



医药卫生类专业“互联网+”精品教材

医学心理学

主 编
张振海
胡野风

医学心理学

YIXUE XINLIXUE

主 编 张振海 胡野风

北京出版社

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

医学心理学 / 张振海, 胡野风主编. — 北京: 北京出版社, 2018.6 (2024 重印)

ISBN 978-7-200-13186-4

I. ①医… II. ①张… ②胡… III. ①医学心理学—医学院校—教材 IV. ① R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 176548 号

医学心理学

YIXUE XINLIXUE

主 编: 张振海 胡野风

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: 2018 年 6 月第 1 版 2022 年 10 月修订 2024 年 6 月第 3 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 14.5

字 数: 306 千字

书 号: ISBN 978-7-200-13186-4

定 价: 43.50 元

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

目 录

第一章 绪论	1
第一节 概述	2
第二节 医学心理学与医学模式转变	8
第三节 医学心理学发展简史	12
第四节 医学心理学研究方法	19
第二章 心理学基础	25
第一节 心理现象与心理本质	26
第二节 认识过程	31
第三节 情绪与情感过程	40
第四节 意志过程	46
第五节 人格	49
第三章 社会心理因素与心理健康	59
第一节 概述	60
第二节 心理挫折与心理防御机制	63
第四章 心理应激与心身疾病	76
第一节 心理应激与应对	77
第二节 心身疾病	85
第五章 心理障碍	93
第一节 概述	94
第二节 人格障碍	96
第三节 性心理障碍	101
第四节 神经症	105
第六章 心理评估	111
第一节 概述	112
第二节 心理测验及其基本特征	118
第三节 常用心理测验和评定量表	122

第七章 心理咨询	133
第一节 概述	134
第二节 心理咨询的基本原则和过程	137
第三节 心理咨询的分类、技术及促进要素	138
第八章 心理治疗	147
第一节 概述	148
第二节 经典精神分析法	152
第三节 行为疗法	156
第四节 人为中心疗法	159
第五节 认知疗法	164
第六节 心理治疗的其他方法	166
第九章 患者心理	178
第一节 患者的心理需要与心理活动	179
第二节 特殊患者的心理反应与干预	182
第三节 临床其他心理问题及干预	188
第十章 医患关系与医患沟通技巧	193
第一节 医患关系	194
第二节 患者角色与行为	199
第三节 医患沟通技巧	202
参考答案	209
参考文献	225



第二章 心理学基础

学习目标

1. 学习心理与脑和客观现实的关系，以及人的心理现象的基本结构及相互关系。
2. 掌握心理过程及其构成要素，以及人的心理观察的基本特点及规律。
3. 区别情绪情感过程。
4. 掌握人格、人格的构成要素以及人格形成的影响因素。

基础心理学即普通心理学，是研究心理学基本原理和心理现象的一般规律的学科，是所有心理学分支中最基础的学科，也是心理学专业学生的入门专业课程。

预习案例

案例 2-1

李先生是一位成功的企业家，也是一位非常热爱美食的人，他经常邀请朋友到家里品尝自己亲手烹制的食物。一天晚上，李先生驾车回家时遭遇车祸，脑部受到了猛烈的撞击。伤好出院后，李先生惊愕地发现，他嗅不到任何气味，也无法享受品尝美食的快乐。由于嗅觉的缺失，李先生不仅失去了品尝美食的快乐，还可能处于一定的危险中，因为他无法嗅到物品燃烧的焦糊味、烟味，以及煤气味。

思 考

李先生的味蕾并无损伤，为什么无法享受品尝美食的快乐呢？这涉及了一些什么心理现象呢？

第一节 心理现象与心理本质

一、心理现象

心理现象 (mental phenomena) 非常复杂, 但从形式上可以归纳为两类, 即心理过程与人格。它一般是指个人在社会活动中通过亲身经历和体验表现出的情感和意志等活动。

心理过程可分为三个部分: 一是认知过程。它是人们获得知识、运用知识和信息加工的过程, 是人基本的心理现象, 包括感觉、知觉、记忆、想象、思维等。二是情绪和情感过程。它是一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度、体验, 如满意、愉快、气愤、悲伤等。情绪和情感过程总是和一定的行为表现联系着。人在认识客观事物时, 不仅要认识它、感受它, 同时还要改造它, 这是人与动物的本质区别。三是意志过程。为了改造客观事物, 一个人有意识地提出目标、制订计划、选择方式方法、克服困难, 以达到预期目的的内在心理活动过程即为意志过程, 它具有目的性、果断性等特点。这三个部分是心理学研究心理现象的主要的三个方面。

人的心理过程与人格紧密相关, 人格是通过心理过程形成的。由于每个人的先天素质和后天环境不同, 心理过程在产生时又总是带有个人的特征, 从而形成了不同的人格。人格心理结构主要包括: 人格心理倾向性、人格心理特征和自我意识三个方面。人格心理倾向性是指一个人所具有的意识倾向, 也就是人对客观事物的稳定的态度。它是个人从事活动的基本动力, 决定着一个人行为的方向。它主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。世界观在人格心理倾向诸多成分中居于最高层次, 决定着人的总的意识倾向。人格心理特征是一个人身经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。例如: 有的人有数学才能, 有的人有写作才能, 有的人有音乐才能。因此, 在各科成绩上就有了高低之分, 这是能力方面的差异。在行为表现方面, 有的人活泼好动, 有的人沉默寡言, 有的人热情友善, 有的人冷漠无情, 这些都是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为人格心理特征。自我意识就是自我认知、自我体检和自我控制。

综上所述, 心理现象的构成总结如图 2-1 所示。

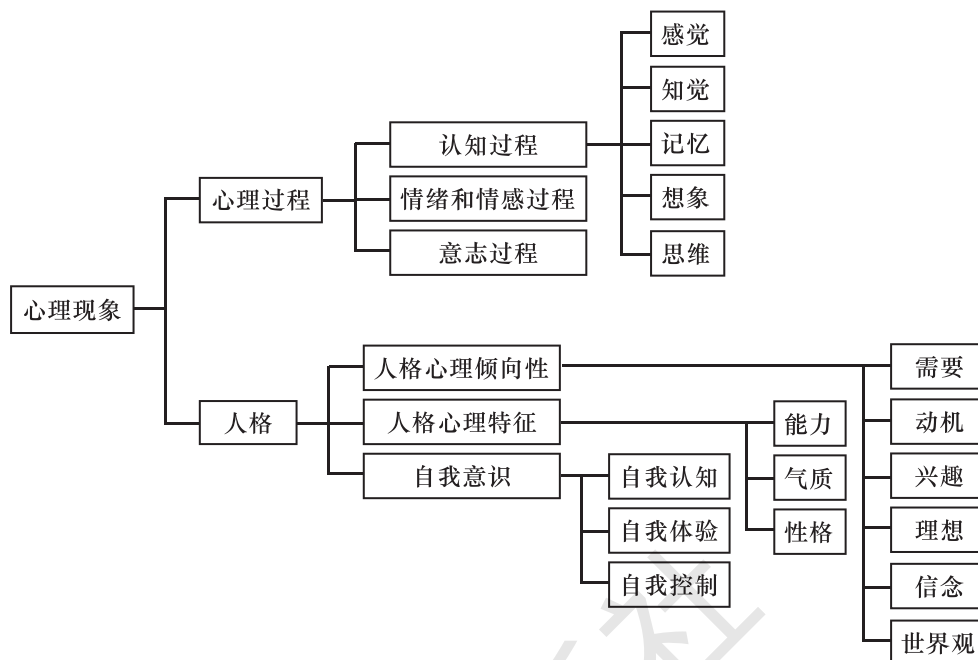


图 2-1 心理现象的构成

二、心理的本质

人类对心理本质问题的探索经历了相当长的时期，到了近代，辩证唯物主义才对心理的本质问题做出了科学的解释。科学的心理观认为，脑是心理的器官，心理是脑的功能，是脑对客观现实主观的、能动的反映。

（一）心理是脑的功能

心理活动与脑有密切的关系，人类的心理现象是人脑进化的结果。大脑是由大量神经细胞借助突触而形成的一个巨大的网络系统。每个神经细胞可能和六万到三十万个神经细胞发生联系。从动物进化上看，随着神经系统特别是脑的进化，动物的心理由无到有、由简单到复杂在逐渐地发生着变化。特别是随着新皮层的出现，动物的心理有了质的改变，如类人猿的大脑皮质能够借助于表象和简单的概括能力，在一定程度上反映事物之间的关系，并解决一些较复杂的问题。不同的动物随着其心理的需要，其皮层发展也是不同的，如人类和猿猴相比，下顶区和额区的面积显著地增大，这些脑区正是对信息进行加工、综合、贮存、控制等的部位。大脑不仅同时接受各种刺激，还受过去所经历过的刺激的影响，加上反馈作用，使心理变得极为复杂。现代个体研究也发现，心理的发生、发展也是以脑的发育为物质基础的。现代的生理解剖和临床医学证明，人脑由于外伤或疾病受到损伤时，相应的心理活动也会发生改变，例如大脑有右半球病变时就会引起视空间、注意和情绪障碍。这些都证明心理是脑的功能。

（二）心理是脑对客观现实主动的、能动的反映

脑是心理产生的器官，是一切心理活动的物质基础，但大脑本身并不能凭空产生心理活动，客观现实是心理的源泉和内容，没有客观现实就没有心理。心理活动的内容来

源于客观现实，人的感觉和知觉是客观事物直接作用于人的感觉器官而产生的反映，记忆、思维、情绪、情感等心理活动是在感知觉的基础上形成和发展起来的。脑对客观现实进行反映时，不是机械的、被动的反映，而是一种主观反映，受到个人经验、个性特征和自我意识等多种因素的影响。在这一过程中，逐渐形成了不同的心理水平、心理状态和人格特征，而这些内容反过来又影响和调节个体对客观现实的反映，从而表现出人的心理的主观特点。

三、异常心理

1. 疲劳感

精神正常并不意味着没有一点儿问题，关键是这些症状的产生背景、持续时间、严重程度以及对个体和环境的不良影响如何。正常人也可能出现短暂的异常现象，时间短、程度轻，尚不能贴上精神病的标签。

这种情况通常有相应的原因，持续时间较短，不伴有明显的睡眠和情绪改变，经过良好的休息和适当的娱乐即可消除。

2. 焦虑反应

焦虑反应是人们适应某种特定环境的一种反应方式。但正常的焦虑反应常有其现实原因——现实性焦虑，如面临高考，并随着事过境迁而很快得到缓解。

3. 烦躁反应

烦躁反应多见于妇女和儿童。有些女性和丈夫吵架尽情发泄、大喊大叫、撕衣毁物、痛打小孩，甚至使用威胁、禁用词语。儿童可有白日梦、幻想性谎言表现，把自己幻想的内容当成现实。这是中枢神经系统发育不充分、不成熟所致。

4. 强迫现象

有些脑力劳动者，特别是办事认真的人反复思考一些自己都意识到没有必要的事，如是不是得罪了某个人、反复检查门是否锁好了等。但持续时间不长，不影响生活工作。

5. 恐怖和对立

我们站在很高但很安全的地方时仍会出现恐怖感，有时也想到会不会往下跳，甚至会想到跳下去是什么情境。这种想法如果很快得到纠正不再继续思考，属正常现象。

6. 疑病现象

很多人都将轻微的不适现象看成严重疾病，反复多次检查，特别是当亲友、邻居、同事因某病英年早逝和意外死亡后容易出现。但检查如排除相关疾病后能接受医生的劝告，属正常现象。

