

# 《心理學(包括諮商與輔導)》

試題評析	<p>本次命題依序散佈在健康、發展、社心與變態等領域。</p> <p>第一題：壓力理論幾乎是近年來出題頻率最高的題型，已反覆提醒同學要注意，故相對容易在本題取得高分。</p> <p>第二題：心理社會發展論在講義與課堂中亦有針對人際關係部份多做闡述，同學應不感到陌生。</p> <p>第三題：多元性別議題屬時事題，同學對其定義不容易精準作答，但若能就性別歧視的概念去解題，相信也能夠取得合理分數。</p> <p>第四題：反社會人格障礙亦屬去年時事題的延伸，唯其預防之道須就家庭教養方式與態度思考作答，且本題次題項過於繁雜，須拿捏好作答時間。</p> <p>值得一提的是，第一、四題在前兩天的普考已出現類似考題，再次提醒同學應注意當年度考古題，不可忽略重複命題的可能性。整題而言，本次考題難度適中，有利於認真準備的考生。</p>
考點命中	<p>第一題：《高點心理學講義》，張宏偉編撰，頁26~27、34~36，第八章。</p> <p>第二題：《高點心理學講義》，張宏偉編撰，頁33~35，第五章。</p> <p>第三題：《高點心理學講義》，張宏偉編撰，頁54、57~58，第十二章。</p> <p>第四題：《高點心理學講義》，張宏偉編撰，頁20~22，第十章。</p>

一、常聽人說：「壓力(stress、pressure)好大，快崩潰了！」這句話是什麼意思？「壓力好大」對身心健康有何確實的影響？要如何處理壓力，才能從中獲益？(25分)

答：

(一)壓力的意義與影響：

「壓力」是個體生理或心理上感受到威脅時的一種緊張狀態，包括生理喚起、認知、感覺與行為反應等內涵。適當的壓力感有助於人們集中精神與注意力，調動身心資源去面對日常生活的刺激與挑戰，提升工作效率；但主觀知覺的過度壓力亦會帶來反作用，對身心健康造成威脅。Selye所提出的「一般適應症候群」理論，將壓力適應的歷程分為三階段：

1. 警報期：

個體突然暴露於不適應的有害刺激所產生的生理反應。基於交感神經與腎上腺激素的交互作用，短時間內開始啟動身體資源，以「攻擊或逃避反應」面對，包括：心跳加快、血壓增高、肌肉收縮、呼吸急促、氧氣運用增加、汗量增加等。

2. 抗拒期：

個體持續停留在抗壓狀況，血壓、心跳、呼吸等仍維持在高度水準，但已能適應環境威脅，若壓力持續下去或出現另一新壓力源，則適應能力會下降。此外，在心理層面可能會啟動防衛機制降低精神壓力。

3. 耗竭期：

當個體所面對的壓力源為長期存在或無法因應時，會過度分泌壓力激素，抑制免疫系統功能，呈現身體資源耗竭的情況，出現器官機能耗弱、精疲力竭、容易感染疾病等，包括心血管疾病、腸胃疾病、血糖升高、飲食疾病等；而壓力所帶來的亢奮、焦慮、憤怒、沮喪及憂鬱等情緒反應，令人感到持續地精神緊張，進一步出現憂鬱症、焦慮症和精神分裂等心理疾病，嚴重者甚至會崩潰並危及生命。

(二)如何處理(面對)壓力：

1. 維持運動習慣：

有氧運動可以緩解壓力，減輕憂鬱與焦慮，並且能夠強健心臟、保持血管暢通、促進血液循環、降低血壓。增加正腎上腺素、血清素、腦內啡等神經傳導物，調節體內化學物質。促進腦細胞的生長，幫助睡眠，提高認知能力(包括記憶)。

2. 放鬆訓練：

藉著循序漸進的肌肉放鬆練習，控制本身的焦慮和恐懼，可配合「呼吸訓練」(腹部式呼吸法)與「冥想」一同實施。冥想是專注在一個聲音、思想或影像，將其他雜念排除在外，提升對自我感覺的控制與和諧。

