

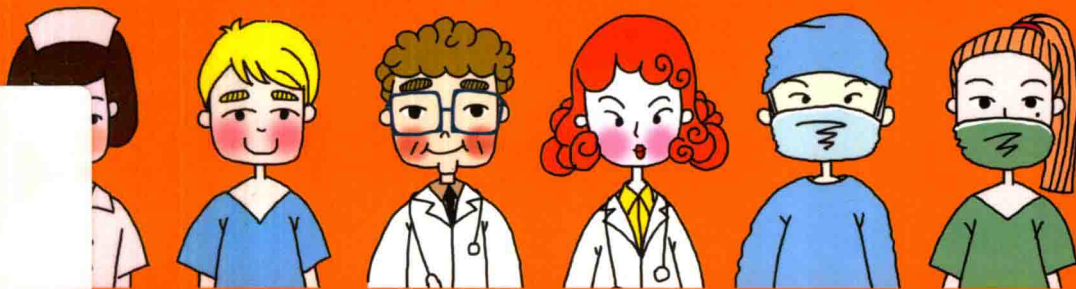
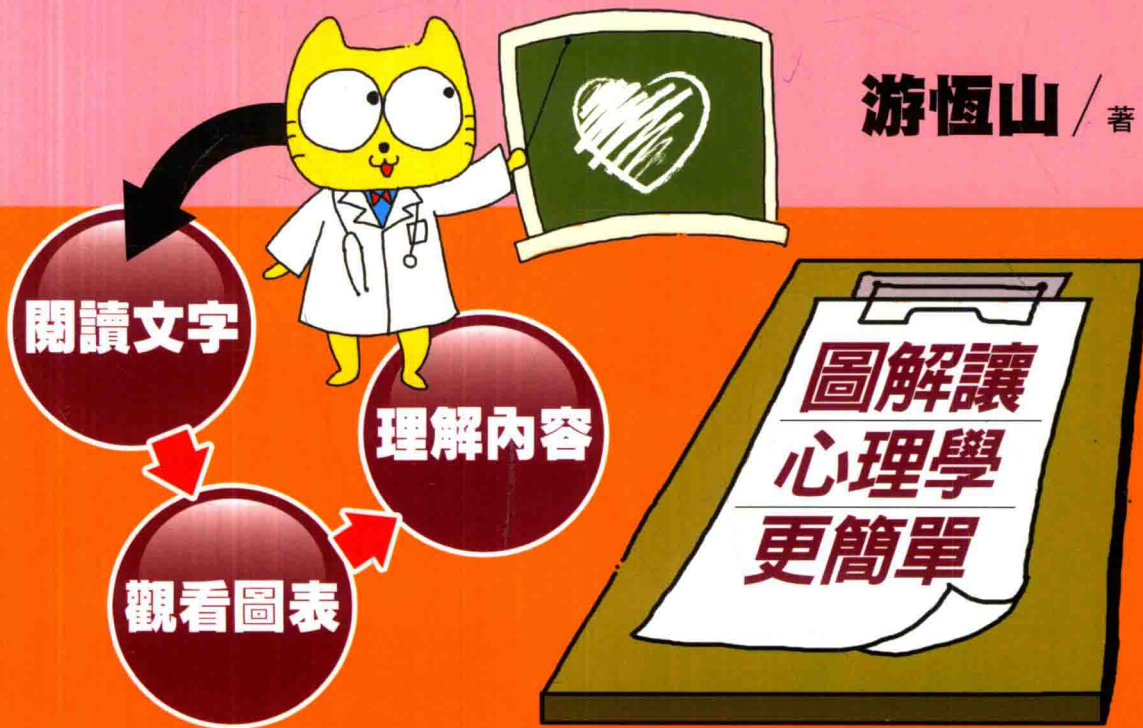
圖解

本書特色

- 提供淺顯、易讀的心理學基礎理論、入門知識及實務技能。
- 以一頁文、一頁圖的編排方式，使得文字和圖表相互輔佐，達到生動活潑的觀念呈現。
- 「知識補充站」提供一些軼聞、趣事及實用技巧，以使生硬的知識能具體化於實際生活層面。

