

幼兒身心發展
第一講
童年的形象與發展的理论

By

Mei-Yao Huang, PH. D.

童年經驗的重要性

童年的創傷 → 大部分的精神質衝突
童年的創傷來自於缺乏愛

缺乏愛的孩童會感到威脅，而採取僵化行為的型態以希望得到愛

僵化行為的型態

一、焦慮與敵意

1. 什麼是焦慮?

某個情境下，產生巨大無比的危險感，並且對這危險完全無能為力的時候，就會產生焦慮

焦慮 v.s 恐懼 <合不合理?>

(4) 人慣用「壓抑」→ 否認敵意→投射

- 自我辯護---是他想對我這樣，不是我
- 報復恐懼---到其他的事物上，非原本影響的人

Ex : (1) 一個有對丈夫不滿，想毆打丈夫的女人…
(2) 每到秋天的焦慮~

2. 是什麼造成焦慮?

- (1) 可以是由任何衝動引起的，會引發損人不利己的結果，那個衝動是熱情，無法遏止
- (2) 性的態度<性衝動?敵對衝動?>與文化有關
- (3) 主要根源是各樣的敵對衝動<損人不利己>

Ex : (1) 走在山崖邊，突然想跳下去

(2) 小時候，突然很想罵老師是白癡，後果是…

(3) 泰泰、鈴鈴走在路上…阿諾看到了!

3. 基本敵意和基本焦慮

- (1) 孩童都需要有安全的感覺，但是安全感只能透過父母的愛獲得→兒童無力感
- (2) 父母經常忽視、支配、拒絕或過度放縱
<孩童認為不合理的對待>→基本敵意。
- (3) 孩童壓抑對於父母的基本敵意
<我需要你的愛、外在環境不允許>
→基本焦慮<深沈的不安全感和恐懼>

4. 人們透過這些方式來保護自己免於基本焦慮：

- (1) 情感聯繫
- (2) 順服
- (3) 權力或特權
- (4) 退縮

一般人會使用以上的任何或全部的方式來保護自己免於基本焦慮，但是神經質的人大部分則僅依賴其中的一種。

(4) 與孩童不良的互動關係舉例：

直接或間接的獨裁要求、冷漠的態度、反覆無常、對孩子的個人需求不夠尊重、輕蔑的態度、過度讚美、過度的保護使其與其他孩子隔離、不公平、歧視、沒有實現承諾等。

3. 神經質傾向(Neurotic trends)

將神經質需求分成三群，每一群都指出一個人對待自己與他人的態度。

- (1) 順從性人格(compliant personality)
- (2) 攻擊性人格(aggressive personality)
- (3) 疏離性人格(detached personality)

二、精神官能症(Neurosis)

1. 產生原因

- (1) 起源於**幼兒期不安**的人際互動關係，其中最主要是**與父母的關係**。
- (2) 父母對子女的疏離，尤其是子女的主觀知覺（而非父母的意圖），會有重大影響。
- (3) 長期在強烈焦慮的家庭氣氛中成長的孩子，會更發展出強烈的不安全感。

2. 神經質需求(Neurotic needs)

在早期的理論中神經質的人為了減低基本焦慮，而有十種神經質需求。

— 這些需求包括：

- (1) 情感和讚許；(2) 具有權力的伙伴；(3) 將生活限制在狹小的範圍；(4) 權力；(5) 他人的幫助；
- (6) 社會的認可和榮耀；(7) 渴望被他人欽羨；
- (8) 有企圖心和渴望個人的成就；
- (9) 希望能夠自我滿足並能獨立；(10) 渴望完美。

(1) 順從性人格(compliant personality)

- ◆ 個體缺乏獨立，強烈需求別人的關愛。
- ◆ 表面親近，潛意識中卻藉由依從消除焦慮感。
- ◆ 視自己為劣勢的一方。

此種人格想要表達的是：

「看著我。我是這麼地需弱與無助，所以你必须保護我、愛我。」

(2)攻擊性人格(aggressive personality)

