



6th Edition

心理學

**Psychology:
The Science of Behavior**

Neil R. Carlson, C. Donald Heth,
Harold Miller, John W. Donahoe, 原著
William Buskist & G. Neil Martin

危芷芬、顏綵思、陳舜文、王紀涵、陳昭伶 合譯

(依章節順序排列)



6th Edition

心理學

**Psychology:
The Science of Behavior**

Neil R. Carlson, C. Donald Heth,
Harold Miller, John W. Donahoe, 原著
William Buskist & G. Neil Martin

危芷芬、顏綵思、陳舜文、王紀涵、陳昭伶 合譯
(依章節順序排列)

國家圖書館出版品預行編目

心理學 / Neil R. Carlson 等原著 ; 危芷芬等譯. -- 初版 --

臺北市 : 華騰文化, 2008.1 面 ; 公分

譯自 : Psychology: the science of behavior, 6th ed.

ISBN : 978-986-7464-95-8 (平裝)

1. 心理學

170

96025715

心理學

Psychology : The Science of Behavior

原 著 / Neil R. Carlson, C. Donald Heth, Harold Miller, John W. Donahoe,
William Buskist & G. Neil Martin

合 譯 / 危芷芬、顏綵思、陳舜文、王紀涵、陳昭伶

發行人 / 陳自興

登 記 證 : 局版北市業字第 1128 號

發 行 所 / 華騰文化股份有限公司 劃撥帳號 : 19103963

地 址 : 台北市 106 忠孝東路四段 75-6 號 7 樓

電 話 : 02-27813855 傳 真 : 02-27780820

E-mail : farterng@ms15.hinet.net / farterng@ethome.com.tw

網 址 : //www.farterng.com.tw/

總 經 銷 : 禾楓書局有限公司 劃撥帳號 : 19104589

地 址 : 台北市 106 忠孝東路四段 75-6 號 7 樓

電 話 : 02-27815281 傳 真 : 02-27819566

出版日期 / 2008 年 4 月初版

ISBN / 978-986-7464-95-8 定 價 / 新台幣 650 元

版權所有 翻印必究

書碼 : B209

Authorized translation from the English language edition, entitled PSYCHOLOGY : THE SCIENCE OF BEHAVIOR, 6th Edition, ISBN:0205472893 by CARLSON, NEIL R.; HETH, DONALD C.; MILLER, HAROLD L.; DONAHOE, JOHN W.; BUSKIST, WILLIAM; MARTIN, NEIL, published by Pearson Education, Inc, publishing as Allyn & Bacon, Copyright © 2007 All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE TRADITIONAL language edition published by FARTERNG CULTURE CO., LTD, Copyright © 2008.

序

《心理學》原文第六版結合了我們的才能、經驗和心理學的觀點。書中提供了比大多數入門的教科書更宏觀的心理學知識。我們相信這樣獨一無二的見解，可以提供給學生更當代、平衡和活潑的心理學概要。

《心理學》在22年前初次發行至今，經過了不斷地發展與增訂，已經成功地發行了五個美國版本，三個改編的加拿大版本，二個改編的歐洲版本，以及澳洲及紐西蘭版。本書也持續在許多以英語為第二語言的國家發行。我們相信這本教科書的長處和它可以歷久不衰的原因，是因為清晰的文筆、優質的內容、以及我們對學生介紹及解說主題時，採用了行為、生物和演化等的不同取向。

身為本書作者，我們有著共同的基本哲學觀，一致地認為心理學的目標是成為實驗的及自然科學的。撰寫本書的過程中，我們互相挑戰彼此，以使我們的思路和寫作更精準、更精緻。在書中，我們試著傳達自己對於追求知識的執著與使命，我們也試著解釋心理學家如何找出行為的原因，以及如何指出行為和其生物基礎之間的關聯。儘管不同的心理學家關心著不同的現象，或是以不同的層次來分析這些現象，但是我們還是試著提供跨各個次領域的整合性發現給學生，以呈現這些心理學家是有關聯的。這本教科書的主軸之一是：在具適應意義的情境中，是瞭解該行為的最好方法。我們有效地探索這些主題，引導學生經歷探索的過程，並且促使他們批判地思考關於當代的議題和他們自己的經驗。這本教科書對於現今我們所面對的問題，持續地結合學者的研究調查和它們在真實世界中被應用的情況，書中並提供如何運用一些探索方法使學生融入研究過程中，培養其邏輯的批判性理解，和瞭解實徵發現的重要性，這個取向在「科學議題評估」專欄中有明顯地呈現出來。

