



國立臺東專科學校

# 國立臺東專科學校

## 高等教育深耕計畫

### 「心理學與現代生活」期末成果分享會 活動成果報告書

子計畫名稱：A-6 落實教學創新—通識課程革新「社會領域課程」

承辦單位：通識教育中心

活動日期：107.6.25.(一)15:20—18:00

活動地點：通識教育中心多功能教室



## 目 錄

一、計畫目標說明 .....	1
二、執行情況 .....	2
三、成果說明與心得建議 .....	3
四、活動照片、海報與宣傳單 .....	18
五、簽到表及活動問卷調查表 .....	19



## 一、計畫目標說明

為提升技職體系學生在公民素養、關注社會議題及職業倫理的視野，社會領域通識課程規劃從學生自身出發，以團隊合作進行行動方案探究方式，培養學生表達、與人溝通、探究議題的能力。

進行方式為設計期末議題發想與實作作業，邀請學生實際設計希望探究的主題，實際蒐集與投入主題探究，將獲致的成果提出報告與互動討論，增進對課程的理解視角。



## 二、執行情況

(活動重點內容、特色、流程等)

### 一、活動內容簡介：

(一)活動期程: 小組期末行動實作方案製作構思自第 12 週(107 年 5 月 14 日起)開始，至第 18 週小組行動實作(設計)方案成果分享觀摩活動止。

(二)期末行動實作(設計)方案成果分享時間地點: 多元通識一「心理學與現代生活」課程(107 年 6 月 25 日下午第 7、8 節/通識多功能教室)

(三)活動方式:各組演示行動實作方案作業，並觀摩交流同儕學習成果。

(四)學生行動實作方案製作內容: 1.學生可以影音、媒體或簡報方式呈現實作方案內容(包括：構想、進程、原來預期結果及實際結果)，每組一份(預計 4-8 份)，並分享製作過程之經驗。

### 二、活動目標：

(一)產出行動實作方案至少四件。

(二)透過小團體互動討論與合作方式，增進學生問題探究討論能力。

(三)透過分組方案設計實作，提升學生實際應用課程知識的可能性。



### 三、成果說明與心得建議

(活動之點對點質量化成效、問卷分析等)

(一) 本活動學生共計完成7件實作報告：主題有：園藝治療、行為心理學-關於謊言、戀愛經驗、面對負面情緒時如何處理、讀書計畫各地讀書效率、職場上人際關係處理及心理情緒管理、夢與現實生活。簡報如下：

#### 1.讀書計畫的實施

##### 讀書計畫實施結果報告， 以及去各地方讀書心得



組員:王柏鈞  
王泓凱  
黃祥城  
陳俊翊  
陳柏瑋

##### 一.讀書計畫心得

人在學習中，最重要的就是懂得計畫，知道如何安排自己的下一步，才不會手忙腳亂、浪費時間。當一開始要讀書之前一定要好好規劃一個讀書計畫，一個好的讀書計畫會使自己更加清楚自我該做什麼，學習計畫的重要是要親身去實踐與體驗，正如其他的事情一樣，凡是有計畫，成功的機會就越大，舉例來說，旅行前沒有完整的規劃，結果先是搭不到車，後來到了目的地才發現找不到路，折騰了好久才問到路，原本旅遊的興致都沒有了。從這裡就知道計畫是成功的關鍵，學習也不例外。學習有了計畫，就不會無所適從，可以依據這個計畫去實施，如此，就可以得到事半功倍的學習效果。學習計畫大概可以分成三個階段，首先應該先調整作息，再來把時間有效的切割分段，最後是計畫排定，有效的規劃出每天的行程，就算沒讀完也不要慌，找出多餘的時間把剩下的補進。

##### 二.讀書計畫心得

讀書計畫很重要的原應就像是，跟我們在記帳的道理是一樣的，讓我們可以清楚的知道我們在什麼時間該讀什麼書，而且是很規律的，這樣子就不會有漏掉沒有讀的。可是在進行讀書計畫時，會遇到很多的問題，像是突然才想到有其他事情沒有完成，所以沒有多的時間去看書，還有就是同學找你玩遊戲，你會想一起玩，然後就會沒有看到書，應為有時候電腦玩下去就會不知道時間了，或是前面時間的時候拖太久，然後拖到後面的時間就會延後很久，就會又壓縮到自己的讀書時間，不然就是每個人都會有想偷懶的時候就沒有看書計畫就延後了。所以要完成讀書計畫也不是一件簡單的事情，應為要很有決心才可以持續下去，所以這次的讀書計畫只能夠算是完成了一半，應為有時候還是會拖到時間然後沒有去完成，可是經過這次的讀書計畫的實施，讓我更加會去安排，以及去克服各種困難以及阻礙。

##### 三.各地方讀書心得

家中優點:1. 父母監督方便。 2. 不必在外奔波。 3. 節省吃飯錢。 4. 課本講義隨手就有，取得方便。 5. 自由自在，甚至可以赤腳、穿睡衣。 6. 完全由自己掌控進度。  
家中缺點: 1. 遇到不懂之處沒人可問。 2. 容易怠惰偷懶、發呆、東摸西摸、浪費時間。 3. 當父母管教時容易和父母產生衝突。 4. 不小心就上網、看電視、和家人聊天，誘惑太多。  
教室優點: 1. 節省奔波時間。 2. 有時老師在，方便問問題。 3. 和同學在一起，有熟悉感。  
教室缺點: 1. 有的同學愛講話，其他人不好意思出面阻止，破壞讀書氣氛。 2. 若沒有老師在旁嚴加管理時間、加以督促，容易一團混亂。 3. 和熟悉的同學在一起，欠缺和明星學校相比較的刺激。  
圖書館優點: 1. 安靜、讀書氣氛佳。 2. 專心程度大幅提高。 3. 省冷氣費。 4. 看到他人用功，激發自己鬥志。  
圖書館缺點: 1. 位子少，要及早搶位。 2. 要配合館內開放時間，較無彈性。 3. 可能離家遠，交通花時間。  
補習班優點: 1. 不懂的地方可以問老師。 2. 一定有位子。 3. 看到他人用功，激發自己鬥志。  
補習班缺點: 1. 若有同學愛講話，易受影響。 2. 補習班附近通常玩



