

75 Q8

心理學期末作業

請同學統整一學期來的所學之各種心理學理論(至少五種)進行反思並要求實踐在生活中(可以是以前就是如此或未來規劃要實踐)，以完成一份自我探索報告。

第一種:操作制約學習

操作過程：由一群自發行爲中選定目標行爲

- =>選定增強物
- =>當出現目標行爲時給予增強物
- =>個體為獲取增強物而出現目標行爲
- =>此時目標行爲成為「制約反應」

操作制約是一種由刺激引起的行爲改變的過程與方法，例如人們在比賽的過程中會因為得名的成就感和獲得獎品的喜悅，而想要表現完美，進而私底下不斷的練習與琢磨，會因為一件使自己感到愉悅的事情，而反映出許多正面的動作，此又稱為正面增強

心得與生活應用:

我覺得這個心理學概念日常生活中真的超常會遇到，一學到這個概念的時候，瞬間有種非常有共鳴的感覺 XD，像是...常常會跟家裡人有約定阿就是例如:今天教弟弟讀書，爸爸就會給 100 塊以資獎勵，然後為了得到就會很積極的教然後就一直得到，雖然久了效果會慢慢遞減。

在未來我覺得我可以這樣訓練自己，例如:想要培養運動的習慣，就自己設定

今天有做到要求的運動量=>給予自己額外獎勵金(可用於吃美食、購物)

沒有做到要求的運動量=>存起來

為了想有額外的獎勵金會努力運動

(附註條件:極強的自律能力)

第二種:可看見目標心理

心理學概念:

心理學家認為目標被分成了若干階段，也就是分成了可望可及的小目標，這樣每次小目標的完成就是一個小小的成功，會逐漸增加人的信心，從而提高做事效率。

心得與生活應用:

透過心理學可以系統性地去了解每個人、每個動作背後的想法，相對的也可以藉由這些動作來猜測這個人的想法，也能夠預測這個人接下來會有什麼樣的動作，例如在工作時，主管的一個微笑或是一個肯定的眼神，可以讓你預測他的心情是否滿意。

我覺得這個心理概念真的非常的實用而且當你完成一個小目標，獲得一次成功，信心就會越來越強，這樣離最終目標就不遠了。

未來我覺得我可以這樣訓練自己，例如:想要完成學會游泳的能力，首先要把下水克服=>努力學憋氣=>努力學泡水裡.....把每個步驟分成小目標，然後有效運用可看見目標心理一一達成這樣就可以學會了。

第三種:名人效應

心理學概念:

所謂的名人效應，也就是受到了名人的暗示，進而產生的信服和盲從現象。名人效應的產生依賴於名人的權威和知名度，為世人所熟悉、喜愛，所以名人更能引起人們的好感、關注、議論和記憶。由於名人是人們心目中的偶像，所以效果會非常顯著。

心得與生活應用:

我覺得這個心理學概念真的太貼近生活了，想想阿~生活中真的有很多東西真的是仰賴著名人效應的效果，像是保養品阿、服飾阿、鞋子阿.....太多太多了。

未來我覺得我可以=>對於每個東西，除了參考那些名人的加持外，自己一定要有判斷的能力，買東西也不要只是一味的選擇「明星商品」，要好好參考商品的實用性、品質...，別中了名人光環的圈套。(沒有說不好，只是要懂得判斷好與壞)

第四種:環境影響感官

心理學概念:

中國著名思想家和教育家孟子，小時候受居住環境影響，模仿送葬隊伍哭啼的樣子，和鄰家孩子玩做買賣的遊戲。孟母注意到孟子因為受不良環境的影響，在行為上有了偏差，曾經搬了三次家，終於成就了一位飽學高德的聖賢。可見環境對基因表達的影響是相當大的。

心得與生活應用:

我覺得這個心理學概念啊我非常認同感，因為國中的時候，剛開始國一國二大家還沒有分班所以學習上就覺得沒什麼太大的差別，可是國三的時候有分資優班跟普通班，那時候就差很多了，因為大家都是在非常競爭的一個班裡，所以讀書、考試上就非常的拚，成績也跟國一國二的有很多的差別，所以有時候環境真的會影響人的行為。

未來我覺得我可以在我想要做某件事情的時候，去待在很符合相同條件的環境下，例如:需要用功拚考試=>去圖書館、需要運動=>去運動中心、需要規律生活=>跟起規律生活的人一起住。

第五種:探照燈效應實驗

心理學概念:

當我們身處某些公眾場合時，就會不由自主得對自己的穿著、言行十分注重。且很謹慎，還怕出現錯誤而被別人嘲笑？在公眾場合，我們總擔心自己會出糗，為什麼會出現這種心理？

Q8-

生活中，人們總是高估別人對自己外表和行為的關注度。這種現象在心理學上叫做“探照燈效應”。它傳神的用「探照燈」一詞來比喻人的心理，在探照燈照射下，人們覺得自己的一舉一動，所有細節都被人注意到了，從而過度擔心自己的瑕疵。但是經過心理學家的調查發現，很多人都會高估別人對自己的關注程度，事實上別人並沒有像想像中那樣關注他們的表現和變化。

心得與生活應用：

我最後一個決定寫我自己報告的概念，原因是因為我真的覺得跟我本身真的太貼切拉 XD，我常常是一個自我感覺超良好的人，常常會自以為別人會不會注意到我的哪裡不妥或怎樣，所以我想用這個心理學概念結束我這個學期的整個心理學課程。我學完之後真的體會到做人其實真的不用這麼辛苦，因為真的沒有這麼多人會注意到你，因為他們也在注意自己是否有發生什麼紕漏、疏失，所以根本沒有時間管你發生了什麼問題，其實可以做自己就好 別活得這麼拘謹。

未來我覺得我可以只要不會妨礙到別人的情形下，自然地做自己，就算發生什麼事，只要不會太誇張，真的可以不用這麼的害怕失誤。

以上是我的期末自我探索報告，謝謝老師這學期的教學，我受益良多。