

初级社会工作者9大重点理论

一、精神分析理论

精神分析理论是奥地利精神科医生弗洛伊德于 19 世纪末 20 世纪初创立。弗洛伊德的理论主要包括：人格结构、意识层次、自我防御机制和性本能。

(一) 人格的构成

人格构成	<p>本我即欲望我，是生物成分，是人格的原始系统，由内驱力和欲望组成，遵循快乐原则。</p> <p>快乐原则促使人们避苦趋乐，消除人的紧张。</p> <p>本我的目标是求得个体的舒适，生存及繁殖，它是无意识的，不被个体所觉察。</p>
	<p>自我即现实我，是心理成分，负责与现实世界协调，支配、管理和控制着人格。在本能与环境之间周旋，控制本我的盲目和冲动。</p> <p>自我为现实原则所支配，能够实现逻辑思考并制定相应的计划。</p>
	<p>超我即道德我，是由自我发展而来，体现的是道德原则，象征的是理想，是一种内化，是人的道德自律。</p> <p>超我包含两个层面：（1）良心（即界定不应该做什么）；（2）自我的理想（即 规定应该做的是什么）。</p> <p>超我涉及心理奖赏和惩罚，当合乎超我要求时个人会有自尊和骄傲，反之则会感到罪恶和自卑。超我关系到社会制度、规范及社会现状的维持</p>

三者关系	<p>本我、自我、超我三者之间的状态是否能够达到平衡和个体的人格是否完善有重大关系。</p> <p>若三者之间能够达到平衡状态，个人就会具有完善的人格并且能有效地和外界沟通。若三者之间没有清晰的界限，人格就会失调，人的行动就会出现问題。自我、本我、超我三者之间相互联系、相互影响，它们之间并没有清晰的界限。这三个概念的提出只是为了从整体上把握人格的不同过程、功能和机制的方便。本我之中产生自我，自我之中产生超我，三者相互作用和融合于人的整个生命程。</p>
------	--

(二) 心灵的构成

心灵构成	意识：人在任何时候都可以觉察到的想法和感受。
	<p>前意识：很容易变成意识的潜意识，即经由思考可以觉察到的部分。</p> <p>潜意识（弗洛伊德理论的核心）：那些产生的影响不得不假定其存在，但又无法察觉的心理过程。</p>

(三) 焦虑和防卫机制

焦虑是一种紧张状态，是由本我、自我、超我三者之间抗争，不协调引起的。对于焦虑的分析是弗洛伊德对于精神分析理论的经典应用。

焦虑分为三类：现实的、神经质的和道德的。现实的焦虑是对外在世界的危

险的恐惧，神经焦虑和道德焦虑是个体内部的力量不平衡导致的。

在本我、自我、超我之中，自我有一个功能就是控制焦虑。但当自我无法消除焦虑时，就会借助防卫机制来消除焦虑。所以，防卫机制就是自我为了消除焦虑（或者不愉快）而采用的一系列方法，涉及抵制或掩饰不被赞同或者允许的欲望以减少内心的冲突，包括否认、替代、认同、投射、合理化、反作用、退行、反作用、压制和升华，如下图：

否认	拒绝相信或者感知现实
替代	将感受与行为转换到另一个替代对象
认同	有意识或者部分有意识地接受另一个人的特质，以降低自我贬抑的感受
投射	将自己无法接受的特质归诸他人
合理化	为自己无法接受的行为寻找表面但合理的解释以维持自尊
反作用	压抑自己或者社会无法接受的冲动并替代以相反的感受
退化	采用前一阶段的行为
压抑	将对自我构成威胁的冲动和想法放入潜意识中
升华	一种正常且非导致压抑替代行为方式

(四) 性本能

弗洛伊德认为人的精神活动的能量来源于本能，本能是决定人的心理过程的先天状态，决定了人的思维、感知和记忆等。

人类的本能有两类：1.生的本能，即为生命服务的本能；2.死亡本能或攻击本能。生的本能包括性欲本能与个体生存本能，其目的是保持种族的繁衍与个体的生存。

弗洛伊德是泛性论者，在他的眼里，性欲有着广义的含意，指人们一切追求快乐的欲望。性本能冲动是人一切心理活动的内在动力，当这种能量(被称之为

性心理阶段	特征
口欲期	刚生下来的婴儿就懂得吸乳，乳头摩擦口唇粘膜引起快感
肛欲期	1岁半以后学会自己大小便，粪块摩擦直肠肛门粘膜产生快感
性蕾欲期	儿童到3岁以后懂得了两性的区别，开始对异性父母眷恋，对同性父母嫉恨；儿童会体验到俄狄浦斯(Oedipus)情结和厄勒克特拉(Electra)情结；本阶段的性爱只是心理上的性爱而非生理上的性爱
潜伏期	经过潜伏期到达青春期内腺成熟才有成年的性欲
生殖期	成年人成熟的性欲以生殖器性交为最高满足形式，以生育繁衍后代为目的

