



医药卫生类专业“互联网+”精品教材

心理与精神护理

总主编 黄惟清
主 编 鲍淑兰

北京出版集团公司
北京出版社

心理与精神护理

XINLI YU JINGSHEN HULI

总主编 黄惟清
主 编 鲍淑兰

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理与精神护理 / 鲍淑兰主编. -- 北京: 北京出版社, 2011.6 (2022 重印)
ISBN 978-7-200-08824-3

I. ①心… II. ①鲍… III. ①精神障碍—护理学—中等专业学校—教材 IV. ①R473.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 115698 号

心理与精神护理

XINLI YU JINGSHEN HULI

主 编: 鲍淑兰
出 版: 北京出版集团公司
北 京 出 版 社
地 址: 北京北三环中路 6 号
邮 编: 100120
网 址: www.bph.com.cn
总发行: 北京出版集团公司
经 销: 新华书店
印 刷: 定州市新华印刷有限公司
版 次: 2011 年 6 月第 1 版 2022 年 3 月修订 2022 年 3 月第 9 次印刷
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张: 17
字 数: 351 千字
书 号: ISBN 978-7-200-08824-3
定 价: 39.80 元

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理与精神的概述	2
第二节 心理问题与精神障碍	8
第三节 心理与精神护理概述及对护士的要求	10
第二章 心理过程与人格	15
第一节 心理过程	15
第二节 人格	33
第三章 心理应激与心理危机	50
第一节 心理应激	51
第二节 护理工作中的应激问题	57
第三节 心理危机的干预	59
第四章 心理评估与心理治疗	69
第一节 心理评估	70
第二节 心理咨询	78
第三节 心理治疗	85
第五章 心理护理与心身疾病	97
第一节 心理护理概述	98
第二节 常见病症的心理护理	105
第三节 心身疾病患者的心理护理	115
第六章 进食障碍与睡眠障碍患者的护理	124
第一节 进食障碍患者的临床表现与护理	125
第二节 睡眠障碍患者的临床表现与护理	130
第七章 神经症和人格障碍患者的护理	139
第一节 神经症和癔症患者的护理	140
第二节 人格障碍患者的心理护理	149
第八章 精神障碍患者的护理	157
第一节 精神障碍的病因与诊断	158
第二节 精神障碍的症状	162
第三节 精神障碍的治疗原则与护理	172

第九章 精神疾病患者急危状态的防范与护理	186
第一节 暴力行为的防范与护理	187
第二节 自杀行为的防范与护理	193
第三节 出走行为的防范与护理	200
第四节 噎食的防范与护理	202
第五节 木僵患者的护理	204
第十章 器质性精神障碍患者的护理	209
第一节 常见脑器质性精神障碍综合征	210
第二节 阿尔茨海默病与血管性痴呆	213
第十一章 精神分裂症与心境障碍的护理	220
第一节 精神分裂症的护理	220
第二节 心境障碍的护理	228
实验指导	239
实验一 气质类型问卷调查分析	239
实验二 SCL-90、SDS、SAS 量表测验	240
实验三 “放松疗法”练习	241
实验四 精神障碍案例分析	241
附录	243
附录 1 气质问卷调查表	243
附录 2 A 型行为问卷调查	246
附录 3 艾森克人格问卷(成人)(EPQ)	249
附录 4 90 项症状自评量表(SCL-90)	253
附录 5 抑郁自评量表(SDS)	257
附录 6 焦虑自评量表(SAS)	258
参考答案	259
参考文献	261

第二章 心理过程与人格

学习目标

1. 掌握认知过程、情绪情感过程。
2. 掌握知觉的特征、记忆的过程和注意及意志的品质。
3. 掌握人格的概念、人格心理特征、人格倾向性。
4. 熟悉情绪情感对健康的影响及健康情绪的判断标准。
5. 了解自我意识。

人对客观事物的认识是以心理活动为基础的。心理活动主要由心理过程和人格组成。艾里克森认为，人格是一种独立的力量，是一种复杂的心理过程，是人的过去经验和现在经验的综合体，能够把个人的内部发展和社会发展综合起来，引导心理向合理的发展方向，决定着个人的命运。

第一节 心理过程

心理过程是指在客观事物的作用下，在一定的时间内人脑反映客观现实的过程。

链接

人如果没有感觉会怎样？

加拿大心理学家赫布（D. O. Hebb）和贝尔斯顿（W. H. Bexton）在1954年首次报道了一项特殊的试验结果。试验中，要求被试者安静地躺在试验室的一张舒服的床上，室内非常安静，听不到一点声音；一片漆黑，看不到任何东西；两只手戴上手套，并用纸卡卡住。吃喝都由主试者事先安排好，不用被试者移动手脚。试验开始，被试者还能安静地睡着；但稍后，被试者开始失眠，烦躁不安，自言自语，注意力无法集中，急切地寻找刺激，用两只手套相互敲打，或用它去探索这间小屋，变得神经质，甚至莫名其妙的恐惧，精神几乎崩溃。所有被试者都感觉到无法忍受的痛苦，试验中尽管被试者每天可得20美元的报酬作为激励，但很少有人能坚持1周。实验结束四天后，对被试者进行各种测试表明，他们进行精细活动的 ability、识别图形的知觉能力、连续集中注意的能力和思维能力都受到了严重影响，需要经过一段时间才能恢复到正常水平。

该试验说明，外界的刺激以及由此产生的感觉对维持人的正常的心理活动及生存是不可缺少的。

一、认知过程

认知过程是人们获得知识或应用知识的过程，也就是信息加工的过程，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意等心理活动。

（一）感觉

1. 感觉的概念

感觉是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。

日常生活中，外界的许多刺激物作用于我们的各种感觉器官。经过神经系统的信息加工，就在我们的头脑里产生了各种各样的感觉。如我们感受到的温度，闻到某种气味，看到某种颜色，听到某种声音等。同时，感觉也反映机体内部的刺激，我们感觉到身体的姿势和运动，感受到内部器官的工作状况如舒适、疼痛等。不论对外部还是对内部刺激的反应，感觉是感觉器官对刺激的感受，是脑对刺激物个别属性的反应。

人脑对刺激物个别属性的反应，通常总与其过去经验联系在一起。单纯的感觉通常不存在，感觉一经产生，知觉也随之产生。

感觉虽是最简单的心理现象，但它在人的心理活动中却十分重要。只有通过感觉，我们才能感受事物的各种属性，感知它的色泽、软硬、温度等，才能了解自身的运动、姿势以及内部器官的工作情况。一切较高级的心理活动都在感觉的基础上产生，感觉是我们认识客观世界的最初源泉。

2. 感觉的种类

根据刺激来自于机体外部还是内部，将其分为外部感觉和内部感觉两大类。

（1）外部感觉：接受机体外的刺激，反映外界事物的个别属性，包括视觉、触觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉。

（2）内部感觉：接受机体内的刺激，反映身体的位置、运动和内脏器官的不同状态，包括运动感觉、平衡感觉、内脏感觉等。

3. 感受性及其测定

对刺激的感觉能力，叫感受性；感受性的大小用感觉阈限的大小来度量。每种感觉都有两种感受性和感觉阈限：绝对感受性与绝对阈限，差别感受性与差别阈限。

（1）绝对感受性与绝对阈限：并不是任何强度的刺激都能引起感觉。过弱的刺激如落在皮肤上的尘埃通常觉察不到，只有刺激达到一定强度才能被觉察。那种刚刚能觉察到的最小刺激量称为绝对阈限；绝对感受性指刚刚能够觉察出最小刺激量的能力。

（2）差别感受性与差别阈限：在刺激物引起感觉的基础上，并不是刺激量的任何变化都能被人们觉察。例如，在原有 200 支烛光基础上再加上 1 支烛光，一般觉察不出光的强度有所改变；一定要增加 2 支烛光或更多，才能觉察出前后两种光的强度差别。要引起一个感觉变化，刺激必须增加或减少到一定数量。能觉察出两个刺激的最小差别量称为差别阈限或最小觉差。对两个刺激最小差别量的感觉能力，称差别感受性。差别阈限是相对的。

4. 感觉的特征

（1）感觉的适应：由于刺激对感受器的持续作用而使感受性发生变化的现象，叫适应。这是在同一感受中，由于刺激在时间上的持续作用，导致对后续刺激感受性发生变

化的现象。适应可引起感受性的提高，也可以引起感受性的降低。如人从亮处进入暗处时，开始什么也看不清楚，稍后渐渐就能看清周围的物体，此现象称为暗适应，表明感受性的提高，反之则是感受性的降低。嗅觉也有适应现象，所谓“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”指的就是嗅觉的适应。在所有的感觉中，痛觉难以适应。

(2) 感觉对比：是同一感受器接受不同的刺激而使感受性发生变化的现象。这是同一感受器中不同刺激效应相互影响的表现。感觉对比分两类：同时对比和继时对比。

当不同的刺激物同时作用于同一感受器时就产生同时对比。当不同的刺激物先后作用于同一感受器时就产生继时对比。例如，先吃糖再吃苹果，就会觉得苹果很酸；而喝完苦药以后接着喝白开水，会觉得水是甜的等。

(3) 感觉的发展与补偿：

①感觉的发展：人刚刚出生时就已经具备了一定的感觉功能，但还不够完善。感觉功能更主要的是在后天的生活实践中逐渐成熟和发展起来的。由于人们的生活经历不同，环境影响不同，使得不同个体所表现出来的各种感觉功能有很大差异。比如：儿科护士可以辨别婴儿生理性或病理性哭泣；染色专家能够区分40~60种灰色调。这是因为他们专门从事某种特殊职业，长期使用某种感觉器官，相应的感觉分析器的功能得到提高，相应的感受性也得到较大发展。

②感觉的补偿：有些人由于种种原因造成某种感觉的缺失或缺陷，会通过更好地发展其他健全的感觉来补偿。如盲人虽然缺乏视觉感受，但他们的听觉、触觉和嗅觉特别灵敏。聋哑人辨别口形的能力特别强，能够“看懂”别人的话等。

(4) 联觉：当某种感官受到刺激时出现另一感官的感觉称为联觉。最常见的是色听联觉，即听到某种声音（如某个音符）时就产生生动鲜明的彩色形象。联觉现象由人们日常生活中各种感觉现象经常自然而然有机地联系在一起所致。在生活中，人们常说“甜蜜的声音”“沉重的乐曲”等，都是联觉现象。

(5) 感觉后像：在刺激作用停止后，感觉并不立即消失的现象叫作感觉后像。视觉后像表现得最为明显，如注视明亮的电脑屏幕30秒，然后再看暗处，仍然可以看到亮着的屏幕的形象，这就是视觉后像。电影、电视片就是利用了人的视觉后像的特性，使一个个间断的画面成为自然的、连续的动态影像。我们常说的“余音缭绕”指的则是听觉后像。

(二) 知觉

1. 知觉的概念

知觉是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物整体属性的反映。

感觉和知觉这两个概念既有相同点又有不同点。相同点在于感觉和知觉都是客观事物直接作用于感觉器官产生的，都属于对现实的感性认识形式，离开客观事物对感觉器官的直接作用，既不能产生感觉，也不能产生知觉。不同点在于感觉是对客观事物个别属性的反映，是通过某一感觉器官获取事物单个属性信息的过程；而知觉是对客观事物整体属性的反映，往往是多种感觉器官协同活动，在头脑中把多种感觉信息整合为有意义的整体映像的过程。

感觉是知觉的基础。没有感觉对事物个别属性的反映，人们也就不可能获得对事物整体的反映，只有对事物的属性感觉得越丰富，才能对事物知觉得越完整。知觉以感觉

为基础，但它不是感觉成分的简单相加，知觉需要借助个体的知识经验，对感觉信息进行组织和解释，形成更高阶段的认识。

2. 知觉的种类

根据事物都有空间、时间和运动的特性，可把知觉区分为空间知觉、时间知觉和运动知觉。

(1) 空间知觉：指对物体的形状、大小、深度、方位等空间特性的反映。

(2) 时间知觉：指对客观事物延续性和顺序性的反映。

(3) 运动知觉：指对物体的静止和运动以及运动速度的反映。

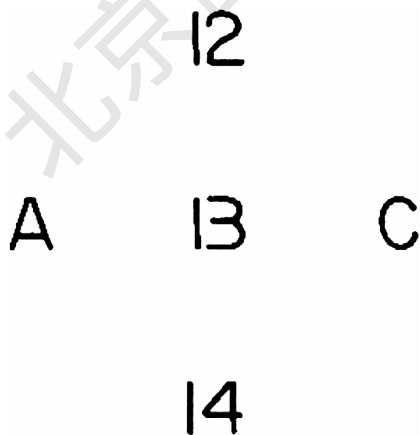
3. 知觉的特征

(1) 知觉的整体性：知觉的对象有不同的属性并由不同部分组成，但人们并不将其作为个别、孤立的部分，而总是作为一个整体来知觉。知觉对象的各种属性和各个部分在整体知觉中所起的作用不同。对象的关键性成分决定知觉的整体性。对象个别部分的知觉也依赖于对象的整体知觉。对象的个别部分与整体部分既相互联系又相互制约，如图 2-1、图 2-2 所示。



THE CAT SAT
BY THE DOOR.

