

《心理學(包括諮商與輔導)概要》

試題評析	<p>本次試題大略涵納了認知、發展、與諮商治療等三領域。第一題屬認知決策的經典考題，但經驗上，同學容易混淆兩種捷思法的概念，若能將捷思法的錯誤與範例，以專有名詞為主軸做一整合性思考與論述，不僅有助於釐清概念，也能表現出簡潔有力的答題技巧。第二題與第四題著重在行為治療的理論基礎與方法上，題目內容具重疊性的現象在過去考題中鮮少見到，此提醒同學最少要熟悉各種學派的一種治療技術，才得以應付類似考題。第三題則聚焦在發展心理學家Elkind的青少年自我中心主義，此理論在講義中有另闢章節討論，準備充分的同學在解題上應能得心應手。整體而言，本次考題並未出現偏頗艱澀的題目，同學容易在考場上發揮實力，取得高分。</p>
考點命中	<p>第一題《高點心理學講義第十三章》，張宏偉編撰，頁38、43-45。 第二題《高點心理學講義第十三章》，張宏偉編撰，頁30-32。 第三題《高點心理學講義第八章》，張宏偉編撰，頁27。 第四題《高點心理學講義第五章》，張宏偉編撰，頁6-7、14-15。</p>

一、往往我們未按照邏輯的法則去思考，而是走思考的捷徑，使用捷思法(heuristics)；最常見的捷思法是「代表性捷思法」(representativeness heuristic)及「可得性捷思法」(availability heuristic)。請各舉兩例說明這兩種捷思法，並請說明使用該捷思法所犯的錯誤。(25分)

答：

- (一)在生活中，理性判斷需要花費極多的時間與認知努力，為了追求效率，人們往往會利用一些心理捷徑來解決問題，將複雜、模糊的訊息縮減為更容易判斷的簡單訊息，心理學家將這些心理捷徑稱為捷思法。
- (二)「可得性捷思法」意指人們只是簡單根據他們對事件已有的信息，包括記憶的難易程度或記憶中的多寡，來確定同類事件發生的可能性，容易被知覺到或回想的被認為更容易出現，而不會去尋找其他相關的訊息。可得性捷思法可能造成的問題與案例如下：
- 1.錯誤共識效應(false-consensus effects)。人們傾向把自己的思維方式投射向他人，假設所有人以同一方式思考，高估其他人與自己信念、意見、以及態度的一致性。例如：政治人物大多接觸與自己態度相似的民眾，於是容易錯估民意所向，總是認為自己站在大多數民意的一方。
 - 2.風險知覺(risk perception)。人們對於風險的知覺，會高估具有戲劇性鮮明印象事件發生的可能性，雖然此類事件不常發生，但卻比較容易被想起。例如：因為新聞媒體的渲染，容易高估槍擊、火災、洪水、或恐怖攻擊發生的可能性，卻忽略罹患心臟病、中風、糖尿病的可能性。
- (三)「代表性捷思法」意指人們在不確定性的情形下，會抓住問題的某個特徵直接推斷結果，而不考慮這種特徵出現的真實概率以及與特徵有關的其他原因。代表性捷思法可能造成的問題與案例如下：
- 1.基本率謬誤(base-rate fallacy)。基本率是指某特定社會團體人數的統計比例，其謬誤係指人們傾向忽略基本比例的事實，而錯估特定事件或典型在總體中出現的次數。例如：當我們在判斷某人屬於某一群體的可能性時，會根據此人的特徵與該群體成員的「典型」特徵相符合的程度來決定。例如：隔壁新搬來的鄰居在外表和舉止上很符合你對廚師的印象，因而判斷他的職業是廚師，而不會考慮人口職業分佈的比例。

2.樣本偏差(sampling bias)。大多數人在判斷不確定事件發生的機率時，傾向將大樣本得到的結論錯誤地移植到小樣本中的傾向，認為即便是小樣本仍可以反映總體，忽略樣本大小對推理的影響。例如：「賭徒謬誤」(gambler's fallacy)效應即指出，若重複拋一個公平硬幣，而連續多次拋出反面朝上，人們會認為即使是一個小樣本也應該反映扔硬幣的公平特性，因此，必須有更多的正面來平衡已拋出的反面，錯誤地預期下一次拋出正面的機會比較大。

