

# 《心理學》

## 試題評析

本試卷在每個試題中，同時考驗了考生對於傳統心理學的基礎理論，以及最新的發展脈動。如第一題的前半部在測驗心理學的發展歷程；後半部又考驗學生對於新近心理學發展之了解。第二題除了考傳統的人格理論，也請考生提出其所應用的心理測驗，其中測驗的部份有賴學生在課堂上多加涉獵，否則答案內容可能較顯單薄。第三題的壓力理論以及因應策略，呼應近年來失業率上升，國人痛苦指數增加之趨勢；焦慮、壓力、憂鬱乃至於正向心理學，仍是近幾年的熱門考題。解釋名詞部份則為基本考題，考生若熟讀書本內容應該都可應付自如。

一、何謂心理學的「第三勢力」？相較於之前的第一勢力、第二勢力，此一派別的觀點與走向有何特色？對於今日心理學的研究及發展又有那些影響？請一併予以暢論之。（25分）

答：

心理學上的「第三勢力」指的是「人本主義心理學」，其興起於20世紀的五十~六十年代。而第一勢力和第二勢力，分別指的是「行為主義」和「精神分析學派」。人本主義心理學將人視為會朝向自我實現的個體，而非受潛意識的奴役，或像機器般針對外界刺激而做出反應。以下說明人本主義心理學之特色，以及對當今心理學研究之影響。

(一)特色

### 1. Maslow的需求層次論

不同於行為主義以及精神分析對於人「動機」的看法，Maslow用正面的態度看待人的動機，並提出「需求層次」(hierarchy of needs)的理論。該理論將人的需求劃分為5個層次，由最初級的層次至最高的層次分別為：「生理需求」、「安全的需求」、「愛與隸屬的需求」、「自尊的需求」以及「自我實現的需求」。Maslow主張一般人其初級的需求獲得滿足之後，便會提升至上一層需求，如此朝著自我實現的方向邁進。Maslow晚年又提出「高峰經驗」，認為只有真正的自我實現者，才能由經驗得到心靈滿足感和完美感。故需求層次論不將人視為一個不斷掙扎的個體，或者要除去內在的緊張和缺陷，而是冀望自己能夠實現真正的自我。

### 2. 人本心理學中的自我

人本心理學中另一個重要學者Rogers，他以現象學的觀點，將人所經歷到的一切稱為「現象場」(phenomenal field)，而當中個人對自己的一切知覺、了解和感受，又稱為「自我概念」(self experience)，是個人在其生活環境中，與週遭人事物互動後所綜合的經驗結果。而在與他人互動的過程中，個體的直接經驗若與他人的評價能夠相符，便得到「無條件的積極關注」，如此個體自我概念是正向的、健康的，會持續朝自我實現的方向前進；反之，若個體的直接經驗與他人的評價不相符，而得「有條件的積極關注」，便會產生心理衝突。

### 3. 自我和諧與實現

自我和諧(self congruence)指的是個體沒有自我衝突的心理現象，分為兩個層面：1.「理想我」與「現實我」能夠趨於一致、2.個體的直接經驗與他人的評價能夠相符。因此Rogers認為，必須給予成長中的個體無條件的積極關注，使他自然地形成自我和諧的自我概念，從而建立自我實現的人格基礎，好讓個體能夠發揮個人的潛能，身心方面都能夠獲得充份的發展，而達到Maslow之自我實現的層次，甚至獲得「高峰經驗」。

(二)影響

### 1. Rogers的「個人中心治療」

Maslow的「需求層次論」與Rogers的「個人中心治療」技術有關。此治療強調以「正確的同理心」、「真誠一致」和「無條件的積極關注」三種方法，來協助個體朝自我實現的目標前進。Rogers認為，只要給予個體適當的支持，他就會像一棵種在溪水旁的樹一般，成長茁壯，並結出豐盛的果實。故個人中心治療不以決定論的觀點來看待個體，而是把人視為會追求成長與卓越的生命，在「治療」的過程當中，也將個案回歸到「人」的本質，對當時重視潛意識衝突的精神分析學派，以及將人類行為化約為「S-R」公式的行為學派而言，是一種全新的心理治療角度。

