

Psychology and Life 簡明版

心理學導論



Philip G. Zimbardo

Richard J. Gerrig

著

游恆山 編譯

Psychology and Life

《簡明版》

心理學導論

Philip G. Zimbardo
Richard J. Gerrig

原著

游恆山 編譯

Donated by

MISEREOR

1B25

心理學導論

Psychology and Life A Condensed Edition

作者 / Philip G. Zimbardo / Richard J. Gerrig
編譯者 / 游恆山
校對者 / 張銘麟

出版者 / 五南圖書出版有限公司
登記號：局版台業字第 0598 號
地址：台北市大安區 106
和平東路二段 339 號 4 樓
電話：(02)27055066 (代表號)
傳真：(02)27066100
劃撥：0106895-3
網址：//www.wunan.com.tw
電子郵件：wunan@wunan.com.tw

發行人 / 楊榮川
中部門市 / 五南文化廣場
地址：台中市中區 400 中山路 2 號
電話：(04)2260330

排版 / 正豐電腦排版有限公司
製版 / 宏冠彩色製版印刷有限公司
印刷 / 永光彩色印刷股份有限公司
裝訂 / 乙順裝訂企業股份有限公司

中華民國 86 年 12 月初版一刷

中華民國 88 年 3 月初版三刷

ISBN 957-11-1485-5

基本定價 10 元

(如有缺頁或倒裝，本公司負責換新)

◎ 原著序 ◎

對任何從事教學的心理學家而言，教導「普通心理學」是很大的挑戰之一。實際上，因為心理學主題所涵蓋的範圍，它或許是所有學術領域中最難有效教導的課程之一。我們在論述上不僅涵蓋有神經細胞歷程的微視分析，也包括在文化體系的巨視分析；不僅涉及攸關生命的健康心理學，也涉及心理疾病造成的生活悲劇。我們在著寫這本教科書所挑戰的，是賦予所有這方面訊息具有形式和內容，並將之落實在生活之中。

這本心理學教科書有幾點特殊之處。首先，它是在所有心理學中最古老之不間斷銷售的教科書。它的初版可以追溯到1937年，並將在這個版本慶賀六十歲的生日。在原始創學者Floyd Ruch的領航之下，這本傳承下來的教科書改變了心理學在美國的教導方式。它是第一本為學生而寫的教科書，而不是為專業的心理學家。它對所有重要的心理學領域呈現了一種不偏差、折衷的概觀。自從那個時候開始，幾乎坊間每一本重要的普通心理學教科書都遵循我們這本書的創始及塑造的路線，這樣的路線也在這個14版中被延續下去。

我在1969年接手這本受歡迎的教科書的作者工作，並陸續寫就了6個版本。在每個版本中，我面對的挑戰是把新的理論和研究與傳統的知識整合起來，同時設法在科學的嚴格性與心理學跟日常生活的關聯之間求取平衡。這第14版目前是由我和Richard J. Gerrig共同著作，最終他將會完全接手這本書的編輯工作。經過教導普通心理學課程幾近40年，並編寫這本書長達25年之後，為了延續它固有的優良傳統，我覺得現在應該是為這本書引進新的視野和能量的時候了。

Philip G. Zimbardo
Richard J. Gerrig

◎ 編譯者序 ◎

本書在美國心理學界擁有優良的傳統，自從 1937 年首版發行以來，迄今幾近 60 年中已有 14 個修正版；幾乎是每隔 4 年多就有個新版，可見其在扣住社會脈動方面相當用心，不僅在保留建立起心理學知識之根基的傳統研究，也不斷加入最新的研究證據與新興的研究基模。因此，它的形式編排與內容設計已成為坊間其他普通心理學教科書編寫上的範式。

