

# Simply Psychology

2nd edition

# 心理學入門

Michael W. Eysenck◎著 危芷芬◎譯

洪葉文化事業有限公司

Simply Psychology

# 心理學入門

Michael W. Eysenck◎著 危芷芬◎譯

洪葉文化事業有限公司

## 心理學入門 Simply Psychology(2<sup>nd</sup> edition)

---

作者／Michael W. Eysenck

譯者／危芷芬

企劃主編／郭淑玲

主編／金美香

執行編輯／謝靜雯

美術編輯／張淑慧

發行人／薛慶意

發行所／洪葉文化事業有限公司

登記號：局版北市業字第 5509 號

地址：106 臺北市羅斯福路三段 283 巷 14 弄 22 號 3 樓

電話：(886-2) 2363-2866

傳真：(886-2) 2363-2274

劃撥：1630104-7 洪有道 帳戶

網址：www.hungyeh.com.tw

e-mail：service@hungyeh.hinet.net

門市部／電話：(886-2) 2736-2544

版次／2004 年 9 月 初版一刷

ISBN／986-7553-29-2

---

定價 480 元

◎如有缺頁、破損、裝幀錯誤請寄回更換

◀ 版權所有・請勿翻印 ▶

# 目錄

---

## CHAPTER 1 緒論 2

心理學是什麼？ .....	2
「心理學只是常識而已」 .....	4
跨文化差異 .....	5
為何心理學讓人感興趣？ .....	7
本書架構 .....	9
個人觀點 .....	9
本章內容摘要 .....	10
練習題 .....	11

## CHAPTER 2 研究方法 14

實驗法 .....	15
其他方法 .....	22
資料呈現與解釋 .....	28
倫理議題 .....	32
本章內容摘要 .....	36
練習題 .....	39

## **PART 1** 生物取向 / 41

### CHAPTER 3 行為的生物基礎 42

與生俱來的特徵 .....	43
神經系統 .....	46
腦的結構與功能 .....	49
腦的研究方法 .....	57
本章內容摘要 .....	61
練習題 .....	64

### CHAPTER 4 壓力 66

壓力的生理歷程 .....	68
• 測量壓力的方法 .....	71

壓力成因 .....	73
減輕壓力的方法 .....	80
本章內容摘要 .....	86
練習題 .....	88

**CHAPTER 5 情緒 90**

情緒種類知多少? .....	91
情緒理論 .....	94
情緒的相關生理系統 .....	101
本章內容摘要 .....	106
練習題 .....	108

**CHAPTER 6 攻擊 110**

攻擊的起源 .....	111
減少攻擊 .....	123
本章內容摘要 .....	125
練習題 .....	127

**PART 2 行為主義取向 / 129**

**CHAPTER 7 制約與學習 130**

古典制約 .....	130
操作或工具制約 .....	134
制約程序的應用 .....	141
本章內容摘要 .....	143
練習題 .....	147

**PART 3 發展取向 / 149**

**CHAPTER 8 認知發展 150**

Piaget的理論 .....	150
訊息處理取向 .....	159
視知覺的發展 .....	162
本章內容摘要 .....	168
練習題 .....	170

**CHAPTER 9 語言發展 172**

語言發展的階段 .....	172
先天論 .....	176
環境取向 .....	179
動物的語言 .....	181
本章內容摘要 .....	184
練習題 .....	187

**CHAPTER 10 道德發展 190**

心理動力理論 .....	191
Piaget的認知發展理論 .....	194
Kohlberg的認知發展理論 .....	196
Gilligan的理論 .....	201
社會學習論 .....	203
雙親、同儕與道德發展 .....	206
本章內容摘要 .....	208
練習題 .....	211

**CHAPTER 11 性與性別 214**

可見的性別差異 .....	215
文化差異 .....	217
性別發展的理論 .....	218
男性化與女性化 .....	227
本章內容摘要 .....	229
練習題 .....	231

