

应 用 心 理 学

〔美〕 杜·舒尔茨 著
钟锦泉 等译
吴鸿业 审校

广东高等教育出版社

应用心理学

〔美〕杜·舒尔茨 著

钟锦泉 等译

吴鸿业 审校

*

广东高等教育出版社出版

广东省新华书店经销

广州市佛冈县印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 11.5印张 250千字

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数1——15000册

ISBN 7-5361-0014-0/B·2

统一书号2343·0 定价 2.50元

前 言

《应用心理学》的写作目的在于向青年学生们介绍心理学的重大的现实意义及其实际运用，说明心理学如何影响我们每个人的生活，提高我们整个人类的生活质量。我觉得，有一些学生将许多有关心理学研究的结论背得滚瓜烂熟，却不懂得如何巧妙地将这些结论运用到日常生活中去，所以有必要提高他们对于心理学重大实践意义的认识。

本书的中心是论述心理学在人类活动的各个领域，诸如身心健康、教育活动、实际工作、自然环境和各种人造环境、消费和推销行为、自我知觉革命、犯罪行为和法律实施等方面的实际运用。通过研究心理学在这众多领域中对于日常生活的重大事件的结局所产生的巨大影响，将有助于青年学生们在参加工作以后，更好地处理生活和工作中所遇到的难于适应的心理需求，达到自我知觉的更高境界。

此外，了解如何运用心理学去解决一般问题的方法，可以使青年学生们懂得心理学家是如何从事研究工作的。本书在阐述不同的心理学派所采用的各种方法时，密切地同它们所要解决的实际问题联系起来研究，而不作学究式的繁琐推演，力求说明心理学的研究程序和研究方法如同它的研究成果本身一样，具有实践性和必然性。

《应用心理学》以生动的实例通俗易懂地向大学低年级的学生们讲授心理学的原理，在一定意义上说，这能给人们提供某种直接可用的知识，使人们能从中了解到心理学家们

工作的性质以及心理学在各个领域中具体应用的成果，诸如知觉、学习和情绪等对我们生活的影响。此如，阐明知觉，就通过知觉的研究成果在法庭上的应用，通过研究见证人证词的可信度来说明；关于学习的理论则通过在教室、工厂以及机关的办公室里的实际教学情境来说明；讨论情绪的理论则把它同人们的身心健康联系起来考察，说明它的作用。通过了解如何运用心理学的研究成果去解决实际问题，逐步地引导初学者去涉猎更为广阔的领域。

《应用心理学》是为初学者写的，考虑到初学者尚缺少扎实的心理学基础知识，因此书中尽可能地将那些晦涩难懂的术语减少到最低的限度。每一章的开头都引用了一个研究应用心理学的生动实例，结尾又对主要的问题作出简短的结论，并列有阅读参考书目，还附有一个非常有用的一般心理学工具书的附录，告诉学生如何查找心理学的理论研究和实际运用的文献资料。书后还为教师们拟就了一套多项选择题和问题答案，供教学时参考。

盖尔·杰克逊、鲍勃·格里夫斯、罗伯特·萨温纳为本书提供了丰富的资料，引人入胜的插图，迈克米兰出版公司的赫德·哈钦斯为本书的出版付出了辛勤的劳动，在此特向他们表示衷心的感谢。我的妻子塞妮·爱伦，以她编选文献资料的才能使全书的每一页都为之增色良多，更令我感激不已。

杜·舒尔茨

(Duane P. Schultz)

第一章 心理学在日常生活中的应用

一位妇女面对着心理学家，端坐在一张安乐椅上。心理学家把一个键纽放在她手里，心平气和地对她说：“你要每隔20秒钟按一下这个键纽。如果你按时按秒地按键，你会听到一种‘嗡嗡’的声音；假如你按得太早或太迟，你就什么声音也听不见。好，现在开始试一试。”

