

105 高普考心理學&教心衝刺

一、理論新增強化

- ✎big5 第六個特質~誠實：誠實(honesty) vs. 謙虛(humility)。
- ✎D型性格：Friedman提出，負面的思考，對事過度擔心，焦慮、易怒、孤僻，總是期望最壞的結果，D型性格與善於發洩的A型性格的人不同，D型性格的個體不善於表達自己的情感，對於焦慮緊張沒有發洩的出口，易得心臟病。
- ✎E型性格：Aboujaoude提出，個體病態的沉迷網路，在網路自我(the E-ego)中，隨著自我意識膨脹，個體成熟度較同年齡低、行事輕率、攻擊性強、容易動怒和失去耐性，極端情況下有暴力傾向。
- ✎正向情緒與負向情緒：兩者的比例在3:1時為心理健康。正向情緒則提升了思考、創造力與產能，創造更好的人際關係；負向情緒促發我們高度聚焦在防衛性的關鍵思考和判斷，目的在排除錯誤。

二、易混淆觀念澄清

cf 社會學習論

- ☞Rotter的社會學習論：其認為行為潛能在特定情境下，某一行為發生的機率，是由兩個變項所共同決定：預期和增強價值。
- ☞Bandura的社會學習論：強調觀察學習對人格發展和改變的重要性，學習可透過間接經驗，觀察他人便能學到新事物，人格的發展是透過交互決定論的歷程，個人、行為、環境因素互相影響。
- cf 工作記憶：工作記憶是短期記憶的心理運作層面，用來儲存及提取短期記憶的訊息，以激發長期記憶的運作。
- ☞Baddeley和Hitch的工作記憶模式：包括視覺—空間系統、語音迴路(即短期記憶)、中央執行系統、情節緩衝和語意緩衝。
- ☞Atkinson和Shiffrin的緩衝論(Buffer theory)：記憶的結構可分為感官記憶(VSTM)、工作記憶(WM)和長期記憶(LTM)。

cf 否認(denial)vs. 潛抑(repression)：否認是不承認外在世界的威脅或壓力；潛抑包含現實世界不接受的個體內在攻擊或性衝動，個體會限制衝動的表現，潛抑是壓抑住不被社會接受的衝動。

cf 驅力(drive)vs. 動機(motivation)：驅力為個體生理或心理失去均衡作用，產生需求，為了恢復均衡，補足需求，產生內在動力；動機是激起、導引及維持生理、心理活動歷程的動力。

三、實驗與研究推論

1. Mischel 的棉花糖實驗(marshmallow experiment)：延遲享樂(delayed gratification)。
2. Rosenthal 的期待效應實驗(expectancy effects experiment)：教師對學生所加的標籤會讓學生自驗預言。
3. Asch 的視覺認知從眾實驗：顯示個人會因社會一致性的壓力而改變個人信念或行為。
4. Alexander 的老鼠樂園實驗(rat park experiment)：發現人際關係孤立、失去情感的聯繫是藥物上癮的原因之一。
5. Bartlett 「鬼的戰爭」的研究：說明記憶的本質是建構性的。
6. Loftus 的購物中心迷路實驗(lost in a shopping mall experiment)：建構式記憶(constructive memory)。
7. Ainsworth, Blehar, Waters & Wall 的陌生情境實驗(strange situation experiment)：說明依附類型。
8. Harlow 的絨布媽媽和鐵絲媽媽實驗：身體緊密接觸的舒適感及對猴子而言，天生攀附需求的滿足，才是依附母親的原因。
9. Lorenz 的銘印實驗：證實關鍵期的存在。
10. 雙胞胎研究(twin study)：探討個體的身心發展決定於遺傳與環境的比例。
11. 收養研究(adoption study)：直接探討環境因素的影響。
12. Skinner 的大白鼠壓桿實驗：斯肯納箱說明了個體的一切行為改變(學習)，決定於本身對環境適應的結果。
13. Skinner 的迷信制約實驗(superstitious conditioning experiment)：正增強物緊跟著某個行為出現，這個行為將來出現的機率就會提高。
14. Bandura 的暴力電視的研究：替代增強、模仿。
15. Seligman 的穿梭箱實驗(shuttle box experiment)：習得的無助(learned helplessness)。
16. Pavlov 狗的分泌唾液實驗：古典制約(classical conditioning)。
17. Thorndike 的餓貓開迷籠實驗：工具制約(instrumental conditioning)。
18. Tolman 的老鼠走迷津實驗：符號學習(sign learning)。
19. Stroop 的叫色測驗：史促普效應(Stroop's effect)是選擇性知覺的失敗。
20. Köhler 的猩猩接桿實驗：頓悟學習(insight learning)。
21. Fantz 的視覺偏好法：4 個月大的嬰兒偏好注視人的面孔。
22. Gibson 和 Walk 的視覺懸崖實驗：深度知覺是天生的。
23. Godden & Baddeley 的潛水人員實驗：編碼特定原則(encoding specificity principle)。
24. Ebbinghaus 的無意義音節(nonsense syllables)研究：無意義音節的保留曲線。

