

《心理學(包括諮商與輔導)》

一、請問「韋伯定律」(Weber's law)以及「費希納定律」(Fechner's law)如何說明外界物理刺激強度與人類心理感覺強度的對應關係？(25分)

試題評析

本題與第三題同屬心理學中心理物理學的內容，論述上需要先說明公式再加以就公式解釋物理刺激與心理感受的對應關係即可

答：

1. Weber 函數 (1834)

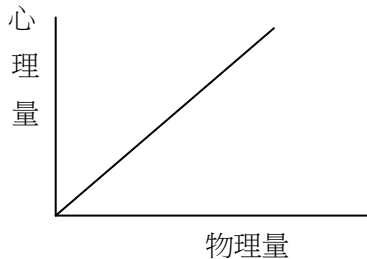
指解釋感覺現象的一種基本法則，並指出物理量與刺激成線性比值關係，但是不同感覺類別其 Weber 常數不同。

$$K = \Delta I / I$$

K ~ Weber 常數

I ~ 標準刺激的強度

ΔI ~ 標準刺激的強度跟比較刺激的差異 (J.N.D)



例如：5 公斤重量你必須要有 1 公斤差異才能感覺有差異，那 10 公斤重量需要有 2 公斤差異才能感覺到差異存在。

不同感覺類別間 K 值不同， K 值越小，感覺越敏感～相較於其他感覺，視覺最敏感。

視覺 ~ 1/60

觸覺 ~ 1/7

動覺 ~ 1/50

嗅覺 ~ 1/4

痛覺 ~ 1/30

味覺 ~ 1/3

聽覺 ~ 1/10

2.B. Fechner 定律

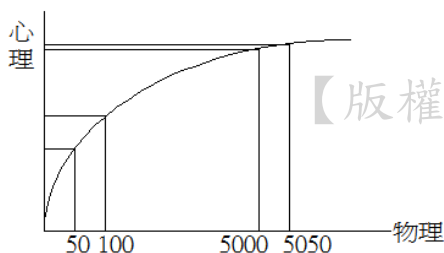
將 Weber 定律透過數理推導，可得知刺激量變化與感覺經驗變化之間是對數關係，而此定律是以間接的方式測量出心理量的單位，來推論與物理量之間的關係。

$$S = K \log I$$

S ~ 感覺經驗大小

I ~ 物理刺激強度

K ~ 某一感覺向度所持有的常數



【版權所有，重製必究！】

心理物理學目的就是看心理和物理間的轉換，找到一個 \log 的轉換，故有人把 Fechner 視為心理物理學之父。

上圖所示，例如：甲原本50元，再增加50元，和乙原本有5000元，再增加50元，物理上都增加50元，但在心理上當然是從50元變成100元的財富比較多；原本有5000元，多50少50感覺價值相對的就比較少，這就是log的關係。換句話說，如果乙要增加和甲一樣大的財富，可能要增加不止50元，可能要1000元。Fechner提出間接的方式測量差異閾，實驗者一次提供一個刺激由低到高，該刺激包含一個標準刺激和比較刺激，直到受試者感覺到差異存在。

【參考書目】

1. 心理學導論(二版) Atkinson & Hilgard' s Introduction to Psychology 16/E 雙葉書廊
2. 心理學(6版) Psychology and Life (20th Edition)

二、試比較「心理動力治療法」(psychodynamic therapy)與「認知行為治療法」(cognitive behavior therapy)的主要技巧為何？(25分)

試題評析

認知行為治療受到心理動力治療的影響，並對後者進行反思加以改善成為新一代的治療法。本題在回答時分別說明兩者理論上的關係與異同並列出主要治療方式的差異即可

答：

(一)心理動力分析

心理動力的治療目標將衝突帶回意識，使人們能以理性的方式加以處理，心理分析治療師的中心信念在於：潛意識的動機與恐懼是大多數情緒問題的核心，而頓悟對治療是重要的。因此其治療的主要特色有：利用潛意識的觀點幫助病患找到焦慮或症狀的原因與性質；完整系統的人格與治療觀具有強大的解釋力與實際經驗的契合；幫助病患不再使用病態的自我防衛機制；協助病患面對原來不敢面對的經驗或感覺。

