

实用心理学

金岭 编译

福建人民出版社



国防大学 2 072 5420 3

实用心理学

金 岭 编译

福建科学技术出版社

一九八四年·福州

实用心理学

金 岭 编译

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

三明市印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.125印张 104千字

1984年11月第1版

1985年11月第2次印刷

印数:30,581—48,480

书号: 7211·8 定价: 0.82元

编译前言

本书主要根据美国哈里·海帕纳尔(Harry Hepner)所著《心理学在生活和工作中的应用》一书编译。在编译时尽量选取适合我国国情、知识性较强、有一定现实意义的部分予以介绍。同时还参照了其他有关书刊,丰富本书的内容,增强可读性。

本书中有些观点由于受到原研究者伦理道德价值观念的影响,可能有悖于辩证唯物主义观点,希望读者以批判眼光对待。此外,绝大多数例子都是西方社会中的现象,所以只能领会其精神实质,切忌生搬硬套。

心理学是一门专门知识,用心理学知识解决实际问题一般必须经过专门训练。在有些国家中,担任咨询心理学家必须象开业医生那样领取执照。所以,请读者注意,不要随意应用书中所介绍的知识来分析你周围同志的行为。本书的目的只是为你增加一些心理学知识,给你处理好日常生活和工作中的问题有所启发,并且希望能引起你对心理学的兴趣,进一步钻研这门学科,成为专门人材,为祖国的四个现代化作出更大的贡献。

编译者

一九八三年六月

目 录

第一章 无处不在的心理学	(1)
一 什么是心理学	(1)
二 研究方法	(3)
三 生活和工作中的心理学	(6)
第二章 培养坚强的个性	(11)
一 个性成熟的标志及其测定	(12)
二 内向性格和外向性格	(21)
三 个性是可塑的	(24)
第三章 儿童心理的健康发展	(26)
一 实验心理学的贡献	(26)
二 母亲对婴儿的影响	(29)
三 对孩子不能管教太严	(30)
四 父母关系对子女的影响	(33)
五 儿童心理发展的波动性	(35)
六 青少年时期的心理特征	(36)
七 儿童的侵犯性和退缩性	(38)
八 培育儿童的若干原则	(39)
第四章 恋爱婚姻心理	(41)
一 在恋爱中了解对方	(41)
二 婚姻成败的研究	(43)
三 如何适应婚后生活	(46)
四 家庭生活教育和咨询	(49)

五	离婚原因种种	(51)
六	单身女子和单身男子	(53)
第五章 心理病态种种		(55)
一	精神性神经症	(56)
二	神经衰弱	(57)
三	癔病	(59)
四	回归心理和幼稚病	(60)
五	幻想或昼梦	(62)
六	强迫性神经症和恐怖症	(63)
七	性反常行为	(65)
八	心理与疾病的关系	(66)
九	心理病态的治疗	(68)
第六章 学习和创造心理		(70)
一	自信心与学习	(71)
二	如何集中注意力	(73)
三	如何安排学习时间	(75)
四	抓住黄金时间	(76)
五	阅读技巧	(78)
六	如何记笔记	(80)
七	如何增强记忆	(82)
八	创造性思维探究	(84)
第七章 工作环境和心理状态		(86)
一	合理的照明	(87)
二	颜色的心理效果	(90)
三	噪音的危害	(92)
四	背景音乐的作用	(96)

五	其他环境因素	(98)
六	工作时间问题	(99)
七	疲劳和厌倦	(103)
第八章 创造融洽的心理气氛		(107)
一	X理论和Y理论	(108)
二	领导者与心理气氛	(109)
三	培养集体观念	(112)
四	集体动力研究	(114)
五	集体压力的影响	(115)
六	非正式组织	(117)
七	需要理论种种	(119)
八	工作扩大及其作用	(121)
第九章 消费者心理和推销艺术		(124)
一	消费者心理研究的方法	(124)
二	推销的必要性	(133)
三	售货“诀窍”	(133)
四	推销员的训练	(135)
第十章 广告中的心理学问题		(139)
一	广告宣传的必要性	(140)
二	广告的宣传对象	(141)
三	广告的主题或感染力	(142)
四	感染力强的广告举例	(143)
五	广告的画面	(145)
六	包装艺术	(147)
七	广告效果的测定	(148)
八	广告是一种事业	(153)

第一章

无处不在的心理学

我们都喜欢研究人，而心理学是研究人的非常有用的学科之一。心理学的研究对象主要是人和动物的心理活动规律。可以说，凡是有人的地方，就有心理学研究的问题。心理学已经渗透到各行各业中去。除普通心理学外，还有儿童心理学、发展心理学、教育心理学、社会心理学、工业心理学、司法心理学、神经心理学、军事心理学、工程心理学等等。美国心理学会现有三十二个心理专业组，其中包括一百个以上的分支专业。

