



医药卫生类专业“互联网+”精品教材

护理心理学

# 护理心理学

HULI XINLIXUE

总主编 黄惟清

主编 鲍淑兰

总主编 黄惟清  
主编 鲍淑兰

北京出版集团公司  
北京出版社

北京出版集团公司  
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护理心理学：技能型 / 鲍淑兰主编. —北京：北京出版社，2012.7 (2022 重印)

ISBN 978-7-200-09367-4

I . ①护… II . ①鲍… III . ①护理学—医学心理学—中等专业学校—教材 IV . ① R471

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 151365 号

护理心理学（技能型）  
HULI XINLIXUE (JINENGXING)

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](http://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：2012 年 7 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：12.5

字 数：258 千字

书 号：ISBN 978-7-200-09367-4

定 价：29.00 元

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

## 目 录

<b>第一章 绪论</b>	1
第一节 心理学的概念	1
第二节 护理心理学的概念、学科性质、研究对象与任务	3
第三节 护理心理学的历史、现状和发展趋势	5
第四节 学习护理心理学的意义及其研究方法	8
<b>第二章 心理过程</b>	13
第一节 认知过程	14
第二节 情绪与情感过程	26
第三节 意志过程	32
<b>第三章 人格</b>	36
第一节 概述	36
第二节 人格倾向性	40
第三节 人格心理特征	45
第四节 自我意识	50
<b>第四章 挫折与心理防御机制</b>	54
第一节 挫折概述	55
第二节 影响挫折的因素	57
第三节 心理防御机制	60
<b>第五章 心理应激与心理危机</b>	64
第一节 心理应激	65
第二节 护理工作中的应激问题	71
第三节 心理危机的干预	74
<b>第六章 患者心理</b>	83
第一节 疾病行为与患者角色	83
第二节 患者需要的一般规律	88
第三节 患者心理活动的一般规律	91

<b>第七章 护士职业心理</b>	96
第一节 护士角色人格的概述	96
第二节 护士角色人格的要素特质	100
第三节 护士职业心理素质的优化	106
<b>第八章 心理评估与心理治疗</b>	115
第一节 心理评估	116
第二节 心理咨询	124
第三节 心理治疗	131
<b>第九章 心身疾病与心理护理</b>	143
第一节 心理护理的概述	144
第二节 常见病症的心理护理	151
第三节 心身疾病患者的心理护理	161
<b>实习指导</b>	170
实验一 气质类型问卷调查分析	170
实验二 SCL-90、SDS、SAS 量表测验	171
实验三 “放松疗法”练习	172
<b>附录</b>	173
附录 A 气质问卷调查表	173
附录 B A型行为问卷调查	176
附录 C 艾森克人格问卷（成人）（EPQ）	179
附录 D 90项症状自评量表（SCL-90）	183
附录 E 抑郁自评量表（SDS）	187
附录 F 焦虑自评量表（SAS）	188
<b>参考答案</b>	189
<b>参考文献</b>	190



## 第二章 心理过程

### 学习目标 ➤

- 掌握感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意的概念。
- 掌握情绪情感过程、意志过程。
- 掌握知觉的特征、记忆的过程和注意及意志的品质。
- 熟悉情绪情感对健康的影响及健康情绪的判断标准。

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，引导心理向合理的方向发展，决定着个人的命运。

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。

### 知识链接

#### 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年首次报告了一项特殊的实验结果。实验中，要求被试者安静地躺在实验室的一张舒适的床上，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，并被卡住。吃喝都由主试事先安排好，不用被试者移动手脚。实验开始，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，但很少有人能坚持一周。实验结束4天后，对被试者进行各种测试表明，他们进行精细活动的能力、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。

该实验说明，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。

## 第一节 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

#### (一) 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。如我们感受到一定的温度，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映，感觉都是感觉器官对刺激的感受，是脑对刺激物个别属性的反映。

人脑对刺激物个别属性的反映，通常总与其过去的经验联系在一起。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，感知它们的色泽、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状况。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。“没有感觉，我们就不能知道事物的任何形式，也不知道运动的任何形式。”

