



動機與情緒



110.06.10





學習與動機

- 內在動機:行為動機在於興趣、覺得勝任或自豪，則表示產生內在動機（**intrinsic motivation**）；
- 外在動機:為了預期的外在酬賞/避免懲罰而產生外在動機（extrinsic motivation）。
- 將動機歸因於內在原因，可以產生對行為的控制。當外在酬賞變成重要原因，自主感受就消失。
- **外在酬賞會損害內在動機(講三次)。**

動機的基本概念

■ 定義：

- 引發行動的一種衝動，慾望或需求
- 動機是個體行為的驅動力，它可以使個體的行為被引發、維持、並引導至特定目標。

■ 以需求為基礎的動機歷程：



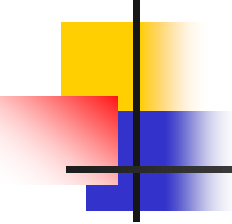
晚上肚子餓到
睡不著（飢餓
需求）

不安，焦慮，
煩躁，失眠

到樓下7-11
買一大碗泡
麵來吃

摸著飽飽
的肚子，
露出滿足
的笑容

焦躁消除，
安然入眠



早期心理學家如何解釋 「動機」？

- 心理學家對「動機」問的問題
 - 是什麼激勵了我們會採取行動追求目標？其他人呢？
 - 朝向什麼行動？什麼吸引我？or 什麼讓我們厭惡？
 - 產生的行動有多密集？多強烈？
 - 為什麼有人長時間堅持？有些人常轉換目標？
- 20世紀初對動機的解釋
 - 本能—遺傳
 - 驅力理論(drive theory)—生理需求
- 20世紀以後對動機的解釋...，後續分曉

大腦生理機能與動機

- 生理平衡理論
- 對抗歷程理論
- 激發理論





生理平衡控制理論

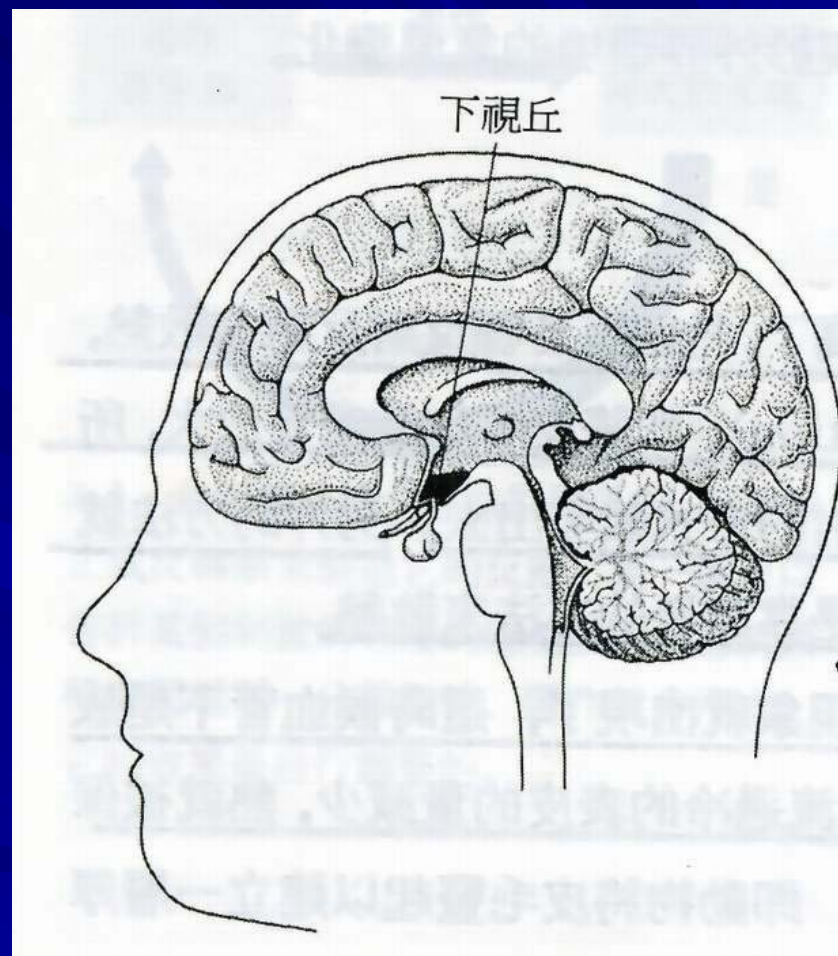
- 生理平衡控制(homeostatic regulation):指身體維持平衡狀態的傾向—**透過負向回饋圈**
- 與驅力理論的比較
 - 驅力理論—避免不足
 - 生理平衡控制—維持平衡的需求，避免超過與不足
- 兩個重要的生理動機
 - 飢餓
 - 性慾

