

人格心理学总结

定义	人格是心理特征的整合统一体，是一个相对稳定的结构组织，在不同时空背景下影响人的外显和内隐行为的心理特征。 Personality: 一系列复杂的具有跨时间、跨情景特点的，对个体特征性行为模式（内隐的以及外显的）有影响的独特心理品质。					
气质	<p>（1）气质[temperament]: 由生理尤其是神经结构和机能决定的心理活动的动力属性，表现为行为的能量和时间方面的特点。</p> <p>（2）性格[character]: 指人的一贯的稳定的心理特征、思维和行为方式。</p>					
人格	区别：气质更多由生理因素决定，可以较为固定不易受外因左右；气质更多与生物进化相联系，而人格更多受社会文化历史背景的影响；从个体发展来看，气质出现的较早。					
人格研究方法	个案法：通过谈话、测验、观察、各类文学作品，组成关于个体的传记，深刻描述所研究对象，建立起一个把个体的外部行为与内在主观状态相联系的整合模型。，既说明其外在行为的原因，也说明外在表现与内在动力的差别。			评价	<p>优点：可提供有关个人历史的较全面的材料，对于考察一个人在各种自然生活情境中的人格变化十分有用，对预测行为有一定价值。</p> <p>缺点：对观察的内容缺乏控制，由于材料采于事后，因此对内容的可靠性难于把握。</p>	
	相关研究：在人格研究中被用来确定在同样条件下所观察到的两种或多种行为是否有一致性关系。			评价	<p>可针对大样本实施，易于得到大量精确资料。</p> <p>但是不能说明两个相关对象的关系方向，不知道谁是原因谁是结果，或者也可能没有相关关系。</p>	
	实验法：可以控制变量、具有精确化、可信度高的特点			评价	<p>可探求刺激条件与种种对人格具有标志性的行为之间的行为的因果关系，检测有关人格的假设。</p> <p>但是由于实施高度精确化、控制化、具体化，收集的信息量也就大大缩小，与现实生活中的真实情景差异较大。</p>	
人格理论人格理论	气质	体液说	公元前五百年左右,希腊医生 希波克拉底 提出,认为人有四种体液每种体液对应一种气质。	血液—多血质: 活泼、快乐、好动 粘液—粘液质: 沉静、情绪淡漠、不好动 黑胆汁—抑郁质: 忧郁、不快活、易哀愁 黄胆汁—胆汁质: 兴奋性强、易爆易怒	对气质的四种划分是有道理的，但是把人体内的体液划分为四种是不科学的，而是不存在不同体液的主导关系，提也同人格的关系也并不明确	气质的意义：气质类型不是人品的
	类型学说	高级神经活动类型说	原苏联生理学家巴甫洛夫提出描述神经活动的三个维度，这三种维度上的不同表现可以组合成四种神经系统活动类型	三个维度：神经细胞的兴奋和抑制过程的强度、平衡性和转换的灵活性 强、平衡、灵活型（活潑型）：多血质 强、平衡、迟缓（不灵活）型（安静型）：粘液质 强、不平衡型（冲动型）：胆汁质 弱型：抑郁质	为古老的体液说分类找到了新的生物根据，尤其是他把人格的生理基础由体液转到神经系统的活动上来，要合理的多。巴甫洛夫理论最初是在动物身上进行研究试验，后来在儿童身上推广研究取得效果	标签，不决定人的社会价值和成就高低。且分类
	调节说		波兰心理学家斯特里劳提出，在巴甫洛夫基础上引入有关唤醒和激活的观点，定义气质为：由生物因素决定的相当稳定的特点，由反映的外部特征表现出来，这些特制构成了行为的能量水平和时间特点	认为(1)行为的能量水平是气质的主要成分，是一些人格程度的共同指标。能量水平反映为两个方面：一是反应性，指人对刺激的感受性、耐受性和反应强度。分高反应性个体和低... 二是活动性，指个体对一定数量和范围的刺激的组织 and 调节。通过调节，个体可以接近或逃避一些具有刺激意义的情景。（2）另一个行为指标是时间特性。包括反应速度、持续性、反映节奏和节律性。	行为的反应性、活动性和时间特性等品质，是生物进化的产物，他们在人与环境的相互作用中起着重要的调节作用。既满足有机体最刺激的需要，由保护个体免受刺激的伤害。	是相对的，大多数
	有关出生顺序的学说		弗兰克·沙格威的基于出生顺序的现代类型理论，利用出生顺序预测人格	根据达尔文的“生物体是为了找到生存的合适环境而出现多样化这一观点”。沙格威推断：头生儿的位置是现成的，他们直接要求父母的爱和关注，通过认同和遵从父母来寻求保持最初的依恋，相反后生儿无法清晰地得到父母模范作用，他们要在先前出生的孩子还没有占到主导地位的领域里占有优势，后出生的孩子通常被培养成对经验持有开放性态度，易成功		