7. 偏执和自我牵连

任何人都有自我牵连倾向，即假设外界事物对自己影射着某种意义，特别是对自己有不利影响的，如走进办公室时，人们停止谈话，这时往往会怀疑人们在议论自己。这种现象通常是一过性的，而且经过片刻的疑虑之后就会省悟过来，其性质和内容与当时的处境联系紧密。

8. 错觉

正常人在光线暗淡，恐惧紧张及期待等心理状态下可出现错觉，但经重复验证后可迅速纠正。成语“草木皆兵”“杯弓蛇影”等均是典型的例子。

9. 幻觉

正常人在迫切期待的情况下，可听到“叩门声”“呼唤声”。经过确认后，自己意识到是幻觉现象，医学上称之为心因性幻觉。正常人在睡前和醒前偶有幻觉体验，不能视为病态。

10. 自笑、自言自语

有些人在独处时自言自语甚至边说边笑，但有客观原因，能选择场合，能自我控制的，属正常现象。

四、特殊心理

1. 罗密欧与朱丽叶效应

罗密欧与朱丽叶相爱，但由于双方是世仇，他们的爱情遭到了极力阻碍。但压迫并没有使他们分手，反而使他们爱得更深，直到殉情。这种现象人们叫它罗密欧与朱丽叶效应。所谓罗密欧与朱丽叶效应，就是当出现干扰恋爱双方爱情关系的外在力量时，恋爱双方的情感反而会加强，恋爱关系也因此更加牢固。

2. 从众现象

一则笑话这样说道：一日某人闲逛街头，忽见一长队绵延，赶紧站到队后排队，唯恐错过什么购买紧缺必需品的机会。等到队伍拐过墙角，发现大家原来是排队上厕所，不禁哑然失笑。这就是从众闹出的笑话。从众是指个人的观念与行为由于群体的引导或压力，而向与多数人一致的方向变化的现象。用通俗的话说，从众就是“随大流”。从众可以表现为在临时的特定情境中对占优势的行为方式的采纳，也可以表现为长期性的对占优势的观念与行为方式的接受。

3. 晕轮效应

许多青少年因崇拜某位明星的某些特征，比如长相、歌声，于是不顾一切地模仿明星的行为，收集他们用过的一切东西。这其实就是晕轮效应在作怪。晕轮效应就是一种以偏概全的倾向，即人们对一个人的某种特征形成好的或坏的印象后，据此推论该人的其他方面的特征的倾向。平时说的“爱屋及乌”就是晕轮效应的一个突出表现。

4. 鲇鱼效应

水池里养着一群鱼，由于缺乏外界刺激，这些鱼变得死气沉沉，容易死亡。渔民偶然把几条鲇鱼放在这群鱼里，却发现了一个奇怪的现象：由于鲇鱼喜欢挤来挤去，整个水池里的鱼都被带动起来而显得生机勃勃，所以渔民喜欢放几条鲇鱼在里面增加全体鱼的活力与寿命。在经济、文化等活动中引入竞争机制，也会产生鲇鱼效应。

5. 期望效应

期望效应又称皮格马利翁效应、罗森塔尔效应。皮格马利翁是古代塞浦路斯的一位善于雕刻的国王，由于他把全部热情和希望都放在了自己雕刻的少女雕像身上，后来竟

使这座雕像活了起来。心理学家罗森塔尔(R. Rosenthal)和雅各布森(L. F. Jacobson)称之为“皮格马利翁效应”。

罗森塔尔及其同事,要求教师们对他们所教的小学生进行智力测验。他们对教师们说,班上有些学生属于大器晚成(late blooming)者,并把这些学生的名字念给老师听。罗森塔尔认为,这些学生的学习成绩可望得到改善。自从罗森塔尔宣布大器晚成者的名单之后,罗森塔尔就再也没有和这些学生接触过,老师们也再没有提起过这件事。事实上所有大器晚成者的名单,是从一个班级的学生中随机挑选出来的,他们与班上其他学生并没有显著不同。可是当学期末,再次对这些学生进行智力测验时,他们的成绩显著优于第一次测得的结果。这种结局是怎样造成的呢?罗森塔尔认为,这可能是因为老师们认为这些大器晚成的学生开始崭露头角,予以特别照顾和关怀,以致使他们的成绩得以改善。皮格马利翁效应和罗森塔尔效应都反映了期望的作用,所以又称为期望效应。

6. 安慰剂效应

所谓安慰剂,是指由既无药效又无毒副作用的中性物质构成的、形似药的制剂。安慰剂多由葡萄糖、淀粉等无药理作用的惰性物质构成。安慰剂对那些渴求治疗、对医务人员充分信任的患者能产生良好的积极反应,出现希望达到的药效,这种反应就称为安慰剂效应。使用安慰剂时容易出现相应的心理和生理反应的人,被称为“安慰剂反应者”。这类人的特点是:好与人交往、有依赖性、易受暗示、自信心不足,经常注意自身的各种生理变化 and 不适感,有疑病倾向和神经质。

7. 首因效应与近因效应

人与人第一次交往中给对方留下的印象,在其头脑中形成并占据着主导地位,这种效应即为首因效应。

近因效应与首因效应相反,是指交往中最后一次见面给人留下的印象,这个印象在对方的脑海中也会存留很长时间。在学习和人际交往中,这两种现象很常见。

8. 霍桑效应

为了调查研究各种工作条件对生产效率的影响,美国西方电器公司霍桑工厂一个大车间的六名女工被选为实验的被试者。实验持续了一年多。这些女工的工作是装配电话机中的继电器。

首先让她们在一个一般的车间里工作两星期,测出她们的正常生产效率。然后把她们安排到一个特殊的测量室工作五个星期,这里除了可以测量每个女工的生产情况外,其他条件都与一般车间相同,即工作条件没有变化。接着进入第三个时期,改变了对女工们支付工资的方法。以前女工的薪水依赖于整个车间工人的生产量,现在只依赖于她们六个人的生产量。第四个时期,在工作中安排女工上、下午各一次的5分钟工间休息。第五个时期,把工间休息延长为10分钟。第六个时期,建立了六个5分钟休息时间制度。第七个时期,公司为女工提供一顿简单的午餐。在随后的三个时期每天让女工提前半小时下班。第十一个时期,建立了每周工作五天的制度。最后第十二个时期,原来的一切工作条件又全部恢复了,重新回到第一个时期。

霍桑工厂老板是想通过这一实验来寻找一种提高工人生产效率的生产方式。的确，工作效率会受工作条件的影响，然而，出乎意料的是不管条件怎么改变，如增加或减少工间休息，延长或缩短工作日，每一个实验时期的生产效率都比前一个时期要高，女工们的工作越来越努力，效率越来越高，根本就没关注过生产条件的变化。之所以会这样，一个重要的原因就是女工们感到自己是特殊人物，受到了格外好的待遇，她们引起了人们极大的注意，因而感到愉快，便遵照老板想要她们做的那样去做。她们知道这样做主要是为了测量她们的生产效率，这是人们关注的事情，因此，生产条件发生什么变化都无关紧要，她们总把这些变化设想为有利的，所以，她们工作越来越努力，每一次的改变都刺激着她们去提高生产效率。

通过操纵一个人的环境，让他与众人分离，特别密切地关注他，使他感到很特别，都会对他产生很大的压力。如果他知道人们期望他干什么，只要没有想要拒绝的特别理由，他会尽一切努力按人们的期望去干好每一件事。霍桑工厂的女工们知道自己正在被研究，尽管她们想到的并不是老板期望的，但她们会尽自己最大的努力产生适当的效果。所以对个人施加压力说服他去做某件事的最有效方法之一就是使他愉快，向他显示出他正被关心着，被期待着做好某件事。这在心理学上被称为霍桑效应。

霍桑实验的研究结果否定了传统管理理论对于人的假设，表明了工人不是被动的、孤立的个体，他们的行为不仅仅受工资的刺激；影响生产效率的最重要因素不是待遇和工作条件，而是工作中的人际关系。

第二节 认识过程

认识过程是最基本的心理过程，是一系列心理活动的基础。人的认知过程是一个非常复杂的过程，是指人认识客观事物、获得应用知识的过程，即对信息进行加工处理的过程，是人对客观世界的认识和观察，由表及里、由现象到本质地反映客观事物特征与内在联系的心理活动。它由人的感觉、知觉、记忆、思维、注意和想象等认知要素组成。人类认识世界是从感觉和知觉开始的，人们感知事物时需要以注意为前提，并从众多信息中将有用的信息筛检过滤，储存到记忆系统里，继而形成表象和概念。人在认识事物时会联系和抽象这些事物的内外部规律，这种认识要靠思维过程来进行。所以人类的思维具有高度的概括性和间接性。人类在漫长的进化过程中发展出独特的语言功能，通过它来进行思想交流，思维亦借助语言来进行。

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个别属性的反映。我们周围的客观事物通常都具有多种属性，而我们的某一种感觉器官只能反映客观事物的个别属性。

例如，一个苹果，用眼睛看它是红红的、圆圆的，用鼻子嗅它是香香的，用嘴尝它是甜甜的，用手触摸它是光光的。这里的红、圆、香、甜、光是苹果的一些个别属性，这些属性直接刺激了我们不同的感觉器官，从而使人们的大脑认识到了苹果的这些属性，这个过程就是感觉。再如，中医使用的望、闻、问、切四诊法就是医生通过视觉、嗅觉、听觉、触觉等感觉功能，全面了解和系统地掌握与疾病相关的各种信息，从而指导临床治疗。

2. 感觉的种类

感觉是由适宜的刺激作用于相应的感觉器官产生的，根据刺激物的性质以及它所作用的感官的性质，感觉可分为外部感觉和内部感觉。

(1) 外部感觉 接受外部刺激，反映外部事物个别属性的感觉。包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等。

(2) 内部感觉 接受机体内部刺激，反映机体内部状态和变化的感觉。包括运动觉、平衡觉、内脏感觉、本体感觉等。

3. 感受性和感觉阈限

在我们所处的环境中，存在着各种各样的刺激，但并不是所有的刺激都能引起我们的感觉。例如我们感觉不到落在皮肤上的尘埃，听不到远处低低的说话声，我们无法用眼睛看到声音，无法用耳朵识别光线等。只有作用于感觉器官的刺激是适宜的刺激，而且刺激达到一定强度时，我们才能产生感觉。我们把感觉器官对适宜刺激的感觉能力称为感受性。感受性的大小可用感觉阈限来度量。刚刚能引起感觉的最小刺激量称为绝对感觉阈限，刚刚能引起差别感觉的刺激的的最小变化量称为差别感觉阈限。感受性、感觉阈限在数值上成反比关系，感觉阈限越大，即引起感觉的所需刺激量越大，感受性就越低；感觉阈限越小，即能够引起感觉的所需刺激量越小，感受性越高。

4. 感觉的基本特性

(1) 感觉适应 感觉适应是指刺激物持续作用于感觉器官，引起感受性发生变化的现象。据研究，除痛觉之外的各类感觉都有适应问题。例如，“入芝兰之室，久而不闻其香”“入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”，这是嗅觉适应；洗澡时，刚接触热水时会觉得水热，过一段时间就感觉不那么热了，这是皮肤感觉的适应。感觉适应的一般规律是持续作用的强刺激使感受性降低，持续作用的弱刺激使感受性提高。例如，视觉上表现感受性的这种变化使得人们可提高对弱刺激的感觉能力，也可防止在超强刺激下感受器受到伤害。

(2) 感觉对比 同一感受器接受不同的刺激而引起感受性变化的现象叫感觉对比。感觉对比包括同时和继时对比。同时对比是指几个刺激物同时作用于同一感受器产生的对比现象。如在黑板上用白色的粉笔写字，白色的粉笔字更引人注目等。继时对比是指同一感受器先后接受不同刺激而产生的对比现象。例如，吃过糖再吃苹果，会感觉苹果不甜；喝了苦药后吃苹果，觉得苹果特别甜。

