

97 年特種考試地方政府公務人員考試試題

等 別：四等考試

類 科：教育行政、財經政風

科 目：心理學概要

一、何謂「習得的無助」？請說明支持此概念的經典心理學實驗，並說明可以用學習理論的那種機制來解釋，以及此概念與心理疾病的關聯。

【擬答】：

(一)所謂「習得無助感」(learned helplessness)

1. 學者——習得無助感，來自塞里格曼 (Seligman, 1975, 1991) 動物電擊實驗研究。
2. 定義——所謂「習得無助感」，是指當個體把失敗歸因於內在、穩定、及不能控制的因素時，對失敗、沮喪和無助都會表現出認命、冷漠、逆來順受的態度，認為失敗是無法避免及任何幫助都沒有用的一種心理狀態，此即為習得無助感。
3. 實驗設計——一其中一組遭受電擊的狗，他們在遭受電擊的情境中學會第一次電擊時就能成功逃脫，以後其他類似的電擊情境，也能很快逃脫打擊。另外一組遭受電擊的狗，由於始終無法逃脫電擊，以後在任何一个可以逃脫的情境下，這些狗也不會主動爭取逃脫，這些狗習得對電擊情境的無助感 (helpness)。
4. 特徵——習得無助感是一種極端負面的自我概念，係導因於遭受失敗的打擊後所習得的觀念，深信個人再怎麼努力都不可能會改變現況，於是對自我能力態度變得消極、自尊低落、自覺一無是處、自我態度防衛、放棄追求成功，放眼未來、感覺無望。

(二)習得無助的習得機制——可從 Weiner 之「自我歸因理論」加以解釋

1. 源起——溫納 (Weiner, 1972) 採取海德歸因論中「情境歸因」與「性格歸因」的觀念；納入阿特金森動機理論中的「求成需求」與「避敗需求」的理念；融合羅特的制控信念之「內控」與「外控」的概念，進而發展出自己的「自我歸因論」(self-attribution theory)。
2. 歸因原因——按溫納的自我歸因理論解釋，個體的成敗歸因受六個原因的影響：(1)能力。(2)努力。(3)工作難度。(4)運氣。(5)身心狀況。(6)他人反應。
3. 歸因層面——同時成敗歸因的特徵可分為三個層面來說明：(1)內在或外在。(2)穩定或不穩定。(3)能控制或不能控制。
4. 應用——當個體將成敗的原因歸於穩定的、內在的、能控制的因素，則較能預期個體行為的改變；反之，個體將成敗的原因歸於不穩定、外在的、不能控制的因素，則個體較不會從反省改變自己的行為著眼。
5. 教育價值——溫納歸因理論受到教育界的重視，主要在於該理論能從學生的觀點顯示出學習成敗的原因，基於要教導學生必須先了解學生的原則，溫納的理論有四點教育價值。
 - (1)根據自我歸因可預測其動機——藉由了解學生如何看待自己成敗的原因，可以得知其此後的學習動機。例如某甲將考試成績不佳歸因於努力不夠的內在因素，某乙則將考試成績不佳歸因於運氣不佳的外在因素，則可以預測某甲會更加努力來控制自己的行為力求成績進步。而運氣是屬於不能控制的因素，可以預測某乙並不會有太多的改變。
 - (2)自我歸因未必正確但很重要——不論學生的自我歸因是否正確，都是有意義的。藉由歸因可以培養學生從了解自己、認識別人的過程中，建立明確的自我概念。
 - (3)長期消極歸因有礙人格發展——將成敗因素歸於自己的責任，是屬於較積極的心態。反之將成敗因素歸於外在的責任，是屬於較消極的心態。積極歸因的學生，屬於「求成型學生」(success-oriented student)；消極歸因的學生，屬於「避敗型學生」(failure-avoiding student)。避敗型學生長期的消極歸因，將演變成「習得無助感」(learned helplessness)，嚴重者勢必影響人格發展。
 - (4)外在回饋可影響個體自我歸因——教師在學習過程中給學生的回饋，對學生的情緒而言將產生很大的影響。尤其是對於某些較缺乏自信、被動依賴的學生來說，要想維持學生的學習動機，教師多給予鼓勵和支持的回饋，是最有效的方法。

