

# 青少年發展 與 輔導

講者：葉爾雅



# 青少年發展與輔導

- 青少年發展
- 青少年發展理論
- 青少年家庭教養理論
- 青少年社會發展理論
- 青少年認知發展理論
- 青少年道德發展理論
- 青少年人格發展理論 ( 人格特質論 )
- 青少年生涯發展理論
- 諮商輔導理論

# 青少年

- 青少年

生理：出現第二性徵、  
生長陡增

心理：具邏輯思考、  
抽象推理能力

法律：12~18歲

# 青少年生理



# 青少年生理

- 大腦皮質
  - 額葉：學習、記憶、思維
  - 頂葉：身體感覺
  - 顳葉：聽覺、語言
  - 枕葉：視覺
- 大腦海馬迴：記憶中樞（受損無法記憶新記憶）
- 大腦語言區
  - 布羅卡區：發音（表達型失語症）
  - 韋尼克區：理解（接受型失語症）

# 青少年生理

## 內分泌系統&腺體

- 腦垂腺：生長激素、性腺激素、腎上腺激素
- 甲狀腺：碘化物（促進細胞氧化作用）
- 副甲狀腺：調節血中的鈣、磷濃度
- 腎上腺 { 皮質：皮質素（維持體內礦物質、水分）  
          { 髓質：腎上腺素（興奮交感神經系統）
- 性腺 { 睪丸：雄性激素  
          { 卵巢：動情激素
- 松果腺：青春期後退化，影響賀爾蒙
- 下視丘：自主神經系統控制中心 EX.內分泌

# 青少年發展 相關理論



# 複演論 - hall

- 個體成長：

嬰兒期→兒童期→少年期→青少年期

( 狂飆期 )



充滿衝突與不安

以 “愛、虔誠、服從” 來撫慰



# 發展螺旋論 - Gesell

- 個體成長 { 遺傳主導  
螺旋狀逐步發展

# 生物論 - Tanner

- 探討青少年生理發展順序與時間...
  - { 生長陡增  
( 越早出現性成熟，生長陡增越快緩和 & 停止 )  
第二性徵

# 精神分析論 - Freud

- 發展動力：生物力（性驅力 & 攻擊驅力）

# 精神分析論 - Anna · Freud

- 青少年為“欲力再現”階段



# 心理社會論 - Erikson

- 發展動力：社會性（社會文化的要求 & 限制）
- 青少年發展危機：自我認同v.s腳色混淆

# 人際關係論 - Sullivan

- 人際關係互動→安全感、免於焦慮、滿足性需求
- 青少年發展動力：親密關係

發展階段 { 前青少年期：與同性發展親密關係  
                  { 青少年期：與異性發展親密關係  
                  { 後青少年期：解決人際關係衝突

# 生態系統論 - Bronfenbrenner

- “社會、文化、環境” 影響發展
- 青少年的生態特性

小系統：對個體直接影響

ex家人,師長

中系統：小系統間的互動

ex家人聯絡老師

外系統：周遭情境(非其中份子)

ex媒體,爸爸同事

大系統：文化、社會情境

ex教育政策

時間系統：任何發展情境的改變

ex生理變化

# 動物行為論 - Lorrantz

- 行為發展有“關鍵期”  
( 學習某行為的最佳時期 )

# 動物行為論 - Bowlby

- 青少年依附

父母	類型	孩子
關愛	- 安全型	- 信任，坦誠
態度忽冷忽熱	- 焦慮型	- 人際緊張，不安定
冷漠對待	- 逃避型	- 人際冷漠，疏遠

## 場地論 - Lewin

- 青少年生活空間扭曲  
( 介於兒童與成人之間的 “邊際人” )

## 文化論 - Benedict, Mead

- 社會文化 連續性：兒童平穩轉型為成人
- 社會文化非連續性：兒童→青少年→成人  
( 青少年階段是因為社會文化不連續 )

# 青少年 家庭教養



# Maccoby&Martin - 家庭教養

- 父母教育方式

- 權威型 ( 愛與尊重 & 合理控制 )

- 獨斷型 ( 高度控制 )

- 溺愛型 ( 給予過度自由 )

- 寬容冷漠型 ( 漠視 )



# Ausubel - 衛星理論

- 衛星化 - 依賴府母
- 非衛星化 { 拒絕型 - 低度價值化 ( 父母冷漠 )  
(沒衛星化) { 溺愛型 - 高度價值化 ( 父母溺愛 )
- 脫離衛星化 { 重新衛星化 ( 同儕、他人取代父母 )  
{ 贏得地位 ( 追求個人地位以獲認同 )  
{ 進行探索 ( 從事工作展現能力，獨立 )

# Adler - 家庭星座

- “出生序” 影響 “人格特徵”

長子 → 領導力

次子 → 競爭性

中間 → 自卑

老么 → 倔強

獨子 → 自我中心

# 青少年 社會發展



# Marcia - 青少年自我統合

- 定向型統合（辨識成功） - 自主人生方向
- 早閉型統合（辨識預定） - 他主人生方向
- 未定型統合（辨識遲滯） - 尋求各種可能方向
- 迷失型統合（辨識混淆） - 不想、不關心、迷失方向



