

# 《心理學概要》

一、請舉例說明產生團體迷思 (groupthink) 的特徵、條件及因應策略。(25分)

## 試題評析

團體迷思是社會心理學中一個較舊的議題。本題難度偏中等，需要注意的部份是不要跟團體極化混淆。

答：

(一)定義：

團體迷思是美國心理學家Irving Janis根據團體決策研究發展的理論，該理論基礎是根據現實人類行為。根據Janis的研究，在團體決策過程中，很常會為了維護團體的和諧和凝聚力，而棄事實真相於不顧。

團體迷思是指團體成員在集體主義精神之下，積極追求團體的和諧與共識，卻忽略了團體的真實決策目的，從而無法進行準確判斷的一種思考模式。

(二)特徵：

1. 共享的無懈可擊之感：團體內的人會有種所做出的決策是最棒最好不會出錯的感受。
2. 合理化：團體成員花在將決策合理化的時間比檢查決策的優缺點時間更多。
3. 道德高地：成員相信群體所做出的決策是正義的，不存在倫理道德問題，因此忽視道德上的挑戰。
4. 刻板印象/對外偏見：團體成員認為團體外部的人都難以溝通，因此不願與之辯論。
5. 對異議者施壓：群體會對不同意見者給予反擊。但通常不是以證據來反駁，而是使用冷嘲熱諷的式。
6. 自我抑制/自我審查：團內成員會抑制自己的意見，甚至忽視自己的疑慮。認為自己沒有權力去挑戰或質疑多數人的決策或智慧。
7. 無異議：團體成員存有一種無異議的幻覺，容易順從大多數人的想法。
8. 心理守衛：某些成員會有意地扣留或者隱藏那些不利於群體決策的資訊和資料，或者是限制成員提出不同的意見，以此來保護決策的合法性和影響力。

(三)條件：

1. 群體高度凝聚力。
2. 群體隔絕外界資訊與分析。
3. 命令式領導。
4. 決策規範缺乏條理。
5. 群體成員背景和價值觀的相似性。
6. 來自外部威脅以及時間限制的壓力。
7. 團體沒有信心尋求比領導所提出的更好的方案：可能因為領導具有強大影響力。
8. 成員自尊心低落：可能由於剛經歷失敗。

(四)因應策略：

群體成員懂得群體思維現象，其原因和後果：

1. 領導者應當保持公正，不要偏向任何立場，防止形成不成熟的傾向。
2. 領導者應該引導每一位成員對提出的意見進行批評性評價，應鼓勵提出反對意見和懷疑。
3. 應該指定一位或多位成員充當反對者的角色，專門提出反對意見。
4. 時常將群體分成小組，並將他們分別聚會擬議，然後再全體聚會交流分歧。
5. 如果問題涉及與對手群體的關係，則應花時間充分研究一切警告性資訊，並確認對方會採取的各種可能行動。
6. 預備決議後，應召開「第二次機會」會議，並要求每個成員提出自己的疑問。
7. 決議達成前，請群體之外的專家與會，並請他們對群體意見提出挑戰。
8. 每個群體成員都應當向可信賴的有關人士就群體意向交換意見，並將他們的反應反饋給群體。
9. 幾個不同的獨立小組，分別同時就有關問題進行決議。

## 【參考書目】

1. Janis, I. (1972年). *Victims of Groupthink: A Psychological Study of Foreign-Policy Decisions and Fiascos*. 波士頓：Houghton Mifflin. ISBN 0395140447
2. Janis, I. & Mann, L. (1977年). *Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice and Commitment*. 紐約：The Free Press.

