



“十四五”职业教育国家规划教材

护理心理学

(第二版)

HULI XINLIXUE

主 编 蔡 篮

护理心理学

(第二版)

主
编
蔡
篮

北京出版集团
北京出版社



扫描二维码
共享立体资源

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护理心理学 / 蔡篮主编 . — 2 版 . — 北京 : 北京出版社, 2020.7 (2023 重印)

十二五规划高职

ISBN 978-7-200-15707-9

I. ①护… II. ①蔡… III. ①护理学—医学心理学—
高等职业教育—教材 IV. ①R471

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 122080 号

护理心理学 (第二版)

HULI XINLIXUE (DI-ER BAN)

主 编: 蔡 篮

出 版: 北京出版集团

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

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2020 年 7 月第 2 版 2023 年 6 月修订 2023 年 7 月第 3 次印刷

成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米

印 张: 16

字 数: 360 千字

书 号: ISBN 978-7-200-15707-9

定 价: 48.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572162 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

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

目 录

单元一 绪论	1
任务一 心理学概述	2
任务二 护理心理学概述	7
单元二 心理学基础知识	14
任务一 心理活动的生物学基础	15
任务二 心理活动的社会学基础	19
任务三 认知过程	21
任务四 情绪与情感过程	34
任务五 意志过程	39
任务六 个性	43
单元三 心理学的基本理论	58
任务一 精神分析理论	59
任务二 行为主义理论	63
任务三 认知理论	65
任务四 人本主义理论	67
任务五 心理生物学理论	69
单元四 心理发展与心理健康	73
任务一 概述	74
任务二 不同年龄阶段的心理健康	79
任务三 特殊群体、社区的心理卫生	89
单元五 心理应激	94
任务一 应激的概述	95
任务二 应激源	96
任务三 应激反应	99
任务四 应激的预防与应对	103

单元六 心身疾病	108
任务一 心身疾病概述	109
任务二 常见的心身疾病的心理护理	114
单元七 异常心理与不良行为	121
任务一 正常心理与异常心理概述	122
任务二 若干异常心理与不良行为	125
单元八 患者心理	136
任务一 患者心理概述	137
任务二 患者的心理特征与心理护理的基本方法	142
单元九 护士心理	147
任务一 护士角色及其心理特征	148
任务二 护士职业心理素质的培养	151
单元十 护患关系	158
任务一 护患关系的概述	159
任务二 护患沟通	167
单元十一 心理护理基本技能	177
任务一 心理评估	178
任务二 心理咨询	189
任务三 心理护理方法	196
单元十二 临床相关问题的心理护理	212
任务一 临床心身问题及心理护理	213
任务二 不同年龄患者心理与心理护理	220
任务三 病程不同阶段患者的心理与心理护理	222
任务四 临床各科患者的心理与心理护理	225
附录	231
参考文献	249

单元二 心理学基础知识

学习目标

» 理论目标

1. 了解心理活动的生物学基础。
2. 掌握感觉和知觉的概念、种类和特征。
3. 掌握记忆、思维、想象、情绪、个性、能力、气质等概念及情绪与健康的关系。

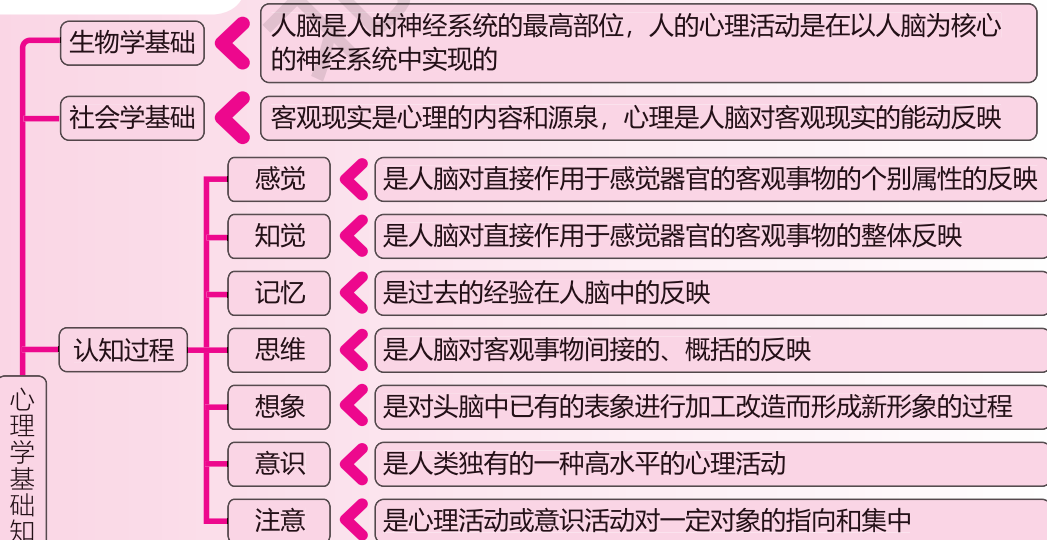
» 能力目标

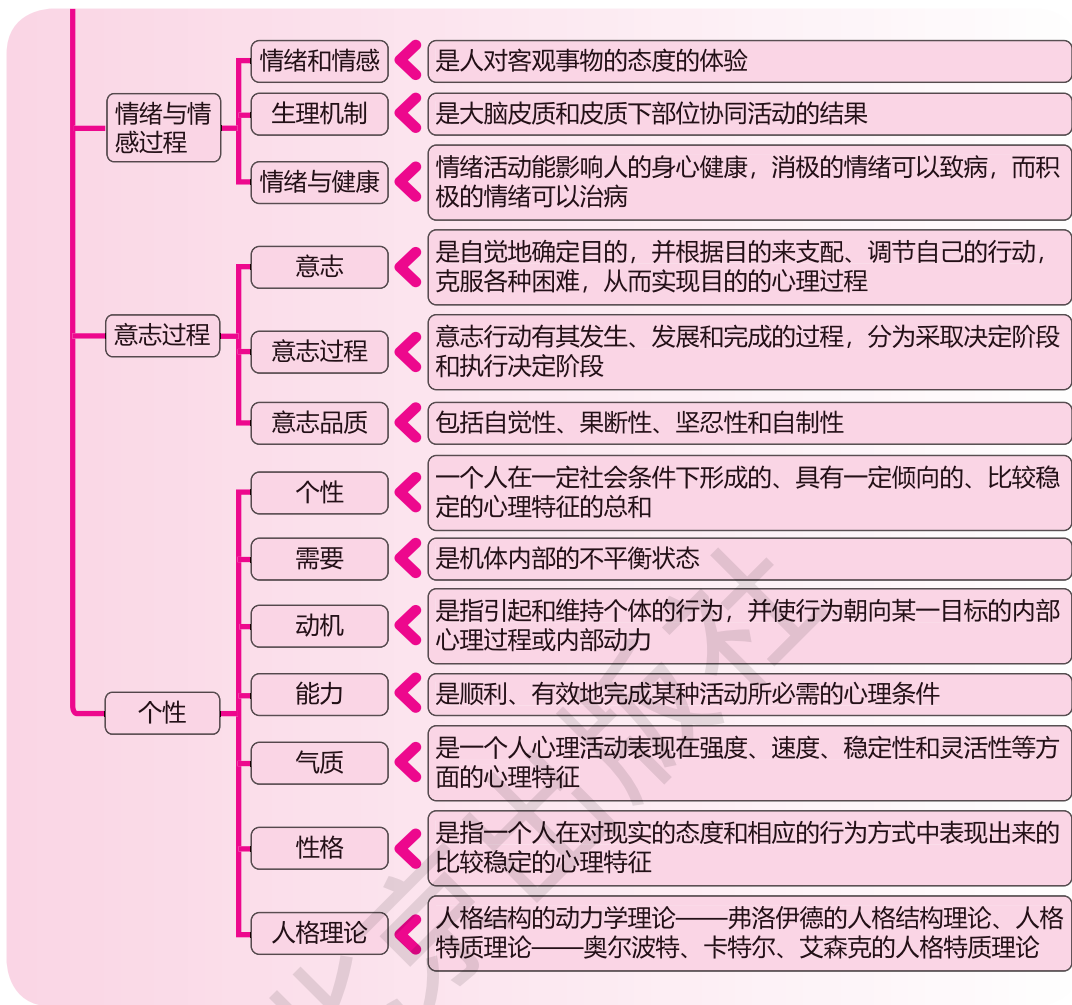
1. 能结合实例解释感觉和知觉的基本特征。
2. 能评价自己的意志品质，并设计出自我良好意志品质培养和塑造的途径。
3. 能应用马斯洛的层次需要理论，分析和区别人的各种需要。

» 素质目标

具有稳定乐观的情绪，具有良好的个性和意志品质。

知识导图





心理现象具有生物性和社会性双重属性。心理现象可以从心理过程和个性两个方面加以认识。学习护理心理学，首先要掌握与心理现象有关的基础知识和基础概念。

任务一 心理活动的生物学基础



预习案例

一、心理是脑的机能

人脑是人的神经系统的最高部位，人的心理活动是在以人脑为核心的神经系统中实现的。

人脑是中枢神经系统最重要的结构。人脑结构大体上分为三个相互联系的层次，最深层称脑干的结构主要与自主过程如心率、呼吸、



心理活动的生物学基础

吞咽和消化等功能有关。外包在这个中央结构的是边缘系统，它与动机、情感和记忆过程有关。包含在这两层脑结构之外的是大脑，人类的全部心理活动发生在这里。大脑及其表层即大脑皮层整合信息，协调运动，促成抽象思维和推理。下面我们详细考察这三层脑结构的功能（图 2-1）。

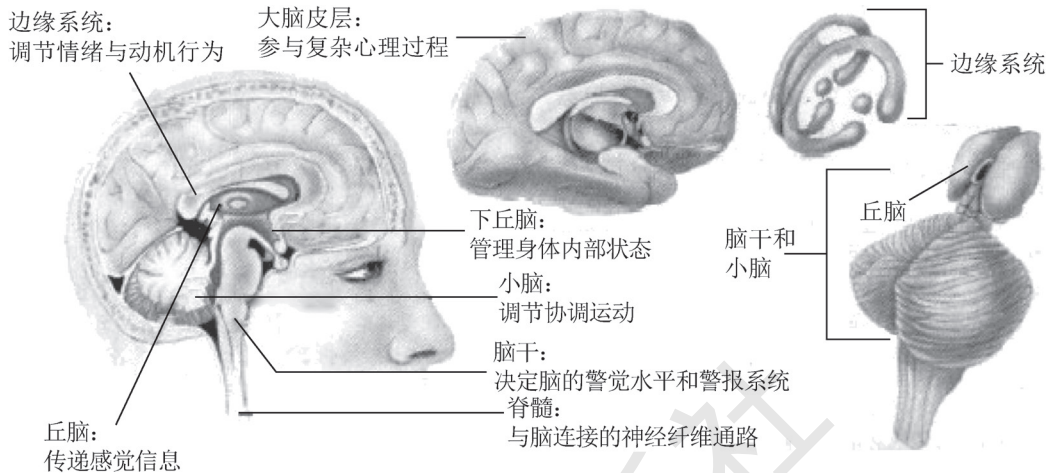


图2-1 脑结构

（一）脑干、间脑和小脑

在整个脑干上分布着一个灰色的像渔网一样的组织叫脑干网状结构，调节着脑的兴奋水平，是调节睡眠与觉醒的神经结构，对保持注意和激活情绪起作用。这个区的大面积损伤会导致昏迷。中脑在桥脑之上，是上下行神经纤维的通道，也是瞳孔反射和眼动反射的中枢。

间脑位于脑干之上，被大脑两半球覆盖着，由丘脑、上丘脑、下丘脑和底丘脑构成。丘脑是大脑皮层下除嗅觉外所有感觉的重要中枢，上丘脑参与嗅觉和某些激素的调节，下丘脑调节内脏系统的活动，底丘脑调节肌张力。

小脑在头骨基底部贴在脑干之上，协调着身体的运动，控制姿势并维持平衡。小脑损伤就会阻断平滑性运动的信息流，造成运动不协调。最近的研究表明，在学习能力方面，例如对控制运动的运动技能的学习，小脑也有重要作用。

（二）边缘系统

边缘系统与动机、情绪状态和记忆过程有关。它参与体温、血压和血糖水平的调节并执行其他体内环境的调节活动。边缘系统由三个结构组成：海马、杏仁核和下丘脑。

海马是边缘系统中最大的脑结构，在外显记忆获得中具有重要作用。外显记忆是一类对自己觉知提取的过程。相当多的临床证据支持这种观点。在另一方面，海马的损伤并不妨碍获得意识知觉之外的内隐记忆。如果你发生了事故并损伤了海马，你仍能完成一些新的任务，但却不能记住它，也记不住发生了这件事。

杏仁核在情绪控制和情绪记忆形成中具有一定作用。由于它的控制功能，杏仁核损伤可能对精神特别活跃的个体产生镇静效应。但杏仁核一些区的损伤也伤害面孔表情的

识别能力。

下丘脑是脑内很小的结构，但在日常生活的许多重要功能中具有重要作用。它由几个神经核团和更小的神经元群组成。它们调节动机行为，包括摄食、饮水、体温调节和性唤醒。下丘脑维持着身体内部平衡或内稳态。当身体能量储存降低，下丘脑维持兴奋并激发机体寻找食物和进食；当体温降低，下丘脑引起血管收缩并产生非随意的微微颤抖，这就是通常所说的发抖产热以平衡体温的降低；下丘脑也调节内分泌系统的活动。

（三）大脑

人类的大脑超过脑的任何其他部分，占据总重量的 2/3。它的作用是调节高级认知功能和情绪功能。大脑的外表面由数十亿细胞组成，形成 1/10 英寸厚的薄层组织，称为大脑皮层。大脑分成左右对称的两半，称为大脑两半球。

