

# 《心理學》

- 一、張先生是個完美主義者，對秩序的要求十分強烈，做事一絲不苟，甚至吹毛求疵，喜歡挑剔別人的小缺點。請根據特質論 (trait approach)、精神分析論 (psychoanalytic approach) 及社會學習論 (social learning approach) 等性格理論觀點，分別說明造成張先生行為特性的原因。(25分)

## 試題評析

本題考點在於關於完美主義者的人格研究。完美主義人格的類型可以分成健康的完美主義者、功能障礙型完美主義者(或稱為消極完美主義者)及非完美主義者。根據题目的敘述，張先生的行為符合消極完美主義的條件。在論述當中可先定義完美主義，再就消極完美主義的形成原因分別論述。

## 答：

### (一)定義：

完美主義被描述為“苛刻的要求”和“與現實情境相比，要求自己或他人有更高的工作品質”。Burns認為，完美主義是一種“認知網路”，包括期待、對事件的解釋、自我評價、對他人的評價。完美主義者設置並嚴格堅持不符合實際的高標準，並以是否達到這些標準來判斷自我價值。Frost等人認為完美主義是“伴隨著過度批評的自我評價而對工作設置過高標準”。這種過高標準與恐懼失敗相聯繫，恐懼導致回避行為，而回避行為意味著一個人必須不斷地處於警戒和防禦中，以避開他所恐懼的事物，因而出現了完美主義的行為成分，如仔細檢查、反復考慮、拖延和半途放棄等。

### (二)類型：

Frost等人則從完美主義心理的產生原因方面歸納出了完美主義心理的六個特徵，包括“對錯誤的在意度”、“行為的遲疑度”、“個人標準”、“條理組織度”、“父母期望度”、“父母責難度”，並設計出了反應這六個特徵的《佛洛斯特多維完美主義心理量表》Parker使用Frost等人設計的《佛洛斯特多維完美主義心理量表》對八百二十名資質優異的六年級學生進行了問卷調查研究，利用Cluster analysis對數據進行處理發現，這些學生可以歸為三種類型：健康的完美主義者，功能障礙型完美主義者，和非完美主義者。

整體來說功能障礙型完美主義者有極高的個人標準，但是又特別怕犯錯誤、做決定猶豫不決。非完美主義者給自己設定的標準很底，做事比較隨意無條理。健康的完美主義者有較高但又不是極高的標準，做事有條理有組織。

### (三)行為特性的原因：

#### 1.精神分析：

超我，是人格結構中代表理想的部分，它是個體在成長過程中通過內化道德規範，內化社會及文化環境的價值觀念而形成，其機能主要在監督、批判及管束自己的行為，超我的特點是追求完美，所以它與本我一樣是非現實的，超我大部分也是無意識的，超我要求自我按社會可接受的方式去滿足本我，它所遵循的是“道德原則”。

而在個體的成長過程中，特別是在早期階段，大部分父母會自覺或不自覺地對孩子賦予一定的期望。如果期望在適度的範圍內，將有助於兒童良好人格特質的形成，但如果期望過高，超出孩子的實際情況，則會讓孩子不知不覺形成消極完美主義的特質。

#### 2.社會學習論：

社會學習模型以社會學習理論為依據，認為模仿學習是兒童習得很多行為的機制，消極完美主義也不例外。例如，很多父母自身就是消極完美主義者，他不問周圍環境等客觀狀況，不僅不切實際地要求自己將事情做到完美無缺，而且還會因為擔心犯錯而整日焦慮不安。在消極完美主義的父母身邊生活的孩子，耳濡目染，就會對父母等重要他人的行為模式進行模仿學習，消極完美主義也就以這樣的方式漸漸地“遷移”到兒童的行為模式及人格結構中。

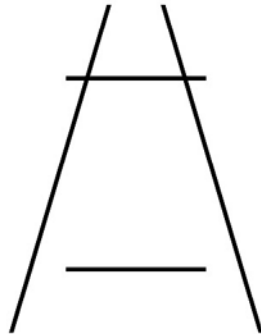
## 【參考書目】

1. 訾非，完美主義心理研究的歷史和現狀。心理科學，2004，27(4)：943-945

【版權所有，重製必究！】

2. 王敬群，梁宝勇，邵秀巧。完美主義研究綜述。心理學探新，2005，25(1)：69-73

- 二、請舉例說明何謂大小恆常性 (size constancy) 與單眼深度線索 (monocular depth cues)？並使用這兩個概念解釋下面的視覺錯覺 (兩條水平線的實際長度相等，上方的線條卻看起來比下方的線條更長)。(25分)