來自作者 Neil Carlson 的話

「長期以來，我一直相信研究行為最重要的取向之一是生理心理學。畢竟，大腦是負責所有心理學家研究的現象的器官—例如：知覺、學習與記憶、思考與認知、語言和情緒，而且心理疾病愈來愈越被認為是遺傳與環境因素交互作用下，所造成的大腦系統障礙。我們對於人類大腦功能的知識，因為功能性造影(functional imaging)的研究而有長足進展，功能性造影可以讓我們看到當自願者在做各式各樣的作業時，大腦構造時時刻刻的活動情形。分子基因學的進步，使得基因在大腦機制的正常和不正常發展上，所扮演的角色之研究變得可行。

我的協同作者和我的目標是以活潑的和發展中的科學來呈現心理學。本書的內容是以生物和行為為基礎。我們不只試圖描述基本原理，也試著敘述一些學者和個人所從事的研究發現的過程。

功能性大腦造影、大型電腦模式、人工基因重組、和在 1980 年代早期所發展出來的其它工具，全都已經運用在心理學的未開發領域中；而目前所呈現出的發展只是在提醒我們，必需更加瞭解我們在此領域的發現之深層應用。在意念與行動之下的大腦訊息解碼究竟有什麼意義呢？而人類基因體計劃(Human Genome Project)是否能如生理特質般地，也提供心理特質的詳細目錄呢？以上問題比起第一次出現在教科書裡時，是需要被解決的。因此，我們希望能夠藉著本書提供學生的基礎，使他們有能力解決他們在研讀心理學或在生活中所遇到的議題。

教學輔助

在發行六版之後，我們確信已經發展出一套實用有效，且具教學特色的進階教科書。在此版本，我們致力於增加的是：有效能的特色和有效性，而不僅是衍生新元素，這些新元素也許會使讀者對重點分心。每章一開始的預覽，提供學生此章內容的概述，預覽的設計是為了引起學生的興趣，並且呈現此章的範圍。在預覽之後，接著是開場小品文，以一個生動的故事為例，說明在本章所涵蓋範圍的現象。另外，我們在每節之後，也提供課後討論，這是為了引導學生將所學應用到日常生活而設計的議題。

這一版的每一章中都有兩個特別的專欄：一是批判性思考的專欄，叫做「科學議題評估」，另一個專欄稱為「生物與文化」。在「科學議題評估」中所涵蓋的議題包括：潛意識的自助媒介、催眠和犯罪調查、大腦內語言獲取器的存在、「生理」和「心理」藥物成癮、易致癌的人格、和臨床及保險統計人員的診斷。而「生物學與文化」專欄則談論跨文化研究的議題，強調生物學（進化論、基因、和生理）和文化（學習、經驗、和社會化）的交互作用，談論主題的例子包括：民族中心主義、聽障者的溝通、記憶的文化背景、和定義智力時的文化差異。

除此之外，本書已經修訂成我們所強調的生物和解剖取向。我們再次借重 Jay Alexander 的才華，他是一位醫學插畫家，Jay 已經審查和更新了貫穿本書的圖表設計，創造更活潑的、多樣的、和當代的表現方式。

我們希望你會發現這些學習和書中的特色一樣，在你學習心理學時是有所幫助的。

當你進入大學，必然預料自己將學會許多事實，以及相似事實之間的關連。但是在心理學課程當中，你可能沒有想到教科書裡竟然包括如此懸殊的事實；然而，它們都是心理學家的興趣所在。

譯者簡介

(按章節順序排列)

危芷芬

學歷：國立台灣大學心理學研究所博士
(主修社會/性格心理學，副修發展心理學)
國立台灣大學心理學研究所碩士
現任：私立中原大學心理系助理教授
台北市立教育大學心理與諮商系兼任副教授
曾任：國立台灣大學心理系博士後研究員
國立空中大學社會科學系兼任講師暨學科委員

顏綵思

學歷：國立台灣大學心理學研究所(社會心理學)博士生
國立台灣大學心理學研究所(社會心理學)碩士
現任：國立台灣大學拔尖計畫(全球化研究總計畫)兼任研究助理
中國文化大學進修推廣部兼任講師
曾任：教育部追求卓越延續計畫兼任研究助理
國立台灣大學心理系助教

陳舜文

學歷：國立台灣大學心理學研究所(社會心理學)博士
國立台灣大學心理學研究所(社會心理學)碩士
現任：國立清華大學通識教育中心兼任助理教授
曾任：國科會社科中心博士後研究員
國立台灣大學心理系博士後研究員

