

16E

心理學導論

二版

Atkinson & Hilgard's
Introduction to Psychology

Susan Nolen-Hoeksema • Barbara L. Fredrickson 著
Geoffrey R. Loftus • Christel Lutz

危芷芬 編譯



16E

心理學導論

二版

Atkinson & Hilgard's
Introduction to Psychology

Susan Nolen-Hoeksema · Barbara L. Fredrickson
Geoffrey R. Loftus · Christel Lutz

著

危芷芬 編譯



 CENGAGE
Learning®

Andover • Melbourne • Mexico City • Stamford, CT • Toronto • Hong Kong • New Delhi • Seoul • Singapore • Tokyo

心理學導論 / Susan Nolen-Hoeksema等原著；危芷芬
編譯。-- 二版.-- 臺北市：新加坡商聖智學習，
2015.03
面；公分
譯自：Atkinson & Hilgard's Introduction to
Psychology, 16th ed.
ISBN 978-986-5840-97-6(平裝)

1. 心理學

170

103022604

心理學導論（二版）

© 2015 年，新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司著作權所有。本書所有內容，未經本公司事前書面授權，不得以任何方式（包括儲存於資料庫或任何存取系統內）作全部或局部之翻印、仿製或轉載。

© 2015 Cengage Learning Asia Pte Ltd.

Original: Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology, 16e

By Susan Nolen-Hoeksema • Barbara L. Fredrickson • Geoffrey R. Loftus • Christel Lutz

ISBN: 9781408089026

©2014 Cengage Learning EMEA, Cengage Learning

All rights reserved.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 2 0 1 9 8 - 7 6 5

出 版 商 新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司
10349 臺北市鄭州路 87 號 9 樓之 1

<http://www.cengage.tw>

電話：(02) 2558-0569 傳真：(02) 2558-0360

原 著 Susan Nolen-Hoeksema • Barbara L. Fredrickson • Geoffrey R. Loftus • Christel Lutz

編 譯 危芷芬

企劃編輯 邱筱薇

執行編輯 吳曉芳

印務管理 吳東霖

總 經 銷 雙葉書廊有限公司

地址：臺北市羅斯福路三段 269 巷 12 號 1 樓

電話：(02) 2368-4198 傳真：(02) 2365-7990

網頁：<http://www.yehyeh.com.tw>

讀者服務：pub@yehyeh.com.tw

登記證：局版北市業字第 239 號

出版日期 西元 2015 年 03 月 二版一刷（原文十六版）

ISBN 978-986-5840-97-6

(15SMS0)

編譯序

許多目前正在教授普通心理學課程的心理學教授，都曾在大學時代閱讀這本經典教科書。它啓迪了我們對心理學的興趣，帶領我們一步步跨入此一專業領域，奠定我們對學術社群的認同。

多年之後，當年教室裡端坐的學生走上了講臺。當我們執起教鞭時，重新閱讀 *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*，舊日的熟悉感受湧上心頭。全書結構之嚴謹與周延一如往昔，又能融入時代尖端的最新研究成果，幫助讀者走過心理學兩百多年以來的發展軌跡，遍訪心理學史的重大里程碑。相信閱讀本書的教師與學生，在吸收心理學精華所在之後，定能感受到這門學科所帶來的樂趣，並且迫不及待地想要更進一步探索進階內容。

或許心理學正如其他學術領域一樣，總是不可避免地強調理論與科學研究。然而本書作者群同時引導讀者去認識，心理學知識與日常生活息息相關。例如，第八章所討論的錯誤記憶現象，造成無辜當事人被誤認為嫌犯；第五章則以視錯覺原理，說明電影《魔戒》如何在螢幕上創造只有人類身高一半的哈比人；而第十四章有關壓力的介紹，可供讀者親身體驗及身體力行。第十六版更納入了精神疾病診斷手冊 DSM-5 的最新內容，讓臺灣讀者即時跟上國際潮流。作者對於社會公義的關懷，洋溢於各個篇章，像是社會歧視的衝擊、獎勵的潛在反效果、肥胖帶來的健康問題等。因此，心理學並非只存在於校園內，它更活躍於我們生活當中的每一個角落。

