

《心理學》

試題總評

本次命題包括社心、健康、變態、發展等四領域，頗為平均。

第一題：歧視問題雖屬大哉問，但與刻板印象、偏見等議題可併為同類常見的考古題，同學需能夠從龐大的理論體系中去濃縮，然後精簡表達。

第二題：屬變態心理學的人格疾患，在課堂中已叮囑同學要特別注意此社會議題，並帶領同學做答題的思考練習，可謂完全命中。

第三題：壓力問題在近年的國家考試心理學中幾乎不曾缺席，但考題方式卻愈趨靈活，同學須移入相對應的核心理論來做延伸說明，思考的靈活性是得分的關鍵。

第四題：鎖定在成年後期發展階段，雖然過去考題較不常見，但命題方式較為傳統，同學應能輕鬆得分。

整體而言，家事調查官是新近的缺額，考題不如高普考的艱澀與偏頗，同學若認真準備，在心理學一科將是取得高分的關鍵。

一、何謂歧視（discrimination）？歧視如何形成、有何危害、如何消除？請舉實例說明或證明。
（25 分）

考點命中 《高點心理學講義》第十二章，張宏偉編撰，頁 54~58。

【擬答】

（一）何謂歧視？

歧視是指對於某些社會團體的成員所表現的負向行為，例如：針對種族、性別、出生地、膚色等在工作要求或條件上給予差別待遇。

（二）歧視如何形成？

1. 社會學習論：個體在社會化過程中，從家庭、同儕與媒體上學習到並持續增強對特定團體的相關態度。
2. 真實團體衝突理論：團體的衝突係來自於爭奪現實的資源與利益，當利益衝突發生時，透過競爭，便形成公開的社會衝突。
3. 社會認知論：個體在認知上所產生的內、外團體分類，會形成「內團體偏私效應」，亦即偏愛內團體而歧視外團體的傾向。對於內團體成員的評價較正向、對其行為做有利的歸因，給予較多的酬賞等，而犧牲其他團體的成員。
4. 社會認同論：認為人們對社會認同的追求是群體間衝突和歧視的根源所在。人們可以透過與內團體的連結得到自尊，如果所屬群體地位較高，則有助於建立積極的社會認同，進而提高自尊。

（三）歧視的危害？

1. 造成被歧視群體的發展抑制、阻礙、甚至傷害

當個體處於一個被刻板印象或歧視的懷疑時，因害怕此種懷疑可能會被驗證，過度焦慮的結果反而會妨害個體表現，導致其行為更驗證此種懷疑。實驗顯示，當程度相近的白人與黑人受試者被明確告知要參與「智力測驗」時，特別會損害黑人在測驗成績上的表現。此稱為「刻板印象威脅」。長期而言，此種威脅會造成個體脫離與自尊、自我認同有所關聯的目標領域（例如：學業成就），轉而尋求其他自我肯定的目標。

2. 破壞社會公平與穩定、帶來社會衝突

當社會普遍形成對某特定團體的刻板印象或歧視時，團體之間就會漸趨疏離、無法互信，因無法凝聚力量，故而影響社會政治、經濟上的整體發展。嚴重者，甚至彼此仇恨、暴力衝突不斷，危及根本的社會秩序與安寧。

（四）如何消除歧視？

1. 團體接觸理論

團體之間的直接接觸有助於降低偏見與歧視，並建立在以下條件上：在雙方地位平等、團體雙方的成員能夠進行深層而非表面的一對一互動、兩團體成員致力於需要共同努力才能達成的「高層目標」，而非彼此競爭資源、由權威人士所定義的社會規範應鼓勵團體間的友善、協助、平等的態度，並抑制內／外團體的比較、團體經過合作而產出成功而非失敗的結果。

2. 團體內共享認同模式

促成個體在人際間的分類方式發生改變，從「我們」與「他們」兩種分類，整合成單一團體身分認同——「我們」，進而使彼此的態度更為正面。操作過程首先是「不分類」，引導人們較少注意分類與團體界線，透過建立個人之間關係的途徑來引導人們較能從「個體化」的方式來知覺外群體中的成員。接下來的「重新分類」是驅使人們改變內團體與外團體概念，發展出更能包容多樣性的團體。例如：內／外團體的成員「橫跨類別」融入第三個團體中，發展共同的團體身分與認同，讓 A 班與 B 班的同學加入班級外的同一個社團。