3. 生活方式：

【版權所有，重製必究！】

學習如何放鬆使生活節奏慢下來。包括：走路、說話、吃飯等日常生活行動，並且笑以待人、學會自嘲，勇於承擔錯誤，利用時間享受生活等。

4. 認知行為技術：

了解造成生理或情緒症狀的壓力情境種類，並改變因應這些情境的思考方式。例如：藉由「自我肯定訓練」獲得自我內在真正的肯定，能夠愛自己、接納自己、肯定自己的價值，並能夠適當表現自己的觀點、情緒和期望，增進正面積極的人際關係。

5. 建立積極的社會支持網絡：

感受到親密的家人或朋友的喜愛、肯定與鼓勵，不僅會帶給人愉悅，也會促進健康。其原因在於能夠提供傾訴消極情緒的機會，宣洩被壓抑的負面思維。此外，透過家人的關心與勸導，能夠減少吸菸、喝酒的行為，促使罹病者更快接受藥物治療，睡眠、飲食更充足與豐富，進行更多的運動。最後，親友的建議、幫助與安慰都有助於維護自尊，使我們能夠更正確的評價與克服生活中的壓力事件。

二、從艾瑞克森 (E. H. Erikson) 的「心理社會發展論」(psychosocial developmental theory) 中第五至第七階段的發展來看，這三階段在「人際關係」部分的關聯性為何？(25分)

答：

(一) 艾瑞克森的「心理社會發展論」：

艾瑞克森認為個體在其生長的過程中，隨著年齡增長而逐步與社會、人群相接處；而社會也相對應的配合個體發展的情況，供其所需要的環境與人，來促進其先天所預設的發展。艾瑞克森將人生的全程分為八個時期(階段)，各個時期都有其不同的心理社會發展危機與發展任務，「發展危機」是指個體與社會環境的互動中，一方面希望從環境中獲得滿足，另一方面又必須顧及社會的要求與限制，使其在社會適應上產生的一種心理困擾。健康的自我在面對危機時會力求適應，若能克服危機即能完成其任務，才能順利發展至下一階段。每一階段的適應都是自我人格健全發展所必要的。

(二) 心理社會發展論第五至第七階段與人際關係的關聯性：

1. 第五階段：青少年期

青少年期的發展危機是「自我認同」與相對的「角色混淆」。發展任務是建立進入成人期前的自我認同感。青少年面對新的社會要求和社會衝突會感到困擾和混亂。其任務是釐清自我認定的形象、生活的目標、生命的意義等。找出下列問題的答案：我是誰？我能靠自己做甚麼呢？我要往何處去？青春期發展順利的青少年具有明確的自我概念與自我追尋的方向。反之，則產生「認同危機」，沒有自我連貫感，缺乏衡量自我價值的標準，生活無目標與方向，感到徬徨迷失，角色混淆，甚至演變為退縮、墮落或異常行為。此階段的「同儕團體」可提供情感依附，尋求獨立自主的支持，並透過與同儕的比較來評估與澄清自我角色，學習不同的價值觀念，增強自我概念與信心。低自尊的青少年經常被隱匿在社群中，因不敢與人接觸，故難以獲得他人的注意與重視，在新環境中無法結交朋友，與人建立深厚的友誼關係，間接影響其社會適應的表現。

2. 第六階段：成年期

成年期的發展危機是「親密」與相對的「疏離」。發展任務是建立愛情與友誼的親密關係。成年人已經確立了「自我認同」的形象，於是能夠開始與他人建立親密關係，包括愛情、婚姻、家庭、親子與友誼等。著重在與他人分享心靈上的自我，真誠地與人互動，在互信互愛的基礎上建立永久的承諾。反之，若對自我缺乏正確的認識與定位，則不敢與人建立親密感並提出承諾，於是與他人疏離，只能建立膚淺與短暫的關係，心理終究感到孤獨與寂寞。此時須建立夫妻雙方的獨立性與信任感，懂得犧牲與妥協，避免一方感覺負擔過重或需求不滿足。其次，擴展自己的工作表現，以獲得更多人的肯定，並且透過同事、朋友所建立的社會支持網絡，促進個人價值感、自尊與創造力的展現，在社群中擁有一席之地。

