

# 《心理學概要》

試題評析	本次試題偏重心理健康層面，其中第一題的第三小題(成功恐懼)，以及第二題(身心症)出題較為精細，若僅以普心教科書準備恐為不足，需依靠額外的補充教材方能得分。第三題則屬經典的心理學題目，得分不難。第四題以心理學家班度拉為主題，因其理論可能散見在教科書中不同章節，故考驗學生平時對於理論是否有系統性的統整，此種以心理學家為主軸的出題法亦為常見。
高分命中	《高點普通心理學講義》，張宏偉編撰，第陸章P.21、第拾壹章P.37、第捌章P.20~21、第參章P.1~3、第貳章P.22、第柒章P.29。

## 一、解釋名詞：（每小題5分，共20分）

- (一)健康心理學 (health psychology)
- (二)A型性格 (type A personality)
- (三)成功恐懼 (fear of success)
- (四)差異閾限 (difference threshold)

**答：**

- (一)健康心理學形成於20世紀70年代後期，它旨在探究與理解身心之間的相互關係，是運用心理學知識和技術探討並解決有關保持或促進人類健康、預防和治療軀體疾病的心理學分支。例如：疾病的防治、不良行為的矯正、生理功能障礙的康復、意外事故的減少、精神緊張的緩解，以及運動鍛鍊與健康教育的普及等方面，可視為心理學與預防醫學相結合的一門學科。
- (二)費利德曼(Friedman)與羅森曼(Rosenman)(1959)兩位心臟科醫師依據其臨床經驗，認為心臟科病人特殊的行為模式是人格特性與環境互動的結果。A型人格會增強壓力因子的影響效果。他們會持續感受到時間壓力，說話、吃東西、走路很快，有高度且不容易被滿足的成就需求，積極進取、好競爭、容易被激怒、脈搏跳動速度快，因此有較高機率罹患冠狀心臟疾病。
- (三)霍納(Horner)(1968)以男女學生進行研究，發現女性普遍存有一種逃避成功的動機(motives to avoid success)，而無法將能力發展出來。因女性自幼的社會化過程及強調婦女的家庭角色，人格的培育主要以照顧他人、顧及他人的感覺、與親和的情緒表達為主，在追求事業成就時，往往擔心成功後會帶來一些負面影響，例如：不受男性的歡迎、受到社會排擠、失去女性魅力等。於是便壓抑她們的成就動機，降低自己的成就表現，避免自己在事業上有成功的機會。
- (四)差異閾限屬於感覺的特徵之一，意指兩同類刺激間的差異強度必須達到某種程度，才能被感覺器官所辨別。能夠覺察或辨別兩刺激所需的最低限度差異量稱為「差異閾限」。例如：若原先提取50公克的物品重量，在增加1公克重量後，再次提取可以覺察到重量的增加，則此1公克以上的重量稱之為「差異閾限」。

## 二、試區別轉化症 (conversion disorder)、體化症 (somatoform disorder)、歇斯底里症 (hysteria) 等三個名詞。(10分) 並以行為主義心理學的觀點，解釋轉化症的成因。(15分)

**答：**

轉化症與體化症皆屬身體疾患(身心症)，意指心理的問題卻以生理形式呈現，個體會覺得身體不舒服，但卻找不到生理上的病因。「體化症」患者會反覆、多次抱怨身體不舒服，有多種不同的生理症狀，可涉及身體任何系統和器官的軀體症狀，但皆無明顯的生理基礎，而個案會持續的尋求治療。「轉化症」患者會突然出現以感官為主(看不見、聽不見)，或是在運動功能方面的障礙(癱瘓)，或肢體抽搐，類似癲癇發作的情況。但經醫學檢查後發現器官與神經系統正常並無損傷。歇斯底里症是17世紀後開始在醫學界被廣泛採用的疾病名稱，在現代精神醫學中涵括「解離症」與「轉化症」兩大類別，前者為記憶、意識、精神的解離，後者為僵化、癱瘓或對聲、光等身體上的感覺喪失。

按行為主義心理學家的解釋，轉化症是當事人經由操作制約學習歷程學得的不良習慣。在開始之初，當事人也許在偶然情形下，為了逃避某種痛苦，而表現出身體上某處難過或不適，結果因暫時逃避了痛苦，而使身體局部不適的行為表現，獲得了增強，最終使得該逃避行為因後效強化作用而保留下來。以學童翹課為例，翹

課是不被允許的行為，但在如學堂偽稱手臂疼痛不能寫字，於是翹課不但變為合法(因病獲益)，而且進一步受到父母的關心照顧(再度獲益)，結果由原來應該接受懲罰的行為，反而得到認可，如此使當事人的假病變成了真病。

三、請依據訊息處理論，說明人類記憶的三個階段的特性。(10分)並說明如何經由此三個階段產生記憶?(15分)

**答：**

訊息處理學習論是解釋人類在環境中，如何經由感官覺察、注意、辨識、轉換、記憶等內在心理活動，以吸收並運用知識的歷程。Atkinson & Shiffrin(1968)採用「多重歷程處理」或「記憶三段論」的觀點來解釋人類學習與記憶。認為記憶不是單一歷程運作，而是將接收的訊息分為數個階段處理，每階段的記憶方式各不相同，此記憶歷程即是學習歷程。記憶按產生時間的先後可分為感覺記憶、短期記憶與長期記憶三種：

