# 学习健康人格心理学心得（共5篇）

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-07-18

*第一篇：学习健康人格心理学心得学习健康人格心理学心得2024高校教师在研班李 梅学习完杨眉老师教授的健康人格心理学，我获益良多。我认为我的收获不仅包括心理健康上的收获、生活上的收获，作为一名教师甚至还有教法上的收获。就如杨老师说的：这些心...*

**第一篇：学习健康人格心理学心得**

学习健康人格心理学心得

2024高校教师在研班李 梅

学习完杨眉老师教授的健康人格心理学，我获益良多。我认为我的收获不仅包括心理健康上的收获、生活上的收获，作为一名教师甚至还有教法上的收获。

就如杨老师说的：这些心理健康模型是实践的总结，也代表了每个心理学家的特殊的观点角度。还没有哪个心理健康模型被认为是最好的，最完美的。因为人的差异实在太大了。每个模型都有其可取之处和针对性。所以在面临谈谈哪个观点最让我有感受时，我有点难以抉择，认真地思考后，我觉得应该先把我整体的收获总结一下，再谈我局部的收获。请杨老师见谅。

一、教法上的收获：健康人格模型介绍+核心人格特质训练+调动学生自我教育——实用有效的心理学教法

杨眉老师教授心理学给我的感觉是非常的实用，很生活化：她从健康人格教育入手来讲授心理学，促进心理健康。她把很多看似深奥的心理学的理论和众多的心理学流派代表人物的观点从塑造健康人格的角度加以总结归类，在介绍心理学的理论的同时又间有训练和学生的参与，把理论融于生活实例中，让学生能在自己的身上或身边找到模型的原形，然后通过学生去分组讨论、思考、总结来印证和理解健康人格塑造理论的科学性，并在不经意间进行健康人格重塑。这种方法让我耳目一新，而且教学效果很好。我忽然发现如果能调动学生自己来教育自己，那教学效果是事半功倍的。杨老师的课做到了这点，而且这样的学生参与也进一步丰富了教师的教学，学生很多身上的实例都可以成为今后教师教学的案例，这就是教学相长啊。

二、心理健康方面的收获：健康人格塑造对我们工作生活意义

重大

杨老师的书中介绍了14种健康人格模型，课上重点介绍了7、8位心理学家的健康人格模型。但我觉得这些心理学家的健康模型有很似之处，可以说殊途同归。

1、大多数健康模型都认为健康的人格是可以通过个人

后天的努力和正确的方法去修炼塑造的，而不是童年

经历就会决定终生。恰恰是后天的不断选择和不断调

整行为决定自己的人生发展和最终结果。

2、大多数健康人格模型都是对人，人性充满信心的，或

说积极向上的。相信人有能力，有潜能来实现自己，实现自己对生活、事业、道德、精神等各种目标追求的满足。当然前提是还要有正确的方法和行为。

3、大多数健康人格模型都是引导人拥有（通过修炼具

有）很多优秀积极的品质：如：对人对己的责任意识

（负责）、自我悦纳、开放、仁爱、有社会兴趣、能

够自我控制、民主自由博爱、有担当等等。拥有这些

品质就拥有了健康的人格。

总之，健康的人格是我们各方面良性发展的前提，而健康的人格是可以通过后天的努力去塑造的。

至于给我启发较多的，或说感悟较深的是这样一些观点： 帕尔斯的健康人格观：此时此地的人。

帕尔斯认为，健康的人不为过去的事件而忧伤或快乐，也不为对未来的幻想而迷惑冲动。他们真实的生活和体验当前，并且只被此时此地的情景所吸引。而不健康的人要么生活在回忆中，要么生活在对未来的幻想中，唯独对现实缺乏关注和投入。有的甚至形成了追溯性格。

其实我们在生活中往往最容易忽略的就是“当下”也就是现在，往往总是被过去和未来牵着鼻子，殊不知过去的，我们已经无法改变，明天又有很多变数，我们最能把握，最需要把握的是“现在”是“当下”。如果真的能够很好的做到把握“现在”，体验“当前”，就会少很多的后悔和抱怨，就会生出很多的美好和满足。