**PART 4 社會取向 / 233****CHAPTER 12 依附與剝奪 234**

依附 .....	234
分離 .....	240
離婚的影響 .....	245
日間托育的影響 .....	247
本章內容摘要 .....	249

練習題 .....	251
<b>CHAPTER 13 偏見與歧視 254</b>	
刻板印象 .....	255
對於偏見的解釋 .....	257
降低偏見與歧視 .....	265
本章內容摘要 .....	270
練習題 .....	272
<b>CHAPTER 14 利社會行為 274</b>	
利社會行為的發展 .....	274
利社會行為的理論 .....	277
跨文化與個別差異 .....	280
鼓勵利他行為 .....	282
旁觀者介入 .....	284
本章內容摘要 .....	290
練習題 .....	292
<b>CHAPTER 15 社會影響 294</b>	
從眾 .....	294
對權威的服從 .....	299
團體極化 .....	302
團體迷思 .....	304
社會權力 .....	306
群眾行為 .....	307
本章內容摘要 .....	310
練習題 .....	312
<b>CHAPTER 16 社會知覺 314</b>	
外表吸引力 .....	314
內隱性格理論 .....	317
歸因理論 .....	319
捷徑與偏差 .....	325
本章內容摘要 .....	327
練習題 .....	329

**PART 5 個別差異 / 331****CHAPTER 17 智力 332**

智力是什麼？ .....	332
智力測驗 .....	333
遺傳與環境 .....	336
智力的類型 .....	341
本章內容摘要 .....	346
練習題 .....	348

**CHAPTER 18 性格 350**

Freud的心理動力取向 .....	351
人本取向 .....	353
特質論 .....	359
本章內容摘要 .....	367
練習題 .....	370

**CHAPTER 19 自我概念 372**

自我概念的發展 .....	373
影響自我概念的社會因素 .....	376
跨文化與性別差異 .....	380
自尊 .....	381
本章內容摘要 .....	385
練習題 .....	387

**PART 6 認知取向 / 389****CHAPTER 20 視知覺 390**

知覺組織 .....	390
深度知覺與大小恆常性 .....	394
視錯覺 .....	399
跨文化研究 .....	403
無法察覺的知覺 .....	404
本章內容摘要 .....	406
練習題 .....	409



**CHAPTER 21 記憶 412**

短期與長期記憶.....	413
處理層次理論.....	417
記憶結構.....	420
遺忘.....	421
日常生活的記憶.....	425
本章內容摘要.....	428
練習題.....	431

**CHAPTER 22 問題解決與創造力 434**

複製與創造的問題解決.....	434
過去經驗的角色.....	436
計算取向：Newell和Simon.....	442
創造力.....	447
本章內容摘要.....	451
練習題.....	453



依我所見，心理學是你所能學到最有趣的一門學科。我撰寫這一章的用意正是說服你相信這一點。在媒體的報導當中，心理學家的研究成果似乎只是人們早已知道的事實。或許我有偏見，但是我強烈地感覺到，與其說媒體報導呈現出心理學的真實狀況，還不如說那只是反映出他們自己的心態而已。幸好，在閱讀本書之後，你將會同意我的說法，那就是：心理學研究比表面上看來更複雜，而且心理學的研究成果能夠幫助我們洞悉人類行為。祝你盡情享受探索心理學的樂趣！

## 緒論

### 心理學是什麼？



對於心理學定義的觀點在本世紀以來已經有諸多轉變。然而，在過去八十年以來，對於心理學（psychology）最普遍的定義就是行為的科學研究。行為主義（behaviourism）（心理學取向之一，由Watson和其他美國心理學家在二十世紀初期所倡議）支持者尤其強烈地表達此一觀點。行為主義者的重要主張在於：如果要讓心理學成為科學，最佳途徑就是把焦點集中在可觀察和測量的行為上。