二、運用古典制約與操作制約的行為治療或行為改變策略有很多種，請各舉一個策略，說明其原理以及該策略執行的過程。(25分)

答：

(一)行為學家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。行為治療強調對客觀、可觀察的現象(行為)進行研究，包括飲食、言談、社會互動、或其他行動所產生的習慣等。強調「患者做的是什麼」，只要改變行為，就能導致其想法和感受改變。行為治療大多數應用在物質濫用、飲食疾患、焦慮症等。

(二)以古典制約原理為基礎的「系統減敏感法」(systematic desensitization)以焦慮症個案為例，先教導案主學習放鬆的技巧，使其暴露於害怕刺激的過程中得以出現放鬆反應，與即將出現的害怕反應相抗衡，在放鬆的情況下，緊張便無法出現，放鬆會抑制緊張的出現，換言之，假如一種抑制焦慮的愉快反應在產生焦慮的刺激之前出現，則會減弱這些刺激的強度。此為「交互抑制」作用。

系統減敏感法之具體執行步驟如下：

- 1.擬定焦慮情境階層表。確認病人引發焦慮的刺激源，並把這些刺激源按照引發病人焦慮的程度進行等級排列。
- 2.放鬆訓練。讓病人接受漸進式深度的肌肉放鬆訓練(瑜珈、坐禪皆可)，讓病人學會區分緊張和放鬆肌肉的感覺，以便在軀體上和心理上能夠達到放鬆的狀態。
- 3.進行系統減敏感程序。讓處於放鬆狀態的病人從最弱等級的刺激開始進行生動的想像，直到病人在其想像中不再對該刺激感到不安，就可以對下一個等級的刺激開始訓練。例如，對蛇類有恐懼症的患者會先從觀看蛇類的圖片與影片開始，之後在遠處呈現假蛇，由他人觸摸，並未有危險反應；再向前移近，也不見危險；繼之出現遠處真蛇，漸漸移近，手扶他人手以摸蛇，最後親手摸蛇而不會懼怕。

(三)以操作制約原理為基礎的「自我管理方案」(self-management programs)行為塑造(shaping)是指依據操作制約原理，採用有規律、循序漸進的方式引導出所期望的行為並使之固化的過程，此法可逐漸訓練動物或人類養成某種行為或技能。若將其延伸至行為治療上，所謂自我管理方案(self-management programs)目的是協助個案「指導自己如何有效地處理問題情境」，強調個案自主決定行為改變的方向，以及負起自我改變的責任。自我引導改變的階段模式如下：

- 1.選擇目標。明確指出想做何改變，一次只建立一個目標，而該目標應該是能測量、能達成、正面的，以及對當事人是有意義的。例如以減重為目標，設定一個月減重兩公斤的標準。
- 2.將目標轉為具體可行的小目標行為。請當事人思考應該增加或減少那些行為？哪些一連串的行動可達成目標？例如第一步是維持正常的生活作息、第二步是控制飲食熱量、第三步是每日按時運動等。
- 3.自我監控。改變的第一步即是正確而詳細地觀察與記錄自己的行為，並對於相關的因果線

索與結果加以評論，藉此提高自我察覺。例如發現自己作息正常後，三餐的飲食也正常了。

4.自我強化。自我酬賞是很有用的增強物，可以在標的行為出現後立即提供。例如在每天按時運動過後，允許自己看半小時的娛樂節目，使其能持續落實在日常生活中。

三、何謂青少年的「自我中心」(egocentrism)？這種「自我中心」是怎麼發展出來的？請說明之。(25分)

答：

(一)美國心理學家Elkind擴展Piaget的認知發展論，並著重在青少年的心智結構發展，提出「青少年自我中心」的概念。青少年的認知發展由具體運思期進入形式運思期，此階段可不再依賴具體、現實的事物，而能進行抽象及邏輯性的思考，並具備解決問題和決策的能力。另一方面，青少年在此階段尚須尋求「我是誰？」及「我將來要成為什麼？」等自我統整問題的解決，在形式運思的推波助瀾下，青少年會不斷地評估自己，並經由社會比較、他人反應來衡量自己，但由於較缺乏人際互動經驗，以致無法區別他人與自己思維關注對象的差異，他們認為別人會用與自己相同的觀點與行動方式來體察外界的一切，並以為所有人亦是以自己的好惡為好惡。換言之，青少年自我中心即是以自我的外表、行為和思考為中心，在假想的舞台中，唯有自己是主角，受著觀眾的注視，且認為自己是獨一無二的。自我中心並不含有輕蔑的意味，而是個人檢視事物或了解他人的方式，是青少年在形式運思初期認知分化不完整的副產物。

