

社會心理學

期末總複習

From Self, Society, to Human Behavior

理解人類行為的隱形機制

國立臺灣師範大學 王雅鈴

2026.05.07



社會心理學：核心理論體系



【I. 個體認知與基礎】

- 科學基石：
 - 實驗、觀察、相關法
- 自我解構：
 - 自我概念 & 自我效能
- 社會知覺：
 - 歸因理論
 - 基本歸因謬誤
 - 自利偏差
- 態度矛盾：
 - 認知失調理論



【II. 群體影響與動力】

- 情境壓力：
 - 從眾行為
 - 規範性/資訊性影響
- 情境反應：
 - 旁觀者效應
 - 責任分散心理
- 社會行為：
 - 社會助長
 - 社會懈怠



【III. 囚犯困境與合作】

- 囚犯困境
 - 囚犯困境
 - 合作與競爭
- 社會交換理論
 - 社會交換理論
- 親密關係



【IV. 正向成長與調適】

- 壓力調適：
 - 壓力來源與因應
 - 問題/情緒導向策略
- 正向心理：
 - 正念
 - 幸福感提升
- 恆毅力：
 - 恆毅力



[個體認知]



[群體情境]



[互動選擇]



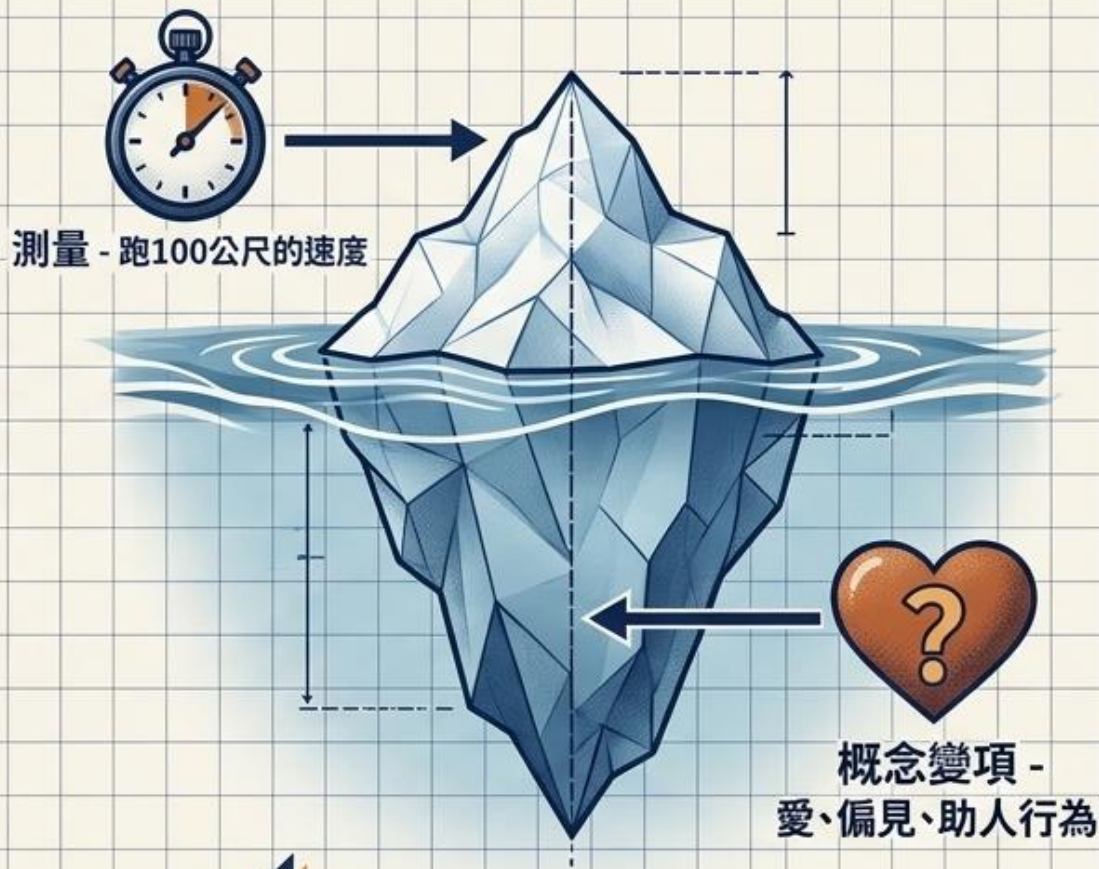
[心理成長]