### 試題評析

本題主要在考考生對於知覺心理學內容的掌握程度，錯覺是由恆常性的過度代償以及視覺在視網膜上的成像共同構成的。因此本題在論述時只要按照題目要求撰寫即可。

### 答：

- (一)「大小恆常性」是屬於知覺恆常性現象之一種，指人們對熟悉物體的大小知覺，不會因物體所處的位置或環境之不同，及其在網膜上所形成影像大小的變化，而有所改變的心理現象。這一種在知覺經驗上保持各物體原有的大小，而不會因距離之不同而有所改變的知覺現象，稱為大小恆常性。

從視覺生理的觀點言，物體距眼睛的距離與其在網膜上影像的大小，恰成反比，即同一物體在網膜上構成影像的大小，常隨距離遠近而改變；距離愈遠，影像則愈小，例如手握原子筆置於眼前十二吋處所得之影像，將比其移至二十四吋時形成之影像大一倍。雖然視覺的生理現象是如此，但是由此獲得的知覺心理現象，卻始終不會改變原子筆的大小。也正因為知覺具有大小恆常現象，人們才能夠據此以判斷物體的距離。

大小恆常性能否發生效用，主要是靠：(1)「距離線索」，即運用透視原理所察覺到的物距之大小；或是(2)「物體的真實大小」，即根據物體已知的大小來判斷其大小，而不受距離遠近的影響。當人們對物體的距離知道得愈清楚，所知覺到的物體之大小，愈接近於「物體的真實大小」。

- (二)單眼線索，如在視網膜形成的影像中兩平行直線間距、刺激物的紋路粗細、刺激物的相對大小或亮度、與他物重疊與否等，均與距離遠近有關。這種深度線索的運用，與繪畫時為形成立體效果的作法原理相同，因此稱為圖畫式線索(Pictorial Cues)。

- (三)龐索錯覺：

- 1.在圖中向遠(上)方匯聚的平行線讓大腦認為上方的橫線較遠。此時是單眼線索發揮深度知覺的作用。
- 2.大腦依照大小恆常性對物體大小進行推論，認為遠(上)方的物體應該較長才會看起來跟近(下)處的線條等長。
- 3.最後大腦過度代償認為上方的線條較長而形成龐索錯覺。

### 【參考書目】

教育大辭書，詹昭能(2000)國家教育研究院辭書。

- 三、正向心理學是近年備受矚目的議題，研究發現正向情緒不僅提升生活滿意度，也帶來身體健康、增加壽命。請根據思考動作開展 (broaden thought-action tendencies) 與建立個人資源 (build personal resources) 的觀點，分別舉例說明正向情緒如何帶來這些益處。(25分)

【版權所有，重製必究！】

**試題評析**

本題為Fredrickson提出的擴張—建立理論。正向心理學是近20年來新興的心理學領域。本題稍難，因該理論的內容較少被完整的提及。

**答：**

Fredrickson (2001) 提出擴張—建立理論 (The broaden-and-build theory)，用以解釋正向情緒對個體以及行為的影響，此理論將幸福感的概念與影響作更深一層的剖析。Fredrickson (2001) 強調不同的正向情緒，包含：喜悅、興趣、滿意、自豪、以及愛等等，雖各有不同內涵與表現，但都擁有一些相同的特性，可以擴張個體思考的廣度，同時建立個人生理、智能及社會與心理資源。

在心理健康方面，許多研究支持正向情緒有助提升個人心理幸福感、降低憂鬱情緒、提升心理的活化程度、生活滿意度，以及社會聯結感受。

在身體健康方面，相關研究結果顯示，較高的正向情緒可促進身體健康，復原負向情緒所造成的生理影響；此外，正向情緒亦與較佳的免疫反應與健康習慣、較低的症狀及發病率、較長的壽命，以及較佳的身體活化具有正向的關聯性。在過去的十年中，許多研究已證實正向情緒對身體健康具有助益影響，尤其是在壓力或疾病狀態中的正向影響更為顯著。

Joiner等人 (2001) 研究113位自殺傾向成人個案，結果發現正向情緒有助於改善個案問題解決態度，可調節病人症狀的緩解。Ong 與 Edwards (2008) 也針對215位少數民族大學生研究，結果顯示在知覺種族主義與心理悲傷之間，正向情緒具有重要的調節作用。

至於正向情緒對生活不同層面的影響效益，不少研究發現，正向的情緒狀態可以促進健康的知覺、信念及身心幸福感；顯示正向情緒與健康之間有多元的關聯性，例如：正向情緒對免疫系統的直接影響、正向情緒經驗可以提供有價值的資訊、正向情緒狀態可產生心理資源與社會支持、以及正向心情可促進健康的行為。

