

# 109 年公務人員高等考試三級考試試題

類 科：財經廉政

科 目：心理學

一、請分別具體說明何謂正向心理學（positive psychology）及正念（mindfulness）？並且說明正念練習的技術有那些？（25 分）

## 【擬答】

(一)正向心理學（positive psychology）之意義：

1. 正向心理（Positive Psychology）是近年來心理學發展的新趨勢，又稱為正面思考（齊藤茂太，1998）、或積極思考（Peale，1980）。其指遇到挑戰或挫折時，人們會產生「解決問題」的企圖心，並不斷的練習改變思路，強化正向力量迎接挑戰。（鄭呈皇，2006）
2. Seligman（2002）指出，過去心理學的研究著重於治療心理疾病與改善負向情緒，因為憂鬱症、精神分裂症、酗酒等等問題已能測量得知，目前可以做相當精準的描繪，過去認為很模糊的概念包括它們的遺傳因子、生物化學部分以及心理成因，最重要的是人類現在知道該怎樣去治療這些疾病。但是這個進步的代價只為了使人們脫離使生命痛苦的狀態，而忽略生命最主要的目的——找出生命的意義。人不只是要改正個人的錯誤或缺點，他還希望找出自己的長處、自己的意義。

(二)正念（mindfulness）及其練習技術：

1. 正念（mindfulness）定義：

- (1) Kabat-Zinn（卡巴金）所提出的操作型定義是在有注意的、有目的的、當下的、無評斷的狀態而產生的覺知，是一種專注於當下，全然開放的自我覺察，不需要帶有自我批判的心態，改以好奇心和接納，迎接內心和腦海的每個念頭，也就是強調正視當下、覺知和無評斷。
- (2) Brown 與 Ryan（2003）將正念定義為「一種注意並覺察當下正在發生什麼的狀態」或者是「對目前經驗與當下事實（reality）的增強的注意與覺察」。
- (3) 正念是一種有意地，不加評判地，對當下的注意（覺察）。正念包括兩個要素：
  - ① 對當下的，此時此刻的體驗的覺察。
  - ② 對體驗採取一種好奇的，開放的，接納的態度。

2. 正念練習的技術：

1979 年麻薩諸塞大學的榮譽教授 Jon Kabat-Zinn（卡巴金）所提出的心理治療方法；正念減壓心理治療目前應用廣泛，不僅能應用於生理疾病上，亦能應用於心理議題，另外還能應用於不同年齡或場域的對象。

正念減壓課程將「正念」視為「純粹地注意當下每一秒所展現的身心經驗」，教導病患以正確的態度來進行正念練習：

- (1) 不對自己的情緒、想法、病痛等身心現象作評判（non-judging），只是純粹地覺察它們。
- (2) 對自己當下的各種身心狀況保持耐心（Patience），有耐性地與它們和平共處。
- (3) 常保「初學者之心」（beginner's mind），願意以赤子之心面對每一個身、心事件。
- (4) 信任（trust）自己、相信自己的智慧與能力。
- (5) 不努力（Non-striving）強求想要的（治療）目的，只是無為地（no doing）覺察當下發生的一切身心現象。

- (6)接受 (acceptance) 現狀，願意如實地觀照當下自己的身、心現象。
- (7)放下 (letting go) 種種好、惡，只是分分秒秒地覺察當下發生的身、心事件 (kabat-Zinn, 1990)。

