

心理學與現代生活

彭聲傑(衛生福利部玉里醫院臨床心理師)

第一章：認識自我

- ▶ 讓我們來玩一些小遊戲！
- ▶ 名字暖身
- ▶ 當下的標定(認識自己的程度、當下的感受、探索自己的準備度)
- ▶ 特質選邊站(外向-內向；感性-理性；獨立-群體；冒險-謹慎；自信-敏感)

第一次作業：

- ▶ 我的重要人生時間軸(1.請標出重要年齡與重要事件、2.最快樂和最辛苦的時間點、3.人生的轉折時刻與事件、4.當前的考驗)
- ▶ 最後請寫下：1.你覺得目前對自己的認識程度為何？(1-10分表示高低)，低分者你想認識更多自己嗎？什麼部分？2.請選五到十個之間適合描述自己的性格形容詞？3.你當前對自己的期許是什麼？
- ▶ 請兩人小組分享
- ▶ 以上活動請參考《作業一》的學習單

表3.1 五大人格特質

外向性	合群、有主見且善於交際的 (相對於保守、膽小與文靜)
親和性	合作、溫暖、令人愉快的 (相對於冷酷、難相處與敵對)
審慎勤勉	勤勉、有系統、可靠的 (相對於懶惰、無系統與不可靠)
情緒穩定性	沉著、自信、冷靜的 (相對於不穩定、焦慮與憂鬱)
對經驗的開放性	具創造力、好奇心與有教養的 (相對於只關注狹隘興趣的)

- ▶ 自我是持續的發展、認識的過程，沒有最終的固定結果。
- ▶ 幼年期、青年期、成人期、壯年期到老年期都有不同的課題與發展。
- ▶ 晚熟世代。
- ▶ 存在心理治療師亞隆的86歲的人生故事。介紹文章：
<https://spaciouslivingtw.wordpress.com/2018/01/14/%E4%BF%A%E-%E7%B7%B4-%E8%87%AA-%E6%80%A7-%E2%94%80-%E9%96%B1-%E8%AE%80-%E4%BA%9E-%E9%9A%86-%E7%9A%84-86-%E6%AD%B2-%E8%87%AA-%E5%82%B3/>
- ▶ 認識自我不是理論，是活生生的生命經驗。你探索自己的故事與心得呢？

第二章：認識人的心理發展

- ▶ 嬰兒階段：
 - ▶ 1.主體個體未分化的時期(兩個月內)
 - ▶ 2.對外的情緒反應的發展時期(兩三個月後)
 - ▶ 3.開始有他人與自己區分，逐漸脫離完全依賴，有自主心理與情緒反應的時期(八個月後)
 - ▶ 4.走路、語言期(一歲半到兩歲半間)

- ▶ 兒童期：
- ▶ 1.鏡中我的認知。
- ▶ 2.性別角色的認知。
- ▶ 3.初級的反觀自我的能力。(如：沒有羞恥到有羞恥的轉換)
- ▶ 4.遊戲與人際互動能力。
- ▶ 5.家庭的認識。
- ▶ 6.自我中心到理解他人的過渡。
- ▶ 7.道德概念的發展。(10歲前→成規前期，按後果行動；10-13歲→成規期，想符合社會期望與讚許)

