



心理學入門

美國A.B.C.電視台講座

拉利・史却尼克 法蘭克・喬治 合著

陳亞漢譯・天地圖書有限公司

人文科學知識叢書
THE HUMANITIES

心理學入門

美國 A.B.C. 電視台講座

拉利・史却尼克 法蘭克・喬治 合著
陳亞漢譯・天地圖書有限公司



· 版權所有 ·

書名：心理學入門

作者：拉利·史却尼克
法蘭克·喬治

譯者：陳亞漢

出版：天地圖書有限公司

地址：香港莊士敦道三十號地庫
電話：五一二八三六七一

印刷：中華商務聯合印刷有限公司
九龍炮仗街七十五號

定價：港幣八元

初版：一九八〇年二月

作者：拉利·史却尼克(Larry S. Skurnik) 法蘭克·佐治(Frank George)

拉利·史卻尼克(Larry S. Skurnik)生於紐約市，一九六二年在普度大學(Purdue University)得博士學位。一直以來，他從事於電視編劇及市場研究的工作。最近，他協助全國教育研究基金會在英格蘭和威爾斯進行教育方面的研究。目前他受僱於美國研究學會，擔任西非考試委員會的顧問。史卻尼克博士在心理學和教育方面，著有一系列的著作。

法蘭克·佐治(Frank George)先後就讀於湯頓學校(Taunton School)和劍橋的悉尼·須錫學院(Sidney Sussex College, Cambridge)，攻讀倫理學及數學的榮譽學位。一九五三年，他曾任加拿大麥基爾大學(McGill University)的視察員，一九五三年至五四年任美國普林斯頓大學(Princeton University)的客座教授，一九六二年任加州大學洛杉磯分校(University of California at Los Angeles)的視察員。他在英國布里斯托爾大學(Bristol University)任教達十九年之久，在最後的九年間出任數間科學技術公司的主管。一九六八年他被委任為布魯乃大學(Brunel University)的控制學(Cybernetics)教授及控制學研究院院長。他對控制學的各方面、邏輯學和哲學均有廣泛的興趣。他已婚，有兩個女兒。

序 言

這本書原是美国廣播公司製作的一套電視節目的教材。這套節目共分二十六輯，名為「心理學入門」。這套節目和這本書，都是要向一般人提供一些心理學的基本概念。多年來各心理學家積累起來的觀念、事實和證據，都給予簡化，只有一小部分敘述出來。我們盡可能提出一些對讀者或觀眾有幫助而又能引起他們興趣的概念和觀點。可是，我們也寫進了心理學上一些較為複雜的學說，因此本書不僅是提供一些綱領性的資料。我們希望這種做法可以使讀者對人類本身的行為有較清楚的認識，對別人的舉止動機有較深切的理解。

我們願向這套電視節目的製作人杰弗里·吉爾伯特 (Geoffrey Gilbert) 表示謝意，感謝他慷慨的意見和指導。沒有他及他屬下的工作人員所提供的無數的卓見，這套電視節目不可能獲得成功。我們也要感謝美國空軍部的阿倫·斯乃達 (Alan Snyder) 先生和布里斯托大學 (University of Bristol) 的彼得·包維斯蘭 (Peter Powesland) 先生，因為他們對這本書的第一版原稿，作過細心閱讀並提出批評。

第一版迅速獲致成功，鼓舞起我們把書的內容更變，使更加充實，並加入了一些插圖。此外，第二版還在每一章的最後附有一個短短的參考書目，和編有索引。我們希望，這些修訂能夠使這本書成爲一本更有用的心理學入門書籍。

拉 利·史却尼克

法蘭克·佐治

孔 言

目 錄

序 言		一
第一章	心理學的方法.....	一
第二章	感覺及神經系統.....	七
第三章	知覺.....	一四
第四章	動機.....	二〇
第五章	簡單學習.....	二八
第六章	複雜的學習和語言.....	三七
第七章	記憶與思維.....	四八
第八章	生長與發展.....	五四
第九章	智力和能力測驗.....	六三
第十章	態度和輿論.....	七四

第十一章	挫折·····	八七
第十二章	變態行爲·····	九四
第十三章	人格理論·····	一〇五
第十四章	人格的測量·····	一一七
第十五章	工業心理學·····	一三〇
第十六章	心理學的領域·····	一三九
附錄	中英譯名對照表·····	一四八

