

高普考 高點名師 解題講座

連續30年人氣爆棚，
題點超過10,000名上榜生



給你最佳
最精準的詳解!

 行政法(概要) 公共政策 高凱 (高凱傑)	 各國 考銓(概要) 何昀峯
 行政法 (概要) 韓律 (康皓智)	 政治學 初錫 (蘇世岳)
 財政學(概要) 經濟學(概要) 公債 張政 (張家璋)	 稅法 施敏 (張麗芬)
 審計 陳仁易	 中會 會計學 (概要) 陳世華 (邱垂炎)
 土地法 土地登記 土地經再申 曾榮耀	 心理學 (概要) 黃以迦
 資料 結構 王致強 (蕭立人)	

各分班解題講座

現場抽獎學金、圖書等好禮

台北
7/19(二)17:00 行政、商科、廉政 **直播**
7/20(三)18:00 人事、財廉、會科、地政 **直播**
7/21(四)18:00 資訊

嘉義
7/21(四)18:00 行政、廉政

台中
7/19(二)17:00 人事 **直播**
7/20(三)18:00 會科、行政、廉政 **直播**
7/21(四)18:00 會科
7/22(五)18:00 商科

台南
7/20(三)18:00 行政、廉政、商科

高雄
7/19(二)17:00 行政、廉政
7/20(三)18:00 商科、會科
7/21(四)18:00 商科、會科、人事

● 查詢全台場次

● 7/23起線上影音

● 下載各科解答

【知識數位科技股份有限公司附設臺北市私立高上文理短期補習班】
【高點數位科技股份有限公司附設私立高點文理短期補習班】
【高點數位科技股份有限公司附設新竹市私立高點建國文理短期補習班】
【高點數位科技股份有限公司附設臺中市私立高點文理短期補習班】
【高點數位科技股份有限公司附設嘉義市私立高點建國文理短期補習班】
【高點數位科技股份有限公司附設臺南市私立高點文理短期補習班】
【高點數位科技股份有限公司附設高雄市私立高點文理短期補習班】

臺北市開封街一段2號8樓
桃園市中壢區中山路100號14樓
新竹市東區民族路7號4樓
台中市東區大智路36號2樓
嘉義市垂楊路400號7樓
台南市中西區中山路147號3樓之1
高雄市新興區中山一路308號8樓

另有
政大、淡江、三峽
羅東、逢甲、東海
中技、中中、彰化
雲科、中正、成大
中山、左營、鳳山

各分班立案核准

《心理學》

一、請說明什麼是系統減敏法 (systematic desensitization) 及其作用為何？如何以此方法因應當前新冠肺炎 (COVID-19) 疫情的衝擊？(25分)

試題評析	系統減敏法是行為主義在治療焦慮常用的方式。本題只需說明其理論概要及如何降低生活中新冠疫情而產生的焦慮的應用即可。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第一回，黃以迦編撰，頁278。

答：

(一)系統減敏法：

- 1.是由Joseph Wolpe (1961) 所創，其基本理念是一個引起恐懼的刺激跟一個新的、不恐懼的反應聯結在一起，而這個新反應以後就替代了原來的反應，也就是藉由以一種鬆弛的反應取代焦慮，首先訓練案主深度放鬆，學習當肌肉真正放鬆時的感受為何，及如何區辨各種緊張的強度，接著建立一個會引起案主的焦慮情境，然後將可引發案主最少焦慮的情境由低至高排列，案主在想像的焦慮層次情境中學習放鬆。
- 2.該治療方式有三個階段：
 - (1)放鬆訓練：即漸進式肌肉放鬆訓練。
 - (2)建立焦慮情境階層表：由治療者協助個案針對焦慮訂定一個明確範圍的階層表。並依照引起焦慮程度的強度大小排定情境。從最糟糕到最不焦慮的情境。
 - (3)系統減敏程序：在初談之後數週才開始。治療者要求個案想像一中性情境並仍能保持放鬆狀態的話，便要求個案想像層次表中最低焦慮情境。然後逐步提高焦慮情境直至個案感到焦慮便中斷。並立即引導個案自我放鬆。如此循環直至最焦慮情境為止。
 若要系統減敏法發揮效果，仍需配合家庭作業與追蹤。個案被鼓勵每天自行練習指定的放鬆練習。同時重現前一次治療的想像情境。最後讓自己逐漸能面對日常生活情境並處理自己的焦慮。

