



三年制护理专业技能型紧缺人才培养教材

XINLIXUE JICHU
心理学基础

主编 王朝庄

河南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学基础/王朝庄主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2005. 8

(三年制护理专业技能型紧缺人才培养教材)

ISBN 7-5349-3381-1

I. 心… II. 王… III. 心理学-高等学校: 技术学校-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 078125 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

责任编辑: 李喜婷 屈耀南

责任校对: 赵 丹

封面设计: 张 伟

版式设计: 栾亚平

印 刷: 河南黄河印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 18 字数: 407 千字

版 次: 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—6 000

定 价: 26.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

《三年制护理专业技能型紧缺人才培养教材》编审委员会名单

主 任 余万春
副主任 胡 野 熊云新 王朝庄 高明灿 徐持华
何从军 姚军汉 刘 红 代亚丽 杨昌辉
委 员 (按姓氏笔画排序)
丁运良 王左生 王红梅 王治国 王朝庄
代亚丽 刘 红 严丽丽 李云英 李洪玲
李嗣生 杨巧菊 杨昌辉 何从军 何路明
余万春 张 孟 张运晓 张松峰 胡 野
姚军汉 贺 伟 聂淑娟 徐持华 高明灿
盛秀姓 常桂梅 童晓云 蔡太生 熊云新

《三年制护理专业技能型紧缺人才培养教材》参编单位

巢湖职业技术学院
柳州医学高等专科学校
鹤壁职业技术学院
金华职业按术学院
南阳医学高等专科学校
商丘医学高等专科学校
雅安职业技术学院
院西能源职业按术学院
新疆医科大学护理学院
张掖医学高等专科学校
焦作职工医学院
黄河科技学院
澍青医学高等专科学校
河南中医学院美豫国际中医学院
开封卫生学校

《心理学基础》编委会名单

主 编 王朝庄

副主编 王在尚

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 湛 王玉蓉 王在尚 王朝庄

姚 鸣 郝晓鸣 顾红霞

序

当前随着社会经济的发展,医疗卫生服务改革不断深入,社会对护理人才需求的数量、质量和结构提出新的更高的要求。为了全面落实国务院《关于大力推进职业教育改革与发展的决定》,教育部等六部门于2003年发出《教育部等六部门关于实施职业院校制造业和现代服务业技能型紧缺人才培养培训工程的通知》,教育部还会同卫生部等有关部门颁布了《三年制高等职业教育护理专业领域技能型紧缺人才培养指导方案》。

在全面启动护理专业技能型紧缺人才培养培训工作后,各院校都意识到,学校教学工作的中心是为社会输送大量适应现代社会发展和健康事业变化的实用型护理专业人才,选配一套能反映当前护理专业最新进展的教育教学内容,优化护理专业教育的知识结构和体系,注重护理专业知识学习和技能训练要求的教材,是一项当务之急的工作。

为了大力提高教学质量,积极推进课程和教材改革,河南科学技术出版社组织编写了这套《三年制护理专业技能型紧缺人才培养教材》。

2004年10月,河南科学技术出版社在河南省郑州市召开专题研讨会,来自全国8省区15所学校的领导与护理专业的专家30多人参加了会议,确定了“坚持以就业为导向,以能力为本位,面向市场、面向社会,为经济结构调整和科技进步服务,突出职业教育特色”的教材编写指导思想,确定了适应护理专业技能型紧缺人才培养培训目标的系列教材体系,并成立了教材编审委员会。2004年11月在安徽省黄山市召开了本套教材的主编会议,确定了教材编写体系,审定了编写大纲,制定了编写格式与要求,确定了编写进度。在各学校的大力支持下,相继召开了教材编写会议和审稿、定稿会议。

在编写过程中,为了使教材体现护理专业职业教育的性质、任务和培养目标,符合护理专业职业教育的课程教学基本要求和岗位要求的要求,体现思想性、科学性、适合国情的先进性和教学适用性,力求做到以下几点:一是以综合素质为基础,以能力为本位,培养学生对护理专业的爱岗敬业精神;二是适应护理专业的发展,教学内容上体现先进性和前瞻性,充分反映护理领域的新知识、新技术、新方法;三是理论知识基本要求以“必需、够用”为原则,将更多的篇幅用于强化学生的技能操作,突出如何提高护理专业学生的技能。

编写本套教材,公共课部分多数未涉及,集中精力规划了专业基础课、职业技术课。本着从实际出发,探索创新的态度,编审委员会对部分教材名称慎重推敲,并对个别教材名称略做调整,如《正常人体功能》调整为《生理学》,《护用药理》调整为

《药理学》,《异常人体结构与功能》调整为《病理学》,《常用护理技术》调整为《护理技术》,《病原生物与免疫》调整为《免疫学与病原生物学》。最后确定编写 21 种教材,包括《心理学基础》、《护理伦理与法规》、《护理管理学》、《正常人体结构》、《医用化学》、《生理学》、《生物化学》、《免疫学与病原生物学》、《药理学》、《病理学》、《护理学导论》、《健康评估》、《营养与膳食》、《护理技术》、《母婴护理》、《儿童护理》、《成人护理》、《老年护理》、《社区护理》、《急救护理》、《心理与精神护理》。本套教材不仅可供三年制护理专业学生使用,其中的部分教材也可供其他相关医学专业学生配套使用。

本套教材的编写得到所有参编院校领导的大力支持,编审委员会从各院校推荐的众多教师中认真遴选出部分学术造诣较深、教学经验丰富的教师担任主编和编委。各位编写人员也克服了时间紧、任务重的困难,按时圆满完成写作任务。在此谨向参编单位的领导和同仁表示由衷的感谢。

尽管我们尽了最大努力,但是由于时间仓促,水平和能力有限,不足之处在所难免,敬请有关专家和广大读者批评指正。本套教材的出版将是一个起点,今后将根据广大师生和读者提出的宝贵意见、学科发展和教学的实际需要,不断修订完善。



《三年制护理专业技能型紧缺人才培养教材》
编审委员会主任

2005 年 6 月

前言

教材建设是教学改革的核心。在医学专业开设心理学课,是提高学生自身综合素质,进而适应医学专业发展、推进医护水平不断提升的重要措施。为此,我们以教育部、卫生部等部委的《三年制高等职业教育护理专业技能型紧缺人才培养指导方案》为指导,在总结长期从事护理专业教学实践经验的基础上,组织专家编写了《心理学基础》这本教科书,并力求体现以下几个特色:

第一,科学性。所有的教材都必须做到科学性,然而本教材的科学性充分体现了学科的科学性和教材的科学性。在保证体系的完整性、完形性,保证系统序化的前提下,尽可能地吸纳和反映心理学领域研究的新成果。

第二,创新性。本教材力求打破原有条条框框,敢于从实际出发,按照高技能人才培养的需要,在教材体系构建上进行改革创新。力争使之更加符合高职高专和护理专业学生的实际需要。因此,在内容的编排上与其他教材相比有一定的新意。

第三,实用性。注重心理学的实用性是当前我国心理科学发展的迫切需要。本教材的编写比较明显地体现出实用性。首先,注重心理学知识与实际应用的接轨。其次,在内容取舍上注重突出实用性强的内容,减少或者浓缩实用性较弱的内容。再次,在说明基本原理的同时,注重对原理的应用作出指导。第四,有利于学生学习,更好地掌握知识。每一章的写作体例设计为“内容提要”、“学习目标”、“正文”、“主要结论”与“思考与训练”五部分。

本书由王朝庄教授主持编写,负责全书的结构和章节的设定及提纲的编拟,并对全书进行修改审定。副主编王在尚硕士参与了部分章节的修改工作,并做了大量的文字处理和服务性工作。各章执笔人依次是:第一章、第九章、第十章,王朝庄;第二章、第十四章,王湛;第三章、第八章,王在尚;第四章、第十五章,顾红霞;第五章、第十一章,姚鸣;第六章、第七章,郝晓鸣;第十二章、第十三章,王玉蓉。

本书不仅可以作为护理专业技能型紧缺人才培养教材,也可作为高职高专教育的其他专业公共心理学教材。由于高职高专教育学制不同,在使用时可根据学制与专业的不同适当取舍,以更好地做到因材施教。

本书在编写过程中参阅了多部相关著作和资料,并得到不少专家和学者的指导帮助,在此深表谢意。但由于水平所限,不足之处,敬请各位读者批评指正。

王朝庄

2005年4月

目 录

第一章 心理学导论 1	
第一节 心理学的研究对象和任务 2	
一、心理学的研究对象 2	
二、心理学研究的意义和基本任务..... 3	
三、心理学的性质和分支 5	
第二节 科学的心理观 7	
一、心理是脑的机能 7	
二、心理是客观现实的主观映象 9	
三、人的心理在实践活动中产生发展..... 10	
第三节 心理学的发展 11	
一、心理学的历史和流派..... 11	
二、心理学的发展现状 13	
第四节 心理学研究的原则和方法 15	
一、心理学研究的指导思想和基本原则 15	
二、心理学研究的类型与方法 16	
三、心理学研究的基本程序 20	
第二章 意识与注意 24	
第一节 意识概述 25	
一、什么是意识 25	
二、意识的状态 25	
三、自我意识 26	
四、大学生自我意识的发展与培养 ... 28	
第二节 注意概述 30	
一、注意的概念 30	
二、注意是心理活动的组织特性 31	
三、注意的种类 31	
第三节 注意品质的培养 32	
一、注意的基本品质 32	
二、良好注意品质的自我培养 34	
第三章 感觉和知觉 37	
第一节 感觉和知觉概述 37	
一、感觉的一般概述 37	
二、知觉的一般概念 39	
三、感知觉的水平及其种类 40	
第二节 感知觉的一般规律 45	
一、感受性及其变化 45	
二、知觉的特征及其影响因素 48	
三、感知觉规律在自我教育中的运用..... 52	
第三节 社会知觉 54	
一、社会知觉的一般概念..... 54	
二、社会认知的过程 55	
三、社会认知中的几种效应 56	
第四章 记忆与学习 60	
第一节 记忆概述 61	
一、记忆的概念 61	
二、记忆的分类 61	
三、记忆的基本过程 63	
四、记忆表象 64	
五、记忆的测量方法 65	
第二节 记忆的一般规律 66	
一、遗忘进程及其影响因素 66	

二、影响识记的因素	68	运用	103
三、影响保持的因素	68	第七章 意志	106
四、影响回忆的因素	69	第一节 意志概述	106
第三节 良好记忆品质的培养及		一、意志的概念	106
运用	70	二、意志行动的特征	107
一、良好的记忆品质及其培养	70	三、意志的社会历史性	108
二、记忆规律在自我教育中的		第二节 意志的一般规律	109
运用	71	一、意志与认识、情感的关系	109
第四节 学习	72	二、意志与动机	110
一、学习与人生	73	三、意志行动的过程	110
二、学习的分类	73	第三节 意志品质的特征与培养	
三、学习理论及其应用	74		112
四、学习策略	76	一、意志品质的基本特征	112
第五章 思维与想象	79	二、良好意志品质的培养	113
第一节 思维概述	79	三、意志规律在自我教育中的	
一、思维的一般概念	79	应用	115
二、思维的品质	83	第八章 个性倾向性	117
第二节 想象一般概述	84	第一节 需要	117
一、想象的概念	84	一、需要的一般概述	117
二、想象的种类	85	二、需要理论	120
第三节 思维的一般规律	87	三、需要的发展和调适	122
一、解决问题的思维过程	87	第二节 动机	123
二、影响解决问题的心理因素	88	一、动机的一般概述	123
三、创造性思维	89	二、动机与行为	126
四、思维规律在自我教育中的运用		三、动机理论	127
.....	90	第三节 兴趣	131
第六章 情绪和情感	93	一、兴趣的一般概述	131
第一节 情绪情感概述	94	二、影响兴趣形成的因素	132
一、情绪情感的一般概念	94	三、良好兴趣的品质结构	133
二、情绪和情感的区别	94	第九章 技能	136
三、情绪情感的种类	95	第一节 技能概述	136
四、情绪情感的表达	98	一、什么是技能	136
第二节 情绪情感的一般规律	99	二、技能的分类	137
一、情绪情感的特性	99	三、技能与知识	138
二、情绪情感的功能	100	四、熟练与习惯	138
三、情绪发生的心理机制	102	第二节 智力技能的形成	139
四、情绪情感在学习中的作用	102	一、加里培林的理论	139
五、情感规律在自我教育中的		二、冯忠良的理论	140



第三节 操作技能的形成.....	142
一、操作技能形成的阶段	142
二、操作技能形成的标志	143
三、操作技能形成的条件	144
第十章 能力.....	151
第一节 能力概述.....	151
一、能力的一般概念	151
二、能力的种类.....	152
三、智力的概念和智力结构理论 ...	154
第二节 能力的一般规律.....	159
一、能力的个别差异	159
二、影响能力发展的因素	161
三、能力与知识、技能的关系	164
四、智力与非智力的关系	164
五、能力规律在自我教育中的 运用	165
第十一章 气质与性格.....	168
第一节 气质概述.....	168
一、气质的一般概念	168
二、气质的类型.....	170
三、气质的一般性规律	172
四、气质的测量.....	173
五、气质规律在实践活动中的 应用	174
第二节 性格概述.....	177
一、性格的一般概念	177
二、性格的结构与类型	178
三、性格的一般规律	181
第十二章 群体心理与人际交往.....	186
第一节 群体心理概述.....	186
一、群体的一般概念	186
二、群体的特征和类型	187
三、群体的社会心理影响	188
四、学校中的群体心理现象	190
第二节 人际关系概述.....	192
一、人际关系的一般概念	192
二、人际关系的特征和种类	192
三、人际交往的一般规律	193

四、交往规律在自我教育中的 运用	195
第十三章 心理发展与心理卫生.....	199
第一节 心理发展概述.....	200
一、心理发展的一般概念	200
二、影响心理发展的主要因素	200
三、心理发展的规律	201
四、不同年龄阶段的心理发展	202
第二节 心理卫生.....	205
一、心理卫生概述	205
二、心理健康的标准和特征	205
三、影响心理健康的因素	206
四、心理卫生的原则	207
第三节 个体心理卫生.....	208
一、儿童期心理卫生	208
二、少年期心理卫生	211
三、青年期心理卫生	211
四、中年期心理卫生	212
五、老年期心理卫生	213
第四节 群体心理卫生.....	213
一、家庭心理卫生	213
二、学校心理卫生	215
三、工作单位心理卫生	216
四、社区心理卫生	217
第十四章 大学生常见心理问题与 调适.....	220
第一节 大学生心理健康概述.....	221
一、大学生心理健康状况	221
二、大学生心理问题产生的 原因	221
三、大学生心理健康教育的 内容和方法.....	223
第二节 大学生常见心理问题 调适.....	225
一、常见的情绪困扰与调适	225
二、大学生中常见的人格障碍及其 矫正	227
三、交往和爱情方面的心理问题与	

调适	229	一、心理测验的概念	247
四、大学生择业中的心理问题与		二、心理测验的类型	247
调适	232	三、心理测验的基本特征	248
五、竞争中的心理问题及克服	233	四、心理测验的编制及实施	249
六、大学生挫折心理与调适	234	第三节 心理测验评定量表	250
七、适应中的心理问题与调适	236	一、智力测验	250
第十五章 心理评估与测验	245	二、人格测验	253
第一节 心理评估概述	245	三、记忆测验	260
一、心理评估的基本概念	245	四、临床症状测验	261
二、心理评估的方法	246	参考文献	272
第二节 心理测验概述	247		

第一章 心理学导论

内容提要

本章属于心理学的概论，对心理学的基本框架结构及其内容作一个整体而简要介绍，为随后学习各章中所涉及到的一般性专业知识和术语预先做出交代和铺垫，使大家对心理学形成初步印象。本章要对心理学的概念、性质、任务、研究的对象、原则、类型和方法，心理学的源流，学习的意义及如何树立科学的心理观等问题作一简要概述。

学习目标

1. 说出心理学的概念、性质及其具体研究对象。
2. 理解学习的意义和基本任务。
3. 列举心理学的一些分支学科。
4. 记住心理学诞生的年代，奠基人和标志性事件。
5. 用自己的话说出心理学流派的主要代表人物及其基本观点。
6. 明确心理学研究应该坚持的指导思想和基本原则。掌握心理学常用的以下4种研究方法：观察法、实验法、测验法、调查法。
7. 正确理解人的心理活动的发生发展机制，树立科学的心理观。

不少人初次听到“心理学”一词，往往好奇地认为学了心理学就能知道别人心里在想什么，就可猜测他人的心理，甚至把它与相面、测字、算命、看手相等迷信、巫术联系在一起，把心理学看成玄虚奥妙，深不可测的东西，这是由于对心理学的研究对象和性质不了解所引起的误会。那么，心理学究竟研究什么？它是一门怎样的学问？

第一节 心理学的研究对象和任务

一、心理学的研究对象

每门科学都有自己的研究对象,心理学作为一门科学,自然也不例外。心理学是研究人的心理现象发生、发展及其变化规律的科学。它研究的对象是人的心理现象,它揭示的是人的心理现象发生、发展及其变化的规律。那么,什么是心理现象?心理现象又称心理活动,不仅人有,动物也有。我们讲的是人的心理现象。人的心理现象是我们十分熟悉的现象,它是宇宙间最复杂、最奥妙的现象之一,有人称它为“万花筒”,恩格斯把它誉为“地球上最美丽的花朵”。

一个处在清醒状态的人,每时每刻总在感知着他周围的环境,有选择地记忆着他所经历过的事情,不时地提取记忆仓库中的资料去理解和剖析发生的事情,必要时需开动脑筋思考问题,推测想象,以求得恰当的判断和结论。这里的感知、记忆、思维、想象等心理现象,属于人对周围环境由浅入深、由现象到本质的认识过程。

人在认识客观事物时,总会对事物有一定的态度,从而产生一定的内心体验。例如,满意、愉快、痛苦、气愤、悲痛、绝望等,这些属于人的情绪、情感过程。

人在认识客观事物时,不仅仅要认识它,感受它,还会对它采取一定的行动。一个人有意识地提出目标,制定计划,选择方式方法,调控行动,克服困难,以达到预期目的的心理活动过程即意志过程。

人们的认识,情绪和情感,意志的发生、发展和完成的过程统称为心理过程。知、情、意这3个不同的过程,彼此既有区别,又相互联系。人的认识过程和意志过程中往往伴随着一定的情绪、情感活动,意志过程又总是以一定的认识活动为前提,而人的情感和意志活动又能促进了人的认识的发展。因此,心理过程是心理学研究对象中的一个重要方面。

伴随着心理过程还存在一种重要的心理现象——注意。注意是心理活动对一定事物的指向和象中。只有心理活动注意了某种事物才能产生认识、情感和意志。

心理过程是人们共同具有的心理活动,但是,由于每个人的先天素质和后天环境不同,心理过程产生时又总是带有个人的特征,从而形成了每个人的个性。因此,心理学还要探讨人与人之间的差异,称之为个性心理或差异心理。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。个性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。它是人从事活动的基本动力,决定着人的行为的方向,主要包括需要、动机、兴趣、信念和世界观等。个性心理特征是一个人身上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,有的人擅长写作,有的人有音乐特长,这是能力上的差异。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,这些是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。个性心理是心理学研究对象中的另一个重要方面。

心理过程与个性心理二者合起来构成了心理学研究的主要对象,如图1-1所示。

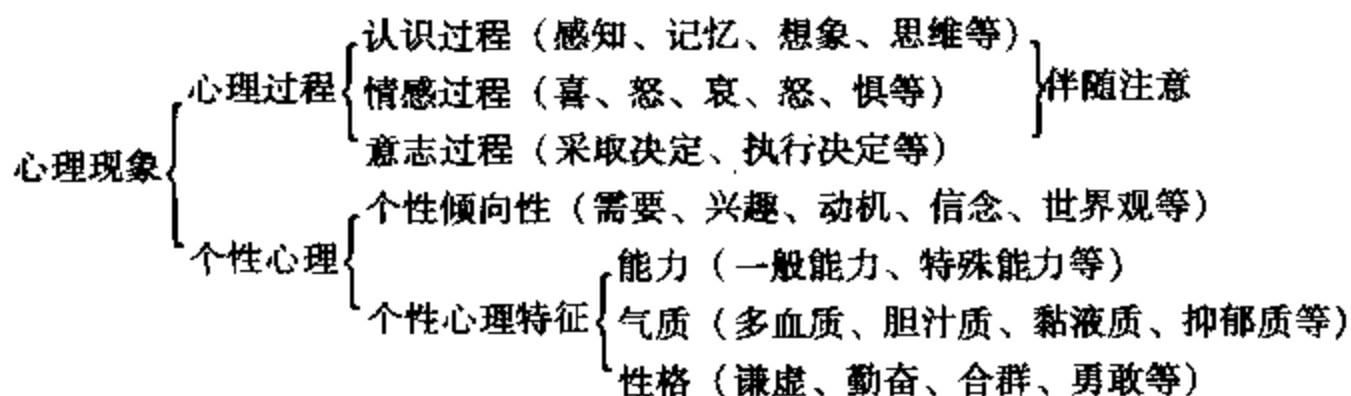


图 1-1 心理学研究对象

人的心理过程和个性心理是相互联系的。一方面，个性心理是通过心理过程形成的。如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物产生的情绪和情感，没有对客观事物的积极改造的意志过程，个性心理就无法形成。另一方面，已形成的个性心理又会制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现，从而对心理过程产生重要的影响，使之带有个人的色彩。无论对心理过程的研究，还是对个性心理的研究，都需要从一个人心理活动的整体性上加以考虑。

人的活动有自觉的，也有不自觉的。例如，一个人在解物理习题时，自觉地进行思考，这是一种自觉的活动。而个人的某些习惯性的动作，这是一种不自觉的活动。自觉的活动叫做意识的活动，不自觉的活动叫做无意识的活动。无意识的活动是指一个人在正常情况下觉察不到，或不是自觉调节和控制的活动。意识是人所特有的心理活动，是人对现实的一种有意识、有组织、有组织的心理发展的高级形式。正常人的意识活动是借助于语言面实现的对客观现实的反映。因此，通常把人对客观现实的反映统称为意识，有时也把心理作为意识的同义词。作为心理学研究对象的心理活动是心理过程和个性心理的总称，意识则是指自觉的心理活动。

二、心理学研究的意义和基本任务

世界上任何事物或现象的变化发展都是有规律的。人的心理活动同样也有其规律性。心理学作为一门独立的学科，它的任务就是要探索和揭示心理活动的规律。它不仅要研究人的各种心理活动和个性心理是如何形成和发展变化的，心理现象对人的生活实践条件的依存性，心理活动与主体状态的关系，还要研究客观事物如何引起人脑的活动而产生心理现象，并应用这些规律为人类的实践活动服务。

(一) 心理学研究的意义

心理学研究的理论作用在于探讨心理活动的发生、发展的规律，揭示客观现实与人的心理的关系，探索心理的起源，从而以最新的科学成就对辩证唯物主义的基本原理起到论证和充实作用。在物质与意识的关系上，心理学以其确凿可靠的研究成果表明人的心理对物质世界的依赖关系，心理是客观现实与人脑相互作用的结果，因而进一步具体地论证了物质与意识的关系，认识与实践的关系，感性认识与理性认识的关系。所以，列宁把心理学看作是“构成认识论和辩证法知识领域之一”。

心理学所提供的科学事实，对一切封建主义、宗教迷信思想是有力的打击。掌握心理学的科学知识，使人能正确地理解各种精神现象，有助于人们形成科学的世界观，是



破除迷信、摒弃偏见的理论武器。列宁曾充分地肯定心理学在这方面的作用，指出“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义”。

心理学所提供的关于知、情、意活动的规律，关于个性形成的规律以及关于儿童、青少年心理特点及心理卫生等方面的知识，成为教育学阐明教学原理和教育措施的重要理论依据，也是种种教学法的知识基础。心理学对于一些自然科学，如控制论、仿生学、医学、计算机科学、人工智能等有重要作用，它是这些领域的基础学科之一。此外，心理学对邻近的社会科学，如哲学、语言学、社会学、人类学、艺术、法学也有一定的理论意义。因为这些学科和心理学一样都要研究人，研究人的心理，只是研究的侧面有所不同，心理学的知识必然有助于它们认识各自的对象。

（二）心理学研究的基本任务

人类认识世界和改造世界的一切实践活动都是在人的心理活动的参与下进行的，也都是在人的心理调节指导下完成的。为此，心理学的基本任务主要有：

1. 描述和测量人的心理 人的心理活动若不能够被描述和测量，就不能被理解和控制，有时甚至会被看成是完全任意的，主观自觉的，不受因果规律支配的，绝对自由的。为此，心理学首要任务是描述和测量人类的心理现象，寻找其规律性。例如，心理学通过各种各样的测量，揭示人类遗忘的规律、注意的广度和稳定性、气质、性格的类型和特征、智商高低等，找出其规律性。心理学所使用的测量工具有两种性质：一是可靠性（信度）；二是有效性（效度）。例如，用皮尺量头围来测量一个人的智商，尽管每次都得到相同的数据（可信度），但是这种测量不能真正测出一个人的智力（缺乏效度），因为它与智力并无关系。

2. 解释和说明人的心理 理解和说明人的心理活动，实际上就是找出产生所观察到的心理现象的原因，揭示心理发展变化的规律。这是对心理现象进行科学研究的第一步，也是最主要的一步。它包括两大方面：一方面是研究各种心理现象的发生、发展、相互联系，以及表现出的特征和作用等。例如，自我意识在个体身上一般是何时发生的？有哪些发展阶段？其自我评仿受什么影响？儿童、青少年自我评价的特点是什么？自我评仿对个体发展有何作用？这些都是心理学要加以研究的规律性方面的任务。另一方面是研究心理现象所赖以发生和表现的机制。它包括心理机制和生理机制两个层面。前者研究心理现象涉及到的心理结构组成成分间相互关系和变化，后者研究心理现象涉及到的生理或生化成分的相互关系和变化。

3. 预测和控制人的心理 科学的重要作用在于预测和控制。掌握了人的心理活动规律，就能根据客观现实的需要去预测和控制心理活动。例如，心理学家根据学生的一般智力，就能够较准确地预测这个学生的学习成绩。另外，了解了影响心理活动的因素，就能够尽量消除不利因素，创造有利因素，改造和控制个体的行为，使活动效率提高。

心理学既是一门理论科学，又是一门应用科学。完成这些基本任务不仅有重大的理论作用，而且也具有广泛的应用价值。



三、心理学的性质和分支

(一) 心理学的性质

每一门科学的性质，都是由它的对象的特殊的质的规定性所决定的。心理学的对象——心理现象的特殊的质的规定性决定了心理学是一门既具有自然科学性质又具有社会科学性质的中间科学或交叉科学。这是因为：从心理现象发生的主体上看，人恰是自然属性和社会属性的统一；从心理现象产生的器官上看，人脑固有的自然属性是在人的社会生活方式的影响下变化和发展的，其机能也是自然与社会的统一；从心理现象的内容上看，人所反映的客观现实是社会存在和自然现实的统一；从心理现象的形式上看，人的心理过程具有人类的共同性，表现出更多的受自然制约影响的一面，而人的个性心理则具有人类的个别性（其中包括社会历史性、阶级性、民族性等），表现出更多的受社会制约影响的一面，因而两者也反映自然制约性和社会制约性的统一；从心理现象的实质上看，人的心理是社会的产物，也是自然的产物，“心理是脑对客观现实的反映”这一科学命题本身就蕴含了自然和社会的统一。

苏联科学分类学家凯达洛夫（Kahiajlob）院士认为，心理学在整个迄今已拥有2500多门学科的科学系统中占有中心位置。可以说，心理学所研究的那些心理现象的规律贯穿于人的生命活动始终，贯穿于人的社会实践的各个领域，贯穿于每门科学发展的各个方面。所以，凯达洛夫等把心理学定位于他们绘制的“科学三角形”的中心，而三角形的三个顶角分别是自然科学、社会科学和思维科学（包括逻辑学和哲学）（见图1-2）。因此，心理学是在思维科学、自然科学和社会科学交合点上形成的一门综合性的交叉学科或边缘学科。从心理学在整个科学体系中所处的位置和与它们的关系来看，心理学是一门具有提供分析和解决问题独特视角的综合性基础学科，它与哲学、自然科学和社会科学有着紧密而不可分割的联系，是这三者和谐统一的桥梁。

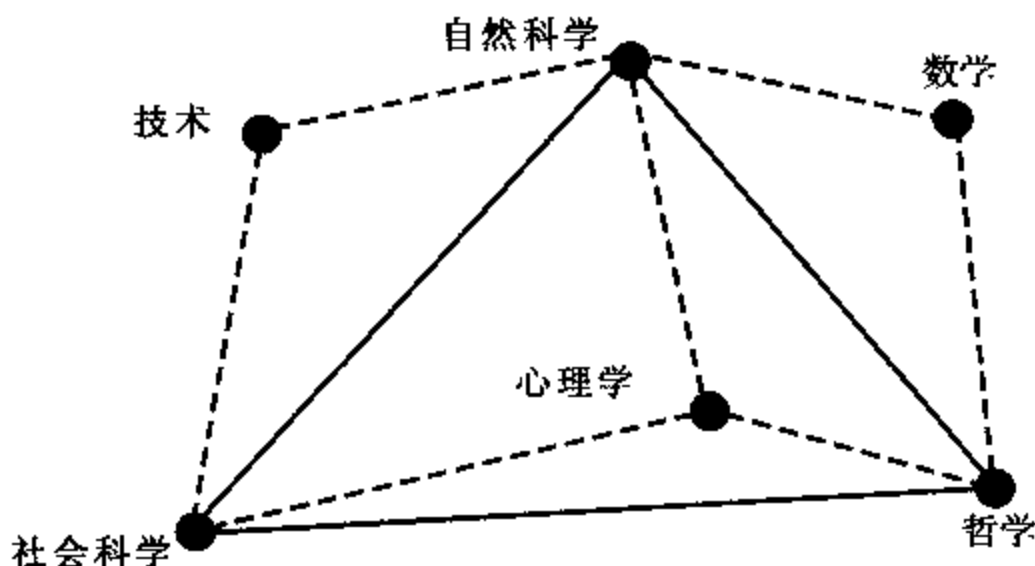


图1-2 心理学在“科学三角形”中的位置

(二) 心理学的分支

心理学作为一门独立的科学虽然只有百余年的历史，但由于学科的特殊性（即人的一切活动离不开其心理的调节），随着现代社会的飞速发展，心理学开拓出许多新的

研究领域，已形成了一支分支庞大的学科体系。其中有些分支偏重于自然科学性质，有些分支偏重于社会科学性质，它们分别研究不同领域的心理现象。心理学主要分支学科如下：

1. 普通心理学 普通心理学是心理学的基础学科，它是以正常人心理活动的规律为对象，研究人的心理过程和个性特征，阐明心理现象中各种最基本的事实与最一般的问题，探索心理现象的普遍规律。心理学的其他分支学科都要以它为基础。在普通心理学的范围内，还可以分出专门研究某种心理现象的分支，如知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情绪心理学、能力心理学、气质心理学、性格心理学等。

2. 发展心理学 发展心理学主要研究个体心理发展的规律和年龄特征，探讨人类个体从受精卵开始到死亡整个生命历程中心理发展的规律和不同年龄阶段的特征。根据个体的不同发展阶段，它可以分为更专门的分支，如幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、老年心理学等。

3. 教育心理学 教育心理学是研究教育过程中的心理现象及其规律的学科，探讨学生掌握知识、技能，形成道德品质的心理规律。它包括教学心理学、德育心理学、教师心理学等。教育心理学与发展心理学有密切联系，是教育工作者的必修学科。

4. 实验心理学 实验心理学是心理学研究的方法学，它的研究对象是在控制的条件下进行心理学研究的实验方法，包括如何进行实验设计、如何进行观察和记录、如何进行资料分析等。它是心理学专业的基础课程。

5. 生理心理学 生理心理学主要研究心理现象的生理机制。包括：神经系统的结构与功能，内分泌系统的作用，本能、动机、情绪、睡眠、学习、记忆等心理行为的生理机制等。

6. 社会心理学 这是一门介于心理学和社会学之间的边缘学科。它研究在特定社会环境条件下人的心理活动的规律以及个体之间、群体之间以及个体与群体之间的心理关系。它的分支有教育社会心理学、人际关系心理学、宣传广播心理学等。

7. 劳动心理学 劳动心理学是应用性很强的心理学分支。它研究生产劳动过程中人的心理活动的特点和规律。如劳动技能的形成，劳动条件对劳动者心理的影响，各种职业劳动对劳动者心理特点、心理品质的要求，劳动管理、组织中的心理问题等。它的分支有工业心理学、工程心理学、航空心理学等。

8. 临床心理学 临床心理学是一门应用性很强的学科，研究行为问题的心理诊断和心理治疗。在心理学发达的国家，心理诊所较普遍，从事临床心理学的人员占的比例最大。

此外，还有文艺心理学、运动心理学、商业心理学、司法心理学、犯罪心理学、医学心理学、护理心理学、旅游心理学、市场与消费心理学、军事心理学、管理心理学、人事心理学等分支。

心理学的各分支，从各个侧面研究心理现象，从各种不同角度揭露心理现象的各种规律，它们互相联系，形成了心理学的学科体系。心理学是一分支众多、领域宽广的学科。心理现象既有自然属性又有社会属性的双重特点，决定了心理学是一门既有自然科学性质又有社会科学性质的中间科学。



第二节 科学的心理观

前面我们简要论述了丰富多彩的心理现象,要了解它的产生和发展的基础与原因,就必须进一步认识和理解心理的实质。概括地说,心理的实质是人脑对客观现实主观的能动的反映,这是我们应该树立的科学心理观。

一、心理是脑的机能

现代科学研究证明,脑是心理的器官,心理是脑的功能。大脑的健康状况制约着人的心理活动,神经系统的发展水平影响着心理的发展水平,这可从以下4个方面予以说明。

(一) 心理是动物进化到具有神经系统和脑以后才产生的

从物种发展历史来看,心理是物质在地球这一特定环境下经历了从无机物到生物、从低等动物到高等动物、从猿到人的漫长岁月的发展而产生的最高级功能。

地球上最早是无生命物质,物质发展到一定阶段,才由无机物合成为有机物,形成了有生命的物质——生物。生物又分化为植物和动物。动物发展到具有神经系统的无脊椎动物时,开始有了特定的、专门化的感觉,这是最简单的心理现象。自脊椎动物出现脑以后,产生了较为复杂的反映形式——知觉。哺乳动物的脑是动物脑发展的最高水平,开始具有思维的萌芽。人类从类人猿进化出来后,随着人类劳动和语言的发展,人脑得到了高度的发展,成为一种在结构上极为复杂、功能上极为灵敏的物质。在此基础上,人的心理达到了抽象思维的水平,产生了心理活动的最高形态——人类的意识活动。高度发展的人的心理正是在高度发展的人脑这一物质基础上产生的。

(二) 心理的发生发展与脑的发育完善程度紧密联系

脑发育得越完善,心理发展所达到的水平就越高。儿童出生时,大脑的形态结构已接近成人,大脑皮层分6层,皮层神经细胞数与成人相近。但他们的皮层神经细胞比较简单,分支少,神经纤维未髓鞘化,皮层上的沟回比成人浅,皮层比成人薄,因此脑重只有390g左右,约为成人的1/3。儿童出生后脑发育特别迅速,神经细胞在增大,神经纤维分支在加长增多,神经纤维髓鞘化过程急速进行,脑的重量也随之加大。儿童的脑重在9个月时达660g,相当于成人的1/2;到了3岁时则达到990~1000g,已相当于成人的2/3。此后,脑的发育仍不断进行,主要表现为神经纤维增长,分支加多加长,髓鞘化逐步完成,7岁时脑重1280g,达到成人的9/10。脑的发育到此仍未完成,在形态结构上脑的各部分在继续增长,特别是额叶迅速增大(这是现代人与类人猿的重大区别),脑的重量12岁时接近成人,脑的机能有显著发展,与此相应的是儿童的心理水平随之提高,与成人渐趋接近。

从人的大脑皮层细胞的机能成熟情况来看,有两个明显的“飞跃”时期:第一个飞跃时期约在6岁,这时全部脑皮层神经纤维的髓鞘化已接近基本完成。第二个飞跃时期约在13岁,这时脑电波的波形与频率开始与成人相同,大脑皮层细胞的机能已发展到相当的水平。但到14岁或再晚一些时候,脑神经纤维仍在渐渐地变粗、增长和多生

分支。与此相应的，儿童的心理水平也随之而提高：从感觉阶段发展到表象阶段，从形象思维阶段发展到抽象思维阶段，从受外部控制发展到自我内部控制。

（三）大量的解剖和临床医学已确切证明心理与脑的活动密切相关

没有脑就没有心理活动，脑不健全心理活动就发生障碍，脑处在不同的机能状态中就有不同的心理表现。医学文献记载，生来就没有大脑的婴儿，一直昏睡不醒，没有心理活动。

脑的生理研究证明，任何心理活动都和脑的一定部位有关，如各种感觉都有相应的皮层感觉区，知觉定位于颞叶后部，记忆定位于海马、颞叶、额叶，意志、人格定位于额叶等部位。

30年前，苏联神经心理学家鲁利亚采用的比较解剖法、脑局部刺激法和脑组织损毁法3个途径研究脑的功能和组织，以及利用以分子生物学和脑功能成像为代表的新技术对大脑两半球的功能不对称性研究，裂脑人研究和近年来脑科学的研究，都使我们对脑有了更本质的认识。

大量的临床观察发现，脑的任何一部位损伤或病变，在发生生理功能变化的同时也发生心理变化，心理活动也会相应的失调。比如，枕叶受损伤者变盲；额叶某部受伤者就不能通过自我意识自觉地主动地调节自己的行为。如果左半球中央前回底部受伤就会导致运动性失语症，即病人可看懂文字听懂说话的意思，但自己却不能用语言表达自己的意思。如果损伤大脑额中回后部接近中央前回手部代表区，就会导致失写症，即手部功能完好，就是不会写字。如果损伤大脑颞上回后部，就会导致感觉失语症，即病人可以讲话、写字，也可看书，读报，可就是听不懂别人说话。如果顶叶角回受损伤，就会导致失读症，即其他语文能力正常，就是看不懂书面文字。这些事实都有力地证明，心理是脑的功能，脑是心理的器官。

（四）人的一切心理活动就其产生的方式来说都是脑的反射活动

反射就是有机体在神经系统参与下，对体内外的刺激规律性的应答活动，它是脑的基本活动形式。

“反射”的概念，是由17世纪法国学者笛卡尔提出来的。他认为，动物的一切活动和人的一部分活动都是反射。但笛卡尔只把人的咳嗽、眨眼、打喷嚏等不随意活动看成是反射，而把感觉、思维等心理活动看成是灵魂活动，而不是反射活动。

直到1863年，俄国生物学家谢切诺夫（1829—1905）在《大脑反射》一书中，才从科学上发展了反射的概念，明确地提出：“有意识的和无意识的全部活动，就其产生方式来说都是反射。”第一次把反射概念推广到人脑的全部活动和人的全部心理活动上。这一论断对理解心理的生理机制具有意义。

人的大脑反射活动包括3个主要的环节：①开始环节：外界刺激作用于感觉器官产生神经兴奋的过程，并经传入神经向脑中枢传导。②中间环节：脑中枢发生兴奋或抑制的过程，在此基础上产生心理活动，如感觉、表象、思维、情感等。③终末环节：神经兴奋从脑中枢沿传出神经到效应器官（肌肉或腺体等），引起效应器官的活动，如动作、言语等。所谓终末环节，并不是说活动就此完结，在一般情况下，反应活动本身又会成为某种新的刺激，引起神经活动过程，又返回传入大脑中枢，这一过程称为“反



馈”。反馈使人的心理活动成为完整的、连续的过程，这样人才能更完善地反映客观世界。反射活动所包括的3个环节是不可分割的。产生心理活动的是在中间环节，一切心理活动都是整个反射过程的不可分割的部分。

俄国伟大的生理学家巴甫洛夫继承和发展了谢切诺夫关于心理是反射的思想。他认为，反射有两种，即无条件反射和条件反射。无条件反射是与生俱来不学而能的反射，它是由于刺激物与反应之间有而定的联系，一定的刺激物总是引起某种反应，而且这种联系是由种系发展而形成并遗传下来的，所以这种反应具有刻板的性质，如把奶头放在初生儿的嘴里，他就吮吸；用强光刺激他的瞳孔，就会引起瞳孔收缩；手碰上火就会缩回等。这些都是无条件反射，又叫本能，它具有保存生命的意义，但不足以使有机体应付复杂多变的环境。人的无条件反射为数不多，对于人类来说，主要是条件反射。

条件反射是指那些在后天个体生活环境中学会的，只在一定条件下出现的反射。人和高等动物要适应复杂多变的环境，就必须对各种各样的刺激作出合理的应答反应，如“望梅止渴”、“谈虎色变”、“学生听到上课预备铃就往教室走”等都是条件反射。

二、心理是客观现实的主观映象

（一）客观现实是人的心理的源泉和内容

人的心理活动是人脑的功能，离开了人脑就不能产生人的心理。但是，人脑只是产生心理活动的器官，提供了人的心理产生的可能性，如果没有客观现实的作用，人脑自身是不能单独产生心理活动的。人的大脑类似于“加工厂”，客观现实好像是“原材料”，如果没有“原材料”，“加工厂”就无法产生出任何“产品”。这说明客观现实是人的心理的源泉和内容，人的一切心理活动都是对客观现实的反映。

一切心理活动都是反射活动，都是对各种内外刺激的规律性的反映。所有引起反射活动的内外刺激都属于客观现实。

客观现实是指独立于人的心理意识之外而存在的一切客观实际事物，包括自然环境和社会环境。自然环境包括宇宙星球、山川河水、四季更替、飞禽走兽等，这是人类赖以生存的天然现实。也是人类自身服务而进行改造的对象，是人的心理活动不可缺少的源泉。社会环境包括城市、乡村、交通运输、住宅、家庭、学校、同伴团体、各种人际关系、社会规范、风俗习惯等，这些是人所反映的主要现实，是人的心理意识形成的决定性条件。人的需要、兴趣、信念、价值观、道德观、自我意识以及能力、性格，最终乃至个性的形成和发展，都是人们所处的社会环境影响的结果。如果一个人脱离社会环境，只是生存在单纯的自然环境中是不能形成人的心理的，那些从小被野兽叼走而长大的孩子，由于自幼脱离了人类社会的生活条件，就不能形成人的心理和意识。尽管后来对他们重新进行人类文明生活的教育和训练，但他们也未能恢复到正常孩子应有的水平。可见，没有人的社会生活条件，也不可能形成人的心理。

可以说，无论是最简单的心理现象感觉知觉，还是复杂的思维和创造想象，甚至是离奇古怪的思想、幻觉、梦等，它们的产生都离不开客观现实，都可以从客观现实中找到根源。如果没有客观现实的作用，心理也就成为无本之木，无源之水了。

（二）人的心理是客观现实主观的、能动的反映

人脑对客观现实的反映，并不像镜子和照相机那样是机械刻板被动的反映，而是一

种主观能动的反映。所谓主观能动的反映是指人们已有的知识经验、个性特点、当前心理状态等在反映事物中起重要作用，它影响着反映，使反映带有个人主体特点，形成人们之间的个别差异。例如，远处的电线杆在视网膜上的映像是短的，而有知识经验的人则认为两者是一样长的，同是观察一种事物，严谨细心的人比粗枝大叶的人观察到的东西多，这是性格差异在观察中的表现。同样上一节语文课，有的学生兴致很高，全神贯注，心领神会；有的学生因为发生了某种不愉快的事情，心神不定、局促不安，对老师讲的内容模糊一片。这是表示心理状态对反映的影响。又如：对同一个人、同一件事，大家会有不同的看法；对同一本书、同一部电影，大家也会产生不同的评价，这就是各自不同的主观世界在起作用。所以，人的心理就其产生的源泉来说是客观的，就其反映活动的生理过程也是客观的，但就反映的内容和结果来说却带有主观性，是客观现实的主观映像。

人在反映客观现实的同时，还能积极能动地改造客观现实。人类的生存进化，人类社会的进步和发展，都是人与自然环境、社会环境相适应、协调，根据人类需要不断改造自然、改造社会的结果。

三、人的心理在实践活动中产生发展

客观现实作为心理的源泉和内容，脑作为客观现实的反映器官，两者相吻合相互作用才会产生心理，这种遇合和相互作用是在人的实践活动中实现的。

人类发展和意识起源的研究表明，人的心理是在社会生活实践中产生和发展的。劳动创造了人，使动物心理转变为人的心理。人的心理与动物心理的根本区别在于人的意识。

人的心理既然是对客观现实的反映，它也随客观现实的发展变化而发展变化，这种发展变化也是在人的实践活动中实现的。

从社会发展上看，在不同的历史阶段、不同的历史时期，由于社会生产力和科学技术发展水平不同，社会实践活动不同，人们的心理又具有不同的水平和特点。现代人的心理活动内容比以往任何一个社会历史发展阶段的人都更加丰富和深化。

现实生活中大量事实表明，人的实际生活过程不同，人的心理活动也就有所不同。音乐工作者由于经常接触音乐，他对音的辨别就比一般人灵敏得多。印染工人的色彩辨别力也比一般人好。人的记忆、思维甚至能力、气质、性格都可能受所从事的实践活动的影响。如画家善于记忆景色、人物，善于形象思维；数学家可能善于记忆数据、公式，思维中更多地采用抽象逻辑思维；草原上的牧民性格豪放者居多，而科学工作者则更富于理智和沉静。由于社会生活无限丰富，人所从事的实践活动多种多样，不同的人也就形成了不同的个性。一个人从事社会实践的领域越广，更多地接触现实，他的心理生活就越丰富；反之，一个脱离现实的人，不可能有丰富的心理生活，而且容易形成怪癖。因此，人的心理是在社会生活实践中产生和发展的。离开了社会生活实践，无论人类心理还是人的个体心理的发展都是不可能的。

人的心理不仅在实践活动中发生、发展，同时也是在实践活动中表现出来。一个人的感知、记忆、思维水平是通过他在工作、学习、处理问题的活动中表现出来；一个人



的兴趣爱好、情绪、性格等，也是通过他的各种实际活动表现出来。我们运用一定的方法，分析人们从事的实践活动，便能够间接地认识人的心理。我们不但通过实践了解人的心理，也以实践作为检验人对客观现实反映是否正确的标准。人的心理不仅在实践中发展，同时还为实践服务、指导着实践，因此，人能不断地改造客观现实，创造出又一个奇迹。

第三节 心理学的发展

一、心理学的历史和流派

心理学是一门现代科学，但是心理学的渊源可以追溯到 2000 年前的古希腊和中国的先秦时代。人类很早就注意到心理现象，在许多闻名于世的古代学者的著述中都谈到它。因此，心理学可以说是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为从公元前 4 世纪古希腊亚里士多德的《论灵魂》和中国古代的《论语》中，就有许多关于人的心理的论述。但在一个很长的时期内，心理学一直包含在哲学的母体中。也就是说，几千年来心理学一直是哲学的一部分。直到 1879 年，由于受自然科学的影响，德国哲学家冯特（W. Wundt, 1832—1920）在莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室，把自然科学中所使用的方法应用于心理学的研究，从这时开始，心理学才脱离哲学而成为一门独立的学科。心理学从此有了崭新的开端和长足的进步。但心理学迄今只有 100 多年的历史，与其他学科（物理学、化学、生物学等）相比，它是一门很年轻的、正在发展中的学科。德国著名心理学家艾宾浩斯（H. Ebbinghaus, 1850—1909）曾这样概括地描述心理学的发展历程：“心理学有一个漫长的过去，但只有短暂的历史”（1885）。

在心理学的发展过程中，各种派别纷争对峙，新的派别不断兴起，可以说心理学每前进一步，都有新兴学派出现。早期学派纷纭，如官能心理学、联想心理学、构造主义、机能主义等。而对心理学发展具有影响的主要有以下几个派别：行为主义学派、格式塔学派、精神分析学派、人本主义心理学派、认知心理学派。了解它们也就抓住了近现代心理学历史发展的线索。

（一）行为主义学派

行为主义学派是由美国心理学家华生（J. Watson, 1878—1958）于 1913 年创立的，是美国近代心理学的主要流派之一，也是对西方心理学影响最大的流派之一。行为主义体系的基本特点可归结为 3 点：第一，强调客观观察和测量记录人的行为。他们认为，意识是不能客观观察和测量记录的，所以意识不应该包括在心理学研究的范围内。第二，认为构成行为的基础是个体的反应，而某种反应的形成是经历学习过程的。第三，认为个体的行为不是与生俱来的，不是遗传的，而是在生活环境中学习获得的。行为主义强调研究行为，强调从刺激与反应的关系上客观地研究行为，而不从主观上加以描述。这种研究方法上的客观原则，对当代心理学的发展产生了重大的影响。但是，由于它否定人的心理、意识的观点，以及分析人的行为的机械主义的错误，则对心理学的发展产生了消极的影响。

（二）格式塔学派

格式塔学派是由德国的心理学家魏特海墨（M. Wertheimer, 1880—1943）首创的，代表人物有考夫卡（K. Koffka, 1886—1941）、苛勒（W. Kohler, 1887—1967）等人。格式塔是从德文“Gestalt”音译而来，意思是形状、完形、整体。格式塔学派所研究的主要问题是有关知觉的过程。例如，当人看几组竖线时，总是把临近的两条线看为一组，而实际上并没有任何东西决定把两个临近的东西看成一组，因此，这种情况不完全决定于外界，而是人脑中有一些力量把外界的东西组织起来了。格式塔学派深受物理学中的“场理论”的影响，认为人脑中也有—种“场”，“场”中的力量分布，决定着人看外界东西是什么样的。格式塔学派认为个体的任何经验或行为的本身是不可分解的，每一种经验或活动都有其整体形态。格式塔学派用同型论来解释心理与脑的关系，认为脑内先验地存在一个与感知到的对象同型的格式塔，这个格式塔不受过去经验的影响。格式塔学派这种唯心主义倾向是不可取的，但它重视整体的观点，重视部分之间的联系，也有辩证法的因素。这对克服心理学中机械主义的观点（如构造主义、行为主义）是有贡献的，它的“整体说”的思想赢得了多数心理学家的赞同。格式塔心理学对知觉和学习进行了富有启发性的探索，并取得了大量研究成果，为以后知觉心理学和学习心理学的发展提供了重要的理论基础。

（三）精神分析学派

精神分析学派是由奥地利维也纳精神病医生弗洛伊德（S. Freud, 1856—1939）创立的。精神分析学派的理论基础是医学的临床经验，但其理论对以后的心理学的发展的影响却超过了其他各个学派，尤其是在关于人格以及心理治疗方面的影响更为突出，故使之成为心理学的一个重要流派。精神分析学派理论的最主要的特征是：第一，其理论根据并不是来自对一般人行为的观察或实验，而是根据对患者诊断治疗的临床经验；第二，它不但研究个人的意识活动，而且更进一步研究个人的潜意识活动；第三，不但研究个人当时的行为，而且还追溯其过去的历史，以探明目前行为构成的原因；第四，特别强调人类本能对以后行为发展的重要作用，而且把性冲动看作人类主要的本能。在精神分析学派的发展过程中，弗洛伊德的学说也受到众多的批评，主要是他的泛性论。弗洛伊德把性的意义扩大了、泛化了，这也就违背了人类活动的现实，遭到大多数心理学家的反对。原来追随弗洛伊德的心理学家不再坚持弗洛伊德的“一切行为决定于性本能发展”的泛性论观点，开始转向重视和研究人格发展过程中的社会文化因素的影响方向，这些观点和理论被称为“新精神分析理论”。人们对弗洛伊德的理论非议最多，而它的影响也最广泛。弗洛伊德毕竟提出了一些新鲜概念，拓宽了心理学的领域。直到现在，在心理与精神治疗方面，弗洛伊德的理论仍然有根本影响。

（四）人本主义心理学派

人本主义心理学是由美国心理学家马斯洛（A. Maslow, 1908—1970）和罗杰斯（C. Rogers, 1902—1987）于20世纪50年代所创建的一个心理学流派。它既反对精神分析学派贬低人性，把意识经验还原为基本驱力的观点，又反对行为主义把意识看作行为的副现象的观点，主张研究人的价值和潜能的发展，被称为心理学的第三势力。人本主义心理学强调，人在充分发展自我潜力时，力争实现自我的各种需要，从而建立完善



的自我,并追求建立理想的自我,最终达到自我实现。人在争得需要满足的过程中能产生人性的内在幸福感和丰富感,给人以最大的喜悦,这种感受本身就是对人的最高奖赏。从探讨人的最高追求和人的价值角度看,心理学应当改变对一般人或病态人的研究,而成为研究“健康”人的心理学,揭示发挥人的创造性动机,展现人的潜能的途径。人本主义方法论不排除传统的科学方法,而是扩大科学研究的范围,以解决过去一直排除在心理学研究范围之外的人类信念和价值问题。人本主义心理学是一门尚处在发展中的学说,其理论体系还不完备,但却可能代表着心理学发展的一个新方向。

(五) 认知心理学派

认知心理学这是20世纪60年代在西方兴起的一个心理学新流派,并已成为当前心理学研究的主要方向。从广义上说,心理学中凡侧重研究人的认识过程的学派都可称为认知心理学派,如皮亚杰(J. Piaget, 1896—1980)学派也被认为属于认知心理学派。但目前西方大多数指狭义的认知心理学——用信息加工的观点研究人的认识过程的科学,因而也叫认知加工心理学。确切地说,它研究人接受、编码、操作、提取和利用知识的过程,即感知觉、记忆、表象、思维、言语等。它强调人已有的认知结构对当前认知活动的决定作用,并且通过计算机和人脑之间进行类比,像研究计算机程序的作用那样在较为抽象的水平上研究人的信息加工的各个阶段特点,以揭示人脑高级心理活动规律。因此,把关于人的认知过程的一些设想编制成计算机程序,在计算机上进行实验验证的计算机模拟,也就成为认知心理学的一个重要研究方法。

心理学经过了一个漫长的过去,在仅有100多年的历史中,获得了蓬勃发展,而各个心理学派别则在彼此融合的过程中为其各自的发展注入了生机和活力,有力地推动了整个心理研究的科学进程。正如美国当代心理学史专家黎黑(1980)所说的“心理学有一个长期的过去,一个短暂的历史和一个不确定的未来。如果心理学家能够给不同的研究对象下定义,而且用这种研究对象所要求的方式单独地研究它——没有夸张的想法,认为它最终能够解释每一种事物——那么心理学就可能进步。”

二、心理学的发展现状

自从20世纪30年代以来,心理学进入了一个新的发展时期,这个时期的特点可以归纳为3点:

(一) 派系融合,兼收并蓄

比如新行为主义修正了行为主义的极端观点,正视意识、内部加工过程的存在,承认在刺激和反应之间存在“中间变量”,并将行为主义的公式 $S \rightarrow R$ 修正为 $S \rightarrow O \rightarrow R$;后来的格式塔学者也承认了后天经验的作用,修正了格式塔主义者过分强调先天倾向的极端观点;新精神分析派的学者不修弗洛伊德那么强调先天倾向和性欲望的动力作用,而更多重视社会文化因素的作用,强调了环境与人的关系和影响。各派的棱角逐渐被新认识、新观点磨掉,派系之间的区别逐渐缩小,学派的特色开始消失。现在我们再也看不到一本像30年代前的“行为主义”或“格式塔心理学”之类的高举某个派系旗帜的书籍。现代的心理学科总是把行为主义、格式塔心理学、精神分析等各家各派的观点加以逐一介绍或分散到各章中去加以评价。尽管学派遗产继续流传,但是学派已成为

历史的东西，而新的观点、新的发展则建立在兼收并蓄各派精华的基础之上。比如 20 世纪 50 年代兴起的认知心理学，就是吸收了各家之长，融会为一体而蓬勃发展的。现代认知心理学既承认中间环节即经验的作用，也考虑认识的能动性，力图探明人类知识的获得、贮存、转换直至使用的完整规律。

由于心理学历史短暂，基础薄弱，加之研究对象的极端复杂性，现代心理学需要各学派的努力，排斥哪一个学派和哪一种方法，都会使这门科学的整体有所逊色。同时，心理学进一步发展需要它摆脱历史争论、求同存异、互相补充、互相增益，只有这样，心理学才能走上新的发展阶段。现代心理学正处在这个新的发展时期。

（二）学科融合，相互促进

心理学吸收了其他学科尤其是新兴学科的新成果、新技术，促进了自身内部的发展，拓宽研究的范围并加深了研究深度。

计算机科学、信息论、系统论等新兴科学对现代心理学的发展产生了重大影响。计算机科学提供的机器模拟法，使探索内部心理过程和状态有了新的途径。现代认知心理学采取了在观察基础上提出对认知的内部加工过程和结构的概念化模型，根据这种模型进行假设，进行预测，然后再按验证结果调整模型本身。一直困扰心理学家的“黑箱”因此有了探索的新途径。信息论提供信息、信息量、信息编码等有用的概念和测量信息量的数学方法，使研究人的认知过程可采用信息和信息量的概念来描述和说明，避免了笼统的刺激概念。控制论的反馈概念对说明人类行为的自我调节过程起了根本性的影响，使传统的反射弧概念变为反射环概念。计算机、脑电图技术、脑功能成像、录音、录像等现代化手段，各种现代心理仪器，使心理学的研究有了上个世纪所不可能有的先进手段。随着现代科学的发展，心理学日益渗透到各个研究领域，在心理学和其他学科的结合下，新兴的边缘学科陆续出现。比如在认知心理学与计算机科学之间产生了人工智能；在语言学与认知心理学之间产生了心理语言学；在神经生理学与心理学之间产生了神经心理学……这种发展趋势，标志着心理学正朝纵深和横向发展。

（三）注重应用，日益广泛

随着社会生产和社会生活的发展，对心理学的需要日益迫切，这促使心理学从大学讲坛和研究机构的实验室里走出来，与实际生产、生活相结合。人们应用心理学为政府制定政策提供参考性的意见，比如欧洲共同体采用“消费者态度指数”作为预见商业周期转折的可靠指标，并用于制定经济规划。运用心理学作市场预测和政府政策的态度测量，取得人、财、物等多方面的资料，从而更准确地把握社会发展动向。比如美国工业界对工业心理学十分重视，大公司一般都设有工业心理学研究机构，拥有现代化设备的实验室。美国电报电话公司有心理学家 300 多人，他们的工作在改进产品，协调人际关系，提高工效，防止事故，搞好人事管理，合理使用人力资源等方面起了重大作用。保障人的心理卫生成为心理学实际应用的另一个重要方面。比如应用心理治疗技术对精神病病人提供临床服务和对心理失调者提供咨询服务。在心理学比较发达的国家如西欧和北美国家、日本、澳大利亚，心理学为劳动者提供职业选择和训练，提高对工作的适应能力，减少事故和减轻工作环境中的紧张情绪，帮助人们正确估价和改善工作的满意程度。应用心理学为在校学生提供心理调节、心理健康服务，也为社会人士提供戒毒、



戒烟、戒酒等服务。以上从事临床心理学的人数在英美心理学家中占的比例最大。心理学在教育教学中的应用是最早开始的,在现代更有了迅速的发展,许多教学原则、教育方法都离不开心理学原理,在许多国家,心理学是教育者的必修课。

心理学的广泛应用促使心理学的新分支越来越多。工业管理和组织的需要产生工业心理学,商业流通的需要产生商业心理学,学校教育的需要产生学校心理学,太空探索的需要产生航天心理学等。各种应用性心理学的产生又进一步促进了心理学的实用性。现代心理学再也不是少数哲人的思考和言论,它和人们的社会生活关系越来越密切。

现代心理学正在向广度和深度进军。20世纪80年代末,据国际心理联合会的估计,全世界约有26万受过职业训练的心理学家,不过分布很不均衡,仅美国心理学家就有10万之众。经济发达国家的高等学校中从事心理学专业的人数越来越多,如英国大学生人数中,数学占第一位,心理学占第二位。现代心理学呈现蓬勃兴旺的发展趋势。不过,客观地说,心理学不如数学、物理学、化学那样成熟,它还不是一门成熟的科学,还需要进行不断的探索,但是现代心理学的兴盛已属必然。

研究方法对于一门科学来说,其重要性是不言而喻的。对心理学来说,研究方法的运用更具有特殊的意义,当初心理学之所以能最终脱离哲学思辨的范畴,成为一门独立的科学,就是得益于自然科学的研究方法在心理学领域中的引入。今天,我们医学专业在学习心理学时,了解心理学研究方法,不仅有助于更好地认识心理学,知道心理学的许多规律是怎么来的,从而进一步消除对心理学研究工作的神秘感,而且更为重要的是,也为我们以后的医护实践中自觉地研究有关心理学问题,提高工作质量打下必要的基础。

第四节 心理学研究的原则和方法

一、心理学研究的指导思想和基本原则

(一) 心理学研究的指导思想

心理学研究的指导思想涉及心理学的哲学方法论。虽然心理学从哲学中划分和独立出来,但并不意味着心理学和哲学的割裂,相反,由于心理现象本身高度的复杂性,心理学研究与其他研究相比,更需要受正确的哲学方法支配。在心理学史上,任何一个心理学派或心理学派都自觉不自觉地受某种哲学方法论层次上的指导思想左右,其中也出现过唯心主义、二元论、机械唯物主义等各种倾向给心理学研究带来许多不利的影响,留有不少深刻教训。因此,今天当我们论及心理学研究方法问题时,首先必须强调以辩证唯物主义和历史唯物主义的基本原理为其最根本的指导思想。

(二) 心理学研究的基本原则

为了在心理学研究中更好地贯彻上述指导思想,就必须贯彻以下基本原则:

1. 客观性原则 客观性原则是任何一门科学都必须遵循的重要原则。所谓客观性原则,就是指研究者要尊重客观事实,按照事物的本来面貌来反映事物。正如恩格斯说的“是对自然界本来目的朴素的了解,不附加任何外来的成分”。对心理学研究来说,就是要从心理活动产生所依存的客观条件及其表现和作用来提示心理的发生、发展的规



律。研究心理学，严格遵循客观性原则有特别重要的意义。心理就其映像来说是主观存在的，但作为一种反映过程，是在外部条件与内部因素的制约下，在头脑中产生、变化、发展并以言行等方式表现的历程，它不以个人意志为转移，是有规律可循的，因此完全可以作为科学的对象被人客观地加以研究。有些人认为心理既然是主观存在的，因而只能通过内省法（自我观察）来加以探测，这是不正确的。通过内省所提供的陈述作为客观研究的参考材料或提出某些假设是有价像的，但仅仅依据个人的内省像出一般的结论就容易歪曲事实，并落入主观主义的误区。所以在心理学研究中坚持客观性原则，要求对人的任何心理活动的研究都必须依据别人可以观察并加以检验的客观事实。人的心理活动是由客观存在引起的，是通过一系列生理变化实现的，是表现在人的实践活动之中的，因此必须从心理产生所依存的这些方面的物质过程中去揭示心理发生发展的规律。同时必须如实地记录对受试者的外部刺激，受试者的反应以及受试者主观体验的口头报告，切不可以自己的主观体验、主观感受来代替客观观察到的事实或附加在客观观察到的事实上面。在做结论时，要根据客观的资料和事实判断，切不可凭主观臆测来肯定或否定某种结论。实践是检验真理的唯一标准。心理学研究的成果和结论是否合乎实际，必须在社会实践中经受检验，在社会实践中发展。

2. 发展性原则 所谓发展性原则，就是要在发展中研究心理现象和用发展变化的眼光去观察心理现象。辩证唯物主义认为，客观事物永远处于不断地运动和变化之中，作为人脑对客观事物的反映的心理活动，当然也不是固定的、静止的。人类的心理、意识从动物演化而来，是人类长期的历史发展的产物。个体从出生到成人，其心理活动也经历着从简单到复杂，从低级到高级的发展过程，这就要求我们把心理看作一个变化发展的过程，在发展中研究心理活动。也就是要研究个体在不同年龄、发展阶段上的心理的发生和发展。在研究中，不仅要注意那些已经形成的心理品质，而且要注意刚刚产生的新的心理特点；不仅要看到心理发展的现状，还要看到心理发展的前景。如果没有发展的观点，而是以静止不变的眼光看待问题，就无法揭示心理现象的本来面目，发现其客观规律。

3. 系统性原则 所谓系统性原则，就是要求在对人的心理现象进行研究时，必须考虑各种内、外因素相互之间的关系和制约作用，应该把某一心理现象放在多层次、多因素和多维度的系统中进行分析。这是因为人的心理是一个极其复杂的、动态的系统，在它内部系统的各因素之间，心理系统与外部环境之间均存在着密切的联系。而只有系统研究这些关系，才能真正把握心理现象的活动规律。

4. 教育性原则 所谓教育性原则，就是从有利于教育，有利于个体身心健康的角度来设计和实施研究，不能做出有损于教育和个体身心健康的事。对我们医学专业学生来说，还应注意研究方向上的价值取向，使心理学研究与人的身心健康紧密结合起来。

二、心理学研究的类型与方法

（一）心理学研究的类型

1. 从研究时间的延续性上划分，有纵向研究和横向研究

（1）纵向研究：也叫追踪研究，它是在比较长的时间内，对人的心理发展进行系



统、定期的研究。美国心理学家贝雷 (N. Bayley, 1899 ~ ?) 以 61 个初生婴儿为对象, 以智力发展为主题, 从 1929 年开始进行长达 36 年的追踪观察研究, 取得了人类智力发展方面的许多重要成果, 被称为著名的“柏克成长研究” (Berkeley Growth Study), 可谓历时最长的纵向研究之一。纵向研究在规定的时期内对相同对象的心理活动及其特点进行反复测查, 能详尽地了解其发展、变化过程, 具有很高的连续性。但它的周期较长, 易受社会、环境的变动影响, 被试样本也易减少, 且测量的数据也易因反复测量而影响被试情绪, 造成准确性下降。

(2) 横向研究: 也叫横断研究, 它是在同一时间内对不同年龄组被试的心理发展进行测查并加以比较的研究。例如, 要了解 10 ~ 16 岁儿童记忆发展的特点, 可以同时 对 10 岁、12 岁、14 岁、16 岁 4 个年龄组个体进行测试, 比较研究。因而这种研究类型具有省时间、见效快的特点。但它存在比较粗糙、不够系统、不能全面反映问题的缺陷。

(3) 纵横研究: 也有人称之为“动态”研究, 它是将横向研究和纵向研究灵活地结合起来的一种研究。例如, 在一项对小学儿童数学概念与运算能力发展的研究中 (林崇德, 1981), 一方面分别对低、中、高 3 个年级的 3 个教学班进行一段初步调查了解, 在进行预试的基础上设计出研究指标、材料和措施, 然后对一至五年级 450 名被试进行观察和问卷调查; 另一方面以一个班学生为被试, 从儿童入学后至三年级期末进行追踪研究, 并搞培养实验, 训练其思维品质, 最后做比较研究, 以获得小学儿童数学概念与运算能力发展较详尽的结果。这种研究能克服横向和纵向研究各自的不足, 吸收各自的长处, 并处于动态之中, 能更好地揭示心理发展规律。

2. 从研究对象的选取上划分, 有个案研究和成组研究

(1) 个案研究: 是对一个或少数几个被试进行的研究。这种研究往往采取纵向的追踪方式, 如我国早期心理学家陈鹤琴对自己的孩子从出生到 808 天的心理发展进行追踪研究, 其成果写进中国心理学史上的一部开拓性著作《儿童心理之研究》(1925) 中。当然, 有的个案研究并不采用追踪方式, 如著名心理学家皮亚杰的实验研究, 它能对被试进行详细、深入、全面的考察, 但被试太少, 影响研究的代表性和典型性。

(2) 成组研究: 是对一批被试进行研究。从统计学的角度看, 一般以 30 名被试的小样本组为下限。成组研究取样较多, 可以作统计处理, 科学性较强, 代表性也较好, 只是不便于个别深入研究。

(3) 个案——成组研究: 是将个案研究和成组研究结合起来的一种研究。这样能一方面对一定数量规模的成组被试进行统一研究, 另一方面又可对个案作详细的补充研究, 做到点面结合, 以利于更好地揭示心理规律。

(二) 心理学研究的方法

任何学科的发展在很大程度上取决于其研究方法的发展。近百年来心理学的研究方法有几次重大的发展: 冯特时代心理实验室, 揭倡实验法, 代替了千年来用哲学思辨方法研究心理学问题的历史; 其后, 各种研究方法陆续涌现, 如测量法、问卷法、投射法、临床谈话法等。这些研究方法多样化有利于从各种角度揭示心理现象, 如把数理统计方法引入心理学, 为心理学研究提供了定量分析的工具, 从数量上对心理现象进行描

绘和统计有助于心理研究走向科学化。现代科技在心理学研究的应用,如电子计算机、脑电图技术、眼动仪、皮电仪等仪器,增加了研究的深度和精确性,有利于深入到内部心理过程的探索。

1. 观察法 观察法是有目的、有计划地通过观察被试的外部表现来研究其心理活动的一种方法。这是科学研究中应用最广泛的方法。

观察法也有不同的种类。从观察的时间上划分,可以分为长期观察和定期观察。前者是在比较长的日期内连续进行观察,如科学儿童心理学奠基人普莱尔(W. Preyer, 1842—1897)对其儿子3年里每天3次的长期观察,并最后写成《儿童心理》(1882)一书,便是这类观察法的研究典型。后者是按一定时期进行的观察,如每周观察一二次,每次几小时,并以此限定一定的时期。从观察内容上划分,可以分为全面观察和重点观察。前者是观察被试在一定时期内全部的心理表现,如上述普莱尔的观察从内容上看即属此列。后者是重点观察被试某一方面的心理表现,如观察教师和学生在上课时的情感交流情况。从观察者身份上划分,可以分为参与性观察和非参与性观察。前者是观察者主动参与被试活动,以被试身份进行观察,如研究人员以代课教师的身份参与教学活动,从教师的角度观察学生表现。后者是观察者不参与被试活动,以参观者身份进行观察。这里要指出的是,无论是参与性还是非参与性观察,原则上都不宜让被试发现自己被别人观察,以免影响观察的效果。从观察的场所上划分,可以分为自然场所的现场观察和人为场所的情境观察。前者是指观察者在自然场所里对被试的日常活动进行的观察,如观察学生在自修课上学习的自觉性和自制力情况。后者是指观察者在人为安排的场所里对被试活动进行的观察,如将学生安排在装有单向镜或摄像机的房间里进行活动,观察者则在单向镜外侧或装有摄像显示屏幕的另一房间里进行观察。采用观察法研究心理,首先要求有明确的计划(包括观察的目的、重点、要求与次数),否则可能会出现忙乱或重要的遗漏。其次应尽可能做好全面而细致的记录,除文字记载外还可以利用现代化手段,如录像、录音等录下实况,以备反复观察与分析所需。最后要善于分析记录材料,避免武断,力求像出切合实际的推断和结论。

观察法的主要优点是保持了人的心理活动的自然性和客观性,获得的资料比较真实,具有逼真性。因为在自然条件下,被观察者一般不会有意识掩盖自己内心真实的心理活动。但是,观察法也有不足之处,观察者往往处于被动的地位,带有被动性。这是因为它是在自然(非人为)的条件下进行的,要获得足以说明某些心理现象的表现材料往往需要长期的等待;加上心理现象的多因性与条件的难以控制,如果没有一定的分析经验与技能,要像出精确的判断是相当不易的。另外,观察法得到的结果有时可能是一种表面现象,不能精确地确定心理活动产生和变化的原因,不能达到解释“为什么”的目的,只能说明现象“是什么”。但它是掌握原始资料的必要方法,通过观察现象发现问题,为进一步的研究开路,因此有人把观察法比喻为科学研究的前门。为了克服观察法的弱点,就出现了有控制的观察,即实验法。

2. 实验法 实验法是近代科学(尤其自然科学)普遍采用的研究方法。在心理学研究中,实验法也是一种主要的研究方法。由于实验法不但能回答所研究的问题“是什么”,而且还能探究问题的根源,回答“为什么”,因此,在科学研究中应用广泛面



且效果巨大。

实验法是指人有目的地控制或创设一定条件来引起某种心理现象以进行研究的方法，其主要特点是严格控制条件，主动引起所要研究的现象，对结果进行量的分析和反复验证。严格的实验法首先要按照随机取样的方法来选择被试，按照对等的条件来确定实验组和控制组。实验组是施加实验条件，以观察反应结果的小组；控制组是不施加实验条件，以便与实验组的结果作比较的小组。所谓实验，就是要寻求变量与变量之间的关系。实验可区分出3种变量：①自变量。实验过程通过呈现预定的刺激以引起被试的反应，这个刺激就是自变量。自变量是引起所需观察的心理行为反应的变量，是由研究者严格操纵的，自变量强度的大小，呈现的顺序、时间、数量都要事先设计好。②因变量。被试对实验所施刺激的反应就是因变量。它是实验研究的真正对象，要将它详细准确地记录下来，如被试操作的反应时、正确率等。③无关变量。这些变量不是实验要研究的，但它会影响实验结果，要加以严格控制。实验法所谓严格控制条件，一是指控制自变量的实施，二是指控制无关变量的干扰。