这位妇女全神贯注，默数着，一到20秒，立即按键，可是什么声音也没有，她按得太早了。第二次，她又按得太迟了。

她试了8次以后，心理学家将一盏20秒闪一次的100瓦电灯放到她面前。现在，这位妇女不必再数数了。她所要做的只是：电灯一亮，便按键。

可是，这位妇女看不见电灯，她什么也看不见。她已经失明5年了——在经历了一段时期的情感和肉体上的严重折磨之后，她丧失了视力。起初，医生认为，她的失明是由生理上的疾病所引起的，但经过多次检查，却查不出有任何生理病灶。后来，人们建议她去看临床心理门诊，接受一种叫做“行为疗法”的基本治疗，看看是不是由于某种心理因素而致失明。

电灯闪亮了8次，但病人的按键操作并没有多大改进。这时，心理学家对她说，他将会给一些提示来帮助她。他把她的手按在灯炮上，告诉她这盏灯每20秒亮一次，这正是她要按键的时间。

“我希望你努力集中精神，全神贯注地看着这盏灯。”
心理学家说。

病人依样做了，但结果比开始更糟。她开始发窘了，因为她看不见这盏灯。这个治疗又继续了10多分钟。突然，这位妇女不按键了，呆呆地坐在那里。

“怎么啦？”心理学家问。

病人的眼泪夺眶而出，她激动极了。

“我看见亮光！”她惊呼起来，“真想不到会出现这样的奇迹！”

治疗又继续了几分钟，这时，每次电灯一亮，她便按键。接着，心理学家慢慢地将灯光调暗，由100瓦逐渐地降到30瓦。病人仍然在每次灯亮时准确地按下键钮，却没有说亮度减弱了，相反，她说比开始时能更清楚地看到灯亮。

接下来，心理学家把各种形状的纸——圆形、方形、星形套在电灯上，告诉病人：灯亮时按键，并把所看到的说出来。开始，她仅能看到亮光，但几分钟后，就能辨出各种形状了。

然后是其它的一些视力符号——简单的图画、字母和数字，接着是复杂的画片和各种型号的印刷符号，逐渐地，病人能全部把它们辨出来了。她复明了。

有一项极度乏味、单调的工作。职员们整天坐在桌子旁，一次又一次地重复着同样的活计。这是一条文字流水线作业线，职员们的任务是给公司的股票持有者复函。每天早晨，他们有一大堆信件要处理，但他们自己却不能写回信。相反，他们必须拟定回信的段落格式，使它们能够适用于各类情况和场合，他们的工作仅仅是组合相应的段落文字，然

后转交给主管人，由他检查每封信，看看拟定的段落内容是否恰当。日复一日，这些职员便是这样地工作着。

这个有序的系统，是为了避免把错误的信息提供给股票持有者而发展起来的。它却有一个缺陷：这是一项可怕烦人的工作。职员们常常无故缺席，公司不得不经常换人，而差错仍然屡见不鲜。职员的工作情绪十分低沉，人浮于事。

这种不良的状况使公司方面忧心忡忡。于是，他们请来了一位心理学家，试图通过她来激发工人的工作积极性，提高工作效率。在调查了这一项工作的程序和要求之后，这位心理学家便提出了一项“激进”的建议。她重新设计了雇员的工作，增加他们的工作量和责任程度——这些在管理人员看来，职员们是无法做到的。

“他们连简单的工作都干不好”，一位总经理说，“如果使他们的工作更复杂些，更多些，天知道情况会怎样呢？”

这位心理学家运用了一种叫“工作浓缩”的技巧，计划每个雇员更多的自主权和职责。首先，让每位雇员接受一定的训练，使他们在岗位上成为某一方面的专家，如股票转让方面的专家。当一封来信提出关于股票转让问题时，这封信自然而然地便由这位雇员——专家来处理 and 回答。其次，拟定标准回信段落的形式应当废除，代之以由职员们用自己的话来写回信。此外，回信应由写信人签名寄发，而不是由主管人签署和核实。这样做，如果出现差错，责任就归咎于某个职员而不是主管人。最后，允许职员按自己的速度工作。对他们不设置一天的工作定额，每天回多少封信都由他们自己决定。

