

心理學概論

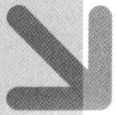
鄧明宇 李介至 鄭凰君 ■ 編著

Psychology

Psychology

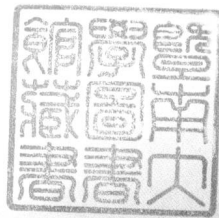


B84
2009/



心理學概論

鄧明宇 李介至 鄭凰君 ■ 編著



Psychology

Psychology



國家圖書館出版品預行編目資料

心理學概論／鄧明宇、李介至、鄭鳳君 編著，
—初版—臺北縣中和市：新文京開發，2007.08
面： 公分
參考書目：面

ISBN 978-986-150-684-5 (平裝)

1.心理學

170

96014650

心理學概論

(書號：PS007)

編 著 者	鄧明宇、李介至、鄭鳳君
出 版 者	新文京開發出版股份有限公司
地 址	台北縣中和市中山路二段 362 號 8 樓 (9 樓)
電 話	(02) 2244-8188 (代表號)
F A X	(02) 2244-8189
郵 撥	1958730-2
初 版	西元 2007 年 8 月 17 日

有著作權 不准翻印

建議售價：580 元整

法律顧問：蕭雄淋律師

ISBN：978-986-150-684-5



序

Preface

目前針對心理學課程所寫的教科書琳瑯滿目，但審視目前學校當中的用書，多是西文書籍之翻譯本，或是針對心理系或相關科系所編寫，以心理學入門為目的之書籍，較少有之。對於以心理學作為一學期課程，或非心理學相關科系學生而言，這些教科書不是深度過高，就是範圍太廣，使得學生對於心理學這門課的興趣，很快就被消磨待盡，無法產生更多探究的熱情。本書的三位作者皆在技職院校教授心理學或相關課程，有感於學生的要求，以及教學上的需求，便開始著手撰寫此書，希望利用深入淺出的方式，並佐以大量圖片與案例，讓學生可以用輕鬆的心情來面對心理學，又不失對基礎知識的理解，即使是自行閱讀也可以得到求知的樂趣。

本書共有九個章節，每一章節都是心理學中重要的主題，每章都有課程之外補充的單元—「心靈加油站」，皆與本章節所探討的內容有相關性，且為一般大眾有興趣的內容，希望藉由延伸性的知識能使讀者對心理學的應用更有清楚的概念。於章末列有重點整理，方便同學在閱讀完該章後，能重新複習自己所學過的知識，以增強學習與記憶效果。本書另一個特色，於每章列有1~2個與主題相關的學習活動，生動且活潑，授課教師可以針對課程需求和進度，讓學生在參與中得到學習，這種「體驗性教學」也是最近教育界新興的教學方式，可以激發學生的學習熱情。

本書得以出版，有幸得到新文京開發出版股份有限公司的支持，希望藉由本書的出版，能使更多學生在學習心理學知識的過程裡，對自己有所助益或改變，如此，本書的價值更得以彰顯。本書出版當中不免有所錯誤或缺漏，希冀讀者及各位先進能不吝指教。