- 對人持敵對攻擊態度。
- 以攻為守策略來取得別人的重視。
- 判斷一個人的標準全憑這一個人可以給他們帶來多少好處而定。
- 在事業上往往有高成就。

(3)疏離性人格(detached personality)

- 不與人親近。
- 表面上是獨善其身，而潛意識中卻是對人際感情敏感，借離群以保安全。

- 共通點：拼命擊退無能感和不安全感。
- 一般人可以根據環境的狀態表現出來。

4.三種人格解決基本焦慮的方式

(1)朝向他人(Moving toward people)

經由朝向他人來保護自己免於基本焦慮或感覺無助。這個策略會導致個體非常順從他人願望。

(2)反抗他人(Moving against people)

假設他人是有敵意的，因此採用反抗他人的策略，利用他人滿足自己的利益。

(3)遠離他人(Moving away from people)

通常表現出自私、獨立、自我滿足。

童年經驗的重要性

童年的創傷 → 大部分的神精質衝突
童年的創傷來自於缺乏愛

缺乏愛的孩童會感到威脅，而採取僵化行為的型態以希望得到愛

僵化行為的型態

一、焦慮與敵意

1.什麼是焦慮?

某個情境下，產生巨大無比的危險感，並且對這危險完全無能為力的時候，就會產生焦慮

焦慮v.s恐懼 <合不合理?>

2.是什麼造成焦慮?

- (1)可以是由任何衝動引起的，會引發損人不利己的結果，那個衝動是熱情，無法遏止
- (2)性的態度<性衝動?敵對衝動?>與文化有關
- (3)主要根源是各樣的敵對衝動<損人不利己>

Ex：(1)走在山崖邊，突然想跳下去

(2)小時候，突然很想罵老師是白癡，後果是…

(3)泰泰、鈴鈴走在路上…阿詒看到了！

(4)人慣用「壓抑」→否認敵意→投射

- 自我辯護---是他想對我這樣，不是我
- 報復恐懼---到其他的事物上，非原本影響的人

Ex：(1)一個有對丈夫不滿，想毆打丈夫的女人…
(2)每到秋天的焦慮~

3.基本敵意和基本焦慮

- (1)孩童都需要有安全的感覺，但是安全感只能透過父母的愛獲得→**兒童無力感**
- (2)父母經常忽視、支配、拒絕或過度放縱
〈孩童認為不合理的對待〉→**基本敵意**。
- (3)孩童**壓抑**對於父母的基本敵意
〈我需要你的愛、外在環境不允許〉
→**基本焦慮**〈深沈的不安全感和恐懼〉

4.人們透過這些方式來保護自己免於基本焦慮：

- (1)情感聯繫
- (2)順服
- (3)權力或特權
- (4)退縮

一般人會使用以上的任何或全部的方式來保護自己免於基本焦慮，但是神經質的人大部分則僅依賴其中的一種。

(4)與孩童不良的互動關係舉例：

直接或間接的獨裁要求、冷漠的態度、反覆無常、對孩子的個人需求不夠尊重、輕蔑的態度、過度讚美、過度的保護使其與其他孩子隔離、不公平、歧視、沒有實現承諾等。

二、精神官能症(Neurosis)

1.產生原因

- (1)起源於**幼兒期不安**的人際互動關係，其中最主要是**與父母的關係**。
- (2)父母對子女的疏離，尤其是子女的主觀知覺（而非父母的意圖），會有重大影響。
- (3)長期在強烈焦慮的家庭氣氛中成長的孩子，會更發展出強烈的不安全感。

2.神經質需求(Neurotic needs)

在早期的理論中神經質的人為了減低基本焦慮，而有十種神經質需求。

— 這些需求包括：

- (1)情感和讚許；(2)具有權力的伙伴；(3)將生活限制在狹小的範圍；(4)權力；(5)他人的幫助；(6)社會的認可和榮耀；(7)渴望被他人欽羨；(8)有企圖心和渴望個人的成就；(9)希望能夠自我滿足並能獨立；(10)渴望完美。

