接的社会环境的种种要求

同样，超我在个别发展的过程中，还会接受父母的后继者和取代者——诸如教师和在公共生活中受到赞赏的社会理想的典范的影响

本我和超我都代表了过去的影响：

本我：代表遗传的影响

超我：代表从其他人身上继承的影响

自我主要是由个人自己的经验决定的，也就是由偶然的、同时代的事件所决定的上述要求经常矛盾，自我必须达成妥协，妥协的最终结果，就是产生症状，对个体而言，经受症状是痛苦的和难受的，但它代表了个体在特殊情形下所能选择的最佳适应方式

焦虑理论

n

自我发挥功能作用时，要依据判断刺激所导致的不同类型的紧张和这些紧张是内在还是外在的来引入的。

n

一般认为，这些紧张的增长是不愉快，而减少则是愉快的。

n

自我力求愉快，而设法避免不愉快。

n

事先预料到的不愉快的增长会是一个危险，会向自我发出一个虑信号。

客观性焦虑：面临客观威胁

神经症性焦虑：自我感到被本我征服时

道德性焦虑：行为违背超我中内化的价值观

——现实焦虑：以自我对外界现实的知觉为基础，源于知觉到所需要的对象缺乏，或存在客观的真实的危险

——神经症焦虑：以自我对来自伊底的威胁的知觉为基础，且也以现实焦虑为基础

——道德焦虑：以自我对来自超我、尤其是良心的谴责的知觉为基础

自我防御机制：

①

压抑：将引起焦虑的思想观念和欲望冲动排遣到潜意识中去

②

反向作用：用相反的行为方式来替代受压抑的欲望

③

投射：把自己内心中的不为社会接受的欲望冲动和行为归咎于他人

④

否认：个体拒绝承认引起自己痛苦和焦虑的事实的存在⑤

移置：个体的本能冲动和欲望不能在某种对象上得到满足，就会转移到其他对象上，或是转变驱力

⑥

升华：将本能冲动转移到为社会赞许的方面

本能

n

心理活动的主要目的：追求快乐，唯乐原则。

n

性本能：自始至终都以追求满足为目的;永远保存不变。

n

自我保存本能：最初也是如此;为了适应现实不得不延缓满足的享受，不得不放弃某种快

乐的来源，不再受唯乐原则的控制，而顺从现实原则。

n

其本质也是在追求快乐—不过所追求的是一种延缓的，缩小的快乐。

性本能

对性观念的引申：

A

性一直被认为与生殖器有密切关系，弗洛伊德视之为更广的生理机能，它以快乐为其终极目的，而生殖只是其次要目的。

B

所有可以用“爱”来形容的字眼，哪怕只有亲昵或友善的冲动，都可以算作“性冲动”。所有亲切感情的冲动都具有性的本质所在。

性本能在一个人生命初起时就存在着，但一开始依附在别的重要机能里，经历一个冗长而复杂的发展过程，到后来才能独立出来。

在精神分析中，很少像主张“性机能与生俱来”，且在孩提时代就能找到重要的征候以证明其存在”碰到那样普遍广泛的反对，激起那样多的愤怒。

——精神分析引论

性心理发展理论

弗洛伊德对心理发展阶段的分期：

①

口唇期（0～1岁）：

弗洛伊德认为里比多的发展从嘴开始，吮吸本能也能产生快感。这一年龄段内婴儿的活动大多以口唇为主，摄入、撕咬、含住、吐出和紧闭是五种主要的口腔活动模式。如果对一种原始模式产生固着作用，成年后就可能形成相应的人格特征。

②

肛门期（1～3岁）：

此时的儿童的性兴趣集中在肛门区域，如大便产生肛门区域粘膜上的愉快感觉，或以排泄为快乐，以抹粪或玩弄粪便而感到满足。

③

性器期（3～５岁）：

约在3～5岁，儿童进入性器期，变得依恋于异性父母一方。这一早期的亲子依恋被弗洛伊德描述为“俄狄浦斯情结”，故性器期又叫俄狄浦斯期。

④

潜伏期（５～11岁）：

随着建立较强的抵御恋母情结的情感，儿童进入潜伏期。此时的性发展呈现一种停滞或退化的现象，这个时期，口唇期、肛门期的感觉，前生殖期恋母情结的各种记忆都逐渐被遗忘，被压抑的里比多差不多一扫而光，是一个相当平静的时期。

⑤

生殖期（12～20岁）：

在青春期，个体最重要的任务是要从父母那里摆脱自己。同时，到了青春期容易产生性的冲动，也容易产生同成人的抵触情绪和冲动。

潜意识理论

n

潜意识的内容：人的欲望、本能冲动等，大部分为人类社会、伦理道德和宗教法律所不容

n

对神经症潜在因素的研究，已使我越来越常感到，病人的性冲动与对性的反抗之间的矛盾。

症状的意义

n

我们每遇一个症候，便可断定病人心内有某种潜意识的活动，包含着症候的意义。

n

只要潜意识的历程一成为意识的，症候必将随而消灭。

n

精神分析疗法的基础：将潜意识的某事转化为意识的某事;只有这个变化产生之后，我们的工作才可完成。

压抑

n

压抑历程是症候发展的主要的先行条件。

n

压抑是两种力量的较量：

n

被压抑的本能总是寻求满足，而且，就其本身而言，满足能带来愉快。但它与其他的目标和要求都是不相容的故而又会导致不愉快。

n

由不愉快招致的动机力量超过了由满足而带来的愉快时，就产生了压抑。

了解潜意识：自由联想

对宣泄疗法的改善——自由联想

n

再好的治疗效果，一旦我和病人之间的关系有了差错，也会很容易就化为乌有，关系弄好之后可重获效果。

n

这已显示了医生与病人之间的私人感情关系比整个涤清法的力量还大。

我感觉到，事实上，在催眠状态下，只有当我的病人在“了解”到所有将要对其采用的方法，并能从我这里获得足够的安全感和勇气之后……我想，他们才有能力将所遗忘的事实和联系呈现于意识中，但毫无疑问，此过程要比催眠困难的多，但却有着极大的启发性。所以，我终止了采用催眠的方法，而在我的工作中要求病人睡在沙发上，我坐于其后，可以观察病人，但病人看不到我。

