



◆1

contents



第 1 章 認識心理學／001

● 本章摘要 • 001 重點整理 • 002 歷屆試題 • 020



第 2 章 心理的生理基礎／023

● 本章摘要 • 023 重點整理 • 024 歷屆試題 • 041



第 3 章 感覺歷程／045

● 本章摘要 • 045 重點整理 • 046 歷屆試題 • 056



第 4 章 知覺歷程／059

● 本章摘要 • 059 重點整理 • 060 歷屆試題 • 074



第 5 章 意識／079

● 本章摘要 • 079 重點整理 • 080 歷屆試題 • 089



第 6 章 學習原理／091

● 本章摘要 • 091 重點整理 • 092 歷屆試題 • 120



第 7 章 記憶與遺忘／132

● 本章摘要 • 132 重點整理 • 133 歷屆試題 • 152





◆2

contents



第 8 章 語言、思考與創造 / 162

● 本章摘要 • 162 重點整理 • 163 歷屆試題 • 193



第 9 章 身心發展 / 199

● 本章摘要 • 199 重點整理 • 200 歷屆試題 • 246



第 10 章 智力與測驗 / 253

● 本章摘要 • 253 重點整理 • 254 歷屆試題 • 287



第 11 章 人格形成 / 295

● 本章摘要 • 295 重點整理 • 296 歷屆試題 • 344



第 12 章 動機與行為 / 357

● 本章摘要 • 357 重點整理 • 358 歷屆試題 • 402



第 13 章 情緒與壓力 / 415

● 本章摘要 • 415 重點整理 • 416 歷屆試題 • 437



第 14 章 心理異常 / 448

● 本章摘要 • 448 重點整理 • 449 歷屆試題 • 488





◆3

contents



第 15 章 社會行為 / 496

● 本章摘要 • 496 重點整理 • 497 歷屆試題 • 572



第 16 章 心理治療 / 590

● 本章摘要 • 590 重點整理 • 591 歷屆試題 • 663

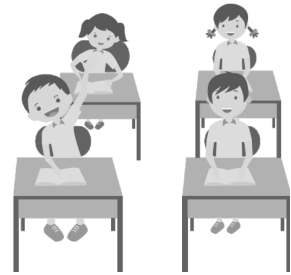


附 錄 歷屆試題 / 676





認識心理學



本章摘要

一、心理學界說	五、發展研究：縱貫研究 VS. 橫斷研究
(一)心理學的源起與定義	(一)縱貫研究
(二)心理學的理论與議題	(二)橫斷研究
(三)心理學的目的與種類	(三)後續研究
二、現代心理學的重要學派	六、現代心理學研究方法
(一)結構心理學派	(一)調查研究法
(二)功能心理學派	(二)實驗研究法
(三)精神分析學派	(三)觀察研究法
(四)完形心理學派	(四)相關研究法
(五)行為心理學派	(五)個案研究法
(六)人本心理學派	(六)歷史研究法
(七)認知心理學派	(七)人種誌研究法
(八)神經心理學派	(八)事後回溯研究法
(九)哲學心理學時期兩大學派：	(九)內容分析研究法
1. 官能心理學	(十)臨床法
2. 聯想心理學	(十一)臨床試探法
三、研究典範：量的研究 VS. 質的研究	
(一)典範	
(二)量的研究—科學典範	
(三)質的研究—社會典範	
(四)研究倫理	
四、研究性質：基本研究 VS. 應用研究	
(一)兩者差異	
(二)基本研究	
(三)應用研究	
(四)巴斯德象限	

001

◇ 第一章 · 認識心理學 ◇





一 心理學界說

002

◇ 心理學 (包括諮商與輔導) ◇



(一) 心理學的源起與定義：

心理學有源遠流長的過去，卻只有短短的歷史。兩千多年前希臘的哲學家如蘇格拉底、柏拉圖、亞里斯多德等，即將「心」的探討視為重要議題。心理學，Psychology，係由希臘文中的 Psyche「靈魂」與 Logos「講述」二字演變而成。