		体形说	德国精神病医生克雷奇米尔巴体形分为四种：矮胖型、虚弱型、强壮型、发育异常型。发现燥郁症多数是矮胖型。意味着不同体形的人患不同疾病的机率不一	美国医生威廉·谢尔登区分出三种体格，没有把人绝对划归为一类体形，而是用一个人多大程度上表现出某种基本体形的特征来说明其人格。 内胚胎型（内脏优势型）柔软丰满、消化器官过度发达（悠闲、好吃、西社交、宽宏大量）中胚胎型（身体优势型）肌肉发达，呈矩形身材强壮有力（自信、大胆健壮、精力充沛）外胚胎型（大脑优势型）瘦长虚弱头大，神经系统敏感（内向、拘谨胆怯、爱好艺术）	体形说看似简明，但对人格并没有很高的预测程度，并不能从人的体格上预见行为和判定人格，而且还助长了人们的科班印象和偏见	
		激素理论	由伯曼（L.Berman）提出，认为内分泌腺的活动与气质有密切关系，人的情绪性、活动的反应性和冲动性与内分泌因素有关。	甲状腺型：感觉灵敏、坚持性强、例如甲状腺机能不全的人，感觉、智力发育比较迟钝 垂体腺型：智慧聪颖 肾上腺型：情绪激动 性腺型：性别角色突出	把内分泌同气质联系起来，是很有意义的尝试，但过分孤立的强调了内分泌腺的活动。其实内分泌腺的活动，激素的合成和分泌，都直接或间接的受神经系统所支配，而内分泌腺的活动又反过来影响胜景系统的活动，所以不应把气质只归因于内分泌腺	
		气质维量说	托马斯（Thomas）和切斯（Chess）进行了著名的“纽约纵向追踪研究”（NYLS :New York Longitudinal Study）采用维量化法对气质进行评定，更突出了气质作为心理活动或行为的动力特点的本质	活动水平：指行为活动的量 心境性质：指生活中主导的具有相对持久稳定性的情绪状态。 趋避性：对新异刺激是否乐于接近或躲避 规律性：行为活动是否有规律。 适应性：对新环境时都能很好的适应 反应阈限：引起反应的刺激水平有多高，即是否很敏感 注意转移：注意力是否能灵活的转换 注意时间与维持：注意能维持多长时间	维量理论的一大优点是由九个方面量化评定的整体组合来说明气质，涉及了更方面的内容，而且这九个方面都是针对行为或活动的，直接反映了弃之所蕴意的动力特征，能帮助人们更直接的了解气质概念。	人介于几种气质之间
人格理论	人格特质论	阿尔伯特的特质论	阿尔伯特强调是特质本身而不是环境因素决定着行为，认为特质是人格的构造单位，是真实存在于人内心的“一般倾向”，是对个别行为的习惯整合的结果。特制具有相对持久性和动力性，能引导行为，并造成行为的一贯性，是个体独特性的来源。阿尔伯特指出，特制之间是相对独立又是彼此重叠的，一系列特制相互交织整合在一起，构成了人格。阿尔伯特认为，各种特质存在一个人格组织者，叫统我（preprium），统我不是生来就有的，其发展先后经历了8个发展过程：（1）躯体“我”的感觉（1岁）感到自己躯体的存在和可控制性，对属于本身的部分又熟悉干，对本身以外的部分有陌生感和厌恶感。这种躯体干事自我意识发展的基础，人们开始认识自身。（2）自我统一性的感觉（2岁）意识到自己始终区别于躯体以外的事物，此阶段儿童的言语能力开始发生和发展，知道自己有名字，无论何时何地这个名字都是指自己。（3）自尊的感觉（3岁）能独立完成一些活动，从而会因为事情完成的好坏而感到满意或沮丧，由此发展出自尊、自爱的人格倾向。（4）自我扩张的感觉（4岁）知道除了自己之外，还有属于自我的事物，自我感觉扩展到外界事物上。（5）自我意象的感觉（4~6岁）对自己及自己的行为形成一般印象，并将这种印象与别人对他的期望进行比较，此时开始有道德意识，并能根据自己的愿望规划未来。（6）作为理性应付者的自我感觉（6~9岁）发展出一些理性思维能力，能对一些事物做出理性思考和判断。（7）自我统一的追求（12岁~青春期）开始形成长远的生活的目标，并以此为追求目标或自我的一部分。阿尔伯特认为长远目标的确立与否，使人与动物、成人与儿童、健康任何病人之间的区分标志。（8）作为认识者的自我：将所有8个方面整合起来，成为统一的自我			人格特质分为： 首要特质（cardinal）即根本特质、枢纽特质，主导着整个人格渗透于人的一切活动中（吝啬、舍己为人） 核心特制（central）：也是具有概括性和弥散性的行为倾向，渗透性逊于根本特质阿尔伯特指出人格的主要特征大约有5~10个核心特制组成 次要特质(secondary):这些特制常因人的习惯、态度、及环境因素而改变或转换 使黄油融化的那团火会使鸡蛋变硬

