

# 《心理學(包括諮商與輔導)概要》

試題評析	<p>本次試題出題比重頗為平均，包含社心、發展、學習、認知等範疇。</p> <p>第一題：社會心理學的經典實驗，通常在課堂中會提醒同學多加留意，但若對實驗程序忽略的同學難以得分。</p> <p>第二題：須先將自尊與自我概念連結，再以艾瑞克森的社會心理發展論導入說明，才能做系統性的解答。</p> <p>第三題：從嫌惡制約的角度切入，並結合行為治療技術來說明，屬容易得分的題目。</p> <p>第四題：則屬認知心理學的基本概念，其中自動化與控制歷程亦常見於考古題中，命題機率頗高。整體而言，考題難度適中，對於心理學精熟的同學，應能取得相對高分。</p>
高分命中	<p>《高點普通心理學講義》張宏偉編撰，第貳章頁1、3、4、7；第玖章頁14、51；第拾章頁13、15；第拾壹章頁41。</p>

一、說明Stanley Milgram(1963)服從(obedience)研究的研究程序及研究結果，並列舉生活中符合此研究的實例。(25分)

答：

Milgram(1963)採用「電擊實驗」來研究人類對權威的服從效果。首先徵求自願者(受試者)並告知其為一個與學習有關的實驗，以兩人一組進行，受試者擔任「教師」，另一人則為「學生」(實驗同謀)。向受試者謊稱進行「學習字詞配對」，答錯時，「教師」將給予「學生」電擊。「教師」與「學生」分屬不同房間，學生坐在椅子上，手臂綁著電擊端。「教師」面前共有30個開關，從15伏特到450伏特，每隔15伏特遞增，從低電壓開始，隨著錯誤次數增加逐漸增壓。結果顯示，受試者平均施予的電擊量是360伏特，甚至達67.5%的受試者會輸送450伏特的電擊(最大電擊量)，此顯示人們即便知道對方在承受極大痛苦的情況下，仍表現出對權威的高服從性。

「服從」意指個人遵從權威者的直接命令而使行為改變。其源自於社會權力中的「合法權」，亦即社會規範賦予的角色權力。在日常生活中，凡是具有合法權威身分者，皆有可能迫使關係他人服從其命令而行動，例如：軍隊中的長官對士兵、組織中的上司對下屬、校園中的教師對學生等。其關鍵議題在於了解如何避免不合理、違法、甚至犯下殘忍的暴行，實驗中顯示，若鼓勵人質疑權威者的動機、專業或判斷，個人覺得要對自己的行為負責，受試者與受害者有近距離接觸(非隔離狀態)，以及在場有其他人提出異議時，皆具有抗拒權威的效果。

二、自尊(self-esteem)定義為何？請描述影響青少年自尊發展的相關因素和發展問題。(25分)

答：

「自尊」是對自我能力的評價與自我喜愛的程度，亦即自我肯定。自尊感是個體對自我概念的主觀評價與感覺。自尊與自我概念實乃一體兩面，自尊的形成須以自我概念做為基礎。

艾瑞克森(Erikson)認為，青少年面對新的社會要求和社會衝突會感到困擾和混亂。其任務是釐清自我認定的形象、生活的目標、生命的意義等。找出下列問題的答案：「我是誰？」以及「我要往何處去？」但若認同失敗，個體會沒有自我連貫感(continuity)，以及無法在生活中找到衡量自我價值的標準，因而產生認同危機(identity crisis)或角色混淆，迷失自己，行為與角色不相符，甚至演變為退縮、墮落或異常行為。

馬西亞(Marcia)指出青少年的自我認同從自我混淆到自我統整而達到的心理狀態，稱為統合狀態(identity status)。最終定向型統合(Identity Achievement)的個體已通過了認同危機且達到理想我的狀態，肯定未來的職業方向。例如：本身是心理系的學生，可以想像自己未來從事助人工作的形象，將不符合自己的信念拋開。

而影響青少年自我概念發展的因素包括：

(一)對父母的認同作用與父母的教養方式：透過認同，青少年獲得與父母相近的價值體系與行為表現；在父母的支持、愛與關懷的養育下，有助建立青少年積極的自我概念。

(二)同儕團體：可提供情感依附，透過比較來評估與澄清自我角色，以及學習不同的價值觀念，以增強自我概念與信心。

- (三)認知因素：青少年抽象思考能力愈高，愈能夠有效地自我表達與描述，且學業成就高的青少年，較能發展自信心。
- (四)成熟因素：男性生理發展成熟高者，較容易成為領導者，有較正向的自我概念；但對女性而言，其身體特徵可能成為異性側目的焦點，並受到同性排斥，使其人緣較差、個性內向、不擅自我表達，因而有負面影響。

