

心理學概要

張春興



心理學概要

張春興

國立臺灣師範大學心理學教授

東華書局



版權所有·翻印必究

中華民國六十六年九月初版

中華民國七十五年九月十二版

大專
用書 **心理學概要**

定價 新臺幣壹佰肆拾元整

(外埠酌加運費滙費)

著者 張 春 興

發行人 卓 鑫 森

出版者 臺灣東華書局股份有限公司

臺北市博愛路一〇五號

電話：3819470 郵撥：6481

印刷者 中 臺 印 刷 廠

臺中市公園路三十七號

行政院新聞局登記證 局版臺業字第零柒貳伍號

(66033)

序 言

近年來心理學知識在國內頗受重視；大專學校開設此科目者日多，高普考試很多門類加考心理學科。又因其內容與生活有關，故而社會一般讀者對心理學的知識也甚感興趣。在普遍需要的情形下，坊間出版了相當數量的普通心理學書籍。著者在東華書局社會科學叢書中的「心理學」也忝為其中之一。不過，此類書籍多為修讀心理學全年課程而設計，內容上比較艱深，對心理學系之外只修半年或自修應考者而言，頗不實用。東華書局接受讀者的建議，擬就其六十五年修正版「心理學」精簡，裁縮篇幅為原書之半，定名為「心理學概要」。著者同意後即擬定以下原則，做為精簡的依據：(1)心理學中的重要問題保留，理論分析酌減。(2)插圖盡量保留，腳註全部取消。(3)與生活有關的實用知識保留，冷僻的專門性術語刪省。(4)只編列漢英對照名詞索引，英漢名詞索引取消。(5)文字再求通順，期能使自修者不需講解即可閱讀。此外，為使讀者易於閱讀及讀後易於記憶起見，特於每章之末增加摘要與討論問題兩部分。讀者可在閱讀前後瀏覽檢核，藉以獲得完整的概念。根據上列原則，原書中之第十三章「行為的生理基

礎」刪除，第七章「能力與能力測驗」與第八章「人格與人格測驗」兩章合併為一章，稱為「個別差異與測量」。故而精簡後全書共為十二章；篇幅雖減少，內容上仍涵蓋心理學上的重要問題。讀者有興趣進一步研究時，請參考東華版「心理學」原書或其他作者的著作。

本書內容雖簡單，但在封面設計與內文印刷方面仍力求精美，這一點要特別感謝東華書局董事長卓鑫森先生與總經理馬之驢先生的大力支持。在本書排印伊始，著者即出國來美，一切索引編製以及印刷校對事宜煩勞鄭壽民先生，併此謹致謝意！

張 春 興 謹 識

民國六十六年九月於美國普渡大學

心理學概要 目次

第一章 科學的心理學

第一節	心理學的性質	2
第二節	心理學研究的目的與方法	7
第三節	心理學的發展	14
	摘要	22
	討論問題	23

第二章 行爲的發展

第一節	發展的意義與特徵	25
第二節	人類幼稚期重要行爲的發展	35
第三節	青年期心理特徵與行爲問題	47
第四節	成年後的生活與適應	51
	摘要	55
	討論問題	56

第三章 學習原理

第一節	學習的性質	57
第二節	制約學習	59
第三節	認知學習	74
	摘要	77
	討論問題	78

第四章 語言、思考、創造

第一節	符號及其意義化	79
第二節	語言、概念、心像	81
第三節	思考、推理、解決問題	92
第四節	創造	103
	摘要	111
	討論問題	112

第五章 記憶與遺忘

第一節	學習、記憶、遺忘	113
第二節	遺忘的原因	116
第三節	促進學習與加強記憶的條件	119
	摘要	140
	討論問題	141

第六章 知覺歷程

第一節	基本感覺歷程	143
第二節	知覺歷程	151
第三節	影響知覺的心理因素	166
	摘要	169
	討論問題	170

第七章 個別差異與測量

第一節	心理測驗的性質	172
-----	---------	-----

第二節	能力測驗	175
第三節	人格與人格理論	189
第四節	人格測驗	202
	摘要	207
	討論問題	208

第八章 動機與情緒

第一節	動機的性質與類別	212
第二節	動機理論	226
第三節	情緒與情緒經驗	233
第四節	情緒理論	242
	摘要	246
	討論問題	247

第九章 社會行爲

第一節	社會化與社會角色	249
第二節	人際關係與人際吸引	253
第三節	態度的形成與改變	260
第四節	個人行爲與團體歷程	268
	摘要	278
	討論問題	279