	卡特尔(R.B.Cattell)的16 性格维量	卡特尔用因素分析来进行特质的筛选和分类，认为人格就是那种使我们有可能对某人在一定情境中的行为进行预测的东西，根据人格特点及情景因素的考虑，可以预测人行为反应的性质甚至量值。卡特尔的理论容纳了环境因素的影响。 卡特尔的 16 种根源特质：开朗性（有保留的）、聪慧性（不聪明的）、稳定性（易感的）、支配性（温顺的）、兴奋性（严肃的）、有恒性（有权术的）、勇敢性（胆小的）、敏感性（强硬的）、怀疑性（信任的）、幻想性（实际的）、机敏性（直率的）、忧虑性（自信的）、实验性（保守的）、独立性（依赖集体的）、自律性（无控制的）、紧张性（轻松的）	把特质分为“表面特制”和“根源特制”，表面特制就是只有每个具体的行为表现出来的人格特质，是从根源特质里派生出来的。根源特质反映一个人整体人格的根本特质方面，一个根源特质可以影响多种有形的表面特质。
	艾森克(H.J.Eysenck)的维度说和型人格 环	Eysenck 以大量的人格测验资料为基础，采用数理统计放大分析数据，筛选、区分出用以描述人格的特质。他发现很难找出绝对对立的特质，一些特制之间有着一定的联系和连续性，因此主张以特征群（类型），而不是散在的特质去描述人格。Eysenck 通过因素分析的方法，找到四大特征群，把人格划分为两个重要的维度：内外倾性、稳定性，两个维度上的不同表现，可组成四种类型的人格，对应于坐标系上的四个象限	不稳定 焦虑的、心境波动 易激动的、进攻好斗 严峻的、冷静庄重 冲动的、易变的 保留己见、文静的忧郁质 胆汁质 主动的、乐观 内倾 外倾 被动的、谨慎的 粘液质 多血质健谈、社会化的 有思想的、安宁的 悠闲的、易有反响 克制的、可靠的 无忧无虑地、活泼的 温和的 稳定 善领导的
	五因素模型	特质被压缩成大约 200 个同义词群，用于组成一个两极的特质维度，这些维度有一个最高的和最低的极点，然后要求被试在两极维度上给自己评分，用适当的统计方法来处理这些评分已确定这些同义类群是如何相互联系的，最终得出：人们用来描述自己和他人的特质时仅有五个基本的维度。	分为 (1) 外向性 (Extroversion) (2) 和悦性 (Agreeable) (3) 公正性 Conscientiousness) (4) 情绪性 (Neuroticism) (5) 创造性 (Openness to mind) 五因素的结构在非英语与重中得到重复，它勾画了一个分类的方法。但他很大因素上是描述性的，是通过对特质项目类群的统计分析得出的结果，现在人们正努力将五因素模型与进化过程中人和社会之间以及人和社会之间一致的交互作用的类型联系起来。
	类型说特质说评价	类型说、特质说提供了对人的现实人格状况的精确描述，尤其是特制理论的开创，采用了人格测量技术及科学的统计分析方法，对于有关人格的临床试验和应用是有帮助的。 遭到的批评：没有解释具体的行为是如何被引发的，只是鉴别和描述了一些被认为与行为有关的特征，然后贵因为遗传塑造和环境影响。过多地依赖被自我报告，对环境因素没有具体分析其作用，他们在建立“测试—特质—人格的联系”上有所不妥。而起几乎都把人格看作是固有的倾向，至于人格的发生、发展、变化，其间冲突力量的作用，都少有提及。而且他们都主张人格的固有倾向性，主张人格是相对稳定的、一贯的具有跨时间和情境一致性的，但实际上，哥伦比亚大学的沃尔特·米歇尔 (W.Mischel) 指出：最好把人格理解为具有时间上得一致性，而不是空间上（跨情景）的一致性。 一致性矛盾 (consistency paradox) :在不同的实践和不同的观察者之间进行的人格评定具有一致性，一个人在不同情境下的行为评定却没有一致性	
