

# 高點

堅持夢想  
全力相挺

# 公職

EXPRESS >>>

# 快速通關

Pass!

地特准考證 就是你的 **VIP券**

弱科健檢

加入【高普考行政學院生活圈】可免費預約參加 ▶▶▶



113/12/7-31 前 行政 法律 廉政 社會 享考場獨家優惠！

<b>114 高普考 衝刺</b>	<p>【總複習】面授/網院：特價 4,000 元起、雲端：特價 5,000 元起</p> <p>【申論寫作正解班】面授/網院：特價 3,000 元起/科、雲端：特價 7 折起/科</p> <p>【選擇題誘答班】面授/網院：特價 1,000 元起/科、雲端：特價 1,500 元起/科</p> <p>【狂作題班】面授全修：特價 18,000 元、單科：特價 6,000 元起</p>
<b>114、115 高普考 達陣</b>	<p>【面授/網院全修班】特價 34,000 元起</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 114年度：再優 10,000 元(高考法制、公職社工師除外，輔限至114.7.31止)</li> <li>• 115年度：享 ①再折 2,000 元 + ②線上課程 1 科 + ③ 60 堂補課券 舊生再優 1,000 元</li> </ul> <p>【考取班】高考：特價 49,000 元、普考：特價 44,000 元(限面授/網院)</p>
<b>114 調查局 行政警察 關務特考</b>	<p>【面授/網院全修班】特價 33,000 元起</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 114年度：再優 10,000 元(輔限至 114 年考試月底止)</li> <li>• 115年度：享 ①再折 2,000 元 + ②線上課程 1 科 + ③ 60 堂補課券 舊生再優 1,000 元</li> </ul>
<b>單科 加強方案</b>	<p>【114年度】面授/網院：定價 65 折起、雲端：定價 85 折 舊生贈圖禮：500 元</p>

※優惠詳情依各分班櫃檯公告為準

# 《心理學》

一、請說明「重複練習」(repetitions)在記憶中的作用，並解釋分散學習(distributed learning)和集中學習(massed learning)的效果有何不同？(25分)

試題評析	本題是基於Cepeda從Ebbinghaus記憶研究的基礎延伸的經典實驗。作答時必要提到的是Ebbinghaus對於重複練習的研究結果，以及如何增加記憶保留的方式。分散和集中學習效果的比較也需要引用研究結果。因此本題在作答上頗有難度。 難度：★★★★☆
考點命中	《高點·高上心理學講義》第五章，黃以迦編撰，認知心理學，頁129。

答：

(一)重複練習在記憶中的作用

重複練習(repetitions)在記憶形成和鞏固中扮演重要角色，其核心作用在於促進信息從短期記憶轉移至長期記憶。依據艾賓浩斯(Ebbinghaus)的經典實驗，重複練習可以有效減少遺忘的速率(Ebbinghaus, 1885/1913)。重複使得記憶線索與學習內容之間的聯結加強，這種強化過程被稱為記憶鞏固(memory consolidation)。以下是重複練習在記憶中的主要作用：

1. 記憶痕跡：根據痕跡理論(trace theory)，記憶的存儲依賴於神經聯結的穩固性。重複練習能多次激活這些聯結，增強記憶的穩定性和持久性(Hebb, 1949)。
2. 回憶能力：重複練習能增加信息在記憶檢索時的可用性，從而提高回憶的準確性(Roediger & Butler, 2011)。
3. 遺忘的速度：重複使得記憶內容經過多次強化，從而抵抗遺忘曲線的快速下滑。

然而，重複練習的效果並不僅僅取決於次數，而是與練習的方式和安排有關。分散學習(distributed learning)和集中學習(massed learning)作為重複練習的兩種策略，在效果上存在明顯差異。

(二)分散學習與集中學習的效果差異

1. 分散學習的概念與效果

分散學習(distributed learning)指將練習或學習活動分散到多個時段進行，而不是集中於一段時間內完成。分散學習利用了間隔效應(spacing effect)，即間隔練習比集中練習更有利於長期記憶的形成。這一效應由初步研究者Sebastian和Pieron(1925)發現，並在後續研究中得到進一步驗證(Cepeda et al., 2006)。