飢餓-飽食動機

■ 飢餓感

- 胃？大腦？
- 日本電視冠軍賽的大胃王們正常嗎？

■ **生理基礎**：下視丘 (hypothalamus) 的「飢餓中樞」與「飽食中樞」(血液脂質與葡萄糖)。



飢餓-飽食動機

生理基礎

■ 生理基礎（續）

— 飢餓中樞

- 被激發時，動物會去覓食與進食。
- 被破壞時，老鼠會得拒食症(aphagia)不吃不喝直到餓死。

— 飽食中樞

- 被激發時，動物會停止覓食。
- 被破壞時，老鼠會得貪食症(hyperphagia)破壞區域大
→吃得像座山，體重達原體重之三倍。

- **兩者之關係**：兩個中樞互相抑制，一個「開」另一個則「關」。

飢餓動機

■ 飲食異常

— 為何會出現飲食異常？

■ **心理動力的解釋**：代表女孩子對青少年/成人性慾的抗拒。患者潛意識認為進食是一種性活動。故以拒絕進食的行為，做為拒絕性慾衝動的表徵。

■ **社會環境因素**：在工業化的社會中，食物不慮匱乏。透過媒體、報章雜誌之渲染，社會大眾常認為苗條就是美麗的表徵。

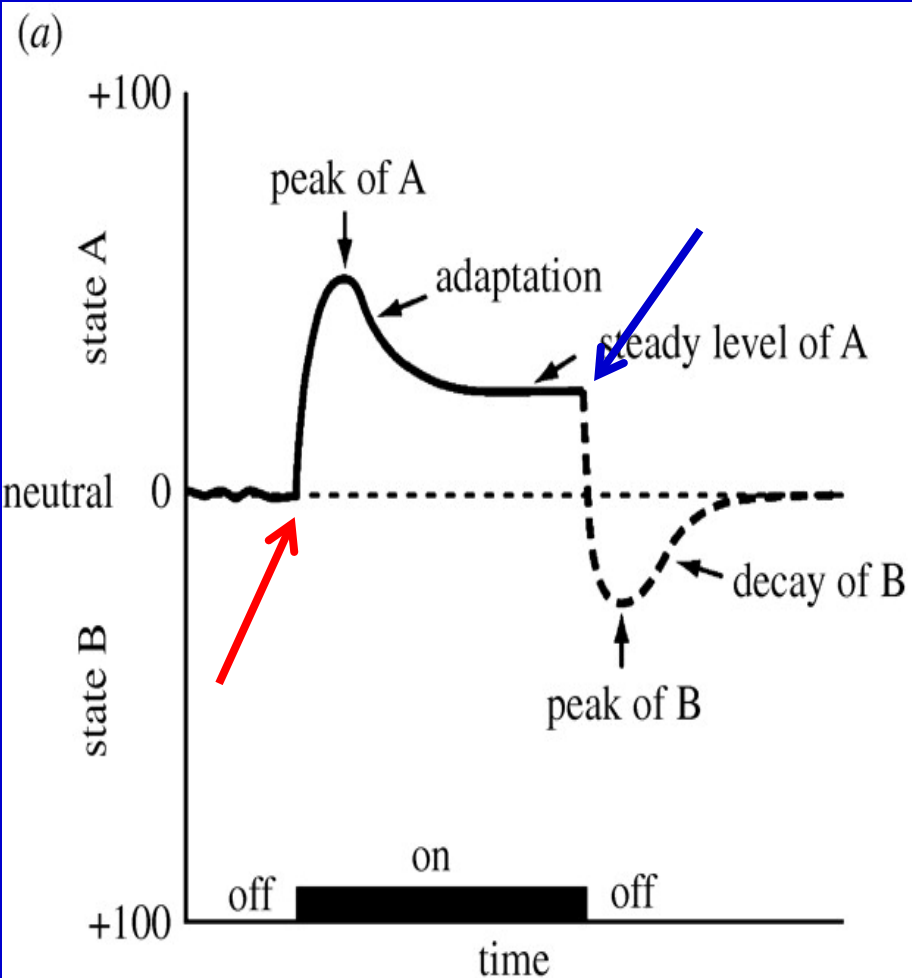


對抗歷程理論(opponent-process theory)