王紀涵

- 學歷：國立台灣師範大學心輔所諮商心理組碩士
國立台灣師範大學心輔系（國文輔系）學士
- 現任：國立淡水商工專任輔導教師
三民書局生涯規劃教科書編著
- 曾任：台北地方法院家事法庭心理諮詢師
國立台灣師範大學實習諮商心理師

陳昭伶

- 學歷：英國布列福(University of Bradford)大學碩士
(主修社會工作與社區照顧)
- 現任：正修科技大學幼保系兼任講師
大仁科技大學社工系兼任講師
- 曾任：樹德科技大學兼任輔導老師

目錄

第1章 科學心理學危芷芬	二.推論統計：區別偶然機會與顯著性 2-24
第一節 心理學是什麼？1-3	第3章 演化、遺傳和行為危芷芬
一.解釋行為.....1-4	第一節 演化科學的發展3-2
二.心理學的研究目標.....1-4	一.小獵犬號的旅程.....3-4
三.心理學的領域.....1-5	二.物種起源.....3-4
第二節 科學心理學的興起1-9	第二節 天擇與演化3-6
一.心理學的哲學根源.....1-9	一.天擇的三階段：變異、選擇、保留..3-6
二.心理學的生理根源.....1-11	二.達爾文的天擇說.....3-6
第三節 心理學的主要發展趨勢1-13	三.人類演化的天擇.....3-8
一.結構論.....1-14	第三節 遺傳與基因3-12
二.功能論.....1-14	一.基因學的基本原則.....3-12
三.佛洛伊德的心理動力論.....1-15	二.基因多樣化的重要性.....3-14
四.心理學的轉變.....1-15	三.性連遺傳.....3-14
五.行為論.....1-16	四.突變與染色體剝離.....3-15
六.人本心理學.....1-17	五.基因疾病.....3-15
七.對行為論的反抗：認知革命.....1-18	六.遺傳與行為.....3-16
八.生物革命.....1-19	七.研究基因影響.....3-17
第2章 心理學的研究方法顏祿思	第四節 社會生物學3-20
第一節 心理學的科學方法2-3	一.繁殖策略與養育的生物基礎.....3-21
一.界定問題：獲得研究構想.....2-5	二.利他行為的生理基礎.....3-22
二.設計實驗.....2-7	三.對社會生物學的評論.....3-23
三.執行實驗.....2-12	第4章 行為的生物學危芷芬
四.執行相關研究.....2-15	第一節 腦及其組成4-3
五.研究結果的報告與類化.....2-16	一.神經系統的構造.....4-3
第二節 倫理規範2-18	二.神經系統的細胞.....4-5
一.以人類為參與者的研究.....2-18	三.可活化的軸突：活動電位.....4-7
二.以動物研究為研究對象.....2-19	四.與其他細胞的溝通：突觸.....4-8
第三節 理解研究結果2-21	五.簡單神經迴路.....4-11
一.描述統計：結果是什麼？.....2-21	第二節 藥物與行為4-13

一.藥物對突觸傳導的影響.....	4-13	一.指示控制.....	5-26
二.神經傳導素之作用及藥物影響.....	4-14	二.觀察學習.....	5-27
第三節 腦研究.....	4-20	第6章 感覺.....	危芷芬
一.實驗剝離.....	4-20	第一節 感覺處理.....	6-3
二.腦結構的視覺化.....	4-21	一.轉換.....	6-4
三.測量腦活動.....	4-22	二.感覺編碼.....	6-4
四.刺激腦活動.....	4-23	三.心理物理學.....	6-5
五.改變基因.....	4-24	第二節 視覺.....	6-12
第四節 行為及身體之生理功能的控制.....	4-27	一.光.....	6-12
一.大腦皮質的組織.....	4-27	二.眼及其功能.....	6-13
二.功能側化.....	4-29	三.光受器對光線的轉換.....	6-15
三.視覺.....	4-31	四.亮適應與暗適應.....	6-16
四.聽覺.....	4-31	五.眼睛動作.....	6-16
五.身體感覺與空間知覺.....	4-31	六.顏色視覺.....	6-17
六.規劃與動作.....	4-32	第三節 聽覺.....	6-20
七.情節與空間記憶：海馬迴的角色.....	4-33	一.聲音.....	6-20
八.情緒：杏仁核的角色.....	4-33	二.耳及其功能.....	6-21
九.自動化行為的內在功能控制.....	4-34	三.環境聲音的偵測與定位.....	6-23
第5章 學習與行為.....	危芷芬	四.年齡相關的聽力喪失.....	6-28
第一節 基本學習歷程的研究程序.....	5-2	第四節 味覺.....	6-28
一.Pavlov 程序.....	5-3	一.受器與感覺通路.....	6-28
二.Thorndike 程序.....	5-3	二.五種味覺.....	6-29
三.Pavlov 與 Thorndike 之學習研究程序的比較.....	5-4	第五節 嗅覺.....	6-29
第二節 學習條件.....	5-5	一.嗅覺系統解剖.....	6-30
一.時間接近性.....	5-5	二.氣味的向度.....	6-30
二.行為偏離.....	5-9	第六節 身體感覺.....	6-31
第三節 學習結果.....	5-12	一.皮膚感覺.....	6-32
一.獲得.....	5-12	二.內在感覺.....	6-34
二.消弱.....	5-16	三.平衡感覺.....	6-34
三.刺激類化.....	5-18	第7章 知覺.....	危芷芬
四.懲罰.....	5-20	第一節 視知覺的腦機制.....	7-3
第四節 增強的細胞機制.....	5-24	一.初級視皮質.....	7-4
一.長期增益.....	5-24	二.視覺聯合區.....	7-4
二.感覺學習.....	5-25	三.腦傷對視知覺的影響.....	7-6
第五節 熟練學習者的行為.....	5-26	第二節 物體知覺.....	7-7
		一.圖形與背景.....	7-8
		二.完形知覺組織法則.....	7-8

