

心理學目錄

※正向心理學：	5
◎奇怪考題：	6
※心理學的意義：對個體行為及心理歷程進行科學研究。	7
※心理學的研究方法：(科學目的在於：描述、解釋、預測、控制、改進生活品質)	9
一、觀察法(observational method)：	9
二、調查法 (survey method)：	9
三、測驗法(test method)：	9
四、實驗法(experimental method)：	10
五、個案研究法(case study)：	10
六、相關法(correlational method)：	10
發展心理學	11
※發展的理論：	12
一、Piaget 的認知發展論：	12
二、Bruner (布魯納) 的表徵系統理論(system of representation)：	12
三、Vygotsky (維果斯基) 的認知發展論：	13
五、Freud 的性心理發展論：	13
六、Erikson (艾利克森) 的心理社會發展論(psychosocial theory of development)：	14
※青少年自我中心：Elking (艾爾楷) 認為有下列特徵：	15
※人類的道德發展：	16
一、Piaget 的二期論：	16
二、Kohlberg (柯柏格) 的三期六段論，其基本假設為：(都是錯的)	16
※人類的情緒和社會關係的發展：	17
二、依附的型態：Ainsworth(安渥斯)陌生情境實驗	17
※解釋名詞	17
學習心理學	18
※學習理論：	18
一、古典制約(classical conditioning)：	18
二、操作制約(operant conditioning)：主動學習	18
三、社會學習論：Bandura 所提出，又稱三元學習論或相互決定論，主要意義是觀察學習、替代增強及模仿→兒童看電視實驗	20
四、Kohler (庫勒) 的頓悟學習(insight learning)：	20
五、Tolman (托爾曼) 的符號學習(sight learning)：	20
※恐懼制約	21
※過度酬賞效應：	21
※感覺的意義：感覺器官接受外在物理能量，將之轉化為大腦皮質登錄訊息的神經活動歷程。	22
※心理物理學：研究物理刺激和感覺經驗之間的對應關係。	23
一、絕對閾(absolute threshold)：一個被發覺機會為 50% 的感覺訊號強度。	23
二、差異閾(Difference Threshold, DT)：	23
※知覺的意義：將感覺資料予以分析解釋的心理歷程。	24
※知覺處理的方式：	24
※知覺的心理特徵：	24
三、知覺的整體性(知覺恆常性)：	24
四、知覺的組織性(完形知覺組織原理)：	24
※知覺歷程：	25
四、運動知覺：	25
五、錯覺(Illusion)：	25
※史助普效應：叫色測驗 EX、藍、紅、黃	26
※意識	26
(二)催眠理論：	27
※藥物對意識的影響：	27
※記憶的意義：因經驗所學得並保留的行為，在需要時不必再加練習，即可重現的心理歷程：	28

※記憶的歷程：	28
※記憶的類別：	28
一、感官記憶(VSTM)：個體憑感覺器官所獲得的極短期記憶。	28
二、短期記憶(STM)：	28
三、長期記憶(LTM)：	29
※記憶歷程的解釋：	30
三、緩衝論：由 Atkinson 和 Shiffrin 所提出的三段記憶模式，利用自由回憶研究	30
※影響記憶的因素：	30
※程序性記憶 VS 陳述性記憶	31
※工作記憶 (working memory) 或運作記憶：	31
※假記憶 (錯誤的再建構歷程)：	31
※語言的習得：	32
※失語症(aphasia)：	32
※概念學習：受屬性及邏輯法則的影響	33
※思考。	34
6. 定程式思考 VS 啟示法思考：	34
8. 後設認知(meta cognitin)：	34
※問題解決歷程：	34
※創造的定義，每個人皆不同：	35
1. Guilford (基福特) 視創造為一種能力，包括：(流變獨精敏)	35
5. 心向：個人面對問題時，總是習慣以主觀經驗和習慣方式去處理：	35
※測驗的意義：採用一套標準的刺激，對個人特質做客觀測量的有系統程序。	36
※信度(reliability)的意義：指測驗的可靠性	36
※效度(validity)的意義：指測驗的正確性	37
※常模的意義：	38
※智力的定義	39
※智力理論：	41
2. 智力群因論(the group-factor theory of intelligence)：	41
☆6. 智力型態論：由 Cattell (卡泰爾) 和 Horn (何恩) 所提出：	41
(一)多維智力論(多元智能)(theory of multiple intelligence)：	42
※人格的意義：	43
※人格理論：較為普遍的看法是認為性格是遺傳和環境交互作用的結果。	43
一、精神分析論(pschoanalytic theory)：	43
二、新精神分析(neo-pschoanalytic theory)：	44
三、自我實現論(self-actualization theory：需求層級論)：由 Maslow 所提出	45
四、人格自我論(self-concept theory)：Rogers (羅傑士)。	45
五、人格操作制約論：Skinner (史金納)	45
六、認知社會學習論(cognitive social learning theory)：Bandura	45
七、個人建構論：Kelly	46
八、認知社會人格理論：Mischel (米謝爾) 認為個人會主動和環境互動	46
十、特質論：假設人們各種連續的向度上有不同程度的一般行動傾向。	46
※人格測驗的定義：	47
四、自陳量表：	47
五、投射技術：	47
※重要名詞	48
※動機的意義：激起、導引及維持生理心理活動歷程的動力。	49
※動機的理論：	50
2. 需求階層論：Maslow 所提出。	51
※柏氏模式 (教師期望與學習動機)：	51
※情緒理論：	51
一、詹郎二氏情緒理論(James-Lange theory of emotion)：	51
二、坎巴二氏情緒理論(Cannon-Bard theory of emotion)：	52

三、斯辛二氏情緒理論(Schachter-Singer theory of emotion)：	52
四、情緒相對歷程論(opponent-process theory of emotion)：(101 地四)	52
※情緒智商 (Emotional Intelligence, 簡稱 EQ)	53
※同理他人情緒的大腦基礎—鏡像神經元 (Mirror neuron)	53
※壓力的意義：	54
※生理性壓力反應：	54
※心理性壓力反應：可能出現不易專心、記憶力不佳、焦慮、憤怒、攻擊、冷漠和抑鬱等	54
「壓力認知評估」：由 Lazarus (拉扎陸斯) 提出，分為：	54
※創傷後壓力症候群(PTSD)：(→眼動心身重建法(EMDR))	55
※應付壓力的策略：	55
變態心理學	57
心理異常診斷及統計手冊(DSM)第五版(DSN-V)。	57
一、情感症(adjective disorders)：	57
二、焦慮症(anxiety disorders)：	57
三、解離症(dissociative disorders)：	58
四、其他疾患	58
(一)性心理異常：	58
(二)體化症(somatoform disorders)：又稱身心症(somatoform diseases)	58
(三)妄想症(paranoid disorders)：	59
五、精神分裂症(schizophrenic disorders)：	59
→DSM-5 將精神分裂症 (schizophrenia) 中文譯名更改為「思覺失調症」	59
六、人格疾患：	60
※社會心理學的意義即採用科學方法來研究人際間相互依賴、互動及影響的過程。	61
※影響第一印象的因素：	61
※歸因的意義：人們產生動機去探索人格，瞭解別人和自己行為背後的原因，即是歸因。	62
※歸因理論：	62
二、相當推論說(theory of correspondent inference)：Jones 和 Davi	62
※歸因誤差：	63
一、基本歸因誤差：Ross 發現一般人在解釋別人行為表現時，會傾向做內在歸因	63
二、行為者—觀察者誤差：	63
※人際吸引的理論：	64
※引發攻擊行為的原因：	66
二、挫折攻擊假說：	66
※影響助人和利他行為的因素：	67
一、情境因素：Latane 和 Darley 提出緊急情況下助人的五階段理論：	67
3. 旁觀者效應：	67
(1)責任分散：每個人都認為即使自己不救，也會有其他人幫忙。	67
※助人行為對受助者所產生的負面影響：	67
※態度的意義	68
※態度改變理論：	68
一、訊息學習模式：又稱 S-O-R(Stimulous-Organism-Response)	68
二、態度一致性理論：	69
(三)認知失調理論(cognitive dissonance theory)：由 Festinger 所提倡	69
※社會影響的意義：。	71
※從眾(conformity)的意義：	71
※順從(compliance)的意義：	71
※團體的意義：兩個或兩個以上的人經由社會互動而相互影響。	72
※團體對個人行為的影響：	72
※團體偏誤：內團體偏誤 (in-group bias) 與外團體偏誤 (out-group bias)	72
※團體決策 (團體性的事物，是由團體中多數成員同意後所做成的決定) 的缺失型態：	73
一、集一思考：又稱團體迷思	73
二、團體極化：(保守變更保守、衝動變更衝動)	73

※造成偏見和歧視的因素：	74
二、歸因性偏見：	74
※消除偏見的方法： 接觸假說	75
※名詞解釋	75
※睡眠者效應：	75
※諮商(counseling)的定義：	76
※輔導工作的推廣層次：由 McWhirter 提出三級預防體系。	76
★以下為各諮商與輔導的理論派別：	77
※心理分析理論(psychanalysis)：又稱精神分析理論、心理動力論，由 Freud 所創。	77
2. 治療技術與程序：	77
※新精神分析學派：強調 當事人的自主個性及客觀環境 的影響	78
2. 重要概念：	78
3. 治療目標：培養當事人的 社會興趣	78
※存在主義治療法(logotherapy)：由 Frankl 所創	79
一、人性觀：(人存在的六大基本層面)→口訣：自自追追焦死	79
※ 個人中心治療法(person-centered therapy) ：又稱當事人中心治療法，由 Rogers 所創	80
1. 治療目標：使當事人成為一個「 完全發揮功能的人 」、「 自我實現 」。	80
Cf. 治療核心條件(個人改變的充分且必要條件)	80
※ 完形治療法 ：由 Perls (皮爾斯) 所創：強調整體觀，整體不等於部分之總和	81
2. 未竟事物 ：若 過去的某些需求未滿足，而長久成為當事人意識的焦點(形象)	81
三、完形治療的目標及技術：	81
※ 行為治療法 ：由 Wolpe (渥夫)、Eysenck (艾森克)、Lazarus (拉扎勒斯) 等人提倡：	82
2. 系統減敏感法(systematic desensitization)： 古典制約原理 所發展的行為治療法	82
四、多重模式治療法：Lazarus 採技術折衷主義：BASICID	82
※ 認知行為治療法 ：包括 Ellis、Beck、Meichenbaum 三個學派。	83
一、理情行為治療(Rational Emotive Behavior Therapy；REBT) ：由 Ellis 所創。	83
二、認知治療法 ：由 Beck 所創，	83
1. 基本原理：	83
2. 認知治療法的治療過程：	83
三、認知行為矯正法(Cognitive Behavior Modification；CBM) ：由 Meichenbaum	83
※ 現實治療法(reality tjerapy) ：由 Glasser (格拉賽) 所創：	84
三、現實治療的目標和步驟：	84
※ 女性主義治療(feminist psychotherapy) ：	85
三、治療目標：	85
※ 後現代取向 ：	86
二、焦點解決短期治療(SFBT) ： 聚焦於「解答」而非問題	86
三、敘事治療 ：	87
※ 家庭系統治療 ：	87
※ 溝通分析(Transactional Analysis；TA) ：由 Berne 所創。	88

※正向心理學：(108 高三、108 退三)

一、意義：正向心理學(Positive Psychology)是近年來心理學發展的新趨勢，又稱為正面思考、或積極思考。正向心理指遇到挑戰或挫折時，人們會產生解決問題的企圖心，並不斷的練習改變思路，強化正向力量迎接挑戰。

(一)正向心理是一種信念

正向心理不是為了要爭取名利或是權力，而是一種信念來克服挫敗，並完成生命中具有價值及具創意的價值觀。

(二)正向心理是往好的方面想

凡事往好的方面想，利用正向心理來探索原來被認為不是有利的事情，例如最親愛的骨肉死亡時，也不需怨天尤人，而要有發生在自己身上的都是良機的觀念。

(三)正向心理是相信自己具有潛能

天下終究沒有克服不了的困難，不要封閉了這股每個人心中都存有的一積極正向心理的能力。了解積極正向心理的驚人力量，就再也沒有什麼值得害怕的事了。能夠克服艱難困苦的人，之所以被認為很堅強，是因為他們親身感受到如何將潛能激發出來的秘訣，並且相信不論身處何處，只要相信自己，就能產生強大的力量。

(四)正向心理是正確的心態

積極的心態(positive mental attitude)是正確的心態，正確的心態是由正面的特徵所組成的。比如信心、誠實、希望、樂觀、勇氣、進取、慷慨、容忍、機智、誠懇與豐富的常識等，這些都是正面的。

(五)正向心理是對自己傳送好的訊息

真正成功的人是那些已學會敢面對人生挑戰，且能把逆境中求勝的經驗傳送給自己人的人。

(六)正向心理是運用長處與美德

正向的感覺來自長處與美德，當用到我們的長處及美德時，良好的感覺會產生。Seligman 歸納整個世界橫跨三千年的各種不同文化傳統，發現正向心理都不脫離下面六種美德 - 智慧與知識、勇氣、人道與愛、正義、修養、心靈的超越。

二、正向心理學的心理學基礎：為什麼心理學領域討論與關注的焦點都是人到底是哪兒有問題？，於是他提出要是能開始研究人哪裡對了，發現個人生命會因與人互動的不同而有所不同。而且，人際之間的互動，不論是和朋友長時間的交談，或是在餐廳點餐的一瞬間，其結果不是正面，就是負面，鮮少有中間地帶，無論互動的結果如何，互動的所累積的能量都會以影響一個人的生命。正向心理學的概念和理論，以研究個人長處、建立正面情緒和品格為重點。

三、研究範疇：

(一)正面情緒(Positive Emotion)

快感、自信、樂觀、滿足感、和平等等。能夠理解怎樣可以獲得正面情緒對我們的生活有極大幫助。

→Fredrikson(2004)指出正向情緒能夠擴展人類各方面的資源，增加個體在威脅或機會來臨時可動用的防衛。當個體處在正面情緒時，比較喜歡和他人相處，在友情、愛情和合作關係上也顯得較為順利。正向情緒可以開展個體的心智視野、增加容忍度與創造力。

實驗：「儘快判斷類別」的實驗來瞭解正向情緒對思考速度的影響，實驗證實正向情緒可以擴展接受的態度與思考的速度，可見正向情緒可以促進知識節點的遠距聯結，而提升創造力。在負向情緒與創造力關係研究上發現，負向情緒卻會抑制創造力。

(二)能力(Abilities)、長處(Strengths)及美德(Virtues)

這些能力和長處包括：良好的人際、社交能力、創造力、希望、勇氣、同情心、自制能力等等。近年流行的情緒智商、逆境智商都是這個範疇的課題。能夠瞭解如何發展這些能力，長處及美德，對個人建立正面的生活，甚為重要。

(三)支持和發展人的能力及長處的各種支持系統或組織

家庭、學校、社會文化條件、言論環境等。作為家長、老師、甚至政策制定人，都希望知道應怎樣締造有利和適切條件，培養出正面的下一代。

四、正向心理的目標(一) 快活的人生 (二) 美好的人生 (三) 有意義的人生

五、**正向思考**(99 第三)：席格曼 (Seligman) 的正向心理學重視正向情緒、個人長處與美德等層面，幫助人們追求更真實的快樂。

(一)**正向思考**：個體凡事以正面的態度去面對問題，習慣性的去思考如何解決問題，任何事情只會想如何成功。例如：特質性樂觀 (dispositional optimism)，個體傾向採用「樂觀」的方式處理生命中挑戰的程度；樂觀的人，以積極的方式面對問題，對自己能力有信心，傾向設定較高的目標，能順利度過危機和逆境。

(二)負向思考：：個體凡事以負面的態度去面對問題，任何事情只會想是失敗誰造成，是誰害我失敗的。例如：席格曼 (Seligman) 的解讀風格 (explanatory style)，個體解讀外在世界時若採取穩定、內在、全面的解讀風格，當負面事件發生時，個體就可能變得憂鬱。

(三)學習正向思考的方法：席格曼 (Seligman) 提出了一個可以學習轉化負向思考成為正向思考的 **ABCDE 理論**：A (Adversity, 不愉快事件) B (Belief, 自動浮現的信念) C (Consequence, 結果) D (Disputation, 駁斥) E (Energization, 激勵自我)。

◎奇怪考題：

※**人類發展生態學**：

一、Bronfenbrenner 的生態學模式 (ecological model)：環境對於人類發展的影響甚巨，Bronfenbrenner 聚焦於嬰幼兒生長的自然 (非人工的) 環境，將環境以孩童為中心畫分為一圓比一圓大的同心圓，每一同心圓代表不同的環境系統，討論這些直接與間接的外在系統如何形塑孩童的成長，故名為「生態學模式」。這些同心圓的內容詳細分述如下：

(一)微系統 (microsystem)：以孩童為中心的最內圈系統即為微系統，表示是與孩童具有最直接接觸的環境，在嬰兒時期可能只有父母與家人，隨著年紀增長則會有鄰居、托兒所的師長與朋友、看病時候的醫院的人員等。微系統會直接的影響孩童，同樣的孩童也會直接的影響微系統中的人物，例如：容易哭鬧的嬰兒，也使得父母親容易焦躁，並使用較嚴厲的方式對待嬰兒。

(二)中間系統 (mesosystem)：指上述微系統之間的連結，或指微系統彼此之間的相互的影響關係。例如：一個孩童在學校的課業表現，不僅受到學校老師的教學效果影響，也受到家長對於孩童課業的關注程度的影響。

(三)外系統 (exosystem)：指孩童不會直接接觸到的環境，像是父母親的工作環境，學校行政決策單位、媒體、社會醫療保健系統等等，這些也都會影響到孩童的發展。例如：孩童家庭氣氛即會受父母親的從工作環境中帶回的情緒所影響。

(四)巨系統 (macrosystem)：指最大的社會層面的環境，像是文化或次文化、法律、習俗等的影響。例如：一個重視學歷的社會，也會使得父母親鼓勵孩子取得更高的學位而非早早出社會就業。

※Gottman 之預測婚姻因子：

一、婚姻的四大殺手：

(一)批評或指責：這與平日生活中夫妻之間的抱怨不太相同，抱怨只涉及配偶做錯的具體事情批評則是對配偶的性格或個性所做出的負面的評價。

(二)蔑視：罵人、翻白眼、譏笑、挖苦和不友善的幽默都是鄙視。任何形式的鄙視都是4大殺手中最能毒害夫妻間關係的，因為它表達了人的厭惡之情。讓配偶知道你討厭他，實際上並不能解決你們之間的問題，鄙視必然會導致更多的衝突，而不是和解。

(三)防衛或辯護：在夫妻的衝突過程中，受到指責的一方，常常會做出防衛的姿態，但這並不會對事情有任何的幫助，進攻的一方不可能因此而退讓或道歉，這是因為，辯護實際上是一種責備配偶的方式。辯護只能讓衝突升級，這正是它致命的地方。

(四)築牆：批評、鄙視和辯護並不總是以這種嚴格的次序飛奔進入家庭，如果夫妻雙方不能終止它們，它們就會像接力賽那樣運行，彼此循環往復。直至最後一位殺手來到婚姻當中。那就是築牆，或者稱之為冷戰。

二、改善策略：修復

「修復」(Repair)的概念，也就是當夫妻一方在爭執提出一個要求，另一方立刻試圖著來滿足他。Dr. Gottman 認為只要夫妻倆人可以在爭執的過程中有成功的修復經驗，這個原本衝突的經驗不但不會造成積怨或傷害，反而會提供一個重新溝通協調的機會，增進雙方的瞭解和接納。夫妻互動的四種消極模式，如果頻繁的出現在一段婚姻中，並且得不到夫妻的重視和改變，就是一種非常危險的信號，Gottman 正是根據這些殺手出現的頻率和嚴重程度，來預測關係走向的，他的預測準確率高達90%。

※心理學的意義：對個體行為及心理歷程進行科學研究。

※心理學的演進：

一、哲學心理學部分：

1. 唯理主義：知識先天，與生俱來，例如：語言。
2. 經驗主義：知識是從環境互動的經驗中獲得，經驗是推理能力或知識吸收的必要條件。

二、19 世紀：達爾文的演化論。

三、邁向科學化的心理學：

1. Muler（繆勒）提出大腦分區專司和全有全無律。
2. Helmholtz（赫姆霍茲）提出視覺三色論及聽覺的部位論，
3. Fechner（費希納）創立心理物理學原理。

四、科學心理學：

(一)結構主義：

1. 由 Wundt（馮德）和其弟子 Tichener（鐵契納）合創，Wundt（馮德）被稱為心理學之父、實驗心理學、科學心理學之父。
2. 採用有系統的實驗方法，內省法(introspection 叫對方把想到的說出來)，其要點是分析意識經驗，認為構成心理意識經驗的單位為感覺、意向、情感，但同時也被批評太過簡略，將複雜的經驗化成單純的感覺。

(二)功能主義：

- a. 由 Jame（詹姆士）和 Dewey（杜威）所創，經 Angell（安哲爾）集大成。
- b. 認為心理學研究應重視心的功能——即個體適應環境、維持生命的發展動力歷程，研究方法除內省法外，也開始採用觀察法、實驗法、調查法。

(三)完形心理學：

1. 由 Wertheimer（魏泰邁）在 1912 年所創。
2. 強調部分之合不等於整體，整體大於部分之合，認為任何現象都是有組織，不可分割的整體，心理上的整體經驗來自於整體知覺。

(四)行為主義：(第一大勢力，維持約 50 年，影響範圍最大)

1. Watson（華森）於 1913 年所創，又稱黑箱論(black box)，沒有心的心理學。
2. S-R 心理學只研究刺激—反應，認為行為有共同學習原理，人是被環境所決定的，不承認個體自由意志的重要性，但也因為忽略個別差異及內在認知歷程而被批評，古典制約（刺激-刺激之間的訊號連結：時間的接近性）、操作制約（刺激-反應的連結）和社會學習論皆屬於此派。

(五)精神分析論：(第二大勢力)

1. Freud（佛洛伊德）在 1896 年所創，又稱心理分析或心理動力學。
2. 主要貢獻在於人格（自我、本我、超我）方面，但被過渡強調早期經驗的決定性影響及本能衝動對人格和行為的影響，忽略了自我功能及社會文化因素的影響。且難以實徵驗證。

(六)人本心理學：(第三大勢力)

1. 由 Maslow（馬思洛）和 Rogers（羅傑士）所創。
2. 認為人有不斷成長的潛能，會自我導向「自我實現」，其貢獻是以人為本，對人的本質採積極自我實現的看法，將人的需求分為基本需求(D-needs)和成長需求(B-needs)。

(七)生理心理學：

1. 代表人物為 Broca（布洛卡）和 Gall（蓋爾）。
2. 認為行為及行為潛能決定於生理結構和大部分的遺傳歷程，持化約論。

(八)認知心理學：

1. 代表人物為 Neisser（奈塞）、Simon（賽蒙）、Piaget（皮亞傑）、Gagne（蓋攝）。
2. 強調：人類的認知是符號運作系統、多階段多處理歷程、以過去的知識和經驗為基礎、主動的建構、處理複雜的訊息、有限的認知內容，後設認知。
3. 其貢獻是對人類複雜的認知歷程提出科學性的解釋，但缺點是未將情感、背景文化等因素考慮進去。

※認知心理學的三個重要概念：

1. 由上而下歷程：個體的心智能力和吸收知識的能力受限於既存的觀念和知識，例如：背書。
2. 由下而上歷程：先辨別刺激的物理特徵，而後認識其內在含涵意，例如：朗讀課文。
3. 後設認知(meta cognitin)：思考的思考，認知的認知，是在認知之上的監控歷程，例如：上完課會明白自己有沒有懂，我懂「我都聽不懂」。

五種心理學模式的比較：

	精神分析	行為主義	人本學派	認知學派	生理心理學
代表人物	Freud	Skinner	Rogers	Piaget	Broca
研究重點	潛意識的驅力、衝突、泛性論	客觀的外顯行為、環境決定論	人類的潛能	心理運作歷程、思考、語言	腦和神經系統的歷程、化約論
研究方法	把行為視為是隱藏的動機來研究	研究行為和刺激條件之間的關係	生活的型態、價值和目標	透過行為目標研究心理歷程	生理心理歷程之間的對應關係
人性觀	本能所驅使，性惡論	被動反應，可透制約來修正	個體有無限的潛能，主動積極	主動性和被動性反應	被動、機械
行為主要決定因素	遺傳、早期經驗	環境和刺激情境	潛在導向、自我實現	刺激情境和心智歷程	遺傳和生化歷程

為什麼會有攻擊行為？

1. 精神分析：因為潛意識有死的本能。
2. 行為主義：因為攻擊可以燒殺擄掠，可以後效強化。
3. 人本學派：因為你妨礙他自我實現。
4. 認知學派：因為你對外在的行為模式解釋為敵意，先下手為強。
5. 生理心理學：遺傳造成，如貓科動物攻擊較強。

※心理學的意義：

- 一、哲學心理學時期：心理學為「闡釋心靈的學問」。
- 二、科學心理學時期：心理學是研究行為的科學。
- 三、現代心理學時期：心理學是對個體行為(外顯和內隱)及心理歷程(意識、前意識、潛意識)的科學研究(描述、解釋、預測、控制、增進生活品質)

※心理學研究

描述→解釋→預測→控制（前四為理論科學）→增進生活品質（應用科學之目的）

※質量的比較：

	量的研究	質的研究
表示方式	數據	文字
問題看法	邏輯實證主義(作給你看)	自然現象主義
研究目的	受試者行為與有關變項的相關或「因果」關係	受試者行為與生活環境間多變性的交互關係。
研究者角色	客觀中立、靠測量工具蒐集資料，例如相關法、調查法、測驗法。	參與性的和受試者交感互動而瞭解其問題，例如個案研究、深入晤談。
推理	演繹法(程序法則)	歸納法(機率法則)

※心理學的研究方法：(科學目的在於：描述、解釋、預測、控制、改進生活品質)

一、觀察法(observational method)：

1. 定義：在自然或控制的情境中，根據既定的研究目的，對現象或個體行為，進行有計畫、系統性的觀察記錄，提出客觀解釋。
2. 依情境來分，可分為：自然觀察(單純觀察，如非洲大草原)VS 控制觀察法(有控制，如動物園)
3. 依關係來分，可分為：
 - (1)局外觀察：觀察者完全不和被觀察者接觸，易產生我族中心主義，用自己的觀點去看別人。
 - (2)觀察參與：跟情境有表面的接觸，較客觀，例如：記者。
 - (3)參與觀察：可說是田野研究，觀察者成為情境的一部份，可能較不客觀中立。
 - (4)完全參與：完全進入情境當中，不知誰是觀察者，例如：進入酒店。
4. 評價：
 - (1)優點：適用於不介入主題的觀察研究，可獲得數個變項間的關係，及完整一手資料。
 - (2)限制：觀察所得只是現象的澄清，易具有 Hawthorne effect (霍桑效應)，耗時。

二、調查法 (survey method)：

1. 定義：以某個問題為範圍，要求受試者回答其想法和作法，集合多數人反應，以便推測團體心理趨向，分為問卷法和晤談法。
2. 評價：
 - (1)優點：
 - ①問卷法：短期內可獲大量的資料，資料適合用電腦統計。
 - ②晤談法：資料填答不易遺漏，回收率高。
 - (2)限制：
 - ①問卷法：問卷回收率太低，志願者誤差(volunteer's error，會寄回來的多是支持你的)。
 - ②晤談法：費時費力，月暈效果(halo effect)。

※月暈效果 halo effect(好的以偏蓋全)：訪談員太美，便給予正面回答。

對某個微弱且正面的證據，進行過份的關聯，就是當某人表現好時，大家對他的評價遠遠高於他實際的表現，就像我們看月亮的大小，不是實際月亮的大小，而是包含月亮的暈光。反之，一個人表現不好的時候，別人眼中所認為的差勁程度，也會遠大於他真正差勁的表現。也就是一種類似先入為主、以偏概全的觀念。

※尖角效應 horn effect(壞的以偏蓋全)：

對某個微弱且負面的證據，進行過份的關聯，例如訪談員太醜，就都回答不好的。

三、測驗法(test method)：

1. 定義：以標準化的工具來評估個體心智和行為特質上的表現狀況，可分析個體行為各方面的關係，並鑑別每種測驗上的個別差異，例如測出人格的 A、B、C、T 及 t 型。
2. 評價：
 - (1)優點：採標準化格式並建立常模，可鑑別個別差異，較為經濟。
 - (2)限制：建構有效的測驗，耗時費錢，測驗結果容易被錯誤解釋和誤用。

※性格和健康個關係：

A 型性格：善進取，好競爭，個性急躁。易得心臟病。

B 型性格：什麼都慢，農業社會的產物，不到最後一刻不行動，身心較健全。

C 型性格：太過壓抑，自我犧牲，會安慰別人，但太多人對他倒垃圾，自己反而不高興。

T 型性格：外向，冒險進取，雖千萬人吾往也，愛衝浪滑雪，或犯罪。

t 型性格：喜歡規律，安靜、內向，易成為公務員。

四、實驗法(experimental method)：

1. 定義：在**控制的情境中**，**探求自變項與依變項間的因果關係**，可分為實驗室實驗法(在控制嚴謹的情境中作)和實地實驗法(在現實生活中作)。
2. 實驗法的使用原則：
 - (1)最大控制原則：有系統且精確的操弄自變項，並加以定義，使其在依變相顯現出差異。
 - (2)最小控制原則：控制自變項以外一切可能影響依變項的其他變項，使其不變或影響達最小。
 - (3)雙盲法：實驗中對受試者保密，對實驗者也保密，例如真實藥物 VS 安慰劑。
3. 評價：(1)優點：重複驗證，因果關係。
(2)限制：實驗情境不易控制，自變項的操弄受人道或安全理由的限制，且實驗控制的變項越多，就越難真正適用在外界真實情況(缺乏生態效度)。

※中介變項：介於刺激和反應兩變項之間，可被視為黑箱，不易控制，例如學生的情緒、動機等。

五、個案研究法(case study)：

1. 定義：根據縱貫法，對個體或團體作長時間追蹤，並定期評估其結果。
2. 研究步驟：選對象-->確定癥狀-->蒐集資料-->分析及診斷-->處理及輔導-->追蹤-->檢討改進。
3. 評價：(1)優點：注重個體經驗的複雜性和獨特性，可得到「案例」。
(2)限制：所得資料常失真或不全，難以重複。

六、相關法(correlational method)：

1. 定義：經由相關係數的方法**探求二個或二個以上變項間關係**的研究方法，結果可分為正相關、負相關、零相關。可作為實驗法的替代方案。
2. 評價：(1)優點：眾多資料可運用時，適用相關法。
(2)缺點：無法操弄自變項，只研究靜態資料，只能得到準因果關係，不見得是真正的因果關係，例如：國語好、數學也好，二者有正相關，但不代表兩者有因果關係。

※真實實驗：一般的實驗設計，可隨機抽樣及隨機分派。

※準實驗：可隨機抽樣，但不可隨機分派，例如教育行政，只能指定班級。

※心理學研究的困難

1. 研究變相難以控制，結果不易準確。
2. 自動物推論人類行為，無法得到精確的推論。
3. 外在行為與內在心理活動，難以得到精確相關。

※心理學發展趨勢

1. 內容分化，領域擴大。
2. 不同觀點兼容並蓄。
3. 理論模式和研究方法的進步。
4. **小型理論**興起。

※解釋名詞

1. 霍桑效應 Hawthorne effect：被觀察者的表現會較好，學生知道自己是實驗組。
2. **強亨利效應** John Hery effect：又叫「白藥效應」、寬心劑效應，控制組認為自己應該不差，而積極表現。
3. 安慰劑效應：指藥物對病人產生的純心理作用。醫生開給病人的藥物實際上並非藥物而可能只是維他命，但病人相信那是有效的藥物，服用後也可產生治療效。∴相信權威+「自我應驗效應」

※訊息處理理論：廣義→認知心理學。

狹義：旨個體的感官自環境中接收刺激，轉換為神經衝動，送到感官記憶作短暫停留，經由助意引起個體知覺選擇，送入短期記憶，再經編碼和複誦進入長期記憶，經檢索或自動化再發生反應。

※雙掩法(VS單掩法)：實驗設計中嚴格控制自變項及混淆變項，以提高實驗效度的方法。例如服藥實驗中對受試者保密也對實驗工作者保密，以免產生實驗者效應和安慰者效應。

發展心理學

※發展的意義：個體從生命開始到壽終期間，受遺傳、環境、成熟、學習的影響，在**心智活動和行為上產生連續性與擴張性改變的歷程**，身心功能上的改變使個體行為由簡單而複雜、粗略而精緻、分立而協調、分化而統整。

CF：連續論 VS 階段論：前者說，發展是連續不斷的過程，透過無數「量」的累積所形成。後者說：發展係由一系列在生命時期的質變所組成，各階段內有 1 個強勢主題。

※**關鍵期（可教導時刻）**：某一特定階段，環境事件對某項行為的發展有深遠影響，個體的成熟度最適宜學習某項行為，錯過此時期，個體將很難學會或永遠無法學會此特定行為；源自胚胎學。

※**銘印(imprinting)**：又稱印記，指個體在某段時間內的一種本能而特殊的學習方式，此學習通常在極短的時間內發生，學後行為保留持久，例如鴨子認媽媽。

※發展的研究方法：

1. 橫斷法(cross-sectional method)：對不同發展階段個體的行為同時進行研究，省時省錢，短期內得到大量的資料，但易有**群體效果(同群體受年代、共同背景影響)**，且樣本缺乏比較性，發展的差異可能來自樣本的偏差，而非時間。
2. 縱貫法(longitudinal method)：對同一群體的行為作長時間的追蹤式研究，可提供發展曲線，但耗時費錢，易產生練習的影響，研究者無法改善研究技術，且願意合作的受試者，可能無法代表母群體，加上長時間下來受試者可能流失。
3. 連續法(sequential method)：以橫斷法開始，加上縱貫法作追蹤的綜合性研究方法，可以反應個別和整體的發展趨勢。

※發展的影響因素：1. 遺傳、2. 環境、3. 成熟(成熟係指，開始變化而達到最大變化)、4. 學習。

※發展的特徵：

1. 發展是遺傳、環境交互作用的結果
2. 發展是身心兩方面持續改變的歷程
3. 早期發展速率快，後期發展速率慢
4. 幼稚期長、可塑性大
5. 發展常循可預知的共同模式，共同模式下發展速率有個別差異。
6. 連續歷程中呈現階段現象
7. 身心發展的滿足是發展的動力，但發展並非經常順利完美，例如：發展危機。

※人類的動作發展：首部到尾端發展、軀幹到四肢發展、整體到特殊發展、分化原則。

※發展的理論：

一、Piaget 的認知發展論：

1. 基模(schema)：人類吸收知識的基本架構，個體會主動對環境進行適應和組織，隨著經驗的增加趨於複雜化。所謂的適應，分為「同化」和「調適」兩個階段，若基模能同化新經驗，個體便能感到平衡，若無法同化新經驗，個體會感到失衡，進而使個體進行調適、組織達成新平衡。

(1)同化：指個體以既有的基模去吸收新經驗的歷程。

(2)調適：無法同化時，個體只有改變已有的認知結構以符合環境要求。

2. 認知發展的階段：

(1)感覺運動期(sensorimotor stage)：0~2 歲，憑感覺和動作發揮基模功能，瞭解簡單因果關係，開始有目的性行為，以動作行為對外界形成心理表徵，其特徵是延宕的模仿（嬰兒會模仿以前看過的動作→長期記憶）、物體恆久概念（A-not-B 效應）。

(2)前運思期(preoperational stage)：2~7 歲，其特徵為自我中心主義（無法以別人觀點思考）、不可逆性（姊姊有妹妹嗎）、具體、狀態對轉變（A 杯倒到 C 杯，C 杯較高，故較多）、分向能力（會分類，不會排序）、橫跨式推理、泛靈論。

(3)具體運思期(concrete operational stage)：7~11 歲，其特徵為自我中心主義消失、可逆性、轉變對狀態、序列化（按物體某種屬性為標準排成序列）、邏輯思考、保留概念（守恆，瞭解到儘管物體的外觀形狀有所改變，但物體本質仍保持不變）、類包含（花比紅花多，會區分主類和次類）。

(4)形式運思期(formal operational stage)：11 歲以上，其特徵為能運用抽象符號從事思考、假設演繹推理、命題推理、組合推理、關心未來及意識型態問題。

3. 新 Piaget 學派對 Piaget 的批評：

(1)低估兒童能力（警察抓小偷實驗）、高估青少年能力。

(2)實驗情境缺乏生活化（三山實驗）、兒童對問題的想法受限於語言，不能提出辯解。

(3)兒童的「口語表現」和真正的認知能力有一段差距。

(4)獨重知識、忽略社會行為的發展。

※schema 基模：基模是知識的最小單位，建構人類行為的最基礎單位，會隨經驗累積不斷擴增，最後會形成很多個階層性的組織，而這些組織，交互連結，糾結成一個網，所以基模又叫做認知結構。基模的對象可以是關於某個人、某個團體、某個事件、某個腳色....等等

ex. 提到颱風 會想到停課、泡麵、停電、淹水。

前運思期	具體運思期
自我中心主義	自我中心主義消失
不可逆性	可逆性
狀態對轉變	轉變對狀態
分向能力	序列化
直接推理	邏輯思考
具體、泛靈論	保留概念、類包含

二、Bruner（布魯納）的表徵系統理論(system of representation)：

1. 動作表徵期：嬰兒以感覺和動作來認識外界（相當於 piaget 的感覺運動期）。

2. 形象表徵期：兒童以知覺經驗來記憶或運用感官對事物形成心像(imagery)來瞭解外界，例如要畫出具體的蘋果才會計算。（相當於 piaget 的具體運思期）。

3. 符號表徵期：運用符號、語言來獲得知識和經驗，可計算抽象符號。（相當於 Piaget 的形式運思期）。

※Piaget 和 Bruner 的異同：

1. 相同點：

(1)兩者皆提出智能發展階段。

(2)認知結構是質的改變。

2. 相異點：園丁制 VS 陶工制

(1)自然預備狀態 VS 加速預備狀態：Piaget 認為前一階段的發展完成才能進入下一階段發展，採「發展先於學習」的觀點，Bruner 則認為環境刺激可加速其發展，強調後天教育的重要性。

(2)階段的分期：Piaget 階段年齡明確劃分，其思考的質與量皆不同，會隨發展階段而互相取代。Bruner 則認為階段年齡並非截然劃分，不同階段的思考代表不同的學習方式，相互並存、互相補充。

三、Vygotsky (維果斯基) 的認知發展論：

1. **社會文化是影響認知發展的要素**：改善兒童所處的社會環境，將有助於兒童認知發展，在社會化歷程中引發語言的學習，將本能的基本心智運作轉化為較高心智運作。
2. **認知思維和語言發展**有密切關係，認為語言功能的發展可分為三個階段：(有聲到無聲)
 - (1)社會語言：0~3 歲，控制他人行為或表達單純且有時難以理解的概念。
 - (2)自我中心語言：3~7 歲，兒童會常常對自己說話，並藉以引導自己行為→舒緩身心壓力。
 - (3)內在語言：透過自言自語，來引導自己的思考與行為，以產生更高的心智運作。
3. **經由鷹架作用(scaffolding)達到可能發展區(ZPD)**，可能發展區介於兒童自己實力所達到的水平，及經由他人協助後所達到的水平，在兩種水平之間的一段差距，即為可能發展區，此為個體真正實力所在的區域→發展出**動態評量**。

※Piaget 和 Vygotsky 的差異：

1. 對學習和發展的看法不同：
 - (1)Piaget：發展具普遍一致性，**透過個體和環境互動**，會主觀的建構認知，發展為自中心開展的歷程。(由內而外)
 - (2)Vygotsky：發展具文化異質性，**重視社會文化的影響**，學習先於發展，發展是將社會性語言、文化、規範「內化」的歷程。(由外而內)
2. 對語言的觀點不同：
 - (1)Piaget：自我中心語言為發展的階段現象。
 - (2)Vygotsky：自我中心語言可增進發展。
3. 對合作學習看法不同：
 - (1)Piaget：發展階段相近者水平互動，有利認知發展。
 - (2)Vygotsky：**發展階段不同者垂直互動，可達成鷹架作用**。

四、Havighurst 的發展任務論(developmental task theory)：

1. 兼重社會和生物因素的影響，將發展任務視為個體達到某一個年齡時，社會期待他在某些行為發展應達到的程度。
 2. 所謂身心發展良好，就是指他在其年齡階段表現的行為能符合社會的要求，做好該年齡應作的事，例如：青少年要認識異性，有規劃。
 3. 發展任務來自三方面：a. 生理的成熟、成長。b. 社會文化的要求或期望。c. 個人價值和期望。
- ※角色採取(role-taking)：Selman 提出，指能夠站在他人角度，為他人著想，年紀越大越可能。

五、Freud 的性心理發展論：

- (一)固著作用(fixation)：Freud 發展論被稱為早年決定論，**強調六歲定一生**。個體發展過程中的**需求未獲得滿足、被過份限制或放縱**，會產生「固著作用」(fixation)，或稱「滯留現象」，指個體行為無法隨年齡成熟具有變通性與適應性，成年後仍表現某些幼稚行為，不利人格發展。
- (二)人格發展：Freud 認為人格是發展來的，隨年齡成熟與環境交互依序發展，分為五個階段。Freud 人格發展論中總離不開性的觀念，以「性」發展階段來區分人格發展，又被稱為「性心理發展期」(psychosexual stage)。
 1. 口腔期(oral stage)：0~1 歲，原始慾力的滿足主要靠口腔部位的活動，若口腔活動受限制，會造成口腔性格，行為上：貪吃、酗酒、吸煙、性格上：悲觀、依賴。
 2. 肛門期(anal stage)：1~3 歲，原始慾力的滿足來自排泄，若衛生習慣訓練過嚴，會造成肛門性格，行為上有頑固、吝嗇、潔癖等特徵。
 3. 性器期(phallic stage)：3~6 歲，原始慾力的需求靠性器官部位獲得滿足，男女可能會有以下差異：
 - (1)男生可能會產生戀母情結、**閹割情結**，女生會產生戀父情結、陽具羨慕。
 - (2)男女都會先依賴母親，產生**依賴認同**，但男生因為閹割焦慮，進而認同父親，形成**防衛認同**。
 4. 潛伏期(latent stage)：7 歲至青春前期，原始慾力呈現潛伏狀態，兩性關係傾向親近同性而排斥異性。
 5. 兩性期(genital stage)：青春前期以後，男性約在 13 歲，女性約在 12 歲，個體的性需求轉向年齡相近的異性。

