112 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

一、近來，若干大學開始實施學生「心理假」，衛生福利部也推動「年輕族群心理健康支持方案」，其原因、目的與限制為何？「心理假」在職場上是否行得通？可以如何改進以促進職場心理健康？（25 分）

《考題難易》★★★★★
《破題關鍵》從政府政策角度切入，說明心理健康支持方案並論述政策的可執行性以及職場心理健康的相關論述
《使用學說》健康心理學的論述引入
《命中特區》思澤 心理學講義 Ch 9 臨床和變態心理學導論

【擬答】

㈠心理健康支持方案原因、目的和限制

我國兒童權利公約第二次國家報告國際審查結論性意見提及，青少年族群面臨學業壓力、霸凌及不當對待等導致心理不健康之結構性議題，可能造成自殺率的上升以及心理的健康問題，建議發展是類族群心理健康促進之實務，以因應其心理健康問題。又依我國歷年自殺死亡人數統計，我國 15-30 歲自殺死亡率自 103 年起逐年上升，且此年齡層以學生及職場新鮮人為主；研究顯示，自殺原因涉及多重因素，疾病、家庭、教育、社會福利、就業及經濟等因素及其交叉影響，都可能造成其自殺率的上升。為促進年輕族群心理健康，協助其調適心理壓力與負面情緒，提供其需求之心理支持服務，並推廣鼓勵求助及轉介資源。

此方案的目的是從前端預防開始，即在問題變得嚴重之前提供幫助。它包括為 15 至 30 歲的年輕人提供每人最多三次的免費心理諮詢，以及加強高風險個案的醫療轉介。然而，這些措施也存在一些限制，如資源配置、公眾對心理健康問題的誤解和汙名化，以及實施這些政策的難度。

㈡心理假

關於職場上採用「心理假」的問題，臺灣多所大學已經開始實行心理健康假政策，如臺灣大學允許學生每學期最多申請 3 天的心理健康假，無需提交證明文件。這表明，心理假被視為一種正面和必要的措施，用於幫助學生在心理健康方面得到適當的休息和支援。

至於如何促進職場心理健康，關鍵措施包括提高對心理健康問題的認識，消除對心理健康問題的汙名化，提供適當的心理健康資源和支援（如心理諮詢服務），以及創建一個支援性和開放的工作環境。這些措施可以幫助員工處理工作相關的壓力和挑戰，同時促進整體的工作滿意度和生產力。

參考來源：https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-6608-75279-107.html

二、理性情緒行為治療法（Rational Emotive Behavior Therapy）的「不合理的想法」，對人際知覺、印象形成的影響為何？請舉例說明之。（25 分）

《考題難易》★★★★
《破題關鍵》說明 Ellis 的理情治療中不合理想法對人際知覺和印象形成的看法
《使用學說》Ellis（1955）理情治療、人際知覺和印象形成
《命中特區》思澤 心理學講義 Ch 9 臨床和變態心理學導論

【擬答】

㈠ Ellis（1955）的 REBT

Ellis 的 ABC 理論表示促動事件或個人的生活經驗，或人生中的事件 A，在透過思考歷程、個人信念作用於 B，才導致情緒或行為反應。情緒困擾與情緒障礙，關鍵在於 B 點的運作，

所以 A 與 C 並非直接關聯，B 才是一個中介的力量，更由於人有理性與非理性思考的可能，B 是常常導致 C 的主要原因。因此要減輕 C 的不良情緒結果，必須對 B 加以駁斥、改變，導致 B 發揮輔導與治療之效果 E，有了效果即表示當事人有新的情、情緒或感受 F。

由於假定人類的問題是來自根深蒂固的錯誤觀念，理情行為治療法致力於徹底地重新評估這些觀念。因此，理情行為治療法基本上不以消除症狀為目標，而主要在引導人們去檢視及改變一些最基本的價值觀，尤其是那些使他們困擾的觀念。

㈡不合理想法對人際知覺和印象形成的可能影響

1. 人際知覺：當一個人持有不合理的想法，例如「每個人都應該喜歡我，如果有人不喜歡我，那我就是個失敗者」，這種想法可能導致他們對於人際互動過度敏感。他們可能會錯誤解讀他人的行為或言語，誤以為這些都是對他們的否定或拒絕。
2. 印象形成：當一個人擁有諸如「我必須在所有情況下都表現完美，否則就是不夠好」的不合理想法時，他們可能會過度關注自己的表現和他人的評價，從而在社交場合表現出過度的焦慮或努力。這可能導致他人對他們形成一種緊張或不自然的印象。

㈢實例說明

舉例來說，假設有一位工作人員擁有這樣的不合理信念：「如果我的同事不同意我的觀點，那就意味著他們不尊重我」。這種信念可能導致這位員工對於任何形式的批評或不同意見都過度敏感，從而在團隊合作中表現出防禦或攻擊性行為。這不僅影響了他對同事的知覺（可能誤解他們的意圖），也影響了同事對他的印象（可能將他視為難以合作或過度敏感的人）。

三、外在情勢（政治、經濟、職場）多變，常使人變得「抗壓力不足」或「有負面情緒傾向」，抗壓力及負面情緒兩者，對個人的身心影響有何關聯？那些策略可以增加情緒與壓力的正面效應？（25 分）

《考題難易》★★★★
《破題關鍵》壓力和情緒調節二個概念在高考心理學相關考古題命題比率相當高，所以從健康心理學著手即可
《使用學說》健康心理學的論述引入
《命中特區》思澤 心理學講義 Ch 9 臨床和變態心理學導論