(三)習得無助與心理疾病之關聯——可就「自我應驗預言」(self-fulfilling prophecy)加以剖析

1. 學者——由心理學家羅森瑟爾 (Rosenthal) 和傑卡布森 (Jacobson) 所提出。
2. 定義——自我應驗預言 (self-fulfilling prophecy) 理論，即人們的預期心理會影響行為，而導致結果和原先預期一樣。因此，如果你一直告訴自己：「不可能」，那就絕對「沒有可能」的一天！
3. 源起——自我應驗又稱為「畢馬龍效應」(Pygmalion effect)。源自英國著名劇作家蕭伯納，根據希臘神話故事所編寫的一齣喜劇，述說藝術家畢馬龍 (Pygmalion) 愛上自己親手雕刻的美女雕像，朝思暮想一直觀賞，結果雕像變成了活人，美夢成真，有情人終成眷屬。易言之，其具體意義是，在有目的的情境中 (如考公職)，個體對自己 (或別人對自己) 所預期 (知覺) 者，常在自己以後行為結果中應驗。
4. 原因——何以自我預言會應驗呢？
 - (1) 注意焦點——自我應驗一個很重要的因素是，預期會影響到「注意焦點」。舉例而言：半杯水，悲觀的人說「只剩半杯」 (因為他注意到沒水的部份)，樂觀的人說「還有半杯」 (因為他注意到有水的部份)，經常我們注意些什麼，就受到你我對事件預期的影響。
 - (2) 動機行為——自我應驗另一個重要的因素就是，預期會影響到「動機行為」。舉例而言：個體如果預期數學考試很難，再怎麼讀也不可能及格，那麼個體可能會寧願讀英文也不碰數學，結果可想而知。
5. 特性——此種事先所預期者果然在行為中應驗的現象，可能發生在他人對自己的身上，也可能發生在自己對自己的身上；所應驗者可能是正面的也可能是負面的。例如，教師一直認為某位學生很笨，該生的表現可能就真的很不理想。又例如，個體自己覺得身體病弱，則可能真的變得體弱多病。
6. 應用——在醫學上早有發現，若病人自己預期或經醫師告知病情輕微時，在治療後復原得比較快，反之，若預期自己病情嚴重，對治療的反應會比較不好，甚至很多慢性病人，例如癌症病人的病情還會因為預期不良而惡化。另外在教學成效的研究上也發現，如果學生相信自己是優秀的，那麼從學習中獲得的樂趣與成績通常也會比那些自認駑鈍的來得高。而像焦慮症、心身症等精神官能性異常，其症狀也經常是預期性焦慮的結果，例如一個社交恐懼的個案之所以無法面對陌生人，有很大部份的原因是出在他預期別人會對他有不好的評價。正因為個體會自我應驗，才会有心理學家提出「沒有失敗者的學校」這樣的概念，藉由鼓勵不僅能提昇學生的學習動機，相對的其自尊、自信等也都會比處在責罰的環境中的學生來得高。

二、分別舉一例說明色彩恆常性、亮度恆常性、大小恆常性與形狀恆常性。這些知覺恆常性反映了人類知覺知覺系統的甚麼特性？

【擬答】：

(一)何謂「知覺恆常性」

1. 刺激因環境影響使其特徵改變時 (如：亮度、大小、形狀、顏色、方向)，個體在知覺經驗上卻維持不變的心理傾向，稱為「知覺恆常性」。
2. 知覺恆常性，並非全然否定感官所得的客觀資料，而是說明“知覺是主觀的心理現象”。
3. 知覺之所以會恆常，主要是由個體的經驗使然。生理所得的事實性資料有所改變，心理為主的知覺仍是“重經驗輕事實”，以「保持不變」的知覺心理作用來處理。

(二)知覺恆常性的種類——

1. 顏色恆常性 (color constancy) ——

- (1) 定義——不因物體所處環境的改變而保持對其顏色知覺不變的心理傾向，稱為「顏色恆常性」。
- (2) 舉例——舉例而言，戴茶色的太陽眼鏡觀看周圍的物體，在視覺上物體都會失卻原來的顏色，但個體仍然保留原來對物體顏色的認知，認為西瓜的皮是綠色，西瓜的肉是紅

