

楊國樞教授校閱

實用心理學

賀蘭德原著 ● 謝光進編譯

把最新心理學知識

應用在日常生活裏

現代心理學叢書

楊國樞教授校閱

實用心理學

賀蘭德原著 • 謝光進編譯

現代心理學叢書

書名：實用心理學
作者：賀蘭德
譯者：謝光進
校閱：楊國樞教授
出版印刷：健華出版社
香港灣仔譚臣道110號

版次：一九八五年五月
定價：港幣十九元正

譯 序

心理學是幹什麼的？一般人對心理學的瞭解大都侷限於佛洛伊德的心理分析學，因而誤以為心理學的知識僅能應用於心理治療與輔導。殊不知心理學內涵遼闊，有一位著名的心理學者曾經說過：「心理學是研究人類行為的科學，凡是有人參與的活動莫不受心理學的影響。」

近幾十年來，科學日新月異，心理科學尤然。除了在心理治療與輔導領域外，心理學家創新了許多理論、技術、儀器，對人類行為的瞭解益形透徹。本書的目的就是將心理學知識中比較大眾化、不須專業訓練就能應用的原則和方法提出來，使社會大眾能夠利用這些原則、方法解決我們日常生活中的某些困擾，增進幸福安樂。

本書所提出的原則和方法都經過簡明有序的解說，讀者可不經專業訓練或特殊儀器而運用裕如。在說明這些原則和方法時，我們也提到了它們的科學根據以及相關的研究和範例。譯者由衷的希望讀者能夠從本書中獲益匪淺，也歡迎應用了書中原則與方法的讀者，能夠將你的親身經歷告訴大家。

謝光進 謹識

1981年1月31日

目 錄

譯序

第 一 章 什麼是心理學

兩種心理學	1
心理學與人的本性	3

第 二 章 實用心理學

自助心理學	9
實用心理學：一些例證	11
專家的需求	13

第 三 章 有效率的閱讀

檢查你的讀書問題	16
閱讀方法	17
閱讀重點	20
閱讀地點	20
閱讀時機	23
有效率的讀書程序	25

第四章 增進你的記憶

失憶	30
壓抑	30
兩種記憶	31
轉憶、儲存、提取	32
記憶	35
增進你的記憶力	36
增進轉譯階段的效能	36
增進儲存的效能	37
增進提取階段的效能	39

第五章 增進創造力

創造力——創造力到底	
是什麼	44
發揮你的創造力	45
放射性思考	47
腦力激盪	51
同質類比	52
增進創造力的步驟	53

第六章 革除壞習慣

去除無意識的自動行爲	56
打破連鎖	58
效益	58
懲罰	61
前序情境	62
自我控制的六個步驟	64

第七章 關於孩子

不同的心	68
環境的刺激	72
性偏見	75
增進智能的發展	79
訓練	81
「與眾不同」的權利	82
有其父必有其子	83
木已成舟	85
體罰	87
責罵	89
訓練孩子的方法	93
增強法	94
應用增強法	97
溝通法	97
應用溝通法	100

第八章 擴展自覺

半睡半醒——	
你現在的自覺	106
完全清醒——你的潛能	107
文字與真實	108
專注	110
冥思	113
如何冥思	115

第九章 應用生物迴饋

迴饋	119
學習冷靜從容	122
腦波	122
如何產生 α 波	124
內在自由	124

第十章 學習鬆弛

心理對身體的影響	128
消除緊張	130
自我催眠	131
漸近鬆弛法	132

第十一章 影響別人

銷售員	140
買主	142
銷售	143
穩固生意	147
道德問題：你應該使用這方法嗎	
怎樣達成交易	149
領導	149
領袖做了些什麼事	150
參與	154
獨裁式領導與民主式領導	155
合作與競爭	156
怎樣領導一個團體	157

