

《心理學概要》

- 一、心理學家布倫南 (Kelly Brennan) 將成人依附的概念分為兩種向度來評估，一是有關依附的逃避，另一則是有關依附的焦慮。請用此兩種向度來界定並舉出例子描述何謂安全型依附 (secure)、抗拒型依附 (dismissive-avoidant)、焦慮型依附 (anxious-preoccupied)，以及恐懼型依附 (fearful-avoidant)？(25分)

試題評析 第一題的依附理論是心理學中較早期的議題，但近年有新的後續研究，所以答題不易。

答：

(一) 依附早期觀點

依附理論最早是由Bowlby提出。他認為依附是演化的產物，是讓新生幼兒能夠去依賴重要他人並以此保護自己不受外在威脅的方式。

而後來的發展心理學家Mary Ainsworth則進一步根據Bowlby的理論設計出實驗來驗證。Ainsworth與她的同事編製了所謂的「陌生情境測驗」(Strange Situation Test)，來測試嬰兒與母親的互動關係。根據她們的觀察結果，幼兒的反應主要可以分成三種，分別稱為：安全型依附、不安全依附—迴避型、不安全依附—焦慮/矛盾型。

Hazan與Shaver兩位心理學家，則將依附理論拓展到了成人的世界當中。他們認為，大人世界中我們和他人互動的方式，就是嬰幼兒時期和父母互動關係的延伸。因此，其實成年時期和同儕及伴侶的關係，就是幼兒依附理論的轉變。

(二) Brennan的觀點

Brennan、Clark及Shaver進一步將當前採用的所有依附量表，進行統計上的因素分析，得到了兩大依附向度，分別為「焦慮向度」與「逃避向度」。

1. 焦慮向度：當個體與伴侶互動時，會因為擔心失去這段感情而對彼此的分離感到焦慮。分離的方式可以是實際上的分離(如：暫時分隔兩地或遠距離戀愛)，又或是想像中的分離(如：對方太久沒有在網路上給予回應)。尤其當一個人處在壓力之中時，更容易感受到此種焦慮感。
2. 逃避向度：當一個人在和伴侶互動時，會擔心對方不願親近自己；也因此，這個人也不願意與對方太過親近，甚至會刻意疏遠對方、維持一定的距離。

(三) 依附類型

Bartholomew和Horowitz(1991)發展出了「自我意象」與「他人意象」兩軸的依附理論。所謂的內在自我意象指得是一個人對自己的看法，內在他人意象則是自己對周遭他人的看法。

1. 安全依附型態 (secure attachment)：認為自己是可愛的、值得被愛的，他人也是值得信任且會給予自己回應的。
2. 焦慮依附型態 (preoccupied attachment)：這一種類型的人對自己的看法是負面的，對自己沒有信心，覺得自己不值得被愛；但他們卻對其他人抱持著正向的看法，認為他人是值得相信的。
3. 排除依附型態 (dismissing attachment)：這種人對自己抱持著正向的看法，但是卻不信任其他人，為了保護自己，他們會逃避和他人建立親密關係，傾向於保持界線與獨立。
4. 逃避依附型態 (fearful attachment)：這一類型的人，對於自我和他人帶著負向的看法，認為自己不值得被愛，也難以信任他人。雖然希望獲得他人的肯定，但為了避免預期中的傷害，他們會逃避關係來保護自己。

【參考資料】

<http://pansci.asia/archives/99789>

<http://ir.lib.pccu.edu.tw/retrieve/48880/gswweb4.pdf>

- 二、情緒智能 (emotional intelligence) 對於成功扮演領導角色極其重要。美國耶魯大學的沙洛維 (Peter Salovey) 與新罕布夏大學的梅爾 (John Mayer) 提出情緒智能理論，稱為能力模式

(four-branch ability model)。請根據能力模式說明情緒智能的定義，以及論述情緒智能包含那四種能力。(25分)

試題評析 第二題EQ是常考題，但是因為題目指定學者的理論內容來論述，因此較不容易完整回答。

答：

(一)情緒智能定義

- 1.情緒智力是社會智力的一部分，包括覺察自我和他人情感和情緒的能力；識別情緒並使用情緒信息引導思維和行為的能力(Salovey & Mayer, 1990)。
- 2.到了2000年，Mayer和Salovey認為應該把情緒智力更嚴格地定義為一種能力，情緒智力表示一種認識情緒意義和它們關係的能力、利用知識推理和解決問題的能力以及使用情緒促進認知活動的能力，並且認為情緒智力是橫跨認知系統和情緒系統的操作(運算)(2000)，通常以整體的方式進行操作(Mayer, Caruso & Salovey, 2000)。