在所有人與人共享的場域裡，心理學家發揮其專業知識與創意，解答人類對自己的疑惑，增進對自身的認識。閱讀本書所得到的智能收穫，僅僅是其中一環。追尋自我定位的永恆旅程，將會順著心理學的腳步而展現其方向。我們期待讀者在滿足知識渴求之餘，能夠藉由本書的豐富內容涵養情感，兼有充實性靈之得。讓我們在紛擾的生活謎團中，保有一方以希望為土壤的心靈空間。

本書第十五版承蒙田意民、何明洲、高之梅教授共同合作，讓中文讀者有機會親炙這本經典的心理學教科書，也為第十六版奠定豐厚的學術基礎，謹此表達深切的感激。

危芷芬 謹誌

原序

簡介

Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology 第十六版包括 2009 年第十五版之後最受歡迎的新發展。首先，作者團隊有所擴展，首次加入北美洲以外的作者，為本書帶來嶄新的國際化觀點。在原有的作者團隊 Susan Nolen-Hoeksema、Barbara L. Fredrickson 和 Geoffrey R. Loftus 之外，又加入 Christel Lutz (University of Utrecht)，有助於納入歐洲的影響，使本書成為全世界各地心理系大學生適用的入門教科書。

取向

對於熟悉 1953 年首次出版以來之內容、風格與取向的讀者而言，新版在過往的豐富歷史上繼續向前邁進。本書在大西洋兩岸皆享有盛名，歐洲作者的加入拓展課文內容的國際化視野。我們的目標是提高北美洲以外的師生使用本書的相關性和親近性，但又不曾淡化對美國讀者的長期訴求。

在前幾版當中，我們持續涵蓋經典的指標研究，也探討當代的尖端研究。經典研究是學生認識與欣賞心理學基礎的關鍵所在。本書仍包含這些研究，強調它們對該領域及日常生活的衝擊。我們也很清楚現代心理學的諸多創新成果。在第十六版當中，我們納入心理學最具展望的新成果，包括認知神經科學的發展以及腦與行為的研究，感覺與知覺之基礎研究的創新應用，情緒、智力、性格的基因和演化論、正向心理學以及文化的社會心理學觀點等「新潮流」研究。因此本書廣泛地概述心理學新、舊研究成果的精華。

最新內容

每章內容都經過詳細修訂，藉由相關主題專家之助，進行批判性回顧，確保即時跟隨最新成果，並加入北美洲、歐洲及世界其他地區的主要潮流。精神疾病診斷手冊近期由 DSM-IV-TR 更新為 DSM-5，也納入本版內容。

本版加入超過 350 篇最新參考文獻，包括近期研究以及各主題領域之相關研究。心理學教學方法與時俱進，本版書致力於符合大學層級之普通心理學課程的需求。

前版當中有助於學生的特徵得以保留，並且根據第十六版的內容加以修訂。例如每一節的批判思考問題，讀者可以將研讀內容轉化成可理解的組塊。

簡明日錄

編譯序 i

原序 ii

1 心理學的本質 1

2 心理學的生物基礎 31

3 心理發展 65

4 感覺歷程 103

5 知覺 141

6 意識 187

7 學習與制約 211

8 記憶 245

9 語言和思考 291

10 動機 331

11 情緒 365

12 智力 393

13 性格 415

14 壓力、健康與因應行為 449

15 精神疾病 473

16 心理健康問題的治療 511

17 社會影響 529

18 社會認知 569

附錄 Erikson 八個發展階段 603

名詞解釋 604

索引 629

參考文獻

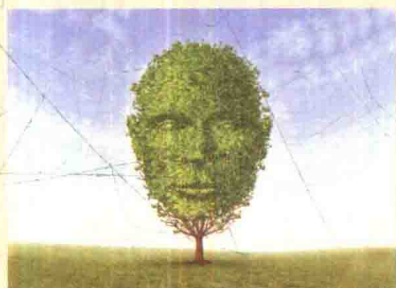
請至雙葉書廊網站 (www.yehyeh.com.tw)

