

2. A double-blind procedure is administered to overcome _____.
(A) memory bias (B) experimenter expectations (C) reporting bias (D) participant expectations

命中講義第一冊 P.36 實驗方法

(三)控制參與者效應～

有些時候，參與者會刻意去猜測研究目的，然後扭曲自己表現來迎合或是破壞研究結果，所以研究者，會刻意採用一些方式來控制，例如：在藥物實驗，研究者會採用雙盲程序，也就是給藥的研究者和參與者都不知道藥物名稱，避免參與者受到影響；有些時候，在社會心理學研究，會隱匿研究目的，例如：Milgram 的電擊服從實驗或是 Zimbardo 的囚犯監獄實驗，但是這樣的研究方式會有違反研究倫理的問題，所以研究完之後，必需要進行釋疑 (debriefing)，也就是透過研究後說明，讓研究參與者瞭解實驗目的及結果，並且修復與研究參與者的關係；研究詢問相關敏感問題時，當然前面所提及的社會期許的狀況也會影響，所以我們會刻意改變詢問方式以及目的，例如：你有沒有種族歧視等問題。

4. As an action potential occurs, the neuron's electrical charge:
(A) changes from negative to neutral. (B) changes from positive to neutral.
(C) changes from positive to negative. (D) changes from negative to positive.

命中講義第一回 p.80 神經元內運作

b.電化傳導

神經元內是化學電傳導（由帶電離子移進或移出神經元）而神經元之間為化學傳導（由神經傳導物質傳遞到下一個神經元）。

當 neuron 尚未接收到任何刺激時，其電位為靜止電位（Resting Membrane Potential）（負 70 毫伏特-此時的細胞是內負外正的狀態）（極化現象～此時 Na⁺ channel 關閉，Na⁺ pump 打開），當外在刺激量大於閾限值（能夠引起神經衝動的最低物理刺激量）時，便會開始產生神經衝動，而有了活動電位 Action potential，當電位開始產生了變動時。細胞內的電位將開始由負變正，此過程便稱為去極化現象 Depolarization（此時 Na⁺ channel 打開，Na⁺ pump 關閉）。

當神經衝動由細胞膜上的一點傳到另一點時，將漸漸恢復為原來的靜止電位（此種變化稱作為再極化現象 Repolarization～此時 Na⁺ channel 關閉，Na⁺ pump 打開），但此時的神經細胞會因為細胞膜內的鉀離子都釋放出來，而鈉離子也未進入，而使其細胞形成過量的負電位（過極化現象 Hyperpolarization～此時 Na⁺ channel 關閉，Na⁺ pump 打開），最後其神經系統仍然會回到靜止電位狀態，因為鉀離子最終會再度回到細胞內。

c. 全有或全無（All or None law）-

指神經傳導的基本特性。引起神經元興奮的刺激強度未達某一個限度時，並無神經衝動之發生；但當強度達於某種程度而能引起衝動時，衝動立即達到最大限度。

此後刺激即使再加強，對已引起衝動的強度，並無影響。換句話說，神經元的活動電位其形狀與弧度是固定的，並不會因為刺激強度增加，其活動電位的形狀改變，只能改變活動電位的頻率，刺激越強，活動電位次數越多，這個特性主要在發生在 axon 的位置。

7. Which of the following Gestalt laws is correctly defined?

- (A) Closure—stimuli are perceived in the most basic manner possible
- (B) Simplicity—stimuli resembling one another tend to be grouped together
- (C) Similarity—the tendency to fill in small gaps in objects
- (D) Proximity—stimuli closer to one another tend to be grouped together

命中講義第二回 p.22 知覺組織法則

1. 知覺組織法則（law of perceptual organization～此處舉常見的四種）

(1) 相似性（similarity）

刺激中的相似物質會被組合在一起，而被視為一個整體。例如：妳看到 XXOOXX 這個刺激，妳會理解成 XX、OO、XX 三類，而非 XXO、XXO 二類。

22

(2) 接近性（proximity）

刺激在空間或時間彼此接近時，傾向於被組合在一起。例如：妳看到 XXX XXX XXX 這個刺激，妳會理解成 XXX、XXX、XXX 三類，而非其他可能性。

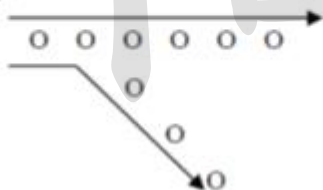
(3)閉合性 (closure)

運用本身的經驗，主動補充或減少刺激間的關係，從而得知有意義或合乎邏輯的經驗。例如：錯覺輪廓，對輪廓不明確的刺激情境賦予一種輪廓的知覺，如下圖。



(4)連續性 (good continuation)

實物或事實形象的不連續，運用本身的經驗進而形成心理上連續知覺。例如：



13. Which of the following scenarios exemplify negative punishment?

- (A) Carly yells at her husband when he comes home drunk.
- (B) Jim makes his middle-schoolers run extra laps when they are unruly in gym class.
- (C) Joanie takes several ibuprofen tablets when she has a headache.
- (D) Astrid tells her daughter she is grounded for misbehaving and cannot meet her friends for a week.