第一章 心理學的方法

「心理學」英文“psychology”一詞，源於兩個希臘字：“psyche”，解作精神或靈魂；及“logos”，意思是文字或研究。兩字合成一詞，就是「關於精神的研究」。這是對心理學家工作的一種描述。可是，這定義有一個嚴重的缺點，因為從來沒有人能夠科學地界定「精神」這件東西。它既沒有重量或大小，也不是以任何物質的形態出現。「精神」是在很久以前遺留下來的一個名詞，那時據說人是受到體內一種細小的生物或精靈所控制的。後來，這種說法改進了，精神被認為是既能產生作用又可以加以控制的一種過程，和肉體有所分別。有人曾認為精神和肉體是一起活動的。但是，這種探討只不過是在一種難以理解的抽象中轉圈子而已。因此，心理學家以科學的態度，將注意力轉移到較為具體的方法上，對「人」加以研究。他們開始集中注意「精神」所產生的、可以觀察得到的「結果」，那就是我們的舉止和行為。

因此，心理學的定義可以是，對人類或其他動物的行為的科學研究。心理學並非研究

人類的唯一科學分支，但和其他研究人的學科不同的是，心理學主要的研究對象是「行為」。心理學家首先感興趣的是人的行為。但是他們也設法把行為學說與身體結構和活動聯繫起來。這樣做並不容易，因為人體是非常複雜的。腦部只是身體中一個活動的部分，但已經有超過一百億個細胞，而每個細胞又有各種不同的聯繫。根據目前的認識水平來看，我們無法確知每個細胞如何活動。現在科學家最多只能選擇一些較複雜的人類行為，通過耐心的研究，找出似乎在控制着行為的一些過程。

雖然一些心理學家寧願選擇較為主觀的和直覺的研究方法，但由於心理學這樣強調準確的、覺察到的証據，於是在了解、預測和控制人類行為方面便產生了一些有效的成果。

在我們還沒有討論到關於人類的習慣和行為的專門知識之前，我們應該先區分心理學和精神病學。精神病學家是一個正式的醫生，能對精神病及嚴重的行為錯亂，加以診斷和治療。另一方面，心理學家的對象是行為的各個方面，包括正常的或錯亂的，而着重於以科學方法研究人類的行為。

科學方法是具有普遍性的，包括系統地搜集資料，及檢驗關於資料的描述。它將通常識系統化，對資料的搜集和推理過程，作出合乎邏輯的和細心的分析。這種科學方法若應用於某一特定學科，例如心理學上，就會發展出有關這門學科的一些特殊方法。以下是

心理學家採用的四種主要方法：實驗法（experimental method）、自然觀察法（natural observation method）、個案法（case history method）及調查法（survey method）。

實驗法，有時又稱實驗室法（laboratory method），是四種方法中最重要的。實驗一般都在實驗室內小心控制的條件下進行，因為只有這樣才能作出準確和客觀的觀察。過去人們曾在實驗室做過研究，設法找出神經系統的結構，或對光綫及聲響反應的速度等等。人們也以動物做實驗，因為動物行為的法則，可以對人類行為的性質提供有啟發性的線索。不少有關人類認識過程的概念，都是從研究動物時所得到的線索中得來的。

實驗室的條件對於被研究的有機體的行爲，差不多能夠完全加以控制，但這些條件也帶來了一種特殊的困難。有機體在實驗室內進行的行爲，不一定就是實驗室外他們本性的或典型的行爲。正由於實驗室的控制的性質，使事實可能在人爲的環境中不知不覺間遭到歪曲。爲了解決這個問題，心理學家也研究實驗室外的行爲。

在自然觀察法中，「行爲」在自然的環境裏得到仔細觀察。心理學家盡可能對該項行爲不加妨礙，因為他盡量避免出現類似存在於實驗室內的人爲的歪曲。觀察在自然環境中產生的行爲，心理學家較容易得到個別行爲的真實經過。（這時仍有可能對被觀察的系統實施某些控制，但這一般都是採用統計分析中的一些特殊方法來達致的，由於這些方法

