《三种心理学》

图书基本信息

书名：《三种心理学》

13位ISBN编号：9787501927197

10位ISBN编号：7501927197

出版时间：2000-01

出版社：中国轻工业出版社

作者：奈(美)

页数：197

译者：石林/等

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《三种心理学》

内容概要

《三种心理学》

书籍目录

目 录
第一章 导 言
第二章 西格蒙得 弗洛伊德和精神分析
弗洛伊德传略
决定论的观点
催眠术
数据的来源
无意识、前意识 意识：个性的“ 层次 ”
本我，它的本能 心理能量
性与侵犯
自我与它的释放和控制功能
超我和它的价值
分布和结构：它们如何结合
心理性发展阶段以及俄狄普斯情结
焦虑和自我的防御机制
作为治疗法的精神分析
评 述
主要参考文献
第三章 B.F.斯金纳和激进的行为主义
斯金纳传略
激进的行为主义
激进的决定论
数据的来源
反应行为
操作行为
行为的形成
保持行为：强化的时刻表
自我控制与创造力
意识过程
驱力和情绪
反感控制与惩罚
问题行为：原因与治疗
评 述
主要参考文献
卡尔 罗杰斯和人文主义现象学
罗杰斯传略
人文主义现象学
决定论加自由
数据来源
实现倾向
自我及自我实现
有机的价值过程
无条件积极尊重
和谐与不和谐
功能完备的人
来访者为中心或以人为中心的治疗
相遇小组

密切关系
评 述
主要参考文献
第五章 比较、对比 批评和结束评语
比较和对比
批 评
结束语
后 记
有没有其他的心理学？
艾利斯的理智－情绪行为疗法
主要参考文献

媒体关注与评论

书评在全书的结尾处对认识心理学和艾利斯的理智-情感行为治疗法进行了简单的介绍，以便将这些最流行的方法与弗洛伊德、斯金纳和罗杰斯的方法进行比较。对最新出版的斯金纳和罗杰斯于1962年在Duluth的明尼苏达州大学的对话的回顾。

《三种心理学》

编辑推荐

《3种心理学：弗洛伊德、斯金纳和罗杰斯的心理学理论》的结尾处对认识心理学和艾利斯的理智—情感行为治疗法进行了简单的介绍，以便将这些最流行的方法与弗洛伊德、斯金纳和罗杰斯的方法进行比较。对最新出版的斯金纳和罗杰斯于1962年在Duluth的明尼苏达州大学的对话的回顾。

《三种心理学》

精彩短评

1、虽然还没有看完……不错
2、三位心理学大师.....
3、弗洛伊德-潜意识对人行为的影响，人性向恶；斯金纳-物理环境对人行为的影响，忽视遗传因素；罗杰斯-人文主义理论，以人为本，人性向善，过于乐观；艾利斯-理智情绪治疗法，ABC。
4、一本非常好的心理学入门读物
5、基本忘记
6、通俗
7、生旦净末丑功出梨园
8、很好的诠释三种心理学基本理论的通俗读本
9、薄薄的一本书，读起来却非常的费劲~
10、大概是期望太高了，有点失望就把评价打低了一点。这本书作为科普不算很糟糕，虽然罗杰斯那部分真是不容易读得下去，还有整本书不会给读者上瘾了必须一气读完的顺畅感，可能是因为力求对三种基本理论解释完全的愿望反而造成了冗余令读者——好吧就是我啦——有些不满的原因（都到这地步了还说不糟糕是因为作为心理盲读完后应该不至于什么都记不得）。作为导论式的作品也能帮助有兴趣的读者有针对性地阅读原著和其它相关著作。说句题外话，和作者相比，我对行为主义的理论其实不是很有信心。可能是个体差异的原因吧。
11、没咋读，就是很理论那种，当年没吸引到我，现在一直不想重新拿起，时候未到吧。
12、书的内容不错，就是翻译的稍微有些生硬，总体还不错，挺喜欢看的
13、入门书
14、很好
15、大二，当时特别想要了解类似人类的本质这类东西，于是某一天在图书馆心理学书架上发现了这本书，开启了学习精神分析的大门
16、纸张还可以，具体内容还没时间看只是对心理学比较感兴趣，买来了解下
17、其实还没看完，人文主义……去shi，有闲工夫再看你，我就说我是一个行为主义决定论者，什么弗洛伊德这种忽悠不了咱。更别说宗教？去shi吧，斯金纳哥顶你
18、B84 – 06 38 图书馆有。但我觉得没有想象的好。@zhongmu
19、高中那会读的，对精神分析、行为主义和人本主义三大学派进行了阐述和分析，作为入门读物特别好
20、介绍下三个流派的，可以看看。
21、心理学发展史的入门。
22、很深奥，当成一般的科普读物看是完全看不懂的，也有可能是翻译过来有些语句生硬了些..反正比较难懂....没接触过心理学的最好先别看这书，因为它或许会打消掉你对心理学的兴趣....
23、当成一般的科普读物看是看不懂的，翻译有些生硬..比较难懂....没接触过心理学的最好先别看这书....
24、很短，不过已经把三种心理学的概况交代了，从哲学角度，工程角度，和结合两者的人性角度分别研究。想深入了解心理学的可当作导论书
25、专业术语看 不太懂
26、防御机制 / 强化 / 建立关系
27、参考书评：http://book.douban.com/review/3644844/
28、第四章还能翻译得再差一点吗
29、我买来当课外书看的，只是好奇，觉得不太适合当课外书扩展视野满足好奇用；送货还好；书本做工质量还好。
30、乏味啊
31、说实话很深奥
32、入门级读物，深入浅出，想了解心理学的人都看看吧
33、读这本书需要首先对这三种理论有基本的了解，要不然这本书读起来会很困难， 它的语言有点晦涩，很多句子需要反复咀嚼，而且书中的理论都是简单介绍一笔带过。很多细节或多方面的分析都没

