

109 年特種考試地方政府公務人員考試試題

等別：四等考試

類科：教育行政

科目：心理學概要

一、有關人格理論，Carl Rogers 創立個人中心理論，是屬於人本論的代表人物。試說明個人中心理論的中心思想，及對人格的看法，並說明促進人格健康發展的條件為何。(25 分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》：★★★

2. 《破題關鍵》：(1)說明羅傑斯的自我概念與現象場的關聯性，(2)理想我與真實我的意義與心理健康的關聯性。(3)說出核心概念：一致性的關懷、同理心與無條件的關懷和自我實現的重要性。

【擬答】

Rogers 以個體的自我(self)為中心、相信人是朝向自我實現。他採取「現象論」

(phenomenology) 的看法，認為每個個體都以自己獨特的方式在覺知外在的世界，個體所經驗到的一切(經驗整體)稱為「現象場」(phenomenal field)。

(一)自我觀念 (self concept):

在現象場裡的經驗，是屬於個人的，稱為自我經驗 (self experience)，及個人從經驗中，對自己的一切覺知、瞭解及感受。總括起來，形成自我概念(self concept)。自我觀念的形成，是個人在其所處的環境中與人、事物互動後，所得經驗的綜合結果。而自我經驗有兩種情況：1. 直接性經驗：開始之初，個體與人、事、物接觸中所獲得的感受。2. 評價性經驗：間接經驗，來自於他人對個體以及對個體所經驗到的經驗的評價，別人給予的間接經驗帶有評價的作用。直接性經驗與評價性經驗不一致時，對自我概念的形成，會有障礙。而個體的自我概念，確是在有價值條件(condition of worth)的環境限制下形成。

(二)積極關注 (positive regard)

在形成自我概念的過程中，人會積極尋求他人的積極關注，來支持自己。無條件的積極關注 (unconditional positive regard)。若父母親給予孩子無條件的積極關注，孩子感受到來自他們的關懷與讚賞 (prized)，此時孩童不需用否認或忽視自我的經驗以取悅父母親。

(三)自我一致與自我和諧 (self-consistency and self congruence):指一個人的自我觀念中沒有自我衝突的心理現象。理想我 (ideal self) 即是個體對自我表現理想狀態的期望與知覺的狀態；而真實我 (real self) 則是個人目前所知覺自己實際的自我表現狀態。因此在理想我和真實我不一致時，及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，均會導致身心不健康。

(四)對心理健康的看法

無法肯定自我概念，且時常經驗自我不和諧(理想我與現實我差距過大)，會引發痛苦。尤其自我實現的預言(self fulfilling prophecy) 即是因為心理困擾的人，由於對於個人主觀負面自評，而以不正確的經驗自己的現象場所產生。心理健康的自我人格應該是在是在自然、在無條件的積極關注下成長，以及他人對個人一致性且同理心的關懷，而形成和諧的自我觀念，奠立朝向自我實現的人格基礎，因此理想我與現實我的差距越小，個人愈能接受當下的自我，讓自己人格發展愈加正向與健康，同時個人也能自我實現解決自己的問題，發揮自己的長處與美德。



經驗分享 幸福傳承

<h3 style="text-align: center; background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px;">一年考取 全國狀元</h3> <p>施○豪 109 高考教育行政狀元 109 普考教育行政</p> <p>選擇視訊補習是因為內容和面授班一樣，但不用受限於場地和時間，還可以調速度和重複播放，防止不小心恍神發呆結果沒聽到重點，如果有問題時，可以記錄下來找時間或線上詢問。報名年度班是因為答應自己一年就要考上，所以沒有留太多後路。</p>	<h3 style="text-align: center; background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px;">一年考取 雙料金榜</h3> <p>王○婷 109 高考教育行政 109 普考教育行政</p> <p>我是非本科畢業，算是個教育門外漢，很幸運的在一年內考取。當初只報名的是年度班，就打算只給自己一年的時間，如果不順利得去找工作，不留退路，希望讓自己全力以赴的站上考場。而我選擇面授班。</p>
<h3 style="text-align: center; background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px;">一年考取 雙料金榜</h3> <p>張○瑄 109 高考文化行政榜眼 109 普考文化行政探花</p> <p>如何提升弱科和強科增分，讓考試平均分數大致落在60分上下是上榜關鍵。只要能多加練習考古題和熟讀教材，答題上把握考徵博引和縱、橫向思考原則即可。謝謝工作人員、文化行政學員夥伴的陪伴和共學，讓自己在國考路上不致孤單。</p>	<h3 style="text-align: center; background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px;">優異考取 榮登金榜</h3> <p>翟○翎 109 普考文化行政</p> <p>世界史老師上課內容豐富，依照主題分類與項目列點列標，很多案例，建議多利用班內批改考古題作練習。文化人類學透過老師的講義建立基礎，建議的書單選擇一兩本閱讀，要熟讀重要的人類學理論與學者，考古題可以依照主題分類作為筆記使用。</p>

