

《心理學(包括諮商與輔導)概要》

試題評析	<p>本次命題取向有跨領域整合與生活應用化兩大特徵。</p> <p>第一題：敘述馬斯洛需求層次與Gardner多元智能論，皆是同學相當熟悉的理論，但改善人際關係的方向則需要利用擴散思考，連結情緒管理、諮商理論等知識才可言之有物。</p> <p>第二題：其實是典型考題，只要同學往情緒與壓力反應以及管理等方面去思考撰述即可。</p> <p>第三題：主題意係為皮亞傑的道德發展論，但題目開始需先連結社會心理學關於態度與行為表現差異的原因。</p> <p>第四題：問及長期記憶與自我效能感亦屬常見考題，但兩者之間的關係可藉由後設認知的概念作一具體與系統性的論述。</p> <p>整體而言，扎實準備的同學可在此次試題取得基本分，但欲取得高分，則需要靈活連結到題目未表述的理論或概念作答，同時也考驗同學在對於心理學的學習深度與廣度。</p>
考點命中	<p>第一題：《高點心理學講義》張宏偉編撰，第四章，頁6~8；第六章，頁56~57。</p> <p>第二題：《高點心理學講義》張宏偉編撰，第八章，頁27~30。</p> <p>第三題：《高點心理學講義》張宏偉編撰，第五章，頁39~40。</p> <p>第四題：《高點心理學講義》張宏偉編撰，第二章，頁25~28；第四章，頁9~10。</p>

一、人際關係與團隊合作在現代社會更形重要，請結合馬斯洛需求理論之愛與隸屬需求及Gardner的人際智能理論，說明增強或改善「人際關係」的具體方向。(25分)

答：

(一)Maslow的需求階層理論：

Maslow主張人類的動機是由多種不同性質的需求所組成，從基本需求開始，依階層而上(生理、安全、愛與隸屬、自尊、自我實現等)，有系統地滿足需求，行為是被未滿足的需求所主導和決定。其中「愛與隸屬需求」泛指與社會的聯結，包括被團體或他人接納、認同、支持、有歸屬感、保持良好關係，渴望得到愛，並能夠愛別人。

(二)Gardner的多元智能論：

Gardner認為傳統心理計量的智力理論過度仰賴智力測驗結果，假定個體能力可從單一的、標準的、可量化的數據來評量，此造成具有各種天賦與才能的學生受到貶抑與忽視，無法發展其潛能。因此提出「多元智能論」，認為智能是在某種文化情境下能夠主動解決問題或創造具有價值文化產物的身心潛力。智能並非單一、整體的建構，而是多元組成的集合體；智能無法用單一分數表達，也非集中在某特定領域，其包含語言、邏輯數學、空間、音樂、身體動覺、人際、內省、自然等諸多能力，因此需重視個人較為優勢的智能領域。其中「人際智能」是指能了解他人之感受及心情，察覺他人之意圖與動機，並進行適當的互動與反應。

(三)增強或改善「人際關係」的具體方向

1.修正內在負面思想及不合理的期望：

建立積極正面的思考模式，修正不合理的信念、假設、和自動化思考(我覺得我一定會失敗)而以較正面的想法來代替(我想我可以試試看)，負面思考會帶來負面情緒，容易讓自己身陷絕望中，並讓周遭他人感覺難以親近。

2.培養同理心：

用心傾聽，設身處地體會別人的處境、情感與思考模式，重視對方的需求，理解別人的不同觀點，進而以開放的心胸欣賞、思考不同的觀點。

3.學習如何表達情緒與感受：

能夠延遲滿足，提醒自己遇到不順心的事要忍耐與等待，避免被情緒、慾望所控制；運用「我」的訊息，表達情緒時告訴對方為何令自己有此感受，而非批評、教訓對方。

4.增進積極的人際關係：

善用感謝、讚美、及肯定他人，賦予周遭他人正面能量，產生有意義、具成長性的互動關係。

【版權所有，重製必究！】

二、情緒反應為何會損及身心健康？情緒分為正向與負向兩種，對工作及生活有何影響？請舉例說明。(25分)