图 2-1 这个黑体字母是 A 还是 H 呢？



12
A 13 C
14

图 2-2 中间的符号是 13 还是 B 呢？

(2) 知觉的选择性：感觉系统提供光、色、声、嗅、味和触等各种感觉信息，但人们知觉到的却是统一体或完整的具体对象。知觉的这种特性称为知觉的对象性。产生统一体的知觉，首先要把知觉对象从背景中区分出来。从背景中区分出知觉对象，依存于下列两个条件：一是对象与背景的差别，两者的差别越大，从背景中区分对象就越容易；反之，则越困难。二是注意的指向作用。当注意指向某个事物时，该事物便成为知觉的对象，而其他事物便成为知觉的背景，如图 2-3、图 2-4 所示。



图 2-3 你看到图中有什么？



图 2-4 你看到图中有多少个人呢？

(3) 知觉的理解性：指人总是根据自己的知识经验对感知的事物进行加工处理，并用概念的形式把它们标志出来。这种知觉的特性称为知觉的理解性。人的知识经验不同，知觉的理解性也不同。如建筑师对建筑图纸的理解，医生对 X 光片的理解都比一般人精准。

(4) 知觉的恒常性：当知觉的客观条件在一定范围内变化时，知觉映像是相当程度上仍保持其稳定性，即知觉的恒常性。如从近到远看一个人，尽管人们的视觉投影有变化，但对这个人的知觉却仍保持原有的映像，而不是忽大忽小，如图 2-5 所示。

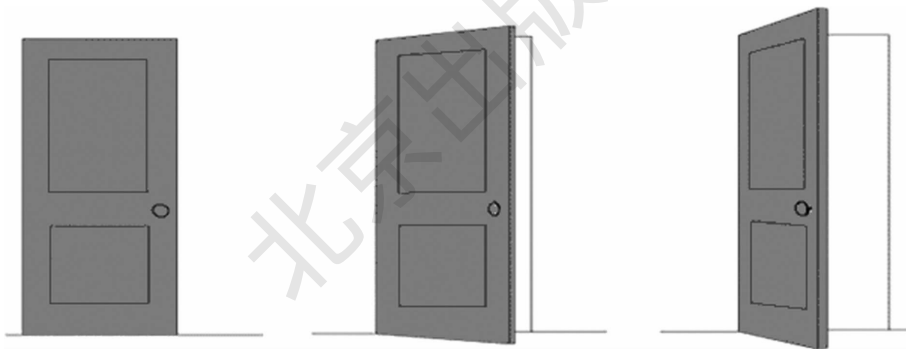


图 2-5 你认为这扇门的形状如何？

(三) 记忆

1. 记忆的概念

记忆是过去经历过的事物在人脑中的反映。人们在生活实践中感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感以及练习过的动作等，在一定条件下以再认或回忆的形式反映出来，这就是记忆。从信息加工的观点看，记忆就是人脑对输入的信息进行编码、储存和提取的过程。

2. 记忆的种类

记忆可从不同角度进行分类。

(1) 按记忆内容，可把记忆分为形象记忆、词语—逻辑记忆、情绪记忆和运动记忆 4 类：

① 形象记忆是指以感知过的事物的具体形象为内容在人脑中再现的记忆。它保存事物的感性特征，具有显著的直观性。如我们回忆九寨沟风景时，脑子能出现画一般的

印象。

②词语—逻辑记忆是以概念、文字符号或思想等逻辑思维结果为内容的记忆。如概念、公式、定理、思想及规律等关于事物的意义、性质、内涵、关系方面的内容，它具有概括性、理解性等特点。

③情绪记忆是以个体体验过的某种情绪或情感为内容的记忆。情绪记忆常成为人们当前活动的动力，可推动人们从事某些活动或制止某些行为，回避某些对他们有害的事。

④运动记忆是以人们操作过的动作为内容的记忆。在个体发展中，运动记忆比其他各种记忆发展得早，一般婴儿在出生后的第一个月就表现出运动记忆。在现实生活中，如学开车、游泳、舞蹈时，都需要运动记忆。

(2) 按记忆时间，可把记忆分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆3类。

①瞬时记忆是指当刺激停止后，感觉并没有立即消失，仍有一个极短的感觉信息保持过程。一般最长为1~2秒。如果这些信息及时被加工，则进入短时记忆，否则就会被遗忘。瞬时记忆也叫感觉记忆，又称感觉登记。

②短时记忆是瞬时记忆和长时记忆的中间阶段，保存时间约为1分钟，经加工进入长时记忆，也可将长时记忆的内容重新提取，解决面临的问题，成为当前的意识状态，即工作记忆。短时记忆的容量较有限，一般为 7 ± 2 个记忆单位。

③长时记忆指信息经过充分和一定深度的加工后，在头脑中被长时间保留。其特点是时间长，从1分钟以上、数日、数月、数年，甚至终生；长时记忆容量无限；信息大部分来源于对短时记忆内容的加工，也可因印象深刻一次获得。长时记忆的信息是有组织的知识系统。该系统对人的学习和行为决策具有重要意义，既可使人有效地对新信息进行编码，以便更好地识记；也可使人迅速有效地从头脑中提取有用信息。因此，学习者将学到的知识系统化、组织化非常必要。

瞬时记忆、短时记忆和长时记忆三者之间既相互区别又相互联系。任何信息都必须经过瞬时记忆和短时记忆才能转入长时记忆，否则，信息就不可能长时间地存储在头脑中，如图2-6所示。

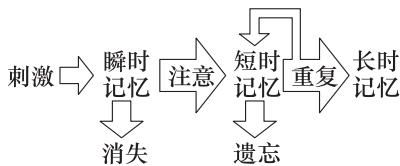


图 2-6 学习和记忆信息模型

3. 记忆的过程

识记、保持和再现是记忆的3个基本过程。

(1) 识记：是通过反复感知从识别并记住事物的过程，即对输入的信息进行编码的过程，是记忆的初始环节。

①根据有无明确的目的，可将识记分为无意识记和有意识记：无意识记是没有明确目的，不需要意志努力而形成的识记；有意识记是有明确目的，需要意志努力而形成的识记。心理学证明，有意识记的效果优于无意识记。

②根据是否理解识记的内容，可将识记分为机械识记和意义识记：机械识记是依靠机械地重复进行的识记；意义识记是在理解的基础上进行的识记。

(2) 保持：是识记的事物在头脑中储存和巩固的过程。保持是识记和再现的中间环节，它在记忆过程中有着重要的作用，没有保持也就没有记忆。

(3) 再现：是记忆过程的最后一个环节，记忆好坏是通过再现表现出来的。它有两种基本形式，即再认和回忆。

①再认：经历过的事物再度出现时能够确认叫作再认。

②回忆：经历过的事物不在面前时能在头脑中重现并加以确认叫作回忆。

4. 遗忘及其规律

记忆的内容不能保持或提取时有困难就是遗忘。德国心理学家艾宾浩斯最先研究了遗忘的规律，发现遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程最初很快，以后逐渐缓慢，揭示了遗忘“先快后慢”的时间规律。遗忘进程不仅受时间因素的影响，还受到如识记材料的性质与数量、学习的程度、识记材料的系列位置、识记者的态度等许多其他因素的影响。

(四) 思维

1. 思维的概念

思维是人脑对客观事物本质特征和规律性的间接和概括的反映。思维具有间接性和概括性两种特性。

(1) 间接性：感觉和知觉只反映直接作用于感觉器官的客观事物；而思维的间接性是指借助已有的知识经验或通过某种媒介来认识客观事物。通过思维活动，我们可以间接地推知事物过去的历史，认识事物现实的规律性，并预测事物未来的进程。如医生有时并不能直接看到患者体内的病变，而是通过医技检查或望、闻、问、切等手段推断疾病的发生，进行确诊。再如当人们清晨起来看到户外地面湿了，可推测当晚下过雨。

(2) 概括性：是指把同一类事物的共同的、本质的属性抽取出来，加以概括。如护士通过对多个患者的一种疾病的护理，逐渐总结出某种疾病的最优化护理措施等。

2. 思维的种类

(1) 根据思维的凭借物分为动作思维、形象思维和抽象思维 3 类。

① 动作思维指在思维过程中以实际行动解决直观、具体问题的思维。聋哑人靠手势与人进行交流；运动员一边进行运动，一边考虑动作要领的思维都属于动作思维。

② 形象思维指利用事物的具体形象去解决问题的思维。人们日常生活中常遇到诸如“哪条道路可更快到达指定地点”且以直观形象选择捷径的思维就属于形象思维。

③ 抽象思维是以概念、判断、推理的形式进行的思维，又称逻辑思维。成人的思维大部分是抽象思维，是由语言、符号参加的思维。例如，科学定律、原理、理论等都是抽象概念表现的，都属于抽象思维。例如，医生对疾病做出的诊断等。

(2) 根据思维探索答案的方向不同，可分为聚合思维和发散思维 2 类。

① 聚合思维又称求同思维，指把问题所提供的各种信息集中起来，得出一个解决问题的唯一正确的或最好的答案的思维方式。这种思维利用已有知识经验或传统方法解决问题，对取得知识是必要的，但形成习惯会妨碍思考问题的灵活性。如医生通过望、闻、问、切获得各种信息，从而做出唯一的疾病诊断。

② 发散思维又称求异思维，指对同一个问题去寻找多种解决问题的方法或答案的思维方式，它是沿着不同方向思考探索解决新的问题，是不循常规、寻求变异的思维方式。与集中式思维相比，发散式思维具有更大的主动性和创造性。科学家的发明创造、艺术

家的作品、理论家学术新观点，主要是发散式思维的结果。

3. 思维的基本过程

思维的基本过程具体可分为分析与综合、比较与分类、抽象与概括、系统化和具体化。

(1) 分析与综合：分析即把事物的整体分成各个部分、各个特性或个别方面。如把人体分解成九大系统。综合即把一个对象的各个部分或现象的各个属性综合为整体。如学习人体的各个系统后，再将其结合起来，弄清各系统之间的相互关系，形成完整的人体形象。分析与综合是解决问题过程中不可缺少的两个方面。

(2) 比较与分类：是确定事物或现象之间异同的思维过程，有纵向比较和横向比较两种方式。只有比较才有鉴别，才能使人的认识更精确。例如，医生通过对毛囊炎、疖、蜂窝组织炎的鉴别来诊断疾病的过程就是比较。分类是指根据事物或现象的共同点和差异点，将它们归入相应的类别中去的思维过程。

(3) 抽象与概括：抽象是把同类事物或现象的共同的、本质的属性或特征抽取出来，并舍弃其个别的、非本质特征的思维过程。抽象是在分析和比较的基础上进行的。如用各种材料做成的不同款式的汽车，其本质属性是：用内燃机作动力的主要在道路上行驶的交通工具。概括是把同类事物的本质特征加以综合并推广到同类其他事物上的思维过程。

(4) 系统化和具体化：系统化是把一类事物按不同顺序与层次组织成一定系统的思维过程，如生物学的界、门、纲、目、科、属、种，就是将事物的发展顺序与水平系统化的结果。具体化是把抽象出来的一般特点应用到具体对象上的思维过程。如引用例子、图解、具体事实，借以说明一般的理论、规律等。通过系统化和具体化，能使人对事物构成一个完整的认识体系，确定某一具体事物在此体系中的地位。

4. 解决问题的思维过程

解决问题的思维过程包括4个阶段：提出问题、分析问题、提出假设、检验假设。

链接

有利于解决问题的10种方法

Ashcraft (1998) 总结前人的研究成果，提出有利于解决问题的10种方法：

1. 增加相关领域的知识。
2. 使解决问题中的一些成分自动化。
3. 制订比较系统的计划。
4. 做出推论解决问题之前，要根据问题给定的条件做出适当推断，既可避免问题解决走入死胡同，又可消除问题的错误表征。
5. 建立子目标。
6. 逆向工作。
7. 寻找矛盾点回答诸如“有可能……”或“有什么方法……”一类问题时，可采用寻找矛盾点的方法。
8. 寻找当前问题与过去相关问题的联系性解决问题时，要积极考虑当前的问题与你曾经解决或熟悉的问题有哪些相似性，然后用类似方法解决目前的问题。
9. 发现问题的多种表征，当解决问题遇到障碍时，回到问题的初始状态，重新形成问题的表征。
10. 多多练习解决代数、物理和写作等课程中遇到的问题，多练习是一种好方法。

