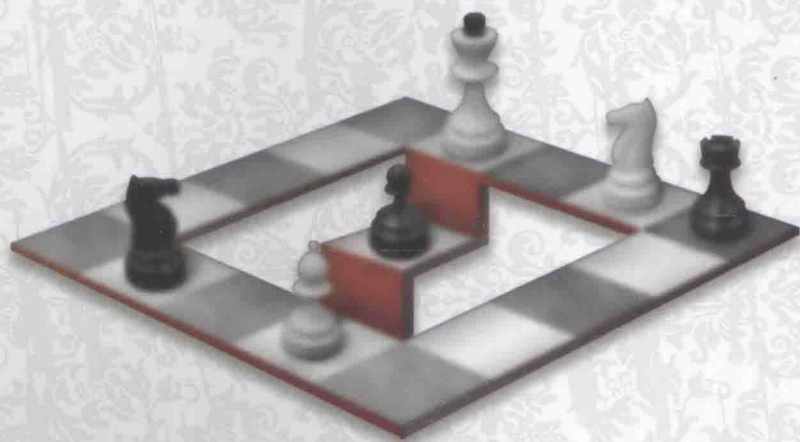


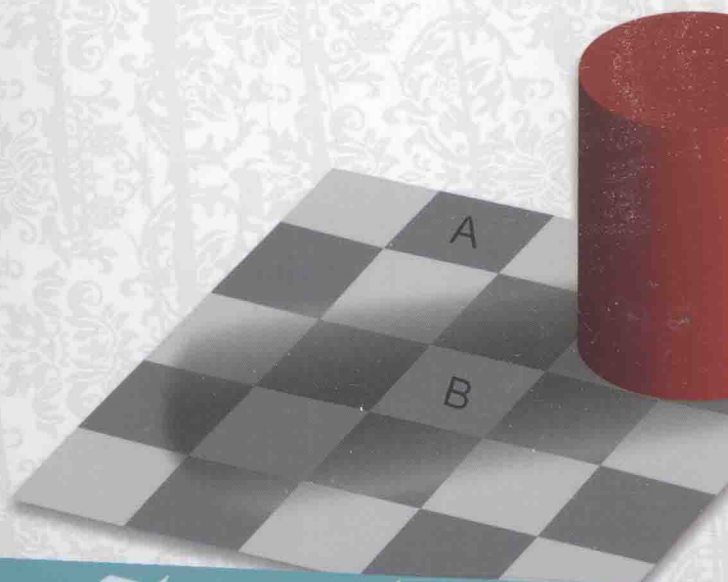
增訂三版

心理學導論



INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY

溫世頌
著

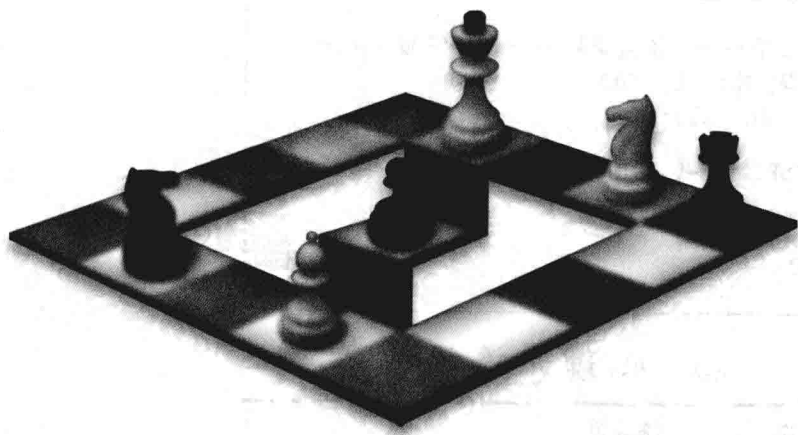


三民書局

Psychology

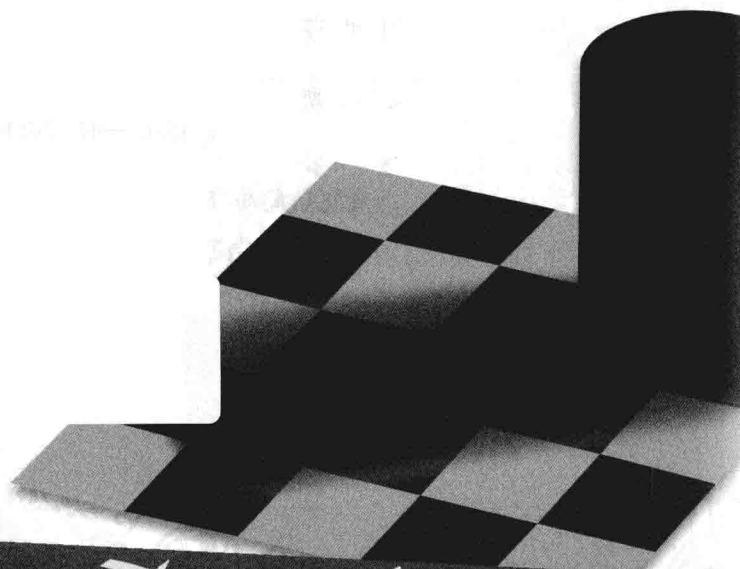
增訂三版

心理學導論



INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY

溫世頌
著



三民書局

Psychology

國家圖書館出版品預行編目資料

心理學導論 / 溫世頌著. — 增訂三版一刷. —
臺北市: 三民, 2013
面; 公分

ISBN 978-957-14-5856-4 (平裝)

I. 心理學

170

102019741

◎ 心理學導論

著 作 人	溫世頌
發 行 人	劉振強
著作財產權人	三民書局股份有限公司
發 行 所	三民書局股份有限公司
	地址 臺北市復興北路386號
	電話 (02)25006600
	郵撥帳號 0009998-5
門 市 部	(復北店) 臺北市復興北路386號
	(重南店) 臺北市重慶南路一段61號

出版日期	初版一刷 2007年1月
	增訂三版一刷 2013年10月
編 號	S 170190
行政院新聞局登記證局版臺業字第〇二〇〇號	
有著作權・不准侵害	
ISBN 978-957-14-5856-4 (平裝)	

<http://www.sanmin.com.tw> 三民網路書店