常見之練習技術有：

- (1)盲眼食物靜觀：在團體治療當中，學習正念的學員暫時閉上眼睛，由主導正念療法的醫事人員，發給一個可以食用的食物（最典型的是給予葡萄乾），正念學習的成員，透過手指的觸感、鼻子的嗅覺、耳朵的聽覺，試著感受這個食物的特性特色，最後放入口中時，由舌頭和味覺的體察下，感受到放入口中的食物是什麼。用這個方式來初步體會正念的基本觀念。
- (2)身體掃描：學習的成員可以躺下或是坐著，讓身體在最為放鬆自在的環境裡，先從注意呼吸開始安靜身心，將注意力集中在鼻尖，留意吸入時身體呼吸變化，接著主導正念的醫事人員，由口語引導學員從頭皮、臉部五官、肩頸、軀幹、四肢等，把注意力感受放在身體各個部位，最後留意全身的體會。在這過程當中有可能會分心、產生雜念，都沒有關係，學習者也不需要批判自己的分心，只要將念頭再拉回來即可。
- (3)步行冥想：平常的走路方式，內心並不會有任何的體察行為，正念療法則希望學習者，在走路的過程當中導入正念引導，注意身體動作的動態改變，或者是留心周遭聽到或感覺到的事物變化。
- (4)觀息冥想：對自己呼吸的感覺當個純粹的觀察者，留意自己使用那些身體部份呼吸。當分心時把專注力帶回呼吸。
- (5)正念聆聽：保持正念呼吸的方式下，將注意力集中在聽覺當中，聆聽背景聲音的發展，同時留心觀察自己內心的狀態。

二、請以心理學相關理論說明產生情緒的基本歷程為何？並論述當有負向情緒問題產生時，該如何適當處理？（25分）

### 【擬答】

(一)以心理學相關理論說明產生情緒的基本歷程

#### 1. 詹郎二氏理論 (James-Lange)：

主張情緒非刺激引起，而是由生理變化引起。依此理論情緒的產生遵循下列階段：

- (1)情緒刺激的存在（例如，當你正要穿越馬路時，有一輛車子快速朝你開過來）。
- (2)對刺激的知覺產生生理變化（例如自律神經系統的激發狀態）。
- (3)來自腦部的生理變化回饋產生情緒經驗（例如恐懼或焦慮）。

#### 2. 坎巴二氏理論 (Cannon-Bard)：

(1)反對詹郎二氏理論，認為情緒無法單從生理反應得知，主張情緒受中樞神經系統控制，情緒的產生是因大腦知覺與交感神經的交互作用使然。

(2)情緒產生歷程：

- ①當我們接收到引發情緒的刺激事件後，首先會激發大腦中的視丘 (Thalamus)；然後視丘一方面傳送訊息到自主神經系統，使之產生生理變化，另一方面則同時傳送訊息至大腦皮質，處理其經驗到的情緒之性質；因此，生理反應與情緒經驗是同時產生的。
- ②但根據研究發現，人們處理情緒經驗的主要部位不在視丘，而是在下視丘 (Hypothalamus) 與邊緣系統 (Limbic System)，不過，Cannon-Bard 理論認為生理反應與情緒經驗同時發生的論點，得到許多的驗證。

#### 3. 斯辛二氏理論 (Schachter-Singer) 又稱情緒二因論 (Two-factor Theory of Emotion) 或情緒

歸因論、雙中心論：

(1)反對坎巴二氏理論，強調情緒由個體對生理變化及刺激性質的知覺引起，心理知覺決定情緒經驗，生理反應為附屬的表現。

(2)情緒的產生與兩大因素有關：

①生理反應。

②認知評估。

(二)當有負向情緒問題產生時之處理

- 1.目標策略：確立生活目標。
- 2.解決策略：嘗試面對問題解決問題，不逃避。
- 3.資源策略：尋找溝通或社會支持管道。
- 4.轉移策略：帶給個人短暫非負面情境的身心愉悅。
- 5.回饋策略：接受生理回饋訓練。
- 6.激勵策略：適當地自我對話與自我激勵。
- 7.效能策略：加強身體效能訓練。
- 8.認知策略：改變認知思考。

三、假設你遇到一位同事抱怨自己的身體不舒服，但去看了醫師，醫師又找不到任何生理上的問題。請由心理分析論、人本論及認知論對人格的看法，分別說明這些理論會如何解釋病人身體症狀出現的可能原因。(25分)