3.神經質傾向(Neurotic trends)

將神經質需求分成三群，每一群都指出一個人對待自己與他人的態度。

- (1)順從性人格(compliant personality)
- (2)攻擊性人格(aggressive personality)
- (3)疏離性人格(detached personality)

(2)攻擊性人格(aggressive personality)

- 對人持敵對攻擊態度。
- 以攻為守策略來取得別人的重視。
- 判斷一個人的標準全憑這一個人可以給他們帶來多少好處而定。
- 在事業上往往有高成就。

4.三種人格解決基本焦慮的方式

(1)朝向他人(Moving toward people)

經由朝向他人來保護自己免於基本焦慮或感覺無助。這個策略會導致個體非常順從他人願望。

(2)反抗他人(Moving against people)

假設他人是有敵意的，因此採用反抗他人的策略，利用他人滿足自己的利益。

(3)遠離他人(Moving away from people)

通常表現出自私、獨立、自我滿足。

(1)順從性人格(compliant personality)

- ◆ 個體缺乏獨立，強烈需求別人的關愛。
- ◆ 表面親近，潛意識中卻藉由依從消除焦慮感。
- ◆ 視自己為劣勢的一方。

此種人格想要表達的是：

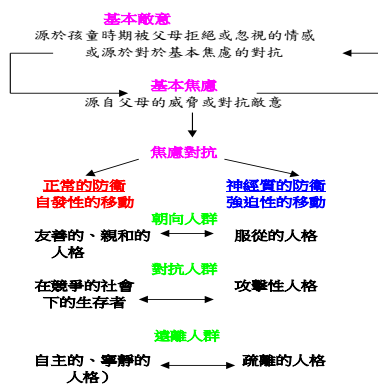
「看著我。我是這麼地需弱與無助，
所以你必須保護我、愛我。」

(3)疏離性人格(detached personality)

- 不與人親近。
- 表面上是獨善其身，而潛意識中卻是對人際感情敏感，借離群以保安全。

■ 共通點：拼命擊退無能感和不安全感。

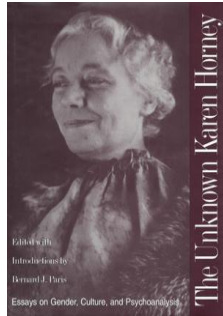
■ 一般人可以根據環境的狀態表現出來。



圖：基本敵意、基本焦慮和焦慮對抗的互動

Horney心理分析的社會論 (1885- 出生於德國1952去世)

- 德裔美國心理學家和精神病學家，社會心理學的先驅
- 「如果我不能漂亮，我將使我聰明」
- 抑鬱症和性問題的困擾，開始接受Freud的嫡傳弟子亞伯拉罕的精神分析
- 她獲得柏林大學醫學博士學位，在柏林精神分析研究所接受精神分析訓練，之後作為一名精神分析醫生



Horney心理分析的社會論 (1885- 出生於德國1952去世)

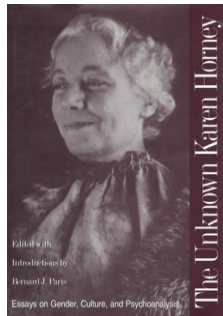
- 1.理論的主要假設：社會和文化的情況
→日後人格發展的主要力量
- 2.主要探討神經質和神經人格但也可說明正常人的發展
- 3.早期經驗的重要性，但更強調社會因素



Horney心理分析的社會論 (1885- 出生於德國1952去世)

4.文化的影響

現代文化太過競爭敵意和孤立造成對情感的誇大需求對愛情的過度重視
---會由於過度追求愛而經驗到內在衝突



內在心理衝突

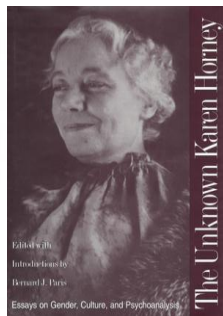
- 除了文化誘導的需求和傾向，人們會經驗到內在緊張或內在心理衝突，這會形成他們內在信念的一部份並呈現在他們自己的生活，分離那些產生內在衝突的人際衝突。