第十二章 增進人際關係

友誼	161
溝通	163
自我開放	164
接受	166
建立良好關係的步驟	158

第十三章 降低焦慮

隱藏的原因	173
防衛機構	175
發洩情緒	177
恐懼的學習	178
恐懼的反學習	180
系統的清除你的恐懼	182

第十四章 認識嚴重心理問題

名詞的缺陷	188
精神官能症發生理論	189
小漢斯的個案	191
精神病人的自述	192
藥物依賴	193
提神劑	196
抑制劑	198

第十五章 心理學的濫用

你在我的控制之下	204
服從	206
電擊陌生人	208
團體壓力	211
接近律的應用：	
怎樣學到恐懼	213
效果律：怎樣成爲	
有效的操縱者	217
代用經濟	219
抗拒操縱	221

第一章 心理學是什麼？

心理學到底是幹什麼的？……心理學是有關思想、感覺、意志等活動的學問，它所探討的是人類所有問題中最重要、最神秘、最困難、最難以瞭解的。

—哈伯 (D. O. Hebb)

我們為什麼會做現在所做的事？為什麼會有現在所具有的感覺？我們的腦和我們的行為與經驗有什麼關係？我們怎麼樣去學習、記憶、知覺、創造？偏見、暴力、沮喪、藥物癮等有沒有對付的方法？這些都是心理學所欲解答的部分問題。

兩種心理學

日常生活中所知及所用的心理學稱為大眾心理學 (public psychology)。我們每天都必須瞭解自己和別人，預測別人的行為方式。你必須控制自己的行為，影響別人的行為與感覺。我們所應用的就是大眾心理學。另一種已經過百年來系統的觀察與研究，其目的在求瞭解人類行為基本法則的學院式心理學，稱為科學的心理學 (scientific psychology)。科學的心理學與大眾心理學並不矛盾衝突——科學心理學使大眾心理學領域更濶，描述更精確而深入。

科學心理學包括嚴謹的研究方法，一大堆有關行為法則的

資料，一組改變人類行為的技術。

科學的心理學之研究方法是系統的觀察。經由科學的控制（通常在實驗室中進行），心理學研究人員可以找出影響行為的因素。研究時常做數字測量，因此結論中除了質的描述外，還有量的表達。例如，某一位心理學家想研究某種祛除恐懼的方法——系統減敏感法（desensitization）——的效能。他比較二組患有輕度懼蛇症（snake phobia）的人，其中一組採用系統減敏感法治療，另一組則否。經過一段時間的治療處理以後，呈現蛇給病人看，並測量病人的焦慮反應——膚電反應。如果系統減敏感法確實有效，那麼經過這種治療方法處理的病人的平均焦慮水準，應該顯著低於原有焦慮水準。（事實上，系統減敏感法經證實確有降低恐懼的效果）

類似的研究已搜集了大量有關人類的知識，百年來科學的心理學已逐漸累積了大量知識。對人類行為的好奇、不解，加上系統的研究，心理學家搜集了許多實徵資料（empirical data）。經由研究，心理學家發現了許多支配神經系統活動、簡單學習、視覺與聽覺、記憶、人格發展、團體動力等人類行為的基本原則。這些基本原則統稱為實徵的概判（empirical generalization）——這些原則是實徵的，因為它們來自實際的觀察與研究；這些原則是概判的，因為它們適用於多數情境也適用於多數人。注意，這些原則並非毫無例外，事實上，特例還相當多。無論如何，這些原則一般說來都是正確的，這些原則的發現可以說是心理科學的重要成就。

心理學家也發展了許多技術，以應用這些原則去改變行為。這些技術可以影響人類所為，也可以影響人的感覺。心理

學家已經知道怎麼樣去降低焦慮與恐懼；怎麼樣去控制自己的腦波；怎麼樣使自己完全放鬆；怎麼樣去改變態度與信仰；怎麼樣去助長記憶；怎麼樣去革除根深蒂固的壞習慣等。有些心理學原則的應用需要專業訓練與操作複雜的工具，但絕大部分的原則都很簡單，每一個人都可應用，本書所談的就是這些人人可應用的原則。

