

第五章 人本主义流派

【知识结构简图】



【考点指南】

本章属于重点复习章节，需要大家掌握主要人物（马斯洛、罗杰斯、罗洛·梅等）的核心概念，主要理论观点、理论评价等知识。常见的题型是单选，名词解释，简答、论述。

马斯洛和罗杰斯的理论属于高频考点，除了单选、名词解释、简答，论述等常见题型也会以论述的形式考查流派间的理论对比。

1. 马斯洛的人格理论：需要层次理论、自我实现，高峰体验、应用（华南师大 347，2020，单选；河南大学 347，2016，名词解释；北师大 347，2019，简答；北大 347，2018，论述）

2. 罗杰斯的人格理论：人格结构、人格发展，机能完善者，Q 分类、来访者中心疗法、应用（中国政法大学 766，2016，单选；华中师大 347，2016，名词解释；湖南师大 347，2016，简答；华中师大 347，2016，论述；浙江师大 347，2018，论述）

3. 罗洛·梅的人格理论（苏州大学 347，2014，名词解释；河南大学 347，2019，简答）

4. 人本主义理论（首都师大 870，2012，名词解释；东北师大 347，2017，简答；苏州大学 347，2016，论述；华东师大 347，2020，论述）

5. 与其他理论流派的理论对比（西北师大 347，2018，论述）

【知识精讲】

一、马斯洛的需要论与自我实现论

（一）理论观点

1. 人性观

马斯洛对于人性的看法非常乐观，极富人道主义味道，他认为人的天性是善良的。

2. 人格动力

需要理论，即需要的层次理论，它是马斯洛人格理论的核心，他的动机论是以他对人类基本需要的理解为基础的。

(1) 需要的种类

①基本需要（缺失性需要）：如果缺失，可引起匮乏性动机，为人和动物所共有；如果得到满足，紧张就会消除，兴奋就会降低，便失去了动机，它与人的本能相联系。包括生理、安全、归属和爱.尊重需要。

②心理需要（成长性需要）：可以产生成长性动机，是一种超越了生存需要之后，所产生的发自内心的希望发展和实现自身潜能的需要，它不受本能的支配，为人类所特有。如自我实现的需要。

(2) 需要的五层次说

①生理需要：是指与有机体生存，繁衍有关的需要，是人和动物所共有的。如对食物、水，氧气，性，排泄和睡眠的需要等。这些需要在所有需要中占绝对优势，是人的需要中最基本，最强烈的，他们优先于任何其他需要。如果一个人的基本生理需要没有得到满足，其他的需要就会处于次要位置。

②安全需要：是指生命对于稳定、安全感，依赖，秩序，法律、界限，避免痛苦和恐吓，受保护的需要等。

③爱和归属需要：是指渴望在生活圈子里与他人建立亲密的感情联系，渴望被别人接纳，能够给予爱并获得爱，并被认为很有吸引力。

马斯洛认为爱有两种形式：一种是匮乏之爱，比如占有他人，这是一种自私的爱，是为了获取而不是给予。另一种是存在之爱，如关怀他人，这是一种基于成长的不是占有的爱，是不自私的爱。

④尊重需要：包括自尊和来自他人的尊重两方面。自尊包括对自己有力量，有成就、有信心以及要求独立自由的渴望；来自他人的尊重是指需要别人承认我们是有能力和有价值的。

⑤自我实现需要（含认知需要、审美需要）：是最高层次的需要，是人类所特有的需要。自我实现的需要是指促进个人发挥自身最大潜能的需要，是促使潜在能力得以实现的趋势，这种趋势促使他成为他所能成为的人。

越是低层次的需要，越力求优先得到满足。只有较低层次的需要得到一定程度的满足后，较高层次的需要才会出现。占优势的需要支配人的行为。越是高级需要，越能体现人类的特征和人的价值。在有些人身上存在着层次颠倒的现象。

3.自我实现者的人格特征

- (1) 能完成准确地知觉现实
- (2) 悦纳自己、他人和周围世界
- (3) 内心生活，思想，行为自然率真
- (4) 以问题为中心，而不是以自我为中心
- (5) 有独处的需要
- (6) 具有独立自主的特征
- (7) 接受并欣赏新事物且不厌烦平凡的事物
- (8) 具有高峰体验
- (9) 热爱人类并具有帮助人类的真诚愿望
- (10) 与志同道合的人建立持久而深入的人际关系
- (11) 有民主的性格，能尊重他人人格
- (12) 道德标准明确，明辨目的与手段的区别
- (13) 有卓越的幽默感
- (14) 富有创造力，不墨守成规
- (15) 具有批判精神，不容易被社会诱惑

