

103 年公務人員特種考試原住民族考試試題

考試別：原住民族特考

等別：四等考試

類科：人事行政

科目：心理學(包括諮商與輔導)概要

一、請說明下列名詞之意涵：(每小題 5 分，共 20 分)

(一)知覺恆常性(perceptual constancy)

(二)擴散性思考(divergent thinking)

(三)文化公平測驗(culture-fair test)

(四)負增強(negative reinforcement)

【擬答】：

(一)知覺恆常性是指知覺可因過去經驗而做出恆常的辨識，大致又可分為大小恆常性、形狀恆常性及方位恆常性。大小恆常性是儘管物體在視網膜的影像大小有所變異，但人們仍然能夠知覺物體的真正大小。形狀恆常性與大小恆常性有緊密關連。即使物體因為被斜擺或是倒置，而使得在視網膜上的成像具有不同的形狀，我們仍然能夠正確地知覺該體的實際形狀。方位恆常性是視網膜影像上所呈現的方位有所變動，但我們仍然能夠辨認外在景物在真實世界中的明確方位。

(二) Guilford 從思考運作區分出兩種思考方式，分別是聚斂性思考和擴散性思考。擴散性思考又稱開放式思考，對於有多樣答案的問題，擴大觀察範圍，嘗試由多種可能中選取最佳答案。例如：學心理學和人際的關係。聚斂性思考是對有肯定和正確答案的問題，縮小問題範圍，運用過去的知識或邏輯法則，從中注意尋求固定正確的答案。例如：有技巧性的刪去法。

(三)一個人在受測時，其能力的表現是遺傳與環交互作用的結果，有許多文化的差異，如，語言因素、動機競爭、速度，以及學習知識與技能的機會，都可能影響智力測驗的結果。因此，智力測驗一直因為有文化的偏差而受到嚴厲的批評。所以，文化公平智力測驗是想免除或減少這些差異對測驗結果的影響。至目前為止，還沒有任何一種測驗能夠完全避免文化因素的影響，而能測量出天生的潛能。故文化公平測驗都以「非語文」或「實作」測驗為主。

補充：

1. 測驗材料主要是非語文，包括各種不同文化團體均熟悉的圖形或圖畫。

2. 使用可以引起受試者興趣和動機的材料和方法。

3. 提供較充分的測驗時間，以減除速度因素。

4. 測驗的程序予以簡化，以消除測驗經驗差異的影響。

5. 選擇各種不同文化團體所共同熟悉的材料做為測驗的內容。

(四)負增強：負增強(negative reinforcement)則涉及個體想逃離或避免不愉快(嫌惡)的刺激，個體為了逃避不愉快的情境，會受驅動去展現一個好的行為。稱消極增強，任何一種刺激，當個體表現出某種反應之後(或同時)，使負增強物「消失」，且對該反應產生強化作用，此種安排稱為消極增強，包括逃脫學習(escape learning)和迴避學習(avoidance learning)兩種。在教育上必須先使用負增強來強化正確行為而避免使用懲罰。與此詞相對的是正增強(positive reinforcement)。

二、試述 Selye 的「壓力的一般適應症候群」，(10 分)及說明壓力對健康的影響，(10 分)又個人要如何紓解生活中的壓力。(10 分)

【擬答】：

(一)「一般適應症候群」(general adaptation syndrome; GAS)：

此模式包含了三個壓力反應階段，警報、抵抗和衰竭。一般適應症候群(GAS)，我們在反應壓力事件時會經過三個階段：警報階段，在這個階段我們切換到高速檔，身體快速燃燒

公職王歷屆試題 (103 原住民特考)

能量；抵抗階段，開始減緩揮霍能量的速度；到了衰竭階段，身體的能量已經耗盡。

1. 警報階段：遭遇到壓力事件時，會迅速進入到警報狀態去因應壓力與變化，在面對最危急狀況之後將會進入下一抵抗階段的中長期抗戰。但須注意的是若警報階段的瞬間壓力超出負荷則會死亡，不會到下一階段。
2. 抵抗階段：此階段開始減緩揮霍能量的速度，隨著時間的拉長，逐漸消耗身體的能量，注意的地方是時間的拉長表示危急的狀況提升。
3. 衰竭階段：抵抗階段到耗竭時會立刻轉換到衰竭階段，一旦進入此狀態必須立刻解除壓力或是尋求因應之道，否則再持續經驗壓力將會進入死亡。

(二) 壓力對健康之影響：

1. 人格及其個人的生活環境都會影響人們對健康方式的選擇，這兩個因素互動會影響我們生病的機率，描述這些交互作用的特定字眼是「壓力」。
2. 生活中任何引起身體及情緒不愉快之反應，就是壓力，壓力是種主觀的現象，每個人的性格特質不同，對於相同的壓力，不同的人會有不同的解釋及反應。
3. 壓力對身體與認知造成影響：在身體方面的影響包括肌肉緊繃、淺而快的呼吸，同時還合併有心跳、血壓的升高、流汗與正腎上腺素的分泌。認知層面的影響則包含了不易專心與記憶的問題。

