

# 《心理學概要》

## 試題評析

92年試題的一大特色是強調應用取向，而不只是基本理論或概念的內涵而已。第三大題和第四大題皆要求考生以日常生活舉例，此一命題趨勢將有助於區分考生的真正實力。至於今年在考題配分上，今年試題以臨床心理學和社會心理學為主，分別佔45分和30分，難易度適中，沒有冷僻的考題。其中第一大題、第二大題和第三大題於高上講義皆完全命中，解釋名詞亦完全包含在講義中。預估中等程度的考生至少可獲得50分左右，中上考生有機會獲得70分以上的高分。

一、人為什麼會有情緒困擾？如何對情緒困擾者進行輔導？試以艾里斯(A. Ellis)的理情治療法 (rational-emotive therapy)說明之。(25分)

答：艾里斯是理情治療法的創始人，他對人性有四點基本假設：

- (1)人並非理性動物，常會為情緒所困。
- (2)人有思考的能力，但是對於與自身有關的事情，卻常有過多無謂的思考，這是造成自己困擾的主要原因。
- (3)人類無需有事實根據，單憑想像即可形成信念，但是過多無中生有的想像卻會將自己帶入困境。
- (4)人有自我毀滅的傾向，但是也有自救的能力，理情治療的目的就是要將前者轉化為發展後者的助力。

理情治療法採用情緒認知論為基礎，認為個人對刺激情境的解釋，才是構成情緒經驗的主要原因。理情治療是要幫助當事人自己負起治療的責任；治療者只是從旁協助糾正當事人對事件本身的錯誤信念，藉以達到心理治療的目的。按照理情治療法的基本假設，個人的錯誤信念是導致心理異常的主要原因。至於形成非理性之錯誤信念的原因則有以下數種：

- (1)個人在與他人的關係中，必須受到他人的接納與支持。
- (2)個人必須無所不能、十全十美，才有自我價值。
- (3)社會上那些為非作歹的壞人必須受到嚴格的法律制裁。
- (4)在生活歷程中，逃避責任比面對現實解決問題更容易。
- (5)個人的希望不能如願以償，將會是可怕的傷害。
- (6)個人的一切不幸都是環境所迫，自己對不幸後果所帶來的痛苦實在無能為力。
- (7)個人現在的一切痛苦都由過去的不幸所造成，而且又會造成將來的不幸。

依照理情治療法，對情緒困擾者進行輔導的具體步驟如下：

- (1)讓當事人自己反省檢討，目前生活中有哪些信念是造成情緒上痛苦的來源。
- (2)鼓勵當事人自行分析，這些信念是否合情合理。
- (3)根據當事人所陳述的事實，明確指出其不合情理之處。
- (4)採用最簡單的邏輯推理方式，解析其信念的錯誤，並說明其信念之所以不合理的原因。
- (5)向當事人說明，這些不合理的信念正是造成情緒困擾的原因。
- (6)舉出不合理信念所造成的嚴重後果，勸導當事人引以為鑑，並且增加對同類事件的認知。
- (7)建議當事人嘗試以合理的思考來取代原先由非理性思考所形成的錯誤信念。
- (8)讓當事人學習如何改以合理思考去處理問題，以免重蹈覆轍。

二、團體的決策行為易產生團體極化效應(group polarization effect)。試說明此種效應產生的原因，以及如何避免此種效應的發生。(25分)

答：團體極化效應(group polarization effect)意指經過團體討論之後，團體決策比個人決策更趨向極端。如果團體中大多數成員的意見趨向保守，則團體決策會比個人決策更保守，稱為謹慎遷移；如果團體中大多數成員的意見趨向冒險，則團體決策會比個人決策更冒險，稱為冒險遷移。產生極化效應的原因包括下列幾種：