Horney心理分析的社會論 (1885- 出生於德國1952去世)

◆理想化的自我形象

人們若在兒童時期未接受到愛與情感，則在自我實現的本質傾向就會受到阻礙，並無法形成穩定的統合感。他們會與自我疏離並產生理想化的自我形象。例如，對自己有過度正向的形象。



Horney心理分析的社會論 (1885- 出生於德國1952去世)

◆理想化的自我形象(續)

Horney舉出三種理想化的自我形象：

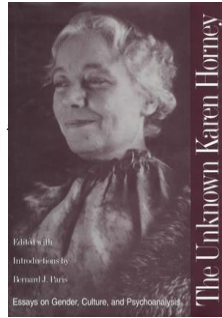
- (1)神經性的尋求榮耀
- (2)神經質的要求
- (3)神經質的自傲



Horney心理分析的社會論 (1885- 出生於德國1952去世)

自我憤恨(續)

Ex: 小明覺得自己是個男子漢，什麼都不怕，但是在老闆面前總是緊張的說不出話來。



Horney心理分析的社會論 (1885- 出生於德國1952去世)

自我憤恨(續)

自我憤恨的表達方式如下：

- (1) 自限—對自己無情的要求。
- (2) 自責—毫不留情的自我控訴。
- (3) 自卑—對自己的自疑、自貶、自辱和自嘲。
- (4) 自挫—對自己生活強迫性的限制、壓抑和禁止。
- (5) 自苦—對自己的折磨。
- (6) 自毀—對自己的殘害或毀滅。



基本概論

一、兒童

(一) 兒童定義：根據我國及兒童少年福利法(92.5.28)第二條規定，兒童為未滿12歲之人

基本概論(續)

(二) 兒童分期：

分期	範圍	細分
產前期	受精到出生約266天	1. 胚芽期：受精到第2周 2. 胚胎期：3-8周 3. 胎兒期：9周到出生
嬰兒期	出生滿1月-1歲	1. 新生兒期：出生滿一個月 2. 嬰兒期：滿1個月-1歲
幼兒期(學齡前期)	2-6歲兒童早期	托兒所，幼稚園階段
兒童期(學齡期)	7-12歲兒童後期	小學階段

專有名詞介紹

- ★ 嬰兒 (Prenatal period ; Newborn): conception to birth
- ★ 幼兒 (Infancy and toddlerhood): birth to 2 years
- ★ 學齡前兒童 (Early childhood): 2-6 years old
- ★ 學齡兒童 (Middle childhood): 6-12 years old
- ★ 青少年 (Adolescence): 12-19 years old



發展的理論

今日課程內容

- 發展的定義
- 發展的因素
- 發展的基本特質
- 兒童發展的歷史



49

發展的定義

- ❖ 個人在生命期間身心特質所產生的系統性的、持續性的變化過程。
 - Change in the child that occurs over time.
 - Changes follow an **orderly pattern** that moves toward **greater complexity and enhances survival**.

50

生長 vs. 發展

生長 ❖ 生物學家將生長定義為細胞大小或數目增加使得細胞質量 (cell mass) 增加的過程。(生理的成長)

發展 ❖ 個人在生命期間身心特質所產生的系統性的、持續性的變化過程。

51

生長 vs. 發展(續)

生長(Growth)	發展(Development)
1.包括量的增加： 例如肌肉增長	1.包括量的增加及質的改變(偏重於質的改變)：肌肉的增長及動作靈巧
2.容易測量： 身高體重	2.不易測量：認知能力的發展
3.受成熟因素影響	3.受成熟及學習因素影響

52

決定人類發展的因素

- ▼ 成長因素(Growth)
- 成熟因素(Maturation)
- ❖ 學習因素(Learning)