命中講義第二回 p.75 增強作用

➤ 增強作用 (Reinforcement)

經由呈現一個可欲的刺激或去除一個嫌惡刺激的歷程，可以提升某行為出現的可能性，然而增強的作用有可能是正向也又可能是負向的關係。

* 正增強 (Positive Reinforcement)

指行為結果是想要的刺激，就會促進 S→R 之間的聯結。

例如：只要你在特定節日送女友鮮花或巧克力，她就會很感動，並銘記在心；那麼往後你就會以相同的行為來製造你們之間的浪漫氣氛，也就是說你將增加送花的行為。

*** 負增強 (Negative Reinforcement)**

為了避免其嫌惡的刺激發生，而使其行為增加。

例如：你常與好友在談論政治時因為理念或意見不合而吵架，久而久之，你就會減少或避免與此朋友談論政治（避免了談論政治，而增加談心或做其他事情的可能性）

*** 懲罰 (Punishment)**

它是經由呈現一個嫌惡的刺激或除去一個不想要的刺激，而減少了其行為發生的可能性。例如：孩子不收拾好自己的玩具，父母就會打他。因此，孩子將減少玩具亂丟的情形，以避免受到父母的責罰。

但是使用懲罰會造成，處罰目的不清，例如：小孩在外面做出不適當行為（為了買某樣玩具，採用哭鬧方式），父母回家後，沒有說明，便給於處罰，所以小孩學會在外不准哭鬧，而非不買玩具；缺乏替代行為，例如：老師不希望同學跳課，於是採用簽名扣分方式，於是同學請別人代簽；無法完全去除反應的可能性，例如：受處罰後，不該欺負妹妹，但是貌恭而心不服。不過處罰也有優點，它可以快速而有效

75

15. Grouping pieces of information together to expand the effective capacity of short-term memory is termed _____.

- (A) clumping (B) consolidating (C) chunking (D) compacting

命中講義第二回 p.94 短期記憶的廣度

*** 短期記憶的廣度**

通常短期記憶可保存 7 ± 2 items，此項目可大可小，小則存的訊息較少，大則存的訊息較多，為何項目可以變大？

Miller (1956) 提出組塊 (chunking) 來描述項目容量變大的歷程，例如：要求受試記一連串英文字母 ~ NHDEGIFNRIT，結果受試只能記得 7 個左右的字母，但若將字母整理一下，成為組塊，例如：FRIEND NIGHT，那就可以記得住，因為只有二個項目。

用此種方法，人可以將訊息組織，讓我們可以在意識中容納較多的訊息，這個結果可以說與一般容量限制的觀念相抵觸，實際上短期記憶的容量仍是有限的，只是人若可以組織訊息，便能擴展其容量。例如：下棋的專家比一般生手，更容易記住棋盤上棋子的擺設，也能同時下好幾盤棋，Simon 曾讓參與者看下到一半的棋，大約 5 秒鐘後，研究者撤掉棋子，然後要求參與者回復盤中狀況，我們會發現專家表現比生手好。

專家會表現好，只是因為他們平時會去記憶一些棋譜，所以他們會採用組塊方式去理解棋局，並非他們的短期記憶之容量大，假若 Simon 改用隨機擺設的棋局，專家表現就會與生手相同。

*短期記憶提取

94

19. _____ is the process by which information is used to draw conclusions and make decisions.

(A) Reasoning (B) Predicting (C) Conceptualizing (D) Negotiating

命中講義第二回 p.108~109 推理

d.推理

當我們使用命題思考時，我們的思考歷程是有順序及組織的，所以這是一種導向性的思考歷程，推理是以某種原則為基礎，由已知推求到未知，而其間的心理歷程便是思考。

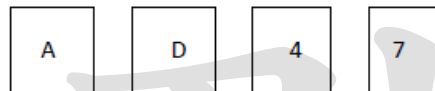
推理原則可分為：

◇ 演繹推理～演繹推理就算前提有誤，結論可能是對的

107

根據一普遍的原則為前提推論到特定的事物，例如：所有的心理學家都是誠實的，小明是心理學家，所以小明是誠實的。

Wason (1966)說明演繹推理的內容效應，設計一作業要求參與者判斷下列問題～假如一張卡片的一面有個母音，則另一面會有偶數～參與者必須透過翻牌來確定問題是否為真。



結果發現大多數的參與者會翻 A、4，但是按照演繹推理的法則，

應該翻 A、7 才是正確。結果參與者的反應，基本上並沒有遵循邏輯法則。

◇ 歸納推理～結論是以不確定為前提

歸納是依據通則對特例作出一般性的推論，為一建構假設的歷程，例如：哥哥愛玩，弟弟愛玩，爸爸也愛玩，所以所有男人都愛玩。不過歸納的結論無法確定其真假，常以機率表示其可能為真的程度

那我們在作歸納推理時，是否遵循機率法則？研究發現人常常不瞭解機率，像是迴歸至平均數的概念：當要求參與者預期一間百貨公司的銷售量，卻發現專家參與者常常會忽略，下個月的銷售，並不會受到公司前幾個月狀況影響，只有二種狀況不是成長就是下跌，應該還有回復到月平均率的狀況。

22. Kyana is an excellent salesperson because she can always find a way of connecting with a potential client. Based on this information, in which kind of intelligence would Gardner expect Kyana to be high?
- (A) Analytic (B) Bodily kinesthetic (C) Interpersonal (D) Spatial

命中講義第一回 P.50 多元取向的智力理論

(二)多元取向的智力理論

這一個取向試圖由我們從事智力活動時的認知歷程來了解智力，認為智力並非單指一種能力，而是智力本身就是多元特性，或是由數種能力組合而成。

1. 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，他認為智力是多元的，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

