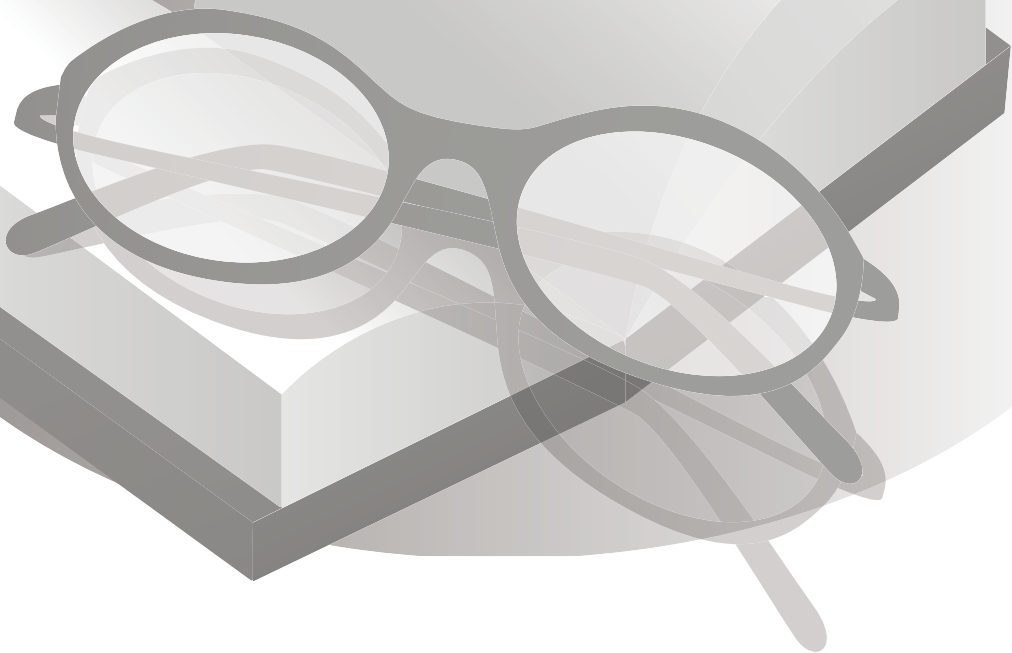


第一章

心理適應

大綱

- ◆ 各家對「適應」的主要觀點
- ◆ 心理健康的基本特徵
- ◆ 人類行為的決定因素



內文教學區

壹、各家對「適應」的主要觀點

一、定義

適應既是歷程也是目的。

(一) 心理建構

分成本我、自我、超我三部分。

(二) 人格層次

分成意識、前意識和潛意識三個層次。

1. 意識

此層次的情感、思想和記憶是能夠為個人所意識到的。

2. 前意識

個人無法立即想起，但卻可由周遭環境的提醒，而使某些記憶進入意識的層次。

3. 潛意識

此層次的情感、思想和記憶，只有在特殊的情境下，才會進入意識層次。

(三) 性心理發展論

口腔期→肛門期→性蕾期→潛伏期→生殖期。

(四) 固著和退化

1. 固著

指某一時期的重大創傷經驗，可能固著在潛意識中，以致妨礙一個人進入更成熟的發展階段。一般而言，固著發生在愈早期的發展階段，導致的心理問題就愈嚴重。

2. 退化

指個人回歸到較早期的發展階段，使個體感到較舒適和滿意。

(五) 對「適應」的看法

1. 所謂健康性格的正常人，即是沒有嚴重異常症狀的人。

2. 佛洛伊德對健康性格的界定：有能力去愛，並從事生產性的工作。



3.具備這樣能力的人，通常已在性心理發展階段達到最高層的「生殖期」。

二、精神動力論

也叫心理分析論，主要是由佛洛伊德（Freud）和他的追隨者所奠下的基礎。

三、人本論

中心思想即在強調一個人內在參考架構的重要性。主觀的現實世界和客觀的現實世界一樣重要。其中的代表人物是羅吉斯（Rogers）和馬斯洛（Maslow），他們的重要觀點如下。

