

# 《心理學（包括諮商與輔導）概要》

<b>試題評析</b>	<p>本次命題取向分別為健康、發展、社心、變態等領域。</p> <p>第一題：肥胖症並未列入精神障礙診斷與統計手冊，同學可能會忽略準備，但只要能抓到某致病的心理因素，就相當容易回答制約歷程的過程。</p> <p>第二題：只需中規中矩撰寫心理社會發展論前五階段之內涵即可。</p> <p>第三題：人際知覺的提問範圍過大，同學需濃縮精簡描繪出重要的社會知覺概念，答題方向較難有十足把握！</p> <p>第四題：焦慮症與系統減敏感法皆屬經典考古題，同學應不陌生。</p> <p>整體而言，由於普考的答題時間相對較短，取得高分的關鍵在於重點概念的擷取與彙整能力，考前針對考古題的練習與準備更顯重要，除了能夠掌握命題方向，也能夠熟悉自己作答的筆感，認真跟課與練習的同學想必能夠心領神會！</p>
-------------	--

一、根據統計臺灣成人過重或肥胖率為43%，爰體重過重或肥胖已成為一項受重視的公共議題。試說明有那些心理因素促成肥胖症（obesity）？（15分）並以行為習得的制約歷程說明其間的連結。（10分）

<b>考點命中</b>	<p>1.《高點·高上心理學講義》第三章，張宏偉編撰，頁62-63。</p> <p>2.《高點·高上心理學講義》第十章，張宏偉編撰，頁19。</p>
-------------	--

**答：**

(一)促成肥胖症的心理因素：

肥胖症是由多種因素引起的慢性代謝性疾病，表現為體內脂肪堆積過多以及脂肪分佈異常，通常伴隨有體重增加的現象。因此肥胖症的心理因素如下：

1.消除壓力與負面情緒

個人由於無法區分饑餓與其他心理生理激發狀態，而藉由進食來緩解心理壓力與各種消極的情緒反應（如焦慮、恐懼、憤怒、憂鬱），進而形成對攝食的情緒依賴，藉以滿足自己對安全和自尊的需要。

2.成長環境的制約學習

在幼童時期，父母對孩子良好行為的獎勵或不良行為的懲罰是以提供或剝奪美味食品為主，例如「多吃一點才是好孩子；功課沒做完不准吃飯」，為了贏得父母的讚許與認可，變逐漸增加了飲食量。

3.社會心理的同儕影響

與肥胖者在一起，可能使雙方的生活習慣、行為模式趨近相同，例如喜歡吃高脂肪的食物或者暴飲暴食，使自己胃口變得更好，不自主地多吃；此外，若對方不喜歡運動，也可能養成不運動的習慣，進而發胖。

(二)以行為習得的制約歷程說明其間的連結：

操作制約是指人們主動操作其環境以達到某種目標或形成特定影響的學習歷程，此歷程會增加或減少個體再次產生此行為的可能性。其中「負增強」是指因負增強物的消失而對個體反應所產生的強化作用。負增強物是一種可讓人產生不愉快狀態的刺激，而表現某種行為會使得此不愉快的刺激消失，使個體增加表現此行為的機率。例如：在感受到高度生活壓力時，個人在大量飲食後而感到壓力的舒緩，因能夠消除負面感受，故獲得飲食行為的增強。

二、從心理社會發展來看，在成人期之前的那些發展階段之任務會影響一個人的自我認同？（25分）

<b>考點命中</b>	《高點·高上心理學講義》第五章，張宏偉編撰，頁31-33。
-------------	-------------------------------

**答：**

艾瑞克森(Erikson)的「心理社會發展論」將人生的全程分為八個時期(階段)，各個時期都有其不同的心理社會

發展危機與發展任務，「發展危機」是指個體與社會環境的互動中，一方面希望從環境中獲得滿足，另一方面又必須顧及社會的要求與限制，使其在社會適應上產生的一種心理困擾。健康的自我在面對危機時會力求適應，若能克服危機即能完成其任務，才能順利發展至下一階段。每一階段的適應都是自我人格健全發展所必要的。以下分述在成人期之前所歷經的五階段內涵：

(一) 嬰兒期(0~1歲)

發展任務為依附母親，為日後對他人的信任奠定基礎。當嬰兒哭或餓時，父母是否出現給予滿足與安慰，並經驗到當父母離開後，還會再回來。這些經驗是嬰兒對他人與整個世界建立信任感的關鍵。發展成功的嬰兒對人信任，有安全感；反之，對世界不信任，不能與人合作，不敢與人建立親密關係，受焦慮與恐懼所苦。

(二) 幼兒期(1-3歲)

