102 年特種考試地方政府公務人員考試試題

等 別：三等考試

類 科：人事行政

科 目：心理學(包括諮商與輔導)

一、試詳細說明現代心理學研究的方法。

【擬答】：

(一)現代心理學研究典範 (paradigm)

1. 科學典範 (science paradigm) —庫恩 (Thomas Kuhn 1922-1996) 認為典範具有兩個含義，一是科學家據以從事科學研究的一些共識，包括價值、信念、方法等；二是科學家共同認可仿效的範例。當一群科學家以先前的科學成就為範例，應用其中的理論、原理、法則、方法及工具等，共同享有價值、信念、規範與目標等，作為探討科學世界的基本架構，這個共同認可的架構就是「科學典範」。
2. 社會典範 (social Paradigm) —倫理學者及社會學者擴大科學典範的概念，將社會中的規範、信念和價值觀等稱為「主流社會典範」 (Dominant Social Paradigm, DSP)。DSP 的倫理信念是：(1)人類與它所宰制的生物不同。(2)人類能主宰自己的命運，能選擇目標並學習達成目標。(3)世界是廣大的，提供人類無限的機會。(4)人類歷史是無休止的進步，每個問題都可獲得解決。

(二)現代心理學研究方法

日常生活資訊所陳述的「事實」，這些「事實」很多往往是「錯誤」的。面對似是而非或模稜兩可的事件時，研究方法提供邏輯推演，驗證到底真正的事實為何。心理學常用的研究方法有調查法、實驗法、觀察法、相關法、個案法、歷史研究法、人種誌法、事後回溯法、內容分析法、臨床法與臨界試探法等十一種。研究方法各有其特色、優點和限制，從事研究時應依據研究目的來選擇適切的方法，以下分述之。

1. 調查研究法 (survey research) —以眾所了解或關心的議題為範圍，預先擬定題目，以問卷、訪問或觀察等技術，讓受調查者自由表達其意見或態度，以推測團體的心理趨向。
2. 實驗研究法 (experimental research) —有目的、有組織地操弄變項，釐清自變項與依變項之間的因果關係。是經由介入操弄而得到的知識，不但探究「是什麼」，更探究「為什麼」。實驗研究法是唯一真正能考驗因果關係的方法。
3. 觀察研究法 (observational research) —研究者親自進入研究對象的日常生活情境中，針對研究對象的行為進行有系統、有計畫的觀察，從而分析變項間存在的關係。
4. 相關研究法 (correlational research) —相關研究是研究自然發生的變項，找出變項與變項之間存在的關係以及相關程度，相關程度以「相關係數」 (γ) 表示之。相較於實驗研究「經由介入過程」而得到知識，相關研究是「經由系統觀察」而獲得知識，是屬於「非操弄法」。例如「暴力節目與攻擊行為的相關」。
5. 個案研究法 (case study) —個案研究的對象可以是個人、家庭、社會機構或社會團體，目的在針對研究對象作深入的探討，瞭解導致個人、家庭、機構或團體之行為或狀態的多元交互因素。
6. 歷史研究法 (history research) —歷史研究法，係透過系統的蒐集與評鑑和過去發生事件有關的資料，以考驗這些事件的因果趨勢，有助現況解釋甚至對未來提出預測。歷史研究試圖藉著史料分析以「發現」資料；不同於其他研究方法透過觀察、測驗或實驗的方式，設法「製造」資料。
7. 人種誌研究法 (ethnography research) —人種誌在研究方法中，有不同的名稱，如教育人類學、田野研究、參與觀察。是針對所選擇的場所，就自然發生的現象，在田野間作長時間的觀察、記錄與訪談，是屬於「交互作用」的研究。
8. 事後回溯研究法 (ex post facto research) —當採實驗法進行研究時，有些變項無法被操弄或是操弄變項會產生道德爭議，則可採用事後回溯研究來彌補實驗法的限制。例

公職王歷屆試題 (102 地方政府特考)

如：研究「攻擊為青少年犯罪的原因」此項實驗時，在實驗組中研究者設法去誘發攻擊行為而使青少年淪為罪犯，進而研究之間的因果關係，此作法違背研究道德與倫理，此時則可藉事後回溯研究來進行資料蒐集。

9. 內容分析研究法 (content analysis) — 「內容分析」又可稱為「文獻分析」、「資訊分析」，是一種以客觀的、系統的、以及量化的描述傳播內容的研究技術。內容分析研究法與歷史研究法類似，歷史研究以探討遙遠過去的記錄為主，而內容分析則是以解釋特定時間、特定現象的情形為主。

