

105 年特種考試地方政府公務人員考試試題

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、心理治療領域中除精神分析外，行為主義及人文主義為兩大重要勢力。請於人文取向及行為取向這兩大心理學試立中各舉一個諮商學派，比較其基本人性觀及諮商關係。（25 分）

【擬答】：

依題意分別以人文取向及行為取向二大勢力各舉一諮商學派論述：

(一)人文取向諮商：

人文諮商學派的治療包含在主義取向 (existential approach)、個人中心取向 (person-centered approach)、完形治療 (gestalt therapy) 三大取向；其皆是以存在/現象學取向為基礎的心理治療學派，特別從人與環境互動關係脈絡中了解個人，希望當事人能從經驗及行動中有所覺察，著重當事人對現實的知覺，相信存在取向中不斷處於形塑、再框架及再發現自我的歷程，經驗性的治療取向協助當事人抓取互動歷程中的想法、感覺及行動。

舉由 Rogers 提出之「個人中心治療 (person-centered therapy)」闡述其基本人性觀及諮商關係：

1. 基本人性觀：Rogers 對人性持樂觀的看法

- (1) 人具有自由意志，能為自己做決定：秉持對人性尊嚴的信念，認為皆有其尊嚴和價值，應該尊重其做決定的權利
- (2) 人具有天生的實現自己的傾向：認為人具有自我實現的傾向，假設人的本能會朝著成長、獨立、理性的自我實現的方向前移
- (3) 生命的終極目標是要成為一個完全發揮功能的人 (A Fully Functioning Person)：
 - ① 羅傑斯 (Rogers) 認為，每個人都有他與生俱來的善良性格特徵，如不加外力限制，讓他自己去發展，他的善良性格就會全部展現出來。正如一棵大樹的幼苗一樣，不須刻意修剪，只要土壤、陽光、雨露充足和生長空間廣闊，它就自然會長成一棵健康的大樹。自然發展成長的一棵大樹，可稱之為全功能的樹，自然發展成長的人，則稱為「完全發揮功能的人」
 - ② 「完全發揮功能的人」傾向於在生活中努力展現自己的長處；他相信自己的感受，也會感受到別人的需求和權利，但不因社會標準的約束而扭曲了自己的感情和行動
 - ③ 「完全發揮功能的人」不是聖徒，他也會因過失而感遺憾，但遺憾不會怨天尤人；他覺得該為者應為，不該為者即不應為；有所為與有所不為之間，取決於個人的價值觀。因此，全功能個人經常是心安理得的，經常是快樂的

2. 諮商關係：Rogers 在治療過程中特別重視建立良好的治療關係，強調人在健康的關係中會產生正向的療效。

(二)行為取向諮商：

行為諮商 (behavioral counseling)，乃是以學習理論為基礎，依照一定的程序來矯治人們心理障礙或行為問題的各種不同行動導向 (action-oriented) 之治療技術。

1. 人性觀：

(1) 激進的行為主義者 (Radical Behaviorism)：

- ① 人的行為是受外在的環境決定型塑而成的，不承認個體自由意志的重要性
- ② 人的本質是喜好享樂的，嫌惡痛苦和不舒服的感受

(2) 當代行為治療：調和了人本主義對人性的看法，而有三種趨勢：（沈湘縈等，2010）

- ① 治療採行動導向
- ② 強調認知與再認知

③強調當事人對自己負責任

2.諮商關係：個案在行為治療過程中是主動參與者

過去治療目標是由諮商師所強迫決定的，現今的行為治療則強調治療目標與方法必須是諮商師與當事人相互約定的，甚至是完全由個案選擇與決定目標。而且，諮商師會要求當事人確實執行某些行動以便進行自我治療，因為行動才能帶來改變，不論在治療歷程中，或是治療情境外，當事人都必須主動地進行自我觀察、自我管理、自我訓練等。

二、心理學領域中，Kohlberg 道德發展是十分重要的理論之一。請說明此理論中的三層次及六個階段及其內涵意義，可舉實例說明。(25 分)

【擬答】：

Kohlberg (1958) 延伸了 Piaget 研究的年齡範圍，其研究對象 72 名 10~16 歲男孩。接下來長期縱貫追蹤參與者，間隔每 3 到 4 年再度進行晤談，一直持續超過 20 年。柯爾柏格的道德發展論以皮亞傑的理論為基礎，他採道德兩難的情境做為評估道德發展的工具，研究發現不同年齡有不同的道德觀，依年齡分三個時期，依發展層次分六個階段，發展順序是固定的而提出其六階段說。