<p>樂場所較多，撞球間、KTV、百貨公司……等龍蛇雜處，沒定力的 人容易生活糜爛。 3. 通勤耗費不少時間。</p> <p>K 書中心優點: 1. 安靜、保證不受干擾。</p> <p>K 書中心缺點: 1. 要花不少錢。 2. 無人督促。 3. 通常位於補習街 附近，聲色場所較多，需要 堅強的定力。</p>	<h4>四.各地方讀書心得</h4> <p>這次去了幾個地方讀書，有在宿舍房間讀書，有在圖書館，有在咖啡廳，有在麥當勞，還有在教室，每個地方都有每個地方的優點跟缺點，可是很多地方都不是很適合我去讀書，應為我去那邊會很容易分心，可是很適合我去做其他的事情，像是去咖啡廳讀書就會去聽別人在說什麼事情，然後自己去想，這樣就直接分心了，效果變得非常的差，可是卻可以去知道很多事情，還可以去觀察別人，這是一個很有趣的地方。另外就是麥當勞，去麥當勞讀書也會有很多事情容易分心，像是有一盤美食在你前面誘惑你，還有就是麥當勞會更吵，應為有小孩子玩的地方就會比較吵，更加的不適合我去讀書，可是在麥當勞的其他事情就是去看怎麼搭配吃是對自己來說好的是省的。還有在宿舍房間讀書真的是讓人又愛又恨，應為當同學想要一起讀書就會有風氣起來，大家就都會很認真地一起讀書，可是當多數人不讀書時，自己就會很容易被他們找去一起玩遊戲，還有就是會被他們吵到，也會變得不容易讀書。圖書館就是一個好的讀書一方，可是不見得是讀校內的書本，有可能就會變成雜誌或是其他的書籍，這樣也是部助於自己讀校內書，可是專心地在圖書館讀效果也會很不錯的，還可以在圖書館裡面找資料更方便。最後在教室也是很不錯的讀書地方，可是要看有誰，如果有老師在</p>
<p>場的話，效果也會很好，應為會有壓力，還有就是有老師可以問會讓你更想讀，可是當沒有老師在的話會變成讀一下玩一下，所以也是讀起來一半一半的。</p>	<h4>五.各地讀書結論</h4> <p>這次的結論是，有辦法在吵雜環境讀書的人，他在任何環境都可以看的了書，應為她都不會受到干擾，可是也有那種可以在很吵的地方讀書，可是在太安靜的地方卻沒有辦法讀書的人、另一種是需要有別人督促才可以好好讀書的，可是沒有人督促的話就會沒有辦法看書，還有另一種就是需要在安靜環境才可以讀書的人，還有最後又是不可以有外物誘惑才可以讀書的人。最後就要清楚的知道自己是哪種類型的人，去選好自己適合的讀書地方。這樣讀起來就可以讀得更好。</p>

## 2. 職場上人際關係處理及心理情緒管理

**職場上人際關係處理  
及  
心理情緒管理**

組員:陳紫綾 1025040017  
陳品雯 1025040018  
李宜倫 1025040019  
王冠瑛 1025040028

**1.初期上班要以什麼樣的心情去面對?**

問卷調查結果:

- ① 緊張
- ② 開心
- ③ 期待、積極
- ④ 全力以赴、熱情、謙虛、認真謹慎

**• 分析:**  
依據每個人初期上班的心情可大致了解他性格是屬於哪一種性格模式。

神經質-緊張的心情  
外向性-開心、期待的心情  
友善性-全力以赴  
勤勉審慎性-謹慎、謙虛  
經驗開放性-熱情、積極

**2.在實習/實習中壓力的來源為何?**

問卷調查結果:

- ① 主管
- ② 自己
- ③ 新的工作內容
- ④ 工作成果、人際關係、排班、成績

**• 分析:**  
問卷結果大多數為**外源性壓力(主管)**，主管們所帶來的壓迫感不管是「被要求表現」或「被要求服從」的壓迫感，以及被期待完成的任務表現，均是帶給我們壓力的最大來源。  
**內源壓力(自己)**則是自我期許可以做好並且完成好一份工作，卻也害怕自己的失敗從而帶來挫折感，自我期許是工作中第二多的壓力來源。

**3.實習/工作中是否有壓力過大的時候?  
有的話紓壓方式為何?**

- ① 有
- ② 沒有

**• 紓壓方法:**

- ① 唱歌、聽音樂
- ② 找朋友訴苦、吃東西
- ③ 沉靜自己、休息、喝酒、保持正常心態、出去玩、督促自己要更努力加油、購物





• 分析:

壓力無所不在，不只限制於職場當中，適當的正向的紓壓，有助於之後更能以好的心態繼續面對日後的挑戰。

壓力不一定完全不好，給予適當的壓力反而可以使我們更快的成長、更快的讓我們面對下一個更加艱難的考驗，使我們學到更多專業的知識。

4.在實習/工作中是否有被誤會的經歷?有的話你如何解決?

問卷調查結果:

- ① 有
- ② 沒有

• 解決方法:

- ① 讓對方消氣後再以溝通方式解決
- ② 不理他
- ③ 找朋友抱怨

5.和同事、主管之間相處你覺得最重要的是什麼?

問卷調查結果:

- ① 工作態度、默契
- ② 溝通
- ③ 體諒、尊重、愛
- ④ 幽默感、謙虛、禮貌、信任、和樂相處

6.是否有跟主管/同事之間起過爭執或不愉快?

問卷調查結果:

- ① 沒有
- ② 有

7.呈上題，你是怎麼處理那樣的關係?

問卷調查結果:

- ① 溝通
- ② 沉靜自己  
並以對方角度思考，彼此明白後，自然就會化解。
- ③ 逃避。

• 分析:

從4~7問題當中溝通的調查答案均為第一或第二名，由此可見情緒的多樣化功能，溝通的功能是有助於人們彼此之間交流分享，讓彼此之間可以擁有將心比心的感受，使對方了解自己現在的情緒。

8.你是如何與主管、同事關係變得熟絡?

