

華杏機構叢書

依教育部課程標準編著

# 普通心理學概要

臨床心理學博士 李執中 著



華杏出版股份有限公司

# 普通心理學概要

華杏出版機構 華杏・匯華・偉華・華成

護理・醫管・營養・基礎學科・基礎醫學・中醫・幼保・妝管・餐旅・辭典・考試叢書・原文書代理



普通心理學概要 / 李執中著 -- 初版 --  
臺北市：華杏，2002[民 91]印刷  
面；公分 -- (華杏機構叢書)  
參考書目：面  
含索引  
ISBN 957-640-628-5 (平裝)  
1. 心理學

170

91012636

## 普通心理學概要 Introduction to Psychology

作者：李執中 (Lee, Jyr-Jung)

發行所：華杏出版股份有限公司 Farseeing Publishing Co., Ltd.

華杏機構創辦人：蕭豐富

發行人兼董事長：蕭紹宏

總經理：熊芸

財務部經理：蔡麗萍

總編輯：周慧珏

企劃編輯：董淑貞・蕭聿雯・邱明仙<sup>主編</sup>

文字編輯：湯燕萍・陳筱珩<sup>副主編</sup>・吳瑞容<sup>主編</sup>

美術編輯：楊玫珍<sup>BE</sup>・李美樺<sup>主編</sup> 電腦排版：林淑華・林靜宜<sup>主編</sup>

封面設計：張慧宜 印務：何榮旺<sup>主編</sup>

總管理處：台北市 100 新生南路一段 50-2 號七樓

ADDRESS：7F, 50-2, Sec.1, Hsin-Sheng S. Rd., Taipei 100, Taiwan

電郵 E-mail：fars@ms6.hinet.net

華杏網頁 URL：www.farseeing.com.tw

電話總機 TEL：(02)2392 1167 (訂購 722 申訴 781 推廣 775)

傳真 FAX：2322 5455

郵政劃撥：戶名：華杏出版股份有限公司

帳號：0714 1691 號

出版印刷：2004 年 9 月一版十刷

紙張製版印刷裝訂：正隆米道林、聯宇、浩源、吉翔

著作財產權人：華杏出版股份有限公司

法律顧問：蕭雄林律師、陳淑貞律師

台幣定價：150 元

港幣定價：60 元

BB2266 ※有著作權・侵權必究※



## ~~~~~ 本書介紹 ~~~~~

本書主要的目的在於提供初學者對心理學的基本概念，進而應用於描述解釋個體的行爲，以增進個體心理健康與適應環境的能力。

本書特色是於各章一開頭即詳列「學習目標」，對本章要點作提綱契領提示，俾益讀者可以很快掌握此章的學習重點。同時在每章末亦安排一個「學習活動」，使學習者在聽講之餘，還有實際體驗應用所學的機會，除了可以提高學習興趣之外，更有助於達到學習成效。

華杏編輯部 謹識

2004年9月

## 序言

心理學是令許多人感興趣的學科，但是多數人並不瞭解它。它是一門屬於社會或行為科學的學科。它的範疇很廣，可以說只要是有人地方就會有可供探討的心理現象。筆者相信讀者在仔細閱讀學習之後將會發現心理學與想像中的面貌有很大的差異。

這本教科書係根據教育部所訂之教學大綱與課程時數編寫而成，主要是供初學者學習之用。書中之用語，除了專有名辭之外，力求簡單明瞭，由淺而深循序漸進。相信一般高中或五專之學生或相等學歷之社會人士皆能適用。而對於已經擁有普通心理學知識或是心理系的學生可能不適於使用本書。

爲了學習者未來在學習更高階的心理學課程的需要，本書特別將所有重要的心理學名辭附上相對應之英文名辭。並在索引列出中英文名辭對照表以供查對。

本書各章均附有圖表、練習題及學習活動。相信必能加深讀者的學習效果。全書雖經多次修改校對，但相信仍不免會有一些錯誤，因此希望所有細心的讀者如果發現書中有任何疏漏，請熱心來函指正，筆者不勝感激。

李執中

## ~~~~~ 作者簡介 ~~~~~

### 李執中

- 男，1954年生於台南
- 1990年獲心理學博士學位，主攻臨床心理學
- 目前以心理治療及教授臨床心理學為其主要工作內容
- 譯有「人本心理治療進階」、「科學方法新論」等

