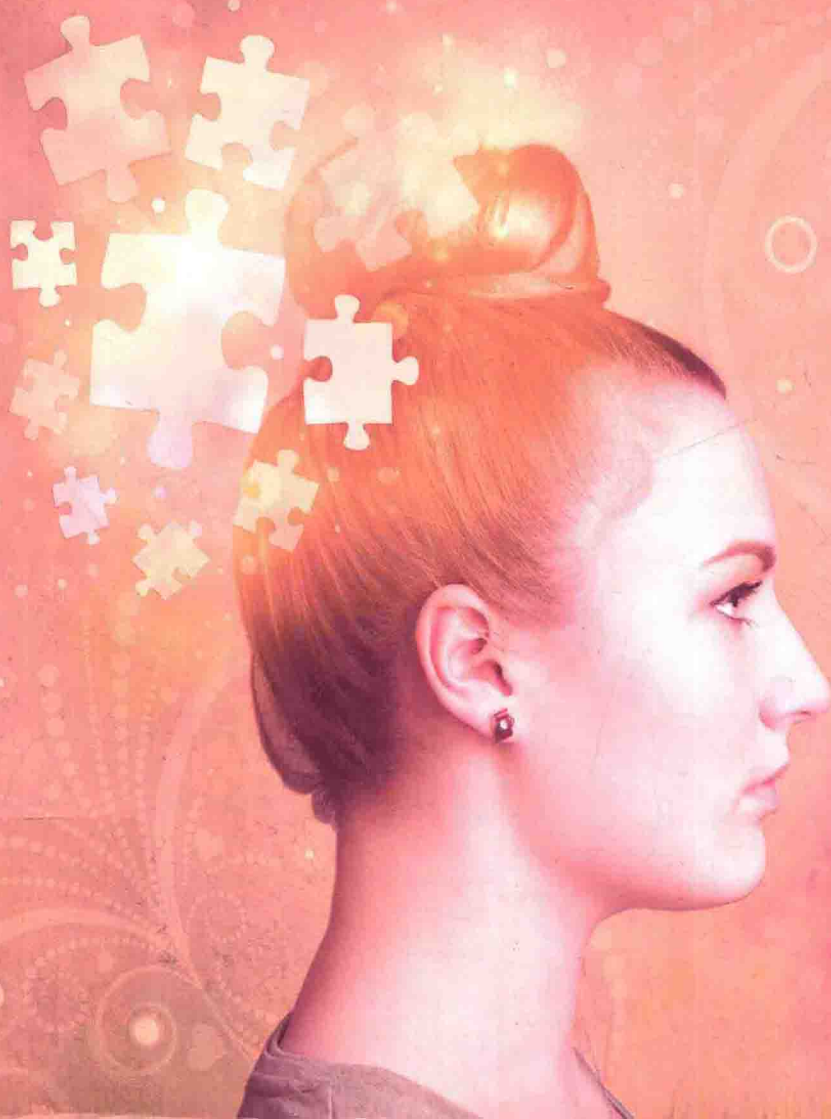
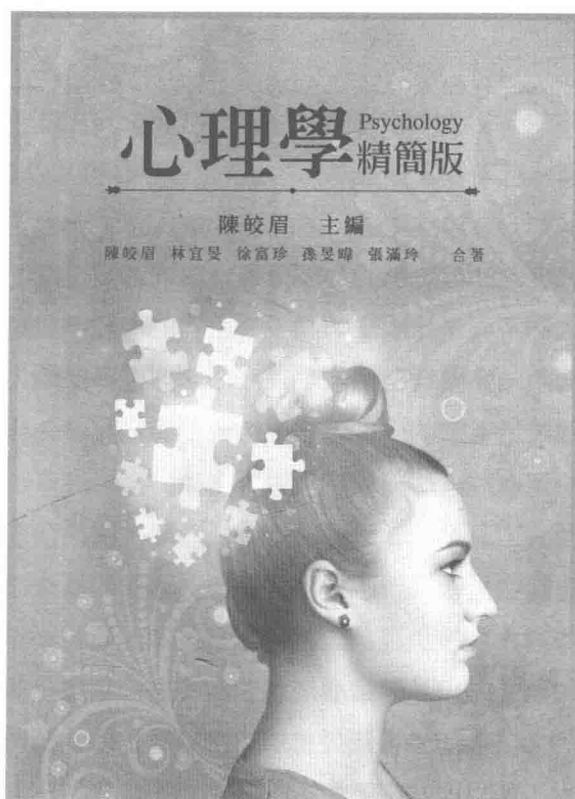