二、青少年經常對自己的身體不滿，產生低自尊的現象，而反應在日常飲食行為上，特別是表現出過度飲食或是過度節食，請問後果可能為何？（25分）

## 試題評析

本題重點部份在於由低自尊與低身體滿意度/身體意象之間的關聯以及這兩者引發的飲食障礙。因此本題難度偏難，需緊扣題幹回答。

## 答：

## (一)身體意象與自尊關係

Furham與Geaves兩人利用自尊量表及身體滿意度量表來看兩者的關係。結果發現高自尊的人身體滿意度也高。女性的身體滿意度與自尊都比男性來的低。表示自尊與身體滿意度高度相關。Furham進一步分析性別差異。發現女性的自尊越低，對體重的關注程度會越高。對自己的身體滿意度越低。

另外，飲食障礙往往以女性居多。Cooper曾比較厭食症、暴食症及無飲食問題者之間的差異。結果發現有飲食障礙者比一般人更在意自己的體重。而有飲食障礙的個體經常有低自尊、缺乏掌控力並過度在意自己的體重與身材。

## (二)飲食障礙種類：

1. 心因性厭食症 (anorexia nervosa)：多起因於對自己身體意象扭曲，病人非常在意身材與體重，對自己身體意象有錯誤的認知，一直認為自己過胖，錯誤節食觀念與固執的執行節食，因而太瘦、營養不良或甚至死亡。厭食症可分為「節食型厭食症」及「暴食/清除型厭食症」。「節食型厭食症」採用嚴格限制飲食；「暴食/清除型厭食症」暴食後使用催吐、瀉劑等減輕體重。近2/3的女性患者一開始都是限制飲食型，但在之後會轉變成暴食/清除型。對健康的傷害包含血壓下降、心跳速率減慢、體溫過低、電解質不平衡、腸胃道及腎臟問題、骨質密度下降、皮膚乾燥、指甲易碎、賀爾蒙改變和輕度貧血、電解質含量改變、腦波異常和神經系統受損，女性病患會發生無月經。嚴重者會引起死亡，研究指出，發病5到8年內，有5%的死亡率；發病20年以上，則上升到13%到20%。
2. 心因性暴食症 (bulimia nervosa)：心因性暴食症通常發病過程是先從節食行為開始，陷入飢餓狀態但是食慾特強，進入暴食症狀，通常秘密地狂吃高熱量食物，為去除內心的罪惡感，隨後嘔吐或過度使用瀉藥，落入惡性循環的暴食與清除之飲食行為。對健康的傷害包含食道炎或撕裂傷、唾液腺發炎、腸胃炎、當胃酸侵蝕牙齒，會使琺瑯質受損、新陳代謝失常、全身乏力、或引發心律不整、腎功能受損與月經不規則。此類病人具有衝動易怒的人格特質，合併衝動的行為如偷竊、賭博、藥物或酒精濫用、自殺等情形。
3. 暴飲暴食症 (binge eating disorder)：暴飲暴食症與心因性暴食症類似，無法控制食慾，反覆的暴食行為，每週至少兩天，長達六個月。並且已影響其工作、社會功能與人際關係。主觀感覺對於暴食行為失去自我控制能力。但暴飲暴食症病人不會出現補償行為(催吐、禁食或過度運動)。他們會一次吃下大量食物。有時會隨時大吃，有時隔幾天大吃一次。

## 【參考書目】

孫玉中 (2004)，《低自尊青少年身體意象之敘說研究》，國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文。

三、Amos Tversky在1970年代探討人類進行決策歷程 (decision making) 中常使用的捷思 (heuristics) 與偏誤 (bias)，請舉例說明他們研究中所論及的捷思與偏誤有那些？（25分）

## 試題評析

Tversky的研究當中有許多種捷思法及偏誤，本題需盡量寫出各捷思法及偏誤的內容。需注意在捷思法當中可得性捷思法及代表性捷思法常常會被混淆。

**答：**

(一)捷思法與偏誤

由Amos Tversky與Daniel Kahneman首開風氣之先的捷思與偏誤取向研究，想探討的是一般人在判斷與決策上的思考方式。根據捷思的觀點，我們的日常推理活動不可能像統計學家那樣，進行嚴謹而耗費心力的計算，而是使用一些簡便而通常有效的捷思法。然而，在正常的情况下，捷思法與嚴謹的計算方法所得的結果，並不會有太大的差異（否則捷思法不會這麼有用）。在這個情況下，研究者事實上無法區辨推理的人實際使用的方法是什麼。