三.型態知覺模式	7-10	三.意識與溝通能力	9-4
四.由下而上與由上而下處理：特徵與脈絡的角色	7-13	第二節 選擇性注意	9-8
五.知覺(是什麼)與動作(在何處)系統：可能的綜合	7-17	一.聽覺訊息	9-8
第三節 空間與運動知覺	7-18	二.視覺訊息	9-10
一.深度知覺	7-18	第三節 意識與腦	9-13
二.視知覺恆常性	7-21	一.隔離性失語症：完全無法覺察的個案	9-13
三.運動知覺	7-22	二.視覺失認症：無法覺察視知覺	9-13
第8章 記憶	危芷芬	三.分腦症候群	9-15
第一節 概論	8-3	第四節 催眠	9-17
第二節 感覺記憶	8-4	一.催眠的特徵	9-17
一.影像記憶	8-4	二.催眠理論	9-18
二.回聲記憶	8-5	第五節 睡眠	9-21
第三節 短期記憶或工作記憶	8-6	一.睡眠的階段	9-21
一.訊息編碼：與長期記憶共同作用	8-6	二.睡眠的功能	9-23
二.初始與新近效應	8-7	三.作夢	9-25
三.工作記憶的限制	8-7	四.睡眠的腦機制	9-26
四.工作記憶的類型	8-9	第10章 語言	陳舜文
五.短期記憶的訊息流失	8-11	第一節 理解與說出話語	10-3
第四節 長期記憶的學習與編碼	8-12	一.辨認說話	10-3
一.凝固假說	8-12	二.理解話中意義	10-5
二.處理層次假說	8-13	三.說出與理解話語的腦機制	10-8
三.經由記憶術改善長期記憶	8-15	第二節 閱讀	10-11
第五節 長期記憶的組織	8-18	一.掃瞄文字	10-12
一.情節與語意記憶	8-18	二.辨認音素與完整單詞：神經心理學的證據	10-12
二.外顯與內隱記憶	8-20	三.理解詞句的意義	10-13
三.長期記憶的生理基礎	8-20	第三節 兒童的語言學習	10-19
第六節 回憶	8-23	一.嬰兒對說話聲音的辨認	10-19
一.回憶與回想	8-23	二.說話前階段與第一個單詞	10-20
二.記憶可以持續多久？	8-24	三.雙詞期	10-21
三.重新建構：記憶是創造歷程	8-26	四.成人如何與兒童說話	10-22
四.回憶與干擾	8-28	五.學習成人的語法規則	10-22
第9章 意識	危芷芬	六.學習意義	10-23
第一節 意識作為社會現象	9-3	第11章 智力與思考	危芷芬
一.我們能夠瞭解意識嗎？	9-3	第一節 智力：整體或組合？	11-3
二.意識的適應重要性	9-3	一.Spearman 的 g 理論	11-3

二.因素分析的證據	11-4
三.Sternberg 的智力三元論	11-5
四.Gardner 的多元智力理論	11-7
第二節 智力測驗	11-10
一.從孟德爾到 Galton	11-10
二.智力測驗	11-10
三.智力測驗的信度與效度	11-14
四.智力測驗的使用與濫用	11-14
第三節 遺傳與環境的角色	11-16
一.遺傳率的意義	11-16
二.發展期間的環境與遺傳影響來源	11-17
三.遺傳率研究的結果	11-18
第四節 思考與問題解決	11-21
一.分類與類化	11-22
二.正式與自然概念	11-22
三.演繹推理	11-24
四.歸納推理	11-27
五.問題解決	11-28