1. 哲學心理學時期（19 世紀末之前）：心理學即是闡釋心靈的一門學問。此時是心理學的沉潛時間。代表學者如亞里斯多德（Aristotle）、洛克（Locke）與笛卡兒（Descartes）等。
2. 科學心理學時期（19 世紀末～20 世紀初）：心理學被認為是研究心理活動的科學。此時是心理學的萌芽時間。1879 年馮德（Wundt, 1832～1920）在萊比錫大學建立世界第一座心理實驗室，此後心理學邁入科學心理學時期。
3. 行為主義心理學時期（20 世紀初～20 世紀末）：心理學被界定為研究個體行為的科學，研究議題著眼在人類或動物可觀察的外顯行為。此時是心理學的鼎盛時間。此期美國心理學家華森（Watson, 1878～1958）創立「行為學派」，主導心理學進入行為主義心理學時期，長達四十年之久。
4. 現代心理學時期（20 世紀末之後）：心理學強調在研究外顯行為之外，必須重視心理歷程的探討。此時是心理學的茁壯時間。「認知論」源自對行為主義的反動，於 1960 年代之後興起，促使心理學進入現代心理學時期，代表人物有傅立福（Flavell）、奧蘇貝（Ausbel）等。

(二) 心理學的理论與議題：

現代心理學重要的五大理論，分別是：精神分析論、行為論、人本論、認知論和神經生物論。主要探討的範圍則包括下列議題：心理的生理基礎、感覺、知覺、意識、學習原理、記憶與遺忘、語言思考與創造、身心發展、智力與測驗、人格發展、動機與行為、情緒與壓力、心理異常、社會行為及心理治療等。

(三) 心理學的目的與種類：

1. 目的：心理學研究的目的，可分從「理論目的」與「應用目的」來探討。
 - (1) 理論目的：心理學運用科學的方法，在複雜的行為變化中找出原理原



則，透過純理論研究建立系統的學理知識。

(2)應用目的：舉凡教育、醫學、工商管理等，都會因為人類的行為而產生問題，借心理學的知識可協助解決、改善與提昇人類的生活品質。

2.種類：心理學的種類，可分為「理論心理學」與「應用心理學」。

(1)理論心理學：包括普通心理學、發展心理學、學習心理學、認知心理學、人格心理學、社會心理學、變態心理學、生理心理學、動物心理學、實驗心理學等十種。

(2)應用心理學：包括教育心理學、諮商心理學、臨床心理學、工業心理學、消費心理學、法律心理學、廣告心理學、心理測量學、管理心理學、健康心理學等十種。

二 現代心理學的重要學派

1879年馮德(Wundt)設立第一所心理實驗室，建立科學體系的心理學，而後心理學分工專精形成諸多種類與派別，統稱為「現代心理學」。勢力較大較具代表性的學派有：結構心理學派、功能心理學派、精神分析學派、完形心理學派、行為心理學派、人本心理學派、認知心理學派及神經心理學派。以下就各學派論點逐一闡述。

(一)結構心理學派 (Structural Psychology)：

- 1.學者：結構主義 (Structuralism)，始於德國人馮德 (Wilhelm Wundt, 1832～1920) 於 1879 年在萊比錫大學建立世界第一座心理實驗室，或稱「結構學派」，也稱「結構論」。
- 2.主張：馮德首創以「內省法」來探究人的「心之結構」。馮德認為意識是由很多不同的元素所構成，由研究者控制刺激（視覺、聽覺、體覺），讓受試者憑自己主觀判斷做出反應（如按鈕）或說出感受。
- 3.地位：馮德的學生鐵欽納 (Edward B. Titchener, 1867～1927) 繼續意識結構的探析，讓受試者以內省法表達對物理刺激的主觀經驗，從而分析意識的內在元素。至此，結構主義成為科學心理學誕生後的第一個學派，將心理學的研究從哲學範疇引到科學範疇。

(二)功能心理學派 (Functional Psychology)：

- 1.學者：功能主義 (Functionalism) 係由美國心理學家詹姆斯 (William James, 1842～1910) 與杜威 (John Dewey, 1859～1952) 二氏所創，或稱「功能學派」，也稱「功能論」。
- 2.主張：
 - (1)心理學不應該只有分析意識元素，也應該研究個體適應環境時的心理與意識。



