

Psychology

心理學

鄭麗玉 陳秀蓉 合著
危芷芬 留佳莉

B84
140

Psychology

心理學

鄭麗玉 陳秀蓉 合著
危芷芬 留佳莉

五南圖書出版公司 印行

心理學／危芷芬等 著．

——版．—臺北市：五南，2006 [民 95]

面；公分．

參考書目：面

含索引

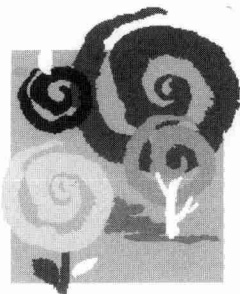
ISBN-13: 978-957-11-4381-1 (平裝)

ISBN-10: 957-11-4381-2 (平裝)

1.心理學

170

95011484



1BW2

心理學

作 者 — 鄭麗玉 陳秀蓉 危芷芬 留佳莉

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 王秀珍

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 陳俐君 李敏華

封面設計 — 胡琰珮

出 版 者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106 台北市大安區和平東路二段 339 號 4 樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室 / 台中市中區中山路 6 號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

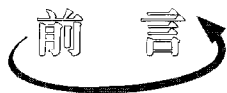
高雄市駐區辦公室 / 高雄市新興區中山一路 290 號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 得力商務律師事務所 張澤平律師

出版日期 2006 年 9 月初版一刷

定 價 新臺幣 680 元



出版目的

在大學的課程規劃裡，許多科系都將心理學列為必修或必選的課程，這些科系涵蓋各學院，例如歷史系、人類學系、醫學系、法律系、政治系、社會系等等；就像數學系開設的微積分課程一樣，有來自不同學院背景同學修習。雖然都是心理學課程，但是在課程的規劃上，有些科系要求一學年共六學分的心理學課程，有些則是在一學期兩學分的課程。

身為教師，必然得考慮各科系不同的規劃，以及不同背景的同學有興趣的議題。然而，教科書的選用一直是個令我困擾的問題。內容豐富的課程往往無法在有限的教學時數裡對心理學做完整的介紹，遑論課堂討論或報告等活動的進行；只針對少數主題，如人際關係、個體發展、性格等，作深入探討的方式，會讓我憂慮同學們對於心理學有以偏概全的印象，未能脫離心理學等同於「很會猜別人心裡在想什麼」的學問。

我一直遺憾，心理學相關課程在各大專院校的課程規劃裡一直占有一席之地，可是從我進入心理系當大學生開始，十年來一般社會大眾對於心理學的理解顯然沒有多大進展。我個人一直希望學生可以從心理學的課程中學習到「多樣性」（variety）的觀點，因此對單一現象的多元解釋、以及人們之間共通與特異的性質的介紹有其必要性，以讓學生得到人類心理的多樣性的印象，並且理解一個議題之所以可以成為議題的核心意義所在。

我相信只要對人有興趣，就會對心理學有興趣。既然許多與科系在規劃課程之初都認為心理學對該科系學生的學習有重要影響，

那麼就讓我們傳遞給學生心理學的範疇與重要概念，讓他們理解心理學為什麼重要，值得占據他們的一點青春歲月，而不是在考試前夕，發出「心理學到底跟我的專業知識有什麼關係」的疑惑或抱怨。

本書結構

這本書主要的內容在於介紹心理學的重要領域與研究成果，主題的選擇參考了一般心理學課程的進行與自身教授心理學課程數年的經驗。一共有十三章，除第一章敘述心理學的歷史發展與範圍之外，主要可以分為三大部分：第一部分介紹人類感覺與認知的一般原則，這是我們與外在世界的橋梁，討論我們如何接受外界的訊息、把外界的訊息組織化並納入我們的記憶系統，作為我們行走世界的基礎，並進一步藉由自身內在的思考活動，對這些外在訊息加以操弄或進行重整，創造原本不屬於自然的人工世界，範圍包括第二至第五章；第二部分偏重個人的心理層面，個別的特質差異在這裡不再被忽視，我們將討論個體如何成長，不管是身體、智慧的、還是人格的發展，甚至我們如何被社會接納、如何看待別人與自己，以及人跟人在一起時的微妙變化，這些都會在第六至第十章裡談到；第三部分則是介紹心理學的應用，我選擇了一般人常遇到的情緒問題與壓力調適障礙，以及嚴重到需要醫療介入的精神疾病的概念與分類，同時也介紹數種精神疾病治療的方式，期望能給予讀者正確的精神醫學觀念。最後，我想特別強調心理學的研究方法，因此特意將它放在附錄裡。心理學是研究人類行為的學問，但之所以異於一般個人的生活心得或觀察之處，便在於其科學方法的優勢：我們操弄獨變項、控制混淆變項、觀察依變項的變化，並依據統計結果作推論。希望這個附錄能讓各位讀者對心理學有更深一層的認識。

