

# 108 年公務人員特種考試司法人員考試試題

考試別：司法人員

等 別：三等考試

類科組：觀護人（選試少年事件處理法）、心理測驗員、心理輔導員

科 目：諮商與輔導

一、優勢中心取向的諮商與心理治療在近年來頗受到重視。請問，何謂優勢？優勢中心取向諮商的目標與諮商重點為何？應用於司法或矯正體系中的成人個案，需注意那些重要原則？（25分）

【擬答】

(一)優勢的概念與發展：

1. 緩和壓力是傳統心理治療的主要目標；相反的，正向心理學的介入聚焦在增進幸福。傳統取向的心理治療主要關心改善疾病和處理障礙相關的限制；相反地，正向心理學的介入目標在培養正向情緒、建立優勢、增進有意義的關係。
2. 取自 Snyder 的希望理論，參考認知行為治療、焦點解決治療及敘事治療的概念。希望治療主要是協助個案形成清楚的目標、產出許多可達成的路徑、激勵他們去追求目標，以及將障礙重新檢視為有待克服的挑戰。希望療法和歸因再訓練，都可以幫助個人或小團體發展出樂觀和希望的問題解決策略。

(二)優勢中心取向諮商的目標與諮商重點（以優勢基礎認知行為治療為例）：

1. 優勢基礎認知行為治療是 Beck 認知行為治療的一種變形，由 Christine Padesky 和 Kethleen Mooney 所發展（Padesky&Mooney,2012）。SB-CBT 強調在每次療程中確認和整合當事人（收容人）的優點。SB-CBT 主要的理念是積極整合案主優點並鼓勵案主投入治療當中，並經常提供改變之路以免迷失。
2. SB-CBT 以幫助案主發展正向特質的方式擴充了 CBT 模式。這些概念的發展和正向心理學一致，正向心理學的研究整合幸福、韌性、利他以及許多正向的情緒和行為。
3. 優勢基礎 CBT 的基本原理：
  - (1)治療師應該要了解案主（收容人）來談議題相關的實證知識；案主被要求觀察和描述他們生活經驗的細節，這樣才能發展以其生活資料為基礎的治療方法。和案主合作測試信念，以新的行為來做實驗看是否可以達成他們的目標。
  - (2)對於抗拒改變的慢性問題，SB-CBT 指出建構一個全新的處事方法往往比解決問題或修改慢性的處事方法容易。當案主不對標準的治療處遇反應時，SB-CBT 治療師幫助案主共同創造「新典範」，這是他期待自己新的樣貌，以及他們希望生命困境轉變的樣貌。
  - (3)SB-CBT 治療師並不是以「專家」的立場，而是以一個好奇的協助或是引導當事人自我發現和成長。SB-CBT 實務工作者請當事人運用想像和隱喻來描述他們的經驗，無論是正向或負向的經驗。影像和隱喻比語言更能夠掌握和整合經驗中情緒、認知、心理和行為等面向。

(三)應用於司法或矯正體系中的成人個案，重要原則：

建立韌性的四階段模式提供了一個範本來建立正向特質：他們的四階段包含尋找、建構、應用、練習。這個取向更全面並且需要當事人真實地在生活中建構新的感覺、思考和信念。這個模式的四個步驟包括：

1. 概念化老舊的運作系統，並幫助收容人了解他們為了「好的理由」做事。
2. 建構收容人想要的新系統。
3. 使用行為實驗來運作和強化新的系統，並且在必要時修訂新系統。
4. 復發管理。治療師需要經過特別的訓練來執行新的典範以免舊的系統干擾案主的學習。治療師必須要有能力幫助案主學習，並且將這個學習運用在新的系統而非老舊系統。

二、團體心理治療是助人工作的重要方式之一，學者 Yalom 曾提出團體心理治療的重要療效因

子，共十一項，請列舉其中至少五項，並舉例說明如何呈現於一般的治療團體中。（25分）

【擬答】

Yalom 的療效因子定義與舉例：

(一)希望的灌注 (Instillation of Hope)

1. 定義：對於治療模式的信心，其本身就具有療效：不論它是由於患者對於（所接受的）幫助賦予高度的期望，或是因為治療者相信治療（本身）的效果。儘管希望的灌注與維持對所有的心理治療都很重要，但它在團體環境設施中卻扮演了一個獨特的角色。
2. 舉例：在團體建立初期給予正向的希望、方向，活動的初期建立正向與成功的經驗，讓參加團體的成員皆能感受到能按部就班的進步與改變。

(二)普同性 (Universality)

1. 定義：很多病患的生活當中充斥著嚴重的孤立感，他們暗自相信自己是唯一孤獨、悲慘的人、只有他們才會有些為人無法接受的問題或衝動。這類的患者多半是離群索居，少有機會與人作坦白率直的溝通。
2. 舉例：在一個治療團體中，尤其在初期階段當病患瞭解到並不是只有他們才有那些問題時，他們會體會到一股強烈的解脫感。透過團體歷程中的分享交流，成員間會自我揭露各自的心情，會讓成員產生普同性，原來這樣的歷程是大家都經驗過的，有的還在努力，有的已經快走完了，自絕不孤單。

