



# ( Learned Helplessness )

## 為什麼有些人明明有機會改變，卻選擇放棄？

Seligman & Maier (1967). Failure to Escape Traumatic Shock. Journal of Experimental Psychology, 74(1), 1-9.

幫助理解習得性無助的形成歷程與常見表現

### 經典 Seligman 電擊狗實驗

1967年，Seligman 與 Maier 發現：  
☆狗在經歷長期無法逃脫電擊後，  
即使出現逃離機會，仍可能放棄行動。  
☆這種現象被稱為：  
「習得性無助 ( Learned Helplessness )」



### 心理歷程 | 三個形成階段



① 環境挫折 | 反覆失敗 | 缺乏控制感



② 無力感形成

努力無效 | 產生無望感



③ 放棄行動

停止嘗試 | 被動消極化

### 日常生活之觀察傾向

✓ 歷史事件  
長期受限  
缺乏自主性



✓ 常見想法  
「反正沒用」  
「我改變不了」

✓ 行為特徵  
有機會改變  
卻不願意嘗試

✓ 類化現象  
將挫折經驗  
擴散到其他領域

### 常見誤解

誤解 ✗ 天生懶散  
事實 ✓ 後天形成的心理歷程

誤解 ✗ 只是暫時心情不好  
事實 ✓ 穩定的思考與行為模式

誤解 ✗ 施壓就能改善  
事實 ✓ 過度責備可能加劇無助感