



課程進度調整

- 06/03
 - 社會心理學
 - 性格心理學
- 06/10
 - 動機與情緒
- 06/15
 - 健康/異常心理學

說明，如果時間不夠，老師會擷取上述主題跟生活較有關的部分

性格心理學



110.06.10



性格(personality)

- 定義：一個人內部相對持久的特質、性格或特徵，使得這個人的行為顯示一致性。
- 特性
 - 獨特性：每個人皆是獨特的個體，性格各有所不同。
 - 穩定性：個人的性格，隨著時間的變動，仍然有某種程度的穩定。
 - 一致性：個人的性格，在不同時、地、情境，皆某種程度的一致。



By the year 3000, cosmetics
will be much easier to apply.



性格(personality)

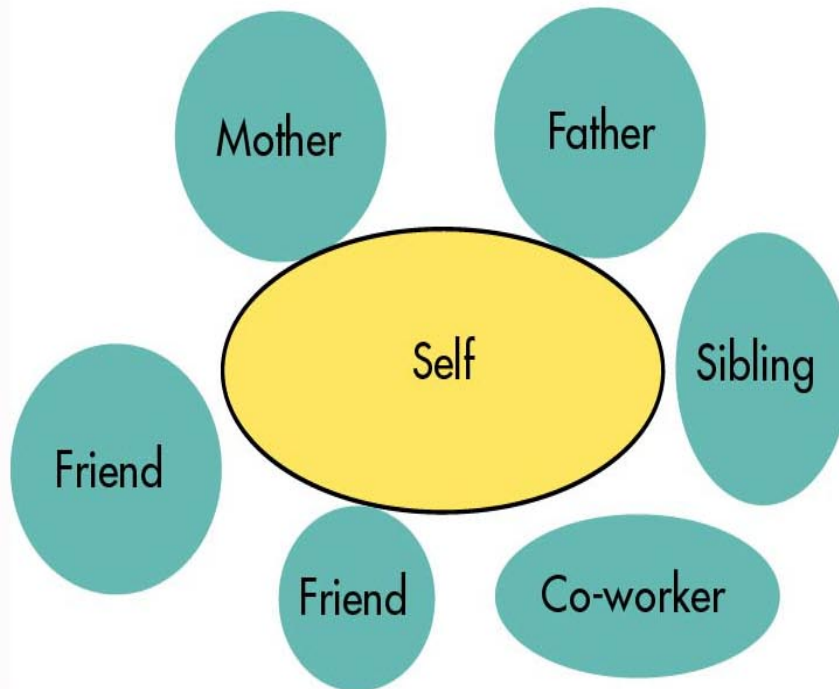
■ 影響因素

- 遺傳與生物因素：如遺傳、演化、生物化學、體質等等。
- 心理社會因素：如外在物理環境、早期的家庭經驗等等。
- 社會文化因素：如社會階層、文化因素等等。

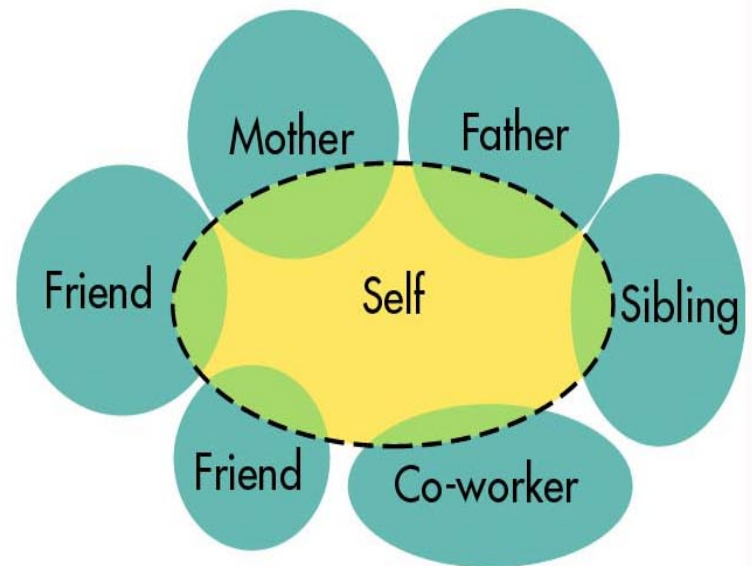