第十章 挫折、焦慮與適應

第一節	挫折	282
第二節	焦慮與防衛方式	287

第三節	防衛方式與生活適應·····	295
	摘要·····	297
	討論問題·····	297
第十一章	變態行爲與心理治療	
第一節	變態行爲·····	300
第二節	心理治療·····	310
第三節	心理健康的維護·····	320
	摘要·····	324
	討論問題·····	324
第十二章	心理學的應用	
第一節	工業方面的應用·····	327
第二節	商業方面的應用·····	346
第三節	法律方面的應用·····	355
第四節	醫學方面的應用·····	363
	摘要·····	368
	討論問題·····	369
參考資料	·····	371
索引	·····	381

第一章

科學的心理學

「心理學」這個名稱雖已幾乎人盡皆知，但對它所代表的意義，却有許多誤解；有人把它看成玄虛奧妙、高深莫測的哲理，也有人把它看成卜知吉凶、療治疾病的魔術。因而常使初學者每每感到撲朔迷離，莫知所以。本書既為心理學入門之書，理應在開宗明義第一章內，即對本學科性質，予以闡釋清楚，俾使讀者在進入專題研討之前，先有個正確的觀念。為使這個目標能夠具體實現，本章內容將討論三大問題：

- 一、心理學究竟是一門何等性質的學科？
- 二、為何要研究以及如何去研究心理學？
- 三、心理科學的歷史背景及現況各如何？

第一節 心理學的性質

一、心理學的界說

心理學源始於哲學，興起於兩千多年前的希臘。原名 psychology 一字，出自希臘文中 psyche 與 logos 兩字，前者意為「心」或「精神」(mind)，後者意為「研究」或「學科」(study)；合之即為「心之研究」屬哲學範疇是為心理學的舊界說。至十九世紀後期，因受生物等科學發展的影響，心理學的內涵與方法均有改變，而逐漸成為一門獨立的科學。因此心理學的新界說應為：「心理學是研究行為的科學」。顯然這新界說強調兩個觀念：其一是「行為」，其二是「科學」；前者指明現代心理學研究的題材是行為，而不再是「心」；後者指明現代心理學是一門科學，而不再是哲學。

從這新界說來了解心理學的性質，首先應研討兩項問題：一、「行為」一詞究竟所指為何？二、現代心理學是否堪稱為一門科學？

二、行為、個體、反應、刺激

欲將「行為」一詞的意義解說清楚，必須同時討論「個體」「反應」以及「刺激」三名詞。因這三者代表了整個心理學的基本要義，也是構成心理學上一切問題一切變化的基本因素。

(一) 行為 心理學上所謂行為 (behavior) 有廣狹兩義。狹義行為只限於個體表現於外，且能直接觀察測量並記錄的活動，如說話、

走路、打球、游泳等都是。廣義行爲則兼包括以觀察所見的活動爲線索，進而間接推知的內在心理活動或心理歷程，如人之動機、思考、恐懼、知覺、態度等也都是。

了解內在的心理歷程，需借助於當事者所陳述之自身經驗或感受，憑以推理。此種當事人觀察自己內在的獨有世界，而有所了解者，稱爲「意識」(consciousness)或「意識歷程」(conscious process)；把個人意識經驗陳述出來，稱爲「內省」(introspection)。內省法是心理學家研究內在心理歷程的傳統方法。

心理學家研究行爲的範圍，除外顯活動與內在意識兩層次外，尚有一類連當事人自己亦不能了解的內在心理活動或心理歷程。例如個人有時受某些慾望或恐懼所困擾，但個人意識經驗並不能對此等慾望或恐懼予以陳述，此種個人不能自知的內在歷程，稱爲「潛意識歷程」(unconscious process)。潛意識歷程亦在廣義行爲範疇之列。

(二) 個體 個體(individual)就是指一個一個有生命的整體，也稱「有機體」(organism, 常以O表示)。稱個體不稱「個人」，是因心理學研究題材中也包括動物的行爲。又因爲現代心理學以個體行爲爲研究對象，故有些學者把心理學界定爲：「心理學是研究個體行爲的科學」。

