

# 《心理學-財廉》

一、請在學習之心理限制的背景下，定義心理學術語—心向 (mindset)，並區分固定心向 (fixed mindset) 和成長心向 (growth mindset)。此外，請列出一些培育成長心向的有效策略。(25分)

**試題評析** 心向(mindset)有很多種意思，本題則是特指史丹佛大學心理學教授Carol S. Dweck所提出的兩種心向模式。要注意不要跟其它種類的心向搞混。

**答：**

(一)定義

史丹佛大學心理學教授Carol S. Dweck，將人們用來解釋世界、認知周遭事物的框架稱為「心態」(mindset)，也就是說人們採取什麼心態，往往就決定他是什麼樣的人。杜維克將心態分為兩大類型：固定心向及成長心向。

(二)種類

1. 固定心向：認定自己的成功在於天賦優於一般人，相信能力天注定，無法後天培養，在凡事命定的世界裡，失敗與挫折可以用來界定人的高下，失敗就代表著不聰明。就像前述遭遇挫折的同事，將失敗原因歸咎於自己不聰明。
2. 成長心向：認為天賦只是起點，就算是天才也得經歷一番努力才能成功，相信人的才能可以經由鍛鍊改變，認為成功是指做到最好的自己，而不是比別人好，將挫折與失敗視為挑戰，只有盡一切努力才有可能成功。就像每一次遭遇挫折，總能從中找出改善辦法，不斷自我精進的工作者。

(三)培養策略

Davis (2016) 指出教師應該使用成長思維模式，鼓勵學生挑戰而不是恐懼，並協助學生發展學習策略以克服困難。成長型思維模式的專家說，當學生理解到他們的才智可以透過有計畫的努力而得到改善時，他們會更願意參與學習。

透過讚許的方式，表揚用功的學生。鼓勵多種學習策略，支持學生互相學習也可以培養成長心向。

**【參考書目】**

蔡進雄，成長型思維模式的教育新趨勢；國家教育電子報 第170期

二、請說明影響兩人之發展出陷入親密關係的因素有那些？社會交換理論 (social exchange theory) 及投資模式 (investment model) 各如何論述親密關係？(25分)

**試題評析** 本題重點在社會交換理論及投資模式，而投資模式是根據社會交換理論所發展出來的模型。

**答：**

(一)影響因素

1. 強烈的愛意與關懷：親密關係中最首要的成分。
2. 知識：可使雙方獲得對方更多的資訊。
3. 共同性：彼此的分享/自我揭露。Altman和Taylor (1973)認為對於認識的人通常談論的話題是狹隘和膚淺的，當關係變得更親密時，會增加談話的深度與廣度。
4. 互賴
5. 信任
6. 承諾：對關係的理解與維持。

(二)社會交換理論

Thibaut和Kelley (1986) 提出人際互動的交換理論，認為人與人之間的關係，可經由互動的報償和成本的交換而產生，兩個人在彼此交往的過程中，必會權衡得失，如果不能讓雙方滿意，其社會的互動也不會發生。

社會交換理論認為，人際之間的往來是彼此行為交換的結果，在交換的過程中，個人會評估其所付出的成本和得到的報償的關係，決定其是否願意與對方繼續交往下去。社會交易理論預期：人對於成本愈低且酬賞愈高的關係，滿意度愈高。可用於解釋友誼或愛情關係的維持與改變。

### (三)投資模式

Rusbult認為親密關係中的雙方，在關係中會有得失，而當事人會以一種理性且公平的方式評估，衡量自己在關係中的付出與收穫，以決定其對此關係的應對方式。Rusbult指出，男女親密關係中的「承諾」，是由滿意度、替代性以及投資量等因素共同決定的。根據投資模式的預測，個體在親密關係中，有較高的滿意度、而可替代性較低、並隨著投資量的增加，會使個體做出較多的承諾，也使得彼此的關係更為穩固。

#### 【參考書目】

- 李鸞珍. (2015). 從我邁向我們~ 淺談關係與親密關係. 家庭教育雙月刊, (55), 37-46.  
 石海燕. (2004). 从交换论视角看大学生恋爱观. 理论界, 5, 127-128.  
 刘旭. (2017). 恋爱关系中社会交换的不平衡状态研究(Master's thesis, 河北大学).