“力必多”)积聚到一定程度就会造成机体的紧张，机体就要寻求途径释放能量

弗洛伊德将人的性心理发展划分为 5 个阶段：

弗洛伊德认为成人人格的基本组成部分在前三个发展阶段已基本形成，所以儿童的早年环境、早期经历对其成年后的人格形成起着重要的作用。这些早期经历都潜藏在潜意识中，许多成人的变态心理、心理冲突都可追溯到早年期创伤性经历和压抑的情结。

二、认知行为理论

认知行为理论是由行为理论和认知学派整合而来的。

(一) 认知行为理论的由来

行为主义的理论基础来自巴甫洛夫的经典条件反射学说（狗的条件反射）。

行为主义的一个基本取向就是将心理与行为分离。行为主义者认为，除了一

些天生的反射行为，我们大多数是通过学习获得的，因此人类可以学习新的行为改变旧的行为。这种理论成为行为治疗的理论基础，其认为治疗的焦点在于弄清楚什么情况可以持续引起人的行为发生转变，而不去关注人的心理的内在变化。

认知学派源自阿尔弗雷德·阿德勒的理论。他认为，将人格化分成本我、自我和超我，过度强调被压抑的潜意识，没有太大的实质意义。在他看来，人类行为来自性方面的动力远

不如来自社会方面的动力。而人的行为是由个人整体生活形态所塑造的，这包括个人对自我的认识、对世界的看法、个人的信念、期待等。在这个过程中，认知起着至关重要的作用，它不仅影响人的行为，更会影响个人整个生活形态的形成。

斯金纳等又在巴甫洛夫经典条件反射学说的基础上发展出操作条件反射学说。20世纪60年代，班杜拉将经典条件反射、操作条件反射和观察学习学说结合在一起，提出了社会学习理论。社会学习理论的提出为认知行为学派的发展提供了直接的支持。在认知理论之下，贝克首先提出了认知治疗，艾利斯的理性情绪治疗模式也是在认知治疗理论基础上的发展。

(二) 认知行为理论的重点概念

认知包含各种心理现象和活动过程，诸如知识、意识、智力、思考、想象创意、规划、策略、理性、推论、问题解决、概念化、分类、归属、象征化、幻想、梦想，甚至连知觉、记忆和专注等高级心理活动也属于认知的范畴。

Kuehlwein 指出，认知包括三个层面：最表面的自动思维、更为深层次的条件性假设、最深层次的图式或核心信念。

自动思维是经过长时间的积累形成了某种相对固定的思考和行为模式，行动发出已经不需要经过大脑的思考，而是按照既有模式发出。在心理障碍中，自动思维往往是扭曲的、极端的或不正确的。

贝克是从研究抑郁起家的，他颠覆了弗洛伊德的抑郁理论，即忧郁是朝向自己的、向内的，他认为抑郁源于抑郁者的负面思维。这样的认知错误包括：

- (1) 专断的推论。在没有足够支持性证据的情况下得出特定结论或者证据与得出的结论截然相反；
- (2) 选择性抽象。聚焦于情景中的细节或者从细节概念化整体；
- (3) 过分概括化。从一个或更多的孤立事件出发得出一个普遍结论；
- (4) 夸大和贬低。夸大或贬低一件事的重要性，这构成了扭曲；
- (5) 个体化。案主将事情揽向自身，即便是与案主毫无关联的事情也是这样；
- (6) 二分法思维。案主将自己的体验放置在两个相反类型中的其中之一的发展趋势。

图式是关于个体如何看待他们对世界、对人、对事件和环境的重要信念和假设，基本的认知图式是积极的（适应的）或消极的（不适应的）。图式包括五个因子：

- (1) 每个图式都有一个强的情绪因子，它和信念系统有关；
- (2) 个体拥有这个图式的时间不同；
- (3) 图式是从别人那里获得的，这个人越重要，这个图式就越重要；
- (4) 图式的细节和分散程度的认识是在人的思想之中；