(3) 感觉的相互作用 感觉的相互作用是指一种感觉在其他感觉的影响下，感受性发生变化的现象。例如，食物的色、香提高味觉的感受性；强烈的噪声会使患者的疼痛感加重，而轻柔、舒缓的音乐则会减轻患者的疼痛；伤风感冒时，由于鼻塞导致嗅觉不灵敏，单单依靠舌头来品尝，再好吃的东西也会味同嚼蜡，大为逊色。“月明星稀”“映

日荷花别样红”等都是生活中的感觉相互作用的结果。

二、知觉

(一) 知觉的概念

知觉(perception)是指客观事物直接作用于人的感官时,在人脑中产生的对事物整体的反映。它是较为复杂的心理现象,是大脑对不同感觉信息进行综合加工的结果。知觉与感觉一样,都是事物直接作用于感官产生的对事物的感性反映形式。虽然知觉以感觉为前提,但它不是感觉的简单集合,而是在综合了多种感觉的基础上形成的整体映象。感觉和知觉对事物的反映都具有形象生动性和直接性,是其他心理活动的基础。

(二) 知觉的种类

根据知觉对象的性质,可将知觉分为空间知觉、时间知觉、运动知觉。

(三) 知觉的特征

1. 知觉的选择性

知觉过程是从背景中分出对象的过程。人在知觉时,总是把少数事物当成知觉的对象,把其他事物当成知觉的背景,以便清晰地感知一定的事物与对象。这与注意的选择性有关,当注意指向某种事物时,这种事物便成为对象,而其他事物便成为背景;当注意从一个对象转向另一个对象时,原来的对象和背景也跟着转移。

2. 知觉的整体性

离开了整体情境,离开了各部分的相互关系,部分就失去了它确定的意义。与感觉不同,在知觉过程中,人们不是孤立地反映刺激物的个别特性和属性,而是多个个别属性的有机综合,反映事物的整体和关系。这就是知觉的整体性。

人的知觉系统具有把个别属性、个别部分综合成整体的能力。知觉的整合作用离不开组成整体的各个成分的特点。如点子图,尽管这些点子没有用线连起来,但仍能看到一个三角形和一个长方形。如果点子的数量不同,其空间分布不同,我们知觉到的几何形状也不同。另一方面,我们对事物个别属性的知觉依赖于事物的整体特性。如观看缺口的圆环、没顶的三角时,心目中仍能将缺少的部分补足,完成一个整体的形象。在知觉活动中,人们对整体的知觉常常会先于对个别成分的知觉。在此过程中过去的知识和经验常常能提供补充信息。

3. 知觉的理解性

人在知觉过程中,不是完全依赖感觉被动地把知觉对象的特点登记下来,而是以过去的知识经验为依据,力求对知觉对象做出某种解释,使它具有一定的意义,这就是知觉的理解性。如医生对患者体态、面色的知觉。

知觉的理解性与知觉的选择性、整体性有密切的关系。①理解有助于选择。理解帮助知觉对象从背景中分离出来,如鲁宾双关图。②理解有助于知觉的整体性。人们对于自己熟悉的东​​西,容易把它当成一个整体来感知,但在面对不熟悉的事物时,知觉的整体性常常受到破坏,但正是理解帮助人们把缺少的部分补充起来,如不完整的图形、不完整的句子。

4. 知觉的恒常性

当知觉的客观条件在一定范围内改变时，我们的知觉映象在相当程度上仍保持着它的稳定性，这就是知觉的恒常性。又如大小恒常性、明度恒常性、颜色恒常性、对比恒常性等。这是由于人们在实际生活中建立了大小、距离、形状与角度的联系。当观察条件发生变化时，利用已建立的这些联系，就能保持对客观世界较稳定的知觉。例如，知觉物体的大小变化时，环境中一些因素为你提供了物体距离的线索，当视网膜成像变小时，又从其他视觉线索中得知距离变远了，两者在变化中得到了补偿，保持了知觉的恒常性。

恒常性对于人们的正常生活和工作有重要意义。如果知觉随着客观条件的变化时刻变化，那么要想获得任何确定的知识是不可能的（机器人无知觉的恒常性）。正是由于人们的知觉具有恒常性，我们才能客观地、稳定地认识事物，从而更好地适应环境。

三、记忆

（一）记忆的概述

记忆（memory）是通过识记、保持、再现和再认等方式在人脑中积累个体经验的心理过程。它是人脑对过去经历过的事物的反映。凡是人们感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感以及操作过的动作，都能以映像的形式储存在大脑中，在必要时将它们再现出来，这种过程就是记忆。记忆与感知觉不同，感知觉是人们对当前直接作用于感官的事物的反映，而记忆则是对过去经历过的事物的反映。记忆对人的生活非常重要，人类社会经验通过记忆代代相传，个人的知识技能靠记忆保持巩固。

记忆的基本过程包括识记、保持、再认和回忆三个基本阶段。用信息加工的术语来说，就是人脑对外界输入信息进行编码、存贮和提取的过程。

1. 识记

识记是指识别和记住事物，从而积累经验的过程。根据目的性和努力程度将识记分为有意识记和无意识记；根据识记材料的性质和对材料理解的程度，将有意识记分为机械识记和意义识记。

2. 保持

保持是指识记材料在头脑中储存和巩固的过程。识记内容在记忆的保持中会有质和量的变化，变化最大的是遗忘。

遗忘是对识记过的事物不能再认和回忆或是错误地再认和回忆。遗忘分暂时性遗忘和永久性遗忘。德国心理学家艾宾浩斯最早对遗忘做了系统的研究，通过实验，并将实验结果绘成曲线，得出著名的艾宾浩斯遗忘曲线。以后的研究进一步说明，遗忘的进程不仅受时间因素的影响，还与识记材料的性质与数量、排列位置、学习的程度以及识记者的态度等因素有关。

关于遗忘的原因的观点大致可以归纳为三种：衰退说、干扰说和压抑说。

3. 再认和回忆

再认和回忆是指在特定的情况下恢复过去经验或知识的过程。再认是指事物再度出

现时能确认出来。回忆是指事物不在面前，但过去经历过的事在头脑中重新出现的过程，分为有意回忆和无意回忆。

（二）记忆的分类

1. 按记忆内容分类

（1）形象记忆 形象记忆是以感知过的具体事物的形象为内容的记忆，它保持的是事物的感性特征，具有鲜明的直观性。作家、建筑设计师、画家、音乐家、表演艺术家均有惊人的形象记忆能力。

（2）语义逻辑记忆 语义逻辑记忆是指对各种系统知识的记忆，是以概念、判断、推理以及问题解决为内容的记忆。人类只有凭借语义记忆才能把思维的结果保存下来，并获得间接的知识。它与抽象思维密切相关，并随着抽象思维的发展而发展。

（3）情绪记忆 情绪记忆是以个体体验过的某种情绪、情感为内容的记忆。积极愉快的情绪记忆有助于人的健康，并有激励的作用；消极不愉快的情绪记忆则有降低人的活动的作用。

（4）运动记忆 运动记忆是以个体操作过的动作或动作形象为内容的记忆。它与运动的表象有联系，后者是各种运动和动作的形象在脑中的表现过程。

2. 按信息在大脑中存留时间分类

（1）瞬时记忆（也叫感觉记忆） 瞬时记忆是指在刺激停止之后在感觉系统存留时间仅有0.25~1秒的记忆。瞬时记忆具有鲜明的形象性，并且记忆容量较大，容易衰退。瞬时记忆的逻辑功能在于为大脑提供对输入信息进行选取和识别的时间，犹如记忆系统的“接待室”，从感官输入的所有信息都要在此登记并接受处理。

（2）短时记忆（也叫工作记忆或操作记忆） 短时记忆是瞬时记忆和长时记忆的中间阶段，信息在头脑中存留5秒至1分钟，容量为 (7 ± 2) 个组块。它与瞬时记忆不同，瞬时记忆的信息是不被意识并且也是未被加工的，而短时记忆是操作性的，是正在工作和活动着的记忆。短时记忆是为了对该事物进行某种操作，操作过后即遗忘；若有长期保持的必要，就需在该系统内进行加工编码，然后才能被贮存到长时记忆中。

（3）长时记忆 长时记忆是指信息经过深入加工在头脑中长期贮存的记忆。知识和经验，有的可以保持一段时间，有的会保持终生，并且记忆容量巨大。短时记忆内容的复述，也有一些感知印象深刻的内容一次性印入。长时记忆的内容是指个体的长时记忆的信息主要来自对短时记忆内容的复述，也有一些感知印象深刻的内容一次性印入。

（三）记忆障碍

1. 遗忘

正常人对过去的事情会出现遗忘的现象。属于记忆障碍的遗忘是指心因性遗忘和器质性遗忘。

2. 记忆错误

记忆错误是指再认和回忆发生歪曲。主要有以下几种情况。

（1）错构 指对一件真实事件的追忆中添加了错误的细节。如对时间、地点、人物等的歪曲。多见于弥漫性脑病变患者。

(2) 虚构 指以想象的、毫无真实根据的内容填补记忆缺陷。虚构是器质性脑病的特征之一。

(3) 似曾相识感和旧事如新感 似曾相识感是指对完全陌生的人或事有一种熟悉和似曾经历感。旧事如新感是指对以前熟悉的人和事回忆不起来, 就像从未经历过一样。多见于癫痫患者。

四、思维

1. 思维的概念

思维是人脑以语言为中介对客观事物间接和概括的反映, 是在感觉和知觉所获得材料的基础上, 在大脑中进行进一步的整理和加工, 通过对事物的比较、分析、综合、抽象、概括、推理和判断, 抛开事物个别的、表面的现象, 抓住事物的本质属性, 使人的认识由感性阶段进入下一级的理性阶段。思维是客观事物的一般属性和内在联系在人们头脑中概括的间接的反映过程。它所反映的是事物的本质特征和一般规律。并且, 通过语言活动, 人们把自己思维活动的结果、认识活动的成果与别人进行交流, 接受别人的经验。另外, 人们还具有想象的活动, 这是凭借在头脑中保存的具体形象来进行的。与感性记忆相比, 思维活动是人类活动的最高形式, 它使人们不仅能反映由感觉器官所直接感知的事物, 还能够反映出事物的内在联系。思维总是以已取得的知识、经验为中介, 与感性记忆和实践联系的, 而且受人脑的机能状态、个体的需要、动机、情绪、人格等心理状态, 以及社会文化背景所制约。

2. 思维的种类

思维可从不同的角度进行分类。

(1) 根据思维过程中凭借物的不同, 可分为动作思维、形象思维、抽象思维。

①动作思维 是指通过实际动作解决问题的思维活动。它具有明显的外显性特征, 通常以直观的、具体的实际行动表现出来。例如, 护理人员在排除输液故障过程中所进行的看回血、调整静脉穿刺针头的角度等动作; 手机不能正常使用, 检查 SIM 卡是否安装正确, 看看电池电量是否不足。

②形象思维 是指人们利用头脑中的事物的具体形象来解决问题的思维。例如, 布置房间前, 我们想象着电视机摆放在哪里, 沙发摆放在哪里, 哪块墙壁贴什么样的画等, 这里运用的就是形象思维。艺术家、作家经常运用形象思维进行艺术构思, 塑造艺术形象或典型人物形象。

③抽象思维 是指以概念、判断、推理等形式进行的思维。例如, 学生运用数学符号和概念进行数学运算或推导, 科学家对某个问题进行推理、判断等, 运用的都是抽象思维。

(2) 根据探索答案方向的不同, 可分为聚合思维和发散思维。

①聚合思维 又称求同思维, 是指把问题所提供的各种信息聚合起来, 朝着同一个方向得出一个答案的思维。例如, 医生根据患者的症状、体征及实验室检查的结果, 对患者进行正确的诊断, 这就是一种聚合思维。