## 2. 一股反動勢力-正向心理學

對現代而言，人本心理學挑戰地不僅是精神分析學派和行為學派的觀點，同時也對傳統的心理學研究主題提出質疑。人本心理學認為過去的心理研究範疇多侷限在人類的疾病和缺陷，而忽略了健康向上的努力，**Seligman**在2000年美國心理學年會上更提出「正向心理學」、「習得的快樂」等概念，由此可見心理學逐漸擺脫過去只專注在心理疾病的窠臼，開始用更多的實證研究，來探討個體內在的正向力量。同時許多後現代心理治療的觀念也逐漸興起，不再以病態的角度看待個體，而是將個體視為問題的專家。這些新的心理學研究角度，皆可算是自人本主義心理學興起以來，延續著對「人」的正向觀點所發展出來的。

### 【參考書目】

路珈·蘇絲曼(2008)，《心理學得分秘笈》，P. 1-4、P. 1-17、P. 1-20、P. 9-5。

二、請列舉出二種主要的人格理論，分別扼要地加以說明其內容。並就前述二種理論各舉出一項相關的心理測驗，來一併加以探討之。(25分)

**答：**

人格指的是個體在其生活歷程中，對人、事物適應時，所顯示的獨特個性，係在遺傳、環境、成熟、學習等因素的交互作用下，由逐漸發展的心理特徵所構成。人格理論大抵可分為「心理分析」、「新心理分析」、「人本論」、「特質論」與「學習論」五大範疇。茲說明「心理分析」與「特質論」兩種理論，並列舉其發展出的心理測驗。

#### (一)心理分析

心理分析的代表學者為**Freud**，其對人格的看法持「本能決定論」，認為人的性格、行為乃是受到生物本能驅力、早年經驗及潛意識衝突的影響而產生，人的性格在六歲即決定，故有「六歲定終身」之說。

##### 1. 主要論點：

- (1)性心理發展階段：**Freud**是最早提出系統化人格理論的學者，認為人格的發展即為性心理之發展，並分為口腔期、肛門期、性器期、潛伏期和兩性期五個階段。在每個階段中，若有任一階段未達滿足，便會產生固著和變異性格。
- (2)人格結構：**Freud**主張人格分為三個層面，分別為本我(ego)、自我(id)和超我(super ego)。其中本我指的是人身為動物的天生本能、慾望和需求；超我指的是社會和文化之規範，亦可能是父母親的要求，目的在使個體能夠控制本我的慾望；自我則是在本我和超我之間，尋得一個能夠滿足需求，又可以符合社會道德規範的方法，以協調本我和超我的衝突。而**Freud**即認為人的一生，是在衝突中掙扎前進，在本我和超我之間取得平衡。
- (3)潛意識與防衛機轉：潛意識指隱藏在意識層面下的情感、慾望和衝突等，因受意識壓抑而不自知。當這些慾望未獲滿足，衝突未得到解決時，個體便會產生焦慮，為了降低焦慮，再發展出防衛機轉，以暫時平息焦慮，但往往是扭曲事實且無效的行為。常見的防衛機轉有否認、壓抑、反向、退化等等。

2. 發展出的心理測驗：心理分析在臨床上所發展出的心理測驗為投射測驗。此測驗的明顯特徵即模糊的測驗項目，測驗中使用的刺激並無清楚的意義，受試者全憑自身感受對這些刺激作出反應和解釋。理論的觀點認為這些解釋將洩露出受試者的各性格面向。雖然投射測驗其曖昧不明的題目，可測出受試者潛意識的狀態，但也因此其測驗的效度不容易建立，且操作十分複雜。今介紹兩種最常見的投射測驗：

##### (1)羅夏墨漬測驗

由瑞士精神病學者**Rorschach**所編製，先在一張紙的中央滴一堆墨汁，然後將紙對摺，用擠壓使墨汁向四面八方流動，形成兩邊對稱但形狀不定的墨漬圖形，以此墨漬圖形予受試者聯想反應結果，分析其人格特質。本測驗的記分和解釋判斷標準包括：①墨漬的位置；②決定的因素，如顏色或形狀；③內容；④反應的普遍性