工作责任扩大后的效果使职员和管理人员感到惊讶万

分。同以前相比，职员们更加努力工作，工作速度加快，工作效果变佳，职员缺席率降到最低点，很少有人想离开公司而到别处工作，差错大大减少，职员们的工作积极性大大提高，他们第一次这么喜欢自己的工作。工作时心情愉快，回家时精神舒畅。

所取得的这一切成绩，既不是靠提高工资，也不是靠延长假期或增加小额优惠。传统的管理和工会的哲学——让职员更好工作的唯一方法就是增加工资——已经受到挑战，这些职员高效率地工作，并非基于经济上的原因，而是由于心理上的原因。

这是一起举国瞩目的案件。记者们拥挤在一个小小的法院里。院外，电视记者们在等待着被告的露面。当被告被带进法院的时候，支持他们的人叫喊着，欢呼着，似乎这几个被告不是那几个被指控阴谋劫持美国国务卿和炸毁华盛顿特区地下电缆管道的罪犯。三名被告都是天主教徒，其中一名是修女，其他两名是教士。

这是一个举国民心波动，四方骚乱时期。这个国家卷入了违背民意的越南战争。全国各地，示威者们反战的呼声日益高涨。由于这起案件将在一个向来以政治上保守著称的小城镇里审判，辩护律师颇为担心。他们提出，是否能找到一个对反战组织不怀敌视情绪的陪审团？律师们决定求助于心理学家，以科学地选择一个对被告动机怀有同情心的陪审团。

心理学家们开始工作，先用电话询查法调查了该社区里的注册选民，并将调查结果同陪审团候选人（将从中选出陪审员）的特征进行比较。他们发现，注册选民的平均年龄要

比陪审团候选人年轻，这就是说，这份陪审团成员的候选名单并不能真正代表这个社区。辩护律师们相信，年轻人会更同情被告，因此将调查结果提交法官。法官同意选出一个新的陪审员名单，让名单中有更多的年轻人。

接着，心理学家们对这些登记了的选民进行了更深入的调查，询问他们对有关问题的态度以及他们的个人特征。心理学家问选民通常读些什么报刊、杂志？喜欢看什么电视节目？对这起案件有多深的了解？他们都属于哪个教会或哪些团体？对联邦政府的信任程度如何？对抗议政府之类的做法的宽恕程度如何？

根据对这些材料的分析，心理学家们确定哪种人该入选陪审团（哪些人应避免当选），才能在法庭上当辩护律师向这些有可能入选陪审团的人质询时符合辩护律师们的心愿。于是一个对被告的反战活动最可能抱有同情心的人的个人形象便被描绘出来了。深入调查的结果表明，信仰某些宗教的成员（主党派教会成员，长老会教徒，卫理公会教徒和原教旨主义者）应该排除其当选的可能。相反，其他一些宗教信仰者（天主教徒，路德教教徒）则应该考虑列入当选范围。30岁以上，受过高等教育的共和党人，以及高度信赖联邦政府的人，也应被排除在当选范围之外。

一个理想的陪审团成员的特征是：妇女，是属于民主党人，没有强烈虔诚的宗教从属关系，从事白领工作或有技术的蓝领工作的妇女。

按照这些准则，辩护律师们谨慎地询问可能当选的人，除去那些在特征上和态度上同理想形象的特征相差较远的人。整个挑选陪审员的过程进行了几个星期，最后，法庭终于开审了。

整整两个月，起诉律师们告发，争辩着这起案件，并请了64位证人出庭作证，当辩护的时刻到来时，唯一的反响是，“辩护人自动停止提出证据。”整个法庭愕然无语。

陪审团开始审议。一周以后结案。陪审团成员中，10人投票宣判无罪，两人投票宣判有罪。结果陷入僵局。这起使联邦政府耗费了200万美元，试图给这些被告定以犯有共谋罪的案件，结果被宣告为无效审判。

这三个事例都是真实的。它们都说明了心理学对人们的日常生活有着广泛的、戏剧性的影响。这也正是本书的目的所在：说明心理学是怎样地促进人类的幸福，提高人类生活的质量。心理学的研究成果正在不断地被广泛地运用到人类生活的各个方面，使我们的生活更富有意义，卓有成效，丰富多彩。