六、Erikson (艾利克森) 的心理社會發展論(psychosocial theory of development): (107 高三)
依人生危機性質的不同, 把人一生劃分為八個階段, 個人不斷與社會接觸, 每階段都會有危機, 稱為「心理社會危機」, 而所謂的成長, 便是克服這些衝突的過程。在人格發展歷程中, 個體在不同時期學習適應不同的困難, 化解不同的危機, 而後逐漸上升, 最後完成其整體性的自我:

(一)Erikson 心理社會發展理論的八個階段

1. 信任對不信任: 0~2 歲, 發展重點在**信任感**的建立。重要影響者是母親或照顧者, 建立嬰兒對外界的基本信任和自我價值感, 父母言行不一或拒絕嬰兒會導致不信任產生。
2. 活潑自主對羞怯懷疑: 2~3 歲, 發展重點在**自信心**的建立。此階段幼兒開始學習走路、說話、穿衣、排泄等獨立能力, 父母對兒童的訓練若能積極正向滿足獨立需求, 順利發展活潑自動、自我控制有信心; 對於獨立訓練方式過於嚴苛, 導致幼兒羞怯且懷疑自己的能力。
3. 自動自發對退縮內疚 (主動 VS 罪惡): 3~6 歲, 發展重點在**主動性**的建立, 兒童會主動探索環境, 深信自己有自主能力; 如獲得家庭成員的支持會培養出自信及主動進取, 如果兒童主動探索的結果是失敗的嘲笑或禁制的懲罰, 則可能會造成兒童退縮並對自發的慾望感到罪惡。
4. 勤奮進取對自貶自卑 (勤勉 VS 自卑): 6 歲~青春前期, 發展重點在**勤勉性**的建立。如果能與同學、朋友及老師發展良好人際關係, 則易習得求學與處事的良好態度, 勤奮進取樂在學習; 若社會人際關係發展不順利, 負面社會評價讓兒童喪失學習興趣, 心理挫敗感造成自貶自卑。
5. **自我統合對角色混淆**: 青年期, 發展重點在**統合感**的建立, 青年會質疑並重新界定兒童時期已建立好的心理自我意向, 嘗試將多層面的自我整合起來。若順利形成一致性自我感受, 則自我概念清晰、人生方向明確; 若發生障礙會導致**角色混淆或負向認同**。
6. **親和團結對孤立隔離**: 成年期, 發展重點在**親密感**的建立。此階段職場的人際關係經驗是重要關鍵。若能與朋友、同事、異性或雇主建立良好親密互動, 有助發展成功的社交生活、奠定事業基礎; 若人際互動受挫導致失望退縮, 孤獨寂寞懼怕與他人發展親密友誼。
7. **精力充沛對頹廢遲滯**: 中年期, 發展重點在**親職感**的建立。此階段心智已成熟, 期待創造自己的世界。若能順利發展創建自我心理獲得滿足, 則更加精力充沛、熱愛家庭、栽培後進; 若創建自我受阻, 自覺才能無法發揮, 自戀自憐、自我放縱、頹廢遲滯、未老先衰。
8. **完美無憾對悲觀絕望**: 老年期, 發展重點在**圓滿感**的建立。本階段為人生最後歷程, 將過往成敗總結觀之, 若發展順利有成就, 心理感覺圓滿無憾, 則能隨心所欲、安享晚年; 若過往發展不圓滿有缺憾, 個體無法自豪, 導致自怨自艾、悲觀絕望、悔恨舊事、期能重頭來過。

階段	年齡	發展危機(developmental crisis)與任務	發展順利的特徵	發展障礙者的特徵
	0-1(嬰兒期)	信任與不信任	對人信任, 有安全感	面對新環境時會焦慮
2	2-3(幼兒期)	活潑自主與羞怯懷疑 (自律 VS 害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心, 行動畏首畏尾
3	4-6(學齡前兒童期)	自動自發與退縮愧疚 (主動 VS 罪惡)	主動好奇, 行動有方向, 開始有責任感	畏懼退縮, 缺少自我價值感
4	6-11(學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑 (勤勉 VS 自卑)	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力, 充滿失敗感
5	12-18(青少年期-青春前期)	自我統整(認同)與角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的的無方向, 時而感到徬徨迷失
6	19-30(成年早期)	親和團結對孤立隔離 (親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離, 時感寂寞孤獨
7	31-50(成年中期)	精力充沛(生產)與頹廢遲滯	熱愛家庭關懷社會, 有責任心有正義感	不關心別人生活與社會, 缺少生活意義
8	50-生命終點(成年晚期-老年期)	完美無憾(統整)與悲觀絕望	隨心所欲, 安享餘年	悔恨疚

(二)發展任務(developmental task): 包含友誼、自我評價、具體運算、技能學習、團隊遊戲。發展任務界定了在一個特定社會中每一個年齡階段上健康的、正常的發展。這些任務形成一個序列: 成功地完成一個階段的任務, 導致發展及成功地完成下一個階段任務的更大可能性。發展任務的完成受到前一階段中心理社會危機解決程度影響; 一個階段的任務的失敗, 導致今後任務的重大困難, 或使今後的任務不可能完成。

(三)心理社會危機(psychosocial crisis):

1. 個體出生後，便開始與環境接觸互動，在互動中，一方面由於自我成長的需求，希望從環境中獲得滿足，另一方面又受到社會的要求與限制，使個體在社會適應中產生心理上的困難，稱之為心理社會危機。
2. 艾瑞克森以一條線的兩極對立的觀念來表示不同時期的危機，危機的意義在於若某一階段任務得以順利完成的話，將有助於以後階段的發展，反之，對日後發展有負向影響。因此，發展危機也就是發展轉機；沒有發展危機，個體的自我就無從獲得充分的發展。

※Freud 性心理發展論&Erikson 心理社會發展論之比較(102 退四)

(一)相同點：發展不良的後果

1. Freud：(1)固化作用：某一階段發展過度放縱或嚴謹，人格發展階段會停在該時期。
(2)退化作用：人在遭遇挫折時會以較幼稚的方式應付現實困境，藉以引人注意。
2. Erikson：核心衝突→危機→無法克服→發展停滯在該階段

(二)相異點：人格形成重心

1. Freud：6 歲定一生，以性驅力為中心
2. Erikson：強調整個人生的發展，以個人與他人交往的社會文化層面為中心

※自我統合：自我統合(identity)，也簡稱「統合」，是個人自我一致的心理感受。自我統合，是青年期人格發展的重要課題，是自我了解與追尋的必經歷程。青年期從六個層面思考關於自我的問題，我現在想要什麼？我有何身體特徵？父母對我期望如何？過往成敗經驗如何？現在有何問題？希望將來如何？整體思考後，試圖回答「我是誰？」與「我將走向何方？」兩大問題。個體必須為自己的未來做選擇與準備，所以統合危機特別嚴重。然而，統合危機未必人人都能化解。個體若無法考量自己的條件去適應社會化解危機，統合危機無法順利渡過，就容易產生角色混淆的情形。

Marcia (馬西亞)：兒童期在本階段宣告結束，由於即將躋身成人世界，青年急欲尋求自我統合，嘗試將多層面的自我整合起來。若順利形成一致性自我感受，則自我概念清晰、人生方向明確；統合自我形成不易，青年期容易出現統合危機，人生缺乏目標、感覺徬徨迷失。

→自我統合狀態：

- 定向型：有經歷危機，也找到自己的發展方向。
未定型：有經歷危機，但尚未決定自己的發展方向。
早閉型：沒有經歷危機，卻已決定好自己的發展方向。
迷失型：沒有經歷危機，也沒有決定自己的發展方向。

※青少年自我中心：Elking (艾爾楷)認為有下列特徵：(107 地三)

1. 想像觀眾：由於過高的自我意識會使青少年一直以為自己是被觀賞的對象。
→青少年上無法區分他人思想與自己思想的不同，所以一直以為別人與他志同。艾爾楷並認為「想像的觀眾」部分是「由於青少年初期過高的自我意識所造成的」。少年的自我中心主義到了 15、16 歲左右會日漸消退，想像的觀眾會被「真實的觀眾」所取代，真實的同儕與重要他人的反應反而成為他們最關切的焦點。
2. 個人神話：過渡強調自己的情感與獨特性。
→產生的原因主要是由於他們認為自己就站在「想像的觀眾」前面，舞台的中央，另外部分是由於他們在思考上仍無法辨別個人的思想與情感是他人共有的體驗。
3. 假裝愚蠢：實際上很精明，故意表現出一無所知。
→青少年由於思考能力的提升，能夠思考各種可能性，會找尋行為的複雜動機所在，在嘗試性的環境當中也會表現過度的理智化，但結果青少年卻反而會顯得大智若愚的樣子，「假裝愚蠢」以操弄別人。意即青少年事實上已非常精明，卻故意表現宛如一無所知的樣子。
4. 明顯的偽善：參加童子軍，家裡一團亂。
→青少年自我中心主義的第四的特徵是「明顯的偽善」，青少年認為他們不需要去遵從絕大部分人都遵守的規定，他們希望能夠與眾不同，此種心理歷程與「個人的神話」有相似之處。青少年容易虛情假意，顯現表裡不一的樣子。例如，七少年努力參與環保運動的遊行，但卻邊走邊製造垃圾。「明顯的偽善」常可以在青少年身上看到。

※人類的道德發展：

一、Piaget 的二期論：

1. 道德認知階段的特徵：

- (1) 道德隨年齡與智力一起發展，且呈現一定的順序和階段性。
- (2) 每一階段所表現的思考方式，均為過去各階段心智發展總和的統整結果，即個體目前的成熟程度和過去經驗的累積。

2. 將道德分為兩階段：(5 歲以前無關於道德，稱為無律期)

- (1) **他律期**：5 至 8 歲，又稱**道德現實主義**(moral realism)或**強迫式的道德**，兒童只重視行為後果，思考受限於自我中心。
- (2) **自律期**：8 至 9 歲，又稱**道德相對主義**(moral relativism)或**合作式道德**，兒童能夠考慮行為後果及當事人的動機或意向。

二、**Kohlberg (柯柏格) 的三期六段論**，其基本假設為：**(都是錯的)**

1. 階段論：任何人在某個時間點，只屬於一種道德水準，皆可被歸類到其中一個階段。
2. 次序性：道德發展的三期六段，不能越級或顛倒。
3. 複雜性：越高層次，包含性越高，越放諸四海皆準。

※三期六段分別為：

1. **道德成規前期**(preconventional level)：又稱前俗例層次，九歲以下兒童面對道德兩難情境從事道德推理判斷時，尚帶自我中心傾向；凡事必先考慮行為的後果是否能滿足自己的需求，不能兼顧行為後果是否符合社會習俗或社會規範的問題，可分為兩種：
 - (1) **避罰服從取向**：只從表面看行為的後果的好壞，盲目服從權威，旨在**逃避懲罰**。
 - (2) **相對功利取向**：只按行為後果是否帶來**需求的滿足**，而判斷行為的好壞。。
2. **道德循規期**(conventional level)：又稱俗例層次，九歲以上到成人一般皆是遵從世俗或社會規範從事道德推理判斷。如在家庭符合父母期望，在學校遵守校規，在社會遵守法紀的人，可分為兩種：
 - (1) **尋求認可取向**：順從傳統要求，表現從眾行為，**尋求別人認可**，凡是成人讚賞的，自己就認為是對的。(東方人，有關係就沒關係)
 - (2) **順從權威取向**：**遵守社會規範**，認定規範中規定的事項是不能改變的。(西方人，個人主義)
3. **道德自律期**(post conventional level)：又稱後俗例層次，20 歲以上，指個人面對攸關道德的情境時，可本諸自己的良心及個人的價值觀從事是非善惡的判斷，而未必完全受傳統習俗及社會規範所限制，可分為兩種：
 - (1) **法制觀念取向**：了解到社會規範是為維持社會秩序而經大家同意所建立的，且只要大眾有所共識，**社會規範是可以改變的**。
 - (2) **普遍倫理取向**：信念的基礎是人性尊嚴、真理、正義和人權道德的判斷是以**個人的倫理觀念**為基礎，且其觀念具有一致性與普遍性。

※對 Kohlberg 的評價：

1. 只使用道德判斷來分太狹隘，尚有道德行為未考量到，說的比做的容易，說得到不見得做得到。
→性別差異並非先天氣質而是後天教養環境(生活經驗)與社會化的結果
2. 道德是文化的產物，不同文化兩難問題無法比較。
3. 同一受試者在不同的兩難情境，可能會表現不同階段的道德，不合理。

※Gilligan (李麗淦) 批評：

1. 研究對象的性別都是男童，**以男童涵蓋所有人不公平**。男性重視公平正義，女性在意關係。在方法論上，Gilligan 認為只用男性為研究對象是無法建構一個具有普效性，且不能解釋所有人類道德發展的完整理論
2. **研究情境和真實情境不同**，面對真實狀況時的倫理道德判斷會不一樣。Gilligan 也對 Kohlberg 使用假設的道德兩難情境以瞭解人類的道德經驗與觀點，抱持不同的意見，她認為必須先瞭解在真實的道德兩難情境中切身的感受，進一步才能理解人類實際的道德思考，而非以假設的道德兩難情境推論人類的道德發展。
3. 孩童的**表達推論能力和實際感受不同**，低估其判斷決策能力。

※人類的情緒和社會關係的發展：

一、**依附(attachment)**：由 Bowlby 所提出，嬰幼兒期接近、依賴父母，唯恐父母離開的情形，在 6 至 9 個月會形成特定依附對象。

二、依附的型態：**Ainsworth(安渥斯)陌生情境實驗**

1. **安全依附型**：和母親共處陌生情境會主動探索，陌生人出現會積極接觸，會有較佳的社會技能。
2. **焦慮依附型**：可分為逃避型和衝突型：

(1)**逃避型**：母親離開時很少哭泣，母親返回時卻會逃避他，孩子不會在需要援助時求援，多因為母親很少理會孩子的需求。

(2)**衝突型**：母親離開前就開始焦慮，母親回來時，一方面想接近，另一方面又拒絕，屬於磨娘精，多因為母親誤解孩子的需求。

3. **無組織—無目標型**：安全感最少的一型，孩子常表現相反的行為，在母親返回時高興迎接，接著掉頭離開或不看母親。

批評→人工化、對習慣接受其他人照顧的兒童不適合、對長期依附研究的質疑。

三、Harlow (哈洛) 夫婦做了絨布媽媽 VS 鐵絲媽媽實驗：

食物並非母親給予孩子最重要的事，還需要身體緊密接觸的舒適感（生理上的滿足）

→結論是：在如此環境下長大，性格會不健全，十分內向退縮，就算有安慰猴，受實驗猴也只會跟安慰猴親近，且母愛不是天性，自己沒學到，會虐待小猴子。

※Baumrind 的父母管教類型：依據「管束」、「冀望」、「教導」、「關愛」，可分為三型。

1. 專制型父母：父母定規定，孩子無條件遵守。
2. **威信型父母**：父母會和孩子一起討論，子女成長的最好。
3. 寬容型父母：放縱。

※青年期特徵

一、生理

1. 主性徵和次性徵
2. 發展速率的改變與各部發展的失衡。
3. 女性成熟期間早於男性：早熟對男性較佳，可獲得較高的社會技巧及自信。

二、心理特徵&行為問題

1. 在不連續文化下成長→代溝
2. 社會角色被忽視與自我價值矛盾
3. 身心發展失衡引起情緒困擾：**Hall (霍爾) 青少年狂飆期**
4. 認同感的衝突與少年犯罪：Bandura (班度拉) 青少年行為多半附和同儕團體。
5. 人際關係的發展重心在**同儕**（同性和異性）

※解釋名詞

1. **可能發展區(ZPD)**：Vygotsky 為個人實際發展水準與其潛能可達水準之間的差距。可經由**鷹架**作用在已知上求新知
2. 保留概念：個體了解到儘管**物體的外觀形狀有改變，但物體本質仍保持不變**。包括可逆性、去集中化、轉變對狀態（注意到轉變過程）、自我中心主義消失、邏輯思考產生。
3. 自我統合與角色混淆：Erikson 指青年期個體在人格發展上趨於成熟的狀態，在心理上能自主導向在行為上能自我肯定，自我統合是青年期人格發展的中心任務；若發展障礙毀導致角色混淆或負向認同。
4. 鷹架作用：Vygotsky：係指**各體從實際發展區到可能發展區中，他人所給予的協助**。
5. 青少年自我中心主義：係指在面對外界事物時通常以自己的想法推估他人的想法而產生自我中心的現象，在國中達到高峰。Elking (艾爾楷) 認為**青少年自我中心**有下列特徵：**想像觀眾、個人神話、假裝愚蠢、明顯的偽善**。
6. **關鍵期（可教導時刻、敏感期）**：某階段中、環境事件對某項行為的發展具有深遠影響，個體的成熟度最適合學習某項行為，一旦錯過之後將很難學會此特定行為→**銘印**

學習心理學

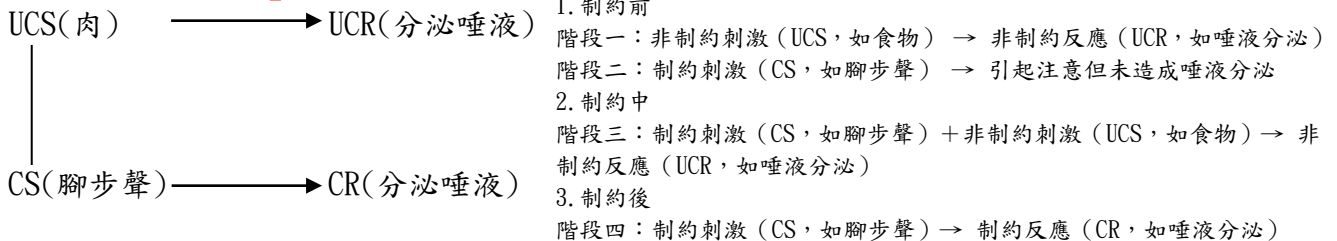
※學習的意義：經由經驗或練習，使個體在行為或行為潛勢(有學到但沒表現出來)產生較為持久改變的歷程。

※學習理論：

一、古典制約(classical conditioning)：(107 地三)

此為刺激替代歷程(S-S 聯結)，原本無關、中性的 CS，多次與 UCS 配對出現後，雖單獨出現，也可引發類似非制約刺激(UCS)的制約反應(CR)。

→「狗分泌唾液實驗」



(一)代表人物：Pavlov (巴夫洛夫)。

(二)制約刺激和非制約刺激的時序安排，其效果依序為：

1. 延宕制約：CS 先出現，直到 UCS 出現並引發 UCR。(鈴鐺搖到流口水)
2. 痕跡制約：CS 先出現又消失後，UCS 才開始。(恐怖片的配樂)
3. 同時制約：CS 和 UCS 同時開始，同時結束。
4. 後向制約：UCS 先出現，再出現 CS。(完全沒效)

(三)刺激物的種類：

1. 合欲刺激(appetitive stimulus)：能滿足個體欲求動機的刺激。
2. 嫌惡刺激(aversive stimulus)：個體所討厭的刺激。

(四)影響古典制約學習的因素：

1. 刺激的強度及特殊性。
2. 非制約刺激和制約刺激時序安排的時間差(時間的接近性)。
3. 非制約刺激和制約刺激的配對方式和配對次數。

(五)古典制約的認知觀點：制約刺激(CS)不是去取代非制約刺激(UCS)，而是預告 UCS 的來臨(關聯性)，若 UCS 是沒有預料的(驚訝的角色)，那麼個體就會把他前面出現的制約刺激(CS)連接起來。

二、操作制約(operant conditioning)：主動學習

此為刺激反應連結(S-R 聯結)，又叫條件化制約，指從個體自發的反應中，選擇一反應出現後給予增強刺激，使該反應經由後效強化而產生固定的學習。

(一)Thorndike (桑代克)的嘗試錯誤學習(餓貓開迷籠)，提出學習三定律：

1. 練習律：練習次數越多(用律)、練習時間越接近(時近律)，聯結力量便越強，若不練習則逐漸減弱(廢律)，且自動而有興趣的練習，效果較佳(顯因律)。
2. 準備律：在預備狀態下的反應會感到滿足，使其繼續反應，強調學習動機的重要(肚子餓學得快)。
3. 效果律：個案反應後獲得滿足的效果，則刺激反應間的聯結會加強。

(二)Skinner 的工具制約(instrumental conditioning)，經由改變行為結果來改變行為：被動學習

→ Skinner Box 的大白鼠壓桿實驗：

CS(桿) --- CR(壓桿) --- UCS(食物) --- UCR(吃)

1. 增強物分為：

- (1)原級增強物：不需要學習即可使個體滿足，例如：水、食物。
- (2)次級增強物：經由學習後才能產生強化作用，例如：錢。

2. 增強物施予時間：

- (1)立即強化：表現正確反應後，立即給予獎賞→連續強化(建立新行為時效果較佳)
- (2)延宕強化：表現正確反應後，隔一段時間再給予獎賞→部分強化(避免行為消失效果較佳)

3. 增強物施予方式：

- (1)連續強化：每次正確反映後，均給予強化物。
- (2)部分強化，每次正確反映後，僅選擇一部份反映給予增強物，效果很好，包括：
 - ①固定時距：一定會有，時間固定。(月考)
 - ②變異時距：一定會有，時間不固定。(抽考)
 - ③固定比率：有做才有，次數固定，按件計酬。(開罰單)
 - ④變異比率：有做才有，次數不固定，效果最好。(買樂透)

4. 正增強和正增強物：任何一種刺激出現在個體反應之後，且對該反應產生強化作用。

5. 負增強和負增強物：任何一種刺激，當個體表現出某種反應之後「消失」，且對該反應產生強化作用→逃脫、迴避學習。

6. 新行為的建立方法：

- (1)行為塑造(shaping of behavior)：將所欲訓練各部份行為予以細分，排定步驟，再經由「差別增強」的方式對適當行為增強，形成一系列反應達到技能學習的目的，例如：獅子跳火圈，從簡單的開始，最後才給原級強化(鼓勵)。
- (2)行為鎖鍊(chain of behavior)：先教最後的反應，此反應為唯一接受原級強化的反應，依此次序，其他連結分次加入行為鎖鍊中，每一反應為下一反應的區辨刺激，也就是前一個反應的條件強化物。例如折衣服訓練，從最後一個動作教，折得好就拍手，先給原級強化。
- (3)代幣制度(token economics)：採操作制約原理，以個體自發性的活動，配合代幣作外在增強的控制，以期在逐漸進步中以正當行為取代不當行為。缺點是沒代幣可能就不做了。
- (4)Premack's principle：階層中的任何活動，可藉著位居其上的活動來增強其發生率，而它本身也可增強位居其下的活動。(先寫功課才能玩，用玩來增強寫功課)→普里馬克原則(霹靂馬原則、阿嬤的法寶、老祖母法則)：任何活動皆可藉著居高位的活動來增強發生率。EX. 寫完功課就可以打電動
- (5)逃脫與迴避學習：逃脫是指受試者以反應停止一個已經在進行的厭惡刺激，例如：天氣很熱在樹下躲太陽，迴避意指受試者作出某些反應可以取消一個即將來臨的嫌惡刺激，例如：看到紅燈就停下來以免受罰。二者的異同：
 - ①相同處：負增強(negative reinforcement)指任何一種刺激，當個體表現出某種反應之後(或同時)，使負增強物「消失」，且對該反應產生強化作用。
 - ②相異處：迴避制約是嫌惡刺激尚未出現時就逃離現場，個體沒有接受到嫌惡刺激，人類的學習以迴避制約為主；而逃脫學習是在嫌惡刺激出現後才逃離現場，個體有接受到嫌惡刺激，動物學習以逃脫學習為主。

	合欲刺激	嫌惡刺激
給予	正增強	施予式處罰
剝奪	剝奪式處罰	負增強

※懲罰和負增強的差別：懲罰出現在不當行為後，意圖阻止個體表現不當的行為，負增強則是藉由剝奪嫌惡刺激，塑造適當行為。→處罰施行不當的影響：

1. 產生敵對行為或學會虐待行為。2. 自尊或身體的傷害。3. 過多的焦慮害怕，反而無法控制不良行為，例如：尿床。4. 改採其他手段以躲避處罰：例如：說謊。5. 產生類化效果：例如：懼學症。
6. 可能造成習得無助(狗的穿梭箱實驗)→正向心理學→克服挫折的經驗+可學的無助是學來的。

※「增強」(reinforce)：凡是能使個體操作性反應頻率增加，強化反應與刺激聯結的一切安排，均可稱為「增強作用」。反應隨因(response contingency)：學習的先決條件在於行為與結果之間有穩定關係，每當表現某行為就會伴隨出現某結果，稱為「反應隨因」。

※古典制約和操作制約的共同點：

1. 類化(generalization)：個體對某一刺激產生反應，對與此刺激相類似的刺激亦會產生相同或相似的反應，一朝被蛇咬，十年怕草繩。
2. 區辨(discrimination)：透過選擇增強，對相異刺激表現不同的反應。
3. 消弱(extinction)：行為反應建立後，若未再獲得增強或 UCS 不再和 CS 同時出現，則個體行為反應會逐漸減弱，終至消失。
4. 自然恢復(spontaneous recovery)：消弱現象發生後，經過一度休止期，再單獨出現 CS，原本已經不再出現的 CR，又再恢復出現，此時若不給予增強物，則該制約反應會逐漸減弱而消失。
5. 次級制約(second-order conditioning)：又稱二級條件化，將原級制約中的制約刺激當作次級增強物。

※CS-UCS 的關係：一開始沒反應，CS、UCS 一起出現後，開始有反應(制約)，UCS 拿掉，CS 的反應又減弱(消弱)，休息之後，再見到 CS，又會流一點口水(自然恢復)，此時再給肉，學習的行為即可保留。

※古典制約和操作制約的不同點：

1. S-S 是被動的連結，S-R 是由動物自己主動去做。
2. S-S 的 CR 等於 UCR，S-R 的 CR(壓桿)不等於 UCR(吃)。

※補償反應(compensatory-reaction)：古典制約中，CR 跟 UCR(流口水)應該是一樣的，但有的時候 CR 和 UCR 卻會不同，甚至正好相反，例如給予胰島素(CS)，血糖反而升高，好像知道胰島素要來了，因而產生補償反應。

三、**社會學習論(106 高三)**：Bandura 所提出，又稱三元學習論或相互決定論，主要意義是**觀察學習**、**替代增強**及**模仿**→兒童看電視實驗

(一)影響學習的因素：**環境因素**，**個人對環境的認知**、**個人行為**等三者交互影響。

(二)模仿的方式：模仿楷模的行為

1. 直接模仿(direct modeling)：人類生活中的基本技能。
2. 綜合模仿(synthesized modeling)：結合數個楷模而形成自己的行為。
3. 象徵模仿(symbolic modeling)：學習者會模仿楷模其行為背後的意義。
4. 抽象模仿(abstract modeling)：抽象原則的學習，例如：四則運算。

(三)**觀察學習的四階段**：

1. **注意**：注意到楷模的行為。
2. **保持**：將觀察轉換成表徵性心像。
3. **再生**：就記憶所及表現楷模行為。
4. **動機**：適當時機表現所學得行為。

(四)**對學習者行為的影響**：

1. 抑制—反抑制效應：反應產生與否，受楷模行為後果影響。
2. 誘導效應：助長原先不喜歡行為的出現，例如：卜派的菠菜。
3. 模仿效應：發展新的行為反應，例如：想買新手機。

(五)增強種類：

1. **替代性增強**：增強到楷模身上，也間接增強到學習者身上，例如：偶像廣告。
2. 象徵性增強：次級增強物。
3. 自我增強：個體在心理上自我反省後所做的自我評定，自我對成就的預期標準。

(六)**自我效能**(self-efficacy)：個人對自己從事某種工作所具能力，以及對該工作可能做到的地步的一種**主觀評價**，影響因素有：直接經驗、間接經驗、書本知識或他人經驗、自己身心狀態的評估。

四、Kohler (庫勒) 的**頓悟學習**(insight learning)：進行問題解決時，個體必須洞察問題情境、發現情境中各項條件的關係，才能達成行動，強調的是個體內部認知的改變。

1. 頓悟的主要標準在「遷移」，也就是**將所學遷移到新的不同的情境中去使用**；猴子可以學會「學習心向」(Learning set，受試者學得一套有組織的習慣，使他能很快的解決類似的問題)。
2. 頓悟學習的特性：**(黑猩猩勾香蕉實驗)**
 - (1)由解決前期到解決期的轉變是突然且完整的，常常以心向方式呈現。
 - (2)由頓悟所得的解決方式，在行為表現上通常是順利無誤的解決問題。
 - (3)由頓悟所得的解決問題原則可保留一段較長的時間，且容易應用到其他相類似的問題。

五、Tolman (托爾曼) 的**符號學習**(sight learning)：又稱方位學習(place learning)或目的行為論，動物所學的是反應與增強之間關係的內在表徵，學會的是一個動作和他的後果之間的連結，這個動作—成果的表徵以後不一定會再用到。**(老鼠走迷津)**，學習條件包括：

1. **認知圖**(cognitive map)：走過迷津後將迷津中的特徵、相互關係記在腦中。
2. 期待：學習者在學習情境中瞭解符號間的關係，學到「**什麼導致什麼**」的期待。
3. **潛在學習**(latent learning)：在動機不強或缺乏刺激的情境中，學習效果可能表現不出來，但有刺激或籌賞下即可。

※聯結論(S-S、S-R)和認知論(頓悟學習、符號學習)之間的爭議：

1. 全體 VS 部分：

- (1)聯結論持「特化約論」，認為全體為部分的總和，複雜的行為習慣由簡單的行為反應組成。
- (2)認知論認為全體不等於部分的總和，類似完形的概念。

2. 過去 VS 現在：

- (1)聯結論：人類現在的行為是受過去經驗的影響。
- (2)認知論：人類行為只受現在刺激情境的影響，個體會修改過去經驗以適應目前情境。

※近代觀點

1. 巴夫洛夫、桑代克、史金納：古典制約、工具制約→對行為的改造

2. 托爾曼、庫勒：動物所學到的是新的認知

※學習理論的最新發展：

1. 種族特有行為：種族特有行為使得已學得的行為仍會不由自主的傾向本能的行為，例如：浣熊儲蓄。
2. 味覺嫌惡學習：代表生物天性所造成的偏見，例如鳥類有天性的偏見將疾病與視覺線索連在一起，哺乳類則將疾病與味覺連結在一起，動物學習的內容受限於遺傳既定的行為藍圖。
3. 預備性假設：是指動物有一個天生的「內在準備」來形成某種聯結，可解釋「恐懼症的備戰理論」，認為個體與生俱來的先天傾向，會對進化史中與危險來源有關的任何事物採取快速而不加考慮的產生恐懼反映，例如對蜘蛛或高處的恐懼較常見，對電流的恐懼則較少，因此對蜘蛛的恐懼只要少數的聯結即可達成，對槍枝的恐懼則需要較多次的聯結，符合上述「動物學習的內容受限於遺傳既定的行為藍圖」。
4. 認知因素對條件化學習的影響：
 - (1)阻斷：在一組互相競爭的刺激中，找出能帶有最多訊息的刺激，並過濾掉多餘重複的刺激而不去注意它，例如：垃圾車。
 - (2)二級條件化學習：愛屋及屋。
 - (3)感覺先前條件化：潛伏學習→一人得道，雞犬升天，總統夫人也受禮遇。

※讀書技術

1. OK4R：瀏覽、要點、閱讀、背誦、反應、複習
2. SQ3R：瀏覽、質疑、閱讀、回憶、複習

※恐懼制約

1. 古典制約在情緒反應上，尤其是恐懼感的形成占有很重要的地位。
 2. 恐懼制約的普遍後果是「反應的壓抑」，因為制約刺激會引發有機體的恐懼，致使有機體停止正在從事的行為，這也是制約的情緒反應知基本原理與歷程。原本中性刺激的事物與可怕經驗配對，成為引發恐懼的刺激，而形成個體對特定事物的畏懼症，藉由操作制約強化了逃離行為。
- 小嬰兒 little Albert 的恐懼→恐懼制約是可以來自中性刺激(動物)對恐懼刺激(大聲響)的連結。

※過度酬賞效應：是一種通過給與人金錢上或其他的獎勵，讓他們做已喜歡的事從而降低其原本做事動機的效應。由於外在的獎勵刺激，人們把他或她的行為視為受外部約束的而非本質上的吸引，而最終會削弱其內在動機之現象。

1. 如何避免過度酬賞效應：

- (1)獎賞會破壞內在動機，僅適用於起初興趣不高的時候(用來引起他人興趣)。
- (2)任務為條件的獎勵，也就是人們只需完成任何任務即可獲得獎勵。
- (3)以表現為條件的獎勵，這種獎勵以表現好壞為給予獎勵的標準。例如，公務人員考績分數是以表現為條件的獎勵，只有當你在工作績效表現好時，才能拿到甲等，這一類型的獎勵比較不會減少人們對活動的興趣，甚至可能會使之提高。

2. 增進外在獎賞良性效益之運作方式：

- (1)在行為建立初期，應該採取「立即增強」或較為實體性之增強物
- (2)但於行為已保留後應改採延宕及非實體(如社會性增強-微笑、口頭讚美等)之增強型式，以使行為為保留長久。

※感覺的意義：感覺器官接受外在物理能量，將之轉化為大腦皮質登錄訊息的**神經活動歷程**。

※感覺的種類：

一、視覺：

1. 光接受器：

- (1) **桿狀細胞**(rods)：負責夜晚視覺，可以在低光度下活動，帶給我們無色的視感，網膜上很多。
- (2) **錐體細胞**(cones)：在白天較活躍，對高的照明度起反應，並負責顏色的視覺。
- (3) 我們的視覺分別由 rods 和 cones 負責，稱為「視覺雙重理論」(duplex theory of vision)
- (4) 中央小窩(fovea)：在網膜的正中央有高密度的錐體細胞，是視覺最敏銳的部位。
- (5) 視盤(optic disk)：又稱 blind spot (盲點)，是視神經離開眼球的部位，沒有光接受器。
- (6) 右視野落在網膜的左半區，傳送到左半腦的視覺區，左腦負責說出名稱；左視野則落在網膜的右半區，傳送到右半腦的視覺區，右腦負責配對事務，例如：臉形辨識。因此若胼胝體被切開（分腦人實驗），左右腦無法溝通，會講錯又配對錯。

2. 視覺的主要現象：

- (1) 色盲：可分紅綠盲、黃藍盲或全色盲。
- (2) 正後向：即**視覺殘留**，刺激消失後所遺留的後向與原刺激的色彩與亮彩一致，例如：煙火。
- (3) 負後向：刺激消失後所遺留的後向與原刺激的顏色互補，亮度相反，**主因是反抑制**。

3. 色覺理論：

- (1) **楊赫二氏色覺論**(Young-Helmholtz theory)：又稱三色論，由 Helmholtz (赫姆霍茲) 提出，認為人類有三種視覺神經分別職司紅、綠、藍三種不同波長的顏色感覺，但**無法解釋色盲及負後向的顏色互補**。
- (2) **相對歷程論**(opponent-process theory)：又稱四色論，由 Hering (赫林) 提出，認為有三種基本系統，第一種職司亮度(黑白)的感覺，第二種職司紅綠、第三種職司黃藍的感覺。

4. 視覺適應：

- (1) **亮適應**(light adaptation)：從暗處走到亮處時，瞳孔縮小，減少進光量，網膜上錐體細胞和桿狀細胞的感光敏銳度減低。
- (2) **暗適應**(dark adaptation)：從亮處走到暗處時，瞳孔放大，增加進光量，網膜上錐體細胞和桿狀細胞的感光敏銳度增加。(暗適應較慢)

5. 顏色的三種基本向度：

- (1) 波長：決定顏色感覺，稱為色調(hue)，紅色較長。
- (2) 強度：決定亮度感覺，稱為亮度(brightness)。
- (3) 純度：不參雜其他顏色的感覺，稱為飽和度(saturation)。

二、聽覺：

1. 聽覺的物理屬性：

- (1) 頻率：決定聲音的高低，稱為音調(pitch)，人耳可聽到約 20~20000(HZ)。
- (2) 振幅：決定聲音的響度，稱為音強(loudness)，單位為分貝。
- (3) 複雜度：決定聲音的音色(timbre)，倍音才好聽。

2. 聽覺受器：柯蒂氏器(organ of theory)。

3. 聽的途徑：**收集聲音，傳給三小聽鼓，再透過半規管和前庭，傳到耳蝸，耳蝸上有基底膜。**

4. 聽覺理論：

- (1) 部位論：又稱共鳴論，鋼琴論，不同頻率沿基底膜上特定部位產生最大活動，基底膜上不同位置的**毛髮細胞**負責不同頻率的反應，神經系統就根據不同位置所送進來的訊息，決定所聽到的頻率。
 - ① 高頻的聲音會使靠近卵圓窗的基底膜產生最大位移，中頻的聲音則在基底膜另一端引起位移，而低頻率則在靠近耳蝸尖端的地方產生位移。
 - ② 部位論可解釋 1000 HZ 左右的音調知覺，但頻率降到 500~1000 HZ 左右時，興奮的部位就變得不重要，降到 50 HZ 時，部位論就無法解釋。
- (2) 頻率論：又稱併發論，認為聲音的頻率決定神經細胞激發的速率，神經細胞的激發速率可作為音調高低的譯碼。1000 Hz 的頻率，由一組神經傳導，2000 Hz 由兩組神經傳導，以此類推，所以聲音越高，就是越多組神經併發的結果。(頻率論可解釋低於 5000 HZ 的頻率登錄，但 5000 HZ 以上就無法解釋)

三、味覺：甜在舌尖，酸鹼在舌兩邊，苦在舌根，味覺的絕對閾低，但差異閾高。（甜很容易，很甜很難）

四、嗅覺：嗅覺細胞可接受脂溶性的揮發性物質，例如：費洛蒙。

五、膚覺：痛、觸、溫、壓，其中「熱錯覺」是指冷覺和溫覺接受器聯合活動會產生熱覺。
※癢是神經，非膚覺。

六、動覺：經由動覺回饋可覺知身體各部份相對位置的變動。

七、痛覺：脊柱中有神經閘門，負責將痛覺上傳到大腦，產生疼痛感。

※**閘門控制理論**（CNS）：可以經由開、關閉門來增加或降低疼痛的感受，**腦中的認知和情感會刺激脊髓神經，加強或削弱疼痛的感受**→**個體自我效能的信念在控制疼痛上扮演重要角色**。

※**心理物理學**：研究物理刺激和感覺經驗之間的對應關係。

一、**絕對閾**（absolute threshold）：一個被發覺機會為 50% 的感覺訊號強度。

1. 影響因素：慾望、需求、期待、習慣等。（期待見到的，較容易被看見）

2. 訊號偵測理論（Signal Detectability Theory；SDT）：

（1）當訊號與噪音兩者重疊的範圍越大，受試者越不易作判斷，受試者反應分為：命中、miss、假警報、正確拒絕四種。

（2）收受者操作特徵曲線：又稱 ROC 曲線，代表命中和假警報機率的函數，可轉換為心理向度值 d' ， d' 越高，曲線越彎，敏銳度越高，代表一直命中，沒有假警報。

3. 上絕對閾限（上 AT）：個體的感覺刺激不斷增加，而喪失原本的感覺屬性，例如聽覺變痛覺。

4. 下絕對閾限（下 AT）：可偵測到刺激的最低強度。

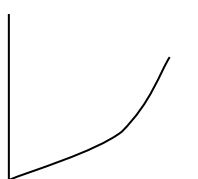
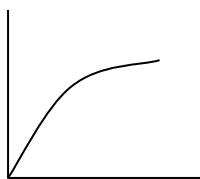
二、**差異閾**（Difference Threshold，DT）：受試者有 50% 的機率，察覺到二個刺激間有差異存在的物理刺激改變值，有下列定律：

1. **Weber's Law**：標準刺激和恰辨差間，仍保持**定比關係**，極高或極低不容易測出。 $K = \Delta I / I$

2. **Fechner's Law**：感覺經驗與刺激強度的變化呈**對數關係**。 $\omega = K \log \Phi$ ，常見於正向的感覺。

3. **Steven's Law**：感覺經驗與刺激強度之間呈**乘幕關係**，常見於負向的感覺。

Fechner's Law（費希納定律） Steven's Law（史蒂文生定律）



三、**閾下刺激**：**雙耳分聽的實驗**，一耳放音樂，一耳放故事，小孩子必須要跟著唸故事，故只能專心聽故事，小孩會不知到剛才聽到什麼音樂，但若小孩選出較順耳的音樂，仍會選出剛剛聽過的。**證明了似知非知，也會有影響**。

※**重要名詞**

1. 偉柏定律：標準刺激和恰辨差間，仍保持**定比關係**，適用於中強度刺激，極高或極低不容易測出。

2. 閘門論：在脊柱中有一種神經閘門，負責痛覺上傳至大腦，當脊柱中的小神經纖維被激發時，會打開閘門，讓個體產生疼痛；而較大神經纖維被激發時會關閉閘門，解除疼痛。

※**感覺與知覺之差別**：

1. **感覺**是個體感覺器官接收到外在物理刺激，轉化為大腦登錄訊息的神經活動歷程。

2. **知覺**是將上述感覺資料予以分析解釋的心理歷程。

→**感覺是知覺的先決條件，必須有感覺才有知覺。感覺是生物性的，知覺是心理性的。**

※知覺的意義：將感覺資料予以分析解釋的心理歷程。

※知覺處理的方式：

1. **由上而下的歷程**(top-down processing)：即**同化**，指個體從事知覺活動時，運用腦中已有的知識、概念去處理訊息的歷程；受限於既存觀念與知識，包括：注意、學習與經驗、情境脈絡、期望和動機、價值觀念、人格特質、社會暗示、知覺觀點差異、知覺防衛、藥物
2. **由下而上的歷程**(bottom-up processing)：即**調適**，指個體的知覺系統直接受外在世界輸入刺激的影響而形成的知覺；先辨別物理特徵，而後認識其內在意涵，包括：
 - (1) **模印比對論**(template-matching theory)：個體會將所看到的物體之視覺影像和記憶中的模印相互比對而辨認之圖形。
 - (2) **特質分析論**(feature analysis theory)：事物都有其特徵，一旦重要特徵相符合即進行辨認，但有時很難對某特質下定義，例如：何謂好男人。
 - (3) **原型論**(prototype theory)：原型是指典型、代表性的範例，事物原型相似程度越高，個體辨認的速度也越快。