心理理论	弗洛伊德的心理分析	心理分析 (psychoanalysis)、总述及评价：弗洛伊德开创的理论，认为人格的核心，是人内在的心理事件。这些事件发动的行为，或是构成了行为的意图，他们可以被意识到，但是主要是在无意识水平上起作用。其心理动力学本质是强调内在源泉和动因。理论既有对意识层次的剖析，又有对无意识层次挖掘，既有对人格结构的分析，又有对其内部组织的动力关系已经发展立衡的阐释，而且其理论出自于临床经验，对治疗工作起了重要的指导作用。其理论在本性受严厉研制的维多利亚时代无疑是对人本性的肯定，因此受到人的拥戴。但是其概念模糊，非操作化，无法进行控制和检测。而且其理论是让病人用事后回忆的方法，然后对其内容提供届时，这就无法可靠的预测未来，过分看重生物驱力，忽视个人期望、目标、努力作用；而且他有以男性为中心的偏见，还弱化了创伤性经验（如儿童受虐），阿他们重新解释为一种记忆的幻想。	

		弗洛伊德所创概念框架	心理决定论（ psychic determinism ）：精神病其病症源于心理因素	
			早期经验：认为人的发展是一个连续体，过去经验会对现实人格造成影响。但他没有直接观察儿童，而是把理论建构在成年病人的回忆和对其早期经验的描述上，显得不够严谨	
		弗洛伊德的人格结构自我防御机制弗洛伊德的人格发展学说	驱力与本能（ drive and instinct ）：假定心理异常有生物基础，行为动机来源于心理能量，这些能量出自先天的驱力和本能，是躯体器官产生的紧张系统，这些能量一旦被激活就要通过各种不同的方式表达出来。 生本能：驱力一：同自我或自我保护有关的驱力，包括饥、渴及其他与生存有关的生理需要。驱力二：性爱（ Eros ）驱力，弗洛伊德更看重性欲望，把性欲的能量源泉叫做利比多 libido 死本能（ Thanatos ）指人有被驱动去攻击、侵略等的行为本能。	
			无意识过程：某些经验和随之而产生的情绪体验被推倒意识之外，他推测推测，在意识之外还存在一个心理结构，即无意识。他把无意识定义为包括原始冲动和本能及其他欲望，无意识里的内容是活动着的时刻寻求满足，而且当人们设法禁止其进入意识的努力失败时，就会导致各种病变	
			本我（ id ） 是原始的无意识的本能，是基本的驱力源，包括性、攻击等；以非理性的方式工作，发动冲动，寻求表达和直接满足而不考虑愿望是否有现实可能性、社会接受性、道德性；遵从快乐原则	
			自我（ ego ） 人格中现实性的一面。是本我和外界关系的调停者；在超我形成之后，调停本我和超我；按现实性原则行事，面对快乐需要做合理的选择	
			超我（ superego ） 个人价值观的源泉，是习得的社会道德态度，包括良知（ conscience ）和自我理想（ ego ideal ） 随着儿童对社会不接受的行为的内化，并在克服自我的要求而发展，使其遵从社会规范。遵从道德原则，是人的社会性的代表和反映	
			self-defensive mechanism):指自我所运用的心理策略，以此保护自己避开生活中体验到的种种冲突。可以帮助个体回避矛盾、自我安慰自我开脱，起到一种可以令人接受和满意的自我形象，保护自尊、维系心理平衡的作用。但自我防御机制不是万能的，很多神经症病人花费过多精力歪曲、掩饰、排除那些不可接受的冲动，一直很少有精力去营造现实。	（1）压抑 repression :最重要的防御机制，借助压抑，本我的强烈冲动被排除出意识，使他们的的外显表达被控制。 （2）投射 projection 指把自己内心不被允许的冲动、态度行为推向别人或周围的事物上 （3）合理化作用 rationalization 又称文饰，通过歪曲现实来为需要而得不到的满足进行开脱，“酸葡萄”、“甜柠檬”心理 （4）反向作用 reaction formation 自我为了控制或防御某些不被允许的冲动而有意识的做出相反方向的举动“矫枉过正”欲盖弥彰 （5）升华（ sublimation ）只改换原来的冲动与欲望，以社会许可的思想和方式表达出来，是人能改变冲动的目的和对象而不抑制他们 （6）转移（ displacement ）用另一个目标作为替代品，从而安全的释放满足冲动。“找替罪羊”
			焦虑：被压抑的冲突要出现在仪式领域时所引发的一种强烈的情绪反应	
