

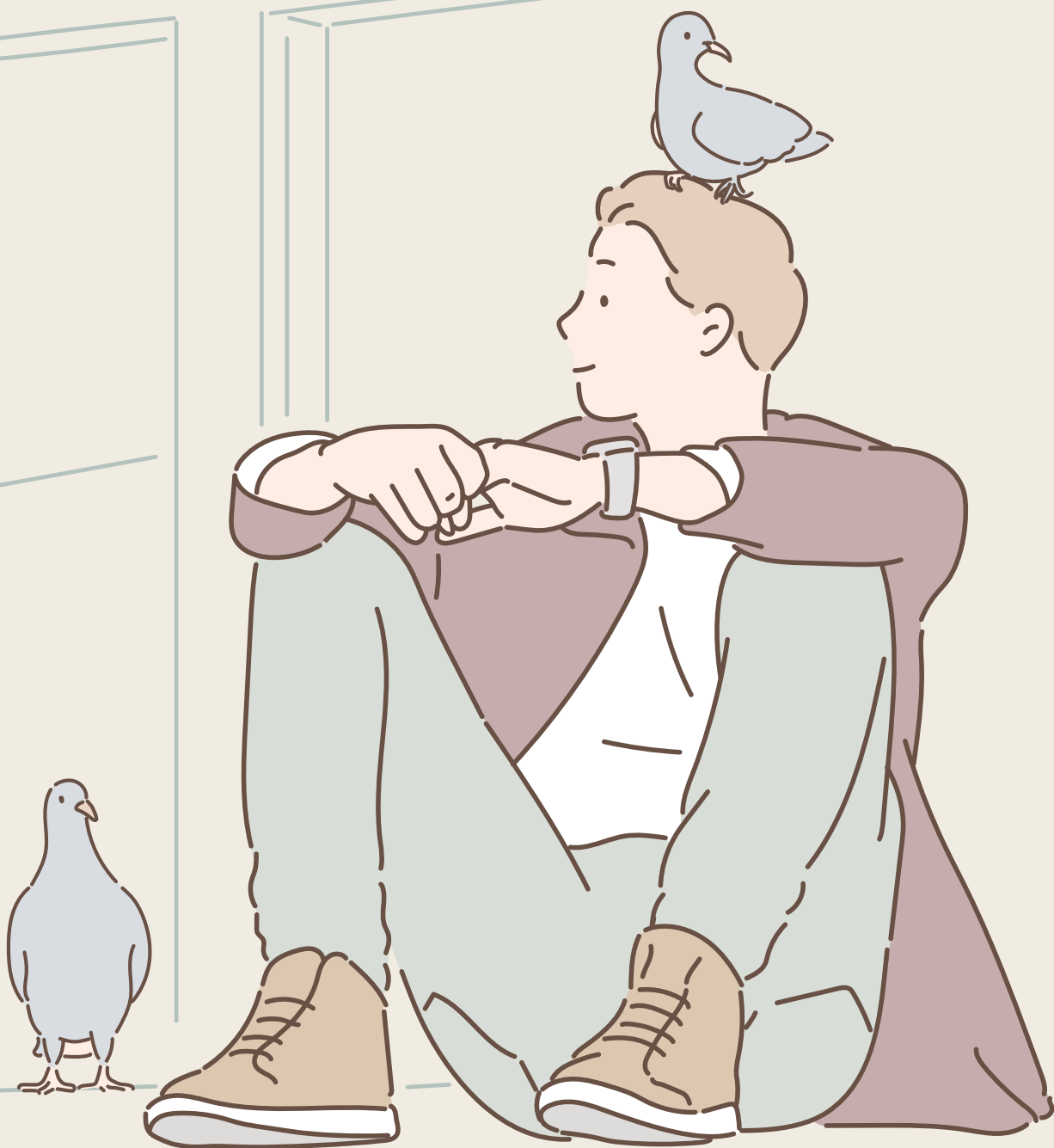
1 成熟大人 的內在



青春時光，是成為「成熟大人」的練習曲。掌握「情緒力」，讓你從容整合內在的正、負能量，達成身心平衡；培養「人際力」，助你自在的與別人相處，又能好好做自己；鍛鍊「創思力」，使你看見局限自己的框架並打破它，成為有創意的未來人才；擁有「表達力」，才能用別人能接受的方式，精準傳達想法。「年齡」從來就不是判斷一個人是否為「成熟大人」的依據，「能力」才是。

情緒力／如何看待正能量及負能量
人際力／學習自在的和其他人相處
創思力／打破框架進行真正的思考
表達力／打破知識詛咒溝通再升級





1-1 情緒力

| 留佩萱 |

情緒是指引， 告訴我們下一步要往哪裡走

出處：留佩萱《療癒，從感受情緒開始》。遠流，2019

情緒，就是情緒，沒有好或壞

我在美國念完碩士後，在當地社區一間機構做兒童諮商，我的個案年齡分布從五歲到高中生都有。我觀察到，不管他們在哪個年紀，似乎都已經對於情緒有一套既定看法，像是：「會生氣的孩子是壞孩子。」「哭很丟臉，不要哭！」「膽小的人才會害怕。」我記得有一位八歲的小女孩在聽完我說「生氣是很正常的情緒啊，每個人都會生氣，我也會生氣」後，瞪著大大的眼睛驚呼著問：「你也會生氣？」

這些孩子的反應讓我覺得有趣，但也不禁讓我思考：整個社會、家庭和學校，我們到底傳遞了多少和情緒有關的錯誤資訊給孩子？這位小女孩才八歲，她的小小腦袋瓜裡已經把情緒分成兩個資料夾，一個標記為「正向情緒」，像是開心與快樂，這些情緒很安全，會讓爸爸媽媽或老師高興；而另一個資料夾則是標註著「負面情緒」，所有讓人不快樂的情緒都被堆棄在這裡，這些都是壞情緒，很危險，不應該存在！

等這位小女孩長到十八歲、二十八歲、三十八歲，她的腦中還是會依照這樣的二分法來區分情緒。這也是很多人對於情緒的認知，然而事實上，情緒，就只是情緒，沒有好壞。情緒是我們面對內在與外在世界發生事情所產生的反應。

我們沒有辦法控制自己會有哪些情緒，因為掌管情緒的是大腦中的邊緣系統，包含杏仁核和海馬迴，這個部分的腦被稱為「情緒腦」；而負責思考做決策的，是我們的大腦皮質區，又稱為「理性腦」。也就是說，你的理性腦無法控制會有哪些情緒冒出來，但是你能夠掌控的，是在情緒來臨後，你要如何回應。

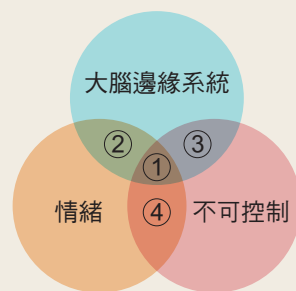
情緒需要被身體感受。如果你仔細去覺察情緒來臨時身體有哪些感覺，你可能會發現：當你感到害怕恐懼時，心跳很快、肌肉很緊繃；而當你悲傷時，可能會覺得胸口很沉重，眼睛周遭溫熱且很想哭；當你憤怒時，可能會覺得臉頰發燙，胸膛中彷彿有一股能量要爆裂開來；而當你覺得愉快時，心中好像有一股暖流緩緩流過。這就是情緒，它是能量，是身體感受。

而這位八歲的小女孩，如果她的人生繼續用「正面」和「負面」兩個資料夾來區分情緒好壞，那麼，她可能就會失去生命中最重要指引。

試題

- () 1. 如右圖所示，① 為三個關鍵詞的交集，②、③、④ 為兩兩的交集。根據本文，下列敘述何者最適當？

- (A) ① 可填入「杏仁核和海馬迴」 仿 110 統測 | 統整與解釋
 (B) ② 可填入「理性思考」
 (C) ③ 可填入「大腦皮質區」
 (D) ④ 可填入「決策中心」



- ★ () 2. 下列甲、乙兩則資料，是否與本文的觀點相近？ 仿 110 學測 | 省思與評鑑

甲、位於腦子深處，發揮著全方位功能，左右腦各一的杏仁體（即杏仁核），他們各有專司的職責：左腦裡的杏仁體，對聲音裡的情感反應較敏感，右腦裡的杏仁體，則對人的臉部表情變化比較敏銳。

乙、我們一直都認為情緒是一種「感覺」，但是這個字其實有所誤導，因為它只形容了一半；的確有一半我們是在「感覺」。但是，情緒其實根本不是感覺，而是一組來自身體的，能夠幫助生存的機制，演化出來讓我們遠離危險、趨吉避凶。

- (A) 甲、乙皆相近
 (B) 甲、乙皆不相近
 (C) 甲相近，乙不相近
 (D) 甲不相近，乙相近
- () 3. 承上題，根據本文及資料甲、乙的內容，下列推論何者較合理？ 統整與解釋

- (A) 透過手術控制杏仁核，可完全消除人的負面情緒
 (B) 左、右杏仁核大小平均的人，情緒控管能力較佳
 (C) 杏仁核對外在環境刺激的反應，會展現在身體上
 (D) 人類壓抑負面情緒，是因為左邊杏仁核發生問題

