

114 年公務人員特種考試一般警察人員考試試題

考試別：一般警察人員考試

等 別：三等考試

類 科：犯罪防治人員預防組

科 目：諮商與輔導

洛凡老師解題

- 一、你正在進行犯罪防治輔導，一位當事人因長期職場霸凌而陷入報復的強烈情緒，並已開始思考極端行為。請運用羅傑斯（Carl Rogers）個人中心治療的三大核心條件（一致性、無條件的正向關懷與接納、精確的同理心理解），依序說明：你如何解讀這三大條件在理論上的核心意義？你會如何將這三項條件具體運用於與該當事人的輔導過程中，協助其處理情緒、重建自尊，並降低其偏差風險？(三)在每項核心條件的說明中，各舉出一個輔導人員與當事人之間的具體對話實例，以展現該核心條件在實際輔導過程中的運用。（25 分）

【解題關鍵】（藍字部分請老師填寫）

1. 《考題難易》★★★

2. 《破題關鍵》

(1)題目本身問的理論不難，但難在要把能夠把這些轉化成實務的過程。

(2)必須要寫出對話實例

【擬答】

在進行犯罪防治輔導的實務現場中，我們時常會遇到因長期壓抑情緒，進而容易產生激烈行為反應的個案，而在與這樣的個案工作與建立關係時，也容易遇到許多困難與挑戰，而個人中心學派對於關係建立的重視，也恰恰可以回應這類型個案的實務需求。個人中心治療以三大核心條件，分別是一致性、無條件關懷與同理了解作為治療的根基，以下將分別敘述個人中心的三大條件的核心意義，以及如何運用這三項條件運用在此類當事人上。

一、真誠一致性

(一)核心意義

真誠一致是指諮商師在關係中保持內外一致、真誠、不偽裝、不防衛的角色，並能坦然面對自己內在對自己或對個案的感受。這樣的狀態讓個案感受到一種可信賴的安全感，有助於促進深層的自我探索與信任關係的建立。

(二)如何運用

嚴格來說，這些都屬於態度層面的概念，並非是治療技術，因此不是如何運用，而是如何成為一個真誠的心理師。實務上，在面對一位因職場霸凌而處於報復邊緣的個案時，諮商師若能真誠表露自己的擔憂與理解，並不以「專業面具」來疏離對話，可幫助個案感受到被「如實地對待」

(三)對話範例

諮商師：「我聽你說到那位主管對你的方式，真的感受到你心裡有一股難以忍受的憤怒與委屈。當我聽到這些時，我也感到憤慨，因為那真的不是一個人該承受的對待。」

二、無條件的積極關注

(一)核心意義

此條件強調助人工作者能夠無條件接納個案的全部經驗，不將其以某個標準定義為「好人」或「壞人」或是可接納與不可接納，而是相信其具備成長與改變的潛能。這種不評

價、不批判的關懷與理解，有助於個案願意誠實面對自己最羞愧、最痛苦的部分。

(二)如何運用

當案主透露自己產生「想報復的念頭」時，多數人可能會立即譴責與批判，認為個案要做一件不對的事情，但若助人者若能做到接納這樣的情緒與動機存在，個案會感受到一種「我被理解，不必再隱藏」的鬆動，進而開啟容易鬆動原本要報復的念頭。

(三)對話範例

諮商師：「你會這麼想，其實也代表你承受與隱忍這些傷害了太久了。我不會批判你有這些情緒，那代表你是個對自己有感覺的人，我們可以一起慢慢去看看這個部分。」

三、同理的理解

(一)核心意義

同理的理解是一種從案主主觀知覺與經驗出發，進入其內心世界的理解方式。諮商師透過傾聽、理解與反映，幫助個案覺察自己的感受與經驗，使其內在混亂的經驗被整理、被看見。

(二)如何運用

專注地傾聽案主的表達，並在不了解的過程中，保持好奇與探問，在完整的理解案主的經驗之後，再將知覺到案主的內心世界回應給案主。對一位曾長期在職場中被貶抑與孤立的個案而言，真正的傷痛往往不是霸凌事件本身，更多的是「我好像一直都不值得被尊重」。透過精準、深層的同理，可以協助個案從報復思維中轉向對「自我價值」的重建與修復。

