

行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告

題目：習慣與性格特質兩概念的分析與比較：以柯氏基本習慣與 EYSENCK

等人的性格特質比較為例

計畫編號：NSC89-2413-H-002-005-SSS

執行期限：88年8月1日至89年7月31日

主持人：柯永河 國立台灣大學心理學系

計劃參與人員：詹于萱 國立臺灣大學專任研究助理

一、 中文摘要

本研究之目的有二，其一是比較習慣概念與人格特質概念對於高中職學生學業成績預測力的高低，其二是分析人格特質測驗所含習慣測驗項目的百分比，以瞭解人格心理學家心目中的人格概念在評估、測量的階段與習慣心理學家在評估、測量習慣的階段具體作法上有何不同，或相似性有多高。

為了完成本研究的第一個目的，研究者使用兩個測量工具，其一為 Cattell 的 16PF 中的八個量尺。過去，Cattell 報告說，此八個量尺（分別命名為 1.情緒穩定性 2.恃強性 3.有恆性 4.情緒敏感性 5.敢為性 6.獨立性 7.自律性 8.聰慧性）對於高中生學業成績具有良好的預測力；第二個工具是本研究者根據習慣基本定義自編的讀書習慣量表。此量表共含 74 個項目，所有項目均由本研究者依習慣定義擬題，最後以因素分析方法以因素固有值 1.0 為判準，將它們歸類為 14 個因素；各因素命名分別

為：1.讀書時間長短習慣 2.不良讀書習慣 3.學業成績抱負水準習慣 4.為父母及自己將來讀書的習慣 5.考前緊張習慣 6.為讀書而讀書 7.良好讀書習慣 8.與學業好的同學成為好朋友的習慣 9.良好的準備考試習慣 10. 單獨一個人準備考試的習慣 11. 考場的時間利用習慣 12.不願意為父母考好成績的習慣 13.認真上課的習慣 14.與好成績的同學結交的交友習慣。以上兩類量尺各分量尺的內部一致性分別為：16PF 量表的(1)穩定量尺(=.51) (2)恃強性(=.41) (3)有恆性(=.41) (4)敏感性(=.41) (5)敢為性(=.70) (6)獨立性(=.57) (7)自律性(=.43) (8)聰慧性(=.45)；讀書習慣量表的 (1)長時間讀書習慣(=.80) (2)不良讀書習慣(=.74) (3)名次抱負水準習慣(=.79) (4)為父母讀書(=.85)的習慣 (5)考前良好情緒習慣(=.67) (6)為讀書而讀書習慣(=.53) (7)良好讀書方法習慣(=.74) (8)只有一題不能算 (9)良好考試準備習慣(=.61) (10) 單獨準備考試習慣(=.47) (11)良好考場時

間利用習慣(=.73) (12)不願為父母讀書的習慣(=.10) (13)上課用心習慣(=.61) (14)與好成績者成好友的交友習慣(=.20)。

中譯版的 16PF 上述八個量尺中有者內部一致性稍低，但題目內容盡量保持該測驗原作者的基本理念。

上述兩套測驗的編製與修訂完成之後，研究者將兩測驗合訂成一個題本，以班級為單位將它實施於台北市 15 所高中職學校，每校均有三班學生參加，學生總數是男女合計共 2018 名，他們分別為高一、高二或高三學生。這 15 所高中職學校包含程度被公認為最好的一直到最差的。

將測驗所得資料以班級為單位進行逐步回歸分析。進行分析時，以每名學生在班級主科成績計算出來的名次為依變項，而以 16PF 8 個量尺每量尺或以讀書習慣 14 個量尺每量尺，或以兩個測量工具合併的 22 個量尺每量尺的總分為獨變項分為三次分別進行。至於獨變項可進入逐步回歸分析程式而被選為對於學業成績具有獨特顯著效果的判準是設定在 0.05 水準。

所得的分析結果如下：(1)在 46 次的逐步回歸分析中，16PF 的 8 個獨變項中能進入分析過程而最後被選為具有獨特顯著預測力者共有 25 次(54.3%)；而讀書習慣量表的 14 個獨變項中能進入分析過程並最後能被選為具有顯著預測力者共有 45 次(97.8%)；(2)16PF 8 個獨變項與依變項學業成績之間所能構成的最低與最高複相關係數範圍是.302~.728，而讀書習慣量表 14 個獨變項與學業成績名次之間所能構成的最低與最高複相關係數範圍是落在遠高於前者的.442~.886；(3)若將每一所學校為單位比較以 16PF 8 個因素為獨變項所得逐步回歸係數和由讀書習慣 14 個因素為獨變項所得逐步回歸係數，則在 15 所高中的比較後