本書的原作者有兩人，Philip G. Zimbardo 與 Richard J. Gerrig。Zimbardo 目前是美國史丹福大學的心理學教授，早期則曾任教於耶魯大學、紐約大學及哥倫比亞大學。他極具魅力的教學風格，為他贏得了許多全國性傑出教學的獎項。Zimbardo 也是一位多產而有創意的研究者，橫跨社會心理學的許多領域。此外，他也「跨越」學術領域，而涉足於通俗的園地，透過他相當暢銷有關「害羞」的普及本及他在大眾媒體上的文章，他試圖對一般大眾介紹心理學。他也常在「談話秀」的節目中露臉，並發行了《Discovering Psychology》的系列錄影帶。

Gerrig 是紐約州立大學的心理學教授。在這之前，他曾在耶魯大學任教 10 年，並因為在社會科學上的優異教學而被授以「Lex Hixon」獎項。Gerrig 為「Smithsonian 教育學會」發表的一系列心理學演說，被拍攝成錄影帶——題為《心靈的生活》——並成為「教學公司」（該公司邀請頂級的大學教授傳授各種課程，以供應一般大眾進修之用。）最暢銷的作者之一。

原文書是為心理系學生所編寫，以供他們在上、下兩學期中獲致心理學的進階知識，但因為心理學涵蓋的範圍極廣泛，所以原文書的篇幅相當可觀，內容也較為繁複。對於想要一窺心理學的奧秘而選修這門課程的學生而言，面對這樣的龐然大物，往往有不知從何下手的困惑。因而，這本

簡明版重新編寫原文書的內容，藉著簡約文字以縮短其篇幅，而又不傷原文書的旨意，試著把各個領域的綱領勾勒出來，並對基本概念作清楚的界說，以使學生在自我進修或應付考試上皆能有所依據，實為值得你選用的一本「普通心理學」讀物。

游恆山

一九九七年十二月十一日

CONTENTS

目次

第一章 探討心智與行為的奧秘	1
第一節 心理學：定義與目標	2
第二節 當代心理學的演變	7
第二章 心理學研究	19
第一節 探索的背景	20
第二節 科學化的心理學研究	24
第三節 心理學的研究方法	28
第四節 在人類和動物研究上的道德爭議	36
第五節 成為一位聰明的研究消費者	40
第三章 行為的生物基礎	43
第一節 進化、遺傳與行為	44
第二節 生物與行為	50
第三節 神經系統的作用	60
第四節 大腦半球的側化	68
第四章 心智、意識與變動狀態	71
第一節 腦與心智	72
第二節 意識的來源	75
第三節 意識在每天中的變化	78
第四節 意識的延展狀態	88

第五章 發展中的兒童 ————— 99

- 第一節 生命週期的開始 100
- 第二節 獲得語言 114
- 第三節 認知發展 118
- 第四節 社會和情緒的發展 125

第六章 生涯發展 ————— 135

- 第一節 整個生命過程的發展 136
- 第二節 青少年期 139
- 第三節 成年期 146
- 第四節 老年期 153

第七章 感 覺 ————— 167

- 第一節 我們對世界的感覺經驗 168
- 第二節 視覺系統 176
- 第三節 聽 覺 186
- 第四節 其他的感覺系統 193

第八章 知 覺 ————— 203

- 第一節 感覺、知覺組織、檢定及辨認 204
- 第二節 注意歷程 213
- 第三節 知覺的組織歷程 220
- 第四節 檢定和辨認的歷程 233

第九章 學習與行為分析 ————— 237

- 第一節 學習的研究 238
- 第二節 古典制約學習：學習可預測的信號 241
- 第三節 操作制約學習：對行為結果的學習 250

第四節 認知因素對學習的影響	261
----------------	-----

第十章 記 憶	267
---------	-----

第一節 何謂記憶	268
第二節 感官記憶	272
第三節 短期記憶	273
第四節 長期記憶：登錄與提取	277
第五節 長期記憶的結構	284
第六節 記憶的生物層面	290

