# 人本主义理论

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-06-22

*第一篇：人本主义理论人本主义理论人本主义是一个广泛的哲学范畴，它可以包括承认人的价值和尊严，把人看做万物的尺度，或以人性、人的有限性和人的利益为主题的任何哲学。人本主义是14世纪下半期发源于意大利并传播到欧洲其他国家的哲学和文学运动。文艺...*

**第一篇：人本主义理论**

人本主义理论

人本主义是一个广泛的哲学范畴，它可以包括承认人的价值和尊严，把人看做万物的尺度，或以人性、人的有限性和人的利益为主题的任何哲学。人本主义是14世纪下半期发源于意大利并传播到欧洲其他国家的哲学和文学运动。文艺复兴运动的最大成果之一就是实现了“人的发现”，人的价值包括尊严、才能和自由得到了承认。经过启蒙思想家的努力，在西方社会一度占据主导地位的神本主义逐渐被人本主义所取代。人本主义心理学是第二次世界大战之后兴起的一场心理学革命新运动。人本主义心理学家认为，心理学应着重研究人的价值和人格发展，他们既反对弗洛伊德在精神分析学中把意识经验还原为基本驱力或防御机制，又反对把意识看做是行为的副现象。人本主义心理学家大都认为，人的本性是善良的，恶是环境影响下的派生现象，因而人是可以通过教育趋善的。

1、人本主义社会工作的主要观点

以人本主义取向的社会工作源于人本主义哲学，它相信人的理性，认为具有理性的人可以自主选择行动。人本主义关注人类的理智能力，相信人有能力运用自己的理性控制自己的命运。人本主义学者卡尔·罗杰斯（C.R.Rogers）的思想直接影响了临床社会工作的理念。临床社会工作者吸收罗杰斯的观点，提出了社会工作专业治疗中的几个基本原则，即诚实和真诚，温暖、尊重和接纳，同理（或同感）。后来，罗杰斯的观点被应用于社区工作、组织和政治发展，提出社会工作应该促使人们掌握我们都拥有的“个人权力”以实现其目标。

2、人本主义理论在社会工作中的应用

人本主义个案工作、小组工作中得到了广泛的应用。格拉斯曼（Glassman）和凯茨（Kates）以人本主义思想为基础提出了他们对小组工作的看法。他们认为小组过程是一个小组成员之间的民主过程。小组工作的基本价值是：

（1）强调人的内在价值和能力。强调每一个人都要受到尊重，每一个小组成员都要协同社会工作者一起对每一个成员表现出关注。

（2）在社会生活中人们彼此负有责任。在小组过程中要强化每一个人对他人的责任感。

（3）个人具有归属与被包容的权利。在小组工作实践中，强调每一个成员都要看到关注，小组成员的归属权利要得到尊重，小组要能够包容每个人的个性。

（4）人们具有参与和被聆听的权利。强调小组是全体成员的小组，每一个人都具有参与决定小组事务的权利。

（5）人们具有自由表达的权利。小组重视创造鼓励表达的气氛，让每一个成员能够充分表达自己的情感和意见。

（6）群体成员之间是有差别的，每个人的差别都要得到尊重。

（7）人们具有质疑和挑战专业人员的权利。

人本主义取向的小组工作允许小组成员利用小组寻求他的个人发展，小组工作的目标是形成一个民主互助体系，在小组工作中要创造条件帮助小组成员充分表达自己的目标，并努力实现自己的目标。

**第二篇：人本主义理论**

人本主义理论

人本主义心理学在20世纪50-60年代兴起于美国，是美国当代心理学主要流派之一。以马斯洛、罗杰斯等人为代表的人本主义心理学派，与精神分析学派和行为主义学派分道扬镳，形成心理学的第三思潮。由美国心理学家A.H马斯洛创立，现在的代表人物有C.R罗杰斯。人本主义反对将人的心理低俗化，动物化的倾向，故被称为心理学中的笫三思潮。

