



# *Chapter 1*

## 緒論

每個人都對心理學有興趣，因為我們想瞭解自己，也想瞭解別人。人生閱歷豐富的長者自然有所體會，卻不免侷限於自身的經驗。心理學家以嚴謹的辯證與實驗方法，將心理學從哲學的範疇裡獨立出來，尋求實徵的證據以檢驗假設。本章將介紹現代心理學的歷史發展、研究範圍以及實務上應用，讓讀者對於心理學有初步的認識。

## 第一節、心理學是什麼

心理學是研究行為的科學。這裡所指的「行為」是廣義的行為，同時包括外顯的行為與內在的心智運作。下棋是一種行為，思考棋面與布局也是一種行為。犯罪是一種行為，犯罪的動機也是行為之一。

### 心理學是一門科學

心理學的研究主題是行為，研究的方法是科學的方法。在心理學的領域中，可以分為兩大取向：實驗心理學（experimental psychology）與差異心理學（differential psychology）。實驗心理學的目的在於找出人類（甚至是動物）行為的一般基本原則，研究的方法以實驗室的變項操弄為主。差異心理學雖然不否定人類行為的一般原則，但是把重心放在人們之間的差異上。舉例而言，一個心理學家若想研究「焦慮」（anxiety）這個主題，實驗心理學取向的作法可能是以動物的模式去尋找焦慮可能的生理基礎（例如：相關的神經傳導物質與神經投射），差異心理學取向的作法可能會想要發展測量焦慮的工具，來對人們的焦慮程度做區分。

4 ← ■ 心理學

心理學的研究方法在附錄一中有詳細的說明，有興趣的讀者請參閱附錄一。

## 第二節、心理學的發展

人們對於自身與同類的興趣，使得心理學自古以來就是人們熱衷的一門學問，即使它以不同的面貌在不同的文化裡出現，但是都脫不去對於人類行為的預測。例如：中國的面相學、手相學，我們的祖先試圖從人們的面貌或體型來瞭解這個人的性格與未來的命運。在過去的人格心理學（personality psychology）中，也有按照人們的體型而將人的性格分為三類，例如：肥胖型者熱情、溫暖、懶散等。即使到了十九世紀，利用頭蓋骨的測量來推論心理特質的顱相學（craniometry），仍是相當流行的顯學（中國也有「摸骨」的命理學）。不管用出生時地、星座、身體特徵（連「痣」都可以），或是其他方式來建立理論（或者自圓其說），這顯示了人們長久以來對於心理學的興趣，至今不衰。

現代心理學從西方發展而言，主要根植於早期對於哲學的探討，包括人們如何感覺、思考以及行動等問題。當時的哲學家藉由觀察與思考，來推論人們的心智與感情如何運作，例如：柏拉圖曾經認為，心智的中心在於大腦，因為頭的形狀是圓形的，相對於身體其他的部分有左右各一的情形，頭卻僅有一個等原因；亞里斯多德則是認為心智的中心在於心臟，因為當我們興奮或緊張時，心跳會加速，手臂施力時血液會流入手臂使手臂顯得膨脹，因此亞里斯多德認為心臟反應了我們的思想。雖然以今日的觀點看起來這些推論有些不可思議，但是歷史的發展點出了一個

主題——大部分的科學研究都是立足於累積至今的研究成果，很少人是獨力完成劃時代的重大發現。

### ❶一、心理學之父—Wilhelm Wundt

現代的科學心理學源於十九世紀的發展，德國萊比錫大學的Wilhelm Wundt成立了世界上第一個心理學實驗室。當時對於心理學的研究興趣在於感覺與知覺，研究意識如何將外界刺激轉化為內在感覺。

### ❷二、內省法（introspection）

E. B. Titchener 認為分析意識的最好方法就是內省法，也就是訓練觀察者以客觀的方式，將感覺的各個層面加以拆解並報告出來。這個從化學裡借用來的「分解」（decomposition）觀念，在處理人們的內在感覺與意識經驗上最後卻失敗了，一方面因為有許多內在歷程我們無法感受到（有誰能感覺到鼓膜的震動，或是光子被視覺感受細胞所吸收？），另一方面則是因為各個觀察者對於感覺的報告並不一致。

### ❸三、心理物理學（psychophysics）

相較於內省法，心理物理學在感覺與知覺上的研究便相當成功，許多心理物理學的研究典範（paradigm）依然沿用至今。心理物理學的目的在於找出心理感覺強度與物體刺激強度之間的函數關係，這些關係在日常生活中的使用隨處可見。例如：音響上音量大小的旋轉鈕上標示有刻度，但是這些刻度上的差距並不是依照物理強度（如聲壓或電流）而制定，而是依照我們對於音量大

