

專技
高考

諮商心理師

附最新考題
詳見內文

心理衛生 (含變態心理學)

車向明 編著

專技高考

國家考試用書

諮商心理師

- ✓ 本書依據考選部諮商心理師之命題大綱所編撰
- ✓ 講義式編寫・結構完整，段落、層次清楚分明
- ✓ 特色試題精選・應答實力加倍提升



考用出版股份有限公司

R 395.6
20143

港台書

心理衛生 (含變態心理學)

車向明 編著



考用出版股份有限公司

心理衛生（含變態心理學）／車向明編著．--
初版．--臺北市：考用，2010.03
面：公分

ISBN 978-986-265-036-3 (平裝)

1. 心理衛生 2. 變態心理學

172.9

99004598



2B41

心理衛生（含變態心理學）

作 者 車向明 (150.6)

總 編 輯 洪季楨

責任編輯 謝佩玲



出版者 考用出版股份有限公司

總經理 何頂立

地址：106台北市和平東路2段357巷2號4樓之2

電話：02-2709-6723（代表號）

傳真：02-2709-8343

劃撥：19938242

網址：http://www.wunan.com.tw/kao_newbook.asp

mail：kaoune@kao-une.com.tw

版 次 2010年3月初版一刷

定 價 新台幣 320 元

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換。

有著作權，請予尊重。



考試技巧公開

一、前言

從沒想過有一天會編寫國家考試用書！自從接受考用出版社的邀請，接下這個任務，彷彿又歷經國家考試的洗禮。過去多少個黑夜埋首苦讀的日子，一幕幕考場振筆疾書的場景，如影歷歷。國家考場的那條路，是所有醫事人員的天堂路，因為每位治療師都須經由考試院的核可，取得合格的證書，才能邁向執業之路。

心理師法公布施行已近十年，共舉辦十多次的國家考試。為嘉惠更多準諮商心理師，有效掌握考試資訊，特別將指定的考試用書彙整，並附上96至99年七次的試題與解析。雖悉心編寫，疏漏在所難免。尚祈前輩先進不吝指教為荷，以作為再版修訂時之參考！

二、準備考試的時間

每位應考人所需的準備時間不同，儘管應試科目皆為研究所修習之科目；然而，面對龐雜的專業知識，也非急就章所能成事。三至六個月的研讀時間是少不了的！所以，每天撥出一段時間來消化吸收書本的內容，更是必備的功課，切忌狼吞虎嚥。

原則上，以50%的準備時間熟讀每一章的內容，並做摘要；30%的準備時間演練歷屆考題，熟悉命題重點；20%的準備時間做最後衝刺！

三、如何準備考試

（一）向前輩請益

前輩的考試經驗最為寶貴。汲取他們的寶貴經驗，掌握應考要領，可以避免不必要的錯誤。當你願意虛心請教，前輩必樂意傾囊相授。

（二）研讀教材的準備

1. 指定教科書

若一科有二本以上的參考書籍，建議先以出題比重較高的那一本為基礎，待研讀完後，再輔以其他的指定書籍閱讀。

2. 補充教材

諮商專業知識亦如醫學新知，與日俱進。天馬出版的《諮商與輔導》月刊所刊登的文章，其中之論點常為命題委員所重視。而專業網站有來自大專院校諮輔所老師發表之文章，也要留意。此外，應試者還須關心時事，才算真正結合實務。像面臨各種天然災害、危機事件的處理原則，必須熟知！

（三）歸納整理出筆記

儘管編者已條列出各章重點，但讀者在研讀的過程中，邊讀邊整理出自己的心得筆記，仍有必要。如此更能融會貫通，強化記憶。

（四）勤練考古題

為了增加實戰經驗，你需要演練考古題。為了掌握命題焦點，你必須練習考古題。為了避免重複犯下答題的錯誤，你要在最後衝刺，再次翻閱考古題。儘管每次一樣的考題機率很小。然而，換湯不換藥。只要你稍加留意，有一定比例的考題是考試委員的「變裝秀」。如果你能找出命題核心，就算命題老師有通天的本領，也難不倒你。你在核對選擇題的答案時，可能對少部分的解答存有疑義。有時，連編者也頗有同感；然而，編者仍以考選部公告的答案為準。特別於此聲明。