(1) 提出问题：解决问题首先必须要发现问题、提出问题。发现问题是思维活动的积极表现。问题的普遍存在，能不能发现，与一个人的态度、责任心、求知欲、知识经验等有关。

(2) 分析问题：分析问题即明确问题，对提出的问题进行分析、研究的过程，目的是找出主要矛盾，抓住问题的关键。分析问题在很大程度上取决于已有的知识和经验。

(3) 提出假设：解决问题的关键是找出解决问题的方案，但不可能简单地立刻找到，而是先以假设的形式出现。假设的提出依靠已有的知识经验，也依靠直观的感性形象和实际尝试。例如，数学的反证法，即典型的提出假设再给予验证的方法。

(4) 检验假设：通过直接的实验或智力活动来检验假设是否正确。例如，灯突然熄灭，可能是保险丝断了、停电了或灯泡坏了等，实际验证即可知道实情。又如，警察破案用智力推理较多。通过实践检验假设成功，问题就得到解决，证明假设正确；如果检验失败，则证明假设错误，就要重新考虑解决问题的方法。

5. 思维的品质

思维的品质虽是人们共有的心理特征，但不同的人有很大差异。良好的思维品质主要有以下几个方面。

(1) 广阔性：即思维的广度，全面考虑问题，既要看到矛盾的普遍性，又要看到矛盾的特殊性。相反，思维狭窄的人，往往只见树木，不见森林，陷入思维的狭隘性。

(2) 深刻性：即思维的深刻程度，是指透过现象看本质。善于揭露事物产生的内外因，掌握事物发展的规律，预见事物的发展趋势、进程和后果。例如，护士通过护理对象的言行举止等表面现象了解其心理活动。与深刻性相反的是思维的肤浅性，即指认识往往停留在事物的表面现象和外部联系上。

(3) 敏捷性：即在思维过程中能迅速地发现问题和及时解决问题。这种品质对从事军事、司法、医务、政工等工作人员尤为重要。

(4) 逻辑性：即严密的逻辑思维，表现在问题明确，思路连贯不跳跃，论证有条理、清晰、不矛盾。相反，缺乏逻辑、思维混乱、无层次、不连贯，是逻辑性差的表现。

(5) 独立性：即独立地思考问题，表现在善于独立发现问题、分析问题、解决问题，这是创造性思维的基本品质，也是创造性活动的重要前提。与独立性相反的是思维的顺从性和依赖性。

(6) 灵活性：即从实际出发，善于根据事物的发展变化机智地解决问题。相反，机械呆板，墨守成规，不能依时间、地点和条件的转移而随机应变，是思维不灵活的表现。

6. 创新思维的培养

创新思维指打破常规、有创造精神的思维。创新思维在科学发明、社会改革中有很重要的作用，能解决那些无固定方法和现成答案的新情况、新问题。创造性思维的形成，可从以下几方面加以培养和锻炼：① 突破定势；② 培养发散思维和逆向思维；③ 学会合作；④ 放松，形成良好的心态。

链接

爱因斯坦的思维

世界著名物理学家爱因斯坦（A. Einstein, 1879—1955）在高度抽象的物理领域中有许多杰出的创造性成果，其中广义相对论至今仍只有极少数人能理解。然而，他承认自己大多运用形象思维进行研究。他的思维活动的一个重要特点是与大多数人用词语思维相反，他经常用图形思维：“我思考问题时，不是用语言，而是用活动、跳跃的形象，当思考完成之后，我要花费很大力气将其转化成语言。”据说，经对爱因斯坦的大脑解剖发现，他用以形象思维的右脑相对于左脑的比例，比一般人要大得多。

（五）想象

1. 想象的概念

想象是人脑对已有表象进行加工、改造，创造出新形象的过程。表象是感知过的客观事物不在眼前时在头脑中再现出来的形象。想象是在表象的基础上形成的。在人脑中的想象，不仅可以是过去感知过的事物的记忆表象，而且还能够在原有形象记忆的基础上，创造出新形象，这种新形象可以是没有感知过的，也可以是世界上还不存在或不可能存在的事物的形象。例如，中国龙是由蛇的身、鱼的鳞、鹰的爪、鹿的角组合而成的，蛇、鱼、鹰、鹿客观存在，龙现实中不存在，因此是表象。如图 2-7 所示也是表象。



图 2-7 鱼尾狮

2. 想象的种类

根据想象产生时是否有预定目的，可分为无意想象和有意想象两类。

(1) 无意想象：指无预定目的、不由自主地产生的想象，是一种自发、简单、缺乏自我调节控制的心理现象。例如触景生情，浮想联翩，把蓝天上的朵朵白云看成某种景象或动物，都属于无意想象。

(2) 有意想象：是根据一定的目的自觉进行的想象。根据想象的独立性、新颖性和创造性的不同，又把有意想象分为再造想象、创造想象和幻想 3 类。

①再造想象：是根据语言、文字的描述或图表、模型的示意，在头脑中形成相应的事物新形象的心理过程。

链接

梦的基本事实

梦是无想象的一个极端形式，它是一种无目的、不由自主的奇异想象。

1. 几乎所有人都做梦吗？

答案似乎是肯定的。有些人尽管做过梦，但醒来却不记得。脑电图研究记录表明，每个人的睡眠中都有快速动眼阶段，该阶段通常与梦境相联系。如果在快速动眼阶段把他叫醒，通常都会报告正在做梦。

2. 梦的时间有多长？

很多人认为，梦是瞬间的事。事实上做梦时，做梦者觉得有多长时间它就有多长。梦的持续时间与人们感觉的时间一致。

3. 身外之事能否成为梦的一部分？

能。当志愿者处于快速动眼睡眠时，如果将水洒到他身上，在醒来后他会报告说梦到了水。

4. 梦能预示未来吗？

也许能，不过没有证据支持这一点。

5. 梦是潜意识愿望的表达吗？

很多人认为是这样的，但现在还缺乏令人信服的科学依据。

②创造想象：是不依据现成描述而在头脑中独立创造出事物新形象的心理过程。创造想象比再造想象有更大的独立性、新颖性和创造性，比再造想象更复杂、更困难。

③幻想：是一种与生活愿望相结合并指向未来的想象，它是创造想象的一种特殊形式。幻想有积极幻想和消极幻想之分。积极幻想，即理想，指符合现实生活和事物的发展规律，并具有现实意义，有可能实现的幻想；消极幻想，即空想，指完全脱离现实生活，违背事物发展规律，并且毫无实现可能的幻想。

（六）注意

1. 注意的概念

注意是人的心理活动对一定事物的指向和集中。

2. 注意的特征

（1）指向性：是指人的心理活动对一定对象具有选择性。人们可在十分嘈杂的环境中，十分清晰地感知某一对象的活动，而抛开其他无关的刺激，是因为选择了某一事物作为认识对象。

（2）集中性：是指人的心理活动比较长久地保持在某一被指向的事物上，以确保认识活动的完成。

3. 注意的种类

根据有无目的性，把注意分为无意注意和有意注意。

（1）无意注意：也称不随意注意，指既无目的、又不需要意志努力参与即可完成的注意。例如，老师和学生正在教室上课，突然一名迟到的同学站在门口喊“报告”，教室里所有的人都不由自主地注意他。另外，个体本身的一些因素，也能引起无意注意，如刺激对象与人们主观需要直接相关时，就特别能引起其注意。如从事某种职业的人，一旦遇到与他工作直接相关的事物时，就会引起他的注意。

（2）有意注意：又称随意注意，指有预定目的，必要时还需要一定意志努力才能完

成的注意。有些事物本来并不吸引我们，但由于它与个体的需要有直接关系，我们就去注意它。如某人学外语，开始时主要靠有意注意，因为这时他还不能用外语去做任何事，此时，他依靠自己的意志努力坚持学习。

有意注意与无意注意有时可相互转化。因为有意注意的结果可以使对象纳入生活。例如，上面讲的那个学外语的人，如果他所学的外语已达到熟练运用，帮助他处理工作或汲取专业知识，这时他就无须为掌握外语而学外语，他对外语的学习就可从有意注意转化为无意注意，此类注意叫作有意后注意。图 2-8 是一个注意的图形练习。

链接

不同年龄的人，注意的稳定性差异

研究表明，不同年龄的人，注意持续的时间有所不同。5~7 岁的儿童，每次注意持续的时间为 15 分钟左右；7~10 岁的儿童注意持续时间为 20 分钟左右；10~12 岁的少年注意持续时间为 25 分钟左右；12 岁以后注意持续时间为 30 分钟左右。

4. 注意的品质

(1) 注意的广度：也叫注意范围，根据信息论的观点，在注视点来不及转移的很短时间（1/10 秒）内所能接受的同时输入的信息量。如成人在 1/10 秒时间内，一般只能注意 8~9 个黑色圆点或 4~6 个没有联系的外语字母。当然注意广度受制于知觉对象的空间排列，对象排列越有规律、越集中，注意广度越大。同时还受制于个体的知识经验和任务的难度，任务越简单，经验越丰富，注意广度越大。

(2) 注意的稳定性：指人的注意长时间保持在感受某事物或从事某项活动上。注意的稳定性是保证顺利完成某项活动所必需的。

注意稳定性的反面是注意的分散，即平时所说的分心。我们所处的环境，常有许多刺激可引起无意注意。注意力从原来注意的对象转移到不该注意的对象而干扰了人们的有意注意。

(3) 注意的分配：是指人在进行两种或两种以上的活动时，注意同时指向不同的对象。例如上课时，学生一边听课，一边记笔记。又如护士一边与护理对象交谈，一边观察护理对象的表情，分析其心理活动等。

(4) 注意的转移：根据活动任务的要求，需要把注意从原来的对象转移到新的对象上，叫注意的转移。如要求学生根据教学内容的变化，从注意语文，转移到注意数学上来。注意的转移与分散不同。注意转移是有目的的，主动地进行；而注意的分散是无目的的，被动地进行。

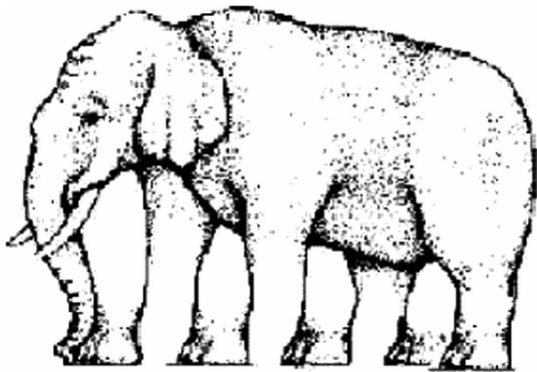


图 2-8 你看到的大象有多少条腿呢？

重点提示

1. 认知过程是人们获得知识或应用知识的过程，也就是信息加工的过程，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意等心理活动。其中，感觉是最简单、最原始的心理现象，也是一切较高级心理现象产生的基础。

2. 感觉、知觉是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的外部属性的反映，是认识的初级阶段。思维是用间接、概括的方式反映事物内在的规律性，想象是思维的特殊形式，都是认识的高级阶段；记忆是人脑对感知过的信息加工处理的过程；注意是对一定对象的指向和集中。

3. 知觉的特征有：整体性、理解性、选择性和恒常性。记忆的过程包括：识记、保持和再现3个步骤。注意的品质有：注意的广度、注意的稳定、注意的分配、注意的转移。

二、情绪与情感过程

（一）概述

1. 情绪和情感的概念

情绪和情感是人们对客观事物是否满足主观需要而产生的态度体验。

情绪是主体与环境意义事件之间关系的反映，代表着感性反映的过程，人和动物都有。

情感一般指个体通过社会化过程发展起来的特殊心理现象，因此，多与社会文化、个体的社会需求的满足相联系。它是内在的、稳定的、意识性的，往往无明显表情和行为冲动伴随，故称高级社会性情感，只适用于人类。

2. 情绪情感的维度与两极性

情绪的维度是指情绪所固有的某些特征，主要指情绪的动力性、激动性、强度和紧张度等方面。这些特征的变化幅度又具有两极性，每个特征都存在两种对立的状态。

（1）从性质上看，有肯定的情绪情感和否定的情绪情感。需要得到满足时产生肯定的情绪情感，如高兴、满意、爱慕、欢喜等；人们的需要不能得到满足时则产生否定的情绪情感，如烦恼、不满意、憎恨、忧愁等。肯定的情绪情感可提高人们的活动能力。否定的情绪情感是消极、减力的，会降低人们的活动能力。

（2）从强度上看，各类情绪、情感的强弱不一样。例如，从微弱的不安到激动，从愉快到狂喜，从微愠到狂怒，从好感到酷爱等。在强弱之间又有各种不同的程度。例如，从好感到酷爱的发展过程是：好感—喜欢—爱慕—热爱—酷爱。情绪情感的强度决定于引起情绪情感的事件对人的意义大小，也与个人的既定目的和动机能否实现有关。