搜尋本書下載

目錄

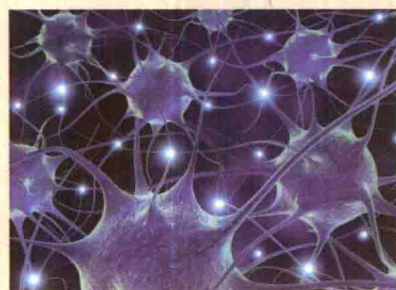
編譯序 i

原序 ii



1 心理學的本質 1

- 第一節 心理學的研究範疇 4
- 第二節 心理學的歷史淵源 6
- 第三節 當代心理學觀點 12
- 第四節 如何進行心理學研究 18



2 心理學的生物基礎 31

- 第一節 心理學研究的生物基礎 32

第二節 神經細胞：神經系統的構造單位 34

第三節 腦的構造 41

第四節 自主神經系統 54

第五節 內分泌系統 56

第六節 演化、基因與行為 57



3 心理發展 65

- 第一節 遺傳與環境 67
- 第二節 新生兒的能力 70
- 第三節 童年認知發展 74
- 第四節 性格與社會發展 87
- 第五節 青少年期發展 98



4 感覺歷程 103

第一節 感覺模組的特性 105

第二節 視覺 114

第三節 聽覺 127

第四節 其他感覺 133



5 知覺 141

第一節 知覺的用途為何？ 143

第二節 注意力 145

第三節 定位 148

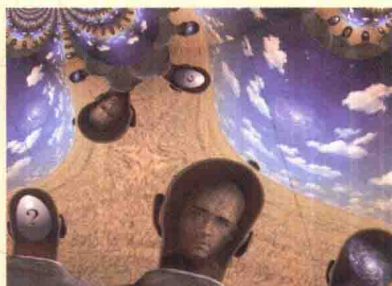
第四節 辨識 156

第五節 抽取 168

第六節 知覺恆常性 169

第七節 大腦的分工 175

第八節 知覺發展 179



6 意識 187

第一節 意識層面 188

第二節 睡眠與夢 193

第三節 催眠 199

第四節 心理作用藥物 201



7 學習與制約 211

第一節 學習的各種觀點 213

第二節 古典制約 214

第三節 工具制約 222



第四節	學習與認知	232
第五節	學習與大腦	236
第六節	學習與動機	241



8 記憶 245

第一節	三種重要區分	247
第二節	感覺記憶	249
第三節	工作記憶	251
第四節	長期記憶	260
第五節	內隱記憶	268
第六節	建構式記憶	273
第七節	改善記憶	282



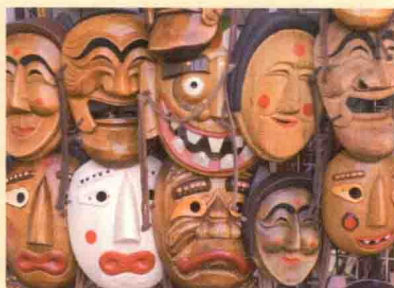
9 語言和思考 291

第一節	語言與溝通	292
第二節	語言發展	299
第三節	概念與分類：建構思考的基石	306
第四節	推理與決策	313
第五節	在行動中思考：問題解決	321



10 動機 331

第一節	驅力與恆定	334
第二節	誘因動機與酬賞	336
第三節	饑餓、進食與飲食疾病	340
第四節	性別與性欲	353



11 情緒 365

- 第一節 情緒的成分 366
- 第二節 認知評估與情緒 368
- 第三節 主觀經驗與情緒 373
- 第四節 思考—行動傾向與情緒 376
- 第五節 生理變化與情緒 377
- 第六節 臉部肌肉活動與情緒 380
- 第七節 情緒反應：情緒調節 383
- 第八節 情緒、性別與文化 385
- 第九節 正向心理學 389



