



contents

前言

壹、考前心理建設.....	前言 1
貳、重點試題分章整理.....	前言 4
參、命題統計與重要度分析.....	前言 45
肆、心理學申論高分技巧.....	前言 47
伍、心理學概論與總覽.....	前言 50

第一章 認識心理學..... 1

◆本章脈絡綱要

- 一、什麼是心理學？
- 二、心理學的潮流
- 三、心理學家為什麼要做研究？
- 四、心理學的研究方法
- 五、心理學家需要面對的倫理議題

第二章 生物心理學..... 17

◆本章脈絡綱要

- 一、從生物學看生理演變
- 二、認識神經元
- 三、神經系統與脊髓
- 四、腦—人體運作指揮官

第三章 感覺與知覺..... 35

◆本章脈絡綱要

- 一、認識感覺歷程
- 二、視覺、聽覺和其他感官系統



contents

- 三、認識知覺歷程
- 四、知覺之檢定與辨識歷程
- 五、影響感覺與知覺的心理因素

第四章 意識 63

◆本章脈絡綱要

- 一、意識的功能與層面
- 二、熟悉睡眠週期
- 三、作夢
- 四、改變意識的方法

第五章 學習 81

◆本章脈絡綱要

- 一、什麼是學習？
- 二、古典制約學習
- 三、操作制約學習
- 四、認知學習

第六章 記憶 109

◆本章脈絡綱要

- 一、登錄學習
- 二、儲存訊息
- 三、提取訊息
- 四、遺忘
- 五、成為記憶高手

第七章 語言與思考 139



contents

◆本章脈絡綱要

- 一、語言
- 二、思考
- 三、語言與思考之間的關係

第八章 智力與創造力（含心理測驗） 163

◆本章脈絡綱要

- 一、智力測驗
 - 二、優質心理測驗的必要條件
 - 三、智力理論
 - 四、影響智力的因素
 - 五、創造力
- 補充教材：心理測驗

第九章 發展心理學..... 219

◆本章脈絡綱要

- 一、生命的開始—從懷孕到出生
- 二、幼兒期與兒童期—我們都是這樣長大的
- 三、青少年期—激盪少年時
- 四、成年期—變動與挑戰
- 五、老年期—黃昏雖短，美景無限

第十章 社會心理學..... 287

◆本章脈絡綱要

- 一、社會認知
- 二、社會影響
- 三、人際關係



contents

- 四、助人與攻擊行為
- 五、團體歷程

第十一章 動機與情緒 331

◆本章脈絡綱要

- 一、動機的定義與類別
- 二、動機的理論
- 三、情緒的性質與類別
- 四、情緒的理論
- 五、情緒調整

第十二章 人格（性格）心理學 359

◆本章脈絡綱要

- 一、性格的意義與類型
- 二、性格的測量
- 三、性格的形成因素：古典觀點
- 四、性格的形成因素：新觀點

第十三章 健康心理學／正向心理學 387

◆本章脈絡綱要

- 一、健康心理學研究什麼？
- 二、人格和壓力對健康之影響
- 三、人格與疾病的關係
- 四、如何減輕疼痛與疼痛控制
- 五、研究觀點的躍進—正向心理學（Positive Psychology）

第十四章 變態（異常）心理學 425



contents

◆本章脈絡綱要

- 一、心理障礙症的定義與診斷
- 二、DSM-5 診斷分類一覽
- 三、心理障礙症的分類與成因
- 四、生物醫學治療

第十五章 諮商理論..... 465

◆本章脈絡綱要

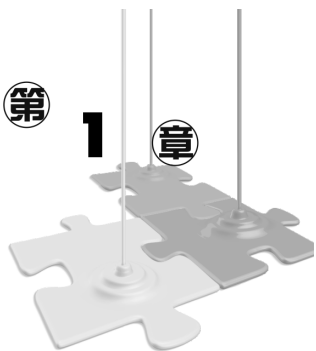
- 一、諮商員—兼具人性與專業的助人工作者
- 二、諮商實務的倫理議題
- 三、精神（心理）分析治療
- 四、阿德勒治療
- 五、存在主義治療
- 六、個人中心治療
- 七、完形治療
- 八、行為治療
- 九、認知行為治療
- 十、現實治療
- 十一、女性主義治療
- 十二、後現代取向
- 十三、家庭系統治療

附錄 最新試題分析..... 639

第

1

章



認識心理學



考前心理建設

- 01 瞭解心理學的定義，並對心理學歷史有初步認識
- 02 知悉過去與現代心理學的演變和潮流趨勢
- 03 認識心理學是門科學，從科學進而到研究方法（量化到質化）