##### (2)主題統覺測驗

由美國心理學家**Murray**等人所編製。全套測驗包括30張圖形，具體但題意曖昧的圖片，另有一張為空白圖片，類似看圖說故事的測驗方式。此測驗之目的，是藉由圖書的情境，讓受試者在編造個人故事時，不自覺地將個人隱藏在內心中的問題，投射到故事當中。

## (二)特質論

特質論的基本主張為人各有其性格上的特質，不因情境不同而有所改變，是人格定型觀，而性格為一組不同的獨特特質之組合。以下介紹McCrae & Costa所提出的「五大因素特質模型」(Five-factor model)的主要論點和發展出的測驗如下：

## 1. 主要論點：

(1)基本語彙假說：基本語彙假說主張，某個文化中對於其所重視的特質，會出現在它的語言當中。而五大因素特質模式的研究者，便是透過問卷，蒐集一般人用以描述他人性格的日常用語來找出性格的基本單位，並透過因素分析法，找出哪些特質是一致的，最後歸納出五大因素。由於這樣的研究方法蒐集了大量的資料來源、樣本與衡鑑工具進行大量的後續研究，故所分析出來的五個因素，均顯現出可觀的信、效度以及穩定性。

(2)OCEAN理論：此五大特質為開放性(Openness to experience)、良心(Conscientiousness)、外向性(Extraversion)、愉快性(Agreeableness)與神經質(Neuroticism)。開放性是指在描述個體心靈與經驗的廣度、深度和複雜性；良心是指在工作、目標取向的行為，以及符合社會要求的衝動控制；外向性和愉快性皆用以概括人際特質，亦即與人互動的情形；神經質是指情緒的穩定與神經的緊張。

2. 發展出的心理測驗：五大因素特質模型所發展出最被廣泛應用的衡鑑工具為「五大性格量表」(NEO-PI-R)。本量表將五大因素再各自細分出六個面向，每一個面向皆有八個題項加以測量，並以五等量表的方式進行評量，因此最新的五大性格量表共由240題所組成，且各量表都具有良好的信效度。McCrae & Costa對投射測驗提出批評，並認為結構化的問卷才能真正發揮人格測驗的用途。

## 【參考書目】

1. 路珈·蘇絲曼(2009)，《心理學得分秘笈》，P9-5、P9-26~27。
2. 葉光輝譯(2005)，《性格心理學理論與研究》，台北，雙葉書廊。

三、何謂Hill (1958) 提出的「ABC-X 壓力模式」？根據此一觀點，當某人感受到工作與家庭等方面合在一起產生過大壓力時，應如何來加以調適之。(25分)

**答：**

學者張春興提出，壓力是指個體生理或心理上感受到威脅的一種緊張狀態。此種緊張狀態使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。由於近年失業率上升，許多正值壯年的國人正面臨極大的經濟壓力，而造成當今許多疾病的主因之一便是壓力，因此壓力對生理、認知和情緒所造成的影響，逐漸受到政府、教育以及醫療單位的重視。茲說明Hill所提出的「ABC-X壓力模式」，並根據此模式，提供調適壓力之做法。

## (一)「ABC-X壓力模式」

Hill以「事件」、「資源」、「認知」和「危機」四個因素，提出了「ABC-X壓力模式」。其中的「A因素」指的是壓力源事件(stressor event)，即為個體帶來壓力的事件本身，又可分為可預期與不可預期兩種。前者為家庭生命週期之轉換，如結婚、生子、孩子離家、退休等等；後者如災害、意外、重大變故等。可預期事件所帶來的壓力，其衝擊較小，不可預期事件所帶來的壓力衝擊較大，但皆可能因為此衝擊而為家庭帶來正向的改變。

「B因素」指的是所擁有的資源(the family resources or strengths)，家庭中所擁有的資源愈多，愈有足夠的能力來面對壓力；反之若資源不足，一旦壓力來臨，家庭容易陷入混亂。而資源又可分為三大類：「個人、家庭和社會資源」、「人力與物質資源」、「經濟與非經濟資源」。