心理學

游恆山 / 著



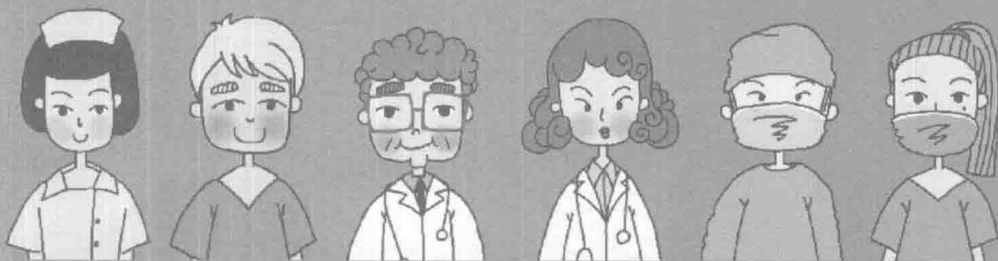
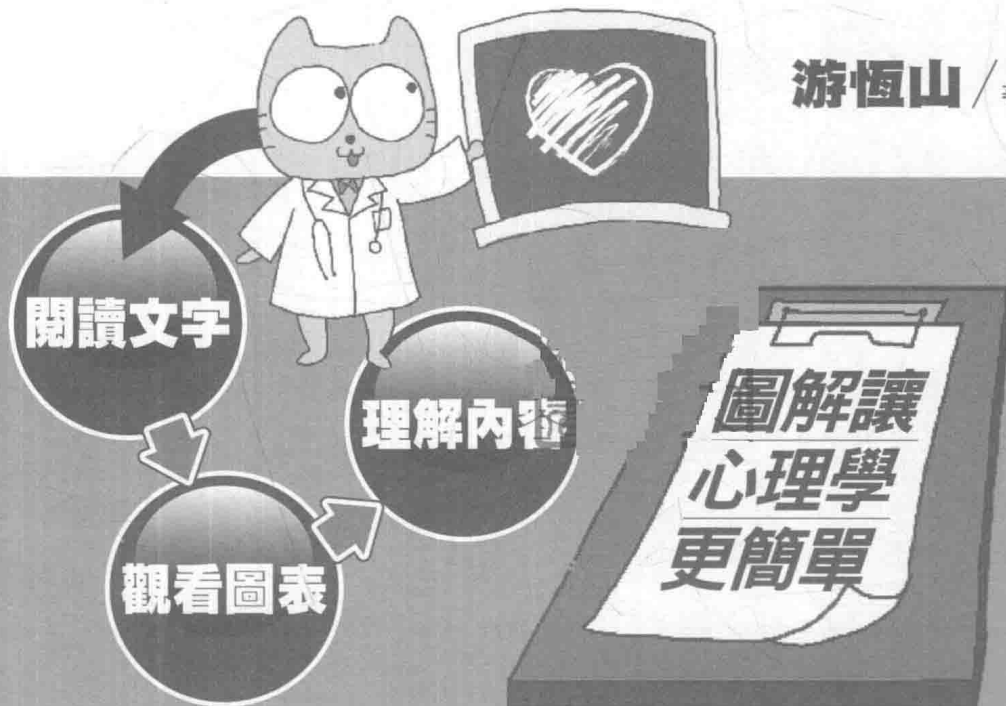
圖解

三大特色

- 提供淺顯、易讀的心理學基礎理論、入門知識及實務技能。
- 以一頁文、一頁圖的編排方式，使得文字和圖表相互輔佐，達到生動活潑的觀念呈現。
- 「知識補充站」提供一些軼聞、趣事及實用技巧，以使生硬的知識能具體化於實際生活層面。

心理學

游恆山 / 著



國家圖書館出版品預行編目資料

圖解心理學／游恒山著．——初版．——臺北

市：五南，2014.07

面；公分

ISBN 978-957-11-7699-4（平裝）

1.心理學

170

103012620



1BZN

圖解心理學

作 者 — 游恒山 (337.2)

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 王翠華

主 編 — 王俐文

責任編輯 — 金明芬

封面設計 — 劉好音

出 版 者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市中國區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 林勝安律師事務所 林勝安律師

出版日期 2014年7月初版一刷

2015年3月初版二刷

定 價 新臺幣280元

第1章 心理學的基本概念

- 1-1 心理學小測驗 2
 - 1-2 心理學的定義 4
 - 1-3 心理學家做些什麼？ 6
 - 1-4 心理學的七大門派（一）：生物論的透視和心理動力論的透視 8
 - 1-5 心理學的七大門派（二）：行為主義的透視和人本論的透視 10
 - 1-6 心理學的七大門派（三）：認知論的透視和進化論的透視 12
 - 1-7 心理學的七大門派（四）：社會文化的透視及其他觀點 14
-