#### (二) 感觉的种类

根据刺激来自有机体外部还是内部，将感觉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、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉等。

##### 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，包括肌肉运动感觉、平衡感觉、内脏感觉等。

#### (三) 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。那种刚刚能够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 支蜡烛的光的基础上再加上 1 支蜡烛的光，一般觉察不出光的强度有所改变；一定要增加 2 支蜡烛的光或更多，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。能觉察出两种刺激的最小差别量称为差别阈限或最小觉差（JND）。对两种刺激最小差别量的感觉能力，称差别感受性，但差别阈限是相对的。

### （四）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

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

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。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。例如：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。

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。聋哑人辨别口型的能力特别强，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）就会产生生动鲜明的彩色形象。联觉现象是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，人们常说的“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

### (一) 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。

### (二) 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

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

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

运动知觉指对物体的静止和运动以及运动速度的反映。

### (三) 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。对对象个别部分的知觉也依赖于对对象的整体知觉。对象的个别部分与整体部分既相互联系又相互制约（图 2-1、图 2-2）。



图 2-1 这个黑体字母是 A 还是 H 呢？

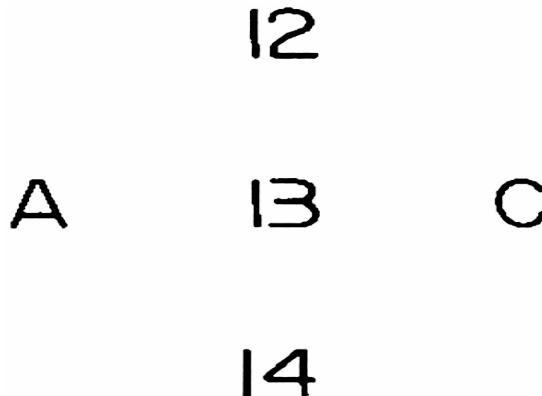


图 2-2 中间的符号是 13 还是 B 呢？

## 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，依存于两个条件：一是对象与背景的差别，二者的差别越大，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（图 2-3、图 2-4）。

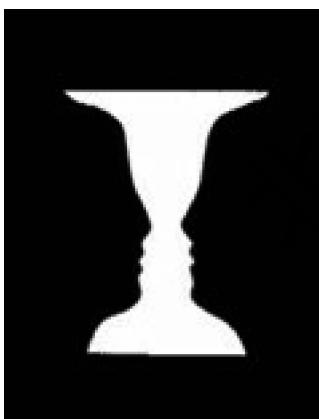


图 2-3 你看到图中有什么？



图 2-4 你看到图中有多少个人呢？

## 3. 知觉的理解性

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示出来。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，知觉映像在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，人们尽管视觉投影有变化，但对这个人的知觉却仍保持原有的映像，而不是忽大忽小（图 2-5）。

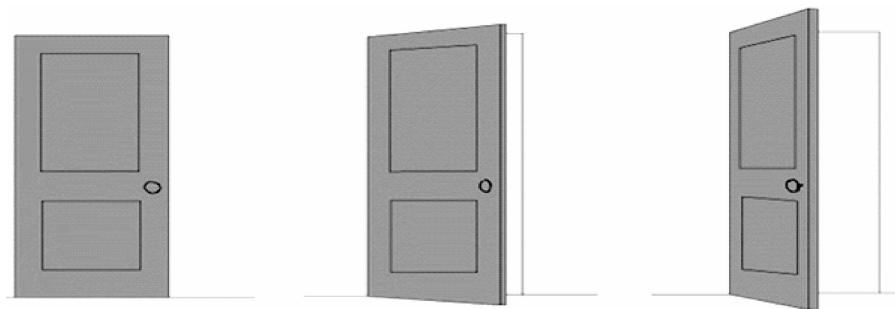


图 2-5 你认为这扇门的形状如何？

### 三、记忆

#### (一) 记忆的概念

记忆是过去经历过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，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。

#### (二) 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、逻辑记忆、情绪记忆和运动记忆

(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) 逻辑记忆也称语词记忆，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

