

【心理學①～⑮】講義

心理學（含諮商輔導）

【心理學篇章】

第一章 緒論

第二章 心理的生理基礎

第三章 感覺歷程

第四章 知覺歷程

第五章 意識

第六章 學習

第七章 訊息處理論的記憶與遺忘

第八章 語言、思考與創造

第九章 身心發展

第十章 智力與測驗

第十一章 人格形成

第十二章 動機與行為

第十三章 情緒與壓力

第十四章 心理異常

第十五章 社會行為

【應答技巧】

一、和自己的競賽

考試前要盡量充實自己的實力，在考場的當下，要給自己足夠的信心和勇氣。將考試的重點放在自己與考卷上，將作答考卷視為與老師之間的對話方式，用自己的話、自己的思考風格回答試題上的問題。

二、瞭解考題的方向

考試前，先蒐集相關的考古題，瞭解考題方向。

(一) 讀懂題目，理解題意

將題目閱讀完整，標示出關鍵字詞，理解題目想問的重點為何。

(二) 條理分明、段落清楚

申論題作答方式，要以段落分明、重點整理的方式呈現，即一、(一) 1.(1)類似這樣的順序呈現答案。另外，有一種網狀式重點呈現方式，在考試時，可以幫助建立清楚的答案架構。

(二) 突顯重點，目的是通常閱卷評分者看一份考卷所用的時間非常的少，因此為了突顯出你所知的，也方便讓閱卷者清楚看見。在作答時，將你覺得重點或是該答案的重心的 key word，加以標註，這樣會很容易讓老師知道你答題的重點為何。

(三) 起承轉合的思路

在作答申論題或解釋名詞時，運用「起承轉合」的陳述方式呈現據邏輯清晰的思路：

1. 「起」——對題目的關鍵字作名詞解釋或起源的說明。
2. 「承」——答題的主要內容架構。
3. 「轉」——題目的變動性，如優缺點，舉例佐證等。
4. 「合」——以簡潔有力的幾句話來統整答題架構、再一次呈現重點或與實例做配合

(四) 時間的分配

一堂考試時間通常只有 120 分鐘，所以時間分配非常重要。建議在拿到考卷時，先瀏覽考題一遍，通常一題如果佔考卷幾分，約花多少分鐘完成它，例如一題 25 分的申論題，約花 25~30 分鐘完成。題目最好要照順序作答，不會寫的先預留行數，等寫完時再回來補。答題時，對沒有把握的題目，改寫較多的重點，而不對重點作詳述。

第一章 緒論

壹、現代心理學的過往與今日

現代心理學是一門研究人類心智歷程和行為的科學，它的流派和旁支很多，造成的原因除了關心的焦點和研究方法不同之外，更多的部份是由於「人」的奧妙與複雜所造成的。要認識現代心理學我們必須回顧百年來科學心理學的發展史。

一、心理學派的歷史發展

(一) 1.1879 年以前，心理學是一門探討心靈的學問，屬於哲學的玄想。

2.1879 年：德國人馮德（Wundt）在萊比錫大學建立第一座心理學實驗室，採用有系統的實驗方法來分析心理的結構，「科學心理學」的年代於焉開始。「結構學派」由鐵欽納（Titchner）加以發揚。以內省法分析意識的元素（結構）。

3.大約同時在美國，詹姆斯（James）也設置了一個非正式的實驗室。詹姆斯和杜威創立「功能學派」。反對結構主義。認為重點不在意識結構，而應研究個體適應環境時的心理或意識的功能，且研究主題、對象和方法皆擴大（受到經驗主義與進化論影響）。

