


• 现代学校心理辅导丛书

人格心理辅导

全国教育科学“九五”规划重点课题成果

• 韦有华 编著



PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON PERSONALITY
PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON PERSONALITY

上海教育出版社

现代学校心理辅导丛书
全国教育科学“九五”规划重点课题成果
吴增强主编

人格心理辅导

韦 有 华 编著

上海世纪出版集团
上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

人格心理辅导/韦有华编著.——上海:上海教育出版社,2000.9(2001.1重版)

(现代学校心理辅导丛书)

ISBN 7-5320-7077-8

I.人... II.韦... III.人格心理学-通俗读物
IV.B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第42841号

现代学校心理辅导丛书

全国教育科学“九五”规划重点课题成果

吴增强 主编

人 格 心 理 辅 导

韦有华 编著

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

(上海永福路123号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销 江苏启东印刷厂印刷

开本 89·140 1/32 印张 12.25 字数 343,000

2000年9月第1版 2001年1月第2次印刷

印数 5,151—10,200本

ISBN 7-5320-7077-8/G·7233 定价:18.00元

主 编 的 话

素质教育要以学生发展为本,就必须全面关注学生的成长,不仅要关心学生的学业进步,而且还要关心他们心理和人格的健全发展。就目前学校教育现状而言,关心前者甚于后者。在以往诸多的教育学、心理学教科书里,我们很少看到有关对学生心理关怀与辅导的内容。我们一方面提出教育要遵循学生身心发展的规律,要尊重每一位学生,另一方面却对学生的心理知之甚少,这常常使得我们许多教育措施流于形式,口号多于行动,虚名多于实效。于是,教育的不少老大难问题,诸如“提高课堂45分钟教学质量”、“提高德育实效性”、“克服高分低能”、“减轻课业负担”等一直没有很好地得到解决。现在教育界越来越多的有识人士认识到了这些问题,认识到心理辅导是现代学校教育不可缺少的重要组成部分。心理辅导不仅是一种行之有效的教育方法,更重要的是体现了以人为本的民主教育理念,反映了当代进步的教育潮流,必将给新世纪的学校教育改革与发展带来深远的影响。

学校心理辅导作为一门新兴的应用心理学学科,为心理学理论在教育领域的应用开辟了广阔的天地。如果心理学的理论仅仅局限在实验室和大学的讲台上,是不会有生命力的,只能是一种学术游戏与空谈。学校心理辅导的内容包括学习心理辅导、人格心理辅导、生活心理辅导与生涯心理辅导,学校心理辅导的形式包括个别辅导、团体辅导、教育教学中的辅导等。它涉及到心理学的许多分支学科,如教育心理学、发展心理学、咨询心理学、社会心理学、人格心理学、学习心理学、心理测量学等。它可以使这些理论在实践中充分发挥指导功能,体现理论的价值,并找到理论发展的生长点。

《现代学校心理辅导丛书》系全国教育科学规划“九五”重点课题“中小学心理健康教育运行系统的研究”的系列成果。该项课题由我担

任组长,1996年立项,历时5年,其间我们对国内外大量的文献资料作了分析研究,对当前学生心理健康现状作了调查,并且对中小学开展心理健康教育的成功经验进行了总结。1998年我们撰写并出版《现代学校心理辅导》一书,提出了学校实施健康教育的基本构架,从学校心理疏导的概念、目标、内容、途径和保障等方面进行了系统的理论概括与总结。应该说这是一本概论性质的著作,便于读者从总体上对学校心理辅导有所认识。而《现代学校心理辅导丛书》则是对概论中涉及到的一些专题作更深入的展开,它包括学习心理辅导、人格心理辅导、生涯心理辅导、个别心理疏导、班级心理辅导和教师心理辅导等,这些专题都是广大教育工作者迫切需要的。与《现代学校心理辅导》一样,我们强调本套丛书应该体现科学性与实践性相结合的特点,在理论和实践之间架起一座桥梁。本套丛书力图反映如下的特色:

着眼于人的发展,促进学生心理健康成长。这可以从两方面来认识,从积极意义上讲,叫发展性目标,即通过提高全体学生的学习、生活、人际交往和社会适应等方面的心理素质,充分开发他们的潜能,促进他们心理健康发展;从消极意义上讲,叫防治性目标,即通过对学生心理问题的预防、矫治,进而促进其心理健康发展。本套丛书撰写以发展性目标为主,防治性目标为辅。关于青少年心理障碍和心理疾病的治疗,不是本套丛书的任务,而应当属于临床心理学、医学心理学的范畴。因此,我们在学习心理辅导中,强调教育者如何让孩子热爱知识、学会解决问题、掌握学习策略,获取打开知识宝库的金钥匙。在人格心理辅导中,着眼于学生健康心理的培养,来讨论行为与适应、情绪、人际交往和青春期心理等问题。生涯心理辅导本身就是探讨如何为孩子一生的发展设计蓝图,为实现理想、走向成功提供阶梯。

理论通俗化。要把理论阐述得深入浅出,是需要相当功力的。本套丛书尽量以教师容易理解的语言介绍理论,使教师感到理论并非高深莫测,消除对理论敬而远之的心理。要做到这一点,首先要求作者自身比较深入地理解理论,理清各种理论的来龙去脉,及其各自的价值与局限。任何一种理论都是在前人求索的基础上发展而来的,这是一种文化的继承性。另一方面,任何一种理论都是针对某种问题提出来的,

总有一个适用范围,旧的问题解决了,又会出现新的问题,这是文化得以发展的强大动因。其次,要用清晰的线条、简洁的语言阐述理论,每一种理论都有比较芜杂的体系,抓住其核心思想与概念,就能条理清晰。当然语言的简洁并不是论述简单的同义词,它往往意味着深刻。如爱因斯坦的相对论中有关质量与能量的关系问题,用 $E = mc^2$ 的公式来表示,非常简洁,但却包含极其深刻和丰富的内容。

以问题为中心 如前所述,学校心理辅导是一门应用学科,应用学科的价值在于解决问题。例如,学习心理辅导以学习动机、学习策略、学科学习中的问题解决、学习困难学生辅导等专题展开;人格心理辅导以中小学学生行为问题、情绪问题、性心理问题、人际交往、应激与应付等专题展开;生涯心理辅导是围绕学校内的生涯教育、辅导和咨询来展开的。再如,个别心理辅导怎么搞,班级集体的心理辅导如何进行等,也都贴近教育教学实际,具有较强的可操作性,对教师有直接的指导意义。当然,这些问题的解决,也要以一定的理论为基础。

拓展学术视野。心理辅导是研究人、服务于人的领域。从广度上讲,它所涉及到的知识领域是极其广泛的,不仅仅是心理学,还应当包括教育学、社会学、脑科学、身心医学、文化学等。因此,我们用了一定的篇幅介绍了这些领域与心理辅导相关的问题。另一方面,从深度上讲,心理学的有关分支学科在近几十年里,也有了长足的进展。有些领域的前沿成果为学校心理辅导研究的深化,提供了方向。例如,学习心理辅导中,介绍了生成学习论、建构三义学习论、内隐记忆,以及脑科学的相关进展。人格心理辅导中,介绍了应激与应付方面的最新理论。生涯心理辅导中,舒伯的生涯发展理论、鲍丁的心理动力理论、霍兰的类型理论、克内菲尔坎姆和斯列皮兹的认知发展理论等等,都是七八十年代提出的,是目前学校生涯心理辅导的主流理论。个别心理辅导中,介绍了伊根的助人模式和新近德国临床心理学家佩塞施基安的积极心理治疗理论。

学校心理辅导作为新兴的学科,尽管还不成熟,但已经显示了勃勃生机,它是心理学、教育学理论工作者大有可为的领域。这种信念是基于多年来我与教育实践工作者合作的感受,如同文学艺术,教育研究的

生命在于密切关注现实生活,解决教育发展进程中提出的重大问题。理论工作者与实践工作者可以看作是鱼水关系,离开了教育实践,理论工作者只能是空谈家。

时值千禧年,《现代学校心理辅导丛书》是我们献给新世纪的礼物,它凝结了课题组全体同仁多年的心血和智慧。不过,受水平所限,从书中肯定有不少不尽如人意之处,恳请同道批评与指正。

吴增强

2000年2月于上海市教育科学研究院

序

近年来,作为全面推进素质教育的内容,我国学校心理健康教育取得了良好的进展。根据国内外的经验,开展学校心理辅导,普及心理卫生知识,培养学生良好的心理素质,提供咨询服务和及时处理学生的心理卫生问题,是极其重要的。