Cultural Conceptions of Self

A. Independent View of Self



B. Interdependent View of Self



重要性格理論與觀點

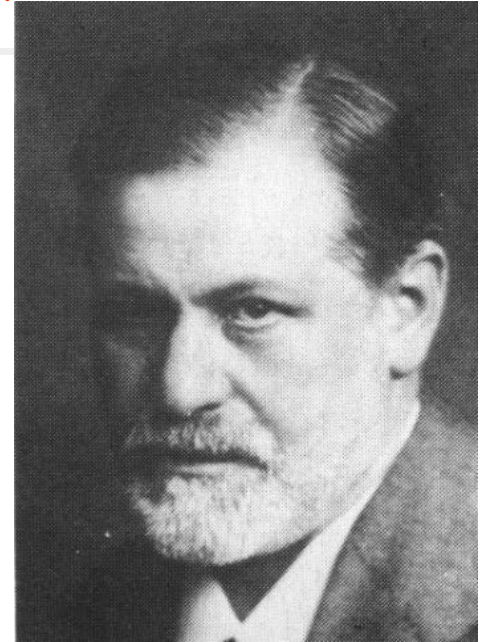
- 性格的相關理論

- 心理動力論
- 人本論
- 認知-行為論
- 特質論
- 互動論



性格理論—心理動力論

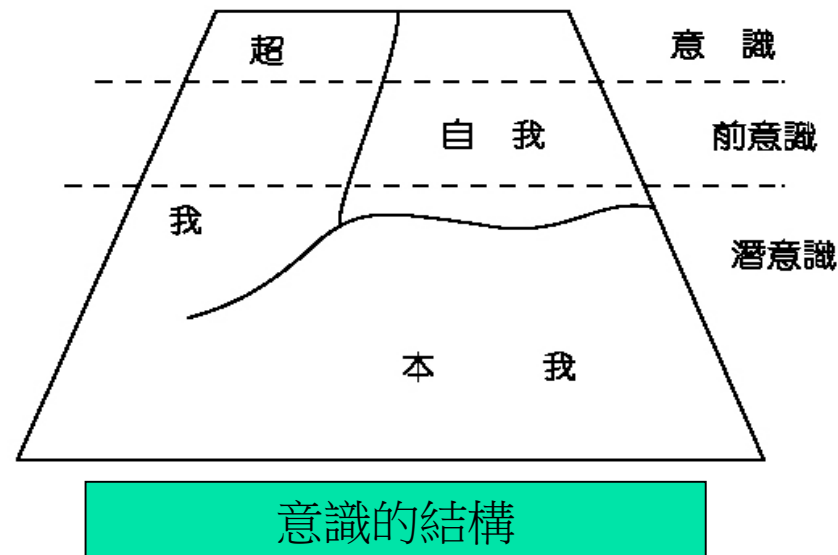
- 代表人物：**Sigmund Freud**
- 強調
 - 生物性驅力(特別是性方面)與心理決定論(psychological determinism)
 - 過去經驗(past experience)
 - 潛意識動機(unconscious motivation)
 - 無意識或潛意識:心智中個體無法察覺,也無法將其帶入意識中的部分
- 研究方法：臨床觀察



Freud-心理分析論

■ 意識層次

- 意識：是性格的最上層，能被人知覺，如我們覺察的記憶、思考和情緒等
- 潛意識：性格結構的下層，作用比意識大。它包含一切被遺忘的記憶、知覺和被壓抑的經驗、夢及幻想等。
- 前意識

