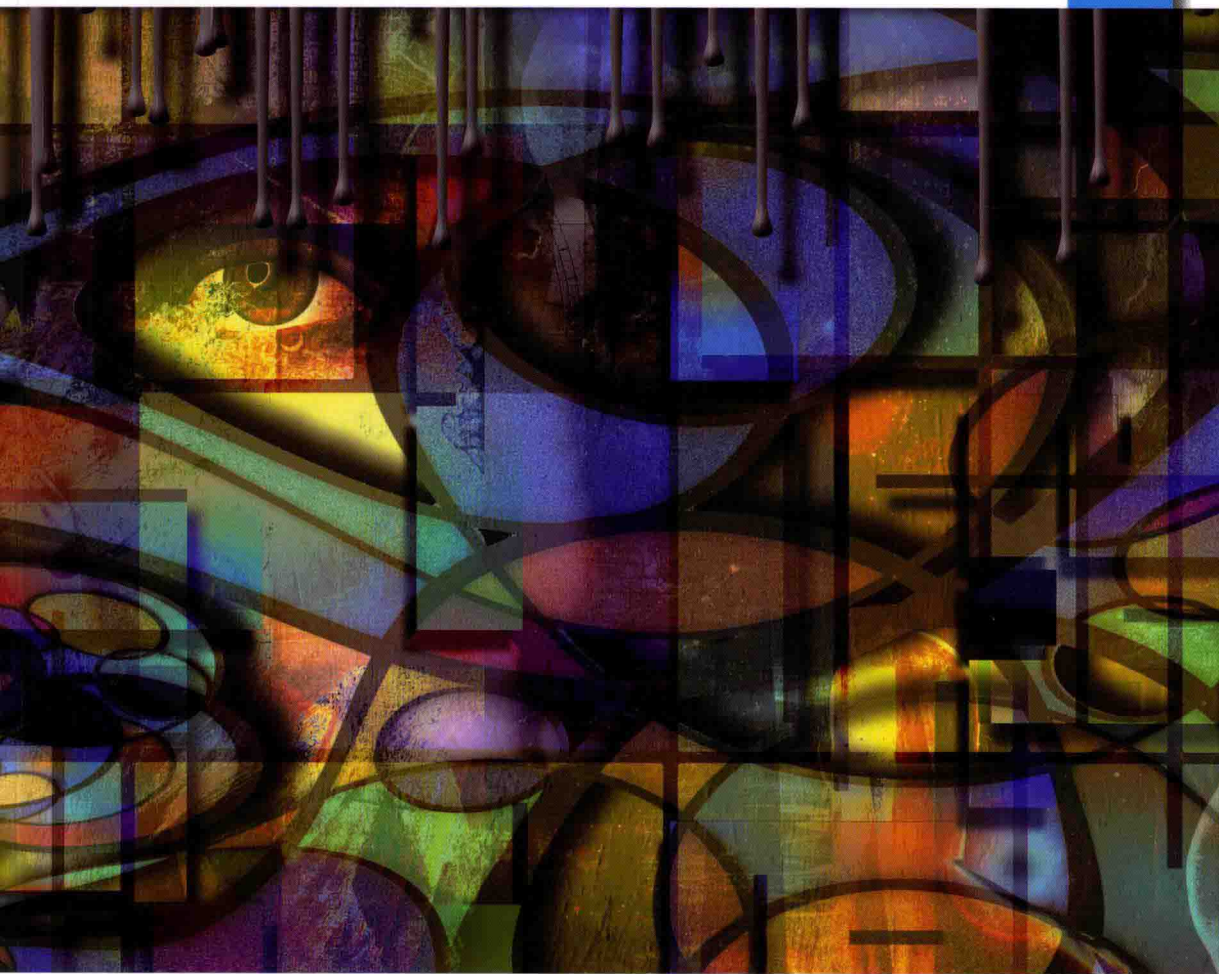


Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century

11e



心理學 日常生活中的應用

陸洛 · 高旭繁 編譯

Wayne Weiten ■ Dana S. Dunn ■ Elizabeth Yost Hammer

心理學 日常生活中的應用

Psychology Applied to Modern Life:
Adjustment in the 21st Century, 11e

Wayne Weiten • Dana S. Dunn • Elizabeth Yost Hammer 著

陸洛 • 高旭繁 編譯



心理學——日常生活中的應用 / Wayne Weiten, Dana S. Dunn, Elizabeth Yost Hammer 原著 ; 陸洛、高旭繁編譯. -- 二版. -- 臺北市 : 新加坡商聖智學習, 2015.09
面 ; 公分
譯自 : Psychology Applied to Modern Life : Adjustment in the 21st Century, 11th ed.
ISBN 978-986-5632-17-5(平裝)