4.1896 年在歐陸的佛洛伊德（S.Freud）創立「精神分析學派」（psychoanalysis）。

5.1912 年德國人魏泰邁創立完形心理學（Gestalt Psychology）。

(1)反結構主義與行為主義，認為結構元素之合，不等於意識整體，行為反應之合，不等於行為整體，亦即「部分之總合不等於整體」。

(2)認為任何心理現象都是透過心理組織而成的整體（完形）。

6.1913 年華森（J.B. Watson）在美國成立「行為學派」。掀起行為主義熱潮。

7.五十年代 Maslow 與 Rogers 所創，始「人本心理學興起」。孕育七十年代的「超個人心理學」。稱之第三勢力。

8.六十年代「認知心理學」漸成氣候，逐漸蔚為主流。

9.七十年代「神經心理學」長足進步，研究大腦神經生理功能與行為及心理歷程之關係→生理科學觀。

(二)討論焦點的演變

1.心靈（哲學心理學）：闡釋心靈的學問。

2.意識（科學心理學初期）：採用系統的實驗方法探究意識的結構。

3.行為（行為學派全盛期）：只研究可由外界可觀察及測量的具體行為。

4.行為與心智歷程（人本暨認知學派的興起）：除了外在行為，也包括內在的心智歷程。

二、現代心理學的五大理論

(一)心理分析學派【精神分析（心理動力）的觀點】

- 1.代表人物：S.Freud
- 2.基本假設：很多行為受到潛意識影響。行為必有其內在原因，這些原因個體不一定能夠察覺，因為它們是來自個體無法覺察的潛意識中的本能驅力、焦慮與衝突。
- 3.研究重點：潛意識的驅力與衝突
- 4.研究方式：將行為看成是潛意識動機的表達
- 5.行為主要的決定因素：與生俱來的本能（遺傳）與早年經驗
- 6.對人性的觀點：本能、驅迫的（悲觀論）

(二)行為學派

- 1.代表人物：Watson、Skinner（激進行為主義）
- 2.研究重點：具體可觀察的外顯行為。以具體可觀察、可測量的外顯行為作為研究對象，行為的產生與改變均可透過「刺激－反應」的關係來解釋。
- 3.行為的主要決定因素：環境與刺激情境，行為是在環境因素影響下被動習得的。
- 4.藉由動物或兒童實驗所得原則推論至一般人。
- 5.藉由瞭解環境中刺激與反應的聯結關係，就可建立或去除個體的反應與行為。
- 6.對人性的觀點：被動反應，但可以改變。

(三)人本主義學派

- 1.代表人物：Maslow、Rogers
- 2.研究重點：人類潛能。以正常人為研究對象，研究人的主觀經驗與複雜經驗，強調人有自我實現的需求與傾向
- 3.人性本善，有無限潛能，只要環境合適，人就能發展其潛能，達到自我實現的最終目的。
- 4.重視每個人的主觀需求和經驗，每個人有其個別差異（以人為本）
- 5.研究方式：研究人的生活形態、價值和目標
- 6.行為的主要決定因素：潛在的自我導向
- 7.對人性的觀點：主動積極且潛能無限

(四)認知學派

- 1.代表人物：非個人所創，是一股演變而來的心理學風潮。
- 2.基本假設：只有透過心理過程的研究才能徹底瞭解人類的行為。
- 3.研究重點：
 - (1)廣義：凡採用「心智結構」與「心智歷程（知覺、記憶、思考）」來解釋行為現象皆是認知學派範疇。
 - (2)狹義：訊息處理論是以「訊息處理」為研究題材的科學研究。在探討個人接收、貯存、提取與運用訊息的內在心理歷程。
- 4.研究方式：透過行為指標來研究心智歷程

5.行為的主要決定因素：刺激情境與心智歷程

6.人性觀點：主動積極反應。在先天心智結構基礎下，人類透過對環境刺激間關係的瞭解與互動（心智歷程），形成其行為。屬於互動觀點，亦即個體行為是先天條件和後天學習二者交互作用的結果。