无论你处在什么年龄，无论你在哪里工作，也无论你是怎样打发自己的时光，你的生活总会在某些方面受到心理学的影响。心理学，比其他法则更加直接，更加频繁地影响着人们的生活。现在，让我们先简要地说明一下心理学在其中影响我们的一些领域。

1. 教育心理学

在学校里，你也许已经见到过教育心理学家，他们专门负责心理测验，影响你升级和选择职业的情绪和职业定向。另外，一些心理学家们还研究教学进度，把心理学关于学习和动机方面的理论运用于教学情境，提高人们的学习能力。心理学家们还研究促进学习的技能和方法，如教具的运用，帮助学生更快捷，更有效地学习知识。

2. 工业心理学

如果你正在某个部门工作——私人公司、联邦政府或州政府、军队、医院或大学，工业心理学家的分析能帮助你预测今后你在职务或级别上将晋升到什么地位，以及你将从工作中获得何等程度的满足。

不管你在哪个部门从事何种职业，你的整个职业生涯——从你求职开始直到退休，都要受到心理学家们的影响。

心理学家们设计了各种心理测试和选择技巧，你面对它们所作出的反应和表现将决定你是否会被雇用，你将被认定适合于什么样的工作，从哪一层哪一级开始晋升。一旦工作之后，你的主管人就会定期地对你的表现做出评定——象在课堂里你的老师对你的成绩所做出的评定一样，确定你的进步的速率，研究你是否值得加薪，是否值得提职，或者决定辞退你。这一系列的评估技巧都是心理学研究的成果，与你的前途休戚相关。

很多公司都把他们的最有出息的职员送进某些定期的训练班，让他们学习从高深的电子技术到如何激发和提高自己及下属工作热情的各种知识和技能。这些通常被作为晋升阶石的学习和训练，是由心理学家们设计和指导的。

不管你在机器旁还是办公桌边工作，你的工作环境都是由心理学家帮助设计的。工厂流水作业线的布置，复杂机械的工作设计，办公室的摆设，甚至工厂座落的地点，这一切安排都与心理学家有关。

虽然你可能工作了40年，从未独自与某个工业心理学家接触过，但是不管怎样，你工作生活的质量却受到工业心理学家们强有力的影响。

3. 临床心理学

我们许多人在生活中都曾经经历过情感折磨的痛苦。在某个特别令人抑郁的事件，如失恋发生后，这种情感折磨便会出现。这类痛苦，有些是长久的，有些则是短暂的。一旦你发觉自己陷入这些痛苦的情境，你就有可能盼望得到一位临床心理学家或一位咨询心理学家的帮助，希望他们能为你排忧解难。

在今天，有许多各种各样的心理疗法和咨询技巧。它们根据治疗学家们所受的不同教育、不同的理论定向和治疗不同的心理问题而形成多种多样的门类。对于精神病人或精神错乱者，需要采用长期而全面的治疗方法；对于遭受其他精神痛苦折磨的人，如处于某种暂时抑郁沮丧情绪的人，帮助他们解决困难的技巧则较为简单——几次咨询治疗便可。

不管你的心理问题属于哪种情况——与正常发展的各个时期如青春期、中年期相适应的有：婚姻危机，问题儿童，残废及长期的情绪紊乱——都有各种心理治疗法为你提供周到的服务。

如今，有许多人既使他们并不存在任何情感危机或心理难题，但也需要寻求心理上的帮助。这些人的工作、生活正常，卓有成效，但他们希望自己的工作与生活能达到某种更高级更完善的程度。他们希望提高自己的自我感知水平，不断地发挥自己的潜能，以完善和实现自己的全部聪明才智。