- (1)責任分散：因為在個人決策時必須負完全責任，所以較少走向極端；但是在團體決策時，結果成敗不必由個人單獨負責，較易形成極端意見。
- (2)社會比較：個人與其他成員的意見比較之後，發現有些人比自己的意見更極端，由於期望得到正向評價，因此改變立場，朝向更極端的方向移動。
- (3)說服理由假說：在團體討論時，因為聽到別人的說服理由，因此加重了自己原本態度的極端程度。
- (4)熟悉理論：由於團體成員對於情境更加熟悉，所以導致冒險遷移。
- (5)領導者的影響：當領導者的說服力和影響力很大時，容易引導成員朝向他自身所支持的決策方向。
- (6)從眾：個人受到團體的規範性影響，希望被團體接納，所以轉向大多數人偏好的方向。
- (7)價值理論：人們考慮該情境中符合價值系統的行為，以得到較佳的評價。由於西方文化較鼓勵冒險行為，因此較常出現冒險遷移；但是非洲的賴比瑞亞和烏干達等國家則偏向保守遷移。

避免團體極化效應的方法如下：

- (1)允許團體成員匿名表達意見，減少從眾的可能性。

- (2)減少領導者的權威，避免領導者對團體的影響力過大。
- (3)藉由有系統的方式分析各種選項的優缺點，達到客觀決策。
- (4)鼓勵團體成員(尤其是最沒有主見的成員)發表自己的意見。

### 三、何謂代幣法(token economy)？試列舉兩個例子說明其在日常生活中的應用。(15分)

答：代幣法是利用操作制約學習的原理，從個人的自發性反應中選擇適當反應，以具有交換價值的象徵物代替金錢的獎勵，做為當事人出現適當反應的正增強物。代幣法的實施步驟如下：

- (1)確認行為治療的目標：由治療者和當事人共同確認其行為問題，並且明確訂定如何改變生活習慣，以達到消除行為問題的目的。
- (2)約定代幣使用的方式：確認治療目標後，由治療者與當事人約定：採用象徵性代幣、給予代幣的標準、代幣交換方法。
- (3)由外在誘因變為自我控制：代幣法是以外在誘因來控制個體行為，其效果可能是暫時的；一旦停止給予外在誘因之後，學得的習慣可能會隨之消失。所以在建立良好習慣之後，除了代幣的獎勵之外，也可以利用社會性酬賞(讚賞)和自尊的提昇，將外在誘因轉變為當事人的自我控制，使行為改變的效果得以持續。

我們可以將代幣法應用於學校和家庭中的行為改變：

- (1)學校管理：學校老師可以應用代幣法來改變學生的學習方式。首先老師應該跟學生約定所希望的行為目標，包括上課主動發問、課後主動整理上課內容、主動蒐集課外資料等；其次，雙方約定使用代幣的方式，例如學生每次做到一項就給予一個代幣(卡片)，而且累積十個代幣之後可以獲得一本課外讀物。除此之外，老師應適時給予稱讚，讚許學生的主動求知習慣，增強其自信心，未來不需要再依賴外在誘因。
- (2)家庭生活：如果父母希望孩子養成自己整理房間的習慣，可以應用代幣法。首先，父母跟孩子要先約定行為改變的目標，包括整理書桌、收拾玩具、清掃房間等；其次，雙方約定使用代幣的方式，只要孩子每天做到任何一項就給予一個代幣(卡片)，但是未做到則收回，而且累積十個代幣之後就可以外出看一場電影。在孩子做到約定事項之後，父母就給予獎勵，此外也要同時給予口頭獎勵，稱讚孩子能夠自律，幫助他們增強自我控制，長期之後就不必再依賴外在誘因。

### 四、何謂同理心(empathy)？為何在諮商的過程中同理心能有治療的效果？試列舉一個例子說明其在日常生活中的應用。(15分)

答：根據人本心理學家羅吉斯(Rogers)的看法，同理心是指諮商員在聆聽當事人的自我陳述之後，以設身處地的立場去體會當事人心境的心理歷程。同理心不但包括同情的主觀層面，還有理解當事人立場的客觀層面。

根據卡考夫(Carkhuff)的看法，同理心可分為兩個層次：第一是初層次同理心(primary empathy)，諮商員以自己的方式使當事人知道，他已經了解當事人明確表示的感覺和想法，但是諮商員並不去挖掘潛藏在當事人話語中的東西；第二是高層次同理心(advanced empathy)，諮商員不僅對當事人明確表示的部份作出反應，同時也對其話語中隱含的部份作反應。高層次同理心可以表達對當事人的接納，而且協助當事人進行自我探索和自我瞭解，挑戰當事人未能覺察的部分。

