

《心理學概要》

試題評析	本次命題取向多立基於認知觀點，延伸散佈在動機、發展、與思考等不同主題領域。第二題動機理論務必要配合如何提升動機此應用面去思考準備；第三題關於憂鬱症的症狀、成因、與治療則屬變態心理學最常見考題之一，在課堂中也反覆叮嚀同學要注意；第四題集中在兩位認知發展學者的比較，在講義中亦有彙整。惟須注意的是，本次考題配分較為精細，同學需依照配分比例調整作答篇幅，但整體而言，考題不會過於艱澀，難度適中，努力準備心理學的同學應能取得高分。
考點命中	《高點心理學講義》，張宏偉編撰，第二章，頁30、45；第十二章，頁46~47；第五章，頁15。 《高點心理學講義》，張宏偉編撰，第四章，頁9~13。 《高點心理學講義》，張宏偉編撰，第十章，頁8~12。 《高點心理學講義》，張宏偉編撰，第五章，頁26、29。

一、請試述下列名詞之意涵：（每小題5分，共20分）

- (一)基模 (schema)
- (二)依附 (attachment)
- (三)集體潛意識 (collective unconscious)
- (四)錯誤的同意性效果 (false consensus effect)

答：

(一)基模(schema)

基模是有組織的知識結構，是存在記憶裡用來表徵一般概念的資料結構，包括：物體、情境、(連續的)事件、(連續的)行動等知識，是陳述性知識與程序性知識的綜合體。例如：社會認知的基模是個人基於過去經驗而形成對某些人、事、物、團體的知識，包含因果關係的看法與對於社會世界如何運作的推測。包括與自我資訊有關的自我基模、對某特定人物評價與看法的基模、對社會角色預期其行為為標準的角色基模、對男女性別所抱持的性別基模、以及描述發生在某個情境中的一連串活動的事件基模。

(二)依附(attachment)

依附是指個體為了得到安全感而尋求親近另一人的心理傾向，「依附行為」則是在進化求存的過程中，嬰兒為避免被獵食者傷害所反映出的行為，具體而言，是指那些用以得到或維持依戀物之接觸或親近之行為(例如：視線接觸、抓抱、伸手、笑、牙牙學語、哭泣等)。

(三)集體潛意識(collective unconscious)

集體潛意識是人類在種族演化中長期留傳下的一種普遍存在的原始心像與觀念(原型, archetype)。集體潛意識是人類原始祖先埋藏記憶的儲存庫，是將人類共同的經驗潛移默化而得，具有遺傳的特性，不需要後天的學習，是人類據以做出特定反應的先天遺傳傾向。Jung以島嶼做比喻，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在水面下的部分則是個人潛意識；而島的最底層是作為基地的海床，海床是相連的，就是我們的集體潛意識，是永遠意識不到的東西。

(四)錯誤的同意性效果(false consensus effect)

錯誤的同意性效果是指人們傾向將自己的思維方式投射至他人，假設所有人以同一方式思考，高估其他人與自己信念、意見、以及態度的一致性。例如：政治人物大多接觸與自己態度相似的民眾，於是容易錯估民意所向，總是認為自己站在大多數民意的一方。

二、認知觀點的動機理論有那些？(10分) 這些理論對維持工作動機的啟示為何？(15分)

答：

動機(motivation)是指引導個體行動以達到某特定目標的內在歷程。動機的認知論主張，動機是人們思考與預期的產物，是個人認知的結果。個體行為是依事先的計劃向預定的目標進行，此種認知動機涉及個人的好奇心、

對外在事物的意像、個人的計劃與抱負等，使個體能預見或期望行為之最終目的。以下分別說明各種理論之要旨與增進工作動機的方法：

(一)自我歸因論(self-attribution theory)

Weiner認為，動機是介於刺激事件（如：工作情境），與個人處理事件所表現行為之間的中介因素，個體對成敗事件的歸因會影響情緒反應、對未來的期望、以及行為傾向(堅持度)。當人們遭逢失敗事件，若將其歸因為穩定、不可控制之因素，如：能力、任務難度等，則會產生羞愧感、絕望感，預期未來不會成功、失去行為的動力。故應當引導其歸因為可控制之因素，使其相信只要再堅持「努力」，便可能會取得成功。