(5) 图式有行为成分，它决定个体如何根据信念而行为。

贝克认为图式或潜在的认知结构或核心信念组织案主的经历并在思维上形成混乱的基

础。

1、ABC 人格理论

ABC 人格理论是从艾利斯的理性情绪治疗中提炼出来的，是构成认知理论的重要组成部分。

A 代表一个事实、一个事件或一个个体的行为或态度的客观存在，C 是个体的情绪和行为的的结果或反应，这一反应可以是健康的，也可以是不健康的，但 A（诱发性事件）并不必然导致 C（情绪结果）。B（个体关于 A 的信念）在很大程度上导致了 C，即情绪反应。如果进行干预，则会产生 D（质疑不合理的信念），进而产生 E（新的信念），这样就会出现新的情感或结果。

认知治疗也是致力于纠正功能失调的思维，并从一个更深的层次揭示隐藏在其后的潜在图式。这一潜在图式表达案主的经历，并为认知扭曲提供基础。潜在图式在一定意义上与非理性信念类似，只不过这样的图式辨识起来更难，只有洞察案主的不安或困扰之后才能让其显示出来。

2、反应性制约

反应性制约（经典制约或刺激—反应理论），来自巴甫洛夫关于狗的实验。当一个

本来不会自然引发某种反应的刺激能够引起或伴随这种反应，这就是行为的条件化。这类刺激和反应称为条件刺激或条件反应。

如果条件反应和条件刺激之间的联系不再持续，消退就会发生。条件反应渐渐衰退，不再与条件刺激有联结。反应性制约关注的行为是对刺激的反应，条件作用就是一个行为习得的过程，即在行为与刺激之间建立不同程度的联系的过程。当我们针对一个刺激习得某种反应，我们就改变了我们的行为。系统脱敏法就是基于这一原理。

3、操作性制约

操作性制约强调后果或随之而来的行为，即强化（工具性制约）。它认为当前行为的结果决定未来的行为。前导事件 A 导致行为 B，行为 B 的目的是处理事件 A。由于行为 B，结果 C 产生，行为造成的后果会以增强或惩罚的方式来强化或弱化此行为。

强化可以是奖赏、行动、后果或事件，从而提高过去行为重复出现的可能性，包括正面的强化和负面的强化。正面强化是在行为发生之后的行动、刺激或后果，导致满意度提高。负面强化是让人逃脱或回避难堪情景的后果。

3、社会学习

社会学习立足于班杜拉的观点，即行为是经由观察其他的人或事而习得的。观察包括注意到出现的过程和结果，这样观察者可以做出这样的推论：什么是可预期的，

以及指导示范者行为的规则是什么。观察者对他们所见到的事物，形成内在符号呈现并将自己的行为与之匹配，由此他们可再生产自己观察到的行为。相应地，行为、外在环境和内在事件（包括认知）之间存在三方互动，环境透过认知的中介而影响个人行为，个人的行为和认知依次影响环境。四个相互关联的过程促进观察性学习——注意、保持、动作再现以及强化和动机：

示范要能够吸引观察者的注意，美丽、地位、权力和感情似乎更容易引起注意；观察者要能够记住并储存即保持所观察到的东西。对观察到的事物可以用两个系统进行编码而呈现：①图像式的，由观察到的事物的图像呈现组成，②口头式的，由形容所见事物的词语组成；动作再现，即将符号呈现转化为行为，人们将行为与心理意象或口头呈现进行匹配。在这个过程中，人们可以纠正错误、做出调整。强化和动机，包括再现已观察到的行为。当人们意识到示范受到奖赏而非惩罚，或者观察到的行为受到奖赏的时候，就更倾向于再现或复制这一行为。行为改变、维持或控制都可以经由使用强化、惩罚和自我规制而实现。

(三) 实务原则

<p>界定对服务对象问题看法的原则</p>	<p>(1) 服务对象的问题不是固有的： 服务对象的问题及其行为都是学习得来的，所以可以经由学习改变的。</p> <p>(2) 问题的外在性和内在性： 服务对象的问题不仅仅是外在行为层面的问题，更是认知结果导致的问题。</p> <p>(3) 服务对象及其处境的差异性： 强调每个人都是独特的，注意服务对象问题及其处境的独特性是正确界定和评估问题的前提。</p>
-----------------------	--

