



葉重新 著

Psychology  
Psychology

# 心理學 (簡明版)



心理出版社

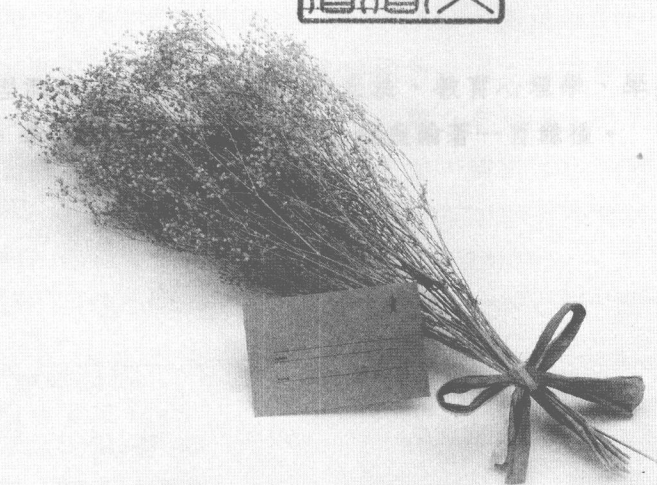
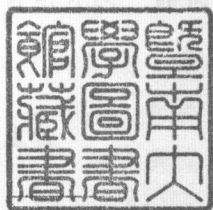
B84  
200722

港台書

# 心理學

(簡明版)

葉重新 著



國家圖書館出版品預行編目資料

心理學 / 葉重新著. -- 初版. --

臺北市：心理，2006[民95]

面；公分

簡明版

參考書目：面

含索引

ISBN 978-957-702-908-9 (平裝)

1. 心理學

170

95009399

心理學 25 心理學 (簡明版)

作者：葉重新

責任編輯：郭佳玲

總編輯：林敬堯

出版者：心理出版社股份有限公司

社址：台北市和平東路一段180號7樓

總機：(02) 23671490 傳真：(02) 23671457

郵撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651

登記證：局版北市業字第1372號

電腦排版：辰皓國際出版製作有限公司

印刷者：辰皓國際出版製作有限公司

初版一刷：2006年6月

初版三刷：2006年10月

定價：新台幣400元 ■有著作權·侵害必究■

ISBN-13 978-957-702-908-9

ISBN-10 957-702-908-6

## 作者簡介

### 葉重新

#### 學歷

- 國立台灣大學 心理學碩士
- 國立政治大學 教育學博士

#### 簡歷

- 高等考試審題委員
- 淡江大學副教授兼教育研究中心執行長
- 國立台中師範學院教授兼數理教育系主任
- 國立台中師範學院國民教育研究所、諮商與教育心理研究所教授

#### 現職

- 亞洲大學教授兼心理學系主任

#### 著作

- 心理測驗、心理學、教育研究法、教育心理學、學生行為改變技術、學生參與教學評鑑以及已發表論著一百餘種。

## 序 言

作者於大學院校從事心理學教學三十餘年，此期間閱讀過國內學者所撰寫的心理學教科書，發現絕大部分直接譯自外文，不但詞不達意，而且有「見樹不見林」的感覺。許多修習心理學的大學生表示，心理學中文本教科書閱讀一個學期之後，仍然一知半解，對心理學無法獲得清晰的概念。其次，坊間心理學相關書籍甚多，一類屬於學術性，另一類屬於通俗讀物。就前者來說，我國已出版的心理學大學用書，距今最近者已多年，不符合時代的需求。就後者而言，大眾化心理學書籍充斥市面，有些確實對讀者有益，可是其中亦不乏偏離心理學學術者。

心理學是研究人類行為的基礎科學。在已經邁入二十一世紀之際，社會變遷快速，資訊蓬勃發達，心理學的知識一日千里，提供讀者心理學的最新訊息，一直是筆者努力的目標。本書為心理學入門書籍，不但適合大專院校學生使用，同時適合各行各業從業人員以及一般社會大眾閱讀，對讀者的學業、事業、婚姻與家庭、心理健康等方面，都有莫大的助益。基於前述動機及理念，在撰寫本書時，依循以下原則：文詞力求簡明通順；內容取材最新穎；兼具學術性和通俗性；內容份量適中；實例多，讀者可學以致用。