			概述：认为人格各成分处于动态冲突与平衡的过程之中，其中本我所代表的午一时冲动又起施行需要的满足，要通过身体的某一部份或区域的快感来实现，而这个区域在个体发展的不同时期是不同的，就形成了人格的发展阶段。	（1）口唇期（ oral stage ）：（0~1岁）：通过口唇动作满足快感，由于口唇活动时应付焦虑，获得满足的唯一方式，如过早或过迟断奶，口唇快感满足不够或过分满足，在口唇期后就会遗留某些口唇期的行为方式即“固着”（ fixation ），有些承认过分好吃、嗜烟、爱叨唠贝弗洛伊德认为是具有“口唇人格” （2）肛门期（ anal stage ）（2~3岁）：以肛门的忍、排便 作为快感来源，这时也是对儿童进行便溺训练的时期。肛门期固着作用导致成年期要么过分拘禁小气，固执，高度的有条理性，过分注意情节和小节（“肛门期停滞人格”），要么过分杂乱无序、邋遢、没有条理（“肛门期排斥人格”。） （3）生殖器期（ phallic stage ）（4岁左右）：以生殖器快感未来源。男孩子恋母（俄狄浦斯情结 Oedipus complex ），女孩子恋父（厄勒特克

				拉情节 Electra complex）因此通过对父母中通行的一方的认同（identification）解决矛盾 （4）潜伏期（latency stage）(7\8 岁到青春期): 不对性感兴趣，兴趣转向外部，注意发展各项技能。 （5）生殖期（genital stage）起与青春期贯穿于整个成年期，如果前几个时期发展顺利就可建立持久的性爱关系。快乐源仍指向生殖区，但考虑他人需要
心理动力学理论	新弗洛伊德主义人格观	阿德勒的理论	自卑情结（inferiority complex）:认为人从出生起就处于弱小卑微的境地，随着在社会中的不断成长、发展，人努力克服自卑、追求卓越，人格就是围绕这一潜在的基本努力而构造起来的，每个人克服自卑寻求优越而获得补偿的方式决定了他的生活风格，而当外界压力与内在努力自强的愿望不协调时就发生人格冲突。 也认为人格是由无疑是指引的，但更多地强调意识域中的活动，强调未来目标是冬季的重要源泉，对人持乐观态度，认为人格同个人努力有关并鼓励人们以社会利益为基础确立生活方式。	
		荣格的理论	荣格是心理分析学派的“加冕王子”，但他提出了几个新概念改变经典理论 （1）利比多：认为它是心灵背后的推动力，但是其能量活动遵循物理学中的热量守恒定律和熵的原则。一方面否定利比多是性欲、攻击等欲望受压抑的产物，另一方面补充了“创造”、“自我实现”等欲望，在人的本性中加入社会性内容，促进了人本主义的产生。 （2）无意识：一方面，认为“自我”是意识域的中心，自我的职能是维持日常生活，是人们体验到自身的同一性。另一方面，关于无意识，分为“个人无意识”和“集体无意识”，指出无意识不仅限于个人独特的生活经验，而且充满了基本的、普遍的心理真理观，这些内容为所有人所共有，所以叫做“集体无意识”（collective unconsciousness）,其意义在于使所有人以同样的方式对刺激做出反应 （3）原型：（archetype）时值一种特定的经验或客体的原始象征性标识或表征，每一种原型都伴随一种以特定的经验或客体的原始的表征性标识或表征。每一种原型都伴随一种以特定的凡是思考，体验此种经验或客体的本能倾向。阿尼玛斯、阿尼玛，曼陀罗：人追求统一和谐完美 （4）人格：认为人格中包括很多概念，每一概念都反映了一种内部的力量，每一概念都有于之对立的另一个概念，对立的双方构成一个人格单元，按照热量守恒定律，其中一个方面发展了，另一个方面就削弱，人格就是这些处于动态平衡的各种阴阳对抗所形成的集群（constellation）人的生活目标就是达成各个对立部分的完美统一，构成曼陀罗。 荣格把自己的这种对人的内在动因（集群）的分析的心理学，叫做分析心理学（analytic psychology）	
		艾里克森的模式	艾里克森也认为本我是人格的原动力，但更强调自我的重要性，认为自我是个人本体意识统一性的源泉。艾里克森构建了一个庞大的乃至整个心理的人格发展模型：心理社会性发展模型（psychosocial development），把人格的发展划分为 8 个阶段，每个阶段都有其核心的对立过程，指出了其中存在的心理社会危机，分析了这一危机的正常的解决办法 8 个人格发展阶段 感觉期：信任~不信任 肌肉期：自主~羞怯 运动期：主动~内疚 潜伏期：勤奋~自卑 青春期：认同~混乱 青年期：亲密~疏理 成年期：创生~停滞 成年期：自我整合、失望	
