

心理學

張春興

心理學

張春興

國立臺灣師範大學心理學教授

東華書局印行

東華社會科學叢書序

假如單從人類物質生活一個層面看，戰後三十年來自然科學與技術科學的貢獻是偉大的。但如從人類生活的整體看，科學技術提高了人類物質生活之後，却因而產生了更多難以解決的社會問題，以致形成物質生活富裕而精神生活貧乏的文化失調現象。我們雖不能認定物質文明為人類帶來了災害，但却可斷言單憑科學技術的進步，並不能保證獲得真正美好的生活；甚至科學技術愈進步，反而愈增加了人們對未來的失望與恐懼。文化發展失調是人類自己製造出來的問題，這問題只有靠人類對自身行為的研究始有獲得解決的可能。此類研究，狹義言之，是為行為科學，廣義言之，是為社會科學。

一個國家科學的發展，不但不能偏廢，而且必須生根。此一原則，用於社會科學較之用於自然科學更為適切。在文化差異與地域限制兩個基礎上，社會科學實不易做到像自然科學那樣可以局部的或枝節的「借用」或「移植」。近十多年來，由於政府的提倡與社會的重視，國內大學在自然科學方面的教學與研究水準已大為提高；大學本科階段學生的程度，較之當世科學先進國家並無遜色。但無可諱言的，社會科學方面的發展則較為落後。從國內大學社會科學的教學方式及出版的中文書籍看，多年積留下來的幾種缺點一直未能革除：其一是一

內容陳舊，跟不上世界學術的創新與進步；其二是忽視方法論方面的知識，以致學難致用；其三是僅限於國外資料的介紹，而缺乏與國情需要配合的研究成果。雖然目前影印技術進步，翻印外文書籍甚為方便，但因一般學生的外文能力不足，兼之外文書籍內容又未必與國內需要符合，故以外文書為大學社會科學各科教本的嘗試多未奏效。因此，以往國內社會科學的發展，縱止尾隨求齊已感不暇，遑論學術獨立生根及提高水準？

基於此等認識，在國內各大學擔任社會科學教學的朋友們，根據各自教學與研究的經驗，咸認有義務也有責任，經由科際合作的方式，共同從事社會科學叢書的撰寫，以期使社會科學在國內生根，為國內的社會建設略盡綿薄。誠然，撰寫大學教科書或參考書不足以代表社會科學在國內的高水準發展，但也不能否認，在期望達到我國社會科學學術獨立與高水準發展之前，普遍提高大學社會科學的教學水準是一項必要的教育工作。唯其如此，在本叢書撰寫之前，同仁等幾經研討，咸認各書之內容應力求與國內需要相配合，非但不宜囿於一家之言的傳述，尤須避免只根據某一外國名著的翻譯。因此，經議決，本叢書內容之取材將共同遵守以下兩個原則：

一、在內容上應概括該學科發展到目前為止的重要知識（如基本理論重要發現等）與基本研究方法，並須指出重要問題之研究方向及途徑，藉此對讀者產生啓發性的教育作用。

二、對重要問題之討論，務須顧到國內情況及實際的需要；並儘量採用國內學者與有關機構新近完成之研究成果，以期增加讀者的親切感與知識的實用性，並藉以引起社會對國內學術發展之重視。

因鑑於國內社會科學方法論方面書籍之闕如，本叢書諸作者除分擔撰寫各科專書外，特配合大學部及研究所課程之需要，就各人專

長，復採合作方式，撰寫社會及行爲科學中各種重要的研究方法，集爲另一專書，期能由此引起國內學者的研究興趣，從而提高社會科學的水準。

此外，本叢書內各書的撰寫體例也力求統一，舉凡章節編排、註解方式、參考資料引註、中英文索引編製等，均於事前確定統一格式，甚至排版字體、繪圖、製表、紙張、裝訂等，亦採用統一標準，務期做到形式與內容並重的地步。