（3）在紧张度上，情绪有紧张和轻松之别。紧张和轻松往往发生在人的活动最关键的时刻。紧张程度既决定于当时情景的紧迫性，也决定于人的应变能力及心理准备状态。通常紧张状态可导致人们的积极行动，但过度紧张则会令人不知所措，甚至使人的精神瓦解、行动终止。

3. 情绪与情感的区别与联系

情绪和情感是既有区别又有联系的两个概念。两者的区别表现在：①情绪具有情景

性、激动性和暂时性，它往往随情境改变和需要的满足而减弱或消失；情感则具有稳定性、深刻性和持久性，是对人对事稳定态度的反映，因而情感是人格结构或道德品质的重要成分之一。②情绪是情感的表现形式，具有明显的冲动性和外部表现；情感常以内心体验的形式存在，比较稳定。情感在情绪的基础上形成，情绪的变化反映情感的深度，情绪和情感不可分割。

（二）情绪与情感的外部表现

在情绪和情感发生时，人体总是会伴随着一定的外部表现，即通常所说的表情，也称为表情动作。表情可分为面部表情、身段表情和言语表情。

1. 面部表情是情绪在面部肌肉上的表现。人的眼睛是最善于传情的，不同的眼神可以表达不同的情绪，如高兴时“眉开眼笑”，忧愁时“双眉紧锁”，气愤时“怒目而视”，惊恐时“目瞪口呆”等；口部肌肉的变化也是表现情绪的重要线索，如憎恨时“咬牙切齿”，紧张时“张口结舌”，喜笑时口角向上翘，哭泣时口角向下弯等。整个面部肌肉的协调活动能显示出人类丰富多彩的情绪状态。

2. 身段表情是情绪在身体动作上的表现。人在不同的情绪状态下，身体姿势会发生不同的变化。例如，得意时“摇头晃脑”，紧张时“坐立不安”，悔恨时“捶胸顿足”，讨好时“卑躬屈膝”，骄傲时“趾高气扬”等。

3. 语调表情是情绪在语言的音调、速度和节奏等方面的表现。言语不仅是交流思想的工具，也是表达情绪信息的手段。例如，喜悦时音调高昂，速度较快，语音高低差别较大；悲哀时音调低沉，速度缓慢，语音差别较小。再如“欢声笑语”“大声疾呼”“语重心长”“声嘶力竭”等都反映了不同的情绪状态。

链接

多巴胺和5-羟色胺

科学家发现，人的情绪与某些特殊的物质有关。多巴胺是一种神经递质。1999年，美国生化专家维尔夫领导的一个研究小组发表研究报告称：多巴胺使人感受到某种程度的愉悦感，让人感觉良好；更有意思的是，科学家发现，每当一个人成功地完成某件事后，多巴胺便会作为奖励而分泌，使人产生快感。另外，最近30年的研究发现，5-羟色胺在突触中的损耗是导致抑郁症的原因之一。情绪物质缺乏的人易焦虑、抑郁，主要表现是容易过分担心、紧张、不安、恐惧等；还伴有失眠、消化功能减退、全身不适，如口苦、咽干、心慌、胸闷、尿频、尿急、各个部位的疼痛和自主神经功能紊乱；还有心情抑郁、失去兴趣和快乐感、容易疲劳、注意力不集中、思维和反应迟钝、自责自罪、工作学习和创造力减退；严重时可能有自杀的想法和行为。

（三）情绪情感的分类

1. 基本情绪

人类的情绪种类繁多，非常复杂，而基本情绪主要有：

（1）快乐：是一种在追求并达到所盼望的目的时所产生的一种体验。快乐的程度取决于愿望的满足程度，从微弱的满意到狂喜，分为一系列程度不同的级别。

（2）愤怒：是愿望不能实现并反复受到挫折，致使紧张状态逐渐积累而产生的情绪状态。愤怒的程度取决于对妨碍达到目标的对象的程度。愤怒从弱到强的变化是：轻微不满—愠怒—怒—愤怒—暴怒。愤怒一般是有对象的，甚至有攻击行为。

（3）恐惧：是面临危险，企图摆脱、逃避却又无能为力时的情绪体验。引起恐惧的

重要因素是缺乏处理可怕情境的能力。例如，突然陷入陌生的情境，无法掌控时，会产生恐惧情绪。

(4) 悲哀：是对自己所热爱、企盼的事物失去时，或追求的愿望破灭时产生的情绪体验。悲哀的表现有不同的程度，遗憾、失望、难过、悲伤、哀痛、绝望，主要取决于失去事物的价值。

2. 情绪状态

情绪状态指在某种事件或情景的影响下，一定时间内所产生的激动不安状态。按情绪发生的速度、强度和持续时间的长短，可以把情绪状态划分为心境、激情和应激三种。

(1) 心境指比较平静而持久的情绪状态。心境具有弥漫性，它不是关于某一事物的特定体验，而是以同样的态度体验对待一切事物。

心境的持续时间有很大差别，依赖于引起心境的环境和主体的人格特点。一般情况下，重大事件所致心境的持续时间较长，如失去亲人可使人产生较长时间的郁闷心境。同样，一个人取得重大成功，一段时期内会处于积极、愉快的心境中。人格特征也影响心境的持续时间，同一事件对有的人心境影响较小，而对另外一些人影响较大，前者事过境迁，而后者耿耿于怀，这都与人的气质、性格有关系。

心境的产生原因很多，生活的顺境和逆境、工作的成功与失败、人际关系是否融洽、个人的健康状况、自然环境的变化等，都可成为引起某种心境的原因。心境对人的生活、工作、学习、健康有很大影响。积极乐观的心境有助于克服困难、提高效率；消极悲观的心境，会降低人的活动效率，使人丧失信心和希望。因此，我们应当学会做心境的主人，努力培养和激发积极的心境，使自己经常保持良好的心境，不断提高学习和工作效率。

(2) 激情指一种强烈的、爆发式的、为时短暂的情绪状态。激情往往对个人具有重大意义的事件引起，如重大成功后的狂喜，惨遭失败后的绝望，亲人猝死所致极度悲愤，突如其来的危险造成的异常恐惧等，都是激情状态。

激情状态往往伴随生理变化和明显的外部行为表现，例如盛怒时全身肌肉紧张，双目怒视，怒发冲冠，咬牙切齿，紧握双拳等；狂喜时眉开眼笑，手舞足蹈；极度恐惧、悲痛和愤怒后，可导致精神衰竭、晕倒、发呆，甚至出现激情休克现象，有时表现为过度兴奋、言语紊乱、动作失调。

激情具有积极和消极的两极性。在激情状态下，人能发挥出意想不到的潜能，完成平时完成不了的工作；但也能使人出现“意识狭窄”现象，分析能力和自我控制能力降低，进而行为失去控制，做出鲁莽的行为或动作。人应该善于控制自己的激情，学会做自己情绪的主人。

(3) 应激是出乎意料的紧迫情况或者长期的压力所引起的高度紧张及焦虑的情绪状态；它是人们对某种意外的环境刺激做出的适应性反应。如突然发生的爆炸、地震、车祸等意外事件。在突如其来的或危急情境下，个体必须迅速做出决策，容易出现应激状态。人在应激状态下，会引起一系列生物性反应，如肌肉紧张度、血压、心率、呼吸及腺体活动的明显变化，其变化有助于人们适应急剧变化的环境刺激，维护机体功能的完整性。

3. 社会性情感

人和高等动物都有情绪，但是又有着本质的不同。人的情绪具有社会制约性，只有

人才具有与社会性需要相联系的高级情感体验。

(1) 道德感：是根据一定的社会道德标准，评价人的行为、举止、思想、意图时所产生的情感体验。在社会生活中，这种标准得到遵守，即产生肯定的体验，反之则产生否定的体验。如对民族的尊严和自豪感，对公益活动的责任感，对集体的荣誉感，对患者的同情感等都属于道德感。

(2) 理智感：是人们对智力活动的需要和意愿能否得到满足所产生的情感体验。理智感总是与人的求知欲望、认识事物、科学探索和对真理的追求相联系的，它体现着人们对自己认识活动的过程与结果的态度。例如，科学研究中发现新线索、学习中有了新进展而产生的陶醉感，工作中多次失败后获得成功的欣喜感等，都属于理智感的范畴。

(3) 美感：是事物是否符合个人审美需要而产生的情感体验。美感根据对象不同可分为自然美、社会美和艺术美。例如，美好的音乐、绘画等艺术作品的享受，对环境美、行为美的感受等。美感可来自于自然，也可来自于文学、美术和艺术的创造，还可以来自人体自身，如举止端庄、行为规范的仪表美。美感受多方面因素的影响和制约，包括经济、文化、时代、阶层、个性等。

(四) 情绪情感与身心健康

1. 情绪情感对身心健康的影响

情绪具有明显的生理反应，直接关系到身心健康，而所有心理活动又都在一定的情绪基础上进行，因而情绪成为心身联系的一种纽带。情绪与人的健康有着极为密切的关系，我国古代《黄帝内经》中就有“喜伤心”“怒伤肝”“思伤脾”“悲伤肺”“恐伤肾”的阐述，中医“内伤七情”学说把情绪因素列为疾病的内因。医学心理学的研究，更以大量证据证明了情绪因素的致病作用，从而把情绪与疾病的关系建立在科学研究的基础上。

积极的情绪比如乐观、开朗、心情舒畅等能使人从心理与生理两方面保持健康，积极的情绪能提高人的大脑活动效率和耐久性，使人体内的各器官系统的活动处于高水平的协调一致状态。积极的情绪还能使人增强对疾病的抵抗力，利于人体健康。消极的情绪比如焦虑、抑郁、悲伤、烦闷等则会损害人的正常的生理功能和心理反应。如果消极情绪产生过于频繁或强度过高或持续时间过长，就会导致躯体疾病或心理疾病的发生。现代医学研究表明，临床上常见的高血压、冠心病、癌症、糖尿病、消化性溃疡、哮喘、偏头痛等八十多种疾病，都与不良情绪有关，并称此类疾病为心身疾病。

一些容易引起强烈紧张状态的重大生活事件，如战争、社会动荡、恐怖事件、地震、水灾等，也会使人产生各种心身疾病。比如，在第二次世界大战中，英国伦敦不断受到德国的空袭，人们经常处于精神紧张状态。有人发现在那个时期患消化性溃疡并穿孔的患者明显增多。此外，严重的不良情绪还可能会导致心理障碍及精神疾病。因此，为了使机体能够保持良好的心身健康状态，我们应该设法避免或积极调整焦虑、烦恼等不良情绪，从而保持乐观、大度、心胸开阔的积极情绪。

2. 健康情绪的判断标准

由于人类社会化的影响，人们知道该怎样来表现自己的情绪。人们往往是根据社会要求和准则以及传统的习俗来规范自己情绪的表达方式。一般认为，符合这个准则的就是健康的，反之就是不健康的。健康情绪的判断标准主要有：

(1) 诱因明确：情绪的发生与发展必须有明确的原因，该喜则喜，该悲则悲。无缘

无故地喜，无缘无故地怒，莫名其妙地悲伤都是不健康的情绪。

(2) 反应适度：情绪反应强度要能够与引起情绪的刺激强度相适应，这才是健康的情绪反应；如果情绪反应过度强烈或过度抑制都是不健康的表现。

(3) 情绪的稳定性和灵活性：健康的情绪反应要有一定的稳定性，如果情绪时强时弱，变化莫测，则是不健康的表现。在稳定性中还要有灵活性，即情绪反应开始较强，随着时间的推移，经过调整能够及时恢复；若恢复过程过慢，甚至情绪“固着”，变化不灵活，也是不健康的表现。

(4) 情绪的自我调节和控制：健康的情绪是可以自我调节和控制的。在现实生活中运用一些积极有效的方法，主动及时调整不良情绪，把消极情绪转化为积极情绪。如“化悲痛为力量”就是一种情绪的转移。学会控制自己的情绪，让自己的情绪反应适时、适度，就能很好地适应环境，不但有益于身心健康，也有益于人际关系和生活环境的和谐。

重点提示

①情绪情感是人们对客观事物是否满足自己的需要而产生的态度体验；②愤怒、快乐、悲哀、恐惧是人类的基本情绪；③情绪状态包括心境、激情、应激；积极的情绪有益于健康，消极的情绪有损于健康；④判断健康情绪的标准有：诱因明确、反应适度、情绪的稳定性和灵活性、情绪的自我调节和控制。