(三)利他性 (Altruism)

1. 定義：在任何一個治療團體中，每一位病患對其他人都有莫大的幫助，因為他們有共通的問題，他們互相提供支持、保證、建議與病識感。
2. 舉例：在參加團體之初，那些缺乏鬥志、覺得無法給其他人什麼貢獻的病患，在發現他對別人能有所幫助的時候，都會感到獲益良多，這也就是團體治療之所以能如此提振自尊的原因之一。

(四)社會化技巧的發展 (Development of Socializing Techniques)

1. 定義：社會學習即基本社交技巧的建立，乃是所有心理治療團體都具有的治療因子，但隨著團體型態的不同，其所教技巧的本質以及其過程的明確性就有很大的差異。在某些團體，如為長期住院病患所辦的出院準備團體、或針對有行為問題的青少年開設的團體，便會明確地強調社交技巧的養成。
2. 舉例：角色扮演 (role playing) 的技巧便常常用來讓準備去面試、應徵工作的病患作熱身，或教導青少年期的男生如何向女孩子邀舞。

(五)模仿行為 (Imitative Behavior)

1. 定義：模仿行為這個治療因子的重要性是很難去度量的，但社會心理學的研究指出，一般的心理治療者都會忽略了它的重要性。在團體治療中，成員們可藉由觀察具有類似問題的病患之治療而獲益，這種現象稱為代理學習 (vicarious learning)。
2. 舉例：團體中的帶領者跟成員其實都能在團體中進行示範的動作，讓成員之間多了觀察模仿與練習的機會，透過各自的示範呈現，可以看到自己的不足與值得學習的部分。

三、一般而言，助人歷程模式大致可分為探索、洞察、行動三個階段，請問這三個階段包括那些經常使用的諮商技巧。請在三個階段中各舉出兩個技巧，並舉實例說明如何使用該項技巧。

(25分)

【擬答】

前言：諮商輔導是一個階段性的歷程，每個階段的適用技巧有所不同，以 Hill 來說，他將助人歷程分為探索、洞察以及行動及行動階段，以下將試以各階段所適用的技巧分階段說明及舉例：

(一)探索階段：在探索階段，諮商員應著重與案主關係的建立、探索問題以及訂定目標；因此，在此階段包含積極傾聽、具體化的技巧。

1. 積極傾聽：

- (1) 定義：積極傾聽在探索階段是相當重要與案主建立關係的技巧，透過積極傾聽，讓案主感受到諮商員的陪伴與同理；積極傾聽不單只是語言的傾聽，透過積極傾聽可以聽到案主的非口語訊息以及案主的故事、觀點、決定、意圖或計畫。

(2)舉例：案主因為是家暴的加害者，被送來強制輔導，一進門就非常氣憤、手腳發抖的提到自己的老婆被捉姦在床卻反而誣賴他；諮商員回應案主：「感覺到你对這樣的判決很不能接受，甚至氣到身體沒辦法放鬆的說話」。

## 2. 具體化：

(1)定義：具體化能幫助諮商員清楚的聚焦在案主的問題核心及需求，尤其當案主的語言或非語言訊息不明確時，透過具體化可以澄清案主的問題。

(2)舉例：案主說：「我真的非常討厭我們老師，他常常做一些讓我覺得很不爽的事情！」諮商員可以運用具體化的技巧說：「他曾經做過什麼樣的事情是讓你很不爽的？」

(二)洞察階段：在洞察階段主要的目標是促進案主自我覺察，覺察自己的感受、想法及行為，透過足夠的覺察，則能更進一步的洞察自己不曾注意過的部分；因此，在此階段包含有引導自我探討及立即性的技巧。

### 1. 引導自我探討：

(1)定義：引導自我探索可以協助案主將談話回到自己身上，包括自己對外在事件的感覺、想法以及行為。

(2)舉例：案主提到：「我妹妹很煩，她常常要我幫她做很多事情，有時候我不想做，但是當我不想幫她的時候，爸媽又會罵我，覺得我沒有做好姐姐的角色……」；諮商員運用引導自我探索的技巧說：「當父母這麼說的時候，你的感覺（想法）是？」

### 2. 立即性：

(1)定義：立即性技巧是指諮商員揭露對案主、對治療關係、或是對自己與案主相關的當下覺察，但立即性的技巧需要在雙方關係已有一定程度的信任下使用。

(2)舉例：案主：「我覺得我好像慢慢的喜歡上你，而且有一種不能沒有你的感覺。」諮商員使用立即性的技巧：「當我聽到你這麼說的時候，我其實有點訝異也有點擔心，或許我們需要停下來討論一下這個部分。」