色。

2. 亮度恆常性 (brightness constancy) ——

(1) 定義——物體所處的照明環境改變，但是個體對於物體的亮度知覺卻仍然保持不變的心理傾向，稱為「亮度恆常性」。

(2) 舉例——舉例而言，將黑白兩匹布，一半置於陽光下，一半置於陰影中，此時兩匹布在亮度上均有改變，但個體仍然認為是一匹白布和一匹黑布，而不是兩匹四段不同的布段。

3. 大小恆常性 (size constancy) ——

(1) 定義——對物體大小的知覺，不因物體的距離遠近而有所影響，稱為「大小恆常性」。

(2) 舉例——舉例而言，在田野間看到遠處有一頭牛，近處有一隻狗，在視網膜的成像上，牛可能比狗為小，但是個體在知覺判斷上仍然肯定的判斷牛比狗大。

4. 形狀恆常性 (shape constancy) ——

(1) 定義——心理上保持物體形狀不變的知覺現象，稱為「形狀恆常性」。

(2) 舉例——舉例而言，一扇門從全閉到全開，門的形狀從全閉時的長方形、半開時的梯形、全開時的一直線，門的形狀因角度改變而產生多種變化，但個體知覺經驗上仍認為門是不變的長方形。

三、試舉例說明社會心理學中的(一)基本歸因謬誤(fundamental attribution error)，(二)行為者-觀察者的差異(actor-observer difference)，(三)自利歸因偏見(self-serving attributional bias)，(四)刻板印象(stereotype)及其難以消除的原因。

【擬答】：

(一)海德 (Heider) 歸因論

1. 學者——海德 (Heider, 1958) 是歸因理論中的先知先覺者，早在 1958 年他的「人際關係心理學」(The Psychology of Interpersonal Relations) 一書中，即提出許多歸因的觀點。海德認為每個人都會致力於尋找人們行為的因果性解釋，且海德所關心的是一般人如何解釋，而不是心理學家如何解釋別人的行為，所以他的理論被稱為「自然心理學」(Naïve Psychology)。海德的「歸因論」(attribution theory) 對溫納的歸因理論有啟發性的影響。

2. 定義——心理學家認為，當我們看到一個人做出某種行為時，我們會企圖找出此人做此行為的原因；而對這個現象的心理學研究這就是所謂的「歸因 (attribution) 研究」。

3. 種類——海德歸因理論中有兩個要點：首先，將行為之發生解釋為情境因素者，稱為「情境歸因」(situational attribution)；將行為之發生解釋為性格因素者，稱為「性格歸因」(dispositional attribution)。其二，解釋行為的歸因時，會對自己也會對別人的行為歸因，但有心理上的歸因傾向：解釋別人的行為時，傾向採取性格歸因；解釋自己的行為時，傾向採取情境歸因。

(二)歸因謬誤 (attribution error)

1. 基本歸因謬誤——

(1) 定義——人們往往有一種傾向，就是過度相信行為者的個人特質，是造成行為發生的原因，而忽略了情境或其他因素可能扮演的角色，Ross(1977)稱此為「基本歸因謬誤」(fundamental attribution error)。

(2) 舉例——例如：看見一個母親兇狠的責打孩子時，旁觀者往往會認為這位母親太殘忍，而忽略真正的原因；看到口試委員滔滔不決的詢問學生，學生答不出來，我們往往會認為這位主考官的學問好、能力強，而忽略了實際上這位學生可能有努力不足待加強的情形。

(3) 原因——研究發現，人們在解釋他人行為時，雖然知道他人的行為是受制於別人的，但是人們還是會要求行為者對此行為負責任。此反應了人們過度歸因源自於「控制的錯覺」(illusion of control)，亦即當人們其實沒有太多的控制能力時，他們仍然相信自己是相當有控制能力的人。