前三項和 Thurstone 的基本心能的概念是一樣的。語文、數理、空間是屬於早期的 IQ，但除了這三的能力之外，還有音樂、運動、社交、自知的能力，都是很重要的，後面的這四項和早期的 IQ 不一樣，而有點像 EQ（情緒商數，是指個人對情緒管控的能力表現）。

例如：21 歲 MA 男診斷為自閉症，雖為成年人，卻不會說話，而且一般心理測驗得分很低，但是智力測驗的表現卻高達 128，特別是偵測促發性數字作業也有傑出表現，其精確度甚至比數理方面的科學家還要高。

50

23. Imagine that 6-year-olds can complete a particular block design puzzle in five minutes. It takes Bailey almost eight minutes to complete the same task. In Binet's terms, Bailey's _____ age is _____ than six.
- (A) chronological; higher (B) chronological; lower (C) mental; higher (D) mental; lower

命中講義第一回 P.54 Binet 心理年齡

2. 心理年齡

(1) 作業計量法：

第一個發展類似於近代智力測驗是法國心理學家比奈（Alfred Binet）所設計的，他假設測量智力的問題作業是需要「推理」和「解決問題」的能力，於是開始用使用作業的計量來替代生理的計量，也就是個體在智力作業上表現出來的結果。而後他與西蒙於 1905 年編製了第一個智力測驗，稱為比西量表（Binet-Simon Scale），該量表的題目共 30 題，按難度由淺而深排列，以通過題目的多寡作為鑑別智力高低的標準。

(2) 心理年齡（Mental Age, MA）：

即人的智力是隨著年齡的增加而增加。例如：某一兒童的智力年齡，未必與其實際年齡相等；可能較其實際年齡大（較一般同年齡的智力高），也可能較其實際年齡低（較一般同年齡的智力低）。比奈推論一個發展遲滯的兒童其行為表現就像年齡較小的正常兒童，而較聰明的兒童心智能力則是較大兒童的特徵，他設計出一個測驗共 30 題，而難度逐題增加，當兒童在測驗正確答對的愈多，則表示他的心理年齡也較高。我們可比較兒童的 MA 與他的實足年齡（Chronological age, CA）。

30. According to Erikson, the third stage of a child's psychosocial development is the ____ stage.
- (A) intimacy-versus-isolation (B) id-versus-ego
(C) trust-versus-mistrust (D) initiative-versus-guilt

命中講義第三回 p.65~67 Erikson 全人生發展

Erikson (1950) (自我心理分析學者) 的社會心理發展觀念主要來自 Freud 的理念，但與 Freud 最大的不同是 Erikson 重視自我，並強調自我觀念及未來的成長發展，認定與文化疏離會影響個人自我印象或自我認同的混淆。

主要強調的基本概念：

(1) 心理成熟基因原則（epigenetic principle of maturation）

Erikson 認為心理社會發展過程是由心理成熟基因（epigenetic principle of maturation）所支配，基於社會與環境力量對我們的影響，發展焦點放在基因預先決定的發展階段。

(2) 心理社會的危機（Psychosocial crisis）

個體在發展階段中，須與外在社會接觸，並遭遇一系列衝突，這是一種先天傾向；在不同年紀有不同社會心理發展內容，也有影響發展的重要社會關係與關鍵人物。個體與其發展出來的社會心理若是正面（適應的方式）就能度過社會危機；若是負面（不適應的方式）就無法度過社會

危機，進而朝向負面方向發展。

假若前一階段發展出**基本優勢**（Basic Strengths），將有助於後續階段正向發展，但是假若前一階段發展出**基本弱勢**（Basic Weakness），則後續階段皆會朝負向發展。

但並非朝正向發展就是好，而是不論偏正向（Maladaptive）或偏負向（Maligant）都是一種 Maldevelopment 會導致神經症或精神病，輕微不適應狀態，可以透過環境或是社會性支持改善，若程度嚴重者，Erikson 期待心理諮商可以處理。

(3) 心理社會任務（Psychosocial task）

個體在發展階段都有其不同危機與特殊任務，若能克服危機即能完成其任務。前四階段危機處理好壞，孩童無法自己決定，11 歲之後，兒童獨立性增加，但仍受父母與師長影響。

Erikson（1963）社會心理發展階段：

階段 (大約年齡)	社會心理危機	重要社會關係	社會心理形式	基本優勢； 發展不良
出生至一歲 (口腔期)	信任或不信任	母親或母親的 替代物	獲得、回報	希望；感覺的 適應不良、退縮
一至三歲 (肛門期)	自動自發或害 羞和懷疑	父母	放手、抓握	自制和意志 力； 不知羞恥、強迫
三至五歲 (性器期)	積極性或罪惡	家庭	認真、敷衍	方向和目的感 (決心)；無 情、壓抑
六至十一歲 (潛伏期)	勤勉或自卑	鄰居、學校	競爭、合作	方法、能力； 有限的藝術能 力、不活潑
十二至十八歲 青年期 (生殖期)	自我認同或自 我否認	同儕團體和圈 外人	肯定或否定自 我，享受自我	奉獻、忠實； 狂熱、拒絕
十八至三十五	親密或孤立	友誼、性、競	失去自我、從	親密和諧與

66

歲成年前期 (青壯期)		爭、合作等伙 伴	別人中發現自 我	愛； 多情、排他
三十五至五十 五歲成年中期 (成人期)	生產力或停滯 (類似jung中 年危機概念)	分工和享受家 的溫暖	創建、照顧	生產和照顧 (關心)；過 份擴張、拒絕
五十五歲以上 成年後期(壯 年至老年)	自我統合或絕 望	氣味相投的人	享受成功、面 對失敗	自制(智 慧)； 傲慢、蔑視