1.马斯洛的自我实现论

马斯洛认为人类行为的心理驱力不是性本能，而是人的需要，他将其分为两大类、七个层次、好象一座金字塔，由下而上依次是生理需要、安全需要，归属与爱的需要，尊重的需要，认识需要，审美需要、自我实现需要。人在满足高一层次的需要之前，至少必须先部分满足低一层次的需要。第一类需要属于缺失需要，可到起匮乏性动机，为人与动物所共有，一旦得到满足，紧张消除，兴奋降低，便失去动机。第二类需要属于生长需要，可产生成长性动机，为人类所特有，是一种超越了生存满足之后，发自内心的渴求发展和实现自身潜能的需要。满足了这种需要个体才能进入心理的自由状态，体现人的本质和价值，产生深刻的幸福感，马斯洛称之为“顶峰体验”。马斯洛认为人类共有真、善、美、正义、欢乐等内在本性，具有共同的价值观和道德标准，达到人的自我实现关键在于改善人的“自知”或自我意识，使人认识到自我的内在潜能或价值，人本主义心理学就是促进人的自我实现。

2.罗杰斯的自我理论。

刚出生的婴儿并没有自我的概念，随着他（她）与他人、环境的相互作用，他（她）开始慢慢地把自己与非自己区分开来。当最初的自我概念形成之后，人的自我实现趋向开始激活，在自我实现这一股动力的驱动下，儿童在环境中进行各种尝试活动并产生出大量的经验。通过机体自动的估价过程，有些经验会使他感到满足、愉快，有些即相反，满足愉快的经验会使儿童寻求保持、再现，不满足、不愉快的经验会使儿童尽力迥避。在孩子寻求积极的经验中，有一种是受他人的关怀而产生的体验，还有一种是受到他人尊重而产生的体验，不幸的是儿童这种受关怀尊重需要的满足完全取决于他人，他人（包括父母）是根据儿童的行为是否符合其价值标准，行为标准来决定是否给予关怀和尊重，所以说他人的关怀与尊重是有条件的，这些条件体现着父母和社会的价值观，罗杰斯称这种条件为价值条件，儿童不断通过自己的行为体验到这些价值条件，会不自觉地将这些本属于父母或他人的价值观念内化，变成自我结构的一部分，渐渐地儿童被迫放弃按自身机体估价过程去评价经验，变成用自我中内化了的社会的价值规范去评价经验，这样儿童的自我和经验之间就发生了异化，当经验与自我之间存在冲突时，个体就会预感到自我受到威胁，因而产生焦虑。预感到经验与自我不一致时，个体会运用防御机制（歪曲、否认、选择性知觉）来对经验进行加工，使之在意识水平上达到与自我相一致。如果防御成功，个体就不会出现适应障碍，若防御失败就会出现心理适应障碍，罗杰斯的以人为中心的治疗目标是将原本不属于自己的是经内化而成的自我部分去除掉，找回属于他自己的思想情感和行为模式，用罗杰斯的话说“变回自己”“从面具后面走出来”，只有这样的人才能充分发挥个人的机能。人本主义的实质就是让人领悟自己的本性，不再倚重外来的价值观念，让人重新信赖、依靠机体估价过程来处理经验，消除外界环境通过内化而强加给他的价值观，让人可以自由表达自己的思想和感情，由自己的意志来决定自己的行为，掌握自己的命运，修复被破坏的自我实现潜力，促进个性的健康发展。