1. 應用心理學

177

104011397

心理學——日常生活中的應用

© 2016 年，新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司著作權所有。本書所有內容，未經本公司事前書面授權，不得以任何方式（包括儲存於資料庫或任何存取系統內）作全部或局部之翻印、仿製或轉載。

© 2016 Cengage Learning Asia Pte Ltd.

Original: Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century, 11e

By Wayne Weiten · Dana S. Dunn · Elizabeth Yost Hammer

ISBN: 9781285459950

©2015 Wadsworth, Cengage Learning

All rights reserved.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 2 0 1 9 8 7 6 5

出 版 商 新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司

10349 臺北市鄭州路 87 號 9 樓之 1

<http://www.cengage.tw>

電話：(02) 2558-0569 傳真：(02) 2558-0360

原 著 Wayne Weiten · Dana S. Dunn · Elizabeth Yost Hammer

編 譯 陸洛 · 高旭繁

總 經 銷 洪葉文化事業有限公司

登記號：局版北市業字第 1447 號

地址：106 台北市羅斯福路三段 283 巷 14 弄 18 號 3 樓

電話：02-2363-2866 傳真：02-2363-2274

劃撥：1630104-7 洪有道帳戶

e-mail: hungyeh@ms14.hinet.net

<http://www.hungyeh.com.tw>

出版日期 西元 2015 年 9 月 二版一刷

定 價 420 元

ISBN 978-986-5632-17-5

(15SMS0)

編譯序——忠於自我？或，從善如流？

轉目向內，深凝自我，由我開始。

你的真理未必是別人的真理，你認為你可以主宰自己，那麼別人也是。

當個體成熟，與過去的連結就會碎裂。

人必須做他能夠成為的人；人必須忠於自己的天性。

人類靈魂的目標在於征服、完美、安全與卓越。

Life is lived forward, but understood backward.

The only thing that you need courage for is to stand still.

這些充滿睿智的言說者所闡述的都是一套人性觀，一種對人的本質的信念；每一位言說者也都是一位偉大的心理學家，深諳人性的脆弱與堅韌。其實心理學家同時也應是一個有哲學深度的思想家！這可說是一項很高的期許，哲學對於被「以事實為基礎之科學」(evidence-based science) 洗腦的心理學者而言，常是既遙遠又陌生，玄奧得讓人避之唯恐不及的東西；科學對於以文哲背景來評析心理學的學者而言，則是既複雜又生硬，冰冷得讓人敬而遠之（若非嗤之以鼻）的東西。但對我個人而言，大學時代與心理學的初相識，終於滿足了讓哲學意境在科學探索中延伸、發展的「妄想」，也讓我領悟到：如能賦予嚴謹而一絲不苟的科學心理學一個溫暖、仁慈、謙卑、幽默的哲學靈魂，所產生的知識不僅是有力的，也是有美感、有意境的了。我對心理學的鍾愛由此始，由斯起，跨越時空，纏纏綿綿，永無盡日了。

多年來，從正規高等教育中的心理學通識課程，到職場、社區乃至廣播、電視或平面媒體中的心理學推廣工作，我們始終面臨的一個窘境便是，缺乏專業又淺顯、嚴謹又實用、周延又可信的教材。在現代人對心理學的好奇與渴望與日俱增的同時，心理學作為一門關於人的學問也正日益展現它對改善個人生活、推動社會進步的種種潛能。心理學是一門嚴謹又實用的學問，絕不等同於「通俗心理學」或充斥坊間的「自助心理學」。如前所述，心理學有其「矛盾」的雙面性——它是研究人類心理與行為的科學，也有人性根植的哲學基底。同一門學科兼具科學的嚴謹與人文的溫潤，實屬難得，但也因此而博大精深