6 ← ■ 心理學

小的「感覺」所制定的。

## 四、完形心理學 (gestalt psychology)

Max Wertheimer 於 1924 年提出完形心理學的概念，最初也是嘗試解釋知覺上的現象。完形心理學的名言是「個別部分的總和不等於整體」(The whole is different from the sum of its parts.)，強調知覺經驗的整體性，提出多個知覺組織律，對於知覺現象有很精闢的描述，但是對於知覺的歷程著墨不多。後來也將理論應用到學習與思考的領域，「頓悟」(insight) 的概念沿用至今。

## 五、心理動力學 (psychodynamics)

Sigmund Freud 的心理動力學在心理學的發展中自成一派，相對於其他學派的消長，心理動力學似乎從來沒有消退的跡象，甚至有歷史學者將心理動力學的發展視為歷史上對人類理性的三大挫折之一。心理學界似乎再也沒有其他的理論可以像心理動力學一樣，對整個世界的文化與思想造成如此巨大的影響了。

Freud的基本論點為「人不是理性的」，有其無法察覺的內在衝突。他提出的「潛意識」(unconsciousness) 是人們內在世界的黑暗力量，對於人格的結構與發展也多所著墨，自我防衛機制 (self-defensive mechanism) 則是保護自身的力量。Freud的理論其實源於他在臨床工作上的觀察，他的理論在今日的精神醫學中仍然占有一席之地。

## 六、行為主義 (behaviorism)

現代心理學起源於歐洲，但是在美國發揚光大，一方面是因為世界大戰的歷史因素，另一方面也與美國的文化有關。行為主義的興起顯示美國文化裡的實用 (pragmatics) 觀點。

J. B. Waston 是美國行為主義之父。他認為與其研究看不見的心靈意識，不如看重外在行為。外在行為可以觀察與測量，而心理學的目的應該是要能夠預測人們的行為，最終控制人們的行為。雖然 Waston 不否定心智的運作，但是行為主義將之視為「黑箱」 (black box)，他們只關心決定行為的因素，但不理會刺激透過黑箱有了什麼改變或影響力。換句話說，行為主義只關心什麼「輸入」 (input) 會導致什麼「輸出」 (output)，是全然的實用主義觀點。

行為主義橫掃 1920 至 1950 年代的心理學界，他們利用動物的制約 (conditioning) 實驗，提出了許多學習的基本法則，從今日的眼光來看仍屬正確，許多動物生理與行為的研究仍然使用這些學習的典範來做為記憶的測量。但是行為主義的主要問題在於它難以解釋「人類的行為」（但是這才是心理學的主要目的，一般人對於老鼠怎麼跑迷津的興趣顯然會低於如何增強記憶力以應付考試），因為人類心智運作的「黑箱」對行為的影響力實在太大，沒有辦法忽略！

## 七、認知心理學 (cognition)

認知心理學的興起在於行為主義越來越不能解釋人們的行為，而當時電腦的發展也提供了認知心理學一個訊息處理的極佳比喻。認知心理學家操弄刺激、受試者要完成的作業 (task)，並

8 ← ■ 心理學

收集行為表現上的差異（例如：反應時間、作答正確率等）。他們將完成作業所需的心智運作分成多個歷程（process），並從行為表現上的差異來推論這些心智歷程的特性與運作方式。

## 第三節、心理學涵蓋的範圍

雖然所有的心理學家都有對人類行為的共同興趣，但是心理學的領域廣泛，不同領域的心理學家在工作上有很大的差異。我們大致可將心理學的領域分為研究與實務兩種取向。

### 一、研究取向

研究取向的心理學家就像你我所知的科學家一樣。這些心理學家研究的領域各有不同。

#### (一) 生理心理學 (physiological psychology)

研究神經系統與行為的關係，例如：某些藥物對於情緒、記憶或是運動的影響，這些研究常常需要注射藥物，然後觀察行為的變化，因此多半不以人類為研究對象，而是以實驗室裡的動物為研究對象（基於生物在神經系統上的相似性，但是生物間的差異性一樣存在，所以在推論到人類的神經系統時必須特別注意）。

