

## 三民輔考—普考人事行政 心理學概要（包括諮商與輔導）

109 年

一、何謂「理情行為治療法」(rational-emotive behavior therapy)？該治療法使用何種方法或技巧來協助個體恢復心理健康？（25 分）

【擬答】

認知治療主張個體的焦慮、恐懼、憂鬱等情緒困擾，源自個體的不良思考內容與認知歷程，適應不良症狀便是個體重複使用無效的思考所致。

（一）「理情行為治療法」定義

Ellis 主張理情治療，其基本主張如下：

- 1.主張情緒困擾源自非理性的信念(irrational belief)。
- 2.人天生的有理性與非理性的思考傾向，亦即人能自我實現與成長，也會自我傷害。
- 3.快樂的人是目標導向的，能以行動及合理的信念達到人生重要目標。
- 4.人的行為是認知、情緒和行為交互影響的產物，但是 Ellis 特別強調認知的重要性。尤其個體應學會區分理性與非理性思考。
- 5.非理性信念則是一些專斷、絕對式的思考，易形成挫折情緒，例如，「我必須表現完美」，「我必須得到公平的對待」；「世事必須如我願」。

（二）理性—情緒—行為治療法

- 1.Ellis 認為個體須為自己及其一生負全部的責任，雖然會受到環境或生物因素的影響，但是不應該受其控制。
- 2.個體同時具有知覺、思考、感受與行為，所以可以學習控制其感受與行為。
- 3.個體生而具有理性與非理性，也同時具有自我毀滅與自我實現的能力。
- 4.Ellis 將治療技巧分為 ABCDE 五個步驟：
  - (1)A—引發之事件：例如：上學遲到。
  - (2)B—對該事件之想法：例如：「好學生不應該遲到」、「老師一定不再喜歡我」、「我如果被老師罵，其他小朋友一定都會討厭我」。



- (3)C—導致之結果，包括：情緒、行為及想法：如：「所以我決定蹺課，以躲避老師之責罰，但如此又令我覺得罪惡、難過」。
- (4)D—駁斥：如：「一次遲到不表示我就是壞學生」。
- (5)E—新的想法與感受。

5.在駁斥的技巧上，艾里斯(Ellis)介紹三種方式：

- (1)以認知方式的思辯過程。
- (2)以想像的方式呈現令當事人困擾之情緒，藉此整理自我語言加以轉換。
- (3)行為方面的駁斥則是如，用角色扮演或諮商師要求當事人回去做家庭作業等方式，透過實際行動澄清自己的想法。

## 二、在社會中若出現「去個人化」(deindividuation)以及「匿名效果」(anonymity)，將會對個體的心理及行為產生何種影響？(25分)

### 【擬答】

去個人化(deindividuation)係指當個人處於團體中時，「自我」的意識會喪失，行為失去了自我控制的能力，取而代之的是團體的目標和活動，此時個人的任何行為均成為團體行為的一部分。

個人覺得不須對自己的行為負責，也不關切行為的結果，去個人化會導致正面或負面態度，取決於事情發生的背景或情境鼓勵正面或負面的態度，產生的原因為減輕責任的角色（在人群中身分以某種方式隱藏，減少行為責任），減輕自我覺察的角色（自覺他人對我們注意力減少，會降低自我覺察）。

Zimbardo 的史丹福監獄實驗(Stanford prison experiment)：為期兩週的模擬監獄實驗，挑選了 24 個自願擔任受試者、身心健康且情緒穩定的大學生，被隨機分派到「守衛」和「犯人」兩組，守衛領到了警棍、哨子和囚房鑰匙，犯人們被抓進巡邏車帶到監獄，分發囚衣，關進囚房，受試者明顯感受到角色規範的影響，努力去扮演被指定的角色。實驗到第六天，大學生扮演「守衛」後變得殘暴不仁，暴力虐待犯人，「犯人」的情緒低落甚至崩潰，於是整個實驗被迫提早結束，因為監獄讓人產生去個人化(deindividuation)、非人性化(dehumanization)且沒有人提出協助(inaction)，Zimbardo 以「路西法效應(Lucifer effect)」的概念，解釋「史丹福監獄實驗」說明不同的情境，例如：不同的身分、制服，以及團體壓力對人行為的影響。

# 三民輔考

### 三、試比較「聚斂思考」(convergent thinking)與「發散思考」(divergent thinking)的異同？並說明其各自適合解決何種類型的問題？（25分）

#### 【擬答】

#### （一）「聚斂思考」(convergent thinking)與「發散思考」(divergent thinking)

美國心理學家基爾福(Guilford)主張智力結構論，將智力結構分為內容、運作、結果等三個向度的立方體，至1988年已包括180種智力因素。三向度立方體的智力結構包括：

- 1.內容：包括視覺、聽覺、符號、語意、行為等五大行為。
- 2.運作：包括評鑑、聚斂思考、擴散思考、長期與短期記憶、認知等六種型式。
- 3.結果：包括單位、類別、關係、系統、轉換與應用等六種結果。
- 4.基爾福特別強調智力為一種聚斂性的思考，而發散性思考即創造能力。

「聚斂思考」(convergent thinking)與「發散思考」(divergent thinking)相同之處在於認知思考皆須建立在經驗的基礎之上；而差別在「聚斂思考」運用歸納推理的方式思考問題如何解決；而「發散思考」則使用推理演繹的方式解決問題。

#### （二）適合解決何種類型的問題

基爾福(Guilford)提出的智能結構(Structure of Intellect, SOI)中所謂的發散性思考(divergent thinking)，沒有固定答案的問題（開放性問題）可給予當事人無限制的想像力，亦即是創造力。相對而言，聚斂性思考(convergent thinking)面對頓悟性思考與邏輯性思考問題，該類型問題擁有客觀正確的解答此類問題，需針對特定問題進行系統性思考以符合正確答案為目的。

3people

三民輔考



四、請以「基本歸因謬誤」(fundamental attribution error)以及「自利歸因偏差」(self-serving bias attribution)為例，說明歸因如何影響我們對訊息的解釋方式？(25分)

【擬答】

(一)「基本歸因謬誤」(fundamental attribution error)

羅斯(Ross)發現一般人在解釋別人行為表現時，會傾向作內在歸因(internal attribution)，而忽略或較少使用外在歸因，造成失實判斷，產生基本歸因誤差的原因如下：

- 1.控制錯覺(illusion of control)：人們相信自己所擁有的控制力大於自己真正擁有的控制力，而高估自己或別人的控制力。
- 2.知覺顯著性(perceptual salience)：觀察者將注意力焦點集中在行為者身上。
- 3.世界公平(just world)：相信世界是公平的人們，認為發生的事情應該是種瓜得瓜的結果。
- 4.錨定與調整(anchor and adjustment heuristic)：我們在歸因時傾向第一階段用「性格歸因」作定錨，第二階段用情境歸因作調整，但因第二階段調整不足造成差距。
- 5.文化歸因：西方文化傾向性格歸因，而東方文化傾向情境歸因。

(二)「自利歸因偏差」(self-serving bias attribution)

「自利歸因偏差」(self-serving bias attribution)亦稱為自我誤差，人們傾向於以各種方式扭曲自己對真正現象的透視，讓自己能維持一種良好的自我意像(self-image)。將成功歸因於自己有關的特質上；而將失敗歸因於外在的情境因素，這種方式可以提升我們的自尊，例如：回憶往事總是美好。人們往往認為，自己回憶起的都是真實的，而事實上並非如此。回憶是我們在對某一段情節性記憶進行重組，而這一過程會受到因素主觀認知、價值信念與歸因謬誤的影響。