

Simply Psychology

2nd edition

心理學概論

Michael W. Eysenck◎著

危芷芬◎譯

洪葉文化事業有限公司

Simply Psychology

2nd edition

心理學概論

Michael W. Eysenck◎著

危芷芬◎譯

洪葉文化事業有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

心理學概論 / Michael W. Eysenck 著：危芷芬

譯。-- 初版。-- 臺北市：洪葉文化，2008.01

面：公分

譯自：Simply Psychology, 2nd ed.

ISBN 978-986-6828-19-5 (平裝)

1. 心理學

170

96025716

心理學概論

作 者 Michael W. Eysenck

譯 者 危芷芬

企劃主編 郭淑玲

主 編 鄭美珠

責任編輯 薛克強

美術編輯 張淑慧

發行人 洪有道

發行所 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22號3樓

電 話：02-2363-2866

傳 真：02-2363-2274

劃 撥：1630104-7 洪有道帳戶

e-mail:service@hungyeh.com.tw

http://www.hungyeh.com.tw

版 次 2008年02月 初版一刷

I S B N 978-986-6828-19-5

Authorized translation from the English language edition, entitled Simply Psychology, 2nd Edition, by Michael W. Eysenck, published by Psychology Press Ltd., Copyright © 2002.

Chinese traditional language edition published by HUNG YEH PUBLISHING CO. LTD., Copyright © 2008.

定價◎400元 (如有缺頁、破損、裝幀錯誤請寄回更換)

◀版權所有・翻印必究▶

Contents

目錄

Chapter 1

緒論／1

心理學是什麼？.....	2
「心理學只是常識而已」.....	3
跨文化差異.....	4
為何心理學讓人感興趣？.....	6
本書架構.....	7
個人觀點.....	7
本章內容摘要.....	8
練習題.....	9

Chapter 2

研究方法／11

實驗法.....	12
其他方法.....	19
倫理議題.....	24
本章內容摘要.....	27
練習題.....	29

★ PART 1 ★

1 生物取向／31

Chapter 3

行為的生物基礎／33

與生俱來的特徵.....	34
神經系統.....	36
腦的結構與功能.....	38
腦的研究方法.....	44

本章內容摘要.....	46
練習題.....	49

Chapter 4

壓力／51

壓力的生理歷程.....	53
測量壓力的方法.....	55
壓力成因.....	57
減輕壓力的方法.....	63
本章內容摘要.....	68
練習題.....	69

Chapter 5

情緒／71

情緒種類知多少？.....	73
情緒理論.....	74
本章內容摘要.....	78
練習題.....	79

Chapter 6

攻擊／81

攻擊的起源.....	82
減少攻擊.....	90
本章內容摘要.....	91
練習題.....	93

★ PART 2 ★ 行為主義取向／95

Chapter 7

制約與學習／97

古典制約.....	98
操作或工具制約.....	101
制約程序的應用.....	106
本章內容摘要.....	108
練習題.....	111

★ PART 3 ★ 發展取向／113

Chapter 8

認知發展／115

Piaget的理論.....	116
視知覺的發展.....	121
本章內容摘要.....	127
練習題.....	128

Chapter 9

語言發展／129

語言發展的階段.....	130
先天論.....	132
環境取向.....	134
本章內容摘要.....	135
練習題.....	136

Chapter 10

道德發展／137

心理動力理論.....	138
Piaget的認知發展理論.....	140
Kohlberg的認知發展理論.....	143
Gilligan的理論.....	147
社會學習論.....	148
本章內容摘要.....	150
練習題.....	152

Chapter 11

性與性別／153

可見的性別差異.....	154
文化差異.....	156
性別發展的理論.....	157
男性化與女性化.....	163
本章內容摘要.....	165
練習題.....	167

★ PART 4 ★ 社會取向／169

Chapter 12

依附與剝奪／171

依 附.....	172
分 離.....	177
日間托育的影響.....	179
本章內容摘要.....	180
練習題.....	181

Chapter 13

偏見與歧視／183

刻板印象.....	184
對於偏見的解釋.....	185
降低偏見與歧視.....	190
本章內容摘要.....	195
練習題.....	196

Chapter 14

利社會行為／197

利社會行為的理論.....	198
跨文化與個別差異.....	200
鼓勵利他行為.....	201
旁觀者介入.....	203
本章內容摘要.....	209
練習題.....	210

Chapter 15

社會影響／211

從 衆.....	212
對權威的服從.....	215
團體極化.....	218
團體迷思.....	220
社會權力.....	221
群眾行為.....	223
本章內容摘要.....	225
練習題.....	226

