

論 慣 習

著 特 奈 普 祿 鄧

譯 毅 胡

Knight Dunlap 著

胡毅譯

師範叢書
習

慣

論

商務印書館發行

譯者自序

本書原名「習慣，其養成及其破除」(Habits their making and unmaking) 係莊士霍布金大學 (Johns Hopkins University) 實驗心理學教授鄧祿普奈特 (Knight Dunlap) 所著，一九三二年在紐約立務來書局 (Liveright Publishing Corporation) 出版。其中所論列之問題，與所得之結論，均與常見之教育心理學各書略有出入。譯者本人雖未見全盤，贊同其各項推論及主張，但深覺其獨有見地，有介紹及研究之價值。原書說理精明，行文簡暢；譯者力求信達，除特殊聲明之數點外，概未加省略。間有改用本國例證之處，亦均不失原意。

原書每章未詳分段節，譯者擅以己意加入子目，若干求醒眉目。如果未妥，尙祈讀者指正。書中用引號之各詞句，均照舊標明，原用斜體字者，則在字旁加小黑點爲記。原書各頁之底註，現均收列各章之末；譯者所加各註，均冠有「譯者按」三字。譯名原字，概未夾入文中，篇末另加附漢英、英漢譯名對照表，均可一查即得。唯原附錄甲乙中之人名及論文題目，則除前文已見者外，一概未譯。附錄乙中之雜誌論文，亦未抄列，因私人不易備置各雜誌，而在此能得此項參考之圖書館中，必有本書原本也。

民國二十七年國慶日 胡毅序於桂林。

原著者自序

多年以來，著者本人興趣素着在所謂的「純粹」心理學，即是對於心智作用努力搜求事實及探求原則，而不問其在日常生活各問題中之應用，認為必需先有科學上健全之材料作根據，然後纔能應用妥當。所以在事實未經充分驗證，原則尚未圓滿組成之前，能研究基本問題的心理學家顯然應在那方面多負責任。

我同時也承認「純粹」科學之能存在，必因其結果終究有益。但從道德及科學兩觀點看，我們在應用時必需格外謹慎小心。

在近幾年中，即是最謹慎的心理學家都無法避免心理學在個人及社會問題中之應用。不管他是否樂意，一些有困難的人常常來找他想辦法。那些對環境需要適應的人，或是環境本身需更改的人簡直無法可以避免。他們除開去上走江湖的人的當外，不能從別處得着幫助。而那困難如果不立刻解決，往往對於那病人及他人都有危險。

這種事情漸多的時候，我的注意及精力就轉到應用方面。由工作中間我逐漸覺得我們關於學習及習慣各原則的知識實有整理之必要，而認為此中的實驗問題實可有較新的看法。

供給本書材料及結論的許多實際個案中，有些是經我自己處理，有些是經過我的同事處理的。詳情在書中

都未報告。從病人方面，心理學家方面，及機關方面，我們都應嚴守秘密。診斷中的一切詳細歷史，對於普通讀者原無甚價值。一個「個案歷史」本不能保證所得結論之適當，而反需要健全的結論作它的保證。

過去五十年來，對於習慣養成及普通心理學之研究進步甚速。實驗研究雖曾收集多量材料，但一切材料仍需組合及解釋。不符實際的古老理論現在還依然存在。由未經科學分析的雜亂材料中所得的學習「原則」，也常在師範教科書中發現，而熱心去把心理學方面結果拿到教育方面應用的人往往誤入歧途。

特別是學習程序與反學習程序之間（或習慣養成與習慣破除之間）的一切關係多未經人注意。本書之目的即在將此中關係作簡明的初步敘述，以表示對學習程序之充分了解怎樣能使我們在破除不良習慣時可有較妥適的方法。

多數讀者或許不免認為著者講學習心理的辦法太趨極端，甚至帶有革命色彩。在書中可以看出我並未採取通常的規則，對於流行教本中的「學習原則」也略開頑笑。但這些革命的姿勢，都不過是用來調和及解釋多數心理學家的實驗結果；革命的對象也只是那些在心理學實驗時代以前發源的舊理論和習慣。想求實驗結果之正確了解那些東西都非掃除不可。著者在此工作中只是組織，並不在創新立異。也從來沒有幻想，說本人的解釋都是最後定論。

