

109 年公務人員高等考試三級考試試題

類 科：人事行政

科 目：心理學（包括諮商與輔導）

一、請問「韋伯定律」(Weber's law) 以及「費希納定律」(Fechner's law) 如何說明外界物理刺激強度與人類心理感覺強度的對應關係？(25 分)

【擬答】

「韋伯定律」(Weber's law) 以及「費希納定律」(Fechner's law) 皆屬常見之差異閾 (difference threshold) 的定律

(一) 差異閾 (difference threshold)：又稱恰辨差 (just noticeable difference；jnd)。

定義：兩個刺激可以被辨識出差異的最低能量。而其被察覺機會為 50%。費希納 (Fechner) 提出感覺不能直接和物理刺激比較，但感覺和感覺間可互相比較，jnd 即是神經系統設計，且是針對相對敏感差而不是絕對差。

(二) 依據題意解釋「韋伯定律」(Weber's law) 以及「費希納定律」(Fechner's law) 說明外界物理刺激強度與人類心理感覺強度的對應關係。

1. 韋伯定律 (Weber's law)：

(1) 公式： $K = \Delta I / I$

K：常數

I：標準刺激的強度

ΔI ：為此時的差別閾限

(2) 韋伯定律只適用於中強度刺激，對於低強度的刺激，K 值通常較大，較不易分辨其差異。

① 發現差異界限會隨著感覺類別而不同，且差異界限與測量時的刺激強度成正比關係。

② 貢獻：可比較不同感覺器官之敏感度。

③ 限制：當刺激強度是最大或最小的極端值，尤其是極弱時，刺激只比絕對閾大一點點，Weber's 常數會大於中等強度刺激，而產生錯誤。

2. 費希納定律 (Fechner's Law)：

(1) 定義：物理刺激和心理刺激間呈對數關係。剛開始反應大，過一段時間後，反應下降。

(2) 公式： $\Psi = K \log \phi$

Ψ ：感覺經驗的大小

ϕ ：物理刺激強度

K：某一感覺向度所特有的常數

(3) 以一定量的增量開始刺激強度，起先會引起很大的感覺經驗，然後逐漸變小。

二、試比較「心理動力治療法」(psychodynamic therapy) 與「認知行為治療法」(cognitive behavior therapy) 的主要技巧為何？(25 分)

【擬答】

(一) 心理動力治療法 (psychodynamic therapy)

1. 核心概念：

個體先天與生俱來的驅力，將是決定其日後人格發展的重要關鍵，因此，個體的早期經驗(特

別是 5 歲以前的早年經驗)，將顯著地影響目前的問題行為。

2. 治療目標：

精神分析理論強調潛意識衝突所產生的焦慮，是人格問題與心理疾病的主要根源，因此精神分析治療的主要方法就是透過治療師分析個案潛意識的內容，讓當事人產生領悟(Insight)，進而得到修通(Working-through)過去壓抑的記憶，或是修補、移除不適用的防衛機制，或協助當事人「重新經歷」(Re-experience)，甚至超越過去，然後才可望有更好的未來，因此也在治療中「重建」兒時經驗。讓個案的人格問題得到深層轉變，心理疾病得到改善與治療。

3. 主要技巧

(1) 自由聯想 (Free Association)：

經由當事人漫無目的的聯想談話(想到什麼就說什麼)，以發掘其潛藏的問題，瞭解事情的前因後果以及焦慮原因，進而可以通往潛意識希望、幻想、衝突與動機之門。佛氏認為「自由聯想」是精神分析的「基本規則」(Fundamental Rule)

(2) 夢的解析 (Dream Analysis)：

佛洛伊德認為「夢是通往潛意識的康莊大道」自由聯想與夢的分析，都是在幫助當事人探索潛意識的衝突，透過當事人不小心說溜嘴的內容與夢境的陳述，治療師得以分析與重新詮釋，讓當事人得到覺察與領悟，但過程中，難免會遭遇到當事人的抗拒，治療師必須處理抗拒才能進一步讓當事人順利將潛意識的內容陳述出來。

