

心理學

(第四版)

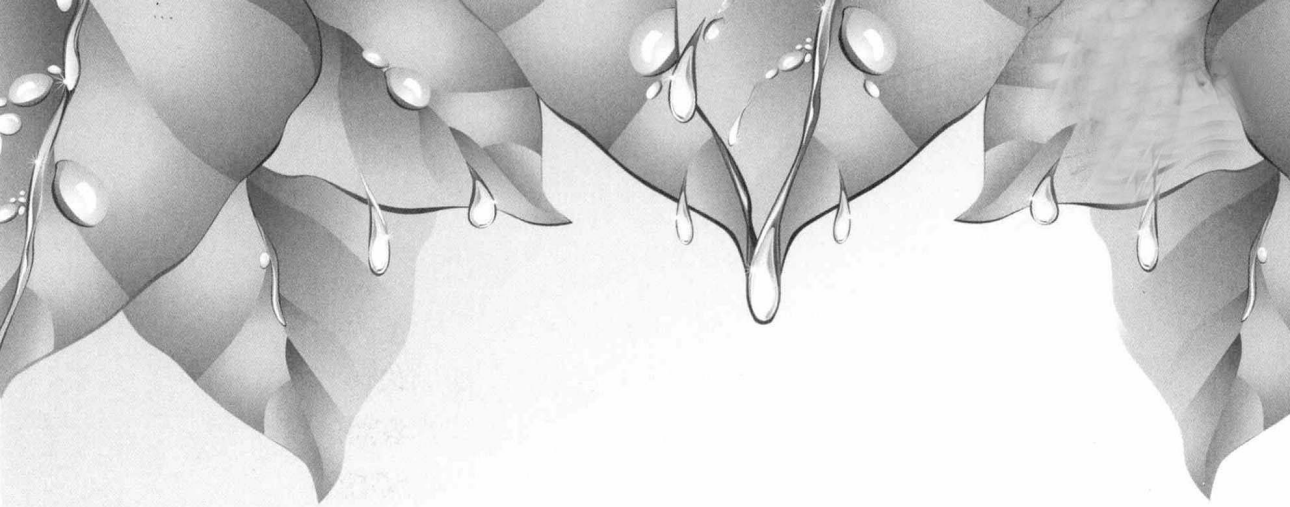
Psychology



葉重新 著



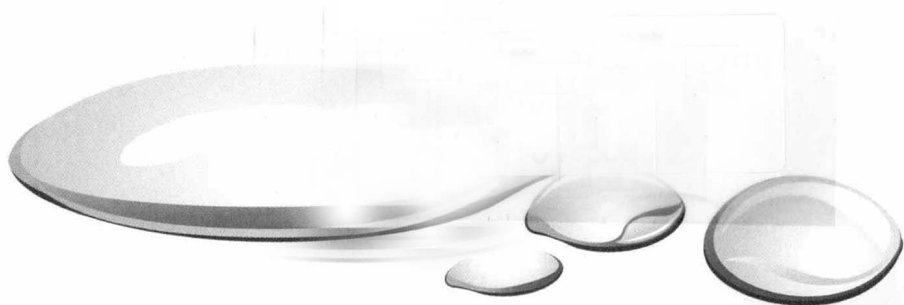
心理出版社



心理學

(第四版)

葉重新 著



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

心理學／葉重新著.-- 四版.-- 臺北市：心理，2011.05
面；公分.-- (心理學系列；11039)

ISBN 978-986-191-428-2 (平裝)

1.心理學

170

100006113

心理學系列 11039 心理學 (第四版)

作 者：葉重新

執行編輯：高碧嶸

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

地 址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

電 話：(02) 23671490

傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu (Tel: 973 546-5845)

排 版 者：辰皓國際出版製作有限公司

印 刷 者：辰皓國際出版製作有限公司

初版一刷：1998 年 9 月

二版一刷：1999 年 9 月

三版一刷：2004 年 9 月

四版一刷：2011 年 5 月

四版二刷：2011 年 10 月

I S B N：978-986-191-428-2

定 價：新台幣 600 元

■有著作權·侵害必究■

作者簡介

葉重新

學歷

- 國立台灣大學心理學碩士
- 國立政治大學教育學博士

簡歷

- 淡江大學教育資料科學系副教授兼教育研究中心
執行長
- 國立台中師範學院數理教育學系教授兼系主任
- 國立台中師範學院國民教育研究所教授
- 國立台中師範學院諮商與教育心理研究所教授
- 台中健康暨管理學院心理學系教授兼系主任

