

第一章 心理學緒論

壹、心理學定義

一、研究對象～人

- (一) Who～人類（個人、團體）
- (二) Range～從受精卵到死亡
- (三) Level～基因、神經、行為、社會、文化

二、研究內容～內在心智歷程與外顯行為

(一) Emotion～多成份

個體受到外在或內在刺激所造成自覺的心理失衡狀態，在此狀態下個體除了有主觀的感受外，也伴隨著生理變化，例如：憤怒與恐懼時心跳會加速。

(二) Motivation～目的性、能量

行為和動機是一體二面，動機是促使個體活動的內在歷程，行為是外在活動。心理學家研究動機主要有二種取向，生理的（溫、性、飢、渴）及心理（社會）的（成就性動機），例如：為何準備考試，因為有成就動機。

(三) Sensation～偵測

由感覺接收器開始接收到的外在刺激所產生的感覺經驗歷程（生理歷程與心理歷程的關連性），例如：人可以偵測到陽光；以及如何透過數學函式來表達，外界物理刺激變化與心理最終感受之間的關係（物理刺激與心理量的轉換關係），例如：窮人一元 v.s 富人一元，同樣一元，感受卻大不同。

(四) Perception～適應環境的功能（重組與辨識）

個體以感官獲得環境中物體的存在、特徵及其彼此間的關係，進而對事物做出反應或解釋的歷程，例如：認出紅燈並且踩煞車。

(五) Learning～持久性改變

個體經由訓練及練習後，產生了持久性之行為改變的歷程或結果。個體行為改變的過程是一種學習，改變的結果也是一種學習，但是喝醉後短暫的行為改變並不算學習，例如：酗酒行為可以透過嫌惡制約矯治。

(六) Memory～重現

個體將以往訓練過的經驗在意識中或意識之外，得以重新顯現的歷程。可以表現在語文、動作、意念中，例如：人在經歷過重大事件（921）後較不易遺忘。

(七) Personality～統整性（個別差異）

個體面對其生活歷程及外在環境適應時，所顯現出的獨特行為。可以藉由遺傳、環境、成熟、學習等因素交互作用下，表現在動機、興趣、能力、性向……等多方面，其形成的人格具有統整性、持久性、複雜性與獨特性。例如：原本是化學家的 Cattell，認為只要能夠找到像「元素」週期表一樣的「人格特質」週期表，那就可以像化學家一樣，瞭解「世界上所有人」。

版權所有，重製必究

(八) Social behavior～影響

受到真實他人或想像他人及團體的影響，所造成個體的行為改變。例如：個人行為表現在獨處時或和團體在一起時明顯不同（人來瘋）。

三、研究方法～

(一) 實徵驗證

研究者實際蒐集資料，並且利用資料的特性去驗證研究假設。

(二) 科學目的

1. **描述**～透過語言描述從現象中所發現的穩定關係，例如：序列位置效果，人總是會容易遺忘一段對話的中間內容，或是在念書時，書的中間內容也容易遺忘。
2. **解釋**～解釋為什麼在特定條件下該特定的關係會形成，例如：當人在背誦或經歷一系列的重點及事件時，總是遺忘位置在中間的重點內容，可能是因為人類記憶的特性導致這樣的狀況。
3. **預測**～下一次該條件形成後，可以預期該穩定關係會重複出現，例如：
找人來進行研究，在研究過程中，給這些人一堆材料，要求他們背誦下來，我們可以預期大多數的人總是遺忘材料呈現在中間的內容。
4. **控制**～當該條件可以進行人為操弄後，可發現該關係受人為操控而變化，例如：我們發現人總是記得材料最前面位置與最後面位置的內容，我們認為可能是因為最後面的內容，還在記憶之中，所以我們故意要求觀看完材料的人，晚一點回憶他所看的內容，我們可以預期這些做研究的人，不僅僅忘記中間位置的內容，連最後面內容也會遺忘。
5. **增進生活品質**～當我們可以控制該關係變化與否，可以改善生活品質，例如：我們可以應用上述研究結果，推論學生在學習過程，可以會容易遇到相關問題，我們會建議學生在背誦相關類型資料，不要只是單純去強記，需要搭配一些記憶策略，像是字釘法。