- （一）羅吉斯認為自我實現的傾向，是指每個人都有能力發展自己的潛能，以維持或改善自己的生活。
- （二）馬斯洛：
 - 1.「需求層級論」認為人類行為可能受外在環境和較低層次需求是否已獲滿足的影響。若低層次需求已滿足，人類行為才能接受較高層次需求的推動。
 - 2.「需求層級論」由低向高排列：生理需求→安全需求→被接納需求→自尊需求→自我實現需求。
 - 3.自我實現是最高需求層次，亦即指個人有追求成長的需求。馬斯洛所謂自我實現的人，是能將其潛能完全發揮，且人格中的各部分協調一致的人。
 - 4.自我實現的人能漸漸免於受威脅和焦慮的影響，讓行事能與自我價值感和自我概念一致。

四、學習論

無論是正常或異常的行為，皆可由學習原則來了解。

- （一）學習的三大原則是古典條件化、操作性條件和觀察學習。
- （二）對「適應」的看法：多數的行為學家認為適應是因應環境的一種能力。

五、認知論

代表人物為艾理斯 (Ellis) 和貝克 (Beck)。

(一) 艾理斯的人格理論

有心理困擾的人，是因為他們心中有許多非理性的想法。人們若常擁有這些想法，將容易有心理困擾和自我挫敗的行為模式。

1. 一個人應該是完美的、能幹的，而且被認為是很有價值的。
2. 逃避人生的困難與責任，比面對困難與責任更容易。
3. 卑鄙可惡的人應該受到懲罰或報應。

(二) 貝克的人格理論

人們都發展一套基模，用以主導人們觀察世界的方式。憂鬱傾向的人較易於使用自我責備和自我反對的基模。

1. 舉證謬誤

意即一個人在未擁有充分證據之前，即遽下結論。

2. 選擇性萃取訊息

指一個人只注意到符合他自我挫敗基模的相關訊息，而忽略其他不符合這項基模的訊息。

(三) 對「適應」的看法

1. 艾理斯認為：適應良好的個體，是思想合乎邏輯、理性，以及具有科學驗證的精神，不會因為不理性的想法而造成生活上的困擾。
2. 貝克認為過於貧乏、不合理性的思考歷程，會立即帶來生活上的問題。心理健康即是指有正向的自我概念，而且不用舉證謬誤或選擇性萃取訊息的方式來思考問題。

貳、心理健康的基本特徵

一、對現實的覺察能力

正確地覺察現實世界，就如馬斯洛所說「自我實現的人」，必須能對他周遭的事物做正確的覺知和評估。

二、活在過去、現在、未來中

適應良好的人，是指能平衡過去、現在和未來的比重，並對生命做最好的利用。



三、有意義地工作

許多心理健康的人，皆會選擇有持續挑戰性和成就感的職業。

四、有良好的人際關係

具有健康性格的人，其社交能力能使他在和別人交往時，感到舒服自在，而且能滿足自己的需求。

五、適當地感受情緒

健康地體驗情緒，具有二項顯著的特性。

- (一) 真實而實際地感受情緒。
- (二) 恰如其分地加以控制，不致於過猶不及。

六、正向地看待自己和他人

擁有健康性格的人，能夠正向地看待自己和別人。羅吉斯認為自己眼中的我，與別人眼中的我是否一致，也是一個重要的關鍵。

七、對生活具有控制力

若一個人能感受到他所從事的活動，都是自由選擇，而非由責任義務所迫；那麼這種自主的感受，將促使他勇於追求令他感到有回饋和滿足的事。

參、人類行為的決定因素

一、遺傳因素

要了解人類行為的複雜性，必須先明白遺傳的效力。

- (一) 研究結果發現，異卵雙胞胎之間的智商分數，具有某個程度的相關，但是同卵雙胞胎之間的相關程度更高。顯然，智力仍受遺傳因素的影響。
- (二) 智力高並不保證個人就有較好的心理適應或較滿意自己的生活。這只是在說明部分由遺傳決定的特質，影響個人甚大。
- (三) 外表吸引力的刻板印象，在幼年時期即開始出現，影響他人對此人適應狀況的評估。