當行為主義興起之前，大多數心理學家主張：心理學的基礎應當在於人們對於自己想法和感受的陳述。這種取向稱為內省（introspection）。行為主義者排斥這種不符合科學的方法，因為我們無法觀察和測量心理歷程。

行為主義者所贊同的方法只限於少數幾種（請參考第七章）。實際上，大多數心理學家對於行為沒有很大的興趣，他們反而想要了解促成行為發生的內在歷程。舉例來說，心理學家在研究焦慮症病人對於壓力狀況之極端反應時，並不會將焦點侷限於病人的焦慮行為而已。他們的主要興趣在於了解焦慮症病人為何會產生上述行為。因此，當代心理學可以被視為一門科學訓練，其目的在於了解人類和其他物種為何會產生某種行為。

了解人類（和動物）行爲的任務充滿挑戰性。其中一個重要理由在於行爲通常受到多種不同因素所決定，例如下列這些原因：

- 我們所接受的特定刺激。
- 我們的基因天賦：從雙親遺傳而來的特徵。
- 我們的生理系統。
- 我們的認知系統（我們的知覺、思考和記憶）。
- 社會環境。
- 文化環境。
- 我們先前的生活經驗（包括童年經驗）。
- 我們的個人特徵（包括智力、性格和心理健康）。

從下面的實例中，我們可以更清楚地看出：行爲如何受到多種因素所共同決定。近年來，許多人對於「公路暴行」（road rage）非常感興趣。這種現象描述摩托車騎士無法控制其怒氣，開始攻擊另一位令他（她）感到挫折的摩托車騎士。我們如何理解這位摩托車騎士的公路暴行？他的行爲可能部分出於其遺傳特徵所形成的攻擊性格。或許部分原因在於他的童年經驗，例如家庭暴力。也有可能原因在於這個人的臨床病史。舉例來說，他可能曾經患有精神疾病或者反社會行爲。或許他的思考和感受（例如另一位摩托車騎士讓他想起某一位他所瞧不起的人）影響了暴力行爲。或者這個人的生理狀態才是決定因素。例如，他的內在生理狀態非常激動易怒，因為他有一個重要約會已經遲到。最後，這種行爲可能出於文化因素：攻擊他人的行爲在某些文化當中比較可能被接受。

這個例子的要點在於：沒有任何單一的「正確」原因可以解釋這位男子的公路暴行。我們幾乎可以確定，上面所討論的許多原因都可能導致他的行爲。因此，心理學的範圍非常廣泛，而且在了解人類行爲時必須如此。更廣泛地說，心理學是多重學科所組成的科學，生理學家、神經科學家、社會學家、生物學家、生化學家、人類學家的加入使得心理學更加豐富。

## 「心理學只是常識而已」



大多數人覺得，從日常生活中與人相處的經驗，就可以了解心理學。心理學的主要任務之一是預測行為，而預測行為在日常生活中也非常重要。我們愈能夠預測人們在特定情境當中的反應，則社會互動就愈令人滿意、有收穫。

大多數人都是業餘心理學家，這一點導致大眾過於低估心理學的成就。如果心理學的發現與一般常識互相吻合，大家會認為心理學家並沒有增長人們的見聞。相反地，如果心理學的發現與一般常識不符合，通常人們的反應是：「我不相信！」

心理學只不過是常識的想法有許多問題。它讓人們誤以為：常識是一組有關行為的一致假設。我們很容易從諺語當中的常識性觀點看出這個問題。我們很容易舉出一些意思彼此相反的諺語。舉例來說，「三思而後行」和「欲速則不達」剛好相反；「人多好辦事」和「人多口雜」的意思正好互相牴觸。由於常識包含了互不相容的觀點，所以無法成為理解人類行為的穩固基礎。

