

## 第一章

## 個人成長與生活

本章重要程度



## 一、社會化與社會行為

### (一) 定義

#### 1. 社會化

簡言之，個體將「生物的我」逐漸學習物質、心理和社會、文化技能，成為「社會的我」的過程。進一步說，社會化係一種內化過程(Internalization)，是外部(集體)的規範與價值內化成為個人的心理結構與行為基礎的過程。

#### Point 進階學習：「生物的我」與「社會的我」

	生物的我	社會的我
別稱	生物人	社會人
意義	通常指一個人出生之時只具備動物特性的狀態。	指人出生後，接受教養，而具有人類特質的樣貌。

#### 2. 社會行為

一個人與外界的社會環境接觸時，一方面影響他人，一方面也受他人的影響，所產生的人與人之間在生理上或心理上的交互作用，即社會行為。

#### 3. 社會化之機構

社會化的機構主要包括：家庭、學校、同儕團體、工作場所和大眾傳播媒體等五項。

## (二) 社會化過程

### 1. 個人方面

個人是社會化過程的主體，人能夠社會化是因為具有以下幾個特質：

- (1) 人類沒有真正本能，只有反射能力與內驅力。
- (2) 人具有複雜且完備的神經系統，因此有學習能力、抽象思考能力及環境適應能力。
- (3) 人類幼稚期較長，可塑性較大，因此有充分學習機會。
- (4) 人類具有語言能力，藉語言的符號互動產生知識、創造制度。

### 2. 社會方面

社會生活的適應是個人社會化的目標，構成複雜社會化過程的兩大力量來源是制度與文化。

### 3. 個人與社會交互作用

社會化過程的另一重要基礎為個人必須與社會交互作用。許多事實已證實個人從小若沒有充分的社會互動，尤其是缺乏親密的家庭生活，人格無法獲得充分發展。

## (三) 社會化中特殊名詞比較

特殊名詞	意義
價值(Values)	指被多數人所共同認可的行為、觀念
規範(Norms)	人在社會裡與人互動的行為標準。是由社會制定的，互動中的個人通常皆須遵守
民俗(Folkways)	源於過去的某種規範，違犯者通常不會受到嚴厲處罰
民德(Mores)	社會上一些關係到其存在延續的行為標準
禁忌(Taboos)	某種被禁止、令人生厭及不能想像的行為
法律(Laws)	被政府當局所立法規定不應有的行為

## Point 進階學習：「再社會化」

定義	指重新學習新的價值、角色或處事的方法，以取代以往所學習的，或那些不適應新環境者。因此「再社會化」前必定先經過「去社會化」的過程。
形式	(1)自願的再社會化(Voluntary Resocialization)： 個體旨在以新認同取代既有認同，或以新的價值與行為模式取代舊有的價值與行為。如媒體。 (2)非自願的再社會化(Involuntary Resocialization)： 以一種「全控機構」(Total Institution)使個體與過去完全隔離，並對個體的日常活動施以相當控制。如監獄。

## 二、「我」的概念

社會學和心理學家分別從不同的觀點來解釋「我」的概念。

### (一) 佛洛伊德(S.Freud)之自我三要素

心理學家佛洛伊德(S.Freud)把「我」區分為「**本我(Id)**」、「**自我(Ego)**」與「**超我(Superego)**」等三部分。正常人格應為本我、自我與超我三者間的平衡交互作用。

#### 1.本我(Id)

又稱生物我，是個人與生俱來的我人格的起源和基礎，透過三個部分形成：

- (1)本能：源自欲力(Libido)，以生之本能及死之本能展現，具體表現是攻擊與性。
- (2)快樂原則：個體行為的準則在獲得生理上的快樂。
- (3)原始過程思維：直接的滿足原始需求。

#### 2.自我(Ego)

由本我分化而來，為人格的核心，也是人格的執行者，統合三個我以決定行為。

- (1)考慮外界賞罰。
- (2)現實原則。
- (3)次級思維過程。

### 3.超我(Superego)

人格結構的道德成分，受後天環境學習而建立的，是社會教化的結果，又稱良知，用以形成理想自我。

(1)考慮價值觀(理想自我之獎賞)及道德(良知之懲罰)。

(2)完美原則。

以下為佛洛伊德所提出的三個「我」之內涵比較對照表：

	本我	自我	超我
意義	生物的我	真實的我	道德的我
原則	快樂原則	現實原則	完美原則
內涵	1.原始衝動 2.內在驅力	本我與超我之間的調節器	1.道德之規範 2.社會約束力
作用	追求慾望的滿足	協調本我與超我	滿足社會期待