(1)心理學機制：

複習干擾降低：分散學習讓練習之間有足夠的間隔，減少了因過度接近而導致的干擾現象(Proctor & Capaldi, 2006)。

記憶痕跡重建：分散的學習時間允許記憶在間隔中衰退一部分，再次練習時，個體需要重新檢索並激活記憶，從而增強痕跡(Bjork & Bjork, 1992)。

心理加工深度：分散學習鼓勵更深層次的處理，每次練習能在不同情境中強化記憶。

(2)實證支持：

Bahrck(1979)研究顯示，在學習外語詞彙時，分散學習(例如：每天練習一次，持續六天)比集中學習(例如，六次練習集中於一天內)能夠帶來更好的長期記憶。

Cepeda et al.(2008)的後設分析發現，分散學習的效果隨間隔時間增加而增強，特別是在學習內容需要長期記憶時。

2. 集中學習的概念與效果

集中學習(massed learning)指在短時間內集中進行練習的方式，通常被認為效率高且能在短期內產生快速記憶增強。然而，集中學習的效果更適合短期記憶，對長期記憶的貢獻有限。

(1)心理學機制：

記憶飽和效應：集中學習可能導致記憶系統在短時間內過度負荷，抑制長期鞏固(Rohrer & Taylor, 2007)。

干擾效應增強：集中學習容易導致學習內容之間的干擾增多，從而削弱記憶效果。

缺乏多樣性：集中學習通常缺少在多情境中激活記憶的機會，導致記憶提取的靈活性降低（Pashler et al., 2007）。

(2)實證支持：

Bloom & Shuell (1981) 發現，集中學習可能在短期測試中具有優勢，但在延遲測試中，其效果顯著低於分散學習。

Rohrer & Pashler (2010) 強調，集中學習雖然在時間管理上看似高效，但對長期記憶的益處極為有限，甚至可能有反效果。

3.分散學習 vs. 集中學習的比較

特徵	分散學習	集中學習
學習效率	長期效率高，適合需要長期記憶的情境	短期效率高，適合快速應對即將到來的考試
記憶效果	鞏固記憶痕跡，減少遺忘	容易遺忘，鞏固效果差
心理負擔	緩和，避免記憶過度負荷	容易造成記憶飽和與認知疲勞
適用情境	語言學習、技能訓練、學術知識鞏固	短期內需要大量學習的考試準備

【參考書目】

1. Bahrck, H. P. (1979). Maintenance of knowledge: Questions about memory we forgot to ask. *Journal of Experimental Psychology: General*, 108(3), 296-308.
2. Cepeda, N. J., Pashler, H., Vul, E., Wixted, J. T., & Rohrer, D. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. *Psychological Bulletin*, 132(3), 354-380.
3. Roediger, H. L., & Butler, A. C. (2011). The critical role of retrieval practice in long-term retention. *Trends in Cognitive Sciences*.

二、請比較並說明行為主義學派、認知心理學派和人本主義心理學派的核心觀點及其常用的研究方法，同時闡述這三者各自在現代心理學各層面的應用與價值。（25分）

試題評析	心理學領域中，行為主義、認知心理學和人本主義心理學代表了三種重要的理論取向，分別以不同的核心觀點和研究方法探討人類行為與心理。這也是考試著重的考點，作答時可以對這三個學派核心觀點、研究方法及其應用價值做詳細分析。 難度：★★★☆☆
考點命中	《高點·高上心理學講義》第一章，黃以迦編撰，緒論，頁12-15。

答：

(一)核心觀點比較

1.行為主義學派

核心觀點：

- (1)行為主義認為，心理學應專注於可觀察的行為，而非主觀的心理過程。
- (2)主張行為是由外在環境的刺激（stimulus）與反應（response）之間的聯結所驅動。
- (3)強調學習在行為塑造中的重要性，尤其是古典制約（Classical Conditioning, Pavlov）與操作制約（Operant Conditioning, Skinner）。
- (4)抗拒內省法，認為心理學應以科學和實證為基礎。

