

《心理學》

一、「憂鬱症」與「躁鬱症」常易混淆，兩者的主要病徵及差別為何？請以朋友、同事或家人（含父母或未成年子女）等一類病患為例，具體說明如何協助之？（25分）

試題評析	憂鬱症在高普考常常出現，算是考古題中以臨床疾患來說常考的症狀，加上近來DSM V的推出，本題在準備上應該是不難處理的題目，至於當周遭的人遇到這樣的症狀，要如何具體協助，就不太容易表達，但是基本上有準備的同學可以拿到應有的分數。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第二回，朱浩編撰，第九章，頁266。

答：

(一)憂鬱症與躁鬱症定義

- 1.憂鬱症的基本症狀包括深層的悲傷與無法體會快樂。患者會感到疲憊、活動力低落、食欲低落、失眠或嗜睡、認知（負向自我觀點、絕望感、有自殺念頭），且持續數週以上，憂鬱症患者常會顯得與他人疏離，寧願獨坐，很多患者會忽略儀容，另外在DSM V診斷標準納入了哀慟反應。
- 2.躁鬱症患者會在抑鬱與狂躁期間來回變化循環，其會出現短暫回歸正常的情形。當病患處於狂躁（mania）階段時，表面上會顯示出與抑鬱完全相反的行為方式；在溫和狂躁期，個體是活力充沛、滿腔熱誠而且充滿自信，不斷地說話，從一項活動急速地投入另一項活動，幾乎不須睡眠，然而受到妄想干擾，有時狂躁症狀會跨越底線，從熱情變成具有敵意的強人所難，他人若有干預其活動的企圖會動怒，以行動或言辭立即表達衝動。

(二)差別之處

- 1.情緒變化
憂鬱症是低落，躁鬱症是在正負向情緒之間往來擺盪。
- 2.攻擊
憂鬱症會有自傷問題，躁鬱症在躁期會有傷人問題。
- 3.睡眠
憂鬱症會有失眠或嗜睡問題，躁鬱症在躁期會有不需要睡覺的狀況。

(三)協助的方式

- 1.專注傾聽，全心傾聽周遭他人的傾訴，不評價，以接納方式去面對。
- 2.適時陪伴，不應採用追問方式，而是單純陪在身邊，減少孤立的狀況。
- 3.提供求助資訊，提供尋求協助的資訊，畢竟尋求專業協助才是解決方案。
- 4.外出活動，多主動帶病患出門走走。
- 5.注意自殺念頭，症狀減輕，並不代表可放心，因為自殺行為在此時，頻率較高。

【參考書目】

- 1.《變態心理學》 Neal著，唐子俊譯。
- 2.《諮商理論和技術》 Corey著，修慧蘭等人譯。

二、社會學習（social learning）理論在「學習歷程與方式」的重點為何？其對於「自律」的觀點與形成為何，請舉實例說明之。（25分）

試題評析	今年高考心理學相關考題對於社會認知論相當偏重，在教育心理學這個觀念一直是重要的考題，學生在準備時，可從容得分。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第二回，朱浩編撰，第五章，頁14。

答：

(一)社會學習論

W. Bandura (1977) 認為多數的學習都在社會情境中模仿他人行為時獲得，而決定模仿他人行為，是不需

要實質的酬賞，例如：人類的面部表情就有強烈的酬賞與懲罰意味。Bandura認為在社會環境中，「環境因素」、「個人對環境的認知」、「個人行為」三者交互影響，才能確定學習行為，稱為「交互決定論」。他認為人類學習有幾個途徑：

(一)觀察學習

個體以旁觀者的角色，觀察他人的行為表現，即可獲得行為改變。觀察學習需經歷四階段：

- 1.注意：注意楷模。
- 2.保持：將觀察轉換成表徵，保持在記憶中。
- 3.再生：將楷模行為以自己的行動表現出來。
- 4.動機：適當時機表現所學得的行為。

(二)替代學習

不需要親身經歷他人行為的結果，我們可以感同身受的瞭解，假若我歷經他人行為結果，我會有何感受。模仿個體在觀察學習時，重複他人行為的歷程，若觀察經驗更多，我們會將相關的行為原則歸納出來，之後遇到類似情況，我們就可以表現出來，稱之為「仿效」。提及的模仿方式有四種：

- 1.直接模仿：跟著他人做的模仿學習方式
- 2.綜合模仿：經模仿歷程而學得的行為，未必得自一個人，而是綜合多次所見而形成自己的行為，例如：看過工人踩高凳修理，又見母親踩高凳取物，而會踩高凳取物。
- 3.象徵模仿：模仿其性格或行為所代表的意義，例如：睿智、忠心的諸葛亮。
- 4.抽象模仿：模仿其抽象原則，例如：從做考古題的經驗，學會面對考試題目。

(三)自律行為建立

Bandura自律行為建立須經歷三階段。分別是：

- 1.自我觀察：指個人對自己所作所為的觀察。自我觀察可在行為的當時，也可在行為之後；前者通常稱為自覺，後者通常稱為自省或反省。
- 2.自我評價：指個人經自我觀察後，按照自己的行為標準（自訂標準）評價自己的行為。Bandura則認為，自我評價也是經由觀察學習中向楷模學來的。
- 3.自我強化（self-reinforcement）：指個人按自訂標準評判過自己的行為之後，在心理上對自己所做的獎勵或懲罰。在此情形之下，個人受到的獎勵或懲罰，施者與受者都是個人自己，故而稱為內在增強。