- (2)研究方法除內省法外，也應採用觀察、測驗及問卷調查法。
- (3)研究對象不應只限於成人，也應擴大對兒童與動物的研究。

3.地位：

- (1)結構主義，主張人的心智是先天構成的；功能主義，主張人的心智是後天形成的。
- (2)將統計方法引入做為心理學研究的工具。

(三)精神分析學派 (Psychoanalysis)：

1.學者：精神分析學派 (Psychoanalysis) 係由奧國精神醫學家佛洛伊德 (Sigmund Freud, 1856~1939) 於 1896 年創立。被視為心理學第二勢力 (Second Force)。

2.主張：

- (1)人格動力論：用潛意識、欲念、生之本能、死之本能等觀念，解釋人類行為的內在動力。
- (2)人格發展論：用口腔期、肛門期、性器期、潛伏期、兩性期及戀母情結等觀念，解釋心理發展的歷程。
- (3)人格結構論：用本我、自我、超我解釋人格的結構，提出衝突、焦慮及防衛作用等觀念說明三個我之間的關聯性。

3.轉變：

- (1)由觀察精神病患行為所建立的理論，推論解釋一般人的行為，流於以偏概全。
- (2)對於人格差異的解釋，缺乏社會文化的角度，讓人非議。
- (3)過分重視早年發展以及泛性論的缺點，不易被人接受。
- (4)精神分析學派的後繼者，採納現實社會文化以解釋一般人的性格差異，被稱為「新精神分析學派」 (Neo-psychoanalysis)。

4.地位：

- (1)是現代心理學中影響人類文化最大的理論之一。
- (2)對於身心發展、性格差異與測量、心理異常及心理治療等領域的研究，有極大的貢獻。

(四)完形心理學派 (Gestalt Psychology)：

1.學者：完形學派 (Gestalt) 是 1912 年由德國心理學家魏泰邁 (Max Wertheimer, 1880~1943) 所創立。「完形」二字來自德文，含有「形狀」與「組型」的意思，又稱「格斯塔學派」。

2.主張：

- (1)部分之合不等於整體，整體大於部分之合，完形主張「客觀的主觀」。
- (2)外在刺激是分離零散的，集刺激所成的知覺卻是有組織的，原因在於

集知覺而成意識時，多了一層心理組織。

3. 地位：

- (1) 完形學派使行為主義受到衝擊而改變研究的方向。
- (2) 完形心理學在知覺方面的研究有極大的貢獻，為日後認知心理學的發展奠下基礎。

4. $B=f(P \times E)$ 模式：

- (1) 學者：勒溫 (K. Lewin, 1890~1947) 是完形心理學派的代表人物之一，提出「形勢場地論」(Typology and Field Theory)。
- (2) $B=f(P \times E)$ 定義：Lewin 反對行為主義從機械論的觀點解釋人類行為，提出解釋行為的公式： $B=f(P \times E)$ 。B 是指個體行為 (Behavior)，P 是指個人 (Person)，E 是指環境 (Environment)， f 是指函數 (Function)。
- (3) 意涵：主張個體行為是由人與環境交互組織而成，「人」有個別差異，「環境」更有人事時地物的變化，因此行為的產生是複雜多變且不易簡化推論的。

(五) 行為心理學派 (Behaviorism Psychology)：

1. 學者：行為主義 (Behaviorism) 又稱為「黑箱論」(Black Box)、「還原論」，由美國心理學家華森 (John B. Watson, 1878~1958) 在 1913 年所創立，或稱「行為學派」、「行為論」。被視為心理學第一勢力 (First Force)。
2. 主張：
 - (1) 個體行為不是與生俱來，而是受環境影響被動學習。
 - (2) 強調心理學是一門科學，研究的是能夠客觀觀察和測量的外顯行為。
 - (3) 動物與兒童研究所得的原理原則，可推論解釋成人行為。
 - (4) 反對結構主義與意識元素論，純粹以「客觀的客觀」為標準的行為主義，被稱為「極端行為主義」。
3. S-R 模式：S 代表刺激，R 代表反應。此模式將個體的行為視為是刺激與反應的聯結。舉例而言：看到食物 (S)，個體就流口水 (R)；看到母親拿起鞭子 (S)，隨即逃跑 (R)。
4. 轉變：由於華森極端行為主義受到批評，部分行為主義學者接受意識成為心理學研究的主題，不再堅持客觀的客觀，被稱為「新行為主義」(Neo-behaviorism)。
5. 地位：
 - (1) 行為主義嚴格科學的取向，使心理學研究的方法和品質得以提昇。
 - (2) 極端行為主義僅研究外顯行為，窄化心理學的內涵；新行為主義予以