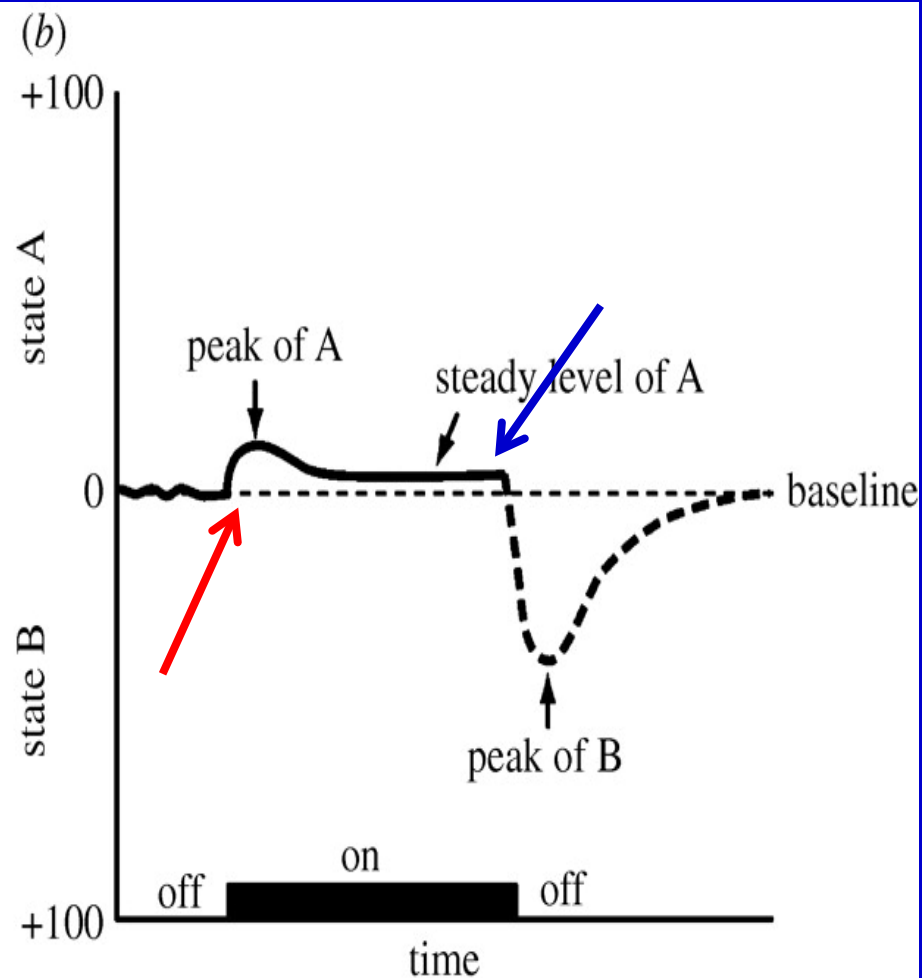
Richard Solomon(1974)

- 解釋人們動機的情緒經歷模式，例如服用精神作用藥物的動機
 - 大腦尋求的中性狀態(非正向或負向情緒的感覺)
 - 任何情緒的引發(不論正向或負向)，同時都會被相反的動機力量影響→對抗歷程
 - 因為對抗作用，刺激物的效力與起初相差甚大，但是對抗歷程的效果仍在，引此會進入脫癮狀態→需要更多，更強的刺激物
- 可以解釋吸毒，與人交往，運動等現象，但仍無法說明一開始的動機