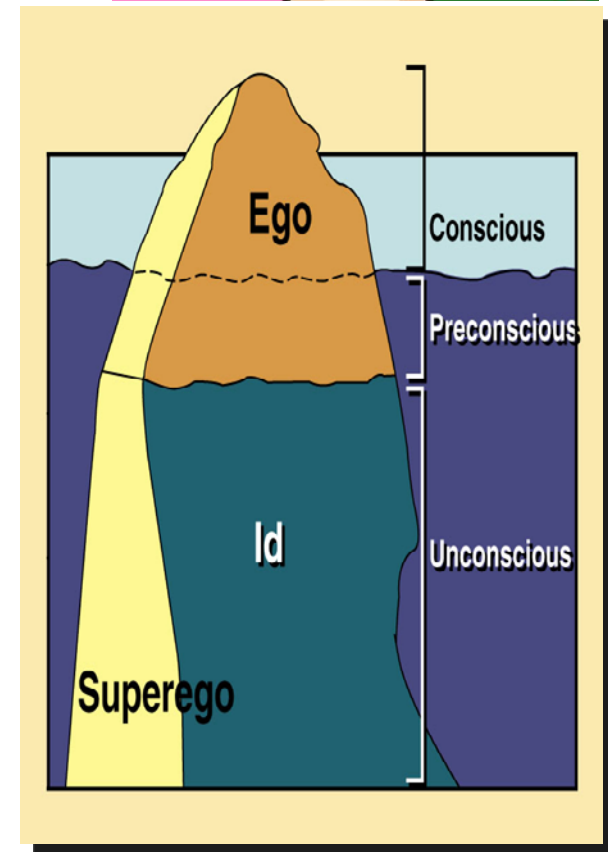


前意識 (preconscious) 歷程：是指某些訊息的內容，雖然當下仍無法被覺察到，但它們卻會處在一種準備的狀態，它們會比其他的訊息內容更容易被覺察或提取。

Freud-心理分析論

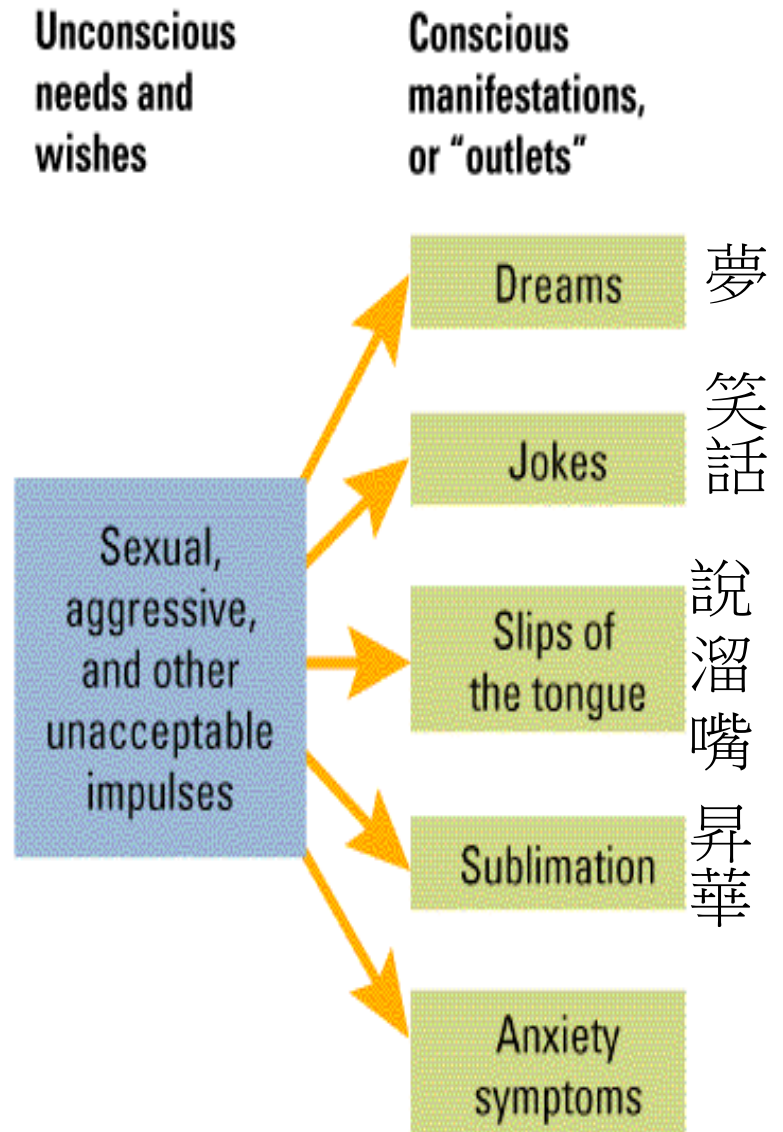
■ 性格結構

- **本我(Id)**: 生物層面, 依循**快樂原則** (pleasure principle)。不顧客觀的現實, 要求立即的滿足。如: 新生嬰兒或沸騰的水
 - 被慾望牽著鼻子走, 常顯現不合理, 不實際與自私的性格。
- **自我(Ego)**: 心理層面, 依循**現實原則** (reality principle)而活。在本我與超我間協調溝通。以社會許可方式尋求滿足本我的慾望。如: 情色或色情
- **超我(Superego)**: 社會層面, 依循**理想原則** (idealistic principle)而活。道德感與良心的譴責。如: 我不能..., 我應該...



