



心理學

導論

INTRODUCTION
TO PSYCHOLOGY

溫世頌 著

顛覆！創意！
從學習心理學開始！

三民書局

Psychology



心理學 導論

INTRODUCTION
TO PSYCHOLOGY

溫世頌 著

顛覆！創意！
從學習心理學開始！

 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. -- 初版一刷. -- 臺北市: 三民, 2007
面; 公分

ISBN 957-14-4648-3 (平裝)

1. 心理學

170

95022897

◎ 心理學導論

著作人 溫世頌

責任編輯 黃麗瑾

美術設計 陳健茹

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

編號 S 170190

基本定價 陸元肆角

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 957-14-4648-3 (平裝)

※本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

<http://www.sanmin.com.tw> 三民網路書店

【 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：

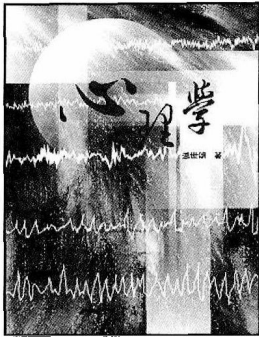
- (1)教材編選以注重讀者之生活經驗及個別差異，符合多樣化之精神為準則。
- (2)本書各章以問題作為導引，使讀者快速進入學習的境界；其文字表達的方式，力求活潑有趣、淺顯易懂、簡單明瞭與貼近生活。
- (3)書中提供豐富的圖片與表格，以增進閱讀趣味並加深學習印象。
- (4)書中提供「打開心視界」、「名詞解釋」單元，有助於讀者理解並融會貫通，各章末並附有「本章摘要」、「重要名詞」、「自我檢測」與「想想看」單元，協助讀者自我評量，並迅速複習書中要點。
- (5)本書提供新近的研究資料，以充實、支持重點的陳述。此外，更援引豐富的研究與實例，跳脫市面上心理學書籍獨重理論而輕應用、援引外國實例而忽略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

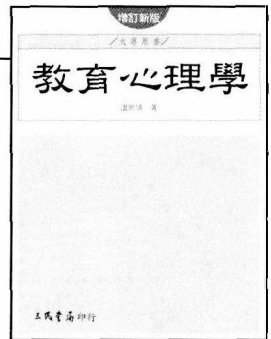
溫世頌／著

本書是為提高讀者對心理學的興趣，增強對心理學的正确瞭解，並積極應用於生活而撰寫。分章介紹心理學的基礎認識、生理基礎、感覺與知覺歷程、意識、基本學習歷程與記憶、思考與語言、智力與其評量、生長與發展、動機與情緒、心理壓力與健康、人格與其評量、社會心理、心理異常及治療等。取材討論新穎切身，解釋淺顯而系統分明，適合大專生學習及一般讀者個人進修閱讀。

教育心理學

溫世頌／著

如何了解學生的學習狀況？如何指導學生學習得更好、更有成就感？……這些重要的教育問題便是教育心理學試圖探索與解答之課題。本書旨在協助教師教導學生做有效的學習，以發展其潛能。內容兼顧理論與實務，提供適當例子以闡釋心理學原理原則，並說明如何運用於教學情境中，是教育工作者與教育類科系學生最佳的教學指南與參考用書。



精神疾病與心理治療

張華蓀／著

本書旨在介紹現代精神醫學之內涵及發展。作者從現代精神醫學之興起與歷史演變談起，進而介紹精神疾病之四大類型：精神病、心理症、心身症與人格病變，不僅詳述每一種精神疾病的徵候，並舉出具體案例以便理解。精神疾病之病因多元，然治本之道仍在於心理治療，本書闡釋心理治療的定義與方法，說明重建個人心理健康、正常人際關係及生活習慣之道。藉由本書，您將能深入地認識現代精神醫學領域。

教育概論

張鈿富／著

本書根據最新的教育法規與內容重新修訂，全書共分五篇，分別探討教育學風貌、優良教師的特質與教師角色、師資培育與專業發展、時代轉變下的學生特質與教師管教問題，並探討當前教育政策的改革現況；末篇以十六個重要教育問題為延伸探討，是觸發讀者思考教育問題的最佳素材。本書並收錄國內教育主要規約、政府施政方案主軸，以及教育專業科目相關試題，提供讀者對教育具有基本的認識，並對於教育問題產生更進一步的思考。





