



實用心理學叢書
生活技巧系列

心理與生活

黃國彥／黃堅厚／宋維村等 著

「心理與生活」的系列演講能為聽眾所接受，表示所談的內容大都是相當有用的。為了替當年的觀眾保留演講記錄，並使未能親自聽講的社會大眾也能接觸這些有用的心理學觀念與知識，中國心理學會商請桂冠圖書公司將演講記錄印行成書。惟二十場演講的記錄整理費時，為滿足讀者的需要，特將業已完稿的十篇講詞，先行編輯出版，以饗讀者。

心理與生活

國立中央圖書館出版品預行編目資料

心理與生活/黃國彥、黃堅厚等作, --再版.
--臺北市: 桂冠, 1991 [民80]
面; 公分. --(實用心理學叢書; 51)
ISBN 957-551-214-6(平裝)

1. 心理學-論文, 講詞等

170.7

80001697

實用心理學叢書⑪ 楊國樞主編

心理與生活

作 者/黃國彥、黃堅厚等
主 編/楊國樞、黃光國
出 版/桂冠圖書股份有限公司
發行人/賴阿勝
登記證/局版台業字第 1166 號
地 址/臺北市新生南路三段 96-4 號
電 話/219-3338 • 363-1407
電 傳/218-2859 • 218-2860
郵 撥/0104579-2

裝 訂/欣亞裝訂公司
印 刷/海王印刷廠
初版一刷/1987 年 3 月
再版二刷/1994 年 10 月

定 價/新台幣250元

ISBN/957-551-214-6

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣濶，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住

行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須盡量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個指標的

一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成為大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的成立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行為的問題。他們研究的範疇已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：(1)思維歷程與語文學習，(2)基本身心發展資料，(3)國人性格與個人現代性，(4)內外控制與歸因現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大

約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以卜知的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會

人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以後，中文的心理學者著作雖已日有增加，但所涉及的範疇卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尙無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理學叢書，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

十

(1) 叢書所涉及的内容範圍儘量廣闊，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在編輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。

(3) 各書所討論的内容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯的長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

十

身爲這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成績定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

序 言

爲了推廣心理學及心理衛生學的觀念與知識，中國心理學會特與中國時報、時報週刊、桂冠圖書公司聯合主辦「心理與生活」系列講座，自民國七十二年七月九日始，到九月十日止，假國立台灣大學學生活動中心演講廳，每週舉行通俗心理學公開演講一次，先後共計十場。次年復以同樣方式，在同樣地點，同樣是在暑假期間，又合舉了十場「心理與生活」系列講座，所談的題目與前年暑假所談者皆不相同。

先後二十次通俗演講，內容皆涉及日常生活中的重要心理問題與適應，所請的各位主講

人都是心理學界及精神醫學界有專長之士，故能吸引衆多的聽者，造成聽講的熱潮。二十場演講中，幾乎每場都是座無虛席，其中有幾場的聽衆多至二千五百餘人，甚至必須在演講廳旁的學生餐廳與活動中心旁的草地裝架麥克風，以使無法進入演講廳的聽衆，也能有聽「清唱」的機會。這些純粹的「聽」衆多能聚精會神，專心聽講，很少半途早退。

「心理與生活」的系列演講能爲聽衆所接受，表示所談的內容大都是相當有用的。爲了替當年的觀衆保留演講記錄，並使未能親自聽講的社會大衆也能接觸這些有用的心理學觀念與知識，中國心理學會商請桂冠圖書公司將演講記錄印行成書。惟二十場演講的記錄整理費時，爲滿足讀者的需要，特將業已完稿的十篇講詞，先行編輯出版，以饗讀者。這十篇文章的講者與講題如左：

