

113 年特種考試地方政府公務人員考試試題

考試別：地方政府公務人員考試

等 別：三等考試

類 科：教育行政

科 目：教育心理學

蕭逸老師解題

一、學生對自己職業興趣的評量將有助於其未來進行生涯規劃。請問何倫 (Holland) (1985) 將職業興趣分成幾類？不同職業興趣的內涵以及其適合從事的職業為何？(25 分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★★

2. 《破題關鍵》

(1) 本題屬於學過就會但沒學過就完全不會的題目。這種要具體寫出幾類的題目，真的就仰賴授課老師或課本是否有讀到這一塊而決勝負。然而可惜的是，Holland 在生涯輔導與諮商很有名，可是在教心領域確實是還好，因此本題的出現，未來提醒教心老師也都要補充這一塊了。

(2) 當有學過 Holland 後就會發現其實超簡單，本題就是考 RIASEC 而已。

3. 《使用學說》Holland 的 RIASEC 模型

4. 《命中特區》生涯輔導與諮商

【擬答】

前言：美國心理學家何倫 (John L. Holland) 於 1985 年提出的職業興趣六角形模型 (RIASEC 模型)，將職業興趣分為六種類型，主張個體的職業選擇應基於其人格特質與職業環境的匹配。以下將介紹六種類型的內涵與適合職業。

(一) 實際型 (Realistic, R)

1. 內涵：

(1) 偏好動手操作和使用工具，喜歡實務性、具體的任務，擅長機械或戶外活動。

(2) 特點包括務實、踏實、手工能力強，但可能對社交活動興趣較低。

2. 適合職業：

工程師、技術員、建築師、農夫、汽車修理工、機械工程師等。

(二) 研究型 (Investigative, I)

1. 內涵：

(1) 對探究、分析和解決問題感興趣，喜歡科學與學術活動，注重理性思考與知識的累積。

(2) 特點包括分析性、好奇心強、獨立，但可能不太熱衷於領導或與人合作。

2. 適合職業：

科學家、醫生、數據分析師、程式設計師、大學教授、實驗研究員等。

(三) 藝術型 (Artistic, A)

1. 內涵：

(1) 偏好創造性、自我表達和藝術性的活動，喜歡在自由環境中工作，避免規則與限制。

(2) 特點包括創意性、情感豐富、敏感，但可能缺乏組織能力或邏輯性。

2. 適合職業：

藝術家、設計師、音樂家、作家、導演、舞蹈家等。

(四) 社會型 (Social, S)

1. 內涵：

公職王歷屆試題 (113 地方特考)

(1) 喜歡幫助他人，注重溝通與人際互動，擅長提供支持或教導。

(2) 特點包括外向、同理心強、合作性高，但可能不擅長技術性或抽象性的工作。

2. 適合職業：

教師、心理學家、社工、護士、人力資源專員、顧問等。

(五) 企業型 (Enterprising, E)

1. 內涵：

(1) 偏好領導、說服和影響他人，喜歡冒險、競爭和決策。

(2) 特點包括自信、外向、行動力強，但可能不太注重細節或系統性。

2. 適合職業：

經理、銷售員、政治家、律師、創業者、行銷專家等。

(六) 傳統型 (Conventional, C)

1. 內涵：

(1) 偏好結構化、具規則和秩序的工作，擅長管理資料、整理與執行流程。

(2) 特點包括細心、可靠、條理清晰，但可能缺乏創意或喜歡冒險。

2. 適合職業：

會計師、行政人員、資料分析員、圖書管理員、統計員等。

(七) 其他關於本測驗之補充

1. 匹配原則：

Holland 認為職業滿意度取決於個體興趣與職業環境的匹配。當個體的職業興趣與工作性質相符時，能夠提升工作效率、滿意度與心理健康。

2. 輔導策略：

(1) 測量工具：如何倫職業興趣量表 (Holland's Vocational Preference Inventory, VPI) 或其他興趣測評工具，幫助學生認識自我興趣類型。

(2) 職業探索：依據興趣類型推薦相關的職業資訊或實習機會，協助學生做出明智的生涯選擇。

結語：Holland 的職業興趣模型不僅提供了一個系統化的框架，幫助個體了解自己的職業興趣，還能作為生涯輔導與職業規劃的理論依據，對於學生選擇合適的職業方向具有重要意義。