- () 4. 以下哪句話最接近本文八歲小女孩對「情緒」的看法？ 省思與評鑑

- (A) 我們應該為自己的情緒負責任
 (B) 立場不同必然會導致敵對情緒
 (C) 有修養的人不會對別人發脾氣
 (D) 觀點是由情緒而非理智來決定

| 許皓宜 |

受害者原型（Victim）—— 別人都對我不好！

出處：許皓宜《情緒陰影》。遠流，2018

從事實務工作多年，我發現人們的內心世界存在一種有趣的現象，若是用一句話來形容，就是會不知不覺地落入「覺得別人對不起我」的感受中。所以我們遇到事情時，常常傾向於先責怪他人，這便是一種「受害者」的心理原型。

不同於兒童時期實際經歷的創傷，「受害者」原型彷彿一種「往壞處解讀」的本能：我們心頭時常上演各式各樣的小劇場，明明我不想對不起你，卻又承受不住你來對我不起，心理上總是不自覺地浮現出被忽略、被犧牲、不被好好對待的感覺；但在情感的顧忌下，似乎也無法把這些負面的感受說出口，人與人之間的關係因此而糾結，最後只得在生活中，一次次地驗證自己就是個不值得被愛的人。

關於「受害者」原型的文化根源，我們可以用殖民主義的歷史意象來理解這種心理歷程的運作。

自古以來，當某個具有共同文化的種族想要擴張自己的版圖時，常常把腦筋動到相異文化的族群上去。比方說，西元十五世紀時，歐洲人發現了美洲這個新大陸，就迅速地入侵南、北美洲，奴役當地土著，導致成千上萬的美洲土著因為戰爭、饑荒和疾病而死亡。

黑人學者弗朗茲·法農（Frantz Fanon）是研究被殖民者心理狀態的佼佼者，他出生於法屬西印度群島，中學時移居到法國，在醫學和心理治療領域都有相當傑出的表現，但卻因為黑色皮膚受到法國同胞的歧視，於是他終其一生都在描寫被殖民者遭受全盤否定的痛苦與壓抑。法農在他的經典著作《黑皮膚，白面具》（*Peau Noire, Masques Blancs*）裡頭是這麼說的：「這個世界透過白人的眼睛來觀看，唯有透過白面具，黑人才能去除心底的焦慮。」所以，渴望「漂白」是黑人被殖民時最扭曲的悲哀，然而這種膚色與種族的戰爭卻在每個時代、每個角落重複地發生。那種預期自己會被壓迫的狀態在人們心裡落下了根，代代相傳後，我們的無意識深處便蒙上一層「被害」的陰影，就如法農所形容的「大地上的受苦者」。

法農說，這樣的心態會讓我們困在一種受到捆綁的、負面的情緒狀態中。如同黑人幻想著「漂白」這種永遠無法實現的願望，因而只能用無能為力的怨懟感來面對自己的命運，但事實上，唯有「拒絕當『奴隸』，『主人』才會消失」。換句話說，當

我們習慣以一種被害的、被犧牲的眼光去看待這個世界、看待自己，我們也勢必活在被害、被犧牲的經驗當中。

這就是情緒陰影的第一種發展方式：重複無意識裡頭的負面情感，讓它重新活躍在我們的現實生活中。

試題

() 1. 根據本文，下列關於「受害者原型」的敘述，何者正確？

統整與解釋

- (A) 源自於兒童時期實際經歷的創傷
- (B) 是一種用來自我保護的心理機制
- (C) 此概念由弗朗茲·法農最先提出
- (D) 作者認為人們無法脫離此種原型

() 2. 作者在本文中提到「殖民主義的歷史」的主要目的為何？

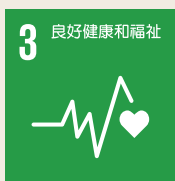
省思與評鑑

- (A) 褒揚學者弗朗茲·法農的學術成就
- (B) 比較不同種族之間社會地位的高低
- (C) 說明「受害者原型」心理運作歷程
- (D) 論述「受害者原型」的研究發展史

() 3. 下列文句「 」內哪一段話可看出說話者的「受害者原型」心理？

省思與評鑑

- (A) 老爹嘆口氣說：「你回去告訴阿獨，這不叫懦弱，叫做善良。懦弱是因為沒有能力去傷害，善良是有能力但選擇不傷害。」
- (B) 七巧道：「不承情也罷！我也慣了。我進了你們姜家的門，別的不說，單只守著你二哥這些年，衣不解帶的服侍他，也就是個有功無過的人——誰見我的情來？誰有半點好處到我頭上？」
- (C) 而邱遲舉手發言，他撩一下垂落眼前的髮絲：「愛情沒得選擇的，快樂或者痛苦，都要承受，因為愛人或者被人愛，都是上帝的祝福。」
- (D) 當我見到郭軫時，他卻對我解說道：「師娘，不是我故意犯規，惹老師生氣，是朱青把我的心拿走了。真的，師娘，我在天上飛，我的心都在地上跟著她呢。」



| 莊博安 |

金錢焦慮——不能休息的 Claire

出處：莊博安《慢性焦慮》。寶瓶，2022

成功、賺更多的錢、爬升更高的官階，焦慮被現代社會合理化了。被我們的祖父母輩吸收，傳遞到我們的父母，也重製再現於我們的心中。

人與人的惡性競爭變成商業模式的主要目標，也是最常見的生涯焦慮。沒有人能夠逃脫「被比較」的命運。

但我們內心實際渴望的可能都不是「那麼成功」，至少不是多到必須服用抗焦慮藥物才能睡著的工作。

那通常是一種補償，補償曾經歷過的困境，讓現在的自己即使痛苦，但還是不敢停下來。

社會文化必然占據個人焦慮中重要的一環，個人的焦慮受到他的文化背景支配，文化又是由歷史發展的脈絡下所形成。

我們需要看清自己身處什麼樣的時空環境，其又會帶給全體人類什麼樣的壓迫性影響，才能知道自己如何在其中騰挪出空間，得到相對應的自由。

購買是撫平焦慮的強迫行為

二〇一七年的「知識焦慮」就是一個例證。當時兩岸華人開啟大量的線上課程、音頻，以及到現在都熱賣的自學書籍，像是寫作、投資、英文、職場關係。

自我提升類型的課程都具有指數性的成長和獲利，因為人們擔心：「我會不會被社會淘汰？」當然，隱藏在這背後更深層的思維是：「我還不夠好。」商人看到了這點，輕推一下就能湧起巨浪。

為什麼說這只是一種焦慮的現象，而非人們真的下定決心要好好學習呢？這一點，從各大平臺公布的購買數與實際觀看人數之落差，多數人甚至連點都沒有點開，把課程全部看完聽完的比例之低，我們能得出一個結論：購買就是一種撫平焦慮的強迫行為。



| 王雅涵 |

為什麼別人總是那麼厲害又活得精彩？

出處：王雅涵《給我一點耍廢的勇氣》。方舟文化，2023

厭世裡，同樣有非常多人沉迷在社群網站中，一部分可能跟我一樣，因為無聊和小小焦慮（面對困難的工作，想藉手機拖延一下）；也有一部分，是害怕錯過了什麼訊息、害怕被遺忘。

他們一方面擔心自己沒在社群上分享有趣的限時動態，就會和人斷了連結，一方面也害怕自己沒注意到別人分享什麼，會錯過或沒參與到什麼重要時刻，心理學家稱這現象為「錯失恐懼症」（Fear of missing out，簡稱 FOMO）。

從大型聚會到小型對話，甚至是限動，簡單來說就是我全都要知道，以致被大量訊息淹沒，失去了自己的時間，焦慮與害怕的指數一直居高不下。

當你的每一個決定都受到朋友、環境、社群媒體的影響，你就不全然是你了，你已經把自己的控制權交了出去。

其實這種焦慮，本質來自我們對自己有許多的不相信，也沒有學習怎麼好好照顧自己，才會讓我們在這資訊流通快速便捷的網路時代中，無法感受到自己的價值與安全感。

只能說現代人成也網路、敗也網路，FOMO 就這樣成了每個人都必須面對的問題。

試題

() 1. 依據甲文和以下言論，下列敘述何者正確？

仿 112 統測 | 省思與評鑑



學者

內卷化（involution）的定義

是社會學中的概念，指一種文化模式發展到一定水準後，無法自我突破，只能在內部繼續複雜化的過程。近年在中國被大量使用，描述在資源有限的情況下，人們被迫進行非理性的競爭。



網友

過度競爭，臺灣教育問題的癥結

觀察臺灣的教育現狀，許多家長抱著「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念，或者被自己在求學路上的負面經驗誤導，為了讓孩子未來能上第一志願，從幼稚園開始就偷跑，補英文、補注音……，在還不需要比較的年紀瘋狂比較，這就是問題的根源。

- (A) 學者所說的「無法自我突破」，是文中「知識焦慮」的結果
 (B) 甲文提及的「相對應的自由」，可用來呼應網友描述之現象
 (C) 甲文中的「補償」心態，目前只出現在中國，未出現於臺灣
 (D) 網友說的「偷跑」，近似文中所言「撫平焦慮的強迫行為」