Freud- 心理分析論

- 本我的原始需求可以暫時被抑制，不過它所有的能量必須有宣洩的途徑
- 會以喬裝或間接方式來達成的宣洩的效果
- 並以偽裝的方式來表達衝動

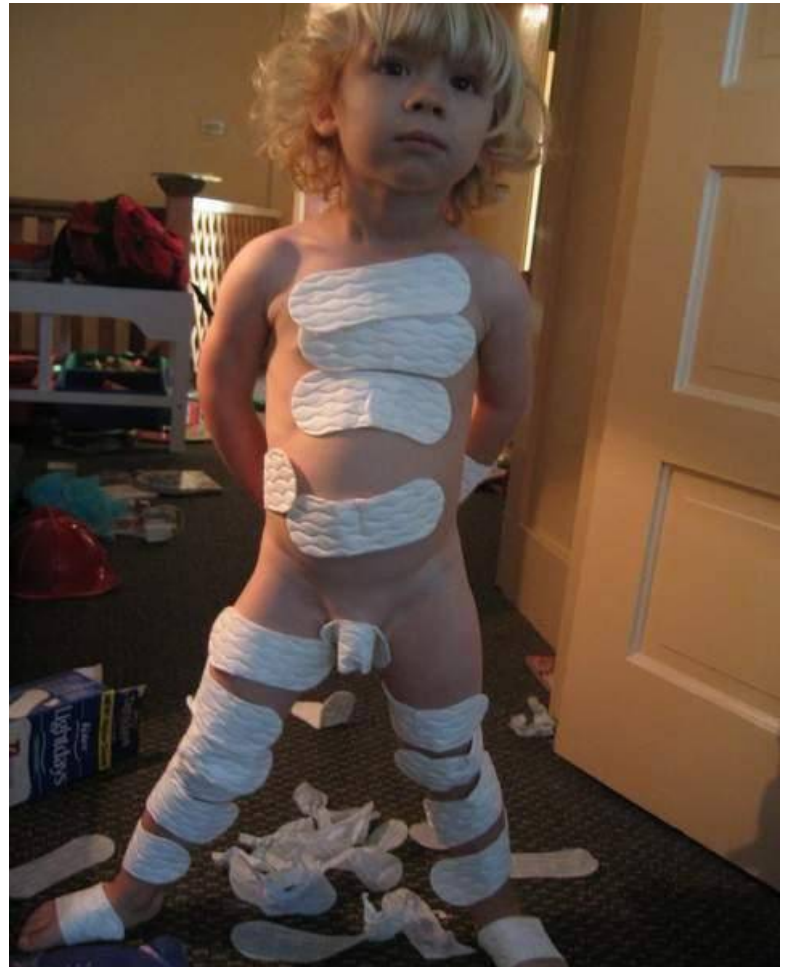


Freud- 心理分析論

- 性心理發展階段-erogenous zones ■ 未順利度過時
 - 口腔期(oral stage)：從0-2歲，嬰兒從吸吮獲得滿足，會將各種物品放入口中。
 - 肛門期(anal stage)：約在2-4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。
 - 性器期(phallic stage)：在性器期（約為4歲至童年中期），兒童從撫摸性器官甚至是自慰獲得快樂。
 - 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。
 - 生殖期(genital stage)：青春期末至成人性需求再度浮現，能夠以較成熟的方式與人建立親密關係。
- 過多的口腔活動，貪食、喋喋不休等
- 1.過渡潔癖等
- 2.情緒畫，不修邊幅
- 自戀，自大，傲慢，過度自信，過於專注
- 性昇華或性壓抑

Freud- 心理分析論

- 防衛機制(defense mechanism)
 - 保護自己免於不可接受的思想(來自超我)或衝動(來自本我),或某些令人焦慮的訊息



退化(Regression)

- 退回到發展早期較不成熟的行為反應

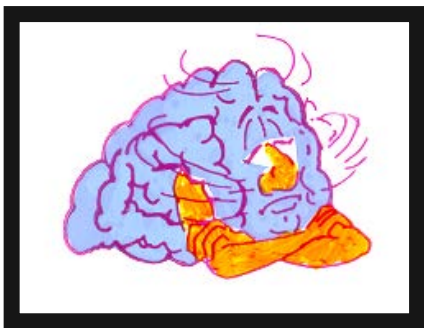
- 以較不成熟的行為掩飾不安或尷尬感.

裝可愛：尿床，吐舌，孩子氣的聲音

剛入學的小孩出現尿床的行為



否認 (denial)



- 不承認自己有不好的思想或行為存在。
- 拒絕承認不愉快的或會令人害怕的現實.
- 拒絕承認事實
- 睜眼說瞎話： 酗酒與小酌
 - 高市機車遛鳥客 竟是醫學院學生.. 他強調，犯案紀錄只有一次，希望改過自新。達明里長張簡日和則對嫌犯說法不表認同…

壓抑 (Repression)

- 本我出現無法接受或危險的衝動
- 將會引起焦慮的痛苦的经验或記憶從意識排擠到潛意識
- 不記得創傷經驗

我不記得了：性侵害。



投射(Projection)

