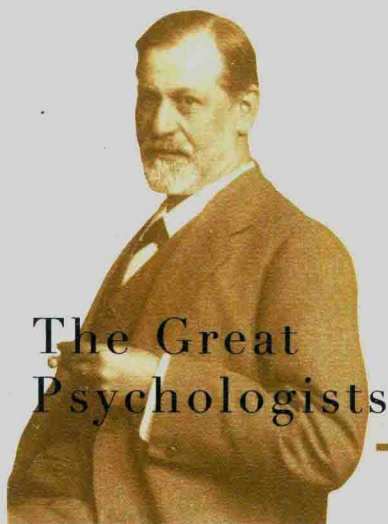


教师阅读文库

20世纪最具影响的心理健康大师 从弗洛伊德到塞利格曼

俞国良 著



创于1897

商务印书馆
The Commercial Press

教师阅读文库

20世纪最具影响的心理健 康大师 从弗洛伊德到塞利格曼

俞国良 著

The Great
Psychologists

 商务印书馆
The Commercial Press

2017年·北京

图书在版编目(CIP)数据

20世纪最具影响的心理健康大师 / 俞国良著. -- 北京: 商务印书馆, 2017

ISBN 978-7-100-13009-7

I. ①2… II. ①俞… III. ①心理学家—生平事迹—世界—20世纪 IV. ①K815.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 043401 号

权利保留，侵权必究。

20 世纪最具影响的心理健康大师

俞国良 著

商务印书馆出版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京冠中印刷厂印刷

ISBN 978-7-100-13009-7

2017 年 3 月第 1 版

开本 880 × 1230 1/32

2017 年 3 月北京第 1 次印刷

印张 7 1/4

定价: 25.00 元

导 言

举凡大师，意谓有巨大成就而为人景仰的学者或艺术家。他们或学富五车，满腹经纶；或巧夺天工，美轮美奂；或英名远播，功垂青史。不仅开一代风气之先，新论新说迭出，名文名品皇皇，经典名作如恒河沙数，而且出现了具有历史穿透力的鸿篇巨著。

具体到心理学大师，特指在心理学领域有突出贡献，举世公认且德高望重的思想家、科学家，他们是心理学发展的标志性人物，是心理学作为一门独立学科百年来，在理论探索与实践应用领域取得重大成就，突破空间限制并经受时间考验的一代大家和一代宗师。

然而，芸芸众生中究竟谁能有资格荣膺“心理学大师”的称号？仁者见仁，智者见智。为此，国际心理学界久负盛名的《普通心理学评论》杂志在 21 世纪初刊发了一项调查研究成果，公布了“20 世纪最杰出的 100 名心理学家”（其中有 4 名诺贝尔奖获得者）。研究者通过三个量化指标与三个质性指标，对 20 世纪全世界最著名的心理学家进行了排序，结果提供了一份排名前 99 位心理学大师的名单，留下一个空额，让人们展开丰富的想象。

榜上有名的 99 位心理学家中，许多人的研究领域都涉及心理健康。其中一些人毕生的学术专长就是试图破解人类的心理健康问题。如大名鼎鼎的弗洛伊德（排名第 3 位），素以梦的解析和精神分析理论的创始人、实践者闻名于世；罗杰斯（排名第 6 位）的“以当事人为中心的心理治疗方法，以及对学校教育的独特贡献”更是被现代心理健康工作者奉为经典；塞利格曼（排名第 31 位）作为“积极心理学之父”，其理论与方法大有“星火燎原”之势，不可阻挡。另外一些心理学家学术生涯涉猎稍广，但其在心理健康领域做出的贡献同样功不可没，且举

足轻重。

本书按得分顺序选择了 18 位术有专攻的心理学家,对他们的生平以及在心理健康领域的研究成果进行了简略解读,定位为“大师·印象·启蒙”。本以为这是一项简单的工作,真正做起来之后才知道分量和艰难。原因在于要用几千字的篇幅,浓缩大师人生历程,概括大师滔滔宏论,总结大师功过得失,实在有“蜀道难,难于上青天”之感。好在我之前为此做过一些“功课”,2012 年曾应邀为开明出版社主编了《心理健康经典导读》(上下册),2014 年为浙江教育出版社主编了《心理学大师心理健康经典论著通识丛书》(17 册),这两项工作为完成上述任务奠定了一定的文献资料基础。又时逢假期,时间上也有了充分保障。值此,向上述图书各位作者的信任和支持表示衷心感谢。

