

心理学应用

PSYCHOLOGY IN USE

【美】达阿尼·P·舒尔兹 著

李德伟 金盛华 宋合义 译

张 厚 粲 审校

广西人民出版社

心 理 学 应 用

〔美〕达阿尼·P·舒尔兹 著

李德伟 金盛华 宋合义 译

张厚粲 审校

广西人民出版社出版

（南宁市河堤路14号）

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 15.375 印张 插页2 276千字

1987年2月第1版 1987年2月第1次印刷

印 数：1—129500 册

书号：3113·336 定价：3.10 元

ISBN 7-219-00032-4

B · 2

前 言

我国心理学的一个主要不足，就是还没有能将它应用于日常生活的广泛领域。这种现状甚至达到了足以使人们误解心理学应用意义的程度，甚至许多专门从事心理学的专业工作者，也不能正确估计心理学的应用价值。因此，广泛进行心理学应用方面的研究，介绍国外心理学应用方面的成果，对于正确理解心理学及心理学在日常生活中的意义是很必要的。李德伟、金盛华、宋合义三同志译介美国心理学家达阿尼·P·舒尔兹所著的《心理学应用》一书，是一件很有意义的工作。

《心理学应用》一书的主要特点，是它不象其他心理学教科书或专著那样受体系和范围的束缚，而是以心理学在日常生活各主要领域中的应用为脉络，用大量具体的材料来刻画心理学的总体形象。读完《心理学应用》一书所获得的最深刻的印象，是心理学在这里不再是大量晦涩概念的堆砌，而是一门活跃、应用性很强、同人们日常生活关系尤其密切的科学；不再是学府书架上行家们的专利，而是真正联系人的心理事实的大众科学。作者通过将心理学的理论寓于具体的应用研究介绍之中，成功地将心理学描绘成了这样的形象：它既有理论也有实践；既有纯理论的探讨也有应用性的研究；既可以有益于个人的身心健康，改善个

人的人际关系和生活现状，也可以改造环境，增进人类福利，促进社会变革。

该书的译者虽然都还年轻，也还缺乏译介西著的经验，但翻译文字浅显流畅，通俗易懂，加之原著对人的日常生活有直接的指导意义，使人可以学以致用。因此，这本书很适合于大、中学生及心理学初学者阅读，也不失为广大教师、教育学和心理学工作者的一本良好的参考书。

张厚粲

一九八六年一月于北京

译者自序

我们正生活于心理学的时代。

心理学如此引人注目是很自然的。人活着就有心理活动，活着就需要同别人交往；人都希望自己身体健康，希望自己的心理世界充满知识、智慧和欢欣；人都希望自己受别人欢迎，希望自己有良好的社会适应；人都希望环境舒适，希望生活充实。所以，人需要了解自己，需要了解别人，需要了解自己同别人及自己同周围世界的关系，需要解释和预言自己的行为，解释和预言别人的行为。这些需要也许是人们日常生活中最经常、最具有持久性的需要。因此，人们需要获得心理学的知识，因为所有这些人关心的问題，都属于心理学的研究范围。

心理学影响我们日常生活的程度，甚至从事心理学的专业工作者也会作出过低的估计。我们可能很难想象，心理学家竟能够使一名心因性失明五年的人在十几分钟内就又重新回到光明的世界；很难想象心理学家会使一个耗资二百万美元的全美国瞩目的审判无效；很难想象心理学家可使一种原来令人厌烦的工作变得受人欢迎；很难想象心理学家只间接提供理论上的建议，就可以使父母在十天内改变孩子的任性；更难以想象，心理学家的意念技术参与晚期癌症病人的治疗，使之康复。

今天，心理学家们的研究成果正越来越多地渗透到各个领域，并对我们日常生活的各个方面发生影响。我们可能没有想到，住宅建筑设计的改变、医院直线式走廊的淘汰、商品装潢的改进、机器仪表的变化，等等，所有这些日常生活的变革，都可以直接归功于心理学家们的贡献。在西方，公司、工厂、学校、政府机构、军队、医院、警察局甚至监狱，都在聘用心理学家。心理学家们的工作对社会各领域的影响正越来越明显。遗憾的是，对于心理学的这些令人为之振奋的应用，我们至今还知之甚少，甚至心理学专业的学生也是如此。《心理学应用》一书的目的，就是向读者展示心理学在现实生活中众多的，令人鼓舞的应用，展示心理学在怎样影响我们的个人生活和整个社会生活。这也正是我们译介这本书的目的。