大脑两半球由较厚的神经纤维联系起来，这些纤维卷在一起称为胼胝体，它在两半球之间发送和传递信息。

神经科学家利用脑解剖学上一些重要标记绘制大脑半球分区图（图 2-2），其中最重要的标记是两个沟：一个称中央沟，把每个半球垂直地分为两部分；另一个是外侧裂，

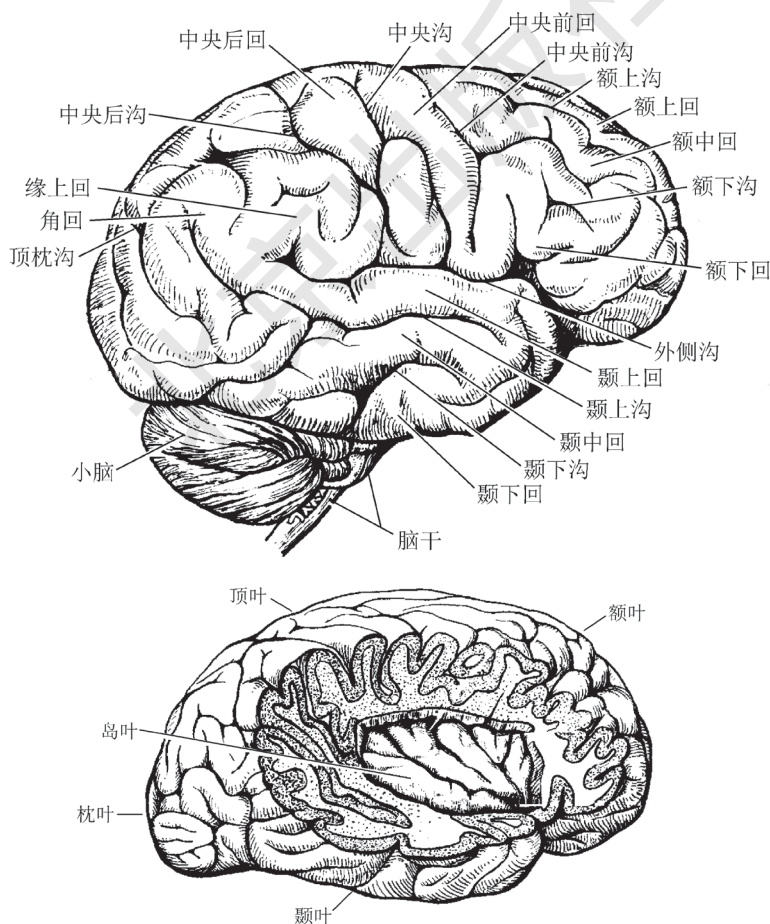


图2-2 大脑半球的分叶

将每个半球在水平方向分成两部分。这样从垂直和水平两个方向上将每个半球又分成四个区，称为“脑叶”，分别是额叶、顶叶、枕叶、颞叶。额叶具有运动控制和进行认知活动的功能，如策划、决策、目标设定等功能，位于外侧裂之上和中央沟之前。因意外事故而损伤额叶就会毁坏一个人的行为能力，并引起其人格的改变。顶叶负责触觉、痛觉和温度觉，位于中央沟之后。枕叶是视觉信息到达的部位，位于头后部。颞叶负责听觉过程，位于外侧裂下部，即每个大脑半球的侧面。

躯体感觉皮层位于中央沟之后的左、右顶叶。这一皮层区处理温度、触觉、躯体、位置和疼痛的信息。与运动皮层相似，感觉皮层的上部与身体下部相关，下部皮层与身体上部相关。最大的感觉皮层区与唇、舌、大拇指和食指的感觉相关，因为身体的这些部位提供最重要的感觉传入。也像运动皮层一样，右半球感觉皮层接受身体左侧的感觉信息，左半球感觉皮层接受身体右侧的感觉信息。

听觉信息由听皮层加工，听皮层位于两侧颞叶。每侧半球的听皮层都从两只耳朵接收听觉信息。听皮层中有一个区与语言产出有关，另一个区与语言理解相关。视觉传入由位于头后部的枕叶视皮层进行加工。视皮层中最大区接受眼后部视网膜中心区的传入信息，这里传递的视觉细节信息量较大。

二、脑的基本功能及大脑半球功能的不对称性

大脑两半球的解剖结构基本上是对称的，但其功能又是不对称的，这种功能的不对称性叫作“单侧化”。

大脑两半球的分工和生活中用手的习惯有关，惯用右手的人，左半球言语功能占优势，和言语有关的，如概念的形成、逻辑推理、数学运算这些活动，左半球也占优势；右半球占优势的功能是不需要语言参加的空间知觉和形象思维活动，如音乐、美术能力，情绪的表达和识别能力等。左利手的人，有的和右利手的人相反，有的则没有单侧化的现象。左右手的分工形成后，右利手的人如果左半球受损伤，言语功能便会发生障碍。

各方面的研究表明，大脑两半球不对称性与遗传、环境等许多因素有关，其中与利手之间关系受到关注。有研究提示，左利手者语言和思维的侧化倾向低于右利手者。脑机能半球优势还可能与性别有关，女性大脑机能半球优势倾向不如男性明显。特别值得注意的是，大脑机能半球优势还可能与一些神经、精神疾病有关，但大脑半球优势和疾病之间的因果定位与联系，还有待进一步研究。

综合正常人、裂脑人和半脑人的大脑两半球机能的不对称性的研究结果，以及脑机能一侧化和性别、情绪变化、某些精神病的关系，可概括为：人脑的机能是高度专门化的，左半球机能具有分析的、抽象的、理性的和主题的特性，右半球机能具有全息的、具体的、同时的、直观的和同格的特征。左半球在语言的和与语言有关的概念、抽象、逻辑分析能力上占优势；右半球则在空间知觉、音乐绘画等整体形象、具体思维能力上占优势。两半球好像是两套不同类型的信息加工系统，它们相辅相成、相互补充、相互制约、相互协作，以实现人的高度完整和准确的行为（表 2-1）。

表 2-1 人类大脑左右半球不对称性功能

功能	左半球	右半球
视觉	概念、字母及单词识别	复杂图形及脸孔识别
听觉	言语性声音	环境声音及音乐
运动	复杂随意运动	运动模式的空间组织
语言	听说读写	
空间和数学能力	数学能力	几何学、方向感觉和心理旋转

典型案例

1848年9月13日，铁路监工盖吉在一次爆破中被一根3.7英尺长的铁杆刺穿了颅骨。当人们用卡车把他送回旅馆的时候，他还能自己走上楼，但随后的2~3周内，他濒于死亡，到10月中旬他却逐渐恢复。恢复后盖吉的左眼失明，左脸麻痹，但姿势、运动和言语功能无恙；在心理上，他却像变了个人，他的理性和动物性之间的平衡似乎已遭破坏。他随时发作、放纵，还伴有无礼和污秽的语言，这些都不是他过去的习惯。他不听从朋友和伙伴的劝阻，特别是当这些劝阻与他的需求冲突时，他表现得很不耐烦。他随时异想天开地提出很多计划，瞬间又一次否定，反复无常。他的智能和表现像个孩子，可是却有着一个成年男子所具有的强烈本能。他受伤之前虽未受到良好的学校教育，但他具有平衡的心态，受到熟人的尊敬，大家认为他是个机灵、聪明的生意人，精力充沛，毅力不凡，努力实现自己的计划，就这些方面来说他已经完全变了。他的朋友和熟人都说他“不再是以前的盖吉了”。

评析：这个案例刚好发生在科学家们着手构想脑功能与复杂行为之间的关系时期，虽然没人想把盖吉作为典型案例，但他的故事却提供了较早的证据，证明脑是心理过程的基础。

任务二 心理活动的社会学基础

一、心理是人脑对客观现实的能动反映

客观现实是心理的内容和源泉，它包括自然环境和社会环境，其中社会生活、生产劳动、言语交往、人际关系、文化传统、风俗习惯是重要的、起决定作用的源泉。自18世纪以来，世界各国先后发现30多个被野兽哺育大的孩子，有狼孩、猴孩、熊孩、羊孩等，他们都是人的孩子，但没有人的心理行为。他们不会说话，不能直立行走，不会使用双手拿东西。这表明人长期脱离社会环境，没有社会交往，就没有正常的心理。

人对客观现实的反映，又总是受个体经验、个性特征、价值观、需要、自我意识等

主观的影响，如不同人对同一事物的主观评价往往是不同的，甚至人们对同一事物的反映，在不同时期、不同心理状态下也有不同。

人对客观现实的反映是一个积极、能动的过程。人类社会的进步和发展是人与自然环境、社会环境相互适应、协调，根据人类需要不断改造自然、改造社会的结果。人脑不仅是一个转运站，而且是一个加工厂，是一个极其复杂的自我调节系统。人心理的能动性和创造性，就是人在实践中接受客观事物，通过人脑这个自我调节系统，对信息进行加工和处理，对行为进行调节实现的。

二、人的社会化

人的社会化，是指在特定社会与文化环境中，一个自然人形成适应于该社会与文化的个性，掌握该社会公认的行为方式，转变为社会人的过程。刚刚出生的人，仅仅是生理特征上具有人类特征的一个生物，而不是社会学意义的人。他（她）必须度过一个特定的社会化期，以熟悉各种生活技能、获得个性和学习社会或群体的各种习惯，接受社会的教化，慢慢成人。

个体的社会化是个体与社会环境相互作用，不断接受社会教化实现的，是一个逐步内化的心理发展过程，其中家庭、学校、社会文化是影响心身发展的主要因素。

家庭是人生之初所处的社会环境，在家庭中父母的行为是孩子学习的榜样，起着潜移默化的作用，主要表现在父母的养育态度、家庭氛围、孩子在家庭中的地位、父母道德观念、行为规范等。孩子与父母的互动交往，交流信息，沟通情感，将学习、生活、待人接物、言谈举止纳入规范，使他们懂得是非、善恶、好坏、对错等，这就是接受社会教化。

学校向学生传授知识、培养技能，并向学生灌输社会生活目标、社会行为规范，促使他们形成正确的世界观和社会道德、行为规范。学校还通过教材、教师人格、课堂教学、班级、团队活动、课外兴趣活动等促使学生心身发展实现社会化。

社会文化的影响包括政治、经济、舆论宣传、文化、艺术、宗教、风俗习惯、生活方式及社会生产力水平等。任何社会对自己的社会成员都有特定的希望和要求，通过各种途径教导和影响社会成员树立正确的社会生活目标，把各种社会生活的行为准则内化为个人行为准则，这也是社会教化的内容。

典型案例

1920年在印度一个狼洞里发现了两个小女孩，大的七八岁，小的两三岁。她们在狼窝里生长，习性如狼，不会说话，四肢爬行，舔食物品，白天挤压、蜷曲在一起睡觉，夜里像狼一样嚎叫。牧师辛格夫妇把她们送进孤儿院，精心抚养，期望消除她们的狼性，恢复人性。他们给大女孩取名叫卡玛拉，小的叫阿玛拉。阿玛拉因感染疾病在一年后死去，卡玛拉经过孤儿院耐心的培养和教育，2年后学会了直立，6年后能单独行走。卡玛拉进入人类社会4年，只能听懂几句简短

的话，直到17岁时才学会54个单词，智力水平仅相当于3岁半的孩子。

评析：狼孩的事实，证明了人类的知识和才能并非天赋的、生而具有的，而是人类社会实践的产物。人是高度社会化了的人，脱离了人类的社会环境、脱离了人类的集体生活就形成不了人所固有的特点。而人脑又是物质世界长期发展的产物，它本身不会自动产生意识。所以，这种社会环境倘若从小丧失了，人类特有的习性、智力和才能就得不到发展，一如狼孩刚被发现时那样，有嘴不会说话，有脑不会思维，人和野兽的区别也混灭了。狼孩具有人的大脑，但在心理发展的过程中，她们脱离人类社会的交往及实践活动，不能具备人的心理。

任务三 认知过程

人脑接受外界输入的信息，经头脑的加工处理，转换成内在的心理活动，进而支配人的行为，即认知过程。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。它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、意识、注意等心理现象。

一、感觉、知觉

(一) 感觉

1. 感觉的概念 感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。例如，人们看到某种颜色，听到某种声音，嗅到某种气味，感到肚子饿，感到手很冷等。每个感觉器官对物体一种属性的反映就是一种感觉。它是一种最简单、最基本的心理现象。

虽然感觉是最简单的心理过程，但在人的心理活动中却非常重要。首先，感觉提供了内外环境的信息。通过感觉，人能够认识外界物体的颜色、明度、气味、软硬等，从而能够了解事物的各种属性。通过感觉我们还能认识自己机体的各种状态，如饥饿、寒冷等，因而有可能实现自我调节，如饥则食、渴则饮。其次，感觉是一切较高级、复杂的心理活动的基础，是人的全部心理现象的基础。人的知觉、记忆、思维等复杂的认识活动，必须借助于感觉提供的原始资料，人的情绪体验，也必须依靠人对环境和身体内部状态的感觉。因此，没有感觉，一切较复杂、较高级的心理现象就无从产生。

2. 感觉的种类 根据信息的种类，可以将感觉分为外部感觉和内部感觉两大类。

(1) 外部感觉：外部感觉接受外部世界的刺激并反映它们的个别属性，包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和皮肤感觉。

(2) 内部感觉：内部感觉接受机体内部的刺激并反映它们的个别属性，包括运动觉、平衡觉和内脏感觉。

3. 感受性与感觉阈限的定义 每个人都有感觉器官，但是，各人感觉器官的感觉能

力却不相同。同一个声音，有人听得见，有人听不见；同一个物体，有人看得见，有人看不见，这是感觉能力的差别。

感觉器官对适宜刺激的感觉能力叫感受性。感觉能力强，感受性就高，感觉能力弱，感受性就低。感受性的高低可以拿刚刚引起感觉的刺激强度来衡量。能引起感觉的最小刺激量叫感觉阈限。

感觉阈限低的，很弱的刺激就能感觉到，其感受性就高；感觉阈限高的，需要较强的刺激才能感觉到，其感受性就低。感受性是用感觉阈限的大小来衡量的，两者成反比关系。

4. 感觉的特性

(1) 感觉的适应：指感觉器官在刺激物的持续作用下使感受性发生变化的现象。适应可引起感受性提高，也可引起感受性降低，这对于人适应环境有很重要的意义。

视觉中的明适应和暗适应是最典型的感受性适应。明适应是指从暗处进入明处，由于视觉感受性降低而使人能在明处看清物体的适应现象。暗适应与明适应相反，是指从明处进入暗处，由于视觉感受性逐渐提高而使人过几分钟后才能看清事物的轮廓的适应现象。适应现象在其他感觉中也不同程度地存在着。“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”这句话反映的就是嗅觉的适应现象。刚跳入河中游泳会觉得水冷，几分钟后就不再觉得冷了。在热水中洗澡，开始时觉得水热，几分钟后就不再觉得热了。这些是皮肤感觉对温度的适应现象。

(2) 感觉的对比：同一感觉器官在不同刺激物的作用下，感受性发生变化的现象叫感觉对比。视觉中的对比是很明显的，例如，同样一个灰色小方块，放在白色的背景上显得较暗，放在黑色的背景上就显得较亮（图 2-3）。对比现象在味觉中也很明显。例如，刚刚吃过山楂再吃苹果，觉得苹果很甜；若刚刚吃过甘蔗再吃苹果，会觉得苹果很酸。



图2-3 感觉的对比

(3) 感觉的后象：指在刺激作用停止后，感觉在短暂的时间内仍不消失的现象。后象存在于各种感觉之中，而在视觉中尤为突出。视觉后象有两种，即正后象和负后象。后象的品质与刺激物相同叫正后象，后象的品质与刺激物相反叫负后象。例如，在注视电灯之后闭上眼睛，眼前会出现灯的光亮形象，位于黑色背景之中的为正后象。

(4) 联觉：指一种感觉引起另一种感觉的现象。联觉有多种表现，最明显的是色觉与其他感觉的相联。色觉可以引起不同的温度觉，例如，红、橙、黄等颜色使人联想到太阳和火焰而产生温暖的感觉，因而称为暖色。蓝、青、绿等颜色使人联想到蓝天、

大海、树木而产生清凉的感觉，被称为冷色。色觉还能影响情绪和健康，例如，黑色给人以庄重肃穆之感，红色给人以欢快热烈之感，蓝色则给人以静谧之感；红、橙等暖色能使高血压患者血压上升，而蓝、绿等冷色能使高烧患者体温有所下降。

