

# 《心理學（包括諮商與輔導）》

<b>試題評析</b>	本次考題內容範圍相當偏頗，除第一題屬心理學總論的研究方法外，二~四題皆屬諮商理論與學派的考題。有趣的是，同樣於本年度普考申論題已出現Beck、Rogers、Adler三位學者的理論比較，在此次考題中只是將三位學者拆開，做更為細緻的提問。由此提醒同學各諮商理論學派與學者的考題出現漸趨頻繁，且不可忽略考古題的重要性(特別是剛考完的題目)。整體而言，由於考題偏頗，對於諮商理論熟悉的同學將明顯佔有優勢，且可能拉大成績的差距。
<b>考點命中</b>	<p>第一題：《高點心理學講義第一章》，張宏偉編撰，頁12~18。</p> <p>第二題：《高點心理學講義第十章》，張宏偉編撰，頁28~29。</p> <p>第三題：1.《高點心理學講義第十一章》，張宏偉編撰，頁8。 2.《諮商與心理治療~理論與實務》，GeraldCorey著，修慧蘭校訂。頁348-357。 3.《諮商與心理治療》，RichardS.Sharf著，馬長齡審閱。頁368-378。</p> <p>第四題：1.《諮商與心理治療~理論與實務》，GeraldCorey著，修慧蘭校訂。頁107-117。 2.《諮商與心理治療》，RichardS.Sharf著，馬長齡審閱。頁103-112。</p>

## 一、試詳細說明現代心理學研究的方法。(30分)

**答：**

科學研究是追求知識或解決問題的一種活動，從事這種活動的手段便是科學方法。心理學研究是利用科學方法來研究心理學的問題，故心理學亦可稱為心理科學。社會科學研究大體可區分為「量化」與「質化」兩種研究取向：

### (一)量化研究取向

強調檢驗理論或假設，將社會現象數量化，計算相關變項或變量之間的關係，以獲得科學、客觀的研究結果。主要的量化研究方法如下：

- 1.實驗法(experimentalmethod)。在控制的情境下，研究者有系統地操控自變項，然後觀察依變項隨自變項改變而受到的影響，其目的在於探求自變項與依變項間的因果關係。例如：探討不同的心理治療方法對治療成效的影響。
- 2.調查法(surveymethod)。透過一套標準刺激(如問卷)，施予一群具代表性的填答者所得的反應(或答案)，據以推估全體母群對於某特定問題的態度或行為反應。例如：最常被使用的李克特量表(Likertscale)屬「評分加總式量表」，同一研究「概念」由數個題目所組成，受訪者對於每一個題目都給予一個反應數值，以代表受訪者對該題目的贊同程度，再將這些題目的得分加總，即是受訪者對該概念的態度。
- 3.相關法(correlationalmethod)。蒐集資料以決定兩個以上可量化變項之間，是否存在有相關。也就是確定變項相關的方向(正、負)與程度(+1.0~-1.0)，並且考慮是否進一步檢驗其因果關係。例如：探討童年觀看暴力節目與成年後的攻擊行為關聯性。

### (二)質化研究取向

強調建立基礎理論或假設，研究者深入社會現象之中，透過親身體驗瞭解研究對象的主觀經驗，在蒐集原始資料的基礎上建立情境化的、互為主體的意義解釋。主要的質化研究方法如下：

- 1.觀察法(observationalmethod)。在自然或控制的情境中，根據既定的研究目的，對現象或個體行為，進行有計畫、系統性的觀察記錄，提出分析解釋。例如：在設定好的班級場域中觀察幼兒的霸凌行為，並分析各種攻擊行為的型態、頻率、與後續反應。
- 2.深入訪談(in-depthinterview)。透過訪談者與受訪者雙方單獨的口語交談與互動，分析受訪者的動機、信念、態度、行為、與想法。
- 3.個案研究(casestudy)。將一個社會單位(人、家庭、團體、機構、社區)做深入研究，研究者蒐集與研究事體有關的現況、過去經驗、和環境因素。經過分析相關因素以後，建構一個社會單位的藍圖。例如：佛洛伊德即是使用臨床法，透過對病人多年的觀察、訪談與紀錄，逐漸發現病人的思考與言行中存在某些一致的方式，基於此提出了心理分析論。