初始的少許刺激



經歷許多刺激之後



EMOTION

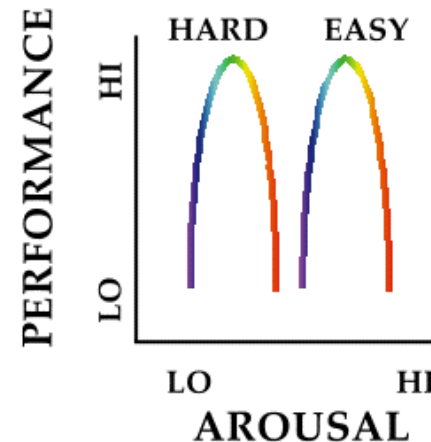
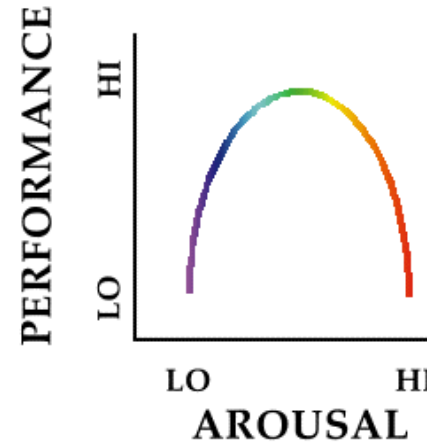
YERKES-DODSON & OPTIMAL AROUSAL

激發理論

考試前，同學A:不在意成績、同學B:希望考好但不擔心、同學C:希望考好也相當緊張...

■ 激發

- 包含警敏度, 覺醒度 及活化度等
- 由於神經系統的(中樞神經系統)活動而引起的反應
- 與工作效率的關係—Yerkes-Dodson 的倒U曲線



- 激發的效果與工作難易度, 個別差異等有關。有些要激發高一點表現好，有些人相反...



心理需求與動機

- Murray 的需求理論
 - 20個需求組成了人格的核心,
 - 包括生理需求, 支配需求, 關係需求及成就需求等...
 - 特別強調個別差異
- McClelland (1986) 成就需求理論
 - **成就需求** (Need for achievement)
 - 權力需求 (Need for Power)
 - 歸屬需求 (Need for affiliation)

權力動機

- **定義**：希望支配他人、影響他人、使他人順從自己的動機。
- **兩種權力動機**(Lynn & Oldenquist, 1986)
 - 個人化權力動機(personalized power motivation)
 - 社會化權力動機(socialized power motivation)



個人化權力動機 VS 社會化權力動機

■個人化權力動機

- 喜歡參與社會活動，利用機會彰顯自己，碰到能力與自己不相上下者會看成是假想敵。
- 熱衷權位追求，甚至不擇手段。喜歡參政，位的是利己，不是為人。
- 視物質為最高價值，不但盡情去享受物質生活，甚至竭盡所能聚積物質。

■社會化權力動機

- 參與社會活動，是真正想關心社會對人群做服務，以提升社會福祉。
- 當他們居於團體領導人之地位時，也擁有支配別人之權力，但是是為了眾人利益，而非為己。

親和動機

- 定義：希望與他人親近、建立和諧之人際關係的動機。
- 特點：崇尚友誼、希望能維持和諧的人際關係、厭惡競爭、討厭衝突。
- 實驗室研究

在Schachter(1959)的一項研究中，研究人員假裝是神經學博士，告知受試者實驗之目的在瞭解電擊所造成的效果。其中一組受試者被告知電擊很痛苦，但不會造成永久傷害，另一組受試者則被告知絕對不會感到任何痛苦。接著請受試者再等十分鐘才開始進行實驗。受試者可選擇一人獨處或是有人陪伴。你猜哪一組的受試者較希望有人陪伴？

成就動機

■ **定義**：個人追求卓越成就的動機。

■ **特點**

- 希望一個人承擔成敗之責。
- 希望工作的難度適中、成敗機率的50%(適度風險)。
- 希望能得到回饋，知道自己做得如何。

■ **兩個力量的作用**

- 希望成功(hope for success)
- 恐懼失敗(fear of failure)

兩者相抵消之結果，便形成個人的成就動機
(Atkinson & Birch, 1964)



認知與動機

■ 內外激勵物

- **內在激勵物**:來自個人內心的獎勵,例如滿足好齊心,成就感,自尊等=>自己意願,偏好等的選擇
- **外來激勵物**:來自外在的獎勵,例如金錢,禮物,名利,威脅等=>外在的操作制約機制

■ 外在動機不好嗎? 決定外來激勵危害內在動機的因素:

- 預期性(expectancy)
- 相關性(relevance)
- 實在性(tangible)
- 無仗依性(noncontingent)

如果老師一開學便
提出的獎勵方式➡
每次出席就有100
元.. 會發生甚麼事?