（五）同輩相互切磋

「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮！」連考試也不例外。由於選擇題有標準答案，單打獨鬥，熟讀書本，不難拿高分。然而，申論題便看出高下了！原因出在每個人解題的思路不同，如果你不是站在閱卷委員的角度來答題，你的論點肯定不會獲得他們的青睞。他們的大筆一揮，包準你從天堂跌入地獄。若有三五位應考生時常齊聚討論，必能集思廣益，提高讀書士氣，以收事半功倍之效。

（六）注意身體健康

準備國家考試非跑百米，是體力、耐力、毅力的極大考驗。如果沒有足夠的體力，屆時會影響在考場上的表現。考前一週，盡可能維持規律的生活作息，保持運動的習慣與均衡的飲食，才能培



蓄國考源源不絕的資產。考後的幾天，給自己足夠的時間休息，以恢復體力。

(七) 答題技巧

拿到試題後，先迅速地將申論題瀏覽一次，心裡有了底之後，再針對選擇題作答。若有無法確定答案的題目，先跳過，等圈選完所有選擇題答案，再回過頭來推敲。對於模稜兩可的選項，先淘汰最不可能的，再考慮其餘的選項，則答對的可能性也就愈高。

(八) 各章命題比例

章 次	章 名	重要性
第一章	心理適應	***
第二章	自我概念與自尊	*
第三章	性別角色	*
第四章	壓力與焦慮	**
第五章	結交朋友	*
第六章	婚姻與其他親密關係	*
第七章	人類性行為	*
第八章	異常行為的診斷與治療	**
第九章	藥物濫用	***
第十章	器質性障礙	*
第十一章	恐懼與焦慮疾患	***
第十二章	身體型疾患與解離性疾患	**
第十三章	心情疾患	***
第十四章	身心症	**
第十五章	精神分裂症	**
第十六章	性格障礙	**
第十七章	兒少的心理疾病	**
第十八章	攻擊與暴力	*
第十九章	環境	*
第二十章	日常生活的心理適應	*

符號說明：***代表精讀，**代表熟讀，*代表略讀



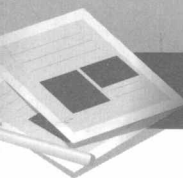
四、考上後的工作內容及福利

成為合格的諮商心理師之後，你可以至大專院校的學輔中心，擔任專任的輔導老師；或是到社區機構、社福單位，從事諮商輔導或研究工作；亦可與工商企業合作，提供員工心理諮商的方案服務。當然，你也可以自行開業。只是你必須考慮個人的知名度，再決定是否冒然投入。否則，容易折損初入行的心理師。

五、後 記

每位完成研究所課業的準諮商心理師，過去皆為考場上的佼佼者。修習過心理測驗的我們都知道，影響考試結果的因素很多，不盡然全是你個人的問題，諸多是環境因素。切勿因一時考試的失利而懷憂喪志，而應抱著「盡人事，聽天命」的態度來面對！相信在通過諮商心理師國家考試之後，你將深刻地體會其間的苦澀與甜美！祝福大家！

編者 謹識
民國九十九年初春



目錄

考試技巧公開.....	i
第一章 心理適應.....	1
壹、各家對「適應」的主要觀點.....	2
貳、心理健康的基本特徵.....	4
參、人類行為的決定因素.....	5
第二章 自我概念與自尊.....	17
壹、自我概念的發展.....	18
貳、自我概念與一致性.....	19
參、自我概念的影響層面.....	20
肆、改變自我概念.....	21
第三章 性別角色.....	25
壹、性別角色的習得.....	26
貳、男性與女性的差異.....	27
參、性別角色與個人適應.....	27
肆、雙性化與健康性格.....	28
第四章 壓力與焦慮.....	31
壹、焦慮的本質.....	32
貳、焦慮的來源.....	33
參、焦慮的影響.....	35
肆、因應焦慮的方式.....	36
伍、降低焦慮的方法.....	37
第五章 結交朋友.....	43
壹、需要朋友的理由.....	44
貳、影響成為朋友的因素.....	45
參、友誼的進展.....	46