3. 第七階段：中年期

中年期的發展危機是「生產」與相對的「停滯」。發展任務是完成家庭、事業與社會等生命目標後，持續發揮潛能，並且對後輩付出關懷。中年人能夠統合過去所吸收的知識、經驗與技巧，達到生產與創造力的巔峰，此種智慧尚能夠促進個人的社會關係發展，使心胸與視野開闊，生命更加圓融。生產不僅代表繁殖與養育後代，而是在完成一些生命目的(家庭、事業與社會等)後，還能栽培與關懷後輩，並且從對自我的關注中轉而去關心別人、積極參與社區活動，繼續感覺自己是有生產力、貢獻力的人，持續發揮

個人潛能。反之，一個只關注自我的人，只考慮自己的需要和利益，不關心他人與社會，缺少生活意義，生活乏味，對即將面對的 aging 與死亡感到害怕與消沉，呈現發展的貧乏與停滯不前。

三、何謂「多元性別」？與「多元性別」相關的性別歧視 (discrimination) 有那些？如何從學校教育開始行動，消除此類性別歧視？(25分)

**答：**

(一)何謂「多元性別」：

「多元性別」是指任何人之生理性別、性別特徵、性別特質、性傾向、性別認同及性別變更等差異情形。包括LGBTSQQ等族群，每個字母分別表示一種對於性別的自我認同：

- 1.女同性戀：對女性產生情感與性吸引的女性。
- 2.男同性戀：對男性產生情感與性吸引的男性。
- 3.雙性戀：不只對單一性別，對兩性均能產生情感與性吸引的人。
- 4.跨性別：不認為性別在出生時就被決定，包含所有在生理性別上跨越的族群，包含變裝、變性等族群。
- 5.直同志：屬異性戀者，但同時對同志友善，並願意成為同志族群的一份子。
- 6.酷兒：泛指身體和性慾不符合主流性別 / 性標準的族群。
- 7.疑性戀：不確定或不願意被歸類與定義，認為性別認同與性傾向是不固定的。

(二)多元性別的歧視現象：

「歧視」是指對於某些社會團體的成員所表現的負向行為，例如：針對種族、性別、出生地、膚色等在工作要求或條件上給予差別待遇。與多元性別相關的歧視現象包括：

- 1.法律歧視：無權利合法結婚，並影響後續涉及的法律權利，包括稅款、貸款、扶養與繼承等權益。
- 2.工作歧視：受到任何與工作與職業發展有關的歧視，包括雇用、解聘、晉升、調遣、報酬及訓練方案等。
- 3.生活歧視：在社群中常是被攻擊的對象，包括言語(諷刺、嘲笑)、社交(孤立、排擠)、甚至肢體暴力的攻擊。

(三)從學校教育推動消除多元性別歧視：

- 1.從教材內容的編寫上建立性別平等的理念。圖書館配置與性別、同志相關的圖書、雜誌；將性別教育納入正式課程，並在教職員手冊、學生手冊、學校介紹、校刊等各種溝通管道呈現。
- 2.在課程設計中融入多元性別的議題與討論，讓學生有機會與多元性別族群實際接觸，增進同學的性別敏感度與同理心，以開放接納的態度面對多元性別，破除性別刻板印象的迷思。
- 3.訂定反歧視政策，包括針對性別弱勢制定反性侵害、反性騷擾辦法、針對懷孕師生提供協助等。學校所使用的表格能夠尊重多元家庭，如單親家庭、同志組成的家庭、隔代教養家庭等。
- 4.重視校園中性別弱勢者與邊緣者的聲音，設有性別、同志、多元文化議題社團，及服務性別弱勢學生的單位，賦予其發言與求助的管道與權利。
- 5.校長、老師、與學生公開現身支持多元性別活動，共同簽署反性別暴力、反性別歧視的宣言。

四、人格是具有持久性的個人特質，但是有些人卻會出現「人格障礙」。請說明「人格障礙」之內涵和起因，並以和犯罪行為最有關聯的人格障礙，說明其內涵、起因和預防之道。(25分)

