

111 年特種考試地方政府公務人員考試試題

等 別：三等考試

類 科：人事行政

科 目：心理學（包括諮商與輔導）

思澤老師解題

一、韓國梨泰院鬧區因萬聖節狂歡人潮發生踩踏事件，造成超過 300 人死傷，當天倖存的人可能都難以相信，原本一同出遊、活生生的朋友，就這樣在他們身旁與世訣別。這些身歷其境的梨泰院生還者可能經歷創傷後壓力症候群（post-traumatic stress disorder, PTSD）。請說明什麼是 PTSD，以及舉例說明梨泰院生還者可能出現的 PTSD 其認知、情緒、行為三個層面上的症狀內涵，每個層面至少舉例說明五項；最後，請解釋什麼是身體經驗（somatic experiencing）創傷療法。（25 分）

【解題關鍵】

《考題難易》★★★★

《破題關鍵》(1)面對重大創傷事件的 PTSD 是過去常見的考題之一

(2) PTSD 的治療方式近年來有一些相關發展，療法上命題是可以預期

《使用學說》CH9 臨床和變態心理學中症狀相關概念

【擬答】

(一) PTSD

DSM IV-tr 對於 PTSD 的病徵描述，主要是認為個案對一個嚴重的壓力源有著非常強烈的反應（事件發生後 6 個月），主要有四組病徵：對日常生活有疏離感，對事物沒有情緒反應，活動量減少；重覆體驗創傷歷程，易提取創傷事件的特徵。如：被強暴的婦女可能一再重現創傷場景，或在人群中看見侵犯者的嘴臉；有睡眠干擾、注意力不集中與過度警覺、敏感的現象；有罪惡感的產生，如：災難中生還的人會因為自己活著而深感內疚。

(二) PTSD 的 DSM 5 病徵大致上從三個面向呈現

1. 認知方面

(1)過度警覺、夢、恍惚、解離性失憶、避免回憶起與創傷事件相關的內外在线索

(2) PTSD 的梨泰院生還者，會出現精神恍惚或是對周遭擁擠環境過度警覺，回憶不起當時事件某些細節等

2. 情感方面

(1)對事物沒有情緒反應或無法感受正面情緒、易受驚嚇、無預兆易怒、罪惡感、重複出現創傷事件伴隨的強烈恐懼情緒

(2) PTSD 的梨泰院生還者，可能易受驚嚇並且對自己在事件後生存下來有嚴重的內疚與罪惡感

3. 行為方面

(1)活動量減少、睡眠困擾、無助感、對前途沒有期待、避開事件相關話題

(2) PTSD 的梨泰院生還者，可能會出現減少出門，睡眠異常，並且不與他人談論事件相關話題

(三) 身體經驗創傷療法

除非我們了解身體如何受到創傷的影響，以及它對療癒創傷後遺症的重要性，否則我們所有療癒創傷的努力都將受限且淪於片面～Peter Levine。身體經驗創傷療法(SE)假設，在突然發生威脅到生命的創傷事件時，人們因無法有效回應，而造成「驚嚇式創傷反應—凍結反應」，而這種反應是腦與神經系統的本能反應，一邊雖然保護著我們，但也遺留下不良的後遺症。

故治療過程，為了不讓還沒學會自我調節的遺族重複凍結反應，SE 治療師不鼓勵個案重述

公職王歷屆試題 (111 地方特考)

事發過程的細節（此舉與暴露療法、眼動治療法大不同），「處理殘留在身體的創傷反應」才是重點。治療師先簡單說明創傷的身體反應及自律神經系統的特性，接下來引導個案先進行讓副交感神經活化的技巧，如定向與根植大地技巧，上述自我調節技巧讓個案回去練習到可以自主進行的程度後，治療師便開始陪同個案練習追蹤不舒服的身體感官感受，尤其是象徵交感神經過度活躍的症狀，如：胃脹、胸悶、疼痛、心悸、頭暈等等，許多遺族會報告胸悶或者喉嚨卡住的悲傷生理反應，治療師會引導個案去停留在那個感受裡，然後再用之前的自我調節技巧擺盪回放鬆的正向感受裡。等到個案對身體感受有更多掌控後，就開始引導到創傷事件所啟動的五個元素(Sensation, Image, Behavior, Affect, Meaning, 簡稱 SIBAM)，探詢元素之間是否有過度連結的現象，試圖進行拆解，例如，個案可能會有一個造成創傷反應的 Image（跟事件相關的五感輸入，例如：視覺的畫面、聽到的聲響、聞到的氣味、碰觸大體的感觸等等），而這個輸入跟其他四個元素產生了過度連結，而造成創傷反應，故治療在於拆解這些過度連結，讓個案的身體不再呈現凍結，讓未完成的戰或逃完成。