問卷調查結果:

- ① 長時間的相處
- ② 多溝通、開朗活潑打鬧的方式
- ③ 參加聚會活動
- ④ 試著了解別人，同時讓別人了解自己、主動的認識、微笑待人、一起學習工作項目

**• 分析:**

當人與人開始互動時就開一連串的人際知覺，幾乎是自動化的歷程快速的下判斷，選擇性的把歸因規劃清楚。

**12. 客人不講理時，是以什麼樣的心情去處理？**

問卷調查結果:

- ① 耐心、微笑處理
- ② 請主管幫忙
- ③ 同理心安撫情緒、道歉的心情、仔細聆聽、以正常程序處理、不在乎不理會

**13. 當顧客/同事抱怨時是以什麼樣的心情面對？**

問卷調查結果:

- ① 仔細聆聽
- ② 聽聽就好
- ③ 無奈
- ④ 同理心、抱歉心理

**• 分析:**

12~13題可以看出每個人的情緒管理、情緒表達都是不一樣的，更可以看出來對於熟悉的人/同事以及顧客的情緒表達是有所差別的。

當面對客人不講理或顧客抱怨調整情緒時可以運用**情緒自我監控-使用新的自我對話**

「顧客抱怨不代表我做不好，只是我的服務沒辦法滿足他的要求，等下次做更好一定可以拿到顧客的讚美!」以正向的想法代替以往負面的自我對話。

**工作分配**

- 陳紫綾-製作問卷、分析、上台報告
- 陳品雯-購買禮品、印問卷
- 李宜倫-製作ppt、分析、統整問卷
- 王冠瑛-製作問卷、分析、收問卷

~THE END~

**3. 面對負面情緒時如何處理**





## 面對負面情緒時如何處理

組員:

林靜如1061030006

朱柔韻1061030019

李定邦1061030016

潘義心1061030027

### 定義

▶ 近期情緒低落,有另訪問者覺得難過、生氣或有壓力的事情,難過時封閉自己不與外界接觸,或是心情不好會有自虐行為者(ex:自殘,打牆..).

▶ 詢問要點:

1.訪問者情緒低落原因?

2.當下行為及想法?

3.如何讓自己心情好轉?

\*得到結果可提供受訪者解決負面情緒的方法

\*訪問過後會給訪問者紓壓的小禮物

▶ 訪問人數:12人

### ▶ 朱柔韻

1.訪問者情緒低落原因?

低收減免時數還未做完,還有期末課業壓力,內股考試等。

2.當下行為及想法?

怕做不完,會被罵考不到證照。

3.如何讓自己心情好轉?

聽音樂、深呼吸、看小說、看動漫或看喜劇搞笑的影片。

### ▶ 林靜如

1.情緒低落原因?

期末課業壓力大,感覺好多好多事情要處理。

2.當下行為及想法?

想一個人出去散心拋下所有煩心的事。

3.如何讓自己心情好轉?

聽音樂、看韓劇或喜歡的影片。

### ▶ 李定邦

1.訪問者情緒低落原因?

跟女友吵架,搞到睡不著的室友、因家中經濟狀況而沒錢考證照

2.當下行為及想法?

想徹底冷靜情緒,立即想解決方法、極度消極(想休學)

3.如何讓自己心情好轉?

時間會沖淡一切,之後解決問題、愉快的喝一杯或睡覺,試想其他辦法,並解決轉機心情

### ▶ 潘義心

1.訪問者情緒低落原因?

考試成績不理想,上課一直睡過頭,耳機不知道被誰踩爛、能分手。

2.當下行為及想法?

覺得生氣、焦慮、想休學。

3.如何讓自己心情好轉?

打電腦遊戲吃雞、跟網友聊天

### ▶ 受訪者①女性

1.訪問者情緒低落原因?

和異性朋友關係曖昧不明,對方卻隱隱不表明這段關係,因此煩惱是否該繼續和對方維持這段關係。

2.當下行為及想法?

心情煩悶,想不理對方。

3.如何讓自己心情好轉?

跑步、運動、跟同學們聊天或做其他事情轉移注意力。

### ▶ 受訪者②女性

1.訪問者情緒低落原因?

和男朋友分手,前男友卻常常關心她的交友狀況,因此讓受訪者不知所措。

2.當下行為及想法?

憤怒、傷心,再也不想看到對方。

3.如何讓自己心情好轉?

聽歌、聽傷心歌、沉默、距離其他異性朋友。

### ▶ 受訪者③男性

1.訪問者情緒低落原因?

和班上的好朋友有些相處不愉快,有時朋友們常會說一些讓他難過的話,甚至有時的好意幫忙都被朋友們當作義務,種種行為令他覺得很沮喪。

2.當下行為及想法?

當朋友們說出讓他不舒服的玩笑話時,只笑笑看待,但心裡還是覺得難過,有時會適時的遠離他們。

3.如何讓自己心情好轉?

聽喜歡的英文歌。



▶ 受訪者①女性

1.訪問者情緒低落原因？  
精神疾病發作時後；例如：躁鬱症。

2.當下行為及想法？  
自殘厭惡自己厭惡世界。

3.如何讓自己心情好轉？  
睡覺。

▶ 受訪者①男性

1.訪問者情緒低落原因？  
不如意；例如玩遊戲一直輸。

2.當下行為及想法？  
怎麼會這樣是自己不好還是朋友不好。

3.如何讓自己心情好轉？  
自己出去散散步。

▶ 受訪者①女性

1.訪問者情緒低落原因？  
事情做不好；例如在職場上事情做不好。

2.當下行為及想法？  
為甚麼會這樣想提出問題。

3.如何讓自己心情好轉？  
冷靜一下，大哭一場，找點事情做；例如泡個水或喝杯茶。

▶ 受訪者①男性

1.訪問者情緒低落原因？  
跟女友吵架

2.當下行為及想法？  
想獨處冷靜情緒

3.如何讓自己心情好轉？  
時間會沖淡一切，之後再解決問題

▶ 受訪者②男性

1.訪問者情緒低落原因？  
分組製作時，組員的行動能力低下

2.當下行為及想法？  
立即就想解決方法

3.如何讓自己心情好轉？  
事情結束後，愉快的喝一杯or睡覺

▶ 受訪者①女性

1.訪問者情緒低落原因？  
在大學時買車無意間助起家裡的經濟狀況，發現自己家裡的經濟狀況根本比不上別人，也剛好因為要考證照沒有金錢來源而煩惱著

2.當下行為及想法？  
覺得自身不應放縱大學，乾脆不要讀書了

3.如何讓自己心情好轉？  
覺得還可以再找機會考證照，反正之後還有學費用助學貸款可以使用，畢業再還就好了

▶ 受訪者①女性

1.訪問者情緒低落原因？  
剛分手

2.當下行為及想法？  
心情很低落

3.如何讓自己心情好轉？  
出去踏青

▶ 受訪者②男性

1.訪問者情緒低落原因？  
抽不到想要的東西(例如遊戲卡片)