12 智力 393

- 第一節 智力衡鑑 394
- 第二節 現代智力理論：眾多或少數智力？ 398
- 第三節 基因與智力 403
- 第四節 情緒智力 407
- 第五節 一般學習障礙 408



13 性格 415

- 第一節 性格的概念與衡鑑 417
- 第二節 心理分析取向 421
- 第三節 行為取向 430
- 第四節 認知取向 432



- 第五節 人本取向 437
- 第六節 演化取向 442
- 第七節 性格的基因學 445



14 壓力、健康與因應 行爲 449

- 第一節 壓力的生理反應 453
- 第二節 壓力與生理健康 455
- 第三節 壓力與心理健康 460
- 第四節 評估、因應與健康 463
- 第五節 壓力管理 468



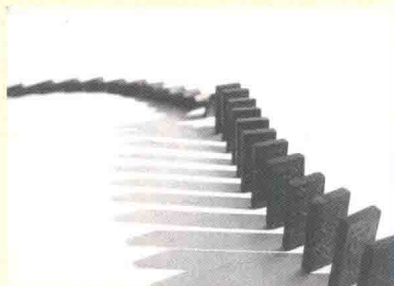
15 精神疾病 473

- 第一節 變態的定義 475
- 第二節 焦慮症 480
- 第三節 憂鬱症與雙極性情感症 489
- 第四節 思覺失調症 494
- 第五節 性格違常 501
- 第六節 自閉症類群障礙症 505



16 心理健康問題的 治療 511

- 第一節 歷史背景 513
- 第二節 心理治療技術 515
- 第三節 生理治療 522
- 第四節 增進心理健康 525



17 社會影響 529

- 第一節 他人在場 531
- 第二節 順從與服從 539
- 第三節 內化 552
- 第四節 團體互動 558
- 第五節 重點重述：如何以社會心理學觀點解釋難以理解的現象 565



