

圖
解

心理學

佛洛伊德說：觀察內心深處是了解人心的第一步；而皮亞傑認為：心智活動是人類行為的基礎，到底心是什麼？我們為何會感受到愛情的澎湃，失敗的痛苦、重生的喜悅？究竟心理藏著什麼祕密，以「心」為研究對象的心理學，帶你一窺堂奧。

暢銷紀念
大字版

曾寶瑩◎著 丁興祥◎審訂

輔仁大學心理學系系主任



Knowledge BASE 系列

一冊通曉・不可不知的基礎人文知識

圖解心理學

曾寶瑩◎著

丁興祥◎審訂

輔仁大學心理學系教授兼任系主任

國家圖書館出版品預行編目資料

圖解心理學/曾寶瑩著 — 二版 — 臺北市：

易博士文化，城邦文化出版：家庭傳媒城邦分公司，2011.04

面：公分。 — (Knowledge base : b2)

大字版

ISBN 978-986-120-722-3 (平裝)

1. 心理學

170

100005048

Knowledge Base b2

圖解心理學 (大字版)

作者／曾寶瑩、易博士編輯部

企畫提案／蕭麗媛

企畫執行／賴靜儀

企畫監製／蕭麗媛

主編／賴靜儀

業務副理／羅越華

總編輯／蕭麗媛

發行人／何飛鵬

出版／易博士文化

城邦文化事業股份有限公司

台北市中山區民生東路二段141號8樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2502-7676

E-mail：ct_easybooks@hmg.com.tw

發行／英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓

書虫客服服務專線：(02) 2500-7718、2500-7719

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

24小時傳真服務：(02) 2500-1990、2500-1991

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

劃撥帳號：19863813

戶名：書虫股份有限公司

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：(852) 2508-6231 傳真：(852) 2578-9337

E-mail：hkcity@biznetvigator.com

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團【Cite (M) Sdn Bhd.】

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 9057-8822 傳真：(603) 9057-6622

E-mail：cite@cite.com.my

封面構成／陳玉韻

美術編輯／陳姿秀

書籍插畫／溫國群

製版印刷／中原造像股份有限公司

■ 大字版 2011年04月19日初版

2012年10月02日初版8刷

■ 原 版 2004年06月29日初版

ISBN 978-986-120-722-3

定價230元 HK\$77

Printed in Taiwan

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

著作權所有・翻印必究

缺頁或破損請寄回更換

導言 迎接心理學新圖像 丁興祥	2
-----------------------	---

Chapter 1 什麼是心理學？

心理學可以看透人心？	12
心理學研究什麼？	14
多元觀點的心理學	16
心理學如何演變？	18
傳統心理學有哪些類別？	22

Chapter 2 我們如何感覺、知覺？

大腦是感覺、知覺與思考的中心	26
怎麼知道餓了還是飽了？	29
為什麼睡覺會作夢？	32
為什麼會有性需求？	34

Chapter 2 人如何學習與記憶？

不同的學習方法·····	38
我們怎麼記住事情？·····	44
已經記住的事情為什麼會遺忘？·····	46
最有效的記憶法·····	48
被刻意遺忘的記憶·····	50

Chapter 4 人格如何建立及改變？

什麼是人格？·····	54
佛洛伊德的潛意識·····	56
榮格的集體潛意識·····	58
不同人有相異的人格特質·····	60
人格終生都在變化·····	62
人為滿足需求而積極發展·····	66
人格是認識環境與自己的方式·····	68
人格是被增強的行為與習慣的累積·····	70
人格是觀察及學習榜樣行為的累積·····	72

Chapter 5 人如何與團體社會互動？

什麼是社會心理學？.....	76
如何留下好印象？.....	78
如何吸引對方的注意？.....	80
什麼是愛情？.....	82
如何解釋別人的行為？.....	84
怎麼說服別人改變？.....	86
態度與行為失調了怎麼辦？.....	90
為什麼會歧視別人？.....	92
多數人的答案就是對的答案嗎？.....	94
我們會屈服在權威之下？.....	96
團體工作會加強個人表現嗎？.....	98
聰明的人會一起做出糟糕的決定？.....	100
人為什麼會攻擊別人？.....	102
什麼情況下我們會奮勇助人？.....	104

Chapter 6 人一生的成長與發展

什麼是發展心理學？·····	108
兒童如何在成長中獲得知識？·····	110
哪種小孩黏媽媽？·····	112
人如何發展判斷是非對錯的標準？·····	114
成年人如何面對社會要求？·····	116
如何安排老年生活？·····	118

Chapter 7 認識壓力與心理疾病

壓力的影響與調適·····	122
如何診斷心理疾病？·····	126
陷入幻想的精神分裂症·····	128
憂鬱症、躁鬱症與躁症·····	130
伴隨各種恐懼的焦慮性疾患·····	132
轉化症與慮病症·····	134
反社會性格障礙與邊緣型人格障礙·····	136
多重人格障礙與解離性漫遊症·····	138