() 2. 依據乙文，下列關於「錯失恐懼症」的敘述，何者錯誤？

擷取與檢索

- (A) 起因於想逃避遇到的壓力
 (B) 會過度在意社群上的互動
 (C) 可能會與缺乏安全感有關
 (D) 是現代人常見的心理問題

() 3. 依據甲、乙兩文，以下對於「焦慮」的敘述，何者正確？

統整與解釋

- ① 焦慮與人們對自己沒有信心有密切關係
 ② 用他人的價值觀來生活，容易產生焦慮
 (A) ①、② 皆正確
 (B) ①、② 皆無法判斷
 (C) ① 正確，② 無法判斷
 (D) ① 無法判斷，② 正確



| 蘇軾 |

定風波

三月七日，沙湖道中遇雨。雨具先去，同行皆狼狽，余獨不覺。已而遂晴，故作此。

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。

料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。



| 蔡孟芳 |

蘇軾詩中對生命意義 與價值的終極探索



出處：蔡孟芳《蘇軾詩中的生命觀照》。政大中文所碩士論文，2007

蘇軾與蘇詩的關係極為密切，一方面，敘述詳盡的詩序或詩題顯示了作者為方便作品流傳和「讀者」閱讀的強烈自覺，另一方面，鑲嵌著特定年月的詩題（或序）具有生命史的記事功能，反映出蘇軾對自己生命的看重，同時也一體兩面地說明了文學對他產生的意義：除了有抒情祛懣^①的情感功能和經由寫作過程所達到的「自我實現」外，更有一種「我寫故我在」的深沉意涵。如此一來，書寫既滿足了個人追求自我精神的需要，亦可視為儒家傳統「三不朽」^②觀念的實踐。對一個擁有遠大抱負的傳統士大夫來說，透過文字所折射出來的生命意識，或許正是蘇詩之於蘇軾，最重要的書寫意義。

① 懣：煩悶、憤恨。 ② 三不朽：即立德、立功、立言三件可以永遠受人懷念和敬仰的事。



| 王薇榮 |

從書寫治療淺談部落格之 網路書寫



出處：王薇榮《全球心理衛生 E 學刊・試刊號第三期》，2010

書寫治療強調可以藉著創作來澄清人生處境和心境，比較多的方式是把個人的記憶寫自傳，類似敘說生命史的方式來進行，而由參與者以筆觸來回顧當時之感受與想法。此外，書寫者並非為純然的書寫者，因為書寫生命故事時，其同時也是一個被自己所描述、觀看甚至觀察的對象，「書寫時的自己」與「書寫文本內容中的自己」之間會發展出不同的客體化關係，書寫者可以採取一種「**他者**」的角度或位置來認識、理解自我，此也能促進個案變成自己問題的專家，形成更積極的自我幫助。

試題

() 1. 下列哪段話可與甲文的主旨相呼應？

省思與評鑑

- (A) 我們都是來學習的。很多時候，那些讓我們感到難過、挫折的，正是我們那些沒有學會怎麼面對的事
- (B) 大家都渴望快樂，然而，快樂不會憑空而得。快樂，值得追尋，也值得爭取
- (C) 失敗在我看來是一種忠告，告訴我們要成為一位靈巧的人之前，可能還要再加一把勁
- (D) 一般人見花開了就開心，見花謝了就皺眉，分成二景看。而曠達者是見到花開就想到花謝，合在一起看，就不生悲喜之心了

() 2. 關於乙文和丙文的比較，以下敘述何者正確？

省思與評鑑

- (A) 乙文的「**讀者**」與丙文的「**他者**」功能相同
- (B) 丙文的「書寫治療」可用來詮釋乙文畫線處
- (C) 兩文中的「生命史」皆與「自傳」之意相近
- (D) 兩文均認為文字書寫有助於讓個人貼近社會

★() 3. 若用乙、丙兩文的觀點詮釋甲文，下列推論何者最不恰當？

省思與評鑑

- (A) 蘇軾刻意寫下甲文畫線處的文句，可能是為了幫助讀者更清楚掌握作品的寫作背景
- (B) 蘇軾能透過文字折射出自我的生命意識，甲文的「一蓑煙雨任平生」即為具體例證
- (C) 蘇軾透過甲文，澄清自己即使處於「穿林打葉聲」的處境，仍持有「吟嘯且徐行」的心境
- (D) 甲文「書寫時的自己」，與「書寫文本內容中的自己」，兩者在心境上具有極大差異

推薦書單

過度努力

作者／周慕姿
出版社／寶瓶文化
特色／8個故事帶我們看見過度努力背後的恐懼，從此擺脫情緒內耗，活出剛剛好的人生

錯把工作當人生的人

作者／娜歐蜜·夏拉蓋
出版社／大塊文化
特色／看似談職場，其實是分析情緒、職場議題就是家庭議題、看懂衝突背後的情緒需求

1-2 人際力

10

減少不平等



| 左邊女孩 |

身心障礙，開什麼玩笑？



出處：左邊女孩 Blog，2022

我認為大部分的身心障礙笑話，是在將自己與他人的不同誇張化，尤其是針對外貌。然而不論是什麼樣的玩笑，本質其實就是嘲笑的另一種說法，只是為了掩飾自卑或愧疚，才以「開玩笑」的方式來表達。

因為「身心障礙／非身心障礙」二元對立的教育模式，也讓大眾以不同的眼光，看待不同的群體，不論是與身心障礙者相處的態度、對身心障礙者課業或工作的要求等各種標準，早已因為內化了二元對立模式，而有所不同。

這種二元對立的負面影響，最常見的便是對身心障礙者「展現同情」。同情他人似乎看起來很正面、很有愛心，但我們面對非身心障礙者，卻不會施以「同情」。

舉例我的文章曾經提過的「玉蘭花」阿姨的故事，這篇貼文的下方，有許多網友們留言：「我就是同情啊……至少是實質幫助，我是自由的，連我怎麼想也要情勒（情緒勒索）？」、「老實說，要不是為了同情和想幫助身障者，我才不會沒事去買什麼玉蘭花，不管它的品質好不好」。

然而街賣者有各種類型，讓我們換個對象去想，假如是街頭藝人、街頭表演者、學生社團募款，甚至配合網紅無償訪問或參與街頭實驗，都不算是購買「有用」的產品，只因對象不同，你在街頭上給予的回應，還會是「同情」嗎？

多數身心障礙者都非常感謝他人的善心，只是，一旦知道他人只是出於同情而購買，而不是自己有招客能力或自己賣的產品不錯時，仍不免失望。而購買者也通常難以察覺這個失望的情緒，這正是「微歧視」的奇妙之處。

如果可以，身心障礙者（詐欺者不在此列）並不想靠「同情」賺取報酬，我們期待的是，就算購買動機不是出於產品的實用性 or 高需求，每個人對任何人都不該展現「高高在上」的同情，而應該試著換位思考、「同理」對方處境，肯定買賣雙方的努力與心意。

試題

() 1. 根據本文及下表，關於 ①② 的研判為何？

仿 112 統測 | 統整與解釋

- ① 微歧視和霸凌的成因，都與「身心障礙 / 非身心障礙」二元對立教育模式有關
 ② 微歧視通常出自於故意，且會造成他人心境上的痛苦，可視為霸凌的一種形式

「霸凌」行為的定義與說明（整理自《校園霸凌防制準則》第 3 條第 1 項）

項目	描述
行為頻率	行為一再持續發生。
行為態樣	以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為。
行為意志	個人或集體故意之行為。
行為結果	使他人產生畏懼、身心痛苦、財產損害，或影響正常學習活動之進行。

- (A) ① 成立，② 無法判斷 (B) ① 不成立，② 無法判斷
 (C) ① 無法判斷，② 成立 (D) ① 無法判斷，② 不成立

() 2. 「地獄眼」是網路迷因的一種，根據本文以及下框的說明，下列何者最可能是作者的觀點？

仿 112 統測 | 省思與評鑑

地獄眼 Hellish gags

以他人或是自身的殘障、悲劇、疾病，或是種族歧視、戰爭等，足以引人悲傷、憤怒的事情做為幽默、笑點，製作成眼圖或是影片。

- (A) 即便是以「幽默」做為擋箭牌，地獄眼實際上就是一種施以嘲笑的行為
 (B) 在所有地獄眼中，談論他人或自身外貌上的殘缺，是最不該出現的素材
 (C) 若看到與自己有關的地獄眼，試著同理對方並沒有惡意，便能好過一點
 (D) 要避免大眾使用地獄眼做為笑料，最好的辦法是宣導對弱勢者的同情心

★() 3. 下列文字出自《禮記》，若與本文文意比較解讀，何者正確？

省思與評鑑

齊大饑，黔敖為食於路，以待餓者而食之。有餓者蒙袂輯屨，貿貿然來，黔敖左奉食，右執飲曰：「嗟！來食！」揚其目而視之，曰：「予唯不食嗟來之食，以至於斯也。」從而謝焉。終不食而死。曾子聞之曰：「微與！其嗟也可去，其謝也可食。」（《禮記·檀弓下》）

- (A) 黔敖的身份，類似本文賣玉蘭花的阿姨
 (B) 餓者拒絕黔敖，理由近似於本文畫線處
 (C) 曾子做出的評論，可與本文主旨相呼應
 (D) 這則故事可做為身障者被微歧視的例證

認識阿德勒，獲得改變的勇氣

出處：蘇絢慧《阿德勒心理學講義》。經濟新潮社，2015

阿德勒^①學說有非常多精闢且適合現代人了解的觀點。其中最受人知曉的，是對「超越自卑」的論述。然而，阿德勒認為，超越自卑並非是過度誇張追求優越感，這樣的追求，易演變為愛炫耀，而愛炫耀的人的原因，正是覺得自卑。他們覺得自己不夠強大，無法在生命有益的面向上和他人一較高下。因為這個理由，他們只能一直停留在無用的面向上。這種虛偽的成就感彌補了他無法承受的自卑。