出版这部书的初衷,旨在向心理健康的大师和经典致敬,同时为青少年朋友,尤其是大学生在热衷手机阅读和微信微博之余补充“能量”,也可作为心理学爱好者和心理健康工作者茶余饭后的“甜点”。特别建议学校心理健康教育工作者和学校德育工作者学习、参考。在生命与灵魂的深处与心理健康大师相遇、神交,既是一种学习提高,也是一种幸福享受。在这浮躁、喧嚣的社会转型时期,能静下心来坐下来,除了镇静剂唯有书。唯有通过书与大师“对话交流”,才能彻底“禅定”。心平气和、神闲气定地捧书与大师“促膝而谈”,不失为了一件很美妙、很有意义的事!

热情希冀,心理健康真正撑起一片守望幸福的蓝天。

衷心祝愿,心理健康真正成为一个成就人才的摇篮。

虔诚祈祷,心理健康真正建构一项温暖人心的事业。

此愿足矣,此盼可矣。

俞国良于北京西海探微斋

2016 年 1 月 25 日

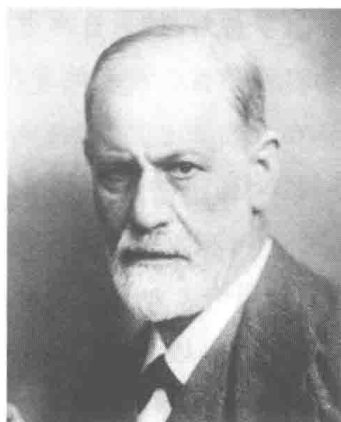
目 录

01	弗洛伊德:精神分析理论的创始人和实践者	1
02	罗杰斯:当事人为中心的心理治疗与教育	9
03	沙赫特:现代心理健康研究的奠基者	18
04	马斯洛:人的心理健康即自我实现的人	26
05	奥尔波特:健康人格心理学的拓荒者	35
06	埃里克森:自我认同与心理社会性发展理论	42
07	艾森克:人格结构观及其启示	51
08	卡特尔:人格理论和十六种人格因素量表(16PF)的应用	59
09	荣格:人类灵魂奥秘的探索者和解码者	68
10	塞利格曼:当之无愧的积极心理学之父	77
11	鲍尔比:从母爱剥夺到依恋理论	86
12	沃尔普:行为治疗与系统脱敏技术的创新者	94
13	阿德勒:社会文化定向的个体或自我心理学	102
14	路特:儿童精神病学的开拓者和耕耘者	111
15	伯科维茨:攻击、愤怒和助人行为研究的巨匠	120
16	詹尼斯:心理健康与压力情境下的决策行为	128
17	拉扎鲁斯:情绪与应对研究的翘楚	138
18	安娜·弗洛伊德:从精神分析公主到儿童精神分析之母	146

附录：

案例 1	弗洛伊德精神分析案例	155
案例 2	罗杰斯当事人为中心治疗案例	166
案例 3	荣格运用词语联想案例	180
案例 4	鲍尔比联合访谈案例	186
案例 5	艾森克心理治疗思想治疗网络成瘾者案例	193
案例 6	沃尔普行为治疗案例	200

01 弗洛伊德：精神分析理论的 创始人和实践者



西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)是一名奥地利精神病学家,精神分析理论的创始人和实践者。1856年5月6日出生在现属捷克的一个犹太商人家里,是其父亲和第三任妻子所生六个孩子中的长子。作为长子,弗洛伊德与母亲有着一种强有力的亲情关系,一生深受其影响。

弗洛伊德从小就显示出非凡的聪颖。他9岁进中学,17岁时以名列第一的成绩完成中学学业,随后考入维也纳大学学习医学。1881年获得医学博士学位,第二年与玛莎·伯莱斯订婚,1886年完婚前,弗洛伊德给未婚妻写了400多封信。他们白头偕老。1882年,他用催眠术研究癔病,感觉到身心关系的微妙,由此产生了他的第一例精神分析病例——安娜·O,即佩珀海姆案例。1885年到1886年间,他在学习