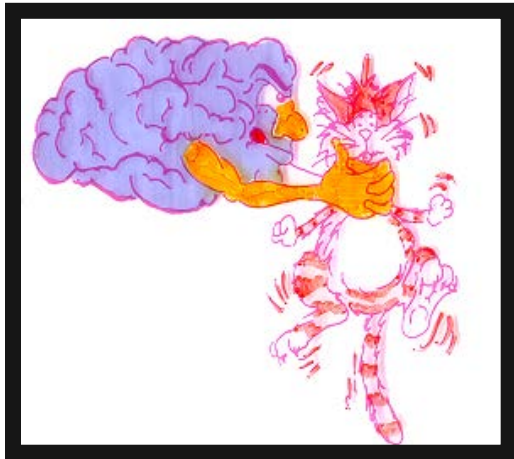
- 把自己的不能接受的思想認為是別人的，甚或是對手。
- 將個人無法接受的感覺，想法或衝動歸因於他人。

惡人先告狀：

- 反色情，步步推向學妹的身邊。
- 丈夫外遇指妻子變心



轉移/替代(Displacement)



- 將衝動或潛抑的感覺導向一個較不具威脅性或危險性的對象.
- 老闆罵員工，員工打小孩，小孩踢小狗，小狗咬老闆
- 破壞公物，家庭暴力，校園暴力，冤死的寵物，

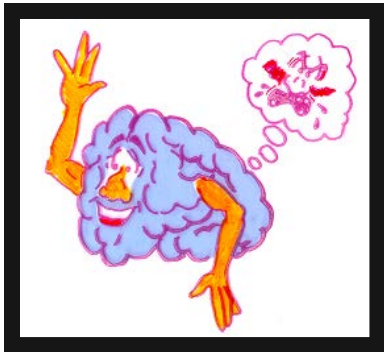
昇華(sublimation)

- 將不能被接受的衝動，轉化成可被容許、甚至被讚揚的行為
- 例如，將攻擊行為轉成運動競賽；藝術將性能量昇華，創造出大眾讚揚的作品



反向 (Reaction Formation)

- 做一件相反的事以掩蓋真正目的
- 將不能接受的想法或衝動，用相反的行為表現出來。
- 口是心非：憎恨與溺愛，愛恨情仇，笑裡藏刀。



合理化(Rationalization)

- 為自己的思想或行為想找出一個可接受的理由。
- 賦予不被接受的想法或行為一個看似合乎邏輯的解釋，使他人可以接受。
- 吃不到葡萄說葡萄酸，考試作弊是因為這門課根本沒有研讀的價值。



認同 (Identification)

- 害怕或憤怒有權威或有影響力的人時，反而將自我認同與此對象結合。
- 例如，受到父親嚴厲的管教，但父親是個有威望的人士，而變得認同父親並以與父親相同的觀點看待事物



<http://go.to/funpic>

心理動力論-

新佛洛伊德學派(Neo-Freudianism)

- 這些學者大都接受潛意識歷程以及心理內在衝突等概念，**但反對慾力說**。
- Adler認為人的一切行為都是為了追求卓越而努力-**自我改善及追求完美的原動力**
 - 此需求是為了克服**兒童期**所產生的自卑感
 - 他認為兒童期有許多的事別人能作，自己卻不會作。總是意識到自己的錯誤與失敗,就會就產生自卑情節



阿德勒 (A. Adler)

心理動力論-

新佛洛伊德學派(Neo-Freudianism)

■ Carl Jung則是對潛意識的觀點差異，與Freud決裂。認為性格包含了：

■ **意識的自我(conscious ego)**

- 可意識到的知覺，思考感受和記憶。

■ **個人潛意識(personal unconscious)**

- 個人無法立即覺察的心理意象，不同於弗洛伊德的潛意識

■ **集體潛意識(collective unconscious)**

- 會代代相傳，eg. 文化
- 原型 (archetypes) ；從集體潛意識中獲得的天生傾向。某些由遺傳承襲的先天注意傾向。
- 四種原型:面具 (persona)；陰暗面(shadow)；陰質(anima)；陽質(animus)





心理動力論-

新佛洛伊德學派(Neo-Freudianism)

- Erik Erikson-自我心理學
 - 不強調潛意識
 - 「自我」就是能量的來源
 - 但與Freud 一樣男性優越心態
- Karen Horney-心理分析論
 - 認為文化因素才是性格發展的關鍵與基礎
 - 兩性心理差異來自社會期許
 - 減低基本焦慮的方式:
 - 表現愛慕與順從→親近他人
 - 侵略, 追求權力名望與財富→對抗他人
 - 躲避→遠離他人



