

100 年特種考試地方政府公務人員考試試題

代號：30580 全一頁

等 別：三等考試

類 科：人事行政

科 目：心理學（包括諮商與輔導）

考試時間：2 小時

座號：_____

※注意：(一)禁止使用電子計算器。

(二)不必抄題，作答時請將試題題號及答案依照順序寫在試卷上，於本試題上作答者，不予計分。

- 一、請以學習理論說明以下各種情形是如何學來的：(一)「久入芝蘭之室，不聞其香」；(二)怕吃某種食物；(三)記得回家的路；(四)怕遭同學霸凌而不敢去上學。(25 分)
- 二、何謂 Gardner 的多元智力理論 (Theory of Multiple Intelligences)？請以傳統節慶 (如過年) 為例，發展一個向外國朋友介紹此節慶的方案，其中應用了 Gardner 所提到的多元智力。(25 分)
- 三、請舉兩種學習理論說明一般人對動物 (蟑螂、蛇、老鼠等) 的畏懼症 (Phobia) 是如何發展出來的？請根據這兩種學習理論所發展出來的行為治療策略，說明對動物 (蟑螂、蛇、老鼠等) 的畏懼症之治療過程。(25 分)
- 四、請介紹 Meichenbaum 的壓力免疫法 (stress inoculation) 及執行此策略的三個過程。(25 分)

100 地特三等「心理學(包括諮商與輔導)」申論題解答

一、【擬答】

學習一般是指經由經驗或練習，使個體在行為或行為潛勢 (behavioral potential) 產生較為持久改變的歷程，試以學習理論分析下列三個行為：

(一)「久入芝蘭之室，不聞其香」：

就知覺與感覺而言，進入芝蘭之室，起初會嗅到蘭花香，但停留久了就察覺不到香味了，這時若到室外一段時間，再返回室內又會再嗅到蘭花之幽香，其原因為神經系統出現了疲勞，所以就久而不聞其香；而自學習理論觀之，此行為刺激長期給予後，個體反應產生疲乏，故刺激 (蘭花的味道) 和反應 (覺得香) 的聯結漸漸消失。

(二)「怕吃某種食物」：

個人的焦慮固定於某一事物或情境時，而該事物對個人並無傷害或威脅，以制約論解釋，古典制約，又譯經典條件反射，是一種關聯性學習。這種產生制約行為的學習型態被巴夫洛夫描述為動物對特定刺激與反應的制約，以怕吃某種食物而言，案主在曾經受到食物的驚嚇後，之後的經驗跟案主的驚嚇反應形成了聯結。

(三)「記得回家的路」：

記得回家的路，乃因在個體出外後，雖然出發到不同的地方，但總會循不同的路徑回到家裡，此處以托爾曼 (Tolman) 的符號學習論 (sign learning) 解釋，符號學習論又稱方位學習論 (place learning)，個體所學的是反應與增強之間關係的內在表徵，會形成認知圖 (cognitive map) 和潛在學習 (latent learning)，在多次嘗試後，個體內在會形成一內在心像地圖以迅速找到捷徑回家。

(四)「怕遭同學霸凌而不敢去上學」：

此行為以班度拉 (Bandura) 的社會學習論 (social learning theory) 提出解釋，個體在學校面臨到霸凌的危險，或是曾觀察到同學遭受霸凌的痛苦後，便因觀察學習，發現不來上課可以躲避霸凌，因此產生了替代性的學習，也以不到學校作為避開霸凌的手段。

二、【擬答】

多元智能理論是由美國哈佛大學教授葛敦納 Howard Gardner (1983 年及 1993 年) 提出，他認為過去我們對於智能的定義太過於狹窄，所以提出了未能正確反映一個人的真實能力。他認為，人的智力應該是一個量度他的解題能力 (ability to solve problems) 的指標。根據此定義，他在《心智的架構》(Frames of Mind) 這本書裡提出多元智能理論 (Multiple Intelligences Theory)，認為人類的智能至少可以分成七個範疇 (後來增加至八個)：

(一)語言智能 (Verbal/Linguistic intelligence)：把語音、語法、語意、語用等要素結合並運用自如的能力。

(二)數理邏輯智能 (Logical/Mathematical intelligence)：有效運用數字和推理的能力。

(三)肢體動覺智能 (Bodily/Kinesthetic intelligence)：能準確地感覺視覺空間，並把所知覺到的表現出來。

(四)空間智能 (Visual/Spatial intelligence)：善於運用整個身體來表達想法和感覺，以及運用雙手靈巧地生產或改造事物的能力。

(五)音樂智能 (Musical/Rhythmic intelligence)：能察覺、辨別、改變和表達音樂的能力。

- (六)人際智能 (Inter-personal/Social intelligence)：能察覺並區分他人的情緒、意向、動機及感覺的能力以及能和他人有效共事的能力。
- (七)內省智能 (Intra-personal/Introspective intelligence)：有自知之明，並據此做出適當行為的能力。
- (八)自然觀察者的智能 (Naturalist intelligence)：能辨識及分類生活環境中各種植物、動物和其他自然環境的能力運用此八項智力用於行銷我國節慶（如元宵節），在方案撰寫上可以依上述範疇進行下列編寫技巧：
- 1.語言智能：方案裡，運用國際第一、第二語言進行撰寫。
 - 2.數理邏輯智能：結合數獨或填字遊戲，設計出節慶活動內容介紹。
 - 3.肢體動覺智能：方案內附紙提燈，讓外國友人進行操作。
 - 4.空間智能：另附台灣特色建築 3D 紙雕，請其依空間感進行組裝
 - 5.音樂智能：節慶網站附上台灣特色音樂及描寫元宵之音樂提供聆聽。
 - 6.人際智能：方案內可針對個人提供國內寄宿家庭服務，讓其透過口語表達自己的感受及想法。
 - 7.內省智能：以上述紙雕及紙提燈讓人試著專心工作。
 - 8.自然觀察者的智能：提供地圖以讓友人找到燈會旁的指標建築物。