破除常識的迷思：如何測量看不見的心靈？



常識的矛盾 - 依賴個人經驗只會得到一堆矛盾的格言。



操作型定義 - 讓抽象變具體

歸因理論 - 社會評斷的羅盤

新聞現象：年輕人不願意生小孩



內在歸因

年長者評論：「現在的年輕人太自私。」



外在歸因

年輕人回應：「房價過高、工作不穩定、托育成本高。」



基本歸因謬誤 - 我們傾向高估他人行為的內在因素，而低估外在情境的影響，這正是世代衝突的心理學根源。

內在建築的防禦機制：認知失調

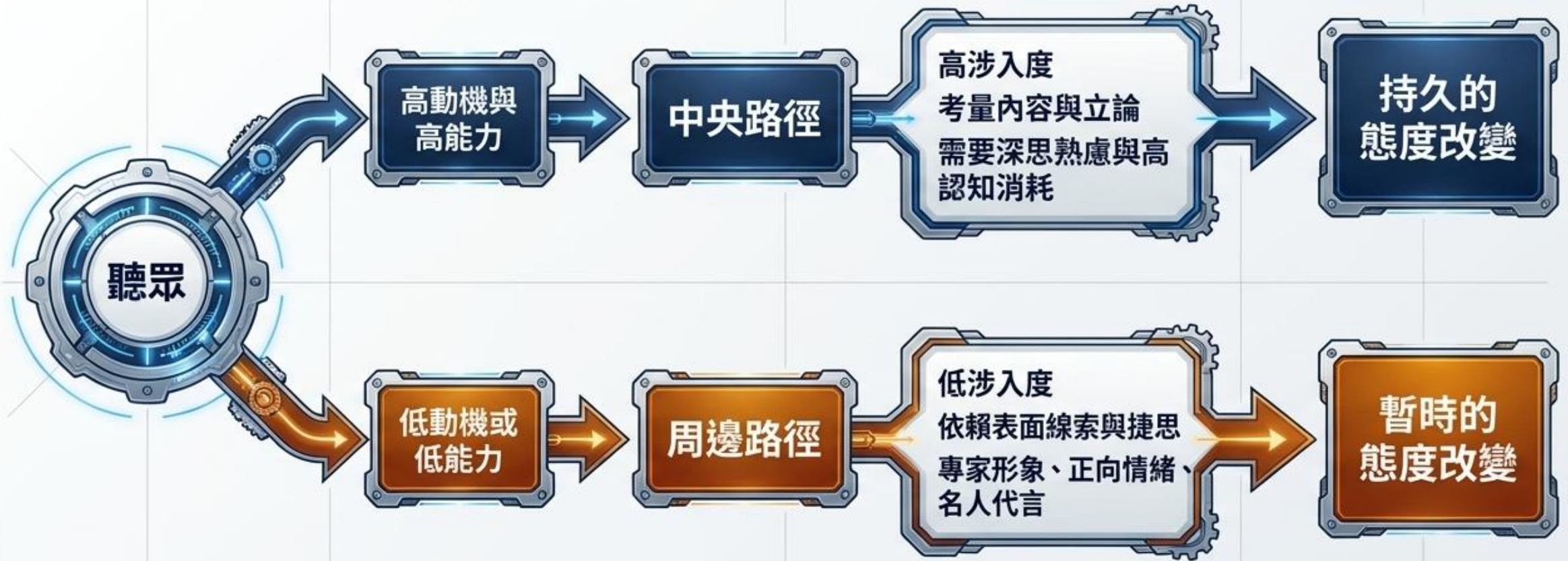
大腦如何為自己辯護？



典範轉移：Festinger \$1/\$20 經典實驗。外在理由越少（\$1），內在改變越大（改變評價來合理化行為）。