※知覺的心理特徵：

一、知覺的相對性：

1. **形象和背景**：形象是指具體的刺激物有明顯的輪廓，是構成知覺經驗的要件，要有背景的襯托始能顯現。
2. **知覺對比**：有對比時差異會特別明顯。

二、知覺的選擇性：又稱**選擇性注意**，指影響知覺的因素，包括：

1. **刺激物本身的物體特性**：強度、大小、對比。
2. **學習與經驗心理因素**：傾向把所有的事物，解釋成我們看過的樣子。
3. **藥物**。
4. **動機和期待**：會產生選擇性注意。

三、知覺的整體性(**知覺恆常性**)：因環境改變，使外在刺激的特徵產生變化，但個體知覺經驗卻維持不變的心裡傾向

1. **亮度恆常性**：指當照明條件改變時，人知覺到的物體的相對明度保持不變的知覺特徵。如將黑、白兩匹布，一半置於亮處，一半置於暗處，雖然每匹布的兩半部分亮度存在差異，但個體仍把它知覺為是一匹黑布或一匹白布，而不會知覺為是兩段明暗不同的布料。
2. **大小恆常性**：儘管觀察距離不同，但形成的知覺大小都與物體實際大小相近，這主要是過去經驗的作用以及對觀察者距離等刺激條件條件的主觀加工造成的，也為學習和實踐的結果。
3. **形狀恆常性**：當其觀察角度發生變化而導致在視網膜的影象發生改變時，其原本的形狀知覺保持相對不變的知覺特徵。如在觀察一本書時，不管你從正上方看還是從斜上方看，看起來都是長方形的。
4. **顏色恆常性**：熟悉的物體，當其顏色由於照明等條件的改變而改變時，顏色知覺不因色光改變而趨於保持相對不變的知覺特徵。
5. **位置恆常性**。
6. **方位恆常性**：人身體各部位的相對位置時刻在發生變化，彎腰時，側臥時、側頭時、倒立時等，當身體部位一旦改變，與之相應的環境中的事物的上下左右關係也隨之變化，但人對環境中的知覺對象的方位的知覺仍保持相對穩定，並不會因為身體部位的改變而變化。

四、知覺的組織性(**完形知覺組織原理**)：完型心理學 Wertheimer 認為感覺資料轉換成知覺經驗，係個體主觀的選擇處理：

1. **接近律**：接近的會被歸類在一起。
2. **相似律**：相類似的會被視為同單位。
3. **封閉律**：圖形有缺口時，我們仍視其為一整體形象。
4. **連續律**：事物與其前導事物有共同特徵銜接上的連續性時，此一事物與其前導事物歸於同一類，例如兩張牌略微重疊，不會認為是一張完整一張殘缺。
5. **共同命運律**：以同樣方向和速率移動的分子，容易被視為同一族群。
6. **對稱律**：對稱的兩邊圖形容易被視為一組。
7. **圖形完整性**：人喜歡單純而規則的圖形。
8. **最大可能性原則**：近物推論遠物，為內在基本基制。

※知覺歷程：

一、視空間知覺，又稱深度知覺、立體知覺或遠近知覺：

1. 單眼線索：又稱圖畫線索。

- (1) 直線透視：遠方事物會交織在一點，例如鐵軌。
- (2) 紋路梯度：事物越近越清晰，越遠越模糊。
- (3) 明暗。
- (4) 調適：毛狀肌的調整。
- (5) 重疊：遠的會被近的蓋住。
- (6) 移動：越接近你，速度越快。
- (7) 平面高度：在圖畫紙下面，是較近的距離線索，圖畫紙上面則是較遠的。

2. 雙眼線索：

- (1) **輻輳作用**(convergence)：眼球的協調轉動和產生生理回饋作用，由眼睛肌肉傳到大腦，只有10呎內才有效(**鬥雞眼**)。
- (2) **雙眼像差**：注視同一物體，兩眼的網膜上因視線角度不同，形成二個差異視覺，經由雙眼融合(binocular fusion)形成立體知覺。

二、聽空間知覺：單耳和雙耳線索。

三、時間知覺：不使用計時工具，而對時間的判斷和感覺。

四、運動知覺：

1. 真實運動與相對運動。

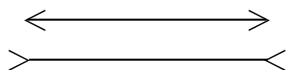
2. **似動現象**(apparent motion)：刺激本身是靜止的，卻引起移動的知覺，包括：

- (1) **自動現象**：在暗室中注視一靜止孤立之光點，數秒之後將會發現光點來回移動，**主因是由於刺激孤立，缺乏參照資料所致**。
- (2) **閃動現象**：又稱**飛現象**(phi phenomenon)，連續相繼出現的靜止圖形，投射在網膜的同一部位，被視為物體在運動，例如：**卡通**。
- (3) **誘動現象**(induced motion)：靜止物受周圍較大刺激的影響，造成移動物靜止，靜止物移動的現象，**例如火車開動**，或是明明大框框在動，卻覺得是裡面的小點在動。

五、**錯覺**(Illusion)：

刺激物失真或扭曲事實的知覺經驗，特點是大家都有，錯的都一樣，包括：

1. **Muller-Lyer illusion** (謬萊爾氏錯覺)：箭頭錯覺，因為 $S = I \times D$ ， S 是知覺物體的大小， I 是網膜上的影像， D 是知覺物體的距離，因為箭頭向外者，判斷其距離較遠，所以知覺上看起來較長。



2. **月亮錯覺**(moon illusion)：為什麼平地的月亮看起來大？高空的月亮看起來小？公式跟箭頭錯覺相同，平地的月亮**因為透過較多障礙才被看到，所以給人較遠的距離線索**，同樣的影像看起來就較大，高空的則有很近的距離線索，故看起來較小。
3. **瀑布錯覺**(waterfall illusion)：注視瀑布一段時間，轉而注視懸崖，會發懸崖上的草木與瀑布水流反方向移動，**主因是視覺疲勞，出現反抑制**，類似看電風扇。
4. **赫曼方格**：有的細胞對中間亮旁邊暗，很興奮，有的細胞對中間暗，旁邊亮很興奮，有的細胞對角敏感，有的細胞對邊敏感，我們的**眼睛屬於中間亮旁邊暗型**，圖中A1、A2、A3、A4的細胞都處在中間亮，旁邊暗的情況，所以會興奮，而B的位置，因為全部都是亮的，所以不會興奮，因此B的位置被A1、A2、A3、A4四邊的細胞抑制，產生灰點，但若是只鎖定四格，我們的中央小窩就會對準白色十字的中心，而A1、A2、A3、A4就無法被中央小窩所包括，所以就不會產生側抑現象。若赫曼方格的格子不是黑色，而是藍色，就會看到模糊的黃點。

※嬰兒知覺的研究方法：

1. 單刺激法：出現單一刺激，記錄嬰兒對刺激的反應。
2. 視物偏好法：同時出現數個刺激，從嬰兒特別喜歡注視某一刺激的反應表現，推斷嬰兒知覺。
3. 習慣法：在嬰兒習慣某些刺激後，出現另一刺激，並觀察其對新刺激的反應。
4. 能量激發法：呈現某一刺激，並記錄嬰兒腦波變化。
5. 高能量吸吮法：看到有趣的會一直吸。

※**負後像**的解釋：為何會見到黃花藍葉？因為一開始花的部分，藍色抑制黃色，葉的部分，黃色抑制藍色，久了以後，便會產生反抑制，因為原本抑制他的細胞已經疲勞了，此即是負後像的概念。

※**魔宮模式**：影像精靈接受影像(字母)後，先透過屬性精靈，比對字母的各部，再透過認知精靈決定哪些字母符合這些特徵，最後由決策精靈決定是什麼字。其處理特徵是：**混合序列與平行**

1. 是序列式的處理，一關過完才下一關。
2. 精靈內部運作時，是平行輸入的，同時進行，多工制，各種筆畫一起比對。

※**知覺恆常性**：因環境改變，使外在刺激的特徵產生變化，但個體知覺經驗卻維持不變的心裡傾向。
包括：亮度、大小、形狀、顏色、位置、方式

※**史助普效應**：**叫色測驗** EX、藍、紅、黃

即**選擇性知覺的失敗**，由於注意力的資源有限，所以在反應競爭或干擾作業的情況下，常可發現作業表現與平常有異。自動化功能在分配注意力資源上所扮演的角色一直備受爭議。

1. **反應競爭**：在叫色測驗中，色字的呈現包括「自動化的文字閱讀」和「顏色收錄」；如果字義也是顏色，個體在準備說出顏色名稱時，心裡有兩的顏色名稱可供說出。
2. **登陸競爭**：在面對不和諧的色字（例如藍、紅、黃；紅色寫藍），由於文字閱讀已經是自動化的歷程，「字的意義」收錄快於「字的顏色」→可能說出文字的意義而非文字的顏色→反應時間拉長

Manufacture by jlh

※**意識的意義**：個人運用感覺、知覺、思考、記憶等心理活動，對自己的身心狀態與環境中人事物變化的綜合覺察和認識。

※**意識的層面**：

1. 焦點意識：個人全神貫注於某事物，所得到的清楚明確的意識經驗，例如：上課中的老師。
2. 邊意識：對注意範圍邊緣刺激物所獲得的模糊意識，例如：教室的布置。
3. **下意識(subconscious)**：不注意或略微注意下所得到的意識，例如**雞尾酒現象**（個體在喧鬧的雞尾酒會中，只能選擇傾聽幾個人談話：注意力有限、會自動過濾）。
4. 無意識(nonconscious)：個人對其內在環境無所知、無所感的情形。
5. **潛意識(unconscious)**：意識下潛藏的慾力跟衝突，平常無法被個體覺察得到，被前意識所隔絕保護，但透過一些技巧，如夢的解析、語誤、自由聯想等，可被察覺。
6. 前意識(preconscious)：
 - (1) 介於意識和潛意識之間的意識層面，潛意識的慾望和衝動要浮到意識層面之前，必須經過前意識。
 - (2) 另指儲存在長期記憶中的訊息，不使用時個人對之並無意識，在檢索使用時才會對之產生意識。

※**睡眠的基本特徵**：普遍性(所有生物都要睡)和必要性(不睡不行)→**生理時鐘、時差**。

※**睡眠的研究**：採用**腦波圖(EEG)**將睡眠分為**五個階段**，前四個階段稱為非快速眼動睡眠(NREM sleep)，第五個階段稱為快速眼動睡眠(REM sleep)，整個睡眠時間間歇出現4~5次，每次約10分鐘，大部分都有作夢)。

1. **非快速眼動睡眠** (nonrapid eye movement sleep) — 簡稱 non-REM' s，是指沒有快速眼球移動的睡眠。在此睡眠期間大腦活動下降至最低，讓人體獲得完全舒緩，但肌肉並不會麻痺。在這段睡眠期間眼球幾乎沒有運動，也很少出現作夢情形，人體處於副交感神經的支配狀態，可分為瞋睡期、淺睡期、過渡期與沉睡期。
2. **快速眼動睡眠** (rapid eye movement sleep) — 簡稱 REM' s，此睡眠階段眼球會快速移動，大腦神經的活動狀態與清醒時相同，個體醒來後可描述栩栩如生的夢境，又稱為「作夢期」，是整個睡眠階段中最淺的。REM 睡眠醒來後個體充滿警覺且精神飽滿，一個晚上通常有 4~5 個 REM 睡眠，且前面階段較短後面階段較長，總作夢時間大約為 90~120 分鐘。

※睡眠失常：失眠、突發性睡眠症(會突然睡著)、窒息性失眠(呼吸困難，會一直被噙醒)、夢遊和夢話(皆在 NREM 階段出現，沈睡期階段不會作夢)、夜驚(睡前發作，腦還沒睡)、夢魘(惡夢所導致，快醒時發作)。

※夢：睡眠時的自發性心像活動歷程，可由腦電波頻率的改變和 REM 測得，此心像活動中個體身心變化歷程，稱為作夢。夢是通往潛意識的大道，

※催眠(hypnosis)的意義：個體接受暗示誘導，集中意識於某點，由之進入昏睡的精神狀態，此為一種類似睡眠，而非睡眠的意識恍惚狀態。

(一)催眠狀態下的心理特徵：

1. 注意層面窄化，注意力再分配，主動反應性減低，受試者不再自己訂計畫。
2. 知覺扭曲和幻覺，現實感降低。
3. 舊記憶還原。
4. 暗示接受性增高，可進行角色扮演。
5. 催眠中會經驗失憶。

(二)催眠理論：

1. **新解離理論**：Hilgard (希爾洛德)認為，受試者經催眠後，其意識分為兩個層面，第一層面接受暗示後所意識到的新經驗，第二層面是隱藏在第一層面之後，較為真實，不為受試者所意識到，稱為隱密的觀察者。
2. **社會角色論**：Spanos (斯班諾斯)認為，催眠狀態下的行為改變並非由於催眠師所暗示所致，而是受試者在動機、情緒、期待上，認同催眠師所說的催眠境界，主動與之合作。

※藥物對意識的影響：

1. 神經活動性藥物及其影響：神經活動性藥物(鎮靜劑、興奮劑、迷幻藥、大麻)會通過血腦柵，改變腦部的神經傳導系統，而改變個體的知覺、記憶、情緒。
2. 濫用藥物：父母影響、同儕影響、個人因素(缺乏成熟自我系統，社會服從性較低)。
3. 濫用藥物的預防與治療：禁止販售、教導使用禁藥的後果、生物式療法、心理治療。

※上癮：一定是使用了神經活化藥物，才會有上癮，因為鑰匙(毒)太多了，開了太多鎖，一旦沒有鑰匙，鎖就會很難過。

※治療方式：同效劑(產生類似的作用)、拮抗劑；同效劑治療戒斷；拮抗劑治療渴癮(106 高三)

1. 同效劑 (agonist)

讓個體以低成癮性藥品代取高成癮性毒品，服用美沙酮(methadone)後，它會佔據鴉片類接受器，帶給個體吸食海洛因的快感，但美沙酮並無法治癒鴉片類上癮的問題。

2. 戒斷 (withdrawal)

持續使用藥物後忽然停止使用，個體就會產生生理的戒斷症狀，例如：呼吸困難、血壓上升、焦躁、噁心、嘔吐、腹痛和發燒的症狀。

3. 拮抗劑 (antagonist)

那曲酮(naltrexone)對鴉片類接受器有高親和力，即服用後，再使用鴉片類劑不會獲得快感，停用時亦不會有戒斷症狀。

4. 渴癮 (craving)

指毒品的代謝物殘存於脂肪組織中，會在個體因壓力產生生理變化時被釋放出來，使中樞神經與腦神經產生「渴癮」，讓個體在潛意識中不斷地想要吸毒。

※**記憶**的意義：因**經驗所學得並保留的行為**，在需要時不必再加練習，即可重現的心理歷程：

※**記憶的歷程**：

1. **編碼**(encoding)：將外在刺激的物理特徵轉換成抽象形式之心理表徵。
2. **貯存**(storage)：將編碼後的訊息保留在記憶中，以備需要時提取使用。
3. **提取**(retrieval)：將貯存在記憶中的訊息取出應用的心理歷程，提取編碼後貯存在記憶中的訊息，經由心理運作的解碼(decoding)過程，**解碼使之還原為編碼以前的形式，並表現於外顯行為**。

※**記憶的類別**：

一、**感官記憶(VSTM)**：個體憑感覺器官所獲得的**極短期記憶**。

1. 特徵：以**複製**的方式維持原來刺激形式。
2. 編碼：
 - (1)注意(attention)：個體會選擇新奇或熟悉且需要的刺激加以注意。
 - (2)形之辨識(pattern recognition)：感官接受刺激之後，進行編碼之前，按刺激特徵實施分類，作分析、比較或決策，以利其後的訊息處理。
3. 貯存：**以餘像(icon)和餘音(echo)的形式貯存，可維持數秒**，容量方面，用快速呈現字母的方式，約可記得4~5個項目，若是將9個字母排成三行三列，並在每列字母後顯示出高、中、低音，之後再按聲音高低加以報告，大約9個字母都可以記得。
4. 提取：立即。
5. 遺忘：時間的衰退(decay)和後向遮蔽(backward masking)→後刺激覆蓋原刺激。

二、**短期記憶(STM)**：

1. 特徵：經注意而能保留到二十秒內的記憶。
2. 編碼：**聲碼**為主，形碼與意碼為輔。
3. 貯存：Miller（米勒）提出記憶廣度，約 7 ± 2 個意元(chunk)或意元集組(chunking)。
4. 提取：立即，**序列竭盡式掃描**，掃描記憶中的每一個項目。
5. 遺忘：干擾論、缺乏複誦、時間衰退、替代(displacement)。

※**意元**是指短期記憶中暫時貯存的資料單元或意義單元，可比喻為計件不計量的郵局包裹，彼此並不相干，例如拼字時四個字母就是四個意元，我們可以透過經驗等方式，把分離、較小的意元，變成較大較完整的記憶單元，即是意元集組。意元集組可大可小，可以是一個單字就一個意元集組，也可以是一整句20幾個字的話才叫一個意元集組。

※**全現心像(eidetic imagery)**：又稱**攝影式記憶**，約有5%的兒童能夠在足夠的觀看時間下，將整個畫面完整的記憶下來，但有全現心像的兒童長期記憶不見得比較好。

※**精緻覆誦**：有助於顯示意元意義及輸入長期記憶，若**登錄材料時的環境愈複雜、愈多變化，以後提取的路徑會更多**。

→分析訊息並與長期記憶中的訊息建立關聯，有助於顯示意元意義及輸入長期記憶。例如關鍵字法運用心像聯想。

三、長期記憶(LTM)：

1. 特徵：容量和時間都是無限的。

2. 編碼：

(1) 意碼為主。

(2) 雙代碼假說(dual-code hypothesis)：由 Paivio (派渥) 所提出，語文訊息的處理以意碼為主，非語文訊息的處理以型碼方式貯存。例如：「小6大9」跟「小9大6」的辨識速度，前者會比較快，因為6的意本來就比9小，形也比9小的情況下，較易辨識，反之小9大6因為意形不合，不好辨識。

(3) 編碼特定原則：包括背景依賴(提取時，外在背景和編碼的情境相同時較易提取)和狀態依賴(編碼和提取時的生理或心理狀態差異越小，提取效果越好)。

3. 貯存：Anderson 將之分為「程序性記憶」和「陳敘性記憶」。

(1) 程序性記憶(procedural memory)：

屬於內隱記憶，個體對具有先後順序之「活動」的記憶，達到自動化時(不必去想程序是什麼)會有最佳表現，程序性記憶的資料表現於外，便是程序性知識，特徵是難學難記難修正。

(2) 陳敘性記憶(declarative memory)：

個人對事實資料的記憶，Tulving (突文) 分為語意記憶和插曲記。

① 語意記憶(semantic memory)：與個人較無關的材料，個體對事物的認識，記憶中各種有意義的關係圍繞著抽象的概念性的訊息，為一般性事實，是人類知識活動的基礎。

② 插曲記憶(episodic memory)：又稱自傳式記憶，是有關個人生活經驗的記憶。

(3) 語意網絡理論(semantic network theory)：概念是貯存在有意義連結的階層式組織網絡內，提取兩個概念之間關係的訊息所需時間，取決於它們在網絡中彼此的距離。

4. 提取：回憶法(自由回憶或依序回憶)、再認法(選擇題和是非題)、再學習法(以再學習時所節省的練習次數，代表初學習之後所保存的記憶)。

5. 遺忘理論：(任選三個)

(1) 痕跡論：學習會在大腦留下記憶痕跡，但無法解釋失憶症。

(2) 干擾論(包括順攝和逆攝)。

(3) 指引關連遺忘：缺少了原來編碼特徵的檢索指引造成的遺忘，並非記憶的喪失。

(4) 動機性遺忘：認知論認為是因為缺乏動機，以致表現不出應有的記憶，精神分析學派則認為是為了避免記憶不被接受或痛苦的訊息，將這些事件在壓抑到潛意識中藉以防衛自己。

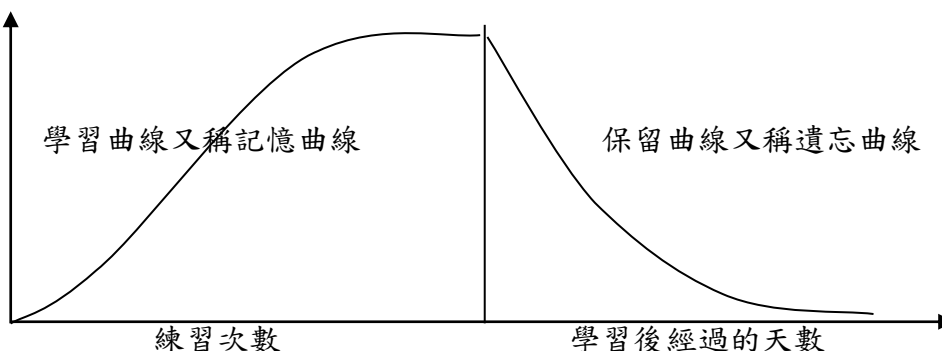
(5) 質變論：記得的內容隨時間的消逝，引起質和量的變化。

(6) 不用論：當記憶不在重複使用時將會很快消失，尤其是個體在以後無意加以使用時更是如此。

(7) 失憶症：包括心因性失憶症(受到打擊)、器質性失憶症(腦傷)、近事失憶症(事故之後發生的事都不記得，但仍能學習複雜行為，表現所學技能，只是不記得有學習的經驗)、舊事失憶症。

(8) 柯氏症候群(Korsakoff's syndrome)：由於長期酗酒或酒精中毒，所引起的神經細胞死亡、嚴重營養不良所導致的複雜型失憶症，患者對近事及舊事都無法記得。類似老人癡呆症。

※學習與遺忘的圖形

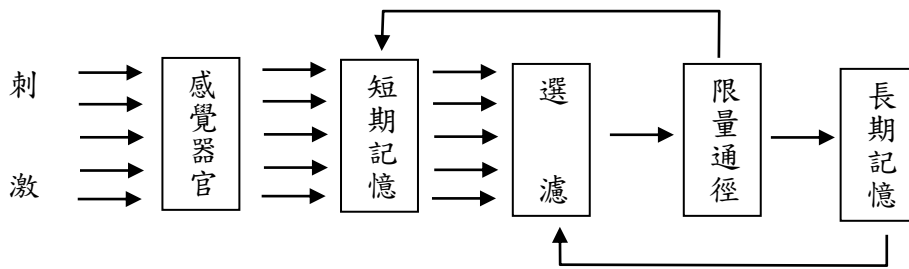


※學習有可能先慢後快(正加速)，也可能先快後慢(負加速)，但不論如何到了某一階段，在曲線上便會呈現水平停滯、不進步，稱為「高原現象」，此時再繼續學習，可能會有所突破，但最終仍會來到生理極限，曲線呈現平坦，再練習也無法進步，稱為「極限現象」。

※遺忘時，最初會忘得很多，之後慢慢遞減。

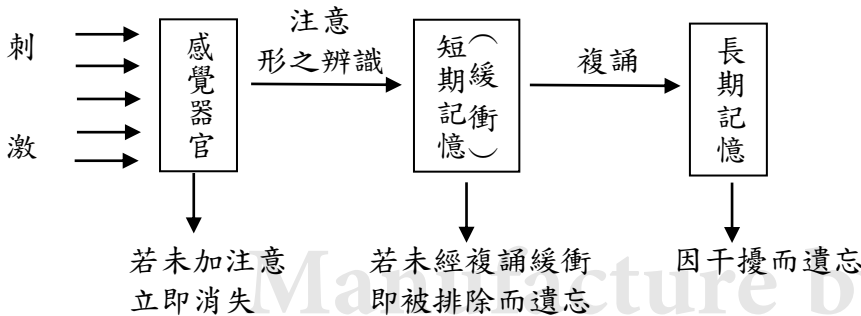
※記憶歷程的解釋：

一、選濾論(filter theory)：由 Broadbent (布羅本特) 雙耳分聽實驗所創，認為過濾器會過濾一些無須進一步處理的訊息，只有受到注意的「限量通徑」所傳遞的訊息，才能被偵測器所偵測進入短期記憶，作深一層處理，經選濾再轉入長期記憶，若訊息強度不夠，無法進入長期記憶，只有送回短期記憶再複誦，再經由選濾和限量通徑進入長期記憶。



二、減弱論：由 Treisman (崔斯曼) 所提出，認為選濾論中過濾作用只是使未經注意的訊息處在不完全或減弱的狀態，使限量通徑傳遞出必須注意的訊息，但減弱的訊息處理方式，也足以摘出重要的訊息，獲得全神的注意。(簡而言之，雖被減弱了，但仍挑重點來記)

三、緩衝論：由 Atkinson 和 Shiffrin 所提出的三段記憶模式，分為感官記憶、短期記憶、長期記憶三種：利用自由回憶研究



CF. 記憶三階段模式的支持論點：H.M. 因海馬迴受破壞而罹患前向失憶症。前向失憶症是指患者擁有正常的短期記憶，但無法將新的訊息儲存在長期記憶。

※影響記憶的因素：

1. 序位效應：

- (1) 初始效應(primacy effect)：排列在最初的學習材料較容易記憶。
- (2) 時近效應(recency effect)：最後出現的項目記憶深刻而且事後回憶也最容易。

2. 萊斯托夫效應(Restorff effect)：學習材料中最特殊的事件，最容易記憶。

3. 閃光燈效應(flashbulb effect)：重要事件發生時，個人心理會牢記當時的主要視覺和聽覺記憶。

CF：內隱記憶 VS 外顯記憶：前者為非陳敘性的記憶，可分為程序技能(動作和認知)、制約及概念和知覺，後者為陳敘性的記憶，見前述，失憶症會忘的是外顯記憶，但內隱的大多記得。

※增進記憶的策略：

一、感官記憶：使目的單純化，減少分心刺激，集中注意力。

二、短期記憶：

1. 文字訊息以聲碼優先。
2. 擴大意元及記憶廣度。
3. 發揮運作記憶的特徵，複習後輸入長期記憶。

三、長期記憶：(99 地三)

1. 記憶術：多重編碼策略、關鍵字法、字頭法、情境助憶法、連鎖記憶術。
2. 讀書技巧：有意義學習、劃圈記點、劃重點。

※**柴嘉妮效應**(Zeigarnik effect)：未完成工作的回憶量會高於已完成工作的回憶量，因為還在潛意識。

※**舌尖現象(TOT)**：話到嘴邊卻記不起來的現象，認知論的解釋是形、聲、意三種代碼聯結困難，只解出形碼、意碼，未能解出聲碼所致。

※**層級處理論**(Level of Processing Theory; LOP)：係 Craik & Lockhart 所提出，認為記憶只有單一的記憶系統，而唯一的區分則是在處理訊息的層級有所不同，處理的層級越深，記憶的效果也就越好，Craik & Lockhart 因此將複誦分為「維持複誦」和「精緻複誦」。但是此理論無法取代「雙重理論」(將記憶分為 STM 和 LTM)，因為臨床上的失憶症、生理學上的測量，都支持了二元記憶結構(STM 和 LTM)的觀點。

※**Stroop effect** (史翠普效應)：用紅筆寫「綠」卻要說「紅」的實驗，常常會發現失敗，主因是注意力的資源有限，所以在競爭作業或干擾作業上。常可發現「反應競爭」和「登錄競爭」。

※程序性記憶 VS 陳述性記憶

1. 程序性記憶：為個體對具有先後順序之活動的記憶，經由觀察學習和實地操作練習學到的行動記憶，以達到自動化。
2. 陳述性記憶：個人對事實資料的紀錄，突文分為語意記憶和插曲記憶
 - (1) 語意記憶：個體對事物事物的認識，記憶中各種有意義的關係圍繞著抽象和概念性的訊息，為一般性事實，是人類的活動基礎。
 - (2) 插曲記憶：有關個人生活經驗的記憶，自傳式的訊息，即自身的知覺經驗。
→ 插曲記憶中引人震撼的事件，會產生閃光燈效應

※**工作記憶** (working memory) 或運作記憶：在此模式中，記憶是被平行處理的，不斷將訊息意義化的安排、收藏使用，而訊息也常被格式化或重新組織，使新訊息能隨時備工作記憶使用，亦將 LTM 中被激發的訊息和其他新資訊送入或移出短期記憶貯存所，以便可以隨時使用。

→ 意即當人在處理「目前」所接收訊息的記憶系統，其所接收的訊息可能來自感覺記憶和 LTM；

1. 語音迴路：負責儲存和複誦語言訊息
2. 視覺空間速計簿：負責視覺與空間訊息的儲存
3. 管理中樞：負責注意力分配、推理與問題解決

傑洛米 (tap man) 案例證實有工作記憶

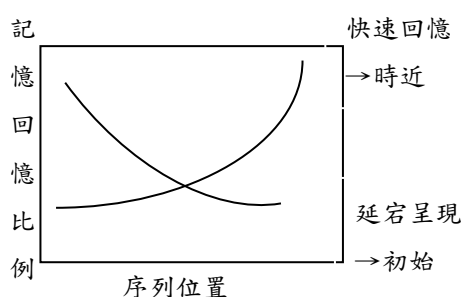
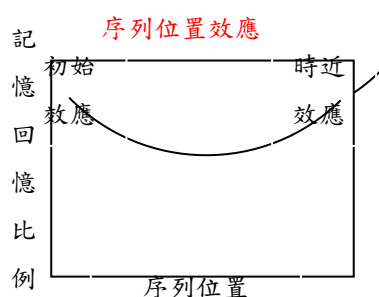
※假記憶 (錯誤的再建構歷程)：

1. 人的基模式將訊息組織為概念的認知架構。
2. 人解讀與登錄訊息時常常會和基模一樣，因為基模提供人理解事物的架構與預期，因此當訊息有片段空白，基模也被拿來填補空白。
3. 記憶也容易受到他人提示而扭曲，錯誤的引導產生錯誤的記憶，錯誤的記憶產生錯誤的判決。因此目擊證人的證詞雖然可以當作證據，但是也需要其他資訊的支持。因為記憶會扭曲

※**記憶扭曲**：未能將刺激照實登錄及認知結構的適應歷程，長期記憶的扭曲包括：

1. 平順化 (記主指忘細節)
2. 尖銳化 (記得細節)
3. 合理化 (讓訊息簡化易懂)

※**自由回憶研究**：證實有長期記憶和短期記憶。呈現 1 長串的回憶項目，請受試者不限次序的回憶。



※語言輸入及輸出歷程：

語言輸入		語言輸出
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">由下而上歷程</div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">↓</div> </div>	音素(phonemes)	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">↑</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">由上而下歷程</div> </div>
	詞素(morphemes)	
	字	
	詞組	
	句子	
	會談(命題)	
語言理解		產生語言

※音素是構成語音的基本單位，例如國語的ㄅㄆㄇ，詞素則是由音素依某種列序組合而成，為語言中有意義的最小單位。

※表層結構：實際字音的組織方式和順序排列。

※深層結構：能表現出句子的中心意思或命題。

※語言發展模式：(103 身四)

1. 牙牙學語期：4.5~9 個月。

辨音與發音：嬰兒一開始不會說任何語言，但是到四個月的時候，他們開始可以分辨聲音，嬰兒接收語言的能力先於產生語言。

2. 一字期：9~18 個月，幼兒會根據功能、特徵來歸類字意，易有過度類化的現象(四條腿的都叫狗)。
理解字意：語言的理解早與語言的產生，**早在孩子說出第一個字之前，他們就已經可以理解所聽到的語言**，而到十三個月的時候，雖然還不會說，但是已經能夠理解大約 50 個字，在這個時期，常會經歷語意過度延伸或延伸不足的現象。

3. 二字期：18~24 個月，常用名詞加動詞。

表達意思：從一個字表達一個句子，到兩歲的時候已經能進展到兩個字的階段，而他們說出的兩字短句通常是動詞和名詞組合而成，且合乎語法順序。

4. 電報語期：24~36 個月，兒童依據「行動者—行動—接受者」來安排字序，忽略**功能詞**。

說出合乎文法的句子：到了三歲，孩子開始能說出主詞+動詞+受詞這順序的句子，例如：我要吃蘋果。

5. 複語期：30 個月以後。

※語言的習得：

一、經驗論(empiricism)：

1. 觀察學習：Bandura (班度拉) 認為語言的學習來自兒童**模仿成人的語言**，但兒童語言中的過度類化，兒童會說出錯誤的文法(goed)，都證明語言不止是觀察學習而來。

2. 操作制約學習：成人在兒童產生合乎文法句子時給予**後效強化**，但複雜的語法能力，似乎不是僅靠學習字與字間的次序性可獲得，同時也不能解釋過度類化

二、假設考驗(hypothesis testing)：兒童利用運作原則形成假設，對此假設加以驗證，由所得回饋中瞭解規則的正確性，經過驗證後再加以修改，可以解釋過度類化。

三、天賦論(nativism)：Chomsky (杭士基) 認為人類**天生有「獲取語言器官」(LAD)**，將語言分為「**語言能力**」和「**語言表現**」，語言能力是靠 LAD 所獲得，語言表現則是以語言能力為基礎，在環境中學習而得的語言。支持 Chomsky 說法的證據為，新生兒可以分辨全世界的音素，人類也是唯一能使用口說語言者，但此說法無法解釋語言能力上的個別差異及兒童如何解釋字義，或者語言發展必須要有交談對象才學得快，看電視學不起來。

※失語症(aphasia)：

1. **Broca's aphasia (布洛卡失語症)**：又稱「表達型失語症」，發音區受損，出現電報語言，聽力和閱讀能力優於語言能力。

2. **Wernicke's aphasia (威尼克失語症)**：又稱「接受型失語症」，「失名症」(anomia，說不出事物名稱)，因為 Wernicke's area 負責「聽覺密碼」和字句的意義，所以此區被破壞則理解困難，說話流利，但不知所云。

※如何聽到一並說出一：耳朵傳到 W 區，從字音拆解字意，字意密碼再從 W 區到 B 區，運用運動皮層說出口。

※如何看到一並說出一：眼睛到枕葉，處理字形，再送到 W 區，從字形拆字音，從字音拆字意，再送到 B 區，由 B 區包裝字音，說出來。

※語言和思考的關係：

1. Piaget：認為兒童的認知成長，有自己的發展歷程，和語言發展無關，兒童的獨白語言是指大聲對自己說話，是一種自我中心的表現，並非想和他人溝通。
2. Vygotsky：認為個體發展中，存在兩種素質，一種是非語文的思想(例如去抓住物體的心智活動)，一種是非思想的言語(例如早期幼兒發出愉快或不愉快的聲音)，直到個體 2 歲時，語言思想才結合在一起。Vygotsky 認為獨白語言是溝通的一種特殊形式，可與自己溝通，將獨白語言視為可引導兒童的行為並幫助兒童統合語言和思考，能夠調和思維，助益情緒。
3. Whorf (渥夫)：提出「語言相對假說」，認為人類的思考、經驗、認知皆受語言影響，在語言中不存在或不易出現的概念，我們很難加以思考，例如愛斯基摩人的雪。

※語言符號：

1. 外延意義：語言符號所代表的字面意義。
2. 內涵意義：語言符號用來表示內涵意義是情緒性的，通常以某種價值或偏好來表達。

※概念的定義：個體對具同類屬性(attributes)事物獲得的概括性的單一經驗。

※概念的成分：

1. 原型(prototype)：包含能對概念例子作最佳描述的屬性，包括：
 - (1) 古典概念：此概念的事物或例證都具有某一概念下所有的屬性。
 - (2) 機率概念：又稱自然概念，為大部分屬於此概念的事物或例證所共有的屬性，但不一定是必備的，例如：鳥大多會飛。
2. 核心(core)：某個概念被歸屬於某個範疇的一些充分且必要的屬性，例如：何謂壞叔叔。

※概念學習：受屬性及邏輯法則的影響

1. 連言概念：概念中的屬性可用相連的方式來說明，某事物必須具有兩種或兩種以上的特徵，才能歸屬於某個類別，例如：毛筆。
2. 選言概念：概念中的屬性組合可用二者選一或兩者兼具的情形，它包含「任一」的規則，例如：好球。
3. 條件概念：將屬性作為條件來說明語意，例如：窈窕淑女，君子好求。
4. 雙條件概念：指概念中的屬行合於「若 P 則 Q，若 Q 則 P」的形式，例如：焦不離孟，孟不離焦，或者是夫妻關係。
5. 關連概念：概念中具有特殊關係者、多維含有時間或空間屬性的概念。例如：在...之北。

※命題(propositions)：語文中有意義的最小單位，通常會指出概念，物體的關係，例如：「鳥飛了」就是一個命題。

※基模：先驗的觀念及對特定概念所應具有的典型屬性的預期，屬於陳敘性知識。

※劇本：強調某個主題情境下，交互關聯的特定事件或行動發生時的順序，屬於程序性知識。

※「屬性」集成「概念」，「概念」集成「基模」，「基模」集成「劇本」。

※Quillian 的層級式網狀結構：將人的知識系統視為一個階層狀的結構，普通抽象的概念為頂層(例如：生物)，具體特定性的概念則位於底層(貓)，中間還有介於兩者之間的(例如：家畜)，溝通的使用越使用基本的層次越容易。

※視覺心像(visual image)：先前知覺到的視覺訊息，貯存在記憶中，予以「再現」歷程，審查心像的方式大致相同於他們審查實際知覺到的物體。(手術練習)

※思考的定義：個人運用長期記憶（LTM）中的訊息，予以組織整合，從縱橫交錯的複雜關係中，獲得新的理解與意義。

※思考的分類方式：

1. 演繹推理 VS 歸納推理：前者從公認的原則推到特定事例（程序法則），後者根據許多事例來推論一個普遍原則（機率法則）。
2. 垂直思考法 VS 水平思考法：前者為按問題情境的條件和既有原則的推理方法，後者為從另一角度重新探討問題的性質，不受既有條件限制。
3. 聚斂性思考 VS 擴散性思考：前者為對肯定和正確答案的問題，縮小問題範圍，運用過去的知識或邏輯法則，從中注意尋求固定正確的答案。後者為對於有多樣答案的問題，擴大觀察範圍，嘗試由多種可能中選取最佳答案。
4. 導向思考 VS 聯想思考：前者起因於待解決的問題，有固定思考方向，後者則無，例如：白日夢。
5. 複製性思考 VS 創作性思考：背公式解決問題 VS 擺脫傳統，大膽創作。
6. 定程式思考 VS 啟示法思考：

前者為不斷地去嘗試每種可能的排列法，直到找出正確答案，例如：雞兔同籠的數學題。後者又稱為「捷徑式思考」，遵循經驗法則(rule of thumb)，運用問題中的訊息以找出正確或較可能的途徑，也就是利用從過去經驗獲得的一些技巧或規則，將之套用於當前的問題；亦為一種非正式的、直覺的、推測的策略，有時可以有效的解決問題，有時卻無法達成。有以下幾種：

- (1) 可得性啟示法：個體判斷哪些在記憶中較可得、較快提取的事件有較高機率，因為較易於記取→在注意或想像心理線索或從事機率判斷時，是屬於優良線索。例：一般人認為坐飛機較汽車危險(因飛機失事畫面易被想起)，但一般道路之交通事故發生機率遠大於飛機失事機率。
 - (2) 代表性啟示法：當估計某事件的可能性時，個人可能受到衡量它與母群體之基本特性的相似度所影響，產生以「相似度」取代「可能性」之思考謬誤現象，在不確定的環境下，簡化了社會判斷的複雜作業，誤用原型或忽視基本率。如常穿汗衫、戴斗笠、吃檳榔、皮膚黝黑的人，會猜是何職業？什麼教育程度？以代表性捷思法會直覺性下判斷，會猜是教育程度不高之勞工。
 - (3) 定錨捷思法(anchoring heuristic)：又稱定錨偏誤(anchoring bias)，是指當判斷一些事件或結果的機率值時，個人根據初始的數值所做的調整(不論是向上或向下調整)往往不充分，以至於產生了偏誤。如：「第一印象」、「刻板印象」。
 - (4) 模擬性策略法(simulation heuristic)：是指個人面對某種問題或危機時，會將相關訊息放在心裡從頭到尾思索一遍，再想像可能產生的情形。利用推論技術以獲知可能的結果。
7. 批判性思考：評量訊息的可信度，由證據中作推理。
 8. 後設認知(meta cognition)：思考的思考，認知的認知，是在認知之上的監控歷程，即「知其所以然」，內容包括：
 - (1) 後設認知的知識：個人對自己所學的知識的明確瞭解，包括知人、知事及知術的方法。
 - (2) 後設認知的經驗：知之後的經驗感，即所謂心得或教訓。
 - (3) 後設認知的技能：求新求變、適應未來。

※問題解決的定義：個人在面對問題時。綜合運用知識技能，以期達到解決目的的思維活動歷程。

※問題解決歷程：

1. 發覺問題存在
2. 瞭解問題性質
3. 蒐集相關訊息
4. 問題解索行動
5. 事後檢討評價

※阻礙問題解決的因素：心向(mental set)，是指個人面對問題情境時，無論情境所顯示的客觀條件如何，個人總是先以其主觀的經驗與習慣方式去處理問題，包括了：

1. 習慣定向：盲目性的習慣反應傾向，套公式解決問題。
2. 功能固著：遇到問題中需要使用材料或工具時，被工具的固定用途限制住，未能變通。

※生手 VS 專家：專家擁有特定領域的專門知識，較多的自動化基本技能及較好的概念性理解，擁有五萬個 chunk 及十年原則，採順向解題，生手則正好相反，採逆向解題。

※創造的定義，每個人皆不同：

1. Guilford (基福特) 視創造為一種能力，包括：(流變獨精敏)

- (1) 流暢性：包括「見解」、「聯想」、「表達」等三方面的流暢性，例如很快的想出報紙的功能。
- (2) 變通性：變換思考方式，與不受習慣限制的能力，包括「自發性」、「適應性」。
- (3) 獨創性：產生不尋常、新奇與獨特的思想和方案。
- (4) 精密性：精益求精。
- (5) 敏感性：在不疑處有疑。

2. Wallas (瓦拉斯) 視創造為一種歷程，包括：

- (1) 準備：蒐集與問題相關的資訊。
- (2) 醞釀：將問題放入潛意識中，進行無意識思考。
- (3) 豁朗：解決方法突然出現在意識層次中。
- (4) 評價：檢證解決問題的可行性。
- (5) 修正。

3. Csikszentmihalyi 提出創造力系統理論 (DIFI)，視創造為文化添新的能力。

- (1) 創造力系統理論 (DIFI) 由領域、個人、學門三項因素交互作用而產生。
- (2) 心流：當個人面臨高難度挑戰，會產生一種自發的、迎刃而解、高度專注意識狀態下的經驗。