第2章 學習心理學

- 2-1 學習的基本概念 18
 - 2-2 經典制約（一） 20
 - 2-3 經典制約（二） 22
 - 2-4 操作制約（一） 24
 - 2-5 操作制約（二） 26
 - 2-6 操作制約（三） 28
 - 2-7 認知學習 30
-

第3章 記 憶

- 3-1 記憶的結構（一） 34
 - 3-2 記憶的結構（二） 36
 - 3-3 記憶的結構（三） 38
 - 3-4 記憶的歷程（一） 40
 - 3-5 記憶的歷程（二） 42
 - 3-6 遺忘的原因 44
 - 3-7 增進記憶的方法 46
-

第4章 思 維

- 4-1 概念形成 50
- 4-2 推理（一） 52
- 4-3 推理（二） 54
- 4-4 問題解決（一） 56

4-5	問題解決（二）	58
4-6	判斷與決策（一）	60
4-7	判斷與決策（二）	62

第5章 心理測驗

5-1	心理測驗概論（一）	66
5-2	心理測驗的概論（二）	68
5-3	心理測驗的統計基本原理	70
5-4	測驗的信度與效度（一）	72
5-5	測驗的信度與效度（二）	74
5-6	智力評鑑（一）	76
5-7	智力評鑑（二）	78
5-8	智力理論（一）	80
5-9	智力理論（二）	82
5-10	IQ的先天與後天因素	84

第6章 發展心理學

6-1	基本概念	88
6-2	認知發展理論（一）	90
6-3	認知發展理論（二）	92
6-4	社會發展（一）	94
6-5	社會發展（二）	96
6-6	性別認定和性別角色	98
6-7	道德發展	100

第7章 動機與成就

7-1	基本概念	104
7-2	攝食行為	106
7-3	性行為（一）	108
7-4	性行為（二）	110
7-5	同性戀	112
7-6	成就動機	114

第8章 情緒與壓力

- 8-1 基本概念 118
 - 8-2 情緒理論（一） 120
 - 8-3 情緒理論（二） 122
 - 8-4 生活壓力 124
 - 8-5 創傷後壓力疾患 126
 - 8-6 健康心理學 128
-

第9章 人格心理學

- 9-1 人格的基本概念 132
 - 9-2 人格的類型論 134
 - 9-3 人格的特質論 136
 - 9-4 人格特質的五大因素模式 138
 - 9-5 心理動力論的人格理論（一） 140
 - 9-6 心理動力論的人格理論（二） 142
 - 9-7 心理動力論的人格理論（三） 144
 - 9-8 人本論的人格理論 146
 - 9-9 行為主義與社會學習論的人格理論 148
 - 9-10 社會學習與認知論的人格理論 150
 - 9-11 人格衡鑑（一） 152
 - 9-12 人格衡鑑（二） 154
-

第10章 變態心理學

- 10-1 變態行為的界定 158
- 10-2 心理疾患的分類 160
- 10-3 變態行為的起因（一） 162
- 10-4 變態行為的起因（二） 164
- 10-5 變態行為的起因（三） 166
- 10-6 焦慮性疾患－強迫症 168
- 10-7 情感性疾患－憂鬱症（一） 170
- 10-8 情感性疾患－憂鬱症（二） 172
- 10-9 身體型疾患－慮病症 174
- 10-10 解離性疾患－解離性身分疾患 176
- 10-11 飲食性疾患－心因性厭食症 178

10-12 人格疾患－反社會型人格疾患	180
10-13 兒童期心理疾患－過動症	182
10-14 兒童期心理疾患－自閉症	184
10-15 精神分裂症	186

第11章 心理疾患的治療

11-1 治療的概念	190
11-2 心理動力的治療	192
11-3 人本治療法（一）	194
11-4 人本治療法（二）	196
11-5 行為治療法（一）	198
11-6 行為治療法（二）	200
11-7 認知治療法	202
11-8 認知－行為治療法	204
11-9 團體治療	206
11-10 生物醫學的治療（一）	208
11-11 生物醫學的治療（二）	210

第12章 社會心理學

12-1 社會心理學的基本概念	214
12-2 人際知覺	216
12-3 歸因理論－關於他人行為	218
12-4 態度的形成與改變	220
12-5 人際吸引	222
12-6 從眾行為	224
12-7 順從行為	226
12-8 服從行為	228
12-9 親社會行為	230
12-10 攻擊行為	232
12-11 偏見	234
12-12 團體影響	236
12-13 團體決策	283
12-14 衝突與合作	240