匡正，將「心」找回來。

(3)行為主義的研究，對學習心理學有很大的貢獻。

(六)人本心理學派 (Humanistic Psychology) :

1. 學者：人本主義 (Humanistic) 係由美國心理學家馬斯洛 (Abraham Maslow, 1908~1970) 與羅杰斯 (Carl Rogers, 1902~1987) 於 1950 年代所創立。人本心理學被稱為現代心理學的第三勢力 (Third Force)。

2. 主張：

- (1) 研究應以正常人為對象，研究人類異於其他動物所特有的表現，諸如動機、慾望、責任、快樂、價值、意義、情愛等屬於人性方面的議題。
- (2) 對人性持樂觀看法，主張人性本善，人性原就蘊藏無限潛能。

3. 地位：

- (1) 強調應以「人的需要」去研究人性，而不應以「科學的需要」去研究人性。
- (2) 理論方向正確，惟實際研究時方法上有很大的困難。
- (3) 人本主義的興起，對教育心理學、發展心理學、諮商輔導以及心理治療等方面影響甚鉅。

(七)認知心理學派 (Cognitive Psychology) :

1. 學者：認知主義 (Cognitivism) 不是由某人獨創，而是受多種因素影響，約於 1960 年之後，逐漸從完形學派演變形成，或可稱為「認知論」。代表人物有傅立福 (Flavell)、奧蘇貝 (Ausbel) 等。

2. 主張：

- (1) 強調對「知之歷程」的研究，探究個體對事物的注意、辨別、理解、思考、記憶、推理、問題解決等複雜的心理活動。
- (2) 狹義的認知論亦可稱為「訊息處理論」，僅限於解釋個體接收、貯存以及運用訊息的歷程。

3. 地位：

- (1) 對人類複雜的認知歷程，提出科學的解釋。
- (2) 認知心理學的理论，被廣泛應用於電腦軟體、資訊科技、諮商輔導與決策理論中。

4. S-O-R 模式：S 代表刺激，O 代表個體，R 代表反應。此模式表示個體的行為並非直接由刺激所引起，個體的社經背景、生活狀況、身心狀態等因素，會造成個體對於刺激的反應方式不盡相同。舉例而言：聽到罵人 (S)，有人生氣 (O)，暴跳如雷 (R)；有人冷靜 (O)，無動於衷 (R)。

(八)神經心理學派 (Physiological Psychology) :





1. 學者：神經心理學派（Neuropsychology）也不是由某人獨創，亦是受多種因素影響，約於 1970 年代之後，逐漸從生理心理學分化出來的一個新學門。

2. 主張：

- (1) 旨在瞭解大腦的整體及不同部位，在個體表現某種行為或從事某種心理活動時，發生什麼變化。
- (2) 觀察在不同意識狀態下如睡眠、清醒、思考、情緒緊張等大腦各部位的活動情形，藉此推論解釋大腦的分區專司功能。

3. 地位：

- (1) 建立大腦神經生理功能、個體行為及心理歷程之關係的一種新研究方向。
- (2) 對於行為異常者，可藉由大腦運作狀況的分析，做為診斷與治療之依據。

(九) 哲學心理學時期兩大學派：

1. 官能心理學（Faculty Psychology）：

- (1) 定義：認為人類心靈乃由不同的官能所組成，這些官能各司認知、情感、意志、思想、知覺、記憶等不同功能，就如同身體的器官一般，這些官能各自賦有與生俱來的能力。
- (2) 教育目的：主張教育並不是教導知識技能，而是提供訓練發展個體的官能。教育思潮採取「形式訓練說」，就是受「官能心理學」的影響，認為只要官能獲得發展，對知識的學習即能融會貫通，發揮「訓練遷移」的效果。
- (3) 影響：心理測驗在測量個體的基本心能，此假設即是源自官能心理學理論。