參考來源：

[https://www.mmh.org.tw/taitam/sudc/%E8%BA%AB%E9%AB%94%E7%B6%93%E9%A9%97%E5%89%B5%E5%82%B7%E7%99%82%E6%B3%95\(Somatic%20Experiencing\)%E5%B0%8D%E8%87%AA%E6%AE%BA%E8%80%85%E9%81%BA%E6%97%8F%E7%9A%84%E5%B9%AB%E5%8A%A9.pdf](https://www.mmh.org.tw/taitam/sudc/%E8%BA%AB%E9%AB%94%E7%B6%93%E9%A9%97%E5%89%B5%E5%82%B7%E7%99%82%E6%B3%95(Somatic%20Experiencing)%E5%B0%8D%E8%87%AA%E6%AE%BA%E8%80%85%E9%81%BA%E6%97%8F%E7%9A%84%E5%B9%AB%E5%8A%A9.pdf)

二、適度的壓力能幫助我們發揮最大潛能，是人生的調味料，但凡事過與不及都不好，長期或過度的壓力也會讓生理功能透支與衰退。當我們遇到危機時，身體會啟動壓力系統以應變，壓力應變系統有三個層面，分別是大腦迴路（包含杏仁核、海馬迴、前額葉）、自律神經系統（交感神經與副交感神經）、內分泌系統（Hypothalamec-Pituitary-Adrenal Axis, HPA 軸）。請分別說明如上三個壓力應變系統的因應壓力模式與內涵。（25 分）

【解題關鍵】

《考題難易》★★★★

《破題關鍵》壓力一直是公職重要的考題，所以考生準備上並不會無法發揮，本題困難的是強調在壓力下，特定生理因應壓力的反應，因此考生比較容易疏忽

《使用學說》Ch 9 臨床和變態心理學導論 涉及健康心理學中面對壓力的相關生理運作

【擬答】

(一)大腦迴路～面對壓力或 PTSD 時

人腦分成三腦：爬蟲類腦或稱腦幹主導本能與直覺、哺乳類腦或稱邊緣腦主導情緒、及人類腦或稱大腦新皮質主導理性與思考。在急性生命威脅時，人類腦無法按常理來理解，導致本能腦及邊緣腦的反應卡住、能量卡住。例如人在面對長期壓力時，杏仁核的體積會逐漸增加，而海馬迴有可能在創傷時可體松量極端高而退化，而 PTSD 患者在未憶及創傷時，其皮醇質的含量較一般人低，較低的皮質醇，使得他們在壓力後其交感神經活動可能長期持續活動下去，以致易對與創傷有關的刺激發展出制約恐懼反應。

(二)自主神經系統～以自殺遺族為例

交感神經主責「戰或逃」，副交感神經主責「休息與放鬆」，當人體無法對壓力有效的戰或逃時，凍結反應就隨之出現，此時，腦內啡大量分泌，讓個體疼痛或情緒痛苦暫且停止，保護著個體不受到侵擾，之後等待危險度過後，才又恢復知覺，四肢才再次受到控制，以回到當下。當遺族目睹自殺的大體時，一時無法對大體產生「戰」——沒有可以攻擊的對象，也無法「逃」離現場，因為許多遺族必須待在事發地，陪同鑑識人員完成鑑識，或努力的對大體進行解救或急救，這個高度情緒刺激的過程，腦部為了保護自己，讓個體

公職王歷屆試題 (111 地方特考)

