

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	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。快乐原则促使人们避苦趋乐，消除人的紧张。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。
	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。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。
	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。 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）。 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。
三者关系	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。 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 问题。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。

(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。
	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。
	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。

（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、退化、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

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

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：

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；选择性抽象。聚焦于情景中的细节或者从细节概念化整体；

- (1) 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；
- (2) 夸大和贬低。夸大或贬低一件事的重要性，这构成了扭曲；
- (3) 个体化。案主将事情揽向自身，即便与案主毫无关联的事情也是这样；
- (4) 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。

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

和行为的結果或反應，這一反應可以是健康的，也可以是不健康的，但 A（誘發性事件）並不必然導致 C（情緒結果）。B（個體關於 A 的信念）在很大程度上導致了 C，即情緒反應。如果進行干預，則會產生 D（質疑不合理的信念），進而產生 E（新的信念），這樣就會出現新的情感或結果。

（二）實務原則

<p>界定對服務對象問題看法的原則</p>	<p>(1) 服務對象的問題不是固有的： 服務對象的問題及其行為都是學習得來的，所以可以經由學習改變的。</p> <p>(2) 問題的外在性和內在性： 服務對象的問題不僅僅是外在行為層面的問題，更是認知結果導致的問題。</p> <p>(3) 服務對象及其處境的差異性： 強調每個人都是獨特的，注意服務對象問題及其處境的獨特性是正確界定和評估問題的前提。</p>
<p>實務中運用認知理論的原則</p>	<p>(1) 尊重個人的自主決定和信念： 個人的知識經驗的形成是積極主動的，個人的認知和生活形態是通過正確解讀外在環境事件的意義，有效地自我調適來建構及調節的。</p> <p>(2) 幫助服務對象改變錯誤的認知、建立正確的認知：幫助對象的關鍵是協助他（她）自助、自立，使其能够在正確認知的基礎上成為自己的諮詢者和幫助者，以達到調節和控制自己的情緒和行為的效果。</p> <p>(3) 在正確認知的基礎上建立良好的專業關係，並鼓勵服務對象形成積極的態度，以實現助人和自助的目標。</p>
<p>助人目標的原則</p>	<p>(1) 改變錯誤的認知或不切實際的期待以及其他偏頗和不理性的想法；</p> <p>(2) 修正不理性的自我對話；</p> <p>(3) 加強解決問題和決策的能力；</p> <p>(4) 加強自我控制和自我管理的能力。</p>

三、社會支持網絡

社會支持網絡指一組個人之間的接觸，通過這些接觸，個人得以維持社會身份並且獲得情緒支持、物質援助和服務、信息並與新的社會接觸。

一個人所擁有的社會支持網絡越強大，就能够越好地應對各種來自環境的挑戰。

（一）基本假设

人无法自绝于社会而存在；
人类生存需要与他人共同合作，以及仰赖他人协助；

人类生命发展历程都会遭遇一些可预期和不可预期的生活事件。

（二）分类

分类标准	类别	例子
内涵	工具性支持和表达性支持	工具性支持：引导、协助、有形支持和解决问题的行动； 表达性支持：心理支持、情绪支持、自尊支持、情感支持、认可等。
正式程度	正式支持和非正式支持	正式支持：来自政府、社会正式组织的各种制度性支持； 非正式支持：来自于家庭、亲友、邻里和非政府组织的支持。

（三）社会支持程度之影响因素

影响因素	表现形式
发展因素	(1) 从发展的观点来看，个人对关系的看法是个人的内在特质和外在环境交互作用的结果，直接影响着个人对以后的关系的建立。 (2) 从发展的观点看，社会支持和社会支持网络，其关键在于过去的经验和社会化程度。 (3) 进一步从治疗的角度来看，在于如何改变个人过去生活中的负面经验或弥补个人生活经验的不足。
个人因素	个性因素对发展和使用社会支持有所影响。 低自尊者对于建立关系是不利的因素，而高自尊者可能获得较高的社会支持。 社会性高者倾向于利用更多的社会资源以满足自身需要，因此就可能建立更广泛的社会支持网络。
环境因素	环境因素在个人的社会支持网络形成中的作用体现于不同类型的生活环境中。 在开放的社会生活环境中，个人更容易建立起社会支持网络，也更倾向于利用支持网络，而在封闭的社会生活环境中，个人对社会支持网络的利用就会相对减少。