2.認知心理學派

核心觀點：

- (1)認知心理學關注個體如何感知、記憶、思考、決策和解決問題，將大腦視為信息處理系統。
- (2)強調內部心理過程（如注意、記憶、推理）對行為的影響，認為這些過程可通過間接測量推知。
- (3)對行為主義的還原論提出批評，認為僅研究刺激-反應聯結忽視了人類心理的複雜性。

3.人本主義心理學派

核心觀點：

- (1)人本主義心理學以人類獨特的主觀經驗為核心，強調個體的自由意志、自我實現（self-actualization）

和個人潛力（Maslow, 1943；Rogers, 1951）。

(2)認為心理學不僅應研究行為和認知，還需關注人的內在需求、價值觀和意義感。

(3)對心理健康的解釋偏重於個體的成長與發展，而非病理化。

## (二)常用研究方法比較

### 1.行為主義學派

#### (1)實驗法：

強調實驗控制，研究刺激和反應的關係。

常用動物研究進行學習過程的測試（如Skinner的鴿子箱實驗、Pavlov的狗實驗）。

#### (2)量化測量：

注重可操作化的行為測量（如行為頻率、反應時間）。

#### (3)優勢與限制：

優勢：研究設計嚴謹，結果可重複驗證。

限制：忽略了內部心理過程的研究，對人類的複雜心理缺乏解釋力。

### 2. 認知心理學派

#### (1)實驗法：

利用實驗室研究測試認知過程（如注意力測試、記憶回憶測試）。

例：Sperling（1960）的感官記憶研究，通過實驗設計探討信息存儲的容量與持續時間。

#### (2)神經科學方法：

融合腦成像技術（如fMRI、EEG）探討認知活動的神經基礎。

#### (3)優勢與限制：

優勢：能解釋複雜心理過程，結合科技手段探索腦功能。

限制：部分實驗過於人工化，缺乏生態效度。

### 3.人本主義心理學派

#### (1)質性研究：

常用深入訪談、個案研究，探索個體的主觀經驗與意義建構。

#### (2)人本治療技術：

強調非指導性的治療方法，如羅傑斯提出的來訪者中心治療（client-centered therapy）。

#### (3)優勢與限制：

優勢：重視個體差異與人性尊嚴，促進了心理健康領域的發展。

限制：缺乏可操作化指標，研究結果難以驗證和推廣。

## (三)現代心理學中的應用與價值

### 1.行為主義學派

#### (1)應用：

教育心理學：基於操作制約理論的行為矯正方法，如積分卡系統（token economy）。

臨床心理學：行為療法（behavior therapy）用於治療焦慮症、強迫症等，如系統脫敏法。

組織管理：運用增強理論設計激勵系統以提高員工績效。

#### (2)價值：為心理學提供了嚴謹的實驗方法論，奠定了心理學作為科學學科的基礎。

### 2.認知心理學派

#### (1)應用：

人工智能與人機互動：認知模型為AI設計提供了靈感（如自然語言處理）。

教育與學習：基於工作記憶和學習策略的設計，改善教學效果。

臨床應用：認知行為療法（CBT）結合了認知與行為原理，用於治療抑鬱症、焦慮症。

#### (2)價值：提升了對大腦功能和心理過程的理解，將心理學與神經科學緊密結合。

### 3.人本主義心理學派

#### (1)應用：

心理治療：以來訪者中心治療為代表，注重共情、真誠與無條件積極關注，廣泛應用於心理健康促進。

正向心理學：人本主義為正向心理學奠定基礎，強調幸福感、自我實現和正向情緒的研究。

教育領域：促進以學生為中心的教學方法，強調自我表達與潛力開發。

高點行政學院

114/4月  
陸續開課

分|眾|課 容易  
額滿

# 行政 狂作題班

成功贏佔高普考 適用：行政、人事、廉政

## 課程特色

- 老師親授破除盲點
- 助教具關懷熱忱

## 魔訓制度

- 密集進度排課
- 點名制終結惰性
