

# 人格心理學

陸洛

輔仁大學心理系副教授

## 壹、何謂人格？

### 一、定義

所謂的人格 (personality) 指的是存在於個體之內的一套有組織、有結構的持久性心理傾向與特徵，此種傾向與特徵與外在環境互動而決定個人的思考、慾望、情緒和行為等。人格可定義為：「每個人獨特且一致的行為表現」。它包含兩層意義：1. 一個人在不同時間、不同情境下仍表現一樣的行為（一致性）；以及2. 每個人在同一個情形下的不同表現（特殊性）。

### 二、分類

目前人格心理學大致可分為五大流派：心理分析、行為學派、特質論、人本學派、以及社會學習和認知學派等。當然每個學派之下還可以細分。這些學派的起源多少是對其他學派的反動，也可以說是源於不同的信仰。茲分述如下：

## 貳、心理分析學派

心理分析學派，有一套本能動力論，強調本能的發洩、本能的壓抑以解釋人的行為。而且在輔導方面，心理分析確有其重要的貢獻。

### 一、佛洛伊德

心理分析學派的創始者即為鼎鼎大名的佛洛伊德。我們先瞭解他的生平來，或者可以更瞭解他為何創立了心理分析論。佛洛伊德於西元 1856 年出生於奧地利維也納的一個中產家庭，他從小便表現出對學業成就的重視，是個相當勤奮用功的青年。他就讀醫學院時，曾對 400 隻公鰻魚進行了一連串的研究。醫學院畢業後，佛洛伊德開始他在維也納的行醫生涯，他是一個神經內科醫生，如同一般的神經科醫師一樣，開始時，他也常將病人的病因歸咎於緊張、恐懼、焦慮等原因，後來，他致力於探究心理疾病的原因，並發明了一個前所未有的治療方式，稱之為「心理分析」，這是一個長時間的語言互動的過程，佛洛伊德藉此來探索病人生活事件中更深層的意義。

佛洛伊德的理論有三個主要的假設：一是他認為潛意識是人類行為的主宰；二是他認為孩童時的經驗大大地影響了成年時的性格；三是他認為性格的形成有賴個人如何因應他的性衝動。他

個人的人生觀則視人為一個能量系統，認為人和其他動物一樣為本能所策動，其本質主要為性和攻擊的本能，並且他認為人依據享樂原則而作用，尋求各種願望無羈絆的滿足。現在，我們就來一窺他理論的主要內容。

### （一）性格結構

佛洛伊德（1901，1920）將性格的結構分成 3 個成分，分別為「本我」、「自我」及「超我」，在他看來，性格就是這三種「我」互動出來的結果。

1. 本我是性格中最原始的成分，主導其運作的是「享樂原則」，意味著及時滿足慾望。本我是精神能量匯聚之所，裡頭蘊藏了許多主宰人類行為的生物性衝動（如吃、睡、排泄、性交等），而本我的運作是遵循佛洛伊德所謂的初級思考歷程，通常是原始的、不合法的、不合理的且不切實際的。

2. 自我在性格中扮演決策的角色，主導其運作的是「現實原則」，意味著延宕滿足，直到出現適當的時機，以符合現實的狀況。自我必須協調本我想立即被滿足的衝動與現實環境的要求，它會考慮現實狀況（如社會規範、禮儀、規矩、習俗）後，再決定怎麼做。簡而言之，自我總在試圖馴服本我的慾望以免於不合乎實際的窘境，因此佛洛伊德將自我比喻為：「一個無助的馬師騎在一匹脫韁的野馬（本我）上」。長期而言，自我也希望能滿足所有的本我衝動，因此，自我的運作是遵循佛洛伊德所謂的次級思考歷程，它較初級思考歷程合理、實際，且意在解決問題，這樣，才能避免被社會排擠（如被老師處罰），而做出較合宜的行為，也才能達到更大的目的，以滿足衝動。

3. 超我是性格中道德與理想的成分，關切的是如何合乎社會標準以做出對的行為。我們從小就會被教導一些是非對錯的社會常規，這些規範最後會內化成為我們對自己的期許，表示我們真的接受了這些規範，並且會強迫自己符合去這些規範。一般而言，超我約在 5 歲時從自我中分化出來。有些人的超我還會有很不合理的超高道德標準，導致自己常有莫名的罪惡感。

根據佛洛伊德的說法，這三種我的分佈橫跨在他所謂的三種意識之間，又可概分為兩個對立的意識層次：潛意識相對於意識及前意識。

意識包含我們隨時均可知覺到的現象。前意識則是我們稍加注意，便可以知覺到的現象。潛意識則包含思想、記憶、慾望等我們無法知覺到的現象，但它卻是行為主要的決定者。

### （二）人格運作的歷程

1. 人類行為的基本動機有兩種：生之本能(Eros)與死之本能(Thanatos)，分別對應性與攻擊這兩種佛洛伊德最強調的本能，生存本能就是性驅力(sexual drives)，它是精神的主要動力，Freud 稱之為慾力(libido)，死亡本能主要表現在攻擊和自我毀滅他認為跟其他的人類動機比起來，性跟攻擊給人的聯想常是曖昧不清的，社會對這兩者的規範也常混雜很多似是而非的訊息，令人難以捉摸，因此他認為性跟攻擊常帶來較多的困擾。同時性與攻擊比其他生物性衝動更常被抑制。因此佛洛伊德認為這兩者常因為社會規範使這兩者的滿足受阻。

2. 人是一個半封閉的能量系統，動力的功能在於：

- a. 轉移：改變本能的方向或性質，如發怒。
- b. 宣洩(cathexis)：將能量投注在某物上
- c. 反宣洩(anticathexis)：抑制能量之投入

3. 焦慮與防衛機轉：在佛洛伊德看來，行為是一連串本我、自我與超我之間內在衝突的後果，因為本我要立即滿足衝動，但社會規範卻常常不允許，佛洛伊德相信這些衝突主導了人們

的日常生活，其中與性及攻擊有關的衝突影響最巨。大部分的心理衝突都不那麼嚴重，也都很快就可以解決，但是有些衝突卻可能持續好幾天、好幾個月，甚至好幾年，造成內在的心理緊張。佛洛伊德認為這些根植於幼年經驗的衝突就是造成性格困擾的主要原因，這些衝突，尤其是社會不允許的性跟攻擊，常常被壓抑在個人的潛意識裡。雖然我們無法意識到潛意識裡的這些衝突與掙扎，但這些衝突會引發焦慮，焦慮會使自我意識到本我好像快要超出可掌握的範圍，而隱約有種不祥的預感。焦慮對個人而言是一種壓力，我們會竭盡所能地擺脫這個負向的情緒，其中最常使用的就是防衛機轉。防衛機轉是保護個體免於痛苦的負向情緒（如焦慮、罪惡感）的一種潛意識反應，簡單來說，就是一些自己騙自己的心理花招，下面就是幾種常見的防衛機轉。