3. 社會化

透過教育而習得有助於抑制偏見或歧視的社會規範，例如：移情想像、認識多元文化的課程皆會增加彼此的接納、同理與認識，有意識地抑制偏見或歧視。其次，大眾媒體應報導社會團體多樣性的面貌，型塑團體間友善、協助、平等的態度。最後則是團體領導者的堅定支持，並配合相關的立法與政策來作為抵禦歧視的最終手段。

二、今年 5 月臺北捷運發生大規模殺人案件，經法院精神鑑定行為人為：「具有反社會、自戀之人格特質，不成熟、常有標新立異之舉，對於他人遭遇之同理心較為欠缺」，試申論上述精神鑑定的結果與犯罪行為的關係。(25 分)

考點命中 《高點心理學講義》第十章，張宏偉編撰，頁 20~21。

【擬答】

人格疾患是指個人長期僵化、適應障礙的人格傾向，包含了多種不符合社會期待行為及內在經驗上長期、固著的脫序狀況；脫序行為會出現在認知、情緒、人際關係與衝動控制等項目中。

「自戀型人格違常」的個體會過度誇大自己的成就與才能，需要別人不斷的關注與讚美，容易忌妒他人、經常利用別人、視他人恩惠為理所當然，缺乏同理心、唯我獨尊、自我中心、自我誇大。一旦他人未能符合自己的期待時，會表現出憤怒與拒絕的態度。「反社會人格違常」的個體在行為表現上有違反社會道德規範、暴力的傾向，為了利己目的而傷害別人時，不感到愧疚。其行為特徵包括少有責任感、道德感；對他人少有關懷；情緒冷漠而缺少變化；善於欺騙，不在乎可能造成的傷害，且無法因懲罰而改變行為。

人格違常的生理因素可能包括：大腦的額葉負責集中注意力、抽象思考、概念形成，規劃與自我覺察的功能表現較差、活動力較弱、結構變化較少。衝動性與攻擊性均與血清素含量低有關。杏仁核較活躍，導致情緒表達過於強烈、不穩定，情緒調節困難。其次，在成長環境上，患者往往在童年時曾經歷過創傷，包括缺乏父母關愛、身體、精神、或者性虐待；而父母的管教方式反覆無常，習慣性、過度的指責，會造成自我價值感低落而品行失常。患者先天的生物傾向是對於環境輕微的刺激有著更強烈的情緒反應，並且要花更長的時間才能恢復；若配合負面的成長環境，忽略及不尊重其情感，遭受挫折時未獲得正面支持與處理，反而屢屢遭到藐視甚至處罰，如此則反覆惡性循環，最終引爆了極端的攻擊行為。

三、何謂壓力 (stress、pressure)？何謂抗壓？如何增強處理壓力的能力且能從中真正獲益？(25 分)

考點命中 《高點心理學講義》第八章，張宏偉編撰，頁 31~32。

【擬答】

壓力是個體生理或心理上感受到威脅時的一種緊張狀。「一般適應症候群」將壓力適應的歷程分為三階段，在第一階段的「警報期」中，個體突然暴露於不適應的有害刺激所產生的生理反應。基於交感神經與腎上腺激素的交互作用，短時間內開始啟動身體資源，以「攻擊或逃避反應」面對，包括：心跳加快、血壓增高、肌肉收縮、呼吸急促、氧氣運用增加、汗量增加等。第二階段的「抗拒期」則是個體持續地面對壓力，但調動生理與心理資源來抵抗壓力。通常個體的生理系統（血壓、呼吸、體溫等）會處於一定範圍內的平衡狀態，當處於壓力狀