4.高峰体验

- (1) 高峰体验的定义

高峰体验是指人们在追求自我实现的过程中，基本需要获得满足后，达到自我实现时所感受到的短暂的、豁达的、极乐的体验，是一种趋于顶峰、超越时空、超越自我的满足与完美的体验。

在高峰体验时，人会产生一种存在认知，这与一般的认知不同，这种体验仿佛与宇宙融合了，是人自我肯定的时刻，是超越自我的、忘我的、无我的状态。

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。

（2）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。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。

（二）理论应用

1.在教育中的应用

马斯洛的人本主义思想强调积极的人性观，重视人的独特性，认为每个人都有他积极的一面，都有自我实现的倾向。

（1）提出了新的学生概念：学生是自由的，能够自我选择的，能够成长和自我实现的。根据这一概念，教师必须改变传统的教育模式，以学生为中心，帮助学生去发现自己的禀赋与天性，让学生意识到每一门学科都有它有趣的地方，从而找到真正喜爱的东西。以此促进学生成长和成熟，达到自我实现的目的。

（2）教育者要照顾学生，使学生的基本需要得到满足，使他们快乐，意识到生命的美好。

（3）强调要创建好的环境，因为他相信“近朱者赤，近墨者黑”，不好的环境会污染人的心灵，而良好的环境会使学生受到激励。要帮助学生学会鉴别环境的优劣，并学会如何做正确选择。

综上所述，教育界应当重视，研究，提高学生的精神生活。尊重每一个学生的特点，为学生提供条件，发展和满足学生的高层次需要，从而达到自我实现。

2.在管理中的运用

在管理中提出了自我实现人的人性假设（具体参看本书的管理心理学部分）。

马斯洛强调，人有多种需要，高层次需要的产生有赖于低层次需要的满足。所以，在管理中，必须考虑到员工多方面的需要。不仅仅是要满足低层次的需要，更重要的是，努力满足员工的高级需要，这有利于使企业保持持久的活力。在管理中，可以依据马斯洛的需要理论，制定一些相应的管理措施。

有些研究表明，几乎所有的人都具有马斯洛层次理论中的各种需要。每个人都有他独特的需要，马斯洛认为某一需要未被满足的程度越大，就越是一种重要的激励手段。每个人在某一时期，都有着他的主导需要，所以管理者要因人而异，选用恰当的激励手段，采取多种激励方式，使所有的员工都能发挥自己的潜能，从而达到自我实现。

（三）理论评价

1.理论贡献

马斯洛是人本主义心理学的主要发起人，对人本主义心理学的发展作出了无法比拟的贡献。

（1）他的理论包含的层面非常宽泛

他一方面反对以研究病患为基础的精神分析理论，另一方面反对以幼儿和动物的简单行为为研究基础的行为主义。

（2）马斯洛想创立的是一门研究人类积极本性的心理学

他的理论是建立在对健康人的研究基础之上的，是对当时研究对象选择的极大超越。他的人格理论肯定人生的价值，并认为人有能力拥有一个快乐、健康、幸福的人生。同时，他的需要层次理论关注人们的需要，自我实现理论关注人的潜能发挥，对于教育界和企业界都有很大的启发和借鉴作用。

2.理论不足

(1) 虽然马斯洛曾调查了许多成功人士，但是他的需要层次理论和自我实现者的特征都是经验的概括和构想，缺乏严格的实证研究。

(2) 其整体研究方法不够科学，不精确，样本太小，缺乏严谨的论证，不可能经受一般的实验分析。

(3) 人性本善的假设无法解释现实生活中的丑陋现象，马斯洛的理想社会的构想有些不切实际。

二、罗杰斯的自我理论

(一) 理论观点

1.人性观

罗杰斯认为人性本善，为切实朝向自我实现、成熟和社会化的方向发展的。罗杰斯认为恶来源于社会，文化的影响才是造成恶行的主要因素。

2.现象场

每个人都以独特的方式感知世界.个体能对感知过，经验过的事物赋予一定的意义，这些知觉和意义的整体便构成了个人的现象场，其中包括意识和无意识感知。

行为的最重要的决定因素是有意识的或能够变成有意识的感知。

3.人格结构

(1) 自我

自我的概念代表对自我感知的组织化和一致性的模式，它是指个体对自己心理现象的全部经验。自我是一个有组织的，为自己所意识的、与自己有关的知觉整体。自我概念不等于自我意识，而是自我知觉（或意识）与自我评价的统一体。