心理學 Psychology 精簡版

陳皎眉 主編

陳皎眉 林宜旻 徐富珍 孫旻暉 張滿玲 合著





心理學 精簡版

陳皎眉 主編

陳皎眉、林宜旻、徐富珍、孫旻暉、張滿玲 合著



心理學 / 陳皎眉等合著. -- 一版. -- 臺北市 :

雙葉書廊, 2014.05

面 ; 公分

ISBN 978-986-6018-85-5 (平裝)

1. 心理學

170

103008386

心理學 精簡版

主 編 陳皎眉

作 者 陳皎眉、林宜旻、徐富珍、孫旻暉、張滿玲

發行人 張福隆

責任編輯 廖珈琪

封面設計 黃思瑜

出版社 雙葉書廊有限公司

地 址 臺北市羅斯福路三段 269 巷 12 號 1 樓

電 話 (02)2368-4198

傳 真 (02)2365-7990

網 頁 <http://www.yehyeh.com.tw>

讀者服務 pub@yehyeh.com.tw

登 記 證 局版北市業字第 239 號

出版日期 西元 2014 年 5 月 一版一刷

修訂日期 西元 2014 年 10 月

電腦排版 辰皓國際出版製作有限公司

I S B N : 9 7 8 - 9 8 6 - 6 0 1 8 - 8 5 - 5

著作權所有◎侵害必究

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換

版權聲明：書中引用之商標及圖文版權分屬各公司所有，本書純屬介紹之用，並無任何侵害之意。

心理學 精簡版

Psychology

序

佛洛伊德到底是誰？他提出的心理分析理論究竟是什麼？小孩到底在想什麼？人和動物最大的不同是什麼？坊間千奇百怪的心理測驗是心理學嗎？智商180 又是代表多聰明、多有智慧？催眠是什麼？叫醒夢遊的人真的會害他死掉嗎？為什麼考前臨時抱佛腳的學習內容很快就會忘光光？為什麼有些人很容易活躍於陌生環境，但有些人卻無法融入人群？

你是不是在生活中也常常會聽到這些關於心理學的概念？心理學就是這麼貼近生活的一門學科，內容包羅萬象、精彩豐富，因此每一年都會發表許多新奇有趣又有內涵的研究結果，導致心理學相關書籍一年比一年厚，厚到讓想對心理學一探究竟的人望之卻步，錯失了解這麼有趣知識的機會。因此，為了能讓更多人擁有一本心理學入門又不失專業的書籍，我們特別擷取了心理學各領域中最為精華且重要的內容，刪去繁複難懂的實驗過程或艱深的理論，以平易近人的描述方式介紹貼近生活的心理學知識，完成了這本「心理學精簡版」，希望能讓更多對心理學有興趣的人容易閱讀，也能使心理學知識更加普及。

本書共有十二章，首先介紹心理學的發展歷史，接著對人類的認知運作，包含感覺、知覺與意識、動機與情緒、人格、智力等進行介紹。此外，在學習、記憶、語言及思考、社會心理學等章節則說明了人類的種種學習與表現、互動行為，並且在發展心理學這一章，依不同主題簡述人類從出生到死亡在生理和心理方面的改變。此外，因為心理學的另外一個重要功能是幫助人類適應社會，因此在心理疾患與治療及壓力與健康這兩章會為大家說明相關的議題。

本書的每一章皆以一個心理學的經典實驗帶出該章主題，在介紹本文之後，也會有一些關鍵詞彙與自我評量，引導讀者思考本章討論的內容，希望能引發大家對各章主題的興趣，並且對相關議題能夠有進一步的思考和啟發。而考量本書之篇幅，我們將參考文獻中 1990 年以前的文獻刪除，請讀者諒解。

原本以為有了撰寫普通心理學的經驗，進行精簡版的編寫應該不是件太困難的事，但等到真正進行時，才發現如何擷取心理學最精華的部分，同時又必須要讓文章流暢，兼具深度與廣度，才是最考驗學者功力、令人絞盡腦汁的工作！特別感謝本書的共同作者宜旻、富珍、旻暉、滿玲，我們用心地討論每一個章節的內容，也各司其職地完成負責的部分，同時幾位作者都經常要接受我「溫柔的提醒」，確保個人的進度沒有落後，真是辛苦大家了！另外，也要感謝妮妮、芷頤等助理的協助，以及雙葉書廊的羅曼瑄小姐及其他同仁們對本書出版的用心。雖為精簡版但內容也極為豐富，每一個章節都是我們精挑細選的內容，希望各位先進以及有緣的讀者們能不吝提出意見，讓本書可以更加完美。

