

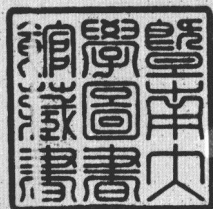
心理學 導論

姜定宇 留佳莉 | 著
危芷芬 余振民 | 著

B84
2008

心理學 導論

姜定宇 留佳莉 |
危芷芬 余振民 | 著



五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

心理學導論／余振民等著． — 1版． — 臺北市：五南，2009.11

面： 公分

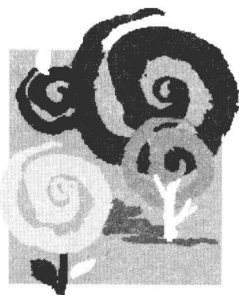
含參考書目

ISBN 978-957-11-5812-9 (平裝)

1. 心理學

170

98018185



1BW4

心理學導論

作 者 — 姜定宇 留佳莉 危芷芬 余振民

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 龐君豪

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 陳俐君 李敏華

封面設計 — 童安安

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 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2009年11月初版一刷

定 價 新臺幣500元



C 目錄 CONTENTS

第一章 緒 論（姜定宇） 1

第一節 什麼是心理學（psychology）？ / 3

第二節 心理學的定義 / 3

第三節 科學的目標 / 5

第四節 為什麼要學習心理學？ / 6

第五節 科學心理學的演進 / 7

第六節 小 結 / 13

參考書目 / 13

第二章 感覺與知覺（姜定宇） 15

第一節 感 覺 / 16

第二節 視 覺 / 22

第三節 聽 覺 / 32

第四節 其他感覺 / 37

第五節 知 覺 / 44

參考書目 / 55

第三章 學習與記憶（姜定宇） 59

第一節 古典制約 / 60

第二節 操作制約 / 64

第三節 記 憶 / 75

第四節 三類記憶儲存形式 / 76

參考書目 / 89

第四章 思考與智力（留佳利） _____ . 93

第一節 思考的單位 / 94

第二節 推理與問題解決 / 98

第三節 決 策 / 113

第四節 創造力 / 120

第五節 智力的定義與智力測驗 / 122

第六節 心理測驗的特徵 / 125

第七節 心理測驗的編製過程 / 125

參考書目 / 129

第五章 個體發展與人格（危芷芬） _____ . 131

第一節 Piaget 的認知發展理論 / 132

第二節 人格發展 / 138

第三節 社會化 / 153

參考書目 / 173

第六章 社會心理學（危芷芬） _____ . 185

第一節 自 我 / 186

第二節 對他人的知覺 / 195

第三節 歸 因 / 200

第四節 雙人關係 / 207

第五節 社會影響 / 216



第六節 群眾行為 / 224

參考書目 / 240

第七章 情緒與壓力（危芷芬） . 261

第一節 情緒辨識 / 262

第二節 情緒的生理基礎 / 269

第三節 壓力的來源與影響 / 272

第四節 壓力調適 / 283

參考書目 / 291

第八章 心理異常（余振民） . 307

第一節 心理異常概論 / 310

第二節 器質性障礙 / 316

第三節 焦慮型疾患 / 321

第四節 身體型疾患與解離型疾患 / 327

第五節 心情疾患 / 331

第六節 精神分裂症 / 337

第七節 兒童及青少年心理疾患 / 340

參考書目 / 347

第九章 心理治療（余振民） . 349

第一節 精神分析治療 / 352

第二節 行為治療 / 357

第三節 認知治療 / 362

第四節 個人中心治療 / 366

第五節 團體治療 / 370



第六節 藥物治療 / 381

第七節 心理治療的療效 / 386

參考書目 / 391

附 錄 心理學的方法論（留佳利） _____, 393

第一章

緒論



打開電視，幾乎每天都有像是算命或是星座這類的命理節目，你可以從出生的時辰、名字的筆劃，或是外貌長相，瞭解一個人想些什麼、做些什麼，或是未來會遇到什麼，這些訊息不僅有趣，而且，經過媒體包裝後，變得十分流行。心理學，在某個程度來說，也是想要回答這些命理節目想要解答的問題，試圖去解答為什麼我們會有什麼樣的想法、情緒，或行為。而不同之處，在於心理學是一項科學（science），所以必須滿足身為科學的一些基本條件，像是客觀的、系統性的，並且能夠重複驗證的知識。換句話說，心理學的知識較為可靠，使用這些知識來跟老闆討價還價、說服父母增加零用錢，或是追求異性朋友，會有比較高的成功機率。