②发散思维 又称求异思维，是指根据已有信息，从不同角度、用不同方式思考，寻求多种答案的一种外放性思维。例如，数学中的“一题多解”，病床护理中给高热儿童采用物理降温，可用温水擦浴、酒精擦浴、冰袋冷敷、冷盐水灌肠等方法。

(3) 根据思维的独创性，可分为常规思维和创造性思维。

①常规思维 又称再造性思维，是指人们运用已有的知识经验，按现成的方案和程序直接解决问题的思维。例如，学生根据例题的思路做练习题和作业，利用学过的公式解决同一类型的问题等。

②创造性思维 是指重新组织已有的知识、经验，提出新的方案或程序，并创造出新的思维成果的思维活动。例如，发明创造、技术革新、教学改革等所用到的都是创造性思维。

3. 思维的特征

(1) 间接性 思维不是反映直接作用于感觉器官的事物，而是借助一定的媒介和已有的知识经验，来理解或把握那些没有感知过的事物，以及预见和推知事物发展的进程。如医生对疾病的诊断，是通过患者的临床表现、化验、检查结果，通过分析、比较等思维过程，间接地得出对疾病的诊断，而不是直接地感知疾病。

(2) 概括性 思维是在大量感性知识的基础上，归纳出同一类事物的共同的本质特征和事物间的规律性。如感知只能反映三角形的大小、形状，而思维则舍弃三角形的具体形状和大小等非本质的特征，把任何三角形都具有三条边、三个角、三角之和等于180度这一共同特征概括出来。

(3) 灵活性 是指在思维过程中，善于根据客观条件的发展变化灵活机智地解决问题。与灵活性相反的是机械呆板、墨守成规，不能随机应变。

(4) 敏捷性 是指在思维过程中能够迅速地发现问题和及时地解决问题。所谓“眉头一皱，计上心来”，就是思维敏捷的一种表现。与敏捷性相反的是思维的迟钝性，表现为遇事优柔寡断、犹豫不决、束手无策等。

(5) 独特性 是指在思维过程中善于独特地分析问题和解决问题。与独立性相反的是思维的依赖性，表现为遇事盲从附和，解决问题时缺乏主见、人云亦云等。

(6) 批判性 是指在思维过程中不受别人暗示的影响，善于客观地、正确地评价自己与他人的思维成果。思维的批判性还体现在敢于冲破习惯思维的束缚，敢于打破常规，敢于另辟蹊径，独立思考，发现前所未有的东西。

思维是在感知的基础上反映客观现实的本质特征和内部联系。思维使人更深入、更全面、更正确地反映客观事物。

五、想象

(一) 想象的概念

想象是人脑将已有表象加工改造成新形象的心理过程。想象是在记忆的基础上，以记忆表象为原材料进行加工所形成的新形象。例如，我们没有去过草原，但是读到诗句“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”时，头脑中就会浮现出一幅草原牧区的美丽景象：

蓝蓝的天空，洁白的云朵，一望无际的大草原，微风吹动着茂密的牧草，不时露出牧草深处的牛羊。这幅我们从未感知过的图景，就是由我们熟悉的蓝天、白云、草地、牛羊等记忆表象组合而成的。

（二）想象的功能

1. 预见功能

想象具有预见的作用，它能预见活动的结果，指导人们活动的方向。例如，人们想象能像鸟一样自由飞翔，于是历尽艰辛发明了飞机。人类活动同动物本能活动的根本区别在于人能映现对客观现实的超前反映，即人类活动具有目的性、预见性和计划性。科学家的发明创造、工程师的工程设计，都是想象预见功能的体现。因此，爱因斯坦曾说“想象力比知识更重要”。

2. 补充功能

想象具有补充知识、经验的作用。在实际生活中，由于时间、空间及主客观条件的制约，有许多事物是人们无法直接感知的。例如，宇宙间的星球、原始人类生活的情境等，这些空间遥远或时间遥远的事物我们无法直接感知，却可通过想象来弥补人类认识活动的时空局限和不足。

3. 代替功能

由于各种因素的制约，人们的某些需要和活动不可能满足或全部实现时，通过想象来代替，从心理上得到一定的补偿和满足。例如，在我国古典戏曲表演中，过河、摆渡、开门、关门等通过演员形象化的动作，唤起观众的想象，从而获得良好的效果；在儿童游戏中，用玩具枪或普通的木棍来打击他们假想中的敌人等。

（三）想象的分类

1. 有意想象

有意想象是指根据一定的目的，在意识的控制下自觉进行的想象。科学家提出的假设、艺术家在头脑中构思的人物形象等，都是有意想象的结果。按内容的新颖性、创造性程度的不同，有意想象可分为再造想象、创造想象和幻想。

再造想象是根据言语、图样、音乐等的描述和示意，在人脑中形成新形象的过程。如在读毛泽东诗词《沁园春·雪》时，头脑中呈现出北国大地万里雪飘的景象。学习时通过解剖挂图想象实体的情况等，都是再造想象。再造想象是我们学习中不可缺少的过程，我们接受知识、理解教材内容都离不开再造想象。

创造想象是根据一定的目的、任务，在头脑中独立地创造出前所未有的新形象的心理过程。创造想象是一切创造性活动的必要环节，没有创造想象，创造活动就难以顺利完成。在科学发明、文艺创作、新产品设计时，人脑中构成的新形象都属于创造想象。这些形象不是根据别人的描述，而是想象者根据生活提供的素材，在头脑中通过创造性的综合而形成的新形象。

幻想是创造想象的一种特殊形式，是指与个人愿望相联系，并指向未来事物的想象。幻想又分为理想和空想两种。理想是指符合客观规律和社会条件，通过努力能实现的幻想。空想是指客观规律和社会条件不允许实现的幻想。如果幻想太离奇，与现实不能区

分，无法用解释和证实加以纠正，则属于病态的妄想，是精神分裂症的常见症状。

2. 无意想象

无意想象是指没有预定的目的，在一定刺激的作用下，自然而然产生的想象。例如，我们抬头看天上的白云时，不自觉地会想到起伏的山峦、柔软的棉花、雪白的羊群、奔驰的骏马等各种各样的形象，这些都是无意想象的表现形式。

梦是无意想象的极端表现形式，是在睡眠状态下产生的一种正常的心理现象。梦中的形象往往不是以前感知过的事物的再现，而是人脑对已有表象进行加工、重新组合而成的新形象。由于梦是在睡眠状态下无意识进行的，因而梦中所出现的形象或它们之间的联系、关系，有时会离奇古怪、荒诞绝伦，离现实似乎很远。但无论梦境多么离奇，构成梦境的一切素材，都是做梦者曾经历过的来源于客观现实的事物。因此，梦依然是对客观现实的一种反映。疾病可引起无意想象，如高热患者的谵妄。某些药物也会引起无意想象，如毒品、迷幻药等。

六、注意

(一) 注意的概念

注意是指人的心理活动有选择性地区分出某些反映的客体，而同时离开其他的一切事物，是心理活动对某事物的指向和集中。注意本身并不是独立的心理过程，而是伴随心理过程并在其中起指向作用的心理活动，是一切心理活动共有的属性，感知觉、思维、记忆、智能活动均需要注意的参与。

(二) 注意的种类

根据注意的产生和保持有无特定目的以及是否需要意志努力，可将注意分为无意注意、有意注意和有意后注意。

1. 无意注意

无意注意是指没有预定目的，也不需要意志努力的注意。例如，正在上课时，突然有人推门而入，大家不约而同地向门口注视；在大街上听到警笛鸣叫，行人会不由自主地驻足观望。

引起无意注意的原因主要有两个方面：一是刺激物自身的特点，包括刺激物的强度、刺激物之间的对比、刺激物的运动变化、刺激物的新异性等；二是主体本身的状态，个体的需要和兴趣、已有的知识经验、生理状况和情绪状态等。

2. 有意注意

有意注意是指有预定目的，也需要一定意志努力的注意。例如，当我们学习某门课程时，由于认识到它的重要性，我们便会通过意志努力，排除各种干扰，自觉、主动地把心理活动集中在课程的学习上，这种注意就是有意注意。

有意注意是人类所特有的一种高级的注意形式，它有明确的目的性，但需要持久的意志努力，因此容易使个体产生疲劳。日常生活中大多数心理活动都需要有意注意。学生上课，工人上班，交警指挥交通，都是有意注意在发挥作用。

3. 有意后注意

有意后注意是指有预定目的，但不需要意志努力的注意。它是在有意注意的基础上发展起来的。例如，刚学开车的人，由于不熟悉操作程序，困难较大，用的精力也较多，往往需要一定的意志努力才能维持注意，这是有意注意。经过一段时间的努力，操作程序已经熟练掌握并且能够运用自如，这时就能毫不费力地开车，此时有意注意便发展为有意后注意。

有意后注意是一种更高级的注意，它既有一定的目的性，又无须意志努力，因而使人不易感到疲倦，对于人们完成长期性和连续性的工作有重要意义。如果我们在工作和学习中，能将有意注意发展成有意后注意，我们将能以极少的精力取得很大的成效。

(三) 注意的特征

1. 指向性

指向性是指人在某一瞬间的心理活动选择了某个对象，而离开了另一些对象。如一个人在戏院看戏，他的心理活动选择了舞台上的演员(台词、表情、动作、服饰等)，而离开了剧场中的观众。对前者他记得牢、看得清，而对后者仅留下模糊的印象，甚至看完戏还不知邻座长什么样。

2. 集中性

当心理活动或意识指向某个对象的时候，它们会在这个对象上集中起来，全神贯注于这一对象，这就是注意的集中性。如医生在做复杂的外科手术时，他的注意高度集中在患者的病患部位和自己的手术动作上，与手术无关的其他人和物，便落在他的意识中心之外。如果注意力不能集中，则称为注意力涣散。

指向性是心理活动的方向，而集中性是指这一方向上心理活动的强度或紧张度。

第三节 情绪与情感过程

情绪与情感是人对客观事物的态度、体验及相应的行为反应，它是以个体的能力和人格为中介的一种心理活动。情绪与情感过程是指人为了满足某种需要，在一定的动机的激励下，自觉确定目标，克服外部和内部困难，有意识地支配、调节行为并力求实现目标的心理过程。

一、情绪、情感概述

(一) 情绪、情感的定义

情绪，通常指与是否满足个体的基本生理需要相联系的内心体验，如恐惧、发怒、悲伤等，是人与动物所共有的心理现象，具有较大的情境性、冲动性和动摇性。情感是与人的高级需要是否得到满足相联系的内心感受和体验，如喜爱、憎恶等，是人特有的心理现象。情感具有物体整体的性质和社会历史的性质，具有稳定性、深刻性和内隐性。