Chapter 8 諮商、輔導與心理治療

諮商、輔導與心理治療有差別嗎·····	142
什麼時候需要求助？·····	144
心理生病了該怎麼醫？·····	146
以藥物控制為主的生理療法·····	148
研究潛意識的精神分析療法·····	150
相信自我解決的當事人中心療法·····	152
透過學習來改善的行為療法·····	154
溝通分析療法與團體療法·····	156
改變思考架構的認知療法·····	158
創造性藝術治療法·····	160

Chapter 9 企業組織中的心理學

什麼是工業與組織心理學？·····	164
組織有哪些獨特性質？·····	166
人在組織中表現哪些行為？·····	168
如何管理工作中的入際關係？·····	170
如何偵測及排解工作壓力？·····	172

Chapter 10 本土心理學與女性心理學

對西方男性傳統心理學的反省..... 176

中國人的人情與面子..... 178

不同於男人的女人..... 180

主要參考書目..... 182

索引..... 184

Knowledge BASE 系列

一冊通曉・不可不知的基礎人文知識

圖解心理學

曾寶瑩◎著

丁興祥◎審訂

輔仁大學心理學系教授兼任系主任

迎接心理學新圖像

文◎丁興祥（輔仁大學心理學系專任教授）

心理學到底在研究什麼？是心靈？行為？經驗？意識？還是生理變化？不同的時代，不同的研究取向，不同的關切會有不同的答案，唯一共同點，大概就是對人類自身的好奇。這樣的好奇探索，也不該是有一個標準答案滿足得了。

國內各大學心理系所增加，心理課程亦如雨後春筍，顯示國人越來越重視心理學，而且不想停留在坊間心得評述或八卦閒談，而想用更謹慎地學術態度去滿足對「人」的好奇。然而，在心理學的發展歷史上，也一度因為對「學術」尊貴的上網要求，仿效「自然科學」研究原理，追求終極原理式答案而走入了迷惘的困境。

想要了解人的心理，恐怕有人類歷史就有。所以，心理學知識有個長長的過去，但心理學成為學科，卻只有短短的歷史。近代心理學來自西方十九世紀中葉，一般教科書以一八七九年德國人馮德（Wundt）在萊比錫大學成立心理學實驗室作為心理學的誕生指標。然而這樣在追溯心理學身世，其實是從自然科學的興起及實證主義逐漸取得學院中方法論優勢的歷史觀點來看的。西方心理學經過百年之發展，近年來反而重新反省心理學的知識與方法，重新檢視心理學的定位與未來。心理學本屬哲學範圍，馮德以「科學」的方式研究心理學，而德國人所謂的科學是廣義的，包含了自然科學及人文科學（精神科學），而心理學是可跨越這兩種科學的。不同的心理學主題所使用的方法也不一樣，馮德本人就是個好例子。馮德在研究低階心理（如感覺）時，運用類似自然科學實驗室的方法；但在研究高階心理歷程（如語言、思想）時，便運用人文科學的方法，如語言分析、民族神話研究。馮德甚至認為這樣取向的研究，可專稱「民族心理學」。馮德本人便採取多元取向研究心理學，心理學的身世，本來便具多元性質。

心理學的研究題目以及方法，受到時代背景影響，所以心理學是一門不斷演化的學問。目前市面上看到的心理學教科書多半譯自西方（美國）心理學，其大部分內容及受試者均受美國文化影響，可以說是美國的本土心理學。近年來西方心理學正不斷探討反省歷史及文化對心理學知識的影響，而產生出「歷史心理學」與「文化心理學」等新興發展，其認為的心理學這門學問，是在特

定歷史文化脈絡中產生的知識。這種反省也在本國發生，例如：本土心理學、文化心理學、敘說心理學等的發展。我們師法西方心理學，就不要只拿別人研究好的知識或發展好的研究方法，更要師法他們強烈的反省能力。正在西方反省心理學的性質及方法時，本國的心理學仍移植「西方」科學心理學知識為主，這是我們要加以警惕的。

心理學是一門複雜的學問，與「人」的經驗有關的學問。而「人」的問題比「物」的問題複雜而沒有定論。無論是身心問題、性善性惡、先天或後天、自由意志及決定論等，均是哲學領域爭論不休的問題。近代心理學雖然以「科學」方法來發展研究，一路發展而來，還是發現其研究背後的假設仍觸及上述的哲學爭議，除非視而不見，否則不可能無關，故至今仍爭論不休。因此，若想要仿效「自然科學」以研究「物理」的態度來研究「心理」，想要單純切割心理學自成系統於自然科學中，在了解「人」的複雜性上，是有其困境的，這也是近年來西方心理學的困境。