健全的人格是心理健康的主要标志,也是学校心理辅导的主要内容。人格心理辅导是以心理学、教育学和精神医学等相关学科理论为基础的——门应用学科。在开展心理健康教育和学校心理辅导工作中,广大教师、家长和专业人员都迫切需要这方面的通俗读物和专业书籍,供学习和工作参考。

韦有华同志大学就读于南京师范大学教育系,后在华东师范大学心理系攻读临床心理学硕士学位,毕业后又在教育机构从事心理辅导工作和特殊教育研究工作。现在,他结合自己的经验和研究编著的《人格心理辅导》,为我们开展学校心理辅导工作提供了一本实用性很强的好书。该书写法新颖,结构严谨,层次分明,内容详实,可读性强,融科学性、理论性和应用性于一体。书中既有正常心理的介绍,又有心理卫生问题的详细阐述。作者参考了国内外大量的文献资料,对当前学生中的行为问题、情绪问题、性心理问题、人际交往问题、精神障碍、应激及自杀等问题都作了普遍的介绍,并提出有针对性的辅导策略和方法。

我国学校的人格心理辅导工作开展时间不长,许多问题有待深入研究,本书肯定还会有不完善之处,相信作者很乐意得到读者的指正。

我祝贺《人格心理辅导》的出版,相信它对心理健康教育和学校心理辅导起积极推进的作用。

汤 盛 钦

2000年4月12日

第一章 人格发展与心理健康	1
第一节 人格概述.....	1
第二节 人格发展.....	16
第三节 人格发展与心理健康.....	26
第四节 人格发展中的心理问题.....	35
第五节 人格辅导.....	41
第二章 行为问题辅导	47
第一节 行为与行为问题.....	47
第二节 常见行为问题的辅导.....	63
第三节 青少年违法犯罪.....	100
第三章 情绪与情感辅导	114
第一节 情绪与情感概述.....	114
第二节 情绪与情感发展.....	122
第三节 情绪与情感教育.....	129
第四节 常见情绪与情感问题的辅导.....	141
第四章 性心理辅导与性教育	168
第一节 性心理辅导.....	168
第二节 性教育.....	180
第三节 青春期教育.....	196
第五章 人际关系辅导	213
第一节 人际关系概述.....	213
第二节 亲子关系辅导.....	225
第三节 同伴关系辅导.....	239
第四节 师生关系辅导.....	262

第六章 精神障碍	273
第一节 多动综合征	273
第二节 品行障碍	283
第三节 婴儿孤独症	291
第四节 情绪障碍	298
第五节 精神病	307
第七章 应激与应付干预	312
第一节 应激	312
第二节 应付	329
第三节 儿童与青少年的应激与应付干预	340
第八章 自杀与危机干预	354
第一节 危机与危机干预	354
第二节 自杀与自杀预防	364
第三节 青少年的自杀预防与危机干预	371

第一章 人格发展与心理健康

随着社会的发展和文明的进步,塑造健全的人格越来越成为教育的重要责任和核心任务之一。科技越是发达和进步,社会对个体人格的要求也就越高。儿童和青少年正处于人格发展的形成期和塑造期,而学校教育主要是对他们身心的各个方面进行有目的、有计划的教育,因此人格的辅导和教育应该是学校教育的重要内容。素质教育的重要内容之一,就是要培养学生良好的人格素质。

健全的人格是个体身心顺利发展的重要保证,它不仅可以为学生在掌握知识、技能创造良好的心理条件,而且可以为以后适应社会、保证知识技能的充分发挥提供心理基础。因此,衡量学校教育质量的标准之一,就是看培养出来的学生人格发展状况如何;衡量学校教师素质的标准之一,就是看在多大程度上促进了学生健全人格的发展。

本章主要阐述以下问题:

1. 什么是人格,如何来理解人格;
2. 个体人格发展的一般过程和特征;
3. 什么是心理健康,个体的人格发展和心理健康的关系;
4. 儿童和青少年在人格发展中常见的心理问题;
5. 儿童和青少年人格辅导的内容及需要注意的问题。

第一节 人格概述

一、什么是人格

1. 人格的不同定义

对于什么是人格(personality),不同的学科从不同的角度提出了不

同的定义,而在心理学这门专门研究人的心理现象的学科中,也有着各种不同的见解,至今仍没有一个绝对的或为大家所公认的定义。专门研究人格的心理学家奥尔波特 (Allport, Gordon Willard) 早在几十年前就曾综述过人格的 50 个定义。可见,人格研究的复杂性和多样性。下面就简单介绍一下西方、苏联及我国心理学界对人格的不同定义。