(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。一般为1~2秒。如果这些信息被及时加工，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分钟左右。经加工后进入长时记忆，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 $7 \pm 2$ 个记忆单位。

(3) 长时记忆指信息经过一定深度的充分加工后，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，直至终身；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、组织化非常有必要。

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为长时记忆，否则，信息就不可能长时间地存储在头脑中（图2-6）。

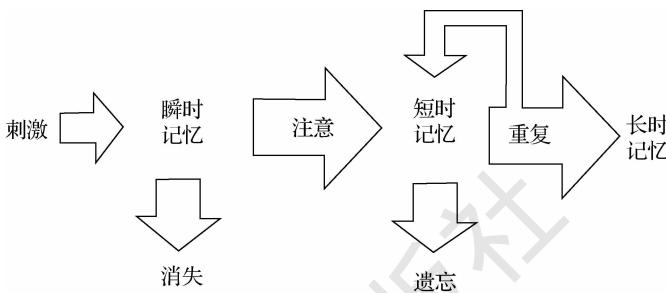


图2-6 学习和记忆信息模型

### (三) 记忆的过程

识记、保持和再现是记忆的三个基本过程。

#### 1. 识记

识记是通过反复感知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

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，它在记忆过程中有重要的作用，没有保持就没有记忆。

#### 3. 再现

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。

### (四) 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

### (一) 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

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。如护士通过对一种疾病多个患者的护理，逐渐总结出某种疾病的最优化护理措施等。

### (二) 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

(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、理论等都是以抽象概念表现的，都属于抽象思维。又如，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

(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，从而作出唯一的疾病诊断。

(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。与聚合思维相比，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、理论家的学术新观点，主要是发散思维的结果。

### (三) 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的过程中不可缺少的两个方面。

## 2. 比较与分类

比较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，人们能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。

## (四) 解决问题的思维过程

解决问题的思维过程包括四个阶段：提出问题、分析问题、提出假设和检验假设。

### 1. 提出问题

解决问题首先要发现问题、提出问题。发现问题、提出问题是人的思维活动的积极表现。问题普遍存在，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，数学的反证法即为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。

## 知识链接

### 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：

- 增加相关领域的知识。

- 使问题解决中的一些成分自动化。

- 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。

- 建立子目标。

- 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。当问题解决遇到障碍时，回到问题的初始状态，重新形成问题的表征。

- 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。

## （五）思维的品质

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

### 1. 广阔性

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

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谈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

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

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，思维混乱、无层次、不连贯，是逻辑性差的表现。

### 5. 独立性

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

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。

### (六) 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。创新思维的形成，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。

## 知识链接

### 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语词思维相反，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，经过对爱因斯坦的大脑解剖发现，他用以进行形象思维的右脑相对于左脑而言，其比例比一般人要大得多。

## 五、想象

### (一) 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，龙现实中不存在，而蛇、鱼、鹰、鹿客观存在，是表象（图2-7）。



图2-7 鱼尾狮是表象还是想象产物呢？

### (二) 想象的种类

根据想象产生时有无预定目的，想象可分为无意想象和有意想象两类。

#### 1. 无意想象

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

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、新颖性和创造性不同，又把有意想象分为再造想象、创造想象和幻想。

(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。

(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。

## 知识链接

### 梦的基本事实

梦是无意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时间。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。

## 六、注意

### (一) 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。

### (二) 注意的特征

#### 1. 指向性

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

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。

### (三) 注意的种类

根据有无目的性，可把注意分为无意注意和有意注意。

#### 1. 无意注意

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，他就会特别注意。

#### 2. 有意注意

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，如果他对所学的外语已能熟练运用，外语帮助他处理外事工作或吸取专业知识，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。

### (四) 注意的品质

#### 1. 注意的广度

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的时间(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。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，注意广度就越大。注意广度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，注意广度就越大。

#### 2. 注意的稳定性

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

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，在上课时，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，叫作注意的转

