

Chapter

1

緒論

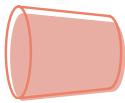


學習目標

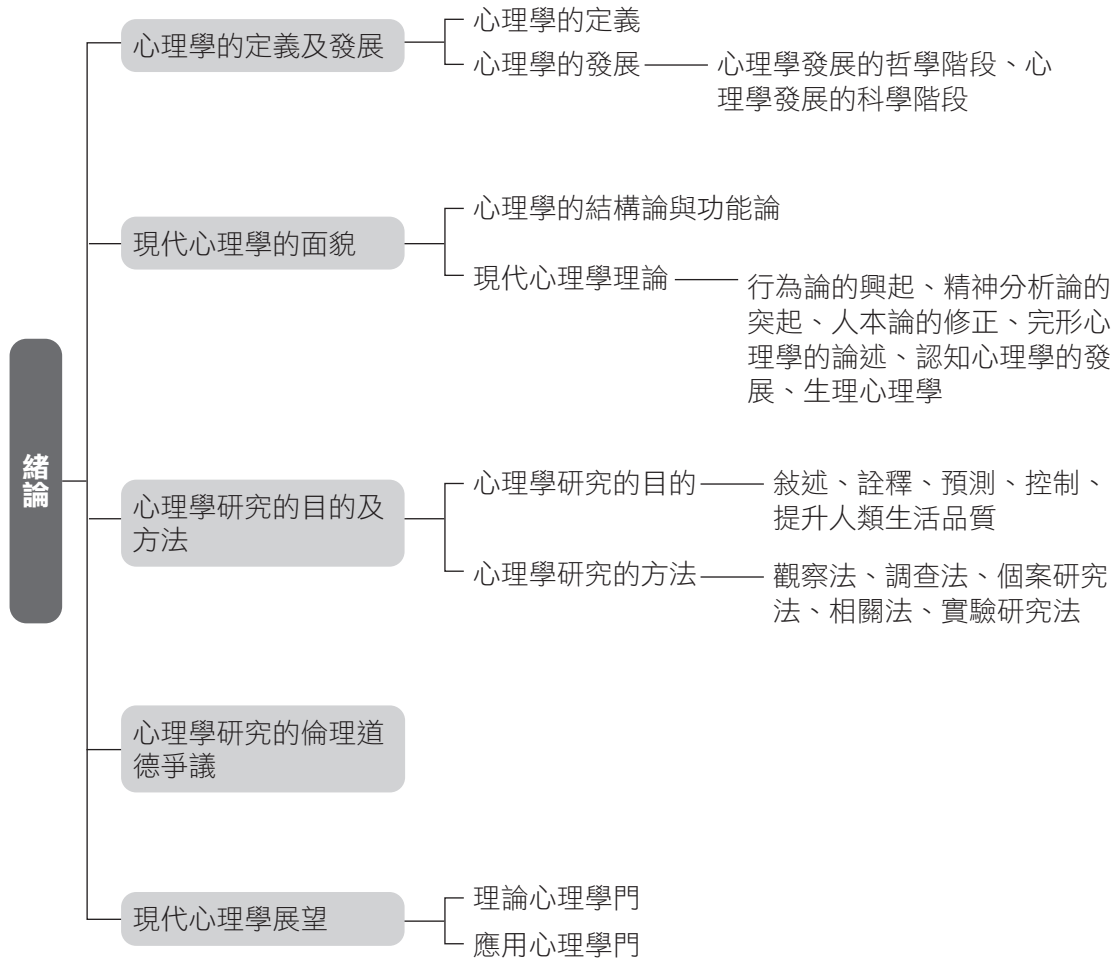
閱讀本章內文後，讀者能達成：

1. 認識心理學的意義及其歷史發展脈絡。
2. 了解現代心理學的演進及其研究範疇。
3. 理解心理學研究的目的、方法及倫理考量。
4. 熟習近代心理學重要理論學派及代表人物。
5. 體驗心理學在日常生活中的應用及未來展望。

林俊德 編著



— 架構圖 —



前言

「心理學」對你來說具有什麼樣子的意義？看到「心理學」三個字，會讓你聯想到什麼呢？心理學到底是什麼樣子的學問？學心理學做什麼？學了心理學就能夠看透人心嗎？這一連串的疑問，是否令你對心理學產生好奇？

心理學很容易讓人聯想到常見的「心理測驗」，例如：穿什麼顏色的衣服代表什麼樣的心情或個性等，又或者想到星座、血型、面相、手相與個性的關聯等。然而，現今所見到的心理學，是經過「科學」系統化所整理的一