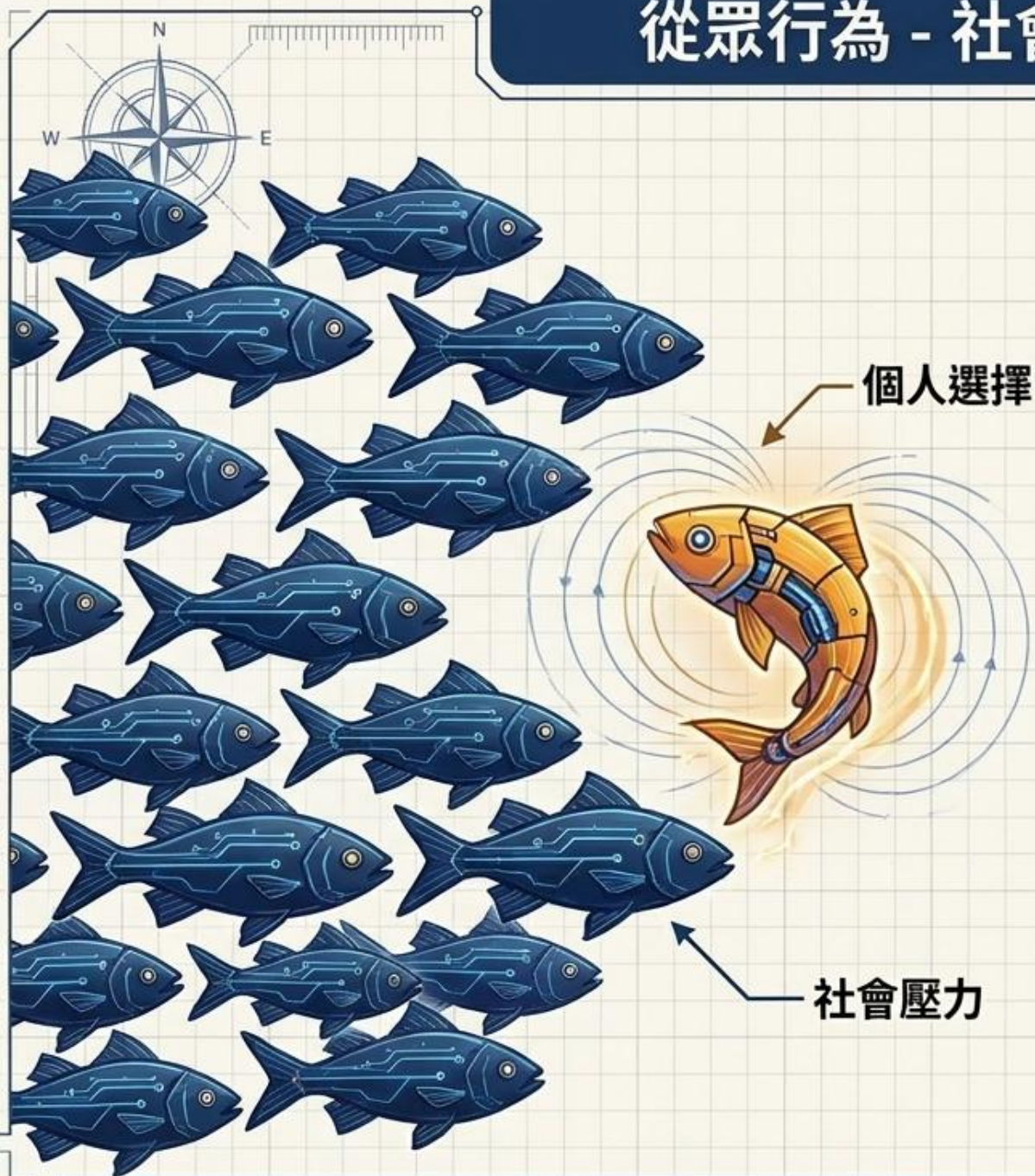


說服的雙向模式



溝通長度也有學問：中央路徑重「品質」，周邊路徑靠「捷思」（訊息越長越有理）。

從眾行為 - 社會影響的無形引力



訊息性社會影響

動機



想做出「正確」的選擇

情境



情況模糊或充滿不確定性

舉例



跟著當地人排隊買不知名的美食

規範性社會影響

動機



想被群體「接納」與喜歡

情境



害怕被排斥或嘲笑

舉例

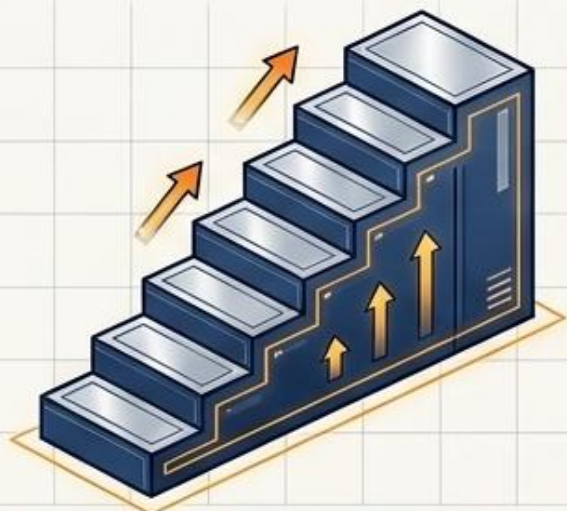


明明知道答案，卻跟著多數人選了錯誤選項

順從技巧的現實應用

得寸進尺法

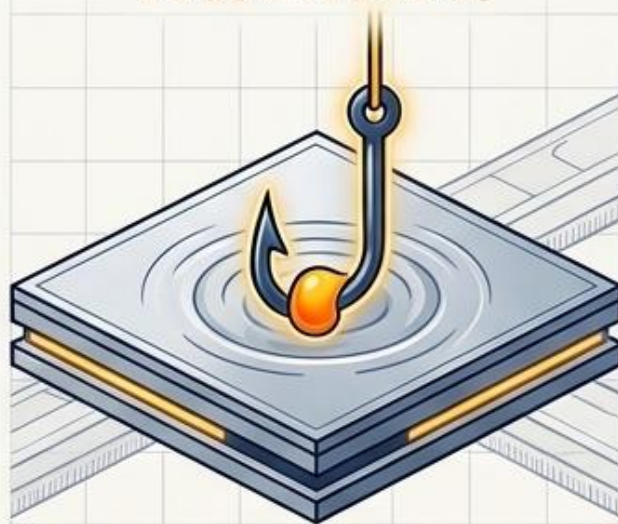
先小後大



應用：先問「願意追蹤社團IG嗎？」，再問「要不要參加迎新？」