<p>实务中运用 认知理论的 原则</p>	<p>(1) 尊重个人的自主决定和信念： 个人的知识经验的形成是积极主动的，个人的认知和生活形态是通过正确解读外在环境事件的意义，有效地自我调适来建构及调节的。</p> <p>(2) 帮助服务对象改变错误的认知、建立正确的认知：帮助对象的关键是协助他（她）自助、自立，使其能够在正确认知的基础上成为自己的咨询者和帮助者，以达到调节和控制自己的情绪和行为的效果。</p> <p>(3) 在正确认知的基础上建立良好的专业关系，并鼓励服务对象形成积极的态度，以实现助人和自助的目标。</p>
<p>助人目标的 原则</p>	<p>(1) 改变错误的认知或不切实际的期待以及其他偏颇和不理性的想法；</p> <p>(2) 修正不理性的自我对话；</p> <p>(3) 加强解决问题和决策的能力；</p> <p>(4) 加强自我控制和自我管理的能力。</p>

三、埃里克森人格发展八阶段理论

埃里克森是新精神分析派的代表人物。他认为，人的自我意识发展持续一生，他把自我意识的形成和发展过程划分为八个阶段。这八个阶段的顺序是由遗传决定的，但是每一阶段能否顺利度过却是由环境决定的。所以这个理论可称为“心理社会”阶段理论。

埃里克森的人格终生发展论，为不同年龄段的教育提供了理论依据和教育内容，任何年龄段的教育失误，都会给一个人的终生发展造成障碍。

生命阶段	社会暨心理危机	解释
婴儿期 (0~1.5岁)	基本信任—不信任	婴儿和照顾者建立有效的关系，对世界的可预测性产生信心。
幼儿期 (1.5~3岁)	自主—害羞和怀疑	儿童寻求更多的自主，需要相信自己的能力，但是要学会处理对被嘲笑的恐惧。
儿童早期 (3~5岁)	主动—内疚	儿童乐于拓宽视野，拓宽活动，这需要得到支持和帮助，但同时挣扎着摆脱照顾者及他人的过度控制。
儿童晚期 (6~12岁)	勤奋—自卑	儿童致力于接受教育和技能的发展，对自己能有效开展令人气馁的工作任务，获得一种感觉或看法。
青春期 (12~18岁)	自我同一性—角色混乱	青少年对其儿童期的认同寻求连贯性，同时试着建立并巩固独立的认同；如果社会关系和社会支持对整体性和发展都不许可的话，就会有混乱的危险。
成年早期 (18~25岁)	亲密—专注于自我	年轻的成年人能够运用对自我的新感知，和他人建立亲密关系；如果不成功，他/她会把注意力集中在自己的私利上。
成年中期 (25~65岁)	繁衍—停滞	成年人接受参与社会的责任，支持这种责任，支持他人，继续社会生活，并发展社会生活；如果不成功，就会沉溺在自我之中，产生停滞感。
成年晚期 (65岁以上)	完善感—失望感和厌倦感	自我完善感源于成年对生活的贡献，发展处于一种圆满的感觉；如果达不到这种贡献感和圆满感，就会对衰老产生失望感和厌倦感。

四、社会损害理论和社会重建理论

社会损害理论强调的是，老年人一些正常的情绪反应会被他人视为病兆而做出过分的反应，从而对老人的自我认知带来损害。对老年人的过分关心导致老年人认为自己无用的错误认知，从而对老年人的身心带来损害。接受消极标志的老人随后会进入消极和依赖的地位，丧失原先的独立自主能力。

这一理论告诉我们，有些所谓的老人问题大多是被标定的结果，也是老年人自己受消极暗示所产生的连锁反应。因此，在帮助老年人的过程中，不仅要切实地帮助老人解决实际问题，同时也需要协助老人增强信心和提升能力。

社会重建理论就是意在改变老年人生存的客观环境以帮助老年人重建自信心，其具体模式如下表：

阶段	内容
第一阶段	让老人了解到社会上现存的对老年人的偏见及错误观念。
第二阶段	改善老年人的客观环境，通过提倡政府资助的服务来解决老年人的住房、医疗、贫困等问题。
第三阶段	鼓励老人的自我计划、自我决定，增强老人自我解决问题的能力。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/727044016165010003>