18 社會認知 569

- 第一節 印象形成 571
- 第二節 態度 585
- 第三節 人際吸引 592
- 第四節 重點重述：兩種社會認知模式的說法 600

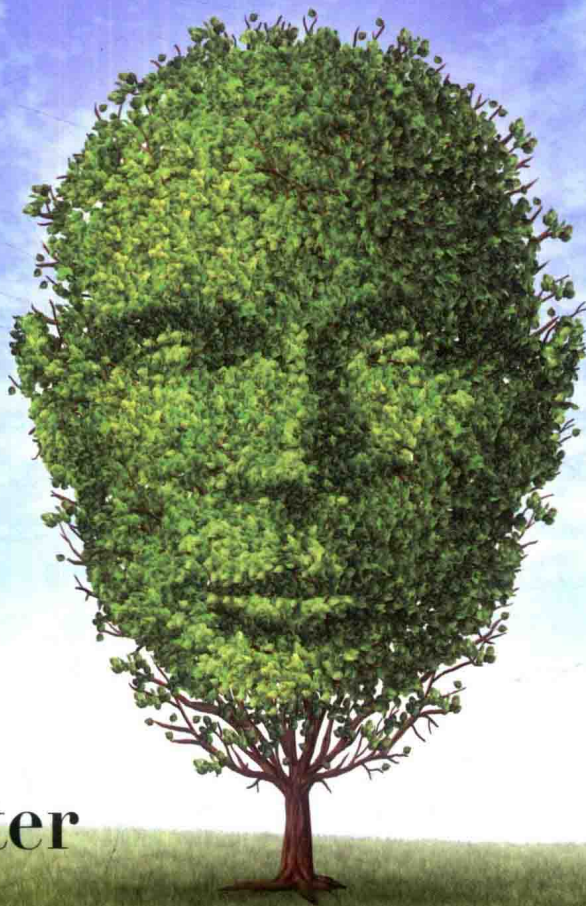
附錄 Erikson 八個發展階段 603

名詞解釋 604

索引 629

參考文獻

請至雙葉書廊網站 (www.yehyeh.com.tw)
搜尋本書下載



Chapter

I

心理學的本質

- 第一節 心理學的研究範疇
- 第二節 心理學的歷史淵源
- 第三節 當代心理學觀點
- 第四節 如何進行心理學研究

學習目標

- 理解科學心理學的範疇。
- 理解心理學主題的各種歷史觀點。
- 認識現代心理學的五種觀點。
- 熟悉現代心理學的七種主要次領域。
- 認識心理學的四種跨領域取向。
- 界定心理學。
- 舉例說明心理學研究。
- 確認塑造心理學歷史的關鍵理念和爭議。
- 舉例說明現代心理學的五種觀點。
- 解釋心理學家如何運用科學方法以發現知識。
- 描述心理學研究的倫理準則。

閱讀開啓通往教育與進步的大門，但是鼓勵孩子閱讀的最佳方法是什麼呢？一家美國連鎖披薩店相信他們已經找到答案：給閱讀的小朋友一點獎勵。老師爲小朋友訂下每月的閱讀目標（唸幾本書或幾頁），達成目標就可以得到披薩兌換券作爲鼓勵。父母和老師都認爲這真是好辦法，因爲孩子比以前更常閱讀。

但是上述作法是否符合「心理學的正確性」（psychologically correct）呢？讓我們看看研究結果。你可能已經知道學習理論的基本主張：做了某個行爲之後，如果獲得酬賞，該行爲將會被強化。在第七章你會認識酬賞的影響力，稱爲效果律（law of effect）。當小朋友閱讀之後得到披薩的酬賞，他們會更常閱讀。看起來真的很成功，不是嗎？

我們來考慮其他問題，例如：小朋友對閱讀的感受如何？當披薩獎勵計畫結束後，他們還會繼續閱讀嗎？許多心理學實驗探討這些問題。在其中一個經典實驗（Greene et al., 1976）裡，心理學家請老師教學生新的數學遊戲，並且在接下來兩週之內，觀察小朋友花費多少時間玩這些遊戲；從第三週起，某些班級的學生因爲玩數學遊戲而得到酬賞，其他班級則否。如同預期，酬賞使得玩數學遊戲的時間增加，效果律是正確的。然而，當酬賞停止後情況又如何呢？那些曾接受酬賞的小朋友忽然對數學遊戲失去興趣，幾乎不再花時間去玩它，反而沒有接受酬賞的小朋友還繼續玩遊戲。

這個實驗讓我們了解：酬賞有時產生反效果，降低小朋友對閱讀和數學的興趣。當人們認爲自己的行爲由某些外在或情境因素（免費披薩）所導致，對於內在或個人因素就打了折扣。當小朋友自問閱讀的動機是什麼，他們會說那是爲了披薩。一旦沒有披薩可吃，也就失去閱讀的理由。這種破壞酬賞效果的影響稱爲過度辯正效應（overjustification effect）——在解釋自己行爲的原因時，過度強調顯著的情境因素，並且低估個人因素。

你可能猜想大學成績也是學習酬賞，是否也會像披薩一樣造成反效果呢？答案是不完全正確！其中的差別是：大學成績高低和表現好壞有關，研究發現這種隨表現而給予的酬賞比較不會破壞興趣，有時甚至可以提高興趣，因爲成績讓你知道自己擅長做什麼（Tang & Hall, 1995）。即使如此，過度強調成績有時可能掩蓋對某個科目的興趣。你應該提醒自己修課的原因是一魚兩吃：獲得好成績和享受求知樂趣。二者可以並存，而非互相排斥。