36. During the _____ stage of the general adaptation syndrome, the body is actively fighting the stressor on a biological level.
(A) exhaustion (B) resistance (C) alarm (D) mobilization

命中講義第三回 p.185~186 Selye 一般適應症候群(GAS)

(三) 壓力的生理反應

1. 戰鬥或逃跑反應

185

不管壓力源為何，身體會主動地準備去處理緊急狀態，稱為戰鬥或逃跑反應 (fight-or-flight response)。其生理變化大多由腦部的壓力中樞下視丘控制→交感神經系統與腎上腺皮質系統。

下視丘傳送神經衝動至自主神經系統的腦幹細胞核中，於是自主神經系統的交感神經區直接作用於平滑肌及體內器官，如：心跳加快、血壓上升...等。

另外也會有 HPA 軸的活動，下視丘激發腎上腺皮質系統，傳送訊號至腦下垂體，分泌 ACTH，這是身體的主要壓力激素。ACTH 可刺激腎上腺分泌，使其釋放 cortisone 激素，可幫助身體因應壓力。

另外 Selye (1974) 提出一般適應症候群 (general adaptation syndrome, 簡稱 GAS)，是指一組所有有機體在面臨壓力都會表現的一組生理反應。

其階段如下：

- (1) 警報期：啟動交感神經系統活動，來動員身體（包含壓力賀爾蒙的釋放）因應其威脅。
- (2) 抵抗期：有機體企圖用逃跑或攻擊反應來因應其威脅狀態。
- (3) 耗竭期：有機體未能逃離或對抗威脅時，在因應的過程中掏空了所有生理資源，並且引發相關身心症狀。

1. Which of the following statements is in accordance with John Bowlby's ethological theory of attachment behaviors?
- (A) Infants will form attachment to everyone in their social environment.
 - (B) Infants will form attachment to their biological mother and biological father due to evolved predispositions.
 - (C) Infants will form attachment to their primary caregiver even if the caregiver is inconsistent in sensitivity.
 - (D) Infants will form attachment to a person who regularly provides the child with food.

命中講義第二回 p.222 Bowlby/A.B.S

普通心理學 朱浩編制

(3) 依附理論 Attachment Theory

J. Bowlby 1933 年，開始精神疾病研究及精神分析的工作。同時，和 Klein 一同從事進行兒童精神病的研究，到了 1950 年代，Bowlby 對客體關係論感到不滿意，主要是認為精神分析採用回溯性資料會有記憶扭曲的狀況和客體關係論關注議題太過狹隘。

所以他認為客體關係理論需要修正，他創立了依附理論(A.B.S.；

Attachment behavioral system)。在依附理論中，他認為孩童時期依附的發展對成人時期人格的發展有很大的影響。他認為應該直接針對嬰兒期做研究，而非依靠成人那有可能已被扭曲的回溯。

為何會依附？

a. 理論

(a) 心理分析～有奶便是娘

(b) 學習論～有錢才是娘

Harlow & Zimmerman(1959)的布媽媽和鐵絲媽媽研究發現溫暖與舒適才是依附主因。

(c) 認知發展論～物體恆存性

(d) 動物行為論～或許我生來就愛

Lorenz(1937) 銘印 (imprinting)屬於 preadapted -characteristic(預選特質)可以增加生存機會。

b. 依附的個別差異？

Ainsworth et al.(1978)受 Bowlby 依附理論的影響。使用陌生情境

(strange situation)進行測量。首先讓母親與孩子進入遊戲室，看看小孩是否以母親為安全堡壘，對週遭環境進行探索，接著陌生人的加入，觀察是否出現陌生人焦慮，然後是母親第一次離開，觀察分離焦慮，接著是母親第一次返回，此時陌生人離開，觀察重聚行為，母親第二次的離開，觀察單獨的分離焦慮，然後陌生人進入安撫，觀察被安撫的程度，接著母親第二次返回，觀察重聚行為。

陌生情境事件程序：

(a) 實驗者引領家長及嬰兒進入遊戲房後離去

2. Which of the followings is **NOT** an element included in the design or the conclusion of Schachter and Singer's (1962) classic experiment to demonstrate their cognitive theory of emotion?
- (A) A confederate was in the waiting room with the participant.
 - (B) Some participants received an injection of epinephrine.
 - (C) Some participants misattributed their arousal.
 - (D) The amygdala played a direct role in the participants' emotional "feel" of fear.

命中講義第一回 p.113 S-S two-factor theory

第三章 生理心理學導論 113

此理論與詹朗二氏情緒理論持有不同的看法。詹朗二氏情緒論認為個體可透過覺知生理變化，進而決定個體所經驗到的情緒；而坎巴二氏論則認為個體經由對刺激情境的解釋後進而影響個體的情緒反應。

(3)斯辛二氏情緒理論 (Schachter & Singer theory of emotion)

此理論是由 Schachter 與辛格 Singer 於 1962 年提出，又稱為情緒二因論 (Two-factor theory of emotion)。其中「二因」是指情緒的產生，是由於兩個彼此獨立的因素結合運作之結果。情緒二因論將情緒歷程分為兩階段，前一階段是個體對刺激所引起的生理變化與自主激發狀態的覺查，例如：心跳加速、呼吸急促；後一階段是生理變化之後，個體對導致其生理變化的刺激情境之認知，例如：情境是否是生理狀態形成的原因。第一個生理覺查是情緒強弱的決定因素，後一個情境認知是情緒內涵的決定因素。