本書在撰寫過程中，因作者同時負責教學、行政及研究工作，幸賴內子湯明美的支持，方能專心寫作，並且承蒙心理出版社贊助，始能順利完成。雖然作者力求完美，但是個人才疏學淺，書中疏忽之處在所難免，懇請國內外賢達先進不吝指教，以供日後修正之參考。

葉重新 謹識

2006年6月於亞洲大學

# 目次

作者簡介 .....	i
序言 .....	ii
<b>第一章 心理學的性質與發展</b>	
第一節 心理學的涵義 .....	1
第二節 心理學研究的目的 .....	3
第三節 心理學發展簡史 .....	4
第四節 現代心理學的理論學派及門類 .....	10
第五節 心理學的研究方法 .....	17
第六節 心理學者的倫理道德 .....	25
<b>第二章 人類行為的生理基礎</b>	
第一節 神經元 .....	29
第二節 神經系統 .....	31
第三節 腦的構造與功能 .....	35
第四節 內分泌系統 .....	41
第五節 遺傳與行為的研究 .....	45
<b>第三章 感覺歷程</b>	
第一節 感覺的基本特徵 .....	51
第二節 視覺 .....	54
第三節 聽覺 .....	60
第四節 其他感覺 .....	63
<b>第四章 知覺歷程</b>	
第一節 知覺的特性 .....	73
第二節 知覺的歷程 .....	81

第三節	視知覺的發展 .....	97
第四節	影響知覺的因素 .....	99
第五節	超感知覺 .....	102
<b>第五章 意識與意識狀態</b>		
第一節	意識的本質 .....	107
第二節	睡眠與清醒的週期 .....	109
第三節	夢與作夢 .....	120
第四節	催眠 .....	124
第五節	靜坐冥想與超覺靜坐 .....	129
第六節	藥物與意識改變 .....	131
<b>第六章 學習原理</b>		
第一節	古典制約學習 .....	138
第二節	操作制約學習 .....	143
第三節	觀察學習 .....	152
第四節	認知學習 .....	153
<b>第七章 記憶與遺忘</b>		
第一節	記憶的類別 .....	159
第二節	記憶的歷程 .....	166
第三節	記憶的測量 .....	168
第四節	遺忘的現象 .....	170
第五節	增進記憶的方法 .....	174
<b>第八章 語言與思考</b>		
第一節	語言 .....	183
第二節	思考的心理歷程 .....	186
第三節	思考與推理 .....	188
第四節	問題解決 .....	191

## 第九章 能力與能力測驗

第一節	心理能力與能力測驗 .....	201
第二節	智力測驗的演進 .....	205
第三節	智力與智力測驗 .....	208
第四節	智力的理論 .....	212
第五節	創造力及其測量 .....	216

## 第十章 動機與情緒

第一節	動機的性質 .....	223
第二節	動機理論 .....	225
第三節	生理性動機 .....	229
第四節	心理性動機 .....	236
第五節	情緒 .....	240

## 第十一章 個人一生的身心發展

第一節	胎兒的發展 .....	249
第二節	兒童期的身心發展 .....	252
第三節	青少年期的身心發展 .....	261
第四節	成年期的身心發展 .....	265

## 第十二章 人格與人格的測量

第一節	人格的涵義與人格的形成 .....	271
第二節	心理分析論與人本論 .....	272
第三節	學習論與特質論 .....	287
第四節	人格生物論 .....	293
第五節	近代學者對人格的研究 .....	294
第六節	人格的測量 .....	296



### 第十三章 壓力與身心健康

第一節 壓力的理論 .....	303
第二節 壓力的來源 .....	305
第三節 壓力對個人行為的影響 .....	309
第四節 壓力與身心健康 .....	312
第五節 對付壓力的方法 .....	314

### 第十四章 心理異常

第一節 焦慮症 .....	324
第二節 體化症 .....	326
第三節 解離症 .....	328
第四節 情感症 .....	330
第五節 精神分裂症 .....	332
第六節 其他心理異常 .....	337

