

《心理學》

一、請問 Selye 的「一般適應症候群」(General Adaptation Syndrome) 理論，將人們面對壓力源的反應分為幾個階段？又各階段會對身體產生何種影響？(25 分)

命題意旨	一般適應症候群之內涵與影響。
答題關鍵	依序說明一般適應症候群所述三階段之狀態以及對身心狀態的影響。
考點命中	《高點心理學講義》，張宏偉編撰，頁 27，第八章。

【擬答】

Selye 認為壓力是經由壓力源導致有機體產生的一組非特殊性反應。非特殊性意指有機體對於壓力的適應反應是一致的，此反應被命名為「一般適應症候群」，並將壓力適應的歷程分為三階段：

(一) 警覺期

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。

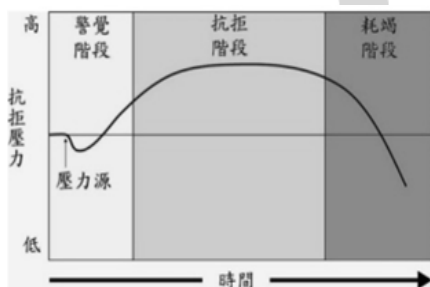
(二) 抗拒期

個體持續停留在抗壓狀況，血壓、心跳、呼吸等仍維持在高度水準，但已經能適應環境威脅，若壓力持續下去或出現另一新壓力源，則適應能力會下降。此外，在心理層面可能會啟動防衛機制降低精神壓力。

(三) 耗竭期

第二階段抗拒期的適應失效，遺留下的壓力無法排除且持續時間過長，則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、焦慮症或思覺失調等心理疾病，嚴重者甚至會崩潰與死亡。

一般適應症候群之反應圖示如下：



二、請描述「系統減敏感法」(systematic desensitization) 的運作原則為何？並舉例說明如何使用「系統減敏感法」改善一位恐懼蟑螂的病人？(25 分)

命題意旨	系統減敏感法之運作原理與實務操作。
答題關鍵	說明系統減敏感法之交互抑制原理，並能套入題意中恐懼蟑螂的個案具體解釋過程。
考點命中	《高點心理學講義》，張宏偉編撰，頁 57-58，第三章。

【擬答】

(一) 系統減敏感法之運作原則

「系統減敏感法」是以古典制約原理為基礎的行為矯治方案之一，特別適用於治療不適應焦慮或恐懼反應的個案。該法主要是先教導案主學習放鬆的技巧，利用與焦慮反應競存的放鬆反應來抑制個體的焦慮行為，並先由克制較輕微的焦慮反應著手，再逐步克服強烈焦慮的反應。

(二) 使用系統減敏感法改善恐懼蟑螂的病人

1. 放鬆訓練

讓個案接受漸進式深度的肌肉放鬆訓練(瑜珈、坐禪皆可)，學會區分緊張和放鬆肌肉的感覺，以便在軀體上和心理上能夠達到放鬆的狀態。治療師通常利用 4~6 次的療程，每次 10~15 分鐘，並要求個案回家練習，

直至可以完全放鬆自己為止。

2. 擬定焦慮層次表

治療者要求患者描述經歷過最嚴重焦慮的經驗，將此焦慮程度訂為滿分(100 分)，然後描述自己感到絕對寧靜的經驗，將此焦慮程度訂為零。之後列出所有令患者感到焦慮的情境，並按照焦慮程度在主觀焦慮量尺上排出順序，構成由輕微逐漸升高焦慮的層次表。

3. 進行系統減敏感程序

治療者先請個案放鬆自己，然後呈現一個中度焦慮的刺激數秒鐘，讓個案評定其焦慮程度，再放鬆約 20~30 秒鐘後，再度呈現該中度焦慮刺激數秒，請個案評定焦慮程度。通常經過數次練習之後，個案的焦慮程度就會降低，不再對該情境感到困擾，如此就可以對下一個等級的刺激開始訓練。

例如：對蟑螂有恐懼症的患者會先從觀看蟑螂的圖片與影片開始，之後在遠處呈現假的蟑螂，顯示並未有傷害反應；再向前移近，也不見危險；繼之出現遠處箱裡的真蟑螂，漸漸移近，最後親眼目睹蟑螂而不會懼怕。