※創造力的人格特質：獨立不從眾、對工作較具熱忱、容忍曖昧情境。測量方法可用托浪斯創造力測驗 (TTCT)。

※創造力與智力、學業成就的關係：有中等以上智力，才能有創造力，智力和創造力呈中度相關，但智力 120 以上，則相關消失。

※重要名詞

1. 集體獨白：指兒童在活動時，雖然有他人的出現，但他人並不被期待參與和瞭解，他們說話彼此並沒有交集。是最常出現的中心語言，因為兒童無法完全區辨字及其所代表的事物，也無法認識別人的觀點，因此無法進行溝通。
 2. 自我中心語言：兒童在學習語言初期，會說出缺乏社會意義的語言、自言自語、不考慮在場的其他人。Piaget 認為這是前運思期自我中心的現象，無助於思考的發展。Vygotsky 認為這可以調和思維、助益認知、紓解壓力、提升問題解決能力。
 3. 賭徒謬誤：指賭徒都高估自己的勝算，是因為個體使用代表性啟示法，在不確定的情境下，簡化了社會判斷的複雜作業，誤用原型或忽略基本率。
 4. 後設認知：弗雷爾提出，指個人對自己認知歷程的認識，「知道」與「使用」自己知識與認知策略的能力。包括後設認知的知識（知人/知事/知術）、後設認知的經驗（心得或教訓）、後設認知的技能（對自己求知活動進行監控的心理歷程）。差異是來自生理或學習經驗的不同。
 5. 心向：個人面對問題時，總是習慣以主觀經驗和習慣方式去處理：
 - (1) 習慣定向：如果常常用同樣方法成功解決問題時，會使個人對類似的問題不作經驗以外的嘗試→機械式或盲從的習慣反應。
 - (2) 功能固著：指遇到問題需利用情境中現成的材料或工具輔助時，但因個人受應於該工具固定用途的觀念無突破（例如掏耳杓只能拿來挖耳朵，其實還可以拿來鎖螺絲）
- CF. 功能變通：能夠靈活運用現場的工具或材料來達成解決問題的目的。

※測驗的意義：採用一套**標準的刺激**，對個人特質做客觀測量的有系統程序。

※測驗的種類：

1. 認知測驗 VS 情意測驗：前者有優劣，例如：智力測驗、性向測驗。後者無優劣，例如：人格測驗、態度測驗。
2. 文字 VS 非文字。
3. 個人與團體：同時測一人 VS 同時測多人。
4. 客觀與主觀：選擇 VS 申論。
5. 標準化與非標準化：前者是依測驗專家依測驗編制程序所編成的測驗，例如：基本學測；後者是由教師依教學需要自編的測驗，例如：自編測驗。
6. **常模參照**與**標準參照**：前者為根據測驗所得分數在團體中的相對位置來比較，例如：高普考；後者為根據事前訂定的標準解釋測驗結果，例如：全民英檢，分數到就好。
7. 速度與難度：測量解題速度 VS 測量解決問題的能力。
8. **最大表現**與**典型表現**：前者測量個人的最佳反應或最大成就，例如：智力測驗；後者測量個人的典型行為，即正常情況下的行為表現，例如：人格測驗。
9. 預備與診斷：前者用於瞭解學生起點行為，是否已經具備基礎；後者用來評量學生學習困難所在，作為補救教學依據。
10. 形成性與總結性：前者為教學進行中，評量學生學習情形，例如：隨堂考；後者為教學後，用來評量學生學習結果的測驗，例如：畢業考。

※測驗的要素：信度、效度、常模、實用性、標準化。

※信度(reliability)的意義：指**測驗的可靠性**，即測驗分數的一致性或穩定性，信度越高越可靠，公式為：

※信度的類型：

一、**重測信度**：又稱再測信度或穩定係數，指同一測驗在不同時間，重複測量同一受試者兩次，求兩次測驗間的相關。

1. 誤差來源：受試者本身因素、測驗情境變化、兩次測驗的時間差距也會影響。
2. 優點：可提供測驗結果是否隨時間而變異的資料，作為預測將來表現的依據，適用於動作或人格測驗。
3. 缺點：易受練習效果影響、推理可能變記憶、兩次測驗的情境、心境難相同。

二、**複本信度**，以兩份在內容、形式、題數、時間限制等方面都類似或相等的複本測驗實施於同一群受試者，以求兩次測驗分數間的相關，又可分為：

1. 等值係數：係指同時連續實施兩複本測驗，可反應測驗工具內容所造成的誤差。
2. 穩定等值係數：係指間隔一段時間後實施，可反應內容(試題的抽樣)及時間取樣的誤差，是估計信度最好的方法。
3. 缺點：複本編制不易，費時費錢，且易受練習、記憶、動機或學習遷移的影響。

三、**內部一致性信度**：只根據一次測驗結果估計信度的方法，進行題項間同質性的測量，當題項間彼此有高相關，內部一致性係數就高，信度類型可分為：

1. **折半信度**：將一次測驗的結果分成兩半(隨機或以奇偶數分)，求兩組分數的相關。
 - (1)優點：簡單易行，只要實施一次即可計算信度，避免其他無關因素影響。
 - (2)缺點：只能說明測驗內容取樣的誤差，無法反應時間取樣的誤差。
2. **庫李信度**：依受試者對題目的反應，分析題目間的一致性，以估計信度，適用於二分計分的測驗(非對即錯)。
 - (1)優點：實施一次即可計算信度。
 - (2)缺點：不適用於速度測驗，無法反應時間取樣的誤差。

※信度種類：

	一種版本	兩種版本
施測一次	折半信度、庫李信度(內部一致性)	複本法(同時)(等值係數)
施測二次	重測法(穩定係數)	複本法(延宕)(穩定等值係數)

※影響信度的因素：

1. 測驗的長度：測驗越長越有代表性，信度越高。
2. 團體的變異：團體變異性越大，信度越高。
3. 測驗的難度：難度太高，猜測現象多，信度降低，太簡單，得分全距縮減，信度也降低。
4. 測驗的客觀性：評分越主觀，信度約低，客觀式試題的測驗，信度較高。
5. 信度估計的方法：估計方法不同，信度也不同。

※效度(validity)的意義：指測驗的正確性，即測驗能測到它所欲測量特質的程度，公式為：

※效度的類型：

一、**內容效度**：又稱課程效度、邏輯效度、取樣效度，指測驗內容的代表性或取樣的適切性。內容效度適合於成就測驗的效度考驗，尤其是標準參照測驗。

CF. **表面效度**：缺乏系統的邏輯分析，係指測驗給人的第一印象是在測量甚麼。可用來取的受測者的信任。

二、**效標關聯效度**：又稱經驗效度或統計效度，是指以經驗性的方法，研究測驗分數與外在效標間的關係，常以兩者間的相關係數表示測驗的效度高低(新誕生的測驗，和「效標」做比較)，包括：

1. **同時效度**：指測驗分數與施測同一時間取得效標間的相關，目的在使用測驗分數估計個人在效標方面的目前實際表現。
2. **預測效度**：指測驗分數與未來效標資料間的相關，目的是測驗個人在效標方面的未來表現情形。
3. 同時效度和預測效度間的差異：
 - (1)取得效標的時間不同：前者在同時，後者在經過一段時間之後。
 - (2)測驗目的不同：前者在評估受試者目前的行為表現，後者在預測未來的行為表現。

三、**建構效度**：又稱構念效度，指測驗能測量到理論上的構念或特質的程度，即測驗分數能依據某種心理學的理论構念加以解釋或分析的程度。簡而言之就是能夠測量到我想測到的特質的程度。

※影響效度的因素：

1. 測驗的品質：長度、試題的鑑別力、難度及編排方式均會影響。
2. 測驗的實施：實施的程序和測驗情境是否適當。
3. 受試者因素：個人的身心狀況。
4. 團體的性質：團體的異質性越高，越能代表某一測驗所擬應用的全體對象，分數分佈範圍越大，效度越高。

※信度與效度的關係：信度是效度的必要條件，效度是信度的充分條件，沒有信度一定沒有效度，有信度也不一定有效度，但有效度一定有信度。

→ 信度低、效度一定低，信度高、效度不一定高，效度高、信度一定高，效度低、信度不一定低。

※**常模**的意義：

將所有受試者的分數，經統計分析，整理出一個**系統性分數分配表**，按分數高低排列，**所得的平均數即是常模**。

※常模的功能為：

1. 個體間的差異：將原始分數轉換為衍生分數，瞭解個人的測驗分數在常模**團體中的相對地位**，顯示個體間的差異。
2. 個體內的差異：提供比較量數，比較個人在不同測驗上的分數，顯示個體內的差異。

※常模建立的方法：

1. **發展性常模**：將個人的表現和不同發展層次(年齡、年級)的平均表現比較，並說明此人相當於哪一層次者的表現。
2. **團體內常模**：將個人表現和與他相同身份特徵的人比較，並說明此人在此團體中所佔的相對位置，有**百分位數常模**和**標準分數常模**。

※建立常模需注意什麼？

1. 新近性：常模需每 10 年固定更新，測驗結果才會可靠。
2. 代表性：建立常模取樣時的樣本要有代表性。
3. 適切性：測驗分數的解釋需視常模團體的性質及常模的類型而定。

※**解釋測驗分數的原則**：(102 普)

1. 測驗解釋者需瞭解測驗的性質與功能。
2. 測驗分數應為受試者保密。
3. 測驗分數避免只給數字，分數解釋應參考其他有關資料。
4. 解釋分數只做建議，勿做決定。
5. 對低分者解釋需謹慎小心，設法瞭解受試者感受。

※測驗編制的基本步驟：

1. 確定測驗的內容。
2. 發展測驗題目。
3. 專家審核測驗題目。
4. 預先測試：用發展性樣本施測。
5. 項目分析。
6. 編制正式測驗。
7. 信度與效度研究。
8. 正式施測建立常模。
9. 撰寫指導手冊。

※編擬試題的基本原則：

1. 題幹：字數以一行為限，題意清晰，取樣內容有代表性。
2. 答案：有公認正確答案，避免以上皆是或以上皆非的選項。
3. 相同題型應組合，每個試題必須獨立。

※**受試者的作答心向**：

1. 猶豫性：又稱「**趨中現象**」，受試者作答都以「**沒意見**」、「有時是，有時不是」作答，解決方法是去掉中間選項。。
2. 隨機反應性：**亂寫**，可以使用猜測校正(即扣分)來計分。
3. 默從性：受試者**不論題目內容或性質為何，都採取相同的作答反應傾向**，解決方法是將部分正向題改以反向題呈現。
4. 社會期望性：為**符合社會期望而不老實**，解決方法是去除有明顯社會期望的題目，或以間接方式呈現題目。

※測驗題目的題型：

1. 二分法題型：是非題。
2. 多分法題型：選擇題。
3. 李克特氏題型(Likert format)
4. 形容詞檢核表。
5. 語意區別法。

※項目分析，又稱試題分析，意義是檢測測驗題目的良窳，分為質和量的分析。

※測驗實施應注意的事：

1. 實施前：事前通知學生測驗的目的與時間，準備測驗材料，安排測驗場地、時間與職責。
2. 實施中：建立親善關係，遵守指導說明，防止其他刺激干擾測驗的實施。
3. 實施後：收回測驗題與答案紙，填寫有關偶發事項紀錄。

※選擇題的命題原則：題幹敘述需清楚表達題意，力求完整，每個試題必須要有一個正確答案或相對較佳答案，選項敘述力求簡短，長度接近，所有誘答選項應有似真性或合理性，少用「以上皆非」或「以上皆是」為選項，每一試題須各自獨立，並且能測到重要的學習結果。

※論文題的命題原則：試題儘量與所欲測量的學習結果有關聯，明確界定所欲測量行為，可測量學生高層次複雜的學習結果，以多題短答方式為佳。

※能力的涵義：能力包括了性向、智力、成就。

1. 性向：指先天天賦的能力，泛指未來學習事務所具備的能力。
2. 智力：指個人此時此地學習事務所具備的先天能力，可用智力測驗的得分來代表。
3. 成就：指後天學得的能力，係指經由教育或訓練所獲得的實際能力。

※成就測驗與性向測驗的比較：

	成就測驗	性向測驗
性質	評估一套已知或控制情境下之經驗的效應。	評估一套未知或非控制情境下之經驗的效應。
能力	評估訓練課程的最後結果，即成就。(已學得的能力)	評估訓練課程所獲取的潛能。(還要接受訓練)
效度	強調內容效度	強調預測效度

※智力的定義：智力是一種綜合性的心理能力，以個體自身所具遺傳條件為基礎，在其對生活環境適應時，運用經驗、吸收、貯存、支配知識、適應變局、解決問題的行為中表現之。

1. 概念性定義 (conceptual definition)：對智力內涵用抽象概括式的文字來描述。

(1) 智力本質：認為智力就是抽象思考的能力。包含推理、理解、判斷、創造及記憶等。智力愈高，愈能運用抽象思考來解決問題。

(2) 生物學觀點：認為智力就是個體適應環境的能力。智力愈高的個體，適應環境的能力也愈強。

(3) 心理學觀點：認為智力就是學習能力。智力愈高的個體，愈能夠學習較難的材料，學習進步快且成績較佳。

2. 操作性定義 (operational definition)：對智力內涵用具體可操作的方法或程序來界定。例如，智力是個體經過智力測驗後所測得的分數。

※智力測驗的發展：(102 退三)

一、生理計量法：Galton (高爾登) 提出，認為人類一切知識來自感覺器官，他以感官敏銳度作指標，測量並推估智力高低。

二、**心理年齡**：Binet（比奈）編制了比西量表，主張智力是單一而且整體的能力，包含記憶、判斷、推理以及社會理解能力等層面，並可透過作業計量來加以測量。Binet 根據這套測驗的結果，將平均智商定為 100，一般人的智商大多在 85 到 115 之間。

三、**比率智商**：由 Terman（推孟）修改比西量表製成「斯比量表」，改用**智力商數(IQ)**來表示，其公式為：

$$IQ = \text{心理年齡(MA)} \div \text{實際年齡(CA)} \times 100$$
，按此公式計算，**智商乃是心理年齡與實際年齡的比值**，故稱為「比率智商」。

1. 相互比較：若心理年齡與實足年齡相同，表示智力和一般人相當。心理年齡超過實足年齡，表示智力較一般人為高。心理年齡低於實足年齡，表示智力較一般人為低。
2. 缺點：比率智商最大的缺點，在於兩個智力測驗的標準差不相同時，所得的測驗結果不能互相比較。
3. 年齡限制：比率智商只適用於兒童，成人和青年期後期即不適用，原因在於智力的發展普遍到 15 歲以後就停止了，而生理年齡卻是繼續不斷的增加，若仍用心理年齡除以生理年齡，過了成熟年限以後，求出的智商必定一年比一年降低，失去了原來的意義。目前智力測驗上所指的智商，已不再採用比率智商的概念，多以「離差智商」（deviation IQ）來代替。

四、**離差智商(DIQ)**：7 歲和 9 歲的兒童，智力同樣是 110，是否一樣聰明呢，為了解決此問題，Wechsler 創造了**魏氏量表**，特點是採用統計學上標準差的觀念來表示智商的高低，**可以確立個人在團體中的相對位置**。

(一)作法：先把測驗結果的原始分數，轉換為標準分數(standard score)，使其平均智商分數變為 100，使其標準差訂為 15，如此一來，在任何年齡的任何受試者，只要在智力測驗上得到的智商為 115，就代表他優於 84% 的人。

1. 相對分數——個人得分接近團體平均數者，表示其智力與一般人相近。得分高於團體平均數者，表示其智力較高，比一般人聰明。得分低於團體平均數者，表示其智力較低，比一般人遲緩。
2. 常模解釋——以魏氏智力測驗而言，**智力測驗結果呈常態分配，其平均數為 100，標準差為 15**。如果某生在魏氏智力測驗上得分 115，**意謂他在同年齡團體中居於平均數以上一個標準差的位置**。他的智力與團體中其他人相比較，約高於 84% 的人，約低於 16% 的人。
3. 優點——離差智商，**不僅可以表示個人智力的高低，也可以顯示個人在團體中的位置，還可以與其他測驗結果相比較為其最大的特點**。

(二)解釋：離差智商是一種比較性的智商，表示受試者和同年齡層相比之後的位置。上下一個標準差的總數約佔全部的 68.26%，上下兩個標準差約佔 95.44%，上下三個標準差約佔 99.72%。

1. 史丹福-比奈智力測驗：史丹福-比奈智力測驗中，採用的平均數為 100，標準差為 16。智力的高低以智商 IQ 來表示，正常人的 IQ 在 90 到 109 之間（佔 50%）；110 到 119 是智力中上（佔 16.1%）；120 到 139 是智力優秀（佔 6.7%）；130 以上是**非常優秀（佔 2.2%）**；而 80 到 89 是智力中下（佔 16.1%）；70 到 79 是**臨界智能障礙（佔 6.7%）**；69 以下是**智能障礙（佔 2.2%）**。**智力比較高的人，學習能力比較強，但這兩者之間不一定是完全正相關**，因為智力還包含社會適應能力，有些人學習能力強，但社會適應能力並不強。
2. IQ 解釋——IQ 分數 115，屬於智力中上；IQ 分數 145，屬於非常優秀。

※**比西量表與魏氏量表的比較**：

1. 相同點：

- (1)均屬於個別智力測驗，可用來預測學業成就及臨床診斷。
- (2)花費較大、不夠經濟。
- (3)實施程序複雜，需受過專業訓練才能實施。

2. 不同點：

- (1)比西量表為年齡量表，魏氏量表為點量表。
- (2)比西量表的設計是為了測驗兒童，較適合 14 歲以前，魏氏量表主要用於 16 歲以後成人。
- (3)比西量表僅提供單一的智商，但魏氏量表提供多項的智商，包括語文、作業等。
- (4)比西量表的離差智商是以平均數 100，標準差 16 加以轉換，魏氏量表則是平均 100，標準差 15。

※智力理論：

一、心理測量取向：

1. **智力二因論**(two-factor theory of intelligence)：由 Spearman (斯皮爾曼) 提倡，將智力分為：

(1) **一般因素**(G 因素)：表現在一般性的生活活動上，可視為人類智力的基礎。

(2) **特殊因素**(S 因素)：只表現在特殊性的活動上，例如：數字記憶測驗。

2. **智力群因論**(the group-factor theory of intelligence)：

由 Thurstone (塞斯通) 所提倡，將智力分為七種基本能力：

(1) 語言理解：理解語文涵義。

(2) 語詞流暢：語言反應的速率。

(3) 數字運算：迅速正確計算。

(4) 空間關係：判斷方位及空間關係的能力。

(5) 知覺速度：迅速辨別事物異同的能力。

(6) 聯想記憶：將無關事件相互聯結的機械式記憶能力。

(7) 一般推理：根據經驗作出歸納推理。

3. **智力結構論**(structure-of- intelligence theory)：由 Guilford (基福特) 提出，認為人類的智力乃**複雜思維的表現**，而在思維的整體心理活動過程中，則包括三類不同向度：

(1) 思維內容(content)：視覺、聽覺、符號、語意、行為。

(2) 思維運作(operation)：認知、記憶收錄、記憶保存、**擴散思維**、**聚斂思維**、評價。

(3) 思維結果(product)：**單元**、類別、關係、系統、轉換、涵義。

4. **階層理論**(hierachical theory)：由 Vernon (倭儂) 所提出，將智力分為：

(1) 普通因素(G)

(2) 主群因素(語文—教育：實用—機械)

(3) 次群因素

(4) 特殊因素

5. **智力多因論**(multi-factor theory of intelligence)：由 Thorndike (桑代克) 提出，將智力分為：

(1) 抽象智力：個人運用符號、語言、數字從事抽象思考推理的能力。

(2) 機械智力：個人運用感官與肢體動作從事工具操作的能力。

(3) 社會智力：個人在社會活動情境與人群相處的能力。

☆6. **智力型態論**：由 Cattell (卡泰爾) 和 Horn (何恩) 所提出，將智力分為：

(1) **流動智力**：受先天遺傳因素影響較大的智力，包括分析問題、抽象推理、分類、知覺新事物的關係、系列填空等「工作記憶」進行的思考能力，至二十歲左右**達到高峰之後會隨著年齡的增長而逐漸下降**。

(2) **晶體智力**：又稱固定智力，指受後天學習因素影響較大的智力，透過後天的學習，結晶智力中「長期記憶」會隨年齡的增加而增長，包括字彙、閱讀理解及一般資訊處理的能力，**結晶智力中的能力會隨著教育及職業而改變，亦隨著年齡的增長而呈現遞增**。

※流動智力會隨著年齡到達顛峰而消退，但晶體智力則隨著年齡越來越高。

二、多維取向：

(一)多維智力論(多元智能)(theory of multiple intelligence)：

由 Gardner (加納) 所提出，認為傳統的智力測驗，內容偏重知識的測量，未能正確反映一個人的真實能力，曲解窄化人類的智力。智力應該是量度個體問題解決能力 (ability to solve problems) 的指標，將智力分為：

1. 語文智力：學習與使用語言文字的能力。
2. 數理智力：數學運算、邏輯思考推理的能力。
3. 空間智力：空間判斷、圖形瞭解的能力。
4. 音樂智力：對音律之欣賞及表達的能力。
5. 運動智力：支配肢體以完成精密作業的能力。
6. 社交智力：善解人意，有社交才能。
7. 自知智力：建構正確自我知覺並選擇自己生活方向的能力。
8. 自然智力：辨別種種自然事物的能力，覺察種族團體的關係和差異。

→ **智力不只是學業能力**：Gardner 批評傳統智力測驗所評量的不能代表智力的全部，只是與學業成就有關的能力。

(二)智力三維論(triarchic theory of intelligence)：Sternberg (史騰伯格) 認為智力的高低，源自個體面對環境刺激時訊息處理方式的不同，測量個體如何處理訊息，則可瞭解個體智力的狀況。Sternberg 主張，智力是由組合智力、經驗智力和情境智力三邊關係組合而成的統合體，各邊長度因人而異，也就構成智力的差異：(102 退三)

1. **組合智力**(componential intelligence)：分析性智力，指個體在問題情境中，運用知識分析資料，經由思考、判斷、推理以達到問題解決的能力，包括後設認知能力，吸收新知能力。
2. **肆應智力**(contextual intelligence)：實用性智力，指個體在日常生活中，運用學得的知識經驗以處理其日常事物的能力，包括適應環境的能力、改變環境的能力、選擇能力。
3. **經驗智力**(experiential intelligence)：創造性智力，指個體運用既有經驗處理新問題時，統合不同觀念而形成的頓悟或創造力的能力，包括運用舊經驗解決問題，改造舊經驗創造新經驗的能力。
4. **成功智力**：1996 年 Sternberg 在智力三元論的基礎上，提出更實用的「成功智力」，強調智力不應僅關心個體在學校中的成功，更應與生活的成功緊密聯結，指向真實世界的成功。成功智力，才是對個體現實生活真正有影響的智力。

※Sternberg 認為的成功智能：用分析智能發現方法，用創造智能找對問題，用實用智能解決問題。

※遺傳與環境對智力發展的交互影響：

1. **遺傳限**(reaction range)：個體的智力高低是受遺傳因素決定的一段閾限，而環境好壞對智商的影響，則決定個體可以達到較接近上限或下限的程度。
2. **橡皮筋假說**(rubber band hypothesis)：將智力發展的內在潛力比喻為橡皮筋，環境則是在橡皮筋上給予拉力。

※智力在不同種族間的差異：**遺傳決定觀、文化貧乏觀及測驗效度問題。**

※非智力因素的個別差異：

1. 性別差異和學校教育：女性為語文，男性為數理、空間。

2. 認知風格：

(1) 心理分化：場地獨立型(FI)VS 場地依賴型(FD)，前者從事知覺判斷時，易把整體分析為若干部分，較少受周圍刺激物的影響，後者則將整體視為知覺範圍，無法專注其中某一部份細節。

(2) 概念動率：衝動型 VS 深思型。前者反應快但錯誤多，後者反應慢但錯誤少。

3. 學習風格：分析型和統整型。

※重要名詞

1. 苯丙酮尿症(PKU)：若腦中累積過多的「苯基焦葡萄糖酸」，會因無法代謝而造成智障，但若能控制飲食，智力則可以正常發展。
2. 巴南效應：指測驗給人的第一印象好像是測量甚麼，而非實際上測量到甚麼，雖然不能代替客觀效度，但是可以取的受測者的信任→測驗需兼顧內容效度及表面效度。
3. **學者症候群**：又稱白癡專家。與自閉症、心智發展遲緩、腦傷有關，**整體心智有缺陷，卻具有驚人能力，大多集中在音樂、空間與視覺範圍，缺乏轉知識的概念系統。**

※人格的意義：

人格係個人在對人、對己及對環境適應時，所顯示的獨特性及特有的行為型態；一組持久而獨立的個人心理傾向與特徵，此心理傾向與特徵在環境互動之後，可以影響人的行為、情緒和認知反應。

※人格的特性：複雜、發展、獨特、持久、統合。

※人格的研究方法：

1. 以個人為中心：個案研究。
2. 以變項為中心：相同特質或人格向度以「相同」的方式適用於每一個人，不同之處只是在個人擁有每種特性的程度，例如：相關法，Big5。

※人格理論：較為普遍的看法是認為性格是遺傳和環境交互作用的結果。

壹、心理動力人格理論：潛意識中的本能及幼年的衝突，可以塑造人格或促進行動。

一、精神分析論(psychoanalytic theory)：人格的差異源於個體以不同方式處理基本驅力。

1. 人格結構：

- (1) 本我(id)：遵循快樂原則，採初級思維歷程(要就馬上要)，內含心理能量、本能(生、死)或驅力。
- (2) 自我(ego)：遵循現實原則，採次級思維歷程(會考慮到別人)，其功用為調節本我與超我間的衝突，若無法調節，會啟動防衛機轉。
- (3) 超我(superego)：遵循完美原則或道德原則，內含良心和理想自我，其功用為：管制本我衝動，及誘導自我走向社會標準及道德規範的目標。

2. 固著作用(fixation)：早期經驗對人格形成及成年時的行為型態有連續性的影響，發展過程中某個階段太過嚴謹或太過放縱，則人格會固著於此階段，未能進入下一時期的發展。

3. 焦慮：Freud 認為人格結構與環境之間衝突會產生焦慮。可分為現實性焦慮(reality anxiety)、神經質焦慮(neurotic anxiety)和道德性焦慮(moral anxiety)。

☆4. 自我防衛機轉：由自我所啟動，其特徵為否認或扭曲事實，其歷程在潛意識中進行。當個體想從事某事卻被禁止時會覺得焦慮，而降低焦慮的方式之一，便是以偽裝的方式表達其衝動以避免受到來自社會或代表社會內在象徵的超我懲罰。因此在此情況下，Freud 便提出數種為降低焦慮而產生的防衛機制(Defense Mechanisms)，它是個體用來防止或減少焦慮的策略。但當防衛機制變成個體回應問題的主要模式時會出現人格適應不良的問題。適當的適用可以幫助個體適應生活，但過度使用會形成精神官能症包括：

- (1) 投射：潛意識將自己所不能接受的衝動、思想、行動歸因於他人身上。
- (2) 內射：把外界具有威脅的價值觀和標準併入自我的認知結構，使個體不受威脅，例如有色人種認同種族歧視。
- (3) 昇華：將生命力由性目標轉移到高尚，合乎社會性的目標，例如：藝術創作。
- (4) 壓抑：以全然理性的方式來面對令人痛苦的情境。
- (5) 否認：個體拒絕面對不愉快的現實來保護自己，例如：掩耳盜鈴。
- (6) 幻想：以想像、虛幻的方式來滿足受挫的心靈，例如：白日夢。
- (7) 補償：用另外一個領域所獲得的滿足來彌補某個領域的挫折，例如：失戀吃巧克力。
- (8) 合理化：以社會認可的好理由，取代個體心知肚明的真理由，藉以減少愧疚或尷尬所帶來的痛苦焦慮。例如，熬夜看奧運表演次日無法起床上班，謊稱身體不適請病假。對求之不得的東西辯稱不喜歡，稱為「酸葡萄心理」，亦屬於合理化防衛方式。
- (9) 反向：呈現和潛意識相反的感覺和認知，即內在動機和外行為呈現相反的現象，例如：笑裡藏刀。
- (10) 替代：將本能衝動由真正的對象轉移到較不具威脅的對象上來發洩，例如：代罪羔羊。
- (11) 抵消：以象徵性的事件來彌補或除去不被接受的想法或行動，例如：打破碗說碎碎平安。
- (12) 情緒的孤立：個體以保護式的退縮和消極的減少自我投入，來避免受到情感的傷害。

→並不能改變客觀環境，只是改變個體焦慮的程度，適當使用可以幫助個體適應生活。過度或不當使用會形成精神官能症。

二、新精神分析(neo-psychoanalytic theory)：

較強調自我功能及意識心智的角色對環境和經驗的解釋，較不強調性驅力或原慾的重要性，認為社會和文化等因素也是形塑人格的重要來源，認為人格發展延續人生全程發展。

1. **個體心理學**：由 Adler(自我心理學之父)所提出，認為人格的發展是源自於社會性的需求，個體在幼年時期因經歷自卑感，個體會追求卓越而發展出生活格調，建構出人格，主要觀念包括：
 - (1) **人性自主**：人的行為並非受制於本我與潛意識內盲目的慾力衝動，人性是具有相當自主傾向的，在自主意識支配之下，能決定自己的未來。人類生而帶有一些基本需求，此等需求所形成的慾力，不是盲目的衝動力，而是有目標的導向力，人類會在行為上遵循目標進行，從而獲得需求的滿足。
 - (2) **追求卓越**：追求卓越並非單指在社會情境中戰勝別人，而是指個人在生活目標之下的求全求美的心態，與「成就動機」相似，由此可見，追求卓越可視為人類的基本需求之一。
 - (3) **自卑情節**：在現實生活中難免遭遇困難，自卑感是面臨困難情境時，由無力感與無助感所交織成的一種無法達成目標時對自己的失望心態。自卑感產生後，自然會形成個人一種內在壓力，使之在心理上失衡與不安。失衡和不安的後果，就會促使個體尋求平衡，從而克服自卑感的痛苦，此種作為叫「補償作用」，自卑感能藉適度補償予以克服，但如補償不當，就難免形成自卑情節，有自卑情節者，可能在行為上表現兩種現象：
 - (1) 掩飾自己的缺點，不敢面對現實，終而形成「退縮反應」，
 - (2) 極度奮力尋求另一方面的滿足，藉以掩飾因原來缺點所造成的自卑感，也就是「過渡補償」。
 - (4) **生活格調(人格)**：由於每個人使用的追求方式和追求的後果不同，因而逐漸形成了每個人各具特色的「生活格調」，一般人生活格調的形成，大約在4~5歲之間，影響個人生活格調形成的因素，主要繫於個人追求卓越時如何處理自卑感(適度或過渡補償)，個人的生活格調一旦形成，就不易改變，對以後處理生活經驗，對未來世界事務的知覺、學習、認識、及設定目標與達成目標的行為方式等，都有影響。
2. **分析心理學**：由 Jung(榮格)所提出，強調抱負和目標的重要性，以及「創造的需要」、「自我實現的需要」，認為健康的人格是將許多互補的內在動力達成平衡，其觀念有：
 - (1) **集體潛意識**：人類在種族演化過程中，長期遺留下的一種普遍存在的原始心像、觀念與行為型態，Jung 稱之為原型(archetypes)，此為全人類共有的經驗，使所有人以相同方式去面對特定問題，為個體人格的基礎。
 - (2) **自我潛意識**：為潛意識中不愉快的經驗，積壓過多會形成情節(complex)。
 - (3) **人格內動力**：Jung 將人格結構視為由很多兩極相對的內動力所形成，諸如：意識與潛意識相對，昇華與壓抑相對，理性與非理性相對，既然有相對，就會產生緊張、不安定、失衡，此即 Jung 人格結構的內動力概念，而人格的發展是連續化、統合化、個別化的成長歷程，在成長發展歷程中，最重要的是將兩極相對的內在動力，逐漸趨於調和，並偏向較成熟的一方。
3. **基本焦慮論**：Horney(荷妮)幼年時的影響固然重要，是決定於早期的社會關係-父母與子女的互動(家庭)；認為個人既受環境的影響，也不斷影響其環境，若個體缺乏安全和滿足，便會形成焦慮，文化因素及人際間的發展則是形成精神官能症的主因，基本焦慮為一種個體自以為渺小、無助，且生存在一個充滿欺騙、嫉妒、暴力世界的感受。
4. **Fromm 的理論**：Fromm 認為人類有五種基本需求，分別提出五種人格類型來解釋行為型態，分別為「接受型人格」、「囤積型人格」、「剝削型人格」、「市場型人格」和「創造性人格」，其中創造性傾向人格為最完美的人格。

※對上述兩個「心理動力人格理論」的批評：概念模糊，無法實徵驗證，過於強調性及早期經驗對行為的影響，男性中心偏見，有抽樣偏差。

1. Freud 的概念模糊，且無法實徵驗證，潛意識的看法容易犯循環論政，無共同規則過於機械化。
2. 過度偏重早期經驗，過分強調「性」對兒童的影響力。
3. 忽略引起和維持行為的刺激以及個人對未來的期待，對行為缺乏解釋力和預測力。
4. 資料是來自控制的環境(病患的臨床觀察)→男性中心偏見

貳、人本論：人有其整體、內在傾向，認為人有自我實現的基本傾向，會和環境不斷交互作用

三、**自我實現論**(self-actualization theory：需求層級論)：由 Maslow 所提出，有以下觀念：

1. **自我實現**：個體成長過程中，身心潛能獲得充分發展，將良好的潛在特質在環境中充分發揮。
2. **需求層次**：
 - (1) **基本需求**：又稱**匱乏需求**(D-need)，在匱乏的情境下產生，具有普遍性，滿足之後不再匱乏，由低而高分別為：**生理需求、安全需求、愛及隸屬需求、自尊自重需求**。
 - (2) **衍生需求**：又稱**存有需求**(B-need)，因個體追求生存價值而產生，在滿足程度上，具有個別差異性，個體必須在基本需求滿足後才會發展出來，滿足永無止境，由低而高分別為：**求知需求、求美需求、自我實現、超越**。
3. **高峰經驗**：在個體基本需求滿足後，求知、求美等衍生需求會向上提升至自我實現，此為個體身心特質充分發展的結果，個體會經歷到高峰經驗，形成一種超越時空、不再焦慮，一種和宇宙融合並感受瞬間力量與奇妙的經驗。

四、**人格自我論**(self-concept theory)：Rogers (羅傑士) 認為**對個體提供無條件的積極關注**，使其形成自我和諧的自我概念，從而建立自我實現。

1. **自我概念**：

- (1) Rogers 將人所經驗到的一切經驗，稱為**現象場**。
- (2) 個體與人事物接觸，從接觸時所得的感受，得到直接性經驗，在此時如果別人對他的行動予以評價，他就會在來自本身的直接經驗之後，又增加了一項來自別人的間接經驗。**因為別人給予的間接經驗帶有評價的作用，故而又稱為評價性經驗**。
- (3) 現象場內的經驗，**屬於個人從自身方面所得的經驗，稱為「自我經驗」**。自我經驗代表個人從經驗中對自己一切的知覺、瞭解與感受。亦即包括對「我是誰」、「我是什麼樣的人」等問題的一切可能答案。如將此等答案匯集起來，其所得的總結，稱為個人的「自我概念」。所以自我概念的形成，乃是個人在其生活中對人、對己、對事物交感互動時所得經驗的綜合結果。例如：四歲幼兒偶然用彩筆在客廳的牆上畫圖，此一直接經驗，可能使他自己覺得又滿足又得意(自我概念)。

2. **積極關注**：

- (1) **個體根據直接性經驗與評價性經驗形成自我觀念時**，對別人懷有一種強烈地尋求積極關注的心理傾向，所謂「積極關注」，簡而言之就是好評，**希望別人能以積極的態度支持自己**，當個體得自本身的直接性經驗獲得別人的積極關注時，他的自我觀念將益形明確，且能繼續健康的成長。
- (2) 積極關注分為「**無條件的積極關注**」(無論成績好不好都受到呵護)，及「**有條件的積極關注**」(成績好被稱讚，成績不好不准出去玩)，在無條件的積極關注下，個人根據自己所得的直接性經驗，與得自父母的評價性經驗，大致是符合一致的，因此心理上沒有衝突。

3. **自我和諧**：

- (1) 是指一個人**自我概念中沒有自我衝突的心理現象，自我衝突的發生情況有二：(1)是「理想我」與「真實我」不一致時**，例如：幻想當國手，卻只有 160，(2)是在有條件的積極關注下所得的評價性經驗，與自己的直接性經驗不一致時，例如：某生根據自己的直接性經驗，喜歡週末外出遊玩，卻因為成績不好而被禁足，此時某生無疑是在做一件扭曲真實我的事。
- (2) Rogers 認為理想情況是，**對成長中的個體，儘量提供無條件的積極關注，使他在自然的情境中，形成自我和諧的自我概念，從而奠定其自我實現的人格基礎**。

※對上述兩個「人本論」的批評：人本論缺乏清楚定義，難以解釋個體獨有特徵，忽略環境變項、潛意識歷程及個人獨特歷史經驗。

參、**人格學習論**：人的性格都是受環境影響而習得，過去的強化史會決定人格形態。

五、**人格操作制約論**：Skinner (史金納) 將人格視為個人對外界環境的一組反應，可透過操作制約的學習歷程來建立人格，並藉由增強使人格鞏固。

六、**認知社會學習論**(cognitive social learning theory)：Bandura 認為**替代增強**及自我調整的能力的認知歷程也參與行為型態的維持，「個人的因素」、「行為」、「環境」間有複雜的交互作用，行為會到環境環境的影響，行為又會進一步影響環境，而人格會接收來自行為的回饋及環境的影響。

※對上述兩個「人格學習論」的批評：只重視環境因素，忽略個體內在遺傳歷程，**簡化行為，無法類推至人類或其他行為**。

肆、認知論：人在思考和界定外界情境的方式有個別差異，探討控制行為的環境因素和認知因素。

七、個人建構論：Kelly 認為每個人都有動機想去理解周遭刺激，以便能預測和控制事情，那些我們用以解釋並預測事件的認知結構，就是「個人建構」。簡而言之就是每個人用自己的一套方式來說明事實。個人的總體建構系統就是他的人格。

八、認知社會人格理論：Mischel（米謝爾）認為個人會主動和環境互動，個體對特定環境的輸入反應取決於下列五種能力：

1. 勝任能力：智力、社會技能或個人所知的其他能力。
2. 編碼策略：處理訊息，便建立訊息間的連接，對情境進行解釋。
3. 期望：預期對行動結果重要性的評估。
4. 個人價值：個人對行動結果重要性的評估。
5. 自我調節系統及計畫：個人依照既定的目標及計畫來調整自己的行為。

※對上述兩個「認知論」的批評：未說明建構如何發展和改變的條件，對個人建構和勝任能力的解釋過於含糊。

伍、類型論和特質論

九、類型論：（亂說一通）

1. 依據 Sheldon 的分類，以胚胎學的觀點建立體型和性格間的關聯：
 - (1) 內胚型：具有內臟型氣質，胖子。
 - (2) 中胚型：具有肌體型氣質，結實。
 - (3) 外胚型：具有頭腦型氣質，瘦子。
2. Jung 依據心理特質來分類：
 - (1) 外向型：將注意力放在外界，喜歡社交，能適應環境變動，較少煩憂。
 - (2) 內向型：重視自我，喜歡單獨工作，害羞，不善社交。

十、特質論：假設人們各種連續的向度上有不同程度的一般行動傾向。

1. Allport（奧波特）的特質論：採個案研究的方式來檢視人格特質：
 - (1) 共有特質：同一社會文化中，大家共有的一般性格傾向，為人格結構中共同存有的部分。
 - (2) 個人特質：個人所獨有的性格傾向。
 - ① 首要特質：人格中最獨特，最典型的特質，如關羽的忠義，不是每個人都有。
 - ② 中心特質：個人的主要特徵，為個人特質的核心部分，例如：樂觀進取。
 - ③ 次要特質：個人暫時性的人格表現，只有在某些特殊場合才會出現，例如：服飾的偏好。
2. Eysenck（艾森克）的特質論：認為性格上的差異來自遺傳和生物因素：
 - (1) 外向型：內向 VS 外向。
 - (2) 神經質：穩定 VS 不穩定。
 - (3) 心理素質：親切 VS 攻擊。

★3. 依據 Costa 和 McCrae 的分類系統，提出了五因素模式（Big Five），在不同文化具有普遍性：

- E. 外向：追求人際互動與歡樂的數量與強度→愛說話、好社交 VS 沈默、保守。
- A. 愉快(友善性)：衡量個人能同理他人的程度→親切、摯愛 VS 冷漠、殘忍。
- C. 良心(嚴謹性)：個人的組織性、持續性和目標取向之動機程度→負責、審慎 VS 不負責、輕率。
- N. 神經質：情緒不穩定，容易產生心理抑鬱的程度→穩定、沈著 VS 不穩定、焦慮、暴躁。
- O. 對經驗開放：願意主動追強且尋求新經驗的程度→有創造力、聰慧 VS 膚淺、粗俗。

第六大人格：誠實 vs 謙虛(honesty vs humility)：指一個人傾向於公平對待別人，以及不願意損人利己。有些研究者認為，這個因素重要，可以成為第六個因素。

4. Cattell 的人格因素論，採統計方法分類：

- (1) 表面特質：表現於外的行為，是人格結構中直接與環境接觸的部分，會因環境不同而改變。
- (2) 潛源特質：構成人格的基本特質，不易為外界所察覺，必須透過表面特質加以研究。

※對上述類型論和特質論的批評：提供靜態的觀點，未顧及人格的發展和變遷，也未能解釋行為的產生，特質的定義、數目未能一致。

※人格測驗的定義：

係指測量態度、興趣、氣質、情緒、動機、價值及人際關係等特質的心理測驗，**只描述人格的差異，並無優劣之分，且人格測驗的信度與效度皆不高。**

※人格測驗的方法：

一、觀察法，包括：

1. 軼事記錄法：由老師記錄學生平時表現，優點是有系統，缺點是記錄費時，易流於主觀。
2. 評定量表：利用量表，由觀察者評定所觀察的行為或特質，優點是使用簡便，缺點是太過主觀。

二、項目檢核表：列出些具體行為或特質，根據觀察結果，紀錄記錄那些行為或特質是否出現。

三、社會計量法，分析團體成員間的人際關係，包括：

1. 社會計量矩陣：以「喜歡」、「不喜歡」等感情式的自陳方式，將調查結果量化，顯現團體人際關係。
2. 社會關係圖：以箭頭及被選擇的次數，找出友伴、小團體、明星人物、孤獨者四種人物。
3. 猜誰技術：用各種描述行為特質的句子，請團體成員寫下最符合的友伴姓名。