陳皎眉

於考試院傳賢樓

2014 年 2 月

作者簡介



陳皎眉

現職

考試院考試委員、臺北市政府市政顧問、教育部性別平等教育委員會委員兼政策規劃組召集人、臺北市女性權益促進委員會副主任委員、臺北市少年輔導委員會委員、臺北市身心障礙者權益保障推動小組委員、國家教育研究院心理學名詞審議委員會委員兼召集人

學歷

美國印第安那大學社會心理學博士、國立臺灣大學心理學系學士

經歷

臺北市政府社會局局長、國立政治大學學務處學務長、國立政治大學心理系主任、心理所所長、心理系教授、美國明尼蘇達州立大學心理系助理教授、曾主持廣播與電視節目

研究領域

社會心理、兒童心理、青少年心理、社會認知、態度改變、人際關係、性別關係、團體動力學等



林宜旻

現職

美國加州大學柏克萊分校進修中

學歷

國立政治大學心理學博士

經歷

銘傳大學諮商與工商心理學系助理教授、國立編譯館心理學名詞審譯委員、行政院所屬中央機關學校員工協助方案專案小組委員、臺灣員工協助專業協會理事

研究領域

人力資源管理、組織心理學、社會心理學、職場健康心理學



徐富珍

現職

世新大學社會心理學系助理教授、師大非正規教育課程認證中心審查委員

學歷

國立政治大學心理學博士

研究領域

社會心理學、組織心理學、人際關係



孫旻璋

現職

中山醫學大學心理系副教授、臺中市政府心理健康委員會委員、教育部校園性侵害或性騷擾調查專業人才及性別平等教育講師、勞動部勞動力發展署身心障礙社區化就業服務方案輔導及評鑑委員、師大非正規教育課程認證中心審查委員、國立編譯館心理學名詞審譯委員會分組委員、張老師基金會特約教師

學歷

英國伯明翰大學 (The University of Birmingham) 社會心理學博士

研究領域

刻板印象威脅、促進效果及威脅減除、人際關係、情緒管理、性別議題等



張滿玲

現職

高雄醫學大學心理系助理教授

學歷

國立政治大學心理學博士

研究領域

社會心理學、團體動力學、華人人際關係

目錄

第1章	心理學緒論	陳皎眉	1
	Cover Story：老師，不要再電擊我了！		2
	第一節 什麼是心理學		3
	第二節 心理學的過去與現在		5
	第三節 心理學的研究方法		11
	第四節 心理學家需要面對的倫理問題		17
	關鍵詞彙		20
	自我評量		20
	參考文獻		22
第2章	感覺、知覺與意識	孫旻暉	23
	Cover Story：有圖真的就有真相嗎？		24
	第一節 感覺歷程與感官系統		25
	第二節 認識知覺歷程		31
	第三節 影響感覺與知覺的心理因素		37
	第四節 意識、睡眠與夢		39
	關鍵詞彙		45
	自我評量		46
	參考文獻		48
第3章	學習	陳皎眉	49
	Cover Story：聰明的猩猩		50
	第一節 什麼是學習		51
	第二節 古典制約學習		53
	第三節 操作制約學習		57

第四節 認知學習	67
關鍵詞彙	73
自我評量	73
參考文獻	75

第4章 記憶的多種面貌 林宜旻 **77**

Cover Story：神奇數字：7	78
第一節 訊息登錄、儲存與提取	80
第二節 記憶的分類	87
第三節 遺忘	90
第四節 如何增進記憶	94
關鍵詞彙	99
自我評量	99
參考文獻	101

第5章 語言與思考 張滿玲 **103**

Cover Story：頓悟，得來全不費工夫？	104
第一節 語言	105
第二節 思考	113
第三節 語言與思考的關係	124
關鍵詞彙	126
自我評量	126
參考文獻	128

第6章 動機與情緒 徐富珍 **129**

Cover Story：臉書用愈多 人生愈不快樂	130
第一節 動機的定義與類別	133
第二節 動機的理論	137



第三節 情緒的性質與類別	140
第四節 情緒的理論	145
第五節 情緒的調整	149
關鍵詞彙	152
自我評量	152
參考文獻	153

第7章 性格心理學 徐富珍 **155**

Cover Story：腦傷引發性格大變？	156
第一節 性格的定義與類型	157
第二節 性格的測量	161
第三節 性格的形成因素	163
關鍵詞彙	180
自我評量	180
參考文獻	182

