

Psychology: An Introduction, 10e



心理學概要

第十版

Benjamin B. Lahey
| 著 |

黎士鳴
| 編譯 |

Mc
Graw
Hill

美商麥格羅·希爾
社會科學 系列叢書



麗文文化事業

心理學概要

第十版

Psychology: An Introduction, 10e

Benjamin B. Lahey

University of Chicago

著

黎士鳴

編譯



Education

US

Boston Burr Ridge, IL Dubuque, IA Madison, WI New York
San Francisco St. Louis

International

Bangkok Bogotá Caracas Kuala Lumpur Lisbon London
Madrid Mexico City Milan Montreal New Delhi Santiago
Seoul Singapore Sydney Taipei Toronto

心理學概要 / Benjamin B. Lahey 著；黎士鳴 編譯。
-- 二版。-- 臺北市：麥格羅希爾， 2011. 03
面；公分。--（社會科學叢書；S007）
ISBN 978-986-157-757-9（平裝）

1. 心理學

170

99022557

社會科學叢書 S007

心理學概要 第十版

作 者 Benjamin B. Lahey

編 譯 黎士鳴

教科書編輯 胡天慈

特約編輯 余欣怡

企劃編輯 朱紋寬 陳佩狄

出版經理 陳莉苓

業務行銷 曾時杏 李本鈞 陳佩狄

業務副理 黃永傑

出版者 美商麥格羅·希爾國際股份有限公司 台灣分公司

地 址 台北市 100 中正區博愛路 53 號 7 樓

網 址 <http://www.mcgraw-hill.com.tw>

讀者服務 E-mail: tw_edu_service@mcgraw-hill.com

TEL: (02) 2311-3000 FAX: (02) 2388-8822

法律顧問 惇安法律事務所盧偉銘律師、蔡嘉政律師及江宜蔚律師

總經銷(台灣) 麗文文化事業股份有限公司

地 址 802 高雄市苓雅區五福一路 57 號 2 樓之 2

TEL: (07) 226-5267 FAX: (07) 226-4697

<http://www.liwen.com.tw>

E-mail: liwen@liwen.com.tw

戶名：麗文文化事業股份有限公司

郵政劃撥：41423894

出版日期 2011 年 3 月（二版一刷）

Traditional Chinese Adaptation Copyright © 2011 by McGraw-Hill International Enterprises, Inc.
Taiwan Branch.

Original title: Psychology: An Introduction, 10e ISBN: 978-0-07-353198-4

Original Copyright © 2010 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

All rights reserved.

ISBN：978-986-157-757-9

※著作權所有，侵害必究 如有缺頁破損、裝訂錯誤，請寄回退換

尊重智慧財產權！

本著作受銷售地著作權法令暨
國際著作權公約之保護，如有
非法重製行為，將依法追究一
切相關法律責任。



譯者序

感謝讀者與出版社的支持，讓這本《心理學概要》有再版的機會。

這幾年忙於教學、研究與臨床三個工作角色中，我發現隨著強調「便利」的科技發展下，國人似乎漸漸地失去自我覺知的能力，慢慢變成了一種「反應型」生物。面對周遭的環境刺激而產生自動化的反應，例如：打開電腦、使用MSN、打開電視等等。在這樣的生活脈絡下，我們漸漸地失去了「自我」。心理學正是一門探索「自我」的科學，在這樣將自我迷失在「環境」中的時代，這是一門不可不閱讀的學科。

在這次的再版中，除了將目標鎖定在學生族群外，也希望非學生的工作人士也可以閱讀此書。在本書中，設計了許多活動，幫助你找回「自我」，也加入了許多「本土」的研究，讓你了解這樣的學科在台灣也很好用。

同時，本版也加入了一些東方的佛教思維，讓你感受到心理學與傳統思考間的關聯性。佛教教導我們該如何「活在當下、覺知自我」，而這本《心理學概要》正好透過不同的角度來幫助你了解你當下的「自我」。

這是一本探索自我、了解自我的書籍
也是一本進入「心理世界」的入門書

感謝 您的閱讀——讓這個世界又少了一個「迷失」自我的人。



於信安醫院

前言

心理學是一門探討你我「心理」世界的一門科學，我們將平日的生命經驗，採用科學的方法進行驗證，透過這些驗證的結果，累積成目前擁有的知識。本書採用淺顯易懂的語言及有結構性的知識介紹，協助你能夠輕鬆愉快地學習「心理學」。