(三)對話範例

諮商師：「聽你這樣說，我能想像你有多孤立無援以及多麼的不值得。也許你報復的念頭，其實是想讓那些人知道——你不是可以隨便被傷害的人，是嗎？」

二、研究發現，反社會型人格障礙（antisocial personality disorder, ASPD）與多種犯罪行為存在顯著關聯，這在犯罪防治領域具有重要意義。根據診斷準則，反社會型人格障礙可從兩大面向加以界定與評估：人格功能的典型減損情況（認同感 identity、自我指向 self-direction、同理心 empathy、親密感 intimacy），以及病態人格特質。請詳細回答：從四大人格功能的減損角度，分析反社會型人格障礙者的典型表現。請依據五大病態人格特質的領域，闡述反社會型人格障礙者的特徵表現。（25 分）

【解題關鍵】（藍字部分請老師填寫）

1. 《考題難易》★★★★

2. 《破題關鍵》

此題盡量使用 DSM-5 反社會人格的診斷條件與標準

【擬答】

近年許多研究指出，反社會型人格障礙（Antisocial Personality Disorder, ASPD）與各類暴力犯罪、詐欺、毒品交易等行為具高度相關性。此類個體常在青少年期即展現出持續違反社會規範、缺乏悔意與同理心等特徵，對社會安全與人際系統造成顯著影響。可從**人格功能的減損與病態人格特質**兩大向度進行理解與評估。以下分別從四大人格功能的角度去分析反社會人格的典型表現，以及五大病態特質的表現

一、四大人格功能

(一)認同感

指個體是否擁有連貫而持續的自我認同，能覺察自己想法、情緒、需求與價值，並維持適

當的自尊與人際界線。當嚴重受損時，可能表現為自尊不穩定、人格破損或以權力在關係當中操控成為自我認同來源

(二)自我指向能力

簡單來說就是個體能否具備自我指導與調整行為與思維的能力，透過這樣的調整，讓個體能夠依照現實情境去做不同的調整與行動，包含設立現實可達成的目標，進而達到自我管理與社會適應的功能。當功能異常時，就容易設定不合理、短淺的目標，並且無法承擔責任或遵守規範。

(三)同理心

指能否在關係當中覺察、理解與尊重他人的情緒與需要，並能夠透過換位思考理解對方主觀的知覺，並納入心中去考量。同理力不足者容易冷漠、剝削、控制他人，忽略他人痛苦

(四)親密能力、親密感

指個體能否與人建立親密關係的能力，包括信任、安全依附及交流等。若此功能受損，關係可能表層化、用權力操控或情感隔離。

二、五大病態人格特質的內涵

(一)負向情緒性 (Negative Affectivity)

ASPD 的個體整體容易呈現較為負向的情緒表現，此部分與敵意、易怒、低挫折容忍度有關。他們在面對挫折與挑戰時極度敏感，習慣以攻擊、防衛等方式回應任何感覺被羞辱或威脅的情境。他們不見得每天都在生氣，但一旦情緒被引爆，往往難以控制反應的強度。

(二)疏離性

反社會型人格很少真正與他人建立深層的情感連結。他們常以冷漠、抽離的姿態面對關係，拒絕情感依附，甚至將親密關係或人際關係視為一種威脅或利用工具。

(三)違反規則、規範

此為 ASPD 最核心的特徵之一。他們常表現出欺騙、操控、利用與自我中心。對於社會規範與他人權益、需求缺乏尊重，甚至將傷害他人視為獲取資源的正當手段。

(四)失衝動控制性

ASPD 的個體通常行為衝動、追求即時立刻的滿足、缺乏長期規劃。他們不擅長控制衝動與延宕需求，這也解釋了為何此類個體經常涉及暴力、毒品、或高風險行為。

(五)精神病態傾向

反社會人格部分可能會有一些偏離現實的思考模式、價值觀或極端的信念系統。他們有時會以妄想式的邏輯來合理化自己的行為，甚至建立一套非常個人化的系統

三、警察工作具高度壓力與風險，維護警察人員的心理健康對其執勤效能與生活品質就顯得格外重要。假設你是警察局「心理輔導室」的主任，需設計一套針對警察人員特殊需求的正念減壓課程 (mindfulness-based stress reduction, MBSR)。請依序回答下列問題：(一)何謂正念 (mindfulness)？請說明其核心概念與原理，以及為何正念練習適合用於警察人員的情緒管理與壓力調適。(二)請詳細說明正念減壓課程中的「身體掃描冥想」(body scan meditation)的執行步驟和具體技巧。(三)請設計一個完整、具體且符合警察工作特性的八週正念減壓課程大綱，內容應包含每週的主題與目標、課程內容與活動介紹等。(25 分)

【解題關鍵】(藍字部分請老師填寫)