在罗杰斯那里，自我是描述性的，而不像精神分析学说那样是动力的和解释性的。因此，有人称罗杰斯的自我概念为“对象自我”，即关于自己的看法，态度和感情，以区别于弗洛伊德、埃里克森等人所谓的“过程自我”。

(2) 真实自我和理想自我。

在自我概念中，罗杰斯区分出真实自我（real self）和理想自我（ideal self）。

①现实自我或真实的我：是指此时此刻真实存在的自我，我现在是什么样的人，我目前的真实状况等。

②理想自我：象征着个体最喜欢拥有的自我概念，包括与自我有潜在关联的、被个体赋予很高的价值的感知和含义。

真实自我与理想自我的和谐统一就是自我实现。只要人与人之间能无条件地、真诚地关怀，个体就能调节自己的经验，朝向自我实现，使自我趋向于理想自我。

理想自我和现实自我之间的差别能够作为一个人的心理是否健康的指标，可用 Q 分类法进行测量。

Q 分类法/Q 技术（Q-Sort）：是一种自我评定测验的方法。要求被试将写有描述自我特征的一系列卡片，根据卡片中符合个人的程度分为若干类，要求被试按照正态分布的方式来选择卡片，然后研究者按照被试分类的结果进行分析，了解他的自我特征。

4 人格发展

影响自我发展的因素有以下几个方面：

(1) 积极关注的需要

其是指在生活中得到周围人的关心、同情、尊敬，认可、温暖等情感的需求，每个人都有获得他人积极关注的需要，这种需求的满足来自他人的赞许。

(2) 价值的条件

孩子们得知父母的积极关注是有条件的，需要做某些事情才可以得到，如果做另一些事情，就得不到关注，这

就是价值的条件。

(3) 无条件的积极关注

罗杰斯认为，每个人都是有价值的，都应当得到爱。孩子无论是什么样子，无论做了什么，都能获得父母真正的爱，没有任何条件。孩子需要的是父母无条件的积极关注。如果个体体验到的是无条件的积极关注，就不会形成价值条件，积极关注和自尊的需求就不会与个体的评价过程相冲突，个体就可以成为功能完善的人。成人不必对儿童的任何要求都给予满足，但是，父母必须将孩子的某个行为与孩子本身区分开来。

5.人格适应

(1) 自我的一致性

罗杰斯认为个体的功能是要维持各种自我知觉之间的一致性，并且在自我概念和经验之间起到协调作用，也就是说，个体所采用的行为方式，多半与其自我概念相一致。一个心理健康的人，应该具有自我一致性，能够采取开放的态度，接受自己所有的经验。

(2) 自我不协调

当个体感受到自我概念与实际经验之间出现差距的时候，这个人就处于不协调的状态，这是一种内心紧张，纷乱的状态。个体自我概念与经验之间的差距会使他产生强烈的焦虑。凡是与自我概念不一致的经验，都会对自我概念产生威胁，而自我是保守的，保护性的，所以当事人会采用一定的防御方式使自我不受威胁。人们常常会采用否认和曲解的防御方式来应付现状。

(3) 机能完善者的特征

罗杰斯认为人格适应者或机能健全者具有以下特征：

①经验开放性。能够以开放的态度对待经验，认为一切经验都不可怕。正确地将一切经验符号化，然后使其进入人意识中。人格更广泛、充实和灵活。

②自我与经验和谐。自我与经验能保持协调一致。

③信任机体评估过程。始终以自己的实现倾向作为评估外在经验的参照系，对强加于他们的价值条件不予理睬。像信任他们自己那样信任他们所做出的选择和决定。

④更富自由感。相信自己能够掌握自己的命运。

⑤高度的创造力。始终以积极、活泼、主动的心态去做事情，勇于迎接各种挑战，在自我实现过程中表现出独创性和发明性。

⑥与人和睦相处。乐意给他人无条件的正向关怀，对他人具有同情心，为他人所欢迎。

6.人格动力

罗杰斯认为，每个人都有朝着健康，积极的方向发展，成长，变化的潜能，这种潜能是独一无二的，它引导着所有人的行为。

罗杰斯的人格动力理论建立在两个重要理论假设基础上：

(1) 人的行为是由每个人独一无二的自我实现倾向 (actualizing tendency) 引导着。

(2) 所有人都需要积极的看待，或需要正向关怀 (positive regard)。

Tips:

自我实现倾向的受阻与恢复正常的五阶段：

①威胁的经验；②防御过程；③心理调整；④瓦解和崩塌；⑤重新整合。

(二) 理论应用

1.来访者中心疗法

(1) 治疗目标

天任考研

在于帮助当事人减少人格的内部冲突，整合自我与人格，发展积极的生活方式，变成一个功能完善的人。

(2) 治疗技术

罗杰斯从现象学出发，认为心理治疗的中心是当事人，强调要相信当事人的人格力量，充分尊重当事人的个性。

来访者中心疗法的基本假设是：来访者是自己最好的专家，他们有能力找到解决自己问题的办法。治疗者的任务是促进来访者对自己的思想和情感进一步地了解，以找到解决办法。强调引导当事人的方法，而不是指示或者灌输。治疗者的任务不是改变来访者，而是要努力启发来访者的自我指导能力。

(3) 治疗条件

强调来访者与治疗者之间的心理气氛，良好的心理气氛对来访者的意义比治疗技巧更为重要，因为在这种气氛下，来访者没有防御心理，只有这样才能接触到潜在的自我。要想达到理想的治疗效果，必须给来访者提供三个条件：真诚一致，无条件的积极关注，设身处地的理解。

(4) 治疗结果

在罗杰斯看来，治疗过程就是使来访者在生活中使用他们自己的机体评价过程。治疗的结果就是让来访者剥下平时应付生活的各种伪装，假面具或各种角色，从而真正成为他们自己。

2.在教育领域的应用

(1) 教育目标

罗杰斯认为教育应该关注学生成长的目标，而不是教学方法，他认为教育的目标是要促进学生的发展，使他们成为能够适应变化，知道如何学习的“自由人”。

(2) 实现目标的条件

- ①帮助学生形成自我——主动学习。
- ②教师对学生要有真诚的态度。
- ③对学生产生共情式的理解。

(3) 以学生为中心的教学原则

- ①教师与学生共同分担学习过程的责任，一起制订课程计划和管理方式等方面的内容。
- ②教师给学生提供各种各样的学习资料，鼓励学生把个人的知识，经验纳入这种学习资源中。
- ③让学生自己制订学习计划，或者与别人共同制订，探寻学习的兴趣。
- ④创造一种促进学习的良好气氛，使学习更加深入，进度更快。
- ⑤学习的重点在于学习过程的连续性，而学习内容则是次要的。
- ⑥学习目标应该由学生自己确定。
- ⑦对学生学习的评价由学生做出。
- ⑧使学习以更快的速度进行下去，并渗透到学生的行为中去。

(三) 理论评价

1.理论贡献

罗杰斯作为人本主义的代表人物，是继弗洛伊德之后，对心理治疗产生影响最大的一位心理学家。

(1) 他的贡献主要表现在人格的自我理论的提出，来访者中心疗法的创立以及以学生为中心的教育思想的倡导。他推崇现象学的观点，重视自我概念和行为之间的关系。他是世界上第一个对心理治疗进行科学的研究和分析的心理学家。

(2) 在研究方法上，罗杰斯非常重视当事人的主观经验和自我报告，目前许多心理学家都非常重视来访者自我报告的资料。

- ①他运用 Q 分类技术，把主观描述变为定量的评估，Q 分类技术确实可以客观地衡量治疗的结果。

②来访者中心疗法长期以来在治疗界流行。它不需要冗长的训练，而且可以在较短的时间产生效果，而且它最适合用于治疗焦虑症和适应性障碍，常用于以促进良好人际关系为主的机构和团体中。