我要他尽量放松，进入自由联想的境界，换句话说，就是病人想到什么就说什么，并且不给予任何思路的指引，但有一点非常重要，就是病人必须把每一件他自己感受到的都说出来，而不能屈服于自己的判断，把自认为不够重要、不太有关系或根本毫无意义的弃置一旁。

阻抗

n

一种奇怪的经验:病人将始终对治疗作强有力的抗拒，这种情形非常奇怪，简直使人难以置信。

他先说心内一无所有，其后则说想到的太多了，以致无从选择。其次，我们惊比地觉得他现在忽而批驳这一观念，忽而批驳另一观念;谈话时有时间的停顿……。最后，他宣称自己确实不能诉说自己感到羞惭的事，于是这个情感就使他不再遵守信约了。

n

病人所回忆的，正是其努力回避，而压抑成为潜意识的;

n

当你触及他的时候，这同样的努力又活动起来以反抗化潜意识为意识的企图。

阿德勒

（编者按：理论以“自卑及对自卑的补偿”为出发点；“一个人在超越自卑中形成每个人独特的生活方式”；生活方式→……→社会目标、社会兴趣→……）

社会兴趣

n

社会感

n

失败者的生命意义：谋求虚假的个人优越感，只对自己有意义

n

真正的生命意义：是共同的意义—他人能分享，也能够接受的意义。

n

个人与社会的冲突

一旦目标确立，学习便会接踵而至

如果我们深爱自己的伴侣，竭力使其生活的惬意而充足，而同时我们也自然而然地将自己的潜力与才华发挥的淋漓尽致。

对于一个健康的人而言，个人奋斗与社会兴趣都是其生活风格的必要成份。努力是个人超越自卑的必要条件，而合作则是连接个人奋斗目标与社会进化目标的纽带，通过合作，个人加入了社会发展的洪流，并在这一过程中实现自己的潜能。

生活风格

n

快6岁时候，儿童就形成了一套完整而牢固的行为模式

n

经验绝非成败之因，我们不会决定于自己的经历，只会决定于我们赋予这些经历的意义。——个体心理学与决定论分道扬镳的原因

n

童年期的一些经验会孕育错误的生活意义

自卑与补偿

自卑感：

n

人皆有之.n

它起始于幼儿期的无能感。还来源于个体真实的或想象的身体缺陷，例如身材矮小、面貌丑陋等

器官自卑

n

是个体对自身缺憾的觉知，正是基于这种觉知，个体才会诉诸种种补偿活动以抗争自己的不完美。

寻求优越：

阿德勒认为，寻求优越是人格发展的总目标，人人都有一种“权力意志

”或“向上驱力”。

自卑是个体奋斗的起始原因，卓越则是个体追求的终极目的。人生的主旋律就是自卑及其超越

优越感目标：

所有目标都有一个共同点，努力要像神一样

自卑情结：

问题出现，个体对此无法适应或无法应对，并强调自己确信无法解决

n

神经症患者就是要限制自己的活动范围

n

自卑感是正常的，摆脱自卑感，以直接、现实、有效的途径—改善处境

荣格

（编者按：心理实在论；他对人格的划分；心理类型学）

心理实在论

心理的实在性

n

把物质作为一切事物的基础这一现代信念，业已导致了一种“没有心理的心理学”，也就是说，导致了一种认为心理不是别的，而是生物化学过程产物这样的看法。至于一种从精神出发的现代科学的心理学，简直就还没有一种。

n

对于原始人而言，精神就仿佛是生命的源泉，是最初的动因

n

在原始人看来，精神并不像我们认为的那样，是所有主观东西的集中体现，是意志的主体，恰恰相反，它是某种客观的、自在的、独立生存着的东西。

n

在古希腊和中世纪，人们普遍相信灵魂是一种实体。整个人类从诞生之日开始，的确一直保持着这样一种信念，直到19世纪后50年，这一信念才逐渐被人们遗忘，并由此发展出一种没有灵魂的心理学。在科学唯物主义的影响下，一切看不见摸不着的东西都受到怀疑。……任何东西，除非能为感官所知觉，能够追溯出物理原因，都不可能被认为是科学的，都不可能被承认是真实的n

精神具有实体性的信念越来越屈从于那种相信唯有物质具有实体性的信念

n

灵魂本质上是肉体的生命，是生命的气息，或者是一种生命力。这种生命力在知觉到的瞬间，在怀孕时期，在诞生之时，就具有了空间的肉体的形式，而在人停止呼吸后，又再一次离开正在死去的肉体。灵魂本身是一种没有广延性的存在，因为他存在于取得肉体形式之前和之后，所以被认为是没有时间性的，因而也是不朽的。

n

这有它客观的一面。它们在很大程度上并不受意识的支配。例如：有许多情结我们就并不能抑制；我们不能把一种恶劣的心理变成一种愉快的心情，我们不能命令自己做梦或不做梦。最理智的人有时也可能陷入某些想法中不能自拔，即使他运用最大的意志力量，也不可能把这些想法从自己的头脑中赶走

n

真正的艺术家往往受制和听命于无意识中的“异己冲动”

“他的手被捉住了，他的笔写的是他惊奇地沉浸于其中的事情……他被洪水般涌来的思想和意象所淹没……他只能服从他自己这种显然异己的冲动，任凭它把他引向那里”

——《论分析心理学与诗歌的关系》

心灵中存在着种种事物，它们不是由意识派生出来的，而是自然产生并拥有其独立自主的生命——心理/内在的真实性

无意识是有生命的n

无意识是有生命的，同样具有生命的意义。

n

体验与展现无意识的生命意义，几乎也就是所有心理分析的根本努力。

n

自传《回忆•梦•思考》的序言：

“我的一生是无意识自我实现的故事。无意识中的所有存在都寻求外向的表现，人格也是如此，期待着从其无意识状态脱颖而出，以整体性来体验自身。”

人格结构理论

■

整个人格叫做“心灵”。

■

心灵包含一切意识和潜意识的思想、情感和行为，由意识、个体潜意识和集体潜意识三部分组成。

意识：心灵中唯一能够被个体直接感知的部分。

个体潜意识：靠近意识的心灵，处于“潜意识的表层，它包含了一切被遗忘了的记忆、知觉以及被压抑的经验。”

