

# 高點名師

給你最佳  
最精準的詳解!

## 高普考解題 & 講座 地特命題趨勢

連續30年人氣爆棚，題點  
超過10,000名上榜生！



中會  
會計學(概要)  
鄭泓(鄭凱文)



財政學(概要)  
經濟學(概要)、公經  
張政(張家璋)



審計  
陳仁易



政治學  
初錫(蘇世岳)



行政法(概要)  
陳熙哲



土地法、土地登記  
土地經濟學  
曾榮耀



行政學(概要)  
公共政策  
高凱(高凱傑)



各國  
考銓(概要)  
何昀峯



心理學(概要)  
黃以迦

## 10/19起線上開講！

詳細講座資訊 ▶▶▶



行政廉政	
10/19(二) 18:30	【高普考行政學院】f 高凱：行政學/公共政策
10/20(三) 18:30	【高普考行政學院】f 何昀峯：各國人事/考銓制度
10/20(三) 18:30	【高點高上高普特考公職】f 陳熙哲：行政法
10/23(六) 18:00	【高點線上影音學習】y 初錫：政治學
10/23(六) 18:00	【高點線上影音學習】y 黃以迦：心理學

商科會科	
10/19(二) 18:30	【高點高上高普特考公職】f 張政：財政學/公共經濟學/經濟學
10/20(三) 18:30	【高點會人會語】f 鄭泓：會計學/中級會計學
10/23(六) 18:00	【高點線上影音學習】y 陳仁易：審計

地政	
10/20(三) 18:30	【高點來勝不動產專班】f 曾榮耀：土地法/土地登記/土地經濟學

【知識達數位科技股份有限公司附設臺北私立高上文理短期補習班】  
 【高點數位科技股份有限公司附設私立高點文理短期補習班】  
 【高點數位科技股份有限公司附設新竹市私立高點建國文理短期補習班】  
 【高點數位科技股份有限公司附設臺中市私立高點文理短期補習班】  
 【高點數位科技股份有限公司附設嘉義市私立高點建國文理短期補習班】  
 【高點數位科技股份有限公司附設臺南市私立高點文理短期補習班】  
 【高點數位科技股份有限公司附設高雄市私立高點文理短期補習班】

另有 政大·淡江·三峽·羅東·逢甲·東海·中技·中興·彰化·雲科·中正

台北市開封街一段2號8樓  
 桃園市中壢區中山路100號14樓  
 新竹市東區民族路7號4樓  
 台中市東區大智路36號2樓  
 嘉義市垂楊路400號7樓  
 台南市中西區中山路147號3樓之1  
 高雄市新興區中山一路308號8樓

北市教四字第32151號  
 府教習字第0990091487號  
 府教社字第1020399275號  
 中市教終字第1090019268  
 府教社字第1011513214號  
 南市教社字第09912575780號  
 高市教四字第0980051133號



# 《心理學(包括諮商與輔導)》

一、班都拉 (Bandura) 如何闡述個人與環境相互影響的過程？請根據相互決定論 (reciprocal determinism) 加以解釋。(25分)

試題評析	Bandura的交互決定論是考試常考的重點，不論是在人事或是其它職位的考試都很常出現。本題只需列點清楚說明即可。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第二回，黃以迦編撰，頁58-59。

答：

- (一)Bandura受到Rotter提出的認知對行為潛在的影響而開始注重認知對行為改變的角色，在1977年提出社會認知論 (Social-cognitive theory)，主張行為的外在因素 (獎懲) 與內在決定因素 (信念、思想) 是互相影響的。
- (二)Bandura還注意到人們會運用 (語文) 符號或事先設想，來決定其行動，並表示個體大多數的行為均發生在缺乏外在獎懲的情況且多根源於自我調節的內在歷程。由此可知，Bandura不只注意到環境對行為的影響，還檢視了環境與行為及個人認知間的交互作用，透過其觀察學習，使個體藉由觀察他人行動並注意其行動結果而學習到不同的反應方式，使個體明確瞭解有許多不同的反應是受到結果的影響。
- (三)Bandura (1986) 提出交互決定論 (reciprocal determinism)，必須系統性研究三個變項，個人 (P)、行為 (B)、環境 (E) 三者之間，任何兩項都是有交互作用存在的，並隨時間更動而變化。班杜拉提出相互作用的三種模式：
- 1.環境是決定行為的潛在因素：一是環境確實對行為有影響，甚至產生決定作用的影響。二是這種作用是潛在的，只有環境和人的因素相結合，並且被適當的行為激發時，環境才能發揮這種作用。這種潛在因素包含在行為發生之前，或行為發生之後，要具體分析。在行為發生之前，是因為發生在個體周圍包含在環境中的事物往往有一定的規律。人們可以根據他們和環境交往的經驗歸納出這些規律，並預期在什麼情況下會產生什麼結果，藉此來調節人們的行為。由於人類能認識環境中事物的規律，所以不一定要直接和事物接觸才可以獲得經驗，他們可以觀察別人的行為結果，來調節自己的行為。
  - 2.人和環境交互決定行為：班杜拉指出人既不是完全受環境控制的被動反應者；也不是可以為所欲為的完全自由的實體，人與環境是交互決定的。環境中各種外部因素是通過三種主要方式影響自我調節過程。環境有利於建立自我調節功能，從而建立和發展自我反應的能力。
  - 3.行為是三者交互的相互作用：環境、人和行為的相互關係和作用，是一種交互決定的過程。在行為內部，人的因素和環境影響是以彼此相連的決定因素產生作用的。這個過程是三者交互的相交作用，不是兩者的連接或兩者之間雙向的相互作用。