情感与人对事物的态度、需要和评价相联系，即使是对同一事物，由于人们的态度和评价不同，也会产生截然不同的情感体验。

总之，情绪、情感都是客观事物是否符合人体的需要而产生的内心感受和体验。对此，可以从以下三个方面来理解。

(1) 情绪、情感的性质是以客观事物是否满足人的需要为中介的。人对客观事物的认识，会有不同的态度，从而产生了不同的情绪和情感。

(2) 情绪、情感不是反映事物本身，而是反映对该事物的态度，是人对客观现实的反映。客观现实是情绪、情感产生的源泉。

(3) 人们对客观事物的认识、评估是产生情绪、情感的直接原因。认识是情绪、情感产生的前提和基础。所以，没有对客观事物的认识，便不能产生任何的情绪和情感。

(二) 情绪、情感的关系

情绪和情感是两个既有区别又有联系的概念。其区别在于：

(1) 从需要的角度看 情绪是和有机体的生物需要相联系的体验形式，如喜、怒、哀、乐等；情感是人的高级的社会性需要相联系的一种较复杂而又稳定的体验形式。

(2) 从发生的角度看 情绪发生较早，为人类和动物所共有；而情感发生得较晚，是人类所特有的，是个体发展到一定阶段才产生的。

(3) 从表现形式看 情绪一般发生得迅速、强烈而短暂，有强烈的生理变化，有明显的外部表现。情绪由具体情境而产生，随情境的变化、消失而变化、消失，具有情境性；情绪具有爆发力强、力度大的冲动性；情绪具有变化快、不稳定的动摇性。而情感不受情境的影响，并能控制情绪，是经过多次情感体验概括化的结果，具有较大的稳定性；情感由于只与对事物的深刻性认识相联系，因而深沉，具有深刻性；情感更多的是表达内心体验，很少冲动，具有内隐性。

情绪和情感是人感情活动过程的两个不同侧面，各有特点，但在人的生活中又是相互联系、相互依存的，很难严格区分。情感是在情绪的基础上形成的，反过来，情感对情绪又产生了巨大的影响。从某种意义上说，情绪是情感的外部表现，情感是情绪的本质内容。

(三) 情绪、情感和认识过程的关系

1. 联系

情绪、情感与认识过程是紧密联系的。认识过程是产生情绪、情感的前提和基础。有了对事物本身属性的认识，才能有主客体之间需求关系的反映，从而产生了情绪与情感，没有对事物的认识就不能产生情绪和情感。

2. 区别

(1) 认识过程反映了客观事物本身的属性，而情绪、情感过程则是反映主客体之间的需求关系的。单纯对客观事物的认识不能产生情绪与情感，只有客体和主体之间的需求关系的反映才会产生情绪与情感。

(2) 认识过程的随意性较强，人可以随意地感知、注意、记忆、想象和思考，也可以随意地停止这种认识活动。而情绪、情感过程只有通过认识作用，才具有某些随意的

性质。

二、情绪、情感与机体变化

情绪、情感是一种体验，是在大脑皮层的主导作用下，皮层和皮下中枢协同活动的结果，人的外显行为和内在的生理活动都会发生变化。它们发生时除了产生独特的喜、怒、哀、乐等主观体验外，还伴随着一定的机体生理变化和外部表现。所以情绪、情感就会从内心体验、外显行为和生理变化三个方面表达出来。

1. 内心体验的表达——语言表达与言语表情

语言是交流信息的工具，可以利用语言直接描述内心体验；言语是指利用语言进行的交流活动。言语中语音的音调、节奏和速度方面的变化等都会表达出不同的情绪，称为言语表情，是言语交际的重要辅助手段。

2. 外显行为

情绪、情感发生时，人的身体各部位的动作、姿态也会发生明显变化，这些行为反应被称为表情。表情是了解情绪、情感体验的客观指标，也是人际交往的一种形式，是表达思想、传递信息的重要手段。面部表情：面部表情是由额、眉、鼻、颊、口、唇等全部颜面肌肉的变化所组成的模式。例如，愉快时面颊上提、嘴角上翘，忧伤时额眉紧锁、嘴角下拉等，形成标定各种具体情绪的模式。由于面部表情模式能最精细地区分出不同性质的情绪，因而是鉴别情绪的主要标志。身段表情：身段表情是指除颜面以外身体其他部分的表情动作，例如，狂喜时捧腹大笑、悔恨时捶胸顿足、愤怒时摩拳擦掌等。其中，手势是一种重要的身段表情，它协同或补充表达言语内容的情绪信息。

面部表情和身段表情均由随意运动所支配，因此可在一定程度上被随意地控制。人和动物的表情有共有的根源，全人类的表情也存在共同的模式。但表情又受社会文化因素的影响，带有后天习得的成分。

3. 生理变化

伴随情绪、情感的产生，有机体内部会发生一系列的生理变化，主要表现在呼吸系统、消化系统、循环系统以及内外腺分泌的变化。例如，恐惧和愤怒时，呼吸频率变快、心跳加速、血压升高、呼吸加深；悲伤时呼吸之间的间歇时间较长，呼吸频率变慢。由于情绪的这种独特的生理特性，因而情绪也就与一个人的健康产生了密切关系。我国古代就有“喜伤心”“怒伤肝”“思伤脾”“忧悲伤肺”“惊恐伤肾”之说，现代医学更是明确地提出了心身疾病的概念。

三、情绪、情感的种类

我国古代有“六情说”与“七情说”。“六情说”是指“爱、恶、喜、怒、哀、乐”。“七情说”即“喜、怒、哀、乐、惧、爱、恶”。人的情绪和情感多种多样，应如何分类？

1. 情绪的分类

一般认为人有四种基本情绪，即快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

(1) 快乐 快乐是指在追求并达到所盼望的目的时所产生的情绪体验。由于需要得到满足, 愿望得以实现, 心理的急迫感和紧张感解除, 快乐随之而生。快乐有强度的差异, 从愉快、兴奋到狂喜, 这种差异和所追求的目的与自身的意义及实现的难易程度有关。

(2) 愤怒 愤怒是指所追求的目的受阻、愿望不能实现, 致使紧张状态积累而产生的情绪体验。愤怒时紧张感增加, 有时不能自我控制, 甚至出现攻击行为, 对人的心身有明显伤害。愤怒也有程度上的区别, 从不满、愤怒到暴怒, 愤怒的程度取决于对妨碍达到目标的对象的认识程度。

(3) 恐惧 恐惧是指企图摆脱和逃避某种危险情境而又无能为力时产生的情绪体验。恐惧的产生和存在与危险情境有关, 还与个人应付危险的手段和排除危险的能力有关。恐惧程度可分为惊讶、害怕、惊骇、恐怖等。

(4) 悲哀 悲哀是指失去所盼望的事物, 或理想和愿望破灭时产生的情绪体验。悲哀的程度取决于失去的事物对自己的重要性和价值。悲哀可分为遗憾、失望、难过、悲伤、哀痛等。

2. 情绪状态

情绪状态是指在特定时间内, 情绪活动在强度、紧张性和持续性上的综合表现。根据情绪发生的强度和持续时间的长短, 情绪可分为心境、激情和应激三种状态。

(1) 心境 心境是一种使人的心理活动具有某种相应色彩的微弱而持久的情绪状态。心境产生的原因是多种多样的。除了由当时的情境而产生的暂时心境外, 人还能形成各自独特的稳定心境。稳定的心境是以人的生活经验中占主导地位的情绪体验的性质为转移的。心境的特点表现为: 第一, 持续时间较长; 第二, 和缓而微弱; 第三, 它是一种非定向性的弥散性的情绪体验。心境有消极和积极之分。积极的心境, 使人振奋愉快, 能推动人的工作与学习, 激发人的主动性与创造性; 消极的心境则使人颓丧悲观, 妨碍人的工作和学习, 抑制人的积极性的发挥。

(2) 激情 激情是一种强烈的、爆发式的、持续时间短暂的情绪体验。引起激情的原因是多方面的。从生理上看, 激情是外界的超强刺激使大脑皮层对皮下中枢的抑制减弱甚至解除, 从而使皮下的情绪中枢强烈兴奋的结果。激情有以下四个特点: 第一, 激情维持的时间比较短。第二, 激情具有激动性和冲动性。激情一旦产生, 人完全被情绪所驱使, 言行缺乏理智, 带有很大的冲动性和盲目性。第三, 激情具有明确的指向性。第四, 激情具有明显的外部表现。激情的意义是由它的社会价值所决定的。

(3) 应激 应激是在出乎意料的紧急和危险的情况下所引起的高度紧张的情绪状态。当人在遇到紧张危险情境而又需要迅速采取重大决策时, 就可能产生应激状态。在应激状态下, 人可能有两种表现: 一是目瞪口呆, 手足无措, 陷于一片混乱之中; 二是急中生智, 冷静沉着, 动作准确有力, 及时摆脱险境。应激状态与刺激的性质、强度及个体的适应能力、人格特征、知识经验等有关。注意在实践中锻炼、培养思维的敏捷性, 提高意志的果断性, 增强动作的灵活性, 强化技能的熟练性, 人们的应对水平就能逐渐得到提高。例如, 医护人员进行的急救演习、学生进行的逃生演习等, 目的都是促成应激状态下的积极反应。

3. 情感的分类

情感为人类所有，是与人的社会性需要相联系的主观体验，它调节着人们的社会行为，主要有道德感、理智感和美感。

(1) 道德感 道德感是人们根据一定的道德标准，在评价他人或自身的思想、意图和行为时所产生的—种情感体验。道德感直接体现了客观事物与人的道德需要之间的关系。如果自己的言行符合这一标准，就会产生幸福感和自豪感，否则就会感到不安和内疚；当别人的言行符合这些标准就会感到羡慕或钦慕与崇敬，否则就会感到反感和鄙视。例如，—个人做了一件好事而产生“骄傲自豪”的情感体验，看到别人做了一件坏事而产生不满的情感体验。道德感具有社会历史性。

(2) 理智感 理智感体现着人们对自己认识活动的过程与结果的态度，是在智力活动过程中，在认识和评价事物时所产生的情感体验。理智感总是与人的求知欲望、认识事物、科学探索及对真理的追求相联系的，它对人们学习科学知识、认识和掌握事物发展的客观规律具有推动作用。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，工作中多次失败的焦虑感，问题得到解决的欣喜感等都属于理智感。

(3) 美感 美感是指个体根据—定的审美标准对客观事物、人的行为和艺术作品予以评价时产生的情感体验。人的审美标准既反映事物的客观属性，又受个人的思想观念和价值观念的影响。美感也具有社会历史属性。

四、情绪、情感的功能

(—) 影响健康功能

我国古代医学名著《黄帝内经》早就精辟地阐明了情绪与健康的关系，“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”。现代医学心理学研究表明，情绪必然影响神经调节、内分泌及免疫系统的功能，进而对全身机能产生影响。例如，人在愤怒、悲哀的情绪状态下不思饮食，在忧伤、激动的情绪状态下难以入眠等。积极的情绪和情感有助于身心健康，消极的情绪和情感会引起人的各种疾病。

(二) 调节功能

情绪和情感的调节功能是指情绪和情感对个体的活动具有组织或调整的作用。这种作用表现为情绪和情感产生时，会通过皮下中枢的活动，引起身体各方面的变化，使人能够更好地适应所面临的情境。情绪和情感是动机的源泉之一，是动机系统的一个基本成分，对人的行为具有调控功能。例如，对疾病的恐惧，促使部分患者主动就医；对医学知识的热爱，促使医学生发奋学习；等等。一般来说，良好的、肯定的情绪和情感可提高活动的积极性，促进活动顺利进行；不良的、否定的情绪和情感则会降低活动的积极性，阻碍活动目标顺利实现。有时，不良的情绪和情感也会激发和促进个体的行为，如我们常说的“化悲痛为力量”。

(三) 信号功能

情绪和情感的信号功能，首先表现为人与客观事物之间的关系产生了一种意外变化的信号。客观事物作用于人，特别是原有的主观状态不能适应这种客观事物刺激时，人的神

经、化学机制就会被激活，并发出特殊信号，促使人改变活动方式，并采取新的应对措施。

（四）情绪、情感的两极性

情绪、情感的两极性是指情绪和情感不论从何种角度来分析，都可分为向、背两个方面，如肯定和否定、强和弱、紧张与轻松、快乐与忧伤等。

五、情绪的调节

人生不如意者十有八九，每个人都会遭遇不良情绪。一般来说，化解不良情绪有两种方法，一种是寻求专业的心理援助，另一种是进行自我调适。下面介绍一些常用的自我调适的方法。