進入一種凍結狀態（嚇僵），暫且感受不到痛苦，好讓事務可以完成。這樣看似保護的機制，卻讓人體處於一種無助感，造成未來相關提醒死亡的人事物出現時，同樣的凍結反應很容易再次啟動，讓個案暫且進入解離，多次解離後個案就演變成一種對生活的失控感，而開始迴避，進而造成人際孤立的樣貌。

(三)內分泌系統～面對壓力相關的生理運作

HPA 軸的活動，下視丘激發腎上腺皮質系統，傳送訊號至腦下垂體，分泌 ACTH，這是身體的主要壓力激素。ACTH 可刺激腎上腺分泌，使其釋放可體松或稱為皮質醇

(cortisol)，可幫助身體因應壓力，但是假若長期處在壓力下，過量可體松就會傷害認知神經系統，代謝途徑主要是由汗、淚、尿液排出體外。

參考來源：

[https://www.mmh.org.tw/taitam/sudc/%E8%BA%AB%E9%AB%94%E7%B6%93%E9%A9%97%E5%89%B5%E5%82%B7%E7%99%82%E6%B3%95\(Somatic%20Experiencing\)%E5%B0%8D%E8%87%AA%E6%AE%BA%E8%80%85%E9%81%BA%E6%97%8F%E7%9A%84%E5%B9%AB%E5%8A%A9.pdf](https://www.mmh.org.tw/taitam/sudc/%E8%BA%AB%E9%AB%94%E7%B6%93%E9%A9%97%E5%89%B5%E5%82%B7%E7%99%82%E6%B3%95(Somatic%20Experiencing)%E5%B0%8D%E8%87%AA%E6%AE%BA%E8%80%85%E9%81%BA%E6%97%8F%E7%9A%84%E5%B9%AB%E5%8A%A9.pdf)

十大貼心服務 學習無後顧之憂

· 線上課業諮詢

疑問
有解

· 老師申論批閱

· 上榜生經驗親授

掌握
關鍵

· 時事專題講座

· LINE@班導服務

學習
無憂

· 班導師制度

· 雙師資雙循環

學習
多元

· 多元補課方式

· 歷屆試題練習

充分
練題

· 線上平時測驗

詳細活動請洽全國各班門市

公職王歷屆試題 (111 地方特考)

三、在教育輔導的領域當中，如何執行獎賞 (reward) 與懲罰 (punishment)，使孩子更有效地改變與成長，一直以來是個熱門的議題。有心理學者認為，獎勵與懲罰都是有條件的，但對孩子的愛與關懷應該是無條件的，因此，應該改變與孩子的對話，採取超脫「獎勵」或「懲罰」的教養方式才是上策。請說明何謂行為治療裡的古典制約 (classical conditioning) 與操作制約 (operant conditioning) 理論及其治療的關鍵為何，最後，請論述在教養中過度使用「獎賞」與「懲罰」可能產生的缺點為何？(25 分)

【解題關鍵】

《考題難易》★★★

《破題關鍵》(1)行為學派在諮商理論的應用

(2)行為改變技術

(3)獎懲的優缺點

《使用學說》採用第五章 認知心理學導論 早期學習觀點

【擬答】

(一)古典和操作制約～在諮商輔導的應用，行為改變技術

行為治療師假定適應不良的行為是因應壓力習得的行為方式，強調修正個體在特定情境中的適應不良行為，並以更適切的反應替代適應不良的反應。他們認為心理分析所關注的只是了解個體過去的衝突如何影響其行為，僅只在了解隱藏恐懼背後的原因，但並不必然地可以改變你的行為，而行為治療師則是更直接地集中於行為本身。

例如：假若你害怕上台說話，則心理分析則可能可透過晤談、分析了解是因為你過去在表達意見時，時常會遭受到父親的責罵，或者害怕別人拿自己與其擔任辯論隊隊長的兄長比較，雖然當個體了解其背後恐懼的原因，但不必然在行為上就會有所改變，而行為治療師則可能將患者的問題做出清楚地界定後，再將問題細分為一組特定的治療目標，行為治療師會就特定的問題選適當的治療方法。