本叢書之能順利出版，首應感謝各科著者的支持與合作。目前所列叢書範圍只是暫時的決定，以後將視情形逐漸擴大，增加各科專書。我們始終相信科學的發展是全面的，必須經由科際間的合作，始能達成既普及又提高的效果。因此，我們除了感謝已參與本叢書撰寫的學者之外，也竭誠希望海內外的學者先進給予鼓勵、支持與指正。

本叢書從最初的構想、設計以至出刊，深得東華書局董事長卓鑫鑫先生與總經理馬之驥先生全力支持，併此致謝。

張春興 楊國樞 文崇一 謹識

中華民國六十四年九月 臺北

著 者 序

十年前，著者與台大教授楊國樞博士計議合作撰寫一本心理學入門性的大學用書。撰寫工作於五十五年甫行開始，即以倆人先後出國而擱置；延至五十八年始告完成，並應三民書局之請由其出版發行。著者等當時鑒於科學知識應與日併進，且該書所採系統體例又屬嘗試性質，因而與三民書局負責人劉振強先生約定，該書之發行以五年為限，預料五年後勢將內容陳舊不復適用。

該三民書局出版之「心理學」問世後，在心理學界受到意料之外的重視。這現象未必證明該書即為成功著作，但可肯定其足以適合讀者的需要；而且，也可由此說明國內一般心理學水準業已普遍提高。該書出版迄今早已超過五年之限，這期間心理學學科本身與著者的認識及教學經驗，都有了很大的改變。以現時的標準來評量該書，確感內容與組織均已不合時宜。年來頗有讀者來函指陳其內容陳舊的缺失，並建議重寫以應需要。因此，當去歲東華社會科學叢書議定出版計劃之初，即倡心理學一書重寫之議。原計劃仍由著者與楊教授合作，後以該叢書內另書「社會心理學」請由楊教授執筆，故而本書改由著者一人負責。

撰寫之前，著者參照東華社會科學叢書預訂之共同遵守事項，復

根據本學科性質及個人多年來教學經驗，確定本書撰寫三項原則：

一、內容必須充實，務須包括跟上時代的重要知識。近年來心理學的知識非僅內容急遽增加，其發展方向亦大幅改變。例如，十餘年前出版之普通心理學書籍中，甚少出現瑞士心理學家皮亞傑氏的姓名，而現今皮氏的理論與方法已成為兒童行為發展研究的主流。又如，號稱心理學第三勢力的人本心理學興起後，近十年來對人格理論與心理治療等方面發生了極大影響。此外，諸如認知歷程的重視，記憶理論的改觀，社會行為研究比重的增加，青少年犯罪問題普遍受到注意等，均為近十餘年內之新發展。普通心理學雖不能盡詳介紹，但必須涵蓋其中重要問題。

二、敘述必須易讀易懂，應體例嚴緊，系統分明。大學中修讀心理學科目者，除心理學與其他少數相關系科外，絕大多數學生都只限於一個科目；修讀前缺乏基礎，修讀後又不繼續研究。若所讀之書只是零碎知識之堆積，自不能期望其對本科目的要義獲得系統的了解。大學課程重在學生自修，能引導自修的主要條件是課本文字易讀易懂，內容體系嚴緊分明，而後激發其興趣進一步自行研究。基於此義，本書的撰寫特別重視文字的流暢與說理的深入淺出。為達此一目的，在定稿之前請得饒富經驗的國文教師與未曾修讀心理學的大一學生詳為閱讀，藉以測驗文義的可讀程度，並隨時修改欠妥之處。此外，著者根據以往教學經驗，將較為偏重理論又較枯燥的生理、動機、情緒三部分移後，而先討論發展、學習、知覺、能力、人格等問題，藉以提高並維持學習者的興趣。

三、選材必須切合實際，除應系統介紹本科目理論知識外，並應包括國內學者的研究，以及與實際生活有關的知識。一門學科的知識，能驗證於實際生活並對讀者生活中遭遇的問題有所幫助，始能使