低飛球法

先答應再加碼



應用：特價1990元決定購買後，才告知「不含會員費」。

以退為進法

遭拒後退讓



應用：先借「整學期筆記」(拒絕)，再退而求其次借「期中考範圍」。

旁觀者效應 - 責任的分散



Intervention Funnel

數位情境

數位情境：半夜群組的「我很累」求救，很多人已讀不回。
大腦陷阱：「應該會有別人回他吧。」

實體情境

實體情境：學餐明顯有人插隊卻無人發聲。
大腦陷阱：「怕出聲變成愛管閒事的人。」

囚犯困境 - 信任的數學與心理學

理性與集體的衝突

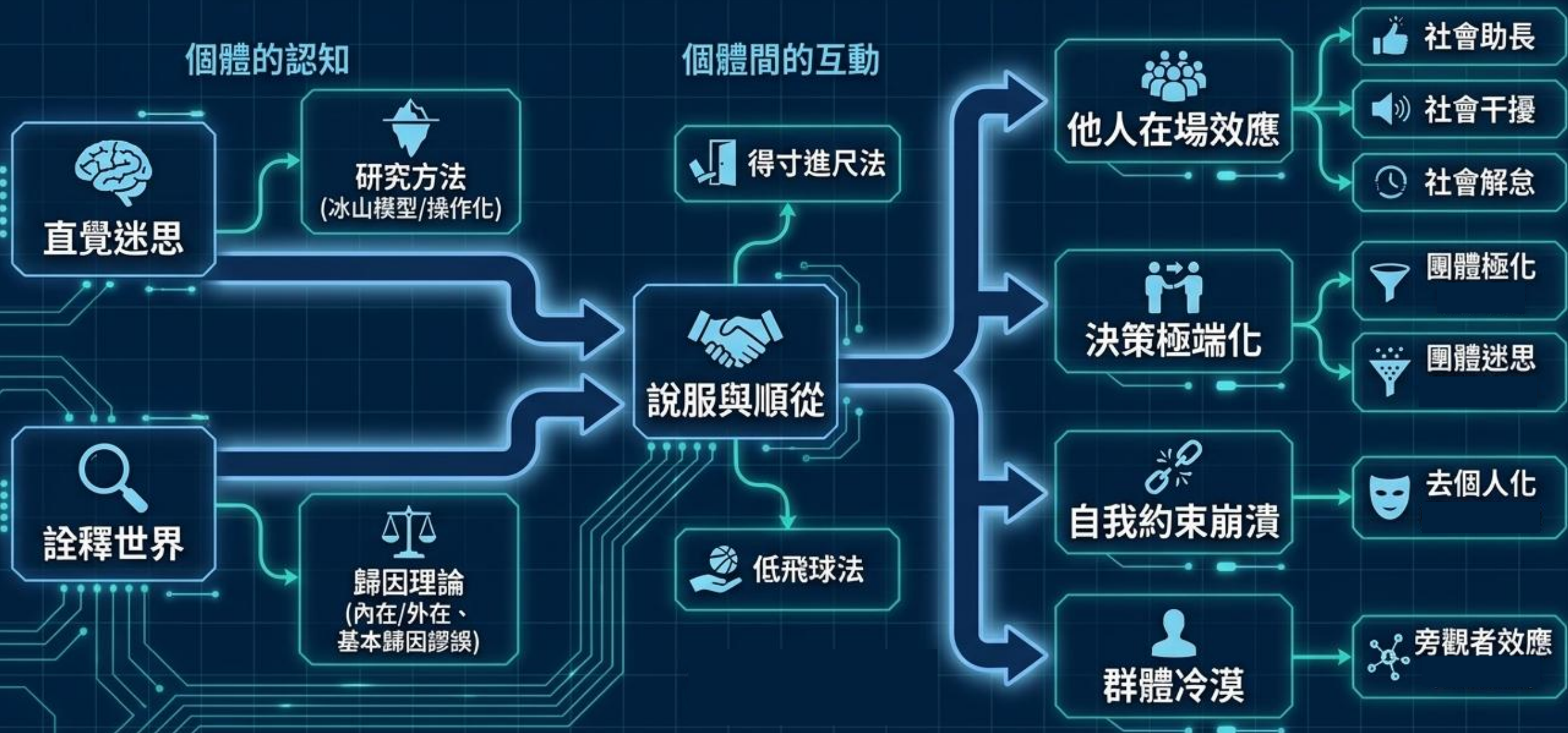
每個參與者為追求自身利益最大化（理性選擇：背叛），最終導致雙方都獲得次優結果。這是個人理性與集體利益之間的根本矛盾。