人格的人本主义理论	概述		（1）自我实现（self -actualization）:认为自我实现的愿望是一种基本驱力，是人所具有的多样化力量的组织者，这些力量的不断交互作用塑造了人。行为的各种驱动力量来自个人独特的生物和西德的倾向，这些倾向促使人想着自我实现的积极目标发展、变化 （2）整体论（holistic）:主张把人看作一个统一体，从人的总体人格去解释各个行为。 （3）倾向论（dispositional）:人之初，性本善，即把自我实现看作是一种先天倾向。 （4）现象论（phenomenological）:主张个体的参照框架，认为应从自身的主观现实角度而不是分析者的客观角度去观察。 （5）存在主义（existential）:注重个人的意识的高度理性过程，以此解释现实经验和生存的各个方面。	
	卡尔·罗杰斯		病人中心式治疗（client-central treatment） 个人中心式人格理论（person-centered treatment） 其理论核心是自我实现的概念：不断努力实现固有的发展能力和才能，从而最大限度的发挥、表现个人潜能。现实生活中，人的自我实现的努力常常与寻求赞赏的需要相抵触。儿童获得的是“有条件的正性奖赏”（conditional positive regard）,这种奖赏促成一种不良的现象：儿童学会以特殊的行为和感受方式以获得	

		<p>别人的赞赏，而不是获得内在的满足。罗杰斯主张给人以无条件的奖赏，鼓励人们为了自己的生存目标去努力。其理论也极大的改变了传统的医患关系，对美国的社区健康服务和现代治疗模式产生巨大影响</p>
	自我理论	<p>威廉·詹姆斯认为自我有三个成分：</p> <p>物质的我（material me）：自我躯体内容 社会的我（social me）：指对别人对自己的看法的意识</p> <p>精神的自我（spiritual me）：自我中监视内在的思想、情感的部分</p> <p>卡尔·罗杰斯把自我定义为人格的连续性、稳定性所赖以产生的最小单元，把自我划分为两个部分：</p> <p>实际自我（actual self） 理想自我（ideal self）</p> <p>罗杰斯认为，人格一致性并不是指人格各个部分之间、或特质与行为之间、或过去与现实技能之间的一致性，而是指现实的自我和理想的自我之间的一致性。</p> <p>同一性（identity）罗杰斯认为，这是独特的人格感的核心，包括认识到自我与他人的区别，认识到其他与他人的区别，认识到其他与自我有关的内容，认识到其他与自我相异的内容。</p> <p>自我概念：（self-concept）是一个动态的心理结构，引发解释组织传递调节内心及人际的行为和活动。包括：关于你自己的记忆、关于你的特质、动机价值以及能力的信念，你最想成为的理想自我，你预期要扮演的可能自我，对你自己的积极或者消极评价（自尊），以及关于别人怎么看待你的信念。</p> <p>自尊（self esteem）：是指对自我的概括化的评价性态度，影响着人的心境和行为。低自尊的人自我感准确度较差，某些表现会给人以对自己了解不多的感觉。</p> <p>自我妨碍行为（self-handicapping）：为了维护自尊，以及保持自我概念的完整性，采取的一种自我提升行为。</p> <p>文化的差异：个人主义文化鼓励对于自我做独立的解释（independent construals of self） 集体主义文化鼓励对于自我做互相依赖的解释。</p> <p>二十句测验（TST: Twenty statements test）对于同一个问题，我是谁？要求被试给出二十个不同答案</p>
	马斯洛的理论	<p>Abraham Maslow, 成心理学派为“第三势力”，其理论的基础是“健康的创造性的人”的概念，指出，人运用所有的才能，潜力、技能、努力发展潜能之极限；人不是与他人竞争，而是努力成为他所能成为的理想的我。</p> <p>Maslow 把人的需要分为两大类</p> <p>（1）缺失需要</p> <p>（2）成长需要 是人的高级需要，尤其是其中的自我实现的需要，是人努力的最高境界，而人自我实现的追求就构成了一个人的生活主题，人的生活风格就从这个过程中体现出来</p> <p>高峰经验：（peak experience）：当人感到与世界完全和谐时的微妙的瞬间体验，这是人们处于高度自律、自由自在、敏感、忘却时空的境界，这种境界是在人们自我实现的过程中取得成就时体验到的。</p>