1、“体验当前”让我们远离抱怨、后悔：

我喜欢旅游，丈夫亦然。我们每年都会出国一趟，国内旅游是有稍长假就去。有次去马尔代夫旅游，是同学帮我们报的名，我们也没管，结果乘坐的的是阿联酋的航班，那路程非常长，途中倒两次飞机，先从北京飞西北穿越喜马拉雅到西亚到迪拜，在迪拜要停留机场5个小时，科伦坡1个小时，最后到马尔代夫首都马累，飞机坐了20多个小时，从马累再坐1个小时船到达我们的目的地。共花了25个小时才到达马尔代夫的天堂岛。我简直要疯掉了，从不晕船晕机的我，差点在船上吐了。那不合理的行程就让我先到掉胃口，加上我们已经去过很多美丽的海岛。如巴厘岛、塞班岛等，免不了比较，一直在埋

怨路程安排不合理，埋怨服务不如哪个国家哪个城市，性价比不高，等开始旅游一两天后，就开始想孩子，担心孩子会不会哭啊，病啊，会不会受不了父母不在身边啊。弄得心情不好，美景也变得索然无味。等六天行程结束，回到家一看，一切正常，孩子很好。又开始后悔自己当初不好好欣赏美景，体验文化，糟蹋了大把时间和金钱。

学习了这个观点，我以后旅游就不会犯这些错误了，现在想想，难得能坐飞机穿越这么多的地方，难得一次可以体验这么多国家城市机场的文化，更难得那无以伦比的海景，水上屋。相信学会体验当下，我们的旅游的质量会大大提升。

2、接纳自己的现状，面对现实才能摆脱困境

我曾经在初中升高中时出现过很长一段的“逃避现实”。初中我在一个市重点，可考高中时就差3分没考上本校，落到区重点，我无法接受这个残酷的现实，一直自卑，无法自拔。以致高中第一学期我就没有真正的融入新环境，没有心思学习，学习一落千丈。半年过去了，我没有任何收获，搞得自己差点抑郁。直到第二学期，我们数学老师才把我渐渐从失意的状态下拉了回来。我那时才明白了，这半年我又虚度了。我是直到自己接受了“自己已经是个区重点学校的学生”这个事实的时候，我才继续往前走，可半年的光阴已逝。

3、体验当前，让我们拥有发现美的眼睛

**第二篇：健康人格心理学感想**

健康人格心理学感想

人格，一个既熟悉又感到陌生的词。以前每逢听到人格就会想到，一定是好的东西，好的品质。接触的最多的几句话就是，学生考不好成绩被骂时说：“你可以看不起我的分数，但不可以侮辱我的人格。”；又或者两个人在吵架的时候，一方突然说：“和你说话，简直侮辱了我的人格。”

那么，其实究竟人格是什么呢？它的真正意义，内涵又是什么呢？怎么才能从人格看一个人的心理，人格心理学又有些什么理论呢？我们应该怎么做才能完善自己的人格呢等等的问题，直到我上了刘颖老师的《健康人格心理学》之后，终于得到了不少的启发并收获了不少的知识。

给我印象最深的是那次的拍卖会，每人只有2024元，一共有40件拍品，怎样才能得到自己心仪的东西呢？有的人过早的花光了2024元，只能眼巴巴的看着别人竞拍自己喜欢的东西；有的人一直犹豫不决，以致一而再再而三地错过自己想要的东西。有的人花了1700元买了一样东西，还剩300元，这300元却什么也拍不到，有的人则花光了2024元，却可以买到2样东西。有的人一口气2024拍到喜欢的东西，有的人则犹豫是否加价。有的人竞拍理想、职业，有的争抢美貌、年轻。我拍到了乐于助人的本领和美满的婚姻生活，还是很不错的，唯一遗憾的是没能得到换到自己喜欢的职业的机会，因为我的理想就是当一名医生，救死扶伤。通过这一次活动，我确实收获不少。

