



PRIORITY PASS 法律國考貴賓室



准考證就是你的VIP卡！

113/8/31前

憑113司律、司特、調特准考證 >> 享優惠

★113司律二試★ 倒數二個月全力衝刺

【司法官專攻班】特價 **28,000** 元

【案例演習雲端時數版】單科定價 6 折、全修特價 **20,000** 元
(提供 1.3 倍課程時數，含書籍講義，不含課業諮詢及批改)

【高點二試判解文章班】面授/網院特價 **5,000** 元、雲端函授特價 **7,000** 元
(法研生/法助/律師另有專案優惠)

【波斯納二試總複習】34堂課特價 **6,000** 元、書+課組合特價 **7,800** 元
(高點知識達舊生再優**1,000**元)

※以上優惠須憑113司律一試准考證方享有

★114正規課★ 全新課程再衝一年

全修課程	面授/網院	雲端函授
律師司法官	特價 48,000 元起	年度班/特價 51,000 元起
司法三等	特價 32,000 元起	特價 44,000 元起
司法四等	特價 22,000 元起	年度班/特價 32,000 元起
調特三等	特價 38,000 元起	特價 46,000 元起

★114分眾課★ 對症下藥補強弱點

課程	面授/網院	雲端函授
案例演習班+演習讀書會	二科 85 折 三科以上 75 折	案例演習班全修/特價 30,000 元起 二科以上 8 折
申論寫作正解班	單科特價 4,000 元	單科 7 折起
矯正三合一經典題庫班	全套特價 4,000 元	全套 7 折起
司特狂作題班	單科 5,000 元	--

【司特/調特】線上解題講座：8/20起鎖定 高點線上影音學習



《心理學》

一、英國發展心理學家鮑比（John Bowlby）提出依附理論（attachment theory），說明主要照顧者照顧嬰兒的方式會讓嬰兒發展出特定的依附型態。而依附型態所形成之內部運作模式，將影響個人長大後在人際關係中的感受、想法和期望，後來愛因斯沃斯（Mary Ainsworth）透過一系列研究發展出四種依附型態，獲得世界各地心理學家的重視與廣泛應用。請回答以下問題：

（一）愛因斯沃斯提出的四種依附型態為何？並請說明每一種依附型態在成人的人際關係裡可能出現之情緒與行為樣態。（20 分）

（二）何謂依附創傷？並請說明此對成人人際關係的影響。（5 分）

命題意旨	愛因斯沃斯透過「陌生情境實驗」（Strange Situation）發展出四種依附型態，每種依附型態均反映了嬰兒在與主要照顧者的互動中所發展出的情感和行為模式，這些模式在成年後的人際關係中仍會持續影響個體的情緒與行為。依附的概念在成人後則稱為依戀，有許多研究者提出不同成人親密關係依戀型態的研究，比如薛佛或是霍洛維茲兩學者提出不同的分類理論的研究。
答題關鍵	本題只需要說明兒童的依附類型以及對應的成人依附類型即可，較為困難處在第二小題關於依附創傷對成人人際關係的影響，可從Bowlby的內在工作模式的概念著手說明。 本題難度：★★☆☆☆
考點命中	《高點心理學講義》第一回，黃以迦編撰，頁227-229。

【擬答】

（一）依附型態與成人的人際關係之情緒與行為樣態

- 1.安全型依附：安全型依附的嬰兒對主要照顧者有高度的信任感，在分離後能夠快速恢復並重新與照顧者建立聯繫。在成人的人際關係中，安全型依附者通常能夠建立穩定、信任且滿足的關係。他們能夠在情感上依賴他人，同時也能夠獨立，這樣的人格特質使得他們在人際互動中表現出較高的情感調節能力和較少的焦慮感。
- 2.焦慮-矛盾型依附：這類嬰兒在分離時表現出強烈的焦慮，並在重逢時難以安撫。在重逢時會關注照顧者，但一旦照顧者要靠近就會展現出抗拒的行為。在成人的人際關係中，焦慮-矛盾型依附者往往會過度依賴他人，渴望得到大量的情感支持與關注。他們對於關係中的安全感極度敏感，經常會擔心被拋棄或忽視，因此在情感表達上可能會出現極端行為，如過度依附或情感操控。
- 3.焦慮-逃避型依附：這類嬰兒在分離和重逢時都表現得情感疏離，對主要照顧者的存在和離開沒有明顯的反應。在成人關係中，焦慮-逃避型依附者通常會避免過於親密的情感聯繫，並傾向於保持情感上的距離。他們可能會表現出冷漠或退縮的行為，這往往源於對親密關係的不信任感或害怕受到傷害。
- 4.無組織/混亂型依附：無組織型依附的嬰兒在面對照顧者時常表現出矛盾或混亂的行為模式，這通常與照顧者的行為不一致或虐待有關。在成人的人際關係中，無組織型依附者可能會表現出不穩定的情感狀態，並在親密關係中經常感到混亂或恐懼。他們可能會同時表現出渴望親密關係和害怕被傷害的矛盾行為，這使得他們的關係往往充滿衝突和不確定性。

（二）依附創傷及其對成人人際關係的影響

是指在早期依附關係中，由於主要照顧者的忽視、虐待或不一致的照顧方式，導致個體在依附發展過程中受創。這種創傷會在個體的內部運作模式中留下深刻的印記，影響其成年後的情感反應、行為模式以及人際關係的品質。

依附創傷對成人人際關係的影響：首先，受依附創傷影響的個體往往會在成人關係中表現出過度敏感、缺乏安全感的特徵，這可能導致過度依賴他人或極端的自我保護行為。其次，這些個體在處理親密關係中的衝突時，可能會採取過度反應或逃避的策略，難以維持健康、穩定的關係。此外，依附創傷還可能導致個體難以信任他人，甚至在潛意識中重複早期創傷經驗，使得他們的成人關係中充滿不安和不穩定。

二、關於吸毒者的矯治主要有「犯罪說」、「疾病說」兩大派別。特別發生重大社會案件，如毒蟲向父母要不到錢買毒憤而弑親時，兩派觀點又會引發鄉民們論戰。請問您對毒癮的成因及矯治方法之觀點為何？請先分別說明「犯罪說」與「疾病說」之主要重點，再提出您個人的觀點與您認為有

效的矯治方法。(25 分)

命題意旨	在探討吸毒者的矯治時，兩大主要理論觀點是「犯罪說」與「疾病說」。這兩者對於毒癮的成因及矯治方法有著不同的解釋與處理方式。
答題關鍵	矯治的重點應放在降低再犯可能性以及教化使個案有能復歸社會的能力上。犯罪說的觀點最多只能暫時性的遏止犯罪行為及再犯可能性。 本題難度：★★☆☆☆
考點命中	《高點心理學講義》第一回，黃以迦編撰，頁74-76、265。

【擬答】

(一)犯罪說與疾病說的主要重點

- 1.犯罪說：犯罪說視吸毒行為為一種犯罪行為，主張毒品使用是由於個人的道德敗壞、意志薄弱或選擇違法行為所致。這一觀點下，吸毒者被認為應承擔法律責任，應該接受懲罰，如監禁或強制戒毒。犯罪說強調吸毒行為的法律與社會危害性，矯治方法主要集中在懲罰與強制矯治，以達到遏制犯罪的目的。
- 2.疾病說：疾病說則將毒癮視為一種慢性疾病，類似於其他的精神疾病或身體疾病。根據此觀點，毒癮是一種生理和心理上的依賴狀態，涉及腦部神經遞質的改變，並非僅僅是個人的選擇或道德問題。矯治方法應該聚焦於醫療治療與心理支持，如藥物治療、行為療法、心理輔導等，目的是幫助吸毒者重獲健康並恢復正常的生活功能。

(二)個人觀點與有效的矯治方法

在分析毒癮的成因時，毒癮並非單一的犯罪行為或疾病問題，而是多重因素交織的結果，包含生理、心理、社會和環境等多方面的影響。因此，在矯治上應該綜合考量各種因素，採取多元化的策略。首先，毒癮者往往在使用毒品的初期可能是出於各種不同的社會因素與心理動機，比如好奇、人際關係壓力、生活壓力…等進而接觸並使用。隨著持續使用逐漸形成了生理上的依賴，導致大腦中的酬賞系統的運作發生改變。這種生理上的改變使得他們無法輕易戒除毒品，在明知使用藥物的危害下仍無法控制自己的行為。因此應該從疾病說的角度出發，將毒癮視為一種需要治療的疾病，提供專業的醫療與心理支持。

然而，單純依賴醫療治療是不足夠的，因為毒癮的形成和復發還受到社會環境的強烈影響。例如，吸毒者可能來自於社會邊緣化的群體，面臨失業、家庭破裂或社會孤立等問題，這些因素會加劇他們的絕望感，促使他們尋求毒品的慰藉。因此，除了醫療與心理支持外，還應該整合社會資源，提供吸毒者社會重建的機會，如職業培訓、社區支持與法律援助等，幫助他們重新融入社會。

具體的矯治方法可以包括以下幾個方面：

- 1.藥物治療：使用藥物治療來緩解戒斷症狀，如美沙酮等藥物，可以幫助吸毒者平穩地過渡戒毒過程，減輕對毒品的戒斷反應。
- 2.心理治療：通過認知行為療法（CBT）幫助吸毒者認識到毒品對生活的負面影響，增強他們的戒毒動機，並學習應對壓力與誘惑的技巧。
- 3.社會支持：建立強而有力的社會支持系統，如家人、朋友或專業社工的支持，可以減少吸毒者的孤立感，增強他們的康復信心。
- 4.職業培訓與社會重建：為吸毒者提供職業培訓和工作機會，使他們能夠自食其力，重建自尊與社會價值，這對於防止毒癮的復發至關重要。
- 5.法律與政策支持：政府應該制定相關的政策，支持毒癮者的康復與重建工作，如減少對戒毒者的污名化、提供免費或低成本的戒毒服務等。

三、生活中的衝突無所不在，個人也會因為對生活中出現目標之內在動機不同，而產生心理衝突，勒溫（Kurt Lewin）針對個人內在兩種力量的衝突提出了三種衝突類型：(1)雙趨衝突，(2)雙避衝突，(3)趨避衝突。請說明此三種衝突類型之內涵，並分別以「青少年學生輟學加入幫派」為例說明之。(25 分)