10. 臨床法 (clinical method) — 臨床法又稱診斷法，是自然主義的觀察測驗和精神病學的臨床診斷法的合併運用，包括對個體的觀察、談話與實物操作三個部分的綜合分析，可以對個體有更完整的瞭解。

(三) 現代心理學研究取向—縱貫研究 v. s. 橫斷研究

1. 縱貫研究 (longitudinal method) — 指針對相同的對象群，就某行為特徵作長時間追蹤研究，以瞭解該行為特徵之源起與發展。觀察的時間視研究目的而定，有的為兩年或三年，有的則長達十年或十年以上。在研究期間裏選定受試者，每隔一固定時間即加以觀察、訪問或測驗。待研究結束後將所得資料加以分析，期能精確的發現某行為特徵成長與發展的歷程，進而繪製成長曲線圖。

2. 橫斷研究 (cross-sectional method) — 橫斷研究之應用較縱貫研究更為普遍。橫斷研究乃在短時間內研究不同年齡的對象群，目的在求取發展歷程中某階段內行為特徵的常模性資料，即在搜集各階段中具有代表性的行為特徵。

二、請依人性論、當事人何以會有困擾、諮商成功的必要條件和諮商師的態度分別詳細說明羅傑斯 (Carl R. Rogers) 當事人中心學派 (client-centered counseling) 的諮商理論。

【擬答】：

(一) 羅傑斯 (Carl R. Rogers) — 人本學派創始人之一

卡爾羅傑斯 (Carl Rogers, 1902~1987) 是人本主義心理學的主要代言人。Rogers 對改變抱持開放的態度，有勇氣進入未知的領域。Rogers 因創立並發展心理治療的人本運動，影響心理學相關領域而獲得全世界的肯定。他最大的熱情在於減少人種之間的對立和緊張，並致力於世界和平。在去世之前不久獲得諾貝爾和平獎提名。

(二) 人性論主要概念

1. 第三勢力 — 繼精神分析及行為治療外，在治療方法上的第三勢力 (third-force)。著重個人經驗及諮商中的關係，強調當事人的知覺，要求治療者能進入當事人的主觀世界。

2. 信賴人性 — 人在本質上是可信賴的，深信在尊重及信任的前提下，治療者表達出真實、關懷、不帶批判色彩的瞭解時，人有了了解及解決自己困擾的潛能，只要投入治療關係中，行為會就會產生顯著的改變。

3. 當事人責任 — 最了解自己的是當事人，注重當事人的責任與能力，在自我察覺的基礎上，相信人有能力為自己作決定。

4. 當事人觀點 — 為了瞭解與掌握當事人內心的參考架構，大部份的焦點放在當事人對自己及其週遭世界的知覺上。

5. 存在主義哲學觀 — 尊重當事人的主觀經驗，相信當事人有能力做積極且建設性的選擇。強調自由、選擇、責任、自主、意義等概念。主張每個人有尋求自我實現的本性與潛能，可以找到生命的意義。

(三) 當事人何以會困擾 — 治療的目標

1. 協助成長 — 治療目的不僅在解決問題，更為協助當事人成長，幫助個人更為獨立與整合，能克服目前與將來所要面對的問題。

2. 體悟自我 — 提供一種氣氛協助當事人發揮潛能，幫助當事人體悟在社會化過程中戴著面具，以致失去真正的自我。

3. 自我實現 — 卸除面具後成為不斷實現的人，對經驗採取開放態度、自我信任、自我評估、樂於繼續成長。鼓勵發揮這些特質，是個人中心治療法的目標。Rogers 指出完整發揮功能的個體具有下列特質：

公職王歷屆試題 (102 地方政府特考)

- (1)開放傾向—一個體會對外在刺激或經驗抱持開放態度，脫離防衛心態無需隱瞞。
- (2)活在當下—以開放心胸面對現在發生的事，不會扭曲每一刻去符合個人信念，允許從經驗中開展自我與人格，
- (3)相信自己—相信自己的判斷與能力去選擇適合當下的行為，不依賴現成的教條與規範，信任自己的對錯判斷。
- (4)自由選擇—可以自由地做各種決定，相信自己在決定中扮演重要角色並對自己的行為負責。
- (5)創造力—感覺更有自由與創造力，會以有創造力的方式適應環境，不再感覺一定要服從。
- (6)信賴與建設—被信賴可表現出建設性的行為，會去平衡自我的良善與侵略性需求。
- (7)豐富人生—經歷豐富的人生，充滿愛與興奮，以更健康的方式去經驗歡樂與痛苦，愛與心碎，恐懼與勇氣。