發展任務在於能夠對自己與環境得到某些控制感。此時期開始訓練幼兒大小便、吃飯，並讓幼兒自主行動去玩耍與探索環境。若父母有耐心、態度溫和，幼兒在心理輕鬆的情況下，比較容易控制其行為，可以隨著自己的意願表現各種動作，操作四周環境的事物。反之，若父母缺乏耐心、態度嚴厲，則使幼兒陷入緊張狀態，動則得咎，對自我產生懷疑，失去信心，行為畏首畏尾，甚至形成固執或對他人懷有敵意的態度。

(三) 學齡前期(3~6歲)

發展任務在於開始有目的及方向的行為，為自己訂定「目標」，並促其實現。兒童開始可以運用語言表達自己的意見、願望、與想像，父母若能給予兒童表達的機會，鼓勵她自主、自發完成某些事物，並給予適當的指引與保護，兒童將會勇於嘗試，因為完成目標而獲得成就，提高勝任感。反之，若父母不能體察兒童的需要，不鼓勵其自發的意願與活動，甚至以輕視或嘲笑的态度面對，則兒童會對自己的思想與行為感到羞恥，覺得自己一無是處。

(四) 學齡期(6~12歲)

發展任務在於培養生活基本能力與勤奮的工作態度。兒童開始需要認真學習一些基本的知識與技能去面對社會的要求，教師與父母的鼓勵與支持可以培養待人處事的基本能力，以及正面積極的工作態度；反之，若給予兒童過高的期望與壓力，則不僅有礙於生活基本能力的培養，也會使兒童感到自己比不上別人，產生自卑與消極感。

(五) 青少年期(12~20歲)

發展任務在於建立進入成人期前的自我認同感。青少年面對新的社會要求和社會衝突會感到困擾和混亂。其任務是釐清自我認定的形象、生活的目標、生命的意義等。青春發展順利的青少年具有明確的自我概念與自我追尋的方向。反之，則產生「認同危機」，沒有自我連貫感，缺乏衡量自我價值的標準，生活無目標與方向，感到徬徨迷失，角色混淆，甚至演變為退縮、墮落、或異常行為。

三、試說明人際知覺 (Interpersonal perception) 有那些，是如何影響個人與社會的互動。(25分)

**考點命中** 《高點·高上心理學講義》第十二章，張宏偉編撰，頁46-55。

**答：**

人際知覺 (personal perception) 是指對人 (自己與他人) 的特性形成判斷的過程—是知覺者、被知覺者、發生知覺之情境等因素，交互作用的複雜過程。人際知覺包括印象形成、歸因、與非語言行為等，以下分別就五個層面說明人際知覺對個人社會互動的影響：

(一) 內隱人格理論 (implicit personality theory)

每個人的心中都有一套人格理論，對他人不熟悉的情況下，不需要任何證據，會不自覺地以有限的資訊進行推論。例如「月暈效應 (halo effect)」即是指當某個人具有一些正向 (負向) 特質時，人們會推論他也具有其他的正向 (負向) 特質。例如：「熱情」的人往往對人比較親切友好、有幽默感、樂於別人、容易相處；「冷漠」的人較為孤獨、古板、難相處。當人們使用內隱人格理論推論他人的特質時，可能會錯誤地知覺他人具有某種特質，甚至會忽視或扭曲那些不符合「人格理論」的訊息。

(二) 初始效應 (primacy effect) 與近時效應 (recency effect)

初始效應是指對某人最先得到的訊息 (第一印象) 被賦予較大的影響力。容易發生在判斷時間不足，或沒

有必要取得正確印象的情況。但在獲得初始訊息後間隔一段長時間，可能會出現相反的近時效應，亦即最後得到的訊息被賦予較大的影響力。較容易發生在被警告不要匆下判斷，或需要對印象提出說明時。以上兩種人際知覺的效應皆可能導致對他人的誤解，並且第一印象也可能使個人忽略或扭曲某些與初始印象不一致的訊息。

### (三)刻板印象 (stereotyping)

刻板印象是將某個團體或社會類別與某種特質相互連結所抱持的信念。一旦個體將某人歸類入某群體時，便會激發刻板印象從記憶中湧入，此自動化處理在未覺察、意識之下就會發生。刻板印象可能會扭曲個人的知覺，進一步造成偏見與歧視，阻礙個人與他人建立關係的意願。

### (四)歸因偏誤 (attribution error)

歸因是指人們對自己或他人的社會行為進行分析，並指出其性質或推論其原因的過程。在歸因過程中，人們經常會產生偏差，例如「基本歸因偏誤 (fundamental attribution error)」即是在觀察他人的行為時，過度重視他人的內在因素，而忽略了情境因素，因而造成判斷的錯誤。例如忽略某犯罪者家庭、社會環境對他的影響，而從其性格本質上推斷他是生性殘忍的兇手。