命題意旨	勒溫提出了三種基本的衝突類型。這些衝突類型反映了個體在面對選擇或決策時所經歷的內在心理困境，每種衝突都有其特定的特徵及應對挑戰。並用以說明個體的行為背後的動機。
答題關鍵	只需照題目要求說明三種動機衝突的概念並以照題目要求舉例說明即可。 本題難度：★★☆☆☆

考點命中 《高點心理學講義》第一回，黃以迦編撰，頁84-86。

【擬答】

(一)勒溫的衝突類型

1. 雙趨衝突 (Approach-Approach Conflict)：這種衝突發生在當個體面臨兩個同樣具有吸引力的選擇時，例如在選擇兩個理想的工作機會或兩個喜愛的食物時。由於兩個選擇都具有正向的吸引力，因此個體在選擇過程中可能會感到困難，但無論選擇哪一個結果，最終都會帶來滿足感。
2. 趨避衝突 (Approach-Avoidance Conflict)：這種衝突涉及一個選擇同時具有正向和負向的特質，例如考慮接受一份高薪但壓力極大的工作。在這種情況下，個體往往會感受到強烈的內心衝突，因為這個選擇既有吸引人的一面，又伴隨著潛在的風險或不愉快的後果。
3. 雙避衝突 (Avoidance-Avoidance Conflict)：雙避衝突發生在當個體必須在兩個同樣不利的選擇中做出決定時，例如一個生重病的人需要選擇面對痛苦的手術或忍受疾病帶來的持續疼痛。在這種情況下，個體無論選擇哪一個，都會感到不滿意，這類衝突往往讓人倍感壓力和焦慮。

(二)以「青少年學生輟學加入幫派」為例說明

1. 雙趨衝突：對於一名青少年來說，如果同時受到學校朋友和幫派成員的邀請參加不同的活動，這可能會引發雙趨衝突。兩者都具有吸引力：與學校朋友在一起意味著能保持正常的社交生活和學業，而加入幫派活動則可能提供興奮、歸屬感和即時的快樂。青少年可能會在兩者之間感到困惑，因為無論選擇哪一方，都有某種形式的滿足感。因此，這種衝突的解決通常取決於青少年更看重哪一方的吸引力，或是他如何在內心平衡這兩者的需求。
2. 趨避衝突：青少年可能面臨一個關鍵的選擇，即是否要輟學加入幫派。這裡的衝突點在於加入幫派具有一定的吸引力，例如快速獲得金錢、力量或地位，但也有明顯的負面後果。比如可能捲入暴力活動或被法律制裁。輟學也帶來負面影響，如失去受教育的機會和長期職業前景的損失。因此，這種趨避衝突往往使青少年陷入矛盾之中，一方面被幫派的吸引力所吸引，另一方面又對可能帶來的後果感到恐懼和不安。
3. 雙避衝突：在青少年已經被幫派影響且面臨壓力的情況下，他可能會遭遇雙避衝突。例如，他可能不願繼續學業，因為他覺得學校無聊且壓力大；但同時，他也害怕加入幫派，因為這會將他推向犯罪道路，並可能導致嚴重的法律後果。在這種情況下，青少年必須在兩個負面的選擇中做出決定，這會讓他感到無所適從，無論選擇哪一方，都可能面臨生活品質的下降或未來的不確定性。這類衝突常常是最難解決的，因為缺乏積極的選擇，個體可能會感到困頓和沮喪。

四、主管計劃決策和情緒控管的前額葉皮質 (prefrontal cortex) 通常在 18 至 25 歲間發展成熟，因此未發展成熟的前額葉皮質會導致正值青春期的青少年出現某些正向或負向行為。請寫出五項因未成熟前額葉皮質導致青少年常見的行為特徵或型態，並說明之。(25 分)

命題意旨	前額葉皮質是大腦中負責計劃、決策和情緒控管的重要區域。然而，前額葉皮質的發育通常在18至25歲之間才逐漸成熟。因此，青少年由於其前額葉皮質尚未完全發展成熟，往往表現出一系列獨特的行為特徵。
答題關鍵	本題主要在考的是前額葉的功能與發展上的變化。因此只要掌握前額葉的功能應能完整作答。 本題難度：★★☆☆☆
考點命中	《高點心理學講義》第一回，黃以迦編撰，頁55。

【擬答】

以下是五項由未成熟前額葉皮質所導致的常見青少年行為特徵：

1. 衝動行為：前額葉皮質在調控衝動性和即時反應上起著至關重要的作用。由於青少年的前額葉皮質尚未成熟，他們往往難以控制自己的衝動行為，例如在未經深思熟慮的情況下做出決策或行動。這種行為在日常生活中表現為突然做出一些高風險或缺乏考慮後果的行為，如參與暴力行為、濫用藥物或危險駕駛等。這種衝動性行為不僅會對個人造成即時的負面影響，還可能對其未來的人生道路產生深遠的影響。
2. 缺乏長期規劃能力：青少年往往表現出缺乏長期規劃和目標設定的能力。這部分原因在於未成熟的前額葉皮質無法有效地進行遠見和計劃。青少年可能更傾向於只考慮眼前的利益，而忽視長期的結果和影響。例如，他們可能會選擇輟學，因為短期內參加社交活動或工作比完成學業更具吸引力，但他們未能充分考慮輟學對

未來職業發展和人生機會的深遠影響。

3. 情緒不穩定：由於前額葉皮質未完全發育，青少年的情緒控管能力相對較弱，容易出現情緒波動和不穩定的狀況。他們可能因為一些小事而變得極度生氣或感到極度悲傷，並且往往難以在情緒激動時做出理智的決策。這種情緒不穩定可能會導致與同儕、家人或教師之間的衝突增多，進而影響其社交關係和心理健康。
4. 抗壓能力不足：青少年在面對壓力時，往往缺乏成熟的應對機制。未發展完全的前額葉皮質使他們難以理性地分析問題並找到適當的解決方案。這導致他們在面對學業、家庭或社交壓力時，可能表現出逃避、過度焦慮或激烈反應的行為。例如，一些青少年可能會因壓力過大而選擇輟學，或者在面對困難時陷入無助感，進而產生抑鬱等心理問題。
5. 容易受到同儕影響：由於前額葉皮質未成熟，青少年在作出決定時更容易受到同儕的影響，尤其是在面對道德判斷和風險行為的時候。他們可能會因為害怕被排斥或渴望被接納，而做出一些平時不會做出的選擇，例如參與不良幫派活動或嘗試非法藥物。這種行為反映出他們尚未建立穩定的個人價值觀和自我認同，容易被外部壓力所左右。

【高點法律專班】

版權所有，重製必究！

高點法律達人秀



勝試3助攻，連續不斷成功！

助攻1 申論寫作正解班

助攻2 矯正類經典題庫班

助攻3 總複習



SHOW 出 寫作力！

★ 申論寫作正解班

考場價 面授 / 網院：3,000元起/科
 行動版課程：單科7折起
 （含閱卷一回四題，不提供提問）

- ★搶救申論題作答拿不下高分者
- ★老師親自閱卷批改，直指重點！
短時間提升寫作答題力，快速上榜！
- ★精闢分析時事議題，理論實務不脫節！

可立即上課！

學長姐都有說：
跟對老師衝刺準沒錯！

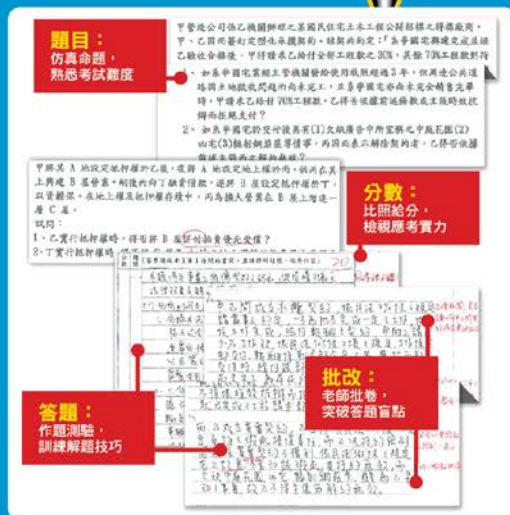
郭○甄 考取：四等書記官

刑訴劉律師上課非常生動，且遇到爭點都會叮囑學生要記熟；民法老師整理的申論寫作重點都是非常重要的考點；民訴葉庭嘉老師課程講義非常豐富，上課也相當認真！

倪○鴻 考取：法警

刑訴申論寫作班讓我理解應該如何正確輸出腦中的知識於試卷上，並了解寫出哪些關鍵字才能得分！老師的講義也清楚的列出應如何書寫擬答，讓我在不知如何下筆時有個模仿對象。

★刑訴：劉律師(劉書揚)



高點法律達人秀

SHOW出 厚實力！

★ **矯正三合一經典題庫班** **考場價** 面授 / 網院：4,000元起
 (犯罪學/監刑法/監獄學) 行動版課程：7折起

★ **犯罪學經典題庫班** **考場價** 面授 / 網院：1,700元起
 行動版課程：8折起

★搶救無法確實掌握破題技巧者

★高上名師團隊帶領，嚴選經典考題加強演練，傳授破題技巧，解題速度大提升！

★ **總複習** **考場價** 面授 / 網院：高考5,500元 / 普考4,500元
 行動版課程：高考6,000元起 / 普考5,000元起

★搶救欠缺重點歸納整理者

★網羅全科必考重點及第一手考情，直接切入
 關鍵核心，快速增進得分祕笈！

**可立即
上課！**

高點傳授致勝臨門一腳， 讓我們贏得漂亮！

陳○宏 考取：四等書記官

總複習班的複習效果極佳，在考前一、二個月前開課，老師在短時間內提點重要法律爭點或修法重點，幫助學生在考試前有深刻的印象，將濃縮的精華一次吸收，功力大增！

江○瑜 考取：四等書記官

推薦高點申論寫作班，刑法榮律的講義按照章節挑出容易出題的學說實務見解，也會提供常用的答題模板，很適合總複習階段或是第一次接觸國考的考生。

林○任 考取：監所管理員

考試容易緊張，一緊張其實很容易忘記自己讀過的內容，此時穩住心情，在心中默念題庫班老師獨創的記憶口訣與回想課本中的圖表概念，就能振筆疾書流暢作答！

李○婷 考取：四等執達員 **榜眼**
 普考法律廉政 **狀元**

我參加高點總複習課程，幫助很大！因為老師會把每一科的重點快速複習一遍，也會另外補充新增的修法資訊，避免上考場時被突襲，而且各科老師都會幫忙預測考試重點，讓我們不至於慌亂無章，能定下心來認真衝刺。