幾乎所有人，都有想超越自卑的驅力，不斷努力往優越情結目標邁進的傾向。人們之所以努力追求優越，是因為每個人都有想成功的企圖心。只要一切努力是為了追求有用（有功能）的事物，我們的價值觀就不會偏差。阿德勒認為人在克服自卑過程中，在乎自己之餘如果也能關心他人，終能圓滿解決生命中的問題。而生命的問題之所以無法順利解決，在阿德勒看來，是由於社會興趣不足，也就是關懷社會的情懷過少，停留在自己的注意力過多，而無法形成同屬一體感（也就是失去社群連結）。如此情況下，個體的心理及生活都會停留無益面向。他們發難及訴苦的目的並非真實克服問題，而是要別人拉他們一把好生存下去。他們讓自己異於常人地利用自身的弱點（其實是恃弱而強），以控制他人滿足自身的需求。所以，若不好好探究自己的自卑情結，也就無法好好洞察自己的優越情結。而其實一個穩健的人，他不需要追求優越，也不需要優越感，不需透過這些追求，彌補自己內心的自慚形穢。他仍能夠好好穩穩的成為自己，這才是健康的生命。

而自卑情結或優越情結，都必須從一個人的人格原型及人生風格探究。阿德勒因此強調早期記憶探索的重要。因為早期記憶（特別是四、五歲之時）是個體形成人格的原型，也形成了人生風格。人生風格會形成了一個人認識世界、知覺他人，及知覺自己的視框，然後個體會活出符合「人生風格」的生命版本。如果沒有探索早年記憶，就無法了解到個體的生活何以是如此展現。而探索早期記憶，必定與家庭經驗有關，所以阿德勒學說對於了解家庭的問題、家庭動力、家庭排行，對孩子的影響等方面的理論，也十分扎實、豐厚。

① 阿德勒：阿德勒（Alfred Adler, 1870-1937），奧地利心理治療師，個體心理學派創始人，為西方心理學發展上的重要人物。

試題

() 1. 根據本文，下列哪一句話最符合阿德勒對「自卑」的看法？

統整與解釋

- (A) 炫耀與自卑是一體的兩面
- (B) 基因控制了人的自卑程度
- (C) 在乎自己才能克服自卑心
- (D) 訴苦有助於克服自卑問題

() 2. 小志想以「阿德勒的學說」為材料，撰寫一篇專題報告，根據本文所述，以下何者最可能是這篇專題報告的標題？

統整與解釋

- (A) 從夢境分析人的慾望與失落
- (B) 閱讀障礙學童的行為矯正法
- (C) 家庭排行對人格養成的影響
- (D) 腦損傷與情緒障礙間的關係

() 3. 小禎是個沒有自信的女孩，若想克服自卑，根據本文所述，她最應該做下列哪件事？

省思與評鑑

- (A) 努力讀書，以成為全校第一名為目標
- (B) 參加社團，利用假日探望獨居的老人
- (C) 找到知己，經由朋友的鼓勵找回自信
- (D) 撰寫日記，將心事記錄下來反覆閱讀

★ () 4. 請根據本文內容判斷，下列甲、乙兩段文字中畫線部分，是否近似阿德勒對「人生風格」的定義？

仿 108 學測 | 省思與評鑑

甲、如果自己做出的選擇太過保守或和現狀一致，應該做的不是責怪自己謹慎的「個性」，而是檢視這樣的選擇是源於什麼思考邏輯。

乙、生活風格是我們在建構社會真實的時候會使用的詮釋框架，決定哪些人事物與我們有關進而透過詮釋的加工進而塑造其意義。

- (A) 只有甲近似
- (B) 只有乙近似
- (C) 甲乙均近似
- (D) 甲乙均不近似

| 張曼娟 |

東邊日出西邊雨

出處：張曼娟《愛情，詩流域》。麥田，2018

他已經決定了，畢業以後，一切就要結束。他對她的眷戀；他對她的痴情，所有認識他們的人都知道。

他仍清楚記得那一次她失戀了，忽然從班上消失，沒人找得到，是他在校園僻靜的那叢綠竹林裡找到她的。她的眼睛紅腫，看見他的時候，張開臂膀，是一個要求擁抱的姿勢。(1) 他什麼話也沒有說，全心全意的擁抱住她，在擁抱中，他止不住顫慄。可是，她並沒有與他在一起，她和別的男孩子戀愛了。(2) 她躲避他的眼光，她每次在他面前笑得特別狂浪。他的心一片片碎裂了，接下來的日子都是煎熬，只等著畢業，畢業以後就不必再這樣繫念愛戀著她了。

畢業後他在島嶼最南方的國家公園裡擔任解說員，忽然接到她的電話，說自己來到南方出差，不知道能不能見他一面：「我想，可能挺近的，我剛旅行回來，帶一份小禮物要送你，如果方便的話……」他立即答應她，馬上去見她。雖然，從公園去她暫棲的市鎮要兩個多小時，雖然，她甚至沒有說想念。

他騎車沿著山的輪廓飛馳，斜斜的雨絲遮住視線，許多往昔的回憶一齊湧上來，她說過，因為這樣的情誼太純粹美好，所以不願意冒險改變。(3) 他從也不願迫她涉險，儘管他一向認為，追求幸福總有點冒險。於是，這些年來他獨自闖過一程又一程風雨。

等紅燈的時候，他抬頭望向遠處，驀然發現，在她停留的那個方向，一輪紅紅的落日，正緩緩地燃燒著。一聲召喚，一片晴空，一份不肯滅絕的盼望。(4) 抹了抹濡溼的臉，他獲得極大安慰的笑了起來。

在愛的期盼與追求中，總是有那麼多起伏不定的情緒，就像是東邊出現豔陽高照的好天氣，西邊卻是飄著雨的陰霾抑鬱。難以揣測的天氣變化，如同難以捉摸的情人心意，說是無情卻還有意，不免使人又憂又喜。然而，懂得情感的人，總是可以從霎時出現的晴光中，獲得激勵與鼓舞。

試題

() 1. 根據本文，以下敘述何者正確？

統整與解釋

- (A) 他對她的情感隱藏得非常深，沒有任何人能知道
- (B) 因為走不出情傷，所以她始終不敢接受他的感情
- (C) 「一程又一程風雨」象徵兩人之間已消逝的美好
- (D) 「一輪紅紅的落日」象徵他心中始終存在的盼望

() 2. 小秦想援引古代詩詞來詮釋本文畫線處的情境，以下配對何者最為相符？

省思與評鑑

選項	文句編號	古代詩詞
(A)	(1)	還君明珠雙淚垂，恨不相逢未嫁時
(B)	(2)	死生契闊，與子成說。執子之手，與子偕老
(C)	(3)	衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴
(D)	(4)	執手相看淚眼，竟無語凝咽

★ () 3. 美國德州大學教授翠西·關 (Tracy Kwang) 提出三種戀愛模式如下表。根據此表，下列關於本文中「他」對於「她」屬於哪一種戀愛模式的判斷與原因，何者最適切？

省思與評鑑

戀愛模式	沒收自我式	整合你我式	帝國主義式
互動方式	單方面被對方影響	雙方交互影響	傾向保持完整的自己
面對衝突	常原諒對方，害怕失去對方而捨不得離開	以良好的方式保護伴侶，願意維繫關係	不原諒對方或是不回應對方的需求
心理依賴	高度依賴對方	雙方互相依賴	只重視自己的需求
關係親密度	中	高	低

- (A) 沒收自我式：她從來不給他任何回應，但他卻單方面因為她受到嚴重影響
- (B) 沒收自我式：即使她看似在利用他的感情，他仍然選擇原諒且繼續守候她
- (C) 整合你我式：兩人即使身隔兩地仍然互動頻繁，可見雙方關係親密度很高
- (D) 帝國主義式：他畢業後選擇獨自經歷許多風雨，可見他較重視自己的需求



戰國策・鄒忌窺鏡

鄒忌脩八尺有餘，而身體眈麗^①。朝服衣冠，窺鏡，謂其妻曰：「我孰與城北徐公美？」其妻曰：「君美甚，徐公何能及君也？」城北徐公，齊國之美麗者也。忌不自信，而復問其妾曰：「吾孰與徐公美？」妾曰：「徐公何能及君也？」旦日，客從外來，與坐談，問之客曰：「吾與徐公孰美？」客曰：「徐公不若君之美也！」明日，徐公來。熟視^②之，自以為不如；窺鏡而自視，又弗如遠甚。暮，寢而思之，曰：「吾妻之美我者，私我也；妾之美我者，畏我也；客之美我者，欲有求於我也。」

① 眈麗：光鮮亮麗的樣子。

② 熟視：仔細看。



晏子春秋・晏子諫齊景公

景公之時，雨雪三日而不霽^①。公被狐白之裘，坐堂側陛。晏子入見，立有間。公曰：「怪哉！雨雪三日而天不寒。」晏子對曰：「天不寒乎？」公笑。晏子曰：「嬰^②聞古之賢君，飽而知人之饑，溫而知人之寒，逸而知人之勞。今君不知也。」公曰：「善！寡人聞命矣。」乃令出裘發粟與饑寒。令所睹於塗者，無問其鄉；所睹於里者，無問其家；循國計數，無言其名。士既事者兼月，疾者兼歲。孔子聞之曰：「晏子能明其所欲，景公能行其所善也。」