對學生與教師的建議

在規劃這本書時，我就將這本書定位成適合非專攻心理學、但將其列為必修或必選的大學課程教科書，因此在編寫上就會特別考量這些相關科系學生的興趣與教學上的便利。由於學生的專業背景不同，我建議授課教師可以針對學生的專業與心理學相關部分，做較為詳盡的介紹或刪減部分章節。例如，考量到醫學院相關科系對於生理的知識較為熟悉、以及未來與病人或家屬互動的必須性，教師可以加強行為的生理基礎、社會認知、以及心理病理學的部分；法律與政治科系可以在學習與思考的章節做較深入的探討，甚至可以在心理病理與刑責免除的議題上做較多的討論與發揮。

本書的另一個特點是「延伸閱讀」的設計。因應來自各學院的學生需求，我希望他們能夠在心理學課程裡找到與其專業課程學習有相關的主題、或是有興趣的現象，並將本書視為一個起點，進一步去搜尋相關的資料，甚至可以發展為個人的專題研究或次專業。

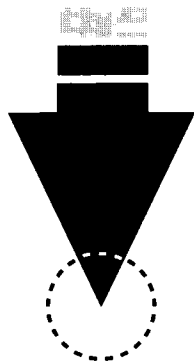


Chapter 1	結論 (留佳莉)	1
第一節	心理學是什麼	3
第二節	心理學的發展	4
第三節	心理學涵蓋的範圍	8
Chapter 2	感覺與知覺 (危芷芬)	13
第一節	感覺的測量	15
第二節	視覺	21
第三節	聽覺	24
第四節	其他感覺	28
第五節	知覺的特徵	31
第六節	視知覺	39
Chapter 3	學習的基本原則 (鄭麗玉)	49
第一節	古典制約	52
第二節	操作制約	60
第三節	認知學習	75
Chapter 4	記憶 (鄭麗玉)	83
第一節	記憶的結構	86
第二節	記憶的歷程	96
第三節	遺忘的原因	104
第四節	記憶術	108
Chapter 5	思考 (留佳莉)	115
第一節	思考的單位	117

第二節	推理	119	
第三節	問題解決	127	
第四節	決策	131	
第五節	創造力	140	
第六節	專家與新手的差別	144	
Chapter 6	個體發展 (危芷芬)		151
第一節	個體發展的原則	153	
第二節	Piaget 的認知發展理論	160	
第三節	兒童的社會化	170	
Chapter 7	人格 (危芷芬)		197
第一節	對人格的不同觀點	199	
第二節	人格發展	203	
第三節	人格測驗	221	
Chapter 8	智力與心理測驗 (留佳莉)		229
第一節	心理測驗的發展歷史	231	
第二節	智力的定義與智力測驗	234	
第三節	心理測驗的特徵	240	
第四節	心理測驗的施測	246	
第五節	心理測驗的編製過程	249	
第六節	其他心理測驗	257	
Chapter 9	社會認知 (危芷芬)		263
第一節	自我	265	
第二節	對他人的知覺	277	
第三節	歸因	283	
第四節	態度	292	

Chapter 10	人際關係（危芷芬）	309
第一節	雙人關係	311
第二節	親密關係	316
第三節	社會影響	323
第四節	團體行為	335
Chapter 11	情緒與壓力（陳秀蓉）	355
第一節	情緒辨識	357
第二節	情緒的生理基礎與意義	365
第三節	情緒管理	369
第四節	壓力源	370
第五節	壓力的生理、心理後果	376
第六節	壓力調適與因應	380
第七節	延伸閱讀：創傷後壓力疾患	388
Chapter 12	心理病理概念（陳秀蓉）	391
第一節	心理疾病的概念	393
第二節	心理疾病的分類	398
第三節	器質性腦疾患	405
第四節	精神分裂病	415
第五節	心情（情感性）疾患	425
第六節	焦慮性疾患（精神官能症）	429
第七節	發展性精神疾病	438
第八節	延伸閱讀：自殺	444
Chapter 13	心理疾患的治療：藥物與心理治療（陳秀蓉）	449
第一節	生理與藥物治療	452
第二節	心理治療的療效	457

