

人性观在心理咨询和治疗中的地位与作用

陈 斌

(西北师范大学教育学院, 甘肃 兰州 730070)

[摘 要] 人性是指人的本质和本性。简要论述了精神分析学派、行为主义学派和人本主义学派的人性观。探讨了在心理咨询和治疗中,各理论学派基于不同人性观而形成的不同的咨访关系、对心理问题的不同认识、咨询策略的差异和咨询师的不同咨询取向。人性观在心理咨询与治疗中起着核心思想的作用。

[关键词] 人性观;心理咨询和治疗;地位;作用

[中图分类号] G448 **[文献标识码]** A

[文章编号] 1671-2277-(2008)01-0049-03

所谓人性,是指人的本质和本性,它首先是哲学上的概念,不同的哲学家对此有完全不同的回答。人性和人性观的问题也是心理学家感兴趣的话题,探讨人性的本质有助于心理学家更好地理解人、关心人和帮助人。

心理学对人性的理解主要是从心理学的角度来考察的,人性是指人具有而动物所不具有的高级心理现象。在张春兴编著的《张氏心理学辞典》上,把人性译为 human nature, 给人性下的定义是:“狭义的人性是指人的本性,指人类与身俱来的一切性情;广义的人性是指先天条件之外包括后天学习的一切性情。”而国外的心理学著作中也一般用 human nature 和 the view of human nature 来指人性和人性观。

人性即一切人所共同具有的特点。对人性的看法如何,是人性观的问题。中国古代就有“性善”、“性恶”和“不善不恶”的人性观学说。在欧洲,历史上对人性的看法基本上有三种:(1)宗教神学把人性归结为神性,(2)17~18世纪的资产阶级唯物论哲学把人性归结为人的自然属性,(3)资产阶级唯心论哲学大多把人性归结为精神、意识或理性。人们对人性的认识如性善或性恶,决定了人们的价值观。

在心理咨询和治疗中,人性观是一切方法和技术的理论基础^{[1](4-13)},是个体价值观的重要组成部分,是对人的基本看法和哲学假设。心理咨询的服务对象是人,咨询者对来访者的看法即他所持有的人性观,既影响着他对心理成因的认识,也影响着他对来访者的态度、行为和对心理疾病的理解,进而影响矫正策略的选择和咨询效果的实现。心理咨询时,应充分考虑咨询师自己的人性观和来访者的人性观背景。

一、三个主要学派人性观评述

在心理治疗理论的领域里,人性观是最为重要的课题之一。不同的心理治疗学派基于不同的人性观,建立了各具独特风格的心理治疗理论和技术。本文就三大心理治疗派别

的人性观做一阐述,以帮助心理治疗和咨询者有一个清晰的理论取向,从而使心理治疗和咨询工作更富成效。

精神分析的人性观是性恶论。弗洛伊德认为,人类的行为是受非理性因素、潜意识动机、生物本能驱动和六岁之前的性心理事件控制的。人像动物一样是非理性的,具有各种本能和潜意识内驱力。这种本能和内驱力是人的行为的动力,它们按照惟乐原则追求生理需要的满足。正是这种需要的满足,使人表现出性欲、攻击、残酷、毁灭他人与自身等“恶”来。弗洛伊德把人性归结为自私的、邪恶的,人完全受潜意识的私欲和攻击本能的支配。精神分析的目的就是试图把潜意识的内容揭示成为意识的,使来访者达到领悟和调整,神经症状随之会逐渐消失。

行为主义在研究人的本性时,认为人是由后天环境塑造的,人的善恶并不是先天就有的,而是环境或教育作用的结果。因此,人性无所谓善恶,是中性的。行为主义在研究人的本性时,注重于人的外在行为,即人的所有的行为(包括正常的和异常的)都是学习获得并由于强化而得到巩固的,同样的,不能适应社会环境要求的行为也是因为负强化而减弱或消退。

人本主义的人性观是性善论。人本主义心理学认为,每一个人的本质都是积极的,每个人都是有理性的,都有一种希望获得积极看待的需要,这种需要包含了要求获得他人或自己的关注、赞赏、接受、尊敬、同情、温暖与爱^[2]。人本主义心理学的代言人马斯洛认为,人的需要的最高层次是自我实现,只有人的潜力充分发挥出来,人的才能才会充分表现出来,人才会感到最大的满足。所有过去的心理学(精神分析和行为主义)都集中于人类的消极、病态的和动物性方面,贬低了人实际具有的惊奇、赞叹、敬畏和谦恭的本性,只能是一种“残缺”心理学,而人本主义心理学则致力于人类的积极本性的研究,关心人的选择性、创造性和自我实现。