(二)情緒智能的四個成分

Mayer和Salovey (2000)根據1997年的研究把情緒智商的模型簡化成四成分：

- 1.情緒的知覺、評估、表達能力：
包含從自己的生理狀態、情感狀態和思維中辨別情緒的能力，以及區分情感表達時的準確性和真實性的能力。
- 2.情緒對思維的促進能力：
在不同的情緒狀態中對特殊問題解決方法產生促進作用的能力。
- 3.理解、分析情緒、運用情緒知識的能力：
包含理解情緒所表達意義的能力、理解複雜心情的能力、認識情緒的轉化能力。
- 4.成熟調節情緒、促進情緒和智力發展的能力：
包含對愉快和不愉快的情感保持開放心情的能力、成熟覺察自己和他人相關情緒的能力、管理自己和他人情緒的能力。

【參考書目】

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits?. *American psychologist*, 63(6), 503.

三、「小華在小學六年級就加入幫派，在幫裡展現過人的能力而受到重用，在學校則以霸凌同學為樂。在一次重大鬥毆事件進入少年法庭，經法官評估小華有再犯罪的可能，裁定須每週向警局報到。然而頻繁進出警局，讓小華與局內員警在互動下產生情誼，員警不斷鼓勵小華將過人的能力和勇氣用在正途，並提供小華考警校的資訊，在多年善誘下，小華終於拿起警校報名單，並走入考場。」請用五個阿德勒個體心理學(individual psychology)的基本概念來解釋小華的行為。(25分)

試題評析 第三題重點在於阿德勒學派理論的應用。要注意不要只回答理論內容，須緊扣題意，根據理論的應用來回答即可。

答：

(一)追求優越：

阿德勒認為追求優越是人們行為的根本動力。追求優越既是與生俱來的又是後天發展出來的。人在剛出生時，它只是作為潛能；但從5歲開始，則開始確立優越的目標，以帶動心理的發展。他認為，追求優越和自卑感是密切聯繫的，是對自卑感的補償。

依題意所顯示，小華在小學六年級就加入幫派，在幫裡展現過人的能力而受到重用，反應小華採用錯誤的追求方向，可能來自小華在學校無法獲得認同，自卑感無法克服，因此加入幫派後，反而獲得重用，造成後續更重大的事件。

(二)人性自主：

【版權所有，重製必究！】

阿德勒反對潛意識支配人性的觀點，他認為人性是具有自主傾向的，可以決定自己的未來與創造自己的生活。多年後，小華拿起警校報名單走入考場正反應小華決定自己的未來，並重新創造屬於自己的生活。

(三)自卑情結：

人們可能對自己某一方面有不滿的感覺，但這是正常的現象，自己認為不滿意，正好可以激發努力求進步的動機。形成自卑感的因素很多，童年經驗、身體缺陷、能力不足等，都可能產生自卑感。但個體會產生補償作用，可是若補償不當，即可能形成自卑情結（inferiority complex）。有自卑情結者，可能有兩種行為反應，一是為了掩飾自己的缺點而不敢面對現實，形成退縮反應，另一種是極度努力尋求另一方面的滿足，來藉以掩飾自卑感，稱之為過度補償。

依題意所顯示，小華在學校以霸凌同學為樂，反應小華可能具有自卑情結，並以霸凌同學來尋求優越感進而掩飾自卑感。

(四)生活風格(生活型態)：

幼年經驗中為了克服自卑感，而形成獨特的生活方式，反應個人的信念與處理事情。

員警說小華具有過人的勇氣與能力。正反應出小華的生活風格。

(五)社會興趣(人生/生命任務)

社會興趣是指對所有社會成員的一種情感，或對人類本性的一種態度。表現為為了社會進步而不是為了個人利益而與他人合作。阿德勒指出，可以通過人們的職業選擇、參與社會活動和愛情婚姻這三大任務的解決情況來衡量其社會興趣的發展狀況。三大任務的順利解決反映了個體具有豐富的社會興趣；反之則是缺乏社會興趣。缺乏社會興趣的人會產生兩種錯誤的生活風格：一種是優越情結；另一種是自卑情結。

小華跟員警互動下產生的情誼及最後工作的選擇都反應了小華正逐漸完成他的人生任務。

【參考書目】

張春興（1991）。現代心理學。台北市：臺灣東華。

黃堅厚（1999）。人格心理學。台北市：心理出版社。

四、從心理學的觀點而言，影響一個人的成就動機包含成就需求與解釋風格。請問何謂成就需求（need for achievement），並舉出一個顯現高成就需求的例子或故事；何謂解釋風格（explanatory style），並舉例說明「悲觀的解釋風格」，以及如何培養樂觀的解釋風格。（25分）