三、意志过程

(一) 概述

意志是在人们的实践活动中，凡是基于某种愿望或需要，确定一个奋斗目标，通过自我调节其生理、心理活动，克服困难，努力实现预定目标的心理过程。

(二) 意志行动的基本特征

1. 以随意运动为基础

意志行动以随意运动为基础，根据实践的目的去组织、支配和调节一系列的动作，组成复杂的行动，从而实现预定的目的。

2. 以克服困难为核心

目的的确立与实现过程中总会遇到各种困难，所以战胜和克服困难的过程，也是意志行动的过程。

3. 以有目的为前提

意志行动的目的性特征是人与动物的本质区别。人在活动之前，活动的结果已作为行动目的并以观念的形式存在于人脑中。在活动中，方法选择、步骤安排等始终从属于目的，并以预先所确定的目的作标尺评价自己的活动结果。因此，没有目的，就不会有意志行动。

(三) 意志的基本品质及培养

1. 意志品质

有志者，事竟成。意志品质在人的性格中极为重要，它是个人奋发前进的内部动力。在意志品质上，人与人之间存在很大的差异。意志品质主要有以下4个方面：

(1) 自觉性：意志的自觉性指行动者对自己行动所达到目的及其社会意义有正确、深刻的理解，并能主动支配自己的行动使之符合该目的的要求。一个具有自觉性品质的人，在行动中不畏艰险，一往无前。与自觉性相反的是盲从和独断。盲从表现为缺乏主见，行动易受别人影响，所谓的“人云亦云，人行亦行”，正是盲从或受暗示的表现；独断则是不管自己行动的目的能否实现，一意孤行，刚愎自用，二者都是意志品质不良的表现。如对护理专业的热爱，护士首先要有坚定的信念，并充分认识护理工作的社会价值，不受社会偏见的暗示和影响，才能坚定意志做好本职工作。

(2) 坚韧性：意志的坚韧性指人能以充沛的精力和百折不挠的精神克服一切困难和挫折，坚决完成既定目的任务。一个人是否坚强，事业的成与败，往往与此意志品质相关。意志具有坚韧性的人能不因困难而退缩，不因压力而屈服，不因诱惑而动摇。与坚韧性相反的意志品质是顽固执拗和见异思迁。

(3) 果断性：意志的果断性指适时做出决断的意志品质。具有这种意志品质的人，善于分析判断，明察是非，并能迅速正确地做出决定。一个人在特殊场合下能当机立断，敢作敢为，即使面临危险甚至危及生命，也能挺身而出，大义凛然，此即意志果断的表现。与果断性相反的意志品质是优柔寡断和武断。在护理工作中，尤其在对危重患者抢救时，绝不允许优柔寡断和草率行事，否则，会贻误抢救时机，危及患者生命安全。

(4) 自制力：意志的自制力指善于克制情绪并能有意识地调节和支配自己的思想和行动的意志品质。意志的自制力主要表现在两个方面：一是善于促使自己去执行已采取的决定；二是善于抑制与自己目的相违背的一切愿望、动机、情绪和行为。自制力是人的坚强意志的重要标志。与自制力相反的意志品质是任性，表现为放纵自己，毫无约束，感情用事，任意而为的倾向。护理情境多变，情况复杂，劳动强度大，护士必须经常克制自己的惧怕、畏难、懒惰、厌倦等情绪，才能提高护理质量。

2. 意志品质的培养

(1) 树立崇高的理想和志向：理想和志向是一种伟大的推动力量，伟大的毅力为崇高的目的而产生，人们有了正确的理想、信念和人生观，才会在追求理想的道路上，不畏崎岖和曲折，百折不挠，奋勇前进。

(2) 理想与具体实际工作相结合：理想的实现要靠脚踏实地的工作来保证，通过实践工作，克服困难，创造条件及长期努力才能得以实现。

(3) 积极参加各种实践活动：人们在实践活动中，从确定目的、制订计划和选择方法，到执行决定、付诸行动，整个过程都有意志的参与。

(4) 培养健康的体魄：健康的体魄是做好工作的必要条件，体育锻炼不仅可增强体质，同时也能培养勇敢、坚毅、机智、果断的意志品质和团结友爱的集体主义精神。

(5) 加强意志的自我锻炼：在平凡的日常活动中，要特别注意提高自我认识、自我检查、自我监督、自我评价等能力，严格要求自己，积极克服困难，自觉磨炼意志。

重点提示

意志是人自觉地确定目的，并根据目的来支配行动去克服困难，以实现预定目标的心理过程。良好的意志品质包括自觉性、果断性、坚韧性和自制力，是实现预定目标的保证。

第二节 人格

预习案例

案例 2-1

他为什么这样做？

2004年2月，一个令人震惊的事件发生在云南某大学。在学生公寓某寝室的衣柜内，发现4名“多日没有露面”的学生尸体。经警方初步调查，将作案嫌疑人的目标锁定在另1名失踪学生马加爵身上。后经审讯得知，马加爵杀人的直接动机就是因为他认为这些被害人污蔑他打牌作弊。

据各方了解，人们得知马加爵从小是一个众人眼中的好孩子。5岁就懂得体贴父母，煮饭做家务减轻家长负担；学习成绩优异；大学期间，从不开口向父母要钱。用马加爵父母的话说，这个孩子在家里连鸡都不敢杀，怎么会杀人呢？

马加爵表示，自己杀人是“一时冲动”。由于他长期在自卑与优越、成功与失落、现实与虚拟的矛盾心理中煎熬挣扎，很少得到应有的关爱和心理辅导，其人格就像一块薄冰，非常多疑和敏感，哪里经受得起心理困顿的重压。有人分析认为：马加爵犯罪的心理问题，是他强烈、压抑的情绪特点和他扭曲的人生观，还有“以自我为中心”的性格缺陷所导致的。

思考

马加爵为什么会发生如此凶狠杀人行为？如何才能培养自己健康的人格？

一、概述

（一）人格的含义

人格一词源于希腊语“persona”，原指演员戴的面具及扮演的角色。面具随人物的不同而变换，体现了角色的特点和人物性格，就如同我国京剧中的脸谱一样。心理学沿用面具的含义，转译为“人格”。其中包含两层含义：一是指一个人在人生舞台上的种种表现，即遵循社会文化习俗的要求而做出的反应。二是指一个人由于某种原因不愿展现的人格部分，即面具后的真实自我，这是人格的内在特征。心理学家从不同角度对人格概念有不同的阐述，综合各家的看法，可以将人格的概念界定为：人格是一个人区别于其他人的独特的精神面貌，是具有一定倾向性的、比较稳定的心理特征的总和。“一定倾向性”即指趋向和选择，即在日常生活、工作、学习中，个体经常表现出的某种选择和趋向，如个体要求什么，喜爱什么，憧憬什么或回避什么等。人格可表现人与人之间的差别。

（二）人格的结构

1. 人格倾向性

人格倾向性是人进行活动的动力，是个性结构中最活跃的因素。它决定着人对现实的态度，决定着人对认识活动的对象的趋向和选择，其包括需要、动机、兴趣、信念和

世界观等。

2. 人格心理特征

人格心理特征是指一个人身上经常地、稳定地表现出来的心理特征，是个性结构中比较稳定的成分，其包括能力、气质、性格等，即处理事物的水平、方式和方向。

(三) 人格的特征

1. 稳定性

人格不是指一时的心理现象，而是在较长时间的社会实践中，在适应或改变客观世界的过程中经常表现出来的心理特征。正是人格的这种稳定性特点，才能把一个人与另一个人从心理面貌上区别开来。稳定性随人格的成熟而逐渐加强，但也不是绝对一成不变的。所谓稳定是相对的，而塑造则是绝对的。然而，从总体上看，一个人的人格仍然要表现出“我就是我”的稳定性。在一些重大事件的影响下或某些病理情况下，人格会出现明显的改变，这表明心理上可能出现了不健康的问题。

2. 独特性

不同的遗传因素、不同的生存及教育环境，形成了每一个人各自独特的心理特点，特有的行为和思维方式，这就是人格的独特性。即使是同卵双生子，他们的心理面貌也不完全相同。人格的重要特性正是这种人与人之间的差异性，常言道：人心不同，各如其面。人的独特性并不排斥人与人之间心理上的共同性，诸如某一个群体、某一个阶级或某一个民族具有共同的典型的人格特征。

3. 整体性

人格是人的整个精神面貌的表现，是一个人的各种人格倾向性和人格特征的有机结合。这些成分或特征不是孤立地存在着，也不是机械地联合在一起，而是错综复杂地相互联系、交互作用，组成一个完整的人格。

人格的整体性有两方面的含义。首先，人格的内在统一性。一个正常人，总是能够正确地认识和评价自己，能及时地调整自己的心理冲突。这样才能使他的动机和行为之间经常保持和谐一致。一个人失去了人格的内在统一性，他的行为就会经常由几种相抵触的动机支配，是一种人格分裂现象，俗称“二重人格”或“多重人格”。其次，只有从整体出发，在和其他人格特征联系中，才能认识个别，使其具有确定的意义。如沉默寡言使人显得孤僻这一特征，在不同人身上，可能有不同意义。甲可能由于怕羞，不愿出头露面，这是怯懦的表现；乙可能是不想暴露自己的真实面貌，这是虚伪的表现；丙可能是想靠别人的努力，获取自己的满足，这是懒惰的表现。

4. 生物性与社会性

人格的社会性可以理解为体现在个人身上的社会化程度和角色行为特征。因为人是社会性动物，各种社会文化对人思想的影响、不同社会角色对人行行为的规范，都会在人格中留下“印记”，并在人格中有所体现。比如在我国，蒙古族人的热情豪放与江南水乡人的细腻温柔的人格特征所表现出的差异，正是长期受到地域文化、民族文化等因素影响而形成的。当然，人同时也是生物体，人的遗传素质构成了人格形成的基础，但它只给人格形成和发展提供了可能性，只有社会因素才能使这种可能性转化为现实。如果脱离了人类社会实践活动，人的正常心理就无法形成和发展，“狼孩”的例子就充分说明了这一点。

(四) 人格形成的影响因素

人格是在个体生物遗传的基础上，在一定的社会环境的影响下，通过实践活动逐渐形成和发展起来的。

1. 生物遗传因素

生物遗传因素是人格形成和发展的自然基础。

(1) 遗传基因影响人格。但遗传因素对人格各部分的作用不完全相同，如气质和智力受其影响大些，而价值观受其影响就小些。

(2) 神经系统的特性不同，高级神经活动的类型不同，内分泌系统分泌激素的水平不同，会使人的性格形成和发展显示出不同的特点。

(3) 人的体态、体质和容貌，也是影响人格形成和发展的生物因素。例如，有些人因容貌出众而自负，有些人因先天不足而自卑。但是，生物因素只为人格的形成和发展提供了一种可能性，不能决定人格的发展。

2. 环境因素

环境是影响人格形成和发展的决定因素。这里所说的环境主要指社会环境，包括家庭、学校和社会文化环境等。

(1) 家庭环境因素：包括家庭经济条件和社会地位、家庭氛围、父母的教养方式与态度以及言行榜样所造成的影响。其中最重要的是父母对子女的教养方式。父母对孩子民主平等的态度、良好融洽的亲子关系，有利于培养儿童稳定的情绪，形成自尊、自信、友善等人格特点。过分溺爱、放任自流、封建家长式的教育妨碍儿童人格的正常发展，会形成自私、任性、自卑、孤僻、易激惹、攻击性强等人格特点。

链接

摩根：性格即命运

有美国记者采访老年的投资银行一代宗师 J.P. 摩根，问：“决定你成功的条件是什么？”老摩根毫不掩饰地说：“性格。”记者又问：“资本和资金何者更为重要？”老摩根一语中的地答道：“资本比资金重要，但最重要的是性格。”确实，翻开摩根的奋斗史，无论他成功地在欧洲发行美国公债，慧眼识中无名小卒的建议大搞钢铁托拉斯计划，还是力排众议，甚至冒着生命危险推行全国铁路联合，都取决于他倔强和敢于创新的性格，否则，有再多资本也无法开创投资银行这一伟大开创性事业。

1998年5月，华盛顿大学350名学生有幸请到世界巨富沃伦·巴菲特和盖茨演讲，当学生们问：“你们怎么变得比上帝还富有”这一有趣的问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因在于习惯、性格和脾气。”

盖茨表示赞同，他说：“我认为沃伦关于习惯的话完全正确。”

此地，两位殊途同归的好友道出各自的成功诀窍，比摩根更为详细一点：即性格中还包含脾气和习惯。当然，好脾气需要从小养成，习惯也需要日常训练。所以，许多成功的公司招聘雇员时，首先注重其人品和德行。

无论政治、学习、技术和生活，都是性格决定命运，性格好比水泥柱中的钢筋铁骨，而知识和学问则是浇筑的混凝土。

成就伟大事业的性格要素很简单，需要耐心、理性、冷静。

(2) 学校的环境因素：人的一生有相当长的时间是在学校度过的。课堂教学的内容、班级集体的气氛、师生之间的关系和教师的管教方式等，对人的性格形成和发展有着深刻的影响，其中管教方式的影响尤为深刻。如民主的管教方式，能造成情绪稳定、积极、友好等性格特征。