第六章	婚姻與其他親密關係.....	51
	壹、愛的本質	52
	貳、愛與性	52
	參、婚姻的價值	53
	肆、改善婚姻	53
	伍、離婚	54
	陸、單身	55
	柒、對未來婚姻的建議	55
第七章	人類性行為.....	59
	壹、性別認同的發展	60
	貳、性行為的模式	61
	參、性功能障礙	62
	肆、增添性生活的樂趣	63
第八章	異常行為的診斷與治療.....	65
	壹、心理疾病的解釋模式	66
	貳、異常行為的分類	67
	參、變態的解釋與治療模式	69
	肆、常用的研究方法	71
第九章	藥物濫用.....	79
	壹、酒精的使用與濫用	80
	貳、其他藥物的使用與濫用	83
	參、網路成癮症	84
第十章	器質性障礙.....	91
	壹、概念介紹	92
	貳、神經性問題伴隨心理的影響	92

第十一章 恐懼與焦慮疾患.....	97
壹、恐懼與焦慮	98
貳、焦慮疾患的分類	98
參、理論上的觀點	101
第十二章 身體型疾患和解離性疾患.....	109
壹、身體型疾患	110
貳、解離性疾患	113
第十三章 心情疾患.....	119
壹、憂鬱症	120
貳、雙極性（躁鬱症）	122
第十四章 身心症.....	133
壹、歷史上的身心觀點	134
貳、特殊的身心疾病	135
第十五章 精神分裂症.....	139
壹、症狀	140
貳、分類	140
參、流行病學	142
肆、病因	142
伍、治療	143
第十六章 性格障礙.....	149
壹、人格障礙的定義	150
貳、分類	150
參、結論	152

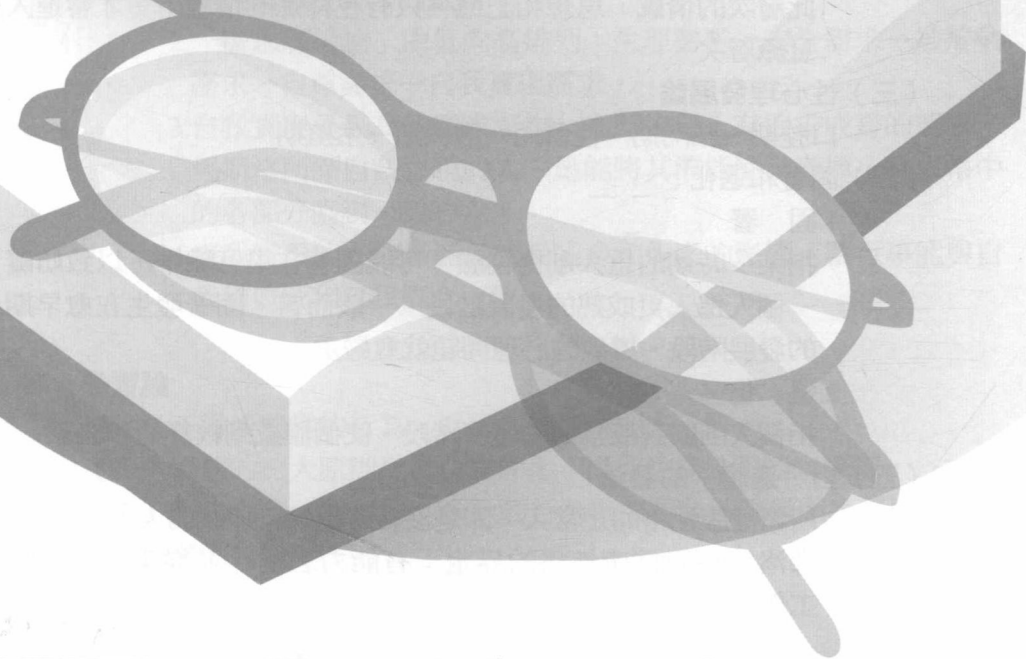
第十七章 兒少的心理疾病.....	159
壹、基本原則	160
貳、智能障礙	160
參、學習障礙	161
肆、自閉症	161
伍、注意力障礙（過動症）	162
陸、品性障礙	163
柒、分離焦慮障礙	163
捌、亞斯伯格症	163
玖、飲食障礙	164
第十八章 攻擊與暴力.....	173
壹、攻擊性的生理基礎	174
貳、攻擊性的社會學習觀	175
參、攻擊性與自我價值觀	176
肆、淡化攻擊性所引發的罪惡感	176
伍、憤怒的調節與正向社會行為的增進	177
第十九章 環 境.....	181
壹、隱私權	182
貳、擁擠	183
參、居住在城市	184
肆、設計適合人居住的建築	185
第二十章 日常生活的心理適應.....	189
壹、自我協助的調適途徑	190
貳、人生意義的追尋	191
附錄 歷屆試題.....	197