第12章 終生發展 陳舜文

第一節 胎兒期發展	12-3
一.胎兒期發展階段	12-3
二.對正常胎兒發展的威脅	12-4
第二節 嬰兒期與兒童期的生理與知覺發展	12-5
一.動作發展	12-6
二.知覺發展	12-6
第三節 嬰兒期與兒童期的認知發展	12-8
一.反應性環境的重要性	12-8
二.Jean Piaget 的研究	12-9
三.Vygotsky 的認知發展之社會文化理論	12-14
四.將訊息處理模式用於認知發展	12-15
第四節 嬰兒期與兒童期的社會發展	12-19
一.促進依附的嬰兒行為	12-19
二.依附的性質	12-22
第五節 性別角色的發展	12-25
一.性別差異的性質	12-26

第六節 道德發展	12-28
一.Piaget 的道德發展理論	12-28
二.Kohlberg 的道德發展理論	12-29
三.評價 Piaget 和 Kohlberg 的道德發展理論	12-30
第七節 青春期	12-31
一.生理發展	12-31
二.社會發展	12-32
三.認知發展	12-34
第八節 成年與老年	12-35
一.生理發展	12-35
二.認知發展	12-36
三.社會發展	12-38

第13章 動機與情緒 王紀涵

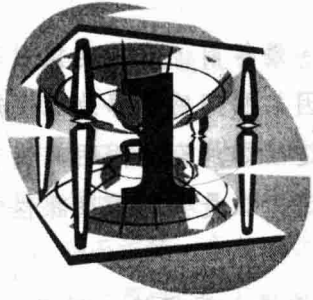
第一節 動機是什麼?	13-3
第二節 動機與增強作用	13-3
一.是什麼引發了行為?	13-3
二.是什麼決定著行為的強度?	13-6
三.是什麼決定了行為的持續性?	13-9
第三節 攻擊行為	13-10
一.生態學研究在攻擊行為的研究	13-10
二.荷爾蒙與攻擊	13-10
三.影響人類攻擊行為的環境因素	13-11
第四節 性行為	13-12
一.大腦的增強系統對性行為的影響	13-12
二.性荷爾蒙對性行為的影響	13-14
三.性傾向	13-15
第五節 情緒	13-17
一.情緒是反應模式	13-17
二.社會判斷：視覺額葉皮質的角色	13-18
三.測量情緒反應：犯罪調查中的測謊	13-20
第六節 情緒的表達與認識	13-20
一.人類的情緒表達具有社交的性質	13-20
二.產生情緒的情況：認知的角色	13-21
第七節 對情緒的感受	13-25
一.情緒的理論	13-25
二.詹朗二氏理論	13-26

三.脊椎與自動化系統受損對情緒的影響	13-28	一.印象形成.....	15-3
第八節 吃.....	13-29	二.自我.....	15-5
一.是什麼開始了一餐?.....	13-29	三.歸因.....	15-6
二.是什麼結束了一餐?.....	13-31	四.歸因偏誤.....	15-8
三.肥胖.....	13-32	五.歸因、捷思和社會認知.....	15-10
四.神經性厭食症與暴食症.....	13-33	第二節 態度的形成與改變.....	15-12
第14章 性格..... 危芷芬		一.態度的形成.....	15-12
第一節 性格的特質論.....	14-3	二.態度改變與說服.....	15-14
一.性格類型與特質.....	14-3	三.認知失調.....	15-15
二.性格特質的確認.....	14-4	四.自我知覺.....	15-17
第二節 心理生理取向.....	14-8	第三節 刻板印象與偏見.....	15-17
一.性格特質的遺傳率.....	14-8	一.偏見的起源.....	15-18
二.性格的腦機制.....	14-10	二.自我實現預言.....	15-20
第三節 社會認知取向.....	14-11	三.改變的希望.....	15-21
一.預期與觀察學習.....	14-12	第四節 社會影響與團體行為.....	15-21
二.相互決定論與自我效能.....	14-13	一.從眾.....	15-21
三.個人變項.....	14-13	二.社會助長.....	15-24
四.控制所在.....	14-14	三.社會懈怠.....	15-25
第四節 心理動力取向.....	14-17	四.承諾與順從.....	15-26
一.Freud 理論的發展.....	14-17	五.服從權威.....	15-26
二.心靈結構：本我、自我和超我.....	14-18	六.團體決策.....	15-28
三.防衛機制.....	14-19	七.抗拒社會影響.....	15-30
四.Freud 的性心理發展理論.....	14-20	第五節 人際吸引和愛情.....	15-30
五.Freud 理論的後續發展：新 Freud 學派	14-21	一.人際吸引.....	15-31
六.有關心理動力理論與研究的觀察.....	14-24	二.愛情.....	15-32
第五節 人本取向.....	14-24	第16章 生活型態、壓力、健康..... 陳昭伶	
一.Maslow 與自我實現.....	14-24	第一節 文化演進：生活型態的選擇和結果	16-3
二.Rogers 與價值條件.....	14-25	第二節 健康和 unhealthy 的生活型態.....	16-4
三.有關人本取向的觀察.....	14-26	一.營養.....	16-5
第六節 性格衡鑑.....	14-28	二.適當的身材.....	16-5
一.性格的客觀測驗.....	14-28	三.抽煙.....	16-6
二.性格的投射測驗.....	14-29	四.飲用含酒精之飲料.....	16-10
三.投射測驗的評價.....	14-30	五.性傳染病及愛滋病.....	16-11
第15章 社會心理學..... 陳舜文		第三節 透過自我控制預防不健康的生活 型態.....	16-14
第一節 社會認知.....	15-3		