几次课过后，除了了解了理论基础之外，最重要的是理论联系实际，把所学的东西运用到实践中去。学习了人格心理学，对我最大的改善是做人做事上面，一个人的好与伟大是不需要写出来的而是做出来的，被别人看到的，所以，在这里只想一下自己的不足以及人格心理学对我的影响。学习了人格心理学后我对我自己的缺点有了深刻的认识以及深刻反省，记得不知道谁说过中国人的最大劣根性其中一个就是爱面子，不敢承认错误，因此，我认为清楚了解自己的不足才能更好地改善自己，完善自己的人格。当初，选择心理学，就是为了想帮助更多有需要帮助的人，因此，更有必要把自己做好，才能达到更加好的状态。第二就是学会了换位思考，在写人格论文的时候，了解了许多关于治疗的方法，然而，对我影响最大，最有启发的就是要学会换位思考，也在生活中适时地应用，更加设身处地地为他人着想，那么个人就可以更加平静客观地看待事情，看清事情的真相，更加学会了宽容。

从人格心理学我可以更好的解析我自己，认清自己，知道自己想要什么，要往哪个方向走我的人生，这对与我的职业生涯规划有很大的帮助，因为只有了解了自己才能为自己设定目标。

**第三篇：健康人格心理学论文**

古典文学常见论文一词，谓交谈辞章或交流思想。当代，论文常用来指进行各个学术领域的研究和描述学术研究成果的文章，简称之为论文。它以下是小编整理的健康人格心理学论文，欢迎阅读！

【摘要】 本文通过《社会心理学》课程的学习，结合所学试着从健康人格的概念探究入手，进一步分析了影响健康人格形成的因素和条件，探讨了培养健康人格的主要途径，提炼出健康人格概念的核心内容，并巩固了所学课程。

关键词：健康人格 探究 塑造

1健康人格的涵义及标准

人格是一个人内在特质的总和，包括知、情、意、行几个方面。其中，知，是指一个人的科学文化知识；情，是指一个人的情感、情操、情趣；意，是指一个人的意志品格；行，是指一个人符合社会道德规范的行为。健康人格是指在各方面都处于优化状态下的理想化的人格，是各种良好人格特征在个体身上的集中体现。我 国著名人格心理学家黄希庭先生认为，自立、自信、自尊、自强这“四自”不仅是颇具我国文化传统的人格特征，也是健全人格的基础。健康人格标准主要有以下体现:

一、正确的自我意识

大学生应该能够正确、客观地认识自己,较全面地分析评价自己的优缺点,接纳自己,对自己有合理的期望值,为自己确定合适的发展方向,善于改进自己、完善自己。

缺乏正确自我意识的人表现为:自我冲突、自我矛盾,或者自视清高、妄自尊大,或者自轻自贱、妄自菲薄,从而放弃一切可以努力的机遇。

二、良好的情绪控制能力

大学生应该能够调节和控制自己的情绪,经常保持愉快、满足、达观、开朗的情绪,能够面对挫折和不幸。在不同的场合说适当的话、做适当的事,尽力避免给别人造成伤害。

三、较强的社会适应能力

大学生应适应不断发展的社会,其思想和行为应跟上时代的发展。应自觉遵守校纪校规、社会公德和行为规范。当自己的愿望和社会需要发生矛盾时,能够进行自我调节,以求与社会协调一致。要爱护集体,关心社会,热爱祖国。

四、和谐的人际关系

人际关系最能体现一个人的人格健康程度,具有健康人格的大学生应当与周围的人友好相处,诚恳、热情地对待他人,尊敬、信任他人。

五、乐于求知创新

乐于求知创新是大学生健康人格的一个重要内容。21世纪需要富有创新意识和创新能力的人才,大学生既应具有渊博的知识,又应有较强的创新能力,使自己符合时代的要求。

2影响人格的因素

人格的影响因素比较复杂，既有先天的因素，又有后天的因素。人格的发展以遗传为基础，后天的环境因素却是影响人格健康发展的关键，对自我价值观、自我控制、自信心、时间管理倾向及创造性人格特点等方面的形成与发展起非常重要的作用。一般来说，人格的影响因素有三方面：

一、机体与遗传素质

就是从父母那里继承来的机体与心理特质，这是人格形成的基础。

二、人文因素与环境

文化历史，民族性格，教育活动，家庭社会环境，成长经历，异域文化的渗透都会对我们的人格形成产生广泛而深入的影响。在这些因素直接与间接地作用下，就形成我们了对是与非、对与错、美与丑、善与恶的潜在判断标准，并形成了我们的做人准则。通过对我们的审美情趣，审美意识的培养，使我们的审美人格得到充分发展；对人性真善美的追求，形成完满人格的道德特性，以及责任感、荣誉感、进取性、自觉性、自制性、独立性、知识性等品质。