(5) 感觉的补偿与发展：人的感受性不仅能在一定条件下发生暂时性的变化，而且能在个体实践活动中获得提高和发展。由于每个人的生活实践和环境不同，因此人的各种感受性的发展是不一样的。由于职业的训练，有些人在某些感觉的感受性明显高于一般人。有经验的面粉工人，只要用手一捻面粉，不仅能正确地判断粗细，而且能说出产地。一般人对黑布只能分出深黑、浅黑等几个等级，而有经验的染布工人可以把黑布按深浅程度区分为 43 级。

丧失某种感觉能力的人，可以在生活实践过程中利用其他健全的感觉来弥补。例如，盲人用竹竿探路便可正常出行，俄罗斯有一位聋哑妇女用脊背感受声波的振荡来欣赏乐曲。这都说明在生活实践中一种分析器的感受性有缺陷，可以通过提高其他分析器的感受性加以补偿。

知识链接

感觉剥夺实验

1954 年，加拿大麦克吉尔大学的心理学家首先进行了“感觉剥夺”实验（图 2-4）：实验中给被试者戴上半透明的护目镜，使其难以产生视觉；用空气调节器发出的单调声音限制其听觉；手臂戴上纸筒袖套和手套，腿脚用夹板固定，限制其触觉。被试者单独待在实验室里，几小时后开始感到恐慌，进而产生幻觉……在实验室连续待了三四天后，被试者会产生许多病理心理现象：出现错觉幻觉；注意力涣散，思维迟钝；紧张、焦虑、恐惧等，实验后需数日方能恢复正常。

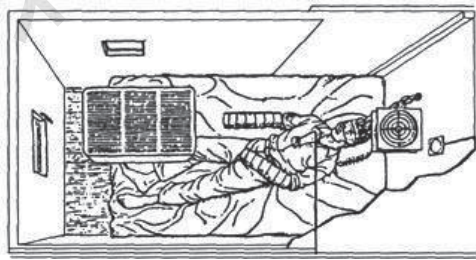


图2-4 感觉剥夺实验模拟图

感觉虽然是一种简单的心理活动，但却十分重要。首先，感觉向大脑提供了内外环境的信息。通过感觉人可以了解外界事物的各种属性，保证机体与环境的平衡。感觉是认识的开端，知识的源泉。而以上实验可以证明刺激和感觉对于任何人来说都是必不可少的。对于一个正常人来说，没有感觉的生活是不可忍受的。

（二）知觉

1. 知觉的概念 知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体反映。例如，一个物体，看着粉红的，摸着圆圆的、硬硬的，闻着香香的，尝着甜甜的，综合这么多感觉人们知道它是一个苹果，这就是知觉。通过知觉，人们才能对某一事物形成一个完整的映象，知道它是什么。

2. 知觉与感觉的区别与联系 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，感觉和知觉都无法产生。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摄取事物单个属性信息的过程；而知觉是对客观事物整体的反映，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象的过程。

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，只有对事物属性感觉得越丰富，才能对事物知觉得越完整。知觉是感觉的升华。知觉以感觉为基础，但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。

3. 知觉的特性

（1）知觉的选择性：人所生活的环境是丰富多彩的，但人不可能同时清楚地感知到周围的所有事物，只能选择一种或几种事物作为知觉对象，而把其余的事物当成知觉背景。这种把知觉对象从背景中区分出来的特性就叫知觉的选择性。图 2-5 就是两幅对象与背景转换的双关图形，左图既可知觉为一个杯子，又可知觉为两个相对的人的侧影。右图既可知觉为一位美丽的少妇，又可知觉为一位丑陋的老太婆。



图2-5 知觉的对象和背景的转化

（2）知觉的整体性：知觉的对象都是由不同属性的许多部分组成的，人们在知觉它时都能依据既往经验组成一个整体（图 2-6）。

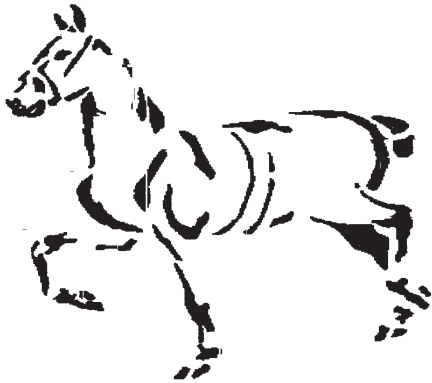


图2-6 知觉的整体性

(3) 知觉的理解性：指人们在感知某一事物时总是依据既往经验来加以认识、理解和解释。知觉经验越丰富，知觉越深刻、精确、迅速（图 2-7）。



图2-7 知觉的理解性

(4) 知觉的恒常性：当知觉条件在一定范围内变化时，人对物体的知觉仍然保持相对不变，这就是知觉的恒常性。知觉的恒常性在视知觉中表现得特别明显，例如，门在关闭与半开时，它在人们视网膜上的投影形状是不同的，但人们知觉到门的形状都是长方形。知觉的恒常性有利于人正确地认识事物，从而适应不断变化的外界环境（图 2-8）。

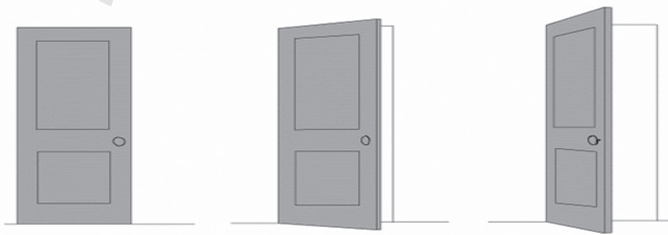


图2-8 知觉的恒常性

4. 知觉的种类 传统的心理学领域内，通常把知觉分为四类。

(1) 空间知觉：是人对物体空间特性的反映。空间知觉有：① 形状知觉，物体的平面形状这种二维空间特性在人脑中的反映。② 大小知觉：物体大小特性在人脑中的反映。③ 方位知觉，物体所处方向位置在人脑中的反映。④ 深度知觉，物体的凹凸、远近这种三维空间特性在人脑中的反映。



知识链接

蝙蝠的回声定位

蝙蝠的回声定位系统是自然界的伟大奇迹之一。蝙蝠发出声音，声音冲击环境中的物体，利用折回的声音来定向，这种空间定向的方法，称为回声定位。

“雷达飞兽”蝙蝠能在完全的黑暗中，以极快的速度精确地飞翔，从不会同前方的物体相撞。如将它的耳朵蒙上，并把嘴巴堵上，蝙蝠则失去避免与物体相撞的本领。经高频脉冲检测装置测量后证实，蝙蝠在飞行时，喉内产生并能通过口腔发出人耳听不到的超声波脉冲。当遇到食物或障碍物时，脉冲波会反射回来，蝙蝠用两只耳朵接受物体的反射波，并据此确定物体的远近、形状及性质，物体的大小则由回波的波长区别出来。蝙蝠在空中能利用超声波来“导航”，决定自己要前进还是转弯，就能迅速准确地捕捉飞虫。

(2) 时间知觉：是对客观事物的延续性和顺序性的反映。时间知觉有：①对时间的估量，如交谈了半个小时，学习了一个学期。②对时间的分辨，如今天开会张三先讲话、李四后发言，先过春天再过夏天。③对时间的确认，如知道今天是3月18日，昨天是3月17日。④对时间的预测，如再过三天就是元旦了，再过两个星期就该放寒假了。

(3) 运动知觉：是对物体运动特性的反映。运动知觉有：①真动知觉，是对一个相对运动物体的知觉，如飞着的小鸟、行驶的汽车等。②诱动知觉，由于周围物体的运动，使人对一个静止的物体产生运动的知觉，如浮云中的月亮，好像月亮在移动。③自主运动，如人在暗室中注视一个静止的光点，过一段时间便感到它在不停地游动，这种现象叫自主运动。

(4) 错觉：是在特定条件下产生的，对客观事物歪曲的知觉。错觉不同于幻觉，它是在一定条件下必然产生的。在错觉中，视错觉表现得最明显。例如，横竖错觉，两条等长的线段，一条垂直于另一条的中点，看上去垂直线比水平线要长一些。箭形错觉，两条等长的线段，其中一条的两端加上箭头，另一条的两端加上箭尾，看起来后一条要比前一条长一些（图2-9）。

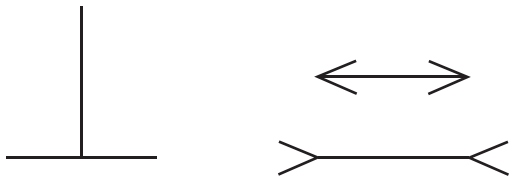


图2-9 错觉图

二、记忆

（一）记忆的概念

记忆是过去的经验在人脑中的反映。从信息加工的观点来看，记忆就是对外界信息进行编码、存储和提取的过程。人们感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感、从事过的活动，都不同程度地被保留在头脑中，在一定条件下能够恢复，这就是记忆。例如，分别多年的老朋友，不在我们眼前时，我们仍能想起他的音容笑貌、言谈举止，当再次见到他时还能认得出来。

记忆在人类生活中具有重要意义，它连接着人们心理活动的过去和现在，是人们学习、工作和生活的基本能力。学生凭借记忆，才能获得知识和技能，不断增长自己的才干；演员凭借记忆，才能准确地表达各种情感，完成艺术表演。如果没有记忆，人什么也学不会，就会永远处于新生儿状态，生活将是难以想象的。

（二）记忆的分类

1. 根据记忆内容分类

（1）形象记忆：是以感知过的事物形象为内容的记忆。这种记忆所保持的是事物的具体形象。例如，人们对面貌、自然景色、音乐曲调、气味和味道等的记忆。

（2）逻辑记忆：是以概念、命题或思想等逻辑思维结果为内容的记忆。逻辑记忆所保持的不是事物的具体形象，而是反映事物的本质和规律，并且是通过语言表示出来的，也是人类所特有的。例如，人们对定理、法则或公式的记忆。

（3）情绪记忆：是以体验过的某种情绪、情感为内容的记忆。例如，回忆起过去体验过的愉快事件，会重新愉快起来；回忆过去难堪的行为时，会再次出现面红耳赤。情绪记忆常成为人们当前活动的动力，推动人从事某些活动，也能制止某些行为，回避可能遭受危害的事物。

（4）运动记忆：是以做过的动作为内容的记忆。例如，人们对游泳、打字、骑自行车等动作的记忆。运动记忆是掌握和改进各种生活和劳动技能的基础。

2. 根据记忆时间分类

（1）瞬时记忆：当刺激停止作用后，感觉信息有一个非常短暂的停留，叫瞬时记忆。储存时间为 0.25 秒至几秒。如果这些感觉信息进一步受到注意，则进入短时记忆。

（2）短时记忆：是瞬时记忆和长时记忆的中间阶段，是信息在头脑中存留 1 分钟之内的记忆。例如，外语口译主要就是依靠短时记忆进行翻译的。

（3）长时记忆：短时记忆的信息经过深入加工，在头脑中长时间保留下来，即为长时记忆。保存时间在 1 分钟以上乃至终身。

（三）记忆的过程

记忆过程包括识记、保持和再现三个基本环节。

1. 识记 识记是识别和记住事物，从而积累知识经验的过程。它是记忆的开始阶段，是再认和回忆的必要前提。在不同情况下，识记事物也有不同形式。

(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: ①无意识记是事先没有确定目的、无须意志努力而形成的识记。人们的日常生活经验主要是通过无意识记积累的。无意识记不需要意志努力, 精力消耗少, 但它缺乏目的性, 不能获得系统的科学知识。②有意识记是指有目的, 按一定的方法、步骤, 经过意志努力去进行识记, 以取得记忆的结果。人们掌握系统的科学文化知识主要依靠有意识记。

(2) 根据识记材料的性质分类, 又可分为机械识记和意义识记: ①机械识记是依靠机械地重复进行的识记。如历史年代、电话号码等, 这些材料本身缺乏内在联系, 只能靠多次重复和经常使用来识记。②意义识记是在理解的基础上进行的识记。学习者运用已有的知识经验, 弄清材料的意义, 从而把它记住。比如一首诗、一篇散文, 以及科学定义、定理、规律等, 这些材料有内在的或外在的联系的意义, 可以靠理解意义来识记。

2. 保持 保持是把知识经验储存在头脑中的过程。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。

记忆保持的最大变化是遗忘。记忆的内容不能保持就是遗忘。遗忘既有积极作用, 也有消极作用。假如没有遗忘, 人们所经历的大小事件全都堆积于头脑之中, 那将会给人们带来无尽的烦恼。但是, 遗忘也给人们的学习和工作带来很多困难, 因此要研究遗忘规律, 利用遗忘规律, 提高记忆能力。

德国心理学家艾宾浩斯最先研究了遗忘的规律, 提出了著名的艾宾浩斯遗忘曲线(图 2-10)。这条曲线说明, 遗忘在学习之后立即开始, 而且最初遗忘得很快, 以后逐渐缓慢, 揭示了遗忘“先快后慢”的时间规律。从遗忘进程的规律, 我们应该得到启示: 为了取得良好的记忆效果, 要做到及时复习。如果不及时复习, 较短的时间内, 很多内容就忘记了, 再复习就是事倍功半, 如在遗忘较少时及时复习, 就能得到事半功倍的效果。

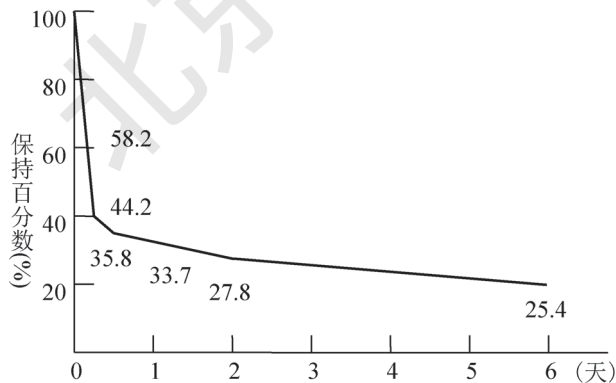


图2-10 艾宾浩斯遗忘曲线

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。例如碰到熟悉的人、阅读熟悉的字词等都是再认过程。再认与回忆没有本质的区别, 但再认比回忆要容易, 能再认的不一定能回忆, 能回忆的一定能再认。

(2) 回忆: 经历过的事物不在面前时能在头脑中重现叫作回忆。根据是否有目的

任务可把回忆分为有意回忆和无意回忆。有意回忆是有目的、自觉的回忆。学生考试时回忆以往学过的知识、工作中汇报完成任务的情况都属这类记忆。无意回忆没有预定目的，而是在一定环境条件作用下，自然而然的回忆。例如，“睹物思人”“触景生情”等都是无意回忆。

综上所述，记忆过程包括识记、保持、再现。整个记忆通常是从识记开始的。识记是保持的必要前提，保持是记忆的中心环节，回忆和再认是识记的体现。总之，记忆的整个过程是一个不可分割的统一整体。