他們認為情緒的產生，其生理與心理因素並沒有主從關係，兩者間是平行相互影響的，也就是說情緒經驗的產生是透過個體對情境的認知，以及對自己生理變化的覺查而來；即生理興奮和認知評價兩個歷程共同作用的結果。

斯辛二氏採用下列方式，證實情緒產生是需要認知因素介入，研究作法是這樣的，當實驗者對參與者注射腎上腺素時，會引起參與者的自主性激發。(心跳、呼吸加速、肌肉顫動及戰戰兢兢的感覺)，將參與者隨機分派成二組，然後 A 組受試者被正確告知藥物激發的效果，B 組受試者則無。而後將 A、B 組受試者都會面對由實驗同謀者所刻意塑造的不同情境 (快樂、憤怒情境)。實驗結果發現，A 組受試者對自己情緒的成因解釋，比 B 組受試者較少受到實驗者同謀所造的情境狀態影響，即 A 組受試者對其情緒成因解釋成是受藥物注射影響而非因為情境的關係。但是有些學者，並不認同相關情緒的操弄，因為腎上腺素所形成生理反應與負向的情緒狀態相似，再加上透過人工產生的情緒是否可以代表人的真實情緒表現，這也是一個問題，所以在一項後續研究中，研究者要求參與者先參加激烈的體能運動 (中性的生理激發)，然後再參加一項由實驗者所設計的挑釁任務，則參與者可能會因為先前的生理激發狀態 (心跳、呼吸加速) 尚未完全消失，仍留有部分的激發狀態，而這個狀

6. Agoraphobia is a common comorbidity of _____.
- (A) Obsessive-Compulsive Disorders.
 - (B) Depressive Disorders.
 - (C) Bipolar Disorders.
 - (D) Panic Disorders.
 - (E) Dissociative Disorders.

命中講義第二回 p.262 Agoraphobia

普通心理學 朱浩編制

b. 恐懼症成因

(a) 心理分析觀點

Freud 認為恐懼症是以另一項象徵潛意識動機或慾望的對象，來替代個體因該動機或慾望所生的焦慮。

(b) 行為觀點

認為一個原本中性的刺激因與引發焦慮的刺激變得可以引發焦慮的創傷事件配對，透過古典制約，這些原為中性的刺激變得可以引發焦慮反應。此外，許多有這類恐懼者因為避開這些恐懼對象而有助於其焦慮的降低，此恐懼行為遂透過操作制約而得以維持。

(2) 恐慌症(panic)

a. 病徵

有經常性的恐慌發作，這些發作與特定情境無關，患者會擔心有更多的恐慌發作(panic attack)且至少為期一個月。恐慌發作是一種在突發性的(十分鐘內)極度憂慮、驚嚇、有惡運到來的感覺，並伴隨呼吸困難、心悸、噁心、胸痛、窒息感、頭暈與發抖等症狀；當恐慌發作時，患者會有一種強烈的慾望想從所處的任何情境中逃脫。

恐慌症若伴隨有市集恐懼症(agoraphobia)者，則會對一些公共場合感到害怕，因為患者認為他們在這些情境恐慌發作會令自己感到困窘或無法逃脫，會是一件很丟臉的事。常見害怕的地方包含教堂、市集、賣場等，很多患者無法離開家，或是只有在非常痛苦的情況下才會離開。

b. 恐慌症成因

(a) 生物觀點

研究指出同卵雙生子其一罹恐慌症，另一位也罹此疾的可能性為異卵雙生子的兩倍。易罹患恐慌症者也可能遺傳有「戰鬥或逃跑過度反應」此性格，這種人若從事激發戰鬥或逃跑反應之生理變化活動，即可能輕易引發恐慌症。也有一些研究指出，血清素不足導致腦部這些部位長期過度反應，使個體大部分時間都處於恐慌症發作的邊緣。

(b) 認知行為觀點

恐慌症患者易傾向於只關注自己身體的感覺，且朝向負面解讀進而進行悲慘的思考，這樣的想法無疑地會增高焦慮的情緒，惡化了其生理

18. According to Howard Gardner's theory of multiple intelligences, which of the following statements is **NOT** true?
- (A) Gardner's theory considers that assessment of intelligence should be more than simple quantified measure.
 - (B) Each person should at least be proficient at two of the eight types of intelligence as suggested by Gardner.
 - (C) People's pattern of intelligence profiles could be either like searchlight or like laser
 - (D) That brain damage often results in the loss of a certain ability while leaving other diverse types of abilities relatively intact is a supporting evidence of distinct systems of intelligence.
 - (E) People often differ with respect to the number of intelligences that dominate their life experiences.