2. 行為者與觀察者歸因謬誤——

- (1) 定義——研究發現，對同一行為的歸因，行為者（當事人）和觀察者（旁觀者）往往有很大的差別。通常行為者傾向於將自己的行為歸因於情境因素，而觀察者往往傾向於將行為歸因於行為者本身的因素，此時所謂的「觀察者與行為者的分歧歸因」(observer-actor divergent attribution)，即當自己是演員時，給自己行為的歸因較偏向情境歸因；當自己是觀眾，看別人的行為，給的歸因較偏向性格歸因。
- (2) 舉例——例如：孩子成績不佳，他自己會認為自己一向很好，是老師故意將題目出得很難刁難學生，或是因為天氣太熱、拉痛子所以失常，即歸因於情境因素；而就老師或父母觀察者的角度而言，則認為是孩子沒有用功，沈溺於網路遊戲所以考試失敗，即作個人因素的歸因。例如：自己亂停車則歸於於停車位太少只好暫停（情境歸因）。看到別人亂停車，則責怪他人沒有公德心（性格歸因）。
- (3) 原因——對於相同的人、事、物，個體間所產生的認知與情感表徵可能有極大的不同，主要即受個體的「知覺顯著性」(perceptual salience) 所影響。舉例而言，某大學生正修習有關新聞自由的課程，而另一公眾人物正飽受隱私被公開造成婚姻面臨破碎的窘境。此大學生顯著性的知覺在「新聞自由」則可能較支持自由無價的論題，而此公眾人物顯著性的知覺在隱私被公開個人自由被剝奪，則可能較支持維護基本人格的論題。

3. 偏差樣本歸因謬誤——

- (1) 錯誤的同意度——認為自己的意見或行為，與他人相同的程度，大於真正相同的程度，此稱為「錯誤的同意度」(false consensus effect)。例如，有抽煙的學生，估計的抽煙人數顯著高於沒有抽煙的學生。
- (2) 錯誤的獨特性——相對地，人們常常高估自己的獨特性，認為這些能力或特長，是自己所特有的，稱為「錯誤的獨特性」(false uniqueness)。

4. 自利歸因謬誤——

- (1) 定義——在歸因的時候，做對自己較有利的判斷，是人們非常普遍的一種偏向，因此，成功的時候，歸因於自己，失敗的時候，責備他人，這是很典型的自利的偏差歸因。
- (2) 舉例——有些教師對於學生學習成績不佳，責備他不夠努力或是不聰明；就學生的角度而言，則不會認為是自己不努力或不聰明，反而可能認為是課業負擔太重、教師講課呆板不會教等。此種歸因偏差即是源於雙方利害衝突所致。

(三) 刻板印象及其難消除之原因

1. 刻板印象 (stereotype) ——

- (1) 定義——刻板印象，是指對一個團體的固定的、僵化的看法。研究發現，人們不但對種族、性別、職業有刻板印象，甚至對美、醜、胖、瘦、是否戴眼鏡……等都有刻板印象。
- (2) 舉例——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、江蘇出美女、上海人都很海派、客家人都很勤儉持家等。
- (3) 功能——刻板印象是一種基模，幫助對複雜的訊息加以組織分析進而決定如何應對，是以刻板印象對於社會認知有積極作用，也有消極作用。特別是在面對陌生人時，刻板印象可以節省時間與精力，快速的建立基本的認知，相對的，因為刻板印象常常是不正確的，容易忽略群體中各人的個別差異，進而產生偏差的社會認知。
- (4) 可改變——刻板印象並非是一成不變的，一般認為，個體所受的教育水準及生活水準愈高，他所持的刻板印象就愈容易被改變。此外，一個人對刻板印象的性質愈了解，也愈容易改變其原先所持的刻板印象。例如：種族議題的刻板印象。

2. 刻板印象的特徵——

- (1) 經常是以有限的或不正確的訊息來源為基礎——刻板印象多半不是個體親身的經歷，大多來自道聽途說、人云亦云，從而形成負面的偏見。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、名醫，醫術較好。
- (2) 刻板印象有過度類化的傾向——對特定對象存有刻板印象的人，面對特定對象時常常出現月暈效應，亦即，如果喜歡一個人，就認為這個人樣樣都好，十全十美；如果不喜歡

公職王歷屆試題 (97 地方政府特考)

一個人，就會把他看得一無是處。這種過度類化的傾向，說明了刻板印象是過份強調人們的共同性，忽視個別差異的多樣性，即刻板印象容易出現以偏概全的情形。

- (3) 刻板印象含有先入為主的判斷——人們容易對於訊息不足的事情太早下結論，發現錯誤再修改自己的想法，這是正常的不是刻板印象。但是，有刻板印象的人，即使面對相反的事實也拒絕承認，不願意改變與修正原來的判斷。刻板印象是先入為主的觀念，受較多情感因素的影響，以致即使獲得較多真實可靠的訊息，仍舊會堅持固執己見。

