

重點研析

一、情緒發展與輔導

- (一)情緒的定義：指個體經內在或外在刺激而產生的生理或心理上的情感反應，為主觀的知覺感受，他人雖可由表情、行為推測，但無法感受。情緒不易自我控制，與動機相關，動機受情緒影響，而情緒也能誘發動機。
- (二)情緒的發展：情緒的發展分情緒的接收（情緒辨識）與情緒的產出（情緒表達）兩個向度：
1. 情緒的表達：指個體將情緒的經驗透過行動表露出來，因反應其內在感受，故具溝通的目的。嬰兒即具情緒表達的能力。
 - (1) 嬰兒的基本情緒：
 - ① 哭：分飢餓的哭、憤怒的哭、疼痛的哭、挫折的哭，是嬰兒表達需求的主要方式。
 - ② 笑：出生數週內出現自發性微笑，是舒服的反應，約4個月時，依附關係建立後出現社交性的微笑，為第一個具意義的社會性行為。
 - (2) 幼兒的基本情緒：
 - ① 原始情緒：約2~7個月大時出現，包含生氣、害怕、哀傷、喜悅等等，是先天存在的。
 - ② 衍生情緒：約1歲後出現，包含害羞、忌妒、內疚等等，與後天學習與自我概念的發展相關。
 - (3) 兒童的情緒特質為：短暫、直接、反應強、易被感染與轉移、具個體差異。情緒的調節與情緒表達規則相關，3歲時稍具隱藏真實感覺的能力，慢慢的能呈現與內在感受不同的表情，到學齡期已能瞭解情緒表達規則，瞭解何種情緒不宜輕易洩漏。



2. 情緒的辨識：約7個月大時能用「社會推論」的方式從成人的反應調整自己的行為，約3歲時兒童能分辨他人的三種情緒表情：快樂、憤怒、悲傷，4~5歲時能猜想他人情緒的原因。

(三)情緒的分化：

1. 華生（Watson）：為最早從事情緒研究的學者，他以古典制約說明情緒是後天學習的，主張原始情緒分害怕、憤怒、愛三種。
2. 布利吉思（Bridges）：布利吉思提出情緒連續發展論，主張基本情緒受遺傳影響，是連續分化的歷程，但在固定的分化歷程下仍具個別差異。她認為苦惱、愉快為基本情緒，「苦惱」會再分化出憤怒、恐懼、厭惡、嫉妒四種情緒，「愉快」則會分化出得意、喜愛、快樂三種情緒，所有的情緒分化在5歲左右完成。她將情緒的發展分兩階段：

(1)主要情緒：與需求的滿足與否相關，包含苦惱、愉快。

①苦惱：與不舒服、需求未滿足相關。

②愉快：與需求獲滿足相關

(2)衍生情緒：由主要情緒分化而來，依發展先後順序排列：

①憤怒：由苦惱分化而來，將需求未滿足的不適進一步表達出來。

②厭惡：由苦惱分化而來，將不喜歡的感覺表達出來。

③恐懼：由苦惱分化而來，將對陌生事物的不安全感表達出來。

④得意：由愉快分化而來，將探索成功的感受表現出並重複操弄。

⑤喜愛：由愉快分化而來，會回應成人的安撫。

⑥嫉妒：由苦惱分化而來，為憤怒、恐懼、愛，三種情緒結合而成。

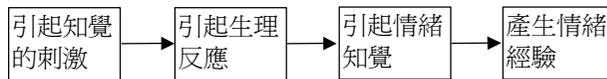
⑦快樂：由愉快分化而來。

(四) 情緒發展的原則：

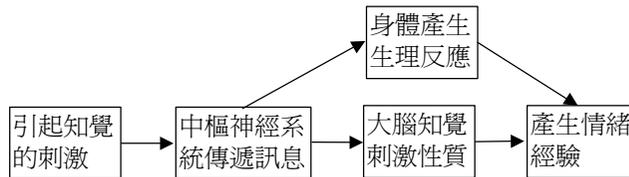
1. 由簡單而複雜。
2. 由籠統而分化。
3. 由直接而間接。
4. 情緒表達的發展先於情緒辨識。

(五) 情緒理論：目的在解釋情緒的知覺、感覺、生理狀況。

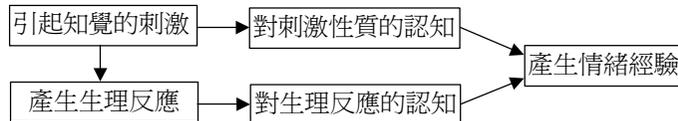
1. 詹郎二氏理論：主張情緒非刺激引起，而是由生理變化引起。



2. 坎巴二氏理論：反對詹郎二氏理論，認為情緒無法單從生理反應得知，主張情緒受中樞神經系統控制，情緒的產生是因大腦與交感神經的交互作用使然。



3. 斯辛二氏理論（情緒歸因論）：反對坎巴二氏理論，強調情緒是由個體對生理變化及刺激性質的知覺引起，心理知覺決定情緒經驗，生理反應為附屬的表現。



4. 所羅門——情緒相對論：主張大腦中負責情緒的部位，在情緒出現時，會產生與情緒相反的感受。如：樂極生悲。可解釋高空彈跳及毒品吸食的動機。