### 第十五章 心理治療

第一節 領悟治療法 .....	345
第二節 行為治療法 .....	352
第三節 折衷取向治療法 .....	359
第四節 心理治療的發展趨勢 .....	363

### 第十六章 社會行為

第一節 社會知覺 .....	369
第二節 人際關係 .....	375
第三節 社會影響 .....	378
第四節 團體影響 .....	386

### 參考文獻

一、中文部分 .....	391
--------------	-----

二、英文部分 .....	392
索引：漢英對照 .....	415

# 第一章

## 心理學的性質與發展

心理學是研究人類行為的科學，在環境急速變遷，生活競爭日趨劇烈的今日世界，人類物質生活雖然日漸富足，但是精神生活卻日益空虛，社會問題層出不窮。每天有無數人犯罪、自殺、酗酒、使用毒品及禁藥，也有許多人罹患心理或精神疾病。這些問題顯然無法以自然科學來解決，在這種時空背景之下，心理學乃應運而生。

心理學主要以個人為研究對象，研究結果可以增進對人的了解，幫助個人充分發揮潛能，身心健全發展，進而使社會安定、進步與繁榮，人類生活品質全面提升。因此，心理學已成為現代研究人類行為的顯學。

本章就心理學的涵義、心理學研究的目的、心理學發展簡史、現代心理學的理論學派及門類、心理學的研究方法、心理學的倫理道德等，分別加以說明。

### 第一節 心理學的涵義

心理學起源於兩千多年前的古希臘哲學。西方哲學自蘇格拉底（Socrates, 469~399 B.C.）、柏拉圖（Plato, 427~347 B.C.）、亞里斯多德（Aristotle, 384~322 B.C.）等哲學家以來，歷代哲學家都把「心」作為哲學探討的主題。由於他們都以主觀的方法來研究人類的心靈，因此只能說是哲學的心理學，而非科學的心理學。

心理學的英文為“psychology”，該字係由希臘文中的psyche與logos兩個字演變而來。前者指「靈魂」（soul），後者意指「論述」（discourse），兩者合在一起，泛指研究人類心靈的學問。由於心靈一詞非常抽象，只具有哲學的思維，因此以哲學鑽研人類心靈的學問，並不具有科

學的意義。1879 年，德國心理學家馮德（W. Wundt, 1832~1920）（圖 1-1）在萊比錫（Leipzig）大學設立心理實驗室，以科學的方法來研究人類的行為（behavior）。從此，心理學才脫離哲學的領域，逐漸成為一門獨立自主的科學。由此可知，心理學可以說淵源數千年，但是卻只有百餘年歷史的學科。



圖 1-1 馮德（W. Wundt）

在十九世紀末，心理學已具有科學的雛形，心理學被定義為：研究心理活動的科學。一直到二十世紀 60 年代，許多心理學家認為：心理學是研究行為的科學，所謂行為係指個體外在的、可以直接觀察到的活動。到了 1970 年代，許多心理學者認為：除了外在的行為，內在的心理活動歷程，譬如：思考、記憶、動機、情緒等，也應納入心理學研究的範圍。因此，又將心理學界定為：心理學是研究人類或動物外在的行為，與內在心理活動歷程的科學。

心理學是研究人性的科學，現代心理學所採用的研究方法與自然科學相同，只不過科學心理學的起步比較晚，不像其他自然科學已經有相當悠久的歷史，以及研究的成果。究其原因，乃心理學以人為研究對象，而人類具有高度思維能力，而且又具有很大的個別差異。此外，人類的行為受遺傳與環境的影響。因此，影響人類行為的因素相當複雜，所以心理學的發展速度比自然科學緩慢。

雖然今日自然科學的研究成果，使人類物質生活大幅提升，可是人類心理與精神生活方面，都無法獲得充分滿足。目前世界各國普遍存在著許多嚴重的問題，例如：精神疾病、犯罪、離婚、自殺、菸毒、濫用藥物

等，這些問題顯然無法以自然科學來解決，而上述問題向來是心理學研究的主題。從現代心理學的發展取向來看，心理學研究的問題其複雜程度與重要性，並不亞於自然科學。因此，心理學可說是超乎自然科學的一門學科。