三、思维、想象

（一）思维

1. 思维的概念 思维是人脑对客观事物间接的、概括的反映。人类通过思维，能够获得对事物的本质属性、内在联系和发展规律的认识。思维是认识过程的高级阶段。动物也有感觉、知觉、记忆和萌芽性的思维活动，它们在初级认识阶段某些方面的能力并不亚于人类。但是，主宰地球之所以是人类而不是其他动物，其原因就在于人类有其他动物都不及的思维能力。

2. 思维的特征

（1）概括性：思维是在大量感性材料的基础上，把一类事物的共同的本质特征和规律抽取出来，加以概括，这就是思维的概括性。例如，组织的炎症部位不同，表现各异，但大多都有红、肿、热、痛的病理改变。红、肿、热、痛就是对各种化脓性炎症共同本质特征的概括认识。

（2）间接性：思维活动不反映直接作用于感觉器官的事物，而是借助一定的媒介和一定的知识经验对客观事物进行间接的反映，这是思维的间接性。例如，人们不能直接感知猿人的生活情景，但是考古学家通过化石可以思考古老的过去，复现出猿人的形象和当时的生活情景。根据人类社会发展的规律，我们可以预见人类美好的生活前景。可见，由于思维的间接性，人们可以超越感知提供的信息，认识那些没有直接作用于人的各种事物的属性，揭露事物的本质、规律，预见事物发展、变化的进程。

思维的间接性和概括性，给人类的认识带来了巨大的优越性。它使人们能从个别中看到一般，从现象中揭示本质，从偶然中发现必然，从现状中推断过去、预见未来。思维使人类的认识得到扩展和深化，从而构成人类智慧的核心。

3. 思维的过程和形式 思维是大脑对客观事物的信息进行复杂加工的过程，分析、综合、抽象、概括是思维的基本形式。

（1）分析与综合：事物本来就是一个有机的整体，它的各个部分、各种属性是彼此密切地联系在一起。分析就是在头脑中将事物分解为各个部分或各种属性的过程；综合就是在头脑中将事物的各个部分或各种属性结合起来，形成一个整体。在分析与综合的过程中，人达到对事物本质的认识。

（2）抽象与概括：抽象是在思想上把事物的共同属性和本质特征抽取出来，并舍弃其非本质的属性；概括就是把抽取出来的共同属性和本质特征结合在一起的过程。

通过这些思维的形式，人们就可以透过事物的现象而认识事物内部的特征与规律性的联系。

4. 思维的分类

(1) 根据思维形态可分为动作思维、形象思维和抽象思维。

① 动作思维是依赖身体的具体动作进行的思维。从个体思维发展来看，首先发展的是动作思维。3岁前的儿童只能在动作中思考，他们的思维基本属于直观动作思维。如儿童把玩具拆开，又重新组合起来。动作停止，思维也就停止了。成人也有动作思维，它往往是伴随着劳动操作进行的。例如，修理自行车时，一边检查一边思考。

② 形象思维是利用头脑中的具体形象进行的思维。例如，去某个地方参观，人们事先会在头脑中想出若干条能到达的路线，经过分析比较，最后选择一条方便的路线，这样的思维就是形象思维。形象思维在问题的解决中有重要的意义，文学家创作的典型人物、画家描绘的逼真画面、雕塑家塑造的艺术造型，都是形象思维的结果。

③ 抽象思维是以概念、判断、推理的形式进行的思维。它是人类思维的典型形式。在个体思维发展中，只有成长到青年后期，才能具有较发达的语词逻辑思维。逻辑思维既不同于以动作为支柱的动作思维，也不同于以表象为凭借的形象思维，它已摆脱了对感性材料的依赖，能够揭示事物的本质属性和内在联系。哲学家、科学家、社会学家总结出的规律、命题和推导出的法则、定理等都是抽象思维的结果。

(2) 根据思维方向可分为聚合思维和发散思维。

① 聚合思维是把问题提供的各种信息聚合起来，得出一个正确的或最好的答案。这是一种有方向、有范围和有条理的思维方式。

② 发散思维是根据已有信息，从不同角度、不同方向思考，寻找多样性答案的一种展开性思维方式。这种思维需要重新组织现有的信息和记忆中储存的信息，产生多个可能答案。

(3) 根据创新程度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，是指人们运用已获得的知识经验，按现成的方案和程序直接解决问题。如学生运用已学会的公式解决同一类型的问题。

② 创造性思维是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方式。

(二) 想象

1. 想象的概念 想象是对头脑中已有的表象进行加工改造而形成新形象的过程。表象是想象的素材。所谓表象是曾经感知过的事物在头脑中留下的映象。想象虽然以表象为素材，但不是表象的简单再现，而是对头脑中储存的表象进行加工改造、重新组合形成新形象的过程。因此，想象具有形象性和新颖性的基本特点。例如，没有亲自观赏过庐山瀑布的人，读了诗人李白“日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川。飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的诗句，运用头脑中已有的烟云、流水、高山等表象，可以形成庐山瀑布那种气势磅礴、景色壮观的形象。

想象似乎是超现实的，其实想象同其他心理现象一样，也是人脑对客观现实的反映。由于想象是在表象的基础上产生的，因此，不论想象的形象多么离奇古怪，其构成材料一定来自对客观现实的感知，都能在现实生活中找到它的原型。例如麒麟，虽然现实生活中没有这样的动物，但它的皮是鱼皮，角是鹿角，蹄子是牛蹄子，鱼、鹿、牛是现实生活中存在的，人们不过是把这些事物在想象中结合起来而已。可见，想象仍以客观现实为基础，想象的内容也受社会历史条件的制约。

2. 想象的种类 根据有无预定目的，可把想象分为无意想象和有意想象两类。

(1) 无意想象：是一种没有预定的目的，在某种刺激的作用下不由自主地产生的想象。例如，人们看见天上的浮云想象出各种动物的形象，人们在睡眠时做的梦，精神病患者在头脑中产生的幻觉，由药物如吸服大麻导致的幻觉，都是无意想象。

(2) 有意想象：是在一定目的、意图和任务的影响下有意识地进行的想象。它包括再造想象、创造想象和幻想。

① 再造想象：根据言语的描述或图样的示意，在头脑中形成相应形象的过程称为再造想象。例如，建筑工人根据设计图纸在头脑中想象出建筑物的形象等，都是再造想象。

② 创造想象：根据一定的目的、任务，在头脑中独立地创造出新形象的过程称为创造想象。例如，作家在头脑中构思故事情节的过程，画家构思一幅画，服装设计师设计出一款服装的新款式，都是创造想象。创造想象具有首创性、独立性和新颖性等特点，因此创造想象比再造想象更复杂、更困难，它需要对已有的感性材料进行分析、综合、加工、改造，在头脑中进行创造性的构思。

③ 幻想：幻想是与人的愿望相联系并指向未来的想象，所以幻想都是我们对未来的憧憬。科学的幻想是激励人们去创造的精神力量，是发明创造的先导。它推动着人们去进行科学探索，发现客观规律，为人类造福。例如，古人曾幻想腾云驾雾、展翅飞翔，推动后人创造了飞机；嫦娥奔月的神话反映了人们走向太空的愿望。

四、意识、注意

(一) 意识

1. 意识的概念 意识是人类独有的一种高水平的心理活动，它是一个复杂的概念。就心理状态而言，意识意味着清醒、警觉、注意力集中等。就心理内容而言，意识包括可用语言报告出的一些东西，如对幸福的体验、对周围环境的知觉、对往事的回忆等。在行为水平上，意识意味着受意愿支配的动作和活动，与自动化的动作相反。例如，早晨起床时，一个人选择穿哪件衣服是受意识支配的，而穿衣服的动作通常是自动化的，不受意识控制。在更高的哲学水平上，意识是一种与物质相对立的精神实体，由思想、幻想、梦等构成。

无意识也称潜意识，是相对于意识而言的，是个体不曾觉察到的心理活动和过程。例如，在骑自行车时，一个人可以自如地与别人交谈，没有意识到自己是如何骑自行车的。无意识行为、对刺激的无意识及盲视等是常见的无意识现象。

2. 几种不同的意识状态

(1) 睡眠：睡眠是一种无意识状态。睡眠是日常生活中最熟悉的活动之一，人的一生大约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。对睡眠功能有不同的解释：恢复理论认为，睡眠使工作了一天的大脑和身体得到休息和恢复；生态学理论认为，睡眠的目的是避免消耗能量，避免受到伤害。例如，人类的祖先不适应在黑暗中觅食，而且受到老虎、狮子等食肉动物的威胁，所以要在夜里躲到安全的地方睡眠，随着生物进化，睡眠演变为生理功能周期性变化的一个环节。

梦是人在睡眠中神经系统活动的结果，也是一种心理活动，是意识一个层面活动的结果。对梦的解释有许多观点：①精神分析学派认为，梦是潜意识过程的显现。被压抑的潜意识冲动或愿望以变相的形式出现在意识中就形成梦，这些冲动和愿望主要是人的性本能和攻击本能的反映。②生理学的观点认为，梦是人对脑的随机神经活动的主观体验。在睡眠时，神经系统会产生一些随机活动，人的认知系统试图对这些随机活动进行解释并赋予一定的意义，便形成了梦。③认知学派认为，梦担负着一定的认知功能。在睡眠中，认知系统依然对储存的知识进行检索、排序、整合、巩固等，这些活动的一部分进入意识成为梦境。

(2) 催眠：催眠是以催眠术诱起的使人的意识处于恍惚状态的意识范围变窄。在催眠状态下，人好像睡着了，其实并不是睡眠，催眠时脑电图的记录与清醒状态时是一样的。在催眠状态下，个体的思维、言语和活动是在催眠师的指引下进行的，失去了独立思考和行动的能力。催眠已被广泛应用于心理治疗、医学、犯罪侦破等方面。在心理治疗方面，催眠曾用于治疗酗酒、梦游症、自杀倾向、过量饮食、吸烟等。但是，除非患者的动机很强，催眠一般不会立即获得明显的效果。如能配合其他心理治疗，催眠的效果会更好。

(3) 白日梦：白日梦是意识的自发飘移状态，通常表现为漫无边际的遐想。例如，上课时你根本没有听进老师在讲什么，满脑子都是刚看过的武侠小说中的情节。实际上，每个人都有过白日梦的经历。白日梦是基于个体的记忆或想象的内容自发产生的。因为记忆主要依赖于过去的经历，所以经历过的事件对白日梦的内容有重要影响。研究表明，电视对儿童的白日梦有影响，儿童看电视节目越多，发生白日梦的频率就越高。

（二）注意

1. 注意的概念 客观世界纷繁复杂，随时随地都有大量的刺激作用于感觉器官。但是，感觉器官接受外界刺激的能力是有限的，所以人就要有选择地接受外界刺激，使人能对这些刺激进行精细的加工。人的意识的这种属性就是注意。注意是心理活动或意识活动对一定对象的指向和集中。

在每一瞬间，人的心理活动或意识选择了某个对象，而忽略了另一些对象，这就是注意的指向性。例如，一个人在剧院里看戏，他的心理活动选择了舞台上演员的台词、动作、表情、服饰，而忽略了剧场里的观众。对前者他看得清、记得牢，而对后者只能留下非常模糊的印象。因此，注意的指向性是指心理活动在哪个方向上进行活动。指向

性不同，人们从外界接收的信息也不同。

当心理活动或意识活动指向某个对象的时候，它们会在这个对象上集中起来，即全神贯注在所选择的对象上，这就是注意的集中性。例如，医生在做复杂的外科手术时，他的注意高度集中在患者的患病部位和自己的手术动作上，与手术无关的人和物，便排除在他的意识中心之外。集中性就是指心理活动在一定方向上活动的强度或紧张度，心理活动的强度越大，紧张度越高，注意也就越集中。

人在高度集中自己的注意时，注意指向的范围就缩小。这时候，他对自己周围的一切就可能“视而不见，听而不闻”了。从这个意义上说，注意的指向性和集中性是密不可分的。

注意能使所选择的对象处于心理活动或意识活动的中心，并加以维持，从而能够对其进行有效加工。这说明注意不是被动的，而是积极的、主动的，是人进行心理活动的一个必要条件。

2. 注意的种类

(1) 不随意注意：是指事先没有目的也不需要意志努力的注意。例如，我们正在教室内聚精会神地听讲，突然从教室外闯进来一个人，这时大家不约而同地把视线朝向他，并且不由自主地引起了对他的注意。注意的引起与维持不是依靠意志的努力，而是取决于刺激物本身的性质。在这个意义上，不随意注意是一种消极被动的注意。

(2) 随意注意：是指有预定目的、需要一定意志努力的注意。例如，当学习中遇到困难或环境中出现种种干扰学习的因素时，我们通过意志的努力，使注意力坚持在要学习的事物上。随意注意是注意的一种积极、主动的形式。

(3) 随意后注意：是注意的一种特殊形式。从特征上讲，它同时具有不随意注意和随意注意的某些特征。比方说，它和自觉的目的、任务联系在一起，类似于随意注意，但它不需要意志的努力，又类似于不随意注意。

3. 注意的特征

(1) 注意广度：在同一时间内，意识所能清楚地把握对象的数量叫注意广度，又叫注意范围。注意的范围受刺激的特点和任务的难度等因素影响，简单任务的广度是5~9个，互不关联的任务比如外文字的注意广度是4~6个。

(2) 注意稳定性：对选择的对象注意能稳定地保持多长时间的特性叫注意的稳定性。例如，学生在45分钟的上课时间内，使自己的注意保持在与教学活动有关的对象上；外科医生在连续几小时的手术中聚精会神地工作；雷达观察站的观测员长时间地注视雷达荧光屏上可能出现的光信号，这些都是注意稳定性的表现。注意维持的时间越长，注意越稳定。但是，在注意稳定的过程中，感受性也会发生周期性的增强和减弱的变化现象，这种现象叫作注意起伏或注意动摇。注意起伏是由于生理过程的周期性变化引起的，是一种普遍存在的现象。注意的起伏并不影响注意的稳定性。

(3) 注意分配：个体在同一时间对两种或两种以上的刺激进行注意，或将注意分配到不同的活动中的现象叫注意分配。例如，学生在课堂上一边听讲，一边记笔记；汽车司机在驾驶汽车时手扶方向盘，脚踩油门，眼睛还要注意路标和行人等。

（4）注意转移与注意分散：由于任务的变化，注意由一种对象转移到另一种对象上去的现象叫注意转移。注意分散是指注意离开了心理活动所要指向的对象，而被无关的对象吸引去的现象。注意的转移不同于注意的分散，注意的转移是根据任务要求而表现的，注意的分散则是心理活动离开了当前的任务。注意总被无关的对象吸引去，会大大影响做事的效率，所以注意分散是一种不良的心理品质，应当努力加以克服。