深，難以駕馭。若受過心理學專業訓練的學者無法將心理學的深邃與美妙，精緻與實用，平易近人地介紹給一般大眾，則對心理學有興趣的人只能流連於通俗心理學的書架，遊走在電視廣播的綜藝、聊天節目頻道，所學所知、所聽所聞只會是支離破碎的片面之辭，或極端樂觀的速食祕笈（如「快樂人生的十大原則」），既得不到完整不偏頗的知識，也無助於解決個人現實遭遇的困境，反而建構出一座虛幻的心理學海市蜃樓，不堪任何實境測試。另一方面，專業心理學相關科系的教科書雖是琳瑯滿目，但整本充斥著艱澀難懂的专业術語、深奧抽象的理論命題，儼然一副不食人間煙火的模樣，高高築起的學術象牙寶塔將一般心理學的仰慕者拒之千里之外，很難一親芳澤，更遑論相伴一生了。

有鑑於此，本書正是企圖建構一座橋梁，一種溝通，讓所有對心理學有興趣的人，不分背景，不論年齡，不需專業養成，都能認識完整的、科學的、可靠的、實用的心理學，並能進而將心理學的知能應用於自己的日常生活，認識自我，開發潛能，扭轉逆境，提升幸福。當然，這本書也最適合當作非心理學專業科系學生初識心理學的入門教材，或用來建構通識教育、推廣教育的心理學課程架構。這不是一項簡單的任務，為達成這樣的目標，我們建構了三項基本的理念。

首先，心理學知識最重要的貢獻是幫助個人的生活適應，讓我們能在多變的社會中找到自己的方向，不僅化解危機，更能創造幸福。故此，本書以「適應」為核心，力求廣泛而完整地介紹與「適應」有關的心理學各領域知識，從心理「適應」的概念、性格理論、壓力與因應，到人際層面的社會影響、人際溝通、友誼與愛情，再到人生發展歷程中的性別議題、生涯與工作，最後介紹心理疾病的相關知識，以及方興未艾的正向心理學，貫穿始終的是對每個人生活處境的關懷，是對每一個日常生活中適應挑戰的回應，期望每位讀者都能有感同身受的臨場感，也能有「啊，原來我可以這麼做！」的啟迪和領悟。

其次，心理學是一門實徵科學，不是閉門造車，也不是夸夸其談。心理學需要想像力，如同所有的科學一般，但不停留在空想。心理學歷經百年成長，已有穩固的科學基礎和可靠的研究方法，我們不必汲汲於這些研究細節的描述而犧牲心理學的親和力，但我們堅持只說有證據的話，以科學的研究為立基，

以人類的福祉為依歸，讓科學的心理學服務每個人的日常生活，既不毫無根據地過度樂觀，也不漫無邊際地揣測杜撰。

最後，我們相信多元的理論與知識最能貼近複雜人生的真貌。心理學領域中門派林立，各有建樹，也各有侷限，傳教般地獨厚一門一派並不是健康的治學態度，也無助於我們理解「人」的多元與複雜。故此，本書並不偏愛任一流派或典範，而力求完整呈現，多方表述，長短並陳，希望在顧及周延性的同時，也賦予讀者選擇與批判的權利，及自由建構的成就。

本書自2003年首次以中文版現身後，歷經2006年、2012年兩次改版，我們不只是「轉譯」英文版中的知識內容，更堅持以「編譯」的進路，毅然捨棄不合於我們文化民情的論述，而首創在每章末加入我們精心設計的「課堂活動」，帶入課堂動力，生動有趣，可由老師引導，配合課程內容進行，以使上課氣氛更形活潑多元，也提升同學們的參與感，實踐「翻轉教學」和「互動式學習」的理念，始終大獲好評。在這次推出的全新中文版中，我們更全面更新了這些課堂活動，確認其具有嚴謹的學理基礎和研究支持，又切合日常生活議題，相信能提升同學們的學習興趣，也能給大家一個示範：「心理學是有用且好用的科學。」