(二)因應新冠衝擊：

- 1.新冠疫情的蔓延對日常生活造成的影響在於個體會對染疫形成焦慮，以此焦慮為基礎發展下去會擴散到對其它事物的焦慮反應。因此可以利用表格寫下會引起個體焦慮的各種情況，並以此由最低焦慮的情況發展到最高焦慮的情況。
- 2.再來可以在平常入睡或早上醒來時花約15至20分鐘練習身體的肌肉放鬆。練習感受身體的緊張狀態並練習覺察自己緊張的感受。
- 3.最後逐步練習想像處在最低焦慮的情況：比如一人在外吃飯時需要脫口罩的情況，練習讓身體放鬆。再慢慢進步到較高階層比如身處人群擁擠的公眾場所的情況也能讓身體放鬆的程度。

二、試以客體關係理論說明目睹家暴對兒童心理人格發展的影響為何？(25分)

試題評析	客體關係是心理分析學派重要的概念，此題先說明何為客體關係，再說明在家暴情況下對兒童的客體關係概念發展，以及成人後人際關係發展的影響。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第一回，黃以迦編撰，頁229。

答：

(一)客體關係理論概要

客體關係理論主張：人類行為的原動力在於「尋求關係的建立」。個體在早期與重要他人的互動經驗（尤其是與照顧者之間的互動經驗）是個人的自我概念、對他人的心理意象、情緒發展與親密關係發展的基礎。早期的親子互動型態對於個人生命腳本的發展具關鍵性的影響，且會在日後的親密關係中重現。強調個體和他人形成關係的方式比本我自我和超我之間內在衝突更值得注意。嬰兒對母親和他人的依附形成了自我的發展，並使得個人由強烈的母親依附朝向一種獨立自主的狀態。早期與重要他人所形成的依附關係，奠定了個人未來與他人建立人際關係（尤其是親密關係）的基礎。

在發展早期時的客體關係對個體發展的影響，在於早期的親子互動關係會形成內化的客體關係進而形成個

人的生命腳本與情緒反應模式，最後重現於今日的人際關係當中。

在客體關係理論的自我發展過程中，成人後的自我終究會整合自體表象好與壞的部分。當全好與全壞的客體影像被放在一起，就稱為它發展出客體恆久性。同時，全好與全壞的自體影像聚合在一起，所以認同得以穩固下來。我們可以認為自己基本上是善良的，不過我們也承認會有些比較不好的特質。同樣的，我們感受到客體基本上是好的，不過也同時會有不好的部分。這個世界不再是非黑即白。由於這種新的整合，而使分裂的客體關係讓位給完整的客體關係。

(二) 目睹家暴對兒童人格發展的影響

受暴者與家暴目睹兒童都會出現創傷症候群。目睹兒童心中的矛盾情感會成為未來的發展危機：認同暴力或施暴者(強勢的一方)，或認同受暴的一方(學會忍受與壓抑自己的自尊)。以及對受暴的一方產生愧疚感或對施暴者的一方產生憎恨。

而目睹家暴的兒童可能發展出以下幾種情況：經常活在害怕之中；感到羞恥與罪惡感，認為自己要為家中暴力情況負責。過度聚焦於外在問題而忽略內在情感需求；持續性的絕望；無法表達內在的憤怒，在心理生理上均有匱乏感；使用心理防衛機轉來保護自我，常見的有否認、僵化(固著)；傷害性的自我認同以及對現實感到混亂，無法判斷何為常態。