第一章

心理適應

大綱

- ◆ 各家對「適應」的主要觀點
- ◆ 心理健康的基本特徵
- ◆ 人類行為的決定因素



內文教學區

壹、各家對「適應」的主要觀點

一、定義

適應既是歷程也是目的。

(一) 心理建構

分成本我、自我、超我三部分。

(二) 人格層次

分成意識、前意識和潛意識三個層次。

1. 意識

此層次的情感、思想和記憶是能夠為個人所意識到的。

2. 前意識

個人無法立即想起，但卻可由周遭環境的提醒，而使某些記憶進入意識的層次。

3. 潛意識

此層次的情感、思想和記憶，只有在特殊的情境下，才會進入意識層次。

(三) 性心理發展論

口腔期→肛門期→性蕾期→潛伏期→生殖期。

(四) 固著和退化

1. 固著

指某一時期的重大創傷經驗，可能固著在潛意識中，以致妨礙一個人進入更成熟的發展階段。一般而言，固著發生在愈早期的發展階段，導致的心理問題就愈嚴重。

2. 退化

指個人回歸到較早期的發展階段，使個體感到較舒適和滿意。

(五) 對「適應」的看法

1. 所謂健康性格的正常人，即是沒有嚴重異常症狀的人。

2. 佛洛伊德對健康性格的界定：有能力去愛，並從事生產性的工作。



- 3.具備這樣能力的人，通常已在性心理發展階段達到最高層的「生殖期」。

二、精神動力論

也叫心理分析論，主要是由佛洛伊德（Freud）和他的追隨者所奠下的基礎。

三、人本論

中心思想即在強調一個人內在參考架構的重要性。主觀的現實世界和客觀的現實世界一樣重要。其中的代表人物是羅吉斯（Rogers）和馬斯洛（Maslow），他們的重要觀點如下。

（一）羅吉斯認為自我實現的傾向，是指每個人都有能力發展自己的潛能，以維持或改善自己的生活。

（二）馬斯洛：

- 1.「需求層級論」認為人類行為可能受外在環境和較低層次需求是否已獲滿足的影響。若低層次需求已滿足，人類行為才能接受較高層次需求的推動。
- 2.「需求層級論」由低向高排列：生理需求→安全需求→被接納需求→自尊需求→自我實現需求。
- 3.自我實現是最高需求層次，亦即指個人有追求成長的需求。馬斯洛所謂自我實現的人，是能將其潛能完全發揮，且人格中的各部分協調一致的人。
- 4.自我實現的人能漸漸免於受威脅和焦慮的影響，讓行事能與自我價值感和自我概念一致。