二、教育心理學家常使用「系統減敏感療法 (Systematic Desensitization)」來減輕個案對某些特定事物的焦慮或恐懼感。請問「系統減敏感療法」是奠基於何種行為學派的理論？又其具體的實施步驟為何？(25 分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★

2. 《破題關鍵》

(1) 系統減敏感療法是常見且有效的諮商輔導常用方式，在書寫時需要掌握三大步驟，且焦慮階層表之設計需要妥當。

(2) 本題書寫過程，留意各篇幅的展現，本題實施步驟為該題核心，因此需要留意這部分篇幅要最多。

3. 《使用學說》

古典制約 (Classical Conditioning)

互斥抑制 (Reciprocal Inhibition)

4. 《命中特區》行為主義、諮商輔導

【擬答】

前言：系統減敏感療法 (Systematic Desensitization) 是由行為主義學派心理學家沃爾普

(Joseph Wolpe) 於 1958 年提出，其常見於心理學及行為改變中，以下就其原理與具體實施步驟申論之。

(一) 奠基的理論基礎

1. 古典制約 (Classical Conditioning)

- (1) 恐懼或焦慮通常是由特定的刺激與負面情緒反應聯結所形成。
- (2) 系統減敏感療法通過重新制約的方式，將焦慮刺激與放鬆反應（而非恐懼）聯結，達到緩解目的。

2. 互斥抑制 (Reciprocal Inhibition)

- (1) 個體無法同時感受到兩種互相排斥的情緒，如放鬆和焦慮。
- (2) 透過學習放鬆技巧，當個體接觸到原先引發恐懼的刺激時，放鬆反應可抑制焦慮反應的出現。

(二) 具體實施步驟

系統減敏感療法通常包含以下三個主要步驟：

1. 建立焦慮階層表 (Anxiety Hierarchy)

與個案討論並列出引發焦慮或恐懼的情境，按照焦慮程度排序。例如，害怕蟑螂的個案可能列出：

- (1) 看到蟑螂的圖片（最低焦慮）。
- (2) 在遙遠處看到蟑螂。
- (3) 在稍近一些的距離看到蟑螂。
- (4) 更靠近一隻安靜、不太會動的蟑螂。
- (5) 蟑螂就在觸手可及之處，但沒有要去碰觸到蟑螂
- (6) 實際接觸到蟑螂（最高焦慮）。

2. 學習放鬆技巧 (Relaxation Training)

教導個案掌握放鬆方法，例如：

- (1) 漸進式肌肉放鬆 (Progressive Muscle Relaxation)：循序放鬆身體不同部位的肌肉。
- (2) 深呼吸技巧 (Deep Breathing Techniques)：通過緩慢、深沉的呼吸來放鬆身心。
- (3) 確保個案能熟練地使用放鬆技術以應對焦慮情境。

3. 逐步暴露於焦慮情境 (Gradual Exposure)

將個案從低到高逐漸暴露於焦慮階層表中的刺激，同時指導個案運用放鬆技巧：

- (1) 低階暴露：讓個案先面對最低焦慮的情境（例如看到蟑螂的圖片），若能保持放鬆，則進入下一階段。
- (2) 逐步升級：循序暴露於更高焦慮的情境，直至最高階段（如實際碰觸到蟑螂），個案在每階段都保持冷靜且不感到過度恐懼。

(三) 教育現場應用範例

1. 個案背景：某學生對公開演講感到極度焦慮。

2. 實施步驟：

- (1) 列出不同程度的焦慮情境（如：在空教室練習演講、對一小群人演講、在大會上演講）。
- (2) 學習放鬆技巧（如深呼吸、肌肉放鬆等）。
- (3) 從最簡單的情境（空教室練習）開始逐步進行暴露，逐漸升級至正式場合的演講。

3. 效果：個案逐漸適應，能以放鬆的心態應對公開演講。

四優勢與限制

1. 優勢

- (1) 安全性高：採用逐步進行的方式，降低個案因過度暴露而產生的心理負擔。
- (2) 應用廣泛：適用於多種恐懼症（如社交恐懼、特定恐懼）和焦慮障礙。

2. 限制

- (1) 依賴個案合作：個案需有足夠的參與動機，並掌握放鬆技巧。
- (2) 不適用於重度恐懼：對於複雜性或強烈的恐懼症，可能需要結合其他治療方法（如藥物治療）