实验法有两种形式：实验室实验法和自然实验法。实验室实验法是在实验室内借助于各种专门仪器设备进行心理实验的方法。心理学许多课题都可以在实验室进行研究，尤其是对心理过程和心理的生理机制方面的研究，通过实验室的严格的人为条件的控制，可以获得较精确的科学结果，并可对实验的结果进行反复验证。实验室实验法的缺点是由于被试意识到正在接受实验，因此，易干扰实验结果的客观性。自然实验法是在自然情境下，由实验者创设或改变一些条件，以引起被试某些心理活动进行研究的方法。这种方法既在由实验者控制和改变某些条件下进行，又在实验过程中保持着正常的活动的自然条件，可使被试消除紧张情绪而处于自然状态中，因此，研究结果比较切合实际。自然实验法的不足之处是实验情境不易控制。总体而言，实验法比观察法有一定的优越性，它比较严密、能重复、研究者比较主动、能做出因果性的推论。

3. 测验法 测验法是通过运用标准化的心理量表对被试的某些心理品质进行测定来研究心理的一种方法。

测验的种类也很多。从测验内容上划分，可分为智力测验、能力倾向测验、创造性思维测验、成就测验、人格测验、兴趣测验、态度测验等。如韦克斯勒（幼儿、儿童和成人）智力量表和卡特尔16种因素人格量表便是我国目前经常用以进行智力和人格测验的量表。从测验材料上划分，可分为文字测验和非文字测验。前者通常采用填空、选择、是非、问答等文字性材料的测验题，要求被试用口头形式作答。后者则通常采用图形、符号、仪器、模型、工具等实物性材料的测验题，要求被试用操作形式作答。韦克斯勒智力量表就包括文字测验和非文字的操作测验两大部分，而瑞文测验量表就属完全非文字测验。从测验的方式上划分，可分为个别测验和团体测验。前者是对一个被试单独进行的测验，后者是在同一时间里对一组被试一起进行的测验。心理测验的最大优点是能数量化地反映人的心理发展水平和特点，它不仅能作为一种研究方法，使研究更趋精确、科学，而且还能为因材施教、人才选拔、职业指导、心理诊断和咨询提供客观资料。但测验法的有效性在很大程度上取决于测量表的可靠性，而各种测验量表尚在完善之中，对其结果不能视之绝对，同时它对主持者的要求也比较高，必须受过专门训



练,解释结果要谨慎、全面,不可偏颇、妄断。

4. 调查法 调查法是以提出问题的形式搜集被试各种有关材料来研究心理的一种方法。

调查法也有不同种类。从调查的目的任务来分,可分为一般调查和专题调查。前者在于了解某群体或个体的一般心理现象和行为表现,或搜集说明心理、行为有代表性数据。后者在于就某项专题对两个或两个以上群体或个体进行比较研究。从调查的内容性质上划分,可分为事实特征调查和征询意见的调查。前者调查的是研究对象的现有特征、行为或事件;后者调查的是有关某些问题的观点、意见、建议或评价。从调查的格式化性质上划分,可分为结构性调查和非结构性调查。前者是指所调查的问题和被试的回答形式以预先设计好的面定模式出现,便于数量化处理结果的调查,如封闭式问卷,被调查者只能依据若干个面定答案作选择性回答,回答结果按统一标准计分;后者是指所调查的问题允许被调查者自由回答,因而难以将结果作数量化处理的调查,如开放式问卷,被调查者的回答没有任何选择范围的限制,可随意回答。从调查的方式上划分,可分为问卷法、谈话法和作品分析法。问卷法是以书面形式搜集资料的调查,分表格式、问答式和量表式等;谈话法是以口头交谈形式搜集资料的调查,又可细分为严格按预定计划进行的谈话、允许具有灵活性的谈话和非正式谈话等几种;作品分析法是通过对被试活动的操作成品进行分析的方法。这些操作成品包括笔记、日记、作业、作文、试卷、实验报告、劳动或科技制作等。调查法的优点是能够在较短时间内获取大量的有关研究对象的第一手资料,既为分析问题提供依据,又可能为进一步研究提供有益的线索和新的发现。但它在条件控制方面存在很大的局限性,尤其是涉及有明显社会评价意义的问卷,更易因被试的文饰作用而失真。

心理学研究方法除了上述常用的几种外,还有内省法(自我观察)、思维法、临床法、个案法、模拟法、日记法等。由于心理现象的多样性和复杂性,绝不是简单的一种方法就能解决问题的,需要多元化的研究方法,需要根据研究的课题和研究者的资源、能力,综合运用几种方法,以更好做好扬长补短,科学研究。

三、心理学研究的基本程序

一个完整的心理学研究过程,一般包括准备、设计、实施和总结4个阶段,每一阶段又包括若干环节,形成一个基本的操作程序。

1. 准备阶段 它虽是研究正式开展前的一个阶段,却是研究的一个重要组成部分,包括选择课题、查阅文献和形成假设3个主要环节。

选择课题是心理科学研究的第一步,也是准备阶段的核心环节,是直接关系到研究成果的价值大小和研究成功与否的关键。课题一般可来自4个方面:一是来自社会实践、现实生活中存在的问题;二是来自科学理论上的质疑、争鸣或验证;三是来自文献研究中发现的矛盾、空缺或启示;四是来自自己已有研究的深入发展。但在具体选定时还应考虑课题的科学性、创造性、意义性和自己实施的可能性。

查阅文献的目的是了解国内外有关方面研究的历史、现状和最新的发展。这常是研究中花费时间和精力较多的工作,但也是关系到研究质量和理论深度的一个重要环



节。因为任何一项卓有成效的研究都是在前人的基础上进行的，只有充分掌握前人的研究情况，才能使自己的工作获得有益的推进。概括地说，查阅文献有3方面的作用：一是为课题选择和假设形成提供参考资料；二是为下一阶段的课题设计提供背景信息；三是为最后阶段的总结提供理论借鉴。

形成假设将使一项研究的探索目标更加明确，从而使研究数据的收集工作限定在一个更加特定的方面和范围。研究假设是以陈述句的形式做出对两个事件或概念之间关系的推测。一般有3种类型：预测性假设——对两个事件或概念之间的差异情况做出判断，如“运用表情朗读比一般朗读更容易记忆”；相关性假设——对两个事件或概念之间的相关关系做出判断，如“学生学习成绩与上课注意集中状况有正相关”；因果假设——对两个事件或概念的因果关系做出判断，如“如果学生对某课感兴趣，那么学生的该课成绩将会提高”。假设形成的基本途径是演绎和归纳，前者是从一般理论推出假设，后者是从个别事例推出假设。但不论都一种途径，推出的理论假设必须具备一定的理论和经验依据，并且可以通过收集数据和事实加以验证。

2. 设计阶段 当研究课题明确之后，便进入了设计阶段。它是由研究目标到具体操作之间的中介，包括界定变量、选定方法、确定被试、制定方案4个环节。

界定变量主要是指确定自变量和因变量。自变量是指研究者掌握的、在性质和数量上可以变化的条件、现象或特征。因变量是研究者预定的、因自变量的变化而导致的被试的反应变化。例如，在“研究睡眠时间对记忆影响”的课题中，把睡眠时间确定为自变量，记忆材料数量为因变量，以便研究自变量和因变量之间的关系。在这里，无关变量的控制也是应予以考虑的方面。它虽不是实验变量，但却是对实验结果会发生影响的变量。在上例中，识记时间、材料性质、回忆场合等因素就可能是会影响记忆数量的无关变量，只有设法使这些变量保持恒定，才能真正揭示睡眠时间与记忆数量之间的关系。

选定方法也就是选择何种研究类型和具体方法的问题。究竟是纵向研究还是横向研究，个案研究还是团体研究？是观察法、实验法还是调查法、测验法？进行选择时除考虑时间、精力、经费等外在条件外，还要着重考虑两个内在制约因素：一是界定的自变量是否可以为研究者操纵，如果不能被操纵，只能采用非实验的方法，若能操纵的则还应根据可操纵性程度选定用实验室实验法还是自然实验法；二是研究结果是否亟待推广于现实生活，如果亟待推广于现实生活，则应牺牲一点研究的科学严密性而采用非实验的方法为好，反之则可采用实验法。

确定被试主要是解决如何从研究对象的总体中抽取部分个体作为研究样本的问题。例如，我们要研究某种教学方法是否更能优化高护专业教学，被试当然是高职高专院校的学生，但我们不可能也没必要将所有研究总体——所有院校的大学生都作为被试来进行研究，只需抽取有代表性的样本——部分大学生即可。取样的方法常用的是随机取样法。如果总体中的个体差异较大，分布不均匀，最好用分层（分类）取样法。即以某种标准将总体分为若干层次或类别，然后在各层次或类别中随机取出若干个体组成样本。至于样本中个体数目大小则从统计处理的角度选定。

制订方案是这一阶段的最后环节，将原则上确定的一系列问题从格式化、程序化和



具体化的角度加以详细周密的考虑,从而形成可付诸操作实施的研究计划。

3. 实施阶段 这是把研究方案付诸实施的阶段,也是研究的具体操作过程,包括收集资料和整理资料两个阶段。

收集资料是通过具体研究方法的实施来进行的。各种方法已如前所述,这里仅指出所能收集到的资料,可分为4类:计量资料(完全由数值大小表示)、等级资料(为半计量资料,仅用诸如强、中、弱,优、中、差之类的等级表示)、计数资料(没有量的差别,只有质的不同,如男与女,对与错,有与无等)和描述性资料(数量化的资料)。

整理资料主要是运用统计方法来进行的,包括统计数据的计算、统计推论、多因素分析等。事实上,在进行研究方案制订的时候,对用什么样的统计方法处理获得的资料都有预先的考虑,并在研究方法实施时就有相应的安排。

4. 总结阶段 这是整个研究的最后一个阶段,是出成果的阶段,包括得出结论、撰写报告2个环节。

得出结论是对收集并整理后的资料进行理性的思辨研究的结果。既要分析获取资料与预先假设的符合情况,还要分析相应的原因,并同有关研究结果进行比较,从理论上加以概括、提炼。此外,对所得结论的运用范围、存在问题和进一步研究方向等也可做实事求是的说明。

撰写报告是课题研究的最后1个环节,其主要内容包括题目、前言、方法、结果、讨论、结论和参考文献,必要时还可能有附录和提要。

主要结论

1. 心理学是研究人的心理现象发生、发展及其变化规律的科学。心理现象可分为心理过程和个性心理两个方面(图1-1)。其中心理过程包括认识、情感、意志三个基本过程。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征两大方面。注意是伴随心理过程的组织特征。

2. 心理学研究有重要的理论意义和实践意义。心理学研究的基本任务主要有描述和测量、解释和说明、预测和控制人的心理3个方面。

3. 心理学既是一门理论科学,又是一门应用科学。心理学是一门既具有自然科学性质又具有社会科学性质的中间科学或边缘科学。它有诸多分支,诸如:普通心理学、发展心理学、教育心理学、实验心理学、生理心理学、社会心理学、劳动心理学、临床心理学等。

4. 必须树立科学的心理观。人的心理是脑的机能,是客观现实的主观映象,是在实践活动中产生发展的。人的一切心理活动就其产生的方式来说都是脑的反射活动。概括地说,心理的实质是人脑对客观现实主观的能动的反映。

5. 心理学是一门既古老又年轻的科学。但真正从哲学的母体中分离出来成为一门独立的学科,是以德国哲学家冯特1879年在莱比锡大学建立世界上第一个心理实验室,把自然科学使用的方法应用心理学研究为标志的。

在心理学的发展过程中,出现不少派别。早期学派纷纭,如官能心理学、联想心理



学、构造主义、机能主义等。对心理学发展影响较大的主要有：行为主义学派、格式塔学派、精神分析学派、人本主义心理学派、认知心理学派等。

随着心理学的不断发展，出现了派系融合，兼收并蓄；学科融合，相互促进；注重应用，日益广泛等3个趋向。

6. 心理学研究必须以辩证唯物主义和历史唯物主义的基本原理为其最根本的指导思想，必须遵循客观性原则、系统性原则、发展性原则和教育性原则。心理学研究的类型从时间的连续性上分为纵向研究和横向研究，从研究对象的选取上分为个案研究和成组研究。常用的主要方法有观察法、实验法、测验法和调查法等。

思考与训练

1. 什么是心理学？它的研究对象和内容主要包括哪些方面？
2. 简述心理学研究的意义和基本任务。
3. 为什么说心理学是一门既有自然科学性质又有社会科学性质的边缘学科？它有哪些主要分支？
4. 科学的心理观包括的主要内涵是什么？
5. 心理学的发展趋向是什么？
6. 试述在心理学发展中影响较大几个学派的基本观点。
7. 心理学研究坚持的指导思想和遵循的基本原则是什么？
8. 心理学研究类型和主要方法有哪些？其各自的含义什么？
9. 自然实验法与观察法有何异同？

(王朝庄)



第三章，本章主要介绍了：本章主要介绍了创新创业心理的概念、意义、作用、特点、形成、发展、影响因素、培养途径、应用等。本章主要介绍了创新创业心理的概念、意义、作用、特点、形成、发展、影响因素、培养途径、应用等。

第四章，本章主要介绍了：本章主要介绍了创新创业心理的概念、意义、作用、特点、形成、发展、影响因素、培养途径、应用等。本章主要介绍了创新创业心理的概念、意义、作用、特点、形成、发展、影响因素、培养途径、应用等。

第五章，本章主要介绍了：本章主要介绍了创新创业心理的概念、意义、作用、特点、形成、发展、影响因素、培养途径、应用等。本章主要介绍了创新创业心理的概念、意义、作用、特点、形成、发展、影响因素、培养途径、应用等。

第二章 意识与注意

内容提要

意识是人类独有的高层次心理现象。本章主要阐述了意识以及与意识密切相关的注意现象。主要内容包括意识的概念、状态以及自我意识的概念、表现形式，在此基础上简要阐述了大学生自我意识的发展特点与培养途径。注意方面主要讲述了注意的含义、种类、品质及良好注意品质的培养途径。

学习目标

1. 理解和掌握意识的含义。
2. 知道意识的几种状态。
3. 掌握自我意识的表现形式。
4. 熟悉大学生自我意识发展的主要特点。
5. 理解注意的含义。
6. 掌握注意的种类。
7. 正确认识注意的品质。
8. 明确良好注意品质的培养途径。

科学研究表明，心理现象并非人类个体所独有，一些动物也具有简单的心理现象。但人和动物的心理是有区别的，意识是人类独有的心理活动。大学阶段是个体自我意识发展的关键阶段，形成正确的自我意识是心理成熟的标志。注意是意识的积极选择。在人的各种心理现象中，注意是确保心理活动进行进而完成各项工作任务的重要条件。



第一节 意识概述

一、什么是意识

1. 概念 心理学和哲学都讲意识,但二者所讲的意识内涵是不同的。哲学中的意识是指与物质世界相对的精神世界,所以强调的是意识的内容。心理学中讲的意识有两种含义。一种是把它当作心理的同义词使用。例如,构造主义心理学的创始人冯特就把心理学当作研究意识的科学,以分析意识构成的基本要素为研究目的。另一种含义是把意识当作心理的高级层次。例如,20世纪50年代以后,随着认知心理学和人本主义心理学的兴起,意识再度成为心理学研究的重要课题,并被看作是心理的高级层次。本章所讲的意识,就是指意识的第二种含义,即意识是人类所独有的高层次心理活动,是指个人运用感觉、知觉、思维、记忆等心理活动,对自己内在的身心状态和环境中外在的人、事、物变化的觉知。

2. 内容 我国著名心理学家张厚粲指出,意识活动的内容主要包括以下几个方面:

(1) 对外部事物的觉知。即个体觉察到外部发生的事情。如觉察到手术室中正在进行的外科手术。

(2) 对内部刺激的觉知。即个体感觉到自身内部发生的事情。如吃了不卫生的食品,肚子感到不舒服。

(3) 对自身的觉知。即个体觉知到自己是各种体验的主体,这时个体是把自己当成一个客体来认识的,对由这些体验所起的思维活动的觉知。如在针灸技术方面,由于自己练习不够,与他人相比,自他不如。

3. 特点 现代心理学认为,意识作为人类所独有的一种高级心理活动,具有如下两种特点:

(1) 自觉性和主动性:意识的自觉性和主动性是指意识能够借助语言实现对客观现实的反映和认识。人可以借助语言把自己和环境区分开来,进而认识自身和环境的关系。这样以来,人类个体适应环境从而获得生存发展的过程就不是完全被动了,反映外部世界时总带有目的性和自觉性。

(2) 抽象性和概括性:意识的抽象性和概括性是指意识能够借助语言实现对事物内在本质的认识和反映,进而认识事物的规律性和各类事物之间的关系,显示出了较强的抽象性和概括性。

二、意识的状态

现代科学研究的结果发现,在正常条件下,意识本身具有不同的状态。

1. 可控制的意识状态 在这个状态里,人的意识最清晰,最能集中注意,能够有意识地去完成一件事情。也就是在行为进行的过程中,你能够觉知体正在做这件事情,并可以对自己的行为进行调控。

2. 自动化的意识状态 有时人对自己的行为似乎有所意识,但又不太清晰。例如,



你现在一边听课，一边做笔记，你能够意识到你在写字，但并不需要清楚每个字怎么写，你不用很大的努力，就能做好笔记。这和在小学时听写有本质的区别，因为你听写的时候要注意每一笔是怎么样写的。应该说自动化的意识状态是意识的第2种状态，它本身要求很少注意，并且不妨碍同时进行的其他活动。

3. 白日梦状态 我们都有过这样的经验，上课的时候，听着听者就走神了。正当你想入非非的时候，恰巧老师叫你。乍受刺激，你能马上站了起来，至于老师刚刚提的是什么问题，你可能一个字都不知道。这就是意识的第3种状态：白日梦状态。它是只包含很低水平意志努力的意识状态，它介于主动的意识状态和睡眠中做梦二者之间，似乎是一方面清醒着一方面在做梦，通常在不需要集中注意力的情况下自发产生。不能认为白日梦是无意识的，因为你这个时候还有一定的意识活动，尽管老师在讲什么你没有完全听清楚，但是你还知道老师在讲课。一旦老师叫你的名字，你也可以听到。白日梦的内容与未来的活动有关，带有计划或排练的性质，而且只有自己懂得白日梦不是真正在做梦，而是意识处于一种迷糊状态。白日梦的内容无所谓好坏，一个人的意识实际上是在不断变化的，精力集中是一种，迷迷糊糊又是一种，人在临入睡而没有真正睡着的时候，意识也是处于一种迷糊状态的。

4. 睡眠状态 意识的第4种状态就是睡眠状态。过去一般认为睡眠的时候意识是停止活动的，而大量研究结果表明，人在睡眠时意识并没有完全停止活动。关于睡眠的研究主要是通过脑电波来研究的。当人进入睡眠状态时，脑内神经细胞的电位差仍在变化着，只是出现了不同的波形。在做梦的时候脑电波的变化更为明显，这些都证明人在睡眠的时候是有意识活动的。当然，对此我们自身并没有意识到。

以上所述的是正常情况下所出现的4种意识状态。此外，有时候还可以通过药物使人产生一种特殊的意识状态，如打麻醉针或吃某些药物，都会使人进入一种迷迷糊糊的状态。再如吸毒者吸毒以后开始进入精神恍惚的状态，觉得比较舒服，但是后来就会对毒品产生依赖，直到最后不能摆脱。这实际是一种意识的扭曲状态。心理学中的催眠实际上是一种受暗示的状态。

三、自我意识

(一) 自我意识的概念

意识可以从不同的方位理解和分类。其中自我意识是意识的重要表现形式。

所谓自我意识，是指个体对自己各种身心状态的认识、体验和愿望，以及对自己与周围环境之间关系的认识、体验和愿望，具体地说，它包括以下3部分内容：

1. 个体对自己身体、生理状态的认识、体验。例如，身高、体重、容貌以及温饱感、舒适感、病痛等，也就是生理的自我。

2. 个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识、体验和愿望，如智慧、能力、性格、气质、兴趣、爱好、意志等的认识和体验，也就是心理的自我。

3. 个体对自身与外界客观事物和人的关系的认识、体验和愿望。它包括个体对周围客观环境和人的影响、作用的认识和体验，也包括对自身在客观世界中的地位、责任、力量的认识和体验，也就是社会的自我。



（二）自我意识的表现形式

1. 自我认识 自我认识又包括自我感知、自我观察、自我概念、自我分析、自我评价等心理成分。其中自我评价集中代表自我认识的发展水平，是自我意识的核心。

自我评价是个人对自己身心特征的判断和评论。其重要功能就是“人贵有自知之明”。自我评价对个人社会生活和人际关系的协调尤为重要。自我评价形成的途径：①社会上他人对自己的态度与评价；②与条件相仿者比较；③个人对自己的心理活动的特点分析。

自我概念的内容有3个方面，即现实自我、投射自我和理想自我。现实自我是个人从自身立场出发对现实中自我的各种特征的认识，包括对自己的躯体特点、行为特点、人格特点、角色特点等的认识。现实自我又称个人自我，纯属个体对自己的看法，主观性强，是自我概念中的最重要的内容。投射自我是个体所认为的他人对自己的认识。现实自我和投射自我不一定相同，两者之间可能会有距离。当这个距离相差太大时，个人便会感到别人不理解自己，因而产生隔阂。理想自我是个体从自身立场出发构建将来要达到的理想标准，它引导个体实现理想中的个人自我。自我认识主要涉及“我是谁”或“我是怎样一个人”等问题。

2. 自我体验 它是在自我评价的基础上，个体对评价结果是否符合自己的需要所产生的一种情感体验。主要包括自爱、自尊、自信、自卑、羞耻感、责任感、义务感、优越感等。自我体验主要涉及“对自己是否满意、是否悦纳自己”等问题。

3. 自我调节 自我调节是在自我评价指导和自我体验推动下，个体对自己心理行为的自觉和有目的的调节、控制，以达到理想自我的目标。集中体现自我意识在改造主体和主客体相互关系中的主观能动作用。

自我调节又包括自主、自强、自我监督、自我激励、自我控制等心理成分。其中自我控制是最集中的调节手段，也是个体是否具备自制自控良好心理品质和主动积极的心理行为的重要功能表现。自我调节主要涉及“我应当成为一个怎样的人”、“我怎样改变现状来成为理想中的那种人”等问题。

4. 自我实现 自我实现在此是指通过自我评价及理想自我的构建和由此产生的自我体验、自我调节控制，不断自我修养、磨炼，达到自我完善的状态，即达到自我实现的心理成熟阶段。

（三）自我意识的心理意义

一个人的心理发展历程一般都要经历从幼稚到成熟的过程。形成正确的自我意识是心理成熟的标志，对心理健康起着重要作用。

1. 促进社会适应，和谐人际关系 大量的心理学实践证明，许多人社会适应不良及人际关系不协调是由于自我意识不健全或不正确造成的。如果一个人对生理的自我、心理的自我和社会的自我认识、体验不正确，尤其是在自我评价及自我概念上与客观的现实差距太大时，就会造成社会适应不良和人际关系不协调，从而影响人的心理健康。正确的自我意识通过正确的自我评价产生合理的理想自我，并且通过正确认识自己与他人、个体与群体双方不同的地位和需要，采取不同的策略，主动调节人际关系。对己、对人能够知己知彼，从而保持良好的社会适应和人际关系，维护心理建康。

2. 促进自我实现,创造最佳心理质量 健全的自我意识通过合理的自我认识、良好的自我体验、自觉的自我调节和控制,从而促进自我实现,最大限度地挖掘自身心理潜力。按照心理学家马斯洛的观点:“自我实现是心理最健康和心理质量最佳的标志。”

3. 有助于自我教育和自我完善 当现实的自我和理想的自我不能统一,或在理想的自我实现过程中受到挫折时,有健全自我意识的人能够自省,自觉地寻找其原因。一方面通过自我调节、控制,纠正心理偏差,努力缩小理想的自我与现实的自我的差距;另一方而重新调整认识,形成新的“理想自我”的内容,使自己的心理行为的个体化与社会化协调、平衡、完善发展。

四、大学生自我意识的发展与培养

青年期是个体自我意识迅速发展并趋向成熟的关键时期。当代大学生一般处于青年中期,他们的自我意识正经历着一个特别明显的、典型的分化、矛盾、统一和转化的过程。

(一) 大学生自我意识发展的特点

在大学生活中,随着个体心理的不断发展,大学生自我意识的发展达到了新的水平。独立感、自尊心、自信心、好胜心等逐步趋于成熟;自我认识、自我体验、自我控制三方面趋于协调发展;自我意识的核心——世界观和人生观已基本确立。主要表现出以下几方面的特点:

1. 自我意识发展较快,并且开始分化,自我矛盾开始出现

进入大学以后,随着学习、生活方式的改变和心理的发展,大学生的自我意识有了明显的变化,出现了理想自我和现实自我的分化,并且迅速发展,导致矛盾冲突日益明显。自我意识的分化,使大学生主动、迅速地对自我的内心世界和行为具有了新的意识,开始意识到自己那些从来没有被注意到的“我”的许多方面和细节。大学生对自己的生活充满信心,对未来抱有幻想,而现实往往不是他们所想象的,于是就出现了所谓理想自我和现实自我的矛盾。当理想自我占优势时,往往会将“客体我”萎缩到实际能力以下,总认为自己事事不如人,从而产生较强的自卑感,甚至放弃努力,形成自我怜悯或伤感的心理状态。相反,当现实自我占优势时,往往表现出较强的虚荣心和自我陶醉,特别在乎别人对自己的评价,担心暴露自己的缺点。另外,大学生自我意识中投射自我意识成分明显增强,人际关系也因此而变得较为复杂,同学之间的矛盾也日益增多,常会产生自己不为别人所理解,常常要求别人理解自己,出现理解万岁的理念。

2. 大学生自我认识的发展特点

(1) 自我认识的广度和深度大大提高。大学生活给大学生提供了一个广泛涉猎知识、自由发展、张扬个性、自我实现的广阔天地,为大学生自我认识向广度和深度发展提供了有利条件。

(2) 自我认识的自觉性和主动性明显增强。在大学学习期间,大学生往往会思考许多深刻的课题:我将来做个什么样的人?成就什么事业?我能为社会做些什么贡献?等等。具有强烈求知欲的大学生,总是十分感兴趣而又急切地思考着这些问题,强烈地期待着一个满意的答案。这种思考比少年时期更主动、更自觉,具有较高水平。



(3) 自我评价能力在不断提高。随着大学生生活的继续,大学生的知识和社会经验日益丰富,大多数人对自我的分析、评价逐渐变得全面、客观和主动,对自己的优缺点有了较正确的认识和评价,并能选择自己的长处进行发展,开始具备在自觉基础上的“自知之明”,但是大学生自我评价的能力有很大的个体差异。不少大学生存在过高评价自我的倾向,同时部分大学生存在自我评价偏低倾向。

(4) 自我倾向更具有丰富性、完整性、概括性和稳定性。

3. 大学生自我控制方面的主要特点

(1) 自我控制能力逐渐提高。随着知识积累、生活阅历的增加,大学生自我认识 and 自我评价水平增强,他们能够根据别人的评价和自己行动结果进行反省,及时调整自己的行为和目标。这说明大学生行为的自觉性和自我控制能力明显增强,盲目性和冲动性则逐渐减少。当然,大学生自我控制水平还缺乏一定的稳定性,还需进一步发展和完善。

(2) 自我设计的愿望强烈。大学生有设计自我、完善自我的强烈愿望。他们根据自我设计的“最佳自我形象”而不断地充实自己的知识、培养自己的能力、形成自己良好的性格与品德。有人研究表明,我国大学生的自我设计、自我完善的基本倾向是奋发向上的、积极的。

(3) 强烈的独立意识和自信心。大学生在生理发育上已完全具备了成人的特点,心理成熟和社会成熟也已达到较高的水平。充沛的体力、旺盛的精力、灵活的思维、较强的记忆力,使得大学生的成人感和自信心是十分强烈的。但由于知识、经验不足,他们易于产生过分的自信,而且容易因一时的挫折而降低自信。

4. 大学生自我体验方面的主要特点

大学生自我认识和自我控制能力的迅速发展,使得他们自我体验的内容和形式发生了极大的变化。从自我体验的形式看,显示出以下几个方面的特点:

(1) 丰富性。大学生丰富多彩的学习生活为他们发展的自我体验的丰富性提供了有利条件。一般来说,在自我体验方面,男生比女生更有自信心、更富于活力,但容易急躁;女生则更热情、内心舒畅更明显,但容易多愁善感。大学生自我体验的情感基调是积极的、健康的。

(2) 敏感性和波动性。大学生由于对自我的认识还在不断进行中,还缺乏驾驭情感的意志力量,因此他们的情感体验表现出明显的敏感性和波动性。到了高年级,当大学生的自我认识和自我控制比较确定后,这种波动性才逐渐降低。

(3) 深刻性。大学生的自我体验是深刻的。佳们的自我体验不仅与自己的个性特点相联系,而且还与自己的生活信念和人格倾向相联系。

(二) 大学生自我意识的培养

大学生自我意识的培养,是引导大学生按社会要求自觉地对自己进行自我意识的教育,是自我意识的最高表现,是大学生完善自己个性,实现自我价值的重要途径。

1. 全面认识自我 全面认识自我是形成自我意识的基础,如果一个人能够全面的、正确地认识自己,客观地、准确地评价自己,就能够量力而行,确立合适的奋斗目标,并为实现这一目标而不懈努力。因此,大学生只有打破自我封闭,拓宽生活范围,增加

生活阅历, 扩展交往空间, 积极参加活动, 扩大社会实践, 才能找到多种参考系, 才能凭借参考系来多方面、多角度地认识自我, 做到不自卑也不过于自信, 不骄傲也不过于谦虚, 才能充分发挥自己的聪明才智, 实现自己的人生价值。

2. 积极认可自我 俗语云: “金无足赤, 人无完人”。大学生如果以积极的态度认可自己, 便会形成自尊, 如果以消极的态度拒绝自我, 便形成自卑。自卑者往往片面地夸大自身的缺点、短处, 甚至否认自我存在的价值, 从而极大地阻碍正确自我意识的形成。大学生要学会积极而准确地评价自我, 促使自尊感产生, 克服自卑感。要学会正确对待挫折和失败, 要有勇气面对挫折, 从困境中走出来, 总结教训, 吸取经验, 提高自己的能力, 认可自己的能力, 实现自己的理想。

3. 努力完善自我 自我完善是个体在认识自我、认可自我的基础上, 自觉规划行为目标, 主动调节自身行为, 积极改造自己的个性, 使个性全面发展, 以适应社会要求的过程。作为大学生要确立正确的理想自我, 按社会需要和个人的特点来确立自我发展的目标。大学生要努力提高现实自我, 不断战胜旧的自我, 重塑新的自我, 既要努力发展自己, 又绝不能固守自我。大学生要认真进行自我探究, 逐步获得积极的自我统一。大学生在认真探索人生的过程中, 逐步获得积极的自我统一, 实现自身的价值。在获取自我统一的过程中, 首先要分析和确认“理想自我”的正确性和可行性, 然后与现实自我相对照, 最后有针对性地、有计划地解决二者之间的矛盾, 缩小差距, 最终获得统一。

总之, 自我意识的发展是一个漫长的过程, 大学阶段是自我意识发展的重要阶段, 因此正确认识自我意识发展的特点, 引导大学生全面认识自我, 积极悦纳自我, 努力完善自我具有重要意义。

第二节 注意概述

一、注意的概念

1. 概念 注意是大家很熟悉的一种心理现象。人在聚精会神工作或学习时, 心理活动总是指向和集中在某一对象上。注意是心理活动对一定对象的指向和集中。这里的心理活动既包括感知觉、记忆、思维等认识活动, 也包括情感过程和意志过程。心理过程的出现, 都有一定的针对性和实质性内容。认识活动有认识加工的对象, 情感过程有所要表达的对象, 意志过程也是有目的性地从事某种活动, 朝向某个目标。这些心理活动的对象同时也是注意的对象。需要说明的是, 注意的对象不仅仅是外部的活动和事物, 人的内在心理活动和机体状态也可以成为注意的对象。感觉到机体的病痛, 意识到自身情绪的变化和意志坚定的程度, 都是注意指向内部对象的体现。

2. 特征 指向性和集中性是注意的两个基本特性。指向性是指心理活动在某一时刻总是有选择地朝向一定对象。因为人不可能在某一时刻同时注意到所有的事物, 接收到所有的信息, 只能选择一定对象加以反映。就像满天星斗, 我们要看清楚, 就只能朝向个别方位或某个星座。指向性可以保证我们的心理活动去清晰而准确地把握某些事



物。集中性是指心理活动停留在一定对象上的深入加工过程,注意集中时心理活动只关注所指向的事物,抑制了与当前注意对象无关的活动。比如,当我们集中注意去读一本书的时候,对旁边的人声、鸟语或音乐声就无暇顾及,或者有意不去关注它们。注意的集中性保证了我们对注意对象有更深入完整的认识。

指向性和集中性统一于同一注意过程中,保证了注意的产生和维持。当学生上课的时候,他的心理活动不可能指向教室内外的各种事物,只有选择了教师的教学活动作为自己的注意对象,始终关注教师的教学,抑制与听课无关的小动作,才能使一个学生在一堂课中清晰、完整、深入地理解教学内容。

二、注意是心理活动的组织特性

注意虽然是一种非常重要的心理机制,但却不是一种独立的心理过程。注意是认识、情感和意志等心理过程共同的组织特性。注意是伴随心理过程出现的,离开了具体的心理活动,注意就无从产生和维持。当我们说“注意看黑板”,是感知活动中的注意。“注意这个问题”,则又是思维活动中的注意了。人们在看一部悲剧作品时伤心落泪,说明注意既伴随着认识活动,又伴随着情感过程。反之,没有注意的指向和集中对心理活动的组织作用,任何一种心理活动都无法展开和进行。注意可以说是信息进入我们认知系统的门户,它的开合直接影响着其他心理机能的工作状态。所以,注意虽然不是一种独立的心理过程,但在心理过程中发挥着不可或缺的作用。

三、注意的种类

根据注意过程中有无预定目的和是否需要意志努力,可以把注意分为无意注意、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。无意注意一般是在外部刺激物的直接刺激作用下,个体不由自主地给予关注。例如,正在上课的时候,有人推门而入,大家会不自觉地向门口注视;大街上听到警笛鸣叫,行人会不由自主地扭头观望。

一个人在街头散步的时候,也可能无意间注意到许多事物。无意注意更多地被认为是由外部刺激物引起的一种消极被动的注意,是注意的初级形式。人和动物都存在无意注意。虽然无意注意缺乏目的性,但因为不需要意志努力,所以个体在注意过程中不易产生疲劳。

2. 有意注意 有意注意是指有预定目的,也需要作意志努力的注意。我们工作和学习中的大多数心理活动都需要有意注意。工人上班,学生上课,交警指挥交通,都是有意注意在发挥作用。有意注意是一种积极主动、服从于当前活动任务需要的注意,属于注意的高级形式。它受人的意识的调节和控制,是人类所特有的一种注意。有意注意虽然目的性明确,但在实现过程中需要有持久的意志努力,这容易使个体产生疲劳。

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,经过学习、训练或培养个人对事物的直接兴趣达到的。在有意注意阶段,主体从事一项活动需要有意志努力,但随着活动的深入,个体由于兴趣的提高或

操作的熟练，不用意志努力就能够在这项活动上保持注意。例如，一个学习外语的人在初学阶段去阅读外文报纸，还是有意注意，很容易感到疲倦；随着学习的深入，外语水平不断提高，当他消除了许多单词和语法障碍，能够毫不费力地阅读外文报刊时，可以说达到了有意后注意的状态。

有意后注意是一种更高级的注意。它既有一定的目的性，又因为不需要意志努力，在活动进行中不容易感到疲倦，这对完成长期性和连续性的工作有重要意义。但有意后注意的形成需要付出一定的时间和精力。

第三节 注意品质的培养

一、注意的基本品质

（一）注意的广度

注意的广度又称注意的范围，是指一个人在同一时间内能够清楚地把握注意对象的数量。它反映的是注意品质的空间特征。

心理学家很早就开始研究注意广度的问题。1830年，心理学家汉密尔顿（Hamilton）最先做了这方面的实验，他在地上撒了一把石子儿，发现人们很难在一瞬间同时看到6颗以上的石子儿。如果把石子儿2个、3个或5个组成一堆，人们能同时看到的堆数和单个的数目一样多。通过速示器进行的研究表明，成人在1/10秒内一般能注意到8~9个黑色的圆点或4~6个没有联系的外文字母。

扩大注意广度，可以提高工作和学习的效率。在生活中，教师、打字员、汽车驾驶员等职业都需要有较大的注意广度。影响注意广度的因素主要有以下3个方面。

1. 注意对象的特点 注意的广度因注意对象的特点变化而有所不同。一般来说，注意对象的组合越集中，排列越有规律，相互之间越能成为有机联系的整体，注意的范围就越大。形状、大小、数量相同，规则排列的对象要比大小不一、排列无序的对象更容易清晰把握。

2. 活动的性质和任务 用速示器呈现一些英文字母，其中有些存在书写错误，要求一组学生在短时间内判断哪些字母书写有误，并报告字母的数量；要求另一组学生报告所有字母的数量。结果，前者知觉到的字母数量要比后者少得多。可见，活动任务越复杂，越需要关注细节的注意过程，注意的广度就会越小。

3. 个体的知识经验 一般来说，个体的知识经验越丰富，整体知觉能力越强，注意的范围就越大。专业素养深厚的人在阅读专业资料时可以做到“一目十行”，非专业人士即使逐字逐句阅读也不见得能正确理解。我们知道，围棋高手扫视一下棋盘，就能把握双方的形势和局面变化，这就借助了良好的注意广度；一个初学者由于经验欠缺，就只能一部分一部分来关注棋势。

（二）注意的稳定性

注意的稳定性也称为注意的持久性，是指注意在同一对象或活动上所保持时间的长短。这是注意的时间特征。但衡量注意的稳定性，不能只看时间的长短，还要看这段时



间内的活动效率。

注意的稳定性有狭义与广义之分。

狭义的稳定性是指注意在某一事物上所维持的时间，如长时间看电视、读一本书等。但人在注意同一事物时，很难长时间地对注意对象保持固定不变。例如，把一只表放在耳边，保持一定距离，使他能隐约听到表的滴答声。结果被试时而听到表的滴答声，时而又听不到。注意这种周期性变化的现象，叫做注意的起伏。在注视双关图时，可以明显体验到注意的起伏。

广义的稳定性是指注意在某项活动上保持的时间。在广义的稳定性中，注意的具体对象可以不断变化，但注意指向的活动的总方向始终不变。例如，学生在听课的时候，跟随教师的做学活动，一会儿看黑板，一会儿记笔记，一会儿读课文，虽然注意的对象不断变换，但都服从于听课这一总任务。在许多学习和工作中，我们都强调广义的注意的稳定性。

同注意的稳定性相反的表现是注意的分散。注意的分散，又称分心，是指在注意过程中，由于无关刺激的干扰或者单调刺激的持续作用引起的偏离注意对象的状态。无关刺激的干扰容易引起无意注意，妨碍有意注意的活动；单调刺激的作用是指有意注意的活动如果千篇一律，毫无新意，会引起主体的疲劳和精神松懈，也会产生分心。

影响注意的稳定性因素有以下3个方面。

1. 注意对象的特点 注意对象本身的一些特点影响到注意在它上面维持的时间长短。一般来说，内容丰富的对象比单调的对象更能维持注意的稳定性。相对于一个透明的玻璃茶杯，人们可能会花更多时间来关注一幅色彩丰富的图画。此外，活动的对象比静止的对象更能维持注意的稳定性。相对于一幅画，人们又可能花更多时间关注活动的电视画面。对新生儿研究表明，他们注视人脸和复杂图形的时间远比注视墙壁和灯光的时间长。但并不是说事物越复杂，刺激越丰富，注意力就越稳定。过于复杂、变幻莫测的对象反而容易使人产生疲劳，导致注意的分散。

2. 主体的精神状态 除了外部刺激物的特点之外，个体的主观状态也影响注意的稳定性。一个人身体健康，情绪良好，精力充沛，就会在学习和工作中全力投入，不知疲倦。相反，一个人处于失眠、疲劳、疾病状态，或者情绪受挫的情况下，注意无法保持稳定，活动效率也会大大降低。

3. 主体的意志力水平 注意的稳定性实际上就是保持良好的有意注意，因此也需要有效地抗拒各种干扰。主体具备坚强的意志力，就可以战胜各种困难，克服自身缺点和不足，始终如一地保证活动的进行和活动过程的高效率。

（三）注意的分配

注意的分配是指在同一时间内把注意指向不同的对象和活动。

注意的分配在人的实践活动中有重要的现实意义，如教师需要一边讲课，一边注意学生的课堂反应；司机需要一边驾车，一边观察路况。事实证明，注意的分配是可行的，人们在生活中可以做到“一心二用”，甚至“一心多用”。有史料记载，一位法国学者当众表演，能够边朗诵诗歌，边做数学运算。

注意的分配是有条件的。

1. 同时进行的几种活动至少有一种应是高度熟练的 当一种活动达到自动化的熟练程度时,个体就可以集中大部分精力去关注比较生疏的活动,保证几种活动同时进行。我们可以做到边听报告边记笔记,显然是由于写字已经达到熟练,甚至自动化的程度。驾驶技术高超的司机可以边驾车边为乘客报站名,也是这个道理。

2. 同时进行的几种活动必须有内在联系 有联系的活动才便于注意分配。这是因为活动间的内在联系有利于形成固定的反应系统,经过训练就可以掌握这种反应模式,同时兼顾几种活动。例如,歌唱演员有时自弹自唱同一首歌,甚至能够边唱歌边剪纸,也是借助了活动间的内在联系或人为建立起活动间的联系,以达到注意的分配。

(四) 注意的转移

注意的转移是指根据活动任务的要求,主动地把注意从一个对象转移到另一个对象。例如,在学校课程安排上,如果先上内科学,再上外科学,学生就应根据教学需要,把注意主动及时地从一门课转移到另一门课。

注意的转移不同于注意的分散。前者是根据任务需要,有目的地、主动地转换注意对象,为的是提高活动效率,保证活动的顺利完成,如看完一堂录像教学课,要求学生转为互相讨论。后者是由于外部刺激或主体内部因素的干扰作用引起的,是消极被动的。注意的分散违背了活动任务的要求,偏离了正确的注意对象,降低了活动效率。如果两个学生在看散学录像的过程中交头接耳、互相说笑,而没有关注录像的内容,显然是注意分散的表现。

良好的注意转移表现在两种活动之间的转换时间短,活动过程的散率高。影响注意转移的因素有以下4个方面:

1. 对原活动的注意集中程度 个体对原来活动兴趣越浓厚,注意力越集中,注意的转移就越困难。一个沉迷于电脑游戏的孩子很难让他转移注意力,去拿起书本温习功课。当然,如果对原活动的注意力本来就不够集中,就比较容易随活动任务的要求而转移。

2. 新对象的吸引力 如果新的活动对象引起个体的兴趣,或能够满足他的心理需要,注意的转移就比较容易实现。假如那个正玩电脑游戏的孩子,听到自己喜欢的电视动画片开演了,可能会离开电脑,将注意力转移到看电视上。

3. 明确的信号提示 在需要注意转移的时候,明确的信号提示可以帮助个体的大脑处于兴奋和唤醒状态,灵活迅速地转换注意对象。文艺演出中报幕员的角色,其实也发挥着这方面的作用。这种提示信号,既可以是物理刺激(如铃声、号角),也可以是他人的言语命令,甚至是自己的内部言语的提醒。

4. 个体的神经类型和自控能力 神经类型灵活性高的人比不灵活的人更容易实现注意的转移,自控能力强的人比自控能力弱的人更善于主动及时地进行注意的转移。主动而迅速地进行注意的转移,对各种工作和学习过程都十分重要。有些工作要求在短时间内对各种新刺激做出迅速准确的反应,对注意转移的要求尤其高。例如,一个优秀的飞行员在起飞和降落时五六分钟之内,注意的转移就达200次之多。

二、良好注意品质的自我培养

良好的注意品质是学习活动的重要条件。一个学生如果有较大的注意广度、持久的



注意稳定性、较强的注意分配和注意转移的能力,就可以保证心理活动顺利有效地进行。

要扩大注意的广度,需要学生积累本学科相当的知识经验和一定的素养。例如,在外语学习中要提高自己的阅读水平,需要扩大词汇量,熟练掌握语法规则,进行大量阅读训练。此外,了解当前活动的性质和要求,适当安排教学任务,也可以扩大注意范围。

要增强注意的稳定性,就要防止注意的分散。一方面要保证整洁、安静的教学环境,防止外部无关刺激的干扰,另一方面就要注重自己良好学习习惯的形成和意志力的锻炼,克服内部干扰。此外,加强学习目的性教育,端正学习态度,组织内容丰富、形式多样的教学活动,也是提高注意稳定性的重要手段。

要加强注意分配的训练。例如,为提高课堂效率,可以边听课边记笔记,有时需要一边动手操作,一边观察教师的演示。根据注意分配的条件,需要加增强自己的听讲、书写、表达等基本学习能力的训练,当它们达到高度熟练的程度时,就可以在课堂上做到“一心二用”。另外,对于一些特殊技能的分配,需要特别的训练,增强技能间的协调性。

要提高注意的转移能力。注意的转移同人的先天神经活动类型有关,但也可以通过对外在因素的控制和后天训练加以改善和提高。提高注意转移能力,根本上是提高自我行为的监控能力,使我们能够积极主动地服从教学安排,及时转换注意的对象。

主要结论

1. 意识是人类所独有的高层次的心理活动,指个人运用感觉、知觉、思维、记忆等心理活动,对自己内在的身心状态和环境中外在的人、事、物变化的觉知。

2. 现代科学研究的结果发现,在正常条件下,意识本身具有不同的状态:①可控制的意识状态。②自动化的意识状态。③白日梦状态。④睡眠状态。

3. 所谓自我意识,是指个体对自己各种身心状态的认识、体验和愿望,以及对自己与周围环境之间关系的认识、体验和愿望。它包括以下三部分内容:①生理的自我。②心理的自我。③社会的自我。

自我意识的表现形式:①自我认识。②自我体验。③自我调节。④自我实现。

自我意识的心理意义:①促进社会适应,和谐人际关系。②促进自我实现,创造最佳心理质量。③有助于自我教育和自我完善。

4. 大学生的自我意识在发展中具有以下特点:①自我意识发展较快,并且开始分化,自我矛盾开始出现。②在自我认识方面,自觉性和主动性明显增强,自我评价能力广度和深度大大提高,自我概念更具有丰富性、完整性、概括性和稳定性。③自我控制方面,自我控制能力逐渐增强,自我设计愿望强烈,有强烈的独立意识和自信心。在自我体验方面表现出丰富性、敏感性、波动性和深刻性的特点。大学生要通过全面认识自我,积极认可自我,努力完善自我等途径促进自我意识的发展。

5. 注意是心理活动对一定对象的指向和集中。指向性和集中性是注意的两个基本



特性。指向性是指心理活动在某一时刻总是有选择地朝向一定对象。集中性是指心理活动停留在一定对象上的深入加工过程，注意集中时心理活动只关注所指向的事物，抑制了与当前注意对象无关的活动。指向性和集中性统一于同一注意过程中，保证了注意的产生和维持。

注意是心理活动的组织特性。注意虽然不是一种独立的心理过程，但在心理过程中发挥着不可或缺的作用。

6. 根据注意过程中有无预定目的和是否需要意志努力，可以把注意分为无意注意、有意注意和有意后注意。①无意注意是指没有预定目的，也不需要意志努力的注意。②有意注意是指有预定目的，也需要作意志努力的注意。③有意后注意是指有预定目的，但不需要意志努力的注意。

7. 注意的基本品质：①注意的广度又称注意的范围，是指一个人在同一时间内能够清楚地把握注意对象的数量。②注意的稳定性也称为注意的持久性，是指注意在同一对象或活动上所保持时间的长短。③注意的分配是指在同一时间内把注意指向不同的对象和活动。④注意的转移是指根据活动任务的要求，主动地把注意从一个对象转移到另一个对象。

8. 良好注意品质的自我培养：①不断积累知识经验，逐步扩大注意的广度。②要增强注意的稳定性，防止注意的分散。③加强注意分配的训练。④增强自控性，提高注意转移能力。

思考题与训练

1. 什么是意识？其基本特征是什么？
2. 浅谈自我意识的心理意义。
3. 自我意识的表现形式有哪些？
4. 注意在人们的生活和工作中有什么作用？
5. 什么是注意？它的基本特征是什么？
6. 简述注意的分类。
7. 结合实际谈谈良好注意品质的培养。
8. 结合自身实际，分析大学生自我意识的发展特点和培养途径。

(王 湛)



第三章 感觉和知觉

内容提要

人们纷繁复杂的心理现象起始于认识过程，感觉和知觉是认识过程的基础和初级阶段。本章主要阐述了感觉和知觉的基本概念、水平、种类和一般规律，社会知觉的含义及常见的几种心理效应。这对我们更好地学习认识过程的高级阶段和其他心理现象有重要的意义。

学习目标

1. 理解和掌握感觉、知觉、感受性、观察、错觉的概念。
2. 明确感觉和知觉在认识客观世界中的作用。
3. 能说出感觉和知觉的区别和联系、感觉和知觉包括的具体类别。
4. 能举例说出感受性变化的规律。
5. 能概括出感觉和知觉的规律。
6. 掌握社会知觉的概念及社会知觉过程中常见的几种效应。

法国文学家雨果曾经说过：“世界上极为浩瀚的是大海，比大海还要浩瀚的是蓝天，比蓝天还要浩瀚的是人的胸怀。”在人的无比宽阔的胸怀里奔腾不息的心理活动或汹涌澎湃、或涓涓而流，其神奇纷繁，令人惊叹，使人迷惑。然而，无论它们多么复杂，最基本的无非是人对客观事物的认识活动，而这种认识活动大至宇宙天体、人类社会，小至某一具体事物，都有一个过程。若进一步分析，它们又都起始于感觉和知觉。下面即对感觉和知觉进行具体的阐述。

第一节 感觉和知觉概述

一、感觉的一般概念

1. 什么是感觉 我们周围的世界丰富多彩，有广阔的自然界和无数属于社会文化



范畴的事物。任何一种客观事物都有着许多属性，如颜色、声音、味道、气味、温度、软硬等。当客观事物的这些个别属性作用于人的感觉器官时，大脑就产生对它的反映。这种由人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映就是感觉，如放在我们面前的苹果就有许多属性：清新的香气、鲜红的颜色、甘甜的味道等。通过鼻腔中的嗅觉器官只能闻到苹果的芳香，通过眼睛只能看到苹果的红色，通过舌头只能尝到苹果的甜味，通过手摸只能察觉苹果的光滑、温度和软硬程度。我们主观的关于芳香、红色、甘甜、凉、硬和光滑等性质的感觉都分别是人的不同感觉器官对苹果的个别属性的反映，是我们的头脑反映了这些个别属性后产生的感觉。在光怪陆离的大千世界，各种各样的信息不断地作用于我们，我们的感觉器官不仅根据自己的需要选取外部的适当信息，而且能反映我们身体本身外表和内部的种种情况。

实际上，感觉一词是多种感觉的总称。从外部感觉来讲，通常人们讲五官，即视、听、味、嗅和皮肤5种感觉。内部感觉的信息来自身体内部，包括机体觉（主要反映体内各器官所处的状态，如饥、渴、胃痛等）、运动觉（主要感受身体运动、肌肉和关节的位置）、平衡觉（由位于内耳的感受器传达关于身体平衡和旋转的信息）。

在日常生活中，我们口语中有时用到的“感觉”概念不同于心理学中所谈到的严格意义上的感觉概念。如：“这件事（如此处理），你感觉怎样？”、“这个人你感觉怎么样？”此处的“感觉”意指“认为”、“认识”。

2. 感觉的产生 感觉是通过感觉器官觉察声音、光线、热量、气味等各种不同形式的能量去收集外界信息的，如眼睛看光线、耳朵听声音、鼻子闻气味等，感觉的作用正在于收集信息并将收集到的信息提供给大脑做进一步的分析处理。不同的感觉虽然收集的信息不同，产生它的机构不同，但其产生的基本条件和过程却是相同的。

感觉的产生，必须满足3个前提条件：首先，刺激物必须是某种感觉器官的适宜刺激物，如可见光波是眼睛的适宜刺激物，声波是耳朵的适宜刺激物等。同时，刺激物必须达到一定的相对强度，才能激活感觉器官的神经细胞，如在安静的教室中我们可以听清彼此的轻声谈话，而在嘈杂的闹市或炮火纷飞的战场大声喊话有时也很难保证听清。其次，人本身必须具有完善的分析器。分析器是人感受和分析一定刺激的整个神经系统，主要由3部分组成：①感受器。又称换能器，即接受刺激的感官，将感觉器官接受的各种适宜刺激，如物理的、化学的能量，转化成生物电能——神经冲动。②传入神经。又称内导神经，其功能是将神经冲动传入中枢，初步加工。③神经中枢，包括大脑皮层及皮下代表区。信息到此区后，受到详细的分析、综合，在此基础上就产生了对外界刺激的觉察、分辨、确认等一系列心理活动进而形成各种感觉。第三，脑干网状结构对觉醒状态的维持。现代研究表明，脑干网状结构的上行激活系统对觉醒状态的维持具有直接作用。人在觉醒状态下，可以通过感觉器官产生多种刺激，而人在睡眠情况下，多数神经中枢处于抑制状态，相应的感觉现象也就不会出现了。

感觉产生的基本过程包括3个步骤：第一步是收集信息，在有些感觉系统中包括有一个辅助组织，如，外耳的耳廓和眼睛的水晶体，它们的作用是改变刺激使之更有利于获取，如，在日常生活中人们所说的“支起耳朵来听”就是为了拢住声音，以便听得更清楚，眼睛则靠变化水晶体的曲度使光线更好地在视网膜上聚焦。老花镜、近视镜就



是起到这样作用的辅助工具。第二步是能量转换,即感受器把接受的各种物理的、化学的能量转换为神经冲动。不同感受器上的神经细胞是专门化的,它们只对某一种特定形式的能量发生反应。如声音只能被耳朵听到,光线只能被眼睛看到。第三步是形成感觉,将感受器传出的神经冲动经过传入神经的传导,将信息传到大脑皮层,并在复杂的神经网络的传递过程中,对传入的信息进行有选择的加工,在大脑皮层的感受中枢区域形成具有各种不同性质和强度的感觉。

可见,我们的感觉不是凭空产生的,也不是我们的感觉器官和头脑中所固有的,而是客观事物的个别属性作用于我们感觉器官的结果。客观世界是我们感觉的源泉。

3. 感觉的意义 感觉在人们认识客观事物和日常生活中有着非常重要的作用,人对客观事物的认识是从感觉开始的。感觉是认识的入口和开端,是人类认识世界的第一步,是人的意识形成和发展的基本成分。它虽然是一种最简单的心理现象,属于认识过程的初级阶段,但又是一切较高级、较复杂心理现象的基础。人的思维、想象等高级认识活动必须借助于感觉,必须建筑在感觉的基础上。人的情绪体验也必须依靠人对环境、对身体内部状态的感觉才可能产生。感觉不仅为我们提供了内外环境的众多信息,使我们通过感觉,认识到事物的特性,为进一步了解事物的多种属性提供了可能,而且感觉保证了有机体与环境之间的信息平衡。

人类依靠多种感觉从周围环境获得必要的信息,是保证机体正常生存所必需的。而且对于每一个正常的人来讲,在日常生活中漫不经心地接受的刺激以及由此而产生的感觉对个体是非常重要的。没有多种感觉提供的外界信息,人不仅不会产生新的认识,更不能维持正常的心理活动和正常生活。这个问题已为图3-1所示的“感觉剥夺”实验所证实。

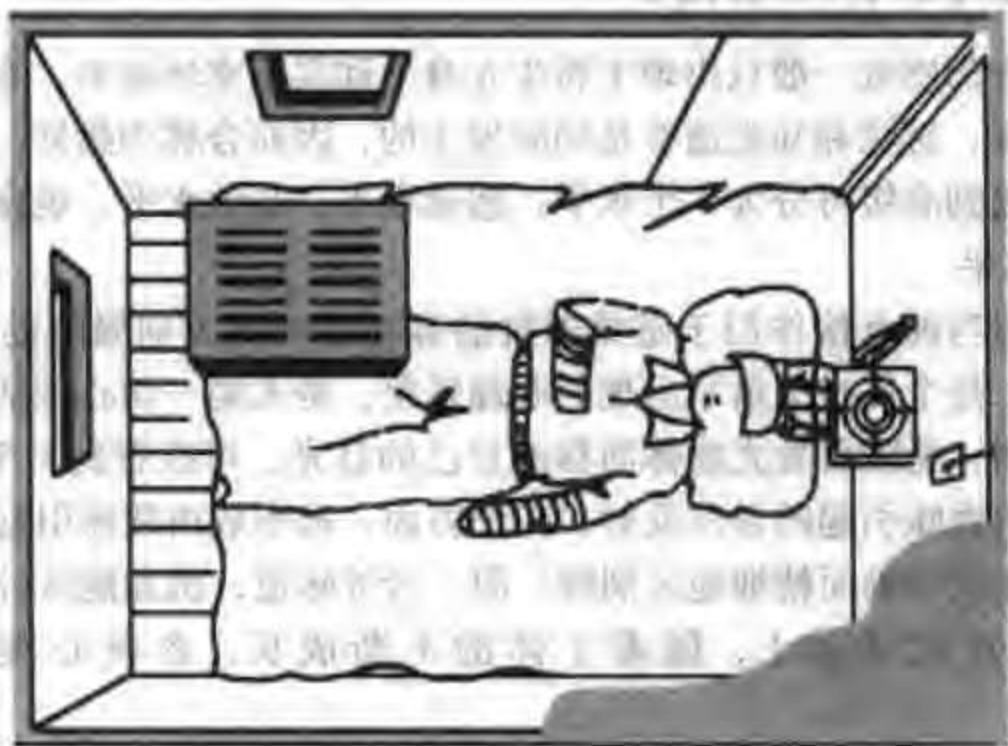


图3-1 感觉剥夺实验

二、知觉的一般概念

1. 什么是知觉 在现实生活中,人脑对事物的反映总是以其整体为单位来进行的。

如，对于面前的一个苹果，我们并非只对苹果的某一属性，如颜色、香气或光滑度……作出反映，而是把苹果的色、形、味等属性综合起来对苹果作出反映的。人脑对这种直接作用于感觉器官的客观事物整体的反映就是知觉。

2. 感觉与知觉的关系 感觉是知觉的基础，知觉是感觉的深入。知觉同感觉一样，是对作用于感觉器官的客观事物的直接的反映，但不是对事物个别属性的反映，而是对事物各种属性、各个部分的整体反映。通过感觉，我们只知道事物的个别属性，通过知觉，我们才对事物有一个完整的映像，从而知道它的意义，知道它是什么。例如我们面对一幅图画，感觉到的是各种颜色和线条，知觉到的是一幅描绘景色或某种物体的图画等。然而，事物又总是由它的许多属性所组成的，不知道一个事物的属性，就不可能知道这个事物是什么，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、越正确。在日常生活中，很少有孤立的感觉，我们总是以知觉的形式直接反映事物；但是，这种知觉是包括感觉并和感觉有机地融为一体的知觉。

知觉和感觉不同的另一个重要特点是，知觉一般需要各种感觉系统的联合活动。现代神经心理学的研究表明，知觉过程是一个复杂的功能系统，这个系统依赖于许多皮层区域完整复合体的协同活动。例如，视知觉过程开始于视网膜上所产生的兴奋传到初级的（投射的）视觉皮质（视觉中枢）的时候，产生于视觉皮层附近的以及视觉皮层与听觉皮层、躯体感觉皮层交界处的联合区。大脑的额叶也参与了知觉活动的组织，这些部位的损伤会造成各种知觉障碍。

此外，知觉不仅受感觉系统生理因素的影响，而且还极大地依赖于一个人过去的知识和经验，受人的各种心理特点，如兴趣、需要、动机、情绪等制约。

三、感知觉的水平及其种类

纯粹的、孤立的感觉一般只出现于新生儿身上和实验室环境中。在实际生活中，人们反映客观事物时，感觉和知觉通常是同时发生的，因而合称为感知。

感知觉由低级到高级可分为3个水平：感觉水平、知觉水平、观察水平。

（一）感觉水平

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。感觉是知觉的低级水平，是个体身上最早出现的心理现象，是人类一切心理活动的开端。婴儿满月时，视觉方面，能随着发光物体而移动自己的目光，可以看到1.5m处的物体；嗅觉方面，能形成由香味引起的条件反射；味觉方面，能形成由甜味引起的条件反射。从第4个月起，能比较明确而精细地区别酸、甜、苦等味道，例如能区分白水、橘子水和白糖水的差别。在此基础上，随着个体的不断成长，各种心理现象也逐渐发展起来。

感觉水平可以分为两大类：外部感觉（视觉、听觉、味觉、嗅觉、肤觉）和内部感觉（机体感、运动觉、平衡觉）。（见表3-1）



表 3-1 感觉水平的种类

感觉名称		感受器		适宜刺激
外部感觉	视觉	眼球视网膜上的视细胞		光(电磁波刺激)
	听觉	内耳耳蜗科蒂器中的毛细胞		声(机械刺激)
	嗅觉	鼻腔上部黏膜中的嗅细胞		气体(挥发性物质)
	味觉	舌头味蕾中的味细胞		液体(水溶性物质)
	肤觉	皮肤黏膜中的神经末梢	温点	热(电磁波刺激)
			冷点	冷(电磁波刺激)
			压点	压力(机械刺激)
			痛点	伤害性刺激

(二) 知觉水平

知觉是在感觉水平上发展而来的,是人脑对当前作用于感觉器官的客观事物的整体反映。

知觉水平可分为两大类:一般知觉(简单知觉)和复杂知觉(综合知觉)(见表3-2)。

表 3-2 知觉水平的种类

一般知觉	复杂知觉
视知觉	
听知觉	时间知觉
嗅知觉	空间知觉
味知觉	运动知觉
肤知觉	

一般知觉,也称简单知觉。知觉是多种分析器协同活动的结果,依照知觉过程中起主导作用的分析器来划分,则与前述感觉水平种类的外部感觉相接近,可分为视知觉、听知觉、嗅知觉、味知觉和肤知觉5种,如欣赏书法作品主要是视知觉参与,听广播主要是听知觉参与,感受西瓜的甘甜主要是味知觉参与,瞎子摸象主要是肤知觉中的触觉参与,欣赏有声电影或戏曲则属于视-听知觉等。

复杂知觉是一种综合的知觉,它要求多种分析器同时参与活动,知觉的对象、内容也较复杂。按其所反映对象的性质来划分,复杂知觉可分为时间知觉、空间知觉和运动知觉。

时间知觉是个体后天习得的一种条件反射,是客观对象的延续性、顺序性在人脑中的反映。时间知觉有4种形式:①对时间的分辨:指按时间顺序把不同的活动区分开,如晚上先做完当天作业,然后才上床休息。②对时间的确认:如知道现在是2005年2月8日21点。③对持续时间的估量:如已经上课20min了。④对时间的预测:如再有1个月就放寒假了。

人总是通过某种衡量时间的标准来反映时间的。这些标准可能是自然界的周期性现象,如太阳的升落、昼夜的交替、月亮的盈亏、季节的变化等;也可能是机体内部的一

些有节奏的生理活动,如心跳的节律、有节奏的呼吸等。研究表明,人们常常有过高地估计较短的时间间隔和过低地估计较长的时间间隔的倾向。对时间长短的知觉与人的情绪状态及活动内容关系密切,如人们常说的“快乐的时光总是太短,痛苦的时光总是很长”。当学生从事伴随着努力、紧张或感兴趣的活动时,对上课就会觉得“时间飞驰而过”,但是以后回想起来却感到很长;相反,如果没有发挥学生的积极性,他们就会觉得上课“度日如年”,以后回想起来则感到很短。

空间知觉是物体的空间特性(形状、大小、远近、方位等)在人脑中的反映。空间知觉是多种协同器共同活动的结果,一般只有在跟对象不断接触的过程中,才能形成对事物的形状、大小和远近等的知觉。实验表明,对客观世界的空间知觉并不是天生就有的,而是通过后天学习获得的,是将许多感觉器官所得到的信息,如视觉信息、触觉信息、运动觉信息综合分析以后产生的。在空间知觉中,视觉起主要作用。

空间知觉主要包括有:

- 形状知觉:靠视觉、触觉和运动觉来判断物体的形状。
- 大小知觉:靠视觉、触觉和运动觉来判断物体的大小。
- 深度知觉:包括判断观察者到物体的绝对距离,即距离知觉;又包括判断一个物体不同部分之间的相对距离,即立体知觉。深度知觉也依赖于视觉、触觉和运动觉来加以判断。
- 方位知觉:依靠视、听、触、动、平衡觉等协同活动,来判别物体所处方位(上、下、左、右、前、后、东、南、西、北)。

人关于物体大小的知觉是靠视觉、触摸觉和运动觉形成的,其中视觉占有最重要的地位。在发生大小和形状知觉时,对象在视网膜上的成像起着巨大的作用。影响视网膜上成像大小的因素主要有三:物体本身的实际大小、物体到眼睛的距离、眼球水晶体的调节。大的对象相应地在视网膜上有较大的像,小的对象相应地在视网膜上有较小的像。远距离对象的像要比近距离的同一个对象的像小。远处大的物体在视网膜上的成像可能比近处小物体的成像还小。这时仅凭视网膜像的大小是无法知觉物体的大小的,必须借助眼肌运动觉信息的帮助。此外,人的大小知觉在很大程度上依赖于知识经验,熟悉的环境或事物对大小知觉可以起参照作用。实验表明,当排除了熟悉的环境的参照作用时,人的大小知觉就会发生困难。在发生对对象的深度知觉时,双眼视觉(用两个眼睛来看东西)起着主要的作用。单眼视觉(用一只眼睛看东西)只能在很有限的范围内才能做到对距离的正确估计。如果用深度测试仪来测试人的深度知觉,我们不难发现双眼视觉要比单眼视觉所测得的深度知觉精确很多。年幼儿童的实践不够,他们的视-动联系还是很不完美的,所以,他们估计长短和远近就不准确。

运动知觉是物体空间位移、移动速度及人体自身运动状态在人脑中的反映,是由视觉、听觉、肤觉、平衡觉、机体觉、运动觉等系统协同、参与的结果。运动知觉依赖于物体运动的速度、运动物体离观察者的距离以及观察者本身所处的运动或静止状态等,与时间知觉和空间知觉有着不可分割的关系。

(三) 观察水平

观察是最高级的感知觉水平。俄国著名生理学家巴甫洛夫曾将“观察,观察,再观



察”作为他的座右铭。英国著名细菌学者弗莱明也说过：“我的唯一功劳是没有忽视观察。”在现代科学研究中观察是一种最基本的方法。广义的观察是包括知觉、思维、意志等多种心理机能在内的一种科学研究方法。我们这里所说的观察是基本上只涉及到知觉的狭义的观察，也是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的整体的反映，但确切地说，观察是一种为感知特定对象而组织的有目的、有计划、必要时需要采用一定方法的高水平的感知觉过程。它是一种积极主动的、往往与随意注意及思维相联系的紧张的感知觉过程。因此观察也被称为是思维的知觉。观察力一般被认为是智力的重要组成部分之一。

(四) 一种特殊的感知觉——错觉

根据知觉映像是否符合客观实际，可以把知觉区分为正确的知觉和错觉。错觉是指在特定条件下对事物所产生的某种固有倾向的错误和歪曲的知觉。在日常生活中，无论是各种简单知觉，还是复杂知觉，在特定条件下都会出现错觉。

1. 根据主客观条件的变化分类：

(1) 视错觉：在某些视觉因素的干扰下而产生的错觉。大致可以分为两类：一类是由于个体视觉方面感受性下降（如近视）而导致的“错把李鬼当李魁”现象；另一类是由于客观因素（主要是刺激物本身的因素和周围环境因素）引起的视错觉，主要包括关于线段的长度和方向的错觉、图形的大小和形状的错觉等。如图3-2a所示

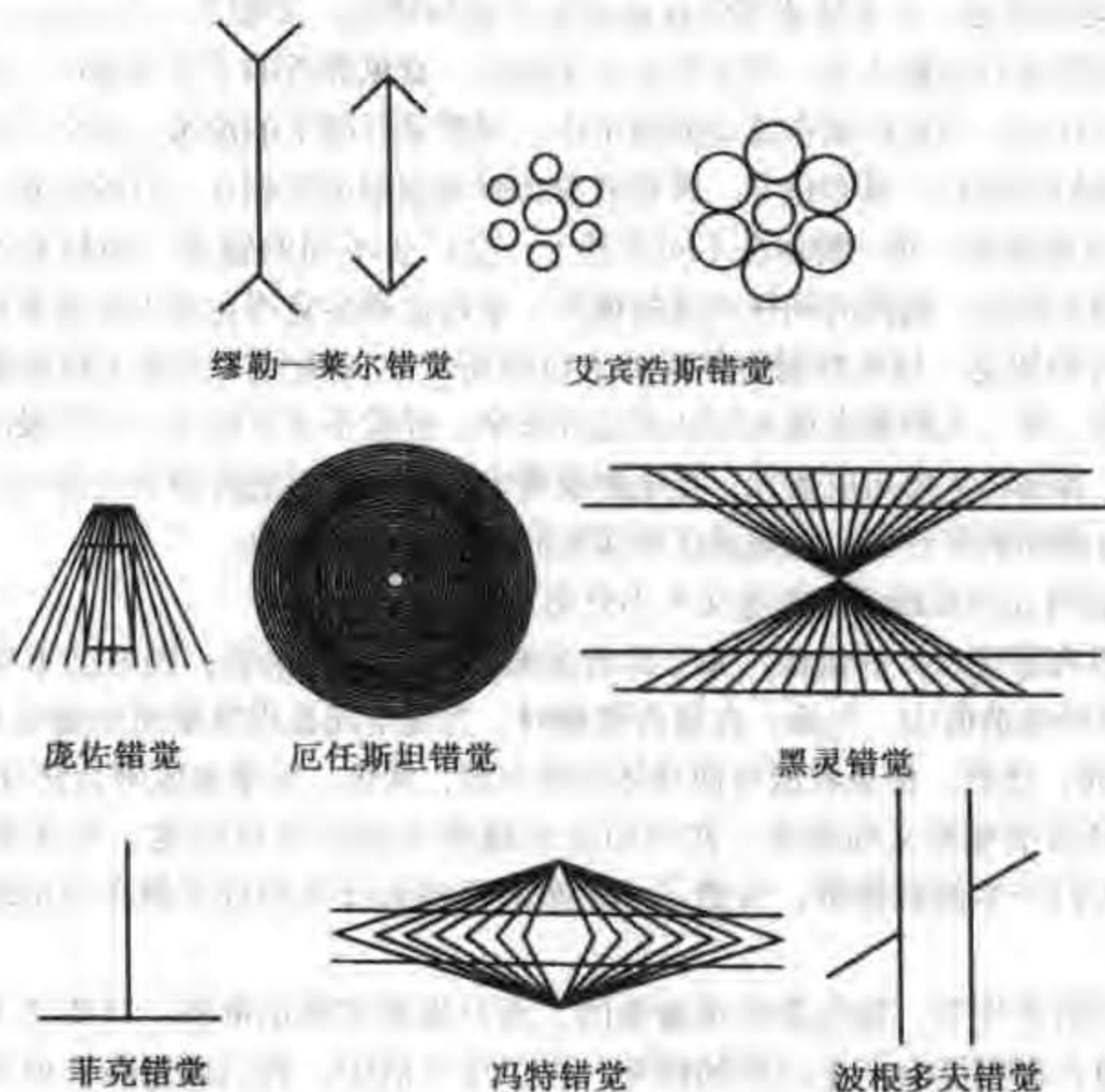


图3-2a

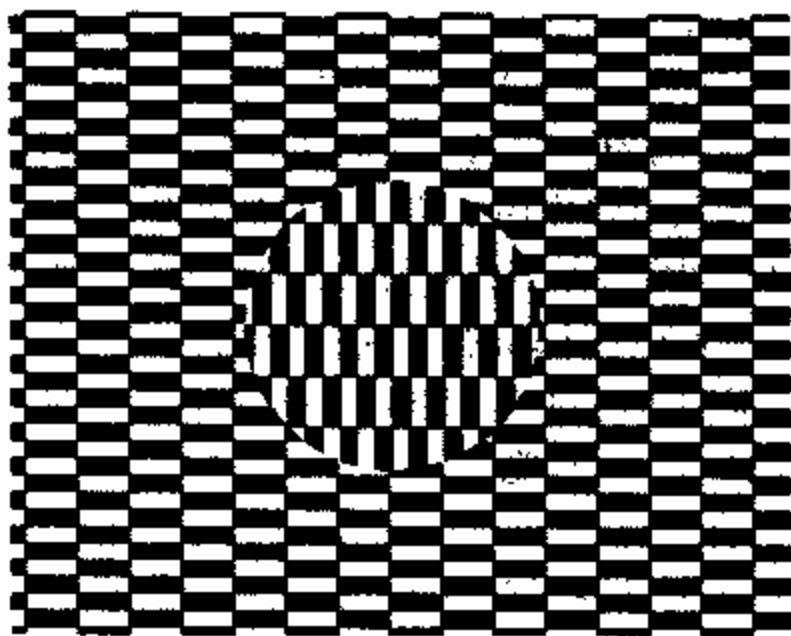


图 3-2b

(2) 形重错觉：由于视觉而对重量感发生错觉。如用手比较 1kg 铁与 1kg 棉花，总会觉得 1kg 铁重些。

(3) 时间错觉：在某种情况下，同样长短的时间，会发生不同的估计错觉，觉得有快有慢。如人们经常说的“度日如年”、“一日三秋”、“光阴似箭，日月如梭”等现象。

(4) 运动错觉：对主体或客体在运动觉方面的错觉。如图 3-2b 所示。又如黑夜中，人走路总觉得是月亮跟人走；当我们坐在车厢里，看见邻近的火车开动时，便觉得是自己所坐的火车在动；当我们站在流动的溪水中，双眼紧盯脚下的流水，就会觉得不是水在流动，而是我们在前行；瀑布错觉，即观看瀑布时感到附近景物在上升的错觉。