四、學習論

無論是正常或異常的行為，皆可由學習原則來了解。

（一）學習的三大原則是古典條件化、操作性條件和觀察學習。

（二）對「適應」的看法：多數的行為學家認為適應是因應環境的一種能力。

五、認知論

代表人物為艾理斯 (Ellis) 和貝克 (Beck)。

(一) 艾理斯的人格理論

有心理困擾的人，是因為他們心中有許多非理性的想法。人們若常擁有這些想法，將容易有心理困擾和自我挫敗的行為模式。

1. 一個人應該是完美的、能幹的，而且被認為是很有價值的。
2. 逃避人生的困難與責任，比面對困難與責任更容易。
3. 卑鄙可惡的人應該受到懲罰或報應。

(二) 貝克的人格理論

人們都發展一套基模，用以主導人們觀察世界的方式。憂鬱傾向的人較易於使用自我責備和自我反對的基模。

1. 舉證謬誤

意即一個人在未擁有充分證據之前，即遽下結論。

2. 選擇性萃取訊息

指一個人只注意到符合他自我挫敗基模的相關訊息，而忽略其他不符合這項基模的訊息。

(三) 對「適應」的看法

1. 艾理斯認為：適應良好的個體，是思想合乎邏輯、理性，以及具有科學驗證的精神，不會因為不理性的想法而造成生活上的困擾。
2. 貝克認為過於貧乏、不合理性的思考歷程，會立即帶來生活上的問題。心理健康即是指有正向的自我概念，而且不用舉證謬誤或選擇性萃取訊息的方式來思考問題。

貳、心理健康的基本特徵

一、對現實的覺察能力

正確地覺察現實世界，就如馬斯洛所說「自我實現的人」，必須能對他周遭的事物做正確的覺知和評估。

二、活在過去、現在、未來中

適應良好的人，是指能平衡過去、現在和未來的比重，並對生命做最好的利用。



三、有意義地工作

許多心理健康的人，皆會選擇有持續挑戰性和成就感的職業。

四、有良好的人際關係

具有健康性格的人，其社交能力能使他在和別人交往時，感到舒服自在，而且能滿足自己的需求。

五、適當地感受情緒

健康地體驗情緒，具有二項顯著的特性。

（一）真實而實際地感受情緒。

（二）恰如其分地加以控制，不致於過猶不及。

六、正向地看待自己和他人

擁有健康性格的人，能夠正向地看待自己和別人。羅吉斯認為自己眼中的我，與別人眼中的我是否一致，也是一個重要的關鍵。

七、對生活具有控制力

若一個人能感受到他所從事的活動，都是自由選擇，而非由責任義務所迫；那麼這種自主的感受，將促使他勇於追求令他感到有回饋和滿足的事。

參、人類行為的決定因素

一、遺傳因素

要了解人類行為的複雜性，必須先明白遺傳的效力。

（一）研究結果發現，異卵雙胞胎之間的智商分數，具有某個程度的相關，但是同卵雙胞胎之間的相關程度更高。顯然，智力仍受遺傳因素的影響。

（二）智力高並不保證個人就有較好的心理適應或較滿意自己的生活。這只是在說明部分由遺傳決定的特質，影響個人甚大。

（三）外表吸引力的刻板印象，在幼年時期即開始出現，影響他人對此人適應狀況的評估。

二、身體的影響

艾森克 (Eysenck) 認為內向性的人，較敏感於自己身體的變動；而且內向性的人，生理激動狀態程度較高，也使得他們對外在刺激較敏感，對刺激的反應較強烈。

(一) 內向性

意指個人較沉浸於思考，而較不尋求社會刺激的一種特質。內向性者較內在取向。

(二) 外向性

指個人較注意外界，且喜歡大量的社會刺激，他們顯得較外向活潑，而較少花時間思索自己內在的想法。這種特質與個人的生理差異有關。

三、心理因素

情緒、動機，以及心理發展階段，亦對人類行為有重大影響。

(一) 情緒

1. 詹姆士—郎格理論 (James-Lange theory)

情緒隨著生理變化而來，我們如何知覺自身的反應，即會影響我們對情緒的經驗。

2. 坎農—巴德理論 (Cannon-Bard theory)

有些事件是由較高層次的腦部中樞而轉譯為情緒。經由低層次腦部傳達的訊號產生二種效果：一為低層次造成情緒的生理反應，另一訊號則到達高層次腦部中樞，造成情緒的體驗。

3. 夏克德—辛格理論 (Schachter-Singer theory)

情緒反應是基於生理激動狀態，以及將此生理激動狀態，標示為某種情緒的能力。

(二) 驅力與人類動機

驅力是促使人做出某特定行為的某種力量。

1. 生理上的基本驅力。

2. 經由學習而來的驅力，這種具有社會基礎的驅力，亦影響個體的發展，其強度則因人而異。

3. 成就驅力是奠基於我們可以完成什麼，和什麼可以滿足我們的需求兩者之上。