在諮商過程中，同理心的基本作用有三：

- (1)諮商員可藉由同理心的表達，與當事人建立更親密和信任的關係。由於諮商員能夠設身處地，理解當事人的立場，使得當事人對諮商員的能力和動機產生信心，因此也願意開放自己，接受改變。
- (2)同理心可協助諮商員蒐集更多資料，澄清當事人的問題。當事人在求助時對於自己的問題未必相當清楚，但是諮商員可以運用初層次同理心和高層次同理心，逐步瞭解對當事人造成困擾的原因，並且對症下藥，協助其改變。
- (3)同理心可增加當事人自我探索的層次。當事人對於自我的瞭解可能不夠深入，但是諮商員可以運用同理心的技巧，幫助當事人探索內在的心理狀態，或是平時不願意面對的問題，以增進其自我瞭解。

在日常生活中，可以應用同理心的技巧，幫助周遭有情緒困擾的朋友。例如，當我們發現朋友在談話當中顯示出對於工作情形並不滿意，此時就可以運用同理心的技巧，進行情感反映，例如告訴對方：「聽起來你似乎覺得工作上有壓力」，讓對方知道自己可以體會到其緊張不安的感受，如此可以進一步鼓勵對方探討自己的困擾，並且澄清自己的想法。

### 五、解釋名詞：(20分) (一)畢馬龍效應(Pygmalion effect) (二)A型性格(type A personality) (三)成功恐懼(fear of success) (四)高峰經驗(peak experience)

答：(一)畢馬龍效應(Pygmalion effect)：又稱為自驗預言(self-fulfilling prophecy)，是指在有目的的情境中，個人對自己或他人的預期在後來的行為結果中應驗。以社會認知的角度來看，個人對他人的知覺可能會影響自己對待他人的方式以及對他人之行為的歸因，因而引發對方反應而驗證自己的知覺。舉例來說，如果在學期開始的時候，告訴老師：其中部份學生智商很高。事實上，這些學生是被隨機選取的。但是在學期結束時，被認為較優秀的學生表現得比其他學生更好，而且進步也更大。其原因是老師對於學生的表現產生預期，所以改變了他們教導學生的方式，因此造成某些學生的進步幅度較大。

(二)A型性格(type A pattern)：A型性格的特徵是個性急躁、求成心切、好爭勝、得失心重等。相對地，B型性格的人個性隨和，生活較為悠閒，對工作的要求較為寬鬆，對成敗得失的看法也比較淡薄。美國心臟病學專家發現，A型性

格者罹患心臟病的比例較B型性格者為高。根據研究，A型性格並非導致心臟病的直接原因，而是A型性格者在面對壓力時容易反應過度。從生理反應來看，在壓力環境中，A型性格者比B型性格者的血壓更高，這可能是導致心臟病的生理機制。

- (三)成功恐懼(fear of success)：是指個人對其行為獲致成功後果帶有恐懼的消極心態。懷有成功恐懼的人在追求成就時並不會做出積極的行動，只是消極的應付。有一些心理學家在探討兩性的成就差異時，提出了成功恐懼的概念。在主題統覺測驗(TAT)的研究中，女性對成就的看法較為消極。心理學家因此推論女性有恐懼成功的傾向。但是後來的學者認為，其實女性並不恐懼成功，但是兩性對成功的定義有所不同。因此女性只有在追求傳統上男性化成就(事業成功)時，才會產生成功恐懼，但是追求女性化成就(相夫教子)時則不會出現上述現象。
- (四)高峰經驗(peak experience)：由人本心理學家馬斯洛(Maslow)所提出，指個人在追求自我實現時所經驗到的一種臻於頂峰而又超越時空與自我的心靈滿足感和完美感。如在登高時所體驗到的天人合一、渾然忘我的境界，就是高峰經驗的一例。馬斯洛認為，只有真正的自我實現者才能體驗到高峰經驗。高峰經驗是主觀的心理現象，無法以科學方法驗證。