(5) 对比错觉：同一物体在不同背景上，会产生不同的错觉。如初升的朝阳看起来要比中午的太阳大；跳高时同样高度的横杆，室内比赛会觉得比室外比赛高度要高。

(6) 方位错觉：指在判别物体所处方位时所产生的错觉。如坐车赶夜路来到了一个陌生的城市，第二天醒来发现太阳从西边升起来；经验不丰富的飞行员驾驶战斗机飞临大海上空时，容易将大海当成蓝天；在电影院看电影时，我们觉得是来自影片中人物的声音实际上来自侧面的扩音器；用镜画仪做实验时所出现的不适应。

2. 根据对人们实践活动的意义大小分类

(1) 具有积极意义的错觉：如士兵的迷彩服、大炮的伪装；园林艺术中为营造曲径通幽的气氛而建造假山、回廊；在室内装修时，为使空间显得宽敞而在墙壁上安装大块玻璃镜；着装时，浅色、横条衣服可使身体显得丰满，深色、竖条衣服则会便身材显得苗条。

(2) 具有消极意义的错觉：初到陌生环境所出现的方位错觉。某些害虫身上的保护色而使人们产生的视错觉；开惯了小轿车的司机初开大型货车倒车时出现的对距离的错误估计。

在一定的条件下，错觉是很难避免的，而且也是完全正常的。只要产生错觉的条件具备，任何人都可能会产生同样的错觉。在工作生活中，我们通过验证可纠正的错觉是正常现象，不可纠正的是病理现象。我们研究错觉，不仅要揭示错觉的存在及其规律，更要探索对错觉的利用或纠正的方法。随着个体的发展与成熟，要学会更加科学地认识和利用错觉。



（五）一种虚幻的感知觉——幻觉

幻觉是在没有外界刺激作用于感觉器官时产生的一种虚幻的知觉。幻觉不同于错觉，错觉是对客观事物歪曲和错误的反映，而幻觉则是指人在客观现实中并不存在某种事物的情况下，却感知有它的存在。“无中生有”就是一种幻觉，而“杯弓蛇影”、“风声鹤唳”、“草木皆兵”则是错觉。

幻觉可以根据涉及不同的感觉器官分为听幻觉、视幻觉、嗅幻觉、味幻觉和触幻觉等多出现在病人身上。

1. 听幻觉（幻听）临床上最常见。幻听内容是多种多样的，但内容多数对病人是不愉快的，如批评、议论、谩骂、恐吓、威胁、命令等。有的病人在幻听的支配下可以做出危险动作和意外行为；有的病人为了避免这些难听的声音，常用棉花把耳朵塞住；也有的病人只听到单调重复而毫无意义的声音。幻听多见于精神分裂症。

2. 视幻觉（幻视）也很常见。病人可见到空中有奇形怪状的人像，墙上有飞马、死人，或见到纸上有乱七八糟的线条和图像等。多见于病人有意识障碍时，也可见于精神分裂症。

3. 嗅幻觉（幻嗅）病人可闻到奇臭难闻的气味或难以形容的怪气味，往往认为是“毒气”。多见于精神分裂症，也可见于颞叶癫痫病人。

4. 味幻觉（幻味）在精神病人中较少见。病人尝到食物中有某种特殊的或奇怪的味道，因而拒绝进食。常和其他的幻觉和妄想合并出现，多见于精神分裂症。

5. 触幻觉（幻触）病人感到身上有虫爬感、通电感、刀刺感等。较多见于精神分裂症，也见于器质性精神病。

幻觉是一种虚幻的、不正常的知觉。虽然正常人在意识模糊时（入睡时）或在某些药物（致幻剂）作用下可能会出现幻觉，但幻觉多数是病理性的，是精神症状中很常见的一种。应警惕其产生的原因，特别是精神卫生方面的原因，加以防治。

第二节 感知觉的一般规律

一、感受性及其变化

（一）感受性和感觉阈限

感受性是人的各种感觉器官对适宜刺激的感觉能力，它是以感觉阈限的大小来度量的。感觉阈限是指能引起感觉的、持续一定时间的刺激量。在我们的生活中，并不是任何刺激都可以引起感觉。过弱的刺激，如蚂蚁爬行的声音，灰尘落到皮肤上的刺激，我们感觉不到。过强的刺激，如频率高于 20 000Hz 的声音，我们也感觉不到。感觉阈限有一定的范围，超出这个范围的任何刺激量都不会引起任何感觉。因此，我们把刚刚引起感觉的最小刺激量称为绝对感觉阈限，对绝对感觉阈限的感受能力称为绝对感受性。二者呈反比关系，即感觉阈限越小，感受性越高；感觉阈限越大，感受性越低。刺激物的强度发生微小变化时，一般不会引起感觉的变化，而刚刚能够引起差别的最小刺激量叫差别感觉阈限，对差别感觉阈限的感受能力叫差别感受性，二者也呈反比关系。

表 3-3 人类各种感觉的绝对感觉阈限

感觉	感觉阈限
听觉	安静环境中 20 英尺以外的手表滴答声
味觉	两加仑水中的一匙白糖
触觉	从 1cm 距离落到你脸上的一个苍蝇翅膀

资料来源：Galanter, 1962. 转引自 Bernstein, 1991

不同个体其感受性存在个别差异，不同的工作环境对从业人员的感受性也存在不同的要求。

（二）感受性的变化

感受性并不是固定不变的，它会随着个体内外部条件的变化而变化，进而出现暂时提高或降低的现象，称作感受性的变化。感受性的变化主要有以下几种情况：

1. 感觉适应 感觉适应是指刺激物持续地作用于同一感受器而引起感受性变化的现象。人的多种感觉都有适应现象。比如视觉方面，晚上在教室看书，学校突然停电，初时两眼漆黑，伸手不见五指，渐渐地才能看清周围景物（称暗适应）。大家适应了周围的黑暗环境时教室的电棒亮了，最初一瞬会感到光线刺眼，几乎看不清周围事物，几秒钟后逐渐看清周围物体（称明适应）。古人云“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”这是嗅觉的适应现象。触觉的适应性也很明显，如：戴着帽子找帽子，戴着眼镜找眼镜。穿在身上的衣服很快就感觉不到接触了。温度觉适应方面，夏天游泳，刚下水时觉得水凉，过一会儿就不觉得了。反之，我们在热水中洗澡，最初感到水很烫，几分钟后，就会感到水不是那么热了。味觉方面，如：越吃咸的东西，对盐的耐受性越高，则吃的盐越重。

适应既表现为感受性的提高，也表现为感受性的降低。如：暗适应是环境刺激由强向弱过渡时，由于弱光的持续刺激，使分析器对弱光的感受性不断提高所致；明适应是环境刺激由弱向强过渡时，由于强光的持续刺激，使分析器对强光的感受性不断提高之故。虽然各种感觉都有适应现象，但其表现和速度是不同的。相比较各种感觉的适应现象，其中视觉的适应表现特别明显，触觉、嗅觉、味觉也具有高度的适应性，听觉的适应性表现不明显，痛觉的适应较难发生。

适应能力是有机体在长期进化过程中形成的，对于我们感知周围事物、调节自己的行为、适应环境，具有积极的意义。适应现象具有很强的应用价值，如：汽车驾驶室的照明与外界亮度差异的处理，就是考虑了视觉的适应而设计的。

2. 感觉对比 感觉对比是指同一感受器在不同刺激作用下，感受性在强度和性质上发生变化的现象。根据刺激作用的时间先后，可以把感觉对比分为同时对比和继时对比（先后对比）两类。

同时对比是指几个刺激物同时作用于同一感受器所产生的感受性变化。如图 3-3 所示，同样的灰色小方块在黑色背景上要比在白色背景上亮一些；在红色背景上的灰色看起来微带绿色；在绿色背景上的灰色微带红色；“月明星稀”、“天高云淡”也是同时对比产生的结果。



图 3-3

继时对比是指刺激物先后作用于同一感受器时产生的感受性变化。例如：在冷刺激之后，微温的刺激就会显得很热；吃糖后再吃苹果，就觉得苹果酸；喝了苦中药后再喝白开水也会觉得有甜味；脱掉厚厚的冬装换上轻便的运动服后会感觉浑身轻快，这些都是继时对比所产生的效果。

在实际生活和工作中感觉对比也具有很强的应用价值，例如，机器的重要部分为加强对比，便于识别，经常涂成黄色或白色；为减少疲劳、削弱对比，采用淡黄、淡蓝、淡绿或灰色，使其与背景协调。

3. 感觉的相互作用 感觉相互作用是指在一定条件下，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的现象，如“望梅止渴”，食物的凉热会影响到它的味道。感觉的相互作用既可以使感受性提高，又可以使感受性降低。一般规律是：微弱刺激能提高其他感觉的感受性，而强烈的刺激则会降低其他感觉的感受性，如在噪音影响下，视觉感受性降低；在绿色光线照明下听觉感受性提高，红光照明下听觉感受性下降；微痛刺激、某些嗅觉刺激，可能使嗅觉感受性提高；微光刺激能提高听觉感受性，强光刺激则降低听觉感受性。牙科手术时伴着轻音乐进行，能减轻疼痛，这是视听觉与痛觉的相互作用。

联觉，即由一种已经产生的感觉兼有或引起另一种感觉的现象，是感觉相互作用的特殊形式，如欣赏音乐，能产生一定的视觉效果，似乎看到了高山、流水，花草；红、橙、黄等颜色引起人温暖的感觉，同时又能使空间在感觉上变小，有接近感；蓝、青、紫等颜色有寒冷感，同时又能使空间在感觉上变大，有远感。颜色的浓淡也会引起轻重感、距离感：浅色的物体使人觉得轻松、悠远，而深色的物体使人觉得沉重、挨近，如绘画艺术中的“近山浓抹，远树轻描”。

感觉相互作用在实际生活和工作中的应用：例如，高温车间用冷色粉刷环境，辅助降温，医院病房用淡蓝色有凉爽的感觉，对烧伤病人的治疗有帮助；紫色使人镇静，使孕妇心情平静；降温设备，如空调、风扇等均用冷色调。

4. 感觉补偿 感觉补偿是指由于某种感觉缺失或机能不全，会促进其他感觉的感受性提高，以取得弥补作用。例如：盲人的听觉、触觉特别发达，有些盲人可以“以耳代目”，通过自己的脚步声或拐杖击地声的回响来辨别附近的建筑物、河流、旷野等地形，还可以通过触摸来阅读盲文；有些聋哑人可以“以目代耳”，会根据别人说话时口型的变化“看话”；有些聋哑人振动觉很发达，甚至把手放在钢琴盖上感受振动来欣赏乐曲，如大音乐家贝多芬失聪后即是如此。

5. 感受性的发展 社会实践活动是人的感受性发展的根本条件。人的各种感受性都是在生活实践中发展起来的。在儿童时期，个体的各种感觉能力没有明显的差异，但

由于生活实践对感觉器官的工作提出不同的要求,人们的感受能力逐渐表现出很大的差异。例如专门从事黑色纺织品研究的技术员能分辨出 40~60 种黑色,而小学生仅能区别出 2~3 种黑色,普通人只能分辨出 6~7 种黑色;由于长期的实践训练,音乐家的听音能力,画家的色彩辨别力均较一般人发达;熟练的面粉工人能凭借触觉正确地评定面粉的品质。上述事例说明:人的感觉能力,可以在生活实践中通过训练得到提高。只要感觉器官健全,我们的各种感觉有很大的潜力。可见积极进行有目的的训练,对各种感觉能力的发展具有重要作用。

二、知觉的特征及其影响因素

作为对直接作用于感觉器官的客观事物整体反映的知觉,本质上具有如下特征:选择性、整体性、理解性和恒常性。

(一) 知觉的选择性

知觉的选择性是指在许多知觉对象中,对其中部分对象知觉得特别清晰,其余的对象则作为背景而知觉得比较模糊。

知觉的选择性主要表现为对象和背景的关系。在日常生活中,同时作用于我们感觉器官的客观事物是多种多样的。但是在一定时间内,人并不能感受所有的刺激,只对那些对于自己有意义的刺激产生反映,然后有选择性地对其进行加工。凡在一瞬间好像从其他事物中突出出来,出现在“前面”被清晰感知的客观事物,叫知觉对象,而同时好像退到“后面”比较模糊或不被感知的事物成为衬托知觉对象的背景。例如,在人流涌动的火车站出口,等到自己的远方来客出现时,周围涌动的人流、火车的汽笛声、车站的建筑物……均成了背景,而那位客人的面貌、身影则成了知觉的对象。知觉中的对象和背景随主客观条件的变化可以互相转换,如图 3-4(a-c) 所示。



图 3-4a

如图 3-4a 所示,该图既可被知觉为一群白色的大雁向右飞,又可被知觉为一群黑色的大雁向左飞。

如图 3-4b 所示,该图既可被知觉为头裹纱巾的老妪,又可被知觉为侧向的少女。如图 3-4c 所示,它既可以被知觉为黑色背景上的白花瓶,又可以被知觉为白色背景上的两个黑色侧面人像。

在一般情况下,面积小的比面积大的,被围的比包围的,垂直或水平的比倾斜的,



图 3-4b



图 3-4c

暖色的比寒色的，以及同周围明显差别大的东西都容易被知觉为对象。例如，教师在黑板上写字时，字就是学生知觉的对象，黑板则是字的背景。知觉的选择性可以根据活动的要求来增强或减弱，具有重大的实践意义。例如，攀登雪山时运动员身着鲜艳服装，将灯塔、栏杆、路标等漆上黑白相间的条纹便可以使人们在各种环境下都容易看清楚。与此相反，军事上的伪装则是设法使人不易从背景上分出对象的运用。

知觉的选择性受主客观条件的影响。主观因素如人的态度、动机、需要、兴趣、情绪状态、知识经验以及知觉对象对生活、实践的意义等；客观因素如刺激物的作用强度、变化、对比、运动以及知觉对象所处外界条件的特点等。人所从事的活动任务在知觉的选择性中起着特别重要的作用。

(二) 知觉的整体性

知觉的整体性是指人在过去经验的基础上把由多种属性构成的事物知觉为一个统一整体的特性。

在现实生活中，知觉的对象是由许多具有不同特征的部分组成的复合刺激物，但是人并不把对象感知为许多个别的孤立部分，而总是把它知觉为一个统一的整体。如图 3-5a 中，虽然 3 个圆形有缺口，我们仍会把它知觉为 1 个圆形，把该图看成是 2 个三角形和 3 个圆形的组合。

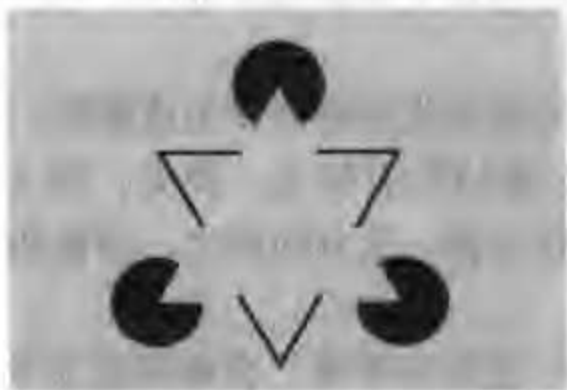


图 3-5a

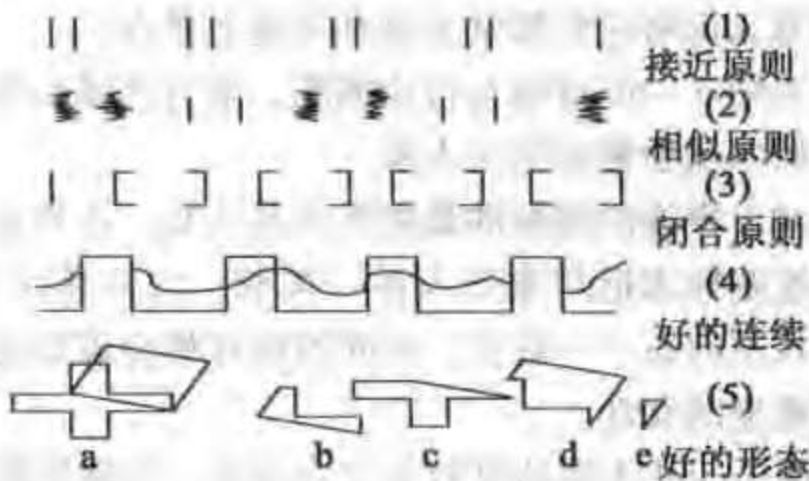


图 3-5b

在复合刺激物中，各部分之间的关系不同，所起的作用也是不同的。强的部分，尤其是关键性部分往往决定着知觉的整体性。知觉对象较强的部分常常遮蔽了较弱的部分。在我们比较对象的时候，如果这些对象弱的部分相似而强的部分不同，那么我们就可能看不出这些对象的相似处。如果这些对象强的部分相似而弱的部分不同，我们就可能看不出相似对象之间的差别。例如，对于一首歌曲来讲，旋律和歌词是主要的，用不同的乐器演奏或由不同的人演唱，都会被人们知觉为同一首歌曲。将同一个字用不同的书写工具写成不同的字体，仍会被知觉为同一个字。

如果感知的对象是没有经历过的或不熟悉的话，知觉就更多地以感知对象的特点为转移，将它组织成具有一定结构的整体。这种现象叫做知觉的组织化。影响知觉整体性的因素很多，主要表现为几种知觉的组织原则。如图 3-5b 所示，有接近性、相似性、闭合性、连续性、好形态等组织原则。①中的 9 根直线由于 2 根在距离上接近，因此每 2 根被知觉为 1 个整体。②中的几根直线和曲线虽然各根之间的距离相等，但相似的直线和曲线各被知觉为 1 个整体。除了形状外，对象的大小、颜色等相似都容易被知觉为 1 个整体。③中的直线排列同①一样，2 根在距离上接近，但并不被知觉为 4 组 2 根并列的直线，而被知觉为 1 根直线和 4 个长方形，这是因为闭合的因素使人忽视长方形轮廓所缺少的部分而仍然将它知觉为 1 个整体。④中的曲线和点线虽然都有断离之处，但由于它们是好的连续，因此就被知觉为 1 根完整的曲线。⑤中的 a 按好的形态的因素被知觉为 1 个十字和 1 个正方形，而不会被知觉分为 b、c、d 几部分。

（三）知觉的理解性

知觉的理解性是指人脑对事物进行加工处理时，能结合自己的经验，并用概念的形式进行反映的特性。知识经验越丰富，知觉便越深刻、精确和迅速。如面对同一个病人，医生比一般人的观察要细致、全面；同样是听学术报告，专家比其他人更容易理解。

人的知觉是一个主动加工处理感觉信息的过程。在直接作用于感觉器官的刺激不完备的情况下，人会根据自己的知识经验，对刺激进行加工处理，使知觉仍保持完备性。人在知觉某一事物时，通常要在内心说出它的名称，即将感知对象归入一定的范畴之内，用词来概括它，使它具有一定的意义。因此，言语的指导作用（即命名）能唤起过去的经验，理解感知对象的意义。例如，图 3-6a 上的一些黑色斑点，初看时难以知觉出它是什么东西，但只要提示说这是狗的图形，言语的指导就会立刻使人理解黑色斑点的意义而将它们知觉为狗在雪地上觅食。

对图 3-6b 这幅马行山溪图，若言语提示你从中找出尽可能多的人而图，则不少山石、树木就会被知觉为人脸。

对于事物的理解的最初形式是认知。认知总是用对象的识别标志作为依据的。人们根据这些标志把对象归入某一类别，而不是区分出对象的所有标志。例如，图 3-6c 中，从左向右一一看去，中间的图片将会被知觉为男性头像，反方向观之，则被知觉为扶膝盘坐的女性。

图 3-6d 中间的符号上下方向看，会被知觉为 13；左右方向看，会被知觉为 B。对于图 3-6（e-f），我们仔细观看，不断分析，会随时组成新的知觉似设，最后我们只



能认定这是不可能图形。



图 3-6a 斑点图



图 3-6b



图 3-6c

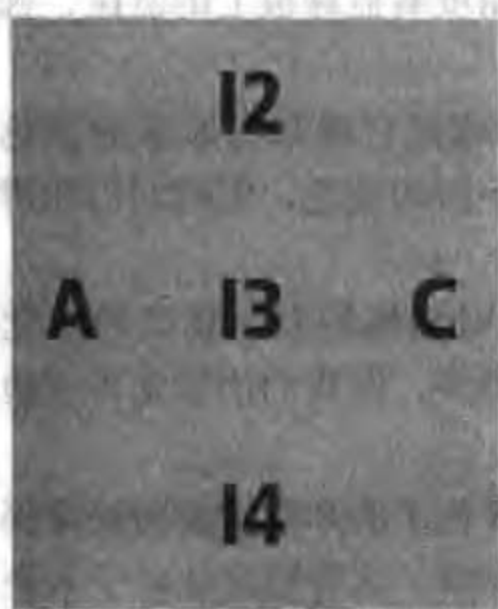


图 3-6d

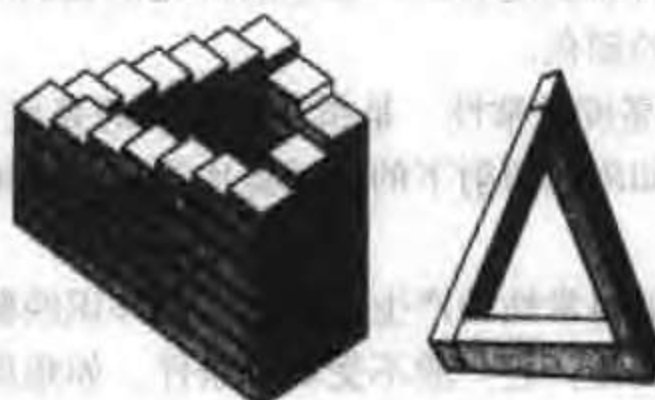


图 3-6e

影响知觉理解性的因素主要有语词的指导作用、相关的知识经验、定势、情绪状态等。

(四) 知觉的恒常性

知觉的恒常性是指当知觉条件在一定范围内发生变化时，知觉的映像仍然保持相对不变。在视知觉中，知觉的恒常性表现得很明显，分别有形状恒常性、大小恒常性、颜色恒常性、亮度恒常性等。另外，味觉、嗅觉、听觉等也有恒常性。

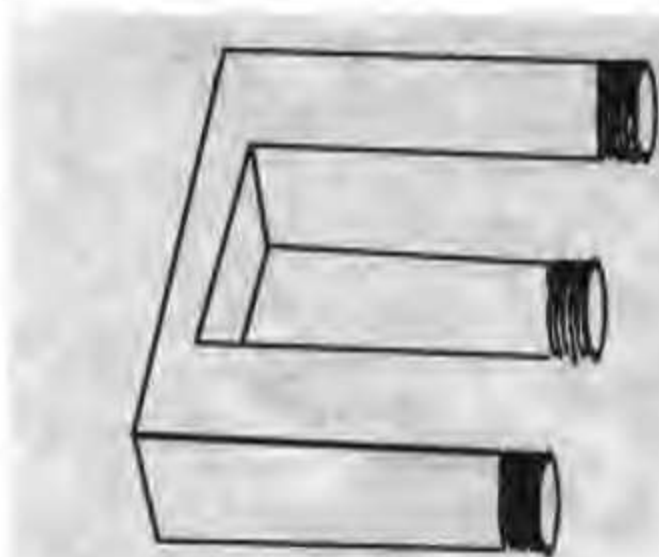


图 3-6



图 3-7

1. 大小恒常性 是指观看的距离在一定限度内的改变,并不影响我们对物体大小的知觉判断。例如,一个人站在离我们 1m、3m、5m 甚至 10m 的不同距离,他在我们视网膜上的像因距离的不同而不同,我们看到这个人的大小却相对地不变。如图 3-7 所示。

2. 形状恒常性 是指尽管改变了观察物体的角度,对物体形状的知觉却不因它在视网膜上投影的变化而变化。我们打篮球时,从不同的角度看篮球板上的篮筐,视觉形象均不相同,但我们仍会把它知觉为圆形。

3. 颜色恒常性 是指物体照明颜色变了,但我们仍能把它感知为原来的颜色。例如,举行联欢晚会时,彩色的灯光把我们的衣服打上了不同的颜色,但我们仍能辨别各自衣服的颜色。

4. 亮度恒常性 是指尽管照明的亮度变了,而我们对物体的表面亮度的知觉仍然不变。如阳光照射下的煤球要比黑夜的雪地反射的光强得多,但我们仍然觉得雪地比煤球白。

知觉恒常性的产生主要受以前知识经验的影响,对变化了的知觉对象的映像保持一定的不变性,它一般不受观察条件,如角度、距离等的影响。这种稳定性对于人在不同的情况下始终按照事物的真实面貌来反映事物,从而有效地适应环境是不可缺少的。如果没有知觉的恒常性,人们将很难适应这瞬息万变的大千世界。

三、感知觉规律在自我教育中的运用

个体的成长过程是一个身心不断成熟的过程,也是一个在实践中不断认识、适应和改造周围客观世界的过程。感觉和知觉是人认识世界的开端,也是个体身心发展过程的基础。对感知觉规律掌握和运用的程度在个体的自我教育以及成长过程中就显得特别重要。在自我教育中感知觉规律的运用主要表现在以下 3 个方面:

(一) 遵循感知觉规律,促进感知觉水平的不断提高

个体感知觉水平从低级到高级依次为感觉水平、知觉水平和观察水平。促进个体感



知觉水平的提高,主要表现在个体知觉品质的提高。知觉品质表现在多方面,主要有广度、速度、精确性和清晰度。

知觉广度是指在一定时间内对呈现的刺激所能准确把握的数量。它对迅速、精确地形成动作表象具有很大意义。知觉广度与注意的广度相似,广度越大则个体的知觉品质就越优秀。知觉广度与知觉对象的组织形式及个体所具有的与知觉对象有关的知识经验的多少具有密切关系。知觉对象的整体性、组织性越强,个体对知觉对象越熟悉,则个体在这方面的知觉广度就越大。

知觉速度是指完成某种知觉任务(发现、辨认到认清)所必须具备的时间特征。相关经验可以加快知觉速度,感受性和感觉阈限对知觉速度也有影响。

知觉精确性是指对客体的组织形式(外形)和对客体的维度形成的精确表象。错觉会降低对客体的知觉精确性。

知觉清晰度是指对对象的各个细微部分能区分到什么程度的特征。影响知觉清晰度的外部因素主要包括刺激物的强度、对比度等,内部因素主要是指主体的视觉、听觉、触觉、和机体觉的敏锐性(主要是感受性和感觉阈限)等。例如光线的强弱、视力的好坏均会影响视知觉清晰度。

(二) 利用感知觉规律,提高观察的质量和水平

观察水平是感知觉的最高水平等级,是一种有目的、有计划、比较持久的知觉。很多伟人都很重视观察的重要性,如著名的英国生物学家达尔文在总结自己成就时说:“我既没有突出的理解力,也没有过人的机智,只是在观察那些稍纵即逝的事物,并对其进行精确的观察的能力上,我可能在众人之上。”

怎样才能提高观察的水平和质量呢?

1. 在观察之前,观察者必须首先提出一定的目的和任务 观察是一种有目的的知觉过程,明确的观察目的和任务是良好观察的前提。观察者根据观察目的和任务要清楚应该观察什么,做到有的放矢,将自己的注意力集中到观察目标上。否则,提高观察的质量和水平将无从谈起。

2. 在观察之前,观察者应根据观察的目的和任务拟定周密的计划。计划要系统、条理、重点突出,应明确观察的步骤、方法,具有较强的操作性。只有这样,在观察时才能成竹在胸,不至于无所适从。

3. 在观察之前,观察者应根据观察的内容做好必要的知识准备 “外行看热闹,内行看门道”。任何良好的观察都是以必要的知识准备为基础的。观察者具有的相关知识越丰富,则对事物的观察就会越深入、全面、准确。如不会下围棋的人看围棋比赛是看不出所以然的。

4. 在观察的过程中,观察者要学会做好观察记录,巩固观察结果 由于观察均要持续一定的时间,观察者不仅要按计划进行系统而持久的观察,集中注意,积极思考。还要选用一定的观察方法,并借助一定的记录工具,及时、准确、系统地发现、收集、记录任何有用的观察信息。

5. 观察结束后,观察者要做好观察总结,写好观察报告 观察过程中会收集到很多信息,需要我们在观察结束后进行及时的分析整理,写好观察报告。同时,也要对观



察中的得失进行归纳总结,使自己不断进步。

现代心理学将观察视为人们发现并获取知识的首要环节,将观察力看作智力的重要组成部分。观察力是通过人们在后天的实践活动逐步发展完善起来的。为了培养和提高观察力,首先必须有浓厚的观察兴趣和稳定持久的注意能力,掌握一定的观察方法和技巧,然后进行长期的观察训练,积极思考,学会抓住事物的主要特征,观察力才能得到充分的发展。

(三) 借助感知觉规律,提高学习效率,优化身心素质

感知觉规律对学习过程作用明显,且对个体的身心素质具有重要影响。作为学生应借助感知觉规律,提高自己的学习效率,优化自己的身心素质。

根据知觉的选择性规律,同学们应该及时调整自己的心理活动去适应新的环境、新的任务,将知觉对象从丰富多彩的环境刺激中区分开,并根据需要进行准确的反映。例如,在嘈杂的环境中看书学习。

根据知觉的整体性规律,虽然对事物的理解可以更趋于完整,但有时会忽略某些细节,需要我们加强对客观事物的细节进行观察的训练。例如,小学生在写字时,常会出现缺笔少画的现象。

根据知觉的理解性规律,学生在学习抽象的新知识时,要尽可能地通过各种直观形式或实践体验来丰富相关的感性知识,为真正理解掌握新知识打好基础。例如,在学习剩余价值规律时,结合实际的资本运营案例进行分析。

总之,在个体的自我教育过程中遵循和利用感知觉规律,充分发挥它的作用,积极、主动、认真地进行知觉,注意调动自身多种感觉器官的协同活动,进行经常性地实践训练,必能促进个体感知觉水平的发展,进而提高学习效率,优化个体的身心素质。

第三节 社会知觉

一、社会知觉的一般概念

(一) 什么是社会知觉

人们生活在大千世界,主要受到两大类信息的作用。一类是社会性信息,即由人的实践活动所构成的社会现象的信息,包括担任社会角色并具有人性的人、人际关系和群体,以及各种社会结构和社会事件等;另一类是非社会性信息,即自然界中的机械、物理、化学和生物等方面的信息。

知觉作为对直接作用于感觉器官的客观事物的整体反映,是人将感觉信息进行筛选、加工,从而形成完整映像的过程。根据反映信息的不同可把知觉划分为2种:物体知觉和社会知觉。物体知觉是指对非社会信息形成的知觉。社会知觉是指对社会信息所形成的知觉,是个体在社会环境中对他人(某个个体或某个群体)的心理状态、行为动机和意向(社会特征和社会现象)作出推测与判断的过程。

(二) 社会知觉的内容

社会知觉是人对社会客体的感知和认识过程,与对自然客体的感知和认识过程相对



应。在内容上涉及3个不同的层次:

1. 对人的知觉 包括对自己和他人的各种心理活动(如感知、注意、记忆、思维、情感、动机、意向等)、思想观点和行为等的认知。
2. 对人与人之间各种双边关系的知觉 例如,对于权威的服从、友谊、冲突、合作等关系的认知。
3. 对社会事件因果关系的知觉 如果我们将非社会知觉的对象描述为具有“硬”的和“冷”的特性的话,那么,社会知觉的对象的性质则是“软”的和“暖”的。

(三) 社会知觉的特征

F. 海德认为,社会知觉与对物的知觉相比有3个差别:①人能体验其思想和感情,而物不能。②物不被认为是其自身活动的原因,而人则往往被认为是第一原因。③人可以有意地操纵和利用知觉,而物则不能。

概括分析,社会知觉与对物的知觉相比具有如下特征:

1. 社会知觉的复杂性 社会知觉的复杂性主要表现为认知对象的复杂性。人能体验其思想和感情等内部世界,而物不能,所以社会知觉的主体可能同时还是社会知觉的对象。换句话说,社会知觉的对象是有意识的人、复杂的社会环境和人际关系,而人们对这些对象的知觉又是通过一些特殊的介质进行的,致使社会知觉相对于对物的知觉来讲复杂性大大提高。

2. 社会知觉的主观性 社会知觉的主观性主要表现为知觉过程的主观性。社会知觉的主客体能够理解彼此间的行为对对方的利害关系,于是知觉者和被知觉者都可以有意地操纵和利用彼此。当个体能够预测他人可能做出的行动时,他自己便可以预先计划自己的行动。以至于相互间的期望也会影响彼此的知觉,表现出较强的主观性。

3. 社会知觉易出偏差 社会知觉易出偏差主要表现为加工过程易出偏差。进行社会知觉需要对知觉对象的各种信息加以组织和分类,需要根据他人的外表和行为进行概括和判断,而且在加工过程中,对信息的处理也更容易采用以点代面的策略,所以,个人的经验会严重影响社会知觉的过程。另外,人总是在不断的变化,人与人之间的差异很大。因此,获得对人的知觉不仅要比对物的知觉更为困难,而且易出偏差。例如,通过他人的言行、表情、态度等来认识、判断,但是,无论是知觉的主体,还是知觉的对象,都会掩饰自己的内在动机,所以,人们的社会知觉判断常常可能是不准确的。

社会知觉的概念是美国心理学家J. 布鲁纳于1947年在知觉研究中采用的,用来指知觉的社会决定性,即知觉不仅仅决定于客体本身,也决定于主体的目的、态度、价值观和过去经验。这里的知觉相当于认识,特别是近年来,现代认知心理学介入社会心理学,出现了“社会认知”这个词,社会认知的含义与社会知觉相当,但侧重从认知结构的角度探讨社会知觉的过程。因此在社会心理学书籍中有人主张用“社会认识”(social cognition)一词来代替社会知觉。下面,我们就来介绍一下社会认知的过程。

二、社会认知的过程

知觉是人们将通过感觉器官获得的内部和外部的信息,经过大脑的加工,产生对事物整体认识的过程。与其相似,社会认知实质上是研究人们如何根据周围环境中的社会



信息进行推理、判断。这一过程可以划分为两个子过程：搜集、选择信息过程和整合信息过程。

（一）社会认知的基本过程

1. 信息的搜集和选择 人们要做出社会判断必须要获取足够的信息。在社会情境中，获取信息的途径是很多的，他人的言谈举止、表情、声调，扮演的社会角色，所处群体中成员相互之间的关系，群体的气氛等，都是信息的来源。

认知者搜集到许多信息后，还要对其加以选择。在选择中往往受先前经验的影响。第一，个体根据先前经验决定哪些信息是有关的，而先前经验很可能是错误的或者有误差。第二，个体没注意到信息中的偏差。他所搜集的信息往往是从少数人身上得到的，一个人在短时间内的行为表现，并不能代表一个群体或一类人的总体特征。第三，个体往往抓住那些最显著的个案信息，忽略基于多数人的统计信息。例如，很多人都认为投资股票可以发大财，他们总拿某某人一年赚了500万等作为论据，却忽视了不少人手中的股票被套牢的事实。

2. 信息的整合过程 完成了信息搜集、选择之后，人们就将信息放在一起，对被知觉者进行判断和推测，以便形成关于人和事的完整印象。社会认知过程中的信息整合遵循前面所谈到的感知觉的基本规律。

（二）影响社会认知过程的因素

社会认知过程会受到主客观因素的制约。比如刺激的物理强度，刺激与刺激背景之间的差异，刺激的重复出现和运动特征等刺激的情境因素，认知者的需要、兴趣、期待、动机、认知风格、情绪状态、相关经验，以及生理特点等。不同的人会从各自不同的范畴去组织知觉，每人都有自己所重视的特性和内容，遇到他人时，都会根据自己认为重要的特性去形成对人的印象。所以，个体的主观感觉、生活状况、价值观和期望等都会影响对他人的知觉。实验证明，一个等着电击而被吓坏了的人，也会把别人视为恐惧者；一个听力较差的人，总习惯于对别人大声说话，惟恐别人听不见。

三、社会认知中的几种效应

（一）首因效应和近因效应

1. 首因效应 又称第一印象，是指人们在对他人总体印象的形成过程中，最初获得的信息比后来获得的信息影响更大的现象。

我们常说的“给人留下一个好印象”，一般就是指的第一印象，这里就存在着首因效应的作用。因此，在交友、招聘、求职等社交活动中，我们可以利用这种效应，展示给人一种极好的形象，为以后的交流打下良好的基础。当然，这在社交活动中只是一种暂时的行为，最终印象的形成还需要通过更深层次的交往，在谈吐、举止、修养、礼节等各方面的相互作用，不然则会导致负面影响。

美国心理学家卢钦斯（A. Luchins, 1957）用编撰的2段文字作为实验材料研究了首因效应现象。他编撰的文字材料主要是描写一个名叫吉姆的男孩的生活片段，第1段文字将吉姆描写成热情并外向的人，另1段文字则相反，把吉姆写成冷淡而内向的人。例如，第一段中说吉姆与朋友一起去上学，走在洒满阳光的马路上，与店铺里的熟人说



话,与新结识的女孩子打招呼等;第2段中说吉姆放学后一个人步行回家,他走在马路的背阴一侧,他没有与新近结识的女孩子打招呼等。在实验中,卢钦斯把两段文字加以组合:

第一组,描写吉姆热情外向的文字先出现,冷淡内向的文字后出现。

第二组,描写吉姆冷淡内向的文字先出现,热情外向的文字后出现。

第三组,只显示描写吉姆热情外向的文字。

第四组,只显示描写吉姆冷淡内向的文字。

卢钦斯让4组被试分别阅读1组文字材料,然后回答一个问题“吉姆是一个什么样的人?”结果发现,第1组被试中有78%的人认为吉姆是友好的,第2组中只有18%的被试认为吉姆是友好的,第3组中认为吉姆是友好的被试有95%,第4组只有3%的被试认为吉姆是友好的。

这项研究结果证明,信息呈现的顺序会对社会认知产生影响,先呈现的信息比后呈现的信息有更大的影响作用。但是,卢钦斯进一步的研究发现,如果在两段文字之间插入某些其他活动,如做数学题、听故事等,则大部分被试会根据活动以后得到的信息对吉姆进行判断,也就是说,最近获得的信息对他们的社会知觉起到了更大的影响作用,这个现象叫做近因效应。

2. 近因效应 是指在总体印象形成过程中新近获得的信息比原来获得的信息影响更大的现象。

研究发现,近因效应一般不如首因效应明显和普遍。在印象形成过程中,当不断有足够引人注意的新信息,或者原来的印象已经淡忘时,新近获得的信息的作用就会较大,就会发生近因效应。

个性特点也影响近因效应或首因效应的发生。一般心理上开放、灵活的人容易受近因效应的影响;而心理上保持高度一致,具有稳定倾向的人,容易受首因效应的影响。

(二) 晕轮效应

晕轮效应,又称光环效应,指人们对他人的认知判断首先是根据个人的好恶得出的,然后再从这个判断推论出认知对象的其他品质的现象。

当你某个人有好感后,就很难感觉到他缺点的存在,就像有一种光环在围绕着他。就如同教师不容易注意心目中好学生的缺点和差学生的优点一样。“情人眼里出西施”、“一俊遮百丑”、“一好百好”,就是光环效应的表现。光环效应有一定的负面影响,在这种心理作用下,你很难分辨出好与坏、真与伪,容易被人利用。所以,在社交过程中,需要具备一定的防范意识。

(三) 社会刻板效应

社会刻板效应,又称社会刻板印象,指人们对社会上某一类事物产生的比较固定的看法,也是一种概括而笼统的看法。

“物以类聚,人以群分”。人们由于地理、经济、政治、文化等条件聚集在一起,在进行社会认知的时候,往往将聚集在一起的人赋予相同的一些特征,对不同职业、地区、性别、年龄、民族等群体的人们形成较为固定的看法。例如,人们通常觉得北方人憨厚而直率、南方人聪颖而灵活,年轻人身强力壮、老人弱不禁风,山东人直爽而且能

够吃苦、湖南人能够吃辣、东北人能够喝酒等。社会刻板印象是对社会群体最简单最经济的认识，它有利于对某一群体做概括的了解，但也容易使人形成“先入为主”的偏见，造成社会认知的偏差，不能客观地评价他人，阻碍人与人之间的正常交往。例如，某学生给人的印象可能是比较爱攻击别人，当他与别人闹矛盾或发生争执时，通常都会认为是该学生的错误，而忽略了客观地调查事情发生的原因。

社会刻板印象在社会认知过程中既有积极的作用，又有消极的作用，它能够帮助人们提取信息，加快信息加工的速度，提高解决问题的效率，填补社会认知者所需要的信息。但它又往往造成社会知觉中的以偏概全和反应模式，使社会知觉出现偏差。社会刻板印象也并不是一成不变的。人的文化水平越高，使所持的社会刻板印象就越容易改变。另外，一个人对社会刻板印象的性质越了解，他也越容易改变自己所持的社会刻板印象。

主要结论

1. 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。知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物整体的反映。在现实生活中，感觉和知觉通常是同时发生的，因而合称为感知。感知觉是一切高级、复杂的心理活动的基础，是人类认识客观世界的开端及一切知识的源泉，是人的正常心理活动的必要条件。

2. 感知觉由低级到高级可分为3个水平：感觉水平、知觉水平、观察水平。根据感觉反映事物属性的特点，可以把感觉分为外部感觉和内部感觉两大类。外部感觉有视觉、听觉、嗅觉、味觉和皮肤觉；内部感觉有运动觉、机体觉和平衡觉。知觉包括一般知觉（简单知觉）和复杂知觉（综合知觉）两大类。一般知觉包括视知觉、听知觉、嗅知觉、味知觉和皮肤知觉5种。复杂知觉可分为时间知觉、空间知觉和运动知觉。空间知觉是物体的空间特性（形状、大小、远近、方位等）在人脑中的反映。时间知觉是客观对象的延续性、顺序性在人脑中的反映。运动知觉是物体在空间位移、移动速度及人体自身运动状态在人脑中的反映。错觉是指在特定条件下对事物所产生的某种固有倾向的错误和歪曲的知觉。幻觉是在没有外界刺激作用于感觉器官时产生的一种虚幻的知觉。观察是一种为感知特定对象而组织的有目的、有计划、必要时需要采用一定方法的高水平的感知觉过程。感知觉规律在自我教育中具有重要作用。利用感知觉规律可以提高学习效率，促进感知觉水平以及观察的质量和水平的不断提高，进而优化身心素质。

3. 人的各种感觉器官对适宜刺激的感觉能力叫感受性，它是以感觉阈限的大小来度量的。人的感受性是发展变化的。引起感受性变化的主要因素有适应、感觉对比、感觉的相互作用、生活条件和劳动实践的影响。

4. 知觉的基本特征有：①知觉的选择性：是指在许多知觉对象中，对其中部分对象知觉得特别清晰，其余的对象则作为背景而知觉得比较模糊。②知觉的整体性：是指人在过去经验的基础上把由多种属性构成的事物知觉为一个统一整体的特性。③知觉的理解性：是指人脑对事物进行加工处理时，能结合自己的经验，并用概念的形式进行反



映的特性。④知觉的恒常性：是指当知觉条件在一定范围内变化时，知觉的映像仍然保持相对不变。

5. 社会知觉是指对社会信息所形成的知觉，是个人在社会环境中对他人（某个个体或某个群体）的心理状态、行为动机和意向（社会特征和社会现象）做出推测与判断的过程。可以划分为2个子过程：搜集、选择信息过程和整合信息过程。

6. 在社会认知中存在着一些认知偏见，主要表现为以下几种效应。①首因效应：又称第一印象，是指人们在对他人总体印象的形成过程中，最初获得的信息比后来获得的信息影响更大的现象。②近因效应：是指在总体印象形成过程中新近获得的信息比原来获得的信息影响更大的现象。③晕轮效应：又称光环效应，指人们对他人的认知判断首先是根据个人的好恶得出的，然后再从这个判断推论出认知对象的其他品质的现象。④社会刻板效应：又称社会刻板印象，指人们对社会上某一类事物产生的比较固定的看法，也是一种概括而笼统的看法。

思考与训练

1. 说明感知觉在人的心理活动中的作用。
2. 举例说明感觉和知觉的区别和联系。
3. 结合实际谈谈感受性变化的表现及其实际意义。
4. 知觉有何基本特征？
5. 何谓观察？如何才能提高观察的水平和质量？
6. 什么是空间知觉、时间知觉和运动知觉？
7. 什么叫错觉和幻觉？应如何认识它们？
8. 如何认识首因效应、近因效应、晕轮效应和社会刻板效应？
9. 根据自己的学习情况，结合所学感知觉规律谈谈如何提高学习质量。
10. 运用所学感知觉规律分析一堂课的教学哪些符合心理学的原则，哪些不太符合甚至是违背了而需要加以改进。

(王在尚)

第四章 记忆与学习

内容提要

本章主要阐述了记忆的概念、种类、过程、规律及良好记忆品质的培养，同时又阐述了与记忆活动密切相关的学习的概念、类型、常用的学习理论和学习策略与方法。旨在帮助学生学会运用记忆的规律增强记忆效果，掌握学习方略，提高学习效率。

学习目标

1. 说出记忆和学习的概念。
2. 列出记忆和学习的分类。
3. 理解记忆表象的概念与特征。
4. 简述记忆的基本过程。
5. 说出常用的记忆测量方法。
6. 掌握记忆和遗忘的规律。
7. 理解行为主义、认知主义和建构主义学习理论的基本观点。
8. 能综合运用记忆规律和学习策略指导自己的学习。

记忆在我们的工作和生活中起着非常重要的作用。我们从事任何一种活动，无论是写文章、做作业，还是下象棋、看电视，都离不开记忆的参与。记忆是我们学习、行动和生存的基础，没有了记忆，我们每天都必须面对一个崭新的世界，这将是不可想象的，也是很可怕的。和记忆一样，学习也在我们的工作和生活中发挥着举足轻重的作用。常言道，“活到老，学到老。”学习这种非常普遍的活动，可能会伴随着我们终生。无论穿衣、走路、说外语，还是摆弄电器、设计软件等，无一不包含着学习。尤其是在现代社会中，个体要最大限度地发挥自己的潜能，最关键的解决之道就是学习。

学习和记忆对我们来说都是非常重要的，那么这些心理活动是怎样产生的？我们的记忆容量究竟多大？为什么会产生遗忘？什么样的材料容易被记住？如何能将学会的东



西保持得更长久些?怎样才能进行有效的学习?这些都是我们想了解的,也正是本章将要回答的问题。

第一节 记忆概述

一、记忆的概念

记忆是人脑对过去经验的反映,是在头脑中积累、保存和提取个体经验的心理过程。用信息加工的观点看,就是人脑对外界输入的信息进行编码、存储和提取的过程。人们感知过的事物,思考过的问题,体验过的情感和从事过的活动,都会在人们头脑中留下不同程度的印象,这是记的过程;在一定的条件下,根据需要,这些储存在头脑中的印象又可以被唤起,参与当前的活动,得到再次应用,这是忆的过程。从向脑内存储到再次提取出来应用,这个完整的过程总称为记忆。

二、记忆的分类

人类的记忆现象是多种多样的,而且随着记忆领域研究的不断拓宽,对记忆种类的划分也相应增多。根据最近的研究,我们可从以下几个方面划分记忆种类。

(一) 根据记忆的内容划分,可以把记忆分为动作记忆、形象记忆、语词记忆和情绪记忆

1. 动作记忆 动作记忆也称运动记忆,是以过去做过的动作或经历过的运动为内容的记忆。这种记忆是技能形成的基础。在学习计算机操作、掌握打字技术、进行体操舞蹈训练、学骑自行车或摩托车时,都需要依靠大量动作记忆。

2. 形象记忆 形象记忆是以过去感知过的事物形象为内容的记忆。事物形象可以通过视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉而获得,在大脑中形成记忆的反映。如:对某道菜色香味的记忆,对自己家的房屋和父母音容笑貌的记忆等就是形象记忆。

3. 语词-逻辑记忆 语词-逻辑记忆又称语词记忆,它是以概念以及文字、数字符号为内容的记忆。这种记忆所储存的不是事物的具体形象,而是反映事物内蕴、意义、性质、规律的那些单词、定义、公式、定理、规则等。它在人的各种记忆中起主导作用,对于学生来说,尤其如此。这是因为通过词语记忆可以对记忆内容作最好的编码,便于对其信息加工。因此,语词-逻辑记忆也是人类所特有的记忆。

4. 情绪记忆 情绪记忆是以体验过的情绪、情感为内容的记忆。当某种情境或事件引起人强烈的情绪、情感体验时,对情境、事件的感知,同由此而引发的情绪、情感结合在一起,都可储存在头脑中,一旦日后有所触发,当初的情绪、情感体验会再度出现,即回忆愉快的事件时,会重新愉快起来;回忆起难为情的行为时,会再次而红耳赤。

(二) 根据记忆贮存时间不同,可以把记忆分为感觉记忆、短时记忆和长时记忆

1. 感觉记忆 感觉记忆是指当感觉刺激停止作用后头脑中仍能保持0.25~2s映象的记忆。也就是说,当作用于我们感觉器官的各种刺激消失后,感觉并不随着刺激消失而消失。

失而立即消失，仍有一个极短的感觉信息保持过程，故而它又称瞬时记忆。如：我们观看电影时，可把屏幕上的一幅幅静止的画面看成是运动的，这就是瞬时记忆的结果。感觉记忆在瞬间能储存较多信息，一般认为其记忆容量为 9~20 个字母或物体，甚至更多些，其中一部分信息受到人的注意就转入记忆系统的第 2 阶段，即另一种类——短时记忆。

2. 短时记忆 短时记忆是指信息保持在 1min 以内的记忆。在一般情况下，信息在短时记忆中仅保持 30s 左右。例如，查询一个电话号码，随即能根据记忆（短时记忆）拨出这个号码。但过后却又很难再记住这个号码，所以这种记忆也被称为电话号码式记忆。短时记忆的容量，一般认为是 7 ± 2 个项目。这个项目可以是数字、无意义音节或汉字、外文字母等。不仅指绝对数量，也是指组块的数般。例如，给一个人呈现一系列数字 1 745 801 293，让他听一遍或读一遍之后立刻回忆，他只能记起 5 至 9 个般。如果把上面的数字分成 174、580、1293 三组，就可能回忆出来更多的数字。这就说明把信息分成组块进行记忆，般果可能会更好。短时记忆的内容经过进一步的复述巩固，可转入下一阶段的记忆，即长时记忆。

3. 长时记忆 长时记忆是指信息在头脑中长时间保留的记忆。它保留信息的时间在 1min 以上，包括般日、数年，直到终身，时间跨度极大。它的信息来源是短时记忆阶段加工后的内容，一般要经过复述，但也有因印象深刻，一次储存成功的。这是记忆系统的第 3 阶段。与短时记忆相比，长时记忆的功能主要是备用性的，储存在长时记忆中的东西不用时处于一种潜伏状态，只是需要时才被提取到短时记忆中。例如，在进行物理运算时，涉及牛顿第二定律，便从长时记忆中提取 $f=ma$ 的公式到短时记忆中，待用完后又放回长时记忆中储存。长时记忆容量极大，据说相当于美国国会图书馆藏书总量的 50 倍（该馆藏书 1000 多万册），即 5 亿本书的知识量，可见人的记忆潜力是非常大的。

综上所述，这 3 种记忆既有区别，也有联系，既可视作不同的 3 个种类，又可视作记忆系统信息加工过程中相互联系的 3 个阶段（见图 4-1）。

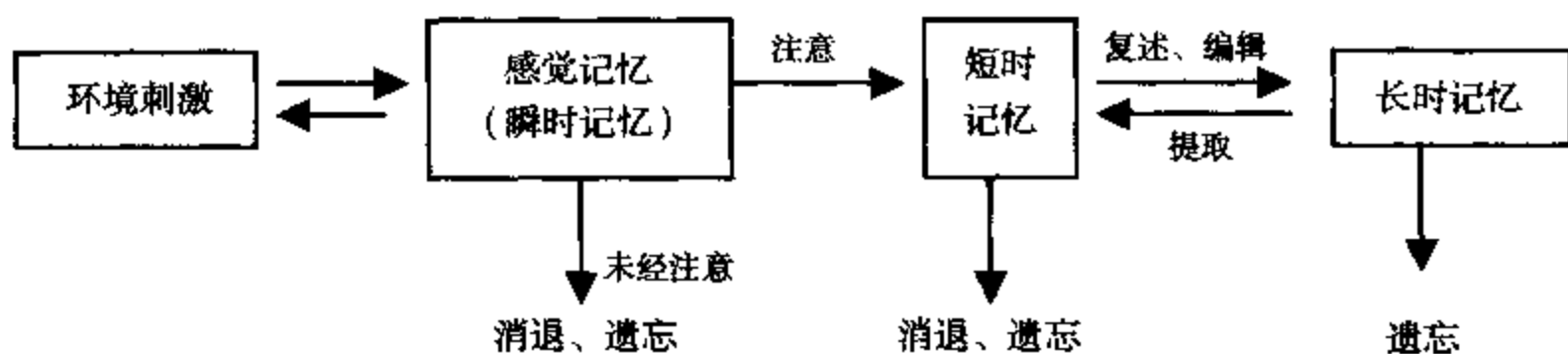


图 4-1 记忆发展的 3 个阶段模式

（三）根据意识的参与程度划分，可以把记忆分为内隐记忆和外显记忆

这种划分最早是由麦独孤（M. McDougall, 1871—1938）提出的，自 20 世纪 60 年代末至 70 年代初以来，随着人们对内隐记忆现象的研究不断增多而逐渐受到重视。

1. 内隐记忆 内隐记忆是指未意识其存在又无意识提取的记忆，它强调的是信息提取过程的无意识性，也就是说，个体在内隐记忆时，没有意识到提取信息这个环节，也没有意识到所提取的信息内容是什么，而只是通过完成某项任务才能证实般保持有某



种信息。正因为如此,对这类记忆进行测量研究时,不要求被试有意识地去回忆所识记的内容,而是要求被试去完成某项操作任务,被试在完成任务的过程中,不知不觉地反映出他曾识记过的内容的保持状况。

2. 外显记忆 外显记忆与内隐记忆相比,是指有意识提取信息的记忆。它强调的是信息提取过程的有意识性,如:数学运算过程中,从脑海中存储的众多公式中有意识地提取勾股定理公式,这便是外显记忆。简单地说,区别内隐记忆和外显记忆的一个显著标志就是记忆的提取(检索)阶段是否有意识参与。

三、记忆的基本过程

记忆的基本过程由识记、保持和回忆(再认或再现)3个环节组成。简单地说,是一个由记到忆的过程。从信息加工的角度看,这一基本过程就是信息的输入(编码)、储存和提取的过程。记忆作为一个复杂的完整的心理过程,3个组成环节密切相连。没有识记,就谈不上保持;没有识记和保持,就不会有再认和再现。因此,识记和保持是再认与再现的前提,再认与再现是识记和保持的结果,并能进一步巩固和加强识记和保持。研究记忆的目的就是要找出人的记忆特点和规律,从而能识记快、保持牢、再认与再现容易和准确。

(一) 识记

识记是人们识别并记住事物的过程。它是记忆的第一个环节。识记的形式是多种多样的,可以划分为不同的种类。

1. 无意识记与有意识记 这是根据识记的目的性划分出的2种识记类型。无意识记是指事先没有预定目的,也没有经过任何意志努力的识记,又称不随意识记。它最典型的表现就是人们在日常生活中不知不觉地记住了某些东西,如:对童年生活趣事的识记。可以说,在人的一生中这类识记是大量的。它的特点是不易疲劳,但有很大的偶然性和片断性,不易获得系统完整的知识。有意识记是指事先有预定目的,并经过一定意志努力的识记,又称随意识记,如:临考前对所学内容的识记。它最典型的表现就是人们在工作、学习中去用心地记住某些东西。由于它具有主动性特点,适宜完成系统性和针对性的识记任务,是学习活动最主要依靠的识记类型。因此,从获得知识的系统性、完整性上看,有意识记优于无意识记。

2. 机械识记和意义识记 这是根据识记的理解性划分出的2种识记类型。机械识记是指在不理解材料的情况下,采用多次机械重复的方法进行的识记,如对人名、地名、历史年代的记忆。这种识记的效率相对较低,而且容易遗忘,但准确性高、使用面广,仍是识记活动中不可缺少的种类。所谓意义识记,指在对材料进行理解的情况下,根据材料的内在联系,运用有关经验进行的识记。由于意义识记是一种与思维活动密切联系的、积极主动的识记,是把材料整理后纳入到已有知识系统中的识记,所以它的效果总是优于机械识记。因此,我们在学习中,凡有意义的材料,应积极思维,找出材料之间的内在联系;对于无意义的材料,尽量赋予人为的意义,以保证记忆的效果,如记忆圆周率3.141 592 658 6...数字本身没有什么内在联系,我们可以通过谐音主动地赋予它意义:“山巅一寺一壶测,尔乐吾不乐……”这样就便于识记了。

机械识记和意义识记是人们识记的两种基本方法。从识记的效果来看,机械识记不如意义识记,但二者是相辅相成,相互补充的。在学习中总有一些材料限于学习者的知识经验一时难以理解,因此只能先进行机械识记,以后随着认知水平的提高再逐步理解。我们要善于把这两种记忆结合起来运用,发挥各自的长处,提高整体记忆的效果。

(二) 保持

保持是识记的事物在头脑中储存和巩固的过程。从信息论的观点看,保持就是对信息编码、储存的过程。它是记忆的第二环节,也是记忆过程的中心环节。它是实现回忆的必要前提。

保持并非是原封不动地保存头脑中识记过的材料的静态过程,而是一个富于变化的动态过程。变化表现在质和量两个方面,量的变化主要指内容的增减;质的变化是指内容的加工改造,如巴特莱特的实验就说明了这种质的变化。他给第1个被试呈现一张图画,要求他根据自己的回忆画出来,然后将第1个被试所画的图片交给第2个被试看,并让第2个被试根据自己的记忆再画下来……这样依次进行下去,直到第18个被试,这时被试凭借记忆所画出的图片与原图片相比发生了很大变化。

(三) 回忆

回忆是对头脑中保持事物的提取过程,也是记忆的最后一个阶段。识记、保持的最终目的就是为了在必要时能回忆起它。回忆有不同的水平。

1. 再现 再现是当识记过的事物不出现在眼前也能够在头脑中重现的过程。这是一种高水平的回忆,如学生在做闭卷问答时,回忆学过的内容。再现若出现困难,须进行追忆。如,考试时遇到某题一时想不起答案,于是就想:这部分内容在课本的哪一章节?→学习这段内容的情景?→在书或笔记里的什么部位?→想到了答案。这样的想就是追忆。所以追忆是利用事物多方面的联系去寻找线索,先想起有关的经验,然后通过中介联系想起要回忆的内容。善于追忆是一种良好的回忆品质,对学习极有意义。

2. 再认 再认是当个体识记过的事物再度出现时能够把它识别出来。它在人的生活中相当有用且普遍。如:公安人员让人看照片来辨别罪犯、学生考试时做选择题等,都是再认现象。一般地,再认比再现容易,这是因为在再现中必须在记忆中搜寻目标刺激,然后再对其加以确认。但再认不必在记忆中搜寻目标刺激,它直接被呈现给个体的。再认的速度和准确性主要取决于记忆的巩固程度和当前的事物与以前曾经感知过的事物的相似程度。

四、记忆表象

表象是记忆的主要内容,在记忆中占据着重要地位。过去感知过的事物在回忆时多数是以表象的形式出现的。

(一) 记忆表象的概念

从广义方面讲,表象是指在人的心理活动过程中产生的各种形象,主要包括记忆表象和想象表象。人在感知客观事物后保存在头脑中的形象,即记忆表象。记忆表象在头



脑中经过加工、改造、分解和重新组合,转化为新的形象,即想象表象。从狭义方面讲,表象专指记忆表象。

(二) 记忆表象的特征

1. 形象性 记忆表象产生于感知,是在过去感知的基础上形成的并保持在头脑中的事物映像,属于客观事物的感性印象,是直观的、具体的。例如,当我们回忆起自己远方的朋友时,他的音容笑貌、言谈举止的形象就会在大脑中浮现,犹如在眼前一样。回忆一节课课堂教学的情景时,教师讲课的形象、大致的教学内容以及同学们在课堂上的活动等都会浮现在我们的头脑里,这些都说明表象具有形象性的特征。但是,由于记忆表象所反映的事物不在眼前,因而它与知觉表象相比又有些差异,记忆表象不如知觉表象那样鲜明、完整和稳定,它是较模糊、暗淡、片断、不稳定的。

2. 概括性 记忆表象来自感知,又不同于感知。感觉、知觉是我们对眼前存在着的客观事物的直接反映;而记忆表象却是过去感知过而现在不在眼前的事物之形象。它反映着同一事物或同一类事物在不同条件下所经常表现出来的一般特点,而不是某一次感知的个别特点。例如,种种树木、种种房屋、种种人等都是我们多次感知过的。当重新提到它们时,我们头脑里出现的常常不是哪一座具体的房屋、哪一棵具体的树木和哪一个具体的人,而分别是他们的一般的概括的形象。表象产生于知觉,在认识上又高于知觉,它比知觉更具有概括性。表象的概括性与形象性、具体性是紧密联系在一起的,它与思维的抽象概括性相比,则具有本质上的差别。

(三) 记忆表象的意义

记忆表象是记忆的重要形式,有了记忆表象人才能再现过去认识的成果,才能把过去的事物和当前的事物加以比较和进行联系,才能进行思维。同时,记忆表象还是想象的必要材料,是人由对客观事物的直接感知过渡到抽象思维,以及进行创造想象的一个必经的中间环节。另外,对表象不断进行概括,使其有可能不断离开直接的感知,因而也就有可能向概念、思维过渡。所以说,表象是由感知觉向概念、思维过渡的重要环节,是从感性认识向理性认识过渡的桥梁。

五、记忆的测量方法

人们的内部心理过程是无法直接观察到的,神经心理学只能根据可观察到的刺激——反应来推测脑内发生的过程。对脑内记忆过程的研究,只能从人类或动物学习一项课题后,间隔一定时间测量他们的操作成绩或反应时间,来衡量这些过程的编码形式、贮存量、保持时间以及它们所依赖的条件等。在神经心理学中测量人类记忆最常用的方法有回忆法、再认法、节省法以及计时研究法等。

(一) 回忆法和再认法

给被试呈现一组材料(数字、单词、图形等),间隔一定时间后,要求被试回忆、复述或再认所呈现过的材料,以回忆或再认的正确率来表示记忆。

(二) 节省法

常以练习次数或所需时间来表示,即初学背诵一首诗所需要的次数或时间,经一段间隔后,再背诵同一首诗时所需的次数或时间节省了多少。

（三）计时研究法

用于测量信息在人体内流动的时间过程，即刺激输入和输出反应时间。据计时法，一个简单反应时，可因增加其他心理过程而延长，这个增加数值就是加入过程的时间值。目前这种方法正广泛地应用于认知心理学研究，利用它测量一个过程在脑内加工所需时间，并指出这个心理过程具有的性质。

第二节 记忆的一般规律

一、遗忘进程及其影响因素

（一）遗忘的概念

遗忘是个体对识记过的事物不能再认和再现或者是错误地再认和再现。

遗忘有各种情况，能再认不能再现叫不完全遗忘；不能再认也不能再现叫完全遗忘；一时不能再认或再现叫暂时性遗忘；永久不能再认或再现叫永久性遗忘。遗忘与保持是矛盾的两个方面，从现代心理学观点看，遗忘并非全是坏事，它对于精神健康和工作效率或许是不可缺少的要素。试想，生活琐事、忧愁烦情、恩恩怨怨整天涌现在你的脑海中，你会生活得愉快吗？

（二）遗忘的进程

德国心理学家艾宾浩斯最早研究了遗忘的发展进程。为避免过去经验以及其他无关因素的干扰，他以自己为被试设计了一套无意义音节作为识记材料。这种材料是由中间一个元音、两边各一个辅音构成的音节，如：XIQ、ZEH 等，艾宾浩斯采用机械识记的方法进行学习，当达到刚能一次成诵的程度时便停止。然后间隔一段时间后再测量自己还能记得多少，实验结果如表 4-1 所示。从表中可以看出，遗忘的过程是不均衡的，遗忘量随时间递增，增加的速度是先快后慢，在识记后的短时间内遗忘特别迅速，然后逐渐缓慢。如：在学习 20min 之后遗忘就达到了 41.8%，而在 31 天之后遗忘仅达到 78.9%。根据表中数字，以保持量的百分数为纵坐标，以间隔时间为横坐标，绘成曲线（如图 4-2），这就是著名的艾宾浩斯遗忘曲线。

表 4-1 不同时间间隔后的记忆成绩

次 序	识记后回忆时间	保持量的百分数	遗忘量的百分数
1	20min	58.2	41.8
2	1h	44.2	55.8
3	8h	35.8	64.2
4	24h	33.7	66.3
5	48h	27.8	72.2
6	144h	25.4	74.6
7	744h	21.1	78.9

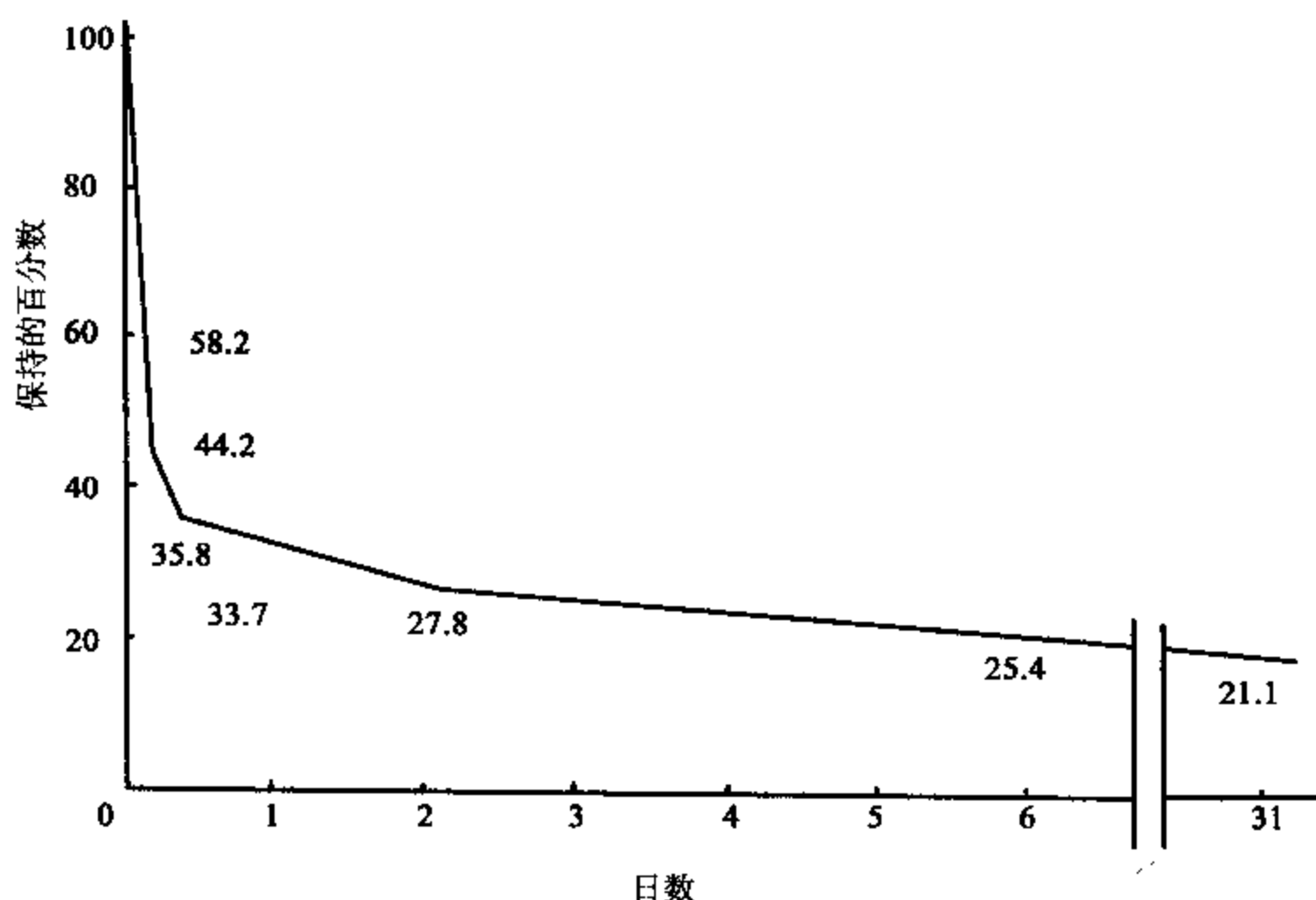


图 4-2 艾宾浩斯遗忘曲线

(三) 遗忘进程的影响因素

遗忘的进程不仅受时间因素的影响，还受许多其他因素的影响。

1. 识记材料的性质与数量 一般认为，对熟练的动作和形象材料遗忘得慢，而无意义材料比有意义材料遗忘要快得多；在学习程度相等的情况下，识记材料越多，忘得越快，材料少，则遗忘较慢。因此，学习时要根据材料的性质来确定学习的数量，一般不要贪多求快。

2. 学习的程度 一般认为，对材料的识记能达到刚能无误背诵的标准，称为低度学习；如果达到恰能成诵之后还继续学习一段时间，称之为过度学习。实验证明，低度学习的材料容易遗忘，而过度学习的材料比恰能背诵的材料记忆效果要好一些。当然过度学习有一定限度，花费在过度学习上的时间太多，会造成精力和时间上的浪费。

3. 识记材料的系列位置 人们发现在回忆系列材料时，回忆的顺序有一定的规律性。如人们对于 26 个英文字母的记忆，一般以开头的字母如 A、B、C 效果较好，最后的几个字母 X、Y、Z 效果也很好，但对字母表的中间部分则容易遗忘。在一项实验中，实验者要求被试学习了 32 个单词的词表，并在学习后要求他们进行回忆，回忆时可以不按原来的先后顺序。结果发现，最后呈现的项目最先回忆起来，其次是最先呈现的那些项目，而最后回忆起来的是词表的中间部分。在回忆的正确率上，最后呈现的词遗忘得最少，其次是最先呈现的词，遗忘最多的是中间部分。这种在回忆系列材料时发生的现象叫系列位置效应。最后呈现的材料最易回忆，遗忘最少，叫近因效应；最先呈现的材料较易回忆，遗忘较少，叫首因效应。

4. 识记者的需要、兴趣 识记者对识记材料的需要、兴趣等对遗忘的快慢也有一定的影响。研究表明,在人们的生活中不占主要地位的、引不起人们兴趣的、不符合一个人需要的事情,首先被遗忘,而人们需要的、感兴趣的、具有情绪作用的事物,则遗忘得较慢。

二、影响识记的因素

识记是记忆的第一环节,如何做到识记材料既清晰又快捷,是提高记忆效果、防止遗忘的重要步骤。为此,我们应了解影响识记的诸因素,寻求优化识记的途径。

1. 识记的目的和任务 有无明确的识记目的,直接影响识记的效果。明确识记任务及其相应的目的有利于调动一个人的识记积极性和针对性。彼得逊曾做过对比实验,让两组被试共同识记16个单词,其中一组有明确的目的,另一组则没有,结果有明确目的的一组识记成绩明显高于无明确目的的一组。