移。如要求学生根据教学内容的变化，从注意语文转到注意数学上来。注意的转移与分散不同。注意的转移是有目的的，主动地进行；而注意的分散是无目的的，被动地进行（图 2-8）。

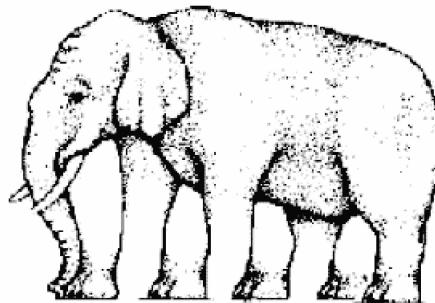


图 2-8 你看到的大象有多少条腿呢？

## 知识链接

### 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岁的儿童注意持续的时间为20分钟；10~12岁的少年注意持续的时间为25分钟左右；12岁以后注意持续的时间为30分钟左右。

## 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、概括的方式对事物内在规律性的反映。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。注意是对一定事物的指向和集中。
3. 知觉的特征有整体性、选择性、理解和恒常性。记忆的过程包括识记、保持和再现三个步骤。注意的品质有注意的广度、注意的稳定性、注意的分配、注意的转移。

## 第二节 情绪与情感过程

### 一、概述

#### （一）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。

## (二) 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。情绪情感的强度取决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。紧张程度既取决于当时情境的紧迫性，也取决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。

## (三) 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。二者的区别表现在：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。

### (一) 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”，喜笑时嘴角向上翘，哭泣时嘴角向下弯等。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。

### (二) 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。

## 知识链接

### 多巴胺

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快感，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。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、消化机能减退、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）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。

## 三、情绪情感的分类

### （一）基本情绪

人类的情绪种类繁多，非常复杂，而基本情绪主要有以下几种。

#### 1. 快乐

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

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

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而无法掌控时，会产生恐惧情绪。

#### 4. 悲哀

悲哀是在自己所热爱、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。

### （二）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的状态。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

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，前者时过境迁，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

激情指一种强烈的、爆发式的、为时短暂的情绪状态。激情往往由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，亲人猝死所致的极度悲伤，突如其来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面性。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

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如突然发生的爆炸、地震、车祸等意外事件做出的适应性反应。在突如其来或危急情境下，个体必须迅速做出决策时，容易出现应激状态。应激状态会引起机体的一系列生物性反应，如肌肉紧张、血压、心率、呼吸及腺体活动的明显变化，这些反应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。

## （三）社会性情感

人和高等动物都有情绪，但是又有本质的不同。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

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、意图时所产生的感情体验。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。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

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，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

美感是人们对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。美感可来自自然，也可来自文学、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、情绪与护理

### (一) 情绪情感对心身健康的影响

情绪具有明显的生理反应，直接关系到心身健康，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”“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。

因此在护理工作中，我们应充分调动患者积极的情绪（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平衡，积极的情绪不仅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，还能使患者增强对疾病的抵抗力，有利于患者的康复。消极的情绪如焦虑、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，临幊上常见的高血压、冠心病、癌症、糖尿病、消化性溃疡、哮喘、偏头痛等80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。例如，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。

### (二) 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以下几种。

#### 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。无缘无故的喜，无缘无故的怒，莫名其妙的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。

## （三）自我调控情绪的几种方法

### 1. 转移注意力

将注意力转移到其他方面，例如，歌德失恋后没有陷入深深的痛苦之中，而是把自己破灭的爱情作为写作的素材，完成了不朽的作品《少年维特的烦恼》，就是转移的升华典范。还可以做些自己感兴趣的运动，如跑步、打球、游泳、爬山等。

### 2. 倾诉

当出现消极情绪时，不可完全压抑自己，应找知心朋友倾诉，做到适度地宣泄情绪，从而找到内心的平衡。

### 3. 降低自己的过高需要

情绪的发生是与需要紧密联系的，若你的需要目标是可望而不可即的，就应该明辨事理，降低过高的需要，正所谓“知足者常乐”。

### 4. 改变认知

端正对事物的认知评价，所谓“凡事都有两面性，没有绝对的坏事或好事”。

### 5. 语言暗示

除了应适度地宣泄情绪，也要学会控制自己的情绪，运用好语言暗示也能很好地影响人的情绪。例如，林则徐曾把写有“制怒”的字幅挂在自己书房的墙上，以此来调控自己的情绪状态。