要回答人們心理與行為的種種疑問與現象，心理學從各種不同的角度切入：大腦結構與功能、認知與心智運作、情緒與感受、人際互動、群體行為、社會文化，以及遺傳演化等等。因此，心理學探討非常廣泛的人類心理與行為，像是為什麼肚子餓的時候，什麼食物都看起來很好吃？為什麼我們會忘記？為什麼想要幫助其他人，不求回報？為什麼我們會陷入愛河？為什麼會去購買一組不實用的健身器材？為什麼當老闆的就應該要有威嚴？為什麼心智也會生病？而心理學的知識，就是要說明上述種種問題的可能成因為何，又會有什麼影響，進而協助人們瞭解自己的心理與行為，並能理解他人的心理與行為，最後，增進我們對工作與生活的滿意度。

隨著儀器與技術的發展，近年來，對於大腦認知運作的情形，有許多突破性地發展，而改寫了以往對於大腦心智運作的理解；同時，隨著研究的累積，也逐漸釐清人類情緒的重要影響力，而非單純地二分為理性或不理性。另外，即使心理學知識是探究個人的心理與行為，不過，文化與社會仍有其強大的穿透力，左右著個人的想法與行動。這些新近的發展，讓心理學的知識持續成長，充滿生命力。而在本章，首先將界



定什麼是心理學，並簡述心理學的歷史，最後，說明當前心理學各個領域的概況。

第一節 什麼是心理學（psychology）？

從英文的字根來說，psyche 是指心靈、靈魂的意思，而 -logy 的字尾，則是指稱一種學問或知識，所以，從字面上來說，心理學是研究心理的學問。但是，如何研究心理，什麼是心理，什麼又是學問，這些詞彙的背後，是有其更為精確的界定方式。

第二節 心理學的定義

人的心理可以說是人類活動的根本，而心理學家們藉由觀察人們的反應、行為，或是活動，試圖去探求人的心理。因此，一般來說，心理學是定義為：個體行為與心智運作的科學研究。在這個定義中，有幾個名詞是要特別留意的，像是行為、心智、個體，以及科學等。心理學稱之為一門科學，意味著它所宣稱的各類現象或是理論，是必須建立在確實的證據上。而這些確實證據的取得，就必須是經由科學的研究方法（scientific method），而所謂的科學的研究方法，就是指有系統地（systematically）分析問題和解決問題。藉由清楚且明確的研究步驟，而能夠蒐集客觀的（objective）資訊，透過適宜的分析程序，據以做出可靠且具說服力的結論。科學的研究方法，旨在確保另一個研究者，亦能透過相同的程序，而得到相同的結果，因此，能夠達成可重複驗證的目的。當某一現象或理論所陳述的關聯，能夠藉由公開的程序而重製（duplicate）出來，即能成為一項極具說服力的知識。同時，心理學所探討的主體是單一個體（individual），心理學的知識或許可以衍生出

有關群體、社會或文化等，涵蓋眾多個體的知識。然而，即便是在探討社會現象時，心理學的主要關懷焦點，仍然是某一社會情境下的某一個體。某個中年失業的男子、某個需要兼顧家庭和工作的職業婦女，或是某個獲得殊榮的大學生，這些個體現象是心理學知識的起點。不過，這裡的個體也不一定必然指稱是人類，也有可能是猴子、老鼠、鴿子，或是海蛞蝓。在動物身上所獲得的心理學知識，往往被視為更為基礎的心理現象，而有助於釐清人類心理的基本法則。像是透過重複的刺激，可以讓海蛞蝓在特定情況下做出特定的反應，而海蛞蝓的學習反應，反映在神經元聯結強度的改變，這些在不同物種神經系統上的發現，可以進一步支持人類學習基本歷程的理論觀點。