三、(一) 試從認知、情感及行為觀點說明思覺失調疾患的症狀及造成的困擾為何？(10分)

(二) 在職場或家庭生活中，如何協助思覺失調患者？(15分)

試題評析	臨床心理異常是財廉常考的考點，尤其思覺失調症更是當中最常出現的考題。本題只需回答思覺失調症在認知情緒與行為三方面的症狀以及生活中協助輔導的方式即可。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第一回，黃以迦編撰，頁270。

答：

(一) 思覺失調症的症狀

認知方面可分為兩個部分：

1. 思想與注意力干擾

病患會將毫無關聯的文字及片語並列，以及將個別的文字相聯結，稱為文字沙拉。這些內容彼此間聯結鬆散，反映出個體的思想是由一項主題轉換到另一項，顯然在各方面均不相關的主題上的現象；其病患的思想聯想似乎常受到文字的發音而非意義所影響，這似乎是由於患者在集中注意力及過濾無關刺激上發生普遍的困難而形成的。混亂的思考歷程使思覺失調症患者想要表達的語意受到干擾且缺乏領悟；對於自身的狀況一無所知，他們常受制於妄想，抱持著對現實產生錯誤詮釋的信念，例如：支配妄想，相信有外來的力量試圖要控制自己的思想與衝動。

2. 知覺干擾

思覺失調症患者對知覺經驗的陳述，有明確扭曲事實的現象。知覺方面的干擾稱為幻覺，即在缺乏相關或充分的外界刺激下產生的感覺經驗；常見的幻覺可分為聽幻覺、視幻覺。患者會聽見或看見不存在的聲音或畫面。

情緒表達干擾：

其病患通常無法表現出正常的情緒反應，如在悲傷或快樂的情境中他們常常是退縮木然的。有時患者表達的情緒對當下的情境而言是不適宜或與其所欲表達的思想內容間是不契合的。例如，病患會在談論悲傷的事時，發出微笑。由於我們的情緒受到認知歷程所影響，而混亂的思想與知覺會與情緒反應的改變相伴而生。

動作徵候及現實退縮：

患者常表現出古怪的行動或特殊連續動作重覆地擺出姿態。有的患者可能不斷地活動或是完全無反應或靜止不動維持僵直型靜止達數小時，這種顯然已完全由現實中退縮的人，或許正在回應內在思想及幻想。

(二) 如何協助思覺失調症患者

家人、親友、老師	同學、同事、陌生人
腦部生病和中風一樣，需要慢慢復健才能逐步進展，切忌對患者要求太高、太快。	觀察對方的情緒和行為反應是否合常理，思考、知覺和邏輯是否不符現實或不尋常。

多聆聽，給予實質的陪伴、支持、鼓勵，以親人的愛護為基礎，逐步拓展與他人接觸、被他人接受的經驗。	即使對方的感受想法不合邏輯，也可以再多探索，並真誠表示理解其感受和想法。
了解感知沒有對錯，工作課業表現變差和人際關係困難是因為腦生病了，避免用如「懶惰」等道德性用語批判對方。	不要急，盡量延緩互動和交談時間，營造和緩、放鬆、互相信任的氣氛，保持自身穩定平靜，不緊張、生氣。
調整舊的互動方式，或重新學習、建立新的互動方式，彼此間可以互相鼓勵、支持；若舊有互動方式不利相處卻又難以改變，可尋求家族治療。	若觀察到對方言語或表情憤怒、抗拒、不禮貌或有失節制時，避免激怒對方。
交付對方可帶來成就感、被他人接受的工作（如分擔家務或休閒活動），從小而簡單的事情開始、逐步增加複雜度，建立患者的自我價值和自信，生活有意義。	若無法順利安穩情況，試著安置自己的位置、判斷應對方式，並運用「多與眾」的安全力量，帶患者到安全處所尋求醫療專業人員協助。
平時應充實、增進對思覺失調的認識	