現職

- 亞洲大學心理學系（所）教授

著作

- 心理測驗、心理學、教育研究法、教育心理學、心理與教育測驗、學生行為改變技術、學生參與教學評鑑以及已發表論著一百餘種

序言

作者任教大學約四十年，此期間閱讀過許多國內學者所撰寫的心理學教科書，發現絕大部分直接翻譯自英文書，不但詞不達意，而且有「見樹不見林」的感覺。近年來，有些心理學教科書由多位學者合作撰寫，內容拼湊不連貫，體例也不一致。同時，有些教師採用英文本心理學教科書，許多學生表示閱讀之後仍然一知半解，對心理學無法獲得清晰的概念。其次，坊間心理學相關書籍甚多，一類屬於學術性，另一類屬於通俗讀物。就前者來說，台灣已出版的心理學大學用書，普遍缺乏本土心理學資料，不符合台灣社會的需求。就後者而言，大眾化心理學書籍充斥市面，有些確實對讀者有益，可是其中也有不乏偏離心理學學術者。

心理學是研究人類行為的基礎科學。在社會變遷快速，資訊蓬勃發達的新世紀，心理學的知識一日千里。本書為心理學入門書籍，不但適合大專院校學生使用，同時適合各行各業從業人員以及一般社會大眾閱讀，對讀者的學業、事業、婚姻與家庭、心理健康等方面，都有莫大的助益。基於前述動機及理念，在撰寫本書時，依循以下原則：文詞力求簡明通順；內容取材最新穎；兼具學術性和通俗性；內容份量適中；多舉實例，讀者可學以致用。

本書已經出過三版，雖然獲得讀者熱烈迴響，但是為了提供讀者最新的心理學訊息，因此不斷更新內容。作者在撰寫第四版過程中，同時負責大學教學、行政、推廣及研究工作，因此書中疏忽之處在所難免，懇請國內外賢達先進不吝指正，感激不盡。

葉重新 謹識

2011年4月於亞洲大學

目次

第一章 心理學緒論	1
第一節 心理學的涵義	2
第二節 心理學的發展	6
第三節 現代心理學的門類與發展取向	16
第四節 心理學的研究方法	25
第五節 心理學家的倫理道德	34
第二章 人類行為的生理基礎	39
第一節 神經元	40
第二節 神經系統	43
第三節 腦的構造與功能	46
第四節 內分泌系統	56
第五節 遺傳與行為的研究	62
第三章 感覺歷程	71
第一節 感覺的基本特徵	72
第二節 視覺	78
第三節 聽覺	87
第四節 其他感覺	91
第四章 知覺歷程	105
第一節 知覺的特性	106
第二節 知覺的歷程	117
第三節 視知覺的發展	135
第四節 影響知覺的因素	138

第五節 超感知覺	142
第五章 意識與意識狀態	147
第一節 意識的本質	148
第二節 睡眠與清醒的週期	150
第三節 夢與作夢	163
第四節 催眠	168
第五節 靜坐冥想與超覺靜坐	176
第六節 藥物與意識改變	178
第六章 學習原理	189
第一節 古典制約學習	191
第二節 操作制約學習	198
第三節 觀察學習	208
第四節 認知學習	210
第七章 記憶與遺忘	217
第一節 記憶的類別	218
第二節 記憶的歷程	229
第三節 記憶的測量	232
第四節 遺忘的現象	233
第五節 增進記憶的方法	238
第八章 語言與思考	251
第一節 語言	252

第二節	思考的性質與類型	256
第三節	思考的心理歷程	261
第四節	思考與推理	265
第五節	問題解決	269
第九章	能力與創造力	281
第一節	心理能力	282
第二節	智力測驗的演進	288
第三節	智力與智力測驗	297
第四節	智力的理論	303
第五節	創造力	309
第十章	動機與情緒	321
第一節	動機的性質	322
第二節	動機理論	324
第三節	生理性動機	328
第四節	心理性動機	336
第五節	情緒	340
第十一章	個人生涯的身心發展	355
第一節	身心發展的基本概念	356
第二節	嬰幼兒期的身心發展	359
第三節	兒童期的身心發展	365
第四節	青少年期的身心發展	377
第五節	成年期的身心發展	384

第十二章 人格與人格測驗	393
第一節 人格的涵義	394
第二節 心理動力學派的人格理論	396
第三節 人本主義學派的人格理論	410
第四節 認知—行為論對人格的觀點	413
第五節 人格特質理論	416
第六節 人格的測量	421
第十三章 社會心理學	431
第一節 社會知覺	432
第二節 人際關係	440
第三節 社會影響	445
第四節 團體影響	457
第十四章 心理異常	469
第一節 心理異常的定義與診斷	470
第二節 焦慮症	474
第三節 體化症	479
第四節 解離症	481
第五節 情感性異常	482
第六節 精神分裂症	488
第七節 其他心理異常	493
第十五章 心理治療	503
第一節 心理動力治療法	505