有写出来(作者的意思就是这些没写出来的理论读者都知道的假设上)，所以更适合有基础的对三种理论做总结和比较用会更好。如果作者能够更全面的介绍和对比分析，对于搞不懂各理论直接差别的人来说会更好，一分没给就是这个。
34、讲诉精神分析，行为主义，人本主义的基本理论，最后的具体例子很有代表性
35、这本书挺不错的，介绍的三种心理学都比较清楚，适合作为入门了解使用。
36、把三种理论放到一本书上真的很不错，一直想找这样一本书
37、入门读物，浅显易懂
38、薄薄的小册子，作为入门读物无可挑剔
39、翻译太烂
40、论文不易写啊==
41、比较清楚地介绍了三位大师的观点，不过最感兴趣的还是末尾提到的认知心理学
42、随时有空随时研究，经百年验证，可以传子孙，哈哈^_^
43、崔晓姗于2010年5月21日捐赠
44、浅显易懂，还可以。
45、贪便宜卖的，没想到内容还不错，很适合初学者了解这三种学说
46、没什么可读性
47、虽然看的很伤脑细胞 但还是看下去了 呵呵 喜欢心理学研究的人可以看下
48、把精神分析、行为主义和人文主义放在一起看。
49、总体不错，翻译有些问题，很多句子不通顺
50、相当于左派，右派与中间派。
51、梦想家占卜师 变态科学家 励志诗人
52、入门好书
53、看了看，感觉还可以，
54、呵呵，介绍了各派的心理学态度，是一本入门级好书
55、一般，不透彻。
56、翻译的比较晦涩，像教科书。抱着受教育的心情去读吧！
57、0
58、对上一代心理学，以及三位大师，作了较好的总结
59、还行
60、不能接受斯金纳和罗杰斯的行为主义人文主义。如果试着用性与侵犯解释自己一切行为根源，只能怀念处于前意识和自我状态的自己，现在越发看到本心的卑微和丑陋，因而想不断杀戮自己。
61、心理学入门快餐式书籍，对弗洛伊德的理论解释得比较通俗，到了斯金纳和罗杰斯用字就越来越抽象，到最后提出埃利斯的认知心理学又变得通俗。恐怕我要重读斯金纳和罗杰斯，大家觉得有必要么？
62、坐好啦，静静地，投入地阅读，会发现与自己很多共同点的哦！很好的入门书
63、我很集中精力的读，还是有点吃力，可能因为我是半路出家的缘故，但是我还是怀疑翻译方面有点呆板还是怎样，否则应该可以容易读懂点。这本书的封面设计如大家所看到的有点土气，里面是没有人情味的密密麻麻的字（每一章前面有一两张大师的照片），好在不是太厚，不然真的读不完。如果你是对着三个人毫不了解的读者，看看也无妨，如果你依然对他们理论了解不少的话，就没有必要买了。我个人比... 阅读更多
64、初步介绍了当今心理学的三大主要流派，可读性尚可。
65、学校图书馆心理学专架怎么都是这种东西！
这不是误导新来的后生们么
66、薄薄一册说的道理浅显简单。只读过弗的书，对他印象深刻。也是我的阅读感觉，最后还有批评一节，大胆得好。
67、什么都说了，什么也都没说清。斯金纳多好写啊，那么多实验，行为心理学最好写了，因为一点都不悬，还好理解，可惜了，没写好。