(三) 研究方法

1. 依資料分析方式區分：實驗法、相關法、觀察法、文獻回顧整理法
2. 依資料收集方式區分：觀察法、調查法（問卷及察訪）、實驗法、面談法、個案法、心理測驗法

(四) 研究限制

因為研究對象是人，因此心理學研究很多時候，需要人的口頭報告，來間接推論人的心理狀態，例如：詢問你對下一屆總統候選人的看法，來推論你的投票傾向。有些時候，我們想討論的題目，不適合在人身上研究，我們會找動物當作替代的研究對象，例如：新研發的藥物對人的憂鬱狀況改善情形。所以研究者在進行研究時，會顧慮許多問題，例如：人權以及動物的權利。

貳、歷史發展

一、哲學心理學

心理學的歷史發展可以供我們「鑑往知來」。鑑往～說明早期心理學對人的觀點，隨著技術進步，如何轉變；知來～推論未來心理學可能的發展。

心理學淵源可以從古希臘的哲學家談起，早期哲學已經提出許多有趣的研究方向，像是唯心還是唯物論？身與心是一元還是二元的？人的能力特質是先天具備還是後天的習得？人的行為是被決定還是擁有自由意志？人類的知識來源為何？

這一些相關問題，影響著後續研究者對人研究的方向，像是與蘇格拉底……等哲學家，同一時期的醫學之父 Hippocrates 採用生理學觀點研究有機體的功能，從大腦控制身體各種器官的歷程進行研究，因而開啟心理學的生物觀；人與動物最大的差別在於人擁有知識，並且可以製造出適應環境的新工具，故研究知識來源的觀點，更是影響心理學的發展，我們稱之為【知識論】(Epistemology)，其內容關心～人類的知識內容、如何獲得知識、知識目的為何？像是哲學家柏拉圖相當關心上述問題，如此可以理解為何有人會說柏拉圖影響著現代認知心理學，因為二者所關心的內容相同，差別在使用研究方式不同。

以下我們介紹二個較重要的哲學觀點：

(一) 理性主義 Rationalism～Plato & Descartes

知識由推理而來，人先天即有詮釋知識的機制，複雜混亂的訊息會經過組織解釋、統合、邏輯推演而成知識。此一觀點也影響了完形學派的學者。

(二) 經驗主義 Empiricism～Aristotle, Locke, Hume

知識由感官經驗後天累積獲得，Locke 提出空白石版的觀點，即為人一出生時就如同一張白紙，隨著後天經驗增加，人的知識才得以形成。此一觀點也影響了聯結論者。

二、科學心理學

(一) 結構主義 (Structuralism)～Wundt、Titchener

Wundt(1879)，是第一個設立實驗室的心理學家，在德國萊比錫大學，並採用內省法(introspection)來探究人類的意識結構中，心智基本單位及組合法則。

內省法係指觀察紀錄個體的知覺、思想與感受的本質。研究者控制刺激的變化讓受試者主觀的判斷作出反應或說出來，而且參與者本身必須經由相關訓練，才可參加實驗。

依據內省法的研究，意識可以被分為三種部分：

1. 感覺 (sensations)：知覺的基本元素。
2. 影像 (images)：腦海中呈現所知覺到的影像。
3. 情感 (affections)：情感的組成成分，例如：喜怒哀樂。

但是內省法有某些缺點存在，例如：許多認知歷程不容易被受試者察覺，例如：閱讀時的認知歷程、闕下知覺；我們無法察覺他人的內省經驗，只能依據受試口頭報告作為判斷，但是受試的回答並不能完全反映真實的認知歷程；因為是受試者主觀報告，重複驗證性低。但是後續研究方法多以內省法為原型，修正而來。

