

## 第六章



# 分析取向治療學派

## 第一節 精神分析治療法 (Psychoanalysis)



### 章前導讀



精神分析學派的創始人是佛洛伊德 (Sigmund Freud)，為影響至今最深，爭議性也最大的學派，許多學派都是對於心理動力模式過於泛性的反動而衍伸出來的。其理論要點為決定論，行為受制於心理能量與幼年性心理事件的影響，潛意識是行為產生的主要驅力。Freud提出性心理發展階段，包含口腔期 (0~1歲)、肛門期 (1~3歲)、性器期 (2~6歲)、潛伏期 (6~12歲)、兩性期 (12~18歲)，六歲之前的心理衝突會影響人格的發展。本章是考題的常客，特別是新精神分析學派，如Erikson的心理社會發展階段更是考試的重點。各種自我防衛機轉、人格發展階段與治療技術的名詞解釋與區辨，請同學們務必要讀熟。另外關於客體關係理論 (ORT) 也是熱門的考題趨勢。

#### 【重要名詞解釋】

- 修通。
- 移情。
- 反移情。
- 反向作用。
- 分離／個體化。

## 重點精析★

### 一、基本概念

#### (一)人性觀：

性惡說，早期經驗決定論。

#### (二)決定行為原因：（92政大）

1. 非理性力量。
2. 潛意識動機。
3. 六歲前性心理事件。
  - (1) 接納與信任。
  - (2) 處理負面的情緒。
  - (3) 對性的悅納感。
4. 生物本能驅力：（93心理師）
  - (1) 生之本能（life instincts）—性（libido）。
  - (2) 死之本能（death instincts）—攻擊（aggressive）。

#### (三)人格結構：

人格的運作是整體的，是一種心理過程。

人格結構	本我（id）	自我（ego）	超我（superego）
要素	生物因素	心理因素	社會因素
依循原則	享樂原則	現實原則	道德（完美）原則
範疇	潛意識	意識與感官知覺	內化的社會標準、價值觀、自我理想、良心
功能	精神能量的來源、滿足需求、逃避痛苦、初級歷程（primary process）	體認現實、邏輯思考、調節本我、超我與外界環境、延緩享樂原則、次級歷程（secondary process）	抑制本我衝動、心理上的獎懲

#### (四)意識、前意識、潛意識：

1. 意識（conscious）：個人所知覺的內容。例如：現在正在讀書。

#### 6-4 諮商與輔導重點整理

2. 前意識 (preconscious)：個人特別注意時才能察覺。例如：昨天晚餐吃什麼。

3. 潛意識 (unconscious)：個人無法知覺，不能直接研究，只能從行為間接推論。

(1) 精神病和異常行為的來源。

(2) 可藉由「夢、說溜嘴、遺忘、催眠、自由聯想、投射技術、精神病症狀」來推論。

#### (五) 焦慮 (anxiety)：

起因於本我、自我、超我爭奪有限的精神能量，預告危險的來臨。可分為：

1. 現實性焦慮 (reality anxiety)：害怕外在的危險，強度與真實的威脅程度成正比。

2. 神經性焦慮 (neurotic anxiety)：自我無法阻止或控制本能所產生的焦慮。

3. 道德性焦慮 (moral anxiety)：害怕受到良心與社會規範所譴責的焦慮。

※當自我無法適當處理焦慮時，就會使用自我防衛機轉。

#### (六) 自我防衛機轉 (ego-defense mechanisms)：

##### 1. 功能：

(1) 應付焦慮，避免自我被焦慮所淹沒。

(2) 正常行為，非病態。(90政大)

(3) 在不逃避現實的原則下，具有調適的功能。

(4) 若過度使用，會影響心理健康。(89彰師)

##### 2. 特徵：

(1) 否定、扭曲現實。

(2) 在潛意識運作。

##### 3. 種類：

(1) 壓(潛)抑 (repression)：將令人害怕痛苦的感覺或想法排除在意識之外，是自我防衛的基礎與精神異常的來源。例如：動機性的遺忘。

- (2)否定（denial）：將痛苦的想法和知覺加以扭曲，是最簡單的自我防衛機轉。例如：視若無睹。
- (3)反向作用（reaction formation）：個體壓抑內在慾望和潛意識動機，而表現出相反的行為。例如：自己喜歡看暴力的節目，卻對外聲稱自己討厭暴力的形式。（90彰師）
- (4)投射（projection）：將自己不被社會所接受的想法和動機歸咎到他人身上。
- (5)轉移（替代）（displacement）：將情緒衝動發洩到較安全的對象身上。例如：被上司罵，回家之後打小孩出氣。
- (6)合理化（rationalization）：製造良好的理由為自己的受傷做解釋，使自己的行為顯得合理。例如：酸葡萄、甜檸檬。
- (7)昇華（sublimation）：將性或攻擊的能量轉到可被社會所接受的創造性行為，是一種成功的適應。例如：拳擊。
- (8)固著（fixation）：停滯於某一階段而未繼續發展。
- (9)退化（regression）：退回至先前或不成熟的階段，有固著的人較易使用退化作用。例如：緊張時吸手指頭。
- (10)內射（introjection）：吸收他人的價值觀與標準。例如：在家庭暴力中長大的孩子也可能會出現暴力的行為。
- (11)認同（identification）：在態度上模仿或吸收他人的價值觀與標準，以提升自我價值，也是兒童學習性別角色的方式。例如：廣告代言人。（91政大）
- (12)補償（compensation）：培養正向的特質以彌補自身的缺點，又分直接性補償與替代性補償兩種。
- (13)抗拒（resistance）：指任何阻礙治療進行的行為，目的是為了不使潛意識洩漏出來。
- (14)理性作用（intellectualization）：個體運用理性的思考或態度去面對一個帶有情感的情境。例如：醫療人員透過理性作用來面對每天所接觸的疾病或死亡的工作環境。

6-6 諮商與輔導重點整理

(15)抵銷作用（undoing）：個體透過另外一種形式來抵銷先前所做的嫌惡行為，此現象可解釋強迫症患者重複洗手的行為。例如：過年時打破盤子趕緊說：「歲歲（碎碎）平安」。

(七)人格發展：

階段	口腔期 (oral)	肛門期 (anal)	性器期 (phallic)	潛伏期 (latency)	兩性期 (genital)
年齡	0~1歲	1~3歲	3~6歲	6~12歲	12歲~成年以後
任務	食物與愛	獨立、自主、紀律、負面情緒	性態度的發展、性別角色認同	社會化、同性友誼	愛與工作
影響	貪婪、諷刺、嘮叨、批評、嫉妒、多疑、悲觀	殘忍、保守、頑固、吝嗇、強迫症、權力、整潔	戀父(母)情結、閹割焦慮、陽具妒羨	人際關係、成人認同	性衝動再現、性體驗、關懷他人

※口腔期、肛門期、性器期合稱前性徵期（pregenital stages），具有自戀（narcissistic）的傾向；而潛伏期又稱為同性戀期。

● 試題 1 ●

基礎題

佛洛伊德（Freud, S.）認為個人的精神能量主要來自：(A)本我（id）(B)自我（ego）(C)超我（superego）(D)自己（self）。 (87彰師)

【擬答】(A)

● 試題 2 ●

重要題

根據Freud的理論，下面那一項特質／行為不屬於自我（Ego）？(A)較可以受挫折 (B)可以延遲快樂的需求 (C)受次級過程（secondary process）支配 (D)尋求現實的滿足，躲避超我的威脅。 (86彰師)

【擬答】(A)