**第三篇：罗杰斯人本主义理论学习心得**

罗杰斯人本主义理论学习心得

木头凳高中

胡玉丽

罗杰斯对改善人类生活表现出巨大热情。他将自己的“当事人中心疗法”应用到心理学以外的其他人际关系领域，并产生了巨大的影响，从家庭生活，到教育改革，从领导决策到解决冲突，从政治到社区生活，无不闪烁着他的人本主义精神的光芒。教育是罗杰斯最关注的领域之一。罗杰斯认为，扮演一位成功教师的角色与扮演一位成功的咨询员相同”。他将“当事人中心疗法”延伸到教学之中，形成了以学生为中心的“非指导性”教学思想。罗杰斯在描述 “以学生为中心”这一特征时，经常使用 “意义学习”这一术语。提倡一种真正意义上的学习，并在《论人的成长》一书中阐述了这一观点。他认为“有意义的学习不仅仅是事实性知识的积累，而是对个人目前的行为，对选择未来的行为和生活态度，对健全人格的发展起作用的学习。也就是说只有在学习的内容与个人的经验相关的条件下才能产生的学习，即经验学习。如国外曾流行过的 “集体教学法”、“沉默法”、“暗示法” 等都是采取罗杰斯人本主义心理学的教学主张和原则，强调学习者的经历与语言学习的相关性，设计出类似于学生的生活和经历的课堂活动的方法。这些方法的特点正如Gattegno所描述的那样： “如果学习者能学会发现或创造，而不是死记硬背或重复，那么其学习就得到了促进；如果学习者能学会解决学习材料中所涉及的问题，那么其学习就得到了促进”。为了促进这种有意义的学习，教师的任务首先是创造良好的学习氛围，使学生在学习中感到自信、轻松和安全，这是实现以学习者为中心的前提。罗杰斯认为凡涉及到改变学生的自我概念的学习是有威胁性的，往往受到抵制；当学生的自我人格和价值观遭到怀疑时，他往往会采取一种防御态势。相反当对自我的威胁降到最低限度时，学生就会用一种辨别的方式来知觉经验，学习就会取得进展。

传统的教学，只是教给学生一成不变的很快就会变得陈旧过时的，与现实生活无多大联系的事实性材料。这些内容不仅不能教会他们如何学习，如何有效地对付社会变化的严峻挑战，而且在相当程度上违背了他们的兴趣与意愿，学生对所学的东西知其然而不知其所以然，更不用说激发内驱动力和创造力了。基于这一点，罗杰斯主张让学生自己提出问题，自己选择学习材料，自己确定学习进程。他说；“教师完全可以相信学生有自我选择的能力，因为他们提出来的都是些有重要意义，能够引起广泛的兴趣，能够对他们的人格产生重大变化的问题”。

在教学目标方面，传统的教育十分重视追求学生的学习结果，而忽视了学生是如何获得知识的过程。罗杰斯曾经说过：“只有学会如何学和学会如何适应变化的人，只有意识到没有任何可靠的知识，唯有寻求知识的过程才是可靠的人才是有教养的人 ”。他主张教育的目的是要学生学会适应不断变化的社会与人生。而对这种变化的适应取决于学习过程，而非静态的结果。这种过程不仅是学生获得自主学习的方法的动态过程，而且也是促成其健康人格形成的过程。例如通过 “同伴学习”、“交朋友小组”(encounter ~oup)不仅可以促进他们对知识的掌握，还可以培养他们的合作精神、上进心、责任心。通过 “探究训练”既可以使他们获得知识又能发展其创造性和科研能力，体验科学家的艰辛与欢乐，激发对科学的热爱之情。这种自动自发的学习与传统的外加的甚至是强制性的方式相比，更能使学生全身心投入，在内外俱佳的条件下，收到良好的学习效果。通过自主学习所获得的知识比传统的满堂灌的输入或靠死记硬背的接受知识更加持久。研究者发现如果教师能给学习者更多的自主权，学习者的内驱动力就能得到加强，更能主动地参与课堂交际活动。外语教师较民主的教学风格能够增强外语学习者的学习动力。

罗杰斯的 “患者中心疗法”同样使用于教学评估。罗杰斯认为传统教育的两大特点是灌输式的授课和封闭式的考试，构成了抑制学生的创造力和独立性人格的健伞发展的两大因素。罗杰斯认为这种由教师制订的测试学生成绩的标准与他的临床意义上的意义学习的评估方式截然相反。他认为心理咨询的过程和结果由生活来检验，同样对学习程度和过程的检验标准也应由生活中的各种情景来设定，因为没有足够的数学成绩就不能进入工程管理机构；没有大学文凭就不能到某公司工作；不能独立完成一篇博士论文就不能成为心理学家；没有通过道路规则考试就不能上路驾驶，因此“罗杰斯不摒弃分数”。但是与他所提倡的经验学习、自主学习相一致的是，他主张学生学习的程度首先应该让学生按自己的目标和计划所制订的标准来进行评价，因为学生是处于学习过程中心的人，只有他 自己才更清楚地知道自己是否已做出了最大努力，知道哪些东西意义深远，哪些方面硕果累累，哪些方面亟待进一步提高。然后由教师和学生一道讨论给出分数。这样能促使学生从传统上的为考试而学习变成学生对自我负责任的学习。