★刑法：榮律(張鏡榮)

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



【以上考場優惠 113/8/31 前效，詳細課程 & 優惠訊息以櫃檯公告為準！】

《心理學》

- 一、在巴特利 (Frederic Bartlett) 的經典實驗中，對實驗參與者呈現了一個他們不熟悉的故事，然後請實驗參與者重述該故事。巴特利發現實驗參與者的描述中，許多細節並不正確，而會以自身的文化與經驗填補。請根據記憶的三階段（編碼、儲存與檢索）理論，說明上述現象的可能原因，並提出至少一種降低因填補造成記憶扭曲的方法。(25 分)

命題意旨	記憶的建構與再建構。
答題關鍵	本題重點在於記憶的建構與再建構歷程。巴特利的研究是記憶建構論的先趨，如果同學有熟讀記憶部份研究的話，本題不算太難。撰寫本題時可以先提出巴特利研究的結論，再就記憶三階段分段論述記憶是如何被建構以及如何再建構的方式即可。

【擬答】

- (一)Bartlett 的研究結果指出人們的記憶其實是一種建構以及再建構的歷程。記憶的建構以及再建構發生的時間點在記憶的編碼、編碼後的儲存以及檢索。已發生的一個事件，實際上是由經歷這個事件的個人所構建的。這種構建會受到「事件」本身的影響，但它同時也是每個人各自的特點和性情的產物。所有這些因素，都在個人對事件的體驗、編碼和存儲過程中發揮着重要作用。
- (二)Bartlett 發現與記憶有關的三種再建構歷程：
- 1.趨平作用：簡化情節。
 - 2.銳化作用：過度強調某些細節。
 - 3.同化作用：改變情節的細節以便較為符合記憶者本身的背景或知識。
- (三)扭曲記憶與記憶歷程：
- 1.編碼：
 - (1)記憶的編碼是指建立事件長期記憶的表徵。就此歷程而言，編碼有兩個階段。一個是知覺記憶的階段(在這階段會將訊息送入短期訊息的儲存中)，第二個是在將短期儲存的訊息送入長期記憶的歷程。扭曲的記憶可能發生在這兩個階段或其中之一。
 - (2)建構的知覺：我們的知覺並不是只有被動的接收客觀世界的資料，也有受到個人理論、知識與期望影響的由上而下的處理(Top-down processing)。知覺的內容如果在一開始與客觀世界有所差異，則知覺者對發生的事情的最初始的記憶可能會被扭曲。
 - 2.儲存：
 - (1)產生推論：在將訊息從短期儲存送到長期儲存時，需要藉推論的歷程進行記憶的建構。比如我們在閱讀的過程當中，即便是閱讀簡單的句子我們也會從中進行推論，並將句子本身與我們的推論一起儲存在長期記憶中。
 - (2)基模的影響：基模是指關於某種人、事、物的心理表徵。基模也可以用來描述我們在某種情境如何行為的知識。我們可能會對我們知覺到的人事物以基模去表徵並編碼，並將這樣的編碼儲存進我們的長期記憶中。但如果我們使用不恰當的基模來表徵事物時，記憶就可能會出現扭曲。
 - 3.檢索：
 - (1)刻板印象：刻板印象是一組對某種人事物的推論。我們在陳述記憶時可能會將我們對人事物的刻板印象整合進記憶當中，因此扭曲了記憶的結果。
 - (2)暗示：事後記憶的再建構可能是起因於他人所提供的訊息。Loftus(1974)的研究發現，人類在回憶事件過程當中，會受到他人提供的訊息的影響而創造出從未有過的事件記憶。
- (四)降低因填補造成記憶扭曲的方法：
- 1.記錄事件，以文字、相片或影像的方式將事件記錄下來。但缺點是只能記錄看得見的部份，內在的情緒可能就只能透過文字敘述保存。
 - 2.求助他人：藉由他人對事件共同的記憶可以整合出一個較為完整的面貌。缺點是他人也可能出現記憶的扭曲。

版權所有，重製必究！

二、根據艾力克森 (Ericson) 的心理社會發展理論，人格發展可以分成八個階段，不同階段有不同的發展任務 (developmental task) 與心理社會危機 (psychosocial crisis)。請由十二歲之後的四個階段中舉出一個階段，說明此階段的發展任務與心理社會危機，並說明在此一階段可提供的協助為何？(25 分)

命題意旨	人格與發展理論。
答題關鍵	本題難度中等稍難。艾力克森的發展理論是發展以及人格心理學當中的大重點之一，同學應該都有學習過。因此在發展任務以及發展危機部份應可輕鬆作答。但是提供協助的部份是本題較為困難的部份。可將協助部份配合輔導內容回答。或是利用社會社工資源部份加以回答即可。

【擬答】

(一) 青春期的(12~18 歲)：自我認同性和角色混亂的衝突

1. 內容：青少年本能衝動的高漲會帶來問題，另一方面更重要的是青少年面臨新的社會要求和社會的衝突而感到困擾和混亂。
2. 發展任務：青少年期的主要任務是建立一個新的同一感或自己在別人眼中的形象，以及他在社會集體中所占的情感位置。
3. 發展危機：這一階段的危機是角色混亂。

(二) Marcia(1980) 延續 Ericson 的理論，提出自我統合的兩種類型四種狀態：

1. 定向型(identity achievement)：自我追尋以達到自主定向地步者。瞭解自身所處的現實環境，已經歷過統合危機且有一番情緒掙扎，對未來已下決定並對該決定有強烈的承諾。
2. 未定型(identity moratorium)：尚未確定未來方向，正處於危機尚未統合者。瞭解自身所處的現實環境，但不覺滿意；有心改變想要改變但尚未確定方向。
3. 迷失型(identity diffusion)：沒有認真思考未來者。不清楚自身所處的現實環境，也沒想過滿不滿意，對未來沒有認真思量且逃避承諾，持續隨波逐流過一天算一天。
4. 早閉型(identity foreclosure)：未經歷過統合危機的經驗，一切交由父母或長輩決定者。不清楚自身所處的現實環境，也沒想過滿不滿意，反正未來方向家裡都安排好了，自己就照著做就好了。

(三) 協助：由於這個時期的個體自我認同會受到同儕團體的影響，並且這時期的個體會長時間處於學校環境當中，因此這時期的經驗會有很大程度影響個體的發展。因此可以從學校環境當中著手給予個體協助。可以從以下四方面介入：降低學業壓力、促進人際關係、增進家庭功能及提升自我效能。

三、刻板印象 (stereotype) 是一種過度概括化的信念；有刻板印象的人，常將某一信念用於特定團體，而忽略了團體內個人的變異。請舉出一個例子說明臺灣社會對低社經地位家庭的刻板印象，並舉出至少一種降低此種刻板印象的方法。(25 分)

命題意旨	社會認知、刻板印象的形成與減少辦法
答題關鍵	刻板印象、偏見以及歧視是三個社會心理學當中常考的重點。需注意三者之間的差別。本題困難處在於需要從台灣社會當中觀察到刻板印象的認知。因此需要考生從平常生活當中去獲取相關的思考。答題時可先回答刻板印象的形成、再舉社會當中對於弱勢團體的刻板印象，舉凡街友、外籍配偶、身心障礙者、唐氏症族群或罕病族群等常被人貼上低社經地位標籤的少數族群都是可以發揮的部份。

【擬答】

(一) 刻板印象的兩個歷程：

1. 分類：將人歸到不同的團體。
2. 知覺到自己所屬於的團體（內團體）和不同於自己不屬於自己的團體（外團體）。
舉例：以外籍配偶為例，由於外來女性配偶在各方面上處於弱勢，缺乏社會適應的能力與資源，因此她們承受了社會普遍的刻板印象，並且被污名化。「大陸新娘」、「外籍新娘」是常用的語彙，媒體所呈現的外籍女性配偶的形象，往往有貶低的意涵，甚至定性為「社會問題」。比如假結婚真賣淫、家庭破碎者、低學歷人口、低素質人口、苦命人、為錢賣身、落後國家的人、落後文化人口.....等印象。

(二) 降低刻板印象的方法：

1. 增加接觸：不同團體間增加接觸後能減少刻板印象。

接觸假說的 4 個必要條件：

- (1)地位：平等地位。
- (2)個人互動：個別成員一對一的互動。
- (3)合作活動：共同達成目標。
- (4)社會規範：著重團體間的接觸。

2.拼圖教室：利用團體或個人之間的合作互動增進對彼此的瞭解。

3.重新分類和不分類：

甲、重新分類：交互引導人們改變他們的團體概念，允許他們發展定一個較具包容性的團體多樣性敏感度。

乙、不分類：引導人們不只是較少注意分類和團體間的界限，也知覺到團體外成員為個體。

四、許多生活事件常常構成壓力，例如離婚、失業或是家人傷病等；而個人對壓力的反應可能出現在身體、認知、情緒與行為各方面。辨識出壓力反應，有助於了解個人是否處於高壓力狀況，進而對其行為能有適當歸因。請就身體、認知、情緒與行為四方面，各舉出一種壓力反應。(25 分)

命題意旨	健康心理學、壓力。
答題關鍵	本題難度偏易，壓力相關的議題是健康心理學關注及討論的重點，也是心理衛教的一環，因此對於身心面臨壓力的反應，只要列舉至少一種反應即可。