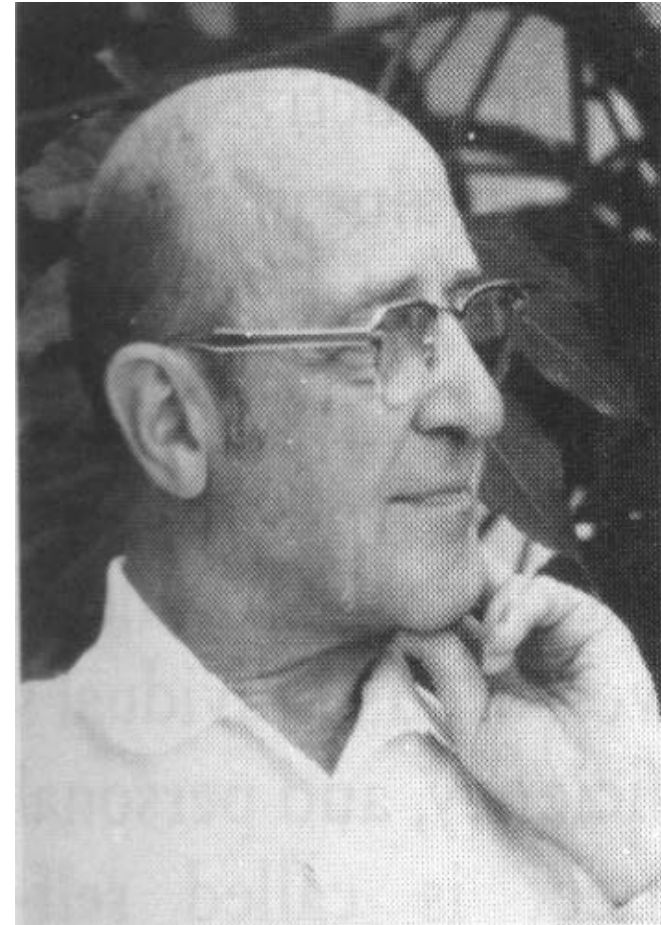
人本論

- 強調
 - 自我決定與意識的力量
 - 重視人性的積極面、人性本善及自我實現的潛能
- 重要的理論
 - Rogers的自我中心的「自我」理論
 - Maslow的需求層級理論

人本論

■ Carl Rogers—自我理論

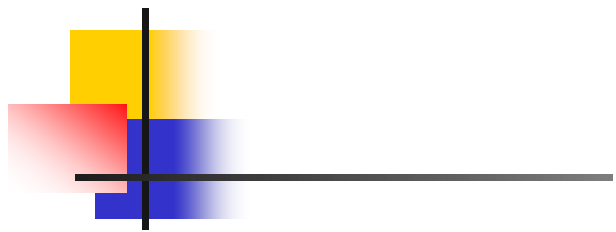
- 主張現象的真實及其如何被知覺
 - 實在reality—自我界定的真實
- 自我是指我們對自己的知覺與評價
 - 自我概念:個人知覺到自我的各方面
 - 理想自我:個人所想要從事或想表現的我
- 心理調適的關鍵:自我概念與理想自我的match
- 自我接納的關鍵:感受到他人無條件的正向關懷