第8章 智力 林宜旻 **185**

Cover Story：他到底是天才還是智能障礙？	186
第一節 智力測驗	188
第二節 我們應如何解讀一份測驗	193
第三節 智力理論	197
第四節 影響智力的因素	203
關鍵詞彙	207
自我評量	208
參考文獻	209

第9章 發展心理學 陳皎眉 **211**

Cover Story：洋娃娃看到了什麼？	212
第一節 身體發展	214

第二節 認知發展	222
第三節 心理社會發展	229
第四節 Kohlberg 的道德發展	235
關鍵詞彙	238
自我評量	239
參考文獻	240

第10章 社會心理學 張滿玲.....243

Cover Story：走迷宮的蟑螂	244
第一節 社會認知	246
第二節 社會影響	253
第三節 人際關係	256
第四節 團體歷程	258
第五節 助人與攻擊行為	262
關鍵詞彙	266
自我評量	267
參考文獻	268

第11章 心理障礙與治療 孫旻暉.....271

Cover Story：認識青春型精神分裂症	272
第一節 心理障礙的定義與診斷	274
第二節 常見的心理障礙類型	278
第三節 常見的心理治療方法	288
第四節 心理治療的相關省思	292
關鍵詞彙	295
自我評量	296
參考文獻	298



第12章 **壓力與健康** 張滿玲..... 299

Cover Story：一隻習得無助的小狗.....300

第一節 壓力是什麼.....301

第二節 壓力與疾病.....308

第三節 壓力的因應.....311

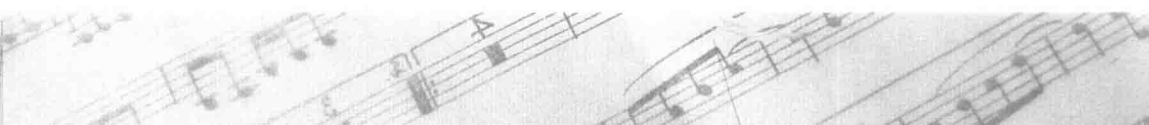
第四節 正向思考與心理健康.....317

關鍵詞彙.....322

自我評量.....322

參考文獻.....324

索引..... 327



第

1

章

心理學緒論

讀完本章後，讀者應能達到下列目標：

1. 了解什麼是心理學。
2. 熟悉心理學過去和現在的各種研究取向或學派。
3. 認識心理學的研究方法。
4. 了解心理學家必須面對的倫理問題。



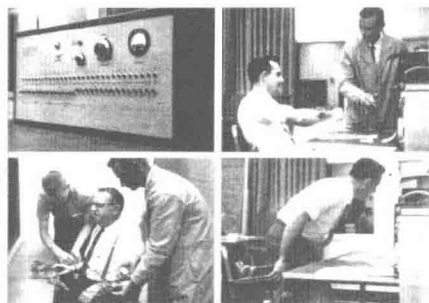


Cover Story

老師，不要再電擊我了！

想像你自願參與一個心理學研究，當你到達實驗室之後，發現同時有另外一位受試者也要參與此實驗。實驗者向你們解釋實驗的目的是要了解「處罰」對「學習」的效果，因此你們其中一人要扮演老師，另一人扮演學生。學生要學習的是一些字彙的配對（例如：天—地、男生—椅子，練習過一次以後，老師念出刺激字，例如「天」，學生就要回答反應字，例如「地」），如果學生犯錯，即無法正確地回答出相對應的字時，老師必須電擊學生以示懲處；而錯得愈多，所受到的電擊強度則愈大。抽籤時你抽中當「老師」，心中暗自竊喜時，你聽到抽中「學生」的受試者向實驗者表示他有輕微的心臟疾病，擔心電擊會不會有什麼影響？實驗者聽到之後表示：「電擊應該只會造成疼痛，而不會對身體有任何永久的傷害。」

當實驗開始，學生逐漸犯了一些錯誤，很快地電擊程度從 75 伏特提升到 150 伏特，此時學生表示他身體感到不適，拒絕再繼續接受實驗，然而實驗者卻要求你繼續。當電擊強度繼續提升，你看到學生尖叫後昏厥過去。你覺得情況已經失去控制，遲疑著是否要繼續下去時，研究者卻告訴你：「請繼續電擊，你沒有其他選擇，只能完成全部的實驗。」



這時，你是要服從實驗者的話繼續電擊學生，還是要反抗實驗者的要求中止實驗？你覺得在實驗中會有多少比例的「老師」受試者會用最高的電擊程度來電擊「學生」受試者？你覺得這樣的研究有沒有道德或倫理上的爭議？

圖片來源：copyright 1965 by Stanley Milgram. From the film Obedience, distributed by the New York University Film Library and Pennsylvania State University, PCR.