在我的研究中發現，學習心理學需要採取深度學習的策略，所謂的深度學習就是將自我經驗與課本知識作結合。本書主要是協助你可以採用深度學習的策略來學習心理學這門學科；透過書本的閱讀及體驗性的活動，讓你對自己的心理世界有更多的探索與理解。

為了協助你更加清楚如何閱的此書，以下介紹本書的基本結構：

一、引言

每一章開頭都會有一個小短文（小故事），透過這個短文的閱讀，開啟你對這個章節主題的興趣。

二、自我評量

透過幾個問題檢測，讓你了解自己的學習狀況，這些題目主要是讓你知道這個段落你學得怎樣，面對不熟悉的地方可以再次閱讀或詢問授課老師。

三、想一想

每個主題段落都會有兩、三個小問題，透過這個問題的思考，可以協助你更深入地探索這個主題；授課老師也可以從中選擇題目作為回家作業。

四、人類多樣性

面對全球化的時代，文化差異是一個我們即將面臨的議題，「人類多樣性」這個專欄，針對各章節的不同主題，提出文化差異的現象；並提醒我們思考，面對多元文化的時代，我們該如何重新看待心理現象。

五、心理學的應用

章末附有「心理學的應用」這個專欄，透過此專欄的閱讀，協助你思考如何將該章節的知識應用於生活中。

六、總結

我們利用總結的部分，協助你了解自己已經學了那些重要的心理學知識。透過這些回顧，來幫助你鞏固你所學的心理學知識。

七、課堂練習

心理學可以透過體驗活動增加對心理學的感受，這些體驗活動都是我過去在教學經驗中同學反應效果佳的活動，授課老師可以試著利用 10-15 分鐘的時間，來進行這些體驗活動。

學習心理學本身是一個令人興奮又有趣的歷程，透過每個主題的學習，有如探險般，將會對自我有更多層面的了解。請抱持著愉快的心情——來進行一場探險活動吧！



Contents

目錄

▶ 1 何謂心理學？	1	2.2.1 描述性研究	33
1.1 心靈＋科學＝心理學	3	2.2.2 實驗性研究	39
1.1.1 心理學的定義	3	2.2.3 描述與解釋資料	44
1.1.2 心理學的目標	4	2.3 研究倫理	46
1.2 心理學的主要觀點及其起源	5	2.3.1 以人為研究對象時的倫理	46
1.2.1 意識經驗的本質	6	2.3.2 以動物為研究對象時的倫理	47
1.2.2 意識的功能	8	▶ 3 行為的生理基礎	53
1.2.3 行為主義與社會學習理論	10	3.1 神經系統：生理控制中心	55
1.2.4 潛意識的探索	11	3.1.1 神經元：神經系統的基礎	55
1.2.5 心理計量：Alfred Binet	12	3.2 神經系統的分類	63
1.2.6 神經科學觀點	13	3.2.1 周邊神經系統的分類	65
1.3 當代心理學觀點	15	3.2.2 自主神經系統的分類	65
1.3.1 社會文化觀點	15	3.3 腦的構造與功能	69
1.3.2 演化觀點	19	3.3.1 後腦與中腦：日常例行作業和反射	69
1.3.3 正向心理學	20	3.3.2 前腦：認知、動機、情緒和行為	70
1.4 當代基礎心理學與應用心理學	20	3.3.3 大腦皮質的分葉	73
1.4.1 當代心理學的基礎理論領域	20	3.3.4 工作中的腦影像	78
1.4.2 當代心理學的應用領域	21	3.3.5 大腦半球的功能	80
1.4.3 心理學與精神醫學的關係	22	3.3.6 腦是一個正在發展的系統	84
1.5 人類行為的基本狀態	24	3.3.7 腦是個互相作用的系統	85
▶ 2 心理學的研究方法	29	3.4 內分泌系統：身體的化學訊號傳遞者	87
2.1 研究的基本概念	31	3.4.1 腦下垂體	87
2.1.1 實證資料與操作型定義	31	3.4.2 腎上腺	88
2.1.2 理論與假設	32	3.4.3 胰島	90
2.1.3 樣本代表性	32	3.4.4 性腺	90
2.1.4 重複驗證的重要性	33	3.4.5 甲狀腺	90
2.2 研究方法	33		