讀者產生適切的感受。為達此一目的，除儘量介紹國內學者的研究成果與列舉生活實例以利於理論驗證之外，特於書末專闢一章，概要介紹心理學在工、商、法律、醫藥等方面的應用。希望由此引起讀者進一步研究的興趣。當然，心理學的應用不只限於上述四方面，此外在教育、輔導與諮商、心理衛生與心理治療等方面早經廣泛應用，且為人所共知；本書則分別在適當的章節內予以說明。

總之，本書的撰寫是本著知識性、可讀性、適切性三大原則去努力。書成之後，著者自認距理想目標尚遠，尚祈海內外學者先進不吝指正。

本書初版上下冊先後在去秋今春問世。經使用一年後，從學生反應與諸教授先生的意見，獲得甚多寶貴的修正資料；凡屬排版錯誤、敘述欠明或行文艱澀之處，均經修改，並合訂一冊而為修正版印行。

本書出版前承楊國樞博士校閱全稿，並提供寶貴意見；師大教育心理系畢業校友徐芳華小姐協助編製索引；東華書局董事長卓鑫森先生與總經理馬之驕先生對印刷出版全力支持，併此謹致謝意。

張 春 興 謹識

民國六十五年九月於國立臺灣師範大學

心理學 目次

東華社會科學叢書序

著者序

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.....13
- 第三節 心理學的發展.....30

第二章 行爲的發展

- 第一節 發展的意義與特徵.....48
- 第二節 人類幼稚期重要行爲的發展.....65
- 第三節 青年期心理特徵與行爲問題.....92
- 第四節 成年後的生活與適應..... 102

第三章 學習原理

- 第一節 學習的性質..... 112
- 第二節 制約學習..... 116
- 第三節 認知學習..... 143

第四章 語言、思考與創造

- 第一節 符號及其意義化..... 154
- 第二節 語言、概念、心像..... 156

第三節 思考、推理、解決問題	179
第四節 創造	204

第五章 記憶與遺忘

第一節 學習、記憶、遺忘	214
第二節 記憶的類別與記憶歷程	221
第三節 遺忘的原因	226
第四節 促進學習與加強記憶的條件	231

第六章 知覺歷程

第一節 基本感覺歷程	268
第二節 知覺歷程	282
第三節 影響知覺的心理因素	306

第七章 能力與能力測驗

第一節 心理測驗的性質	316
第二節 能力測驗	325
第三節 智力的發展與個別差異	336
第四節 智力理論	355

第八章 人格與人格測驗

第一節 人格的性質	362
第二節 人格理論	364
第三節 人格測驗	386

第九章 動機與情緒

第一節 動機的性質與類別	402
第二節 動機理論	423
第三節 情緒與情緒經驗	432
第四節 情緒理論	446

第十章 社會行爲

第一節 社會化與社會角色	452
第二節 人際關係與人際吸引	460
第三節 態度的形成與改變	472
第四節 個人行爲與團體歷程	485

第十一章 挫折、焦慮與適應

第一節 挫折	502
第二節 焦慮與防衛方式	511
第三節 防衛方式與生活適應	527

第十二章 變態行爲與心理治療

第一節 常態與變態	532
第二節 變態行爲	535
第三節 心理治療	555
第四節 心理健康的維護	568

第十三章 行爲的生理基礎

第一節 神經系統	578
----------	-----

第二節 大腦的主要功能..... 586

第三節 內分泌系統..... 598

第十四章 心理學的應用

第一節 工業方面的應用..... 602

第二節 商業方面的應用..... 622

第三節 法律方面的應用..... 633

第四節 醫學方面的應用..... 641

參考資料

一、中文部分..... 649

二、英文部分..... 651

索 引

漢英對照..... 667

英漢對照..... 687

第一章

科學的心理學

雖然「心理學」這個名稱似乎已是人盡皆知，但這個名稱所代表的意義却常被人誤解；有的把它看成是知人吉否療人疾病的神秘魔術，有的把它看成是玄虛奧妙深不可測的哲理，因而常使初學心理學的人感到撲朔迷離，莫知所以。本書既為心理學入門之作，在開宗明義的第一章內，理應對這個學科的性質解說清楚，俾使讀者在進入專題研討之前先有個較為正確的觀念。為了使這個目標能夠具體實現，本章內容所要討論者，將以解答下列三大問題為主。