第四節 壓力和健康	16-16
一.生理為主的壓力	16-16
二.壓力的認知評價	16-18
三.有壓力的生活型態與健康傷害	16-19
第五節 應付每日生活的壓力	16-27
一.壓力來源	16-27
二.壓力的因應方式與策略	16-28
三.壓力預防訓練	16-30
第 17 章 精神疾病的本質與成因	王紀涵
第一節 精神疾病的分類與診斷	17-3
一.何謂變態?	17-3
二.關於精神疾病成因的幾個觀點	17-4
三.精神疾病診斷與統計手冊修訂第四版的分類架構	17-5
四.DSM-IV-TR 的幾個問題	17-6
五.分類的必要性	17-8
第二節 焦慮疾患、身體型疾患以及解離疾患	17-10
一.焦慮疾患	17-10
二.身體型疾患	17-16
三.解離疾患	17-17
第三節 人格疾患	17-20
一.反社會人格疾患	17-21
第四節 物質關聯疾患	17-24
一.描述	17-24
二.可能的成因	17-24
第五節 精神分裂症	17-26
一.描述	17-26
二.精神分裂症的亞型	17-27
三.精神分裂症早期的症候	17-28
四.可能的導因	17-29
第六節 情感性疾患	17-32
一.描述	17-32
二.可能的導因	17-34

第 18 章 精神疾病的治療	王紀涵
第一節 精神疾病與心理治療	18-3
一.早期精神疾病的治療方式	18-3
二.心理治療的發展	18-4
第二節 洞察治療法	18-5
一.心理分析與當代心理動力取向	18-6
二.人本治療法	18-9
三.洞察心理治療法的評量	18-11
第三節 行為治療法, 認知治療法, 以及認知-行為治療法	18-11
一.依據古典制約的治療方法	18-12
二.依據操作制約的治療方法	18-13
三.認知治療法與認知-行為治療法	18-16
四.行為治療法、認知治療法, 與認知-行為治療法的評量	18-19
第四節 團體治療法與社區心理學	18-20
一.家族治療與伴侶治療	18-20
二.社區心理學	18-22
第五節 生物治療法	18-24
一.藥物治療	18-24
二.電擊治療法	18-26
三.精神外科手術	18-27
四.對生物治療法的評價	18-27
第六節 當事人與治療師之間的關係	18-31
一.倫理議題	18-31
二.選擇一位治療師	18-31

參考文獻	參-1
------	-----



科學心理學

THE SCIENCE OF PSYCHOLOGY

譯者：危芷芬



本章大綱

□ 心理學是什麼？

心理學是行為的科學，而且心理學家致力探究行為背後的成因。除此之外，有些心理學家更將心理學研究的發現應用於實際問題。科學心理學包含許多次領域，分別探討不同類型的行為或者尋找不同類型的成因。

□ 科學心理學的興起

科學心理學根源於哲學與生物學。哲學家提出唯物論與實微論，藉以構思有關人類心靈與行為的研究；生物學家則發展實驗的方法，讓我們得以探索大腦，瞭解它究竟如何控制人類行為。