3.4.6 副甲狀腺	91	5.3.1 聲音：什麼是聲音？	137
3.4.7 松果腺	91	5.3.2 耳朵：耳朵如何運作？	138
▶ 4 天性與環境	97	5.4 身體感覺：來自自己的訊息	142
4.1 天性：基因對你的影響	99	5.4.1 方向與動作	142
4.1.1 基因會影響到我們的心理嗎？	99	5.4.2 皮膚感覺	144
4.1.2 動物行為的遺傳研究	99	5.4.3 痛覺	145
4.1.3 人類行為的遺傳研究	100	5.5 化學感覺：人生中的味道	153
4.1.4 遺傳的生物機制：基因編碼	101	5.5.1 味覺	153
4.1.5 行為與基因	104	5.5.2 嗅覺	154
4.2 後天：環境影響	105	5.5.3 費洛蒙的偵測	155
4.2.1 物理環境	106	5.6 知覺：解釋感覺訊息	157
4.2.2 社會環境	106	5.6.1 視覺知覺	157
4.3 先天和後天的交互影響	108	5.6.2 動機、情緒與知覺	168
4.3.1 基因和環境的關聯	108	▶ 6 意識的狀態	173
4.3.2 基因和環境的交互影響	109	6.1 從廣泛的角度看清醒：一般清醒意識	175
4.4 兩性差異	110	6.1.1 白日夢	175
4.4.1 心理與社會層面的性別	110	6.1.2 分割的意識：一心二用	176
4.4.2 性別差異的起源	113	6.1.3 無意識的概念	176
4.5 天性和心理學理論	115	6.2 睡眠和夢：睡著時的意識	178
4.5.1 演化的觀點	115	6.2.1 睡眠的階段	178
4.5.2 演化心理學	115	6.2.2 速眼動睡眠與夢	179
4.5.3 社會角色理論	116	6.2.3 非速眼動睡眠與夢	181
▶ 5 感覺與知覺	121	6.2.4 生理週期	182
5.1 感覺：接收有關世界的訊息	123	6.2.5 為何需要睡覺與作夢	184
5.1.1 刺激：什麼樣的訊息可以被接收到？	123	6.2.6 夢境	186
5.1.2 換能：轉換訊息給大腦	123	6.2.7 夢的意義	188
5.1.3 感覺限制：訊息該有多強？	124	6.2.8 夢魘與其他的睡眠行為	190
5.2 視覺：人類的照相機	127	6.2.9 睡眠疾患	190
5.2.1 光：什麼是光？	128	6.3 意識狀態的改變	192
5.2.2 眼睛：眼睛怎麼運作？	128	6.3.1 冥想	193
5.2.3 暗適應與光適應	131	6.3.2 正念	193
5.2.4 色彩視覺	132	6.3.3 催眠	194
5.3 聽覺：感受聲波	137	6.3.4 去個人化	196
		6.4 藥物和意識改變	197

