

楊國樞 張春興 主編 心理學術系列 3

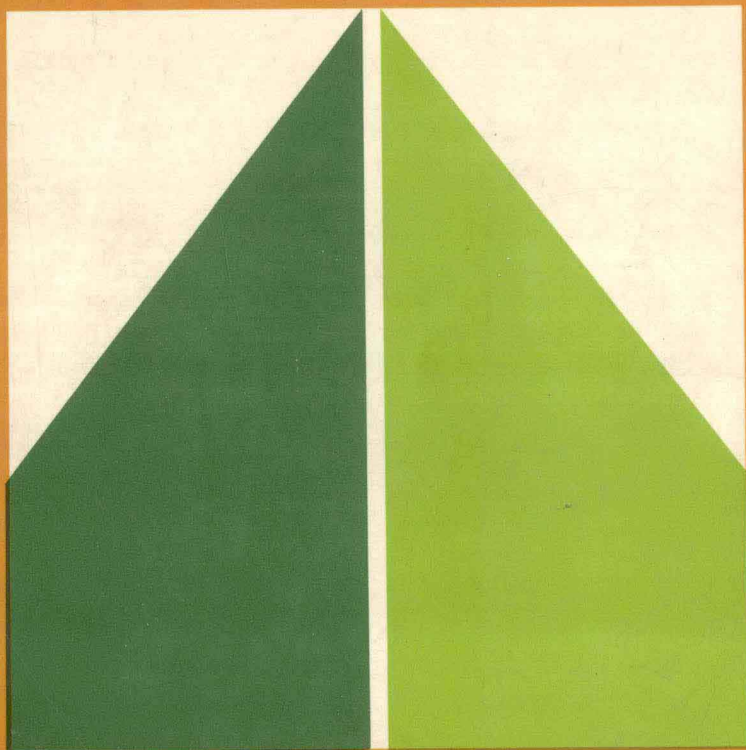
ψ  
桂冠心理學叢書

# 應用心理學

賀蘭德 原著

謝光進編譯

楊國樞 校閱



---

楊國樞 張春興 主編

---

桂冠心理學叢書③

---

---

## 應用心理學

---

賀蘭德原著 謝光進編譯

---

楊國樞教授校閱

---

桂冠圖書公司出版

---

桂冠心理學叢書③

# 應用心理學

主編 楊國樞 張春興

---

原 著 賀 蘭 德  
編 譯 謝 光 進  
校 閱 楊 國 樞  
出 版 桂冠圖書公司  
地 址 臺北市新生南路三段96-4號  
電 話 (02) 341-6949 • 391-1407  
郵 撥 104579  
印 刷 海王印刷廠  
地 址 臺北縣中和市民有街35號  
電 話 (02) 9521291-2  
登 記 證 局版台業字第1166號  
十 一 版 1988年8月10日

• 本書如有破損、裝釘錯誤請寄回調換 •

---

定價 新臺幣150元

# 桂冠心理學叢書序

作為一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣闊，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到

高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行為表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行為法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看；心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇彥雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但却大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行為的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：

(1)思維歷程與語文學習，(2)基本身心發展資料，(3)國人性格與個

人現代性，(4)內外控制與歸因現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨着社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多。此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝着富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍却仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

、基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念

頭。桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理學書籍，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

- (1)叢書所涉及的内容範圍盡量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在選輯之列。
- (2)各書所採取的理論觀點盡量多元化，不管立論的觀點是行為論、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。
- (3)各書所討論的内容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。
- (4)各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。
- (5)各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關專業人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。
- (6)這套書叢的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識  
中華民國六十九年八月於臺灣臺北

# 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衆化、不須專業訓練就能應用的原則和方法提出來，使社會大衆能夠利用這些原則、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



# 應心用理學目錄

---

---

## 桂冠心理學叢書總序

### 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 $\alpha$ 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
系統的消除你的恐懼	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爲大眾心理學 (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，稱爲科學的心理學 (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

人類行為的研究免不了要牽扯到人性的問題。你對人性有什麼看法？你認為人性基本上是善的，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，人類行為多少可以改變是人人皆知的實徵事實，人類行為隨著經驗而改變。影響或改變人類行為的因素(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。某些有關人類行為的基本概判可稱為「根本原則」(metaprinciples)——人類行為的上層原則。根本原則為科學心理學的重要基礎。重要的根本原則有：