① 霽：雨後或雪後初晴。

② 嬰：晏子，名為嬰。

試題

() 1. 關於甲文內容，下列敘述何者正確？

- (A) 鄒忌的外貌其實非常醜陋
- (B) 整段故事發生於一天之內
- (C) 鄒忌認為妻子較為偏愛他
- (D) 徐公認為鄒忌長得很漂亮

統整與解釋

() 2. 乙文中，孔子想表達的意思最接近下列哪個選項？

- (A) 晏子明察秋毫，景公偏信則暗
- (B) 晏子盡忠職守，景公從善如流
- (C) 晏子明白事理，景公日行一善
- (D) 晏子克己復禮，景公行所當行

統整與解釋

★() 3. 下列是鄒忌和晏嬰穿越時空相遇後的對話，請依甲、乙兩文，判斷哪一句對話內容最正確？

仿 109 統測 | 省思與評鑑



鄒丞相，您有才華又有君子風範，真是國家的棟梁啊！

晏大夫，您能言善道，語帶機鋒，也是不可多得的人才呢！



(A) 您接連問了三個人同樣的問題，他們都回答不一樣的回答，由此可見，多方聽取意見，才能收集到客觀的結論

(B) 其實我不是從他們三人的答案中得出結論，而是依靠觀察與對自己的瞭解。如果我的妻子像您一樣敢說出真話，我會更感謝她呢



(C) 說真話很需要「被討厭的勇氣」以及溝通技巧呢！當時我用了一個寓言故事，讓景公立刻醒悟缺失，也顧及了他的顏面

(D) 您真是一位溝通達人，可惜景公最後只幫助失業者，沒有達到「鰥、寡、孤、獨、廢、疾者皆有所養」的理想社會

推薦書單

戀愛這種病

作者／岡田尊司
出版社／時報出版
特色／戀愛不能只靠直覺、附九大戀愛人格類型測驗、人格跟童年的養成很有關係

除了自己，成為不了別人

作者／稻垣榮洋
出版社／仲間出版
特色／從生物學的角度來談自我肯定、拍案叫絕的勵志哲學、教你從容自信在群體中立足

1-3 創思力



| 陳昭穎 |

為什麼祖師爺的武功總是 最高的？

出處：陳昭穎《砍掉重練》。先覺，2015

仔細想想，這也不難解釋，為什麼臺灣不管公司的規模或組織的大小，都有以下文化特質：

- ◆表面上和諧，暗地裡波濤洶湧，山頭林立。
- ◆表面上服從，但陽奉陰違。
- ◆年功序列制，官大學問大式的迎合個性。

這種社會風氣下的最大得利者只有一個：在上位者（廣義來說，還包括長輩）。我們的文化假設在上位者永遠英明神武，不會犯錯，會公平分配資源，能夠洞察事物的全貌，但是我們知道能做到這點的，只有神。

看武俠小說或電影的時候，我們的文化很強調「祖師爺」這個概念，他是一切的創始者，擁有最強的力量與技術，所以後輩窮盡一生心力都無法並駕齊驅，更遑論是超越了。但是所有學過工程或是科學的人都知道，^[1] 現代的所有科技全都是站在巨人的肩膀上再往上發展，甚至有時候要完全捨棄巨人的肩膀，哪怕他是牛頓或是愛因斯坦，而挑戰現有的認知，推翻前人錯誤的假設與實作，一步步汰換掉瑕疵，補上自己所提出的，更接近完美的部分。

要知道，在上位者不是完美的，挑戰與衝撞是好的^[2]。任何一門科學、技術、技藝、文化都應該如此。若只是寄望在上位者是萬能的，有這樣的瘋狂限制存在時，這個文化就無法成長，只會萎縮。這或許可以解釋中國儒家經典在四書五經之後幾乎戛然而止，而西方的經典卻代代推陳出新，例如盧梭、叔本華、尼采、康德、亞當·史密斯、馬克思等，從來不缺新的大師，他們也深深影響著西方的法律與社會制度。

反觀中國文化，幾千年後依然只有一個聖人，其他人全都是推敲，或解說，或演繹他的思想與學說^[3]。老實說，在其他文化裡面，這看起來比較像是一神論的宗教（基督教或是伊斯蘭教），而不像是哲學。現行的法律與社會制度呢？很簡單，我們是參考西方的制度，而且喜歡照自己的方式來執行。

要相信自己，你絕對可以超越祖師爺，絕對有能力向在上位者建言。^[4] 若你的野心大，想跟世界競爭，就必須反抗這種無條件尊上造神的文化。

| 李贄^世 |

題孔子像於芝佛院

人皆以孔子為大聖，吾亦以為大聖；皆以老、佛為異端，吾亦以為異端。人人非真知大聖與異端也，以所聞於父師之教者熟也；父師非真知大聖與異端也，以所聞於儒先之教者熟也；儒先亦非真知大聖與異端也，以孔子有是言也。

試題

- () 1. 根據甲文內容，怡真整理了一個表格，用來比較中西文化對待「經典」的差異，請問，表格中哪一個欄位內容錯誤？

統整與解釋

比較項目	中國文化	西方文化
代表經典	四書五經	哲學經典
發展過程	(A) 陽奉陰違	(B) 挑戰衝撞
結果	(C) 無法成長	(D) 推陳出新

- () 2. 乙文的主旨為何？

統整與解釋

- (A) 探討儒學與異端間的差異
(B) 說明儒者因循沿襲的現象
(C) 分析孔子在文化上的功過
(D) 證明儒家學說的永恆價值

- () 3. 甲文中的「祖師爺」，相當於乙文中的何者？

統整與解釋

- (A) 孔子
(B) 老、佛
(C) 父師
(D) 儒先

- () 4. 若甲文作者想引用乙文當作論據，增加說服力，應該要將乙文放在甲文中 1、2、3、4 哪一處，文意最為通順？

省思與評鑑

- (A) 1
(B) 2
(C) 3
(D) 4



歷史的偶然：獲利的浪頭

出處：黃俊堯《看懂，然後知輕重》。先覺，2015

很多人都用過柯達和諾基亞的產品，也都理解這兩個曾經輝煌的品牌，分別隨著數位照相技術的普及與智慧手機的流行而殞落。相對來說，比較少人意識到，柯達在 1975 年即推出數位相機，而且在世紀交替、商用數位相機三十萬畫素蓋頂的那幾年裡，銷售量僅次 SONY。同時，在 2007 年 iPhone 上市之前，占全球智慧手機市場過半的 Symbian 作業系統，背後即是諾基亞的贊助支持。

也就是說，當柯達和諾基亞還是市場龍頭的年代裡，並非對於未來的挑戰毫無作為。相反地，他們不只看見、在乎、搞懂，而且還引領了種種後來將他們擊潰的相關技術開發。他們並不是因如豆的目光、狹隘的視野而敗。

那麼，他們為何而敗？

因為符合人性的企業慣性。

所謂符合人性的企業慣性，直白地說，就是企業組織裡賺錢的部門說話最大聲。不難想像，在他們各自的黃金年代裡，軟片和多功能手機相關事業部門，各自掌握了柯達和諾基亞最多的行銷與研發資源分配，也因此掌握擘畫^①這兩家企業航道的權力。雖然這兩家企業也有著數位影像或智慧手機一類的先進投入，但這些先進技術的開發比較像是與「本業」無關的私生子，相關部門的話語權勢必有限。

就算看到不遠處有冰山，全速前進的鐵達尼號因為物理慣性，無論如何試圖轉彎，也來不及了。同樣地，柯達和諾基亞，因為始終來自人性的企業慣性，一路向前，看到懸崖時已無迴轉的餘裕。

歸結起來，曾經獲利的企業，可能敗在看不清或看不懂歷史的變局，也可能敗在非常人性的慣性因循。在這樣的意義上，必須提醒決策者，快速推移的互聯網時代，無論新舊業者都容易由於視野或決心的局限，墮入衰退的懸崖。

① 擘畫：安排、策劃。

試題

() 1. 依據本文，作者提及「鐵達尼號」，目的在說明什麼？

統整與解釋

- (A) 失敗很常見，怕的是無法掌握良機東山再起
- (B) 過去的成功，可能導致企業來不及應變危機
- (C) 企業的失敗，通常是肇因於領導人缺乏遠見
- (D) 歷史是老師，企業要從前人的經驗汲取教訓

() 2. 依據本文，若想參考柯達和諾基亞的失敗經驗來規劃企業轉型，以下哪個建議是最可能的做法？

仿 111 統測 | 省思與評鑑

- (A) 進行組織轉型，打破上對下的組織架構，消滅官僚體系
- (B) 開發新技術，進行技術轉型的同時，重新分配公司資源
- (C) 進行成長轉型，先設定相對基礎的目標，達標後再擴大
- (D) 將紙本資料數位化，搭配數位管理工具，進行數位轉型

() 3. 依據方孝孺所述，下列何者是本文作者與方孝孺都認同的觀點？



方孝孺

慮天下者，常圖其所難，而忽其所易；備其所可畏，而遺其所不疑。然而，禍常發於所忽之中，而亂常起於不足疑之事。豈其慮之未周與？蓋慮之所能及者，人事之宜然；而出於智力之所不及者，天道也。

- (A) 決策者要有破釜沉舟的決心才能成功
- (B) 生活中任何意外事件都可能導致失敗
- (C) 問題可能藏在看起來不需要憂慮之處
- (D) 看懂天道運行法則才能掌握致勝先機