# 目 錄

|                    |     |
|--------------------|-----|
| <b>第1章 緒論</b>      | 1   |
| 第一節 心理學的性質         | 4   |
| 第二節 心理學與護理工作的關係    | 16  |
| <b>第2章 行爲的發展</b>   | 21  |
| 第一節 行爲發展的意義        | 24  |
| 第二節 行爲發展的影響因素      | 26  |
| 第三節 發展心理學的研究方法     | 32  |
| 第四節 各年齡層的重要行爲發展    | 34  |
| <b>第3章 學習的基本歷程</b> | 47  |
| 第一節 學習的定義          | 50  |
| 第二節 學習理論           | 51  |
| 第三節 影響學習的因素        | 64  |
| 第四節 促進學習的方法        | 68  |
| <b>第4章 感覺與知覺</b>   | 75  |
| 第一節 感覺與知覺的定義       | 78  |
| 第二節 感覺的性質          | 78  |
| 第三節 感覺的基本歷程        | 82  |
| 第四節 知覺的特徵與歷程       | 89  |
| 第五節 空間、運動與時間知覺     | 97  |
| 第六節 影響知覺的心理因素      | 101 |
| <b>第5章 記憶與思考</b>   | 107 |

|     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 第一節 | 記憶           | 110 |
| 第二節 | 概念           | 122 |
| 第三節 | 思考           | 124 |
| 第四節 | 解決問題的心理歷程與策略 | 127 |
| 第五節 | 創造           | 133 |

## 第6章 個別差異與測量 139

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 第一節 | 個別差異的原因    | 142 |
| 第二節 | 心理測驗的性質    | 143 |
| 第三節 | 心理測驗的介紹    | 146 |
| 第四節 | 智力的發展與影響因素 | 151 |

## 第7章 動機 159

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
| 第一節 | 動機的性質 | 162 |
| 第二節 | 原始動機  | 165 |
| 第三節 | 次級動機  | 174 |
| 第四節 | 動機理論  | 177 |

## 第8章 情緒 189

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
| 第一節 | 情緒的性質 | 192 |
| 第二節 | 情緒的發展 | 198 |
| 第三節 | 情緒與生活 | 204 |
| 第四節 | 情緒理論  | 207 |

## 第9章 人格 217

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 第一節 | 人格的性質     | 220 |
| 第二節 | 人格理論      | 222 |
| 第三節 | 影響人格發展的因素 | 234 |

**第10章 變態行爲與心理治療**..... 243

第一節 變態行爲的定義..... 246

第二節 變態行爲的類別..... 250

第三節 變態行爲的治療..... 260

第四節 心理健康的維護..... 266

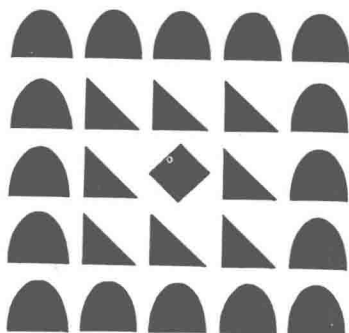
**參考資料**..... 271

**索引**..... 273

---

# 第 1 章

## 緒論



## 學習目標

1. 區別「心裡」與「心理」的差異。
2. 心理學的定義。
3. 心理學的性質。
4. 心理學與護理專業工作的關係。



# 前言

心理學(Psychology)是一種有關「心理」的知識。心理學的範疇很廣，可以說只要有人的地方就會有可供探討的心理現象。而探討心理現象的方法很多，本書所介紹的心理學是以實徵科學(Empirical Science)方式研究得到的知識為範圍，這也是世界上絕大多數心理學家所共同使用的方法和知識。

讓我們先瞭解一般人常用的「心裡」與「心理」學的差異。一般而言：「心裡」是指個人對自身覺察而知道的內部感受、動機或思想；而「心理」則泛指個人的所有內部歷程與狀態，不論該內部狀態是否為當事人所察覺。因此「心理」所包括的意義比「心裡」來得廣且多。

其次，心理學所重視的是普遍的心理現象和有效的研究方法，而不是個別的特殊案例和個別的内省或臆想。其理由是：一旦吾人擁有了普遍的心理學知識和研究方法，自然可以應用到所有人的「心理」；反之，擁有了特定個人的「心裡」知識，卻不一定能推論、應用到其他的個體身上，而且以個人内省所得範圍實在太小了。

綜合上述，可以知道一個富有心理學學養的人，可以藉由普遍性的心理學知識和適當的方法知道另一（羣）個體的「心理」，但卻不能知道另一（羣）個人的心裡在想什麼，除非當事人以直接或間接的方法，把其內容有效地表達出來。而不具備心理學知識的人，至多可以知道一些個別的人心裡如何如何，但卻不能瞭解其心理。