#### (二) 顧里(C.H.Cooley)之「鏡我概念」

社會學家(C.H.Cooley) 提出「鏡中的我」之概念，認為在人與人的互動中，我們常將別人當作一面鏡子，而自我印象就是反映自我希望別人如何看待自己。大致可分三個步驟：

##### 1.呈現(Presentation)

個人認為別人怎樣看待我們。

##### 2.辨認(Identification)

個人想像他人如何評斷自己呈現出來的行為。

##### 3.主觀解釋(Subjective Interpretation)

個人呈現出來的行為，我們對他人評斷有怎樣的感受。

#### (三) 米德(George Mead)之「社會自我」

米德認為人的自我觀念是起源於人的社會經驗。其提出的理論稱之為「社會自我論」，核心概念為「自我」，也是個人的「自我覺察」與「自我形象」所構成的人格層面。所謂的「社會自我」發生於人與人的互動，因此，人類個體終其一生都在不斷調整社會自我。

## 1. 概括化他人(Generalized Others)

亦稱概化他人，是一種將社會上各種角色加以類型化的過程，使得自我與他人互動時，有最低程度的互動判斷依據。此一概念有以下四個層次：

- (1)個人社會期望的**定型化資料庫**。
- (2)社會組織與人格形成的溝通橋梁。
- (3)是一種內在化的過程。藉此過程，人得以自我檢討與反思。
- (4)是一社會控制的橋梁。

## 2. 重要他人(Significant Others)與參照團體(Reference Groups)

重要他人和參照團體是影響社會社會自我發展的重要因素，在社會互動的過程中，不是每個人或團體對個體是相同重要的，會使個體產生心理認同的個人或團體及稱為重要他人和參照團體。

# 三、人格的意義與特質

## (一) 定義

關於「人格」，心理學家比較代表性的定義是：指一個人在對人、對己、對事物乃至對整個環境適應時，所顯示的行為模式、思維方式的持久且一致的特質。

## (二) 特質

- 1.獨特性：每個人人格均不相同，各有其獨特的個性。
- 2.複雜性：人格係身心各方面的綜合，包括情緒、感情、態度等，非常複雜。
- 3.統整性：個人在不同時空裡，行為雖不同，但卻能相互協調，保持人格完整而不自我衝突。
- 4.持續性：人格的形成，隨年齡而日趨穩定。

### (三) 常有之錯誤概念

#### 1. 人格是單一的：

其實人格是具有內外不同的組成，而且彼此之間是獨立的。

#### 2. 人格是不變的：

人格雖然具穩定性，但是還是會作緩慢的變遷。

#### 3. 特異的人格即是異常的人格：

個體之間既然人格是互異的，因此，除非個人人格影響到他人之權益或悖離道德文化太遠，特有的人格應受到尊重。從另一角度來看，其實每個人都具有異常之人格成份，只是程度有別。

## 四、人類成長與發展

### (一) 認知發展

#### 1. 「認知」(Cognition)的定義

指人類如何獲取知識的過程，一個人出生後，從無知到有知的中間歷程。

#### 2. 認知發展論

發展心理學家皮亞傑(J. Piaget)所提出。所謂認知發展(cognitive development)是指個體自出生後在適應環境的活動中，吸收知識時的認知方式以及解決問題的思維能力，其隨著年齡增長而改變的歷程。認知的基本歷程有三：同化、調適與適應。

皮亞傑將兒童的認知發展區分為四個階段：

##### (1) 感知運動階段(感覺動作期，Sensorimotor，0-2 歲)

由本能的反射動作到目的性的活動。

##### (2) 前運算階段(前運思期，Preoperational，2-7 歲)

已經能使用語言及符號等表徵外在事物，不具保留概念，不具可逆性，以自我為中心，能思維但不合邏輯，不能見及事物的全面性。

- (3)具體運動階段(具體運思期·Concrete Operational·7-11歲)  
根據具體經驗思維解決問題·能使用具體物之操作來協助思考·能理解可逆性與守恒的道理。
- (4)形式運算階段(形式運思期·Formal Operational·11-16歲)  
開始會類推·有邏輯思維和抽象思維·能按假設驗證的科學法則思考解決問題。