(二)Elkind認為青少年的自我中心具有以下兩個主要特徵：

1.想像的觀眾

青少年想像著自己是演員，自己是觀眾注目的焦點，有一群「觀眾」在注意著自己的儀表和行為。由於一直以為自己是被觀賞的對象，因此也產生了想要逃離「觀眾」品頭論足或批判的意圖，並也因此產生了羞恥感、自我批評、或自以為是的反應。

2.個人神話

青少年認為自己的思考與感受是唯一的，只有他們才能擁有特殊的喜悅或憤怒的感受，沒有人有相同經歷，因此不容易被別人所了解（獨特性）。例如：與異性交往遭到父母反對時，青少年會認為是父母親沒談過戀愛，所以無法體驗戀愛的感受，並且有「為何沒有人瞭解我」的想法；此外，相信自己在能力的表現上，是勝於其他人的，擁有高人一等的優越感（全能性），例如：認為自己是團體之中最優秀的，感覺自己是領導者；最後，一廂情願地認為不好的、惡運的事情是不會發生在自己身上（不可毀滅性），例如：認為自己酒後開車也不會有意外發生。

四、面對心儀的對象卻緊張得面紅耳赤、說不出話來的人，當如何協助他／她？請選擇一個行為治療（或認知行為治療）策略，說明策略的名稱、此策略所根據的學習理論及執行此策略的過程或步驟。(25分)

答：

(一)恐懼症(phobia)是指對特定對象、活動或情境等害怕源，具有持續及不合理的恐懼情緒，即使透過想像，明知不會受到傷害，也無法控制恐懼的情緒。其中的「社交恐懼症」或「社交焦慮症」則是對任何社交或公開場合感到強烈且持久的恐懼或憂慮，有些患者甚至對參加聚會、打電話、購物、或詢問權威人士都感到困難，害怕自己的行為或緊張的表現會引起羞辱或難堪。

(二)以操作制約原理為基礎的「自我管理方案」(self-management programs)行為塑造(shaping)是指依據操作制約原理，採用有規律、循序漸進的方式引導出所期望的行為並使之固化的過程，此法可逐漸訓練動物或人類養成某種行為或技能。若將其延伸至行為治療上，所謂自我管理方案(self-management programs)目的是協助個案「指導自己如何有效地處理問題情境」，強調個案自主決定行為改變的方向，以及負起自我改變的責任。自我引導改變的階段模式如下：

- 1.選擇目標。明確指出想做何改變，一次只建立一個目標，而該目標應該是能測量、能達成、正面的，以及對當事人是有意義的。例如以題目個案為例，其目標可設定為能夠「在一周內邀約一位不熟識的異性朋友用餐」。
- 2.將目標轉為具體可行的小目標行為。請當事人思考應該增加或減少那些行為？哪些一連串的行動可達成目標？例如第一步可先邀約較為熟識的異性朋友，建立信心。第二步可蒐集異性朋友可能感興趣的相關訊息或知識，預先建立之後互動的話題。第三步是尋找機會接近異性朋友，增加彼此的熟悉感與互動頻率等。
- 3.自我監控。改變的第一步即是正確而詳細地觀察與記錄自己的行為，並對於相關的因果線索與結果加以評論，藉此提高自我察覺。例如在與異性朋友互動並聽取其回饋後，發現過去因為恐懼，在人際互動過程中總是只注意自己拙劣的舉止，而未曾用心傾聽對方的言語與感受，故應該調整自己的注意力焦點。
- 4.自我強化。自我酬賞是很有用的增強物，可以在標的行為出現後立即提供。例如在與異性互動之後，大聲地鼓勵自己，與好友分享正面經驗，使目標能持續落實在日常生活中。

高上

【版權所有，重製必究！】