- a. 投射 ( projection ) : 將自己內心不為外界所接受的想法，加在別人身上，認為那是他人的想法
- b. 否認 ( denial ) : 否認現實或否認衝動
- c. 抽離 ( isolation ) : 將事情從記憶中抽離出來，或將情感成分從記憶或衝動的內容中抽離出來
- d. 抵銷 ( undoing ) : 以另一種舉動神奇地抵銷原先舉動的效果
- e. 反向作用 ( reaction-formation ) : 有了不為人接受的衝動或想法時，以承認並表現其相反狀態來防衛
- f. 合理化作用 ( rationalization ) : 對行為重新解釋，使它顯得合理、易為人所接受
- g. 潛抑 ( repression ) : 將思想、觀念、或願望從意識中除去
- h. 昇華 ( sublimation ) : 原先用以滿足本能的活動為更崇高的文化目的所取代，離開原來本能的直接表現甚遠

若你發現你正在使用一些防衛機轉，並不用感到驚訝，根據佛洛伊德的說法，每個人都會使用防衛機轉，只是程度不同罷了，若是一個人過度依賴防衛機轉，才可能造成問題。如果全盤依賴防衛機轉而忽略生活現實，便可能造成心理疾病。

### (三) 人格的成長與發展

#### 1. 思考歷程的發展

- a. 原始的思維歷程：潛意識的語言，在此任何物體的心像和實物完全相同，分不清現實和幻想，而有幻想思考的產生。
- b. 次級的思維歷程：意識的語言，是學習、思想、記憶和現實驗證的語言。與此相當的是自我和超我的發展。

#### 2. 本能的發展

- a. 慾帶 ( erogenous zones ) : 本能的根源在身體的緊張狀態，多半集中在身體的某些部份，稱為慾帶。在發展早期多集中在某些特定部位。Freud 提出五個階段的性心理發展 ( psychosexual development )
- b. 第一階段：口腔期 ( oral stage ) : 從初生到一歲半，嬰兒從吸吮獲得滿足，會將各種物品放入口中。
- c. 第二階段：肛門期 ( anal stage ) : 約在二到三歲，慾力能量會轉移到排泄器官。兒童會由糞便的排泄與保留獲得快感。
- d. 第三階段：性蕾期 ( phallic stage ) : 在性器期 ( 約為三到六歲 )，兒童從撫摸性器官甚

至是自慰獲得快樂。

- e. 第四階段：潛伏期(latency stage)：從七歲一直到青春期，將注意力集中在學習適應環境所需的技能。
- f. 第五階段：兩性期(genital stage)：14歲以後性需求再度浮現，能夠以較成熟的方式與人建立親密關係。

#### (四) 心理疾病

##### 1. 人格類型

- a. 滯留作用(fixation):Freud 認為 5 歲以前是人的一生中發展的重要階段,在這幾年內,本能的發展過程中很可能會產生多次的失敗。一個人在某個發展階段如果得到滿足太少,那麼他會害怕不敢進入下一個階段;如果得到滿足太多,也沒有動機再往前進,滯留作用於是發生。一旦發生滯留現象,個人雖然發展到後期,但仍然努力希望得到和早期階段相同的滿足。
- b. 退化(regression):個人尋求回到早期的滿足方式,即較早的滯留點,常在壓力的情況下發生

人格類型	人格成因	人格特徵
口腔性格 (我得到了)	只對自己感興趣,不太能認清他人與我的分野,對他人的看法完全從他能給(餵)我什麼著眼。這樣的人總是在要求別人給他,不論以卑下的懇求方式或以侵略式的索求。	強求,不耐煩,嫉妒,貪婪,猜忌,易怒,抑鬱,多疑,悲觀
肛門性格 (我能控制)	這個時期的主要歷程是身體歷程(體內廢物的累積和排出)和人際關係(對大小便訓練的意志掙扎)。由「給我」到「我必須服從你」的改變。 肛門性格三元素:秩序與整潔,代表對紊亂不潔的東西感興趣的反向作用;節約與吝嗇,代表希望保留住重要有力的廢物;固執,和嬰兒期的死不願離開他的小馬桶有關。	僵化,追求權勢與控制,在意「應為」與「當為」,樂於擁有,擔心浪費與失去控制,掙扎於屈從與叛逆間
性蕾性格 (我是個男人)	男性:必須否認一切有關他被閹割的看法,他得隨時肯定自己的男性氣概和能力。 女性:為了對抗戀父願望,小女孩會過度認同其母親及女性,藉誘惑與挑逗的行為以維持父親對她的興趣,但是又否認其性意圖。	男性:求表現,好勝,追求成功,重視男性化特徵:強壯、有力。 女性:純真、誘惑、求表現、賣弄風情

## 二、Erickson 的心理社會發展階段論

Erickson 心理社會發展八階段及其人格含意

心理社會階段	年齡	正性結果	負性結果
基本信任 vs. 不信任	1	感受到內在的美好,信任自己與他人,樂觀主義	感覺糟糕,不信任自己與他人,悲觀主義
自主 vs. 羞恥與懷疑	2~3	運用意志與自我控制能作選擇	僵化、過度自覺、多疑、自我意識,羞恥

主動 vs. 罪惡感	4~5	樂於活動，追求目標方向、完成工作	對目標達成、追求成就、有罪惡感而猶疑
勤勉 vs. 自卑	潛伏期	能專注於工作，並因完成工作而感自豪	自感能力不足，未能完成工作
自我認定 vs. 角色混淆	青少年期	對內在一致感持續性有信心且預定生涯	對角色緊張，沒有設定標準，自覺虛假
親密 vs. 孤立	成年前期	成熟、將工作、思想感情與人分享	逃避親密關係，維持表面關係
創發性 vs. 停滯不前	成年期	在工作及人際關係上能放鬆自己	喪失對工作的興趣，與人關係貧瘠
統整 vs. 失望	晚年	有秩序、意義感，對自我與個人成就滿意	恐懼死亡，覺得人生悲苦、從中得不到想要的

### 三、阿德勒(Alfred Adler, 1870~1937)

#### (一) 生平事略

阿德勒 1870 年生於維也納，是現代著名的精神分析學者，1902 年因讀了佛氏「夢的解析」而深受感動，遂參加佛氏所主持的研討會，曾在精神分析學會居重要地位。與佛洛依德合作過十年，後來因「戀母情結」學說上的意見與佛氏衝突，且對佛氏的泛性論不能苟同，便於 1911 年離開佛氏。之後組自由精神分析學家聯誼會，開使走向個體心理學之路，是「個別心理學」的創始者。其學說以「自卑感」與「創造性自我」為中心，並強調「社會意識」。阿德勒認為每個人在幼兒時期，就漸漸形成一種生活模式，根據此生活模式而形成生活的主觀目標，但每個人的生活模式不同，因此每一個人的主觀目標不完全相同，研究心理過程應以每個人的特殊心理經驗為對象，故阿德勒的心理學被稱為「個別心理學」。