(3) 抗拒的分析 (Analysis and Interpretation of Resistance)：

佛洛伊德更認為抗拒是潛意識的一種動作，為了阻礙治療的進行。抗拒的動作不易察覺，當事人產生抗拒的原因有內在及外在兩種因素。欲消除其抗拒要先瞭解其潛意識企圖，要鼓勵當事人去探索不同的抗拒行為，而不是要求他們放棄抗拒。若當事人能明白「抗拒」背後的意義，將有助於當事人的自我瞭解與治療的進行。

(4) 解釋／詮釋 (Interpretation)：

此項技術具有澄清問題和反映情感的功能，是一項最基本的程序。治療者對當事人提供其行為意義的假設，使其思考病因。

(5) 移情的分析 (Analysis and Interpretation of Transference)：

當事人將自己本身未完成的事件或感覺，轉移由治療者替代重要他人。治療者應善用諮商關係中的移情作用，協助當事人體驗過去經驗，使之有新的改變。一旦當事人明瞭其中的因果關係，對於過去經驗對現在的影響有更深的認識後，便能夠重新去面對與處理衝突與不安的情緒。

(二) 認知行為治療法 (cognitive behavior therapy)

認知行為治療是介於傳統的行為治療和認知治療兩個學派之間，做有目的的結合，取行為治療的嚴格方法，用以改變個體不良認知的一種新的心理治療或諮商的方法。這種方法以 D.H. Meichenbaum 的自我教導訓練(self-instructional training)法最為有名。

1. 認知行為治療的 3 大核心理念

根據美國心理學會 (American Psychological Association, APA)，認知行為療法的核心概念為下列三種：

(1) 心理問題的產生，可能來自錯誤或負面的思考，也就是所謂的認知扭曲 (Cognitive Distortion)。

(2) 患者之所以會產生心理問題，可能來自過去習得的負面行為模式。

(3) 受心理疾病所苦的患者，都能透過學習更好的應對方式，進而減輕他們的各種症狀，並讓他們的生活重回正軌。

根據認知行為治療的理論，任何困擾或問題，都是由人們自己賦予某個事件的意義，所以雖然已發生的事情無法改變，但我們對這件事情的認知與想法，是可以改變的，而我們對事情的認知，很容易受慣性的思考模式影響，就像是戴著有色眼鏡在看世界，而行為認知治療的目標，就是希望讓人們注意到自己戴的有色眼鏡，進而能改善認知扭曲的問題、改變自己的思考模式。

2. 主要 3 種認知行為治療方式

- (1) Ellis 的理性情緒行為治療：這種方式的目標在於辨別、並改變患者不理性的信念，藉由不斷挑戰這些信念，最終讓病患發現自己的問題，進而改變信念。
- (2) Beck 的認知治療：重點在於辨別和改變不正確或扭曲的思考模式、情緒反應或行為。常見技術有：二分化思考、災難化思考、標籤化、妄下定論、過度類化、情緒性推論……等。
- (3) Meichenbaum 的認知行為治療法(CBM):利用「內在對話」/內言(internal dialogue)方式進行自我教導訓練的方法便是用來教導當事人中斷他們不適應的行為，並產生和工作相關且適合該情境的因應策略及行為。

具體的進行步驟包括：①訓練當事人學會辨識及覺察不良的思考（內在語言）；②訓練者示範正確的自我教導內容，包括對所要表現行為的正確評估、分階段逐步達成目標的步驟、教導自己表現適當的反應及對抗焦慮的負向內在語言，以及對成功的表現進行自我增強的內言等；③由當事人大聲複誦正確的內言，並同時配合表現出正確的目標行為，治療者則給予必要的回饋和增強，熟練後再讓當事人在內心反覆默唸這些話，直到可以用默唸引導自己表現出正確的目標行為為止。

