

連續30年人氣爆棚，題點超過10,000名上榜生

地方特考高點名師

線上解題講座

給你最快
最精準的詳解!



葛律 (邱顯丞)
行政法

f 高點高上
高普特考公職



12/16 (六) 首播



施敏 (張曉芬)
財政學

f 高點高上
高普特考公職



12/15 (五) 首播



陳世華 (邱垂炎)
會計學

f 高點會人會語



12/14 (四) 首播



曾榮耀 (蘇偉強)
土法/土登

f 高點來勝
不動產專班



12/16 (六) 首播



初錫 (蘇世岳)
政治學

▶ 高點線上
影音學習



12/18 (一) 首播



何昀峯
考銓

▶ 高點線上
影音學習



12/18 (一) 首播



高凱 (高凱傑)
行政學

▶ 高點線上
影音學習



12/18 (一) 首播



陳友心
政府會計

▶ 高點線上
影音學習



12/18 (一) 首播

《心理學(包括諮商與輔導)》

一、近來，若干大學開始實施學生「心理假」，衛生福利部也推動「年輕族群心理健康支持方案」，其原因、目的與限制為何？「心理假」在職場上是否行得通？可以如何改進以促進職場心理健康？（25分）

試題評析	心理假與心理健康支持方案是這幾年的台灣政府處理國民心理健康重要政策之一。本題答題關鍵在於壓力與健康的關係，以及心理預防概念的掌握。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第一回，黃以迦編撰，頁287~292，第九章「異常心理學」。

答：

(一)原因與目的：

「心理假」是一種讓員工可以請假專注處理心理健康問題的概念，不同於傳統的病假或休假形式。近年來，一些大學和機構實施類似的措施，也有政府部門推動心理健康支持方案，主要原因和目的在於以下幾點：

1. 心理健康問題日益受到關注：社會對於心理健康問題的重視越來越高，特別是年輕族群在學業和工作壓力下所面臨的心理健康挑戰。
2. 提供支持與幫助：「心理假」或心理健康支持方案的目的是給予員工或學生在需要時專注處理心理健康問題的機會，提供心理輔導、治療或自我照顧的時間。
3. 提高心理健康意識：這些舉措有助於提高對心理健康的認識，減少對心理健康問題的污名化，鼓勵人們更加開放地討論和處理這些問題。

(二)心理假的限制和挑戰：

1. 資源限制：資源和支持可能不足，尤其在提供心理假或支持方案的機構中，需要更多的專業人力和資源來處理心理健康問題。
2. 實施困難：在職場中，管理心理假可能需要建立更好的制度和機制，以確保公平性和避免濫用。

(三)在職場上實施心理假可能會面臨諸多挑戰，但可以考慮以下改進方案以促進職場心理健康：

1. 提供心理健康支持：建立心理健康支持計劃，包括提供心理輔導、培訓、工作壓力管理等方面的支持。
2. 宣導與教育：加強對心理健康問題的宣導與教育，幫助人們更好地認識心理健康議題，並學習如何處理和應對壓力。
3. 彈性工作安排：提供彈性的工作時間和遠程工作選擇，讓員工能夠更好地平衡工作和生活，有助於減少工作壓力。
4. 建立開放溝通氛圍：鼓勵開放溝通文化，讓員工能夠自由表達情感、壓力和需求，並提供適當支持。

二、理性情緒行為治療法(Rational Emotive Behavior Therapy 的「不合理的想法」，對人際知覺、印象形成的影響為何？請舉例說明之。(25分)

試題評析	本題也是常出現的考點之一。先簡要說明理情治療的核心概念以及不合理的想法與舉例說明。最後說明這些不合理的想法對人際知覺與印象形成的影響即可。舉例時記得以人際知覺或自我印象做為對象說明。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第一回，黃以迦編撰，頁282，第九章「異常心理學」。

