

《心理學(包括諮商與輔導)》

- 一、有關青少年的認同與歸屬感的發展，心理學家經常發現個人在青少年階段會比較「情緒化」，也比較容易有「叛逆行為」，請說明理由。這些情況與成功或失敗的「自我認同」(self-identity)發展有關，請說明成功的或失敗的自我認同情況各自如何。(25分)

試題評析

本題主要考點在於Erikson所提出的心理社會發展論。需注意在論述中，關於第一部份當中的情緒化及叛逆行為的理由不應僅限於心理社會發展論的解釋。也可從大腦的發展過程角度以及身體在發展過程當中內分泌變化的影響角度加以說明。

答：

(一)情緒化及叛逆行為：

- 1.磁共振造影(MRI)的研究發現，青春期的大腦是腦區之間的連結持續增強並充滿變動的獨特大腦。
- 2.大腦的邊緣系統與情緒有關，在青春時期功能逐漸強化，大腦邊緣系統發展成熟了，會頻繁地接管尚未發育成熟的前額葉的工作。這就意味著，情緒化的、冒險衝動的、受獎賞驅動的邊緣系統，將主導青少年的情緒表現。但負責控制衝動的前額葉皮質要到20幾歲時才會成熟。這種不一致使得青少年比較喜歡冒險，但也讓他們比較容易適應環境。
- 3.女性在進入青春期後，荷爾蒙的變化非常明顯。這是她們體內的雌性激素第一次升得這麼高，也是第一次經歷雄性激素和黃體素的週期性上升。在循環週期的前兩個星期，雄性激素升高，女孩變得對人際活動更感興趣，與他人在一起也會比較放鬆。在循環週期的最後一週，黃體素升高，雄性激素降低，使人變得非常易怒。

(二)自我認同成功或失敗：

青少年本能衝動的高漲會帶來問題，另一方面更重要的是青少年面臨新的社會要求和社會的衝突而感到困擾和混亂。所以，青少年期的主要任務是建立一個新的同一感或自己在別人眼中的形象，以及他在社會集體中所占的情感位置。這一階段的危機是角色混亂。

- 1.社會心理危機：自我認同和角色混淆。
- 2.任務：同輩群體。
- 3.成功後果：強烈的團體歸屬感，為將來準備計劃。是對真理和同伴的一種確認與持續的支持。
- 4.發展障礙：角色混亂、生活無目的，對己對人產生不確定感，從而覺得孤獨、空虛、焦慮、不能做決斷。
- 5.自我品質：忠誠。
- 6.重要關係：同輩群體。

【參考書目】

科學人2015年第161期七月號Erikson, Erik H. Childhood and Society. New York: Norton, 1950.

- 二、何謂古典制約學習、操作制約學習？他們各自的代表人物為誰？請說明他們所進行的實驗研究，並舉實例說明這兩種學習概念。(25分)

試題評析

本題在論述上可先分別論述古典制約及操作制約的內容。並可進行兩者內容上的異同比較。只要有熟讀的章節應較易回答。

答：

(一)古典制約

- 1.意義：使沒有關係的刺激與反應產生新的聯結的學習過程。包含了非制約刺激(US)、中性刺激(NS)。非制約刺激引起的非制約反應(UR)，是天生且不需經過學習的聯結；中性刺激原本不能引發該反應。但在經過學習之後，原先的中性刺激便能引起制約反應。於是原先的中性刺激在此便被稱為制約刺激，而受制約刺激引起的反應則稱為制約反應(CR)。

【版權所有，重製必究！】

2.代表人物：Pavlov

3.實驗內容：

實驗前	食物(US)→引發狗分泌口水(UR) 鈴聲(NS)→不影響狗分泌口水
實驗中	鈴聲(CS)→食物(US)→分泌口水(UR)
實驗後	鈴聲(CS)→分泌口水(CR)

4.舉例：

產品廣告：廣告內容常與讓人開心的刺激同時出現。比如要廣告一台新車，通常會讓車與好看的模特兒或演員一起出現。在此，車子為制約刺激，好看的人是而非制約刺激。以此配對來同時制約使消費者對車與好看的人有相同的制約反應。

(二)操作制約

1.意義：個體主動作出一個行為之後產生了結果，再就結果決定以後是否重複該行為。

2.代表人物：Thorndike及Skinner

3.實驗內容：Skinner設計一個籠子，被稱為Skinner box。籠子當中有一個桿子。再放入老鼠或是鴿子。當動物在籠子裡面產生隨機的行為時(到處亂轉亂動)，可能會剛好碰到桿子而掉下食物。經過多次嘗試之後，動物漸漸學到只要碰桿子就會有食物。也就是藉由多次的嘗試學會壓桿的動作。

4.舉例：只要學生乖乖寫完一定題數的題目就可以在課堂時間使用手機十分鐘。

【參考書目】

心理學導論(二版) 譯者：危芷芬/編譯 出版社：雙葉書廊

三、「認知治療」的代表人物 Beck 認為情緒困擾的人經常出現推理上的邏輯錯誤，以致於引發錯誤的假設及觀念，影響情緒，這種情形稱之為認知謬誤。請舉例說明三種認知謬誤。(25分)

試題評析 本題在考對於貝克的認知治療的理論內容，只要同學有熟讀這部份應可輕鬆應付。

答：

(一)二分法思考

讓人處於非黑即白、非敵即友的強烈對立思考，無法了解另一種思考的可能性。對於好壞對錯，成與敗兩個極端中間沒有灰色地帶。比如說當某個人沒考上公務員，他可能會難過的想：「我沒考上，過去一年的努力跟花的時間都白費了！」。但事實應該是：過去的一年還是有學到東西，努力學過的東西不會消失，明年再考的話還是有機會。