門學問，也是經過科學化過程所驗證及歸納的一門現代系統化知識，有別於前述坊間看似「心理」之名，卻與現代心理學幾無關聯的一般知識或常識。

例如：當你打開報紙看到：「面對『壓力』，應屆畢業新進護理人員半年內離職率接近六成左右」（張、盧、林，2010），這簡單的一句敘述，給你怎樣的「感受」或「想法」，讓你「感覺」到什麼或「聯想」到什麼，或對你產生什麼樣的影響，使你採取什麼「行動」或「作為」？

如此簡單的一句話，卻有許多「心理學」的「感受、想法、行動」名詞當註解，不曉得你有沒有「發現」？其實「壓力」就已在述說著心理學的概念〔心理學家稱之為「構念」(construct)，指被心理學家建構出來為了思考與理解及溝通的一種概念〕。你對壓力的「體會」是什麼（其實包含感覺與知覺歷程）？壓力會引發人們不舒服的情緒與感受，有人以離職「因應」，有人以忍耐對待，有人不以為然，顯然壓力對每個人的「作用」不同，因此壓力與「個人的因應方式」有關。這一些都是「心理學」可以解釋的範疇，也就是可以用「心理歷程」來解釋，所以心理作用就因人而異了。而這一些所謂的「歷程」，都可以科學形式來驗證與說明。

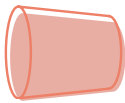
說了一堆，你一定很想知道什麼才是「心理學」？或心理學是什麼？它有什麼作用？學它做什麼？生活與它有關嗎？現在的你正一句一句在閱讀著課文，「閱讀」活動也是心理學的範疇嗎？答案是肯定的。心理學無所不包、無所不在、無所不涵蓋，只要是生活，似乎就離不開心理學，所以現在就讓我們進入「心理學」的思維世界，體驗、體會什麼是「心理學」吧！

第一節

心理學的定義及發展

壹、心理學的定義

將「心理學」三個字拆開來看，就是—「心」、「理」、「學」，所謂探討「心思」、「理論」的「學問」或「學科」，即與「心」、「思考」有關，論理及道理或思維、統整或整理的學科等，尤其「理」這個字，中文可以「理則學」來表之，即西方觀點的「科學」。那什麼是「科學」？科學就是有系統、有程序與可驗證與獲得證實的一門學問，或可聯想到「物理」，猶如心理學當初的發展亦是藉用諸多「物理學」方法，所謂心理物理學，來詮釋心理現象，讓人感受到「心」思的存在。



上述為中文字面上的意義，然而現代心理學來自於西方科學，原文為“psychology”，也可以拆成兩部分來詮釋。“psycho”- 的字源代表“psyche”〔指心理的、精神的或靈魂的(soul)〕；而“logy”來自“logos”(指一門學科)，所以從字的根源來看，心理學就是一門研究人們心靈的學科。可以想見心理學其實就是源自於哲學範疇討論人們心靈、靈魂的一門學問，然而哲學畢竟是一種思維模式，無法有系統或有驗證性的說明普遍的心理現象，是故心理學需要加入其他研究方法，來加以詮釋與驗證系統知識。

西方科學向來重視「唯物」觀點，即可見、可驗證的知識方被視為真正的科學知識，因此即便心理學在希臘時代早已存在，但並未獲得科學承認，直到近代由德國人帶進物理學的研究方法，即以物理學的科學知識研究心理學感受、可見的現象與「數量化」的概念，才將心理學「科學化」。

近代討論心理學，即是「科學式心理學」之概念，那到底什麼是現代心理學？隨著時代研究典範(觀點)不同而有不同的詮釋。最早的定義是「研究人類心靈的科學」，然而對於「心靈」的詮釋，過於「形而上」，未能脫離哲學思辯的唯心思考，無法普遍獲得眾人之科學化承認，故修正為「研究人類心理歷程的科學」。「歷程」就是科學的程序，然隨著時代遷移，仍有一些科學家以為心理學未脫哲學範疇，改以研究「看得見」的歷程為主軸，因此將定義修正為「研究人類行為的科學」，但此觀點受到眾人質疑。近年來則以認知觀點修改為「研究人類行為及心理歷程的科學」，是為眾人所可接受之觀點，所謂「研究個體心智與行為的科學」。

可見心理學的定義隨著時代在改變，但都遵循著大眾所能接受的觀點及科學化歷程來修正。從心理學的蓬勃發展，可以見到多元化的發展趨勢，心理學家們會採用不同的科學式方法來擴充心理學知識，其定義就有可能隨著時間而改變，從後文所陳述介紹的理論心理學及應用心理學的多元化便可了解此種發展趨勢。

貳、心理學的發展

由上述約略可知心理學的發展經歷兩個重要的階段：(1) 哲學思考階段；(2) 科學化階段。人類自古以來即對自身的心理特徵及現象有諸多好奇與興趣，想要理解自身的「心」思議題，因此透過自身的反思與他人的對話及辯論，整理思考內涵，而形成一種思維，用以說明人類的心靈現象，是為哲學時期