二、身體的影響

艾森克 (Eysenck) 認為內向性的人，較敏感於自己身體的變動；而且內向性的人，生理激動狀態程度較高，也使得他們對外在刺激較敏感，對刺激的反應較強烈。

(一) 內向性

意指個人較沉浸於思考，而較不尋求社會刺激的一種特質。內向性者較內在取向。

(二) 外向性

指個人較注意外界，且喜歡大量的社會刺激，他們顯得較外向活潑，而較少花時間思索自己內在的想法。這種特質與個人的生理差異有關。

三、心理因素

情緒、動機，以及心理發展階段，亦對人類行為有重大影響。

(一) 情緒

1. 詹姆士—郎格理論 (James-Lange theory)

情緒隨著生理變化而來，我們如何知覺自身的反應，即會影響我們對情緒的經驗。

2. 坎農—巴德理論 (Cannon-Bard theory)

有些事件是由較高層次的腦部中樞而轉譯為情緒。經由低層次腦部傳達的訊號產生二種效果：一為低層次造成情緒的生理反應，另一訊號則到達高層次腦部中樞，造成情緒的體驗。

3. 夏克德—辛格理論 (Schachter-Singer theory)

情緒反應是基於生理激動狀態，以及將此生理激動狀態，標示為某種情緒的能力。

(二) 驅力與人類動機

驅力是促使人做出某特定行為的某種力量。

1. 生理上的基本驅力。

2. 經由學習而來的驅力，這種具有社會基礎的驅力，亦影響個體的發展，其強度則因人而異。

3. 成就驅力是奠基於我們可以完成什麼，和什麼可以滿足我們的需求兩者之上。



（三）心理發展

艾力克遜（Erickson）的社會心理發展八階段。

- 1.信任vs.不信任：0-1歲。
- 2.自主vs.羞恥懷疑：2-3歲。
- 3.主動vs.罪惡感：4-5歲。
- 4.勤勉vs.自卑：6-11歲。
- 5.認同vs.角色混亂：12-18歲。
- 6.親密vs.孤立：成年初期。
- 7.生產vs.停滯：成年中期。
- 8.統整vs.絕望：成年晚期。

（四）早期兒童經驗

早期經驗中，最主要的內涵即為依附行為，或是與重要成人維持親密的關係。

- 1.人類依附行為的關鍵期，是在出生後四至十二個月之間。
- 2.嬰兒早期與成人的接觸，促成了依附行為的發展，而母子相處的品質，其重要性更甚於相處的時間，父母提供給小孩的照顧，減低了其焦慮不安。
- 3.分離焦慮：當照顧者不在時，嬰兒會表現出沮喪的症狀。嬰兒在七至十個月間表現最強烈，十八個月後逐漸降低。依附行為的發展，對有效的心理適應有舉足輕重的地位。
- 4.陌生人焦慮：嬰兒會對陌生人或不熟悉的人感到害怕。
- 5.在社會機構中成長的小孩，常會發生二種問題：社會冷漠和情感飢渴。

四、文化因素

（一）曼哈頓市中心研究，其中只有18.5%的受訪者沒有任何心理問題。即低社經組具有較多的心理問題。

（二）二種解釋：

- 1.向下遷移假說：即具有心理問題者，無法有效發揮功能，以維持高社經地位，因其本身問題而逐漸轉移至低社經階層。
- 2.社會階層直接影響心理適應。

【表一】高成就驅力者與低成就驅力者的比較

| 高成就驅力者 | 低成就驅力者 |
|---------------------------|--------------------------|
| 認為自己擅長解決問題。 | 認為自己不擅長解決問題。 |
| 認為成功與個人之能力和努力有關。 | 認為自己缺乏能力，故招致失敗。 |
| 對於成就感到驕傲，認為它可以顯示個人的能力與努力。 | 對於成就不感到驕傲，認為它與其個人努力無關。 |
| 若遇到失敗，會表現出更多的努力與堅持。 | 認為失敗乃個人缺乏能力之故，遂放棄進一步的努力。 |

私塾重點提示區

- 1.各心理學派對適應的定義，有何不同的看法？
- 2.試列出心理健康者的特性。
- 3.情緒是如何影響行為與性格？試列舉相關情緒理論說明之。
- 4.早期兒童經驗如何影響行為與性格？
- 5.試說明曼哈頓市中心的研究，及其研究結果。