任务四 情绪与情感过程

一、概述

（一）情绪和情感的概念

1. 情绪和情感的概念 情绪和情感是人对客观事物的态度的体验，是人脑对客观事物与主体需要之间关系的反映。理解这一概念应注意以下几个方面。

（1）需要是情绪和情感产生的基础。人的情绪和情感不是无缘无故凭空产生的，而是由一定的客观事物引起的。但是客观事物本身并不直接决定情绪和情感，它对情绪和情感的決定作用是以需要为中介的。满足需要的客观事物会引起肯定的情绪和情感，产生高兴、满意、欣慰、爱慕、幸福等主观体验；违背需要的客观事物会引起否定的情绪和情感，产生愤怒、忧愁、厌恶、恐惧、痛苦等主观体验；与人的需要没有直接关系的客观事物，既无益也无害，一般不引起情绪和情感。

（2）情绪和情感是对事物态度的主观体验。体验是情绪和情感的基本特色，离开了体验，也就没有了情绪和情感。事物对人总是具有一定意义，人对这些事物也就抱有这样或者那样的态度。这种态度总是以带有特殊色彩的体验的形式表现出来的。比如，作为客观存在的事物，月亮本身有圆有缺，这并不能说明它会产生欢乐与悲伤的情绪，人们在这种情境下产生的情绪，是人的一种主观体验。

（3）情绪与情感有其外部表现形式。我们可以从一个人的外部表现观察到他情绪上的变化，却看不到他所进行的认识过程，因此情绪和情感有其外部表现形式，即人的表情。表情包括面部表情、身段表情和言语表情。表情既有先天的不学而会的性质，又有后天模仿学习获得的性质。所以，人类表达情绪的方式是一样的，笑表示快乐、哭表示悲伤，是人类不学而会的。但是，不同文化背景的影响也使人表达情绪的方式带有不同的色彩，比如西方国家和东方国家在表示欢迎的方式上就有明显的区别。

（4）情绪和情感会引起一定的生理反应。如愉快时面部毛细血管舒张，脸色变红；恐惧时血压升高、心跳加快、呼吸减慢，脸色变白。

2. 情绪和情感的区别与联系 情绪和情感是既有区别又有联系的两个概念。情绪和情感的區別表现在：①从需要的角度看，情绪是与机体的生理性需要相联系的，而情感是与人的社会性需要相联系的。②从发生的角度看，情绪发生较早，在个体发展中，婴儿很早就有情绪，大多带有本能的特点；而情感发生较晚，在个体身上出现比较晚，它

是在社会生活中逐渐发展起来的。③从反映的角度看,情绪带有情境性、激动性、暂时性的特点,它往往随着情境的改变而改变;而情感则具有较大的稳定性、深刻性和持久性,是人对事物稳定态度的反映。

情绪和情感虽有区别,但又是同一类心理过程,因而存在着密切的联系。事实上,情绪和情感总是交融一体的。一方面,情感离不开情绪,稳定的情感是在情绪的基础上形成的,同时又通过情绪反应得以表达,离开情绪的情感是不存在的。另一方面,情绪离不开情感,情绪变化往往反映内在的情感,在情绪发生的过程中常常深含着情感。由此可见情绪与情感是不可分割的。

(二) 情绪和情感的分类

1. 基本情绪与复合情绪 从生物进化的角度可把情绪分为基本情绪和复合情绪。基本情绪有快乐、愤怒、悲哀和恐惧四种,在此基础上可以派生出许多复杂的复合情绪。

(1) 快乐:是指盼望的目标达到时产生的情绪体验。快乐的程度取决于愿望满足的程度和意外的程度。快乐又可分为满意、愉快、欢乐、狂喜等。

(2) 愤怒:是指由于其他人或事妨碍目标达到时产生的情绪体验。愤怒的程度取决于妨碍作用的大小和对其察觉的程度。愤怒可分为不满、愠怒、大怒、狂怒等。

(3) 悲哀:是指在失去自己所爱的人和物或自己的愿望破灭时所产生的情绪体验。悲哀的程度取决于失去对象的重要性。悲哀时人通过哭泣可释放紧张。悲哀可分为失望、难过、悲伤、哀痛等。

(4) 恐惧:是指企图逃避某种危险情景时产生的情绪体验。引起恐惧的重要原因是缺乏处理可怕情景的能力或缺少对付危险情境的手段。恐惧可分为惊讶、害怕、惊骇、恐怖等。

2. 心境、激情和应激 按情绪状态,即按情绪发生的速度、强度和持续时间的长短,可以把情绪划分为心境、激情和应激。

(1) 心境:是比较微弱又比较持久的一种情绪状态。心境具有弥散性,不指向特定的对象,而是作为一种心理背景,它会使人的一切活动都带有某种情绪色彩。当心情愉悦时,喜笑颜开,看什么都是美好的;当心情不佳时,神色沮丧,看什么都心烦。心境持续时间有很大差别,少则几天,长则数周、数月或更长。

心境对人的学习、工作和心身健康有很大影响。积极乐观的心境,可以提高人的活动效率,增强信心,对未来充满希望,有益于心身健康;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,有害于心身健康。

(2) 激情:是一种强烈的、爆发的、短暂的情绪状态。这种情绪状态通常由对个人有重大意义的事件引起。重大成功之后的狂喜、惨遭失败之后的绝望、亲人突然死亡引起的极度悲愤等,都是激情状态。

激情有积极和消极之分。积极的激情能激励人们战胜困难去实现目标,是鼓舞人们行动的巨大动力;消极的激情则会冲昏头脑,让人做出一些不理智的冲动行为,对心身健康和人际关系起到不良作用。

(3) 应激：是出乎意料的紧急事件所引起的极度紧张的情绪状态。在现实生活中，有时会出现一些突如其来、意想不到的危险情况，人们必须动员自己的全部力量应对危急形势，这时人们所产生的一种高度紧张的情绪状态就是应激。例如，大地震、车祸、火灾、恐怖袭击等情况，都会使人进入应激状态。

应激有积极作用，也有消极作用。一般应激状态会引起机体的一系列生理性反应，如肌肉紧张度、血压、心率、呼吸以及腺体活动都会发生明显的变化。这些变化使机体具有特殊防御、排险机能，使人精力旺盛、思维清晰、动作机敏，从而化险为夷。但强烈的应激，引起全身兴奋，使知觉范围缩小，言语不规则，行为动作紊乱。加拿大病理生理学家塞里提出，应激状态延续能击溃人的生物化学保护机制，导致胃溃疡、胸腺退化等疾病，甚至发生临床休克或死亡。

3. 道德感、理智感和美感 人类高级的社会性情感包括很多种，主要有道德感、理智感和美感。

(1) 道德感：是根据一定的道德标准评价人的思想、意图和行为时所产生的情感体验，是个人根据社会道德准则评价自己或别人行为时所产生的情感，是一种高级形式的社会情感。道德属于社会历史范畴，不同时代、不同民族、不同阶级有着不同的道德评价标准。

(2) 理智感：是在智力活动过程中所产生的情感体验。例如，人们在探索未知的事件时所表现的求知的欲望、认识的兴趣和好奇心；在解决问题过程中出现的迟疑、惊讶、焦躁以及问题解决后的喜悦、快慰；在评价事物时坚持自己见解的热情，为真理献身时感到的幸福与自豪；由于违背和歪曲了事实真相而感到羞愧等都属于理智感。

(3) 美感：是根据一定的审美标准评价事物时所产生的情感体验。美感是由现实生活中美的客观事物所引起的。美丽的自然现象如桂林山水、内蒙古大草原等引起人们的自然美感。美好的社会现象如淳朴善良、见义勇为等引起人们的社会美感。美妙的艺术作品如绘画、音乐、文学等引起人们的艺术美感。美感和其他一切心理现象一样，是客观世界的主观映象。美感反映的内容是客观的，是由客观的美所引起的。但在反映过程中，人的主观条件又对其起制约作用，一个人的生活经验、文化修养、立场观点以及个性特征等，都影响着他对客观美的反映。

二、情绪的生理机制

(一) 下丘脑与情绪

许多种动机和情绪行为的中枢在下丘脑。摄食中枢、厌食中枢和饮水中枢都在下丘脑，这些中枢的兴奋都与情绪反应有关。此外，研究发现用尖端埋藏在下丘脑内的电极对未麻醉的动物进行逐点刺激，发现动物有两类行为反应：①斗争像发怒的模式（怒吼和发嘶嘶声，耳朵后倒、毛发竖起及其他交感神经的反应）。②逃避像恐惧的模式（瞳孔扩大，眼球来回摆动，头左右转动，最后逃走）。因此，下丘脑被认为有支配愤怒和恐惧的中枢。

（二）边缘系统与情绪

边缘系统包括边缘皮质（眶额区、扣带回、海马回和梨状区）以及与它们有联系的主要结构，如视前区、中隔、杏仁核和附近区域。刺激边缘系统不同部位所引起的情绪反应是很复杂的，可以表现为愉快或愤怒反应，也可以表现为血压升高或降低、呼吸加快或变慢、胃肠运动加强或减弱、瞳孔扩大或缩小等。用埋藏电极刺激边缘系统的某些部位（如中隔区和下丘脑）可产生“奖赏感觉”，动物有强烈的“自我刺激”行为；刺激其他邻近部位时可产生“惩罚感觉”，动物有躲避行为。因此，边缘系统和下丘脑的这些部位被称为“快乐中枢”和“痛苦中枢”。

边缘系统中的杏仁核在调节情绪行为中起着重要的作用。研究者发现，高位去皮质而保留下丘脑动物的愤怒反应，实际上是由于失去杏仁核的调节作用之故。因为切除新皮质而保留杏仁核的猫不引起愤怒反应，保持安静状态；如果去皮质猫切除杏仁核，则安静状态消失了。由此推论杏仁核似乎起着漏斗的作用，通过它对负责愤怒反应的下丘脑施加抑制影响。

（三）大脑皮质与情绪

大脑皮质在情绪、情感过程中起着重要的作用。有研究发现，与左半球言语中枢相对称的右半球相应区域受损伤的患者能够理智地说话，却缺乏言语的情绪色彩，说话时就像受计算机支配似的。这似乎说明言语的内容和结构由左半球加工，而言语的情绪色彩由右半球控制。另有一项个案研究发现，右脑皮质前部受损伤的患者不能用面部表情和语声变化来表达情绪，但能理解他人的表情。相反，右脑皮质后部受损伤的患者能表达情绪，却不能识别表情。这两部分都受损伤的患者则既不能表达情绪，也不能识别情绪。由此说明，情绪识别和情绪表达在大脑皮质上可能有定位。

去大脑动物的情绪反应是盲目的、无目标的。正常动物的情绪反应必须有大脑皮质参与。研究表明，边缘系统也是处于大脑皮质的神经回路控制之下的。因此，情绪的脑机制可概括如下：对情绪刺激的认知在大脑皮质的相应区域产生，然后将冲动传给下丘脑和边缘系统，导致自主神经系统的生理反应并产生某种特殊类型的情绪行为。同时，对自己情绪状态的认知（感受）也就在大脑皮质中产生了。

（四）自主神经系统的功能

情绪过程不同于其他的心理过程，其主要表现为，在情绪活动过程中，总伴随着一系列的生理变化，也就是说，当某种情绪产生时，将引起自主神经系统的反应。自主神经系统包括交感神经系统和副交感神经系统，一般而言，交感神经系统引起兴奋活动，副交感神经系统引起抑制活动。

在情绪活动时，交感神经系统开始活动，这时肾上腺素和去甲肾上腺素分泌增多，心血管系统会发生一系列变化，如心率加快、血压升高、机体处于唤醒状态。在情绪活动后，副交感神经系统恢复活动，使身体状况恢复到情绪发动前的平静状态，如心率平缓、血压降低、瞳孔收缩、呼吸减缓、唾液再次分泌、消化系统恢复正常功能、能量供给也处于正常水平。血管中的肾上腺素和去甲肾上腺素的水平降低，情绪的强度也随之逐渐

下降。

总之，情绪的生理机制是十分复杂的，它是大脑皮质和皮质下部位协同活动的结果。皮质下部位在情绪行为中起着重要作用，而情绪认知、情绪体验、情绪控制则是大脑皮质的功能。大脑皮质在人的情感中起着主导作用。

知识链接

情绪实验

古代阿拉伯学者阿维森纳，曾把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生活：一只小羊羔随羊群在水草地自由快乐地生活，而在另一只羊羔旁拴了一只狼，它总是感受到自己面前那只野兽的威胁，长期处在极度惊恐的状态下，根本吃不下东西，不久就因恐慌而死去。

医学心理学家还用狗做嫉妒情绪实验：把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里，让笼子外面的另一只狗当着它的面吃肉骨头，笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下，产生了神经症性的病态反应。

实验告诉我们：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负性情绪，是一种破坏性的情感，长期被这些心理问题困扰就会导致心身疾病的发生。一个人在生活中对自己的认识与评价和本人的实际情况越符合，他的社会适应能力就越强，越能把压力变成动力。

三、情绪与健康

人的情绪活动总是或多或少伴随有机体的变化和外部表现，总是与神经系统的多种水平的机能相联系的。从情绪的生理机制研究表明，情绪既受大脑皮质的调节，又与边缘系统、脑干网状结构、植物神经系统以及内分泌系统有着非常密切的联系。因此，情绪活动能影响人的身心健康。

积极的情绪对人体的健康起良好的作用。情绪的高涨总伴随着身体运动的活跃，使有机体的能源动员起来，血糖增加，呼吸和脉搏加快，这些都是肌肉工作所必需的条件。积极的情绪能提高人脑力劳动的效率和耐久力，使人体内各器官系统的活动处于高水平的协调一致。同时，乐观、愉快的情绪还能使人增强对疾病的抵抗力。相反，焦虑、抑郁、悲伤、烦闷等情绪则会损害人的正常的生理功能和心理反应。受影响最敏感的常常是心血管系统和消化系统。现代医学研究证明，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 80 多种疾病，都与不良情绪有关，并称此类疾病为心身疾病。

可见，消极的情绪可以致病，而积极的情绪可以治病。医学心理学研究的许多问题，包括疾病的心理病因、心理诊断、心理治疗、康复心理、护理心理等都涉及情绪问题，因而情绪研究在医学临床具有重要的理论和实际意义。

典型案例

有一则故事：一个老太太有两个女儿，一个开洗衣店，一个开伞店。老太太左右为难，天天都不开心：晴天，担心开伞店的女儿生意不好；阴天，担心开洗衣店的女儿衣服晒不干。有一天，有人劝导，老太太你好福气，雨天，你开伞店的女儿生意好，该高兴；晴天，你女儿洗的衣服干得快，也该高兴。对你来说，哪一天都是好日子呀。老太太想一想，也真是这样，心情顿觉好多了。

评析：人们的不良情绪有些确实是因为生活中的不利境遇所引起的，但也有些不良情绪是由于人们对事情的真实情况缺乏了解或认识有偏差而盲目地产生的。同一事物，由于出发点和认识的不同，心情就不同，本案例正是如此。由于老太太未能全面合理地认识事物，而是单方面地只从不利的、悲观的一面看待问题，这种不合理信念导致了消极的情绪。若从积极的角度理性地分析问题，就能获得愉快体验。

任务五 意志过程

一、意志的概述

意志是自觉地确定目的，并根据目的来支配、调节自己的行动，克服各种困难，从而实现目的的心理过程。人不仅能适应外界环境，而且能积极主动地改造客观现实。这种对客观现实有意识、有目的、有计划的影响和作用是通过行动来实现的。意志是意识的能动成分。人的意志行动具有以下三个特征。