二、以人性观为基础的心理咨询和治疗

人性观与心理咨询的理论、技术相辅相成,作为哲学的出发点之一和咨询的方面而存在于咨询工作中^{[1](79-81)}。当咨询师与来访者初次接触时,他们的理论思想决定着他们寻找什么和看到什么。这基本上决定了咨询的中心和过程,并影响着咨询和治疗策略和步骤的选择。

(一)人性观与咨访关系

精神分析从性恶论出发,注重治疗者的作用,强调治疗者对患者的心理疾病的原因的探索、挖掘与了解,但同时也不忽视患者的作用,争取患者的积极配合^[3]。

行为主义从性不善不恶论出发,也注重治疗者的作用,但忽视患者的能动作用,把患者仅看作能被改变和塑造的被动体,治疗的本质就是治疗者通过一定的方法和技术控制,改变患者的行为^[3]。

人本主义则从性善论出发重视患者的作用,把患者看作是具有实现趋向的完整的人,治疗应以患者为中心,治疗者应理解、相信患者,通过与患者的感情、言语等交流达到治疗的目的^[3]。

在所有治疗流派中,行为治疗对咨访关系的重视程度最低。属于认知-行为治疗的 Ellis 甚至说治疗关系对治疗效果没有影响^[4]。而人本主义者最注重咨访关系,认为“自由”、“平等”、“温暖”、“真诚”、“无条件积极关注”的咨访关系是心理咨询的制高点,本身就能引导来访者实现自我成长。

(二)人性观影响对心理异常原因的看法

精神分析、行为主义和人本主义学派由于对人性的不同看法,使得在对心理异常原因的分析上也持有不同的见解。

在精神分析性恶论人性观的基础上,弗洛伊德在其心理治疗理论和临床方法上也刻上了深深的本能论的烙印。弗洛伊德认为,心理疾病产生的根本原因是本能发展受阻,造成性心理的“退化”或“固著”,这种“退化”或“固著”,就造成未来人格的变态、异常^[5]。

行为主义理论和社会学习理论都认为心理异常是因为个体对刺激“无法做出适当的反应”。在这一观点指导下,消除“适应不良的行为”是行为主义者的主要目标。由此,发展了一系列行为矫正技术。

人本主义者则提出了“潜能”的概念,并同时赋予它一种性质,即“潜能”不论在生理方面或心理方面,都具有趋向完善的性质和特点。因此人本主义者认为,心理问题和心理异常是“潜能”趋向完善的特征受到了阻碍,是自我无法实现的结果^[5]。

由此看来,精神分析与人本主义理论在看待心理疾病的起因上虽有所不同,但两者都强调个体内部的心理活动,注重对患者的心理调适。行为主义理论与之不同,它从其人性

观出发,注重变态行为或心理疾病产生的外因即外部条件,认为环境刺激是导致变态行为或心理疾病的根源。由此我们可以说,精神分析和人本主义理论是内因论(内部因素决定论),而行为主义则是外因论(外部环境决定论)。

(三)人性观与心理咨询和治疗

从不同学派对心理异常与治疗的认识与实施上,也能很明显地看到人性观的差异对其观点和方法的影响。

弗洛伊德认为,心理疾病产生的根本原因是本能发展受阻,从而导致性变态、防御、精神官能症,或者更原始的防御方式和脱离现实等心理症状。因此,精神分析学派对来访者的个人生活史特别感兴趣,强调运用综合评估技术去了解来访者的个性动力及情感障碍。所有技术都是为了帮助来访者获得领悟,并揭示出被压抑的东西,主要技术包括收集个人生活史、梦的分析、自由联想、对阻抗和移情的解释和分析^[6]。

行为主义学派主张,一开始就要对来访者的功能进行全面评估,咨询的目标是消除其不适应行为,代之以更有建设性的行为方式。主要的行为技术包括系统脱敏、放松方法、强化、榜样、自信训练、自我管理、行为训练以及其他多种模式的技术^[6]。

人本主义学派认为咨询师不需要对来访者进行过多的干预和指导,而应该为来访者提供一种关系,最大限度地积极倾听,无条件地接纳和准确地共情。通过提供这种咨询关系让来访者自我成长和发展^[6]。

(四)人性观与心理治疗

心理咨询师所持有的人性观,不但决定他对心理治疗理论所做的决策,也切实影响他如何发展一套他个人从事心理治疗工作的模式而直接影响治疗效果。如果一个心理治疗者在人性观上欠缺清晰的取向,势必影响治疗的进行和效果。因此,咨询的基本问题就集中在咨询师对来访者的人性关照上,咨询师需注意以下几点:

1. 咨询师应该对自己的人性观有高度的自觉^[7]。咨询师应把握自身人性观的取向,以及它如何影响对心理问题的看法、影响对心理咨询模式的偏好、影响在咨询中对来访者的态度。另外,要对咨询中来访者的态度保持敏感,要能够迅速意识到来访者的某个抉择的后面,或某种态度的后面所蕴涵的人性假定。只有知道自己的人性观念,才有可能在咨询关系中保持清醒;只有敏感于来访者潜在的人性假定,才会意识到自己的人性观可能对来访者产生什么样的影响。