■情结：潜意识中的情感观念丛。

n

情结：情结是构成整体人格结构的一个个独立单元，它是自主的，带有强烈的情绪，因而有自己的驱力。

n

情结是潜意识的，但足以影响意识活动。

n

情结属于个体潜意识的范畴，它是集体潜意识或原型和个人经验相联合而形成的。

n

情结人人都有，但内容、数量、强度和来源因人而异。

集体潜意识：位于心灵的最深层，它一般指人类祖先经验的积淀，是人类作出特定反应的先天遗传倾向；它在每一世纪只增加极少的变异，是个体始终意识不到的心理内容。

■

集体潜意识

n

个人无意识有赖于更深的一层，它并非来源于个人经验，并非从后天中获得，而是先天地存在的。

n

人的无意识同样容纳着所有从祖先遗传下来的生活和行为的模式，所以，每个婴儿，一生下来就潜在地具有一整套能够适应环境的心理机制

n

我们把这更深的一层称为集体无意识。

n

选择集体，是因为，这部分无意识不是个别的，而是普遍的，它与个性心理相反，具备了所有地方和所有个人皆有的大体相似的内容和行为方式，它在每个人身上都是相似的，它组成了一种超个性的心理基础，并且普遍的存在于我们每一个人身上

■证据

n

某些出现在古代神话、部落传说和原始艺术中的意象，曾反复出现在不同的文明民族、原始部落乃至精神病人和儿童身上。

n

在一些彼此分隔、没有任何交往的不同民族和不同文化中，都出现过结构上大致类似的神话传说，如力大无比的英雄、给人们带来灾难的妖怪或带来毁灭的英雄，能够给人指点迷津的智者或老人、富于自我牺牲精神和给人们带来拯救希望的拯救者。

n

在这些共同的神话和原始意象之后，一定有他们赖以产生的共同的心理土壤，揭示了人类远古生活的共同经验。

n

如果无意识的材料是个人的，那么他们就可以被还原为病人的个人病史

n

然而，有一部分无法还原，那就是神话幻想。

■内容

n

原型：

·是一种先天固有的直觉形式，迫使知觉与领悟。

·进入某些特定的人类范型、心理反应、心理结构的基本模式。

·不仅仅是外在环境的产物。也不是与生俱来的天赋观念来自于同一经验的无数过程的凝缩，像是一种超验的“物自体”，仅仅是一种潜能，以特殊形式的记忆表象或大脑学上的解剖结构传递给我们。

·荣格把毕生大部分时间和精力用于研究原型，他曾确定和描述过几十种不同的原型，但最主要的原型是人格面具、阿妮玛和阿妮姆斯、阴影和自性。它们在人格结构中各各起着不同的作用。

（自性：它是集体潜意识的核心。其作用是协调人格的各组成部分，使之达到整合、统一、即自我实现。荣格认为这是人性所要达到的最高目标。是人格发展进入成熟状态时的产物。它的出现意味着人格变得更加和谐统一.。在组成心灵的各个要素中，自性出现最晚，而它的完全实现则像是一个神话，这种完美状态只能无限接近，永远无法达到。）

心理类型学

态度类型：内倾和外倾

内倾型：心理活动经常指向自己的内部世界。喜欢安静、富于幻想

外倾型：好社交、活泼、开朗。

功能类型：思维、情感、感觉、直觉

感觉：是一个人确定事物存在与否的功能。

直觉：是对过去或将来事物的预感。

感觉和直觉是一对相互对立的功能。由于人们在运用这两种功能时，没有加上自己的理性判断，因此荣格称之为非理性功能。

思维：评价事物的正确与否

情感：判断和确定事物的价值是否可以接受。

思维和情感是一对相互对立的功能。人们用它们来进行判断和评价，因此可称之为理性功能。

自我心理学

（编者按：安娜·弗洛伊德；艾里克森）

安娜·弗洛伊德

由安娜开创的自我研究，被其他人继承并发展为众所周知的自我心理学。艾里克·艾里克森（1902－1994）在他的著名论著《童年与社会》中，描述了自我是如何通过贯穿一生的心理社会(psychosocial)（不是心理性欲）发展的8个阶段而获得力量的。顺便提一下，正是安娜为艾里克森做过自我分析，使他取得分析师的资格。

儿童心理分析

分析儿童和分析成人之间存在巨大的差异：

n

儿童不能像成人那样回忆早期的创伤性经历。相反，他们所展现出的是正在发生的成长经历。

n

儿童反映出的这些问题阻碍了他们正常的成长。

n

童年期的问题不是伊底、自我和超我之间冲突的反映，而是反映了由儿童期向青少年期和成年期过渡中的脆弱之处。

n

这种差异使安娜在进行儿童分析时更强调自我的重要性。

发展线索：

描述儿童由依赖外部控制到能够控制内外现实这一逐步的转变过程。是儿童适应生活要求的努力，不管这种要求是情境性的、人际的，还是个人的。

描述正常的发展过程，因此可被用来作为界定顺应不良的参考框架。

发展线索的主要特征：

n

从依赖到情绪上的自我信赖

n

从吮吸动作到正常的饮食

n

从大小便不能自控到自控

n

从对自己的身体管理不闻不问到负起责任

n

从以自我为中心到建立友谊关系

n

从游戏到工作

自我心理学

1923年，《自我与本我》自我代表心理的三个基本心理成分之一。通过筑起防御，在现实面前引导和控制内部驱力带来的压力。

n

自我是否是要逐步、渐进的发展的？

n

自我是先天决定的，还是环境影响的？

n

自我是否受到抚养者的影响？

n

力比多与自我有何异同？

防御机制

精神分析师任务的转变

n

精神分析师的兴趣是把无意识体验意识化，是无意识本我冲动所热望的解放者……精神分析师不再像是从战壕后面解救俘虏，而是对文明进行全面进攻

n

那些无意识的防御如果没有被毅然公开，将严重削弱精神分析的治疗效果

n

分析师不是要一直等到病人自由联想受阻后，再去解释假定的潜在本我内容，而是需要主动的辨别联想内容中的精巧防御操作。

n

分析治疗的焦点需要从追寻本我冲动，转移到意识以外的自我工作

n

区分防御性交流与非防御性交流并不容易

“当明显有什么东西被错过时，我们只有在后来才能意识到它”

