



空大社工專班

心理學5-8章

鄭琇方心理師

111.10.29

第五章～意識與意識狀態

一、意識狀態

二、睡眠

三、夢與作夢

四、催眠

五、靜坐冥想

六、藥物

七、夢的賞讀及解析

意識與意識的本質

- 意識，個人對於自己內在身心狀態的覺察與認識。
- 意識狀態可以是處在高度警戒或是放鬆狀態。
- 精神分析師佛洛伊德發現，個人不覺察的願望，壓抑的情感等潛意識，主宰著人類的行為。
- 透過研究腦波來觀察意識的改變。參考p.150不同意識狀態的腦波形式。

睡眠與清醒週期

- 睡眠的基本特徵: 動物與人類的睡眠形式都不相同，人類隨著年齡也有不同的睡眠時間。
- 睡眠剝奪: 睡眠不足會造成疲勞、易怒、注意力不集中等問題，到第三夜，第四夜會出現幻覺或是妄想的現象。
- 睡眠異常: 失眠，夢與夜驚，說夢話與夢魘(nightmare)

睡眠

- 生物時鐘及日夜週期(恆定系統)
- 從腦波變化分睡眠階段：清醒、昏睡、四階段非快速動眼(non-REM sleep)、快速動眼睡眠(REM sleep).....P.153
↓
(做夢階段)
- 睡眠剝奪與睡眠異常(短暫失眠、突發性睡眠、窒息性失眠、假性失眠、夢遊、夢話、夜驚、夢魘)
- 失眠成因與治療

夢與作夢的理論

*佛洛伊德：夢是潛意識的捷徑、夢有濃縮、轉移、象徵、誇大等轉化形式，有警告、慾望實現(滿足)、抒發心理衝突及壓力等功能。

*榮格：集體潛意識、象徵與原型

*阿德勒：家庭星座、自卑與超越

*認知學派：日有所思夜有所夢

*生理觀點：腦幹、邊緣系統、額葉皮質、神經傳導

*激發理論：夢的內容是隨機出現的

催眠

- 在催眠師誘導或暗示下，進入一種意識恍惚的狀態。
- 是否能進入催眠：催眠感受性、信任催眠師(權威)、漸進誘導技巧、環境、受試者的意願等。
- 受催眠者會出現接受暗示性提高、聽從使喚、往事重現、身不由己、感覺遲鈍、事後遺忘等

超覺靜坐與冥想

- 意識狀態的改變及特殊性
- 放鬆、血壓降低、心跳放慢、耗氧減少、開發自我覺察等

影響意識的藥物~上癮及依賴

- 興奮劑：如尼古丁、安非他命、古柯鹼等
- 抑制劑：酒精、鴉片衍生物(嗎啡、海洛因、可待因等)、巴比妥鹽
- 迷幻藥：大麻、LSD等

賞讀自己的夢

(探索、洞察、行動 三階段)

夢的探索

1. 夢境回憶：以第一人稱的方式紀錄夢，並把夢中印象深刻的部分圈起來或做記號。
2. 擴大描述：把夢裡印象深刻的部分補充細節(聽起來、看起來)、畫圖輔助，越清楚越好。

例：講者108.9.20的夢，請勿傳遞給非課程的人

我睡過頭沒有充足的時間準備演講，但想說電腦裡還有類似主題的舊檔案改日期應該就可以用，到了現場發現早到1小時，但我沒帶到正確的隨身碟，教室陸續進來很多小學生，我愣住，因為我的演講主題是「時間管理」。我只好硬上，問小朋友們一些問題，小朋友很喧鬧，亂回答，然後我看到桌上有影片，問工作人員是否可用，然後挑一部片放，小學生們安靜下來看，我趁機想我接下來要做甚麼…

我請大家分享觀後心得，一個女老師分享自己的故事時就哭了，小朋友玩鬧起來，我拿起麥克風想控制場面，但是又繼續跟老師進行對話，我一下子管秩序一下子跟女老師講話，腦袋期待其他工作人員可以幫忙管小朋友。

教室後方突然進來一批穿著實驗服的學生，帶著他們的一個男老師，叫我們不得出聲，不然就得換場地。

夢的探索

印象深刻的部分

*教室

*時間管理

*小學生

*哭泣的女老師(女人)

*控制場面

*其他工作人員

*帶實驗的男老師

*實驗

擴大描述：

*教室分成兩區，講台跟個人書桌椅，後半區有四大張實驗桌...

*我之前即應該要準備的演講內容

*一到六年級不等，有的兩三人交頭接耳、小群體吵鬧

*長頭髮，長裙優雅纖細，看起來很年輕約**20**出頭...

*場面很失控，我手忙腳亂希望有分身...

*有個幫忙弄電腦及影片，場面亂時沒看清楚，大約有**3**人...

***5、60**歲，很兇、很威嚴的感覺....

*白色袍子、做實驗、有很多玻璃瓶及試管

探索—洞察的來回

1.重新經驗：回顧夢境的整體的情緒、在夢裡面跟醒來後的想法及感受

2.聯想：每個印象深刻的部分都進行聯想

@物：章魚—八爪、軟體、有吸盤、噴墨、章魚小丸子、章魚哥會預測...

@人：夢中的人物行為表現聯想人格特質或給我類似感受的人物，若為我認識的某人是個怎樣的人？

@概念：時間管理、控制場面、不能出聲....的定義及個人經驗

@場地：熟悉、相似哪裡還是沒見過、該處的功能性...