第二節 人本治療	509
第三節 行為治療	511
第四節 認知治療法	517
第五節 折衷取向治療法	520
第六節 生物醫學治療	525
第十六章 健康心理學	531
第一節 壓力的基本概念	532
第二節 生活方式與健康	546
第三節 維護心理健康之道	550
參考文獻	555
索引	603



1

心理學緒論

心理學是研究人類行為的科學。研究人類行為的學門非常多，例如：哲學、教育學、社會學、人類學等。何以會有心理學？究其主要原因，乃人類在自然科學方面，已經有相當高的成就，科學技術有效增進人類生活的品質。可是，在環境急速變遷、生活競爭日趨劇烈的今日世界，人類物質生活雖然日漸富足，但是精神生活卻日益空虛，社會問題層出不窮。每天有許多人犯罪、酗酒、自殺、失眠、使用毒品，許多人罹患心理或精神疾病，人與人之間的感情淡薄，人際間的距離益發疏遠。這些問題顯然無法以自然科學來解決，其他學門也無能為力，在這種背景之下心理學乃應運而生。

心理學主要以個人為研究對象，研究結果可以增進對人的了解，幫助個人充分發揮潛能，健全人格發展，成為身心健全的人，進而使社會安定、進步與繁榮，生活品質提升，增進全人類的福祉。因此，心理學已成為現代研究人類行為的顯學。

本章將就心理學的涵義、心理學發展簡史、現代心理學的門類與發展取向、心理學的研究方法、心理學家的倫理道德等，分別加以說明，使讀者對心理學有基本的認識。

第一節 心理學的涵義

一、心理學的定義

心理學起源於兩千多年前的古希臘哲學。西方哲學自蘇格拉底（Socrates, 469~399 B.C.）、柏拉圖（Plato, 427~347 B.C.）、亞里斯多德（Aristotle, 384~322 B.C.）等著名哲學家以來，歷代哲學家幾乎都把「心」作為哲學探討的主題。由於他們都以主觀的方法來研究人類的心靈，因此只能說是哲學的心理學，而非科學的心理學。

心理學的原名為「psychology」，該字係由希臘文中的psyche與logos兩

個字演變而來。前者指「靈魂」(soul)，後者意指「論述」(discourse)，兩者合在一起，泛指研究人類心靈的學問。由於心靈一詞非常抽象，只具有哲學的思維，因此以哲學鑽研人類心靈的學問，並不具有科學的意義。一直到西元 1879 年，德國心理學家馮德 (Wilhelm Wundt, 1832~1920) (圖 1-1) 在萊比錫 (Leipzig) 大學設立心理實驗室，以科學的方法來研究人類的行為。此時心理學才脫離哲學的領域，成為一門獨立自主的科學。由此可知，心理學可以說淵源數千年，但是卻只有百餘年歷史的學科。

在 19 世紀末年，心理學已具有科學的雛形，心理學被定義為：研究心理活動的科學。一直到 20 世紀六〇年代，許多心理學家認為：心理學是研究行為 (behavior) 的科學，行為係指人類外在的、可以直接觀察到的活動。到了 1970 年代，許多心理學者認為：除了外在的行為，內在的心理活動歷程，例如：思考、記憶、動機與情緒等，也應納入心理學研究的範圍。因此，又將心理學界定為：心理學是研究人類內在與外在的行為歷程的科學。由此可見，在不同的時代背景之下，心理學家對心理學的定義有所差異。



圖 1-1 馮德
(W. Wundt, 1832~1920)

二、心理學研究的目的

心理學與其他學科一樣，其研究取向可以分為基礎研究與應用研究。從事基礎研究的心理學家，偏重於純理論的探討，其主要目的在發現事實真相，並且探求事物變化的原理原則，建立各種理論學說，以達成敘述、詮釋、預測與控制人類行為的目的；基礎研究偏重於學術理論的鑽研，研究結果不一定用來提高生活品質。至於從事應用研究的心理學家，則以提高人類生活品質為主要目標。由上述分析，作者將心理學的研究目的，歸納為以下五個層面：

(一)敘述

敘述 (description) 是指在不同情境之下，觀察與記錄人類的行為，根據所蒐集到的事實資料客觀描述。例如：心理學家想探討憂鬱症患者的行為，如果研究發現憂鬱症患者與正常人在思考、感覺與行為上有明顯的差異，這樣就可以對憂鬱症作詳細的敘述。

(二)詮釋

詮釋 (explanation) 是對人們的思考、感覺與行為作進一步分析、解讀。心理學家常針對研究問題蒐集各種相關的資料，然後提出假說 (hypothesis)，甚至提出理論來說明個體內在心理歷程。例如：假設離婚者可能與小時候父母婚姻不幸福美滿有關。為了進一步驗證這種假說是否正確，需要作更多研究。研究者進一步訪談離婚者的父母親，如果發現他們的婚姻美滿情形確實與一般家庭不同，這個假說就可以得到支持。反之，如果發現離婚者他們的父母婚姻幸福美滿情形與一般家庭相同，這個假說就可以推翻或加以修正。