第1章

心理學的基本概念

- 1-1 心理學小測驗
- 1-2 心理學的定義
- 1-3 心理學家做些什麼
- 1-4 心理學的七大門派（一）：生物論的透視和心理動力論的透視
- 1-5 心理學的七大門派（二）：行為主義的透視和人本論的透視
- 1-6 心理學的七大門派（三）：認知論的透視和進化論的透視
- 1-7 心理學的七大門派（四）：社會文化的透視及其他觀點



1-1 心理學小測驗

從坊間的書報雜誌和個人的生活經驗中，我們已獲得大量的心理學知識。事實上，我們每個人都是一位業餘的心理學家，我們知道如何察言觀色和推斷他人行為的起因。但是，這樣的認識是否具有科學的基礎？是否經得起科學的嚴格考驗？你不妨先回答下列的問題：

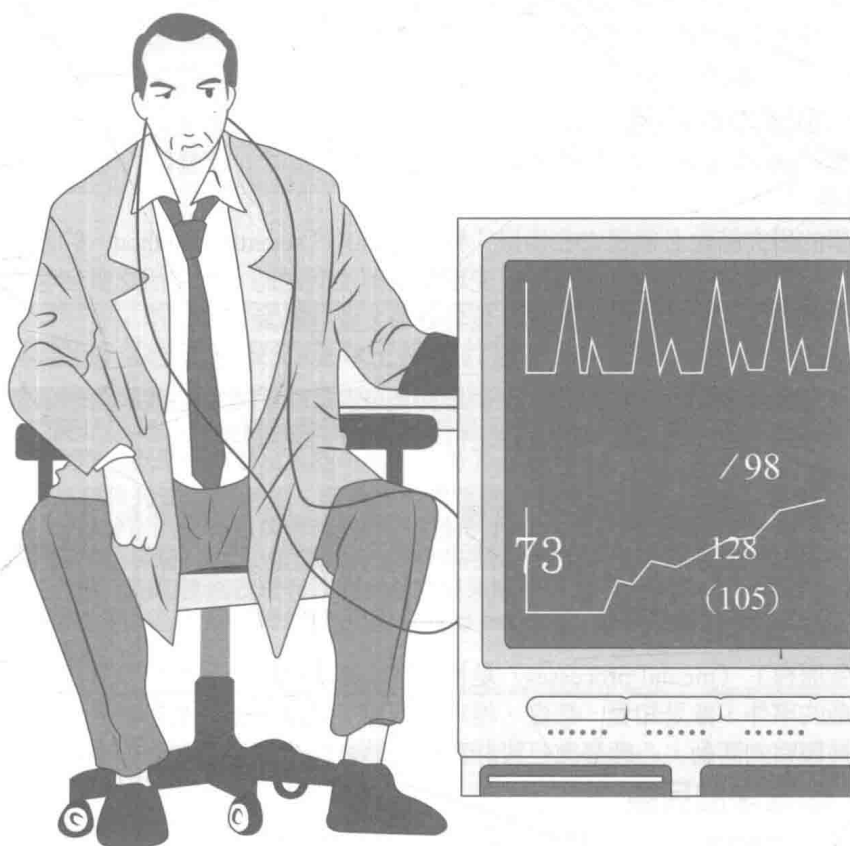
1. 你的大腦製造一種類似海洛因（heroin）的止痛物質。
2. 有些人的意志特別堅強，他們不需要擔心會成為酗酒者。
3. 許多發生在我們身上的事情在記憶中毫不留痕跡。
4. 你出生時就擁有你一生中所有的腦細胞。
5. 幾乎每個人每晚都會做夢好幾次。
6. 智力是一種純粹遺傳的特質，終其一生都維持在固定的水準上。
7. 不論是採用尼古丁貼片、藥物媒介、社會支持團體或認知—行為的治療，戒菸的成功率普遍不高。
8. IQ是多種心智能力之總括性的指標，預測個人的成就。
9. 心理疾患不是少數人的特權，它發生在幾近半數的人口身上。
10. 測謊器相當準確，它所偵測的生理反應能夠辨別說謊的嫌疑犯。