	对人本主义的评价	<p>人本主义理论给人们描绘了一幅关于人性、关于人的未来美好画卷，但是，他不够科学化，主观性强，概念模糊，没有明确的定义，其理论很多是给予科学上无法证明的推论，而这些推论又是以不准确的方式提出的，如自我实现。且人本主义理论难以说明人的特殊品质，他所主要的本性、品质都是普遍性的、一般化的，是人皆有之的，并没有说明个体差异。</p> <p>且人本主义缺乏“中立性”，认为人性本善，但却没法解释大量的战争、种族残害。</p> <p>过分简化了人格的复杂性，只是一简单的自我实现的先天倾向概括人的整个生活风格，忽视个人的独特生活历史和过去经验的影响以及人格的发展性，不能预测特定的人在给定的情境中如何反映</p>
	人格的学习理论	<p>概述：行为和人格基本上是由环境塑造的；人格是外显和内因反映的总合；这些反应是作为个人被强化了的历史的结果而被可靠的引发的；人之所以有个体差异，是因为他们有着不同的被强化的经历。</p> <p>质疑：既然行为决定环境刺激条件，怎样解释对同样的刺激，不同的人会有不同的反应？</p> <p>回答：一方面，虽然刺激一样，但是对于具有不同强化经验史的人来说，他对人的意义并不一样，另一方面，不同的人的行为处于不同的强化时序中反映自然有所不同。</p> <p>行为主义的哲学和方法学，强调心理研究的科学性，认为这种科学性只能通过可观的、可重复的量化的精确说明来实现和保证的。因此他认为只能去研究那些外显的或可以控制的手段准确测量到的内隐行为；同样，在对行为的解释中，也不允许、而且也不需要采用内在心理状态、恒定的倾向等概念。反对任何虚构人格结构的说法，而他自己也被这些禁忌所约束，以至于她也没什么真正人格理论。</p> <p>对传统的测验、问卷、投射技术等方法的可靠性表示怀疑，主张通过在实验室采用观察和实验方法，定量的描述环境刺激与行为变化之间的关系。</p> <p>行为主义和心理分析学派的调和——行为主义的调和派</p>

		<p>耶鲁大学的道拉德（John.Dollard）和米勒（Neal Miller）采纳了赫尔(Clark Hull)的理论，在行为主义理论框架中接受诸如驱力、习惯等概念。弗洛伊德和赫尔都同意（1）紧张的动机作用（2）紧张的解除具有强化效果。（3）防御机制是解除焦虑的反应（4）早期经验对日后行为有重要影响</p> <p>道拉德和米勒构造了自己的理论，把理论的核心确立在学习或习惯形成的过程上</p> <p>（1）驱力：负责推动有集体行动</p> <p>（2）线索：对哪些是适宜的可缓解驱力的行为提供建议</p> <p>（3）反应：就是行为本身</p> <p>（4）强化：负责加强线索与反应之间的连接</p>
社会学习理论	班杜拉	<p>社会学习理论是行为主义的新流派，由于其拒绝了经典的行为主义的环境决定论观点，强调个体、环境、行为三因素之间的交互作用，因此又被称作交互决定论（reciprocal determinism）。Albert Bandura 以学习理论为基础，补充人自身的能动作用，认为：人既不是内力驱动，也不是环境的摆布物，人有自己独特的认知过程，他们参与行为模式以至人格的获得和维系。由于人的认知活动：</p> <p>（1）替代学习（vicarious learning）即观察学习（observational learning）：由于人们能够操纵符号，思考外部事物，可预见行为的可能结果，而不需要实际经验他们，这种学习就叫做~。</p> <p>（2）人们可以评价自己的行为，为自己提供自我强化（自我奖赏或批判），而不必依靠外部强化</p> <p>（3）人们可以调节控制自己的行为，而不是被外界强化</p> <p>行为一旦获得，人靠三个方面调节和维持：</p> <p>（1）刺激（2）强化（3）认知 把行为同内在标准比较，提供自我强化或惩罚</p> <p>班杜拉理论的核心内容是自我效能（self efficacy）：是一种信念，相信自己能在特定环境中恰当有效的做出行为表现。这种信念是对能力的一组特殊的评价，是一种复杂的自我认识。</p>