- 6週封閉訓練

名師坐鎮助教專輔

6週  
全日管理照表操課

練題  
衝刺

仿真模測有效提分

複習考  
+  
週考  
+  
全真模考

## 主題模考

依每堂課程主題  
仿高普考範圍出題  
每週考試

113/12/7-31 考場獨家優惠

單科**6,000**元起、全修**18,000**元起

行政

課程諮詢

吳○鵬 私校考取：113 高考一般行政【狀元】、普考一般行政【TOP10】

我有報名狂作題班，初錫老師猜題方面很厲害，這次高普考許多題目在平常上課、自己練習時都遇過，所以考完政治學後很安心，也讓後續的幾科都有穩住。

李○米 跨系考取：113 高考人事行政【狀元】、普考人事行政

我覺得狂作題班真的很棒！但前提要把書讀完再去參加，而且最好讀得愈熟愈好！因為狂作題班真的會花很多時間寫題目，所以如果重來一次，我還是會參加。

★政治學：初錫(蘇世岳)

LINE生活圈



FB粉絲專頁



(2)價值：重新強調了心理學對人類主觀經驗的關注，平衡了過度科學化的心理研究方向。

三、請從「刻板印象」(stereotype)和「內團體偏私」(in-group favoritism)的角度來分析團體歧視(group discrimination)現象，並討論可能的解決之道。(25分)

試題評析	團體歧視(group discrimination)指因團體身份而對某些群體成員進行負面評價或不公平對待的現象。這種現象通常源於刻板印象(stereotype)和內團體偏私(in-group favoritism)，並受到多重社會心理機制的影響。且與此相關的概念已多次出現在過去的考題當中，屬於是考題的常客了。 難度：★★☆☆☆
考點命中	《高點·高上心理學講義》第一章，黃以迦編撰，緒論，頁172-173。

答：

(一)刻板印象與團體歧視

1.刻板印象的定義與作用

- (1)刻板印象是一種對特定群體的過於簡化、固定化的認知概念，通常基於性別、種族、文化或社會角色。
- (2)心理學中，刻板印象屬於社會認知理論的一部分(Fiske & Taylor, 1991)。人們出於認知效率的需求，將他人歸類為某一群體成員，並使用已有的群體特徵來評估其行為和特質。

2.刻板印象與團體歧視的聯繫

- (1)認知偏見的形成：刻板印象通過選擇性注意(selective attention)和確認偏誤(confirmation bias)加強對特定群體的負面看法，導致對該群體的系統性歧視(Hamilton & Gifford, 1976)。
- (2)情感反應的影響：根據情感-刻板印象模型(Stereotype Content Model, Fiske et al., 2002)，不同群體可能被賦予「高或低的溫暖與能力」，從而引發敵意(如對低溫暖-高能力群體的嫉妒)或輕視(如對低溫暖-低能力群體的蔑視)。

3.例子

- (1)職場中，女性可能被刻板化為不適合領導角色(低能力)，因此在晉升機會上受到限制。
- (2)少數族裔可能被認為「懶惰」或「不值得信任」，導致教育與就業中的歧視行為。

(二)內團體偏私與團體歧視

1.內團體偏私的定義與機制

內團體偏私指個體對所屬團體(內團體)的成員表現出更高的支持、信任或資源分配，並對外團體成員表現出冷漠或敵意。這一現象受到社會身份理論(Social Identity Theory, Tajfel & Turner, 1979)的支持。個體在追求自我價值感時，傾向於高估內團體的優越性，以提升自尊。

2.內團體偏私與團體歧視的聯繫

- (1)資源分配的偏頗：實驗研究顯示，即使內團體與外團體的劃分是隨機的，個體仍傾向於將更多資源分配給內團體成員(Tajfel et al., 1971)。
- (2)敵意與排斥：當內外團體的利益衝突加劇時，偏私可能升級為歧視與敵視。例如，族群衝突通常伴隨著內團體的極端化。