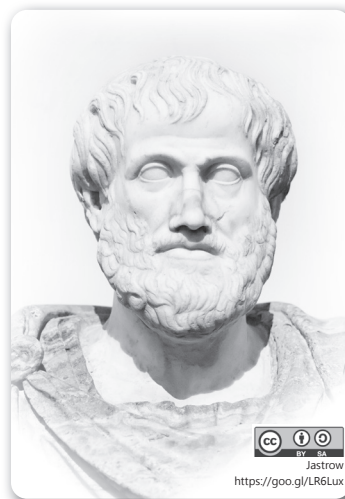
之心理學；對心理現象有所說明，但卻缺乏有系統的整理且難以驗證，該種思維也很難有共識性的觀點出現，容易造成言人人殊的現象。

於是，對心靈研究有興趣的學者們，開始思考將科學的觀點引入心理學的研究，才將心理學引導到科學化的方向發展，形成更多的共識及可驗證的知識累積，一點一滴的完成心理學的科學化。心理學能夠脫離哲學思想範疇而獨立為一門科學知識，其發展過程與諸多重要人物貢獻有關，包括：哲學時期的思想家、科學時期的理論及實驗心理學家們的貢獻。

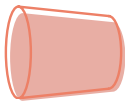
一、心理學發展的哲學階段

心理學發展的淵源可追溯至西元前的希臘時代，亞里斯多德 (Aristotle, 384~322 B.C.) 曾經對心靈的問題提出系統性探討，其中一些觀點影響到後世對心理學的認知，包括：(1) 心靈自由的主張；(2) 靈魂具單一性，並以其整體發揮作用；(3) 舉出記憶的基本法則（相似、對比、接近）；(4) 提出五種感覺（即視、聽、觸、味、嗅）；(5) 以為靈魂的寄居處是為心臟等（來，1999）。亞里斯多德的觀點啟迪了後世，如笛卡兒 (Descartes, 1596~1650) 的靈魂觀、洛克 (Locke, 1632~1704) 的經驗主義觀、海姆赫斯 (Helmholtz, 1821~1894) 的生理學研究等，對近代心理學的發展產生極大影響。

笛卡兒的兩個重要主張對心理學的影響深遠：(1) 認為動物與機器無異，動物只是物質世界的一部分，是沒有意識存在的；人的身體也只不過是一種物質材料，可由肌肉運動來加以解說；(2) 人除了肉體外，還有超然的心靈，人的心靈與肉體是完全分開不互相涉的，所謂「心物二元論」，人的心靈可以自由思想、記憶與想像，所以「我『思』故我在」（劉，1997）。而洛克的經驗主義觀點則認為，「簡單的觀念是由感官『經驗』而來」，許多簡單的觀念是經由心靈的結合而成為複雜的概念。另一位英國經驗主義學者謬勒 (Mill, 1773~1836) 也指出，觀念的結合乃是了解人類學習與思考的基本法則等。



✧ 西元前希臘時代亞里斯多德所提出的觀點啟迪了後世心理學的發展



這些哲學思考內涵，對後來的心理學發展，不管是理論心理學的建構與科學研究方法的使用，或心理學的觀念應用等，有著深遠的影響。

二、心理學發展的科學階段

除了哲學思維對心理學的起源有所影響外，生理學的實驗研究對心理學的科學化也有重要貢獻，如海姆赫斯 (Helmholtz, 1821~1894) 在聽覺及視覺方面的研究，成為「知覺」心理學的先驅，許多實驗結果至今依舊為生理心理學所引用；費西納 (Fechner, 1801~1887) 採用心理物理 (psychophysical method) 的研究方法，建立心身計量關係；韋伯 (Weber, 1795~1878) 則有系統地控制外界物理刺激的改變，以觀察其對個體反應的知覺，建立與拓展了感覺理論。

在哲學思維對人類意識的深究脈絡下，加上實驗生理學的知識累積，對科學心理學的建立奠定了良好的基礎，也為現代心理學的創立鋪設最佳道路。

西元 1879 年，德國心理學家馮德 (Wundt, 1832~1920) 於萊比錫大學 (University of Leipzig) 創設世界上第一個心理學實驗室，以其獨特的馮德式內省方式 (introspection) 研究意識的內容，即以心理物理科學形式來研究心理學；科學式心理學於焉創立，馮德被尊稱為科學心理學之父 (father of psychology) (張，2001；Hunt, 1994/2000)。

至此，心理學方才脫離哲學思維模式，逐漸成為一獨立的科學學門。從心理學的發展脈絡可發現，該門學科雖然淵源流長，但科學心理學卻僅有百餘年歷史，算是很「年輕」的一門科學。心理學發展的關鍵事件如表 1-1 所示。



✧ 海姆赫斯為「知覺」心理學的先驅