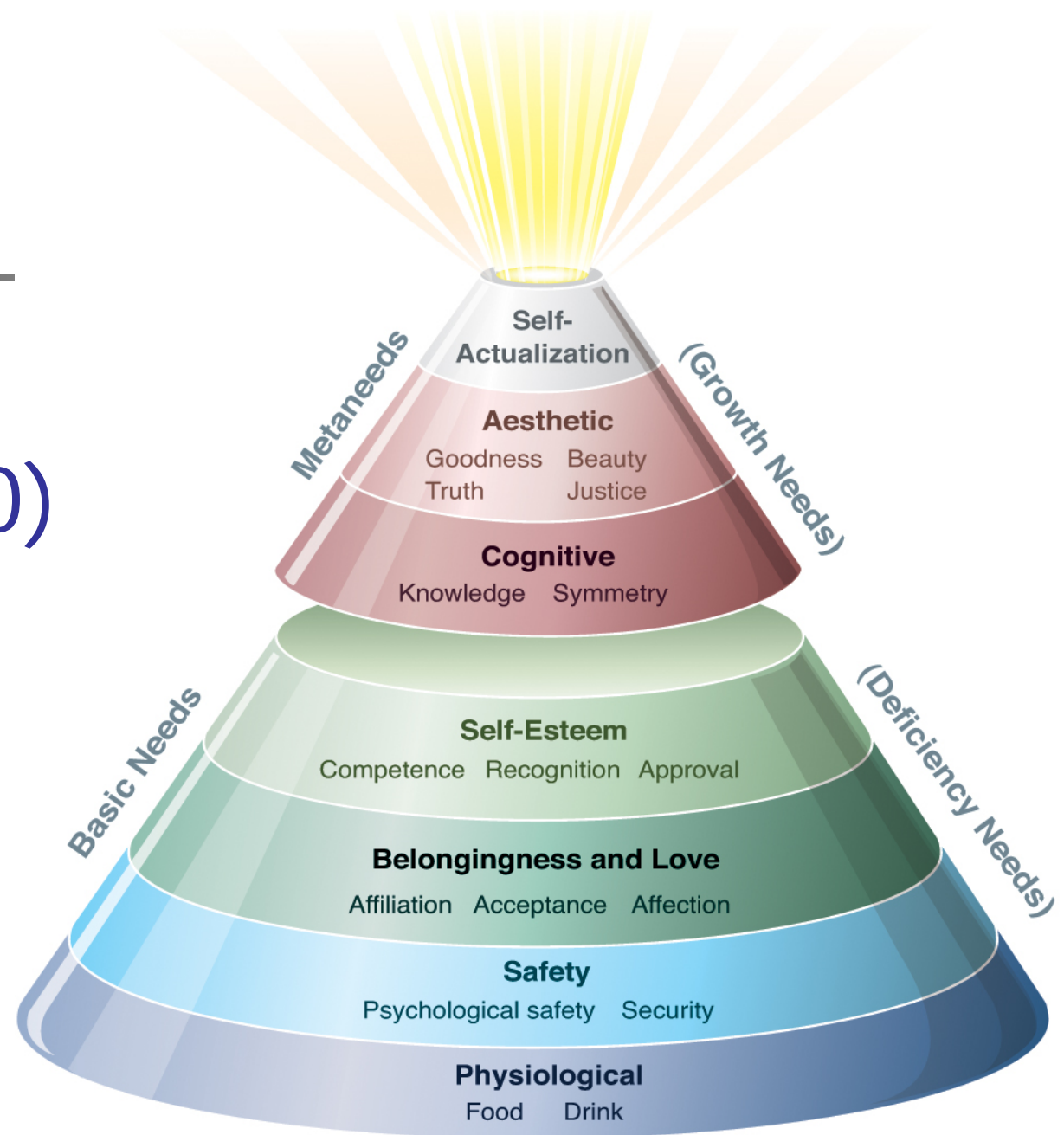


人本論

- Maslow- 需求階層論, 強調
 - 正確而有效的體認現實;
 - 接受自己別人與自然;
 - 欣賞平常事物解決大問題而不斤斤計較於小利;
 - 與一些人能形成深交;
- 根據Maslow (1987) 的說法, 動機的來源是某些需求, 需求是生物的或本能的, 它們是一般人類的特性, 有其基因基礎。
- 5 needs vs. 7 needs



Maslow(1970) 7 needs





認知-行為論的性格觀點

- 早期行為論：強調對環境的依仗對性格的發展與維持的影響
- 認知論：重視人們的心智過程
- 認知-行為學派：考慮心智與行為間的關連性
- 代表人物
 - Rotter
 - Bandura(社會學習論、社會認知論)



認知-行為論的性格觀點

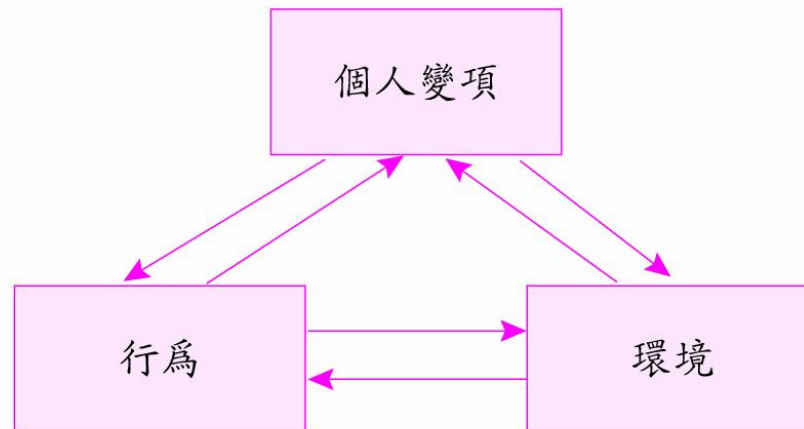
- Rotter-社會學習論

- 重視刺激與強化的意義，故強調個體對環境的知覺
- 性格觀點—內外控
 - 內控 (internal control)：將行為的產生或結果歸因於自己的因素，例如相信他得到獎賞主要是自己的努力與能力
 - 外控 (external control)：將行為或結果歸因於環境或外在因素。例如能否獲得獎賞，是由他所無法控制的外在力量決定的
- 跨文化的研究-包括印度的「業」與中國的「緣」