所幸大部分學生都發現心理學很有趣，我們也有同感。我們將竭盡所能藉由本書來傳達心理學引人入勝之處。心理學所以有趣，是因爲它的問題觸及我們生活的所有



層面：父母的教養方式如何影響你自己教養子女的方式？藥物成癮的最佳治療方式是什麼？男人照顧嬰兒也像媽媽一樣好嗎？催眠可以讓人回想起創傷經驗的細節嗎？如何設計核能電廠的儀器以避免人為疏失？長期壓力對免疫系統產生哪些影響？心理治療對憂鬱症是否比藥物更有效呢？心理學家正在探討上述及其他許多問題的解答。

心理學也藉由法律與公共政策，間接影響我們的生活。心理學的理論和研究證據影響某些法律，包括歧視、死刑、司法實務、色情與性行為、行為的個人責任等等。例如，所謂的「測謊」並非美國法庭認可的證據，因為心理學研究顯示測謊並不精確到足以「定罪」。

由於心理學影響如此廣泛的生活層面，即使我們不想鑽研，也多少應該涉獵。心理學的入門課程可以讓你更了解人們的思考、感受和行為，同時也讓你對自己的態度與反應有所省思。

本課程也將幫助你評估那些以心理學為名的說法，你一定在報紙上看過這些標題：

- 嶄新的心理治療技術可以恢復被壓抑的記憶。
- 腦波的自我調節訓練可以控制焦慮。
- 有關心電感應的確切證據已經出現。
- 些微恍惚有助於記憶。
- 想要更健康、更快樂？減少說謊。
- 含糖飲料可以有效提升考試表現。
- 超覺靜坐能延長壽命。
- 過度重視外表會耗費心神。

我們如何決定何者是可信的？你應該先弄清楚兩件事，以評估心理學主張的效度（validity）：首先，你必須知道哪些心理事實已經確立，如果這些說法和已知事實互相矛盾，那就要更加謹慎；其次，你必須知道這些說法背後的理由是否符合科學標準，否則就要保持懷疑態度。本書旨在滿足兩項需求：其一，我們將回顧心理學知識的現況，呈現本領域最重要的發現，讓你了解哪些說法是已被確立的事實；其次，我們將檢驗研究的本質——心理學家如何設計研究計畫，提供支持或反對假說的有力證據，讓你了解新主張需要哪些類型的證據。

在本章中，我們將介紹心理學的研究主題，簡要回顧心理學歷史之後，再討論心理學家在探討這些主題時所採取的各種觀點。最後，我們將介紹心理學的研究方法，

包括進行心理學研究的倫理準則。



第一節 心理學的研究範疇

心理學（psychology）可以被定義為心智歷程與行為的科學研究。從接下來介紹的實例可以看出，心理學涵蓋各式各樣的主題（以下主題會在隨後章節更進一步探討）。

（一）腦傷與臉孔辨識

毫無疑問地，當腦部損傷時，個人的行為會受到影響。讓人訝異的是，當腦部特定部位受損，可能只造成某種行為的缺失，而不影響其他行為。例如，右腦特定區域受損者無法辨識熟悉臉孔，但卻可以正常地辨識其他事物，這種情況稱為臉孔失認症（prosopagnosia）。最著名的案例就是神經學家 Oliver Sacks（1985）在《錯把太太當帽子的人》（*The Man Who Mistook His Wife for a Hat*）一書中介紹的案例。另一個例子則是臉孔失認症患者向服務生抱怨有人一直盯著他看，而這個「人」其實就是鏡子裡的自己！這些戲劇化個案說明正常的腦功能運作，表示某些心智功能位於大腦某個特定區域。

（二）對人做特質歸因

假如你在熱鬧的百貨公司，看到一位幫慈善機構募款的人接近某位女士，並請她捐款。這位女士捐出手邊的一點錢。你覺得這位女士很慷慨，或者她是因為眾目睽睽的壓力才不得不捐錢呢？許多實驗探討類似情況，結果顯示：大多數人認為她很慷慨，儘管情境壓力可能大到幾乎每個人都捐錢。當我們解釋他人行為時，傾向於高估性格特質的效果，而低估情境因素的影響，社會心理學家稱為基本歸因謬誤（fundamental attribution error）（請參見圖 1.1）。假如我們拿基本歸因謬誤與過度辯正效應互相比較，就可以了解：我們在判斷自己與他人時有重要區別，在為自己的行為做歸因時，我們通常高估（而非低估）情境因素。

