

《心理學》

<p>試題評析</p>	<p>本次試題分佈在學習、認知、發展、健康等領域。第一題屬傳統考題，且過去多出現在解釋名詞中；第二題雖列舉不同的記憶構念，但實則依據長期記憶的內容架構撰寫即可，以上兩題應能輕鬆得分。第三題 Erikson 的心理社會發展論是同學普遍熟悉的理論，但 Carstensen 的社會情緒選擇論較為冷僻，須對發展心理學有深入研讀的同學才能應答無礙。第四題 A 型性格亦屬常見考題，但要解釋其與五大人格的關聯性，則需就五大人格的内容向度剖析，才能完整作答。第五題壓力因應方式的區別基礎則須從應用條件去思考，同學可能會疏於準備。整題而言，本年度考題中規中矩、難度適中，但同學面對繁瑣的五個題目，在作答前最好先在腦海擬定解題架構，謹慎拿捏時間才能從容有效地作答得分。</p>
<p>考點命中</p>	<p>第一題：1.《高點·高上心理學講義》第三章，張宏偉編撰，頁 54。 2.《高點·高上心理學講義》第五章，張宏偉編撰，頁 19～20。 第二題：《高點·高上心理學講義》第二章，張宏偉編撰，頁 25～28。 第三題：《高點·高上心理學講義》第五章，張宏偉編撰，頁 36。 第四題：1.《高點·高上心理學講義》第八章，張宏偉編撰，頁 28～29。 2.《高點·高上心理學講義》第九章，張宏偉編撰，頁 50。 第五題：《高點·高上心理學講義》第二章，張宏偉編撰，頁 28～29、33～34。</p>

一、「學習」向來是心理學關注的重要研究主題，請針對下列由不同理論取向提出的各個概念提出解釋，並說明其在「學習」上的意涵。（每小題10分，共20分）

- (一)刺激類化、刺激區辨
(二)同化與調適

答：

(一)刺激類化、刺激區辨

- 1.「刺激類化」是指個體將已學習到的制約反應轉移到相類似的制約刺激上，當新刺激和最初的制約刺激愈相似愈可能引起反應。例如：在實驗中讓狗對於較高音調或較低音調的刺激皆能產生唾液分泌的制約反應。
- 2.「刺激區辨」是指個體能夠區分制約刺激與其他無關刺激的能力，只對制約刺激產生反應。例如：實驗者多次呈現高音與食物的配對，並隨機呈現低音，但這些低音出現後沒有伴隨食物的出現，此會逐漸讓狗只對高音的刺激分泌唾液，而不對其它聲音反應。
- 3.透過刺激類化可以將學習擴展到原初的特定刺激之外，而借由刺激區辨則可以針對不同情境做出不同的適當反應，避免盲目類化。

(二)同化與調適

- 1.「適應」是指個體的認知結構或基模因環境限制而主動改變的心理歷程。基模是人類吸收知識的基本架構，所謂認知發展或智力發展，是個體的基模隨年齡增長而產生的改變。「適應」包含兩種彼此互補的心理歷程：
- 2.「同化」是指運用既有知識，成功地解釋外在經驗，將所接觸之外界事物融入個體之原有知識及意義架構中，進而強化該知識的使用與信念。例如：小孩第一次在環境中看到狗，大人教他這是狗，此時他的基模中就會建立起：四條腿、會叫的東西就叫做狗，下次再看到相似的東西，就知道牠是狗。
- 3.「調適」是指當外在的經驗與既有知識不一致時，促使對既有基模的修正與分化。例如：當小孩之後看到一個喵喵叫的動物，他也說牠是狗，於是大人教他這是貓，此時就會吸取經驗，知道四條腿會叫的動物不一定是狗，還必須是汪汪叫的，於是不僅修正原來對狗的基模，還會分化建立起貓的基模。

二、請先定義何謂長期記憶？（5分）接著請分別說明陳述性記憶、程序性記憶、情節記憶、語意記憶各是什麼，以及這四者之中有那些屬於長期記憶的內容？（15分）

答：

長期記憶基本上是沒有容量限制的記憶長期儲存，儲存內容不僅限於外界收錄的訊息，也包括創造性意念、見解、知識，可在極長時間內（短則幾分鐘，長則可達幾十年）保有訊息，理論上是永久存在的，故又稱為永久記憶。長期記憶可分為陳述性記憶與程序性記憶兩大類。兩者之間主要的差別在於「意識知覺」，亦即在回憶的過程中，意識涉入的程度與否。