(1) 西方心理学的人格定义 西方心理学对人格的定义主要有以下几种:①罗列式定义:将人格看作个人所有属性的综合;②整合式定义:强调人格的组织性和整合性;③层次性定义:强调人格组织的层次性,自我处于心理活动的中心位置,对心理活动起着支配作用;④适应性定义:强调个体对环境的适应,认为个体在适应环境的过程中所形成的独特适应方式,就是人格;⑤区别性定义:强调人与人之间的区别,即独特性。奥尔波特在分析了上述五种定义后提出了自己的观点:“人格是一个人内部决定他对其环境独特地适应的心身系统的动力组织。”这是一种比较折衷的、综合的定义,受到了许多学者的认可。①

(2) 苏联心理学的人格定义 在 50 年代初期,苏联心理学家比较强调心理活动的生理基础,甚至出现过用高级神经生理学代替心理学的生物学化的倾向。在这种心理学研究的倾向下,他们把人格归结为个体生理反应的差异。60 年代以后,他们比较强调人格的社会属性,以及社会交往活动对人格的重要作用。

(3) 我国心理学的人格定义 我国心理学界一般认为,人格是“具有一定倾向性的心理特征的总和”,它具有结构性、层次性和多侧面性,由下列几方面复杂的心理特征的独特而有机的结合构成:①完成某些活动的潜在可能性的特征,即能力;②心理活动的动力特征,即气质;③对现实的稳定的态度和行为方式,即性格;④活动的倾向性特征:如需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。②

① 叶奕乾、孔克勤编著:《个性心理学》,华东师范大学出版社,1993 年版,第 14~16 页。

② 朱智贤主编:《心理学大词典》,北京师范大学出版社,1989 年版,第 225 页。

在考查人格定义的时候,我们可以发现:有的定义较具体,有的较抽象;有的偏重描述个人内在历程,有的侧重于与他人的关系;有的可以直接观察,有的要靠推论;有的侧重于个人的独特性,有的强调大部分人的特征。对于人格的定义往往没有对错之分,它反映了定义者所研究的角度、范围或侧重点,以及研究这些问题的步骤和方法。同样道理,使用不同的人格定义也反映了使用者关注焦点的不同。本书主要从青少年及儿童发展和适应的角度探讨人格中情绪与社会行为的历程、可能遇到的问题,以及相应的对策。对于青少年及儿童的人格发展与辅导感兴趣,并直接参与教育和培养这一年龄群体的家长、教师及有关专业人员来说,对人格的理解直接影响着他们和青少年及儿童的互动,并进而促进或阻碍其人格的健康发展。

2. 人格的基本特征

虽然人格的定义多种多样,不胜枚举,但又有一些基本特征。

(1) 人格的稳定性和可变性 一般来说,任何一种人格的心理特征都不是在某—短时期内形成的,它是—个人出生后,在先天素质的基础上,在家庭、学校和社会的影响下,在个人和外界的互动中逐渐形成的。人格一旦形成,就具有一定的稳定性。具体来说,就是个体在不同的情境和时间中具有某种程度可以辨认的稳定的行为表现。另一方面,人格又不是一成不变的。由于生活环境的变化,特殊年龄阶段的来临,以及自我认识、自我控制的加强,人格会产生一定程度的改变,这反映了人格结构的动力性和可变性。正因为这样,教育和辅导才能够在人格发展中发挥作用。

(2) 人格的独特性和共同性 正如世界上没有两片完全相同的树叶,世界上也没有完全相同的两个人。人格是具有个体特征性思想、感情和行为模式的独特组合,它可以区分每个人与他人的不同,即使同卵双生子,他们的心理特点也不完全相同,这说明人格具有个别性和独特性。但就某些方面来说,我们又可以肯定地说,所有的人或某—群体的人又都是一样的。人们在认识、体验和行为活动中又有一些共同的特点和规律;同一民族或地域的人群,由于共同的地理条件、文化传统以及风俗习惯,决定了人格中包含了民族特征和地域特征;同—年龄阶段

(如青春期)的群体,由于共同的生理变化、心理变化和环境影响,其人格具有一定的年龄特征。这说明人格具有共同性。每一个体的人格都是独特性与共同性的统一,共同性寓于独特性之中,而每一个体的独特性又体现着一般人或某一群体的共同特征。^①