答：

【版權所有，重製必究！】

1. 理性情緒行為治療 (REBT) 強調人們的想法和信念如何影響他們的情感和行為。在REBT中，「不合理的想法」是指那些對於自己、他人或世界的看法，可能導致負面情緒和不良行為。這些不合理的想法可以對人際知覺和印象形成產生重大影響。

例如：一個人可能抱有「所有人都應該喜歡我」的不合理想法。當這個人遇到拒絕或批評時，他可能會感到沮喪、焦慮或憤怒。這樣的想法會影響他對人際關係的知覺，使他對他人的態度產生負面影響，可能讓

他感到更加沮喪或孤獨。

- 2.另一個例子是「我必須完美無缺」的不合理想法。當一個人對自己有著過高的期望時，當他犯錯或遭遇挫折時，他可能會感到極度失敗和挫敗。這種想法會影響他對自己和他人的印象，可能導致自卑感和對自己的否定。
- 3.REBT通常通過挑戰不合理想法來幫助個人改變其情緒和行為反應。通過評估這些想法的合理性和現實性，REBT的治療師幫助個人建立更健康、更富有彈性的思維模式。
- 4.因此，不合理的想法可能對人際關係和自我印象產生負面影響，而REBT旨在幫助人們辨識和改變這些想法，以促進更健康和積極的心理狀態。

三、外在情勢(政治、經濟、職場)多變，常使人變得「抗壓力不足」或「有負面情緒傾向」，抗壓力及負面情緒兩者，對個人的身心影響有何關聯？那些策略可以增加情緒與壓力的正面效應？(25分)

試題評析	本題重點在於同學對健康心理學內容的掌握。抗壓力是維持心理健康的一種特質，負面情緒則是因壓力產生的情緒反應。策略上可以從增加抗壓性與情緒調節能力著手回答。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第一回，黃以迦編撰，頁293，第九章「異常心理學」。

答：

1.抗壓性與身心影響

抗壓性是指一個人面對壓力和挑戰時的適應能力和彈性。高抗壓性的人能更有效地應對壓力，並且在面對逆境時更能保持積極的心態和行為。這種能力有助於減輕負面情緒對身心健康的不良影響，例如：焦慮、憂鬱或壓力過大所引起的生理反應。

2.負面情緒與身心影響

負面情緒，如：焦慮、憂鬱和壓力，對身心健康有害。長期處於負面情緒的狀態可能對免疫系統、心血管系統和心理健康造成負面影響，增加患抑鬱症、焦慮症等心理健康問題的風險。

3.增加情緒與壓力正面效應的策略包括：

(1)正向思考與調整觀念

培養積極的心態和思考方式，學習轉化負面想法為正面想法。接受事實，尋找挑戰中的成長與機會。

(2)情緒調節和情緒管理

學習認識並適當表達情緒，使用放鬆技巧、冥想或呼吸練習來調節情緒，有效減輕壓力和焦慮。

(3)建立支持系統

培養良好的社交關係和支持系統，與家人、朋友或專業人士分享情感，尋求支持和建議。

(4)身體活動和健康生活方式

通過運動、健康飲食和良好的睡眠習慣來維持身體健康，這有助於緩解壓力和改善情緒狀態。

(5)尋求專業幫助

如果情緒困擾嚴重或長期存在，尋求心理諮詢或心理治療是一個有效的方法，可以幫助處理壓力和情緒問題。

這些策略有助於增加正面情緒和提高抗壓性，幫助個人更好地應對壓力，維持身心健康。

四、艾瑞克森(E. H. Erikson)的心理社會發展論中，有建立「良好人際關係」的發展任務，其與認知發展、道德發展間如何相輔相成？請以青少年到青年期階段來說明之。(25分)

試題評析	Erikson的社會心理發展理論是考題的常客。本題應先說明青少年期與青年期(成人早期)的內容，再說明這兩個時期對認知與道德發展的影響。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第一回，黃以迦編撰，頁209~211，第八章「發展心理學-精神分析取向」。