所得的結果是 93%的比較都是由讀書習慣 14 個因素逐步回歸係數遠高於由 16PF 的 8 個因素逐步回歸係數，顯示讀書習慣獨變項比性格因素獨變項對於學業成績優劣更具有預測力的說法幾乎很少受到學校素質好壞之影響，而可應用於大多數學校；(4)46 次逐步回歸分析中，有 39 次高學業名次抱負水準習慣因素能進入逐步回歸程式中，而且有 36 次是最具有解釋或預測力，顯示學生為自己設定學業成就目標對學業好壞具有重要影響力。

為了完成此研究的第二個目的，研究者將 Neo PI-R Form S 的 240 個測驗項目逐一加以判斷審視其符不符合習慣測驗項目基本構造；凡項目中清楚列出刺激與反應，以及刺激和反應間的連結關係高密切度或高頻率者皆稱為典型的習慣測驗項目。

使用上述判準詳讀評定 Neo PI-R Form S 每一個測驗項目後所得的結果是 134 個項目具有習慣測驗項目的基本構造；易言之，Neo PI-R Form S 的 240 個測驗項目中有 56%，亦即一半以上，的項目是以典型的習慣測驗型態撰寫出來。若就 Neo PI-R 量表 30 個量尺的每一量尺分別計算習慣測驗典型構造項目的佔有百分比率，則可發現到，這比率的分佈範圍頗廣；其中，佔有比率最低的是外向因素中的正向情緒特質（僅佔 0.125%），居中的是合群特質（佔 50%），而佔有比率最高的是價值觀念特質（佔 100%）。

由以上所得結果可知，雖然目前被公認為最好，而典型的人格測驗也使用了一半以上的典型習慣測驗項目，而有時一個量尺所含的全部項目都按照典型的習慣測驗構造撰寫出來。既然一個人格測驗所含的項目中有一半是屬於習慣測驗項目，那麼「人格」與「習慣」兩概念的差異在哪

裡？有否需要把兩者分開使用？若一定主張要把兩概念分開使用，那麼人格要如何加以界定？如何把界定出來的人格概念的內容不使用習慣測驗的基本構造而使用人格測驗的基本構造（假如有這種構造的話）清楚地每一項目表達出來，並且以後在人格測驗中不再含有任一習慣測驗項目。

關鍵詞：學業成績、習慣、讀書習慣、人格特質

Abstract

This study has two objects, one is to compare the concepts of habit and that of personality trait to see which one of them is superior in predicting the academic achievement of the senior high school students, and the other object is to find out how the personality theorist dose differently from the habit theorist in the stage of measuring personality traits and habits, respectively.

In order to find out the answer to the first object, the present research used two instruments; the first instrument is the eight subscales in the Cattle's 16 PF. Each of them was found to be a valuable factor in predicting the academic achievement of senior high school students, and the second instrument is a study habit scale developed by the present researcher himself according to the definition of habit, as written down also by the present researcher. The internal consistency chronbach values of most subscales were within the acceptable range.

A battery of questionnaires consisting of the above-mentioned two instruments was

administered to a group of 2018 senior high school students, including male and female students attending in 15 different senior high schools in Taipei area. Some of the senior high schools are top ranked and some are bottom ranked and the rest are middle ranked in the academic quality of the school as a whole.

The data obtained were analyzed using the stepwise multiple correlation analysis; Firstly the analysis was applied to the data obtained from the eight subscales of the 16PF, and secondarily to the data from the 14 subscales of the Study Habits Questionnaires, and finally to the data from both the 16PF and the Study Habit Questionnaires.

The results revealed (i) that the study habit scores are significantly superior to the 16PF scores in predicting the academic achievement of senior high school students, implying that the concept of study habits is a much better than that of personality traits, at least in the task of predicting academic achievement of the senior high school students; and (ii) that some of the 16PF scores are complementary to study habit scores in making a better prediction of academic achievement of the senior high school students.

In order to find out the answer to the second object of the present study, the 240 items of the Neo PI-R Form S were analyzed itemwise according to the basic structure of habit items as described by the present researcher. The results of the analysis revealed that about 56% of items in the Neo PI-R Form S are written exactly in the basic form of a typical habit test item as described by the present researcher previously.

Further-more, it was found that some scale of the Neo PI-R Form S even contained 100% of habit-type items. The present investigator, therefore, proposed that in the future study, the basic or stereotyped form of personality traits item be clearly defined, so that every personality inventory should contain only the test item which is clearly different from the habit item style but perfectly fits to the basic form of the personality traits.