三、生活方式与实践因素

在这三个因素中，机体因素提供了可能性，社会因素提供了引诱力，而个体的实践活动把前两者结合起来，使可能性变为现实性。

3培养健康人格的途径

健康的自我意识的形成，除了要有对自我的正确认知外，还要有健全人格的支持。培养积极、和谐、健全的人格，对健康的自我意识的发展，将起到良好的生成和促进作用。那么怎样塑造健康人格呢？

3.1培养健康的自我意识

一、培养正确认识自己的能力。

能够正确认识自己,就是要全面分析自己的优点和缺点,认识到“尺有所短,寸有所长”。首先,了解自己的性格特点,塑造良好的性格。性格和人格并不是一个概念,性格包含在人格的概念中,它是人格的核心内容。因此,良好的性格可以增加人们的成功系数。其次,认清自己的气质类型,充分发扬气质的积极面，扩展成功的机遇。

二、培养获取积极自我体验的能力。

积极的自我体验即真善美的体验。真的体验,即成功的体验。在学习和工作中,积极进取,就可以获得成功的体验，成功的体验不仅可以使我们情绪快乐,而且可以帮助我们树立自信心,加快成功的步伐。善的体验,即道德的体验。关爱他人、关心集体、关注社会,培养正义感和同情心,有利于社会的发展。美的体验。美的体验可以促使人们对生活的热爱、对生命的珍惜、对祖国的钟情和对人类的奉献。它能催人奋起,催人向上,使之热爱生活,去创造更加美好的生活。

三、培养自我实现的调控能力。

自我控制不仅是个体所具备的基本人格特征,而且也是成功人格特质之一。要使自我设计顺利完成,大学生要注意以下几个方面:

给自己设立一个适当的理想奋斗目标。在设立目标时,要注意正视自我,选择适合自己水平的理想目标。如果目标过高,难以实现,就会使人产生挫折感,在心理上产生消极影响;目标过低,会使人错过许多发展的机会,无法实现自我发展。

四、学会自我激励。

在生活中,有没有激励,人的前进的动力是不一样的。美国心理学家詹姆士的研究表明,一个没有受到激励的人,只能发挥其能力的20—30%；而当他受到激励时,其能力可以发挥80—90%,相当于前者的3—4倍。别人的激励会使你充满信心,自我激励会带给你无穷的力量。

3.2培养愉快的心境

心境是人们在日常生活中经常体验的一种微弱的、持久的、影响人的整个精神活动的情绪状态。心境有愉快的或忧愁的、悲伤的、怨恨的。良好的、愉快的心境可以使人和颜悦色,做起事来轻松愉快,为别人帮忙也很爽快;不好的心境使人脸色难看,对人态度生硬,做事也往往不能获得积极的结果。因此,保持乐观、愉快的心境,对学习、工作、人际交往都十分重要。

3.3培养建立和谐人际关系的能力

和谐的人际关系有利于提高和完善大学生的自我意识能力。置身于良好的人际关系中,人们可以感到自己为他人所接受、承认,从而认识到自己对他人以及社会的价值,提高自信心。同时,通过别人对自己的态度和评价,使自我评价更为全面、客观。和谐的人际关系有利于促进大学生心理健康

3.4培养自我塑造能力

人有一个最完善的自我调节系统，一切外来的影响都要通过自我调节而发生作用。因此，从某种意义上讲，每个人都在进行人格的自我塑造，只有当个体的自我塑造能力提高了，健康的人格才能真正形成。一般来说，健康人格的培养与形成在初始阶段靠外界影响，但当青少年知识积累到一定的程度，判断力达到了一定的水平，特别是自我意识觉醒后，就会自觉地选择，内化外来的健康人格信息，以社会普遍认同的健康人格作为参照系，审查自我人格的局限，发挥自我人格上的优点，克服自我人格上的缺点，进而在实践中运用健康人格的标准来指导、调节自己的行为，不断提高自己的自制力、自我监督和自我激励的能力。

