# 健康人格心理学感想

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-08-17

*第一篇：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...*

**第一篇：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。

**第二篇：人格心理学 感想**

人格心理学

感想

人格心理学为心理学的分支之一，可简单定义为研究一个人所特有的行为模式的心理学。本教材按照人格心理学学科的逻辑顺序分成四大部分：

第一部分是人格心理学概要。包括人格心理学有在人格本质问题上的见解、人格的理论解释、人格的科学研究方法、人格心理学的主题与任务、人格发展的基本问题、一般问题以及具体问题，并对决定人格的因素进行了深入的探讨。

第二部分是人格理论的进展。包括传统的五大人格理伦，即精神分析论、特质理论、行为主义与社会学习理论、人本主义人格理论以及人格的认知理论。在对这些理论作扼要阐述的基础上，我们尤其关注这些理论最近的发展状况及相关研究的进展。

第三部分是人格的应用研究。这是当今人格心量学中异常活跃的一个研究领域，也是人格与现实结合得最为密切的一个重要主题，该领域包括人格与健康、人格与疾病、人格障碍与治疗、人格测量与评估等众多范畴。从某种意义上讲，人格研究能否为普通大众理解和接爱关键取决于人格的应用研究领域能否广泛和深入。

第四部分是人格研究的领域，包括人格的专题研究与交叉研究。正如我们将要看到的那样，人格研究的内容包罗万象，潜意识，性与性别、攻击性、自我、气质等者是人格研究中经久不衰的主题。不仅如此，在人格与智力、创造性等心理学从多领域的关系中，在人格与文化、进化等其他学科的交叉中，人格总是成为焦点。目录:

前言：人格奥秘的科学探索

第一部分 人格心理学概要

第一章 人格的科学研究

第一节 人格的界定

第二节 人格的理论解释

第三节 人格研究的方法

第四节 人格心理学的任务与传统

第二章 人格的发展

第一节 人格发展的理论

第二节 人格发展的问题

第三节 人格发展的历程

第四节 谁来决定你的人格

第二部分 人格理论的进展

第三章 心理动力学理论

第一节 弗洛伊德的精神分析理论

第二节 阿德勒的个体心理学

第三节 荣格的分析心理学

第四节 新弗洛伊德理论

第四章 特质理论的范式

第一节 特质及其早期研究

第二节 人格特质的结构理论

第三节 特质研究的新进展

第四节 特质理论的应用与争论

第五章 人格的社会学习理论

第一节 行为主义的人格理论

第二节 人格与学习

第三节 人格的社会认知理论

第四节 社会学习理论的相关研究

第六章 人本主义人格理论

第一节 心理学的第三势力

第二节 马斯洛的人本主义

第三节 罗杰斯的自我实现理论

第四节 罗洛梅的存在分析论

第七章 人格的认知理论

第一节 人格与认知的整合 第二节 人格的认知方式理论

第三节 凯利的个体建构理论

第四节 认知一情感人格系统

第三部分 人格的应用研究

第八章 人格、疾病与健康

第一节 人格与健康的关系

第二节 A型人格与冠心病

第三节 其他人格类型与疾病

第九章 人格障碍与治疗

第一节 人格障碍概论

第二节 人格障碍的分类与症状

第三节 人格障碍的心理治疗

第四节 人格障碍的其他疗法

第十章 人格测量与评估

第一节 人格测量与评估的一般问题

第二节 人格的自陈式问卷

第三节 人格的投射测验

第四节 人格评估的其他方法

第四部分 人格研究的领域

第十一章 人格的专题研究

第一节 潜意识

第二节 性与性别

第三节 自我 第四节 气质

第十二章 人格的交叉研究

第一节 人格与文化

第二节 人格与进化

第三节 人格与智力

第四节 人格与创造力

回顾与展望：一种人格科学的可能性

一、理论知识学习

这个学期人格心理学主要讲述了人格心理学科的一些基本问题，如人格心理学的研究对象、体系、理论与方法；而这学期人格心理学科的重点主要是阐述人格心理学的主要理论体系及其研究，包括有古典精神分析、新精神分析、特质论、交互作用论、行为学习论、人本主义、认知论等几个方面。结合平日郑雪教授讲解的理论知识，我谈谈我自己的一些心得体会：

1、人格心理学的定义

书本第7页为人格下一个定义：“人格是个体在先天生物遗传素质的基础上，通过与后天社会环境的相互作用而形成起来的相对稳定的和独特的心理行为模式”。该学科体系包括两个方面的关系，一是人格心理学学科内部的关系，二是本学科与相邻学科的外部关系。其研究方法也是主要的三种传统研究途径——临床研究、相关研究、实验研究 这三种研究方法我认为是相辅相成的，各有特色。正所谓“没有最好的，但是有最合适的”，在心理学发展史中这几种研究方法也扮演了其重要角色——临床研究在精神分析的运用产生了无意识理论，实验研究方法在行为主义的运用中强调了操作主义、元素主义„

简单地来说，我对人格的理解就是，人格是指人与人之间在心理与行为上的个体差异。有些人聪明敏捷、有些人愚笨迟钝；有些人勇敢坚强、有些人胆小怯懦；„„这些都是人格差异的体现。人格心理学要研究的就是探讨这些差异的来源，分析人格差异的因素。当然，由于我们大二本科生的知识能力水平有限，只能从基础入手了解各个学派对人格心理学的理论知识，再从这基础上做理论上的升华。