53

成長因素

是透過體內代謝過程產生。

54

成熟因素

是指個人生物方面的發展，成熟的過程有一定計畫，是由受孕時父母傳遞給我們的遺傳基因所設定的。

55

成熟與學習觀點

(一) 成熟：為個體在遺傳天賦的顯露。「成熟論」代表：葛塞爾～以雙胞胎的實驗說明學習應在成熟狀態下進行。舉例：一般的生長及智力、動作、語言等發展。

(二) 學習：個體經經驗或練習，使其行為產生較持久的改變。舉例：關鍵期及情緒、道德、人格等的發展。

56

學習因素

透過學習的歷程、經驗，使我們在感覺、思想及行為上產生永久性的改變。

57

成熟與學習觀點

1. 年齡越輕受成熟的影響越大；年齡越長受學習的影響越大。
2. 越簡單、越基本、越是共同的行為，受成熟的影響越大；越複雜、越是特殊的行為，受學習的影響越大。
3. 成熟是學習的基礎；而兒童的身心狀態必須達到一定的成熟程度，才能學習得有效率。
4. 「相互作用論」：以及亞傑為代表，他認為環境會影響兒童，兒童的行為也會影響環境中的各系統，因兒童能主動參與社會獲取經驗。

58

發展改變類型

大小的改變：
身心發展隨著年齡而不斷的增長

比例的改變：
頭部與身高比例 胚胎 1：2
出生兒 1：4
成人 1：8

59

發展改變類型

舊特徵的消失：上胎毛、乳齒的脫落、反射動作消失、自我中心語言減少、對父母依賴減少

新特徵的獲得：恆齒長出、第二性徵變化、認知發長層次提高、

60

發展的原則

1.	早期發展為後期發的基礎	早期發展可塑性大影響也大；胚胎期的藥物傷害可能造成一輩子；小時行為養成長大習慣
2	發展歷程關鍵期*	其成熟程度最適宜學習某種行為的時期，錯過此學習機會，日後學習效果將大極減少。如：語言關鍵期在幼兒
3	發展歷程具連續性	循序漸進且連續不斷
4	發展歷程具相關性	身心發展相互影響：體重太胖→自卑
5	發展歷程具共同模式	
	頭足定律	頭到尾
	近遠定律	中心→邊緣→軀幹→四肢
	籠統-分化-統整	整體-特殊 簡單-複雜
6	共同模式下具個別差異	因遺傳、環境不同，個體間在生理、心理上均有個別差異存在。如：智力、興趣
7	發展速率不一	速率並非固定不變的，而是呈波瀾狀進行。如：幼兒期身體發展迅速，兒童期趨於平穩

決定人類發展的因素是甚麼？

◆我們大多數的能力與習慣，並非單純的自然藍圖的展現；而是在環境中，與同學、師長及父母互動的過程中，不斷的觀察他們，從中學習新的情感、新的思想與新的行為，同時也是從經驗中學習。

◆大多數發展的變化是成熟與學習的交互作用。

62

兒童發展的影響因素

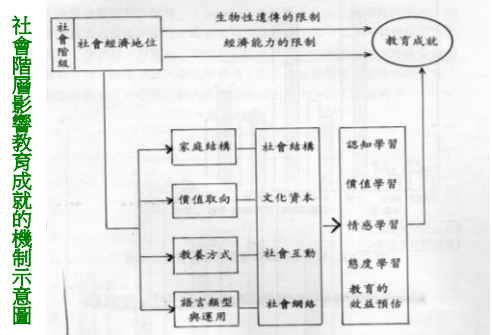
(一) 遺傳：為個體在生命之初，藉由受精作用將父母的特徵傳給後代的歷程。「遺傳決定論」創始者：高爾頓。

