

《心理學（包括諮商與輔導）》

試題評析

第一至四題分別自心理學的記憶、發展、情緒、社會四個範圍各出了一些基本概念，題目中大多要考生做某個程度的舉例延伸探討，但不論是基本概念或舉例延伸難度皆不高，只要考生在普心的範疇內下過功夫，要得高分並不是問題。

第五題解釋名詞中，前兩題為諮商輔導範疇，第一小題屬基本題，第二小題則較為少見，能作答完好的考生相信不多，至於第三題則依考生在研讀心理學時，對心理治療著墨的深淺多寡來拿分。

大體上，此次心理學考題難度不高，較困難之處只在解釋名詞中出現，故考生要拿高分其實不難。

一、試引用Alan Baddeley的觀點，說明工作記憶（working memory）的意涵與其運作方式，並說明工作記憶對於日常活動的重要性。（20分）

答：

- (一)意涵：所謂工作記憶，是指資訊暫時貯存及其與其他更複雜任務的聯合運作，它指的其實是一種假設：某種形式資訊的暫時貯存，對許多認知技能，如：理解、學習和推理來說是必須的。
- (二)運作方式：根據Baddeley的工作記憶模型，工作記憶包括注意控制系統——中樞執行系統，以及為它服務的另外兩個子系統——負責視覺材料暫時貯存和處理的視空間初步加工系統，和負責口語材料暫時貯存和處理的語音迴路。先由中樞神經系統接收訊息，再將一部份視覺訊息送往視空間初步加工系統，另一部份聽覺訊息送往語音迴路。
- (三)對日常活動的重要性：工作記憶影響閱讀理解的現象，一直是近年來所關注的焦點。許多研究結果顯示，工作記憶容量高的讀者在「抑制與提取訊息」、「訊息的短暫保存」、「覆誦策略」、「自動化的解碼」、「同時暫存與處理訊息」等認知作業的表現，比起工作記憶容量低的讀者好。同時，高工作記憶容量的讀者在理解文章的作業表現，也明顯比低工作記憶容量的讀者好。

二、Erikson對於心理社會發展理論的基本主張是什麼？並引用他的看法闡述成人期（青春期之後）的心理社會發展。（20分）

答：

- (一)Erickson的心理社會發展論亦稱為人格發展論，共分為八大階段，分別為嬰兒期、幼兒期、學齡前兒童期、學齡兒童期、青少年期(青春期)、成年早期、成年中期以及成年晚期。其基本主張如下：
 - 1.心理社會發展是連續而累積的，前一階段如何解決會影響下一階段解決的能力。
 - 2.心理社會發展包含一連串橫跨一生中的各種不同發展議題。
 - 3.心理社會發展是有次序性及階段性的。
 - 4.心理社會發展主要反應在發展任務上。
 - 5.心理社會發展階段主要關心的是發展(任務)的內涵。
- (二)青春期的心理社會發展如下：
 - 1.友愛親密V.S.孤獨疏離：18歲～30歲（青年期或稱成年早期）。此期若具有能與他人建立親密關係的能力，必定有美好的生活，否則將孤寂一生。
 - 2.精力充沛V.S.頹廢遲滯：30歲～60歲（成年期）。此期係個人生產事業的顛峰期，同時亦開始培育下一代，若能適當的撫育子女，事業順利，則能創造人生的顛峰，否則他人的感情將產生停滯，認為自己是個頹廢無用之人。
 - 3.完美（自我統整）V.S.絕望：60歲～死亡（老年期）。此期回首過去一生的發展，若皆順利，會感到人生完美，心滿意足，而不懼怕死亡，否則充滿悔恨與絕望。

三、請引用「生活事件」(life events)與「日常生活麻煩」(hassles of daily life)的研究發現，說明壓力(stress)的特性。又，壓力對於工作表現有何影響？(20分)

答：

(一)壓力特性：生活事件指的是個人日常生活秩序上發生重要的改變。惟因變動得太突然及無法控制，且變動的事件又相當重要，結果使我們很難有效地因應處理，即使是令人興奮的改變(如：有情人終成眷屬)，也會對個人的身心產生重大的影響。因此，心理學家對這些生活改變如何影響個人的身心健康感到濃厚的興趣，其所造成的壓力強度可從社會再適應量表測得。