(二)自我效能論(Self-Efficacy)

Bandura指出，自我效能是指個體對於自己能否成功有效的行動而達到所欲目標的信心。而提升自我效能感之路徑有四：

- 1.行動經驗：讓個人有機會多次親身經歷某一類工作而獲得直接成功經驗。
- 2.替代經驗：個人透過觀察能力水平相當者的活動，間接評估自己的能力，使自己相信處於類似的活動情境時，也能獲得同樣的成就水平。
- 3.言語說服：透過他人的指導、建議、解釋及鼓勵等來提升自我效能感。若個體能經常獲得外界的關心與支持，他的自我效能感就會增強，特別是周遭的評價是來自於有威信或對個體而言相當重要的人。
- 4.情緒喚起：行動或得到行動結果的同時，如果有生理以及情緒的喚起，會影響人的認知與自我效能感的形成。應練習調節生理與情緒狀態，平和、中等強度的情緒有助於自我效能的形成。

(三)期望理論(expectancy theory)

Vroom提出，工作動機來自於藉由努力所達成的績效所換取酬賞的期望值。其中有三個因素影響個人需要與目標之間的關係，並可透過此等因素提升個人工作動機：

- 1.績效期望：透過個人努力可以達成的績效表現。故應增加員工能成功執行工作的信念，使努力與工作表現之間具有高度的關聯性。例如：釐清工作要求、設定合理目標、給予員工支持與訓練。
- 2.報酬期望：此績效表現所能換得的報酬。故應增加員工良好工作表現可以獲致特定報酬的信念。例如：給予有效的物質和精神獎勵來強化，如獎金、晉升、表揚、福利等。
- 3.報酬價值：這些報酬對個人的價值或重要性。故應瞭解員工對報酬的價值評量，報酬要適合各種人的不同需要。例如：給予員工期望獲得的獎勵、個人化獎勵等。

(四)目標設定理論(Goal-setting theory)

Locke認為，有意識的想法可以控制一個人的行動。目標是一個人有意願達成的狀態，特定的目標會引起注意及努力、提高毅力、激發工作策略與計畫來增加績效，進而影響工作滿意度與工作績效。而提升工作動機之方法在於：

- 1.設定可測量、難度適中(可達成)、有明確期限的具體目標。
- 2.目標應被個人所承諾，個人能夠參與目標的設定更為有效。
- 3.在追求目標的過程中能獲得即時客觀的回饋訊息。

三、憂鬱症的主要症狀為何？（5分）形成的可能原因為何？（10分）治療的重點為何？（10分）

答：

憂鬱症屬「情感疾患」(mood disorder)的一種。是指持續長時間的情感活動過度低落，對情緒控制無能為力，並對日常生活造成影響或損害。憂鬱症之症狀除了終日呈現的憂鬱、悲傷情緒外，還會表現在「身體功能」，例如：食慾改變、睡眠障礙、精神激躁不安或遲緩呆滯；「認知」，例如：注意力或記憶力減低、罪惡感或無用感之意念、死亡與自殺意念；「動機」，例如：失去興趣與快樂感、活力減低或疲累等症狀。

憂鬱症形成的可能因素如下：

- 1.生理遺傳因素：復發性憂鬱症具有遺傳性；或是腦部結構(前額葉皮質)受損；過量的壓力激素會和腦部神經元上的受體作用，使得血清素和正腎上腺素等神經物質的功能下降。
- 2.行為論：以「習得無助感」來解釋，當一個人長期處在無法控制的嫌惡情境時，慢慢學會不論自己如何努力，都無法改變處境，因而開始退縮、逃避任何類似的情境。但當情境無可避免時，又缺乏方法與抗壓力來應對困境，便產生憂鬱症。