n

在自我心理学发展前，精神分析的目标是释放被囚禁的能量，而今则是要改善防御，并促进自我功能的发展

n

安娜对于防御机制的研究对自我心理学的发展有着重要的意义.因此尽管自我的功能很多，但其防御功能却是主要的.它们直接和自我的强度，性质紧密相关，具有重大的临床意义：

一方面，它具有诊断的意义，如边缘型人格障碍的鉴别诊断往往要借助防御机制的识别；

另一方面，是对防御机制是识别阻抗，突破阻抗的重要方法。

艾里克森

·Erikson

赋予了自我许多积极的特点：信任、希望；独立性、意志；自主性、决心；勤奋、胜任；同一性、忠诚；亲密、爱；创造、关心；统整、智慧…

·凡是具有这些特性的自我都是健康的自我，它能对人生发展的每一阶段所产生的问题加以创造性地解决。

同一性的危机

只有内在零星的，少数量的同一性感，或者感受不到一个人生命是向前发展的，不能获得一种满意的社会角色或职业所提供的支持。

认同源于自身与父母分离时做的努力，停止依赖的父母，决定自己持什么样的价值观，追逐什么样的生活目标

认同的获取需要努力，而且认同获取失败风险是持续存在的，并会导致角色混乱。

渐成论原则

■

自我的力量可以克服危机，抵御停滞和倒退的力量，不断趋于完善。

■

虽然一般倾向上讲，人有克服危机的固有能力，但实际的结果却在很大程度上依赖于个体的心里社会经验。

■“危机”

——

发展中的转折点

u

积极解决

--→增强自我的力量

u

消极解决

--→削弱自我的力量

■八个阶段相互联系，贯穿终生

Stage

Ages

BasicConflict

Inmportant

event

Psychosocial

virtues

Maladaptations

malignancies

1.Oral-Sensory

口腔—感觉阶段

0~1

基本信任

不信任

吮乳

希望

惧怕

2.Muscular-Anal

肌肉—肛门阶段

1~3

自主

羞怯和疑虑

训练控制排便

自我控制

意志

自我疑虑

3.Locomotor

运动—性器官阶段

3~5

主动感

内疚感

独立

目的自卑感

4.Latency

潜伏阶段

6~11

勤奋

自卑

学习

能力

无能

5.Adolescence

青春期

12~18

自我同一性

角色混乱

同伴关系

忠诚

不确定性

6.Young

Adulthood

成年早期

20~24

亲密

孤独

爱的关系

爱

混乱的两性关系

7.Middle

Adulthood

成年中期

25~65

繁殖

停滞

生育和指导下一代

关怀

自私

8.Maturity

成人后期

约65~~

自我整合失望

回忆往事

智慧

失望

毫无意义感

社会文化学派

（编者按：认为“人是无罪的，是文化造成的”；弗洛姆；霍尼）

弗洛姆

弗罗姆学说的核心是：现代人的困境与出路。

人存在的矛盾

n

一是，个体化与孤独感的矛盾。

摆脱本能控制的人类获得了自由，但却失去了与自然的和谐关系，成为“永恒的流浪者”。

n

二是，生与死的矛盾。

意识到死之必然并正视自已迟早会离开这个世界的事实会让人感到不安和恐惧。

n

三是，人的潜能的实现与生命之短暂的矛盾。

人们无法在有生之年实现自身全部的潜能，人的处境的悲剧性在于自我的发展永远不会完成，人总是在他还未充分诞生前便已死去。

n

在这三个矛盾中，个体化与孤独感的矛盾是最具实质性的矛盾，是Fromm理论的基石。

现代人的处境

n

Fromm从自由与安全的角度探讨人类的历史进程，认为人们在拥有越来越多自由的同时，也感到越来越不安全。

n

人与自然的疏离

人类摆脱了动物本能对行为的控制，有了意识，能积累知识，规划将来，人类创造了文明，似乎成为了大自然的主宰者，超越了自然，然而，我们又只能服从自然法则，不能改变它。于是，人与自然的和谐关系不存在了，人失去了大自然这个家，变得无家可归，孤独，疏离。

n

远古时代的原始人类，应对与自然的疏离感的方式，是成为部族成员，从而获得归属群体的安全感。早期人类发展的信仰也帮助他们建立了与自然的联系，崇拜的对象集中于自然事物，象太阳、月亮、星星、动物等等。

n

每段人类的历史都是人不断地离开群体，成为个体的历史。

随着人类文明的发展，人类开始反抗从属于群体的地位。人们为取得独立、自由和展现自己独特能力的机会而斗争。中世纪是人类拥有安全和稳定的最后一段时期。此后，从16世纪文艺复兴和新教革新一直到当代，这种斗争达到了高潮，人对生活有了更多的选择，拥有更多的自由，但失去了能提供安全和归属的社会联系，感到不安全，卑微，并且怀疑生命的价值。

n

个体成长的重演

每个生活于现代社会的人，其成长过程都在重演人类的发展历程。幼时，儿童依赖父母，温暖安全，年岁渐长，逐渐独立，与父母特别是母亲的关系逐渐疏远，安全感也减少了。

人的基本心理需要

n

Fromm认为有两种驱力（drive）是普遍存在的，一种是获得安全、逃离自由的驱力，一种是获得自由、创造自我的驱力，二者是相互冲突的。

n

这两种对立的驱力决定了人类所有的追求。人因此有了六种基本需要，试图解决这种冲突：

·关系的需要：人能意识到与自然的疏离，所以人需要与他人建立联系。最理想的建立关系的方式是原创性的（productive）爱，它包含了关心、责任、尊重和理解。在爱中，我们关注的是他人的快乐，客观地看待和理解他人，尊重他人，愿意为他人的需要而付出。

·超越的需要：人之为人，是因为人具有理性与想象的能力，人不满足于动物般被动地活着，需要超越这种状态，成为具有创造性的个体，这不仅是指艺术作品、思想的创造，还包括物质生产，孕育生命等等。它使人达到自由的状态。

·寻根的需要：与自然的关系遭破坏后，我们变得孤独，疏离，所以需要与他人建立联系，需要在世界上找到自己的位置，成为从属于某种人际关系的一员，扎下根，替代从前在自然中的根。儿时对母亲的依恋，成人后以不妨碍自身理性和独立性的方式，与他人相处，都能满足人们寻根的需要。

·同一感需要：这是指人需要成为独立的个体，需要表达自己，展示自己独特的才能，需要认识自己，将“我”与他人区别开来，需要接受并认同自己。有时人也会对某个群体认同来满足同一感需要，但是这时的“我”已不是原本的那个“我”，而是一个泊来品。