仿 111 統測 | 省思與評鑑

別讓認知缺陷變成假訊息的溫床



出處：胡元輝《2020 破解假訊息的數位素養》。優質新聞發展協會，2020

「認知缺陷」讓人喜愛假訊息

為什麼人會那麼「喜歡」假訊息，那麼「樂於」分享與傳播假訊息，就是人所具有的「認知缺陷」。心理學與認知科學的長期研究發現，人其實很封閉，我們的心不怎麼開放，我們的耳朵有些軟弱，比較願意接收符合既定想法的訊息，對於不符既有立場的訊息則會拒於門外。所謂「先入為主」、「忠言逆耳」，說的就是這樣的認知缺陷。久而久之，我們就越來越「同聲相應、同氣相求」，用現代的話來說，我們就是停留在「同溫層」裡，難以自拔。

心理學、認知科學與其他學術領域如傳播學中有很多理論印證人類這種認知力失靈的現象，例如「動機性推理」、「確認偏誤」、「選擇性暴露」、「框架理論」等等。這些理論從不同角度顯示，人們碰到現實狀態與原本預期有出入時，往往會堅持原有判斷而不承認錯誤，並因此種預期與現實之間的差距帶來緊張與焦慮，出現所謂認知失調的狀態。而為了降低認知失調所導致的矛盾，人們往往會設法粉飾事實，以期合理化既有信念，亦即尋找支持既有觀點的資訊，來鞏固原有論據，避免既成看法受到挑戰。

假訊息的製造者正是看到人類具有這樣的認知缺陷，所以將訊息包裝的香甜可口，易於吸收，再加上現代的搜尋引擎與社群媒體都是一種依據演算法運作的平台，會讓人們陷入相同興趣、相同看法、相同利害的漩渦裡，形成所謂「回音室」的現象，以致我們原本已經封閉的心靈就更加封閉，已經存在的成見就更加堅固，不同看法與興趣的人也就更加壁壘分明，難以溝通、難以妥協。

人類的「認知缺陷」

動機性推理	面對認知失調所導致的矛盾，人們往往會設法粉飾事實，以期合理化既有信念，尋找支持既有觀點的資訊，來鞏固原有論據，避免既成看法受到挑戰。
確認偏誤	人們傾向接受與尋找與既有觀點一致的資訊，選擇性忽視與自身立場相左的訊息。
選擇性暴露	人們在接觸媒體所提供的訊息時，會傾向暴露於符合自己信念與態度的訊息，避開不符合自己信念與態度的訊息。
框架理論	框架是人們用來解釋外在世界的心理模式。人們會依據現實生活的經驗歸納出理解事務的框架，也往往用這樣的框架來看待現實生活中的事件與訊息。

說明深度的假象	雖然人類知識是一個共同體，形成認知勞力的分工狀態，但人們在思考的時候卻會自由取用自己腦子裡與腦子外的知識，以為別人腦子裡的知識也是自己擁有的知識。
逆火效應	對於某項議題抱持堅定立場的人，接收到錯誤認知的更正訊息時，非但無助於減弱其錯誤認知，甚至在某些情況下還會強化其錯誤認知。

試題

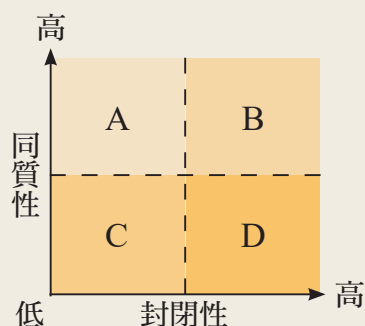
- () 1. 根據本文，以下對於「認知缺陷」的敘述，何者正確？

統整與解釋

- (A) 不是每一個人都擁有認知缺陷
- (B) 認知缺陷極易導致同溫層現象
- (C) 認知缺陷使人們依賴社群媒體
- (D) 分享訊息才能跳脫出認知缺陷

- () 2. 根據本文，所謂的「回音室現象」最可能列入以下哪個象限中？

統整與解釋



- () 3. 小元想舉生活實例輔助說明表格中提到的「動機性推理」，以下例證何者恰當？

省思與評鑑

- (A) 小鈴的男友總是說愛她，卻又習慣性劈腿，小鈴認為男友只是不小心受到誘惑，並非有意這樣做
- (B) 大華非常喜歡日本動漫及周邊活動，看到相關新聞報導便聚精會神，看到其他新聞就選擇轉臺
- (C) 小琪從小家境貧困，在學校常被家境富裕的同學欺負，她因此認為所有的有錢人都不值得信賴
- (D) 大勤相信喝檸檬水可以調整酸性體質，即使衛福部已說明此為假消息，她卻仍然堅信這個理論

遊江

昨游江上，見修竹數千株，其中有茅屋，有棋聲，有茶煙飄揚而出，心竊樂之。次日，過訪其家，見琴書几席淨好無塵，作一片豆綠色，蓋竹光相射故也。靜坐許久，從竹縫中向外而窺，見青山大江，風帆漁艇，又有葦洲，有耕犁，有饁^ㄣ①婦，有二小兒戲於沙上，犬立岸旁，如相守者，直是小李將軍^ㄣ②畫意，懸掛於竹枝竹葉間也。由外望內，是一種境地；由中望外，又是一種境地。學者誠能八面玲瓏，千古文章之道，不出於是，豈獨畫乎？

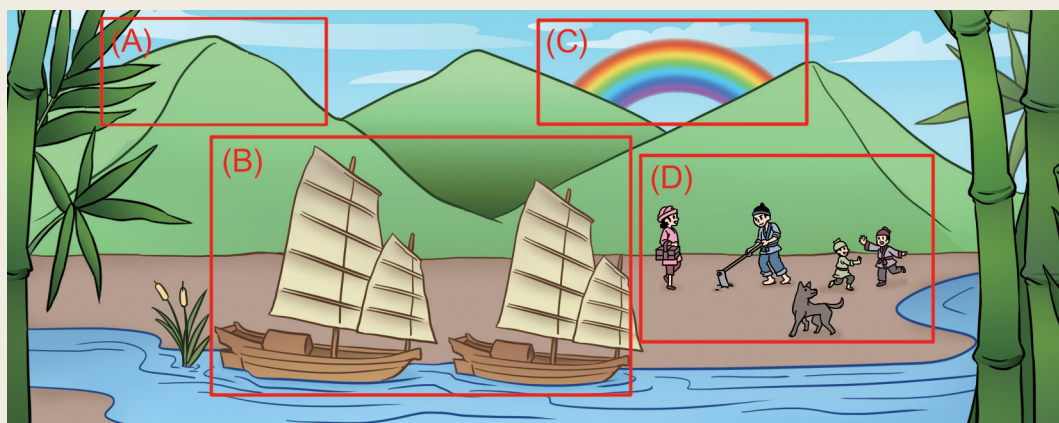
① 饁：送飯給在田裡工作的人吃。

② 小李將軍：指唐代畫家李思訓之子李昭道。李思訓官至右武衛將軍，人稱大李將軍，他的兒子李昭道曾任揚州大都督府參軍，人稱小李將軍。

試題

() 1. 小瑀將本文中「從竹縫中向外而窺」的景色畫成下圖，請問哪一處與文意不符？

擷取與檢索



() 2. 本文中提到的「八面玲瓏」，主要是指什麼？

統整與解釋

- (A) 處世手段圓滑
- (B) 想法不拘一格
- (C) 成果精巧細緻
- (D) 論點明確清楚

★() 3. 鄭燮是清朝知名的官員、作家、畫家，尤善畫竹。以下為其〈題畫·竹〉中的兩段文字，若將本文與甲、乙兩文一起比較，下列敘述何者正確？

統整與解釋

甲、余家有茅屋二間，南面種竹。夏日新篁初放，綠陰照人，置一小榻其中，甚涼適也。秋冬之際，取圍屏骨子，斷去兩頭，橫安以為窗櫺^{ㄉㄨㄣˊ}，用勻薄潔白之紙糊之。風和日暖，凍蠅觸窗紙上，鏐^{ㄌㄨㄟˊ}鏐作小鼓聲。於時一片竹影零亂，豈非天然圖畫乎？

乙、江館清秋，晨起看竹，煙光日影露氣，皆浮動於疏枝密葉之間。胸中勃勃遂有畫意。其實胸中之竹，並不是眼中之竹也。因而磨墨展紙，落筆倏作變相，手中之竹又不是胸中之竹也。總之，意在筆先者，定則也；趣在法外者，化機也。獨畫云乎哉？

- (A) 〈遊江〉與甲文中，均將眼前的景致想像成一幅圖畫
- (B) 〈遊江〉中的「千古文章之道」接近乙文的「化機」
- (C) 三文中的「茅屋」、「江館」，實際上是同一個地點
- (D) 三文架構都是先描述生活的情境，再論述創作的方法

推薦書單

高手決斷

作者／萬維綱
出版社／遠流
特色／「精英日課」人氣作家的思考秘技、資訊爆炸的時代，你更需要科學思考的能力

冷知識 背後的 熱思考

作者／啾啾鞋
出版社／商周出版
特色／知識型 YouTuber 的成功心法，是學會思考的工具書、從整理到創造到傳達，一次教會你

14 表達力

| 王乾任 |

寫作大補帖 人人都該掌握的網路寫作秘訣！

出處：王乾任《作文課沒教的事：培養寫作力的 6 項修練》。釀出版，2016

從書寫科技史的角度來看，古代的中國之所以出現文言文，純粹是因為書寫工具不發達，人們只好節省文字的使用數量，於是淬鍊出概念密度高且多意性的文字系統。隨著書寫科技的不斷進步與使用成本下降，不再需要如此高度節省的使用文字，於是文字書寫日漸白話。