考點突破

各項研究方法的差異與比較是本章常考內容，需熟悉各方法的基本定義與優、缺點，及將方法之間的差異之處表格化。



本章脈絡綱要

- 01 什麼是心理學？
- 02 心理學的潮流
- 03 心理學家為什麼要做研究？
- 04 心理學的研究方法
- 05 心理學家需要面對的倫理議題



心理學

(包括諮商與輔導暨心理測驗)



- 心理學：研究個人心智歷程與行為的科學
- 科學方法
 - (一)觀察現象以形成問題
 - (二)提出假設
 - (三)驗證假設
 - (四)形成與檢驗理論
- 研究目的
 - (一)描述
 - (二)詮釋
 - (三)預測
 - (四)控制

重點整理

一 什麼是心理學？

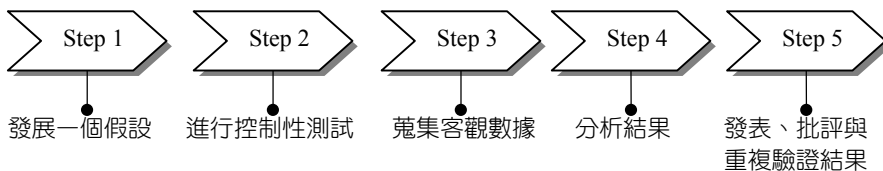
(一)心理學 (Psychology) 是一門研究人類心智歷程和行為的科學，它起源於古希臘時期，有很長的歷史淵源，但是正式成為一門科學的時間迄今約只有 140 多年。心理學一詞源自 psyche，為「心智」(Mind) 的古希臘字；而字尾 ology，意指「研究領域」。因此，就字義上而言，心理學 (Psychology)，即是「心智的研究」。

(二)心理學最基本的定義是：「研究個人心智歷程與行為的科學」。因此心理學家是以科學的方法做研究，且研究的重點是人類的行為、知覺，以及如何思考等心智運作過程的問題。

(三)客觀的證據：

要獲得客觀的證據必須透過科學方法，科學方法是指可幫助研究者獲得客觀證據的一套有次序、有系統的步驟，一來可獲得有效且可信的結論 (信、效度)，二來該研究結論應該可重複驗證。

科學方法的五步驟：



文之樞紐

◎實徵性研究：一種依賴感覺經驗，與觀察研究資料，來進行研究的方法。

◎理論：對一組事實或觀察資料，提出可驗證的解釋。就科學而言，理論並非只是一種臆測或猜想。

(四)心理學研究目的：

希望可以「描述」人類行為，具體說明人類行為的概況，「詮釋」行為發生的原因，並進一步做出「預測」和判斷，甚至「控制」行為，



藉此提升人類生活品質，達到社會貢獻的目標。

(五) 偽心理學 (Pseudopsychology)：

假借科學心理的樣貌所宣布的錯誤聲明，或所進行的實務工作稱之。偽心理學的不良影響，1949 年諾貝爾醫學獎，由發明腦葉切除術的學者獲得。此種殘忍的腦部手術，是將額葉切除。該手術並無科學上的偏誤，卻因想進行該手術的人沒有經過批判性思考，而風行一時。原先只是用來治療嚴重心理疾病的手術，結果卻造成了上千位腦部受到永久性傷害的患者。還好在 1950 年代，治療精神病的藥物被廣為使用後，大多數人才體認到此手術的謬誤。就科學家而言，好理論需具備兩項良好屬性：①對事實的解釋力；②可予以驗證的能力。

二 心理學的潮流

(一) 心理學的前身：

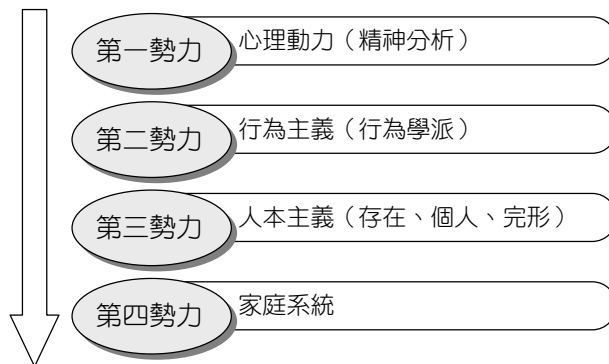
1. 古典哲學家蘇格拉底、柏拉圖及亞里斯多德以相互對話、提問來引導出對事物的概念，以及關於人類的知識。其中亞里斯多德強調「從觀察中獲得事實證據」，以及他對認知思考過程的描述，此乃奠定了科學心理學的基礎。
2. 17 世紀笛卡兒等人的理性主義，18 世紀 David Hartley 創立的連結主義，皆屬哲學範疇。
3. Wundt 和其學生發展出結構主義，此時又因生物學與生理學等科學知識的融入，促使心理學漸成為一門獨立科學。結構主義研究心理和行為的結構，假設內在經驗可以被區分為一些主要的成分或元素，該元素可分為感覺（個體經驗到的客觀內容）和情感（個體經驗到的主觀內容）。
4. 內省法：個體有意識的專注過去的情境，或行為發生當下自己的內在心理歷程。結構主義者透過內省法去探究感覺、情感如何作用於我們的思考，而形成個體對於外在世界的理解。
5. 實證主義，與功能主義相近，認為所有的事實都必須透過觀察和感覺經驗而來，強調知識的實證性和客觀性，主張利用科學的方法來建構個體經驗的知識。