【擬答】

(一)身體：

頭痛的頻率與強度增加、易失眠或睡眠品質不佳、頸部、肩膀與背部肌肉緊繃、心跳急促、胸痛、女生生理期不規則、性需求下降、消化系統出問題，腹痛、腹脹或胃潰瘍。

(二)認知：

記憶力變差、猶豫不決、思想遲緩/混亂，不能集中，時間迷亂，分析力及解決問題能力減弱，不能保持客觀。

(三)情緒：

易怒沒有耐心、憂鬱、意志消沉。

(四)行為：

胃口不佳或暴飲暴食、很難表達自己的思想/感覺，過度活躍，效率減慢，增加使用藥物、酒精、吸煙，孤立自己，容易發脾氣。

【高點法律專班】

版權所有，重製必究！

《心理學》

命題意旨

本次命題集中在動機與社會心理學領域，前兩題附帶應用實例，也就是除了要能夠說明自我效能感的培養途徑以及計畫行為理論中決定行為意向的因素，也要能夠套入減肥者與節電行為的具體案例來作答，此種理論兼具實務應用的命題取向是近年來的命題主流。後兩題則採用傳統命題方式，同學只需要中規中矩描述 Kohlberg 道德發展論中的道德兩難困境命題與思考特徵，以及人類動機產生的理論與案例即可。整體而言，本次命題偏易，大多數同學應能取得 60 分以上的成績！

一、有人可以減肥成功、但有人卻失敗，若根據 Bandura 的觀點，這常常是因為他們的效能預期（efficacy expectation）所致。請闡述效能預期，並說明個人效能預期的來源為何？若要改變減肥者的自我效能（self-efficacy），可以如何進行？（25 分）

考點命中 《高點心理學講義》第四章，張宏偉編撰，頁 9~10。

【擬答】

(一)何謂效能預期？

Bandura 提出的「效能預期」是指個體對於自己能否成功有效的行動而達到所欲目標的信心。效能預期有別「結果預期」，結果預期是指個體評估行動後可能導致何種後果。

(二)效能預期的來源以及如何改變減肥者的自我效能？

1. 行動經驗

個體多次親身經歷某一同類工作而獲得的直接成功經驗可以提升其自我效能感。例如：鼓勵減肥者為自己設定合理且循序漸進的目標，藉由持續的自我監控，亦即正確而詳細地觀察與記錄自己的行為，並對於相關的因果線索與結果加以分析，藉此提高自我察覺並鼓舞信心。

2. 替代經驗

個體透過觀察能力水準相當者的活動，間接評估自己的能力。它使觀察者相信，當自己處於類似的活動情境時，也能獲得同樣的成就水準。例如：替減肥者尋找背景條件相似的楷模，基於「替代性增強」原理，若示範者（減肥楷模）的行為得到增強，個體較會透過觀察他的行為與強化等學習經驗而間接學到新經驗。

3. 言語說服

透過他人的指導、建議、支持及鼓勵等加強自我效能感，特別是周遭的評價是來自於有威信或對個體而言相當重要的人。例如：可由減肥者較為親密的親友對其提出無條件的正面關懷、支持、與鼓勵，但此法須注意：若說服者的內容與個體實際能力差距過高時，經行動驗證後，反而會降低個體自我效能感。

4. 情緒喚起

個體行動或得到行動結果的同時，若有高度的生理（情緒）喚起，例如：緊張、焦慮等，會使人更不鎮定、更沒有自信，以致對能力產生懷疑。例如：教導減肥者自我調節生理與情緒狀態，平和、中等強度的情緒有助於自我效能的形成。

二、請說明何謂計畫行為理論（theory of planned behavior），並以此理論闡述為何某人可能具有環保的態度但並未節約用電。若我們想改變此人不節約用電的行為，根據此理論該如何進行？（25 分）

考點命中 《高點心理學講義》第十二章，張宏偉編撰，頁 68。

【擬答】

(一)何謂計畫行為理論

人類是依照自己的「意向」而行動，意向是以理性的計算作為基礎，對某行為的態度、主觀的社會規範，以及對行為控制的知覺，三者共同評估後而決定人們的行為意向，繼而產生行為。

(二)如何應用計畫行為理論改變不節約用電的行為

1. 對某行為的態度

由「對行為結果的評價」以及「結果發生的可能性」兩者的乘積所決定。例如：提出有力數據與論述使此人意識到節約用電的重要性，以及節約用電「必然」會帶來的積極結果，如環境保護、節省電器耗材與電

費開銷等。

2. 主觀的社會規範 (subjective norms)

由「重要他人對行為的贊同程度」以及「順從動機的程度」兩者的乘積所決定。例如：由此人較為重視的親友表達對節約用電的支持態度，並且親身示範，對此人進行積極勸服。

3. 對行為的控制知覺

個人預期在採取某一特定的行為時，自己感覺可以控制（或掌握）的程度。

- (1) 內在控制因素：如個人的缺點、技術、能力或情緒等。例如：提供此人具體有效的節電方法，並且持續詳細地觀察與記錄自己的節電行為，以提升其行為的自我效能感。
- (2) 外在控制因素：如訊息、機會、對他人的依賴性或障礙等。例如：告知此人如何辨識以及去何處購買節電用品與家電、電力公司提供的節電獎勵政策等，以增強其節電行為。

三、請說明 Kohlberg 的道德發展理論中的各個階段，並嘗試以個人在「該不該偷藥去救生重病的太太」之道德兩難困境中所可能出現的道德理解及想法，來呼應上述各個階段的特色。(25 分)

考點命中 《高點心理學講義》第五章，張宏偉編撰，頁 40~41。

【擬答】

Kohlberg 特別重視「道德判斷」，也就是人們用以解釋其決定的「思考架構」。道德發展與分辨是非的認知能力有關，道德發展必須依賴認知能力的發展。Kohlberg 將道德推理分為三個階段，每一階段包含兩個時期：

(一) 成規前期

道德是順從權威人物所強制的規則，道德是自私的，可以得到個人獎賞，或是避免受到處罰就是對的。

1. 懲罰服從導向只從表面看行為後果的好壞。只要能逃避懲罰的行為就是好的，缺乏是非善惡觀念。

(1) 不應該偷藥，偷藥會被捕入獄，偷藥的人是壞人。

(2) 應該偷藥，因為藥只值 200 美元，是藥劑師開價太高，他曾經提出付錢，而且他又沒有偷別的東西。

2. 相對功利導向

以互惠、交換、公平的觀念來看待人際關係。以行為結果來判斷，能夠得到獎賞、滿足個人需求的行為就是好的。

(1) 不應該偷藥，因為監獄是可怕的地方，而且可能他的妻子活不到他出獄的時候。

(2) 應該偷藥，如果他的妻子獲救，就會活得更快樂，即使他入獄服刑。

(二) 成規期

道德是盡力去服從規則和社會規範，以贏得他人讚賞或是維持社會秩序。

1. 人際和諧導向

依據社會期許而表現行為。道德行為是指能取悅別人、協助別人、取得別人認可與讚許的行為。

(1) 不應該偷藥，因為偷竊會被人視為一名罪犯。

(2) 應該偷藥，因為這是他妻子的盼望，他做了好丈夫該做的事。

2. 法律秩序導向

道德是順從團體規範，尊重法律權威，符合法律的就是對的行為，認為每個人都應盡己所能去維持社會秩序。

(1) 不應該偷藥，因為法律禁止偷竊，這是非法的。

(2) 應該偷藥，但仍須為所犯的罪行接受懲罰，並將自己所有的付給藥劑師。

(三) 成規後期

道德是以一種廣泛的公平互惠或正義原則來定義對或錯。

1. 社會契約導向

行為本身的對錯不是絕對的，行為規範是為了維持社會秩序，經大眾同意所達成的社會契約。道德判斷應超越一般的社會規範和法律條文，如果大家覺得某些既有的法律不適當，是可以討論修正的。

(1) 不應該偷藥，因為科學家有權得到公平的報償，即使他的妻子生病，也不能證明他的行為是正確的。

(2) 應該偷藥，因為不論法律怎麼說，每個人都有活下去的權利。

2. 普遍倫理導向

行為的對錯取決於個人良心，道德不是具體的法規，而是抽象但具有普世價值的正義與倫理原則。

(1) 不應該偷藥，因為其他人也可能急需這種藥，也要考慮他們生命的價值。

(2)應該偷藥，拯救生命的價值高於尊重他人的財產權。

四、心理學對於人類行為動機如何產生，有著不同的理論解釋。請提出三個動機理論來闡述動機產生的原因，並舉例說明之。(25 分)

考點命中 《高點心理學講義》第四章，張宏偉編撰，頁 1~2

【擬答】

「動機」是指引導個體行動以達到某特定目標的內在歷程，常與「需求」、「驅力」、「誘因」等名詞並陳，動機會決定個體行動的方向、強度、與持續力。

(一)驅力減低論

個體必須維持生理的平衡狀態，一旦失衡，即會出現基本需求的匱乏，個體立即感到緊張焦慮，乃自動產生「驅力」，促使個體採取行動達成某特定目標而滿足需求，回復平衡狀態。例如：飢餓時求食、口渴時求飲、身體疲乏時需要睡眠等。

(二)誘因論

與驅力相對應的概念是誘因，驅力存在於個體內部，誘因存在於個體的外部。誘因論認為環境中對個人帶來正面或負面後果的刺激便是動機的來源：

- 1.正誘因：令個體接近而獲得滿足的刺激，例如：食物、玩具、金錢等，多數人是為了獲得工作報酬而努力工作。
- 2.負誘因：令個體逃避而獲得滿足的刺激，例如：處罰、電擊、責罵等，為了避免被家長或老師處罰與責罵而努力用功讀書。

(二)激發論

驅力減低論可以解釋原始驅力的作用，但卻無法解釋某些情況下，人們希望追求某些活動或刺激。激發論認為人類有尋求與維持適量刺激的動機。「適量刺激」是指刺激的強度能夠滿足個體的需求，因此具有個別差異。激發論可以解釋人類進行好奇、探索、追求挑戰與快樂等活動，例如：遊樂場活動（雲霄飛車、鬼屋等）、陌生地探險、溯溪攀岩等。

【高點法律專班】

版權所有，重製必究！

《心理學》

答題關鍵

本次命題集中認知心理學領域，各題目主旨雖不至於太過艱深，讓同學無從下筆，但其變化卻更趨複雜，在在考驗同學的思考靈活度。有趣的是，此次考題恰好反映出國考心理學的三種趨勢：第一題檢驗同學的思考判斷力；第二題檢驗同學理論與實務的並重運用；第三題則是檢驗理論之間的交互融合。