Keywords : Academic achievement, Habits
Study habits, Personality traits

二、緣由與目的

習慣概念在學術領域的重要性自古以來在東西文化中斷斷續續地被哲學家（ W.Ockham,1290-1349; D.Hume, 1777/1962/1974; W.James, 1890; C.Wright, 1830-1875; C.S.Peirce, 1878 ）、心理學家（ W.James, 1890; J.B.Watson, 1924; C.Hull, 1943; J. Wolp, 1973; 柯, 民 83, 86 ）、社會工作學家（ N. Birkedahl, 1990 ）、企業管理學家（ 游, 民 82 ）、教育心理學家（ 十束, 關根, 須藤, 尾木等人, 1986 ）、法學家（ C.Hilty, 1833-1909 ）、以及詩人（ Leader, 1814-1884 ）、等不同領域的學者所重視與研討。

這些學者中, Hume 認為我們根據經驗而養成的所有推論（ inferences ）都是風俗（ custom ）或習慣（ habit ）所導致, 不是理性推理的結果; 可見, 這位著名哲學家是相當重視習慣在人類思考活動中所扮演的角色。OcKham 比 Hume 更極端地, 把習慣視為心靈（ mind ）的核心概念。對他而言, 所謂概念是學得的習慣（ Concepts were learned habits ）、而柏拉圖（ Plato ）心中的

神聖理想「宇宙（ Universals ）」的構想也可還原為習慣。OcKham 進一步認為因受惠於這些諸多學來的習慣, 一個人就可不受到眼前實在物品的直接影響而能進入獨立思考。

雖然, OcKham 重視習慣, 但他認為習慣是心靈層次上的概念, 不是肉體上的反應。如此看來, 在 OcKham 的習慣架構中並沒有生理或肉體習慣, 而只有心靈或思考習慣。

Wright 是 W.James 一手組成的「哈佛形而上學俱樂部」成員之一, 他相信人類所擁有而其他動物所沒有的信仰（ beliefs ）也是一種習慣; 此外, Wright 把對自然科學家而言是很神秘、難於瞭解的自我意識（ self-consciousness ）看成是由知覺—動作習慣（ sensorimotor habits ）演進而來的習慣。在 Wright 心目中, 習慣概念可說是由簡單感覺與動作組合而形成的複雜心理現象, 同時也是組成比它更複雜的心理現象（例如: 信仰與自我意識）的重要因素。Wright 給習慣做了如下定義: 他說:「習慣是一組刺激和某一反應或一些反應間的關係或連貫」。

Pierce 也是哈佛形而上學俱樂部會員之一; 在其去世前發表的一篇論文中, 他說, 思考的整體功能是要形成行動習慣, 而一般所指的信仰或信念（ beliefs ）、若另言之, 則是一項行動規則（ a rule of action ）、或是習慣。」Pierce 進一步說:「信仰, 信念的元素或本質就是習慣的建立, 所以不同的信念只能用習慣所導引出來的不同行動模式才能辨認出來。」由 Pierce 如此強調習慣重要性的一段話可看出習慣概念在知識論中扮演何等重要的角色。雖然如此, 習慣概念的重要性並非與生俱有, 而要看它的實用性（ Practiccal significance ）而定, 如果它不具實用價值,

Pierce 認為我們就不必為它大作文章了。所以 Pierce 說：習慣的身份價值（identity）是要依據它如何帶領我們去做出什麼行動來做最後決定。在 Pierce 的眼中，信仰、信念、理念、或概念都與行動習慣息息相關，而由行動習慣的結果我們才可判斷出一個信念是否具有實用意義；Pierce 認為具有實用意義的信念是好的，但它的好壞是要靠與概念有關的行動習慣來獲得證實。

W. James 是哈佛形而上學俱樂部的領導人，美國實用主義哲學觀點運動的催生者，也是美國心理學之父。猶如他所領導的該俱樂部成員都極重視知識論與行動習慣的關係一樣，在其著名的心理學原理巨作（James, 1890）中，James 給習慣概念也安排了一個關鍵性角色，並專章討論習慣的哲學、物理、神經學基礎，習慣的分類（簡單的與複雜的），習慣的形成與消失過程，習慣對習慣擁有者的好處與壞處，甚至進一步論及性格與習慣的關係，雖然沒有清楚地以習慣語彙對性格下定義，但 James 也整體地隱涵性地說過，人格是由思考習慣、做事習慣、以及嗜好習慣等所組成。對於習慣改變的難易度 James 也表達其看法，他說（1）人過 30 以後，各方面習慣就定格，像石膏像的石膏變硬了一樣，其姿勢、面部表情就絕對無法再改變；（2）20 歲以前是培養個人自有習慣（包含發音、讀書、身體姿勢、運動以及工作習慣）的最好時期；（3）而 20~30 歲期間是一生中養成知性和專門習慣的關鍵階段。

對於習慣的重視，James 以後的美國心理學界並不乏其人。例如，行為主義心理學的倡導人 Watson 給習慣的重視程度若與 James 所給的相比則只有過之而無不及。Watson 對習慣研究所做的第一項貢獻是對於習慣的分類；他首先將習慣分成外顯性習慣與內隱性習慣兩大類；前一大類習慣

包含第三者可觀察到的身體、動作、說話、情緒、人際關係與工作等習慣，而第三者無法看到、聽到的思考，內語，腺體等習慣則屬於第二類的。Watson 對於習慣的第二項重要貢獻是，給習慣概念做了正式的界定；他把習慣定義為：任何相當定型的行動方式，不管其反應是外顯的或是內隱的，只要不屬於遺傳性反應，而是學來的反應，則可視為習慣。