對於普通讀者（非心理學者）最末四章講到實際應用的，或最富興趣。著者謹先聲明那幾章並非懸在半空，而其中一切原則及方法，都有前數章中所總括及解釋的事實為根據。教育及心理療治方面的有用方法

是從瞎猜或直覺中得來，而是在心理學知識中勤苦研究的結果。如果科學上的新發明真是某人的新創，而不是從科學先進的成績上演出的，那麼其所發明恐怕不但無益而且有害。

著者在前數章中詳述一切爲應用根據的心理材料時，曾盡力減少專門詞句，以免使讀者困倦及要點反爲糊塗。所以實驗者姓名都未提到也未將實驗作詳細報告。或許因過簡而常引起錯誤也未可知。

依次序往下看的讀者，照我想來多半會得益最多，而越到後面會越感興趣。有些讀者或認爲先從第七章看起，看完後半再回來看前面幾章，是較爲容易。書中的第五章有許多讀者或會略去不看。其存在之理由，是因爲對於研習心理的人，那章實是全書主旨中之特別重要部分。

蔣生博士(Dr. Harry M. Johnson)曾將本書全稿在最後修訂前作謹慎的校閱，著者非常感激。書中有多處的大量更改，都出於蔣先生的指教。附錄的書目係畢士雷博士(Dr. Willis C. Beasley)所編，對於書中諸章中論及各點均有切實關係。因爲如此，便較普通的書單更爲滿意。

一九三二年七月一日鄧祿普奈特序於鮑梯模。

目錄

第一章 習慣與學習之各問題……………一

學習與習慣之重要——反應之分析——本身為環境之一部——三種習慣——本能與習慣——反應之常經修改——決定反應變更之條件——個別差異——對同一刺激之反應變更——習慣之破除——修改反應之因素——學習時反應與學得之反應不同——生活中學習之地位——學習問題之研究

第二章 習慣之基本原則……………一四

身體狀況對反應之影響——思想知覺與動作之關係——反應之四類——反射——反射的修改——反射修改之條件——不假思索的動作——用思想之學習——情感——預料與迴憶——慾望及目的——學習經過與學得結果之不同——重複——所重複的是甚麼——學得反應與本能反應

第二章 順意與逆意的動作……………三四

順意逆意與無意——意念及考慮——被催眠時動作

第四章 學習之生理方面理論……………四一

學習與生理學——腦中通路說——神經系統——腦中通路說之不安——綜合作用——制約反射

——以反射為根據的學習理論——機械反射——類比法之危險

第五章 學習中之程序 五八

練習——知識與技能——兩種練習——另兩種練習——三個學習理論——技能學習中之練習

——學習中練習之公式——制約反射之分析——較簡單學習之分析——匹對聯念的學習——綜

合的學習——連續的學習——學習之各類——甲乙兩說之審查——正練習與負練習

第六章 有效率學習之條件 八〇

學習研究中之重要問題——工作之分配——賞與罰——平均老鼠之觀念——形式訓練說——相

同成分說——普通之練習影響——學習之干涉

第七章 保持回憶及重習 一〇五

學習的標準——學習之當時結果——數標準之並用——協助的辦法——保持——保持之量度

——重習法——保持漸消失之原因——凋謝作用——反學習——數標準之不符——認識的標準

——當時與日後效果之比較——學校工作——成績量度

第八章 記憶與遺忘 一一九

記憶與保持及回憶——回憶加上認識——認識——知識之記憶——記憶是否可增進——量的方

面——重要知識之保持——回憶保持與基本保持——選擇——知識與技能——學習之干涉——內部之選擇——努力之害——記憶系統——記憶之取消——替代記憶的工具

第九章 個人及社會之適應 一三七

適應之得當與失當——社會的與非社會的——更改個人與更改環境——情況之認清——正常與異常——個人利益之標準——個人與團體利益之衝突——罪犯——瘋子與低能人——精神病態