无论在我们的生活中或工作中，心理学原则都在起作用。人是社会性动物，人与人必须交往，在交往过程中必然产生许许多多心理学问题。在家庭中，有老年人问题，夫妻问题，孩子问题等。如果我们懂得一点有关老年人的心理、恋爱婚姻心理等方面的知识，这对我们处理好上述这些问题无疑会很有帮助。在学习和工作中，也有许多心理学问题，如学习、记忆、用脑卫生、集体动力和人际关系等等。懂得有关的心理知识，也有助于我们提高学习和工作效率。总之，心理学能为你生活好、学习好、工作好作出有益的贡献。

一 什么是心理学

心理学是以科学的方法研究人和动物行为的科学。在谈

到人时，行为不仅指一般的行为举止，而且指各种心理品质和心理活动，如性格、动机、恐惧、担忧、喜欢、厌恶等等。人是有自我意识的动物，人的一举一动无不跟心理活动紧密相联。心理学作为研究行为的科学还是不久以前的事。原来，心理学是研究灵魂的科学，它是哲学的一个分支。当时的心理学相当于现在的灵学，研究心思猜测和心灵感应等。现代心理学家除一小部分外对此已不感兴趣，他们研究的是可观察到的行为和心里。人类的外显行为，如行动、话语和创作等是能够客观地进行观察的，这一点很容易理解。心理活动怎样观察得到呢？的确，人的心理，如动机、情绪、思想和愿望等是无形的，是观察不到的。但是，我们可以从种种与这些心理活动相关联的外显行为中间接知道。

譬如说动机。我们看不见动机，动机是一种观察不到的内部推动力。但是，动机的效应是可以观察到的。一个人的愤怒动机，可能在外显行为中明显地表露出来，所谓怒形于色。从一个人脸涨得通红，气喘吁吁、紧握拳头的神态就可以知道他发火了。又譬如说，我们直接看不到智力，但是，我们可以看到不同智力水平的外显行为表现。心理学家可以客观地观察到一个人在智力测验中比另一个人做得好，从而得出前者比后者智力强。基于观察到的行为的推理，能够使心理学家对人的各种无法直接观察到的状况作出结论。

心理学作为一门科学，采用的是严格的科学方法。科学方法的最基本要求之一，是客观性和定量分析。研究人员必须从观察到的客观证据中得出结论。他们应该不带任何先人之见去观察证据。心理研究的大体步骤是：（1）观察某一选择的现象；（2）积累有关事实；（3）发现事实中存在的某种模式或规律；（4）合理地解释此种模式或规律（即假设）；

(5)在合理解释的基础上进行预测；(6)用实验来检验此种预测。要掌握心理学的科学研究方法，通常必须受过专门训练。由于社会上对心理学家的迫切需要，有些没有心理专业专门知识的人确实也在那里象江湖医生那样招摇撞骗。还有一些人懂得了一鳞半爪心理知识，就在那里对人进行所谓心理分析，他们得出的结论十有八九是靠不住的。这事实上把心理学又降低到古老的不科学的灵学的地位。还有的人把心理学看作是法宝，以为学好了心理学就会在生活中和事业上轻而易举地取得成功。这其实是对心理学作用的一种误解。心理学确实能够帮助你把你的潜在能力发挥出来，更好地处理人与人之间的关系等等，但是心理学决不能代替其他知识和技能。况且，心理学是一门科学，其价值主要不在于应用，而在于发现客观规律。大科学家法拉第有一次在伦敦皇家学院为一批知名人士讲课，他把一块磁铁靠近一圈金属线，一股电流就产生了。看了这个示范实验后，一位贵夫人问：“这样的实验有什么用处？”法拉第回答说：“夫人，请您告诉我，一个新生婴孩有什么用？”科学家在进行理论研究时，往往不大去考虑理论研究的实际和商业价值，他们的着眼点始终是揭示客观规律，发现真理。介于自然科学与社会科学之间的心理学，其应用有其自身特点。只有当我们掌握了这些特点，才有可能让其真正发挥作用。

