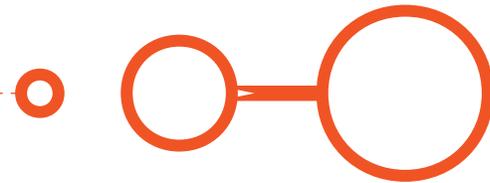




2.4 人本主义理论



人本主义在 20 世纪 50-60 年代兴起于美国，主要代表人物马斯洛、罗杰斯。继精神分析和行为主义之后的心理学第三势力。

它强调研究人性，关心人的需要，重视人的价值和尊严，注重人的自我和自我意识。

人的成长、潜能与自我实现的倾向，人的存在与意义等



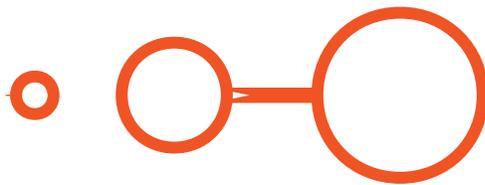
马斯洛



罗杰斯



2.4 人本主义理论

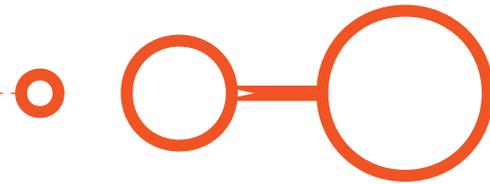


1、马斯洛的需要与自我实现理论





2.4 人本主义理论



2、马斯洛的心理健康与心理治疗观

疾病观：没有能力认识并满足自己的需要

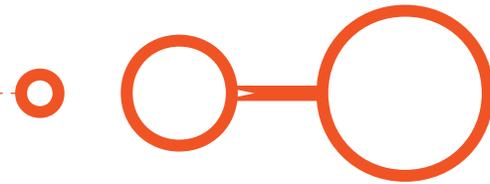
治疗观：

- 1) 病人的基本需要的满足
- 2) 病人自我认识的改善
- 3) 建立良好的社会环境





2.4 人本主义理论



3、罗杰斯的主要理论

1) 人的主观性和人性观

主观性：作为一个人有自己的主观目的和选择（以人为中心）

人性观：

人基本上是诚实的、善良的、可以信赖的。

每个人都可以作出自己的决定，每个人都有着自我实现倾向。



2.4 人本主义理论

3、罗杰斯的主要理论

2) 自我与实现倾向

人类具有自我的概念，具有自我实现的潜能





2.4 人本主义理论

3、 罗杰斯的主要理论

3) 自我概念与心理失调

心理失调与无效的自我概念密切相关

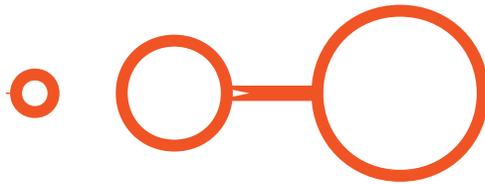


抑郁
痴呆
精神崩溃





2.4 人本主义理论



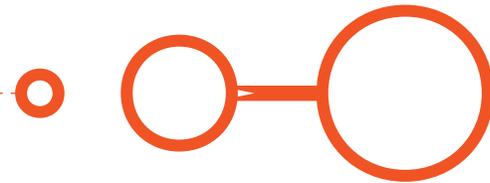
3 、 罗杰斯的主要理论

案例导学：女，22岁，大学生。

她诉说了很多困惑和冲突：我从小就是个听话的女孩，在家里我妈妈管着一切，也许她是怕我受伤害，她总是说做人要聪明、不能干事、不能太幼稚，只有学习好才是自己的等等。比方说在班里我主动制止别人说话，她教训我：“你管别人干什么，别人会讨厌你，只要自己学习好就行了”这样的事多了，我心里对自己说：“我绝不让人嘲笑我，我决不让人伤害我。我要学习好别人不能伤害我”。长久以来我有了一种压力，甚至不知道它是什么，到现在我才意识我不敢做一个“平凡”的人。妈妈恨“平凡”的人，看不起平凡的人，她崇拜有权力的人，有钱的人。我有各类似的困扰：
过激：我怎样做都没有意义，只有顺从她的意图才是被允许的，我才是一个正常人，否则



2.4 人本主义理论



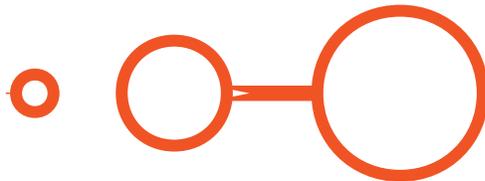
为是不可接受 pyhc 的。我的生活只是一个逃避伤害，生活没有质量、没有自己，只有焦虑、害怕，没有爱、没有意义。我为什么要这样？怎样才能把这些怪念超跑呢？那样我可就真的像解放了一样。

经过您给我做的几次咨询，我感觉出来了，我原先总觉得没有自己的东西，但现在我体会出来了，我内心的东西是对的，我是有“自己”的，只是我的“自己”被妈妈压的一无是处，我的自我不敢承认它，面对它。我希望医师能帮我自己站起来，现在我就像一个稚嫩的小孩，我得把自己长出来啊。

从这个案例中，我们也许能体会到这个女生的心理困惑。在这个家庭中妈妈有很大影响力，如孩子被要求做人要聪明、不能被嘲笑，只有符合妈妈的观点才是正确的，
才是一个好孩子。这就是一个种价值条件化的教育，只有符合妈妈的观点才是被允许



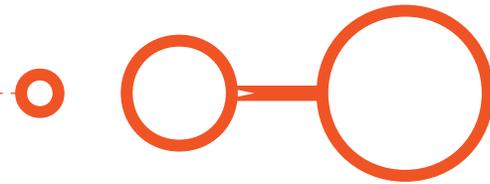
2.4 人本主义理论



的和正确的。这种影响使她形成了一种歪曲的自我概念，如“我绝不让人嘲笑我，我要学习好到别人不能伤害我”，她有一种压力，不能做平凡的人，那样会被人瞧不起等。这种歪曲的自我概念与她来自生活的、自身的自我经验和体产生了冲突，于是她产生了很多困惑、焦虑和矛盾。在心理咨询过程中，她越来越体会到“我内心的东西是对的，我是有自己的，每个人都是有自己的”“只是我的自己被妈妈压的一无是处，我的自我不敢承认它”。于是，她的自我概念发生了变化，她变得能够接爱自己，表现出强烈的自我成长的愿望。



2.4 人本主义理论



3、罗杰斯的主要理论

4) 罗杰斯的心理治疗观

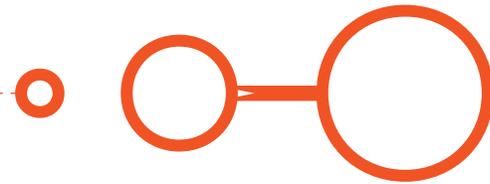
以人为中心的心理治疗：相信来访者自身的成长力量。

治疗者如果能为来访者创造一个真诚一致、无条件积极关注和设身处地的理解的氛围和条件，使来访者自由地表达自己、了解自己和自身的体验，来访者的自我成长和实现倾向就会发生，最终产生整体的改变。





2.4 人本主义理论



4、现代人本主义理论的发展

积极心理学：研究人类积极心理品质，充分挖掘更积极的人性和人类潜能，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。成为一门新兴的心理学。

主观幸福感

幸福科学

生活满意度

积极情感

乐观主义



感谢聆听，下次课见！



心理健康教育中心