心理學是浩瀚無垠的學海，也是現代人生活智慧取之不盡的活水源頭。我們的努力只是開頭，但不積跬步無以致千里，若我們真的為科學心理學建了一座橋，希望旭日東升或華燈初上時，每個對心理學有嚮往的人都能踏上橋來瀏覽一番，更期盼從這裡開始，心理學能成為每位讀者一生的興趣和摯友。

目 錄

編譯序

i



CHAPTER 1 現代生活的適應 *Adjusting to Modern Life*

1

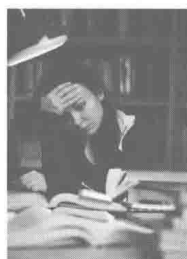
- 1-1 本書的宗旨：用科學心理學來改善你的生活 2
- 1-2 生活適應的心理學 4
- 1-3 幸福之源：心理學的發現 7
- 電影賞析 命運好好玩 13
- 課堂活動 你是如何被教養的？ 15



CHAPTER 2 性格理論 *Theories of Personality*

21

- 2-1 性格的本質 22
- 2-2 心理動力論的觀點 25
- 2-3 行為論的觀點 33
- 2-4 人本論的觀點 43
- 電影賞析 阿甘正傳 50
- 課堂活動 人生需慾與消費滿足？ 52

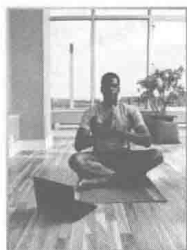


CHAPTER 3 壓力及其效應 *Stress and Its Effects*

53

- 3-1 壓力的本質 54
- 3-2 壓力的種類 58
- 3-3 壓力的反應 64
- 3-4 壓力的潛在影響 71

3-5 影響抗壓性的因素	76
電影賞析 打不倒的勇者	80
課堂活動 「偶像是我們學習的楷模」	83



CHAPTER 4 壓力因應歷程 *Coping Processes*

85

4-1 因應的概念	86
4-2 常見的不良因應方式	88
4-3 建設性因應的本質	92
4-4 認知取向的建設性因應	93
4-5 問題取向的建設性因應	97
4-6 情緒取向的建設性因應	102
電影賞析 世界是平的	106
課堂活動 走出情緒低潮	109



CHAPTER 5 自我 *The Self*

111

5-1 自我概念	113
5-2 自尊	121
5-3 自我知覺的基本原則	125
5-4 自我呈現	136
電影賞析 穿著 Prada 的惡魔	141
課堂活動 價值拍賣	143



CHAPTER 6 社會思考和社會影響

Social Thinking and Social Influence

145

- 6-1 對別人的印象如何形成 147
- 6-2 說服的威力 157
- 6-3 社會壓力的威力 161
- 電影賞析 12 怒漢 167
- 課堂活動 權威人物 171



CHAPTER 7 人際溝通

Interpersonal Communication

173

- 7-1 人際溝通的歷程 175
- 7-2 肢體溝通 178
- 7-3 發展有效的溝通 186
- 7-4 溝通問題 190
- 7-5 人際衝突 192
- 電影賞析 火線交錯 199
- 課堂活動 30 秒推銷你自己！ 202



CHAPTER 8 友情和愛情

Friendship and Love

205

- 8-1 何謂親密關係 207
- 8-2 發展關係 208
- 8-3 友情 219
- 8-4 愛情 221
- 電影賞析 志氣 229
- 課堂活動 秘密大會串 231



CHAPTER 9 性別與行為 *Gender and Behavior*

233

- 9-1 性別刻板印象 235
- 9-2 兩性之異同 237
- 9-3 性別差異的生理因素 244
- 9-4 性別差異的環境因素 248
- 9-5 傳統的性別角色 253
- 9-6 性別的過去與未來 262
- 電影賞析 男人百分百 266
- 課堂活動 兩性意象與市場區隔 268



CHAPTER 10 生涯與工作 *Careers and Work*

271

- 10-1 生涯選擇 273
- 10-2 生涯選擇與發展的模式 279
- 10-3 職業風險的管理 286
- 10-4 平衡工作與其他生活層面 292
- 電影賞析 從《型男飛行日誌》思考工作的意義 299
- 課堂活動 生涯規劃從現在開始 301