※本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換。



增訂三版說明

本書自 2007 年出版以來，在國內心理相關科系裡普遍受到相當不錯的評價，經常被用來作為心理學課程的入門書籍。繼 2012 年的大幅增訂後，此次改版乃針對本書各章章末的自我檢測試題進行修訂，並於書末提供參考解答及相關解析，讓讀者在練習試題時，能有一參考的標準，以檢測自學的成效。

三民書局編輯部 謹識

2013 年 9 月

增訂二版序

當我受邀增訂三民書局於 2007 年出版的《心理學導論》一書時，毫無猶豫地立刻答應下來，因為深覺撰寫該書時，有兩個重要的心理學課題，因根據 2005 年（民國 94 年）教育部發布的「心理學課程綱要」而被割捨了。這兩個重要的心理學課題是：「不同的意識領域」與「心理異常與治療」。依我的同理心，可以想像該書的讀者一定感到悵然：一本好的《心理學導論》怎麼可以有這一類的遺珠之憾呢？加上因「導論」而被忽略的一些子題以及新近出現的新知，實在有必要藉此一併予以補充，使這本書更加完美、讀起來更有意義、更值得回味。

本書在增訂上完成下列 5 個要務：

- (1)增加〈不同的意識領域〉（第 4 章）與〈心理異常與治療〉（第 13 章）。
- (2)調整章次順序，除原第 1, 2, 3, 9, 10, 11 章次序不變外，原第 6 章〈人格與人格評量〉後移至第 12 章。其餘各章章次因而有些微地調整。
- (3)新增的重要子題包括：「重複論」（第 3 章）；「長期記憶的類別」、「記憶的精確性」、「缺乏線索」（第 5 章）；「推論歷程」（第 7 章）；「肥胖與瘦身」（第 8 章）；「經由媒介的溝通」（第 11 章）；「觀察與評定法」（第 12 章）。
- (4)納入新近的相關研究成果與報告。
- (5)全書在用語與修辭上作適當的潤飾，以增加流暢性與可讀性。