6.4.1	藥物的使用：一些需要考慮的基本事項	198	8.2.3	再建構（基模）理論	273
6.4.2	治療精神異常的藥物	198	8.2.4	刻意遺忘	276
6.4.3	藥物使用的問題	203	8.3 記憶的生物基礎	280	
7 學習的基本原則	211		8.3.1	記憶的突觸理論	280
7.1	學習的定義	213	8.3.2	記憶的階段和大腦	282
7.2	古典制約：透過關聯的學習	214	8.3.3	失憶症：記憶的疾病	283
7.2.1	關聯（連結）：古典制約的關鍵元素	215	9 認知、語言與智力	295	
7.2.2	古典制約的專有名詞	216	9.1	認知的定義	297
7.2.3	古典制約的定義	217	9.2	概念：思考的基本單位	297
7.2.4	古典制約的重要性	219	9.2.1	簡單和複雜的概念	298
7.3	操作制約：由行為的後果中學習	222	9.2.2	自然概念	299
7.3.1	正增強	222	9.3	思考和問題解決：利用資訊達成目標	302
7.3.2	負增強	228	9.3.1	形成問題	303
7.3.3	懲罰	230	9.3.2	了解及組織解題所需的元素	304
7.3.4	古典制約與操作制約的比較	232	9.3.3	產生與評估解決方案	304
7.3.5	刺激區辨與類化	233	9.3.4	決策的情緒因素	306
7.4	消弱：學習何時該停止	236	9.3.5	人工智慧	306
7.4.1	移除學習的來源	237	9.3.6	創意解題：收斂思考和分散思考	307
7.4.2	自動恢復與去抑制	238	9.4	語言：符號的溝通	311
7.5	學習理論	240	9.4.1	語意：說的意義	311
7.5.1	認知或連結？	240	9.4.2	語言的生產性：元素和規則	312
7.5.2	模仿：藉由觀察他人而學習	246	9.4.3	語言和思考：Whorfian 假說	313
7.5.3	學習的生物因素	247	9.4.4	動物語言：我們能對動物說話嗎？	314
8 記憶	253		9.5	智力：認知的總和	317
8.1	記憶三階段論：訊息處理歷程觀	255	9.5.1	各種智力的觀點	317
8.1.1	感官登錄	255	9.5.2	智力測量：智力（IQ）測驗	321
8.1.2	短期記憶	256	9.5.3	默會之智	325
8.1.3	長期記憶	260	9.5.4	智力的個人差異：主要影響因素	326
8.1.4	處理的程度：階段論的修正	267	9.5.5	智力分數在近代社會的重要性	327
8.2	遺忘及其發生的原因	270	9.5.6	人會愈來愈聰明嗎？	327
8.2.1	衰退理論	270	9.6	種族在智力及成就的差異：正在縮小的代溝	330
8.2.2	干擾理論	270	9.6.1	「鐘型曲線」：智力差異在政	



策上的應用	331	11.2.3 口渴：水分攝取的調節	398
9.6.2 智力的極端值：弱智及資優	333	11.3 心理動機	401
▶ 10 發展心理學	343	11.3.1 追求刺激的動機：尋求新刺激	401
10.1 基本發展歷程	345	11.3.2 友伴動機：追尋人際關係	402
10.1.1 先天或後天？	345	11.3.3 成就動機	404
10.1.2 成熟	345	11.3.4 Solomon 的獲得動機相對歷程	405
10.1.3 早年經驗和關鍵期	346	理論	405
10.1.4 發展的變化：不同時期的變化	349	11.3.5 內在動機與外在動機	407
10.2 發展的階段理論	350	11.3.6 Maslow 的動機階層理論	409
10.2.1 Piaget 的認知發展理論	351	11.4 性動機	413
10.2.2 道德發展階段理論	351	11.4.1 性反應	413
10.2.3 Erikson 的人格發展理論	354	11.4.2 性是一種基本動機	414
10.3 發展的概念—終生觀	356	11.4.3 性與基本動機不同處	416
10.4 嬰兒和兒童期的發展	356	11.4.4 荷爾蒙與性行為	417
10.4.1 新生兒期	357	11.4.5 性取向	417
10.4.2 嬰兒：兩週到 2 歲之間	357	11.5 情緒	420
10.4.3 兒童期早期：2 到 7 歲	359	11.5.1 情緒理論	422
10.4.4 兒童期中期：7 到 11 歲	361	11.5.2 學習與文化在情緒中的角色	425
10.5 青少年發展	363	11.5.3 追求快樂	426
10.5.1 生理發展	363	11.6 攻擊性：情緒與動機層面	428
10.5.2 認知發展（形式運思期）	364	11.6.1 Freud 的本能理論：攻擊能量的釋放	429
10.5.3 情緒和社交發展	366	11.6.2 挫折攻擊理論	430
10.6 成年期：成年早期到成年晚期	369	11.6.3 社會學習理論	430
10.6.1 生理發展	369	11.6.4 認知理論	431
10.6.2 認知發展	369	11.6.5 暴力青少年幫派	431
10.6.3 情緒與社交發展	371	▶ 12 人格理論	439
10.6.4 成年生活的階段	372	12.1 人格的定義	441
10.6.5 死亡與臨終：最後的「舞台」	379	12.2 特質論：描述人格的一致性	441
▶ 11 動機與情緒	391	12.2.1 Allport 的特質論	441
11.1 動機和情緒的定義	393	12.2.2 五因素特質論	442
11.2 基本動機：生物上的需求	394	12.2.3 人格特質論的驗證	443
11.2.1 體內恆定：生物的恆溫裝置	394	12.3 精神分析論：Sigmund Freud	446
11.2.2 飢餓：進食的調節機制	395	12.3.1 Freud 的心智理論：意識的三	