CHAPTER 11 心理疾病與治療 *Psychological Disorders and Psychotherapy* 303

- 11-1 心理疾病 304
- 11-2 焦慮性疾病 307
- 11-3 情感性疾病 312
- 11-4 精神分裂症 317

11-5 心理治療	324
電影賞析 飛越杜鵑窩	329
課堂活動 腦力激盪	332

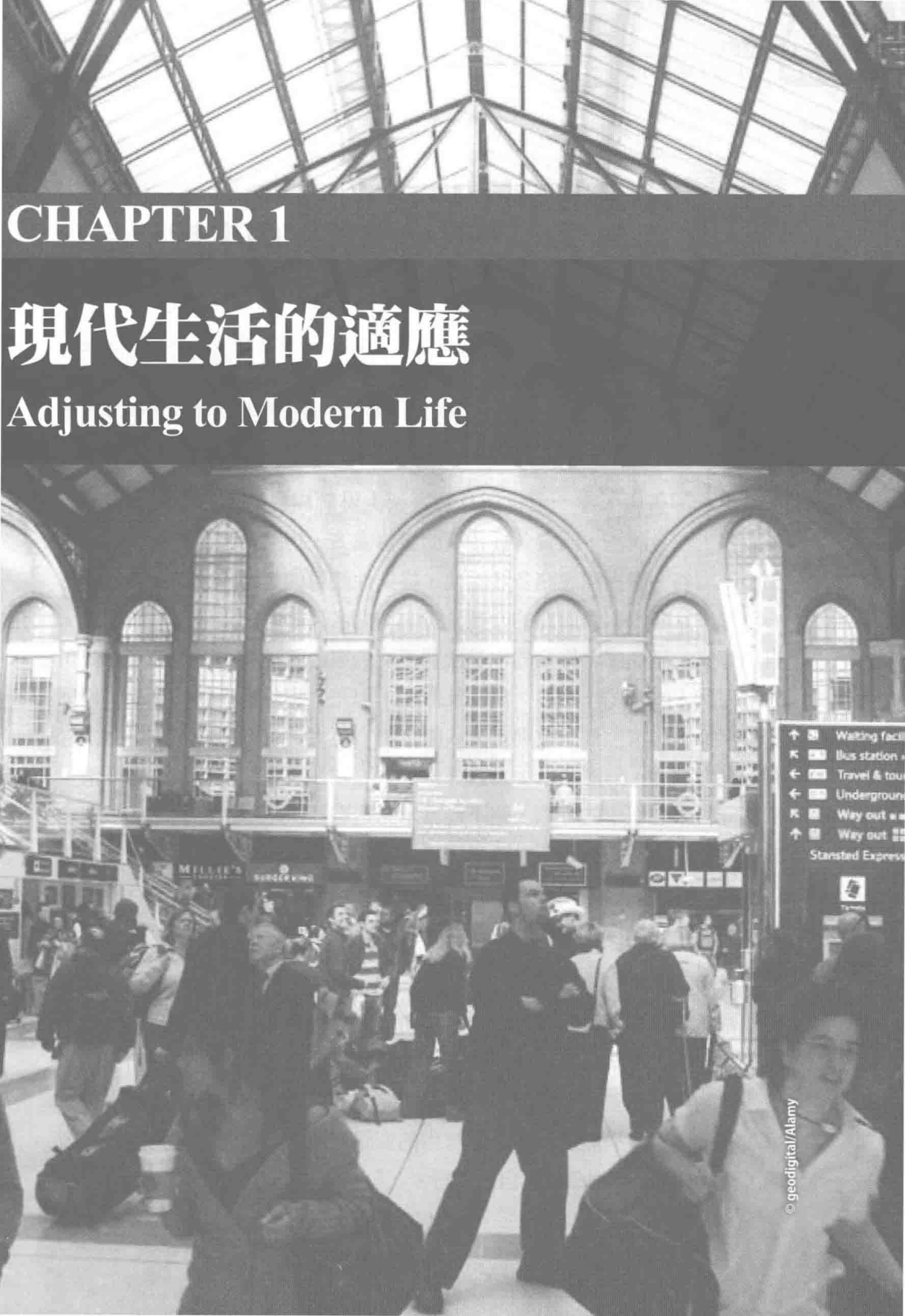


CHAPTER 12 正向心理學

Positive Psychology

335

12-1 正向心理學的範疇	337
12-2 正向主觀經驗	339
12-3 正向個人特質	347
12-4 正向機構	351
電影賞析 心靈投手	354
課堂活動 優點轟炸	358



CHAPTER 1

現代生活的適應

Adjusting to Modern Life

© geodigital/Alamy

11

本書的宗旨： 用科學心理學來改善你的生活

—— 十世紀以來，科技的突飛猛進，社會的瞬息萬變，為現代「人」的生活帶來各種各樣的挑戰，當然也時時處處隱藏著轉機。本書的主題正是「挑戰」，本節所關心的是你，是我們每一天平凡的生活。具體而言，我們在書中整理了各項心理學的研究發現，希望能幫助每個人更有效地面對現代生活的挑戰，也希望每位讀者都能在書中找到屬於自己的心靈桃花源。

走一趟書店，你一定會注意到書架上琳瑯滿目的通俗心理學書籍，還有名人現身說法，販賣各種各項的靈修處方，指點你條條光明大道，走出心靈幽谷。廣播電視諸多談話性、娛樂性節目的主題也常是速食的通俗心理學，且多為似是而非的心靈分析。坊間名目眾多的工作室、研習班，自詡專家的諮商師，推銷的也是所費不貲的靈修課程和心靈寄託。由此可見，現代人的苦悶、徬徨、無助及急切。但是，病急亂投醫的後果，輕則於事無補，病情照舊；重則走火入魔，傷害更大。