(二) 心理學的現在：

1. 心理動力學：主要核心人物為佛洛伊德，他認為人的心智是由許多

複雜的元素所組成，以意識層面來說，可分為意識和潛意識。

2. 行為主義：強調藉由對環境的控制，可以誘發出任何想要引起的行為，行為主義因強調研究的實際功能，於是常被批評太著重人的外顯行為，而忽略個體內在想法與認知。
3. 完形心理學：強調各部分間的關係或組織的方式，會影響我們如何去知覺這些事物，人的經驗也是，部分的集合不代表整體。
4. 人本心理學：代表人物為馬斯洛跟羅傑斯，該主軸強調人類之所以異於其他物種的特性。他們認為人具有正向價值、自由意志與創造力，人們會努力的想要自我成長，希望可以控制自己的生活和行為，並有能力去追求自我實現。
5. 心理學（治療）的四大勢力：



(三)當代心理學的潮流：

1. 生理心理學（Physiological Psychology）：
 - (1)生理、心理不分家，研究人類心智歷程和行為背後的生理基礎，稱之為生理心理學。生理心理學以研究腦與神經系統的功能為主，它與神經心理學不同之處在於生理心理學是從整體的觀點來研究身心之間的關係。
 - (2)事實上，心理疾病並非全源自於心理層面或是過去的不愉快經驗，部分來自於大腦或神經功能的失衡。
2. 知覺心理學（Perception Psychology）：知覺心理學是探究各項感官的功能與其產生作用的機制，而知覺心理學的積極目標是透過對初階感官歷程的研究來改善我們與環境的互動，並促進生活品質與便利。
3. 認知心理學（Cognitive Psychology）：認知心理學關心的是人類如



心理學

(包括諮商與輔導暨心理測驗)

何獲得知識和使用知識，如何對訊息進行知覺、學習、記憶和思考。因此從訊息的獲得到訊息的處理，再到訊息的呈現，都是認知心理學家感興趣的內容。

- 4.發展心理學 (Development Psychology)：發展心理學關注人類身心特質的變化過程，**發展是成熟 (Maturation)、學習 (Learning) 和環境的交互作用。**

成熟	遵循因遺傳獲得的規則而成長 (生理、先天氣質)	學習是以成熟為基礎，人要成熟到一定的階段才能夠進行學習 (別讓孩子輸在起跑點的論點是否正確?)
學習	經由學習行為個體不斷累積經驗 (心理、社會環境)	

- 5.社會心理學 (Social Psychology)：

- (1)社會心理學主要探討人在社會情境中的行為與表現，與人如何受到社會刺激的影響。
- (2)社會心理學因探討人與社會的關係，所以需將個人文化背景納入討論，且一地的研究結果也無法放諸四海皆準，故社會心理學家一方面致力於泛文化的研究，尋找人類共通的特定行為，另一方面開始重視並推動本土心理學 (含攝心理學)，研究特定文化中人類的心理內容。

	研究對象	研究重點
社會學	社會	社會層次
社會心理學	人與人或人與社會的交互作用	人際層次

- 6.臨床與心理諮商：

- (1)臨床心理學 (Clinical Psychology)，探索人類精神疾患 (障礙症) 與偏差行為，應用心理學知識進行適當介入與治療，協助提升個體的心理健康狀態。身為臨床實務工作者，需要具備心理病理學的知識背景、熟悉相關心理測驗與衡鑑工具，以及基本心理諮商技術。
- (2)諮商心理學 (Counseling Psychology)，透過專業訓練的心理諮商師，提供專業且安全的諮商情境，運用專業的技術呈現給予案主協助的一種諮商歷程，此歷程中與案主建立良善的諮商關係，協助案主對自己探索與洞察，增進個人對自我的瞭解與解決問題之能力。