# Selman - 友誼發展理論

- 階段 0 - 短暫互動
- 階段 1 - 單向協助
- 階段 2 - 情境合作
- 階段 3 - 親密分享
- 階段 4 - 自主又互相依賴

# 青少年性別角色發展

- 心理分析論 - Freud
  - 性器期的雙親認同 影響青少年性別角色發展
- 社會學習論
  - 觀察學習與增強 影響青少年性別角色發展
- 認知發展論
  - 兒童時代對自我性別的分類 學習同性別者

# 青少年 認知發展





# Keating - 青少年思考能力

- 後設認知 - 對認知的認知能力
- 邏輯推理 - 能思考問題的前因後果
- 假設驗證 - 假設性思考，思辨可能與不可能
- 抽象思維 - 抽象思考步驟並實現

# 青少年 道德發展



# Frueed - 精神分析取向

- 本我→快樂原則（潛意識）
- 自我→現實原則（意識）
- 超我→道德原則（良心，性器期開始發展）  
3~6歲

# Bandura - 社會學習論

模仿與認同，將外在道德規範內化

- 觀察學習
- 抗拒誘惑
- 獎懲控制（以建立道德行為）

# Piaget - 道德發展理論

Piaget

- 無律 0~5
- 他律 5~8 道德現實
- 自律 9~ 互惠關係

Kant

- 假言命令
- 直言命令



# Kohlberg - 道德發展三期六段論

- 習俗（社會公認的行為標準）作為道德判斷的依據
  - 道德成規前期 { 避罰服從  
(0~9歲) { 相對功利
  - 道德成規期 { 尋求認可  
(9歲~) { 遵守法規
  - 道德成規後期 { 社會契約  
{ 普遍倫理
- 道德教學 { 加一原則  
{ 道德兩難故事

# Gilligan - 女性主義道德發展論

- 男女道德觀因後天文化造成差異
  - 過度強調自我 - 自我生存道德觀
  - 過度強調他人 - 自我犧牲道德觀
  - 適切的人我關係 - 自我、他人不受傷害

# Eisenberg - 利社會道德推理層次

- 內化價值 - 道德價值
- 實用 - 達成目標
- 同理 - 同理心
- 贊同 - 得到鼓勵



# 青少年 人格發展



# 精神分析取向 - Freud

- 早期決定論 ( \_ 歲前經驗決定人格 )
- 人格發展
  - 口腔期
  - 肛門期
  - 性器期
  - 潛伏期
  - 兩性期
- 焦慮
  - 現實焦慮
  - 神經質焦慮
  - 道德焦慮

# 個體心理學 - Adler

- 追求卓越，克服自卑

- 生活風格
- 社會興趣
- 家庭星座

## 分析心理學 - Jung

- 自我 { 個人潛意識 ( 個人取向 )  
          { 集體潛意識 ( 文化取向 , 原型 )

## 基本焦慮 - Horney

- 社會中競爭氛圍，使人產生無助、孤立、順服、渴望權力等行為

## 自我表現理論 - Goldman

- 戲劇理論
- 印象整飾

# 社會學習論 - Bandura

- 楷模（重要他人）影響人格發展
- 模仿學習
  - 直接模仿
  - 綜合模仿
  - 象徵模仿
  - 抽象模仿

# 社會學習論 - Rotter

- 人格理論可預測 “人的行為”
  - 影響因素 { 工作報酬  
預期成功機率
- 人格 { 內制控信念型 ( 操之在己 )  
外制控信念型 ( 操之在人 )
  - ↓  
對自己行為結果的主觀看法

# 諮商與輔導 理論



# 心理（精神）分析理論 - Freud

- 人性觀：早年經驗決定（\_歲前），性決定論
- 重要概念：防衛機轉（調和本我&超我的衝突）





# 心理（精神）分析理論 - Freud

- 治療方式



# 個體諮商法 ( 新精神分析 ) - Adler

- 人性觀：追求卓越，克服自卑  
行為受社會驅力 & 想像的目標指引 ( 虛構目的論 )
- 治療



# 個人 ( 當事人 ) 中心治療法 - Rogers

- 人性觀：個體 ( 有機體 )
  - 現象場 ( 主觀感受到的事物 )
  - 自我 ( 個體與環境互動發展 )
- 治療 {
  - ( 非指導性諮商 )
- 目標：成為完全發揮功能的人，得以自我實現

# 完形治療法 - Perls

- 重要概念



# 現實治療法 - Glasser

- 重要概念

- 治療：WDEP系統

對質、設限、語言震驚法

# 意義治療法 - Frankl

- 人性觀：自由意志，追尋生命意義
- 治療：協助當事人找到生命意義  
討論、分析、體驗……

# 行為治療法

- 系統減敏法 - Wolpe

  - 鬆弛訓練

  - 訂定焦慮階層表

  - 進行系統減敏

- 動眼減敏重整療法

  - 洪水法

  - 內爆法

  - 嫌惡法

  - 示範法

  - 行為改變技術

  - 自我肯定訓練

  - 果斷訓練

# 理情行為治療法 - Ellis

- A-B-C理論

- 治療：

- 駁斥非理性信念，以合理信念替代，防止情緒困擾  
( 勸說，爭辯 )  
認知性家庭作業



# 溝通分析法 - Berne

人性觀：自我人格結構

P  
A  
C

早期決定，但可改變（反決定論）

- 治療（認知導向的治療，帶領者像老師）

# 焦點解決短期心理諮商

- 利用學生資源，協助其改變
- 諮商技術



# 青少年發展 與 輔導

葉爾雅

sylviawish@  
hotmail.com