第十章 特殊壞習慣之破除 一五七

習慣——矯正壞習慣之普通原則——口吃——破除習慣之各法——負練習——練習的條件——

練習的辦法——訓練者——痙攣——咬指吮指——手淫——同性愛——正練習——有效的學習

第十一章 情緒反應之習慣 一八六

情緒方面之適應不當——後悔——情緒之本身——詹蘭二氏理論——情緒及情感——情緒中的

思想——懼怕與憤怒——情操——研究情緒習慣時應注意之各點——測驗

第十二章 學習能力與智慧 二〇一

學習能力——普通學習能力——智慧之各種涵義——基本學習能力——大學入學的智力測驗——

普通智力測驗——測驗結果之解釋——特殊能力之測驗——年齡差異問題——智慧之普通與特

殊

附錄

甲——歷史方面的補註

乙——各章中諸問題之參考及補註

丙——漢英英漢譯名對照表

習慣論

第一章 習慣與學習之各問題

學習與習慣之重要。我們如果說生活中大部分是學習，而其餘的部分不過是把從前所得去實際應用，那並非言過其實。在起始生活時，我們已起始學習；甚至在出世之前已有學習亦未可知。直到我們臨死，學習彷彿并不停止。

如果把「學習」一詞範圍縮小，我們便可說學習的確定程序是在養成習慣；反過來說，習慣即是一種學得的生活方式。例如見兒童講話，即是養成語言習慣。他所養成的語言習慣，就變成他生活方式之一部分，直到日後的學習將這習慣更改，或至語言機構或神經系統受影響而有變更為止。習慣的總和，即構成個人之特性；從他人方面看，所謂某人某人實不過是其人習慣之整體而已。

反應之分析。（一）知覺。心理學會將人類對環境之反應方法，或其精神生活之表現，分為三種。其一為知覺。人類不只感受顏色、聲音、氣味，以及環境中其他感覺事實，同時亦能看出關係。例如分別兩個顏色、兩個聲音，以及任何兩種事實，或察出二者之間相同點，此外如空間上之形式距離，時間上之同時或連續，等等關係，莫不了然。

通常每認為知覺中之關於關係部分，與尋常之感官知覺不同，而叫它作智慧；但是智慧又不僅限於知覺。其他區域之心智生活，例如思想、推理，莫不有智慧之存在。

(二)思想 人類對其環境，常加以思想、想像、記憶、預料等等，皆是實例。在記憶中，他是想到以前曾經出現的事物，所想的是過去，在當時他必覺得一種時間關係。在預料的時候，他所覺得的是另一種時間關係，因為所想像的是未來的事物。除時間關係之外，思想之中當然涉及各種其他關係。故此思想幾乎總是（多半總是）一個智慧的程序。在較高思想之中，關係多相互牽涉而成為複雜之系統。但在初步分析中，時間關係實有基本重要。你如果想到將來的事物，即是在預料。如果想到過去的事物，即是在記憶。如果想到一些事物，而不計其是過去或將來，那你就只是在想像。

(三)情感 但人類對於環境，不只有知覺或思想，他也有情感。有時他覺高興快樂，有時憂愁悲哀，有時發怒，有時害怕。有時精神勃勃，有時意懶心灰。除此以外，他還可有多種不同的情感。情感與思想原不易分辨，實則許多原意用來描述情感的詞句，每每描述了思想的方式，而忽略了情感的現象。雖然如此，我們之有情感仍是事實，而情感之有多種方式，亦不能否認。

為便利起見，我們可把這些知覺、思想及情感總括，而名之為有意識。有意識，纔有知覺，一切思想情感也都是意識的行為。如果有人因頭部受傷或受藥劑影響，以致不能知覺思想或缺乏感情，我們便說他是無意識。此種常用的名詞，在普通言語中已見慣，心理學亦加以承認。不照通常慣例運用名詞，無論在心理學中或普通語言中，必

引起無限糾紛。

本身爲環境之一部。從心理學方面看，生活即是由這些對環境的反應所組成。但我們應注意，各人自己的身體雖確是他本身，同時也是環境中的一部分。各人都可想到他的身體，對他的身體也有意識與情感。身體是人類用來對外界發生反應的工具或機構，但同時也是環境中之一部。初初看來，此種說法彷彿不甚妥當，但我們如果承認了此種事實，卻不見得引起何種困難。

