

一 選擇題

1. 「內在感覺」從何感知而得？A 行動反思 B.生活習慣 C.內臟感覺 D.內在聲音。
- 2.下列哪一項不是提高調節身體能力的方法？A.感受事情真相 B.感受身體現實 C.「壓倒一切」地感受 D. 感受「被否認的感受」。
- 3.對身體的關注，下列何者為非？ A.將身體語言轉換成有關感受的語言 B.「情感」為連結他人的信號 C.「與自己同在」的第一步為練習覺察 D. 杏仁核可發起反思作用。
- 4.「感受的感受」在大腦哪一個部位產生作用？A.胼胝體 B.杏仁核 C.皮質 D.海馬迴。
- 5.安住在身體中，意即 A.喚起「受傷的記憶」B.打開「容忍的窗口」C.激活「自律神經」D.練習「大口呼吸」。
- 6.杏仁核對所知覺到的狀況進行反應，何者為非 A.交感神經系統推動身體戰鬥 B.交感神經系統推動身體逃跑 C.副交感神經系統促使身體感受情緒 D.副交感神經系統促使身體停滯不動。
- 7.下列哪一項不是「身體對話」的途徑？ A.觀察身體並給予直接的講法 B.觀察身體並涵容身體的感受 C.描述身體的感覺 D.覺察身體和想法之間的連繫。
- 8.「追蹤身體的感覺」這件事，何以重要？A.可引起對事情的簡單點評分享 B.因為身體的感覺總是在變化 C.可預感身體溝通具有的意義 D.可內化事件意義。
9. 通過「培養對身體的覺察」不能達到什麼功能？A.增強與他人的溝通 B.增強對解離體驗的覺知 C.回到當下的即時性 D. 掙脫舊有的情緒束縛。
- 10.「去軀體化」是指 A.情緒體驗等於身體體驗 B.情緒體驗等於身體症狀 C.情緒體驗等於心靈體驗 D.情緒體驗僅僅是感受身體。
- 11.下列哪一項不是「去軀體化」的目的 A.解離自己的身體感覺 B.去除混亂的依附 C.去除未解決創傷的殘留 D.打造安全關係。
12. 身心不一致時，會有下列哪一項身體反應 A.激活自主神經反應 B.過激反應「大部分人評估為中性的信號」 C.海馬迴檢覈外顯記憶 D.杏仁核反應前先經過大腦皮質反思。
- 13.去軀體化，下列何者為非？A.識別身體的感受 B.軀體反應等同於驅體反應 C.把當下的身體體驗與過去發生的事情連接起來 D.促進反思性自我覺知的能力。
14. 提出「元認知」的學者 A.*Spitz* B.*Horowitz* C.*Bowlby* D.*Main*。

15. 最早提出「互為主體性」的學者 A.*Spitz* B.*Stern* C.*Bowlby* D.*Trevarthen*。
16. 依附理論，哪一位不是相關的學者 A.*Spitz* B.*Horowitz* C.*Bowlby* D.*Main*。
17. 從觀察嬰兒得出的「互為主體性」，下列何者為非？A. 會有義意地模仿成人面部表情 B. 能感覺到「我像你一樣」 C. 通過模仿，從他人身上發現自己的模樣 D. 經過後天學習產生的能力
18. 元認知，下列何者為是？A. 將增強不良的依附體驗 B. 為安全行依戀的標誌 C. 會避免反思性姿態 D. 為被動的自我審視。
19. 擁有下列何種正反性格對數越多，成功處理情況的機會越大？ A. 矛盾化正反性格對數 B. 無私化正反性格對數 C. 直覺化正反性格對數 D. 間接化正反性格對數。
20. 高度自我實現的人，下列何者為非？A. 行為超越自私和無私的心理層面 B. 道德良知上無法「見死不救」的人 C. 獲得的情緒報酬是一種自私的利益 D. 行為受到「自私的無私」鼓勵。
21. 道德良知上無法「見死不救」的人 A. 能確實分辨「自私」和「無私」 B. 認為幫助陌生人是一件「無私」的事 C. 行為受到「自私的無私」鼓勵 D. 獲得救人的行為而產生「無私」的利益。
22. 擁有制衡型的性格特質，下列何者為是？A. 情緒複雜性變高 B. 可預測做某事的處理方式 C. 可預測做某事的情緒表達 D. 可有效制衡轉機能力。
23. 專注實踐正面思考的人 A. 堅持「唯有對方改變，自己的生活才能過得好一點」 B. 通會有越來越正面的兒女來作伴 C. 會創造出正面的情緒真空 D. 會和擁有正面思想的人兩兩相抗。
24. 卡爾·榮格認為人們如何發現健康的自我？A. 壓抑內在陰影 B. 注意防禦他人的舉止行為 C. 將不想面對的失敗歸罪於他人 D. 發掘他人身上的「負向人格」。
25. 復原力，下列何者為非？A. 免於高危險情境的能力 B. 免於慢性壓力的能力 C. 等於「保護因子」一詞 D. 能夠從過去正面事件中恢復的能力。
26. 復原力，下列何者為是？A. 經常以「防禦因子」一詞討論 B. 經常以「保護因子」一詞討論 C. 經常以「修通因子」一詞討論 D. 經常以「整合因子」一詞討論。
27. 下列何者不是復原力的保護因子？A. 能與他人合作 B. 能延宕需求 C. 幽默感 D. 能與社會維持良好關係。
28. 復原力，下列何者為是？A. 是一個動態的過程 B. 是一個向上開展的階段型驅力 C. 是一種成功趨吉避凶的能力 D. 是一種不斷往復的驅力。
29. 挫折復原力常見哪三個守門員？ A. 自尊、自愛、自我提升 B. 自信、自尊、自我概念 C. 自信、