治療技術如下：

1.維持分析架構

指處理程序與治療風格。例如：固定與持續的治療時間、準時開始與結束、收費、會談、環境；每週2~3次，持續3~5年；一致性的架構本身就具有療效。

2.自由聯想 (free association)：

病人必須說出他所想到的任何事情，不論多麼不道德、不合邏輯或可笑；當一個聯想導致另一個聯想時，個人越來越接近潛意識的思想與本能。

3.夢的解析 (interpretation of dream)：

Freud基本假設是，所有的夢都是願望的實現 (wish-fulfillments)。大部分願望都是以隱藏的夢形式出現，只有經由夢的解釋才能解開願望的謎底。

4.闡釋 (interpretation)：

當進入治療的後段，一旦分析師感到病人問題的本質已逐漸清楚，治療師就會開始作闡釋的過程；經由治療師的闡釋，病人就能知道其思想、行為或希望的潛意識意義在哪裡。

5.抗拒 (resistance)：

瞭解問題所在，會引發強烈的焦慮，因此病人會對治療過程產生抗拒。當病人的潛意識被激發起來了，而威脅到自我，此時抗拒便透過自我防衛機轉表現出來。

6.移情 (transference)：

案主對分析師 (就像一面鏡子) 的反應，就好像後者是其童年的某一重要人物 (重現過去創傷經驗)，移情是成功分析的重要因素，但是有時候治療師本身也會對病人「反移情」(counter-transference) 是指分析師本身對案主產生不當的情感，做出非理性的反應，或因為自己的衝突被引發而喪失了治療關係應有的客觀性，分析師會產生不當的情感，主要是因為自己的過去衝突。

7.疏通 (working through)：

心理分析的解釋並非一蹴可及。分析師必須針對抗拒與移情作用不斷重複闡述。因此頓悟 (insight) 的產生不是一剎那，而是不斷疏通的結果。

(二)認知行為治療理論建立於臨床工作的觀察，但也受其他理論、認知心理學及認知科學影響。精神分析治療的潛意識→認知治療強調導致痛苦的自動化思想。

主要技巧(改變不良認知型態)：

- 1.理解特有的意義：不同用字有不同意義，取決於自動化思想與認知基模的不同。治療者宜質問其「用字」了解自動化思想和認知基模。如：憂鬱病患用曖昧或含糊字眼，不安、失敗者、消沉。
 - 2.挑戰絕對性：案主常透過極端陳述表現其痛苦。治療者宜挑戰極端與絕對陳述，如：每人、總是、不曾、始終、沒人。
 - 3.重新歸因：案主將情境或事件過失責任歸於自己，治療者宜協助公平分配事件的責任。
 - 4.認知扭曲的標示：將認知扭曲加以標示，有助於案主分辨干擾推理的自動化思想。如：母親對她吹毛求疵，可能是過度類化。
 - 5.解除災難化：案主可能非常害怕不太可能發生的後果，治療者宜用“如果---怎麼辦〈what if〉技巧”，尤對過度反應者適用。
 - 6.挑戰全或無思考：案主描述事情用全有或全無、全黑或全白。宜用「梯狀化」程序，將二分法轉成連續光譜，如：成績等級程度變異，3.0→3.25；優秀→不優。
 - 7.列出益處與不利之處：此方法類似「梯狀化」程序，有助於跳離全或無思考。
 - 8.認知預演：利用想像來處理即將來臨的事件。練習以適當方式來應對情況的處理。
- 其他行為技巧技術：活動時間表、行為預演、社交技巧訓練、讀書療法、自主訓練及放鬆訓練。

【參考書目】

- 1.心理學導論(二版) Atkinson & Hilgard' s Introduction to Psychology 16/E 雙葉書廊
- 2.心理學(6版)Psychology and Life (20th Edition)

三、何謂「訊號發覺論」(signal detection theory)?請問該理論如何說明預期、動機、過去知識等認知因素對人類知覺歷程所產生的影響?(25分)