(二)行為改變技術，以行為主義原理為基礎舉例

1. 系統敏感遞減法 (Systematic Desensitization) ～以古典制約為原理基礎

是由 Wolpe (1961) 所創，其基本理念是一個引起恐懼的刺激跟一個新的、不恐懼的反應聯結在一起，而這個新反應以後就替代了原來的反應，也就是藉由以一種鬆弛的反應取代焦慮，首先訓練案主深度放鬆，學習當肌肉真正放鬆時的感受為何，及如何區辨各種緊張的強度，接著建立一個會引起案主的焦慮情境，然後將可引發案主最少焦慮的情境由低至高排列，案主在想像的焦慮層次的情境中學習放鬆。

例如：一位嚴重懼高的案主，先在一開始要他去想像站在 101 大廈的第一層，案主在極度放鬆時情況下去想像這情形，他要停留在想像裡極度放鬆，直到他不再感到任何不安，然後下一步他的想像須往上一層次，一直到他可想像最恐懼的一幕，站在 101 大樓的頂樓，倚著欄杆而仍然可以放鬆。系統敏感遞減法將案主對引發其焦慮情境的敏感度做逐步削弱。

2. 代幣法 (Token Economies) ～以操作制約為原理基礎

選擇性增強作用 (selective reinforcement) 是指奠基於制約原則預期強化特定的期望的行為，增強期望反應；同時也可消弱不希望出現的反應。代幣法為選擇性增強的一種，這種代幣券的作用就像錢一樣，可以用來換取案主所想要的東西，但它也像錢一樣必須是透過病人的賺取才可獲得。

例如：病人可以把他的床鋪好或是衣著整齊、乾淨…等，來換取代幣，等到代幣累積到某個數目時即可換取病人想要的獎勵。

(三)針對獎懲的優缺點

1. 獎賞

(1)優點

公職王歷屆試題 (111 地方特考)

- a. 可以建立新行為，例如：唸書就可以得到好成績
- b. 行為建立持續性久，不會口服心不服

(2)缺點

- a. 酬賞可能會破壞內在動機，例如：過度申辯原則
- b. 酬賞給予標準，應針對行為或是作品，而非當事人
- c. 想要建立良好習慣，但是行為卻不容易出現，造成酬賞無用
- d. 一致、適當、真實的酬賞才能改變人的行為，例如：小名不太會唸書，卻猛稱讚小名會唸書

2.懲罰

(1)優點

- a. 它可以快速而有效的制止不適當行為，例如：偷錢
- b. 一致、適當、快速的處罰方式才能有效改變人的行為

(2)缺點

- a. 處罰目的不清，例如：小孩在外面做出不適當行為（為了買某樣玩具，採用哭鬧方式），父母回家後，沒有說明，便給於處罰，所以小孩學會在外不准哭鬧，而非不買玩具
- b. 缺乏替代行為，例如：老師不希望同學蹺課，於是採用簽名扣分方式，於是同學請別人代簽
- c. 無法完全去除反應的可能性，例如：受處罰後，不該欺負妹妹，但是貌恭而心不服
- d. 習得無助感，例如：無論如何努力都得不到自己想要的結果（被處罰），所以放棄追求

四、根據睡眠專家的說法，大多數成年人平均每晚需要 7 到 9 個小時的睡眠時間，然而現今社會有關睡眠的困擾日益增加，睡眠的狀態與心理/精神問題常有相當大的關連。當我們睡覺時，通常在兩個睡眠狀態之間漂移，REM（快速眼動）和非 REM。請說明 REM 及非 REM 的內涵是什麼，並以正念（mindfulness）的概念舉例說明如何提升睡眠品質。（25 分）