認知與動機

- 保持內在酬賞的方法—Martin Seligman(1991)
 - 樂觀解釋型態 (←→ 悲觀解釋型態)
- 外在激勵物與內/外控性格
- 內在酬賞
 - 好奇心的滿足
 - 自我決定理論—勝任感(自我效能), 關聯感, 及自主性的滿足
 - 自我勝任：
 - 對自己能否勝任的感覺強烈的影響個人是否可以達到目標
 - 自我勝任與自我願望的信念有關—相信自己有能力做事, 便可能努力嘗試而得到成功→每次的成功更強化自我勝任感→更多的成功

情緒



情緒(Emotion)



- 感覺及其特有的思想、生理、心理的狀態，以及相關的行為傾向(Goleman, 1995)；

- 正、負向情緒

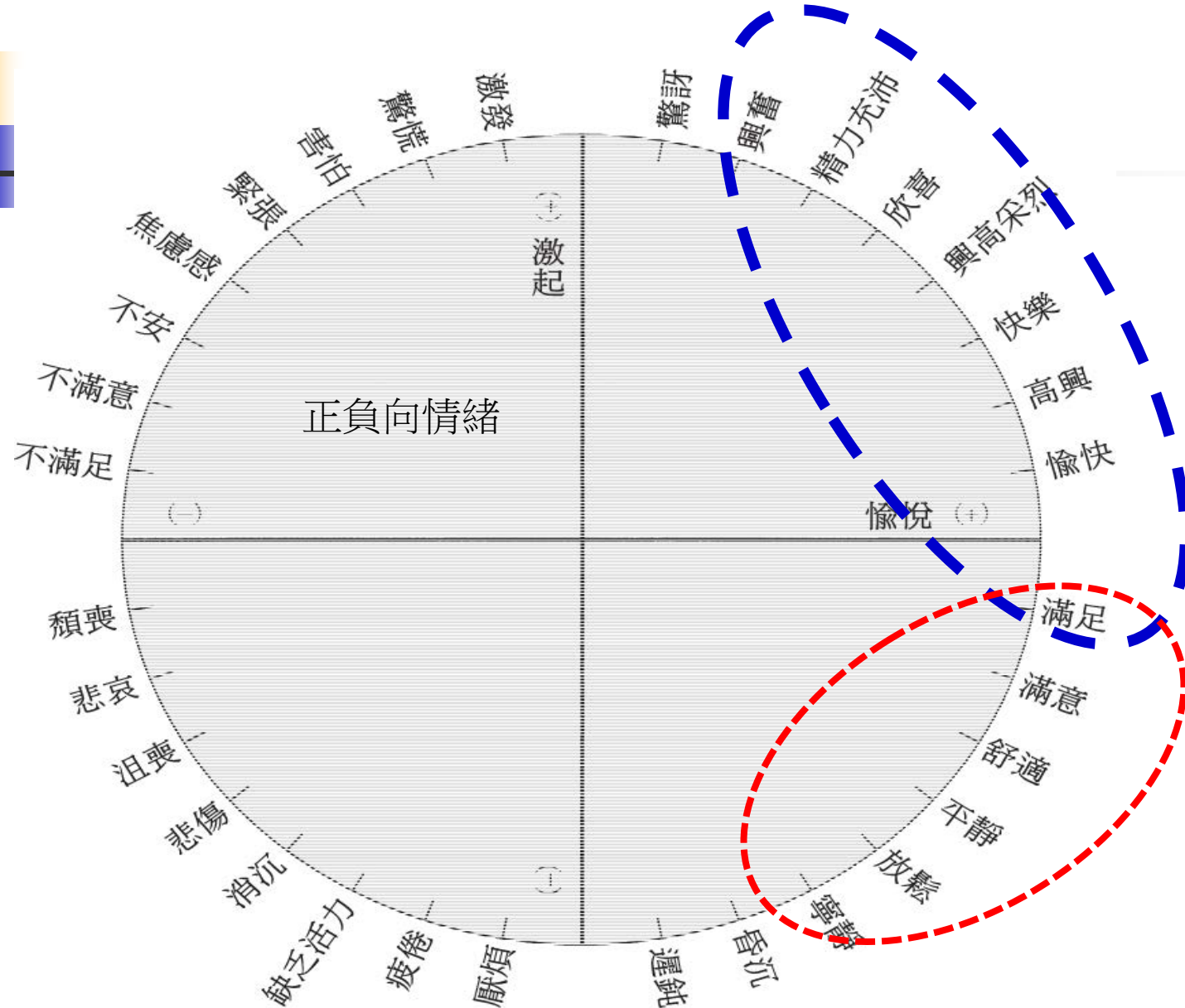
■ 特性

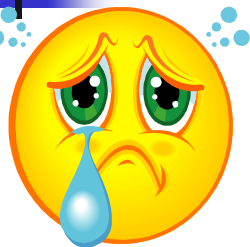
- 由刺激引起；
- 主觀經驗；
- 可變性

■ 成分

- 認知評估
- 生理反應
- 表情反應
- 行為傾向

情緒的雙向度模式





■ 正、負向情緒(個人)

■ 可以共存

■ 相互影響





情緒的迷思

- ✓ 負面的情緒帶來負面的影響，正面的情緒帶來正面的影響？
- ✓ 情緒都是不好的，不應該把它表現出來？
- ✓ 情緒管理的目的是要把情緒給壓抑下來？
- ✓ 情緒不能壓抑，要盡情的把它給發洩出來？