三、請說明 Howard Gardner 的「多元智力」(Multiple Intelligence) 理論對智力之定義為何？又其認為人類可能有那些不同的智能？(25 分)

命題意旨	多元智力理論之定義與內涵。
答題關鍵	說明多元智力理論之主要含意與八大智力元素之內容。
考點命中	《高點心理學講義》，張宏偉編撰，頁 56，第六章。

【擬答】

(一) 多元智力理論之定義

Gardner 認為「智能」是在某種文化情境下能夠主動解決問題或創造具有價值文化產物的身心潛力。個人智能的展現與否，除了涉及是否具備身心發展潛能，也要考慮個人是否有機會（文化、家庭、學習環境）將這些潛能表現出來。智能並非單一、整體的建構，而是多元組成的集合體；智能無法用單一分數表達，也非集中在某特定領域，每個人皆有各自的幾項優勢智能。

(二) 多元智力理論之內涵

1. 語言智能

藉由文字與語言知識作為思考工具的能力，如：對文章結構、文法的操弄；實用語言、語彙、語音等的表達等。

2. 邏輯數學智能

以符號、科學邏輯、次序為思考之工具，能有效使用數字以及善於邏輯推理之能力。

3. 空間智能

以視覺心像、及空間訊息作為編碼之工具，能正確辨識距離及判定方位之能力。

4. 人際智能

能了解他人之感受及心情，察覺他人之意圖與動機，並進行適當的互動與反應。

5. 內省智能

瞭解自己的內在特質（情緒、意向、動機及感覺），並據此做出自制、適當行為的能力。

6. 音樂智能

以音樂或節奏形式來加以思考，並藉以表達個人之想法與內在的情緒感受。

7. 身體動覺智能

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。

8. 自然智能

學習瞭解與欣賞自然事物，因自然而受到感動與啟發，並與之和諧相處的能力。

四、請說明個人在組織或團體討論時，會表現出那些獨處時比較不會表現的偏誤決策行為或思維？(25 分)

命題意旨	依附關係之脈絡性發展議題。
答題關鍵	依據題意進一步說明陌生情境實驗、內在依附模式與人際依戀型態之內涵。

考點命中 《高點心理學講義》，張宏偉編撰，頁 79-80，第十二章。

【擬答】

個人在組織或團體討論時，較容易出現的偏誤決策行為或思維有以下兩類：

(一)團體極化 (group polarization)

經過團體討論的過程會激化團體成員最初的思考傾向。團體成員若一開始傾向冒險，討論後更傾向冒險；若傾向謹慎，則討論後會更加謹慎。其產生原因可能如下：

1.說服論點

贊成某種看法的論點愈多，愈有說服力。大多數的論點支持每位成員一開始的立場，聽到與自己意見相同的論述，會增加信心；而重複表達自己的看法，也會增強原先的立場，使團體的討論集中在原先的想法上。

2.社會比較與自我呈現

團體成員在意自己與他人意見的比較。在討論過程中，首先發現自己的意見得到支持，但某些人的意見比自己更強烈，基於提昇自己正面形象的動機，希望被別人讚賞、被視為更自信與勇敢，而又提出高於平均水準的極端意見。

3.社會認同

團體討論使個人專注於自己的團體身分，認同此團體。將自己定位為團體的一員，之後便覺得有壓力轉移自己的意見去符合團體規則，但通常無法知覺到團體「真實」的平均意見，為了與團體立場保持一致，便朝極端方向進行態度的遷移。

(二)團體迷思 (groupthink)

團體成員希望達到集體一致的強烈願望，為了維護團體的凝聚力、追求和諧共識，而不能現實地評估其他可行辦法，以致於提高決策風險，做出錯誤決定。其產生條件說明如下：

1.特殊團體結構

包括團體具有高度的凝聚力；成員同質性高、背景相似；權威、指揮型的領導者；團體與外界隔離、隔絕外界資訊。

2.高壓情境

團體具有來自外部威脅以及高度壓力（例如：時間限制）。

3.缺乏系統評估其他方案的程序

例如：缺乏在決策執行前，檢討是否有需要重新考慮的問題。

【高點法律專班】

版權所有，重製必究！