Lazarus提出生活瑣事，意指是日常生活中經常遇到且無從逃避的瑣事。此等瑣碎事件，雖每件的嚴重程度不足以構成危害，但日積月累，就會對人的身心造成不良影響，其影響程度可從生活瑣事量表測得。生活瑣事可歸類為以下六個方面：家用支出方面、工作職業方面、身心健康方面、時間分配方面、生活環境方面、生活保障方面。事實上，生活瑣事與生活改變二者並不是截然劃分的事物。生活改變所形成的壓力，部分是因生活瑣事所產生的。例如：離婚可能會造成家務、照顧孩子及尋找朋友上的瑣事增加。生活改變擾亂個人日常生活方式的程度越大，人們越易產生困擾與不和諧。

(二)壓力對表現的影響：每一個人都有適當的壓力水平。當壓力太少時，我們會覺得工作沉悶，欠缺集中力，沒有動機，表現也不太好。當壓力太大時，我們會感到緊張、情緒低落，大大影響工作表現。Yerkes-Dodson Law指出當壓力適中時，我們便會感到一股動力，剛好能推動我們去做事，而且不會感到過分緊張和不高興，使人表現更佳。

四、「推敲可能模式」(elaboration likelihood model)(由Petty, Cacioppo等人提出)以及「捷思系統模式」(heuristic-systemic model)(由Chaiken等人提出)，它們分別是如何地說明態度改變的過程？並請舉出一個態度改變的例子，援引它們的觀點，說明應該如何促進例子中的態度改變。(20分)

答：

(一)態度改變歷程：推敲可能性模式主張說服性溝通可以採兩種方式引發態度的改變：一是中心路線，即人們有動機和能力專心聆聽溝通中的論證(如：論點的邏輯)；二是周邊路線，即人們不注意論證的內容而受到表面特性的影響(如：演講者的外貌)。說服的中心路線意指人們會去注意訊息中的事實，且加以整理、謹慎思考訊息內容的情況(以內容取向為主)，此時人們必須具備專注於溝通訊息的動機和能力。說服的周邊路線係指思考訊息內容的論證，只注意訊息表面的特質，常被訊息之外的周邊事物所吸引。

捷思系統模式則認為我們平常做歸納推理並非依賴統計學理，而是使用捷思法。常見的捷思法像是：定錨捷思法、可得性捷思法、代表性捷思法。然而捷思法只是一些權宜性的簡便方法，這類推理方法通常是「雖不中亦不遠矣」，所以能讓我們略微犧牲精確性去換得思考上的效率，大大提高心智工作的成本效益。如果因此在某些情況下造成錯誤，就會稱為偏誤。

(二)舉例：要讓民眾對一款新推出的轎車，從陌生冷感到產生好感，甚至興起購買意願，以推敲可能性模式的中心路線說服改變，就須提供許多專業的數據與資料來支持這輛車有多優質；而以周邊路線著手，則須尋找目標消費者會欣賞的代言人為新車做代言。至於捷思法的運用，即須在市場上不斷創造好口碑，讓消費者心中留下極佳印象，如此購車者便會因此受到感召。

五、解釋名詞：

(一)行為治療(behavior therapy)(7分)

(二)證據導向心理治療(evidence-based psychotherapy)(6分)

(三)抗憂鬱藥物(7分)

答：

(一)行為治療學派關注的是，可以觀測到的人的外部行為。認為人與其他動物相似，出生以來就具有學習能力，而且遵從著與任何物種相似的原理進行學習。適應性行為是通過強化和模仿學習而習得的。行為治療家主張心理障礙中表現的異常行為，如同正常行為一樣是可以習得的，可以通過基本的條件作用原理和學習原理，而使心理障礙得到矯正。

(二)證據導向心理治療是傳統心理治療受循證醫學影響，在其實踐領域所引發的一場觀念與操作的雙重變革。

即治療者在意識到病人的人格、文化與偏好的情況下，將最好的可供使用的研究證據與臨床的專業技能整合起來，以指導心理學的具體實踐。其內容主要包括三個大的方面：1.研究者的最佳證據；2.治療者的臨床技能；3.病人的人格、文化與偏好。

- (三)抗憂鬱藥物不是鎮靜劑，也不是興奮劑，它是一種使腦部細胞功能回復功能的一種藥物。在1960年代抗憂鬱藥物就已經被發現，而且已經被醫師使用來治療憂鬱症的病患。當時所使用的藥物在分類上是屬於所謂的三環抗憂鬱藥物，因為它的主要結構是以三個苯環所構成，就以此來命名。抗憂鬱藥物需要二到四週的時間來發生最佳作用，而且每一種藥物都有它的副作用，每個人對副作用的耐受性又不同，所以在治療的時候，不論是醫師或是病患要面對的都是長時間的等待，以及可能發生的不舒服（副作用所造成）。

【參考書目】

路珈、蘇絲曼，《心理學得分秘笈》，2010年版。