過於複雜，本書不打算討論了）。自然觀察法，正如上述其他方法一樣，只是多種可以用來研究個人的方法之一罷了。一個人可以在實驗室內有某種行為，而在實驗室外卻稍為不同，可是如果對兩種環境中的行為都加以研究，便可獲得較為準確的資料。

個案法則稍有不同。這個方法針對某人過去的歷史，將現有的資料及已經發生的事情加以研究。這種歷史方法的理論基礎，簡單地說，是由於心理學家發現，要預測某人未來的行為，最佳的根據是該人過去及現在的行為迹象。個人的歷史資料可從多種途徑獲得。接受訪問者可能會被問及他的過去，同時，他的學校、工作及其他紀錄亦會受到仔細的調查。工作紀錄、意外紀錄、醫療紀錄，與及朋友鄰居的意見，都是有關係的資料來源。

調查法和其他方法不同。它研究的是羣體行為、態度、情感和習慣等，而不是個人的行為。當然，一些傳統的搜集意見的方法，例如美國的蓋洛普民意測驗（Gallup Poll），我們是相當熟悉的。他們採用的正是調查法，目的是設法找出一些抽樣的人羣的行為傾向。從這些樣本身上所獲得的資料，預測全體的未來行為。調查法可以找出公眾的看法，例如對工業國有化、死刑存廢的意見，甚至對衣食的偏好等。對在工商業機構中工作的心理學家來說，調查法是極其有用的。

一個心理學家在決定採用何種方法前，必先研究問題本身，然後再選擇看來最適當的

方法。所以，一個科學家如果有興趣了解超音速飛機噪音的影響，他很可能在實驗室內製造類似的音響，然後對被觀察者的反應進行研究。他也許會採訪受噪音影響區域的家庭，再把搜集得來的資料跟實驗室內得到的結果加以比較。

一項心理學家正在採用的新方法是以機器模仿人類的某些變化過程。這個領域（控制學）的研究人員，曾經將人類解決問題和認識事物的一些過程寫成電腦程序，輸入電腦中，使這些過程能由電腦模仿出來，再加以研究。從研究編寫這類電腦程序時所遭遇的困難，及觀察這些機器操作的過程中，心理學家已經在人類行為的某些方面獲得了新的發現。

有了心理學的知識，工業心理學家能夠協助一間公司僱到最佳的工人，而醫療心理學家能夠更好地診斷和治理病人。他們各自在某些程度內控制着他人的行為。

本章提要

心理學是研究人類及其他動物行為的科學。其中四種常用的方法是：實驗法，自然觀察法，個案法及調查法。研究人類行為的目的是去了解、推測及在某些情況下控制人類的行為。

參考書目

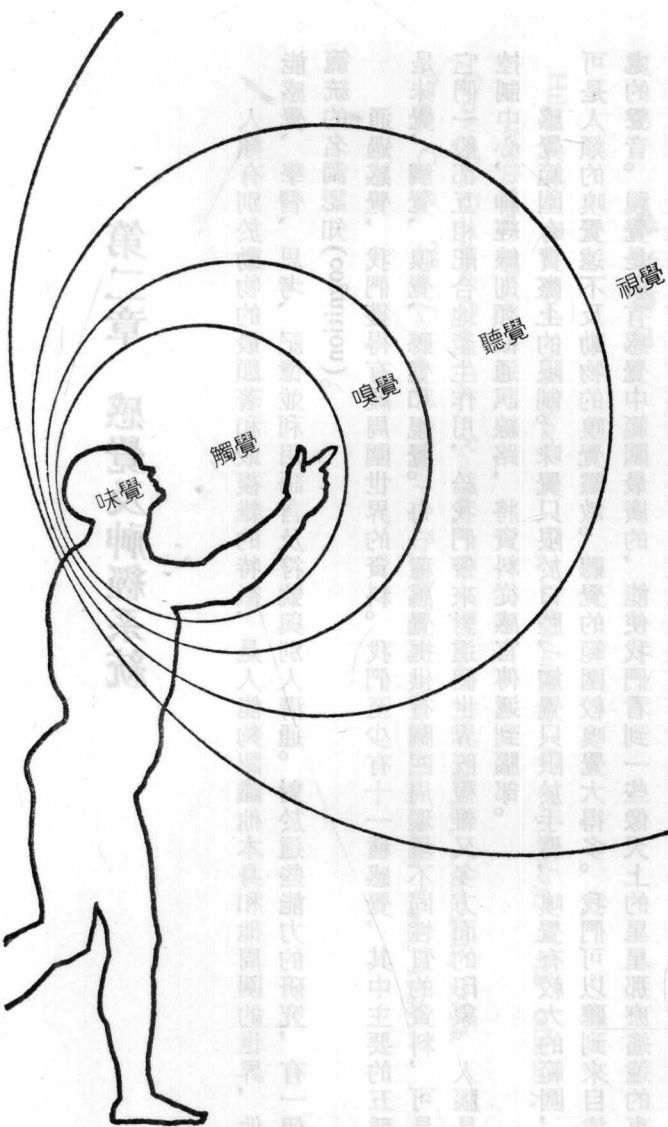
- Hilgard, E. R., and Atkinson, R. C., *Introduction to Psychology* (4th edition), Methuen, 1966.
- Crow, L. D., and Crow, A., *Readings in General Psychology*, Constable, 1954.
- Pratt, C. C., *The Logic of Modern Psychology*, Macmillan, New York, 1939.