一、有些研究者主張人類具有壓抑記憶（suppressed memory），而這個現象也獲得部分內隱記憶（implicit memory）相關研究的支持；但是 Loftus 等人則主張記憶具有錯誤的再建構歷程（reconstructive process），則往往與上述的說法持相反的立場。請解釋上述這三個概念，並提出對證人證詞之可能影響，你會基於什麼「科學證據」而支持那一種的說法。（25 分）

答題關鍵

主要鎖定在 90 年代心理學的記憶之戰，同學須舉出研究案例加以說明，而類似此等要求同學選邊站的題目，採用中性的利弊評估說明更顯得思考的周延性。

考點命中

《高點心理學講義》第二章，張宏偉編撰，頁 28、35~36。

【擬答】

(一)何謂壓抑記憶、內隱記憶、以及記憶的錯誤再建構歷程？對證人證詞之可能影響？

1.壓抑記憶：

又稱為動機性遺忘。Freud 主張，人們會將過去那些令自己感到痛苦、焦慮、與難堪的經驗壓抑在潛意識內而不復記憶。亦即透過心理防衛機制的「壓抑作用」(repression)來保護自己，避免自己陷於痛苦記憶的煎熬中。當事人或目擊者若經歷此類痛苦事件，可能會迴避相關事物，漸漸將引起此痛苦回憶的線索排除在意識之外，透過有意識的「抑制」(suppression)，使這些記憶被壓抑在潛意識中。

2.內隱記憶：

又稱為無意識記憶。其主要內容「程序性記憶」是指對於具有先後順序之活動的記憶，是技能或行為程序學習的基礎，例如：騎腳踏車、開電腦打字等。除此之外，內隱記憶尚包括觸發作用、敏感化、與制約作用等。

3.記憶的再建構歷程：人類的記憶系統並非將過去所經歷的事物一成不變的加以儲存再提取，對於所經歷事件的記憶受到既存知識架構的影響，往往會有記憶扭曲的現象，使得對事件的記憶與原本的客觀事實之間產生系統性誤差。當事人或目擊者的說法有時是不可信的，可能會在形成記憶時產生推論，並將推論結果存進記憶；或是基於已知事實來刪除無用訊息；也可能添加他人建議的新訊息，造成可預期的改變。

(二)基於「科學證據」的支持說法？

Loftus 在其「錯誤訊息效應」的實驗中，讓受試者看一段撞車事故的錄影帶，然後以問卷詢問受試者：「當兩輛汽車_____時，汽車時速約是多少？」對於不同測試組，底線處的動詞分別為撞毀(smashed into)/碰撞(hit)，「撞毀」組因為被誤導相信兩車快速相撞，估計的車速較快，且更多受試者表示看見影片中有車禍後的碎玻璃(影像中根本沒有碎玻璃)。基於此，筆者認為，創傷後被壓抑的記憶或許存在，但仍需注意記憶扭曲與假記憶的陷阱，在法庭中應避免使用引導式的提問句，並且配合其他物證或刑事科學的檢驗而參酌考量，避免在缺乏進一步佐證下，造成對無辜者的誣陷與傷害。

高點法律專班

二、心理學往往用「觸發」(priming)的方式引發特定的思考、情緒、或動機歷程。而能夠進行觸發的操弄，一個主要的假設是「擴散激發模式」(spreading activation model)。請說明「擴散激發模式」是什麼？為何可以應用於觸發的操弄？請舉出一個觸發的典型操作方法，並舉例說明其在教育或法律的可能應用。（25 分）

答題關鍵

需舉出「觸發」實驗的過程，且配合教育心理學的圖像組織圖法來說明其應用方式。

考點命中

《高點心理學講義》第二章，張宏偉編撰，頁 27。

【擬答】

(一)何謂「擴散激發模式」？

擴散激發模式係用於說明語意記憶的知識表徵。語意概念會根據彼此之間語意聯繫的緊密程度組織成一複雜的聯結網絡，因此，知識表徵的關鍵在於網絡內許多概念(節點)之間的連結，一旦某個概念被「觸發」(priming)後，會沿著與此概念聯結的線段而觸發其他的概念。其命題有二：

1. 聯結強度由聯線長短表示，聯線較長，表示較遙遠的聯結；聯線較短，表示較密切的聯結，觸發速度愈快。
2. 若最初被觸發的是錯綜交織的網絡核心概念，則會聯結到許多關聯的概念。如果被觸發的是冷僻的概念，便不會擴散到很多概念。

(二)觸發的典型操作方式

以「語意促發效應」(semantic priming effect)來說明：研究者先呈現一個詞彙給受試者觀看，接著呈現兩類刺激，一類是與先前詞彙語意相關的辭彙；另一類則是與先前詞彙語意無關的辭彙。結果發現，受試者對語意相關聯辭彙的辨識及處理速度，明顯快於與語意無關的辭彙。例如：先給受試者看一個「時」字，然後立刻請受試者判斷「廟」或「柚」是否為一個中文字，因為「寺廟」是個高聯結詞，所以「廟」的反應速度會較快。

(三)在教育的可能應用

若要教導學生某個主題，可以預先設計與準備背景知識，以及和主題相關的概念。採用「圖像組織圖」(心智圖、概念圖、語意圖)的方式將一組概念間的關係以視覺同時呈現，藉此來幫助學生理解與統整訊息內容，得知各部分之間的關係，建立其知識結構。例如：將「榔頭」作為學習的主要節點，周邊群聚的陳述性知識包括五金工具、黑色、沉重、敲擊釘子等。

三、「感恩」一直是在我們文化中被推崇的價值，也是很多團體所大力推行的練習，但是似乎感恩可以有不同的層次表現。倘若以 Kohlberg 的道德發展理論來建構一個感恩的六階段發展層次理論，請問各個感恩層次的定義和表現將會如何？請仿照 Kohlberg 的道德兩難問題建構一個適合測量感恩發展階層的兩難情境問題，並且明確說明如何由對此兩難情境的回答中去確認受試者在感恩上的發展階段（請分別明確舉出其對於兩難情境問題回答中的典型敘述句）。（25 分）

答題關鍵	Kohlberg 道德發展論屬經典考題，惟此次須搭配「感恩」(正向心理學)概念做出詮釋，同學或許無法明確定義感恩一詞，但答題主軸仍圍繞在道德發展的核心概念上，善加揣摩與延伸推論即可。
考點命中	《高點心理學講義》第五章，張宏偉編撰，頁40~41。

【擬答】

「感恩」是指以正向情緒(如感謝、感激)來辨認與回應人事物對自己的貢獻與善意，此等正向經驗與結果之心理歷程。其心理歷程內涵包括認知(即辨認)、情緒(即感謝)、與行為(即回應)等特徵。

(一)測量感恩階段的 Kohlberg 道德兩難問題

王先生家中經濟貧困，但膝下兩子皆患有遺傳性的罕見疾病，需要龐大的醫藥費。該故事經媒體揭露報導後，來自外界的捐款一夕爆增，不僅解決了眼前醫藥費的燃眉之急，更留下為數不小的捐款盈餘。某日，王先生在新聞中看到國內某戶家庭的狀況與他相似，也正為了籌措治療子女罕見疾病而煩惱。王先生感恩社會大眾的幫助，想以捐款盈餘幫助該家庭，卻又擔心之後小孩的治療仍需要動用這筆費用……。

(二)道德發展階段與回答陳述句

成規前期：順從權威人物所強制的規則，道德是自私的，感恩建立在可以得到個人獎賞，或是避免受到處罰的基礎上。

1.懲罰服從導向

只從表面看行為後果的好壞。只要能逃避懲罰的感恩行為就是好的，缺乏是非善惡觀念。

王先生不應該幫忙，少了這筆錢，他的小孩之後可能會無法治療，威脅生命。

王先生應該幫忙，因為即使有這筆錢，他的小孩不一定就能治好，屆時承受的壓力更大。

2.相對功利導向

以互惠、交換、公平的觀念來看待人際關係。以行為結果來判斷，能夠得到獎賞、滿足個人需求的感恩行為就是好的。

王先生不應該幫忙，如果他的小孩能利用這筆錢將病治好，全家都會更幸福快樂。

王先生應該幫忙，幫忙後很可能會得到外界更多的同情與捐助。

成規期：感恩是指盡力去服從規則和社會規範，以贏得他人讚賞或是維持社會秩序。

3. 人際和諧導向

依據社會期許而表現感恩行為。感恩行為是指能取悅別人、協助別人、取得別人認可與讚許的行為。

王先生不應該幫忙，全家人都盼望能將小孩的病治好，他盡了好父親的責任。

王先生應該幫忙，這樣的行為會獲得社會大眾更多的鼓勵與讚賞。

4. 法律秩序導向

順從團體規範，尊重法律權威，只要符合法律，就是對的感恩行為，每個人都應盡力去維持社會秩序。

不管王先生要不要幫忙，都必須遵從法律規定應用這筆錢，不可隨意挪做私用。

成規後期：以一種廣泛的公平互惠或正義原則來定義對或錯，思考感恩行為。

5. 社會契約導向

行為本身的對錯不是絕對的，行為規範是為了維持社會秩序，經大眾同意所達成的社會契約。感恩行為應超越一般的社會規範和法律條文，並且可以討論修正。

王先生不應該幫忙，外界是捐款給他們，他的小孩有權利用這筆錢將病治好。

王先生應該幫忙，捐款既然有盈餘，就應該善加利用去救助其他需要的人。

6. 普遍倫理導向

行為的對錯取決於個人的良心，感恩不是具體的法規，而是抽象但具有普世價值的正義與倫理原則。

王先生不應該幫忙，自己的小孩病況穩定後，才可以盡全力幫助其他人，不造成社會負擔。

王先生應該幫忙，自己的小孩固然重要，但也要考慮其他人的生命價值。

四、試說明下列名詞並回答相關問題：（每小題 5 分，共 25 分）

（一）防衛性悲觀（defensive pessimism）

（二）助人動機中的負向狀態解除模式（negative-state relief model）

（三）刻板印象威脅（stereotype threat）

（四）問題解決歷程中的功能固著（functional fixedness）

（五）Ekman 所主張的六個基本情緒（basic emotion）中，除了快樂之外，還有那五個？

答題關鍵	解釋名詞幾乎在課堂上已做說明，無特殊之處。
考點命中	《高點心理學講義》第二章，張宏偉編撰，頁 45。 《高點心理學講義》第八章，張宏偉編撰，頁 21。 《高點心理學講義》第十二章，張宏偉編撰，頁 84。