和考察实践中,深信神经症是可以通过心理治疗而奏效的,从此对癔症和催眠产生了浓厚的兴趣,于是回维也纳创办了一家私人诊所,开始治疗精神疾病。

1897年,弗洛伊德创立了具有深远影响的自我分析方法,认为心理障碍是由于性紧张积累而引起的。之后十年,弗洛伊德进行了大量的精神病临床治疗和研究,诞生了“精神分析”(psychoanalysis)这个名称,并于1900年出版了《梦的解析》。这本书的出版,标志着精神分析理论的正式形成,成为弗洛伊德最著名的著作。尽管现在人们对此书的评价和认可都很高,但在出版初期,却招来一片批评和反对之声,导致此书出版后的8年间仅售出600册。1910年,在第二次国际精神分析大会上,成立了国际精神分析协会,这表明精神分析学派的正式建立。至30年代,他的理论影响力如日中天,精神分析理论成为了解释人类动机和人格的主要方法。1938年,他被迫离开维也纳去伦敦,并于1939年9月23日在伦敦逝世,享年83岁。

弗洛伊德的一生卷帙浩繁,论文、著作多达300多种,代表性著作有《梦的解析》(1900)、《图腾与禁忌》(1913)、《精神分析引论》(1917)、《文明与缺憾》(1930)和《精神分析引论新编》(1933)等。在1982年由美国心理学史学家评选的1600年后世界影响最大的已故1040名心理学家中,他排名第一;在2002年由世界心理学界最负盛名的《普通心理学评论》杂志评选的20世纪最杰出的100名心理学家中,他排名第三。

一、精神分析理论产生的背景

精神分析这一术语包含三层意思:一是表达一组有关人类心理性质的观点;二是描述一种对心理失调予以治疗的干预技术;三是意指一种研究方法。弗洛伊德作为精神分析学派的创始人,其个人经历和

所处的社会文化历史背景与该理论产生和发展有着密切联系。

首先,该理论形成与发展有其特殊的社会背景。19世纪末的奥地利和维也纳,社会贫富分化十分严重,各种阶级矛盾日益尖锐,工作和职业竞争异常激烈,人们的精神压力很大,焦虑和恐惧情绪不断增长,神经症和精神病的发病率越来越频繁。同时,维多利亚时代的伪善道德观,以及犹太人家庭性道德的压抑,导致整个社会对性的禁忌十分苛刻,人们的性本能受到严重压抑,产生了心理上的扭曲和变态。此外,第一次世界大战爆发所引起的人们对战争的恐惧,也“极大地震动了精神分析学界及整个医学界”。可以说,精神分析是弗洛伊德企图解决资本主义国家社会病态现象所做的努力。

其次,该理论的形成与发展有重要的哲学思想背景。弗洛伊德对哲学有深入的研究,柏拉图的性本能、“灵魂三部说”,莱布尼茨的“微觉”,黑格尔的“无意识精神”,叔本华的“无意识”、“性欲”和“双本能同一”思想,以及尼采的深层心理分析和赫尔巴特的“意识阈”概念等,都对弗洛伊德的精神分析思想有很深刻的影响,为精神分析思想的产生和发展提供了诸多启发和帮助。在上述哲学思想的基础上,弗洛伊德将无意识分为前意识和潜意识:将那些能够进入意识中的经验当作前意识;将那些根本不能进入或很难进入意识中的经验当作潜意识。由此,弗洛伊德将无意识提高到前所未有的高度。

最后,该理论的形成与发展有特定的科学背景。在19世纪中叶,自然科学的三大发现,能量守恒定律、进化论、细胞学说等科学思想以及弗洛伊德的医学背景,为精神分析的发展及其在临床领域的应用提供了重要的前提条件。弗洛伊德受过长期的物理生理训练,这种经历使他相信,通过自由联想和释梦方法,让心理疾病患者将内心的力量表达出来、转移出去,其精神病症就能够得到治疗,心理也可以得到康复。再加上达尔文的进化论学说促进了弗洛伊德生物决定论的观点、

