

《心理學(包括諮商與輔導)》

一、請說明高峰經驗 (peak experience) 的意涵？高峰經驗與何種動機理論有關？獲得高峰經驗對壓力因應及情緒轉換等心理健康有何幫助？請舉實例說明。(25分)

試題評析	<p>本題難度中上。</p> <p>高峰經驗是人本心理學家馬斯洛在其動機與人格的需求階層理論中提出的概念。高峰經驗可視為是一種正向的情緒狀態。</p> <p>本題作答困難處在高峰經驗對壓力因應與情緒調節的幫助，解題的關鍵在於正向情緒對心理健康的影響。因此在回答這個問題時應以正向情緒產生的生理與心理上的好處說明高峰經驗對心理健康的影響。</p> <p>最後舉生活中的實例或以人事行政的公務人員的業務處理為例，說明高峰經驗如何幫助公務人員因應工作壓力。</p>
考點命中	《高點·高上心理學講義》第七章：人格心理學，黃以迦編撰，頁191。

答：

(一)高峰經驗是人本心理學家亞伯拉罕·馬斯洛 (Abraham Maslow) 提出的一種心理現象，指的是一種高度愉悅的精神狀態，通常發生在自我實現的個體身上。高峰經驗的特徵包括：

1. 對宇宙本體和生命的感悟，超越現實的感知，甚至有神奇的影響。
2. 對宗教信仰、大自然、命運、歷史和宇宙間一切的感恩。
3. 達到自身的完滿，以及人與世界之間的完美平衡。
4. 忘我與無我的狀態，與宇宙化為一體，和世界及其他非我的東西融合。
5. 全心全意地專注在喜愛事物而帶來的忘我感受。

高峰經驗與馬斯洛的需求層次理論 (Hierarchy of Needs Theory) 有關，這個理論認為人類的行為動機是為了滿足各項基本需求，其中最高層的需求是自我實現 (Self-actualization)，即發揮個人的最大潛能和創造力。馬斯洛認為自我實現不僅是一種終極的存在 (Being)，同時也是一個形成 (Becoming) 的過程，每一次前進都是一段短暫的自我實現，每一次前進都伴隨著高峰經驗。因此，高峰經驗是一種正向的推動力，促進自我更深刻地感受人生、努力為幸福而奮鬥、獲得心靈的解放與自由。

(二)高峰經驗是一種能夠提升個人自我實現和幸福感的心理狀態，它可以幫助人們在面對壓力時，有更積極和正向的因應方式，從而增強心理健康。高峰經驗對壓力因應與心理健康的幫助有以下幾點：

1. 高峰經驗可以增加個人的自信、自尊和自我效能，讓人們更有信心和能力去面對生活中的挑戰和困難。
2. 高峰經驗可以提供個人一種內在的動機和目標，讓人們更有意義和方向地生活，並減少外在的壓力源對自己的影響。
3. 高峰經驗可以促進個人的創造力和靈活性，讓人們能夠發現和創造更多的解決問題的方法，並適應不同的環境和情境。
4. 高峰經驗可以增進個人的正向情緒和情感，讓人們感受到快樂、愉悅、平靜、感恩等，並減少負面情緒如焦慮、抑鬱、恐懼等。
5. 高峰經驗可以改善個人的身體健康，因為正向情緒和情感可以降低壓力荷爾蒙的分泌，減少心血管系統和免疫系統的負荷，並促進神經系統和內分泌系統的平衡。

(三)如果能夠在工作中經歷高峰經驗，例如：獲得同事或上級的讚賞或肯定等，可能會有以下的感受：

1. 會覺得自己非常有能力和價值，對自己的工作感到自信和自豪，增加了自我效能感和自尊感。
2. 會覺得自己的工作非常有意義和重要，對自己的目標感到清晰和堅定，減少了外界的干擾和困擾。
3. 會覺得自己非常有創造力和靈活性，對自己的方法感到開放和多元，增加了解決問題的能力和適應變化的能力。
4. 會覺得自己非常快樂和滿足，對自己的情緒感到積極和正向，減少了焦慮、抑鬱、恐懼等負面情緒。
5. 會覺得自己非常健康和活力，對自己的身體感到舒適和平衡，降低了壓力荷爾蒙的分泌，改善了心血管系統和免疫系統的功能。

二、何謂輔導的三級預防？請舉實例說明如何運用三級預防。何謂精神鑑定？請舉出幾種可辨識心理疾病的心理測驗。（25分）

試題評析	本題難度中上 本題包含了考題常出的三級預防以及較少提及的精神鑑定與相關測驗。 精神鑑定即為精神衡鑑，相關的臨床與人格測驗在課堂中都有提及，把握這兩點就不難取分。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第九章：健康心理學：三級預防，黃以迦編撰，頁284。