雖然畢昇比古騰堡更早發明了印刷術，但由於能夠閱讀的族群仍只限於士大夫階層，沒能讓文字透過印刷科技傳散開來。

直到古騰堡讓印刷與資本主義結合，讓文字進入新世代的文明承載者「市民階級」，加上工業革命之後生產技術不斷創新，不斷壓低印刷製造的成本，還有歐洲國家開始推動國民義務教育，才讓文字逐漸普及開來。

然而，印刷術只是普及了閱讀，書寫仍然屬於少數人的專門技藝（雖說簡單的日常書寫不成問題，但是撰寫專門文章，對絕大多數讀者來說仍然是困難的一門技藝），直到網路誕生之後，才澈底翻轉了。

過去的時代，是讀者遠多於作者的時代，網路時代之後，這個趨勢改變了，書寫者的數量逐漸追上讀者，雖然現在仍然是讀者比書寫者多，但未來可能進入書寫者跟讀者一樣多甚至比讀者多的時代。

每個懂得使用網路的人都同時是讀者也是作者，每個人都應該學習書寫技藝，如此方能透過網路與人互動、傳播自己的想法。

書寫如今已經成了人們處理工作與生活庶務，不可或缺的重要溝通工具，我們每天使用 Email、臉書、部落格、推特、Line 等通訊軟體上發表想法，與人聊天、溝通、談戀愛，處理工作……。

無論如何，至少想要出人頭地，有份好工作、好收入的人，一定要掌握書寫這門技藝，而且還要懂得網路書寫的訣竅，除了能讓自己更順暢的與人溝通聯絡，還能藉此打開自己的事業與生命。

試題

- () 1. 根據本文，作者提到古騰堡比畢昇晚發明印刷術，卻更能使文字普及化的原因，不包括下列何者？

擷取與檢索

- (A) 資本主義讓更多人接觸文字
- (B) 工業革命之後生產成本降低
- (C) 歐洲國家推動國民義務教育
- (D) 出版業界有意識的推動閱讀

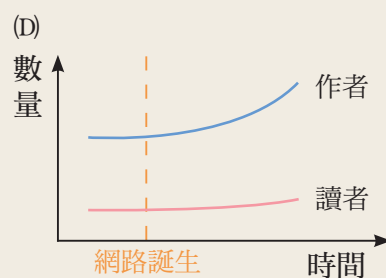
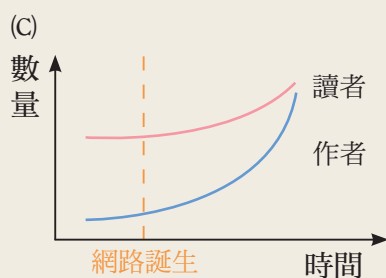
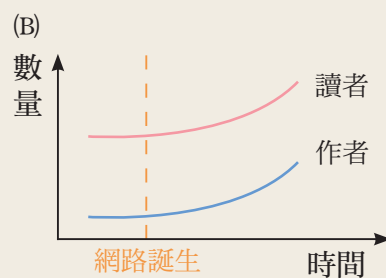
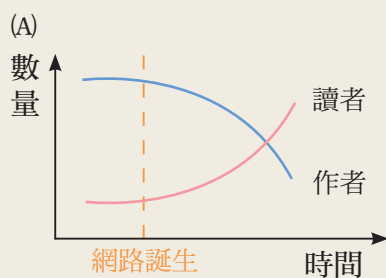
- () 2. 下列何者是作者在本文中提到的內容？

統整與解釋

- (A) 白話文漸漸的替代文言文的原因
- (B) 畢昇與古騰堡印刷法的相異之處
- (C) 撰寫專門文章的重要性以及做法
- (D) 網路書寫與口語表達之間的差異

- () 3. 根據本文所述，網路誕生之後，「讀者」與「作者」的數量將有改變，若把文中的觀點轉化為圖示，最可能是下列哪一張圖？

省思與評鑑





| 林長揚 |

不要踩到的圖解懶人包 三大地雷

出處：林長揚《懶人圖解簡報術》。PCuSER 電腦人文化，2019

常常看到有些內容很專業，但觀眾們看完幾乎都黑人問號，因為當中的專業術語離他們真的太遠了，這當中就會有鴻溝存在，如果鴻溝不斷出現，那溝通跟傳播就會出問題。

這種情形也常見於老手帶新手、老師教學生，我敬佩的楊田林老師曾經說過：「新人是來三天，不是來三年。」當一個人對一件事很熟悉時，往往忘了其他人並沒有一樣的知識與熟練度，就會用大量的專業術語轟炸，這就是所謂的知識詛咒 (Curse of knowledge)，對於知識傳播來說是很常見、而且傷害很大的現象。

要避免知識詛咒的地雷，需要換位思考。製作懶人圖解簡報時，請先想想：「這份是做給誰看的？」好好思考他們的知識水平到哪裡？他們懂不懂你的專業？他們關心什麼？釐清之後，調整懶人包內容的呈現方式，多用譬喻、故事、轉化的方式，讓外行聽懂、內行更懂，才是一份好的知識懶人包！



| 劉向 |

說苑 · 善說

客謂梁王曰：「惠子之言事也，善譬。王使無譬，則不能言矣。」王曰：「諾。」明日見，謂惠子曰：「願先生言事則直言耳，無譬也。」惠子曰：「今有人於此而不知彈者，曰：『彈之狀何若？』應曰：『彈之狀如彈。』諭乎？」王曰：「未諭也。」於是更應曰：「彈之狀如弓，而以竹為弦。」則知乎？」王曰：「可知矣。」惠子曰：「夫說者固以其所知，喻其所不知，而使人知之。今王曰無譬，則不可矣。」王曰：「善。」

試題

() 1. 依據甲文，以下何者是產生「鴻溝」的主要成因？

擷取與檢索

- (A) 講者心態上的良窳
- (B) 聽者動機上的高低
- (C) 雙方知識量的差異
- (D) 彼此年紀上的差距

() 2. 依據甲文，作者「引述他人說法」的目的為何？

仿 112 統測 | 擷取與檢索

- (A) 說明溝通產生落差的原因
- (B) 解釋知識傳播常見的模式
- (C) 證明知識詛咒有學理依據
- (D) 描述溝通不良的實際狀況

() 3. 依據乙文，下列 ①、② 之敘述，何者正確？

仿 110 統測 | 統整與解釋

- ① 惠子以彈奏樂器為例，說明比喻在溝通上的重要性
- ② 梁王最後接受了惠施的看法，認同比喻有助於溝通
- (A) ①、② 皆正確
- (B) ①、② 皆錯誤
- (C) ① 正確，② 錯誤
- (D) ① 錯誤，② 正確

() 4. 乙文 ①、② 兩段話，是否能呼應甲文「避免知識詛咒的地雷」之方法？

仿 112 統測 | 統整與解釋

- ① 王使無譬，則不能言矣
- ② 夫說者固以其所知，喻其所不知，而使人知之
- (A) ①、② 皆可以
- (B) ①、② 皆不可以
- (C) ① 可以，② 不可以
- (D) ① 不可以，② 可以

| 凌性傑 |

你被什麼說服？——讀〈諫逐客書〉

出處：凌性傑／吳岱穎《找一個解釋》。馥林文化，2008

新的世紀，國界不再分明，通訊設備與網路日新月異，只消手指輕輕一觸，就能開啟一個世界。商人在空中飛來飛去，手提電腦裡儲存著致勝絕技，也儲存著爾虞我詐之中不可或缺的先機。他們無祖國，只是需要偶爾坐下來被權力者摸摸頭，適時的給予自由，然後能各打各的硬仗。

跟商人講仁義，毋寧是對牛彈琴。所以道德勸說之外，還要祭出「積極管理」、「有效開放」的法寶。執政者每每忘記，政策可以操生殺予奪大權，卻無法管控人心向背。在一個事事需要說服的年代，我們會被什麼說服？

我們會被什麼說服？這其實取決於：我們究竟要面對怎樣的世界？

黃寶蓮在〈無國境世代〉中的描述令人擔憂：「資本主義『消費促進生產』的邏輯，唯利是圖的終極目的，促使人們被消費習慣物化，同時製造過量的垃圾；經濟主義體制雖然防範了飢餓、疾病與死亡，但無節制的擴張，違反自然生態，造成後患與禍害；……」「而國與國之間的敵視、防備與恐懼使核武繼續威脅人類生存，SARS、禽流感，一發生便跨國跨洲傳遍全世界……」這是一個競爭的時代，我們與天爭也與人爭。國與國之間，在軍力上爭勝，也要較量政經實力。

還是那句老話：沒有永遠的敵人，也沒有永遠的朋友，只有永遠的利益。種種競爭景象，早在戰國時代就已經非常顯明。人才跨越國界，貢獻心力，為接納自己的國家謀求富與強。所以無論是哪一個謀士，要想成功的說服國君採納己見，都要先設身處地營造「為你好」的論述。這樣的論述出於功利，最終卻都是要成就自己。兩全其美固然最好，至少要「隨人顧性命」，保住自己為先。而究竟是否「為你好」，則是另外一件事了。

