



大眾心理學

方 采編 香港萬源圖書公司出版

自學知識文庫

大眾心理學

方采編著

香港萬源圖書公司出版

版權所有 · 翻印必究

大眾心理學

方米編著

香港萬源圖書公司出版

香港英皇道416號638室

培基印刷公司承印

香港灣仔船街三十八號

書號 B12 開本 1/32

頁數 180

一九八二年三月 版

出版說明

心理學是社交活動中一項主要的知識，特別是參與社會工作的讀者必有認識的學問，它可以幫助人與人之間感情的溝通，它又可了解到社會變異引起的影響。

心理學自近代以來，受到西方社會非常的重視，並把它歸納到各色各樣的範疇裏，引起了哲學上的衝擊。本書參考了一些外國著名的心理學書籍，利用淺白的筆觸把它介紹給中文讀者。書中涉獵的名詞盡量附上原文，書中的例子盡量做到是讀者日常生活能見聞之事，希望達到深入淺出，以及取心理學的基礎。

同時，避免接觸一些深澀及個別心理的現象，只畧為講述一般社會人們的心理境界，故名《大眾心理學》。

目 錄

出版說明·····	一
本能與知覺·····	一
意識的認識·····	一八
利用智能的反省·····	三八
性格與環境·····	五六
信念與感情·····	七五
行動與感情·····	一〇三
利用記憶去思考·····	一二二
衝突與矛盾·····	一四二

本能與知覺

在心理學上，本能從來就是一種非常難以捉摸的詞語。這句話，有時還被一般人濫用着，這裏談到本能，一方面參酌着「延滯反射」與「連鎖反射」，來做一番盤性的考慮。

反射是人類和動物最原本的行爲。生物因反射才獲得了成爲一個動物的生命。動物的生命，因反射才獲得了最低限度的可能性。但是反射也有種種不方便的地方。雖然現在的生動物，仍有不少停留在反射階段的，可是生物要跨越一切的障礙以實行其更合適的生存，僅憑反射還是不夠的，此外還須要發展其他的行爲。

反射的第一種缺點，就是它的機械性。因爲從起初，行爲的形式便被決定，中途的變更是不可能的。人類和生物，雖然有着數量相當多的反射，但反射的數目，究竟仍然是有限的。相反地，外界的變化却幾乎等於無限。如果生物祇用反射的行爲去生活的話，生物便必須以這種有限的行爲來適應無窮的變化。萬一有反射所不能夠應付的變化出現的時候，如果行爲的方式像反射那樣固定的話，便不能適合它，去改變行爲。

如果生命祇存在於極有限度的他子裏面，不進出於更廣大更有變化的世界，反射倒還是很方便。因為反射行為經常是固定的、機械的，所以反應便非常迅速而且順利。可是用這種方法所造成的適應，是非常有限度的。所有來到自己身邊的各種刺激，並不是完全祇靠反射的一發便足以應付有餘。無論居住於任何美好的環境之下，偶然也會有不適於反射的刺激，就是說自己所有天賦的反射無法應付的意想不到的刺激，偶然也會出現。這樣的刺激出現的時候，祇知反射的動物，便不能夠適應而臻於死亡。動物為要使自己更能適應，便必須擴大自己適應的領域

反射的第二種缺點，就是它發生時的爆發性。反射祇要有刺激，便立即會爆發的，通常在刺激與反應之間，毫無時間的餘裕。因此，這對於變化不太迅速的事物，是非常方便的，可是對於變化迅速的事物，却是非常不方便。比方，以方向固定的砲彈來說，如果大砲所瞄準的對象是固定不動的，那麼砲彈便會依照最初的瞄準命中目標；反之，如果說對象是不斷地迅速在移動，那麼砲彈到達有對象的地方的時候，這對象便老早已經移動到其他的位置了，這怎麼能夠說是適合於事物的行為呢？

這也可以說是一種反射的物質性的缺點。因為反射是物質性的，所以對於維持生命，有諸多不方便的地方。因此，生命為了補救這種缺點，便不得不發展物質的行為。就是說，要

發展不像反射那樣具有決定性的、瞬間性、爆炸性的行爲，或者非常慣性的、非規則性的、非機械性的行爲。這就是「本能」。

本能差不多是在各種動物裏面，都可以發現的行爲。除了非常低級的生物之外，並沒有祇用反射而生活的東西存在。比方，鳥之結巢、狗之追逐獵物，都不是反射，而是本能。

關於本能，向來盛行着各種的議論。因爲本能在學者的眼中，是覺得非常不可思議的。本能中最不可思議的現象，就是它會啓發「非訓練」的行爲。鳥做巢的時候，雖然它未曾學過做巢的方法，但它却知道用什麼材料，用什麼方法，就能做出很舒服的巢來。最令人不可思議的，就是昆虫的本能。有一種蜂，一定要在自己所生上的卵的旁邊，放些這個卵孵化後應吃的食物，而且這種食物是一種活虫，所以它使用刺，刺殺其神經令其麻痺，然後把它置於卵的傍邊。這種食物的份量，是恰恰合乎卵孵化後直到成蜂爲止所必需的充分的份量。這些作業，並沒有受到任何人的教育，而這隻蜂，下卵後不久便會死去，所以更不是基於具有下卵的經驗，才想出這種方法的。蜂完全是基於它的本能而行動的，而且這種行爲，又是那樣合乎它的目的。