(三)二者差異

1. 心理動力治療的理念是相信每個人的潛意識中都埋藏著一些痛苦和受傷的感受，而這些感受的存在可能連本人都難以察覺得到，被一直壓抑在潛意識裡。心理動力治療的主要目標便是幫助你重新意識和處理這些被一直迴避或壓抑著的感受。心理動力治療將重點放在剖析和解決個案的內心矛盾，並幫助認清自己需要作出改變的地方，包括性格特質、行動、行為以及對事件的反應。
2. 認知行為治療法（cognitive behavior therapy）~CBT 是「以問題為核心的」和「以行動開始的」，意味著它用來解決和特定精神紊亂相關的特定問題，治療師的角色是幫助案主發現和練習有效的機制來達到確定的目標並且降低紊亂的症狀。CBT 基於一種理論認為思維扭曲和有害適應的行為在精神紊亂的發展和保持中扮演著重要的作用，這種症狀和相關的挫折抑鬱可以通過學習新的信息處理技巧和應對機制而得以減輕。

三、何謂「訊號發覺論」(signal detection theory)？請問該理論如何說明預期、動機、過去知識等認知因素對人類知覺歷程所產生的影響？(25 分)

【擬答】

(一)定義：

訊號偵測理論 (Signal detection theory；SDT) —是一種以絕對閾 (absolute threshold) 為基礎以測量偵測力的方法，同時將預期心理與其他可能影響偵測力的因素一起考慮進去。

(二)基本假設：

個人對某一訊號反應是否正確，不只決定於訊號本身的強度 (絕對閾限)，而是與個體的反應偏差 (response bias) 與敏感度 (sensitivity) 等非感覺因素 (non-sensory factors) 有關。

(三)該理論如何說明預期、動機、過去知識等認知因素對人類知覺歷程所產生的影響：

公職王歷屆試題(109 高考)

在有噪音背景的情況下，給予受試者有信號或無信號的情境，觀察受試者的察覺反應。個體對某種感覺訊號的反應是否正確，不只決定於訊號本身的強度，尚包括：背景中的「噪音」、個體的動機、個體的主觀經驗等因素，都會影響感覺判斷。

(四)受試者反應矩陣：

		個人的反應	
		有	無
刺激	有	命中 (hit)	失誤 (miss)
	無	假警報 (false alarm)	正確拒絕 (correct rejection)

1. 反應偏差 (如習慣)：有些人習慣回答 yes 或 no，傾向說 no 的人較保守，可減少假警報的產生，但失誤機會增加，傾向說 yes 的人則相反。
2. 敏感度 (如期待、獎懲)：當在期待刺激出現時，會增加說 yes 的機率。例如：等電話時，容易將任何鈴聲誤認為電話聲。若失誤的後果較嚴重，就會傾向說 yes，反之亦然。

四、請問 Gardner 的「多元智力理論」(Multiple intelligences) 以及 Sternberg 的「成功智力理論」(successful intelligence) 與傳統智力的觀點有何不同？要如何依據該理論來培養人才？(25 分)

【擬答】

(一) Gardner 的「多元智力理論」(Multiple intelligences) 以及 Sternberg 的「成功智力理論」(successful intelligence) 與傳統智力的觀點有何不同？

1. Gardner 的「多元智力理論」(Multiple intelligences)：

- (1) 多元智力是由美國心理學家 Howard Gardner 在 1983 年出版的書籍《Frames of Mind》中正式提出。Gardner 認為智能是一個複雜而且多面向的現象，並不能單從傳統的共通因素角度來看待。因此他從不同的研究對象中檢視證據，包括普通人的發展、資賦優異人的發展、腦傷的病人認知技能受損情形，以及一些特殊的群體的發展情形---例如，奇才、專家、自閉症患者等。他也綜合了各種心理計量研究結果和不同文化對於智能的解釋等，對於智能的界定，提出幾個基本的判準，進而脫離傳統的單一智能觀點，轉而提出複數形式的智能觀點，稱為多元智能。
- (2) 在 1983 年的書中，他的理論提出之初，只確認出七種智能類型，分別是音樂智能、肢體—動覺智能、邏輯—數學智能、語言智能、空間智能、人際智能以及內省智能。到了 1999 年，他再度出版《Intelligence Reframe》一書時，提出了新的理論版本。在該書中，他認為可以加入自然探索者智能做為第八種確認的智能。但是他也指出另外可能的智能形式—靈性智能或者存在智能。只是這兩種智能形式，尚未能完全通過檢驗的判準，而成為一個可以認定的智能種類。因此，他採取較為謹慎的立場，認為相較之下，存在智能較有可能是第九種智能的候選者。