(3) 社会文化的环境：也是影响性格形成的一个重要环境因素。如电视、电影和文艺读物等的潜移默化的影响是十分明显的。

3. 实践活动

个人从事的实践活动，是影响性格形成和发展的一大要素。登山活动锻炼人的顽强性；救护活动锻炼人的机敏性；常年在田间劳作，使人懂得勤俭；某一特定的实践活动，要求人反复地扮演某种与这一活动相适应的角色，久而久之，便形成和发展了这一活动所必需的性格特点。不同的实践活动要求不同的人性格特点，同时又造就和发展了不同的人格。

4. 自我教育

人在实践活动中，在接受环境影响的同时，个人的主观能动性也起着积极的作用。环境因素必须通过个体的自我调节才能起作用。一个人在性格形成的过程中，从环境中接受什么，拒绝什么，或希望成为什么样的人，不希望成为什么样的人，是有一定的自主权的，这取决于每个人对自己采取怎样的自我教育。因此，从某种意义上说，性格也是自己塑造的。

重点提示

①人格的概念：指一个人整体的精神面貌，是具有一定倾向性和比较性的心理特征的总和。②人格具有稳定性、独特性、整体性和社会性等特征。③人格形成影响因素包括生物遗传因素、环境因素、实践活动和自我教育因素等。

二、人格倾向性

(一) 需要

1. 需要的概念

需要是有机体内部的一种不平衡状态，它反映某种客观的要求和必要性，并成为个体活动积极性的源泉。

(1) 需要是有机体内部的一种不平衡状态：这种不平衡包括生理的和心理的不平衡，如血液中水分的缺乏会产生喝水的需要，血糖降低会产生饥饿求食的需要，失去亲人的孩子会产生爱的需要，社会治安不好会产生安全的需要等。当需要得到满足时，这种不平衡状态暂时消除，而当新的不平衡产生时，又会产生新的需要。

(2) 需要是对某种客观要求的反映：这种要求可以来自内部，如饥渴的需要，也可以来自机体外部，如父母对子女的严格要求，当个体认识到这种要求的正确性和意义时，就产生了自身现实水平、条件与要求的不平衡，从而产生了求知上进的需要，所以，需要总是指向能满足某种需要的客体或事件，即追求某种客体从而使需要得到满足。

(3) 需要是人的活动的基本动力，是个体积极性的源泉：人的各种活动，从饥渴饮食到从事物质资料的生产，文学艺术的创作，科学技术的发明与创造，都是在需要的推

动下进行的。没有需要，也就没有人的一切活动。

(4) 需要是人和动物所共有的，但动物的需要和人的需要本质的区别：人的需要主要由人们的社会生活条件决定，具有社会的性质，并受意识的调节和制约；而动物则受本能的制约。另外，人的需要满足手段也与动物不同，要考虑到社会的影响，道德规范的制约等。

2. 需要的种类

(1) 按照起源，可分为自然需要和社会性需要：①自然需要也称生物学需要或生理需要。生理需要是人和动物共有的最基本的需要，包括饮食、运动、休息、睡眠、配偶等需要，主要由机体内部某些生理的不平衡状态所引起的，对有机体维持生命、延续后代有重要意义。②社会需要并非与生俱来，是人类在社会环境中发展起来的，是人类所特有的，如对社会交往、劳动生产、文化学习、成就和爱以及道德规范的需要等，都是社会需要。这些需要都反映了人类社会生活的要求，对维系人类社会生活，推动社会进步有重要的作用。

(2) 按照指向的对象，可分为物质需要和精神需要：①物质需要是指以占有物质产品而获得满足，如对日常生活必需品的需要，对住房的需要，对工作和劳动条件的需要等。②精神需要指占有社会精神产品，如艺术作品、阅读报纸、杂志、观看电视电影等以此获得需要的满足。在追求物质产品同时，也表现了某种精神需要，如要求整洁的住房，时尚漂亮的衣裳；而精神需要的满足又不能离开物质产品，如满足艺术欣赏的需要，不能没有乐器、表演场地及表演者的服装等，所以我们应物质文明和精神文明同时建设，不能忽视任何一方面。

3. 需要的理论

美国人本主义心理学家马斯洛 (A. H. Maslow) 将人类的需要按其发展顺序及层次高低分为 5 个层次如图 2-9 所示。

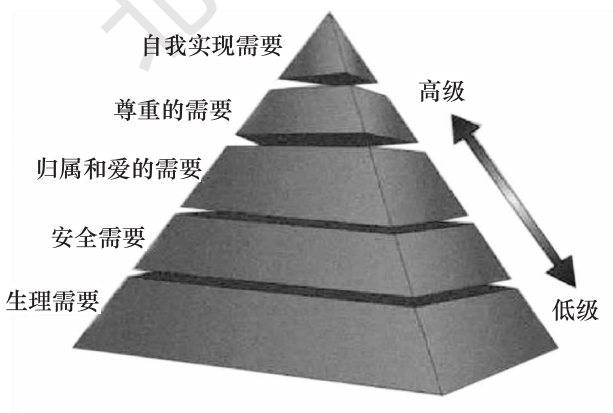


图 2-9 马斯洛需要层次理论模型

(1) 生理需要：主要是指人对食物、水分、空气、睡眠、性的需要等。在人的所有需要中生理需要是最重要、也是最有力量的，当一个人被生理需要所支配时，其他的需要就会处于次要地位。

(2) 安全需要：表现为人们要求稳定、安全、受到保护、有秩序，能免除恐惧和焦虑等。例如，人们希望得到一份较安定的职业，愿意参加各种保险，这些都表现了他们的安全需要。

(3) 归属和爱的需要：一个人要求与其他人建立感情的联系或关系，如结交朋友、追求爱情、参加一个团体并在其中获得某种地位等，就是归属和爱的需要，两者基本满足后，社会需要就成为强烈的需要。

(4) 尊重的需要：一方面指需要别人的尊重、赞许和对自己工作成绩的认可，需要威望与名誉；另一方面指需要有成就、有实力、有价值感，对环境有施加影响的能力，尊重的需要得到满足，就会使人充满自信，体会到自己生存的价值。

(5) 自我实现的需要：是指人们希望自己的潜力得到充分的发挥，实现个人的理想与抱负，成为自己所期望的人物。在人生道路上自我实现的形式是不一样的，一个高职和中职班的学生，他们都有机会去完善自己的能力，发挥自己的潜能，满足自我实现的需要。

马斯洛认为，需要是由低级向高级发展的，层次越低，力量越强。一般情况下，只有当较低层次的需要得到一定程度的满足后，才会有动力促使较高层次需要的产生，若较低层次的需要一直处在未满足的状态，较高层次的需要就不容易产生，即“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱”。马斯洛把人的基本需要纳入到一个连续的统一体当中，反映了人的需要是由低级向高级的发展趋势，反映了需要与人行为之间的关系。在一定程度上，为护士及时了解患者的需要提供了理论依据，从而指导护士在护理实践中更好地满足患者的合理需要而实施护理具有一定的价值。

(二) 动机

1. 动机的概念

动机是推动人的活动，并使活动朝向某一目标的内部动力。人的一切活动都是在动机的推动之下产生的，是建立在需要的基础之上的，但并非一切需要都能够引发人的动机，成为人动机的基础。只有经过大脑的分析评价，才能把一种或几种主要的需要上升为动机。所以说需要是个体为了生存、发展和延续后代所必需的事物在头脑中的反映，动机则是进行某种活动的内部动力。

2. 动机的功能

(1) 始动功能：动机具有发动行为的作用，能推动个体产生某种活动，使个体由静止状态转向活动状态。如护士有了解患者的心理动机，她便会在这—动机的驱使下展开相应的行动。

(2) 指向功能：动机不仅能激发行为，而且能将行为指向一定的对象或目标。如接上例，护士会在了解患者动机的指引下，进行有目的有步骤地观察和了解患者。

(3) 维持调节功能：动机不只唤起行动，而且还有维持功能，表现为对行为的坚持上，使行动具有稳固而完整的内容，如志存高远的人往往坚持努力学习，每当实现了阶段性目标后，又会转向新的动机，始终趋近既定的目标。

3. 动机的种类

(1) 与需要相对应，起源于有机体生理需要的动机称之为生物性动机（或称生理性动机或原发性动机），是以人的本能的需要为基础的，如进食动机和饮水动机。起源于社会性需要的动机称之为社会性动机（或称心理性动机或习得性动机），如成就动机和交往动机。

(2) 根据动机在活动中所起的作用的大小，可以将动机分为主导动机和辅助动机。活动的方向是由主导动机控制的。

(3) 根据引起动机的原因, 可把动机分为外部动机和内部动机。外部动机是指行动的推动力是由外部诱发出来的, 如一个护士因生活需要才从事临床护理工作的。内部动机是指人的行动出自本身的自我激发, 如出于热爱护理事业本身而选择护理工作, 无需外力推动。

4. 动机冲突

现实生活中, 由于人们往往同时有多种需要, 于是就会同时存在多种动机。任何时候, 驱动人的行动都是由动机结构中最强的主导动机所决定的。如果几种相互对立的动机在强度上差异较大, 强度较大的动机必然成为主导动机, 这时个体易作选择。但是, 如果几种相互对立的动机在强度上差异较小, 这时个体在选择时就会难以取舍, 从而产生互相矛盾的心理状态, 即形成动机冲突。常见的动机冲突有3种基本形式。

(1) 双趋冲突: 两个目标对个体具有相同的吸引力, 形成强度相似的两个动机, 但由于条件限制, 只能选择其中之一而要放弃另一个时所引起的冲突, 即造成“鱼与熊掌不可兼得”的难于取舍的矛盾心理。例如, 有些患者既想住院治疗, 同时又放不下手中的工作。

(2) 双避冲突: 两个事物同时对个体形成威胁, 产生同等强度的逃避动机, 但迫于环境和条件, 只能接受一个才能避开另一个, 这种选择时的心理冲突称为双避冲突。即造成“前怕狼, 后怕虎”的左右为难、进退维谷的心理紧张状态。例如, 对一位必须在手术与药物治疗间做出选择的患者来说, 他既恐惧手术的危险又担心药物的毒副作用, 因而易陷入双避冲突之中。

(3) 趋避冲突: 指某一事物对个体的需要具有利与弊的双重意义时, 会使人产生截然相反的动机。一方面是好而趋之, 一方面又恶而避之, “想吃鱼又怕腥”。例如, 青春期少年一方面需要父母的保护而依赖父母, 另一方面又不愿意接受父母的管教约束而渴望独立, 造成依赖与独立的矛盾心理。又如一个患者总希望做手术能治好自已的病, 但又担心手术可能影响机体某些功能。这些矛盾心理就形成了动机的趋避冲突。

(三) 兴趣

1. 兴趣的概念

兴趣是个体对一定事物所特有的稳定而积极的态度倾向。它表现为个体对某事物或从事某种活动的选择性态度和积极的情绪反应。

兴趣是在需要的基础上, 在活动中发生、发展起来的。需要的对象也就是兴趣的对象。正是由于人们对于某些事物产生了需要, 才会对这些事物发生兴趣。它能对个体的活动产生极大的推动力, 从而促使个体为满足其对客观事物的需要或实现自己的目标而积极努力。

2. 兴趣的种类

人的兴趣多种多样, 可以根据兴趣的内容、范围、指向、稳定性、效能水平来分类。

(1) 根据兴趣的内容, 可以把兴趣分为物质兴趣和精神兴趣: ①物质兴趣表现为对物质的喜爱、渴望和追求。如舒适的生活、华贵的衣着、富足的财物等。物质兴趣如不加节制地任意发展, 就会走向贪得无厌、利欲熏心的歧途。②精神兴趣主要指认识的兴趣, 如对哲学、文学、生物学、艺术的兴趣。精神兴趣标志着个体发展水平的高度。精神兴趣广泛有助于扩大知识容量, 提高自身素养。

(2) 根据兴趣指向的目标, 可以把兴趣分为直接兴趣和间接兴趣: ①直接兴趣是指

活动过程本身的兴趣，如对学习过程、劳动过程或创作过程等活动本身的兴趣。②间接兴趣是指对活动结果的兴趣。例如，通过学习取得职业的兴趣，工作后取得报酬的兴趣。在实践活动中，直接兴趣和间接兴趣都是不可或缺的。如果没有直接兴趣的支持，活动将变得枯燥无味；如果没有间接兴趣的支持，活动也不可能长久地持续下去。只有直接兴趣和间接兴趣正确地结合，才能充分发挥一个人的积极性。