鄧明宇、李介全、鄭鳳君 謹識

2007.08



編者簡介

Authors

■ 鄧明宇

學歷：輔仁大學心理研究所碩士

輔仁大學心理所博士班研究生

現職：大專技職院校講師

任教科目：心理學

■ 李介至

學歷：彰化師範大學教育研究所碩士

彰化師範大學工業教育與技術學系博士班

現職：大專技職院校講師

任教科目：心理學

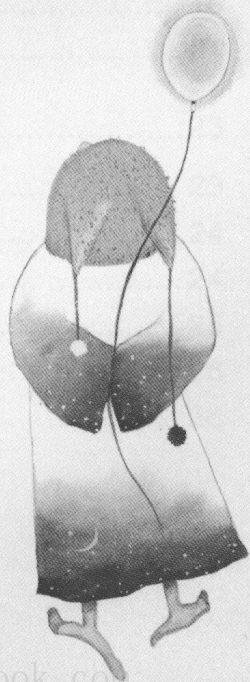
■ 鄭凰君

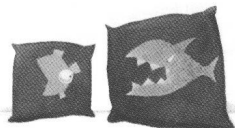
學歷：文化大學兒童福利研究所碩士

諮商心理師特考及格

現職：大專技職院校講師

任教科目：心理學





▣ 第1章 心理學的性質..... 1

第一節 心理學的研究對象 3

一、心理學的定義 3

二、心理學研究的内容 4

三、心理學的特質 5

第二節 心理學的發展與任務 7

一、科學心理學的發展 7

二、心理學的基本任務 11

第三節 心理學的六種觀點 14

一、精神分析觀點 14

二、行為觀點 15

三、人本觀點 17

四、認知觀點 17

五、生物觀點 19

六、社會文化觀點 21

第四節 心理學的多元取向 23

一、諮商心理學 23

二、教育心理學 24

三、學習心理學 24

四、人格心理學 25

五、社會心理學 26

六、發展心理學 26

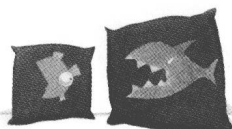
Contents

七、工商心理學	27
八、消費者心理學	27
九、醫學心理學	29
十、軍事心理學	29
十一、法律心理學	30
十二、運動心理學	30



第2章 感覺與知覺 39

第一節 感覺的基本歷程	41
一、感覺與知覺的差異	41
二、感覺閾與差異閾	42
三、感覺適應	43
四、感覺系統	44
第二節 知覺的基本歷程	56
一、知覺的選擇性	56
二、知覺的組織性	57
三、知覺的恆常性	61
四、錯覺	62
第三節 影響感覺與知覺的因素	64
一、生理的因素	64
二、脈絡線索	64
三、預期的影響	65
四、價值觀與態度	66



第3章 記憶與學習 73

第一節 記憶概述 75

一、記憶的意義 75

二、記憶類型 76

第二節 記憶系統 80

一、感覺記憶 80

二、短期記憶 83

三、長期記憶 86

第三節 學習的各種觀點 95

一、學習的意義 95

二、古典制約學習 95

三、操作制約學習 99

四、社會學習理論 105

五、複雜學習 108

第四節 有效的學習策略 112

一、培養精熟為主的學習目標 112

二、吸收多元的學習資源 112

三、學習時間管理策略 113

四、自我調節的學習策略 113

五、增進記憶的方法 114



☐ 第4章 動機與情緒 123

第一節 動 機 126

一、動機的性質 126

二、需求階層理論 126

三、成就動機 131

第二節 情 緒 134

一、情緒的成分 134

二、基本情緒理論 139

三、情緒的表達 140

四、情緒的行為理論 143

第三節 情緒的管理 146

一、理性—情緒理論 147

二、情緒的調適 149



☐ 第5章 人格與社會心理學 159

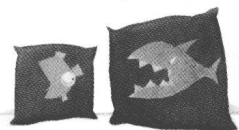
第一節 人格的形成與發展 161

一、人格的意義 161

二、精神分析理論 161

三、特質論 169

四、人本論 172



第二節 人格的評鑑.....	179
一、自陳測驗.....	179
二、投射測驗.....	180
第三節 影響社會知覺的因素	182
一、第一印象.....	182
二、月暈效果.....	183
三、刻板印象.....	184
第四節 團體對個人的影響	187
一、從眾行為.....	187
二、責任的分散	188
三、社會腳本.....	189
四、團體迷思.....	191



第6章 智力測驗與評量 199

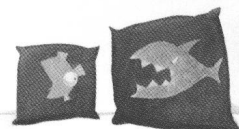
第一節 智力的本質與測量	201
一、什麼是智力	201
二、測量工具的建構	202
第二節 智力測驗的發展.....	205
一、智力測驗的早期發展.....	205
二、智力測驗的新近趨勢.....	209