【版權所有，重製必究！】

- 3.心理分析論：憂鬱是攻擊衝動的內化，是本我的慾望因為受到超我的限制而轉而向內。Freud認為，憂鬱患者經常出現的「自我責備」源自童年未受到良好照顧的負面經驗。
- 4.人本論：先天的自我實現傾向受到外在環境阻礙，特別是孩童時期父母冷酷或拒絕的態度，造成自我概念不一致，使個體沒有發展出良好的自我價值感，無法接受自己，進而開始表現防衛，產生適應問題。
- 5.文化取向觀點：將焦點置於個人所處的社會文化情境中。例如：兒時遭受虐待（身體、情感、性或者被忽視）；家庭功能受損，嚴重的夫妻衝突或離婚、失去雙親；生活壓力事件。
- 6.認知論：Beck認為，負面扭曲的認知是憂鬱症的核心歷程，憂鬱症患者習慣採用負面觀點看待自己、目前的經驗、與未來的發展。並且扭曲對事件的詮釋，產生不合邏輯的推論，或是過份誇大事情的嚴重性，以偏概全，過度類推，認為自己要承擔所有的責任，以不合理的標準要求自己。憂鬱症患者在接收處理訊息時，容易選擇性地吸收負面訊息，並加強其負面信念。

憂鬱症患者主要以認知治療為主。其目標在於修正思考歷程的錯誤，矯正造成錯誤結論的核心信念，改變自動化思考的方式，以及進行基模重整的工作。藉著提問題與討論、實驗性驗證與找證據，讓個案深入探討與發現自己想法或思考推理方式的不合理與可能的壞處，學習以另一種新的、真實的想法來面對事情、自我與未來。同時更進一步找出個案想法背後的不合理的核心信念與認知架構，加以修正。最後引導個案將所學應用到生活中，以及當症狀再出現時應如何運用所學技巧來及時克服憂鬱。

四、語言如何影響思考？（5分）思考如何影響語言？（5分）請各舉一例說明之，並請分析皮亞杰（J. Piaget）與維果茨基（L. S. Vygotsky）針對語言與思考之關係的論點？（20分）

答：

- (一)Whorf的語言相對性假設(linguistic relativity)指出，語言的結構會影響人們的思考方式與觀點，不同的語言有不同的思想方式。語言不僅是思考的「工具」，它同時也是思想的內容與思想的「塑造者」。例如：中國人分別以「稻」、「米」及「飯」指稱未剝殼的米、剝了殼的米及已煮熟的米，但美國人都用rice來統稱三者，這種語言上的差異會對思考造成影響。
- (二)思考亦有可能影響語言，Watson認為：「思考歷程實際上是喉頭的動作習慣」，思考總是伴隨著無聲的言語，以「肌動電流儀」(electromyography)此種感測器可以測得，在人類思考的時候，喉部肌肉會有肉眼難以察覺的動作。甚至可以經常在兒童身上觀察到喃喃自語式的思考。
- (三)Piaget與Vygotsky兩人皆對兒童認知發展的理论提出重大貢獻，皆認為發展與學習的關係密不可分。但對於思考與語言的關係，兩人卻有不同的看法。Piaget認為語言是一種符號系統，可以協助個體的認知發展，促進與他人的交流，但語言只是表達思考，是進行思考時所必須的，不是構成思考的來源，但語言可以反映出幼兒的認知發展狀態。Piaget認為「自我中心」傾向是處於認知發展「前運思期」的主要特徵之一，此階段只能以自己的觀點看世界，沒有相對性觀點，無法考慮別人不同的看法。因此，「自我中心語言」（無社會意義的語言，說話時不考慮對象，自言自語）反映出幼兒的自我中心思考，屬於幼兒本身對自己的表述。直到具體運思期，與同儕的互動增加後，便會被社會性語言所取代，故自我中心語言只是認知發展的副產品，是兒童認知上自我中心的表現。
- (四)Vygotsky則認為，語言和思考是彼此互動的關係。語言與思考最初是彼此獨立的發展，大約在兩歲左右開始結合，此時語言可以幫助幼兒控制自己的思考與行為，而詞彙的學習亦影響幼兒的分類系統與概念系統。Vygotsky認為自我中心語言的功能除了能夠幫助情緒的表達與放鬆外，更重要的是在認知上也具有自我指導的功能。當幼兒試著去瞭解情境、發現解決問題或計劃一個新活動時，便會使用自我中心語言，甚至會因為該語言而改變活動的進行，因此，自我中心語言不只是反映思考，而且主動幫助思考，並促成心智結構的改變。

【版權所有，重製必究！】