1. 心理學究竟是一門什麼樣的學科？
2. 為何要研究及如何去研究心理學？
3. 心理科學的歷史背景及現況如何？

第一節 心理學的性質

一、心理學的界說

心理學這個名稱之所以容易被人誤解，主要是由於「舊瓶裝新酒」，舊名稱換了新內容，因而不能使人望文生義所致。以現代心理學的觀點言，心理學可以說是一門淵源數千載而歷史不及百年的學科。心理學源於哲學，哲學興起於兩千多年前的希臘。自蘇格拉底（Socrates, 469?-399 B. C.）、柏拉圖（Plato, 427-347 B. C.）、亞里斯多德（Aristotle, 384-322 B. C.）等人始，歷代哲學家的思想中都把「心」的探討視為哲學上主要問題之一，直到十九世紀後期，因受生物科學等發展的影響，心理學始脫離哲學範疇而逐漸成爲一門獨立的科學；此後這個學科的性質雖已改變，而名稱依舊。心理學原名之 psychology，本出自希臘文中 psyche 與 logos 兩字，前者表示「心」或「精神」(mind)，後者表示「研究」或「學科」(study)；合之即爲「心之研究」，是爲心理學的舊界說。時至今日，雖然這個學科的名稱依舊，但因其內涵與方法的改變，而演變成的新界說則爲：心理學是研究行爲的科學。顯然的，這個新界說特別強調了兩個觀念，其一是「行爲」，其二是「科學」；前者指出現代心理學研究的題材是行爲，而不再是「心」；後者指出現代心理學是一門科學，而不再是一門哲學。

討論至此，很自然的有兩個問題等待我們解答；其一，在上述新界說中，「行爲」一詞所指者是什麼？其二，現代的心理學能配稱一門科學嗎？接下去我們就先討論第一個問題。

二、行為、個體、反應、刺激

如果我們要想把「行為」一詞的意義解說清楚，我們必須同時考慮其他「個體」、「反應」以及「刺激」三個名詞。因為這三個名詞代表了整個心理學的基本要義，所以一般稱之為心理學的基本變項。所謂「變項」(variable)係指可計量處理的因素(factor)或特徵(characteristic)而言。個體、反應、刺激三者被視為心理學上的基本變項，這表示它們是構成心理學上一切問題或一切變化的基本因素。

(一) 行 爲

在心理學上所謂的行爲(behavior)，有廣狹兩種意義。狹義言之，行爲只限於個體表現於外而且能被直接觀察記錄或測量的活動。基於此一意義，像一個人的說話、走路、打球、游泳等活動，都是行爲；因為這些活動不但可由別人直接觀察可見，而且可以利用錄音機、照像機、計時錶、量尺等工具把它記錄下來加以分析研究處理。廣義言之，行爲不只限於直接觀察可見的外顯活動，而是擴大範圍包括以觀察所見的活動(包括語文的與非語文的)為線索，進而間接推知內在的心理活動或心理歷程。基於此一意義，像一個人的動機、思考、恐懼、知覺、態度等，也都是行爲。假如從狹義的觀點看，這些均非直接可見外顯的活動。我們只能看見學生們考前補筆記、趕報告、開夜車、溫功課，却無法直接觀察到他們內在的動機；也只有從他們這些表現於外的活動情形去推知他們的動機。再如，周圍這個世界上的形形色色給予你個人的感受，如果你不告訴別人，別人不得而知。同理，別人的感受如果不告訴你，你也無從了解。假如你在公園裏看到了一種植物，它是綠的花紅的葉，使你感到新奇，但你無法了解別人也與你