【擬答】

（一）防衛性悲觀(defensive pessimism)

防禦性悲觀是一種預測消極後果並採取相應防範措施的心理策略，妥善地運用負面想法來管理內心的焦慮，進而增加對事情結果的掌控，導引出成功的結局。適當的悲觀能讓人們做好充足的準備來應對可以預見的困境，這種未雨綢繆的心態可以讓人更好地應對艱難險阻。此一應對策略的完整過程包括：悲觀預期、心理演練、制定計劃和付諸行動。

（二）助人動機中的負向狀態解除模式(negative-state relief model)

看到他人在苦難中，會引發我們的悲傷情緒，此悲傷情緒不是脫離現場就能解除的，為了讓自己感覺好一點，會藉由助人解除自己的「負面狀態」。Cialdini 指出，若在助人之前，當事人的負面情緒已經得到了調整，或是預測未來有減緩負面情緒的機會，以及預期助人行為無益於改善個人情緒狀態時，皆會降低助人行為。

（三）刻板印象威脅(stereotype threat)

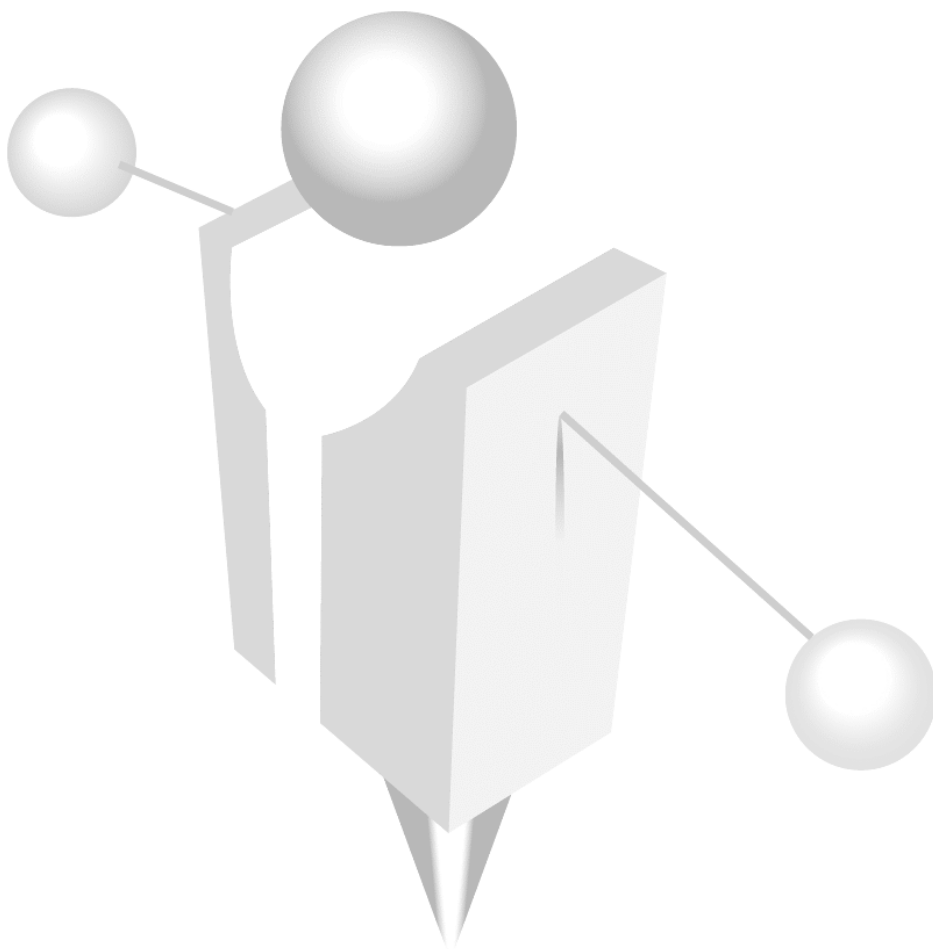
當個體處於一個刻板印象劣等的懷疑時，因害怕任何發生在其身上的不幸事件會驗證這個懷疑，失敗變得加倍具有威脅性，因為它不但會顯示出個體本身能力不足，同時也會顯示出其所屬的特定團體是劣等的。然而，害怕、焦慮的結果反而會妨害表現，導致個體的行為更驗證負面刻板印象的懷疑。研究指出，黑人學生若得知某測驗會涉及智力因素時，會感受到負面刻板印象的威脅，繼而影響考試表現。

（四）問題解決歷程中的功能固著(functional fixedness)

個人侷限在物體的固定功能觀念，無法在新的情境中以變通物體功能的方法解決問題。例如：寒流來襲氣溫

驟降，某人上午騎機車出家門時未穿外套，下班途中卻沒想到可穿上車箱準備的雨衣來擋風禦寒，因為在其認知中，雨衣只有在下雨時才會穿。

(五)Ekman 所主張的六個基本情緒(basic emotion)中，除了快樂之外，還有哪五個？
驚訝(surprise)、恐懼(fear)、悲傷(sadness)、憤怒(anger)、厭惡(disgust)。



【高點法律專班】

版權所有，重製必究！

《心理學》

試題總評

本次命題包括社心、健康、變態、發展等四領域，頗為平均。

第一題：歧視問題雖屬大哉問，但與刻板印象、偏見等議題可併為同類常見的考古題，同學需能夠從龐大的理論體系中去濃縮，然後精簡表達。

第二題：屬變態心理學的人格疾患，在課堂中已叮囑同學要特別注意此社會議題，並帶領同學做答題的思考練習，可謂完全命中。

第三題：壓力問題在近年的國家考試心理學中幾乎不曾缺席，但考題方式卻愈趨靈活，同學須移入相對應的核心理論來做延伸說明，思考的靈活性是得分的關鍵。

第四題：鎖定在成年後期發展階段，雖然過去考題較不常見，但命題方式較為傳統，同學應能輕鬆得分。

整體而言，家事調查官是新近的缺額，考題不如高普考的艱澀與偏頗，同學若認真準備，在心理學一科將是取得高分的關鍵。

一、何謂歧視（discrimination）？歧視如何形成、有何危害、如何消除？請舉實例說明或證明。
（25 分）

考點命中 《高點心理學講義》第十二章，張宏偉編撰，頁 54~58。

【擬答】

（一）何謂歧視？

歧視是指對於某些社會團體的成員所表現的負向行為，例如：針對種族、性別、出生地、膚色等在工作要求或條件上給予差別待遇。

（二）歧視如何形成？

1. 社會學習論：個體在社會化過程中，從家庭、同儕與媒體上學習到並持續增強對特定團體的相關態度。
2. 真實團體衝突理論：團體的衝突係來自於爭奪現實的資源與利益，當利益衝突發生時，透過競爭，便形成公開的社會衝突。
3. 社會認知論：個體在認知上所產生的內、外團體分類，會形成「內團體偏私效應」，亦即偏愛內團體而歧視外團體的傾向。對於內團體成員的評價較正向、對其行為做有利的歸因，給予較多的酬賞等，而犧牲其他團體的成員。
4. 社會認同論：認為人們對社會認同的追求是群體間衝突和歧視的根源所在。人們可以透過與內團體的連結得到自尊，如果所屬群體地位較高，則有助於建立積極的社會認同，進而提高自尊。

（三）歧視的危害？

1. 造成被歧視群體的發展抑制、阻礙、甚至傷害

當個體處於一個被刻板印象或歧視的懷疑時，因害怕此種懷疑可能會被驗證，過度焦慮的結果反而會妨害個體表現，導致其行為更驗證此種懷疑。實驗顯示，當程度相近的白人與黑人受試者被明確告知要參與「智力測驗」時，特別會損害黑人在測驗成績上的表現。此稱為「刻板印象威脅」。長期而言，此種威脅會造成個體脫離與自尊、自我認同有所關聯的目標領域（例如：學業成就），轉而尋求其他自我肯定的目標。

2. 破壞社會公平與穩定、帶來社會衝突

當社會普遍形成對某特定團體的刻板印象或歧視時，團體之間就會漸趨疏離、無法互信，因無法凝聚力量，故而影響社會政治、經濟上的整體發展。嚴重者，甚至彼此仇恨、暴力衝突不斷，危及根本的社會秩序與安寧。

（四）如何消除歧視？

1. 團體接觸理論

團體之間的直接接觸有助於降低偏見與歧視，並建立在以下條件上：在雙方地位平等、團體雙方的成員能夠進行深層而非表面的一對一互動、兩團體成員致力於需要共同努力才能達成的「高層目標」，而非彼此競爭資源、由權威人士所定義的社會規範應鼓勵團體間的友善、協助、平等的態度，並抑制內／外團體的比較、團體經過合作而產出成功而非失敗的結果。

2. 團體內共享認同模式

促成個體在人際間的分類方式發生改變，從「我們」與「他們」兩種分類，整合成單一團體身分認同——「我們」，進而使彼此的態度更為正面。操作過程首先是「不分類」，引導人們較少注意分類與團體界線，透過建立個人之間關係的途徑來引導人們較能從「個體化」的方式來知覺外群體中的成員。接下來的「重新分類」是驅使人們改變內團體與外團體概念，發展出更能包容多樣性的團體。例如：內／外團體的成員「橫跨類別」融入第三個團體中，發展共同的團體身分與認同，讓 A 班與 B 班的同學加入班級外的同一個社團。

3. 社會化

透過教育而習得有助於抑制偏見或歧視的社會規範，例如：移情想像、認識多元文化的課程皆會增加彼此的接納、同理與認識，有意識地抑制偏見或歧視。其次，大眾媒體應報導社會團體多樣性的面貌，型塑團體間友善、協助、平等的態度。最後則是團體領導者的堅定支持，並配合相關的立法與政策來作為抵禦歧視的最終手段。