2.當下行為及想法？  
很不高興

3.如何讓自己心情好轉？  
聽歌

▶ 受訪者①男性

1.訪問者情緒低落原因？  
沒有錢吃飯，借不到錢

2.當下行為及想法？  
肚子很餓

3.如何讓自己心情好轉？  
努力工作賺錢，就有錢吃飯心情就會變好

### 訪問結果

- 多數訪問者都是因為課業壓力或感情問題居多，雖然有些訪問者在情緒低落時，會有些消極的想法，但他們會找適當的抒發方式，讓自己情緒好轉
- 在這次的訪問中我們都收穫了不少，也希望身邊的人可以藉由這次報告結果解決他們的負面情緒。現在越來越多人容易情緒低落所以知道了如何能時人不繼續那麼低落的方法很開心，以後有朋友家人情緒低落時就能用這些方法來引導他們不那麼低落了。
- 人的個性千百種，處理情緒問題的方式也是五花八門，未來在幫助好友時如果遇到無發幫助的情況也是情有可原，因為人心永遠摸不清
- 建議:問題詢問應該再追加一到兩項，來做細部的詢問，情緒低落時多找人聊天。

## 4.盆栽組合（園藝治療）

**心理學期末報告**

**題目:組合盆栽(園藝治療)**



組員:陳朝詠  
古國瞬  
王咨翔  
廖羅普

**目錄**

- 園藝治療介紹
- 材料準備
- 成品
- 問卷調查
- 結果
- 參考文獻

**園藝治療介紹**

- 園藝治療(Horticultural therapy)是利用園藝或園藝相關的活動來增進生理、心理、社交、認知意識、及經濟上的益處，稱之為福祉效益。方法需先了解對象狀況後訂好目標，選擇適切的評估方法，然後選取園藝治療處方，評估結果並檢討。
- 是心理諮商的表達性治療之一。簡單說就是以人為對象，藉由與植物互動的過程，感受植物成長的生命脈動，享受過程中的心流經驗。

**材料準備**



**成品**




**問卷調查**

1.請問您了解園藝治療嗎?  
☐ 非常了解 ☐ 了解 ☐ 還不知道 ☐ 完全不了解

2.請問您有接觸過園藝治療嗎?  
☐ 有接觸 ☐ 沒有接觸

3.請問參加完此次活動有讓您更了解園藝治療嗎?  
☐ 非常了解 ☐ 了解 ☐ 還不知道 ☐ 完全不了解

4.參加完這次活動有讓您喜歡上園藝治療嗎?  
☐ 非常喜歡 ☐ 喜歡 ☐ 還不知道 ☐ 完全不了解

5.參加完這次活動有覺得身體活動覺得煩嗎?  
☐ 非常煩 ☐ 煩 ☐ 還不知道 ☐ 完全不煩

6.參加完這次活動有覺得心理活動覺得煩嗎?  
☐ 非常煩 ☐ 煩 ☐ 還不知道 ☐ 完全不煩

7.參加完這次活動有覺得非常有成就感嗎?  
☐ 非常有成就感 ☐ 有成就感 ☐ 還不知道 ☐ 完全沒有成就感

8.參加完這次活動有覺得非常開心嗎?  
☐ 非常開心 ☐ 開心 ☐ 還不知道 ☐ 完全不開心

謝謝您的填寫 或贈送





## 問卷調查統計

統計項目	統計結果(最多)
了解過園藝治療	1不太熟2還好
接觸過園藝治療	1沒有
你更了解園藝治療嗎?	1了解2非常了解
喜歡上園藝治療	1還好2喜歡
肢體活動變得順暢	1沒有2還好
心情放鬆愉悅	1還好2有感覺
非常有成就感	1感覺2非常有感覺

## 結果

- 透過園藝治療可以讓一個人感到快樂，主要來自五大部分：1.身體健康、2.常保正面情緒、3.頭腦及意識清楚、4.有真正的「好朋友」在身邊、5.經濟無慮。常見的幫助成效在於：減低壓力、減低焦慮、降血壓心跳、防止慢性病發生、增加自信、自尊、認知與責任感、提升自我認同及價值觀、追求內心平靜、享樂、增加成就感、自主力、滿足感、增加溝通技巧、社交能力、不易感到寂寞、不失智等。

## 參考文獻

- 詹瑜& 園藝治療師 粉絲團
- [http://3999520.blogspot.com/2015/08/blog-post\\_30.html](http://3999520.blogspot.com/2015/08/blog-post_30.html)
- 療癒園藝詹瑜: 組合盆栽
- <http://r2.ntue.edu.tw/sec/text/100%E5%B9%B4%E7%A0%94%E7%BF%92%E8%B3%87%E6%96%99/0514/0514%E8%B3%87%E6%96%992-2.pdf>
- [http://future.sce.pccu.edu.tw/reading/digi\\_reader/pages/new\\_kp\\_dtl.aspx?publication\\_dt\\_uid=foboo3cd-988b-48b7-adbf-73uf44f5440c](http://future.sce.pccu.edu.tw/reading/digi_reader/pages/new_kp_dtl.aspx?publication_dt_uid=foboo3cd-988b-48b7-adbf-73uf44f5440c)