（一）意志行动是有自觉目的的行为

目的是行动的方向和结果，能够自觉地确立目的是人的行为的首要特征。从根本上讲，动物的行为不能达到自觉意识的水平，只能消极适应环境，所以动物没有意志。

（二）意志行动总是与克服困难相联系

意志行动是有自觉目的的行动，目的的确立与实现的过程中总会遇到各种各样的困难，因此，战胜和克服困难的过程，也就是意志行动的过程。

（三）意志行动是以随意运动为基础的

人的行动都是由简单的运动组成的，运动可分为不随意运动和随意运动两种。不随意运动是指不由自主的活动，如非条件反射运动、自动化的习惯性动作等。随意运动是受主观意识调节的，具有一定目的方向性的运动。它是在生活实践过程中逐渐学习获得的动作，是意志行动的必要组成部分。有了随意运动，人就可根据目的去组织、支配和

调节一系列的動作，組成複雜的行動，從而實現預定的目的。

意志行動的這三個基本特征是互相關聯的。目的是意志行動的前提，克服困難是意志行動的核心，隨意動作則是意志行動的基礎。

二、意志行動過程及其心理分析

意志是通過意志行動表現出來的，意志行動有其發生、發展和完成的過程。這一過程可分為兩個階段：採取決定階段和執行決定階段。

（一）採取決定階段

採取決定階段是意志行動的開始階段，也叫決策階段，它決定着行動的方向，是意志行動的動因。這一階段一般包含：衝突、確定目的、選擇方法、制訂計劃等。

1. 衝突和確定目的 意志行動是有目的、有方向的活動過程，在決定行動方向時往往存在着衝突。衝突是兩個或兩個以上的需要同時存在而又處於矛盾中的一種心理狀態。意志首先表現在衝突之中。

意志行動中的衝突情況是很複雜的。從內容上看，衝突可分為兩大類：

（1）原則性衝突：凡是涉及個人願望與社會道德標準相矛盾的衝突，都屬原則性衝突。如：週末是去看電影還是參加義務勞動，這是一種公與私之間的矛盾，這時的衝突屬於原則性衝突。

（2）非原則性衝突：凡是不與社會道德標準相矛盾、僅屬個人興趣愛好方面的衝突，都屬於非原則性衝突。如：週末是去看電影還是看小說，這類動機衝突僅屬於個人興趣愛好方面的衝突，屬於非原則性衝突。

從形式上看，衝突可分為四大類：

（1）雙趨衝突：指個體在活動中，同時並存兩個具有同樣吸引力的目標，但又無法同時接近而產生的衝突。如：一個大學生期望選修兩門喜愛的學科，但只准許選修一門時，產生的矛盾心理就是雙趨衝突。

（2）雙避衝突：指個體在活動中，同時並存兩個具有同樣威脅力的目標，但又無法同時回避而產生的衝突。如：一些學生既不愿意刻苦學習又怕考試不及格要補考，但他必須選擇其一時，產生的矛盾心理就是雙避衝突。

（3）趨避衝突：指個體在活動中，對同一個目標想接近又想回避而產生的衝突。如：學生想參加校足球隊為學校爭光，又怕耽誤時間影響自己的學習成績時，就會產生趨避衝突。

（4）雙重趨避衝突：指個體在活動中，對兩個或兩個以上的目標想接近又想回避而產生的衝突。例如，一個大學生想選修一些有吸引力的課程，但又害怕考試失敗；想參加校足球隊為學校爭光，但又害怕耽誤太多時間；想參加學校的學生會競選，但又怕選不上沒有面子，這時就會產生雙重趨避衝突。

現實生活中，並不是人們的一切意志行動都要經過衝突。簡單的意志行動，常常是由需要直接過渡到行動。衝突解決後，人們就要確定目的。

行動的目的是有層次的。一個遠期的目的確定後，還要通過一系列的近期目的的依

次实现，才能达到最终目的。一般来说，行动目的的社会价值越高、越明确，对人的激励作用越大，实现目的的决心和意志越坚强。

2. 方法和策略的选择 意志行动的目的实现过程中，正确的行动方式选择和行动计划制定问题，是解决意志行动的决策步骤。行动方式选择和行动计划拟定就是对各种方式、方法和方案进行分析比较，周密思考，权衡利弊而加以抉择的过程。抉择时，必须遵循一条基本原则，即从全局出发，个人利益服从集体利益，部分服从整体，小道理服从大道理。

总之，冲突、确定目的、选择方法和制订计划都是意志过程的决定阶段，都是在实践活动之前完成的。

（二）执行决定阶段

执行决定阶段是意志行动的完成阶段和中心环节，是使行动计划付诸实施的阶段。意志行动只有经过执行决定阶段，才能达到预定目的。意志在执行决定阶段中的作用主要表现在两个方面。

1. 意志对行动的调节 意志对行动的调节有两个方面：一方面是发动积极行动去达到预定目的；另一方面是制止那些有碍达到目的的活动。意志这两个方面的支配调节作用，在现实生活中是对立统一的。例如，对于一个犯了错误而且拒绝认错的学生，教师既要克制自己的感情冲动，抑制鲁莽行为，又要发动自己的行动去观察他的表情，判断其内心活动，及时做出理智的决定和采取必要的措施等。

2. 克服内外困难 在执行决定的过程中常常会遇到来自内部、外部的各种各样的困难。内部困难是指来自主体自身内在条件的干扰，包括生理与心理两方面，如经验不足、能力缺乏、信念动摇、情绪低落、身体欠佳等都属于内部困难。外部困难是指来自客观外在条件的干扰，如自然环境恶劣、生活工作条件简陋、遭受他人讽刺打击等都属于外部困难。

克服内外困难取决于两方面的因素：①行动目的。目的越明确，克服困难的毅力也就越强。②知识和物质的准备。准备得越充分，越有利于困难的克服。

在实际活动中，意志行动的两个阶段是不可分割的，是彼此紧密联系、反复交替的统一体。在采取决定阶段中，就有部分的执行决定，在执行决定阶段中，也有某些采取决定的意志心理活动。采取决定而不执行决定是意志薄弱的表现；没有采取决定就去行动，则是盲目的行动，并非意志行动。

三、意志品质

意志品质是指一个人在实践过程中所形成的比较明确的、稳定的意志特点。评价意志品质的优劣，根本要看其意志活动的社会价值；判断一个人的意志力强弱，则看其意志表现程度。在人的意志行动过程中，主要的意志品质包括自觉性、果断性、坚忍性和自制性。

1. 意志的自觉性 这是指人的行动有明确的目的性，尤其是能充分地意识到行动结果的社会意义，使自己的行动服从社会、集体利益的一种品质。这种品质反映着一个人

的坚定立场和信仰，贯穿于意志行动的始终，是产生坚强意志的源泉。具有意志自觉性的人能够自觉地、独立地、主动地控制和调节自己的行动，为实现预定的目的倾注全部的热情和力量，即使在遇到障碍和危险时，也能百折不挠地排除万难勇往直前。与自觉性相反的特征是意志的动摇性和独断性。具有动摇性的人缺乏独立精神和创造精神，对自己的行动缺乏信心，盲目地轻信别人的主张，极易屈从于环境的影响。独断性的人，表面上似乎是独立地采取决定，执行决定，但实际上却是缺乏自觉性。他不管自己的愿望、目的是否合理，一味固执己见，拒绝别人的批评、劝告，结果只能在客观规律面前碰得头破血流。

2. 意志的果断性 这是指人善于明辨是非，适时地采取决定和执行决定的品质。所谓适时，即指在需要立即行动时当机立断，毫不犹豫，在不需要立即行动或情况发生改变时，又能立即停止行动，或改变已做出的决定。果断性是以勇敢和深思熟虑为前提的，是个人的聪敏、学识、机智的有机结合。与果断性相反的品质是优柔寡断和草率决定。优柔寡断的主要特征是不善于克服困难的思想和情感，在各种动机之间，在不同的目的、手段之间不知所措，迟疑不决，患得患失，或反复审查，担心后果，而不坚决执行。草率决定是对任何事物都不假思索，单凭盲目冲动，冒失行事，而不考虑后果的一种莽撞行为。

3. 意志的自制性 这是指人在意志行动中善于控制自己的情绪，约束自己言行的品质。主要表现为：①善于促使自己去执行决定，并克服不利因素。②善于克服盲目冲动行为和克制自己的困惑或恐惧、慌张、厌倦和懒惰等消极情绪。不善于控制自己的情绪与冲动行为是缺乏意志自制性的表现。

4. 意志的坚忍性 这是人在意志行动中坚持执行决定，以充沛的精力和坚忍的毅力，百折不挠地克服一切困难，实现预定目的的品质。具有坚忍性的人善于抵制不符合行动目的的主、客观诱因的干扰，不仅能顺利完成各项工作，而且不计较个人得失。即使对于枯燥无味的工作，也不半途而废，能努力做出优异成绩。虎头蛇尾、见异思迁、朝秦暮楚等是与意志的坚忍性相反的意志品质。

知识链接

“延迟满足”实验

发展心理学研究中有一个经典的实验，称为“延迟满足”实验。实验者发给4岁被试儿童每人一颗好吃的软糖，同时告诉孩子们：如果马上吃，只能吃一颗；如果等20分钟后再吃，就给吃两颗。有的孩子急不可待，把糖马上吃掉了，而另一些孩子则耐住性子、闭上眼睛或头枕双臂做睡觉状，也有的孩子用自言自语或唱歌来转移注意力，消磨时光以克制自己的欲望，从而获得了更丰厚的报酬。

研究人员进行了跟踪观察，发现那些以坚忍的毅力获得两颗软糖的孩子，到上中学时表现出较强的适应性、自信心和独立自主精神。而那些经不住软糖

诱惑的孩子则往往屈服于压力而逃避挑战。在后来几十年的跟踪观察中，也证明了那些有耐心等待吃两颗糖果的孩子，事业上更容易获得成功。实验证明：自我控制能力是个体在没有外界监督的情况下，适当地控制、调节自己的行为，抑制冲动、抵制诱惑、延迟满足、坚持不懈地保证目标实现的一种综合能力。它是自我意识的重要成分，是一个人走向成功的重要品质。

任务六 个性

一、概述

（一）个性的定义

个性也称人格。这个词源于拉丁语 *persona*，意思是面具。古代西方人在演戏时，不同的角色戴不同的面具，戴一定面具的人一出场，观众就知道他是一个什么样的人。因此，面具是剧中人的行为方式和性格特征的标志。心理学借用了这个词，用来说明每个人在人生舞台上各自扮演的角色及其不同于他人的精神面貌。

由于个性问题的复杂性，不同的心理学家对个性有着不同的理解，提出了不同的定义。人格心理学家阿尔波特说“人格乃是个人适应环境的独特的身心体系”；艾森克说“人格乃是决定人适应环境的个人性格、气质、能力和生理特征”；卡特尔说“人格是可以用来预测个人在一定情况下所作行为反应的特质”。现代心理学一般把个性定义为一个人的整体精神面貌，即一个人在一定社会条件下形成的、具有一定倾向的、比较稳定的心理特征的总和。

（二）个性的特征

个性是一个具有丰富内涵的概念，其中反映了人的多种本质特征。

1. 独特性 一个人的个性是在遗传、环境、教育等因素的交互作用下形成的。不同的遗传、生存及教育环境，形成了各自独特的心理特点。所谓“人心不同，各如其面”，这就是个性的独特性。但是，个性的独特性并不意味着人与人之间的个性毫无相同之处。个性作为一个人的整体特质，既包括每个人与其他人不同的心理特点，也包括人与人之间在心理、面貌上相同的方面，如每个民族、阶级和集团的人都有其共同的心理特点。个性是共同性与差别性的统一，是生物性与社会性的统一。

2. 稳定性 个性具有稳定性。个体在行为中偶然表现出来的心理倾向和心理特征并不能代表他的个性。俗话说，“江山易改，禀性难移”，这里的“秉性”就是指个性。当然，强调个性的稳定性并不意味着它在人的一生中是一成不变的，随着生理的成熟和环境的变化，个性也有可能产生或多或少的变化，这是个性具有可塑性的一面，正因为个性具有可塑性，才能培养和发展个性。个性是稳定性与可塑性的统一。

3. 整体性 个性是由多种成分构成的一个有机整体，具有内在统一的一致性，受自我意识的调控。个性整体性是心理健康的重要指标。当一个人的个性结构在各方面彼此和谐统一时，他的人格就是健康的。否则，可能会出现适应困难，甚至出现人格分裂。

4. 功能性 个性对个人的行为具有调节功能。个性决定一个人的生活方式，甚至决定一个人的命运，因而是人生成败的根源之一。当面对挫折与失败时，坚强者能发奋博取，懦弱者会一蹶不振。一事当前，有人从大局出发，首先顾及社会和集体利益；有人则首先考虑自己的得失，甚至为了自己的利益损害社会和集体的利益。这都是个性功能性的表现。

（三）个性结构

人的个性是一个复杂、多侧面、多层次的体系，它包含着各种成分，主要由个性倾向性、个性心理特征和自我意识三部分组成。个性倾向性是人进行活动的基本动力，是个性结构中最活跃的因素，如需要、动机、兴趣、理想、信念等。个性心理特征则表现为一个人稳定的典型特征，包括能力、气质、性格。自我意识是指人对自己的认识、评价和调节。正因为人能意识到自己的个性倾向性和个性心理特征并对其做出评价，所以他能对个性倾向性和个性心理特征的各种成分进行控制和调节，使其形成一个统一的结构系统。

二、需要、动机与挫折

（一）需要

1. 需要的概念 需要是机体内部的不平衡状态，是个体和社会的客观需求在人脑中的反映，是个人的心理活动与行为的基本动力。例如，血糖下降会产生饥饿求食的需要，寂寞孤独会产生交往的需要。在需要得到满足后，这种不平衡状态暂时得到消除。当新的不平衡出现时，新的需要又会产生。

需要是由个体对某种客观事物的要求引起的。这种要求可能来自机体的内部，也可能来自机体周围的环境。如人渴了需要喝水，这种需要是由机体内部的要求引起的；父母“望子成龙”使孩子积极向上，这种需要是由外部要求引起的。当人们感受到这些要求，并引起个体某种内在的不平衡状态时，要求就转化为某种需要。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，并从客体中得到满足。没有客体、没有对象的需要，不指向任何事物的需要是不存在的。

需要是个体活动的基本动力，是个体行为动力的重要源泉。人的各种活动或行为，从饥则食、渴则饮，到从事物质资料的生产、文学艺术作品的创作、科学技术的发明与创造，都是在需要的推动下进行的。需要越强烈、越迫切，它的推动力也就越大。

需要是人和动物所共有的，但是，人的需要和动物的需要有本质的区别。动物的需要是先天的生物性需要，以周围的自然物体作为满足需要的对象。而人不仅有先天的生物性需要，而且在社会实践中发展出许多社会性需要，人并不是消极地以自然界作为满足需要的对象，而是在改造世界的过程中创造着满足需要的对象。