（三）童年失憶症

大部分成人都能回憶多年前的事情，但是只能追溯到某個時間點為止。事實上，幾乎沒有人能夠正確地回想 3 歲以前的事，這種現象稱為童年失憶症（childhood amnesia）。以弟妹的出生這種大事為例，如果當時你已經 3 歲，你應該會記得；如

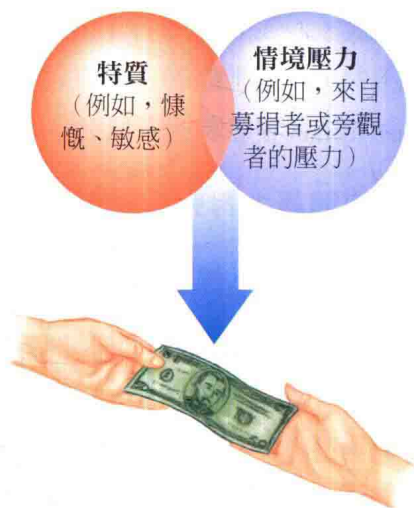


圖 1.1 特質歸因

在判斷他人慈善捐款出自性格或者情境因素時，我們通常高估性格因素，稱為基本歸因謬誤。

果發生在你 3 歲之前，就算你能記得，也只有破碎片段而已（請參見圖

1.2）。童年失憶症特別引人注目，這是因為人生前三年充滿各種經驗：我們從無助的新生兒發展到能爬行、會牙牙學語的嬰兒，爬上爬下、愛說話的小孩。這三年的轉變如此巨大，卻只留下極少記憶痕跡。

（四）肥胖問題

超過三分之一的美國成人有肥胖（obesity）問題，即其體重超出標準 30% 以上。

相較於荷蘭成人有 10% 屬於肥胖，日本人更只有 3%，肥胖對美國人來說相當嚴重。它會增加糖尿病、高血壓及心臟病，甚至某些癌症的風險。心理學家感興趣的是：哪些因素造成暴飲暴食？其中一個原因是食物剝奪，如果老鼠先禁食一段時間，然後讓牠們進食到恢復

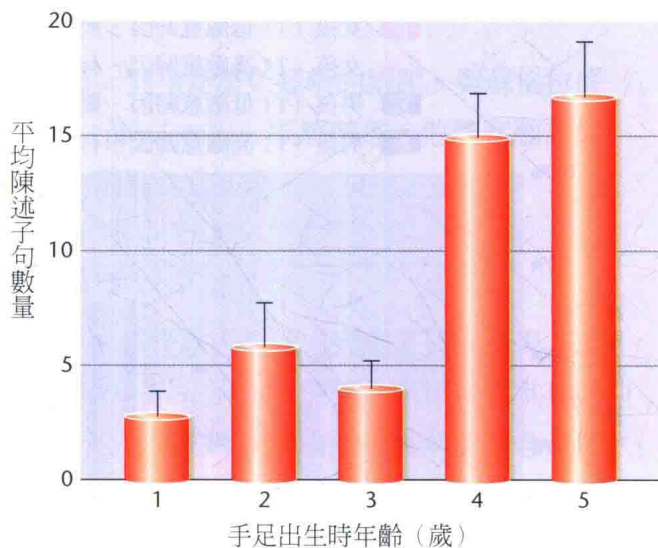


圖 1.2 童年失憶症的界限

參與者在自由回憶時描述手足出生的記憶所說出的平均子句數量，隨著參與者當時年齡而改變。（Reprinted with permission from Davis, N., Gross, J., & Hayne, H. (2008). Defining the boundaries of childhood amnesia. *Memory*, 16, 465–474.）



心理學家想了解人們吃太多的原因。他們曾經探討基因因素和環境影響，像是在某些刺激出現時容易過度飲食的傾向。