答：

(一)情緒為何會損及身心健康

「情緒」是對刺激的一種身心反應，包括生理喚起、認知、感覺與行為反應等內涵。由壓力源所引發的負面情緒，會對日常生活產生負面影響。由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，嚴重者甚至會崩潰與死亡。

(二)正面情緒對生活與工作的影響

1.Fredrickson提出的「正向情緒的擴展與建構理論」：

正面情緒(歡愉和滿足)可以擴大人類思考行動的技能，有助於學習與問題解決；此外，正向情緒能夠消除負向情緒帶來的影響，使心血管狀態更快恢復正常；最後，正向情緒能激起心理的堅毅性，並引發幸福感，使人們在歷經傷痛(喪親)後發展出長期的計劃和目標，找到事件的正面意義。

2.Csikszentmihalyi提出的「心流經驗」：

當人完全專注於一項具有「適當挑戰性」的工作，思考與行動合而為一，產生一種渾然忘我、時間感消失的感受，而內心的愉悅感及成就感會讓人想不斷持續地投入。經常處於心流狀態的人因為追尋自我的目標而獲得內在酬賞，不倚賴外界給予的報酬，所以擁有較好的主觀經驗品質，也能體會真正的快樂與幸福。

(三)負面情緒對生活與工作的影響：

高度情緒喚起狀態(焦慮、憤怒或憂鬱)會干擾心智處理訊息的能力，產生「認知上的損傷」，難以集中注意力，組織自己的思想，思緒容易分心，導致人們僵化固著於某行為類型，無法考量其他選擇方案，容易做出錯誤決策。在生活方面，負面情緒可能會降低人際關係的品質，與他人疏離，陷入家庭紛爭，使人無法有效履行生活角色，對人格發展造成長遠負面的影響。

三、為什麼知法與守法之間有那麼大的差距？試申論道德發展從「他律期」到「自律期」的困難，並舉例說明道德行為如何落實。(25分)

答：

(一)知法與守法的落差

道德發展是指人類隨著年歲增長，在社會化過程中逐漸學習是非判斷標準，並遵循該標準表現符合道德的行為。道德發展包括道德認知、道德情感、與道德行為等三個層面。以下從四個層面分析知法與守法產生差距的原因：

1.情緒與認知的交互作用：

在道德情境的當下，個人的情緒狀態與認知思考會交互影響道德行為的表現。例如：在正面情緒下(好心情)聯想到與道德有關的價值觀，更可能表現守法行為；反之，在負面情緒下，聯想到與道德無關的價值觀(僥倖獲益)，亦可能表現不守法行為。

2.外在限制與機會：

當情境壓力大時，行為的表現更可能受制於社會規範、法律或重要他人，例如在眾目睽睽之下最有可能

表現守法行爲；私下無人時則反之。

3. 酬賞-代價的理性計算：

理性思考並估算守法的代價與不守法的獲益，進而表現不守法的自利行爲。「社會困境」即是指人們只追求眼前的利益，而表現出對團體未來有害的行爲，這種集體非理性的情況最終導致共同悲劇的結果。例如對自然資源的濫墾與過度捕撈漁獲等。

4. 行爲習慣的影響力：

過去所習得的行爲慣性會在不加思索的情況下反覆出現，例如習慣亂丟垃圾。

(二) 道德發展從「他律期」到「自律期」的困難與落實方法

皮亞傑的道德發展論中指出，他律期(約4~8歲)兒童的道德觀是來自外控，由權威人物所訂立的規則是神聖不容更改的，僅注意行爲的結果，而不重視行爲的動機。自律期(約8~12歲)兒童則已將社會規範內化，更加重視行動的意圖。皮亞傑認爲從道德他律期過渡到道德自律期，在認知方面的條件是自我中心傾向的降低及角色取替技巧的發展。由於兒童對主觀的感覺、想法以及客觀的事實尚無法區分得清楚，只能站在自己的角度看待外界事物，以爲自己的想法和感覺就是別人的想法和感覺，因此難以建立公平、互惠、互重的原則與方法。欲使兒童更自律，落實其道德行爲，可從兩方面進行：