一般来说,识记的目的越明确、任务越具体,识记效果越好。

2. 识记态度和情绪状态 积极的识记态度可使注意高度集中,思维极度活跃,大大提高识记的效果。经验表明,识记同样一篇材料,集中注意力阅读两遍比漫不经心地重复十遍要有效得多。另外,忧虑、焦躁、紧张等不良情绪状态都不利于识记。可见,注意调节情绪、保持愉快的心境,对于提高识记效果是必要的。

3. 识记的方法 在识记时,采用的方法不同,识记效果也不同,要达到良好的效果,在方法上应注意以下几点:

首先,在理解的基础上识记。尽量加深对识记材料的理解,避免不求甚解,生吞活剥地死记。

其次,把机械识记和意义识记有机地结合起来,如,对一些无意义材料,可以赋予它人为意义,通过联想来帮助识记。

从材料性质来看,一般来讲,直观材料(如图片、实物)比文字材料识记效果好;文字材料中,描述性的材料比理论性的材料识记得好,内容丰富的材料比内容贫乏的材料识记得好。

从材料数量上看,在其他条件相同的情况下,识记的效果将随着识记材料的增加而降低,但这并不等于说识记的材料数量越少越好。一次识记的材料太少,就失去了学习的意义,至于以多大量为宜,要根据具体情况(任务、情绪状态等)而定。

三、影响保持的因素

保持是记忆的第二环节,如何使识记的材料得到牢固、持久的保持,是提高记忆效果、防止遗忘的又一重要步骤。为此,就要了解影响保持的诸因素,寻求优化保持的途径。

1. 识记的程度 过度学习可以使识记的材料保持得更好。如果以一次完全正确再现的学习程度为100%,那么150%的过度学习是提高保持效果的最经济有效的选择。

2. 记忆任务的长久性 是否有长久的记忆任务也是影响保持的因素之一。一般说,有长久的识记任务有利于材料在头脑中保持时间的延长。在一项实验中,让学生背诵



甲、乙两种难度相当、文字数相近的短文。待学生背出后将两篇文章擦去，然后宣布甲文第2天检查，乙文在1周后检查。但实际上第2天没有检查甲文，1周后也没有检查乙文，而是2周后同时检查甲、乙两篇文章。结果是对乙文的保持效果（80%）明显高于甲文（40%）。日常生活也告诉我们，只求临时记住的材料往往只能保持短暂一会儿，而求长期保持的材料才能保持得更长久些。

3. 记忆材料的性质 记忆材料的性质对保持有很大的影响。一般说，在同样情况下，有意义的语言材料比无意义的语言材料有更好的保持效果。

4. 识记后的休息 识记后的休息情况良好与否，也会影响保持的效果。这是因为识记所引起的人体大脑内的记忆“痕迹”需要有一定时间才能巩固，否则就难以保持。Idzikowski（1984年）进行了这样的实验：以大学生为被试，识记由16个无意义音节组成的音节表。然后分2组，一组被剥夺当天夜里的睡眠，另一组则照常睡眠。结果发现，剥夺睡眠组保持效果明显低于未剥夺睡眠组。有趣的是，进一步实验发现，只要识记的当天夜里保证睡眠休息，那么第2天夜里若无睡眠，其保持效果也不会有明显的下降。这表明，识记后最初阶段的休息尤为重要，它对保持效果有直接影响。

5. 识记后的复习 复习对于保持来说，是极为重要的影响因素。复习对保持的效果受时间安排的影响。首先是复习的及时性。根据艾宾浩斯的遗忘曲线，遗忘的进程是先快后慢，及时复习有利于识记材料在急速遗忘前获得必要的加固。第二是复习的经常性。根据艾宾浩斯的遗忘曲线，遗忘是一个不断进行的过程，经常复习才能有效地遏制遗忘，使信息不断得到巩固。这也就是古代教育家孔子所说的“学而时习之”的道理。第三是复习的合理性。复习可以集中进行，也可以分为若干阶段进行。一般说，分散复习的效果优于集中复习。

四、影响回忆的因素

回忆是记忆的第三环节，识记材料、保持材料都是为了在必要时能回忆材料。如何做到准确、迅速地把识记、保持的材料提取出来，是提高记忆效果、防止遗忘的最后阶段的重要步骤。为此，应了解影响识记的诸因素，寻求优化回忆的途径。

（一）信息加工水平

在识记时对材料的信息加工水平会影响回忆的效果。一般说，加工水平越深，回忆效果越好。

（二）联想线索

在识记时是否设下联想线索会影响回忆效果，联想线索有助于信息的提取。它有多种类型：

接近联想，由某一事物想到和它在时间上或空间上相接近的事物。

相似联想，由某一事物想到和它的外部特征上或性质上相类似的事物。

对比联想，由某一事物想到和它具有相反特点的事物。

因果联想，由某一事物想到和它具有因果关系的事物。

隶属联想，由某一事物想到和它具有隶属关系的事物。

在识记材料时，建立它们之间以及它们和已有经验之间某种或多种联想线索，那么



在回忆时，只要记住某一线索，就能联想出一连串材料。

（三）回忆场合

回忆场合与当初识记时的场合是否一致，也会影响回忆的效果。这里的回忆场合既包括客观环境，也包括机体内部环境。

（四）前摄抑制和后摄抑制

在影响回忆的因素中干扰是一个重要方面。前摄和后摄抑制便是这方面干扰中的一个典型现象。前摄抑制是指先学材料对回忆后学材料的干扰；后摄抑制是指后学材料对回忆先学材料的干扰。

研究还进一步发现，前摄抑制和后摄抑制受许多因素的制约：

1. 材料的相似性 先后学习的两种材料相似时，易产生干扰作用。
2. 先后学习材料的时间间隔 在学习完第1种材料后立即进行第2种材料的学习时，所产生的抑制作用最大，随着时间间隔加大，抑制作用减小。
3. 先学材料的巩固程度 先学材料的巩固程度越高，意味着内部联系越紧密，越能抵御后摄抑制的干扰作用，反之，则越容易受干扰作用影响。
4. 学习材料的难度 就后摄抑制而言，后学习的材料越难，后摄抑制越大。

（五）回忆时的情绪状态

情绪状态对回忆的影响也是十分明显的，并且比较突出地表现在情绪的紧张度方面。一般说，良好的情绪状态，如，愉悦、轻松、平和的情绪有利于回忆，而不良情绪，尤其是紧张情绪对回忆会产生明显的抑制作用，如，有时对某事的回忆似乎就在嘴边，可就是一时想不出、说不上，而且是越急着要把它回忆出来，越是回忆不出。这在心理学中称为“舌尖现象”（tip of the tongue），也与情绪紧张有关。

第三节 良好记忆品质的培养及运用

一、良好的记忆品质及其培养

良好的记忆品质是一个人提高学习效果和能力的重要条件。人与人之间的记忆力存在明显差异，有的人记忆力较强，有的人却容易健忘。良好的记忆品质体现在以下4个方面：

1. 敏捷性 指记忆在速度快慢上的品质。如，一首诗，有的人能“过目成诵”，而有的人却要反复念上好几遍方能背诵。若要提高记忆的敏捷性，一是应明确记忆的目的、任务和要求；二是应保持注意力高度集中。
2. 持久性 指记忆在头脑中保留时间长短上的品质。具有持久性的人，能将识记过的材料保持长久，有的甚至一生不忘。若想持久地保持记忆，一要加深对识记材料的理解，二要善于经常、及时地进行复习。只有这样才能避免识记材料的遗忘，提高保持的牢固性。
3. 准确性 指记忆在内容正确与否上的品质。这是记忆的一个重要品质。如果记忆不具有准确性，即使记得再快，保持得再久，也毫无意义。若想准确地保持记忆，一



要专心致志地识记材料,在复习时经常把新旧材料、类似材料加以比较,形成精确的分化;二要养成经常检查自己记忆效果的习惯,并善于运用各种回忆的方法。只有这样,才能及时弥补记忆的不足,保持记忆的准确性。

4. 准备性 指记忆在需要时能否及时回忆出来的品质。具有准备性的人,能在需要时及时将保存的信息提取出来,加以运用。若要提高记忆的准备性,一是掌握的知识要尽量系统化,二是要掌握学以致用本领,具有良好的回忆技能。只有这样,才能避免死记硬背的现象,提高记忆的准备性。

以上4个记忆品质是相互联系、相互影响的。从整体看,只有具备这4个特征,才是良好的记忆品质。

二、记忆规律在自我教育中的运用

虽然大学生处于记忆的全盛时期,但是不少同学在学习过程中并没有完全地运用科学的记忆方法来发挥自己的记忆潜能。鉴于此,我们在这里介绍一些运用记忆规律改善自己记忆效果的策略供参考,以提高大家在学习活动中加以运用的自觉性和可行性,增强记忆的效能。

(一) 记忆个体的身心调节策略

任何心理过程都是各个方面相互联系、相互影响的综合心理活动,记忆也不例外。因此,要发掘记忆潜能、提高记忆效果,必然涉及影响记忆的各个方面。其中一个重要方面就是调节好自身那些对记忆有较大影响的非记忆因素。

1. 要增强自信心 在识记材料时,首先要有自己一定能记住它的信心,如果对自己的记忆能力都缺乏信心,则会导致真正的失忆和健忘。因为这种信心缺乏与否的意念会对自己产生暗示作用,引起大脑皮层相应的兴奋或抑制,从而影响个体内在潜能的发挥。

2. 要调动积极性 识记时要有明确的记忆目的,确定具体的记忆目标,定有长久的记忆任务,给自己施加相应的压力,这些都是调动个体记忆积极性的具体而有效的措施。

3. 要调节情绪状态 如前所述,过分紧张或低沉的情绪会抑制人的记忆活动,只有在愉快、有兴趣而较平静的情绪背景下,带有对当前记忆适度的紧迫感和焦虑感,才能更有利于提高记忆的效率。

4. 要集中注意力 注意是心灵的门户,其对心理活动的选择、保持和调控作用,同样表现于记忆过程中。特别是注意的集中程度,对识记的效果有直接的影响。因此,在记忆时,要尽力做到注意力集中。

5. 要保证充分睡眠 睡眠的充分与否不仅取决于时间,也取决于质量。充分的睡眠对识记时的注意和保持的巩固有积极作用,是提高记忆不可忽视的方面。

(二) 记忆材料的优化处理策略

对记忆材料的加工处理,是决定记忆效率和效果的关键,记忆规律的运用,记忆方法的选择,也主要集中于此。该策略主要有以下几个方面:

1. 记忆材料的性质转化 如前所述,记忆材料性质是影响记忆的一个重要因素,

因此,在对记忆材料进行加工处理时,要尽可能转化为有利于记忆的性质。

尽量使记忆材料意义化,即把要记忆的材料转化为意义材料,也就是赋予机械性材料以一定的意义性。例如,采用谐音法。借助谐音赋予材料以意义,把化学中用石蕊试纸鉴定碱性溶液呈蓝色的规律用“橄榄”(碱蓝)这一谐音词记忆,不仅不会忘记,而且“酸红”的记忆也简单化了;采用数字运算法。爱因斯坦把朋友家的电话号码24361记为两打加19的平方($12 \times 2 = 24$; $19 \times 19 = 361$);歌诀法。如,我国历史朝代比较复杂,硬记不易,但编成诗歌则朗朗上口而不忘:“夏商周秦西东汉,三国两晋南北朝,隋唐五代有两宋,元明以后是清朝”;形象记忆法。如:记avarice(贪婪)时,在头脑中出现了“一个人的双眼贪婪地望着碗米饭”的形象,这个英语单词也就记住了。

2. 记忆材料的数量简化 如前所述,记忆材料的数量是影响记忆效率的一个因素,一次识记的数量越多,记忆的效率越低。同时,人的记忆潜力虽然很大,但毕竟时间和精力有限。因此在对记忆材料进行加工时有必要加以简化。

尽量把记忆材料概括化,即对记忆材料进行提炼,抓住关键进行记忆,如,我们常说“一个中心,两个基本点”就是一种概括化记忆。它包括主题概括、内容概括、简称概括、顺序概括、数字概括、文字概括等。

3. 记忆材料内容的系统化 头脑中记忆材料的储存犹如资料室里的文件存放,资料室里的文件只有按序分类分目摆放,才能方便寻找,否则缺乏系统管理,则无法查找;人们头脑中的记忆材料同样需要有条有理储数,否则很快就会忘记。这里就涉及记忆材料的内容系统化问题。所谓记忆材料的内容系统化,就是在头脑中把识记的材料归入一定的顺序,使之彼此发生一定的联系。

(三) 记忆痕迹的有效建立策略

加工处理后的记忆材料以怎样的方式迅速储入头脑并得以牢固保存呢?这便涉及记忆痕迹的有效建立问题。这一策略包括记忆痕迹的初建、加固和不断强化3个方面。

1. 初建痕迹 要尽可能快而准确地初步识记材料。因为识记是牢记的前奏,是长期保持的前提条件。那么在具体识记时,在多种识记方法的基础上,又可采用试图回忆法,交替进行识记和尝试回忆,使人能及时了解识记对错,以提高每次识记的针对性和积极性。实验表明,尝试回忆有利于记忆,其中将全部学习时间的4/5用于尝试回忆的数本最高。

2. 加固痕迹 要尽可能当场巩固识记材料。如前所述,识记越巩固,日后回忆数采越好。这里可采用过渡学习法。

3. 强化痕迹 要尽可能日后不断复习识记材料,根据遗忘的规律安排复习。这是牢记的关键一环。一般的复习间隔依次是半天、一天、两天、四天、八天等,次数渐稀,先密后疏,恰能对先快后慢的遗忘过程进行抑制。

第四节 学 习

学习是人之为人的基本需要,是人的生命的本性。古人言:“学而时习之,不亦说乎”,“玉不琢,不成器;人不学,不知理。”我们正走在从“学历社会”向“学习社



会”转化的时代，学习将成为贯穿人们一生的重要活动。

一、学习与人生

(一) 学习的含义

“活到老，学到老”，学习是我们最熟悉的概念。在学生的眼里，学习就是看书、听课、做作业，而这些在学习心理学家看来只是狭义的学习，而且只是人类学习的形式。不但人类需要学习，动物也需要学习，马戏团里的猴子会算数，狮子会滚绣球，狗熊会骑自行车，都是学习的结果。所以，广义的学习包括人类与动物的学习，狭义的学习则专指学生的学习。为了认识学习的本质，许多心理学家根据自己的观察作出了不同的解释，较为流行的观点是把学习定义为“学习是指学习者因经验而引起的行为、能力和心理倾向的比较持久的变化”。这个定义说明：

1. 学习是学习者通过获得经验而产生了某种稳定的变化 从不知到知，从不会到会，从不懂到懂，就是变化过程。这种变化可以是知识、技能、能力的获得，也可以是兴趣、信仰、价值观的形成，还可以是情感、态度、人格的养成。

2. 学习是学习者适应环境的生命活动 我们常感叹说，不学习就会被时代所淘汰，表达的就是学习与适应的关系。人只有通过学习产生积极的心理变化才能适应不断变化的现实世界，实现与环境的动态平衡。

人类的学习不同于动物的学习。人类的学习是人在社会生活实践活动中，以语言为中介，自觉地、积极主动地掌握社会的和个体的经验的过程。

学生的学习是人类学习的特殊形式。学生的学习主要是在教育情境中和在教师的指导下，自主而策略地获取间接经验的过程。

(二) 学习的意义

如果有哪句话可以高度地概括学习的意义，那就是“学习与生命并存”。

1. 学习与发展：终身学习 学习是人的生命本性的需要。1994年的“首届世界终身学习会议”提出“终身学习是21世纪的生存概念”。一个人从出生到死亡，是在不断的自身发展过程中去适应不断变化的现实，只有不断地学习，才能不断地获得新的发展，才能满足社会对新知识的需要。不学习，是对生命根本的自我否定和浪费。

2. 学习与教育：终身教育 教育是为了帮助人们更好地学习，终身学习的理念决定了教育应是终身的。联合国教科文组织明确指出：教育是贯穿于人一生的、不断积累知识的长期、连续的过程，我们需要终身学习去建立一个不断演进的知识体系——“学会生存”。

二、学习的分类

学习现象是非常复杂的，又涉及不同的学习对象、内容、形式、水平等，因而有不同类型的学习。了解学习类型，有助于采取相应的措施来促进各种学习。

(一) 依据学习方式划分

1. 接受学习 是指将别人的经验变成自己的经验，所学习的内容是通过传授者传授的，无需自己去独立发现。如：学生课堂上听讲。

2. 发现学习 是指在缺乏经验传授的条件下,个体自己去独立发现、创造经验的过程。如:发明家的发明等。

(二) 依据学生对学习材料是否理解划分

1. 意义学习 是通过理解学习材料的意义而进行的学习。
2. 机械学习 指学习者没有理解材料的意义,靠死记硬背进行的学习。

(三) 依据学习内容划分

1. 知识学习 即通过一系列的心智活动,在头脑中建立起相应的认知结构。
2. 技能学习 指通过学习而形成合乎法则的活动方式,有操作技能与智力技能两种。

操作技能指外在的操作活动方式,如,学习方面的写字、打字,体育活动方面的游泳、体操、打球等。

心智技能指内在的智力活动方式,如,阅读、运算等。

3. 社会规范的学习 即把外在的行为要求转化为主体的行为需要的内化过程。这种学习既包含对社会规范的认识问题,又包含执行及情感体验等问题,因此比知识技能的学习更为复杂,是人类所独有的,并且在生活实践中不断发展。

三、学习理论及其应用

学习是如何进行的呢?有没有规律?为什么不同的学生听同样的课、做同样的作业,却会有不同的学习效果?为什么学生在某种教学情境下学得容易、愉快,而在另一种教学情境下学同样的内容却艰难、压抑呢?对这些问题的回答和解释就构成了所谓“学习理论”。学习理论是对学习的实质及其形成机制、条件和规律的系统阐述。在20世纪上半叶,行为主义的学习理论占据主导地位,60年代后,认知主义的观点逐渐取代了行为主义,而到了20世纪末,建构主义成为学习理论发展的新方向。

(一) 行为主义的学习理论

行为主义对学习的解释是强调可观察行为的获得,个体学到什么、怎么学习的都是环境刺激决定的。当环境刺激与个体的行为反应的联系巩固下来,相应的行为习惯就形成了,这就是学习。在众多的行为主义心理学家中,斯金纳和班杜拉的学习理论对现代教育影响最大。

1. 斯金纳的操作性条件作用理论 斯金纳是通过对动物学习的实验研究,来探讨操作性行为的学习过程。他用来实验的装置叫斯金纳箱。在这个箱中有一个小杠杆,这个小杠杆和传递食丸的一种机械装置相连。只要一按压杠杆,一粒食丸就会掉进食盘。当把饥饿的大白鼠放进箱内,它会做出多种多样的行为反应,某次偶然压上杠杆,就会有一粒食丸掉下。食丸对大白鼠压杠杆的行为反应是一种强化,大白鼠得到食丸后更倾向于去按压杠杆。经过多次尝试,大白鼠会不断按压杠杆获得食丸,直至吃饱为止。大白鼠的操作性行为形成过程就是学习,其关键是食物的强化作用。

2. 班杜拉的社会学习理论 班杜拉认为个体完全可以通过观察他人的行为而学到新的行为反应。例如,李某看到某位同学因乐于助人而得到教师的表扬,他就知道助人行为是可以模仿的、有价值的行为;而见到另一位同学因欺骗别人被教师批评,就懂得



了这种欺骗行为是错误的、不能学习的行为。因此，班杜拉的社会学习理论强调的是“观察学习”。

班杜拉相信观察是最基本的学习过程。人们可以通过观察他人行为及其结果而学习，并不需要出了车祸才知道要遵守交通规则，也没必要因为偷窃被惩罚了才懂得这是违法的行为。孩子不会游泳，但通过观察模仿他人也可以学会游泳；初上讲台的新教师，完全可以通过观察优秀教师成功的课堂教学行为来改善自己的教学。

（二）认知主义的学习理论

认知主义强调学习是获得知识、形成认知结构的过程。当代认知主义的学习理论主要有布鲁纳和奥苏伯尔所代表的认知结构学习论。

1. 布鲁纳的认知结构学习论 布鲁纳认为学习的实质是学生主动地通过感知、领会和推理，促进类目及其编码系统的形成。学生的认知学习就是获得知识结构的过程。布鲁纳认为应采用发现的方式学习。发现学习强调的是学生的主动探索。教师的任务不是讲解和灌输现成的知识，而是创造条件，鼓励学生独立思考、积极探究，自行去发现材料的意义，从而自主地获得基本原理或规则。布鲁纳认为，这种学习不仅有利于学好知识，而且能够激发学生的积极思考和创造精神。

2. 奥苏伯尔的认知同化学习论 奥苏伯尔认为接受学习才是学生主要的学习方式。学生主要是把教师讲授的内容整合纳入自己的认知结构中，以便将来能够提取或应用。他认为把接受学习等同于机械的，把发现学习等同于意义的是错误的。学习是否有意义不取决于学习的方式是发现的还是接受的，而是取决于意义学习的2个先决条件，只要符合这2个条件就是意义学习。第一，学习内容对学生具有潜在意义，即能够与学生已有知识结构联系起来。第二，学习者必须具有意义学习的“心向”。这里的“心向”是指学生积极主动地把新学习的内容与认知结构中已有的知识加以联系的倾向性，使新旧知识发生相互作用，导致新旧知识的意义的同化，结果，学生的旧知识得以改造，新知识获得了新的意义。

奥苏伯尔认为，学生的意义学习才是有价值的学习。所以，他强调的是意义的接受学习。

（三）建构主义的学习观

认知主义学习理论的进一步发展在20世纪末出现了一个崭新的方向，即现代建构的思想。建构主义认为，学习是学习者主动建构知识的意义的过程。建构一方面是对新信息的意义的建构，同时又包含对原有经验的改造和重组，是新旧经验之间的双向的相互作用过程。

1. 知识观 对知识的意义，建构主义强调人类知识的主观性。建构主义认为，人类的知识只是对客观世界的一种解释、一种假设，并不是对现实的准确表征，它不是最终的答案，而是会随着人类认识的进步而不断地被新的解释和新的假设所推翻、所取代。它决定了学生的学习更重要的是对知识的猜测、质疑、检验和批判。

2. 学生观 建构主义认为学生是信息意义的主动建构者。学习者并不是把知识从外界搬到记忆中，而是以已有的经验为基础，通过与外界的相互作用来建构新的理解。这种学生观更进一步强调了学生学习的主动性、自觉性、探索性，确保了“以学生为

中心”的教学观的落实。

3. 教师观 建构主义把教师看成是学生学习的帮助者、合作者。建构主义认为教学不是由教师到学生的简单的转移和传递，而是在师生的共同活动中，教师通过提供帮助和支持，引导学生从原有的知识经验中“生长”出新的知识经验，使学生对知识的理解能逐步深入。

四、学习策略

现代心理学认为，提高自己学习效率与成绩的关键是学习策略的获得和改进。对学生来说，如果能够掌握优良的学习策略，就可以少走弯路，提高学习效率。尤其是在当前信息时代，拥有优良的学习策略就如同拥有一把开启知识大门的金钥匙。

（一）学习策略的含义

所谓学习策略是指在学习情境中，学习者根据自己的特点和对学习任务的认识，对学习方法的选用和对学习过程的调控。也可以说学习策略是学习过程的执行监控系统，它贯穿于学习过程的始终。凡是有助于提高学习效果和效率的程序、规则、方法、技巧及调控方式均属于学习策略，但学习策略不等于具体的学习方法。

（二）学习策略的分类

不同的学者从各自的角度对学习策略的分类提出了不同的观点。心理学家迈克卡（McKeachie, 1990）等人对学习策略的种类进行了总结，认为学习策略包括认知策略、元认知策略和资源管理策略3种，而每一种又可以分为若干具体的策略。如图4-3所示。本节我们着重介绍认知策略。

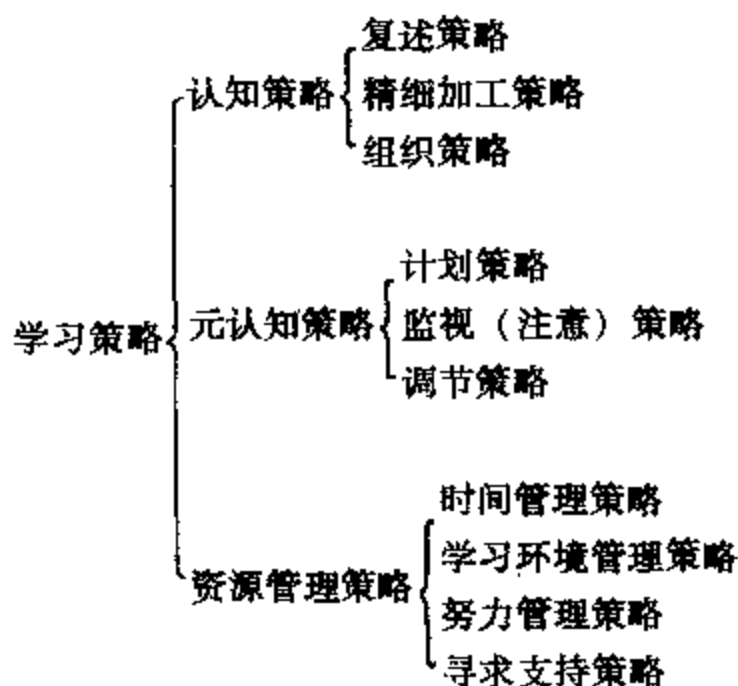


图4-3 学习策略的分类

（三）认知策略的概念

认知策略，是指学生懂得如何获取、选择、组织信息，复习学过的内容，使新内容与记忆中的信息发生联系，以及保持和检索不同类型的知识。根据作用于信息加工过程的不同阶段，理解和保持知识的认知策略，主要包括复述策略、精细加工策略和组织策略。

1. 复述策略是为了保持信息而对信息进行反复、重复的过程。



复述策略的具体策略主要有:

- (1) 加强有意识记, 利用无意识记。
- (2) 排除相互干扰, 如, 前后所学知识之间所产生的前摄抑制或倒摄抑制的干扰。
- (3) 多种感官参与, 学会综合运用眼看、耳听、手写、嘴说于识记活动中。
- (4) 运用多种复述记忆方法, 诸如尝试背诵法、适度过度学习法、分散记忆法等。

2. 精细加工策略是一种对信息的深层次加工策略, 是通过在所学各项信息之间建立联系来实现的。就是通过把所学的新信息和已有的知识联系起来, 以此来增加新信息的意义, 即增加对新知识的理解。

精细加工策略的具体策略主要有:

- (1) 类比法, 即根据新旧知识之间某些属性、形式上相同或相似所作的一种联系。
- (2) 比较法, 即根据事物之间容易混淆的区别之点, 或是相对立的事物的特征属性分析来理解知识的方法。
- (3) 扩展和引申法, 扩张是将事物“推而广之”的一种思维方式; 引申是将事物“推而论之”的一种思维方式。扩张、引申可以使知识具有更丰富的外延和更深入的内涵理解。
- (4) 多疑善问法等。

3. 组织策略是整合所学新知识之间、新旧知识之间的内在联系, 形成新的知识结构。运用组织策略, 将获得的新信息、新知识, 由简到繁、由无序到有序, 系统地、有效地加以编排, 改变杂乱无章的状态, 使所有的信息和知识组成一个有机联系的整体。

组织策略的具体策略主要有:

- (1) 聚类组织策略, 是主要用来加工整合事实、概念这类陈述性知识, 按照其相互关系、相同或相异、共性或个性, 进行整理、归纳的组织策略。聚类组织策略常用的有纲要法、网络法等方法。
- (2) 概括组织策略, 指对于原理、结构等程序性方面的知识, 用概括组织的方法摒弃枝节、提取要义、抓住主线、明确关系的一种组织方法。概括组织策略常用的有框图法、模式法等方法。
- (3) 问题解决组织策略, 是指任何更有效地学习问题解决的有关知识、方法的学习策略。就是要在各种问题解决方法的基础上, 抓住这些方法的本质, 掌握相对稳定的一般方法, 提炼思维方向和基本思路的特点, 使之成为问题解决的各种模式, 不致停留在一些解决问题的具体方法上, 而能培养解决问题的能力。问题解决策略常用的有算法式与启发式、目的一手段分析法、探究—创新法等方法。

主要结论

1. 记忆是过去经验在人脑中的反映, 它包括识记、保持和回忆3个环节, 记忆依据内容、时间的不同可分成不同的记忆类型, 表象从广义上讲, 是指在人的心理活动过程中产生的各种形象, 主要包括记忆表象和想像表象。狭义上专指记忆表象, 具有形象性, 概括性的特征。

2. 德国心理学家艾宾浩斯最早总结出遗忘的规律是先快后慢,影响遗忘的因素除时间外,还包括识记材料的性质与数量、学习程度、学习态度等。

3. 良好的记忆品质包括记忆的敏捷性、持久性、准备性和准确性,记忆力的好坏,必须从这4个方面进行综合衡量。

4. 学习是指学习者因经验而引起的行为、能力和心理倾向的、比较持久的变化。可以依据学习目标、学习方式对学习进行不同的分类。行为主义认为学习是可观察行为的获得,代表性的观点有斯金纳和班杜拉的学习观;认知主义强调学习是获得知识、形成认知结构的过程,代表性的观点有布鲁纳、奥苏伯尔的学习观;建构主义认为,学习是学习者主动建构知识的意义的过程。

5. 学习策略是指在学习情境中,学习者根据自己的特点和对学习任务的认识,对学习方法的选用和对学习过程的调控。凡是有助于提高学习效果和效率的程序、规则、方法、技巧及调控方式均属于学习策略,但学习策略不等于具体的学习方法。

心理学家迈克卡等人对学习策略的种类进行了总结,认为学习策略包括认知策略、元认知策略和资源管理策略3种,而每一种又可以分为若干具体的策略(见图4-3)。

认知策略,是指学生懂得如何获取、选择、组织信息,复习学过的内容,使新内容与记忆中的信息发生联系,以及保持和检索不同类型的知识。根据作用于信息加工过程的不同阶段,理解和保持知识的认知策略主要包括复述策略、精细加工策略和组织策略。

思考与训练

1. 什么是记忆?记忆过程包括哪几个环节?
2. 记忆是如何分类的?
3. 什么是记忆表象,有何特征?
4. 影响识记效果的因素有哪些?
5. 艾宾浩斯遗忘规律的内容是什么?如何防止遗忘?
6. 良好的记忆品质包括哪些内容?
7. 运用记忆的一般规律,结合自己的学习实际,谈谈如何提高自己的记忆力。
8. 什么是学习?它有哪些类型?
9. 行为主义、认知主义、建构主义的学习理论有何不同?
10. 什么是学习策略?简述学习策略的分类。
11. 根据记忆与学习的规律,制定自己的学习计划。

(顾红霞)



第五章 思维与想象

内容提要

思维和想象是认识过程的高级阶段。本章对思维的概念及其特征、思维过程和种类、思维的品质,想象的含义和种类,解决问题的思维过程,影响解决问题的心理因素,创造性思维的内涵和特点,思维规律在自我教育中的运用等基本理论进行了论述,这对我们提高认知水平和创新能力有重要的意义。

学习目标

1. 掌握思维的概念和特征。
2. 能说清思维的种类。
3. 领会思维的过程。
4. 掌握想象的含义。
5. 知道想象的种类。
6. 能清晰表述解决问题的思维过程。
7. 了解影响解决问题的主要心理因素。
8. 掌握创造性思维的内涵和特点。
9. 学会运用思维规律提高自我创新能力。

第一节 思维概述

一、思维的一般概念

(一) 思维及其特征

思维是人脑对客观事物概括的、间接的反映,它是借助语言实现的、能揭示事物本质特征及其内部规律的理性认识过程。



虽然思维与前面讲的感知一样，都是人脑对客观事物的反映，但它们有根本的区别。作为认识过程的初级阶段，感知觉是对客观事物的直接反映，反映的是客观事物的外部特征和外联联系。而作为认识过程的高级阶段，思维是对客观事物的概括的、间接的反映，反映的是客观事物的本质特征和规律性联系。概括性和间接性是思维的2个最基本的特征。

思维的概括性是指人在大量感性材料的基础上，把一类事物的共同特征和事物之间的必然联系抽取出来加以概括。它包含两层意思：第一，把同一类事物的共同特征和本质特征抽取出来加以概括。例如，人们把形状、大小各不相同而能结出枣子的树木称为“枣树”；把枣树、苹果树、梨树等依据其根、茎、叶、果等共性统称为“果树”。第二，将多次感知到的事物之间的联系和关系加以概括，得出有关事物之间的内在联系的结论。例如，每次看到“月晕”就要“刮风”，地砖“潮湿”就要“下雨”，就能得出“月晕面风”、“砖润而雨”的结论。概括性可以使人们的认识活动摆脱具体事物的局限和对事物的直接依赖关系，从而扩大认识范围，揭示事物的本质和规律，加深对事物的认识。也有助于人对客观环境的适应、控制和改造。

思维的间接性是指人能借助一定的媒介或知识经验对客观事物进行反映。由于这一特性，人的思维能对没有直接作用于感觉器官的事物及其属性或联系加以反映。例如，人类学家根据生物的化石及其他有关材料，就能推知人类过去进化的规律；医生根据病人的体温、脉搏可以推断病人的病情和病因；勘探人员通过分析放炮时地下的脱动波来探知矿藏。可见，由于思维的间接性，人们才有可能认识那些没有直接作用于人的各种事物或者事物的属性，或根本不可能感知到的事物，以预见事物发脱变化的进程，认识事物的本质。

思维的间接性是以人对事物概括性的认识为前提的。人之所以能够根据屋顶潮湿作出曾下过雨的推断，是因为知道下雨和屋顶潮湿之间的因果关系，而这种认识正是先由思维的概括性所获得的。因此，思维的概括反映和间控反映的特点是密切联系的。

（二）思维过程

思维是一个复杂的心理过程，它是通过分析和综合、比较和分类、抽象和概括、系统化和具体化等几种心智操作来实现的。

1. 分析和综合 分析与综合是思维的基本过程，是最基本的心智操作方式，也是其他心智操作的基础。每一种思维活动都是人脑的分析和综合的活动。

分析是指在头脑中把事物的整体分解为部分，或者从整体中把个别特性、个别方面区分出来的过程。综合是指在头脑中把事物的各个部分、各种特性结合起来，了解它们的关系的过程。例如，把英语中的复合句分解成若干个简单句来理解，就是分析；而把这些简单句联合起来从整体上来把握复合句的含义，就是综合。在知觉中就有分析与综合，这是整体与部分的分析与综合；而思维中的分析与综合则是对事物的各个方面进行的分析与综合。

分析和综合是辩证统一的两个方面。只有分析没有综合，就是只见树木不见森林，无法把握事物的整体；只有综合没有分析，对事物整体的认识可能是笼统、空洞的。恩格斯曾说：“思维既把相互联系的要素联合为一个统一体，同样也把意识的对象分解



为它们的要素。没有分析就没有综合。”

由于个体心理发展状况及问题性质的差异,分析、综合常常在不同的水平上进行。分析和综合有3种不同的水平:一是动作思维水平上的分析和综合,如,把钟的各个部件拆下来,或把各部件安装起来;二是形象思维水平上的分析和综合,如,把头脑中树的形象分解为根、枝、叶,或把根、枝、叶的形象综合成一棵树;三是抽象思维水平上的分析和综合,如,把化学方程式分解,或联立方程式。就个体的心理发展状况来说,儿童往往需要在知觉、表象水平上进行;而成人则可以在词语水平上进行。但就问题的性质而言,一个成人机械师在工作时,常常也需要借助于知觉水平上的分析、综合;一个艺术家在创作时,则需要借助于表象水平上的分析、综合;一个科学象除大多数情况下是在词语水平上进行分析、综合外,其余部分工作也需要在知觉或表象水平上进行分析、综合。正是由于思维所解决的问题常常很复杂,因此这几种水平上的分析、综合都是需要的。但总体来看,当一个人思维时,在头脑中进行分析综合的材料,主要是词语。

2. 比较和分类 比较是指在头脑中把事物或事物的各个部分或个别特征加以对比,确定它们的异同及其关系的过程。比较是以分析为前提的,只有在思想上把不同对象的各个部分或个别特征区别开来,才能进行比较。同时,比较还要确定事物之间的关系,所以比较亦有综合的成分。

分类是指在头脑中根据对象的共同点和不同点,把它们区分为不同种类的过程。分类是在比较的基础上进行的。通过比较,人们了解了事物的异同,为进一步分类提供了基础。例如,我们学习了各种词汇,知道有些词指示实物和事件,有些词表明动作或状态,有些词起着修饰作用……比较了词的这些特点之后,就可将词划分为名词、动词、形容词、副词等词类。

3. 抽象和概括 抽象是指在头脑中把对象的共同属性抽取出来的过程。例如,对各种鱼进行比较后,抽取出“生活在水中”、“用鳃呼吸”、“有鳍”、“脊椎动物”等共同属性,这就是抽象。概括是指在头脑中将抽象出来的对象的共同属性联合起来的过程,如,将鱼的上述共同属性联合起来,从而形成“鱼是生活在水中,用鳃呼吸,用鳍辅助身体的平衡与运动的变温脊椎动物”的认识,这就是概括。据此可以判断,鲸鱼虽然外貌、体形像鱼,但由于是用肺呼吸的,所以鲸鱼不属于鱼类,而是哺乳动物。概括有初级概括与高级概括之分。初级概括是指在感觉、知觉、表象水平上的概括,这种概括水平相对较低。高级概括是借根据事物的内在联系和本质特征进行的概括。例如,定理、概念等都是高级概括的产物。

经过抽象和概括,人才能逐步地掌握事物的本质属性。抽象和概括,其实质是在比较的基础上所进行的更为高级的分析和综合。因为抽象实际上是把本质属性和非本质属性区分开来的过程,而概括则是把本质属性联合起来的过程。

4. 系统化和具体化 系统化是指在头脑中把已有的知识分门别类地构成一个层次分明的系统。当对某一事物的认识达到系统化后,才算是真正地掌握了。

具体化是指把已概括化了的知识用于具体的、个别的场合,也就是说能够将所学的原理应用于具体的情境之中去解决问题。例如,学习了记忆的规律,将它们应用于自己

日常学习之中，提高自己的记忆效果。

在解决问题的思维活动中，分析和综合、比较和分类、抽象和概括、系统化和具体化等思维过程，是相互联系、相互制约的，借助于这些过程的不同组合，人们才能不断地认识世界，提出和解决生活实践中的各种问题。

（四）思维的种类

思维可以从不同的角度进行分类。

1. 直觉行动思维、具体形象思维、抽象逻辑思维 这主要是根据思维任务的性质和解决问题的方式来划分的。

直觉行动思维是指思维的任务具有直觉的性质，解决问题的方式依赖于实际动作的思维。例如，自行车出了毛病，修车师傅往往借助于一些实际的动作检查自行车的车胎、链条、轮子以及其他的部件，确定是哪儿坏了，以便排除故障。这种通过实际操作解决具体问题的思维活动，就是直觉行动思维。

具体形象思维是指利用事物的具体形象，或者头脑中的表象来解决问题的思维。例如，布置房间时，人们总是先在头脑里画一个草图，然后对其不断调整，最后得到比较完善的蓝图，这样的思维就是具体形象思维。

抽象逻辑思维是指面对着理论性质的任务，运用概念进行判断和推理来解决问题的思维。它是人类思维的核心形态，也是人与动物思维水平的根本差异之处。学生学习各种科学知识，科学工作者进行推理、判断大多要运用这种思维。由于这种思维是借助于语词、符号来进行的，因此也被称为语词逻辑思维。

在正常成年人身上，上述3种思维形式都存在，而且是相互联系、相互渗透的。只单独地使用一种思维来解决问题是极为罕见的。从个体发展的角度来看，儿童的直觉行动思维和具体形象思维先发展起来，抽象逻辑思维出现较晚。但是，成人中哪一种思维占优势却不表明思维发展水平上的差异。

2. 求同思维与求异思维 这主要是根据思维过程的指向性不同来划分的。

求同思维也称辐合思维或聚合思维，是指人们解决问题的思路朝一个方向聚敛前进，从而形成唯一的、确定的答案的思维。其主要特点是求同。例如，概括就是求同的过程。

过去的学校教育总的来说具有求同趋势，即让学生掌握一些规律性的知识，希望他们能在通到的新情境中看到与所掌握的这些规律相似的东西，以便如法处理新问题。学生在解决问题时，总是利用自己的已有知识来决定下一步干什么。而这些决定将依赖于所要解决的问题与记忆中所储存的相应知识的匹配。在有些情况下这种匹配比较确切，例如，当他们具有与特定作业（即所要解决的问题）相应的知识的时候。在另一些情况下，学生由于缺乏与特定作业相应的知识，他们就只能依赖其过去所取得的较为一般的知识。求同思维的价值很大，也很重要。我们要善于从不同的东西中找出其共同点来。

求异思维也称发散思维或辐射思维，是指人们解决问题的思路不拘泥于一个途径、一种方法，而是从各种可能设想出发，寻求多种答案的思维。例如，一题多解、一物多用。从多维度去概括就是求异。教师要鼓励学生进行求异思维，学生要大胆和善于发依



思维,以便在解决问题时能选择最优策略。

对求异思维水平的考察主要有以下3个指标:①流畅性(单位时间内由一个项目联想到同种类的其他项目的数量);②变通性(由一类项目联想到的其他种类的项目的多少);③独创性(由一类项目联想到的其他种类的罕见项目的多少)。

思维的性质是概括,求同思维与求异思维都是概括,其区别只是在不同维度上的概括,即求同思维是单维度概括,求异思维是多维度概括。也可以说它们是在不同维度上求同,即求同思维是在单维度上求同,求异思维是在多维度上求同。那种把求同思维与求异思维完全对立的观点是错误的。

3. 直觉思维和分析思维 这是根据思维的结果是否经过明确的思维步骤和对过程有否清晰的意识来划分的。

直觉思维是一种非逻辑思维,它是人脑对于突然出现的新问题、新事物和新现象,能迅速理解并做出判断的思维方式。它也是一种直接的领悟性的思维方式。机灵的猜测,大胆的假使,勇敢的尝试推断,以及百思不得其解后偶然中恍然大悟,都是直觉思维的表现。例如,古希腊学者阿基米德在浴缸中洗澡时突然发现浮力定律;达尔文在阅读马尔萨斯人口论著作时突然悟出“自然选择”理论;魏格纳在看地图时突然闪现出“大陆漂移”观念等,都是直觉思维的典型例证。直觉思维在一定程度上是逻辑思维的凝聚或简缩。它有敏捷性、直接性、跳跃性、简缩性、突然性。

分析思维也就是逻辑思维,它严格遵循逻辑规律,逐步进行分析和推导,最后得出合乎逻辑的正确答案或做出合理的结论,如,学生通过多步的推理和论证解决数学难题,就是这种思维方式。

4. 常规性思维与创造性思维 这主要是根据思维的创新程度来划分的。

常规思维是指人们运用已经获得的知识经验,按照现成的方案和程序,用惯常的方法、固定的模式直接解决问题的思维。例如,学生运用已掌握的某一数学公式来解答同一类型习题时的思维。这种思维的创造性成分较少,通常只是旧经验在新情况下的运用。

创造性思维是指以新异的、独创的方式来解决问题的思维。例如,剧作家创造一个新剧目,设计师发明一种新机器,学生独立地想出新的解题方法等都需要创造性思维。创造性思维是人类思维的高级过程。许多心理学家认为,创造性思维是多种思维的综合表现。它既是发散思维与聚合思维的结合,也是直觉思维与分析思维的结合;它不仅包括理论思维,也离不开再造性思维。

二、思维的品质

思维的品质是衡量一个人思维发展水平的重要指标。人的思维品质存在着明显的个别差异。一般来说,良好的思维品质有以下特点:

1. 思维的广阔性和深刻性 思维的广阔性是指能全面而细致地考虑问题的思维品质。具有广阔思维的人,不仅考虑问题的整体,还要考虑问题的细节;不但考虑问题的本身,而且考虑和问题有关的其他条件。思维的广阔性以丰富的知识为基础。只有具备大量的知识,才能从事物的不同方面和各种联系上去考虑问题。

思维的深刻性,是指善于透过纷繁复杂的表面现象发现问题,能深入到事物的本质中去考虑问题的思维品质。具有深刻性思维的人善于钻研问题,不被表面现象所迷惑,能够抓住事物的本质与核心,并做出正确的预测。他们能从别人看来很简单而普通的现象中,发现重大的问题。思维的广阔性和深刻性是相互联系的。只有具备这些品质,才能避免思维的狭隘性和片面性。

2. 思维的独立性和批判性 思维的独立性是指善于独立地发现、思考 and 解决问题,不依赖、不盲从、不武断、不孤行。思维的批判性是指善于冷静地考虑问题,不轻信、不迷信权威,不易被别人暗示。在处理问题时,能够客观地考虑正反两个方面的意见,虚心地进行自我检查,坚持正确的思维品质的观点,放弃错误的想法。思维的独立性和批判性是密切联系的,是一个问题的两个方面,是创造性思维的基本品质,是创造活动的重要前提。

3. 思维的灵活性与敏捷性 思维的灵活性是指能根据客观情况的发展变化机智灵活地考虑和解决问题的思维品质,即能够根据所发现的新事实,及时修改不切实际的设想和方案,实事求是地解决不同的问题,做到随机应变。平时说一个人机智,即指其思维的灵活性而言。

敏捷性是指能够迅速地发现问题,及时地解决问题的思维品质。具有这种思维品质的人思路来得快,解决问题迅速,能当机立断,不优柔寡断。思维的灵活性和敏捷性对于从事军事、司法、医务、政工、驾驶等工作的人尤为重要。

4. 思维的逻辑性和创造性 思维的逻辑性是指提出问题明确而不含糊,思考问题连贯而不跳跃,论证有条理而不紊乱,表述清晰而不矛盾,严格遵循逻辑规律的思维品质。这种品质是思维品质的中心环节,是所有思维品质的集中表现。思维的创造性是指思维不仅善于辐合思维、更善于发散思维。其思考有变通、独特、流畅的特点。在思维活动中,不墨守成规、安于现状,有创新意识,有丰富的创造想象力。

第二节 想象一般概述

思维与想象有十分密切的关系。有人干脆把想象视为形象思维,也有人认为想象是思维活动的一种特殊形式。

一、想象的概念

想象是对头脑中原有的表象进行加工改造而形成新形象的心理过程。例如,唐代诗人张继的《枫桥夜泊》写道:“月落乌啼霜满天,江枫渔火对愁眠。姑苏城外寒山寺,夜半钟声到客船。”当读此诗时,虽然读者没有到过苏州的寒山寺,或者即使到过,也无法经历与诗人张继相同的情境,但是,在读者头脑中曾储存有“月落”、“乌啼”、“满天星斗”、“江上灯影闪动”、“钟声”、“寺庙”等记忆表象,现在借助于这些表象的重新组合,读者头脑中就会展现出一幅诗人深夜坐船借宿寒山寺的情景。

想象不仅可以创造人们未曾感知过的事物的形象,还可以创造现实生活中不存在的或不可能存在的形象,如,神话故事里的三头六臂、牛头马面以及妖魔鬼怪等。尽管这



一些形象离奇古怪，有的甚至荒诞无稽，但它们仍来自对人脑中记忆表象的加工，想象中的形象成分在现实生活中都能找到其原型。想象过程中对已有表象的改组、综合有各种不同的方式。最简单的一种方式黏合，即把日常生活中从未结合过的物体的属性、特性或部分结合在一起，在头脑中产生出事物的新形象。例如，作家在童话中创作的各种形象的美人鱼、狼外婆、小白兔姑娘等，都是想象的结果。

想象在人的认知活动中具有十分重要的意义。

首先，想象具有预见的功能。它能预见活动的结果，指导人们活动进行的方向。许多人小的时候，想象自己长大以后成为科学家、教师、护士，由此激励他们奋发学习，实现自己的理想。

其次，想象具有补充知识经验的功能。在实际生活中，有许多事物是人们不可能直接感知的，但是通过想象可以补充这种知识经验的不足。例如，读者无法直接感知《红楼梦》中王熙凤的形象，但当读到“一双丹凤三角眼，两弯柳叶吊梢眉，粉面含春威不露，丹唇未启笑先闻”的人物描写时，人们通过头脑中已有的“丹凤”、“三角眼”、“柳叶”、“粉面”、“丹唇”等表象的作用，就能在头脑中想象出王熙凤的形象。

第三，想象还有代替功能。当人们的某些需要不能得到实际满足时，可以利用想象的方式得到满足或实现。例如，幼儿想当一名汽车司机，但由于他们的能力所限而不能实现，于是他们就在游戏中，把排列起来的小板凳想象成小汽车，手握方向盘开起了小汽车。人们在精神失常时，也能从想象中得到寄托和满足。

二、想象的种类

（一）无意想象和有意想象

根据进行想象时有无目的性，可以将想象分为无意想象和有意想象。

1. 什么是无意想象 无意想象是指没有预定目的且不自觉产生的想象。例如，当你抬头看天上的白云时，时而会把它想象成棉花，时而想象成猛虎，时而想象成群马等，这就是无意想象。梦是无童想象的极端情况。虽然梦的内容有时十分荒诞，但它的构成成分仍然是已有表象的加工、改造，故有“日有所思，夜有所梦”之说。

2. 什么是有意想象 有意想象指有预定目的且自觉进行的想象。人们在实践活动中为完成任务所进行的想象都属于有意想象。例如，教师通过语言的描述让学生想象出新形象，作家头脑中构思的新形象等就属于有意想象。这种想象活动具有一定的预见性、方向性。它是进行学习、工作、劳动，特别是创造性活动所必需的重要的心理过程。

（二）再造想象和创造想象

在有意想象中，由于想象的新颖程度、创造水平和形成方式不同，又可分为再造想象、创造想象等形式。

1. 再造想象 再造想象是指根据语言的描述或图样、模型的示意，在头脑中形成相应的新形象的过程。例如，学生通过阅读历史课本，可以在头脑中再现几百年前发生的事情；建筑工人可以根据建筑蓝图想象出建筑物的形象。再造想象是一种创造性水平较低的有意想象。由于个体之间的知识、经验、兴趣、爱好、个性的差异，每个人再造

出来的形象是各不相同的，都是按各自的方式来形成新形象。可见，再造想象中也有创造性成分。

再造想象是理解和掌握知识必不可少的条件。真正掌握知识必须有积极的想象参与。人们的学习主要是掌握前人的间接经验。他们学习的知识，许多是他们不能直接感知的东西。例如，他们不能看到历史上的人物和事件，也不能遍游七大洲、四大洋，直接了解那里的情况。学习这些知识必须通过书籍的描述和别人的口述，在头脑中形成有关人物和事件的新形象。再造想象对人格的塑造也有重要作用，它往往是榜样言行的内化过程。

要形成正确的再造想象必须具备下列两个条件：一是要正确理解词与实物标志的意义；二是要有丰富的表象储备。表象是想象的基本材料，表象愈多，再造想象的内容也愈丰富；再造想象不仅依赖表象的数量，也依赖表象的质量。

2. 创造想象 创造想象是指不依据现成的描述，而在大脑中独立地创造出新形象的过程。它是根据预定的目的，通过词对已有表象进行选择、加工、改组，而产生可以作为创造性活动“蓝图”的新形象。创造想象是有意想象最高水平的表现。它具有首创性、独立性和新颖性的特点。作家笔下的典型艺术形象虽然源于现实但高于现实；发明家的新机器图样虽然是综合了许多机器的特点，但却是开创性的。创造想象是各种创造活动的必要组成部分，是一切创造发明最直接的心理基础。因此，创造想象要比再造想象更为复杂和困难。

发展创造想象要具备一定的条件：第一，要有强烈的创造动机。强烈的创造动机常常与强烈的探索和表现欲望相联系，与爱动脑筋的习惯相联系。对待同样的事情，有的人不愿因循守旧，而是希望有所创新，比别人做得更好，这种强烈的创造动机就会激发他的想象力，使自己的工作更富有创造性。第二，要扩大知识范围，增加表象储备。光有动机，没有必备的知识和相应的表象储备，也很难进行创造性想象。第三，灵感和毅力。创造过程中新形象的产生带有偶然性，常常被称为灵感，如，有的人在构思时，虽经长期酝酿，仍理不出头绪，但偶然受到某一事物的启发，豁然开朗，诗句像潮水般地涌来，一挥而就。灵感的特征首先表现为人的注意力高度集中在创造的对象上，这时意识处于非常清晰和敏锐的状态，思想和形象的活动十分活跃，因此在灵感状态下，工作效率极高。但灵感不是天上掉下来的，也不是头脑中固有的，它是人们长期艰苦努力的结果。创造想象是一种艰苦的脑力劳动，需要有锲而不舍的毅力。正如大发明家爱迪生所说：“天才，就是百分之一的灵感，加百分之九十九的汗水。”列宾说过：“灵感是对艰苦劳动的奖赏。”

（三）幻想

幻想是一种与个人生活愿望相结合并指向未来的想象。它是创造想象的特殊形式。幻想是有目的、独立地在头脑中创造新形象的心理过程，它与一般的创造想象相比有两个特点：第一，幻想中所创造的形象，总是与个人的愿望相联系，并体现个人所向往或祈求的事物。而一般的创造想象所形成的形象并不一定是个人所期望的形象。例如，作家创造的人物形象，有的是他所喜欢或同情的，有的（如反面人物）则可能是他所厌恶或鞭挞的。第二，幻想不与当前的活动直接相连，它不是指向当前的物质产品或精神



产品，而是指向未来的活动，但它又常常是创造性活动的启迪和准备阶段。

根据幻想能否实现，又可分为理想和空想。如果幻想比较接近实际，符合客观规律，并且经过长期的努力，实现的可能性较大，就是理想，即积极有益的幻想。如果幻想不切合实际，不符合客观规律，并且实现的可能不大或几乎不可能，就是空想，即消极无益的幻想。积极的幻想可以成为学习和工作的强大动力，人们通过对未来的想象，寄托自己的愿望，激发对美好事物的向往，从而推动人们努力工作，战胜困难，迎接胜利。消极的幻想，使人想入非非，消磨意志从而影响工作。

第三节 思维的一般规律

一、解决问题的思维过程

在我们的工作中，常遇到许多复杂的问题，如，教师的教学、学生的学习过程，提高医护质量的问题、疑难病例的诊治、预防危重病人的并发症等问题，都需要动脑筋，想办法，恰当地解决。解决问题的思维过程一般可划分为4个阶段：发现问题、分析问题、提出假设、检验假设。

1. 发现问题 解决问题从发现问题开始，发现问题是指认识到问题的存在，并产生解决问题的需要和动机。实践使我们认识到并不是所有的问题都是明显的，只有有认识的兴趣和意向、敏锐的观察力，才能善于发现问题又能抓住问题的核心，解决问题才有正确的方向。问题的发现和提出不是在头脑里空想获得的，而是与人积极的需要、动机、求知欲望、进取精神有关，与个人的观察力、认识水平和知识经验有关。

2. 分析问题 发现问题之后，就要对问题进行分析研究。首要的任务是找出问题的关键所在，使思维活动具有明确的指向性。弄清问题的要求是什么？哪些是可供解决问题的条件？条件和要求之间有什么联系和关系？把握住问题的实质，确定解决问题的方向。如果对问题的要求和条件缺乏正确的理解，解决问题的思维活动将指向错误的方向。分析和明确问题也依赖于人的知识经验、智力水平和特殊才能。

3. 提出假设 就是提出解决问题的方案、策略，确定解决问题的原则、方法和途径。在解决问题时，常常从长时记忆中提取以前解决类似问题时所用的策略，或根据问题的性质和内容结合已有的知识经验形成新的策略。提出假设并不是轻而易举的，往往要经过多次“尝试错误”之后才能得到正确的方案。对每一次尝试错误进行总结分析，找出失败的原因，并在此基础上再提出新的假设。

4. 检验假设 由于客观事物的复杂性和人的主观因素影响，提出的假设不一定是正确的和最好的。假设的正确程度如何，需要进行检查和验证。检验假设的方法有两种：

(1) 实践或实验的检验：实践是检验真理的唯一标准。通过实践或实验来检验假设，如果假设被证明是正确的，问题就得到解决，如果被证明是错的，就需修改或寻求新的策略和方法。

(2) 通过智力活动（思维的间接推论）进行检验：在头脑中用思维活动来检验假

设的正确与否。因为有些假设无法进行实践或实验的检验，如，指挥员的作战计划，工程设计是否可行，在实施之前都不能实践。这就需要凭借已有的知识经验，通过逻辑推理进行合乎规律的检查。

检验假设一定要有客观的、实事求是的态度，要敢于正视错误并能尽快地纠正错误。如果主观武断或坚持错误，势必影响问题的解决，给工作造成损害。解决问题的思维过程不是按周期一个阶段一个阶段直线式地进行，而是一个反复的、曲折的过程。

我们制定护理程序的过程，就是解决问题的思维过程。要依靠所掌握的材料，即收集资料的多少及其客观性，然后提出护理问题（发现问题）；分析诸多问题的主次，并确定引起问题的原因（分析问题）；制定护理计划（提出假设）；然后实施计划、评估（检验假设）；根据反馈的信息，修订计划。

二、影响解决问题的心理因素

影响解决问题的因素很多，有自然因素、社会因素、心理因素等，就心理因素来考虑也有多种，下面仅介绍几种影响解决问题的主要心理因素。

1. 知觉情境 解决问题往往受刺激模式直接产生的知觉情境的影响。知觉情境越简单、越显著，解决问题就越容易。对问题如能进行客观详细的观察，有助于问题的解决。例如，有9个点排成横、竖都为3个点的方形图，要求用笔划出4条直线，不能中断，不能倒退，把这9个点全部连接起来。在解决这个问题时，起初可能感到为难，其原因是思维活动受到知觉整体性的影响，很容易把9个点组织起来看成一个正方形，只在这个正方形的空间内想办法，如果能够突破这个框框的限制，则问题就会很快得到解决。这就是一个人的知觉特点或观察特点影响着解决问题的思维过程。

2. 定势作用 定势（心向）是心理活动趋势，是指在过去经验的影响下，对解决后来的相似问题时的心理活动趋势（或倾向性）。这是由先前心理活动所形成的心理准备状态。定势对解决问题有时起促进作用，有时会妨碍问题的解决和创造性的发挥。

3. 功能固着 功能固着是指人们习惯于看到某一物品的通常功能和用途，而难于看出此物品的其他功能和用途的现象。功能固定性可以说是一种特殊类型的定势。在解决问题时它往往影响灵活性和变通能力的发挥，对创造性地解决问题是一个很大的障碍，也是定势的一种消极影响。

4. 迁移影响 迁移影响是指已获得的知识经验和技能等对学习新知识、技能和解决新问题所产生的一种作用。这种影响可能起积极的、有利的作用，叫正迁移；也可产生消极的、不利的影响，叫负迁移。负迁移起干扰作用，因此，它也叫干扰。

5. 情绪状态 个体在怎样的情绪状态下进行问题解决的思维活动，对活动的效果有直接的影响。人的情绪在解决问题过程中有重要的调节功能。一般来说，高度紧张和焦虑会抑制思维活动，阻碍问题的解决。而愉快—兴奋的情绪状态有利于思维活动的开展，问题的解决。有人认为，适度的紧张和焦虑能提高解决问题的效率。

6. 动机强度 动机虽不直接调节人的思维活动，但会影响个体思维活动的积极性。研究表明，动机强度并不总是与问题解决的思维活动效率呈正相关。太低的动机强度自然不能调动个体问题解决的积极性，不利于充分活跃个体思维活动；但过高的动机强度



也会造成很大的压力,反而抑制思维活动,降低解决成效。因此,适中的动机强度最有利于问题的解决。

7. 原型启发 原型启发是指在其他事物或现象中获得的信息对解决当前问题的启发。而能给人获得解决问题启发的事物叫原型。原型之所以有启发作用,是因为原型和问题之间有某些相似之处,人借助于联想,可以较为容易地找到解决问题的新方法。作为原型的事物或现象是多种多样的,存在于自然界、人类社会和日常生活之中。科学家从动物的形态、动作和某些机体结构中获得启发,解决了大量生活、生产和军事上的问题,并形成了仿生学。从某种现象中获得启发,解决了长期思考而未解决的问题。原型启发关键是要做生活的有心人,不断积累丰富的知识,并善于发现有关事物或现象与当前所要解决问题之间的某种内在联系,以从中获得有益的启迪。

另外,个性因素也是影响问题解决的重要因素之一。大量的实验表明,一个人是否善于解决问题往往是和他的灵活性、首创性和自信心等个性品质相联系。

三、创造性思维

创造性思维是一种重要的思维形态。人类社会的文明史就是一部创造史,人类获得成就的一个重要原因是思维活动的创造性。发现问题、提出问题、创造性地解决问题,乃是人的智力水平高度发展的表现。对于“创造性”的研究,英国心理学家高尔登 1869 年出版的《遗传与天才》是第一部文献。德国心理学家魏特海墨 1945 年出版的《创造性思维》是研究创造性认识结构的代表作品。最近二三十年由美国心理学家吉尔福特发表“创造性”的研究论文开始,对于创造性的研究才越来越受到各国心理学家的重视。

(一) 什么是创造性思维

创造性思维即指有创见的思维。它是一种以新异的、独特的方式来解决问题的思维。一般专指在创造性活动中进行文艺创作、科学发现或技术发明革新时的那种思维过程。包括发现问题的思维和创造性地解决问题的思维。通过创造性思维不仅能揭露客观事物的本质特性及内在联系,而且在此基础上能产生新颖的、前所未有的思维成果,即创造出新产品、新作品、新工艺、新节目等具有社会价值的产物。

(二) 创造性思维的主要特点

1. 创造性思维活动同一般性解决问题的思维过程有类似而又不完全相同的几个阶段。英国心理学家瓦拉斯(G. Wallas, 1926)提出了关于创造性思维的 4 阶段理论,认为准备、酝酿、顿悟、验证等阶段是这一类思维的特点。准备阶段是创造者搜集资料,整理资料,形成概念,储存经验,为创造新成果奠定基础;酝酿阶段即借累积经验之后,思考者尝试用传统方法无法解决时,可能将问题暂时搁置,而在潜意识中仍在思考,一旦酝酿成熟,就会脱颖而出;顿悟阶段即得到灵感,新观念突然出现,思考豁然贯通;验证阶段即通过逻辑推理和实践(包括实验)活动来检验新观念、新产品、新方法,从而使创造工作达到比较完美的地步。

2. 创造性思维既含有发散思维,又含有辐合思维的成分,而更多地表现在发散思维方面。按照吉尔福特(Guilford)的看法,人的创造性经由发散思维而表现于外在行

为上 3 个重要特征：其一是变通性，即指人的思维活动变化多端、举一反三、触类旁通，不受功能固着与定势的桎梏，能提出与制造不同凡响的新观念、新答案、新假设、新技术、新工艺、新产品；其二是独特性，即能自觉而独立地操纵条件和问题，找出解决问题的关系、层次和交结点，对事物表现出超乎寻常的独特见解；其三是流畅性，即创造性高者的思维活动少阻滞、多流畅，能在短时间内表达出较多的词语、观念，提出多种解决问题的方案，反应迅速敏捷。

3. 创造性思维往往与创造活动联系在一起 创造活动是提供新的、第一次创造的、具有社会意义产品的活动。人们通常把创造性思维和发明、发现、革新、设计、写作、绘画、雕塑、谱曲等创造活动联系起来。产品的新颖性、首创性、独创性是创造性思维活动的一个重要特征。当然创造性思维也有高低层次或水平之分。在一定程度上，这种层次或水平的高低，取决于社会价值或社会意义的大小。

4. 迷恋和目标指向性是创造性思维的重要成分 所要解决的创造性问题像磁石一般地吸引着人，使人着迷，使人忘掉周围一切。对于一个着了迷的人，创造就是生活目的。普希金在谈其创作体会时说过：“我忘了世界。”俄罗斯作家陀思妥耶夫斯基也说过“当我写什么东西的时候，吃饭、睡觉以及和别人谈话时，我都想着它。”牛顿专心研究问题的时候，竟把怀表当作鸡蛋放到锅里去煮。如果创造的成果得到整个社会的承认，迷恋的程度会更深。

5. 灵感状态除了影响人的创造想象外，也是创造性思维的一个典型特点 在创造性思维的过程中，新观念、新假设的产生带有突然性的特点，常被人们称为“顿悟”或者“灵感”。灵感是人的高度积极的精神力量。灵感状态的特征，表现为人的注意力完全集中在创造的对象上，此时，创造意识十分清晰和敏锐，思维活动极为活跃，所以，在灵感状态下，创造性思维的工作效率极高。灵感是艰巨劳动的结果。灵感状态总是产生在热烈而顽强地致力于创造性地解决问题的人身上。正如柴可夫斯基所说：“灵感是这样一位客人，他不爱拜访懒惰者。”

6. 创造性思维，从一定意义上说，是分析思维和直觉思维的统一 创造性活动不仅需要分析思维（即逻辑思维）参加，更需借助直觉思维（即非逻辑思维）的作用。爱因斯坦关于科学创造原理的思想，有人曾简洁地表述成以下模式：“经验—直觉—概念或假设—逻辑推理—理论”。在这一模式中，直觉是重要的成分，通过直觉来提出代表创造成果的概念和假设，经过实践（包括科学实验）检验，就可建立科学理论。可见，直觉在科学创造中有重要的作用。凭借直觉思维，可以选择和发现问题；可以在创造活动中做出预见和假设；还可以创造性地提出新观念、新理论、新思想。当然，单凭直觉思维是有局限性的。直觉得出的发现或者假设，应当由实践以及逻辑推理来检验，这也是借助直觉进行科学创造的一个极其重要的阶段。

四、思维规律在自我教育中的运用

良好的思维品质不是与生俱来的，而是后天培养的结果。具有良好的思维品质是创造型人才的重要标志。作为当代的大学生，在学习和生活中自觉培养自身的良好思维品质，不断提高创造能力，对适应极具竞争性、挑战性和开拓性的当今社会是十分必



要的。

1. 积极参加各种创造性活动 思维一般是在问题情境中和解决问题的过程中发生的,创造性思维也不例外。积极参加各种创造性活动或在各种活动中进行创造性工作,自然会遇到种种常规思维所不能解决的问题,这些问题将迫使我们进行创造性思维活动,进而不断提高思维能力。

2. 坚持进行发散性思维训练 要摆脱长期传统教育模式造成的思维定势,在各种实际活动中,有意识地对自己进行发散性训练,遇到问题要从多维度思考,广思多虑,标新立异,逐步提高创造性水平。

3. 学会及时捕捉灵感 灵感在个体运用创造性思维解决问题的过程中起着“画龙点睛”的作用。只要我们把握灵感出现的某些规律,还是能解决很多问题的。首先,对某一创造性问题的解决要有充分的预备性劳动。其次,对某一创造性问题的思考要达到沉迷的程度。再次,经过一段长时间的穷思竭虑后转入松弛状态,使创造性解决问题的思维“触觉”充分舒展,随时接受来自灵感的思想火花。最后,还要养成随身携带纸笔,随时记录闪念的习惯。一个来自灵感的闪念稍纵即逝,只有随时捕捉,方能有效。

4. 敢于大胆猜想 直觉在创造性思维中占有不可忽视的地位,它的主要表现形式为猜想。因此,在创造性解决问题的各个环节上都要敢于和善于大胆猜想。当然,为使自己的猜想更多地贴近现实、把握问题的关键,平时要做有心人,不仅要注意拓宽学科知识,了解边缘知识,还要积累大量的社会、生活经验。

主要结论

1. 思维是指人脑对客观现实概括的、间接的反映过程,它是揭示事物本质特征和内部规律的理性认识过程。思维有概括性和间接性两个主要特征。

2. 思维的过程主要有分析和综合、比较和分类、抽象和概括、系统化和具体化。其中,分析和综合是思维的基本过程。

3. 思维可以从不同的角度进行分类。它有直觉行动思维、具体形象思维与抽象逻辑思维,求同思维与求异思维,直觉思维和分析思维,常规思维与创造性思维之分。

4. 思维的品质是衡量一个人思维发展水平的重要指标。思维的品质主要包括:思维的广阔性和深刻性、思维的批判性和独立性、思维的灵活性和敏捷性、思维的逻辑性和创造性。

5. 想象是对头脑中原有的表象加工改造形成新形象的过程。想象具有预见、补充知识经验、代替功能。

6. 根据进行想象时有无目的性,可以将想象分为无意想象和有意想象。在有意想象中,由于想象的新颖程度、创造水平和形成方式不同,又可分成再造想象、创造想象等形式。幻想是一种与个人生活愿望相结合并指向未来的想象。

7. 解决问题的思维过程可划分为4个阶段:发现问题、分析问题、提出假设、检验假设。影响解决问题的主要心理因素有知觉情境、定势作用、功能固着、迁移影响、

情绪状态、动机强度、原型启发、个性特点等。

8. 创造性思维是一种重要的思维形态。创造性思维既含有发散思维，又含有辐合思维的成分，创造性思维往往与创造活动联系在一起。迷恋和目标指向性是创造性思维的重要成分。灵感状态除了影响人的创造想象外，它也是创造性思维的一个典型特点。创造性思维，从一定意义上说，是分析思维和直觉思维的统一。

9. 加强创造性思维的自我教育要做到以下几点：积极参加各种创造性活动；坚持进行发散性思维训练；学会及时捕捉灵感；敢于大胆猜想。

思考与训练

1. 什么是思维？它是如何分类的？
2. 何谓分析和综合？为什么说它们是基本的思维过程？
3. 良好的思维品质有哪些？
4. 简述想象的种类及其各自的特点。
5. 什么是创造想象？影响创造想象发展的条件有哪些？
6. 解决问题思维过程有哪几个阶段？
7. 谈谈影响解决问题的主要心理因素。
8. 什么是创造性思维？它有哪些主要特点？
9. 结合实际谈谈如何运用思维规律培养自己的思维能力。
10. 根据自己的专业特点和有关思维规律，探索一套有效的解决问题思维策略。

(姚 鸣)

第六章 情绪和情感

内容提要

本章从认识情绪、情感的概念以及它们的区别与联系入手，归结情绪、情感的种类及表达方式，进一步阐述情绪、情感的特性及作用。在此基础上，分析情绪、情感产生的心理机制，探讨情绪、情感与学习的关系以及如何运用这些规律进行情感自我教育。

学习目标

1. 掌握情绪情感概念。
2. 理解情绪与情感的联系与区别。
3. 能列出情绪情感的种类。
4. 了解情绪情感表达的方式。
5. 能说明情绪情感的主要特性及功能。
6. 理解情绪产生的心理原因。
7. 明白情感与学习的关系。
8. 学会运用情感规律加强自我教育。

人非草木，孰能无情。千百年来，人们执著于情，或怨、或嗔、或喜、或悲……正是由于诸如愉快、忧愁、欢乐、悲伤、喜爱、惊恐等各种情绪、情感，才使得人们的生活千滋百味、多姿多彩。情绪情感令人如此着迷，难以割舍，那么，从心理学的角度如何认识这种心理现象呢？情绪情感与其他心理现象又有什么关系呢？这正是本章所要研究探讨的内容。



第一节 情绪情感概述

一、情绪情感的一般概念

情绪和情感是人对客观事物是否符合个人需要而产生的态度的体验。人在认识世界和改造世界的过程中，与周围世界交互作用，与现实事物发生多种多样的联系和关系。现实事物对人总是具有一定的、这样或那样的意义，人对这些事物就抱有一定的、这样或那样的态度。人对客观事物的态度与人对事物的认识有所不同，它总是以带有某些特殊色彩的体验的形式表现出来。

理解这一概念应把握以下两点：

1. 需要是情绪和情感产生的基础 人对客观事物采取怎样的态度，要以某事物是否满足人的需要为中介。同人的需要毫无关系的事物，人对它是无所谓情感的；只有那种与人的需要有关的事物，才能引起人的情绪和情感，而且，依人的需要是否获得满足，情绪和情感具有肯定或否定的性质。凡能满足人的需要的事物，会引起肯定性质的体验，如快乐、满意、爱等；凡不能满足人的需要的事物或与人的意向相违背的事物，则会引起否定性质的体验，如愤怒、哀怨、憎恨等。情绪和情感的独特性质正是由这些需要、渴求或意向所决定的。

2. 情绪和情感是一种主观体验 情绪和情感虽也是人脑对客观现实的反映，但是它所反映的对象和方式与认知活动迥然不同。认知活动是对客观事物本身存在的反映，如感知觉反映的是客观事物的表面特征和外部联系，思维反映的是客观事物的本质特征和内在联系等。而情感反映的是客观事物与个体主观之间的某种关系，表现为某种主观的体验。