《三种心理学》

精彩书评

1、友情提醒，以下言论纯属个人胡说八道，建议事先阅读相关书籍，以防被误导今天借着一杯卡波奇诺的劲儿，终于把《三种心理学》后101页给糊弄完了。曾经有位名人说过，驱使你把一本书看完的动力不见得是这书有多好看，十有八九是一种强迫症，书看了一半，食之无味，但弃之又可惜。一本抽象概念理论比较多的书，再碰上个脾气不怎么样的，后果可能比较严重。实话实说，读到最后，我有一种把手中的电脑扔到地上使劲跺上几脚的冲动。还好最后理性战胜了非理性，扭曲的心理又被扭曲回来。《三种心理学》大概介绍了主流的三种心理学，精神分析，激进行为主义，人文主义，代表人物分别是弗洛伊德，斯金纳，罗杰斯。可以想象，如果这三个人坐在一块开座谈会，场面应该很热闹，因为他们所倡导的理论几乎是对立的。尤其是前两个人弗洛伊德认为人的内心决定人的行为，而他又是一个悲观主义者，他认为人性本恶，人的两个根本动力是性和毁灭，说白了杀人放火，而大多数人看起来都挺正常的原因是我们的本性被社会等各种因素压抑住了。所以在他看来人类战争那是不可避免的，因为那是人性的释放。而斯金纳完全不认同弗洛伊德，他认为决定人的行为的是外界环境，而不是人的内心。比如一个人学习成绩好，是因为他天生智商高吗？斯金纳的答案是，No！在他看来这是外界环境影响的结果，套用学术词儿就是一个不断被强化的过程。考得好，被老师夸奖，被家长物质奖励，这叫正强化；考得不好，被老师批，被家长扣零花钱，这叫负强化。反反复复的正负强化之下，一个好学生就诞生了。所以斯金纳理论的缺点很明显，因为他解释不了，在同样的环境中，同样的学生被同样的强化，还是会有三六九等的差别。他太看重客观因素，而忽略了人的主观因素。罗杰斯和上面两位的想法也不太一样，我的理解是，他认为健康的人格是人的内在心理和外界环境的和谐统一。人之所以得心理疾病，在他看来是因为人放弃自我认同和自我选择，而去迎合他人的价值观，换取他人的认同。所以他的心理治疗的理念很有意思，治疗者在和来访者（病人）交流过程中，要无条件积极尊重，真诚，通情，让其释放自我。比如一个人找你诉苦的时候，你不能显得不耐烦，不能自以为是指手画脚，而要倾听，顺着他的意思，鼓励。但这一切有一个前提，罗杰斯认为人性本善，自我的选择是正确的。这过于理想化了。书里讲的要比我胡诌的这些要好太多，这书挺不错的，只是很多句子概念太多，描述太抽象，很多理解不了。不过有些东西还是挺有用的，比如弗洛伊德关于潜意识的理解，斯金纳的强化理论，罗杰斯的内心与外界的关系，书里没提到的荣格的集体无意识的概念。可以帮你换一个角度去观察自我与外界

2、《三种心理学——弗洛伊德、斯金纳和罗杰斯的心理学理论》，[美]Robert D.Nye著 石林、袁坤译。北京：中国轻工业出版社，2001.1。（本书读完时间2011.04.26）这本书和《乌合之众》都是被要求在进入研究生之前看的，名曰要先对所谓的心理学有一个感性的认识，感性了这么久还是没有一个理性的飞跃，更没有回到实践中。马克思主义说这都是要受到客观条件主观认识等等的限制的。只是从已经飞跃到理性的这个阶段已经找不出作者当时感性的痕迹，所以再一次飞跃是很困难的。从当时所做的笔记来看，似乎是很有雄心想要写一个书评之类的，至少也得有个表面的知识结构总结。本书总五章，第一章是简略介绍的导言。中间三章自然是分别介绍三位心理学家的理论及相关著作。Sigmund. Freud（1856-1939）想必大家都很熟悉，是严格的决定论者。共有24部著作，大概《梦的解析》是最为熟知和业外人士最为津津乐道的，里边提出的精神层次理论，即意识、前意识（又叫下意识）、潜意识（又叫无意识）。他还有一本至为重要的书是《精神分析引论》，提出了人格结构理论，即本我、自我、超我。这两个理论构成了他的精神分析疗法，即包括自由联想和梦的分析。以本能能量的释放或压抑等来解释人类的多种行为。B.F. Skinner（1904-1990）是一个激进的决定论者。他继承了华生的行为主义观点的心理学，强调客观环境的控制作用，发展出操作性条件作用的理论思想，操作性条件反射过程指受强化的行为更可能出现重复，并逐渐成为常规性行为反应，即条件反射行为。不一样的强化史形成不同的个性。其教学机器与程序教学思想在今天的教育和心理领域都有很深的影响。（注：华生就是那个说“给我几个初生的婴儿，我可以把他培养成任何你想要的类型”的人。）C.Ranson Rogers (1902-1987)是主张决定论加自由的人。他的心理治疗被称为“当事人中心疗法”，是人文主义现象学的一种体现，强调个体直接的意识体现在决定现实时的重要性，理解他人对现实的看法是很重要的。他认为存在性的生命是活在当下，而非活在过去、或活在未来。最后一章是对三者的比较、对比和批评，以及简短的评语。其中有一个哲学家埃比克提达斯说了一句话：事件不会使人痛苦，人们看待事件的方式才会使人痛苦。不管写读书笔记总结论文之类本身是不是痛苦，反正我是已然感觉到了痛苦。

