

# 《心理學》

一、Fincham 等人認為幸福伴侶之所以幸福，原因之一是因為對彼此的行為多採用「關係促進歸因」(relationship-enhancing attributions)，而關係陷入困境的伴侶則是常出現「苦惱持續歸因」(distress-maintaining attributions)。請以歸因的內外、穩定性及全面性來分別說明這兩種歸因的特性及其如何影響親密關係。(25 分)

命題意旨	考古題
答題關鍵	此題雖然指向婚姻關係的範疇，但應用歸因的原理原則不變，同學即便對 Fincham 等人的理論感到陌生，但若能連結到 Abrams 等人提出的悲觀解釋風格概念，且歸因的內外、穩定性及全面性三向度已在題目中點出，如此便能夠推敲出正確的答案。
考點命中	《高點心理學講義第五章》，張宏偉編撰，頁 19-20。

## 【擬答】

Fincham 等人認為伴侶之間解釋對方行為的認知模式(歸因模式)，是影響雙方婚姻幸福感的關鍵因素。該理論指出，伴侶在面對日常生活中所發生的正面事件與負面事件，皆可能採用「關係促進」或「苦惱持續」等兩種歸因模式來加以解釋與因應，而歸因模式的內容則包括三個向度：首先是內在/外在歸因，亦即解釋事件發生的原因是出自於對方本身的特質，或是外在因素所造成的。其次是穩定/短暫歸因，認為事情發生原因的持續時間長短，若認為該原因已長久存在並會持續下去，稱為「穩定」；若認為該原因只在短暫期間發生，稱為「暫時」。最後是全面/特定歸因，認為事情發生的原因所造成影響的層面廣度，將某一件事的影響過度類推到其他更多層面，稱為「全面」；僅對此一事件本身做歸因，稱為「特定」。底下續以具體案例說明之：

(一)正面事件：假設在結婚紀念日的時候，伴侶送我一一份心愛的禮物

- 1.若是關係促進歸因模式，會採用內在、穩定、全面歸因，此種歸因方式傾向為：對方向來都是這麼溫柔、細心、體貼的愛著我，不論在結婚紀念日、任何時刻，甚至未來都會如此愛護我。
- 2.若是苦惱持續歸因模式，會採用外在、短暫、特定歸因，此種歸因方式傾向為：想必是黃鼠狼給雞拜年，他總是這樣，會忽然對我獻殷勤，想必是做了甚麼對不起我的壞事，或是另有所圖。

(二)負面事件：假設伴侶忘記慶祝結婚紀念日

- 1.若是關係促進歸因模式，會採用外在、短暫、特定歸因，此種歸因方式傾向為：對方不是這種粗心的人，不是最近工作壓力太大了，若是沒有這麼沉重的工作壓力，或是等他工作處理完後，一定會想起這個重要的節日。
- 2.若是苦惱持續歸因模式，會採用內在、穩定、全面歸因，此種歸因方式傾向為：對方就是這樣冷漠的人，從來都不關心我，在乎我的感覺，對他不用再抱持期待了。

由以上說明可得知，無論個人面對正面或負向事件時，若習慣性地以「苦惱持續歸因模式」來解釋事件的發生，此種悲觀或負向解釋(歸因)風格者，容易處在長期憂鬱的危險因子中，給予對方低評價，對婚姻感到不滿意，由此衍伸的無助感更會使自己對於雙方的未來感覺無望，放棄各種努力追求幸福的行動，最終不可避免地讓婚姻走向破碎之路。

二、請說明班度拉的社會認知理論 (social cognitive theory) 和原本的行為學派不同之處為何？若依其理論概念，我們該如何改變一個有家暴行為的人？(25 分)

命題意旨	考古題
答題關鍵	班度拉的理論體系可能會分別出現在學習與人格的章節中，同學必須能夠將其整合，參照講義的編排，同學即能了解該理論係源自於行為學派。至於理論的應用，只要回歸社會學習的概念來衍伸論述即可。
考點命中	《高點心理學講義第五章》，張宏偉編撰，頁 22。 《高點心理學講義第十章》，張宏偉編撰，頁 37-38。

## 【擬答】

(一)班度拉提出的社會認知論或社會學習論

人類的學習是個人與其特殊的社會環境持續交互作用的歷程。個體自出生隨著年齡的增長，在行動、思想、感

覺以及對事物的看法，都隨時隨地學習他人的行為而逐漸成為社會人。由於這一連串的學習活動所涉及的刺激反應皆是社會性的，因此稱為社會學習。其理論內涵、與原來行為學派的差異，如下：