Chapter 16

社會知覺／227

外表吸引力.....	228
內隱性格理論.....	230
歸因理論.....	231
捷徑與偏差.....	236
本章內容摘要.....	237
練習題.....	239

★**5**★

個別差異／241

Chapter 17

智力／243

智力是什麼？.....	244
智力測驗.....	244
遺傳與環境.....	247
智力的類型.....	251
本章內容摘要.....	255
練習題.....	257

Chapter 18

性格／259

Freud的心理動力取向.....	260
人本取向.....	263
特質論.....	268
本章內容摘要.....	273
練習題.....	274

Chapter 19

自我概念／277

自我概念的發展.....	278
影響自我概念的社會因素.....	280
跨文化與性別差異.....	283
自尊.....	284
本章內容摘要.....	286
練習題.....	287

★ PART 6 ★ 認知取向／289

Chapter 20

視知覺／291

知覺組織.....	292
深度知覺與大小恆常性.....	295
視錯覺.....	299
無法察覺的知覺.....	300
本章內容摘要.....	301
練習題.....	303

Chapter 21

記憶／305

短期與長期記憶.....	307
遺忘.....	310
日常生活的記憶.....	313
本章內容摘要.....	316
練習題.....	317

Chapter 22

問題解決與創造力／319

複製與創造的問題解決.....	320
過去經驗的角色.....	321
創造力.....	326
本章內容摘要.....	328
練習題.....	330

附錄

變態心理學與心理治療／331

CHAPTER

1

緒論

依我所見，心理學是你所能學到最有趣的一門學科。我撰寫這一章的用意正是說服你相信這一點。在媒體的報導當中，心理學家的研究成果似乎都是人們早已知道的事實。或許我有偏見，但是我強烈地感覺到，與其說媒體報導呈現出心理學的真实狀況，還不如說那只是反映出他們自己的心態而已。幸好，在閱讀本書之後，你將會同意我的說法，那就是：心理學研究比表面上看來更複雜，而且心理學的研究成果能夠幫助我們洞悉人類行為。祝你盡情享受探索心理學的樂趣！



心理學是什麼？

對於心理學定義的觀點在本世紀以來已經有諸多轉變。然而，在過去八十年以來，對於**心理學**（psychology）最普遍的定義就是行為的科學研究。**行為主義**（behaviourism）（心理學取向之一，由Watson和其他美國心理學家在二十世紀初期所倡議）支持者尤其強烈地表達此一觀點。行為主義者的重要主張在於：如果要讓心理學成為科學，最佳途徑就是把焦點集中在可觀察和測量的行為上。

行為主義者所贊同的方法只限於少數幾種（請參考第七章）。實際上，大多數心理學家對於行為沒有很大的興趣，他們反而想要了解促成行為發生的內在歷程。舉例來說，心理學家在研究焦慮症病人對於壓力狀況之極端反應時，並不會將焦點侷限於病人的焦慮行為而已。他們的主要興趣在於了解焦慮症病人為何會產生上述行為。因此，當代心理學可以被視為一門科學訓練，其目的在於了解人類和其他物種為何會產生某種行為。

了解人類（和動物）行為的任務充滿挑戰性。其中一個重要理由在於行為通常受到多種不同因素所決定，例如下列這些原因：

- 我們所接受的特定刺激。
- 我們的基因天賦：從雙親遺傳而來的特徵。
- 我們的生理系統。
- 我們的認知系統（我們的知覺、思考和記憶）。
- 社會環境。
- 文化環境。
- 我們先前的生活經驗（包括童年經驗）。
- 我們的個人特徵（包括智力、性格和心理健康）。

沒有任何單一的「正確」原因可以解釋個人的行為。因此，心理學的範圍非常廣泛，而且在了解人類行為時必須如此。更廣泛地說，心理

學是多重學科所組成的科學，生理學家、神經科學家、社會學家、生物學家、生化學家、人類學家的加入使得心理學更加豐富。

「心理學只是常識而已」

大多數人覺得，從日常生活中與人相處的經驗，就可以了解心理學。心理學的主要任務之一是預測行為，而預測行為在日常生活中也非常重要。我們愈能夠預測人們在特定情境當中的反應，則社會互動就愈令人滿意、有收穫。

大多數人都是業餘心理學家，這一點導致大眾過於低估心理學的成就。如果心理學的發現與一般常識互相吻合，大家會認為心理學家並沒有增長人們的見聞。相反地，如果心理學的發現與一般常識不吻合，通常人們的反應是：「我不相信！」