由于心理现象的复杂性和心理科学自身的不完善，通常的心理学教科书和专著，给人的感觉往往是概念堆砌、严重脱离现实生活，或者是对于人们十分关切而应当深入分析的心理现象蜻蜓点水，浅尝辄止。可能许多读者都有体会，心理学给人的印象同自己原来的期望相去甚远。《心理学应用》一书的最突出之处，就是从全书结构的安排到内容的选择，都从根本上避免了概念堆砌和脱离现实生活的现象，而是紧扣人们日常的心理现象和人们关心的心理学问题，具体、生动地说明心理学在日常生活各个方面的直接应用。

另一方面，《心理学应用》一书没有简单地流于叙述心理学应用的故事，而是自然地寓一些心理学的最基本的概念、原理和理论于大量的应用实例之中，利用心理学应用的实例来说明这些基本的概念、原理和理论，使全书中心理学的应用实例同基本概念、原理和理论有机地结合成了一个整体。因此，全书深入浅出、概要、明了，很容易掌握其中的一些最基本的心理学概念与原理，清楚地了解一些心理学主要理论的核心含义，并从作者简

明扼要的总结和评论，从大量让人读来饶有兴味并可直接用于指导自己日常生活的应用实例之中，了解这些理论的实用意义。

应当指出，《心理学应用》一书也有其不足的一面。首先，由于它的侧重点在于应用，其涉猎面又广及许多心理学的专门领域，因而它没有，也不可能系统、全面地介绍心理学有关领域的专门知识。其次，由于本书作者社会背景和所受到训练的局限，因而对于书中有些观点和材料，没有能从辩证唯物主义的高度加以评价和提高。同时，书中引用的某些心理学研究结果的应用，显然要受到社会文化背景的制约。所以，读者在阅读本书时，应从我国现实的社会背景出发，实事求是，客观地看待本书的价值，吸取其中有益的东西。

本书原序及一、二、三、四、五章由北京师范大学心理学系金盛华翻译，六、七、九、十、十五章由北京师范学院教育科学研究所李德伟翻译，八、十一、十二、十三、十四由西安交通大学管理工程系宋合义翻译。在翻译过程中，我们删去了每章的参考书目和脚注资料出处，正文部分则基本保持了原貌。

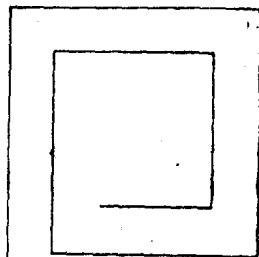
全书译稿由北京师范大学心理学系系主任张厚粲教授审校。

由于我们水平与翻译经验所限，译文中错误和疏漏在所难免，恳请广大读者不吝指正。

译 者

一九八五年十二月于北京

序 言



《心理学应用》一书的目的，是向读者介绍心理学在现实生活中许多令人振奋的应用，并展示心理学在怎样影响我们的个人生活和整个社会的生活性质。根据我的经验，似乎很少人懂得心理学的实践意义。甚至，有些人已经很详细地学习了心理学家们所做的许多研究，也不知道这些研究结果如何应用于日常生活。

这本书的宗旨，是讨论在心理健康与身体健康、教育、工厂、自然环境和人为环境、消费行为与选举、思想变革，以及犯罪与法制等领域中心理学的作用。懂得心理学影响这些日常问题的重要性，有助于我们对在今后生活和工作中所遇到的难题有所准备，也有助于我们获得更好的自我理解。

除了可以学到心理学怎样应用于日常问题之外，我们还将看到心理学家们如何进行他们的工作。各类心理学专家所使用的方法，都是在解决问题的背景中提出来的。对于心理学研究的步骤和技术的说明，也会使我们感到，它们同研究结果本身一样有实践意义，一样必要。