3.例子

- (1)政治中的政黨偏見可能導致政策制定上的不公，外團體成員的需求被忽視。
- (2)校園中的幫派或社交群體間可能表現出對外團體的排擠與欺凌。

(三)刻板印象與內團體偏私的相互作用

1.動態關係：

- (1)刻板印象為內外團體的分類提供了基礎，而內團體偏私則強化了對外團體的負面刻板印象。
- (2)外團體成員的不當行為往往被歸因於穩定的群體特質(基本歸因錯誤)，而內團體成員的不當行為則可能被歸因於情境因素(Pettigrew, 1979)。

2.群體偏見的擴散：當刻板印象與內團體偏私共同作用時，可能形成更加系統化和制度化的歧視行為。例如：社會中根深蒂固的性別偏見會通過政策和文化傳播內團體的特權。

(四)團體歧視的解決之道

1.基於刻板印象的干預策略

## (1) 刻板印象的解構：

提供多樣化的群體信息，以挑戰刻板印象的普適性。例如，推廣女性在科技或領導領域的成功案例。利用媒體進行教育，展示外團體成員的多樣性與個體性格。

## (2) 接觸假設 (Contact Hypothesis, Allport, 1954)：

增加不同群體間的接觸機會，尤其是基於共同目標的合作，有助於消除刻板印象與敵意。如在校園中推行跨文化小組合作課程。

## 2. 基於內團體偏私的干預策略

(1) 重新劃分團體界限：根據共同內團體模型 (Common Ingroup Identity Model, Gaertner & Dovidio, 2000)，強調更大範圍的共同身份 (如「人類」或「國家成員」) 可減弱內外團體之間的分界。例如：公司內部推廣跨部門協作，鼓勵員工認為自己是「公司大家庭」的一部分。

(2) 減少競爭與利益衝突：以公平分配資源的方式降低團體間的對立。例如：在多族群社區中建立透明的資源分配機制。

## 3. 綜合干預策略

## (1) 教育與意識提升：

將反歧視教育納入課程，幫助學生了解刻板印象和偏見的心理機制。訓練領導者識別並避免無意識偏見 (unconscious bias)。

## (2) 制度化變革：

建立多元化招聘與晉升政策，以糾正由歧視引起的不平等。法律保護外團體成員免受歧視，鼓勵包容性政策。

## 【參考書目】

1. Allport, G. W. (1954). The nature of prejudice. Addison-Wesley.
2. Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). Social cognition. McGraw-Hill.
3. Fiske, S. T., Cuddy, A. J., Glick, P., & Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 878-902.
4. Gaertner, S. L., & Dovidio, J. F. (2000). Reducing intergroup bias: The common ingroup identity model. Psychology Press.
5. Hamilton, D. L., & Gifford, R. K. (1976). Illusory correlation in interpersonal perception: A cognitive basis of stereotypic judgments. *Journal of Experimental Social Psychology*, 12(4), 392-407.
6. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Monterey, CA: Brooks/Cole.

四、請解釋情緒調節的重要性，並結合認知行為療法 (CBT) 的理論，闡述個體如何透過認知改變來調節負面情緒。(25分)

試題評析	情緒調節 (emotion regulation) 指個體在面對情緒經驗時，管理、調整情緒反應的能力。它不僅影響心理健康，還與人際關係、工作效率等多方面有關。缺乏有效的情緒調節會導致情緒困擾，進而可能引發焦慮、憂鬱等心理問題。 難度：★★☆☆☆
考點命中	《高點·高上心理學講義》第一章，黃以迦編撰，緒論，頁40、頁281。

答：

## (一) 情緒調節

## 1. 情緒調節的功能

- 【版權所有，重製必究！】
- (1) 維持心理健康：有效調節情緒能避免負面情緒對心理健康的長期損害 (Gross, 1998)。
  - (2) 促進社會功能：情緒調節有助於應對人際衝突，維持和諧的關係 (Lopes et al., 2005)。
  - (3) 提升決策能力：適度調節情緒可幫助個體在壓力下保持理性，避免衝動決策 (Ochsner & Gross, 2005)。