二、情绪和情感的差别

情绪和情感，西方心理学著作常常把它们统称感情（区别于认识情动并同人的需要相联系的感情反映），即广义的情感现象。苏联与我国的心理学界持分开而论的观点，它们既有区别又有联系，其区别表现在：

1. 需要的层次不同 情绪通常是在天然生物需要是否获得满足的情况下产生的。例如，由于饮食的需求而引起满意或不满意的情绪，由于危险情景引起的恐惧，和搏斗相联系的愤怒等。因此，情绪为人和动物所共有。但是，人的情绪在本质上与动物的情绪有所不同。即使人类最简单的情绪，在它产生和起作用的时候，都受人的社会生活方式、社会习俗和文化教养的影响和制约。由于这个原因，人在满足基本需要的生活活动中，那些直接或间接地与人的这些需要相联系的事物，在人的反映中都带有各种各样的情绪色彩。例如，难闻的气味能引起厌恶的情绪，素雅整洁的房间使人产生恬静舒适的心情。而情感与人的社会需要相联系，人类在社会历史发展进程中所形成的稳定的社会关系决定着人们对于客观世界的态度，对于这些受社会关系所制约的态度的反映，就是人类所特有的情感。例如集体感、荣誉感、责任感、羞耻心、求知欲等都是人们在社会



生活条件下所形成的高级情感，它们具有社会历史性，有时还可能带有阶级的烙印。

2. 发生的时间不同 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，它是在社会生活中逐渐发展起来的。

3. 性质不同 由于情感大都与人的社会需要相联系，情感的性质常常与稳定的社会事件的内容方面密切相关。因此，情感表现一般具有较大的稳定性、深刻性和持久性。而情绪的表现形式具有较大的情景性、激动性和短暂性。因此，当谈到狂热的欣喜、强烈的愤怒或持续的忧郁等的时候，常常用情绪这一术语来表示；而对诸如高尚的道德情操，精湛的艺术感受之类的体验，则用情感这一术语来表达。

可是实际上情感和情绪这种区分不是绝对的。一方面人具有的稳定的社会内容的高级情感，也可能以鲜明的、爆发的形式表现出来，表现为一种情绪。例如1976年1月11日傍晚，在长安大道上，等待周总理灵车经过的千百万人，冒着寒风，流着热泪，悼念周总理的无限悲恸浸透着人们的肺腑，表达着人们由衷的哀痛。这些深邃的体验，既是中国人民对祖国、对领袖的高尚的深沉的情感，同时又具有鲜明的表现形式，表现为激烈的情绪。另一方面，那些与人的生物需要相联系的情绪，都能由赋予的社会内容而改变它的原始表现形式。上甘岭战役中，在极度缺水的条件下，一杯水在战士手中辗转传递，没有人沾一下自己的嘴唇。就是由于人们高度的道德和觉悟，压倒了那些基本的天然需要，表现了纯正的高尚的情操。这些说明，情绪和情感是可以区分的，它们各自有特定的含义，但是这种区分是相对的，人类体现的情绪和情感是统一在人的社会性本质之中的。

三、情绪情感的种类

（一）情绪的种类

情绪十分多样、不可胜数，但最基本的形式（或原始情绪）主要是快乐、悲哀、愤怒、恐惧。快乐往往是盼望的目的达到后继之面来的紧张解除时的情绪体验。快乐的程度可以从满意、愉快到异常的欢乐、狂喜。目的突然达到和紧张一旦解除会引起巨大的快乐。悲哀是与所热爱的事物的失去以及所盼望的东西的幻灭有关的情绪体验。悲哀的程度取决于失去的事物对主体的价值的大小。悲哀所带来的紧张的释放产生哭泣。有各种程度的悲哀，可以从遗憾、失望到难过、悲伤、哀痛。愤怒容易由于遇到与愿望相违背或愿望不能达到并一再地受到妨碍，从而逐渐积累了紧张的情况而产生。它可以从轻微不满、生气、愠怒、愤怒、激愤到大怒、暴怒，特别是在所遇到的挫折是不合理的或被人恶意地造成时，愤怒最容易发生。恐惧往往是由于缺乏处理或摆脱可怕的情景或事物的力量和能力造成的。例如，在熟悉的情景发生了变化，失去掌握和处理它们的办法时，就会产生恐惧。奇怪、陌生都可能引起惧怕。

在类似这些基本情绪形式的基础上，可以派生出许许多多多种情绪，可以出现很多复合的形式，而且可以赋予各种社会内容。近代关于情绪的研究，对情绪有许多划分，常见的有以下几种：

1. 按复杂性划分，可分为基本情绪和复杂情绪 所谓基本的情绪就是人类个体中最基本、最普遍存在的情绪，包括原始情绪，即快乐、愤怒、恐惧、悲哀；与感觉刺激



有关的情绪,如疼痛、厌恶、轻快。复杂情绪也包括两类:一种是与自我评价有关的情绪,如成功与失败、骄傲与羞耻、内疚与悔恨;另一种是与他人有关的情绪,如爱和恨。

2. 按社会性划分,可分为生物性情绪和社会性情绪 所谓生物性情绪是与生物需要有关、是物种进化过程中最早出现的为人类和动物所共有的情绪。社会性情绪是人类个体与养育者在交往过程中获得最初发展的情绪。当个体形成情感后,社会性情绪又是情感在具体情境中的情绪性表现形式。

3. 按情绪的两极性进行多维度划分 情绪具有两极性。如对立性质的肯定—否定,强度性质的强—弱,紧张度性质的紧张—轻松,积极度性质的积极—消极等。

(二) 情绪状态

情绪又可依其在特定时间内,情绪活动在强度、紧张水平、和持续时间上的综合表现分为3种情绪状态。

1. 心境 心境是一种比较微弱而持久的情绪状态。心境不是关于某一事物的特定的体验,它的主要特点是渲染性和弥散性。所谓渲染性是指当个体处于某种心境之中时,他的言行举止、心理活动都会蒙上一层相应的情绪色彩。所谓弥散性是指心境不具有特定的对象,而是作为人的情绪总背景起作用的,他往往以同样的情绪状态看待一切事物。例如,有个学生考试受挫,成绩不佳,引起闷闷不乐的心境,这时,他上课思维相对迟缓、注意不易集中,课后做事无精打采,甚至说话也降低音量,减慢语速,周围世界对他来说都显得似乎黯然失色。

心境可以由对人具有比较重要意义的各种不同情况所引起。工作的顺逆,事业的成败,人们相处的关系,健康的情况,甚至自然环境的影响,都可以成为引起某种心境的原因。过去的片断回忆,无意间的浮想有时也会导败与之相联系的心境的重现。虽然人对引起心境的原因并不都能清楚地意识到,但它总是由一定的原因引起的。

心境对人的生活有很大的影响。积极、良好的心境有助于积极性的发挥,提高效率,克服困难,使人在待人接物中发生兴趣,易于处理;消极、不良的心境使人厌烦、消沉,感到凡事枯燥无味,容易被激怒,遇到困难也难以克服。

因此,克服消极的心境是有意义的,它与性格和意志的培养有关,是个性修养的组成部分之一。

2. 激情 是一种强烈而短暂的情绪状态。它是偏重于从激动到平复这一情绪的度量的表现。在激情中的人总伴有剧烈的生理反应和表情行为。激情通常是由一个人生活中具有重要意义的事件所引起,如,巨大的成功、严重的挫折、莫大的羞辱等。激情的产生也与机体状态有关,暴怒、狂喜、剧烈的悲痛、绝望等都是激情的例子。

激情具有爆发性和冲动性的特点。爆发性是指整个激情的发生过程十分迅速,大量心理能量在极短的时间内喷发而出、强度极大。所谓冲动性,是指个体处于激情状态时,往往失去意志力对行为的控制。

处于激情状态下,人的认识活动的范围往往会缩小,人被引起激情体验的认识对象所局限,理智分析能力受到抑制,控制自己的能力减弱,往往不能约束自己的行为,不能正确地评价自己行动的意义及后果。因此对于不良的激情需要动员意志力,有意识地



控制自己,转移注意力,以冲淡激情爆发的程度。但有些激情是积极的,它可以成为动员人积极地投入行动的巨大动力,这在见义勇为、冲锋陷阵的特定环境中,作用尤为突出。在这种场合,过分地抑制激情是完全不必要的。

3. 应激 是出乎意料的紧迫情况所引起的高度紧张的情绪状态。它是侧重于从紧张到轻松这一情绪的度量的表现。在突如其来的或十分危险的条件下,如,突遇火灾、碰到地震、遭遇歹徒袭击、参加重要比赛等,必须迅速地、几乎没有选择余地的采取决定的时刻,都有可能出现应激状态。

应激具有超压性和超负荷性。所谓超压性是指在应激状态下,个体往往会在心理上感觉到超乎寻常的压力,并集中反映在情绪的紧张维度上。所谓超负荷性是指在应激状态下,个体必然会在生理上承受超乎平常的负荷,以充分调动体内的各种机能资源去应付紧急、重大的事变。应激时的生理反应大致如此:当紧张刺激作用于大脑时,经中枢神经接收、加工和整合,将冲动传递到下丘脑,引起肾上腺释放大量肾上腺素和去甲肾上腺素,使心肌收缩力增强,心率加快,心输出量增加,血压升高,血液重新分配,增加心脏、脑和骨骼肌的血流量,内脏、皮肤血流减少,血糖增高,血中游离脂肪酸增加,从而提高机体对紧张刺激的警戒能力和感受能力,增强体能应付环境。但过强的刺激或经常处于这一状态,如,人们的日常工作和生活中发生重大事故变化,或者在这种变化的影响持续以至加深时,使人在相当长的时期内处于应激状态,则对健康不利。加拿大生理学家塞里(Selye)的研究表明,应激状态的延续能够击溃一个人的生物化学保护机制,使人抵抗力降低,以致为疾病所使袭。

个体在应激状态下的反应有积极和消极之分。积极反应表现为急中生智、力量倍增,体力和智力都得到充分调动;消极反应表现为惊慌失措、四肢瘫痪、动作老是出错。在一般情况下,应激更易导致消极反应。例如,司机在驾驶过程中出现危险情景的时刻,人们在遇到巨大的自然灾害的时刻,这时需要人迅速地判断情况,在一瞬间做出决定,需利用过去的经验,集中意志力和果断精神。但是,紧急的情景惊动了整个有机体,它能很快地改变有机体的激活水平,引起情绪的高度应激化和行动的积极化。在这种情况下,比一般的激情更甚,认识的狭窄使得符合目的的行动很难实现,容易做出不适当的行为。

虽然任何来自于环境、社会、工作、生活的身心刺激物等均能使个体处于躯体或心理上的应激,但是这些刺激物不能直接引起应激,在刺激和应激之间还需要一个重要的中介——个体的认知评价。个体的认识评价取决于认识结构、心理素质、身体素质。一个人认知的知识越丰富,越能正确判断、快速抉择、最佳地决策。心理素质受个人的社会阅历、个体的倾向性(需要、兴趣、价值观与世界观)影响,个体当时的情绪状态也影响着个体的心理承受力。因此,若要增加应激积极反应的倾向,一个人丰富的知识、生活经历和锻炼以及具有坚强的意志都是必需的,显然,事先的演练也是有效的手段。

(三) 情感的种类

按情感的社会内容分类,人类特有的高级社会情感有道德感、理智感、美感。

1. 道德感 道德感是根据一定社会的道德标准,对人的思想、行为做出评价时所



产生的情感体验。当自己或他人的言行符合道德规范时,对自己会产生自豪、荣誉感,对他人会产生敬佩、羡慕、尊重等情感;当自己或他人的言行不符合道德规范时,对自己会产生自责、内疚等情感,对他人会产生厌恶、憎恨等情感。道德感直接体现了客观事物与人的道德需要之间的关系。在社会集体生活中,人们为了维护大家共同的利益,协调相互间的关系,于是便产生了约束行为的准则。人们根据这些准则度量别人的行为,也根据这些准则限制自己的行为。

2. 理智感 理智感是个体用真理或知识的标准评价客观事物是否符合其求知需要所引起的态度体验。理智感总是与人的求知欲望、认识事物、科学探索及真理追求相联系的,它体现着人们对自己认识活动的过程与结果的态度,如,在认知活动中,发现问题时的惊奇感,分析问题时的怀疑感,解决问题后的愉快感,追求真理时的坚信感等等。理智感常常与智力的愉悦感相联系。

3. 美感 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。它是人对自然和社会生活的一种美的体验,如,对优美的自然风景的欣赏,对良好社会品行的赞美。美感的产生受个人生活经验、文化修养、立场观点、人格心理特征等的制约,如丑陋的内涵冠以漂亮的外表,也无法使品德高尚的人产生美感。而且,审美标准在不同时代、不同地区、不同民族也会有差异。

四、情绪情感的表达

当人产生某种情绪情感时,会由于某种原因不由自主地表现在外显行为上。例如,愉快时微笑,羞愧时脸红。我们把这种情绪的外显特征称为表情。表情是情绪表达的一种方式,也是人们交往的一种手段。人们除了言语交往之外,还有非言语交往。在人类交往过程中,言语与表情经常是相互配合的。同是一句话,配以不同的表情,会使人产生完全不同的理解。所谓的“言外之意”、“弦外之音”就更多地依赖于表情的作用。而且,表情比言语更能显示情绪的真实性。有时人们能够运用言语来掩饰和否定其情绪体验,但是表情则往往掩饰不住内心的体验。情绪作为一种内心体验,一旦产生,通常会作随相应的非言语行为,如面部表情和身体姿势等。一些心理学家在研究人类交往活动中的信息表达时发现,表情起到了重要的作用。表情可以分为3类:面部表情、身段表情和语调表情。

1. 面部表情 面部表情是人类的基本沟通方式,也是情绪表达的基本方式。这种生来就有无须学习就存在的表现方式,有泛文化性,常被用来推测判断人们的情绪变化。同一种面部表情会被不同文化背景下的人们共同承认和便用,以表达相同的情绪体验。心理学家们经过研究发现,有7种表情是世界上各民族的人都能认出的,它们是快乐、惊讶、生气、厌恶、害怕、悲伤和轻视。5岁的孩子在辨认表情方面的精确度上便等同于成人了。面部表情识别的研究还发现,最容易辨认的表情是快乐、痛苦,较难辨认的是恐惧、悲哀,最难辨认的是怀疑、怜悯。一般来说,情绪成分越复杂,表情越难辨认。

2. 身段表情 身段表情是由人的身体姿态、动作变化来表达情绪,如高兴时手舞足蹈,悲痛时捶胸顿足,成功时趾高气扬,失败时垂头丧气,紧张时坐立不安,献媚时



卑躬屈膝等。身段表情受不同文化的影响,如,手势表情是通过学习获得的,但在不同的文化中,同一手势所代表的含义可能截然不同,如,竖起大拇指在许多文化中是表示夸奖的意思,但在希腊却有侮辱他人的意思。手势表情具有丰富的内涵,但隐蔽性也最小。

3. 语调表情 语调表情是通过声调、节奏、速度等方面的变化来表达情绪的。例如人们惊恐时尖叫;悲哀时声调低沉,节奏缓慢;气愤时声音提高,节奏变快;爱慕时语调柔软且有节奏。语调表情也存在民族、文化的差异。

总之,面部表情、身段姿态和语调变化成为情绪的有效表达方式,它们经常相互配合,更加准确或复杂地表达不同的情绪。

第二节 情绪情感的一般规律

一、情绪情感的特性

(一) 情绪情感的特性

人的情绪情感具有许多区别于其他心理活动的特征,了解这些特性有利于我们在实践中更好地把握情绪。

1. 情绪具有独特的生理特性 情绪发生时,身体内部发生一系列明显的变化,可表现为心跳、血压、胃肠蠕动、血糖、肾上腺分泌、汗腺分泌、脑电、皮肤电等方面的改变,具体变化依情绪的不同而不同。这些变化主要由交感神经和副交感神经的作用所致。由于情绪过程总伴随着一系列生理变化,在研究情绪时,通过测量一个人的生理变化来了解情绪状况,也就成为一个重要的测量情绪的客观手段,如测谎的仪器。

2. 情绪情感具有外显性和内隐性 情绪发生时其身体外部出现的变化(如前述的表情)表现了情绪的这一特性。表情本身又有特点:第一,一些基本表情具有先天性。第二,表情也具有后天习得性,婴儿的表情在后天的人际交往中日趋丰富,就证明了此点。第三,表情还具有可控性,情绪是一种内心体验,是一个人的内心活动状态,这种活动可以通过一定的形式外显地展示出来,也可以受高级神经中枢的调控,可以有意识地控制情感的表现。正因为此,人可以有意识地表现情绪,也可以掩饰情绪,以符合社会适应的需要。表情的可控性使情绪同时具有了内隐性,即情绪行为与内心活动不一致。

3. 情绪情感具有两极性 如前所述,人的任何一种情绪情感都可以找到另外一种和它在性质上恰好相反的表现形式,这就是情绪情感的两极性。

情绪的两极性首先表现为情绪的肯定和否定的对立性质,如,满意和不满意、愉快和悲伤、爱和憎等。在每一对相反的情绪中间存在着许多程度上的差别,表现为情绪的多样化形式。构成肯定或否定这种两极的情绪,并不绝对互相排斥。客观事物是复杂的,一事物对人的意义也可以是多方面的,因此,处于两极的对立情绪可以在同一事件中同时或相继出现。例如为崇高事业而壮烈牺牲的烈士的亲人,既体验着对烈士为国捐躯的崇高爱国主义的荣誉感,又深深感受着失去亲人的悲伤。

情绪的两极性也可以表现为积极的或增力的，和消极的或减力的。积极的、增力的情绪可以提高人的活动能力，如愉快的情绪驱使人积极地行动；消极的、减力的情绪则会降低人的活动能力，如悲伤引起的郁闷会削弱人的活动能力。在不同的情况下或不同的人，同一种情绪可能既具有积极的性质又具有消极的性质。例如，恐惧易于引起行动的抑制，减弱人的精力，但也可能驱使人动员使的精力和危险情景进行斗争。

情绪的两极性还可以表现为紧张和轻松，这样的两极性常常在人的活动的紧要关头，或人所处的情景的最有意义的关键时刻表现出来。例如，考试或比赛前的紧张情绪和这样的处于关键时刻的活动过去以后出现的紧张的解除和轻松的体验，能代表这种两极性。紧张决定于环境情景影响的行动、任务的性质，如客观情景所赋予的对人的需要的急迫性、重要性等；也决定于人的心理状态，如活动的准备状态，注意的集中，脑力活动的紧张性等。一般来说，紧张与活动的积极状态相联系，它引起人的应激活动，有时候过度的紧张也可能引起抑制，引起行动的瓦解和精神的疲惫。

情绪的两极性还可以表现为激动和平静。激动的情绪表现为强烈的、短暂的然而却是爆发式的体验，如激愤、狂喜、绝望。激情的产生往往与人在生活中占重要地位、起重要作用的事件的出现有关，同时又出乎原来的意料，违反原来的愿望和意向，并且超出了意志的控制。与短暂而强烈的激情相对立的是平静的情绪，人在多数情景下是处在安静的情绪状态之中的，在这样的场合，人能从事持续的智力活动。

最后，情绪的两极性还可以表现在强度上，即从弱到强的两极状态。许多类别的情绪都可以有强一弱的等级变化，如从微弱的不安到强烈的激动，从愉快到狂喜，从愠怒到暴怒，从担心到恐惧等。情绪的强度越大，整个自我被情绪卷入的趋向就越大。情绪的强度决定于引起情绪的事件对人的意义以及个人的既定目的和动机是否能够实现和达到。

以上从情绪的两极性的分类中归纳了情绪的某些表现形式上的特征，这些特征是从不同的侧面，又从每一侧面的两极形式加以归类的。这些从不同侧面归纳出来的情绪的表现形式，往往成为人们度量情绪的尺度。即情绪的强度，情绪的紧张程度，情绪的激动程度，情绪的快感程度，情绪的复杂程度等。

同时，情绪情感的两极性并非是绝对互相排斥的，在两极之间一系列不同程度、不同色彩的情绪情感，它们可以在同一事件中同时或相继出现，也可以在一定条件下相互转化。

4. 情绪具有情境性 人的情绪总是在一定的情境中产生并随情境的变化而变化，这就是情绪的情境性。也因为这种变化总在情绪的两极之间发生，所以从另一角度看，情绪也就会出现波动性的特点。情绪的情境性（或称波动性）为人们在特定场合中调节情绪，使之朝着积极的有益的方面转化提供了可能。

二、情绪情感的功能

在人类生活中，情绪情感对人的心理活动、社会实践具有重要的作用。这些作用主要表现为以下几方面：

1. 情感的动力功能 情感的动力功能是指情感对人的行为活动具有增力和减力的



效能。主要体现在情绪能够以一种与生理性动机或社会性动机相同的方式激发和引导行为。在同样的行为活动中，个体情绪高涨与否会影响其活动的积极性：在高涨情绪下，个体会全力以赴，努力奋进，克服困难，力达目标；在低落情绪下，个体则缺乏拼劲，稍遇困难，便畏缩不前，半途而废。有心理学家认为情感本身可归入动机范畴——情绪性动机内，这一观点虽尚未完全定论，但情感对人行为的动力作用，在实践和理论上都获得了共识。

情绪的表达能够直接反映个体内在动机的强度与方向，所以，情绪也被视为动机潜力分析的指标，即对动机的认识可以通过对情绪的辨别与分析来实现。动机潜力是在具有挑战性环境下所表现出的行为变化能力。例如，当个体面对一个危险的情境时，动机潜力会发生作用，促使个体做出应激的行为。对这个动机潜力的分析可以由对情绪的分析获得。当面对应激场面时，个体的情绪会发生生理的、体验的以及行为的3方面的变化，这些变化会告诉我们个体在应激场合动机潜力的方向和强度。当面临危险时，有的人头脑清晰，沉着冷静地离开；而有些人则惊慌失措，浑身发抖，不能有效地逃离现场。这些情绪指标可以反映出人们动机潜能的个体差异。

2. 情感的调控功能 情感的调控功能是指情感对一个人的认知操作活动具有组织或瓦解的效能。情感对认知操作活动的积极与消极作用，首先反映在情绪的极性上。一般情况下，快乐、兴奋、喜悦之类的情绪有助于促进认知操作活动，而恐惧、愤怒、悲哀之类的情绪会抑制或干扰认知操作活动。其次，情绪的强度对认知操作活动也有影响，心理学家发现，当情绪唤醒水平较低时，有机体得不到足够的情绪激励能量，智能操作效率不高；情绪唤醒水平过高时，也会干扰操作，只有唤醒水平最佳状态时，智能操作活动效率最高。一般情况下，中等程度的情绪唤醒水平最有利认知操作活动。

3. 情感的信号功能 情感既能通过表情外显，因而具有传递信息的效能。而且，表情比语言更具生动性、表现力、神秘性、敏感性。通过表情可准确而微妙地表达自己的思想感情，也可通过表情辨认对方的态度及内心世界。表情被视为人际关系的纽带。

归纳情感在传递信息方面的作用有：①加强言语的表达力。②提高言语的生动性。③替代语言。④超越语言。

4. 情感的保健功能 由于情绪具有明显的生理反应，同时，所有的心理活动又都是在一定的情绪基础上进行的，情绪被视为身心联系的桥梁和纽带，而人对社会的适应是通过调节情绪来进行的，因而，情绪调控的好坏会直接影响到人的身心健康。有许多心因性疾病与人的情绪失调有关，如消化道溃疡、偏头痛、高血压、哮喘等。有些人患癌症也与长期心情压抑有关。所以，积极而正常的情绪体验是保持心理平衡与身体健康的条件。正性的情绪如乐观、开朗等有利于身心健康，负性的情绪如抑郁、苦闷、焦虑、悲伤等，严重时会引起身心障碍。曾有人说过，一个小丑进城胜过一打医生，就非常形象地说明了情绪对人身体的影响。

5. 情感的感染功能 情感能通过表情外显，就可为他人所察觉，并引起他人相应的情绪反应，即一个人的情感具有对他人情感施加影响的功能。同样，他人的情感也能反过来影响自己的情感。我们常说的情感共鸣，就是情感的感染功能。情感的这一功能为情感在人际的交流、蔓延提供了可能性，使个体的情绪社会化；同时也为情感在影

响、改变他人情感方面开辟了一条途径。

6. 情感的迁移功能 一个人对他人的情感会迁移到与他人有关的对象上去，这就是情感的迁移功能。“爱屋及乌”便生动地概括了这一情感现象。

三、情绪发生的心理机制

任何情绪的发生都有其心理原因，了解情绪发生的心理机制对于调控情绪有重要意义。

1. 客体与需要的关系是决定情绪的主要因素 在本章第一节中我们已了解到情绪是主客体之间某种关系的反映，其中个体需要是一重要中介。客体与需要之间的关系，首先决定情绪发生的极性，一般情况下，客观事物满足个体需要，产生正性情绪，如喜悦、欢乐等，反之，则产生负性情绪，如痛苦、愤怒等。其次，这一关系决定情绪发生的种类，由于客观事物与需要之间的关系在现实生活中是十分复杂的，因此决定的情绪也会多种多样，如，对个体生存构成威胁的客体，常常会引起恐惧；有损自尊需要满足的客体，则易导致焦虑。再则，决定情绪发生的水平，需要的层次越高，所引起的情绪发生水平也越高。

2. 客体与预期的关系是决定情绪的又一重要因素 预期是一个人根据自己的经验、习惯对客观事物做出的一种事前估量。由于这种估量同样会反映客体与需要之间的关系，所以客体与预期的关系也决定情绪的发生。首先表现在决定情绪发生的强度上，一般情况下，客观事物超出个体预期越大，它满足个体需要与否所引起的情绪反应越强烈。日常生活中，我们常会因意外的收获格外高兴，也会因意外的失败分外懊丧；而对意料中发生的事，产生的情绪要平静的多。其次，这一关系还直接决定惊奇一类情绪的发生。

3. 认知评价是决定情绪发生的关健因素 认知评价对情绪发生的作用是通过评价刺激情境对人的意义面起作用的，这里的“意义”包括前述客观与需要、客观与预期2方面的关系。同样的事物，由于认知的不同，可能引发不同的情绪，如看待失败的观念，决定因此而引起的情绪。

四、情绪情感在学习中的作用

情绪情感和认知在人的心理活动过程中的相互联系决定了情绪情感对学习有重要作用。

1. 高级社会情感对学习有推动作用 由前述情绪情感的功能，我们已知情感对人的行为活动具有动力效能。人以什么事物作为认识活动的对象，不仅取决于事物本身的性质，而且取决于人对事物意义的认识，取决于主体的理智感。对那些符合或满足自己需要的事物，人总是产生一种积极的情绪体验，并采取接近、了解的行为。对不符合自己需要的事物，则产生消极的情绪体验，并采取疏远、回避、对抗的行为。因此，一个有强烈求知欲望的人，才可能会有探求知识的热情，才可能具备刻苦学习的精神，自觉地克服学习中遇到的困难，坚持不懈地进行学习。情感对学习的动力作用决定着学习态度，影响到学习的结果。为此，有意识地培养学习需要、高尚的社会情感对学习具有重



要意义。

2. 情绪可调节智力活动 兴趣和爱好是一种同愉快情绪相联系的认识倾向与活动的倾向性。许多心理学家的实验都证明,愉快的事情令人记忆得最清楚,回忆的细节也要多,不愉快的事情比较容易忘记,细节也不容易被回忆。我国心理学工作者用实验的方法证实,在美感词、恶感词和中间词之间,美感词的记忆效果最好。可见,良好的情绪对人的认识活动起积极的调节作用,而一些消极情绪,会干扰或抑制认知活动,考试焦虑就是一个典型例子,考试压力越大,考生考砸的可能性越大。

耶克斯—多德森定律表明,认知操作与情绪唤醒水平之间有关系,学习内容越困难,学习效果越容易受到较高唤醒水平的干扰,如过分高兴时,解答难题的效果不佳;简单的操作,较高的唤醒水平效果较佳;而一般操作,适宜于中等激动水平。这表明情绪强度对学习也有影响。

3. 情感因素对智力开发有积极作用 人类有巨大的智慧潜能。智力潜能的开发不仅需要环境、教育诸因素的共同作用,还需要其他积极、能动的内在因素,这其中最主要的就是情感因素。有人将智力开发比喻成开采一座矿山。遗传因素好比矿山的储藏量,是开发的上限。环境和教育好比开采的外部条件,如开采工具、运输工具等。而情感因素好比开果工人的努力程度。很明显:如果开采工人不努力,储量再大的矿藏,再好的开果工具,也不会有好的开采结果。心理学研究表明,缺乏情感的认识便失去认识的深入。一个人的思想只有被深厚的情感渗透时,才能得到力量,引起积极的注意、记忆、思考,愉快的情绪状态也有助于促进创造性的发挥。

五、情感规律在自我教育中的运用

在了解了情绪及情感的功能后,能运用情感规律,有意识地培养和保持良好的情绪,这对一个人的学习、工作、生活都具有重要意义。

(一) 以认知促进德感的自我管理

情感的调控是需要意志参与的。平时人们所说“理智战胜情感”,实质上就是通过意志努力以正确的认识来克服消极的情感。这是情感自我教育的动力。这种认识的动力主要来自以下几方面:

1. 正确认识情感在自我发展中的意义 情感对自身发展的意义主要有如下几方面:
①良好的情感对人德的完善有重要意义。现代情感理论揭示了情感在人格结构中的核心地位,一个人经常表现出某些情绪反应,获得某些情感体验,他就会逐渐形成具有相应情感特点的人格特质。
②良好的情感有益于身心健藏(如前述)。
③良好的情感有助于学习、工作。对于医护人员,由于工作的对象是人,良好的情感是医(护)患交流的基本前操。

2. 正确的人生追求 一个人的情感是和个人的意识倾向紧密联系的。人生观和价值观又是意识倾向的核心成分。有了正确的人生追求,又认识了情感前作用,自然会产生调控情感的需要;而且“心有所持,情有所依”,在这样的情况下,即使遇到挫折、打击、失意,人也能始终保持顽强的精神和健藏的情绪。

3. 正确的自我认知 就是自己对自己的情绪和情感的特征和发展有自知之明,能

够辨识不同的情感感受，明确这些感受代表的意义，并能清晰理解自我的思维——情感感受——行动反应之间的相互关系；能清醒地认识到自己是在理智地作决策还是任凭冲动情绪主宰；能够预见不同选择方案的可能后果；能够认清自己的优势和缺陷，积极而现实地看待自我。这样才能理性和有效地调控自己的情绪。

（二）运用情感规律调控自己的情绪

根据情绪情感的特性和功能，运用情感规律搞好情绪调控，对培养良好的情感，提高身心素质十分重要。

1. 改变认知角度 由情绪发生的心理机制我们已知。虽然客观事物不能满足个体的主观需要是产生不良情绪的原因，但其直接原因则是个体对客观事物与主观需要之间的关系的认知评价，因此，有意识地改变自己的认知角度，“一分为二”地对待问题，努力从客观事物中分析、寻找合理的、积极因素，将会有效地减少不良情绪的发生。

2. 重视过程轻视结果 客观事物不能满足个体的主观需要会产生不良情绪。但如果不要把自己的意识束缚于对该事后果的思量中，而是把注意集中在如何解决问题上，以积极的态度直面现实，可从根本上消除不良情绪的产生。

3. 调整行为目标 需要是否能满足与情绪的发生密切相关，不仅决定情绪的性质，而且决定情绪的强度。因此，建立理想与现实尽可能一致的目标，自然也会有效地减少不良情绪的发生。

4. 适当宣泄情绪 由情绪的生理特性我们已知：一旦产生较强烈的不良情绪，会激发身体内部积聚大量的能量，此时，可采取适当的方式加以宣泄，如拳击沙袋、操场上跑几圈，也不妨大哭一场，使积聚的能量得以释放，情绪会明显好转。

5. 升华情绪 对由不良情绪激发的能量，如有意识地将其转到有益的社会活动中去，这是最积极地调节情绪的方法。

6. 调换或改变环境 由于情绪具有情境性。若产生了不良情绪，一时又难以摆脱，可看看书报杂志、去走亲访友、逛逛街、参与文娱活动或社会事务等，以转换注意力，帮助排除不良情绪。改变工作或生活环境，改善人际关系的结构，也有利于情绪的调节。

7. 锻炼意志，提高情感自我控制能力 由第六章意志和情感的关系可知，对情感的控制需要坚强的意志。

8. 建立良好的人际关系 由于良好的人际关系可带来交往需要的满足、自身在集体中地位的确立、合作及娱乐等需要的满足，这便使个体能经常处于良好的心境状态。因此，学习掌握一些社交的技能、技巧，以建立良好的人际关系，也是保持良好心境所需要的。

9. 积极参加社会实践活动，培养高级社会性情感 由前述情感的性质已知，情感大都与人的社会需要相联系，而社会需要的产生离不开社会实践活动中的体验。因此，社会实践活动是产生多种多样、深厚持久情感的重要途径，也是巩固新情感的重要方式。只有经常参加各种社会的、科技的、体育的、艺术的活动，在各种实践活动中反复感受，才能使新的情感越来越稳固、越深刻。



主要结论

1. 情绪和情感是人对客观事物是否符合人的需要而产生的态度的体验。这种独特的主观体验是由需要或意向所决定的。
2. 情绪与情感的区别主要表现在需要的层次,发生的时间,性质的强弱、稳定等方面。但这种区分不是绝对的,因为人类的情绪和情感是统一在人的社会性本质之中的。
3. 情绪情感十分多样,目前有多种划分法,但基本的情绪状态表现为:心境、激情、应激,人类特有的高级社会情感有道德感、理智感、美感。表情可分为面部表情、身段表情和语调表情3种。它们在社会实践中形成和发展,并对人的行动有巨大推动作用。情绪的外显特征为表情。表情对人类交往活动的信息传递起到了重要的作用。
4. 情绪有独特的生理特性、外显和内隐性以及两极性、情境性。情绪情感具有动力功能、调节功能、信号功能、保健功能、感染功能、迁移功能。为此培养良好的情感对学习、工作、生活都具有重要意义。
5. 情绪发生的心理机制:①客体与需要的关系是决定情绪的主要因素;②客体与预期的关系是决定情绪的重要因素;③认识评价是决定情绪发生的关键因素。
6. 依据情绪情感的特性和其产生的心理机制,我们应有意识地对自身的情绪情感进行有益的培育和调控。①以认知促进情感的自我管理;②运用情感表调控自己的情绪。

思考与训练

1. 情绪情感的涵义是什么?它们有什么区别?又是怎样相互联系统一的?
2. 情绪状态表现为哪些形式?如何理解良好心境对学习、工作、生活的积极意义?
3. 根据你对道德感、理智感、美感的理解,分析自己的情感特点。
4. 为什么说情绪有两极性?试说明情绪情感各主要特性的意义。
5. 情绪情感有哪些功能?如何利用这些功能促进自己的学习工作和健康?
6. 依据情绪产生的心理机制和特性,试分析受挫后的心理状态及调适方法。
7. 你认为情绪情感规律对医(护)患交流有何启发。

(郝晓鸣)



主要内容

意志是指人自觉地确定目的，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。

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

意志

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

意志是人的心理活动的重要组成部分，也是人区别于其他动物的心理特征之一。

意志行动是指人在意志的支配下，为实现预定目的而采取的行动。

意志品质是指人在意志行动中表现出来的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性和自制性等。

内容提要

本章主要从认识意志的概念、意志行动的特点及意志的社会历史性出发，阐明意志与认识、意志与情感、意志与动机的关系，分析意志行动的过程，并以此为基础，说明意志品质的基本特征，探究良好意志品质的培养及意志规律在自我教育中的应用。

学习目标

1. 掌握意志的概念，理解意志的本质。
2. 掌握意志行动具有的特征。
3. 了解意志产生的社会历史性。
4. 说明意志与认识、意志与情感、意志与动机的关系。
5. 列举意志品质的基本特征并能简要说明。
6. 学会应用意志规律进行自我教育。

人要认识和改造世界，总会遇到各种各样的干扰、困难和挫折。在排除干扰、克服困难、战胜挫折的过程中表现出主体有意识、有目的的行动的决心和力量，这就是心理活动的另一个重要方面——意志的体现。

第一节 意志概述

一、意志的概念

意志是在需要和动机的基础上自觉地确定目的，并根据目的有意识地支配调节自己的行动，克服困难，从而实现预定目的的心理过程。

意志过程也是人脑对客观现实的反映，但这种反映不是消极、被动的，而是自觉、能动的反映。人不仅能适应外界环境，而且能积极主动地改造客观现实，这便是人类在



自然界打上的意志的印记。因此，意志集中地反映出人的心理活动的自觉能动性。

人的目的是主观的观念性的东西，主观要见之于客观，观念要变为现实，必须付诸行动。如果说感觉（或认识）是外部刺激向内部意识事实的转化，那么意志就是内部意识事实向外部动作的转化。这一转化，常常会遇到种种困难，要克服这些困难，就不能不对自己的活动和行为进行自觉的组织，就不能不进行自我调节。意志对行动的调节作用表现在两个方面：一是发动激励作用，二是抑制改造作用。前者在于推动人去从事达到预定目的所必需的行动，后者在于制止改造不符合预定目的、愿望的行动。意志的这两种功能在实际活动中协调统一。例如，有了利用业余时间学好外语的决心，这种决心就一方面推动人去进行外语学习活动，另一方面又抑制那些可能干扰他学好外语的其他活动。

意志不仅组织、调节外部动作，还可以组织、调节人的心理状态。当学生排除外界干扰，把注意集中于完成作业时，就存在着意志对注意、思维等认知活动的组织和调节；当人在危急、险恶的情境中，克服内心的恐惧和慌乱，使自己保持镇静时，就表现出意志对情绪状态的组织和调节。

对于意志的本质，辩证唯物主义认为，人的意志是自由的，又是不自由的。说它是自由的，是因为在一定的条件下，人可以按照自己的意愿，自觉、能动地确定目的，选择相应的方式和步骤，发动或制止行动；说它是不自由的，是因为人的一切行动都必须符合客观规律和人对客观规律的认识，否则，就会在实践中碰壁。因此，意志自由是相对的，有条件的。

二、意志行动的特征

意志不是隐蔽在个体心中不可捉摸的神秘东西，而是和行动联系在一起的，意志调节支配行动，就可以表现在行动之中，并通过行动而实现。受意志支配、控制、调节的行动被称为意志行动。人的意志行动有如下特征：

1. 明确的目的性 人的意志行动以行动的明确目的性为首要特征。人与动物不同，人在行动之前，行动的目的和结果就以有意识的观念的形式存在于人脑之中。正是由于人有这种自觉的目的和对行动的意识，人才能发动实现目的的行动，并且制止不符合目的的行动。如果失去了自觉的目的和对行动的意识，意志就失去了存在的前提，也就无从表现出来。一个人行动的目的越明确，目的的社会价值越大，那么他的意志水平就越高，行动的盲目性和冲动性也就越少。

2. 与克服困难相联系 意志行动是有明确目的的行动，但不是所有有目的的行动都是意志行动。例如，人长时间站着工作会使身体疲劳，就需要休息，根据这一需要决定坐下。这一行动虽也有明确的目的，但不能充分表现人的意识的能动性，不要意志努力，因此不能称之为意志行动。意志行动总是和克服困难相联系，并在克服困难中表现出来。人的认识、情感虽然也和困难有关，但只有意志才和克服各种困难直接联系着，没有困难就显不出意志来，只有困难的存在，才能显示出意志的强弱，而坚强的意志也正是在不断克服困难中逐渐培养发展起来的。

困难有两种：一种是内部困难，指思想上的困难，如，目的冲突、经验不足、缺乏



信心等；另一种是外部困难，指客观条件的障碍，如，环境艰苦、工具简陋、外界干扰等。人的意志既表现在对内部困难的斗争中，也表现在战胜外部困难中。

由于困难的性质、程度不同，意志行动也有简单、复杂之分，凡是与简单的、微小的困难相联系的意志行动，叫做简单意志行动；与复杂的、巨大的困难相联系的意志行动，叫做复杂意志行动。一个人的意志坚强水平，只能以行动中遇到的困难的大小、困难的性质和克服困难的难易程度来衡量，没有困难就没有意志。

3. 以随意动作为基础 动作可分为不随意动作和随意动作，不随意动作是指那些无预定目的、也无须努力的不由自主的动作，如，吞咽、眨眼、睡眠时做出的各种动作等，这些动作不以人的意志为转移。随意动作是指由意识调节控制的、在后天生活实践中学会的、有目的的动作。人只有掌握了随意动作，才能根据预定目的去组织、支配、调节一系列动作构成复杂的行动，从而实现预定目的，完成意志行动。因此，随意动作是意志行动的基础。

三、意志的社会历史性

意志是人特有的心理现象，它是在漫长的人类进化历程中，伴随着劳动逐渐形成的。劳动是有目的、有计划的活动。人类在最初的求生需要的驱使下从事萌芽形式的劳动过程中，逐渐形成行动目的，并学会使自己的行动服从既定的目的。

劳动是社会性的协同活动，劳动的社会性便成为意志形成和发展的基础。人类祖先在通过社会劳动来满足个人的需要时，还必须根据社会的要求，为满足整个社会的需要而劳动。这是因为他们在长期的生活实践中认识到，必须首先从事某些并非直接满足个人需要的行动，才有可能满足个人的需要。比如，他必须制造供别人使用的狩猎或捕鱼工具，别人使用这些工具去获得食物，然后才能供他果腹。这种使行动服从某种社会性的间接目的的情形，是意志产生的起点和基础。抑制个人的意愿和需求，忍受或克服个人生理上或心理上的困难，而使行动服从既定目的、任务的能力就从这里形成和发展起来。人的自觉目的的提出，以及达到目的的计划 and 手段的拟定，都需要借助于语言作为工具，而语言正是也只有在社会劳动中才产生出来的。因此，意志是随着人类的形成，在劳动和语言交际的基础上产生的。

从个体发展上看，意志产生的契机也是社会性的。初生婴儿无所谓意志活动。随着其与周围成人的交往、成长、学习，初步学会按自己的目的、意愿去进行并控制某种活动，表现出意志的萌芽，尔后又逐步学会按照成人的要求来支配自己的身体动作，再以后，随着儿童完成对言语的掌握和自我意识的发展，他才慢慢地能够依照自己的愿望和意图去采取有目的的行动。

意志是人所特有的心理现象，任何时代、社会制度和阶级的人都有意志这样一种心理活动形式。但是不同时代、不同社会制度和不同阶级的人，他们的意志的思想内容是不相同的。从这个意义上说，意志也受社会历史条件的制约。



第二节 意志的一般规律

一、意志与认识、情感的关系

1. 意志与认识的关系 意志与认识过程有着密切关系。一方面意志的产生是以认识过程为前提的。自觉的目的性是意志的特征。虽然目的是主观的东西，但人的任何目的都不是头脑中固有的或凭空产生的，而是人过去和现在认识活动的产物。人确立这种或那种目的，归根结底取决于个人需要，而需要也是人对客观现实的反映。再则，人的行动目的也受客观规律的制约，只有认识了自身需要与客观规律的关系，才能提出切合实际的目的。加之，实现意志活动需要有行动的手段，而关于行动手段的知识和技能也是通过认识活动而获得的，只有个体积累了一定的有关知识和技能，才能以一定的方式和方法实现目的，产生意志行动。因此，离开了认识过程，意志便不可能产生。心理学有关习得性绝望的研究，似乎也从反面证明了人对自己行为结果的认识，会制约其意志行为表现。另一方面意志对认识过程也有很大影响，首先，人对外部世界的认识是有目的、有计划并需要克服各种困难的过程，离不开人的意志努力；其次，人对客观世界的认识是在变革事物的过程中完成的，而一切变革现实的实践活动都是意志行动，没有困难，没有意志的参与，就不可能有深刻的认知活动。所以，意志和认识过程是相互依赖的。

2. 意志与情感的关系 意志与情感的关系在于一方面情感可影响意志，它既可以成为意志的动力，也可以成为意志的阻力。当某种情绪或情感对人的一定行为起支持和促进作用时，就会成为意志行动的动力，如，在工作、学习中，积极的心境和社会责任感可以推动人们努力学习，辛勤工作；战斗中，战士胸中的激情激励着战士冲锋陷阵；长跑赛场上，运动员最后的冲刺，是其心中的激情激励的顽强意志行动。所以，积极的情感是人们意志行动的强大推动力，它有助于克服困难，达到目的。而当某种情感对人的活动起阻碍作用时，就会成为意志行动的阻力，如，在从事他所不乐意去干的活动时就会发生这种情形，“不乐意”的情绪对这项活动而言是一种消极的体验，它妨碍着意志行动的贯彻，造成意志行动的内部困难，即思想上的困难。这种情形也可发生在他所热衷却感到棘手的任务中，此时，外部困难引起的消极情绪体验（焦急、彷徨、困惑），也动摇和销蚀人的意志。另一方面意志也可影响情绪，有时还表现为对情绪的直接控制。一个遭遇不幸而陷于哀伤心境的演员，为了不妨碍本职工作，在舞台上仍能成功地扮演喜剧角色，就是他凭借意志的力量，抑制了一种情绪而激发了另一种情绪。

平时人们所说“理智战胜情感”，实质上就是通过意志努力以正确的认识来克服消极的情感；而“情感战胜理智”则是理智没有抑制消极情感，而成为情感的俘虏。因此，意志与情感是彼此影响，相互作用的。

总之，认识、情感和意志是密切联系彼此渗透的。发生在实际生活中的同一心理活动，通常既是认识的，又是情感的，也是意志的。任何意志过程总包含有理智成分和或多或少的情绪成分，而理智和情感过程也包含有意志成分。实际上并不存在纯粹的、不与任何认识和情绪过程相关的意志过程。

二、意志与动机

由于人的任何行动目的，都是有其内在原因的，即基于人的某种动机之上。这样动机便成了推动和激励人去确立某种目的，进行意志行动的直接心理原因和动力。动机对人的意志行动的意义，首先在于对意志活动的推动作用，表现出对意志活动的激励作用；其次，动机表明人“为什么”去追求某种目的、选择某种行动；最后，在上述推动作用和选择作用的基础上，动机就成为人的意志行动的调节手段。它不仅在行动的初始阶段指引个体做什么和怎样做，而且在行动过程中指引个体修正、调整自己的行为。

人的动机是各种各样的，它可以由当前具体的事物引起，如感到饥饿的人有进食的需要，厨房的食物能引起他进食动机。也可由事物的表象、概念甚至是人的信念和道德、理想引起。例如，对真理和正义的坚信和热爱，个人的责任心、事业心，在一定条件下都能成为推动人去从事意志活动的动机。不同性质的动机，可以对人有强度不同的推动力量，意志行动的方式、坚持性和行动的效果，在很大程度上受动机性质的制约。

在意志行动中，动机的社会性因素起着重要的作用。社会性动机所产生的力量可能如此之大，以致会超过和压制人的生物学本能。比如印度民族主义领袖甘地，为了政治斗争的需要，进行绝食斗争多日，抑制了进食的生理需求。

三、意志行动的过程

意志行动是一个复杂的自觉行动过程，有其发生、发展和完成的历程，研究意志行动，主要是分析其心理成分，即心理对行动的组织 and 调节过程，依此，可以把意志行动的心理过程分为两个阶段。

（一）采取决定阶段

意志行动的开始阶段是采取决定阶段，它决定意志行动的方向，规定未来意志行动的轨道。决定采取有一个过程，包括动机斗争、确定目的和行动策略与方法的选择。

1. 动机斗争与目的确定 动机是在需要的基础上形成的，由于人的需要即使在同一时间内，也往往有多种，于是由需要转化来的动机也可能复杂多样而导致矛盾冲突。冲突的形式可以是双趋冲突，即同时并存两种能满足需要的目标，它们具有同等的吸引力，但只能选择其中之一；双避冲突，即同时遇到两个须力图回避的威胁性目标，但只能回避其一；趋避冲突，即同一目标既有吸引力，又有排斥力，人既希望接近也想回避。动机冲突也可按性质分为原则性冲突和非原则性冲突两类，凡是涉及个人愿望与社会政治原则、道德规范相矛盾的动机冲突，属原则性动机冲突。显然，动机取舍过程就是权衡各种动机利弊、评价其社会价值的过程，为了选择，他必须根据每个目的的意义、价值，考虑其必要性，并依据主观客观条件，考虑实现的可能性，这也是克服内部困难的过程，能体现出一个人意志品质的水平。意志坚强者，能使自己的需要服从社会道德规范，并能果断取舍；而意志薄弱者，则长时间犹豫不决，摇摆不定。一个人的理想、信念、世界观对其取舍动机过程起着制约作用。

当某种动机经过斗争居于支配行动的主导地位（值动机单一化）时，目的也就确定下来了。



2. 行动策略与方法的选择 目的确定后,就需进一步选择达到目的行动策略与方法,这是解决意志行动的决策步骤。方法的选择,如果达到目的的方法只有一种,或者类似的行动已进行过多次,方法很熟悉,那么,行动的目的一经确定,行动的策略与方法便一目了然,这不需要意志的努力。而通常情况下,达到目的的方法不只一种,此时需了解、比较各种方法的优缺点及采用后可能导致的后果,客观上可能出现的困难,自己的主观条件等,进行科学决策,这需要做出意志努力。

此外,动机的斗争也影响着行动手段的选择。有的手段对达到目的是有效的,但它却为社会道德所不容。为高尚动机所推动的人就不会选取这类手段,而为某种卑微动机所左右的人,则可能干出“不择手段”的事情来。例如,一个真正怀着多多求得知识以更好地为建设祖国服务的动机而投考高等学校的人,他为了达到录取的目的,所采取的方法和途径是认真复习功课,踏实地做好各种准备工作,决不肯为获取高分而营私舞弊。但一个把大学当作获取个人名利的跳板,怀着谋私利的动机而投考大学的人,则可能为了考取大学而钻营种种旁门邪道,甚至不惜做出违法乱纪的事来。

(二) 执行决定阶段

执行决定是意志行动的完成阶段,也是意志行动的最重要的环节,执行决定,要求更大的意志努力,这是由于:

第一,执行决定的行动要求巨大的智力或体力,并要求忍受由行动或行动环境带来的种种不愉快的体验。例如坚持冬季户外长跑,要克服气候严寒和生理疲劳,做科学研究要求艰苦而持续的思维探索。

第二,积极而有效的行动,要求克服人的个性中原有的消极品质,如懈怠、保守、不良习惯等等。

第三,执行决定过程中,与既定目的不符的各种动机还可能在思想上重新出现,引诱人的行动脱离预定的轨道。

第四,行动中会出现意料之外的新情况、新问题,而主体可能又缺乏应付新情况、解决新问题的现成手段,这也会造成人的行动的踌躇或徘徊。

第五,在行动尚未完成之前,还可能产生新的动机、新的目的和手段,它们会在心理上同既定目的发生竞争,从而干扰行动的进程。

所有这些因素,都是妨碍意志行动贯彻到底的困难,它要求人做出意志的努力。

这些困难的克服,取决于一系列条件。坚定的信念和世界观是有效地克服困难的 basic 条件。信念和世界观是人的行为的一般准则,当人具有清醒的行为准则并坚信其正确时,才能坚决地同困难作斗争。人所提出的目的的性,对于困难的克服有着重要意义。正如斯大林说的“伟大的目的产生伟大的毅力”。目的越重要,越崇高,就越能动员人的力量去克服遇到的困难,但目的必须明确而适当。如果不具备实现的客观可能性,则最终必然导致行动的半途而废。如果目的虽然可能达到,但过于遥远,对于意志不够坚强的人,常常成为影响行动坚持到底的原因。因此,为了培养意志,过高和过易的目的都是不可取的,它们不利于不能培养和锻炼人与困难作斗争的毅力。

意志行动中困难的克服,也取决于对意志行动完成与否所带来的后果的意识。对于完成行动的美好结果的鲜明憧憬和向往,会激励人增加克服困难、追求美好前景的勇



气；相反，对不能完成行动所招致的严重后果的意识，会使人丧失信心。

执行决定是使行动按照预定方向和轨道坚持到底的过程。从动力方面看，这一过程要求不能半途中辍，要求行动不偏离基本方向，反映在意志品质上，就是意志的坚韧性。

第三节 意志品质的特征与培养

一、意志品质的基本特征

个体意志活动可表现出个人不同的相对稳定的特点，这种从意志行动过程中归纳出的特点可称之意志品质。尽管意志在每个人身上的表现不同，但意志品质的基本特征主要表现在4个方面。

1. 自觉性 意志的自觉性是指人的行动有明确目的性，并且随时支配自己的行动，使之符合于正确的目的和社会意义。一个具有自觉意志品质的人，能够按照自然和社会发展规律提出自己的行动目的，积极主动地去完成具有高尚社会价值目的的任务。他的思想既有原则性，又有灵活性；既能排除诱惑和干扰，决不受外界不良影响，又能做到不面执己见，积极吸取一切有益的意见。自觉性品质不仅表现在对行动目的的合理性和社会意义的自觉认识上，也表现在坚决实现目的的合理态度和自觉行动上。

与自觉性相反的意志品质是盲从和独断。盲从表现在缺乏主见，易受别人的暗示和外界影响而改变初衷。盲从的人没有明确的行动方向，也缺乏坚定的信心和决心，其行动不是从自己的认识和信念出发，而是为别人的言行所左右，“人云亦云”“人行亦行”正是盲从的写照。而具有独断性的人，面执己见，一意孤行，置周围人的意见于不顾，不论合理与否一概拒绝。从表面上看，这两种品质似乎是相反的，实质上，二者都是意志薄弱缺乏自觉性的表现。

2. 果断性 果断性是指人在选择目的、采取决定和执行决定的过程中，能在深思熟虑的基础上迅速而坚决地做出决断的意志品质。果断以自觉性为前提，以大胆勇敢和深思熟虑为条件，有胆有识，方能果断。它是意志机敏的表现。具有果断品质的人，善于审时度势，善于对问题情景做出准确的分析和判断，洞察深邃而精确，这是其能迅速采取决策的根本原因。

与果断性相反的意志品质是优柔寡断和草率从事。优柔寡断表现为在决策时患得患失，犹豫不决；在做出了决定后，迟迟不付诸行动；在执行决定时常常出现动摇，怀疑自己的决定，甚至最终取消自己的决定。草率从事则是以行动的冲动和鲁莽为特征的。草率从事的人，不善于事前做周密的考虑和斟酌，凭一时冲动不考虑后果冒失行事，结果多半成事不足，败事有余。

3. 坚韧性 这是人在意志行动中坚持决定，以充沛的精力和坚忍不拔的毅力，百折不挠地克服一切困难，实现预定目的的品质。具有坚韧性的人，能坚信自己决定的合理性，善于抵制不符合行动目的的主客观诱因的干扰，在困难面前不退缩，在压力面前不屈服，做到锲而不舍，有始有终，即使对于枯燥乏味的工作，也不半途而废，不达目的不罢休。



与坚韧性相反的意志品质是动摇性和顽固性。动摇性是遇到困难便怀疑自己的决定，不加分析就任意放弃或改变预定的目的；或者偶遇挫折便望而却步；或者见异思迁，不断改变自己的行动方向，做事常常半途而废。顽固性是对自己的行动不作理智的评价，总是我行我素，固执到底。这种人不能根据变化的形势灵活采取对策，也不能放弃那些明显不合理的决定，因此，在实际行动中常常碰壁。

4. 自制力 自制力是指善于克制自己的情绪并能有意识地调节和支配自己的思想和行为的能力。意志的自制力主要表现在两个方面：其一，善于迫使自己去执行所做出的决定；其二，善于抑制与自己的目的相违背的一切愿望、动机、和行动。自制力也表现在对情绪反应的控制上。勇敢也是自制力的表现。

与自制力相反的意志品质是任性。任性表现为放纵自己，毫无约束，感情用事，任意而为的倾向。任性的人在顺利时忘乎所以，为所欲为；不顺利时激情冲动，不能自制，既不能忍受苦难的折磨，又不能抵制外界的利诱，怨天尤人。

二、良好意志品质的培养

1. 自觉的意志品质培养 意志的自觉是以行为目的的明确为基本条件的，其中远期目的，如，人生设计这样的目的更是意志的力量源泉，在青少年的成长发展中，随着认识能力和自我意识的发展，对生命意义的叩问，对人生价值的探索也一直伴随其中。毛泽东、周恩来、林肯、华盛顿、海伦·凯勒、比尔·盖茨等一个个光辉闪亮的名字激励着多少人发奋图强，因此，为了培养意志的自觉性，首先要确立远大的人生目标。读一些名人传记，会给自己的人生以启迪；积极地参与社会实践，在实践中丰富自己对自然、对社会的认识，并由此品味、理解、体会人生的价值，这必将有益于我们正确认识和评价自我，协调统一个人和社会的价值，最终有益于个体对人生的选择。有了崇高的人生追求，才能明确意识到自己行动的社会意义，把崇高的理想同眼前的学习、工作、生活结合起来，用理想来指导自己的生活，把理想融化于个体的行动中，渗透在日常生活中，成为行动的目标。个体对认识越自觉、越深刻，人生价值的追求就越主动，实现的可能性也就越大。因为深刻的认识激起了完成任务的强烈愿望。意志行动有了导向，自觉也就有了坚强的基石。

当然，个体人生价值的追求要从自身的实际条件出发。人生价值追求的定位（包括起点、内容、方式、途径等的选择）越符合自身实际，选择的自觉性越高，实践的成效就越好，就越有利于促进人生价值追求的不断发展和良性循环。

再则，在确定了长远目标后，也要规划好近期目标，确定服务于长期目标的短期具体安排，能使我们在单位时间内高效率地工作。只有一个个具体的短期目标切实达到，长远目标方能实现；而且短期目标的实现，激励着我们达成长期目标，如果我们确定的目标是力所不及，不能实现的，则使我们丧失达到目标的信心，就谈不上自觉意志的培养了。

2. 果断性意志品质培养 果断是建立在理智的思考、分析之上，以有胆有识为前提的。要培养果断性，必须在丰富自身知识经验、发展思维水平上下功夫，即积极进行智能训练，掌握一些思维的规律（详见第五章第三节）；积极参与社会实践，积累一定的社会经验。果断还与性格有关，一般来说，性格内向，气质上属黏液质、抑郁质的人

容易出现优柔寡断，因此，培养果断性还要塑造和完善个性（详见第十章第二节），体育锻炼对培养果断的意志品质也具有特殊的意义，特别是乒乓球、网球、羽毛球、拳击、摩托、跨栏、跳高、跳远、击剑等体育活动，任何犹豫都会延误时机，遭到失败，长期锻炼能帮助你增强果断的个性。

3. 坚韧性意志品质培养 意志的坚韧性在于，一方面善于抵抗不符合行动目的的主客观诱因的干扰，做到面临千纷百扰，不为所动；另一方面善于长久地维持业已开始的符合目的的行动，做到锲而不舍，有始有终。意志坚韧的人，不论前进道路上如何险阻重重，决不放弃对目标的执著和追求；不论行动过程中如何枝节横生，总是目不旁顾，坚持既定的方向。人生是一个漫长的过程，人生的道路不会一帆风顺，做任何事情都不会一蹴而就，都需要耐心与始终如一的努力。实现人生目标，更需要长时间地向着既定的目标拼搏、奋进。

如何培养坚韧性的意志品质呢？①需要有明确的目标指导。目标越有价值、具体要求越明确，人就越容易为此做出艰苦的努力。②要制定明确、具体、切实可行的计划，当某一个具体的行动目标与远大理想结合在一起时，就会产生动力和勇气，增强行动的自觉性和主动性。③通过自我暗示激励自己，运用梦想实现法，保持自己已经形成的热情和激情；把格言箴语，著名诗句或自我誓约置于案旁，当生活、学习和工作中的困难来临时，这样的座右铭常可使人顿添力量，勇敢地迎战困难。写日记也是自我反省、自我激励的一种好办法。④从小事做起。“冰冻三尺，非一日之寒”，意志的坚持是在千百件小事的磨炼中逐步培养出来的。因此我们在学习、工作中要注意利用身边工作、学习中的事情，有意识培养锻炼自己，如在值周时，主动承担些繁重任务；冬季坚持长跑；在克服懒惰与寒冷造成的畏难情绪中，逐步养成良好的习惯，练就坚韧顽强的意志。⑤主动迎战困难，挑战惰性（如前述例子）。“劳其筋骨”是磨炼意志的必须，只有在不断的克服困难中才能练就顽强的坚持性。⑥严格执行计划，加强检查督促。制定的计划、安排的日程应摆放在显眼的地方，以值每日检查、督促自己努力，每日应做的事，每天必须完成，绝不找理由、持明日。前述格言、警句的提醒也可起督促作用。

4. 自制力及其培养 自制就是控制自己的行为 and 情绪，意味着做自己的主人。控制自己的行为应把握好以下 3 个控制：①掌握自己的思想，控制自己的思想。没有意识作先导，人就不可前有具体的行为。控制思想，就是先要明白自己想要什么，不能要什么。然后再弄清楚，怎样拒绝不前做的事，强制自己做该做的事。最后再掂量一下，自己做了该做的事会如何，不做该做的事又会如何。这些思考是自制行动的思想前提，由此，才可实现向控制行为的过渡。②控制目标。目标是思想的核心，更是行动的指南。控制目标，就是要制定好各种短、中、长期目标（加前述）。这样，做起来就心中有数，忙而不乱了。③控制时间。由于没利用好时间，许多人往往做不好事。我们不但要明白自己要做哪些事，而且还要明白在什么时候、用多长时间来做某件事。控制时间就是把计划要做的事，结合个人的情况，做一个统筹安排。把握好这 3 方面的控制后，自制力同样要从小事（如遵守纪律、作息制度等）上点滴磨炼，并有意识地强迫自己去做不愿、恐惧而又应该做的事情。

控制自己的情绪，应多学习点哲学，用辩证的观点指导生活、学习和实践。如当我



们取得成绩和胜利时,要保持冷静的头脑,及时警醒自己,找一下自己的不足,把自己放到一个更大范围的环境中去审视一下;当遇到挫折、失败时,要学会自我激励。

三、意志规律在自我教育中的应用

意志既然是人的一种为实现预定目的,有意识地支配、调节自己行动的心理现象,因而它必然是可以自我感觉、自我体验的,也是可以自我培养的。意志品质形成也必须通过自我教育才能真正起作用。在了解了意志规律后,在自己的学习、生活中如何有意识地培养意志品质呢?