第三節 智力理論	211
一、早期觀點—心理計量取向的智力理論	211
二、近代觀點—多元取向的智力理論	216
第四節 智力的差異	221
一、男女的智力差異	221
二、年齡的智力差異	221
三、遺傳的智力差異	222
四、環境的智力差異	224
第五節 智力發展的相關議題	226
一、智能不足	226
二、資賦優異	228
三、創造力	230



☐ 第7章 意識、睡眠和夢 239

第一節 意 識	241
一、何謂意識	241
二、意識的類別	242
第二節 睡 眠	243
一、睡眠的功能	243
二、睡眠的類型與週期	244
三、睡眠障礙	248
四、催 眠	252



第三節 夢	257
有關夢的理論	258



☐ 第8章 壓力與因應 277

第一節 壓力概述	279
一、何謂壓力	279
二、壓力的來源及其影響	279
三、壓力評估	282
四、壓力的生理與心理反應	283
五、生活再適應量表及學生壓力量表	286
六、壓力與人格特質	291
第二節 壓力的因應	293
一、問題焦點的因應	293
二、情緒焦點的因應	298
三、創傷後壓力症	307



☐ 第9章 自我探索 317

第一節 自我概念的形成	319
一、父母對自我概念的影響	320
二、自我關注對自我概念的重要性	321
第二節 人生腳本	323
一、腳本的定義	323

■ Contents

二、腳本的發展過程	324
三、重寫腳本	327
 第三節 家庭與自我的關係	 328
一、家庭系統	329
二、代罪羔羊	329
三、界 限	329
 第四節 人生存在的基本問題	 333
一、意義的追尋	333
二、死亡與無存	334
三、孤 獨	335
四、自由和責任	336
五、焦 慮	337
 參考文獻	 345

Chapter 1

心理學的性質

➡ 本章大綱

第一節 心理學的研究對象

心理學的定義

心理學研究的内容

心理學的特質

第二節 心理學的發展與任務

科學心理學的發展

心理學的基本任務

第三節 心理學的六種觀點

精神分析觀點

行為觀點

人本觀點

認知觀點

生物觀點

社會文化觀點

第四節 心理學的多元取向

諮商心理學

教育心理學

學習心理學

人格心理學

社會心理學

發展心理學

工商心理學

消費者心理學

醫學心理學

軍事心理學

法律心理學

運動心理學



Psychology

1
2
3
4
5
6
7
8
9



早

期由於物質的缺乏，很少人會關心自己的精神層面生活，直到近年由於經濟成長與技術革新，許多人在滿足基本物質生活後開始關心自己的心理狀況，追尋一種精神生活上的滿足，此時心理學才逐漸受社會大眾所重視。其實心理學與我們的生活作息或日常行為息息相關，如許多大賣場中皆播放節奏明快的音樂，會使人感到興奮，如果加上售貨員的大力推銷，容易讓人有不得不買的衝動。另外，台灣每逢選舉前即沸沸揚揚，會有部分選民做出激烈的抗爭行為，等選舉過後，勝選者欣喜若狂，敗選者則哀傷沮喪，久久不能平復，如何讓這些人盡快由沮喪中復原，也是諮商心理學家的重要任務。而近年透過心理學上的研究發現，我們國家的立法單位也逐漸透過法律制訂而影響我們的生活，如研究證實媒體的暴力與色情會影響兒童的心智發育與暴力行為，因此新聞局也會針對節目影片進行審核，並根據電視、電影與小說漫畫的內容進行分級制度，以保護兒童能夠健康的發展。

至於近年坊間也有不少關於心理學的書籍與電視節目，特別是心理測驗相關議題，透過電視或平面媒體傳播心理知識，對於人們身心生活的改善具有相當程度的幫助，然而過度濫用或誤用的後果，也容易讓一般人對心理學產生誤解。例如很多人以為學心理學的人都充滿心機，因此會提防著這些人；也有人以為心理學就是感情諮商或心理問題輔導；甚至有人將星座或血型等同於心理學，其實這都是將心理學過度簡單化的現象。其實目前心理學的分門別類相當細密完備，不同的心理學門不但差異頗大，也都有其嚴謹的理論基礎，如果以偏蓋全，則容易陷入心理學的迷思中。