3、三种不同的心理学理论，三种完全不同的关于“人”的假设。 Freud(弗洛伊德)认为，“人之初，性本恶”，人最根本的动力是内在的两股力量：性和破坏。 这两股力量的熊熊燃烧驱动着人的行为，如果过于压抑，就会导致问题。所以需要引导并让其升华。 不知道Freud是否是基督教徒，但相信基督教学派会比较倾向这种假说。 Skinner（斯金纳）则认为，人的行为受到环境的决定性影响，而人内在的东西都不重要，只是过渡物而已。所以如何塑造环境来强化人们好的行为，杜绝坏的行为，才是关键。 相信法家学派的追随者会信服这种假说。Rogers（罗杰斯）认为，人本身是一个开放的追逐成长的生命个体，但是受到很多外界规则的约束，逐步让他们的行为和最自然的发展规律相背离。所以我们应该尊重每个生命，并让他们回归自然而自由的发展之旅。 佛家和道家估计对这个假说也是举手赞成的。 除了这三大流派，还有其他的吗？作者给出了肯定的答案，比如认知心理学。 但总体而言，包括上面三大分支，心理学还处于一个初级的阶段，很多问题还有待解决。 此外，我有个疑问，就是用我们自己的心理去理解心理，会否本身就是一个悖论呢？
4、　这本书对心理学史上影响最大的三大分支————精神分析、行为主义和人文主义作了简要的介绍和对比。很适合心理学初学者或爱好者作为入门读物来阅读。　本书在第一章就强调了心理学的一大特点：分支多、争论大。作者指出学习心理学，要“容忍结论的模糊，学好不同的理论以能够看到它们之间的相同和不同，认识到一个理论可能会部分是对的，部分是错的，并懂得一个理论即使没有提供最后的答案，在实际情形也可以是有用的。”####Freud的精神分析理论####　Freud的理论是很玄的。我是说，有些模糊，但很具吸引力。大致阅读完他的主要理论后，觉得有些部分揭示了真理，但有些部分却令我难以接受。我惊叹于精神分析理论的影响力，甚至“我们日常的语言充满了Freud的词汇。人们常常谈到自己和他人的压抑、防御、隐藏的愿望、自我力量等等，但常常不知道这些概念的流行来自于Freud对我们文化的影响。”（P49）正如有一位观察者说：“在一个不可思议的程度上，弗洛伊德的思想、假设和意见超越了他的专业追随者的圈子进入了公众的思想和言谈。”（Gray，1993）　Freud把个性分成三个“层次”：无意识、前意识、意识。并且极其强调无意识的重要性。“就像冰山的主要部分存在于水面下，人类个性的主要部分也位于意识水平之下。”（P9）Freud认为人类的意识受到潜意识的控制。而潜意识的形成与童年的早期经历有密切的关系。　关于个性，Freud还有另外一个看待方式：即一个包括本我、自我和超我的结构模式。“本我是个性中最原始的部分，它是新生婴儿出生时具有的初始系统。自我在出生以后开始发展，发展是在婴儿与环境接触时开始的。超我是人的道德方面，这一发现出现于父母或其他成人将社会的价值和标准传递给儿童。”（P10）Freud认为，本我是人类本能存在的地方；强健的自我是健康个性的保护；而超我过于强大，则容易导致压抑。　Freud还把人类个性看作一个能量系统：“个性在任何时间都在本我、自我和超我之间分配着能量。”　Freud相信“所有的行为都是有原因”，而行为的根本驱力是性和侵犯。这是我不太同意的地方，他把性的影响扩大了，甚至认为婴儿的吸吮也与性本能有关。而他关于俄狄普斯情结的理论则令人难以理解，也缺乏科学的根据与验证，仅是一种解释而而已。　关于这一点，我怀疑与文化差异有关。　关于精神病，Freud认为，都是起源于压抑。而压抑又来自于文明社会的规范和标准与人类潜意识下的破坏本能之间的冲突。文明社会的规范与标准不会消失或减少，相反，越是文明的社会，规范与标准越多。如此，Freud对未来持悲观的态度，认为幸福是不现实的目标，只能“减轻神经质的焦虑与痛苦”。而在治疗精神病方面，精神分析技术主要采用释梦技术与自由联想技术，试图通过了解“病人表达出的没有认识到的，通常被社会禁止的思想和渴望来接触无意识。”并且取得了巨大的成功，如对非理性恐惧、狂想症、梦幻、性冲突、心理失调、童年神经症等精神病的治疗方面。####Skinner的激进的行为主义####　Skinner的激进的行为主义给了我很多启示，使我对生活中的某些事情有了更深刻的看法。个人感觉，Skinner的理论与Freud的理论相比，要清晰明了一些。　Skinner同意Freud关于人的行为都是有原因的观点，但对于原因究竟何在，他们俩的看法却截然相反。Freud认为人的行为是由内部无意识决定的；而Skinner则坚决不同意用内部因素去解释人的行为，认为那样只能使问题变得更加复杂，使解释显得混乱，虽然他也认为遗传因素以及人的主观因素对人的行为会有影响，但他认为，真正决定人的行为的是外部环境因素，更确切地说，人的行为是受到行为结果的控制。由此可知，要控制人的行为，可以通过控制行为的结果得以实现。　Skinner进一步将行为分为反应行为和操作行为两类。前者指“由一种特殊的刺激所引起的特定的行为反应”，后者是Skinner关心的重点，是指“个体作用于外在环境以产生某种结果的行为”。”它是个体主动发出的动作“，”反映了个体的主动性“。　操作行为最重要的结果便是强化。”一个行为受到强化，它就可以得以维持和加强，将来在类似的环境中再次出现此种行为的可能性增加。“强化又分为两类：正强化和负强