#### (二) 主要理論內容

##### 1. 生活的意義

阿德勒認為，生活的意義在於奉獻、對別人發生興趣以及互助合作，如果他不能體認人類的重要性是依他們對別人生活所作的貢獻而定，那麼他就很容易孕育出錯誤的意義。以下是三種容易使人賦與錯誤意義的情形：

a. 器官缺陷的兒童：大多數器官或內分泌腺有缺陷的兒童，常因為別人無法了解他們的困難，使他們變得只對自己有興趣，而成為失敗者，但是有些人卻能夠奮力克服身體及外在環境的限制，而對我們的文化有傑出貢獻，所以，光看肉體是無法判斷其心靈發展將會變好或變壞。

b. 被驕縱的兒童：他們多會期待別人把他的願望當法律，他不必努力就會成為天之驕子，所以當他進入一個眾人不是以他為中心的情境，且別人也不是以體貼他的感覺為目的時，他就會覺得世界虧待了他；當他們長大後，如果別人不再對他們諂媚或順服，他們往往覺得社會對他們充滿敵意，而想要施與報復，此時如果施與處罰，只會更加強他們「別人都反對我」的信念。

c. 被忽視的兒童：他們從不知愛與信任感為何物，只因社會曾對他冷漠，他就誤以為它永遠是冷漠的，所以他不但懷疑別人，也不能信任自己，當他面臨生活問題時，他總會高估其中的困難，而低估自己應付困難的能力及旁人的善意與幫助，他們多數會成為失敗者，其中大多數出身為孤兒或私生子。

##### 2. 自卑感與優越感

每個人都有不同程度的自卑感，而優越感即是自卑感的補償。一個健康、正常的人，當他的努力在某方面受到阻撓時，他就能在另一方面找到新門路，爭取優越感。但是有些人卻訂了錯誤的目標，使用錯誤的方法來追求優越感，將他們的努力轉向生活中無用的一面，真正的問題卻被遮掩起來或摒除不談。人類追求優越感是永遠不會停止的，因為我們永遠不會滿足於自己的成就而止步不前，這正是我們對文化的貢獻。

### 3. 生活方式

每個人在不同的情境底下會發展出不同的生活方式，要改變一個人的生活方式必須減少他的自卑感，實際上我們也不願意完全根除自卑感，因為它是建構某些事物的基礎，所以我們要做的是改變他的目標。早期回憶是了解生活方式方法之一，除此之外，我們還可藉由家中排行來了解。

### 4. 社會興趣

指個體覺知到自己是人類社會的一份子，以及個體在處理社會事務時的態度，包括：為人類追求更美好的未來。人們由共同參與活動與互相尊重而表達出社會興趣，此時他們是往生命的光明面發展，而未具社會興趣的人會變得沮喪，生活在黑暗面。

### 5. 出生別與手足關係

- a. 優勢的長子（女）：每個長子都曾經歷一段獨生子唯我獨尊的時光，通常會受到大量的關懷與寵愛，直到第二個孩子出生。他們通常喜歡搬弄權勢，並過份誇張規則和紀律的重要性，但也可能發展出喜歡幫助人、保護人的性格，或具有善於組織的才能。
- b. 壓力下的次子（女）或中間排行：因為他一出生便須與另一個孩子分享父母的關懷，所以他比長子易於與人合作。次子總是不甘屈居人後，他努力奮鬥想超越別人，好像時時刻刻在參加比賽，他通常都比長子有才能，且更成功。
- c. 極力超越的么兒（女）：父母對么兒總是特別細心對待，因為他們既年幼又弱小，需要別人的幫助，但他們並不喜歡當最小的孩子，因為最小的孩子不值得信賴，沒有信心，所以他想證明他樣樣都能做，因此他特別重視權力的追求，他往往會成為家中最能幹的人。
- d. 備受保護的獨子（女）：由於父母將希望全擺在唯一的孩子身上，所以有時他會變得依賴，由於他常是眾人注目的焦點，所以他很容易覺得自己真得大有價值，當他不再成為眾人注意的焦點時，他的人生態度便很容易發生錯誤。

## 參、行為學派

源於當時方法過於主觀，而缺乏客觀性，建立強烈的實驗風格，凡事均必須是可客觀測的，並強調刺激與反應的連結，而不考慮內部的歷程。在確立心理學客觀的量測，行為主義的貢獻不小。

### 一、行為學派簡史

行為論的理論觀點有一個很重要假設前提，那就是科學心理學家應該研究可觀察的行為。行為論緣起於西元 1913 年，華生（John B. Watson）發表了一篇相當具有影響力的文章，之後行為論就成為心理學的最大流派。華生認為心理學家應該摒棄對心智和心理歷程的關注，而直接關注外顯行為，因為內在的心理歷程是隱密的、看不見的，根本無法進行研究。廿年後 Skinner 也為心理學帶來同樣的影響。他畢生努力將心力投入把自己的主要概念推廣到實務及理論的領域。

從 S-R 的理論出發他提出不同於 Hull-Spence theory 的觀點，反對 Hull 的 postulate-theorem 取向，並提出反應 S 不一定來自刺激 S 反而更受到強化的影響。

## 二、帕伐洛夫(Pavlov)的古典制約

### (一) 古典制約的原理

帕伐洛夫是一位相當傑出的生理學家，他曾因對消化系統的研究而贏得諾貝爾獎，他畢生致力於科學且對研究要求完美。1906 年當帕伐洛夫在研究狗的消化系統時，他發現可以訓練狗在聽到鈴響時分泌唾液，這有什麼重要意義呢？剛開始鈴響只是一個中性刺激，也就是說，最初鈴響並不會引發唾液分泌（怎麼想也知道不會嘛！）。但是，帕伐洛夫在這過程中動了個手腳，他讓鈴響跟一個真正會引發唾液分泌的刺激（狗食）同時出現，透過這樣的程序，幾次以後，鈴聲也可以引發狗兒的唾液分泌了。在此，帕伐洛夫示範的就是我們如何獲得「習得的反射」。他因而創出古典制約的理論，他認為古典制約是一種學習，一個中性的刺激透過與另一個可引發反應的刺激連結後，也可引發相同的反應。

### (二) 日常生活中的古典制約

在日常生活中，古典制約在形塑性格上又扮演了什麼樣的角色呢？其中一個影響就是它讓我們學到一些情緒反應，如焦慮、害怕、恐懼等，情緒相對來講只是眾多習得的反應中的一小部分，但是情緒反應可能引發適應的問題，因此格外重要。舉個例子來說，有一個人在報社工作，主編對他的報導經常給予負面的回饋，主編的負面評價就是引起他焦慮的原始刺激，伴隨著這個刺激同時出現的是報社辦公室裡的燈光與噪音。久而久之，即使主編不在，他只要待在報社辦公室就會覺得焦慮，此時辦公室就成為被制約的中性刺激，這個可憐的記者可能會嚴重到平時儘量不去想這個會引發焦慮的辦公室。

但是，不是所有的創傷經驗都會被制約成害怕，還有很多因素會影響我們是否學習到制約反應。此外，這種刺激-反應的連結也不一定會長時間維持，有些情形也可讓制約作用消弱，亦即讓制約反應逐漸減弱或消失，只要單獨出現被制約的中性刺激而不出現引發反應的刺激，例如帕伐洛夫的實驗中，若一直只出現鈴響，而沒有出現狗食，那麼鈴響漸漸就不會讓狗分泌唾液了。要多久才能消弱制約反應則取決於許多因素，其中一個重要的因素是原先兩種刺激的連結有多強，越強的連結就需要越久的時間才能消弱之。