和 James 相同，Watson 也是從習慣觀點解釋性格或說明性格與習慣的關係。在其名著【行為主義】最後一章，Watson 以「性格的弱點」為題討論適應不良的現象是如何產生的。根據 Watson 的說明，有一些習慣是個人為了避免或免除某些負面情緒（例如自卑感），或為了取得別人的稱讚或諂媚，或為了滿足「成王、成后」的要求，而養成的優勢習慣系統，或從嬰兒期就為了維護自我生存而養成但自身很少發覺到的優勢習慣系統。雖然沒有詳細說明習慣與性格究竟成為什麼關係，但由上舉說明，Watson 擬暗示個人的性格與上述幾類優勢習慣系統形成密切關係。

自 Watson 以降，習慣概念繼續受到行為主義取向心理學者的重視，例如 C. Hull(1943)在其聞名的【統整性行為系統】中，給習慣以決定一則具體行為會不會出現的全影響力的三分之一力量，其它三分之二的決定力量則分別由個人內在驅力強度與個人內在有關阻力來平均分擔。所以在 Hull 心目中，習慣是預測個人面對某工作要求時實際上會表現出多大強度反應時，所不能忽略的三項重要因素之一。其實它不但會決定個體反應的強度，也會決定個體反應之種類或內容。

Hull 提倡的「統整性行為系統或程式」在當代心理學界投下的影響是既深又廣的；例如採取 / 奉行「行為治療理論」的

許多行為治療學者則逐漸將精神醫學臨床學者所指稱的精神症狀改稱為不良習慣，而有些學者則進一步利用 Hull 統整性行為程式中的抑制性反應和反動性抑制反應合在一起的力量來抑制一直困擾著當事人的心理症狀。

在臨床心理工作者中，率先使用「習慣」概念於臨床心理診斷工作的學者之一是 Wolpe(1973)。在【行為治療的實施】這一本書，Wolpe 就開宗明義地指出，症狀或不適當行為就是不良習慣 (bad habits)，所以心理治療工作的首要目標就是要掃除這些不良習慣。

柯氏根據心理治療的實際經驗逐漸形成了一項看法，那就是心理治療工作不僅包括不良習慣的減除工作，也包括良好習慣的培養及強化工作。隨著心理治療臨床經驗的加深，除了愈堅信習慣改變就是心理治療的首要任務之外，柯氏也更相信：良好習慣之培養工作比起不良習慣之消滅工作更為重要 (柯，民 86)。他的這項看法與 Wolpe(1973)，Hilty(柯，民 83, P361)，Birkedal(1990) 等人的不謀而合之外也補足了他們看法的不足。於是，柯氏把心理治療工作正式地界定為培養患者所欠缺的良好習慣與減除患者所擁有的多餘不良習慣 (柯，民 86)。

隨著對於心理治療工作從習慣立場做了如上全新的定義以後，柯氏對於心理健康以及心理診斷等與心理衛生事業有密不可分的工作也做了翻新的界定；柯氏說：心理健康與心理不健康乃分別對擁有眾多良好習慣而甚少不良習慣的心態，以及擁有的甚少良好習慣而甚多不良習慣的兩種心態而言的。對於心理診斷工作，柯氏所做的新界定是：辨認診斷對象所擁有的不良習慣之質與量以及所欠缺的良好習慣之質與量，然後根據某一診斷系統將

所辨認出來的眾多習慣加以組型與命名，以利後續的心理處置 (含心理治療) 的工作 (柯，民 84)。

柯氏也曾依據上段的心理衛生工作新定義，進行了一系列研究 (柯，民 83)。這些研究結果初步除了支持柯氏對於心理不健康的習慣觀點以外，也對於診斷用的習慣測驗或量表的編制技巧與理論提供了眾多有用發現與實際資料 (柯，民 85)。

根據四十多年的臨床心理診斷與心理治療工作，以及將近 20 年的有關習慣概念的實證與理論性研究兼撰寫工作，柯氏對於「習慣」概念在心理學領域的研究與在臨床領域的服務工作重要性增加更深的認識，而目前，他認為，習慣概念可被視為一套廣泛心理學理論的基石或關鍵概念；此概念的兩支大根雖分別生長於各項與人類生活或生存息息相關的內外所有刺激 (stimulus) 及人類所能做出的內外各層面反應 (responses) (行為、情緒、知覺、意象、認知、人際、生理、意識、意志...)，但它的主幹卻將它們兩者很牢固地連節在一起，讓它 (習慣概念) 能在心理學各領域裡開花結果。