態時，身體調適系統如自主神經系統和下視丘-腦垂體-腎上腺軸（HPA 軸）等會啟動其調節作用，使身體能夠因應壓力源以保護個體，隨著威脅消失後，身體調適的機制終止，使壓力激素處於正常水準。此外，在心理層面上，個體可能會啟動防衛機制來降低精神壓力。最後的「耗竭期」則是指壓適應失效，遺留下的壓力無法排除且持續時間過長，呈現身體資源耗竭的情況，出現器官機能耗弱、精疲力竭、容易感染疾病等；心理症狀則是出現憂鬱症、焦慮症和精神分裂等心理疾病，嚴重者甚至會崩潰與死亡。

所謂的抗壓，在「壓力認知評估因應理論」中即是個體在確定壓力事件對個人的意義（威脅、挑戰）之後，接下來進入的「次級評估」與「因應策略使用」之過程，個體會評估適當的壓力因應策略與其可運用之因應資源，此種評估與個人的先前經驗、能力技巧、自我效能感、可利用的資源等內外在因素有關。一般人因應壓力通常有兩種方式，「情緒焦點因應策略」將重心放在壓力情境的情緒反應，個人採取適當策略以調整或抒解情緒，控制具有威脅性的環境要求所產生的焦慮或痛苦，包括運動、尋求情緒支持、避開問題情境、思考或去做讓自己感到愉快或專注的其他事、放鬆練習、改變想法等。然而，著重於情緒的因應策略短期內可使個人的生理症狀減少，但終究並非直接處理產生壓力的根源；長期而言，著重於「問題焦點因應策略」會有更佳的抗壓效果。問題焦點因應策略是指個人在評估壓力情境的性質之後，直接處理或運用認知努力或改變壓力事件、解決問題，個人會積極尋求更多資源，試圖改變環境或尋求必須具備的能力，包括蒐集資料、向外界尋求必要的知識、學習新技能等。

當個體能夠兼容並用上上述兩種壓力因應策略時，不僅能夠及時緩減壓力帶來的生理與情緒影響，也能夠習得更多適應環境、處理問題的實際能力，此種直接經驗最有助於提升個人的自我效能感，並對往後可能遭遇的壓力事件賦予正面的解讀與意義，採用更成熟的態度、有效的方式處理壓力，真正從抗壓過程中「獲益」。

四、以艾瑞克森（E. H. Erikson）的心理社會發展論（psychosocial developmental theory）來說，第 7 階段「成年中期」的發展與心理健康的關係為何？（25 分）

考點命中 《高點心理學講義》第五章，張宏偉編撰，頁 35。

【擬答】

在艾瑞克森的心理社會發展論中，成年中期的發展危機是「生產繁衍」與相對的「頹廢遲滯」。此階段的個體會領悟到身體機能與外表上的明顯衰退與老化，隨之在生理、心理、與社會層面的調適所面臨的衝擊與考驗。生理方面，皮膚出現皺紋、白髮、體力耐力降低、肥胖、感官衰退（老花症狀）、性能力衰退與更年期症狀（發汗、心悸、骨質疏鬆、失眠、心情起伏不定等）。心理方面，感受到時間的流逝，對生命感到困惑與不滿意。此階段會重新回顧並評估到目前為止，自己在婚姻、家庭、友情、事業等面向的付出與收穫是否真如自己所願？感覺想做的事還沒做，對於已經完成的事又不滿意。家庭方面則進入「空巢期」，因為子女的獨立、離家，而出現失落、沮喪的感覺。同時還可能要照顧年老雙親，增加生活壓力。

「生產繁衍」不僅代表繁殖與養育後代，而是在完成一些生命目標（家庭、事業、與社會等）後，還能栽培與關懷後輩，並且從對自我的關注中轉而去關心別人、積極參與社區活動，繼續感覺自己是有生產力、貢獻力的人，持續發揮個人潛能，表現出任何能夠改善與促進社會進步的表現。此外，中年人能夠統合過去所吸收的知識、經驗與技巧，達到生產與創造力的巔峰，此種智慧尚能夠促進個人的社會關係發展，使心胸與視野開闊，生命更加圓融。反之，若個體只關注自我，只考慮自己的需要和利益，不關心他人與社會，缺少生活意義，對即將面對的老化與死亡會感到害怕與消沉，呈現發展的貧乏與停滯不前。

【高點法律專班】

版權所有，重製必究！