以上人格的基本特征对于人格的教育与辅导具有重要的意义。正因为人格是可变的,是动态发展的,尤其儿童和青少年阶段正处于人格的发展期、塑造期和构成期,我们才可以通过各种心理、行为或教育的方法来影响和促进个体人格的发展。但人格的稳定性特点又使这种影响和促进只能在一定程度上产生效果和发挥作用。即使对于处在生命早期阶段的儿童,我们也不可能按照自己的意愿和理想任意设计和塑造个体人格发展的模式和蓝图。我们也不能期望在短期内使一个个体的人格产生很大的改变,尤其是对于人格已基本形成的个体。

另外,个体的人格是千差万别的,每个个体都有其独特性,这就要求我们在具体认识、理解、分析和干预现实中的个体人格发展问题的时候要有针对性,这无疑增加了人格教育和辅导的复杂性。但人格的结构和发展又“万变不离其宗”,不是没有规律可循的。正是由于人格具有共同性,发展心理学家才研究总结出了儿童和青少年人格发展的一般特点和规律。也正因为这样,人格心理学家才提出了关于人格结构、人格发展以及人格评估和改变的一系列理论和方法。我们可以充分认识、理解和利用这些关于人格共性的已有规律、观点和方法,来分析、干预和指导具体个体的人格发展。下面我们先简单介绍已有的人格理论。

二、人格理论

在心理学领域中,人格心理学可以说是最有理论分歧、方法最不同的一门学科。因此人格心理一直被认为是最难研究的问题,但也一直吸引着人们的兴趣和关注。有人打比方说,人格好比是黑暗房间的一·样物体,不同的理论观点就像是一束束照向这件物体的光束,每一道光

^① 张焕庭主编:《心理学》,河海大学出版社,1988年版,第208~210页。

束只能从一个角度照明这个物体的一个侧面,只有所有的光束一起照射时,我们才能大致看清“人格”的全貌。所以我们很难说哪种人格理论是正确的,哪种是错误的,每种理论都从不同的角度和深度揭示了人格的某一方面或某一层面。了解这些人格理论,对于我们多角度、多层次地理解个体的人格,并采取相应的措施来影响和促进人格发展具有重要的指导和参考价值,是我们进行人格辅导的理论基础。

1. 精神分析学派的人格理论

在所有的人格理论中,影响最深远的当属奥地利精神医学家弗洛伊德(Sigmund Freud)在大量临床经验的基础上创立的精神分析理论,有不少追随者在他的理论的基础上也提出了许多观点。下面,简单介绍一下和人格最为相关的重要观点。

(1) 人格的结构 弗洛伊德的人格理论提出人格结构包括本我(id)、自我(ego)和超我(superego)。本我是人格中最原始的部分,是与生俱来的,而自我和超我是由本我逐渐分化而来的。本我包括许多原始的动机,其中以性和攻击冲动为主。本我受“享乐原则”(principle of pleasure)的支配,一切以寻求原始动机的满足为原则,不受社会道德规范的约束。刚出生的婴儿处在本我状态,长大后,本我大部分处在潜意识状态下,人们较难觉察。本我的作用在于寻求兴奋、紧张与能量的释放,追求快乐,逃避痛苦,它具有冲动性、盲目性和非理性的特点。超我是个体经过社会化,将道德伦理、社会规范及价值标准等内化而成的人格部分,受“完美原则”(principle of perfect)的支配,代表道德、良心和理性,管制不容于社会的原始冲动,让个体因错误的本我冲动而产生自卑感和罪恶感。自我则依“现实原则”(principle of reality),一方面满足本我的原始冲动,追求快乐;另一方面则要符合良心、道德等超我的评价,以社会能够接受的方式满足个体需要。本我、自我和超我交互作用,保持个体人格平衡和谐的状态。本我的冲动应有机会在符合现实而无害于社会规范的情况下获得适当的满足,否则个体会产生不良的适应行为。

(2) 人格的发展 精神分析理论重视人格的发展,强调婴儿和儿童早期的生活经验对人格的发展的重要意义,认为它是构成个体人格

的主要因素。这种理论认为,人格发展一般经过五个阶段:

① 口腔期(oral stage)(0岁~1岁) 婴儿本我从吮吸等口腔刺激获得满足和快乐。当父母训练婴儿学习自己扶奶瓶吸奶,用杯子喝东西时,个体开始体验本我的期望与现实要求间的冲突,导致婴儿自我的发展。若此时期婴儿口腔活动无法获得满足,则可能会形成将来的“口腔性格”(oral character):白恋、被动、依赖、退缩、悲观、猜忌,表现出咬指甲、吃手指、抽烟、酗酒、贪吃等行为问题。