「圖繪心理學傳統整體形貌，走向心理學創新圖像」是本書的重要特色。本書用骨架式綱要般地圖陳出心理學清晰的輪廓樣貌，從人的基本心理歷程出發，介紹人的感覺與知覺，個人層次的學習與記憶、人格理論，到人的一生成長與發展，再到人與團體、社會之間的關係，另介紹壓力與心理疾病、諮商輔導與心理治療、企業組織相關心理學等應用領域。對於帶領讀者進入心理學學術領域而言，可謂清晰而完整。最後則反省了傳統心理學的定位與發展，介紹新興發展的本土心理學、女性心理學與文化心理學等，指出了未來心理學多元發展的面貌。

歷史流變，知識流變，心理學也在流變發展中的。面對新發展，我們應該要用辦喜事的心情來迎接多元心理學知識的時代。一個「百花齊放，兼容並包」的時代，將會開出創造的火花。我們應捨棄把心理學等同自然科學的幻想，放棄祈求有一個心理學「牛頓」的出現；即使在自然科學中，牛頓也被愛因斯坦所替代。「江山代有才人出，各領風騷數百年」心理學的歷史中，不但代有才人，即使是同一時代，也往往是群雄並起的。心理學仍不斷變化之中，這一代的人，應該學習和理解傳統心理學的精神和內涵，但更該在理解和反思後，重新看待處於社會文化脈絡中的「人」的「心理」與「經驗」，建構屬於這一代的心理學新形象。

那將是個多元而豐富的時代圖像。

丁紫輝

導言 迎接心理學新圖像 丁興祥	2
-----------------------	---

Chapter 1 什麼是心理學？

心理學可以看透人心？	12
心理學研究什麼？	14
多元觀點的心理學	16
心理學如何演變？	18
傳統心理學有哪些類別？	22

Chapter 2 我們如何感覺、知覺？

大腦是感覺、知覺與思考的中心	26
怎麼知道餓了還是飽了？	29
為什麼睡覺會作夢？	32
為什麼會有性需求？	34

Chapter 2 人如何學習與記憶？

不同的學習方法·····	38
我們怎麼記住事情？·····	44
已經記住的事情為什麼會遺忘？·····	46
最有效的記憶法·····	48
被刻意遺忘的記憶·····	50

Chapter 4 人格如何建立及改變？

什麼是人格？·····	54
佛洛伊德的潛意識·····	56
榮格的集體潛意識·····	58
不同人有相異的人格特質·····	60
人格終生都在變化·····	62
人為滿足需求而積極發展·····	66
人格是認識環境與自己的方式·····	68
人格是被增強的行為與習慣的累積·····	70
人格是觀察及學習榜樣行為的累積·····	72

Chapter 5 人如何與團體社會互動？

什麼是社會心理學？.....	76
如何留下好印象？.....	78
如何吸引對方的注意？.....	80
什麼是愛情？.....	82
如何解釋別人的行為？.....	84
怎麼說服別人改變？.....	86
態度與行為失調了怎麼辦？.....	90
為什麼會歧視別人？.....	92
多數人的答案就是對的答案嗎？.....	94
我們會屈服在權威之下？.....	96
團體工作會加強個人表現嗎？.....	98
聰明的人會一起做出糟糕的決定？.....	100
人為什麼會攻擊別人？.....	102
什麼情況下我們會奮勇助人？.....	104

Chapter 6 人一生的成長與發展

什麼是發展心理學？·····	108
兒童如何在成長中獲得知識？·····	110
哪種小孩黏媽媽？·····	112
人如何發展判斷是非對錯的標準？·····	114
成年人如何面對社會要求？·····	116
如何安排老年生活？·····	118

Chapter 7 認識壓力與心理疾病

壓力的影響與調適·····	122
如何診斷心理疾病？·····	126
陷入幻想的精神分裂症·····	128
憂鬱症、躁鬱症與躁症·····	130
伴隨各種恐懼的焦慮性疾患·····	132
轉化症與慮病症·····	134
反社會性格障礙與邊緣型人格障礙·····	136
多重人格障礙與解離性漫遊症·····	138

Chapter 8 諮商、輔導與心理治療

諮商、輔導與心理治療有差別嗎·····	142
什麼時候需要求助？·····	144
心理生病了該怎麼醫？·····	146
以藥物控制為主的生理療法·····	148
研究潛意識的精神分析療法·····	150
相信自我解決的當事人中心療法·····	152
透過學習來改善的行為療法·····	154
溝通分析療法與團體療法·····	156
改變思考架構的認知療法·····	158
創造性藝術治療法·····	160

Chapter 9 企業組織中的心理學

什麼是工業與組織心理學？·····	164
組織有哪些獨特性質？·····	166
人在組織中表現哪些行為？·····	168
如何管理工作中的的人際關係？·····	170
如何偵測及排解工作壓力？·····	172