四、**自陳量表：**

1. 意義：依人格測驗所欲測量的人格特質，編擬一系列陳述句或問句，每個問題陳述一種行為特徵，要求反應作答。
2. 編制方法：內容效度法、**經驗效標計分法**、因素分析法、人格理論法。
3. 優點：可繪製「人格特質剖面圖」，不需耗費太多時間人力，應用較廣。
4. 缺點：受試者反應較易作假；受試者是否充分瞭解自陳表上用詞的意義會影響測驗結果；需減低默認反應方式對測驗效度的影響；不能瞭解人格的全貌。

五、**投射技術：**

1. 意義：是指**提供一些意義模糊不清的刺激，讓受試者自由反應，探究其人格特質。**
2. 類型：
 - (1) 聯想技術，例如：**羅夏克墨漬測驗**(Rorschach inkblot test)。
 - (2) 編造技術，例如：**主題統覺測驗(TAT)**，即看圖說故事，由 Murray 和 Morgan 所創。
 - (3) 表現技術，藉由創作，來分析人格狀態，例如：畫人測驗，畫花。
 - (4) 完成技術，例如：語句完成測驗，例如：我想要～我希望～。
 - (5) 選擇技術，給予受試者一些測驗題材(例如選衣服)，請他選出最喜歡或最不喜歡的，以判斷人格。
3. 優點：**可對人格作深入而完整的瞭解，受試者不易作假。**
4. 缺點：實施與解釋不易，效度不易建立，評分較主觀。

六、情境測驗：

1. 意義：預先佈置一種真實情境，觀察受試者的實際行為。
2. 方式：日常情境測驗、情境壓力測驗、無領袖團體討論。

七、語意分析技術：

1. 意義：由 Osgood 所創，使用語意分析量表，測量一個人對某些人、事、物或概念的看法。目的在測量與比較概念的意義。
2. 包含三個因素：a. 評價、b. 力量、c. 行動。

八、Q 技術(Q 排列法)：

1. 意義：由 Stephenson 所創用，卡片數在 60 張到 140 張中間，作為 Q 分類資料，請受試者依敘述句符合自己或他人的分類程度，進行統計分析。
2. 優點：有理論基礎，可研究自變項對依變項的影響。
3. 缺點：取樣難以隨機，且不適合橫斷研究。

※一致性的迷思(consistency paradox)：不同觀察者對某個個體的人格評定在不同的時間有高度的一致性，但對他的行為評定在不同情境卻不一致的現象。

※心流經驗(experience of flow)：由 Csikszentmihalyi 所提出，當個體注意力專注在有清楚目標活動上，活動本身具挑戰性，而且需要適當技術，透過明確的回饋，個體失去自我意識和時間感。享受操弄環境經驗，達到自我控制的感覺。==>不知老之將至。

※成功恐懼：Horney 所提出，指女性怕自己成功，會給另一半壓力，或兩性都恐懼自己無法維持在成功的高峰中。

※重要名詞

1. 自我效能論：班度拉社會學習論中的概念，指個體對自己能力及表現的一種主觀評價，影響自我評價的因素有：直接經驗、間接經驗、書本知識、他人經驗及自己身心狀態的評估。自我效能表現在三方面：從事挑戰性的工作、高品質的個人表現、困難任務的持續力。
2. 防衛性悲觀：面對任務時傾向擔心失敗，可激勵個體激發鬥志，表現得更好；因為個體對未來設定較低的期望，失敗來臨時就不會太痛苦，但成功的喜悅會更大。
3. 社會關係圖：以不同的圖形代表不同的性別，讓成員互選，依被選的次數多寡決定位置，用箭頭連接選擇對象，繪製成社會關係圖，找出「友伴、小團體、明星人物、孤獨者」

Manufacture by jlh

※動機的意義：指引起個體活動，維持已引起活動，並導引該活動朝向某一目標進行的一種內在作用，即**激起、導引及維持生理心理活動歷程的動力**。

※與動機有關的概念：

1. 本能：個人與生俱來。
2. 均衡作用：人體內在的平衡。
3. 需求：生理、心理上的匱乏狀態。
4. 驅力(drive)：個體生理或心理失去均衡作用，為恢復均衡，產生的內在動力，促使個體活動。
5. 誘因：能夠吸引個體動機的**外在刺激**。
6. 好奇：個體求知的最原始內在動力。
7. 習慣：特定情境內會促使個體做某種動作，可以消除不安。
8. 態度：憑認知及號誤或表現的行為傾向。
9. 興趣
10. 意志：個體選定自認有價值的目標，戮力以赴的內在心理歷程。
11. 價值觀：用以辨別是非善惡，從而決定取捨時的一種綜合性價值觀。
12. 抱負水準：個人從事某種實際工作之前，**主動估計自己所能達到的成就目標**，與將來參與工作所得的實際成就未必相符。(VS 自我效能：前者參考來源只有自己，後者有主客觀)

※匱乏-->需求-->驅力-->動機-->(尋求)誘因

※動機的分類：

一、**原始動機** VS **衍生動機**：前者為**生理需求**，後者和生理需求沒有直接關係，**為條件化或學習的產物**。Allport (奧波特)認為**生物性動機所促動的行為形成習慣後，行為動機將變質**，獨立於生物性需求滿足之外，形成內在力量支配個體行為，此為「**動機功能獨立**」，例如：本來錢要被人所用才會有價值，但是到最後不用買東西，只是錢增加也會快樂。此時金錢就產生了衍生動機中的動機功能獨立。

二、**生理性動機**(飢餓、渴、性、母性動機)VS **心理性動機**(成就動機、親和、權利)。

(一)生理性動機

1. 飢餓動機包括了：

- (1)葡萄糖定量論：血糖過低時，肝細胞接受器會發出訊號到下視丘側部，激發個體覓食。
- (2)雙下視丘理論 (**體重定點論**)：下視丘側部(LH)為飢餓中樞，若被電擊，會攝取較多食物，若被破壞，則攝取較少。下視丘腹中部(VMH)為飽食中樞，若被電擊會攝取較少食物，若被破壞，則攝取較多。

(二)心理性動機(**社會性動機**)

2. 成就動機：採用主題統覺測驗(TAT)進行測量。

(1)Atkinson (艾特金)將成就動機分為兩個向度：

- ①**求成需求**：決定於「成功動機」、「成功機率」、「成功的誘因價值」。
- ②**避敗需求**：決定於「避免失敗的動機」、「失敗機率」、「失敗的誘因價值」。

(2)Atkinson 認為個體皆有求成避敗的需求，個體若**求成大於避敗需求**，就會出現冒險嘗試，呈「希望導向」，會去挑戰有難度的工作，全力以赴；個體若避敗大於求成需求，就會呈現「害怕失敗」的焦慮情況，利用逃避來迴避失敗。

(3)Horney 的**成功恐懼**：認為女性對於獲得成功帶有恐懼，這是因為兩性社會角色的刻板印象。

3. **親和動機**：在社會情境中，**對他人所存有的與之親近的內在需要**(例如需要被關心、需要友誼)；Schachter(斯辛二氏的「斯」)發現高焦慮的情境下，親和動機就會增加。

4. **權力動機**：此種內在力量是起於個人所擁抱的一種**強烈的影響別人或支配別人的慾望**，可分為：

- (1)個人化權力動機：個人喜歡參與社會活動，追求物質條件，熱衷權位。
- (2)社會化權力動機：個人關心社會，走入社會，以服務他人為目的。

※動機理論：

一、行為主義的學習動機理論：(外在動機取向，認為學習動機受外在環境因素影響)

1. 行為取向的動機(誘因論)：透過原級增強物和次級增加物的激勵及避罰的過程，一致性的強化使會產生強烈的反應傾向，而不同的強化史導致不同的能力產生。
2. 社會學習取向的動機：將行為學派對行為結果的重視和認知學派對個人信念的同時兼顧。Bandura 提出了「期望價值論」，認為動機取決於個體達成目標之期望及該目標對他的價值。動機由兩種力量產生，個體達成目標之期望及該目標對他的價值，若兩者其中之一為零，則不會產生完成目標之工作動力。因此期望價值論主張，當員工預期他們在工作上的努力和表現將可帶來所想要的結果時，他們處於良好的動機狀態。期待論強調三種成分：「期望」(expectancy)是指個人對自己的努力、將可導致良好表現所自覺的可能性；「工具性」(instrumentality)是指個人理解；「原子價」(valence)是指個人自覺特定報酬的誘人程度。
3. 驅力減降論：Hull 提出動機的產生，主要原因是因為個體出現某種基本的生理需求，這些匱乏會產生驅力，促使人去獲得這些需求，使個體表現出行為以降低需求和驅力，但無法解釋為何有人會愛好刺激
- 4. 激發論：每個人都試圖維持一定水準的刺激或活動力，如果刺激或活動力太高就會設法將的，反之則會採取行動增加刺激。

二、認知取向的動機：103 普

1. 自我歸因論：由 Weiner 所提出，歸納了三個歸因向度和六個歸因因素，並有下列三個假設：
 - (1)個人對自己在某種情境下所表現的行為有自我瞭解的動機。
 - (2)解釋自己行為後果時個人所做的歸因是複雜而多向度的。
 - (3)個人以後類似行為動機的強弱，將決定於他對以前行為結果所做的歸因解釋。

	穩定向度		內外向度		控制向度	
	穩定	不穩定	內在	外在	能控制	不能控制
能力	✓		✓			✓
努力		✓	✓		✓	
工作難度	✓			✓		✓
運氣		✓		✓		✓
身心狀況		✓	✓			✓
別人反應		✓		✓		✓

2. 自我價值論：由 Covington 所提出。

- (1)自我價值感可成為個人追求成功的內在動力：個人將成功視為「能力」因素而非努力的結果，可以產生自我價值，而將失敗歸因於能力，會產生我不如人的訊息。
- (2)成功難追求，改以逃避失敗來維持自我價值：有些學生持「能力實存觀」，將能力視為穩定，不可改變的特質，用「未努力」的合理化來當作防衛機轉。
- (3)學生對能力與努力的歸因隨年級而轉移：低年級學生認為努力導致能力增加，將能力視為可改變的特質，學習動機較強，高年級則較認同能力而非努力，造成學習動機降低。

3. 認知論的動機：動機是人們思考和預期的產物。

- (1)外在動機：將動機視為受外在刺激(外在環境因素)影響而形成。
- (2)內在動機：將動機視為內在激勵物影響而產生。

→外在動機破壞內在動機的4項因素：預期性(有獎賞才做)、相關性(個體喜歡獎賞)、實在的(獎賞是具體的)、無關連性(獎賞與工作性質無關)

- (1)過度申辯原則(over-justification effect)：外在誘因會降低內在動機

Lepper, Greene, 和 Nisbett(1973)以兒童為對象，分成實驗組與控制組從事繪畫活動。實驗組是先告訴兒童只要他們用心繪畫，在繪畫完後均可獲得一份獎品；而控制組則是先不做任何說明。如此設計主要在驗證以下的假設「兩組兒童在繪畫行為上如果顯示實驗組的意願強於控制組，那便是由外在因素所致。」

幾天後，讓兩組兒童在一種自由情境中繪畫，不加以限制也不給予任何獎勵。結果發現，原來實驗組兒童專心用在繪畫的時間只有原控制組的一半，這便說明了外在因素的影響大於內在因素，也就是說獎勵可以影響兒童繪畫行為是一種不符合事實的說法。

- (2)後續心理學研究發現：外在酬賞不一定會減弱內在動機，如何使用外在酬賞物而不至於減弱內在動機，須注意下列幾點條件：①選擇具有挑戰性的工作②酬賞物最好是社會性酬賞，例如：口頭讚美③能激起好奇心④給予訊息回饋

4. 自我決定論：Deci 提出個體會積極探索及操控環境，以獲得支配環境的感覺，三種天生需求：A. 勝任感、B. 關聯感、C. 自主
5. 控制信念論：Rotter 的控制信念是指個人在日常生活中對自己與環境關係的看法，有人相信凡事操之於己（內控，internal control），有人則認為個人的命運操之於外（外控，external control）。例如某員工若工作績效不佳時可能歸咎於外在原因（工作時附近工地自的噪音）或是歸之於內在原因（自我本身注意力因情緒壓力而注意力不佳）

三、人本取向的動機：

1. 社會需求論：Murray(TAT 的提出者)將需求視為影響個人知覺和行為的力量，多數行為是為了避免或免除不愉快的緊張狀態而激發。
2. 需求階層論：Maslow 所提出。

※柏氏模式（教師期望與學習動機）：

1. **自驗預言**(self-fulfilling prophecy)：指個人在有目的的情境中，**個人對自己所預期的，常在自己以後行為結果中應驗。**
2. **畢馬龍效應**(Pygmalion effect)：**他人對自己的預言**，日後在有目的的情境中會實現；個人行為意受他人影響，而實現他人預言。
3. **持續性期望效應**(sustaining expectation)：教師告訴每位學生教師所期望的行為和成就，也影響著學生的自我概念，成就動機及抱負水準；隨著時間演變，學生的成就和行為會愈來愈接近教師所期待的成就和行為。(神奇的 16 號)

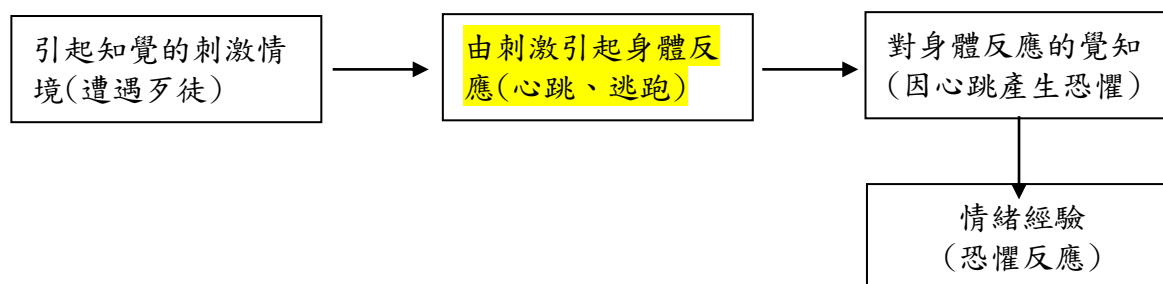
※情緒的意義：情緒是一種複雜型態的身心變化，包括個人針對情境所產生的生理興奮、感覺、認知歷程及行為反應，**情緒的表達必須是雙向的**，要有主題與對象。(不會對牆生氣)

1. 基本情緒：快樂、驚訝、生氣、厭惡、害怕、悲傷。
→分為**正向情緒**和**負向情緒**，兩者是分別獨立的情緒向度，可同時並存。EX 哭笑不得、愛恨交織。
2. 情緒經驗的形成：達爾文認為是演化而來，例如嬰兒的笑，在出生後數週內是「內因性的笑」(騙奶粉錢)，之後才會進展為「外因性的笑」(有社會目的，能幫助生存)。
3. **情緒(的內涵)**通常是由特定原因所引發，外在刺激引起**認知評估**和產生**生理反應**，會有**感覺(臉部表情)**和採取**行為反應**。
4. 基本情緒的普同性：人類表達情緒可能是與生俱來的，但也可能因不同文化而存在差異。
5. **情緒和動機的差異**：前者由刺激引起，不需獲得滿足即可停止，**後者由內在需求引起，必須透過外在誘因使需求獲得滿足，驅力才會下降。**

※情緒理論：(108 原三)

一、詹郎二氏情緒理論(James-Lange theory of emotion)：

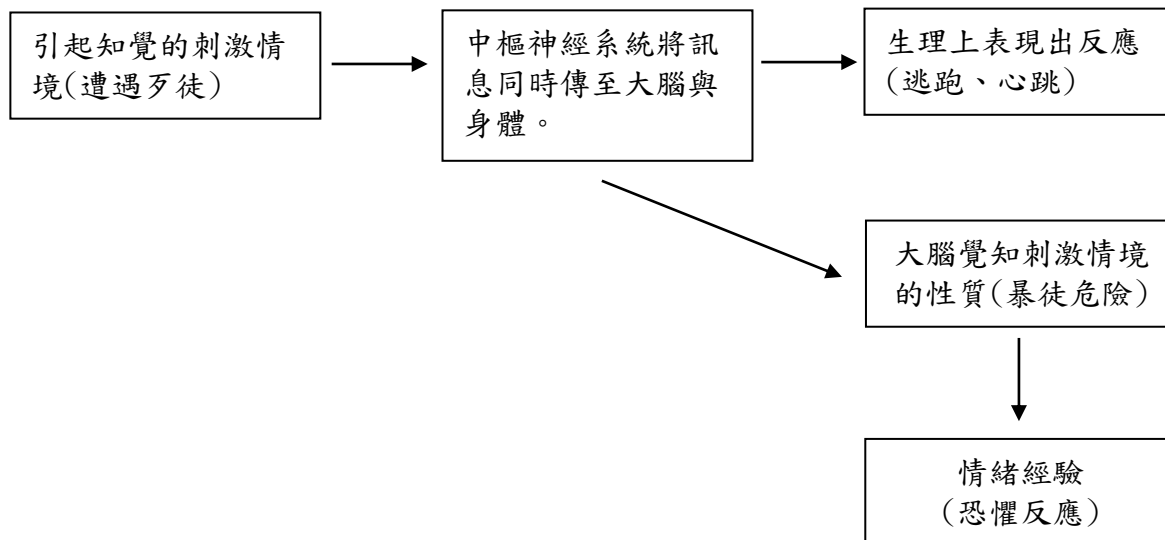
1. 認為情緒是透過**身體回饋**而引起的，指身體反應是情緒產生的基礎，及**情緒或情緒的主觀體驗是來自於生理激發狀態的解讀**，例如：**臉部回饋假說**。
2. 缺點：忽略了個體對其內在生理變化未必全部都能知覺，**有時無法藉由生理變化來辨別自己的情緒反應(同樣是心跳加速，是興奮或是生氣?)**，且自主神經系統的反應通常過於緩慢，約在二秒之後才有反應，不足以作為瞬間引發情緒的來源。



§**臉部回饋假說**：情緒會引發臉部出現相對應的表情，但是臉部動作似乎也可能引發或強化內在的情緒感受。EX. 面帶笑容和哭喪著臉看影片，感覺有趣的程度會不相同。

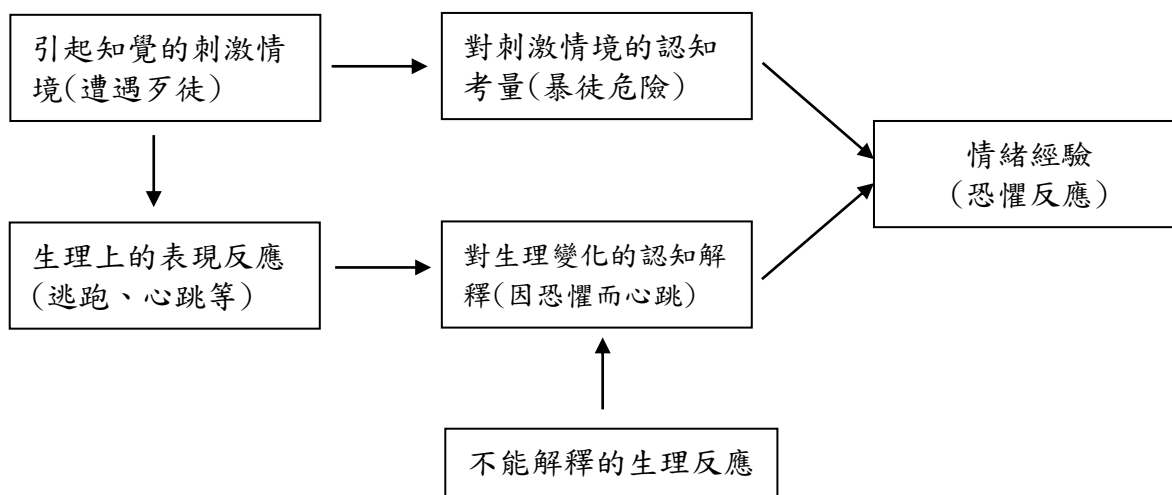
二、坎巴二氏情緒理論(Cannon-Bard theory of emotion)：認為**生理激發狀態和情緒經驗是同時產生的**。

1. 情緒刺激有兩種可能來源，一是**交感神經系統**引起興奮，二是經由**大腦皮質**產生的主觀情緒體驗：情緒刺激產生生理興奮及情緒體驗，但兩者不互為因果，且互相獨立自主。
2. 反對者認為：情緒經驗乃是由個體對兩方面訊息的認知，一是對刺激情境性質(可笑或可怕)的認知，二氏對自己生理變化的認知(自己覺得如何)，因此之後的人主張「斯辛二氏理論」。



三、**斯辛二氏情緒理論**(Schachter-Singer theory of emotion)：

1. 認為**生理變化和刺激性質兩方面的認知是形成情緒的原因**。個體對於情緒的詮釋，來自於內在的生理狀態，以及所置身的情境刺激
2. 提出公式： $E=f(P \times C)$ ，E是情緒，P是生理，C是認知，**情緒不是來自於內在的生理因素，就是情緒上的認知因素**；當內在線索明顯(知道被注射腎上腺素)，便將心跳加快歸因於內在，當內在線索不明顯(不知道腎上腺素)，便將心跳加快歸因於情緒。



四、**情緒相對歷程論**(opponent-process theory of emotion)：(101地四)

由Solomon (索羅門) 所提出，在**情緒發生時，產生與此狀態相反的作用**，例如：**苦盡甘來**，樂極生悲，可解釋為何愛跳傘，因為有多少緊張，就會有多少放鬆，也可解釋SM。

※情緒的調整：

1. 壓抑個人在內真實情緒，並展現出符合情境之情緒→情緒勞動。
2. 可以從認知策略和採取行為策略調整。
3. 亦可轉移或投入此情緒情境。

EX. 失戀了→避免想到此問題 VS 找其他事情來做
重新評估 VS 發洩情緒尋求安慰

※情緒的功能：動機和興奮、社會功能(調節社會互助)、認知功能(學習、記憶、社會判斷、創造力)

※情緒智力(EQ)：由 Salovey (沙洛維) 所提出，將 EQ 分為五大類：

1. 認識自身的情緒：瞭解自己真實感受。
2. 妥善管理情緒：個體能自我安慰走出情緒低潮。
3. 自我激勵：專注熱沈於某項目標，克制自我，延宕滿足。
4. 認知他人的情緒：同理心，能覺察他人需求。
5. 人際關係的管理：人緣、人際和諧、領導能力。

※情緒智商 (Emotional Intelligence, 簡稱 EQ)

(一)情緒智商一詞，由學者高曼 (Daniel Gole) 在「情緒智商」一書中提出。Goleman 主張，高情緒智商的個體，具備察覺與調節情緒的能力。

(二)定義：EQ 指的是個體對自己情緒的掌握和控制，對他人情緒的揣摩和駕馭，以及對人生樂觀的程度和面對挫折的容忍力。智慧商數 (IQ) 被用來反映個體的智力，情緒智商 (EQ) 則被用來衡量個體情緒智力的高低。

(三)重要性：

1. 預測社會適應：IQ 分數被用來預測個體的學業成就，那麼 EQ 分數被認為是預測個體能否職業及生活成功更有效的指標。EQ 能反映個體的社會適應性。
2. 成功方程式：自 EQ 概念提出後，EQ 教育成為重要的心理學議題。人生成功的方程式改變為【20% 的 IQ+80% 的 EQ=100% 的成功】。在人類跨入網路時代的今天，人際交往更密切，EQ 成為理應關注的重要課題。

(四)特徵：

1. 情緒特徵：EQ 指的是管理情緒的能力，包含自制力、熱忱、毅力、自我驅策力等。高 EQ 的個體通常情緒穩定，不因小事情緒劇烈波動，對事對人能有合理的想法，表現合宜的行為。
2. 人際關係：高 EQ 者更受人歡迎，原因在於他能及時準確對他人和自己的情緒作出評估，見機行事調整自己的言行。而低 EQ 者對人對己的情緒無法及時有效判斷，現實生活中與人相處容易製造不愉快。

(五)如何提升：EQ 高低並非完全由先天或生理因素決定，可以藉由後天訓練加以提升。

1. 了解自己的情緒：了解何種情緒事件會引起自己何種情緒反應，注意體察自己內心的情緒狀態。
2. 妥善管理情緒：除了察覺自己的情緒，尋找適合自己排解情緒的方法。例如，找人訴苦、聽音樂、運動、做家事、睡覺等。
3. 同理心：察覺並接納他人的情緒，練習同理心思考，站在對方立場感同身受、同情同感，則不容易生氣產生負面情緒。

※同理他人情緒的大腦基礎—鏡像神經元 (Mirror neuron)

1. 學者：鏡像神經元的發現始於 1992 年，義大利北部的帕瑪大學，里佐拉蒂 (Rizzolatti) 的研究團隊發現當猴子作特定的動作如抓握、撕紙等，該神經元就會活化。里佐拉蒂 (Rizzolatti) 的研究團隊不斷重複檢測實驗結果，在 1996 年正式用“鏡像神經元”發表在國際知名期刊，開啟鏡像神經元在認知神經科學的世紀革命。

2. 定義：我們可以輕鬆且快速掌握簡單的行為，是因為腦中有群意想不到的神經元會活化。這批新發現的神經元讓觀看者在腦中直接反映他人的行為，因此稱之為「鏡像神經元」。鏡像神經元讓觀察模仿有了神經機制，模仿學習不一定要動手去做，只要腦神經動得和被觀察者一樣就可以了。

3. 功能：讓人感同身受

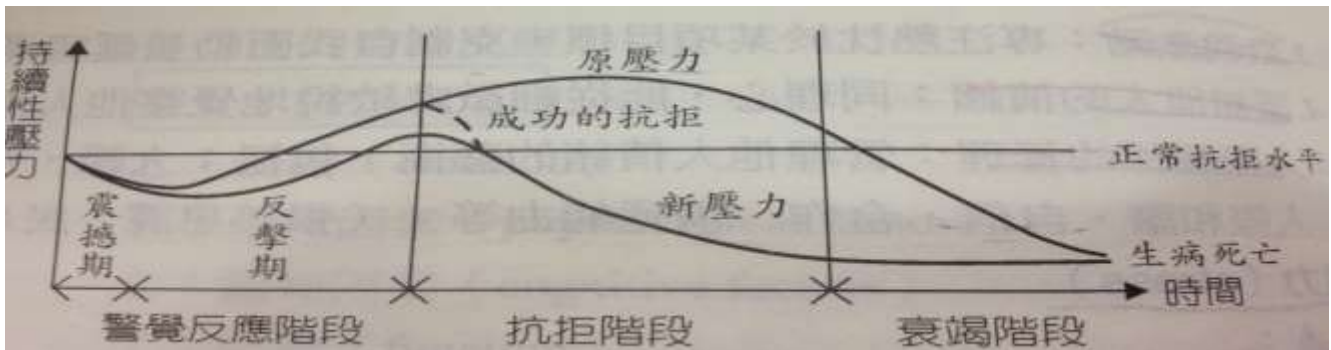
- (1)了解動作的意義：鏡像神經元變成了人腦與人腦之間溝通的橋樑，可以了解動作的意義。就算根據的是非視覺的訊息，例如聽到撕紙的聲音或是腦海想像拉小提琴，鏡像神經元仍然會活化傳達該動作的意義。
- (2)理解動作的目標：鏡像神經元讓觀看者可以理解動作所欲達成的目標、動作在什麼情況下發生、以及動作執行者之前做過什麼事情等。
- (3)激起情緒的狀態：鏡像神經元讓我們了解別人有什麼感覺，在觀看者身上引發相同的情緒狀態，即「感同身受」。
- (4)提供認知的學習：鏡像神經元除了幫助我們理解別人的動作、意圖以及情緒，還可能使得人類經由觀察而習得複雜的認知技能。

※**壓力**的意義：有機體對干擾其平衡狀態及使其應付能力過渡負荷的刺激事件，所表現出特定非特定的反應型態。

※壓力來源：重要生活事件、生活瑣事、災難和社會事件。

※生理性壓力反應：(107 高三)

- 一、對急性壓力產生應急反應：下視丘為壓力中樞，腎上腺素分泌，準備好**攻擊或逃離反應**「fight-of-flight」。也會感到肌肉緊繃、心跳加快、血壓升高→長期可能產生疾病
- 二、對慢性壓力產生**一般適應症候群**(General Adaptation Syndrome：GAS)，**Selye (賽來)**提出三個階段：
 1. **警覺反應階段**：
 - (1)震撼期：刺激突然出現，對特定壓力缺乏適應力。
 - (2)反擊期：進入應急反應狀態，生理功能增強。
 2. **抗拒階段**：維持高度的生理興奮和激素水平，對壓力的**敏感度升高**，但若壓力持續下去，個體激素儲存量將會枯竭，適應力下降，終而出現第三階段。
 3. **衰竭階段**：個體喪失適應能力，抗拒壓力源的能力減弱，感到消沈、沮喪，終至死亡。



※心理性壓力反應：可能出現不易專心、記憶力不佳、焦慮、憤怒、攻擊、冷漠和抑鬱等情況
「**壓力認知評估**」：由 **Lazarus (拉扎陸斯)** 提出，分為：

1. **初級評估**：個體評估壓力源對自己的潛在衝擊，傷害是否可能發生，**有無必要採取行動**。
2. **次級評估**：個體評估處理該壓力環境所擁有的個人資源和社會資源及因應的行動方式。
3. **再評估**：採取行動後，重新評估所選之因應策略的成效。

※**負向情緒管理**：

(一)根據「認知—行為」、「轉移—投入」這二個向度，可以分為四類情緒調整策略。

1. 情緒調整的認知：以較正向的方式解釋事件。
2. 情緒調整的行為：作出某個行為解決情緒問題。
3. 情緒調整的轉移：將注意力從情緒事件中移開，即情緒焦點因應 (emotion-focused coping)。
4. 情緒調整的投入：個體直接處理情緒問題，即問題焦點因應 (problem-focused coping)。

(二)以「認知」和「行為」兩種策略，配合「轉移」或「投入」說明**失敗經驗的因應方式**：

1. 情緒調整的認知—轉移：情緒不佳時，找個好朋友聊聊，緩解一下情緒，想想平常在一起的愉快時光。
2. 情緒調整的認知—投入：在失敗後，個體馬上思考下次如何獲得成功的方法。
3. 情緒調整的行為—轉移：在失敗後，個體告訴自己不要再去想這件事。
4. 情緒調整的行為—投入：在失敗後，個體發洩失敗的情緒，尋求家人安慰。

※災難反應的五個階段：

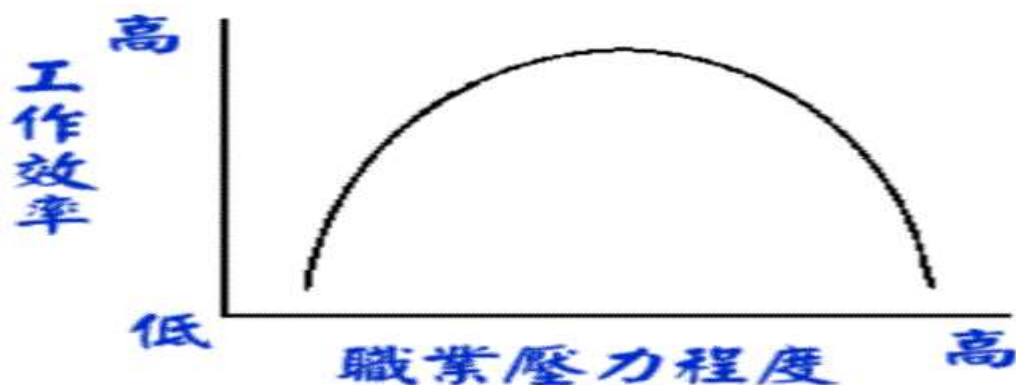
1. 第一階段：震驚、混亂、心理麻木，無法瞭解發生什麼事。
2. 第二階段：自動化動作時期，人們試著對災變採取適應行動，但通常未能意識到自己這些行動，事後回憶也殘缺不全。
3. 第三階段：人們覺得疲倦，知道自己能量快耗盡，有努力完成共同目標的正向感受。
4. 第四階段：能量已枯竭，瞭解悲劇的打擊在情緒上開始有感應，體會到失望和屈辱。
5. 第五階段：進入復原期，人們逐漸適應災變所帶來的改變。

※**創傷後壓力症候群(PTSD)**，壓力來源及為嚴重（不在一般人經驗的領域內），是在強烈威脅生命的刺激背景中所學到的制約反應，會有下列反應：（→**眼動心身重建法(EMDR)**）

1. **瞬間回顧**：個人無法自主再度經歷該創傷經驗，例如：反覆的夢魘。
2. 個人**持續避開與創傷有關的刺激**。
3. 個人**持續提高警覺的狀態**，例如：失眠、情緒困擾、注意力難集中、驚嚇等。
4. 個人可能有消沈、沮喪的感覺，並有「**不計任何代價求取安寧和平靜**」的態度。

※**葉杜二氏法則**：由 Yerkes（葉克斯）和 Dodson（杜德遜）所提出：

1. 意義：心理壓力和工作難度呈倒U字形的關係，**中度心理壓力的作業成績表現最好**。
2. 高焦慮者：工作難度低，機械工作，成績較佳。
3. 低焦慮者：工作難度高，概念性工作，成績較佳。



※**自我意識(self-conscious)**：是指個人過份注意自己，對自己行為產生敏感的心理狀態，例如：地主隊容易輸球。

※應付壓力的策略：

一、應付策略的類型：由 Folkman、Lazarus（拉扎勒斯）所提出，愈多策略愈能應付壓力。

1. **問題焦點因應**：對於「**可控制的壓力源**」，評估所處的情境及擁有的資源，直接處理壓力源；包括對抗、克服、折衝、逃離和預防等。
2. **情緒焦點因應**：對於「**不可控制的壓力源**」，無法尋求方法來改變外在的壓力環境，個體**可以試著改變自己對處境的感受或想法，學習放鬆，或使用防衛機轉**。

二、改正認知策略：再評價壓力源或是再建構個體對壓力的認識。

1. **壓力免疫訓練**：Meichenbaum（梅琴朋）所提出，透過發展出對實際行為較強的意識，開始檢驗及嘗試新行為，**排除自我挫敗的行為，開始新的積極內在對話，發現自己正在改變，有助於處理壓力情境**，此訓練讓當事人先有機會成功的處理較輕微的壓力，進一步發展對較高壓力的耐受力，可分成三階段：
 - (1) **概念化教育階段**：諮商員與當事人建立良好的治療關係，**協助對方瞭解壓力的本質及其在壓力情境下的身心反應模式**，並讓當事人學習自我監控自己的內在對話及其所造成的不良後果，自我監控（self-monitoring）在所有階段都必須進行
 - (2) **技巧學習、鞏固與付息階段**：**提供當事人各種應用於壓力情境中之行為與認知技術，讓當事人瞭解情緒及行為皆與內心對話有關，並學會不同自我告知方式及鬆弛技術等方法**，然後反覆加以練習。例如：「我如何面對與處理我會產生壓力的事情？」、「我如何因應困窘的感覺？」、「我如何強化自我告知？」
 - (3) **應用和維持階段**：將治療中學會的新技能應用到真實的生活壓力情境中，當事人需持續演練家庭作業，並依經驗修正自己所學，如此可使當事人能強化其因應技能，並能確實處理所面對的壓力情境。
2. **建立壓力源的控制感**：包括訊息、認知、決策、行為的控制，能控制，就比較沒有壓力。

三、**社會支持網絡**：即他人提供的資源，個人可以在某個溝通網絡中和共同義務中受到照顧、愛和尊重，並與他人緊密相連。

四、**鬆弛身體**：漸進式鬆弛法。超覺靜坐、生理回饋等。

※壓力緩衝盾，包含有五項要素：

1. 豐富的**支援系統**--師長的協助、好朋友的支持，都可以減輕自己的壓力，肯發出訊息與別人分擔，找人談一談，壓力可以舒解一些。
2. **作息正常**身體健康--每天有良好的生活秩序，飲食均衡、睡眠品質好，身體健康才有充沛的活力、愉快的心情，當壓力來時才能因應。
3. 良好的人生態度與正確的價值觀--「換個角度想，世界不一樣」，思想會影響情緒，如果能從更廣闊的角度看事情，不鑽牛角尖，正向思考使我們即使身處逆境，也能克服難關，繼續下去。
4. 充實生活經驗--所謂「不經一事，不長一智」，嘗試錯誤也可以累積智慧，建立自己處理壓力的能力。
5. **具備因應壓力的技巧**--某些具體的行為技巧確實可以改變壓力的狀態，譬如深呼吸、冥想、按摩等，還有解決問題的技巧、時間管理的方法等也能幫助自己處理壓力，當然有些興趣和嗜好更是舒緩壓力的良方。

※**挫折**的意義：對個體動機性行為造成障礙或干擾的外在環境；或個體在挫折情境下所產生的負面情緒感受。

※引發挫折的因素：

1. 外在因素(自然、社會環境)
2. 內在因素：個人所具備的條件不足、動機衝突、道德觀念的覺察。

※**挫折容忍力**：個人遭遇挫折免於行為失常的能力，及個人承受打擊、禁得起挫折的能力。

※遭遇挫折的反應：

1. 直接反應：緊張和不安、攻擊和破壞、冷漠、刻板行為和固著、逃避。
2. 間接反應：防衛機轉。

※**衝突**的意義：由 Lewin (李溫) 提出，個體面臨同時並存的動機，此動機在性質上呈現矛盾互斥就會產生動機衝突，又稱心理衝突。

※衝突的種類：

1. 雙驅衝突：個體面臨兩個同具吸引力但互斥的目標，魚與熊掌，難以兼得。
2. 雙避衝突：兩權相害取其輕。
3. 驅避衝突：個體面對單一目標，同時存有接受和逃避兩種動力，例如，燙頭髮又怕不好看。
4. 雙重驅避衝突：個體的行動有兩種選擇，每個選擇各自產生驅避衝突，但又必須擇一而行，例如：究竟該用漢語拼音或羅馬拼音。

※重要名詞

1. 悲觀的解釋型態：席格曼將成功歸之為「**外在-不穩定-特定**」的因素；將失敗歸之於「**內在-穩定-全面**」的因素，個人較為被動，以安全為主要考量，遇到困難容易過早放棄。例如悲觀者認為自己會一直處於不良環境中、注定會失敗。
2. 自驗預言：指個人在有目的的情境中，個人對自己所預期的，常在自己行為結果中應驗。
3. 畢馬龍效應：指個人在有目的的情境中，受到他人影響，而將對方的期望加諸於己身，並深信這個期待是會達成的。

→接受畢馬龍效應，並促使自我達到期待而行動的歷程：自驗預言

4. 控制信念：羅特提出，指個人對自己和世事關係的看法，可分為內控（凡事操之在己）和外控（凡事操之在外界）

Winner&Rotter：

	內控	外控
成功	榮譽、信心、能力感	感謝
失敗	罪惡感	意外、憤怒

CF 內在制控的人相信增強的原因是因為個人行為而產生，反映在人格特質上顯是出自信、獨立、勤奮、有效率。

變態心理學

※偏差行為（指個人行為失去常態）的衡量標準：

1. 常態分配：遠離 2~3 個標準差者為變態。
2. 社會規範：違反社會規範者為變態，例如：不合理或不可預測的言行。
3. 生活適應：不能有效適應個人所處的外在環境。
4. 主觀感受：個人對自己的行為舉止感到痛苦，自覺困擾或無能。
5. 心理成熟：成熟度低於同年齡者。
6. 心理病理的標準，根據**心理異常診斷及統計手冊(DSM)**：將各心理疾患的診斷標準與分類進行整理，並對症狀(包含偏差行為)進行描述，說明診斷各心理疾患的條件，以及將心理疾患分門別類。
心理異常診斷及統計手冊(DSM)第五版(DSM-V)。
 - (1)第 1 軸(Axis I)：臨床疾患，包括心理疾病所呈現的症狀，行為型態或困擾。
 - (2)第 2 軸(Axis II)：性格疾患
 - (3)第 3 軸(Axis III)：一般性醫學症狀。EX. 糖尿病、高血壓。
 - (4)第 4 軸(Axis IV)：心理社會及環境問題。EX. 家族病史。
 - (5)第 5 軸(Axis V)：功能的整體評估

※心理異常的種類：

一、**情感症(adjective disorders)**：以情緒障礙為主，個體的情緒變化很極端，女性為男性的兩倍。

1. **單極性憂鬱症**：情緒陷入長期低落的狀態，主要是過度難過的心情與失去快樂感，嚴重的憂鬱症需採用電痙攣治療法，有四種類別症狀：
 - (1)情緒：悲傷，想哭，缺乏興趣，想自殺。
 - (2)思想：負面認知，自覺是失敗者，悲觀。
 - (3)動機：缺乏主動動機，反應遲緩。
 - (4)生理功能：食慾、性慾降低，睡眠失常。
2. 躁狂症(mania)：個體情緒長期陷入極端興奮，會有意念飛越、過度樂觀、睡眠減少、食慾、性慾亢進、誇大妄想等症狀。
3. **雙極性憂鬱症（躁鬱症）**：躁症和鬱症交替出現，此疾病在同卵雙生子中有 80% 的共發率。與憂鬱症不同在於**混亂的心情**，表現出過於自大與自尊過度膨脹，自認所有事情都可做好。

※情感症的成因：

1. 精神分析認為憂鬱症是一種潛意識中童年時期的失落反應，被個體在目前生活中的失落反應所引發，使個體的情緒再度陷入困境。與兒童時的口腔期的固著，會造成過度依賴重要他人以維持自尊，當失去重要他人時會感到傷心難過，後這股負面情緒會導向自己，產生憂鬱症。
2. 行為論者認為：憂鬱症的個體生活中長期**缺乏正增強的機會**，又頻頻遭受處罰，產生習得無助。
3. 生物模式認為：憂鬱症是正腎上腺素和 5-羥色胺過少，而躁症則是兩者過多。
 - (1)腦部異常、(2)神經傳導物質、(3)遺傳因素
4. 認知論認為：
 - (1)Beck 的憂鬱三角→負向自動化思考(對過去現在未來均採負面觀點)
 - (2)無望感理論：Seligman 狗的穿梭箱實驗發現個體在遭遇挫折時習得無助感。(個人相信自己無力)