有机体有规律发展的观点和泛性论思想的确立,这些观点或思想结合弗洛伊德的医学和精神病学背景,特别是当时心理病理学的研究成果与发展,使他对精神病症有了更深的认识和理解。

上述社会背景、思想背景和科学背景,为弗洛伊德精神分析思想和理论的产生及发展提供了基础,使精神分析理论在历经一百多年的历史考验后,仍得到人们的关注和青睐,为提高人类心理健康水平提供了一个新的思考视角。

二、弗洛伊德心理健康思想的要素

弗洛伊德的心理健康思想,集中反映在精神分析理论中。

精神分析是弗洛伊德创建的治疗神经症的一种方法,也是弗洛伊德及其后继者在精神病医疗实践中逐步建立、积累的一组心理学理论。该理论的核心概念是潜意识(无意识)。他认为,精神分析研究的是人的潜意识,通过对潜意识的认识和了解,找到精神病症的根源,从而达到治疗的效果,维护人的心理健康。

潜意识和本能。弗洛伊德认为,人的心理包括意识和无意识现象,无意识现象又可以分为前意识和潜意识。潜意识中的本能冲动和欲望,总是会在人的前意识无法知觉的情况下出现,进入意识中,支配人的情绪和行为。可以说,意识和前意识只占人内心想法的很小一部分,占主体的是潜意识。潜意识包括个人的原始冲动和各种本能,以及出生后和本能相关的欲望,它们不容于社会文化而被压抑到意识阈限以下,但是它们并没有消失,而是不自觉地积极活动,追求满足。在这个意义上,也可以把意识、前意识和潜意识分别与其人格结构中超我、自我和本我相对应。本我完全包括在潜意识之中,而自我与超我的一部分也包括在潜意识中。因此,人们不应该对潜意识进行好与坏的价值判断。

弗洛伊德认为,人的本能“是心理和生理交界领域的未知部分,是生理刺激到达心理的心理表现,是生理对心理的要求度量”。这个本能包括自我本能和性本能。后来,他进一步把本能发展为“生本能”和“死本能”。本能的根源是身体的状态或需要,是身体对某种物质或精神的欠缺。本能的目的是寻求满足,消除身体的欠缺状态。在人类文明发展过程中,人的本能受到道德和规范的抑制,不能够完全实现,于是就产生了心理矛盾,引发了心理失衡,从而导致精神疾病。

心理性欲的发展。弗洛伊德认为,人类的一切行为动机,都受性本能冲动的支配。精神症的产生,就是由于性本能冲动受到压抑而得不到满足的结果。他进一步指出,在性的后面有一种潜力,这种性力就是“里比多”。个体人格的发展也是“里比多”驱力的结果,并把人格发展划分为五个阶段。

第一阶段:口唇期(0—1岁)。以口唇区域为快感的中心。如果这个阶段的摄入没有得到满足,往往会倾向于依赖、悲观、被动、猜疑和退缩等消极人格,对烟、酒、零食等能够放入嘴里的东西有超过常人的依恋。第二阶段:肛门期(1—3岁)。以肛门区域为快感的中心。在这个阶段受到过于严格训练的人,在成年后倾向于洁癖、固执和强迫等过度控制的人格,相反则倾向于邋遢、浪费、凶暴,甚至反社会等人格特征。第三阶段:性器期(3—5岁)。以生殖器为快感的中心。人们在这个阶段开始发展超我,用来压抑内心对异性父母的欲望。如果没有得到正确的发展,就会陷入本我的混乱中,之后的成长会一直伴随仇恨、自卑、嫉妒等消极心理。第四阶段:潜伏期(5—12岁)。仍以生殖器为快感的中心。这个阶段的人由于脱离了家庭的环境而进入学校,就会将家庭中对父母性别的认同和回避延伸到同伴身上。第五阶段:生殖期(12岁之后)。随着个体的性发育,生殖器依旧是快感的中心。如果早期没有得到满足,里比多的释放会引发更多的欲望,甚至产生

人格的扭曲。

弗洛伊德认为,人的一生难免会遇到各种挫折,引发人的“里比多”的失衡,导致心理行为问题。此时,需要了解低级阶段的特征,找到根源问题,通过各种方法加以满足和调节,再次恢复心理健康。