個層次	448	種族	498
12.3.2 Freud 的心智理論：本我、自我，以及超我	448	13.3 壓力的因應	501
12.3.3 取代和認同：成為社會的一員	451	13.3.1 有效的因應	501
12.3.4 成長：性心理發展階段	451	13.3.2 無效的因應	502
12.3.5 起源於心理分析的其他理論	454	13.4 改變與健康相關的行為模式	506
12.4 社會學習論：Albert Bandura	458	13.4.1 學習放鬆	506
12.4.1 學習在人格中的角色	459	13.4.2 適當的飲食、運動，並且根據醫師指示進行	507
12.4.2 認知在人格中的角色	460	13.5 安全的管理	511
12.4.3 情境論與互動論	460		
12.5 人本理論：Maslow 和 Rogers	462	▶ 14 心理疾患	519
12.5.1 內在引導及主觀性	463	14.1 心理疾患的定義	521
12.5.2 自我概念	463	14.1.1 心理疾患的歷史觀點	522
12.5.3 自我實現	465	14.1.2 心理疾患的當代觀點	524
12.5.4 人本主義與古典心理分析理論及社會學習論的比較	466	14.1.3 DSM-IV	524
12.5.5 當代主要人格理論的融合	466	14.1.4 污名化的問題	525
12.6 人格衡鑑：測量一個人	468	14.1.5 精神失常的概念	526
12.6.1 訪談及觀察法	469	14.2 焦慮疾患	527
12.6.2 投射人格測驗	469	14.2.1 畏懼症	528
12.6.3 客觀人格測驗	470	14.2.2 廣泛性焦慮疾患	529
12.6.4 評估人格測驗	471	14.2.3 創傷後壓力疾患	531
		14.2.4 強迫症	533
▶ 13 壓力與健康	477	14.3 身體型疾患	533
13.1 壓力：對因應的挑戰	479	14.3.1 身體化疾患與慮病症	533
13.1.1 壓力源	479	14.3.2 轉化症與疼痛症	534
13.1.2 壓力反應的一般層面	486	14.4 解離性疾患	535
13.1.3 壓力的生理反應及健康	486	14.4.1 自我感消失	535
13.2 影響壓力反應的因素	492	14.4.2 解離性失憶及遊走	536
13.2.1 先前的壓力經驗	492	14.4.3 解離性認同疾患（多重人格）	536
13.2.2 發展因素	492	14.5 情感性疾患	539
13.2.3 可預測性及可控制性	493	14.5.1 重鬱症	539
13.2.4 社會支持	494	14.5.2 雙極型疾患	541
13.2.5 壓力反應的個人變項：認知及人格	496	14.6 精神分裂症及妄想症	544
13.2.6 壓力反應的個人變項：性別及		14.6.1 精神分裂症	544
		14.7 注意力缺失／過動疾患	547
		14.8 人格疾患	548



14.8.1	類分裂型人格疾患	548	15.3	態度與說服	568
14.8.2	反社會型人格疾患	549	15.3.1	態度的起源	568
14.8.3	其他人格疾患	550	15.3.2	說服與態度改變	569
▶ 15	社會心理學	555	15.3.3	行為與態度改變：認知失調 理論	574
15.1	定義社會心理學	557	15.3.4	偏見與刻板印象	576
15.2	團體與社會影響	557	15.4	人際吸引：友誼與愛	581
15.2.1	去個人化	557	15.4.1	相識的第一步	581
15.2.2	不涉入的旁觀者	558	15.4.2	認識的開始	584
15.2.3	團體中的工作與問題解決	559	15.4.3	關係的維持	589
15.2.4	從眾、社會角色，以及服從	562			
15.2.5	團體的光明面	567			

1

何謂心理學？

Introduction to Psychology

黎士鳴

本章綱要

1.1 心靈+科學=心理學

- 1.1.1 心理學的定義
- 1.1.2 心理學的目標

1.2 心理學的主要觀點及其起源

- 1.2.1 意識經驗的本質
- 1.2.2 意識的功能
- 1.2.3 行為主義與社會學習理論
- 1.2.4 潛意識的探索
- 1.2.5 心理計量：Alfred Binet
- 1.2.6 神經科學觀點