過去四年來，柯氏將有關習慣的研究主力集中在與大學生、高中生生活內容有較密切關係的思考習慣 (含一般性正常思考，焦慮型思考，憂鬱型思考，強迫型思考，反社會型思考，以及分裂症型思考等六種思考習慣) 分別與焦慮、憂鬱、強迫念行、反社會、以及精神分裂症等臨床症狀的相關 (或可能的因果) 關係 (柯，民 88, 87, 86, 85)。所得的資料都顯示各種思考都與和它有關的心理症狀形成中度顯著的相關，也與表面上無關係的心理症狀形成較低但顯著的關係；所以這些研究發現都一致地指出，習慣的測量是心理診斷工作中舉足輕重的一環，因此發展習慣測驗

工具的編製工作應該加強。柯氏進一步認為若能繼續推動一系列以根據他一手發展出來的心理衛生程式為架構，而以理論上所需要的所有不同層次的習慣量表為內容的診斷工作研究，將來我們一定可為每一型心理疾病分別設計出一套診斷所需要而診斷正確率奇高的心態計量工具；一旦此類工具陸續問世時，哪一些治療方法與步驟對哪一位患者是所必須施予的且一定有效的等疑問則可逐一迎刃而解。

為了建立「習慣心理學」這一支學問，柯氏自從民國八十三年立意撰寫一系列書籍，並擬藉此系列書籍的撰寫，給「習慣」概念其在心理學領域內應有的學術地位與應用價值。在此系列的第一冊(柯，民 83)，柯氏不但清楚地賦予此關鍵觀念以簡單明瞭的定義，並根據此定義的三個基本構成因子展開了很有系統的習慣分類工作。依據該書描繪出來的習慣分類架構，習慣概念至少具有刺激、反應、及它們兩者之間穩定關係的三個基本向度，而它可依實際研究，臨床服務工作之需要，還可依其簡繁、新舊、強弱、具體抽象、先天後天、好壞等向度更仔細地加以分類，並且可用這些分類方法來說明，解釋幾乎所有的心理現象。

在第二冊(柯，民 86)，柯氏則蒐集古今中外有關習慣的研究文獻，擬對與習慣有關的文獻做鉅細靡遺的詳細回顧、分析與統整，期能從這樣的探討得知(1)前人對於習慣的相關問題所做的，與未做的研究；(2)從習慣觀點對人類生活的哪幾方面應試作應用，而應用結果又如何；(3)將來對於習慣概念，心理學還可以進行哪一些研究與運用等。

目前，柯氏已著手撰寫上述一系列書籍的第三冊，擬在其第一部份論述習慣的測量與診斷，而在第二部分則論及習慣診

斷的後續工作，亦即習慣改變，或心理治療。

以上所述及本研究計畫之有關背景。

由前面之詳細文獻引用，及根據習慣研究歷史的發展過程之介紹，可知，習慣概念的心理學研究雖然有後繼之人，但有志於發展出一支有關理論系統者卻尚無有其志者；本研究計畫申請人認為「習慣」此概念雖然是很生活化、易懂、簡單的概念，但它所蘊藏的學術潛能卻不可限量，所以有意投注餘生之力於此概念之理論化、系統化之工作。過去，十多年來，本計畫申請人秉持此意念已將大部分精力投注在前面所列各項與習慣有關的研究，而從現在開始他將以習慣觀點逐一檢視臨床心理學以外其他心理學領域內的學術活動，所希望知道的是：(1)從習慣觀點能否瞭解、說明、解釋其他心理學領域所關心的心理現象；(2)習慣概念若與其他心理學領域的關鍵概念相比有何異同？在哪一點有異，在哪一點相同？(3)習慣心理學是否可從其他心理學領域獲得一些啟發效果？(4)習慣概念與其他心理學領域關鍵概念相比，哪一些是它的優點，哪一些是它的缺點？

在這項與心理學內其他領域關鍵概念的比較工程中，本研究計畫申請者擬首先選人格心理學為比較對象的領域，理由如下：(1)臨床心理學所應用的理論與技巧與人格心理學的理論與技巧息息相關；(2)人格心理學的重要概念之一的人格特質在某方面與習慣概念相當類似，雖也有相異之處；(3)迄今已有多人論及人格與習慣有密切關係，但一直無人以專文或專書有系統地討論是否可用習慣概念討論人格心理學各現象的問題。

距今約 110 年前，一位西方詩人李得(1814—1884)以三句成一首很簡單的

詩，以由下而上很有系統的推論方式，把行動、習慣、性格、命運四者間的因果關係清清楚楚地說出來（柯，民 83）；他說，播下你的良好行動，你就取得良好習慣；播下你的良好習慣，你就收得良好性格；播下你的良好性格，你就收得良好的命運。雖然，此為詩人把習慣與性格的因果關係說的夠清楚，但並沒有說出行動習慣的養成就可形成性格。