至於心理學爲何研究動物行爲？理由有二：其一是動物的行爲卽爲心理學研究的題材，心理學家爲了解動物的行爲而研究之，「比較心理學」「動物心理學」都是以動物行爲爲研究目的的學門。另一理由是心理學家欲從動物行爲的研究來了解人類行爲。從生理結構與最原始(不經學習)行爲看，人與動物頗有相似之處，因此研究動物行爲所獲知識，必可有助於了解或進一步研究人類行爲。

(三) 反應 按前述界說，心理學所研究者是個體行爲，但行爲

一詞所指稱者過分籠統，任一行爲出現時，若經觀察記錄，必定包括甚多活動，而心理學家研究者，並不包括所有活動，只選取其中一項或數項爲對象，其他伴隨出現者均放棄之。被選取爲研究對象之主要活動，卽爲反應 (response, 常以 R 表示)。換言之，反應與行爲之關係，乃部分與全體之關係。至於那種反應被選爲研究對象，應視研究目的而定。例如以學生書寫速度爲研究主題，則單位時間內書寫字數爲主要活動，應被選爲研究對象的反應。至於握筆、運腕、側身、移臂、低頭、按紙等活動，均可放棄之。

(四) 刺激 刺激 (stimulus, 常以 S 表示) 係指影響個體反應的一切事物或情境。析言之：(1) 刺激具有各種形式：可爲具體的人、事、物；可爲事物的變化(物理或化學性的聲、光、味等)；可爲人爲的活動(社會性的，如語言、動作等)；可爲抽象的概念(如文字、符號、訊號等)。(2) 刺激可來自外在環境，如前述人的活動，事物的變化；也可來自個體內部的變化，如內分泌、疾病、體內物質失衡等。(3) 在個體生存的內外環境裡，時刻存在着無數刺激，但心理學研究上，只選取能引起個體反應、影響個體行爲者稱之爲刺激。

心理學所研究之問題，固然千變萬化，但其基本原則不會超出「探求個體、反應、刺激三者間關係」的範圍。因此，個體、刺激、反應三者代表了心理學的基本要義，也是構成心理學上一切問題或一切變化的基本因素。

三、科學與科學方法

(一) 科學的界說 科學(science)一詞，雖早已成爲日常用語，

但使用者未必能給予確切的定義。爲便於討論起見，暫且將「科學」一詞界定爲：科學是運用系統方法處理問題，發現事實眞象並進而探求其原理原則的學問。這一界說，包括三個要項：（1）問題，（2）方法，（3）目的。科學的產生是由於待決的問題，解決問題需要適當的方法；界說中所強調「系統的方法」就是適當的方法，也就是科學的方法。界說中又指出科學的目的有兩個層次：一爲發現事實的眞象，二爲探求普遍的原理原則。茲將界說中「問題」「方法」兩要項合併，與第三要項「目的」並列成「科學的方法」與「科學的目的」兩標題分別進一步討論之。

（二）科學的方法 若說系統的方法就是科學的方法，即是把「系統」兩字解釋爲「合理」或「有秩序」之意，亦即是以之代表科學家解決問題時之思考方式。科學家遇不能解決之問題時，首先需洞察情境找到問題關鍵所在，而後根據個人經驗或前人知識與學理，對問題提出暫時性或可能性答案，此種答案通常稱爲假設(hypothesis)。假設既定，即據以作進一步推理。按假設推理時，必須根據問題中具體事實與條件限制。假設雖可以超越問題情境中顯示的具體事實，但推理時却不能脫離條件的限制。如所定假設不符合條件的限制，該假設即不能成立；必須改變假設，否則問題不能解決。如所定假設經推理之後，認爲可能成立，即須進一步設計搜集資料以解決問題。此時必須考慮觀察測量什麼，用什麼方法測量與記錄，以及如何處理要觀察與測量之外的其他有關因素等實際問題。資料齊全後，經分析整理，然後再將所得結果與原來假設核對，以察看事實眞象是否與原提假設一致。研究至此，即可根據研究結果針對問題性質下一結論。通常，問題得到合理解決並獲得確定結論後，即告一段落。但此種由某一單獨問題得到的結論，只能認爲是特殊情況下得到的事實眞象，不

能視為普遍的原理原則。以此結論推而應用去解決其他類似問題，如多次重複能夠獲得同樣的結論，才能成為科學上的一項普遍原則。此種系統的解決問題尋求原則的方法，就是科學方法。