(三) 如何紓解生活中的壓力

1. 問題焦點的因應方式：是指處理問題的本身，而且採取行動來解決這個問題。是挑戰性情境的一種調適，使用策略來修正情境並使它變得較無挑戰性。旨在降低壓力情境的要求或擴充處理問題的資源，常見方式有直接行動、尋求訊息和轉向其他方向。
2. 情緒焦點的因應方式：是指處理自己產生的情緒。是挑戰性情境的一種調適，處理情境中引起的情緒。旨在控制由壓力情境所引發的情緒反應，人們可經由行為及認知取向調整情緒反應，使用技巧有認命接受、情緒抒解和內在心理化等

三、試比較諮商理論的「个人中心治療法」和「行為治療法」的人性觀、理論要點、治療方法、貢獻和批評。(25 分)

【擬答】：

(一) 个人中心治療法：

1. 代表人物：Carl Rogers(1902~1987)是人本主義心理學的發言人，他在為人和專業上都表現出一種探究的態度，他對改變有著高度的開放，並擁有進入未知領域的勇氣。
2. 人性觀：Rogers 的基本假設是人在本質上是可以信任的，人們擁有自我了解以及自我解決的潛能，在特定的治療關係下，不需要治療者指導性的介入，就能夠靠著自己達成自我成長。Rogers 認為只要提供促進成長的適當條件，案主就會發展出朝向建設性成長的能力。
3. 理論要點：他堅定的指出人是值得信任的、豐富的、有自我了解和自我指導的能力，能改善自己，過著有效率並有創造力的生活。當治療者能夠體驗，並且傳達出他們真誠、關懷、無評價的理解，那麼案主自身將會產生顯著的改變。深層的目標就是提供一種氣氛，藉由這樣的氣氛來幫助案主成為一個功能完全發揮的個體，而在達到此目標前，必須揭下所穿戴的面具，此面具是個體在社會化中所形成的。
4. 治療方法：治療者應該具備三種特質，以促進創造出一種促進成長的氣氛：
 - (1) 一致性(congruence)：真誠、真實。
 - (2) 無條件的正向關懷(unconditional positive regard)：接納與關懷。
 - (3) 正確同理心的了解(accurate empathic understanding)：進入案主的主觀世界，深入地理解其感受。
 - (4) Rogers 確信人類的本性是向上的有機體，成長的力量來自於開創自我的滿足感，以及追求真理和社會鼓勵的成就感。
5. 貢獻
 - (1) 个人中心治療的核心是跨文化的，哲學觀是要聽到案主更深的訊息，而同理心、真誠、會心以及尊重案主的價值，皆是從事不同文化諮商時的重要態度和技巧。
 - (2) 諮商師不是扮演專家的角色，強加「正確」的價值觀和生活方式在案主身上；應該是

「探索夥伴」很有興趣去了解案主的現象世界，以接納開放的方式進行了解。

- (3) Rogers 首度將治療焦點從技術轉移到治療關係，Rogers 的觀點強調同理、平等、治療關係的重要，以及研究的價值。
- (4) 雖然 Rogers 在心理治療上有很大的影響，但是在臨床心理學的訓練中卻被忽略了，其著作並沒有受到應有的重視。

6. 批評、限制

- (1) 有的案主傾向需要結構性的諮商，或是期待專家的指導，有時等待諮商者對他們做積極的探索或明白的邀請諮商者表示意見，案主期待指導性的諮商者。
- (2) 某些文化中很難將治療核心用在實際的諮商過程中，文化架構需要考慮進去的。
- (3) 個人中心治療推崇內控評價的價值。但是無論是來自個人主義文化或集體主義文化，許多的案主都有可能比較不重視自我實現，而更重視和別人的親密和聯繫，並以社群或是整體為重。
- (4) 有些工作者過度以「當事人為中心」，以致於貶低他們自己身為一個人的能力，因而失去自身人格對當事人的影響力。
- (5) 經驗治療取向最主要的限制就是反映出治療者這個「人」的限制，因為治療關係對於治療結果是這麼的重要，治療效果很大一部分都仰賴治療者這個人的狀態(說是理論的限制，倒不如說是治療者個人的限制)。