② 肛门期(anal stage)(1岁~2岁) 幼儿通过大小便排泄获得满足,得到快感。当父母开始如厕训练的时候,个体本能欲望开始被规定在何时何处才能获得满足,幼儿自我进一步发展。若此时父母训练如厕过分严格,则可能导致将来的“肛门性格”(anal character):冷酷无情、顽固、刚愎、吝啬、暴躁、生活秩序紊乱等。

③ 性器期(phallic stage)(3岁~5岁) 儿童以抚弄自己的性器官而获得快乐和满足,爱恋异性父母,体验“恋父情结”(Electra complex)或“恋母情结”(Oedipus complex),同时对同性父母产生敌对和嫉妒。但儿童会压抑这种动机而认同和模仿同性别父母人格,开始其超我的发展。这一时期的发展若无法顺利完成,则可能会因与父母竞争而产生罪恶感,或导致将来性生活失败等不良适应行为。

④ 潜伏期(latency stage)(6岁~11岁) 儿童性与攻击冲动开始进入潜伏期,转为开始注意学校的活动、嗜好、运动及同性伙伴的友谊,价值观的学习使超我获得进一步发展。

⑤ 生殖期(genital stage)(12岁~18岁) 由于性器官的成熟,个体由儿童进入青春期,开始对异性产生兴趣,在心理上逐渐有了与性别相关的职业计划、婚姻理想等,并从自我中心阶段转入利他阶段。至此,个体性心理的发展即告成熟。

精神分析学派以对心理异常者的临床观察和经验为基础,不仅提出了人格结构,并且阐述了人格的发展,虽然某些观点有失偏颇,但还是人格理论中较完善的观点,对我们有如下启发:

第一,人格心理结构中既有高级的人类社会性和伦理道德规范的超我成分,也有原始、低级、生命本能的自我动机和欲望,二者必须平衡

和谐发展,个体才能健康成长。过于强调超我而压抑本我需要的完美主义往往容易导致自贞自罪、焦虑不安、自我强迫等不良性格;反之,过于满足本我的低级冲动需要,而没有良心道德的超我束缚,则容易导致品行问题及反社会人格等不良适应。

第二,童年的早期经验在人格的发展中具有极其重要的影响,因而家庭抚养和教育对儿童的健康成长非常重要。父母或抚养人对儿童要有正确的喂养和训练态度及方式,过于严格或溺爱对儿童的未来成长都有不良影响。

第三,人格既有外在的行为表现,又有其深刻的潜在的动机、欲望和动力机制,有时本人可能都意识不到。所以,有时在人格心理辅导的过程中,不能只根据个体的外在行为表现,先入为主地想当然;或满足于治标不治本。只有深入而全面地了解整个人格的结构和内部的动力机制,才有可能彻底解决个体的心理冲突和症结。

2. 人本主义的人格理论

人本论认为,个体具有自我导向和自我抉择的潜力。它比较强调个人的主观经验,“此时此地”,而不重视早期经验对人格的影响。人本论的代表人物有马斯洛(Maslow)和罗杰斯(Rogers)。

马斯洛提出的需要层次理论认为,人有五种需要,从低到高依次是:生理需要、安全需要、归属需要、尊重需要和自我实现的需要。一般来讲,只有低层次需要满足后,才有可能寻求高层次需求。马斯洛认为,人性本善,人格的发展就是去实现人的本质、发挥人的潜能。马斯洛研究了他所认为的自我实现的人,发现他们有下列人格特征:面对生活中的真实,接受自己和他人,自然不做作、且有自发性,问题取向,有独处和保留隐私的需要,独立且能自我满足,有高峰体验,与少数几个人有深入而亲密的人际关系,民主,坚持特有的价值观和伦理观,幽默,有创造性,重视个别性,不随便附从他人,有能力容忍生活中的不确定性,真挚关怀他人,遵从内心指引,对生活有开放和好奇的态度。

罗杰斯在咨询和治疗的过程中,提出了“非指导性”和“患者中心”的治疗方式。他认为,每个人都有改变自己趋于完美的动机,治疗者只是帮助患者探索自己,分析问题,患者本身才是真正解决问题的关键人