

113 年特種考試地方政府公務人員考試試題

考試別：地方政府公務人員考試

等 別：三等考試

類 科：財經廉政

科 目：心理學

蕭逸老師解題

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)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★★

2. 《破題關鍵》

(1)按照題意依序解釋三個重要概念。

(2)比較的部分需要有層次的書寫。

3. 《使用學說》Ebbinghaus 的遺忘曲線 (Forgetting curve)

4. 《命中特區》認知心理學、記憶

【擬答】

前言：記憶的過程因著不同的做法可能會帶來不同的差異，以下便就重複練習(repetitions)以及分散學習(distributed learning)和集中學習(massed learning)的內涵申論之。

(一)重複練習在記憶中的作用

1. 定義：重複練習(repetitions)是增強記憶的核心策略之一。它透過多次反覆接觸所欲學習之材料，促進訊息從短期記憶轉移至長期記憶。

2. 重複練習的作用機制：

(1)強化神經連結：大腦中的神經元會隨著重複刺激加強連結，形成更穩固的記憶痕跡(memory trace)。

(2)減少遺忘：Ebbinghaus 的遺忘曲線(Forgetting curve)顯示，重複接觸學習內容能延緩遺忘，幫助學習者更長時間地保留資訊。

(3)提高提取效率：經過重複練習的內容，能更快被提取，表現為流暢且準確的回憶。

(二)分散學習與集中學習

1. 分散學習與集中學習的定義

(1)分散學習(Distributed Learning)：將學習時間分散於多個時段進行，每次學習量較少，並在學習期間加入休息或間隔。

(2)集中學習(Massed Learning)：在短時間內密集進行大量學習活動，通常是「臨時抱佛腳」的學習模式。

2. 分散學習與集中學習的效果比較 1—記憶效果

(1)分散學習優於集中學習，因為它利用了間隔效應(spacing effect)，促進長期記憶的形成。每次學習間隔讓大腦有機會鞏固訊息，減少過度學習造成的疲勞與干擾。

(2)集中學習的記憶效果通常較短暫，適用於短期記憶需求，但容易造成疲勞，降低學習效率。

3. 分散學習與集中學習的效果比較 2—學習效率

(1)分散學習需要較長的總時間，但學習過程更有效率且效果持久。

(2)集中學習能快速完成學習，但常見「學習疲乏」，且記憶的遺忘速度較快。

4. 分散學習與集中學習的效果比較 3—應用情境

(1)分散學習適用於需要長期記憶的情境，例如學校考試、語言學習。

(2)集中學習適合臨時應付短期需求，例如隔天的簡報或臨時考試。

5. 實證研究支持

(1)科學研究(如 Cepeda 等人, 2006)指出, 分散學習能顯著提升學習的長期保留效果, 尤其當學習間隔與測驗時間相匹配時, 效果最佳。

(2)集中學習雖然能短時間內記憶大量資訊, 但遺忘速度快, 適合短期內使用, 但非最佳的長期策略。

結語: 教師與教育心理學家應鼓勵學生採用分散學習法, 並設計循序漸進的課程, 避免過度依賴集中學習。此外, 可引入多樣化的學習工具與方法, 激發學生的持續學習興趣, 達到更佳的記憶與應用效果。

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)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★

2. 《破題關鍵》

(1)本題是非常容易書寫的題目, 只要按照順序把三大學派的精神羅列, 基本上就能夠迅速得分。

(2)建議此類考學派/學說的題目, 在書寫到一些專有名詞時可以如擬答般附上英文, 有助於增加整體印象分數。

3. 《使用學說》行為學派、認知心理學、人本心理學

4. 《命中特區》心理學導論

【擬答】

前言: 心理學有諸多學派, 不同學派會有不同的觀點與看法, 以下就題幹所述之三種學派比較說明之。

(一)行為主義學派

1. 核心觀點

行為主義學派 (Behaviorism) 專注於可觀察的行為, 認為心理學應以科學方法研究行為而非內在的心理過程。核心觀點包括:

(1)環境決定行為: 行為受到外在環境的刺激 (stimulus) 影響, 反應 (response) 是學習的結果。

(2)學習是行為改變的關鍵: 如古典制約 (Pavlov) 和操作制約 (Skinner)。

(3)排除內在心理過程: 認為意識/潛意識、情緒等主觀經驗不具研究價值。

2. 常用研究方法

(1)實驗法: 設計嚴格控制的實驗以探討刺激與反應之間的關係 (如斯金納箱)。

(2)觀察法: 記錄行為的頻率、持續時間或改變。

3. 現代應用與價值

(1)教育心理學: 行為塑造、獎勵與懲罰的應用。

(2)諮商與臨床心理學: 行為療法 (如系統脫敏法) 治療焦慮症、恐懼症。

(3)組織心理學: 績效管理與行為改變計畫。

(4)行為改變技術: 運用於兒童或其他可透過行為治療來運作的族群。

(二)認知心理學派

1. 核心觀點

認知心理學派 (Cognitive Psychology) 專注於心理過程 (如記憶、思考、語言和問題解決), 認為行為是內在認知活動的表現。核心觀點包括:

公職王歷屆試題 (113 地方特考)

- (1) 心智運作模型：大腦像電腦，處理外界輸入資訊並產生輸出。
- (2) 訊息處理理論：探討感知、注意、記憶和決策的過程。
- (3) 學習是主動的：強調學習者的主觀理解與建構知識的過程。

2. 常用研究方法

- (1) 實驗法：模擬記憶、注意等心理過程的實驗。
- (2) 神經心理學技術：如功能性磁共振造影 (fMRI) 觀察大腦活動。
- (3) 計算模擬：建立數學或計算模型以模擬認知過程。

3. 現代應用與價值

- (1) 教育心理學：提升學習策略 (如概念圖與記憶術)。
- (2) 人工智慧與人機互動：模擬人類認知過程以開發智慧系統。
- (3) 諮商與臨床心理學：認知行為療法 (CBT) 治療抑鬱症與焦慮症。

(三) 人本主義心理學派

1. 核心觀點

人本主義心理學派 (Humanistic Psychology) 強調人的潛能、自由意志與自我實現，注重主觀經驗和內在需求。核心觀點包括：

- (1) 自我實現：個體的最高需求是實現潛能 (Maslow 的需求層次理論)。
- (2) 以人為本：強調每個人都是獨特的，並具有追求成長的內在動力。
- (3) 整體觀點：關注人的整體經驗，而非分離的心理過程或行為。
- (4) 向上向善：相信人性本善，且會自然成長與向上/善。

2. 常用研究方法

- (1) 質性研究：如訪談與敘事研究，探索人的主觀經驗。
- (2) 個案研究：深入分析個體的生活故事與成長過程。
- (3) 現象學方法：描述個體對世界的主觀感知與意義建構。

3. 現代應用與價值

- (1) 教育心理學：倡導以學生為中心的教學，強調關注個別需求。
- (2) 心理諮商與治療：人本取向的心理治療 (如 Rogers 的以客為中心療法)。
- (3) 正向心理學：關注幸福感、自我實現與心理健康。

保成 × 學儒 × 志光

法律廉政/財經廉政/法制

考取生唯一推薦

全國榜眼 優異考取

陳○芄 113 高考法律廉政榜眼

報名前已準備一陣子，但總是差一點點，說到高普考第一時間就想到志光，也常常看人推薦行政法及行政學老師的教學。面授對自制力薄弱的人真的非常有幫助，固定時間、進度安排可以穩定維持在軌道上，周遭同學的認真也會帶動氛圍，且能直接問老師問題。

一年應屆考取 雙料金榜

賴○諺 113 高考法律廉政

無論大學時期有沒有修過相關的課程，如果想在一年內考上真的建議去補習。補習班有點像是速成班，短時間內把考試該知道的重點教給你。考前一個半月我著重在兩件事，第一是瘋狂刷歷屆試題，第二是複習並開始背誦需要死背的觀念、法條、構成要件。

雙料金榜 優異考取

陳○霖 113 高考財經廉政/113 普考財經廉政

好的教材可縮短備考時間提高效率，每次上課都有老師可以批改申論題也可以當場解決問題，非常方便且課程也可以很彈性沒有時間空間的限制也提供在家補課的服務，透過每次的練習可以迅速找出盲點及修正缺失。

雙料金榜 優異考取

高○鴻 113 高考財經廉政/113 普考財經廉政

經濟學教學非常完整，老師多年的教學功力，從幽默的上課方式便可知，哪裡重要哪裡可以稍微忽略，老師都會告知，且每單元都會帶大家做不少歷屆試題，真的很讓無法面對面問老師問題的函授同學很安心。

公職王歷屆試題 (113 地方特考)

結語：這三個學派雖起源於不同時期與背景，但各自在心理學的不同層面發揮重要價值，共同構成了現代心理學多元的理論基礎與實踐工具。

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)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★

2. 《破題關鍵》

(1)本題考的範疇是心理學熱門區域：社會心理學。因此，本題考的概念，應該都是同學需要會的，若同學對題幹這些內容印象不多，請多回去加強社會心理學的部分。

(2)建議同學書寫時，要盡可能想出社會心理學教過的理論，像是：接觸假說(Contact Hypothesis)、社會認同理論(Social Identity Theory)等，增加內文的可信度。

3. 《使用學說》

(1)刻板印象(stereotype)

(2)內團體偏私(in-group favoritism)