## 二、史金納(Skinner)的古典制約理論

### (一) 生平事略

Skinner 出生於 1904 生長在賓州一個純樸農村，身為小鎮律師之子。童年的經驗及來自卡通的靈感讓他日後發明了史金納箱 (Skinner box)。心理學中他受到 J. B. Watson 及 Thorndike 的影響，他比任何理論學家都重視在良好控制下取得的數據，發現了「獎勵」對行為的影響，他亦比一般的實驗心理學家更重視個體，所有的行為規則都來自在實驗情境中的觀察，更重視自發性行為而不是反射性反應；亦主張要瞭解及預測複雜的行為之前應先瞭解簡單的行為。重視個體及簡單的反應，並認為從這樣的基礎所找到的行為規則才能進一步的推廣。

Skinner 所發展出的行為規則及技術得到相當廣泛的應用，從航太科技、心理藥物、教育、社會制度的發展及心理治療。如同 Freud 一樣試圖描繪出行為的規則性，但 Skinner 更努力於

去發掘出其中的原理及原則，藉由找出決定行為的原理提昇人類在生命中的自主性，人類行為全然是我們可以瞭解的客觀世界的產物。

## (二) 主要理論內容

Skinner 所關心的是行為的改變、學習與修正，所以可以說他的理論與人格的發展較有關。他相信要瞭解人格，就要從瞭解其與環境互動中行為的發展；他的基本概念即在強化的原理，而進一步的提出與古典制約不同的理論即有頂頂有名的「操作或工具性制約」。所謂的「操作 (operant)」指的是在環境中所產生要操作及改變的反應，而其所聯結的對象是 R 而不是操作制約中的 S；如果我們要控制兒童要糖的行為，我們可以在他出現那個行為時(1)給糖，正增強其要糖的行為。(2)不給，不增強該行為。(3)處罰，減少該行為。

他用更頂頂有名的「Skinner box」成功的訓練鴿子表現出我們要的行為，來說明其操作制約及「行為塑成 shape」，當強化物「食物」不再出現時其所訓練出的行為也會漸漸消失。強化物的呈現可能是定時、不定時、定比率與不定比率，各有其不同的效果。

Skinner 強調的概念並不是所謂的內在歷程，而是對刺激與反應間的描述。基本上他相信動物、人類及社會行為間的行為原則沒有太大的不同，只是更複雜罷了；如在嬰兒身上對保持安靜的行為可以被糖果增強，而糖果可以進一步被次級強化物如笑容取代，對於成人社會地位或工作的昇遷也是如此。

## 肆、特質論

特質 (trait) 指的是得以區分個體與他人的一致性思考、感覺或行動。特質論 (trait theories) 的觀點強調個別差異源自個人行為傾向 (特質) 的強度或數目多寡的不同。認為特質具有持久而穩定的特性，此外對個人的行為有一般性、一致性的影響。

### 一、早期的特質論

在中國，早於秦漢間就有相當完整的人格類型論。(皇帝內經)的(靈樞)之(陰陽二十五人篇)將人分為五種類型即金、木、水、火、土五個類型，每一類型再細分為五種，共得二十五個類型。文心雕龍中劉勰也曾論及十二種不同性格的文學家，性格與其創作風格間的關係，此外，劉邵的(人物志)則提出五行(金、木、水、火、土)在人體內具體化而產生五種體質(骨、筋、氣、肌、血)，而五種體質則與五種性情(弘毅、勇敢、文理、貞固、通微)與德行(仁、義、禮、信、智)相對應。

國外學者如古希臘醫生Hippocrates認為人是四種體液(血液、黏液、黑膽汁及黃膽汁)所組成，每種體液對應一種氣質，一個人的人格由體內佔優勢的體液所決定。簡而言之，古代特質論強調人格差異根源於生理的觀點。

### 二、Eysenck 的人格結構理論

內向性 外向性	外向性指的是善於社交的、主動的、愛冒險的、喜歡與人互動、衝動的。內向性則是害羞的、被動的、小心謹慎的、喜歡獨來獨往的。
情緒不穩定 穩定	情緒不穩定的一端會表現焦慮、緊張、憂鬱。情緒穩定的一端則是顯現出沈著、適應良好。
精神病	精神病向度指的是缺乏同理、敏感度低、缺乏情感

### 三、五因素模式

1987年由McCrae和Costa提出，這五個向度分別是：

1. 開放性 (Openness to experience)：開放性跟好奇心、較具彈性、有豐富的想像力、有藝術家的敏感以及不墨守成規的態度有關。McCrae (1996) 認為過去一直低估開放性的重要性，其實這個特質是每個人的政治態度及意識型態的決定因子。
2. 謹慎性 (Conscientiousness)：謹慎的人比較勤奮、有規律、計畫周詳、守時且較可靠。有些特質理論用約束性來代替謹慎，研究發現謹慎性較高的人可能在各行各業都有較好的表現。
3. 外向性 (Extraversion)：在外向這個人格特質得分較高的人，常常也有如下的特性：他們比較直率、喜歡社交、生氣勃勃、友善、有自信且合群，也有些特質理論將外向歸因於正向情感。關於外向的研究早在數十年前就開始了呢，由此可見其重要性。
4. 友善性 (Agreeableness)：在友善性這個人格特質得分較高的人，比較有同情心、值得信任、較合群、謙虛且正直。如果一個人在這個特質上得分很低，可能就是好猜疑的、愛唱反調的且攻擊性較強。友善性可能是從小就有的氣質，這樣的人在與別人互動時會有較多的助人行為。
5. 神經質 (Neuroticism)：在神經質這個人格特質得分較高的人，比較容易焦慮、具有敵意、自我意識較高、容易有不安全感、脆弱易受傷。跟外向性一樣，神經質已累積了數以千計的研究，有些特質理論將神經質稱為負向情感

取英文字的第一個字母的縮寫則成一個易記的英文字「OCEAN」

McCrae 和 Costa 認為只要用上述的五個基本性格特質就足以描述一個人的性格，經由許多研究的證實之後，五大性格特質已經被公認為近代心理學中最主要的性格結構。當然，有些學者認為要描述所有的性格應該要用到比五個更多的特質，但也有一些學者認為只要三或四個特質即可，。

### 四、華人基本性格向度

1999年由楊國樞提出，共計七個向度，分別是：

- ◇「精明幹練：愚鈍懦弱」
- ◇「勤儉恆毅：懶散放縱」
- ◇「誠信仁慈：狡詐殘酷」
- ◇「溫順隨和：暴躁倔強」
- ◇「外向活躍：內向沈靜」
- ◇「豪邁直爽：計較多疑」
- ◇「淡泊知足：功利虛榮」

### 五、特質的測量

1. 測量方式：請熟人評量受測者，或請受測者自己評量
2. 測量什麼的特質？
  - a. Allport和Odbert (1936) 從英文字典入手，搜尋描述行為特性的詞彙，經過刪除含糊不清及同義字得到4500 個性格特質形容詞。

