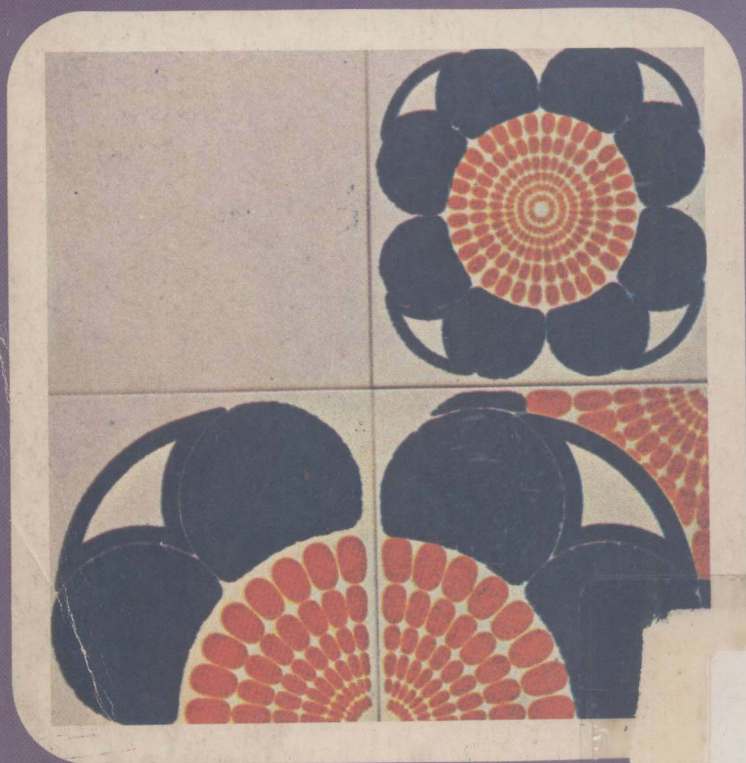


著編文鼎朱

# 學理心用實

程學中備具你要祇，顯淺字文，書門入識知理心的當適最乃書本  
以可且並，念觀的確明一到得，題問要重份部大上學理心對可即，度  
。法方本基種幾的上學理心用應得獲



行印局書力新

## 前言

本局編輯部

這本書是那些不是學心理學的人最適當的心理知識入門書。文字淺顯是一大特色，但所敘述的東西却包含了心理學史上的大部份重要問題。只要你具有中學生的閱讀程度，那麼從本書你將可得到心理學上的幾個重要觀念，並且可以獲得應用心理學上的幾種基本方法。

國人常以「自知之明」一語作評判某人的標準。事實上，瞭解自己並不如常人所想像的那麼簡單，一個人的行爲往往會受潛意識的影響而不自知，甚至於往往受情緒或心理因素的牽引而不能由理性主宰；某些人一生在事業上勤奮不懈，有極大的衝勁，而究其所以能如此的原因，則常常是受了幼時某一事件或某人一言半語的影響；有些人孤獨成癖、有些人極度自卑、有些人愛誇張渲染，凡此種種，如不加深究，則常以爲其人即天性如此，而事實上則往往係某種刺激或心理壓抑作用所致。不論是爲了瞭解自己，或爲了預防心理病態，我們都需要瞭解一點心理知識。

除了爲了個人的原因之外，在處世待人士，瞭解些心理學知識也是很重要的。對於自己的那些脾氣暴躁，忽然變得很不禮貌的朋友，如果從心理因素去瞭解他，則往往會很自然地不去怪罪他。有時候，我們發覺某些人所講的話常和他的行爲完全相反而不能一致，如果從人格上去評判他，則此人顯然言行不符，不值爲友。但如果從心理因素上去觀察他，而瞭解了一般人之陳述一

件事時並不全具有客觀的知識意義，而且有時只是具有情緒意義時，便會因瞭解而原諒了。這種例子幾乎每天可以在你我身上發覺到。試想想，我們不是也常會向別人發表那些自己並不認為完全正確的意見嗎？這時候不是只在發洩自己心中的某種情緒嗎？

在省內可以找到的心理學書至少有八十種，但是要找一本能使人化最簡短的時間，只須具中學程度讀後即可獲得極基本、實用的心理知識之書，似乎不太易覓。爲了彌補這項缺憾，本局遂印行這書。