(3)社會認同理論(Social Identity Theory)

(4)接觸假說(Contact Hypothesis)

4. 《命中特區》社會心理學

【擬答】

前言：團體歧視(group discrimination)現象是社會心理學領域中重要概念，以下將運用亦是社心的重點「刻板印象」(stereotype)和「內團體偏私」(in-group favoritism)來解釋並申論之。

(一)刻板印象與團體歧視

1. 刻板印象(Stereotype)之定義：係指針對某群體的簡化和過度概括的認知信念，通常基於有限的資訊或文化傳承。

2. 刻板印象的特性

(1)自動性：不經思考地應用於所有成員，無論個人差異。

(2)固化性：一旦形成，難以改變，且容易被證實偏誤(confirmation bias)強化。

(3)負面影響：引發偏見與歧視行為，例如對某特定族群的排斥。

3. 刻板印象導致歧視發生之原因

(1)認知偏差：如認知上的「單一故事」(只看群體的部分特徵)。

(2)行為影響：透過偏見影響對群體的態度與行動，如雇用歧視或社會隔離。

(二)內團體偏私與團體歧視

1. 內團體偏私(In-group Favoritism)之定義：係指對自己所屬群體(內團體)給予更高的評價、資源和支持，同時貶低或排斥外團體。

2. 內團體偏私的來源

(1)社會認同理論(Social Identity Theory)：人們尋求透過所屬團體來提升自尊，導致偏愛內團體成員。

(2)群體分類效應：一旦劃分群體，人們自然傾向對內團體給予好感，對外團體產生敵意。

3. 內團體偏私導致歧視之原因

(1)資源分配不公：如僱主更傾向雇用與自己文化背景相同的人。

(2)對外團體的偏見：如刻意忽視或敵視外團體的需求與利益。

(三)團體歧視的表現

刻板印象與內團體偏私共同作用於團體歧視，表現形式包括：

公職王歷屆試題 (113 地方特考)

1. 制度性歧視：如特定族群在教育、醫療、就業機會上的不公平待遇。
2. 社會排斥：如將某些文化、宗教或性別群體排除於主流社會之外。
3. 暴力與仇恨行為：如仇視犯罪 (hate crime) 或極端族群間的暴力衝突。

(四) 解決團體歧視的可能之道

基於心理學理論，以下策略可用於減少團體歧視：

1. 減少刻板印象

- (1) 教育與認知重建：推廣多元文化教育，挑戰刻板印象的內容與根源。也訓練人們注意個體差異，而非簡單依據群體特徵評價他人。
- (2) 接觸假說 (Contact Hypothesis)：加強內外團體間的直接接觸，特別是在平等地位與共同目標下，促進彼此理解與合作。

2. 減少內團體偏私

- (1) 重新劃分團體邊界：採取超越群體的共同身份模式 (common ingroup identity model)，將不同團體視為更大整體的一部分，例如國家或全球性認同。
- (2) 合作目標設定：引入需要內外團體共同努力才能達成的超目標 (superordinate goals)，如解決環境問題或社會危機。

3. 制度與政策支持

- (1) 法規保障：制定反歧視法案，確保弱勢群體的權益。
- (2) 積極行動政策 (Affirmative Action)：在教育與就業等領域，通過政策傾斜提供機會，平衡長期存在的不公平。

4. 社會心理干預

- (1) 態度改變計畫：利用宣傳與輿論，促進對外團體的正面印象，減少敵意。
- (2) 群體間對話：鼓勵不同文化背景的群體進行溝通與討論，消除誤解。

結語：刻板印象與內團體偏私是團體歧視的主要心理機制，透過教育、群體間合作、制度保障與社會心理干預，可以有效降低這些現象的發生。心理學的相關研究為我們提供了科學依據，使我們能夠更有力地推動平等與多元共存的社會發展。

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)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★★

2. 《破題關鍵》

- (1) 本題難在要結合情緒調節與 CBT，這確實是不容易的題目。
- (2) 建議在書寫此題時，不要忘了 CBT 重點還是在認知與想法，CBT 認為還是要從認知與想法調整與改變，一旦想法變了，情緒才會跟著變，因此，同學在書寫時，需要時時記住這個精神。

3. 《使用學說》認知治療、CBT

4. 《命中特區》諮商輔導

【擬答】

(一) 情緒調節的重要性

1. 情緒調節 (Emotion Regulation) 定義：係指個體管理、調整和控制自身情緒的能力，對心理健康、社會關係和日常功能有著深遠的影響。其具有下列重要功能：
2. 心理健康的維護
 - (1) 避免情緒失控：適當的情緒調節可降低壓力、焦慮和憂鬱的發生機率。
 - (2) 增強心理韌性：有助於應對挫折與逆境，提升幸福感。