有鑑於此，本書雖同樣關注壓力調適、焦慮憂鬱、自我探索、人際關注、生涯工作及兩性愛情，卻堅守科學心理學的分際，絕不輕言承諾速戰速決地解決你的一切煩惱，或扭轉乾坤般開拓你的新生活。這樣的承諾固然誘人，卻是不負責任地簡化問題，不切實際地誤導大眾。心理學早已體認到改變一個人的行為是極其困難的，充滿挫折和失敗，甚至也有經歷多年專業的心理治療而毫無進展的案例。

當然，這並不意味著你就要放棄希望，你大有可能改變自己的某些行為，甚至不必專業人插手就能做到。我們深信閱讀本書會對你有所幫助，只是你的期望也要切合實際。別以為讀完本書就能撥雲見日，找到直達天庭之路。這本書只能提供你一些有用的資訊，或許給些啟示，指點一些方向，漫漫長路依然必須靠你自己前行。

至此，你大概已經猜到我們對坊間盛行的通俗心理學頗有保留，現在有必要負責任地明言我們製作本書的基本假設與目的。

- ❶ 精確地了解心理學知識，將有助於你的日常生活。這是我們製作本書的基本想法。知識就是力量，知己知彼，百戰百勝。了解人們言行舉止背後的原因和機轉，對人際互動和自我了解都是有益的。
- ❷ 我們希望本書能培養你對心理議題的批判態度，也能強化你的批判思考能力。資訊固然重要，但評估資訊的策略更應培養。批判思考就是有系統地檢視資訊，抱持健康的懷疑態度，而非不加思索地照單全收。有批判能力的人一定會問一些推理的問題：他主張的究竟是什麼？這個主張的基本假設是什麼？有什麼證據或推論支持這個主張呢？有其他的方法可以解釋同樣的現象嗎？批判性思考指南包括：問問題與勤動腦、定義問題、檢驗證據、分析偏誤與假設、避免情緒性思考、不可過度簡化、考慮其他的可能性以及容忍不確定性。
- ❸ 我們希望本書能成為你的入門嚮導。本書的範圍很大，涵蓋的議題甚多，難免在深度和細節上不盡如人意。因此，把這本書當作參考書吧，從這裡開始你的探索歷程。
- ❹ 我們相信掌控你的人生是有效適應的關鍵。如果你對生活的某些方面不甚滿意，那麼坐而怨，不如起而行。你應該採取積極的行動，學習新技巧，或尋求專業幫助，勵精圖治地改善自己的生活品質。生命可貴，一味地逃避倒不如直接地面對問題。