上述一切反應都是我們實在作的事情。我們對某事物有知覺，是在作一件事，我們有思想有情感都是在作事。這些都是真正的事實，並無絲毫虛構玄想的意思。即從心理學講，一切都是實實在在，可以用實驗室的嚴格方法表證。知覺思想與情感並不與「實在作事」對立。通常所見到的對立現象，是因爲我們只把其中的一部分用了抽象的看法，而完全忽略了其他部分。這種抽象的看法，在相當範圍以內，當然有用，但我們切記不要忘了一切心智生活都是動作，或是反應。

三種習慣。照上面這種公認的心理學看法，我們便可以養成三種習慣：即是知覺的習慣，思想的習慣，情感의習慣。植物學家所有對於草木的知覺，或是思想草木的方法，多有某種習慣。農家對於草木的知覺或思想又有不同的習慣。各人對於某事物或某種情境，各有其不同的習慣。引起一個人煩惱的事物，對他人或全不發生影響。一個人所喜歡的事物，有時卻是他人極端討厭的。此類差別，有的是由於感官受感性之不同，身體狀況或其他基本情形的差異；但最大原因還是由於習慣。

一個教員、工匠、看護、舞女、或任何人的習慣，從表面上看，都是許多實在的行動。某人習慣用手作各種機巧的動作。另一人用脚也有相當技能，但若專就此層分析，頗不易對習慣得真實的了解。我們必須探求一切知覺、思想、情感動作之詳細情形；所有一切表面上雖全係手足言語的習慣，卻都有心智方面的基本。

本能與習慣 最近三十年來，對於了解習慣一方面，心理學確有不少的進步。其中之一，便是關於習慣與那些假定不學而能的反應方式叫作**本能**之關係。從前是假定人類可由身體組織之發育，而得到某種反應方法（本能），故此便說那些是不經學習。在這些不要學習的反應方法之外，人類可由學習再增加習慣，那種說法最常用的例子，便是一個出世（彷彿）便有了叫喊本能，及吮乳本能的嬰兒；但他非經學習不能說話也不能行走。其他的本能還多，且在生活中各時期出現；例如性本能，好鬬本能，合羣本能等等，多有人假定其存在。

目下我們的知識是較為充實，因為我們不敢斷定本能與習慣之間是有這樣顯然的界限。正常的嬰兒，初生時當然會做出那複雜的動作去應付適當的環境，而表現我們所謂的吮乳或啼哭。但我們不能說這些一定真是完全未經學習。初生嬰兒或是從前未曾哭過，或吃過奶（雖然在事實上好些嬰兒卻有證據表現他們在子宮內曾吮過手指）。如果我們假定非由練習該動作本身不能養成習慣，而又假定嬰兒因從未作過此種動作而無從學習，那這些動作必非習慣，而係本能。

因為我們對於習慣養成的傳統理論發生疑問，故上述之簡單講法，頗不易接受。有些習慣，當然是彷彿只須重複練習即可養成。屢次抽煙，抽煙便成習慣。老照某一個方法講話，我們就不免習慣了用那種方法講。但現在我

們漸漸看出，有許多時候，作某種動作的習慣，常因作另一種動作而養成。此點下文再將申述清楚，此時不過指出我們確有相當理由，去對那個「因為初生嬰兒能作得純熟，故該動作必為本能而非學得」的理論，加以懷疑。

至於那些較為複雜發現較晚的本能，心理學中業已不談，理由且較上述者更為充足。可謂各種本能，照現在看來，都不過是行為的勉強分類；其分類的標準，並非心理事實，而為其所得之外界結果。我們看見狼追兔子，捉到兔子狼便有東西吃。於是我們便說那是「求食本能」的活動。至於那狼是否肚餓，捉了是給他的配偶或幼兒吃，我們都不管他。我們見了兩人打架，便說那是「好鬪本能」，但是他們的爭鬪可因食物，可因配偶，還可因其他種種原因。單就表面上結果看，這種分法當然很好，但是毫無心理原則的根據。

在一切所謂本能動作之中，學習還是組成反應之基本方法，而一切此種行動實是習慣。即是素來認為本能色彩很重的性行為，亦難逃此例。在人類及高等脊椎動物中，性行為普通皆由明析步驟學得。在較低等動物（例如昆蟲）之中，情形或不相同。但現時亦無從證實。