### 【擬答】

(一)心理分析論對人格的看法與解釋病人身體症狀出現的可能原因

1.對人格的看法

佛洛伊德對於人格人性的看法是悲觀的、負面的、決定論的及機械觀的。認為人類受制於內在驅力、本能及早期的生活經驗。對人格人性有六點假設：

- (1)心理決定論：佛洛伊德認為人的行為都是由內在力量所引發、決定的，主要是受到性與攻擊驅力的驅動，而這些驅力基本不是在我們意識之內可以察覺的。
- (2)潛意識及慾力（Libidinalenergy）的心理歷程控制人的動機。
- (3)兩性觀：人有傾向異性的特性，因此有罪惡感及焦慮感於潛意識中。
- (4)情緒的衝突性：正向感受伴隨負面，反之亦然。
- (5)轉換作用：例如將不愉快感覺類化，遇到類似者都有不愉快感。
- (6)昇華作用：昇華為促進文明之原動力。

2.解釋病人身體症狀出現的可能原因

心理分析理論強調潛意識衝突所產生的焦慮，是人格問題與心理疾病的主要根源，因此心理分析治療的主要方法就是透過治療師分析個案潛意識的內容，讓當事人產生領悟（Insight），進而得到修通（Working-through）過去壓抑的記憶，或是修補、移除不適用的防衛機制，或協助當事人「重新經歷」（Re-experience），甚至超越過去，然後才可望有更好的未來，因此也在治療中「重建」兒時經驗。讓個案的人格問題得到深層轉變，心理疾病得到改善與治療。

(二)人本論對人格的看法與解釋病人身體症狀出現的可能原因

- 1.對人格的看法：以羅杰斯（Carl Rogers）的自我論（Self Concept Theory）解釋對人格的觀點～自我概念之和諧一致自我和諧(self congruence)指的是個體沒有自我衝突的心理現象，分為兩個層面：

- (1)「理想我」與「現實我」能夠趨於一致
- (2)個體的直接經驗與他人的評價能夠相符。

因此 Rogers 認為，必須給予成長中的個體無條件的積極關注，使他自然地形成自我和諧的自我概念，從而建立自我實現的人格基礎，好讓個體能夠發揮個人的潛能，身心方面都能夠獲得充份的發展。

## 2. 解釋病人身體症狀出現的可能原因

根據人本論，問題成因是「人不能夠接受自己」。這些人可能因為較低的自尊，所以對別人的看法過度敏感，並對自己過份挑剔、不能夠接受自己。人本主義者認為，當人沒有從父母獲重視的人身上獲得足夠、無條件且正面的關懷與尊重時，自尊就會顯得較為不足。

## (三) 認知論對人格的看法與解釋病人身體症狀出現的可能原因

### 1. 對人格的看法

(1) 社會認知論對人格的看法：由 Bandura 和 Walters 於 1963 年所發展出來的「社會學習取向」或稱作「社會認知取向」，其特徵是互動的、跨學科領域的，以及多元模式的。社會學習與認知理論所指的是由環境、個人因素與個體行為這三個因素之間交互作用的反應歷程。

(2) Bandura 的研究主要在四個領域：心理模仿在型塑思考、情緒與行動中的力量。人類作為一名啟動者的機制，人類透過選擇影響自身動機與行為的方式。人們對自我知覺的效能，其影響他們生活的程度大過事件的影響。產生壓力反應和憂鬱的過程為何。

(3) 此取向強調自我控制，治療者通常會訓練案主自發、主動地從事自我治療以及自我評估，在學會為自我改變負責的過程中，案主的權利得以提升。

### 2. 解釋病人身體症狀出現的可能原因

根據認知觀點，異常行為肇因於扭曲的思想。可能是思考過程的扭曲，像是憂鬱的人輕視自己的成就、認為自己做什麼都失敗，或是思考內容的扭曲，例如：一朝被蛇咬，十年怕草繩；當以上這些想法重複出現而成為一種習慣、自動思考，就會造成個體高頻率地感到焦慮、沮喪而有異常行為。