2. 需要的种类 人的需要是多种多样的,按需要的起源可分为自然需要和社会需要;按需要的指向对象可分为物质需要和精神需要。

(1) 自然需要和社会需要: ①自然需要也称生物性需要,它包括饮食、运动、休息、睡眠、排泄、配偶等需要,这些需要主要由机体内部某些生理的不平衡状态所引起,对有机体维持生命、繁衍后代有重要意义。②社会需要是人类特有的需要,如劳动的需要、交往的需要、成就的需要、社会赞许的需要、求知的需要等。这些需要反映了人类社会的要求,对维系人类社会生活、推动社会进步有重要的作用。

(2) 物质需要与精神需要: ①物质需要指向社会的物质产品,并以占有这些产品而获得满足,如对工作和劳动条件的需要,对日常生活必需品的需要,对住房和交通条件的需要等。②精神需要指向社会的各种精神产品,如对艺术作品的需要,欣赏美的需要,阅读报纸、杂志和观看电视、电影的需要等。这些需要是以占有某些精神产品而得到满足的。

3. 马斯洛需要层次理论 美国心理学家马斯洛把人类的需要分为五个层次(图 2-11):生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。



马斯洛需要层次理论

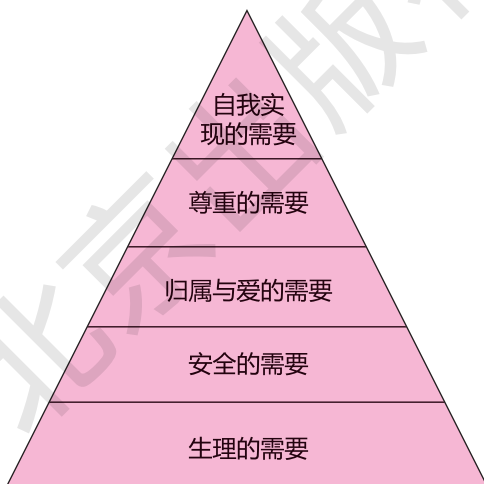


图2-11 人类需要的层次关系

(1) 生理的需要即人对食物、空气、水、性和休息的需要,是维持个体生存和种族发展的需要。

(2) 安全的需要是人对生命财产的安全、秩序、稳定、免除恐惧和焦虑的需要。

(3) 归属与爱的需要是人要求与他人建立情感联系,如结交朋友、追求爱情的需要,隶属某一群体并在群体中享有地位的需要。

(4) 尊重的需要是希望有稳定的地位、得到他人高度评价、受到他人尊重并尊重他人的需要。

(5) 自我实现的需要是人希望最大限度发挥自己的潜能,不断完善自己,完成与自己能力相称的一切事情,实现自己理想的需要。

马斯洛认为，（1）～（5）种需要是相互联系的，它们排列成一个由低向高逐级上升的层次。层次越低的需要出现得越早，层次越高的需要出现得越晚，层次越低的需要力量越强。生理的需要是其他各种需要的基础，只有当人们的一些基本需要得到满足后，才会有动力促使高级需要的产生和发展。

马斯洛需要层次理论把人的需要看作多层次的组织系统，反映了人的需要由低级向高级发展的趋势，以及需要与行为之间的关系。

（二）动机

动机是指引起和维持个体的行为，并使行为朝向某一目标的内部心理过程或内部动力。人的各种各样的活动都是由一定动机引发、推动和维持的。

1. 动机产生的条件

动机的产生取决于两个条件：主体需要和客观诱因。

（1）主体需要是动机产生的内在条件。如果说人的需要是个体行为积极性的源泉，那么，人的动机就是这种源泉的具体表现。动机是在需要的基础上产生的，离开需要的动机是不存在的。

（2）客观诱因是动机产生的外在条件。所谓诱因是指能够激起有机体的定向行为，并能满足某种需要的刺激。诱因可分为正诱因和负诱因。正诱因是使个体趋向、接受从而满足某种需要的刺激。负诱因是使个体逃离、摆脱从而满足某种需要的刺激。例如，对一个孩子来说，食物是正诱因，斥责则是负诱因。

2. 动机功能

（1）激活功能：动机是个体能动性的一个主要方面，它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。如为了获得优异成绩而努力学习，为了得到他人赞扬而勤奋工作，为了摆脱孤独而结交朋友等。动机激活力量的大小，是由动机的性质和强度决定的。一般认为，中等强度的动机有利于任务的完成。

知识链接

耶基斯—多德森定律是表示动机水平与工作效率的关系定律（图2-12）。动机强度与工作效率之间的关系不是一种线性关系，而是呈倒U形的曲线关系。中等的动机强度效率最高，最有利于任务的完成。

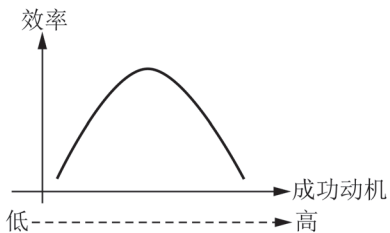


图2-12 动机水平与工作效率的关系定律

（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。如在学习动机的支配下，人们可能去图书馆或教室。在休息动机的支配下，人们可能去电影院、公园或娱乐场所。在成就动机的驱使下，人们会主动选择具有挑战性的任务等。可见，动机不一样，个体活动的方向和所追求的目标也是不一样的。

(3) 维持和调整功能: 动机具有维持功能, 它表现为行为的坚持性。当动机激发个体的某种活动后, 这种活动能否坚持下去, 同样要受动机的调节和支配。动机的维持作用是由个体的活动与之所预期的目标的一致程度来决定的。当活动指向个体所追求的目标时, 这种活动就会在相应动机的维持下继续下去。相反, 当活动背离了个体所追求的目标时, 进行这种活动的积极性就会降低, 或者完全停止下来。

3. 动机的分类 正如需要的多样性一样, 动机的种类也是多种多样的, 可以从不同的角度进行分类。

(1) 根据动机的性质, 可把动机分为生物性动机和社会性动机: ①生物性动机以生物性需要为基础。例如, 饥饿动机、饥渴动机、睡眠动机、排泄动机等。生物性动机推动人们去活动以满足某种生物性需要。②社会性动机以社会性需要为基础。人有劳动的需要、交往的需要、成就的需要等, 因而产生了相应的劳动动机、交往动机、成就动机等。

(2) 根据动机的意识水平, 可把动机分为有意识动机和无意识动机: ①有意识动机是被自己意识到的动机。人能够意识到自己的行为动机是什么, 是在追求什么样的目标, 是为了满足什么样的需要。人们的多数动机都是有意识动机。②无意识动机是未被自己意识到的动机。即在不知不觉中出现的决定人的活动的心理倾向。由情境反复出现形成的固着定势、没有分化的、模糊不清的意向等, 都属于无意识动机。

(三) 挫折

动机会引导个体的行为指向目标。在实现目标的过程中并非都是一帆风顺的, 往往会因为各种原因使之不能实现。动机受到干扰阻碍、被迫暂时放弃或完全受阻所导致的需要不能满足的情绪状态, 称为挫折。

在实现目标过程中受到阻碍时, 可能会产生以下几种情况: ①经过自己努力, 提高克服障碍的能力, 达到目标。②改变自己的行为方式, 绕过障碍, 达到目标。③如果障碍难以逾越, 寻求能达到的替代目标。④如果障碍难以逾越, 又无法寻找到替代目标, 不能实现目标。前三种情况不会产生挫折感, 只有第四种情况才会产生挫折感。由于挫折造成心理应激的原因、行为表现及应对措施参见单元五心理应激。

三、能力

(一) 能力的概念

能力是顺利、有效地完成某种活动所必需的心理条件, 是个性的一种心理特征。

能力与活动是紧密联系的。一方面, 人的能力在活动中发展起来并在活动中得到表现。例如, 一位厂长的管理能力, 是在长期的生产管理活动中锻炼出来的, 只有在管理活动中才能施展他的管理能力。另一方面, 从事任何活动都必须有一定的能力作为条件和保证。例如, 一个人要从事绘画活动, 他必须具备色彩鉴别、形象思维等能力。离开活动, 人的能力不仅无法形成与发展, 而且也失去了它存在的作用和意义。

要成功地完成某种复杂的活动, 只具备一种能力是不够的, 通常需要多种能力相结合。多种能力的有机结合称为才能。例如, 一个作家要有敏锐的观察能力、丰富的想象

能力和准确的语言表达能力，这些能力的有机结合就构成了作家的才能。才能的高度发展称为天才，它是多种能力最完备的结合，使人能够创造性地完成某种或多种活动。天才并非天生的，它是在良好素质的基础上，通过后天环境、教育的影响，加上自己的主观努力发展起来的。

（二）能力的分类

最常用的分类是把能力分为一般能力和特殊能力。

1. 一般能力 一般能力就是平常所说的智力，是指完成各种活动都必须具有的最基本的心理条件，像观察力、记忆力、思维能力、想象力等。在组成智力的各种因素中，思维能力是支柱和核心，它代表着智力发展的水平。正常发展的智力是人从事任何一种实践活动的基本条件。

2. 特殊能力 特殊能力是指在某种专业活动或特殊职业活动中表现出来的那些能力。例如，数学能力、文学能力、艺术表演能力、管理能力、技术操作能力等。

一般能力和特殊能力相互联系构成辩证统一的有机整体。一方面，特殊能力的发展以一般能力的发展为前提，某种一般能力在某种活动领域得到特别的发展，就可能成为特殊能力的组成部分。另一方面，在特殊能力得到发展的同时，也发展了一般能力。

（三）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。

（3）36岁以后智力开始缓慢下降，到60岁以后智力迅速衰退。

2. 能力的个别差异 人与人之间在能力上存在着明显的个别差异。这种差异主要表现在能力的结构差异、能力的水平差异和能力的早晚差异三个方面。

（1）能力的结构差异：能力有各种各样的成分，这些成分可以按不同的方式组合起来，由此构成了能力结构上的差异。例如，在智力中，有的人观察能力强，有的人记忆力强，有的人想象能力强。正是由于能力结构上存在差异，因而人们在能力方面表现出各有所长、各有所短。

（2）能力的水平差异：能力在发展水平方面，也存在着明显的个体差异，有的人能力强，有的人能力弱。研究表明，在全部人口中，智力分布呈中间大、两头小的常态分布。

（3）能力的早晚差异：有些人的能力表现较早，年轻时就显露出卓越的才能，即“少年早慧”。与少年早慧相反，有的人能力表现较晚，即“大器晚成”，这些人在年轻时并未显示出众的能力，但到中年后崭露头角，表现出惊人的才智。人的能力表现虽有早晚差异，但就多数人来说，能力突出表现在中年，中年是成才和创造发明的最佳年龄。有人对325位诺贝尔奖获得者作了调查分析，发现其中301位是在30～50岁之间取得科学成果的。

四、气质

（一）气质的概念

气质是一个人心理活动表现在强度、速度、稳定性和灵活性等方面的心理特征。气质这一概念与我们平素所说的“脾气”“秉性”的含义差不多。在生活中可以看到，有的人总是活泼好动、反应灵活，而有的人则安静稳重、反应缓慢。人与人这些方面的不同就是他们的气质差异。

（二）气质类型学说

关于气质的类型特征，从古至今形成了多种学说。有人认为与体型有关，有人认为与血型有关，也有人认为与激素有关。古希腊著名医学家希波克拉底按人的四种体液（血液、黏液、胆汁和黑胆汁）的混合比例来区分和命名气质，提出胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种类型。这种提法虽缺乏科学根据，但这种关于气质的四分法比较接近实际生活，因此，这四种气质类型的名称被沿用至今。

俄国生理学家巴甫洛夫的高级神经活动类型学说，对气质形成的生理机制作了较为科学的解释。巴甫洛夫根据神经过程基本特性（强度、均衡性及灵活性）的不同结合，把高级神经活动分为四种类型。首先，按神经过程的强度，把高级神经活动分为强的和弱的。然后，按神经过程的平衡性，把强的又分为平衡的和不平衡的。最后，按神经过程的灵活性，把强而平衡的再分为灵活的和不灵活的。这样就得到了高级神经活动的四种基本类型：不可遏止型、活泼型、安静型和弱型。巴甫洛夫认为，从动物研究划分出的这四种基本类型同样适应于人类，人类的高级神经活动类型就是人类气质类型的生理基础。恰巧，这四种高级神经活动类型与传统划分的胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种气质类型相互对应（表 2-2）。

表 2-2 高级神经活动类型与气质类型

高级神经活动类型	气质类型	神经过程的基本特征		
		强度	平衡性	灵活性
不可遏止型	胆汁质	强	不平衡	
活泼型	多血质	强	平衡	灵活
安静型	黏液质	强	平衡	不灵活
弱型	抑郁质	弱		

（三）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，对前面讲到的四种传统气质类型描述如下。

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，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，但有时表现出缺乏耐心。当困难太大而需要持续努力时，容易意志消沉、心灰意冷。

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，容易适应新环境，善于结交新朋友。情感易发生，表情生动，言语表达能力、感染力强。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，且不易外露。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。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，说话慢慢吞吞。多愁善感，情绪容易发生，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忍精神。

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。他们较多地具有某一类型的特点，同时又兼有其他类型的一些特点。

（四）气质的意义

1. 气质本身并无好坏之分 气质主要表现为心理活动的动力和方式，而不涉及其方向和内容。因此就一个人活动的社会价值来说，气质无好坏之分。具有任何一种气质的人都可培养和发展成为社会所需要的有用之才。如俄国四位杰出的文豪：赫尔岑、克雷洛夫、普希金和果戈理就分属于多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。气质也不决定性格的发展方向。任何气质都有其积极面和消极面，例如，胆汁质的人可以具有热情开朗、刚强、动作迅速有力、生气勃勃、工作效率高等良好品质，但也容易形成暴躁、任性、蛮横、粗野等不良品质。

2. 气质是职业选择的依据之一 不同领域的工作对人的要求是不同的，判断区分人的不同气质，对于职业选择和工作分配等都具有一定意义。如做演员要求外向、灵活、可塑性强，一般多血质就比较适合这一要求。如果职业选择合适，会感到工作得心应手，对工作有浓厚的兴趣，会有助于职业的成功。如果不考虑气质类型对工作适宜性，将会增加心理负担，给人带来烦恼，也会影响工作效率。

3. 气质与人的身心健康有关系 一些研究表明，不同的气质类型对人的身心健康也有不同影响。情绪不稳定、易伤感、过分性急、冲动等特征不利于心理健康，有些就是心身疾病的易感因素。当然，气质作为个性的一个方面还要受内外条件的影响和制约，并非决定一切。我们认识气质，就是要尽力发挥每种气质的积极面，克制其消极面，做气质的主人。

五、性格

（一）性格的概念

性格是指一个人在对现实的态度和相应的行为方式中表现出来的比较稳定的心理

特征。

1. 性格表现在一个人对现实的态度和相应的行为方式中 恩格斯曾简明而完整地说明性格的含义，他写道：“人物的性格不仅表现在他做什么，而且表现在他怎样做。”“做什么”反映了人对现实的态度，表明一个人追求什么、拒绝什么；“怎样做”反映了人的行为方式，表明一个人如何去追求他所想要得到的东西，如何去拒绝他所想避免的东西。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。正是人对现实的态度和与之相应的行为方式的独特结合，构成了一个人的独特性格。