## 2. 負面情緒與調節挑戰

(1)負面情緒如焦慮、憤怒或悲傷，可能導致非適應性行為（如逃避、攻擊）或持續性心理痛苦。  
 (2)不當的情緒調節方式（如壓抑情緒或過度反芻）會加重心理負擔，甚至誘發病理性情緒障礙。  
 因此，掌握有效的情緒調節策略，尤其是認知上的調節技巧，是保持心理健康的重要能力。

## (二)認知行為療法（CBT）與情緒調節

### 1.CBT 的核心理念

- (1)認知行為療法（CBT）是一種實證基礎的心理治療方法，認為情緒、認知和行為三者密切相關。個體對情境的認知會影響情緒反應，負面情緒通常來源於非理性或扭曲的認知（Beck, 1967）。
- (2)CBT的目標是幫助個體識別和改變負面的自動化思維（automatic thoughts）和核心信念，進而調節情緒和行為。

### 2.認知改變與情緒調節

CBT 認為，通過改變認知方式，可以有效調節負面情緒，常用的認知改變技術包括以下幾點：

#### (1)辨識負面思維

負面情緒通常由自動化的扭曲思維驅動，如災難化(catastrophizing)、過度概括(overgeneralization)、黑白分明的思維(all-or-nothing thinking)。例如：一位考試失利的學生可能認為：「我永遠不會成功。」這種思維會引發持續的挫敗感和抑鬱情緒。

#### (2)挑戰非理性思維

通過詢問證據、替代性假設，個體可以檢驗這些扭曲的認知是否符合事實。例如：該學生可以問自己：「真的永遠無法成功嗎？還是這只是一時的失敗？」

認知重構(cognitive restructuring)是 CBT 的一項核心技術，通過改變對事件的解釋來降低負面情緒。

#### (3)發展理性替代信念

替代消極思維，形成更合理、更積極的認知框架。例如：「這次失敗只是一次機會，讓我學到如何改進方法。」這種改變有助於降低焦慮或抑鬱情緒，並激發適應性行為。

#### (4)應用行為技術支持改變

結合行為實驗，驗證新認知的有效性。例如：該學生可以嘗試改變學習策略，再次參加考試，從實踐中強化新的認知。

## (三)CBT 調節情緒的優勢與挑戰

### 1.優勢

- (1)科學實證基礎：CBT已被廣泛證實對多種情緒障礙有效，包括焦慮症、憂鬱症和創傷後壓力障礙（Hofmann et al., 2012）。
- (2)適應性強：CBT方法簡單易用，可幫助個體在日常生活中持續應用情緒調節技巧。
- (3)結構化方法：系統性的干預策略有助於快速掌握。

### 2.挑戰

- (1)思維模式僵化：一些個體可能因深植的核心信念（如低自尊）而難以接受新的認知。
- (2)執行力不足：情緒強度高時，個體可能難以執行技術（如理性分析）。

## (四)解決負面情緒的其他補充策略

雖然 CBT 在情緒調節方面非常有效，但可以結合其他技術提升效果：

- 1.正念減壓（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）：結合正念技巧，幫助個體學會接納和觀察情緒，而非立即反應。
- 2.情緒調節技能訓練：結合辯證行為療法（DBT），增強個體的情緒識別與耐受能力。
- 3.身體調節：運動和呼吸調節技術可幫助降低高強度的負面情緒。

### 【參考書目】

- 1.Beck, A. T. (1967). Depression: Causes and Treatment. University of Pennsylvania Press.
- 2.Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271-299.
- 3.Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy and Research, 36(5), 427-440.
- 4.Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. Trends in Cognitive Sciences, 9(5), 242-249.

高點

用一套書連續成功

高普特考  
打通關！

2025  
最新版



7月高普考

報名：03/11~03/20 考試：07/04~07/08

12月地方特考

報名：09/09~09/18 考試：12/06~12/08

重點整理



解題完全制霸



工具書



113高普考  
命中事實



好書+好課  
立即嘗鮮



更多套書

歷屆高手聯合推薦，上榜必讀這套！

一般行政



一般民政



人事行政



財稅行政



會計



高點文化事業  
publish.get.com.tw



113/12/10-31高普考書籍特惠中  
手刀購買，快至高點網路書店