四、李姓公務員找擅長認知行為治療的心理師尋求憂鬱症的幫助，她向心理師表示她感覺自己很失敗，因為她一直被民眾投訴。請問何謂認知行為治療？在這種情況下，心理師可能會採用那些治療技術協助她？（25 分）

## 【擬答】

### (一) 認知行為治療

認知行為治療是介於傳統的行為治療和認知治療兩個學派之間，做有目的的結合，取行為治療的嚴格方法，用以改變個體不良認知的一種新的心理治療或諮商的方法。這種方法以 D.H. Meichenbaum 的自我教導訓練(self-instructional training)法最為有名。

認知行為治療的三大核心理念

根據美國心理學會 (American Psychological Association, APA)，認知行為療法的核心概念為下列三種：

1. 心理問題的產生，可能來自錯誤或負面的思考，也就是所謂的認知扭曲 (Cognitive Distortion)。
2. 患者之所以會產生心理問題，可能來自過去習得的負面行為模式。
3. 受心理疾病所苦的患者，都能透過學習更好的應對方式，進而減輕他們的各種症狀，並讓他們的生活重回正軌。

根據認知行為治療的理論，任何困擾或問題，都是由人們自己賦予某個事件的意義，所以雖然已發生的事情無法改變，但我們對這件事情的認知與想法，是可以改變的，而我們對事情的認知，很容易受慣性的思考模式影響，就像是戴著有色眼鏡在看世界，而行為認知治療的目標，就是希望讓人們注意到自己戴的有色眼鏡，進而能改善認知扭曲的問題、改變自己的思考模式。

## (二) 主要三種認知行為治療憂鬱症方式

### 1. Ellis 的理性情緒行為治療：

(1) 這種方式的目標在於辨別、並改變患者不理性的信念，藉由不斷挑戰這些信念，最終讓病患發現自己的問題，進而改變信念。

(2) 治療技術~認知技巧：

① 改變自我對話的內容：鼓勵當事人對自己說出理性、符合現實、鼓舞的話。

② 駁斥 (Disputing) 非理性信念：教導當事人學習用一些問句來對自己說話。

③ 認知性家庭作業：在當事人日常生活中，由他們自己找到非理性信念，並加以駁斥，使用健康、理性的因應語句替代。

### 2. Beck 的認知治療：

(1) 重點在於辨別和改變不正確或扭曲的思考模式、情緒反應或行為。常見認知扭曲形式有：二分化思考、災難化思考、標籤化、妄下定論、過度類化……等。

(2) 諮商技術：

① 蘇格拉底式對話：貝克的 CT 治療過程是採用「產婆式」(或蘇格拉底式, Socratic Dialogue) 的對話，主要是先定義當事人所使用的關鍵語句，讓彼此更清楚其具體意義，然後瞭解當事人是依據怎樣的規則？有沒有證據可以支持？將當事人對問題的陳述視為可以測試的假設，其主要目的是要當事人自己去思考，而不是因為治療師的威權而接受治療師的觀點 (Dryden, 1999; Moorey, 2007)

② 認知技巧：認知重建 (Cognition Restructuring)：改造當事人錯誤扭曲的認知，使之成為合理邏輯的認知。

3. Meichenbaum 的認知行為治療法 (CBM)：利用「內在對話」/內言 (internal dialogue) 方式進行自我教導訓練的方法便是用來教導當事人中斷他們不適應的行為，並產生和工作相關且適合該情境的因應策略及行為。

具體的進行步驟包括：

① 訓練當事人學會辨識及覺察不良的思考 (內在語言)。

② 訓練者示範正確的自我教導內容，包括對所要表現行為的正確評估、分階段逐步達成目標的步驟、教導自己表現適當的反應及對抗焦慮的負向內在語言，以及對成功的表現進行自我增強的內言等。

③ 由當事人大聲複誦正確的內言，並同時配合表現出正確的目標行為，治療者則給予必要的回饋和增強，熟練後再讓當事人在內心反覆默唸這些話，直到可以用默唸引導自己表現出正確的目標行為為止。