歷屆難題解析

7、請就心理學研究方法中的「相關法」及「實驗法」說明兩者有何不同？以及這兩種研究方法各有何優點與限制？【94年】

【擬答】

心理學是一門科學，因為研究目的的不同而要選擇適切的研究方法，而「相關法」及「實驗法」即是在實驗設計上常會使用的兩種研究方法，其不同與優點、限制將分述如下：

(一)實驗法 (Experimental Design)：

1. 定義：為了確立事件間的因果關係，通常會採用實驗法。實驗法的特色為在控制的環境中操弄與觀察變項，其中被操弄的是獨變項，被觀察的變項則是依變項。
2. 優點：
 - (1)可控制相關變項，探求變項間的因果關係以驗證假設。
 - (2)嚴格控制各干預變項，提高研究結果的準確性。
 - (3)實驗可重覆驗證具客觀性。
 - (4)通常實驗結果可以推估到母群。
3. 限制：
 - (1)限於因果關係的研究模式。
 - (2)實驗情境不容易掌握，容易因其它變項介入，導致觀察到的依變項差異並非由獨變項所造成。
 - (3)因倫理道德考量，當探究的對象礙於現實的限制無法被隨機分派時，研究者會採取控制較不嚴謹的準實驗設計。
 - (4)較不研究個別的受試者。
 - (5)推論到實驗室外的可信度受限。

(二)相關法 (Correlational Research)：

1. 定義：幫助心理學家觀察兩個或兩個以上變項之間的關聯程度，而兩變項間的關聯程度則以相關係數來表示，相關係數為+1 到-1 之間的數字。完全正相關為+1，完全負相關為-1，數字0 為零相關，兩變項之間沒有任何關係存在。

2. 優點：

- (1) 研究者可在實際生活環境中操作研究。
- (2) 相關研究法的效率高，可同時操弄多個變項，得知之間的影響力與預測效果。

3. 限制：研究結果只能得知研究變項間的相關程度，無法得知因果關係。

(三) 相關法及實驗法之不同：

1. 研究目的不同：前者是以預測兩變項之間之關係；後者則是藉由控制來瞭解兩變項間之因果關係。
2. 研究操弄不同：前者並不控制任何變項，單純觀察兩變項之關係；後者則是控制自變項來觀察依變項之結果。
3. 研究程序不同：前者之研究程序較為簡單易行；後者則較嚴格，並有系統的控制。

2. 解釋名詞：

(一) 認知科學 (Cognitive Science) 。 【93 年】

(二) 雙盲法 (Double-blind Research) 。 【94 年】

【擬答】

(一) 認知科學 (Cognitive Science)：

科技整合之領域，研究人類心智活動運作之歷程，整合心理學、AI 人工智慧、神經科學、語言學、資訊科學等等。其中又以心理學和資訊科學為核心，目的在瞭解人們如何去知道理解知識的本質，又怎麼在腦中組織形成表徵和概念化。

(二) 雙盲法 (Double-blind Research)：

1. 「雙盲 (雙重保密)」係指主試者與受試者兩者均不知實驗的目的。雙盲法是一種特殊的研究設計，採雙重保密的方式，嚴格控制自變項，避免受到任何人為因素的影響，以期提高實驗效度，達到研究之目的。
2. 雙盲法多用於藥物實驗研究，實施時對服用藥物的人保密，不告知其藥物的名稱與服用目的，且也對擔任實驗工作者保密，不告知該藥物的效應與實驗目的。此安排，用意在於避免服藥者與實驗者瞭解此事後，可能對實驗產生不良影響與干預。

相關歷屆試題



- 1、在日常生活中，我們就像個心理學家試著去瞭解我們的世界：我們收集資料，從所收集到的資料去找尋其中的關聯性，做因果關係的推論。請舉例說明我們在上述各個階段中可能的偏誤。【96年】
- 2、何謂心理學的「第三勢力」？相較於之前的第一勢力、第二勢力，此一派別的觀點與走向有何特色？對於今日心理學的研究及發展又有那些影響？請一併予以暢論之。【98年】
- 3、請回答下列一些心理學的基礎問題：
 - (一)「心理學」是什麼？請定義之。
 - (二)實驗法及相關法是心理學常用到的研究方法，請說明兩種研究方法的定義，並以生長環境與學習能力為例來說明實驗法與相關法該如何進行？【99年】
- 4、試說明相關法與實驗法有何不同？並說明兩者在使用上的優點和限制。【99年】
- 5、試詳細說明現代心理學研究的方法。【102年】
- 6、請說明下列重要心理學者的學術貢獻及主張：【103年】
 - (一) Skinner, B. F.
 - (二) Tolman, Edward C.
 - (三) Seligman, Martin. E. P.
 - (四) Vygotsky, Lev.
 - (五) Piaget, Jean.
- 7、研究應在不違反研究參與者權益的條件下進行。試述研究者在進行研究時應注意及遵守的研究倫理為何？【105年】
- 8、職場資本理論是在說明如何透過提高員工的工作績效來增強組織競爭優勢。資本理論的演進是從傳統的經濟資本 (Traditional Economic Capital) 到人力資本 (Human Capital)、社會資本 (Social Capital)，再到正向心理資本 (Positive Psychological Capital)。請說明以上各資本理論所關注的核心課題是什麼？以及論述各種資本的內涵為何？【107年】