(二) 功能主義 (Functionalism)～James、Dewey

James 在他所著 Principles of Psychology (1890) 一書中認為心理學研究不應該只追求意識結構，而是了解個體適應生活環境，所衍生的心智功能。這樣的觀點也影響到教育研究，像是 Dewey

版權所有，重製必究

以實用 (pragmatic) 取向研究思考與學校教育。

(三) **聯結主義 (Associationism)** ~Berkeley、Ebbinghaus、Thorndike

Berkeley 認為知識是經由連結性 (contiguity)、相似性 (similarity) 與對比性 (contrast) 等方法來學習。例如：Ebbinghaus 以自己為受試者背誦無意義音節來研究記憶，結果發現遺忘曲線 (亦稱為保留曲線)，他的研究方法稱為再學習法；Thorndike 在實驗中發現，當貓試圖從籠中逃出時，是透過嘗試錯誤的方法，貓一旦發現出來的方法，亦即可以獲得滿足的行為，牠便會增加此動作，若不滿足，則減少該行為，此即為效果律。

(四) **心理分析 (Psychodynamics)** ~Freud

Freud (1904) 認為潛意識會決定人類行為，他運用自由聯想、移情分析、抗拒分析、夢之解析等方式，來分析受試者潛意識的內容，提出人格結構是由 id、ego、superego 組成，其中潛意識中的慾望大多涉及性與攻擊，該理論主要應用在異常行為成因及治療，後來影響力擴及許多層面，但是因為研究方式有難以測量的問題，研究結果也很難類推至常人身上，所以後續的研究者不能認同他的觀點，進而形成了新精神分析學派。

(五) **行為主義 (Behaviorism)** ~Pavlov、Watson、Skinner

Watson (1913 年) 反駁內省法以及探討內在歷程的觀點，主張應該關注外顯行為，而非 Freud 的「潛意識」。Watson 認為研究方法應注意嚴謹實驗法，以及客觀測量，而且只要注意外在行為與環境刺激之間的關聯，即可解釋大多數行為現象。在此時期，研究老鼠或嬰兒等對象之學習行為及動機成為心理學主流，但是由於行為主義過於強調環境因素，研究證據主要採動物為受試者，造成研究結論類推到人身上，有過度簡化人類行為之爭議，對人的內在歷程(黑箱)存而不論，也難以解釋人的行為複雜性。

(六) **完形心理學 (Gestalt psychology)** ~Wertheimer、Koffka、Kohler

完形心理學者主要興趣在探討運動知覺、人們如何判斷大小、在不同照明下顏色外觀的變化，基於對知覺的研究使完形學派可以進一步詮釋學習、記憶與問題解決等現象研究，提供認知心理學相關研究基礎。完形學派也影響社會心理學，像是 Lewin、Asch、Heider 等人，都是將完形原則延伸至人際關係。該學派的重點有

1. **主題與背景**

完形學派認為人在辨識現象中的景色，是透過主體與背景的切割後，再進一步作出解釋，但是因為每一個人在選擇主題的可能性不同，因此造成相同景色，卻有不同解釋，例如：羅生門事件、公說公有理。

2. **部分之和不等於全部**

Wundt 的結構學派 (Structuralism) 認為知覺是由各部份感覺的組合。但是結構學派無法說明似動現象 (Apparent Movement) 和錯覺輪廓 (Illusory Contour) 等知覺現象。因此研究似動現象的 Wertheimer(1912)認為整體性知覺是無法由各部分感覺加總而來。