二、瑞芙等人 (Ryff & Singer, 1998) 提出「心理幸福感」(Psychological Well-being)，可以用來說明成人的心理健康，請說明其內涵。(25分)

試題評析	本題屬於心理學當中較新的研究議題：正向心理學中的研究。也曾在104年的地特人事三等的考題當中出現過。除了Ryff的研究之外，另外有兩位研究心理幸福感的重要學者，分別是Diener (1984) 的主觀幸福感以及Keyes (1998) 提出的社會幸福感。由於Ryff的觀點主要是批判Diener的主觀幸福感論述，因此在回答此題時最好可以說明兩者之間的差別。
------	--

答：

【版權所有，重製必究！】

- (一)Diener於1984年提出主觀幸福感，為個體依據自我的標準對生活品質的整體的評價，包含：情感與認知兩大構面。Diener將主觀幸福感量表分成兩大維度，包含：
- 1.情感：意指個體在實際生活中感受到的情緒體驗；
  - 2.認知：意指個體對生活品質的認知評估，如：生活滿意度。
- (二)Ryff批評了主觀幸福感研究對主觀情緒的過度關注，認為心理幸福應該定義為「努力表現完美的真實的

潛力」，並據此發展出六向度的心理幸福感模型。分別為：

1.自主性

自我決定、獨立；從一定程度上看能夠克服社會壓力去思考和行為；能夠對個人的行為進行自我調整；能夠依據自己的標準對自我加以判斷。

2.環境駕馭

對複雜的環境和外部活動能夠加以控制；能夠有效地利用環境所提供的各種機遇；能夠選擇和創造與個人價值和需要相適應的環境條件。

3.個人成長

認為自我處於不斷成長與提高的過程中；喜歡嘗試新事物；希望實現自身的潛能；能夠看到自身隨時間推移而出現的進步；希望自身在知識和效能方面有新的提高。

4.積極的人際關係

擁有融洽、真誠的人際關係；關心他人的福利。

5.生活目的

有生活目標和方向感；能夠感受到當前和以往生活的意義；對人生持有信念。

6.自我接受

對自我持有肯定的態度；承認和容忍自身在很多方面的優缺點；對過去的生活持肯定的態度。

【參考書目】

1. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542 - 575.
2. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

三、在操作制約 (operant conditioning) 或工具制約 (instrumental conditioning) 當中，如何運用正增強物 (positive reinforcers) 及負增強物 (negative reinforcers) 來進行增強或懲罰？請舉例說明。(25分)

試題評析	本題也是常出現的大考點，本題回答上應先分別列點說明題目中提及的概念定義，再依序回答並舉例即可。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第一回，黃以迦編撰，第五章，頁114~118。

答：

(一)操作制約：學習者會先採取行動，然後根據行動的後果去校正行為。在這類學習中，學習者學到的是一系列的行為模式，依據這種行為模式，他可以達到目標或獲致某種後果。由於這些學來的行為像是個工具，可以用來達成某種目的，因此，這類的學習被心理學家稱為工具性學習 (instrumental learning) 或操作制約。

(二)增強與懲罰：

1.增強：經由呈現一個可欲的刺激(正增強物)或去除一個嫌惡刺激(負增強物)的歷程，可以提升某行為出現的可能性，然而增強的作用有可能是正向也又可能是負向的關係。

(1)正增強 (Positive Reinforcement)：指行為結果是想要的刺激，就會促進S→R之間的聯結。

例如：只要你在特定節日送女友鮮花或巧克力(正增強物)，她就會很感動，並銘記在心；那麼往後你就會以相同的行為來製造你們之間的浪漫氣氛，也就是說你將增加送花的行為。

(2)負增強 (Negative Reinforcement)：為了避免其嫌惡的刺激發生，而使其行為增加。

例如：你常與好友在談論政治時因為理念或意見不合而吵架，久而久之。你就會減少或避免與此朋友談論政治(負增強物) (避免了談論政治，而增加談心或做其他事情的可能性)