**第四篇：人格心理学（本站推荐）**

人格心理学

第一章人格概述

人格：稳定的行为方式和发生在个体身上的人际过程。

人格概念的特征：人格是稳定的，但是个体之间是有差异的。

人格的研究：六个理论流派（精神分析流派、特质流派、生物学流派、人本主义流派、行为主义和社会学习流派、认知流派）。

精神分析流派：人的无意识心理对他们行为方式的差异起着很大的作用；特质流派称：人是处在各种各样的人格特征的连续体上的某个位置上的；生物学流派：用遗传素质和生理过程来解释人格的个别差异；

人本主义流派：人的责任感和自我认同感是造成人格差异的主要原因；行为主义和社会学习流派：把稳定的行为方式说成是条件反射和心理预期的结果；

认识流派：用人们加工信息的方式来解释行为的差异。

遗传影响—▲————▲————▲———————▲———————环境影响生物学派特质精神分析人本主义

行为主义/社会学习

认知

无意识——▲———————▲——————————▲—————————意识决定 决定因素精神分析行为主义/社会学习人本主义

生物特质

认知

决定论——▲———————————▲————————▲—————▲——————自由意志

行为主义/社会认知精神分析特质人本主义认知

生物学

人格研究方法：假设检验方法、个案研究方法、数据统计分析法

假设检验方法：理论根据、提出假设、检验论证

第二章 精神分析：弗洛伊德人格理论

弗萝伊德首先提出：无意识、自由联想、梦的解释

心理动力：本能（生和性的本能—利比多；死与攻击的本能—塔那托斯）本能的压抑、释放和转换

心理性欲发展阶段：口唇期（0——18个月）

肛门期（18个月——3岁）

性器期（3——6岁）

潜伏期（6——12岁）

生殖期（12——18岁）

人格结构：脑解剖模型（前意识、意识、潜意识）

结构模型（本我、自我、超我）

本我——出生时就有了，这是我的自私的部分，与满足个人欲望有关，本我采取的行为遵循快乐原则。

自我——生命的头两年，儿童与环境相互作用，自我逐渐发展起来，自我的行为遵循现实原则。

超我——5岁的时候超我发展起来，超我代表社会的、特别是父母的价值和标准。遵循道德价值原则。

超我部分在整个人格结构中占的比例关系是最多的意识水平：意识、前意识、无意识

意识

前意识

无意识自我超我本我了解意识的途径：梦、投射测验（罗夏墨迹测验、主题统觉测验TAT、画人测验）、自由联想、弗洛伊德口误、催眠、意外、象征行为。

心理防御机制：压抑、否认、升华、替代、拒绝、反应生成、理智化（合理化）、投射、自居认同）

焦虑类型：神经质焦虑、道德性焦虑、现实焦虑或客观焦虑

第三章 新精神分析的人格理论

埃里克森的自我发展理论

1、自我概念（自我的基本功能是建立并保持自我认同感）。它包括了我们的个体感、唯一感、完整感以及过去与未来的连续性。

2、人格发展周期及基本理论：

婴儿期——信任与不信任（关爱和照顾的重要性）

学步期——自主性对羞愧和怀疑（一周岁后认为自己有能力是独立的，他们有了

强烈的个人操纵感）

儿童早期——主动性对内疚（参加一系列的社会交际活动，必须解决自己面临的所有问题和困难）

小学期——勤奋对自卑（进入小学后对自己的自尊心和好胜心而努力学习，取得

公众的表扬）

青少年期——认同感对角色混乱（个人的价值观逐渐形成，认识自己到底是怎样的一个人）

成年早期——亲密对孤独（寻求一种特殊的关系，寻求一种自己的归属感家的感

觉）

中年期——繁衍对停滞（关心下一代，对孩子的教育是他们最大的问题）

老年期——自我完善对失望（保持原来的状态，克服生老病死的各种危机）

阿德勒的个人心理学

1、寻求优越：每个人生下来就有自卑感，只有让自己变得强大才能生存下去，所以每个

人都要克服自卑感而抗争。

2、父母对人格发展的影响：首先，父母给孩子过多的关注和过度的保护就是溺爱，溺爱

剥夺了儿童独立性，会引起更强烈的自卑感，导致成年后的人格问题。第二，父母对孩子的态度过度冷淡，就是忽视会对孩子造成伤害。

3、出生次序：中间的孩子最好，因为他既没有受到过多的溺爱也没有受到过多的冷淡，而且还具有一定的包容心，会有克服自卑的勇气和毅力，能靠自己的能力去追求优越。荣格的分析心理学