第十一章 認知歷程	295
-----------	-----

第一節 研究認知	296
第二節 語言使用	302
第三節 視覺認知	307
第四節 問題解決與推理	310
第五節 判斷與決策	318

第十二章 動 機	327
----------	-----

第一節 理解動機	328
第二節 攝 食	333
第三節 性行爲	338
第四節 個人成就的動機	346
第五節 需求的階層	352

第十三章 情緒、壓力與健康	355
---------------	-----

第一節 情 緒	356
第二節 生活壓力	366
第三節 健康心理學	378

第十四章	了解人格	389
第一節	針對個人的心理學研究	390
第二節	類型論和特質論	391
第三節	心理動力論	397
第四節	人本論	405
第五節	社會學習論與認知論	407
第六節	自我理論	411
第七節	人格理論的比較	413
第十五章	評鑑個別差異	415
第一節	何謂評鑑	416
第二節	評鑑的方法	418
第三節	智力與智力評鑑	423
第四節	人格評鑑	436
第五節	評鑑與你	440
第十六章	社會歷程與社會關係	445
第一節	情境的力量	446
第二節	建構社會現實	463
第三節	人際吸引	469
第四節	解決社會問題	473
第十七章	心理疾患	477
第一節	心理疾患的本質	478
第二節	心理疾患的分類	484
第三節	心理疾患的主要類別	485
第四節	精神分裂症	498

第五節	判斷人們的異常	504
第十八章	心理異常的治療	509
第一節	治療的背景	510
第二節	心理動力的治療	515
第三節	行為治療	519
第四節	認知治療	524
第五節	存在——人本主義的治療	527
第六節	生物醫學的治療	531

CHAPTER

1

探討心智與行為的奧秘

心理學：定義與目標

◇ 定義

◇ 心理學的目標

當代心理學的演變

◇ 心理學的歷史基礎

◇ 當前心理學的觀點

歡迎你展開這段探索人類心靈和生物行為奧秘的旅程。我們必須歷經許多途徑才能充分了解「人性的本質」。我們將行經腦部和心靈的內在空間，也將行經人類行為的外在維度。在這兩個極端之間，我們將討論許多你原本認為理所當然的事情，諸如你如何知覺你的世界，你如何溝通、學習、思考及記憶，甚至於睡眠。此外，我們也將迂迴前進，試著了解我們為什麼會作夢、為什麼會跌入愛河，會覺得害羞、會攻擊別人，或變得精神異常。

心理學掌握了一把知識之鑰，可讓你普遍認識人類的功能。你將發現心理學家所探討的大抵是一般人們，你因此可以應用這方面知識來改進自己或他人的行為。隨著旅程的進展，你將大為歎賞自己擁有多麼驚人的天賦、掌控那麼多的能力和技巧，這進一步使你足以操控生活的各個層面。另外，有關當前社會中的許多爭議，諸如地球生態破壞、藥物上癮、都市犯罪、種族偏見等問題，你也可從心理學的透視中找到某些化解之道。

本書的第一個目標是廣泛檢視心理學家在探討腦部、心智和行為等運作機制上已獲得的發現與進展。第二個目標則在展示如何把心理學知識運用於我們的日常生活，以便促進和提昇人類的生活品質。

第一節

心理學：定義與目標

本節中，我們將檢視心理學的某些正式定義，看看心理學在探討些什麼。我們將比較心理學在分析行為、腦部和心智方面如何不同於其他學科。然後，我們將審閱引導專業心理學家從事研究和實務的五個一般目標。

一、定 義

心理學被正式定義為：「對個體之行為及其心智歷程的科學研究」。對於「人性本質是什麼」這個基本問題，許多心理學家試著提出解答，他們不僅經由檢視發生在個體之內的歷程，也經由分析源自物理環境和社會

環境中的力量。以下我們針對該定義的每個成分（科學、行為、個體、心智）作進一步的論述。

心理學要求其研究結論必須建立在根據「科學方法」的原則所收集的證據上。科學方法是由一套有序的步驟所組成，以用來分析及解決問題。科學方法依賴的是「實徵的證據」，權威和個人信念不能作為決定事情真偽的標準。研究人員依賴不偏不倚的方法來進行觀察、收集資料及陳述結論。