## 5. 行為心理學-關於謊言

## 行為心理學-關於謊言



報告組員: 林佳昇、林鈺婷、潘華銘、潘玉庭

## 動機

- 我們會研究這個主題是因為，大家都有說過謊，但從沒有真正了解關於謊言，疑問是，人為什麼會說謊?說謊所表現出來的動作有什麼含意?人從幾歲就學會說謊等等之類的問題，因為想知道，而觸發了我們的興致，也相信有些人想了解這些問題。

## 大綱

- 壹. 關於謊言
- 貳. 人從幾歲開始學會說謊
- 參. 為什麼會說謊?
- 伍. 說謊的反應
- 陸. 所說所表現出來的動作和習慣有什麼含意?
- 柒. 影片對照組
- 捌. 學會說謊是好事還是壞事?
- 玖. 結論
- 拾. 參考資料

## 關於謊言

- 有一句話是：不要去欺騙別人，因為你能騙到的人都是相信你的人。但是，我們在痛斥說謊者的同時，自己卻不能停止說謊。生活中很多謊言並無惡意，而是出於禮貌應對。例如「你這樣穿一點也不胖啊」、「改天請你吃飯」、「我今天不能來了，我病了」、「我給你打過電話，但打不通」等等，可見說謊並不完全等同於惡劣的行為。





## 試驗

- ◆ 謊言對我們日常生活的滲透是無處不在的。美國麻薩諸塞大學的心理學家羅伯特·費爾德曼做過一個試驗，請所有參與者在身上攜帶一個微型錄音機，記錄自己一天的談話。他的分析結果是，每10分鐘的談話中，會出現3個謊言。美國一名心理學家稱，人是愛講大話的動物，而且比自己意識到的講得更多，平均每日最少說謊25次。

## 人從幾歲開始學會說謊？

## 人從幾歲開始學會說謊？

- ◆ 人說謊的能力大約在3歲左右便與語言能力同時被開發出來。美國有項研究，研究人員將一群3歲大的幼童安置在一個房間裡，周圍擺放了一些新奇的玩具，研究人員告誡孩子不可以轉頭去看那些玩具，然後離開。5分鐘後研究人員回到房間，問每一位小朋友：「你偷看了嗎？」儘管錄像顯示有90%的小朋友回頭偷看了，卻只有38%的人說實話。另一項針對不同年齡層小朋友的實驗則顯示，小朋友的年齡越大，就越有可能說謊。

## 研究

- ◆ 「菠蘿科學獎」的心理學獎就頒發給下面的這個研究：加拿大多倫多大學兒童研究所對1200名2—17歲的兒童及少年進行了研究，發現2%的2歲幼兒會說謊，50%的3歲孩童不老實，4歲孩子會騙人的比例更是高達近90%；年紀越大比例越高，到了12歲，幾乎每個兒童都會撒謊。此外，研究還發現，從16歲開始，孩子撒謊的比例降至70%。隨著年齡增長，兒童開始學習成人運用「善意的謊言」，避免傷害他人的感受。

## 為什麼會說謊？

## 為什麼會說謊？

- ◆ 人的大部分行為都能夠尋找到內心的動機。從這個角度來看，謊言基本可以分為兩類：一是故意的，說嚴重些就是預謀好了故意騙人的，另一種就是無意識脫口而出的。至於說謊的動機，無外乎三點，一是為討別人歡心；二為誇耀自己；第三就是自我保護。

## 舉個例子

- ◆ 小孩子的謊言多是為了討大人喜歡，或者免受責罰。例如一群孩子玩耍打碎了鄰居家的玻璃，被問到是誰幹的，結果誰也不承認有自己的份。他們認為這樣可以避免挨打，此時大人的態度很重要，如果孩子因為這次撒謊從而免受責罰，那麼就會強化他下一次說謊的行為，從說謊中獲益就會強化這一行為。
- ◆ 至於成年人說謊的動機就更加複雜了。有好面子的，有處心積慮踩着別人自己想升職的，還有騙人錢財的等等

## 說謊的反應



### 十種肢體信號

- 1、迅速移動頭部：  
如果對方對你開了一個玩笑，開玩笑者動了一下，可能就是存心戲弄了。葛拉斯表示，有些說謊者在回應問題之前會在頭部後縮、低頭、傾斜或轉向另一邊的情況。
- 2、呼吸改變：  
說謊的人都會會喘。葛拉斯說，這是一種反射動作，而是他們的腦筋會往大在說謊時，在緊張不安的情況下，身體就會產生這些變化。
- 3、呆若木雞：  
就算你喝醉了，人在緊張時會坐立不安，但葛拉斯說，也應該留神那些全然不動的人，因為這可能不是因為害怕，而是身體正在努力避免在對方面前洩露秘密。當人處於這種狀態時，身體會分泌大量的腎上腺素，這會導致心跳加速、呼吸急促、手腳冰冷、全身發熱。有時會發現有人臉紅、臉白、這都是事情不對勁的非常重要的信號。
- 4、重複一些話：  
葛拉斯為了讓聽者相信，有一些話會重複著說。葛拉斯表示，這是他們試圖為自己爭取更多的思考時間的方法。

### 十種肢體信號2

- 5、提供太多信息：  
如果對方持續向你提供很多未被要求的信息，特別是過度詳細的信息，葛拉斯說，這就表示對方極可能沒向你說實話。葛拉斯指出，「撒謊者通常會說很多話，因為他們希望別人會因為他們所講的內容以及看似開放的態度而相信他們。」
- 6、觸碰或擋住自己的嘴：  
葛拉斯說，「一個人不想處理一件事或不想回答問題時，他會不自覺地用手去擋住自己的嘴。這是遮掩不了的說謊信號。」  
「當成年人把手放在嘴唇上時，這意味著他們不想揭露每件事，不想說出真相。」葛拉斯說，這代表他們基本上是在拒絕溝通。
- 7、本能地護著身體的脆弱部位：  
這些部位包括喉嚨、胸部和腹部等。葛拉斯表示，她在當陪審團顧問時，常在法庭上看到被告用手擋住自己的喉嚨，此時她就知道某人的證詞擊中了被告的神經。