2.懲罰 (Punishment)：經由呈現一個嫌惡的刺激或除去一個不想要的刺激，而減少了其行為發生的可能性。

例如：孩子不收拾好自己的玩具，父母就會打他。因此，孩子將減少玩具亂丟的情形，以避免受到父母的責罰。

四、認知論者貝克（Beck）認為，憂鬱症患者常見的負面思考是什麼（5分）？請列舉五種導致負面思考的扭曲信念。（20分）

試題評析	本題亦是往年常出的考點，先說明貝克的認知三角，再就題目要求的扭曲信念分別列點說明即可。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第二回，黃以迦編撰，頁117。

**答：**

(一)認知三角：貝克(Aaron Beck)提出了認知三角：為個體對自己、當前經驗及未來採負面思考方式。抑鬱者深信自己是無價值與無能的，且對於未來感到絕望相信自己無能為力，未從想要改進現況。依貝克的想法，抑鬱者在思考方面有系統化的謬誤而導致他們曲解現實，以致於形成對自己的負面信念。

抑鬱症另一認知取向則著重在歸因或因果解釋的類別，主要傾向將負向事件歸因於內在、穩定性與全面性（影響的範圍遍及生活許多層面）者，會比擁有較不悲觀的歸因型態者更容易罹患抑鬱症。

(二)扭曲信念：是指重要信念或基模會被認知扭曲限制。因為基模常在兒童期開始，支持基模的思想歷程，常反映出早期推理上的偏差。

種類：

- 1.全有或全無思考(all-or-nothing thinking)：思考事物須完全符合希望，否則就是失敗。全有或全無；二分法。如：沒得A就是失敗。
- 2.選擇性摘錄(selective abstraction)：從事件中挑某觀念或事實，來支持消沉或負面思考。如：棒球選手，將焦點放在一次失誤，下負向結論。
- 3.讀心術(mind reading)：我們知道他人是如何看待我們。如：朋友不喜歡他，是因未陪朋友購物。
- 4.負向預測(negative prediction)：個人相信不好的事將要發生，但無證據支持。如：預測她將不能通過考試，即使已作好準備。
- 5.災難化：過度渲染恐懼與焦慮的情緒。如：我連這些簡單的作業都不會寫，我這輩子都毀了。

【版權所有，重製必究！】

大吉

## 選擇題誘答班 → 鞏固判斷力

- 求勝科目** 行政法/行政學/政治學
- 好試解籤** 選擇經典題大補帖，基礎題、偏離題、趨勢題一網打盡！
- 達人推薦** 周同學

**108地特四等新北市一般行政**  
行政學高凱(高凱傑)老師的講義有系統的整理各章節的經典考題(易錯題)，也特別彙整法條題，完全命中這次考題趨勢！



**800元/科**  
2堂/科 定價 2,000元

大吉

## 總複習班 → 提升統整力

- 求勝科目** 共同科目+專業科目
- 好試解籤** 重點歸納、時事修法以及命題趨勢提醒。
- 達人推薦** 李同學 普考法律廉政【榜首】  
總複習班幫助很大！老師會把每科的重點快速複習，也會另外補充新增的修法資訊，預測考試重點。



三等 **5,000元** 定價 8,000元起  
四等 **4,000元起**

# 高點 · 高上

## 高普考 衝刺

### 行政 · 廉政 必勝錦囊

大吉

## 申論寫作班 → 論正寫題力

- 求勝科目** · 行政法/行政三合一/政治/刑法/刑訴/各國考銓  
· 社工三合一

**好試解籤** 課前練題，高質量批改服務，建立答題架構，提高寫作高分力！

**達人推薦** 倪超倫 **109高考人事行政【TOP6】**、**108地特三等台北市人事行政【狀元】**

國家考試的範圍很大，在有限的時間下，我參加了高點的申論寫作班，藉由大量題目來思考，上課專心聽講，並在有限的時間比其他人複習更多次數，這就是我考取的關鍵。



**2,500元起/科**  
6堂起/科 定價 5,000元



以上考場優惠**110/10/20**前有效，限面授/VOD，當期最新優惠詳洽各分班櫃檯或高點行政學院生活圈！



另有**行動版課程**隨時可上  
試聽&購課，請至

1

知識達購課館  
ec.ibrain.com.tw



2

高點網路書店  
publish.get.com.tw