□ 心理學發展的主要趨勢

Wilhelm Wundt 於 1879 年在德國創立實驗心理學的第一個實驗室，雖然 Wundt 的結構論很快就被揚棄，但是其他實驗室仍相繼發展出研究行為成因的新方法。達爾文(Charles Darwin's)的物競天擇說啟發了功能論，以及隨之而起的行為論，後者堅持唯有可供觀察的行為才能以科學的方法加以探討。佛洛依德(Sigmund Freud)的心理動力論以及人本心理學深受一般大眾歡迎。近年來，認知心理學家再度重視心理歷程的研究，而神經生理學的發展使得心理學研究更加強調生物因素的影響。

我喜歡在普通心理學的第一堂課討論這學期的重要主題。幾年前，我決定採用著名音樂家 Clive Wearing 的電視紀錄片。Wearing 在生涯顛峰時因為腦部感染導致記憶缺失，因而無法記得任何新發生的事情或者回想過去的片段。這段影片充分說明記憶在生活中的重要角色，以及腦部關鍵區域受傷的後果。我認為這應該是介紹學期課程的好例子。

紀錄片從 Wearing 的妻子 Deborah 到醫院探病開始。當她進入病房時，Wearing 熱情歡迎，並且說他愛她。然而，令人吃驚的是，他居然聲稱生病之後從未見過她。Deborah 告訴觀眾，這是腦傷的症狀。Wearing 總是覺得他醒來時才第一次知道自己生病。他不斷地清除自己的經驗。這部影片記錄了嚴重失憶症對於 Wearing 的生活造成哪些影響。例如，他知道自己是指揮家，但是不記得自己參加過任何音樂會；然而，如果要求他指揮合唱曲，他覺得樂章十分熟悉，而且輕而易舉地指導合唱團。

在紀錄片當中，Wearing 的病情讓他非常憤怒、挫折。他不記得任何與 Deborah 有關的事情，但是每次都熱情擁抱她。

我刻意選擇這部紀錄片是為了說明人性的本質。當你閱讀本章內容之後，你就會知道：我們的行為顯示出語言、決策、學習和記憶的複雜性。我常在影片結束之後問學生，如果我們失去了這些能力，人性是否因此而減少？Clive Wearing 的個案使得上述問題更引人深思。

但是 Deborah 在影片當中的一段話深深地吸引我：「在他的生命當中，最重要的就是…他對我的愛。」那時候我才明白，這不僅是 Clive 的故事，也是 Deborah 的故事：她如何詮釋他的祝福、他的心情，以及他不斷否認最近曾見過她。

我們將會在課堂中討論心理學如何發展成為一門科學。我將會追溯作家與科學家對於人類的想法。他們將心理學與哲學和自然史的重要主題連在一起。我的課程計畫是要整合不同的解釋，提出有關人類本性的想法。但是 Deborah Wearing 的觀察震撼了我，讓我想到另一個重要的問題：既然 Clive 的記憶嚴重受損，他對於 Deborah 的感情從何而來？她又要如何回應他的愛呢？

當影片結束之後，我決定改變問題。我詢問全班同學：Wearing 是否還是當初跟 Deborah 結婚的同一個人？

下列兩項事實與你所生活的世界有關：

- 有一位男士晚上會突然從床上爬起來，像獅子一樣繞床爬行，手指蜷曲成爪。但是早晨醒來後，他完全不記得這件事情。
- 如果將原子放入強烈磁場，其電子會沿著磁場而旋轉。當無線電波指向原子，它們會產生震盪，並且恢復原先的排列方式。不同原子重新排列時所需時間各有差異。

當你進入大學，必然預料自己將學會許多事實，以及相似事實之間的關連。但是在心理學課程當中，你可能沒有想到教科書裡竟然包括如此懸殊的事實；然而，它們都是心理學家的興趣所在。

何謂心理學家？你的同學，甚至心理學家本身都可能提供不同的答案。心理學家雖然有共同的頭銜，其實工作內涵非常多元化。根據美國勞工統計局的數據，2004年共有10萬6千人從事心理學家的工作，其中超過3萬人擔任大學教職(Bureau of Labor Statistics, 2004)。心理學家從事研究、教學、諮商和心理治療等工作；他們提供企業界及政府機構有關人事、產品設計、廣告行銷和法律的建議；他們設計及實施性格、成就及能力測驗。心理學家探討各式各樣的現象，包括神經系統的生理歷程、基因學、環境事件、性格特徵、心智能力和社會互動。或許心理學仍是新興的學科；因為第一位自稱心理學家的學者直到1920年代仍然健在，而他所訓練的教授直到1960和1970年代才去世。

對於本書作者而言，心理學之所以令人感興趣，部分的原因來自其多元化以及快速變遷，但是想要瞭解心理學的學生卻可能因

此感到困惑。因此在第1章裡，將介紹心理學家，以及心理學的性質、目標和歷史。

心理學的研究興趣非常廣泛。有些研究者可能想探討攻擊的起源；有些研究者或許對童年記憶很有興趣。心理學家經由行為研究追求無數研究問題的答案。

1

心理學是什麼？

What is Psychology?