修訂本書時，承劉董事長振強先生的鼓勵與大力支持，也得編輯部同仁的睿智編排與校對，在此一併感謝。事實上，讀者對本書的接納與閱讀後的受益，是我寫作與溝通時的最珍貴動力與滿足感。

溫世頌 謹序

西元 2012 年 1 月

序

本書依據教育部民國九十四年二月發布之「心理學」課程綱要撰寫而成。可供各學校心理學課程教學之用，或作為一般社會大眾學習心理學之入門讀物。

本書在撰寫與編輯上具有下列幾點特色：

- (1)教材編選以注重讀者之生活經驗及個別差異，符合多樣化之精神為準則。
- (2)本書各章以問題作為導引，使讀者快速進入學習的境界；其文字表達的方式，力求活潑有趣、淺顯易懂、簡單明瞭與貼近生活。
- (3)書中提供豐富的圖片與表格，以增進閱讀趣味並加深學習印象。
- (4)書中提供「打開心視界」、「名詞解釋」單元，有助於讀者理解並融會貫通，各章末並附有「本章摘要」、「重要名詞」、「自我檢測」與「想想看」單元，協助讀者自我評量，並迅速複習書中要點。
- (5)本書提供新近的研究資料，以充實、支持重點的陳述。此外，更援引豐富的研究與實例，跳脫市面上心理學書籍獨重理論而輕應用、援引外國實例而忽略本土實例之缺點。
- (6)為使教師充實知能，並發揮本書的教學效能，編輯部特別根據課程內容編寫教師手冊作為教學資源。

作者亦於三民書局出版《心理學》與《心理學辭典》，兩者皆可作為本書之參考讀物。希望讀者因閱讀本書而對心理學有更深切的認識，對其功能有更切身的體會。如讀者對本書的內容、結構、編寫方式有任何具體建議，歡迎來函指教。

三民書局編輯部的同仁不僅在本書的編輯上提供非常寶貴的建議與協助，也非常投入地編寫教師手冊以利教學的進行，本人在此深致謝意。

溫世頌謹序

西元 2006 年 12 月

心理學導論

增訂三版說明

增訂二版序

序

▶ 第 1 章 心理學的科學研究

第一節	心理學的特質	2
第二節	心理學研究的目的與方法	5
第三節	心理學研究的偏誤與道德爭議	11
第四節	心理學發展的回顧與研究取向	14
第五節	如何學習心理學	19

▶ 第 2 章 行為的發展

第一節	發展的意義	26
第二節	行為發展的影響因素	27
第三節	人類行為的發展歷程	29
第四節	不同人生階段發展的重要課題	40

▶ 第 3 章 感覺與知覺

第一節	感覺與知覺的生理基礎	50
第二節	感覺歷程	54
第三節	知覺歷程	66
第四節	超感知覺	74

contents

► 第4章 不同的意識領域

第一節	意識的層面	80
第二節	睡眠與作夢	81
第三節	催眠	90
第四節	靜坐	93
第五節	影響心理藥物	94

► 第5章 學習、記憶與遺忘

第一節	學習的意義與種類	104
第二節	影響學習的因素	111
第三節	記憶的種類與機轉	112
第四節	遺忘與增進記憶	116

► 第6章 能力、智力與測驗

第一節	能力的涵義	126
第二節	能力測驗的類別及應具條件	127
第三節	智力理論	129
第四節	影響智力的因素	132
第五節	智力、創造力與個人未來成就	134