第三節 心理治療理論	459
第三節 團體心理治療	472
第五節 討論：我能幫上什麼忙？	480
附錄 心理學的方法論（留佳莉）	489
參考文獻	515
索引	591



Chapter 1

結論

每個人都對心理學有興趣，因為我們想瞭解自己，也想瞭解別人。人生閱歷豐富的長者自然有所體會，卻不免侷限於自身的經驗。心理學家以嚴謹的辯證與實驗方法，將心理學從哲學的範疇裡獨立出來，尋求實徵的證據以檢驗假設。本章將介紹現代心理學的歷史發展、研究範圍以及實務上應用，讓讀者對於心理學有初步的認識。

第一節、心理學是什麼

心理學是研究行為的科學。這裡所指的「行為」是廣義的行為，同時包括外顯的行為與內在的心智運作。下棋是一種行為，思考棋面與布局也是一種行為。犯罪是一種行為，犯罪的動機也是行為之一。

◎心理學是一門科學

心理學的研究主題是行為，研究的方法是科學的方法。在心理學的領域中，可以分為兩大取向：**實驗心理學**（experimental psychology）與**差異心理學**（differential psychology）。**實驗心理學**的目的在於找出人類（甚至是動物）行為的一般基本原則，研究的方法以實驗室的變項操弄為主。**差異心理學**雖然不否定人類行為的一般原則，但是把重心放在人們之間的差異上。舉例而言，一個心理學家若想研究「焦慮」（anxiety）這個主題，**實驗心理學**取向的作法可能是以動物的模式去尋找焦慮可能的生理基礎（例如：相關的神經傳導物質與神經投射），**差異心理學**取向的作法可能會想要發展測量焦慮的工具，來對人們的焦慮程度做區分。

心理學的研究方法在附錄一中有詳細的說明，有興趣的讀者請參閱附錄一。

第二節、心理學的發展

人們對於自身與同類的興趣，使得心理學自古以來就是人們熱衷的一門學問，即使它以不同的面貌在不同的文化裡出現，但是都脫不去對於人類行為的預測。例如：中國的面相學、手相學，我們的祖先試圖從人們的面貌或體型來瞭解這個人的性格與未來的命運。在過去的人格心理學（personality psychology）中，也有按照人們的體型而將人的性格分為三類，例如：肥胖型者熱情、溫暖、懶散等。即使到了十九世紀，利用頭蓋骨的測量來推論心理特質的顱相學（craniometry），仍是相當流行的顯學（中國也有「摸骨」的命理學）。不管用出生時地、星座、身體特徵（連「痣」都可以），或是其他方式來建立理論（或者自圓其說），這顯示了人們長久以來對於心理學的興趣，至今不衰。

現代心理學從西方發展而言，主要根植於早期對於哲學的探討，包括人們如何感覺、思考以及行動等問題。當時的哲學家藉由觀察與思考，來推論人們的心智與感情如何運作，例如：柏拉圖曾經認為，心智的中心在於大腦，因為頭的形狀是圓形的，相對於身體其他的部分有左右各一的情形，頭卻僅有一個等原因；亞里斯多德則是認為心智的中心在於心臟，因為當我們興奮或緊張時，心跳會加速，手臂施力時血液會流入手臂使手臂顯得膨脹，因此亞里斯多德認為心臟反應了我們的思想。雖然以今日的觀點看起來這些推論有些不可思議，但是歷史的發展點出了一個

主題——大部分的科學研究都是立足於累積至今的研究成果，很少人是獨力完成劃時代的重大發現。

☞ 一、心理學之父—Wilhelm Wundt

現代的科學心理學源於十九世紀的發展，德國萊比錫大學的 Wilhelm Wundt 成立了世界上第一個心理學實驗室。當時對於心理學的研究興趣在於感覺與知覺，研究意識如何將外界刺激轉化為內在感覺。



☞ 二、內省法 (introspection)