2. 性格是一个人稳定的心理特征 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，在某种情况下做出冒失的举动，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. 性格是个性中具有核心意义的心理特征 个性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，其才能越高对社会的贡献就越多。一个心术不正的人，其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有高度自制力的人，会善于控制自己易于冲动、脾气暴躁的气质特征。

（二）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。由于性格现象的极端复杂性，目前还没有一种有充分科学根据的、为心理学界所公认的性格分类理论。流行的分类方法有下述四种。

1. 功能优势学说 英国心理学家培因等人根据理智、情绪和意志三种心理功能在性格结构中何者占优势，把人的性格划分为理智型、情绪型和意志型三种性格类型：①理智型性格的人，通常以理智看待事物，并以理智支配自己的行为，理智功能在性格结构中占优势。②情绪型性格的人，情绪体验深刻，言行举止易受情绪左右，情绪功能在性格结构中占优势。③意志型性格的人，具有明确的行动目的，行为自制、坚定而持久，意志功能在性格结构中占优势。

2. 内外倾向学说 瑞士心理学家荣格依据“心理倾向”来划分性格类型，兴趣和关注点指向外部客体为外向型，兴趣和关注点指向主体自身则为内向型。荣格认为，任何人都具有外向和内向这两种特征，但其中一种可能占优势，因而可以确定一个人是内向还是外向。①外向型的人，感情外露，自由奔放，当机立断，不拘小节，独立性强，善

于交际，勇于进取，容易适应环境的变化，但也有轻率的一面。②内向型的人，感情深沉，处世谨慎，深思熟虑，缺乏决断能力，但一旦下定决心办某件事总能锲而不舍，交际面窄，适应环境不够灵活。

3. 独立顺从学说 美国心理学家魏特金提出一种构想，认为有一种连续体，属于连续体一端的人往往倾向于更多地利用内在参照标志，对外来信息主动加工，这种人叫作独立于场的人，也叫独立型人。而属于另一端的人则往往倾向于更多地利用外在参照标志，对外来信息不那么主动地加工，这种人叫作依存于场的人，也叫顺从型人。每个人在场依存性、场独立性连续体上都处于一定的位置。①独立型的人，有主见，不易受外来事物的干扰，具有坚定的信念，能独立地判断事物、发现问题、解决问题，易于发挥自己的力量。②顺从型的人，缺少主见，易受外界事物的干扰，常不加批判地接受别人的意见，对朋友和群体的依赖性较强，容易与人相处。

4. 根据性格对疾病的易感性分类 可分为A型性格、B型性格与C型性格三种类型。

(1) A型性格的人充满成功的理想、进取心特别强、性情急躁、爱发脾气。他们争强好胜、怀有戒心或敌意、醉心于工作、行为快捷、办事效率高，但缺乏耐性，常有时间紧迫感等特点。

(2) B型性格的人是非竞争型的，常常悠然自得，无时间紧迫感；处世有耐性，容忍力强，很少有敌意，遇到阻碍反应平静，情绪稳定。

(3) C型性格的人凡事没有主见，屈从权威，忍辱负重，压抑而不表现负性的情绪。

美国在20世纪60年代进行的一次纵向调查表明，在257位患有冠心病的男性患者中，A型性格的人数是B型性格人数的两倍多。有研究指出C型性格是恶性肿瘤的易感因素。



课程思政

护士在工作中，要和患者、家属、医生、同事等各种各样的人打交道，尤其是患者，受疾病的困扰，很容易产生急躁心理，对护士态度恶劣。那么，作为护士，要有宽容之心，要有护士应具备的性格风度，如待人热情诚恳，宽容豁达，工作一丝不苟，认真负责，有灵敏的思维、稳定的情绪、稳重冷静的处事态度等。

知识链接

A型性格与冠心病

美国心脏病专家弗里德曼和罗森曼等人通过实验研究发现冠心病与性格相关。实验选择两组不同性格（A型性格、B型性格）的个体，围在一张桌子边，桌上放了一瓶上等的白兰地酒。然后医生提出问题，如果谁能在15分钟内第一个正确地回答问题，就把酒赏给他。

实验结果表明：A型性格的人特别认真，紧张兴奋；B型性格的人显得十分轻松与平静。当宣布A型性格的人获胜时，他们表现得异常兴高采烈；如果评委判断错误时，他们就十分气恼。B型性格的人则表现得平静、坦然。通过对比实验前后的测量数据，发现A型性格被试者血压升高、心率加快，血浆肾上腺素和去甲肾上腺素的含量均比试验前明显升高，而且迟迟不能恢复常态；而B型性格被试者的各项指标变化不大。A型性格的人，遇事容易使心脏负担加重，增加心肌耗氧量，引起心肌缺氧，从而使血浆中的三酰甘油、胆固醇升高，血液黏度增加，加速冠状动脉粥样硬化形成，这就形成了冠心病的病理基础。

六、人格理论

关于人格的心理学研究，学派众多，理论并不统一。谨就有代表性的学说介绍如下。

（一）人格结构的动力学理论——弗洛伊德的人格结构理论

弗洛伊德（Freud, S.）是奥地利精神病医生，精神分析学派的创始人。他把人格结构分为三个层次，即本我、自我、超我。

本我位于人格结构的最底层，是人的原始的无意识本能，特别是性本能组成的能量系统，包括人的各种生理需要。它寻求直接的满足，而不顾社会现实是否有实现的可能，遵循快乐原则。

自我位于人格结构的中间层次，是在本我的冲动与实现环境条件之间的冲突中逐渐发展起来的。它在本我和超我之间起着调节的作用，一方面要尽量满足本我的要求，另一方面又受制于超我的约束。它遵循的是现实性的原则。

超我位于人格结构的最高层次，由社会规范、伦理道德、价值观念内化而来，是个体社会化的结果。它遵循道德原则，是道德化的自我，起着抑制本我冲动、对自我进行监控以及追求完善境界的作用。

人格结构中的三个层次相互交织，形成一个有机的整体。它们各行其责，分别代表着人格的某一方面：本我反映人的生物本能，按快乐原则行事，是“原始的人”。自我寻求在环境允许的条件下让本能冲动能够得到满足，是人格的执行者，按现实原则行事，是“现实的人”。超我追求完美，代表了人的社会性，是“道德的人”。当三者处于协调状态时，人格表现出一种健康的状况；当三者发生冲突无法解决的时候，就会导致心理的疾病。

（二）人格特质理论——奥尔波特、卡特尔、艾森克的人格特质理论

特质也叫品质、特性，指基本的分析单位。人格特质理论的创始人奥尔波特认为在人的一般行为表现的背后隐藏着稳定的本质的心理结构。这种结构决定着人的行为反应方向和方式，并可以从结构中分析出不同单元，即特质。

（1）奥尔波特于1937年首次提出了人格特质理论。他把人格特质分为两类：一类是共同特质，指在某一社会文化形态下，大多数人或一个群体所共有的、相同的特质；

另一类是个人特质，指个体身上所独具的特质。个人特质依其在生活中的作用又可分为三种：首要特质、中心特质和次要特质。

(2) 1949年心理学家卡特尔用因素分析的方法对众多的人的行为取样，得到了16种相对独立的人格特质：

- A. 乐群性、B. 智慧性、C. 稳定性、E. 持强性
- F. 兴奋性、G. 有恒性、H. 敢为性、I. 敏感性
- L. 怀疑性、M. 幻想性、N. 世故性、O. 忧虑性
- Q1. 实验性、Q2. 独立性、Q3. 自律性、Q4. 紧张性

卡特尔据此编制了“卡特尔16种人格因素调查表”，他认为在每个人身上都具备这16种特质，只是在不同人身上的表现有程度上的差异。所以，他认为人格差异主要表现在量的差异上，可以对人格进行量化分析。

(3) 英国学者艾森克依据因素分析方法提出了人格的三因素模型。这三个因素是：①外倾性，它表现为内、外倾的差异。②神经质，它表现为情绪稳定性的差异。③精神质，它表现为孤独、冷酷、敌视、怪异等偏于负面的人格特征。艾森克依据这一模型编制了艾森克人格问卷（简称EPQ），这个量表在人格评价中得到了广泛的应用。

典型案例

心理学的研究中，曾有人设计“拾柴火”的自然实验，实验对象是保育院的40个学生。实验是在冬天的一个晚上进行的。实验者把湿柴放在附近的棚子里，而把干柴放在较远的山沟里，要求学生必须在晚上去拾柴生火取暖，自己则隐蔽在一旁观察学生们的动静。冬天的黑夜是寒冷而可怕的，结果发现有的学生兴高采烈地到山沟里去了；有的则边走边发出怨言；有的不敢走远，只是到附近的棚子里去取湿柴。后来实验者对他们讲了有关勇敢者的故事，于是到山沟里取柴的学生渐渐多了。经过几个月的教育和观察，发现有20个学生发生了较大的变化。由此了解到学生们的性格差异，有的勇敢主动，有的畏缩图方便；有的动摇，有的则是胆怯。而他们的性格是可以教育改变的。

评析：由以上实验可以看出，学生们对待在冬天的夜晚取柴以便烤火取暖这相同的客观现实，各人的态度不一样。可见每个学生对待相同的事情会产生不同的态度，因而采取的行为模式也不同。在心理学中将他们这些态度和行为称为性格特征。性格是个人对现实稳定的态度及与之相适应的习惯化行为方式中所表现的心理特征。所谓对现实的态度，反映了人们追求什么，拒绝什么，表明人们活动的动机和方向。而行为方式即在其态度下与之相适应的行动，即指人们如何去追求他所要得到的事物，如何避免他所要拒绝的事物。并且这种态度是稳定的，行为方式也是习惯化了的行为模式。他在做什么，而且表现他怎样做。人的性格是非常复杂的，其模式也各种各样。如何了解人们的性格特征，则可以从其对待现实的态度和行为方式上着手。



一、选择题

1. 网状结构是()。
 - A. 调节睡眠与觉醒的神经结构
 - B. 呼吸与心跳的中枢
 - C. 皮层下较高级的感觉中枢
 - D. 调节全身运动平衡的中枢
2. 丘脑是()。
 - A. 调节睡眠与觉醒的神经结构
 - B. 调节自主神经活动的中枢
 - C. 皮层下较高级的感觉中枢
 - D. 皮层下较高级的运动中枢
3. 大脑两半球是()。
 - A. 解剖结构对称, 功能也对称
 - B. 解剖结构对称的功能就对称, 解剖结构不对称的功能就不对称
 - C. 解剖结构对称, 但功能不对称
 - D. 解剖结构不对称, 所以功能也不对称
4. 人的心理是()。
 - A. 人脑的功能
 - B. 人脑对客观现实的反映
 - C. 在社会实践中发展起来的
 - D. 以上都是
5. 不属于人的社会化影响因素的是()。
 - A. 遗传
 - B. 家庭
 - C. 学校
 - D. 社会文化
6. 认知过程包括()。
 - A. 感觉、知觉、记忆、意志、思维
 - B. 知觉、记忆、注意、情绪、思维
 - C. 感觉、记忆、思维、想象、兴趣
 - D. 感觉、知觉、记忆、思维、注意
7. 在一定条件下, 各种不同的感觉都可以发生相互作用, 从而使感受性发生变化, 这种现象称为()。
 - A. 感觉适应
 - B. 感觉对比
 - C. 感觉相互作用
 - D. 联觉
8. 在刺激持续作用下感受性发生变化的现象称为()。
 - A. 感觉适应
 - B. 感觉后象
 - C. 感觉对比
 - D. 联觉
9. 联觉是指()。
 - A. 在刺激持续作用下感受性发生变化的现象
 - B. 刺激停止作用后短暂保留的感觉印象
 - C. 不同刺激作用于感觉器官使感受性发生变化的现象

- D. 一种感觉引起另一种感觉的现象
10. 知觉的基本特征有 ()。
- A. 整体性、选择性、理解性、恒常性
B. 直观性、间接性、概括性、恒常性
C. 直接性、整体性、逼真性、理解性
D. 逼真性、整体性、选择性、理解性
11. 知觉包括的类型有 ()。
- A. 空间知觉、时间知觉、运动知觉、错觉
B. 平衡觉、运动觉、机体觉、听觉
C. 视知觉、深度知觉、大小知觉、痛觉
D. 空间知觉、深度知觉、距离知觉、方位知觉
12. 过去经验过的事物再度出现时能够确认,称为 ()。
- A. 再认
B. 回忆
C. 保持
D. 识记
13. 信息在短时记忆的存留时间一般是 ()。
- A. 0.25 ~ 2 秒
B. 2 ~ 5 秒
C. 1 分钟以内
D. 1 分钟以上
14. 艾宾浩斯对遗忘的研究发现 ()。
- A. 遗忘趋势先快后慢,最后稳定在一定水平上
B. 遗忘趋势先慢后快,最后稳定在一定水平上
C. 遗忘趋势先快后慢,记忆量持续减少
D. 遗忘趋势先慢后快,记忆量持续减少
15. 思维的基本形式包括 ()。
- A. 分析、综合、抽象、概括
B. 感觉、知觉、记忆、分析
C. 感觉、记忆、分析、综合
D. 分析、想象、注意、回忆
16. 想象是在人脑中创造新形象的过程,其基本素材是 ()。
- A. 表象
B. 感知映象
C. 思维
D. 联想
17. 注意的两个特征是 ()。
- A. 广泛性与集中性
B. 指向性与集中性
C. 指向性与稳定性
D. 稳定性与广泛性
18. 与情感比较,情绪的特点是 ()。
- A. 持久而稳定
B. 短暂而深刻
C. 持久而强烈
D. 短暂而激动

19. 朱自清的散文《荷塘月色》中描述的“淡淡的喜悦和淡淡的哀愁”是表示情绪状态中的()。

- A. 应激
B. 激情
C. 心境
D. 意识

20. 一个术前患者既想通过手术解除病痛,又担心手术会影响机体的正常功能,这种动机冲突是()。

- A. 双趋冲突
B. 双避冲突
C. 趋避冲突
D. 双重趋避冲突

21. 张飞、李逵等人物表现为遇事冲动、性情直率、敢作敢为,其气质类型属于()。

- A. 胆汁质
B. 多血质
C. 黏液质
D. 抑郁质

22. 在马斯洛的需要层次论中,追求成就的需要属于()。

- A. 生理与安全的需要
B. 归属与爱的需要
C. 尊重的需要
D. 自我实现的需要

23. 精神分析理论对人格的分类是()。

- A. 首要特质、中心特质、次要特质
B. 乐群性、兴奋性、怀疑性、稳定性
C. 本我、自我、超我
D. 外倾性、神经质、精神质

二、简答题

1. 说明情绪与健康的关系。
2. 简述意志的品质。
3. 简述马斯洛需要层次理论。
4. 说明影响个性形成、发展的因素。

三、论述题

联系自己的实际情况,谈谈学校教育、家庭教育和社会实践对你的个性发展具有怎样的影响。