精神分析或心理治疗的方法。弗洛伊德认为,神经症患者在婴幼儿时期性心理发展过程中未能满足的欲望,如恋母情结、恋父情结等,被压抑到无意识中形成症结。这种违反伦理道德观念的症结仍会要求在意识中表现,与自我构成心理冲突,经过心理防御机制的加工,最后以不带明显内容的神经症症状表现出来。在这个过程中,自由联想、梦的解析、自我防卫机制等都是精神分析的有效方法,也是增进心理健康的有效方法。

他曾在《梦的解析》一书中提到一个从表面上看似与愿望达成相反的案例。那是个年轻的女子,在对梦的自由联想报告中说,梦见她最挚爱的姐姐的小儿子去世了,她出现在葬礼中。她很伤心,不断地自责,认为自己在潜意识中诅咒姐姐的儿子,但事实是她非常爱她姐姐的儿子。于是,弗洛伊德对她的生活经历及日常琐事进行了了解,最后发现,这个妹妹曾经有个深爱的人因为姐姐的无理反对而分手,但分手之后,她仍旧追随他的踪迹。就在那个梦之后的几个小时,她将再次见到那个人。之所以出现葬礼情景,是因为他们之前的最后一次见面,是在她姐姐的大儿子去世的葬礼上。于是,在妹妹的潜意识中,那种希望再次见到她所爱的人的愿望和最后一次见到他的场景相重叠,构成了她的梦境。

三、弗洛伊德心理健康思想的评价

弗洛伊德虽早慧却大器晚成。在精神分析理论真正得到国际心理学界认可的时候,他已经53岁了。后人对他的评价褒贬不一,这可

能是一个“仁者见仁,智者见智”的问题。

首先,人们肯定弗洛伊德对心理治疗的贡献,以及心理治疗在心理健康领域的广泛应用。不能否认,弗洛伊德用潜意识理论,对变态心理和行为的形成原因以及有效的治疗方法进行了全新且系统的研究,确立了心理治疗的历史地位,促进了心理治疗职业的发展。至今,精神分析仍是心理治疗的基本范式。自由联想、梦的解析等精神分析方法对现代人的影响不容忽视。在实践中,人们会自觉应用弗洛伊德对梦的解释来发掘自我意识,一些有经验的现代心理咨询师也采用弗洛伊德的方式了解患者的内心想法,帮助患者找到思想的根源。日常生活中,一些异常行为如口误、遗忘、逆反心理等,也可以从弗洛伊德的理论中找到相应的解释,从而使人们对自己也有更好的认识。在理论上,原先人们对心理疾病的治疗主要采用医学和生物学方法和技术,认为人的心理疾病是由人的生理病变引起的,而弗洛伊德用精神分析理论去分析和治疗心理疾病时,认为人的心理疾病是由内在的心理冲突引起,必须采用消除压抑消除抵抗等缓解心理冲突的方法来治疗心理疾病,这是一种纯粹的心理学方法,奠定了心理疾病的“生理—心理—社会”的治疗模式,理论上功不可没。

其次,弗洛伊德的潜意识学说、性发展阶段理论与人格发展理论,对更好地理解与指导个体的心理健康是有帮助的。他的理论,使人们对人类的动机和行为有了一个新的认识,很多心理咨询师和心理健康专业人士都受到精神分析理论的影响。弗洛伊德认为,采用自由联想、梦的解析、移情方法等帮助患者摆脱无意识的控制,使其正确认识自我并接纳自我,在日常学习生活和工作中恢复自我,将有助于正确面对心理压抑和心理冲突,实现心理健康。他认为,有强大的自我,才有健康的人格。现实的自我要同时受到来自本我、自我和超我三部分压力,这三者若能保持动态平衡,个体就能保持心理健康;反之,就可

能导致心理冲突,并产生心理异常。这是有一定道理的,特别是对儿童及青少年心理健康教育具有现实指导意义。但是,人格固然受到本能的影响,社会环境也会作用于人格的发展。特别是在人本主义心理学家看来,人对本能的满足只是低级的满足,在本能得到满足之后,会有更高层次的需要出现,这是一种对“自我实现”的满足,也是一种积极的心理追求。