化。”它们都是以行为的结果出现的“，”都可以使该行为得到增强“。”“正强化包括当个体作出某种行为时增加某物，这是正强化物。”“负强化则指当个体作出某一行为时就从环境中撤去某种刺激物，这种刺激物称之为负强化物或厌恶刺激。” Skinner的行为主义用于治疗中，被称为行为矫正和应用行为分析。大致方法是：首先应有一个明确的目标，即要使个体产生哪些理想行为。在操作中，一旦个体作出这些行为，就要给予赞赏和关注，以期得到强化，而当个体作出反面行为时，则要忽视这些行为，以让反面行为自生自灭。 Skinner的观点已经有效地运用于以下领域：1、学生业绩；２、对自闭症儿童、有精神障碍和心理疾病患者的治疗上；３、工业管理上；４、对问题行为的治疗上。####Rogers的人文主义现象学#### Rogers的人文主义现象学是很有趣、很励志的。他是那样的乐观，坚信人的本性是向善的，对个体极其尊重，强调个体的主动性，要我们自己掌握自己的命运。关于人类的本性，Rogers认为：人类具有实现的自然倾向，本性是向善的。“如果我们不是被改造成社会化的模型，而是我们的本来面目被接受，我们将会以有利于我们自己和社会的方式生活。”而“我们每个人的行为都与我们关于自己和周围环境的主观认识一致。“”一个人看待自己的方式是预测将发生行为的最重要因素。" 我们的不和谐状态又是如何产生的呢？Rogers认为：当我们体验到有条件的积极尊重时，往往会以别人看待我们的方式看待自己，以获得尊重。自我体验只在部分被接受，而其它部分则被忽略或扭曲了。这样，在自我和有机体验之间有断层，变得不和谐。这种不和谐牵动自我实现倾向与基本实现倾向之间的矛盾，内在导向不再为现实指引，我们也就失去了选择的自由，自我进入不和谐状态，而且是无意识地进入。 Rogers的治疗方法被称为”来访者为中心的治疗“：来访者主动、志愿、负责地表达自己，努力认识自己的内在体验和影响他们的环境因素；在这过程中，治疗者提供诚恳的理解与接受。Rogers说：”心理治疗是一种潜在的有竞争力的个体上已存在的能力的释放。“而这种释放，对治疗者有三点要求：1、和谐；２、无条件积极尊重；３、通情。 或许一个治疗师并不能完全做到这些，但这没有关系，治疗仍然可以是有用的。"如果一个人可以做一个仔细的、精确的听者，在表现出接受和诚实时，那么这个人就可以对受困的他人有所帮助。" Rogers人文主义现象学的主题是："生活应是一个不断进行的过程而非某种静态的东西，反应是对此情此景的，内在体验要被清晰的感知、表达、通情是重要的，个体应形成自己的生活方式而没必要靠外界强加的标准和价值观生活，个人独特自我的发现和发展对良好功能是重要的。" Rogers的贡献是伟大的，不局限于个体的治疗，还拓展到了人类体验的重要领域。如：机遇小组。