经过多年努力，罗杰斯苦心筑营的学生为中心的教学理论，以其独树一帜的大胆尝试构成了对传统教学理论的强大冲击波。（1）突出教学活动中情感的地位和作用，触及一个被传统教学理论忽视的课题。（2）以学生的“自我”完善为核心，强调人际关系这个教学过程的运动形态。（3）强调能力的个性特征，从一个新的角度提出了学校教育的能力培养观（4）把教学活动的重心引向学生，向传统的班级集体教学提出挑战。

但是，罗杰斯人本主义教学理论也存在缺陷。首先，罗杰斯教学理论的世界观是唯心主义的。其次，罗杰斯教学理论直接嫁接自他的心理治疗理论和实践，忽视了学校教学过程的特殊性。再次，罗杰斯教学理论过分轻视知识教学，轻视理性的作用，从而失之偏颇。

**第四篇：人本主义理论——巅峰体验说(网瘾分析)**

人本主义理论——巅峰体验说（分析网瘾）

人本主义的两大先驱人物亚伯拉罕·马斯洛和卡尔·罗杰斯强调人的潜能和从人的角度（而不是从研究者的角度）来看待世界。1·马斯洛的需求层次理论

马斯洛认为人有两种植根于生物学的需要：缺失（或者基本）需要和成长（或者高级）需要。他提出的观点是我们的需要构成我们的动机，并将它由上而下分为五个层次，如果满足了生理需要，我们就开始关心起个人的安全；如果获得了安全感，我们就开始寻求爱和被爱；当我们爱的需要得到了满足，就开始寻求自我实现。自我实现的需要，是人的最高人性动机和欲望，是人的天赋、潜能等人性力量的充分实现或人之为人的完成，也就是“一个人越来越成为独特的那个人，成为他所能成为的一切”。总之，无论什么样的角色，能使人的潜能得到发挥，就属于自我实现需求的满足。2·罗杰斯与个体发展理论 罗杰斯认为，人天生具有自我向善与自我实现的潜能。如果不是受到环境的阻碍，我们每个人都像一颗橡子那样，渴望成长和有所成就。他认为，真诚与接纳是促进个体成长的基本条件。所谓真诚，就是表达内心的感受，抛却伪装的面具，变得透明，能自我坦露；所谓接纳，就是无条件、积极的关注他人，是一种仁爱的态度。罗杰斯还进一步提出，真诚、接纳和同感是使人们像橡树蓬勃生长所需得水、阳光和养分，而“当人们被接纳和获得奖赏时，他们就会以一种更关爱的态度对待自己。”当人们被抱以同感倾听时，“他们就更有可能倾听他们内心的感受。”

3·人本主义理论于网络成瘾

人本主义心理学理论的核心概念是自我概念，也就是针对“我是谁”“我会怎样”这一问题的回答。罗杰斯将自我划分为理想自我和现实自我，两者之间存在一定的距离。当现实自我与理想自我接近时，人格便处于和谐状态，人就有可能获得自我实现巅峰体验；而当现实自我与理想自我的差距拉大时，人格便处于冲突状态，人就有可能产生怨恨、苦闷等问题。由于人不仅仅是生活在现实当中，而且还生活在象征的现实世界中，即自我构建的想象世界，因而同样可以通过多种途径获得象征的自我达成。