試題評析

本題為心理物理學當中的近代理論(第一題為古典心理物理學理論)，利用統計決策理論解釋物理刺激與心理感受並加入其它影響心理感受的因素來解釋人的整體感受。而當中用以說明動機與期望對知覺歷程產生影響的方式為報酬矩陣。因此本題先說明何謂訊號發覺理論，再說明報酬矩陣的內容對知覺反應的影響即可。

答：

訊號偵測理論 SDT (Green & Swets)

任何訊號，一定有一個噪音背景，要發覺刺激，就等於如何在噪音背景中辨認出來。信號偵測實驗中，同時安排無訊號出現嘗試，以區分非感覺因素對個人信號判斷的正確性，並且說明人的知覺判斷，不僅是受到感覺因素影響而已。

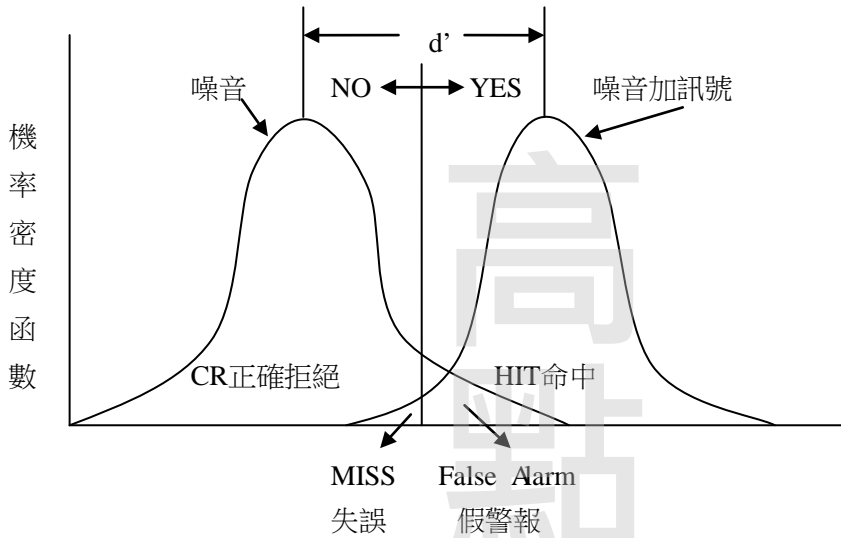
與古典實驗不同之處在於刺激出現時，古典實驗必定每次都有刺激，且刺激有時大過 A.T.或小於 A.T.；SDT 實驗則是按機率出現訊號，且一定訊號強度大於 A.T.。

參與者的反應如下：

參與者的反應

	YES	NO
真的有訊號	HIT	MISS
沒有訊號	False Alarm	Correct Reject

【版權所有，重製必究！】



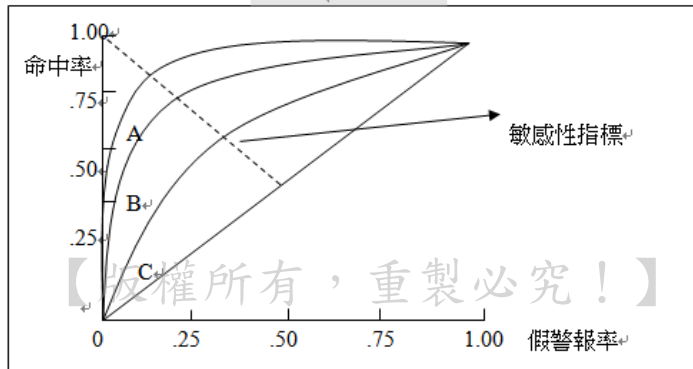
影響受試者反應的非感覺因素有(反應偏差)：反應習慣，若個體傾向說 YES，則 F.A 的發生會增加；反之，則易發生 MISS；期待，因為個體期待刺激的出現，而造成假警報的出現機率增加；獎懲，若失誤時懲罰重，參與者會傾向回答 YES，假警報多，若假警報過多時懲罰較多，則參與者傾向回答 NO，MISS 便會增加。