(三) 科學的目的 科學的目的包括兩個層次：一為發現問題中事實的真象，二為探求同類事象中普遍的原理原則。解決現實問題只是切近目的，終極目的却是超越現實問題之上，企圖找出概括同類事象的普遍性原理原則。換言之，科學之終極目的乃在建立能夠解釋同類事象的系統理論。

在上述雙層目的之下，科學家不但需要兼顧現實問題的研究與科學理論的建立，而且還需時時應用科學上已有的知識，來對同類問題予以解釋 (explanation)、預測 (prediction) 甚至進一步企圖加以控制 (control)。由此看來，對自然事象的解釋、預測、控制三者也是科學的主要目的。

(四) 科學的特徵 科學最大特徵有二：一為客觀性 (objectivity)，二為驗證性 (verifiability 或 testability)。所謂客觀性是指科學家研究問題時所用方法、測量記錄時所用工具、解釋事象時所用語文，都有一定的程序、標準和方式。必如此，科學上所處理者才是事實 (fact)，所解釋者才是真象 (truth)，事實不能任意增減，真象不容任意曲解。因此，凡屬同類事實而遵循同一原理者，科學家們都作同樣解釋。

所謂驗證性，是指科學的理論是可以驗證的，科學的結果是可以重複的。科學之所以能驗證，主要是因其具備客觀性。根據前人研究中對問題情境及方法工具等之客觀陳述，後人如按照同樣方法與步驟重複研究，當可獲得同樣結果，而不致因人不同而有所改變。

四、心理科學

一門學科之能否稱爲科學，不在於其名稱或材料內容，而在於其處理資料發現事實建立理論時所使用之方法。當心理學被界定爲「心之研究」的時代，雖然學者早已對人性本原、身體與心靈以及理性、意志、感情等問題廣泛探討，但探討方式只限於主觀臆想，缺乏客觀方法，以致空有理論而不能驗證。故當時的心理學只能稱爲哲學，不能稱爲科學。現代心理學從事個體行爲研究時，無論問題之確定、假設之陳述、方法之選擇、結果之驗證等，完全採用現行自然科學通用之方法；所不同者僅研究對象而已。多年來由於科學心理學知識的累積，其成就不但已經建立了相當可觀的系統理論，而且對個體之某些行爲，也己能給予合理的解釋、精確的預測和適度的控制。因此，現代心理學被承認爲一門科學，己不成爲問題。希望讀者在下一節討論過心理學研究法之後，再回顧前述科學的各種標準而予心理學以分析衡量，觀其是否配稱爲一門科學。

第二節 心理學研究的目的與方法

一、心理學研究的目的

(一) 理論上的目的 科學家從事純理論的研究，通常根據兩種基本假設：一是宇宙間事象的變化是有秩序有規律的；二是其秩序與規律的背後存在着某些原理原則。從事科學研究，主旨就在探尋此類

原理原則。心理學家採用同樣觀念，認為個體行為的變化也有原理原則可循；因而借用一般科學上系統的方法搜集資料、發現事實，企圖在複雜的行為變化中獲得原理原則，以建立系統的行為理論。心理學家從事此類研究，純係出自對真理的追求，不在應用或解決實際問題。例如有心理學家長期研究蜜蜂的「語言行為」，其目的只是在了解蜜蜂如何傳達意見並分工合作採花釀蜜，而不在企圖增加蜜蜂的生產。

(二) 應用上的目的 運用心理學的知識解決有關行為上問題的嘗試，在古代教育上早已開始。教育的主要目的乃在有計劃的改變學生行為；因此，針對學生個別差異因材施教，早已成為教學上的基本原則，而個別差異的鑑定必須有賴於心理學上的科學方法。因此，自從科學的心理學興起之後，心理學即已成為一切教育的科學基礎。

除教育上的需要外，人類行為有很多方面問題需要心理學知識協助解決。舉凡政治、軍事、法律、醫學、人事行政、工商管理、廣告宣傳等各方面，都有很多問題是因人的行為而起。因此，這些方面對心理學的知識更產生了急切的需要。

二、心理學的變項與法則

前節內曾討論到個體、刺激與反應三者是為心理學上的基本變項；而且也指出，心理學上所有問題，均為探求這三類變項間之關係。三者間之關係，有因果關係，有共變關係。按上述O(個體)、S(刺激)、R(反應)三類變項彼此關係，可有以下四類法則：

(一) O—R 法則 此法則是指個體本身條件之變化，即是構成行為變化(指反應)之原因。換言之，個體某種行為之出現或改變，