·定向的需要：这也源于人理性与想象的能力。人需要形成一套框架，用它来感知和理解周围世界中的人和事，使世界变得有意义。一套理性的框架能让人客观地感知世界，而非理性的框架会成为人认识真实世界的障碍。

·刺激的需要：人需要一个刺激的环境，以继续我们的生活。如果没有这样的刺激，我们将对生活感到厌倦，缺乏创造的动力。

自由与安全的驱力使人具有了这六种基本的心理需要，而需要的满足方式则取决于社会文化条件。

所谓适应社会，就是在需要和环境条件之间达成妥协，人格就是二者妥协的结果

凯伦·霍妮

神经症的文化根源

n

神经症的根源要从社会文化中去寻找。

“在我们的文化中，存在着某些固有的典型困境，这些困境作为种种内心冲突反映在每个人的生活中，日积月累，就可能导致神经症形成。”

n

导致神经症患者内心冲突的社会文化基础是现存文化的矛盾。

·第一个矛盾是，竞争、成功与友爱、谦卑的矛盾，文化对个人提出的这两方面的要求是相互矛盾的。

·第二个矛盾是，人们不断被激起的享受需要与人们在满足这些需要方面实际受到的挫折之间的矛盾。

·第三个矛盾是，所谓的个人自由与实际受到的各种限制之间的矛盾。这些社会文化困境使人们陷入难以调和的内心冲突之中。

竞争导致的神经症

■每一个人都是另一个人的现实的或潜在的竞争对手。

霍妮指出，现代文化在经济上是建立在个人竞争的原则上的，个人不得不与同一群体中的其他个人竞争。一个人的利益往往就是另一个人的损失。这一处境的心理后果就是人与人之间潜在敌意的增强。

■竞争和敌意，已经渗透到各种社会关系中。

n

它妨碍了男人之间或女人之间建立真正可靠的友谊，不管竞争的焦点是风度、才能、魅力还是别的什么。

n

它也妨碍了男女之间的关系，不仅体现在伴侣的选择上，而且也体现在同伴侣争夺优越地位的斗争中。

n

它渗透到学校生活中.n

渗透到家庭生活中。父亲与儿子、母亲与女儿、以及子女之间，都存在竞争。

n

竞争性刺激无处不在，一个人从生到死、从摇篮到坟墓都会不断地接受这一病毒的作用。竞争导致人与人之间关系的紧张，导致恐惧，使人害怕他人报复，害怕失败。

n

生活于这样一种充满矛盾的社会文化中而不得神经症，就要求一个人的行为方式具有一定的灵活性，他能够依据情境的变化而选择适当的行为方式。

n

而神经症病人与正常人的一个重要区别就在于其行为方式的强迫性，缺乏选择的能力。如一个人要很好地适应社会，就要灵活地运用顺从、反击、回避等策略，而神经症病人强迫性地使用一种策略。

基本焦虑与神经症人格

n

在童年时期，安全需要是最重要的。只要父母让儿童体验到安全感，他就能不受一些负面经验的影响，使人格得以正常发展。

n

Horney认为并不存在象俄狄普斯情结那样的不可避免的童年期冲突。

n

但如果父母们在接受了社会的价值观之后，让过度竞争渗透到亲子关系中来，他们的行为就有可能破坏儿童的安全感，比如不公正的惩罚、不信守诺言、嘲笑、羞辱孩子、将孩子单独关起来等等诸如此类的行为。

n

儿童会因此而感到无助、害怕、不安全，他们渴望温暖却得不到。这时儿童会产生敌意，但因无助感、惧怕父母、渴望爱以及负罪感等缘故，又不得不压抑内心的敌意，进而导致基本焦虑(basic

anxiety)，这是一种在充满敌意的世界中所感受到的、无处不在的孤独感和无助感。

n

为了摆脱令人不适的焦虑，他们逐渐形成了自我保护策略，以应付随之产生的无助感和不安全感。

n

如果这些策略当中的任何一个固定下来，就会成为儿童人格的一部分，那么这种固定下来的策略就被称为神经症需要。

神经症的需要

n

敌意和焦虑导致更深的不安全感和更深的痛苦，为了减轻基本焦虑，就会形成一些防御性策略。这些策略是一些潜意识的驱动力量，霍妮称之为神经症需要。她在《自我分析》一书中，列举了10种常见的神经症需要。

1、对友爱和赞许的神经症需要。

2、对主宰其生活的伙伴的神经症需要。

3、将自己的生活限制在狭窄范围内的神经症需要。

4、对权力的神经症需要。

5、对利用他人、剥削他人的神经症需要

6、对社会承认和声望的神经症需要

7、对个人崇拜的神经症需要

8、对个人成就和野心的神经症需要

9、对自足和自主的神经症需要

10、对完美无缺的神经症需要。执著地追求完美；对可能存在的缺点反复思索和自责；由于完美而生超过别人的优越感；害怕发现自身的不足，害怕出错，害怕批评或指责。

上述需要的内容本身并非神经症的，正常人也需要友爱、赞许、伙伴、回避、节俭、权力、声望、成就、完美等等，但神经症的需要盲目地偏执于一种或少数几种，强迫地、潜意识地、不由自主地去追求满足，而不能随着现实条件的变化而主动地选择适当的目标。

n

霍妮虽然也使用弗洛伊德创立的诸如自由联想、梦的分析等技术，但使用这些技术主要不是挖掘与性有关的早期经验。

n

霍妮重视的是早期的亲子关系。尽管如此，霍妮还是反对夸大早期经验的作用。

n

霍妮主张把分析治疗集中于病人的神经症需要和人格结构，以帮助病人克服冲突，实现与他人的和谐关系和与自我的和谐关系。

n

倡导自我分析

她认为既然相信人生来具有建设性力量，既然治疗效果在很大程度上依赖于病人的配合和参与，那么就应该相信自我分析的可能性和可行性。

霍妮在《自我分析》一书中系统阐述了自我分析的态度、规则、步骤和方法

神经症倾向

n

这些机制所具有的减轻痛苦的功用是暂时的，它们不能带来长久的安全与幸福。

n

这些自我保护机制将成为稳定的生活态度和交往风格，一直保留到成年期，形成她所说的神经症倾向:

1、顺从型：有着强烈而持续的对爱与接受的需要。强调无助感是他们应对焦虑的方式。他们认为自己是渺小的，无助的，把别人看作是优越的，甚至在自己明显占优势时也这样想。为了得到爱和保护，他们看上去常常很体贴、讨人喜欢，对他人的要求总是很顺从。