二、今年 5 月臺北捷運發生大規模殺人案件，經法院精神鑑定行為人為：「具有反社會、自戀之人格特質，不成熟、常有標新立異之舉，對於他人遭遇之同理心較為欠缺」，試申論上述精神鑑定的結果與犯罪行為的關係。(25 分)

考點命中 《高點心理學講義》第十章，張宏偉編撰，頁 20~21。

【擬答】

人格疾患是指個人長期僵化、適應障礙的人格傾向，包含了多種不符合社會期待行為及內在經驗上長期、固著的脫序狀況；脫序行為會出現在認知、情緒、人際關係與衝動控制等項目中。

「自戀型人格違常」的個體會過度誇大自己的成就與才能，需要別人不斷的關注與讚美，容易忌妒他人、經常利用別人、視他人恩惠為理所當然，缺乏同理心、唯我獨尊、自我中心、自我誇大。一旦他人未能符合自己的期待時，會表現出憤怒與拒絕的態度。「反社會人格違常」的個體在行為表現上有違反社會道德規範、暴力的傾向，為了利己目的而傷害別人時，不感到愧疚。其行為特徵包括少有責任感、道德感；對他人少有關懷；情緒冷漠而缺少變化；善於欺騙，不在乎可能造成的傷害，且無法因懲罰而改變行為。

人格違常的生理因素可能包括：大腦的額葉負責集中注意力、抽象思考、概念形成，規劃與自我覺察的功能表現較差、活動力較弱、結構變化較少。衝動性與攻擊性均與血清素含量低有關。杏仁核較活躍，導致情緒表達過於強烈、不穩定，情緒調節困難。其次，在成長環境上，患者往往在童年時曾經歷過創傷，包括缺乏父母關愛、身體、精神、或者性虐待；而父母的管教方式反覆無常，習慣性、過度的指責，會造成自我價值感低落而品行失常。患者先天的生物傾向是對於環境輕微的刺激有著更強烈的情緒反應，並且要花更長的時間才能恢復；若配合負面的成長環境，忽略及不尊重其情感，遭受挫折時未獲得正面支持與處理，反而屢屢遭到藐視甚至處罰，如此則反覆惡性循環，最終引爆了極端的攻擊行為。

三、何謂壓力 (stress、pressure)？何謂抗壓？如何增強處理壓力的能力且能從中真正獲益？(25 分)

考點命中 《高點心理學講義》第八章，張宏偉編撰，頁 31~32。

【擬答】

壓力是個體生理或心理上感受到威脅時的一種緊張狀。「一般適應症候群」將壓力適應的歷程分為三階段，在第一階段的「警報期」中，個體突然暴露於不適應的有害刺激所產生的生理反應。基於交感神經與腎上腺激素的交互作用，短時間內開始啟動身體資源，以「攻擊或逃避反應」面對，包括：心跳加快、血壓增高、肌肉收縮、呼吸急促、氧氣運用增加、汗量增加等。第二階段的「抗拒期」則是個體持續地面對壓力，但調動生理與心理資源來抵抗壓力。通常個體的生理系統（血壓、呼吸、體溫等）會處於一定範圍內的平衡狀態，當處於壓力狀

態時，身體調適系統如自主神經系統和下視丘-腦垂體-腎上腺軸（HPA 軸）等會啟動其調節作用，使身體能夠因應壓力源以保護個體，隨著威脅消失後，身體調適的機制終止，使壓力激素處於正常水準。此外，在心理層面上，個體可能會啟動防衛機制來降低精神壓力。最後的「耗竭期」則是指壓適應失效，遺留下的壓力無法排除且持續時間過長，呈現身體資源耗竭的情況，出現器官機能耗弱、精疲力竭、容易感染疾病等；心理症狀則是出現憂鬱症、焦慮症和精神分裂等心理疾病，嚴重者甚至會崩潰與死亡。

所謂的抗壓，在「壓力認知評估因應理論」中即是個體在確定壓力事件對個人的意義（威脅、挑戰）之後，接下來進入的「次級評估」與「因應策略使用」之過程，個體會評估適當的壓力因應策略與其可運用之因應資源，此種評估與個人的先前經驗、能力技巧、自我效能感、可利用的資源等內外因素有關。一般人因應壓力通常有兩種方式，「情緒焦點因應策略」將重心放在壓力情境的情緒反應，個人採取適當策略以調整或抒解情緒，控制具有威脅性的環境要求所產生的焦慮或痛苦，包括運動、尋求情緒支持、避開問題情境、思考或去做讓自己感到愉快或專注的其他事、放鬆練習、改變想法等。然而，著重於情緒的因應策略短期內可使個人的生理症狀減少，但終究並非直接處理產生壓力的根源；長期而言，著重於「問題焦點因應策略」會有更佳的抗壓效果。問題焦點因應策略是指個人在評估壓力情境的性質之後，直接處理或運用認知努力或改變壓力事件、解決問題，個人會積極尋求更多資源，試圖改變環境或尋求必須具備的能力，包括蒐集資料、向外界尋求必要的知識、學習新技能等。

當個體能夠兼容並用上上述兩種壓力因應策略時，不僅能夠及時緩減壓力帶來的生理與情緒影響，也能夠習得更多適應環境、處理問題的實際能力，此種直接經驗最有助於提升個人的自我效能感，並對往後可能遭遇的壓力事件賦予正面的解讀與意義，採用更成熟的態度、有效的方式處理壓力，真正從抗壓過程中「獲益」。

四、以艾瑞克森（E. H. Erikson）的心理社會發展論（psychosocial developmental theory）來說，第 7 階段「成年中期」的發展與心理健康的關係為何？（25 分）

考點命中 《高點心理學講義》第五章，張宏偉編撰，頁 35。

【擬答】

在艾瑞克森的心理社會發展論中，成年中期的發展危機是「生產繁衍」與相對的「頹廢遲滯」。此階段的個體會領悟到身體機能與外表上的明顯衰退與老化，隨之在生理、心理、與社會層面的調適所面臨的衝擊與考驗。生理方面，皮膚出現皺紋、白髮、體力耐力降低、肥胖、感官衰退（老花症狀）、性能力衰退與更年期症狀（發汗、心悸、骨質疏鬆、失眠、心情起伏不定等）。心理方面，感受到時間的流逝，對生命感到困惑與不滿意。此階段會重新回顧並評估到目前為止，自己在婚姻、家庭、友情、事業等面向的付出與收穫是否真如自己所願？感覺想做的事還沒做，對於已經完成的事又不滿意。家庭方面則進入「空巢期」，因為子女的獨立、離家，而出現失落、沮喪的感覺。同時還可能要照顧年老雙親，增加生活壓力。

「生產繁衍」不僅代表繁殖與養育後代，而是在完成一些生命目標（家庭、事業、與社會等）後，還能栽培與關懷後輩，並且從對自我的關注中轉而去關心別人、積極參與社區活動，繼續感覺自己是有生產力、貢獻力的人，持續發揮個人潛能，表現出任何能夠改善與促進社會進步的表現。此外，中年人能夠統合過去所吸收的知識、經驗與技巧，達到生產與創造力的巔峰，此種智慧尚能夠促進個人的社會關係發展，使心胸與視野開闊，生命更加圓融。反之，若個體只關注自我，只考慮自己的需要和利益，不關心他人與社會，缺少生活意義，對即將面對的老化與死亡會感到害怕與消沉，呈現發展的貧乏與停滯不前。

【高點法律專班】

版權所有，重製必究！

《心理學》

一、Fincham 等人認為幸福伴侶之所以幸福，原因之一是因為對彼此的行為多採用「關係促進歸因」(relationship-enhancing attributions)，而關係陷入困境的伴侶則是常出現「苦惱持續歸因」(distress-maintaining attributions)。請以歸因的內外、穩定性及全面性來分別說明這兩種歸因的特性及其如何影響親密關係。(25 分)

命題意旨	考古題
答題關鍵	此題雖然指向婚姻關係的範疇，但應用歸因的原理原則不變，同學即便對 Fincham 等人的理論感到陌生，但若能連結到 Abrams 等人提出的悲觀解釋風格概念，且歸因的內外、穩定性及全面性三向度已在題目中點出，如此便能夠推敲出正確的答案。
考點命中	《高點心理學講義第五章》，張宏偉編撰，頁 19-20。

【擬答】

Fincham 等人認為伴侶之間解釋對方行為的認知模式(歸因模式)，是影響雙方婚姻幸福感的關鍵因素。該理論指出，伴侶在面對日常生活中所發生的正面事件與負面事件，皆可能採用「關係促進」或「苦惱持續」等兩種歸因模式來加以解釋與因應，而歸因模式的內容則包括三個向度：首先是內在/外在歸因，亦即解釋事件發生的原因是出自於對方本身的特質，或是外在因素所造成的。其次是穩定/短暫歸因，認為事情發生原因的持續時間長短，若認為該原因已長久存在並會持續下去，稱為「穩定」；若認為該原因只在短暫期間發生，稱為「暫時」。最後是全面/特定歸因，認為事情發生的原因所造成影響的層面廣度，將某一件事的影響過度類推到其他更多層面，稱為「全面」；僅對此一事件本身做歸因，稱為「特定」。底下續以具體案例說明之：

(一)正面事件：假設在結婚紀念日的時候，伴侶送我一份心愛的禮物

- 1.若是關係促進歸因模式，會採用內在、穩定、全面歸因，此種歸因方式傾向為：對方向來都是這麼溫柔、細心、體貼的愛著我，不論在結婚紀念日、任何時刻，甚至未來都會如此愛護我。
- 2.若是苦惱持續歸因模式，會採用外在、短暫、特定歸因，此種歸因方式傾向為：想必是黃鼠狼給雞拜年，他總是這樣，會忽然對我獻殷勤，想必是做了甚麼對不起我的壞事，或是另有所圖。

(二)負面事件：假設伴侶忘記慶祝結婚紀念日

- 1.若是關係促進歸因模式，會採用外在、短暫、特定歸因，此種歸因方式傾向為：對方不是這種粗心的人，不是最近工作壓力太大了，若是沒有這麼沉重的工作壓力，或是等他工作處理完後，一定會想起這個重要的節日。
- 2.若是苦惱持續歸因模式，會採用內在、穩定、全面歸因，此種歸因方式傾向為：對方就是這樣冷漠的人，從來都不關心我，在乎我的感覺，對他不用再抱持期待了。