(二) 環境：個體生長過程中（含產前環境），其生活的外在物質所可能產生的一切影響因素。「環境決定論」代表：華生。舉例：關鍵期。

(三) 遺傳與環境的交互作用：在正常情境下，任何行為受遺傳的限制；在正常遺傳歷程下，任何行為受環境影響。

63

兒童發展的影響因素(續)



64

發展的基本特質

- 發展是連續性與累積性的過程
- 發展是整體性的過程
- 可塑性
- 歷史/文化背景

65

發展是連續性與累積性的過程

- 人類的發展是一連串成長的累積，而且連續的過程。

- 個體皆會經歷胎兒期、幼兒期、兒童期、青春期、成年期至老年期的過程。

66

發展是整體性的過程

- 人類的發展是整體且環環相扣的。
- 人類發展的過程包含了身體動作、語言、情緒、認知、人格、學習及成熟等各項發展互相影響、相輔而成。

67

發展是整體性的過程(續)

- ◆ 身體的成長與發展：
身體變化、動作技能的發展順序
- ◆ 認知的發展：
知覺、語言、學習與思考
- ◆ 社會發展：
情緒、人格以及人際關係。

人際關係不僅有賴社會技巧的成長，認知與身體各方面的發展也是很重要的因素。

發展是整體性的，而不是片面性的

68

可塑性

- 是指人類面對正負面生活經驗時，調整反應的最大能力。若是個人的生活經驗有重大改變，將會導致發展過程的突然變化。

69

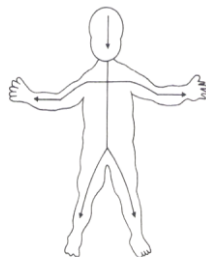
歷史/文化背景

- ◆ 在任何文化、社會階層、種類、倫理團體中，個體發展的歷程不盡相同，唯有採納歷史/文化的觀點，我們才能體驗到人類發展內容的豐富發展的基本特質富性與多樣性。

70

發展的原則

- 有先後的規律性
- 有個別的差異性
- 有前後的一慣性
- 從頭到腳(上到下)
- 從中心向外緣
- 粗細原則



71

發展的原則(續)

- 人類發展的速度有快也有慢
- 一般來說，初生至2歲是發展的快速高峰期，之後發展速度呈現緩慢的情況；至青春時期，再次呈現快速的成長，到了老年期則又呈現緩慢的趨勢。

72

發展的原則(續)

- 由頭至尾的發展：
- 以幼兒學習走路的歷程來說，
- 嬰兒先學會翻身才會坐起、爬行，然後慢慢學會扶著物品站立，爾後能夠獨自站立，而學會走路。
- 嬰兒的精細動作能力，在頭頸部肌肉力量的支撐之下，由頸部逐漸至腿部延伸發展。

73

發展的原則(續)

- 中心至邊緣的發展：
- 亦是距離身體中央較近處發展較快，因而逐漸向外發展(Kaluger, 1984)。
- 例如：幼兒最初會先用身體及手臂抱起物品、之後用手掌及手腕將物品握起，最後才使用手指將物品拿起。

74

發展的基本特質

- 早期的發展為後期發展的基礎。
- 人類早期無論是生理發展或心理發展，皆會影響其往後的發展。
- 例如：嬰兒的動作發展，由抬頭→翻身→坐→爬→站→走，這些動作的發展過程是連續的，每一動作成熟後將會繼續發展下一動作，前一個動作是下一個動作發展的基礎。

75

發展的基本特質

- 共同的發展模式下仍具有個別差異。
- 人類發展雖循著一定的發展模式及順序，但因每個人有不同的遺傳基因、生長環境與文化差異，更受到成熟及學習因素所支配。因此，個體之間雖然有相同的發展模式及特徵，仍存有個別差異的現象。

76

動作與運動技能發展的正常順序



77

Psychosocial Developmental Theory 艾理克森心理社會期發展論



Erik Erikson

- Expanded on Freud's theories.
- Believed that development is life-long.
- Emphasized that at each stage, the child acquires attitudes and skills resulting from the successful negotiation of the psychological conflict.