2.理论缺陷

(1) 罗杰斯的人性观

人性究竟是善还是恶，到目前为止还是没有科学的方法来加以验证。而且他回避了讨论攻击性、自私等人性的另一面。

(2) 罗杰斯把人类所有行为的动力都归因于自我发展的倾向，有些牵强。

(3) 他过于依赖个人的自我报告，所得到的资料不一定可靠。

三、罗洛·梅的存在分析论

(一) 理论观点

1.存在主义理论

罗洛·梅把人对存在的体验称为“存在感”，存在感与自我意识联系在一起。一个人的存在感越强烈，他的自我意识就越深刻，就越能够对自己有一个全面的认识。存在感把个体联结为一个整体，有存在感体验的人，能够灵活的运用语言进行人际交流。

存在于世界上的三种方式：

①人与环境的世界——人与环境的关系方式；

②人与人的世界——人与他人的关系方式；

③人与自我的世界——人与自我的关系方式。

2.人格结构

罗洛·梅通过临床心理治疗来分析研究人格结构，得出结论——人格有六大特征，分别是：

(1) 自我中心性：存在就是以自我为中心；

(2) 自我肯定：指人保持自我中心的勇气；

(3) 参与：自我不能单独存在于世界，个体必须融入周围的环境，和周围的环境发生联系；

(4) 觉知：指人与外界接触时，发现外在威胁的能力，是人关于感觉，愿望、身体需要以及欲望的体验；

(5) 自我意识：是自我观察的能力；

(6) 焦虑：指人的存在面临威胁时所产生的的一种痛苦的情绪体验，是个体对威胁自身的存在的反应。

(二) 理论评价

1.理论贡献

(1) 罗洛·梅创建了美国存在心理学，他的理论打破了精神分析和存在主义的桎梏，建构了一个庞大的存在心理学理论体系，开辟了人本主义心理学中的新取向，壮大了人本主义心理学的实力。

(2) 他的理论促进了现代人格心理学的发展，丰富了人格概念，开拓了新的视角。提出了存在、意向性、个人责任、焦虑、爱、意志自由等概念，能对人格作个别描述。

(3) 开创了美国存在心理治疗理论，重视心理治疗中的人性和理解，确立心理治疗的原则和标准。

(4) 他的《爱与意志》探讨意向性与个人责任，指出现代人生活的危机，影响颇为深远。他的理论是重视人性发展与社会健全的乐观理论，对工业社会的人类生活颇有启示与帮助。

2.理论缺陷

(1) 理论结构不很清晰，其著作体系也较杂乱，主要理论存在不确定性；这表现在他所用的概念和术语没有严格的定义，在不同的著作中有任意使用现象。

(2) 他的学说具有明显的非理性特征。

(3) 他的著作具有浓厚的宗教色彩。很多主张都来自基督教。

(4) 罗洛·梅对精神病成因的讨论较模糊，缺乏创造力。

(5) 他的理论只是概括的陈述，缺乏数据，缺乏科学的严谨性。而且他否定科学实验，喜欢分析现象，试图以此来理解人和行为，这实际上是心理学的一种倒退。

(6) 他假设人类有自由意志，动摇了以决定论为假设的大多数心理学家的理论基础，他否定动物心理学研究的价值，忽略了心理学的一个重要研究领域。

(7) 他和弗洛伊德一样强烈的批评社会，认为社会造成了病态的心理，因此带有一定的反社会倾向。

(8) 从方法论上说，他反对割裂整体心理，坚持从整体出发研究心理，避免对人格作零碎机械的分析，但矫枉过正，过分注重整体综合而缺乏深入分析。

四、对人本主义理论的总评价

(一) 理论贡献

1. 关注积极方面

把许多研究者的注意力吸引到健康人格的方面，扩大了对于人的切身问题有关的研究领域。第一次把人的本性、潜能、自我实现作为心理学的研究对象。

2. 应用广泛

对心理治疗方法产生了重大影响，在管理和教育改革中也有众多应用，以此来解决许多人们在生活中都会面对的问题。

(二) 主要缺陷

1. 概念模糊，缺少实证的研究

过分强调主观经验，许多概念较为模糊，科学性不强，很难定义。没有提供可以验证的假设和可以执行的可靠的研究方法。

2. 过分强调人的天赋潜能，忽视了社会与教育的力量

他们过分强调自我，强调先天的潜能，忽视了社会和文化环境的决定作用，这是一种片面强调遗传决定发展的观点，忽视了社会发展对人的意义。