本能不須練習便能夠行爲，並不祇限於昆蟲而已，鳥和人類，都可以發現類似的情形。鳥類被關在籠內，未曾練習飛行，但一旦達到相當發育程度，放出籠外，便會立即飛騰。同

樣，人類因爲某種原因，天生不能行走，但經過手術或其他原因，治療脚疾之後，也是不必練習便能夠行走了。人類並不是經過步行練習才能夠行走的。有人說，如果人類必須由步行的練習，才能夠走動的話，那麼他就是費了一生的工夫，恐怕連一公尺，也是無法走完的吧。步行運動的複雜，到了這樣的程度，也祇有因爲它是本能，所以人類生後經過一兩年，便能夠步行自如了。

動物的選擇食物，也是基因於本能的。這也是向來被認爲很不可思議的現象。狗和貓，祇是吃些對自己有益的東西。如果給予有毒的東西，它們便避開不吃。反過來說，它們所喜歡吃的東西，大抵都是對於它們的身體有益的東西。然而它們並沒有研究過營養學。它們是聽從本能吃些它們自己所喜歡吃的東西，但結果却和營養學的研究，完全一致。

研究這種現象，怎麼能夠成立呢？關於這一點，就出現了所謂「第六感」了。有一種叫「形態心理學」(Gestalt Psychology)的實驗研究，就說這些現象，從大體下來說，是和人類所稱的「第六感」相一致的。動物的第六感，使它們喜歡或者厭惡某一種食物。

動物是用一種「外貌性的知覺」去處理食物或其他東西的。就是說，對於某一種食物，從其外形、氣味，或者其他的感覺性質，「不由覺得」可愛，或者「不由覺得」可憎。像這樣「不由覺得」可愛或者可憎，向來也是被一般認定爲是神秘的東西的。但事實上一點也不

神秘。這從大體上來說，是因食物的形狀、氣味，或者表面的情狀，來決定這種「不由覺得」的。無論人類或者是動物，都是厭惡某一種形狀，和喜好某一種形狀的性質的。比方，像蛇那樣的形狀，或者像河馬、犀牛、鯊魚那樣的形狀，都是會令人「不由覺得」可怕的。這是由於這些動物的形狀，本來就有令人看成這般外貌的性質的緣故。

不過動物和人類，也有像這樣因外貌而取捨食物失敗的經驗。比方，野生動物是很有可能對於來歷不明的東西，祇因覺得形狀好像很不錯的理由之下吃下去，因而致死的實例很多。就是我們人類像小孩子，也是常常因外貌而取捨食物，所以往往不吃那些好吃而且有滋養的東西，都儘管吃着不好吃而且沒有營養的食物。所以我們的食物選擇，是絕對不完全可靠的。我們還是停留在祇管看外貌的一種形態原理之下選擇食物，而並沒有分辨食物的本性，然後選擇食物。我們所謂第六感，大都是以這樣糊裏糊塗的東西為多。雖然我們的營養學還是不大十分靠得住，但單憑好惡去選擇食物，也不是十分理想的辦法。我們的活動，如果認真去研究的話，它的神秘的側面，大抵可以說都是這樣的。

但我們在這裏，對於這種問題，不能夠再深入研究了，我們應該祇規定本能的心理學的本質，便可以滿足了。因為這樣的關係，這裏列舉動物的「埋伏」和「探索」為例。

動物發現了獵物之後，必須待着獵物自行到達一定的場所，絕對不會立即去獵取它。這

就是本能的行爲。又動物肚子一餓，便到處去搜索食物。這也是一種本能的活動。這種本能的活動，究竟和反射是那一點不同呢？

本能行爲的第一種特徵，就是非爆發性。好像前面說過，反射是祇要有刺激，便跟着立即有反應出現；但本能却雖有刺激，也不發生反應。因爲反應在一定的限度內，被抑制着。所以本能是在行爲之初，行爲者已經預見着行爲的一定歸結的。但反射，因爲有刺激便立即發生反應，所以行爲的預見是不必要的。本能是現在將要攫取，或者正在搜尋有無食物，所以有目的意識存在，且預先決定着自己將來要做什麼，而目前却還沒有去做。