艾力克遜(Eeik H. Erikson) 心理發展論

- 個體在身心發展的不同階段中，往往會表現不同的行為特質

80

艾力克遜(Eeik H. Erikson) 心理發展論

八個階段，其行為特徵：

- ◆ 嬰兒期：0~3歲，腦部發育迅速，基本信任感的建構。
- ◆ 幼兒前期：3~5歲，自主性，自我意識的建構。
- ◆ 幼兒後期：5~6歲，遊戲期，責任感與主動創造性的建構。
- ◆ 兒童期：6~12歲，勤勉，自我意識、競爭和自我懷疑的建構。

81

艾力克遜(Eeik H. Erikson) 心理發展論

八個階段，其行為特徵(續)：

- ◆ 青少年期：12~20歲，自我認同，認同與角色的建構。
- ◆ 成年期：20~35歲，親愛，人生意義的建構。
- ◆ 中年期：35~65歲，關心，更好環境的建構。
- ◆ 老年期：65~死亡，統整，真正智慧的建構。

82

艾力克遜(Eeik H. Erikson) 心理發展理論的基本概念

- (一)心理社會發展是連續而累積的，前一階段如何解決會影響下一階段解決的能力；
- (二)心理社會發展包含一連串橫跨一生中的各種不同發展議題；
- (三)心理社會發展是有次序性及階段性的；
- (四)心理社會發展主要反應在發展任務上；
- (五)心理社會發展階段主要關心的是發展(任務)的內涵。

83

艾力克遜(Eeik H. Erikson) 心理發展理論的基本概念

- (一)發展階段
- (二)發展的任務
- (三)心理社會危機
- (四)解決心理社會危機的核心過程
- (五)重要關係的範圍
- (六)因應-人們生產出來以面對挑戰並構造生活中各種關係的新行為。

84

艾力克遜(Eeik H. Erikson) 心理發展理論的基本概念

(一)發展階段

Erikson根據他的想法，依照人生危機性質的不同，把人的一生活劃分為八個階段，每個階段均有其衝突存在，而所謂的成長，便是克服這些衝突的過程。在人格發展歷程中，個體在不同時期學習適應不同的困難，化解不同的危機，而後逐漸上升，最後完成其整體性的自我。

艾力克遜(Eeik H. Erikson) 心理發展理論的基本概念

(二)發展的任務

- ◆包含友誼、自我評價、具體運算、技能學習、團隊遊戲。
- ◆發展任務界定了在一個特定社會中每一個年齡階段上健康的、正常的發展。
- ◆這些任務形成一個序列：成功地完成一個階段的任務，導致發展及成功地完成下一個階段任務的更大可能性。

艾力克遜(Eeik H. Erikson) 心理發展理論的基本概念

(三)心理社會危機

個體出生後，便開始與環境接觸互動，在互動中，一方面由於自我成長的需求，希望從環境中獲得滿足，另一方面又受到社會的要求與限制，使個體在社會適應中產生心理上的困難，稱之為心理社會危機。

艾力克遜(Eeik H. Erikson) 心理發展理論的基本概念

(四)解決心理社會危機的核心過程

- ◆教育是解決國小兒童勤奮與自卑的危機的過程。
- ◆學校是對兒童在各種學習任務上的成功或失敗給予不斷地注意的環境，學校經驗對兒童個人的勤奮感的形成具有關鍵作用。

艾力克遜(Eeik H. Erikson) 心理發展理論的基本概念

(五)重要關係的範圍

- ◆每一個發展階段中重要關係的範圍。
- ◆每一個人在每一個生活階段都有一個重要關係的網絡，這種關係的網絡因人而異，但每一個人都會有一個不斷增加的重要關係網路以進入更廣闊社會領域。