關於上述問題，所有單數題的答案是對，偶數題則是錯。我們以下稍作說明。

1. 對：這些化學物質被稱為內啡肽（endorphins）。
2. 錯：酒精是有誘惑性的，它能夠削弱甚至「最堅強意志」的抵抗力。
3. 對：記憶並未登錄我們生活的所有細節。事實上，我們周遭的大部分信息從不曾抵達記憶，所被記憶的內容經常也是經過編造及扭曲。
4. 錯：頭腦的一些部位終其一生繼續製造新的神經細胞。
5. 對：人們每晚平均做夢4到6次，雖然他們通常不記得自己的夢境。
6. 錯：智力是遺傳和環境二者的結果。因此，智力水準（如IQ測驗所測得的）在一生中會發生變動。
7. 對：大部分戒菸方案平均而言只有20~25%的成功率。最高的戒菸率發生在因為癌症（63%）、因為心血管疾病（57%）或因為肺部疾病（46%）而住院的病人。顯然，癮君子最終還是在重大疾病面前低頭了。
8. 錯：IQ測驗所評鑑的是相對上窄頻的一些心智能力，它們很少涉及創造力、直覺、音樂才能、運動技能及情緒智力等。此外，像是幽默、誠實、端莊、復原力及憐憫等特性在過著幸福生活上也很重要，但這是IQ測驗捕捉不到的。
9. 對：研究已指出，美國18歲以上的人們中，46.4%的人曾經在他們一生中受擾於正式診斷的心理疾患。
10. 錯：至今還沒有客觀證據支持測謊器的準確性。

無論你答對或答錯幾題，你都沒有必要沾沾自喜或自怨自艾。在接下來的論述中，我們將探求人類行為的How、What、When及Why，也將質問我們在自己、他人和動物身上所觀察之行為的因與果。最主要的，我們想知道自己為什麼會有當前的思考、感受及行為？什麼因素使得我們每個人成為不同於他人的獨立個體？

測試器 (lie detector) 建立在這樣的假設：人們當說謊時會展現激動狀態的生理徵兆。



+ 知識補充站

如何擊敗測謊器

測謊器的正式名稱是「多功能記錄器」(polygraph)，它是在1930年代所發明。測謊器測量自律神經系統的活動，它是經由把感應器(sensors)貼附在身體的不同部位上：胸部、胃部、手指等。這些感應器偵測呼吸(深度和速率)、心臟活動(心跳和血壓)及流汗的變化。它也可能測量腦部的電活動。事實上，測謊器偵查的不是謊言，而是隨著一些特定情緒(恐懼、憤怒、罪疚)而發生的生理變化。

你能否擊敗測謊器？這涉及「身體」和「心理」兩種基本對策。在身體的手段上，你可以自我施加一些疼痛，像是咬舌頭；把大頭針藏在鞋子中；拉緊及放鬆肌肉。在心理的手段上，你可以倒數數字，或甚至抱持色情的思想或幻想。這些手段的作用是在提供真實、誇大，但卻是誤導的生理讀數。

1-2 心理學的定義

心理學家最想發問的問題是：人類本質（human nature）是什麼？為了解答這個問題，他們基本上從兩方面著手，一是經由檢視發生在個體之內的歷程，另一是經由分析源自外界環境的影響力。

（一）心理學的定義

心理學（psychology）被界定為「對於個體之行爲及其心智歷程的科學研究」。

1. 科學

心理學的研究結論必須建立在根據「科學方法」（scientific method）的原則所蒐集的證據上。科學方法是指科學家在研究現象或解決問題時，所採用之整套客觀、有系統及精密的方法—包括在進行觀察、蒐集資料及陳述結論等步驟中。

2. 行為

「行為」（behavior）是個體適應所處環境的工具或手段。心理學觀察個體如何展現行為和發揮功能，也觀察個體在特定情境下如何自處和回應。

3. 個體

心理學探討的對象通常是關於「個體」（individual），如一個新生兒、一位自閉症幼童。但是，研究對象也可能是在迷津中尋找出路的一隻白老鼠、或在學習啄鍵以取得食物的一隻鴿子。

4. 心智歷程

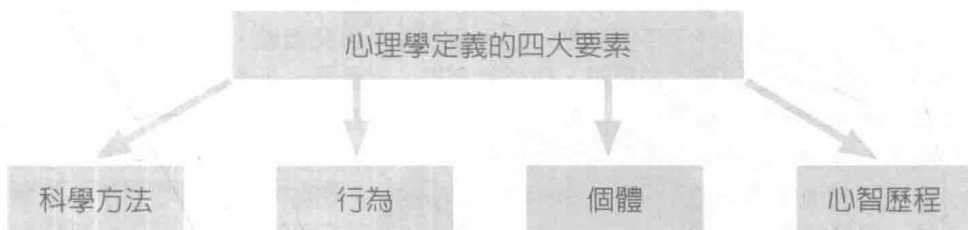
「心智歷程」（mental processes）是指人類心智的運作。人類有大量活動是屬於內在而隱蔽的事件，像是知覺、想像、推理、記憶、判斷、創作及作夢等。儘管不是外顯而可被觀察的活動，心理學家已設計許多巧妙技術來探索這類心理事件和歷程。