- b. Cattell (1957) 進一步將性格特質形容詞濃縮為200個詞。
- c. 透過因素分析Cattell得出16 個人格向度
- d. 現今對人格結構的看法則傾向於五個向度的分類系統，稱為五大向度 (Big Five )

## 伍、人本論者

人本學派，源於行為學派對人價值的乎視--將人視為僅是刺激與反應連接的被動體。因此強調人的主動性，以不同階層的自我實現、自我超越解釋人的行為。1960年代人本心理學崛起成為所謂的「第三勢力」(third force)，主張現象的真實在於他們如何被知覺，對個人而言只有個人的內在參考架構(internal frame of reference)或主觀世界才是真實的。強調自由意志與理性，人的基本動力是自我實現。其最主要的代表人物即為Rogers及Maslow，現在，我們就來介紹他們的理論。

### (一) Rogers 的個人中心理論

羅傑斯是人類潛能運動的發起者之一，人類潛能運動強調透過敏感度訓練、會心團體、或其他幫助個人尋求內在真正自我的活動，可讓自我成長。1940年代，羅傑斯在美國芝加哥大學任教時，創立了一種新的治療方式，他的理論觀點相當強調個人的主觀感受，因此他稱之為個人中心論。

羅傑斯認為性格的結構只有一個，就是自我，也就是今天大家所熟知的自我概念，它是個人集合了對自己的本性、獨有的特性以及常有的行為反應後所持有的個人信念。每個人的自我概念就是他自己的心理圖像，是你對自我知覺的集合體。例如，一個人的自我概念可能包含了「我很隨性」、「我蠻漂亮的」或「我很努力工作」等內容。

羅傑斯強調自我概念是相當主觀的，可能跟真實的經驗並不相符，更直接地說，自我概念可能並不準確。大部分人可能都會或多或少地扭曲自己的經驗以獲取一個較佳的自我概念。Rogers相信所有的行為都是受到實現傾向(actualizing tendency)所影響。當嬰兒逐漸能區分自己與外在世界，他的自我開始發展。自我(self)是指我們對自己的知覺與評價。譬如說，你可能覺得自己相當聰明，但你的成績卻是另一番表現。羅傑斯稱這種自我概念和真實自我不相稱的情形為矛盾。相反的，如果自我概念和真實自我相符合，則稱為一致。每個人都有一些矛盾的經驗，關鍵在於這個矛盾有多少，羅傑斯認為矛盾會影響人的幸福感。

根據羅傑斯的觀點，每個人都有強烈的情感需求，希望被愛、被接受。小時候，父母是這些正向情感的主要提供者，在兒童早期，父母會給小孩兩種正向關懷：有條件正向關懷(positive regard)，以及無條件正向關懷(unconditioned positive regard)，兒童會進而內化成有條件的自我關懷與無條件的自我關懷，基本上，無條件的正向關懷才是無私的愛與關懷，但羅傑斯認為父母有時會有條件地提供這些情感，這會讓小孩扭曲自我概念，以避免自己不值得被愛的感受。

羅傑斯認為無條件的正向關懷會讓自我較一致，有助於兒童展正向的自我，使其理想我與真實我較為接近，減少心理疾病的發生，有助於個人的自我實現。而有條件的愛則會造成較多矛盾。他更進一步提出在條件式愛與關懷下長大的小孩，會不斷扭曲自己的主觀經驗，以期獲得更多人的愛與接納，進而繼續養成其矛盾性格。

### (二) Maslow 的自我實現者理論

## 1. 需求的金字塔

馬斯洛將人類的動機組織成一個需求層次，指根據優先順位，對需求做有系統的調整，要滿足基本的需求之前，必須先滿足更基本的需求。金字塔越底層的是最基本的需求，而金字塔越頂端的需求就越不基本。當某個層次需求的滿足已足夠（並不需完全滿足），才可能進一步滿足下一層次的需求。需求在金字塔由最較底層往上分別是：

1. 生理需求：如餓、渴 等
2. 安全需求：長時間的生存與穩定
3. 歸屬與愛的需求：親和與被接納
4. 自尊需求：成就與獲得賞識
5. 認知需求：知識與了解
6. 美學需求：秩序與藝術
7. 自我實現的需求：潛能的實現

馬斯洛認為人有自我成長的內在動力，也就是說人會尋求不斷朝向更好的狀況發展，他認為這種一直往上層發展的需求為成長需求，包括對知識、秩序、美學藝術的需求，最終完成自我實現的需求，意指極致發揮自我潛能的需求，這也是馬斯洛的動機階層中最高層次的需求。他認為如果我們無法將能力發揮到淋漓盡致或必須壓抑真正的興趣所在，會令人相當挫折沮喪

## 2. 自我實現及高峰經驗

### a. 自我實現者的特性

馬斯洛對自我實現相當感興趣，他試著去找出心理異常健康的人，來研究他們的特質。他曾用心理測驗和訪問，篩選出大學裡前 1% 健康的人，他也曾參考名人傳記以瞭解這些適應良好的人的特質，幾年的努力後，他終於整理出心理健康的特性。馬斯洛稱這些心理異常健康的人為自我實現者，因為他們一生幾乎都在不斷尋求自我成長，他據此整理出這些自我實現者的特性。簡而言之，這些人幾乎都能與現實達到協調，而且能平靜地自處；他們都有開放的心胸且自動自發，對世界萬物永遠抱持新鮮感；在社交上，他們對別人的需求敏感而且能享受交朋友的樂趣，但他們並不需要別人的認可，也不因孤獨而感到不舒服；他們在事業上很成功，而且能享受自己的幽默感。馬斯洛還注意到他們比別人有較多的「高峰經驗」---一種情緒上的高度滿足感。最後，他們也可以在許多兩極化的性格表現中找到一個相當好的平衡點，他們可以成熟而童心未泯，理性而情感豐沛，調皮而無傷大雅。

自我實現者能同時在抽象中保持具體、在具體中保持抽象。即我們在大部分的時間下其認知到的是我們所建構的世界而非真實的外在世界。在人類的成熟及較高層次，會超越二分及對立所形成的衝突；自我實現者同時是自私的也是不自私的、是狂亂的也是高尚的、是個體性也是社會性的，是理性也是非理性的、是與其他分融合也是與其他人分離的。自我實現是一個片刻，是個人力量的全部展現，是一種失去分裂的整合狀態，經驗更開放及特有，更完善及更自發，完全的發揮，更有創意、幽默、自我超越...等。自我實現的個體高峰經驗常，在這個片刻中個人變得更接近真實的自己，能實現其潛能、更接近存在的核心，生命以更強烈、更完善的形式出現。

### b. 高峰經驗的特性

Maslow 透過 80 個人的訪談資料及 190 個大學生的報告，要求他們描述美好的經驗，事後並有 50 個人在讀過他的著作後，非正式的信件中亦表達了這些「高峰經驗」。其特徵如下所示：