(一) 以认知促进意志的自我锻炼

认知是意志的基础和前提,只有有了对事物和活动本身及其结果的深刻认识,才能做出完成任务的有效努力。在认识了意志的这一关系后,运用这一规律促进意志的自我锻炼应从以下几方面着手:

1. 确立正确的人生观、价值观(如前述)。

2. 认识意志对于人生的重要意义 我们处在一个改革开放、竞争激烈的社会,从某种意义上说,竞争也是意志力的竞争。现代社会里,一个人能否自觉地明确目标,主动地迎接挑战,果断地抓住机会,勇敢地坚持立场,在困难面前顽强不屈,都直接影响到一个人的成功与否。在现实社会中,有些人并不是缺乏知识和能力,而是缺乏意志,由于意志力不足,阻碍了他们才能的发挥,潜能的开发,失去了成功的机会,认识了这些,又有了明确的人生目标,个体自会主动地加强意志锻炼。

3. 全面认识自我 个体在发展中全面认识自我、客观评价自我,不仅能确立合适的理想目标,合理调节自身行为,有益于目标实现,而且,正确的自我意识,对于自我塑造本身具有积极意义。因为,随着个人的成长,个体自我完善的愿望愈加强烈,自我调控的意志行为也就越来越强,而这些是以正确的自我认识为前提的。为此,个体应拓宽生活范围、增加生活阅历、扩展交往的空间,积极参加社会实践活动,以便多方面、多角度地认识自我。

(二) 提高情绪、情感对意志的支持作用

情绪、情感可以成为意志的动力,也可以成为意志的阻力。在认识了意志的这一关系后,运用这一规律推动意志的自我锻炼应从以下几方面着手:

1. 正确的认知激发积极的情感 前述正确的人生价值观的确定,可以激发强烈的社会责任感;正确的自我认识能激发强烈的自我完善的愿望;体会、认识到意志对生活、学习、工作的意义,个体便在情感上愿意积极潜炼自己。这些都是培养意志品质的动力。

2. 以短期目标的实现激励长期目标的达成 在意志锻炼中,明确锻炼的步骤、措施,制定切实可行的计划(如前述),就可以以目标的逐级实现产生积极的情绪体验,激励长期目标的达成。

3. 采取一些自警、自律的方法激励自己 “卧薪尝胆”的故事,让我们体会了越王砥砺坚强的复国之志。在意志锻炼中,可设计种种方法来鞭策激励自己,如,针对自己的弱点,书写格言、警句,置于天天可见处,作为座右铭等。

(三) 积极参与社会实践,从点滴小事练就意志

意志不是天生的,面是在后天社会活动中逐步形成的。由于后天教育、训练和个人

努力的不同，个人的意志品质也就有所不同。认识了这一点，在日常生活中，充分利用意志行动中的理智成分，注重点滴小事的积累，无论是学习、工作、体育锻炼都主动磨炼，知难而上，挑战自我，在行动（活动）中自我调节，动员意志力，又以意志为动力，完成意志行动（活动）。坚强意志的大厦就是这样在日积月累中筑就的。

主要结论

1. 意志是在需要和动机的基础上自觉地确定目的，并根据目的有意识地支配调节自己的行动，克服困难，从而实现预定目的的心理过程。意志集中地反映出人的心理活动的自觉能动性。意志对行动的调节作用表现有二：一是发动激励作用，二是抑制改造作用。意志没有绝对的自由，而是有条件的、相对的自由。

2. 意志行动的特征是①明确的目的性；②与克服困难相联系；③以随意动作作为基础。

3. 意志和认识过程相互依赖。一方面意志的产生是以认识过程为前提的，另一方面认识过程离不开人的意志努力。

4. 意志与情感彼此影响，相互作用。一方面情感可以成为意志的动力，也可以成为意志的阻力。另一方面意志也可影响情绪，有时还表现为对情绪的直接控制。

5. 动机是进行意志行动的直接心理原因和动力。它不仅在行动的初始阶段指引个体做什么和怎样做，而且在行动过程中指引个体修正、调整自己的行为。社会性动机所产生的力量是巨大的。

6. 良好的意志品质是事业成功的根本保证，主要包括自觉性、果断性、坚韧性和自制力4个方面。

7. 我们应该运用意志规律通过自我锻炼、培养良好的意志品质。①以认知促进意志的自我锻炼；②提高情绪、情感对意志的支持作用；③积极参加社会实践，从点滴小事炼就意志。

思考与训练

1. 什么是意志？意志行动具有的特征是什么？
2. 意志产生和发展的基础是什么？试举例加以说明。
3. 意志与认识、意志与情感、意志与动机有怎样的关系？理解这些关系对你的意志锻炼有何启发？
4. 良好的意志品质主要表现在哪些方面？
5. 根据你对生活的体验，举例说说意志对人生的重要意义。
6. 联系自己意志发展的特点，制定一个锻炼自身意志的计划。

（郝晓鸣）



个性的发展 (一)

个性和发展 (二)

个性的发展 (三)

个性的发展 (四)

个性的发展 (五)

个性的发展 (六)

个性的发展 (七)

个性的发展 (八)

个性的发展 (九)

个性的发展 (十)

第八章 个性倾向性

内容提要

在人的各种心理现象中,个性倾向性是个性心理的一个重要组成部分,是指一个人对现实的态度和积极行为的动力系统。它是人进行活动的基本动力,体现了个体心理活动的动力性和选择性,是心理活动中最活跃的因素。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。本章主要介绍了需要、动机、兴趣等几种主要的个性倾向性。

学习目标

1. 掌握需要、动机、兴趣的内涵。
2. 能说明需要、动机和兴趣的分类。
3. 理解需要层次理论、自我效能感理论、归因理论、成就动机理论。
4. 了解需要的形成和发展。
5. 明确动机的特征,动机与行为的关系。
6. 能说清影响兴趣形成的因素。
7. 掌握良好兴趣的结构。

通过前面有关章节的学习,我们主要从心理过程的角度认识了不少心理活动。我们为什么会有这样的心理活动?心理活动的动力是从哪儿来的呢?这就是我们在个性倾向性中主要探讨的问题。

个性的发展 (三)

个性的发展 (四)

第一节 需要

个性的发展 (五)

一、需要的一般概述

需要不仅是一切行为产生的源泉,而且是个性倾向性乃至整个个性的积极性的源泉。只有在需要的推动下,个性才能形成和发展。



（一）需要的概念

需要是指个体在生活中由于生理或心理上的某种缺失或不平衡而力求获得满足时所引起的一种内心紧张状态。

需要是个体对内外环境的客观需求的反映，是人所共有的心理现象。生命不息，需要不止。一些需要得到满足后，新的需要就会产生。人类为了自己的生存和发展，总要对客观事物有一定的需求。诸如吃饭穿衣、养儿育女，从事各种社会实践活动，并在这些活动中结成各种关系，进行人与人之间的交往等。它通常以意向、愿望、动机、兴趣等形式表现出来。模糊地意识到的需要叫做意向，明确地意识到并想实现的需要叫做愿望。当个体的愿望激起并维持人的活动时，就成为活动的动机。

（二）需要的产生

需要是个体生存和发展的基本推动力。在个体意识到的内部或外部环境中新异刺激的影响下，个体感受到生理上或心理上的缺失或不平衡而力求获得满足时，人的需要就产生了。其中生理需要是人与生俱来的，社会需要是随着人类社会历史的发展，在生理需要的基础上形成和发展的。

个体需要的产生主要来源于3个方面：

1. 生理状态引起的需要 生理状态会直接使人产生某些需要，其生理基础是无条件反射。例如，当人体饥饿缺乏营养时，血液里的血糖就会下降，这时，人体的生理体系就会失去平衡状态，就会自动地把血糖降低的信号传至大脑皮层，使人产生进食的需要。又如，当人体发育到一定年龄阶段时，体内内分泌系统产生的性激素会激发其对性的渴求，进而促进恋爱、婚姻需要的产生。

2. 心理活动引起的需要 最基本的感觉器官不断接受适宜刺激的需要。人的心理活动要保持健康的发展，就必须保证感觉器官接受足量的适宜刺激。这已被感觉剥夺实验所证实，如为了提高自己的知识和技术本领，适应社会的发展变化，产生学习的需要。

3. 外界刺激引起的需要 外部环境对人的需要的产生起着巨大的诱发作用。例如，看见新颖的服装，引起购买它的需要；当看到或嗅到食物时，最容易产生饥饿的需要等。

人的需要是其生理状态和社会生活环境对个体要求的反映，客观的社会生活现实是人产生需要的源泉，获得满足的需要后又会进一步促进新的需要的产生，如马克思和恩格斯在《德意志意识形态》中指出：“已经得到满足的第一个需要本身，诸足需要的活动和已经获得的为满足需要用的工具又引起新的需要。”

（三）需要的分类

人的需要是多种多样的。而对人们各种纷繁复杂的需要，为了便于理解和表述，可以根据不同的标准对需要进行分类：

1. 根据需要的起源，可以把需要分为生理需要和社会需要 生理需要是与维持个体的生长发育及种族延续相联系的，是保护和维持有机体生存和延续种族方面所必需的，是一种本能的需要。其主要包括：维持有机体内部平衡的需要，如对饮食、运动、睡眠、排泄等需要；回避伤害的需要，如对有害或危险的情景的回避等；性的需要，如



配偶、嗣后的需要。生理需要又称生物性需要、天然需要或自然性需要，它往往带有周期性，是人与动物共有的需要，但二者有着本质的区别。人的生理需要已具有社会性质，是推动人们行动的强大动力。正如马克思所言：“饥饿总是饥饿，但是用刀叉吃热食来解除的饥饿不同于用手、指甲和牙齿啃生肉来解除的饥饿。”

社会需要是与人的社会生活相联系的，是社会存在和发展的必要条件，是个体后天环境中习得的需要。人们在社会生活中，社会不断向个体提出各种要求，当个体认识到接受这些要求的必要性时，社会的要求就会转化为个体的需要，如求知需要、成就需要、尊重需要、交往需要、劳动需要等。它是在人的生理需要的基础上，在社会实践和教育条件下形成和发展起来的，受着社会生活条件的制约。社会需要是人类所特有的，是社会发展的基本动力。物质生活资料的生产是人类社会存在的基础，所以对生产劳动的需要应该是最重要的社会需要。

2. 根据需要的对象，可以把需要分为物质需要和精神需要 物质需要是个体对生存和发展所必需的物质生活的需要，如对衣、食、住、行等有关物品的需求，对劳动、学习、科研等用品的需求。人的物质需要既包括生理需要，也包括社会需要。随着生产力的发展和社会的进步，人的物质需要也会不断地发展。

精神需要是个体对生存和发展所必需的精神生活的需要。例如，交往需要、道德需要、学习需要、美的需要、尊重的需要等。其中，交往需要是人类最早形成的精神需要，在人类历史的发展进程中十分重要，至今，交往需要仍然是人的精神发展的最重要的条件。精神需要要有高尚与低级趣味之分。高尚的精神需要可以使人不断取得进步，而低级趣味的精神需要则会消磨人的意志，使人走向歧途。

上述需要的分类只具有相对的意义，实际上有些需要很难简单地归为某一种需要，如一个人对衣物的需要是生理需要，但对衣服式样的追求则既最精神需要，又是社会需要，同时还属于物质需要。随着社会的进步和社会生产力的发展，人们的物质需要和精神需要都将不断地得到需足。

（四）需要的特征

1. 对象性 需要总是指向能需足生存和发展要求的一定对象。没有对象的需要是不存在的，如口渴了就要喝水；饿了就要进食；感到寂寞时就要与人交谈。需要总是和满足需要的对象联系在一起的，因此具有对象性。

2. 动力性 需要是个性积极性的源泉，是人各种行为的动力。当人们产生某种需要时，心理上就会产生某种程度的不安与紧张的情绪，这种情绪就构成了一种内在的驱动力量，推动人去从事某种活动。正是个体的种种需要，才推动着人们积极进行不同的活动。人所体验到的需要越强烈、越迫切，由它所引起的活动就越有力，行为就越有效。

3. 社会性 动物是以周围环境中的自然物体作为满足需要的对象。人不仅以自然界为满足需要的对象，而且在改造世界的过程中创造着满足需要的对象。人的生理需要已不是纯粹的本能驱动，而是被打上了社会文化的印记。人即使是在满足其生理需要时，满足这种需要的对象和方式也不同于动物。从这个意义上讲，人的各种需要都是社会历史的产物，为其所处的社会环境和生产条件所决定，随着社会的发展而发展，具有

社会性。

4. 选择性 选择性具体表现为人对满足需要方式的选择。例如,饿了要吃东西。但具体吃什么东西,人们往往都有各自的选择。有的人随便吃块面包就行了;有的人还要求色、香、味俱全。一般来说,个体的经验、爱好、价值观、文化习俗等都会影响个体对满足自己需要对象的选择。

5. 紧张性 需要往往是由于意识到在生理或心理方面某种事物的欠缺而出现的。需要一旦产生就有追求满足的心理趋向。当力求满足需要而未达目的时,人们常常会产生一种特有的身心紧张感、不适感。如果需要得到满足,这种紧张状态就会消除。

二、需要理论

(一) 马斯洛的需要层次说

马斯洛 (Abraham Maslow, 1908—1970), 美国人本主义心理学派的创始人。他通过对各种人物的观察和对一些人物传记的研究,把人类行为的动力从理论上加以系统整理,提出了需要层次说,把人类的需要按其发展顺序分为5个层次(见图8-1)。

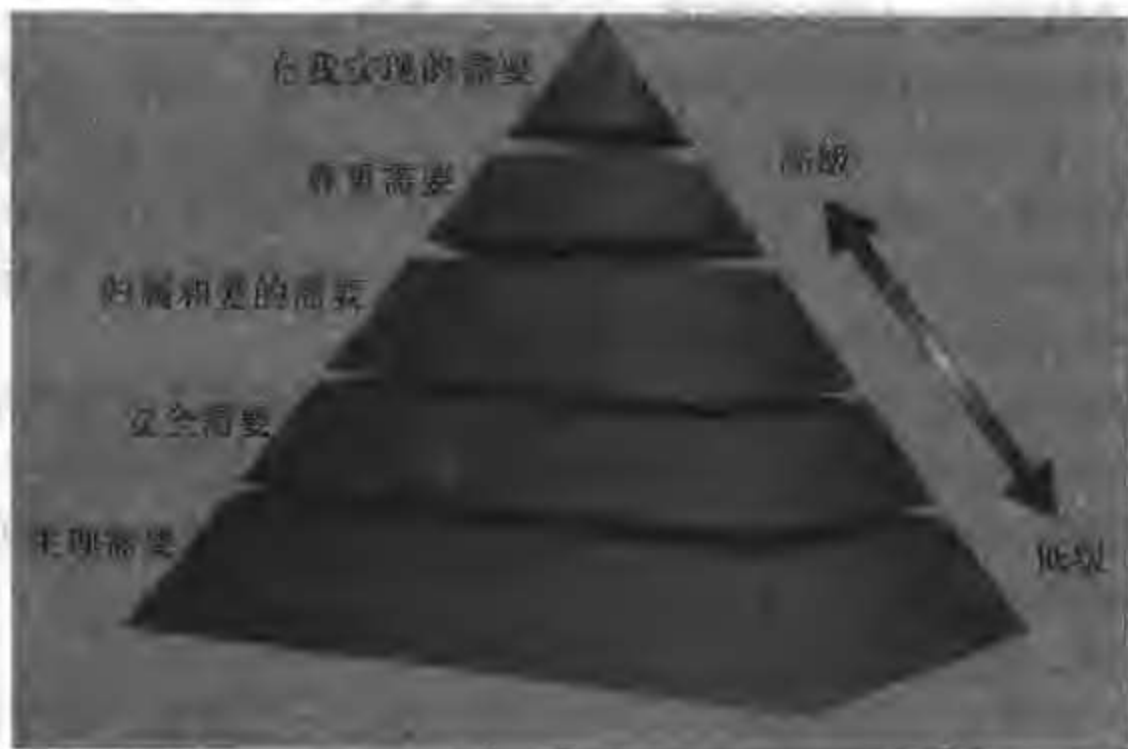


图8-1 人的需要层次

1. 生理需要 马斯洛认为,在人类各种基本需要中,生理需要是最基本的,是指维持个体生存与种族繁衍的需要。包括对食物、空气、水分、温度、性和睡眠等的需要。其中最重要的是饥和渴的需要。马斯洛指出,如果所有的需要都得不到满足,那么,有机体就会被生理需要所支配,其他需要简直变得不存在了,即被生理需要掩盖了。古人说“衣食足而知礼仪”,然也。

2. 安全需要 生理需要相对满足后,就会出现安全需要。安全需要是指对安全的环境、恒定的秩序、避免伤害和威胁的需要,也包括工作岗位稳定,有一定数量的储蓄,社会安定和国际和平等。安全需要,首先要求减低生活中的不确定性。在面临危险或威胁时,人们会把安全看得比一切都重要。

3. 归属和爱的需要 又称社会交往需要。是指个体希望获得别人的爱和爱别人的



需要,也就是希望与别人交往,并与别人建立亲密关系的需要。成熟的爱是人与人之间彼此关心,尊重和信任。如果爱的需要得不到满足,个人就会感到孤独和空虚。例如,儿童希望与小伙伴建立友谊,希望得到教师和父母的爱。归属与爱的需要是在前两种需要基本满足以后产生的。

4. 尊重需要 是指个体追求体现个人价值的需要。包括两个方面:一方面要求受到别人的尊重,它导致威望、地位和认可等情感;另一方面是自尊,它导致胜任、自足和自信等情感。如果一个人的尊重需要得不到满足,就会引起自卑和失落感。个体在前3种需要基本满足后,就会产生尊重的需要。

5. 自我实现的需要 是指个体希望最大限度地实现自己潜能的需要。每个人都想把自己的工作做得尽善尽美,这些都是自我实现需要的体现。自我实现的需要是在其他需要都基本满足以后才产生的最高层次的需要。

马斯洛需要层次理论体系中不仅包括了缺失需要,而且还包括了生长需要。他把生理、安全、归属和爱以及尊重需要称为缺失需要,如果这几种需要得不到满足,寻找满足这些需要的动力就增强,如果得到满足,需要的动力就减弱;把自我实现的需要称为生长需要,这些高级需要的满足,并不使需要的动力减弱,而会使需要的动力作用进一步增强。马斯洛认为,人类的需要是一个有层次的系统。人在同一时间内有很多需要,但其中必有主导性需要,人的行为是由主导性需要所决定的。人的需要很难得到全部满足。

由于马斯洛的阶级局限性,他抛开了人的社会历史条件,离开了人的社会实践,抽象地分析人性和人的自我实现,致使其理论带有假设的性质,缺乏客观测量指标。

(二) 奥德弗尔的 ERG 理论

心理学家克雷顿·奥德弗尔(Clayton Alderfer)通过对工人的大量调查研究,对马斯洛的需要层次予以修改,总结提出了自己的需要理论——ERG 理论。所谓的 ERG 理论是指奥德弗尔提出的3种核心需要:①生存需要,指维持生存的物质条件,相当于马斯洛的生理与安全需要;②关系需要,指人维持重要人际关系的欲望,相当于马斯洛的爱和归属的需要;③成长需要,指追求自我发展的欲望,相当于马斯洛的自尊与自我实现的需要。

奥德弗尔认为,这3组基本需要是相互联系着的,哪个层次的需要得到满足越少,则这种需要越强烈。较低层次的需要能够得到的满足较多,对较高层次的需要就越强烈。如果较高层次的需要得不到满足,人们就会重新追求较低层次需要的满足。这些需要不完全都是天生的,有些需要是通过后天学习产生的。一般说来,需要是由低级向高级逐步地发展,在发展中可能越级,也可能受挫折而倒退下降。

(三) 赫茨伯格的双因素理论

双因素理论是美国心理学家赫茨伯格(Frederick Herzberg)于1959年从“员工的态度与工作绩效的关系”调查研究中得出来的,他把马斯洛的5个层次的需要划分为激励因素和保健因素。激励因素包括工作的成就感、责任感、公认程度、晋升度,保健因素包括工作条件、人际关系、工资待遇、福利与安全等。他认为,激励因素能调动人们的积极性,激励人们去完成工作,而保健因素可预防职工产生不满意或消极情绪。



三、需要的发展和调适

(一) 个体在不同年龄阶段的主导性需要不同

在社会环境的影响和要求下，人的需要伴随着人的发展而在种类和内容方面日益丰富，并且由低级到高级、由简单到复杂不断发展。青少年需要的发展过程充分体现了社会实践对需要形成的重要影响和制约作用。

学龄前儿童的主导需要是游戏。游戏源于儿童对成人社会的向往和模仿。限于自身条件，儿童不能像成人那样进行社会活动，游戏便成了儿童的替代性主导需要。伴随着游戏活动，儿童还会产生一些相应的需要，如与同伴交往的需要，掌握和遵守游戏规则的需要等。

学龄期儿童的主导需要是争取做个好学生。在教育要求下，儿童会逐渐把获得好成绩、成为好学生当作自己努力的方向，从而自觉地变社会需求为自己的需要。由于学习活动，儿童还会产生许多需要，如对学习和生活用品的需要，对文体活动的需要，与同学交往的需要等。

少年往往认为自己已经“长大”，相应地产生了较为强烈的独立自主的需要，自尊与受人尊重的需要，对同伴群体的隶属需要等。受这些需要的推动，少年更乐于参加集体活动，易受同伴的影响。

青年由于性的成熟，知识经验的增多和临近参加社会工作，因而产生了对爱情的需要，参加社团组织的需要，升学或就业的需要，自我完善的需要等。随着这些社会性需要的不断加强，青年会更多地去关心社会发展与从事社会活动，并自觉地使自己的各个方面达到成人水平。

(二) 青少年应建立合理的需要结构

青少年时期是个体身心成长的关键期，建立良好、合理的需要结构对青少年健康成长具有重要意义。需要结构是人的多种需要按一定的组合关系所形成的需要体系。

1. 个体的需要必须符合自己具体的生活状况

(1) 个人的主导性需要必须与个人在不同年龄阶段的主要发展任务相一致。每人在人生的各个阶段都有不同的发展任务，如青少年时期学生的主要发展任务是完成学业、陶冶品德，这就要求青少年不能终日沉迷于爱情的卿卿我我、游戏的浑浑噩噩。

(2) 个人需要的满足必须建立在可能的、现实的基础上。需要作为个体对内外部环境刺激的反映，不仅体现了个体对满足需要对象的选择性，也体现了周围环境对个体需要的制约。在现实生活中，每个人的需要都会受到一定客观条件的制约。这就要求我们要根据自己的实际情况来选择满足需要的对象、方式，如当代大学生的学业花费来源于父母的供给，这就要求我们大学生在物质消费方面不要进行奢侈的攀比，应把自己的主要精力花在学业上。

2. 个体的需要必须符合社会发展的需要 社会快速发展对人各方面素质提出的较高要求，促使人们不断地发展自身的高层次需要，去提高自身各方面的素质。

(1) 从物质需要和精神需要方面讲，应建立和谐一致的发展体系。物质需要在个体的需要体系中具有基础性，但对个体的发展来讲绝非唯一的。近年来，随着人们生活



水平的不断改善,不少家长对孩子物质需要方面的满足有过分的趋势,惟恐自己的孩子受委屈。常言道:“自古雄才多磨难,纨绔子弟少伟男”。对青少年的物质需要适度满足即可,重要的是培养和发展他们的精神需要。因为过分追求物质需要的满足,会导致一个人精神上的贫乏和空虚,精神上的贫乏和空虚往往是颓废和堕落的温床。另一方面,精神需要的发展会使人一定程度上忽略某些物质需要的满足。例如,当年的红军战士在食不果腹、衣不遮寒的条件下,爬雪山、过草地,经历血与火的洗礼,却时刻充满着革命乐观主义精神。

(2) 从缺失需要和生长需要方面讲,应大力发展生长性需要,促进“自我实现”需要的产生。马斯洛在其需要层次理论中,将生理、安全、归属和爱以及尊重需要称为缺失需要,把认知需要、审美需要和自我实现的需要称为生长需要。生长需要是个体需要结构中的高级需要,是引领个体成功发展的主要动力。在现实生活中,青少年应细心品尝学习和工作中的乐趣,充分体验学习和工作带来的成功感、满足感。并以此为动力,积极施展自己的聪明才智、激发自己的潜能,自强不息、不断进取,实现自己心中的理想抱负。

青少年的需要是多种多样的。由于每个青少年的社会生活经验不同,家庭、社会、文化等各方面对每个学生所产生的实际影响也不一致,因此每个学生所形成的需要也存在着较明显的个别差异。重视培养青少年符合社会要求的各种积极需要,矫正各种消极需要,是每位教育工作者、家长和青少年本人不可回避的问题。

第二节 动 机

一、动机的一般概述

(一) 动机的概念

动机是一个人发动和维持活动的心理倾向,是直接推动一个人进行行为活动的内部推动力。当需要被意识到并驱使人去行动时,就以动机的形式表现出来。例如,一位大学生在认识到了共产党的光荣传统和先进性后,见贤思齐,为了能早日被党组织吸收,在入党动机的驱动下,在各个方面均按照一名共产党员的标准要求自己,促使自己不断进步。

(二) 动机的产生

需要是人的行为和积极性的源泉,只有当需要具有特定的指向目标时,才能转化为**动机**。例如,在沙漠中跋涉的旅客,虽然口干舌燥,有强烈的饮水需要,但放眼满目黄沙,没有水源。在这种情况下,他的饮水需要会因缺乏明确的目标而无法转化为动机。只有当看到有驼队经过或绿洲出现时,他才会向驼队或绿洲奔去,以求得饮水。此时,旅客的饮水需要就转化成了行为的动机。

动机是在需要的基础上产生的,但需要转化为动机必须具备两个条件:

1. 某种需要的强度要达到一定水平后,才能转化为动机并推动或阻止某种活动。如果需要处于萌芽状态,仅仅是一种意向,只能使个体体验到不适,不足以被清晰意识

到并激起人的行为去满足需要。随着需要强度的增加，即某种需要成为个体的强烈愿望，迫切要求得到满足时，才能激起人相应的行为，并意识到可以通过什么手段去满足需要。例如，某人由于没有进食而觉得腹内不适，随着时间的推移，这种不适感渐渐增强，这时其头脑内就可能产生食物的形象，并意识到肚子饿了，从而产生寻找食物解除饥饿的愿望。

2. 要有适当的客观条件，即诱因（能满足某种需要的具体对象）的存在 人有了明确的需要和满足需要的手段，还不等于就能为满足需要而采取行动。只有与需要相适应的客体出现时，才能形成活动动机。例如，某位同学意识到自己需要通过读研究生进一步深造学习，有报考的愿望，然而只有在某所高校或科研单位招生的诱因存在时，他才会有去报考的动机并采取行动。又如，鲁滨孙在处身荒岛时，很想与人交往，但荒岛缺乏交往的对象（诱因），这种需要就无法转化为动机。

动机的产生过程实际上是在目标的影响下，需要向动机转化的过程。当个体产生了某种强度的需要（如饥饿时渴求食物）不能满足时，心理上就会产生不安和紧张状态。在遇到能够满足需要的目标（如发现了某种食物）时，这种心理上的紧张状态就转化为行为活动的动机。它驱使人进行实现目标的活动，以满足需要。需要满足后，人的心理紧张消除，然后又有新的需要产生，再引起新的行为，周而复始，循环往复，直至个体生命的尽头。如图 8-2 所示。

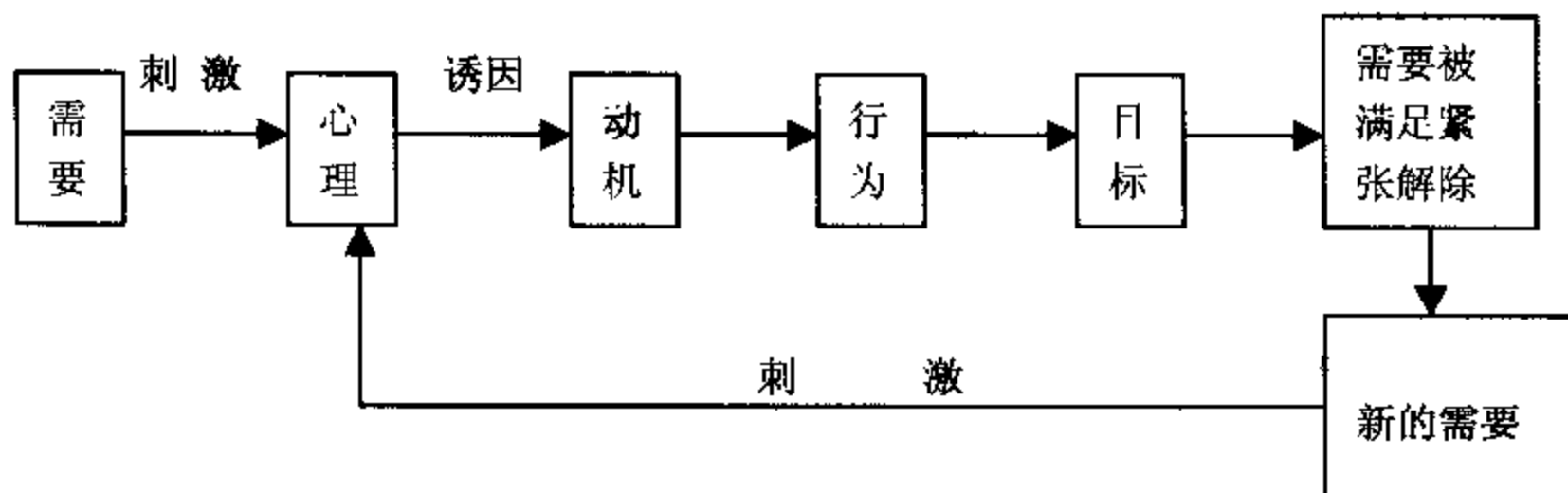


图 8-2 动机产生过程

（三）动机的分类

人的需要是多种多样的，人的动机也是千差万别的。为了便于阐述，人们从不同的角度对动机进行了分类。

1. 根据动机的起源，可将动机分为生物性动机和社会性动机 生物性动机，又称天然动机、生理性动机。它是与人的生理需要相联系的，如食物、睡眠、休息、性等引起的动机。这种动机具有先天性、自发性。人的生理性动机也受社会生活条件所制约，具有社会性。

社会性动机是人类所特有的，与人的社会性需要相联系。它是人们在一定社会文化生活中，为得到社会的认同，同时也为满足自己的社会文化需要，在生理性动机的基础上发展起来并推动人们从事各种社会行为的高级动机。研究表明，社会性动机具有持久性，能够持续几个月、几年甚至终身，而且不会充分满足，一个目标实现后，又会指向



另一个新的目标，如交往动机、学习动机、成就动机等。

2. 根据动机的引发原因，可将动机分为内部动机和外部动机。内部动机是指产生行为的动力来自于行为本身。它不需要外在条件的参与，个体追逐的奖励来自活动的内部，即活动成功本身就是对个体最好的奖励，如学生为了获得知识而非赢得别人的称赞所进行的努力学习就属于内部动机。内部动机的强度大，时间持续长。

外部动机是指由活动外部因素引起的，个体追逐的奖励来自动机行为的外部，如有的学生认真学习是为了获得教师和家长的好评等。一般情况下，外部动机的内驱力较小，维持时间也不长，往往带有一定的强制性。

事实上，对某种行为若要发挥持久的推动作用，这两种动机缺一不可，必须结合起来。而且内部动机和外部动机还可以相互转化。

3. 根据动机在活动中所起的作用不同，可将动机分为主导性动机与辅助性动机。主导性动机又称优势动机。它是指在活动中对行为起支配作用的动机。其表现较为强烈、稳定。在人的复杂行为活动中，一般都有两种或两种以上的不同动机在起作用。这些动机以一定的关系构成人的动机体系，其中主导性动机通常对行为有决定意义，具有更大的激励作用。在青少年的成长过程中，主导性动机是不断变化、发展的。

辅助性动机，又称一般动机或从属动机。它是指在活动中对行为起辅助作用的动机。其表现较弱、不稳定。在个体的行为中，不仅主导性动机起作用，辅助性动机也在发挥作用。如果辅助性动机与主导性动机一致，也是指向目标的实现，则能强化主导性动机的作用，否则，将弱化主导性动机的作用，影响目标的实现。

4. 根据动机的社会意义不同，可将动机分为合理动机和不合理动机。合理动机又称积极动机，是指与我们的社会利益相一致的、有利于个体健康发展的动机，它包括高尚的、正确的和在一定时期里有较多积极因素的动机。它是具有积极的社会意义，符合社会伦理道德标准，能激起人们上进心的动机。积极的动机能持久地调动人的积极性，促使人为社会发展做出贡献。

不合理动机又称消极动机，是指不符合我们的社会利益和个体健康发展的动机，它包括低劣的、错误的和有较多消极因素的动机。它是不利于社会和集体，有损于他人的动机，往往会使人丧失社会责任感，意志消沉，沉湎于个人享受，易误入歧途，做出危害社会的事情。

5. 根据动机来源的远近和起作用的久暂，可将动机分为直接的近景性动机和间接的远景性动机。直接的近景性动机是指与能直接感受到的目前的具体目标相联系的动机。例如，某同学为了能在下周举行的演讲比赛取得理想的成绩，而进行积极的准备。这类动机比较具体，与活动本身有较切近的关系，实际效能明显，但是它不如已形成的间接动机稳定，容易受偶然因素的影响，易随情境的改变而改变。

间接的远景性动机是指与远大目标相联系的动机。它往往是社会要求在人们活动中的反映，是人们的理想、世界观等在活动中的体现。这类动机一旦形成，就具有稳定性和持久性，不易为情境中的偶然因素所改变，能在较长时间内起作用。例如，我们敬爱的周恩来总理在少年时代就确立了“为中华之崛起而读书”的远大志向，并以此为目标而不懈努力。这种行为就是受远景性动机的驱动。

近景性动机和远景性动机是相互联系、相互补充的,在一定条件下,两者可以相互转化。远景性目标可分解为许多近景性目标,近景性目标要服从远景性目标,体现远景性目标。“千里之行,始于足下”,是对近景性动机与远景性动机辩证关系的描述。

(四) 动机的功能

动机是激励人们去行动的内在原因和直接动力。它对人们的行为起着引发、导向、强化和调节的作用,具体体现在动机的3种功能上:

1. 始动功能 动机的始动功能是指人的活动总是由一定的动机引起的,有动机才能唤起活动,它对活动起着始动的作用。动机的性质和强度不同,引起和推动作用的大小也不一样。

2. 指向或选择功能 指向或选择功能是指动机能使人的行为朝着特定的方向前进,有选择地决定目标。动机不同,个体活动的方向和追求的目标也不同。例如,在学习动机的支配下,同学们进行学习活动;在健身动机的支配下,同学们参加体育锻炼。

3. 强化功能 强化功能是指动机对行为的调节作用,有加强和制止两个方面。前者在于推动人们去继续从事达到预定目标所需要的行动,后者在于制止不符合预定目标的行动。动机和行为结果是相互作用、相互影响和相互强化的。动机会因行为取得良好的结果而得到加强,使行为重复出现,并得到巩固,此为正强化。如果结果不良,该行为就可能停止不再出现,此为负强化。

二、动机与行为

动机是激发个体行为的内部推动力,但个体的行为往往最终是由动机系统(个体身上同时存在的几种动机按照一定的方式组合构成)产生的合力决定。

(一) 动机冲突与目标确定

人的行为的心理过程大致可分为两个阶段,即采取决定阶段和执行决定阶段。采取决定阶段是整个行为过程的重要的、不可缺少的开端。其中非常重要的一项内容就是确定行为的目标,即人们的行为所要达到的结果。那么,行为的目标是如何确定的呢?

在个体的动机系统中,当同时出现的几种动机目标一致时,它们将共同推动个体的行为,去实现预定目标。若出现的各种动机最终目标不一致,将引发动机冲突。如果几种相互对立的动机在强度上差异较大,强度较大的动机很容易战胜其他动机而成为主导动机,这时的动机冲突就不明显,不易为人们所察觉。如果几种相互对立的动机在强度上差异较小,这时的动机冲突就显得十分激烈。通常,动机冲突是专指这种较为明显的两种动机之间的冲突。常见的动机冲突有双趋冲突、双避冲突、趋避冲突和多重趋避冲突等。

1. 双趋冲突 双趋冲突是指当个体的两种动机分别指向不同的目标,只能在其中选择一个目标而产生的冲突。犹如鱼与熊掌二者不可兼得。有的同学晚上既想看书学习,又想看自己心爱球队的球赛。

2. 双避冲突 双避冲突是指当个体的两种动机要求个体分别回避两个不同目标,但只能回避其中一个目标,同时接受另一个目标而产生的冲突。犹如“前怕狼,后怕虎”、“后有追兵,前有堵截”。在寒冷的冬天,有的同学惧怕寒冷而不愿晨练,又怕因



旷操而受到老师的批评。

3. 趋避冲突 趋避冲突是指当个体面对同一个目标,同时产生接近和回避两种动机,但又必须作出选择时所产生的冲突。例如,有的同学既想参加学生会主席的竞选,又顾虑不成功时没面子。

4. 多重趋避冲突 多重趋避冲突是指当个体面临两个或两个以上目标,而每个目标都有积极和消极两方面时,便会发生多重趋避冲突。例如,有的家长想让自己的孩子做一些家务,又怕孩子干不好;放手让孩子锻炼一下吧,但又怕耽误了孩子的学习;不让孩子干吧,又害怕孩子将来养成好逸恶劳的习惯。

多重趋避冲突实际上是多个趋避冲突混合而成的一种复杂模式,在现实生活中,人们遇到的动机冲突大多属于这类复杂的动机冲突。这就要求人们对各种动机进行分析权衡,然后对目标做出取舍。对于青少年来说,在这类心理活动中,既不能草率行事,又要防止遇事犹豫不决、优柔寡断。

(二) 动机与行为效果

动机与行为效果的关系比较复杂。行为动机属于主观范畴;行为效果是人进行活动时产生的结果,属于客观范畴。一般来说,动机与活动的效果是一致的。良好的动机一般能产生良好的效果;不良的动机则会产生不良的效果。但在现实生活中,动机与活动的效果往往不一致。有时好的动机不一定取得好的效果,“好心办坏事”就属于此。例如,有的儿童想为父母做一点事,帮着洗碗,结果不小心把碗打破了。有时坏的动机也可能暂时取得好的效果,“歪打正着”就属于这种情况。因此,我们在对人的行为进行分析评价时,既要重视行为效果,又要注重行为动机。

三、动机理论

由于人类动机的多样性,导致对动机作用的解释也是多种多样的。不同心理学流派的研究者从不同的角度,提出了不同的动机理论,构成了心理学视野中丰富多彩的动机理论体系。现主要介绍以下6种动机理论:

(一) 本能理论

本能理论是关于动机研究方面最早提出的理论。该理论认为,有机体生来就具有一些特定的先天倾向,人们的行为是受这些本能力量所驱动的。该理论的代表人物是精神分析学派的创始人弗洛伊德。他认为,人有两种本能:一是生的本能,弗洛伊德称之为“力必多”,它代表着爱和建设的力量,指向生命的生长和增进;二是死的本能,弗洛伊德称之为“达那多斯”,它代表恨和破坏的力量,表现为求死的欲望。死的本能有内向和外向之分。当冲动指向内部时,人们就会限制自己的力量,惩罚折磨自己;当冲动指向外部时,人们就会表现出破坏、损害、征服和侵犯他人的行为。

(二) 强化理论

动机的强化理论描述了外力赋予个体的动机,并且解释了强化的行为结果对于行为的作用。该理论的代表人物,美国著名的新行为主义心理学家斯金纳(Skinner, B. F. 1904—1990)特别重视用强化来说明动机的引起与作用,并且认为动机是由外部刺激引起的一种行为的冲动力量。行为主义心理学家认为引起动机同习得行为均可以用

强化来解释。人们为什么会有某种行为倾向呢？按照现代行为主义心理学家的观点，完全取决于先前这种行为和刺激因强化而建立的牢固联系。例如，如果学生因学习而得到强化（如取得优异成绩或赞扬），就会进一步激发他们的学习动机；反之，学习动机就会削弱。

根据动机的强化理论，可以通过控制奖赏和惩罚来改变动机和行为，比如正强化，负强化，正惩罚，负惩罚。研究表明，教师的批评和表扬，会影响到学生的成绩。

（三）成就动机理论

成就动机理论的代表人物主要有莫瑞、麦克里兰、阿特金森等。美国哈佛大学的亨利·莫瑞（Henry Murray）教授于1938年在其所著的《人格探讨》一书中首先提出了“成就需要”这一概念，并指出这是一种“追求高目标，完成困难任务，竞争并超过他人的需要”。麦克里兰（David McClelland）和阿特金森（Atkinson）接受了莫瑞的思想，并将其发展成为成就动机理论。

1. 麦克里兰的情感唤醒模式理论 美国哈佛大学教授麦克里兰作为成就动机研究的经典理论大师，在20世纪50年代领导一个小组致力于成就动机的实验研究。他结合自己学生 Winter bottom（1953）有关“成就需要与儿童教养实践之间的关系”研究的结果以及自己的实验研究证实，认为成就动机产生的主要心理因素是父母的教养方式，且成就动机是个体人格中相当持久的一种特性或倾向。父母在儿童早期应该期望他们的子女自我信赖、独立行动。除了强烈地斥责儿童的依赖行为外，父母应该相对少地对孩子施加管束。这种教养方式下成长的个体往往具有较高的成就动机，在其记忆中也有不少与成就相联系的愉快经验，当个体所处的情境能够引起这些愉快的体验时，就能激发个人的成就动机去获得成就、完成目标。

2. 阿特金森的期待×价值模式理论 当麦克里兰忙于构筑自己的理论大厦时，美国哈佛大学教授阿特金森遵循托尔曼（1932）和勒温（1938）的足迹和逻辑，强调内部的认知过程，从期待×价值的角度，逐步提出并完善了自己的成就动机理论——“期待×价值模式”，又称“冒险偏好模式”。阿特金森在1964年认为，当人用较高的社会标准评价自己行为的成败时，表现的就是成就动机。他认为，个人在竞争时会产生两种心理倾向——追求成功的倾向和避免失败的倾向。当一个人而临某项工作任务时，这两种力量往往是同时起作用的。当希望成功的倾向强于避免失败的倾向时，就会促进个人努力进取；否则，则会导致退缩逃避的行为。每个人的成就行为都同时受到这两种力量相互制衡和强弱变化的影响。

（四）归因理论

在各种有影响的动机理论中，归因理论是最能反映认知观点的一派理论，其指导原则和基本假设是：寻求理解是行为的基本动因。其中韦纳的理论观点对实践应用具有较大的借鉴意义。

美国加利福尼亚大学心理学教授韦纳（Bernard Weiner）在海德（Heider）的归因理论和阿特金森的成就动机理论基础上，提出并发展了一种以成就努力为核心的成就动机归因理论。韦纳从个体的归因过程入手，研究个人对成就的归因与其成就行为的关系，将个人对成就行为的归因按照内外控制（内控、外控）和稳定性（固定、变动）



以及控制性（可控、不可控）而分为8类，建构了自己成就归因理论的原因归属因素的三维结构论（表8-1）

表8-1 原因归属因素的三维结构组合

位置维度	稳定性维度	控制性维度
内在的	稳定的	可控制制的
		不可控制的
	不稳定的	可控制的
		不可控制的
外在的	稳定的	可控制制的
		不可控制的
	不稳定的	可控制的
		不可控制的

韦纳指出与成败有关的主要因素是：能力、努力、任务难度和运气。能力是内部的、稳定的和不可控制的，努力是内部的、不稳定的和可控制的，运气是外部的、不稳定的和不可控制的，任务难度是外部的、稳定的和不可控制的。

韦纳通过一系列的研究，得出一些归因的基本结论：①个体将成功归因于能力和努力等内部因素时，他会感到骄傲、满意、信心十足，而将成功归因于任务容易和运气好等外部原因时，产生的满意感则较少。相反，如果一个人将失败归因于缺少能力或努力，则会产生羞愧和内疚，而将失败归因于任务太难或运气不好时，产生的羞愧则较少。而归因于努力比归因于能力，无论对成功或失败均会产生更强烈的情绪体验。②在付出同样努力时，能力低的应得到更多的奖励。③能力低而努力的人受到最高评价，能力高而不努力的人则受到最低评价。所以，韦纳总是强调内部、稳定和可控制的维度。

（五）自我效能感理论

自我效能感是指人们对自己是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断。此概念由班杜拉最早提出，在20世纪80年代，自我效能感理论得到了丰富和发展，也得到了大量实证研究的支持。

班杜拉非常重视人类所具有的“期待”的功能，认为期待是知识与行为的中介，是行为的决定因素，他进一步把期待分为结果期待和效能期待。结果期待是某种行为导致某种结果的个人预能；效能期待是个人对自己能否顺利地进行某种行为的实施能力的推测或判断，即人对自己行为能力的推测。它意味着人是否确信自己能够成功地进行带来某一结果的行为，当人确信自己有能力进行某一活动时，他就会产生高度的“自我效能感”，并会去进行那一活动。

班杜拉等人的研究指出，影响个体自我效能感形成的因素主要有：①直接经验。个体成功的经验能够提高个体的自我效能感，多次的失败则会降低它。②替代经验。当看到与自己相近的人成功，则增加了实现同样目标的信心；但看到与已相近的人失败，尤其是付出很大努力后的失败，则会降低自我效能感。当一个人对自己某方面的能力缺乏



现实的判断依据或知识时,这种间接经验的影响力最大。③言语规劝。在直接经验或替代经验的基础上进行劝说、鼓励,能提高自我效能感。缺乏事实基础的言语劝告则效果不大。④情绪唤醒。如紧张、焦虑容易降低人们对自我效能的判断。⑤归因方式。归因方式直接影响自我效能感。高自我效能感的人倾向于将失败归因于努力不足,低自我效能者则易归为能力不足。进一步的研究发现,自我效能感与归因之间存在互为因果的关系,比如,将低绩效归因于个人局限性会损害其自我效能感。

另外,自我效能感还具有如下功能:①自我效能感影响人们的行为选择。低效能感的人倾向于选择容易的任务,回避认为超过自己能力所及的任务;高效能感的人则恰恰相反。②自我效能判断决定着人们的努力程度。当遭遇困难时,低效能感的人倾向于放松努力或完全放弃;而高自我效能感的人则倾向于加倍努力,迎接挑战。③自我效能感影响人们的思维模式和情感反应模式。当人与环境相互作用时,低效能感的人工作时会过多想到个人不足,并将潜在的困难看得比实际更严重,注意力集中于可能的失败和不利的后果,而不是如何有效地运用其能力实现目标。这导致了过度的心理压力和不良的情绪反应,影响行为结果,不良的行为结果反过来影响了自尊心水平,进一步降低了自我效能感,这就产生了类似“滚雪球”的效应,从而形成恶性循环。高效能感的人形成的则是良性循环。

(六) 动机系统理论

动机系统理论的代表人物是苏联心理学家彼得罗夫斯基。他在其著作中指出:“个性积极性的源泉是各种不同的需要”。动机是与满足某些需要有关的活动动力。如果说需要是人的各种积极性的实质、机制,那么动机就是这种实质的具体表现。他认为,需要的种类不同,决定了动机种类的不同。复杂的活动是由几种同时起作用 and 相互影响、相互制约的动机所推动。这些动机就构成了多分支的“动机系统”。动机系统由以下几部分构成:①兴趣:兴趣是个体认识需要的情绪表现。它使个体积极地寻找满足认识需要的途径和方法。因此,彼得罗夫斯基认为,兴趣是经常推动认识的机制,是个体活动动机的重要方面。②信念:信念是激励人们按照自己的观点、原则和世界观去行动并被意识到的需要系统。以信念形式表现出来的需要内容,是关于周围自然和社会环境的知识和对这些知识的某种理解。当这些知识形成有序和有内在组织的观点体系时,就可以被看作个体的世界观。③意图:意图是行为的直接动因,其中表现出对生存和发展条件的需要,它能够在较长的时间内维持个体活动的积极性。意图往往以愿望、企图、幻想、热情、理想等不同的心理形式表现出来,而它们又和兴趣、信念系统不可分割,其共同特点是能被个体意识。④意向:意向是没有明确意识到的需要。在意向阶段,人在思想上并没真正弄清是什么东西在吸引自己、鼓舞自己。意向往往是暂时的,未被明确意识到的需要或者消失,或者转化为意图。

彼得罗夫斯基的动机系统理论,把许多动机置于不同的层次之上,并指出了诸多动机成分之间的关联,有助于我们进一步理解动机的复杂性。但由于这个理论是属于概念性的,其动机系统中的各个部分之间的必然联系也有待进一步探讨。



第三节 兴 趣

一、兴趣的一般概述

(一) 什么是兴趣

兴趣是指一个人力求认识、探究某种事物或活动的心理倾向,反映了人对客观事物的选择性态度。它是人的认识需要的情绪表现,所以常常伴随着积极的情绪。例如,一个人喜欢听音乐、唱歌,关心音乐方面的信息,探索音乐方面的知识,表明这个人音乐产生了兴趣。

兴趣对人的各种实践活动具有重要的作用。我国近代思想家、学者梁启超对兴趣的重要作用曾有过精辟的阐述,他说:“总而言之,趣味是活动的源泉,趣味枯竭,活动便跟着停止,好像机器房里没有原料,发不出蒸汽,任凭你多大的机器,总要停摆……人类若到把趣味完全丧失掉的时候,老实说,便是生活得不耐烦,那人虽然勉强留在世间,也不过是行尸走肉。”这段话形象地描述了兴趣的重要功能,它是人们从事活动的内在动力之一。

(二) 兴趣的种类

人的兴趣是多种多样的,根据不同的标准可以把人的兴趣分为不同的种类。

1. 根据兴趣的起因不同可分为直接兴趣和间接兴趣 直接兴趣是由于有意义事物本身在情绪上引人入胜而引起的。例如,学生对精彩的电影、小说、游戏等的兴趣就是直接兴趣。直接兴趣具有暂时性的特点。间接兴趣是指对某种事物或活动本身没有兴趣,但对其结果感到需要而产生的兴趣。如有的学生对数学并不感兴趣,甚至感到乏味,但意识到学好数学对将来服务于社会有重要作用,因此刻苦学习,并对此产生兴趣。间接兴趣具有较稳定的特点。直接兴趣和间接兴趣是可以相互转化的。一般来说,在学习过程,只有把直接兴趣和间接兴趣很好地结合起来,才能充分调动人的学习积极性和创造性。

2. 根据兴趣的内容可分为物质兴趣和精神兴趣 物质兴趣是由物质需要所引起的兴趣,具体表现为人对某些物品的渴望和追求,如追求精美的饮食、宽敞的住宅等;精神兴趣是由精神需要所引起的兴趣,具体表现为人对文化娱乐、社会交往等活动的兴趣。精神兴趣往往能表明一个人的精神境界和个性发展的水平。

3. 根据兴趣维持时间的久暂可分为短暂的兴趣和稳定的兴趣 稳定的兴趣是指对某种事物或活动具有持久性的喜爱,不因某种事物或活动的结束而消失的兴趣;短暂的兴趣一般指偶尔或一时为某种事物或活动所吸引,随着某种事物或活动的结束而消失的兴趣。

4. 根据兴趣的社会价值或意义可分为高尚兴趣和低级兴趣 高尚兴趣是指那些有利于社会发展、人类进步,能促进个人身心健康发展的兴趣,如对科研创新的兴趣、勤奋工作的兴趣、健身的兴趣等;低级兴趣则是指那些使人腐化堕落、无益于社会健康发展的兴趣。

5. 根据兴趣发展的水平和深刻性可分为有趣、乐趣和志趣。有趣,是兴趣的低水平阶段,指个体容易被一时的新颖现象所吸引,从而对其发生兴趣。这种兴趣为时短暂,具有直观性、盲目性和广泛性。乐趣是在有趣的基础上发展起来的,即对某种活动或事物产生了比较持久、稳定的兴趣。乐趣具有3个特点,即专一性、自发性和坚持性。志趣是发展到高水平的兴趣。它与人的崇高理想和远大志向相联系,和坚强的意志分不开,由乐趣经过实践和锻炼发展而来。人的志趣具有社会性、自觉性和方向性等3个特点。这是一种高尚的兴趣,对人的学习和工作有巨大的推动力。

二、影响兴趣形成的因素

人的兴趣不是生来就有的,而是个体在后天的社会实践中逐渐形成和发展起来的。兴趣的形成受到多种因素的影响,现在从以下几个方面进行简单分析:

1. 需要与动机 兴趣是在需要的基础产生和发展的,是需要的一种表现形式。从根本上来讲,需要是兴趣形成的决定性因素。没有一定的需要,人就不会对任何特定的事物产生相应的兴趣。凡能够满足需要的事物很容易成为兴趣的对象,人对自己感兴趣的对象常常自觉或不自觉地给予特殊的注意。由生理需要产生的兴趣(如饥饿使人对食物感兴趣,口渴使人对水感兴趣)是短暂的,会随着需要的满足而消失。社会性需要引导产生的兴趣则较为稳定。

兴趣和动机既有联系,又有区别,它们都起源于需要,都是需要的表现形式,都是行为的动力因素。但是,兴趣是动机的进一步发展。对某一事物产生了动机,还不一定能发展为兴趣;若一旦成为兴趣,则必然伴随有动机。

2. 能力因素与成功经验 研究表明,一个人往往会对自己能够胜任、且能体现出自己能力大小的事情产生兴趣。若事情太难以至于远非自己力所能及,或者事情过易以至于不足以显示自己的能力,都不会使一个人产生兴趣。如果一个人进行自己力所能及的活动,可以通过完成任务而获得成就感、自豪感和自信心,进而更进一步加强个体从事类似方面活动的兴趣。相反,如果个体从事的活动远非自己力所能及,则其在活动中所体验到的只能是挫折、无能、自卑,从而影响到兴趣的形成和发展。作为当代的大学生,应积极参加各种活动,从中体验成功感,形成对挫折、失败的良好耐受力,并且在活动中积累经验、增长才干。只有当一个人真正意识到自己的能力,对自己的能力充满信心时,他才会容易对外界事物产生兴趣。

3. 年龄与性别 年龄和性别都会对一个人兴趣的产生与发展具有重大影响。一个人的体力、智力会因个体的年龄差异而不同,而不同的活动对个体体力、智力的要求也不同。人们只会对那些与自身条件相适应的活动感兴趣,如儿童对做游戏、看图画、听故事等内容和形式均较简单的活动感兴趣;青年人则对社会事务、人际交往等内容和形式比较复杂的活动感兴趣;老年人由于体力的下降,各种活动能力大不如前,他们的兴趣多集中在休闲、静养类活动方面。

性别差异也是影响个体兴趣程度的一个原因。性别对个体兴趣的影响是多方面的,有自身生理、心理上的因素,也有社会、家庭及外部观念、教育方式等方面的因素,如在青少年学习方面,男生的思维特点表现为分析问题注重事物间的联系,有较强的概括



综合能力、空间方位的辨别能力和空间想象、思维能力,所以说理性、概括综合性、空间性很强的学科更能赢得他们浓厚的学习兴趣。女生则与之相反。传统文化对男女性别的社会要求也不同,在长期的文化熏陶中,男性较重视理论的、权力的价值,并培养和发展了对社会、抽象事物或活动的兴趣;而女性则较注重家庭的价值,并培养和发展了与之相适应的兴趣。以我国为例,诸如“男主外,女主内”等。

4. 社会期望与个人价值观 个体的兴趣受着社会历史条件的制约,会随着社会的发展而变化。不同个体所处的时代、文化及社会地位、生活境遇的不同,社会对他们的期望和要求也不同,则他们的兴趣也各异。社会期望对个体兴趣的影响比较突出地表现为不同的时代要求和家庭环境影响会逐渐内化为个体不同的价值观,进而对个体兴趣的形成发挥着巨大的作用。常言道“近朱者赤,近墨者黑”,在某种文化氛围长期的熏陶下,一个人就会培养起相应的兴趣,如当今知识经济时代,人们更深刻地意识到知识的价值,对有用知识信息的了解与掌握逐渐受到越来越多的人关注;杂技之乡、风筝之乡的人们对相应的活动有着特殊的兴趣;艺术表演家的子女对艺术表演往往有浓厚的兴趣,甚至“子承父业”等,这些均是个体兴趣受社会期望影响的表现。

当一个人对某种事物发生浓厚的稳定的兴趣时,他就能积极地思索、大胆地探索其实质,并使其整个心理活动积极化,表现出积极主动地去感知有关的事物,对事物的观察变得比较敏锐,逻辑记忆加强,想象力丰富,情绪比较高涨,克服困难的意志力也会增强。

三、良好兴趣的品质结构

兴趣的品质是人在认识事物的过程中形成和表现出来的稳定的心理特征。一般来说,优良的兴趣品质结构主要表现在以下4个方面:

1. 在兴趣的倾向性方面,以高尚兴趣为主导 兴趣的倾向性是指人的兴趣总是指向于一定的事物。每个人的兴趣指向于什么事物,具有很大的个别差异。以学生学习为例,他们对所有的课程不是平均用力,而是有倾向性,有的倾向于学习语文,有的则倾向于学习数学。兴趣指向的个体差异,是由人的生活实践和教育不同所造成的,并受一定社会历史条件制约。一个人良好的兴趣品质结构表现在倾向性方面就是以高尚的兴趣为主。高尚的兴趣能使个人潜力得以充分发挥,为社会做出较大的贡献;相反,低级兴趣会销蚀人的斗志,阻碍个人健康成长和社会进步。

2. 在兴趣的广阔性方面,以中心兴趣为核心的广阔 兴趣的广阔性是指人的兴趣范围的大小或丰富性的程度,也称兴趣的广度。不同的个体,其兴趣的广阔性也不一样。有的人兴趣广泛,对许多事物都兴致勃勃,乐于探求;有的人兴趣单一,范围狭窄,对周围很多事物都漠不关心。个体的知识而与兴趣的广阔性密切相关。历史上许多卓越人物具有令人惊讶的渊博知识,就是因为他们具有广泛的兴趣。马克思就是这样的卓越人物。当马克思的女儿请求他说出他所爱好的格言时,他就把古代的一句谚语写了出来:“人类的一切东西,对我都不是陌生的。”优良的兴趣品质不仅应该是广泛的,而且应该在正确倾向的指导下于广博兴趣的基础上形成一个中心兴趣,即一个人在对很多事物或活动具有广阔兴趣的基础上,对其中的某一事物或活动特别感兴趣,并以其为

中心去发展其他各种兴趣。只有在这种情况下，一个人学识才能一专多能，达到广博而精深。

兴趣的广阔与兴趣的分散不同。兴趣的广阔指一个人兴趣丰富，又具有中心兴趣。兴趣的分散指一个人兴趣易变、肤浅，而且没有中心兴趣，好像样样懂，但样样都不精，忙忙碌碌，无所作为。因此，在中心兴趣基础上的兴趣的广阔，才是兴趣珍贵的品质。

3. 在兴趣的稳定性方面，中心兴趣持久而深入 兴趣的持久性是指人的兴趣持续时间的长短。在现实生活中，人们往往以中心兴趣持续的时间或巩固的程度来衡量个体兴趣品质在持久性方面是否优良。一个人有了持久而稳定的兴趣，不论遇到什么困难都能克服，都能推动人们去深入地研究他所感兴趣的事情，甚至达到迷恋程度，从而获得系统而深刻的知识。反之，如果一个人缺乏兴趣的持久性，一种兴趣很容易为另一种兴趣所代替，做事没有恒心，朝三暮四，那么这种暂时性纵使表现得很强烈，也不会产生很大的推动作用，这种人无论做什么事情都将是一事无成。

4. 在兴趣的效能性方面，高尚兴趣有效而强劲 兴趣的效能是指兴趣对人的活动的推动作用的大小。积极的、有效能的兴趣，能促使人积极主动地学习和工作，并产生明显的效果；消极的、无效能的兴趣仅仅停留在向往、期望和等待的水平上“临渊羡鱼”，不能促使人去积极主动地采取行动。高尚的兴趣都具有积极的效能，低级的兴趣只有消极的效能。有效能的兴趣才能促使人参与某项活动，从而获得知识经验，增长才干。

主要结论

1. 个性倾向性是指一个人对现实态度和积极行为的动力系统。它是人进行活动的基本动力，是个性结构中最活跃的因素，它制约着所有的心理活动，表现出个性的积极性。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。

2. 需要是指个体在生活中由于生理上或心理上的缺失或不平衡而力求获得满足时，所引起的一种内心紧张状态。是其生理状态和社会生活环境对个体要求的反映。需要可以划分为生理需要和社会需要；物质需要和精神需要。需要具有对象性、动力性、社会性、选择性、紧张性的特点。马斯洛和奥德弗尔的需要理论是当代西方主要的需要理论。

3. 动机是一个人发动和维持活动的心理倾向，是直接推动一个人进行行为活动的内部推动力。动机是在需要的基础上产生的，具有始动功能、指向功能、强化功能。动机可以划分为生物性动机和社会性动机；内部动机和外部动机；主导性动机和辅助性动机；合理动机和不合理动机；直接的近景性动机和间接的远景性动机。个体的行为往往最终是由动机系统产生的合力决定。经常出现的动机冲突有双趋冲突、双避冲突、趋避冲突和多重趋避冲突。在目前较有影响的动机理论有本能理论、强化理论、成就动机理论、归因理论、自我效能感理论和动机系统理论。

4. 兴趣是指一个人力求认识、探究某种事物或活动的心理倾向，反映了人对客观



事物的选择性态度。兴趣可以划分为直接兴趣和间接兴趣；物质兴趣和精神兴趣；短暂的兴趣和稳定的兴趣；高尚的兴趣和低级的兴趣；有趣、乐趣和志趣。兴趣具有倾向性、广阔性、稳定性和效能性等品质。良好兴趣的品质结构主要表现为：兴趣的倾向性方面，以高尚的兴趣为主导；兴趣的广阔性方面，以中心兴趣为核心的广阔；兴趣的稳定性方面，中心兴趣持久而深入；兴趣的效能性方面，高尚的兴趣具有较大的效能。

思考与训练

1. 什么是动机、需要、兴趣？它们关系怎样？
2. 需要是如何分类的？
3. 试述马斯洛的需要层次说。
4. 动机的种类有哪些？
5. 谈谈动机与行为的关系。
6. 简述动机的主要理论。
7. 试述影响兴趣形成的因素。
8. 你认为一个人应具有怎样的兴趣结构。
9. 结合实际谈谈如何调动人的积极性。
10. 在自己所在班级开展调查，了解学生的需要、动机、兴趣的特点，并提出培养和调适的措施。

(王在尚)



技能：能运用知识经验，通过练习而形成的活动方式。例如，打字、写作、绘画、唱歌、跳舞、游泳、驾驶、操作机器等。技能是人们在生产劳动和日常生活中，通过反复练习而形成的。技能可以分为智力技能和操作技能两大类。智力技能是指那些以智力活动为主的技能，如计算、推理、判断、想象等。操作技能是指那些以身体动作为主的技能，如写字、画画、弹琴、跳舞等。技能的形成是一个循序渐进的过程，需要经过反复的练习和不断的总结。

第九章 技能

（职业技能训练 第八章）

内容提要

技能是教育心理学的重要内容。高职院校的培养目标是适应第一线需要的高技能人才。因此，了解和掌握技能的形成规律非常重要，本章比较系统地阐述了技能的涵义，探讨了心智技能与操作技能的形成规律，领会和掌握这些知识，对我们高效地训练和形成专业技能有重要的指导意义。

学习目标

1. 掌握技能、智力技能、操作技能的内涵。
2. 掌握技能的主要类型。
3. 理解智力技能形成的主要理论。
4. 能说明操作技能形成的阶段。
5. 了解操作技能形成的标志。
6. 掌握操作技能形成的内部条件在自我教育中自觉运用技能形成规律，不断提高自己的专业技能训练水平。
7. 了解练习的一般趋势。
8. 记住合理组织练习的措施。

高等职业院校培养的是高技能“银领”人才，我们每个大学生都要为成为“高技能”的应用型人才而努力。那么，什么是技能，技能如何分类，技能形成的规律是什么，这些问题都是我们必须了解和掌握的。

第一节 技能概述

一、什么是技能

技能是指个体运用已有的知识经验，通过练习而形成的活动方式。例如，打字、写



字、绘画、写作、解题、阅读、计算、唱歌、跳舞、弹奏、骑自行车、体操、游泳、操作机器或车床等复杂程度不同的技能。

技能包括通常所说的狭义的技能 and 广义的熟练技巧。前者是指技能的初级阶段或初级水平，后者是指技能的高级阶段或高级水平。技能的初级阶段，是指在一定的知识基础上，按一定的方式通过反复练习或由于模仿而达到“会做”某件事或“能够”完成某种工作的水平。例如，刚学会打字的人，可以说他有了打字的技能；刚学会骑自行车的人，可以说他有了骑自行车的技能；会解各类应用题的学生，可以说他初步掌握了解应用题的技能。当初级技能反复练习，使活动方式的基本成分达到自动化的程度时，则称为熟练技巧，如书法家的写字技能、雕刻家的雕刻技能、文学艺术家的写作、绘画技能等，都可称为熟练技巧或技艺。

技能是先天因素与后天因素的融合体。前者主要指生理解剖素质，如神经系统、脑、感觉器官和运动器官的解剖生理特点；后者主要指练习。素质是技能形成和发展的自然前提。技能离开了素质就谈不上其形成和发展。然而，具备一定素质的人，其技能的形成与发展则完全取决于练习。例如，残肢者无法形成打球、跳舞的技能。而一个身体富有弹跳和动作协调能力的人，如果主观上不刻苦锻炼，也未必能成为一名优秀的跳高运动员。

技能随社会的发展而发展，并受社会历史条件制约。例如，古代人没有修理电视机、驾驶汽车的技能，也不会有操作计算机和编制计算机程序的技能。这些技能只有到了现代才能为人们所掌握。人的技能的发展依赖于人类社会历史经验，不同的社会历史条件，其技能的形成和发展也不尽相同。

技能是完成各种活动任务的必要条件。不论生活、学习、工作和劳动都需要有相应的技能。没有技能，人们就无法进行有效的活动。高水平的技能是人们进行创造性活动的重要条件。

二、技能的分类

根据技能的性质和特点，可以把技能区分为操作技能和智力技能两种。

操作技能包括书写、跑步、体操、骑自行车、操纵生产工具和机器等，即指在学习活动、体育活动和生产劳动中的各种具体操作。操作技能主要是借助于骨骼肌和相应的神经过程而实现的动作方式。操作技能又可分为连续性操作技能和非连续性操作技能、封闭性操作技能和开放性操作技能、精细的操作技能和粗大的操作技能、工具性操作技能和非工具性操作技能等。

智力活动就是感知、记忆、想象、思维等认识活动。智力技能是指借助于内部言语在头脑中进行的认识活动方式，其中主要是思维活动的方式；例如运算、作文时的思维活动的方式等。智力技能按其性质可分为感知技能和思维技能。感知技能是人对客观事物的外部属性和联系的认知活动方式。思维技能是指人对客观事物的本质属性和内部联系的认知活动方式。

操作技能和智力技能既有区别又有联系。它们的区别是：前者主要表现为外显的骨骼肌操作活动；后者主要表现为内隐的思维操作活动。但它们又密切联系在一起。感知、记忆、想象、思维是操作技能的调节者和必要的组成成分；外部动作是智力技能的

最初依据，也是智力活动的经常体现者。在完成比较复杂的活动时，人总是手脑并用的，既需要智力技能也需要操作技能。我们是根据某种活动的主导成分，来确定它是属于操作技能或是智力技能的。例如，笔算主要是头脑中的“心算”，然后用手加以记录，因而它属于智力技能；体操主要是骨骼肌的活动，但这种活动又要受人的心理活动的支配和调节，因而它属于操作技能。

为了理解操作技能与智力技能的区别，可列表对照如下（表9-1）：

表9-1 操作技能与智力技能比较

类别	特征	
	操作技能	智力技能
动作对象	物质性	观念性
动作对象	外显性	内潜性
动作对象	展开性	简缩性

三、技能与知识

技能与知识是有区别的。第一，它们的内涵不同。知识是人对客观事物和现象的属性、联系和关系的反映，是人类社会历史经验的总结和概括。当它以思想、观念等内容形式被个体所掌握时，就变成个体意识和个体的知识系统。技能是通过练习在个体身上固定下来的、巩固了的、自动化的动作方式或智力活动方式。感知、表象、记忆、思维和肌肉运动是组成技能的必要环节。第二，知识与技能虽然都是一些巩固了的概括化系统，但概括的水平不同。知识是对客观事物和现象的属性、联系和关系的抽象的、系统的概括；技能是对动作方式或操作程序的具体的概括。第三，知识与技能的发展是不同步的。一般来说，技能的形成要比知识的获得较晚些。

技能与知识又是紧密联系、相辅相成的。知识是掌握技能的前提，并制约着技能掌握的快慢、深浅、难易、灵活性和巩固程度，而技能的形成与发展将有助于知识的掌握。所以任何技能的形成与发展都离不开与之相应的知识。学生学习各种知识，不能直接转化为能力，只有把知识运用到实践中去，经过形成技能这一环节，才能形成作为个性心理特征的能力。技能是知识转化为能力的中间环节。

四、熟练与习惯

熟练是高级水平的技能。它是通过练习而巩固的、自动化了的动作方式。但是，自动化了的动作方式除熟练外，还有习惯。熟练与习惯既有联系又有区别。

习惯和熟练都是自动化了的动作方式。任何习惯离开了熟练的动作是无法完成的。如有卫生习惯的人，其刷牙、洗脸、洗衣、扫地等动作是很熟练的；有看书习惯的人其阅读动作也是很熟练的。正因为这样，人们在完成习惯动作时，意识的调节与控制作用是很低的。

熟练与习惯虽然都是自动化了的动作方式，但它们又都有各自的将点，其主要区别如下：



第一，习惯是实现某种自动化动作的需要，实现了这种动作也即满足了这种需要。如果这种需要得不到满足，就会引起不愉快的或不满意的情绪体验。例如，一个人养成了饭前洗手的习惯，只要用餐就会自动地去洗手，如果不洗，会觉得浑身不自在。一个养成每天看报习惯的人，一天不看报就会感到不安。熟练则不同，它本身不是一种需要，而是实现与需要相适应的某种目的而采取的一种动作方式或手段，因而熟练不一定与机体的需要直接发生联系。熟练是否实现，并不直接引起愉快或不愉快的情绪体验。所以习惯与人的主观需要、情感有关，而熟练则不一定。

第二，熟练是通过有意识、有目的、有组织的练习而形成的，如打字、阅读、写作等。虽然有的习惯也可以通过有意识、有目的、有组织的练习而培养，如劳动习惯、学习习惯、卫生习惯等，但不少习惯都是在无意中由于多次重复某种动作而形成的，如随地吐痰、走路姿势、讲话的口头禅、躺在床上看书等。

第三，熟练水平有高低之分，但无好坏之别。而习惯则可以根据对个人和社会的意义，分成好习惯和坏习惯。例如，有礼貌，讲卫生，爱劳动，遵章守纪等，有益于社会，有益于他人和自己，因此它们都是好习惯；而吸烟，随地吐痰，打人骂人等，不但污染环境，危害社会治安，而且影响个人的身心健康和安全，这些都是坏习惯。习惯对人的生活、学习和工作都有很大影响。

第四，技能既和一定的情境有关，又与一定的任务相联系，习惯则只与一定情境而不与一定任务相联系。也就是说，技能是由任务始动的，而习惯则是由一定情境始动的。所以习惯是被动的，而技能则是主动的。

第五，技能要与一定的客观标准或者别人的示范，或者技术指标，或者活动的产品作对照，而习惯则不然，因此在练习过程中，技能逐渐向一定的标准动作模式发展，而习惯则只与先前动作方式作比较，所以它越来越保持原来的动作系统，使其固定化、定型化。因此习惯是保守的，而技能则不断向一个标准模式趋近。

第二节 智力技能的形成

智力技能，也称心智技能或认知技能。由于智力技能是以抽象思维为其主要成分，所以有时也叫思维技能。

关于智力技能的形成问题，由于人类认知活动的复杂性，迄今还来有一致的定论。下面主要介绍两种影响较大，认同率较高的理论。

一、加里培林的理论

20世纪50年代，心理学家加里培林从活动的心理学观点出发，致力于智力活动形成问题的研究，提出了智力活动按阶段形成的假说。几十年来，经过广泛而系统的研究，已被心理学确认为是智力技能形成的一种理论。这种理论也被我国广泛认可。

智力技能的形成是一个从外部的物质活动向内部的智力活动转化的过程，一般要经历下述5个阶段：

1. 活动的定向阶段。即让学生了解、熟悉活动，使他们知道做什么和怎样做，从

而在头脑中建立关于认知活动和活动结果的表象，以便为活动本身及其结果定向。

2. 物质活动或物质化活动阶段。即借助实物、模型或图表等进行手的操作活动。

3. 出声的外部言语阶段。即不依赖实物而借助出声言语进行活动的阶段。

4. 无声的外部言语阶段。即以词的声音表象、动觉表象为支柱进行与外部言语相似的默语活动阶段。

5. 内部言语阶段。即凭借简化了的内部言语，不需要意识参与就能自动化地进行智力活动阶段。

加里培林提出的智力活动按阶段形成的理论，对于了解智力技能的形成具有重要作用，但是否具有普遍意义，尚待进一步研究。

二、冯忠良的理论

我国著名心理学家冯忠良教授，经过长期的研究与实验认为，智力技能的形成可以概括为3个基本阶段：

（一）原型定向阶段

原型也叫“原样”，是“模拟科学”中的一个术语。那么什么是原型定向呢？原型定向就是了解心智活动的“原样”，了解原型的动作结构，即动作构成要素及动作次序。从而使主体知道该做哪些动作和怎样完成这些动作，明确活动的方向。原型定向阶段也就是使主体掌握操作性知识（即程序性知识）的阶段。

原型定向是智力技能形成所不可缺少的一个阶段。首先，智力技能是一种合法则的活动方式，要求主体能独立做出。主体要能独立做出这种活动方式，首先要在头脑中建立起有关这种活动方式的定向映像，从而才能调节自己的活动，做出相应的动作。其次，如前所述，智力动作是一种内化了的动作，是实践活动的反映。因此，智力活动的定向，必须借助于一定的物质形式使这种活动得以“外化”的原型（即实践模式）才能进行。由于心智活动的定向需要借助其原型进行，所以称这一阶段为“原型定向阶段”。原型定向阶段的主要任务在于建立起进行活动的初步的自我调节机制，为进行实际操作提供内部控制条件。

在原型定向阶段，主体的主要学习任务可以归结为两点：首先要确定所学习智力技能的实践模式（操作活动程序），其次要使这种实践模式的动作结构在头脑中得到清晰的反映。为完成这些任务，教师必须做到以下几点：

第一，要使学生了解活动的结构，即了解构成活动的各个动作及动作之间的执行顺序，并了解动作的执行方式。这样才能使学生对活动有一个完整的映像，为以后的学习奠定基础。

第二，要使学生了解各个动作，动作顺序与动作执行方式的各种规定的必要性，提高学习的自觉性。

第三，采取有效措施发挥学生的主动性与独立性。构成活动的动作不能以现成的形式教给学生，而应该激发学生的学习兴趣，发挥学生的主动性与独立性，师生共同总结各步动作及其执行顺序，这样才能使学生体会到各动作划分的原因及动作顺序的合手法则性，从而为学生所理解和接受。



第四,教师的示范要正确,讲解要准确,动作指令要明确。

第五,教师可以用复述动作要领的方法来检查原型定向的学习成效。

(二) 原型操作阶段

所谓原型操作,即依据智力技能的实践模式,把主体在头脑中应建立起来的活动程序计划,以外显的操作方式付诸执行。

在这一阶段,活动的执行是在物质与物质化水平上进行的,因而在加里培林及其学派的著作中称之为“物质或物质化动作阶段”。我们认为,活动的最初形式可以是物质的,也可以是物质化的。在物质的活动形式中,动作的客体是实际事物,是对象本身。在物质化的活动形式中,动作的客体不再是对象本身,而是它的代替物。但不论哪种情况,都是对原型的操作(动作),因而我们称此阶段为“原型操作阶段”。

原型操作阶段是智力技能形成中的又一重要阶段。在这一阶段,动作的对象是具有一定物质形式的客体,动作本身是通过一种不定的机体运动来实现的,对象在动作的作用下所发生的变化也是以外显的形式来实现的。这样,主体在原型操作过程中,不仅仅是依据原有的定向映像做出相应的动作,而且同时可以使做出的动作在头脑中得以反映,从而在感性上获得完备的动觉映像。这种完备的感性的动觉映像是智力技能开始形成及内化的基础,因而原型操作在智力技能的形成中十分重要。

研究表明,要使智力技能在操作水平上顺利形成,必须做到以下几点。

第一,要使活动以展开的方式出现;这就是说,主体要依据活动的原型,把构成这一活动的所有动作系列,依次按照一定的顺序做出,不能遗漏或缺失。而且每个动作完成之后,要及时检查,考察动作的方式是否能正确完成,对象是否发生了应有的变化。因为只有在展开的活动中,主体才能确切了解活动的结构,才能在头脑中建立起完备的动作映像,同时也才能获得正确动觉经验及确保活动方式的稳定性,为形成动力定型打下基础。

第二,要注意变更活动的对象,使活动方式能在直觉水平上得以概括,从而形成关于活动的表象。智力技能作为合法则的心智活动方式,其适用范围应具有广泛性的特点,采用变式加以概括,有利于学生对智力技能的掌握,并为内化创造条件。

第三,要注意活动的掌握程度,并适时向下一阶段转化。所谓活动的掌握程度,一般以连续多次能正确而顺利地有关动作程序为标准。只有达到这一标准时才能表明活动的表象已初步形成,具备了内化的条件。这时,应转向下一阶段,以便活动方式及时得到改造。

第四,为了便于活动的方式顺利地向下一阶段转化,在原型操作阶段,动作的执行需要注意与言语结合。智力技能作为一种心智活动方式,它是借助于内部言语默默进行的,而内部言语必须以外部言语为基础。在原型定向及原型操作阶段,外部言语作为心智动作的标志及执行工具,在“内化”过程中具有十分重要的作用。因而,在边做边说的场合下,活动易于向言语执行水平转化。

(三) 原型内化阶段

所谓原型内化即心智活动的实践模式(原型)向头脑内部转化,就是动作离开原型中的物质客体及外显形式而转向头脑内部,借助于言语来作用于观念性对象,从而对事物的主观表征进行加工、改造,并使其发生变化。

为了使活动在言语水平上执行,动作方式由感性水平上升到理性水平,并使活动方式定型化、简缩化、自动化,在本阶段的教学应注意以下几点:

第一,动作的执行应从外部言语开始,而后逐步转向内部言语。在采用口头言语的场合,还应注意从出声的外部言语转向不出声的外部言语,最后转向内部言语。

第二,在原型内化的开始阶段,活动应重新在言语水平上展开,此后,依据活动的掌握程度,再进行缩简,其中包括省略一些不必要的动作成分与合并有关的动作。

第三,在这一阶段上,同样要注意变更动作的对象,使活动方式得以概括,能广泛适用于同类课题。

第四,在进行上述各种转化时,要注意活动的掌握程度,不能过早转化,也不宜过迟,要注意适时。

依据心智动作的实质是实践动作的反映这一观点,任何新的心智动作的形成,在原则上必须经过上述3个基本阶段才能实现。但是,一种智力技能,往往是许多心智动作构成的。如果构成这一智力技能的某些动作成分主体在其他智力技能的学习中已经形成,则这些动作成分就可以在心智水平上直接迁移,而不必经历上述3个阶段。如果在某种智力技能中有个别动作是新动作,则新动作的形成必须经历上述3个阶段,才能在心智水平上形成。

第三节 操作技能的形成

操作技能也称动作技能或运动技能,是指由一系列外部动作组成的系统。它主要借助于骨骼肌、肌肉和与之相应的神经过程实现,是通过练习和实践而逐步形成巩固起来的。日常生活中的写字、打字、绘画;音乐方面的吹、拉、弹、唱;体育方面的田径、球类、体操;生产劳动方面的车、磨、铣、刨等活动方式都属于操作技能的范畴。

一、操作技能形成的阶段

人们通过练习而形成的操作技能,一般经过以下3个阶段:

1. 认知阶段 操作技能形成的初期为认知阶段。认知阶段的长短取决于操作技能的性质和复杂程度。操作技能愈复杂,其认知阶段也就愈长。一般的操作技能的形成,其认知阶段不会太长。在认知阶段,学习者在教师的讲解、示范基础上,或自己按照操作说明书或使用手册的要求,首先对所学技能的性质、要点、注意事项等进行分析 and 了解。在讲解分析时,教师可借助于视听设备,如图表、模型、幻灯片、闭路电视等以加强效果。学习者由此可以认识所学技能的性质、原理,哪些是正确的动作,哪些是错误的动作。如果学习操作机器或驾驶车辆之类的技能,教师除了以图表、模型等教具帮助说明外,还需要进行实际操作和示范操作,使学习者通过实际观察而了解正确的动作和操作流程,如学习英文打字,初学者必须先熟记每一手指需要操作哪几个按键以及每个按键与各个字母和各种符号的关系。例如,看到字母A时,就想到它是在键盘第四排的极左端处,而且是由左手小指操作的;看到Y时,就想到它是在键盘的第二排的中间,而且是由右手食指操作的等。在这一阶段,学习者从接受刺激(字母A)到做出



动作反应（准确地操作字键）之间，要经过一个认知、记忆、想象的过程。他看到 A 时，先想想它在什么位置，然后再想想打 A 字母应该用哪个手指，这样的心理过程多半是隐而不显的。正因为如此，在这一阶段操作时学习者常出现忙乱、紧张、顾此失彼，动作速度缓慢、呆板而不协调等现象和多余动作。学习者不能觉察自己动作的全部信息，也难于发现错误和缺点。

2. 联系阶段 学习者通过练习把已掌握的局部的、个别的动作联系起来，以形成比较连续的动作。但各个动作之间的联系尚不紧密，从一个环节过渡到另一个环节，即实现动作转换时，常出现短暂的停顿现象。在这个阶段，由于动作联系的建立，视觉控制作用逐步减弱，而肌肉运动感觉的调节作用逐步增强，并能运用来自效应器官的反馈信息调节其自身的动作。同时，在这个阶段，动作相互干扰减少，紧张程度减弱，多余动作消失，发现和矫正错误动作的能力增强。

3. 自动化阶段 在这个阶段，各个动作联合成为一个完整的自动化的动作系统。各个动作相互协调，动作能够依照准确的顺序以连锁反应的方式实现。在执行动作时，意识的参与减少到最低限度，只对同时进行的许多动作中的一项起着直接控制作用。学习者的紧张状态和多余动作都已消失，注意的范围扩大了，并能根据情境变化而迅速、准确地调节其动作，以有效地完成活动任务。

二、操作技能形成的标志

操作技能形成的标志是达到熟练操作。所谓熟练操作是指动作已达到较高速度，准确、流畅、灵活自如，且对动作组成成分很少或不必有意识地注意。研究表明，熟练操作具有以下主要特征：