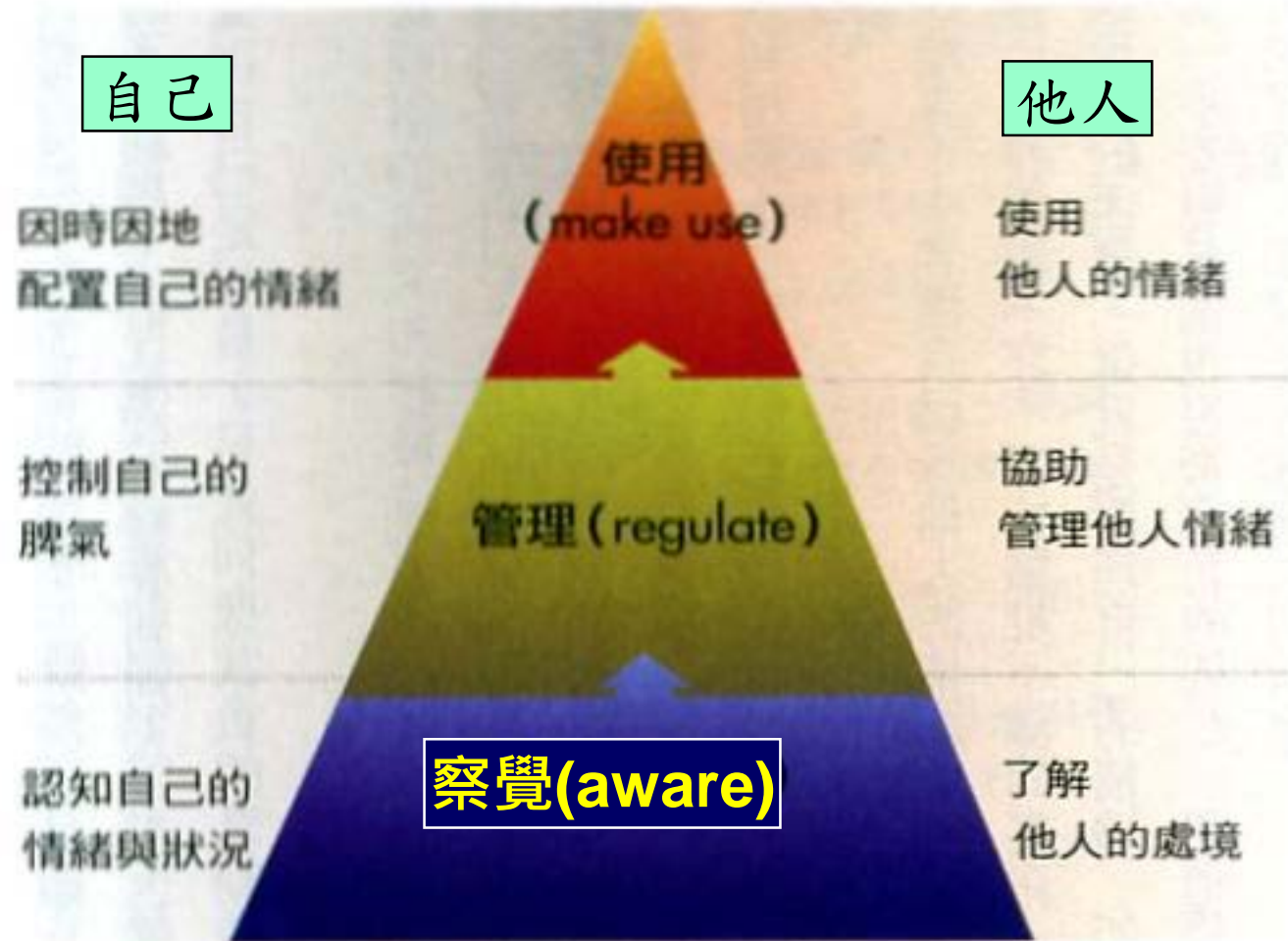
☯ 情緒本身無所謂的好壞，而情緒的認知、表達、行為，則有適應(當)與否的考量



從情緒到情緒管理

- 情緒管理需要的能力-E Q
 - 能監控自己與他人的感受與情緒，區辨它們，並運用這些訊息以引導個人思考與行動的能力(Salovey & Mayer, 1990)
 - 包含，
 - 覺察→調節→促進思考
 - Self & other