#### (二) 認知心理學 (cognitive psychology)

研究領域可以再細分為：(1) 知覺 (perception)：研究外界的刺激如何透過感官神經系統，進而形成我們的知覺經驗；(2) 學習與記憶 (learning and memory)：討論人們如何學習事物之間的聯結，在記憶中留下痕跡，並且可以供未來回憶或提取；(3) 思考

(thinking)：研究人們如何利用現有知識來處理眼前的問題，並且對下一步的行動做出決定，或是將舊有知識重新組合，創造出新的知識；(4)語言 (language)：探討人們如何學習語言、使用語言、以及其中的心智運作歷程；(5)注意力 (attention)：研究人們注意力的限制、如何轉換目標等。

### (三) 社會心理學 (social psychology)

研究人們對自己的看法、對自己與他人的態度、人際互動 (social interaction)，以及人際互動如何影響自己的行為或他人的行為等議題，例如：有名的「旁觀者效應」 (bystander effect)，被害者大聲呼救，但是卻沒有人伸出援手的原因。

### (四) 人格心理學 (personality psychology)

人格可以視為人們行為的長期傾向，即重視將人們的性格作簡單的分類或是用少數的向度加以描述，另一方面也強調個別差異的存在，亦即每一個個體在這些行為向度上有不同的程度。

### (五) 心理計量學 (psychometry)

與差異心理學息息相關，探討如何有系統地測量行為上或特質上的個體差異，如何評估測量工具的優劣，以及與這些測量工具有關的統計方法的發展。

### (六) 發展心理學 (developmental psychology)

研究人們一生中心理狀態的變化，人們如何具備今日所有的知識與技能、成長過程中各種生理與心理的改變，以及隨這些改變而來的問題。

10 ← ■ 心理學

## 二、實務取向

實務取向的心理學家是大家生活中比較容易想到的心理學家類型，他們學習基本的心理學理論與知識，應用在日常生活中，並且成為其職業的類型。

### (一) 諮商與輔導 (consultant psychology)

主要協助人們瞭解並處理生活中的各種困擾或問題，例如：考試焦慮、情緒沮喪、與男朋友分手的調適、生涯規劃、親子衝突、人際關係問題等，主要的處理方式是晤談，藉由談話來澄清問題，並且在諮詢師的協助下學習與練習正面、積極處理問題的方式（例如：台灣的張老師服務）。

### (二) 心理病理學 (psychopathology)

關注的是偏離正常範圍的行為，研究這些行為的病因、形成機轉，並且加以分類。

### (三) 臨床心理學 (clinical psychology)

主要任務則是診斷出已經達到行為病態標準的人（亦即精神病患），評估可行的治療方案，並且加以治療。臨床心理學家是精神醫療 (psychiatry) 團隊中不可或缺的角色。

### (四) 工商心理學 (industrial / organizational psychology，簡稱 I/O psychology)

關心的問題是如何篩選適當的員工、在組織中如何安置員工的人事問題、如何激勵員工士氣、如何增進生產力、組織文化、職業訓練的設計等。

### (五) 人因工程學 (human factor engineering)

應用在知覺與認知心理學中的基礎研究，以設計人們在操作上最便利的儀器或是最接近真實操作的模擬訓練機。例如：飛機的機艙裡有數百個飛行儀器的操作與讀數，該如何安排這些按鈕（例如：使用搖桿或方向盤？按鍵或是旋鈕？）或數據（例如：指針式或數字顯示？），就有賴於這些操作與數據的相對重要性，以及它們在操作上的容易度、攫取操作員注意力等特性。

雖然心理學各個領域有其關注的問題，但是人們的行為是全面性的，當我們想瞭解一個人的行為時，各個層面都是這個人的一部分，是所有面向共同運作的結果。但是人們如何整合這些不同的層面，最後得出一個穩定的行為傾向？對於這個問題，目前我們所知仍然有限。

### 延伸閱讀

- 心理學史，Duane P. Schultz 與 Sydney E. Schultz 著，楊麗英中譯，民國 90 年五南圖書出版公司出版。作者從社會與經濟的脈絡來說明今日心理學面貌的演變過程，並以影響心理學思想的重要人物為例，說明其自身的生活體驗對其概念發展的衝擊。讀者可以從此書中瞭解，為什麼心理學和一般大眾心目中的心理學有如此大差距。
- 完形心理學的網站：<http://www.enabling.org/ia/gestalt/gerhards/archive.html>，由 The Internatoinal Society for Gestalt Theory and Its Applications 所支持，收錄了許多完形心理學的論文，連 Max Wertheimer (1924) 的經典論文都可以找到，是瞭解完形心理學的好資源。