【擬答】

㈠抗壓力不足或負面情緒傾向對身心的影響

1. 對身體的影響：長期的壓力或負面情緒可能導致多種身體問題，包括心血管疾病、睡眠障礙、消化問題等。壓力激素（如皮質醇）的長期升高可影響免疫系統，使人更容易生病。
2. 對心理的影響：長期的負面情緒和壓力可能導致焦慮、抑鬱等心理健康問題。它們還可能影響人的認知功能，如記憶力、注意力和決策能力。

㈡抗壓與調節情緒策略

1. 心理調適技巧：學習並實踐正念冥想、放鬆技巧（如深呼吸、進行性肌肉放鬆）等可以幫助減輕壓力和改善情緒管理。
2. 身體活動：規律的運動，如散步、瑜伽或有氧運動，不僅能增強體力，還能釋放內啡肽，這是一種天然的情緒提升物質。
3. 社交支持：與朋友、家人或支持團體建立積極的社交聯繫，可以提供情感支持，幫助緩解壓力。
4. 認知重塑：通過理性情緒行為療法（REBT）或認知行為療法（CBT）等方法，學習如何識別和改變負面的思維模式。
5. 時間管理與自我照顧：有效的時間管理可以減少壓力。確保有足夠的休息時間，並定期進行自我照顧活動，如閱讀、沐浴或從事愛好。
6. 營養和睡眠：保持均衡飲食和良好的睡眠質量也對管理壓力和情緒平衡至關重要。
7. 尋求專業幫助：當自我管理策略不足以應對壓力和負面情緒時，尋求心理健康專業人員的幫助是重要的。

上述這些策略可以幫助個體更有效地應對壓力，提升情緒穩定性，從而促進整體身心健康。

全方位智能學習系統
志光×學儒×保成
虛實整合 引你入勝
POINT 勝
學習助手最智能
關鍵服務 勝在起跑點
配合學習階段與模式
規劃最符合需求的服務
便利操作實力精進
・手機APP系統 ・課業諮詢 ・申論批閱
學習檢視時事補充
・線上模擬考平時測驗 ・歷屆試題
・國考加分學習資訊網 ・能力指標檢測
依各區規劃為主，請洽全國門市

四、艾瑞克森（E. H. Erikson）的心理社會發展論中，有建立「良好人際關係」的發展任務，其與認知發展、道德發展間如何相輔相成？請以青少年到青年期階段來說明之。（25 分）

《考題難易》★★★
《破題關鍵》Erikson 全人生發展理論是過去考古題的常客，所以從發展階段的基本概念說明，從青少年至青年時期，導入認知發展、道德發展相關脈絡進行論述
《使用學說》Erikson（1963）全人生發展理論
《命中特區》思澤 心理學講義 Ch 8 發展心理學導論

【擬答】

㈠基本概念

1. 心理成熟基因原則

Erikson 認為心理社會發展過程是由心理成熟基因所支配，基於社會與環境力量對我們的影響，發展焦點放在基因預先決定的發展階段。

2. 心理社會的危機

個體在發展階段中，須與外在社會接觸，並遭遇一系列衝突，這是一種先天傾向；在不同年紀有不同社會心理發展內容，也有影響發展的重要社會關係與關鍵人物。個體與其發展出來的社會心理若是正面（適應的方式）就能度過社會危機；若是負面（不適應的方式）就無法度過社會危機，進而朝向負面方向發展。

假若前一階段發展出基本優勢，將有助於後續階段正向發展，但是假若前一階段發展出基本弱勢則後續階段皆會朝負向發展。

3. 心理社會任務

個體在發展階段都有其不同危機與特殊任務，若能克服危機即能完成其任務。前四階段危機處理好壞，孩童無法自己決定，11 歲之後，兒童獨立性增加，但仍受父母與師長影響。

㈡從青少年至青年的階段

1. 青少年的發展核心～自我統整

Erikson 提出「全人生發展」，在青年期有自我認同任務與危機，順利完成任務解除危機可達成 cohesive identity，若認同失敗造成認同混淆，將出現 confusion of roles。

好的自我認同是指青年期個體在人格發展上臻至成熟的狀態：在心理上能自主導向，在行為上能自我肯定。在青少年期中可自我統合者，可以把自己對自我現況、生理特徵、社會期待、以往經驗、現實環境、未來希望等六個層面的覺知統而合之，形成一個完整及和諧的結構，使個體對「我是誰？」與「我將走向何方？」的問題，不再感到迷失與徬徨。但若認同失敗，個體會沒有自我連貫感（continuity）以及無法在生活中找到衡量自我價值的標準。

在這個階段，個體面臨的主要任務是發展自我身份。這涉及到探索不同的角色和價值觀，並最終確定自己的信念和目標。

⑴認知發展：皮亞杰的形式運算階段表明，在這一時期，青少年開始能夠進行抽象思考，思考假設情況，這有助於他們探索不同的身份可能性。

⑵道德發展：根據柯爾伯格的道德發展理論，青少年開始從遵守規則和權威的觀點轉向更抽象的、以原則為基礎的道德判斷。

例子：一名高中生可能在選擇未來職業道路時，考慮自己的興趣、價值觀以及社會期待，並在這一過程中形成自己的身份。

2. 成年前期（親密與孤立）

在這個階段，關鍵任務是建立親密的人際關係，而不是感到孤立無援。

⑴認知發展：在這一時期，個體的認知能力變得更加成熟，他們能夠更好地理解他人的觀點，這對於建立深厚的人際關係至關重要。

⑵道德發展：隨著道德認知的成熟，個體開始重視人際關係中的互惠性和共情，這有助於建立穩固的親密關係。

⑶例子：一位大學生可能在與同伴的互動中學會尊重不同的觀點和感受，並在戀愛關係中發展出深度的親密感和承諾。