3. 刻板印象的形成——

- (1) 社會化——刻板印象往往和社會、政治、經濟、文化等因素，複雜的交織在一起，並深深地紮根於社會生活中，像是男尊女卑的觀念。兒童經由家庭、學校、社會的環境，學習到社會所共同認可的價值、態度、觀念與行為，此社會化過程，刻板印象的態度也可能因此成為個體根深蒂固的觀念。
- (2) 媒體的影響——媒體是刻板印象學習的另一個可能來源。媒體對任一特定團體的報導，都是反映大社會對該團體目前所抱持的刻板印象。因此，各種媒體的大肆報導，往往是增強而非改變傳統的刻板印象。
- (3) 權威性人格——根據權威性人格 (authoritarian personality) 的研究，刻板印象是發展自權威性人格的特徵，其特性有：過度崇尚權威、極端順應傳統的行為標準、自以為公正的敵意、對少數團體成員的痛罰、重視權力與地位、對上卑躬屈膝、對下盛氣凌人、不能容忍弱者。

4. 刻板印象的消除——

- (1) 善用社會化除去刻板印象的循環——社會心理學家相信，兒童是從父母、師長、同儕及各種傳播媒體那兒學到刻板印象，因此，從社會化的角度思考，避免刻板印象的再傳遞。如何保持中立避免刻板印象呢？第一，成人必須相信自己持有刻板印象，才會願意去調整自己的言語和行為，降低孩子受刻板印象影響的程度。第二，成人必須能體認到，刻板印象不僅是對他人的傷害，也會對孩子造成傷害。
- (2) 團體內的直接對話接觸——所謂「接觸假說」 (contact hypothesis)，指消除刻板印象的一種尚待證實的理論。該假說謂，使不同種族的人有接觸的機會，例如同校求學、同廠做工、同座搭車等，將有助消除種族間的敵對情事。接觸假說相信，增進不同團體的接觸，將能有效化解族群間的刻板印象。因為，第一，頻繁的接觸能使不同族群間發現彼此的相似性，增加彼此的吸引力。第二，當足夠的訊息否定刻板印象時，刻板印象被改變的可能性增加。第三，頻繁接觸能破解人們對其他團體成員同質性的錯覺。
- (3) 重新歸類「我們」和「他們」的界線——弱化或消除「我們」和「他們」的分類界線，能消除彼此間的刻板印象和敵意。有效的方法，就是讓彼此合作。當分屬不同團體的成員為共同目標合作時，會開始認定彼此屬於同一個團體，原本是「他們」的刻板印象，就開始消除。
- (4) 認知的介入打破刻板印象——首先，鼓勵人們做出正確的評價，以減低刻板印象對自己的影響。其次，鼓勵人們對自己的態度與行為作正確的歸因。

四、幼兒的依附(attachment)型態可以分為那幾種？如何決定？試以此說明孩子的氣質(temperament)與親子互動對早期依附型態及成年後親密關係的影響。

【擬答】：

(一) 何謂「依附」 (attachment) ——

何謂「依附」 (attachment)，根據 Bowlby 的依附理論，指一個人對一另特定他人永久的情感連結。依附具有識別性與特殊性，可在任何年齡發生；對嬰兒來說，最早的依附發生於嬰兒和主要照顧者之間 (通常是母親)。