當每個人都做出對自己「最理性」的選擇時，結果往往是集體的「最糟糕」結局。打破困境的關鍵在於建立重複賽局中的信任機制。

見樹又見林：知識網路連線

所有的社會心理學機制，都在編織同一張人類行為的網。接下來，讓我們一覽全貌。



理論實戰：社會心理學期末報告

🕒 時間掌控

■ 小組討論：15 分鐘

■ 成果報告：4-5 分鐘

(4分鐘第一次鈴、5分鐘第二次鈴)

(嚴格執行計時)

🎯 整合任務

■ 運用 3 項以上 課程理論

■ 完成 個體 × 群體 × 情境分析

🗣️ 討論分組

■ 依課前分組就座

■ 每一組指派一名發言人

■ 紀錄討論要點於看板/白板

上台報告
建議格式

1
THE CORE
問題核心



2
THEORIES
涉及理論 (≥3)

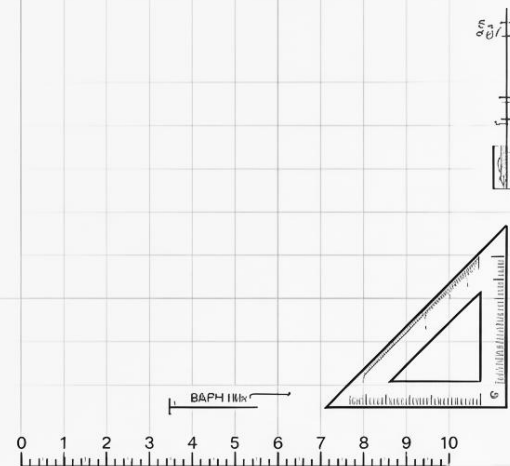
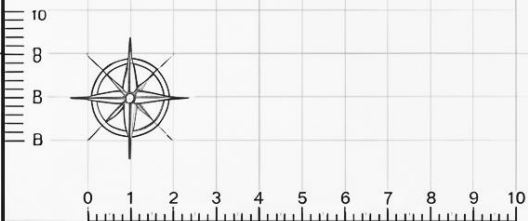
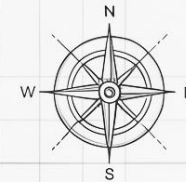
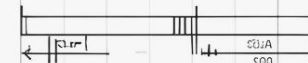


3
ANALYSIS
個體 × 群體 × 情境



4
STRATEGY
改善策略

評分說明



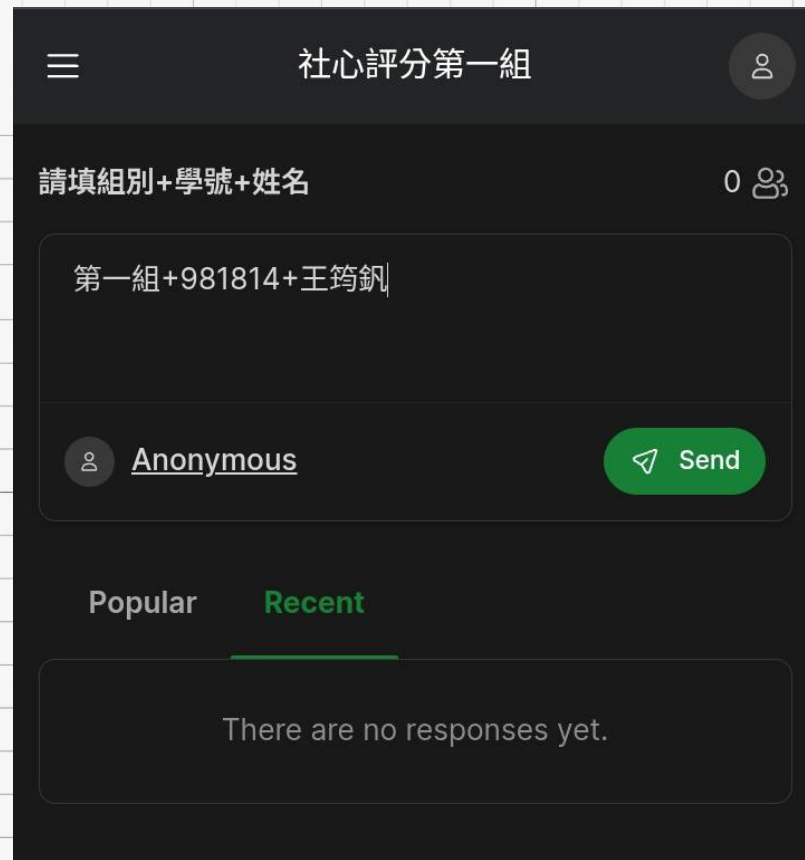


如何進行

1. 每組報告完將會給大家一組QR CODE(或連結)評分
2. 會統一操作系統，同時投影到大螢幕上，大家務必同時跟進填寫及評分，錯過無法自行回到前一項目，請務必注意。