1、生命能量——等量原则、均衡原则

2、人格结构：EGO自我——自己选择的东西和意识

个体无意识——个体所有的人格特性

集体无意识——所有的人都具有的人格特性，有原始意象组成。

（女性原始意象——男性具有女性的一面、男性原始意象——女性具有男性的一面）

3、人格发展：童年——意识产生的阶段

青春期——二元阶段。有自己的意识和别人的意识

中年期——最关键的人生转折期

老年期——照亮自己的时期

中年期是人生的关键期：人的两大目的——自然的目的、文化的目的中年期的人格变化：人格面具的消除，社会角色的扮演。童年时期的兴趣又重新拾起，对原来的价值更加坚定。

4、达到潜意识的分析方法：词语联想测试、梦的解释、积极想象。

5、分析治疗的主要原则：补偿，神经症是自我救助、自我惩罚

霍妮的社会文化人格理论

神经症的产生来源于：儿童期不正常的人际关系，特别是那种制造焦虑的家庭环境霍尼根据他们避免焦虑的不同方式确定了三种交往风格的神经症患者

1、接近人群——靠自己的无助感来应对他们的焦虑，他们依赖他人，强制性地寻求其父

母或照看者的喜爱和接受。

2、反对人群——战斗，攻击性和敌意行为是对付不良家庭环境的最好武器，对自己的不

安全感和不适应感进行补偿。

3、离开人群——简单地采取与外部世界不和谐的方式来应对焦虑

第四章 行为主义人格理论的基本观点

斯金纳理论

斯金纳把自己独特的行为主义标榜为激进行为主义，行为不会因为（你感到）焦虑而改变，相反，不去参加聚会的决定和焦虑都是对情境的条件性反应。

经典条件反射

在非条件性反射（本能反应）的基础上，通过外界物质的强化作用，形成的一种条件反射。其实是在强化物的推动下，形成的一种习惯性反应。

操作式条件反射

在非条件性反射（本能反应）的基础上，没有外在强化物引导作用下，通过自己本能要求的反应下自己寻求自己必须的生存环境和条件，从此自己习得的一种条件性反射。行为学习基本概念

行为——环境——行为相互作用

1、行为潜能：在某一特定场合做出某种反应的可能性。

行为潜能=期望+强化值

2、期望：对行为所得的价值的估计。期望值是对以往活动的经验值。

3、强化值：比起其他强化来，我们更喜欢某种强化的程度。显然强化值的大小依情景和

时间而变化。

米勒的刺激—反应人格理论

1、刺激：引起反应的线索。刺激之后的反应会泛化也会分化，我们可以通过强化和消退

来辨别；机体内部的反应也会形成线索，如日久成积的心理障碍因素；多重线索的联合作用，如环境和人的相互结合。

2、强化：复杂的构成。满足需要—特殊情况下的微妙强化，希望得到别人的关注，会特

意引起别人的注意；驱力下降形成强化（原始驱力—生理上的需要引起动机，刺激驱力—习得性驱力如紧张、焦虑、恐惧）借助任何方法消除这些心理障碍，而形成的强化；获得奖励前的行为和逃脱惩罚后的行为强化。

班杜拉的社会学习人格理论

1、相互决定论：行为由内部力量(奖励、惩罚)和外部力量（信念、思想、期望）共同决

定，行为并非是由单一的力量决定，也非由两种力量简单叠加决定。而且任两个因素都是相互作用的，不仅环境会影响行为，行为也可能影响环境。班杜拉把潜在环境和实际环境区分开来，潜在环境对情境中的每个人都是一样的，而实际环境是由我们的行为创造出来的。

2、认知对行为的影响：人们用符号和预见来指导自己未来的行为，然后得到的是经理或

惩罚，当然过去的强化和惩罚的经验会影响我们的判断；大部分行为是在没有外部强化或惩罚的情况下发生的即自我调节机制；每一个行为的出发点都是由自己的期望值及它的强度而决定哪个因素为重点。