行為是個體與環境互動的回應，肚子餓了，伸手拿食物；時間到了，轉到某個電視臺；想要考上研究所，所以終日面對書本。心理學研究個體，特別是個體所展現出那些可觀察的行為。相對於其他物種，人類展現出更多樣貌的行為，諸如：哭泣、談天、書寫，或是球賽。心理學家觀察個體行為，並試圖釐清在某一特定的情境下，個體行為所反映的意義為何。所以，心理學家藉由研究可觀察的行為，來探究無法直接觸及的心智運作歷程（*mental processes*），藉由建構出可能的心智運作歷程，心理學家用以說明個體行為的可能成因與後果。諸如記憶、思考、理解，或是作夢等等，都是屬於心智運作的歷程。大多數的心理學家相信，藉由瞭解人類的心智運作歷程，就能解答極大部分的人類心理議題。因此，除了藉由觀察個體的外顯行為，心理學家更發展出許多方法，試圖將這些深藏在個人內心的心智運作歷程，以某種形式展現出來，藉以瞭解心智運作的法則。

上述有關心理學的特徵，形塑出心理學的獨特樣貌，而心理學的獨特性，也呈現在心理學橫跨眾多科學領域，為一種跨領域整合的學科。舉例來說，要瞭解大腦功能，就必須探討大腦構造與運作方式，而與生



理學有所關聯；要瞭解我們如何解決問題，並做出決策，就要解析心智運作時的所有流程，這方面則為認知科學（cognitive science）；要瞭解我們如何與他人互動，為什麼要加入社會團體，甚至是為了團體而犧牲個人的需求，這方面的研究，豐富了社會學的知識，並能發展出管理學與行銷學中的相關做法；要瞭解為什麼心情不好會容易感冒，就是要說明個體心理與個體身體健康的關聯性，而成為健康醫學或是公共政策中的重要內容。

第三節 科學的目標

科學存在的目的不外乎：描述現象、解釋原因、提出預測，以及加以應用。當我們對一個現象還不清楚時，首先，就是具體、客觀地描述某一現象；其次，則試圖找出一項說法〔理論（theory）〕，來說明現象發生的可能原因；接著，若是認為某項說法是真的可以說明，那麼在其他具有近似原因的情境中，就有可能會再次出現某一現象，因此能提出預測。最後，一旦某個說法或理論被證實，就可以成為有用的知識，而能夠加以應用。對於心理學家而言，也是以上述的目標在努力著。

心理學家所關心的現象，是個體行為，而個體行為又可以區分為不同的層次（level），較為單純的行為像是聞到檸檬時會有流口水的反應，而複雜的行為則像是找伴侶或是養育後代等行為。也由於個體行為可以區分為不同的層次，因此，即使是相近的個體行為，若是心理學家所描述的個體行為層次不同，就可能會提出相異的問題。舉例來說，在擇偶過程中，男性似乎偏好胸部豐滿、細腰翹臀的女性，心理學家可以從生理觀點，提出像是「是否胸部豐滿、細腰翹臀的女性比較會引起男性的性慾？」或是從社會文化觀點，提出像是「是否社會文化教導男性去追求胸部豐滿、細腰翹臀的女性？」更可以從演化觀點，提出像是

「是否胸部豐滿、細腰翹臀的女性會更具有傳遞遺傳基因的優勢？」等的問題。因此，從心理學家描述個體行為的層次，也直接反映出心理學家會從哪一個層次來分析問題，並提出可能的解釋說法，而提出問題本身，即反映出心理學家所抱持的理論觀點。以上述例子為例，第一個問題的核心想法，是想要說明生理反應會影響個體的行為；而第二個問題，則是說明社會規範的壓力，會影響個體的行為；第三個問題，則是指出個體行為可能僅是演化過程的結果。為了驗證所提出的解釋說明是否真實，或是為了更深入地理解個體行為，心理學家可以藉由所提出的解釋與說法，進一步對尚未發生的個體行為提出預測。因此，再以上述例子來說，若我們認為生理反應是能夠說明男性的擇偶行為，所以，當利用藥物提高男性的生理反應時，我們可以預測即使是面對外形不佳的女性時，該男性仍可能會認為該女性別具吸引力。另外，若我們認為社會文化會引導男性的擇偶行為，則我們可以預測不同社會文化，對於女性外形的要求，可能會有相當程度的差異。最後，若是認為男性的擇偶行為，是一種演化後的產物，那我們就可以預測，在人類演化的不同階段，對於女性外形的要求可能會有所不同。於是，當某一項說法獲得證實後，就可能成為一項廣為人們所接受的知識，而心理學家們便可以憑藉著這些知識，來改變人們的行為，並促進人們的生活福祉。