「行為」是有機體適應其環境的工具或手段。心理學的研究主題大致脫離不了人類和其他動物的可觀察行為，諸如微笑、哭泣、逃跑、攻擊、談話和碰觸等。心理學家觀察個體如何展現功能，他做些什麼，也觀察個體在既定的環境和社會背景下，如何自處及應對。

心理學分析的對象通常是某個「個體」，如一個新生兒、一位正在適應宿舍生活的大學生，一位面臨中年危機的男性。另有些時候，研究對象可能是正在學習利用符號來傳達意思的一頭大猩猩，在迷津中跑動的一隻白老鼠，在學習啄鍵以取得食物的一隻鴿子。心理學家可能在個體的自然棲息地對其進行觀察和研究，也可能是在實驗室的控制狀況下進行。

許多心理學家也認識到，除非同時也了解人們的「心智歷程」，否則難以充分理解他們的行動。心智歷程則是指人類心智的運作。人們有大量的活動是屬於隱秘的、內在的事件，如思考、策劃、推理、創作和作夢等。許多心理學家相信，心智歷程是心理學探究中的最重要層面。如你稍後將可看到，研究人員已發明許多新技術來探討這類的心理事件和歷程。

二、心理學的目標

對從事基礎研究的心理學家而言，他們的目標是在於描述、詮釋、預測及控制行為。從事應用研究的心理學家則增添了第五個目標——增進人類的生活品質。這五個目標構成了心理學這個行業的基礎。我們討論如下。

(一) 描述 (describing)

心理學的第一項工作是準確觀察行爲，並對之作客觀的描述。心理學家通常把這種觀察所得稱之爲資料。行爲資料 (behavioral data) 是對有機體行爲的觀察報告，同時需要提及行爲在什麼條件下產生或變化。當研究者進行資料收集時，他們必須選擇一個適宜的分析層次 (level of analysis)，並設計出足以確保客觀性的行爲測量工具。

爲了探討個體的行爲，研究者將會運用不同的分析層次，從最廣泛的，總體的層次以迄於最精細的、特定的層次。例如，在巨視層次上 (macro level)，研究者可能探討各種行爲的跨文化 (cross-cultural) 差異，如暴力行爲、偏見的起源及心理疾病的症狀等。在下一個分子式層次上 (molecular level)，心理學家所針對的是較狹窄而精細的行爲單位，諸如對刺激的反應速度、閱讀時的眼動、兒童獲得語言上的文法失誤等。研究者還可以探討更小的行爲單位。在微視層次上 (micro level)，研究者經由檢定腦部貯存不同類型記憶的處所，學習時發生的生化變化，及負責視覺或聽覺的感覺通道等，藉以找出行爲的生物基礎。每個分析層次都提供了所需的重要訊息，共同整合之下，最終才能呈現心理學家所希望描繪關於人類本質的完整肖像。

(二) 詮釋

描述必須忠實於可以覺察的訊息，詮釋則需要有意地超越觀察所得。在心理學的許多領域中，其主要目標是從行爲歷程和心智歷程中找出有規則的型態。

心理學家把可被測量的特定行爲稱之爲反應 (response)，至於引發該反應的環境條件則被稱之爲刺激 (stimuli)。例如，想像你正在收集某位嬰兒的行爲資料，你可能注意到嬰兒對巨大聲響的刺激展現一種特定反應——哭泣。有些刺激來自外界環境，有物理能量爲其來源，可被你的感官接納器所偵察及應對。另有些刺激則來自有機體內部，如激素變化，創意和夢境

等。

心理學家試著在刺激與反應之間尋找一致而可信賴的關係，如噪音水準與學習效率之間的關係。此外，他們也尋找幾組特定反應之間的關係，諸如擁有慷慨的人格特質與從事慈善行為之間的關係。心理學家檢定及研究這些關係，以求了解作出反應之個體的某些特性，或了解促成反應與刺激之間關係或因果的基礎歷程。