(三)行動階段：在行動階段的目標主要是鼓勵案主探索可能的新行為、協助及催化其行動計畫，並適時的修正與調整；因此，在此階段包含有問題解決的技巧。

### 1. 問題解決：

(1)定義：每個人都是解決自己問題的專家，在經歷探索、洞察階段後，諮商員可以引導案主思考如何改善現有的困境或問題。

(2)舉例：諮商員：「當爸媽再度罵你的時候，你猜你可以有什麼新的做法？」案主：「可能我會跟爸媽表達我的感覺，不是一直隱忍生氣吧！」

### 2. 提供資訊：

(1)定義：進入行動階段，給予心理或生理功能上的教導性指示，針對生活上的問題提出忠告或直接的指導，都是一種資訊的傳授。

(2)舉例：諮商員：「藥物的使用要跟醫生做討論，因為藥物是逐漸影響腦內分泌，不適合自己做停藥或是減藥的動作，有任何問題應該主動找醫師回診。」

四、人格特質與情緒的衡鑑，為輔導與諮商工作中的必備能力。請說明下列兩種測驗的測量內容向度及涵意。

(一)大五人格測驗 (Big Five Personality Inventory) (13 分)

(二)貝克憂鬱量表 (Beck Depression Inventory) (12 分)

## 【擬答】

(一)大五人格測驗 (Big Five Personality Inventory)

### 1. McCrae 與 Costa 的五大性格模型：

近年來研究者則大多同意，有五個強韌的性格因素可以有效地區分出個體間的性格差異，此為五大性格模型 (The Big-five Model)。這五大性格分別是：神經質、外向性、開放性、友善性，以及嚴謹性，根據每個性格向度的第一個字母，可以拼出 OCEAN 這個字。

(1)神經質 (Neuroticism)：指情緒不穩定、容易產生心理抑鬱的程度。得分高者，較容易焦慮、易感受到壓力、罪惡感、缺乏自信、情緒化、生氣、易挫折沮喪、不安全感等；得分低者則展現出情緒穩定、鎮靜放鬆、自信安全等特徵。

- (2)外向性 (Extraversion)：指追求人際互動與歡樂的數量與強度。得分高者，較具社會性、主動、多話、喜愛玩樂、樂觀、熱情等；得分低者則較害羞、保守、安靜、缺乏活力等。
- (3)開放性 (Openness-to-experience)：指個人願意主動尋求且體會新經驗的程度。得分高者，具有好奇、興趣廣泛、創造力、想像力、大膽等特性；而得分低者則表現出興趣狹隘、實際、不敢嘗試新事物等反應。
- (4)友善性 (Agreeableness)：主要衡量個人在思想、情緒、行動上能夠同理他人（或與他人對立）的程度。得分高者較易與他人合作、體貼、慷慨、謙和、仁慈等；得分低者較不易與人合作、喜好批評、粗魯、多疑、殘忍等。
- (5)嚴謹性 (Conscientiousness)：指個人的組織性、持續性及目標取向之動機程度。得分高者較願意服從權威、遵守規範、自我控制、責任感、可信賴、謹慎、努力達到成就等；低者則是漫無目的、粗心、散漫、不拘形式、意志薄弱、追求享樂、不可信賴等。

## 2. NEO 人格量表 (NEO Personality Inventory, 簡稱 NEO-PI)：

用來評估案主人格的五因子。此量表簡單但備受推崇，一直被用來研究生命全程中人格的穩定性，以及人格特質與身體健康或各種生命事件之間的關係。NEO 是由神經質、外向性與開放性三個詞英文字首的第一個字母所組成。嚴謹性（審慎性）與友善性（親和力）稍後才加入這份名單之中，但 NEO 人格量表的名稱一直未再修正。

### (二) 貝克憂鬱量表 (Beck Depression Inventory)

#### 1. 認知技術的應用：

Beck 和 Weishaar (2008) 指出認知和行為技術，是認知治療者所使用的技術之一，技術的目標主要在修正訊息過程的錯誤，矯正造成錯誤結論的核心信念。

#### 2. 憂鬱的處理：Beck 否定憂鬱是由內心的憤怒反轉向自己所造成的觀點，他反而將焦點放在患者的負向思考內容，以及對事件的偏差解釋。憂鬱的認知三元素：

- (1)案主對自己持有負向的觀點，他們沒有考慮到環境的因素，完全把失敗歸咎於自己的個人因素，也相信自己缺乏得到幸福的必要特質；
- (2)案主傾向以負向態度詮釋他的經驗（選擇性抽象化）；
- (3)憂鬱的案主對於未來抱持著憂鬱的看法與悲觀的投射，他們似乎希望現在的困難能繼續下去，期待的似乎只有失敗。

#### 3. Beck (1967) 設計著名的標準化量表：貝克憂鬱量表 (BDI)

整個量表有 21 組題目，每組有四句陳述，請依照這一週來的感覺，把最適合自己的情況圈選出來，再將全部的數字加總，依據分數去了解自己的憂鬱情形。總分 10 分內是健康無憂鬱，10-15 分有輕度的情緒不良，要注意調節，大於 15 分者，有憂鬱的情況需要協助，當大於 25 分則表示非常嚴重。