同此心理。如果這時候你聽見別人也在談論，或是看見很多人新奇的爭相拍照，甚至看見有人在寫生繪畫，你就可以根據這些聽到的和看見的（均為你的知覺）別人的外顯活動去推知他們也同樣的對那棵植物感到新奇。心理學是研究行爲的科學；在過去，心理學家們對行爲的解釋曾有所偏，曾一度只限於上述狹義的解釋（參見本章第三節）。現代心理學所指的行爲，則包括上述廣狹兩種意義。事實上也只有「內外兼顧」才能對個體行爲所代表的意義有所了解。

了解內在的心理歷程，心理學家們通常對個體行爲觀察推理時，常借助於當事者自己所陳述（口頭的或文字的）其個人的經驗或感受去推理。此種方式等於是當事人自己觀察自己內在的獨有世界，只有個人自己才會了解這個獨有世界裏的一切。在這情形下，個人所能了解者，稱爲「意識」(consciousness) 或「意識歷程」(conscious process)；把自己的意識經驗陳述出來，即稱爲「內省」(introspection)。因此，內省法一直是心理學家們用來研究內在心理歷程的傳統方法之一。

像此種根據外顯行爲與內省經驗的「內外兼顧」的推理研究方式，不獨是現代心理學的特徵，凡是與人類行爲有關的其他科學，也都是如此。最顯而易見的是醫學，醫生對疾病的診斷與治療時，必須根據外在（觀察測量所得）與內在（病人的陳述）的兩種資料。固然，當你以手扶額眉頭緊鎖時，醫生可能推知你是頭痛，但頭痛的真正感受只有你自己知道，別人是看不見的。

不過，我們必須在此補充一點，心理學家們研究行爲的範圍，不只限於上述外顯的活動與內在的意識兩個層次。他們還要深一層研究連當事人自己都不了解的內在的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，但個人的意識經驗並不能對此等慾望或

恐懼予以解釋。像此類個人不能自知的內在歷程，即稱為「潛意識歷程」(unconscious process)。有關潛意識歷程的進一步資料，留待以後另題討論之。

(二) 個 體

心理學上所說的個體 (individual) 是指一個一個有生命的整體而言，所以「個體」也常稱為「有機體」(organism，常以大寫字母 O 表示)。說「個體」而不說「個人」，是因為心理學研究的題材中也包括了動物的行為。因此，個體一詞所代表的乃是「一個個的人或一個個的動物」的意思。現代心理學以研究個體行為為基礎，因此有些學者把心理學界定為「心理學是研究個體行為的科學」。關於行為一詞的意義，前文已有詳細的解釋，在這裏我們要討論「心理學為何研究動物行為」的問題。

對這個問題，我們可以作兩種解釋。其一是，動物的行為即為心理學研究的題材；亦即心理學家們為了要了解動物的行為而研究它，除此之外，別無其他目的。在心理學的領域內，有兩個學門，「動物心理學」與「比較心理學」，都是以研究動物的行為為主要目的。另一種解釋是，心理學家們研究動物的行為目的仍在了解人的行為。此種解釋可能符合更多的事實。從生理結構與最原始（不經學習）行為的觀點看，人與動物有些相似之處。因此，研究動物行為將有助於了解人的行為。或者說，由研究動物行為所獲得的知識，進一步研究人的行為時，較為容易。例如，在心理學的領域內有一門「生理心理學」，其內容主要研究神經系統和內分泌等功能與個體行為的關係。像此類研究，有時需要藥物或開刀切除手術等方法從事實驗，此類實驗是不能直接一開始就以人為對象的。關於這一點，頗與醫學的研究相似，