(四)諮商成功的必要條件

- 1.一致性—治療者在治療時表現坦誠與真實，能開放向當事人表露自身的感覺與態度。治療者真誠一致，在治療關係中能促進生氣、挫折、喜歡、吸引、關心、煩悶、厭惡及其他情感的表達。
- 2.同理心—
 - (1)定義—設身處地去體會當事人的心境，如痛苦、需要、感覺的心理歷程，稱為「同理心」。同理心就是將心比心去感受體諒他人。同理心的表現，著重在覺知他人的情緒狀態，從他人的眼光來看事情。同理心是「他人」取向，而不是「自我」取向。
 - (2)要素—
 - ①認知情緒—對他人情緒的認知，亦即知覺技巧。能偵察和確認一個人的感受，能注意到口語和非口語線索，確認其情緒狀態。
 - ②反應情緒—對他人情緒的反應，亦即溝通技巧。能站在對方的立場，將你對他的經驗、行為、感覺的了解，傳達給對方知道。
 - (3)層次—
 - ①初級同理心—指專注聆聽當事人說話時，在臉部或動作聲音上表示專注的樣子。
 - ②次級同理心—技巧較高，除了臉部表情聲音動作外，還要根據當事人所說的內容進行分析和理解，適切分享回饋。
 - (4)影響因素—同理心強調偵察與確認他人感受並適切回應，受到下列因素的影響：①我們在相同情境下的經驗；②我們對該情境的想像；③我們對他人在相同情境下的觀察。
- 3.無條件積極關懷—關懷是無條件的，不對當事人的感覺、思想與行為加以評論批判。治療者重視當事人，並以不附帶任何條件的溫馨態度接納他。

(五)諮商師的態度

- 1.非利用技術—治療者不是利用技術、知識或理論去支配當事人，而是治療者的態度促使當事人改變人格。
- 2.本身就是工具—治療者本身就是促使當事人改變的一種工具，他們樹立一種治療氣氛，使當事人感覺安全不需害怕與防衛，願意去自我探索與察覺，治療者可以鬆弛當事人排斥及頑固的想法。
- 3.營造平等感—當事人的改變是建立在平等關係上，治療者不會隱瞞知識，企圖把治療過程神秘化，當事人發現治療者關心重視他們，也會開始去除偽裝。
- 4.建立橋樑—真誠支持與溫暖關懷，能夠建立一座橋樑，使人們願意設法度過難關化解危機。不需要「事情會好轉」的虛偽保證，能與真正關心的人有心理上的接觸，就能令人感到好過些。
- 5.改變發生於關係中—治療者對當事人提供無條件的關懷接納。治療者同理心的了解與無條件的尊重，當事人因為感動而願意改變。

(六)貢獻與限制

- 1.貢獻—個人中心治療法，除了應用在個別與團體諮商之外，還被擴大應用於訓練專業及

公職王歷屆試題 (102 地方政府特考)

半專業的人事工作者。這種治療法比那些居於指導地位的治療者，對當事人作解釋、診斷、探索潛意識、分析夢境、急切地進行人格改變的方法要更加安全，這種治療法保證當事人不會受到心理傷害。

2. 限制—

- (1) 溫和但無效—諮商員以當事人為中心，太重視當事人卻是失去治療者的個性與獨特性，失去治療者人格特質對當事人可能產生的影響力，以致降低治療的價值。個人中心治療法淪為一種溫和、安全、但是無效的治療方法。
- (2) 文化背景差異—此諮商輔導理念，對不同文化背景的當事人，有適用的限制。就真誠一致而言，有些當事人可能習慣非直接的溝通，對諮商員開放與直接的作法，感到不舒服。
- (3) 制控信念差異—個人中心治療法推崇內控的價值觀，某些族群則看重外控的價值觀。他們以傳統期望做為指引，團體利益大於個人利益，而不是僅由個人喜好來決定。
- (4) 一致性前提—若諮商員對當事人的感覺及行為不一致時，或無法對當事人表現出無條件的關懷接納，無法表現同理心的了解時，就應該停止諮商治療。如果諮商員根本不喜歡也不贊同當事人，卻又假裝接受他們，治療的效果將大打折扣。