(三)預測

預測 (prediction) 是根據現有的資料，推估將來某一事件發生的可能性。在進行預測之前，需要先知道影響個體行為的因素或條件，再據以預估該行為出現的可能性。心理學家大都根據以往問題發生後，所得到的因果關係資料，以科學方法來預測個體發生同類問題的可能性。例如：某心理學家對幾萬名高中生學業成績與大學聯考的分數進行統計分析，經由統計分析所得到的資料，就可以精確預測一名高三學生將來大學入學考試能得幾分。

(四)控制

控制 (control) 是指操弄影響某一事項的條件或決定因素，以使該事項能產生預期的變化。對許多心理學家來說，控制個體行為遠比預測更重要，因為對個體不利的原因或情境，如果能夠有效加以控制，將可避免產生不良的後果，或使可能發生問題的嚴重性減少到最低的程度。例如：人類的心理疾病是可以避免的，加強心理衛生教育，將有助於控制心理疾病的發生。

(五)提升人類生活品質

心理學研究的主要對象是人，許多心理學家從事心理學的應用研究，其主要目的在提高人類的生活品質。將心理學的研究成果，應用到生活各個層面，或直接利用心理學基礎研究所發現的理論，提出改善生活品質的建議，成為目前許多心理學家所努力的方向。

目前應用心理學涵蓋幾十餘個學門，諸如：企業管理、產品行銷、罪犯矯治、諮商輔導、教育心理、廣告設計、人事行政、精神醫療、軍事心戰、法庭審問以及心理治療等，各個學門的研究結果都有助於提升人類生活品質。



第二節 心理學的發展

一、心理學的歷史淵源

雖然心理學起源於幾千年前的西方哲學，但是它成為一門科學僅有百餘年的歷史。以下簡要說明心理學演進的歷史。

(一)心理學根源於哲學和生理學

自古以來就有一些哲學家，追求人類的心靈與思維等問題。例如：人是否有自由意志來選擇自己的行為？任何行為都有特殊的原因嗎？現代哲學之父——法國哲學家笛卡兒（René Descarts, 1596~1650）認為：行為由心生，身體的活動由內心所控制。

心理學的另一個源頭是生理學，生理學家向來以科學方法探討有機體的生命現象。到了19世紀，有些生理學家探討心靈如何將感官所接收的資訊加以組織的問題。由於有機體對各種刺激的接受，經由內在歷程然後產生行為，這些內在的過程無法直接觀察得到，因此研究進展相當緩慢。雖然這類研究很難有重大發現，不過，這種研究取向對心理學具有催生作用。

(二)結構主義與功能主義學派之爭

當心理學成一門科學之初，有結構主義（structuralism）與功能主義（functionalism）之爭論。結構主義學者鐵欽納（Edward Titchener, 1867~1927）為美國康乃爾大學（Cornell University）教授，在該校設置心理實驗室，他傳承馮德的研究並且著書倡導意識結構的理念，於是結構主義成為科學心理學誕生之後的第一個學派。以鐵欽納為首的結構主義，仍然承續馮德的研究方法，在控制嚴謹的實驗室中讓受試者以內省法（introspection），說出自己對外界環境刺激所產生的心思意念，研究者再進一步分析構成這些心

思意念的成分，例如：想像、感覺、知覺等。根據鐵欽納的解釋，意識包括感覺的、想像的與情感的等三元素。簡單來說，結構主義主張人的心思意念與行為是由許多元素所構成的。

美國心理學家詹姆斯（William James, 1842~1910）（圖 1-2）倡導功能主義，強調人類心靈的功能，也就是重視人們心思意念與行為是如何運作的。他的著作《心理學的原理》（*Principle of Psychology*）強調心理學與文化有密切的關聯。詹姆斯深受達爾文進化論以及洛克經驗主義的影響，認為人類的意識與生活經驗有密切關係，人的思維是動態的而非靜態的。因此，研究人類的意識除了內省法之外，尚可以採用觀察、心理測驗以及問卷調查等方法。

由於功能論注重個體適應環境時的心理功能，於是引發心理學者對這一個領域的探討。例如杜威（John Dewey, 1859~1952）與對兒童發展、心理測驗、教育心理以及兩性差異等方面，針對心理功能進行研究。結構論與功能論之爭持續許多年，後來由於新興的心理學派相繼崛起，於是這兩個理論乃日漸沒落。



圖 1-2 詹姆斯

（William James, 1842~1910）