### 十種肢體信號3

- 8、說話困難：  
撒謊者受審時，通常話會變得越來越困難。葛拉斯說，這是因為自主神經系統在壓力下工作，導致說話時會出現一些不協調的現象，如結巴、吞吞吐吐、其他信號還包括突然的改變或聲音嘶啞。
- 9、直盯著對方：  
人在緊張時，通常會迴避眼神接觸，但為了操控你，他們也可能會一直與你保持眼神接觸。葛拉斯說，如果對方一直盯著你看，這表示他們在說謊。在說謊的時候，大部份的人會覺得眼睛不舒服，時而閉目、目光游移，但說謊的人則會用一種冷漠的、持續的凝視，試圖達到控制及控制的目的。這也提醒我們應該注意觀察。
- 10、手勢動作增加：  
葛拉斯說，「當撒謊者覺得有敵意或有防禦心時，他會說來打轉司勢。說謊者之所以有敵意是因為他們為自己的說言被發現而生氣，以致於他們會有很多的手勢動作。」

### 所謊所表現出來的動作和習慣有什麼含意？

### 所謊所表現出來的動作和習慣有什麼含意1

- 1.經常會刻意增加眼神交流的次數:表現出真誠的模樣
- 2.一旦被問到可疑問題時，可能會舉手擋在眼睛前，轉移注意力:阻隔眼神交流的機會
- 3.假裝受到干擾，轉移視線或揉眼睛:阻隔眼神交流的機會
- 4.試圖中斷眼神交流，但又不能轉頭:因為這就是罪惡感的明顯特徵
- 5.身心組織回應內容（認知負荷超載，幾近精神崩潰），因此延長眨眼時間
- 6.直盯著對方：人在說謊時，通常會迴避眼神接觸，但為了操控你，他們也可能會一直與你保持眼神接觸。

### 所謊所表現出來的動作和習慣有什麼含意2

- 9.手勢動作增加：葛拉斯說，「當撒謊者覺得有敵意或有防禦心時，他會說來打轉司勢。說謊者之所以有敵意是因為他們為自己的說言被發現而生氣，以致於他們會有很多的手勢動作。」
- 10.過度堅絕否認，話說得多又長：說謊者偏好以像發表官方聲明似地把話說完整，而非像口語交談時用精簡的言語敘述。例如小倫在面對指控時，為了隱藏情緒會較緩慢地說：「我沒有偷拿錢」；而非如清白者出於直覺反應，會立即簡短否認說：「我沒拿！」。另外說謊者為了增加可信度，也常會在言語中加上一些過於強調的字眼，像是「老實說」、「事實就是」這種為了更具說服力而加入的修飾語言。
- 11.說謊者習用使用把關係拉遠、避免顯露交情的詞彙，深怕沾上一點邊就會被看穿：極力切割關係。

### 影片對照組



### 學會說謊是好事還是壞事？

- 美國新英格蘭大學的教授史密斯（David Livingstone Smith）在《Why We Lie》（我們為何說謊）一書中表示，說謊其實沒有好壞之分，它是一個超越法律和道德的求生本能。但最近英國研究者發現，欺騙會改變大腦敏感度，使大腦逐漸接受不誠實的行為，當習以為常，人不再受到良心譴責時，就什麼壞事都幹的出來了。所以，世界上幾乎所有的民族都重視誠實，所有的文化都不允許說謊。



## 英國實驗

- ◆其實大腦是不喜歡說謊的。有個實驗是先請學生聞一下阿摩尼亞（ammonia），這個味道很刺鼻，他的眉頭一定會皺起來。這時掃描他的大腦，就能找到他的厭惡中心（disgust center）。然後給他看撲克牌，請他大聲念出來，只是看到黑桃十時要念紅心三。
- ◆也就是說，要他說謊，但這謊言不會傷到他的品格。結果，單就這一點點的謊，他大腦的厭惡中心就活化起來了，這表示人其實是不願說謊的，所以人性應該是本善。

## 實驗發現

- ◆當第一次騙人時，大腦會產生罪惡感，負面情緒的杏仁核會活化，愧疚之心會出來。但騙久了，罪惡感麻痺了，杏仁核的活化就小了，就不再有羞慚之心了。就像第一次聞香水，覺得香味很濃，聞久了，就聞不到了。
- ◆可怕的是，說謊是個很陡的斜坡（slippery slope），一旦開始往下滑後，就止不住。英國哲學家斯賓賽說得好，因為做了壞事，所以必須說謊，因為說了謊，就會毫不在意地去做壞事，它是個惡性循環。
- ◆這實驗點出一個可怕的訊息，一旦大腦對謊言的敏感度消失後，人就可以指鹿為馬、信口開河，說話不負責任。而當一個社會開始容忍謊言後，這個社會就會變成一個沒有真相的社會，人的生活品質也就趨零了。

## 結論

- ◆研究者說，要阻止謊言唯一的方式，便是零容忍，即使不重要的事也不容忍說謊，才能杜絕在重大事情時的欺騙。我們能不心生警惕嗎？

## 參考文獻

- ◆ 壹讀  
<https://read01.com/zh-tw/MO4kPG.html#.WY2nHPZuKkU>
- ◆ 天下雜誌  
<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5079338>

## 6.夢與現實生活



## 夢的概述

夢是了解個人潛意識的捷徑，**佛洛伊德**認為，人類大部分的行為受潛意識的驅使，潛意識通常來自與性有關的欲望或衝動。

人所陳述的夢內容，可分為顯性內容(能記得作夢的內容)與潛性內容(不記得作夢的內容)。







## 夢境內容的變化

1. 適應：指夢的顯性內容，由潛性內容簡化而來。例如，人在陳述夢中的一個數字或事件，在夢中就具有多重意義。
2. 轉移：夢的潛性內容轉為顯性內容時，作夢的內容可能就此轉移。例如，曾有人陳述夢見同學的父親車禍，潛意識其實是在擔心自己的父親生重病而死亡。
3. 象徵：夢的顯性內容，常常為潛性內容被壓抑的慾望或衝動的象徵。
4. 誇大：夢境會比現實誇大許多。例如，某生一門課不及格，可能夢到自己所有科都不及格而被當掉退學。