E. B. Titchener 認為分析意識的最好方法就是內省法，也就是訓練觀察者以客觀的方式，將感覺的各個層面加以拆解並報告出來。這個從化學裡借用來的「分解」(decomposition)觀念，在處理人們的內在感覺與意識經驗上最後卻失敗了，一方面因為有許多內在歷程我們無法感受到（有誰能感覺得到鼓膜的震動，或是光子被視覺感受細胞所吸收？），另一方面則是因為各個觀察者對於感覺的報告並不一致。

☞ 三、心理物理學 (psychophysics)

相較於內省法，心理物理學在感覺與知覺上的研究便相當成功，許多心理物理學的研究典範 (paradigm) 依然沿用至今。心理物理學的目的在於找出心理感覺強度與物體刺激強度之間的函數關係，這些關係在日常生活中的使用隨處可見。例如：音響上音量大小的旋轉鈕上標示有刻度，但是這些刻度上的差距並不是依照物理強度（如聲壓或電流）而制定，而是依照我們對於音量大

小的「感覺」所制定的。

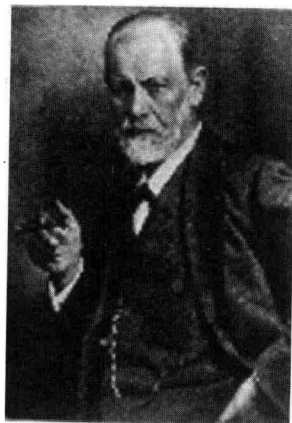
㊦四、完形心理學 (gestalt psychology)

Max Wertheimer於1924年提出完形心理學的概念，最初也是嘗試解釋知覺上的現象。完形心理學的名言是「個別部分的總和不等於整體」(The whole is different from the sum of its parts.)，強調知覺經驗的整體性，提出多個知覺組織律，對於知覺現象有很精闢的描述，但是對於知覺的歷程著墨不多。後來也將理論應用到學習與思考的領域，「頓悟」(insight)的概念沿用至今。

㊦五、心理動力學 (psychodynamics)

Sigmund Freud的心理動力學在心理學的發展中自成一派，相對於其他學派的消長，心理動力學似乎從來沒有消退的跡象，甚至有歷史學者將心理動力學的發展視為歷史上對人類理性的三大挫折之一。心理學界似乎再也沒有其他的理論可以像心理動力學一樣，對整個世界的文化與思想造成如此巨大的影響了。

Freud的基本論點為「人不是理性的」，有其無法察覺的內在衝突。他提出的「潛意識」(unconsciousness)是人們內在世界的黑暗力量，對於人格的結構與發展也多所著墨，自我防衛機制(self-defensive mechanism)則是保護自身的力量。Freud的理論其實源於他在臨床工作上的觀察，他的理論在今日的精神醫學中仍然占有一席之地。



㊦ 六、行為主義 (behaviorism)

現代心理學起源於歐洲，但是在美國發揚光大，一方面是因為世界大戰的歷史因素，另一方面也與美國的文化有關。行為主義的興起顯示美國文化裡的實用 (pragmatics) 觀點。

J. B. Waston 是美國行為主義之父。他認為與其研究看不見的心靈意識，不如看重外在行為。外在行為可以觀察與測量，而心理學的目的應該是要能夠預測人們的行為，最終控制人們的行為。雖然 Waston 不否定心智的運作，但是行為主義將之視為「黑箱」(black box)，他們只關心決定行為的因素，但不理會刺激透過黑箱有了什麼改變或影響力。換句話說，行為主義只關心什麼「輸入」(input) 會導致什麼「輸出」(output)，是全然的實用主義觀點。

行為主義橫掃 1920 至 1950 年代的心理學界，他們利用動物的制約 (conditioning) 實驗，提出了許多學習的基本法則，從今日的眼光來看仍屬正確，許多動物生理與行為的研究仍然使用這些學習的典範來做為記憶的測量。但是行為主義的主要問題在於它難以解釋「人類的行為」(但是這才是心理學的主要目的，一般人對於老鼠怎麼跑迷津的興趣顯然會低於如何增強記憶力以應付考試)，因為人類心智運作的「黑箱」對行為的影響力實在太大，沒有辦法忽略！

㊦ 七、認知心理學 (cognition)

認知心理學的興起在於行為主義越來越不能解釋人們的行為，而當時電腦的發展也提供了認知心理學一個訊息處理的極佳比喻。認知心理學家操弄刺激、受試者要完成的作業 (task)，並