(一)陳述性記憶

陳述性知識是關於某些具體事件、事實的知識，可用詞語或文字直接表達，用以說明事物「是什麼」以及「為什麼」，從而辨別事物。例如：一年有春夏秋冬四季、心理學是研究人類心理歷程與行為的科學。陳述性記憶又包括語意記憶與情節記憶兩類（皆可以透過語言來「陳述」）：

1.語意記憶

對語言與概念所蘊含意義的記憶。例如：以下這句話「你送給我吃的水果真新鮮」，其中「吃」、「水果」、「新鮮」所分別代表的意義即是語意記憶。

2.情節記憶

對特殊情境下事件發生的時間、空間（地點）以及事件之間關係等訊息的記憶。情節記憶的儲存單位是事件（情節），因此有效的提取線索應註明記憶發生的時間、地點。

(二)程序性記憶

程序性知識是對於某種具有先後順序之活動的行動知識，包括策略、方法、技巧、程序等，用以說明「做什麼」以及「如何做」，是技能或行為程序學習的基礎。例如：騎腳踏車、開電腦打字等。對於程序性知識的記憶稱作「程序性記憶」，亦即對於具有先後順序之活動的記憶。

綜上所述，陳述性記憶、程序性記憶、情節記憶、語意記憶等四類記憶皆屬於長期記憶。

三、在高齡化社會下，瞭解個人晚年階段的社會心理發展愈形重要，請分別就E. Erikson的心理社會發展階段理論與L. Carstensen的社會情緒選擇論（或稱為選擇性社會互動論），說明各自對老年期或成人晚期在社會心理層面的發展特徵。（20分）

答：

(一)Erikson心理社會發展論的老年期

- 1.老年人會透過部分有意識、部分無意識的複雜過程，企圖調和早期的心理社會主題，並將這些主題整合，帶進目前老年期的發展中。若整合成功便能感到完整無缺的統整感；若無法整合，則會對無可避免的老化與死亡感到悲傷、恐懼與絕望。足夠的統整感使老年人再次肯定生命，並藉由持續有意義地參與活動與接觸人群，增強心理社會的力量；而適度的絕望則讓老人逐漸接受死亡的必然性。
- 2.適應良好的老人能在「統整」與「絕望」之間取得平衡，能在為生命做整體回顧並與之妥協的過程中，發展出「智慧」來瞭解與接受過去所做的決定，對人生與自己有所交代，沒有後悔與遺憾。他們仍會對不可避免的老化與死亡感到無助，但他們接納自己的情緒，以便繼續活躍參與接下來的人生。他們肯定過去、接納現在，並持續邁向未來。

(二)Carstensen的社會情緒選擇論

社會情緒選擇理論認為，隨著有生之年前景的縮短，人們會「系統地完善他們的社交網絡，從社交同伴中滿足其情感需要」。社會情緒選擇理論用「時間界限知覺」而不是實際年齡來解釋目標和偏好的年齡差異。與年輕人相比，老年人常將自己的未來描繪為有限的，再去追求自己的目標已經時日不多，因此，老年人大多是現實定位的，不像年輕人那樣關注遙遠的未來。時間流逝的不可阻擋對情緒體驗有著直接影響，由於不需要關注未來，老年人希望生命終端應該實現高質量的生活。因為老年人高度重視情緒和情感的滿足，他們經常會花費更多的時間和有獎賞價值的、熟悉的社交夥伴相處，這種對社會交往有選擇性的狹窄化，在個體衰老時能最大限度地提高積極情緒體驗、將情緒風險降至最小。因此，隨著年齡的增長，人在生理和一些心理機能方面呈現下降趨勢，但情緒和幸福仍能保持穩定，甚至提升，此現象又稱作「老化的悖論」。

四、當代的健康心理學研究發現，個人的性格會對自身健康造成影響，有學者提出「A型性格」來代表某種易引發壓力或罹患冠狀動脈疾病的行為模式，請依序回答下列問題：（每小題10分，共20分）

