

# 《心理學(包括諮商與輔導)概要》

試題評析	本次命題取向分屬諮商、發展、健康、社心等四領域。第一題並未指定諮商學派，同學可就自己熟悉的理論作答，應有相當大的揮灑空間；第二題道德發展論的命題中規中矩，惟在舉例方面需要同學多思考，能夠套入理論合理描述；第三題壓力幾乎已成為歷年來心理學的必考題，課堂中也一再提醒同學要注意，不應該失分；第四題罕見將愛情三元論作為申論命題，較容易疏於準備，且在諮商應用部分需要多花心思，得分不易。但整體而言，本次考題難度適中，認真準備的同學應有不錯表現！
考點命中	第一題：1.《高點·高上心理學講義》第三章，張宏偉編撰，頁56。 2.《高點·高上心理學講義》第九章，張宏偉編撰，頁45～46。 第二題：《高點·高上心理學講義》第五章，張宏偉編撰，頁40～41。 第三題：《高點·高上心理學講義》第八章，張宏偉編撰，頁26～27；34～36。 第四題：《高點·高上心理學講義》第十二章，張宏偉編撰，頁83。

一、心理治療領域中除精神分析外，行為主義及人文主義為兩大重要勢力。請於人文取向及行為取向這兩大心理學勢力中各舉一個諮商學派，比較其基本人性觀及諮商關係。(25分)

**答：**

(一)行為學派與人本學派之人性觀比較：

行為學派認為人類的行為是被環境所決定，在某種情境下，穩定地表現出某種行為傾向即是人格。人格是個體過去習得經驗的組合（一組反應習慣）。由於每個人的成長環境和經歷不同，就會形成不同的行為方式和人格特點，且由於人的環境在不斷變化，因此其人格也會相應地不斷發生變化。行為學派藉由古典制約與操作制約的原理來說明人格的形成，從而達到預測和控制人格發展的目的。

人本學派認為自我（人格）的發展即是個體自我實現傾向的表現。人類有一個中心能源，此能源趨向不斷地成長、發展與完善自我，這種自我實現的傾向是與生俱來的，以「性本善」為出發點與目標。表現出從依賴轉變為獨立、從固執轉變為自由有彈性，此種擴展自我的傾向不只是為了降低匱乏與緊張，更重視在此過程中所帶來的快樂、滿足和幸福感，個體具有無限的潛能，且是主動積極的。

(二)行為學派與人本學派之諮商關係比較：

行為學派認為人類所有適應與不適應的行為都是經由學習而來，心理障礙所表現的異常行為可以習得，同樣也可以透過基本的制約作用原理獲得矯正。行為學派關注於客觀、可觀察的現象（行為），包括飲食、言談、社會互動、或其他行動所產生的習慣等，相信「改變行為，就能導致其想法和感受改變」。因此，以行為改變理論為基礎，藉由擬定清楚的計畫來協助個體改變問題行為，發展具適應性的新行為。

人本學派認為諮商師的態度、個人特質、治療關係，比治療理論知識與技術更重要。重點不在協助當事人解決問題或立刻做出改變。而是秉持真誠一致、無條件積極關懷、與同理瞭解等三項原則，提供一個接納與安全的談話氣氛，協助、催化、或激發當事人更具有現實知覺、相信自己、正面評價自己、較少壓抑自己的感受和經驗、表現成熟且具適應性的行為，最終統合現實我與理想我，達到充分發揮的自我實現目標。

二、心理學領域中，Kohlberg道德發展是十分重要的理論之一。請說明此理論中的三個層次及六個階段及其內涵意義，可舉實例說明。(25分)

**答：**

Kohlberg則以海因茲偷藥的道德兩難困境故事，探討人們的道德判斷，認為道德發展與分辨是非的認知能力有關，道德發展必須依賴認知能力的發展。以下為一虛擬之案例，並搭配道德發展階段詳加說明：

「王先生家中經濟貧困，但膝下兩子皆患有遺傳性的罕見疾病，需要龐大的醫藥費。該故事經媒體揭露報導後，來自外界的捐款一夕爆增，不僅解決了眼前醫藥費的燃眉之急，更留下為數不小的捐款盈餘。某日，王先生在新聞中看到國內某戶家庭的狀況與他相似，也正為了籌措治療子女罕見疾病的費用而煩惱。王先生感恩社會大眾的幫助，想以捐款盈餘幫助該家庭，卻又擔心之後小孩的治療仍需要動用這筆費用…」