二、**焦慮症(anxiety disorders)**：

1. **泛慮症(GAD)**：又稱廣泛性焦慮疾患，個體所焦慮的事情並不固定，任何時間、任何事都感到焦慮，不知為何而怕，但未達 Panic attack(恐慌發作)。
2. 恐慌症：不像泛慮症隨時害怕，但焦慮感襲來時便十分強烈，且這種預期性的焦慮，會產生併發症，使個體害怕獨處，卻又無法出入公共場所。
3. 恐懼症：害怕特定事物，且是相當不合理和不符合現實的，包括社交、幽閉、空曠、懼高、擁擠、黑暗恐懼症。
4. **強迫症(OCD)**：個體的行為不受自主控制，一再的重複特定行為模式，可分為**強迫思想**(會反覆呈現在腦海中，大多不合乎實際，例如：認為有細菌)和**強迫行為**(因為強迫思想揮之不去而行動，又驅使個體無法控制地重複某些儀式化的行為來消除緊張，因為強迫行為可以消除罪惡感，例如：拼命洗手，造成後效強化)。
5. **PTSD**：見前述。將 PTSD 單獨拉出來

6. DSM-5 加入了分離焦慮疾患和選擇性緘默症：

※焦慮症的成因：

1. 精神分析：本我的內在衝突浮現而遭受超我壓抑，例如強迫症為儀式化的防衛機轉。
2. 生物模式：預備性假設(preparedness hypothesis)：認為生物具有先天傾向，會對進化史與危險有關的事物採取快速而不加考慮的恐懼反應，例如：蜘蛛，但不能解釋在進化史中不具生存意義的恐懼，例如：恐懼注射。
3. 行為取向：焦慮症是透過學習（古典制約、操作制約、社會學習、恐懼制約）所形成的不當行為反應；強迫症是操作制約形成特定行為後的後效強化。
4. 認知論：焦慮症是個體對某事的認知方式與思考判斷歷程解釋過於偏頗，會主動權是為具有危險性，例如：強迫症的個體是將不必由自己負責的問題打在身上或過度解釋一件事的重要性。

三、解離症(dissociative disorders)：指個體會把引起痛苦的意識活動排除，若因未遭遇挫折而形成局部失憶、喪失自我感、產生暈眩、夢遊、人格變異等症狀。

1. 心因性失憶症(解離性失憶症)：個體突然喪失和自己有關的記憶內容，此事件多屬於創傷事件，但卻沒有伴隨任何器質性的腦部病變或傷害。可分為：
 - (1)局部失憶症：只對某些創傷經驗不復記憶。
 - (2)選擇性失憶症：對創傷性事件只能記得一部份，而選擇性的遺忘自己不能接受的情節。
 - (3)全盤性失憶症：個體對自己過去的一切生活經驗完全失去記憶。
2. 心因性迷遊症(解離性漫遊症)：個體失去過去一切和自我統合有關的記憶，在一個地方重新開始，但是當個體恢復記憶時，過去迷遊狀態時所發生的一切事情卻又不復記憶。
3. 多重人格(DID)(解離性認同疾患)：同時具有許多人格，往往原來的人格並不清楚另一人格的存在，但另一人格會意識到原本人格的存在。通常和社會壓力有關，有人提出是童年時期的創傷經驗所造成，例如身體虐待或性虐待。

※解離症的成因：

1. 精神分析認為個體在童年所遭遇過的痛苦經驗被壓抑在潛意識中，成年後遇到類似狀況，便會形成解離，例如三面夏娃。
2. 行為論認為個體自幼學會以「偽裝」的方式來應付困難，久之形成習慣而演變出疾病。

四、其他疾患

(一)性心理異常：

1. 性抑制和性機能障礙：性冷感。
2. 性偏差：又稱性變態，包括戀童、戀物、暴露、窺視、扮異性、性虐待。(以上症狀可能來自於不正常的第一次性經驗或是被早期的性興奮幻想或記憶所制約)
3. 性別認同障礙：
 - (1)性別統合障礙：個人在生理上不認同自己的性別，即生理性別和心理性別衝突。
 - (2)換性症：個體無法扮演和其生理性別一致的角色，並排斥自己的性別，希望換性。
 - (3)成因：兒童在性別恆定性的三階段，分別為「性別認同」、「性別固定」及「性別一致性」，出現發展障礙。

(二)體化症(somatoform disorders)：又稱身心症(somatoform diseases)，由心理因素轉化為生理症狀的心理疾病，雖有身體不適，卻無相對應的器質性問題。

1. 慮病症：一直擔心自己有病。
2. 心因性痛症：覺得有生理上的疼痛，卻無生理症狀，例如：五十肩。
3. 轉化症：舊名歇斯底里症，個體將心中的衝動不安轉化為身體功能的喪失，而身體異常的部位通常具有「象徵性作用」，透過這些異常病患可以「因病獲益」，除了原本的獲益外(例如不用當兵)，若此症狀還可進一步懲罰別人，或使人同情，獲得照料，則又可以「再度獲益」，轉化症的特色是喜歡炫耀其疾病和症狀，並且對症狀所造成的困擾毫不以為意。

※體化症的成因：行為論認為轉化症是個體透過操作制約及兩次獲益的增強，讓假病變真病。

CF. 心身症(psychosomatic diseases)：為心理因素影響生理情況，有真正身體器官上的損傷，特別是心理性，社會性的壓力所產生的疾病，例如：心臟病。(CF：身心症(somatoform diseases)，身體上沒病)

(三)妄想症(paranoid disorders)：雖有事實，但上下解釋有問題，對事物的關係依據其心理狀態作主觀和非事實的解釋。

1. 迫害妄想：個體毫無根據的懷疑有人謀害他。
2. 誇大妄想：相信自己是偉人，有特殊能力和重要性，常伴隨迫害妄想。
3. 嫉妒妄想：懷疑配偶不貞。
4. 關係妄想：認為所有的事都和自己有關。
5. 支配妄想：個體相信他能支配某些事物。

五、精神分裂症(schizophrenic disorders)：人格失去統合、思考、知覺扭曲，且情緒極為平淡。
→DSM-5 將精神分裂症(schizophrenia)中文譯名更改為「**思覺失調症**」

- (一)在急性時期會出現**正性症狀**：非症狀表現較好之部分，係指行為表現的程度過多，異於常人(例如：**幻覺(注意與錯覺之差異)**、妄想、思考不連貫)。
- (二)而其他時候則會出現**負性症狀**：是指行為表現的程度比平常人少(例如：無法感受喜悅、社交退縮、情感平淡、貧語症)。
- (三)解構症狀：解構的行為和語言，是沒有組織和不符合社會規範的。
- (四)其他症狀：緊張型的運動、**不適當的情緒表達**。

→精神分裂症的類型：

1. 錯亂型(**混亂型**)：個體產生不連貫的語言及不當的行為和情感。
2. 僵直型(緊張型)：行為動作的障礙，會產生怪異僵硬的姿勢，或極度反抗他人所有指示。
3. 妄想型：針對特定主題產生有系統的妄想。
4. 未分化型：有思考紊亂的現象，並有來自其他類型的特徵。
5. 留遺型：沒有重大症狀，但持續顯現某些較輕微的症狀。

※精神分裂症的成因：在**解釋上以生物醫學取向出發較有說服力**。

1. **生物因素**：
 - (1)腦物異常：研究發現精神分裂症患者有腦室擴大的傾向，且以男性較明顯。
 - (2)遺傳因素：家族研究及雙胞胎研究發現血緣越近或基因越相似，得到精神分裂的比例越高。
 - (3)**神經傳導物質**：有人認為是dopamine(多巴胺)在中樞神經系統的特定接受器基座上的過份分泌所造成，此為神經細胞過度活動所造成的症狀。
2. 認知模式：Bateson提出「**雙重束縛**」，父母給予子女矛盾的多重命令或訊息，使子女無法遵守，造成子女的雙挫衝突。
3. 精神分析：個體無法控制「本我」和「自我」間的性衝動，產生退化作用。
4. 行為主義：起因於**異常行為的社會強化**，以病態的方式逃避退縮到現實世界之外。
5. 家庭因素：研究發現如是以批評式評論、過度敵意和情緒過度投入的方式表達強緒，其家屬精神分裂症的復發率會提高。

※精神官能症和精神分裂症的差異：

1. 特性：

- (1)精神官能症：會展現**長期性的自我挫敗的型態**，無法處理焦慮，沒有明顯可見的器質性因素，在生活上不違反社會規範，也沒有喪失對環境的定向感。
- (2)精神分裂症：**個體在知覺、思考和情感上產生嚴重的心理異常**，使得個體失去現實感，某些精神分裂症的狀況亦涉及器質性的腦部傷害及生化異常。

2. 對焦慮的處理：

- (1)精神官能症：會**逃避焦慮來源或表現無能來減低焦慮**，對於別人的疏遠和拒絕的態度感到困擾。
- (2)精神分裂症：在感覺、思考和行為上表示極度異常，**使個人失去和現實接觸，但自己不會困擾**。

※解讀風格(explanatory style)：Seligman由習得無助感的研究中發現三種類型的缺損，包括「**動機性的缺損**」、「**情緒的缺損**」、「**認知的缺損**」，個體在解讀外在世界時若採取穩定、內在、全面的解讀風格，當負面事件發生時，個體就可能變得憂鬱。

六、**人格疾患**：個體無生理或心理症狀，但行為出現**固定型態的異常反應**，會破壞社交或工作上的功能，但**案主並不會為自己的行為偏差感到焦慮**，甚至常利用現實達自私自利的目的。（多重人格則會感到困擾）。

(一)特徵：

1. 為一種長久、廣泛性和無彈性的行為與內在經驗。
2. 行為與經驗偏離社會期待。
3. 在社交和工作功能上至少二項有認知、情緒、關係、衝動控制上的問題。

(二)類型：

甲、A群(怪異)人格疾患：表現出古怪和反常的行為。

1. **妄想型人格異常**：個體對事物敏感，存有戒心、疑心，常懷恨他人。
2. 類分裂型人格疾患：對於外界及人群是冷漠逃避的。
3. 分裂病型人格疾患

乙、B群(戲劇/情緒)人格疾患：表現出戲劇化、情緒化和反覆無常的行為

1. **邊緣型人格異常**：個體情緒不穩定，行事衝動，易怒，介於精神官能症和精神分裂症的邊緣。
2. 做作型人格疾患：過度戲劇化及尋求別人的注意。
3. **自戀型人格異常**：過於誇大自己的重要性，喜歡利用別人；自誇、自我中心、缺乏同理心。
4. **反社會人格異常**：個體呈現持續且長期的反社會行為，且不會內疚。

→15歲之前有品行疾患+自15歲開始異常不關心他人權益、攻擊及反社會行為、**侵犯他人權利**，**自私、衝動、缺乏罪惡感**，因**缺少吸取經驗教訓的能力**導致不斷地犯罪+需年滿18歲

丙、C群(焦慮/害怕)人格疾患：表現出焦慮或害怕的行為

1. 畏避型人格疾患：猶豫是否融入，逃避人際情境。
2. 依賴型人格疾患：缺乏自信、過度依賴他人、強烈需要被照顧。
3. **強迫型人格異常**：完美主義傾向，過度壓抑自己，強調秩序。

群別	名稱	特徵與例子
A群 (怪異)	妄想型人格異常	特徵： 對他人無法信任，將他人作為解讀為有害自己。 例子：懷疑自己被利用，時常懷疑好友或伴侶的忠誠。
	類分裂型人格疾患	特徵：與社會疏離，人際關係中情緒表達有侷限。 例子：喜歡單獨活動，沒有好友，無法分享親密關係。
	分裂病性人格疾患	特徵：社會與人際關係不足，對親近關係感到不安，有認知和知覺上的扭曲，及行為偏離常態(常被視為輕度的精神分裂病患)。 例子：多猜疑或妄想，行為偏離常態，思想混亂。
B群 (戲劇/情緒)	邊緣型人格異常	特徵： 人際關係、自我形象、情緒表達都很不穩定 ，也很衝動。 例子：人際關係不穩，心情起伏大，常感到空虛。
	做作型人格疾患	特徵：過度情緒化，一直想追求被注意。 例子：當自己不是外界注目焦點時便不愉快，會用身體外觀吸引他人注意。
	自戀型人格異常	特徵：表現出幻想或行為上的驕傲自大，想被讚美，缺乏同理心。 例子：誇大自身能力與貢獻，認為自己很特殊、強調頭銜。
	反社會人格異常	特徵：不尊重與侵犯他人權益，違反社會規範。 例子：說謊、欺騙；缺少責任感； 對於做錯時沒有悔意。
C群 (焦慮/害怕)	畏避型人格疾患	特徵：有社交抑制，自我感覺能力不足，對負面評價相當敏感。 例子：害怕被批評、嘲笑，減少參與社交活動，對自己沒信心。
	依賴型人格疾患	特徵：過度需要被照顧、過度順從依賴他人，害怕分離。 例子：若無他人指導便無法做決定，為得到他人支持會去做不願做之事。
	強迫型人格異常	特徵： 過度守秩序、完美主義，以及對思想和人際關係的控制(不同於強迫症，無強迫意念及強迫行為) 例子：處事墨守成規，不知變通；事事要求完美；言行僵化。

※人格異常的成因：

1. 精神分析：**童年的不愉快所造成**，因為無法對父母進行認同作用，使人格無法發展到「超我」。
2. 行為論：家庭教育只有懲罰沒有酬賞，使子女只知逃避，不知正確行為為何，或者是父母親過度溺愛，造成子女的自私。
3. 認知論：**不當的管教造成不當的認知結構，最終產生異於常人的思考及認知。**

※**社會心理學的意義**：探討人們的想法、感覺及行為，因為他人(真實或想像中)而受到影響的方式之科學研究，亦即採用科學方法來研究人際間相互依賴、互動及影響的過程。

※**社會認知(social cognition)**：又稱社會知覺，指個人對一些社會性刺激，包括人、事、物的認識、瞭解或判斷，影響社會認知的因素，有**知覺者(觀察者)**、**被知覺者(刺激物特質)**及**情境因素**(知覺者觀察被知覺者的情境)等三項因素。

※**第一印象**：觀察者和他人第一次見面時，根據個人**先入為主或過去經驗**，對對方的身體相貌和外顯行為做綜合性及評鑑性的判斷。(10分鐘內)

※**影響第一印象的因素**：

一、知覺者的因素：

1. 對人性的哲學觀。
2. **刻板印象**：無經驗和事實就**對團體形成固定、簡化及難改變的印象**；忽略個別差異，對同一文化團體聚有一致的看法→**過度類化**。例如英國人保守、猶太人小氣。
3. **內隱的人格特質**：個人相信某些特質往往和其他特質同時出現的信念，認為正向的特質會和其他正向的特質一起出現，例如：正直的人大概大方。**「內隱」(implicit)**係指不需用明確的規則來描述。
4. **內隱的社會理論**：個體在社會情境中，對不同事物的連結和發展產生相關信念，也就是將沒關係的硬搭在一起，例如：過年前會搶案頻傳。
5. **錯覺相關**：高估兩變項間相關的度，例如：紅顏薄命。
6. **認知基模、原型、劇本**：在外界訊息模糊時，我們會傾向用過去經驗來解釋現在經驗的人、事、物。

二、被知覺者的因素：

1. 外表：當事人的外表。
2. 性格：初次接觸時，若將自己的優點先提出來，便容易形成初始效應，就算後面表現不一致，對方也會認為是例外。

三、情境的因素：個體所處的社會情境影響知覺經驗，例如：患難見真情。

※**刻板印象(stereotype)**：個人不憑直接經驗或事實就對特定的人事物具有固定的、僵化的看法，形成固定，簡化及難以改變的印象，常有好惡之分。

人們不但對種族、性別、職業有刻板印象，甚至對美醜胖瘦都有刻板印象。例如，男性是粗獷獨立的、女性是溫暖善妒的、律師都能言善道、上海人都很海派、客家人都很勤儉持家、「猶太人小氣」、「英國人保守」。(和第一印象相比，刻板印象較持久)

※**歸因**的意義：人們產生動機去探索人格，**瞭解別人和自己行為背後的原因，即是歸因**。對他人行為推論的過程稱為他人歸因，對自己行為推論原因稱為自我歸因。

※歸因理論：

一、**自然心理學**(naive psychology)：Heider 所提出，分為：

1. **內在歸因**：又稱性格歸因，**將行為發生的原因歸之於「個人特質」或「所具條件」，而忽略情境或其他因素**，例如：成功靠自己。一般人推論他人行為都做內在歸因。
2. **外在歸因**：又稱情境歸因，**行為發生的因素是來自情境中的事件**，例如：命運多舛。

※Weiner 擴大 Heider 的理論，將歸因擴大為穩定不穩定、內外在、能否控制等三個向度。

二、**相當推論說**(theory of correspondent inference)：Jones 和 Davis **提出在什麼樣的情況下，我們對他人行為較有信心作內在歸因？**

1. **非共同效應**：行為者所選擇的行動和替代性行動所能實現的目的作比較，若兩者**差距越小，則我們越容易用內在歸因來解釋**，例如：A 和 B 學經歷差不多，會選擇 A 君結婚應該是因為性格。
2. **不符合角色預期的行為**：個人所表現的行動不符合我們預期，我們傾向用行為者本身的特質來解釋該行為，例如：慈善團體成員不樂善好施，一定是他個人問題。
3. **行為者影響觀察者的程度**：行為者的行為明顯有利或不利於觀察者，觀察者傾向作內在歸因，例如：你救我，一定是想對我好。或是，你 A 到我的車，一定是故意的。
4. **選擇能力**：個人的行為是在可選擇的情況下發生，我們傾向相信此行為是來自自由意志。

三、**共變模式**(covariation model)：Kelley 提出，認為人會使用科學方法，決定歸因方式。

1. 單一觀察機會：

- (1)**折扣原則**：推論行為的原因有兩個以上，則彼此解釋行為真正原因的可能性會互相折扣，例如：政治人物在選前的一切善行均被視為可能有政治目的，有錢人書唸得好是應該的。
- (2)**擴大原則**：推論行為的二個因素分別為促進因素及抑制因素時，此抑制因素會擴大促進因素的解釋，例如：殘而不廢的成功者，其成功更值得人稱許。

2. 多次觀察機會：由以下關係彼此共變。(共變可說是**彼此影響**)

- (1)**特殊性**：是指行為者是否對其他刺激做出相同反應，例如：只有吃麥當勞才說好吃。
- (2)**共同性**：是指其他人對同一刺激是否會有相同的反應，例如：其他小朋友也說好吃。
- (3)**一致性**：行為者在不同時空下，是否對同一刺激做出相同的反應，例如：每次去都說好吃。

→若以上**三者都高，則容易做出外在歸因(情境歸因)**，原來麥當勞真的好吃。

→如果特殊性和共同性都很低，而一致性很高，則會被歸因為行為者的特質，即內在歸因(性格歸因)。例如：若每次吃外食都說好吃(沒有特殊性，很一致)，而大家都說還好(共同性低)，那可能是小朋友喜歡吃外食。

※如果**一致性很低，不論特殊性或共同性如何，均容易被歸類為情境獨特的因素**，是因為特殊情境干擾的結果，例如：坐上有政治立場的計程車。

	特殊性		共同性		一致性	
	高	低	高	低	高	低
情境歸因	✓		✓		✓	
性格歸因		✓		✓	✓	
情境獨特因素	✓	✓	✓	✓		✓

※**歸因誤差**：(108 高三)

一、**基本歸因誤差**：Ross 發現**一般人在解釋別人行為表現時，會傾向做內在歸因**，產生基本歸因誤差的原因為：

1. **控制的錯覺**：Langer(1975)所提出的觀念，係指我們**常會高估自己控制事件進展或結果，因而產生錯覺控制，認為自己能掌握事情**，而自然忽略事情結果也可能由隨機因素影響，例如：考生的進度表安排總是高估自己能完成的量，結果一下子朋友找唱歌，一下子同學找聚餐，而造成學習進度落後。。
2. **注意焦點不同**：觀察者將注意力焦點集中在行為者身上。
3. **公平世界**：相信世界是公平的，認為有因果報應，所以一定是對方做錯了什麼。
4. **定錨與調整**：我們在定第一個標準之後，之後的調整幅度就會很小，例如：規定一餐吃 80，吃 120 就嫌貴，也可以解釋為何窮人有錢後，依然節省。解釋歸因的部分，我們在歸因時傾向第一階段用「性格歸因」作定錨，第二階段用「情境歸因」作調整，但第二階段的調整都不多。
5. **文化因素**：西方文化傾向性格歸因，東方文化傾向情境歸因。

二、**行為者—觀察者誤差**：對同樣的行為來說，當我們是行為者時，會傾向作情境歸因，而當我們是觀察者時，則我們傾向對他人的行為作性格歸因，產生此誤差的原因為：

1. **注意焦點不同**：行為者注意的是情境，但觀察者注意的是行為者。
2. **可得訊息差異**：觀察者無法得知行為者過去經驗或當時的心境，以及情境中的特殊狀況。

※行為者自己知道是路況不佳，所以遲到(外在)，觀察者會說，你怎麼遲到(內在)。

三、**自利的誤差**：人們傾向以各種方式扭曲事實，**將成功歸因於自己有關的特質上，而將失敗歸因於外在情境**，如此一來可提昇自尊。個體為提升自己的價值感或護衛自尊而尋求某方向的歸因(合理化)。也就是說其歸因的目的在於維持自己高自尊的看法，因而不惜扭曲事實，這便是所謂的自利偏誤，例如：當考試分數不好，是因為考題難。

四、**顯著與可用的偏差**：估計某一件事發生的原因時，相關的資訊若是優良提取線索且容易出現在腦海時，在決定某一件事的原因上越重要。

五、**波麗耶露原則**(Pollyanna principle)：又稱**仁慈效應**，本身生活條件較好的人，對於別人的評價也容易較高。

六、**公平世界的信念**：人們認為會獲得他們所應得的結果，使人不會覺得隨機事件還會存在，可使我們不會對自身安全產生憂慮(好人會有好報)，反而**責怪受害者**(blaming the victim)。例如性侵案件，一定是受害女子穿太暴露。

CF. 人會採用類似自我知覺理論的方式來推論自己情緒：

自我殘障：為自己的失敗找藉口而怪罪環境。

過度辯證：人們集中注意力於外在原因，低估自己的內在興趣，使得興趣變成了工作。

※人際吸引的意義：人與人之間，彼此先從注意、欣賞、傾慕等心理上的好感，而彼此接近建立感情關係的歷程。

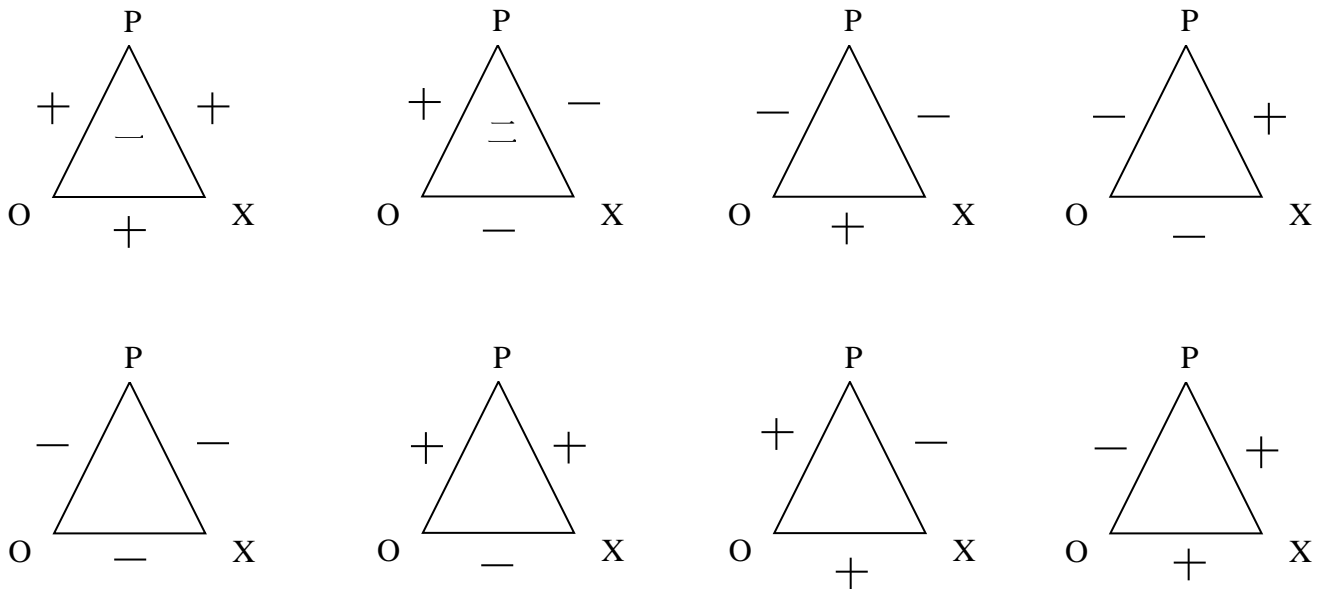
※人際吸引的要素：

1. 情境因素：空間距離的接近(近水樓台先得月)、熟悉性：常出現在眼前的事物，要是不討厭的話這種熟悉度會產生吸引力和喜歡→**單純曝光效應**、例如明星常上電視。
2. 個人特性：外表的吸引力、態度的相似性
3. 需求互補：個人的需求正好可由另外一個人獲得滿足，因而產生吸引，但通常在剛開始才有效。
4. 態度的相似性：態度、價值觀或興趣相似的人會互相吸引。
5. 愉悅的人格特質：真誠、誠實、忠心。
6. 能力：能力較強的人較受歡迎，但太強也不好，**犯點小錯誤(仰巴腳效應)**會更讓人喜歡。
7. 互餵的評語：大家都喜歡正面的評價。

※人際吸引的理論：

1. 強化理論：我們喜歡某人是因為他與愉快、舒適的事件連結。
2. 社會交易理論：**人際間的互動，是考量「酬賞」、「成本」與「結果」**，若酬賞大於成本，人際關係才能維持。
3. 相互依賴論：人在評量人際關係時，個人的信念和認知系統會主觀的影響人際互動
 - (1)**比較基準(CL)**：個人對人際**交往結果的期望，是根據過去的經驗來比較**，例如：外籍配偶過去的生活環境對比現在的台灣
 - (2)**替代比較基準(CLA)**：**個人可以獲得其他更好的互動關係的機率**，例如：自己老公和別的老公比。
 - (3)個人擁有較低的比較基準(CL)，及缺乏替代比較基準(CLA)，便會和對方維持穩定關係。
4. **得失理論**：又稱增益—損失理論。我們**喜歡原本對我們持負面態度，後來轉為正面態度的人**，勝於一開始就一直持正面態度的人。會有此現象的原因是因為個人的自尊心會提高。
5. **公平理論**：又稱相等理論，雙方的「投入」與「所得」之間相稱，人際關係就會繼續維持。
6. 認知理論：平衡理論(Heider)和認知失調理論(Festinger)。
 - (1)平衡理論：由 P(當事人)、O(對方)、X(介於 P 與 O 之間的第三者或喜好的事物)，當三者間的關係是平衡的，我們就會喜歡對方。(例圖如下頁)
 - (2)**認知失調理論**：兩個認知彼此不能調和一致時，個人只好放棄其中一個認知，轉而遷就另一個認知，以消除矛盾。在人際吸引上的解釋為：我們對待別人的方式會影響我們是否喜歡這個人，因此人們在傷害他人之後，對他人會產生負面的態度，來合理化自己傷害人的事實。

Heider 平衡論的圖：



圖一：哥哥喜歡弟弟，哥哥喜歡看電視，弟弟喜歡看電視，平衡。

圖二：哥哥喜歡弟弟，哥哥討厭看電視，弟弟討厭看電視，平衡。

圖三、四：哥哥討厭弟弟，哥哥(弟弟)討厭看電視，弟弟(哥哥)自己看電視，平衡。

不平衡的狀況下，要就改變 P 或 O，或忽略 P、Q 之間的關係，或是改變 X

圖五：哥哥討厭弟弟，弟弟討厭哥哥，兩人都討厭看電視，屬**特例關係**，沒有不平衡。

圖六：哥哥喜歡看電視，又喜歡弟弟，但弟弟討厭看電視，只好說服弟弟(改變 O)或是不要看電視陪弟弟外出(改變 X)

圖七：哥哥喜歡弟弟，不喜歡看電視，但弟弟愛看，只好陪弟弟看(改變 P)，或是強拉弟弟外出(改變 X)。

圖八：兩人都愛看電視，但互相不喜歡，只好勉強各看各的(改變 O P)，不然就是其中一個不看(改變 X)。

※上述的圖形關係簡單易懂，但缺點是：P-O-X 為單一關係、態度改變的情境關係定義不清處、只有正負方向，沒有程度關係，有時與現實狀況不符。

※愛情的成分：Sternberg 的**愛情三因理論**：認為完美之愛包括：**情感**的成分(親密)、**動機**的成分(熱情)、**認知的成分**(承諾)。

※愛情類型論：浪漫式愛情、遊戲式愛情、奉獻式愛情、佔有式愛情、現實式愛情、伴侶式愛情。
口訣：浪漫遊戲、奉獻佔有、現實伴侶。

※親密關係：指兩人之間**彼此強烈依賴的關係**，可從下列指標判斷：

1. **自我揭露**：願意和他人分享內心感受，要二個人都願意講。
2. **社會權利**：一個人影響另一個人的行為、思想或感情的力量，影響力越大，親密程度越高。
3. **愛情行為**：口語表達、動作親密等。

※攻擊的定義：**意圖引起他人生理或心理痛苦，以傷害他人為目的之行為**，行為可由下列四個標準來判定是否為攻擊行為。

1. 意圖：由行為當時的情境，雙方的角色地位和關係來決定行為是否為蓄意，蓄意的行為常被視為攻擊，例如：外科醫師動手術，但無攻擊意圖。
2. 被攻擊者表現痛苦或傷害：個體和他人互動後表現痛苦或受傷害，根據他所表現的容忍力來判斷他是否遭受攻擊。
3. 反應強度：他人的語言或非語言行為，超過個體所能容忍的程度，即被視為攻擊行為。
4. 個人特質：個體的種族、社經地位和教育程度等，也會影響我們對攻擊行為的判斷，例如：大學教授高分貝的罵人，也可能被視為攻擊。

※攻擊的種類：

1. **敵意性攻擊 VS 工具性攻擊**：前者以傷害為目的，使對方身心痛苦；後者僅是手段，企圖達到傷害他人以外的目的，例如：搶劫雖傷害人，但目的是財物。
2. 人際攻擊 VS 集體暴力：一對一的攻擊 VS 群體對群體的攻擊。
3. **直接攻擊 VS 替代攻擊**：前者是直接對造成挫折的來源，進行敵意性或工具性攻擊；後者是找代罪羔羊，例如：生氣踢小狗。

※引發攻擊行為的原因：

一、生物學：攻擊為天生、本能的行為模式

1. 動物行為學：Lorenz 認為掠食行為和鬥爭行為都是生存適應的必要手段。
2. 精神分析理論：Freud 死的本能，循**水壓理論**，必須尋找適當的傾洩。
3. 攻擊的生理基礎：雄性荷爾蒙、杏仁核、酒精、遺傳基因、**社會生物論**(攻擊有利於基因保存)。

二、挫折攻擊假說：

1. 相對剝奪：挫折的產生來自**相對剝奪**，知道自己擁有的比該有的少，便可能產生攻擊。
2. **線索喚起理論**：Berkwitz 認為個體在受到挫折後的反應形式，是由環境內存有的線索引導，若有**適宜的攻擊線索出現，產生攻擊行為的機率會提高**。(武器效應)

三、學習的觀點：班度拉提出中介刺激聯接理論

1. 社會學習理論：認為模仿產生攻擊行為，透過注意-->保持-->再生-->動機等流程學習。(兒童看影片的例子)
2. 操作制約學習：將攻擊行為，視為受到酬賞和增強後的效果。

四、其他因素：

1. 不利環境：噪音、污染。
2. 口語或身體的攻擊。
3. 第三者煽動。
4. 普遍性激動：Zillmann 的激起轉移理論，個體在某一個情境下的激動狀態會轉移，並增強另一種情緒狀態，例如：運動完的選手，會將生理的激發狀態轉換成憤怒的情緒狀態，更易產生攻擊。
5. **去個人化**(deindividuation)：在團體中個人會喪失自我意識，失去行為的控制力，以團體的活動和目標為主，因為個人的行為均成為團體行為的一部份，覺得不需要為自己的行為負責。

※如何**控制**攻擊與暴力行為？

一、生物學：

1. 動物行為學：提供個體需要的領域與資源。(不能太擠)
2. 遺傳與生理：採用藥物或化學方式治療。
3. 社會生物學：提供適合個體的良好生物環境。

二、精神分析：培養超我，適當發洩以釋放攻擊能量。

三、學習理論：

1. 社會學習理論：減少暴力行為的暴露，避免兒童模仿。
2. 操作制約：堅定而持續的輕微的處罰，對攻擊行為能收抑制效果。

四、培養解問問題及溝通技巧。

五、透過同理心的培養，避免將受害者獸化、物化。

※利社會行為的意義：是指**助益他人或對社會有正面結果的行為**，包括：

1. **利他行為**：主動幫助別人而不求回報的行為。（即使犧牲自己的利益）
2. **助人行為**：在別人有急難或需求的情況之下，個人出於自願，不附帶任何條件而伸出援手。

※影響助人和利他行為的因素：

一、情境因素：Latane 和 Darley 提出緊急情況下**助人的五階段理論**：

1. **注意到事件**。
2. **將事件詮釋為緊急事件**：沒有人驚慌失措，可能使人誤認為沒有危險，造成「**眾人無知**」現象。
3. **承擔責任**：當有許多人在場時，容易責任分散。
4. **知道如何救助**。
5. **決定進行救助**。

二、鄉村和城市：Milgram 提出「**都市過渡負荷**」的假設，認為都市生活的人經常受到刺激的轟炸，結果使他們封閉自己，因此鄉村的人相較之下較容易助人。

三、他人的影響：

1. 獎賞和強化：助人行為本身可視為內在動機的酬賞，但外在的獎賞和強化也可加以增強機率。
2. 模仿：父母及其他人的身教。
3. **旁觀者效應**：**危機現場中人數越多，它們之間其中一人出現救助行為可能反而越少**，影響因素：
 - (1) **責任分散**：每個人都認為即使自己不救，也會有其他人幫忙。
 - (2) **從眾**：**個人處於團體之中，由於群眾的壓力，而使自己的行為傾向與他人一致**。
 - (3) **社會比較**：指個人依照別人的行動來判斷自己言行的正確與否，當在場群眾都猶疑不定時，則個人根據比較之後，也變得猶疑觀望而不行動。
 - (4) **行為的適當性**：害怕行為不適當會被批評。

四、個人的情緒：好心情會助益助人行為的發生，若個體心情不愉快，則可藉助人來進行**負面情緒消除**。

五、個人背景、性別及人格(內控型、社會讚許需求較高、高自尊心)

六、被協助者因素：

1. 被協助者需要幫助的程度：事出意外，值得同情者，不需助人者付出太大代價情況下，較易被幫助。
2. 自己熟識的家人或親戚較易被幫助。
3. 被協助者外表討人喜歡以及和我們相似的人。

※助人行為對受助者所產生的**負面影響**：

1. **心理抗拒**：Brehm 認為，當接受幫助者知覺到自己**是在沒有選擇或控制的自由的情況下接受幫助的**，則他們將產生心理上的抗拒，∴人都希望自有擁有最大的選擇權。
2. **自尊受到威脅**：根據 Heider 的歸因理論，當接受幫助者，將其困境歸因於內在的因素時，接受幫助可能隱含著自己是無能、依賴及失敗時，則他人的幫助將會威脅到自尊心。
3. **減少對別人的影響力**：根據 Walster 的公平理論中，當一方經常付出，另一方經常接受，兩者間將產生不平衡，並增加接受幫助者單方面不愉快的情緒。

※利社會行為的基本動機：

1. 親屬選擇，因為你是親屬，但很難解釋為何幫助陌生人。
2. 互利常模：幫助別人時，會預期這樣的助人行為在未來會有回報。
3. 社會交換理論：助人行為是自利利人，當付出超過收穫時，助人行為就會停止。
4. **同理心—利他主義假說**：當個體身感同受別人的痛苦，便會不計後果來幫助別人。

※**態度**的意義：指個人對人、事、物以及周圍世界，**憑其認知及好惡所表現的一種相當持久一致的行為傾向**，含有**認知成分**(認為吸煙是好的)、**情感成分**(因為自己喜歡吸煙)和**行為成分**(實際吸煙的行動)。

※態度的測量：

1. 直接測量法：自由反應法(問開放性的問題)、態度量表、**語意差別法**。
2. 間接測量法：行為觀察法、生理測量、偽裝管子範例、投射法、不干擾的測量。

※態度的形成：連結、增強及社會學習。

※**態度改變**理論：

一、**訊息學習模式**：又稱 **S-O-R(Stimulus-Organism-Response)**，由 Hovland (賀夫蘭) 提出，前提是，態度是學習來的。將人視為被動，於環境中經由聯結、增強或仿效而學習，這種學習的歷程決定了個人的態度。認為要使訊息接受者「**注意、瞭解和接受**」，並且要能提出一個誘因，使人覺得新的態度立場較舊的立場有利，則人們才會接受新的看法，改變態度。概念包括：

(一)**來源效應**：即傳播者的因素，看是誰說的。

1. 可信度：專家身份較易說服別人、另外訊息的可信任度也影響到態度是否改變。
2. 吸引力：有外表吸引力，具有酬賞或強制權利，較具說服力。
3. 來源效應：依據資訊的內容和觀眾的本質而不同。
 - (1)事實資訊：當資訊是關於說服的訊息時，專家傳播者比迷人的傳播者更具說服性。
 - (2)價值資訊：當資訊是關於意見和品位而非事實時，看起來和觀眾相似的傳播者比專家更有說服力。

(二)**資訊效應**：訊息本身特性，即資訊本身，內容是否唬爛。

1. 立場：假如**說服的資訊落在接受的範圍之內，則較易奏效**，例如媒體報導。
2. 內容：
 - (1)簡單：簡單訊息較具說服力。
 - (2)情緒訴求：描述的事情令人感到不愉快，人們則較容易相信該事件會發生，但也不能太恐怖，「中度」懼怕反應的效果最好，例如：刷牙。
 - (3)自我利益：傳播者的訊息應避免圖利自我，否則接受者會起疑心。
3. 資訊呈現方式
 - (1)順序：最後的印象留下最持久的印象→初始效應、時近效應。
 - (2)延宕—**睡眠者效應**：高可信度的來源，一段時間後可信度會下降，低可信度的來源，一段時間後可信度會上升。原因有二：
 - ①**分離線索假說**：低可信度過了一段時間會和折扣線索分開，不再受到折扣線索的影響，因此拉高。
 - ②**差別遺忘說**：我們容易記得訊息內容，但容易忘記其出處，所以高可信度的訊息，跟高可信度的來源分開，低可信度的訊息，跟低可信度的來源分開，因此分別下降與上升。
 - (3)單面或雙面論證：訊息接受者對議題高度瞭解或有機會接受反面訊息，教育程度高者，宜採雙面論證；對於對問題不瞭解、支持傳播者，不易受反面訊息影響，教育程度低的接受者，宜採單面論證。此外若要呈現正反兩面訊息，應先呈現正面訊息(初始效應)。
4. 管道：結合大眾媒體的優勢和個人的接受(兩步驟溝通)，最具說服力。

(三)**觀眾效應**：訊息接收者特性

1. 注意力：**人們傾向和支持他們態度及價值觀的人接觸**，另外訊息者對一項既有的態度「自我涉入」的程度越多，就越不會接受其他的立場，也越會注意與其相容的論調。
2. 個人特徵：年輕人、低智力、低自尊的接受者較易受影響。
3. **自我監控**：高自我監控者對情境線索敏感，較易接受有關「情緒」的訊息；低自我監控者依賴個人內在的感受，較易接受到有關「理性的訊息」。
4. 提出結論與否：當訊息接受者的智力較高時，若由他們自己對所接收的訊息下結論，則較易說服之；反之，訊息接受者的智力較低時，若能替他們下結論，較易說服之。

(四)**情境效應**：訊息經由何種管道傳播，也會影響說服效果，態度改變有三個過程：資訊密度、重複性、分心。

二、**態度一致性理論**：假設個人的態度和行為有保持一致性的動機，不一致時會產生內在驅力。

(一)**平衡理論**：由 Heider 所提倡，由 P(當事人)、O(對方)、X(介於 P 與 O 之間的第三者或喜好的事物)，當三者間的關係是平衡的，我們就會喜歡對方。。

(二)**調和理論**：由 Osgood 和 Tannenbaum 所提倡，將 Heider 的平衡理論加上正負數字程度。

(三)**認知失調理論**(cognitive dissonance theory)：由 Festinger (費斯汀格) 所提倡，認為個體對同一事物產生兩種或多種認知時，可能因認知之間彼此矛盾而形成心理失衡的現象，個體為求平衡，會產生動機來改變行為或態度，減輕這種不愉快的經驗。(102 普)

1. 實證研究：

(1)**決定後再評價**：在各個選擇中做決定，若選擇之前衝突越大，則選擇之後失調就越大，因此只有重新評價，強調所選擇的優點而誇大被拒絕者的缺點，才能解決失調。換言之，當我們做了一個決定後，我們會更喜歡這個選擇，高學歷卻跑去當神棍的助手，只好騙自己他真的有神力。

(2)**與態度不一致的行為**：一般人表現出與自己態度不一致的行為時，會產生認知失調感，此時若沒有足夠理由，來為自己的行為辯證，則改變態度的可能性便很高，為行為辯證的因素有三：

①獎賞的多寡：有獎賞時，則有理由說服自己是為了錢才表現出此行為，因此態度不需改變；反之錢很少時，只好改變態度。

CF. 實驗：20 元的說爛遊戲，1 元的只能騙自己說遊戲好玩

②懲罰的多寡：若因為害怕懲罰，才作出與態度不一致的行為，則較有理由來解釋行為，否則只有改變態度。

③選擇的有無：若是別無所擇，則有較好的理由來解釋行為，便無須改變態度，但若是自己選的，只好甘願，永和豆漿一個蛋兩個蛋的例子，會乖乖的吃掉一個蛋。(改變態度)。

2. **減輕認知失調的方法**：以「抽煙會得肺癌仍然很愛抽，而感到失調」為例子。

(1)改變某一認知元素：不抽煙，吾寧死，而且得肺癌只是機率。

(2)增加新的認知元素：加個濾嘴應該會比較好。

(3)強調某一認知元素的重要性：與其痛苦活著，不如快樂死。

3. **修正後的認知失調理論**：認為失調的產生，決定於以下兩個因素：

(1)**厭惡性的行為結果**：當行為的結果，使個人感到不舒服，較容易造成認知失調。

(2)**源自個人的責任**：當個人認知失調雖已產生，但我們仍可藉由自我肯定，以強化自我概念的其他面向，不必歸因於個人內在因素，則態度將較不會因認知失調而改變。

4. 根據**認知失調理論新觀點**的說法，必須滿足四種條件，才可能引發失調：

(1)行動可能帶有不必要的結果；

(2)個人責任的感覺；

(3)覺醒或不安；

(4)激勵態度不一致行動的歸因。

5. 當個人無法為自己找到外部正當理由時，會嘗試為自己找出內在理由，以使個人態度與行為間的認知更接近。當人們對於其行為未存在強烈的外部正當理由時，「說了就相信」(saying is believing)的現象，一般稱為「為相反態度辯解」(counterattitudinal advocacy)。這是一種誘導人們公開表示一種違背自我意願之觀點或態度的過程。當此一過程出現少量外部正當理由時，即可能造成人們在公開場合表達自我意見或困難方向的改變。