▶ 第 7 章 思考與問題解決

第一節	思考的心理結構	142
第二節	解決問題的歷程	148
第三節	影響問題解決的心理因素	151

▶ 第 8 章 動機與情緒

第一節	動機的意義、類別與理論	158
第二節	提高動機的方法	165
第三節	情緒的性質與理論	168
第四節	情緒與生活	174

▶ 第 9 章 壓力與壓力處理

第一節	壓力的意義	182
第二節	壓力的身心反應	184
第三節	壓力的來源與判定	186
第四節	抒解壓力的方法	191

contents

▶ 第 10 章 行為的社會基礎

第一節	社會化與角色取替能力	202
第二節	人際知覺與行為的歸因	203
第三節	態度的形成與改變	208
第四節	團體的性質	211
第五節	團體的影響與領導	212

▶ 第 11 章 社會互動

第一節	人際溝通的性質與障礙	222
第二節	人際溝通的技巧	225
第三節	攻擊與利他	228
第四節	衝突與協商	231
第五節	愛情與婚姻	235

▶ 第 12 章 人格與人格評量

第一節	人格的定義	246
第二節	影響人格的因素	247
第三節	人格理論	248
第四節	人格的評量	262

▶ 第 13 章 心理異常與治療

第一節	心理異常的界說與診斷	270
第二節	解釋心理異常的不同觀點	272
第三節	心理異常症候的分類	274
第四節	心理治療	281
第五節	生物醫學治療	290
主要參考書籍		299
自我檢測答案與解析		316

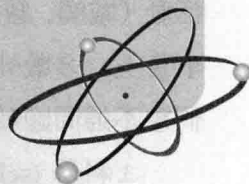
CHAPTER

1

心理學的科學研究

歡迎你選擇這充滿挑戰的心理學導論。學習這門課，會使你更清楚地瞭解自己、親人與朋友，更加肯定自己、欣賞自己的作為，也使你在學習上更為順暢、生活上更有意義。科學的心理學也許與你所想像的心理學會有些差異。本章試圖回答下列問題：

- ◆ 心理學的本質是什麼？為什麼要研究心理學？
- ◆ 心理學有哪些類別？
- ◆ 心理學家採取哪些研究法？
- ◆ 心理學研究會有哪些偏誤？應遵守哪些倫理與道德操守？
- ◆ 心理學的研究有哪些不同的取向？
- ◆ 如何學習心理學？



第一節 心理學的特質

不少人談起心理學 (psychology)，從未涉及「行為」這一面，把焦點放在「心裡」（不是心理）的那一面，覺得這是一套內在的、相當主觀、不可捉摸、難以瞭解的學問。因為如此，心理學一詞常被廣泛地誤用，總以為愛用「心機」的人懂得心理學，或把心理學只看作一種揣測人心的「思想遊戲」。其實，心理學是一門科學，為了使你對它有個正確的認識，本節將介紹心理學的特質。

一、心理學的定義

心理學是研究行為與心理歷程的一門科學。這一簡短但被普遍使用的定義包括三個要素：「行為」、「心理歷程」與「科學」。

1. 行為 (behavior)：指所有可觀察、可評量的外顯活動與言行，例如，作筆記、坐公車、打籃球、交談。

2. 心理歷程 (mental processes)：是內在的認知活動（如意識、理解、處理資訊、記憶、推理、思考、判斷、解決問題等），隱含的情緒活動（感觸、感情、態度、信仰等）與動機（如好奇、興趣、需求等）。事實上，多數外顯行為是內在心智活動的具體表象或結果。例如，我們想不通問題就搥桌子、難過就痛哭、飢餓就取食。

3. 科學 (science)：是一種歷程、一種態度，強調對事實的觀察與評量，要求客觀、精確、實證、系統、與可重覆性。心理學雖然源自哲學，但自馮德 (Wilhelm Wundt, 1832–1920) 於 1879 年在德國萊比錫大學設立首座心理實驗室以來，歷經一百多年的努力，已茁壯地成為一門科學。



二、心理學的門類

心理學的快速發展，有不斷分化或增添的趨勢。在此列述比較常見的心理學門類。

(一)理論心理學（集中研究理論的建立）

1. 實驗心理學 (**experimental psychology**): 以實驗法證驗或發現行為或心理歷程在變項上的因果法則。它常以動物作研究對象，但嬰兒或大學生也常在被研究之列，其研究範圍也相當廣泛，例如學習、記憶、感覺、知覺、認知、動機、情緒等。