1. 意识调控减弱，动作自动化 在操作技能形成初期，各种动作都受意识支配调节。通过反复练习，一旦动作达到熟练程度，意识调控被自动化所取代，动作是无意识进行的。

2. 能利用细微线索 在初步掌握操作技能时，学习者只能对那些很明显的线索发生反应，不能觉察自己动作的全部情况和错误。而动作熟练后，学习者能觉察到自己动作的细微差别，仅凭细微的线索就能改进调整自己的动作，做出适当的反应。

3. 动觉反馈作用加强 操作技能的反馈包括两类：一是外部反馈，即反馈结果的知悉；另一类为内部反馈，是以肌肉活动本身的动觉刺激形式出现的。在初步掌握操作技能时，学习者主要依据外部的视觉反馈来调节自己的动作，而在动作技能的熟练期，学习者主要依据内部的动觉反馈来操作或调节自己的动作。

4. 形成运动程序的记忆图式 所谓运动程序的记忆图式，是指经过长期的练习而在长时记忆中形成的关于动作的有组织的系统性知识，它使完整的操作流畅地执行。拉斯罗（Laszla, 1967）的研究表明，运动技能的熟练程度达到某一阶段时，人的头脑中就会产生运动的指导程序，并以此程序来控制运动。

5. 在不利的条件下也能维持正常操作水平 检验动作的熟练程度，更重要的是考察在不利条件下表现出来的操作水平。一般来说，越熟练的动作，越能在外界情况变化或而临紧急情况时维持正常操作水平，如著名的球星在有对手贴身防守，甚至由于对手犯规而使自己失去平衡时，仍然可以将篮球投入篮筐。紧急情况的突然出现，可能使不

熟练者手足无措，但能使熟练者的技能发挥至高峰。

三、操作技能形成的条件

操作技能的形成要经历一个复杂的过程，需要具备一系列的条件，为了提高操作技能学习的效率，必须充分了解制约操作技能形成的条件，这些条件可以分为内部条件和外部条件两类。

（一）操作技能形成的内部条件

1. 具备学习操作技能的动机 学习操作技能的动机是促使学生积极学习操作技能的内在驱动力量，它是在学习者产生学习操作技能需要的基础上形成的，它对学习者持久学习操作技能起到积极的促进作用。例如，学习者对电脑五笔打字的技术产生了学习的意图、兴趣，形成了强烈的学习动机，就会热情地接触它，认真钻研五笔字的特点、规律，并积极上机练习，从而尽快获得这一技能。

2. 具有相应的生理成熟水平和丰富的知识经验 大量的研究与日常的观察表明，学习者掌握操作技能的能力随年龄和经验的增加而提高。生理成熟是学习操作技能的基础，知识经验是学习操作技能的重要条件，学习者生理成熟水平愈高，知识经验愈丰富，操作技能的学习效果愈好。一般来说，成熟与知识经验对操作技能学习的影响是相对的。对简单的操作技能的学习，生理成熟所起的作用相对较大；对复杂的操作技能的学习，知识经验所起的作用相对较大。

3. 具有正常的智力水平 当学习者的智力处于正常水平时，与小肌肉活动有关的操作技能的学习与智力水平有较低的正相关，智力水平越高，操作技能学习成绩越好；与大肌肉活动有关的操作技能的学习与智力水平之间几乎没有什么相关。当学习者的智力处于常态以下时，小肌肉与大肌肉的操作技能的学习和智力之间存在明显的正相关，智力越低，操作技能的学习速度越慢，越难获得操作技能。

4. 具有良好的人格特征 人格特征与操作技能的学习关系密切。奥吉利夫(B. Ogilvie)和塔特科(T. Tutko)在1967年的研究表明，与出色完成竞赛活动有关的人格特征有：①较高的成就动机；②忍耐力、坚持性；③抗干扰、承受打击和注意稳定的能力；④控制能力；⑤任劳任怨、努力、吃苦精神；⑥自信、大胆、心胸开阔；⑦高于常态的智力水平。由此可见，良好的人格特征，对操作技能的学习和掌握起着促进作用。

人格类型也会影响操作技能的学习。外向型与内向型人格类型对操作技能的学习会造成不同的影响。外向型的人与内向型的人相比较，动机水平高，活动效率也较高；外向型的人较难形成条件反射；外向型的人易于形成粗大操作技能，内向型的人易于形成精细操作技能；外向型的人动作速度快，但欠准确，内向型的人动作速度慢，但准确性高；外向型的人动作的灵活性高，内向型的人动作的灵活性较低；外向型的人动作的稳定性较低，内向型的人动作的稳定性较高。

（二）操作技能形成的外部条件

1. 科学的指导 在操作技能的学习中，有效的指导是不可缺少的。指导主要包括讲解和示范两种形式。结合操作技能的特点进行讲解和示范，对操作技能的学习起着积极的促进作用。



(1) 讲解：讲解可以口头形式进行，也可以借助文字模型、草图等进行。讲解的内容包括：一是学习操作技能的目的，如教师应明确告诉学习者要学习什么，明确提出操作技能应达到什么目标，并向他们提出适当的切实可行的期望，使学生明确“做什么”和“怎么做”，形成对自己的正确估价，并能根据自己的能力与学习任务的目标而调控自己的练习过程。二是操作技能的性质。如告诉学习者是连续性操作技能还是非连续性操作技能，是工具性操作技能还是非工具性操作技能。三是学习程序与步骤。如告诉学习者有关操作技能的步骤、动作顺序、练习时间与分配方式等。四是注意事项。如告诉学习者学习该操作技能的难点是什么，什么时候容易出现错误和危险，如何学得最快，保持得最牢固，运用得最灵活等。

(2) 示范：讲解是教师讲学习者听，而示范则是教师做给学习者看的。教师直接以操作方式演示，学习者通过观察示范动作，也能获得相应的操作技能。示范主要有两种形式，第一种是由教师做出示范。根据教师与学习者所处的相对位置，具体可以把示范分为3种：一是相向示范。在教室或实验实训室中，教师对学生面对面的示范。该种方式易使学习者因观察角度不同，影响动作的准确性。二是同向示范。学习者在教师背后，且居高临下，该方式可以避免左右反向及观察角度不同造成的不良影响。另一种是借助视听教学进行示范。如通过观看教学电影、幻灯等。这种方式可以提高学习者的学习兴趣，提高教师指导及学习者学习操作技能的效率。上述示范都要求动作准确、规范，力求使包含在技能中的每个具体动作都清楚地展现出来，而且在操作技能学习的初期，若采用教师直接示范，应尽可能使教师动作慢速进行，充分展示分解动作，然后再合成完整的动作系统。

在操作技能学习中，讲解与示范通常不是孤立进行，而是结合起来进行的。研究表明，示范时结合讲解，或指出错误，进行现场评价效果更好。梅（M. A. May）曾对不同演示方法做过比较研究。他把小学五年级学生按平均能力分为5个组，分别学习两种复杂程度不同的拼图技能。教师做示范动作，示范时或不作任何说明，或结合进行程度作不同的说明，并要求各组被试在观看教师示范的同时作不同的反应，结果如表9-2所示。

表9-2 不同示范方式对操作技能学习的影响

组别	规定学生的反应	教师示范与说明	示范后独立操作简单拼图所需时间 (min)	示范后独立操作复杂拼图所需时间 (min)
1	边看示范边背诵与技能无关的数字	只有示范动作，不作任何说明	5.7	25
2	边看示范边说出教师正在做什么动作	只有示范动作，不作任何说明	3.1	22
3	只许观看不许发问	示范动作之外略作要点说明	3.5	16
4	只许观看不许发问	示范动作之外另加详细说明	3.2	14
5	边看示范边说出教师正在做什么动作	只纠正错误，不作口语解释	2.2	12

从表中可以看出,不论是学习简单操作技能还是复杂操作技能,第5组学习效果都最佳。而且在学习复杂的操作技能时,第3组、第4组效果仅次于第5组。这个实验告诉我们:学习操作技能时,教师应让学习者注意观察并理解所演示的操作技能,而且教师应把讲解与示范结合起来,在示范时应及时对学习者的动作错误加以指正,这是促进操作技能学习的最有效的方式。

2. 练习

(1) 练习与练习曲线:练习是操作技能形成的基本条件。它是指以掌握一定的技能为目的而进行反复操作的过程,或是刺激与反应的重复操作。练习的结果可以用练习曲线来表示,练习曲线是描述操作技能随练习时间或次数的变化而变化的图形。借助练习曲线,我们可以分析、考察操作技能随练习量的增加而改进的一般趋势。

(2) 练习的一般趋势:各种操作技能形成的进程不尽相同,但它们之间又具有某些共同特点和规律,具有一般的发展趋势。

第一,总的趋势是练习成绩逐步提高,表现在速度加快和准确性提高上。速度加快的具体表现是单位时间内所完成的工作量有所增加(见图9-1a),或是每次练习所需时间减少(见图9-1b);准确性的提高具体表现为每次练习的错误减少(见图9-1c)。练习成绩随练习进程而逐步提高的趋势具体表现为以下3种形式:①练习进步先快后慢。如跳高、射箭、跳远等,在多激情况下,技能在练习初期的成绩提高较快,以后逐渐变慢(见图9-2a)。②练习的进步先慢后快。如投铅球、投标枪、游泳等,在少数情况下,练习初期的进步比较缓慢,以后逐步加快(见图9-2b)。③练习进步先后比较平均。在极少的情况下,练习的进步既没有明显的先快后慢现象,也没有明显的先慢后快现象,练习进步的速度比较均匀,在练习曲线图上表现为接近于直线(见图9-2c)。

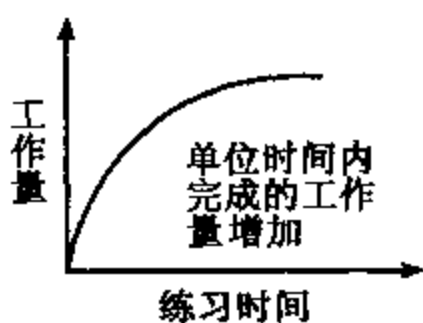


图 9-1a

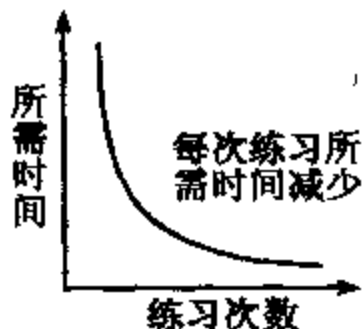


图 9-1b

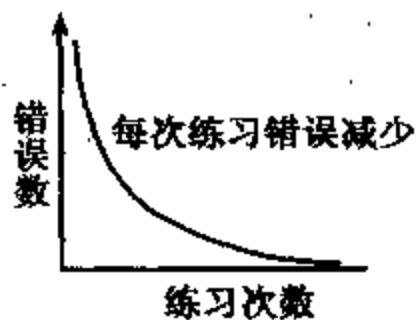


图 9-1c

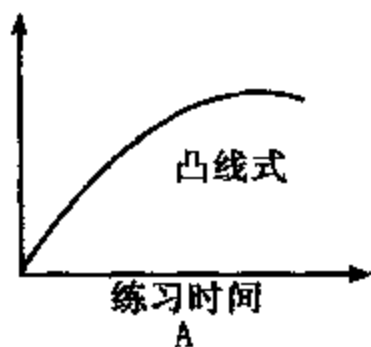


图 9-2a 练习的进展先快后慢

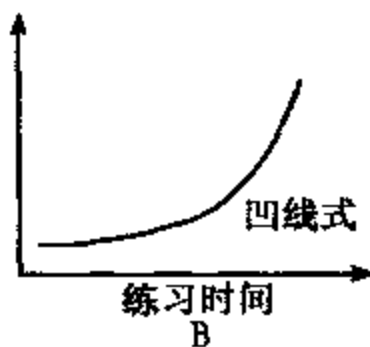


图 9-2b 练习的进展先慢后快

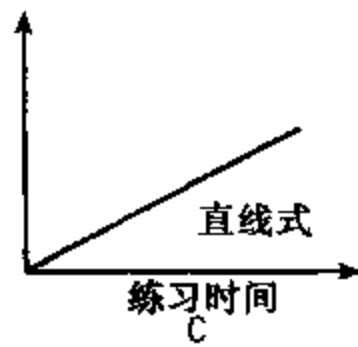


图 9-2c 练习的进展的速度先后比较一致



第二,高原现象。这是指在结构比较复杂的操作技能形成过程中,练习到一定时期会出现练习成绩暂时停顿的现象。高原现象一般在练习中期出现。这一现象在练习曲线上表现为出现一段接近水平的线段,此时曲线不但不上升,甚至还可能会出现少许下降。但在高原期后,曲线又继续上升。高原现象产生的原因主要有:感觉机能和中枢机能对动作的控制和调节作用减弱;提高练习成绩的新活动结构和方法尚未形成;练习方法不当;形成消极的思维定势;产生心理上和生理上的疲劳;动机强度减弱、兴趣降低;意志品质差等。只有消除这些消极因素的干扰,才能避免高原现象的发生。

第三,练习成绩的起伏现象。在练习成绩随着练习而提高的总的发展趋势下,练习成绩也会出现时而上升、时而下降,进步时快时慢的起伏现象。造成练习成绩起伏的原因主要有:①客观环境的变化,如练习条件、工具、训练方法的改变等;②学习者主观状态的变化,如健康状态欠佳,苦闷消极的情绪出现,注意涣散,缺乏兴趣和动机等。只有克服这些消极因素,暂时的停滞才会消除,练习成绩会进一步上升。

第四,练习成绩相对稳定的现象。在操作技能发展的最后阶段,出现练习成绩相对稳定不再继续提高的现象,通常称为操作技能发展的极限。从人的生理素质和机能来看,每个人掌握某种技能都有一定的发展限度。操作技能之所以有生理限度,是因为动作是身体的机能,是通过骨骼、肌肉的运动来实现的。身体有其固定的物质结构,动作的准确性、速度、灵活性不能超越身体的物质结构许可的限度。但在实际生活中,真正达到生理限度的情况是极少的,操作技能发展的极限是相对的,因此提高技能的潜力很大。只要不断地总结经验,改进操作工具的方法,就能促进技能的发展。

第五,练习曲线的个别差异。虽然各种操作技能的发展都遵循技能发展的总规律,但由于各种技能的复杂程度不同,学习者的知识经验、人格特征、练习态度、练习方法、主观努力、能力等存在差异,因此练习的进程也各不相同。这就要求教师在指导学习者进行练习时,既要考虑练习的一般规律,又要考虑学习者的个别差异。

3. 合理地组织好练习 影响练习效率的因素很多,要使学习者尽快获得操作技能,必须组织好练习。

一是明确练习的目的和要求。这是影响练习效率的最重要的因素。练习目的明确,要求具体,可以调动学习者的学习热情,提高练习的主动性和积极性,使练习常处于意识控制之下,排除干扰,克服困难。同时,具体明确的练习要求、难度适中的练习目标、近期目标等对提高练习效率有更大的促进作用。

二是合理分配练习时间。操作技能的学习需要充足的时间进行练习,因此要合理的时间分配表。根据时间分配上的不同,可以把练习分为集中练习和分散练习两种。集中练习是指长时间不间断地进行练习,直到掌握某种操作技能为止,中间不安排休息时间。分散练习是指把练习分成若干阶段,在各阶段之间插入适当的休息时间。许多实验都表明,分散学习优于集中学习。金布尔(G. A. Kimble)与沙特尔(R. B. Shatel)训练大学生练习使用切割机裁纸,他们把学生分为4组,练习20次,每次1min。第1组每次练习后有45s休息;第2组有30s时间休息;第3组有5s时间休息;第4组无休息,一直继续练习。结果如图9-3所示。

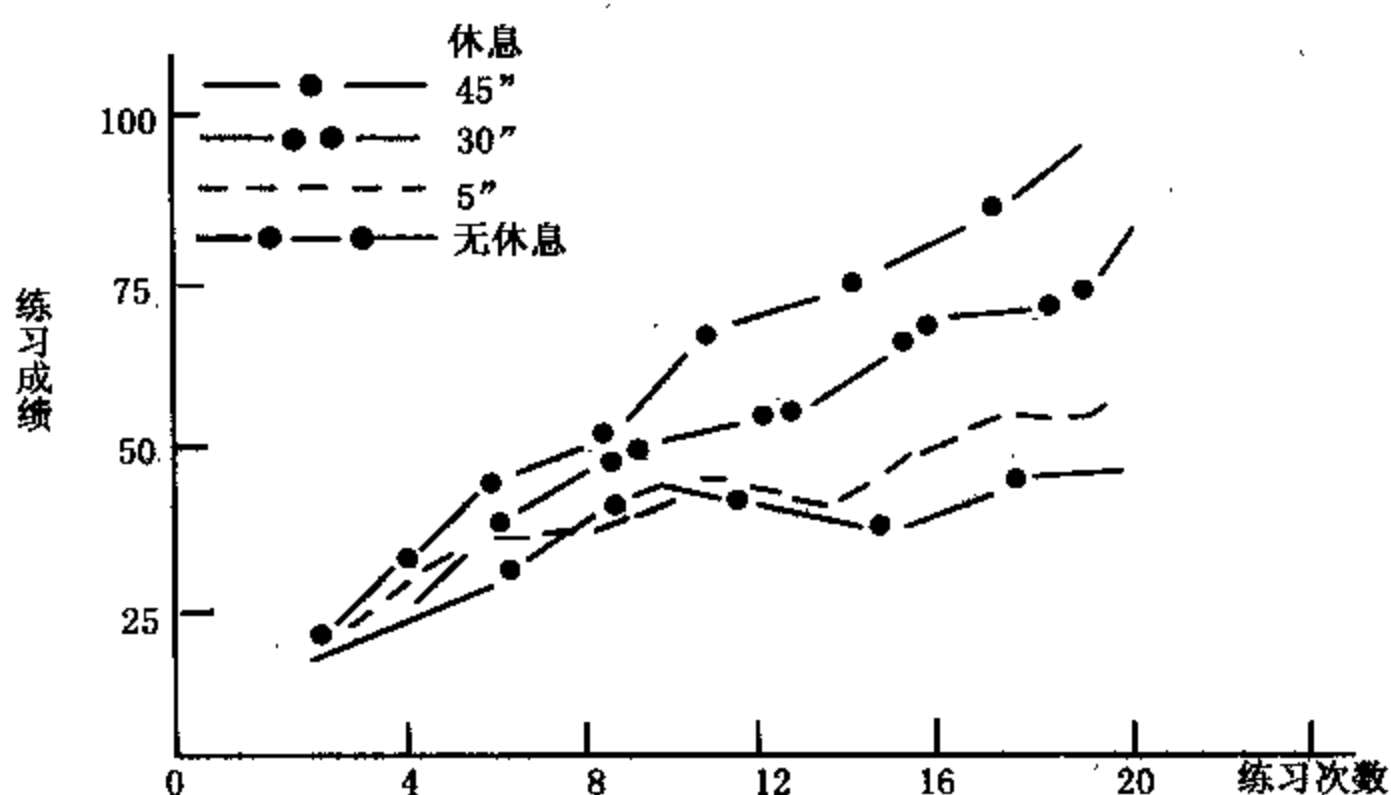


图 9-3

从图中可以看出，休息时间越长，成绩越好；无休息组成绩最差，这表明分散练习效果优于集中练习的效果。

三是掌握正确的练习方法。科学合理地练习方法是操作技能形成的重要途径。要坚持有计划、有步骤的练习，要坚持由易到难，由简到繁循序渐进的原则。获得操作技能的练习方法主要有整体练习和部分练习。所谓整体练习，是指把要学习的操作技能作为一个整体重复加以训练的练习形式。所谓部分练习，是指把一套完整的操作技能分解成同时或按先后次序出现的许多部分，每次分别进行其中一个部分的训练，最后获得完全的操作技能的练习形式。采用整体练习还是部分练习，应视操作技能的性质及复杂程度而定。一般认为，当操作技能的各部分的独立性较大，或操作技能较为复杂时，采取部分练习的效果较好；当操作技能较为简单，或操作技能的结构严谨、完整，需要细心整合时，则采用整体练习效果较佳。

四是及时反馈。所谓反馈，是指学习者了解自己练习的结果。学习者只有及时从自己的动作或动作结果中得到反馈信息，才能了解自己动作的正确与错误，通过练习把正确动作巩固下来，舍弃错误动作，以提高练习的效果，从而促进操作技能的学习。因此，简单机械的重复练习不可能改善操作技能的学习，在练习过程中及时把练习中的各种信息反馈给学习者，是促进操作技能学习的最重要的外部条件之一。学习者一般通过视觉、听觉、触觉、动觉和平衡觉来获得联系结果的反馈信息。通常情况下，在练习初期主要通过外部反馈获得练习效果的信息，即学习者大多是通过视觉通道或听觉通道来获取反馈信息，在练习后期则主要通过运动感觉来获取反馈信息。

通过反馈，学生检验辨别动作的正误，知晓自己的动作是否达到要求，反馈可分为内部的与外部的和及时的与延迟的。采用何种反馈，应根据任务的性质、学习者的学习进程而定。埃尔林 (Irion, 1966) 的研究表明：若是连续的任务，及时反馈是重要的；若是不连续的任务，则延迟反馈并不影响效果。



主要结论

1. 技能是指个体运用已有的知识经验,通过练习而形成的活动方式。技能包括通常说的狭义的技能 and 广义的熟练技巧。前者是指技能的初级阶段,后者是指技能的高级阶段。根据技能的性质和特点,可把技能分为操作技能和智力技能,二者既有区别又有联系。

2. 技能与知识既有联系又有区别。知识是掌握技能的前提和基础,并制约着技能掌握的快慢、深浅、难易、灵活和巩固的程度,而技能的形成与发展有助于知识的掌握。技能是知识转化为能力的中间环节。熟练与习惯虽都是自动化的动作方式但它们又都有各自的特点。

3. 智力技能是指借助于内部言语在头脑中进行的认识活动方式,包括感知、记忆、想象、思维等,其中主要是思维的活动方式,它按其性质可分为感知技能和思维技能。

加里培林认为,智力技能的形成一般有5个阶段:①活动的定向阶段;②物质活动或物质化活动阶段;③出声的外部言语阶段;④无声的外部言语阶段;⑤内部言语阶段。

冯忠良认为,智力技能的形成可概括为3个基本阶段:①原型定向阶段;②原型操作阶段;③原型内化阶段。

4. 操作技能主要是借助骨骼肌和相应的神经过程而实现的各种具体操作。它可分为连续性与非连续性、封闭性与开放性、精细的和粗大的、工具性和非工具性操作技能。操作技能一般经过3个阶段:①认知阶段;②联系阶段;③自动化阶段。

5. 操作技能形成的标志有5点:①意识调控减弱,动作自动化;②能利用细微线索;③动觉反馈加强;④形成运动程序的记忆图式;⑤在不利条件下也能维持正常的操作水平。

6. 操作技能的形成需要内部和外部条件,操作技能形成的内部条件有:①具备学习操作技能的动机;②具有相应的生理成熟水平和丰富的知识经验;③具有正常的智力水平;④具有良好的人格特征。

操作技能形成的外部条件有:①科学的指导:指导主要包括讲解和示范两种形式。②合理地组织练习:练习的一般发展趋势是:总的趋势是练习成绩逐步提高,存在着高原现象、起伏现象,相对稳定现象和个别差异。

合理地组织练习要注意做到以下几点:①明确练习的目的和要求;②合理分配练习时间;③掌握正确的练习方法;④及时反馈。

思考与训练

1. 技能、熟练与习惯有什么区别?
2. 操作技能与智力技能的区别和联系是什么?
3. 简述智力技能的形成阶段。
4. 简述操作技能的形成阶段和形成的标志。



5. 什么是高原现象？形成高原现象的原因是什么？
6. 促进操作技能形成的条件有哪些？
7. 如何科学合理地组织练习？
8. 根据本章有关内容，结合自己的实际，写一篇关于某种专业技能训练的小论文。

(王朝庄)

第十章 能力

内容提要

本章比较全面地解释了能力、才能、天才的概念，简要地介绍了智力的概念和几种主要智力理论，阐述了能力的一般规律，辨析了能力与知识、技能、智力与非智力、能力与技能的关系，论述了能力规律的运用领会和掌握这些知识，对我们高效地提高能力水平具有重要意义。

学习目标

1. 掌握能力、才能、天才智力的概念，并能正确理解它们之间的关系。
2. 了解几种主要智力理论的基本观点。
3. 从整体上把握能力的一般规律。
4. 正确理解影响能力形成和发展的因素。
5. 说明能力的个别差异表现在哪些方面。
6. 学会辨析能力与知识、智力与非智力、能力与技能的关系。
7. 能运用能力规律加强自我教育。

第一节 能力概述

一、能力的一般概念

能力是指直接影响人顺利完成某种活动所必备的个性心理特征。人们在从事某种活动时，会表现出各种各样的心理特征，但不是所有的特征都会对活动的顺利进行有直接的、决定性的影响，只有那些对这种活动来说是必不可少的、会直接影响其活动效率的心理特征，才是能力。例如，从事音乐活动时，人的情绪（热情或淡漠）、性情（躁动或温和）、性格特点（谦虚或骄傲、内向或外向）及思想、价值观等心理特征都会对活

动有所影响,但他们并不是决定活动能否顺利完成的最重要、最关键的因素,而对音强、音色的较高的感受性及较强的节奏感和曲调感则是从事音乐活动必不可少的心理特征。具备了这些心理特征,才可以说有了“音乐能力”。同理,从事绘画活动,必须具备辨别颜色、估计线条、判断空间,形象记忆与想象等心理特征。至于情绪是否稳定,语言是否流畅,性格是否开朗等,由于它们并不能从根本上决定绘画活动的成功与否,而只反映了人对活动的态度或某些特点,因此就不是能力。

能力总是和活动相联系。活动有简单的,也有复杂的。简单的活动只需要具备一种单独的能力就可顺利完成。比如染色工人只要具有精细的颜色差别感受性就能保证辨别染料颜色活动的完成,品酒员只要具有精细的味觉感受性就可以保证品酒活动的完成。辨色和品尝就是两种单一的能力。复杂的活动常要由多种能力结合才能保证顺利完成。如果一个人具有完成某种复杂活动所必需的能力,并且能把这些能力很好地结合起来出色地完成这种活动,就表明这个人具有从事这种活动的才能。才能是各种能力的完备结合。才能常以活动的名称来命名,如音乐才能、绘画才能、文学才能等。如果完成某种活动所必备的各种能力得到最充分的发展和最完美的结合,并能创造性地、杰出地完成相应的活动,就表明这个人具有从事这种活动的天才。天才就是高度发展的能力的最完美结合及杰出的表现。单一能力达到高度发展,不能称作天才。天才必须是几种高度发展的能力的最完美结合。比如数学天才就是由以下几种高度发展的能力——对数学材料概括的能力、运算的过程中思维活动迅速“简化”的能力,由正运算灵活过渡到逆运算的能力完美结合而成的。天才并非天生之才,它是在良好的素质基础上,通过后天环境和教育影响,加上在实践中个人的主观努力发展起来的。

能力表现在相应的活动中。学生掌握一门学科知识和技能的快慢、难易、深浅和巩固程度的不同,就表现在各人能力上的差别。不同的护士由于对护理知识和技能的掌握程度不同,在具体的护理实践中表现出能力上的个别差异。具有某些能力就能顺利地完成任务,能力的强弱决定着活动效率的高低。所以,能力是顺利完成某种活动的必要条件。

二、能力的种类

在人适应环境和改造环境的过程中,不同的活动领域和不同性质的活动会对人提出不同的要求,从而使人形成相应的各种能力。心理学从不同的角度对能力进行分类:

1. 一般能力与特殊能力 这是根据能力的倾向性来划分的。一般能力是为大多数活动所必需并对活动效率有制约性的能力,也称智力。智力包括了个体在认识过程中所必须具备的各种能力,如感知能力(观察力)、记忆力、想象力、思维力、注意力等,其中抽象思维能力是核心。特殊能力是指为某种专门活动所必需并对该种活动的效率有制约性的能力,如音乐能力、绘画能力、运动能力和表演能力等。

一般能力和特殊能力的划分是相对的。一方面,许多特殊能力中的组成成分不过是一般能力的特殊化表现。比如,绘画能力由辨色能力、形象记忆能力、空间想象能力等组成,而这些能力归根到底也就是一般的感知能力、记忆能力和想象能力,只是这些一般能力在绘画活动中有特殊的作用和特殊的表现而已。另一方面,在特殊能力得到发



展的同时,也发展了一般能力。如画家在绘画活动中高度发展的观察能力也能迁移到其他活动中去,从而表现出他对一般事物观察特别敏锐。也就是说,一般能力和特殊能力是有机地联系着的。一般能力的发展为特殊能力的发展提供了更好的内部条件;反之,特殊能力的发展也会积极地促进一般能力的发展,在人的每一项具体活动中,一般能力和特殊能力是共同起作用的,因此很难把它们截然分开。此外,每个人都有不同的能力倾向,各种能力的发展是不平衡的。

2. 模仿再造能力和创造能力 这是根据能力参与活动的性质来划分的。人的能力并非天生具有,而是不断地从他人那里模仿、再造得来,并在实践中自己摸索习得。模仿再造能力是仿效他人的言行举止的能力。例如,儿童模仿成人的说话、表情,从电视中模仿演员的动作,学习绘画时的临摹,从字帖上模仿名家的书法,护士模仿她人打针等。模仿、再造是社会学习的重要形式,通过模仿人们彼此之间相互影响,实现个体行为社会化。著名的心理学家班杜拉(Bandura)认为人的模仿能力是学习必备的一种能力,人的许多行为都由模仿获得的。他认为模仿有3种作用:使原有的行为巩固或改变;使原来潜伏而没有表现的行为得到表现;习得新的行为动作。

创造能力是指产生新思想、发现和创造新事物的能力。创造能力的客观成果集中表现为首创性。正是由于人类具有创造能力,才能在模仿的基础上有所突破,人类的生活方式和生活内容也随之丰富起来。科学的每一次进步,总伴随着某方面新事物的诞生,新事物可以是有形的,也可以是无形的,它们都需要具有创造能力的个体去“描绘”。人与智能机器人的区别就在于人有创造能力,而机器人只能按人为它设计好的思路进行活动。模仿、再造能力与创造能力是紧密联系的。模仿是为了创造,创造能力是在模仿、再造能力的基础上发展起来的。任何创造活动都不可能凭空产生,总是先模仿,后创造,可以说模仿是创造的前提和基础。把能力划分为模仿能力和创造能力是相对的。模仿中包含有创造,创造中包含有模仿,在活动中,二者相互渗透。因此,为了创造能力的发展,首先应重新地学习、模仿、再造,切忌以发展创造能力为名而忽略基础创新的学习和基本技能的训练。

3. 认知能力、操作能力和社交能力 这是根据能力的功能来划分的。认知能力是指学习、研究、理解、概括和分析事物的能力。包括感知能力、思维能力、记忆能力等,它是人们完成活动的最基本、最主要的心理条件。操作能力是指有意识地调节自己的外部动作,以作用于外界环境的能力,如体育运动、艺术表演、实验操作、生产劳动等能力。它是人们为适应或改变环境、协调自己的动作、掌握和施展技能所必备的心理条件。上述两种能力不能截然分开,认知中必须有操作,操作中一定有认知。社交能力是指人们在社会交往活动中所表现出来的与周围人们相互交往,保持协调的能力。如组织管理能力、充满感染能力等。它是人们适应环境,实现社会化,不断完善自我不可缺少的心理条件。认知能力、操作能力、社交能力三者彼此相关。人在实际操作和交往活动中认识客观世界,提高认知能力,人又依靠自己对客观世界的认知去调节自己的实际操作和交往活动。

三、智力的概念和智力结构理论

(一) 关于智力的概念

智力也称智能或智慧。早在我国古代和古希腊著作中都已涉及智力的概念。我国古代历史书《国语》把智力概括为“言智必及事”。三国（吴）韦昭注：“能处事物为智”，所谓“能处事物”大体上相当于现在心理学教材中所讲的“能顺利完成活动任务”。但至今心理学对智力概念还没有一个一致的定义。

在西方，心理学界对智力的解释主要有以下几种：

1. 智力是抽象思维能力 有些人认为，智力高的人善于抽象思维。例如，美国心理学家推孟（L. M. Terman）认为，一个人的智力和他的抽象思维能力成正比。法国心理学家比奈（A. Bient）把智力解释为“正确的判断，透彻的理解，适当的推理”能力，又说“善于辨析，善于理解，善于推理是智力的3种要素。”

2. 智力是学习能力 有些人认为，智力就是学习能力，学习成绩代表智力水平。智力高的学生学得快，获取和保存的知识多。智力低的学生学得慢，获取和保存的知识少。甚至有人认为，智商在105以下的高中生不易考取大学，智商在120~125的高中生可考取理想的大学。例如，亨孟（J. A. C. Henmon）认为：“智力就是获得及保持知识的能力”伯金罕（B. R. Buckingham）认为：“智力就是学习的能力”。

3. 智力是适应新环境的能力 有些人认为，智力越高，适应新环境的能力越强。例如，德国心理学家斯腾（L. Mstern）认为“智力就是有机体对于新环境充分适应的能力。”美国心理学家桑代克（E. L. Thorn - dike）将智力定义为“根据事实或真相做出适当反应的能力。”

4. 智力就是智力测验所测得的能力 有些人认为，智力是抽象的概念，离开智力的测验几乎无法了解智力的含义。这是一种操作性定义，对智力的内涵并没有做出规定。例如，弗里漫（FWFreeman）指出，“智力就是运用智力测验到的东西。”希尔加德（E. R. Hilgard）指出，“智力是智力测验测定的结果。”

心理学家布朗（F. G. Brown）比较全面地概述了智力的概念。他认为，“智力是学习能力、保持知识、推理和应付新情境的能力。”弗拉维尔（J. H. Flavell）提出用广义的认知来代替狭义的智力。他认为，人是一个复杂的认知系统，认知包括人类一切与知识和思想有关的心智能力和过程。

我国大多数心理学家认为，智力是认识方面的各种能力的综合。朱智贤教授认为，智力是一种综合的认识方面的心理特征，它主要包括：①感知记忆能力：特别是观察能力；②抽象概括能力（包括想象能力）：抽象概括能力（即思维能力）是智力核心成分；③创造力：这是智力的高级表现。智力不是一种单一的能力，而是一种综合的整体结构。

在我国，通常把智力看作一般能力，是从事各种活动所必需的基本认知能力。它包括观察能力、思维力、想象力和记忆力等，其中以思维力为核心。

观察力是一切高级心理活动的基础。它是指有目的、有计划地观察客观事物的能力。无目的、无计划地接受外界信息，被动地了解客观事物的外部表现都不是观察力的



表现。科学史上每次重大发现都与科学家敏锐细致的观察力不可分。思维力是指认识事物本质及其联系规律的能力。通过观察我们获得的只是关于外界的一般表象，或者事件发生的外显过程。我们通过分析、综合等，总结出知识对象的发展规律，然后加以抽象，形成一种知识，为了检验我们抽象结果的准确性，还需要将它具体化，运用于实践中进行检验，最后形成关于事物本质规律的认识。一系列的思维加工过程，使人类真正成为大自然的主人。可以看出，思维能力是一般能力的核心。想象力指在头脑中对已有的表象进行加工改造，创造新形象的能力。例如，我们不需要长途跋涉到青藏高原上欣赏白雪皑皑的珠峰，只需借助别人的介绍或有关图片，就能在头脑里构想出珠峰的伟岸身躯来。同样，工程师在开始动手制造一台新机器前，可以在头脑中对这台机器反复琢磨、改造、最后成型。通过观察、思维和想象而加工处理的信息一般保留在记忆里。人的记忆力好坏与多种因素有关，记忆类型也有很大的个别差异。人类正是因为具备记忆能力，才能借助已有的经验解决许多问题。以上各种能力的有机综合便成了人的一般能力——智力。

(二) 智力理论

关于智力的结构在西方还存在着许多不同的理论观点，而且近年来智力理论又有了新的进展。了解这些理论，也有助于我们认识的深化。由于智力理论很多，下面仅介绍影响较大的几种。

1. 斯皮尔曼的二因素理论 英国心理学家斯皮尔曼 (Spearman, 1927) 认为智力可以被分为 G 因素 (一般因素, general factor) 和 S 因素 (特殊因素 special factor)。G 因素是在不同情况下影响智力操作结果的诸因素中的共同因子，即“一般因素”。除此以外，每一种活动都还有一个特殊因素—S 因素，即该活动所需要的专门的智力因素。因而每项活动所需具备的智力因素就是 G +

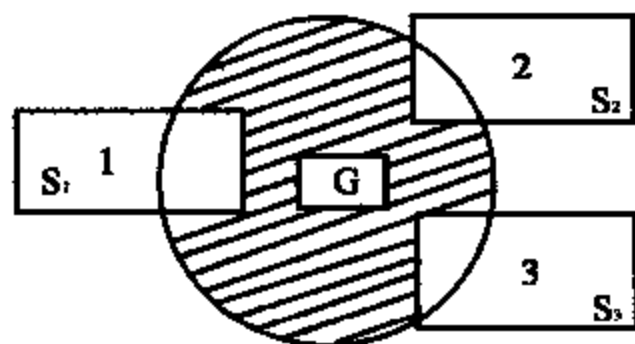


图 10-1 斯皮尔曼的二因素模型

S1、G + S2、G + S3…斯皮尔曼认为 G 因素与 S 因素相互关联着，其中 G 因素是智力结构的关键和基础，决定一个人能力高低的主要指标。智力测验的目的就是要通过广泛取样来求得 G 因素 (见图 10-1)。

图中 G 指 G 因素；1、2、3…借各种不同的测验；S1、S2、S3…是指这些测验各自的特殊因素

2. 瑟斯顿的群因素理论 群因素论是由美国心理学家瑟斯顿 (Thurston) 所提倡的。根据对实际智力测验分数进行因素分析的结果，瑟斯顿发现在智力中并没有像斯皮尔曼所说的普适因素，而且也未发现所谓的特殊因素，认为人类的智力组成中包含 7 种基本因素：词的理解力、语言流畅性、数字计算能力、空间知觉能力、记忆能力、知觉速度、推理能力。瑟斯顿根据因素分析发现的结果来界定智力，而且，他根据分析发现的 7 种基本能力编制成智力测验，称为基本心理测验 (Primary Mental Abilities, 简称 PMAT)。

3. 三维智力结构理论 智力结构论是由美国心理学家吉尔福特 (Guilford) 提倡的

一种智力理论。认为：智力可以区分为3个维度，即内容、操作和产物。智力活动就是人在头脑里加工（即操作过程）客观对象（即内容），产生知识（即结果）的过程。智力活动的内容包括：听觉、视觉、符号、语义、行为，它们是智力活动的对象材料；智力操作指智力活动的过程，它由上述种种对象和材料构成，包括：认识（理解和再认）、记忆（保持）、发散思维、聚合思维、评价。智力活动的产物是指运用上述智力操作所得的结果。这些结果可以按单位计算，可以分类处理，也可以表现为关系、转换、系统和应用。图10-2代表吉尔福特智力结构观念的理论模式。

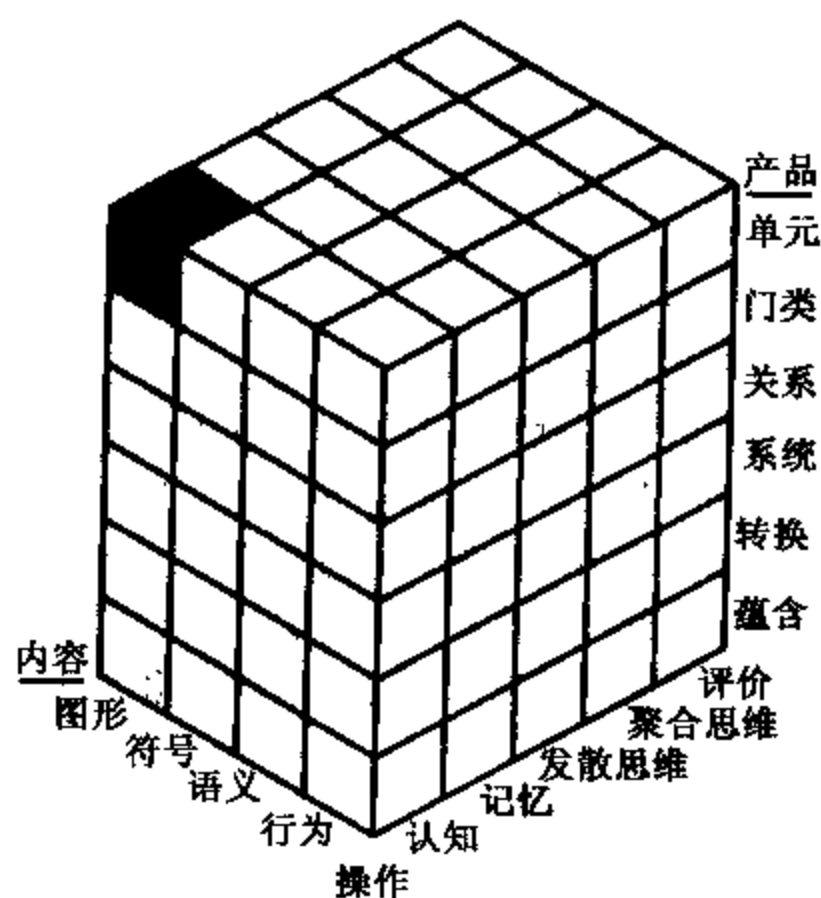


图10-2 吉尔福特的智力结构

4. 阜南的智力层次理论 1960年英国心理学家阜南（P. E. Vernon）提出了智力层次结构理论，他认为，智力是按层次排列的结构，他把斯皮尔曼的G作为最高层次；第2层次是言语与教育能力和机械与操作能力两大因素；第3层次分为几个小因素群。在言语方面有言语理解能力、数量等；在操作机械方面有机械信息能力、空间能力和手工操作能力等；第4层次指各种特殊因素，即斯皮尔曼的S。可见，阜南的智力层次理论是斯皮尔曼二因素论的深入，在G和S之间增加了两个层次。

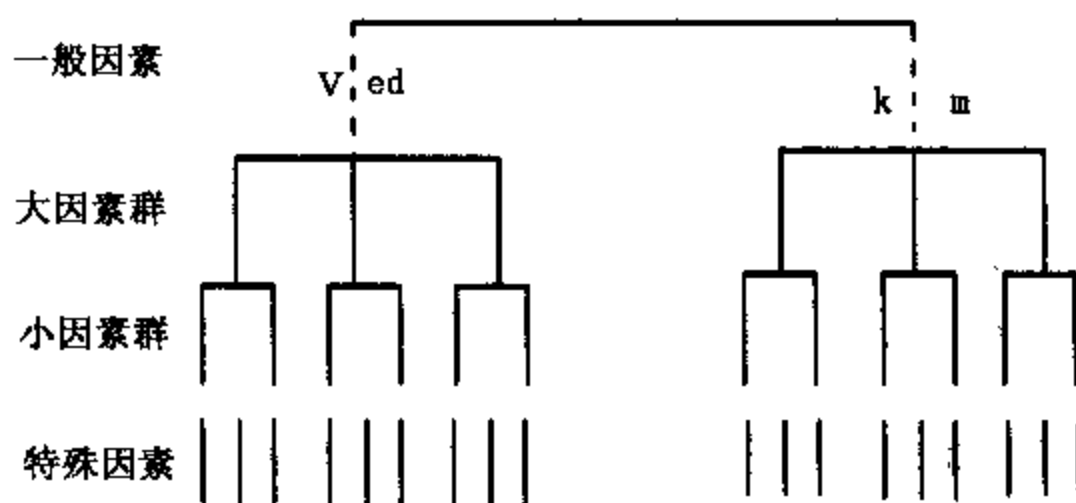


图10-3 阜南的智力层次结构

5. 卡特尔的流体智力和晶体智力理论 卡特尔（Gattell, 1965）和霍恩（Horn, 1976）根据智力的不同功能，只将智力划分为两种：流体智力和晶体智力。流体智力（fluid intelligence）是指人不依赖于文化和知识背景面对新事物学习的能力，如注意力、知识整合力、思维的敏捷性等。晶体智力（crystallized intelligence）则是指人后天习得的能力，与文化知识、经验的积累有关，如知识的广度、判断力等。从时间上看，流体智力



在人的成年期达到高峰后，随着年龄的增长而逐步衰退，而晶体智力自成年后不但不减退，反而会上升（见图 10-4）。

6. 斯腾伯格的智力理论 20 世纪末的智力心理学研究，其实已逐渐显现出一派吐故纳新、继往开来的气势。在终于打破了原有的研究范式（主要是指心理计量学的智力测验）之后，又经历了对智力加工过程的探究和摸索，学者们最终达成了这样的共识：只从单一的角度去描摹刻画智力是没有出路的。智力是

一个复杂的系统，只有既把握内部加工的心理（乃至生理）过程和机制，又兼顾智力行为赖以依存的外部情境，同时对内、外两方面的因素如何发生相互作用加以足够的关注，我们才有可能较为客观、准确地反映智力的本质和全貌。这一时期的新智力理论家可谓层出不穷。虽然各自侧重的角度不同，但是依此之间其实并不存在不可调和的对立。耶鲁大学的斯腾伯格（Sternberg）教授是其中最具代表性的人物之一。从 20 世纪 70 年代从事认知加工（如类比推理）的成分分析研究而提出智力的成分理论，到 80 年代集内部加工、外部情境以及联结内外的经验于一身的三元智力理论，再到 90 年代化繁为简的成功智力理论，斯腾伯格的智力理论不但内涵丰富，而且颇具成长性和生命力。斯腾伯格思想发展演化的轨迹，在相当程度上浓缩地反映出这个时代的智力心理学理论和研究的变化状况。

“三元智力理论”是斯腾伯格较为成熟的理论，它包括情境亚理论、经验亚理论和成分亚理论 3 个有机的组成部分（图 10-5）。其中，情境亚理论（contextual sub theory）表明的是主体所处的社会文化环境决定智力行为内涵，也就是说，周围环境对个体智力具有制约作用。经验亚理论（experiential sub theory）讨论个体对任务或情境的经验水平与他的智力行为之间的关系。成分亚理论（componential sub theory）则描述了智力活动的内部成分结构。智力成分结构有 3 个层次：元成分（met component）是高级管理成分，负责计划、评价、监控；操作成分（performance component）是执行元成分的指令，进行各种认知加工操作，如编码、推断、提取、应用、存贮、反馈等；知识获得成分（acquisition of knowledge），学会如何解决新问题、学会如何选择解决问题的策略等。

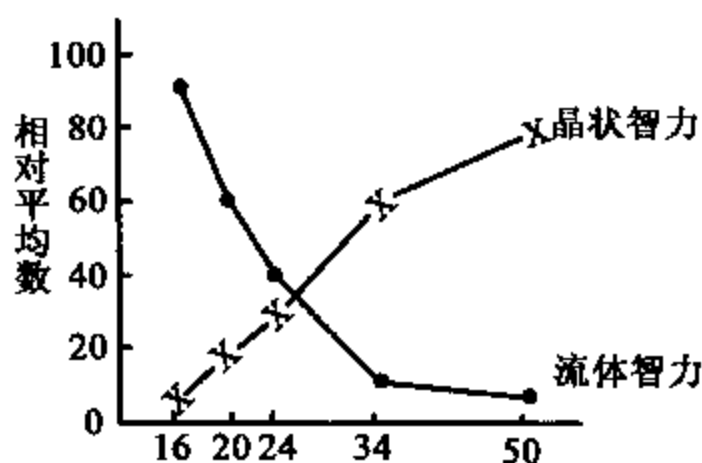


图 10-4 流体智力和晶状智力的发展

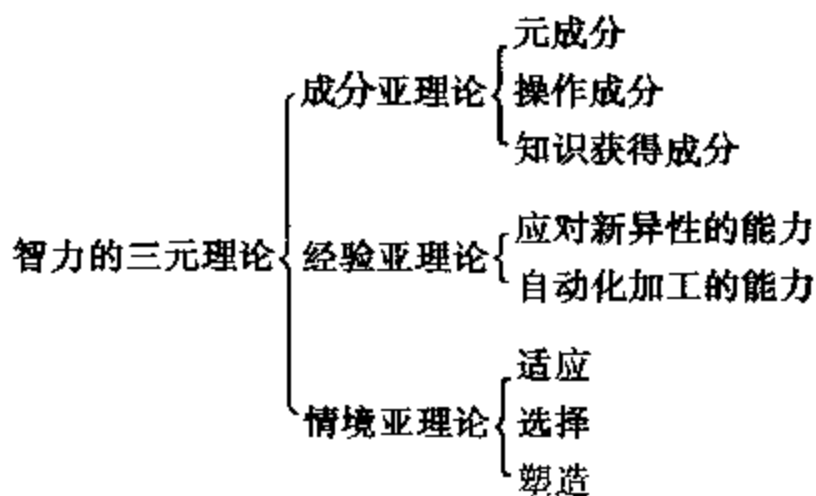


图 10-5 斯腾伯格的三元智力理论



斯腾伯格在过去思想（情境亚理论）的基础上，于1996年提出了他的“成功智力”（successful intelligence）理论。成功智力的第一个组成部分是分析性智力，它指的是主体“有意识地规定心理活动的方向以发现一个问题的有效解决办法”的能力；而创造性智力则是一种超越已知给定知识和信息，产生出新异有趣思想的能力。具有创造力的人往往是出色的综合思维者，他们能发现别人所不能发现的联结点；实践性智力是保证我们在现实生活中取得成功的另一大关键，也是成功智力的组成部分之一。虽然人们通常具有某种偏好的思维方式，但这并不意味着他们绝对只用一种方式进行思维。任何人的智力皆是分析性、创造性和实践性3方面的组合，只不过比例和平衡状况各不相同罢了。最具成功智力的人并不一定要求这3种形式的智力都达到很高水准，但无论在学习还是在工作中，他们都能充分发挥其长处，弥补自身缺陷，将能力发挥到极致。

7. 加德纳的“多元智力”理论 哈佛大学教授霍华德·加德纳（Howard Gardner）在对人类认知能力发展进行了多年研究的基础上认为，人类的认知是多元而非一元的，只用单一、可量化的智力概念不能对个体进行恰当的描述。加德纳在20世纪80年代初提出了“多元智力理论”，这些智能是全人类都能使用的学习、解决问题和创造的工具。其中包括语言智力，指用语言思维、表达和欣赏语言深层内涵的能力；逻辑—数学智力，指人能够计算、量化、思考命题和假设，并进行复杂数学运算的能力；空间智力，是人们以三维空间方式进行思维的能力；身体—运动智力，指的是人能巧妙操纵物体和调整身体的能力；音乐智力，是指敏锐感知音调、旋律、节奏和音色的能力。人际间智力又可称为人际关系智力，指能够有效理解他人，并且与人交往的能力；自我认识智力，指建构正确自我认知的能力；自然观察智力，专指观察自然界中各种形态，对物体进行辨认和分类，能够洞察自然及人造系统的能力。

加德纳认为，人类智能肯定不仅局限于他所罗列的这些种类，而他所指出的这些智能可能蕴涵于3个更广阔的范畴之中。如空间智力、逻辑—数学智力、身体—运动智力和自然观察者智力是与“物体相关”的智能范畴，它们是由于个体在环境中被所面临的客体控制而形成的；另一种是与“物体无关”的智能，包括语言智力和音乐智力，它们不是依赖于物质世界，而是有赖于语言和音乐这样的符号系统；第三种是“与人相关”的智能，人际关系智力和自我认识智力就隶属于这一范畴。加德纳认为，每一种智力都有其独特的发展顺序，而且它们都具有价值中立的特点。

多元智力理论一经提出，就得到了教育界的热烈响应，它为学校 and 教师培养人才拓展了理论思路，也更加富于实际的操作性。但是，这些智力究竟是否彼此独立，它们的存在究竟是否有实际的心理学证据支持，都还是值得学术界进一步探讨的课题。

8. 皮亚杰认知发展的智力理论 认知发展取向的智力理论不是采用心理计量的研究取向，通过因素分析来建构智力理论，而是从认知发展的观点描述智力的本质。认知发展理论当属皮亚杰（J. Piaget）为代表，皮亚杰的认知发展理论在内涵上只解释儿童智能的发展，而未从智力测验的观点从事智力理论探讨。皮亚杰以后的心理学家，试图根据皮亚杰理论中有关智力的理念，扩大推论以作为编制智力测验的理论基础。皮亚杰认知发展理论的要点：

（1）个体的认知发展，在性质上也就是智能发展。个体随年龄而增长的智能发展，



在每一阶段所表现出的能力，全是先天遗传与后天环境两个因素交互作用的结果。

(2) 在个体智能发展的心理历程中，适应、同化、平衡、认知图式等，均属重要概念。

(3) 按皮亚杰的研究观点，从婴儿期到青年期，智能发展分为感觉运动期(0~2岁)、前运算期(2~7岁)、具体运算期(7~11岁)和形式运算期(11岁以上)4个时期。

(4) 个体智能发展的4个时期，在开始时间上虽有个别差异，但各时期的先后顺序不会改变。

(5) 个体在智能发展的4个时期中，各时期所表现的智能性质不同。因此，随年龄增长所显示的智能发展，不仅表示智能在量上的增加，而且也表示质上的改变。

上述观点是皮亚杰认知发展理论的精髓，也是他理论的特点。以往研究智力的心理学家，在凭智力测验鉴别个体智力高低时，一般都忽略了个体随年龄增加时智能的质与量同时改变的理念，皮亚杰的这一个观点无疑是一项特殊贡献。

当今智力心理学界的理论和实践研究总体趋势是将人的智力放在一个较为开放、也更加接近真实的环境或情境中来加以考察，把人类的智力作为一种复杂系统来整体性的看待。因此，无论是在动态发展的理论和技术方面，还是在涉及的交叉学科领域方面，较传统都有很大的改变。也只有这样，我们才有可能真正揭示人类智能的本质。

第二节 能力的一般规律

能力的形成和发展是有规律的，它受很多因素的影响，存在着个别差异，需要处理好各种关系。我们只有了解这些一般规律，才能有的放矢，更快更好地提高自己的能力，促进自我全面和谐发展。

一、能力的个别差异

心理学研究表明，能力是在实践活动中不断形成和发展的，不同的个体表现出不同的个别差异。

(一) 能力发展类型的差异

类型差异指构成能力的各种因素存在质的差异。人在知觉、记忆、想象、言语、思维的类型方面存在着个别差异。在知觉方面，有综合型、分析型和分析综合型；在记忆方面，有形象记忆型、抽象记忆型和运动记忆型；在思维方面，有想象思维型、抽象逻辑思维型等。以思维为例，数学家和画家这两种职业的人有一定的差异。画家能够在头脑中对表象进行加工、想象、创作，其形象思维能力很强；数学家主要与深奥的抽象符号打交道，进行演算或推理，因而抽象逻辑思维能力很强。如果让这两种类型的人调换一下工作，他们肯定会无所适从。

能力的类型差异在男女性别上表现最为明显。研究发现，男女个体能力的差异首先反映在大脑构造上。一般说来，人的大脑左侧主要对有规则控制的序列作分析性加工，侧重于语言理解方面；右侧擅长于对视觉-空间方面的信息作整体加工，侧重于立体空间能力方面。青春期女孩的大脑发育左半球快于右半球，因而言语能力发展比较早，而

男孩右脑发育快于左脑，所以空间想象能力发展得比较早。在智能结构方面，女性在知觉速度与语言理解上占有优势，男性则在需要空间能力的数学、物理等领域内占有优势。若从认知方式上看，女性大多是场依存性的，容易受环境的影响；男性大多是场独立性的，独立于环境，具有较强的自主性和批判性。在记忆方面，女性机械记忆能力明显优于男性。在思维方面，女性的形象思维较好，言语表达流畅；而男性则擅长于抽象和逻辑思维。在解决问题时，女性善于模仿、加工和分类，联想丰富；而男性喜欢用创造性的方法解决问题。在观察能力方面，女性比男性更细致、更全面。

人与人在特殊能力的类型上差异更加明显。如有人乐感强；有人绘画有天赋；有人长于机械操作；有人善于雕刻书法。不是所有人都能成为贝多芬、徐悲鸿的，同样贝多芬也未必能画出优美的美术作品来，作曲也非徐悲鸿所长。

（二）能力发展水平的差异

水平差异指不同人的同种能力在发展水平上存在着个别差异。它表明人的能力发展有高有低。实际上指人的能力在量上的差异。从一般能力来看，能力水平在全人口中呈常态分布，即两头小，中间大，也就是说，能力特别强、智商特别高的人和能力特别弱、智商特别低的人在总人口中所占的比例很小，而智力居中的人数最多。标准的常态分布是完全对称的，如图 10-6 所示智力的分布。

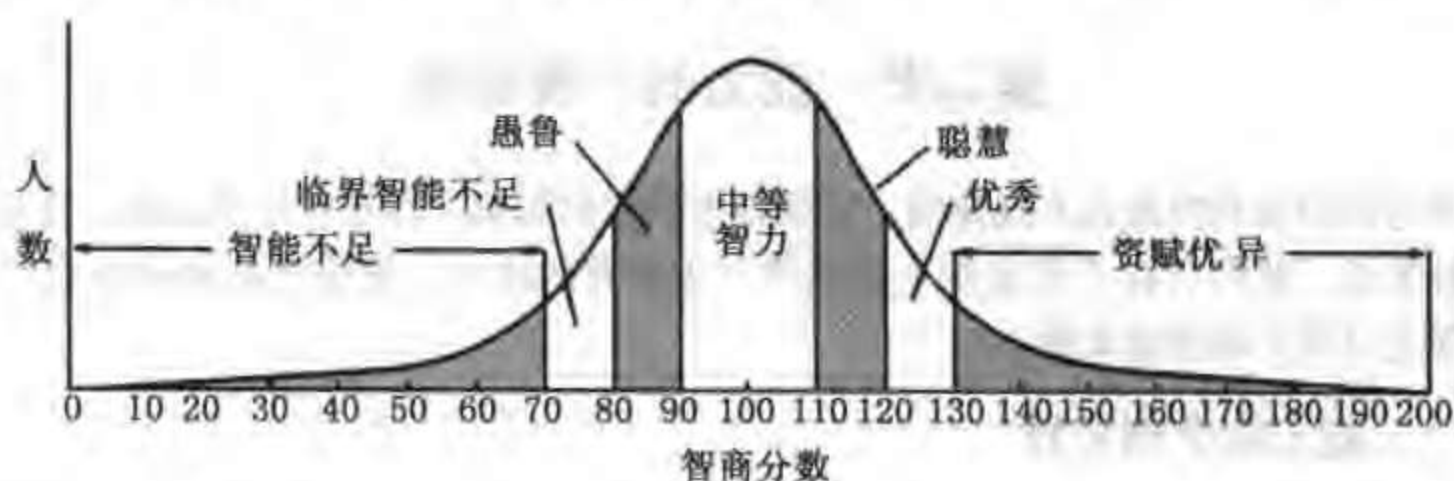


图 10-6 人类智商的理论分布

但近年来的研究表明，智力分布并非完全对称，智力低下的人比智力高的人为数略多。这是因为人类智力除了按正常的变异规律分布外，还有许多疾病可以损害大脑，导致智力低下。但是，智商是可以改变的，采取适当措施，经过若干时间以后，智力高的范围和比例将会逐渐扩大。表 10-1 是抽样测试 2 094 人的智商后所出的数据，也证明了上述的论断。

按照通常的标准，智商大于 130 的一般是“智力超常”的人。智力超常指能力高度发展，这样的人观察事物细致、准确，注意力集中并易转换，记忆速度快而准，思维灵活，富有创造性。智力发展缓慢，智商大大低于正常水平的人，称为“智力低常”。一般表现为知觉速度缓慢、内容贫乏、记忆能力差，在认知或回忆时易歪曲和错误较多、语言发展缓慢、词汇量少而缺乏连贯性，生活自理能力差。



表 10-1 按韦克斯勒智力分类法, 各类智力水平类型及人数分布情况

智商	占人口的百分比	类 别
130 以上	2.2	非常优秀 (very superior)
120 ~ 129	6.7	优秀 (superior)
110 ~ 119	16.1	中上 (聪明) (bright)
90 ~ 109	50.0	中等 (average)
80 ~ 89	16.1	中下 (迟钝) (dull)
70 ~ 79	6.7	临界迟钝 (borderline)
70 以下	2.2	智力缺陷 (mental deficiency)

(Hilgard, 1979)

(三) 能力发展早晚的差异

人的能力的个别差异也可表现在发展速度的快慢上, 也就是说, 能力的发挥有早有晚。能力的早期显露称为人才“早熟”或“早慧”, 有些人童年时期就表现出多方面的优异能力。例如, 中国科技大学少年班的学生, 智力比同年龄的人要高出很多, 他们在较短的时间内自学完别人需要几年才能学完的知识, 提前进入大学进行学习。当然, 人才早熟若不加培养, 步入中青年后将有可能“混为众人”。这种情况在历史上不胜枚举。中年时期是人生的黄金时期, 身体健壮, 思想活跃, 经验丰富, 是成才的好时机, 一般认为, 30 ~ 45 岁是人的智力最佳年龄阶段, 历史上重大的科学发现大部分都是在这个年龄阶段中完成的, 诺贝尔奖的获得者年龄也大多在这一阶段。

当然, 也有些人的才能表现较晚, 属大器晚成类型。例如, 画家齐白石直到晚年才显露出他的绘画才能; 达尔文 50 岁时才开始有研究成果, 写出名著《物种起源》。大器晚成的原因是多方面的: 有可能是青年时期不努力或没有机会; 也可能是所从事的工作需要长时间的积累, 因而表现为厚积薄发; 或者某种特殊能力显露较晚。但无论如何, 即使弱智者, 只要勤奋努力, 也可以成为社会有用之才, 因为就成才而言, “智力”并非唯一因素。

二、影响能力发展的因素

人的能力是在素质的基础上, 通过环境与教育的作用, 在学习与实践活动中逐步形成的。许多研究证明, 影响能力个别差异的重要条件和因素有以下几点:

(一) 素质

素质, 心理学上指人的神经系统和感觉器官上的先天特点。素质是能力发展的自然前提和物质基础。离开了这个自然前提和物质基础, 就谈不到能力的发展。如先天失明的人不可能发展绘画能力, 生来聋哑的人不可能发展音乐能力。

素质之所以能成为能力发展的自然前提和物质基础, 是因它与脑和感官的微观结构有关, 尤其同大脑皮层细胞群的数量和神经细胞层结构的个体特点有关。脑的微观结构与机能特点在能力发展过程中起着重要作用, 如巴甫洛夫曾根据人类特有的高级神经活

动类型的特点，区分出具有不同能力特点的3类人：①艺术型。属于这种类型的人，知觉鲜明清晰，记忆形象生动，情绪高度易感，想象丰富多彩，因此，比较容易发展起艺术活动的 ability。②思维型。属于这种类型的人，具有倾向于抽象、分析、系统化、逻辑构思、推理矫正活动等特点，因此，有利于发展起从事数学、哲学、物理、语言学等要求高度抽象思维活动的 ability。③中间型。这种类型的人介于以上2种人之间，绝大多数人都属这种类型。这些神经活动的类型特点与人的特殊能力的形成有密切的关系。

厄伦迈耶-金林 (Erlenmeyer - Kimling & Jarvik, 1963) 等人总结半个世纪以来8个国家对血缘关系与智商的相关研究，结果表明：遗传关系愈近，测得的智商也愈近。父母的智商与亲生子女的智商相关为0.50，养父母与养子女智商的相关仅为0.30；遗传学上同卵双生子与异卵双生子有特殊研究价值，同卵双生子由同一受精卵发育而来，遗传关系更密切，智商相关也更高，达到0.75~0.88；异卵双生子由两个受精卵发育而来，因而其智商相关只有0.50~0.60，与同胞兄弟姐妹相当；分开抚养的同卵双生子，相关也有0.75，比在一起抚养的异卵双生子智商相关还高，说明遗传对智力有极为重要的影响。研究表明，智力落后儿童中，有50%是由素质原因造成的，即50%以上的智力落后都是先天性的因素造成的。其中既有遗传因素，也有非遗传因素（如近亲结婚，母亲怀孕期间患病、用药不当、受放射性刺激、营养不良、情绪压抑，或分娩过程造成的新生儿脑伤）造成的，因此应禁止近亲结婚，推行优生。

素质对智力的发展作用是毫无疑问的，但它更多的是提供了一个人智能发展的可能性，而非现实性。对一般人来说，素质正常或优越并不能保证其智能发展一定会超越别人。只有通过后天的教育和个体的实践活动，才能使这种可能性变为现实。

（二）早期经验

人的智力发展是不均衡的。早期阶段获得的经验，可促使能力得到更快的发展。神经生理学的研究证明，早期教育能使脑组织发展变化。人的聪明与否，神经细胞的数目不是主要的，神经细胞之间的联系才是主要的，而这种联系在4~5岁内就已完成60%。增加早期经验会促进神经系统的成熟和发展，反之，若剥夺个人的早期经验，会对终生造成不可逆转的消极影响，如我国史书记载过，明成祖夺取建文帝的帝位后，曾把建文帝的少子朱文圭（2岁）关闭起来，到他57岁被释放时，连牛马也不认识，与白痴无异。在印度发现的狼孩例子也说明由于在婴幼儿时期失去在人类社会生活、学习的机会，以后无论如何补偿，7~8岁的狼孩也只能达到6个月婴儿的智力水平。有些学者据此提出了“儿童可能能力的递减法则”。这条法则假设，生来具备100度可能能力的儿童，如果从一生下来就对他进行教育，那他以后可能会成为一个具备100度能力的成人；如果从5岁开始教育，即使教育得非常出色，也只能成为具备80度能力的成人；而如果从10岁开始教育的话，教育得再好，也只能达到具备60度能力的成人。这就是说，教育开始得越晚，儿童可能能力的实现就越少。

（三）教育和环境

能力不是天生的，不是自然恩赐的。它是社会实践培育的结果，教育和环境对能力的发展起着主导作用。

许多观察研究表明，人脑的先天差异除了极少数智力超常者和智力低常者外，绝大



多数差异是不大的。只要有适时的、良好的教育条件，就能使儿童的智力都得到发展。正如法国教育家爱尔维修说的：“即使是普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。”相反，缺乏良好的教育，即使天赋聪慧，也会变得和平常人一样。“小时了了，大未必佳”，宋代方仲永就是一例。王安石所著《伤仲永》短文记载，方仲永小时聪明，5岁就会赋诗。人们都赞扬他，给他父亲送钱财，他父亲就常带他去会宾客，取悦于别人。由于没有抓紧学习，更没有受到良好的教育，方仲永12~13岁写的诗就不突出了；20岁左右，就成了一个非常平庸的人。而爱迪生的例子正好相反，刚上小学时，爱迪生非常调皮，功课不好，考试总是全班倒数第一，被老师训斥为“愚钝糊涂”又“爱捣蛋”的“低能儿”，并被赶出了学校。以后，他母亲南希承担起教他识字念书的任务，并从他的种种恶作剧中，培养起他对科学的兴趣，终于使他成为世界最伟大的发明家。他一生正式登记的发明共达1328件。可见，良好的教育（家庭和学校教育）对一个人能力的形成是多么重要。

人们的生活环境、工作环境不同，也有助于形成各种不同的能力。如生于艺术之家的儿童，对父母艺术活动的耳濡目染，极有可能促进他们相应能力的发展。长期工作在高炉前的炼钢工人，可发展起根据火焰颜色判断炉壁温度的能力。长期从事管理工作的人，组织领导的能力可得到发展，善于觉察群众的情绪和思想动向，处理人群中的各种人际关系。这些都说明，长年累月、坚持不懈地参与某种社会实践，相应的能力就能得到高度的发展。

（四）个人的努力

素质不会自然而然地形成人的能力，教育的作用也不会机械、被动地为人所接受。无论是素质还是教育，对人的能力发展的影响都必须通过个人本身的努力而起作用。日常生活中常有这种情形，两个人的先天素质差不多，所处环境和所受教育及所从事的活动也大体相同，但由于主观努力不同，其能力发展却可达到截然不同的水平，显示出个人的主观努力程度对能力发展可以起着延缓或促进、消极或积极的作用。例如，王羲之是我国晋代大书法家，他的成就完全是坚持不懈地苦练得来的。相传当年王羲之在绍兴兰亭“临池学书”，苦练了20年，由于经常在池里洗笔刷砚，竟把池里的水染黑了。有一次他儿子王献之问他写字成名的秘诀，他指着家里的18口水缸说：写字成名的秘诀就在18口水缸里面，你把18缸水写完，就自然会明白写字的秘诀了。王献之后来也果真练成了一手好字，成了继他父亲之后的著名书法家。

更多的杰出人物是在不利环境条件下，通过自己刻苦努力脱颖而出的。例如，打开电磁能宝库大门的法拉第，出生在一个穷苦的铁匠家庭，他从未受过正规教育，13岁上街卖报，14岁到订书店当学徒；丹麦著名童话作家安徒生出身于穷鞋匠家，他出生时，家里连一张床也没有，由于穷困，他从小就流浪街头，失去了受教育的权利；张海迪则是一个从5岁起就高位截瘫、大半的躯体丧失了功能的残疾人。但是，他们都没有向命运屈服，而是凭着个人的非凡的努力，在各个不同的领域作出了巨大的贡献。这说明，没有刚毅顽强、百折不挠的意志力，任何成就都不可能取得，任何能力都不可能获得高度发展。李卜克内西在回忆马克思时写道：“曾经有人说，‘天才就是勤奋’，如果说这句话不完全正确，那至少在很大程度上是正确的，……我们所知道的真正的伟人都

是极其勤勉与尽心竭力工作的。这种说法完全适用于马克思。”马克思从事《资本论》的写作，仔细钻研和作过摘要的书籍达1500多种，仅仅为了写作这部著作的前两章，他就从各种书籍中作出摘录200处以上；为了写《英国劳动法》这篇20多页的文章，他竟把英国博物馆整个图书馆里凡载著“英国调查委员会”和“工厂视察员”的蓝皮书都从头到尾读遍了。

勤奋努力之所以能成为影响能力发展的重要因素，是因为它能影响一个人所从事活动的广度和深度。如同深耕细作使庄稼长得更好一样，勤奋努力也使素质的潜在活动中得到充分发挥，使教育对人发生更大影响，从而促进了能力的高度发展。

三、能力与知识、技能的关系

我们都知道，人的能力有大有小，人的技能、知识有多有少，人的能力有高有底。那么知识、技能和能力的关系怎样呢？能力与知识、技能既有区别，又有密切的联系。

能力不等于知识、技能。知识是指人们所掌握的人类改造自然和改造社会的历史经验。技能是指人们通过练习而获得的动作方式和动作系统。能力是指顺利实现某种活动的心理条件，包括顺利掌握知识和技能的心理条件，预示着人在活动中可能达到的成就水平，因而它与知识、技能是不同的。比方说，一个人比另一个先学了3年外语，从知识技能讲，前者比后者具有较多的外语知识和口语技能。但是这并不意味着他学习外语的能力一定高于后者，很可能，后者在具备了学习外语的条件之后，他的知识技能会很快超越前者，并证明他有较好的能力。

虽然能力与知识、技能有一定的区别，但是它们间又有密切的联系，表现在：首先，一定的能力是掌握知识、技能的必要条件，而掌握知识、技能的过程又是能力得以形成和发展的过程。一方面，学生学习能力的高低对于掌握知识、技能的快慢、难易、灵活与否有很大的影响作用。例如，一个能力较强的大学生善于举一反三，能把有关的知识融会贯通，轻而易举地解决问题。而能力较低的学生则是依靠机械重复，模仿零散不成系统的知识，解决问题就比较困难，费时费力，与能力高强的学生形成了鲜明的对比。另一方面，能力又是在掌握知识、技能过程中形成和发展起来的，不通过对具体知识、技能的掌握，就不能提高能力。例如，学生在掌握数学知识的同时，也掌握着某些运算技能（心智活动技能），逻辑思维的能力正是在此基础上逐渐形成的。不能想象一个对数学运算基本法则一无所知的人，会有很强的解题能力。可见，知识、技能与能力是不同的，婴幼儿掌握的知识、技能都不多，但其能力的发展却前途无量，年长者知识经验丰富、技能熟练程度高，但其能力的发展却十分有限。其次，知识与技能的掌握较之能力的发展要更迅速一些，而得到良好发展的能力比掌握一定范围内的知识、技能具有更广泛的迁移作用。一定的知识、技能只能解决具体的有关的问题，而能力可把对知识技能的运用迁移到其他相关的问题上，从而解决从未遇到过的新问题。

四、智力与非智力的关系

非智力因素也称非智能因素，是指智力因素以外的但对智力的发挥或发展有影响的那些心理因素。它主要包括动机、兴趣、情感、意志、性格等，具体来说，它又由以下



一些心理因素组成：成就动机、求知欲望、学习热情、自信心、自尊心、好胜心、责任感、义务感、荣誉感、自制性、独立性（燕国材，1988）。另外，也有学者运用因素分析的方法研究发现，学习态度、自我意识、开拓意识、人际关系、协调能力是最主要的几种非智力因素（时蓉华，1994）。