2、各学派人格心理学理论（1)古典精神分析学派及新精神分析

在心理学史中，通常把弗洛伊德自己创立的体系为古典精神分析；而把弗洛伊德的追随者后来所创立的理论体系为新精神分析。古典精神分析研究的是以无意识本我为核心的人格结构论，将人格结构为本我、自我、超我三部分。而我本人对弗洛伊德所总结的几种防御机制有一定新的认识。平时我们所说的“购物狂”的心理探究认为疯狂购物是舒缓心理压力的一种方式。据我在心理网站上看到的，消费、自残其实也是自我防御机制的一种表现方式。这在古典精神分析总结里是没有的。我认为这种分析是有道理的。

（2）特质论

奥尔波特有句名言：“同样的火候使黄油融化，但也可使鸡蛋变硬。”每个人的特质不同，虽然情况相同而反应各异。奥尔波特提出了一个“机能自主性”的概念，指的是一个成人现在进行某一个活动的原因不是他原来要求行动的那些原因，特质论的运用在如今的应用领域中越来越引起人们的关注，有时人们花上好几个小时的时间进行各种测量，就是为了了解自身或者他人的一些特质情况。尽管这些量表是经过科学的得出，但是也会存在一定的误差，我们仍需要尽量去完善它。（3）交互作用论

交互作用论主张人的行为是个人特质与环境因素交互作用的结果。一直都觉得交互作用论是情景论的延伸，是情景论的一个完善。环境对人的行为会有重要的影响，但不能过分夸大环境的作用，否则很容易陷入环境决定论的泥坑。这是因为，个体具有很强的能动性，这种能动性不仅表现在个体对环境的选择上，也表现在个体对环境的改造上。因此，总需要一个平衡的机制来达到适应的状态，这就是交互作用论。（4）行为学习论

尽管行为学习理论的创始人是华生，但我印象深刻的确实班杜拉的社会学习理论，其中班杜拉提出的一个自我效能的概念。自我效能感是指个体相信自己能成功地做出某种行为的主观体验。这个原理在我们平日的学习生活中有较大的帮助，高的自我效能可能增加成功的可能性，反之则可能导致恶性循环。如何把握好这个度，是一个我们值得去探讨的问题。（5）人本主义人格心理学

人本主义与行为主义的思想核心是有冲突，认为该理论有失人性，同时也打破了精神分析研究的常规，把研究的重点对象放在健康的人身上。这对以后心理学理论各分支学派产生深远影响。在当今潮流中，个人的自我价值体现和自我实现关注程度越来越高，因此我相信尽管人本主义心理学是相对而言较新兴的学派，但是其发展空间是巨大的。（6）认知论

认知理论也是新兴的一个理论。其理论核心认为不同的人在信息加工方面的差异而造成的。每个人都有自己的独特信息加工模式，即使在相同的情景中，会输入或储存不同的信息，因此对同样的信息也有不同的解释，从而导致人们会有不同的反应。

二、课程研究认识

从课堂的教学模式上看，我觉得是上大学以来比较新鲜的，也许是老师一种尝试平时的成绩不是通过写论文，或者写报告的形式来完成。而是通过在论坛上讨论的形式来进行，一方面我觉得能使我们对人格心理学有个更深刻的认识，同时也通过论坛上有关人格的问题使我自己对自身人格有一定内省的认识。但另一方面，一些没对这些讨论题进行思考的同学自然不会对人格心理学有什么深入的认识，因此也有可能存在一些对人格心理学是什么都不了解的同学。这充分体现了学习的自主性，和大学校园里的另一种全新的学习模式。

从课程安排上看，其学科的重点是放在各学派的人格理论上。这有利于我们对人格心理学的全面了解，而且该教科书也比较通俗易懂，相对生动，至少对于我来说，我可以很好地将它阅读完。

三、论坛讨论方面的收获与体会

学习心理学之后，深深体会到，世间最大的景象是海洋，还有比海洋更大的是天空，还有一种比天空更大的景象那便是人的内心活动，人的内心活动每个人都不一样，千差万别，尤其是在论坛上和同学们讨论之后，会发现人的内心世界真的是丰富多彩的，其奥妙之处让我感到心理学的美妙。我体会到了心理学的极其重要的作用，我知道了正确的认知对人的重要性，我以前的许多负面情绪都是由于错误的认知造成的，通过在讨论上关于对人性的讨论，通过对男女差异的讨论等等题目，我深入地思考这些内在的关系，我比以前更容易控制情绪了，更自信，更快乐，每当我有负性情绪的时候，我就调整认识，情绪就会被控制，久而久之，我身上的负性情绪越来越少，随着一次次的努力，我的意志更坚定了，做事更有毅力，我觉得学了心理学后，不仅对许多错误的认知有了很大的纠正，对自己的情绪也理容易把握，好的认知决定好的情绪，好的情绪养成了好的行为和意志，而行为和意志决定了人的习惯，习惯又导致了我们的性格，最终性格决定命运。在这一个学期论坛的讨论中，我真的是获益良多，至少我通过讨论我对自己、对人性有了更清楚的认识。我会继续参与论坛的讨论，即使大三不需要学习人格心理学。

我深深体会到，学习心理学后，我对自己的未来更有自信，对成功的把握也更客观，更现实，由于经常控制情绪，人的精神面貌也变得充满活力，平易近人，随和幽默，有些朋友都说我变得成熟了，我想心理上的成熟，一定是主要的原因吧。

在人格心理学这门课程上，我收获良多，除了要感谢郑老师，还要感谢那位助教老师的指导，同学们的帮助，小组成员的同心协力。这个学期，我感到充实愉快！

**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！