

# 心理學導論

INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY.

作者——安·韋伯 (Ann L. Weber)

譯者——孫丕琳

桂冠心理學叢書·心理學術系列

# 心理學導論

---

安·韋伯 著 / 孫丕琳 譯

Introduction to Psychology

*Ann L. Weber*

國立中央圖書館出版品預行編目資料

心理學導論／韋伯 (Ann L. Weber) 著；孫  
丕琳譯。--初版。--臺北市：  
桂冠，1994 [民83]  
面：公分。--(桂冠心理學叢書，心理學  
術系列)  
譯自：Introduction to psychology  
含參考書目及索引  
ISBN 957-551-701-6 (精裝)

L.心理學

170

83001026

桂冠心理學叢書·心理學術系列

## 心理學導論

原 著／安·韋伯  
譯 者／孫丕琳  
責任編輯／黃彩惠  
發行人／賴阿勝  
出 版／桂冠圖書股份有限公司  
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／(886 2) 368-1118·363-1407  
郵撥帳號／01045792  
傳 真／(886 2) 368-1119

排 版／上統電腦排版事業有限公司  
印 刷／海王印刷廠  
初版一刷／1994 年 3 月  
版權所有，請勿翻印  
本書如有破損、裝訂錯誤，請寄回調換  
ISBN 957-551-701-6

©Copyright 1991 by HarperCollins Publishers

©Chinese translation copyright 1994 by Laureate Book

定 價／新臺幣 400 元

《購書專線 (02) 367-1118》

## 主編的話

這些年有關心理學的書籍、課程突然如雨後春筍般在我們的社會中出現，說明了社會大眾對心理學知識的需求日趨殷切。其實仔細留意我們的社會，不難發現心理學所以成為顯學的時代原因：整個社會結構的改變，許多以往「絕對」的觀念、人與人之間的關係，似乎都日趨複雜了。愈來愈多的現代人希望藉著心理學知識的探索，對自我有更進一步的肯定，從而在自我與他人的互動中，找到新的平衡點。

的確，我們留意四週環境時發現了家庭中親子關係的問題愈來愈多，子女離家出走、結黨吸毒；成人世界中無休止的勾心鬥角。似乎時代快速的變動，讓現代人面臨更多生活適應的難題。然而，誠如著名教育學者杜威先生的名言——從作中學習 (learning by doing)，我們雖然面臨複雜而多變的年代，只要我們願意努力學習，我們的潛能將得以發揮，每個人都有能力去過一個健康而循序適應的生活。

心理學這門研究人的思考與行為的科學，正是希望藉由對人的瞭解，讓我們對生活有更好的適應，讓我們的生活品質得以提昇。更可貴的是我們得以藉心理學的研讀，與其他人文社會科學內容加以結合。

正是由於以上的信念，我們著手籌畫「桂冠心理系列」叢書，計劃有系統的出版各類心理學書籍，舉凡對我們生活品質的提昇有助益者，都是我們出版的範圍，包括了人際溝通、兩性相處、情緒處理、家庭關係都在其中。這本《心理學導論》是選自任教於美國北卡羅萊納大學韋伯 (Ann L. Weber) 博士的原著，由孫丕琳老師擔任編譯的工作。全書對各項心理學的理論與應用皆以深入淺出的方式作出解釋，十分平實，是剛剛探索心理學領域的初學者作為綱要的參考書籍，但是編者也竭誠鼓勵願深入探索心理學的學子們，能在各領域中發掘更多寶貴的知識。

最後要感謝桂冠圖書公司執事諸君秉著推展心理學知識的理念，讓本

書得以在此呈現，其中黃彩惠小姐的細心編輯，也要提出致謝！本書雖經仔細製作，但疏漏之處，仍在所難免，尚祈前輩專家與讀者們能不吝賜正！

黃天中 謹識

民國八十二年九月

## 前言

v

心理學這門行為與思考的科學，與其說是一門單一的學問，還不如說是集合許多研究領域的共同體。心理學把其他社會科學聯繫在一起：包括了社會學、人類學、經濟學和政治學。在歷史、藝術、音樂的體驗中也融合了心理學的觀念。心理學從自然科學中發展起來，並應證了那些學科的精義。心理學是許多哲學和神學的核心問題；跨越各種文化，經歷數千年。早期的人類無疑地在思考彼此的行為及其基本的過程。

我最初投身心理學是因為在年輕時對許多學科都有興趣，而不願使自己的視野變得很狹窄。我相信自己在心理學中仍得以保持對其他許多領域的興趣——藝術、考古學、數學——而不必只選擇其中之一。我要學的東西太多了！心理學似乎是通向我希望探索之領域的共通道路。