西洋教育史

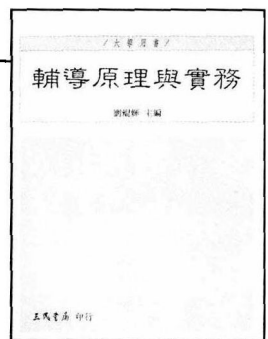
林玉休／著

本書作者採取條列教育重要課題的方式，詳述教育目的、認同教育、心理學、教學法、課程規劃、宗教與道德、教育行政、非正式教育、師範教育等等主題的歷史發展與內容，史料豐富詳實，更檢附重要人名及事件的原文。如果您對各種教育課題的歷史沿革與發展狀況感到好奇，如果您讀膩了以時序編排方式撰寫的教育史，如果您渴望一覽各教育學者在思考相同教育課題時激盪出的思想火花，本書絕對是您不二的選擇！

輔導原理與實務

劉焜輝／主編

本書由劉焜輝教授及國內共十四位教育與心理輔導系教授共同編寫。內容特點如下：其一，內容的完整性。全書共十四章，涵蓋輔導學領域的理論與實務；其二，撰稿者均為教育心理輔導研究所科班出身，長年從事輔導理論的研究和輔導實務的探討，可呈現最新的資料，提供正確的發展方向；其三，立足於國情。修正國內輔導原理與實務用書大多偏重理論的介紹，而缺乏實務的檢討，本書以立足於國情、理論與實務並重為編寫共識，不僅可讀性甚高，更可立即獲得在國內實施的驗證。



人際關係與溝通

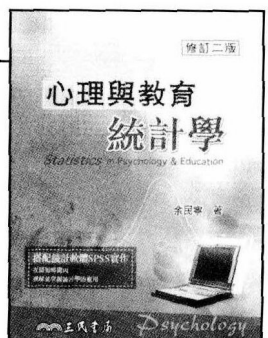
王淑俐／著

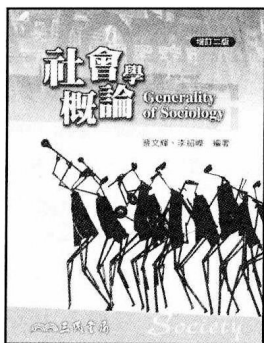
本書是為大專以上程度讀者編寫，適用於授課、讀書會及自修，幫助讀者在理論層面上釐清人際關係及溝通技巧的意義，瞭解「做人的道理」及「做人失敗」的原因；在實務層面上則可學習主要的溝通技巧，如：傾聽與同理心、讚美與鼓勵、批評與說服、人際衝突的處理與情緒管理等，以發揮溝通的功能，建立良好的人際關係。本書於每章之後均有「問題與思考」，授課時可供課堂討論或課後作業，個人自修則可做自我反省之用。

心理與教育統計學

余民寧／著

一般統計學書籍多流於艱澀，但本書作者藉周密的架構，讓讀者完整認識常用的統計工具與系統知識：描述統計、推論統計和實驗設計。只要跟隨作者淺白而循序漸進的適切說明，便能輕鬆理解初等統計學的精義。搭配電腦習作及練習作業，及自我測驗的學習診斷評量，更能輕易使用這個研究行為的量化利器！本書除能有效奠定量化研究能力的基礎外，更可作為日後學習進階統計學的準備，讓統計學協助您掌握心理學第一手的研究結果，成為您無往不利的左右手。





社會學概論

蔡文輝、李紹嶸／編著

誰說社會學是一門高深、難懂的枯燥學科？本書由社會學大師蔡文輝與李紹嶸兩位教授聯合編著，作者透過簡明、生動的文字，搭配豐富、有趣的例子，帶領讀者一步步進入社會學的知識殿堂，清楚掌握社會學基本概念與重要議題。本書修訂新版的特色在於：採取社會學理論最新的發展趨勢——以綜合性理論的途徑，精闢分析國外與臺灣的社會現象與社會問題；此外，本書每章結尾並附有選擇題和問答題供讀者複習與反思之用，是一本值得您一讀再讀的社會學入門書。

思考的秘密

傅皓政／著

本書專為所有對邏輯有興趣、有疑感的讀者設計，從小故事著眼，帶領讀者一探邏輯之祕。異於坊間邏輯教科書，本書沒有大量繁複的演算題目，只有分段細述人類思考問題時候的詳細過程，全書簡單而透徹，讓您輕鬆掌握邏輯推演步驟及系統設計的理念。全書共分九章，讓您解碼邏輯，易如反掌！



科幻世界的哲學凝視

陳瑞麟／著

科幻是未來的哲學；哲學中含有許多科幻想像。科幻與哲學如何結合？相信許多人會感到好奇。本書試圖分析、討論與詮釋科幻創作的哲學意涵，包括小說《正子人》、《童年末日》、《基地》、《基地與帝國》、《第二基地》，以及電影《千鈞一髮》、《魔鬼總動員》、《強殖入侵》、《駭客任務》。透過科幻創作的分析，本書試圖與讀者一起探討「我是誰」、「人性是什麼」、「人在宇宙中的地位」、「真實是什麼」、「科學是什麼」、「如何改革社會」等根本的哲學問題。