其次，反射和本能不同的地方，是反射一切是從頭就決定了的，但本能却不然。在本能，雖然攫取獵物是已經決定了的，但並沒有決定立即攫取，或者於一分鐘之後，或者於一日之後。這是要看情形，隨時可以變更的。

從這樣一點來看，也可以把本能行爲，叫做「待機行爲」。因有所謂待機，所以首先便可以詳細地去認識對象。在反射方面，因爲一有刺激便有行爲，所以即使有不適宜的對象，行爲還是會發生的；但本能却有待機的時期，可以注意，所以沒有這樣的情形。這就是本能的第一個好處。

像這樣，在本能方面，因爲行爲不是爆發性的緣故，生物便能夠在行爲開始以前，詳細

地去認識對象。因而生物對於極細微的刺激，也能夠反應。我們把蛙解剖，將掌管本能部份的腦髓割除，以造成祇能夠發生反射的生物（殘廢蛙）的時候，蛙便變成祇有對於相當大的刺激才能夠反應了。單就這一點來看，我們也可以知道祇有依照本能，我們才能夠獲得原來的意義的知覺。眼睛取得人類行動的第一位置，也正是因為本能的關係。

如果生物留於反射階段，它們便可能以觸覺、嗅覺、和味覺等為中心以構成反應，眼睛却不參與在內。因為眼睛的反應，其中還有兩眼的輻轉與調節，以及對於遠近距離詳細的個別的調整等等。像這樣詳細與微妙的地方，是要進入本能階段的生物，才有需要的。

本能一方面使知覺發展，一方面令運動進步。

反射是由刺激（即感覺）到反應（即運動）的一連串的行動，但如果有了刺激之後，可以使後面的反射部份「延滯」，且選擇自己認為方便的時候，才會發生運動，反應便非常合乎適應性了。這好像原子能的和平用途似的，控制着爆發性的能量使其涓涓流出，這在人類的行為體系中，也是可以產生莫大利益的。

延滯的結果，便產生「知覺」。這就是說，感覺被提煉，從其他的行動脫離而獨立，並成為其自身的單位。

所以知覺並不一定預想着「反應」的行為。在反射的方面，是一有感受便一定有反應運

動發生；但在知覺方面，却有時發生反應，有時不發生反應。延滯之變成無限期，是屬於後者的。

我們在電影或者武俠小說裏常常看見有一種走江湖的人，夜裏可以看見東西。還有一種劍俠在夜間謀營劫寨，往來穿梭，如同白晝。

究竟有沒有這樣一回事呢？武俠小說那種東西，是胡說八道的，謊話真話各佔一半，還算是最好的了。像這樣的話，可能有人會認爲是屬於謊話之類，也說不定。當然像目前流行的那種武俠小說，未免有點失之於荒誕不經。但前面所說的那種現象，却不能說在人類的世界，是完全沒有的。

不錯，在真正的黑暗當中，人類的眼睛是不中用的。眼睛要看見東西，起碼也需要有極其微弱的光綫。完全沒有光綫的地方，眼睛是無可奈何的。不過，在這世界上，所謂真正的黑暗，絕不像偶然所想像那樣多。即使在夜裏，總是有月亮，沒有月亮時，也有星星。不管烏雲怎樣密佈，在烏雲的上面，也有月亮，多多少少的光綫，總是有的。祇要是有一縷光綫眼睛就管用了。

首先，雖然是說過，在夜裏祇要有一縷光綫，東西便可以看得見，但這却是需要時間的。普通的眼睛，非經過三十分鐘乃至四十分鐘，東西是不能夠真正看得清清楚楚的。所以

值夜勤的巡警，或者必須走暗路的人，從明亮的綫裏，忽然進入黑暗的地方，是很危險的。他們必須在微暗的地方，訓練訓練二、三十分鐘眼睛，然後出去接值夜勤。在黑暗的地方，眼睛能夠看得見，我們把它叫做「暗順應」。眼睛的暗順應，是跟人們步入黑暗時，同時開始的，但如稍微有點效果，至少必須靜待八分鐘至十分鐘的。

我們進入電影院的時候，起初什麼都看不見。任你怎麼樣張大着眼睛，也看不出座位究竟在那裏。因為還沒經過暗順應的緣故。待摸到了座位，暫時看看銀幕之後，方把四周一看，這一次，那一個人坐在那裏，便看得清清楚楚了。其時的時間，至少要八分鐘至十分鐘。爲什麼會這樣呢？爲了要了解這一點，我們必先明瞭眼睛裏面的構造。

眼睛裏面（眼球），從大體上來說，是很像照相機暗箱的（Camera）構造的。暗箱裏面有膠片的地方，把它看做眼睛的網膜就對了。不過網膜却和膠片不同，膠片是祇有一種感光材料，但網膜却有兩種的細胞。一種是圓錐形的，叫做錐體，另外一種是桿狀形的，叫做桿體。

