

《心理學概要》

一、情緒是生而有之還是後天形成？「正向」與「負向」兩類情緒各有何功能？何種諮商或行為改變理論認為「應維持及增加正向情緒」？（25分）

試題評析	本題難度：中上 情緒一直都是考試中常出現的重點。本題除了情緒議題之外還外加了正向心理學，主要是Fredrickson對情緒的研究並要求回答與情緒有關的諮商理論，後兩者應是考生感到困難之處。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第三章，生理心理學：情緒，黃以迦編撰。

答：

(一)情緒的先天與後天成份

情緒是由神經生理方面變化引起的精神狀態，與思想、感覺、行為反應以及一定程度的快樂或不快樂有不同的關聯。情緒是一種複雜的綜合事件，涉及認知評估、身體反應、感受、表達和行動的傾向等多個組成部分。情緒既有先天的成分，也有後天的成分。先天的成分主要體現在生理反應和情緒反應的基本模式上，後天的成分主要體現在認知評估和情緒表達上。不同的個體、文化和情境會影響後天的成分，從而產生不同的情緒體驗和表現。因此，情緒是先天和後天相互作用的結果，不能單純地歸因於其中一個因素。

(二)正向情緒與負向情緒功能

Fredrickson的擴展建立理論（broaden-and-build theory）是一種關於正向情緒對人類心理和行為的影響的理論。它主張正向情緒可以擴展人們的認知和行為選項，讓人們更能發揮創造力、靈活性和開放性；並且正向情緒可以擴展人們的思考和行動範圍，讓人們能夠探索更多的可能性和機會，並從中獲得更多的資源和收穫。另外，正向情緒可以抵消負向情緒的影響。負向情緒（negative emotions）通常會引起人們的壓力反應，使人們的心血管系統、免疫系統和神經系統受到損害。正向情緒可以幫助人們恢復身體和心理的平衡，減少負向情緒對健康的危害。最後一點，正向情緒可以建立人們的長期資源。正向情緒不僅可以帶來即時的快樂，也可以促進人們發展自己的能力、興趣、關係、意義和目標等各種資源，這些資源可以幫助人們在未來面對挑戰或危機，提高人們的適應力和復原力。

負向情緒則是指個人評估外在環境對個體產生不利狀況進而出現逃避、反抗等的外顯行為，藉以避免個人受到傷害，嚴重的負面情緒甚至會引起神經系統、內分泌系統及免疫系統的改變。負向情緒可以讓我們更快地去辨識危險和需要。負向情緒就像是一種心理指標，提醒我們有些事不對勁，要注意或改變。例如：憤怒讓我們知道我們遇到了威脅或侵犯，必須要自我保護；害怕讓我們避開危險；憂鬱則讓我們好好休息，恢復能量。負向情緒可以促進我們的成長和學習。負向情緒可以激發我們的動機和行動，讓我們尋求解決問題的方法或資源。負向情緒也可以增強我們的記憶和注意力，讓我們更專注於重要的事物。

(三)與維持及增加正向情緒有關的諮商理論

正向心理治療（Positive Psychotherapy, PPT）是一種以正向心理學的理念和技術為基礎的心理治療，目的是提升個人的幸福感和心理資本，並減少負向情緒和心理困擾。PPT採用PERMA模式，即正向情緒（Positive Emotions）、投入（Engagement）、關係（Relationships）、意義（Meaning）和成就（Accomplishment）作為治療的主題，並使用各種正向心理活動，如評估優勢、寫自傳、感恩拜訪、品味生活等，來促進個人的正向發展。

正向心理治療的內容與技術可以分為以下幾個方面：

- 1.理論架構：PPT將心理症狀與正能量、資源與風險、價值觀與弱點，以及希望與樂觀與遺憾，正負兩面加以統整綜觀。PPT認為心理健康不僅是缺乏障礙，也是具有福祉和幸福感。PPT強調性格正能量的核心地位，並將之融入治療過程中。
- 2.治療過程：PPT一般包含15個療程，每個療程約50分鐘。PPT採用正向介紹的方式，建立治療關係和目標。PPT使用不同的作業和技巧，來幫助個人辨識、尋求、實踐和享受自己的正向心理能量。PPT也會處理個人的負向情緒和困難，並協助其轉化為成長和學習的機會。
- 3.治療技術：PPT使用多種治療技術，包括身心鬆緩、正念靜思、感恩日誌、性格正能量評估、實踐智慧、較佳版本的自我、開放記憶和封閉記憶、寬恕、追求知足、感恩、希望與樂觀、創傷後成長、慢活與賞味、正向關係、正向溝通、利他、意義和目的等。這些技術旨在增強個人的PERMA元素，並提高其

自我效能、復原力和幸福感

二、壓力的性質為何？為何需要「管理」？此管理能力與個體的問題解決能力、道德發展有何關聯？請舉實例說明。(25分)