三、【擬答】

畏懼症 (phobia)，亦作恐慌症，特徵為發病者對某些事物或情境會產生莫名的恐懼。縱使當事者明知不會受到傷害，也無法控制恐懼的情緒。各類恐懼症都有向慢性發展的趨勢。行為療法對各種恐懼症都有良好的效果，大部份患者的病情都可獲得或多或少的舒緩；藥物則可在療程初期減少焦慮的症狀。病程越長，治療效果越差；而兒童期動物恐懼症，大多可以不經治療而緩解。畏懼症因引起畏懼反應情境的不同而有很多種，其中主要者有：(一)幽閉畏懼症 (claustrophobia)、(二)空曠畏懼症 (agoraphobia)、(三)臨高畏懼症 (acrophobia)、(四)社交恐懼症 (social phobia)。

以學習理論解釋畏懼症 (phobia)，可以以制約論及認知論來解釋，以制約論解釋，古

典制約，又譯經典條件反射，是一種關聯性學習。這種產生制約行為的學習型態被巴夫洛夫描述為動物對特定刺激與反應的制約，以動物畏懼症而言，案主在長期受到某種動物的驚嚇後，而後的經驗跟案主的驚嚇反應形成了聯結。

以下採取系統減敏感法進行治療，此法由古典制約原理發展出來，其基本假設是：焦慮反應是學習來的，是制約後的產物，藉著相反的替代活動來消除。首先它會分析引起焦慮行為的刺激，建立焦慮情境的階層，然後教導當事人配合想像的影像去練習鬆弛的方法。引起焦慮的情境在想像時會從威脅最小的漸增到威脅最大的，並且焦慮的刺激配合鬆弛訓練會重複出現，直到刺激與焦慮反應之間的聯結關係消除為止，其三個步驟為：

- (一)指導患者想像該動物的景象。景象由最小的，到最大的，一幕幕的前進；
- (二)治療者會適時讓患者停止想像動物，全身放鬆。當情境不再引起緊張，治療者再指導患者進入實際的情境，面對動物。
- (三)用另一個想法來抵銷原有的想法 (undoing the undoing)。每當她在想到動物時，就轉移目

標到其他想法，她的注意力一直投注在這想法上。久之，她也就忘了自己的畏懼。

以認知論而言，認知論強調信念系統和思考對行為和情感決定的重要性，症狀產生的重點在信念理解的扭曲，故改變適應不良的思考，並結合情感與行為是這一派的主要方式；自認知論看動物恐懼症，是因為案主對於動物（例如老鼠），在看過鼠害的電影（鼠魔俠）後，便認為它們是有病的，危險的，會攻擊人的，故看到老鼠便會開始害怕。

以下採理情治療法（REBT）進行治療，ABC 理論為 REBT 理論的核心，在治療案主時會先教導案主並不是全部的老鼠都有帶原，都有病且對人有害，影響了情緒和自己的行為結果，治療的過程便在於幫助案主修正自己的非理性信念（老鼠會攻擊人是電影安排），之後會進行駁斥老鼠會攻擊人的信念，達到效果後，讓案主對老鼠產生了一種新認知。

四、【擬答】

認知行為治療假設了行為改變是透過一系列的中介歷程，包括內在語言的交互作用、認知結構、行為以及因行為而產生的結果而發生的，人們對自己所說的什麼話會影響（決定）他們對其他事情所採取的行動。認知機能評定的目的就是評定人們的內部對話（internal dialogue）是如何影響行為的、如何受到其他事件或行為過程的影響的。

Meichenbaum 將自我教導訓練發展為壓力免疫法（Stress inoculation），透過教會當事人如何應付壓力情境而建立對壓力的抵抗力。壓力免疫訓練包括三個階段：

(一)教育階段（educational phase）：

這一階段主要是向當事人提供一種概念系統，據此重新認識和理解他的壓力反應。目的是幫助當事人更有效地（理智地）看待他的問題，並接受適當的治療以及與治療者進行合作，其流程為：1.幫助病人控制他們的喚醒、2.改變在壓力情境下的自我語言、3.教當事人把他們的問題看作階段構成的，而不是一種分化的反應。

(二)預演階段（rehearsal phase）：

向當事人提供應付策略，教當事人把直接的行動和認知應付等方式應用於恐懼反應的四個階段中。直接的行動包括獲得有關壓力源的信息、安排躲避的路線、以及學習機體的放鬆等。認知應付包括幫助當事人認識消極的、對自己不利的語言，並把它們作為產生與之不相容的、應付性的自我語言的信號或線索。

(三)應用階段（application training）：

當當事人掌握了應付策略之後，就向他們呈現一系列排列好了的自我恐懼壓力源，由治療者示範如何應用壓力策略。當事人所接受的治療技術是多元的，包括：勸導訓練（didactic training）、討論、楷模、自我指導和行為重複以及強化等。這種壓力免疫訓練使當事人的認知自我（cognitive self）從一種「習得的無助感」（learned helplessness）轉變為一種「習得的力量」（learned strength）提供了一種方法。

Meichenbaum 的壓力免疫法獲得不少臨床證據，證實其確具優異的治療效果。這種方法特別適於處理和焦慮有關的問題，例如：考試焦慮、人際焦慮、及演講焦慮等。它亦被證明對於系統減敏感法及增強步驟有促進的功能，顯見其為良好的認知改變及認知因應技術。