心理學與人的本性

人類行爲的研究免不了要牽扯到人性的問題。你對人性有什麼看法？你認爲人性基本上是善的，還是惡的？理性的或是非理性的？可信賴的或是不可信賴的？獨立的或是順從的？自私的還是不自私的？獨特的還是人人都相似的？你在這些問題上的答案，部分受到你個人的信仰和價值的影響，價值觀不同的人所提出來的答案絕不相同。人性的價值判斷是大眾心理學的一個重要課題。

某些人性問題可以很客觀、很科學的來回答：例如，人類行爲多少可以改變是人人皆知的實徵事實，人類行爲隨著經驗而改變。影響或改變人類行爲的因素(variables)是心理學研究的主題。人與人之間都各不相同也是個人盡皆知的事實，人的特性相當穩定(所謂江山易改本性難移)也是不爭的事實，你和我是不同的，但是今日的你和昨日的你却幾乎相同。某些有關人類行爲的基本概判可稱爲「根本原則」(metaprin-ciples)——人類行爲的上層原則。根本原則爲科學心理學的重要基礎。重要的根本原則有：

個別差異原則 每一個人在身體上和心理上都是獨一無二的。每一個人的獨特性肇始於遺傳的獨特，來自父母的基因每一個人都不相同。除非你是同卵雙生子，否則沒有任何人具有與你完全相同的遺傳特徵。即使是同卵雙生子——來自同一受精卵——長大後身體上和心理上也有差異。在子宮中，某一位同卵雙生子可能會佔取了母體大部分的血液供應，使另一位雙生子無法獲得充分的養分。出生以後，兩個人的經驗一定會有所差異：沒有任何兩個人能夠具有相同的生活步調與經驗，每一個人的生活都是獨特的。同卵雙生子雖然比其他任兩個人更相像，但他們之間還是有差異，他們的行為不同，人格也不盡相同。

行為穩定一致原則 每一個人的行為都相當穩定一致，不會因時間或情境而有極端的變化。你的行為不會隨時日而漫無常規的改變。今日的你和昨日的你、去年的你，甚至10年前的你多少有點相同。每一個人都有心理同一特質（psychological identity）一種以某種穩定一致方式去行事的特質。這些特質構成了心理學家所謂的人格（personality）。當然，人類是與時俱變的，但是人類行為的改變卻絕非突然、強烈的。人格之中有一個相當穩定的特徵是人的外向好動或內向好靜，你現在若是個外向好動的人，你年輕時一定也是外向好動。

生物決定原則 行為受到人體結構特徵、化學特性、電的特性的影響。身體對行為的影響，主要來自神經系統及人體複雜的器官——腦。研究證實，某些化學品可以影響腦的功能。例如，有一個研究人員的報告中指出，服用 LSD 以後有下述效應：

服用 LSD 6 小時以後……所有的東西看起來都令人不舒服，顏色一直在改變，最常見到的顏色是慘綠色和病藍色。閉上眼睛的話，色彩繽紛、奇形怪狀的幻象充斥腦際。尤值一書的是聲音都會轉換成視覺，因此，每一個響聲或噪音都會激發一幅相應的圖案，形狀和顏色五花八門、千變萬化。

腦部某一特殊區域的傷害也會造成特定的行為改變。腦部左半球有一個區域稱為「語言區」專管人類的語言行為；腦部兩旁顛顛葉控制人的記憶；腦部背面的枕葉 (occipital lobe) 與視覺過程有關；腦手術時如果損壞了下視丘某些結構，患者會表現攻擊行為；化學刺激和電的刺激也可以引發攻擊行為。