(二) 行為治療法

1. 人性觀：現代行為治療是根植於一種對人類行為的科學觀點，意謂著使用系統性、結構性的方法來從事諮商工作。此觀點不以決定論的假設為基礎，認為人類不僅是其環境的創造者，同時也是環境的產物。
2. 代表人物與理論要點：
 - (1) 古典制約(classical conditioning)，個體能經由「透過配對刺激產生反應」來學習。古典制約領域最重要的代表人物是 Ivan Pavlov，他用狗的實驗發現了古典制約。
 - (2) 操作制約：操作制約(operant conditioning)可視為一種學習型態，主要藉由行為的後果來影響行為表現。如果行為帶來的環境改變被增強了(環境改變會給予有機體某種報酬或是消除某種嫌惡刺激)，那麼那項行為再次出現的機率就會增加，反之則會減少。
 - (3) 社會學習理論：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。
 - (4) 認知行為治療：認知行為治療與社會學習理論目前已經是當代行為治療的主流，到了 1970 年代中期，認知行為治療法以取代行為治療法，不論是在實驗情境或田野研究中，學者都開始強調情感、行為與認知三個層面的互動。這種取向最佳的典範就是整合式的多元模式治療。
3. 治療方法：
 - (1) 正增強：正增強作用(positive reinforcement)，是指在個體出現某種行為後「增加」某種對個體有價值的事物，如讚美、關注、金錢或食物等，這種伴隨行為之後給予的刺激，就是正增強物。
 - (2) 負增強：負增強(negative reinforcement)則涉及個體想逃離或避免不愉快(嫌惡)的刺激，個體為了逃避不愉快的情境，會受驅動去展現一個好的行為。
 - (3) 削弱(extinction)：操作方式是停止增強一個原本受增強的反應，在實際應用上，削弱會用來處理那些受「正增強」或「負增強」強化的行為。
 - (4) 懲罰(punishment)：這種方式有時也稱為「嫌惡控制」，也就是讓某種行為的後果導致該行為發生率的減少。懲罰與增強不同，增強是用來「增加目標行為出現次數」，懲罰則是用來「減少目標行為出現次數」。
4. 貢獻：
 - (1) 行為治療技術優點之一，將案主生活的社會、文化層面列入考慮，行為治療的基礎便

公職王歷屆試題 (103 原住民特考)

是對案主在自身環境下的行為進行實驗性的分析。

- (2)行為治療似乎不再僅是處理特定症狀或行為問題而已，相反地，他們強調要全盤考量個人的生活環境，以確保行為改變能夠真正改變整個案主的生活環境，而不只是改變目標行為而已。
- (3)行為治療的優勢是發展出非常多樣化的特殊行為技術供治療者運用，而行為治療者強調「行動」與注重「明確性」。
- (4)行為治療強調倫理責任，行為治療在倫理方面是中立的，行為治療者的工作只是明確地指出，案主想改變的行為要怎麼做才能有效達到目標。

5. 批評、限制：

- (1)行為治療的實質效果在多元諮商方面引發一個有趣的問題：案主行為產生顯著的改變時，他週遭的人們很可能會對此有極為不同的反應。
- (2)常見的五種批評與誤解：
 - ①行為治療或許能改變行為，卻無法改變感受。
 - ②行為治療忽視治療中重要的關係因素。
 - ③行為治療未提供洞察力。
 - ④行為治療只處理症狀而不理會成因。
 - ⑤行為治療涉及治療者的操弄與控制。

四、何謂刻板印象？請舉例說明，(5分)請從社會認知的觀點說明其產生的原因，(10分)及要如何消除因刻板印象所產生的偏見？(10分)

【擬答】：

(一)何謂刻板印象：

1. 定義：刻板印象的對象是針對某一團體而非個人，但它對屬於該團體的個人有很大的影響。
2. 舉例：刻板印象是指相信某一個團體具有某些特質的信念。例如：我們認為男性具有堅強果決、女性具有溫柔婉約的特質；法國人浪漫多情；猶太人小氣吝嗇。
3. 概念：和刻板印象相近的概念還有偏見和歧視。刻板印象是一種信念，是認知；偏見是一種評價或情感，是態度；而歧視是一種行為。

(二)社會認知觀點下的原因：

1. 為什麼會有刻板印象：刻板印象形成的心理機制，社會類別化 (social categorization) 是很重要的認知因素，它是人們組織社會環境的一個歷程，將自己與他人分類成團體。這個方法快速而簡單，可以讓人快速判斷互動的對方是個什麼樣的人，該如何與之互動。社會類別化是根據某個屬性的相似性來將人分類，與己相似者是內團體，與己不同者是外團體。在認知上將內外團體區分出來後，會產生內團體偏私 (ingroup favoritism)，對內團體成員的評價比外團體好，而對外團體成員有負面評價、敵意，甚至是不公平的對待。
2. 為什麼刻板印象不易改變：刻板印象一旦形成後就不容易改變。這是我們的歸因方式所造成的。例如：如果你認識的某位原住民生活貧困潦倒，你就會做內在的個人歸因—「他就是因為愛喝酒才會那麼窮」；如果有位原住民是個大富翁，你就會做外在的情境歸因—「他是因為運氣好，才那麼有錢」。
3. 刻板印象有何影響：因刻板印象而受到歧視的團體成員無論在心理或實質上都深受影響。以在工作職場上的女性為例，如果女性在職場上表現出堅強果斷等男性刻板印象的特質，雖然會被別人認為是有能力的人，但她同時也會被知覺為社交能力差、吸引力不夠。對想要在事業上有所成就的女性來說，她面臨了力求表現和贏得人緣的困境。

(三)如何消除刻板印象的偏見：

接觸假說，認為增加兩個團體成員的直接接觸，可以降低彼此的偏見。藉由團體的接觸可以認知到兩個團體的相似處，而不會一直認為兩個團體有很大的不同。而且可以有更多機會看到和刻板印象不一樣的例子，當這些不一致的訊息累積夠多，就有可能改變刻板印象。