第四節 為什麼要學習心理學？

理由很簡單，因為心理學就是探討個人活動的科學，是跟人們日常生活息息相關的科學。早上懶洋洋地，被媽媽催促著起床，穿上綠色的T恤及藍色的牛仔褲，走到樓下的巷口，買了一份美而美的早餐，騎著你的摩托車上學去。在這個生活片段中，心理學的知識會告訴你：你和母親的親子關係可能的形式；在人際互動中，你希望別人如何看待你；

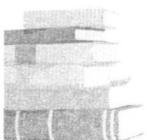


為什麼美而美的招牌是紅色和橘色的；你是如何學會騎摩托車的。這些知識似乎是理所當然，不過，當你和女朋友吵架時，而你強烈地希望她能瞭解你的想法，在這個時候，就沒有什麼會是理所當然的。你不停地思索她為什麼會誤解你？為什麼她不能體諒你的立場？為什麼你要低聲下氣地跟她道歉？明明是一件小事，為什麼你會覺得非常難過？這時，你也許就會希望能夠更瞭解自己與他人。或許，心理學的知識會告訴你，你應該重新檢視你和母親之間的互動，當你能瞭解自己的依戀，或是母親的依賴後，你眼前的問題就能迎刃而解。由於心理學是回應個體活動的科學，因此，你在生活中所遇到的各種問題，都有可能心理學的知識中，獲得嶄新的理解，所以，你不僅應該學習心理學，更應該學得很好。

第五節 科學心理學的演進

現代的科學心理學已經有一百多年的歷史了，因此，諸多心理學的概念或詞彙，也都融入了一般日常生活的語彙，耳熟能詳，像是潛意識、自我實現，或是精神分裂症。而科學心理學的演進，也就是每個時代的心理學家，思考心理學問題的演變，在這百年來的發展中，這些對心理學知識卓具貢獻的研究者，是值得我們進一步地認識。

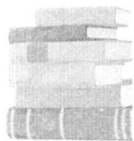
心理學本身，不分中外，均有很長的發展歷史，希臘的哲人像是蘇格拉底（Socrates）、柏拉圖（Plato），或是亞里斯多德（Aristotle）等人，在言談之中，論述著人們如何思考，什麼是自由意識，而個人與國家的關係又是如何等種種議題。對於東方文化或是華人文化來說，《易經》、《論語》，或是四書五經，也同樣地論述個人的思維、個人和群體的關係，甚至是個人和自然的關係。這些古時候的哲學心理學（philosophical psychology）看似遙遠，但仍然深刻地影響現代社會的



法律規章、政治制度、以及文化規範。而現代心理學被視為科學的心理學，則是由德國心理學家，威廉·馮特（Wilhelm Wundt）所一手開創的，他於 1879 年的萊比錫（Leipzig），建立起第一個正式的心理學實驗室，進一步地將心理學從傳統的哲學領域中分離出來，而採用像是物理學或化學等實驗方式，構築出現代科學心理學的基本面貌。而他的學生之一，艾得華·惕契納（Edward Tichener）於 1892 年在美國康乃爾大學（Cornell University）成立心理學實驗室。而在同時，美國本土心理學家威廉·詹姆士（William James）也出版極具影響力的書籍——《心理學原理》（*The Principles of Psychology*）（1890/1950）。臺灣心理學的發展，最早是於 1928 年，在當時的臺北帝國大學文政學部哲學科，設立「心理學研究室」，而正式科系的設立，則是在 1949 年，於臺灣大學理學院下，設立心理學系。