人类潜能运动吸引了成千上万的人，他们参加感受性训练班，举行群体聚会，进行裸体马拉松跑以及其他一些新式的治疗。经过训练，他们当中的许多人明显地发现了自己某些方

面的潜能，而在以前他们从没想到过自己会具有这方面的素质和潜力。

许多组织和个人就热切地寻求挖掘人类潜能的方案。商业界、政府部门、学校团体、各种雇佣机构都把自己的职员送往自我感知小组，希望他们能提高对自己及对他人的了解和敏感度。这种“知觉革命”已经波及到我们生活的许多方面，并在公众中间越来越普遍地流行起来。

4. 消费心理学

我们都是顾客——是汽车、牙膏、除臭剂、早餐谷类食品、电视节目以及政治竞选人的顾客。每天，从一个问题到另一个问题，我们要做出各种各样的决定，去购买某种新产品，收看某个电视节目。消费心理学对于这些平凡的决定起着重要的作用。

由于对某种产品的心理形象：它的装潢，它对你情感上的满足，使你非常喜欢某一种漱口剂或某种牌子的啤酒。这些产品的广告宣传和推销方面的工作都是根据心理学家对于某些象你一样的人对新产品的反应，对现有产品的装潢的好恶以及对新广告运动的心理调查结果来进行的。

消费心理学是一门有争议的应用心理学。许多人以充分的理由争辩说，这门心理学的各种研究，贬低了而不是提高了我们整个生活的质量。然而，不管消费心理学带来的结果是好是坏，没有人能否定它对我们日常生活，对国民经济的巨大影响。

相类似的一些技巧——为了帮助人们应付妒忌和不良环境而设计的多种技巧，也被广泛地用于政治竞选的 交易之中。商业推销方法被应用到政治竞选活动中，帮助竞争者塑

造形象，“装潢”性格。在实际上，这些方法被运用得如此成功，以致在今天使得某些候选人的获胜和落选并不是因为他们的立场和态度，也不是根据他们先前的工作能力，而只依赖于他们在公开露面对选民是否具有吸引力，在公共传播中具有何等的形象。

民意测验，是一种发展和纯青于消费心理学的技术，它对我们生活的影响已经不再局限于传统的商业领域。例如，在政界，竞选者会根据对选民的不同的民意测验结果，随机应变地站在某一立场就某一问题发表意见。

民意测验技术也被用来评价电视节目。一个电视节目是播放一个月就停播，还是允许连续播放三年，那得根据对电视观众意见的科学的抽样预测的结果来作出决定。

5. 工程心理学

许多消费产品的设计都受着工程心理学家们的影响。由于人类所必需的这些产品和装置变得越来越复杂，因而也就变得越来越难于有效地、高速度地和毫无差错地进行操纵。为了使设计出来的产品能够最大限度地发挥人类的长处而弥补人类的短处，工程心理学家们正在同工程师们携手合力地工作。

例如，我们很多人旅行时都乘坐喷气式飞机，我们的安全就掌握在驾驶员的手里，取决于他是否有能力对一切紧急情况作出处理，是否有能力安全地操纵这架飞机。由于飞机的飞行速度发展得越来越快，结构变得越来越复杂，对驾驶员的体质和心理要求也就越来越高。工程心理学家们已经设计出了一系列操作快、效能佳的飞行装置和操纵系统，来帮助飞机驾驶员更好地工作。

此外，工程心理学家们还在其他方面作出贡献，如设计汽车仪表盘操纵盘，布置和安排象厨房炉灶之类的家庭项目等。心理学家们还负责重新设计现代电话，从原来的拨号法改变为直接按键法，节省时间，提高效率，减少差错。

6. 环境心理学

我们每个人都非常关心我们的自然环境的状况。环境污染与努力净化水源和空气已经成为举国关注的中心课题。在大都市里，噪音、污染已引起了人们的严重关注。

环境心理学家正在为改造和恢复自然环境而作出不懈的努力。污染问题不仅是工程技术上的一个棘手问题，而且也是心理学家的一个难题。有许多行为和情绪问题的发生都是由于人们生活在污染环境里所造成的。