相同地，W. James（1890）也論及習慣與性格的關係，但並沒有把兩者關係談得夠詳細；Watson（1919）是使用「習慣系統（habit systems）」一詞來界定性格的第一人，而這種以習慣系統來解釋或界定人格的作法後來一直被行為主義取向色彩濃厚的幾位學者，諸如 Eysenck（1969），Lazarus（1973），Wolpe（1973）等人所引用。雖然「性格就是一套習慣系統」的說法一直相傳被引用，但迄今似乎尚無其人能超越「光說不練」或「口舌服務（lip service）」的「做學問的習慣」境界。本計畫申請人認為「現在應該是超越此境界」的時候了。

「性格是一套習慣系統」的含意如果認真追究下去的話，有如下幾種可能：（1）性格的內容一共包含數個習慣系統，而一個習慣系統與另一習慣系統之間互相形成某種關係，例如相輔相成的合作關係，相異至互相制衡的關係，或相當互為獨立的關係，雙向或單向的依賴關係等；（2）每一個人的性格都由兩大類習慣系統所組成，第一大類是幾個大家共有的習慣系統，另一大類是每個人特有的習慣系統，而這兩大類系統之間有某程度的幾類互動關係；（3）每一個人的性格都由猶如 Watson 所說的兩大類習慣系統所組成；其一是我們可觀察到的外顯性習慣系統，而其二是可推論，或可由當事人主觀報告得來資料

的內顯性習慣系統等不一而足，不勝枚舉。

因為本研究計畫是探討習慣與性格的關係，而這方面的研究迄今卻一直是付之闕如的狀態，所以前段所論述的研究方法，因為有關研究工具目前尚甚少，編製工具所需的時間與人力可能相當龐大，所以現在不宜把它們當為啟蒙性研究來採用，不如優先採用較簡單的研究方法，而當研究時機成熟時（亦即，可用工具為數已經相當多時）才採用以「習慣系統」為核心概念的較複雜的研究方法。

前述所指較簡單的研究方法大致內容如下：這方面的研究方法主要採取兩方面的比較分析；第一方面的比較分析是性格特質與習慣定義的比較分析，尋找兩者間的共同與相異點。性格特質是性格心理學中的核心概念，而目前在市面上已有許多普受愛用的性格特質量表，例如 Eysenck 的三個性格因素〔內外向（E）因素（introversion-extraversion），神經質因素（neuroticism-emotional stability），與精神病質（P）因素（psychoticism-impulsive control）〕，或 McCrae and Costa 二人主張的五個因素〔神經質（Neuroticism, N），外向（Extraversion, E），開放（Openness, O），心地良善（Agreeableness, A），可信任（Conscientiousness, C）〕，以及其他性格特質量表。（1）將有關人格特質量表的全部項目內容逐一加以結構上的分析，並與習慣量表每項目內容的結構做比較。本研究申請者相信，經過如此理論上與具體量表項目內容結構上的分析比較可清楚看出，特質概念與習慣概念的異同何在。

第二方面的比較分析是，分別以三個至五個有關應考習慣的分數，以及三至五個與考試最有關的人格特質分數為獨變項，而以自編的實際學業成就量表的得分

為依變項，以逐步回歸方法處理所得資料，藉以瞭解習慣因素和人格特質因素兩者中，何者的預測力較優，何者較劣。

如果從上述兩方面的分析比較結果得知，理論上習慣概念與人格特質概念的關係是像 Eysenck (1969) 所說，前者為下層次，後者為上層次的概念，而前者對於實際學業成就的預測力不如後者對該依變項的預測力，則習慣概念的學術價值不如人格特質的高。

然而，如果分析比較結果顯示，兩者並不像 Eysenck 所說有上下層之分且對兩依變項的預測力也分不出高低，則習慣概念的學術價值與人格特質的並不分高低。

如果分析比較結果顯示，兩者的層次相似，而對兩依變項的預測力各有所長，則習慣概念與人格特質的學術價值各有其特殊之處，兩者有時可同時並用，有時則不能。

三、研究結果與討論

(一)

本研究之主要目的與結果如前面中文摘要所描述；若簡言之，則如下：1.習慣測驗結果比 Cattell 16PF 結果更能準確地預測學業成績的高低；2.整體地說，典型的 Neo PI-R S 性格測驗所使用的測驗項目有一半以上（56%）的項目是屬於典型的習慣測驗型式，而若就單項量尺來說，則與情緒有關者其所含典型習慣測驗項目數量較少（例如只有 0.125%），但與認知或價值觀念有關量尺則其含有高量的典型習慣測驗項目（例如 100%）。

根據上述兩項發現，研究者進一步提出一個問題；直接地說，我們是否可懷疑「性格」概念存在之必要性；因為有時實際上測量性格的工具使用高至 100% 的典

型習慣測驗項目，則所測出來的心理特質還能稱為性格嗎？是否直接稱其為習慣較貼切，且實際？此外，既然讀書習慣因素比性格因素更能把學業成績預測得更準確，那麼我們是否就可以由此推論說，為了某一具體的目的，我們是否應該自編一套與該目的直接有關的習慣量表，並使用該習慣量表為唯一預測工具，而不再使用過去「試與誤」的既無理論取向又勞師動眾，事倍功半的笨拙途徑，亦即，從既存的眾多性格量表中找出可能有用，然而其預測力雖顯著但極低的幾項人格特質的方法。