二 研究方法

本书是一本普及性读物，所以没有必要对心理学的研究方法进行详细讨论。但是，对研究方法有个大概的了解，能够加深我们对心理学研究性质的理解，因此这里将心理学研

究的几种常用方法作一简要介绍。

(一)调查法

调查法是心理学中最常用的一种方法。调查的目的是确定人们对某一事物的想法和感情，譬如说是喜欢某一事物还是不喜欢某一事物。调查的方式一般有三种：面谈、电话和书信。

进行调查，首先要确定调查对象。调查某一部分人对某一问题的看法时，我们不可能也没有必要对这一部分人全部进行调查，我们必须抽取代表总体的样本，称为取样。取样方法有两种：一种叫概率取样，另一种叫定额取样。概率取样是按一定比率在总体中随机抽取一定的人数；定额取样是使样本中各种人的比例与实际生活中某一方面全体人员中各种人的比例相同。

调查对象确定之后，就可确定以何种方式调查。面谈的优点是了解情况比较确切丰富，缺点是太费时费钱。电话调查的优点是花钱花时较少而能调查较多的人，但了解的情况不可能象面谈那样详细。书信调查即问卷法，在心理学中使用得最为普遍。其优点是可在较大的范围内进行调查，回答问题的人可不写明姓名，被调查者敢于如实回答一些敏感的或者关于个人的问题。缺点是回复率一般较低。

问卷的制作可采用自由回答式，也可采用选择式（如：（1）反对；（2）赞成；（3）说不上）。采取何种方式要视调查的需要而定。自由回答式可以了解到被调查者对问题的完整看法，但是，如果调查的问题较多，可能要花很多的时间和精力来回答。选择法恰巧相反，回答起来迅速简便，可以提许多问题，缺点是不能准确地反映被调查者对一个问题的

复杂想法和感情。

(二)实验法

实验法，就是用实验手段来确定一个变量对一组被试者的行为的影响。实验中通常有两个变量，即自变量和因变量。自变量是刺激变量，其效应是我们所希望确定的；因变量是被试者的实验结果行为，因为它随自变量的变化而变化，所以称为因变量。譬如在巴甫洛夫对狗的实验中，食物、铃声等是刺激变量，而唾液则是实验结果行为，是因变量。

实验法最重要的一点是控制实验环境，让自变量成为唯一对被试者发生作用的因素，为此我们必须消除环境中的其余刺激或使之保持常数。心理学家常常采用对照组或控制组的方法来做到这一点。譬如心理学家希望知道吸烟对神经的危害，他们就用两组老鼠做实验。给一组老鼠“吸烟”，作为实验组；不给另一组老鼠“吸烟”，作为控制组。通过一阶段的实验将两组老鼠进行比较，就可知道吸烟对神经的危害。

实验法比调查法更客观，其中不存在被试者不说真话的问题，所以可信度较高。但是，实验法是在人工环境中进行实验的，某些研究得出的结论不一定反映现实生活中的实际情况，所以也存在一定的局限性。

(三)自然观察法

为了避免实验法中出现的行为失真情况，有时心理学家喜欢在实际生活情境中观察人的行为，这种方法叫自然观察法。譬如，在社会心理学领域中，心理学家就不可能在控制

的条件下观察同事人的行为，在这种情况下只能采用自然观察法。自然观察法不操纵自变量在实际生活中观察人的行为，因此这种方法所得到的结果更具典型性，更切合实际，实用性更强。举例来说，一家公司新近为美国海军部门研制成一种在卡车上发射的小型地对地导弹。海军部门要求知道这种导弹从瞄准到发射整个操作过程的每一个步骤是否都是必要的和最有效的。观察者用秒表仔细地计算每一操作所需的时间，观察潜在的出差错和迟慢的因素，并且定期向参加试验的士兵征求操作意见。结果，工程心理学家提出了许多改进导弹发射操作的意见，使操作步骤大大简化，缩短了整个发射操作过程的时间。由此可见，自然观察法使用得当，有许多独特的优点。

三 生活和工作中的心理学

本书所谈的心理学问题，大体可归成两类：一类是个人日常生活中经常遇到的一些问题，这主要在第二至第五部分中讨论；另一类是学习和工作中经常遇到的问题，这主要在第六至第十部分中讨论。为了使读者能按图索骥，这里将各部分内容作一简要介绍。

(一) 培养坚强的个性

个性的形成受各种因素的影响，如环境因素，经验因素以及遗传因素等。其中哪一个因素起主导作用至今尚有争议。一个人的个性是否成熟一般也很难下定论，因为不同观点的心理学家持不同的标准。该部分中我们介绍给读者的哪

一个自我测验也只能作为参考。

内向性格和外向性格通常指一个人的性格倾向，一般是相对而言的。纯粹是外向性格或内向性格的人极少，大多数人都是既有一些外向性格的特征又有一些内向性格的特征，哪一方面的特征占优势我们就说是属于哪类性格的人。性格是可塑的，我们可以通过有意识的锻炼改变自己的性格倾向，培养坚强的个性。