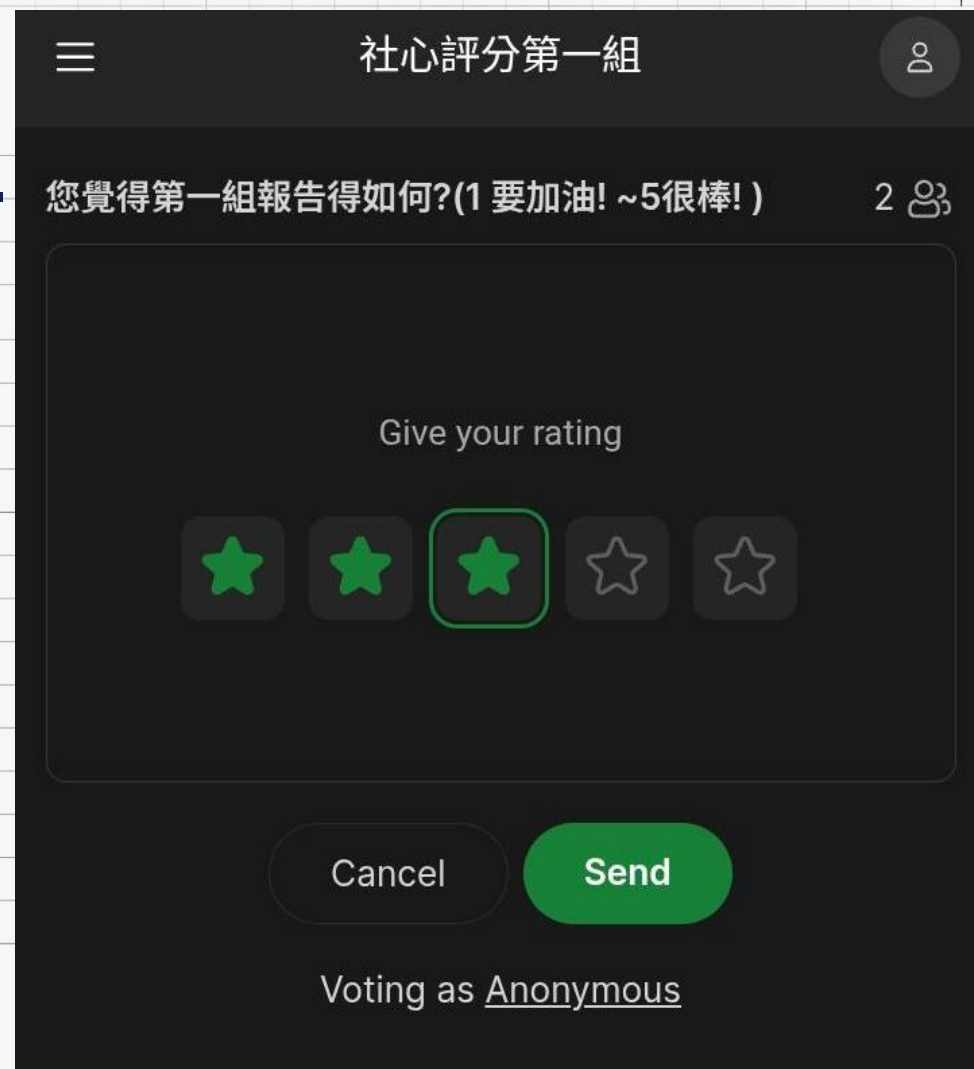
每組評分方式

1.請填寫 組別+學號+姓名
(全名，為點名使用)