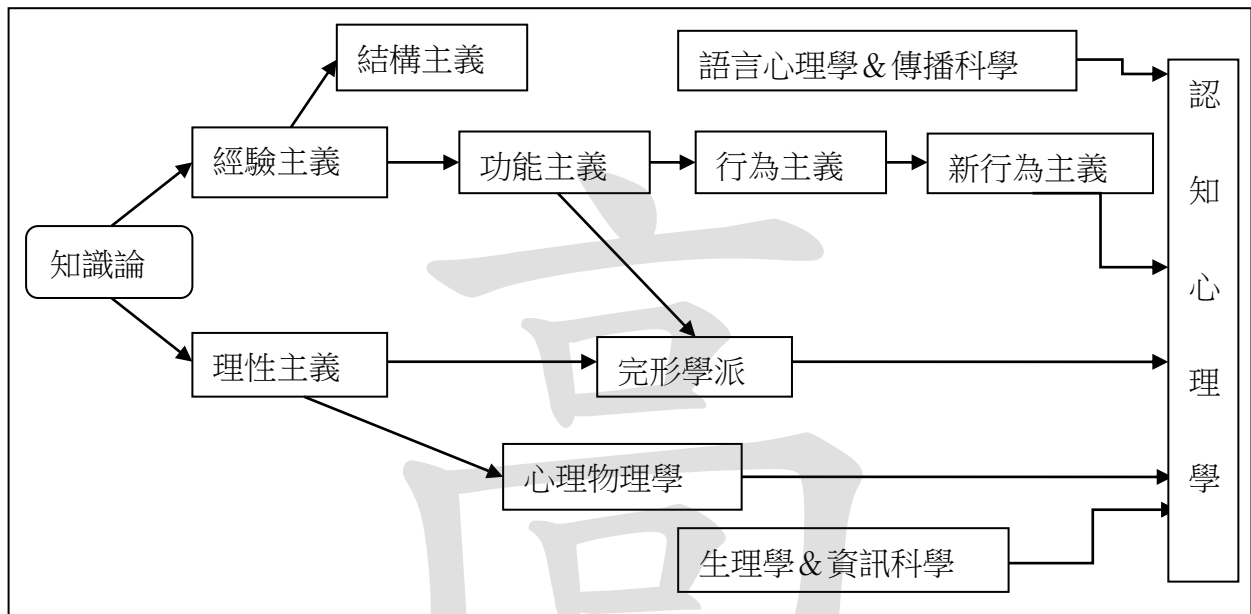
3. **知覺的組織原理**

完形學派的學者認為我們對於外在物理刺激，有先天具備的獨特解釋方式，我們稱為知覺組織律，包含閉合律、相似律、連續律、接近性……等，後來研究者進一步找到約上百條定律。

(七) **人本論 (Humanistic psychology)** ~Maslow、Rogers

Maslow 受到新精神分析學派的影響，提出人不是被決定，人擁有自由意志以及自我實現的潛能。Rogers 受到現象學以及存在主義影響，對於人的治療提出有別於精神分析的「案主中心治療法」，強調改變的關鍵在案主自己，並且深信主要提供良好的氛圍，案主自己就能夠發生改變。

版權所有，重製必究



歷史發展圖~箭頭不代表因果關係，只是表達所受到的影響

補充：

心理學研究取向→指理論的研究方法與內容又稱 **paradigm**（派典、典範）

孔恩（Thomas Kuhn,1962）～心理學的**典範遷移**（Paradigm Shift）

1. 行為主義的革命→使心理學「科學化」，捨棄內在心智歷程的主觀性，認為心理學研究方法需要修正（第一次典範遷移）。
反結構學派（以意識為研究重點，採內省法）和精神分析的主觀。
2. 認知心理學革命→認為行為學派忽略內在心智歷程，而無法完整解釋人類行為。

三、近代心理學

（一）認知科學

在 1956 年一場 MIT 的研討會，出現二位重量級的人物，影響心理學整體發展，首先是 Chomsky 他與會提出了 **L.A.D.**（語言獲得機制），用來反駁當時聯結論與行為主義對語言的看法，後來，他在 1957 年研究語言的心理機制，提出「**變形語法**」讓心理學家與語言學家有共同合作之基礎，延伸出語言心理學。再來是 Miller（1956）提出短期記憶的記憶廣度為 **magic numbers 7±2**。這幾位學者的觀點帶動後續學者對認知心理學的投入。