## (二) 需求層次理論

馬斯洛(Abraham Maslow)提出需求階層論·強調人類的動機是由多種不同性質的需求所組成·各種需求之間·又有先後順序與高低層次之分(如下圖所示)·只有低一層需求獲得滿足之後·高一層的需求才會產生。



### 1.生理需求

指維持生存及延續種族的需求；如食物、飲水、性慾等屬之。

### 2.安全需求

指求受保護與免於遭威脅從而獲得安全感的需求；如人身安全、穩定生活等屬之。

### 3.社交需求

指被人接納、愛護、關注、鼓勵及支持等需求屬之。

### 4.尊嚴需求

指獲取並維護個人自尊心的一切需求；如成就、名聲、地位和晉陞機會等。

## 5.自我實現需求

指在精神上臻於真善美合一至高人生境界的需求因此前面四項需求都能滿足，最高層次的需求方能相繼產生，是一種衍生性需求，如：自我實現，發揮潛能等。

### (三) 自我發展理論：米德(G. Mead)

米德提出概括化他人理論，來說明個人社會化的發展情形，他強調自我覺察(Self-awareness)的發展應追溯至嬰兒與母親的互動，當兒童很小時即認識他人，特別是母親使他感到舒適，這時他人的行為及對其發生影響。

米德主張人的心靈(Mind)與自我是經由兒童時期學習他人的角色，以及想像他人對自己的評價而逐漸發展出來的，自我的發展是經下列三個階段：

模仿階段 Imitative Stage	2-3 歲，受「 <b>重要他人</b> 」影響。	會模仿「重要他人」的行為舉止。 例如模仿父母手提公事包上班。
遊戲階段 Play Stage	4-8 歲	會扮演數種身邊熟悉的大人角色。 例如同時扮演父母親、小孩。
團體遊戲階段 Game Stage	8 歲以後，受「 <b>概括化他人</b> 」影響。	注意他人的角色和看法，學習由他人的角度看自己。例如參與球賽時希望獲得他人對自己表現的肯定。

## 五、防衛機制

當個體遇到挫折衝突時，會採取的一種保護自己免於受到焦慮痛苦的行為方式：

### (一) 壓抑作用

又稱潛抑作用(Repression)或稱壓抑機轉，是防衛機轉中最基本的形式，而且一旦形成後就很難以去消除之。指在不自覺的情況下，把痛苦、不愉快的經驗或心情，及在現實世界中無法達成的慾望，有目的地遺忘掉。例如：因不願記憶親人喪亡之痛，久而久之竟忘記有關親人喪亡的一切情形，如此可避免想起此可怕的經驗。



## （二）否認作用

與壓抑作用非常類似，不同的是將已發生的不愉快經驗加以否定，拒絕承認事實的存在。例如：癌症病患拒絕承認自己罹患癌症。

## （三）合理化作用

又稱理由化或文飾作用。指面對力不從己的情境時，以合理的理由說服自己接受，如此可幫助自己緩和不能達到目標時的失望，並維護個人自尊，其中又包含酸葡萄心理及甜檸檬心理。例如：學生考試成績不理想怪罪老師出題太難。

## （四）反向作用

指所表現的行為恰與其內心隱藏的慾念相反，藉以減少因慾念存在而生焦慮的歷程。凡是以極端、誇張、重複、不尋常或強迫性的方式，所表現出來的行為極為不自然，就可能是反向作用下的行為。例如對於殺父凶手表面上過分寬容，可能係由於內心仇視與外在道德壓力所形成的反向作用所致。

## （五）投射作用

指將自己認為不正當的動機或缺點加諸在別人身上，以減輕自己焦慮的一種潛意識傾向。例如一個想犯罪的人，反而會抱怨社會治安太壞。

## （六）曲解作用

將外界事實加以扭曲以符合內心需求。例如有被迫害妄想的患者，會誤認為周圍的人都在危害他，並堅信不疑。

## （七）昇華作用

將不為社會所認可的動機、衝動、慾念，改以符合社會價值標準的方式來表現行為的歷程。例如：將畸戀轉變為友情。