## 第二節 心理學研究的目的

心理學的研究取向可以分為基礎研究與應用研究。從事基礎研究的心理學家，偏重於純理論的探討，其主要目的在發現事實真相，並且探求事物變化的原理原則，建立各種理論學說，以達成陳述、詮釋、預測與控制人類行為的目的；基礎研究偏重於學術理論的鑽研，研究結果不一定用來提高生活品質。至於從事應用研究的心理學家，則以提高人類生活品質為主要目標。

由上述分析，吾人可將心理學的研究目的，歸納為以下五個層面：

### 一、描述

**描述**（description）的目的是將研究問題過程中，所蒐集到的事實資料，用文字或口語說明事實的真相，不探究問題發生的原因。心理學家有時需要對個體的行為進行陳述，描述行為的客觀資料，大都由客觀測量或實驗來獲得。

### 二、詮釋

**詮釋**（explanation）是對個體行為做進一步分析，探求產生該行為的可能原因，找尋理由來解釋問題。詮釋不局限於可以觀察得到的資料。有時候，心理學家對個體內在的心理歷程或情境進行推論，藉以詮釋外在刺激與行為反應之間的關聯。

個體內在的心理歷程不容易直接觀察，如何依據個體外在行為，來判

斷其內在的心理現象，確實相當困難。所幸，近年來有些心理學者，已設計出一些精密的方法，使他們對個體內在心理歷程，能夠做科學的詮釋。

### 三、預測

**預測（prediction）**是根據現有的資料，推估將來某一事件發生的可能性。在進行預測之前，需要先知道影響個體行為的因素或條件，再據以預估該行為出現的可能性。心理學家大都根據以往問題發生後，所得到的因果關係資料，以科學方法來預測個體發生同類問題的可能性，結果相當精確可靠。

### 四、控制

**控制（control）**是指操縱影響某一事項的條件或決定因素，以使該事項能產生預期的變化。對許多心理學家來說，控制個體行為遠比預測更重要，因為對個體不利的原因或情境，如果能夠有效控制，將可避免產生不良的後果，或使可能發生問題的嚴重性，減少到最低的程度。

### 五、應用

**應用（application）**是將心理學的研究成果，應用到生活各個層面，其主要目的在提高人類的生活品質。目前應用心理學涵蓋數十個學門，諸如：企業管理、產品行銷、罪犯矯治、諮商輔導、教育心理、廣告設計、人事行政、精神醫療、軍事心戰、法庭審問以及心理治療等，都是心理學實際應用的成果。

## 第三節 心理學發展簡史

心理學起源於數千年前的西方哲學，它成為一門科學僅有百餘年。以

下簡要說明心理學演進的歷史。

## 一、心理學根源於哲學和生理學

自古以來就有一些哲學家，追求人類知識的本質與真理，鑽研人的心靈與思維等問題。哲學家笛卡兒（R. Descarts, 1596~1650），認為行為由心生，身體的活動由內心所控制。

心理學的另一個源頭是生理學，生理學原屬於生物學的一支。生理學家向來以科學方法探討有機體的生命現象。十九世紀有些生理學家轉而探討心靈如何將感官所得到的資訊，加以接受和組織的問題。由於有機體對各種刺激的接受，經由內在歷程然後產生行為，這些內在的過程無法直接觀察得到，因此研究進展相當緩慢。

## 二、科學心理學的誕生

德國人馮德（Wilhelm Wundt, 1832~1920），於1879年在萊比錫大學（University of Leipzig）建立世界上第一座心理實驗室。由於馮德率先採用科學方法，進行人類心理的實驗研究，因此，歷史學家公認1879年為心理學的元旦，尊稱馮德為心理學之父。

馮德對人類心理的研究，深受生理學的影響。他在1874年出版《生理心理學原理》（*Principle of Physiological Psychology*）一書，該書強調心理學可以採用科學的研究方法。當時有許多美國的心理學者，慕名來到萊比錫大學求教於馮德。他們從事視覺、聽覺、觸覺、味覺、情緒以及注意力等方面的研究，在其入門弟子中，多人奔波於美國與德國兩地，後來在北美洲有24所大學院校，設立類似的實驗室。