實力養成區

一、選擇題

- () 1. 下列那些現象符合心理健康者的基本特性？
- (1) 有良好的社交能力，能在人際中感到舒適自在，能滿足自己與他人的需求
 - (2) 能從經驗中獲取教訓，不會一再犯相同錯誤
 - (3) 能感受所有情緒經驗，經驗真實而實際，情緒經驗與表達控制適當
 - (4) 自我概念不受他人影響，不需關注他人對自己的判斷
- (A) 134 (B) 234
(C) 123 (D) 124 【98年第一次專技高考】

▶▶【分析】

- (4) 自我概念受到他人的影響。



- () 2. 下列那個敘述不符合Eysenck對內外向特性個體的研究發現？
(A) 內向性的人具有較耽於思考，而較不尋求社會刺激的特質
(B) 外向性的人較注意外界，且喜歡大量的社會刺激，顯得較外向活潑，較少花時間思索自己內在的想法
(C) 內向性的人有較高的感覺閾，也因此較難獲得古典制約的反應
(D) 外向性的人是感官刺激的追求者，對外在的刺激較不敏感
【98年第一次專技高考】
- ▶▶【分析】
(C) 較易獲得古典制約的反應。
- () 3. 根據Erickson的社會心理發展論，下列何者是成年期中期的特徵？
【98年第一次專技高考】
(A) 努力去統整自己所期盼的生命及實際發生的生命內涵
(B) 對自己是什麼樣的人，有清楚的覺察與認定
(C) 在關係中能跨出自己，表露自己的思想與情感
(D) 熱心公益，並投入於對下一代有所幫助的活動
- () 4. 下列有關學習論的敘述，何者正確？
【97年第一次專技高考】
(A) 多數的行為學家相信，正向行為是正增強的結果，偏差行為則是負增強的結果
(B) 多數的行為學家同意，適應是因應環境的一種能力，適應良好的人能因應環境的變動
(C) 多數的行為學家相信，異常的行為可由學習來了解，正常的行為則只能參考
(D) 多數的行為學家不重視對行為的預測與控制，而重視行為的形成與改變
- () 5. 下列有關低成就動機的敘述，何者錯誤？
(A) 認定自己不擅長解決問題
(B) 覺得自己缺乏能力，容易招致失敗
(C) 認為失敗是個人缺乏能力，所以常選擇放棄
(D) 因為不容易有成就，所以當自己有成就時，感到驕傲
【97年第一次專技高考】

▶▶【分析】

低成就動機者，對於成就不感到驕傲，認為它與其個人努力無關。

- () 6. 下列有關兒童早期經驗的描述，何者不正確？
- (A) 社會冷漠與情感飢渴的相互衝突，是早期缺乏良好照顧者的主要反應
 - (B) 在依附與個人健康發展上，母子相處品質的重要性高於相處時間
 - (C) 早期生長於刺激匱乏環境中的孩子，極易導致智能發展不足的現象
 - (D) 早期經驗的主要內涵為依附行為的發展，發展與重要他人的親密關係
- 【96年第二次專技高考】

- () 7. 下列那一項描述符合夏克德－辛格的情緒理論 (Schachter-Singer theory)？
- 【96年第二次專技高考】
- (A) 情緒的產生隨生理變化而來，生理狀態的改變先於情緒的體驗
 - (B) 情緒的產生基於生理激動狀態，以及對這些生理激動的認知標示
 - (C) 情緒的產生來自個人的主觀經驗，與生理反應無關
 - (D) 情緒的產生是生理訊號傳達至中樞系統的結果

▶▶【分析】

- (A) 是詹姆士－郎格理論 (James-Lange theory)。
 - (D) 是坎農－巴德理論 (Cannon-Bard theory)。
- () 8. 下列有關行為主義的觀點，何者正確？【96年第二次專技高考】
- (1) 包括古典制約、操作制約、社會學習及認知行為等四種典範
 - (2) 認為恐懼情緒是一種與生俱來的非理性害怕
 - (3) 正常及異常行為，均可由學習原則來了解
 - (4) 一個人的行為反應，受到他對環境刺激主觀感受的影響
- (A) 13 (B) 123
(C) 134 (D) 23

▶▶【分析】

- (2) 恐懼情緒是一種非理性害怕，由後天習得的。
- (4) 一個人的行為反應，受到他行為後果的影響。