擴張—積聚理論主要包含四項重要的效果：

- 1.擴張效果：相較於負向情緒會窄化個人的思考與行為傾向，正向情緒具有擴張思考廣度的效果。例如興趣會促使個體想要嘗試新的事物或獲取新知，進而去探索未知的領域。
- 2.建立效果：在過去的研究中發現負向情緒對行為具有直接的影響，然正向情緒卻是透過其他方式對行為間接產生作用。正向情緒可以激發個體的行為意願或持續其行為展現。正向情緒可以讓個體主動去融入環境，產生長期的適應效果，同時逐漸累積個人資源以因應未來的威脅。例如快樂的情緒助長個人在工作團隊中與同儕合作的動機，進而建立良性互動增加與同事間的關係品質，增進個人在工作情境中的社會資源。在未來面對威脅或需要協助時，個人即可運用這些經由正向情緒累積的資源，產生較佳的因應。
- 3.抵消效果：正向情緒可以減輕或消除負面情緒帶來的影響，具有正面情緒的個人可以在經歷負向情緒後較快速的做出適當調整，並讓個人及早恢復原本的生理與心理狀態，擺脫負面情緒的影響，亦可以協助個人盡早準備面對下一次的負面情緒或外在壓力。
- 4.上升螺旋效果：Fredrickson (2001) 主張正向情緒的影響具有持久性，他認為正向情緒會增加個體的資源，這樣的資源又有助於下一次面對環境的挑戰，進一步產生正向的表現。

**【參考書目】**

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218- 226.

四、有關密爾格蘭 (S. Milgram) 的服從權威實驗，請描述其實驗程序與結果發現，並說明那一些因素會改變其實驗中受試者對實驗者的高度服從。(25分)

**試題評析**

Milgram電擊實驗是心理學史上著名的有著倫理爭議的實驗，也是考試常出的考題。在講述社會心理學內容或是研究倫理的時候與Zimbardo監獄實驗是兩個必定會被提到的經典實驗。只要有讀過此實驗內容應可回答大部份的問題。

**答：**

(一)實驗程序：

- 1.Milgram首先以「學習實驗」為名，登報招募男性參與，其後將參與者與另一人配成2人組合，讓他們抽籤決定誰當「老師」、誰當「學生」。事實上，跟參與者配對的是實驗團隊的人，所謂「抽籤」也是假

的，參與者必然選中當「老師」，團隊也必然會是「學生」。

2. 實驗開始時，「學生」會被帶入房間，手臂戴上電極，身體被綁在椅上，而「老師」和研究員則會到另一間有「電擊控制器」的房間，「老師」面前有由15伏特至450伏特的一列開關——所謂「電擊控制器」其實不會放出電流，惟參與者對此真相懵然不知——然後，「學生」將要答一系列問題，答錯的話，研究員就會要求「老師」電擊「學生」，伏特隨每次錯誤而上升，經常有意答錯的「學生」亦會作出相對於電擊強度的反應，或痛叫，或沉默。如「老師」拒絕遵從，研究員會以權威話語慫恿「老師」繼續，又或保證「老師」不會承擔任何責任。
3. 結果：在第一次實驗中，百分之65的參與者都達到了最大的450伏特懲罰——儘管他們都表現出不太舒服；每個人都在伏特數到達某種程度時暫停並質疑這項實驗，一些人甚至說他們想退回實驗的報酬。沒有參與者在到達300伏特之前堅持停止。後來米爾格倫自己以及許多全世界的心理學家也做了類似或有所差異的實驗，但都得到了類似的結果。

(二) 影響服從的因素：

1. 監視：指的是實驗者監視受試者的程度，當實驗者離開房間時，服從的比例就會從65%降至21%。
2. 緩衝或距離：指的是受試者與實驗中扮演學習者的距離。如果將實驗程序改成讓受試者跟學習者在同一個房間，則服從比例會下降至40%。如果要求受試者握住學習者的手並將其按在電擊器上時，服從比例會降至30%。
3. 角色楷模在場：一個經過改變的實驗程序中，多加了兩個實驗團隊的人一起扮成「老師」的角色。只要實驗團隊扮演的老師表示不願繼續並以行動表示其意願(離開或走到房間其他地方)，則服從比例會降至10%。

【參考書目】

普通心理學(下) Edward E. Smith等，洪光遠/譯，桂冠 2005。

高上

【版權所有，重製必究！】