### (五)自我應驗預言 (self-fulfilling prophecy)

自我應驗預言是指個人對自己或他人的心理期望，會影響個人或他人的知覺與對應行為，而導致預先的期望在個人或他人往後的行為中應驗。例如當教師對學生產生印象後，便會改變自己的行為與該印象一致。若最初的印象是好的，則會給予學生較多的讚美、注意力、與回饋，學生也會調整其行為，變得有活力、勤奮和成功；相反地，若教師是負向的反應，學生也會失去興趣和信心。高期望學生將達高成就水準，低期望學生將達低成就水準；循環於是完成，教師最初的期待獲得驗證。

四、試說明常見焦慮異常 (anxiety disorder) 的心理特質為何？(10分) 如何運用行為改變技術之系統減敏感 (systematic desensitization) 原則，減緩焦慮造成的困擾？(15分)

#### 考點命中

- 1.《高點·高上心理學講義》第三章，張宏偉編撰，頁57-58。
- 2.《高點·高上心理學講義》第十章，張宏偉編撰，頁5-6。

#### 答：

##### (一)常見焦慮異常的心理特質

焦慮是一種不安、不愉快、不確定或可怕的主觀感受，在大多數人在可輕鬆應付的情境中，若產生嚴重的焦慮情況才會被視為不正常。其導因可以是實際的或主觀感受到的威脅。害怕是對一種特定的危險所產生的反應；而焦慮則包括對非特定的危險所產生的不確定、不安全感。主要的焦慮症特質說明如下：

##### 1.恐懼症(phobias)

對特定對象、活動或情境(害怕源)，持續及不合理的恐懼(情緒)，會竭盡所能的避開任何害怕的物品或情境，即使透過想像，明知不會受到傷害，也無法控制恐懼的情緒。症狀會嚴重到造成個人痛苦、干擾社交與職能活動。

##### 2.恐慌症(panic)

經常、反覆且不限定在特殊情境的「恐慌發作」(panic attack)。一種突發性的(十分鐘內)極度憂慮、驚嚇、有惡運到來的感覺，並伴隨呼吸困難、心悸、噁心、胸痛、窒息感、頭暈與發抖等症狀；當恐慌發作時，患者會有一種強烈的慾望想從所處的任何情境中逃脫。

##### 3.廣泛焦慮症(generalized anxiety)

病人呈現長期焦慮，無論任何時間、任何地點病人都會有不合理的焦慮症狀，引起焦慮的東西或情境並沒有特定的目標。可能出現的症狀包括：運動緊張，如顫抖、坐立不安、無法放鬆或疲倦；不安感；自主神經亢奮，如出汗、心悸、雙手發冷、頻尿；過度警覺。

##### 4.強迫症(obsessive compulsive disorder, OCD)

強迫性思考(obsession)是指持續侵入性的想法、衝動或影像，無法控制、無法阻止(例如死亡、被攻擊、受到感染等)，個案理解這些思考是不合宜的，並且也是自己心中所產生，卻無法中止這些想法，而造成其明顯的焦慮或痛苦。為了消弭「強迫思考」所帶來的困擾，患者會不斷地進行「強迫行為」(compulsion)，例如不斷清潔或清洗(潔癖)、檢查、計算、重複一些儀式，使壓迫感可以得到舒緩。

##### (二)運用系統減敏感原則減緩焦慮造成的困擾

【版權所有，重製必究！】

先教導案主學習放鬆的技巧，使其暴露於害怕刺激的過程中得以出現放鬆反應，與即將出現的害怕反應相抗衡，在放鬆的情況下，緊張便無法出現，放鬆會抑制緊張的出現，此為「交互抑制」作用。系統減敏感法之具體執行步驟如下：

1. 擬定焦慮情境階層表

確認案主引發焦慮的刺激源，並將這些刺激源按照引發案主焦慮的程度進行等級排列。

2. 放鬆訓練

讓案主接受漸進式深度的肌肉放鬆訓練（腹式呼吸、瑜珈、坐禪皆可），使其學會區分緊張和放鬆肌肉的感覺，以便在軀體上和心理上能夠達到放鬆的狀態。

3. 進行系統減敏感程序

讓處於放鬆狀態的案主從最弱等級的刺激開始進行生動的想像，直到在其想像中不再對該刺激感到不安，就可以對下一個等級的刺激開始訓練。例如，對蛇類有恐懼症的案主會先從觀看蛇類的圖片與影片開始，之後在遠處呈現假蛇，由他人觸摸，並未有危險反應；再向前移近，也不見危險；繼之出現遠處真蛇，漸漸移近，手扶他人手以摸蛇，最後親手摸蛇而不會懼怕。

點  
·  
高  
上

【版權所有，重製必究！】