全書分兩大部份，是心理學初步與心理衛生兩本小冊子所組成。我們希望這部書能使讀者讀後會開始意識到心理問題，並幫助你去預防一些可以不感染上的心理疾病。

# 目次

## 第一編

### 第一章 哲學中的心理學

- 一、心理學和哲學在歷史上的關係……………一
- 二、身心關係問題……………二
- 三、惟心論和惟我論……………三
- 四、先天後天的辯論……………五
- 五、聯念定律……………六

### 第二章 生理學中的心理學

- 六、心理學和生理學的關係……………一〇
- 七、神經傳導作用……………一〇
- 八、神經專能說……………一一
- 九、腦子功用分區問題……………一二
- 十、感覺的研究……………一五
- 十一、內分泌腺的功用……………一六

### 第三章 心物學與實驗心理學的開始

- 十二、實驗心理學的開始……………一七
- 十三、Weber 的定律……………一七
- 十四、Fechner 的定律……………一八
- 十五、刺激閾與差異閾……………二〇
- 十六、心物學方法……………二〇

### 第四章 內省與經驗的分析

- 十七、內省法……………二四
- 十八、感覺的研究……………二四
- 十九、感情的研究……………二七
- 二十、複雜歷程的內省分析……………二八

### 第五章 記憶的實驗與學習的分析

- 二十一、Ebbinghaus 在實驗心理學的貢獻……………三一
- 二十二、Ebbinghaus 實驗的結果……………三二

二十三、Jost定律與分時用功.....三七  
 二十四、全部學習與斷段學習.....三七  
 二十五、嘗試回憶與純粹習讀.....三八

第六章 替代反應.....四〇

二十六、替代反應是什麼.....四〇  
 二十七、Pavlov 的方法.....四一  
 二十八、替代反射的造成及消滅.....四一  
 二十九、刺激的辨別.....四三  
 三十、紛擾的影響.....四四  
 三十一、嬰孩的替代情緒反應.....四五

第七章 動物的學習：試誤與悟解.....四七

三十二、動物行為的觀察.....四七  
 三十三、Thorndike 的實驗.....四八  
 三十四、嘗試與錯誤.....四九  
 三十五、Kluge Hans.....五〇  
 三十六、Kohler的實驗.....五〇  
 三十七、悟解.....五一

第八章 形象與觀察.....五四

三十八、心理學中極端原子說的困難.....五四  
 三十九、形質說.....五五  
 四十、形象說.....五五

四十一、前形與背景.....五六

四十二、組合.....五六

四十三、觀察中前形與組合的條件.....五八

第九章 個別差異與測驗.....六二

四十四、個別差異的最早研究.....六二  
 四十五、Galton 的研究.....六三  
 四十六、Binet與智力測驗.....六四  
 四十七、Binet以後測驗的發展.....七〇

第十章 兒童心理學.....七六

四十八、兒童心理學的發展.....七六  
 四十九、兒童心理的性質和對象.....七八  
 五十、兒童心理研究舉例：語言之發展.....七九  
 五十一、兒童心理研究舉例：兒童辨別異同時形與色孰重.....八二

第十一章 變態心理學與心理衛生.....八五

五十二、變態心理學的發展.....八五

## 第二編 病態心理面面觀

五十三、心理變態的原理	八九
五十四、心理治療法	九四
五十五、心理衛生	九四
第十二章 心理學在工業上的應用	九六
五十六、效率觀念	九六
五十七、出品的增加	九六
五十八、精力的節省	九九
五十九、工人的滿足	一〇二
第十三章 心理學在商業上的應用	一〇四
六十、商業和宣傳	一〇四
六十一、消費者的常識	一〇四
六十二、廣告的方法	一〇六
六十三、廣告的媒介	一一一
第十四章 心理學在法律上的應用	一一三
六十四、犯罪的原因	一一三
六十五、通行的定罪方法	一一四
六十六、試驗中的方法	一一六
六十七、犯罪者的處置	一一八

第一章 一個可憐的心理向內者	一一一
第二章 誇張症	一二六
第三章 「好勝狂」	一三〇
第四章 自己養成的愚蠢	一三六
第五章 「我在銀行裏碰了釘子」	一四〇
第六章 「心不在焉」	一四六
第三編 心理衛生漫步	
第一章 微妙的「意結」	一五一
第二章 心境能够影響工作嗎	一五六
第三章 你能左右兼顧嗎	一六一
第四章 暗示的奇蹟	一六六
第五章 利用娛樂的機會	一六八
第六章 年齡與事業	一七二
第七章 常常戰勝懼怕心的好奇心理	一七七
第八章 「冒險」是人類的天性	一八三
第九章 愛孤獨和好羣的心理	一八八