对于在心理学问题上读者最初要遇到的传统课题，《心理学应用》所采取的讨论方式，是让我们直接看到心理学家们都做些什

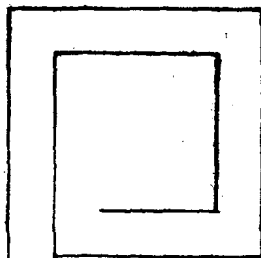
公，看到知觉、学习和情绪等领域研究结果的应用如何影响我们的生活。例如，对于知觉的说明，是通过将知觉的研究结果应用于法庭，考察证人证词的可靠性来进行的；学习问题是按照课堂、工厂和办公室的实际教学情境来提出的；讨论情绪问题的背景，则是它对于身体健康的影响。懂得心理学研究如何应用于解决实际问题，会促使我们去更进一步地了解心理学。

《心理学应用》是为我们还很少或没有心理学背景知识的读者写的，书中始终是尽量不用专门术语。全书的每一章都开篇于一个将心理学应用于日常生活的具体研究，并以本章主要问题的小结和建议进一步阅读的书目来结束。指导使用标准心理学图书工具的附件，将告诉我们怎样去查阅心理学研究和心理学应用的文献。对于教师，还提供了一个多重选择题和论文式问题的手册。

十分感谢插图有限公司的盖尔·杰克逊、鲍勃·格莱夫斯和罗伯特·萨汶南，他们为我准备了富于想象力的插图；感谢麦克米兰出版公司的赫德·哈钦斯，他以非凡的耐心和技能组织了这本书的出版。最后，也很高兴地感谢我的妻子西德妮·艾伦，书中每一页都反映了她的提要和编辑能力。

达阿尼·P·舒尔兹
(Duane P. Schultz)

目 录



序言	(1)
第一章 心理学在日常生活中的应用	(1)
小结	(12)
第二章 什么是心理学	(15)
什么是心理学	(16)
心理学家如何工作	(18)
谁是心理学家	(32)
心理学家在哪工作	(37)
小结	(37)
第三章 心理健康 (一) 心理疾病的本质	(42)
什么是变态行为	(45)
心理疾病的种类	(52)
神经症	(53)
精神病	(63)
人格障碍	(71)
小结	(75)
第四章 心理健康 (二) 心理疾病的治疗	(78)
身体疗法	(82)
个体心理疗法	(87)
团体心理疗法	(98)

2 目 录

行为疗法	(103)
游戏疗法	(110)
心理剧	(111)
社区辅助疗法	(112)
小结	(115)
第五章 心理健康 (三) 健康的个性	(118)
成长心理学	(121)
心理健康的特征	(123)
奥尔波特有关成熟个性的研究	(128)
马斯洛关于自我实现者的研究	(130)
罗杰斯的功能充分发挥者模式	(133)
弗洛姆的创发者理论	(135)
弗兰克尔的自我超脱者模式	(136)
帕尔斯的“此时此地”者模式	(138)
成长疗法: 增进人类潜能的技术	(140)
交友团体的过程	(141)
增进人类潜能的其他方法	(147)
小结	(150)
第六章 身体健康的心理问题	(153)
应激的实质	(157)
心身病症: 应激的疾病	(165)
应激及其影响的减缓	(176)
对疼痛的心理学研究	(181)
死亡与垂危的心理因素	(184)
小结	(187)
第七章 环境心理学	(191)
人类的环境需要	(194)
过度拥挤的影响	(200)

人类行为与特殊环境的设计	(203)
环境的质量	(216)
小结	(218)
第八章 消费心理学	(221)
心理学家如何研究消费者的行为	(225)
消费者	(228)
产品	(233)
广告	(237)
电视节目	(245)
广告的效果如何	(247)
小结	(250)
第九章 犯罪与法制心理学	(253)
警察部门中的心理学	(257)
法院中的心理学	(260)
监狱中的心理学	(269)
心理学与特殊的犯罪	(272)
小结	(283)
第十章 课堂教育的心理问题	(286)
学习能力的个体差异	(289)
个体差异对教育的影响	(297)
学习的心理学原理	(302)
学习的机械辅助	(307)
课堂里的行为障碍	(311)
教师行为	(315)
小结	(316)
第十一章 工业管理心理学 (一) 职员的选择	(320)
选人过程的步骤	(323)
选人工具的种类	(331)