前文中說「學習是養成習慣」之初步定義，當然稍嫌窄狹。普通多把習慣看作一種呆板的反應方式；即在同樣情形之下，一定用同樣方法作同樣的事情。但許多時候，並看不到這種刻板的動作。個人可以隨便更改他的動作，在繼續學習之中，時刻加以變化，例如學跳水的人，每天的動作多有變動；惟其如此，纔表明他是在學習。如果繼續不輟，或有一日他的動作會刻板呆定，再無變更。但即令在未達到那種程度前將練習停止，學習仍然存在。又如學駕駛汽車，撥動機械等動作或已練習純熟。但學習之是否真正發生功效，只在駕車人遇到一個從未經驗過

的危機時，纔能看出。那時他的反應當然不是呆板的習慣，但那個適當的對付辦法，卻真從學習得來。

在這種的情形中，我們可說學習的程序，是養成習慣，那些習慣隨即又被打破，新習慣又隨時養成。但照這種說法，一則太麻煩，二則太勉強。不如另外創立一個較廣闊的學習觀念，不但包括習慣之養成，同時也能包括那些不慣用習慣去描述的程序。

反應之常經修改。最重要的一點，便是我們一切反應不論是在知覺，思想或情感方面，普通都不是固定，而常在經過修改。呆板反應或狹義習慣，有用的時候反多是例外。許多所謂學習，似乎多少帶點嚴格性；每次差不多都有「同樣」的反應。但經詳細考察，則其中實多變異。例如某人已養成習慣早晨某時必醒。但他醒的時刻，若計算較為精密，必難每日相同，而他醒時的方式更不見得一樣。即令有某兩天都是某時某分醒的，其中一天或是從熟睡中霎時清醒，而另一天卻糊塗了好半天。

這種現象，在許多習慣之中都有。實際上，我們很可以說，任何習慣都是一個對某種反應之傾向，而那反應在相當範圍以內是隨時變更。習慣之是否不變，純以描述習慣所用度量之範圍為轉移。例如任何人皆可說是有從睡覺中醒轉的習慣。但照這樣籠統說，我們的興趣便不在其中變異，而在他們的共同現象。

決定反應變更之條件。故此我們的第一個問題，便在探求那些決定反應變更或修改的成分及條件。

我們先可以承認同一個人對於兩個截然不同的刺激型會有不同的反應。雖然也有人對於他人有兩個顯然不同反應的刺激型，可有實際相等的反應。

、個別差異。這種個別差異的例子很多。如果某人唱歌，將其中某音唱得稍高或稍低，有些人對於這個刺激型便有一種的特殊反應，與那歌者完全唱得正確時的反應大不相同。他即令不雲眼，不聳肩，或作其他顯明的（註一）反應，而他必有一種不同的知覺，而常時也有不同的思想與情感。

其他聽衆，或竟總有同樣的反應，歌者唱得正確，或稍高稍低，全無影響。這種聽衆，通常我們說他們是不能辨別。辨別的意思便是指對不同的刺激型，作不同的反應。但是辨別能力，所差的都是在程度方面。如果某音唱得較低於原來的音，卻低得非常有限，那就只能用物理儀器辨別出來，而音樂訓練造詣極深的人也不能辨別其高低。如果低得較顯著，便有些聽衆可以分辨出來。低得再多，能辨別的人便更多了。但有時即令低了八個音程，仍然還有聽衆分辨不出，那些人是缺乏高低音的鑑別力，有人給他們加個名字叫「音聾」。這種音聾的人，可用簡單測驗試出。由心理實驗室的較精密方法，對於常人辨別音的高低的能力都可以求得。辦法是求那個能使反應者（註二）確實作出兩個不同反應的兩音，再求那兩音高低之差。

在某一個人身上，辨別力是受有學習的影響。而據我們所知，或竟全由學習而來，亦不一定。一個耳朵未經訓練（並非真正未經訓練，不過是只受一部分訓練而已）的人，或不能分辨兩個只差半音程幾分之幾的音，但繼續加以訓練，他或者可以學會在某一段落能分辨兩個只差半音程四十分之一的音。他人或竟不能達到這種精微的辨別高低音的能力。

對同一刺激之反應變更。雖然辨別力，或是對不同刺激型發生不同反應的能力，是與學習有關，學習中較