（六）应用

社会工作需要对服务对象的社会支持网络在个人和社区不同的层面进行评估，从而拟定 工作计划。社会工作的任务：帮助服务对象运用网络中的资源解决基本问题；帮助服务对象弥补和拓展其社会支持网络，使他们提升掌握建立和运用社会支持网络 的能力，从而达到助人自助的目的。

六、优势视角理论

（一）概述

优势视角指社会工作者应该做的一切，在某种程度上要立足于发现、寻求、探索及利用案主的优势和资源，协助他们达到自己的目标，实现他们的梦想，并面对他们生命中的挫折和不幸，抗拒社会主流的控制。

优势视角强调人类精神的内在智慧，强调即便是最可怜的、被社会所遗弃的人都具有内在的转变能力。概括地说，优势视角就是着眼于个人的优势，以利用和开发人的潜能为出发点，协助其从挫折和不幸的逆境中挣脱出来，最终达到其目标、实现其理想的一种思维方式和工作方法。

（二）优势视角的概念框架

优势

Slaebey 认为几乎所有的体验、个人品德、天赋、感悟、故事、灵性、意义和社区资源在某种特定条件下都可以视为一种优势：

当人们挣扎和抗争于虐待、创伤、疾病、困惑、压迫之时，可以从自己、他人和周围的世界获得东西；人们可以获益于反复尝试，即便是那些施加伤害的东西；人们不但受益于成功经验，而且受益于困难和失望经验；人们从其生活的周围世界中了解到很多东西，经由教育去分辨和感悟自己的经历。

人们拥有的个人品质、特征和美德也是优势，它们可能是在损伤、灾难和不幸的抗争中铸就而成的，包括幽默感、关怀心、创造力、忠诚、洞察力、独立、灵性和耐心。

人们的天赋让我们惊讶，即便是那些表面看起来没有任何能量的人都有可能隐藏着天赋，只不过需要我们去发现或者需要展示的平台。

社区是充满资源的优势领域，非正式的或者原生的环境更是一块有着特殊资源的领地。

增权

增权要求社会工作者与案主建立合作伙伴关系，将案主视为积极的能动主体，从而聚焦于扩大案主的能力、权力和力量并关注家庭与环境，从而为受到剥夺和压制的人群提供机会和可能性。

成员资格

优势视角认为，没有成员资格（身份、权利、参与）便有被边缘化、被异化和被压迫的危险。每个人都应该成为公民，成为有价值的成员，为共同体负责。

我们所服务的每个人都如同我们自己一样，是一个种类的成员，并享有伴随成员身份而来的自尊、尊重和责任。然而，很多时候我们的案主无处容身，没有归属感，毫无希望感，在此状况下，个人难以改变。所以成为成员或公民，享有参与权、责任、安全和保障是增权的第一步。

悬置怀疑

专业人士以不同的方式施诸自己的专业霸权，有时会将案主置于一个不合作、不友好的位置，这包括将自己的理论强加于案主的想法之上，以特定的诊断语言或以疑问的方式进行评估，怀疑案主的判断和诉说，以保护主义的心态与案主接触。这体现的是专业人员对案主的怀疑。悬置这样的怀疑，转向信任案主，就能建构一种新型的专业关系。这样我们就有可能激发个人或集体内蓄积的力量，使人们的生活变得更加美好，而且这样的美好是案主所定义的。

抗逆力

抗逆力是个人的自我纠正取向，是弯曲而不折断或弯曲之时反弹的能力。如果这一因素没有得到足够的重视，就会导致社工在谈及人类从伤害中修复的能力、内在优势和保护因素时，就如同进入一个完全陌生的领域，所知甚少，茫然失措，因为他们习惯的做法是评估问题与缺陷。

以抗逆力为聚焦的实践知识创造了一种乐观和希望的情境。尽管遭遇贫困、压迫、歧视、疾病、失望、冷漠甚至敌意，但那些被视为处于危机或弱势的人依然尽其所能地活着，他们未曾放弃并以我们从未预料到的决心去迎接和创造未来的生活，不管会遇到来自外部环境的挑战还是内部心灵的痛苦与冲突。这是一种由内而外的优势，它可能被掩盖，但只要激发这样的内在力量，就可实现改变。抗逆力不仅仅体现在个人身上，也展现在家庭和社区之间。