公正地雇用人员的法规与人员选择·····	(353)
小结·····	(356)
第十二章 工业管理心理学 (二) 职员训练与评价 ·····	(359)
培训职员是一笔大生意·····	(363)
培训计划的拟定·····	(365)
非管理工作的培训方法·····	(369)
对管理者的培训方法·····	(273)
对雇员工作作为的评价·····	(377)
工作作为评价的方法·····	(378)
小结·····	(385)
第十三章 工业管理心理学 (三) 职员的管理、激励与 需要的满足 ·····	(389)
领导行为·····	(392)
工作中的激励·····	(400)
工作的满足·····	(406)
小结·····	(414)
第十四章 工业管理心理学 (四) 工作场所 ·····	(418)
工作的物理条件·····	(421)
工作设备与机器; 工程心理学·····	(427)
工作时间·····	(433)
工作的社会—心理条件·····	(438)
小结·····	(445)
第十五章 心理学在其它领域的应用 ·····	(448)
运动心理学·····	(448)
牙科心理学·····	(458)
交通安全心理学·····	(463)
心理学在家畜训练中的应用·····	(473)
小结·····	(476)

心理学在日常生活中的应用

第1章

一位心理学家让一名妇女坐在自己对面的一张舒适的椅子上，在她手中放了一个按钮，然后平静地轻声同她说话。“你每隔二十秒钟就按一下这个按钮。”他说，“要是你做对了，就会听到蜂鸣器的声音。如果你按早了或晚了，你就什么也听不到。好，现在我们来试试。”

这位妇女全神贯注，心数了二十秒的时间，然后按按钮。什么声音也没有，她按早了。她又试一次，这次按晚了。

试了八次之后，心理学家将一只一百瓦的电灯泡直接放在她的面前，每隔二十秒钟闪亮一次。现在这位妇女要做的只是等待灯光闪亮，然后就按按钮。

可是，这位妇女看不见光。她什么也看不见，失明已经五年了。在一次强烈的情绪打击和严重的身体疾病中，她失去了视觉。起初，人们以为失明是身体疾病造成的，但再三的检查发现，她的失明并没有身体上的原因。因此，她被交给一位心理学家，用行为疗法来进行治疗，看看行为疗法能不能治愈心因性失明。

灯光的闪灭试了八次，患者按压按钮的准确性有了一点改进。接着，这位心理学家说将给她提供一点帮助。他将她的手放

到灯泡上，并告诉她灯泡每隔二十秒钟闪亮一次，要她灯泡一亮就按按钮。“你的眼睛要朝灯泡看，要十分顽强地把精神全部集中在它上面。”心理学家说。

患者试了试，但准确性比先前还要差。由于看不到光线，她更焦急起来。治疗持续了十几分钟。突然，这位妇女停止按按钮，坐在那一动也不动。

“怎么了？”心理学家问道。

她眼睛里充满泪水，变得那样激动。

“我看见光了，”她喊叫着。“我从不相信会有这种事！”

治疗又继续进行几分钟，她每次都是在灯泡闪亮时按按钮。然后，心理学家开始悄悄地减弱光线，逐渐将其降至三十瓦。患者每次仍是在灯泡闪亮时按按钮，对灯光越来越暗也没有说什么。她说，实际上她感到光线比先前更清楚。

接着，心理学家在灯前放上各种形状的剪纸，有圆形、三角形和五角星形，让患者在灯泡闪亮并能分辨她所看到的形状时按按钮。起初，她看到的只是光亮，但几分钟后，她已经能够鉴别形状。