最后,由于精神分析源于病态人格的分析,其理论和方法都是建立在弗洛伊德对精神病患者的治疗基础之上,因此,他对人的了解有可能存在较大的偏见。在他看来,心理健康的人就是没有严重异常症状的人。显然,弗洛伊德把变态与常态等同,用变态心理规律去说明常态心理发展,有形而上学之嫌。因此,精神分析理论受到人们不断的质疑。同时,由自由联想、梦的解析等方法得出的结果的解释也有失偏颇。尤其是在梦的解析中,比如,将帽子解释为男性的象征,将“被车碾过”解释为性交,将梯子和柱子解释为男性生殖器,将风景解释为女性生殖器。他对患者释梦作深入研究,而对梦的自我分析则避重就轻,浅尝辄止。这些问题使得弗洛伊德的精神分析法在应用过程中,无法到达科学实验要求的客观性、准确性和可重复性。弗洛伊德的后继者们为了避免上述缺陷,在精神分析的方法上做了一些修改。例如,不用自由联想而改为面对面的交谈,不培养移情只要求良好的合作关系,少分析梦或不分析梦等等。但治疗原理没有改变,理论支撑也没有改变。这些后继者就被研究者称为“新精神分析学派”。新精神分析学派的研究及实践,对推动现代心理健康教育发挥了重要作用。

因此,取其精华,去其糟粕,为我所用,这是对待精神分析理论应该持有的科学态度。

02 罗杰斯：当事人为中心的 心理治疗与教育



卡尔·罗杰斯(Carl Rogers,1902—1987)是一位有世界影响的美国心理学家,是心理治疗和人本主义心理学的创始人之一。他于1902年1月8日出生于美国伊利诺伊州的芝加哥,在六个孩子中排行第四,父母都是虔诚的基督教徒。

1922年,罗杰斯上大学三年级时,作为全美10名代表之一到中国北京参加“世界学生基督徒联盟会议”,这一阅历使他开始怀疑自己的宗教信仰。正好神学院对面就是哥伦比亚大学师范学院,于是罗杰斯就选修了一些教育学和心理学的课程。从那以后,他决定改变自己的职业,开始正式攻读临床心理学和教育心理学学位,并于1928年获硕士学位、1931年获博士学位。在今天看来,这是宗教之失,却是心理学之幸。

1935年至1940年，他在罗切斯特大学任教，以自己治疗问题儿童的经验撰写了《问题儿童的临床治疗》(1939)；1940年，他成为俄亥俄州立大学的临床心理学教授，在那里他撰写了第二部著作《心理咨询与心理治疗》(1942)。在这本书中罗杰斯提出，当事人通过与治疗者建立一种理解、接受的关系，就能够解决问题，并获得对重构自己生活所必需东西的深入认识。1945年，罗杰斯应邀到芝加哥大学成立心理咨询中心，并在那里对自己方法的有效性进行了研究，其研究发现及理论成果可见于《当事人中心治疗》(1951)与《心理治疗与人格转变》(1954)两书中。1956年，罗杰斯成为“美国心理治疗家学会”的首任主席。随后他返回母校威斯康星大学麦迪逊分校教授心理学，期间撰写了最著名的著作之一《个人形成论》(*On Becoming a Person*)(1961)，一直执教到1963年，之后他定居加州的拉霍亚市，直到1987年溘然离世。

罗杰斯独创“当事人为中心方法”来解读人格和人类关系，这一方法在很多领域有着广泛运用。例如，心理治疗和心理咨询、教育领域。他晚年投身于将自己的理论运用于国家的社会冲突领域，周游世界，亲力亲为。因其在解决南非及北爱尔兰的国家团体冲突中的杰出工作，曾被提名入围“诺贝尔和平奖”。

一、当事人为中心的心理治疗的理论基础

罗杰斯当事人为中心的心理治疗理论建立在对人、现象场、自我等基本看法的基础上。

对人的基本看法。罗杰斯认为，人基本上是在生活在他个人的和主观的世界之中。在这里，他强调了人的主观性，这是在心理咨询与治疗过程中要注意的一个基本特性。人所得到的感觉是他自身对真实世界感知、翻译的结果。当事人作为一个人，有自己的主观目的和选