【解題關鍵】

《考題難易》★★★★

《破題關鍵》(1)睡眠屬於獨特心理現象，因為人的一生有 1/3 的時間花費在上面，但是早期研究相對比較少

(2)正念是近幾年當紅的諮商輔導論點，相當吻合東方文化和宗教觀

《使用學說》CH 4 知覺心理學導論中不同意識現象

【擬答】

(一)睡眠

為得知個體的睡眠深度並探討夢究竟在何時發生，而利用腦波圖（EEG）來測量其皮質活動，研究得知睡眠共分為五階段：

1. Non-REM 時期

第一階段，個體剛閉上眼睛，出現 alpha (α) 波，腦波並不規律且振幅大幅下降其波幅約在 8~12Hz，夢遊發生階段是在此階段開始；第二階段，出現紡錘波而腦波同時圖上也顯示，陡升陡降的 K 複合波，波幅約在 12~16Hz；第三、四階段-個體呈現在深沉睡眠之中，此時的波幅為 Delta 波 (τ)。

前四個階段屬於非快速動眼期，作夢頻率低，可以由 EEG 測量的腦波變化來瞭解睡眠者進入第幾階段，其中淺眠期比較容易出現像是夢遊症狀，另外最近的新研究也指出睡眠進入熟睡期時，腦神經細胞活化會出現同步的現象，腦室中的腦脊髓液會與腦中血液交換，進行全腦代謝，但是假若未進入熟睡期，則腦部代謝則會效率差，並容易造成廢物囤積，引發腦部病變，像是老人失智的症狀。

2. REM 時期

公職王歷屆試題 (111 地方特考)

第五階段，快速動眼期（Rapid Eye Movement；REM 階段）是個體作夢頻率較高的階段，大約入睡後一個半小時就會出現第一次，一個正常成人一天平均睡眠時間約為 8 個小時為例，成人一個晚上約會出現 4~5 次，睡眠前半夜 REM 持續時間較短，隨著後半夜開始 REM 持續時間會拉長，小朋友出現 REM 頻率最高，隨年紀慢慢增加，REM 的頻率會漸漸減少。REM 在當代認知心理學研究中，會發現白天所吸收訊息在晚上 REM 時期，會出現訊息重整的過程，讓我們可以進行「去蕪存菁」的歷程，另外其處理的時間相當有效率，白天吸收訊息時間在晚上 REM 僅需 1/5 時間即可以處理完訊息。

(二)正念以及提升睡眠品質

1.正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)

是一種以正念修行 (Mindfulness Meditation) 為基礎，所發展而成的減壓放鬆治療法，由 Dr. Jon Kabat-Zinn 於 1979 年所創導。正念修行，就是對你自身現有的一切內在經驗，採取非評價的、非判斷是非的方式，完全地覺知當下的一切，藉以減輕身心壓力與情緒反應，並獲得心理深層的平靜。正念減壓治療計畫通常為期八週，內容包括正念修行與瑜伽療法，參與者一週聚集一次，進行課程學習。

正念減壓的目的為：藉由不批判、不評論地觀察「自己的那些會增加你的壓力，及破壞健康的思想、感覺、與行為」，來達到減少這些思想、感覺、與行為的發生，及減少其發生時的負面影響；並配合靜坐冥想、身體掃描、瑜伽伸展等放鬆技巧的練習，來達到減少身心壓力的效果。

2.靜坐冥想

靜坐冥想是正念訓練最核心、最基本、最主要的技術，包括正念呼吸、正念身體、正念聲音、正念想法四個方面，它們是循序漸進的過程。在練習中，有意地、不逃避、不加評判地、如其所是地觀察伴隨呼吸時腹部的起伏，觀察身體的各種感覺，注意周圍的聲音，注意想法的升起、發展、變化，以至消失。研究表明覺察冥想練習降低了壓力的常規指數，能使免疫力增強，針對失眠的人，假若成困在於心理因素，可以提供維持睡眠品質。

志光×保成×學儒 為你絕佳助攻

四大衝刺課程帶你直攻112高普考

題庫班

讀書精熟+答題精準=快速上榜

題庫演練

精準教學

解題技巧

測驗易點通

埋頭苦練 不如讓老師點通你的學習之路

常考題型知識強化

易錯題型觀念釐清

總複習

考點update!時事修法update!

關鍵
考點

最新
考情

考前
複習

短期
密集

作文實戰班

作文學得好，同時提升寫作能力與論述邏輯

高分
寫作指引

架構
分層演練

強化
論述深度

新式
作文教戰