為了區辨個體對刺激的敏感度 d' 與反應偏差 β ，可透過 ROC 曲線來瞭解。透過改變報酬矩陣 (pay-off matrix) 或改變沒有訊號出現的頻率。這樣便可以得到一個系統化的結果；也就是我們使受試者傾向答「有」時，假警報與正確率也將同時提升。而這樣的結果用圖表示出來就叫做「收受者操作曲線」也就是簡稱的 ROC 曲線。

我們將會發現刺激越強，ROC 曲線形狀越像弓形，其原因在於對於某些特殊人物（盲人）對刺激的反應將呈現為 0（猜測），所表現出的 ROC 曲線變成為一對角線。故當敏感度逐漸增加時，ROC 曲線將離此對角線越遠，因此此時 ROC 曲線跟對角線的差距就代表了刺激真正的敏感度。

報酬矩陣

	回答「有」	回答「沒有」
有刺激	給十塊	罰一塊
無刺激	罰一塊	給一塊



ROC曲線圖

結論：

對於人的感覺歷程的測量會受到反應偏差的影響，而 SDT 理論是一種對反應偏差問題的系統性討論。而 SDT 的研究方法可以同時評估感覺歷程(敏感度)與決策歷程(反應偏差)。

【參考書目】

1. 心理學導論(二版) Atkinson & Hilgard' s Introduction to Psychology 16/E 雙葉書廊
2. 心理學(6版)Psychology and Life (20th Edition)

四、請問Gardner的「多元智力理論」(Multiple intelligences)以及Sternberg的「成功智力理論」(successful intelligence)與傳統智力的觀點有何不同？要如何依據該理論來培養人才？(25分)

試題評析

本題的兩個理論均屬於當代智力理論。傳統智力理論主要以心理計量作為研究的方式建構起智力理論。而當代智力理論則是以認知心理學對認知運作歷程的理解來建立起智力理論。因此在論述上需先點出這點，再分別說明兩者理論的內容。

答：

傳統智力理論認為智力是透過測驗所得的量數，或者是一組普通能力(包括經驗、思考及反應、學習速度等能力)。而當代智力理論則是以認知心理學對認知運作歷程的理解來建立起智力理論。

智力多元論 (Multiple-intelligence Theory, Gardner, 1983, 1999)

由加德納 (Gardner) 提出，他受到腦部功能分區的研究證據啟發，認為智力是多元的，而且他也考慮到智力是在某種文化環境的價值標準之下，個體用以解決問題與生產創作所需的能力。所以Gardner認為智力是相對於它的文化環境的需求，智力是用來生產創作以及解決問題的一種能力，所以他不侷限在傳統的智商概念當中，也不強調智力測驗。

Gardner提出八個智力的概念，分別是：

1. 語文：說話、閱讀、書寫的能力。
2. 數理：數字運算與邏輯思考的能力。
3. 空間：認識環境、辨別方向的能力。
4. 音樂：對聲音之辨識與韻律表達的能力。
5. 運動：支配肢體以完成精密作業的能力。
6. 社交：與人交往且和睦相處的能力。
7. 自省：能自我省思並區分自己情緒的能力。
8. 自然：能區分大自然的動物、植物與礦物等類別

後續學者批評加德納理論的各種智力中，任一智力水平高，通常與其他智力也都有很高的相關，並沒有與其他智力截然無關的特殊心智能力；理論對多重智力定義有問題：「有時是指行為，有時是認知歷程，有時又是腦部結構」。

成功的智力三元論 (Triarchic Theory of Intelligence, Sternberg, 1997)