結語：系統減敏感療法是行為主義學派的一項重要技術，通過循序漸進的方式，幫助個案克服焦慮或恐懼情緒。其科學性與實用性，使其在教育心理學與臨床心理學中得到了廣泛應用。



志光×學儒×保成

教育行政 勝試贏家

近三年 15狀元 · 9榜眼 · 12探花

狀元	狀元	狀元	狀元	狀元	狀元	狀元	狀元
113普考教育行政 鄭○浩	112三等教育行政 周○萱(台中市)	112三等教育行政 劉○蓉(彰投區)	112三等教育行政 鄭○涵(高雄市)	112三等教育行政 許○涵(花東區)	112高考教育行政 林○娟	112普考教育行政 許○沂	111高考教育行政 陳○兒
狀元	狀元	狀元	狀元	狀元	狀元	狀元	狀元
111三等教育行政 劉○勇(竹苗區)	111三等教育行政 邱○菁(彰投區)	111三等教育行政 吳○婕(花東區)	111三等教育行政 陳○俞(新北市)	111三等教育行政 陳○杰(台中市)	111四等教育行政 王○嵐(新北市)	111四等教育行政 盧○(花東區)	

113高考教育行政榜眼藍○云、112四等教育行政榜眼林○涵(新北市)、112四等教育行政榜眼李○頤(竹苗區)、112四等教育行政榜眼康○晴
 111高考教育行政榜眼沈○君、111三等教育行政榜眼李○廷(竹苗區)、111三等教育行政榜眼蔡○儒(新北市)、111三等教育行政榜眼黃○學(台北市)
 111普考教育行政榜眼甘○葵、113高考教育行政探花郭○里、113普考教育行政探花柯○遊、112三等教育行政探花蔡○任(台北市)
 112三等教育行政探花黃○瑜(桃園市)、112三等教育行政探花吳○穎(台中市)、112三等教育行政探花吳○珍(高雄市)、112三等教育行政探花林○融(花東區)
 112高考教育行政探花陳○媛、112普考教育行政探花王○萱、111三等教育行政探花簡○雯(台中市)、111三等教育行政探花黃○諱(竹苗區)
 111四等教育行政探花黃○蓉(花東區)

全國榜眼&雙料金榜
 113高考教育行政榜眼.113普考教育行政 藍○云

行政老師的講解搭配筆記相當清晰，上課時會特別強調常考重點，選擇題跟著老師畫重點即可抓到重點。申論則可以筆記為主作為論述架構，搭配課本內容，可拿到一定分數。

三、正向心理學之父賽利格曼 (Seligman) 認為：「心盛 (flourish)」是通往幸福快樂的有效關鍵，請問「心盛」包含幾個重要的組成元素？又這些元素的內涵為何？(25分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★

2. 《破題關鍵》

- (1) 本題比較難的地方在於，比較多人不知道心盛內涵就是 PERMA。
- (2) 建議好好地把 PERMA 書寫完，這題就能夠拿到分了。

3. 《使用學說》PERMA

4. 《命中特區》正向心理學

【擬答】

前言：正向心理學之父馬丁·賽利格曼 (Martin Seligman) 在 2012 年提出「心盛 (Flourishing)」概念並將之出版成書，以此作為幸福與快樂的核心目標，並透過 PERMA

公職王歷屆試題 (113 地方特考)

模型闡述心盛的五大組成元素，強調個體全方位的心理福祉。以下針對其重要組成元素及內涵深論之。

(一)正向情緒 (Positive Emotions, P)

1. 內涵：

- (1)正向情緒是幸福的基礎，代表個體經歷愉悅、滿足或快樂的感受。
- (2)包括：樂觀、希望、感恩、滿足等積極情感。

2. 價值與實踐：

- (1)提升心理韌性 (Resilience)，幫助個體應對壓力與困境。
- (2)例如：透過練習感恩日記，增強對生活中正面事件的察覺與欣賞。

(二)投入 (Engagement, E)

1. 內涵：

- (1)個體全身心投入於某一活動，進入「心流」(Flow)狀態，時間彷彿停止，完全專注於當下。
- (2)代表與任務高度契合的經驗，例如閱讀、創作或解決問題時的專注感。

2. 價值與實踐：

- (1)提高工作效率與學習效果，並促進自我成就感。
- (2)例如：幫助學生設計挑戰性適中的學習任務，讓其體驗心流狀態。

(三)正向人際關係 (Positive Relationships, R)