2. Sternberg 的「成功智力理論」(successful intelligence)：結合心理計量取向與訊息處理觀點，將智力視為心理自我管理能力的。

- (1) 美國耶魯大學教授 Sternberg 為採取訊息處理取向建構智力理論之心理學家，於 1984 年提倡認為人類的智力係由三類不同能力所組成，其擴大了傳統智力測驗以 IQ 代表智力的觀念。然而斯騰伯格揚棄傳統之心理計量取向的因素分析法和智力結構的概念。他的理論試圖理解人類解決問題上的認知歷程。

(2) Sternberg 提出三種智力：

- ①組合智力 (Componential Intelligence) 或成分型智力、分析 (Analytical) 智力：認知過程中對訊息的有效處理，並透過語言或動作技能的運用，當實際解決問題時表現於心智活動 (思考、判斷、執行) 中的能力 (個體內在世界)。
- ②經驗智力 (Experiential Intelligence)：包括運用及改造經驗來解決問題，進而發揮創造力之能力。對日常事物的實際管理上，適應情境、改變環境來配合自己需要的能力；即生活智慧 (外在世界)。
- ③實用性智力 (Contextual Intelligence) 或脈絡型智力：善於因應環境需求改變，而隨機應變的能力。

3. 傳統與近代(Gardner 的「多元智力理論」(Multiple intelligences) 以及 Sternberg 的「成功智力理論」(successful intelligence)) 智力觀點比較：

- (1)過去認為學習能力由單一的、籠統的普通能力—智力涵括之，漸漸變成在此一籠統的普通能力之外，另有特殊能力，即性向；復又漸漸認為學習能力其實就是若干特殊的能力，亦即就是性向。因此，個別差異不僅是單一的普通能力的差異，而且也是各種不同能力在個人之間與在個人之內的差異，一個人某一種能力較差，並不表示各種能力皆一一落於別人之後。
- (2)傳統認為學習能力是「能量」(Power)，只以多少或高低存在，漸漸的，學者發現學習能力不僅只是一種能量，而且是如何發生作用的過程，部分學者更由個人如何表現個人的潛能來衡量個人的學習能力，所以個別差異除重視其有多少潛能外，也更關心個人能表現多少能力於解決問題當中。
- (3)對智力的範疇加以擴大：不僅由課業學習上或日常生活適應方面的行為能力來區分學習能力，而且擴大至所有在文化環境中從事各種文化活動中的特殊性向，皆概括於智力的範疇之中。
- (4)早期以智力的決定因素主要來自先天的遺傳因素，後來對智力的看法則重視遺傳與環境的交互作用的結果，新近更重視其所生活的環境如何制約個人的智力的運用與表現。(林生傳，2007)

(二)依據二者理論來培養人才

1. Gardner：

- (1) Gardner 認為每個人的智能組成光譜不同，任何人都可以透過自己的優勢智能，去學習其他面向的智能。人的強項天賦有許多層面，因為有多元智慧的存在，我們必須持續找出「多元」的不同面向，如藝術和人文類的智能等。學校應該提供不同的素材和不同的教學方法，讓不同的智能可以有發展的空間。
- (2)若只是透過背誦知識來發展這些智能，是沒有意義的：
在二十一世紀，年輕人最重要的關鍵能力是：解決重要問題、問出好問題、創造有趣的作品，以及可以和同儕相互合作的能力。學校的老師可以用行為來以身作則，老師自己把這些能力化為日常的行動，做給學生看。並且不要透過考試，而是透過生活中的觀察，去認真的發掘學生是否真的可以解決重要的問題、勇於發問、創造出自己寄託熱情的產品，以及有無能力和團隊一起工作。

2. Sternberg 的人才培養教育啟示：

- (1)多角度看待和理解智力，樹立良好的智力觀。
- (2)學業智力不等同與成功智力，正確的認識學生的學業成績與智力。
- (3)提高對學生創造力和實踐能力的重視。

公職王歷屆試題(109 高考)

(4)以動態的觀點來看待智力發展，智力是可以培養與開發的。

(5)注重因材施教，發揮學生擅長的才能。

公 職 王