## 作夢的功能

佛洛伊德認為，作夢雖然是個人潛意識的表現，但是作夢也具有以下的特殊功能。

1. 慾望的實現：夢見自己的要求，願望實現，使心理壓力暫時的到平衡，不過美夢如不能成真，久之則成為惡夢。
2. 警告作用：夢境情節比真實事件誇大，具有警告作用，以免重蹈覆轍。
3. 緩解心理衝突與壓力：有時候遭遇到的挫折與壓力，在夢境中轉移給其他人，或在夢中發洩出來。例如，夢到海洋、湖泊、河流，潛意識將水視為羊水，也就是遭遇挫折，希望回到母親子宮內，得到羊水的保護。

## 回憶夢境訪談-受訪者夢境內容與生活遭遇對應記錄圖

訪談者	夢境內容	生活遭遇	訪談者	夢境內容	生活遭遇
1	夢見被綁架	被綁架	7	夢見被綁架	被綁架
2	夢見被綁架	被綁架	8	夢見被綁架	被綁架
3	夢見被綁架	被綁架	9	夢見被綁架	被綁架
4	夢見被綁架	被綁架	10	夢見被綁架	被綁架
5	夢見被綁架	被綁架	11	夢見被綁架	被綁架
6	夢見被綁架	被綁架	12	夢見被綁架	被綁架
13	夢見被綁架	被綁架	14	夢見被綁架	被綁架
15	夢見被綁架	被綁架	16	夢見被綁架	被綁架
17	夢見被綁架	被綁架	18	夢見被綁架	被綁架
19	夢見被綁架	被綁架	20	夢見被綁架	被綁架

## 訪談發現

- 受訪者在極大壓力下，容易作噩夢。夢見自己不樂於見到的事物，或追逐或糾纏。
- 睡夢中之情境大多數皆與日常生活中有關。
- 若心中較為牽掛某事物，則睡夢中較易出現與牽掛相關事物。
- 青少年較易對於感情上的不滿足將帶入睡夢中。
- 現實事物在夢中常被轉移為相關事物。
- 接受到較刺激的事物易會在夢中出現相關影像。
- 信念想法常構成相關夢境。

## 結論

夢是我們現實生活中的心理狀況或遭遇縮影與投射  
我們可以透過回憶自己的夢境內容，內容所帶給我們的聯想或感觸，檢視自己最近的身心狀況。  
大部分在接受到外界較為刺激，以及較為難忘的景象讓會成為構成夢境的元素，又或者尚未得到滿足的慾望及需求也較為容易出現於夢中。

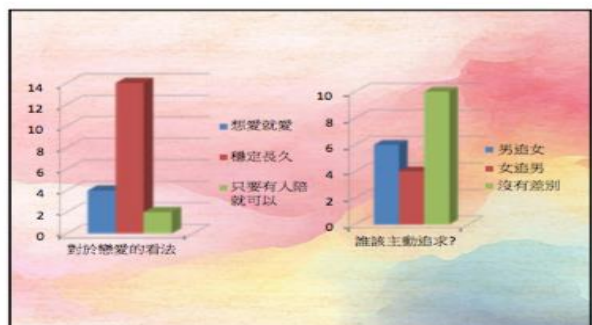
## 建議

- 透過檢視自己的夢境內容，有助於我們更了解自己的性格。
- 假使某事物在我們日常生活中使我們猶豫不決難以下定決定，我們可以透過分析夢境更清楚了解自己內心的想法。
- 透過了解夢境對於自身的意義，進而解決現實生活中造成夢境的原因。

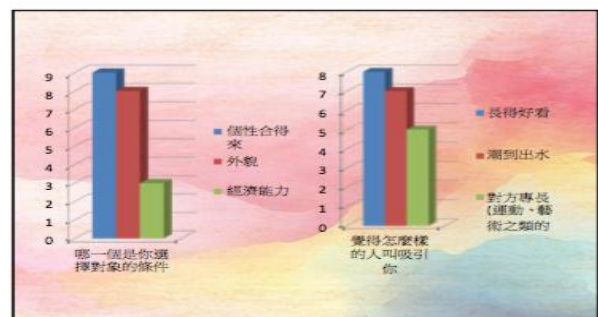
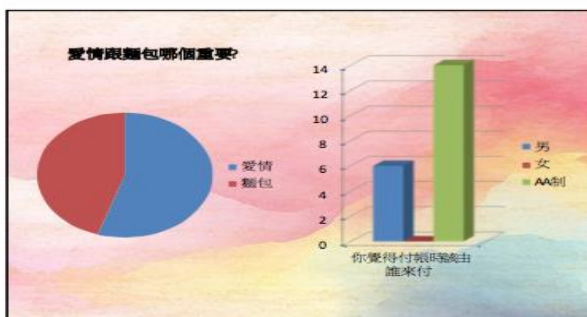
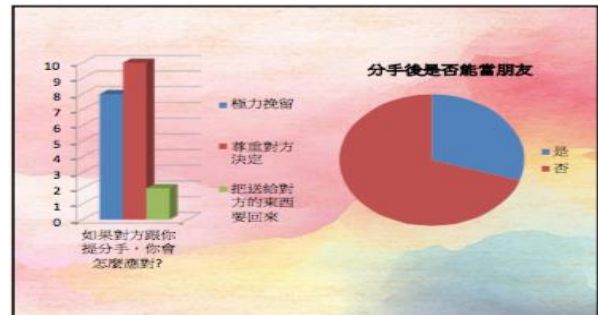
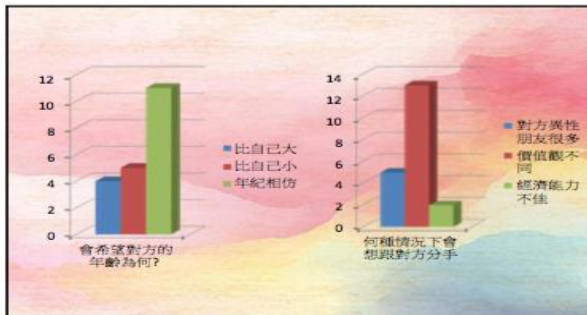
## 7.戀愛經驗訪談