3. 兴趣的特点

(1) 兴趣的倾向性：是指个体对什么感兴趣。兴趣有高尚的和低级的倾向。兴趣的倾向性是人的生活实践和教育所造成的，并且受一定的社会历史条件所制约。

(2) 兴趣的广阔性：是个体的兴趣范围，有的人兴趣范围广泛，对许多事物和活动都兴致勃勃、乐于探索；有的人则兴趣范围狭窄，常常对周围一些活动和事物漠不关心。个人兴趣越广泛，知识越丰富，越容易在事业上取得成就。当然，兴趣应该既博且专，才会提高成功率。

(3) 兴趣的持久性：指兴趣稳定的程度。稳定的兴趣对一个人的工作和学习有重大意义，有了稳定的兴趣，才能经过长期钻研获得系统而深刻的知识。

(4) 兴趣的效能：指兴趣推动活动的力量。如果某种兴趣能够转化为一种力量，成为推动学习和工作的动力，并产生实际效果，这种兴趣就是有效能的；否则，仅仅是一种意向，没有付诸行动不能产生实际效果，那就是没有效能的兴趣。

重点提示

①需要指个体对自身生存和发展所必备条件的渴望与欲求。一切行动都是为了满足需要而发生。②马斯洛提出需要层次理论，人的需要由低级到高级依次是：生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。③动机冲突常见的有双趋冲突、双避冲突和趋避冲突3种。④兴趣有直接兴趣和间接兴趣两种。

三、人格心理特征

(一) 能力

1. 能力的概念

能力是指成功地完成某项活动所必需的心理特征，它直接影响活动的效率。能力有两层含义：一是指已经表现出来的实际能力，例如，会讲英语，会开车，可以做开胸手术等；二是指尚未表现出来的潜在能力，它是通过学习、训练后发展起来的能力。潜在能力是实际能力形成的基础，实际能力是潜在能力的展现。

2. 能力的种类

通常把能力分为一般能力和特殊能力。

(1) 一般能力：是指个体顺利完成各种活动所必备的基本能力。如观察力、记忆力、思维力、想象力、注意力等，其中思维力是核心。一般能力就是平时所说的智力，是认识方面的各种能力的综合。

(2) 特殊能力：是指在某种专业活动中表现出来的能力，是顺利完成某种专业活动的心理条件。如画家的色彩鉴别能力、音乐家的音乐表达能力等。

一般能力是特殊能力的重要组成部分。特殊能力的发展又有助于一般能力的发展。

3. 能力发展的一般趋势与个别差异

(1) 能力发展的一般趋势：在人的一生中，能力发展的趋势大致如下：①在12岁以前智力呈直线发展，即智力的发展与年龄的增长几乎是同步的，此后，随着年龄的增长智力发展趋于缓慢；②在20岁左右，人的智力发展达到顶峰，以后保持水平状态直到35岁；③36岁以后智力开始缓慢下降，到60岁以后智力迅速衰退。

(2) 能力发展的个别差异：

①能力发展水平的差异：大致说来，能力在人群中表现为常态分布：即两头小，中间大。智力发展低于平均水平的儿童称智力落后儿童，其特点是：知觉速度较慢，范围狭窄，内容笼统贫乏，对词和直观材料的记忆都差，再现时歪曲和错误较多；语言发展较慢，词汇量小，缺乏连贯性；在认识活动中缺乏概括力，严重的会失去生活自理的能力。智力高度发展的儿童称超常儿童，其特点是：观察事物细致、准确，注意容易集中，记忆速度快、准确而牢固；思维灵活，有创造性，不易受具体情景的局限。对前者应关心和帮助他们获得发展智力的机会，对后者应严格要求，创造条件使其顺利成长。

②能力发展表现早晚的差异：有的人能力发展较早，幼年时就显露出卓越的才华，称为“早慧”。如王勃10岁就能作赋；奥地利作曲家莫扎特5岁就能作曲，11岁创作歌剧。而有些人才能表现得较晚些，称为“大器晚成”。如齐白石在40岁时才显露绘画才能，后来成为著名画家；达尔文年轻时被认为是智力低下，50岁才写出《物种起源》，成为进化论的创始人。可见，人的能力发挥有早有晚，但对大多数人来说，能力突出表现在中年，中年是成才和创造发明的最佳年龄。

③能力结构的差异：能力的不同成分按不同方式组合起来，由此产生结构上的差异。如有的人擅长想象，有的人擅长记忆，因而人们在能力方面表现出各有所长、各有所短。

(二) 气质

1. 气质的概念

气质是表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征，即我们平时所说的脾气、秉性。

气质是个人心理活动的动力特征，包括心理过程的强度（例如，情绪体验的强度、意志努力的程度）、心理过程的速度和稳定性（例如，知觉的速度、思维的灵活程度、注意力集中时间的长短）以及心理活动指向性特点（例如，有的人倾向于外部事物，有的人倾向于内心世界）等方面在行为上的表现。气质有明显的天赋性，较多地受稳定的个体生物因素制约。

气质与性格、能力等其他人格心理特征相比，更具有稳定性，俗语所谓“江山易改，禀性难移”即指气质具有稳定、不易改变的特点。但气质在生活环境和教育的影响下，在一定程度上也会发生某些变化。

2. 气质类型

气质类型是指在一类人身上共同具有的气质特性的有机结合。构成气质类型的气质特性有感受性、耐受性、敏捷性、可塑性、情绪的兴奋性和内外倾向性等。根据这些气质特性，现对4种传统气质类型（图2-10）描述如下：

(1) 胆汁质：反应速度快，具有较高的反应性和主动性。脾气暴躁、不稳重、好挑衅，但态度直率、精力旺盛。能以极大的热情埋头工作，并克服前进道路上的障碍，但有时缺乏耐心。当困难太大而需要持续努力时，容易意志消沉、心灰意冷。可塑性差，

但兴趣较稳定。

(2) 多血质：行动有很高的反应性，会对一切有吸引力的东西做出兴致勃勃的反应。行动敏捷，有高度的可塑性，容易适应新环境，善于结交新朋友。情感易发生，表情生动，言语具有表达力和感染力。具有较高的主动性，在活动中表现出精力充沛，有较强的坚定性和毅力等。但在平凡而持久的工作中，热情易消退，表现出萎靡不振。

(3) 黏液质：反应性低，情感不易发生，也不易外露。态度持重，交际适度，对自己的行为有较大的自制力，心理反应缓慢，遇事不慌不忙。可塑性差，表现为不够灵活，能有条理地、冷静地、持久地工作，但容易因循守旧、缺乏创新精神。对外界的影响很少做出明确的反应。

(4) 抑郁质：具有较高的感受性和较低的敏捷性，心理反应速度缓慢，动作迟钝。多愁善感，容易发生不良情绪，但表现微弱而持久，不善于与人交往。在困难面前常优柔寡断，遭受挫折以后常常心神不安。但往往富于想象，比较聪明，对力所能及的任务表现出较大的坚韧精神。

应当注意，在现实生活中并不是每一个人都能被归入某一气质类型。除了少数人具有典型特征外，大多数人都属于中间型或混合型。

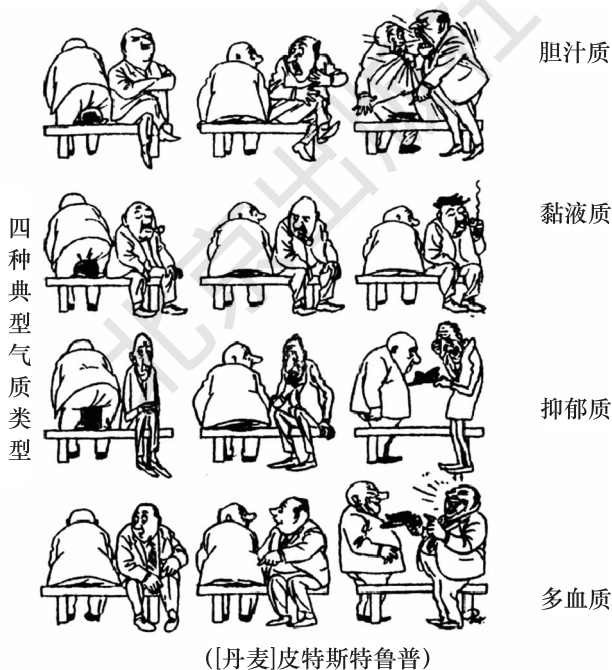


图 2-10 四种典型气质的人对同一件事的不同反应

3. 气质的意义

气质是重要的个性心理特征，它不仅与人的其他心理现象有密切关系，还在个体活动中发挥着十分重要的作用。了解气质，对医学生来说既有理论意义，又对其社会实践活动具有重要的现实意义。

(1) 气质类型不决定人的智力水平和社会价值：从前面对气质类型特征的分析中，我们可以看到，各种气质都有其积极的特点和消极的特点，气质类型本身并无好坏之分。再者，气质并不决定一个人的道德品质、智力水平和社会价值。任何一种气质类型的人

都可以成为品德高尚的人，也可能成为道德败坏的人；既可能成为大科学家，又可能不学无术；既可能成为一代伟人，又可能成为千古罪人。在世界各国的杰出人物中，各种气质类型的代表人物都有，如普希金是胆汁质，列宁是多血质，克雷洛夫是黏液质，达尔文是抑郁质。

(2) 气质与临床工作：在临床工作中，分析观察患者的不同气质类型对做好临床工作十分重要。例如，对于同样的疾病痛苦，胆汁质者可能无所谓，多血质者可能面部表情非常丰富，黏液质者可能忍耐无声，而抑郁质者则可能叫苦不迭、焦虑不安。通常，多血质的人因其比较乐观、健谈，对自身疾病的认识积极客观，故而医患关系较易沟通，语言劝导往往能够奏效。黏液质的人因情感不外露，且比较固执己见，对其要进行耐心细致的劝导，防止简单粗暴的说教。对胆汁质的人要特别注意晓之以理、动之以情，稳定其情绪，防止冲动行为的发生。而对抑郁质的人，关键是要用积极的生活态度启发他们，从各方面对其多加关心，语言要谨慎，杜绝医源性的不良暗示。

(3) 气质与健康：气质并无好坏之分，但每种气质都有有利或不利于身体健康的一面。如孤僻、抑郁、情绪不稳定、易冲动等特征都不利于身心健康，而且是某些疾病的易感因素。

链接

看戏迟到

地点：某剧场门口

时间：演出开始 10 分钟后

人物：检票员和 4 位迟到的观众

情节：剧场规定演出开始 10 分钟后不许入场，剧中休息时方能再入场。

4 位迟到者分别对检票员说明迟到的原因，并要求入场，但表现各不同。

第 1 位：大吵大闹，怒发冲冠，埋怨戏院的时钟走得快，甚至企图推开检票员入场。

第 2 位：软硬兼施，找机会溜进去。

第 3 位：不吵不嚷，虽然遗憾但能理解剧院的做法，并自我安慰“好戏都在后头”，等幕间休息再进去吧。

第 4 位：垂头丧气，万分委屈，认为自己总是很倒霉。

想一想：这 4 个人的行为表现分别属于哪种气质类型？

(三) 性格

1. 性格的概念

性格是指人对现实的态度和行为方式中所表现出来的比较稳定、具有核心意义的心理特征。关于这一定义解释如下：

(1) 性格表现在一个人对现实的态度和他的行为方式中。一般来说，人对现实稳定的态度和人的习惯化的行为方式是统一的。人对现实稳定的态度决定着他的行为方式，而人的习惯化的行为方式又体现了他对现实的态度。

(2) 性格是一个人比较稳定的心理特征。人的性格不是一朝一夕形成的，但一经形成就比较稳定，并且表现在他的日常行动之中。因此，人的一时性的、偶然性的表现不能代表他的性格特征。例如，一个人经常表现得很勇敢，偶尔表现出胆怯，不能由此认为他是怯懦者；同样，一个人平时总是前怕狼后怕虎，在某种情况下也可能做出冒险的

举动,也不能因此认为他是一个勇敢的人。只有当一个人的态度及其相应的行为方式不是偶然发生的,而是经常性、习惯性的表现时,才能认为是他的性格特征。性格是稳定的,但也不是一成不变的,性格是在主体与客体的相互作用过程中形成的,同时又在主体与客体的相互作用过程中慢慢地变化着。

(3) 性格是具有核心意义的心理特征。人格的差异主要不是表现为气质、能力的差异,而是表现为性格的差异。性格具有直接的社会价值,不同性格特征的社会价值是不一样的。例如,诚实、善良、节俭等性格对社会有积极作用,而虚伪、残忍、浪费等性格对社会有消极作用。性格的核心意义还表现在它对能力、气质的影响上。性格决定着能力的发展方向,一个品德高尚的人,才能越高对社会的贡献越多;一个心术不正的人,能力越强对社会的危害越大。性格可以改造气质,例如,一个在严酷的生活环境中养成高度自制力的人,会善于控制自己易于冲动、脾气暴躁的气质特征。