二、試說明柯勒的黑猩猩換桿取食的實驗，說明此實驗的內涵及說明頓悟學習的概念及此實驗對人類學習啟發的意義。(25 分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》：★★★★
2. 《破題關鍵》：(1)大略說明黑猩猩實驗的內容以及其對學習的意義，(2)提及完形心理學的主要概念及與頓悟學習的關係，(3)頓悟學習與行為主義桑代克嘗試錯誤觀點的不同點。

【擬答】

1913~1920 年間，柯勒進行了有關頓悟的經典實驗。柯勒主張問題解決行為可以以一種直覺觸發思考的形式產生，並在一瞬間獲得對於問題情境與解答的全新的思考和掌握。而且直到最近心理學家才開始逐漸認識頓悟的大腦機制。

柯勒為研究黑猩猩的學習，設計了六大類不同的實驗，其中最著名的是「接竿問題」。他將飢餓的黑猩猩關在籠中，籠外遠處放置香蕉，並在籠與香蕉之間放置數條長短不同的竹竿，每條竹竿的長度，均不能單獨用來取到香蕉。結果發現：黑猩猩面對情境時，動作並不紊亂，在幾次嘗試用單條竹竿取香蕉失敗後，突然顯露出領悟的樣子，於是將兩條竹竿接在一起而達到了目的。另一有名實驗即是能把兩三個箱子疊放在一起，再爬到放在最上面的箱子頂上，藉助一根木棍去獲取香蕉。

在 20 世紀之初，桑代克的試誤學習和華生的經典條件作用是公認最權威的學習理論。柯勒在觀察南非特內里費島上的黑猩猩學習實驗研究發現，黑猩猩在目的受阻的情境中學習解決問題時，並不像桑代克所解釋的要經過嘗試與錯誤的過程。因此柯勒等人的格式塔心理學對於頓悟學習歷程的主張，如托爾曼的老鼠迷津空間頓悟實驗，即代表心像空間的頓悟與記憶能力重要性。

頓悟是指突然察覺到問題的解決方法，是通過學習者重新組織或重新構建有關事物的形式而實現的。他認為學習不必靠盲目的嘗試和重複練習，只要個體理解整個情境中各刺激之間的關係，頓悟就會自然發生。這就是柯勒的頓悟學習理論。

三、憂鬱症可以說是現代社會的文明病，試說明憂鬱症會呈現那些症狀？如運用 Beck 的認知行為治療法，如何在認知層次及行為層次進行療癒？試舉一例說明之。(25 分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》：★★★★
2. 《破題關鍵》：(1)要說出備課認知行為療法的理論要點，尤其是認知扭曲的類型與憂鬱症的關聯。(2)實際舉出憂鬱症的例子，並能以貝克認知行為療法具體策略來解決憂鬱症的問題。

【擬答】

(一)憂鬱症病人常有生理、認知、情緒、行為四方面的症狀，

- 1.生理方面：體重減輕、失眠或嗜睡、說話緩慢或無力、食慾降低或體重增加、月經失調或男性性功能障礙、走路緩慢或無動力、便秘等。
- 2.認知方面：認知的扭曲或負面思考，有自傷或自殺的想法、認為自己無望或自責，如貝克所說的認知扭曲類型。而認知扭曲也是影響其他三方面障礙的重要原因。
- 3.情緒方面：面部無表情、頹喪、悲傷哭泣、憤怒等負面情緒。
- 4.行為方面：退縮、避免社交、與親人相處發生困難、對原來興趣缺乏動力。

(二)貝克的認知治療是依據「認知是決定我們如何感受與如何表現的主因」這個假定為基礎。認知治療包括所有以矯正認知扭曲的觀念與錯誤自我暗示為媒介來減輕心理壓力的治療法。改變那些導致功能失調的情緒與行為之最直接方法，就是改變不正確且功能不當的思想。

(三)認知歪曲思想的形式

- 1.獨斷地推論 (Arbitrary inference)
指沒有充足而相關的證據便驟下結論。
- 2.選擇性的偏差推論 (Selective abstraction)
指以整個事件中的單一細節下結論，而失去整個內容的重要性。這個假定是「真正重要的事件是那些與失敗與損失有關的事」。
- 3.過度類化 (overgeneralization)
指把某件意外事件產生的極端信念不恰當地應用在不相似的事件或環境中。
- 4.擴大與誇張 (Magnification and exaggeration)
指過度強調負向事件的重要性。
- 5.個人化 (personalization)
是一種使外在事件與自己發生關聯的傾向，即使沒有任何理由作這種聯結。
- 6.極端化的思考 (Polarized thinking)
指思考或解釋事情時用全有或全無的方式，或用「不是…就是…」(either/or)極端地將經驗分類，這種二分法的思考把事情都武斷的分為「不是好就是壞」。