（二）心理學的目標

1. 描述（describing）：心理學的第一項任務是準確地觀察行為，對之作客觀的描述。這樣的行為資料是作為進一步研究的基石。
2. 詮釋（explaining）：詮釋需要超越原先的觀察，從行為歷程和心智歷程中找出有規律的型態。心理學家把可被測量的特定行為稱為反應（response），至於引發該反應的環境條件則稱為刺激（stimuli）。他們試著在刺激與反應之間尋找一致而可靠的關係。
3. 預測（predicting）：預測是指陳述某特定行為將會發生，或某特定關係將會呈現的可能性。科學的預測必須作精確的表達，以使它們能夠被檢驗。
4. 控制（controlling）：許多心理學家認為控制行為是很重要的層面，不僅因為它可以驗證科學解釋的真偽，也是因為這些改變行為的方法有助於改善生活品質。這種控制的意圖已促成各式各樣的心理治療計畫。

對於從事應用研究的心理學家來說，他們增添第五個目標，即增進人類生活的品質。

心理學定義的四大要素



問題與回答〈心理學家知道你正在想什麼？〉

Q：當人們面對心理學家時，經常會好奇地發問：「那麼，你知道我正在想什麼？」人們總是認為，心理學家應該能透視當事人的心理活動，就如算命先生那般。「心理學」就是在揣摩別人的所思所想嗎？

A：心理活動具有廣泛的意涵，像是人們的感覺、知覺、記憶、思維、情緒及慾望等。心理學家的任務是探索這些心理活動的規律，即它們如何產生、發展、受到哪些因素的影響，以及相互間的關聯等。心理學家或許可以根據你的外在特徵（如外顯行為和情緒表現等）或測驗結果來推測你的內心世界，但他們無法一眼就看穿你的內心——這樣的讀心術（mind reading）是屬於超感知能力（ESP）的範圍。

+ 知識補充站

心理學的初期演進

雖然在古印度的瑜珈傳統中，早已提出一些心理學的先驅觀念。但是關於西方心理學的起源，一般認為可以溯之於古希臘的一些偉大思想家。早在紀元前第四、五世紀時，蘇格拉底（Socrates）、柏拉圖（Plato）和亞里斯多德（Aristotle）等哲學家就已針對「心靈如何運作」、「自由意志的本質」及「心身二元論」等問題展開理性的對話。直到19世紀尾聲時，研究人員借用像是生理學和物理學的一些實驗技術以探討源自哲學的這些基本問題時，心理學才開始被確立為一門獨立的學科。

1879年，馮德（Wilhelm Wundt）在德國萊比錫創立第一所正式的實驗室，探討感覺（sensation）和知覺（perception）的基本歷程。馮德被譽為實驗心理學之父，他使得心理學脫離了哲學範疇，開創了現代科學心理學的新紀元。

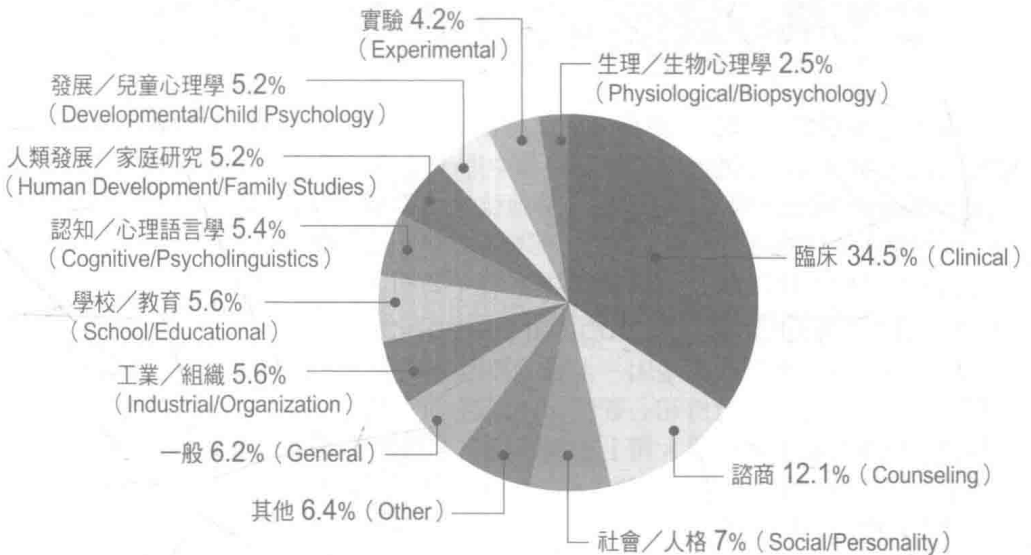
1-3 心理學家做些什麼？

心理學研究不僅涵括許多不同觀點，它也牽涉許多專業領域，你幾乎在各種學術和實用場所都能找到心理學家的蹤跡，包括教育界、運動界、企業界、法庭、教會、政府機構、醫院診所及各級學校等。我們以下只列舉一些主要類型：