1.3 當代心理學觀點

- 1.3.1 社會文化觀點
人類多樣性
- 1.3.2 演化觀點
- 1.3.3 正向心理學

1.4 當代基礎心理學與應用心理學

- 1.4.1 當代心理學的基礎理論領域
- 1.4.2 當代心理學的應用領域
- 1.4.3 心理學與精神醫學的關係

1.5 人類行為的基本狀態



心理學主要是在談什麼呢？你可能翻閱過一些心理學的書籍，發現裡面會談到神經系統、視覺系統，或者小狗聽到鈴聲會流口水的故事等；這些內容好像與你心中想的可以看透人心的心理學有些不同。我相信你會選這本書來閱讀是因為對心理學有些興趣，一開始，你可能會覺得這本書的內容有點生硬，漸漸地，你會發現好酒沉甕底，你所期待的愛情、心理困擾、社會現象等，將會在後續的章節中出現。

由於本書的篇幅有限，無法含括所有大家有興趣的議題。本書將介紹基本的心理學知識，你可以透過這些基礎知識的學習，來解答心中可能的疑惑。一開始，你也許會像我一樣，覺得這些基礎知識很無趣，但在慢慢的學習過程中，將這些理論與自身經驗結合後，就會覺得這些主題相當有趣且十分受用。例如，為什麼要學神經系統？狗聽到鈴聲會流口水跟人有什麼關係？一開始大家都會有這些困惑，為了減少對於基礎理論的恐懼與不安，本書將盡量讓你體會到這些理論與自身的關係。在本書中，每一章都提供了一些心理學的應用，幫助你將理論與生活做結合。

要如何學習這門科目呢？在編譯者的研究中，發現心理學的學習必須與生活經驗做結合，透過經驗結合的深度學習，有助於增加學習興趣與持續力。本書所舉的例子大多與生活息息相關，例如，情緒管理、增進記憶、人際關係及職場生活等；還有一些現在很熱門的話題，如網路成癮、憂鬱症等。透過這些議題的討論，可以增加大家的學習興趣。隨著學習的過程中，你會發現心理學與你的生活息息相關，這樣會讓你更熟悉這些基本心理學的理論。

在亞里斯多德（Aristotle）時期，就有一些有關人類行為的論述，但直到 1879 年，Wilhelm Wundt 在德國建立第一個心理學實驗室後，心理學才成為一門獨立的學科。在 19 世紀末期，心理學開始在不同地方萌芽，許多科學家從各種不同的角度來探索人類的行為和心理歷程。你在第 1 章中，將會看到心理學的發展，同時也會發現原來心理學的理論這麼多，涵蓋範圍相當廣。

現在，開始你的第一步吧！先來了解什麼是科學化的心理學！

1.1 心靈＋科學＝心理學

歡迎來到這門學科！你即將進入一個探索自我的旅程。心理學這門課將涵蓋所有與人相關的課題，但心理學到底是什麼呢？

心理學的緣起可以追溯到古代希臘哲人——亞里斯多德，他曾寫了一些文章探討生命的本質（the nature of life）。亞里斯多德出生於西元前 384 年，他一直在思考生命的本質。他蒐集很多動物與植物的相關資料，企圖探索生命如何發展。他寫下一些論述，說明生命體如何在世代間有所革新，以及人類每天的活動——說話、思考、記憶與學習。

亞里斯多德在晚年時，喜歡與學生邊散步邊討論生命哲學，就這樣邊走邊討論地走回他的研究室。可以想像一下，他可能會說些什麼：

未知死，焉知生！現在與當我死亡的那一刻有何不同呢？當我死的那一秒，就會跟我死前的那一秒相當不同。我的身體就不再動、沒有辦法說話、沒有感覺、不再注意些什麼。這就是生命啊！在死前的一秒，生命就是存在。

亞里斯多德用心靈（靈魂）（psyche）表示生命的本質。「psyche」一字在希臘文的意思是「心靈」（mind），但更貼近的意思是「氣息」（breath）。他認為，當死亡的那一刻，心靈就遠離身體，同時氣息也消逝。現代的心理學家和亞里斯多德一樣，對於人類的行為、思考與感覺抱持相當程度的好奇。事實上，心理學（psychology）就是亞里斯多德所謂的心靈（psyche），加上希臘文科學（logos）（意指「……的研究」）整合而成。