從 NEO PI-R Form S 的 240 項逐項分析可知，過去人格心理學家一直沒有把人格概念的正式定義認真又嚴格地運用在人格測驗的編製上，而如本研究人格測驗項目構造分析結果所示把人格概念和習慣概念在編製人格測驗時相當嚴重地混淆在一起。

根據本研究發現，本研究擬提出如下建議：1.人格心理學家應該確立人格測驗項目的典型撰寫構造方式，使其與習慣測驗項目的典型撰寫構造之間有清晰的界線而絕無模糊、易於混淆的灰色地帶。2.人格測驗項目的典型撰寫構造必須忠於人格概念的定義，儘量避免人格概念的定義是一回事，而撰寫出來的人格測驗項目的格式與內容又是另一回事。3.本研究具體地建議，人格測驗項目的典型撰寫構造應該僅寫出優勢反應方式而不寫出與此優勢反應方式常有因果關係的人、事、物、境等刺激；凡測驗項目中清楚寫出具體的刺激、反應與兩者間的穩定關係三因素者，則該項目應被認為是屬於習慣測驗的項目，而不是屬於人格測驗的。

(二)

若將本研究全部結果使用下表表達，

則可一目了然看出在以 15 所高中職學校為對象所做的 46 次逐步回歸分析中，16PF 8 個因素及讀書習慣 14 個因素的每一因素能程式的總數，而由此可知各因素對於預測學業成績的有效性。

		16PF							
因素		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8
進入回歸分析程式中總次數		4	4	6	5	4	1	4	8

		讀書習慣因素							
因素		F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	
進入回歸分析程式中總次數		1	1	39	5	2	1	6	
		讀書習慣因素							
因素		F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	
進入回歸分析程式中總次數		4	2	3	4	2	8	4	

由上表可知，8 個 16PF 的因素中，較常進去逐步回歸分析程式的因素次序為 T8（智慧性），T3（有恆性），及 T4（敏感性）。智慧性對學業之好壞的預測特別有效度是可以瞭解的，因為成績好者應該是比較聰明學習也比較快，至於有恆性（T3）對於學業成績也有相當貢獻也可勉強瞭解，因為該因素量尺所含項目的內容都與處事有計畫，求嚴謹與正確有關，所以其內容與求學要認真、不馬虎有相通之處。

由上表也可知，十四個讀書習慣因素中，F3 式一枝獨秀，最有預測力的讀書習慣因素，此因素本研究把它命名為「學業成績名次抱負水準」。此因素能進入程式中的次數多達 39 次，可見只要響預測一個高中生在班上能否得到好成績，則非使用 F3

量尺不可。在 F3 能得到高分者經常要求自己課業分數要落在班上前幾名，為何一個高中生經常對自己做這種要求，他的學業成績客觀上就真的會好嗎？這項重要發現好像驗證了「有志者事竟成」這句諺語了。

在讀書習慣因素中，F13 是第二個有預測力的因素，它是上課認真、用心的習慣。它出現八次，顯示一般上課時有認真、專心聽講習慣者會得到較好的學業成績。這種因果關係的存在是不必多加討論，常識上大家都可瞭解的。F7（有習慣常使用良好讀書技巧）是第三個具有高預測力的讀書習慣，例如，用紅筆畫重點，把重點多背幾次等等。

雖然預測力不如前幾項讀書習慣那麼高，但排序在第四位的讀書習慣是為取悅於父母及為自己前途而讀書的讀書習慣，其重要性雖然是老生常談了，但本研究結果還是支持有這種讀書思考習慣的學生比沒有這種習慣的學生可以拿到好成績的。

讀書習慣中，對於實際所得學業成績最不具預測力的是 F1（準備考試的時間長短），F2（無效率的唸書方式），以及 F6（為讀書而讀書）。它們分別皆僅出現一次對於學業成績俱有預測力，如果把這三項讀書習慣與前面已討論過的四項有高預測力的讀書習慣相比，我們可看得出來，對於學業成績好壞俱有高預測力的讀書習慣都是讀書時有具體目標，及使用具體有效的讀書技巧的讀書習慣。唯有此類讀書習慣對於實際學業成績才會發揮實質上的影響力，而無目的的及無效率的讀書習慣縱然時倍對於實際學業成績好壞卻不發生顯著影響力。