(一)感覺記憶：

透過感覺器官(眼、口、鼻、耳)所接受到的刺激記憶。記憶時間相當短暫(約在三秒以下)且容易被干擾，在此階段記憶仍然保持著刺激本身原來的形式。感覺記憶是訊息處理的第一站，若未即時注意與處理，使之進入短期記憶，則很快會消失或被新訊息排擠掉。個體在選擇時所根據的標準，可能與其動機、需求以及經驗等因素有關。例如：乘車所見路上的行人與事物。

(二)短期記憶：

感官收錄後，再經過「注意(attention)」存留在意識經驗層次的記憶，對刺激表現出適當反應，如談話或閱讀。大約保留20秒後會因為干擾而開始衰退，記憶廣度(容量)約為 $7 \pm 2$ 個記憶集組。例如：在取得一組新的電話號碼，撥完號碼然後和對方通話以後，就不記得這個號碼了。查字典、消費金額、與人對話、報章雜誌等訊息皆屬之。

(三)長期記憶：

保持訊息永久不忘的記憶。短期記憶的訊息若經過「複誦(rehearse)」，會被持續的保持在短期記憶中，並且經過一段「固化(Consolidation)」的歷程，將新信息和腦中的舊記憶聯結整合的過程，使記憶變得更加的牢固，真正成為長期記憶。長期記憶的容量是無限的，必須尋找線索來回憶才能取得。

四、班度拉(A. Bandura)是當代最重要的心理學家之一，試介紹其理論要點。(15分)並請說明其理論在社會、教育、諮商與心理治療上的應用。(15分)

**答：**

班度拉是美國心理學家，社會學習理論的創始人。認為人類的學習是個人與其特殊的社會環境持續交互作用的歷程。個體自出生起隨著年齡的增長，在行動、思想、感覺以及對事物的看法，都隨時隨地學習他人的行為而逐漸成為社會人。其三元交互決定論(Triadic Reciprocal Determinism)指出，環境因素、行為、個人的主體因素三者相對獨立、同時又交互作用從而相互決定的理論實體，每兩者之間都具有雙向互動和決定關係。由於這一連串的學習活動所涉及的刺激反應皆是社會性的，因此稱為社會學習。其主要理論觀點如下：

(一)觀察學習(observational learning)：

個體只是以旁觀者的身分，觀察別人的行為表現(範例)，即可獲得學習。例如：男孩學成人抽煙，姿勢與動作幾可亂真。個體在觀察學習時，對社會情境中某個人或團體行為學習的歷程。模仿的對象稱為楷模(model)，經常被兒童視為楷模的人物為重要他人(父母與學校中的教師)、同性別年齡層的人、獲得榮譽、出身高層社會、家庭富裕的人。此外，又提出替代學習(vicarious learning)的觀點，是不需要親身經過刺激-反應聯結的學習，從別人的學習經驗而間接學到新經驗的學習方式，故而班杜拉稱此種學習為無需練習的學習。

(二)自我調節理論(self-regulation)：

個體透過自己對行為的計畫與現行行為的成果加以對比和評價，來調節自身行為的過程，Bandura認為人的行為不僅會受到外在因素影響，也藉由自我生成的內在因素來調節。自我調節由自我觀察、自我判斷和自我反應三個過程組成。

(三)自我效能理論(self-efficacy)：

個體對自我能否在一定水準上完成某一事件或活動所具有的能力判斷、預期信念，自我效能的行程主要受五種因素影響：行為的成敗經驗、替代性經驗、言語勸說、情緒的喚起，以及情境條件。

觀察和模仿是人類個體在社會生活中學習他人的行為方式、人際交往、生活習慣、態度作風等諸多內容的主要學習方式。這種學習隨時隨地在人們的相互接觸中潛移默化地進行著。在教育應用中所倡導的身教勝於言教，近朱者赤、近墨者黑等概念皆屬之。此外，在教學方法與諮商應用上，提醒教師積極培養學生的自我效能感，因自我效能感愈強，付出的努力愈大，承受失敗或挫折的能力也愈強，堅持的時間也愈長久。當人感到對他們的行動或環境能有一些控制時，對壓力事件的反應似乎較缺乏個人控制者來得好。例如：當一個有煙癮者不相信自己能夠戒煙，他／她就不太可能試著戒煙。諮商師可嘗試提供案主修正性(corrected)及正向的回饋。修正性回饋是根據工作執行面的不足，而不是根據案主人格的不足，透過消除在應用資源上的障礙，協助案主發展一種自我效能的感覺；正向回饋透過強調案主的優勢和增強做得好的地方強化他們的自我效能，當回饋明確時更是如此。當案主看到自己的行為模式的價值時，將能協助他更頻繁地從事這樣的行為，並增強案主自我效能的感覺。

社會環境本身就是實行教育的大場域，舉凡人際之間、團體之間的歧視與偏見，攻擊行為皆可能透過社會學習所形塑，故提供良好的、有影響力的、能被大眾普遍接受的榜樣或示範性行為，將有利於化解社會衝突，帶動社會的文明與進步。

# 高點 · 高上高普特考