3、观察学习：学习不仅仅发生在经典条件反射和操作性条件反射，通过观察习得的行为

并不一定要表现出来。

第五章 人格特质理论

奥尔波特人格特质理论的基本观点

1、对人格的整体探索和个案探索

整体研究法：每一个人的共同特质；个案研究法：研究一个人的独特人格即各种特质的独特组合。

每个人都有自己的核心特质，只是数量有多少而已。但有的时候一个单一特质也可以决定一个人的人格，这些为数不多的个体可以用一种基本特质来描述。

一个人的核心特质对另一个人来说可能就是次级特质，所以对待每一个人都要谨慎认真。

2、机能性的自主性与本体性

有些行为曾经是为了达到某一目的的手段，而后来成为了机能性的自主行为；人格的发展在生命最初几年之后还会持续很长时间，自我认同感的发展也会贯穿整个青少年期，这就是人的本提性。

卡特尔人格特质理论的基本观点

1、因素分析：通过大量的资料进行分析，其中组成人格的基本特质称为根源特质（十六

个）；其中有五大是最重要的。

艾森克人格特质理论的基本观点

1、人格结构：把所有特质归结为三个基本的人格维度（内外向型、神经质、精神质）

第六章 人本主义的人格理论

人本主义理论的基本内容：

1、人的责任（人是自己的主动建构者，可以自由地支配自己）；

2、此时此地（只有按生活本来面貌去生活，我们才能成为真正完善的人，只有生活在此时此地人才能充分享受生活）、3、个体的现象学（没有人比你更了解自己）。

马斯洛人本主义人格理论的基本观点

动机类型：一种是匮乏动机——是由于一些基本需要的缺乏而产生的；

一种是成长需要——它包括无私地给别人爱和最大限度地发挥个人潜能。需要层次：

1、生理需要（饿、渴、睡眠）——是最基本的生存下去的需要；

2、安全需要——生理需要满足后，安全、稳定、被保护、远离恐惧和混乱，以及对结构

和顺序的需要；

3、归属和爱的需要——满足了以上两种需要之后，马斯洛提出两种爱，一种是自私的爱

关注的是获得，而不是给予；另一种是无私的爱，以成长需要为基础，它永远不可能因为有了所爱的东西而满足，它是一种为了另一个人的爱。

4、自尊需要——一种是自尊的需要，另一种是受到他人尊重的需要。他人为这种需要是

必须要得到的，我们不能自欺欺人地认为受人尊重的，或者是处于权威的地位。

5、自我实现的需要——自我潜能的完全发挥，自我价值的体现，高峰体验。

虽然每一个需要层次虽然都是独立的，而且是有一定的顺序的，但是每一个层次并不是完全明显分界的，而是逐层递加的有时甚至是同时存在的。

罗杰斯的人格自我理论的基本观点

1、心理和谐的人：人的本性就是要努力做到因满足于个人生活而保持乐观态度。

坦诚地对待自己的经历，他们的目的是体验生活；愿意相信自己的感觉，他们对别人的需要感觉敏锐，但他们不屈从于社会行为标准对他们的要求；与其他人相比，不太屈从于社会期待的角色要求，他们更遵从自己的兴趣、价值观和需要；与其他人相比能更深刻而敏感地体会自己的情感，包括积极的和消极的，他们能做一些其他的事情来使自己摆脱某种不好的情绪。

2、焦虑和防御机制

当我们接触到与我们的自我知觉不一致的信息的时候，焦虑就会产生，接收这些不一致的信息工具是潜知觉。

最普遍的防御机制就是扭曲和否定。

3、有条件和无条件的积极关注

多数人都是在有条件的积极关注的环境中长大的，但它导致的结果是孩子们学会了抛弃他们自己的知识感情和愿望，而只是接受父母赞许的那部分自我。

然而我们需要无条件的积极关注来接受我们人格中的所有方面，包括好的和不好的。在无条件关注中我们知道无论自己做什么，都会被接受、被爱、被引以为荣。父母应该以一个完全可以自主的成人来对待自己的孩子，让他们自己处理自己人格的缺陷和优点。

凯利的个人建构人格理论的基本观点

人像科学家一样，能够不断提出并检验自己对世界的假设。如果假设和检验结果匹配我们就会接受这些假设，如果检验结果不对，那我们就会放弃这种假设，并且用另一个假设去取代它。