「C因素」指的是對壓力事件的界定(the definition or meaning)，即家庭對事件的壓力評估。若家庭能夠以樂觀的態度來面對壓力事件，則壓力較易獲得紓解，所受到的傷害亦會較小；反之若家庭採取悲觀的態度來因應壓力，則家庭成員可能會感覺到無助感、低自尊，壓力事件所帶來的傷害便會較大。故家庭用何種認知予以評估和因應，決定了壓力的衝擊程度。

最後是「X因素」，即壓力的高低程度或危機(degree of stress or crisis)。由於壓力是一個中立的概念，那麼唯有當壓力大到對家庭系統造成混亂，個人感受到負面情緒或出現身心症，壓力才形成問題。因此壓力是否構成危機，必須視前三個因素的交互作用而定，若家庭以悲觀的態度面對壓力事件，且缺乏足夠的資源加以因應，壓力便會威脅到家庭系統的運作。

## (二)壓力的因應與調適

Hill所提出的「ABC-X壓力模式」，清楚地分析家庭與個人因應壓力的模式。由於「A因素」所指的壓力事件是一個中立的概念，因此要提升個人面對家庭以及工作上壓力的能力，便要從改變對壓力的正向認知，以及建立資源管理的能力著手。

所謂改變對壓力的正向認知，即以樂觀和積極的態度面對並因應壓力。個人可將家庭和工作上所面臨的壓力事件，視為一個挑戰和成長的契機，而非危機，在面臨重大變故時，如遭到解職、家人重病、意外死亡等，亦可用全新的角度，重新詮釋事件的意義或解讀該事件，也能夠幫助家庭及個人，較快地從傷痛中復原。茲整理蔡素妙與蕭文（2002）針對九二一地震受創家庭復原歷程的研究，發現可從以下幾方面重塑對家庭及工作壓力的積極認知：

1. 澄清問題：清楚地界定問題，了解事件的成因以及來龍去脈，而不用過度恐慌的情緒以及非理性的想法，來預測事件的發展以及嚴重性。
2. 建立整體觀：壓力事件的發生，並非僅來自單一的原因或個人。當某個家庭成員面臨壓力而發生問題時，絕非僅是他個人的問題而已，很有可能是整個家庭系統都出現了狀況。因此當壓力事件發生時，應用整體觀的角度，檢視夫妻系統、手足系統、親子系統之間是否有不平衡的溝通和互動，以及工作上的壓力是否已經威脅到家庭系統的運作。
3. 正面思考：壓力雖然會帶來衝擊，但不見得一定是危機。許多壓力的來臨反而會帶給個人一個正向改變的契機。因此重點並非在於逃避壓力，而是如何面對壓力，並且化危機為轉機。用樂觀的態度來迎接壓力的挑戰，使自己更順利地渡過難關。如近年來失業率攀升，許多男性待在家中的時間，可能較職業婦女更多，此時反而可以彌補過去雙薪家庭時，在子女照顧上的不足。
4. 合理的期待：隨著年歲的漸增，進入不同的生命階段，家庭成員間的互動以及所面臨的生命週期，是會不斷改變的，而職場上的景況也會隨著當時的經濟而波動。因此期待能夠一直停留於某種家庭互動模式，以及過去所謂的「金飯碗」，是不合理與不切實際的。不如勇於接受各種挑戰，面對家庭成員間的衝突，以及工作上的不順遂，如此家庭的互動關係能夠歷久彌新，而自己面對環境變遷的能力也會提升。
5. 重建秩序：雖然生命中的「變」是唯一的不變，但人在規律的生活中，仍然感受到較多的安全感。因此在經歷了壓力事件之後，若能重新調整步伐，讓生活秩序形成新的規律和穩定，不但可以增加個人的控制感，亦可形成新的家庭成員分工，使家庭更快速地從壓力的衝擊中復原，而家人的支持會使個人更有能力和資源面對工作上的壓力。

## 【參考書目】

1. 張春興(2007)，《現代心理學》，台北：東華書局。
2. 周麗端，《家庭壓力管理》，台灣師範大學。
3. 路珈·蘇絲曼(2009)，《教育心理學(心理學)》，97年試題詳解，P. 2-25。