那网络是怎样满足了人的各种心里需求呢？（1）网络满足了性的身心需求

青少年正处于性生理成熟之后的性满足的延滞期，这个时期的他们对性信息更好奇，探究心理更强烈。比如《劲舞团》游戏中强调华丽的服装和优美的舞步，而且该款游戏推出的结婚设置更是以“爱情”吸引了大批的网民。另外，一些网络色情成瘾者通常沉迷于网络色情网站或网上虚拟性爱等。现在已有越来越多意志薄弱的网络成瘾者无法自控地进入色情网站借以满足自己的性需求。可以说，网络上的色情内容对青少年来说是21实际的“性炸弹”。（2）网络满足了人的归属和爱的需要

在现实生活中，人际交往的功利性、个体自身的性格缺陷、外貌缺乏吸引力都在一定程度上成为人际交往的障碍，增加了一些人被他人了解的困难，他们进而会体验不同程度的孤独感，认为自己难以被别人理解。而网络中人与人之间的交流是广泛的、间接、隐匿、安全的，可以在众多人中选择自己的交流对象；无需面对面，也不用随时回应对方；不必担心因泄露自己的真实身份而失去面子或危机自己的利益，外貌和性格的缺陷也得到了掩饰和美化。在真实社会生活中需几年培养的朋友关系，在虚拟社会中短短几分钟就可以建立，网络提供的情感安慰容易使人陷入情感依恋之中难以自拔。此外，有特殊价值选择的群体，只好在网络中寻找价值归属和群体认同。（3）网络满足了人的尊重的需要

人都有尊重被尊重的需要，另一方面是他人的肯定。网络游戏和电脑技术的高手，受到“业内人士”的尊敬和敬仰，拥有很高的自尊。那些低自尊，害怕被拒绝，需要社会支持的个体容易产生一种虚幻的期待，往往被网络所俘获。同时，网络可以随时设定自己的地位和身份，给人们一种虚拟身份感和自尊感。（4）网络满足了人的自我实现的需要

在人本心理学中，巅峰体验是一种强烈的沉醉于成就的喜悦状态。出于这种情绪之中，人会体验到强烈的自信和力量。现实生活种要获得一项成就，满足自我实现的愿望不仅需要自身智力、能力，而且还需要各种机遇及长时间不懈的努力。而网络中只要花费足够的时间，通过敲击键盘简单的操作就可以设定一切，挑战一切。青春期认知和价值体系尚未建立，依然保留着儿童期的自恋和全能感，不成熟的自我难以适应复杂的环境，通常会以网络游戏、网络交往为手段，学习角色扮演和角色认同。尤其是在网络游戏中，玩家每升一级或是打过一关，抑或是使对手甘拜下风，都会产生一种愉悦感和“高峰体验”。这是一种转瞬即逝的如痴如醉欢乐至极的感受。他们在虚拟的网络世界获取的快乐和自我成就感比现实世界要多得多。而这种感觉又会强化他们参与网络游戏的行为，是他们继续沉浸于此，追求更多的体验。

网络游戏就是在以一种虚拟而快速的方式满足自己的最高需要——目标心理的“超自我实现”。而当网络成瘾者在网络中尽情地获得各种心理体验式，他与周围的人（或朋友、爱人、家长）越来越疏远，真诚的交流和沟通越来越缺乏。当他人无法理解并接纳这一行为时，反而会引发激烈的矛盾冲突，从而导致其更加沉迷于网络。

总之，网络成瘾的“巅峰体验”说，主要有以下三个要点： ·网络成瘾是象征的自我实现 ·网络成瘾是自我需要的代替 ·网络成瘾是同感确实的后果

网络成瘾在网络中被满足的心理需求的表现;性的身心需求——“那场面真刺机，够辣！”

安全、归属和爱的需要——“人总是朝着有气味相投的地方走去！” 尊重的需要——“聊天室里我最棒！”