25. Selye 的老鼠壓力反應實驗：一般適應症候群(General Adaptation Syndrome)。
26. Schachter 和 Singer 的偽視力檢查實驗：斯辛二氏情緒論(Schachter-Singer theory of emotion)。
27. Festinger 的認知失調實驗：認知失調理論(cognitive dissonance theory)。
28. Milgram 的破壞性服從實驗(destructive obedience experiment)：個人以服從之名，行傷害他人之實。
29. Zimbardo 的史丹福監獄實驗(Stanford prison experiment)：去個人化(deindividuation)、社會角色扮演。
30. 凱蒂(Kitty)謀殺案：旁觀者效應(the bystander effect)。
31. Gottman 的愛情實驗室：「彼此相愛」與「彼此傷害」的互動比率大於 5:1，則此婚姻模式可以成功。
32. Watson 的小亞伯特實驗(little Albert experiment)：情緒的古典制約(classical conditioning)。
33. Rosenhan 的假病人實驗：DSM 診斷修正。

四、各章節重點 [記號◎為心理學；♥為教心]

章節	單元名稱	重點
第一章	緒論	◎♥量化研究(quantitative research)vs. 質化研究(qualitative method) ◎♥實驗法(experimental method)
第二章	發展心理學	◎♥關鍵期(critical period) ◎♥Piaget 發生知識論 vs. Vygotsky 社會歷史心理學 ◎♥Kohlberg 三期六段論 vs. Gilligan 女性道德發展 ◎♥Erikson 心理社會發展論(psychosocial theory of development)中老年期 ◎♥Marcia：青少年的統合狀態(identity status) ◎♥Bronfenbrenner：生態系統論(ecological systems theory) ◎♥Kubler-Ross：哀傷五階段(the five stages of grief) ◎♥Ainsworth：依附(attachment)型態 ◎♥性別基模理論(gender schema theory) ◎♥多元性別

第三章	學習心理學	<ul style="list-style-type: none"> ◎♥古典制約(classical conditioning)解釋恐懼症 ◎♥操作制約(operant conditioning) 說明懲罰(punishment)和習得的無助感(learned helplessness) ◎♥社會學習論(social learning theory)模仿犯罪 ◎♥正向心理學(positive psychology)、心理資本 ♥Bruner 發現式教學法(discovery teaching)vs. Ausubel 意義學習論(meaningful learning theory) ♥合作學習 ♥數位學習
第四章至第六章	感覺、知覺、意識	<ul style="list-style-type: none"> ◎閘門論(gate-control theory)解釋痛覺 ◎差異閾(Difference Threshold ; DT) ◎錯覺(illusion) ◎知覺組織原理 ◎睡眠失常(sleep disorder) ◎♥上癮包括濫用藥物、網路上癮
第七章	記憶與遺忘	<ul style="list-style-type: none"> ◎♥ Baddeley 工作記憶模式 ◎♥ Squire 的外顯記憶和內隱記憶。 ◎♥ Anderson & Shiffrin 的緩衝論(buffer theory) ◎♥海馬(迴)(hippocampus)H. M 的例子。 ◎♥遺忘理論：失憶症(近事和舊事)H. M 的例子 ◎♥阿茲海默氏症(Alzheimer's Disease) 為最常見的失智症
第八章	語言思考與問題解決	<ul style="list-style-type: none"> ◎♥天賦論(nativism) ◎♥創造力(creativity) ◎♥生手和專家 ◎♥後設認知(metacognition) ◎♥啟示法思考(heuristic thinking)
第九章	心理測驗	<ul style="list-style-type: none"> ◎♥測驗的基本原理(信度、效度、常模和實用性) ◎♥智力三元論(triarchic theory of intelligence) ◎♥智力多元論(theory of multiple intelligence ; MI)