McMillen 认为，人们在经历痛苦和危难之后可能伴随着成长，因为曾经面对的困难甚至创伤性事件导致遇到另外的挑战之时具有更大信心或者处理逆境的能力的提升；逆境可以促使一个人反省自己的价值观念、信仰、优先性、承诺、人际关系和娱乐方式，从而做出必要的调整，进而真正改进个人的健康和生活方式；当困扰浮现之时，人们会发现以前所不知的来自于他人的资源并意识到自己的脆弱性，这就为改变提供了动力基础。在与逆境和可怕事件的抗争之中，人们可以发现有了新的意义的种子，从而实现人生齿轮的真正的存在性转换。

希望

希望是一种面向未来的情绪、感知，或是一系列面对迫切渴望、需求、挑战时所产生的想法。希望无论对于案主还是社会工作者都极其重要，但是如果希望遭遇挫折，社会工作者和案主之间的关系就很容易断裂，而引发一连串的失望。因此“希望”被认为是社会工作实践中保持必要热情的重要组成部分。

(三) 实践原则

个人、团体、家庭和社区都有优势；创伤、虐待、疾病和抗争具有伤害性，但它们可能是挑战和机遇，因为个人和社区都有反弹和重整的可能；假定你不清楚个人、团体、社区成长和改变的能力上限，并严肃看待个人、团和社区 的期望；助人关系是合作关系、伙伴关系和互惠关系；所有的环境都充满资源；激发抗逆力和优势的话语与叙事。

七、社会化理论

现代社会发展证明，老年人仍然需要继续社会化，主要的理由之一在于角色的转换，这种转换及影响表现为：

劳动角色转换为供养角色，这容易使老年人产生经济危机感；
决策角色转换为平民角色，它容易使老年人产生“被抛弃感”和寂寞感；
工具角色转换为感情角色；
父母角色转换为祖父母角色。

除了角色转换外，老年人还将遭遇多重“突然失去”的威胁，如子女情感支持的突然失去、健全身体的突然失去、配偶的突然失去。

所有这一切对老年人而言都使将要面临的新的问题，都需要通过继续社会化、加强学习、提高修养和不断自我调整来予以解决。

八、生态系统理论

(一) 生态系统理论概述

布朗芬布伦纳的生态系统理论承认生物因素和环境因素交互影响着人的发展，所以把这种理论描述为生物生态学理论。布朗芬布伦纳认为自然环境是人类发展的主要影响源。

生态系统理论认为个人生活的系统可以分为四个层次：微观系统、中间系统、外层系统、宏观系统。

层次	内容
微观系统	指个体活动和交往的直接环境，这个环境是不断变化和发展的，是环境系统的最里层。 对大多数婴儿来说，微系统仅限于家庭。随着婴儿的不断成长，活动范围不断扩展幼儿园、学校和同伴关系不断纳入到婴幼儿的微系统中来。对学生来说，学校是除家庭以外对其影响最大的微系统。

中间系统	<p>指各微系统之间的联系或相互关系。如果微系统之间有较强的积极的联系，发展可能实现最优化。相反，微系统间的非积极的联系会产生消极的后果。</p> <p>儿童在家庭中与兄弟姐妹的相处模式会影响到他在学校中与同学间的相处模式。如果在家庭中儿童处于被溺爱的地位，在玩具和食物的分配上总是优先，那么一旦在学校中享受不到这种待遇则会产生极大的不平衡，就不易于与同学建立和谐、亲密的友谊关系，还会影响到教师对其指导教育的方式。</p>
外层系统	<p>指那些儿童并未直接参与但却对他们的发展产生影响的系统。父母的工作环境就是外层系统影响因素，儿童在家庭的情感关系可能会受到父母是否喜欢其工作的影响。</p>
宏观系统	<p>指存在于以上 3 个系统中的文化、亚文化和社会环境。宏观系统规定如何对待儿童，教给儿童什么以及儿童应该努力的目标。在不同文化中这些观念是不同的，但是这些观念存在于微系统、中系统和外系统中，直接或间接地影响儿童知识经验的获得。</p>