亞里斯多德哲學方法的訓練源自於柏拉圖（Plato），但他卻不同意柏拉圖的想法（柏拉圖認為透過思考即可了解一切現象）；亞里斯多德則認為，只有透過觀察來研究現象，才能貼近與理解我們的世界。雖然以現代的角度來看，他的觀察並不能當作是一種科學的方法，但是他卻開啟了現代科學的基本觀察法。從亞里斯多德開始，科學開始展開一連串的演進，同時也演化出不同的科學研究法，促使心理學家可以更深入地研究心理現象。

1.1.1 心理學的定義

人是生命體的一環，因此心理學也可以當作一種「研究生命」的科學。但這樣的定義過於廣泛，無法區隔出心理學這門學科的特異性。目前大致的看法是：心理學（psychology）是「研究行為與心理歷程的科學」（science of behavior and mental processes）。

主要核心的概念有三個部分：科學、行為和心理歷程。我們分別來看這

心理學

研究行為與心理歷程的科學。



科學

採用系統觀察所累積的知識。

行為

可以直接觀察與測量的行動。

心理歷程

私密的心理活動，包含思考、認知與感覺。

三個詞彙在心理學中的意義。心理學是一門**科學（science）**，因為心理學家經由嚴謹的科學方法來了解與探索人類的心理現象。為了了解人的心理現象，心理學家嚴謹地觀察人類的外顯**行為（behavior）**，也就是我們的一舉一動。**心理歷程（mental processes）**指的是無法直接觀察到的內在思考過程，包含想法、感覺與動機。這些私密的心理歷程雖然無法直接觀察到，但是可以透過外顯行為的觀察加以推論。

基本上，心理學探討整個與人有關的課題。當你讀完本書後，將會發現這門學科就是在探討你的生活；包含人際關係與愛情、情緒表達與控制、心理疾病與健康，甚至還教你怎麼讀書等。本書就是採用基本的心理學理論，協助你過更有品質的生活。

1.1.2 心理學的目標

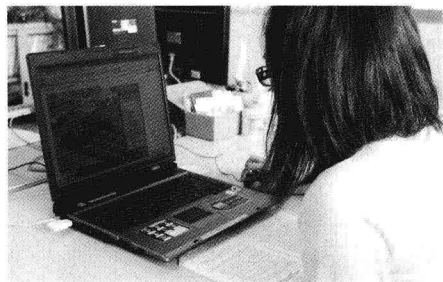
心理學這門學科的主要目標為何？心理學這門學科的主要目的何在？我們採取科學的方法研究人類到底是為了什麼？這門學科主要有四大目標：描繪（describe）、預測（predict）、了解（understand），以及影響（influence）行為與心理歷程。

1. **描繪**：藉由科學的方法，我們可以更完整地描繪人類的心理現象；藉由完整的描繪，讓我們更能夠貼近心理世界。例如，最近流行的 Facebook，有多少人在玩這個新興的全民運動呢？
2. **預測**：如同算命師的功用，我們會希望能夠預測個體未來的行為，例如，有哪些人會沉溺在 Facebook 中呢？
3. **了解**：當我們可以解釋行為發生的機制或心理歷程的變化，就更能夠了解這些心理現象。心理學家累積相當多的研究，發展了不少**理論（theories）**來解釋行為與心理歷程產生的原因。這門課將介紹許多重要的心理學理論，幫助你能夠更了解我們的心理現象。這裡要說明的是，我們所謂的理论並非真理，目前仍需要更多的研究加以修正與豐富。例如，探討大家在 Facebook 偷菜的成因。

4. **影響**：最後，心理學家希望能夠透過描繪、了解及預測個體的行為，進一步改變其行為。例如，我們如何協助沉溺 Facebook 的人遠離網路？如何協助想自殺的朋友？如何改善自己不良的讀書習慣？心理學家在進行不斷的研究後，最終目的是改善人的生活。

理論

對於事實暫時性的解釋。



目前流行的 Facebook 是一個可以深入探討的心理學現象。想想看，為什麼這麼多人喜歡花時間在「開心農場」中，並且還出現偷菜的這種偷竊行為呢？

資料來源：黎士鳴提供。