

【精神分析學派】

	Freud	性心理發展論、心理分析論	
	Erikson	心理社會發展理論、危機理論	
	Marcia	個人認同論	
	Adler	個人心理學、卓越心理學、個別諮商法	
◎	代表人物	Jung	分析心理學
		Horney	基本焦慮論
		Anna Freud	慾力再現
		Sulliva	人際關係論
		正向心理學	希望思維模式

◎Freud 性心理發展論

1. 尊稱性情大師
2. 論點:人格結構、意識層面、人格發展
3. 主張人格發展呈階段性，有一定順序，是質的改變
4. 認為「男性」道德層次高，以自己病患女人為研究對象
5. 教育終極目標在培養一個健全自我個體，而非過度擴張本我或超我的力量。

階段	年齡	行為特徵
口腔期	0-1y	固著、貪心、依賴
肛門期	1-3y	潔癖、固執、吝嗇
性蕾期	3-6y	雙親、防衛性認同
潛伏期	6-12y	仿同性
兩性期	12y ↑	仿異性

人格結構	別稱	原則	特性
本我 id	生理的我	唯樂原則	與生俱來的人格原始基礎
自我 ego	心理的我	現實原則	為應付現實世界而發展出來
超我 superego	社會的我	道德原則	是人格結構中最高層

◎Erikson 心理社會發展理論、危機理論

1. 危機屬於常態性的
2. 認為兒童是主動去適應外在環境
3. 強調自我的功能、自我補償、自我教育，其目的解決人格衝突中的作用，也重視父母、同儕等社會文化的影響，認為人格持可空、可補救。

	0-1y	1-3y	3-6y	6-12y	12-18y
任務	信任	活潑自主	自動自發	勤奮進取	自我統合
危機	不信任	羞愧懷疑	退縮內疚	自貶自卑	角色混淆
重要他人	照顧者	家人	老師	同儕、老師	同儕

◎Freud vs Erikson

	Freud	Erikson
相同	1. 皆強調早期經驗 2. 皆呈階段性、連續性 3. 每階段皆有關鍵期 4. 人具天生本能，人格分三個結構	
強調	性本能	自我的功能
研究對象	精神科病人	正常人
階段	只到青春期	全人生
影響	強調人的影響	強調社會的影響
適應環境	被動	主動
	人是非理性的	

◎Adler 個人心理學/卓越心理學/個別諮商法

1. 現代心理學之父
2. 人格核心是意識
3. 重視抉擇、責任、生命的意義
4. 人天生自卑、自卑情結:追求卓越→挫折→引發天生自卑感→降低焦慮→補償作用→自卑情結
5. 生活格調Life style:面臨挫折，如何處理
6. 家族星座:根據性別、出生序產生影響
7. 社會興趣

		活動性	
		↑	↓
社會 興趣	↑	成熟型	取利型
	↓	支配型	逃避型

8. 主張人性自主(反對Freud本能決定)
9. 父母的教養態度與人格發展有相關

◎Adler 個體心理學補充

阿德勒是個別心理學的創始人。他相信人的一切行為都有目的性，強調現在所努力追求的，比過去更為重要。

阿德勒個體心理學上的主張，主要可歸納為以下四點：

1. 人性自主：阿德勒反對潛意識支配人性的觀點，他認為人性是具有自主傾向的，可以決定自己的未來與創造自己的生活。
2. 追求卓越：卓越並非指超越別人，而是要追求個人本身的完美。同時他也認為這種追求完美的傾向，是生命的基本現象，且是與生俱來的。
3. 自卑情結：人們可能對自己某一方面有不滿的感覺，但這是正常的現象，自己認為不滿意，正好可以激發努力求進步的動機。形成自卑感的因素很多，童年經驗、身體缺陷、能力不足等，都可能產生自卑感。但個體會產生補償作用，可是若補償不當，即可能形成自卑情結（inferiority complex）。有自卑情結者，可能有兩種行為反應，一是為了掩飾自己的缺點而不敢面對現實，形成退縮反應，另一種是極度努力尋求另一方面的滿足，來藉以掩飾自卑感，稱之為過度補償。
4. 生活型態：指足以彰顯個人存在的所有課題，如個人生活的基本方向或個人人格等。克服自卑感，追求卓越是每個人生長和發展的目標，但如何克服自卑感追求卓越，則視個人生活型態而定。生活型態是習得的，與個人幼時經驗有關，決定於兒童對其經驗的感受和認知，沒有任何兩個人的生活型態是完全相同的。
5. 社會興趣：是阿德勒理論中另一個重要的概念，其指的是個人對於自身以外的人事物之注意與關懷，我們所能與他人分享的程度及關懷他人的程度，就是心理健康程度的指標。社會興趣的傾向是與生俱來的，但也需要適當的環境來培養。兒童是透過父母來認識他人和社會的，兒童藉著對父母的信賴，發展到對所有人和社會的信賴，這對正常的人格發展而言很重要。

自我:意識 + 潛意識

(個人潛意識、集體潛意識)
同 Freud 之潛意識 = 原型

◎Jung 分析心理學

1. 強調自我、不重視性、潛意識
2. 四種人格:
 - (1)直覺型:指不憑感官經驗就直接對事物做判斷的人
 - (2)感覺型:只憑藉感覺器官作為知覺基礎已了解周遭事物的人
 - (3)思維型:指凡深思熟慮而後行動的人
 - (4)情感型:只憑情感好惡來決定行動的人
3. 人格發展由自我實踐之內在潛力所引導

◎Horney 基本焦慮論

1. 認為個人行為的基本動機為「基本焦慮」
2. 焦慮源自文化的規範
3. 人格的差異在於減輕焦慮

◎Anna Freud 慾力再現

青春期中衝動的發展

◎Sulliva 人際關係論

提出人際關係，認為:

- (1)人格發展受到個人需求與人際安全需求影響
- (2)人格形成是由人際間之社會情境不斷互動之結果

◎正向心理學-希望思維模式(hope theory)

1. 源自於美國
2. 當人能定立一個有價值和具挑戰性的目標，並在努力下找到達成目標的方法，便能帶來希望及滿足感。
3. 「希望感」是一種認知的思考歷程，在思考歷程中個體會根據先前所設定的目標，反覆推演計算自己是否具有足夠的方法達成目標，以及自己是否有足夠的意願去運用方法。
4. 這個歷程牽涉到三個部份的互動歷程:「目標」(goals)「方法」(waypower)「意志力」(willpower)
5. 希望感(hope)=達成目標的動機或意志力(agency)+達成目標的策略或方法(pathways)。
6. 與 Bandura 的自我效能論都重視「認知評估」歷程。
7. Hope = Agency + Pathways