我從來沒有改變自己有關「心理學能使我自由選擇」這一想法。我希望初學者發現心理學是值得探索與學習，也從這裡開始，走向其他方向，並且不時遇到心理學中熟悉的領域、有用的想法，並不斷引起對心理學的興趣。

作為一本綱要式的書，本書係以其他學者深受推崇的心理學導論教科書為基礎。雖然可以作為修習心理學學生簡明、實用的概述參考，但本書並非單一的著作，它將做為任何已出版的心理學導論教科書的補充讀本，尤其是用於包含了許多寫作和討論的「操作性」學習課程之中。最後，本書可以簡明地表現出龐大複雜的心理學學科。歷史、世界觀、方法和人物，都出現在每一領域和每一分析內容中。讀者可以聯想、認出許多熟悉的名字和概念，並且思考實際的應用。好的教師能使學生學會學習；好的教

vi

科書使學生能夠提出問題，從而尋求更多知識。這本導論便是朝這一方向所邁出的第一步。

韋伯 (Ann L. Weber)

一九九一年四月

# 目 錄

主編的話 .....	i
前言 .....	iii
<b>第1章 心理學的起源和發展 .....</b>	<b>1</b>
● 心理學的歷史 .....	2
● 專業心理學介紹 .....	14
● 通俗心理學 .....	17
<b>第2章 研究方法與統計學 .....</b>	<b>21</b>
● 基礎和應用性研究 .....	21
● 實驗的方法 .....	22
● 其他研究方法 .....	26
● 分析方法 .....	30
<b>第3章 行爲的生物學基礎 .....</b>	<b>35</b>
● 神經系統 .....	35
● 中樞神經系統 .....	38
● 周圍神經系統 .....	42
● 內分泌系統 .....	43
<b>第4章 意識狀態 .....</b>	<b>47</b>



●睡眠 .....	47
●催眠 .....	50
●冥想 .....	51
●藥物 .....	52
<b>第5章 感覺和知覺 .....</b>	<b>57</b>
●感覺 .....	57
●知覺 .....	65
<b>第6章 學習與行為 .....</b>	<b>75</b>
●學習 .....	75
●古典制約 .....	76
●操作制約 .....	81
●觀察性學習 .....	87
<b>第7章 記憶 .....</b>	<b>91</b>
●保留 .....	91
●記憶的生物學基礎 .....	93
●遺忘理論 .....	93
●記憶的階段 .....	97
●遺忘症：記憶的失敗 .....	103
<b>第8章 思維與智力 .....</b>	<b>107</b>
●思維 .....	108
●智力 .....	116

---

---

<b>第9章 心理評量：人格和智力測驗</b> .....	125
●心理測驗的發展 .....	125
●良好測驗的特徵 .....	127
●測驗的類別 .....	129
<b>第10章 動機和情緒</b> .....	135
●動機 .....	135
●情緒 .....	144
<b>第11章 生命週期</b> .....	151
●遺傳和環境問題 .....	151
●胎兒期 .....	154
●嬰兒期 .....	155
●兒童期 .....	156
●青少年期 .....	159
●成年期 .....	164
<b>第12章 發展過程之一：認知和語言的發展</b> .....	169
●發展的範式 .....	169
●認知發展 .....	170
●語言發展 .....	175
<b>第13章 發展過程之二：社會和道德的發展</b> .....	183
●社會的發展 .....	183
●道德的發展 .....	188

<b>第14章 人格</b> .....	195
●人格發展 .....	195
●描述性的人格理論 .....	199
●人格發展理論 .....	203
<b>第15章 壓力與衝突</b> .....	213
●壓力的概念 .....	213
●壓力的來源 .....	216
●對壓力的反應 .....	221
<b>第16章 異常行爲</b> .....	229
●異常 .....	229
●心理失調 .....	234
<b>第17章 心理治療方式</b> .....	245
●診療失調行爲 .....	245
●醫學療法 .....	249
●心理療法 .....	251
<b>第18章 社會知覺與認知</b> .....	261
●歸因 .....	261
●自我知覺 .....	265
●觀察他人 .....	269

---

---

<b>第19章 態度</b> .....	279
●態度的本質 .....	279
●態度改變 .....	284
<b>第20章 社會影響和互動</b> .....	293
●社會影響的理論 .....	293
●社會互動 .....	297
<b>索引</b> .....	309

# 第1章

## 心理學的起源與範圍

1

「心理學」這個詞首先出現於十六世紀的德國，由兩個希臘詞根的詞“psyche”（靈魂或心靈）和“logos”（研究）結合而成。最初使用這個詞表示「對心靈的研究」。幾個世紀以來對於人性的興趣已經形成了系統的學科。今天，心理學被定義為「研究行爲和心理過程的科學」。