(二) 生态系统理论的核心概念

概念	内容
能力	<p>通过个人与环境间的成功交流经验，建立个人有效掌控环境的能力，此种“能力”涵盖了从幼年生活经验发展出的自我效能感，能与他人建立有效而关怀的人际关系，有做决定的能力和自信，有能力动员环境资源及社会支持。</p>
角色	<p>角色表现是一种互惠性期待的社会层面角色，是个人内在历程及社会参与的桥梁，受到个人感受、情感、知觉和信念的影响。</p>
适应力	<p>在人与环境的交流过程中，人与环境间相互影响和反应以达到最佳的调和度。适应良好与病态、偏差等问题无关，而是天时、地利、人和下的成功交流。而适应不良指的是个人的需求和环境提供的资源、支持之间无法搭配调和。</p>
生命周期	<p>影响个人发展的相关社会结构及历史变迁中的生活事件对个人生活产生的意义。运用时间线方法可以重现服务对象所经历的集体历史事件。</p>

人际关联	个人拥有与他人联结而建立关系的能力，并因此建构个人在未来生命周期中所发展出来的各种互惠性的照顾关系。
地位与栖息地	栖息地指个人所在文化脉络中的物理及社会环境，地位指个人在其所在的环境或社区中所拥有的成员地位。

(三) 生态系统理论的主要观点

人生来就有与环境和其他人互动的能力，人与环境的关系是互惠的，并且个人能与环境形成良好的调试关系。

个人的行动是有目的的，人类遵循适者生存的法则。个人的意义是环境赋予的，要理解个人，就必须将其置于其环境之中。

个人的问题是生活过程中的问题，对个人问题的理解和判定也必须在其生存的环境来进行。

(四) 实务框架

促进人们的成长和发展；

增强人们适应环境的能力；

移除环境对人和群体的阻碍；

增加社会和物理环境对人们需求的响应和营养成分的提供。

层次	内容
生理	包括呼吸、水、食物、睡眠、生理平衡、性。
安全	包括人生安全、健康保障、资源所有性、财产所有性、道德保障、工作职位保障、家庭安全。
爱和归属感	包括友情、爱情、性亲密，人都希望得到相互的关心和照顾。
尊重	包括自我尊重、信心、成就、对他人尊重和被他人尊重，人人都希望自己有稳定的社会地位，要求个人的能力和成就得到社会的承认。 尊重的需要分为：内部尊重和外部尊重。内部尊重指人的自尊，外部尊重指一个人希望有地位、有威信，受到别人的尊重、信赖和高度评价。
自我实现	包括道德、创造力、自觉性、问题解决能力、公正度、接受现实能力。

九、马斯洛需求层次理论

（二）理论解析

五种需要从低到高，按层次逐级递升。但这样次序不是完全固定的，可以变化，也有例外情况。

需求层次理论有两个基本出发点：

人人都有需要，某层需要获得满足后，另一层需要才出现；

在多种需要未获满足前，首先满足迫切需要；该需要满足后，后面的需要才显示出其激励作用。

一般来说，某一层次的需要相对满足，就会向高一层次发展，追求更高一层次的需要就成为驱使行为的动力。相应的，获得基本满足的需要就不再是一股激励力量。

五种需要分为两级，其中生理需要、安全需要和爱 and 归属需要都属于低一级的需要，这些需要通过外部条件就可以满足；而尊重的需要和自我实现的需要是高级需要，他们是通过内部因素才能满足的，而且一个人对尊重和自我实现的需要是无止境的。

同一时期，一个人可能有几种需要，但每一时期总有一种需要占支配地位，对行为起决定作用。任何一种需要都不会因为更高层次需要的发展而消失。各层次的需要相互依赖和重叠，高层次的需要发展后，低层次的需要仍然存在，只是对行为影响的程度大大减小。

一个国家多数人的需要层次结构，是同这个国家的经济发展水平、科技发展水平、文化和人民受教育的程度直接相关的。在发展中国家，生理需要和安全需要占主导的人数比例较大，而高级需要占主导的人数比例较小；在发达国家，则刚好相反。