心理學實驗的發現經常與一般人的預期不同，這一點也可以用來反駁心理學只不過是常識的看法。其中一個著名的例子是Stanley Milgram（1974，請參考第十五章）的研究。他請兩位參與者在學習作業中扮演老師和學生的角色。所謂的「老師」負責在「學生」答錯問題時給予電擊，而且電擊強度逐漸增強。到了180伏特的時候，「學生」大吼：「我再也受不了這種痛苦了。」到了270伏特的時候，他發出痛苦的尖叫。如果「老師」不願意給予電擊，實驗者（心理學教授）會勸告他繼續下去。

你認為你會給予實驗中的最大電擊450伏特（可能致命）嗎？你認為有多少百分比的人願意這樣做？Milgram發現，每一個人都認為自己不會做這種事情。精神科醫師預測只有不到千分之一的人會達到450伏特的階段。事實上，在Milgram的實驗中，大約50%的參與者給予最大電擊——這是專業精神科醫師所預測結果的五百倍之多！因此，許多人比自己所想像的更加服從權威人物。Milgram提供我們對人類行為的新領悟。附帶一提，在實驗當中「學生」實際上並沒有受到任何電擊——

但是參與者在實驗進行時並不知情。

後見之明的偏誤

我們已經了解到：認定心理學發現只是在於確認常識並不正確。但是為何仍有許多人宣稱：心理學發現既不令人意外，也不讓人感到新奇？換句話說，為什麼它們主張：「我早就知道了？」Fischhoff等人在研究中發現了這個問題的答案。

Fischhoff和Beyth（1975）在尼克森總統訪問中國大陸和蘇聯前夕，要求美國學生估計發生各種結果的可能性。當訪問行程結束之後，學生被詢問相同的問題，但是不要考慮實際所發生的結果。儘管接到上述指示，參與者基於後見之明，對於實際發生的事件所估計的可能性高於事件尚未發生前的估計值。因此，這些學生無法克制自己不考慮已知實際發生的結果。事件發生之後才表現明智的傾向稱為**後見之明的偏誤**（hindsight bias）。

後見之明的偏誤非常有力，幾乎難以避免。Fischhoff（1977）告訴參與者後見之明的現象，並且鼓勵他們盡量避免。然而，這種作法並未減少後見之明的偏誤。後見之明的偏誤造成心理學教師的困擾，因為學生幾乎對於所有心理學的內容都覺得平淡無奇！

跨文化差異

心理學研究長期以來以美國為主。根據Rosenzweig（1992）的調查，在全世界的56,000名心理學研究者當中，92%是美國人。他們對心理學教科書的影響力甚至有過之而無不及。以Baron和Byrne（1991）的社會心理學教科書為例，其中所引述的研究有94%來自北美。相較之下，只有2%的研究成果來自歐洲，1%來自澳洲，世界上其他國家只占3%。

上述事實顯示出心理學界當中由美國主控的強烈力量。此一現象是

否重要？如果美國研究所得到的結果與來自世界上其他地方的結果完全相同，當然這一點就無關緊要。然而，如果在不同國家所觀察到的行為有極為顯著的差異，這一點就很重要。許多證據顯示出，美國人通常跟其他國家的居民有所不同（請參考Smith & Bond, 1993）。舉例來說，Hofstede（1980）研究大型跨國公司當中，分屬四十個國家的員工。他測量了個人主義（individualism）的程度，也就是不同文化當中重視個人需求和自我發展，而相對忽略團體需求的程度。美國員工的個人主義分數超過其他國家的員工，而英國員工則名列第三。

我們所討論的這些相關議題都是**跨文化心理學**（cross-cultural psychology）所強調的主題。它所關心的是不同文化的差異和比較。文化是什麼？根據Smith和Bond（1993, p. 36）的說法，文化是「一組有組織的共享意義系統」。更廣泛地說，文化由共享的信念、態度和實踐方式所組成。舉例來說，「工作」一詞在日本文化中的意義與其他文化並不相同。在日本，工作通常包括正常上班時間之後一起去喝酒，以及和同事共同參加其他休閒活動。文化不等同於國家：多數大型國家裡同時存在數種文化（例如美國、英國）。

我們通常假定：對我們自身文化的事實同樣存在於其他大多數文化中。事實上，我們的文化（譯註：作者意指英國文化）和其他文化有一些基本差異，像是對自己的想法。Westen（1996, p. 693）曾經指出，「以自（我）（self）為首的詞彙，例如『自尊』（self-esteem）、『自我表徵』（self-representation）直到工業革命之後才出現在英文當中……關於個人的現代觀點強調有限定範圍的個體，與他人有所區別，並且以獨特特徵加以界定。相對地，大多數文化……看重社會和家庭情境中的個人，因此自我概念並沒有清楚的界限。」