由史登伯格 (Sternberg, 1985) 所倡議智力三元論，乃是以認知心理學中訊息處理歷程的理念，認定人類智力之內涵係由三種智力組成，並非獨立運作：

1. 組成論 (分析智力)：與訊息處理歷程有關，此分論發展的最完備。

(1) 後設要素：

組成問題時的計畫、控制、監控與評估歷程，即分析能力。例如：想要烹煮感恩節大餐，必須先計畫菜單，分析條列出所有材料。

(2) 表現要素：

能夠選擇並執行解決問題的策略。例如：修拋錨的車。

(3) 知識獲得要素：

解決問題過程中之編碼，組合並比對訊息，即為實用能力。例如：

閱讀教科書並決定要把哪些訊息納入記憶系統，即運用你的知識獲得或實用能力。

2.經驗論（創造智力）：解決新奇問題的能力。

個體適應環境的能力，Sternberg認為關鍵在於個人編碼歷程（encoding process）與比較歷程（comparison process）上的效率。例如：問受試者眼前的這位人士其職業是否為舞者？此時受試者會產生舞者的心理表徵如：外向、精通肢體語言、對音樂比較敏感，來進行對於舞者這職業性質的編碼歷程，在編碼完成後，進行類比、掃描，尋找符合的屬性並解決問題。

另外，經驗的不同也會影響解決問題能力的差異，人們在做某作業或問題上的經驗，會從完全生疏到完全自動化，效率也會增加。

3.情境論（實用智力）：個體在日常情境與文化中應用智力技巧的能力。

認知活動必須契合特定的情境脈絡，情境論聚焦於三個心理歷程：

- (1)調適～適應環境
- (2)選擇～選擇合適自己的環境
- (3)模塑～改變真實世界的環境

【參考書目】

1. 心理學導論(二版) Atkinson & Hilgard' s Introduction to Psychology 16/E 雙葉書廊
2. 心理學(6版)Psychology and Life (20th Edition)

【版權所有，重製必究！】

《心理學概要(包括諮商與輔導)》

一、何謂「理情行為治療法」(rational-emotive behavior therapy)?讓治療法使用何種方法或技巧來協助個體恢復心理健康?(25分)

試題評析

理情療法是過往國家考試當中常見的考點，本題難度中等。其它的與理情療法類似的認知療法如Beck的認知療法也是常見的考點，注意不要混淆了。

答：

(一)理情治療：

理情治療法由Ellis最早於1950年代提出(1955)理性治療，後於1993年改名為理情治療(REBT)。其內容以ABCDEF理論為主。理情治療法(REBT)假設人類的認知、情緒及行為功能相互作用，而非獨立分別，即感覺、思考與行動為相互作用。因此，當人們受到干擾時，就會陷入混亂狀態，在恢復平靜之前，會改變某些認知、情緒反應與行為表現。若人們能將非理性信念轉為較理性的信念，會減緩情緒障礙的發生。

(二)ABC理論：

A-Activating event-促動、觸發事件或經驗/B-Belief-信念、想法或看法/C-emotional and behavioral Consequence-情緒反應、情緒結果或行為效果/D-Disputing-駁斥、檢查、處理、辨別或改變/E-Effect-效果/F-new Feeling-新的情感。

Ellis認為無法控制過度情緒引發出來的行為是因為人們陷入C引發A的情況，而沒有釐清B，即對事件的想法或信念才是真正決定自己處理它的方式，由此我們才可控制住自己的情緒、行為等反應，不讓這些擾人的事物或人繼續困擾我們。因此要減輕C的不良情緒結果，必須對B加以駁斥D、改變，導致B發揮輔導與治療之效果E，有了效果即表示當事人有新的情、情緒或感受F。

(三)治療方法：

治療方式上主要針對個案的不合理、不理性的信念或想法進行挑戰。並幫助個案釐清其之所以受苦是因為擁有不合理不理性之想法。在釐清之後還需要教導個案學習理性思考，目的在協助個案改變非理性信念。最後讓個案在結束治療後仍然能在痛苦出現時能夠運用在治療當中學習到的思考方式來面對問題。

其歷程包括：

- 1.起始階段：治療者利用社交性的會談，使當事人有信賴的感覺。
- 2.建構階段：治療員與當事人建構輔導與治療的歷程，包含介紹ABCDEF理論、規定行為與責任、明確指出治療目的、提示諮商的有限性、對保密作規定、對作業、演練、閱讀材料做明確的約定。
- 3.認知改變與行動階段：用ABCDEF模式評量當事人的問題所在，協助當事人發展新的思考與行為模式。
- 4.終結階段：若當事人有新的感受與認知能力和改變，則輔導可以考慮結束，但當事人仍須不斷努力，方能過著快樂的日子。