3. 改善社會功能

- (1) 促進人際關係：能更好地表達需求、控制衝動，避免與他人產生矛盾。
- (2) 提高決策能力：調整情緒可避免情緒化判斷，做出理性選擇。

4. 提升工作與學習表現

- (1) 情緒調節做得好，能夠使人專心程度提升。
- (2) 因此，有效的情緒調節使人專注於目標，減少因情緒干擾而導致的效率下降。

(二) 認知行為療法 (CBT) 理論基礎之介紹

1. 認知行為療法 (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) 定義：是一種以認知改變為核心的心理治療方法，假設情緒、認知與行為之間存在密切的相互作用。

2. 核心假設：人們的情緒反應並非直接由事件引起，而是由對事件的解釋和認知所決定。

3. 負面情緒來源：認知扭曲 (Cognitive Distortions) 或非理性信念可能導致持續的負面情緒，如憂鬱和焦慮。

4. 例如：

- 事件：考試未達預期分數。
- 認知：認為「我太差了，永遠不會成功」。
- 情緒：感到失落、焦慮或無助。

(三) 透過認知改變調節負面情緒的方法

CBT 提供了一系列技術，幫助個體改變負面思維，從而改善情緒。

1. 認知重建 (Cognitive Restructuring)

- (1) 識別負面思維：記錄並辨別可能導致負面情緒的自動化思維 (automatic thoughts)。
- (2) 挑戰不合理信念：通過提問檢驗思維的真實性，例如「是否有證據支持這種看法？」
- (3) 替代性思維：將非理性或極端的思維替換為更加合理和積極的觀點。

2. 行為激活 (Behavioral Activation)

- (1) 幫助個體從負面情緒的惰性中走出。
- (2) 計畫並執行能帶來成就感或快樂的行為，改善情緒狀態。

3. 放鬆訓練 (Relaxation Training)

- (1) 結合深呼吸、漸進式肌肉放鬆或正念冥想技術。
- (2) 幫助緩解因負面情緒引起的生理壓力反應。

4. 問題解決技術 (Problem-Solving Skills)

- (1) 教導個體在面臨壓力事件時，系統性地分析問題並找到實際的解決方案，減少無助感。
- (2) 需要經常練習與留意復發狀況。

5. CBT 調節負面情緒的應用範例

(1) 案例：克服演講焦慮

- 事件：即將上台演講，感到焦慮。
- 負面認知：擔心自己會出錯並被嘲笑。

(2) CBT 技術應用：

- 識別與挑戰思維：檢視「出錯是否真的會導致嚴重後果」的證據。
- 替代思維：例如「即使出錯，也可以繼續完成演講，觀眾可能並不會注意到」。
- 行為實驗：進行小型練習演講以確認自己的能力。
- 放鬆訓練：使用深呼吸法緩解緊張情緒。

結語：情緒調節是個體適應生活挑戰、維持心理健康的核心技能，而認知行為療法為情緒調節提供了科學有效的工具。透過識別和改變負面思維，個體可以主動管理情緒，減少心理困擾並提升生活質量。



保成×學儒×志光 法律廉政.財經廉政.法制

國考路上 贏家典範

高考 財經廉政 全國狀元 林○衡	高考 法律廉政 全國榜眼 魏○言	高考 法 制 全國探花 劉○鉉	普考 財經廉政 全國探花 林○衡		
狀元 三等法制 台北市 陳○昱	狀元 三等法制 新北市 劉○銘	狀元 三等法律廉政 台北市 范○凱	狀元 三等法律廉政 花東區 李○憲	狀元 三等財經廉政 新北市 楊○涵	狀元 四等財經廉政 台北市 周○韻
榜眼 三等法制 台中市 李○烽	榜眼 三等法律廉政 花東區 李○青	榜眼 五等廉政 新北市 羅○翔	探花 三等法律廉政 台北市 陳○芳	探花 三等財經廉政 台北市 李○瑩	



公職超強班

面授 + 視訊 + 函授
開啟上榜三效模式

- ★12期分期0利率
- ★面授 / 視訊 / 雲端函授 自由選
- ★優惠最低85折 (持金卡&尊榮優惠可再享折扣)
- ★提供 正規班+總複習 CP值最高

第一年	自選面授or視訊 or雲端函授課程 超強 ▼ 第一年考取退學費 扣除第一年學費& 第二年已使用教材費	第二年	返班選擇適合學習模式 方案一 ▶ 到班學習 升級 面授or視訊考取班 安心專注 一次繳費輔導至考取 隔年起 僅繳交教材換證費	方案二 ▶ 雲端學習 函授 年度正規班 便利自主 輔考至該年度考試前 享有申論批改與 超級解惑王APP上榜資源
------------	---	------------	--	--