1. 內涵：

- (1)健康且充滿支持的人際互動，包括家人、朋友、同事的情感連結與關懷。
- (2)強調情感的分享、共鳴與信任。

2. 價值與實踐：

- (1)人際關係是幸福感的強力預測因子，有助於緩解孤獨感與壓力。
- (2)例如：培養與他人的同理心，積極參與社交活動或提供支持。

(四)意義 (Meaning, M)

1. 內涵：

- (1)感受到生命或行為具有目的性，並將個人價值與更大的目標聯繫起來。
- (2)可能來自宗教信仰、公益活動、教育使命等。

2. 價值與實踐：

- (1)幫助個體超越自我，獲得持久的滿足感與內心平靜。
- (2)例如：鼓勵學生參與志願服務，體驗助人為樂的意義感。

(五)成就 (Accomplishment, A)

1. 內涵：

- (1)個體努力達成有價值的目標，獲得成功的體驗與自我效能感。
- (2)包括職業成就、學術表現或個人目標的實現。

2. 價值與實踐：

- (1)提升自信心與動力，鼓勵持續挑戰新的可能性。
- (2)例如：設定明確的短期目標，並及時提供回饋與鼓勵。

(六)PERMA 模型的整體價值

1. 全人幸福觀：

賽利格曼認為，幸福並非單一情感體驗，而是涵蓋正向心理、社會聯結與自我實現的多層面整體。

2. 應用領域廣泛：

- (1)在教育中，透過強化學生的正向情緒與人際關係，可促進學業成就與心理健康。
- (2)在職場中，結合員工的投入與成就感，可提升生產力與團隊凝聚力。

公職王歷屆試題 (113 地方特考)

結語：賽利格曼的「心盛」理論以 PERMA 模型為核心，為個體與群體的幸福提供了實踐框架。它不僅促進心理福祉，還強調生命的全面性與意義感，是教育、心理輔導與職場管理中的重要理論工具。

四、請問瑪麗·安沃斯 (Mary Ainsworth) 使用何種測試情境來確定嬰兒與主要照顧者的依附類型 (attachment styles)？又她發現嬰兒可能會出現那四種不同的依附類型？(25 分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★

2. 《破題關鍵》

(1)本題是最為經典的依附的實驗，基本上在講授心理學或教育心理學課程中，應該是每位老師都會仔細講授的經典實驗，因此，本題屬於非常容易的題目。

(2)本題只需要清楚書寫實驗過程並闡述四種不同依附類型，即可輕易得分。

3. 《使用學說》依附理論

4. 《命中特區》發展心理學—情緒與親密安全感之發展

【擬答】

前言：瑪麗·安沃斯 (Mary Ainsworth) 的依附理論及測試情境是心理學中重要的實驗，其對後續研究與實務都造成很大的影響，以下將詳細介紹 Ainsworth 的實驗及其四種依附類型。

(一)測試情境：陌生情境測試 (Strange Situation Test)

瑪麗·安沃斯設計了一項標準化的實驗，稱為陌生情境測試，用於觀察嬰兒與主要照顧者之間的依附關係。

1. 實驗設計：實驗通常在實驗室內進行，包含以下八個階段，旨在觀察嬰兒的行為反應：

(1)嬰兒與主要照顧者進入一個陌生房間，內有玩具。

(2)嬰兒探索房間，主要照顧者在旁觀察。

(3)一位陌生人進入房間，與主要照顧者交談，然後逐漸接近嬰兒。

(4)主要照顧者離開房間，留下嬰兒與陌生人獨處 (第一次分離)。

(5)主要照顧者回來安撫嬰兒，陌生人離開 (第一次重聚)。

(6)主要照顧者再次離開房間，嬰兒單獨留在房內 (第二次分離)。

(7)陌生人再次進入房間，與嬰兒互動。

(8)主要照顧者回來安撫嬰兒 (第二次重聚)。

2. 觀察重點

(1)嬰兒的探索行為：在主要照顧者在場時是否感到安全探索環境。

(2)分離反應：當主要照顧者離開時嬰兒的焦慮程度。

(3)重聚反應：當主要照顧者回來時嬰兒的反應，例如是否立即尋求安慰。

(二)安沃斯發現的四種依附類型

1. 安全型依附 (Secure Attachment)