- 在高峰經驗中我們常失去時間、空間的感受，如同的戀愛中的經驗。

- 高峰經驗是好的被期望的，而非邪惡或厭惡的。若我們同意高峰經驗能讓我們透徹真實的本質，則我們可以推知存在的本質是自然或良善的，而邪惡、痛苦及惡懼只是在我們認同了有限及原本即為不完整的觀所造成的。
- 高峰經驗是一種以「絕對」的觀點來知覺與經驗，而非「相對」。如同這些經驗它們本身即為獨立於人的一種真實。一般的經驗是來自歷史文化，決定於人類的需求有其時間及空間性，一旦人消失這些經驗也就不存在了。
- 在高峰經驗前，我們感受到驚訝、敬畏、謙卑及臣服。
- 在一些神秘、宗教或哲思的高峰經驗中，整個世界被視為整體，是單一、豐富及鮮活的本體；而在其他的高峰經驗如愛或美，則是知覺到世界的一小部分，但被視為一種全然的經驗。
- 在高峰經驗中的人是神聖的、如神一般展現他們對世界與對人之全然、愛的、無罪、憐憫及喜悅的接納。
- 高峰經驗的知覺是特則或的無分類的，所有的知覺物都被視為一獨特的實例。
- 高峰經驗的另一個特色是完全的失害怕、焦慮、壓抑、防衛及控制。
- 高峰經驗是一種內外的動態平行對應或同質性，即當我們知覺在世界存在的本質時，我們也更接近自己的存在。

### c. 高峰經驗的效果

Maslow 認為高峰經驗的功能包括：

- 高峰經驗在治療上確有效果能改善症狀。
- 能改變對自己的看法，以健康的觀點出發。
- 能改變對別人的看法，以不同的觀點出發。
- 能改變對世界看法。
- 讓人更有活力、自發性、創造力及表達的特質。
- 並肯定及試圖再去經歷這種體驗。
- 認識到存在的價值，即使面臨苦痛。

## 陸、社會學習論和認知學派

社會學習理論 (social learning theory) 或稱社會認知理論 (social cognitive theory)，受到行為論與認知論的雙重影響。社會學習論者除了外顯行為，也探討內在行為，如預期、價值等。認知論者則進一步認為認知結構才是個別差異的重要來源，反對行為學派將人視為黑盒子。因此認知學派將人視為訊息處理的主體，著重於訊息處理模式，同時也承襲了行為學派強烈的實驗風格。下面我們將介紹這一學派的三位重要學者：Roter, Bandura, 以及 Kelley。

### (一) Rotter 的社會學習理論

Rotter (1982) 認為行為潛能 (behavior potential) 是在特定情境下，某一行為發生的機率。一行為發生的機率由兩個變項所共同決定，一是預期 (expectancy)，另一個是增強價值 (reinforcement value)。預期是個人主觀估計某一行為會獲得獎賞的機率。增強價值是個人對各種增強的主觀偏好。

他認為並非所有的預期都依情境的不同而不同，預期會受到控制源 (locus of control) 的

影響，所謂的控制源就是一種一般性的預期。控制源分為：

1. 內控 (internal control)：相信他得到獎賞主要是自己的努力與能力
2. 外控 (external control)：能否獲得獎賞，是由他所無法控制的外在力量決定的

## (二) Bandura的社會學習理論

Bandura (1965) 的理論相當強調觀察學習對人格發展和改變的重要性。觀察學習深受替代性後果(vicarious consequences)的影響。當我們看到學習的楷模因為某個行為得到獎賞或懲罰的後果，便會習得行為。他並認為人格的發展是透過一個相互決定論(reciprocal determinism)的歷程。

班度拉理論的首要貢獻在於他提出了觀察學習這個概念，觀察學習是指有機體的反應因觀察了別人的行為而被影響，這些人稱為楷模。班度拉並不認為觀察學習和古典制約或操作制約應截然劃分，相反地，他認為我們有可能因為觀察到別人的制約反應而間接被制約。

有些楷模比其他人更具影響力，不管大人或小孩都比較會模仿他們喜歡或尊敬的人，大家也喜歡模仿有吸引力或有權力的人，此外，覺得楷模和自己很相似時，模仿也較常發生，小孩會傾向模仿和自己同性而非異性的大人，另外，當楷模的行為得到正向的結果時，我們也較會模仿該行為。

根據社會學習論的說法，楷模對性格的形成具有相當的影響力，小孩會變成外向、輕鬆、依賴或有自信，皆因他們觀察到別人這麼表現。對小孩而言，父母、老師、親戚、手足、同儕等皆是楷模，班度拉和他的同事已成功地描繪出楷模如何影響小孩的攻擊行為、性別角色以及道德標準等性格的發展，其中尤以楷模對攻擊行為的影響之研究最具代表性。

此外，在 Bandura 的理論中，另一個重要的概念是自我效能 (self-efficacy)，它是一個重要的個人變項，個人知覺自己是否能成功達成某項任務。自我效能高的人面對挑戰時較少知覺到壓力，表現出躍躍欲試的感覺。

## (三) Kelly的個人建構理論

Kelly主張人就像科學家，經由對世界的觀察而建立出一套獨特的理論。Kelly認為人們對世界的「理論」是建立在「個人建構」(personal constructs)上的，建構是看事情的一種觀點。Kelly的建構是兩極的，當我們看事情時，會注意到它們的相似性與相異性。他並發展出著名的「角色建構測驗 (Role Construct Repertory Test或稱Rep Test)」來驗證其理論。

整體而言，這一學派理論的貢獻在於讓人們瞭解到思考與記憶如何影響人格，許多的認知構念都經實驗研究加以驗證批評，但理論過度強調人類理性的一面而忽略人格的情緒成分，對於人格的發展著墨較少，對於個人建構和能力是如何產生的缺乏清楚的解釋。

## 課堂活動：認識自我

- (1) 準備 8 張空白卡片，在每張卡片的左上角編上 1 到 8
- (2) 在卡片 1 上寫上 **母親**
  - 2 上寫上 **父親**
  - 3 上寫上一個您不喜歡的人的名字
  - 4 上寫上一個您認為成功的人的名字
  - 5 上寫一個朋友的名字
  - 6 上寫一個你家庭其他成員中任何一位的名字
  - 7 上寫 **現實自我**
  - 8 上寫 **理想自我**
- (3) 將卡片 7 放在面前，將其餘的卡片洗一下，隨意抽出兩張，與 7 放在一起
- (4) 考慮一下你面前卡上的三個人，找出一些其中 兩人相似，但 與第三者相異 的重要方面，例如：比較我父親、現實自我和我的朋友，發現前兩者都有「同情心」，而我的朋友則沒有「同情心」。將這個特徵「同情心」記在一張紙上。
- (5) 將卡 7 留在桌上，把另外兩張卡放回原堆，再洗一下，隨機再抽出兩張。
- (6) 重複 (4) 的步驟
- (7) 繼續做下去，直到你找到 6 個 特徵為止。
- (8) 將這些特徵填入下頁的表中。
- (9) 針對特徵 1，考慮從 1 到 8 的每個人，如果他們像特徵 1 的第一端（如有「同情心」的），則在他們的名字後的對應格中填上 1；如果他們像特徵 1 的另一端（如沒有「同情心」的）則填上 0。
- (10) 對特徵 2 至特徵 6 重複 (9) 的步驟