2、攻击型：每个人都有敌意，不可信赖，与任何人建立关系不过为了从中获取利益。主动

出击是他们应对焦虑的方式。他们相信达尔文的观点，适者生存，优胜劣汰，所以其首要目标就是要变得强大，或者至少看起来强大。他们会将所有的智慧和热情投入到工作中，但热情只是表面的，因为工作不过是提升自己声望和财富的手段，而不是目的本身。

3、退缩型：与周围的人保持情感上的距离，没有爱也没有恨。离群索居是他们应对焦虑的方式。他们自已自足、只信赖自己、压制对他人的情感，而且保护自己的隐私，哪怕是最不起眼的诸如出生地、兄弟姐妹之类的琐事。

任何人都具有这三种倾向，而且倾向之间总是冲突。正常人能根据场合作出恰当的行为，或顺从他人，或据理力争，或独善其身，三种倾向能相互补充，达成内在的和谐状态。神经症患者在任何情形中，不管合适与否他们都僵化性地使用其中一种倾向，压抑其余两种倾向，让冲突强大到了无法解决的地步。他们虽深感焦虑，但又只是无意识地以一种倾向来应对，于是陷入无止尽的恶性循环。

人本主义心理学

（编者按：哲学背景；马斯洛；罗杰斯）

马斯洛

与精神分析的不同

n

一个人如果不理解精神健康，也就无法理解精神病态

n

大部分哲学和心理学是通过观察人类中的渣滓而不是精英得出其结论的与行为主义的不同

n

行为主义者注重研究平常人，重视统计，重视现实，忽略可能性

n

混淆了“适应的好的人”和“发展的好的人”

n

行为主义大多基于对动物的研究，而人类行为与动物行为之间有极大的不同。

n

马斯洛对猿猴的研究发现，他们通常是友爱合作的，而非小气、自私、侵略成性

对人的本性的认识

对本性的认识是非常重要的我们关于人的自然倾向知道的越多，也就越容易告诉他怎样是好的，怎样是幸福的，怎样是富有成效的，怎样关心他自己，以及怎样爱护和实现他的最大潜力。这就等于自动解答了人格前途问题。看来，必须做的事情是，作为人类的成员和作为独特的个体，一个人真正的内情、底蕴是什么

人本主义的基本假设是：

1．人的内部本性具有生物基础。

是自然的、内在的、特定的，而且在某种有限意义上说，它是不能改变的，至少是没有在改变。

2.每一个人的内部本性，部分的是他自己独有的，部分的是人类普遍具有的。

科学的研究这种内部本性，并发现（不是发明）它是什么样的东西，这是可能的。

3.这种内部本性并不是内在、原初、必然邪恶的。

n

基本的需要，基本的人类情绪，基本的人类智能，从他们的表面来看，或者是中性的、道德的，或者是纯粹

“好”的。

n

破坏性，虐待狂，残酷，恶毒等等，迄今看来并非是内在的，相反，他们似乎是针对我们内在需要、情绪、智能受挫的一种猛烈反应

4.要表达本性而不是压抑本性。

由于人的这种内部本性是好的，或者是中性的，而不是坏的，所以最好让他表现出来，并且促进它，而不是压抑它，如果容许它指引我们的生活，那么，我们就会成长为健康的，富有成果的，和快乐的5.本性遭到压抑会产生心理疾病。

如果人们这个基本核心遭到否定，或者受到压抑，那么他就会得病。

6.内部本性容易被掩盖

人的这种内部本性，不像动物的本能那样是强的，占压倒优势的和清楚明白的，它是弱的，娇嫩的，微妙的，而且容易被习惯、文化压力和对它的错误态度制服。

7.本性不会消失，而且要求实现

尽管微弱，但是在正常人那里，他极少消失，甚至在病人那里，它也可能不消失。即使被否定，它也继续存在着，总是迫切的要求实现出来。

动机论

缺失性动机

n

是什么原因造成了人的精神问题？从神经症的核心和起源来看，似乎是一种缺失性疾病，它起源于没有在一定程度上满足我称之为需要的东西

n

（某个需要）如果产生了下述情况，那么他就是基本需要或者似本能的需要

n

缺少它孕蓄疾病

n

有了它防御疾病

n

恢复它治愈疾病

n

缺失时，人们宁愿去寻找它，优于寻找其它

n

一个健康的人身上，他是静止的，低潮的或不起作用的n

生理的需要、安全的需要、归属和爱的需要、尊重的需要

成长性动机

n

越来越多的心理学家发现，他们不得不假定人格中有某种成长的，或者自我完成的趋向

n

健康人的安全、从属和爱、尊重和自尊等需要已经得到满足，其主要动机是自我实现

自我实现

一个人能成为什么，就必须成为什么，一种实现人类全部潜能的欲望

不断实现潜能、智能和天资

完成天职，或天数、命运、禀性

个人内部不断趋向统一、整合或协同动作的过程

需要层次的演进

需的相

对

突

出

高

峰

需

要的发

展

生理

安全

爱

尊重

自我实现

自我实现的人

假如你想知道一个人一英里能跑多快或怎么才能跑的更快些，你不会去研究一般的跑步者，你研究的是跑得特别快的人，属于“不断发展的一小部分人”的那种人。

自我实现通常都在六十岁或六十岁之上

实现意味着发现真实的自我，发展现有的或潜在的能力

自我实现者的共同特点

·洞察生活的能力，能看清生活的真实面目，并有清醒的是非观，谦虚的态度

·较少受到欲望、焦虑、恐惧、希望、盲目乐观或者悲观的歪曲。

·毫无例外的致力于他们认为重要的工作、任务、责任或者职业，并且还干的很出色。

·富有创造性，不怕别人的嘲讽

·自发性，较少抑制情感和思想，会自发的表达，不会装腔作势

·勤奋，“一角钱可以买一打灵感，但是，从灵感到托尔斯泰《战争与和平》这样的最终产品之间，还需要大量艰苦的工作，严格的自律以及大量的训练……这既依赖于个性，也依赖于其他品质——如执着、耐心、勤奋”