摘要

心理學是研究人類心智歷程和行為的科學。它起源於古希臘時期，有很長的歷史淵源，但正式成為一門科學的時間卻不長。雖然發展的時間不算長，但心理學已有許多豐富的研究結果和分支產生，並不斷地為世人帶來驚喜和貢獻。本章第一節介紹心理學的定義，希望能讓大家了解什麼是心理學。第二節探討心理學從過去到現在的發展，介紹早期的結構主義、功能主義、實證主義，與現在的心理動力取向、行為主義取向、完形取向、認知取向、人本取向及神經科學取向。第三節首先說明科學方法包含四個步驟：形成問題與假設、選擇研究方法、蒐集與分析資料、解釋結果與做成結論，其次說明心理學家們進行研究的各種方法，包括自然觀察法、測驗及調查、個案研究、相關法、實驗法以及整合分析法。最後一節探討心理學家們進行研究時所面對的倫理問題，包含對人類受試者的義務以及以動物做實驗時應該遵行的準則，希望讓大家對心理學有初步的了解與認識。

第一節 什麼是心理學

「你是念心理學的喔！？那你知道我現在在想什麼嗎？」這是很多人對念心理學的人的誤解。其實就像醫生面對一個病人，如果不進行檢驗、問診，也不可能看出病人哪裡生病一樣，心理學不等於讀心術，心理學家並不能憑空知道別人在想什麼。另外，也有很多人以為占星術、星座命盤、手相、晚報上的小測驗等，都是心理學或至少是心理學的分支，但其實這些最多只能稱為類心理學（pseudo psychology），是指乍看之下很像心理學的知識，但其實並沒有實證證據，稱不上是科學的論點。那麼什麼是心理學呢？



◎ 心理學的定義

心理學最基本的定義是：「研究個人心智歷程與行為的科學（Psychology is the science of mental process and behavior.）」（Kosslynn & Rosenberg, 2006）。因此心理學家研究的方法是科學的方法，而心理學家研究的重點是人類的行為，以及人類如何思考、知覺等心智運作過程的問題。

所謂科學方法就是指能夠幫助研究者獲得客觀證據的一套有次序、有系統的步驟，可以使我們獲得有效且可信的結論（Zimbardo & Gerrig, 1995/1999）。例如：有一位學者想要知道觀賞暴力影片是否會影響孩子的暴力行為，於是他隨機找來了數個小朋友，將他們分為兩組，其中一組小朋友連續幾天觀看一些大人毆打玩偶或其他人的影片，而另一組小朋友則是觀看非暴力、溫馨的影片。影片結束後研究者開始分別觀察與記錄兩組孩子的行為，結果發現，看到成人暴力行為影片的孩子，之後出現的暴力行為次數比另一組孩子多出許多，與研究者的預期相符合，為研究者的理論假設提出一個有利的證據。這便是用科學方法來回答問題的一個簡單例子。

進一步來說，如果我們看到孩子打人時問孩子，為什麼他要打人，他可能說：「影片裡的叔叔都可以打人啊！」這就是所謂的「心智歷程（mental process）」。心智歷程是個體從事某行為時，處理知識和資訊的過程，即記憶、思考、推理、策劃等，是心理學中最重要的部分。而經過了這樣的心理歷程後，孩子展現出的暴力行為便是可實際觀察到的外在行為。外在行為通常受內在心智歷程的影響，心理學研究想要探討的常常便是這兩者之間的關係。

心理學家除了研究個體的心智歷程與行為外，也探究個體與其他個體、個體與團體、團體與團體間之心智與行為的相互關係，因此與人類學、社會學等其他社會科學有許多相似的地方。實際上，心理學家為了使研究更為精闢，會多方涉獵各種知識，而既然心理學是一門探索「人類」的科學，那任何與人類有關的學問當然都與之相關，因此，「心理學是一門廣泛的科學」。