## 二、請依人性論、當事人何以會有困擾、諮商成功的必要條件和諮商師的態度分別詳細說明羅傑斯

(Carl R. Rogers) 當事人中心學派 (client-centered counseling) 的諮商理論。(20分)

**答：**

人本論強調人類獨有的特性，特別是自由意志及自我成長的潛能。人與生俱來有自我成長的驅力、有規劃行動之自由、非完全受制於環境或是潛意識的衝突來行事。

#### (一) 性格的結構

羅傑斯的自我論是人本論中的人格理論。此理論認為個體的理想自我與真實自我之間的一致程度是人格的核心。每個人都以自己獨特的方式知覺外在世界，在經驗中對自己的知覺、瞭解及感受的統合會形成「自我概念」。經驗來自於兩部分：

1. 直接性經驗：個體與人、事、物直接接觸所獲得的感受。
2. 評價性經驗：別人給予的間接經驗，來自於他人對個體，以及對個體經驗的評價。

#### (二) 性格的形成

人們都有渴望被正面關懷的需求，希望得到重要他人的愛、接納、溫暖、肯定和尊重。在形成自我概念的過程中，人會積極尋求他人的正面關懷來支持自己。父母的關懷有兩類：

1. 有條件的正面關懷。條件式價值是指成人對個體評價所採用的價值標準。若父母過度強調價值條件，孩子會以這些條件的滿足作為生活的重心，造成個人經驗的窄化與適應不良，形成狹隘的自我概念。孩子為了取悅父母親以得到有條件的關愛時，會忽視自我的直接經驗，強迫接受父母親（或別人）的看法，以求得到正向的關懷。
2. 無條件的正面關懷。相對於有條件的正面關懷，無條件正面關懷是指孩子真切感受到父母的關懷與讚賞，不需用否認或忽視自我的經驗以取悅父母親。

#### (三) 精神疾病的成因

自我一致與和諧是指一個人的自我概念中沒有自我衝突的心理現象。自我不和諧來自以下兩種情況：

1. 理想我 (ideal self) (我想成為甚麼?) 和真實我 (real self) (我現在是甚麼樣子?) 不一致。
2. 在有條件積極關注下所得的評價性經驗，與自己的直接性經驗不一致時。

心理健康者的自我概念是在自然、無條件正面關懷下長成，形成和諧的自我觀念，奠定朝向自我實現的人格基礎。心理困擾主要來自於環境的阻礙與自我防衛，無法達到自我實現，由於時常經驗到自我不和諧(內在衝突)，會使自我感受到威脅性與焦慮，進而啟動「防衛性行爲」因應。例如，自認為資質魯鈍的人，忽然被師長讚美，會體驗到自我經驗與評價性經驗的不一致而倍感壓力，因此必須找到一個扭曲的理由(老師今天心情好)才能讓自己感到自在。

#### (四) 人本論的治療

羅傑斯創立的「案主(個人)中心治療法」，強調治療的重點不在協助當事人解決問題或做立即性的改變。而是協助、催化、或激發當事人更具有現實知覺、相信自己、自我導向、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爲，並且統合現實我與理想我，最後達到功能充分發揮的自我實現目標。

案主中心治療重視治療者的態度、個人特質、治療關係，超越治療理論知識與技術，治療者的真誠一致、無條件的積極關懷、以及同理瞭解等三種特質可以促進案主的進步，案主與治療者的關係是平等，不將個案看成病患，而當作求助者，治療者遵守「非指導」原則，只提供一個接納而安全的談話氣氛，讓個案與真實的自我接觸，不提供任何忠告，也不對個案行爲、情緒或任何陳述做任何解釋，案主必須負起改變的主要責任，可以決定要如何改變，也有能力改變自己。

三、認知心理學家貝克 (A. Beck) 認為憂鬱症患者普遍有「負向的自動化思考」或出現「認知扭曲」的現象，請舉出至少四種並舉例說明之。(25分)

**答：**

(一) Beck提出的「認知治療法」，其基本假定是「認知是決定我們如何感受與如何表現的主因」。憂鬱症者對自我概念、當前經驗和未來生活常抱持一種負面的思考方式。以負面觀點看待自己，深信自己是無價值、有缺陷、與無能的，並且以負面觀點解釋目前經驗，傾向選擇一些負面的事件來印證其負面的推論。最後，認為環境中有不可克服的障礙，對於未來感到悲觀、絕望，生活的困境與苦難將持續進行，難以改善。Beck指出，憂鬱者在思考方面有系統化的謬誤而導致他們曲解現實，以致於形成對自己的負面信念，認知治療的目標在於修正思考歷程的錯誤，矯正造成錯誤結論的核心信念，學習以另一種新的、真實的想