- ▶ 青春期：
- ▶ 1.身心重大轉折期。
- ▶ 2.性的發展。
- ▶ 3.風暴期。
- ▶ 河合隼雄的觀點《守護青春風暴》

- ▶ 文章連結：

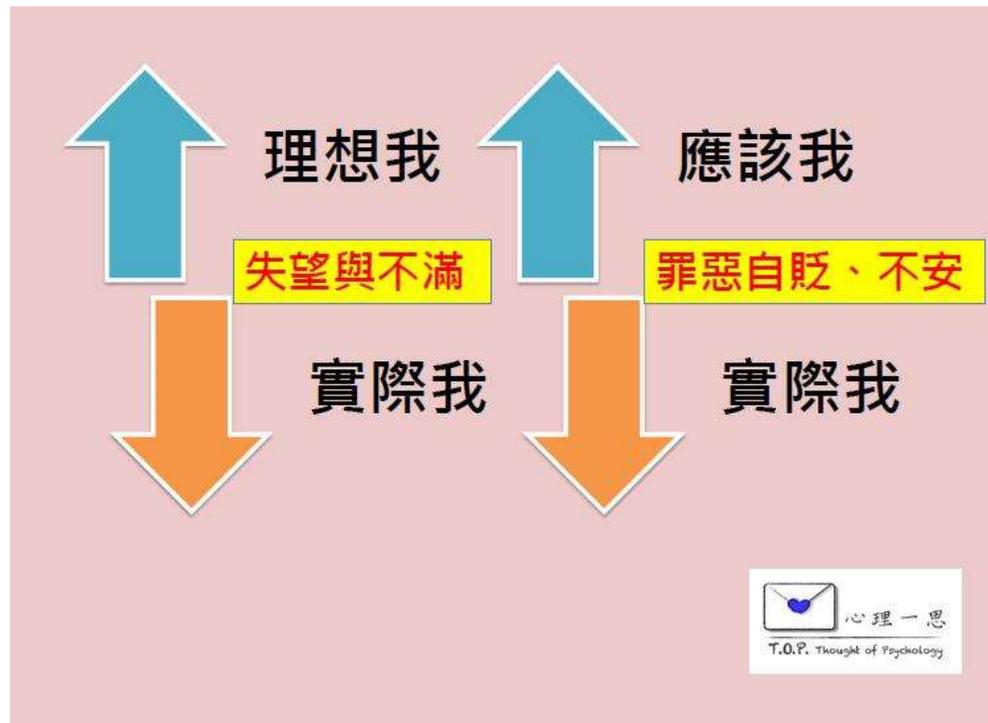
<https://spaciouslivingtw.wordpress.com/2018/03/19/%E5%AE%88-%E8%AD%B7-%E9%9D%92-%E6%98%A5-%E9%A2%A8-%E6%9A%B4/>

艾瑞克森的八階段理論：

階段	心理社會危機	重要他人
嬰兒期(0-1)	信任與不被信任	母親或重要他人
幼兒期(2-3)	活潑自主與害羞懷疑	父母
嬉戲期(4-6)	自動自發與退縮內咎	家庭成員
學齡期(7-12)	勤奮努力與自貶自卑	鄰居或學校
少年期(13-18)	自我認同與自我混淆	同伴、偶像
青年期(19-29)	友愛親密與孤獨疏離	異性或同性
成年期(30-50)	創造與靜止	家人或同事
老年期(50 以上)	自我圓滿與悲觀失望	重要他人

自我基模與一致與否的影響：

- ▶ 我們對自我的各種信念、性格特質、能力、外表、價值觀、目標和社會角色的經驗的學習總和，稱為自我基模（ self-schema ）。 (P.46)



自我歸因論： (內在/外在、穩定/不穩定、可控/不可控)

	內在		外在	
控制能力	穩定	不穩定	穩定	不穩定
無法控制	能力	心情	工作難度	運氣
可以控制	典型的努力	即興式努力	教師成見	他人意外協助

表2-3-2 魏納成功和失敗的歸因型態 (摘自吳文榮, 2002)

自我效能

- ▶ 自我效能(self-efficacy)由美國心理學家班杜拉(bandura，1977)提出的一個重要概念。他提出三元交互決定論——個體、環境與行動三者之間的交互決定論，從此提出了自我效能的概念。
- ▶ 提升自我效能的建議：
 - ▶ 一、通過熟練掌握與成功體驗來提高自我效能
 - ▶ 二、通過替代學習和模仿來提高自我效能
 - ▶ 三、通過社會說服和積極反饋來提高自我效能
 - ▶ 四、通過改善員工身心健康狀況來提高自我效能

- 
- ▶ 希臘德爾菲的神諭：**Know thyself**。
 - ▶ 不是什麼時候我們都有條件能好好認識自己，本次課堂會陸續跟大家分享一些心理學的觀點，也希望大家知道一些探索自己的方法(藝術、會談、哲學、宗教、家族故事等人文取徑)，有天需要時就可以有路走。
 - ▶ 實務上看到，人在中壯年時期不見得可以好好認識自己，也許要到中年以後甚至退休時，才有足夠的時間條件探尋自己。
 - ▶ 但也許當我們此刻就明白此重要性時，我們可以早點上路，找到自己。