1. 交互決定論：認為人既是環境的產物，也是環境的創造者。人格是由個體認知因素、環境、以及行為之間的交互作用塑造而成。人的想法與感受會決定我們如何詮釋環境並做出反應。人選擇了所處的環境，之後環境又塑造了自己。
2. 學習的產生非因強化：操作制約理論認為強化是構成學習的必要條件，班度拉認為，強化物本身並不能對個體的反應產生強化作用，強化只能視為個體對環境認知的一種訊息，告訴個體行為後果將帶給他的是懲罰或獎賞，從而引起個體學習的動機。即使眾人所觀察的情境相同，其反應是經過認知判斷後才表現於外，在接受刺激到表現反應間存在中介的內在心理歷程，而非所有人表現出一致性的機械反應。如果個體喜歡自己行為帶來的後果，他就會在以後同樣情境下繼續表現同樣的行為，因此重視個體學習的自主性。
3. 人格動力來自於自我調節：個體大多數的行為均發生在缺乏外在獎懲的情況，且多根源於自我調節的內在認知歷程。個人的期望與目標是引發行為動機的來源，人們會有意識地為自己設定目標，以引導自己的行為朝向目標的達成邁進，在過程中，人們會規劃策略、自我監測與自我評價。對於個人特別有意義或重要的目標，會做出更高的承諾。

#### (二)如何改變一個有家暴行為的人

班度拉所指之社會學習機制有二：首先是「觀察學習」，個體只是以旁觀者的身分，學習社會情境中某個人或團體之行為，此行為學習的歷程稱作「模仿」。其次是「替代學習」，從別人的學習經驗而間接學到新經驗的學習方式，亦即不需要親身經過刺激-反應聯結的學習。家暴行為是指家庭成員之間所實施的身體或精神上的侵害行為，依據班度拉的社會學習論，對於改變家暴行為可以有以下做法：

1. 提供一個面對家庭挫折與問題時能以非暴力方式來反應的「楷模」。例如：幽默輕鬆或理性說服等應對方式，不僅可以避免暴力行為產生的負面作用，且對於達成目的可能更具有效果。
2. 無論是透過社會救助機制，或是親友鄰居的關懷，應及早介入與協助此類高風險家庭，利用社會規範與評價，甚至法律機制來遏止並懲罰各種家暴行為，以防範更嚴重的暴行。
3. 學習情緒管理與同理心。感受憤怒時立即停止行動，以思考來控制情緒，而不讓情緒控制自己；並且能夠嘗試站在對方的立場著想，去理解對方行為的原因。

### 三、在知覺的運作歷程中有所謂的由下而上的處理歷程 (bottom-up processing) 及由上而下的處理歷程 (top-down processing)，請闡述這兩個歷程的不同之處，並舉例說明之。

命題意旨	考古題
答題關鍵	知覺運作歷程的考題近年來開始出現在國家考試中，課堂已配合考古題詳細說明之。同學另須注意，認知心理學中的「序列與平行處理」以及「訊息處理的雙重模式」亦屬類似的比較題型，同學需能夠明確區別並提出具體實例來說明。
考點命中	《高點心理學講義第三章》，張宏偉編撰，頁 17。

#### 【擬答】

「知覺歷程」是指個體認出、組織，並理解在環境中所得到的訊息的歷程。當人類在進行型態辨認時，亦即決定眼前的物體為何時，其訊息處理的方向可由以下三種理論來解釋：

#### (一)直接知覺說：又稱為由下而上歷程 (資料導向)。

人類對資訊的加工處理直接依賴於刺激的特性或外部輸入的感覺資訊，即在感覺接收器 (如：視網膜) 接收資訊後，由低層次訊息開始處理，將結果作為下一層次的輸入，逐步向上，將各屬性組合，直到其心理意義完全確定，最終辨識出輸入的刺激。例如：在「閱讀」時，一定要依據書本的文字在視網膜產生的影像，轉換成有意義的語言訊息，從最基礎的「視覺處理」、「字詞彙辨識」開始，一直到最高級的、中樞神經的「記憶」和「理解」。