### 戀愛經驗訪談

組員：  
吳湘瑜  
王威  
黃子恩  
劉子彤  
鍾雅玲







## 建議

- 我們將藉由以上的資料，分析出如何成功的取得對方芳心以，擇偶的條件應該要有哪些。

## 第一頁的分析

- 關於戀愛的看法，大部分的人都想要的長久愛情，所以在追求對方時，要給給對方可以信任你的感覺，才覺得他可以把自己託付給你，千萬不要做出不成熟的舉動。
- 第二是追求的部分，大部分的男女都覺得誰主動追求都沒有差別，所以如果覺得時機成熟了，請不要吝嗇地說出你的感覺。

## 第二頁的分析

- 很多人都覺得價值觀，是大部分男女之間的問題之一，譬如說這件事 A 覺得沒什麼，但 B 覺得很重要；所以才會希望找年齡相近的，價值觀才不會差距太大，但其實年齡跟價值觀不是完全的依照年齡在一起改變，所以還是要透過自己的觀察，找到一個跟自己理念相同的人。

## 第三頁的分析

- 大部分的人在對方提出分手之後，都是尊重對方的決定，但極力挽留的人也不少，選擇會尊重對方決定這類人是最好的，這些人在愛情中會比較懂得去溝通、理性。



## 第四頁分析

- 第四頁的結果蠻有趣的，愛情跟麵包幾乎是差不多的票數，選擇愛情是浪漫的，選擇麵包是現實的，但這兩個選擇都沒有錯，因為每個人的想法都不同，所以這點可以依自己的想法去決定要愛情還是麵包
- 再來是付款方式，各付各的方式可以看出一個人的個性，因為經濟關係覺得各付各的比較好，也不會覺得對方付出是應該的，付出沒有應該的，只有自願的。

## 第五頁的分析

- 大家幾乎都選擇合得來，但其實大部分還是很注重第一印象，就是外貌，外貌包括長相跟衣著，物以稀為貴，所以帥哥也不是每個地方都有的，大家都喜歡與眾不同的東西，所以要懂得打扮自己，不僅可以讓自己增加信心，也可以讓別人自己的第一印象加分。

## (二) 問卷分析：

## 「國立臺東專科學校高等教育深耕計畫」

## 活動問卷調查表（共計回收 27 份平均數如下）

活動名稱：「心理學與現代生活」期末成果分享會

活動日期：107.06.25.(一)

活動時間：15:20-18:00

活動地點：通識教育中心多功能教室

親愛的同學，您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴之意見，協助填寫此份問卷，以作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

本問卷採不記名方式，問卷分析結果僅作為本校未來舉辦活動之參考依據，請您安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 身體健康 萬事如意

教學發展中心 敬上

## 一、基本資料

性別：☐男 ☐女身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☐五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生☐教師 ☐行政人員 ☐校外人士 \_\_\_\_\_ ☐其它 \_\_\_\_\_

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入下方問題中）

A. 活動內容規劃	分數		
1. 課程活動所欲達成之目標明確	4.5	1. 有增進我現有的知識與進一步的瞭解	4.3
2. 課程活動時數安排	4.3	2. 對於我的表現感覺到滿意	4
		3. 對於自我成長有幫助	4.1



4. 課程活動辦理方式	4.4	4. 可以清楚理解他人想表達的內容	3.9
<b>B. 活動辦理情形</b>	分數	5. 增加與他人的互動	4.1
1. 活動內容充實性與設計	4.3	6. 增加與他人溝通的能力	4.2
2. 活動內容與學員有互動及回應	4.3	7. 整體而言，此活動對我有實質的幫助	4.1
3. 活動內容表達清晰，容易瞭解	4.3	<b>D. 服務品質</b>	分數
4. 活動內容能引導我修正觀念	4.4	1. 場地空間感受	4.3
5. 整體而言，活動的方式與內容	4.4	2. 活動教學設備	4.4
<b>C. 學員自我幫助</b>	分數	3. 整體而言，對此活動的整體滿意度	4.2
三、課程活動心得與建議:希望可以有更多報告心得(例:新奇的題目與內容)可以報告出來。課程內容。能瞭解到很多能幫助自己或家人朋友的方法。很棒。無。			

整體活動參與人次: 29

活動滿意度: 4.25/5

量化目標達成率: 100%

## (二) 課程成效評估：

學生可以完成所交付的作業，也可說明各自所進行的主題的方式與獲致的結果，但如能需要更早些時間引導學生對實作題目的形成與理解，更多的小組式指導，預期可更增進不同專業背景學生間的互動及深入個人化學習效果。





#### 四、活動照片、海報與宣傳單(至少8張1頁，更多活動照片請另外繳交至教學發展中心)

實作分組題目及得點	實作分組題目及得點
分組報告舉隅	分組報告舉隅
分組報告舉隅	分組報告舉隅
活動照片說明	分組報告舉隅

**請同時繳交照片原始檔至教發中心。**





## 五、(附件) 簽到表及活動問卷調查表

## (一) 簽到表

106.6.25 (-) 15:20-18:00 「心理學與現代生活」期末分組報告

簽到表

科別	學號	姓名	科別	學號	姓名
食品組	1035070007	潘幸銘	二電一	1061080013	王柏鈞
"	1035071036	潘玉山		1061080014	王泓凱
五專五	1025040028	王詩萍		1061080030	陳柏璋
"	1025040019	李宜倫		1061080031	陳俊翊
"	1025040017	陳紫綾		1061080024	黃梓城
"	1025040018	陳品雯		1061030027	潘義心
二行銷一	1061100014	林松洋	二圖一	1061030037	王治邦
"	1061100008	鍾雅玲		1061030005	陳朝詠
"	1061100015	吳沛琪		1061030028	王映敦
"	1061100005	王威		1061030030	古國英
"	1061100011	黃子恩		1061030016	李定邦
"	1061100001	劉子彤	園藝四	1025070007	林佳男
"	1061100009	蘇永弘	二圖一	1061030006	林靜如
"	1061100004	楊榮皓		1061030019	朱秉霖
"	1061100010	劉惠菁			

## (二) 問卷調查表如第三項成果說明所示。