三、認知心理學家貝克 (A. Beck) 認為憂鬱症患者普遍有「負向的自動化思考」或出現「認知扭曲」的現象，請舉出至少四種並舉例說明之。

【擬答】：

(一) 貝克 (Beck) 「認知治療法」

1. 主要概念—

- (1) 學者背景—貝克是一位長年從事精神分析的治療者，他對於當事人的自動化思考很感興趣。
- (2) 個人經驗建構—人們的感覺與行為，取決於他們如何建構其經驗。要了解情緒困擾，必須把焦點放在個人對於引發困擾事件的想法。強調當事人主觀架構與解釋的重要性。
- (3) 獨有邏輯錯誤—情緒困擾的人傾向會犯獨有的邏輯錯誤，以自我輕賤的方式來扭曲客觀的事實。
- (4) 證據改變基模—認知治療法的目標在於改變當事人自動化的想法。鼓勵當事人蒐集與評估支持其信念的證據，證據有助基模的改變。
- (5) 蘇格拉底式對話—治療者與當事人進行蘇格拉底式對話、做家庭作業、收集自己所作的假定的相關資料、活動的紀錄、以及做各種不同的解釋。

2. 治療者角色—

- (1) 催化嚮導—Beck 視治療者扮演催化劑與嚮導的角色，強調治療關係的品質是認知治療法的基礎，成功的治療要靠治療者某些令人喜愛的人格特質，例如，真誠溫暖、正確同理心、不批評接納等。
- (2) 引導自我覺察—認知治療是主動的、指導的、有時間限制及有結構性的治療法。是一種引導自我覺察的治療，強調改變負面思考與不適當信念。
- (3) 理性討論發現—認知治療法強調蘇格拉底式對話，Beck 致力與當事人建立合作式關係，透過理性討論協助當事人自己去發現錯誤。治療者只能促進不是引導，不會將自己的價值觀加諸在當事人身上。

(二) 認知歪曲 (Cognitive Distortions)

1. 妄下判斷 (Arbitrary Inference) —在沒有根據的情況下，推斷事件的原因或某人做事的動機，便是妄下判斷。
2. 斷章取義 (Selective abstraction) —對事情的解釋，不去瞭解始末或來龍去脈，僅以部份細節自我認定事件代表的意義，便是斷章取義。
3. 以偏蓋全 (Overgeneralization) —只基於一、兩次的事例，便推斷所有同類事情都會是如此，便是以偏蓋全。
4. 言過其實 (Magnification) —對於事實的陳述過於誇張或不妥，扭曲原來的事實真相，

便是言過其實。

5. 妄自菲薄 (Minimization) — 對於自己的一些成就，貶低得微不足道，一再證明自己是一無是處的，便是妄自菲薄。
6. 過度自責 (Personalization) — 一個體將非因自己而起的過失，都歸咎於自己，屬於妄下判斷的一種類型，便是過度自責。
7. 非黑即白 (Absolutistic, dichotomous thinking) — 一個體抱持有極端的想法，認為不是這樣就一定是那樣，便是非黑即白。

四、個人心理學 (Individual Psychology) 創始人阿得勒 (Adler) 認為心理健康的人是因為他有良好的社會興趣 (social interest)，近年來社會興趣也被解釋為社區參與，試從 Adler 觀點討論之。

【擬答】：

(一) Adler—學者背景

阿德勒 (Alfred Adler, 1870~1937) 早先服膺精神分析論，不滿意 Freud 以性慾力來解釋人格，不贊成潛意識主導人類行為的觀點，於是與 Freud 意見分歧而後自立門戶，創立「個體心理學」(individual psychology)。Adler 幼年體弱多病母親格外照顧，弟弟誕生後隨即失寵，嫉妒大哥，幼年就有很深的自卑感。童年至青少年維持著緊張手足關係，這些家庭與個人經驗，影響他後來的理論建構。

(二) 主要概念

1. 未來比過去重要—不認同 Freud 生物本能決定論，強調人的行為有其目的性，且未來比過去重要。我們創造自己，而不是僅受幼年經驗塑造。
2. 社會驅力與意識—人類行為受社會驅力激勵而非性驅力，行為是有目標在導引著，人格的核心是意識而非潛意識。
3. 自卑感—自卑感不是弱點或異常，它是人們努力奮鬥的源頭，人為追求安全感及克服自卑感而持續進步。欲瞭解個體行為，應掌握兩個概念：自卑感與補償心理。
4. 生活格調—個體運用補償作用克服自卑感，形成對自己、對他人、對世界獨特的行為、習慣與看法。
5. 出生別與手足關係—以家庭星座概念解釋，每個人的心理狀態因出生別而不同。個體認為自己在家中處於何種地位，會影響成人時期與他人的互動關係。

(三) 社會興趣 (social interest)