艾力克遜(Eeik H. Erikson) 心理發展理論的基本概念

(六)因應-

- ◆人們生產出來以面對挑戰並構造生活中各種關係的新行為。
- ◆主要適應自我品質和核心病症包含解決壓力的積極努力和創設對每一個發展階段的考驗的新解決方法。

艾力克遜(Erik H. Erikson) 心理發展論

期別	年齡	發展危機
1.	0-1歲	信任v. s. 不信任
2.	1-3歲	自主行動v. s. 羞怯懷疑
3.	3-6歲	自動自發v. s. 退縮愧疚
4.	6-青春前期	勤奮進取v. s. 自貶自卑
5.	青年期	自我統合v. s. 角色混亂
6.	成年期	友愛親密v. s. 孤僻疏離
7.	中年期	精力充沛v. s. 頹廢遲滯
8.	老年期	完美無缺v. s. 悲觀失望

艾力克遜(Erik H. Erikson) 心理發展論

- 嬰兒期 (0~1歲)：信任與不信任
- 幼兒期 (1~3歲)：自主與羞怯懷疑
- 學齡前期 (3~6歲)：自動自發與罪惡感
- 學齡期 (6~12歲)：勤勉與自卑
- 青少年期 (12~20歲)：認同與角色混淆
- 成年期 (20~40歲)：親密與孤獨
- 中年期 (40~65歲)：愛心關懷與頹廢遲滯
- 老年期 (65歲以上)：統合與絕望

嬰兒期 (0~1歲)： 信任與不信任

- 此階段的嬰兒發展乃是對於這世界的信任或不信任感。
- 因此，為協助嬰兒建立信任感，在嬰兒哭鬧的時候應提供安慰、飢餓的時候應給予哺餵。
- 若此階段的嬰兒未能得到這些生理方面的滿足感，便易衍生出對世界的不信任感與無安全感，不能與人合作、協調，害怕嘗試新事物，較無主動性等等。

幼兒期 (1~3歲)： 自主與羞怯懷疑

- 此階段的幼兒由於肌肉的成熟，開始能夠較精確的控制肌肉活動，為訓練幼兒大小便的重要時期。
- 訓練幼兒使用廁所、談話、進食、表達負面情緒與自我控制和應付環境的能力等等過程中，若無法應付挑戰，或是照顧者嚴厲的訓練，則幼兒易產生自我懷疑，並且對自我感到羞恥。

學齡前期 (3~6歲)： 自動自發與罪惡感

- 學齡前的兒童由於活動能力及語言技巧的增加，而且發展出想像的能力，使得此時期的兒童渴望學習，並樂於將所學所想付諸行動，努力表現。

- 此階段若兒童被允許自由選擇從事自己所喜愛的活動，則會對自己發展出積極正向的觀點，也會以積極正向的態度對待外界他人。

學齡期 (6~12歲)： 勤勉與自卑

- 此階段的兒童會在工作中學習得到勤奮與勝任感，學習服從紀律、培養堅忍勤勉的精神，學習努力完成學業而獲得成就。
- 此階段學校教師及同學為兒童之重要關係人，兒童以建立勤勉性為發展重點，發展順利者能學得學習、待人、處事基本能力；發展障礙則將導致其對自己產生自卑及充滿較多的失敗感。

青少年期（12~20歲）：認同與角色混淆

- 此階段兒童開始進入青春期的，由於身體快速成長及生理上的成熟，在認知能力的增長與社會期待之下，青少年經歷了過去沒有的心理革命，開始自問「我是誰？」，並關注他人眼中的自己是什麼樣的人。
- 若能夠滿意的回答這些問題，即可產生一種認同感，代表了解自己、了解人生的意義與方向；反之則將會導致角色混淆且對自我的不了解，因而迷失了人生的方向。

97

成年期（20~40歲）：親密與孤獨

- 此階段朋友、異性、夥伴為重要關係人，成人以建立親密感為發展重點，發展順利者能有成功的感情生活、奠定事業基礎，會覺得付出與無私的愛是值得的；
- 反之則孤獨寂寞、無法與人親密相處，甚至無法與生活中的重要他人形成連結，將導致與人產生疏離及維持表面形式化的人際關係。

98