

個人成長與生活

- 01 自我的形成
- 02 身心發展階段與需求層次
- 03 社會化的概念
- 04 少年的發展
- 05 地位與角色

名師灌頂

近年米德自我發展理論中有關「主我&客我」與「重要他人&概括化他人」之意義每年都有出題，成為新命題王，請讀者注意！馬斯洛的「自我需求認知理論」乃傳統命題重點但近年較少出現。最後佛洛伊德的「三個我」理論與艾瑞克森「心理社會發展理論（尤其是青少年時期）」也請讀者將其謹記在心。

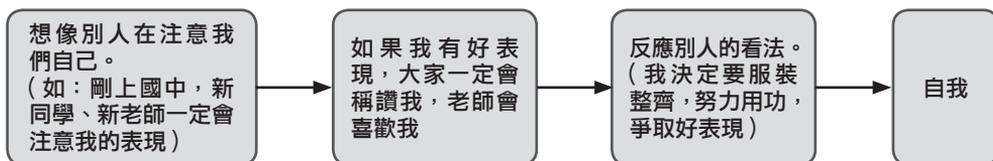
01 自我的形成

1 顧里 (Charles Horton Cooley, 1864-1929) 「鏡我」理論

(一) 定義：鏡我即鏡中自我。顧里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我們自己。

(二) 鏡我形成三步驟：

1. 呈現：想像自己的容貌或行為出現在他人腦海中的景象。
2. 判斷：想像他人對自己的容貌或行為的評斷。
3. 主觀解釋：藉由別人的評價，形成對自我的感覺和反應。



2 米德 (G. Mead) 的自我發展理論

(一) 「兩個我」理論

1. 美國心理學家米德認為自我是由「主我(I)」、「客我(Me)」兩部分所組成，自我形成是透過與他人的互動：

主我	主動的、主觀的	尚未社會化	易衝動的 (以個人生物性為基礎)	具有創造力的我
客我	客觀的、因他人態度而來	已經社會化	遵守社會規範 (受社會普遍存在想法影響)	受過薰陶的我

2. 社會規範嚴格時，客我支配主我；社會規範鬆散，主我超越客我。

(二) 兒童社會化過程三階段

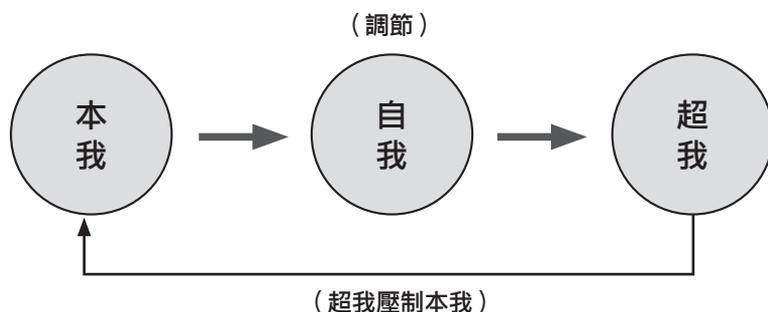
階段	年齡	行為特性
模仿階段 (Imitative Stage)	2-3歲	行為深受「重要他人①」影響。 會模仿「重要他人」的行為舉止。例如：小馬偷穿爸爸的西裝，說要上班。
遊戲階段 (Play Stage)	4-8歲	會扮演好幾種身邊熟悉的大人角色。例如：同時扮演父母親、小孩。 遊戲時只注意自己是否將角色扮演好，不會顧及其他同伴的角色或表現。
團體遊戲階段 (Game Stage)	8歲以後	行為受到「概括化他人②」影響。 注意他人的角色和看法，學習由他人角度看自己。例如：球賽中的球員，會善盡職責，球員間也會相互協調，遵守球隊規範。

1. 米德認為，在「主我」與「客我」相互激盪的過程中，有時候會以「重要他人」的所作所為，做為自我抉擇的參考。
2. 認為「兒童期」是發展自我的關鍵時期。

3 佛洛伊德（Sigmund Freud）的「三個我」理論

1. 佛洛伊德之人格自我形成理論多來自於「臨床心理學」的經驗。他主張病人的情緒困擾，並非起於當時現實生活的困難，而是起於幼年(主要在六歲以前)生活的痛苦經驗積壓過多所致。他認為，分析病人幼年的生活經驗，就可能找到其人格異常的原因。而其所採用以分析人格異常者幼年生活史的方法，就稱為精神分析法。而他也被後人稱為「臨床心理學之父」。
2. 佛洛伊德認為，人格結構由「三個我」組成，這三部分交互作用產生的內在動力，支配了個人的所有行為：

	本我 (id)	自我 (ego)	超我 (super-ego)
來源	遺傳、本能	經驗、自我	文化、良心
別稱	生物的我、本能的我	心理的我、真實的我、協調的我	道德的我、社會的我、理想的我
意義	人類的基本需求，包括本能和由本能控制的心理能量，它是原始的、自私的，與尋求快樂的。	遵循 現實原則 ，在立即滿足與延宕之間尋求平衡，因而逐漸發展出來一種 對社會負責 的心理狀態。	個體在生活中，接受社會文化道德規範的教養而逐漸形成超我。
原則	快樂原則	現實原則	完美原則
內涵	原始的衝動	本我與超我的調節	道德規範
作用	追求食、性等慾望的滿足	當 道德的超我與滿足需求的本我發生衝突 ， 自我扮演緩衝與調節	壓抑本我的衝動，以符合社會規範
舉例	小志害怕考試考不好被爸爸罵而想作弊→「 不想被爸爸罵 」是小志的「本能（追求快樂）」	考試時很想作弊（本我），但自己又良心不安（超我），此時「 自我 」會根據 現實原則 作協調，例如最終決定放棄作弊	小志怕「良心不安」而決定放棄作弊→「 良心的我 」即為「超我」





名詞解釋

1-4頁①重要他人 (Significant others)

1. 定義：「重要他人」是指確實存在生活中且對個人自我評估與行為具有特別重要影響的人，也是個人模仿的對象。如：父母、配偶、師長、兄弟姊妹，同儕等。
2. 嬰兒從出生起就能注意到重要他人的存在。
3. 這些人也將成為個人的「參考團體（強烈影響個人評估自己形象、行為或決定的團體。每個人的參考團體不盡相同，同學、同事、鄰居、甚至影視明星、職業運動員等，都可能是某人的參考團體）」。

1-4頁②概括化他人 (Generalized others)

1. 定義：「概括化他人」又稱普通他人，即社會大眾，是社會角色與社會期待的抽象組成，並不是確實存在的個體。
2. 社會大眾對個人具有某種程度的次要影響力：社會大眾對個人的自我期待和評估，這些期待與評估影響社會所有成員的行為模式及價值觀念。
3. 概括化他人彼此間會影響社會所有成員的價值觀念與行為模式。