**答：**

(一)人格障礙之內涵：

「人格障礙」是指長期僵化、適應障礙的人格傾向，包含了多種不符合社會期待行為及內在經驗上長期、固著的脫序狀況；脫序行為會出現在認知、情緒、人際關係與衝動控制等項目中。人格疾患表現的情形長期固定不變，狀況足以影響到其個人、社會、職業等正常的功能，且疾患不是由其它精神疾病造成。美國精神疾病診斷手冊將十種不同的人格障礙症狀分為三個族群：

- (1)A群(古怪/異常型)，包括妄想型人格違常、孤僻型人格違常、思覺失調型人格違常；
- (2)B群(戲劇化/不穩定型)，包括戲劇型人格違常、自戀型人格違常、邊緣型人格違常、反社會人格違常；
- (3)C群(焦慮/畏避型)，包括畏避型人格違常、依賴型人格違常、強迫型人格違常。

(二)人格障礙之成因：

**【版權所有，重製必究！】**

人格障礙的成因大致上可分為先天(生理上的遺傳與缺陷)與後天(生活環境)因素：

1.先天因素：

- (1)孕期及嬰幼兒的營養不良，特別是缺乏充分蛋白質維生素的供應，或是腦損傷和傳染病，病毒感染等可能是大腦發育不成熟的原因。
- (2)父母有人格障礙，由基因遺傳至子女。人格障礙患者的子女即使從小寄養出去，成年後與正常人相比，仍有較高的人格障礙發生率。
- (3)大腦皮質前額葉損傷。前額葉負責控制及計劃等工作，損傷可能會導致患者失去自控與決策能力。
- (4)低水平的神經傳導物。例如大腦血清素過低會造成工作及心理上的影響，如注意力下降、疲勞、煩躁、焦慮、與憂鬱等。

2.後天因素：

兒童與青少年期間的負面成長經驗或陰影，或從突發的創傷事件受到強烈衝擊。長時間身處惡性環境，如家庭暴力、管教不當、被忽略、被欺凌、被性侵犯等。

(三)反社會人格障礙之內涵、起因和預防之道：

與犯罪行為最具關聯性者係為「反社會人格違常」，其主要特徵是缺乏同理心與道德感、個性衝動、情緒不穩定、具攻擊性；但也可能頗負魅力、聰明且吸引人，但以自我為中心，善於欺騙，在贏得他人信任後再毫不客氣的剝削和利用他人，且傷害別人時不感到愧疚，難以透過懲罰而改變其行為，缺乏對人、社會、團體的認同與忠誠，表現出許多社會規範與法律所不容的行為。

反社會人格障礙的生理因素可能包括：大腦的額葉負責集中注意力、抽象思考、概念形成，規劃與自我覺察的功能表現較差、活動力較弱、結構變化較少。衝動性與攻擊性均與血清素含量低有關。杏仁核較活躍，導致情緒表達過於強烈、不穩定，情緒調節困難。

其次，在成長環境上，患者往往在童年時曾經歷過創傷，包括缺乏父母關愛、身體、精神、或者性虐待；而父母的管教方式反覆無常，習慣性、過度的指責，會造成自我價值感低落而品行失常。

根據「素質-壓力模式」觀點，患者先天的生物傾向是對於環境輕微的刺激有著更強烈的情緒反應，並且要花更長的時間才能恢復；若配合負面的成長環境，忽略及不尊重其情感，遭受挫折時未獲得正面支持與處理，反而屢屢遭到藐視甚至處罰，如此則反覆惡性循環，最終養成其極端的反社會行為。

反社會人格若能在兒童與青少年期早期發現並積極矯正治療，將減少其形成可能性。具體作法如下：

- 1.家長應增加與孩子互動的頻率與強度，肯定與發現小孩的優點，而非批評與壓抑，使孩子有自信面對生活壓力。
- 2.鼓勵孩子多從事助人與志工工作，參與正面的同儕與社團活動，提升其同理心，培養人際互動與社會適應能力。
- 3.注意媒體暴力對孩子的影響，為其植入正確的倫理與道德價值觀，養成自我控制與約束的自發行為。
- 4.當孩子的言行顯露出反社會性格時，家長與學校應及早積極進行輔導，給予專業的引導與協助。

【版權所有，重製必究！】