#### (二)建構知覺說：又稱為由上而下歷程 (概念導向)。

人類對資訊的加工處理依賴既有的先備知識及脈絡訊息，經驗、期望、或動機開始知覺運作，選擇性地排除、組合某些屬性，建構成符合預期的圖樣。例如：假設要知覺「13」這個圖形，如果它是出現在 12、13、14 的序列中，人們便運用阿拉伯數字的知識進行自上而下的加工，將其知覺為數字十三；若它是出現在 A、13、C 的序列中，人們便運用英文字母的知識，將其知覺為英文字母 B。

(三)雙向激發歷程：知覺的訊息處理系統應該是雙向的，包括以上兩種歷程。設想假如缺乏由下而上的歷程，則外界刺激就失去了效用，使人類出現的不是知覺，而是幻覺；反之，若缺乏由上而下的歷程，則知識與期待就失去了作用，使人類永遠無法得知所看到事物的意義。

四、(一)請分別說明造成短期記憶 (short-term memory) 及長期記憶 (long-term memory) 出現遺忘 (forgetting) 的可能原因。(13 分) (二)最常見的三種測量記憶的作業為何？請分別舉例說明。(12 分)

命題意旨	考古題
答題關鍵	本題屬古典考題，題型變化不大。同學只須注意在撰寫申論題時，應補充前後文的脈絡，做出系統完整的論述，如此較容易取得高分。
考點命中	《高點心理學講義第四章》，張宏偉編撰，頁 20-22；29-30。

#### 【擬答】

(一)Atkinson 與 Shiffrin 提出「記憶三階段模式」來解釋人類學習與記憶。認為記憶不是單一歷程運作，而可依據材料在記憶中所保持或儲存的時間長度，將記憶分為感覺記憶、短期記憶、與長期記憶等三類記憶系統的結構，三類記憶產生方式各不相同，都會表現出反應，此反應即代表產生學習，並且都可能發生遺忘(記憶的內容不能被再認和再現，或是被錯誤地再認和再現)的現象。

- 短期記憶：是指外界訊息自感官收錄進入感覺記憶後，再經過「注意」存留在意識經驗層次的記憶，具有明確意識，知道自身所見所聞為何。短期記憶約在 30 秒之內便會遺忘，所記得僅是「當下」發生的事，除非藉由「複誦」才會保留至長期記憶。維持性複誦是一種最普遍的記憶策略(一回生、二回熟)，例如：「反覆複誦」，對學習材料反覆的默唸或大聲唸出來，若所需記憶的訊息為少量，或是短暫使用的訊息皆適用此法。或是採用「抄寫法」，視覺和動作的配合，將學習材料反覆地用手筆抄寫。
- 長期記憶：經過「複誦」的短期記憶，會被持續的保持在短期記憶中，並經過一段「穩固化」的歷程，分析新訊息，再與舊的記憶建立有意義的關聯性，將新訊息與腦中既有的長期記憶聯結整合，使其更有效被記住，轉入長期記憶中。長期記憶的遺忘可由以下論點來說明：
  - 痕跡論：學習活動會在大腦的皮質和神經中樞留下痕跡，此即為「記憶痕跡」。在重複的練習下，記憶痕跡可以被強化而繼續保持，若長時間不再練習，記憶痕跡就會衰退，即「用進廢退」的概念。
  - 干擾論：遺忘並非單純因為時間的作用，而是由於新舊學習材料彼此干擾，使記憶的運作受到抑制，訊息無法被順利提取。愈相似的訊息愈會引發干擾。
  - 檢索論：編碼時若有同時收錄的訊息互為線索，且此線索在提取時也存在，會使提取效果最佳。此稱之為「編碼特定原則」而由於缺乏原來記憶編碼特徵的檢索指引，造成檢索困難所產生的遺忘稱作「線索關聯遺忘」，若能提示當時的情境或狀態特徵，個體可能就會找回當時的記憶。

(二)記憶的測量方法

- 回憶法：個體就過去所習得者，憑藉最少的線索予以再生。例如：實驗者唸完一串數目字，接著由受試者複誦或書寫出來。
- 再認法：個體對於呈現在眼前的資料，予以確認。例如：對受試者呈現以前學習過的材料與其他無關的材料，供其辨認。
- 節省法(再學習法)：指個體再學習先前學過的材料，待其達到與原學習同樣熟練的程度，比較前後所費的次數時間，所節省次數的多寡即代表初學習所保留的記憶。

上述三種測量記憶的方法中，以回憶法最為困難，所以測到的保留量較少；再認法比較容易，所測到的保留量也較高；而節省法居於中間層次。