心理學實驗的發現經常與一般人的預期不同，這一點也可以用來反駁心理學只不過是常識的看法。其中一個著名的例子是Stanley Milgram（1974，請參考第十五章）的研究。他請兩位參與者在學習作業中扮演老師和學生的角色。所謂的「老師」負責在「學生」答錯問題時給予電擊，而且電擊強度逐漸增強。到了180伏特的時候，「學生」大吼：「我再也受不了這種痛苦了。」到了270伏特的時候，他發出痛苦的尖叫。如果「老師」不願意給予電擊，實驗者（心理學教授）會勸告他繼續下去。

你認為你會給予實驗中的最大電擊450伏特（可能致命）嗎？你認為有多少百分比的人願意這樣做？Milgram發現，每一個人都認為自己不會做這種事情。精神科醫師預測只有不到千分之一的人會達

到450伏特的階段。事實上，在Milgram的實驗中，大約50%的參與者給予最大電擊——這是專業精神科醫師所預測結果的五百倍之多！因此，許多人比自己所想像的更加服從權威人物。Milgram提供我們對人類行為的新領悟。附帶一提，在實驗當中「學生」實際上並沒有受到任何電擊——但是參與者在實驗進行時並不知情。

## 後見之明的偏誤

我們已經了解到：認定心理學發現只是在於確認常識並不正確。但是為何仍有許多人宣稱：心理學發現既不令人意外，也不讓人感到新奇？換句話說，為什麼它們主張：「我早就知道了？」Fischhoff等人在研究中發現了這個問題的答案。

Fischhoff和Beyth（1975）在尼克森總統訪問中國大陸和蘇聯前夕，要求美國學生估計發生各種結果的可能性。當訪問行程結束之後，學生被詢問相同的問題，但是不要考慮實際所發生的結果。儘管接到上述指示，參與者基於後見之明，對於實際發生的事件所估計的可能性高於事件尚未發生前的估計值。因此，這些學生無法克制自己不考慮已知實際發生的結果。事件發生之後才表現明智的傾向稱為後見之明的偏誤（hindsight bias）。

後見之明的偏誤非常有力，幾乎難以避免。Fischhoff（1977）告訴參與者後見之明的現象，並且鼓勵他們盡量避免。然而，這種作法並未減少後見之明的偏誤。後見之明的偏誤造成心理學教師的困擾，因為它讓學生幾乎對於所有心理學的內容都覺得平淡無奇！

## 跨文化差異



心理學研究長期以來以美國為主。根據Rosenzweig（1992）的調查，在全世界的56,000名心理學研究者當中，92%是美國人。他們對心理學教科書的影響力甚至有過之而無不及。以Baron和Byrne

(1991)的社會心理學教科書為例，其中所引述的研究有94%來自北美。相較之下，只有2%的研究成果來自歐洲，1%來自澳洲，世界上其他國家只佔3%。

上述事實顯示出心理學界當中由美國主控的強烈力量。此一現象是否重要？如果美國研究所得到的結果與來自世界上其他地方的結果完全相同，當然這一點就無關緊要。然而，如果在不同國家所觀察到的行為有極為顯著的差異，這一點就很重要。許多證據顯示出，美國人通常跟其他國家的居民有所不同（請參考Smith & Bond, 1993）。舉例來說，Hofstede（1980）研究大型跨國公司當中，分屬40個國家的員工。他測量了個人主義（individualism）的程度，也就是不同文化當中重視個人需求和自我發展，而相對忽略團體需求的程度。美國員工的個人主義分數超過其他國家的員工，而英國員工則名列第三。

我們所討論的這些相關議題都是跨文化心理學（cross-cultural psychology）所強調的主題。它所關心的是不同文化的差異和比較。文化是什麼？根據Smith和Bond（1993, p. 36）的說法，文化是「一組有組織的共享意義系統」。更廣泛地說，文化由共享的信念、態度和實踐方式所組成。舉例來說，「工作」一詞在日本文化中的意義與其他文化並不相同。在日本，工作通常包括正常上班時間之後一起去喝酒，以及和同事共同參加其他休閒活動。文化不等同於國家：大多數大型國家內同時存在數種文化（例如美國、英國）。