試題

- () 1. 在本文中，作者引用黃寶蓮在〈無國境世代〉中的描述，指出現今社會種種令人擔憂之處，以下何者不是文中提到的觀點？

擷取與檢索

- (A) 資本主義盛行，物質慾望過重
- (B) 破壞自然生態，遺留無窮禍患
- (C) 國家彼此仇視，核武威脅不減
- (D) 怪病層出不窮，導致物種滅絕

- () 2. 根據本文，作者認為現代社會和中國戰國時期的相似之處為何？

統整與解釋

- (A) 人才輩出，遠勝曩昔
- (B) 事事競爭，利字當頭
- (C) 商人主政，國富兵強
- (D) 政策屢變，民不聊生

- ★() 3. 五代的馮道共侍奉過四朝十君，位極人臣，曾寫過一本論為官之道的書《仕羸學》。以下書中的兩段話是否能夠詮釋本文畫線處的觀點？

仿 108 指考 | 省思與評鑑

甲、事有真偽，人有忠奸，言有虛實，理有曲直，此不可不察也。察而辨之，然後斷真偽，判忠奸，辨虛實，定曲直。

乙、上過之不改，終為己禍。故巧言悅上，不若忠言以告，飾上之過，則為佞人。

- (A) 甲、乙皆可以
- (B) 甲可以，乙不可以
- (C) 甲不可以，乙可以
- (D) 甲、乙皆不可以

顏氏家訓・文章第九

文章當以理致^①為心腎，氣調為筋骨，事義為皮膚，華麗為冠冕。今世相承，趨末棄本，率多浮豔。辭與理競，辭勝而理伏；事與才爭，事繁而才損。放逸者流宕而忘歸，穿鑿者補綴而不足。時俗如此，安能獨違？但務去泰去甚耳。必有盛才重譽，改革體裁者，實吾所希。

古人之文，宏材逸氣，體度風格，去今實遠；但緝綴疏朴^②，未為密緻耳。今世音律諧靡，章句偶對，諱避精詳，賢於往昔多矣。宜以古之製裁為本，今之辭調為末，並須兩存，不可偏棄也。

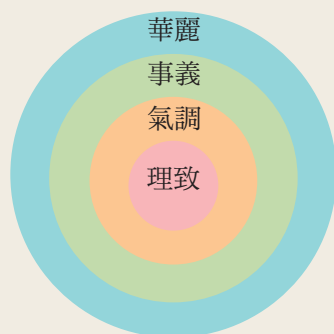
① 理致：義理情致。

② 疏朴：粗淺質樸。

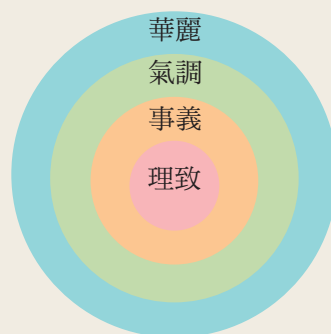
試題

- () 1. 本文中提到：「文章當以理致為心腎，氣調為筋骨，事義為皮膚，華麗為冠冕。」若將這段文字轉化為圖表，最內圈代表最核心的部分，請問下列何者最符合此段文意？

(A)

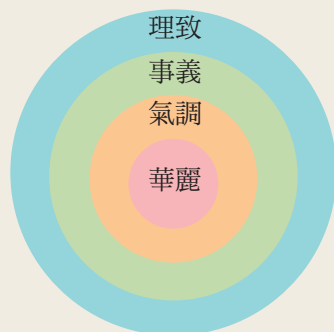


(B)

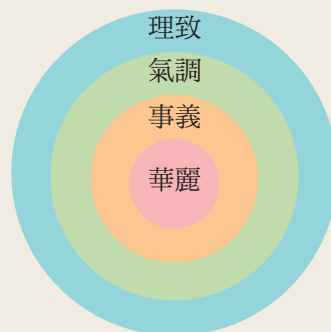


統整與解釋

(C)



(D)



統整與解釋

() 2. 根據本文，當時盛行的文章特色為何？

- (A) 語言質樸，議論精闢
- (B) 鴻篇巨制，歌功頌德
- (C) 修辭華美，用典繁多
- (D) 思想反叛，特立獨行

統整與解釋

() 3. 根據本文，下列何者最接近顏之推對「好文章」的看法？

- (A) 用字方面如同古文般質樸，用典方面如同今文般繁多
- (B) 取材方面如同古文般多元，修辭方面如同今文般華美
- (C) 應完全放棄今人的寫作方式，模擬古人的取材和用詞
- (D) 古今文章皆不完美，應摒棄並創造出全新的寫作風格

統整與解釋

() 4. 曹丕曾在〈典論論文〉中這樣評價孔融：「孔融體氣高妙，有過人者；然不能持論，理不勝辭，以至乎雜以嘲戲」，此評價與本文哪一段話最接近？

- (A) 辭與理競，辭勝而理伏
- (B) 穿鑿者補綴而不足
- (C) 盛才重譽，改革體裁
- (D) 緝綴疏朴，未為密緻

推薦書單

知識內容
寫作課

作者／鄭國威
出版社／PCuSER 電腦人文化
特色／喜歡泛科學的文章，就別錯過本書、人人都能紅 15 分鐘的時代，要學會把專業說成一個好故事

Podcast
超級
養成術

作者／黃采瑛、徐也翔
出版社／PCuSER 電腦人文化
特色／臺灣在地經驗，最接地氣的表達力教學、聲音經濟是未來趨勢，用 Podcast 行銷自己

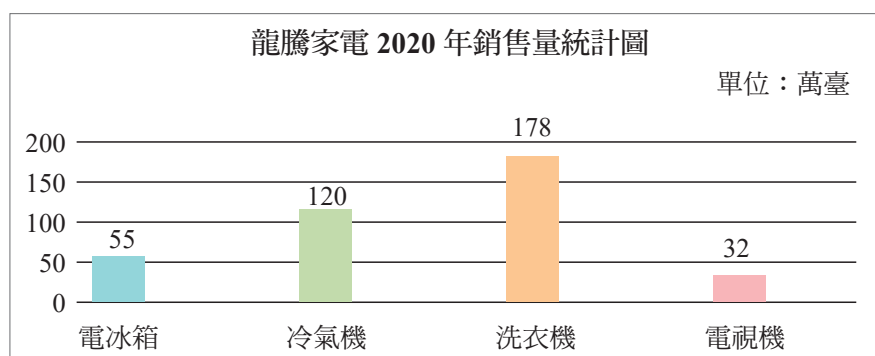
1-5 非連續文本

長條圖介紹以及常見的視覺誤導方式

將大量的數據訊息轉化為視覺化圖表，能夠幫助讀者迅速掌握事物的整體狀況以及發展脈絡。然而，資訊視覺圖表若經過有心人的刻意設計，則很有可能誤導讀者做出錯誤的解讀。常見的資訊視覺圖表包括長條圖、折線圖、圓餅圖三種，下面以長條圖為例，簡單介紹長條圖，並說明其常見的誤導方式。

■長條圖簡介

如下圖，由橫向的 X 軸（產品）與直向的 Y 軸（數量：萬臺）組成的統計圖表，使用數個平行排列的長條，呈現不同項目間的數據，以方便讀者清楚辨識、比較各項目的數量多寡。



■長條圖常見的視覺誤導方式

誤導方式	說明
一、加上箭頭	在長條添加往上指的箭頭，暗示讀者未來走勢將會增加
二、改變比例	刻意加大或縮小某些長條的寬度，讓長條的比例不一，造成讀者誤解 X 軸各項目間的差距
三、調整 Y 軸	刻意調整 Y 軸的數值（不從零開始，或放大、縮小 Y 軸數值間距），使整體長條圖看起來較平穩，或起伏較大
四、隱藏現況	以累進的方式呈現統計數值，讓讀者以為總體而言項目一直向上成長

試題

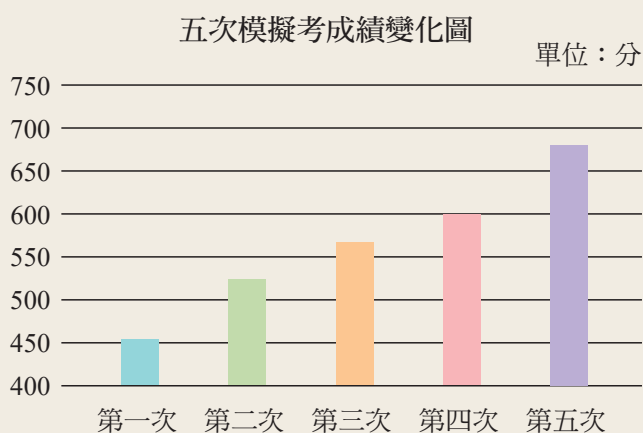
() 1. 根據上文，下列敘述何者正確？

統整與解釋

- (A) 本文旨在說明資訊視覺圖表的三個種類及其繪製方式
- (B) 三種常見的資訊視覺圖表中，只有長條圖能誤導讀者
- (C) 方式一、二是針對長條本身進行改造，達成誤導目的
- (D) 方式三、四是在 X 與 Y 軸上動手腳，誤導讀者的解讀

() 2. 就讀高三的小青要參加推薦甄選，在備審資料中以下圖呈現自己五次模擬考的成績變化。老師批閱完畢後，指示小青要依照本文所述修改，請問小青最可能使用了文中哪一種視覺誤導方式？

省思與評鑑



- (A) 方式一
- (B) 方式二
- (C) 方式三
- (D) 方式四