(二) 何謂「氣質」 (temperament) ——

兒童因遺傳、環境、成熟及學習的發展不同，氣質亦各異。所謂氣質，各派學者的看法不一，綜觀各種說法，氣質是指個體天生對內在與外在刺激的反應模式，包括情緒反應之敏感

度、速度與強度等。父母在管教氣質不同的子女時，應了解子女的氣質及個別差異，勿使子女的不同反應影響到自己的情緒，而對子女產生差別待遇。對於氣質的評估包括以下九項。

1. 活動量——是指嬰兒全天的活動中（包括睡眠在內），其動作節奏的快慢以及活動頻率的多寡。
2. 規律性——嬰兒反覆性生理機能，睡眠和清醒時間，飢餓和食量以及排泄等是否有規律。
3. 趨避性——係指嬰兒初次接觸新的人、物、食物、環境時所表現的態度是接受或退縮，分為趨性與避性。例如：趨性的嬰兒初次給予餵食果汁時馬上接受，但屬於避性的嬰兒則會拒絕或哭泣不吃。
4. 適應度——對於適應新的人、事物、環境或生活方式的改變之難易和時間的長短。
5. 反應閾——要使嬰兒產生某項反應所需的刺激量。反應閾低的兒童無論在嗅覺、觸覺上均表現得靈敏，且容易注意到環境上新的變化。
6. 反應強度——係指反應的激烈程度。例如反應強烈的兒童常常是大聲的哭叫、拳打腳踢。反應微弱的兒童可能只是皺皺眉頭而已。
7. 情緒本質——係指兒童在一天中所表現的情緒，屬於正向的快樂、友善或負向的敵意、不快樂。
8. 注意力——係指兒童的注意力是否容易受外界刺激的干擾而改變其正在進行的活動。
9. 堅持度——係指兒童正在從事某項事情而遭遇障礙、困難、挫折時，繼續維持原活動的傾向。例如，堅持度強的兒童較有耐心，能持續做一件事情。

(三)就「依附」與「氣質」談親子互動依附型態——

Ainsworth 的依附類型——繼 Bowlby 之後，Ainsworth 進一步發展出「陌生人情境實驗」，使依附理論更為精進。Ainsworth 根據嬰兒在實驗室母親在場與不在場時，對於陌生人的情緒反應，將依附分為三種類型：

1. 安全依附——此型的嬰兒在陌生的情境中能順利的與母親分離並探索環境，在遇到壓力時會主動尋求母親的慰藉。這樣的小孩經驗到照顧者可以提供安全的基礎供他探索環境；懂得找尋照顧者的撫慰，最後則能形成一個「值得被愛」、「有能力」的自我價值觀。
2. 逃避依附——逃避型的嬰兒也可以順利的和母親分離，最不愛哭，對於陌生人的興趣高於對母親的興趣，明顯地逃避母親。逃避型小孩早期經驗到的是自己的需求被拒絕，不受到照顧者的重視，其自我模式是「孤獨」、「不被需要」，並認為人是不可信任的，是拒絕的。
3. 矛盾依附——矛盾型的嬰兒在與母親分離時，表現出焦慮不安、哭鬧，但當母親回到身邊時，卻又明顯表現出既接近又抗拒母親的行為。此類型小孩經驗到的照顧者反應是不一致的、時好時壞，其自我模式為「不確定」、「害怕」。此一類型常是既渴望與照顧者親近，另一面卻又表現生氣、抗拒等行為。

(四)早期依附對成人親密關係之影響——

1. 幼兒依附持續影響——國外許多研究依附風格的學者認為，幼兒期的依附經驗，會繼續保存在個體相關的認知、情緒及行為中，持續的影響個體的生活適應與親密關係，亦即，成人的依附風格受到幼時的依附類型所影響，繼續支配著個人的生活適應、親密關係等等狀況，因此若幼兒期的依附風格是逃避型或是焦慮型時，則成人期的依附風格會延續這個部分的負向情緒，表現在與重要他人的依附關係上。
2. 親愛關係間的依附——換言之，當與依附有關或類似的情境、事件發生時，個體過去的依附經驗就會開始自動運作，提供個體對於事件的解釋。而且，這樣的經驗對於成人以後的親密關係，主要不是反映在實際的依附行為上，而是反映在個體對於事件的自我解釋上。
3. 成人依附的種類——根據這樣的想法，有學者將成人的依附風格按照正向與負向，分成四種。
 - (1)安全型——對親密關係感到舒適，覺得自己是有價值的，值得被愛、被關心；在親密關係中，能同時維持關係又保持自己的個人自主性。
 - (2)耽溺型——覺得自己沒價值，沒自信，過度依賴親密關係，靠親密關係來維持自己的自我，需要贊同，害怕被拒絕，常常追求極端的親密。

公職王歷屆試題 (97 地方政府特考)

- (3)放棄型——覺得自己有價值，但不相信別人，不願依賴別人，避免和他人有親密接觸，保持距離以免受到傷害。
- (4)害怕型——覺得自己沒有價值，不值得被愛；也覺得別人不可信賴，別人會拒絕自己。

公 職 王