答：

- 1.艾瑞克森的社會心理發展理論中，青少年階段和青年階段涉及到不同的發展任務和特徵：

(1)青少年階段（12-18歲）：

發展任務：青少年階段的主要發展任務是「身分與角色」。這個階段的青少年需要探索自我認同、角色和價值觀。他們面臨對自我身分和社會角色的探索，嘗試建立一個獨立而穩定的身分，同時面臨著內部和外部的衝突。

特徵：青少年階段的青少年可能出現身分危機，感到困惑和矛盾。他們可能會尋找社交圈子，渴望獲得同儕認同和支持。此時的青少年通常會開始探索自我，試圖找到個人興趣、價值和目標。

(2)青年階段（18-40歲左右）：

發展任務：青年階段的主要發展任務是「親密與孤獨」。在這個階段，個人開始尋找親密關係，建立穩定的愛情和友誼關係。同時，他們需要平衡個人自主性和與他人的連結。

特徵：青年階段的人通常會開始尋找戀愛關係，建立家庭和職業生涯。他們可能會經歷不同的關係，試圖找到一種平衡，尋求親密並保持個人的獨立性。這個階段也是自我成熟和自我實現的時期。

2.兩時期對認知與道德發展的影響：

(1)青少年階段對認知發展和道德發展的影響：

認知發展：青少年階段是自我認同和身分探索的時期。這個階段的個體開始探索自己的價值觀、信仰和社會角色。透過這些探索，他們構建自我意識和認知，了解自己是誰、他們的價值和信仰是什麼，以及他們在社會中扮演的角色。這種自我認知和認知的建立對他們未來的決策、行為和人際關係都有著深遠的影響。

道德發展：在青少年階段，個體開始形成自己的道德價值觀和原則。通過社會交往和自我探索，他們開始思考和構建自己的道德觀念。這個階段的道德發展可能受到外部環境和價值觀的影響，但也有自主地思考和形成自己的道德判斷。青少年開始學習尊重他人、了解社會責任和正確行為的價值。

(2)青年階段對認知發展和道德發展的影響：

認知發展：在青年階段，個體開始尋找親密關係、建立家庭和事業。這個階段對認知發展有著重大影響，因為他們需要平衡個人自主性和與他人的連結。透過面對不同的人際關係和生活挑戰，他們的認知發展更加成熟，能夠更好地理解他人和社會。

道德發展：青年階段也是個體道德發展的關鍵時期。這個階段的個體更加注重親密關係、社會群體和倫理原則。他們開始學習如何與他人建立健康、穩定的關係，並且尋找自己在社會中的角色。這有助於他們發展出更為成熟和負責任的道德觀念。

【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!

地方特考准考證 就是你的 **VIP券**

弱科健檢 

加入【高普考行政學院生活圈】可免費預約參加 ▶▶▶



112/12/9-15 行政 廉政 社會 考場限定

113
高普考
衝刺

- 【總複習】面授/VOD：特價 4,000 元起、雲端：特價 5,000 元起
- 【申論寫作班】面授/VOD：特價 2,500 元起科、雲端：特價 7 折起科
- 【選擇題誘答班】面授/VOD：特價 1,000 元/科、雲端：特價 1,500 元起科
- 【狂作題班】面授：特價 5,000 元/科

113、114
高普考
達陣

- 【全修課程】面授/VOD：准考證價再優 2,000 元 (需憑生活圈優惠券)
舊生報名再折 3,000 元+15堂補課券
- 雲端：常態價再優 3,000 元，另贈知識達文化好書
- 【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

- 【113年度】面授/VOD：定價 6 折起、雲端：定價 8 折起
- 【114年度】面授/VOD：定價 6 折起、雲端：定價 85 折起
- 【差分優惠】憑 112 高普考成績單「差 3 分內」，
享面授/VOD 單科定價 5 折起、雲端定價 7 折起

研究生
專屬優惠

- 【113高考面授/VOD】全修：特價 24,000 元起
- 【中山專案】中山大學研究生，含一科正課VOD (限中山育成中心，詳洽櫃檯)

※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 03-425-6899
 【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】台南市東區大學路西段53號4樓 06-237-7788
 【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