1. 调整认知

生活中，人们的许多情绪干扰并不一定是由所经历的事件直接引起的，而是由人们对事件的非理性认识和评价所导致的。例如，在路上遇见熟人，你冲他打招呼，他不理你，你会是什么样的反应，这完全取决于你的想法。如果认为他看不起你不理你，你会很生气。如果认为他急着赶路没看到你，你会觉得没什么，这很正常。同一件事有两种截然不同的反应，原因就在于我们对这件事的看法不同。

不合理的信念及认知评价，会使人产生消极情绪。例如，对人对事提出绝对化的要求，认为这个人或这件事“必须”“应该”这样；把事情想象得糟糕至极或者把偶然出现的事情看成必然发生的；等等。如果人们始终抱着这样不合理的信念，势必会陷入不良情绪中无法自拔。因此，我们应当调整认知，及时纠正认知及信念上的偏差，从积极的角度去看问题，学会知足，这样就会远离不良情绪的困扰。

2. 转移注意

心情不好时，可把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其他事物或活动中，如读书、看电影、听音乐、散步等。一方面，可中止不良刺激的作用，防止不良情绪的泛滥和蔓延；另一方面，参与新的活动特别是自己感兴趣的的活动，可增进积极的情绪体验。这样我们不仅能平定情绪，还能在活动中找到新的快乐。不合理地发泄不良情绪只能将其暂时约束，并不能彻底排除，这种心理能量积聚超过一定的负荷，就会导致心理失衡，诱发心理疾病。因此，应当通过合理的途径及时地把不良情绪宣泄掉。情绪宣泄的主要途径有以下几种。

（1）倾诉 当内心烦恼时，可以向老师、朋友或亲人倾诉；也可以用写日记、写信的方式倾吐内心的不快，发泄自己内心的郁闷。

（2）哭泣 委屈伤心的时候，不必强忍泪水，尽情地痛哭一场，反倒使人轻松平静不少。

（3）适当的运动 心情不好时，做一定量的体育运动、体力活动或激烈的快节奏的喊叫，有助于释放紧张的情绪，消除烦闷。

情绪宣泄的方法很多，关键是要根据你的实际情况，找到适合自己的方法。

情绪的宣泄要适时适度，注意时间、场合、方式和方法，既要有利于自己又不给别人带来不良影响。

第四节 意志过程

一、意志的概念

意志(will)是指人自觉地确定目的、支配行动、克服困难以实现预定目的的心理过程。意志使人的内部意识转化为外部动作,充分体现了意识的能动性。意志具有引发行为的动机作用,但比一般动机更具选择性和坚持性,可以看成是人类所特有的高层次动机。意志通过行为表现出来,受意志支配的行为叫意志行动。意志过程是指人在自己的活动中设置一定的目标,按计划不断地克服困难并力求实现目标的心理过程。它是人的意识能动性的体现,即人不仅能认识客观事物,而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。意志过程包括采取决定阶段和执行决定阶段两个基本过程。采取决定阶段包括确定行动的目标、选择行动的方法并做出行动的决定,这是意志过程的初始阶段。在采取决定阶段,人会出现心理冲突。执行决定阶段是意志过程的完成阶段,一方面它要求个体坚持执行预定的目标和计划好的行为程序,另一方面制止和修改那些不利于达到预定目标的行动。只有通过这两个阶段,主观决定才能转化为实际行动,人的主观目的才能转化为客观结果,实现意志行动。如人会走路、遇到悲伤时会哭泣,这都不是意志行动,而是人的本能和习惯性活动;伤残后顽强练习走路,悲伤时努力控制情绪、保持平静,这才是意志行动。

二、意志过程的特征

(一) 意志过程是有目的的过程

目的性是意志过程的前提。人在从事活动之前,已经把行动的目的以观念的形式存在于头脑中,并用这个观念来指导自己的行动。人们对于行动的目的越明确,实现目的的价值越大,克服困难的动力也越大,意志也就越坚强。人不是消极被动地适应环境,而是积极能动地适应与改造世界。人为了满足某种需要而预先确定目的,并有计划地组织行动来实现这一目的。人的这种自觉的目的性还表现在能发动符合目的的行动,同时还能制止另一些不符合目的的行动。意志的这种调节作用也是意志的能动性的表现。

(二) 意志过程体现在克服困难的行动中

意志与克服困难密切联系,这是意志过程的核心。在实际生活中,并不是人的所有有目的的行动都是意志的表现,如果不与克服困难相联系,就不属于意志行动。意志是在人们克服困难时集中表现出来的。人的意志强弱主要是以所克服困难的大小为衡量标准的。如果没有困难,一帆风顺,顺其自然,也就谈不上意志行动。这种困难包括内部的困难和外部的困难,内部的困难如缺乏信心、心理冲突等,外部的困难是指来自于外部环境的困难。所以,个体的行动需要克服的困难越大,意志的特征就显得越充分、越鲜明。

（三）意志行动以随意运动为基础

人的活动可分为随意运动和不随意运动两种。前者是指可以由人的主观意识调节和控制的运动，主要是由支配躯体骨骼肌的自主神经控制的躯干四肢的运动。后者是指那些不以人的意志为转移的、自发的、控制不了的运动，主要指的是由自主神经支配的内脏运动。当人的意志活动异常时可以表现为意志增强、意志减迟、意志倒错等。

三、意志的品质与培养

意志的品质是指构成人的意志的某些比较稳定的心理特征。意志品质是人格的一个组成部分，它具有明显的个体差异。良好的意志品质是在人生中逐渐形成的，需要从小进行培养和自我锻炼，包括以下几方面。

1. 自觉性

自觉性是指对行动的目的和意义有充分的认识，并能随时控制自己的行动使之符合社会要求的心理品质。与自觉性相反的意志品质有动摇性、受暗示性、盲从、随波逐流、刚愎自用和独断性等。自觉性强的人，在活动中表现出坚定的立场和始终如一的追求目标，既能坚持正确的决策，不为他人所动，又能及时听取合理建议。与自觉性相反的表现是易受暗示性和独断性。易受暗示性指行动缺乏主见，没有信心，易受他人影响，人云亦云，表现出过多的屈从和盲从。独断性的人则刚愎自用，一意孤行，经常毫无理由地拒绝他人的合理意见和劝告。

2. 果断性

果断性是指善于明辨是非，迅速而合理地做出决定，并实现决定的品质。具有意志果断性的人，可以明辨是非、当机立断，又能审时度势、随机应变。与果断性相反的品质是优柔寡断和武断。优柔寡断的人在采取决定和执行决定时顾虑重重、犹豫不决，往往导致错失良机；武断的表现则是处事冲动鲁莽，不计后果，冒失行事。

3. 坚持性

坚持性是指人在意志行动中坚持决定，以充沛的精力和顽强的毅力，百折不挠地克服一切困难，实现预定目的的品质。具有坚持性的人善于抵制各种不符合行动目的的因素的干扰，目标专一、锲而不舍、有始有终。与坚持性相反的品质是动摇和顽固执拗。动摇是指立志无常、见异思迁，往往虎头蛇尾、半途而废。顽固执拗是指对自己的行动缺乏正确的估计，常常自以为是、执迷不悟、固执己见。

4. 自制性

自制性是指一种能够自觉地、灵活地控制自己的情绪和动机，约束自己的行动和言语的品质。具有这种品质的人能够克服懒惰、恐惧、愤怒和失望等，抗拒内、外诱因的干扰，善于使自己做与自己愿望不相符合的事情，执行已确定的目的和计划。与之相对立的是任性和怯懦、易冲动、易发怒、感情用事等。总之，人的意志品质主要受制于个体人格特征、人的社会化过程、人的思维和情感，也为机体状态和疾病所影响。

良好的意志品质是实现成功的重要保证，但它不是天生就有的，需要在后天教育和实践锻炼中逐步形成。

(1) 树立远大的理想 人们常说“有志者事竟成”，远大的理想和坚定的信念能够产生巨大的动力，使我们的行动具有高度的自觉性，从而勇敢地面对困难和挫折，取得成就。

(2) 树立榜样，向榜样学习 榜样的力量是无穷的，他们的人生经验不仅可以启发我们取得成功，还可以鼓舞我们积极地面对成长中的困难和挫折，使我们的内心变得无比强大。我们效仿的榜样，既可以是现实生活中的先进模范和英雄人物，也可以是文学作品和影视作品中的主人公。例如，科学家霍金和励志大师约翰·库提斯，他们虽然身有残疾，却从未放弃自己，克服重重困难，取得了巨大的成功。

(3) 坚持参加体育锻炼 体育锻炼不仅可为我们提供必要的体力和充沛的精力，而且是锻炼意志的极好方式。如坚持参加长跑、爬山、徒步旅行等，不仅可提高身体素质，还可培养吃苦耐劳、锲而不舍、果断勇敢等心理品质。

(4) 加强自我激励 可以收集一些有关坚强意志的格言箴语、著名诗句或自我誓约作为座右铭，每当遇到困难时，看到这样的座右铭，往往使人倍增战胜困难的力量。此外，写日记也是自我激励、自我反省的一种好办法。坚持写日记，反思自己的思想与言行，有助于及时发现并改正缺点。

(5) 从小事做起，循序渐进 从一点一滴的小事做起，如按时起床、坚持跑步等，要求自己不论遇到什么情况都持之以恒，逐渐养成良好的习惯，而且从易到难循序渐进，可增强战胜困难的信心，最终达到强化意志的目的。

(6) 培养积极的情感 积极良好的情感，有助于消除懒散、忧伤等消极情绪，增强人的意志。

四、意志与行为障碍的分类

临床上，意志与行为障碍可分为精神运动性抑制和精神运动性兴奋两类。

(一) 精神运动性抑制

(1) 木僵表现为动作明显减少，姿势刻板固定，不言，不食，不饮，不解大小便。程度较轻的亚木僵可见于强烈的精神创伤或刺激后、抑郁症患者等，严重的木僵见于精神分裂症紧张型患者和一些脑器质性、代谢性病变患者。在木僵的基础上，某些患者可发展为蜡样屈曲征，其肢体、头部任人摆布成各种不舒服的姿势，并且维持很长时间不变。

(2) 违拗症表现为患者对他人要求做的动作进行抗拒，如医生让他张口检查时，他反而将嘴闭得更紧。违拗症多见于精神分裂症患者。

(3) 刻板症表现为无目的地不断重复其言语和动作，多见于精神分裂症患者。

(4) 模仿症表现为对他人的言语或动作进行毫无意义的模仿，多见于弱智者、精神分裂症和脑器质性疾病患者。

(5) 作态表现为以某种特殊的表情、姿势、动作表示某种难为众人理解的意义，多见于心理变态和精神分裂症者。

(二) 精神运动性兴奋

(1) 协调性精神运动性兴奋表现为言语及动作增多，但言语、动作协调，与现实不脱节，多见于轻度躁狂性兴奋者。

(2) 非协调性精神运动性兴奋表现为言语、动作紊乱，与环境不协调，或冲动伤人，或缄默不语，却动作古怪。非协调性精神运动性兴奋多见于精神分裂症者。

意志过程和认知过程、情绪情感过程共同构成了人的心理过程，它们从不同方面反映了心理活动的不同特征，三者之间是相互联系、相互影响的。认知过程是情绪情感过程、意志活动的前提和基础，认识制约、调节情绪情感过程，协助意志确定目的、制订计划、采取克服困难的合理办法。情绪情感过程对意志活动具有动力作用，表现为情绪情感既能激发又能阻碍人的意志行动。意志过程还可以推动认识活动的不断深入，同时意志对情绪情感也具有调节和控制作用。