命中講義第一回 p.63-64 Gardner's theory

第二章 心理學方法導論 63

思考過程中三類因素，可視之為立體結構的三個向度或三大類要素，每大類要素又各自包括多種次級要素。在整個立體式智力結構中，理論上就可按三大要素的乘積，得 180 種不同能力；即 5（不同內容） $\times$ 6（不同運作方式） $\times$ 6（思惟產物）=180。換言之，Guilford 認為人的智力類別共有 180 種不同智力。其中在思考運作中，有二個比較重要的概念，因為早期智力理論很少涉及創造力的概念，分別是：

(1)聚斂思考（Convergent Thinking）

屬思考方式之一。指個體在思考解決問題時，總是依據已有知識，循邏輯規則去尋求唯一的正確答案，而不能拋開舊經驗的束縛從另外的觀點看問題。在知識學習上或智力測驗上所表現的能力，多屬聚斂性思考能力。

(2)擴散思考（Divergent Thinking）

指個體思考解決問題時，可同時想到數個可能的答案，而不侷限於單一答案。Guilford 認為擴散性思考與我們創造力有關係。例如：你能不能做一些聯結，能不能盡量去發揮它可能的一些聯想，我們稱為 Remote Association，即個體思考解決問題時，針對問題的情境，可同時想到數個可能的解決方式，不侷限在單一的答案或是鑽牛角尖的探求。

(二)多元取向的智力理論

這一個取向試圖由我們從事智力活動時的認知歷程來了解智力，認為智力並非單指一種能力，而是智力本身就是多元特性，或是由數種能力組合而成。

1.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，他認為智力是多元的，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

前三項和 Thurstone 的基本心能的概念是一樣的。語文、數理、空間是屬於早期的 IQ，但除了這三的能力之外，還有音樂、運動、社交、自知的能力，都是很重要的，後面的這四項和早期的 IQ 不一樣，而有點像 EQ（情緒商數，是指個人對情緒管控的能力表現）。

例如：21 歲 MA 男診斷為自閉症，雖為成年人，卻不會說話，而且一般心理測驗得分很低，但是智力測驗的表現卻高達 128，特別是偵測促發性數字作業也有傑出表現，其精確度甚至比數理方面的科學家還要高。

但是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」。

2. 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。

a. 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。

23. Which of the followings **cannot** be considered as a supportive evidence of brain lateralization?
- (A) A split brain patient's performance.
 - (B) The language performance of a patient with Wernicke's aphasia.
 - (C) The language performance of a patient with Broca's aphasia.
 - (D) Pruning and synaptogenesis.

命中講義第一回 p.131 Brain lateralization

第三章 生理心理學導論 131

一般說來，前額葉受傷的病人，經常顯現出人格的改變，不負責任，對現在和未來都不關心，缺乏社會覺察、缺乏同理心、對社會規範不敏感，無法有效規劃活動、也無法做出對自己有益的決策等症狀。

(五)語言、思考、問題解決

1.語言

在大腦皮質的左半腦有兩個發展語言的關鍵，一為 Broca 區，另一為 Wernicke 區，當這兩處語言中樞受到損傷時會產生失語症的症狀。

(1)Broca area

1865 年，法國神經科學家 Paul Broca 檢驗一位只會發單一聲音的病人，發現他大腦左側 Broca area 發生病變，出現語言表達困難，因此為此區命名；當此部位受傷時病患將難以發音，說話不流暢如同語言發展期的『電報期』一般，缺乏功能詞，不過其語意仍舊可被瞭解（與 Broca 相關的失語症還有動作型，發音型及造句型失語症）。

(2)Wernicke area

德國神經科學家 C. Wernicke 為此區命名，本區為瞭解字的意義，此部位受傷的人所說的內容，通常無法令人理解，而所說出的話也常沒有意義，因而稱為接受性失語症。

(3)後續在 1979 年發展出溫-格模式（語言產生發展模式），當 Broca 與 Wernick 受傷時，就會產生語言不能症（Aphasia）除了此二處的失語症，還會有傳導性失語症（Conduction aphasia），在測量句法及概念上的功能都正常，但在複述別人的話時有缺失。

2.思考、問題解決

一個腦一顆心的事情是我們所熟知的，但如果今天連接兩大腦半球的胼胝體（corpus callosum）被切除後，大腦半球兩邊各自運作，兩個腦就是兩顆心了嗎？

為何會做出這樣的推測？從解剖的角度來看人類腦的兩半球看起來很相似，但事實上他們的功能卻很不相同，這種功能上的不平等稱為「側化」（lateralization），而這種側化的現象在語言、空間能力、慣用手上都可以看得到。

而神經科學家 Roger Sperry、Michael Gazzaniga（Sperry 的研究生）

27. Which of the following statements is an illustration of the “negative afterimage” experiment?
- (A) If you stare at a patch of red color for a while, when you look away, it rebounds and gives you a yellow afterimage.
 - (B) If you stare at a patch of red color for a while, when you look away, it rebounds and gives you a blue afterimage.
 - (C) If you stare at a patch of green color for a while, when you look away, it rebounds and gives you a yellow afterimage.
 - (D) If you stare at a patch of green color for a while, when you look away, it rebounds and gives you a blue afterimage.
 - (E) None of the above is true.

命中講義第一回 p.167 Negative afterimage

第四章 知覺心理學導論 167

3. 色彩視覺

我們要感覺到顏色，必須透過光線。白色光是由各色光組合而成。如果光譜上每一種色光都是同樣強度時，我們會知覺到白色光。在白色光線下，我們可以看到鮮紅的蘋果，這是由於白色光線打在蘋果上，而蘋果吸收掉其他光線只反射出紅色光，所以我們接收到反射的紅色光，自然就看見鮮紅的蘋果。因此，我們常常在水果攤上看見帶有紫色光的燈，因為透過這種光我們會看見更鮮紅欲滴的蘋果。

畫水彩畫時，我們知道，黃色和藍色顏料混合後變成綠色；混合愈多顏料則顏色愈深。顏料的混合是屬於減色原則（subtraction），而色光的混合是屬於加色原則（addition），黃光加藍光變成白光。