1. 臨床心理師、諮商心理師、精神科醫師：他們探討心理失常的起源、為心理疾患（及其他生活適應的問題）提供診斷及治療。但臨床心理師受的是心理學訓練，只能從事心理診斷及心理治療。精神科醫師受的是醫學訓練，他們可進一步採用處方的藥物治療。
2. 生理心理學家、心理藥物學家：他們探討行為、感受及心理歷程的生物－化學基礎。他們研究各種感官、神經系統及腺體的功能與心智及行為的關係。
3. 人格心理學家、行為遺傳學家：他們編製測驗和發展理論以理解人們在性格及行為上的個別差異，探討遺傳和環境如何影響這些差異。
4. 社會心理學家：他們探討人們在團體及組織中如何產生作用，社會情境對於行為的影響，以及人們如何有選擇性地解讀及記憶社會資訊。
5. 實驗心理學家、行為分析師：他們探討（在人類和動物身上）學習、感覺、知覺、情緒及動機的基本歷程。實驗心理學的主要特徵是在特別設計的實驗室內，首先控制有關的自變項，然後觀察依變項，藉以發現兩者之間的因果關係。
6. 認知心理學家：他們探討像是記憶、推理判斷、創造、問題解決、決策及語言使用等心理歷程。
7. 發展心理學家：探討個體一生中在身體、智能及社交互動上所發生的變化。其目的在於分析遺傳、環境、成熟及學習等因素對於各種行為發展的影響。
8. 工業－組織心理學家、人因心理學家：他們在普通的工作場所或特殊作業上，探討各種影響工作表現及士氣的因素。他們也應用在知覺及認知方面的基礎研究，以便所設計的工具儀器和工作環境最便利於操作，或最適合人們的身心需求，進而增高生產效率。
9. 教育心理學家、學校心理學家：探討如何改進學習過程，協助設計教學課程，著手行為問題的診斷及矯治。
10. 健康心理學家：探討不同生活風格如何影響身心健康，設計及評估預防方案，協助人們因應生活壓力。
11. 司法心理學家：在法律施行的領域內，運用心理學的理論和方法於行為問題上，如目擊者證詞的可信度和精神錯亂的認定。
12. 運動心理學家：評估運動選手的表現；運用動機、認知及行為的原理以協助選手獲致尖峰成績。

當然，無論是在學術或實務的場合中，針對更為複雜的議題，各個領域的心理學家可能組成跨學科的團隊以發揮各自所長。

心理學家職場的比例分布（根據2009年的資料）



問題與回答〈心理學家只研究變態的人們？〉

Q：許多人在尋求心理治療之前，往往經過很大的心理掙扎，他們擔心：人們會不會認為我是精神病？我是不是「心理有問題」的人？我這樣算是「變態」嗎？

這種看法的形成，一方面跟我們的文化傳統有關，中國人較為內斂，一向諱疾忌醫，為了面子問題，他們不願意承認自己有問題。另一方面，為了滿足人們的獵奇心理，媒體喜歡炒作「變態心理」的題材。許多人是從電視、電影、小說及報紙上認識心理學，這容易形成片面的誤解，認為心理學只關注變態的人，因而為心理學打上了帶有偏見的烙印。

A：大多數心理學研究都是以正常人們為對象。有些人把心理學家和「精神病學家」混淆了。精神病學是醫學的分支之一，主要從事精神疾病和心理失常的診斷及治療。精神科醫生在治療精神疾病時可以使用藥物，當然他們也必須接受心理學的專業培訓。臨床心理學家也關注病人，但他們採取心理治療，而不是藥物治療。除此之外，大多數心理學研究是探討正常人的心理現象，如兒童的情緒發展、性別差異、智力、青少年叛逆、老年人心理，及跨文化比較等。