(四)運用 Beck 的認知行為治療法，首先必須讓個案辨識自己的不當思考現象，諮商師所用的方式可以用駁斥、例外事件等來讓個案瞭解自動化思考所帶來的問題，譬如：憂鬱症病人常有個人化及負向事件的誇大災難化想法，如一次失業的挫折，將導致自己未來人生的無望及生活將一蹶不振的負面思考，且認為失業都是自己的責任，更加退縮與沒有自信，產生嚴重的無望感。在認知層面即要駁斥個案上述的負面思考及舉一些個案曾經成功的例子來說服個案，讓個案自己覺察自己仍有機會；同時在行為方面，鼓勵個案外出與朋友多加接觸，並實際付出求職的行動，減少自己的無望感，有空多至戶外運動，讓自己不會沉淪在個人的負向深淵中，當有壓力時可以學習腹式呼吸或肌肉逐步放鬆法，讓自己不至於過於焦慮而產生習得無助感的思維。

四、臺灣社會已步入高齡社會。試以 Erikson 的社會人格發展理論，說明老年人的發展任務，並以成功老化的觀點說明如何讓老年生活可以生活得更好。(25 分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》：★★★
2. 《破題關鍵》：(1)說明 Erikson 的社會人格發展理論的老年發展階段的任務與危機。(2)就生理、心理、社會等層面具體說明成功老化的方式與意義。

【擬答】

以 Erikson 的社會人格發展理論而言，大約 65 歲以後的年齡即進入老年期，而此時期的發展任務及危機為統整(integration) 或是絕望(despair)。統整即當個人回顧生命而感到較多的個人價值即希望感，較少的懊悔時，願意接受自己的過去，就是一位自我統整的人；相反的一位不能自我統整的人，將產生對過去生活及表現絕望、無助、愧疚、怨恨、自我拒絕的感覺，甚至走向未來孤寂感及失落無生命意義的人生態度。

成功老化所謂成功老化包含生理、心理和社會三個層面，在生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活；在心理方面適應良好，認知功能正常無憂鬱症狀；在社會方面維持良好的家庭及社會關係，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年的生活。簡單的說，就是身心健康，還能享受生活，才稱得上是「成功老化」。

在生理方面要能維持良好的健康及獨立自主的生活，避免疾病或失能並且減低罹病的風險是很重要的。有良好的健康，最重要在於毅力，能夠持之以恆，另外就算是罹病之後，減少失能，努力復健，也是維持良好的健康及獨立自主的生活的重要課題。在心理方面，要能適應良好，認知功能正常且無憂鬱症狀，重要是自我訓練和自我調適，常常邁向老年時身體和心靈有時都衰退了，總覺得年紀大了該放鬆一下，但過度放鬆下來，反而體力與活力反而退步了，且生活也沒有了目標，老化的速度就會更快速，自覺也沒有成就感，因此應該自我規畫生活，養成終身學習習慣，善用個人能力奉獻社會或照顧家庭，使自己的人生價值得以繼續發揮。在社會方面，要能維持良好的家庭及社會關係，積極發揮老年人的影響力，不管是分享自己的人生經驗，從事社會公益活動，像是幫忙社區失能老人，協助社區文物歷史的保存，讓年輕一代更了解生活環境的歷史和文化等，都可以讓退休後的生活更加多彩多姿。「善終」也是成功老化重要的一環，因為生命是連續的過程，沒有人可以跳脫自然的循環，能準備好面對死亡，也才更能珍惜自己活著的時光，而善終需要預先規劃，「預立醫囑」的重要性可見一斑，唯有大家積極的參與和規劃自己的老年生活，成功老化將不是夢想，也是利己與利他的重要結果。

志光×保成×學儒 **快速考取** 全方位智慧服務系統

線上·線下 給您 **最強大的支援**

激推！考生必看

<p>公職王影音頻道</p>  <p>名師精析各科目考試重點、口面試準備技巧、上榜生經驗分享等全方位影音資訊。</p>	<p>線上模擬測驗</p>  <p>運用海量題目，協助考生訓練解題速度，檢視學習成效並及時修正弱點。</p>	<p>歷屆試題下載</p>  <p>收錄各年度國考試題及解題，讓考生練習考古題時更易突破盲點，找到解題關鍵。</p>	<p>國考申論加分</p>  <p>各考試領域專業文章分析解讀趨勢動態，協助考生加深各科目的答題內涵。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------