視覺的心理感受與物理刺激的對應為，Hue～波長（顏色性質）；

Brightness～明度（有多少光線自顏色的表面折回）；Saturation-混合度（顏色與光的純度）

色彩視覺中有幾個現象很重要，像是「後像」是指刺激消失後仍有感覺還暫留的現象，又可分為正後像及負後像，何謂正負後像？正後像～所遺留的後像與原刺激有相似的色彩或明度，例如：凝視夜晚的煙火施放後，繼續看天空會出現正後像；負後像-其後像的明度與原刺激相反，而色彩與原色彩互補，例如：凝視一紅色圖片後，看白色牆壁會出現綠色圖片（負後像）。

哪有那些理論可以解釋人類的色彩知覺如何產生？

(1)三色論（Trichromatic Theory, Young（1802）, Helmholtz（1852））

在 Helmholtz 的顏色配對實驗中，要求受試者混合不同色光來配成與標準刺激相同的色光，他發現一般人只要用三種色光（紅、綠、藍）就可以混出不同的顏色，所以他認為人類有三個系統來處理色彩。

70 年後，生理學家發現人類的 cones 有三種，分別對不同波長的光敏感：S cone 對短波長的光最敏感；M cone 中等波長的光最敏感；而 L cone 對較長波長的光最敏感。生理實驗的結果，在人類的網膜上找到支持三色論的證據，但是仍無法說明補色和色盲等現象。

28. Which of the following hypotheses coincides with the major claim of human nature in Chomsky's nativist approach to language?
- (A) The linguistic-relativity hypothesis.
 - (B) The interactionist approach to language development.
 - (C) The core knowledge approach to cognitive development.
 - (D) The learning approach to language development.
 - (E) The information processing approach to cognitive development.

命中講義第二回 p.34 L.A.D

普通心理學 朱浩編制

將表層結構翻成深層結構，例如：可以將「我要吃炒飯」，轉換成「炒飯給我吃」，所以我們才可以理解以及表達語言。Chomsky 也認為所有人應該擁有相同語言發展階段，而且語言能力是天生具備(LAD)。但是其他學者認為他的理論只注重語法，忽略語意、語音的發展。

* 語用(pragmatics)

研究人們在不同情境下，如何使用語言，研究者認為成功的對話，必需要精確且適時適地。語用是有性別差異，例如：男生相對於女生，較不容易「自我揭露」，男生對話較喜歡談論政治議題、如何維持個人尊嚴。女生比較喜歡談論她們對父母、親近友人等的感覺

認為男女對話方式的差異，主要源自於對話的目的不同，男生對話的目的在於希望有較高的支配權，女生對話的目的在於希望建立二人間的關係、由溝通中取得共識，例如：男生喜歡用「告知」而非「商量」。

➤ 語言的獲得

* 後天習得～增強

Skinner 認為語言是後天習得，主要是透過與媽媽的對話慢慢學會使用語言，媽媽在與小朋友對話時，會出現說話速度變慢，語調會尾音拉高，易出現疊字，這樣的對話現象稱之為媽媽語。Skinner 認為就是媽媽語採使得兒童學會語言，但是無法解釋語意過度延伸的現象，例如我家的狗叫做喬依，別人家的狗都叫做喬依；無法解釋語法過度規則化現象，例如：學會動詞過去式要加 ed，結果小朋友會將所有的動詞過去式都加 ed，像是 goed；無法解釋語言之自創性，例如：火星文。

* 先天或生理因素

Chomsky (1965)認為假若按照行為主義的論點，兒童不可能如此快的掌握母語的能力，他們的生理組織必然是對人類語言的某些結構特別敏感，因此認為幼兒先天就有「語言學習器」(Language acquisition device, LAD)，幼兒所聽到的語言，透過

29. Which of the following is **NOT** an element recognized by the client-centered therapy as one that is essential for human growth?

- (A) To help the client re-own the hidden potential that appears in the dream.
- (B) To give the client nondirective support.
- (C) To offer the client with unconditional positive regard.
- (D) To help the client to realize his/her own potential.
- (E) To empower the client to attend to the true sources of personal conflict.

命中講義第二回 p.291 Client-centered therapy

普通心理學 朱浩編制

b. 人本取向~人本治療(Client-centered Therapy、完形治療)

(a) 個人中心治療

強調個體朝向成長與自我實現的本能傾向，在治療的過程中是以「當事人」為中心，且強調「治療者的態度」而非「治療者的技術」。人本治療師試圖增加個體對其根本的情緒與動機的覺察，強調的是個體此時此地的經驗，而非過去的經驗，其目標是促進個體探索自己的思想及感受，並協助個體獲得自己的解答。

其基本假設為個體是自己最好的專家，人們均具備可為自己的問題得到解答的能力，認為治療師是一位促進者，幫助案主澄清其感受，並了解案主試圖表達的情感及向案主傳達這份了解的能力及以案主看待問題來審視該問題，Rogers 認為一位治療師須具備最重要的特質是同理心(Empathy)，治療師以設身處地的立場去體會當事人的心境，包括當事人的感覺、需求、欲望、恐懼等的心理歷程。案主中心療法對於能夠陳述自己的問題並具有動機，願意討論這些問題的人最有效，另外治療師也僅只是以案主的自陳報告作為治療效果的唯一測量工具，所以會忽略案主於治療時間之外的行為表現；而對於那些不主動求助或情緒混亂無法表達自己感受的人則通常須採取更直接的方法進行治療。