(二)捷思法與偏誤的種類

1.代表性捷思法Representative heuristic (bias)：

人傾向用最具有代表性例子以偏概全地回答問題。以為具有某一類別的原型特徵就認定屬於這個類，罔顧基礎發生率。

基礎發生率法則base-rate rule：在一個團體中，如果某一種份子所佔的比率越高，其出現在事情的機會就越大。

舉例：X寶大廈住了70%醫生與30%律師，你的鄰居是個經常與政商名流吃飯喬事情的男人，他的職業會是律師還是醫生？若使用代表性捷思法會選擇律師，但以機率來說該男性的職業有很高的機率是醫生。

2.存在簡則Availability heuristic（或稱想得起來守則）：

人傾向用能夠立即想起的事例來回答問題。

舉例：K字母起頭與K字母為第二或第三字，以為前者多於後者。

3.定錨（anchoring）與調整：

因為近期的經驗形成了新的定錨，用以判斷新經驗的好壞。

舉例：上台報告時，通常會比較喜歡在報告得不好的人後面報告，而不喜歡在報告得很精彩的人後面報告。

4.Mental Simulation Heuristic（心智模擬捷思法）：

與代表性捷思法相似，對於事情發生的可能性，運用想像中的難易度作為判斷。

舉例：飛機相撞跟慧星撞地球誰比較可能發生？一般會選前者。但以機率而言後者的機率較高。但是因為較難想像所以認為後者的機率較低。

5.Cause-effect Heuristic（因果性捷思法）：

運用因果的連結性強度來評估情境成立之可能性。

6.Attitude Heuristic（態度捷思法）：

以態度(喜好某件事物的程度)來推測某事件發生的可能性。

7.賭徒的謬誤（gambler's）：

是一種直覺的錯誤推論。人們以為恰好一起發生的事件是非偶然的，但事實上，可能恰好依序發生的事件未來不太可能繼續維持此隨機模式。

舉例：某賭徒輸了七次彩券，他可能認為第八次有機會贏錢，因為他認為輸久了應該可以翻身，運氣總會改變。但實際上每次贏錢的機率是一樣的。

**【參考書目】**

Gazzaniga, M. S., Heatherton, T. F., & Halpern, D. F. (2010). *Psychological science*. New York: WW Norton.

四、在討論長期記憶（long term memory）與學習時，會提到精緻化（elaboration），請問何謂精緻化，精緻化的策略有那些？請舉學習的實例說明之。（25分）

**試題評析**

記憶的精緻化策略其實是一種學習策略。本題難度中等，可針對其應用緊扣題目回答即可。

**答：**

精緻化策略是指學習者利用各種不同的方法，將已習得的訊息加入新學習的訊息，使新知與舊識做最適當、精確與有意義的連結。精緻化策略又可以分為利用空間關係的視覺精緻化策略，與利用語文連結的語意精緻化策略。前者是指學習者要靠想出視覺的意像而精製出巧妙的連結，以利於記憶；後者是指學習者要造出一個包括所有項目或其中一部份項目在內的句子，以利於記憶。當然也可以兩種精進策略同時並用。常見的諸如

心像法、位置記憶法、聯想法、首字法、字鉤法、關鍵字法、諧音轉換法、引伸法、舉例法、自述法、摘要法、作筆記、問答法等。

以聯對學習的材料為例，學習者如果能利用影像或語文線索來將配對的兩個詞或圖加以聯結，便可以熟記。以要記憶英文單字為例，如果要記憶Emotion(感情)這個單字，可以利用諧音：姨摸罇。再加上利用心像想像很多位阿姨一起摸一隻紅罇等著要吃感情真好，來記憶這個單字。這種靠加上心像或語文線索來製造出聯結以幫助記憶的方法，稱為「精緻化策略」。

【參考書目】

張春興（1991），《張氏心理學辭典》，臺北市：東華。

高  
點  
·  
高  
上

【版權所有，重製必究！】