## 四、解釋名詞：

- (一)去個人化 (deindividuation) (8分)
- (二)繆氏錯覺 (Muller-Lyer illusion) (8分)
- (三)現實治療的 WDEP 技術 (9分)

## 答：

(一)去個人化(Deindividuation)是學者Zimbardo所提出之概念，指個體在團體的情況下，喪失個人意識、失去主導能力的心理傾向，這是因為在團體中有責任分散的效果。Zimbardo設計了一個由大學生扮演「囚犯與警察」的實驗，發現扮演警察的大學生，在團體且匿名的情況下，會出現超乎平常的暴力行為，對囚犯加以施暴，這個意外的結果使得原定為期二週的實驗，提前為六天便中止。這個實驗透露出在集體且匿名的行動當中，由於參與者的「個別性」不受重視，因此會表現出異於平常單獨時的行為。Zimbardo更以去個人化的觀點，進一步解釋當年納粹黨屠殺猶太人的暴行，以及當今網路集體犯罪的案例。另外去個人化的概念，亦可延伸出「從眾行為」，即在團體的壓力之下，成員會壓抑個人的意見，而服膺於團體的決定，即便這個團體決策是錯誤，其中最有名的是Ashch地實驗。另一個相關的概念為「旁觀者效應」(bystander effect)，指當在他人需要幫助的情境時，會因有他人在場而使個體伸出援手的可能性降低，這些都是與去個

人化、社會責任的分散相關的概念。

(二)繆式錯覺：「錯覺」(illusion)指不符合刺激本身特徵的失真或扭曲事實的知覺經驗，而錯覺現象又多為視錯覺(visual illusion)，指憑眼睛所看到而構成錯誤的、扭曲的視覺經驗。其中繆式錯覺是兩條等長的線段，由於其兩端所附的箭頭方向不同，便會誤以為線段並不等長：箭頭朝外者，看起來的線段較短，而箭頭朝內者，線段看起來較短。會產生這樣的錯覺係因恆常性的誤用。

(三)現實治療的WDEP技術：現實治療為Glasser所提出，其假設每個人都有許多生理心理需求，當個體以不負責、不切實際，或不符合社會現實的方法來滿足需求時，便會出現困擾行為。因此Glasser發展出WDEP的治療歷程，來協助個體改善問題行為。首先「W」指的是「Want」，即需求的部份，Glasser認為每個人都有五大需求：生存、權力、玩樂、愛與隸和自由，其中「生存」為生理需求，而其餘四者為心理需求。在處理問題行為前，個案必須釐清其需求為何，以進行後續的評估和計劃。一旦了解個案的需求後，便進入「D」階段，指的是「Doing」以及「Direction」，即協助個體去了解過去、現在和未來，個案曾用哪些方式，以及未來打算用何種方式來滿足需求。接著「E」階段，是針對剛剛個案所提出的方式，協助個案自己去評估，這些方式是否能有效地達到滿足需求之目的，若否，是否有其他可選擇的方式。此階段的重點在於，個案必須「自己」去進行評估，而非諮商師進行評估，一旦治療的關係夠密切，則個案便會學習為自己的行為負責，願意檢視無效的行為，並且開始想要訂定有效的需求滿足計劃。最後進入「P」階段，即「Plan」，諮商師會引導個案，訂定出合乎3R的計劃，以滿足生理心理需求。當中的3R指的是「responsibility」、「reality」和「right」三個要素。最後個案和諮商師在合作的關係之下，執行所訂定的計劃，並隨時檢視計劃是否達到滿足需求的效果。

由於WDEP的治療技術概念十分簡單清楚，因此廣泛地應用在各個層面，從最早的非行少年的輔導、企業的組織管理，以及近年成癮行為的控制、網路成癮的治療等等，都可見WDEP技術有具體的效果。

#### 【參考書目】

1. 路珈·蘇絲曼(2009)，《心理學得分秘笈》，P.10-15。
2. 張春興(2007)，《現代心理學》，台北：東華書局。
3. 路珈·蘇絲曼(2008)，《心理學得分秘笈》，P.4-19。
4. 路珈·蘇絲曼(2008)，《心理學得分秘笈》，P.12-9。