認知-行為論的性格觀點

Bandura - 社會認知論

- 自我效能：個人深信自己有能力去做某件事的信念
- 自我預言實現：預期自己在某事上會成功或失敗，結果預言實現
- 思想與行動的-相互決定論



班度拉 (A. Bandura)



特質論

- 強調性格的「結構」
- 特質(trait)
 - 穩定的性格特性, 構成獨特自我的特性
 - 來自先天(遺傳)或後天(環境)
- 研究方法—詞彙與因素分析
- 兩大派別
 - 共同特質中的個別差異理論
 - 個人特質群組之理論

特質論

-- 共同特質之個別差異理論

■ Cattell的因素分析論

- 在英文字典找尋與性格相關的形容詞，接著將找到的一萬八千個性格相關的英文形容詞，濃縮到 170 個詞
- 因素分析法，分離出兩類性格特質
 - 表面特質--觀察就可得知的性格特徵
 - 來源特質--性格結構的核心
- 使用問卷來測量這些特質，最後找出23個來源特質
 - 16個主要特質，例如服從/支配, 關心社會/漠不關心等
 - 7個不確定特質，例如保守/激進

特質論

-- 共同特質之個別差異理論

- Hans Eysenck—三種性格特質
 - 內向和外向 (**Introversion vs extraversion**)
 - 外向指善於社交，主動的，愛冒險的，喜歡與人互動，衝動的。
 - 內向則是指害羞的，被動的，小心謹慎的，喜獨來獨往的。
 - 神經質—穩定 (**neuroticism vs stability**)
 - 神經質的指常會表現出焦慮，緊張，憂鬱
 - 穩定指顯示沈著，適應良好
 - 精神病—無精神病 (**Psychoticism-nonpsychoticism**)
 - 精神病指缺乏同理心，敏感度低，缺乏情感
 - 無精神病指有同理心，敏感度夠，情感豐富

特質論

-- 共同特質之個別差異理論

- 性格的「大五」模型(FFM)
 - Cattell's 16 因素理論太過複雜，而且包含了許多重複出現的因素
 - Eysenck的 three-dimensional theory也過程簡化
 - 研究人員在不同國家，使用不同的語言所作的因素分析研究發現結果相當一致
 - 使用5個特質就可以有效地描繪代表性格的主要中心特質
 - 最早由 Thurstone 提出，後來不同研究所得的五個向度差異很大，其中以 McCrae和 Costa (1987) 提出的最俱代表性

■ 五大特質(Big Five)

特質量尺(OCEAN)	高分者特性	低分者特性
神經質(ncuroticism)	多慮、緊張、不安、慮病、情緒化、自卑。	鎮靜、放鬆、不情緒化、安全、自我滿足、堅強。
外向性(extroversion)	社會性、主動、多話、人際取向、樂觀、熱情、愛好玩樂。	保守、清醒、冷漠、工作取向、靜默、少活力。
開放性(openness)	好奇、興趣廣泛、創造、獨創、想像、非傳統性。	從俗化、實驗、興趣陝隘、非藝術性、非分析性。
友善性(agreeableness)	心地溫和、好心腸、可信賴、易受騙；、正直。	好批評、粗魯、多疑、不合作、有仇必報、殘忍易怒、好指使人的。
嚴謹性 (conscientiousness)	有組織、可信賴、努力、自我要求、守時、細心、整潔、有企圖心、堅忍。	漫無目的、不可信賴、懶散、粗心、散漫、不小心、意志薄弱、享樂主義。

五大特質與工作表現

■ 五大特質的相關研究

- Conscientiousness 普遍可以預測各行各業的工作表現(Barrick, et al., 2002)
- Extraversion, Conscientiousness, Openness 對於領導有強烈的預測效果 (Judge, et al., 2002)
- Conscientiousness 與工作動機呈正相關，Neuroticism 與工作動機呈負相關。(Judge & Ilies, 2002)
- Extraversion 與業務人員的工作表現有顯著的關連性(Robbins, 2005)

特質論

--個人特質群組之理論

■ Allport的特質論

- 基本特質(cardinal trait):最能彰顯出一個人之獨特性的特質，大多只有一個，大部份行為皆多其影響。
- 中心特質(central trait):可以描述一個人的主要特質通常有5-10餘個，對行為之影響層面不及基本特質大。
- 次要特質(secondary trait):轉不顯著、且對行為影響力轉不大的時質，會隨情境而改變。

互動論

- 對性格特質所展現出的行為與情境間相關性的質疑
- 基本觀點
特質之間, 或特質與行為之間的相關性, 需視個體所處的情境而定。



米契爾 (W. Michel)