在美國，早期的心理學家探討個人意識的本質為何，惕契納認為人類的心智和行為，是可以拆解成不同的組成，而藉由研究較小單位的組成，就可以組合出人類心智和行為的運作方式，這樣的觀點稱之為結構主義論（structuralism）。因此，研究者可以僅專注於單一的且特定的感官反應，在研究室裡操弄變項，發掘個體心智運作的模式。結構主義論的觀點，有助於實驗室研究的進行，並能大量產出客觀可信的研究結果。然而，批評者指出，研究個體心智運作的片斷，可能並不能組合出整體運作的樣貌，同時，這些片斷的研究過於瑣碎，難以產生具體有用的知識，再者，個體心智運作的特徵就是高度的複雜性和多樣性，刻意地拆解成不同的片斷，也失去了心理學研究中最值得探討的部分。

詹姆士則認為，要研究個體的意識或心智運作，就不應該拆解成不同的組成，而是要將意識或心智，視為一個整體，會隨著環境而隨時變動。由於詹姆士認為個體的意識或心智，是用以應付環境，促進個體的生存與適應，因此，這類觀點就稱之為功能主義論（functionalism），



並強調個人的情緒、價值、自我或是意志等等。雖然功能主義論指出將個體心智或意識視為整體不可切割的重要性，然而，現實的情形在這樣的界定下，很難進行實驗室研究，也就不容易建立具有說服力的因果關係推論。然而，詹姆士的論點，催生出強調自我概念的心理學派，後來成為心理學中的一個重要分支，即為個體心理學（individual psychology）。

早期的研究者開啟了後來心理學的各個學派，大致上可以區分為七類：心理動力學派（psychodynamic perspective）、行為學派（behaviorist perspective）、現象學派（phenomenological perspective）、認知學派（cognitive perspective）、生物論學派（biological perspective）、社會認知學派（social-cognitive perspective），以及社會文化學派（sociocultural perspectives）等。這七個學派對於心理學是什麼，有著不同的觀點，也說明不同層次的個體心智與行為，以下則分別說明之。

✧ 一、心理動力學派

心理動力學派最早是由維也納的精神科醫生佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）所提出的理論。對心理動力學派的心理學家而言，個體的行為是受到本能驅力（drives）所驅使，像是餓了找東西吃、渴了找水喝，或是年紀到了想追求異性，這些都是生物體與生俱來的本能驅力，促使個體行動以滿足需求，緩解驅力壓力所造成的緊張感。然而，要能滿足內在驅力，也必須要能符合現實環境中的限制與要求，因此，健康的心理狀態，就是能夠有效處理本能與現實之間的衝突與壓力。個體為了因應本能與現實的矛盾，會發展出許多防衛機制（defense mechanism），一旦這些防衛機制仍無法有效處理衝突所帶來

的焦慮感時，即會產生心理症狀。

心理動力學派的另一項重點，即是強調幼年經驗對成人心理症狀的巨大影響力，並指出不同的發展階段；而每一個階段的不滿足、滿足，或是過度滿足，會對個人未來的性格有不同的影響。心理動力學派的觀點不僅是心理分析治療的基礎理論，並且對於兒童發展、夢境的意涵、性格發展，以及潛意識等主題上，亦有許多的啟發。

✧ 二、行為學派

行為學派重視的是可觀察得到的具體行為，而試著找出環境中的刺激（stimuli）是如何影響個體的行為。約翰·華森（John Watson, 1878-1958）與史基納（B. F. Skinner）是此學派中的先驅者，他們均強調，人類的行為與動物的行為都是遵守著相同的規則，因此，我們可以從觀察動物對特定刺激的反應中，來瞭解刺激與行為之間關聯的原則為何，當我們能掌握行為規律的原則後，即能夠瞭解人類的行為。除了強調行為本質具有跨物種的共同性外，行為學派亦強調嚴謹的科學方法。因此，通常能夠對操弄變項之外的變項，有良好控制的實驗室研究。儘管行為學派的許多發現，是基於動物實驗所得到的結果，不過，這些知識仍廣泛地應用在人類世界中，像是孩童教養方式、行為改變技術，甚至是組織設計等等。

✧ 三、現象學派

現象學派又稱之為人本學派（humanistic perspective），強調個人的主觀經驗，才是個人建構世界的真實，因此，個人不是被環境所宰制，也不是被無法抗拒的驅力所把持，對於現象學派來說，個人本身