第五节 人格

一、人格的定义

人格(Personality)是不同素质的人在不同的社会环境中形成的意识倾向性和比较稳定的个性心理特征的总和。它由表及里地表现出一个人独特的心理面貌。

奥尔波特(Gordon W. Allport)提出了“人格是个体内部身心系统的动力组织，它决定了个体对环境独特的调节方式”理念，这是心理学的概念。延伸到文化和社会生活中，侧重不同方面的人格也会有不同的定义。从管理的角度来说，人格是个体所有的反应方式和与他人交往方式的总和。它常常统称为一个人所拥有的可测量的人格特质。然而综合分析得出，人格是感觉、认知、情绪、价值及生化反应诸要素整合的产物，是个体在社会化过程中所形成的内部稳定和持久的动力组织。人格在社会生活中被结构化，受文化指令和社会赏罚机制的影响；同时，传统文化和超前的目的也在人格形成中起着作用。

而弗洛伊德从性欲出发，将人格视为由三个层面所组成的动力系统，即本我、自我和超我。本我包括所有的本能，受快乐原则的支配；自我是人格的控制部分，它的职责是从事合适的环境活动以满足本我与超我的需要，自我受现实原则的支配；超我乃人格的道德部分，包括良知和自我理想两部分，它永无止境地追求完善。这三个层面也可对应分为三种人格，即自然人格、实有人格和道德人格。健全人格乃是这三者的和谐统一。总的来说，人格就是构成一个人的思想、情感及行为的特有统合模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的、稳定而统一的心理品质。

还有更深入的分析，人格包含个性心理特征、意识倾向性以及自我意识。个性心理特征是指在心理活动中表现出的稳定的心理特点，包括气质、性格、能力。意识倾向性是指影响或决定人的行为方向的那些心理现象，如需要、动机、兴趣、信念、世界观等。自我意识是个体对自我的意识，由自我认识、自我体验和自我调节三方面组成。狭义的人格概念指人的非认知性的人格特质，即意识倾向性、气质和性格等的综合；最狭义的人格等同于性格。

人格包括两部分，一个是性格，而另外一个气质。性格是人稳定个性的心理特征，表现在人对现实的态度和相应的行为方式上。气质是指人的心理活动和行为方式上的特点。

二、人格的决定因素

根据定义可知，一个人的人格是受遗传和后天生活环境共同影响的产物。另外，影响人格的还有第三个因素，即情境。

（一）生物因素

生物因素是人格形成和发展的自然基础，其中遗传起主要作用。遗传指的是那些受胚胎决定的因素。身材、相貌、性别、秉性、肌肉的组成和反射、能量水平及生物节律等特点都全部或至少大部分受到了父母的影响，也就是受他们生物的、生理的、内在心理配置的影响。遗传观点认为个体的人格特征可以根据染色体上基因的分子结构得到全面的说明。遗传基因携带父母的生物特征传递给子女，它对人格的作用在生命历程的早期比环境因素大。这一观点的三种不同研究取向都提供了确凿的证据来支持遗传在决定个体的人格特征方面起到了十分重要的作用。一是在幼儿中对人类行为和性情的遗传基础进行的观察；二是对刚出生就分开的双胞胎进行的研究；三是对在不同情境和时间中工作满意度的稳定性和一致性进行的研究。

遗传对人格各部分的作用不完全相同，像思维模式，尤其是价值观或与信念相关的部分很少受其影响。但是，气质和智力则受其影响较为明显。此外，遗传来的人的体态、体质和容貌，也会通过社会评价作用影响人格。但是，如果人格特点完全由遗传来决定的话，则从个体出生就固定了下来，并且在成长的过程中不会发生改变。所以说生物因素只为人格的形成和发展提供了一种可能性，但不能完全决定人格的发展。

（二）环境因素

对个体的人格形成构成外在压力的因素包括：成长的文化背景，早年的生活条件，家庭、朋友、社会群体的规范，其他方面的经历。按照个体成长过程中接触环境的顺序，依次是家庭、学校和社会文化环境。家庭因素：家庭是个体最早接触的环境，包括家庭情绪气氛、父母的教养态度与方式、言行榜样和经济社会条件所造成的影响。父母对子女的教养方式是重要的家庭因素。父母对孩子持有民主、平等的态度，容易建立良好融洽的亲子关系，有利于保持儿童稳定的情绪，形成自尊、自信、友善等人格特点。父母之间关系和谐，互相尊敬和理解，形成支持性的家庭气氛，也对孩子的人格形成有积极影响。在多子女的家庭中，出生顺序会影响到兄弟姐妹在家庭中的地位 and 角色，对人格也有影响。学校因素：人的一生有相当长的时间是在学校度过的。在各级教育机构里，课堂教学的内容、班集体的气氛、师生之间的关系和教师的管理教育方式、教师的作风、态度以及思想品德等，对人格的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，能造就情绪稳定、积极、友好等人格特征。随着年龄的增长，教师的影响力下降，同龄人的影响力上升。社会文化环境：大众传媒、社会风气等对人格形成的影响是十分明显的。古代的“孟母三迁”即包含有此意。总之，环境对于人格的塑造起着十分重要的作用。

文化所建构的规范、态度和价值观一代代流传下来，一直保持着稳定性。意识形态也是在一种文化中培养起来的，另一种文化最多只能起到调节作用。

（三）情境因素

情境也在遗传和环境对人格的影响中起着一定的作用。一般来说，个体的人格是稳定的和持久的，某一特定的情境要求人反复地扮演与某种活动相适应的角色，久而久之，便形成和发展为这一活动所必需的人格特点。但在不同的情境下也会有所改变。不同情境要求一个人的人格表现出不同的侧面，因此我们不应该孤立地看待人格。不同的实践活动要求不同的人格特点，同时又造就和发展了相应的人格特点。人是一个自我调节的系统，环境因素及一切外来的影响都必须通过个体的自我调节才能起作用。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在起着积极的作用。情境因素影响到个体的人格特点，该假设有其内在的逻辑基础，但是现在还无法把握各种不同情境类型对人格的具体影响。

一个人在人格形成的过程中，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，是有一定自主性的，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，人格也是自己塑造的。

三、人格的组成

人格是一个十分复杂的心理现象，是一个多维结构，其主要的组成成分为人格的理智特征、人格的情绪特征、人格的意志特征及对现实态度的人格特征。

（一）人格的理智特征

人格的理智特征是指人们在感知、记忆、想象和思维的认识过程中表现出来的个体差异。如在感知方面，个体可分为主动观察型和被动观察型；在思维方面，个体可分为独立思考型和搬用现存答案型；在想象方面，个体又可分为主动想象型和被动想象型等。

（二）人格的情绪特征

人格的情绪特征是指人们在情绪的强度、稳定性、持续性，以及稳定心境等方面所表现出来的个体差异。如有的人经常处于情绪饱满、欢乐愉快之中，有的却经常处于抑郁、低沉之中。

（三）人格的意志特征

人格的意志特征是指人们为了达到既定目标，自觉地调节自己的行为，千方百计地克服前进道路上的困难时，所表现出的意志特征的个体差异。

（四）对现实态度的人格特征

对现实态度的人格特征是指人在处理各种社会关系方面所表现出来的个体差异。

四、人格的特征

人格是在生物学、环境等因素交互作用下形成的，有如下特征。

1. 倾向性

人格在形成过程中，每时每刻都表现出个体对外界事物所特有的动机、愿望、定势和

亲和力,从而发展为各自的态度体系和内心环境,形成了个人对事、对自己的独特的行为方式和人格倾向。人格的倾向性实际上就是对事物的选择性反应,具有积极的导航作用。

2. 复杂性

人格是由多种心理现象构成的,其中有一些是显而易见的,别人看得清楚,自己也能觉察到;有些非但别人看不清楚,就是自己也感到模模糊糊。而且,这些内容又在动态中不断发展变化,就更使人感到极为复杂。

3. 独特性

现实生活中的每个人,都有其独特的人格特点,即使同卵双生子,具有极为相似的生物遗传特征,也同样具有自己的独特性。人格的这种独特性,不仅可以通过人格测验测查出来,而且在日常生活中也能大致观察出来。

4. 稳定性

人格是逐渐形成的,一旦形成,就具有相对的稳定性,这是人格心理测量的理论基础。当然,人格的稳定性是相对的,在一定条件下也会有不同程度的改变。

5. 完整性

人的心理倾向性、心理过程和个性心理特征总是有机地结合在一起,形成完整的统一体,来认识客观现实。因此,一个道德高尚的人,不论何时何地都能表现得十分可敬;一个热情、直爽、爱说爱笑的人,在什么场合都比较活跃。

6. 积极性

人格具有积极性,能统率全部心理活动去改造客观世界和主观世界。人格积极性的核心是自我控制系统,它在人的整个活动中起着自我调节、自我维护、自我完善的作用。如果自幼发展起来的人格特点是明显偏离人群,且造成适应困难、损害自身和社会,则要考虑人格障碍。它有不同的类型,如固执型、强迫型、反社会型等。

五、人格心理特征

人格心理特征包括能力、气质和性格。它是人格中较为稳定的方面,体现了个体的独特心理活动和行为。

(一) 能力

1. 能力的概念

能力是指直接影响活动效率、顺利完成某种活动所必备的心理特征。有些因素虽然影响活动的效率,例如体力、耐力等,但它们不属于心理特征,不能成为能力;有些虽是心理特征,例如稳重、勤奋、谦虚,但它们是顺利完成活动必不可少的条件,因此也不能称为能力。

能力与人的活动紧密联系着。一方面,人的能力在活动中形成、发展和表现出来;另一方面,从事某种活动又必须以一定的能力为前提。例如,一个有绘画能力的人,只有在绘画活动中才能施展自己的能力,同时绘画活动又使自己的绘画能力得到了发展和提高。要顺利完成某种活动,单凭一种能力是不够的,需要多种能力的结合。在完成某种活动时,各种能力的完备结合称为才能。

2. 能力的种类

人的能力是多种多样的，可以按不同的标准对能力进行分类。

(1) 一般能力和特殊能力 按照能力的倾向性，可把能力划分为一般能力和特殊能力。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、注意力、记忆力、思维力、想象力等，也就是平时所说的智力。特殊能力是指在专业活动中表现出来的能力。例如，音乐家的旋律区分能力，画家的色彩鉴别能力。人们从事任何一项专业性活动既需要一般能力，又需要特殊能力。

(2) 模仿能力和创造能力 根据能力参与活动性质的不同，可以把能力分为模仿能力和创造能力。模仿能力是指通过观察别人的行为和活动来仿效他人的言行举止，然后以相同的方式做出反应的能力。例如，儿童模仿父母的说话，学生模仿老师的技能操作，练字时临摹前人的书法等，都属于模仿能力。创造能力是指个体不受成规的束缚而能够灵活运用知识经验，产生新思想，或发现和创造新事物的能力。

3. 能力的个体差异

能力的个体差异表现在质和量两个方面，质的差异表现为能力类型上的差异，量的差异表现在能力发展的水平和表现早晚的差异。

(1) 能力的类型差异 人的能力可在知觉、表象、记忆、言语、思维等方面表现出具体类型的差异。如在记忆方面，有视觉记忆型、听觉记忆型、运动记忆型和混合型等能力类型的差异。另外，不同的人往往采取不同的途径或不同的能力组合方式去完成同一种活动，都说明人们存在着能力类型的差异。

(2) 能力发展水平的差异 各种能力的形成都有发展水平上的差异。例如，智力水平的发展在全人口中基本上呈正态分布，两头小，中间大。这说明智力超常者和智力低下者都是极少数，而绝大多数人的智力处于中间不同的层次水平上。