1. 《考題難易》★★
2. 《破題關鍵》

- (1)只需要把正念的概念正確呈現即可，步驟與具體技巧的論述可以較有彈性。
- (2)同上，每周的課程大綱只要目標、內容彼此能夠環環相扣即可

【擬答】

現代社會節奏快速，壓力無所不在，而在眾多高壓職業中，警察無疑是承受身心壓力最高的群體之一。他們不只要面對突發事件、衝突現場，還得長時間維持高度警覺，這些都可能對心理健康造成長期耗損。因此，如何協助警察人員調節情緒、紓解壓力，成為犯罪防治與人力支持的重要課題。正念（mindfulness）是一種強調「當下覺察」與「如實接納」的訓練方式，已被廣泛運用於醫療、教育、企業與軍警領域。以下將依序說明正念的核心概念、身體掃描冥想的具體技巧，並設計一套符合警察工作情境的八週正念減壓課程。

一、正念的核心概念與原理

根據卡巴金博士的定義，正念指的是有意識的，覺察當下的心理經驗，並客觀如實的接納它的存在，把意識、心靈的專注帶到當下，不加以批判與評價。正念核心要素包含

- (一)專注在此時此刻
- (二)保持覺察
- (三)客觀如實的接納

二、正念何以適合於警察作為情緒管理

警察的工作具有高壓、精神緊繃、情緒累積、疲勞，甚至有創傷經驗，而正念可以藉由專注與覺察的過程中，練習專注、耐心、情緒的調適、內在的觀察，進而改善情緒困擾、壓力以及身心的緊繃與睡眠品質。

三、身體掃描冥想的執行步驟和具體技巧

- (一)姿勢與心理的準備:建議採用坐姿的方式，若需要平躺也可以。讓自己的身心保持放鬆。
- (二)從呼吸作為起點:先從觀察呼吸，來跟自己保持連結。
- (三)開始從頭至腳的掃描，包含雙手與背部，每個部位可以停留 10-15 秒左右，依照時間而彈性調整，讓成員可以感受各個部位的溫度、肌肉緊繃程度等感覺
- (四)不評價的觀察與接納

四、八周的課程規劃

周次	主題	目標	課程內容
第一周	正念的概念介紹	1.理解正念（Mindfulness）的基本概念與背景。 2.探討警察職場中常見壓力源與正念的適用性。	1.說明正念定義與核心概念：覺察、專注當下、接納與不評價。 2.說明為何正念適用於高壓工作者 3.案例分享：實務中正念減壓的成效與應用。
第二周	呼吸觀察	1.練習將注意力安住於呼吸上，培養覺察力、耐心。 2.體驗用呼吸穩定情緒與狀態的過程。	1.呼吸觀察的步驟與姿勢教導 2.實務模擬：執勤前後的呼吸覺察運用。
第三周	壓力與情緒	1.協助成員理解壓力與情緒的概念與關係	1.教導壓力情緒三

		2. 辨識個人壓力反應與情緒變化 3. 理解壓力對身體的影響	角：觸發事件 → 思考方式 → 情緒反應。 2. 了解壓力引發的身體、賀爾蒙的變化。 3. 情境討論：討論警察面對實際引發壓力的情境。
第四周	藉由正念因應壓力與情緒	1. 連結正念與壓力之間的關係 2. 協助成員理解如何透過正念的操作減輕壓力	1. 介紹正念與壓力之間的連結與機制 2. 說明正念 STOP 模式 (Stop, Take a breath, Observe, Proceed)。 3. 教導 RAIN 模式，Recognize、Allow、Investigate、Non-Identif 4. 小組討論與演練：應對交通糾紛、危機對話時的內在策略。
第五周	正念與瑜珈	1. 介紹正念如何結合瑜珈，運用在身體與心理的覺察	1. 說明正念結合瑜珈相關技巧與實務練習，例如正念伸展、正念瑜珈
第六周	身體掃描	1. 協助成員理解身體掃描的概念與目標 2. 建立身體感受的覺察與放鬆練習。 3. 修復長期警覺狀態造成的身心緊繃。	1. 身體掃描冥想指引 (20 分鐘版)。 2. 說明如何辨識身體的壓力與緊繃 (如肩膀、下顎、背部)。
第七周	緊急壓力事件因應	1. 在突發事件中保有冷靜與行動清晰度。 2. 在急性壓力之下能夠發展正念的練習。	1. 教導壓力下的「戰鬥、逃跑、凍結」模式 2. 演練：處理家庭暴力現場、危險追捕時的情緒穩定技巧。
第八周	總結與回顧	1. 統整前七週所學課程內容，協助落實在	1. 統整與回顧過往的

		工作與生活。 2. 評估自我成長與未來運用場景	學習，並再進行複 習與操作。 2. 團體分享與回饋： 實際改變與挑戰。
--	--	----------------------------	--