5、一些感想：读毕此书，有几个感想。1. 我又想起来以前读心理学史后的个想法：在心理学里这数的出来几个理论中如此流传甚广（比如本书中提到三个）是因为其在某一方面的颇有说服力的极端性，和理论本身符合当时那个年代政治经济大背景，从而轻易的猎取到了一大批支持者。弗洛伊德的用力比多受到压抑而寻求高级的释放方式来解释文明的演进，用死本能和破坏本能来解释战争发生的必然性在现在看来也属偏激，而在一战前后欧洲的阴霾和破败使得新出现的佛洛依德忠实的反对者立即找到了他们的对手。罗杰斯和马斯洛一样，以乐观的人性观而文明；认为“人应该成长为本来的样子”这样的口号使得其支持者大学生和年轻人占了很大的份额。罗杰斯高产的年代，也正好二战后美国崛起的时候，其略带哲学色彩的著作《超越自由与尊严》也许应了历史年代国内民权运动的景。2. 原来旁听学校里心理学系普心的课的时候，就很纳闷老师介绍这么多流派和理论的时候，是站在中立的角度，不卑不亢的，好像在和底下的学生说：“有兴趣呢，你就回去看看原著，挑个喜欢的，没兴趣呢，就听我讲讲，反正大概都那么回事儿。”而在本书作者有些偏向支持斯金纳。对于我这样一个非专业心理学人员来说，自然会做出一副挑选一个更令本人信服理论或者类理论的姿态，但是如果抱着选择信仰的心态而不是找喜欢的小说的心态，那么这还是很困难的一个姿态。另一个原因是，每个有点儿深度理论后面儿扯出的根儿很深，若想信个明白，那将是一番耗时耗脑力的劳动。佛洛依德的本能概念后面站的尼采，其潜意识概念源自催眠现象，也受到布轮塔诺意动心理学的影响；行为主义后面站着提倡实证的孔德，和达尔文所引出动物心理学；而从人本主义和罗杰斯往下挖，看到是现象学，人文主义浪漫主义的影子，于是克尔凯郭尔和海德格尔和萨特的书（我都没看过。。。）会叫人本主义的支持者更加的忠诚。如此看来，心理学是个如此的二手货，且选择一个心理学理论去喜欢也罢信也好，恐怕是个伪命题。。。那么花这么多时间耗在心理学上何必呢？如果我能从中学到点儿什么，这是什么呢？3. 思维不够灵活，文笔不够流畅，口才不够雄辩，不具有偏执狂，或者在与他人辩论中成为偏执狂的倾向，所以我很不适合搞学术。这么些个理论的值得留在脑袋里细琢磨的是那些踏踏实实的实验数据。这方面要找弗洛伊德和精神分析的踏踏实实的原始数据比较少，但是行为主义