2. 当咨询师的人性观与当事人的人性观发生冲突时,咨询师首先要思考自己的人性观是否客观公正,然后思考如何对当事人的人性观进行干预,帮助对来访者的人性“澄清”。咨询师要帮助来访者了解与体察自身人性观对心理咨询的影响。同时不能有意地、以任何明白或隐晦、直接或间接的方式把自己的人性观强加于来访者,让来访者有选择和决定的自由。咨询师要明确地向来访者表明自己的人性假定是

什么,并表明来访者没有义务遵从,但这不排除咨询师向来访者提供替代选择的可能性,然后让来访者自己做决定^[7]。

3.能够对来访者进行必要的引导。对咨询师而言,重要的是要意识到来访者及其家庭成员、重要他人可能由于自身的局限性而轻易地受到主导文化观念的制约,来访者可能完全不知道除了自己和重要他人的行为方式之外,还存在其他的行为方式,而一味地固守其原有的人性观念。在这种情况下,咨询师应适时地引导来访者的人性假设,使其适应咨询的要求,并与咨询师的人性观保持一致,以便于保证治疗效果。因为咨询的关键也在于咨询师与来访者人性取向的匹配,若两者不一致,咨询效果就会降低^[7]。

三、人性观在心理咨询与治疗工作中的重要性

当代各种心理治疗派别在不同人性观的基础上,对心理现象和人类行为做出了不同的解释,形成各具特色的思想体系,从而在实践中摸索出一系列矫正心理和行为的对策,建立了各具独特风格的心理治疗技术,其中,他们的人性观思想是构成他们心理治疗理论的关键因素之一。简言之,人性观在心理治疗工作中的重要性主要表现在:

1.治疗者所持有的人性观,基本决定了治疗者在治疗过程中的地位和作用。对于治疗者所扮演的角色,最基本的问题是治疗者是应该主动还是被动?是权威角色还是当事人的同伴?

2.每一学派由于对人的行为的不同归因,使得治疗遵循不同的思路和架构。行为主义者会制定详细的靶行为改变计划,而精神分析和人本主义者的治疗过程则比较松散。

3.人性观可协助治疗者界定治疗的目标,并方便治疗者对治疗工作有所根据地做出评估^[8]。

综上所述,在心理学的基本理论中,通常都蕴涵着对人性的假设;同时还可以发现,人性观的差异常常导致其理论的差异。人性观影响心理学研究的方式、方法,影响其对心理成因的认识、对心理疾病的理解、对异常矫正方法的选择。因此,正确把握不同心理学理论的人性观是领会其理论实质的关键。在心理咨询和治疗中,正确的人性观是将治疗引向成功的基础和保证。

参考文献:

- [1]林孟平.辅导与心理治疗[M].北京:商务印书馆,1986. 4—13.
- [2]郑雪.人格心理学[M].广州:暨南大学出版社,2001. 280—281.
- [3]李炳全,王新民.人性观与心理治疗理论模式[J].医学与哲学,1999,20(10):46—48.
- [4]江光荣,林孟平.三种人的本质观及其对心理治疗的影响[J].中国临床心理学杂志,2002,11(2):153—156.
- [5]郭念峰.心理咨询师(基础知识)[M].北京:民族出版社,2006.252—255.
- [6]Gerald Corey,石林等译.心理咨询与心理治疗[M].北京:中国轻工业出版社,2000.10—12.
- [7]卢谢峰,韩立敏,张丹.专业人员人性观及个人特质对心理咨询与治疗工作的影响[J].中国心理卫生杂志,2005,19(11):783—784.
- [8]刘鲁蓉.人性观与心理治疗[J].四川教育学院学报,2000,16(5):23—25.

责任编辑:刘升芳

致 作 者

本刊热诚欢迎广大作者惠赐佳作。

来稿请自觉遵守《中华人民共和国著作权法》,遵循《中国高等学校社会科学学报编排规范(修订版)》与《中国学术期刊(光盘版)检索与评价数据规范》,学术论文请将题目、作者名、单位、所在地、文章摘要、关键词等译成英文。

来稿3个月未接到录用通知,作者可自行处理。本刊概不退稿,请自留底稿。

为适应我国信息化建设的需要,扩大作者学术交流渠道,本刊全文资料已加入《中国学术期刊(光盘版)》、“中国期刊网”、“万方数据——数字化期刊群”等数据库,向本刊投稿并被采纳的文章一律由编辑部纳入上述“数据库”等进入互联网服务,凡不同意者,请另投他刊或在投稿时予以说明,本刊将作适当处理。否则,均视为自愿接受本约定。

本刊电子信箱:tjjk@chinajournal.net.cn

本刊编辑部