## 第一節

# 心理學的性質

前面我們把心理學定義成一種有關心理現象的普遍性知識，更確切地說，心理學是研究個體的心理歷程及其行為的一門科學。爲了使讀者更瞭解心理學，底下讓我們來看看幾個心理學的重要性質。

## 心理學與科學

科學與哲學的主要差別在於所用的研究方法，而不在於研究的對象或研究的目的。自 1879 年馮德氏 (Wilhelm Wundt, 1832-1920) 於萊比錫大學設立心理實驗室展開以自然科學的研究方法研究心理學以來，大多數心理學研究者就逐漸採用自然科學研究法來研究心理學，而漸漸捨棄了從前的哲學思維式研究法。因此，1879 年可以說是科學心理學誕生的一年。

科學研究的目的是在於建立合適的理論，並排除不正確的理論。科學研究的特性是具可覆作性 (Replicable)，即任何研究者若採用相同的研究方法，應可得到相同的觀察結果，因此，它也具有所謂的客觀性。一般而言，科學性論著的用語淺白，其研究方法清楚、詳盡且有客觀的測量方法，對於專有名詞除了文字性的說明外，也會有操作型定義 (Operational Definition)，其研究的目的通常以工作假設 (Working Hypotheses) 來表示，所呈現的研究結果則多以工作假設是否受到研究數據支持爲範圍。總之，所謂的科學研究是指以一種有系統的方式，對研究的課題、假設做客觀的事實驗證的程序，其目的在探究事情的真相和建立普遍性的原理原則。

相對的，哲學性的研究論文則多以說理論述為主，雖然有時會舉一些實例幫助思考與推敲，但缺乏實際有系統的收集資料與數據化的測量過程，當然也沒有所謂的操作型定義。對於心理歷程的瞭解則多半要依賴內省(Introspection)的方法推敲而得，而不是應用實徵的方法。時至今日，絕大多數的心理學家多以科學方法研究心理學。而人類的心理學史進入科學心理學的年代之後，也才放大腳步，日新月異地有了大幅進步。當然仍然有少部分的心理學家會以哲學思考的方式從事心理學的研究，例如著名的期刊「美國心理學家」(American Psychologist)，大部分的文章是以哲學論述的方式呈現，其中有些是檢討、反省目前盛行的研究題材和研究方法，有些則指出未來心理學研究的方向，這些文章應稱為哲學心理學(Philosophical Psychology)或後設心理學(Meta-psychology)。由於「美國心理學家」的文章在心理學領域中有相當的重要性，所以用哲學方式研究心理學仍然是少數心理學家的研究方法，而且有其獨特的貢獻，這是不容否認的事實。

## 心理學與行為科學

---

前面說過很多不曾學過心理學的人，誤以為心理學是一種有關「心裡」的知識和學問，事實上，心理學是一種實徵性的行為科學(Behavioral Science)。所謂行為不只是肢體的動作或臉上的表情，也包括所有可以用客觀測量得到的個體變化。例如：當個人心情放鬆時，身上的肌肉也會變得較為鬆弛。此時個人的心情是否放鬆是一種個人的主觀經驗，而肌肉的變化則可以用儀器客觀的測量得知。因此，肌肉的變化就是一種個人的行為。如果我們採用個人的主觀報告，即問他「心情是不是很輕鬆？」所得到的答案，可能是錯誤的資料，因為人主觀的感覺並不是很可靠。「感覺輕鬆」的報告，可能是出自面子因素，實際上，肌肉沒放鬆，心跳很快；也可能出自受訪人不能敏銳且清楚地覺察自己內部狀況，而做出不真確的報告。另外，每個人對同

一種狀況的感受，不見得完全相同，所以同一種報告「輕鬆」也可能代表很不相同的內部狀態。在臨床上常有病人告訴醫療人員說：「我不緊張啊！」而事實上，病人身上的肌肉卻繃得緊緊的。因此，心理學的研究重視實際而且客觀測量得到的資料，而不只是依賴主觀的感覺，故以行為科學稱之。

## 心理學的範疇

心理學的範疇很廣，所有關於個體行為的知識，幾乎都與心理學有關。在心理學裡，個體(Individual)可包括人與動物。雖然，心理學主要關心的是人的行為與其內部歷程，但是，有許多行為的研究並不適合直接以人做為研究對象。例如：研究神經傳導素 (Neurotransmitter) 與記憶的關係時，為了精確地測量與實驗的需要，研究者必須對實驗受試者作一些手術，或注射一些研究藥品到大腦內的一個定點，然後測量個體記憶行為的變化，此時，自然不可能以人做為研究的受試者。另外，有些比較心理學 (Comparative Psychology) 方面的研究，也常以動物作為研究的對象，比較不同種屬的動物在演化上的行為差異。總之，心理學所研究的個體，可能是人，也可能是動物。