《三种心理学》

在一些行业特别是心理治疗，和人本主义在心理咨询方面的较为原始的数据对于我这么一个非专业人士理解人的行为才有点儿脚踏实地的作用，至于之后的推理论述和理论架构，那里面究竟是有多少个人特质和文化因素的影响，就不好说了。要是没有大把大把的时间，就不要细琢磨这些了。4. 虽然这本书已经比较客观翔实的介绍这三种理论，但是还是要读原著。一来看原始数据，二来看理论建构过程，独立评价其合理性。5. 如果国内的教材像此书一样做到条例清晰且又不是一二三四五的一条条列出来知识点，那该多好。书摘：弗洛伊德：他的理论基础并非想物理学家严谨的实验数据来源。这些思想受他与病人接触的影响，对文学的阅读和对世界事件发生的思考和分析也左右他理论的风格，而梦的解析的一部分来源是他对自己梦的分析的结果。婴儿“全是本我”，他对现实世界的可能性和不可能性一无所知，对需求没有压制，只是到寻求满足。人类的本能存在于这里。早期生命形式的不稳定的、脆弱的，容易退回到无生命状态。这种倾向对应到人的身上就是“死本能”。他把人的个性看作一个能量系统：在本我、自我和超我间分配着的能量构成不同的个性。也正是这种能量分配的不确定性，使行为预测看起来时很困难的。侵犯驱力和性驱力是人与生俱来的一部分，因为生和死本能同时存在于人身上。死亡愿望并不直接表现为自我伤害，而通常以其他方式释放。如果这种能量得不到释放，就会导致某种疾病；而如果这种能量以原始的方式释放，将导致对人和财产的直接破坏。所以，在社会的限制下，常以可以被人接受的方式释放。文明的本质不是使人类取得和平，其结果也不是。是因为我们的基本的本质是我们这些“野蛮的兽类”在社会过程中不能控制自己的行为。当大量的能量不能得以释放时，文明会出现麻烦，人们建立防御机制，以抵抗不被社会接受的冲动和驱力。当大量的能量被抑制，防御机制会变得极端，人会变得高度焦虑，爱、尊重、和自尊都会丧失。如果社会提供合适的力比多释放的方式，问题就可以部分解决。如，升华。而由此看来，好的文明的一个重要标准便是能够让人们的能量转移到各种有益的活动中去。婴儿更像是纯粹的快乐追求者。感到饥饿，看到、闻到、吃到食物这一过程的重复以食物的形象记忆在脑中，并储存了食物和饥饿消退的联系。这是对压力反应的初级过程。就像食物满足饥饿的压力一样，梦、祈祷、思维、幻觉同样满足着某种驱力。在这一与外界客观世界接触的过程中，自我形成。自我要做的工作就是提出并解决：什么可以得到的东西可以满足我的需求？这个为问题。超我（良心）的发展是俄狄浦斯情节的结果。父母通常是社会规范的传递者，也是超我的塑造者。精神分析是让个体重新体验过去的生活。童年的情感和冲突从无意识的深处浮现，实际出现了情感的回归，出现依恋分析师的倾向（移情）。最后评述：从德语到英语的翻译可能使得大多数人没有理解弗洛伊德的本意。例如“精神分析”和“本我”这两个词的误译。而弗洛伊德的理论在多大程度上受到个人生活的影响，也值得探讨，例如他在晚年放弃引诱理论。当代的精神分析师更加关注于来访者的现实世界，而不是挖掘其童年的回忆，这是当年世界与上个世界二十年代的特性所造成的。植根于弗洛伊德理论的客体关系理论更强调现实世界和内部世界的差距。随着女权主义者的进驻，精神分析理论必将有所改变，例如“阴茎嫉妒”这个概念。斯金纳：斯金纳同意弗洛伊德在西方心理学中对决定论做出的贡献，因为弗洛伊德认为我们做的每一件事都是有原因的。然而他对弗洛伊德感到的不满在于后者在行为和偶然事件之间插入了某些精神论的概念。斯金纳认为精神论容易冲淡引起行为的环境条件上的注意力。精神论中的概念是为解释而假定的，它用于解释，但是其实什么也没有解释。斯金纳承认基因对行为的影响，但是解释基因如何发挥作用必须考虑环境因素。操作性行为主义者一直强调对量化数据的收集。斯金纳和他的同事认为以低等动物作为实验对象而得出的结论可以推广运用到人类身上。斯金纳强调操作性条件作用过程，而华生强调反应和刺激的关系。操作行为指个体作用于外在环境以产生某种结果的行为。他是个体主动发出的，而不是被外在刺激激发出来的。自发性的行为的结果是强化。强化并不等于重复原行为，而是加强一整套或者一个类别的行为。何为强化物？只能通过他是否能在现实中引起某类行为次数的增加而确定，而不能以常识和猜测来确定。某种反应之后若出现偶然的强化，则会形成“迷信行为”。如在干旱季节求雨。某行为受到强化而得以形成和保持，但是一旦不再对它施以强化，其发生频率会降低。斯金纳认为，个性是个体生活经历中受各种强化所得结果的整合。影响人类行为的一种非常重要的强化物是在控制环境上取得胜利。仅仅是“做得到”或者“有效果”就可以强化人们的行为。例如婴儿摇摆手中的玩具，发出声响。只有一类或一个特殊刺激呈现的同时施加强化，才会发生辨别作用。如鸽子在亮灯的时候按钮，才会有食物滚出；司机在绿灯的时候踩油门，才不会被罚款。为了得到强化，个体做出的反应将越来越和最终的反应接近，得到强化的标准在逐步加强。在民众游行甚至暴力抗议时，政府才做出关注、解决问题。这可能会强化暴力抗议的发生。间隔强化和比例强化：与比例强化的反应比率低，时间间隔越长，总的反应率越低。固定时间间隔，会出现休息期；如变化间