(一)柯爾伯格 (Kohlberg) 道德發展理論：三期六段論

層次	年齡	階段	特徵
前習俗 道德期 /道德成規前期 (preconventional morality)： 依據行為結果為判 斷行為對錯的標準 (道德為外控)	0~9歲	避罰服從取向 (punishment-and- obedience orientation)	1.(1)依外在、他人的標準而行事，以避免對自己產生不好的結果。 (2)遵循他人訂立的行為標準為了避免遭受處罰。 (3)根據行為的結果來判斷行為的對錯，亦即認為服從規範、能避免處罰的行為就是對的。 2.特徵：受控外制、服從權威。 3.行動源自「逃避懲罰」。 4.行為的對錯以是否受到懲罰為依據。 5.無道德概念。
		相對功利取向 <利己享樂取向> (naive hedonism)	1.個體認為能夠得到獎賞的行為就是好的。 2.特徵：取悅自己、滿足需求。 3.行動源自追求需求的滿足。 4.行為的對錯以是否具「報酬性」為依據。(考慮自己的付出將得到他人何種回報) 5.自我中心，以怨抱怨。
習俗 道德期 /道德成規 (conventional morality)： 開始將外在和他人的標準稍為內化為自己的標準(內化規範)	9~20歲	尋求認可取向 <好孩子取向> ("good boy" or "good girl" orientation)	1.為取悅他人，獲得讚許而服從一般人或法律所定的行為標準，認為能得到他人讚許的行為就是對的。 2.特徵：取悅他人、獲得認同。 3.行動源自「尋求認同」。 4.行為的對錯以是否符合期望為依據。 5.「動機」出現。
		遵守法則取向 <社會秩序取向> (social-order maintaining morality)	1.個體盲目的接受社會常規，行為對錯的判斷以法律為依歸，符合法律的就是對的行為，認為每個人都應盡己所能去維持社會秩序。

		)	2.特徵：遵守法規、服從權威。 3.行動源自合乎秩序。 3.行為的對錯以「遵從法規」為依據。 4.相信「好人有好報」的因果報應。
後習俗 道德期 /道德自律 (有原則的道德)期 (postconventional morality)：超越 規範	20歲 以上之少 數成人	社會法制取向 < 法制觀念取向 > (the social- contract orientation)	1.(1)個體具有早期階段所沒有的彈性，認為行為本身的對錯不是絕對的，所謂的標準只是理性的群體共同達成的社會契約，因此道德判斷應超越一般的社會規範和法律條文。如果大家覺得某些既有的法律不適當，是可以討論修正的。 (2)重視多數人的利益，雖明白法律有其不足之處，但仍認為遵守法律仍是對大多數人較有益處，個人應略作犧牲。 2.特徵：依循道德標準、社會規範。 3.行動依循「公平互惠」原則。 4.行為的對錯以維護大眾權益為依據。 5.採理性思考，具責任感。
		普遍倫理取向 < 價值觀念建立 > (morality of individual principles of conscience)	1.(1)行為的對錯取決於個人的良心，道德的依據不再是具體的法規，而是抽象但具有普世價值的正義與倫理原則。 (2)依自己所認定的標準行事，不受法律或他人意見的限制。 2.特徵：追求個人價值與人權。行動依循「正義」原則。 3.行為的對錯以遵循個人良心為依據。 4.具個別性的價值觀。

三、人們再面臨壓力事件時，會有那些心理及生理反應？平時該如何進行壓力管理，有那些適當的壓力管理技巧？(25 分)

【擬答】：

(一)壓力之心理及生理反應：

1.心理反應：壓力的認知評估(cognitive appraisal)：由 Lazarus 與 Folkman (1983) 提出認知評估的理論，闡述個人面臨壓力情境時所進行的心理評估歷程。認知評估歷程依序包括兩個評估步驟：

(1)初級評估(primary appraisal)：個體評估壓力源對自己的潛在衝擊，傷害是否可能發生，有無必要採取行動。評估後的結果大致可歸為三類：

①無關緊要的(irrelevant)。

②良性、正向的(benign-positive)。

③有壓力的(stressful)。當個人評估該刺激、情境為有壓力的，則會再進一步的評估其類屬：

①事件已經發生的一評估為傷害或失落。

②事件是預期將發生的一評估為威脅或挑戰。

(2)次級評估(secondary appraisal)：檢視、衡量目前所擁有的資源(包括生理、心理、社會資源)，是否足以應付當前的狀況，有什麼樣特定的策略可以應用，有效處理這個刺激或情境。

2.生理反應：

(1)急性壓力反應(emergency reaction)：

- ①壓力促使大腦下視丘激發自主神經系統交感部分，繼而促使腎上腺分泌增加，個人乃處於攻擊或逃避的反應狀態，結果導致心跳加速、呼吸急促、流汗增多、血液快速流向肌肉，使得肌肉力量大增、心智活躍及注意力集中，甚而產生戰鬥或逃跑(fight or flight)的反應。
- ②壓力同時促使腦下垂體分泌增加，刺激副腎皮質分泌激素，結果導致蛋白質與脂肪消耗，力量大增，自動減少身體的組織發炎。
- ③心理神經免疫學(psychoneuroimmunology, PNI)：壓力改變身體的免疫力，降低抵抗疾病的能力。同時，影響大腦神經傳導物質的正常運作，進而產生憂鬱、失眠、偏頭痛等現象。