1-2

生活適應的心理學

前文已闡明我們製作本書的宗旨，現在該介紹你一些基本的概念。在本書中，我們將討論心理學的本質與適應的概念。



何謂心理學？

心理學（psychology）是研究行為與其生理、心理歷程的科學，也是將不斷累積的科學知識應用於實際問題的專業。心理學擁有科學和專業的雙重特性，我們先看心理學的科學性。就像生物學或物理學，心理學也是一個科學研究的領域，只不過生物學著重生命的歷程，物理學著重物質與能量，心理學則著重行為與其相關的心理歷程。

心理學關注行為，所謂行為（behavior）是指有機體所做的各種外顯的（可觀察的）反應或活動。心理學的研究並不侷限於人類行為，許多心理學家深信行為的原則對所有的動物都一樣。因此，這些心理學家更喜歡研究動物，主要是因為他們能更有效地控制影響動物行為的因素。

心理學也關注伴隨行為而來的心理歷程，如想法、感受、願望等。心理歷程是隱私的，無法直接觀察，故比行為更難研究。但是心理歷程對人類行為有著至關重要的影響，因此，心理學家還在努力增進「洞悉人心」的能力。

最後，心理學的研究也含括行為背後的生理歷程，心理學家也致力於了解神經衝動、激素分泌、基因編碼等生理歷程是如何調節行為的。

事實上，心理學家研究的範圍極廣，從老鼠跑迷津、狗兒分泌唾液、貓咪的大腦功能，到人類的視知覺、兒童的遊戲行為、成人的社會互動等等，都有心理學家感興趣。

你或許已經知道，心理學並不是純科學，而有其相當應用的一面，也

有許許多多心理學家用專業知識來服務社會。雖然，心理學作為專業已越來越受到社會的關注，其發展還是相當晚近的事。譬如：臨床心理學關注心理問題與疾病的診斷與治療，便是源起於二戰期間心理學家應邀為軍方提供新軍篩選和戰場創傷治療的工作。戰後，這些心理學家為因應社會上持續高漲的對臨床心理工作的需求，陸續在大學中開設課程，訓練學生，心理學為一項專業於焉成熟。

何謂適應？

「適應」早已是現代人的日常語彙，其實這個概念最早出自生物學，是指某一物種適應其環境改變的努力，正如田鼠必須適應一個不尋常的嚴冬，人也必須適應生活中的種種變化，如轉換工作跑道、個人財務危機，或痛失至親至愛等。因此，**適應（adjustment）**是指人們因應日常生活的要求與挑戰的心理歷程。

日常生活的要求不一而足，因此我們對適應歷程的探討也必須觸及眾多的議題。本書的第一部分「適應的動態過程」中，我們將先討論一般性的議題，如性格如何影響人的適應模式、個體的壓力反應及壓力因應。第二部分「人際場域」中，我們將探討社會關係中的適應議題，如人際知覺、人際溝通、友誼及親密關係。第三部分「發展的轉變」中，我們將討論個體在日漸成長的過程中，如何適應不斷變化的種種挑戰，如性別角色的發展、工作及生涯發展。第四部分「身心健康」中，我們將討論適應的歷程如何影響個體的心理與身體健康，也將一併介紹方興未艾的正向心理學的研究啟示。

不難發現，適應的研究幾乎觸及我們生活中的每個角落，而適應的最終目的便是增進個人福祉，追求幸福人生。因此，在我們正式討論適應的各項議題前，有必要先概述一下科學心理學對「幸福」的研究發現，一則破除迷思；再則啟迪我們對快樂之道的領悟。



Fuse/Thinkstock



aykuterd/Stock/Thinkstock



yukidaruma/Stock/Thinkstock

- 研究發現，「工作有成就感」及「令人滿意的親密關係」是構成快樂的兩個重要因素。