(四)**自我覺知理論**：由 Bem (班) 提出，當個人的內在狀態不清楚時，個人會像旁觀者一樣必須根據自己的行為表現及當時的情境等外在線索，來推論自己內在的態度。

※**認知失調實驗**

Leon Festinger 和 L. Menill Carlsmith 的**經典認知失調實驗**。研究者要求大學生進行無聊、重複的作業，像是將湯匙從盤子裡拿進拿出，或者將螺絲向右轉 90 度再向左轉 90 度，總共花費 1 小時。實驗者要求參與者對另一位年輕女士(正等待參加實驗)說謊，告訴她實驗很有趣。部分學生獲得美金 20 元的酬勞；其他人只獲得美金 1 元。當實驗結束後，這些說謊話的學生重新評定對實驗作業的喜好程度。結果非常明確：為了 20 美元而說謊的為作業很無聊，然而為了 1 美元而說謊的人卻說實驗很有趣。換言之，當說謊者自認外在理由充足時不會相信謊言，而沒有外在理由卻說謊的人卻相信自己的謊言。

☆認知失調理論和自我知覺理論的異同：

一、相同處：行為和態度不一致，且行為無法歸之於外在因素時，個體會改變態度來符合行為。

二、相異處：

(一)態度改變的動力：

1. 前者來自於「動機性」的合理化過程，藉由改變新增或強調某一認知元素的重要性來降低失調。
2. 後者：態度改變來自「理性推論」的知覺歷程，個體藉由對自己行為的觀察及行為發生時有無外在因素存在的推論來瞭解自己內在狀態。

(二)適用時機：

1. 前者：
 - (1)與態度不符合的行為發生之後。
 - (2)行為有其特定目的(獎懲、選擇)時。
 - (3)行為表現在個體完全不能接受的範圍內時。
2. 後者：
 - (1)態度剛形成時。
 - (2)個人處於內在線索薄弱或模糊時。
 - (3)行為表現尚在個體可接受的範圍內時。

三、功能論：由 Collons 和 Kiesler 所提出，態度的存在是為了要滿足個體的需求，改變個體的需求或態度滿足需求的程度，則態度就會改變，不同態度的類型提供不同功能，包括知識、工具性、自我防衛、社會適應、價值表達。

四、社會判斷理論：由 Sherif 所提出，基本主張如下：

1. 判斷訊息時，會以自己原來的態度作為比較的標準，要改變個人的態度，訊息內容必須在此人所能接受的範圍內(接受或中立區)才有效。
2. 影響區域大小的因素：
 - (1)個人涉入的程度：接受區的大小和涉入程度無關，但中立區與拒絕區的範圍大小，則與個人對某一議題的涉入程度有關，極端者的拒絕區範圍較大，中立區較小，但接受區無改變。
 - (2)訊息的差異：當訊息與個人的態度相差不大或太大(接受區或拒絕區)，態度不需要改變，要使一個人的態度改變，最好將該一訊息落在中立區。

※態度改變的歷程：(102 原三)

1. 序列模式：從一階段到下一階段，例如 Hovland 的 S-O-R 理論中，「注意-->理解-->接受」三個階段。Mcquire 將原先的「接受」階段又分為「順從」與「保留」，再加上行動階段，因此變成：注意-->理解-->順從-->保留-->行動。
2. 平行模式：Cacioppo & Petty 等人根據用心思考程度，提出「深思可得性模型」(the elaboration likelihood model, ELM)，訊息接收者態度的改變，會受兩種說服路徑的影響，中心路徑與外圍路徑，又稱慎思可能模式，認為個人無法全面且序列的處理，但個人有維持態度的動機
 - (1)中央處理：又稱系統性的處理模式，當人們有足夠的動機與能力時，則個人會對他所接受到的訊息仔細整理，影響高認知需求者態度轉變的因素，主要受個體認知特徵、邏輯判斷及說服訊息的品質。例如：買房子。
 - (2)邊緣處理：又稱捷徑式處理模式，當人們對訊息有較弱的動機或不具足夠的能力來理解它，則可能會被訊息以外的周邊事務所說服，以迅速簡單的方式形成態度，例如：買隨身碟好看就好。

※抗拒態度改變的方法：

1. 預先警告效應：預先對接受者警告訊息本身具有說服的意圖。
2. 態度免疫：先給訊息接受者較為溫和的說服資訊，允許他們思考自己的制衡論點，一旦反駁論點想好了，就能拒絕更強硬的論點。(預防針理論)
3. 防禦性行為：藉著避開訊息，延緩行為承諾，都可以抗拒或削弱態度改變。

※社會影響的意義：指由他人或團體的意見或行為所形成的社會壓力，使得個人的意見或行為改變的社會現象，透過從眾、順從及服從產生社會行為的一致性。

※從眾(conformity)的意義：個人因社會一致性的壓力而改變個人信念或行為，即個人行為自願接受團體規範約束的內在傾向，而遵循眾人意見和態度，從眾的過程包括：

1. 順從：公眾面前表示贊同，私底下卻不一定真心接受。(Asch 的視覺認知從眾研究：線條長短)
2. 認同：個人在公眾面前及私底下均已接受團體的意見或行動。
3. 內化：個人此時已將團體的意見或行動納入自己的價值體系。

※影響從眾的因素：拉坦的社會衝擊理論，認為壓力的強度和迫切性愈高，個人可能順從團體規範

1. 訊息的影響：

- (1) Sherif 的自動效應研究
- (2) 情境曖昧不明或危急，個人容易來不及反應
- (3) 專家的判斷。

2. 規範的影響：(Asch 的視覺認知從眾研究證實即使答案很明確，規範性壓力導致公開的順從)

- (1) 團體人數約為 3~5 人，影響最大。
- (2) 團體凝聚力：友誼的壓力。
- (3) 意見一致：個人面對團體無異議時，所受團體壓力最大，若有歧異者出現，則個人承受的壓力大幅減少。
- (4) 文化、性別和人格特質
- (5) 行為後果：若從眾行為可獲得酬賞，則可繼續維持。
- (6) 自我分類：當我們將自己歸類在某個特殊團體時，透過從眾行為會形成自我概念。

※順從(compliance)的意義：個人改變「行為」，使之符合他人的期望、要求或命令，但不包括「信念」和「態度」的改變。(108 退三)

※引發順從的技巧：

1. 逢迎（討好對方）、互惠（人情壓力）。
2. 插足入門（先開低後開高）：先提出小要求，待對方答應了，再提出一個相關較大的要求。
3. 臉在門上（先高開低）：先提出一個會令對方拒絕的大要求，待對方拒絕後，才提出一個小要求。
4. 低飛球：先提出一個合理且具吸引力的要求，當對方答應時才中途變卦。
5. 誘惑技巧：開始先提供具吸引力的誘惑條件，個體一旦接受，便宣稱該條件的事物已經沒有，必須使用替代品。
- 6 還有更多：要讓對方接受我們的要求，應先公開一部份，再逐漸增加誘因。

※服從(obedience)的意義：用權威(authority)命令他人順從其特定要求。

※破壞性服從的研究：Milgram 的研究中，實驗的參與者有 2/3 傳送最大電擊，去傷害無辜的人。

※產生破壞性服從的原因：

1. 規範性壓力：人們處於混淆不清的情境，狀況危急，而別人有專門之知識，便會產生規範性壓力。
2. 權威者會減除服從者對行為所負的責任
3. 實驗程序為快速且漸進式的進行：認知失調已經產生，只好承認行為是對的，以求快完成實驗來逃離情境。

※避免破壞性服從的方法：

1. 要受試者為其行為負責。
2. 提供不服從的楷模。
3. 質疑權威者的專業知識及動機。
4. 事先告知「一個人是很容易盲目服從的」。

※團體的意義：兩個或兩個以上的人經由社會互動而相互影響。

※團體的特徵：互動、結構、目標、團體感、動態的相互依賴。

※團體的結構包括：

1. 團體的規範：例如，Sherif 的**自動效應實驗**。

2. 角色：角色係指在社會團體中被賦予的身份及該身份的功能，若無法達成團體的要求，會產生角色衝突(角色間衝突 VS 角色內衝突)

CF：角色間衝突：個人身兼數個角色無法兩全，例如婆媳吵架，先生為難。

角色內衝突：同一角色無法滿足多方需求的心理困境，管小孩，小孩說偏心。

※**團體的凝聚力**：是指成員間的吸引力，可用 Moreno 的社會計量測驗，或社會關係圖(明星、孤獨者、配對、小團體)加以測量。

※**團體對個人行為的影響**：

1. **社會助長**：Allport 提出，個人在眾人面前作業，表現出優於自己單獨作業的現象。

2. **社會抑制**：又稱社會消弱，Pessin 提出，個人在眾人面前作業，表現出劣於自己單獨作業的現象。

(1) 激起狀態(激發-驅力模式)：他人的存在會導致個人處於激起(arousal)狀態，不確定下一刻會發生什麼事，於是有利強勢反應的發生。對於簡單、已學會、非常熟悉的工作，強勢反應是「**正確**」的反應；對於複雜、困難、未學會的工作，強勢反應是「**錯誤**」的反應。有他人存在，利於簡單的工作，不利於複雜的工作。

(2) 評價顧慮：有他人在場，這個他人是具有評價能力的他人，才會對行為表現產生影響。在簡單的工作上，察覺到自己正在被評價，可以激勵努力表現更優秀；在複雜的工作上，察覺到自己正在被評價，會產生壓力而表現更不理想。

(3) 分心衝突：他人存在時，個人一方面要注意工作，一方面要注意在場的他人，就產生分心注意力衝突。如果是簡單的工作，激起會助長正確的優勢反應，分心不會造成衝突影響表現。如果是複雜的工作，個人的注意力分散且衝突就會超出能力負荷，影響表現

3. **社會浪費**：又稱社會性懈怠或社會閒散，Ringelman 提出在團體作業時，**個人工作效率隨團體人數增加而下降的現象**，Steiner 稱為**歷程損失**(process loss)。(拔河的例子)

4. **去個人化**(deindividuation)：當個人處於團體中，自我意識消失，行為失去控制，取而代之是團體目標和活動。

CF. Zimbardo 的**史丹福監獄實驗**：監獄讓人產生去個人化、非人性化且無人協助，Zimbardo 以「路西法效應」解釋史丹福監獄實驗，**說明不同的情境，例如不同身分、制服、以及團體壓力對個人行為的影響**

→在史丹佛心理系地下室建造了一個模擬監獄，挑選 24 位成熟、情緒穩定正常、聰明，來自中產階級的白人男性大學生，隨機分派到兩組扮演警衛或囚犯。扮演警衛的學生穿上卡其制服，戴反光墨鏡，配帶警棍與口哨。扮演囚犯的學生則穿上棉制工作服，腳穿塑膠鞋，並以鐵鍊拴住兩腳，警衛可以以任何方式維持監獄秩序，但不可以打人。隨著時間經過，警衛對待囚犯越來越殘忍，像是不聽從指揮者不準他們刷牙上廁所。警衛不時的更換新的方法來污辱囚犯。而扮演囚犯的學生有些人開始悲傷，有些人出現激烈的情緒，有些人企圖逃獄。原本預期進行二週的實驗，由於警衛太過於虐待，而囚犯太過於投入，因此在第六天便告中止。

※**自動效應實驗**：Sherif 提出，**當外在環境缺乏穩定的參考點時，在不確定的環境中，個人與他人會分享意見，建立環境秩序，規範即是透過團體成員互相影響而逐漸形成**(先散布後結晶)，如果團體中出現歧異者，會被嘲笑禁止和排擠。

※**團體偏誤**：內團體偏誤(in-group bias)與外團體偏誤(out-group bias)

1. 內團體偏誤(in-group bias)：根據社會認同理論，人們由內團體來定位自己。**為達到正面的社會形象，滿足高自尊的心理需求，人們較信任與偏袒內團體成員**，認為他們較有價值，較願意對內團體付出奉獻，以致對外團體成員較為不公，常常貶損外人。

2. 外團體偏誤(out-group bias)：**人們因為外團體對自己較不具價值、接觸不多**，於是認為內團體成員較多樣性和複雜性，**而視外人都具有相同性質**。即認為外團體成員比內團體成員更具同質性，不會特別注意外團體成員間的個別特徵。

3. 應用：內外團體偏誤，通常使用在描述內外團體成員相互輕視、競爭、持反對意見的現象。人們經常以正面情緒或較好的待遇去對待內團體成員，而以負面情緒或較差的待遇去對待外團體成員。

※團體決策（團體性的事物，是由團體中多數成員同意後所做成的決定）的缺失型態：

一、集一思考：又稱**團體迷思**

1. 意義：由 Janis 所提出，當團體受高壓、孤立、高凝聚力，擁有支配型的領導者且決策程序粗糙，易使團體決策在無異議的情況下通過。
2. 特徵：
 - (1) 極大的從眾壓力：若提出相反看法，其他人會施予壓力。
 - (2) 自我監控異議：成員監控自己不應提出反對意見，以避免擾亂事情順利進行。
 - (3) 禁衛軍現象：為了保護領導者不受相反的看法左右，會阻止有異議的人發言或出席會議。
 - (4) 全體一致的表象：產生無異議的錯覺，未能諮詢異議份子的看法。
 - (5) 無懈可擊的錯覺：認為團體的決策都是十全十美，無懈可擊。
 - (6) 道德的錯覺：上帝站在我們這一邊。
 - (7) 對外團體的錯誤知覺：以單純而刻板的方式看待敵對團體，因而輕估對方的實力。
 - (8) 集體合理化：決定作成之後，便會強調支持訊息，其他不適當或錯誤的警告都會被大打折扣。
3. 集一思考的**防範之道**：
 - (1) 領導者能客觀地讓正反意見有表達機會。
 - (2) 質疑既有意見。
 - (3) 成員輪流當主席。
 - (4) 設反對者。
 - (5) 將團體分為**小組討論**。
 - (6) **訪問外界專家**。
 - (7) 執行決策前檢討疏失。
 - (8) 收集資料。
 - (9) 鼓勵獨立思考。

二、團體極化：（保守變更保守、衝動變更衝動）

1. Stoner 發現經團體討論後，**個人會產生謹慎偏移(cautions shift)或冒險偏移(risk shift)**。
2. 產生原因：
 - (1) 動機因素：個人希望能受團體成員的喜愛，因此先衡量團體的傾向，再表達相同價值觀。團體討論會使更多成員注意到團體身分而對團體有認同，進而有壓力要使自己的意見符合團體規範，而成員所知覺到的團體規範是比較符合刻板音像或是較極端的意見，因此他們的意見會往更極端遷移。
 - (2) 文化價值觀：美國文化重視冒險精神，易造成冒險偏移。
 - (3) 責任分散：團體決策的責任由成員共同承擔。
 - (4) 說服理由假說：指的是團體討論中有更多機會聽到支持自己立場的新論點，因為團體討論時，只要有人發表某一立場，其他人會跟著提出相同意見，使個人更確信自己原先的看法，因而導致較極端的團體決定。
 - (5) 熟悉理論：討論過程中，逐漸地熟悉了情境，其言行將變得較為大膽。（只能解釋冒險偏移）
 - (6) 領導者的影響：領導者本身具極端傾向，且具說服力時，亦可能會產生偏移。
 - (7) 價值理論：個體面對情境，會評估冒險和謹慎的價值何者為高。

※領袖的意義：在團體裡最能影響、支配及控制別人的人。

→領導：領袖對團體成員在行為上所產生的影響及支配控制的過程。

※領袖的產生：

1. 偉人論：英雄造時勢。
2. 情境論：人的特質需與所處環境配合得當。
3. 互動論：領袖和成員及情境三者之間配合得當。
4. **權變領導理論**：領導者的成功表現，是由領導特質與情境中的特性所共同決定的，領袖的領導方式，與團體需求與情境條件相配合時，才會產生最佳的領導績效。
 - (1) Fiedler（費德勒）設計了「最難共事同仁量表」（LPC），做為領導型態的區別工具，**LPC 分數高的為關係導向領導(民主式)**，**LPC 分數低者為任務導向領導(體制式)**，領導者若要達到好的領導效果，必須視情境的變數而定，
 - (2) 情境的變數可分為三個：
 - ① 領導者和部屬的**關係**：兩者之間相處的好不好。
 - ② 任務**結構**：組織的任務性質、結構、是否明確，是否是可預料的。
 - ③ 職位**權力**：領導者所實際擁有的獎勵權力的強弱。
 - (3) 當情境變數很有利（關係好、任務明確、權利強），或很不利（關係不好、任務不明確）時，要達到好的管理效能，便應用任務導向領導，若情境變數普通時，則採用關係導向領導。

※態度中的

認知成分-->**刻板印象**：個體不憑直接經驗和事實就對團體產生固定、簡化及難以改變的印象；忽略個別差異，對同一文化團體有相當一致的看法。

情感成分-->**偏見**：指對人或對事評斷時所持的偏頗信念，非以客觀事實為依據所建立的態度，認知成份較少，情感成份較多。受情感因素影響，可能是正面的偏愛，也可能是負面的偏惡。

行動成分-->**歧視**：由偏見而產生，具有負面傷害性的行動。

※造成偏見和歧視的因素：

一、社會認知：

1. 社會分類：

(1) 內團體與外團體：前者是我群團體；後者是不屬於我們的他人團體。

① **社會化**：偏見往往和社會、政治、經濟、文化等因素交織在一起，並深深地紮根於社會生活中，像是男尊女卑的觀念。兒童在社會化過程中，學習到共同認可的價值、態度、觀念與行為，偏見態度也因此成為個體根深蒂固的觀念。

② **媒體影響**：媒體對特定人事物的報導，是反映社會對該人事物所抱持的刻板印象。各種平面或電子媒體的大肆報導，往往是增強而非改變傳統的刻板印象。

③ **權威性格**：根據權威性格的研究，偏見發展自權威性格，像是過度崇尚權威、極端順應傳統、自以為公正的敵意、重視權力地位、對上卑躬屈膝、對下盛氣凌人、不能容忍弱者。

④ **錯覺相關** (illusion correlation)：對於無關的事情以為彼此有關連的信念，謂之錯覺相關。當某項人、事、物顯得獨特時，我們較容易將個別特徵連結到對方所屬的整個群體，亦即被關連到其所屬團體所有成員上，而產生錯覺相關。

(2) **社會認同理論**：人們會有團體身份相互比較的驅力，在群體間的比較過程中，個體會追求他們所歸屬團體的正向評價。團體成員與外團體作比較後，如發現所屬團體的地位較低，會有較低的團體認同，此時為獲取較正向的團體認同，將採取提高團體認同的策略。**個人對內團體產生正向偏誤**，認為自己的團體優於其他團體，進而歧視其他團體，和**分享他人榮耀**有關。

(3) **外團體同質性**：認為外面的團體都是一樣的，具同質性。

(4) **民族優越感**：自己所屬團體對事情的觀點是所有事情的中心。

2. **忽略邏輯**：偏見為態度中的情緒成分、不易改變，若有不一致，就會說他是例外。

3. **活化刻板印象**：導致人們自動化對外團體成員產生不良反應。

二、**歸因性偏見**：

1. 歸因誤差和情境：

(1) **基本歸因誤差**：刻板印象為負面的性格歸因。

(2) **最終的歸因偏誤**：內團體成員將自己希望的行為歸因於內在的，穩定的特質，並引用偶然的因素，來解釋外團體的行為。例如：阿富汗國力衰退，是因為他們人民不努力。

(3) **情境因素**：不同的情況下，我們可能對不同的團體有不同的偏見。

2. **期望與曲解**：外團體成員的行為和所預期行為一致，有增強刻板印象的效果。

3. **責怪受難者**：公平世界的現象。

4. **重返自驗預言**：若人們相信特定團體無教育的必要，使他們得不到適當教育資源，20年後，他們便真的只能從事勞力的工作。

三、**心理動力的因素**：偏見為內在衝突與適應不良的結果，例如尋找少數種族來發洩。

四、**社會文化的因素**：社會與文化的特徵，可能造成偏見或歧視的可能性增加。

五、**現象學的因素**：每個人解釋外在世界的方法都有所不同。

六、**強調得來的名聲的因素**：少數團體所持有的特徵會提供不令人喜歡以及敵意的感覺。

七、**分配資源的方式**：現實衝突理論，因為資源有限，只好產生競爭。

八、**偏見的特徵**：

1. **有限或不正確的訊息來源**：偏見多半不是個體親身的經歷，大多來自道聽途說、人云亦云，因而形成負面偏見。例如，大醫院經常出現許多看小病的病患，認為大醫院的醫師是名醫。

2. **過度類化**的傾向：對特定對象存有偏見時，容易出現月暈效應。喜歡一個人，就認為這個人樣樣都好，十全十美；如果不喜歡一個人，就會把他看得一無是處。這種過度類化以偏概全的傾向，忽視個別差異性。

3. **先入為主的判斷**：有偏見的人，即使面對相反的事實也拒絕承認，不願意改變修正原來的判斷。偏見，是先入為主的觀念，受較多情感因素影響，以致即使獲得真實可靠的訊息，仍舊會堅持固執己見。

※消除偏見的方法：**接觸假說**(相互依賴、追求共同的目標、平等地位、非正式的人際接觸、頻繁接觸及平等的社會規範)、**合作與互相依賴**(拼圖教室)

1. 接觸假說 (contact hypothesis)，是消除偏見的理論。接觸假說相信，增進不同團體內的接觸形成團體直接對話，能有效化解族群間的偏見。

2. 原因：

(1) 頻繁接觸能使族群間發現彼此的相似性，增加彼此吸引力。

(2) 當足夠的訊息否定刻板印象時，增加刻板印象被改變的可能性。

(3) 頻繁接觸能破解人們對其他團體成員同質性的錯覺。

※名詞解釋

※社會衝擊理論：

1. 如果你是目標(例如演唱會的歌手)，你就會隨著來源本身的直接性(面對面的現場演唱)、強度、重要性(台下都是重要評審)而增加你的壓力。

2. 如果你是來源，你會隨著目標的直接性、強度、重要性的增加而減低你的影響力，譬如你是監考老師，因為目標太多，而減低影響力。

※基本歸因誤差：

Ross 發現**一般人在解視別人行為時傾向做內在歸因，較少使用外在歸因**，原因包括：控制的錯覺、知覺的顯著性、公平世界、定錨與調整、文化因素。

※自我知覺理論：

Bem 提出，當我們將注意力聚集在自己身上時，會根據內在標準和價值來評鑑、比較目前的行為，如果自我基模和內在標準不一致，個人可能會 1. 改變自己行為符合自我基模的內在標準。2. 如果無法改變行為時，就會感到不愉快。例如焦慮和苦惱。

※睡眠者效應：

有些資訊在數星期或數月後，其說服力比訊息傳遞當時還強，可用分離解釋說(資訊與折扣線索減弱，只剩結論和說服性觀點)與差別遺忘說(記得訊息內容忘記出處)來解釋。

※單純曝光效應：

常出現在眼前的事物，本身沒有負面性質時，這種熟悉感會產生吸引力和喜歡，是人際吸引的要素之一；但是如果剛剛出現時就讓人感到厭惡，則不會產生單純曝光效應。

※功能論：

Collins & Kiesler 提出，態度的存在是為了要滿足個體需求，若改變個體的需求或態度滿足需求的程度，**責態度就會發生變化。不同態度的類型可提供知識、工具性、自我防衛、社會適應、價值表達等功能。**

※線索喚起理論：

柏克維茲認為挫折會引起一種未分化的喚起狀態，受到挫折之後的反應形式是由環境的線索引導，挫折引發的喚起程度會決定反應的強度，如果有適合的攻擊線索出現，則表現外顯攻擊行為的基會提高，此觀點又稱為**武器效應**。

※社會困境：

又稱社會性兩難，Dawes 提出**個人利益和公共利益衝突時，個人追求個人利益而傷害團體利益，但最後也蒙受其害**，Platt 稱為社會陷阱。

※1. 確認偏誤：我們下的結論會偏向我們想要相信的事。

為2. 後見之明偏誤 (hindsight bias)：早就知道效果/馬後炮，Roese 和 Vohs 表示，後見之明偏誤分三種程度，從基本的記憶歷程，到高程度的邏輯推論和信念，彼此堆疊在一塊。

※諮商(counseling)的定義：諮商員受過專業的諮商訓練，在面對有適應困難的當事人時，建立溫暖、接納、尊重的諮商關係，透過同理心，協助其瞭解自己、澄清問題與目標，從而改變不良的行為，增進其獨立、負責及對生活的適應。

※輔導(guidance)的定義：輔導乃是一種助人的歷程或方法，由輔導人員根據某種信念，提供某些經驗，以協助當事人自我瞭解與充分發展。

※心理治療(psychotherapy)的定義：心理治療由有心理治療醫學與專業訓練背景的人，在與受困於心理問題的當事人建立尊重與瞭解的協助關係之後，依問題的需要，選用適當的方法，以減輕心理的不適，矯正偏差的行為，促進自我與人格的健全發展。(不用當事人瞭解自己)

※諮商、輔導、心理治療三者的異同：

1. 相同：三者都是一種助人的方式與過程，都強調自我的成長。
2. 相異：在服務對象、處理問題的深度、目標與重點、涵意與應用(實施場所)的廣度、服務人員(或協助者)的角色、服務人員的價值觀(諮商關係、歷程)、技巧、服務的功能皆不同。

※輔導工作的推廣層次：由 McWhirter 提出三級預防體系。

1. 初級預防：又稱為「發展層次」，以全體師生為主，建立家庭、學校、社會間的緊密聯繫，防範問題於未然，注重發展性，例如：兩性教育和生命教育。
2. 次級預防：又稱為「預防層次」，對於已瀕臨危機邊緣或有偏差行為症候的學生為對象，希望減少不良事件的發生機率，或減輕已發生問題之嚴重性，採「預防勝於治療」的早期介入，例如：認輔制度。
3. 三級預防：又稱為「治療層次」，著重危機的調適，對已經出現嚴重不適應或偏差行為，採用個別、密集、連續、長期的介入，在特定治療或環境之下接受診治，例如：自殺未遂。

※輔導工作的規劃步驟：

1. 籌劃：提出原始構想，選擇適當計畫。
2. 計畫：擬訂具體目標，提供相關輔導的方式；設計評量計畫的相關方法。
3. 試驗：對計畫進行小規模實施，可藉以修正計畫內容。
4. 執行：正式實施計畫，進行分配任務，分析與評鑑結果。

※輔導工作的相關概念：

1. 目的：在促進個人的成長與發展。
2. 基本原則：預防重於治療。
3. 內容：
 - (1)衡鑑服務：用工具蒐集個人資料，瞭解學生個別差異。
 - (2)資料服務：提供學生所需的教育、生活、職業相關資料，以利個人作抉擇。
 - (3)諮商服務：協助當事人自我探索、瞭解、成長，以適應生活。
 - (4)定向服務：新生訓練、加速環境適應。
 - (5)安置服務：包括學習、實習、升學或就業。
 - (6)延續服務：對校友提供必要的協助，適應新環境。
 - (7)研究服務：對輔導實施的績效作評鑑，確保輔導工作的士氣與活力。
4. 功能：瞭解個別差異、協助成長與發展、矯正與治療、提供資訊服務。
5. 方式：個別輔導、團體輔導、課程設計。
6. 助人的基本策略：包括關係策略(同理心)、認知策略(認知改變)、制約策略、模仿策略、環境策略(家族治療、改變環境)、自我控制策略(自我管理)。

※諮商的目標：Byrne 將諮商目標分為

1. 立即目標：暫時性的，隨著每次的諮商會有不同的諮商目標，例如：鼓勵當事人找尋情緒動機。
2. 中介目標：與尋求諮商輔導的理由有關，而且通常需要經過好幾次的諮商會談才能達成行為改變，包括增進因應技巧、加強作決定的能力、增進人際關係等。
3. 終極目標：為理想狀況，能使當事人「自我實現」。這些都是個人可能達到或想向得到的自我形象，但是卻不易達到。

★以下為各諮商與輔導的理論派別：

※**心理分析理論**(psychoanalysis)：又稱精神分析理論、心理動力論，由 Freud 所創。

一、人性觀：人類行為受控於非理性因素、**潛意識動機**、**生物本能驅力**及**六歲前的性心理事件**。**(性決定論)**。

二、人格理論：

1. 人格理論：人目前的**問題來自於幼年時期潛意識衝突的重複出現**。
2. 人格結構：人是一個能量系統，能量分配至**本我**、**自我**、**超我**三個人格結構，哪一個人格結構能量多就支配了行為。(快樂原則、現實原則、道德原則等)
3. 焦慮：Freud 認為**人格結構與環境之間衝突會產生焦慮**。可分為現實性焦慮(reality anxiety)、神經質焦慮(neurotic anxiety)和道德性焦慮(moral anxiety)。
4. 自我防衛機轉：當個體想從事某事卻被禁止時會覺得焦慮，而**降低焦慮的方式之一，便是以偽裝的方式表達其衝動以避免受到來自社會或代表社會內在象徵的超我懲罰**。因此在此情況下，Freud 便提出數種為降低焦慮而產生的防衛機制(Defense Mechanisms)，它是個體用來防止或減少焦慮的策略。但當防衛機制變成個體回應問題的主要模式時會出現人格適應不良的問題。內容見前述，適當的適用可以幫助個體適應生活，但過度使用會形成精神官能症。

三、心理分析治療的目標和技術：

1. 治療目標：使**潛意識為意識所覺察**，**強化自我**(使行為更能顧及現實狀況而較不受本能導引)。
2. 治療技術與程序：
 - (1)**維持分析架構**：只維持固定治療的處理程序及治療風格，儘量減少任何改變，一致性的談話架構本時就是一種治療元素。
 - (2)**自由聯想**：毫不壓抑的傾吐任何感覺和想法，助人者可試著瞭解背後潛伏的涵意。
 - (3)**解釋(闡釋)**：教導當事人瞭解其行為顯現在夢境、自由聯想、抗拒及治療關係中的意義。
 - (4)**夢的解析**：主要目的在於根據夢的顯性內容(當事人記得的)，揭露夢的潛性內容。
 - (5)**抗拒分析**：抗拒代表阻礙治療之進行，分析師協助當事人明白抗拒的原因，以克服抗拒。
 - (6)**移情及反移情的分析**：移情是指當事人把諮商員當成某某人，將感情投射於他；反移情是指**諮商員對當事人表達的一種情緒反應或投射作用，可能是好感或敵意，可幫助案主在治療情境的此時此刻，領悟到過去經驗對現今的影響**。
 - (7)**修通**：使當事人看清自己的心理衝突與防衛行為，以獲得頓悟，並學會改善自己的情緒及行為反應。

四、心理分析理論的評價：

1. 優點：完整的人格理論，強調個人早期生活史及潛意識，對於深入瞭解當事人的行為和症狀，提供了很好的概念性架構。
2. 缺點：**過度強調早期經驗和本能，忽略社會文化因素**，費時、費錢，分析師訓練不易。

五、治療技術：心理劇 (psychodrama)

屬精神分析的治療方法，參加人員包括導演、主角、配角、觀眾及舞台。

Moreno 強調運用當事人的人際關係和人格動力進行**問題解決**當事人透過自發和創造性的戲劇演出經歷感情傾洩、投射、心靈淨化而達到治療效果。希臘人說悲劇洗滌靈魂的原因也在此！

※**新精神分析學派**：強調**當事人的自主個性及客觀環境的影響**，重視人生全程發展及**社會文化因素的影響**

一、**個體心理學**(individual psychology)：又稱個體諮商法，由 Adler (阿德勒) 所創，強調個人的統合和不可分割性，對兒童很有用。

1. 人性觀：

- (1) 從統整的觀點瞭解人格，**人格主要為追求安全感和克服自卑感**。
- (2) 人格的核心是意識，人的行為主要受社會驅力指引。
- (3) 現象場取向：注重當事人主觀參考架構及認知，認為人們對真實情形的解釋與認定，要比真實情形重要。
- (4) **虛構目的論(理想自我導向)**：人的行為是受想像的目標牽引，人活在自己虛構的情節中，自己認為世界應該是如何才重要，**接受虛構的目標，代表個體對安全感的自我認定，並成為其生活努力的方向**。
- (5) **自卑感**：即對自己的條件與行為表現不滿，缺乏自我價值及安全感，無法克服會產生自卑情節、**退縮反應、過度補償**。見前述

2. 重要概念：

- (1) **生活方式**(life style)：藉由追求對自己有意義的生活目標，人們形成他們獨特的生活方式，生活方式的走向受當事人克服自卑、追求卓越的方向所指引，為個人的人格系統，包括自我觀念、理想我、世界觀等。
 - (2) **社會興趣**：指個體認同自己是社會的一份子，能同理與分享他人的感受，關懷他人的福祉。社會興趣是心理健康的重要指標，可由教導與學習而獲得。
 - (3) **家庭星座**：包括出生別、手足排行，家庭排行。在**幼年時期與別人相處的模式和對自己的概念，對於日後成人期與他人的互動將產生很大的影響**。
 - (4) 生命任務：建立友誼、建立親密關係、奉獻社會、與自己安然相處、發展精神層面
3. 治療目標：**培養當事人的社會興趣，提高自我覺察能力，修正錯誤的生活目標與假設**，使其能愉快的生活，並成為對社會有貢獻的人。
4. 治療程序：**建立關係→蒐集資料評估→提出解釋讓案主了解→重新導向**。
5. 評價：
- (1) 優點：**彈性的治療技術，可廣泛應用人際關係，特別適用於兒童期的當事人**，可能對兒童的一生產生深遠的影響。
 - (2) 缺點：概念鬆散，**缺乏適當標準化評量工具，實徵研究困難**。且主要功能在教導學習處理問題的變通方法，而非提供解答，有時緩不濟急。

二、Fromm (佛洛姆) 的理論：提出五種人格類型(接受型、剝削型、囤積型、市場型、創造性)作為瞭解行為型態的基礎，將人與社會之間的關係，解釋的相當詳盡，認為人是各種不同事件交互作用而塑造出來的產物。

三、Horney 的基本焦慮論(basic hostility)：**認為人具有追求自我實現的需求**，安全感的追求是行為的主要目標。提出**基本焦慮**(見前述)，將人格結構分為：

1. **理想我**(idealized self)：因為本身焦慮的關係，而形成一種固執不知變通的理想自我標準，**造成個人更大的焦慮，使個人必須不斷使用防衛機轉來防範假象幻滅**。
2. **實際我**(actual self)：因應現實環境而存在的人格。
3. **真實我**(real self)：協調實際我和理想我，提供完整的感覺和人格的統合，以使真正的自我能接受新觀念而成長，能實際評價自己的長處和短處。

※Horney 的自我理論相當實際，可協助當事人認清「理想我」、面對「實際我」、發揮「真實我」協調的功能。

四、人際關係論：Sullivan 認為各發展階段皆會對個體產生影響，但**社會才是背後決定性的因素**，因此要研究個人，要先從人際關係中找尋個人定位開始。

※**存在主義治療法**(logotherapy)：由 Frankl 所創，反對將心理治療視為一套技術，是在尋找「人類存在的限制和悲劇性」以及「人類生命中機會和可能性」。

一、人性觀：(人存在的六大基本層面)→口訣：自自追追焦死

1. **自我覺察能力**：個人有自我覺察能力，自我覺察能力越強，越能增進個人充分體驗生活的能力。
2. **自由與責任**：個人在可選擇的範圍內，負擔起指導自己生活的責任。

3. **追求自我認同及人際關係**：

- (1)存在的勇氣：個人必須鼓起勇氣發覺自我核心，**探索自己內心真正需求**。
- (2)孤獨和關係的經驗：如果個人能忍受孤獨，發現自我內在力量，賦予自己生命意義，才能創造出健康成熟的人際關係，從而獲得歸屬，超越疏離與孤獨感。
- (3)認同的掙扎：**諮商員的目標在於協助當事人檢視他們如何失去自我認同，收回曾放棄的自由，在生活中自行去發掘生命的答案。**

4. **追尋意義**：

- (1)放棄舊價值觀：**協助當事人創造屬於個人的價值體系**。
- (2)人存在的特徵(**無意義感**)：
 - ①**存在的虛無**：覺得生活無意義，人們感受到生命虛無時會退縮。
 - ②**存在的罪惡感**：體認到自己沒有達成原來理想的狀況，或無法發揮潛能，因而造成罪惡感，但可用來激發當事人挑戰生命的意義和方向。
- (3)創造新意義：生命的意義來自投入一個充滿愛、工作和建設性的生活。

5. **焦慮是生存的一種狀態**：

- (1)存在的焦慮：當我們面對死亡、自由、選擇、孤獨及無意義之結果。
- (2)正常的焦慮：是面對事物時適切的反應，它是改變的動機，具有建設性，能刺激成長。
- (3)神經質焦慮：沒有覺察性，容易讓人無能，治療的任務之一便是將之排除。

6. **察覺死亡與不存在**：接受死亡的必然性，使個人更加重視現在。

二、治療目標：直接面質當事人自我設限的生活方式，**協助其覺察自己對於這種情境，自己所扮演的角色及應負的責任，並使當事人面對焦慮，將領悟化為行動，過有意義的生活。**

三、治療關係：雙方坦誠交會，作最深層的自我互相接觸，使彼此互相成長與改變。

四、評價：

1. 優點：強調人與人的特質，覺察自由與責任，對死亡和焦慮賦予正面的意義，適用於面臨發展危機者。
2. 缺點：**概念抽象，缺乏系統性陳述**，嚴重困擾者不適用。

五. 葉倫_(Yalom)：將治療焦點放在 4 個存在的天賜或人類的終極關懷

→1. 死亡、2. 自由與責任、3. 存的孤獨、4 無意義感

※**個人中心治療法**(person-centered therapy)：又稱當事人中心治療法，由 **Rogers** 所創(102 地三)

一、人性觀（人格理論）：

1. 有機體(organism)：指個人的完整的個體，包括其思想、行為及生理上的組織結構，個體需要開放自我、學習與接納經驗，才能健全發展，實現潛能。
2. 現象場(phenomenological field)：指當事人所**經驗到的內外在世界**，在現象場中所存在的事物，只限於當事人所主觀感受到的外在，客觀存在的事物若當事人感受不到則不屬於其現象場。
3. **自我**：由一連串的主觀知覺及種種有關「我」的概念、感受及價值觀所組成，經由個體與環境之間的互動而發展。
4. 確信人類的本性是向上的有機體，成長的力量源於開創自我的滿足感，會追求自我實現。
5. 信賴人性：人在本質上是可信賴的，**深信在尊重及信任的前提下，治療者表達出真實、關懷、不帶批判色彩的瞭解時，人有了解及解決自己困擾的潛能**，只要投入治療關係中，行為會就會產生顯著的改變。
6. 焦慮：Rogers 認為產生焦慮的原因是因為在有條件的正向關懷之下，案主的理想我與**真實我差距拉大造成，自我內部的不一致**，並形成自我與經驗的不協調，造成案主自身的不適感，這個不適感 Rogers 認為案主會產生防衛性知覺，例如：合理化、否認等去降低焦慮。

二、個人中心治療的治療目標與治療關係：

1. 治療目標：使當事人成為一個「**完全發揮功能的人**」、「**自我實現**」。
2. 治療關係：
 - (1) **真誠一致**：諮商員能開放的向當事人表達自己的感覺及態度，促使當事人表達情感，並與諮商員誠實溝通。
 - (2) **無條件的積極關注**：可使當事人重視自己，且可以在一種沒有威脅的情境下，自由的探索自己。
 - (3) **正確的同理心之瞭解**：諮商員不僅要反應當事人所覺察的感覺與經驗，同時也要能反映當事人只能模糊察覺或無法覺察的部分，使當事人更瞭解自己。
 - ① **初級同理心**—指專注聆聽當事人說話時，在臉部或動作聲音上表示專注的樣子。
 - ② **次級同理心**—技巧較高，除了臉部表情聲音動作外，還要根據當事人所說的內容進行分析和理解，適切分享回饋。對當事人話中**隱而未現的部分作反應**，協助當事人擴大視野
3. 治療者角色：
 - (1) 以治療者的**態度與人格**去治療，而非是治療的理論和技術。
 - (2) 反對治療者扮演無所不知的權威角色，或是把當事人當成是聽從治療者命令的病人。
 - (3) 治療者不會企圖去診斷、擬定治療計畫、策略、使用技術，或用任何方式來接下當事人的責任。
 - (4) 治療者不會替當事人選擇特定目標、或訂定改變目標，而是幫助當事人朝向自己訂定的目標。
 - (5) 一個有效率的治療者，必須要是沉穩的，回到中心的、存在、聚焦、真誠與有耐心，並且願意持續地成長以臻成熟。

Cf. 治療核心條件(個人改變的充分且必要條件)

1. 有心理上的接觸。
2. 案主感到不一致或焦慮。
3. 真誠一致的關係。
4. 表現出**無條件的正向關懷**。
5. 同理瞭解案主的內在參考架構。
6. 將同理心和無條件正向關懷傳達給案主。

三、評價：

1. 優點：**對人的本質採樂觀看法，重視諮商關係**。這種治療法比那些居於指導地位的治療者，對當事人作解釋、診斷、探索潛意識、分析夢境、急切地進行人格改變的方法要更加安全，這種治療法保證當事人不會受到心理傷害。
2. 缺點：**缺乏特定技術及系統化訓練**，諮商員易有社會化反應，強調當事人中心，諮商員易失去自己的獨立性，過份推崇內控價值觀。

四、個人中心取向的發展階段

1. 1940 年代發展**非指導性諮商**的諮商方法，去標籤去病理化，挑戰傳統心理治療(精神分析學派)
2. 1950 年代更名為「當事人中心治療」，強調焦點是當事人的自我實現傾向。
3. 1950-1970：治療效果需要「成為真實的自我(自我實現)」，**4 個邁向自我實現的特徵**
 - A. 對自己的經驗開放
 - B. 相信自己的感受
 - C. 發展內在的評價
 - D. 樂意持續體驗與成長。
4. 1980~1990：個人中心治療