	米歇尔的 情感人格 理论 对行为主义 的评价	<p>Walter Mischel 假设：当环境中线索较弱或模糊时，个人因素就对行为起较大的影响；反之个人反应的变异性就较小，多数遵从情景的规定。他把人看作是通过任职来处理外界信息，在与环境的互动行为中能主动解决问题的个体。认为可以用 5 个相互重叠、相互交错的概念解释行为的独特性和一致性</p> <p>（1）能力 在过去的学习基础上，构造起对不同的情景做出反应的行为方式，他们具有个人独特性和相当的稳定性</p> <p>（2）编码：以独特的方式认识划分经验。</p> <p>（3）预见：经过学习形成关于不同行为的奖励期望。</p> <p>（4）结果：有两种，一种是环境作用造成的结果，一种是基于个人能力的结果</p> <p>（5）计划：计划或规定在特定的情境中的行为，这种计划具有相当的个人独特性。</p> <p>这 5 个方面是个人过去学习的结果，并指引着未来的学习。</p> <p>行为主义用明确界定的语言研究描述可测量的行为，其结论观点可以被检验，符合普遍的科学标准，而且由于其方法以客观测量、操作划定以下的试验为基础，所得到的结果有长效价值，经得起时间考验。</p> <p>而且，行为主义提供了很好的行为矫正的方法，见效快，疗效巩固</p> <p>但是行为主义过分强调环境而失去心理本身的内容，如果人格真是建立在习得的县前曾受过强化的反应的不断重复的基础上，那所有的新行为的起源又是什么？人的创造性成就，新奇的观念，发明创造又是怎么来的？行为主义研究的绝大多数动物在学习中所进行的操作，都是因有机体处于缺失动机状态而被强化的。行为主义很少去关心人的高层次需要。这一学派拒绝研究任何使人和动物有区分的内容，所揭示的原理或规律势必过于简单而未必适用于人类。</p>
人格的认知理论	乔治·凯利 个人 构念 理论	<p>George Kelly 是在五十年代中期提出的个人构念理论（personal construct theory）这一理论突出强调人对自身主观世界的主动的认知性创造。凯利指出，人不是环境的牺牲品，环境事件本身虽不可改变，但是人可以自由的选择如何对他进行解释。人总是建立种种理论来理解和预测周围的世界，特别是人际环境，这些理论叫做个人构念。</p> <p>凯利认为，一套个人构念组合起来就构成一个人的观念系统，整个系统就是人的人格。想要理解人，就必须以对方的方式看世界，以对方的构念系统为基础。</p> <p>对认知理论的评价：</p> <p>确定了人的理性活动在人格中的地位，强调人的主动的认识活动对行为的指引作用。但是忽视了动机和情绪在人格中的作用，而且，对人格构念的由来模式很模糊，也没有说明如何运用个人构念预测行为。</p>

		南茜.坎特的社会智力理论	<p>Nancy.Cantor 社会智力（Social intelligence）是指人在不同的人生任务时期需要的专门技能，定义了以下三种类型的个体差异：</p> <p>（1）人生目标的选择：人生目标随着不同时间阶段而改变。</p> <p>（2） 社会互动的知识：人们之间的区别还在于人在社会任务和个人问题解决方面的技能上</p> <p>（3） 完成目标的策略：人们在解决问题中所采用的策略也是不同的</p> <p>社会智力理论对人格为什么具有一致性给出一个新的视角：在一定时期内，人们的目标、知识和策略使用是具有一致性的。</p>
对人格理论的比较	<p>从以下五个方面的假设来认识人格理论的差异：</p> <p>（1）遗传和环境：对人格发展来说，哪个更重要？——特质理论回避了这个问题，精神分析学强调遗传，人本主义、社会学习、认知学派和自我理论都强调环境决定人的行为或者与环境的交互作用造成了人格的差异</p> <p>（2）学习过程和行为的先天法则：前者强调学习改变人格，后者强调人格发展的先天时间论。精神分析学派吃内在决定论，人本主义乐观的假设经验可以改变人，社会学习、认知学派、自我理论则明确地认为行为和人格是学习的结果。</p> <p>（3）过去、现在、将来：特制理论强调无论是先天还是学习，现在都是过去的结果。精神分析学派强调儿时早期的早期经验；社会学习认知学派强调过去的强化作用和现在的偶然性；人本主义强调当前的现实和将来的目标，；自我理论强调过去和现在，将来则通过目标的设置而实现。</p> <p>（4）意识与无意识：特质理论不区分这两个过程，精神分析强调无意识的过程，人本主义、社会学习、认知理论强调意识过程，自我理论在这个问题上不明确</p> <p>（5）内在倾向和外在倾向：社会学习和认知学派强调情景因素，特质理论强调内在倾向，其他理论采用个人和情境交互作用的观点。</p>		