自在、自我概念 D.自然、自信、自我提升。

30.挫折復原力三個守門員中，哪一項是行動的先驅？A.自尊 B.自在 C.自愛 D.自信。

31.挫折復原力三個守門員中，哪一項會影響自己對自己的觀點？A.自我提升 B.自我概念 C.自我激勵 D.自我評價。

32. 挫折復原力三個守門員中，自我概念所建基的外在因素，不包括哪一項？A.生理特徵 B.收入高低 C.藝術水準 D.工作職務。

33.內在運作模式可用來組織與依戀相關的信息，下列何者為非？A.指向感覺和行為 B.指向注意力、記憶和認知 C.指向語言行為模式的個體差異 D.指向語言心理結構的模式。

34. 哪一項不是初級評估壓力的要項 A.跟我有關嗎？B.我可以處理嗎？C.是一種挑戰嗎？D.造成我的損失嗎？。

35. 情緒管理會帶來的身體轉變，下列何者為非？A.提升大腦前額葉皮質的靈活 B.提升大腦邊緣系統的彈性 C. 提升大腦杏仁核的靈活 D. 提升大腦海馬迴的彈性。

36. 情緒管理會帶來的好處，下列何者為非？A.覺察「想法只是想法」B.覺察「想法等於事實」 C.與情緒同在 D.改變與情緒的關係。

37.當壓力大的時候，自我檢視問句的操作順序 ①外表會有什麼樣的行為表現？ ②身體會有什麼反應？ ③心裡會有什麼樣的情緒感受？ ④腦袋裡會有什麼樣的念頭？

A. **4321** B. **2341** C. **1324** D. **3412** 。

38.自信心練習的操作順序①接納自己：好不起來怎麼辦 ②看到自己的美麗：我很好 ③並存練習：我不好，也可以很好 ④另一部分的自己：其他可能

A. **2314** B. **1234** C. **1324** D. **3412** 。

39. 不安全型的個體，下列何者為非？A.被提供不了安全基地的父母養大 B. 提供不了安全基地的父母是讓人討厭的 C. 啟用「防禦性縮小注意力」應對難題 D.內在有「多重模型」。