后来，又使用另一些视觉符号，包括简单图画、字母和数字，然后是复杂的图片和不同大小的印刷画片。渐渐地，患者已能区别所有这些东西。她的失明痊愈了。

这种工作极其枯燥而单调。其雇员整天坐在自己的桌旁，再三再四地做同样的事情，这项工作只是一个语词的装配线。雇员的工作就是给公司的股东们回信。雇员们每天都有一堆信要处理，但他们不能自己随意写回信，而必须用备用的模式段落来组合成回信，这些段落是专门用来应付各种情况的。雇员们只是将看来适合的段落组合到一起，将其交给头头，看每封信是否肯定都合适。如此日复一日，这就是雇员们所做的一切。

这个公式化的系统是公司为保证不向股东们提供错误的信息而发展起来的。所存在的唯一问题是，这项工作令人厌恶。雇员常常缺席，补缺人员比例高，工作效率很低，错误很多，士气也极坏。

因这种情况所迫，公司请来了一名心理学家，让他看看这种士气和在工作表现能否得到改进。在考虑这一工作的结构和要求之后，这位心理学家提出一个根本性的改革意见。他完全重新设计了这一工作，增加每个雇员的工作义务和责任，而这些是公司认为雇员们所不能做到的。

“如果说工作简单，他们做得不好，”一个经理问，“那我们使工作较难些，情况又会怎么样呢？”

这位心理学家计划运用一种叫作丰富工作的方法，使每个雇员都比较自治和有权威性。首先，每个雇员都接受训练，使之在某一特定领域，如在股票所有权转让中成为专家。当有来信提出这方面的问题时，就自然会交给这位雇员去回复了。其次，模式跌落不再需要，允许雇员们自己遣词来回信。

此外，回信都是由写信者签名和邮寄，而不是由头头来签名和核准。按这种方法，如果发生错误，责任在于雇员个人，而不是头头。最后，雇员们可以按自己的步调工作，不规定限额，每天回多少封信由他们自己决定。

这种增加工作义务的方法，结果使雇员和公司都感到吃惊。雇员们的工作比以前任何时候都更努力，更快，也更好。缺席率降到了最低点，很少人辞职，错误极少，士气也很高。雇员们第一次喜欢他们的工作，对工作和家庭生活也更为满意。

所有这些改进，都是在丝毫没有增加薪水、工作时间和福利的情况下取得的。那种认为让人们工作得更好的唯一方法，就是给他们更多的报酬的古老的劳资联盟哲学，已经受到了挑战。这些雇员们之所以更有效地工作是由于心理上的，而不是经济上的。

原因。

全国都在注目这次审判。小小法庭挤满了记者。外面，电视摄像机的全体工作人员在等待着一见被告。当被告被带进这座房子时，支持者们喊叫和欢呼。他们不象是涉嫌密谋策划绑架美国国务卿和炸毁华盛顿特区地铁电力管道的人。被告中有三名是天主教徒，一名是修女，另两名是以前的教士。

这是一个全国动荡不安的时期。国家卷入了不得人心的越南战争，全国所有的示威者都在喊反对的口号。辩护律师们很担心，因审判是在一个有名的政治保守主义小城市进行。他们考虑，想找不仇视反战组织的陪审团成员，这可能吗？律师们决定求助于心理学家，以科学地选出一个可能同情被告的陪审团。

心理学家们开展他们工作的方法是，先电话调查该地区的注册选民，并将调查结果与陪审员候选人（从中选出陪审员）的特征进行比较。他们发现，注册选民平均要比陪审员候选人年轻，这意味着这份陪审员名单并不能真正代表这一地区。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，让其中包含有更多的年轻人。

接着，心理学家们又对注册选民作了一个深入调查，询问他们的态度和个人特点。调查选民们阅读什么杂志和报纸，收看什么电视节目，对此案件都知道些什么，他们属于哪些教会和其它组织，对联邦政府的信任程度如何，以及对反政府主张的忍耐程度如何。

根据对这些资料的分析，心理学家们确定辩护律师在法庭上质询候选陪审员时，应选择（和应避免）什么样的陪审员。心理学家们制作了一种反映一个人同情被告反战活动可能性的剖面图。深入调查的结果揭示，某些宗教团体的成员（圣公会会员、长老会教徒、卫理公会教徒和原教旨主义者）应避免，而另一些