像是 Neisser 在 1967 年編寫認知心理學一書，奠定了認知論的基礎。H. Simon & Newell 提出有**有限理性**的觀點，也是透過認知心理學研究協助，他們認為人的認知能力雖然有限，但可以透過資訊科學的「專家系統」協助，增加決策效益。例如：利用電腦程式診斷人類疾病種類，該程式稱為「人工智能」。

早期認知觀點主張人在處理訊息時跟電腦一樣，稱為「**訊息處理取向**」，因此可以由電腦模擬心智運作狀態，希望可以瞭解心理機制，並驗證其「**心理真實性**」，後來因為資訊科技進步，認知

觀點多出另一個取向，稱為「平行分散處理歷程」透過電腦的程式語言編撰出可能的類神經網路結構，模擬人類心理機制運作，亦簡稱為 P.D.P.。

但是因人類行為的研究日漸複雜，因此認知心理學與其他領域結合，形成認知科學（Cognitive science）是一種跨學科的研究領域，其結合心理學、哲學、語言學、資訊科學、數學以及神經科學等領域以探索人類的心靈與行為。

（二）認知神經科學

D. Hebb（1949）提出神經元發展的古典制約法則。Roger Sperry(1976)的裂腦研究顯示腦內的某些區域和基本思考及行為歷程具有相關性。因此隨著神經科學研究興起，我們可以知道人類在進行認知活動時，大腦的神經生理機制。再加上神經造影技術進步，我們可以透過血容量與耗氧量的變化，可偵測大腦組織活躍的狀態，儀器如 PET、EEG、fMRI。

後來形成目前最新的心理學主流～認知神經科學，這一個學科主要是試圖了解腦部如何執行心智活動，主要關鍵在認知心理學提供相關假設，例如：臉部辨識能力，然後神經科學透過特定技術說明該認知能力與大腦相關區域有關係存在。除了認知心理學以外，也在情緒神經科學及社會認知神經科學提供對腦部與情緒相關或刻板印象、態度、人際知覺、自我知識的關係。

（二）演化心理學～D. Buss（1989）

關注心理機制的生物起源，強調個體適應環境的功能。其主要概念是，心理機制已經透過數百萬年的自然選擇過程，假若心理機制是以自然選擇演化下的產物，則心理機制應具備基因的基礎，而且可以理解該機制存在，是為了適應環境與增加存活機率。演化論關注許多議題，例如：選擇異性伴侶、如何應付有權支配我們的人、攻擊與情緒行為的存在必要性。雖然有些議題在解釋上，仍有瑕疵，但是對心理學的影響，卻十分巨大，或許這就是這一門學科的特性。

（三）文化心理學～Markus

關注個體在生活於期間的文化～傳統、語言和世界觀～如何影響此人的心理表徵和心理歷程，簡單來說便是研究個體跨文化間的問題，例如：個人主義與集體主義在東西方社會行為現象上，可以說明特定行為產生。

像是日本人跟美國人在團體行為上表現不同，假設今天團體的專案進度延遲，則日本人會集體承擔錯誤（**集體主義**），但是美國人會找出使專案延遲的個人來負責（**個人主義**）。

（四）正向心理學

心理學發展至今，已經有相當長一段時間，但是早期心理學過度專注在異常行為成因與治療，卻忽略了一般人對心理學期待更深，為了平衡其差異，所以 Seligman（2000）提出正向心理學，強調從實徵研究，關注人們實現潛能的一面，幫助個人找到內在的心理能量因應困境。

由於過去傳統心理學過於集中探究人類的弱點，常以病理的角度看待問題，常將生活的焦點放在困擾及問題上，未能獲取預防問題的發生與緩衝面對困境及災難的痛苦。因此二十世紀初期的學者提出心理學的典範轉移：正向心理學將焦點放在個人獨特而有自信的人格及潛能。正向心理學研究所涵括的議題包括了**幸福感**：持續性的正面力量，對生活的整體滿意感、**心流（flow）**：最佳的體驗（**optimal experience**）、**復原力（resilience）**：人在逆境中成長的主要力量，以及發展性的資產：外在環境的支持與個人內在有建設性的部分。