(五)生理科學觀（結合生理與心理和神經心理學）

1.代表人物：非個人獨創。

2.研究重點：腦與神經系統的歷程。個體行為及心理歷程都有其腦部、神經系統等生理基礎。

3.研究方式：研究生理與心理歷程之間的關係。

4.行為的主要決定因素：遺傳與生化歷程。

5.對人性的觀點：被動與機械性的。個體行為有其先天生理機制，會受到先天遺傳之生理功能之影響。

三、心理學的研究方法

(一)科學研究的基本概念

1.對問題瞭解認定後提出假設

在實際進行研究之前，先提出假設，然後再按問題性質，實際進行研究，由所得實際研究資料以驗證假設能否成立。這是自然科學與心理科學研究的必經之路。

假設的陳述方式，主要有三種：

(1)條件式

假設兩事項有條件關係，若 A 成立，則 B 也會成立，此即「if A, then B」的典型模式。

(2)差異式

假設兩事項間存有差異關係，可假設 $A=B$ ，可假設 $A \neq B$ ， $A > B$ ， $A < B$ 。

(3)函數式

假設兩事項間存在因果關係的共變關係，以 X 代表因，Y 代表果，函數式 $Y=f(X)$ 即表示「Y 隨著 X 的變化而變化」的函數關係。

2.採用科學術語說明研究設計

(1)研究對象的確定

心理學上的專題研究，對象大多是人，有時也用動物。研究對象通稱為「受試者 (subject)」。

(2)研究變項的處理

心理學研究對象是受試者，但研究真正目的是受試者的行為或心理歷程變化。若將行為或心理歷程看成一些事項，這些事項就稱為「變項 (variable)」。心理學的研究旨在探索心理變項與其它變項之間的關係。

(3)研究工具的選擇

對變項的觀察測量要精準，使用工具的選擇就很重要。例如觀察紀錄用照相機、攝影機等，測量可用心理測驗等。

3.用操作性定義使概念具體化

當科學研究者使用語文陳述其研究報告中某些重要術語時，一般規定是用「操作性定義（operational definition）」說明。例如：「心因性暴食症的認知行為治療研究」其中「心因性暴食症」和「認知行為治療」皆應該分別界定其定義。

4.方法之選擇宜配合問題性質

研究方法的優劣無定論，端視研究主題與研究方法的適配性。

5.對結果解釋與推論務須審慎

科學研究，通常都有近程與遠程兩種目的。近程目的在於對研究問題求得結果，從中瞭解變化或解決問題。而遠程目的在於根據有代表性的研究結果，進而推論解釋同類問題。然而，所得到的結果只屬於事實性的表面現象，未必等於理想真相。因此根據樣本為研究對象得出之結果，去推論解釋母全體時，由須謹慎。

(二)現代心理學的研究方法

1.觀察法（observational method）

由研究者直接觀察或紀錄個體或團體的行為活動，從而分析研究兩個或多個變項之間存在著何種關係的一種方法，稱為「觀察法」在心理學的使用上，有時在自然情境中觀察、紀錄，而後分析解釋，從而獲得行為變化的原則，是屬於自然觀察法。有時在預設的情境中進行觀察，則屬於控制觀察法。

在實際進行觀察時，觀察者因其出現立場不同，有兩種不同的身分：一種是「參與觀察者」，另一種是「非參與觀察者」。

由觀察法所得的研究資料，最重要的是，這些資料必須具有代表性和真實性。因此未必免因為觀察者主觀所造成的偏差，有以下四個原則宜遵守。

- (1)每次只觀察一種行為
- (2)必須事前界定所要觀察之行為特徵
- (3)觀察時，除筆記外，宜使用其他精密儀器獲取資料
- (4)為避免時間的影響，宜採用時間抽樣的方式，在一天或一週內，從不同時間抽取等長的數個時段，做同一方式的重複觀察，其結果較具代表性。

2.個案研究法（case study）

個案研究法，是對個人或由個人所組成的團體（一個家庭、一個工廠等）為研究對象的一種方法。在心理學上普遍用來研究問題或解決問題。例如：教育心理學對學生個案輔導、法律心理學上的個案調查等。

因為進行個案研究時，多半需要追溯個案的背景資料，瞭解其生活經驗，也稱「個案歷史法（case history）」。

個案研究法有兩大特徵：

- (1)廣集個案資料