我們通常假定：對我們自身文化的事實同樣存在於其他大多數文化中。事實上，不同文化之間的差異相當大。文化之間的主要差異是什麼？Westen（1996, p. 679）提出了生動的描述：「根據二十世紀的西方標準，幾乎每一個不是生活在西方的人都很懶惰、被動、不夠勤勞。相對地，根據歷史上大多數文化的標準，大多數西方人都是自我中心又狂熱的。」

我們的文化【譯註：作者意指英國文化】和其他文化有一些基本

差異，像是對自己的想法。Westen（1996, p. 693）曾經指出，「以自（我）（self）為首的詞彙，例如『自尊』（self-esteem）、『自我表徵』（self-representation）直到工業革命之後才出現在英文當中……關於個人的現代觀點強調有限定範圍的個體，與他人有所區別，並且以獨特特徵加以界定。相對地，大多數文化……看重社會和家庭情境中的個人，因此自我概念並沒有清楚的界限。」

心理學家對世界上大多數文化有所輕忽，因此限制了他們對人類行為的了解。有些心理學家甚至犯了更嚴重的錯誤。Owusu-Bempah和Howitt（1994）主張：西方心理學家通常認為西方文化優於非西方文化。他們指出，美國的教科書通常將非西方文化稱為「未開發」、「低度開發」或「原始」的文化。根據Owusu-Bempah和Howitt（1994, p. 165）的看法，更正確的說法應當是，所有文化都包含一部分高度開發的層面：「西方文化的物質發展較進步，但是精神層面破產；東方文化的精神層面高度發展，但是社會停滯不前；而非洲文化發展出社會意識，而物質層面未開發」。

## 為何心理學讓人感興趣？



相較於其他學科而言，心理學擁有許多獨一無二的優點。大多數人對其他人很感興趣。他們想要更加了解其他人，而且發展出更深厚、圓滿的關係。他們也希望對自己更加了解，希望因此更能夠適應生活。

心理學讓人感興趣的另一個主要原因就是，它可以應用在日常生活的許多層面。或許最重要的應用方向在於臨床心理學。十九世紀時，Sigmund Freud認為：大多數被認為「瘋狂」或者有嚴重困擾的人都患有某種精神疾病。因此Freud發展出精神分析（psychoanalysis），其中包含有關人類行為的廣泛理論以及治療精神疾病的各種重要技術。Freud宣稱心理治療（例如精神分析）可以





由於世界上的人如此多樣化，心理學必須特別注意，不要在沒有充分證據之前，將他們的發現過度類推到所有人身上。

讓精神疾病患者過著更充實快樂的生活。此後臨床心理學出現了重大發展，如今精神分析已不再是最有效的治療技術。然而，臨床心理學確實對於治療精神疾病有重要價值。

心理學也已經應用於許多其他領域，但我們只會再舉出兩個例子。教育心理學家利用對於人類天性和學習歷程的相關知識，幫助有學習困擾的兒童。有些職業心理學家強調工作壓力。與壓力有關的疾病導致英國企業每年生產力損失達到數十億英鎊，而且造成個人悲劇，所以工作壓力顯然是重要問題。職業心理學家逐漸設計出壓力管理計畫，使得員工的工作效率提高且壓力減輕。

心理學的發展過程也可以從長期記憶的研究加以說明。以往我們都認為只有單一的長期記憶系統，負責保存我們所擁有的一切訊息。我們也曾經認為，患有失憶症（*amnesia*）（因腦部受傷而導致長期記憶問題）的病人出現長期記憶系統受損的問題。然而，我們後來發現：其實失憶症患者對許多事情的長期記憶能力相當良好（例如騎腳踏車、彈鋼琴）。這些新發現改變了心理學家的想法。他們現在假定：每個人都有一個以上的長期記憶系統，失憶症患者