### 6. 恰当幽默

幽默感是快乐的法宝，它可以化解尴尬，融洽人际关系，避免冲突的发生。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。
2. 快乐、愤怒、恐惧、悲哀是人类的基本情绪。
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。

## 第三节 意志过程

### 一、概述

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，通过自我调节生理、心理活动，克服困难，努力实现预定目标的心理过程就是意志。

### 二、意志行动的基本特征

#### (一) 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。

#### (二) 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。

#### (三) 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

#### (一) 意志品质

有志者，事竟成。意志品质在人的人格中极为重要，它是一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四个方面。

##### 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，行动易受别人的影响，所谓“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，才能坚定意志地做好本职工作。

##### 2. 坚忍性

意志的坚忍性指人能长期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，事业的成败，往往与此人的意志品质相关。意

志具有坚忍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。与坚忍性相反的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，尤其在对危重患者进行抢救时，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。

## （二）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，伟大的毅力只为崇高的目的而产生，人们有了正确的理想、信念和人生观，才会在追求和实现的道路上，不畏崎岖和艰险，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. 培养健全的体魄

健康的体魄是做好工作的必要条件，体育锻炼不仅可以增强体质，同时可以培养人的勇敢、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、坚忍性、果断性和自制力，是实现预定目标的保证。

## + 自我检测

◎ A1/A2 型选择题

1. 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
 

A. 整体性特征	B. 选择性特征
C. 恒常性特征	D. 理解性特征
E. 比感觉高级的特点	
2. 保持在 1 分钟以内的记忆是
 

A. 形象记忆	B. 瞬时记忆
C. 短时记忆	D. 长时记忆
E. 意义识记	
3. 遗忘规律是哪位心理学家的研究结果
 

A. 冯特	B. 弗洛伊德
C. 马斯洛	D. 艾宾浩斯
E. 华生	
4. 与人的生理需要满足相联系的态度体验是
 

A. 情感	B. 心境
C. 情绪	D. 激情
E. 应激	
5. 善于明辨是非，当机立断做出决定的品质是意志的
 

A. 自觉性	B. 坚忍性
C. 果断性	D. 自制性
E. 以上都不对	
6. “入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”说的正是嗅觉的哪一项现象
 

A. 适应	B. 对比
C. 联觉	D. 补偿
E. 后像	
7. 人们常说“甜蜜的声音”“沉重的乐曲”，正是感觉的哪一项现象
 

A. 适应	B. 对比
C. 联觉	D. 补偿
E. 后像	
8. 当我们在热闹的大街上，碰到一位熟悉的朋友，那位朋友的面貌、身影就成为当时知觉的对象，而热闹的街道、房屋、车辆、行人等成为这一对象的背景。这是知觉的
 

A. 整体性	B. 选择性
C. 理解性	D. 恒常性
E. 比感觉高级的特点	
9. 医生在给患者看病时，根据患者的各种特征、体征以及实验室检查的结果给患者的疾病作出诊断，这种思维是
 

A. 创造性思维	B. 再造性思维
C. 聚合思维	D. 发散性思维
E. 辐射性思维	

10. 曹雪芹在《红楼梦》里塑造的林黛玉、贾宝玉等诸多人物形象，是运用了  
A. 再造想象                           B. 创造想象  
C. 幻想                               D. 空想  
E. 理想
11. 边看电视边打毛衣，一心二用，这是注意的  
A. 稳定性                           B. 分配  
C. 转移                              D. 广度  
E. 以上都不对
12. 人在愉悦的时候，会使各种事物都带上“快乐的色彩”——所谓“风含情水含笑”，这表明  
A. 心境的弥散性                   B. 心境具有持久性  
C. 心境的微弱性特点             D. 激情的短暂性  
E. 激情的爆发性