·很少有自我冲突，不会跟自己过不去，不会对善恶是非迷惑不清乐于游戏，乐于工作，正业与副业合一

·健康的自尊。基于自信自己有能力，能胜任工作

·独立也乐于与人相处。对独处有一种健康的需要

·心理自由，即使面对众人的反对意见，仍能做出决定。不一定都超凡脱俗，但当文化与其观点不一致时，他们就会非常独立，卓尔不群

·更能与别人建立深厚的私人友谊

·倾向于寻找志同道合的人

·会发脾气，会厌倦闲聊

·更可能具有坚实、幸福、持久的婚姻

·以问题为中心

·寻求或接受缓慢的、有秩序的变化，而不希冀突变

“自我实现的人能广泛的享受生活的各个方面，而芸芸众生只能享受成功、胜利或经历中的高超与定点等偶尔的片刻”

高峰体验论

高峰体验（peak

experience）

“这种体验可能是瞬间产生的、压倒一切的敬畏情绪，也可能是转瞬即逝的极度强烈的幸福感，或甚至是欣喜若狂、如醉如痴、欢乐至极的感觉。”

高峰体验既是自我实现者重要的人格特征，又是达到自我实现的一条重要途径。

高峰体验的两种类型

1、普通型高峰体验是指所有的人都可能在满足需要、愿望时产生的极端愉快的情绪。——“几乎在任何情况下，只要人们能臻于完善，实现希望，到达满足，诸事如心，便可能不时产生高峰体验。这种体验可能产生在非常低下的生活天地里。”

2、自我实现型的高峰体验是指健康型或超越型自我实现者拥有的一种宁静和沉思的愉悦心境。

高峰体验的特点

1、产生的突然性；

2、程度的强烈性；

3、感受的完美性；

4、保持的短暂性；

5、存在的普遍性。

社会变革

n

现实社会：担忧人类本性中的恶，故而强调法律、控制、条例、禁令

n

理想社会：提供使个人潜力得到发挥的环境，包括自由、正义、秩序

n

强调稳定的、持续的、一步一步个脚印的改进，而不能空等某种灵感的出现

方法中心论的批判

1.方法中心认为科学的本质在于它的仪器、技术、程序，设备以及方法，而并非它的疑难、问题、功能或者目的。

2.方法中心论往往将技师、“设备操纵者”、而不是“提问者”和解决问题的人推至科学的统帅地位

3.一味强调雅致、完善，强调技术和设备，往往减弱一个问题和一般创造性的意义、生命力以及重要性。

4.方法中心过高看重数量关系，并且将它视作目的本身。过于强调表达的方式，而不是表达的内容。于是，形式的优美和精确便与内容的中肯和丰富对立起来。

5.方法中心论将科学分成等级。在这个等级中，物理学被认为比生物更“科学”，生物学又比心理学更“科学”，心理学则又比社会学更“科学”，只有依据技术的完美、成功和精确度，才可能设想这样一个等级。

6.方法中心论往往过于刻板地划分科学的各个部门，在它们之间筑起高墙，使它们分属彼此分离的疆域。

罗杰斯

我认识到一个事实——只是在以后才完全认识到——即正是当事人才知道创伤在哪里，该走向哪里，哪些问题是关键，哪些经验被深深地掩盖了。我开始认识到除非有必要显示我的聪明和学识，否则最好还是由当事人决定治疗的发展方向。

“个人有自我指导的能力”

“当事人也许比治疗者对自己知道得更多，她们也许应该在治疗中发挥更大的作用”

价值判断

n

现代世界不再可能具有任何普遍的或跨文化的价值观基础。

n

这种不确定和困惑所带来的一个自然结果就是，人们逐渐关注、感兴趣并寻找一种能在当今世界站住脚的、健全或有意义的价值观方法。

价值观

操作价值观（operative

values）

n

指代任何生物在其行为中所表现出的对某种事物更偏好的趋向性。是当机体选择某物而拒绝另一物时在行为上所表现出的价值选择。

n

当放置在一个简单的Y形迷宫里的蚯蚓选择光滑的一侧分支而不是铺着沙纸的一侧分支前进时，它表现出的就是一种操作价值观。

构想价值观（conceived

values）

n

这是指个体优先考虑一种象征化了的事物。在这种优先中，通常会对导向该象征化事物的行为后果有所期望或预测。

n

例如选择“诚实是最佳之道”就是这样一种构想价值观。

外界价值观（objective

values）

n

当人们希望自己所说的话受到外界赞同，而不管自己是否的确有此感受时，使用的就是此含义。

罗杰斯关注的是操作价值观和构想价值观。

婴儿的价值批判方式

人从一开始就有一种清晰的价值评判方式。他偏好某些东西和经验，并拒绝另外一些

1.它是一种灵活的、可改变的价值评判过程，而不是一种固定的体系。

2.评价过程的根源或地点明确地在于他自身内部。

价值评判过程的改变

这种高效而基础健全的价值评判过程发生了什么呢？

是什么事情导致我们将它代之以大多数成人所采用的更僵硬、不确定、无效率的价值评判方法呢？

n

婴儿弃了自身机体的智慧，内化他人的价值判断，将它转化为自己的。

个体需要获得或维持爱、赞许和自尊。试图在行动上遵照他人设定的价值评判标准，这样做的目的是为了使自己继续获得爱。

n

对于自身经验可以指导自己的行为，他学会了一种基本不信任。

他从他人身上学到了大量构想价值观，并采纳了它们，尽管它们可能与自身经验存在巨大差异。由于这些概念没有建立在他自己的价值评判基础上，因此它们更倾向于僵化、刻板，而不是灵活机动。