第十章 打網球能够表現你的個性……一九三

#### 第四編 療心術

第一章 心病還得用心醫……一九九

第二章 心境不安的治療法……二〇三

第三章 怎樣戰勝「疲倦」……二〇九

第四章 饑餓能够使你發生什麼影響……二一四

第五章 「品貌」「表情」和「智慧」……二一八

第六章 美容使心理健全……二二五

第七章 心理療法……二二七

第八章 音樂療病術……二三三

#### 第五編 自知之明

第一章 生人和熟人怎樣觀察你……二三七

第二章 你有自知之明嗎……二四三

第三章 怎樣分析你的個性……二四八

# 第一編

## 第一章 哲學中的心理學

一、心理學和哲學在歷史上的關係 科學的心理學現在年齡還非常幼稚。如我們以一八七九年 Wundt 在 Leipzig 設立第一所心理實驗室算起，科學的心理學祇有八十多年的歷史，如我們以一八六〇年 Fechner 的 *Elemente der Psychophysik*（詳第三章）出版算起也不過將近百年。但是一種科學豈能如同一所實驗室的設立或一本書籍的出版那般突然地出現。在其成爲獨立科學之前，心理學早已在哲學中佔了一部份地位。自從 Aristotle (384-322 B. C. D) 以來，如 Descartes (1596-1650)，如 Leibnitz (1646-1716)，如 Locke (1632-1704)，如 Berkeley (1685-1753)，如 Hume (1711-1757)，如 Mill 父子 (James 1773-1836, John Stuart 1806-1873)，這些哲學家對於心理學都有相當的貢獻。他們的研究與近代心理學有直接或間接的關係。所以，即使一八七九年或一八六〇年是實驗心理學誕生的時期，他還有他的胎胚，有他的母親，也值得我們注意。



二、身心關係問題 這問題已經假定二元論，就是已經假定身與心是不同的，所以才發生二者之間的關係問題。但是二元論可以說是很自然的假定，身心關係問題也可以說是很自然的問題。普通人思想中都有身體與精神的分別。身體要佔空間，有一定的位置的，精神沒有一定的位置，也不佔空間的。外界的物質接觸我們的身體。我們的精神方面怎會知覺？我們的意志衝動是屬於精神的，怎會使身體動作？這種問題現在還可以引起多數人的注意，正如從前已經引起哲學家的研究一般。

對於這問題最早的答案，或者也是最自然的答案，是身心交感說。此說認為身心雖是絕對不同的東西，却能互相發生影響。Descartes就這般地主張，他認定身體就是機械，但人類另有其他動物所沒有的靈魂和身體互相感應。他並且認定松果體為身心交感的關鍵，因為松果體是腦中惟一不分左右兩半的部份。這種說法現代心理學當然不能完全容納。但是身心交感說的原則從普通人的眼光看起來，和種種心理的現象並無不符，就是心理學家中也還有對之表同情的。

但是從受過自然科學訓練的人看起來，身心既然根本不同，若能互相為因果，豈非違背能力不滅的原理，所以多數心理學家跟從 Wundt 排斥身心交感說，而信從並行說。照並行說，身心是永久分離的，却也是永久並行的，所以雖然二者並不交感，却是互相符合的。Leibnitz 的元

子說，以爲各個元子自成完整的系統，不能發生因果關係，而如兩隻鐘錶一般，雖然互相獨立，可以互相符合，這或者就是身心並行說的發端。後來 Bain (1818-1903) 受能力不減原理的影響，對於並行說大加發揮，所以他往往被認爲並行說的創始者。但他並沒有明白表示，究竟身心是二體還是一體的兩面。

這般看來，交感說和並行說之外，還可以有一種兩面觀，說身心是一體的兩方面，既不需交感，也無所謂並行。這種說法可以避免二元論，漸受多數人歡迎。

交感說，並行說，與兩面觀雖然表面上似乎各不相同，而實際上三說不能推演出不同的結果，以資實驗。所以多數的實驗心理學家，現在對這問題，已經不加討論，彷彿說這問題應當交給原來的保護人領回去。實驗心理學家現在都信從一種不必討論的神經心理相關說，認爲一切心理現象都有神經現象做基本。

三、惟心論和惟我論 我們所曉得的世界，當然從我們的知覺得來。這是毫無疑義的事實。哲學家 Berkeley 就根據這事實構成惟心論，說知覺是一切的根本，物質是知覺產生出來的，不是真的。