2. 性格的特征

性格具有非常复杂的结构,它包含着许多特征,这些特征可以概括为以下4个方面。

(1) 性格的态度特征:是指人在处理各种社会关系方面的性格特征。主要有:①对待社会、集体和他人的态度,如公而忘私还是损公肥私;热爱集体还是自私自利;助人为乐还是损人利己;富于同情还是冷酷无情;诚实正直还是虚伪奸诈;文明礼貌还是粗暴蛮横等。②对待工作、学习和生活的态度,如认真负责还是敷衍了事;刻苦努力还是贪图安逸;勤俭节约还是挥霍浪费等。③对待自己的态度,如自尊还是自卑;谦虚还是骄傲;严于律己还是自由放任等。

(2) 性格的理智特征:是指人在认识过程方面的性格特征。主要有:①感知中的性格特征:表现为主动观察型与被动观察型;详细分析型与综合概括型;快速型与精确型;描述型与解释型等。②记忆中的性格特征:表现为直观形象型与逻辑思维型;快速识记型与精确识记型;保持持久型与迅速遗忘型等。③想象中的性格特征:表现为主动想象型与被动想象型;狭窄想象型与广阔想象型;创造想象型与再造想象型;幻想型与现实型等。④思维中的性格特征:表现为创造型与保守型;分析型与综合型;深刻型与肤浅型;全面型与片面型等。

(3) 性格的情绪特征:是指人在情绪过程方面的性格特征。主要有:①情绪强度上的性格特征:有的人情绪表现强烈,对情绪的控制能力较弱,受情绪影响较大;而有的人情绪体验比较微弱,对情绪的控制能力较强,受情绪影响较小。②情绪稳定性上的性格特征:有的人情绪比较稳定,波动起伏不大;而有的人情绪不太稳定,波动起伏较大,时而高涨、时而低落。③情绪持久性上的性格特征:有的人情绪持续时间较长,事后难以恢复平静;而有的人情绪持续时间较短,易生易逝。④主导心境上的性格特征:有的人朝气蓬勃、心情开朗、积极乐观;有的人抑郁寡欢、多愁善感、消极悲观。

(4) 性格的意志特征:是指人在意志过程方面的性格特征。主要有:①对行为目标的明确程度。有目的性还是盲目性;具有独立见解还是易受暗示等。②在实现目标中的性格特征。坚定不移还是知难而退;持之以恒还是半途而废;是主动还是被动等。③在紧急情况下的性格特征。勇敢还是怯懦;坚决果断还是优柔寡断;是沉着镇定还是惊慌失措等。

3. 性格的类型

在心理学中,由于性格的复杂性,使性格类型的划分迄今仍未能达成完全的共识,

这里介绍几种有代表性的分类。

(1) 按心理活动的倾向分为：外倾型和内倾型。

①外倾型：性格开朗、活泼、热情、自信、善交往、勇于进取、适应力强。

②内倾型：注重内心活动，好沉思，善内省，孤僻寡言，缺乏自信，反应缓慢、多愁善感，较难适应环境。

(2) 按心理过程的特点分为：理智型、情绪型和意志型。

①理智型：做一切事情都以理智支配和调节言行。

②情绪型：个体的言行都受到情绪的控制和支配，情绪反应明显，体验深刻。

③意志型：有非常明确的行动目标和较强的自制力，行为主动而且坚定。

(3) 按个体对心身疾病的易罹患性分为：A型行为性格、B型行为性格和C型行为性格。

①A型行为性格：争强好胜，有时间紧迫感、行为急促、有强烈的竞争意识、抱负过高、易激怒等，这种类型是易罹患冠心病、高血压等心身疾病的性格特征。

②B型行为性格：悠然自得、随遇而安、行为迟缓、顺从安宁、说话声低等，这种类型是不易罹患冠心病、高血压等心身疾病的性格特征。

③C型行为性格：过度压抑、忍耐、缺乏自信，对焦虑、忧郁、绝望等负性情绪体验过多，这种类型是易罹患癌症的性格特征。

(4) 按个体的独立程度分为：顺从型和独立型。

①顺从型：独立性差，易受暗示，唯命是从，在紧急情况下惊慌失措。

②独立型：善于独立思考，独立行动，独立解决问题，不依附别人，在紧急情况下镇定，能充分发挥自己的才能。

重点提示

1. 体液说将气质分为多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。2. 按个体对心身疾病的易罹患性将性格分为：A型行为性格、B型行为性格和C型行为性格三种。

四、自我意识

(一) 自我意识的定义

自我意识也称自我，就是个人对自己的自觉因素，也就是一个人对自己存在的觉察，包括认识自己的生理状况、心理特征以及自己和他人的关系。它具有复杂的心理结构，是一个多维度、多层次的心理系统。自我意识担负着人的内心世界与外部世界之间的协调任务。

(二) 自我意识的特性

1. 自我意识的社会性

自我意识是在人类进化演变过程中，为了适应社会群体协作的方式而产生的。随着社会的发展、人际关系的复杂化而使自我意识具有更多的社会性。从个体的发展看，自我意识的发生和发展也是一个社会化过程。随着人年龄的增长，在与周围的人们交往中，观察别人的态度，关注他人对自己的评价和判断，并把这些内化、整合为自己的心理模式。此后就以此作为评价和改善自己行为的标准。可见，自我意识是在社会生活中逐渐

形成的个体对人际关系的反映。

2. 自我意识的能动性

自我意识的产生与发展，是人和动物在心理上的最后分界线，是人的意识区别于动物心理的重要标志。动物只是单纯地适应外界环境，动物没有意识，更没有自我意识，而人有高度发达的大脑。人通过劳动而认识了自然界，能改变外界环境，进而也认识了自己。特别是语言的产生，促使人的思维发生了质的变化，能够区分开“自我”与“非我”。同时人在改造客观世界时，意识到人与自然界的关系，意识到自己和周围人的关系，从而调整人们之间的协作关系。

3. 自我意识的同一性

具有自我意识的个体总是在发展变化的，但对自身的本质特点、信仰，对一生中的行为以及其他心身方面的基本认识和基本态度却始终保持一致。自我意识的同一性标志个人的内部状态与外部环境的协调一致。

（三）自我意识的心理成分

个人的自我意识是由自我认知、自我体验与自我控制3种心理成分所构成。这3种心理成分相互联系、相互制约，统一组成个体的自我调控系统，调控着个体的心理活动和行为。

1. 自我认知

自我认知是指自己对自己身心特征的认识，即主观的我对客观的我的认知和评价。它是对自己的洞察和理解，是对自己的心理活动和行为进行调节控制的前提。它包括自我感觉、自我观察、自我概念、自我认定、自我分析和自我评价等。自我认知主要涉及“我是谁或我是什么人”“我为什么是这样的人”等问题。

2. 自我体验

自我体验是指自己对自己怀有的一种情绪体验，即主观的我对客观的我所持的一种态度。包括自我感受、自爱、自尊、自恃、自卑、自傲、责任感、优越感等，最主要的是自尊，自尊不足就形成自卑。自我体验主要涉及“我是否满意自己”“我是否悦纳自己”等问题。

3. 自我控制

自我控制包括自立、自主、自制、自强、自卫、自信、自律等。自我控制表现为个人对自己行为活动的调节、自己对待他人和自己态度的调节等。是自我意识在意志行动上的表现。如“我怎样节制自己”“我如何改变自己的现状，使我成为自己理想中的人”等。

自我意识的三种心理成分综合为一个整体，便成为个性的基础——自我。自我使一个人个性的心理特征和个性倾向性等诸内容成为统一的整体。如果自我发生障碍，人就有可能失去自己肉体的实在感，或者感觉不到自己的情感体验，觉得自己陷入了麻木不仁的状态，或者感到自己不能做主，总是受人摆布等，导致个性障碍。个性结构中所包含的内容不是无组织、杂乱无章的，它们是由自我进行协调和控制而成为一个有组织的、稳定的整体。

（四）自我意识形成和发展的途径

1. 通过认识他人来认识自我

自我意识不是生来就有的，它是个体在社会交往过程中，由于言语和思维的发展，

通过认识他人而逐渐认识自己的。8个月左右的孩子，自我意识就开始萌芽了。在1~2周岁时儿童有对自我的一些基本概念，如年龄、性别开始在不同情况下有所认识了。近两周岁时，儿童言语中出现了人称代词“我”。人称代词“我”的掌握，标志着儿童自我意识的产生，即开始把自己当作主体的人来认识。在与他人的交往过程中，个人由自己感官直接感受到自己的一些特性，往往必须经过与他人的相同特性相比较才会有意义，也才能建立起对自己的评价。在与他人交往的过程中，他人对自己所表现出来的态度和行为，好像是一面镜子，使自我对自己是一个什么样的人，能从“外面”来加以认识。所以，他人对个人的态度和评价在自我意识形成和发展中有着特别重要的意义。

2. 通过分析自己的活动结果来认识自我

分析自己的活动结果，并以此为依据来评价自己，比较容易建立起较正确的自我观念。例如一个人拙于工艺，而善于社交，这说明他具有较强的社交能力，而工艺技能差。在社会生活中，有各种各样的活动：社交的、文学的、艺术的、体育的等。如果一个人在几项活动中都取得了成果，就说明这个人的能力是多方面的。因此，分析自己的活动结果，以自己的活动结果来评量自己，对自己的评价会较客观些。活动结果对一个人自我意识的形成和发展有巨大意义，还在于活动结果往往要受到他人和集体的评价，从而影响一个人在人们中的地位。个人在人们当中的地位又必然会影响他的自我认识、自我体验和自我控制。

3. 通过自我观察来认识自我

自我观察有两种形式：一是通过自己的感官直接感知自己的一些特性，例如从镜子中看到自己的脸型（美或丑）、身材（胖或瘦），从自己所拥有的财产认识到自己的富有程度。个人对自己直接感知到的特性往往要与他人相比较才有意义，才能做出评价。自我观察的另一种形式是内省，即对自己的心理进行观察的过程。这个过程实际上就是对过去的我进行回忆，在这一过程中也会产生情绪体验，也可以对过去的我进行分析，进行自我批评，发扬优点、克服缺点，进一步完善自我，从少年期开始，人就会开始对自己进行内省。

⊕ 自我检测

◎ A₁/A₂ 型选择题

- 我们用红笔将课文中的重点内容勾画出来，是利用了知觉的（ ）。
 - 整体性特征
 - 选择性特征
 - 恒常性特征
 - 理解性特征
 - 比感觉高级的特点
- 保持在1分钟以内的记忆是（ ）。
 - 形象记忆
 - 瞬时记忆
 - 短时记忆
 - 长时记忆
 - 意义识记
- 遗忘规律是哪位心理学家的研究结果（ ）。
 - 冯特
 - 弗洛伊德
 - 马斯洛
 - 艾宾浩斯
 - 华生
- 与人的生理需要满足相联系的态度体验是（ ）。
 - 情感
 - 心境
 - 情绪

15. 某人思维敏锐, 精细, 想象力丰富, 情感深刻, 但容易多疑、孤僻、郁闷、怯懦等特点, 据体液学说划分, 应属于 () 气质类型。
- A. 胆汁质 B. 多血质 C. 黏液质
D. 抑郁质 E. 以上都不对
16. 下列哪项不属于人格的一般特性 ()。
- A. 人格的整体性 B. 人格的稳定性 C. 人格的社会性
D. 人格的持久性 E. 人格的独特性
17. 一个人所表现出的同情心或自私、诚实或虚伪的性格属于 ()。
- A. 性格的态度特征 B. 性格的理智特征 C. 性格的情绪特征
D. 性格的意志特征 E. 稳定性特征
18. 下列哪项不属于兴趣的特点 ()。
- A. 兴趣的广阔性 B. 兴趣的持久性 C. 兴趣的效能
D. 兴趣的可变性 E. 兴趣的倾向性
19. 气质不具有 ()。
- A. 易变性 B. 天赋性 C. 可塑性
D. 独特性 E. 稳定性
20. 人格心理特征不包括 ()。
- A. 情绪 B. 气质 C. 性格
D. 能力 E. 特殊能力
21. 马斯洛 5 个需求层次由低到高的顺序为 ()。
- A. 生理需求, 尊重需求, 安全需求, 归属和爱的需求, 自我实现的需求
B. 生理需求, 归属和爱的需求, 尊重需求, 安全需求, 自我实现的需求
C. 生理需求, 安全需求, 归属和爱的需求, 尊重需求, 自我实现的需求
D. 生理需求, 归属和爱的需求, 安全需求, 尊重需求, 自我实现的需求
E. 生理需求, 尊重需求, 归属和爱的需求, 安全需求, 自我实现的需求