有時候，研究者也對發生在有機體之內的歷程進行推論（一種合理的判斷，雖然不是建立在直接觀察上）。這樣的推論過程有助於使所觀察的行為較可理解。心理學家經常需要假定中介變項(intervening variables)的存在。中介變項是指介於刺激與反應兩變項之間，因外在刺激而引起之內在變化歷程。所以它是一種假設性概念，用以說明兩種變項之間關係的內在變化，但這種內在變化無法直接觀察或測量，只能根據刺激情境與反應方式兩者去推斷解釋。中介變項可以是一些生理狀況（如飢餓），也可以是一些心理歷程（如恐懼或創造力）。任何提出的中介變項需要經由有系統的資料收集來驗證或駁斥。

(三)預 測

在心理學中，預測是指敘述某個行為將會發生，或某種關係會呈現的可能性。當有幾個不同的解釋被提出來說明某些行為或關係時，最好的判斷方法莫過於檢驗它們在預測方面的準確性和廣延性。

正如同觀察必須客觀一樣，科學的預測也必須作精確的表達，以使它們能夠被檢驗，並當證據不支持時受到駁斥。科學的預測是建立在對事件之間關聯方式的解理上，它指出怎樣的機制使得這些事件與某些指標連結起來。心理學上的預測經常發現，大多數行為是受到許多因素的共同影響。有些因素是在個體之內運作的，如基因構造、動機、智力水準或自尊等。行為的這些內在決定因素被稱為「機體內在變項」(organismic variables)，這些變項告訴我們關於有機體的某些特性。就人類而言，這些決定因素也稱為「性格變項」(dispositional variables)。然而，另有些因素是外在

運作的，例如，一位青少年因為幫團成員的壓力而開始嗑藥；一位兒童為了獲得好成績而試圖討好老師；或是一位汽車駕駛員遇上交通阻塞而覺得挫折及敵意。這些行為大致上是受到個人之外事件的影響。行為的這些外在影響力被稱為「環境變項」或「情境變項」(environmental or situational variables)。

在心理學中，「因果預測」是指明確指出某些行為受到特定刺激變項的影響下將會發生變化。例如，陌生人在場（一個刺激變項）將會固定地引起某個年齡的幼兒顯現焦慮的模樣（一種反應變項）。但即使心理學家未能建立起因果解釋的架構，他們通常也能做出有效的預測，也就是從認識人們過去的行為方式，以之作為他們未來行為方式的良好指標（如果他們行為維持一致的話）。這類預測被稱為是基本出現率的預測。基本出現率(base rate)是指確認某個事件之典型發生率（或機率）的統計數值。汽車保險公司利用統計機率來預測某個年齡組別之成員發生車禍的可能性。統計也幫助民意調查單位預測選舉結果。

(四)控 制

對許多心理學家而言，控制是他們的中心目標，也是最有力量的目標。控制意謂著支配行為的發生或不發生，包括啟動行為、維持行為、中止行為，以及影響行為的型態、強度或出現頻率。如果我們能夠創設條件讓行為接受控制，這種對行為的因果解釋才最能令人信服。

以吸煙為例，吸煙是心臟病、癌症及其他疾病的重大風險因素。為什麼那麼多人希望健康長壽，卻無法戒除吸煙行為呢？調查顯示，美國大多數成年的吸煙者都想要戒煙，不少人也實際試過，但大多失敗。這表示他們缺乏「意志力」嗎？還是尼古丁的癮頭太大，戒斷的痛苦體驗壓過了對自己的理性勸說？「史丹福心臟病預防計畫」曾探討這方面問題，最後提出一份計畫書，以供吸煙者對自己的吸煙行為採取自己導向的控制。這份計畫書承認吸煙是一種複雜行為，受控於口慾滿及尼古丁效應。然而，該計畫書也指出，人們所發展出「吸煙代表帥氣和性感」的態度（不論是出