環境決定原則 行為受到物理與社會環境的影響，行為不僅受到現有環境的影響，過去環境的影響也一直遺留到現在。毫無疑問的，每一個人都受到現有物理環境的影響：你的視覺與聽覺是你覺知這五光十色世界的兩個主要管道。有趣的是，每一個人受過去經驗的重大影響，你兒童時代的早年經驗以及日後與外在環境、其他人們互動的經驗都影響了你現在的行為。一般說來，早年圍繞在你四週的人們都是愛護、養育你的親友，他們訓練、鼓勵你成為能自立、有作為的人，他們培養、鍛鍊你，使你日後有能力維生。早期與別人的互動也偶爾有痛苦受創的時候，以下所述是一個患有精神分裂 (schizophrenia) 的男孩的早期經驗：

在這個小男孩還不到三歲的時候，他哥哥以及他哥哥的朋友，拿他來做吊人遊戲的犧牲品。勒緊脖子的繩索阻止了孩子的呼吸，還好，家人發現得早，實施人工呼吸後總算撿回了這孩子的一條命。他哥哥怕他把實情說出去，恐嚇他，施行更恐

怖的行動。他們再三的毒打這個小孩，恐嚇他如果膽敢把實情洩露出去，就有更殘酷的懲罰。爲了加強恐嚇效果，他們三番兩次把這小孩鎖在一個人跡罕到的黑暗洞穴裏，不管這孩子怎樣哀號。

自我決定原則 行爲受到個人抉擇、意向、需要、信仰、感覺等的影響。我們不是機器人，我們並不完全只受現有物理環境及生理結構的影響：我們有意識、有思想、有感情、有選擇。熱烈的信仰可以促使我們努力去從事某些工作；有許多人爲其自由信仰、民族思想而犧牲。熱烈的情感促使我們從事極端的行動；爲了愛情或仇恨，有許多男人和女人因而建立了不朽的功名或毀了一生的積業，有許多男女因而寫下不朽的詩篇或毀滅了自己的生命。

本書的目的是要把科學的心理學原則和各種工具變成人人都能應用的大眾心理學。讀者可以由書中獲得許多有用的心理學原則以及支持這些原則的實徵資料。

一些重要的根本原則

1. 個別差異原則：每一個人在身體上和心理上都是獨一無二的。
2. 行爲穩定一致原則：每一個人的行爲都相當穩定一致，不會因時間或情境而有極端的變化。
3. 生物決定原則：行爲受到人體特徵、化學特性、電的特性的影響。
4. 環境決定原則：行爲受到物理與社會環境的影響，行爲不僅受到現有環境的影響，過去環境的影響也一直

遺留到現在。

5. 自我決定原則：行爲受到個人抉擇、意向、需要、信仰、感覺等影響。

瞭解人類的問題也是科學的心理學的重要目標。百年以來，科學家不斷努力去發掘人類行爲的基本原則，並企圖應用這些原則來促進人類的幸福。由於專業心理學家的人數不足以解決人類一切的問題，因此，許多心理學家只能把他們的心力，專注於某些比較嚴重的問題，諸如精神官能症（neurosis）、藥物癮（drug addiction）、智能不足（mental retardation）、精神分裂等。小張的問題是憂慮沮喪，但還不到嚴重的地步：

小張非常憂鬱，他認為自己一定會被退學，成為醫師的美夢即將成空。

高中的時候他一切都非常優秀。現在他是大學一年級的學生，他幾乎整個失落了。一切似乎都不對勁，他以前的成績都是八、九十分，現在却只能考個六、七十分。他以前有不少的朋友，現在却是孤單一個，他開始認為他實在不適合進大學唸書。

以往讀書考試輕鬆裕如，現在他發覺他的讀書方法並不適用於大學水準。他逐漸憂慮他的成績，每一次考試來臨時都顯得憂慮不安，考試時心裡一片空白，答非所問。他儘量避免在課堂上發言，但有時候却無法避免。每一次他必須發言的時候，心臟就像要跳出來一樣，口乾舌燥，全身汗如雨下，無法把他的意思、想法表達清楚。絕大部分時間他都緊張不安，無法鬆弛下來。他和父母討論的