試題評析 第四題合併發展心理學、正向心理學及動機三個議題。其中在解釋風格上要注意作答的完整性。

答：

(一)成就需求

成就動機理論是美國哈佛大學McClelland提出。他認為，具有強烈的成就需求的人渴望將事情做得更為完美，提高工作效率，獲得更大的成功，他們追求的是在爭取成功的過程中克服困難、解決難題、努力奮鬥的樂趣，以及成功之後的個人的成就感，他們並不看重成功所帶來的物質獎勵。個體的成就需求與他們所處的經濟、文化、社會、政府的發展程度有關，社會風氣也制約著人們的成就需求。

高成就需求者有三個主要特點：

- 1.高成就需求者喜歡設立具有適度挑戰性的目標，不喜歡憑運氣獲得的成功，不喜歡接受那些在他們看來特別容易或特別困難的工作任務。
- 2.高成就需求者在選擇目標時會迴避過分的難度。他們喜歡中等難度的目標。
- 3.高成就需求者喜歡多少能立即給予反饋的任務。目標對於他們非常重要，所以他們希望得到有關工作績效的及時明確的反饋信息，從而瞭解自己是否有所進步。

(二)高成就需求的例子/故事：

當代知名NBA籃球員Lebron James(LBJ)，即便擁有過人的天賦與身體素質。依然每天刻苦練球。每年LBJ都會在休賽期當中練習他之前被人認為是缺點的技能。比方說投籃命中率不好，不會投三分球等等。每次球賽開季都能看到LBJ帶著更進一步的能力出現在球場上。對LBJ來說練習他籃球技能當中的缺點對他而言是個挑戰。但他依然苦練不輟。也在飲食上嚴格要求自己，只為了保持最好的競爭狀態。他也很喜歡看到自己練習的技能在球場上能夠發揮作用。那對他而言意謂著努力沒有白費。他是有進步的。時至今日，他依

然渴望進步。

(三)悲觀和樂觀的解釋風格

Seligman & Csikszentmihalyi (2000) 等學者提出「正向心理學」(positive psychology)，採用科學驗證方法，目的在於幫助個人找到內在的心理能量因應困境。正向心理學的意義包含了一種信念、往好的方向想、相信自己具有潛能、積極的心態、運用長處與美德，其內涵在於：強調樂觀，有助於個人產生正向經驗；強調正向情緒，有助於預防效果、身心健康；強調正向意義，早期正向生命經驗會對未來產生影響；強調內在動機：歸屬感、勝任感、主動感。

Seligman在1975年做了一個關於「習得無助」的實驗，實驗結果發現，無操控權的狗兒竟沒有作出反應，牠們都放棄了行動，被動接受電擊，Seligman稱這種狀態為無助(helpless)。

Seligman發現「無助」是可以學習得來的，就如無操控權的狗，遭受過一連串不受牠們控制的電擊後，學會了放棄行動。就算有機會逃脫，也再沒有反應。狗能習得無助，人比狗更具預測力，當然也會習得無助。不停經歷失敗或經常身處於自己不能控制的環境都令人容易變得無助。基於以上論點，Seligman提出了正向心理狀態也是可以習得的。

解釋風格是個人在遇到各種事情時，對事件原因的解釋型態。它是由修正習得無助理論而來。Abramson等人在1978年提出修正的習得無助模式。該理論指出個人在面對事件原因時會從個人化、持久性及普遍性三個向度來解釋。其中個人化包含內在與外在、持久性包含穩定與暫時、普遍性包含整體與特定。

研究發現，悲觀的人對於負向事件持內在、穩定、普遍的解釋方式。而對正向事件持外在、短暫且特定的解釋風格。比如，我考試失利是我的責任，是因為我過去都沒念好書。而且我在很多考試都考不好。

而樂觀的人則對正向事件持內在、穩定及普遍的解釋方式。對負向事件則是外在、暫時及特殊的解釋方式。

(四)培養樂觀的解釋風格

解釋風格始於兒童及青少年期，可以把握這段時期對於兒童出現的樂觀解釋行為給予強化，並透過將正向事件往普遍及穩定方向做解釋，使個體對未來抱有正向的期待與希望，一方面提升希望感，另一方面也降低被憂鬱情緒影響的潛在威脅。

【參考書目】

楊蕙欣&游森期(2015)國小學童樂觀解釋風格量表之發展研究：結構方程模式取向；臺中教育大學學報：數理科技類，29(2)，1-24。

【版權所有，重製必究！】