【參考書目】

- 1.亞伯·艾里斯、凱瑟琳·麥克賴瑞著；劉小菁譯，《理情行為治療》，臺北：張老師文化事業股份有限公司。
- 2.參考網址：<http://www.rebtnetwork.org/whatis.html>

二、在社會中若出現「去個人化」(deindividuation)以及「匿名效果」(anonymity)，將會對個體的心理及行為產生何種影響?(25分)

試題評析

本題當中的兩個概念均是出自社會心理學當中的社會行為之研究內容。此兩概念雖有相關但仍有定義上的不同。在撰寫答案時應先分別針對兩概念分別說明其定義與內容。再就兩者之關聯論述對行為與心理之影響。

答：

(一)去個人化：

最早由Festinger提出。當個人處於團體中時，「自我」的意識會降低，行為減少了自我控制的能力，取而代之的是團體的目標和活動，此時個人的任何行為均成為團體行為的一部分，個人覺得不需對自己的行為負責，也不關切行為的結果，去個人化會導致正面或負面態度，取決於事情發生的背景或情境鼓勵正面或負面的態度，產生的原因為減輕責任的角色（在人群中身分以某種方式隱藏，減少行為責任），減輕自我覺察的角色（自覺他人對我們注意力減少，會降低自我覺察）。去個人化減少了社會規則對個人作為個體的約束力，因此為個體創造了從事反常行為的條件。

(二)匿名效果：

賦予人們一種潛意識的權力操控欲望，而身份的隱匿性給這種權力操控又提供了安全的實施環境，網路空間的虛擬性、匿名性給每個發言的個體同樣穿上了一件匿名制服，使個體進入「去個性化」與「去責任化」狀態，淡化個體的自我觀察和自我評價、降低個體責任和個人對社會評價的關注。

(三)兩者之關係與對心理與行為的影響：

人在群體中會出現去個人化的原因有二：第一是群體造成的匿名性，個體在群體中不會被識別出其個人身份。第二則是群體中個人的責任分散與模糊。

匿名性能夠減少個體的心理壓力，在匿名的效果之下，個體不太需要面對做出行為之後會面臨的結果。並且匿名效果也對於反應真實意見上有所幫助。因個體不需要考慮群體壓力，以及從眾的壓力，因此行為上可以暢所欲言。

【參考書目】

《心理學導論 Atkinson & Hilgard' s Introduction to Psychology 16/E》(二版)，危芷芬譯，雙葉書廊。

三、試比較「聚斂思考」(convergent thinking)與「發散思考」(divergent thinking)的異同？並說明其各自適合解決何種類型的問題？(25分)

試題評析

本題的兩種思考方式最早出現在智力理論當中Guilford所提出的智力結構論的內容。難度中等，只要熟讀教科書內容即可。

答：

(一)聚斂性思考：

指個人利用已有的知識和經驗，按照傳統的方法，以尋求解決問題的正確答案之推理性的思考方式。這是由問題所引起的有方向、有範圍的思考，可由已知或傳統方法獲知結果，也是一種封閉的思考。如果想藉一些事實，歸納或選擇一種正確的結論時，就需要這種思考。思考是內在認知活動的歷程。每個人在運用記憶和想像從事思考時，必將因個人的認知結構不同，或因引起思考的情境及原因有別，而有不同的思考方式。如果針對難題，求取解答時，習慣於將問題範圍縮小，並集中注意去尋求唯一答案的思考取向，就是聚斂性思考。聚斂性思考又稱為輻合思考。

(二)擴散性思考：

與創造性能力有關，在此具有創造性能力的擴散性思考之內，包含著下列四種因素：

- 1.流暢性：心智靈活順暢，能在短時間內表達多個不同的觀念。
- 2.變通性：思考方式變化多端，能舉一反三、觸類旁通、隨機應變，並且不墨守成規。
- 3.獨創性：思想表現卓越，對事物處理能提出創新辦法，對疑難問題能提出獨特的見解。
- 4.精密性：慣於深思熟慮，遇事精密分析，力求完美周延的地步。