40.安全型的個體，下列何者為非？A. 內在為「單一」整合模型 B.易獲得依附方面的訊息 C.內在模型十分靈活 D.常排斥可怕的感受。

41.元認知，下列何者為非？A.是一種自我對於體驗的姿勢 B.包含對心理的體驗 C.具有一種表徵性的能力 D.是一種反思的意願。

42. 元認知知識，下列何者為非？A.常覺得所了解到的事件「就是事實」B.促進察覺「知識容易出錯的性質」C.不認為自己的所知是「最終事實」D.認識到自己的想法可能是無效的。
43. 運用元認知知識，理解到的要項下列何者為非？A.信念不會隨時間變化B.他人的信念和自己不同C.他人的感受具有真實性D.感受會隨時間變化。
44. 元認知監測，下列何者為非？A.為被動的自我審查B.有關體驗可能是「有偏見的」C.有關體驗可能是「難以置信的」D.進行反思並促進解決矛盾的行動。
45. 陌生情境實驗，下列何者為是？A.由 **Bowlby** 進行錄影評估B.推斷 3 歲小孩的依附表現C.對父親行為表現，與重聚行為與話語相關D.準確率為 **90%**。
46. 互為主體性，下列何者為是？A. 6 歲幼兒身上發現B.被稱之為「原始的互動主體性」C. Baby 從自己身上發現了他人D.感覺到「你像我一樣」。
47. Baby 在互為主體性中的表現，下列何者為非？A.積極模仿對方B.互相地調節溝通C.為即刻交互感應D.能探查對方是隨自己的動作而變化。
48. 互為主體性的雙方表現，下列何者為是？A.從相應的外在狀態進行密切配合B.為一種言語的「雛型對話」C.注意力在自己身上D.此時此刻的互動。
49. Baby 在互為主體性中的注意力轉向，下列何者為非？A.分享內在的主觀體驗B.轉向母親，同時為了發現他人C.轉向母親，為的是尋找自己D.自己的心智和主要照顧者（母親）一樣。
50. 內在運作模式，下列何者為是？A.透過個人的認知直接影響個體的行為B.透過個人的情緒直接影響個體的行為C.反應出 Baby 與照顧者間的安全依附情形D.為依附需求的外顯表徵。

解答：1C 2A 3D 4C 5B 6C 7B 8D 9A 10D 11A 12B

13B 14C 15D 16B 17D 18A 19A 20D 21C 22A 23A 24C

25D 26B 27D 28A 29B 30D 31B 32C 33C 34B 35D 36B

37B 38A 39B 40D 41D 42A 43A 44A 45C 46B 47A 48D 49D 50C

二 填空題

- 1.去軀體化，就是將-①-重新引入，引到情緒處理不佳因此-②-(逃避)和-③-(暴走)的人的軀體體驗中。其過程最重要的，有賴於建造「-④-」的能力。
- 2.**Mary Main** 於 1991 年將兩個重要的概念：-⑤- 和 -⑥-引入依附理論。
- 3.依附風格的類型有安全依附與不安全依附兩種，不安全依附分別為-⑦-、-⑧-、-⑨-三種。
- 4.混亂拒絕型對自己和他人的看法都很負面，渴望有-10-，卻無法完全相信他人或-11-，甚至擔心與他人太接近，自己會-12-。
5. 復原力強調三種重要的內在力量，以-13-、-14-、-15-發揮守門員的功能，管控自己存取更高層次挫折復原力的能力。
- 6.產生自信心的自我對話四步驟為：我很好、-16-、-17-、發現自我其他新可能。
- 7.制衡型的性格特質顯示：已發展出-18-的 EQ(情緒智商)，擁有-19-越多，所擁有-20-的就越強，代表挫折復原力就越高。
- 8.內在模式包含了-21-、-22-、-23-、-24-對訊息的解釋等，它是個體對世界的心理表徵(描述方式)，指導個體對經驗的評估和-25-。
- 10.元認知知識，使得人們能夠理解信念和感受會-26-，認識到對於相同的情況，-27-的信念和感受可能會和自己不一樣，但都具有同樣的-28-。

解答：1 心靈 2 解離 3 身心爆炸 4 容忍自己身體感覺 5 元認知知識 6 元認知監測 7 焦慮矛盾型
8 焦慮逃避型 9 混亂拒絕型 10 親密關係 11 依賴他人 12 受傷 13 自信 14 自尊 15 自我概念 16
全然接納 17 並存練習 18 進階 19 正反性格對數 20 心理和情緒彈性 21 情感 22 期待 23 信念 24
行為策略 25 行為的選擇 26 隨時間而變化 27 他人 28 真實性

三 問答題

(一)1.請解釋下列語句的主要意思：元認知知識主要涉及到能力，當當事人察覺不到「知識容易出錯的性質」，他們反思自己體驗的意願和能力，也會是有限的。2.舉生活實例說明，並請列出「知識容易出錯」的重要情境或關鍵字，以確實說明元認知協助自己覺察這些體驗所引起誤會的、矛盾的、有偏見的或難以置信的真實。(參講義 p18)

(二)互為主體性如何為進化生存提供了益處？利於團體的形成及有效運作。(參講義 p22)

(三)依附理論可以說是情緒調節理論，特別是關於人們如何處理負向情緒的理論。請就焦慮矛盾型特質，說明此類型的人組織情緒經驗和處理負向感覺的作法。(參講義 p25)

(四)何謂去軀體化？有人常把自己的情緒體驗為軀體感覺或身體症狀，這會為自己帶來什麼樣的困擾？出現這種情況時，應該如何調整？(參講義 p10)

(五)依復原力的觀點如何運用自我對話四步驟，產生自信心？請以生活實例說明，並舉稱重要情境或原本引起無自信的關鍵字。(參講義 p83)