（三）

在研究結果與討論的第（一）部分研究者提到，讀書習慣比 Cattell 的 16PF 所代表性格因素對於實際學業成績俱有預測

力，以及性格因素量尺項目中有一半以上的項目從其撰寫型態的構造來說仍然是屬於習慣測驗的項目。所以，在該處本研究就接著大膽地對性格概念的有用性提出懷疑，並積極地做了建設性的建議說，性格理論學者應該把性格與習慣兩概念的界線畫清楚，並在撰寫性格測驗項目時儘量避免再使用習慣測驗項目的撰寫形式，而僅用性格測驗項目特有的撰寫方式。

雖然，客觀資料已指出，對於學業成績的高低，具體的讀書習慣比一般性人格特質更俱有預測力，並且人格測驗的項目構造分析也指出整體地說人格測驗所用項目的一半或以上也具有典型的習慣測驗構造，但，至少目前，我們還是不得不承認有些測驗項目室內在刺激取向或刺激模糊，而不是外在刺激取向，或刺激具體又清楚的；姑且我們把這些內在刺激取向或刺激模糊的項目通稱為人格特質測驗項目。那麼，我們則可問，學業成績的分佈除了受到讀書習慣的影響外，是否同時還是會受到人格特質的影響；在本討論的（二）部分，研究者把受到人格特質影響的部分和讀書習慣兩部分的分數同時一起當為獨變項，而以學業成績為依變項進行逐步回歸分析，探討是否這種分析可獲得比僅用人格特質或讀書習慣分數所做的逐步回歸分析所獲得的係數更高的係數。

把八個人格測驗分數和十四個讀書習慣分數合在一起為獨變項而進行的逐步回歸分析結果是：在 46 次分析結果中，回歸係數增加的次數是 31 次，保持不變的有 9 次，反而低下來的有 6 次。所以，整體地說，讀書慣和人格特質兩分數對於學業成績分別具有獨特的不能互為取代的預測力，就捨人格特質而僅用讀書習慣測驗則可。至於兩個測驗合用或單獨使用較能得到高的預測力，則因學校班級別之不同而

異，目前尚無法提出可靠的原則來當為依據；例如就本研究的資料來說，某一位學校素質較低的高職學校，若分別使用人格測驗或讀書習慣測驗做學業成績預測時，分別所得的回歸係數為.709 與.663，但如果合在一起使用時，回歸係數則分別從.709 或.663 遽增到匪夷所思的.949 隻高；但在另一高職學校，兩測驗同時使用時，預測係數則反而從單獨使用讀書習慣測驗時的回歸係數.708 降低為.675。

四、參考文獻

中文部份：

- 柯永河（民 83）。習慣心理學（理論篇），台北市，張老師文化。
- 柯永河（民 86）。習慣心理學（歷史篇），台北市，張老師文化。
- 柯永河（民 85）。柯氏心理衛生程式之修改與驗證：以憂鬱情緒與焦慮情緒之探討為例。行政院國科會專題研究計畫成果報告，計劃編號 NSC83-03015-H002-073。
- 柯永河（民 86）。柯氏心理衛生程式之修改與驗證：以憂鬱症與強迫念行症狀之探討為例。國科會專題計劃成果報告，計劃編號 NSC85-2417-H002-009。
- 柯永河（民 87）。柯氏心理衛生程式之修改與驗證：以焦慮與強迫念行症狀之探討為例。國科會專題研究計劃成果報告，計劃編號 NSC86-2413-H002-029。
- 柯永河（民 87）。柯氏心理衛生程式之修改與驗證：以強迫型與反社會型者為例。國科會專題研究計劃編號 NSC87-2413-H002-006。
- 柯永河（民 88）。柯氏心理衛生程式之修改與驗證：以分裂型與反社會型者為例。國科會專題研究計劃編號

NSC88-2413-H-002-012。

英文部份：

- Allport, G. W. (1937). *Personality: A Psychological interpretation*. New York: Holf.
- Birkedahl, N. (1990). *The habit control workbook*. Oakland: New Harbinger Inc.
- Eysenck, H. & Eysenck, S.B.G. (1969). *Personality structure and measurement*. Routledge & Kegan Paul.
- Costa, P. T, Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T, Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory(NEO-PI-R) and NEO Five-Factor inventory(NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Hull, C. (1943). *Principles of behavior*. New York: Appleton Century-Crofts Inc.
- Hume, D. (1817). *A treatise of human nature*. London: Thomas and Joseph Allman.
- James, W. (1890). *Principles of Psychology*. New York: Holt.
- Pierce, C. S. (1878/1966). *How to make our ideas clear*. Partially reprinted in A Rorty, ed. *Pragmatic philosophy*. New York: Anchor Books.
- Pierce, C. S. (1887). *Logical machines*. *American Journal of Psychology*, 1, 165-70.
- Watson, J. B. (1919). *Psychology: from the standpoint of a behaviorist*. Philadelphia: Lippine-Cot Co.

Watson, J. B. (1924). *Behaviorism*. New York: Norton.

Wolpe, J. (1973). *The practice of behavior therapy*. New York: Perganmon Press.