2. 聯想心理學（Association Psychology）：

- (1) 定義：聯想心理學又稱為「聯想論」，源自經驗主義的看法，認為人類的知識完全來自後天環境，經驗構成概念，再透過聯想就會變成知識。
- (2) 舉例：個體注意到狗的形象概念、聽到母親教導ㄍㄨㄚ聲音概念、觀察狗有四條腿、發出汪汪叫聲、全身有毛、抖動身軀甩水等，將這些概念聯想即形成個體對於「狗」的複雜知識。
- (3) 影響：聯想心理學而後即發展為「聯結主義」。教育心理學所倡導的學習理論，主張學習是刺激與反應之間的聯結，即可追溯自聯想心理學的影響。



(一) 典範 (Paradigm) :

1. 科學典範 (Science Paradigm) : 庫恩 (Thomas Kuhn, 1922~1996) 認為典範具有兩個含義，一是科學家據以從事科學研究的一些共識，包括價值、信念、方法等；二是科學家共同認可仿效的範例。當一群科學家以先前的科學成就為範例，應用其中的理論、原理、法則、方法及工具等，共同享有價值、信念、規範與目標等，作為探討科學世界的基本架構，這個共同認可的架構就是「科學典範」。
2. 社會典範 (Social Paradigm) : 倫理學者及社會學者擴大科學典範的概念，將社會中的規範、信念和價值觀等稱為「主流社會典範」(Dominant Social Paradigm, DSP)。DSP 的倫理信念是：①人類與他所宰制的生物不同；②人類能主宰自己的命運，能選擇目標並學習達成目標；③世界是廣大的，提供人類無限的機會；④人類歷史是無休止的進步，每個問題都可獲得解決。

(二) 量的研究 (Quantitative Research) — 科學典範 :

1. 定義：強調以量化數據表示研究結果。研究方法力求客觀性、系統性、驗證性，追求研究結果的精確性、肯定性。
2. 哲學觀點：採取「邏輯實證主義」，主張自然或社會現象的本質是「單一實在」，即存在著單一真理，不因個人信念或情感而不同。
3. 研究目的：旨在探討影響受試者行為的有關變項，釐清變項間的因果或相關。
4. 研究取向：採取「假設演繹取向」，根據某個原理原則先形成假設，而後演繹推論至某特殊情境中加以驗證，研究必須遵循預先設定的研究程序來進行。
5. 研究技術：所採用的資料蒐集技術，主要為結構性觀察、標準化訪談、紙筆測驗、問卷、替代性評量等。
6. 研究特徵：以數據呈現資料；資料呈現的方式必須依據先前的研究方法而定；資料呈現採用單一型式，由所採用的工具來決定反應型式；資料可列表並以統計方式描述，從使用的統計程序衍生意義。
7. 研究推論：屬於「免情境限制推論」，即不考慮受試者反應是否受其他因素影響，企圖對同類問題做廣泛推論。
8. 研究者角色：研究者必須保持中立客觀的角色，透過測量工具如測驗、問卷及儀器等來搜集資料，研究結果的解釋不可涉入個人主觀想法或情感。

(三) 質的研究 (Qualitative Research) — 社會典範 :