最後，有些人尋求心理諮詢不是因為他們認為自己「有問題」，而是他們想要更深切了解自己，或是為了更充分開發自己的潛能。

1-4 心理學的七大門派（一）： 生物論的透視和心理動力論的透視

在現代心理學的演進上，許多人嘗試提出「大規模理論」，以之作爲架構，引導他們在人類行爲及心理歷程的複雜現象中理出頭緒。經過時間的淬鍊，幾種透視（perspective）或概念模式顯然居於優勢地位，在心理學研究中開拓了自己的一片天地。心理學家所持的透視決定了他們如何檢視行爲和心理歷程，也決定他們採用的研究方法，以及他們如何界定行爲的因與果。你不妨稱之爲心理學的七大門派：

（一）生物論的透視（biological perspective）

這種透視引導心理學家從基因、大腦、神經系統及內分泌系統等運作上尋找行爲的起因。它的前提是，行爲和心智歷程可以透過理解人類的生理功能和解剖結構加以解釋。個體的經驗和行爲大體上被視爲是發生在神經細胞之內及之間的化學活動和電活動的結果。認知神經心理學（cognitive neuropsychology）是一個不斷進展的領域，主要是研究人類認知心理和認知行爲與腦部神經生理之間的關係。它採取還原論（reductionism）的觀點，認爲即使最複雜的現象也能透過分解（還原）爲更小、更特定的單位加以理解。認知神經心理學試圖以腦神經生理運作爲基礎，探求人類複雜的高級心理歷程產生的始源。

新近腦部造影科技（如fMRI）的進展已導致認知神經科學領域的重大突破，它使得生物論的透視能夠延伸到廣泛的人類經驗。

（二）心理動力論的透視（psychodynamic）

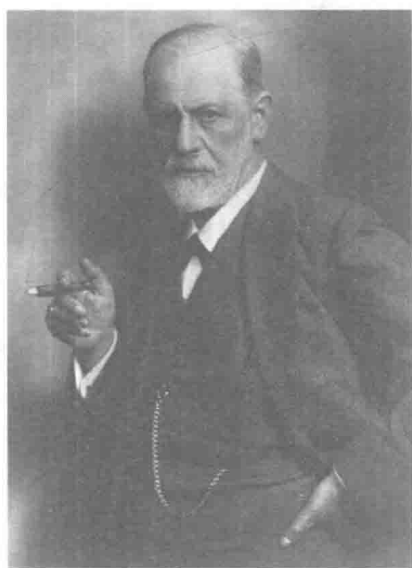
佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）創立了精神分析（psychoanalysis），他主張個體行動是起源於先天本能、生物性驅力，以及個人試圖解決自己需求與社會要求之間的衝突。他強調童年經驗和潛意識心理歷程（起因於個人對不愉快經驗和不被接受衝動的壓抑）的重要性。自佛洛伊德以降，數以百計理論家已擴展他的觀點。這些較新式的理論典型地被稱爲「心理動力論」，因爲它們強調人格的各種成分之間動態的交互作用，而且把發生在個體一生中（除了人格塑成的童年早期外）之各種影響力和互動都考慮進去。

佛洛伊德的精神分析論可被視爲首度的系統化探討，以便說明人類心理歷程如何可能導致心理疾患。就如同生物論的透視（視器質病理爲心理疾患的起因）取代了迷信，心理動力論的透視（視精神內在衝突和誇大的自我防衛爲一些心理疾患的起因）也取代了大腦病變。換句話說，這種透視是從動機、欲望、情緒及防衛機制等內在歷程來解釋個人的心理和行爲。

生物論的透視



心理現象和社會現象最終能夠從生化歷程（biochemical processes）的角度加以理解。



佛洛伊德（1856-1939）
奧地利心理學家和精神病學家，他是精神分析學派的創始者。

+ 知識補充站

心理學家小故事：人類的敗家子－佛洛伊德

十六世紀中葉，波蘭人哥白尼（Nicholas Copernicus）對古代地球為宇宙中心的說法表示質疑，提出太陽為天體運行中心的看法－他的觀點，到十七世紀初受到德國科學家克卜勒（Johannes Kepler）和義大利學者伽立略（Galileo Galilei）進一步的確認。達爾文（Charles Darwin）在1859年出版《物種原始》，指出高等動物（如人類）係由低等動物（如猿猴）進化而來，大悖於上帝創造人類的傳統觀念。最後，佛洛伊德在1900年發表《夢的解析》，指出人類根本不是理性的動物，人類行為決定於個體不自覺的潛意識（unconsciousness）和童年經驗，所謂自由意志的說法是不存在的。這三位人物的觀念使得人類在地球上的地位節節敗退，幾至不堪的地步，被戲稱為人類思想史的三大敗家子。