根據現在的心理學，我們曉得，我們觀察的結果完全受我們知覺機能的限制。我們所能感覺

的光波，祇是光波的一部份，現在我們曉得日光七色之外還有紫外線與紅下線，是我們所看不見的。我們所能感覺的音波，也限於空氣振動率在一定範圍之內的，大約每秒鐘不及十六次或超過五萬次的振動就不能刺激我們的聽覺器官。這些和其他種種現象，若非現在科學進步，有間接的方法可以察覺，我們或者永遠不會知道其存在。我們有了望遠鏡顯微鏡，才能看見肉眼所看不見的星球或微生物。我們尋常或者以為色彩是物體所固有的，現在因為發現了色盲的人和其他動物，才知道色彩的存在不屬於物體而起於感覺的作用。兩眼視物，在特殊的情形下，可以單物發生雙像，或雙物發生單像。從這些事實看來，簡單的或純粹的惟心論——就是只說一切經驗逃不出心理作用，而不提物質能否離知覺而獨立存在——是心理學家所不能否認的。但是哲學家所主張的惟心論，同時也否認物質的真實存在，似乎不合嚴格的邏輯。因為一切經驗既逃不出心理作用，則所謂真實存在當然祇在心理作用範圍之內才有意義。惟心論的哲學家彷彿說他能夠知道他所不知道的東西，豈非自相矛盾。所以物質能否離知覺而獨立存在這問題，我們非但不知道，也不能知道，也不必知道的。但是為討論便利起見，心理學家可以和其他自然科學家一致容納假設的實在論，那就是說，我們雖然沒有方法知道物質能否離知覺而獨立存在，我們說話的時候假設其能夠的。

惟心論若不加假設的實在論爲附帶條件，就要流入惟我論。照惟我論，各人祇承認自己的經驗是真的，而否認他人的經驗，正如惠子說莊子「子非魚，安知魚之樂」與莊子說惠子「子非我，安知我之不知魚之樂」那般。惟我論不能直接被證明有任何差誤。但若容納惟我論，人類便不能有共同的經驗，更不能有共同的科學。現在我們既在共同研究科學，不得不放棄惟我論了。

四、先天後天的辯論 心理學界最近還有人討論人類或其他動物有否單靠遺傳的本能，智慧是否不受教育的影響等問題。這些關於心理機能的先天後天問題，其實哲學家已經辯論了好久。Aristotle 曾有心猶白紙之說，後來 Locke 主張智識完全來自經驗，討論很詳細，引起了哲學史中的英國經驗派。歐洲大陸的哲學家則多傾向先天之說，Descartes 外，如 Kant (1724-1804) 與 Fichte (1762-1814) 都認定先天直覺的存在與重要，和英國的經驗派相對。但是德國後來的 Herbart (1776-1841) 與 Lotze (1817-1881) 却又看重經驗，前者認爲心理學應當建立於經驗之上，後者曾倡一種學說，解釋空間知覺的由來。這問題的辯論，一直延長到心理學已經成爲實驗的科學之後。

但這問題不是能够籠統解決的，如籠統說起來，連這問題的本身是沒有意義的。現在我們知道一切身心發展都靠遺傳的能量和環境的刺激，如同面積靠長寬兩邊那般，雙方都是不可缺的。例

如眼的長成必有人以爲全靠遺傳的發展，但實際上也需要相當的營養和刺激，不能說無關環境。又如手足胼胝必有人以爲全由環境造成，但實際也必須已有胼胝的可能性，不能說無關遺傳。所以若問遺傳與環境對於身心發展孰爲重要，彷彿問長寬兩邊對於面積孰爲重要，是完全不通的。若說某種行爲是先天的，某種行爲是獲得的，是完全無稽之談。但這並不是說一切遺傳環境的問題都是無的放矢。因爲個體的特性雖然不能有先天與獲得的分別，而個體間的差異是可以這般分別的。例如人的眼色不能說是遺傳的或獲得的，而此人眼黑彼人眼藍的差異，却是遺傳的差異而不是獲得的差異。又如人的言語不能說是遺傳的或獲得的，而此人華語彼人英語的差異，却是獲得的差異而不是遺傳的差異。不過實際上因爲人類的遺傳與環境不能受實驗心理學者的支配，所以要分別某種差異之由於遺傳的差異抑環境的差異，或決定兩種差異的比較成分，並非易事。