每組評分方式

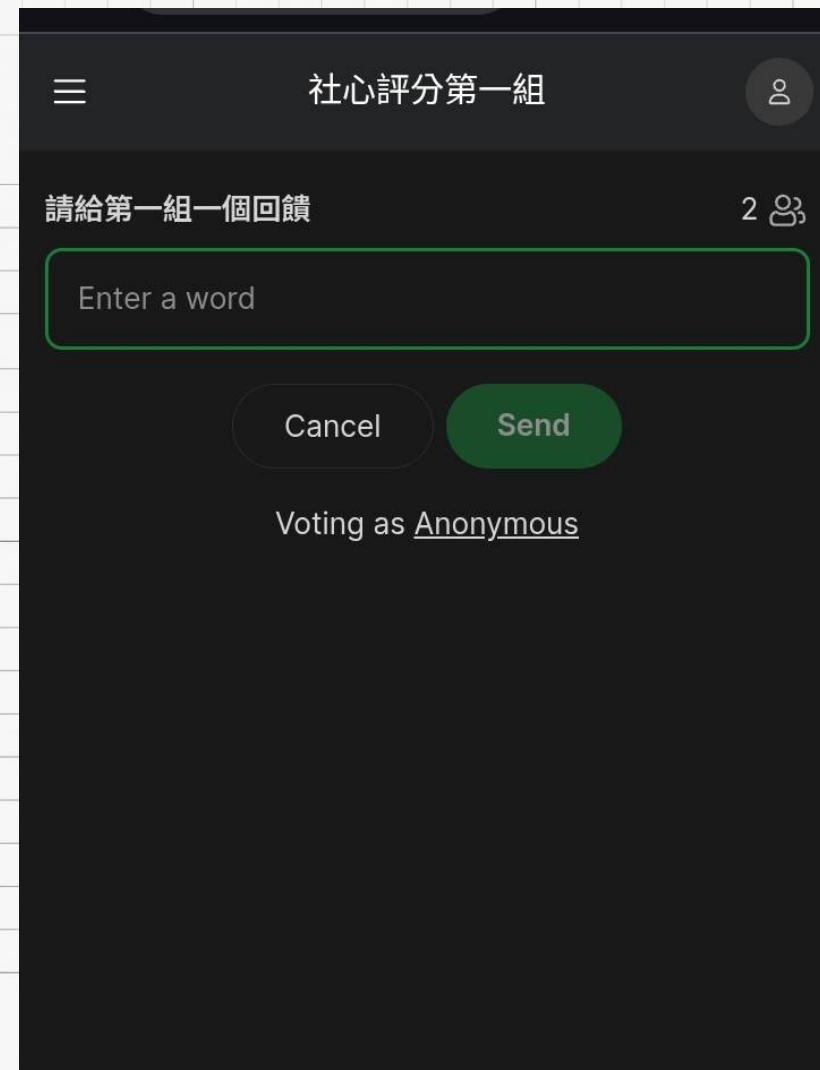
2.請選幾顆星評分此組表現如何
(1~5顆星，5顆為最高分)



The screenshot shows a mobile application interface for a group evaluation. At the top, there is a navigation bar with a hamburger menu icon on the left, the text "社心評分第一組" (Social Heart Evaluation Group 1) in the center, and a user profile icon on the right. Below the navigation bar, the main content area displays the question "您覺得第一組報告得如何?(1 要加油! ~5很棒!)" (How do you feel about the first group's report? (1 needs more effort! ~5 is great!)) and a "2" with a group icon. The central part of the screen features a "Give your rating" prompt above a five-star rating system. The third star from the left is highlighted with a green border, indicating it is the selected rating. Below the stars are two buttons: "Cancel" and "Send". At the bottom of the screen, it says "Voting as Anonymous".

每組評分方式

3.請給這一組一個回饋



最後總投票

1.請投下心中前三名的組別

2.請勾選三組，勾選第一個為第一名，依序為第二名、第三名，最後請送出

投票心中前三名

請選出您心中的前三名

1 第一組

2 第二組

3 第三組

Select options from the list below.

第四組

第五組

第六組

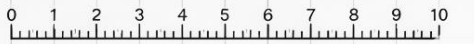
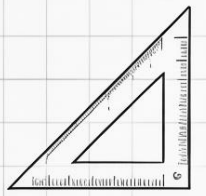
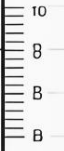
第七組

第八組

Send



情境題





情境一

開學初，我對過度依賴 AI 很排斥。
我相信：真正的學習，
應該靠自己。

真正的學習，
應該靠自己思考。

我用 AI 整理文獻，
超快！

- 寫報告
- 做簡報
- 模擬口試答案
全部交給 AI！

成績變高，
老師還稱讚我！

不用 AI 就
會被淘汰啦！

本學期目標

- 理解概念
- 獨立思考
- 紮實學習



後來，我也開始高度依賴 AI。

先用 AI 找資料、整理重點…
再請 AI 幫我寫草稿、優化…
這樣效率真的高太多了！

我使用 AI 來：

- 整理文獻
- 寫報告
- 做簡報
- 模擬口試答案

行銷管理

消費者行為

研究方法

幾個月後，我發現：

- 越來越難獨立思考
- 開始懷疑自己的能力
- 沒有 AI 時，不知如何開始
- 學習成就感下降



當朋友質疑我太依賴 AI 時，
我嘴上這麼說…

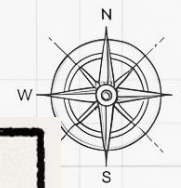
現在大家都這樣，
這才是時代趨勢啊！

你是不是
過度依賴 AI？
這樣真的好嗎？



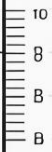
但心裡卻常感到…

焦慮…
害虛…
害怕自己其實
沒有真正進步…





情境二





情境三

某網紅被爆出爭議事件，
社群瞬間掀起大量批評與嘲諷。



太誇張了!
人品有夠差!