(二)過度類化

藉由幾個少數的例子，做廣泛、全面性的推論。讓人產生以偏蓋全的邏輯謬誤，產生「總是、一直、就是、都這樣」的限制。比如說某個人有幾次不小心摔破家裡的餐具，他可能會想：「我總是這樣粗心大意，連這點小事都做不好。一直給家人添麻煩」。但事實是：「我確實打破餐具，但我並沒有一直打破。也沒有總是給家人添麻煩。」

(三)個人化

意指過度將責任歸咎在自己身上。讓人擔負不該擔負的責任，凡事都往自己身上攬，直到無法負荷。例如：「如果不是因為我，爸媽就不會吵架。如果他們不吵架，爸爸就不會出去喝酒，然後發生車禍，一切都是我的錯。」。

【參考書目】

1. 王文秀、田秀蘭等人著。兒童輔導原理。心理出版社股份有限公司。
2. 樊雪春、樊雪梅、涂冠如、樊蓉(2009)。諮商輔導學辭典。台北：五南。

四、請試述下列心理學者提出的重要專有名詞之意涵：(每小題5分，共25分)

(一)佛洛伊德的潛意識(Freud: Unconsciousness)

【版權所有，重製必究！】

- (二)阿德勒的家庭星座(Adler: Family Constellation)
- (三)波爾斯的未竟事物(Perls: Unfinished Business)
- (四)班度拉的自我效能(Bandura: Self-Efficacy)
- (五)羅吉斯的同理心(Rogers: Empathy)

試題評析 這幾個概念都是常考的名詞。同學只要有讀過應可順利作答。

答：

(一)潛意識

無意識或稱潛意識，是弗洛伊德論述最多的部分，也是他早期人格結構理論的核心。按照弗洛伊德的觀點，無意識是精神活動的主要方面，是人本身沒有意識到的、內心的、隱蔽的、深沉的部分。無意識是一種特殊的精神狀態、心理過程。它包括人的各種原始本能衝動和與本能相關的各種欲望，是“由本能衝動構成”的，這其中尤以被壓抑的欲望——性欲為主。這些衝動和欲望，由於不能被風俗習慣、倫理道德、法律所見容而得不到自由的表現，被壓抑或排斥到意識域下。但被壓抑的欲望並沒有消失，而是在無意識中仍然活動著，以求滿足。無意識是心理的深層基礎和人類活動的內驅力，它支配著人的行動。

(二)家庭星座

家庭星座是阿德勒學派的重要概念之一。阿德勒認為幼年的手足互動和家庭動力會影響個人的人格發展，每位家庭中的孩子，在家庭系統中的社會結構與心理結構，會因為出生排行、和父母之間的關係、手足互動而有所差異。家庭星座也是阿德勒用來評估個案的生活型態的技術之一。藉由家庭星座的資訊建立出個案的社會心理結構，有助於個案找出基本錯誤信念，進而進行再教育的活動。諮商師可以藉由詢問或是問卷的方式，來得到個案家庭星座的相關資訊。

(三)未竟事物

完形治療法(Gestalt approach)以存在主義與現象學為基礎，滿足需求是個體的本能，但經歷滿足的過程中若發生干擾，就會產生未竟事務。

若不能滿足的欲望愈多，長久成為個體意識的焦點(形象)，個體愈會被過去束縛使其耿耿於懷。蘊藏在潛意識中糾結纏繞的未表達情感、未解決的情況和未獲滿足的欲望，隨時可能不自覺地介入當下的意識活動，妨礙意識與自我及外界環境與他人的溝通和接觸，並終至以逃避體驗時可能的痛苦，而不願做必要的改變，不能突破僵局也阻礙成長的可能性。

未竟事務將會一直持續存在著，直到個體妥善面對、予之處理後才算「完成」。若累積到相當強度時，個體陷入偏激、苦悶狀態，以及自我打擊無法自拔，也容易發生偏差或異常行為(例如心神不寧、強迫性行為、過分拘泥、壓抑自我表現與自我摧殘、疲勞、注意力散漫、混亂、緊張、身體疾病、破壞等不滿足模式)而無法充分意識「當下」。

(四)自我效能

自我效能(self-efficacy)指個人對自己具有充分能力可以完成某事的信念。自我效能與個人擁有的技能無關，而與所擁有的能力程度的自我判斷有關。作為一種對自己所擁有能力的信念，自我效能決定個人在特定情境中的行為、思維方式、以及情緒反應。

(五)同理心

Rogers (1957)將同理心定義為：正確同理性地瞭解當事人其內在經驗的覺察，感受到他的內在世界，彷彿是自己的經驗。Rogers於1980年進一步提到，同理心是諮商師具敏感能力且有意願地從當事人的角度去瞭解其想法、感覺與困境，從當事人的內在參考架構進入其私人知覺世界，時時刻刻保持敏感，真誠地覺察到感受的意義，小心地隨其移動，不做評斷地暫時活在此人的生命裡 (Hill, 2004/2006)；諮商師能身同此心、心同此理地瞭解當事人的內在參考架構，並將所理解到的感受傳達給他，此時治療才展開。

【參考書目】

1. 吳紫仔, & 許竑彬. (2011). 諮商中的同理心技術初探.
2. 樊雪春、樊雪梅、涂冠如、樊蓉(2009). 諮商輔導學辭典。台北：五南。Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.

【版權所有，重製必究！】