1. 定義：強調以文字敘述表示研究結果。期望能從受試者的個人意見和主



- 觀感受中，獲得更詳細、深入、有意義的資料。〔可參閱《當教授變成學生：一位大學教授重讀大一的生活紀實》（立緒出版）一書。〕
2. 哲學觀點：採取「自然現象主義」，主張自然或社會現象的本質是「多元實在」，即存在著多元性，其多元性來自個體的不同特徵和生存環境的差異。
 3. 研究目的：旨在瞭解受試者行為與其生活環境間，從過去至現在存在著的交互關係。
 4. 研究取向：採取「經驗歸納取向」，研究者憑藉個人經驗與受試者的反應隨時調整研究方法，進而歸納形成暫時性結論，研究者並無預先設定的研究程序需遵循。
 5. 研究技術：所採用的資料蒐集技術，主要為參與觀察、田野（現場）觀察、深度訪談、文獻與人工製品、補充的技術（錄影、相片）。
 6. 研究特徵：以文字呈現資料；資料呈現的方式沒有先前的決定，視所得資料的特性來決定呈現方式；資料呈現採用多元型式，可以是田野割記、訪談筆記、文獻、人工製品、錄音記錄等；有限度的列表用來確認組型和支持特質的意義，從使用的質的策略衍生意義
 7. 研究推論：屬於「情境限制推論」，即重視情境因素，研究結果不用於普遍解釋所有同類問題，不企圖做廣泛推論。
 8. 研究者角色：研究者是參與性的，對情境脈絡具敏感性，經由與受試者的交感互動而瞭解問題。須具備較高的研究技巧與能力，對結果做出合理的主觀判斷與解釋。



延伸閱讀

珍·古德（Dame Jane Goodall, 1934~），英國生物學家、動物行為學家和著名動物保育人士。1960年26歲的珍·古德抵達東非著手研究當地的黑猩猩族群，導正許多學術界對黑猩猩的錯誤認識，持續告訴世人黑猩猩與人類的高相似度，揭示許多黑猩猩社群中鮮為人知的祕密。1977年國際珍古德協會在美國成立，促進黑猩猩保育、推廣動物福利、推進環境和人道主義教育，是著名民間動物保育機構。1991年她在坦尚尼亞推動「根與芽計畫」（The Roots and Shoots Program），鼓勵青少年關懷環境、動植物與社區，並採取行動改善問題。1995年獲英國女王伊莉莎白二世封為皇家女爵士，2002年獲頒聯合國和平使者。

(四)研究倫理：

1. 內涵：凡是以人作為研究的參與觀察或實驗對象，牽涉到的倫理或道德



爭議，均是研究倫理討論的範疇。研究必須充分尊重被觀察的對象或實驗對象，在可信賴的基礎上善盡保護參與觀察或實驗對象的責任。國際守則之三大研究倫理原則，簡述如下。

2. 研究倫理原則：

- (1) 尊重個人原則：研究者需尊重研究參與者的自主性，參與者可充分決定是否參與研究、是否參與某些程序、是否分享某些經驗、是否退出研究等。
- (2) 善益原則／不傷害原則：研究者必須盡力降低研究帶給參與者傷害的可能性，並提高研究對參與者、其隸屬社群或社會全體的利益。
- (3) 正義原則：正義，是指公正與平等對待他人的責任。若研究情境使參與者增加其易受傷害程度，研究者應仔細考量參與者由於權力上的不對等、缺乏理解的能力、資源或知識來為自己辯護或保護自己的權益等相關情事。

3. 研究倫理的實踐：研究者應提供下列資訊讓研究參與者進行知情後自願參與研究的決定。

- (1) 研究的目的與特性。
- (2) 受邀參與研究的原因。
- (3) 將參與的活動是作為研究用途的。
- (4) 研究計畫中相關的不確定因素。
- (5) 參與研究的意義。
- (6) 參與研究是否有任何直接的利益。
- (7) 是否參與研究的決定會如何影響研究參與者目前和日後的生活。
- (8) 研究參與者是可以隨時停止參與研究。
- (9) 停止參與研究的決定不會帶給研究參與者負面的感受或後果。
- (10) 能知道研究團隊之潛在利益衝突。
- (11) 研究者所提供資訊的保密程度。
- (12) 如果研究可能會帶來生理上的傷害，當研究者因參與研究而受到傷害，研究者是否提供補償還是醫療資源的轉介。
- (13) 假若研究參與者對研究有任何的問題或對其身為研究參與者之權益有所疑慮，可以聯絡的對象。

四 研究性質：基本研究 VS. 應用研究

(一) 兩者差異：

「基本研究」與「應用研究」的差異，不在於價值高低或是複雜程度，而是兩者所追求的目標不同。應用研究所得的理論，有助解決實際問題；基