答：

(一)輔導的三級預防是一種分層次的輔導模式，目的是為了預防和處理學生的心理和行為問題，提升學生的身心健康和學習成效。輔導的三級預防通常包括以下三個層次：

- 1.初級預防（發展性輔導）：針對一般學生及適應困難學生進行一般輔導，如生涯輔導、生活教育、安全教育、健康檢查等，目的是促進學生的正常發展和適應，預防問題的產生。
- 2.二級預防（介入性輔導）：針對瀕臨偏差行為邊緣的學生進行較為專業的輔導諮商，如個別諮商、團體輔導、家長會談等，目的是及早發現和處理學生的困難問題，減少問題的惡化。
- 3.三級預防（處遇性輔導）：針對偏差行為及嚴重適應困難學生進行專業的矯治諮商及身心復健，如精神鑑定、轉介服務、危機處理、心理復健等，目的是協助學生恢復正常功能和社會適應。

輔導的三級預防模式需要各種教育人員的合作參與，如任課教師、導師、學務人員、輔導教師等，並且要建立有效的資料收集、通報、追蹤、評估等系統，以確保輔導工作的品質和效果。

(二)精神鑑定

精神衡鑑是一種心理檢查的過程，目的是為了回答特定的醫療問題，協助醫師或法官做出診斷或決策。精神衡鑑通常包括以下幾個部分：

- 1.評估式會談：臨床心理師會與個案進行面談，了解個案的病史、家庭史、學業史、生活史等。
- 2.行為觀察：臨床心理師會觀察個案的言行舉止、情緒反應、思考邏輯等，以判斷個案是否有異常或障礙。
- 3.標準化心理測驗工具：臨床心理師會根據轉介問題，選用適當的心理測驗工具，如智力測驗、人格測驗、情緒測驗、失智測驗等，以量化個案的心理特質或功能。

精神衡鑑的過程可能需要花費數小時到數天的時間，臨床心理師會將收集到的資料進行計分、分析、整合，並寫成報告，提供結論和建議。精神衡鑑的價值在於，能夠提供更多層面和深度的資訊，幫助個案獲得適切的治療或介入。

(三)相關的心理測驗

- 1.魏氏成人智力量表（WAIS）：這是一種評估成人智力水準的測驗，包括口語理解、知覺推理、工作記憶和處理速度四個指數，以及總智商（IQ）的分數。這個測驗可以用來判斷個案是否有智能障礙、學習障礙、注意力不足過動症（ADHD）等問題。
- 2.米薩多軸向人格量表（MCMI）：這是一種評估成人人格特質和心理疾病的自陳量表，包括24個臨床人格模式和8個臨床症候群的分數。這個測驗可以用來判斷個案是否有人格障礙、情感障礙、焦慮障礙、思覺失調等問題。
- 3.貝克憂鬱量表（BDI）：這是一種評估成人憂鬱程度的自陳量表，包括21個與憂鬱相關的項目，如情緒、自我評價、身體不適等。每個項目有四種選項，從0到3分不等。這個測驗可以用來判斷個案是否有憂鬱症或其他情感障礙。
- 4.認知功能篩檢量表（CASI）：這是一種評估老年人認知功能的測驗，包括長期記憶、注意力、方向感、判斷力等九個領域。每個領域有不同的題目和分數，總分為100分。這個測驗可以用來判斷個案是否有失智症或其他認知障礙。

三、對於特定身分、身材、外貌、性別、年齡等歧視，與個人的認知發展有何關聯？何種態度轉變的理論可以解釋與扭轉上述歧視？（25分）

試題評析	本題難度中等 刻板印象、偏見與歧視皆與社會認知基模有關。解題時可以此為方向作答，相關的理論在課堂上以及專欄都有說明，同學應可在此題拿下不錯的分數。
-------------	--

考點命中

《高點·高上心理學講義》第六章：社會心理學—刻板印象、偏見與歧視，黃以迦編撰，頁171~172。

答：

(一)刻板印象

刻板印象是一種**社會性的認知基模**。是指將人格特質與身體屬性賦予某類團體的所有成員身上。個體會根據他人明顯的身體屬性（種族、性別、年齡）、特質或他們與本身自己的社會身分關係來判斷他人。刻板印象決定了我們對與人有關訊息的知覺、回憶與詮釋，藉由此種歷程，形成對他人的印象，而並非單純的取用所有與對象有關的訊息並毫無偏倚的方式加以處理我們所獲得的訊息。一般在提到刻板印象的時候我們總會覺得這是個負面的概念。事實上刻板印象的本質是**認知基模**，也就是一種對知識的分類與組織的方式。因此刻板印象的重點在於對個體遭遇的其他人或團體進行**分類**。所以我們對不同人或團體，不只有負面的刻板印象，也會有正面的刻板印象。