		♥個別差異和因材施教
第十章	人格心理學	<ul style="list-style-type: none"> ◎特質論(trait theory) ◎五因素模式(five-factor model)：Costa 和 McCrae ◎自我效能論(self-efficacy theory) ◎自我實現論(self-actualization theory) ◎自陳量表(self-report inventories)vs. 投射技術 (projective technique) ◎自我防衛機轉(ego-defense mechanisms)
第十一章	動機與情緒	<ul style="list-style-type: none"> ♥◎內在動機(intrinsic motives)vs. 外在動機(extrinsic motives) ◎斯辛二氏情緒論(Schachter-Singer theory of emotion) ♥◎情緒相對歷程論(opponent-process theory of emotion) ♥◎情緒智力(Emotional Intelligence; EQ)和延宕滿足 ◎壓力(stress)的種類：生理性壓力反應(一般適應症候群)、心理性壓力反應(初級評估、次級評估和再評估)、應付策略(問題焦點因應 vs. 情緒焦點因應) ♥◎衝突(conflict) ♥Weiner 自我歸因論 vs Covington 自我價值論 ♥Elliot 和 McGregor 的四向度目標導向模式 ♥Dweck 目標類型
第十二章	變態心理學 (105 年議題)	<ul style="list-style-type: none"> ◎♥焦慮症(anxiety disorders)：PTSD ◎思覺失調症(schizophrenic disorders) ◎♥人格異常(personality disorders)：A、B、C 群 ◎情感症(affective disorders) ◎神經性厭食症(anorexia nervosa) vs. 易餓症(bulimia) ◎♥心理衡鑑(psychological assessment) ◎♥DSM-5 的自閉症光譜(Autism Spectrum Disorder; ASD) ◎♥DSM-5 的注意力不足過動症(Attention Deficit Hyperactivity Disorder; ADHD) ◎♥反社會人格異常(antisocial personality disorders; ASPD)

第十三章	社會心理學	<ul style="list-style-type: none"> ◎歸因誤差(attribution bias)、共變模式(covariation model) ◎♥攻擊(aggression)和霸凌(bully) ◎♥利社會行為(prosocial behavior) ◎♥態度改變理論：訊息學習模式(message learning theory)、 認知失調理論(cognitive dissonance theory) ◎態度改變的歷程：中央處理 vs. 邊緣處理 ◎社會影響(social influence)：從眾(conformity)、順從 (compliance)、服從(obedience) ◎♥團體對個人行為的影響：社會助長、社會抑制、社會浪費和 去個人化 ◎團體決策的缺失：集一思考(group thinking)和團體極化 (group polarization) ◎偏見(prejudice)和歧視(discrimination)。 ◎物化理論(objectification theory) ◎婚姻 ◎♥自我設限(self-handicapping) ◎♥過度辯證(overjustification)
第十四章	諮商與輔導	<ul style="list-style-type: none"> ◎♥三級預防-學生輔導法 ◎♥Adler 個體心理學(individual psychology) ◎♥个人中心治療法(person-centered therapy) ◎♥WDEP ◎♥系統減敏感法(systematic desensitization) ◎♥動眼減敏重整療法(Eye Movement Desensitization and Reprocessing ; EMDR) ◎♥理情行為治療(REBT) ◎♥壓力免疫訓練(stress inoculation training ; SIT) ◎♥同理心(empathy) ◎♥類型論(typological approach) ◎♥差異—發展—社會—現象學的心理學 (differential-developmental-social-phenomenological-ps ychology) ◎♥訊息處理層面的金字塔(pyramid of information processing domains) ◎♥復原力(resilience) ◎♥後現代諮商理論

第十五章	生理心理學	<ul style="list-style-type: none"> ◎神經元的種類：感覺神經元、運動神經元及中間神經元 ◎神經系統 ◎♥左腦和右腦的功能
第十六章	班級經營	<ul style="list-style-type: none"> ◎♥破窗效應(broken-window effect) ♥翻轉教室(flipped classroom) ♥漣漪效應(ripple effect)

~最後一里路，就到終點了~