由以上說明可得知，無論個人面對正面或負向事件時，若習慣性地以「苦惱持續歸因模式」來解釋事件的發生，此種悲觀或負向解釋(歸因)風格者，容易處在長期憂鬱的危險因子中，給予對方低評價，對婚姻感到不滿意，由此衍伸的無助感更會使自己對於雙方的未來感覺無望，放棄各種努力追求幸福的行動，最終不可避免地讓婚姻走向破碎之路。

二、請說明班度拉的社會認知理論 (social cognitive theory) 和原本的行為學派不同之處為何？若依其理論概念，我們該如何改變一個有家暴行為的人？(25 分)

命題意旨	考古題
答題關鍵	班度拉的理論體系可能會分別出現在學習與人格的章節中，同學必須能夠將其整合，參照講義的編排，同學即能了解該理論係源自於行為學派。至於理論的應用，只要回歸社會學習的概念來衍伸論述即可。
考點命中	《高點心理學講義第五章》，張宏偉編撰，頁 22。 《高點心理學講義第十章》，張宏偉編撰，頁 37-38。

【擬答】

(一)班度拉提出的社會認知論或社會學習論

人類的學習是個人與其特殊的社會環境持續交互作用的歷程。個體自出生隨著年齡的增長，在行動、思想、感

覺以及對事物的看法，都隨時隨地學習他人的行為而逐漸成為社會人。由於這一連串的學習活動所涉及的刺激反應皆是社會性的，因此稱為社會學習。其理論內涵、與原來行為學派的差異，如下：

- 1.交互決定論：認為人既是環境的產物，也是環境的創造者。人格是由個體認知因素、環境、以及行為之間的交互作用塑造而成。人的想法與感受會決定我們如何詮釋環境並做出反應。人選擇了所處的環境，之後環境又塑造了自己。
- 2.學習的產生非因強化：操作制約理論認為強化是構成學習的必要條件，班度拉認為，強化物本身並不能對個體的反應產生強化作用，強化只能視為個體對環境認知的一種訊息，告訴個體行為後果將帶給他的是懲罰或獎賞，從而引起個體學習的動機。即使眾人所觀察的情境相同，其反應是經過認知判斷後才表現於外，在接受刺激到表現反應間存在中介的內在心理歷程，而非所有人表現出一致性的機械反應。如果個體喜歡自己行為帶來的後果，他就會在以後同樣情境下繼續表現同樣的行為，因此重視個體學習的自主性。
- 3.人格動力來自於自我調節：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認知歷程。個人的期望與目標是引發行為動機的來源，人們會有意識地為自己設定目標，以引導自己的行為朝向目標的達成邁進，在過程中，人們會規劃策略、自我監測與自我評價。對於個人特別有意義或重要的目標，會做出更高的承諾。

(二)如何改變一個有家暴行為的人

班度拉所指之社會學習機制有二：首先是「觀察學習」，個體只是以旁觀者的身分，學習社會情境中某個人或團體之行為，此行為學習的歷程稱作「模仿」。其次是「替代學習」，從別人的學習經驗而間接學到新經驗的學習方式，亦即不需要親身經過刺激-反應聯結的學習。家暴行為是指家庭成員之間所實施的身體或精神上的侵害行為，依據班度拉的社會學習論，對於改變家暴行為可以有以下做法：

- 1.提供一個面對家庭挫折與問題時能以非暴力方式來反應的「楷模」。例如：幽默輕鬆或理性說服等應對方式，不僅可以避免暴力行為產生的負面作用，且對於達成目的可能更具有效果。
- 2.無論是透過社會救助機制，或是親友鄰居的關懷，應及早介入與協助此類高風險家庭，利用社會規範與評價，甚至法律機制來遏止並懲罰各種家暴行為，以防範更嚴重的暴行。
- 3.學習情緒管理與同理心。感受憤怒時立即停止行動，以思考來控制情緒，而不讓情緒控制自己；並且能夠嘗試站在對方的立場著想，去理解對方行為的原因。

三、在知覺的運作歷程中有所謂的由下而上的處理歷程（bottom-up processing）及由上而下的處理歷程（top-down processing），請闡述這兩個歷程的不同之處，並舉例說明之。

命題意旨	考古題
答題關鍵	知覺運作歷程的考題近年來開始出現在國家考試中，課堂已配合考古題詳細說明之。同學另須注意，認知心理學中的「序列與平行處理」以及「訊息處理的雙重模式」亦屬類似的比較題型，同學需能夠明確區別並提出具體實例來說明。
考點命中	《高點心理學講義第三章》，張宏偉編撰，頁 17。

【擬答】

「知覺歷程」是指個體認出、組織，並理解在環境中所得到的訊息的歷程。當人類在進行型態辨認時，亦即決定眼前的物體為何時，其訊息處理的方向可由以下三種理論來解釋：

(一)直接知覺說：又稱為由下而上歷程（資料導向）。

人類對資訊的加工處理直接依賴於刺激的特性或外部輸入的感覺資訊，即在感覺接收器（如：視網膜）接收資訊後，由低層次訊息開始處理，將結果作為下一層次的輸入，逐步向上，將各屬性組合，直到其心理意義完全確定，最終辨識出輸入的刺激。例如：在「閱讀」時，一定要依據書本的文字在視網膜產生的影像，轉換成有意義的語言訊息，從最基礎的「視覺處理」、「字詞彙辨識」開始，一直到最高級的、中樞神經的「記憶」和「理解」。

(二)建構知覺說：又稱為由上而下歷程（概念導向）。

人類對資訊的加工處理依賴既有的先備知識及脈絡訊息，經驗、期望、或動機開始知覺運作，選擇性地排除、組合某些屬性，建構成符合預期的圖樣。例如：假設要知覺「13」這個圖形，如果它是出現在 12、13、14 的序列中，人們便運用阿拉伯數字的知識進行自上而下的加工，將其知覺為數字十三；若它是出現在 A、13、C 的序列中，人們便運用英文字母的知識，將其知覺為英文字母 B。

(三)雙向激發歷程：知覺的訊息處理系統應該是雙向的，包括以上兩種歷程。設想假如缺乏由下而上的歷程，則外界刺激就失去了效用，使人類出現的不是知覺，而是幻覺；反之，若缺乏由上而下的歷程，則知識與期待就失去了作用，使人類永遠無法得知所看到事物的意義。

四、(一)請分別說明造成短期記憶 (short-term memory) 及長期記憶 (long-term memory) 出現遺忘 (forgetting) 的可能原因。(13 分) (二)最常見的三種測量記憶的作業為何？請分別舉例說明。(12 分)

命題意旨	考古題
答題關鍵	本題屬古典考題，題型變化不大。同學只須注意在撰寫申論題時，應補充前後文的脈絡，做出系統完整的論述，如此較容易取得高分。
考點命中	《高點心理學講義第四章》，張宏偉編撰，頁 20-22；29-30。

【擬答】

(一)Atkinson 與 Shiffrin 提出「記憶三階段模式」來解釋人類學習與記憶。認為記憶不是單一歷程運作，而可依據材料在記憶中所保持或儲存的時間長度，將記憶分為感覺記憶、短期記憶、與長期記憶等三類記憶系統的結構，三類記憶產生方式各不相同，都會表現出反應，此反應即代表產生學習，並且都可能發生遺忘(記憶的內容不能被再認和再現，或是被錯誤地再認和再現)的現象。

- 1.短期記憶：是指外界訊息自感官收錄進入感覺記憶後，再經過「注意」存留在意識經驗層次的記憶，具有明確意識，知道自身所見所聞為何。短期記憶約在 30 秒之內便會遺忘，所記得僅是「當下」發生的事，除非藉由「複誦」才會保留至長期記憶。維持性複誦是一種最普遍的記憶策略(一回生、二回熟)，例如：「反覆複誦」，對學習材料反覆的默唸或大聲唸出來，若所需記憶的訊息為少量，或是短暫使用的訊息皆適用此法。或是採用「抄寫法」，視覺和動作的配合，將學習材料反覆地用手筆抄寫。
- 2.長期記憶：經過「複誦」的短期記憶，會被持續的保持在短期記憶中，並經過一段「穩固化」的歷程，分析新訊息，再與舊的記憶建立有意義的關聯性，將新訊息與腦中既有的長期記憶聯結整合，使其更有效被記住，轉入長期記憶中。長期記憶的遺忘可由以下論點來說明：
 - (1)痕跡論：學習活動會在大腦的皮質和神經中樞留下痕跡，此即為「記憶痕跡」。在重複的練習下，記憶痕跡可以被強化而繼續保持，若長時間不再練習，記憶痕跡就會衰退，即「用進廢退」的概念。
 - (2)干擾論：遺忘並非單純因為時間的作用，而是由於新舊學習材料彼此干擾，使記憶的運作受到抑制，訊息無法被順利提取。愈相似的訊息愈會引發干擾。
 - (3)檢索論：編碼時若有同時收錄的訊息互為線索，且此線索在提取時也存在，會使提取效果最佳。此稱之為「編碼特定原則」而由於缺乏原來記憶編碼特徵的檢索指引，造成檢索困難所產生的遺忘稱作「線索關聯遺忘」，若能提示當時的情境或狀態特徵，個體可能就會找回當時的記憶。

(二)記憶的測量方法

- 1.回憶法：個體就過去所習得者，憑藉最少的線索予以再生。例如：實驗者唸完一串數目字，接著由受試者複誦或書寫出來。
- 2.再認法：個體對於呈現在眼前的資料，予以確認。例如：對受試者呈現以前學習過的材料與其他無關的材料，供其辨認。
- 3.節省法(再學習法)：指個體再學習先前學過的材料，待其達到與原學習同樣熟練的程度，比較前後所費的次數時間，所節省次數的多寡即代表初學習所保留的記憶。

上述三種測量記憶的方法中，以回憶法最為困難，所以測到的保留量較少；再認法比較容易，所測到的保留量也較高；而節省法居於中間層次。