為了幫助讀者了解與學習，作者將心理學粗分為基礎與應用兩大類，然後概略地介紹其中的主要科目。

### ◎基礎心理學

基礎心理學所研究的是個體行為的普遍性原理，而不是如何應用的問題。行為的種類很多，為了使所介紹的科目有秩序且易於理解，作者按行為的單位大小與行為的具體或抽象程度，依次介紹。首先介紹行為單位小而較具體的科目，然後才介紹單位大而較抽象的科目。

■生理心理學 主要探討個體生理的運作與行為的關係。生理的運作包括神經細胞內外的物理、化學變化或神經細胞間的活動，內分泌或

腺體的活動與行為之間的關係。其內容很多，如：感覺(Sensation)、知覺(Perception)、情緒(Emotion)、動機(Motivation)、生理規律(Biological Rhythm)以及睡眠等行為現象的基本生理機制。

■**認知心理學** 主要探討人的認知歷程和其中的重要機制與行為的關係。其中重要主題有知覺、學習、記憶、思考、決定等歷程。

■**發展心理學** 主要是探討人從小到大，從大到老死的行為變化的原則。其中包含了動作、情緒、語言、認知與人格的整體變化等等。發展心理學特別重視個體貫穿時間的變化(Longitudinal Change)，這一點和其它心理學科目很不相同。

■**社會心理學** 主要探討人與人之間的互動關係和人在羣體中的行為，以及羣體行為。包括了所有人際行為的影響因素、人際行為本身，與團體行為等等。重要的主題有人際知覺、態度、人際吸引（喜歡或討厭）、人際合作、利他行為、競爭、攻擊、領導順從、團體動力、性別角色等等。

■**人格心理學** 主要探討人的個性或性格上的個別差異，就是把整個人的各個部門整合起來成為一個整體，而探討整個個體的特性、性格的形成和變化、個體與個體之間的差別，進而形成一些理論來描述、說明、預測人的行為。

■**心理學研究法** 這裡包含了許多基本心理學課程，如：基本心理歷程、心理學實驗法、心理測驗、心理計量學、行為科學研究法等。主要是探討心理學的研究方法。

## ◎應用心理學

心理學應用的範圍很廣，所有有關人的生活問題都可能應用到心理學的知識與技術。簡單地說，可分為下列五大類科目——

■**教育心理學** 主要是應用學習、認知、人格以及社會心理學的基礎知識於教育上，並研究教學、學習有關的課題，其目的在提升教學的效果。

■**商業心理學** 主要是應用知覺、人格、社會心理學等知識於商業行為的研究上，其重要科目有廣告、消費、行銷心理學等。其目的在提升商業活動的效率。

■**工業心理學** 包括人事、組織、環境、人體工程等心理學科目。工業心理學的目的是提高工業生產的品質效能，並減少工業生產的意外事故發生。

■**臨床心理學** 應用上述各個基本心理學科目於醫療工作上，其主要科目是診斷、治療心理學、心理衛生等。其目的在於減輕病患的痛苦，增加日常生活中人們的健康與幸福。

■**軍事心理學** 應用到所有基礎與應用心理學，目的在提升戰力，是最廣大的應用心理學科目。

## 心理學的研究目的

---

我們已知心理學是一門行為科學。而科學研究通常有兩種基本的前提：

1. 宇宙間一切事物的變化都是有規律的。
2. 這些規律可以用人類的語言或符號表達出來。

因此，心理學研究的基本前提就是一切行為變化都是有規律的，而且這些規律可以用人類的語言與符號表示。

前面也說過，科學研究的目的在於建立合適的理論，排除不正確的理論。心理學的研究目的則在於建立合適的行為理論，排除不正確的行為理論。不過須注意的是：通常建立與排除一個理論，是一種不斷進行的漸進歷程，而不是藉著某一個研究就能立刻建立或排除一個理論。

為什麼科學研究這麼重視理論？究竟科學理論的功用有那些？簡單地說，科學理論的功用有：描述(Description)、瞭解(Understanding)、預測(Prediction)、控制(Control)與應用(Application)，通常這也是

此為試讀，需要完整PDF請訪問：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)