馮德的門生賀爾（G. Stanley Hall, 1846~1924）於1883年在美國約翰霍浦金斯大學（John Hopkins University）創設心理實驗室，1887年創辦美國第一份心理學雜誌，並於1892年成立美國心理學會（American Psychological Association，簡稱APA）。由此可知，雖然心理學誕生於德國，但是後來卻是在美國發揚光大。

### 三、結構主義與功能主義學派之爭

心理學成為一門科學之初就有結構主義（structuralism）與功能主義（functionalism）之爭論。鐵欽納（Edward Titchener, 1867~1927）曾擔任美國康乃爾大學（Cornell University）教授，在該校設置心理實驗室，傳承馮德的研究，並且著書倡導意識結構的理念，結構主義遂成為科學心理學誕生之後的第一個學派。以鐵欽納為首的結構主義，仍然承續馮德的研究方法，在控制嚴謹的實驗室中，讓受試者說出自己對外界環境刺激所產生的心思意念，研究者再分析構成這些心思意念的內在結構。

功能主義又稱為功能論，這個理論不贊同結構主義的理念，它是由詹姆斯（William James, 1842~1910）所倡導的。該理論認為：心理學應研究意識的功能而非其結構。詹姆斯認為人類的意識與生活經驗有密切關係，人的思維是動態的。因此，研究人類的意識除了內省法之外，尚可以採用觀察、心理測驗以及問卷調查等方法。

結構主義與功能主義之爭論持續許多年，後來由於新的心理學派相繼崛起，於是這兩個理論乃日漸沒落。

### 四、行為主義的興起

在二十世紀初期，行為主義（behaviorism）竄起，該學派由華森（John B. Watson, 1878~1958）（圖 1-2）所創立。行為主義主張心理學應採用科學方法，研究可以觀察得到的與可以驗證的行為。因此，有關思考、情緒、認知及意識等，均不在其研究範圍之內。

華森認為人類行為不受遺傳的控制，後天的環境與生活經驗，可以完全塑造一個人。許多行為主義學者認為，個體受外界環境刺激可以產生預期的行為反應，研究的焦點放在刺激與反應之間的關係。因此，行為主義的研究取向，又稱為刺激—反應（stimulus-response）心理學，簡稱為 S-R 心理學。

在行為主義萌芽初期，受到不少心理學家的質疑。1906 年蘇聯心理學



家巴夫洛夫 (Ivan Pavlov, 1849~1936)，以狗作為實驗對象，結果發現可以訓練狗聽到鈴聲就自動分泌唾液，更證實刺激（鈴聲）與反應（分泌唾液）之間可以產生聯結，因此行為主義再度受到心理學界的重視。此後，行為主義盛行長達數十年之久，惟其實驗均以動物為對象，對人類心理的了解仍然有一段距離。



圖 1-2 華森 (John B. Watson)

史金納主張個體表現某一行為之後，假如能夠立即獲得獎賞，則該行為再出現的機率就會增加。反之，個體若表現某一行為之後，立即受到懲罰，則再出現該行為的機率就會減少。他曾經以鴿子與天竺鼠作為實驗對象，結果發現利用獎勵或懲罰，就可以塑造牠們的行為，例如：以獎勵方法訓練鴿子走 8 字型的路，相當成功。史金納堅信人類的行為，受到外在環境的控制。

## 五、完形心理學

完形心理學 (Gestalt psychology) 係由魏哲邁 (Max Wertheimer, 1880~1943)，於 1912 年所創立的。完形 (Gestalt) 一詞為德文，含有「形狀」或「組型」意。完形心理學研究的主題，在探討人類知覺 (perception) 與意識的心理歷程。

完形心理學者認為，個人接受外界環境的各種刺激，經歷有組織的心理歷程而產生知覺。完形心理學主張整體不等於部分的總和。因為人們在接受各個零散的刺激之後，在心理上加以組織再產生統整知覺。以欣賞一首著名的歌曲為例，個人所知覺的不只是這首歌曲中全部音符的總和，而是感受到一首優雅的音樂。