為何心理學讓人感興趣？

相較於其他學科而言，心理學擁有許多獨一無二的優點。大多數人對其他人很感興趣。他們想要更加了解其他人，而且發展出更深厚、圓滿的關係。他們也希望對自己更加了解，希望因此更能夠適應生活。

心理學讓人感興趣的另一個主要原因就是，它可以應用在日常生活的許多層面。或許最重要的應用方向在於臨床心理學。十九世紀時，Sigmund Freud認為：大多數被認為「瘋狂」或者有嚴重困擾的人都患有某種精神疾病。因此Freud發展出**精神分析**（psychoanalysis），其中包含有關人類行為的廣泛理論以及治療精神疾病的各種重要技術。Freud宣稱心理治療（例如精神分析）可以讓精神疾病患者過著更充實快樂的生活。此後臨床心理學出現了重大發展，如今精神分析已不再是最有效的治療技術。然而，臨床心理學確實對於治療精神疾病有重要價值。



由於世界上的人如此多樣化，心理學必須特別注意，不要在沒有充分證據之前，將他們的發現過度類推到所有人身上。

心理學也已經應用於許多其他領域，我們再舉兩個例子。教育心理學家利用對於人類天性和學習歷程的相關知識，幫助有學習困擾的兒童。有些職業心理學家強調工作壓力。與壓力有關的疾病導致英國企業每年生產力損失達到數十億英鎊，而且造成個人悲劇，所以工作壓力顯然是重要問題。職業心理學家逐漸設計出壓力管理計畫，使得員工的工作效率提高且壓力減輕。

本書架構

研究人類行為可以採取多重取向。舉例來說，社會心理學家強調人們與他人的互動，生理心理學家強調生理系統與行為的關連，而發展心理學家所考慮的是兒童的行為以及長時間的行為發展變化。

本書的架構以心理學的主要取向為基礎。本書內容包含下列六個主要部分，分別是：生物取向、行為主義取向、發展取向、社會取向、個別差異取向、認知取向。

個人觀點

在每一章的開頭，作者會撰寫一小段文字，闡述他對此一領域的個人觀點。你會發現本章所要回答的重要問題。作者歡迎你根據他的個人經驗和知識來思索這些問題。

提出個人經驗加以討論還有另一個重要原因。如前所述，許多人認為心理學研究結果顯而易見，因為他們受到後見之明的偏誤所影響。你可以參考作者在每一章的個人觀點當中所提出的問題，寫下你自己對於心理學各領域的個人看法。當你讀完這一章之後，再回頭比較自己的想法與書中內容有無差別。我希望你會發現兩者竟有如此大的差別！

本書另有一些非常實用的地方。第一，心理學家通常使用不同於日常生活語言的辭彙，對於學生造成困擾。因此，每一章都標示了名詞解

釋，讀者可以在每一章最後找到其定義。第二，每一章當中插入了對各理論的評價，分別以⊕和⊖表示其優缺點。第三，每一章最後幾乎都列有結構化的練習題，幫助你找出重要議題。



本章內容摘要

- 心理學曾經以內省為主要基礎，但是現在嘗試了解人類行為。
- 心理學與常識有相當大的差異：常識並不具備一致性，而且許多心理學發現與大多數人的預測極為不同。
- 有時候我們會誤以為心理學發現並不令人意外，其實是受惠於後見之明：這種現象稱為後見之明的偏誤。
- 心理學家經常忽略人類行為當中重要的跨文化差異。西方社會通常比東方社會更偏向於個人主義。
- 心理學在日常生活中的應用與時俱增，其主要應用領域包括臨床、教育和職業環境。
- 心理學（psychology）：了解人類和其他物種之行為的科學訓練。
- 行為主義（behaviourism）：起源於美國，由John Watson所創始的一種心理學取向，主張心理學家應當以可觀察的刺激和反應為焦點。
- 後見之明的偏誤（hindsight bias）：受惠於後見之明，而在事件發生之後表現明智的傾向。
- 跨文化心理學（cross-cultural psychology）：探討全世界文化之相同與差異的系統化研究。
- 精神分析（psychoanalysis）：Freud對人類行為的理論：同時也是他用來治療精神疾病的技術。
- Colman, A. M. (1988). *What is psychology?* London: Hutchinson. 本書對於不具備心理學背景知識之讀者提供了值得一讀的心理學簡介。
- Eysenck, M. W., & Flanagan, C. (2000). *Psychology of AS level*. Hove, UK: Psychology Press. 本書第一章包含心理學的基本介紹。