自我实现的需要——“我终于攻破了这个城堡！60级，60级，我需要无数个60级”。

邢台市畅想心理咨询中心

河北省邢台市桥东区红星西街(路南)西仓巷南行30米路东 乘座市内18路公交车到邢台市政府下车,西行50米(路南）西仓巷。

电话：0319－3303778 0319-5212185

**第五篇：对人本主义理论与方法的理解与启发**

对人本主义理论与方法的理解与启发

罗杰斯，是人本主义理论在心理辅导中的一个杰出代表，由他开创的来访者中心疗法是最主要的方法，其理论基础是人性理论、自我理论。罗杰斯在很早的时候就给心理治疗过程提出了12个步骤，具体来说，包括以下步骤：

1，来访者主动求助。,2，治疗者说明情况,3，鼓励来访者自由表达情感。,4治疗者能接受、认识、澄清对方的消极情感。5，促进来访者的成长。6，接受来访者的积极情感。7，来访者开始接受真实自我。8，帮助来访者采取决定。9，疗效的产生。10，扩大疗效。11 来访者的全面成长。12，治疗结束。

来访者中心疗法的主要思想有：发展自我成长观、非指导性咨询、以来访者为中心。其中三个有效的必要条件是：真诚一致、无条件积极关注、共情。罗杰斯认为，如果上述的三点都能做到，那么来访者就会感觉到这种态度，他们会认为咨询师是在尽量地理解他们、感受他们，而他们慢慢就会更多的探索自己，发现自己作为有机体的感受和需求，从而达到自我成长，成长为一个自己想要做的人。以人为中心疗法的咨询目标：使来访者对他的有机体的经验更加开放；养成对有机体这个敏于生活的工具的信赖感；接受存在于个人内部的评价源；在生活中不断学习，主动参与到一个流动的、前进的过程中去，并从中不断地发现自己的经验之流中新的自我的生成与变化。在罗杰斯看来,心理咨询的成功并不主要取决于咨询者的专业知识和训练,而取决于咨询者这个人本身和他对待被咨询者的态度。

在我们以后的班级管理以及对学生的心理辅导上也可以运用这个方法，从而促进学生身心朝着健康的方向发展。曾经自己也做过心理咨询，我是被咨询的人，其实说实话当时并没有完全的相信老师，还是有戒备心理，觉得不能将自己内心的话说出来。因为我不是主动找的老师，是老师担心我会因为家里的事情，心理会有错误的想法，所以老师叫我做的心理咨询。面对老师，我无法将自己心里想说的全部倒出来了，老师毕竟是老师，我觉得我有一种防御心理，害怕老师走进去，所以在整个过程中我就一直希望快点结束，老师也非常耐心的听我讲，给我许多的鼓励。但是最大的缺陷在于我没有把心打开，所以怎样在心理咨询时建立一种真诚的氛围是至关重要的，然后才能进行其他的交流。作为咨询者并不是要给来访者任何忠告、指示，只是认真的倾听，你要对自己的感受做到完全透明，并且把这种感受真诚地向来访者做出反馈。就是说你的言语行为和非言语行为要做到一致。否则就会被来访认为不真诚，那么他们的真实感受也不会对你开放。这样咨询就继续不下去了。然后就是进行非指导性的咨询，让他自己认识到对未来出现新问题时采用一种较好的方法进行自我处理。在技巧方面主要是倾听、还有开放式提问、释义、情感反映、鼓励、自我揭示等。其中情感反映是比较重要的技巧，指的是咨询者对来访者通过言语或非言语行为所表现出来的情感活动给予准确及时的理解和反应，从而帮助来访者了解自我情感。

罗杰斯心理咨询与心理治疗理论的影响：强调咨询关系的建立及重要性；相信人有充分的潜力并自我实现；发展了来访者叙述的技巧；用来访者代替患者，增强了对来访者的尊重；将治疗过程录音，以便于他人学习和进行非正规研究；倡导对心理咨询过程和结果的科学研究；为心理学家和其他非医学研究人员从事心理治疗工作铺平了道路。

但治疗者对来访者情感的过分重视及对来访者本身的过分依赖，受到了一些批评。这种源于对人类本性过分浪漫化的思想导致了治疗理论的过分“空泛”、“不现实”，甚至“天真”。

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！