心理学家们对高噪音、空漂化学药剂、气候的恶劣变化、太阳活动以及农药的过量使用给人类带来的影响进行了大量的研究。他们在不断地研究人们对待污染物质以及其他危险环境的态度，对待那些应对环境污染承担责任的机构的态度。这些信息对于政府有关机构制定关于必须限制有害污染影响限度的规章制度具有可贵的指导作用。

环境心理学家还积极地从事有关人造环境对人类生活的影响的研究。例如，他们调查了我们生活和工作的建筑大楼对人类行为的各种影响，并且同建筑师和设计师合作，共同规划设计这些人造环境。

环境心理学家们还关心这样一些问题对人类的影响，诸如人口过分拥挤、在摩天大楼里生活和工作、在无窗口的办公室里工作，墙壁和家具的各种颜色，办公室、家庭住宅和公寓的多种不同的设计和布置，甚至卧室和浴室的设计等等

对人类的影响。他们还为公共活动场所的建设提供指导，改善这些地方的便利设施，使之变得出入方便，具有人身安全感、外观华丽、利用率高的设施。他们还帮助设计公园、中心广场、市场购物长廊、博物馆、公共交通系统、甚至整个社区。

7. 医疗心理学

我们大多数人在一生中免不了会生病，有的人甚至成为病魔的牺牲品。生了病，就要花费大量的时间和金钱去看医生和住院，不遗余力地去把病治愈。虽然人们都容易把医务人员看成是现代保健系统的极其重要的部分，但是并不是所有的人都懂得医疗心理学在维持我们的身心健康方面也起到重要的作用。

心理学家们的积极作用就在于查明个性和疾病之间存在的关系。具有某特定性格的人往往容易患象心脏病、溃疡、癌症之类的疾病。人们早就知道心理压抑会引起身心疾病，如高血压、风湿性关节炎、哮喘以及皮肤病。懂得心理因素同疾病的相互关系的知识，对疾病的早期诊断和治疗有极大的帮助，有时甚至能防微杜渐，预防某种疾病的萌发。

医疗心理学家们还研究心理特征对病人康复的影响。他们发现病人对待个人疾病的态度以及他们对待医生的态度，能够实实在在地影响康复的速度。事实上，这些态度甚至会影响到病人能否完全康复。

心理学家们还帮助患有不治之症的病人更好地作好必然死亡的准备。这可以使病人能够改善他们还活着时的生活质量以及他们同家人的关系。

正象在本章开头所讨论的那位失明妇女的情况那样，心

理学家们能够治疗某些生理疾病，并在另外的一些情况下能够消除心理疾病。他们运用生物反馈的方法，教导病人去控制不规则的心跳，降低血压，消除周期性的偏头痛，防止癫痫发作，减轻胃病的痛楚。病人学会了控制自己的身体，就能减少得某些疾病或残废的可能性。

环境心理学家们则通过设计医疗设施对我们的健康服务系统产生影响。他们把候诊室和就诊室变得更加吸引人，更加舒适宜人，使人赏心悦目，这样就能帮助病患者消除焦虑不安的心情。各种门诊所和医院都正在重新设计，改变原来那种呆板乏味的面貌。

医疗设施的设计不仅影响病人的情绪，而且还直接影响到病人接受治疗的效果大小的问题。例如，环境心理学家证明医院里半圆或圆形的走廊（而不是直线形的）能使医务人员更集中精神给病人看病，这当然有益于病人恢复健康。

8. 犯罪和法律心理学

犯罪和暴力是深扰我们大家的难题。即使你从来没受到过行凶抢劫的伤害，但是随着犯罪率的不断增长，你仍然会日夜忧心忡忡。高税收增加你的负担，其中部分地是用于治安上的花费；在一些城市的街区里，也许就在你自己街道里，天一黑人们外出就感到不安全；由于你经常从报上读到有关附近发生凶杀或抢劫案的报导，使你不敢再去高级餐馆就餐或到剧院看戏。

法律心理学家们直接研究犯罪的各种问题，他们的活动范围包括各类犯罪因素的预防、刑事审判、刑罚和服刑人员的再教育系统等的研究。许多警察部门都聘请了心理学家（专职的或兼职顾问）来提供多种服务。