心理學的範圍包括許多不同領域，這是以對不同心理過程、不同人羣、不同心理層次的興趣而劃分的。專業心理學家對基礎研究或者像治療法之類的應用技術皆感興趣，而研究對象則包括人類或動物。他們的注意力集中於內在或者外顯的心理過程、個體間或在不同時間點的變化，以及人性或特定情境的影響。

由於心理學是一門科學，其所有領域都依賴於科學的方法。科學方法是獲取知識的途徑。這種特殊方法強調人如何通過感官對真實事件加以體驗並進行研究，這稱為經驗主義觀點。經驗主義研究是建立在感覺體驗的基礎之上。科學家進行經驗觀察，記錄這些事件的測量數據，並且做出有關事件原因及聯繫的猜測（假設）。許多對相似事件的假設被總結成理論，成為因果關係的模式或廣義的相關解釋。

心理學家可以研究人類或其他非人類的研究對象，來進行行爲和心理過程的科學研究。研究既可以在事件發生的自然背景（真實環境）中進行，也可以在任何可控制的環境如實驗室中進行。在實驗室進行的研究中，心理學家對於受試者的類型以及他們所處的條件加以控制。在所有研究中，無論是人類或者非人類、不  
論是真實環境還是在實驗室，心理學家爲了解釋行爲和心理過

2

程，都對他們的觀察做出紀錄，並且形成理論假設。心理學的目標是描述、理解、解釋、預測和控制行為和心理過程，並藉此增進人類工作生活品質。

## 心理學的歷史

心理學向來是人類感興趣的主題，但是，自十九世紀末以來，心理學才被視為一門正規的科學學科。許多觀點和學科都對心理學成爲一門科學做出了貢獻：如哲學觀點；實驗方法與其發現；治療法上的應用；以及理論發展。

### 心理學的哲學根源

#### 早期醫學

早在西元前五〇〇年時，西方世界的醫療實施大部分是由巫師控制，他們根據占卜來解釋心理和身體方面的疾病。

希波克拉提斯（Hippocrates, 460~377 B.C.）拒絕了對於身體過程的神秘解釋，認爲身體健康、產生疾病等都是自然過程。他在《治療藝術》（*The Art of Healing*）一書中對行爲類型所做出的描述，正是現代心理學家所說的異常行爲。他對人的本質提出一種理論，認爲大地、空氣、火和水等自然元素結合形成了身體的體液或者自然流體，比如血、膽汁和痰液。這些體液的不平衡會產生疾病。

蓋倫（Galen, 130~200）是羅馬帝國的一位醫生。他進一步發揮了希波克拉提斯的思想，認爲要更進一步地理解人性和情緒；強調人體解剖各個部分和過程的用途和效力。他進一步認爲，體液的不平衡會使氣質變得很極端或者異常。血液太多會使人「興奮」或高興；過多的黃膽汁使人「脾氣大」或憤怒；太多的黑膽汁會導致「憂鬱」或悲傷；而太多痰液當然會使人「冷淡」和遲鈍。

這些早期有關對行爲影響的思想，顯然用今天的標準來看是

過於粗糙和簡單的，但是也影響我們今日運用的語言〔例如，「幽默感」(sense of humor)〕，同時也讓我們對於身體過程怎樣影響自己的思維、情緒和行動感到興趣。

## 一元論：二元論

3

對於事實的基本爭論也一直影響心理學。古代觀點中認為所有存在的都是單一性質的，被稱為一元論。後來，宗教上流行的觀點認為同時存在有兩種現實的，被稱為二元論。這兩種理論觀點給現代心理學留下了重要的啓示。

**二元論** 有關人性的二元論思想首先由希臘哲學家亞里士多德 (Aristotle, 384~322B.C.) 詳細提出的。他把靈魂看成萬物之靈，包括人類。根據亞里士多德的觀點，人類是一種理性的靈魂。人類的推理能力使人能進行抽象思維，以區別於物質世界。因而，人有一個物質軀體但又有一個理性（推理）的心靈，是由兩個性質不同的系統所支配的。亞里士多德的二元論把人類思考與行動解釋為萬物中獨一無二的。

亞奎那斯 (Thomas Aquinas, 1227~1274) 進一步發展了亞里士多德有關人性的二元論觀點，他認為，由於人類思維是理性的，人類行動應是自主決定的，而不是由自然力量所強迫造成的。這是提倡自由意志的基本觀點。把人的意願看成是自由的還是被迫的，是在決定人類行動的道德體系時一項重要考慮。

人性二元論的最有力的辯護者是法國哲學家笛卡兒 (René Descartes, 1596~1650)。他把支配人類理性靈魂的自由意願與主宰物質軀體的「熱情」(欲望)，及「情緒」(興奮) 區分開來。他進而看到軀體與靈魂之間的關係是控制個性行動所生的衝突、鬥爭。