試題評析	本題難度：難 壓力與壓力管理是考試常出現的重要考點之一，主要圍繞Lazarus提出的壓力的認知評估理論。本題困難處在於說明壓力管理與問題解決能力、道德發展之間的關聯性。解題關鍵在於設想一個人事公務員在職場上會面臨的工作倫理問題造成的壓力，並以此說明前述三者之間的關聯性。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第六章：認知心理學；第八章：發展心理學導論：道德發展理論；第九章：異常心理學導論：壓力，黃以迦編撰。

答：

(一)壓力的性質

壓力是指為了因應環境的變化，身體為了做出調整，而在身體、心靈或情緒上產生的反應。壓力是我們因應「困難與挑戰」所產生的「生理」及「心理」反應。壓力可以分為正面壓力和負面壓力，正面壓力可以激勵我們努力達成目標，負面壓力則可能影響我們的身心健康。

壓力的來源可以有很多種，例如：創傷事件、長期壓力事件、短期壓力事件等。創傷事件是指極端危險情境，使人們感到生命威脅，心生恐慌或無助，通常為影響人們最深刻的壓力事件。長期壓力事件是指每個人通常都會面對到的壓力事件，並且延續許久的。短期壓力事件是指人們平常偶爾會遇到的壓力事件，並且通常為突發性事件或簡單的小事。

壓力的特性也可以有不同的分類，例如：可控制性和可預測性。可控制性意指事件發生後，我們對事件的控制程度，包含使事件停止或發生。可預測性意指能否預測一事件是否會發生。這兩種特性會直接影響此一事件對人們造成的壓力程度。

(二)為何需要管理壓力

過度的壓力會對我們的身心健康造成負面的影響，也會降低我們的工作效率和生活品質。根據壓力管理的定義，壓力管理是為了增進日常生活功能，使用不同技巧或進行心理治療來控制一個人的壓力水準，尤其針對慢性壓力的處理。在許多實用的壓力管理技術中，有些由衛生專業人員施作，有些藉由自行操作來幫助減輕壓力，提高人生掌控感與促進整體健康。

(三)壓力管理能力與問題解決、道德發展之間的關聯與實例

壓力管理、問題解決與道德發展之間的關聯性是一個非常複雜的問題。

壓力管理是指針對壓力源造成的問題本身去處理，以及處理壓力所造成的反應，即情緒、行為，以及生理等方面的緩解。壓力管理能有效地減輕員工過重的心理壓力，保持適度的、最佳的壓力，從而使員工提高工作效率，進而提高整個組織的績效、增加利潤。

問題解決能力是指個體面對問題時能夠運用自己的知識和技能，通過分析、推理和判斷來解決問題的能力。道德發展是指個體在成長過程中對道德觀念和價值觀念的形成和發展。柯爾伯格道德發展階段是美國心理學家勞倫斯·柯爾伯格用以解釋道德判斷發展的理論。

壓力管理、問題解決與道德發展之間存在著密切的關聯。當個體面對壓力時，他們需要運用自己的問題解決能力來應對壓力，並且在這個過程中，他們需要遵守道德原則，做出符合道德規範的行為。例如：在工作中面對壓力時，一個具有良好問題解決能力和道德發展水平較高的人可能會通過分析問題、制定計劃、與同事溝通協商等方式來應對壓力，並且在這個過程中始終堅守道德原則，不會做出有損他人利益或違反職業道德的行為。

舉例來說，假設一位員工在工作中遇到了一個難題，他需要在有限的時間內完成一項重要的任務，但他缺乏相關的知識和技能。這時，他可能會感到壓力，產生焦慮、疲勞、沮喪等情緒。如果他具備良好的問題解決能力，他可能會主動尋求幫助，學習新知識，制定合理的計劃，分配好時間和資源，積極完成任務。這樣，他不僅能夠減輕壓力，還能夠提升自己的能力和表現。如果他具備高級的道德發展水準，他可能會根據普遍的倫理原則來判斷和行動，例如：尊重他人、公平正義、誠實負責等。這樣，他不僅能夠遵守規範，還能夠贏得信任和尊重。

三、諮商者或輔導人員的資格為何？請區別兩者的功能及限制？兩者應如何合作？請舉一個合作的實例。(25分)

試題評析	本題難度：難 雖然輔導與諮商分別都是過去出現過的考點。但這次重點在於實務上的內容，取分不易。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第九章：異常心理學導論：輔導，頁282～292，黃以迦編撰。

答：

(一)諮商者與輔導者的資格

- 1.諮商者：指具有臨床心理師、諮商心理師或社會工作師證書，由主管機關或學校依法進用，從事學生輔導工作者。諮商者須具備三年以上之諮商實務工作經驗，並接受過「諮商心理專業督導課程」訓練或已有充分之諮商心理督導實務經驗。
- 2.輔導人員：指符合高級中等以下學校輔導教師資格，依法令任用於高級中等以下學校從事學生輔導工作者。輔導人員須具備三年以上之學校輔導實務工作經驗，並接受過「學校輔導專業督導課程」訓練或已有充分之學校輔導督導實務經驗。