(四)實例

在教育上的應用：

- 1.小老師制度
- 2.模範生
- 3.父母的身教
- 4.老師的身教

【參考資料】教育部國民及學前教育署資料庫網頁內容。

三、「自我揭露」(Self-Disclosure)對於增進人際關係有何價值？以艾瑞克森的心理社會發展論來說，不願「自我揭露」對成長前期的發展有何損失？(25分)

試題評析	全人生發展理論是屬於傳統考題，同學得分不難，但是結合自我揭露的觀念，就看學生臨場判斷的能力，基本分不難拿，不過有關自我揭露與全人生發展之間的關係論述，就得看同學發揮。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第二回，朱浩編撰，第八章，頁197。

答：

(一)自我揭露意涵

自我揭露是一種真誠的展現，透過這個過程可以拉近助人工作者與案主之間的距離，真誠是只講求以自然且真實的態度與案主適當的對談，在談話的過程中，彼此能互相分享其經驗歷程。在自我揭露的時候，應

掌握恰當的時機，也勿展露過多的個人情緒，因為助人者的自我揭露目的乃是為了與案主有良好的關係建立。（曾華源，2013；張宏哲，1999；謝秀芬2002）

(二)自我揭露的功能

透過自我揭露不僅僅只是增進與案主之間的關係建立，還有下列功能：

- 1.促進彼此的吸引力，增進信任感，加強關係的建立。
- 2.鼓勵案主進一步吐露與探討問題。
- 3.可以給案主產生示範的作用。
- 4.協助案主集中注意力探討問題的關鍵部分。
- 5.協助案主得到提示，對問題產生不同的看法。

(三)損失為何

心理社會的危機是Erikson所提出，係指個體在發展階段中，須與外在社會接觸，並遭遇一系列衝突，這是一種先天傾向；在不同年紀有不同社會心理發展內容，也有影響發展的重要社會關係與關鍵人物，例如：同儕關係。而自我揭露能夠強化人際關係，這樣有助於發展，個體與其發展出來的社會心理若是正面（適應的方式）就能度過社會危機；若是負面（不適應的方式）就無法度過社會危機，進而朝向負面方向發展。

假若前一階段發展出基本優勢，將有助於後續階段正向發展，但是假若前一階段發展出基本弱勢，則後續階段皆會朝負向發展。

但並非朝正向發展就是好，而是不論偏正向或偏負向都是一種會導致神經症或精神病。這些輕微不適應狀態，可以透過環境或是社會性支持來改善。

【參考書目】 Council on Social Work Education站內參考資料。

四、請說明「問題解決能力」與「創新」在變動社會中的重要性，以及個人在其生涯發展中如何儲備這些能力？（25分）

試題評析	本題也是過去考古題考過並整合在一起，再納入生涯發展的看法，本題也有基本分，不過要將二個議題整合在生涯發展的觀念下，不太容易。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第二回，朱浩編撰，第六章，頁40。

答：

(一)問題解決能力的重要性

Simon (1972) 認為人是「有限理性」，因此人在進行問題解決時，假若問題定義不良好，就會產生許多偏誤狀況，像是產出與測試策略，以嘗試錯誤的方式去解決問題。Tversky & Kahneman (1980) 所提出，在面對模糊的情境下，人總是不願意耗費認知資源，所以採用既定的策略，直覺的做出選擇以及解決問題。例如：定錨效果 (anchoring effect) 是指在進行數字估計之前，若讓參與者先看與作業無關的數字（或稱之為錨點值 anchor）做比較，則這數字會影響到參與者最後數字估計的結果。Tversky & Kahneman (1974) 所提出的定錨調整捷思法，是指在作判斷時，人們會先定錨於某一起始數值，再依其他訊息對此數值作調整，但由於調整往往不足，最後的判斷數值會因起始點不同而產生偏誤。在社會情境脈絡，也會發生相同情況，例如：刻板印象。

(二)創新的重要性

問題解決能力也必須有良好創新能力搭配，像是功能固著 (functional fixedness)，人對於某一物件已習慣於某種功能或使用方法，就不易想到其他彈性的用途，例如：邁爾的兩線問題，即是反應人在解決問題上也常出現僵化現象。而創造力研究 Sternberg & Lubart (1991, 1995) 所提出的理論，理論是從創造力如同決策的觀點，進行說明創造力的個別差異。想要完成上述創造力作業，需要六種不同但彼此相關的內在來源，這些來源主要反應出創造力個別差異情況，像是性格，有創意的性格特質相當多，常見的有下列幾個：願意克服障礙、願意冒可感受之風險、願意忍受不確定性和自我效能。

(三)以生涯發展來進行儲備

生涯發展涉及層面相當廣泛，生涯就是一個人一生中所從事的工作或休閒活動，生涯抉擇，是指一個人未來想要從事的工作或休閒活動作選擇的過程。Tiedeman (1961) 以Erikson的理論為基礎，發展生涯決定

論，認定生涯抉擇的歷程分為預期選擇，以及執行與調適兩個階段，其中預期選擇階段可以再劃分為探索、具象、選擇與澄清四個次階段，而執行與調適階段則可以分為引導、形成與統整。該理論強調生涯決定是一個認知重建的過程，而人會在個人主觀認知與他人預期間擺盪。因此透過生涯發展，瞭解人的問題解決能力特性、偏誤以及專家與生手差異，可協助我們累積問題解決能力，而創意可以透過生涯發展找出自己的特性，來進行培養。

【參考書目】

1. 教育部青年發展署資料。
2. 《輔導原理與實務》 烏佩麗、陳麗英合著，雙葉書廊出版。

高
點
·
高
上

【版權所有，重製必究！】