人物	特徵					
	1. 例：同情心	2.	3.	4.	5.	6.
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

### 《思考的問題》

1. 思考一下你找到的這些特徵，別人會列出一張完全不同的單子。你過去是否意識到這些是你看世界的重要依據呢？
2. 你發現的這些特徵彼此是如何聯繫的呢？將任何一列的 1 和 0 與其他列進行比較，如果 1 和 0 的排列 相配（或近似相配），則表示這兩個特徵的意義有重合。有沒有一組特徵相配使你感到驚奇呢？有沒有一組相反的配對呢？即所有的 1 與 0 的排列正好相反。
3. 比較一下你所列的人物，觀察所有的水平行，有沒有 1 和 0 的排列相同或相似的人物呢？對這相似性你感到驚訝嗎？
4. 誰與 現實自我 最像，你猜到了嗎？
5. 現實自我與理想自我 有多少相似性呢？在哪些特徵上，你的 理想自我 和 現實自我 間有差距呢？

EPQ (E, N)

請在每個問題後面的 "是" 或 "否" 上畫圈，問卷中沒有正確或錯誤的答案也沒有圈套，請盡快完成此份問卷，不必對每道題目的含義考慮太多。

- |                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| 1. 您有許多不同的愛好嗎？           | 是 | 否 |
| 2. 您的心境常常時好時壞嗎？          | 是 | 否 |
| 3. 您是個健談的人嗎？             | 是 | 否 |
| 4. 您很活潑嗎？                | 是 | 否 |
| 5. 您常為您不該說或不該做的事情擔心嗎？    | 是 | 否 |
| 6. 在一個熱鬧的晚會上您能放開自己玩得開心嗎？ | 是 | 否 |
| 7. 您喜歡結識新朋友嗎？            | 是 | 否 |
| 8. 您喜歡外出嗎？               | 是 | 否 |
| 9. 您常有內疚感嗎？              | 是 | 否 |
| 10. 您有許多朋友嗎？             | 是 | 否 |
| 11. 您會擔心可怕的事情發生嗎？        | 是 | 否 |
| 12. 您常主動結交朋友嗎？           | 是 | 否 |
| 13. 您認為自己很緊張或繃得緊緊的嗎？     | 是 | 否 |
| 14. 與別人在一起時，您通常是靜靜的嗎？    | 是 | 否 |
| 15. 您能輕易地使一個平淡的聚會活躍起來嗎？  | 是 | 否 |
| 16. 您喜歡講笑話或好玩的故事給朋友聽嗎？   | 是 | 否 |
| 17. 您會失眠嗎？               | 是 | 否 |
| 18. 您常覺得毫無緣由的很疲勞嗎？       | 是 | 否 |
| 19. 您常覺得生活很枯燥嗎？          | 是 | 否 |
| 20. 在一次難堪的經歷以後，您會擔心很久嗎？  | 是 | 否 |
| 21. 您覺得自己 "有點神經兮兮" 嗎？    | 是 | 否 |
| 22. 您常覺得孤單嗎？             | 是 | 否 |
| 23. 您喜歡周圍有很多刺激與興奮嗎？      | 是 | 否 |
| 24. 別人覺得您很活潑嗎？           | 是 | 否 |
| 25. 在社交場合您總是躲在後面嗎？       | 是 | 否 |

Scoring: "Y" =1, "N" =0.

E: Reverse scores for Items 14 and 25, then summing up scores for items 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 23, 24, 25.

N: Summing up scores for items 2, 5, 9, 11, 13, 17-22.

# 性格的本質- 何謂性格？

## ★核心概念

1. 一個人在不同時間、不同情境下仍表現一樣的行為-----一致性
2. 每個人在同一個情形下的不同表現-----特殊性

性格是每個人獨特且一致的行為表現

## 何為性格特質？

### ★性格特質是指一個人不管在各種

不同的情境下，都保有一種特殊的行為方式，

### ★它是一種持久的先天特徵

## 五大性格特質：McCrae 和 Costa (1987, 1997, 1999)

1. 外向。直率、喜歡社交、生氣勃勃、友善、有自信且合群
2. 神經質。容易焦慮、具有敵意、自我意識較高、容易有不安全感、脆弱易受傷。
3. 開放性。開放性跟好奇心、較具彈性、有豐富的想像力、有藝術家的敏感以及不墨守成規的態度有關。
4. 友善性。有同情心、值得信任、較合群、謙虛且正直。相反的就是好猜疑的、愛唱反調的且攻擊性較強。
5. 謹慎性。謹慎的人比較勤奮、有規律、計畫周詳、守時且較可靠。