法來面對事情、自我與未來。

(二)Beck認為，憂鬱症患者的負面自動想法會影響其資訊處理方式，造成顯著的邏輯錯誤，因此提出六項主要認知謬誤：

- 1.獨斷地推論。指沒有充足而相關的證據便驟下結論。例如：朋友拒絕我的邀約，不陪我去聽演唱會，他一定是不喜歡我才會這樣。
- 2.選擇性的偏差推論。指以整體事件中的小細節判斷做結論，而忽略整體內容。例如：都是因為我粗心，沒有訂正錯字，才讓我們小組的書面報告成績這麼低。
- 3.過度類化。指將某事件產生的極端信念，應用在其他不相似的事件或環境中。例如：被一位朋友欺騙後，便不再相信其他朋友，甚至認為人心險惡，所有人都不值得信任。
- 4.過度誇張。將負面事件的嚴重性誇大、災難性思考。例如：沒有如願考上國立大學，就沒有競爭力，一生的前途就毀了。
- 5.個人化。將與自己無關的外在事件與自己產生關聯。例如：孩子的成績不好都是因為我的關係，我害了他們，要對他們的學習負責。
- 6.極端化思考。指用全有全無、非黑即白的方式極端化思考或解釋事情。例如：在這個世界不做好人就是壞人；不能得到成功的人生就是失敗的人生等。

四、個人心理學 (Individual Psychology) 創始人阿德勒 (Adler) 認為心理健康的人是因為他有良好的社會興趣 (social interest)，近年來社會興趣也被解釋為社區參與，試從Adler觀點討論之。(25分)

**答：**

Adler的個人心理學強調人的整體觀，認為人是不可分割的一個整體，需以整體來看才能加以了解。人們的行為有其目的，未來遠比過去重要。我們是自己生活的主角與創造者，並以獨特的生活方式來表達我們的目標。Adler認為人類活動的基本動力是由一種尋求由「減的情境」轉向「加的情境」，亦即由自卑的情感轉向超越、完美與整體。個體的心理困擾或適應不良主要來自於以下兩個面向，而諮商輔導的目標則著重在對於人生目標的重新導向：

(一)自卑與超越。

人的心理困擾是不願面對現實，因此消極退縮，諮商師應當協助個案克服挫折感、自卑感，修正其錯誤動機與對生命的假設，讓個案重新檢視、反省生活中所面臨的困境，一旦個案有所領悟並改變(善)其生活方式，便可能由原本消極的自卑情結邁向超越。

(二)社會責任。

適應不良的人，主要是社會興趣不足者，「社會興趣」是個體知覺到自己是社群的一部份，產生對社會事務的態度，對他人的一種關懷，在與他人的合作互動中表現出來。社會興趣能力包括：

- 1.行為：喜歡與他人互動接觸、樂於幫忙他人、願意對社會福祉貢獻一己之力等。
- 2.心智：了解他人的觀點與需求、承認人們內在的依賴性、欣賞他人的貢獻等。
- 3.情感：同理心、感受到人我之間休戚與共的情感、能表達出對他人了解、接納與愛等。

母親是孩子最初人際接觸與合作的對象，社會興趣亦由此開始，父親也會與小孩建立合作關係，補足無法由母親處獲得的部分，兄弟姊妹能激發個人的合作態度並將其擴展至與其他小孩的合作上。孩子若無法與家人建立良好的合作關係，教師有機會修正此關鍵的特質，其所學習而得的能力會擴展到家庭以外的社交圈，在後期發展中具影響力的人依序為朋友、伴侶、工作伙伴、心靈團體與治療師。社會興趣是阿德勒學派衡量心理健康的重要指標，一個人透過對社會福祉的貢獻而產生自尊和被重視感，另一方面，也因為服務社會，而正向的補償了原有的自卑感。因此，諮商師會鼓勵個案參與並營造家庭生活，投入社會公益，當人的心靈能逐漸平衡於個人、家庭、及社群之間，感覺自己對於社會有所貢獻，即是成長與健康的象徵。