【參考書目】

- 1.「國家教育研究院」：教育大辭書(陳淑絹、魏麗敏)，引用網址：<http://terms.naer.edu.tw/detail/1313309/>、<http://terms.naer.edu.tw/detail/1315069/>
- 2.梁庚辰主編(2018)，《心理學：身體、心理與文化的整合》，國立臺灣大學出版中心。

四、請以「基本歸因謬誤」(fundamental attribution error)以及「自利歸因偏差」(self-serving bias attribution)為例，說明歸因如何影響我們對訊息的解釋方式？(25分)

試題評析

兩者皆為歸因理論當中的偏誤現象。在撰寫本題答案時，先說明歸因理論之內容與發展，再就歸因理論當中之現象分點說明題目中兩概念的內涵並舉實際例子說明。

答：

(一)定義：

來描述「解釋行為的造成原因的過程」。人們之所以進行歸因，是因為人總是認為生活中觀察到自我或他人的行為是有目標的，因此想找出導致行為的原因，對其所發生的原因作出解釋和推論。人們透過歸因，不但可以知道觀察所見之行為與事件的發生原因，還能藉此建構並理解、認識自己所身處的世界。因此，歸因的理論與模式就成為相當重要的社會認知基礎。

(二)理論：

1.海德的歸因理論：

(1)內在歸因是指歸因時認為產生行為的原因是內在原因(例如：個人的性格、能力、態度、人格、情緒、努力程度)。換句話說，只要我們認為行為來自當事人的思想、感受、行為特質，就算是內在歸因。例如：學生這次考試考差了，便認為是自己沒有用功讀書或資質不佳所導致的。

(2)外在歸因是指歸因時認為產生行為的原因是外在原因(例如：被他人行為影響、環境壓力、運氣等情境或環境因素)。換句話說，認為行為是環境中的暫時性因素造成的就是外在歸因。

2.韋納(Weiner)的歸因理論

韋納和其同事在1972年發展了海德的歸因理論。其認為人們對行為成敗原因的分析可歸納為以下六個原因：能力/努力/任務難度/運氣/身心狀態/其他因素；個人自覺此次成敗因素中，除上述五項外，尚有何其他事關人與事的影響因素(如別人幫助或評分不公等)。

韋納將歸因分成以下三個向度：

(1)控制點(因素源)：指當事人自認影響其成敗因素的來源，是以個人條件(內控)，抑或來自外在環境(外控)。在此一向度上，能力、努力及身心狀況三項屬於內控，其他各項則屬於外控。

(2)穩定性：指當事人自認影響其成敗的因素，在性質上是否穩定，是否在類似情境下具有一致性。在此一向度上，六因素中能力與工作難度兩項是不致隨情境改變的是比較穩定的。其他各項則均為不穩定者。

(3)可控性：指當事人自認影響其成敗的因素，在性質上是否能由個人意願所決定。在此一向度上，六因素中只有努力一項是可以憑個人意願控制的，其他各項均非個人能力所為。

3.基本歸因錯誤：

指人們在考察某些行為或後果的原因時高估傾向性因素(譴責或贊譽他人)、低估情境性因素(譴責或贊譽環境)的雙重傾向。它是歸因理論的一個現象，即人們常常把他人的行為歸因於人格或態度等內在特質上，而忽略他們所處情境的重要性。

4.自利偏誤：

指人們通常將自己的成功歸因於自己的人格特質，而將自己的失敗歸因於環境影響，而對他人則正好相反。導致這種現象的其中一個原因是因為人們通常對自己自身的條件和身邊的環境更加了解，所以會將失敗歸因於外在的條件對自己的影響。而當失敗發生在他人身上時，人們因為很難理解他人的處境和周圍客觀條件的因素，所以更傾向於將他人的失敗歸因於個人的性格特質原因。

【參考書目】

1. Richard E. Nisbett · The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently... and Why: Free Press, 2003
2. Elliot Aronson, Timothy D. Wilson, Robin M. Akert 著，余伯泉、陳舜文、危芷芬、李茂興 譯 (2015)，《社會心理學》原書第八版，揚智出版。