(二) 儿童心理的健康发展

怎样使儿童的心理健康发展，是每个做父母的都十分关心的。心理学家研究儿童心理不仅出于这种实际需要，而且更重要的是儿童时代所形成的个性和习惯对人的整个一生都有极其深刻的影响。儿童的心理发展有其自身规律，了解这些规律有助于父母和教师以适当的方式启发和教育儿童，使他们成为心理健康、能适应生活、善于享受生活乐趣的人。

(三) 恋爱婚姻心理

这是青年人特别关心的问题，有不少青年人为此问题感到苦恼。心理学能为你提供这方面的一些有用知识。譬如，如何了解自己的对象或爱人，如何处理婚后出现的一些问题等。不过请注意，千万别应用你学到的心理学知识去对你的恋人或爱人进行心理分析，这样做可能会使你们之间的关系复杂化，这当然是我们所不希望发生的。

(四) 心病态种种

病态心理的表现形式纷繁复杂，千奇百怪。造成病态心理的原因是多种多样的。现代生活节奏紧张可能是一个重要

因素。当然环境、人与人之间的关系以及形形色色的个人问题都可能成为心理变态的致病因素。对于有病态心理的人，我们必须给以真诚的关心，对他们进行诱导，使他们成为心理健康的人。对于心理变态严重的人，则要请咨询心理学家帮助，给予适当的心理治疗。

(五)学习和创造心理

学习方法是否得当，对学习成效有颇大影响。学习首先要有自信心。其次要注意学习时间的利用。再次要学会学习的一些基本技巧，如阅读技巧、记忆技巧、记笔记技巧等等。长期以来，心理学家对这些问题进行了大量的研究，揭示了不少带规律性的东西，为我们改进学习方法，培养好的学习习惯提供了许多有益的启示。学习是为了创造。创造性思维的规律是什么？这也是心理学研究的一个重要方面。

(六)工作环境与心理状态

工作环境会影响我们的心理状态，从而影响我们的学习效率和工作效率。照明、颜色、噪音、音乐等都会对人的生理和心理状态产生微妙的作用。心理学家这方面的研究发现了一些既有趣又有用的规律。这些知识对保护职工身体健康和提高工作效率颇有实用价值。

工作时间的改革是工业发展必然会提出的课题。随着机械化、自动化、电子化进程的加速，职工的劳动时间势必逐渐减少。同时，为了解决失业问题，非全日工作制等将来可能会变得日益普遍。近年来为了解决交通拥挤问题，弹性工作时间制应运而生。

(七)创造融洽的心理气氛

心理气氛主要指一个集体中人与人之间的相互关系，即所谓人际关系。要创造融洽的心理气氛，领导者起着关键作用。领导者必须平等待人，民主管理，了解职工的心理。就职工集体而言，则存在集体观念、集体动力、集体压力等问题。近年来社会心理学家十分注意这方面的研究。社会心理学家还对工业部门中的非正式组织进行了研究。所有这些都说明人们对人际关系的研究越来越重视，处理好人际关系已经成为领导者最关心的问题，因为它对工作效率有直接影响。

工作效率还与职工的需要是否得到满足有联系。从工作中能得到满足的职工一般干劲较足，从工作中得不到满足的职工往往干劲不足。要使职工从工作中得到满足，必须消除工业现代化带来的某些弊病。

(八)消费者心理和推销艺术

要使自己公司生产的产品适销对路，对消费者的心理进行研究是必不可少的。心理学家在这方面也能为你提供帮助。心理学家用问卷法、面谈法和深层法等了解消费者喜欢哪些产品，为什么喜欢这些产品。心理学在这方面的研究成果对产品的设计和生產都有一定指导意义。

推销是一种艺术，它与心理学也有千丝万缕的联系。一个推销员或售货员如果不了解买方和顾客的心理，他的推销努力很可能是徒劳的。懂得一点心理学，对推销员和售货员把生意做活肯定大有好处。

(九)广告中的心理学问题

广告在沟通产销渠道、打开新产品销路方面的作用不容忽视。要使广告达到预期的宣传效果，里面也牵涉到不少心理学知识。设计得好的广告针对性强，主题鲜明，有感染力。广告设计者之所以能做到这一点，往往与心理学家的研究是分不开的。心理学家的研究为设计者揭示了消费者为什么喜欢某种产品，设计者就根据消费者的心理来设计广告，这样的广告宣传就能做到有的放矢，立竿见影。无数例子说明，广告宣传中有无心理学做指导，其效果迥然不同。