1.偏見

偏見是指對特定族群或團體的人有**負面情緒、信念或預期**。偏見與刻板印象之間的差別在於，偏見是在以刻板印象為分類基礎上，對被分類的人或團體有著**特定的情緒反應與信念**。

2.歧視

歧視則是在以刻板印象將人分類成不同團體之後，對擁有某些屬性、特徵或身份的特定團體給予差異性的**負向互動與對待**。

(二)如何扭轉

社會認同理論說明人的自我認同包含個人認同與源自所屬團體的社會認同，人們可以透過自己的個人成就與團體連結得到自尊，即使我們沒有從團體直接獲得利益。我們可以透過社會認同理論瞭解刻板印象、偏見與歧視這些現象，為何這樣容易發生。

Allport 認為可以透過接觸理論，讓不同團體透過增加接觸降低團體間的刻板印象、偏見與歧視，例如：Aronson的拼圖教室（jigsaw classroom）設定更高目標讓團體與團體一起互動去追求該目標。

四、AI（人工智慧）能否協助人類「問題解決」與「決策」？可能有那些缺失？請以多元智能理論說明AI無法取代人類那些智能的發展？（25分）

試題評析	<p>本題偏難。 解題上應注意題幹問的是「協助人類問題解決與決策」所以應分成兩部份：「AI協助人類」以及「AI獨自解決問題與決策」討論。而後者可連結至多元智力理論進一步探討。 類似的題目在今年的狂作題班第二次複習考中有考出，同樣是在考AI與人類認知功能的差異，同學如有好好吸收該練習，應可在本題拿到不錯的分數。</p>
考點命中	<p>1.《高點·高上心理學講義》第五章：認知心理學：問題解決，黃以迦編撰，頁135， 2.高點·高上狂作題班第二次複習考第二題申論，高度相似！</p>

答：

(一)AI與人類在處理資訊與訊息的差異主要有以下幾點：

- 1.AI通常比人類更快速、更準確地處理大量資訊，因為它不受到注意力、記憶容量或情緒等因素的限制。
- 2.AI通常比人類更容易被驗證和修改，因為它可以清楚地展示其內部表徵和計算過程，而不像人類那樣有自我意識或隱私。
- 3.AI通常比人類更難以處理模糊、不確定或缺乏邏輯的資訊，因為它依賴於明確的規則和演算法，而不像人類那樣有直覺或創造力。
- 4.AI通常比人類更難以適應新的情境或需求，因為它需要重新設計或學習新的知識和技能，而不像人類那樣有彈性或學習能力。

(二)AI是否能協助人類解決問題與決策

認知心理學是對諸如注意力、語言使用、記憶、感知、問題解決、創造力和思考等心理過程的科學研究。人工智慧（AI）是一種模擬人類智能的技術，它可以自主地學習、推理和執行任務。AI與人類在處理資訊和訊息方面的差異在於，AI可以處理大量的數據，並且可以在短時間內完成複雜的任務，而人類則可以更

好地處理不確定性和模糊性，並且可以更好地適應新的情況和環境。

綜上所述，AI在處理大量資訊、統整資料與計算的問題上可以很好的協助人類解決相關的問題與給予重要資訊幫助決策。

(三)多元智力理論與AI

由史登伯格所倡議智力三元論乃是以認知心理學中訊息處理歷程的理念，謂人類智力之內涵係由三種智力組成，並非獨立運作：

1.組成論（分析智力）：與訊息處理歷程有關，此分論發展的最完備。

(1)後設要素：組成問題時的計畫、控制、監控與評估歷程，即分析能力。

(2)表現要素：能夠選擇並執行解決問題的策略。

(3)知識獲得要素：解決問題過程中之編碼，組合並比對訊息。

2.經驗論（創造智力）：解決新奇問題的能力。

個體適應環境的能力，Sternberg認為關鍵在於個人編碼歷程（encoding process）與比較歷程（comparison process）上的效率。另外，經驗的不同也會影響解決問題能力的差異，人們在做某作業或問題上的經驗，會從完全生疏到完全自動化，效率也會增加。

3.情境論（實用智力）：個體在日常情境與文化中應用智力技巧的能力。認知活動必須契合特定的情境脈絡。情境論聚焦於三個心理歷程：

(1)調適～適應環境。

(2)選擇～選擇合適自己的環境。

(3)模塑～改變真實世界的環境。

AI能夠在分析智力上有很好的表現，但在創造智力以及實用智力的表現上綜合前面幾段的探討可以知道目前尚無法取代人類。

【版權所有，重製必究！】