

106 學年度暑「心理學與現代生活」考試參考講義

上課老師：彭聲傑

同學好：此份參考講義即是你們的期中考題。請各位同學自行按題目後註明的課本頁數將答案尋找出來，即可正確作答；期中考時也可以翻書作答。問答題部分，請同學能自行先閱讀課本的相關內容，考試時，請勿全面抄寫課本內容給我，我希望同學能練習講出自己經驗與看法。祝大家考試順利！暑期愉快！

一、是非題(40%)

1. () 心理學家艾瑞克森(Erikson)的發展理論指出，20 歲到 35 歲是人類發展「親密關係或孤獨自我」的階段。(p.28)
2. () 當我們的「真實自我」與「理想自我」不一致時(如：年薪比理想低時)，我們多數人不會感到沮喪。(p.46)
3. () 心理學家榮格(Jung)認為，人類的靈性本質就會想要找尋超越現實生活限制的更高意義。(p.73)
4. () 自我管理是從操作課本的建議開始，並不需要了解自己的能力強弱項、需求跟目標。(p.92)
5. () 成熟的愛只要能尊重對方的自由，就算不總是扶持與接受對方也沒關係。(p.131)
6. () 為了避免工作落入身心耗竭，我們需要將工作目標訂定在自己能力的合理範圍內，並有規律正常的生活作息和休閒娛樂。(p.183)
7. () 憂鬱症的治療包含了：藥物治療、心理治療跟環境因素改變的治療的選項。(p.212)
8. () 馬斯洛(Maslow)的需求階段論指出，當人的生理需求獲得滿足後，才會發展出安全、愛與歸屬等更高層次的需求。(p.232)
9. () 回顧「精神創傷後壓力症候群(posttraumatic strss disorders, PTSD)」的發展歷史，此疾患的命名與分類，跟第二次世界大戰後，許多退伍老兵的身心壓力反應症狀沒有任何關係。(p.240)
10. () 當壓力源過大且持續時，我們身體的體內適應機轉不見得會進入耗竭反應，此時若出現高血壓、偏頭痛，甚至冠狀動脈心臟病，都與遺傳和生活、飲食習慣較有關係，與壓力沒有關聯。(p.270)

二、問答題(60%)

1. 近期台灣社會流行日本作家「岸見一郎」的數本著作，請從下面三本書名挑一本你感興趣的主題：**(1)被討厭的勇氣(2)面對父母老去的勇氣(3)不教養(孩子)的勇氣**。依照你的人生經驗、見解(你不用看過這些書都沒關係)，搭配我們教科書中你選擇的相關理論觀點(至少選一個觀點)，予以你的看法的闡述。(字數在 300-800 字內即可)
2. 心理學家艾瑞克森提出人的「心理社會發展理論」有下圖的八個階段。**(1)請問你當前處在哪個時期？(2)你同意艾瑞克森對你在此年齡的「生命課題」的定義嗎？請簡要闡述你的看法。(3)請簡要說明你當前遇上的具有挑戰的「人生課題」為何？(請擇一主題即可，如：養育小孩、照顧年邁的父母、喪親、經濟議題……等任何人生課題)**。請參考本課程教科書的相關章節內容建議的調適方法，結合你自己的看法，為自己擬定因應此「生命課題」的你的規劃。(300-500 字回覆即可)

8個發展階段

發展階段	年齡	發展任務或危機	發展順利者的心理特徵	發展障礙者的心理特徵
嬰兒期	0-1歲	信任 VS 不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮不安和無助
幼兒期	2-3歲	自主 VS 羞怯懷疑	能按社會要求，作出有意義的行為	缺乏自信，處事畏首畏尾
學前期	4-5歲	自發 VS 內疚	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺乏自我價值
少年期	6-12歲	勤奮 VS 自卑	具有求學、待人處事的基本能力	缺乏基本的生活技能，充滿失敗感
青年期	13-18歲	認清自我身份 VS 角色混亂	有明確的自我觀念，追尋自我方向	生活無目標、無方向，常感徬徨迷失
成年期	19-25歲	友愛親密 VS 孤僻疏離	能與人建立親密的關係	與人疏離，常感孤獨寂寞
中年期	26-65歲	精力充沛 VS 頹廢遲滯	熱愛家庭、關懷社會，有責任感	對他人與社會漠不關心，缺乏生活意義
老年期	65歲或以上	完美無缺 VS 悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，遺憾而活