五、聯念定律 *Locke* 既說心似白紙，智識完全來自經驗，便開始研究意念怎樣聯合。所以他創立哲學史中的經驗派時，同時也創立了心理學史中的聯念說。十八十九兩世紀的哲學家也就是聯念心理學家。他們在這二百年中，對於意念的聯合，研究很詳細，可說是哲學家對於心理學的最大貢獻。

聯念心理學家先後提出的聯念定律略有不同，但各家的變遷在此無需詳敘。所有的聯念律可

以分成兩類，一種是基本原則，說明意念如何互相聯合，一種是附帶條件，說明何種聯念可佔優勢。第一種，各家提出的有以下三條：

(1) 類似律 假若甲乙兩念類似，則甲念發現時乙念有隨而發生的趨勢。例如二人面貌相似，則看見或想到其一時往往也想到其二。

(2) 對較律 假若甲乙兩念恰好相反，則甲念有引起乙念的趨勢。例如二人一瘦而高，一胖而矮，則看見或想到其一時往往也想到其二。

(3) 接近律 假若甲乙兩念常同時或聯續而起，則甲念有引起乙念的趨勢。例如二人常出入相隨，則看見或想到其一時往往也想到其二。

這三條定律並不同樣重要。對較現象早就被認為可以歸入類似現象，因為兩念若成對較，一定有其類似之處，完全不同的東西，並無對較可言。至於類似律與接近律的孰重孰輕，各家意見頗有出入。但類似就是一部份的相等，而接近律很不容易歸併。此外曾有人提出因果律，後來也歸入接近律。現在的趨勢是認接近律為惟一主要聯念律。

但一人經驗中，甲念不獨與乙念相聯，何以獨引起乙念，而不引起他念，即何以乙念獨佔優勢？關於聯念中優勢的因子，至少有以下三條定律是被公認的：

(1) 強因律 若甲乙兩念的聯合比甲丙兩念的聯合爲強烈，則甲念引起乙念比引起丙念爲易。例如普通人經驗中「馬車」一念大都與「交通」，「汽車」，「人力車」等念有若干聯合，但若一人在馬車中曾被人行刺受驚，則此人看見或想到馬車時將想到被刺，而無暇想到交通等事。

(2) 多因律 若甲乙兩念的聯合比甲丙兩念的聯合次數爲多，則甲念引起乙念比引起丙念爲易。例如 Kinder 一字英文德文都有，常讀英文而偶讀德文的人見之，一定解作「更加仁慈」而想不到「兒童們」的。

(3) 近因律 若甲乙兩念的聯合比甲丙兩念的聯合爲新近，則甲念引起乙念比引起丙念爲易。例如昨天吃的橘子苦，而今天吃的橘子甜，而看見橘子時，大概想到其甜而想不到其苦。

以上三條之外，也有人提過久因律，說兩念聯合時間的久暫也是決定聯念優勢的因子。但時間的久暫和實際次數的多少未必能明白分別，久因律或者可以歸入多因律。也有人提過首因律，說第一次的經驗最易回憶，但這或者是因爲初次經驗有特別強烈印象的緣故，所以首因律或者可以歸入強因律。但此外還有一種因子，繫於個人的情形，似乎有特別提出的必要。例如飢餓的時候食物足以引起食慾，身體不適的時候食物或者引起嘔吐；讀文章的時候知道「！」代表感歎，看算學的時候曉得「！」代表階乘。





## 第二章 生理學中的心理學

六、心理學和生理學的關係 在第一章裏，我們說在實驗心理學成爲獨立的科學之先，哲學中已經有心理學的胎胚。但是心理學的祖先不僅是哲學，生理學至少有同等的名分。我們如說哲學是心理學的母親，則生理學可算是心理學的父親。最早的心理學著作往往名爲生理的心理學，正如兒子襲用父親的姓那般。

心理學與生理學都是研究生物的活動的，自然有極密切的關係。現在心理學注重客觀的方法，和生理學更加接近。有些問題，是雙方都要研究的，可以說是邊疆上的問題。十九世紀的生理學家着手研究這些問題，就是促進實驗心理學的一大勢力。

七、神經傳導作用 現在心理學家都曉得脊髓的前角祇有運動神經，後角祇有感覺神經，這就是 Bell 的定律，是生理學家 Charles Bell (1774-1842) 所發現的。這定律並且含蘊神經傳導祇有一個方向，是反射弧觀念的根本。Bell 這發現，曾被人與 Harvey 的發現血液循環相比。據說法國著名生理學家 Roux 在 Bell 來訪之際，特別停課，對學生說：「這就夠了，你們已經