黃國彥博士 你瞭解人的智力嗎？

楊國樞博士 你瞭解人的性格嗎？

宋維村醫師 你瞭解睡眠與作夢嗎？

黃堅厚博士 有了挫折怎麼辦？

吳英璋博士

什麼是心理的病態？

呂勝英博士

如何適應生活壓力？

黃堅厚博士

如何克服憂鬱情緒？

黃國彥博士

如何有效獎勵與懲罰？

黃光國博士

如何提高自己的說服力？

吳武典博士

如何與家人溝通？

當年舉辦「心理與生活」系列講座之時，適逢本人第二度擔任中國心理學會理事長，黃光國教授則擔任總幹事，共同從事企劃工作，一起推動演講活動。現在既然要將講詞編印出版，我們兩人也就順理成章地成爲本書的主編。站在主編的立場，我們要特別感謝黃堅厚、黃國彥、吳武典、宋維村、吳英璋、呂勝英諸位教授，若非他們的鼎力協助與合作，本書的編輯工作定難順利完成。

在此，我們也要向中國時報的余範英女士、時報週刊的簡志信先生及桂冠圖書公司的賴阿勝先生致謝，從籌備演講到編輯此書，他們都能給予最大的支持與鼓勵。賴先生對出版本

書的熱誠更是歷久不衰，即使在桂冠公司業務最艱苦的時候，也從未中斷有關的推動工作，他在推廣社會及行為科學知識方面的誠意，是值得欽佩的。編輯此書的過程中，有關演講記錄的整理工作，沈錦惠、杜安青、尚德敏幾位先生女士的貢獻最大，也應一併在此致謝。

最後，我們希望這本小書能對讀者諸君有所幫助，使大家的心理適應更順利，生活感受更幸福。

楊國樞

序於國立台灣大學心理學系研究室

心理與生活

目錄

桂冠心理學叢書序	一
----------	---

序言	一
----	---

一、你瞭解人的智力嗎？	黃國彥	三
-------------	-----	---

■什麼是智力？	三
---------	---

■智力可以測量嗎？	五
-----------	---

■影響智力的因素	一五
----------	----

■如何使智力提高？	一九
-----------	----

二、你瞭解人的性格嗎？.....楊國樞.....二七

■甚麼是性格？.....二八

■什麼決定人的性格？.....三二

■性格的類型.....三八

■如何瞭解人的性格？.....四六

■如何改進自己的性格？.....五一

■結語.....五七

三、你瞭解睡眠與作夢嗎？.....宋維村.....六三

■什麼是睡眠？爲何要睡眠？.....六三

■研究做夢和睡眠的方法.....六五

■由腦波反應看睡眠和作夢的循環過程.....六八

■人和動物的睡眠習慣有何不同？.....七三

■睡眠時的生理變化？.....七五

■ 人腦中的睡眠中樞·····	七六
■ 睡眠的功能·····	七九
■ 由睡眠習慣看個人性格·····	八三
■ 睡眠與作夢的相關疾病·····	八五
四、有了挫折怎麼辦？·····	黃堅厚 九五
■ 挫折原因的分析·····	九六
■ 挫折經驗所引起的一般反應·····	一〇一
■ 健全的適應方式·····	一〇五
五、什麼是心理的病態？·····	吳英璋 一一九
■ 一般人心目中的心理毛病·····	一二〇
■ 神經質、精神疾病、精神病及瘋子之間的區別·····	一二四
■ 「正常」與「失常」的區分條件·····	一二七
■ 結語·····	一三六

六、如何適應生活壓力？..... 呂勝瑛..... 一三九

■壓力的來源..... 一四〇

■有效適應壓力的方法..... 一四八

■結論..... 一五四

七、如何克服憂鬱情緒？..... 黃堅厚..... 一五七

■何謂憂鬱情緒..... 一五八

■憂鬱症的現象..... 一六〇

■憂鬱情緒的形成..... 一六二

■如何克服憂鬱情緒..... 一六七

■情緒的積極作用..... 一七五

八、如何有效獎勵懲罰？..... 黃國彥..... 一七七

■適度的獎懲..... 一七八

■獎勵功效大，懲罰功效小..... 一八一