四、警察人員常須處理有自我傷害風險的當事人，這需要專業的溝通技巧，更需具備有效的心理支持能力。辯證行為治療（dialectical behavior therapy, DBT）提供了四項核心技巧，可有效應用於此類危機處理。假設你是接受過 DBT 訓練的警察心理輔導員，請回答：說明 DBT 四大核心技巧的基本概念和主要內涵，並解釋為何這些技巧適合用於處理自我傷害危機。(二)針對每項 DBT 核心技巧，具體提出兩個實用的策略或方法。(25 分)

【解題關鍵】（藍字部分請老師填寫）

1. 《考題難易》★★★

2. 《破題關鍵》

(1) 原則上依照教科書中說的四大核心技巧去論述即可。

(2) DBT 本身就是運用在慢性自殺的個案身上，從這四大核心技巧去銜接實用的策略即可。

【擬答】

在社會的第一線工作現場，最讓人感到棘手與心疼的，不僅僅是那些暴力與傷害事件，還包含那些**轉向傷害自己的個案**。面對一位情緒崩潰、拿著尖銳物品威脅自傷的民眾，無論你是警察、諮商師，甚至只是路人，內心可能都會湧現滿滿的慌張與無力。在現代社會中，**警察早已不僅是執法者**，他們經常是社會現場中最早與危機者接觸的角色。特別是在涉及精神困擾、自我傷害、長期憂鬱低落的民眾時，警方若缺乏基本的心理溝通知識與穩定當事人情緒的技巧，不但容易升高衝突，也可能錯過協助個案的關鍵時機。這正是辯證行為治療

（Dialectical Behavior Therapy, DBT）的價值所在。DBT 並非只能由心理師操作的治療模式，而是一套實用、系統化、**可訓練前線人員應用於危機現場實用工具**。它的四大核心技巧包含正念、情緒調節、人際效能與痛苦耐受力提升，不只協助案主處理危機風暴，同時也幫助執法人員以更穩定、有架構的方式介入與陪伴。

以下將逐一介紹這四項核心技巧的意涵與實用方法，說明它們如何在處理自我傷害危機時發揮關鍵作用。

一、正念技巧

(一) 概念與內涵

正念是 DBT 的基礎，強調將專注力帶回當下，以非評價的態度覺察內在經驗（情緒、念頭、衝動、需求等），進而中斷自動化行為與情緒反應。

(二) 實用策略與方法

1. 可以使用 STOP 策略，邀請當事人暫停、呼吸、觀察自身內在的經驗與感受，最後繼續行動

2. 透過正念最基本的呼吸觀察的練習，協助案主專注在呼吸上，達到專注與覺察的狀態，進而減緩當下緊急的身心激發狀態。

二、情緒調節

(一) 概念與內涵

幫助個體認識情緒的功能、減少負向情緒發生頻率、增加調節能力，並用更適應性的方式處理情緒。

(二)實用策略與方法

- 1.可透過RAIN模式，協助當事人辨識、認知到當下強烈的情緒，接著允許情緒的產生，探究身體、情緒的脈絡，最後將情緒經驗與自身分離，保持良好的界線。
- 2.教導情緒的概念與功能，協助當事人重新知覺情緒，不再以負向、有問題、糟糕的方式去看待情緒的產生。

三、痛苦耐受技巧

(一)概念與內涵

增加個體心理韌性與抵抗壓力與挫折的能力，讓當事人更平穩的面對痛苦與困難，不容易崩潰。

(二)實用策略與方法

- 1.自我安撫策略:藉由視覺、聽覺、嗅覺等五感來增加情緒的穩定度與舒適度。
- 2.TIPP法則:從溫度(T)、激烈的運動(I)、規律呼吸(P)、漸進式的肌肉放鬆(P)來做練習
溫度可包含用冷水洗臉、沖澡等，激烈的運動可以採用有氧運動，規律呼吸則可透過深度的腹式呼吸，最後透過找到自己最舒服的姿勢去由上而下的放鬆全身的肌肉

四、提升人際效能

(一)概念與內涵

協助當事人達成人際目標、維持自尊、與他人建立與諧與友善關係，適時能夠表達拒絕與自我肯定

(二)實用策略與方法

- 1.學習傾聽與肯定的技巧：練習問問題與反映式傾聽，並在互動中留意非語言訊息，練習接納無法立刻理解對方的訊息，同時鼓勵參與持續對話
- 2.學習建立信任的關係：以真誠的方式對待他人，並理解與尊重彼此的差異，穩定的投入在關係當中。