

# 《心理學(包括心理測驗)》

## 一、心理測驗為何需要建立常模？常模有那些種類？試分別說明之。(25分)

命題意旨	測驗分數結果的好壞並非表面上的原始分數能直接判讀。需透過與各種適當常模的比較，才能提供相對表現的客觀評論。
答題關鍵	本題答題的得分關鍵在於，考生能否舉例說明常模的意義，以及常模種類中，特別是標準分數常模的計算說明。
考點命中	《高點教育心理測驗》講義第四回》，傅立葉編撰，頁 35-36，測驗分數的解釋與統計應用。

### 【擬答】

(一)心理測驗是「測驗心理狀態的工具」。想要客觀了解人的特質，便需要各種適合的心理測驗。一份測驗多由問題或類似問題的刺激所組成，且經過標準化而建立其常模、信度與效度等測驗指標。使用測驗的目的在測量個體行為表現，並與常模比較，以評定其在團體中與別人差異的情形。

心理測驗的分數，大部分都要透過和他人分數的比較，方能顯出意義，並有助於正確解讀，獲得「我和他人是否相同」、「若不相同則相差多少」。而比較的方式，通常需要透過常模，因此常模 Norm 是解釋測驗分數相對高低好壞的依據。如某甲得了 70 分，該測驗的滿分是 100 分，他答對了七成，但是並不知道他的能力是高或低，可能題目很簡單，他的分數是很差的，也可能題目很難，他已經很「優秀」了。因此我們必須知道其他受試者的分數，才能作比較。

(二)在統計學上，常模代表一個團體量數的數字，該數字被用來做為與個別量數比較的根據。在心理測驗的概念上，常模狹義言之，即為標準化樣本的平均數。廣義言之，該測驗所得的抽樣分配中，平均數上下標準差，都是常模的範圍。

一個心理測驗視應用的情況需要，可能提供多種常模以供比較。指導手冊上會列出編製者針對該測驗的參照團體作出的常模；例如：「推理思考測驗」適用於高中生，手冊上會列出高中組全體學生、男女學生、北部、中部、南部、東部分區常模提供研究者參照。在未參照常模前，由測驗得到的結果稱為「原始分數」，參照常模後，常轉化成「百分位數」或「標準分數」等**團體內常模**。其中，百分位數告訴我們某一個程度的分數落點，而標準分數則指利用群體測驗分數之平均數與標準差所轉換而得的常態標準化 Z-值所對應區域之比例；另外，在連續性學習的歷程中，測驗也可能將原始分數轉化為**發展性常模**，供某一學科能力或特質在不同年齡(或年級)相對於群體的比較與解釋，例如：數學能力、外語程度或智力發展等。

一般而言，未經與別人測驗分數或結果比較好壞優劣的步驟，將使測驗的實用功能大為減低。

## 二、憂鬱症患者有那些症狀？試說明之。(25分)

命題意旨	考古題
答題關鍵	情感性疾患向來是命題的偏愛目標，以精神疾病診斷與分類手冊的內容來回答是最為保險的，本題得分關鍵在於能夠明確指出學理上的兩大類憂鬱症，以及兩者之間的差異。
考點命中	《高點心理學講義第十一章》，張宏偉編撰，頁 6。

### 【擬答】

情感疾患是一組情感活動過度低落或過度高張的症狀，持續長時間而非短暫的情緒狀態，對情緒控制無能為力，並對日常生活造成影響或損害。依據精神疾病診斷與分類手冊(DSM-IV)，憂鬱症可區分為重鬱症及低落性情感疾患(輕鬱症)兩類。

#### (一)重鬱症

重鬱症診斷標準為至少兩週內，同時出現下列症狀五項（或以上）：

- 1.憂鬱心情，幾乎每日且整天都有。
  - 2.幾乎對所有的活動，興趣或喜樂都顯著減少，幾乎每日且整天都有。
- 上述 1、2 兩項症狀至少要出現其中之一。
- 3.非因節食而明顯食慾(體重)下降，或食慾(體重)增加（一個月內體重變化超過 5%）。
  - 4.幾乎每日失眠或嗜睡。
  - 5.幾乎每日生理性的激動，無法靜坐，或動作緩慢。

6. 幾乎每日疲累或失去活力。
7. 幾乎每日感到無價值感，或有過度、不合宜的罪惡感（並非只是對生病的自責或罪惡感）。
8. 幾乎每日思考能力或專注能力減退或無決斷力。
9. 反覆想到死亡（不只害怕自己即將死去）、重複出現無特定計畫的自殺意念
10. 有過自殺嘗試或已有實行自殺的特定計畫。

## (二) 輕鬱症

輕鬱症患者會呈現慢性且持續的憂鬱情緒，其診斷標準並不足以支持重鬱症的診斷，主要是對日常生活感到沮喪或提不起興趣，至少持續兩年，期間未曾出現兩個月以上的緩解期，且出現以下兩項（或以上）的症狀：

1. 食慾差或吃過多。
2. 失眠或嗜睡。
3. 活力低或疲累。
4. 低自尊，自我貶抑。
5. 專注力減退或無法下決定。
6. 感到人生無希望。

一般而言，輕鬱症的患者較有病識感，現實感沒有障礙，較少出現嚴重的精神運動遲滯及自殺意念。但值得注意的是，罹患輕度憂鬱症者比正常人多出六倍的機會變成重度憂鬱症。

## 三、正常人應具備那些心理特質？試述之。(25分)

命題意旨	考古題
答題關鍵	一般題目多聚焦在心理異常的項目，本題則少見地採用反向操作。同學可先以心理異常的標準作為脈絡，再接著講述「正常人」的心理特質。或是從馬斯洛的自我實現論來做聯想，亦能增加答題內容的豐富性。
考點命中	《高點心理學講義第十章》，張宏偉編撰，頁 27。 《高點心理學講義第十一章》，張宏偉編撰，頁 1。