没有任何两个人会有完全相同的个人建构，也没有两个人会有完全相同的组织建构的方式。假设=建构

个人建构系统：两个人会有不同的人格是因为他们的个人建构不同，有可能是他们拥有两个完全对立的建构，或者是不同的建构方式。虽然没个人的建构并不一定完全相同，但是他们始终会有相关联的地方。所以也有部分人格相同的人。

**第五篇：人格心理学**

人本主义流派：

我们不应该忽略人的力量，用分数把人放在一个连续体上衡量，人是独特的和有个性的。

一．自我表露：self-disclosure

自我表露可以让我们更加了解自己。人际的交往是自我表露的双向发展，相同水平的反馈是公平的，你表露的越深别人才会表露的越深。你说今天我想打飞机，别人就会说，哈哈，我有片。（呵呵，原型毕露（=^\_^=））

1.表露的相互性：我们一般会向喜欢的人表露自己，也会喜欢想自己表露的人。

2.朋友和恋人的表露：高程度的表露发生在正在发展的同伴间，而不是朋友和恋

人。因为后者额亲密程度已经很高了。

3.爱表露的男人和女人：男人会为了免受嘲笑和拒绝减少表露

4.创伤经历的表露：把创伤摆在桌面上表现的是你的勇气和力量，同时这个也是

对身体有好处的，很有好处。写下创伤后免疫力立即增强，二．孤独：

孤独的原因：

1.悲观的预期：试验证明孤独者的悲观预期是错误的。他们会把一些小的迹象解

释为拒绝。

三.自尊：自我是有别与自尊的概念，自我是自己对自己人格的特征看法，就是说你自己是什么样的人。自尊这是自己对自己这个自我的评价。低自尊的人也会喜欢自己，大多数情况下他们都会感觉良好，可是他们缺乏自己对自己的信心和自我欣赏。

1.自尊与失败的反应：我们面对的一切评价意味着我们的成功和失败。我们的成功和失败本质上就是别人的评价。这是很可鄙的，我们的成功和失败应该和别人的评价分裂开来，用自己的评价来定义自己的成功和失败。可是我们应该反思一下，我们到底有多少的评价是我们自己的而不是别人给我们的？

低自尊的同学并不需要自己去体验失败，仅仅是想象一下下，他们就失败了。消极的预期会带来消极的影响，没有努力之前他们就放弃了。在努力的过程中我们可以想象自己的成功哦。那样我们会更接近成功的哈。

低自尊的同学会接到失败的信息后想到更多的自己的缺点和弱点。

而高自尊者为什么不会泄气呢？为什么他们不放弃呢？他们在失败的时候的策略是什么呢？有两种类型的评价，一种聪明和有能力之类的，一种是诚恳，善良，有善之类的社会性评价。当高自尊的同学的到了失败的信息的时候他们会很犀利的提高他们的社会性评价。这样他们保持了自己的自我价值感，同时他们会提醒自己自己可以在另一个领域中表现更好，他们不会停留在一个失败中。如果把事情搞的一团糟，他们会提醒自己，我有很多的朋友。如果自己的足球踢得很臭，他们会想到自己的肌肉是多么的发达。他们会用以上策略避免自己走下坡路，保持自己的良好自我感觉。

有两种人，一种：从来肯定自己的重要性，不小看自己，你每次看到他的时候都是可以感觉到他对自己的良好自我感觉。另一种人:呵呵，我就不说了，我想成我第一种人。

自尊稳定性低的人会更多的为讨好别人而行事。一个低分和一个粗鲁的回答和拒绝都会引起他们的自我怀疑，而一个恭维和一次愉快的交谈则会让他们感到骄傲和自我欣赏，他们更可能体会到压抑。别人的任何粗鲁的和无厘头无聊的无趣的故意的有意的回答，行动（只要不对我进行人身攻击）我都是可以无视的，那个要死的人，这么可以浪费我的时间和伤害我呢？我怎么会为这样一个要死的人而感到不愉快呢？我也是要死的啊。我的底线是身体上的人身攻击。其他的就可以轻飘飘的飘过啦。娃哈哈。

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！