隔，则行为反应更稳定，没有休息期。强化所起的作用除了形成行为，还有保持已经建立的行为。连续强化：开门进屋，打开有水的水龙头，滑冰，写字，游泳。。。间歇性强化（间隔强化和比例强化）：我们称之为焦急的行为，如不停的检查邮箱，多次到窗边盼望亲人的归来，是由于变化间隔强化所导致的。间隔强化和比例强化的重要区别在于：前者不依赖于期望行为的次数，而后者则依赖。受到变化比例强化而保持高反应率的例子是赌博。斯金纳并没有走向极端决定论，认为人的行为控制完全决定于环境，而这也不是说斯金纳承认存在“ 意志力 ”这种内在的东西。对于控制自己的行为，比如戒烟、少发脾气的解释是负强化，也就是成功避免这些所引起惩罚性反馈。对于控制行为的失败的解释是此行为的实施所带来的正强化和负强化，例如酗酒所带来的短暂畅快和对残酷现实的逃避。斯金纳认为，思维和体验应该被认为是遗传物质和个人经验的结果，而不是行为的原因。如果不能用强化来进行自我观察，我们每个人就不能知道自己在想什么。换句话就是说，如果没有人问我们现在在想什么，并且在我们回答的时候给予我们注意和关注，我们便不知道自己在想什么。而个体对内部刺激的反应方式是通过条件反射训练而形成的。而“ 解决问题 ”这一“ 思维 ”过程，斯金纳认为是一种速度极快，隐秘性很强的行为。（这是什么意思。。。？）斯金纳认为：行为最重要的起因是外部环境，而一谈到驱力，只能是问题变得麻烦。而情绪也不是一种内部的东西，而是情景、反应、行为和强化的结果。惩罚的缺点在于：个体会避免出现惩罚的场景；被惩罚的坏的行为可能在惩罚发出者不在场时再次出现；若惩罚时有时无，人会变得矛盾冲突；如果惩罚行为没有相应的替代行为，个体可能会出现的“ 无反应 ”或者“ 退缩 ”。对于神经症、精神病等问题都可以在环境中找到病因的原因。许多不良行为都可以追溯到过度的反感控制和惩罚上，其结果是在原有的环境中引发不良情绪反应；而这些刺激在今后类似的场景中会引发类似的不良反应。问题行为原因还可能是不充分的强化和对不良行为的强化。简单说，行为矫正的方法就是，设立目标行为，忽略不严重的不良行为，给予期待行为以强化。而斯金纳解释其他的心理治疗方法的成功效果时，他认为是因为心理治疗师对患者提供了非惩罚性的关注。（什么意思？）罗杰斯：笔者认为“ 人文主义现象学 ”可以用来形容罗杰斯。“ 人文 ”在于他赞同马斯洛的“ 实现 ”概念，赞同人性本善。“ 现象 ”在于，不像弗洛伊德和斯金纳建立某种固定的理论来解释人类的行为，罗杰斯认为，理解人类的行为需要了解个体对现实的感悟，个体会根据自己主观上对客观现实的判断，选择一条自己最为满意的道路。罗杰斯同时认同决定论和自由观念。作为科学家，他确信人的行为是在许多因素的影响之下的，但在这些因素中，容易忽略的是人的内在体验。而在治疗上，他使用自由概念来阐释健全的人格。当人们的人格健全的时候，他们体验到一种客观的自由感，他们行动起来好像他们是真的自由一样（多么恶心的一句话。。。），他们的行为与客观现实相互一致。刚刚出生的婴儿的内在体验是一个相对无差别的，对现实感觉和领悟的综合；随着“ 实现倾向 ”促使婴儿的感知功能发展时，婴儿出现了“ 自我 ”或“ 自我概念 ”。罗杰斯认为，人类有能力感知他们所有的内在体验（即自我概念），但是这需要开放和对体验本身的敏感性，而通常这可能被生活中的重要人物所抑制。这种自我概念的实现倾向可以视为基本的实现倾向的子系统。刚刚出生的婴儿对事物的喜好是分明的，罗杰斯认为婴儿身上爱憎分明的价值判断的指南在成人身上消失殆尽。其原因在于，由于某些东西的缺失，个体无法敏感开放的接受自己的内在经验了。某些东西便是“ 个体所要求的无条件的被爱被接受 ”。若幼儿时代，他生活中的重要人物没有给予这种被爱和被接受的感觉，孩子可能会被迫行动，以取悦父母和其他某要人物，进而淡漠自身体验，造成外界价值观的介入，打破婴儿身上存在的最原始的价值判断系统。罗杰斯认为治疗师的三个标准：治疗师在这种关系中是和谐的，治疗师否认在治疗中体验到的感情；治疗者体验对来访者无条件的积极尊重；努力进入来访者的内在体验，对来访者通情理解。交朋友小组是一个小团体，通过热切的相互影响，允许个体找出更多的关于他们自己的东西，以及他们与他人联系的方式。小组没有典型的活动，早期一些成员可能对于小组形式产生抱怨甚至愤怒的情绪和言辞。过一段时间，他们开始谈及对环境的反应，他们在那的原因，他们期望小组朝某一方向发展的愿望，总之小组成员开始更多的卷入相互影响之中。中期，组员逐步增长相互之间的信任和诚实倾向，对自身体验做出知觉性评语，并越来越通情他人情感，因为组员之间增加的反馈，虽然其中一些可能引起极大的不愉快。晚期，他们一不同程度开放敏感和亲密相处，他们中多数第一次在成年后以一种直率的恳诚的方式表达在很多人面前表达自己当前的内在体验。罗杰斯受到广泛欢迎的原因：1他的治疗方法至少不会进一步对来访者造成伤害。2“ 只要拥有无条件接受、通情和真诚这些必要条件，便可以作一位出色的咨询师 ”对于一大批没有心理学博士学位的人，是一个好的命题。3在二战后，罗杰斯人性本善的积极观点符合时代趋势。4比弗洛伊德的理论简单易懂。（弗洛伊德批评弗洛姆理论的论据之一是理论太简单！）

6、从书的内容来看，写的还很不错，除了介绍三位宗师的理论，还从几个角度指出了各种不足。但是翻译让人看着难受，特别是斯金纳和罗杰斯部分，稍微复杂一点的句子的都翻译得生涩，极其不通顺，非常影响阅读体验和对内容的理解。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com