# 《人格心理学导论》读后感

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-06-18

*第一篇：《人格心理学导论》读后感《人格心理学导论》读后感带着对现实的更多个人的迷惑以及本着工作上的需要，我参加了这次培训班的学习活动。通过《人格心理学导论》这门课的学习，自觉心灵有所成长，而对于人格心理学理论常识也有所增加和深化。下面本人...*

**第一篇：《人格心理学导论》读后感**

《人格心理学导论》读后感

带着对现实的更多个人的迷惑以及本着工作上的需要，我参加了这次培训班的学习活动。通过《人格心理学导论》这门课的学习，自觉心灵有所成长，而对于人格心理学理论常识也有所增加和深化。下面本人将谈谈自己的一点学习收获及感想。

在学习之初，课本中“人格心理学的应用就是将人格心理学知识运用于生活实际，帮助人们，使人们的生活更快乐、健康，并更具创造性。”这句话给我留下了深刻印象，说得多好啊，而我就是在现实生活中需要帮助的人之一。通过教授的讲解，结合系统的读书学习，我对人格心理学理论有了一个初步的了解，并联系生活实际进行了一些思考。通过学习我知道：人格特质理论重点关注人格的较为表层的描述和比较问题；人格生物学理论则从身体上寻求对人格的解释；人格精神分析理论则是对人内心的人性进行最深层挖掘，关注内在的潜意识；而人格行为主义理论则摒弃心灵主义的东西，强调外显的行为和环境对人格形成的决定影响，看重外在强化的作用；人格人本主义心理学理论则注重人的主观自由意志的力量不同，研究人的本性、价值、潜能与创造力，在人的层面上来研究人格；人格认知理论则主要关注内在的认知能力及其与动机和情绪的关系，重视个体的社会情境以及自身的生理特征，从认知---情感过程与外在情境互相作用结果的角度来分析人格。每种理论都有它特定的历史意义，都有给后人启示的地方，而我个人更看重人格人本主义心理学理论。人本主义理论提供了另外一种看待人性的方法，虽然它和其他人格理论一样，都是既有贡献也有会受到批评的地方。

一、人本主义理论基本含义

人本主义理论是美国当代心理学主要流派之一，由美国心理学家A.H马斯洛创立，现在的代表人物有C.R罗杰斯。人本主义反对将人的心理低俗化、动物化的倾向，故被称为心理学中的笫三势力。

人本主义强调爱、创造性、自我表现、自主性、责任心等心理品质和人格特征的培育，对现代教育产生了深刻的影响。马斯洛作为人本主义心理学的创始人，充分肯定人的尊严和价值，积极倡导人的潜能的实现。马斯洛认为人类共有真、善、美、正义、欢乐等内在本性，具有共同的价值观和道德标准，达到人的自我实现关键在于改善人的“自知”或自我意识，使人认识到自我的内在潜能或价值，人本主义心理学就是促进人的自我实现。另一位重要代表人物罗杰斯，同样强调人的自我表现、情感与主体性接纳。他认为教育的目标是要培养健全的人格，必须创造出一个积极的成长环境。

二、关于人本主义理论的几点启示

1、生活中的明灯

首先，生活中，我一直在思考人格、人性的问题，迷惑人和人的区别，为什么男人和女人在人格和人性上存在很大的不同，就是同性之间关于人性等区别也很大。相同的事情发生了，为什么有的人能够接受，而有的人却觉得不可思议？人本主义假设人的本质是善的，虽然许多人难以接受这一观点，但我认为，人本质上是需要善和爱的，我总认为不管多邪恶的人他还是有善和温柔的一面的，爱和善是永恒的，需要的是挖掘爱和善的方式和方法。人本主义强调爱，而爱是很有力量的，而且比那种一昧的批判更有力量，更有成效。爱是对个人生命很具体的关心和帮助，是一个整体性的关怀，是强调对个体生命的尊重。在人格的思考中，我认为人文的爱和善很重要。虽然人格和人性不同，但对爱和善的需要还是一致的。

人本主义换句话简单地说就是“以人为本”。今天，信息社会高速发展，当代中国社会面临的迫切问题很多，主要有道德的重建、制度的变革和改善社会弱势群体的生存处境等。面对这些问题，需要引入具有爱、真诚、宽容与怜悯的信仰的力量。在那些努力去满足高层次需要的人群中间，罗杰斯和马斯洛的著作也非常流行。而我们正在大量地关注着诸如创造性、快乐及身心健康问题，这些也是我们关注人本主义理论健康人格方面的原因和需要。回顾近百年思想史，我们注意到精神史上一个非常特殊的人物──鲁迅。鲁迅说，以科技为文明，以富