三、小梅罹患乳癌開始接受化療，因抗癌藥副作用嚴重嘔吐，往往達6-12小時，之後再接受化療。當她在醫院聞到治療室的味道就噁心，甚至在家裡聞到洗碗精（與治療室的味道相似）也噁心。小梅的問題就是預期噁心（anticipatory nausea）。請用正統條件化歷程或古典制約（classical conditioning）解釋預期噁心如何發生？並詳述如何運用有效的諮商方式，改善其噁心問題？（25分）

**答：**

「古典制約」是一種學習的歷程，是經由某一刺激與中性刺激的重複配對歷程，產生兩刺激的聯結所達到學習的效果。而預期噁心的現象可由嫌惡制約(aversive conditioning)來解釋，其中「非制約嫌惡刺激(UCS)」是以引起個體疼痛、不舒服、不希望得到的東西為基礎的制約，例如：本題中的化療；而「制約嫌惡刺激(CS)」本為中性刺激，例如：本題中的治療室味道，與非制約嫌惡刺激連結後，引起了制約嫌惡反應(噁心)。此外，洗碗精的味道則可由「類化(generalization)」來解釋，亦即個體將已學習到的制約反應轉移到相類似的制約刺激上，當新刺激和最初的制約刺激(治療室與洗碗精的味道)愈相似愈可能引起反應。

行為治療(behavior therapy)主張人類所有適應與不適應的行為都是經由學習而來，心理障礙所表現的異常行為如同正常行為一樣是可以習得的，並且透過基本的制約作用學習原理而使得心理障礙獲得矯正。其中「系統減敏感法」(systematic desensitization)即是以一系列的逐步接近問題的刺激程序完成治療。首先擬定焦慮情境階層表，確認案主引發噁心的刺激源，並把這些刺激源按照引發病人噁心的程度進行等級排列。其次進行放鬆訓練，讓案主接受漸進式深度的肌肉放鬆訓練，學會區分緊張和放鬆肌肉的感覺，以便在軀體上和心理上能夠達到放鬆的狀態。最後進行系統減敏感程序，先讓案主想像最低等級的刺激物或事件(醫院、醫生等)。當他能清楚地想像並確實感到有些噁心時，就讓其停止想像，並全身放鬆，而後反覆上述過程，直至案主對這樣的想像不再感到噁心為止，完成第一等級減敏。接著再對下一個等級的刺激物或事件（等級表中列為2分的刺激）進行同樣的減敏訓練。最後遷移到現實生活中，不斷練習，鞏固療效。

四、何謂認知歷程（cognitive processes）？請使用「序列與平行歷程（serial and parallel processes）」及「控制與自動歷程（controlled and automatic processes）」來說明日常生活中複雜認知歷程如何執行？（25分）

**答：**

「認知歷程」是指人類行為背後之心智處理的過程，亦即個體從感受到外在刺激直到表現出外顯反應之間的一段內在活動歷程。包括感知、注意、知識表徵、記憶、推理、創造力，及問題解決的運作等。以科學方法研究認知過程，可瞭解人如何思考、如何獲得及運用知識，並藉此改進人類在認知(學習)方面的能力。

平行處理方式係就多種刺激同時加予考慮並作出決定，平行思考的特徵有：綜合性、統整型、圖形、一起（同時）呈現、空間性、視覺型等。例如：「盲視現象(blindsight)」中，個體聲稱沒有看見，但是卻可以辨認在盲視區中刺激。其原因在於人類的視覺是採平行加工的方式運作，大腦會將一個視覺場景劃分成各個子向度，例如：顏色、深度、運動、形狀等，透過不同的神經網絡群，對各個向度同時進行加工。即便大腦視皮質區的某些部分受損，但其他的神經群仍持續進行運作(加工)，故雖然看不見整體的影像，仍可辨視出刺激的位置與線段的方向。序列處理方式是將刺激依順序安排並作出決定，此一認知運作過程是以按步就班或依時間先後順序的方式執行；例如：聽覺短期記憶、文字閱讀等認知活動。

控制處理是指需要注意力的歷程，佔用較多的心理資源，處理過程和結果都可以被意識到。自動化處理則是指學習達到純熟地步後，再遇到以前學過的刺激性訊息時，不需要再像初學習那樣付出注意和努力，只需稍加留意即能自動予以處理。例如：在學習騎腳踏車時，剛開始要花許多心力記憶一連串的動作指令或重要訊息，然後將分離、切割的步驟藉由不斷練習整合為一連串的動作，使動作更加流暢(控制處理)。當技巧嫻熟的時候，不需要再刻意、努力地讀取動作的訊息，以近似反射性的動作呈現，並能分散注意力去思考其他事件

(自動化處理)。



# 高點 · 高上高普特考

-- 3 --