3.意義連結：把聯想到的內容或感覺，抓取重要的意義或關聯

4.清醒生活的導火線：最近生活有夢裡的感受相近的事

洞察

我的夢要告訴我：

- 1.最近壓力及生活狀態對我的影響
- 2.某些(自己或他人)的性格特質、行為特質對於我的意義
- 3.某些信念或價值觀對我的意義

洞察

- 實驗的聯想及可能解釋：控制、精密、準確、按部就班、謹慎、小心翼翼、不能出錯、找到規則、發現現象…我的工作性質及我做事的方式
- 小學生：幼稚、需學習規範、控制力較低、單純…晚熟世代（大學生幼兒化）、我的行政工作的雜亂失序
- 哭泣的女性：與我工作對象的生理年紀、文學氣質的敏感憂鬱、接案是我喜歡及擅長的工作但是突來的個案會打亂我既定的工作
- 時間管理：正好與我當時的工作及生活相反、諷刺、工作的對象跟演講的對象接困難能在預定時間內同時做完等
- 叫我不能說話權威的男性：應該、責任、權威、父權、委屈、憤怒、鬆一口氣（混亂中的解救）、與我工作的性質相反、與我主管的個性相反，也許我期待有這樣的角色出現，我內在有個不能說話（表態）的限制…

行動

一、把夢改寫或加結局

二、「非創傷引起」反覆出現的夢：

- 1.接納及理解自己的情緒及心理狀態
- 2.嘗試做些改變去處理自己現實層面難題

古典制約~巴夫洛夫的狗流口水實驗

- 圖解詳見P188
- 延宕制約效果好，時間制約最常見，遺跡制約間隔不宜久，同時制約效果不大，逆向制約沒有效。
- 削弱及自然恢復
- 刺激類化
- 情緒經驗如愉快、焦慮及恐懼的學習、廣告行銷的效果、生理反應

操作制約~桑代克~貓迷籠及史金納老鼠壓霸實驗

- 桑代克：嘗試與錯誤學習、效果律、練習律、準備律
- 史金納：行為出現增強或強化(正增強與負增強)、不固定比率增強作用比固定比率增強效果好、行為塑造、處罰、削弱、類化、辨別等
- 負增強的機制：個體「出現」行為，來減少或結束不愉快的刺激，所出現的行為多為「逃離」與「迴避」
- 應用：飽足原理(餓足效果)、削弱原理、懲罰、相互抵消(削弱負向行為、增強正向行為)

觀察學習~班杜拉的爭議實驗

- 觀察學習需要有足夠的：動機、記憶、動作能力發展
- 殺雞儆猴的應用概念

認知學習~猴子疊木箱拿香蕉、老鼠跑迷津

- 領悟學習：能發現情境中刺激間的關聯
- 方位學習：認知地圖

習得無助感~電擊狗的實驗

- 負增強的機制：個體嘗試「出現」各種行為，來減少或結束不愉快的刺激，都無效後就放棄(比如面對高壓父母的拒絕溝通)
- 觀察學習而來，替代性的挫折及未經嘗試就放棄

第七章~記憶與遺忘

一、記憶類別

二、記憶的歷程

三、記憶測量

四、遺忘

五、增強記憶

訊息處理論~記憶類別

- 感官記憶(視覺記憶、聽覺記憶): 史普林實驗，三行三列九個字母。
- 短期記憶: 米勒的研究(7+2 ; 7-2)記憶廣度。運作記憶、全現心像。
- 長期記憶：內隱記憶與外顯記憶、陳述性(情節及語意)記憶及程序性記憶
- 影響長期記憶：時間流逝、專心複誦、鎂光燈效應、萊斯多夫效應(記住最特殊的部分)、序列位置效應(初始及新近效果)。
- 學習材料的組織一分群組、分層次、圖像化

訊息處理論~記憶歷程與測量

- 編碼、儲存、檢索(P.225)
- 記憶容易失真或扭曲，易被自己思考方式及外界案事而改編
- 記憶測量：回憶法(自由或依序)、再認法(是非、選擇、配對)、節省法/再學習法

遺忘

- 消逝(用進廢退)、干擾、編碼不當、檢索困難(舌尖現象)
- 動機性遺忘(壓抑或潛抑)、器質性遺忘(腦傷)

增加記憶

- 過度學習、依材料性質集中或分散練習、減少干擾、充分理解、其他....

第八章~語言及思考

- 一、語言本質與發展
- 二、思考性質與類型
- 三、思考的心理歷程
- 四、思考與推理
- 五、問題解決

語言的本質與語言發展

- 語言為溝通思想的主要工具：語言心理學內容包括語音學、語意學、語法學
- 語言發展：牙牙學語、電報式語言、教育促進語言發展
- 語言學習論：行為論包含社會學習理論、天賦論、交互作用論(先天+後天學習—認知發展+社會溝通論)

思考的性質、類型、心理歷程

- 思考為個體面對問題時，依經驗及心智能力進行：認知、歸納、推理、區辨、綜合、判斷及決策的歷程。
- 思考的性質：心智活動歷程、心智能力
- 思考的類型：垂直思考vs.及水平思考；正向思考vs.負向思考：聯想思考vs.導向思考
聚斂vs.擴散思考、定程式思考vs.捷徑式思考、因果vs.非因果
- 思考的心理歷程：概念與概念的形成(具體到抽象)

思考與推理

- 思考的觀察來自哲學：接近原理、類似原理、對比原理
- 無心象思考、後設認知(知其所以然)
- 推理：包括歸納推理、演繹推理、類比推理

問題解決

- 定義問題(明確、不明確、爭議性)
- 解決問題：嘗試與錯誤、固定程序、抄捷徑、假設檢驗
- 影響問題解決的心理因素：迷思、偏見、功能固著、心向(習慣)、
認知風格(場地獨立vs.場地依賴)、衝動或縝密