第二章 感覺及神經系統

人類有別於動物的最顯著和最複雜的特徵，是人能夠認識他本身和他周圍的世界，他能感覺、學習、思考、記憶並利用語言及符號與別人溝通。對於這些能力的研究，有一個籠統的名詞認知(cognition)。

通過感覺，我們獲得有關周圍世界的資料。我們至少有十一種感覺，其中主要的五種是味覺、觸覺、嗅覺、聽覺和視覺。每一種感覺提供有關四周環境不同性質的資料，可是它們一般都互相配合地產生作用，給我們帶來對這個世界既複雜又多方面的印象。人腦是控制中心，神經線則類似通訊線路，將資料從感官傳遞到腦部。

感覺範圍有實際上的限制。味覺只限於口腔，觸覺只限於手臂，嗅覺有較大的範圍，可是人類的嗅覺遠不及動物的嗅覺靈敏。聽覺的範圍較嗅覺大得多。我們可以聽到來自遠處的聲音。視覺是所有感覺中範圍最廣的，能使我們看到一些像天上的星星那麼遙遠的東西；視覺也是識別力較強的感覺之一，即使電視機畫面的光度有百分之一的轉變，眼睛也



圖一 各種感覺的範圍

可以察覺得到。但對耳朵來說，聲音強度的轉變必須達到大概百分之十才可以察覺到。試想，假若觸覺變得非常敏銳，我們對四周環境的感覺會怎樣？絲綢會變得像砂紙般粗糙。一個柔軟的枕頭會被誤作一袋硬亮果；而如果耳朵變得較為靈敏的話，呼吸的聲音可能被誤會是一場大風暴呢！如果鼻子像手臂一樣「長」，那麼生活將要徹底地重新安排。

截至目前為止，我們已指出了五種基本的感覺，但它們並非人類得到資料的唯一途徑。例如，觸覺又可分作四種感覺 (subsenses)：壓力、痛苦、溫暖及寒冷。每種感覺都有各自獨特的感受器。各類感受器在人體上的分佈位置不同，手指末端佈滿大量感受器，然而手背卻很少。其他的感覺包括平衡的感覺，由耳朵裏的一對半圓形的耳道操縱。眼睛如同觸覺一樣，也能提供平衡的感覺，但耳道是感覺平衡的最主要器官。暈浪是因為耳道受到過度的刺激，服用暈浪丸是減低耳道的敏感度，也就解除了病徵。

身體的其他感覺包括饑渴的感覺，身體運動的感覺。為什麼我們能夠從一個地方走到另一個地方呢？就是因為身體運動的感覺能自動調節。如果專心貫注，步步為營，反而會自己絆倒。身體運動的感覺，叫做動感 (kinaesthetic sense)，也能告訴我們在空間的位置。例如，你可以閉上眼睛不用依賴任何暗示或指導而摸到鼻端。手指在尋找鼻子的位置時所依靠的指引系統，正是動感活動的方式。動感是一種肌肉的覺感。