2有为文明，或者说以议会制民主为文明，这一切都不够，根本在于立人。鲁迅认为没有个人内在灵魂的拯救或超越的话，一切都是不够的。由这个思路出发，我们是否可以这样说，经济的发展、政法制度的建设和心灵的重建，是中国现代化的三大根本问题。所谓心灵的重建，即提供对于人生意义的解释，和由此基础上完成的道德伦理的重建。而这恰是常常被忽略的问题。许多时候我感觉当今社会人和人之间基本的信任都很困难，面对身边的许多社会现象很是迷惑，比如不能理解朋友间的欺骗和谎言，无法接受一个人的多个面具等，所以感觉自己心灵的成长迫在眉睫。因此，作为一个正常的社会人，我首先必须要培养自己爱、真诚、创造性、自我表现、自主性、责任心等心理品质和良好人格，相信爱，担当善，真实的自我展现美好的生存状态。

2、教育教学工作中的工具

作为一名教育工作者，在知识的传授中把人文美好的东西感染给学生，注重人的培养，责贵在“育人”。罗杰斯“主张心理学应该研究人的价值和尊严，咨询和心理治疗应该为恢复和提高人的价值、尊严作贡献”。罗杰斯学说的根基是人，并由此引发出自我、现象场、机体智慧、机体评价过程、实现的倾向等重要概念。罗杰斯认为，人性是由所谓实现倾向所决定的，是可以信赖的。这个实现倾向即是“„„对有机体的履行、实现、维持和增强的趋向”。有机体本身具有智慧即所谓机体智慧，能够通过机体评价过程表现出来，从而对自我和经验进行价值判断，在人的活动发展过程中，增进自我，保持自我与经验的协调，以保证人性向充分发挥机能的方向发展。

在教师工作中，特别需要爱，对一切学生的爱，尊重一切学生，对学生的尊重是学生教育工作得以持续进行的基础。每个学生既有学生的共性，同时也有其自身的特点。首先，学习能力差的学生对某些话题和行为有较强的敏感性，或已经对这些话题和行为脱敏，甚至麻木。教师都喜欢发展较好的学生，但好的教师总是善于控制，尽量做到一视同仁，不刺激他们的自尊心。只有像对待其他学生一样的对待后进生，才能使他们得到像其他学生一样的发展。所以，优秀的教师善于理解他们、尊重他们并相信他们“具有理解自己、不断趋向成熟并产生建设性变化的潜能”，并想办法启发他们的这种潜能。其次，这部分学生的逆反心理较强。后进生往往因为成绩、行为、思想等原因受到过较多的批评和指责，有较

3强的逆反防御意识，对批评、指责、说教和其他的硬性改变方式有着很大的抵触情绪。所以，对他们来讲，“堵”的办法是行不通的，只能进行引导。

人本主义教学思想关注的不仅是教学中认知的发展，更关注教学中学生情感、兴趣、动机的发展规律，“注重对学生内在心理世界的了解，以顺应学生的兴趣、需要、经验以及个性差异，达到开发学生的潜能、激发起其认知与情感的相互作用，重视创造能力、认知、动机、情感等心理方面对行为的制约作用。在学习中，我认为让学生明白学习的意义和相信自己非常重要。如果学生有一种学习主动的需要，那么就能激发学生的内在潜能，这样教师就能达到更好的引导作用。我经常跟我的学生说，你们的学习是你们自己的事情，能不能学到东西只能靠你们自己主宰，因为老师只能是帮助和辅助你们，帮你们打开每个人心灵的学习之门。在教学中，我更注重学生的非智力因素的培养，和学生交心，关注一切学生，一视同仁，又注重因材施教，切实践行人本主义思想，所以教学效果良好，学生也能达到良好的全方位的发展。

以上只是自己肤浅的学习体会，在今后的生活、工作和学习中，相信本人会有更深地体会，学习—生活—思考—成长—再学习„„，这是一个循环相互的过程，曾有位哲学家说过：“我思故我在”，我愿在知识的海洋中永远翱翔，继续探讨和思考，以获得更快乐、健康，并更具创造性的人生。