CF. 表達性藝術治療：Natalie Rogers

→每個人都可以運用不同的藝術形式來催化自我表達和增進個人成長。

※**完形治療法**：由 Perls（皮爾斯）所創：強調整體觀，整體不等於部分之總和

→場地理論：有機體得由環境脈絡整體觀察，才能清楚了解，顯示有機體是不斷變動場的一部份。

一、人性觀：

1. 人性非善非惡。
2. 人在統整的情況下，可發揮更多潛能及自我覺察的能力。
3. 人是主動的行為者，經由對自己的覺察，會選擇適切的反應形式，並對自己的行為負責。

二、重要概念：

1. 此時此刻：強調活在當下，力量存於現在；諮商員幫助當事人接觸、覺察現在。
2. **未竟事物**：若過去的某些需求未滿足，而長久成為當事人意識的焦點(形象)，使其耿耿於懷，並且對其有許多未表達出來的情感，便稱為未竟事物。
3. 精神官能症的各個層面：當事人若要達到心理成熟，必需剝除下列阻礙成長的層面，依序為：
 - (1)虛偽(phony)：以不坦誠的方式與人應對，迷失於各種角色扮演中，言不由衷且表裡不一。
 - (2)恐懼(phobia)：當事人在此層中看到了連自己都無法接受自己的某一面，因而感到痛苦與逃避，並產生恐懼。
 - (3)僵局(impasse)：我們自認本身無資源來幫助自己，因此當事人此時會常操縱別人以獲得外在支持。
 - (4)內爆層(implosive)：藉著揭開自己的防衛，而開始觸及真實的自我，為達到坦誠自我的必要階段。
 - (5)爆發層(explosive)：真實的情感在此階段能充分的表達及宣洩，完成未竟事物。
4. **接觸與抗拒接觸**：接觸是改變和成長的必要條件，當個人能與環境真正接觸，改變就必然發生；抗拒通常是個人尚未察覺到就忽然發生的，會導致失功能行為出現，亦是個人因應生活情境的方法。

→五種抗拒接觸的方式(如同防衛機轉知於精神分析)

- (1)內射(攝)：不加思索就接受他人信念及標準
- (2)投射：把部分自我屏除丟給環境。
- (3)迴射(攝)：想要對別人做的事轉為對自己做。
- (4)解離：是種混亂的過程，意圖經由過度幽默、抽象概括而不表達自己想法來避免接觸。
- (5)混淆(融合)：無法清楚劃分自己的內在經驗和外在現實。

三、完形治療的目標及技術：

1. 治療目標：基本目標在於達到覺察的狀態，能瞭解環境、瞭解自己，接納自己原先拒絕接受的部分，處理及完成未竟事物，成為一個充分發揮潛能，能為自己抉擇並負起本身行為的責任。
- 幫助案主處理未竟事物，打破僵硬的舊完形並整合成更具滿足功能的完形。

2. 治療技術：空椅法，步驟如下：

- (1)找一張椅子，將當事人覺得衝突的對象置於椅子上。
- (2)讓當事人與該對象對話，並展露情緒。
- (3)再由當事人扮演衝突中的優勢我(top dog)和劣勢我(under dog)。
- (4)詢問當事人的感覺。

四、評價：

1. 優點：鼓勵當事人透過活潑有創意的實驗方式，將過去帶入現在實際體驗內心兩極化的衝突，並進行整合。主張當事人有能力為自己的行為負責，並解決其問題，對於協助當事人整合內心的對立和衝突十分有效。
2. 缺點：過於強調經驗，忽視人格認知的重要性。諮商員可能濫用技術，以各種技巧操弄當事人，因而妨礙當事人獨立及負責的可能。

※**行為治療法**：由 Wolpe（渥夫）、Eysenck（艾森克）、Lazarus（拉扎勒斯）等人提倡：

一、人性觀：環境決定論，人既是生產者也是環境的產物。

二、治療目標：創造一個新的學習環境，供當事人重新學習新的、適應良好的行為來取代舊的、適應不良的行為。

三、治療技術：

1. 鬆弛訓練：放鬆肌肉與心境，用來幫助去除焦慮及緊張。

2. **系統減敏感法**(systematic desensitization)：根據**古典制約**原理所發展的行為治療法

(1)創始人：Wolpe。

(2)基本假設：**焦慮是學來的，是制約後的產物，可藉由相反的替代活動來抑制**，例如：交互抑制(reciprocal inhibition)，讓當事人學習以新的反應(放鬆)與原有刺激連結，進而抑制舊的反應(焦慮)。

(3)**反制約**，用來處理焦慮與退休行為，步驟如下：

①**訂出焦慮階層表**：將引起當事人焦慮的刺激依強度加以排序。

②**鬆弛訓練**：引導當事人想像自己處於令人輕鬆的情境。

③**進行系統減敏感程序**：在想像(當事人去想像焦慮階層表上焦慮最輕微的情境，然後逐步升高階層)及現實中驗證。

3. 內在抑制法：

(1)**洪水法**(flooding)：根據古典制約的「消弱」原理，使當事人曝露於「真實或想像」的情境中，包括：現場洪水法(in vivo flooding)和想像洪水法(imaginal flooding)，**要求當事人想像引起焦慮的刺激，但不想像恐怖的後果**。

(2)**內爆法**(implosive therapy)：由 Stampfl 提出，為想像洪水法(imaginal flooding)的變形，此法與系統減敏感法均要求當事人「想像」會引發其焦慮的刺激，但不同的是**內爆法是由最高焦慮的階層開始，完全讓當事人暴露於持續呈現的最高焦慮刺激下，讓可怕的結果出現於其腦海中，並無鬆弛狀態配合，但未發生真正悲慘的後果**，使個體對刺激產生疲乏，對其不再產生焦慮的反應。

CF. 三者比較：系統減敏感法和內爆法都讓當事人的恐懼反應產生於想像中，重複瞭解焦慮的結果，洪水法是在真實或想像的情境中，持續升高制約刺激，卻無可怕的結果；**內爆法和洪水法皆為消弱原理，系統減敏感法為交互抑制方式**。

4. 嫌惡治療法(aversive therapy)：運用操作制約的原理，EX. 化學嫌惡、電擊、隱蔽嫌惡法、隔離、**過渡矯正**(沒寫功課，先補寫，再罰寫一遍)、**反應的代價**(沒寫功課，不能出去玩)。

5. **代幣制度**：以次級增強物來進行，稱為「代幣」，以個體自發性的活動，配合代幣做外在增強的控制，逐漸以正當行為取代不當行為。

6. 示範法：Bandura 所提，以某人或某團體的行為做為一種刺激(示範)，讓觀察者學習(模仿)。

7. 自我肯定訓練：適用於無法表現生氣或憤怒，難以拒絕別人，常被人利用，或無法表達其想法的人。

8. **眼動心身重建法(EMDR)**：是**暴露治療法的一種形式，綜合洪水法、認知重建法，加上規律的眼球運動和大腦雙側刺激，主要用來應付創傷壓力和記憶**。EX. PTSD

四、**多重模式治療法**：Lazarus 採技術折衷主義，是綜合性、系統性與整合性的行為治療取向，**假設當事人受困於不同的問題，所以最好使用多重策略來改變人格**，可從下列七個層面瞭解行為發生的原因：BASICID

1. B(行為)：可觀察、測量的行為、習慣、反應等。

2. A(情感)：情緒、心情與感受。

3. S(感覺)：視、聽、嗅、味、觸等基本感覺。

4. I(心像)：個人對自己的描繪包括記憶與夢境。

5. C(認知)：對個人基本價值觀、態度及信念的覺察。

6. I(人際關係)：與別人的互動關係。

7. D(藥物)：藥物及飲食習慣和運動型態。

→先進行一次完整衡鑑，BASICID 視為一份認知地圖，用來認識人格組成的每個面向。

五、正念與接納的認知行為治療：正念是一種過程，個體在此過程中會逐漸提高對當下內外刺激的觀察和覺察，接納而非判斷當下的處境。EX. 冥想和靜坐

六、評價：1. 優點：客觀量化、治療目標具體明確、重視科學研究、行為治療重視負責、多樣技術。

2. 缺點：諮商員可能會淪於操控，忽略歷史成因，未提供洞察。

※**認知行為治療法**：包括 Ellis、Beck、Meichenbaum 三個學派。

共通特性：1. 需要共同合作，2. 壓力來自認知功能障礙，3. 挑戰認知以促進情感和行為的改變。

一、**理情行為治療(Rational Emotive Behavior Therapy; REBT)**：由 Ellis 所創。

1. 主要概念：**A-B-C 人格理論**：

- (1) A 是**緣起事件**：指引發的外在事件或經驗。它會對我們產生什麼樣的影響，端視我們的信念如何看待和解決他而定。
- (2) B 是**信念**：包括**理性的信念**(會帶來期望的情緒後果及行為後果)及**非理性的信念**(會帶來非期望的情緒後果或行為後果)，兒童時從他人那學來的，經過自我暗示的強化。
- (3) C 是**情緒與行為的結果**，受信念影響。
- (4) D 是**駁斥干預**：指幫助當事人駁斥不合理信念的科學方法(3D: 偵測、辯論、分辨)。
- (5) E 是**效果**：以合理的思考取代不合理的思考。
- (6) F 是**新的感覺**：配合情境而有適當的感覺。

→ A-B-C 理論系統透過讓當事人瞭解個體的信念系統對其情緒及行為後果的影響作用，協助當事人**辨認出自己的非理性信念，並進行駁斥**，以期使當事人的思考由原先的「應該」、「必須」等非理性思考轉變成朝向自己真正希望得到的理性思考形式。

2. 治療技術及應用：

- (1) 認知方法：**駁斥非理性信念**、**認知的家庭作業**(要求當事人將其問題列出，以更正面的訊息取代負面的自我告知)、改變自我告知內容(同前)、幽默(幽默感可協助當事人對抗嚴肅情緒)。
- (2) 情緒技術：
 - ① 無條件的接納：諮商員示範無條件自我接納的價值。
 - ② 理情心像：建立新的情緒型態，快樂時會想起快樂的事。
 - ③ 角色扮演：藉由演練來引出在某種情境的感覺。
 - ④ 羞惡攻擊演練：用來協助當事人去除不合理的羞恥情形。
 - ⑤ 強力與氣勢的使用：教導當事人在產生非理性信念時，用強力氣勢去駁斥這些信念。
- (3) 行為技術：操作制約，鬆弛技術等。

A 緣起事件 ----> B 信念 ----> C 情緒與行為的結果

D 駁斥干預 ----> E 效果 ----> F 新的感覺

二、**認知治療法**：由 Beck 所創，**適合治療憂鬱症、焦慮及恐懼問題**，能有效改變當事人的認知。

1. 基本原理：當事人對事件的想法與解釋是情緒困擾的來源(**獨有的邏輯錯誤：以自我貶低的方式來扭曲客觀的現實**)，認知治療法目標在於**改變當事人自動化思考所形成的認知基模(schema)**。
2. 認知治療法的治療過程：
 - (1) **分析(負向的)自動化思考**：讓當事人觀察自己在各種事件後所產生的反應，瞭解刺激和情緒反應之間的思維內容，找出失常情緒反應的來源。
 - (2) **認識認知扭曲**：要求當事人以另一種角度來看待問題，找出被曲解的概念。(102 地三)
→ EX. 妄下判斷、斷章取義、以偏蓋全、妄自菲薄、過度自責、非黑即白
 - (3) **驗證合作式的經驗療法(認知重建)**：諮商員和當事人合作以一種驗證假設的方式，重新建構當事人認知內容，使其思維合乎現實。
3. 應用：**憂鬱的處理(A. 對自己持有負向觀點 B. 以負向態度詮釋自身經驗 C. 對未來抱持悲觀看法)**
4. 認知治療法強調**蘇格拉底式對話**，Beck 致力與當事人建立合作式關係，透過理性討論協助當事人自己去發現錯誤。治療者只能促進不是引導，不會將自己的價值觀加諸在當事人身上。

三、**認知行為矯正法(Cognitive Behavior Modification; CBM)**：由 Meichenbaum 所創，認為壓力多半是透過內心對話而引發，**強調透過自我的指導而改變其自我告知，產生「積極的內在對話」(不斷鼓勵自己)**，重視學習實際的因應技能，例如：在真實情境中，以較正向的自我告知指引自己，有效的處理困擾。

◎對認知行為治療法的評價：

1. 優點：強調當事人對事件的主觀歷程，並強調將洞察化為行動，指派家庭作業指導當事人自助，使其自我治療。
2. 缺點：對處理智能較差或極度迷惑的當事人無法處理。

※**現實治療法**(reality tjerapy)：由 Glasser (格拉賽) 所創：

一、人性觀：人的行為目的在於滿足基本人性的需求，**個體有愛與隸屬、權利、自由、玩樂四種心理需求**及「生存」的生理需求。

二、重要概念：

1. 強調 **3R**，即**現實、責任和正當性**，結合控制理論(完整的行為由行動、思考、感覺、生理反應組合而成)，闡釋對當事人的行為觀點；**人的總和行為由行動、思考、感覺、生理反應構成，就像車子的四輪，改變總和行為必須改變前輪(行動+思考)會自動帶動後輪(感覺+生理反應)**。
2. **選擇理論**：每個總和行為都是人所選擇用來改變或控制生活世界，以符合其內心需求的方法。假設每個人都是社會性的生物需要彼此接納和關愛，**愛和隸屬是每個人最基本的需求**
3. 成功的認同 VS 失敗的認同：
 - (1)**成功的認同**：具有成功認同的人有力量協助自己創造滿足的生活，具有自我價值感，感受到自己對別人的重要，並能以負責任的方式來滿足需求。
 - (2)**失敗的認同**：失敗認同的人內心是孤獨寂寞的，認為生活是苦難和不幸的歷程，學校和同儕團體對兒童「失敗的認同」發展扮演了重要的角色，若兒童常被處罰，其失敗一再被強調，也無法有機會學到以負責的行為來滿足其需求，便容易發展出失敗的認同。
- 4 **聚焦於案主不滿意的關係**或關係的匱乏，因為這是造成問題的原因。
 - (1)強調責任：假定人們有所選擇
 - (2)拒絕移情：認為移情是助人者和案主同時逃避負責，
 - (3)**聚焦「當下」**：過去無法改變。
 - (4)避免聚焦於症狀
 - (5)對傳統心理疾病觀點的挑戰。

三、現實治療的目標和步驟：

1. 治療目標：
 - (1)協助當事人以**有效及負責的方法**，以滿足其需求。
 - (2)協助當事人評鑑自己的慾望或需求是否符合 3R。
 - (3)協助當事人**擬定改變計畫，並付諸行動**。
2. 現實治療的實行步驟：**建立共融關係、詢問目前行為、讓當事人評價行為和目標間的差距、擬定行動計畫、對計畫承諾、不接受藉口、沒有懲罰、永不放棄。**
3. **WDEP 系統**：有效的、實際的、有用的、有理論作基礎且跨文化的，並是以人類普世法則所建立
W=期盼及想要：探索各種需求，皆與五大需求有關
D=方向及實行：著重目前行為
E=評鑑：要求案主作自我評鑑
P=計劃與行動：協助確認具體的方式以滿足案主需求。

四、評價：

1. 優點：短期的治療模式，能有效治療意識中的行為問題，尊重當事人的文化價值觀，協助其擬定實際計畫。
2. 缺點：**未強調潛意識、過去歷史影響及心理疾病的生物成因**(有些心理疾病不是因為不負責任，而是確實有生物成因，例如：精神分裂症)，過度為當事人作決定，缺乏當事人的環境因素作考量。

※**女性主義治療**(feminist psychotherapy)：

將「性別」和「權力」視為治療歷程的核心；瞭解並體認女性在心理上受壓迫、社會政治上受束縛。導致女性受貶抑的處境。強調社會力量對女性案主的傷害性衝擊。

一、人性觀：Gilligan 相信**女性的自我意識與道德感是以對他人的照顧與責任為基礎**，「聯繫性」和「相互依賴性」是女性發展的中心概念。創立關係——女性的自我概念和認同是在人際關係的脈絡下發展出來的。

二、重要概念：**理解並質疑性別角色的刻板印象與權力是女性治療的核心**，處理案主問題需要從社會文化觀點切入，理解案主所處文化及文化對案主的影響。

(一)以**賦權**和平等為基礎。

(二)引導案主注意到自己在治療關係中所擁有的權力。

(三)透過自我揭露和參與診斷，力去除治療關係中的神秘性。

→女性治療原則：

1. 個人即政治的：個體問題源於政治與社會的脈絡。

2. **社會改變的承諾**：傳統心理治療由個人邁向社會。

3. **尊重女性聲音、理解方式和經驗**：鼓勵女性發聲，挑戰傳統。

4. **平等的諮商關係**：平等原則、共享權力、去神秘化。

5. 聚焦於優點與重構心理困擾的定義：以生存和因應策略的脈絡來看待問題，而非病理學。

6. 再認所有類型的壓迫：以互動方式探索案主求助的根本原因。

三、治療目標：

(一)賦權、重視與肯定差異，努力促進改變時勢；協助個人審視自身做為自我和他人的行動者。

(二)**賦權**：女性治療的核心，**可讓案主從社會文化性別角色中解放自我，挑戰體制的壓迫**。

(三)**去病理化**：重新詮釋女性的心理健康，免於受父權價值的偏見左右，使之獲得認可。

四、治療技術：

(一)強烈批評 DSM 的分類系統

∴1. 著重於個人症狀，不重視引起的社為原因。2. 是白人發展的。3. 增強原本的性別角色刻板。

4. 過度偏重個人層次。5. 去人性化之可能。

(二)治療技術：

1. 賦權。2. **自我揭露**。3. **性別角色分析**。4. 性別角色介入。5. 權力分析。6. 閱讀治療。

7. 自我肯定訓練。8. **重構與再標籤(認知重建)**。9. 社會行動。10. 成長團體。

五、與其他治療相同之處：

(一)重視案主當下情緒，樂意在治療時間中分享自我。

(二)阿德勒學派：均強調社會公平和社會興趣

(三)存在主義：重視治療關係，信任案主有能力以正面方式改變。

(四)個人中心：真誠表達情感。(相異：個人中心不認為治療關係足以讓案主改變)

(五)後現代治療：強調治療歷程中的政治與權力關係，拒絕在治療中複製社會上的權力不均等。

※**後現代取向**：現代主義相信存在著客觀的真理，可以透過觀察及系統化的研究來找到；相反地，後現代主義相信真實不獨立於觀察過程而客觀存在。

一、重要概念：

- (一)**社會建構論 (Social Constructionism)**：事實是主觀，不建構在客觀觀察上。事實是在特定歷史脈絡或人們的生活下形成。故事中所使用的語言會創造出不同意義。尋求治療的原因，表示當事人同意問題為問題。治療者為促進者，當事人才是專家。常用在個人和家族治療。
- (二)合作語言系統取向：由 Anderson 和 Goolishian 所提出，發展出「關懷案主」、「與案主在一起」的治療取向。治療本身是建構系統的過程，一種由案主和傾聽者-催化者所共同創造出具有療效的對話過程。在「不知情的狀態」進入治療性對話，建立關懷的關係。
- (三)治療理念：接納與既有知識不同的觀點。語言和觀念可能只適用於了解某些歷史文化。知識是在社會化過程中產生的，沒有絕對的對或錯。治療目標是在創造替代敘述。對話意義不在挑戰當事人的思考或自我，而是經由敘述讓當事人對事情有新的了解。
- (四)治療特徵：無絕對單一客觀的真相，僅有相對的事實，強調多元與尊重每個獨特生命，變動與多元是生命共同的特徵。以好奇與欣賞的眼光進入對方的生命和經驗。治療者不是解決問題的專家，而是營造對話空間和對話過程的專家。當事人是自己問題解決
- (五)人性觀：
 1. 賦能 (empowerment)：增加當事人解決問題的自我效能與希望。
 2. 創造新經驗：由過去成功解決問題創造未來可用的新經驗。
 3. 行動：做些不一樣的事，由成功的小改變引發並累積正向感受。

二、**焦點解決短期治療 (SFBT)**：聚焦於「解答」而非問題，不談過去，只重視現在和未來。

- (一)基本原理：要解決問題不需要知道問題發生的原因，案主只需要選擇他們希望治療的目標。
- (二)積極正向的治療：認為人是健康且有能力去建構適當的解決方法來提升生活，故治療是營造出可能產生改變的正向期待。站在「無病理取向」的治療立場，若案主常用一種決定論的觀點來看人生，治療者會以「樂觀的對話」來面質他們的陳述。
- (三)治療歷程：強調建立合作治療關係，治療者是創造改變情境的專家，案主最清楚自己過去所為何些有效哪些無效。

1. Walterc 和 Peller 描述 SFBT 治療階段 4 個特徵：

- (1) 找出案主最想要的。
- (2) 不要尋求病因。
- (3) 如果案主所做的事情都無效，鼓勵案主做些不同的事。
- (4) 把每次會談都當作最後一次。

2. 問題解決模式的步驟：

- (1) 給案主描述問題。
- (2) 共同發展清楚的目標。
- (3) 問案主何時沒問題或何時問題較不嚴重。
- (4) 共同建構解決導向的最後階段。
- (5) 一起運用量尺來評估治療後的進步。
3. 治療目標：小小的目標是改變的開始，幫助案主創造出清楚目標，改變案主對情境的觀點。
4. 運用「不知情(一種同理的狀態。以一種誠懇、持續有療效地循序療解的態度)」的立場讓案主成為自己人生的專家。

5. 治療者和案主之間的關係：De Shazer

- (1) 顧客：一起合作界定問題和解決方法。
- (2) 抱怨者：案說訴說一個無法解決的問題，希望治療者去改變別人。
- (3) 觀光客：案主來治療是因為別人要求他的，但案主不認為自身有問題。

(四)治療技術和程序：

1. 建立一個合作關係。
2. 治療前的改變：例如預約諮商即是正向改變。
3. 例外問句：認為問題應該發生卻沒有發生的經驗，利用例外問句引導案主看到沒問題時。
4. 奇蹟問句：用來探索治療目標。幫助當事人用不同角度去看自己的問題和解決方法。
5. 量尺問句：遇到某些部不易觀察的改變經驗，如感受或心情時所使用。
6. 首次晤談作業：使案主產生希望，發現改變是本來就存在的。
7. 治療者對當事人的回饋：在每次治療過程中整理摘要說給當事人聽，分為鼓勵、橋梁和建議。
8. 結束：一旦案主能創滿意的解答，治療關係即可結束。

三、**敘事治療**：幫助當事人從外在系統所產生的外化問題和強勢故事中，重新建構個人的權益。

(一)主要概念：

1. 敘事治療的焦點：**鼓勵治療者和當事人建立合作關係，傾聽當事人故事，運用問題引導當事人探索。**
2. 故事角色：故事不只改變說故事的人也改變治療者，透過故事活出生命。
3. 用**開放心靈傾聽**：用不批評、不責備、肯定和讚賞的態度來聆聽案主的故事，將注意力放在避免概括語言，概括語言是概括定義的敘述來降低個人的複雜性。

(二)治療歷程：在敘事步驟中循環成長，包括以下要素：

1. 從問題故事轉移為問題的外化故事。
2. 描繪問題對案主造成的影響。
3. 聆聽案主對問題故事中關於力量 and 能力的線索。
4. **編寫出有能力的新故事。**

(三)治療目標：

1. 用**嶄新的語言來描述生命經驗，展開新的人生風貌。**
2. 幫助當事人覺察主流文化對人類生活的衝擊，擴大案主的獨特經驗和視野，開展新的選擇。

(四)治療者的功能與關係：

1. 幫助案主建立一個適合他們的故事曲線。
2. 合作、熱情、同理、探索是敘事治療的基本特徵。
3. **合作關係是一種共同創造或是分享權力，「案主專家」取代「治療者專家」。**

(五)治療技術和程序：

1. **治療者的態度和觀點比技術更重要**，並沒有既定要遵守並保證療效的處方。
2. 同意 Rogers 反對技術的觀點，以治療者的個人特質創造適當的氣氛，鼓勵案主從不同觀點來看待問題。
3. **提問**…以及更多的提問。
4. 外化和解構：外化是解構敘事力量的一個過程，可將人和特定問題區分開。
 - (1)外化對話：可以抵制壓迫且充滿問題的故事。
 - (2)分為①描繪問題對生活的影響、②描繪這個影響如何回過頭影響問題本身。
5. 尋找獨特事件：
6. **重新寫故事**：傾聽案主的新故事，建構和解構同時進行。人們可積極改寫自己的人生，**透過探索獨特事件，協助案主編寫新的替代故事。**
7. 進步證明：有聽眾來欣賞和支持這些故事，是新故事成立的要件。

※**家庭系統治療**：某位家庭成員的行為表現與發展，是無法擺脫與家庭中其他成員彼此之間的連結。症狀常會被視為是家庭中習慣與模式的表現。

→當事人的**問題可能反映的是系統運作的症狀**，不僅是過去的、心理社會、不良發展的個體症狀。

一、結構—策略家庭治療：Minuchin 認為家庭成員的症狀要減緩需要家庭結構的改變。

→**目標**：**減少失功能的症狀、修正家庭的互動交流法則，發展更為適合的關係界線。**

二、家庭治療的**多面向治療歷程**：

(一)**形成關係**：好的治療關係即開始於每位來談者維繫接觸的努力上，以開放、溫暖的態度與當事人會談，便是治療者的責任。

(二)**進行評估**：用 8 個面向進行評估(至少會 4 個)。

1. 個體的內在家庭系統
2. 目的論面向：
3. 次序性：追溯互動的模式
4. 組織面向
5. 發展面向
6. **多元文化面向**：歧視與壓迫會型宿經驗和症狀，這些因素可見於所有文化之中。
7. 性別面向：女性主義挑戰家庭本身對女性是有益的想法。
8. 歷程面向：人與人間所發生的一切(及溝通歷程)，對家庭治療的經驗模式是不可或缺的。

(三)**提出假設與分享意義**：用一種有用的方式強調意義，形成關於人物、系統和情境的概念。對家庭成員而言，被邀請近一個充滿尊重、本質是合作性的治療工作是非常重要的。

(四)**促成改變**：即當家治療被視為是參與或合作過程時所發生的一切→實際演出、作業分配

※**溝通分析**(Transactional Analysis; TA)：由 Berne 所創。

一、人性觀：**人的思考、感覺及行為方式受早期決定的影響**，基於反決定論(antideterministic)。Berne 認為人有能力改變自己的早期決定，來重新思考、感覺及行為方式。

二、自我狀態(ego status)：即是人格的結構，分為三種。(P-A-C)

1. **父母(P)**：來自對父母的行為加以內化而來，父母的自我狀態包括「應該」和「必須」，此狀態又分為：(P 類似超我)
 - (1)養育的父母：撫育及關愛的狀態。
 - (2)批評的父母：批評、指責的狀態。
2. **成人(A)**：是個體的客觀部分，負責收集事實及實際的資訊並加以處理，以表現適切的行為，屬於理智，不帶情緒及批評的人格部分。
3. **兒童(C)**：他包括人的情感、衝動和自發性行為，可分為：
 - (1)自然兒童：天真、衝動及幼稚的表現。
 - (2)小教授：指兒童未受教育前所表現的智慧，它是支配性、自我中心及創造性的。
 - (3)適應兒童：它是自然兒童的修正，而且是兒童經歷過創傷、要求、訓練，適應兒童會表現不順從，退縮或抱怨他人。

三、主要概念：**兒童受父母或自己所創造的訓諭(injunction)的影響，作出早期決定**，早期決定的目的是為了獲得撫慰、認可與注意。早期決定會影響自我狀態。

四、治療目標：

1. **去除被污染的自我狀態**。
2. 發展適當使用自我狀態的能力，協主當事人發展「成人」的自我狀態，成為一個有思想，理性的人，而掌握自己生命。
3. 改變不當的心理地位和生活腳本，以 I am OK 的方式呈現新的生活腳本。

五、治療方法：

1. **結構分析**：幫助個人察覺其 P、A、C 的自我狀態之內容與功能，使當事人瞭解其行為所依據的自我狀態為何，並使當事人重新決定自己的選擇。
2. **溝通分析**：
 - (1)**互補型**：當個人某一自我狀態送出訊息，別人某一自我狀態的反應也符合個人預期時，就是互補型溝通，此類溝通可以不斷持續。
 - (2)**交叉型**：當個人送出訊息，得到超乎其預期的反應時，就會產生交叉型溝通，個體會體驗到痛苦的人際關係，雙方的溝通也可能就此中止。
 - (3)**曖昧型**：此種溝通以肢體語言表達，通常牽涉兩種以上的自我狀態，一種是表面的溝通，一種是內在隱藏的溝通。例如班對，表面上沒有在一起(A)，私底下接送(C)。
3. **腳本分析**：腳本的形成最初是嬰兒時期由父母傳達的語言訊息所產生，當事人能察覺其生活腳本，就能重作決定，採取行動而達成改變。

六、治療技術：

1. **去污染**：當事人表現自我狀態時，夾雜其他兩種狀態的自我，此時諮商員要藉由剖析技巧，來修正、重整完整而流暢的自我狀態。
2. **再傾洩**：激發被排除的自我狀態，使當事人可隨環境表現出不同的自我狀態。
3. **澄清**：讓當事人對未來發生的事，有某種程度的瞭解，在諮商結束後能適應現實生活。
4. **重新導向**：當事人的行為在諮商員的指導下能更合乎現實。

七、評價：

1. **理論概念簡單易懂**，用結構性的方法讓當事人覺察早期決定。
2. 缺點：諮商員可能將自己隱藏在分類、結構背後，缺乏和當事人真誠溝通，缺乏客觀實徵驗證。

★以上為各諮商與輔導的理論派別。

※良好諮商關係的要素：信任、接納、尊重、溫暖、真誠及雙向溝通。

※**諮商技術**：

1. 打破僵局：諮商員與當事人建立關係，緩和當事人情緒。
2. 傾聽：包括行為上的傾聽和心理上的傾聽(語言和非語言訊息)。
3. **初層次同理心**：指諮商員以自己的詞彙和方式，使當事人知道他已經瞭解當事人所明白表示出來的感覺和經驗。(不會改變當事人的架構)
4. 情緒反應：諮商員正確辨識當事人的情緒與感覺，並向當事人表達其瞭解他的情緒和感覺。
5. 簡述語意：諮商員依當事人所作的事實陳述，以自己的話簡要的加以複述當事人話中的主要內容。
6. **具體**：諮商員利用具體的詞彙和標達方式幫助當事人說出感受。
7. 澄清：諮商員將當事人所說片段的訊息、未能明白表達的感覺作串連。
8. 引導自我探討：諮商員透過直接與間接引導當事人作深入而具體的自我探討，找出跟解決問題有關的資料。
9. **高層次同理心**：諮商員對當事人話中**隱而未現的部分作反應**，協助當事人擴大視野，辨識問題重點，打開他僅曾暗示而未加探討的部分。(會改變當事人的架構)
10. **自我開放**：諮商員適當地將自己的感覺、經驗和行為對當事人分享，以增進當事人對自己經驗及行為後果的瞭解。
11. **對質**：諮商員負責任地指出當事人行為中矛盾、歪曲、詭計、藉口、價值觀的部分，以及破壞性行為和未善加利用的資源。
12. **立即性**：諮商員和當事人雙方直接溝通。
13. 摘要：諮商員將晤談內容作整理，以簡明的方式增進當事人自我瞭解。
14. **解釋**：協助當事人從不同角度去瞭解問題。
15. 角色扮演：預演行動計畫、澄清自我或他人感受。
16. **行為改變技術**：
 - a. 基本假定：透過學習歷程來改變舊有的不適應行為或學習新的適應行為。
 - b. 具體實施步驟：分析起點行為、確定終點行為、選擇適當增強物、採漸進方式養成行為、評量及分析行為改變之情形。

※諮詢(consultation)的定義：對於輔導老師，**提供他們專門知識和技術的服務**，以當事人或受諮詢者的利益為最大考量，協助受諮詢者(輔導老師)增進自我效能與問題解決能力。

※輔導的類型：

1. 學習輔導：指教師或輔導人員協助學生發展潛能，增進學習的效果，以達到自我實現的歷程。
2. 生活輔導：指教師或輔導人員協助學生對家庭、學校及社會等生活適應的歷程。
3. 職業輔導：協助當事人選擇職業、準備職業、安置就業、並在職業上獲得成功。
4. 生涯輔導：幫助當事人瞭解自己及其環境(教育、工作、休閒)，增進生涯決定的能力，選擇適切生活方式。

※生涯輔導的理論：

一、發展論：又稱為「**差異—發展—社會—現象學的心理學**」，由 Super 提出生活階段，分別：

1. 生長階段：出生至 14 歲，自我觀念已在家庭及學校生活中確立發展。
2. 探索階段：15～24 歲，個人在學校及休閒活動中進行角色扮演及職業試探。
3. 建立階段：24～44 歲，發現適合自己的職業領域。
4. 維持階段：44～65 歲，在職業領域中，維持工作者的角色。
5. 衰退階段：由工作的選擇參與者演變成工作的觀察者。

二、職業發展階段：Ginzberg 等人將之分為三個時期：

1. 幻想期：兒童至 4～5 歲時，逐漸表現其對職業的興趣。
2. 試驗期：可再劃分為四個階段。
 - a. 興趣：11～12 歲時，開始察覺並培養個人對職業的興趣。
 - b. 能力：12～14 歲時，以個人的能力為核心，衡量並表現自己的能力於各種與職業有關活動。
 - c. 價值：15～16 歲時，開始瞭解職業的價值，必須兼顧個人及社會的需要。
 - d. 轉換：17～18 歲時，統整有關職業選擇之資料，並瞭解其未來的方向。
3. 實現期：包括試探、具體化、專精化三個階段。作進一步的選擇，進入具體化的目標，作就業準備。

三、**類型論**：Holland（何倫）以六種人格類型(R. I. A. S. E. C)與六種職業環境的速配情形，來預測人的職業行為，可分析職業興趣的一致性、分化性和適配性。

1. R，**實際型**：喜歡具體而有系統的工作，擁有機械能力及體力，例如：勞工、農工。
2. I，**研究型**：喜歡調查或分析性工作，例如：科學家。
3. A，**藝術型**：喜歡自由，有創意、獨立，例如：美術家。
4. S，**社會型**：喜歡社交活動，擅長用語言協助他人，例如：社工人員。
5. E，**企業型**：喜歡操縱他人來達成組織的目標，具有侵略性及冒險性，例如：政治家、推銷員。
6. C，**傳統型**：喜歡有系統的處理各種檔案資料，例如：銀行員。

四、認知訊息處理理論：

1. 訊息處理層面的金字塔：由下而上分別為，知識、決策、執行層面。
2. 輔導策略：增進職業知識、自我知識、後設認知技能。

※團體諮商的類型：

1. 學習團體(training group；T-group)：由 Lewin 所創立，屬於非結構性的團體，開放成員覺察個人對自己的看法，瞭解別人如何看待自己，進而達到自知、人際瞭解、溝通、容納別人的目的。
2. 會心團體：由 Rogers 依其個人中心、自我潛能開發之觀點延展而來。
3. **心理劇團體**：成員間開放自己的重要經驗和觀點，在演劇中經歷傾洩的過程，以回復情緒之平衡。
4. 馬拉松團體：又稱坦承團體，由 G. Bad 和 G. Stollen 所提出，安排一個較長的時段(約 24～48 小時)中，在長時間不受干擾的歷程可減弱自我防衛系統，較有可能出現人與人之間真誠的相處。

※危機學生的意義：指瀕臨學業失敗危機，或瀕臨從學校中途輟學危機的潛在中輟學生和中輟復學生。

※危機青少年偏差行為的形成：青少年主動選擇其所認同的偏差同儕團體，爭取群體友伴的認同。

※Johnson 對青少年犯罪的解釋：親子疏離和學業失敗是問題的根源，此類青少年易受同儕影響而易產生犯罪行為。

※輔導方式：選替教育，及設計有別於傳統，以習得基本學術技能為主的課程。

※重要名詞：

1. 網路成癮症：

係指使用網路無法自制的一個心理失調現象，和一般酒飲類似，會產生耐受性、強迫行為、戒斷現象、退縮反應，並導致健康生活受到影響。

2. 家族治療 (family therapy)

(1)源起：家族治療法是一個複雜而處於發展中的領域。心理動力、行為、人本取向，分別被稱為第一、第二及第三勢力，掌握著諮商與心理治療界。各種家族治療學派紛紛崛起，代表心理治療取向的轉移，可稱之為「第四勢力」。

(2)定義：定家族治療是以家人為對象的一種團體治療，是經由語言互動方式，提供人際問題治療的模式。目的在消除個人因家庭所產生的生理或心理症狀，解決家庭成員間的衝突，重新建構良性的家庭互動。

(3)基本假設：透過評鑑一個人整個家族成員之間的相互關係，最能夠瞭解這個人。個人的問題症狀常被視為家族內功能運作不良的表徵，並且這些功能運作不良的型態會代代相傳。

(4)治療方向：治療除了處理當事人問題，同時也處理當事人的其他家族成員，以及範圍更大的背景因素。主張未能瞭解家族成員間的互動情形與背景因素，就不可能正確地評鑑出個體內心的狀態。

(5)治療目標：家族治療的目標在改變系統，認為這將使個體成員產生改變。家族治療或稱關係治療，旨在協助家族成員改變功能不良的關係型態，創造功能良好的互動方式。

A. 多世代取向：包文提出，使家庭成員和家庭所在的文化背景之間能達到最大「自我區隔化」。

B. 聯合取向：沙特確認和加強當事人的因應技能，提升人際溝通品質的技術，包括：家庭雕塑、家庭重建、組件派對。

C. 經驗取向：非鐵克提高當事人對目前體驗的覺察，促進個人成長和有效的互動型態，諮商員會提供經驗給成員，提升其內在潛能，近行開放的溝通。

D. 結構取向：密努擎在治療的過程中，找出控制家庭成員之間的互動關係之規矩，協助他們發展適當的邊界和層級結構，使用的技術包括：家庭圖示、情境扮演和架新框。

E. 策略取向：哈雷將焦點放在家庭目前的互動行為上，解決家庭目前的問題，使用的技術包括：指令的使用、矛盾介入法和架新框。

F. 社會建構主義：協助家庭成員瓦解問題重重的腳本，重新編導令人滿意的生活，協助人們確認目標，並關注自身長處，使人產生更多力量，發掘出自己的解決之道。

3. 架新框：

又稱**措辭效應**，指對某個行為給予新意義，個體將可能因此產生新行為以符合新意義；就是以正向觀點對行為重新命名，終極目標在於協助成員團體從不同角度來看待問題行為。可使家庭成員瞭解問題和家庭結構的關係，因為問題通常是不良的結構所造成的，所以每個家庭成員都不再是問題的代罪羔羊。

※神經元的基本構造：神經元是神經系統基本的建構單位，主要結構包括細胞體、樹狀突(dendrites)、軸突(axon)及終止扣(terminal button)，按其性質可分為感覺神經元、運動神經元及中間神經元(又稱聯結神經元，存在腦和脊髓中，功能為傳導神經衝動)。

※神經元的興奮性和傳導性：(108 原三)

1. 靜止電位(resting potential)：神經元內有負電荷，外有正電荷，細胞膜處於「極化」的狀態。
2. 階梯性電位(graded potential)：訊息在細胞體會合，去極化(depolarized，由負電荷變為正電荷)若超過某個閾限，階梯性電位會激發某個活動電位，產生神經衝動。
3. 活動電位(action potential)：在軸突上的活動電位是自動、恆定的反應，神經衝動能「自我傳播」，直達終止扣，遵循「全有全無律」。
4. 突觸(synapse)：神經元的末端和另一神經元的始端有一縫隙，可進行化學傳導。

※中樞神經系統：

一、脊髓：作為軀體和腦部之間神經的雙向傳導及脊髓反射中樞。

二、腦：

1. 腦幹(brainstem)：
 - a. 延腦(medulla)：又稱生命中樞。
 - b. 網狀促動系統(RAS)：控制不同層次的意識狀態。
 - c. 腦橋(pons)：協調身體兩側肌肉活動。
 - d. 中腦(midbrain)：視覺、聽覺的反射中樞。
2. 小腦(cerebellum)：協調身體運動，控制姿勢，維持平衡。
3. 前腦(forebrain)：
 - a. 邊緣系統(limbic system)：
 - (1)視丘(thalamus)：感覺神經的重要傳遞站(嗅覺神經除外)，有控制情緒的功能。
 - (2)下視丘(hypothalamus)：維持新陳代謝的正常，調節體溫，和情緒興奮、性、飢、渴等生理性衝動都有關。
 - (3)海馬(hippocampus)：參與簡單的學習聯結，將訊息貯存入長期記憶。
 - (4)杏仁核(amygdala)：與攻擊行為及情緒表現有關。
 - b. 大腦皮質(cortex)：灰質構成左右半球，由胼胝體連接在一起，每個半球分為四個葉：
 - (1)額葉(frontal lobe)：控制運動和認知活動。
 - (2)頂葉(parietal lobe)：控制輸入的感官訊息。
 - (3)顳葉(temporal lobe)：聽覺訊息。
 - (4)枕葉(occipital lobe)：視覺訊息的最後一站。
 - c. 中腦半球的分區和聯合功能：腦皮質是神經系統整合的最高中心，分為
 - (1)運動區：管制身體部位的關係，呈現上下顛倒，左右相反的方式。
 - (2)體覺區：管制身體運動。
 - (3)視覺區：管制視覺。
 - (4)聽覺區：管制聽覺。
 - (5)聯合區：管制記憶、知覺、判斷、語言等高層次行為。

※活腦研究：電流或化學刺激、毀損法、記錄法、檢定活腦(質子放射斷層圖、軸性電腦斷層掃描法、核磁共振)

※周圍神經系統：

一、軀體神經系統：將外界刺激傳導入中樞神經系統。

二、自主神經系統：

1. 交感神經系統(sympathetic nervous system)：促使腦興奮、身體就備戰狀態、心跳加快、氣管擴大、瞳孔放大、消化作用停止。
2. 副交感神經系統(parasympathetic nervous system)：執行非緊急狀態時期的維護工作。

※內分泌系統：

1. 腦下垂體(pituitary gland)：可分泌生長激素、性腺激素、泌乳激素、腎上腺激素、有控制其他腺體的功能，又稱腺王。
2. 甲狀腺(thyroid gland)：增進新陳代謝率，維持身體正常生長，骨骼發育。
3. 副甲狀腺(parathyroid gland)：調節血液中鈣、磷的濃度，維持神經系統和肌肉的正當興奮性。
4. 胰腺(pancreas gland)：分泌胰島素，可降低血糖。
5. 腎上腺(adrenal gland)：分泌腎上腺素，興奮交感神經。
6. 性腺(sex gland)：男性睪丸分泌睪丸酮(testosterone)，女性卵巢分泌動情激素(estrogen)。