2. 生理心理學 (**physiological psychology**): 研究生理與心理的相互影響關係。例如，神經系統（尤其是大腦）及內分泌腺如何與行為相互影響，藥物如何左右個人的認知 (**cognition**)、情緒、行為等。

3. 發展心理學 (**developmental psychology**): 探究遺傳與環境對個體生長與發展的互動影響，觀察不同時期身體的生長與認知、語言、情緒、社會各方面的發展歷程。

4. 人格心理學 (**personality psychology**): 研究個人與他人所不同的、相當持久性的行為特徵或組型，包括人格的形成與結構及其發展、影響人格發展的遺傳與環境因素、人格的評量、人格理論的建立等。

5. 社會心理學 (**social psychology**): 研究在社會情境下的個人心理歷程與行為，如態度、社會認知、人際關係、社會影響、領導、利他行為、群眾行為等。

6. 認知心理學 (**cognitive psychology**): 研究內在的「心理歷程」。目前它所涉及的題材包括注意、認知、心像、訊息處理、記憶、解決問題、推理、語言、智力等。近年來，由於電腦的模擬能力與對大腦生理活動的精確掃描，我們對認知有更深入的瞭解。

7. 跨文化心理學 (cross-cultural psychology): 研究不同人類社會文化中的心理特質與行為的共通性與差異性, 如研究臺灣各族原住民在人格、生活、習俗、宗教等方面與當地華人之間的差異, 與相互適應問題。

(二) 應用心理學 (集中研究實質問題的解決)

1. 教育與學校心理學 (educational and school psychology): 前者研究如何提供最理想的教學環境與教學計劃, 以獲得最佳的學習結果; 後者試圖協助在學習與學校適應上有困難的學生。

2. 臨床與諮商心理學 (clinical and counseling psychology): 前者研究如何提供心理異常者最適當的診斷與最有效的治療, 其診療包括恐懼、焦慮、抑鬱、厭食、性無能、精神分裂等; 後者研究如何對有輕微的適應困難者予以必要的諮商與指導, 如青少年問題、升學與就業問題、婚姻問題、社交與人際問題等。

3. 工業與組織心理學 (industrial and organizational psychology): 關切如何改善工作環境、增進工作效率、提高產品質量等, 亦包括人事招選、訓練、派任、升遷、雇主與雇員之間的衝突與排解、職工的工作與生活滿意度、產品廣告、推銷與買賣等。

4. 其他心理學門類: 包括社區心理學 (community psychology)、法律心理學 (forensic psychology)、保健心理學 (health psychology)、復健心理學 (rehabilitation psychology)、婦女心理學 (psychology of women)、運動心理學 (sport psychology)、人因素 (human factor)、環境心理學 (environmental psychology)、正面心理學 (positive psychology) 等。

打開 心 視界

心理學者的生涯

具有心理學士學位者，由於已經具備心理學的基本知識，因此可以協助進行文教、保健、諮商、社會服務、銷售、人事管理等工作。具有心理學碩士或博士學位者，其工作則更為專精，就業機會也因而更加廣闊。在美國，心理學者約34%在大學等學術機構從事教學、研究等服務工作，約24%在醫院或診所從事諮商、心理診療、保健等工作，約22%開私人診所或自我執業，約12%在工商界從事於有關工業及組織心理學方面的業務，約4%在公私立中小學裡擔任教育或學校心理學家，其餘4%則在不同領域中貢獻己力。由此看來，心理學在一個工商業發達與人民重視心理健康的社會裡蓬勃地發展，心理學人員所面臨的挑戰與其對社會的可能貢獻也因而大大地提高。

 第二節 心理學研究的目的與方法

一、心理學研究的目的

心理學家與其他科學家一樣，對人類自己的行為與心理歷程不斷地進行研究，其目的不外乎是敘述、解釋、預測、控制。

(一)敘述

正確地陳述一行為或心理歷程對研究心理學異常重要。心理學希