EQ由低到高3大層次

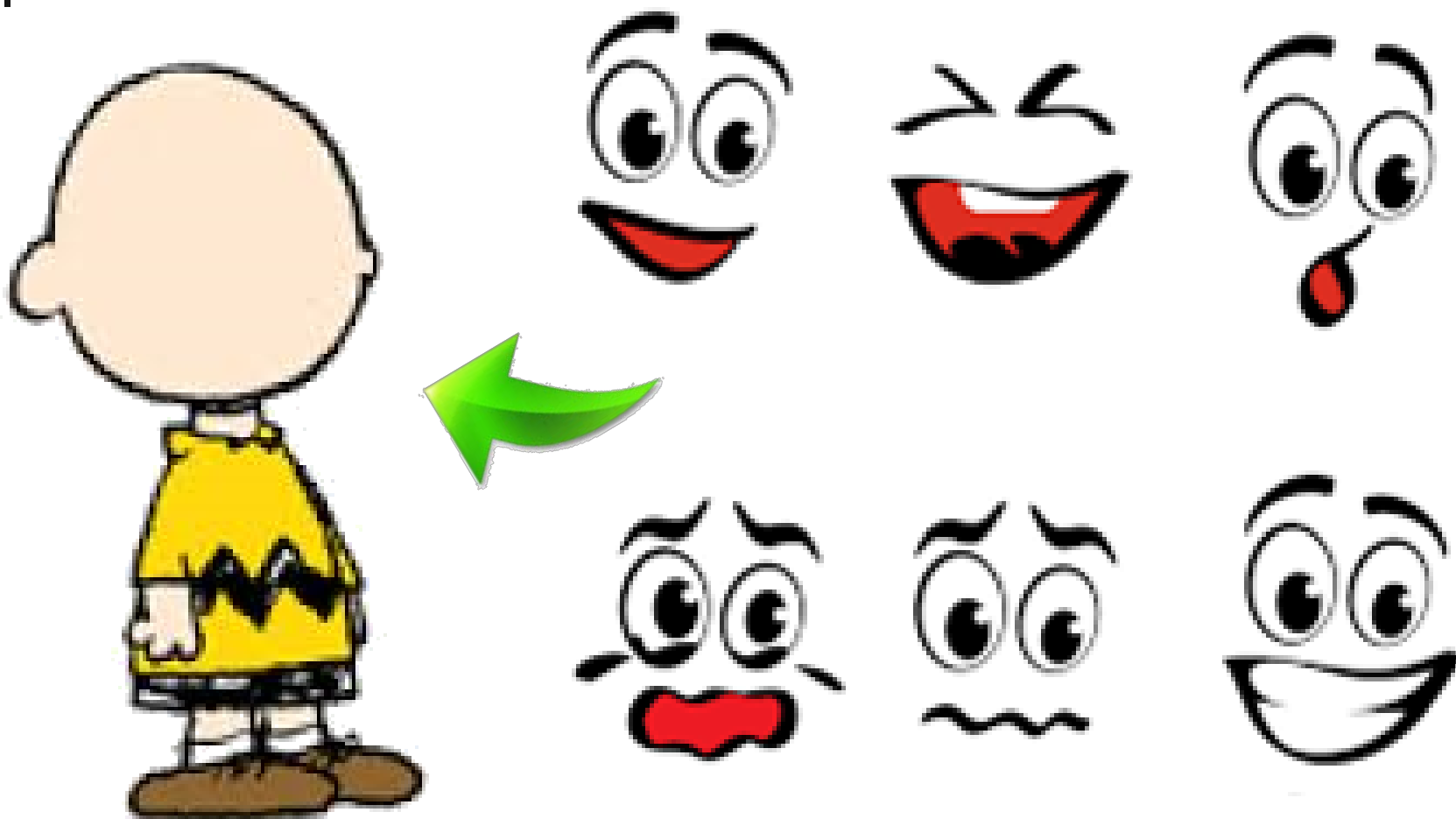




覺察、調節自己的情緒

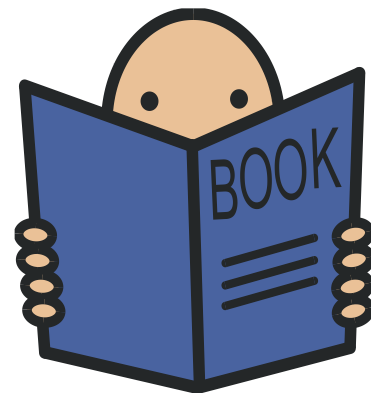
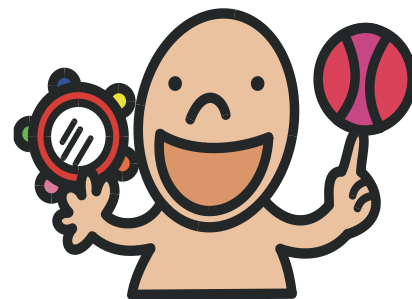
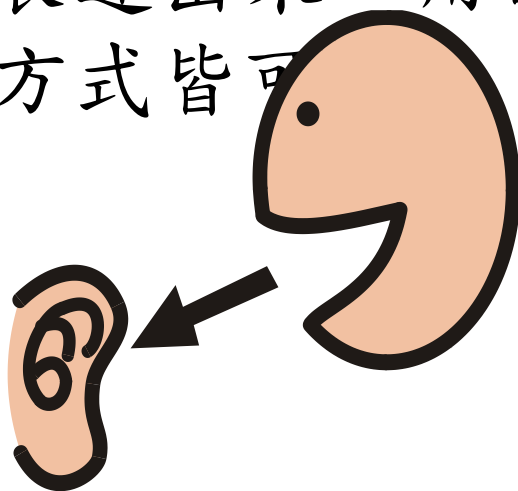
- What-我有什麼樣的情緒與反應
 - 我最常出現的情緒(正、負面皆可)?
 - 悶悶的，我在生氣？心跳好快，好緊張？.....
- Why-為什麼會有這樣的情緒
 - 為何我有這樣的感受？是受何因素影響？
 - 我生氣是因為我表現不好？還是主管不聽我說明？
- How- 如何處理這樣的情緒？

你(現在)的心情如何？



有情緒怎麼辦？

- 有情緒就表達出來，用說的、用寫的、用合適的方式皆可





排除扭曲的思考方式

■ 情緒情境

- 期望要....
- 有困難...
- 有時...
- 我在...做不好....
- 我好煩惱
- 到目前為止
- 只要...就

■ 扭曲想法

- 一定要...
- 毫無辦法...
- 總是...
- 我整個人失敗
- 你/她使我煩惱
- 永遠
- 可是....



對他人的理解與交流

- 從他人的談話中分析出對方的需求；
 - 要求行為或行動上的支持
 - 要求給予問題或情況的訊息
 - 要求給予理解
 - 要求對某些事物做出評價、比較等

以上需求不一定是單一需求，可能是多重需求。
。

- 練習：



對他人的理解與回應

- 病人對醫護人員說：
 - 這份病況說明，我們還是不能明白，您能不能深入淺出地說明一下？
- 孩子對父母說：
 - 我真害怕寫作文，明天學校的作文考試我應該會考不好。
- 員工對同事說：
 - 人資處與業務部的主管又起衝突，究竟甚麼原因也不清楚，但兩個部門的同仁就辛苦了！