現代心理學家繼續對人的行為本質進行爭論，強烈地認為「自由意願」有多種形式，也對心理過程的所謂機械式的說法有強烈的爭論。

**一元論** 某些最早期的哲學學派是一元論哲學，提倡所有現實只具有單一性質。唯心論，即是一元論中的一種形式的提出

——所有現實只存在於心靈，表示為觀念形式；因此，事物只有對於正在體驗中的人具有「真實性」。這種唯心論的發展是認為對於繼續中的事物，沒有人思考它們，因而都成為最高存在者想像中的虛構事物——例如，上帝的觀念。

一元論的另一種形式是唯物論，認為物質是現實的唯一特質。如果所有的現實都是物質，那麼，所有存在的事物都一定是受物質定律所支配的，或者由力學定律所決定的。這種被稱為機械論的觀點，在人們接受人類如其他現實事物那樣純粹是物質體的情況下，也應用於人性的解釋。因而，人的行為就是由物理力學定律所支配的。機械論對於心理學產生了持久的影響，特別是早期有關身體事件與心理體驗之間關係的一些理論。

**決定論** 機械論的一個啟發是：根據力學定律，物理力引起其他物質的特定變化。在物理界中原因導致結果。如果有人希望瞭解一個物體或事件的現在條件，就必須檢查導致（決定）這一事件的事件（即原因）。這樣的認識——從過去的影響可以了解現在發生的情況——就稱之為決定論。這是任何科學的重要假設。

**經驗論** 科學的另一基本原則是依賴於可觀察的事件做為現實的證據。科學家並不是想像事物「一定會」怎麼樣，而是觀察它們怎麼樣，或者它們的外觀、聲音、感覺、味道或氣味。這種對於感覺體驗的依賴被稱為「經驗論」。

經驗論作為科學方法是如此熟悉和充滿常識性，以至於難記得有關知識的科學方法曾經是一個新的概念。古代和中世紀的學者們常常爭論說，人們能夠對其尋求真理的方法作出「推理」，或者透過揭露、預言或靈感而獲得知識。

英國學者培根（Roger Bacon, 1214~1292）認為，經驗觀察是科學方法的根本。後來，洛克（John Locke, 1632~1704）肯定了：經驗體驗（感覺體驗）是所有知識的基礎。洛克認為，人的心靈在出生時是一塊「白板」（tabula rasa; blank slate），經驗本身可以在上面銘刻（inscribe）知識。

洛克的影響在許多現代心理學家中一直很深遠，這些心理學家認為，個體所受的教育和培養比任何天生的才能或遺傳的特徵要重要得多。這一「先天」相對「後天」的爭議已經影響了許多



心理學研究的領域和課題。

## 普遍性的心理學概念

宗教的、政治的和經濟的影響使得認為人性是天生甚至遺傳的想法十分盛行。從我們所有的相似體驗和需要來看，批評者們觀察到，沒有兩個完全一樣的人。為了根據體形與大小之類天生因素對人類行為做出解釋甚至預測，人們提出了許多通俗但並非科學化系統的概念。

**形相學** 對人類行為所作的形相學(physiognomy)研究認為，有可能按人的身體外顯特徵，「看出」人的性格。這方面的早期概念體系是由拉法特 (Johann Kaspar Lavater, 1741~1801) 推廣的。其影響仍然能在十九世紀和二十世紀早期的文獻中讀到，即假設身體特徵描述可以表現某種性格特質，例如，「高貴」的眉毛、「單薄」的下巴、或者「大方」的嘴。拉法特的思想後來被義大利犯罪學家加以發展，描寫出賊眼輕蔑的「犯罪型」面貌。

**顛相學** 蓋爾 (Franz Joseph Gall, 1758~1828) 使得顛相學(phrenology) (來自希臘詞「性格研究」) 普及化，是一種從顛骨的整個形相推知性格的方法。顛相學家假設，某種性格特質和心理功能能夠通過頭顛骨上的隆起和凹痕表現出來。雖然最終人們並不全然相信，但是顛相學曾經極為流行和成功，並且根據少量觀察線索提供一種簡單的預測行為技術。

## 心理學的實驗根源

### 實驗方法學

有關人性本質的哲學思想不可避免地影響了心理學的形成。然而，由於心理學是一門科學，這個學科的許多發展是由實驗探索和發現所決定的。

科學方法依賴於經驗觀察、假設形成，和假設檢驗。經驗觀察的一種重要方法是實驗。在實驗中，研究者操縱環境條件和受試者所接受處理的變化。通過對接受不同處理的受試者行為進行比較，研究者就能夠確定操弄條件（自變項）與後果變化（依變