信不信由你——從哲學看宗教

游淙祺／著

本書從哲學角度看待宗教問題，以八個子題循序漸進地簡介西方哲學向來處理宗教的方式。西方哲學從古希臘到十九世紀末為止，其論辯、批判與質疑的焦點集中在「上帝是否存在」上。而二十世紀的西方哲學家，在乎的是「宗教人的神聖經驗」、「宗教語言」、「宗教象徵與神話」等新議題。至於身為世界公民的我們，如何面對宗教多元的現象？應該怎樣思考宗教多樣性與彼此相互關係的問題呢？



心理學導論

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	41

▶ 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 學習、記憶與遺忘

第一節	學習的意義與種類	80
第二節	影響學習的因素	87
第三節	記憶的種類與機轉	88
第四節	遺忘與增進記憶	92

▶ 第5章 能力、智力與測驗

第一節	能力的涵義	102
第二節	能力測驗的類別及應具條件	103
第三節	智力理論	105
第四節	影響智力的因素	108
第五節	智力、創造力與個人未來成就	110

▶ 第6章 人格與人格評量

第一節	人格的定義	118
第二節	影響人格的因素	119
第三節	人格理論	120
第四節	人格的評量	134

▶ 第 7 章 動機與情緒

第一節	動機的意義、類別與理論	142
第二節	提高動機的方法	148
第三節	情緒的性質與理論	151
第四節	情緒與生活	157

▶ 第 8 章 思考與問題解決

第一節	思考的心理結構	166
第二節	解決問題的歷程	172
第三節	影響問題解決的心理因素	175

▶ 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	210
第五節	團體的影響與領導	211

▶ 第 11 章 社會互動

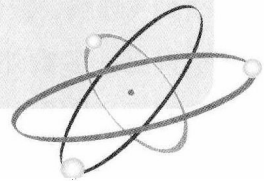
第一節	人際溝通的性質與障礙	222
第二節	人際溝通的技巧	225
第三節	攻擊與利他	227
第四節	衝突與協商	229
第五節	愛情與婚姻	234

主要參考書籍	243
--------	-----

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」，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「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 (psychology) 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、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。人格心理學家研究：人格的形成、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，與人格理論的建立等。

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了解。

(二)應用心理學（集中研究問題的解決）

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；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) 等。

打開 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、預測或控制。

(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。心理學希望對代表行為與心理歷程的辭彙予以正確的敘述，以避免在溝通上或診斷上產生誤差或誤會。假如我說某人有「神經病」，便有失於「模糊」或「不正確」，他人不知道我所指的是什麼。

(二)解釋

合理地解釋行為與心理歷程是研究心理學的核心。「為什麼狗會聞

鈴聲而生唾液反應？」是俄國生理學家巴夫洛夫 (Ivan Pavlov, 1849–1936) 盡心研究以求解釋的。「為什麼美國兒童的數學平均成就低於亞洲兒童?」、「為什麼人會作夢?」、「為什麼戒煙不容易?」等是心理研究所欲解釋的幾個例子。也許你要問：事實擺在眼前，就是如此這般，為什麼還要費神解釋呢？

科學研究試圖為宇宙裡的萬象尋找其恆常的因果關係。知道「因果關係」，我們便可以從控制「因」而規範其「果」。假如我們發現，美國兒童的低數學成就是由於缺乏應有的「純熟練習」，則增加練習時間與次數可以提高數學成就。

(三)預 測

兩事物間若有因果或相關關係，則可以彼此相互推測。例如，學力性向測驗的結果與在校的學習成就之間有相當程度的相關，就可以使用測驗結果預測在校成績。

(四)控 制

心理學要根據已知的原理原則去改變行為與心理歷程，以維持理想的行為，改善不合理的行為，或事先預防不良行為。例如，如何增加自我信心，如何改善學習以增強記憶，如何減少焦慮，如何有效地面對心理壓力，如何與人相處等，是許多心理學者欲提供方策以便解決的。

雖然我們將研究心理的目的分成敘述、解釋、預測、控制四方面，這並不意味每一個研究心理學的人都要完成上述四個目的：有的偏重敘述，有的善於分析與解釋，有的喜歡從事預測，有的專門進行控制工作。大體言之，前二者偏重心理學理論的發現、建立、或修正，後二者偏重心理學的實際應用與問題解決。