資料來源／精神健康基金會董事長胡海國 製表
<https://health.udn.com/health/story/5964/5669649>

四、請說明什麼是破窗（broken window）效應？請據此說明如何防範職場霸凌？（25分）

試題評析 破窗效應是曾出現過的考題。本題先說明破窗效應的概念，再針對霸凌議題防範方法回答即可。

答：

(一)破窗效應：

破窗效應是由美國犯罪學家詹姆士威爾森和美國社會科學家喬治凱林兩人所提出的理論。

以一幢有少許破窗的建築為例，如果那些窗沒修理好，可能將會有破壞者破壞更多的窗戶。最終他們甚至會闖入建築內，如果發現無人居住，也許就在那裡佔領、定居或者縱火。又或想像一條人行道有些許紙屑，如果無人清理，不久後就會有更多垃圾，最終人們會視為理所當然地將垃圾順手丟棄在地上。因此破窗理論強調著力打擊輕微罪行有助減少更嚴重罪案，應該以零容忍的態度面對罪案。

破窗效應也常用來表示，當環境中的某種不良現象發生後，如果沒有馬上進行改善或修復，這種不良現象便可能會逐漸被接受，且逐漸擴大變嚴重。

(二)以破窗效應看職場霸凌的防範：

破窗效應其實跟從眾心理頗為相似，都是人們因為看見別人所做的行為，想跟著效法的現象。因此為了避免破窗效應的蔓延，解決的根本之道其實在我們自己本身。對於職場霸凌來說，最好的方法就是零容忍，只要看到有霸凌的情況應立即反應或揭發。另外凱林與另一學者凱薩琳·科爾斯於1996年提出「修補破窗理論」，提倡事前預防，促進參與，打造一個富有秩序的環境，創造和破窗效應相反的結果。

【版權所有，重製必究！】

高
點

堅持夢想
全力相挺

公職 EXPRESS >>> 快速通關

Pass!

高普考准考證 就是你的 **VIP券**

弱科健檢  了解問題再出發!

權威專家 & 考試優勝者 & 輔導顧問，共同指引備考盲點。

加入【高普考行政學院生活圈】可免費預約參加 ▶▶▶



7/15—24  考場限定

111 地方特考 衝刺

- 總複習：面授/VOD 特價 4,000 元起/科、雲端特價：5,000 元起/科
- 申論寫作班：面授/VOD 特價 2,500 元起/科、雲端特價：4,000 元起/科
- 選擇題誘答班：面授/VOD 特價 800 元起/科、雲端特價：1,200 元起/科

112 高普考 達陣

- 全修課程：面授/VOD享准考證價再優 2,000 元
 養生報名再折 3,000 元，並加贈 15 堂補課券
 雲端享准考證價再優 1,000 元
- 行政分眾課：實體方案 30,000 元、雲端方案 33,000 元 ▶▶▶
- 考取班：高考特價 49,000 元、普考特價 44,000 元(限面授/VOD)



單科 加強方案

- 111年度：面授/VOD 定價 4 折起、雲端定價 7 折起
- 112年度：面授/VOD 定價 65 折起
 雲端定價 85 折，高點養生或憑同業補習班上課證報名，
 可享高普考行政類（行政/人事/戶政/民政）二科以上 8 折

※優惠詳情依各分班櫃檯公告為準

高
點

【台北】台北市開封街一段2號8樓 02-2331-8268
 【中壢】桃園市中壢區中山路100號14樓 03-425-6399
 【台中】台中市東區大智路36號2樓 04-2229-8699

【嘉義】嘉義市垂楊路400號7樓 05-216-8787
 【台南】台南市中西區中山路147號3樓之1 06-223-5868
 【高雄】高雄市新興區中山一路308號8樓 07-235-8996

各分班立案核准