本書將探討心理學這門科學，也就是探討行為的科學。其主要重點在於發掘和解釋行為的原因，例如：Clive Wearing的行為讓醫師得以瞭解他的腦傷情形。當然，本書將會討論這些發現對於治療精神疾病及改善社會的意涵，但是我的重點仍在於心理學家如何發現上述事實。如此一來，大家才能瞭解為何心理學是一門科學，也能在本書閱讀到發現的過程。

為了幫助讀者瞭解，我應該區分心理學的兩個重要成分。心理學(psychology)一詞來自兩個希臘字，一是 psukhe，意思是「呼吸」或「靈魂」；二是 logos，意思是「詞」或「理性」。根據現代英文，psycho 就是心靈，而logy 則是科學，因此，心理學的字面意義即是「心靈的科學」。本書的標題是「心理學：行為的科學」，在心理學的發展初期，人們認為心靈是獨立、自由漂浮的靈魂，但是後來則轉向控制行為的腦部功能。因此，心理學的焦點從無法直接觀察的心靈轉向可以直接觀察的行為。因為腦部既是包含心靈又能控制行為

的器官，所以心理學很快便納入腦部研究。

一. 解釋行為

心理學研究的最終目的乃是瞭解人類行為：為了解釋人們為何會做出他／她們所做的事情。心理學家所感興趣的行為與解釋層次各有不同。並非所有心理學家都以人類為研究對象，有些人在實驗室裡研究動物；有些則在自然棲息地裡研究野生動物的行為。動物研究對於探討人類行為的影響因素也提供許多靈感。

心理學家如何「解釋」行為？首先，我們必須描述行為。我們必須熟悉人們（或動物）所做的事情，學習如何分類和測量行為，藉以確定不同的心理學家在不同的地方，也能同時觀察相同現象。其次，我們必須發現行為的原因，也就是導致行為發生的事件。如果我們發現導致行為的原因，就等於「解釋」了行為。導致其他事件（包括行為）發生的事件，我們稱之為**因果事件**(causal events)。

心理學家所感興趣的行為各不相同。例如，某些心理學家可能對於運動時的視覺協調感興趣；另外有些心理學家可能想瞭解求偶行為。即使他們都希望探討相同行為，所提出的因果事件也未必相同（這就是我先前提過的不同「解釋層次」）。有些心理學家著重於神經細胞或內分泌等生理原因；有些則傾向根據憤怒、恐懼、好奇或愛等假設性心理狀態來解釋行為；還有一些心理學家只探討導致行為發生的環境條件（包括其他人的行為）。這些不同的解釋層次並沒有優劣之分，只代表心理學家使用行為原因及研究方法的不同選擇，而這也是心理學之所以如此

多元化的原因之一。

二. 心理學的研究目標

為何心理學家要尋求行為的解釋？求知的好奇心是答案之一。人類天生就有認知事物的需求—還有什麼能比瞭解自身更令人感興趣的呢？但是心理學不僅為了滿足科學家的好奇心，也是為了解決人類最重要、迫切的問題。

人類行為是世上大多數問題的根源，像是貧窮、犯罪、人口過剩、藥物成癮、污染、恐怖主義和戰爭。如果全球暖化嚴重影響地球，或是森林、湖泊因為酸雨而消失，這都是我們的行為所致：我們就是製造化學污染，並將它們排入大氣當中的人。無數的健康問題都肇因於個人行為，像是心血管疾病、各種癌症以及大多數與壓力相關的疾病。吸煙、肥胖、缺乏運動、營養不良、不合乎衛生的個人習慣與壓力大的生活方式都是疾病成因。不當的農業耕作方式、食物不足以及戰爭（這些也都出自人類的行為）造成了今日地球上的飢荒。如果我們可以改變行為，就可以大幅度改善人們的生活條件。

心理學研究目前還無法提供上述問題的解答。我們希望讀者在閱讀本書的同時，能思考自己可以做些什麼。有時候其他學科的發現需要藉由心理學付諸實踐。例如，當著名的英國探險家James Cook想要用德國泡菜(sauerkraut)來預防敗血症時，他知道水手們可能會抗拒新的食物。Cook想到一個方法，他命令軍官首先試吃，藉此提高泡菜的地位(Berwick, 2003)。很快地，一般水手也可以享有此一「特權」。從此Cook不曾為敗血症而煩惱。