汉阳区成人中专李小明

20090910 教师进修学校

**第二篇：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。

**第三篇：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。

**第四篇：人格心理学面试**

人格心理学面试面试说明

面试目的是更好的考察学生对概念的理解，要求学生在2分钟30秒内对随机抽取的两个问题进行说明，要求尽量以自己理解的方式和语言来进行回答。面试教师不负责提醒、指正、解答和辩论。超时、回答不完整、错误或者使用书面概念过多会相应扣分。每个题目十五分，一共两个题目。

举例：

什么是人格，你认为人格存在么，为什么？（15分）

学生需要首先解释什么叫做人格（5分），然后说明自己的观点（5分），并证明自己的观点（5分）。这样方可获得满分。题库

1）实验法或者心理测量是否能够对人格进行研究，你怎么看，为什么？

2）什么是人格，你认为人格存在么，为什么？

3）精神分析理论当中“本我”是什么意思，举例说明你怎么理解。

4）精神分析理论当中“自我”是什么意思，举例说明你怎么理解。

5）精神分析理论当中“超我”是什么意思，举例说明你怎么理解。

6）“冰山理论”是什么意思，怎么证明。

7）简述佛洛依德的人格发展阶段，并评论。

8）什么是防御机制，举两个例子来说明。

9）你如何评价佛洛依德的人格理论。

10）解释阿德勒的“自卑”概念，说明你的看法。

11）“生活形态”的概念，请举例说明。

12）“自卑情结”是否能够被补偿，为什么，它跟社会兴趣之间的关系是什么。

13）评述阿德勒的人格理论。

14）荣格的“集体潜意识”是什么意思，请证明它的正确或者错误。

15）说明“面具”和“阴影”的含义。

16）评述荣格的人格理论。

17）简述霍妮的“基本罪恶”，说明你的看法。

18）霍妮认为神经症是如何产生的，请予以说明，并发表你的看法。

19）举例说明霍妮所提出的神经症人格表现。

20）新精神分析与传统精神分析之间的主要异同。

**第五篇：人格心理学考试**

1.列举人格心理学三个代表人物及其重要思想

（1）精神分析学派该学说首创人弗洛伊德确立了精神分析的方法与理论体系。精神分析学派主张无意识的冲突对人的行为的主导作用和重要影响，非理性的意欲（性的或社会文化的）与外界现实在内心引起的冲突是精神异常的原因。弗洛伊德认为人格结构有三个组成部分：本我、自我、超我。这三者在意识、无意识活动的机制下，在性力发展的关系中形成。本我是一种原始的力量来源，是遗传下来的本能。本我要求满足基本的生物要求，毫无掩盖与约束，寻找直接的肉体快乐。这种要求若有迟缓或减弱就会感到烦扰、懊恼，其结果不是这种原动力消失或减弱，而是企图满足的要求更加迫切；自我是人格结构的表层，但也只是部分意识而已。人若在本我控制的社会中，危险与恐惧则是难以想象了。因为本我不受任何管制，幸而本我得到人格中自我的检查。自我是本我的对立面，在与环境接触过程中由本我发展而来。在与环境的交往中，儿童不仅发展了自我，而且还知道了什么是对的、什么是错的，能够对正确与错误做出辨别。这就是人格中的超我，超我遵从理性原则，从理性角度思索什么是可以做什么是不可以做。本我的快乐原则、自我的现实原则与超我的理性原则共同构成了人格的三层结构。精神分析学派重视无意识即本我对人格的影响及儿童早期生活经历对人格的影响。

（2）社会学习理论社会学习理论的代表人物是班杜拉。社会学习理论注重交互作用，即有机体与环境的相互作用的过程，强调有机体对变化着的环境的反应能力。在对人格的研究中，行为的个体差异取决于我们特定的学习经验，而不是天生的人格特质。例如，我们通过观察学习，发现了哪些行为更易被奖励或被惩罚，这是替代强化。班杜拉还强调，行为是由我们的行动自己掌控或自生成的。自我调节包括自我观察、个人标准和自我反应过程。

（3）认知学派该派的重要代表是凯利。凯利人格理论的核心是建构，是个体的行为所依赖的解释。一个建构就是一种思想、一种观点、一种看法，人们用它来解释个人自己的经验。建构一旦创建，人就受它的制约。换句话说，一个人的生活受到他自己的经验的巨大影响。他认为，当人遇到新情境时，产生的行动具有CPC循环的特征，即周视期、先取期、控制期，因而人们并不寻找强化或回避疼痛，人们寻找自己