成人价值评判的一般特点

n

大多数价值观都是从其他重要个体或他人内化而来的，却被当作了自己的。

n

大多数事件的评价标准在于他自己之外。

n

其价值观的设定标准在于它们在多大程度上能使自己获得爱或接受。

n

通常在其自身经验和这些构想价值观之间存在广泛的、未被认识到的矛盾。

带来的问题

n

无法检验的,故而容易产生矛盾：

n

如果他从团体中获得观念认为金钱最重要，而从教堂中获得观念认为爱自己的邻居是最高价值观，那么他会无法发现哪个对自己更有价值。

n

现代生活的一个普遍方面就是生活在完全自相矛盾的价值观中

n

对自己的价值观深深缺乏安全感，并且这种价值观也很容易受到威胁。

如果某些这样的观念遭到了破坏，什么来取而代之呢？这种威胁的可能性使他更加僵化或困惑地、或者既僵化又困惑地固守着这些观念。

n

与其自身的根本疏离

大多数人的大多数价值观都是内化而来的，被他作为固定观念而遵守着，很少进行检验或测试。

我们将他人的观念转化为自己的，而与自身功能的潜在智慧失去了联系，失去了对自我的信心。

由于这些价值观的构成常常与我们的自身经验存在巨大差异，因此我们在某种非常根本的方式上与自我分离开来，而这是造成许多现代人感到紧张和不安全的原因。

成熟的价值观

n

更成熟的人发展出的价值评判过程在某些方面与婴儿期非常类似，而在某些方面则大不相同。

n

与婴儿一样，心理成熟的人相信并使用其机体智慧

n

评价标准再次牢固地建立在个体内部。提供价值评判信息或反馈的正是他自己的经验。

n

这并不意味着他不接受可以从其它途径获得的所有证据，但是这意味着它会以本身面目接受。

n

它灵活机动，并以特定时刻和对该时刻的促进和实现程度的经验为基础。价值观不是被僵化地遵从，而是在不断变化。

n

高度区别性，或说具有延展性。

n

不同之处在于他能够有意识地这样做。他认识到如果自己能相信自我的一切，那么其感受和直觉会比意识更明智。

当事人中心疗法

核心假设

个体在其自身内部有着广阔的潜力可用于自我理解、改变其自我概念、态度和自我导向的行为——并且只要向其提供具有促进作用的一种可界定的氛围，那么这种潜力就能被开发出来

第一要素是，真诚、真实或恰当

咨询师在关系中越以真实自我出现，不带职业面具或伪装自己，那么当事人就越有

可能以一种建设性的方式获得改变或成长。

第二要素是，接纳、关心、或称赞——无条件的积极关注

无论当事人怎样，治疗师都持一种积极的、非评价的、接纳的态度。

接纳包括治疗师关心当事人在当时体验到的任何情感——困惑、厌恶、恐惧、愤怒、勇气、爱或自豪。

第三要素是，同理心

准确地感觉到当事人正在体验到的情感和个人意义，并与当事人沟通这种接纳性理解。

在最佳情况下，治疗师深深地进入到对方的私人世界中，不仅能够认清当事人意识到的意义，而且还能认清那些处于当事人意识水平之下的意义。

倾听是能最有力地促进改变发生的力量之一。

“对于从别人那里听到的大多数陈述，我们的第一反应就是对此做出直接的评价和或判断，而不是去理解它。当一个人表达了某种感受、态度、信念，我们倾向于不假思索地认为‘那是对的’；‘那是愚蠢的’；‘那是不正常的’；‘那是不合理的’；‘那是错误的’；‘那是不友好的’。我们很少允许自己去细致的理解他人的陈述对他本人来说究竟有什么意义。我认为，这是因为理解会带来风险。如果我让自己真正去理解另一个人，我或许会被那种理解所改变。我们都害怕变化。”

认知心理学

（格式塔部分之和>；勒温；皮亚杰）

格式塔心理学（完形心理学）

特点

n

格式塔心理学最大的特点是：强调研究心理对象的整体性

n

整体性思想的核心是：有机体或统一的整体大于各部分单纯相加之和，这是一种和原子论思想相对立的观点

苛勒

顿悟学习

顿悟：

从一开始就考虑到情境结构。

参照场的整个形势，一种完善解决的出现。

特点：

1.困惑或沉静期，犹豫

2.突发性的质变过程

3.解决阶段：顺利，不间断

4.方法在记忆中能保持较长时间

5.有利于适应新环境，解决新问题

勒温的拓扑心理学

心理场

也称心理动力场，是勒温心理学体系中的一个最重要概念，也是其理论的核心。

是由一个人的过去、现在的生活事件经验和未来的思想愿望所构成的一个总和，包括一个人已有生活的全部和对将来生活的预期，随个体年龄的增长和经验的累积，在数量和类型上不断丰富和扩展。

心理生活空间

１、心理生活空间是勒温的拓扑心理学最重要和最有影响的概念，其基本含义是指在某一时刻影响行为的各种事实的总和，它包含了人及其环境。

２、个体的行为受到生活空间的调节，行为是生活空间的函数：B=f（PE）

动机学说

勒温是以需求和需求引起紧张的心理系统来解释行为的动力。

蔡加尼克效应：

“蔡加尼克效应”的实质是一种张力系统，这个系统往往使我们处于紧张的心理状态之中，这种心理状态对记忆产生保持的作用。

皮亚杰

智力

■

智力的本质

智力就是适应，儿童的智力既不是起源于先天的成熟，也不是起源于后天的经验，而是起源于动作。这种动作的本质是儿童对客体的适应，儿童通过动作对客体环境的适应，是儿童智力发展的真正原因。

■

影响儿童心理发展的基本因素

1.成熟

指机体的成熟，特别是神经系统和内分泌系统的成熟。

2.练习与经验习得

指个体对物体施加动作过程中的练习与习得的经验。个体的习得经验可分为物理经验和逻辑数理经验。

3.社会性经验

指社会环境中人与人之间产生的社会传递、文化教育、社会生活、语言交际等社会性因素。皮亚杰认为社会经验是儿童心理发展的必要条件，但环境和教育对此并不起决定性作用。

4.自我调节作用的平衡过程

个体不断成熟的内部组织与外部环境相互作用的过程，是儿童心理发展中最重要的因素。它可协调成熟、个体的经验习得、社会性经验三方面的作用。

■

儿童心理发展阶段的理论

1.感知运动阶段（从出生~2岁）

乳婴儿期，智力的萌芽阶段。婴儿能区分自己与物体，逐渐知道动作与效果间的关系。

2.前运算阶段（2~6、7岁）

学前期，随着言语的出现，儿童开始用语言和表象来描述外部世界和不在眼前的事物。

3.具体运算阶段（6、7~11、12岁）

小学阶段，这一阶段的思维运算还离不开具体事物的支持。

——特点：守恒性，群集运算grouping

operation.4.形式运算阶段（11、12~14、15岁）

初中阶段，儿童的思维运算不再受具体事物内容的限制和束缚，朝着非直接感知或未来事物的方向发展。成年后期

自我完善对失望

成年中期

繁殖对停滞

成年早期

亲密对孤独

青春期

自我同一性对角色混乱

运动—性器官阶段

主动感对内疚感

潜伏阶段

勤奋对自卑

肌肉—肛门阶段

自主对羞怯和疑虑

口腔—感觉阶段

本信任对不信任

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！