第一節

心理學的研究對象

Psychology

一、心理學的定義

19世紀以前，心理學被視為哲學的範疇之一，從西方三大哲人蘇格拉底、柏拉圖與亞理斯多得開始，歷代哲學家都以人的靈魂、心靈、意識及行為作為哲學探討的議題。因此我們可發現，心理學的英文為“psychology”，就是源於希臘文“psyche”與“logos”兩個字的合併，“psyche”意思為靈魂，“logos”則是指邏輯法則，因此兩個字合起來的意思是指：「可普遍解釋所有人類靈魂的共同法則」。直到19世紀末葉，心理學受生物科學發展的影響，才逐漸從哲學領域獨立出來，成為一門獨立的科學（張進輔，2002）。

心理學的定義隨著時代背景的不同而有所修正。1920~1960年代，國際間戰爭紛亂不斷，加上物質的缺乏與人心的貪婪，心理學的研究焦點在於如何約束與控制人類行為，因此當時心理學常被界定為「觀察個體外顯行為的科學」。1970年代以後，經濟成長導致人類物質生活的滿足，心理學家開始關心人類的內在心理運作與感受，因此心理學的定義也從研究個體的外顯行為轉變成研究個體行為與心智運作的一門科學。因此當前心理學可被定義為「研究個體行為及心理過程的一門科學」，其中包含科學(scientific)、行為(behavior)、個體(individual)和心理(mental)等四個核心概念。

「科學」的概念強調心理學所建立的原理原則應該以科學實證研究成果為立論基礎。「行為」的概念強調心理學家應該觀察有機體(organisms)如何適應外在環境所表現的行為，並且證實在不同環境或文化情境中可能

表現出來的行為特質。「個體」的概念在於心理學研究的對象涵蓋於新生兒至老年人等各種階段，也包含各種動物的心理現象，不過多數研究仍以人類為主要研究對象。「心理」的概念強調多數個體的外在活動起源於內在心智的運作，如思考、計畫、推理、創造及作夢等，因此個體心智如何運作一直是許多心理學家探究的主要議題(Gerrig & Zimbardo, 2004)。

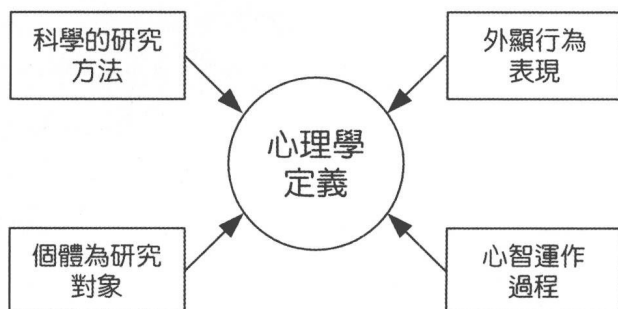


圖1-1 心理學的定義與核心概念

二、心理學研究的內容

人們的心理運作深受個人特質與現實環境所影響，我們在日常生活中如何與他人相處，或者是當我們面臨困難時，會採取何種方式加以因應，都會因心理運作機制不同，而有不同的反應，這種因人而異的反應稱為「差異性」。如近幾年經濟不景氣，許多公司行號為了節省成本，紛紛將工廠移至中國大陸，或採取減薪、裁員等必要措施。當你被裁員時，心情會怎麼想？或許會感到沮喪，或許會怨天尤人，但也有人更加奮發圖強，學習第二或第三專長，反而在另一個職場找到一片天空，這就是因為每個人的想法不同所導致的結果。相對於差異性，「共同性」則強調多數人在面對問題時所產生的一致性反應，如多數人面對強烈颱風來襲時，第一個反應就是待在家中或找尋安全的避難場所，極少數人則會跑至海邊看浪花。