### 【擬答】

心理異常是指偏離常態，和大多數的人不一樣。異常行為是廣義的，不只是指心理疾病，有時候適應不良就有可能會產生異常行為。例如：過度的攻擊傾向、過度的社會退縮…等。依據精神疾病診斷與分類手冊對精神疾病的定義：臨床上個體出現有顯著行為或心理上的症狀或型態，並與現存的痛苦、失能有關，或是與遭受折磨、死亡、疼痛、殘障或失去嚴重自由有關。且這些症狀或型態不能只是對某一特殊事件或受文化認可的行為，它必須是個體表現在行為、心理與生理上的功能不良。

相反地，正常的人應具備的心理特質包括：

#### (一) 對現實有適當的知覺

正常人能對自身能力與外部環境作出適當評價，與現實環境保持良好的接觸，能容忍生活中的挫折和打擊，無過度幻想，能以客觀態度分析現實中的一切事物。

#### (二) 有自知之明

正常人對自己有正確及深入的認識與瞭解，能覺察自己的感受及動機，不過分誇耀自己，也不過分苛責自己，也不會自欺欺人。

#### (三) 有控制自己行為的能力

正常人能有效管理及控制自己的行為，具有適度的自發性，適當接受個人的需要，並且有滿足此種需要的能力，不為環境所奴役，也不會做出違反社會規範的行動。

#### (四) 自尊和自我接受

正常人具有適度的安全感，適應良好且有自我價值感，能保持自己的個性與獨立的觀點，能夠判斷是非善惡，對人不做過分的諂媚，也不過分尋求社會的贊許，能接受自己優缺點，並且為週遭他人所接受。

#### (五) 有和諧與和睦的人際關係

正常人能和其他人維持和諧人際關係，能知覺他人感覺反應及需求，並能主動關懷及幫助他人。

#### (六) 工作能力

正常人有切合實際的生活目的，具有從經驗中學習的能力，能適應環境的需要而改變自己，熱衷於自己的工作，生活充滿朝氣活力。

## 四、觀護人如何利用自我肯定訓練，協助案主建立良好的的人際關係？試述之。(25 分)

命題意旨	考古題
答題關鍵	關於各種諮商技術的申論考題，同學不要忘記先講述該理論(自我肯定訓練)的來源、基本精神、目標、與適用對象，接著再進入具體內容，如此較能顯現出答案的豐富與完整。
考點命中	《高點心理學講義第七章》，張宏偉編撰，頁 16。

## 【擬答】

自我肯定訓練屬認知行為改變技術之一。自我肯定是指在尊重自己也尊重他人的前提之下，能夠充分表達出自己的想法、感受與期待，以達成溝通或協商的目標。此方法特別適用於缺乏自信、自我壓抑、人際退縮的人，以更生人為例，容易因為社會的標籤化，而造成重新適應社會生活與人際關係的困難。

自我肯定訓練目的在培養當事人內在真正的自我肯定，能夠愛自己、接納自己、肯定自己的價值，並且教導當事人如何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。因此，自我肯定訓練的兩大主軸為「想法上的改變」以及「行為上的訓練」，具體內容包括：

## (一)修正內在負面思想及不合理的期望

改變負面的思考內容(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)。修正不合理的信念、假設和自動化思考，並且去對抗它，進而採取更實際的想法和行動來平衡情緒。

## (二)自我肯定行為的表達

運用「我」的訊息：

- 1.描述情境或行為：將所處所面臨的情境或表現的行為描述出來，描述的意思是報告事實，而不加主觀判斷。  
例如：當我……時。
- 2.表達情緒：面對某種情緒先察覺辨識自己的情緒，然後恰如其分的表達出來。例如：我覺得……。
- 3.提出意見或企圖：把自己想法、期望中肯的提出，讓對方明確知道你的意見或企圖，才能有效溝通。例如：我希望……。
- 4.徵詢討論：自我肯定的行為或表達不是說了就好，強迫別人接受或硬塞給別人，而是負責的，可討論的，容許對方有不同的意見。例如：你覺得如何……。

## (三)練習自我肯定的原則

- 1.學習敢於向他人請求、拒絕、以及表達不同的意見  
學會說「不」，對於自己不願意做的事，或不能滿足別人的請求時，應當坦率地拒絕；或是在做完之後，告訴對方這是最後一次。客氣地請求別人的幫助並不會降低你的身分，只要在事後真誠地感謝對方。
- 2.學會接受與表達稱讚  
面對稱讚，不用覺得難為情，或是表現地過於謙虛、沒有反應，應當自然的接受，並且感謝對方的欣賞。同樣地，若發現對方的優點，也要不吝惜給予讚美與肯定，經常鼓勵他人，給予他人正面力量。
- 3.學習適當表現情緒  
有自信的人能夠虛心接受他人合理的批評與指責，也能夠適當地表現自己的氣憤和不滿，嚴正地表明自己的憤怒與想法，使對方瞭解他的行為是錯誤的，而不是乞求別人的同情和保護，也不是一味忍受或將不滿藏在心裡。

【高點法律專班】

版權所有，重製必究！