1. 家庭教育：

兒童與成人間的關係多半建立在單方面的依賴與敬畏上，而是一種真正基於互重與合作的平等關係。如果父母採取壓制或權威的方式挑戰兒童的道德推理，則會妨礙道德的成長。較好的方式是參考兒童的理解力來修正其推理，並以支持的態度來陳述新的道德觀，讓兒童能夠接納與內化。

2. 同儕互動與合作：

鼓勵兒童在一個權力尚未分化的同儕團體中活動，藉著同伴間的取予關係，親身體驗角色互換、平等尊重、並增進與同儕取得協議、共同制定與執行規則等經驗。使他們能夠跨越對權威或規範的神祕敬畏感與絕對服從，進而體悟道德規範原是為了維繫人與人之間的合作與和諧而制定的。

四、何謂長期記憶(long-term memory)？長期記憶與自我效能之間有何關聯？請舉例說明。(25分)

答：

(一) 長期記憶：

在Atkinson與Shiffrin提出的「記憶三階段模式」中，依據材料在記憶中所保持或儲存的時間長度，將記憶分爲感覺記憶、短期記憶與長期記憶等三類記憶系統結構。感覺記憶是辨認刺激與型態、保存對感覺刺激的短暫記憶，包括視覺影像、聽覺、觸覺、嗅覺和味覺訊息之表徵。短期記憶是外界訊息自感官收錄進入感覺記憶後，再經過「注意」所存留在意識經驗層次的記憶，具有明確意識，知道自身所見所聞爲何。短期記憶的訊息經過「穩固化」的歷程，例如對新訊息加以分析、處理；將新訊息和舊有的知識、經驗作聯結；找出新訊息彼此間的關係，最終使能成爲長期記憶。長期記憶基本上是沒有容量限制的長期儲存，儲存內容不僅限於外界收錄的訊息，也包括創造性意念、見解、知識，可在極長時間內(短則幾分鐘，長則可達幾十年)保有訊息，理論上是永久存在的，故又稱爲永久記憶。

(二) 自我效能：

由Bandura所提出的「自我效能」概念可用來解釋特定情境下行爲產生的原因。自我效能是指個體對於自己能否成功有效的行動而達到所欲目標的信心。此種主觀評估的結果會影響個人的行爲動機，調節與控制行爲，並透過行爲調控影響行爲結果。自我效能感的形成與培養來自於以下四個管道：

1. 行動經驗：

個體多次親身經歷某一同類工作而獲得的直接成功經驗；多次的失敗則會降低個體自我效能感。

2. 替代經驗：

個體透過觀察能力水平相當者的活動，間接評估自己的能力。它使觀察者相信，當自己處於類似的活動情境時，也能獲得同樣的成就水平。

3. 言語說服：

透過他人的指導、建議、支持及鼓勵等。特別是周遭的評價是來自於有威信或對個體而言相當重要的人。

4. 情緒喚起：

【版權所有，重製必究！】

行動或得到行動結果的同時，若有高度的生理(情緒)喚起，例如緊張、焦慮等，會使人更不鎮定、更不自信，以致對能力產生懷疑。

(三)長期記憶與自我效能感的關聯：

培養自我效能感的最有效途徑為直接的行動經驗。而行動經驗來自於學習，學習的深化則必須仰賴長期記憶。長期記憶中的陳述性記憶是關於某些事實與事件的記憶，其中語意記憶是對語言與概念所蘊含意義的記憶，舉凡記憶課本所記載的知識內容，皆屬語意記憶；情節記憶則是對特殊情境下事件發生的時間、空間(地點)、以及事件之間關係等訊息的記憶。上述兩者皆攸關於個體的「後設認知」能力，後設認知是個人對認知活動的理解、意識與監控的歷程。個體既能明確了解所學知識的性質與內容，而且也能了解如何進一步支配知識，以解決問題。換言之，長期記憶穩固者，能夠對自身的認知策略(學習的方法與策略)進行監控，評量自己是否朝向目標前進，例如：判斷自己讀書方法對不對？是否需要調整或再複習一遍等。此種能力使個人「知何以知」與「知何以學」，不僅有助於學習效率，且直接提升了個體在學習方面的自我效能感，繼而抱持樂觀積極的學習動機與態度，將注意力集中在分析問題和解決困難上，表現出優秀的行為能力與效率。

高
點
·
高
上

【版權所有，重製必究！】