抵制他!

噁心!
退追了!

根本在說謊!

噁心網紅!

< 轉發 8.2萬 留言 6.1萬 讚 15.3萬 ...

知名KOL表態：
我也受害過，支持受害者！

新聞快訊：
網紅 XXX 涉嫌不當行為引發爭議...

有些人其實心存疑問，
卻害怕被攻擊與排擠，只能沉默。



事情真的有這麼嚴重嗎？
會不會是被誤會了...?

護航仔！

你也同情他？
滾啦！

腦粉吧？

如果我替他說話，
一定會被罵...
還是算了吧...

轉發 留言 讚

轉發：太誇張了！抵制到底！

事後才發現資訊有誤，
但傷害已造成，卻有人仍說...



最新澄清：
網紅 XXX 事件為誤會，
相關指控證據不足，已道歉。



當事人身心狀況不佳，
已暫停所有運動。

我當時也轉發了...
好像真的誤會他了...

對不起，
我們傷害到
一個人了...

反正大家當時都在罵，
我也只是跟著大家啊！

我又不知道真相...



10
8
6
4
2



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

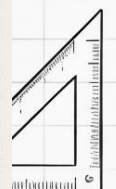
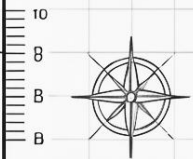
5
4
3
2
1



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



情境四



四大情境討論方向

情境題 1 AI 依賴、比較焦慮與學習失控



討論方向

- 1 此學生的改變可能受到哪些個人、群體與社會環境因素影響？
- 2 他為何會從「排斥 AI」逐漸轉變成「高度依賴 AI」？
- 3 此情境中可能涉及哪些心理矛盾與自我合理化？
- 4 AI 提升效率的同時，是否也可能改變人的能力感、幸福感與長期成長？

情境題 2 高成就、低幸福：競爭文化中的大學生

討論方向

- 1 為何高成就不一定帶來高幸福感？
- 2 競爭文化與社會比較如何逐漸影響個人的自我價值？
- 3 長期努力與堅持何時是優勢，何時可能變成壓力來源？
- 4 如果你是朋友、老師或學校制度設計者，你會如何改善這種現象？



情境題 3 網路公審、群體情緒與沉默螺旋



討論方向

- 1 為何人在群體中可能做出平常不會做的事？
- 2 群體氛圍與社群媒體如何影響個體判斷？
- 3 此情境中可能有哪些責任分散、從眾或自我合理化現象？
- 4 如果你是平台經營者、媒體或教育者，可以如何降低群體極化與網路暴力？

情境題 4 合作崩壞：從熱情到冷漠的小組歷程

討論方向

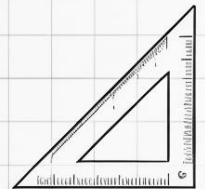
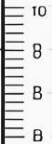
- 1 為何團體合作有時會從「高熱情」逐漸走向「集體冷漠」？
- 2 個人的投入程度如何受到群體互動影響？
- 3 公平感、責任感與壓力如何改變人的行為選擇？
- 4 若你是老師，你會如何設計制度或機制改善這類合作困境？

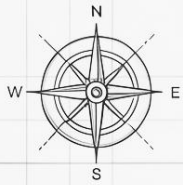
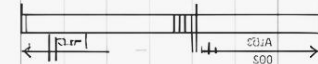


★ 思考、討論、理解彼此，是面對複雜世界的重要能力 ★

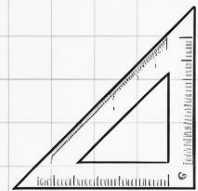
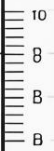


<https://reurl.cc/lpIIDQ>





期末考 規則說明





- 範圍：20260409~20260507之授課內容
- 題數：30題「中文」單選選擇題
- 開放時間：5/14(四)09:30~10:00 (請務必在這個時間內登入並完成)。
- 考試時間為20分鐘，填答次數只有1次。
- 屆時請自備電腦/筆電，需要借筆電請於本周五(5/8)以前告知助教。
- 考試地點在**原教室**，**開書考**可以攜帶任何文書資料，但不得交談，為防止同學使用AI，也嚴禁使用電腦查資料。違反考試規定者以0分計。