构念系统的有效性。因此，人的主要目标是在自己生活中缩减不确定性。通过对CPC周期的循环，人们就可逐渐形成人格和获得良好的适应。

2，健康人格对人的重要性

（1）有利于培养坚强的意志和顽强的毅力，养成做事有目的性、行动自觉性、处事果断性、坚持到底的精神，使之胜不骄、败不馁、认真负责、勇于克服困难、争取胜利。（2）有利于培养谦虚谨慎、沉着稳重、凡事要三思而后行的品质和习惯，锻炼其勇于批评与自我批评，以便能够不断地消除其自身弱点，并使其的行为方式能够不断地适应时代前进的步伐。

（3）一个人的人格是否健康会影响自身的行为和认知，当人格不健全时，他的行为和认知会出现偏差，当这种情况严重的话会出现错误的行为，这就不仅影响到他自身的生活也可能影响到他人的生活，一个健全的人格不仅是自身的一种幸福，也能给周围的人带来欢乐，健康的人格对自身有着一种深远的影响。什么样的人格会影响他的判断能力和选择，有一个健全的人格可以做出最适合人生的选择，它关系自身的心理健康。

3．自我分析

自我人格解析特点

经过卡特尔的16个人格特质测试发现我具有既冷漠.孤独和怀疑性.且恃强性.攻击性强，又聪慧性.任性与不谨慎的人格特质；并且在大五人格测试中神经质维度的测量上得了高分。形成过程冷漠和孤独是我最典型最具概括性的特质，即首要特质。小时候我因为成绩不好经常受到母亲虐待和对自尊的践踏,以及父亲对母亲对我夸大的”罪行”描述的轻信和其他亲人的不理解,造成对亲人的不信任和冷漠的态度.认为只有自己可以相信和依赖，因此小时候很孤独。我在这种成长环境下逐渐形成独立的性格,只有强大的自我才有能力保护自己和得到别人的尊重,因此具有较强的恃强性.根据弗洛伊德自我防御机制的理论，我对于儿时创伤经历的记忆和父母的憎恨现在想起来还是很可怕和不能接受，这些被自我控制在意识外的无意识的无意识的东西想要以意识方式表达出来，有时也感受到了这种神经性焦虑，对父母的憎恨使我产生了攻击

性的本我冲动，而内化了社会规范的超我不允许这些冲动存在，于是夹在中间的自我产生出对付这些处理非期望想法的防御机制，我的自我使用升华机制将这种攻击性的无意识冲动转化为社会能接受的行为，比如拳击.跆拳道等攻击性运动，在用尽全力挥洒汗水的过程中我能发泄我的无意识冲动，从而成功地减轻了神经性焦虑。从卡特尔的人格特质理论来看,我的聪慧性.能力强是根源特质, 任性.不谨慎是表面特质,通过我平时懒散的行为和不爱接受别人意见的习惯可以观察出来, 由于聪慧性的根源特质造成任性.不听人劝告，且相信自己只要想做就有能力做好事情，聪慧性.的根源特质是形成表面特质的原因，是制约表面特质的潜在基础。我经常会严重的抑郁和焦虑情绪.根据罗杰斯的理论，我直到高中成绩转好后,才渐渐得到父母的尊敬和爱护,摆脱了常遭母亲毒打境遇,这种努力学习导致的积极刺激和以前的惩罚刺激造成鲜明对比的操作条件反射的父母的有条件的积极关注使我前意识形成只有学习成绩好才能让别人看得起，才能得到父母的关怀和爱的观念,于是我开始将父母的标准内化成所有的目标，开始拒绝我的成绩不好的弱点，不将它纳入自我概念中来。正如马斯洛需要层次理论中指出,为了家的归属和父母的爱的需要.受到他人尊重的需要同时也为了自我实现价值的需要而努力学习.大学时期由于同学成绩都差不多,竞争性比较强.考前压力大,以及过往经验产生的自己能力强的自我概念,如果考试不好,会产生和原来认为自己能力强的自我概念不一致的信息.这个信息对自我价值产生严重威胁.平时可通过扭曲和否定的自我防御机制比如自我暗示上次考试只是因为紧张,考得也还不错等观念降低焦虑,而当考试真的来临和考试后感觉不怎么样时,自我概念与现实之间的差距非常大,防御机制作用失败造成的整合失败导致极端的焦虑.对我以后人格修养的建议改变观察亲人和社会的视角,理解父母的良苦用心.学会性格开朗和对人热情.信任。试着将自己能力有时也会差的弱点纳入自我概念能的范围内.并且相信自己的能力.成为罗杰斯说的心理和谐的人。改变任性和不谨慎的性格,积极听取别人意见,做事谨慎.

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找