（一）請說明A型性格的行為模式特徵、此類行為模式中對健康影響最大的核心成分，以及該核

心成分透過那些途徑對健康造成負面影響。

(二)請說明五大因素模式中有那些性格特質因素可能與A型性格存在關聯。

答：

(一)A型性格之內涵

- 1.A型性格的行為特徵為：努力奮鬥取得成就、爭強好勝、辦事節奏快、有時間紧迫感、容易不耐煩、語言和舉止粗魯、對工作提出過多的保證、有旺盛的精力和過度的敵意。A型性格的人因為時間紧迫感與競爭性，且面對挫折容易有憤怒煩躁的情緒與攻擊性（大聲吼叫、批評等），故經常處於壓力的生理喚醒狀態，而最易導致心血管疾病病的成因是「憤怒」與「敵意」這兩種心理因素。
- 2.A型性格的人多數處於領導地位，但過於追求事業和功名，經常處在緊張和壓力中，忽視個人健康狀況，較容易吸煙、缺乏足夠的睡眠、且多飲用含咖啡因的飲料，以上是間接影響心臟病發生的因素。

(二)A型性格與五大人格因素之關聯

五大人格中的「神經質」底下有三個向度可能與A型性格有關：

1.焦慮

高焦慮的人容易感受到恐懼、擔憂、緊張、神經敏感等。低焦慮的人則是平靜的、放鬆的，不會經常擔心事情可能會出問題。

2.憤怒和敵意

高分者容易體驗到憤怒，在感到自己受到不公正的待遇後會充滿怨恨、暴怒與受挫的感覺。低分者則不容易生氣、發怒，表現出友善、隨和的特性。

3.衝動性

高分者對慾望的感受較強，難以抗拒強烈的誘惑，容易追求短時的滿足而不考慮長期的後果，經常是草率的、愛挖苦人的、自我中心的。低分者則是自我控制的、能抵擋誘惑的、對挫折有更高的容忍力。

4.其次，五大人格中的「盡責性」有較高的「追求成就」取向，亦即有抱負的、勤奮的、富有進取心的、堅忍不拔的，這種有目標地追求成功與卓越，甚至會被別人視作工作狂，此點也符合A型性格的特質。但盡責性同時也具備「審慎」的特質，做事比較成熟謹慎、會三思而後行、富有理性與邏輯性、比較能夠控制情緒。

五、日常生活中總是充滿各式各樣的壓力源，曾有學者將因應壓力的方式區分為問題導向的因應方式及情緒導向的因應方式。（每小題10分，共20分）

(一)請說明上述兩種因應方式對壓力的處理重點與實際上可能的做法。

(二)請說明為何有必要區分出兩種不同的因應方式？

答：

(一)兩種壓力因應方式

1.問題焦點因應策略

壓力因應的焦點在於「問題本身」。個人在評估壓力情境的性質之後，以正向、直接的方式去處理或改變壓力事件，積極尋求更多資訊與方法，試圖改變環境或提升環境個人必須具備的能力。例如：透過閱讀文獻或請教師長以學習更有效率的讀書方法。

2.情緒焦點因應策略（emotion-focused coping）

壓力因應的焦點在於對壓力情境的「情緒反應」。個人採取適當策略以調整或抒解情緒，控制壓力源所造成的焦慮或痛苦，而非直接處理產生壓力的情境。例如：運動、尋求情緒支持、避開問題情境、思考或去做讓自己感到愉快或專注的其他事、改變想法等。

(二)為何要區分兩種不同的壓力因應方式

通常人們會將兩種因應策略綜合起來應用，但也會考慮到壓力的來源、程度、個人可利用的資源等條件來做權衡使用，影響個人選擇壓力因應策略的因素包括：

1.壓力來源

如果面對的是與工作有關的壓力，個人會偏向採用著重於問題的因應策略；如果面對與健康有關的壓力，則偏向採用著重於情緒的因應策略。

2.壓力程度

問題因應策略通常用於中下程度的壓力事件，如果個人面對無法控制的極端壓力事件，則偏向於採取著

重於情緒的因應策略。

3.個人擁有資源

當個人擁有解決問題情境的資源時，著重於問題的因應策略是最有效的。相反地，當個人無法解決情境的問題時，著重於情緒的因應策略較適當。

4.效果持續期間

著重於情緒的因應策略短期內可使個人的生理症狀減少，但是長期而言，著重於問題的因應策略效果較佳，較能根本化解壓力來源。

高
點
·
高
上

【版權所有，重製必究！】