(b) 完形治療法：

解決尚待解答的衝突(未竟事物)及激發個體為意識到的層面，並強調個體此刻感受與未來計畫(在團體治療中發掘幻覺、夢境或意識內的衝突)，Perls(1969a)主張完形治療是一種家長式治療，認為案主必需靠自己的雙腳站起來，透過面質的方式，協助當事人達成自我支持，及人格重新整合的治療目標，Beisser(1970)提出矛盾的改變理論，認為當個人體悟出原所想要的改變，終就是緣木求魚時，改變即能發生。

完形療法要如何形成改變?讓案主真正與環境接觸，改變就會發生。但是案主會受到未竟事物所產生，未被澄清的情緒所干擾，因此這一些僵局會讓人轉而向外求援，來抗拒接觸，而抗拒接觸有五種形式(Polster, 1995)，分別是內攝~不加思索變接受他人的信念及標準、

31. Hans Selye (1976) pioneered a model which describes the body's response to stress. Which of the following choices reflect the three phases of his model?
- (A) Perceiving → alarm → reaction.
 - (B) Stress → appraisal → coping.
 - (C) Alarm → resistance → exhaustion.
 - (D) Acute → chronic → adaptation
 - (E) Hypothalamic → pituitary → adrenal.

命中講義第二回 p.309 Selye/GAS

普通心理學 朱浩編制

丘控制→交感神經系統與腎上腺皮質系統。

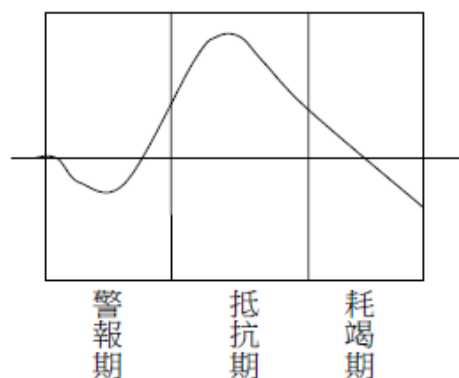
下視丘傳送神經衝動至自主神經系統的腦幹細胞核中，於是自主神經系統的交感神經區直接作用於平滑肌及體內器官，如：心跳加快、血壓上升...等。

另外也會有 HPA 軸的活動，下視丘激發腎上腺皮質系統，傳送訊號至腦下垂體，分泌 ACTH，這是身體的主要壓力激素。ACTH 可刺激腎上腺分泌，使其釋放 cortisone 激素，可幫助身體因應壓力。

另外 Selye(1974)提出一般適應症候群(general adaptation syndrome，簡稱 GAS)，是指一組所有有機體在面臨壓力都會表現的一組生理反應。

其階段如下：

- (1)警報期：啟動交感神經系統活動，來動員身體(包含壓力賀爾蒙的釋放)因應其威脅。
- (2)抵抗期：有機體企圖用逃跑或攻擊反應來因應其威脅狀態。
- (3)耗竭期：有機體未能逃離或對抗威脅時，在因應的過程中掏空了所有生理資源，並且引發相關身心症狀。



b. PTSD 的生理學

PTSD 病患在憶及創傷經驗的情境較會產生生理反應，如：一位有 PTSD 的退伍軍人在腦部扮演情緒與記憶的重要角色的；腦扣帶回前端與杏仁核的血流增加，或是有些患者的海馬迴已退化。

32. Which of the following is **NOT** one of the "Big Five" personality dimensions?
- (A) Extraversion
 - (B) Openness to experience
 - (C) Neuroticism
 - (D) Affectionateness
 - (E) Conscientiousness

命中講義第二回 p.162 Big-five theory

普通心理學 朱浩編制

C. Eysenck (1916-1997) 三因素論

Eysenck 運用因素分析找到了兩個人格因素向度

(a) 內向-外向(Introversion - Extraversion)

內向是指個體的基本取向指向自己或外在世界的程度。

在量表上內向是指傾向退縮到自己的世界，例如：害羞、喜歡獨自一人工作，特別是在有情緒緊張或衝突時。

外向表示個體是擅長交際，且喜歡與別人直接一起工作，而面臨壓力時會尋求同伴的協助。

(b) 情緒的穩定與不穩定性，稱為神經質(Neuroticism)，作為特質間的向度區分，描述的是一個情緒的面向，易怒、焦慮、心情不定、適應不良的皆屬於在不穩定的那一端。

而後 Eysenck 又提出第三個向度～精神病質(psychoticism～高分－孤獨、冷漠、不關心他人及反對社會公認的習俗)。

Hippocrates & Galen 提出體液說，對基本性格描述恰吻合 Eysenck 雙軸區分之心理空間。

例如：

	穩定	不穩定
外向	血液	黃膽汁
內向	黏液	黑膽汁

D. Big five～五大特質理論

經過這麼多的研究，我們對於真正有幾個人格因素，仍沒有一致的看法，原因在於各個研究者所放入的特質內容各不相同或是放入分析的資料型態不同；使用分析方法不同；或是研究者的偏好不同，例如：偏好條理詳盡人格描述的研究者，會設定較抽象的效標而接受較多的因素。然而不管這些差異，許多特質研究者間出現了一致性，認為以下五個特質向度是為最好的組合，稱之為 Big Five，由 Norman(1963)整理前人研究所提出比較穩定的五個特質向度，而 Goldberg 將五大因素分別命名為 OCEAN：