(3) 能力表现早晚的差异 能力表现的早晚存在着明显的差异。有些人在很小的时候就表现出某方面的卓越才华，这称为能力学期表现或“早慧”。例如，我国唐代著名诗人李白“五岁诵六甲，十岁观百家”；奥地利作曲家莫扎特5岁开始作曲，8岁试作交响乐，12岁创作歌剧。与此相反的另外一种情况叫“大器晚成”。例如，著名画家齐白石40多岁才表现出绘画才能，50岁时才成为著名画家。

4. 影响能力形成与发展的因素

能力的形成与发展受多种因素的影响，包括先天素质和后天因素两个方面。先天素质是能力形成和发展的自然前提和物质基础。例如，先天眼睛失明的人，不能成为画家；早期脑损伤发育不全的人，其智力发展会受到严重影响。后天因素包括环境、教育和实践活动等，这些因素交织在一起相互作用，共同影响能力的形成和发展。

(二) 气质

1. 气质的概念

气质是指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。

2. 气质的类型与学说

气质类型是指在某一类人身上共同具有的典型气质特征的有机结合。关于气质类型的划分,古今许多学者提出了各种学说,其中影响最为久远的是体液学说,较科学的是高级神经活动类型学说。

(1) 体液学说 古希腊医生希波克拉底认为人体内有四种液体:血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁。这四种体液在人体内以不同的比例混合,就形成了不同的气质类型。根据这些液体在混合比例中哪一种占优势,可以把人分为不同的气质类型,体内血液占优势属于多血质,黄胆汁占优势属于胆汁质,黏液占优势属于黏液质,黑胆汁占优势属于抑郁质。

(2) 高级神经活动类型学说 巴甫洛夫认为,人的气质是由人的高级神经活动特点决定的,高级神经活动的基本过程(即兴奋过程和抑制过程)是个体差异及其特点的基础。巴甫洛夫认为,决定气质特点的三个最主要的神经特征是神经过程的强度、平衡性和灵活性。这三个基本特性的独特结合就形成了高级神经活动的四种基本类型,即兴奋型、活泼型、安静型和抑制型,它们与体液学说的气质类型有着对应关系,见表 2-1。

表 2-1 气质类型,高级神经活动过程、类型和行为表现特征

气质类型	高级神经活动过程	高级神经活动类型	行为表现特征
胆汁质	强、不平衡	兴奋型 (不可遏制型)	直率热情,精力旺盛,好冲动,但暴躁易怒,脾气急,热情忽高忽低,喜欢新环境和能带来刺激的工作
多血质	强、平衡、灵活	活泼型	活泼好动,反应迅速,热爱交际,能说会道,适应性强,具有明显的外向倾向,粗枝大叶
黏液质	强、平衡、不灵活	安静型	安静稳重踏实,反应性低,交际适度,自制力强(性格坚韧),话少,适于从事需要细心、程序化的工作,表现出内倾性,可塑性差。有些刻板,缺乏生气
抑郁质	弱	弱型(抑郁型)	行为孤僻,不善交往,易多愁善感,反应迟缓,适应能力差,容易疲劳,性格具有明显的内倾性

3. 气质的意义

(1) 气质类型不决定人的智力水平和社会价值 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,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成为品德高尚、有益于社会的形成与发展的一代伟人,也可成为道德败坏、有害于社会的千古罪人。

(2) 气质与职业选择 不同的职业对从业者的行为特征有不同的要求,因此在一定条件下选择气质特征适合的人从事相应工作,可以提高工作效率,减少失误。一般来说,胆汁质、多血质的人较适合从事需要反应快捷、灵活性强的工作,黏液质、抑郁质的人较适合从事需要持久、耐心、细致型的工作。

(3) 气质与医患交往 不同气质类型的患者暴露出的人格特征,会直接影响到医患交往。例如,胆汁质的人容易冲动,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；而抑郁质的人敏感多疑，要用积极的生活态度启发他们，从多方面对其多加关心，语言要谨慎，防止医源性的不良暗示。

(4) 气质与健康 任何一种气质类型都有发展成不良心理的可能。孤僻、抑郁、情绪不稳定、过分性急、冲动等特征都不利于身体健康，而且是某种疾病的易感因素。例如，抑郁质的人对事悲观，受挫力低，在生活中遇到的困难、挫折、个人的不幸遭遇等都可能使他们难以忍受，从而引发高度焦虑、抑郁甚至绝望等心理问题。

(三) 性格

1. 性格的概念

性格是指个体对客观现实稳定的态度及与之相适应的习惯化的行为方式。它体现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在人的行为举止中。性格是人格的核心部分，是在后天社会环境中逐渐形成的。它能直接地反映出一个人的道德风貌，所以性格有好坏之分。

2. 性格的特征

性格是由许多个别特征所组成的复杂心理结构，由于每个人性格特征组合的情况及表现形式不同，从而形成了千差万别的性格。

(1) 性格的态度特征 性格的态度特征在性格结构中具有核心意义，这一特征是指人对客观现实的稳固态度方面所表现出来的个体差异。例如，对他人的态度，有的人热情、善良，有的人自私、冷漠；对学习、工作、劳动的态度，有的人认真、勤奋，有的人马虎、懒惰；对自己的态度，有的人自信、谦虚，有的人狂妄自大。

(2) 性格的理智特征 性格的理智特征是指人在认识过程中的性格特征，主要指人在感知、记忆、想象、思维等认识过程中，表现出来的认知特点和风格的个体差异。例如，有的人观察细致，思维、想象丰富；有的人观察粗略、反应迟钝、缺乏想象等。

(3) 性格的情绪特征 性格的情绪特征是指人在情绪活动的强度、稳定性和持久性及主导心境等方面表现出来的个体差异。在情绪的强度方面，有的人情绪强烈，不易于控制；有的人情绪微弱，易于控制。在情绪的稳定性方面，有的人情绪波动性大，悲喜无常；有的人则情绪稳定，心平气和。在情绪的持久性方面，有的人情绪持续时间长，有的人情绪则稍纵即逝。在主导心境方面，有的人经常情绪饱满，处于愉快的积极状态；有的人则经常郁郁寡欢、情绪消沉。

(4) 性格的意志特征 性格的意志特征是指人自觉调节日常行为的方式和水平方面的特点。在行为目标明确程度方面，有的人目标明确，有的人盲目蛮干；在行为自觉控制方面，有的人自制力强，有的人容易冲动；在执行行动方面，有的人坚持不懈、百折不挠，有的人半途而废、虎头蛇尾等。

3. 性格的类型

性格的类型是指一类人身上所共有的性格特征的独特结合。性格十分复杂，没有统一的分类标准。常见的分类有以下几种。

(1) 机能类型说 英国心理学家贝恩等人根据理智、情绪和意志在人的性格中所占优势的不同，将人的性格分为理智型、情绪型和意志型。理智型的人通常以理智来评价

周围发生的一切，并理智地控制和支配自己的行动，处事冷静。情绪型的人通常用情绪来评估一切，易受情绪左右，遇事不能三思而后行。意志型的人有较强的自制力，行动时目标明确、积极主动、果敢坚定。除了这三种典型的类型外，还有一些混合类型，如理智—意志型等，生活中大多数人是混合型。

(2) 向型说 瑞士心理学家荣格根据个人内在本能力的活动方向，把性格分为内倾型、外倾型。内倾型的人心理活动倾向于内部，处事谨慎，深思熟虑，交际较牢，适应环境能力差；外倾型的人心理活动倾向于外部，活泼开朗，活动能力强，容易适应环境的变化。

(3) 独立型、顺从型说 美国心理学家威特金等人根据人的独立性程度，把性格分为独立型、顺从型。独立型的人不易受外界的干扰，倾向于利用内在参照（即自己的认识）对外来信息进行加工，他们具有独立发现问题、判断问题、解决问题的能力，应激能力强。顺从型的人倾向于以外在参照物作为信息加工的依据，易受外界干扰，常常不加思考地接受别人的意见，应激能力差。

此外，按照人的行为方式及心身疾病的隐患，还可分为 A 型性格、B 型性格和 C 型性格。

► 案例评析

案例 2-2

乔某，初三女生，15 岁，身材苗条，打扮得干净整洁。乔某一直以来都很喜欢听歌，尤其是当其心情不好的时候，听歌一直都是其解闷的好方法。但从初三开始，因为学习压力过大，整个人很焦躁，这时候歌声却成了乔某摆脱不了的心魔，尤其是最近（一个多月前开始），无论是上课还是做作业的时候，乔某总是忍不住去想那些听过的歌词和旋律，更糟糕的是考试的时候也在想，而且一想起就会沉浸于其中，严重影响了学习，导致考试成绩前所未有的退步。为了止住成绩的下滑，乔某总是提醒自己要集中注意力，不要去想，可越是不想去想，就越是忍不住，弄得自己心情很烦恼。

评 析

乔某已形成强迫症。到了初三后，因学业竞争日益激烈，如所受压力过大；在家里，乔某父母对她的期望很高，希望她能考上省重点高中，而她在努力一段时间后觉得很难达到父母的要求，在焦虑和自责的心情下，自觉难以向父母交代，所以不自觉地选择了这种独特的逃避方式；在人格因素方面，乔某承认自己遇到事情时习惯过多地思虑和牵挂。针对她这种情况可以采取医学疗法来帮她矫正。解决乔某的心理阻抗后，找到乔某强迫症症状产生的原因，同时分析其个性，向她说明只要她能勇敢地面对自己的问题，效果会更好。与乔某的父母取得联系，把乔某的情况如实地告诉他们，并希望他们能调整对乔某的要求。大多数所谓的强迫症严格来说只能算是一种强迫倾向。就其产生原因来说，一般都与学习压力、人际交往、人格特征、家庭因素以及青春期心理特征等有关。

+ 思考与训练

一、名词解释

1. 注意的分配
2. 情绪和情感
3. 意志
4. 人格
5. 需要
6. 气质

二、选择题

1. 心理现象的发生具有以下特点()
 - A. 生物体能接受外界刺激时,就产生了心理现象
 - B. 生物体对于外界反应具有感应性,表明出现了心理现象
 - C. 生物体对于具有生物学意义的信号能做出反应时,表明发生了心理现象
 - D. 一切有生命的物质都具有心理现象
2. 心理过程指的是以下哪个过程()
 - A. 感觉、知觉、记忆、理想、思维、情感意志等
 - B. 感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感意志等
 - C. 感觉、知觉、记忆、想象、能力、情感意志等
 - D. 感觉、知觉、动机、想象、思维、情感意志等
3. 心理学的研究对象是人的()

A. 心理活动和行为	B. 情绪和行为
C. 智力和观念	D. 智力和情绪
4. 对事物的指向和集中是心理现象的哪个过程()

A. 思维	B. 想象	C. 记忆	D. 感知
-------	-------	-------	-------
5. 推动人类意识发生、发展的直接原因是()

A. 使用工具	B. 制造工具	C. 集体劳动	D. 语言
---------	---------	---------	-------
6. 按照需要起源,可把需要分为哪两大类()

A. 生理性需要和社会性需要	B. 生理性需要和心理性需要
C. 自然需要和精神需要	D. 物质需要和精神需要
7. 以下哪项症状是思维内容障碍的表现()

A. 言辞贫乏	B. 语词新作	C. 思维不连贯	D. 妄想
---------	---------	----------	-------
8. 将自己的思维禁锢在“框框”里,这种思维僵化被称为()

A. 功能固着	B. 刺激的空间排列组合
C. 迁移	D. 定势
9. 抑郁障碍最主要的表现是()

A. 睡眠障碍	B. 易激惹
C. 情绪恶劣	D. 自我评价降低