當我們注意看東西的時候，就好像照相機有焦點一般，很鮮明地凝結着焦點的地方，祇有一處。這是在瞳孔正後面稍微低陷的地方，我們把它叫做網膜的中心窩。因爲這裏很明顯地凝結着焦點，所以看得最清楚。但這個中心窩却有很大的特徵。這就是這裏祇有錐體細胞

而卻沒有桿體細胞。桿體細胞是朝着網膜周邊，逐漸增加的，最後就變成桿體細胞多於錐體細胞。

我們在夜裏有看東西的能力，即使在微亮中也有看東西的能力，也就是因為有桿體細胞的關係。錐體細胞雖然多少也有適應光綫的能力，但能夠適應的程度却很小。白天所能夠看得見的百分之一的光度，就已經是看不見的了。相反地，桿體細胞却即使是一萬分之一的光度，也能夠看得清楚。

可是桿體細胞，却看不見色彩，這叫做色盲。色盲患者當中，有的是由於缺少錐體細胞。所以這一點，桿點細胞是不大管用的。

眼睛看見東西是一種化學的變化；但耳朵聽見東西却是一種物理變化。眼睛的網膜，是屬於化學變化的，而且是在極微弱的刺激裏面的變化，所以非常費時間。不過桿體細胞要能夠看見東西，是要進入黑暗裏面，約須十分鐘以後，而經過三十分乃至四十分鐘之後，機能便差不多完全活躍了。

然而，這種暗順應的現象，是非常不安定的，在暗地裏，要看得清楚，倒是非常費時的。但反過來說，一旦走到稍微明亮的地方，却又立刻看不清楚了。眼睛在明亮的地方，看到東西的順應，叫做「明順應」，這祇要一分鐘就能夠完成。步出明亮的地方，覺得很刺

眼，却祇是一分鐘的工夫而已。就是說，在黑暗的地方，須要費三十分鐘乃至四十分鐘，才能夠看得見東西的能力，却僅僅費了一分鐘工夫，便把它完全毀了。

不消說一分鐘，大多數都是祇要一瞥，暗順應便毀了。好不容易，才在黑暗裏面贏得看得見東西的能力，却因擦了一根火柴，而把順應吹了一大半了。所以當夜警的人，得注意不要直接去看火柴的亮光。比方我們一進了電影院，就有女服務生攜着手電筒，把我們帶到一定的座位，但這個時候，她們都是避免着不看手電筒所發出的光。這就是因為祇要稍微看見光亮，她們的暗順應，便立刻歸於無用，又要忍受着十五分鐘至二十分鐘的不自由的緣故。無論任何人，祇要養成習慣，夜間便能夠看得見東西，但夜間有良好的視力，却是屬於天份。有這種天份的人並不多，可以說是任何人都無法代替的。

有沒有什麼簡便的方法呢？

於是設想了兩種方法。第一種方法，就是用黑布把一隻眼睛蒙蔽着，這樣的時候，便至少有一個眼睛可以保持着暗順應。等到有必要的時候，把黑布除掉，這個眼睛便有百分一百的夜視能力了。

一個眼睛和兩個眼睛相比，當然是很不方便的，但比較日間長泡在黑暗裏面，總不知道要好多少倍。又值夜警的人，用一隻眼睛去測量近距離的東西，是很容易發生錯誤的。但一

且有了五百公尺以上的距離，便和用兩個相差差不多了，這樣的情形，都是由實驗而知道的。

另外一種方法，就是戴紅眼鏡。桿體細胞的性質很奇怪，對於辨別「紫」、「藍」等系統的色彩的感覺很敏感，但對於「紅」系統的色彩的感覺，却很遲鈍。當然桿體細胞是一種色盲，所以看不見紅色，不但看不見紅色，連帶有紅色的東西本身，都看不見。利用這種性質，在白天戴着紅眼鏡的時候，便祇有錐體細胞接受刺激，而桿體細胞却會與長久泡在黑暗裏面而發生同樣結果。

前面已說過，桿體細胞不存在於網膜的中心部份。這一點對於隱身術，便產生一種非常重要的訓練。這就是在夜裏看東西的時候，不可以從正面直視，必須用一種送秋波式的斜視（Side Glance）的理由。

把東西從正面直視的時候，便變成爲「錐體視」。這就是說祇使用有錐體細胞的部份的意思。這一部份，因爲對於微弱的光綫，不發生作用，所以反而看不見。在黑暗裏面，要把東西看得清楚，是必須用斜視的。

日本有一句俗諺，叫做「夜看遠看傘下看」，表示夜裏看見的東西，特別漂亮。這不能說完全沒有理由。正如前面說過，桿體細胞看藍系統的色彩，特別鮮明。但「桿體視」是一種色盲，所以很明顯地把它看成「白色」。臉色變青的病人，在微亮的光綫之下，看成白