1. 內涵—社會興趣是 Adler 最重視、最獨特的概念之一。個體知覺到自己是社群的一部份，產生對社會事務的態度。社會興趣自幼年開始發展，從教育學習而來，社會興趣愈高，自卑疏離感愈低。透過社會興趣與社會事務的參與，從成功的社會互動追尋中，形成自己的安全感、歸屬、價值觀。個體藉由社會興趣，透過對社會福祉的貢獻而產生自尊和被重視感，此外，也因為服務社會，正向的補償了原有的自卑感。
2. 社會興趣的能力，包含行為、心智與情感三個面向
 - (1) 行為面向—喜歡與他人互動接觸，樂於幫忙他人，願意對社會福祉貢獻一己之力，與他人合作的程度取決於個人社會興趣的深淺。
 - (2) 心智面向—了解他人的觀點與需求，承認人們內在的依賴性，欣賞他人的貢獻。
 - (3) 情感面向—具有同理心，能感受到人我之間休戚與共的情感，能表達出對他人的了解、接納、認同與愛。
3. 社會興趣的發展—各個生命階段中的重要他人，影響一個人社會適應能力的發展。
 - (1) 早期發展—具影響力的人依序是母親、父親、手足與教師。
 - ① 母親—是孩子最初人際接觸與合作的對象，社會興趣亦由此開始，所習得的能力會擴展到家庭以外的社交圈，母親也可能會是孩子發展社會興趣的絆腳石。
 - ② 父親—與小孩建立合作關係，並強化母子間初步建立的關係，及補足無法由母親處獲得的部分。
 - ③ 手足—兄弟姊妹能激發個人的合作態度並將其擴展至與其他小孩的合作上。
 - ④ 教師—孩子若無法與家人建立良好的合作關係，教師有機會修正此關鍵的特質，早

公職王歷屆試題 (102 地方政府特考)

期因不良家庭教養而產生的不適應行為，可藉由學校教育而改正。

(2)後期發展—具影響力的人依序為朋友、伴侶、工作伙伴、心靈團體與治療師。

- ①朋友—會鼓勵與支持他人的朋友，提供個人追求興趣與參與互利活動的機會，對某些人而言，朋友提供或替代了像家庭般的人際網絡。
- ②伴侶—無論男女任何一方，兩人間的親密關係能豐富一個人的社會情感。
- ③工作伙伴—如與合作度高、富創造力與會鼓勵他人的同事一起做有意義的工作，能讓人體認到個人對團體的貢獻是可貴的。
- ④心靈團體—心靈團體則能提供個人對團體的歸屬感，情感的抒發與情緒的渲洩之處。
- ⑤治療師—心理治療師提供一個安全與支持的情境，建立對人的信賴，並引發尊重和合作的發展動機。這些經驗亦能擴展至與其他人的相處模式中。

(四)治療目標

- 1.培養社會興趣—社會興趣不足者在遇到挫折或心理失衡時，就會表現出社會適應困難的情形。Adler 治療的目標在協助培養社會興趣。
- 2.澄清錯誤假設—當事人與治療者之間建立契約合作關係，協助澄清錯誤的目標與假設，以再教育方式擬定建設性的目標。
- 3.提高自我覺察—提高自我覺察能力，修正基本假設。當事人不被視為精神病人只是受到挫折，協助洞察進而改變感受與行為。
- 4.改變生活格調—培養社會興趣，協助克服挫折感與自卑感，修正觀念與目標，感受自己與別人是平等的，改變生活格調。

(五)治療者角色

- 1.全面評錯—治療者對當事人的各項運作功能做全面性評鑑。透過當事人的「家庭星座」獲知幼年時期的人際世界。使用「幼年回憶」診斷幼年時期的單一事件對價值與信念的影響。
- 2.協助洞察—治療者透過「自用邏輯」協助當事人洞察其生活方式，發現基本錯誤學習矯正。所謂自用邏輯，指對於自己、別人及生活的各種概念想法，這些概念想法構成其生活方式。
- 3.示範溝通—良好的治療關係應該是平等的關係，特別重視治療者善意的示範與溝通。

(六)貢獻

- 1.成長模式—個體心理學是基於成長模式而非醫療模式，可以應用在各種不同的領域。整個諮商歷程強調使用各種鼓勵。
- 2.教育應用—Adler 熱衷將他的理念應用在教育上，找出方法矯治學童錯誤的生活方式，特別重視提高社會興趣與維護心理健康的方法。
- 3.親職教育—教育父母是 Adler 學派主要的貢獻之一，增進彼此瞭解與改善親子關係，在家庭中有很好的應用。例如，瞭解孩子們壞行為的目的、傾聽孩子說話、協助孩子接受其行為的後果等。
- 4.幼年回憶—注重幼年經驗，特別是對目前仍具影響力的經驗。幼年回憶有其臨床價值，強調幼年認知、信念與思考影響成年的情緒與行為。