(1)特徵：

A. 嬰兒在主要照顧者在場時感到安全，自信地探索環境。

B. 當主要照顧者離開時表現出適度的焦慮，但能被安撫。

C. 當主要照顧者回來時迅速恢復平靜並尋求安慰。

(2)比例：約占嬰兒群體的 60%。

(3)未來影響：這類嬰兒通常在未來人際關係中表現出更高的信任感與情感穩定性。

2. 迴避型依附 (Avoidant Attachment)

(1)特徵：

A. 嬰兒對主要照顧者的存在或離開反應冷淡，無明顯情感依賴。

B.重聚時也不主動尋求安慰，甚至避免接觸。

(2)比例：約占嬰兒群體的 20%。

(3)未來影響：這類嬰兒可能在未來傾向於情感疏離或難以建立親密關係。

3. 矛盾型依附 (Ambivalent/Resistant Attachment)

(1)特徵：

A.嬰兒在主要照顧者在場時不敢輕易探索環境，顯得黏人。

B. 當主要照顧者離開時表現出強烈焦慮，重聚時反應矛盾：既想尋求安慰又顯得怨懟或拒絕。

(2)比例：約占嬰兒群體的 10-15%。

(3)未來影響：這類嬰兒可能在未來表現出過度依賴或情感不安的特徵。

4. 迷失型依附 (Disorganized Attachment) (由梅因與所羅門後續研究補充)

(1)特徵：

A.嬰兒在照顧者的存在與離開中表現出矛盾和混亂行為，例如靠近後又迅速逃開。

B. 通常表現出焦慮、恐懼或僵硬行為，無法形成一致的依附模式。

(2)比例：約占嬰兒群體的 5-10%。

(3)未來影響：這類嬰兒可能來自存在虐待或忽視的環境，未來容易出現心理健康問題或人際關係困難。

(三)安沃斯研究的應用與意義

1. 育兒指導：鼓勵父母提供穩定且有回應的養育方式，以促進安全型依附的形成。

2. 心理健康：揭示早期依附模式與成年後心理健康的關聯，為治療情感問題提供參考。

3. 教育應用：在學校環境中，教師可通過關懷與支持，為缺乏安全依附的孩子提供穩定的情感支持。

結語：瑪麗·安沃斯的陌生情境測試對依附理論的發展具有里程碑意義。四種依附類型揭示了嬰兒早期情感連結的重要性，對於理解人格發展、家庭教育和心理健康的干預有著深遠的影響。

高普考 奪榜特訓班

狀元世家連霸 橫掃全國再奪第1

人事行政 林婕 高考狀元 普考探花	人事行政 鍾季玲 普考狀元 高考第六	人事行政 張予柔 普考狀元	一般民政 施華敏 高考狀元	戶政 吳映璇 普考狀元
人事行政 林歆庭 普考榜眼	一般行政 邱勇翰 高考榜眼 普考榜眼	一般民政 黃秀芸 普考榜眼	人事行政 蔡敏宣 高考探花	一般行政 莊宜盈 高考十三 普考探花
狀元 普考一般行政 楊雅蘭	狀元 高考戶政 張家瑜	狀元 普考一般行政 李佳蓉	狀元 地特三等人事 新北市 林尹培	
狀元 地特四等戶政 台北市 賴虹毓	狀元 高考人事行政 高慈蔚	狀元 高考一般民政 葉智豪	狀元 普考一般行政 蘇振昇	
探花 高考一般行政 趙偉翔	探花 高考勞工行政 林瑋俊	KEEP FOR YOU		

志光×學儒×保成
做你的考前專屬教練

奪榜特訓班



近年口碑成效最好之強效課程 考前70天助你強效提升破百分！

奪榜特訓班進步超有感總分最高提升**256**分

十大課程特色 就是要找有上榜決心的您

完整規劃、嚴格執行

集中管理

三大會考

申論指導

按表操課

弱科加強

專屬課輔

全面檢視

固定劃位

佳作觀摩

選擇精熟

依各區規劃為主，請洽全國門市

志光×學儒×保成
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

· 雙師資雙循環

學習
多元

· 多元補課方式

· 上榜生經驗親授

掌握
關鍵

· 歷屆試題練習

充分
練題

· 時事專題講座

· 線上平時測驗

· LINE@班導服務

學習
無憂

· 班導師制度

詳細規劃請洽全國各班門市