(一)成規前期：順從權威人物所強制的規則，道德是自私的，建立在可以得到個人獎賞，或是避免受到處罰的基礎上。

#### 1. 懲罰服從導向

只從表面看行為後果的好壞。只要能逃避懲罰的行為就是好的，缺乏是非善惡觀念。

- (1)王先生不應該幫忙，少了這筆錢，他的小孩之後可能會無法治療，威脅生命。
- (2)王先生應該幫忙，因為即使有這筆錢，他的小孩不一定就能治好，屆時承受的壓力更大。

#### 2. 相對功利導向

以互惠、交換、公平的觀念來看待人際關係。以行為結果來判斷，能夠得到獎賞、滿足個人需求的行為就是好的。

- (1)王先生不應該幫忙，如果他的小孩能利用這筆錢將病治好，全家都會更幸福快樂。
- (2)王先生應該幫忙，幫忙後很可能會得到外界更多的同情與捐助。

(二)成規期：道德行為是指盡力去服從規則和社會規範，以贏得他人讚賞或是維持社會秩序。

#### 1. 人際和諧導向

依據社會期許而表現行為，能取悅別人、協助別人、取得別人認可與讚許的行為即是道德行為。

- (1)王先生不應該幫忙，全家人都盼望能將小孩的病治好，他盡了好父親的責任。
- (2)王先生應該幫忙，這樣的行為會獲得社會大眾更多的鼓勵與讚賞。

#### 2. 法律秩序導向

順從團體規範，尊重法律權威，只要符合法律，就是對的行為，每個人都應盡力去維持社會秩序。不管王先生要不要幫忙，都必須遵從法律規定應用這筆錢，不可隨意挪作私用。

(三)成規後期：以一種廣泛的公平互惠或正義原則來定義對或錯，思考道德行為。

#### 1. 社會契約導向

行為本身的對錯不是絕對的，行為規範是為了維持社會秩序，經大眾同意所達成的社會契約。道德行為應超越一般的社會規範和法律條文，並且可以討論修正。

- (1)王先生不應該幫忙，外界是捐款給他們，他的小孩有權利用這筆錢將病治好。
- (2)王先生應該幫忙，捐款既然有盈餘，就應該善加利用去救助其他需要的人。

#### 2. 普遍倫理導向

行為的對錯取決於個人的良心，道德行為不是具體的法規，而是抽象但具有普世價值的正義與倫理原則。

- (1)王先生不應該幫忙，自己的小孩病況穩定後，才可以盡全力幫助其他人，不造成社會負擔。
- (2)王先生應該幫忙，自己的小孩固然重要，但也要考慮其他人的生命價值。

三、人們在面臨壓力事件時，會有那些心理及生理反應？平時該如何進行壓力管理，有那些適當的壓力管理技巧？（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)適當的壓力管理技巧：

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

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。

四、人際吸引理論中的愛情三元論包括三種成分，三種成分以不同方式組合，可形成八種不同的愛情關係，當中包括迷戀、浪漫、愚昧、完美等等。請說明愛情三元論的三種成分，並進一步說明可以如何應用於愛情諮商或夫妻諮商中。（25分）

**答：**

(一)激情：

雙方關係令人興奮的部分，包含強烈的吸引力，想更多認識、更多接觸對方，也包含浪漫的感覺、外表的吸引力、身體的親密、性等等。針對激情元素給予的諮商應用建議包括適度地裝扮、打理自己的外表儀容，維持個人魅力；不吝給予對方親密的接觸與擁抱，在不同的節日或紀念日製造一些浪漫和驚喜，以不同的時間、地點與方式等增添性生活的情趣；給予對方增進生活經驗（工作、人際、興趣等）的自由與空間，並能彼此分享經驗中的新奇與樂趣。

(二)親密：

基於溝通、互動使彼此有深刻的認識而產生的親近、連結、相知、相惜、信賴、安全的感情。針對激情元素給予的諮商應用建議包括彼此廣泛地意見溝通，容許對方說出心裡話，學會傾聽，尊重對方想法；培養共同的嗜好與活動，例如：運動、園藝、聽音樂會、品嚐美食等；當彼此衝突的時候，能做好情緒管理，抑制反擊的衝動，用建設性的方式處理問題，對自己的傷害行為表示道歉。

(三)承諾：

包括短期的和長期的兩方面，短期是指決定開始愛某個人；長期是指與對方相守的意願及決定，會為彼此的關係負責，一起面對未來，願意犧牲、奉獻，經營愛的關係。針對激情元素給予的諮商應用建議包括願意適度犧牲自己當下的利益來肯定和支援對方「理想的自我」，實現其夢想與熱望（例如：求學、事業等）；注意第三者的介入與拒絕誘惑，透過認知機制來維護關係，例如：保持理性以評估分手或離婚的代價，思考自己伴侶的優點等，如此則更容易堅持承諾。