三、請說明榮格關於集體潛意識 (collective unconscious) 和原型 (archetype) 的概念，並描述一些常見的原型。(25分)

**試題評析** 本題偏容易，分段論述即可。

**答：**

#### (一)集體潛意識

是人格結構最底層的無意識，包括祖先在內的世世代代的活動方式和經驗庫存在人腦中的遺傳痕跡。集體無意識和個人無意識的區別在於：它不是被遺忘的部分，而是我們一直都意識不到的東西。榮格曾用島打了個比方，露出水面的那些小島是人能感知到的意識；由於潮來潮去而顯露出來的水面下的地面部分，就是個人無意識；而島的最底層是作為基地的海床，就是我們的集體潛意識。

#### (二)原型

原型是集體潛意識中形象的總匯。榮格亦將他們稱呼為顯性、無意識意象、虛構或原始印象，以及一些其他的名字。但原型似乎最被接受。所謂的原型，是藉由特定的方法去體驗事情的天生傾向，是所有事物在我們心中的印象。例如電話，我們的印象會是傳遞訊息、社交的工具。車子的印象是「移動、往前進、有操控權」，一切存放在我們腦中的事物，都具有原型意義。像是對於「母親」，全世界對母親的定義都差不多，不過會從成長的經歷中會加上個人的定義，結果都不一樣，不過最源頭我們稱為「原型」。

#### (三)常見原型

1. 比如說死亡：死神、閻羅王
2. 打雷：雷公打鼓
3. 母親：女媧、聖母馬利亞

#### 【參考書目】

- 马向真. (2007). 荣格原型理论的道德解读. 江海学刊, (4), 222-225.  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8E%9F%E5%9E%8B>

四、請從認知心理學的觀點，舉例說明在準備考試的過程中，你運用那些後設認知 (metacognition) 能力來提昇個人的自我效能？(25分)

**試題評析**

本題難度中等偏難。主要內容是依據Bandura的自我效能理論與其提出之自律學習。要回答自我效能與後設認知策略使用兩者之間的關係，可先從兩者的定義著手。再從後設認知策略的使用與學習成果之間的關係論述。最後舉例說明如何運用。

**答：**

**【版權所有，重製必究！】**

(一)後設認知：即「認知的認知」或「知識的知識」。簡言之，就是對自己的認知過程（包括：記憶、感知、

計算、聯想等各項)的思考。利用這種現象，我們可以用之於學習策略，讓學生瞭解是一種個人控制及引導心智歷程的現象。到自己的思想模式之同時，透過控制自己的思想模式，從而達到效果的學習方法。

Flavell在1967年首先使用「後設認知」，認為是個人對認知活動的理解、意識與監控的歷程。

- (二)自我效能：由Bandura提出，指個體指對自己具有充分能力可以完成某事的信念。自我效能與個人擁有的技能無關，而與所擁有的能力程度的自我判斷有關。作為一種對自己所擁有能力的信念，自我效能決定個人在特定情境中的行為、思維方式、以及情緒反應。影響自我效能的其中一個因素為親身經歷的成敗經驗。成功的經驗可以提高自我效能感，使個體對自己的能力充滿信心。反之，多次的失敗會降低對自己能力的評估，使人喪失信心。
- (三)後設認知策略與學習：學生在學習以及準備考試時所使用的認知以及後設認知策略乃是影響其學習成果的重要因素（Nolen, 1996）。從這邊我們可以知道正確的使用後設認知策略能夠提升學習成果，並間接的提升自我效能感。
- (四)運用：根據Schunk(1996)的研究，可運用的策略步驟如下：
- 1.分析：確認學習目標、各重要的學習任務、有關的個人特質、及可能可用的學習技巧。
  - 2.計劃：依據學習目標、因應個人特質，而計劃使用哪些學習策略達成學習目標。
  - 3.實施：使用各種的學習策略去強化學習和記憶
  - 4.監控：觀察目標的進展、評估策略的成效。
  - 5.修正：若成功達成目標，則持續特定學習策略的使用，若否，則調整所用的學習策略。
  - 6.後設認知的知識：引導上述步驟的實施。

【參考書目】

林建平(2005), 自律學習的理論與研究趨勢, 國教新知, 52(2), 8-25.

高上

【版權所有，重製必究！】