## 心理動力論的觀點

### 佛洛伊德(Freud)的心理分析論

Freud (1856-1939) 的生平

醫學 (生理基礎、動力論) 神經醫學 (胚胎、早期結構的影響) 精神醫學 心理疾病  
治療方法：催眠 聚精會神法 宣洩法 自由聯想法

主要著作：夢的解析、日常生活的心理疾病、性學三論

## 心理動力論的觀點

### 佛洛伊德(Freud)的心理分析論

--Freud 的人生觀

視人為一個能量系統

人和其他動物一樣為本能所策動，其本質主要為性和攻擊的本能

人依據享樂原則而作用，尋求各種願望無羈絆的滿足

## 心理動力論的觀點

### 佛洛伊德(Freud)的心理分析論

性格結構-本我

★本我--性格中最原始的成分，主導其運作的是「享樂原則」，意味著及時滿足慾望。

★遵循初級思考歷程，通常是原始的、不合法的、不合理的且不切實際的。

## 性格結構-自我

★在性格中扮演決策的角色，主導其運作的是「現實原則」，意味著延宕滿足，直到出現適當的時機，以符合現實的狀況。

★自我必須協調本我想立即被滿足的衝動與現實環境的要求，考慮現實狀況後，再決定怎麼做。

★遵循次級思考歷程，它較初級思考歷程合理、實際，且意在解決問題，這樣，才能避免被社會排擠，而做出較合宜的行為，也才能達到更大的目的，以滿足衝動。

## 性格結構-超我

★超我--是性格中道德與理想的成分，關切的是如何合乎社會標準以做出對的行為。

★我們從小就會被教導一些是非對錯的社會常規，這些規範最後會內化成為我們對自己的期許，表示我們真的接受了這些規範，並且會強迫自己符合去這些規範。

## 性格結構

★意識--包含我們隨時均可知覺到的現象。

★前意識--則是我們稍加注意，便可以知覺到的現象。

★潛意識--則包含思想、記憶、慾望等我們無法知覺到的現象，但它卻是行為主要的決定者。

## ★神奇的潛意識遊戲

$$2+2 = ?$$

$$4+4 = ?$$

$$8+8 = ?$$

$$16+16 = ?$$

快！隨便在 12 跟 5 的  
中間挑一個 數字！

挑好了嗎？

你挑的數字是

7



對吧！

如果不是，

你是佔 2%可以在正常情形下還可以有餘力思考別的事的少數人口

## 本能的發展

慾帶 (erogenous zones)：本能的根源在身體的緊張狀態，多半集中在身體的某些部份，稱為慾帶。在發展早期多集中在某些特定部位。

第一階段：口腔期 (oral stage) 0-1 歲

第二階段：肛門期 (anal stage) 2-3 歲

第三階段：性蕾期 (phallic stage) 4-5 歲

第四階段：潛伏期 (latency stage) 6-13 歲

第五階段：兩性期 (genital stage) 14 歲以後

## 衝突和防衛機轉

### 防衛機轉--保護個體免於痛苦的負向情緒（如焦慮、罪惡感）的一種潛意識反應

- ★ 合理化--創造一個錯誤卻可接受的藉口為自己不合理的行為提供正當性。」
- ★ 壓抑--將一些不舒服的想法或感覺埋在潛意識裡。
- ★ 投射--將自己的想法、感覺或動機都歸於別人的。
- ★ 移置--將情緒感受（通常是生氣）由引發情緒的來源轉移到其他目標。

### 防衛機轉--保護個體免於痛苦的負向情緒（如焦慮、罪惡感）的一種潛意識反應

- ★ 反向作用--刻意表現出與自己真正想法相反的行為。
  - ★ 退化--指將行為表現回復到生命早期較不成熟的階段。
  - ★ 認同--指藉由與想像的或真實的他人或團體結盟來維持自尊。
- 心理分析論的優點

- ★ 潛意識對行為有影響；
- ★ 內在衝突是心理壓力的主因；
- ★ 成年的性格受幼年經驗的影響；
- ★ 人們依賴防衛機轉來減除負向情緒

# 心理分析論的缺點

- ★ 無法驗證
- ★ 證據薄弱
- ★ 性別歧視

- ★ 若潛意識是人類行為的主宰，則表示人類根本無法掌握自己的心智，
- ★ 若孩童時的經驗大大地影響了成年時的性格，則意味著人無法掌控自己的命運，
- ★ 性格的形成有賴個人如何因應他的性衝動，這對保守風氣帶來了相當大的衝擊。

# 行為論的觀點

科學心理學家應該研究  
可觀察的行為

# 帕伐洛夫的古典制約

- ★ 古典制約是一種學習
- ★ 一個中性的刺激透過與另一個可引發反應的刺激連結後，也可引發相同的反應。

# 日常生活中的制約學習

## From Trauma to Anxiety 創傷性焦慮

Phase 1 Traumatic episode 創傷事件

	被野狗追		創傷反應
S <sub>1</sub>	(e.g. attack by a dog)	Traumatic reaction	(pain, fear, etc.)
S <sub>2</sub>	stimuli		
S <sub>3</sub>	closely associated	相關情境因素	
S <sub>4</sub>	with attack	(黑夜、小巷道、	
	獨行)		

## From Trauma to Anxiety 創傷性焦慮

Phase 2 Anxiety generated by stimuli  
associated with trauma (or similar to it)

黑夜	S <sub>2</sub>		
小巷道	S <sub>3</sub>		Anxiety 焦慮
獨行	S <sub>4</sub>		

## 史金納 (Skinner) 的操作制約

- ★ 操作制約--自發性的行為反應由行為的後果所控制的一種學習方式。
- ★ 正增強發生在為了想獲得行為之後令人愉悅的後果而強化行為表現。
- ★ 負增強發生在因為行為之後可免除令人不舒服的後果而強化行為表現
- ★ 消弱--亦即讓制約反應逐漸減弱或消失
- ★ 懲罰效應是指因為行為之後會出現令人不舒服的後果而逐漸減少行為表現

## Operant Conditioning 操作制約

		Operant responses	Consequences
Stage 1		R <sub>1</sub> 壓抑	None
		R 哭鬧	*Reward 獎勵
person A in Situation 1	R <sub>2</sub> 乞討	None	
		R <sub>3</sub> 搶奪	None
		R <sub>4</sub> 偷竊	None
Stage 2			
person A in Situation 2	R 哭鬧		
	increased probability		

## 班度拉和社會學習論

- ★ 觀察學習是指有機體的反應因觀察了別人的行為而被影響，這些人稱為楷模。
- ★ 可因觀察到別人的制約反應而間接被制約。
- ★ 有些楷模比其他人更具影響力，如  
    喜歡或尊敬的人，有吸引力或有權力的人，  
    和自己相似的人，當楷模的行為得到正向的結果時。
- ★ 楷模會影響小孩的攻擊行為、性別角色以及道德標準等性格的發展，

# 人本論的觀點

- ★ 強調人類獨有的特性，特別是自由意志及自我成長的潛能。
- ★ 對人性抱持相當樂觀的看法，
- ★ 人與生俱來有自我成長的趨力；
- ★ 人有規劃行動的自由，而非完全受制於環境；
- ★ 人是重意識且理性的生物，並非依賴潛意識或非理性的需求與衝突來行事。

# 羅傑斯的個人中心論

- ★ 性格的結構就是自我，也就是
- ★ 自我概念，它是個人集合了對自己的本性、獨有的特性以及常有的行為反應後所持有的個人信念。
- ★ 每個人的自我概念就是他自己的心理圖像，是你對自我知覺的集合體。

# 羅傑斯的個人中心論

- ★ 每個人都有自我概念和真實自我不相稱的情形為矛盾的經驗，關鍵在於這個矛盾有多少，羅傑斯認為矛盾會影響人的幸福感。

# 馬斯洛的自我實現論

- ★ 馬斯洛將人類的動機組織成一個需求層次，指根據優先順位，對需求做有系統的調整，要滿足基本的需求之前，必須先滿足更基本的需求。
- ★ 它常被畫成金字塔狀，在金字塔較底層的生理和安全需求，是最基本的需求，而金字塔越頂端的需求就越不基本。當某個層次需求的滿足已足夠（並不需完全滿足），才可能進一步滿足下一層次的需求。

# 馬斯洛的自我實現論

7. 自我實現  
的需求：  
潛能的實現

# 馬斯洛的自我實現論

- ★ 人有自我成長的內在動力，最終完成自我實現的需求，意指極致發揮自我潛能的需求，這也是最高層次的需求。
- ★ 馬斯洛對此需求做了個簡單的描述：「如果你能做到，就必須做到。」
- ★ 如果我們無法將能力發揮到淋漓盡致或必須壓抑真正的興趣所在，會令人相當挫折沮喪其自我實現之路必相當受阻。

# 自我實現者的特性

- ★對現實有清楚的知覺且能坦然處之
- ★有區辨手段/目的、善/惡的道德能力
- ★自發、儉樸且不矯揉造作
- ★時時抱持新鮮感與心懷感激
- ★不需依附他人且重視隱私
- ★問題導向/有使命感      認同且接納各族群
- ★有神秘的高峰經驗      能平衡兩極的個性
- ★朋友在精不在多      崇尚民主
- ★自動、獨立      幽默而不帶敵意

# 性格理論

陸洛