(2)慢性壓力反應：一般適應症候群(General Adaptation Syndrome；GAS)由賽來(Hans Selye)提出三個階段來說明個體對壓力所產生的生理反應：

①警覺反應階段(alarm reaction stage)：

①震撼期(shock phase)：刺激突然出現，體溫與血壓下降，肌肉鬆弛，對特定壓力源缺乏適應力。

②反擊期(countershock phase)：進入應急反應狀態，腎上腺分泌增加，生理功能增強，展開應急反應。

②抗拒階段(resistance stage)：

①生理功能恢復正常，已能適應。

②如壓力持續，則適應能力下降。

③衰竭階段(exhaustion stage)：個體喪失適應能力，抗拒原來壓力源或額外壓力源的能力減弱，感到消沈、沮喪，終將生病死亡。

(二)壓力之壓力管理技巧：

1.壓力因應策略：Folkman、Lazarus、Moos 等學者提出「問題取向策略」和「情緒取向策略」策略

(1)問題取向策略：適用於可控制型壓力源(controllable stressors)在採用「問題取向」壓力因應策略時，可以尋求專家團體的建議，並確實採取解決問題的行動、主動且正向面對問題等。

(2)情緒取向策略：適用於不可控制型壓力源(uncontrollable stressors)在採取「情緒取向」壓力因應策略時，包括：舒緩情緒、情緒調整、自我放棄、發洩情緒等可能結果。

2.改正認知：壓力免疫訓練(Stress Inoculation Training;SIT)由梅琴朋(Meichenbaum)提出。

透過發展出對實際行為較強的意識，人們開始檢驗及嘗試新行為，排除自我挫敗的行為，開始新的積極內在對話，發現自己正在改變，有助於處理壓力情境。

3.社會支援網絡(social support network)：社會支援(social support)

社會支援(social support)是一種關係的供應、是一種人際的交流，是個體對不同形式的支持感到足夠或有益的主觀知覺。社會支持是一個具有多種形式、類屬的多向度的概念。大致包含著情緒上的支持、尊重的支持、實質上的支持、訊息上的支持等。

四、人際吸引理論中的愛情三元論包括三種成分，三種成分以不同方式組合，可形成八種不同的愛情關係，當中包括迷戀、浪漫、愚昧、完美等等。請說明愛情三元論的三種成分，並進一步說明可以如何應用於愛情諮商或夫妻諮商中。(25分)

【擬答】：

耶魯大學的心理學教授史登堡(Sternberg)，在1986年提出「愛的三角形理論」。愛的三角形理論提到完整的愛由三個元素構成，親密、激情、承諾缺一不可；為目前普遍被認為對愛情研究得最完整的理論。

(一)愛情三元論三種成分：

1. 激情 (Passion)：雙方關係令人興奮的部份，包含強烈的吸引力，想更多認識、更多接觸對方，也包含浪漫的感覺、外表的吸引力、身體的親密、性 等等。
2. 親密 (intimacy)：是因著溝通、互動、心與心交流，彼此有深刻的認識而產生的親近、連結、相知、相惜、信賴、安全的感情。
3. 承諾 (Commitment)：包括開始決定愛一個人，和長期的與對方相守的意願及決定。會為彼此的關係負責，一起面對未來，願意犧牲、奉獻，經營愛的關係。

(二)愛情三元論應用於愛情諮商或夫妻諮商：

1. 史登柏格 (Sternberg) 所提出「愛情三元論」親密、激情，與承諾之論點，套入婚姻模式中，可分析維三個階段：剛結婚時的「蜜月期」，三元素都兼具，彼此濃情蜜意，相看兩不厭，但是等到有了小孩、打拼事業時，彼此關係可能會進入「倦怠期」，連話都懶得說，接著進入老夫老妻階段的「平靜期」。
2. 婚姻愛情關係中若能透過溝通、分享、支持、了解，維持親密感，也能讓感情回溫。要去經營，就能回春。若只剩下一紙結婚證書，勉強維繫著承諾與責任，這樣的婚姻關係很容易成為空頭支票。
3. 依據史登柏格 (Sternberg) 「愛情三元論」應用於婚姻感情諮商有以下三原則：
 - (1) 溝通：能容許對方說出心裡話，學會傾聽，並尊重對方持有不一樣想法的做法。
 - (2) 減壓：每天有一段夫妻單獨相處的兩人時光，即使變成老夫老妻，偶爾也要製造一點浪漫和驚喜，例如情人節、結婚週年紀念日等日子，給對方一些驚喜。
 - (3) 維持親密感：找出共同的興趣、話題。