(二)功能與限制

- 1.諮商者：負責執行處遇性輔導措施，並協助發展性及介入性輔導措施。處遇性輔導措施是針對經介入性輔導仍無法有效協助，或嚴重適應困難、行為偏差，或重大違規行為等學生，配合其特殊需求，結合心理治療、社會工作、家庭輔導、職能治療、法律服務、精神醫療等各類專業服務。諮商者應遵守本會的「台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則」，並在其能力範圍內提供服務，如遇超出其能力範圍的個案，應轉介至其他合適的資源或服務。
- 2.輔導人員：負責執行發展性輔導措施，並協助介入性及處遇性輔導措施。發展性輔導措施是為促進學生心理健康、社會適應及適性發展，針對全校學生，訂定學校輔導工作計畫，實施生活輔導、學習輔導及生涯輔導相關措施。介入性輔導措施是針對經發展性輔導仍無法有效滿足其需求，或適應欠佳、重複發生問題行為，或遭受重大創傷經驗等學生，依其個別化需求訂定輔導方案或計畫，提供諮詢、個別諮商及小團體輔導等措施，並提供評估轉介機制，進行個案管理及輔導。輔導人員應遵守「學生輔導法」及「高級中等以下學校及各該主管機關專業輔導人員設置辦法」，並在其能力範圍內提供服務，如遇超出其能力範圍的個案，應轉介至其他合適的資源或服務。

(三)合作方式

- 1.諮商者與輔導人員可以透過學生輔導工作委員會、個案研討會議、研習與督導等方式，交流經驗、分享資源、協調方案、評估成效等，以提升學生輔導工作之品質。
- 2.諮商者與輔導人員可以依據學生的身心狀況及需求，提供適當的三級輔導（發展性、介入性或處遇性），並在必要時轉介或轉銜至其他相關機關（構）或專業服務單位，以確保學生得到有效的協助。
- 3.諮商者與輔導人員可以結合學生家長、教師、同儕及社區等多元利害關係人，建立良好的溝通與合作關係，共同促進與維護學生身心健康及全人發展。

四、艾瑞克森(E.H.Erikson)認為成年早期的發展任務為何？如何達成任務？在現今的社會環境裡，這部分的發展增加了那些難度？(25分)

試題評析	本題難度：中 本題的發展心理學理論是考題常客了。題目中關於成年早期發展的難度與過去幾年的考古題中出現的Arnett的成年初顯期理論有關。同學如有練習考古題的話本題應可順利拿下。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第八章：發展心理學：Erikson社會心理發展理論，頁208～210，黃以迦編撰。

答：

(一)成年早期的任務與達成方法

Erikson的社會心理發展理論中，成年早期的發展任務內容是「親密關係與孤獨感」。在這個階段，人們需要學習如何建立親密的關係，並且避免孤獨感。這個階段的主要挑戰是建立一個穩定的、長期的關係，並

且保持自己的身份和獨立性。

要達成這個任務，人們需要學習如何與他人建立親密關係，並且保持自己的身份和獨立性。在這個階段，人們需要學習如何與他人建立信任和共享感受，以及如何適當地表達自己的需求和感受。如果人們無法成功地完成這些任務，他們可能會感到孤獨、焦慮或失落。

(二)現今社會環境達成成年早期任務的困難

現代社會的經濟、政治、文化和科技變化非常快速，使得成年早期的人面臨更多的不確定性和壓力。他們需要不斷地學習新的技能和知識，適應新的環境和角色，並且承擔更多的責任和風險。這些挑戰可能影響他們的身心健康、自我認同、親密關係和生涯規劃。

並且現代社會的價值觀和道德觀念也變得更加多元和相對。成年早期的人需要在各種不同的觀點和選擇中，找到自己的立場和方向。他們需要建立自己的價值觀、信念和意識形態，並且與他人溝通和協調。這些任務可能造成他們的困惑、衝突和矛盾。

最後，現代社會的人際關係也變得更加複雜和變動。成年早期的人需要建立和維持各種不同類型和層次的關係，例如：家庭、朋友、戀人、同事等。他們需要學習如何表達自己的情感、需求和期望，如何聆聽和理解他人的想法和感受，如何處理衝突和分歧，如何協作和支持。這些任務可能帶來他們的喜悅、滿足、失落或傷害。

因此Arnett提出成年初顯期的概念，是因為他發現在工業化和現代化的社會中，許多年輕人在青少年期後，並沒有立即進入成年期的角色和責任，而是處於一個曖昧和探索的階段。他認為這個階段有五個特徵，分別是：

1. 身份探索的時期：年輕人在愛情、工作和世界觀方面尋找自己的身份和方向。
2. 不穩定的時期：年輕人在許多方面都充滿變動，像是求學、居住、工作等。
3. 自我關注的時期：年輕人最關注自己的需要和目標，並且減少對父母或社會的依賴。
4. 定位不明確的時期：年輕人感到自己既不是青少年也不是成人，處於兩個發展階段之間。
5. 存在各種可能性的時期：年輕人有機會嘗試不同的生活方式和選擇，並且改變自己的未來。

Arnett認為成年初顯期是一個獨特的發展階段，只有在教育水準提高、結婚生子延後、經濟發展和平均壽命增長的社會中才會出現。

【版權所有，重製必究！】