尽管学术界对非智力因素的概念尚有一定的争论，但对于非智力因素的作用则基本达到共识：在同等条件下，非智力因素水平的高低决定着能力操作结果的优劣。总的来说，非智力因素的作用主要表现在以下6个方面（燕国材，1998）：

1. 动力作用——在学习中，非智力因素能够直接转化为内在的、持久的学习动机，成为推动学生进行各种学习活动的内在动力；
2. 定向作用——在学习中，非智力因素可以帮助学生确定学习目标；
3. 引导作用——在学习中，非智力因素能够帮助学生从动机走向目的；
4. 维持作用——在学习中，非智力因素可以支持、激励学生始终如一地从动机走向目的，使学生具有锲而不舍的恒心；
5. 调节作用——在学习中，非智力因素能够使学生支配、控制自己的行为；
6. 强化作用——在学习中，非智力因素可以帮助学生振作精神、不断进取。

在一项对中国科技大学少年班和华东师范大学理科大学生的研究中发现，学习优秀的青年学生的非智力因素主要特征是：独立积极、不甘落后、有强烈的学习动机和兴趣、情绪稳定、自信心强、有坚韧的意志、富于幻想等；智力正常的青年学生的不同的学习效果主要是由于情感、意志、气质、动机、兴趣等非智力因素的发展情况不同造成的（祝蓓里，1986）。

当然，从总体上看，智力因素和非智力因素的关系也是处于相互作用的过程之中。一方面，通过智力与认识活动，个体可以认识世界，掌握其发展规律。因此，只有在它的指导下，非智力因素与意向活动才会有明确方向与对象。另一方面，非智力因素与意向又会支配、主宰智力与认识活动，也就是说，只有在它的主导下，智力与认识才会积极主动、克服困难、坚持到底。从外在的方面看，在开展智力活动的过程中，必然会对非智力因素提出一定的要求，因而会促进非智力因素的锻炼与提高；从内在的影响和作用看，在实际活动中形成的智力的各个因素的某些稳定特征，可以直接转化为性格的理智特征，所以在一定意义上，发展智力的过程也即是发展非智力因素的过程。

五、能力规律在自我教育中的运用

前面我们简要讲述了能力的一般规律，分析了能力的形成、发展及其与相关因素的关系，这些基本理论对我们大学生加强自我教育，提高智能水平都有重要的指导意义。

1. 要正确掌握能力的一般概念，深刻理解能力、才能、天才的内涵，通过自己自觉主动、持之以恒地学习和实践，逐步形成科学合理的智能结构，具备相应专业的才能，努力具备某种天才，为创造性完成相应的活动和任务奠定坚实的基础。
2. 要全面把握影响能力形成和发展的各种因素，重视能力的个别差异，做到扬长避短，择善而用，努力使自己的个性潜能得到充分自由和谐有效地发展。要客观认识影响能力的各种因素，充分利用遗传素质为能力发展提供的广阔可能性，恰当选用良好的

环境和教育，刻苦勤奋，勇于实践，及时总结，不断升华，努力使自己的能力处于一种动态的良性发展过程中。

3. 要辩证理解能力与知识、技能的关系，智力与非智力的关系，智力与创造力的关系，智商与情商的关系等问题，充分认识到处理好各种关系的重要性与必要性，适时适宜发展影响能力发展的有关因素，恰当处理好影响发展的各种关系，以期达到相互促进，相得益彰的目的，使自己的能力发展状态达到最使程度。

4. 要注重培养自我管理能力、自学能力和自我表达能力。进入大学，不像中小学那样，靠家长和教师整天管束，主要是靠学生自我管理，自我服务。学习也是如此，在教师的指导下，更重要的是利用大学深厚的文化氛围，科学合理地自学。作为大学生不仅要会自我管理和自我学习，还必须具备把自己内在的知识思维水平“外化”的能力，能根据实际需要恰当表现自我的能力。努力使自己成为德才兼备，知行统一，全面发展的应用型人才。

主要结论

1. 能力是指直接影响人顺利完成某种活动所必备的个性心理特征。能力总是和活动相联系。复杂的活动常需多种能力结合才能顺利完成。才能是各种能力的完备结合。天才是高度发展的能力的最完美结合及杰出表现。

2. 根据能力的倾向性可分为一般能力和特殊能力。一般能力是完成各种活动所必需并对活动效率有制约性的基本能力，也称智力。它包括观察力、记忆力、想象力、思维力、注意力等。其中思维能力是智力的核心。特殊能力是指某种专门活动所必需并对该种活动的效率有制约性的能力。一般能力和特殊能力是有机联系的。一般能力的发展为特殊能力的发展提供了更好的内部条件。反之，特殊能力的发展也能积极地促进一般能力的发展。根据能力参与活动的性质分为模仿再造能力和创造能力，根据能力的功能分为认知能力、操作能力和社交能力。

3. 关于智力的概念众说纷纭，我国大多数心理学家认为，智力是认识方面的各种能力的综合，也就是我们说的一般能力，影响较大的智力理论有斯皮尔曼的二因素理论，瑟斯顿的群因素理论，吉尔福特三维智力结构理论，阜南的智力层次理论，卡特尔的流体和晶体智力理论，斯腾伯格的成功智力理论，加德纳的多元智力理论，皮亚杰认知发展的智力理论。

4. 能力的形成和发展是有规律的，它受很多因素的影响，再在着个别差异，需要处理好各种关系。能力的发展再在着类型的差异、发展水平的差异、发展早晚的差异。影响能力发展的因素有素质、早期经验、教育和环境及个人的努力。能力与知识、技能有区别又有联系。一定的能力是掌握知识、技能的必要条件，而且掌握知识、技能的过程又是能力得以形成和发展的过程，知识与技能的掌握较之能力的发展更迅速，能力具有更广泛的迁移作用。智力因素与非智力因素既有区别又有联系。非智力因素是指智力因素以外的但对智力的发挥或发展有影响的那些心理因素。它包括动机、兴趣、情感、意志、性格等。非智力因素有动力、定向、引导、维持、调节、强化等6方面的作用，



要充分运用能力规律加强自我教育，提高自身素质。

思考与训练

1. 什么是能力、才能和天才？能力与知识、技能的关系怎样？
2. 简述能力的分类，一般能力与特殊能力的关系如何？
3. 试结合所在班级同学的实际说明能力的个别差异主要表现在哪几个方面。
4. 影响能力形成的因素有哪些？
5. 什么是智力？谈谈智力因素与非智力因素的关系。
6. 简述几种智力理论的主要观点。
7. 根据能力形成和发展规律，结合自己的实际制定提升能力的计划和措施。

(王朝庄)

第十一章 气质与性格

内容提要

气质与性格都属于人格，他们是人格的两个侧面，本章讲述了气质与性格的概念、类型、特征、一般规律，并对气质与性格的关系，气质的测量，气质与职业的关系，及气质和性格在自我教育中的作用。掌握这些知识对我们塑造高尚的人格、良好的心理素质有十分重要的意义。

学习目标

1. 掌握气质、性格的概念。
2. 了解气质的基本特征和气质的测量。
3. 掌握气质类型的特点及其表现。
4. 理解气质、性格的一般规律。
5. 能说清性格与气质、能力的关系。
6. 能结合实际说明气质规律在实践中的应用。
7. 掌握性格的结构及特征。
8. 了解性格类型的划分。
9. 能运用气质与性格的规律不断完善自我人格。

第一节 气质概述

一、气质的一般概念

(一) 什么是气质

气质通俗称之为“性情”、“脾气”，它是一个人典型而稳定的心理活动动力特征。所谓心理活动动力特征，是指心理活动的速度（例如，知觉的速度、言语的速度、思维的速度等）、强度（例如，情绪体验的强度、意志努力的强度等）、稳定程度（例如，



注意力的稳定程度、情绪的稳定程度等)和指向性(例如,有的内向、有的外向等)。气质的动力特征与心理活动的内部动力(如动机、需要、兴趣、信念等)不同。内部动力指的是推动人去从事某种活动的心理原因,其目的是满足某种需要,因而有明确的方向性,而气质不是内部动力因素,它只是作为显露在外的动力特征,表现于人的心理活动和行动之中。它不决定一个人是否活动,也不决定他的活动的具体方向。气质只表明人们心理活动和行为的进行方式各有差异。例如,有人急躁直率,容易冲动;有人活泼好动,反应迅速;有人安静稳重,反应缓慢;有人内向孤僻,体验深刻等,这些都反映了人们心理活动和行为举止上的不同的外在动力特征,从而形成了不同的气质。气质影响着个体活动的一切方面,使人的整个心理活动表现涂上了个人独特的色影。

(二) 气质的基本特征

气质特征指的是人无论在什么场合经常表现出来的典型的较稳定的动力特征,是不以活动的目的、内容而转移的。这些特征有规律地互相联系、组合,使构成了个人的气质类型特征。气质的心理结构十分复杂,它由许多心理活动的特性交织而组成。目前心理学还不能编拟出构成气质类型全部特性的完整方案,但根据已有的研究,可以列举出构成气质类型的几种特性,或反映气质的主要心理指标。

1. 感受性 这是人对外界刺激的感觉能力。它是神经系统强度特性的表现,可以根据人们产生心理反应所需要的外界影响的最小强度来判断这种特性。

2. 耐受性 这是人在接受外界事物的刺激作用时表现在时间和强度上的耐受程度。它也是神经系统强度特性的反映。它表现在长时间从事某项活动时注意力的集中性;对强烈刺激(如疼痛、噪声、过强或过弱的光线)的耐受性,对长时间的思维活动而能保持优越效果的坚持性等方面。

3. 反应的敏捷性 反应的敏捷性可以分为两类特性:一类为不随意的反应性,各种刺激可以引起心理的各方面的指向性,如不随意注意的指向性、不随意运动反应的指向性等;另一类指一般的心理反应和心理过程进行的速度,如说话的速度,记忆的速度,思考的敏捷程度、注意转移的灵活程度、一般动作的灵活、迅速等。反应的敏捷性主要是神经系统灵活性的表现。

4. 可塑性 这是人根据外界事物变化的情况而改变自己适应性行为的可塑程度。表现在对外界环境或要求的变化,主体在顺应上的难易,产生情绪上的愉快或不愉快,采取行动的敏捷或迟缓,态度上的果断或犹豫等方面。凡是顺应上容易的、情绪上不出现困难的行动果断的人表现为更大的可塑性,而在顺应上困难、情绪上出现纷扰、行动迟缓、态度犹豫的人表现有更大的刻板性或惰性。可塑性主要是神经系统灵活性的表现。

5. 情绪兴奋性 情绪兴奋性是神经系统特性在心理上表现的重要特性,它既表现神经系统的强度特性,也表现平衡性。有的人情绪兴奋性很强,而情绪抑制力弱,这不但表现神经过程的强度,而且明显地表现了兴奋和抑制不平衡的特点。情绪兴奋性还包括情绪向外表现的强烈程度。这一点可以有不同的组合,例如,有人可以具有强烈的兴奋和强烈的外部表现;另一些人可以只有强烈的兴奋但无强烈的外部表现,体现为极度兴奋但又不外露的气质特征。

6. 外倾性与内倾性 外倾性是兴奋性强的体现,内倾性则是抑制过程占优势的反映。外倾的人表现为心理活动、言语反应和动作反应倾向表现于外,内倾的人的表现则相反。

二、气质的类型

气质类型是指每一类人共同具有的各种气质特征的有规律的结合。气质是一个古老的概念,人们很早就对气质类型进行探讨,但由于对气质的实质及其特征理解不同,因而产生了各种不同的学说。其中影响较大的古希腊医生希波克拉底和罗马医生盖仑的“体液说”,俄国心理学家、精神病学家克瑞奇米尔的“体形说”,日本学者古川竹二等人的“血型说”,生理学家柏尔曼的“激素说”、苏联生理学家巴甫洛夫的“高级神经活动类型说”等。根据心理学家和生理学家长期的研究和实践证明,“体液说”对气质分类的依据是不可科学的,但对气质类型的命名和外显行为倾述有一定的道理,被后世一直所采用。“高级神经活动类型说”为气质学说提供了科学的依据。下面主要介绍两种被广泛认可和运用的气质理论。

(一) 气质类型的4分法

根据各种气质心理特征的不同组合,可把气质划分为胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质(表11-1)。根据典型气质的不同指标结构,具体到个体身上的典型心理特征和稳定的行为表现为:

1. 胆汁质 胆汁质的人反应速度快,具有较高的反应速度与主动性。这类人情感和行为动作产生得迅速而且强烈,有根明显的外部表现;性情开朗、热情,坦率,但脾气暴躁,好争论;情感易于冲动但不持久;精力旺盛,经常以极大的热情从事工作,但有时缺乏耐心;思维具有一定的灵活性,但对问题的理解具有粗枝大叶、不求甚解的倾向;意志坚强、果断勇敢,注意稳定而集中但难于转移;行动利落而又敏捷,说话速度快且声音洪亮。

2. 多血质 多血质的人行动具有很高的反应性。这类人情感和行为动作发生得很快,变化得也快,但较为温和;易于产生情感,但体验不深,善于结交朋友,容易适应新的环境;语言具有表达力和感染力,姿态活泼,表情生动,有明显的外倾性特点;机智灵敏,思维灵活,但常表现出对问题不求甚解;注意与兴趣易于转移,不稳定;在意志力方面缺乏忍耐性,毅力不强。

3. 黏液质 黏液质的人反应性较低。情感和行为动作进行得迟缓、稳定、缺乏灵活性;这类人情绪不易发生,也不易外露,很少产生激情,遇到不快的事也不动声色;注意稳定、持久,但难于转移;思维灵活性较差,但比较细致,喜欢沉思;在意志力方面具有耐性,对自己的行为有较大的自制力;态度持重,沉默寡言,办事谨慎细致,从不善变,但对新的工作较难适应,行为和情绪都表现出内倾性,可塑性差。

4. 抑郁质 抑郁质的人有较高的感受性。这类人情感和行为动作进行得都相当缓慢,柔弱;情感容易产生,而且体验相当深刻,隐晦而不外露,易多愁善感;往往富于想象,聪明且观察力敏锐,善于观察他人观察不到的细微事物,敏感性高,思维深刻;在意志方面常表现出胆小怕事、优柔寡断,受到挫折后常心持不安,但对力所能及的工



作表现出坚忍的精神；不善交往，较为孤僻，具有明显的内倾性。

以上介绍的是4种气质类型典型的表现。这4种人如果遇到相同的事情，其表现如何呢？苏联心理学家巧妙设计了“看戏迟到”的特定问题情境，对4种典型气质类型的人进行观察研究，结果发现，4种基本气质类型的观众，在面临同一情境时有截然不同的行为表现，气质使其心理活动染上了一种独特的色彩。

胆汁质的人面红耳赤地与检票员争吵起来，甚至企图推开检票员，冲过检票口，径直跑到自己的座位上去，并且还会埋怨说，戏院时钟走得太快了。

多血质的人明白检票员不会放他进去，他不与检票员发生争吵，而是悄悄跑到楼上另寻一个适当的地方来看戏剧表演。

黏液质的人看到检票员不让他从检票口进去，便想反正第一场戏不太精彩，还是暂且到小卖部呆一会儿，待幕间休息再进去。

抑郁质的人对此情景会说自己老是不走运，偶尔来一次戏院，就这样倒霉，接着就垂头丧气地回家了。

表 11-1 典型气质类型与心理指标

气质类型	感受性	耐受性	反应的敏捷性	可塑性	情绪兴奋性	向性
多血质	-	+	+	+	+	+
胆汁质	-	+	+	+	+	+
黏液质	-	+	-	-	-	-
抑郁质	-	-	-	-	+	-

(二) 高级神经活动类型说

巴甫洛夫在研究中发现高级神经活动有两个基本过程：兴奋过程和抑制过程。这两种神经过程有3个基本特征：强度、平衡性和灵活性。有机体的不同的行为表现，是其神经过程基本特征的差异造成的（表11-2）。

表 11-2 高级神经活动类型与气质类型对照

神经系统的基本特点	高级神经活动类型	气质类型
强、不平衡	兴奋型	胆汁质
强、平衡、灵活	活泼型	多血质
强、平衡、不灵活	安静型	黏液质
弱	抑制型	抑郁质

根据神经过程的这些特征，巴甫洛夫确定了高级神经活动的4种基本类型，并把它们看作与气质类型同样的东西。他曾说：“显然，这些类型在人身上就是我们称之为气质的东西。”

巴甫洛夫的高级神经活动学说较好地解释了气质的生理机制，但它并不是对气质的生理机制唯一正确的解释。其后的有关研究表明，神经活动的类型并不总是与气质的类型相吻合。显然，影响到气质的不仅有神经系统的特征，而且还有整个个人的身体组



织。人的气质不仅与大脑皮层的活动有关，而且与皮层下组织的活动有关。人的内分泌系统对气质也有影响。因此，只在神经活动类型与气质间寻找对应关系是不全而的。

上海师范大学卢家楣教授还从气质的情绪特征，即从情绪兴奋的敏感性、强度、速度、变化、外显性以及易控性6方面分析了4种典型气质类型的情绪特征，认为胆汁质的人情绪粗犷，多血质的人情绪丰富，黏液质的人情绪贫乏，抑郁质的人多愁善感，从一个新的视角对气质进行研究。

综上所述，气质差异是构成人的个性差异的重要方面。然而，在现实生活中，并不是每个人的气质都能归入某一气质类型。除少数人具有某种气质类型的典型特征之外，大多数人都偏于中间型或混合型，也就是说，他们较多地具有某一类型的特点，同时又具有其他气质类型的一些特点。

三、气质的一般性规律

气质没有社会评价的意义，就气质类型的特点来看，气质类型本身没有好坏之分，每一种气质类型的人都有优点和缺点。因此，在了解自己的气质类型和特点基础之后，要根据气质的规律扬长避短，努力使自己的个性品质向积极方面发展。

（一）气质是天赋性、稳定性和可变性的统一

1. 气质的天赋性 气质是高级神经活动在行为方式上的表现，而人的高级神经系统是由个体的生物因素决定的，气质是生物进化的产物。研究表明，新生婴儿就已具有天赋的气质差异。格塞尔对新生儿的观察研究和我国心理学家林崇德对同卵双生子、异卵双生子的研究（1982），均证实了气质的天赋性及个性间的差异性。在日常生活中我们也能看到，有的婴儿好动，有的安静；有的怕陌生人，有的却一点都不怕。这也可以证明人一出生，气质上就已有了个体差异。

2. 气质的稳定性和可变性 气质与其他个性心理特征相比，具有更大的稳定性。因为人的高级神经活动类型特点是比较稳定的。气质的稳定性首先表理在无论从事何种活动，一个人的气质特征总会或多或少地表现出来。其次，气质的稳定性还表现为气质不会随个人年龄的增长而发生很大的变化。但也不可否认，高级神经活动类型的特点有可能在一定条件下发生一定的变化。个体气质特点的变化，受到遗传变量、年龄变量、教育变量和其他社会变量的影响。经过实践教育和训练，有可能使某些气质特征得以改造或掩饰。当然，气质的变化是一个长期的渐进的过程，有时气质本身并没有得到改变而只是一种掩饰。

（二）气质不决定人的社会价偏和成就高低

各种气质类型都有积极的一面，也有消极的一面，对某一活动既可能产生积极促进作用，也可能产生消极阻碍作用。气质本身不能决定人的社会价值和成就高低。气质类型没有好坏之分。因此，不同的气质类型，只要扬长避短，都可以在各自的工作中发挥作用，成为出类拔萃的人。“在每一创造领域（科学、技术、艺术以及各种各样的劳动）的杰出人物中可以看到不同气质类型的代表人物。”（彼得罗夫斯基，1986）据研究，俄国的4位著名作家就是4种气质的代表，普希金具有明显的胆汁质特征，赫尔岑具有多血质的特征，克雷洛夫属于黏液质，而果戈里属于抑郁质。类型各不相同，却并



不影响他们同样在文学上取得杰出的成就。气质只是属于人的各种心理品质的动力方面，它使人的心理活动染上某些独特的色彩，却并不决定一个人性格的倾向性和能力的发展水平。所以气质相同的人可以成为对社会做出重大贡献、品德高尚的人，也可以成为一事无成、品德低劣的人；可以成为先进人物，也可以成为落后人物，甚至反动人物。反之，气质极不相同的人也都可以成为品德高尚的人，成为某一职业领域的能手或专家。

（三）气质对其他个性特征的形成和发展有影响

一个人的气质类型和特征对他的其他个性特征的形成和发展有一定的影响。既可以成为有利因素，也可以成为不利因素。其中对性格和能力的影响更为明显。

1. 气质对性格的影响 首先，气质影响到性格特征的表现方式，使一个人的性格表现出独特的色彩。例如，同样是“勤劳”性格品质，胆汁质者常常是情绪饱满、迫不及待的工作；多血质者往往充满热情、灵活机智的工作；黏液质者从容不迫、持之以恒的工作；而抑郁质者则认真细致、默默无闻的工作。工作方法不同，气质风格迥异，但性格特征都是“勤劳”。不同气质类型的人可以有相同的性格特征，而同一气质类型的人也可以有不同的性格特征。例如，多血质可以具有勤劳、勇敢的性格，也可能具有懒惰、胆怯的性格。其次，气质影响某些性格特征形成和发展的速度，例如胆汁质和多血质者比黏液质者更容易形成果断性和勇敢的特征，而黏液质者比多血质者更容易形成谨慎、坚韧不拔的性格特征。

2. 气质对能力的影响 某些气质特点会有利于某些能力的发展，而有些气质特点则会阻碍某些能力的发展。根据一项对国家优秀运动员的调查表明，优秀运动员由于运动项目的不同而具有不同的气质类型分布。日本学者研究认为，气质类型与运动能力的关系极为密切。

（四）人的气质类型分布是典型者少、混合型者多

大量的研究和实践观察表明，在实际生活中，只有部分人是典型气质类型的代表，多数人是混合型气质，即接近于某种气质类型，同时又具备其他一种甚至两种气质类型的某些特点。因此，我们在分析和研究人的气质时，要客观全面、实事求是地考察，以做到真实恰当地了解人、对待人、关心人和教育人。

四、气质的测量

不同气质类型的人在同种工作之中会有不同的工作方式以及不同的处理问题策略。气质是个体心理活动的稳定的动力特征，它是职业选择的依据之一，也是人才测评的一个重要内容。某些气质特征为一个人从事某种工作提供有利的条件，但在一般的实践活动中，由于气质的各种特质之间可以相互补偿，因此对活动效率的影响并不明显。但一些特殊职业，如运动员、宇航员、雷达观察员等对这类人的气质特征提出了特定的要求。必须经过气质的测验，进行严格的选拔和淘汰，才能使他们胜任这类活动。通过测定受测者的气质类型，分析受测者的性格特点，有助于受测者寻找适合的工作方向以及管理者根据实际情况安排受测者具体的工作范围，有助于教育者根据气质类型特点，因材施教，提高教育效果。

对气质的测量要综合运用观察、实验、问卷、个案调查等心理学方法，多方面收集资料，分析人的气质特征，然后按这些气质特征，了解一个人的气质类型。在现代测量理论与统计技术的影响下，大多数研究气质的心理学家都以气质特质（temperamental trait）为测量与研究的对象。他们认为，人们具有许多共同的气质特质，人与人之间的气质只存在着量的不同，测量个体在各种共同的气质特质所具有的量是研究气质的有效方法。常见的气质测量有：

1. 瑟斯顿气质量表 是美国心理学家瑟斯顿（L. Thurstone）于1953年编制而成，他采用因素分析法，测量7种人的气质特质。全量表共140题，每20题测量一个气质特质，这7个特质是因素A—活动性、因素V—健壮性、因素D—支配性、因素E—稳定性、因素S—社会性、因素R—深思性、因素I—冲动性。在中国已有修订本。

2. 斯特里劳气质调查表（STI） 波兰心理学家斯特里劳（Jan. Strelau）编制，共134题。该调查表分E（兴奋过程强度，44个）、I（抑制过程强度，44个）、M（神经过程的灵活性，46个）3个量表，神经过程的平衡性B没有单独记分。STI是国际上应用比较广泛的一种气质测验量表。

3. 陈会昌“六十题”气质量表 该量表是由北京师范大学教授陈会昌等同志编制，共60题，每种气质类型15题，测量出4种气质类型：胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。他们的研究表明，多数人的气质是一般型气质或两种气质的混合型，典型气质和三种气质混合型的人很少（参看第十五章表15-5气质问卷表）。

五、气质规律在实践活动中的应用

（一）气质与教育

由于每个人的气质类型和特征不同，教师必须了解学生的气质特征，做到因材施教，因势利导，不断提高教育效果。

1. 正确对待学生的气质特征，有针对性地进行教育 气质本身没有好坏之分，教师对学生的气质不应存在任何偏见，不能偏爱某种气质类型的学生，或讨厌某种气质类型的学生，因为各种气质既有优点又有缺点。如多血质的学生，有朝气，活泼灵敏，爱交际，但也有变化无常、粗枝大叶、轻浮不稳重的一面；胆汁质的学生开朗直率，反应敏捷，但简单冲动，粗心急躁；黏液质的学生，稳重踏实，善于自制，但行动缓慢，比较固执，冷漠；抑郁质的学生观察细致，感情细腻，但怯懦多疑，行为孤僻。

教师教育的目的不是设法改变学生原有的气质，而是要克服这种或那种气质的缺点，发展它的优点，使学生在原有气质的基础上建立优良的个性特征。教师的教育任务是找到适合于学生神经活动类型（气质）特点的、能培养他们个性积极特征的最好的教育途径与方法。事实证明，对不同气质学生采取不同的教育态度与策略，所产生的实际效果是不同的，如尖锐严厉的批评能使多血质的学生感到震动，使其改正自己的缺点；对抑郁质学生要尽量采取温和、委婉、同情的态度，对他们的要求不能过于严格或急于求成，那将会适得其反；胆汁质的学生容易激动，如态度过于强硬，与之粗声大气地说话，就会惹怒他们，产生不必要的对立，使教育失敏。当然，对黏液质的学生也不能因为他们是安静的，不妨碍任何人而忽视对其良好个性的教育、培养。



2. 根据学生的气质特征有的放矢地进行教学 因材施教是一条很重要的教学原则,但在人们的一般认识中,因材施教是强调教师在教学过程中,要依据学生能力的不同水平加以分别对待。在这里,“材”的内涵被限制在“能力”的范围内。我们认为,这是一种误解,起码是不全面的认识。“材”的内涵应包括气质因素。换言之,教师在传授知识、技能时不可忽视学生的气质特点。有研究表明,各种气质类型的学生,都可以在学习知识、技能方面取得优异成绩,其主要原因是学生在学习中充分发挥了各自气质的积极特征,克服消极特征的影响,从不同途径、以不同方式方法取得的好成绩。如胆汁质的学生发挥了思维较灵敏,学习热情高,意志坚强、不服输的特点,弥补了粗心与简单化的学习方式的不足;黏液质的学生以踏实、认真、刻苦、自制力强的优点,弥补了较迟缓与不大灵活的缺点。因此,教师在教学过程中要充分调动学生气质中的积极因素,在学习的方式和方法上给予个别指导,帮助他们克服气质中不利于知识、技能学习的消极因素,真正做到因材施教,有的放矢。

3. 指导学生正确认识和调控自己的气质 作为教师,掌握气质的原理与规律不仅有利于教育教学,更重要的是可以指导学生正确认识自己的气质。教师应该使学生懂得,人的气质是不可选择的,要乐于接受自己的气质,因为每种气质都各有优劣之处;教师要指导学生善于认识和分析自身气质的长处与不足。在各种活动中,根据学生的气质特点合理地分配角色,充分调动学生气质的积极方面,帮助他们有意识地克服气质中的消极方面,如让多血质和胆汁质的学生多做些宣传、组织、演讲与联络的工作,因为他们善于交往,热情,思维较敏捷而又行动迅速,但在工作中要提醒他们应埋头苦干,学会坚忍自制,不可蛮干和轻率;对黏液质的学生,应给予他们一些具体的、需要认真而又细致的工作,在工作中注意培养他们与人交往、敢于承担责任与创新的精神;对抑郁质的学生则可做一些需要精益求精而又要耐心的事情,在工作中锻炼他们的胆量,学会与人合作,培养其自尊与自信的品质。总之,教师应调动学生的自我教育能力,自觉地克服气质的消极表现并巩固其积极的特性,真正做自己气质的主人。

有一点是重要的,教师本人必须能正确认识与调控自己气质的优缺点,努力增强自身的言行修养,身体力行才能收到教育的实效。

(二) 气质与自我教育

作为一个大学生,学习和运用气质理论,加强自我教育,对完善自我提升素质有重要的意义。

1. 要了解和正确认识自身的气质类型和特点 一个人在学习生活和工作中,肯定存在这样或那样的不足和缺点,存在这样或那样的不适应和不满意,个性特点中存在着明显的毛病。对此,我们必须充分重视。只有全面客观正确地了解和认识自己的气质类型和特点,才能有针对性地进行自我教育。了解自己气质特点的方法很多,前面讲到的都可以结合实际恰当选用。

2. 要根据自身的气质特征扬长避短,不断完善自我 气质类型没有好坏之分,每个人的气质特点各有千秋。我们要在充了解和分析的基础上,认识到自己的优点和积极方面,明白自身的缺点和消极方面,做到扬长避短,查漏补缺,发扬积极因素,克服消极因素,不断优化自己的个性结构和气质特点,使自己健康和谐的发展。



3. 要运用气质规律, 不断提高为人处事的能力 在学习工作和生活中, 离不开处理事物和问题, 离不开人际沟通和交往。从某种意义上说, 一个人社会化的过程, 就是为人处事的过程。这就要求我们必须了解和运用气质规律, 提高为人处事的水平。要采用多种方法了解他人的气质特点, 要正确认识 and 对待他人的气质特点, 做到因人而异, 因事而宜, 区别对待, 择善而用, 扬长避短, 人尽其才。

(三) 气质与职业

不同气质类型的人在生活和工作中会表现出不同的心理活动和行为方式。气质本身并无好坏之分, 每种气质都有积极和消极的一面, 多血质和胆汁质的人比较适合一些要求做出迅速、灵活反应的工作, 黏液质、抑郁质的人比较适合做要求细致的工作。气质是制约人们选择职业的重要因素之一, 不同职业对人的气质有特定的要求, 如医务人员要求耐心、细致, 飞行员要求机智灵敏、注意力集中等特点。因此, 在选拔人才、安排工作、选择职业时要考虑人的气质特点, 注意扬长避短。要尽量使个人的气质特征适合工作和活动的客观要求。

在评定人的气质时不能认为一种气质类型是好的, 另一种气质类型是坏的。每一种气质都有积极和消极两个方面, 在这种情况下可能具有积极的意义, 而在另一种情况下可能具有消极的意义。如胆汁质的人可成为积极、热情的人, 也可发展成为任性、粗暴、易发脾气的人; 多血质的人情感丰富, 工作能力强, 易适应新的环境, 但注意力不够集中, 兴趣容易转移, 无恒心等。气质相同的人可有成就的高低和善恶的区别。抑郁质的人工作中耐受能力差, 容易感到疲劳, 但感情比较细腻, 做事谨慎小心, 观察力敏锐, 善于察觉到别人不易察觉的细小事物。气质不能决定人们的行为, 是因为人们可以自觉地去调节和控制。

气质虽然在人的实践活动中不起决定作用, 但是有一定的影响。某些气质特征往往为一个人从事某种工作提供了有利条件。例如, 要求作出迅速灵活反应的工作对于多血质和胆汁质的人较为合适, 而黏液质和抑郁质的人则较难适应。反之, 要求持久、细致的工作对黏液质、抑郁质的人较为合适, 而多血质、胆汁质的人又较难适应。在一般的学习和劳动活动中, 气质的各种特征之间可以起互相补偿的作用, 因此对活动效率的影响并不显著。对先进纺织工人所作的研究证明, 一些看管多台机床的纺织女工属于黏液质, 她们的注意力稳定, 工作中很少分心, 这在及时发现断头故障等方面是一种积极的特性。注意的这种稳定性补偿了她们从一台机床到另一台机床转移注意较为困难的缺陷。另一些纺织女工属于活泼型, 她们的注意比较容易从一台机床转向另一台机床, 这样注意易于转移就补偿了注意易于分心的缺陷。

但是, 有一些职业对人的气质特征提出了特殊的要求, 特别是在现代化的高科技生产和活动中, 一些特殊职业 (例如飞机驾驶员、宇航员、大型动力系统调度员或运动员等), 要经受高度的身心紧张, 要求人们有极其灵敏的反应, 要求人敏于冒敏和临危不惧, 对人的气质特征提出特定的要求。在这种情况下, 气质的特征影响着一个人是否适合于从事该种职业。因此在培训这类职业的工作人员时应当测定人的气质特征。这是职业选择和淘汰的根据之一。



第二节 性格概述

一、性格的一般概念

(一) 什么是性格

性格是表现在个人对现实的态度和相应的习惯化的行为方式之中较为稳定而有核心意义的个性心理特征。在日常生活中，有的人勤奋，学习、工作认真努力；有的人懒惰，学习、工作拖延马虎；有的人谦虚谨慎，有的人狂妄自大；有的人对人热情、乐于助人，有的人对人冷淡、自私自利等，这些均是人的性格特征的差异。

性格是人与人相互区别的重要方面。我们可以从以下方面理解：

1. 人的性格是在人对现实的态度和与之相适应的习惯化的行为方式中表现出来的，它是贯穿于一个人整个行为中具有稳定性的心理特征。

当客观事物作用于个体时，个体会对它抱有一定的态度并做出与这种态度相符合的行为方式。如果这种应答活动获得成功，就得到了积极的强化，以后在相似的情景中会不断的出现并巩固下来，成为经常采取的态度和习惯化了的行为方式；如果应答活动失败了，个体就会重新调整自己的行为方式。所以，性格是指那些贯穿于一个人整个行为中的具有稳定表现的个性心理特征，而不是那些偶然的、暂时出现的心理特征。可见，当我们了解一个人的性格特征之后，就能在一定程度上预见这个人在某种情况下会采取什么样的态度和做出什么样的行为选择。

2. 人的性格是人脑对现实社会关系的反映，它在人的个性特征中具有核心意义，它体现一个人的本质属性，具有道德评价意义。

人生活在上，时刻都处于各种复杂的社会关系之中。他对各种社会现象和关系都会有自己的较为一致的态度，这种态度会影响行为的选择，并形成相应的行为方式，使人表现出一定的性格特征。例如，目睹日本侵略者残杀中国民众的暴行，鲁迅醒悟到：中国人更需要的是觉悟、勇气、自尊、自强，于是毅然弃医从文，用笔呐喊，唤醒民众。而与此同时，也有人慑于日本侵略者，奴颜媚骨，甘当走狗。又如，对社会的“拜金主义”思潮，有人不以为然，坚持清清白白做人，勤勤恳恳创业；而有人却不择手段积敛钱财。可见，性格反映的是一个人的社会特征和精神面貌，是具有核心意义的个性心理特征。

3. 每个人的性格是共同性和个别性的统一体 性格的共同性是指某一集团人们共有的本质特征。人作为一定社会集团的成员，和该集团其他成员具有大致相同的政治、经济和文化生活条件，因而在他身上也可形成该成员共有的、典型的性格特征。例如，中国人有中国人的性格特征，美国人有美国人的性格特征，德国人有德国人的性格特征。即使同一社会集团的成员，其具体的生活条件、从事的种种活动、所受的教育影响等，又是千差万别的，从而使同一民族、同一阶级、同一职业的人也具有不同的性格特征。可见，人的性格特征是人类的、民族的、阶级的、职业的共性和个人独有的心理特征在个体身上的综合表现。

（二）性格与气质、能力的关系

1. 性格与气质的关系 性格与气质是容易混淆的两个概念，二者既有区别，又有联系，相互影响、相互渗透。从区别上讲，有以下几点：

（1）性格与气质的内涵不同。气质是人的典型而稳定的心理活动的动力特征，性格是具有社会评价意义和核心意义的个性心理特征。

（2）性格与气质的生理基础有所区别。气质的生理基础是高级神经活动的类型特点，气质的特征因高级神经活动的类型特点而异。而性格的生理基础是高级神经活动的类型特点与暂时神经联系系统的“合金”，后天形成的条件反射在性格中起主导作用。

（3）性格特征和气质类型的性质不同。气质类型无好坏之分，而性格特征有好坏之别。

在某种意义上，性格与气质之间的相互影响和相互作用更受人关注。一方面，性格可以掩蔽和改造气质，制约气质的表理，指导气质的发展，使它更有利于个体适应周围的生活环境。比如顽强坚定的性格可以克制气质的某些消极方面，使积极方面得到充分发展。一个意志坚强、极端负责的外科医生，假如他是属于胆汁质的，就会在手术过程中时时告诫自己切不可急躁冲动，鲁莽行事，而是保持沉着稳定、耐心细致的态度和方式完成手术。另一方面，气质又会影响一个人对事物的态度和行为风格，使性格带上某种气质的色影。而且，气质还影响性格的形成和发展，对一定的性格特征起着促进或阻碍的作用。气质对性格的形成与表现虽然发生一定的影响，但它并不决定一个人最终形成什么样的性格。具体阐述参看本章节有关内容。

2. 性格和能力的关系 性格和能力同属个性心理特征，虽然内涵不同，但又密切相联，相互影响。

（1）性格对一个人的能力、才能的发展常起制约作用。优良的性格特征能促进能力的形成和发展；不良的性格特征会成为能力发展的障碍。例如，认真、勤勉、严于律己、高度的责任感和强烈的事业心等往往能弥补某些能力上的不足，促进能力的形成和发展。“勤能补拙”、“笨鸟先飞”即说明了勤奋的性格特征对能力发展的重要促进作用。而软弱和缺乏自信的性格，则常常是一个人一事无成的主观原因。对事业的淡漠、缺乏责任心，不仅会阻碍能力的发展，甚至会使已形成的能力衰退。例如，常有这种情况：凭能力一个人完全可以把一件事情办好，可是由于他不负责任，反而把事情搞砸了。这表明性格对能力有制约作用。

（2）在多种能力形成和发展的过程中，一定的性格也被巩固下来，变为定势，或为个体性格的一部分。很多具有特殊才能并在事业上有所建树的人，都同时具有许多优良的性格特征。马克思具有高度的责任感和百折不挠的意志力；达尔文具有谦虚、顽强、创新的品质等。

二、性格的结构与类型

（一）性格的结构

性格是十分复杂的心理现象，包含着各个侧面，具有各种不同的性格特征，这些性格特征在不同的人身上，就组成了各自独特的性格结构特点。



1. 性格的态度特征 性格的态度特征主要是指表现在人对现实的态度的人格特征。它表现了个人的心理品德，是性格的重要组成部分。主要表现为以下3个方面：

(1) 对待社会、集体和他人的态度特征。如爱心、爱国、诚实、正义，或者自私自利、虚伪等。

(2) 对劳动态度的性格特征。如懒惰或勤劳、认真或马虎、节俭或奢侈等。

(3) 对自己态度的性格特征。如自尊、自信、自爱、自负、自卑等。

2. 性格的理智特征

性格的理智特征是指人在感知、记忆、思维等认知过程中表现出来的个别差异。如在感知方面的主动观察与被动观察，记忆方面的快慢之分，思维方面独立性与依赖性的差别等。

3. 性格的情绪特征 性格的情绪特征是指情绪发生的强度、稳定性、持久性和主导心境等方面的特征。如有的人情绪易波动，而有的人情绪却很稳定；有的人情绪发生强烈，而有的人却很温和等。

4. 性格的意志特征 性格的意志特征主要表现在对自己的行为如何调节方面的特征。如在行为的目的明确程度方面表现出来的自觉、独立、盲目或散漫等；在对行为自觉控制水平方面的自制、主动等；在紧急或困难情况下表现出来的意志特征，如沉着、果断、慌张等；在长期工作中表现出来的意志特征，如恒心、见异思迁、动摇等。

性格的各个方面的特征不是孤立的，而是相互联系的。各种性格特征在一个人身上结合成独特的统一体，形成不同于他人的独特性格，在上述4个方面的特征中，性格的态度特征和性格的意志特征是最主要的两个方面。

(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。按一定原则和标准把性格加以分类，有助于了解一个人性格的主要特点和揭示性格的实质。由于性格结构的复杂性，在心理学的研究中至今还没有大家公认的性格类型划分的原则与标准。现将有代表性的观点加以简介。

1. 以心理机能优势分类 这是英国的培因 (A. Bain) 和法国的李波特 (T. Ribot) 提出的分类法。他们根据理智、情绪、意志3种心理机能在人的性格中所占优势不同，将人的性格分为理智型、情绪型、意志型。理智型的人通常以理智来评价周围发生的一切，并以理智支配和控制自己的行动，处世冷静；情绪型的人通常用情绪来评估一切，言谈举止易受情绪左右，这类人最大的特点是不能三思而后行；意志型的人行动目标明确，主动、积极、果敢、坚定，有较强的自制力。除了这3种典型的类型外，还有一些混合类型，如理智—意志型等，在生活中大多数人是混合型。

2. 以心理活动的倾向分类 这是瑞士心理学家荣格 (C. G. Jung) 的观点。荣格根据一个人“里比多”的活动方向来划分性格类型，“里比多”指个人内在的、本能的力量。“里比多”活动的方向可以指向内部世界，也可以指向外部世界。前者属于内倾型，其特点是心理活动倾向于内部，处世谨慎，深思熟虑，交际面窄，适应环境能力差；后者为外倾型，其特点是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。这种性格类型的划分，在国外已应用于教育和医疗等实践领域。但这种类



型的划分，仍没摆脱气质类型的模式。

3. 以个体独立性程度分类 美国心理学家威特金 (H. A. Witkin) 等人根据场的理论，将人的性格分成场依存型和场独立型。前者也称顺从型，后者又称独立性。场依存型者，倾向于以外在参照物作为信息加工的依据，他们易受环境或附加物的干扰，常不加批评地接受别人的意见，应激能力差；场独立型的人不易受外来事物的干扰，习惯于更多地利用内在参照即自己的认识，他们具有独立判断事物、发现问题、解决问题的能力，而且应激能力强。可见这两种人是按两种对立的认知方式进行工作的。

4. 以人的社会生活方式分类 德国的心理学家斯普兰格 (E. Spranger) 从文化社会学的观点出发，根据人认为哪种生活方式最有价值，把人的性格分为 6 种类型，即经济型、理论型、审美型、宗教型、权力型、社会型。

经济型的人：一切以经济观点为中心，以追求财富、获取利益为个人生活目的。实业家多属此类。

理论型的人：以探求事物本质为人的最大价值，但解决实际问题时常无能为力。哲学家、理论家多属此类。

审美型的人：以感受事物美为人生最高价值，他们的生活目的是追求自我实现和自我满足，不大关心现实生活。艺术家多属此类。

宗教型的人：把信仰宗教作为生活的最高价值，相信超自然力量，坚信永存生命，以爱人、爱物为行为标准。神学家是此类人的典型代表。

权力型的人：以获得权力为生活的目的，并有强烈的权力意识与权力支配欲，以掌握权力为最高价值。领袖人物多属于此类。

社会型的人：重视社会价值，以爱社会和关心他人为自我实现的目标，并有志于从事社会公益事物。文教卫生、社会慈善等职业活动家多属此类型。

现实生活中，往往是多种类型的特点集中在某个人身上，但常以一种类型特点为主。

5. 人格特质论 特质是指个人的遗传与环境相互作用而形成的对刺激发生反应的一种内在倾向。特质既可以解释人格，又可以解释性格，因为性格是狭义的人格。

美国心理学家奥尔波特最早提出人格特质学说。他认为，性格包括两种特质：一是个人特质，为个体所独有，代表个人的行为倾向；二是共同特质，是同一文化形态下人们所具有的一般共同特征。美国另一位心理学家卡特尔根据奥尔波特的观点，采用因素分析法，将众多的性格分为两类特质，即表面特质和根源特质。表面特质只反映一个人外在的行为表现，是直接与环境接触、常随环境变化而变化的，不是特质的本质。经研究，他把性格概括为 35 种表面特质。根源特质是一个人整体人格的根本特征，每一种表面特质都来源于一种或多种根源特质，而一种根源特质也能影响多种表面特质。他通过多年的研究，找出 16 种根源特质，它们是乐群性、聪慧性、稳定性、支配性、怀疑性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、幻想性、世故性、忧虑性、实验性、独立性、自律性、紧张性。根据这 16 种各自独立的根源特质，卡特尔设计了卡特尔 16 种人格因素问卷，利用此量表可判断一个人的行为反应。



三、性格的一般规律

(一) 性格的形成因素

性格特征不是天生的，是在先天素质的基础上，通过后天的家庭、学校和社会环境的影响，经过自己的实践活动和积极主动性才逐渐形成的。

1. 生理因素的影响 性格的形成与发展有其生物学的根源。遗传素质是性格形成的自然基础，它为性格形成与发展提供了可能性。具体表现在4个方面。第一，一个人的相貌、身高、体重等生理特征，会因社会文化的评价与自我意识的作用，影响到自信心、自尊感等性格特征的形成。第二，生理成熟的早晚也会影响性格的形成。一般来说，早熟的学生爱社交，责任感强，较遵守学校的规章制度，容易给人良好的印象；晚熟的学生往往凭借自我态度和感情行事，责任感较差，不太遵守校规，很少考虑社会准则。第三，某些神经系统的遗传特性也会影响特定性格的形成，这种影响表现为或起加速作用或起延缓作用。这从气质与性格的相互作用中可以印证：活泼型的人比抑制型的人更容易形成热情大方的性格；在不利的客观情况下，抑制型的人比活泼型的人更容易形成胆怯和懦弱的性格特征，而在顺利的条件下，活泼型的人比抑制型的人更容易成为勇敢者。第四，性别差异对人类性格的影响也有明显的作用。一般认为，男性比女性在性格上更具有独立性、自主性、攻击性、支配性，并有强烈的竞争意识，敢于冒险；女性则比男性更具依赖性，较易被说服，做事有分寸，具有较强的忍耐性。

2. 家庭环境的影响 家庭因素对性格形成与发展有重要的影响。家庭是儿童出生后接触到的最初的教育场所，家庭所处的经济地位和政治地位、家长的教育观念和教育水平、家长的教育态度与教育方式、家庭的气氛、儿童在家庭中扮演的角色与所处的地位等，都对儿童性格的形成有非常重要的影响。从这个意义上讲，“家庭是制造性格的工厂”。

(1) 家庭气氛与父母的文化程度对儿童性格的影响：家庭成员之间特别是父母之间的相互关系处理得好坏，会直接影响儿童性格的形成。一般来讲，家庭成员之间和睦、宁静、愉快的关系所营造的家庭气氛对儿童的性格有积极的影响；家庭成员之间相互猜疑、争吵、极不和睦的关系所造成的家庭紧张气氛，尤其是父母离异的家庭对儿童性格有消极的影响。大量研究表明，离异家庭的儿童比完整家庭的儿童更多地表现出孤僻、冷淡、冲动、好说谎、恐惧、焦虑，甚至反社会等不良的性格特征。

研究发现，父母的文化程度对儿童的性格发展会产生很大影响。父母的文化程度对儿童的自制力、灵活性有显著影响；母亲的文化程度则对儿童性格的果断性、思维水平、求知欲、灵活性4项行为特征产生显著影响，父亲的文化程度的影响主要表现在儿童的意志特征上，母亲的文化程度除了在性格的情绪特征、意志特征上有某些影响外，对儿童性格的理智特征有较大的影响。

(2) 家长的教育观念、教育态度与方式的影响：家长的教育观念具体表现为：家长对家庭教育的作用与在家教问题上所承担的角色、职能之认识的教育观，家长对儿童的权利与义务、地位及对子女发展规律之看法的儿童观，家长在子女成才问题上之价值取向的人才观，以及家长对自己同子女有什么样的关系之看法的亲子观。研究发现，家

长教育观念的正确与否，决定家长对儿童采取何种教育态度与方式，而家长的教育态度与方式又直接影响着儿童的发展，特别是性格的形成与发展。有许多心理学家对父母的教育态度与方式对子女性格的影响进行了研究，其结果表明，在父母不同的教育态度与方式下成长的儿童，其性格特点有明显的差异。

(3) 儿童在家庭中的地位与角色的影响：儿童在家庭中所处的地位及扮演的角色，也会影响其性格的形成与发展。如父母对子女不公平时，受偏爱的一方可有洋洋自得、高傲的表现，受冷落的一方则容易嫉妒、自卑。

艾森伯格 (P. Eisenberg) 研究认为，长子或独生子比中间的孩子或最小的孩子具有更多的优越感。孩子在家庭中越受重视，其性格发展越倾向自信、独立、优越感强。如果其地位发生变化，原有的性格特征往往会随之产生不同程度的变化。苏联一位心理学家对同卵双生子的姐妹进行研究，发现姐姐处事果断、主动勇敢，妹妹较为顺从、被动。经了解，在这对双生子出生后，她们的祖母指定一个为姐姐，一个为妹妹。从童年时起，姐姐就担当起保护、照顾妹妹的责任，所以形成了前面所说的性格特征，而妹妹由于被照顾和保护，就形成了依赖、顺从的性格特征。

目前，我国独生子女在儿童总数中占主要成分，独生子女在家庭中有着特殊的地位，扮演着特殊的角色，家长在教育态度与方式上稍有放纵或不一致就很容易造成子女性格上的不良后果。现在，独生子女的教育问题已引起教育界的关注，并成为人们探讨的热门话题。

3. 学校教育环境的影响 学校的教育对儿童性格的形成起主导作用。因为学校教育是教师根据教育目的对学生施加有目的、有系统、有计划的影响，而且是在学生的生活、学习的集体中，通过各种活动进行的。

首先是班集体的影响。学校的基本组织是班集体，班集体的特点、要求、舆论、评价对学生都是一种无形的巨大的教育力量。在教师的指导下，优秀的班集体会以它正确而又明确的目的、对班集体成员严格而又合理的要求、自身强大的吸引力感染着集体成员，充分调动所有成员的主动性、自觉性，从而促进学生良好性格的形成。与此同时，学生在集体中通过参加学习、劳动及各种文艺、体育和兴趣小组等活动，通过同学之间的交往，增强了责任感、义务感、集体主义感，学会了互相帮助、团结友爱、尊重他人、遵守纪律，也培养了乐观、坚强、勇敢、向上等优秀品质。优秀的班集体不仅可以促进学生良好性格的形成，还可以使学生一些不良的性格特征得以改变。日本心理学家岛真夫曾挑选出在班集体里地位较低的8名学生担任班级干部，并指导他们工作。一学期后，发现他们在学生中的地位发生了很大变化，表现得自尊、有责任心，整个班级的风气也有所改变。

其次是教师的性格、态度与师生关系的影响。教师在学生性格的形成与发展中所起的作用是至关重要的。特别是对小学生来说，其影响更为显著。教师的性格往往在他们的性格上打下深深的烙印。教师的性格是暴躁还是安静，兴趣是广泛还是狭窄，意志是坚强还是薄弱，情绪高昂还是悲观低落，办事果断还是优柔寡断等对学生性格都会产生积极与消极的影响。

教师对学生的态度、师生关系也会直接影响学生的性格。有人曾把教师的态度分为



3种,即放任型、专制型、民主型。

放任型:表现为不控制学生的行为,不指导学生学习。学生则表现为无集体意识、无团体目标、纪律性差、不合作。

专制型:表现为包办学生的一切学习活动,全凭个人的好恶对学生赞誉、贬损。学生则表现为情绪紧张、冷漠、具有攻击性、自制力差。

民主型:表现为尊重学生的自尊心和人格。学生则表现为情绪稳定、态度积极友好、开朗坦诚、有领导能力。

可见,教师在学生中是很具有权威性的,教师是学生学习、效仿的榜样;其言传身教对学生性格特征的发展是潜移默化的,作用是不可估量的。

从另一方面看,学校如忽视对学生思想品德的教育或采取一些违反教育原则的教育方式与方法,如体罚、不尊重学生等,或学校与家长的教育不一致,就会使学生形成不良的性格。现实生活中是不乏其例的,对此必须引起重视。

总之,学校教育对学生性格的影响是方方面面的,主要是通过学校的传统与校风,教师的性格、态度与行为,师生关系,学生所在班集体,同学之间的关系,学校组织的团队活动、体育活动、课外活动等渠道实现的。

4. 社会因素的影响 社会因素对学生性格的影响主要通过社会的风尚、大众传媒等得以实现,如电脑、电视、电影、网络、报刊、杂志、文学作品等。电视对儿童性格的影响是巨大的。美国的心理学家在1971年进行的实验证明,电视节目里的许多攻击性行为对年幼无知的孩子的行为发展影响很大。其实验是这样的:让一组八九岁的儿童每天花一些时间看具有攻击性行为的卡通节目;而另一组小孩则在同样长的时间里观看没有攻击性行为的卡通节目。在实验中,同时对这两组儿童所表现出的攻击性行为加以细致的观察记录。结果发现,观看有攻击性行为的卡通节目的儿童,其攻击性行为增多;但是,那些看不含攻击性行为的卡通节目的儿童,在行为上却没有改变。经过10年后的追踪研究发现,以前参与观看含攻击性行为节目的儿童,即使到了19岁,仍然比较具有攻击性,只是女性没有这种相关现象存在。

随着信息时代的到来,通过因特网传播的各种信息会对小学儿童性格形成产生正面和负面影响,而且其影响是广泛而深刻的。这对教育工作者提出了新的研究课题,即如何引导、教育学生正确选择、利用网上信息,提高抵制不健康信息的能力。

此外,报刊、杂志、文艺作品中的典型人物或英雄榜样也会激起学生丰富情感和想象,引起效仿的意向,从而影响性格的形成与发展。

(二) 性格的动态特征

性格的动态特征,是指在性格形成和发展的动态过程中,性格特征所表现出来的整体性、多面性和可塑性。

1. 性格的整体性 性格的动态特征,首先表现在性格的整体性,即在性格的各种特征之间具有一定的内在联系,使性格成为一个独特的整体。

2. 性格的多面性 性格的多面性指性格特征在不同的场合会反映出性格的不同侧面。

3. 性格的可塑性 性格特征一经形成,相对比较稳定,但也并非一成不变,性格



具有可塑性。性格形成于个体和客观事物相互作用的过程中,同时也在此过程中进一步变化。

性格的可塑性并不是绝对的,它受个体已经形成的性格稳定程度影响,个体已形成的性格越稳定越深刻,环境刺激对性格的影响相对就越小。

(三) 自我教育在性格形成中的作用

自我教育是良好性格形成与发展的内在动力。人与动物最本质的区别就是人有主观能动性,有自我调控能力,因此每个人都可以自我教育塑造自己良好的性格。俄国伟大的教育家乌申斯基认为,人的自我教育是性格形成的基本条件之一,因为一切外来的影响都要通过自我调节而起作用。从这个意义上讲,每个人都在自己塑造自己的性格。

1. 根据性格的形成因素,充分发挥、利用、优化积极影响,抵制、消除不利影响,促使良好性格的形成与发展。

2. 根据性格的结构和特点,有目的,有意识地培养自己的良好性格特征,克服不良的性格特征,努力形成合理的性格结构。

3. 积极参加社会实践活动,创造机会,加强锻炼,注重修养。坚持学习榜样和先进,不断提高人格社会化的水平和效能。

主要结论

1. 气质是一个人生来就有的典型而稳定的心理活动动力特征。气质是心理活动的动力特征,具有天赋性。它的基本特征主要有感受性、耐受性、敏捷性、可塑性、兴奋性和倾向性。

2. 人的气质本身无好坏之分,气质类型也无好坏之别。气质也不能决定一个人活动的社会价值和取得成就的高低。在选择职业时要注意扬长避短。气质类型心理学家把气质分为多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质4种类型。

3. 气质的一般性规律体现在以下几个方面:①气质是天赋性、稳定性和可变性的统一;②气质不能决定人的社会价值和成就的高低;③气质影响其他个性特点的形成与发展;④人的气质类型的分布是典型者少,混合型者多。

4. 气质规律对实施教育、自我教育和职业选择等都有十分重要的意义。要充分运用,要做到因势利导,扬长避短,择善而用。

5. 性格是表现在个人对现实的态度和行为方式中的较为稳定而有核心意义的心理特征。它与气质、能力既有区别,又有联系,相互影响,相互促进。在性格的形成中,遗传素质是性格形成的自然基础,“家庭是制造性格的工厂”,学校教育和社会因素对性格的形成起主导作用。性格是在先天素质的基础上,在后天社会生活生产实践中,通过家庭、学校、社会环境等因素的影响,经过自己的实践活动和积极主动性逐渐形成的。因此,教育者要鼓励和指导学生自我意识的发展,创造各种机会,加强他们自身性格的锻炼与修养。

6. 性格的结构主要由性格的态度特征、性格的理智特征、性格的情绪特征和性格



的意志特征组成。

7. 因为性格的分类依据不同,有以下几种划分:①理智型、情绪型、意志型;②内倾型与外倾型;③独立型与服从型;④经济型、理论型、审美型、宗教型、权力型和社会型等。

思考与训练

1. 什么是气质与性格?它们的区别与联系是什么?
2. 气质的基本特征表现在哪些方面?
3. 气质主要有哪些类型?人为什么有不同的气质类型?
4. 如何辩证地认识人的气质?
5. 结合实践活动谈谈气质规律的应用。
6. 简述性格的结构和类型。
7. 用辩证唯物主义剖析性格形成的一般规律。
8. 根据性格形成的规律谈谈如何加强自我良好性格的培养。

(姚 鸣)



第一章 绪论 第一节 教育心理学的研究对象 第二节 教育心理学的任务 第三节 教育心理学的研究方法

第二章 个体心理 第一节 感觉 第二节 知觉 第三节 记忆 第四节 思维 第五节 想象 第六节 意志 第七节 情绪 第八节 性格

第九节 能力

第十二章 群体心理与人际交往

第一节 群体心理 第二节 人际交往

第三节 群体心理与人际交往的关系

内容提要

人不仅是一个独立的个体，而且在社会生活中不可避免地要与他人交往，并形成各种各样的关系。本章从人与人之间交互作用这个角度，应用社会心理学的理论和实验研究的成果，介绍和分析人们在相互交往中所发生的社会心理和社会行为，论述了群体的特征和类型，群体的社会影响，学校中的群体心理现象，人际关系的特征和种类，人际交往规律等。帮助学习者了解社会，学会交往适应社会。

学习目标

1. 掌握群体的概念和特征。
2. 了解群体的类型。
3. 能说出群体对个体的社会影响并能联系生活实际。
4. 掌握人际关系的概念和特征。
5. 熟悉人际关系的种类。
6. 掌握人际交往的一般规律，学会人际吸引和人际交往。

作为社会性动物，每个人都需要与其他人交往。在大学校园里，每位大学生都是在一定的群体中学习和生活，无论是谁，均要接受其所属群体的约束与影响，而每位个体同时也在影响和改造着所属群体的形成与发展。

第一节 群体心理概述

一、群体的一般概念

群体也称团体，是指通过某种方式的共同活动而结合起来，并且相互制约的人群。如刚入学的大学生，虽然彼此毫无了解，但在共同的学习、生活过程中，通过互相帮



助,在心理上都能意识到彼此的存在,在行为上发生各种相互作用,就结成了一定的群体。在这个群体中,同学之间有着直接与稳定的交往和心理依附关系,大家都获得一种群体归属感。群体是社会协作的产物,是一种极为普遍的社会现象,例如有政治群体、工作群体、生活群体、娱乐群体等。一个人可以参加多种群体,成为许多群体的成员。

二、群体的特征和类型

(一) 特征

作为群体区别于一般人群的标志主要体现在群体的如下特征:

1. 群体成员之间有共同的目标 为了实现这个目标,群体通常会制定一系列规范,要求群体成员共同努力。长期存在的群体往往还发展起了自己特定的亚文化,有自己的价值观、态度倾向和行为方式。

2. 群体有组织结构 群体内每个成员都在群体中占据一定的位置,担任着一定的角色,有一定的权利和义务,彼此之间相互交往,形成了一个人际关系网络。

3. 群体成员之间的依存性 突出表现为:①心理上的认知性。即群体的每一个成员都意识到其他成员的存在,也意识到自己是该群体的一员,大家都有同属于该群体的心理感受,并且有信息上的交流,特别是心理和感情上的交流。②行为上的联系性。群体成员的行为互相影响、相互作用、相互补充,组成完整的行为系统。③利益的共同性。群体有着共同的利益,个体利益存在于群体之中。没有群体利益,个体需求也就无法满足。

偶尔聚合的人群是没有共同目标与归属感、没有结构和社会角色分化的。社会心理学家莱茨曼(L. S. Wrightsman)等称这类人群为聚合体。

(二) 类型

我们可以根据不同的需要和视角,按照不同的划分标准对群体做出各种不同分类。

1. 根据群体规模的大小不同,可把群体划分为大型群体和小型群体 大群体指人数众多,成员间只是以间接的方式联系在一起,没有直接社会交往和互动的群体,如国家、政党、阶级、民族等。小群体指人数较少,成员间的关系比较密切,交往比较频繁,有直接的、面对面的接触和联系,心理感受也比较明显的群体,如家庭、班组、社团等。

2. 根据群体构成原则和方式不同,可把群体划分为正式群体和非正式群体 正式群体是根据有关文件建立的正式机构,其成员有面定编制,并占据着所规定的地位,扮演着已安排好了的角色,如机关科室、教研室、团支部、班委会等。非正式群体是指自发形成的,成员间的关系没有明确规定,并带有明显的情感色彩的群体,它是在心理动机方向一致基础上产生的,其成员往往爱好相同、观点一致、承认权威,如同乡会、兴趣小组、围棋协会等便是这种群体的例子。

3. 根据群体是否真实存在,可把群体划分为假设群体与实际群体 假设群体是指实际并不存在,只是为了研究和分析的需要,把具有某种特征的人在想象中组织起来使之成为群体。如可以划分为少年、青年、中年、老年(按年龄分);男性,女性(按性别分);工人、农民、教师(按职业分)。实际群体是指在一定空间和时间内存在的群

体,成员间有着实在的联系和相互关系,是有目的、有任务的联合体。

4. 根据群体发展的水平和群体成员间关系密切程度的不同,可把群体划分为松散群体、联合群体和集体。松散群体是指成员间虽在空间和时间上结合在一起,但成员之间却没有共同的活动内容、目的和意义的群体,如同一病房里住院的病人,同一车厢里的旅客等。联合群体是指参加群体的成员有共同活动的目的,但这种共同活动只具有个人意义,如参加比赛的代表队,拍摄某电视片的剧组等。集体是指由共同活动把成员密切联系起来的群体,这种群体不仅对成员个人有意义,而且还有着广泛的社会意义。有的学者认为集体是社会主义社会人们组织的特殊形式。

5. 根据群体的作用 and 影响可分为参照群体和非参照群体。参照群体又叫做标准群体或榜样群体。这种群体的标准、目标和规范可以成为人们行动的指南。个体会把自己的行为与参照群体的标准进行对照,如果不符合这些标准,就改正自己的行为。如工厂中的先进班组、学校里的优秀班集体。但应当指出,个人所属的群体并不一定是个人心目中的参照群体。

非参照群体是指参照群体以外的一般群体。

三、群体的社会心理影响

人作为社会性动物,必定会受到社会其他成员及作为整体的社会的影响。由于社会压力而发生的个人行为与态度向社会占优势的方向变化的过程,称作社会影响。群体一旦形成,就会对个体产生一定的影响,如社会助长与社会惰化、从众与服从等现象。

(一) 社会助长与社会惰化

1. 社会助长 社会助长也称社会助长作用,是指他人在场或与他人一起活动所带来的行为效率的提高。最早以科学方法揭示社会助长现象的是心理学家特利普里特(M. Triplett)。他研究发现,别人在场或群体性的活动会明显促进人们的行为效率。著名心理学家奥尔波特(F. H. Allport) 20 世纪 20 年代进行了一系列关于社会助长的研究,发现社会助长作用虽然广泛存在,但他人在场或与别人一起工作并不总是带来社会助长作用。随着工作难度的增加,社会助长作用会逐渐下降,最终会变为社会干扰。

2. 社会惰化 社会惰化也称社会惰化作用或社会逍遥,指群体一起完成一件事情时,个人所付出的努力比单独完成时偏少的现象。在一定范围内,随着群体规模增大,个人努力水平还在继续下降。对于社会惰化现象的产生原因,一个被普遍认同的观点是,群体活动时,个体的评价焦虑减弱,使个体在群体中的行为责任意识下降,行为动力也相应降低。不过,也有研究发现,人们在以下几种情境下,倾向于较少出现社会惰化现象,如:①群体成员之间关系密切;②工作本身具有挑战性、号召性或有效地激发人们的卷入水平;③以群体整体成功为目标的奖励引导;④群体有鼓励个人投入的“团队”精神;⑤个人相信群体成员也像自己一样努力等。

(二) 从众与服从

1. 从众 从众是指人们在群体的影响和压力下,放弃自己的意见而采取与大多数人一致行为的心理状态,即在知觉、判断、信仰以及行为上表现出与群体中多数人一致的现象。研究表明,影响人们从众行为的因素有群体因素(如群体规模和群体凝聚力



等), 个人因素(如人格特征和个人的地位等)和情境因素(如活动任务的模糊性与难度等)。

从众具有积极和消极两个方面的意义。从积极方面讲, 从众对于个人适应社会具有非常重要的意义。任何一个社会, 无论从社会功能的执行, 还是从社会文化的延续角度说, 多数人的观念与行为保持一致都是必要的。只有群体中成员的意见统一, 才能够形成一个群体成员所必须遵守的社会规范, 使对群体成员的必要的约束得以实现。从个人角度说, 一个人只有在更多的方面与社会的主导倾向取得一致, 他才能适应社会, 否则他将为困难所包围。更何况任何一个人能力都是有限的, 都不可能适应他所遇到的每一种情境, 在这种情境下, 采取从众的方式无疑可以使他能在最可靠的程度上迅速适应社会。从消极方面讲, 传统中的某些具有消极意义的东西或者社会上的不正之风也会产生社会压力, 也会使人们从众。这种从众就是消极的, 会助长不良传统的巩固和歪风邪气的蔓延。

2. 服从 服从是指个体按照社会要求、群体规范或者别人的意志而作出的行为。服从是人与人之间发生相互影响的基本方式之一。服从有两种情况: 一种是在有组织的群体规范的影响下的服从, 例如学生对学校纪律的服从; 另一种是对权威人物的服从。服从和从众在形式上具有相似之处, 但是二者又有实质上的区别。服从主要是指对命令、群体规范或者是权威意志的服从。这种服从可能是出于自愿, 也可能是出于被迫。从众不是对群体规范的服从, 而是对社会舆论、群体气氛压力的随从, 即“随大流”。服从在大多数时候都具有积极的社会意义。每个人在社会生活中总要归属于某个社会群体, 而遵守和服从这个群体的规范是非常必要的, 它有助于维护社会治安, 协调人与人之间的关系。

(三) 模仿与暗示

1. 模仿 模仿是指个体在没有外界控制的条件下, 受到他人行为的刺激影响而引起一种与他人的行为类似的行为。模仿是一种很普遍的社会现象, 因此正确评价模仿的作用是非常必要的。对于个人来说, 模仿是个体社会化的一种手段, 是人类学习的一条重要途径。而对于整个社会来说, 模仿可以起到促进社会整合与发展的作用, 因为很多基本的行为规范个体都是通过模仿来掌握的。

模仿有两种, 一种是有意识模仿, 一种是无意识模仿。模仿的产生受以下因素影响: ①年龄和阅历: 年龄小、社会阅历少的人因为好奇心强, 所以容易模仿别人; 而年长、社会阅历丰富的人因为见多识广, 加之早已形成的一套固定思维与行为模式, 因而不会轻易地模仿别人。②行为: 榜样行为的社会称许性高, 则人们倾向于愿意模仿; 反之, 则不愿意模仿。③相似性: 特征相似的人之间容易产生互相模仿的行为。

2. 暗示 暗示是指采用含蓄的方式, 通过语言、表情、行为等刺激手段, 对他人的心理和行为发生影响, 使他人接受某一观念, 或按照某一方式进行活动。暗示同命令、指示、劝导和教育对人的影响是不同的。虽然暗示者进行暗示都是有意识的, 但不带有压力, 不需要讲道理。而受暗示者一般也是以无批判、无反抗的态度来接受暗示。暗示一般分直接暗示、间接暗示和自我暗示等。

影响暗示的因素包括: ①暗示者的特征: 暗示者本身的信心、体力、身材、性别、



年龄、知识、权力、地位以及威望等特征的影响。如看病时讲同样的话，资深医生往往比年轻医生对病人的影响大。②受暗示者的特征：受暗示者的年龄、性别、受教育程度、人格特征和心理状态等都会影响暗示的效果。③暗示刺激的特点：一般来说，任何暗示刺激其表现的范围越大，强度越大，次数越多，越具有反复性、特殊性、新奇性，就越容易对人们产生暗示作用。

（四）合作与竞争

1. 合作 合作是指个体之间为了达到共同目标而协同活动，促使某些既利己又利人的结果得以实现的行为。合作使群体成员之间能建立和保持协调的人际关系，能使人身心愉快，个体的活动效率也会得到提高。但也有人指出，如果合作缺乏良好的组织，也可能出现社会惰化。

2. 竞争 竞争是指个体为同一个目标展开争夺，促使某种只有利于自己的结果获得实现的行为。竞争能使个体自尊和自我实现的需要更强烈，更能发挥其潜能，而且在竞争中获胜时，能产生成就感，增强自信心，进而能设定更高的目标。在竞争失利时，能不气馁、冷静地检查原因，改变策略，变失败为成功之母，这一切可以提高个体在竞争社会的生存能力。但过多的竞争也会造成巨大的压力，影响人的身心健康。特别是，如果有的个体在竞争中为了获胜而不择手段地损害对方，就会破坏人与人之间正常的关系，进而形成不良的品质。

（五）群体极化与群体思维

1. 群体极化 群体极化是指群体成员中原已存在的倾向性得到加强，使一种观点或态度从原来的群体平均水平，加强到具有支配性地位的现象。群体极化假设指出，群体的讨论可以使群体中多数人同意的意见得到加强，使原来同意这一意见的人更相信意见的正确性。这样，原先群体支持的意见，讨论后会变得更为支持；而原先群体反对的意见，讨论后反对的程度也更强，最终使群体的意见出现极端化倾向。而个人在参与群体讨论时，由于受群体气氛的影响，也会出现支持极端化决策的心理倾向。这种群体决策极端化的倾向可以区分为两种情况，一种叫冒险偏移，另一种叫谨慎偏移。如果群体成员中冒险激进者较多，则群体所作出的决策就会比个人决策更趋向冒险激进，这称为冒险偏移；如果群体成员中谨慎保守者较多，则群体所作出的决策就会比个人决策更为谨慎保守，这称为谨慎偏移。群体的观点、意见和决策向两个极端方向发展。

2. 群体思维 群体思维是指凝聚力较强的群体在进行决策时，人们的思维会高度倾向于要求一致，以至于对其他变通行动路线的现实性评价受到压制。这种群体决策时的倾向性思维方式，就是群体思维。耶鲁大学社会心理学康詹尼斯（I. Janis）发现，在具有高度凝聚力，同时又很少受到外界不同意见直接影响的高层决策小组中，常常容易出现为保持一致意见，使不同意见和评论受到压制的群体思维现象。

四、学校中的群体心理现象

所谓群体心理，是指人们在一定的群体中互相作用，互相影响而产生的共有的、有别于其他群体的心理现象和行为方式的总和，如群体需要、群体规范、群体价值、群体值感等。群体心理虽是由每个成员的心理构成，但它并不等同于个体心理，也不是个体



心理特征的简单相加,而是每个成员心理特征的综合和概括。对于大学生来说,走进高等学府,不仅需要适应学习和生活环境的改变,还面临着要重新融入新的群体,而且一个人往往同时会属于几个群体。比如,一个同学属于某个班级,同时他又可能是某个社团的成员。大学生参加各种群体活动,对他们的智力、个性等发展有着不可低估的作用。个人在群体中,接受群体的影响,可以产生3方面的心理现象,即群体的归属感、认同感和支持力量。

(一) 群体归属感

群体归属感指个体自觉地归属于所参加群体的一种情感。它表现为群体内各成员相互作用时行动上很协调,一致对外,自觉维持本群体的利益,在情感上产生共鸣。归属感在一定的情境上会表现得更强烈。例如,当群体受到外界压力时会增强归属感,这时成员间可能团结得更紧。当群体取得成绩、荣誉时,成员会进一步增强归属感,全国召开全运会,各省人都希望本省获胜;学校召开运动会,人们都希望本系、本班获胜。当群体内聚力高涨时,群体归属感就会随之增强。

(二) 群体认同感

群体认同感指群体中的成员在认知和评价上保持一致的情感。由于群体中各个成员有着共同的目的和兴趣,有着共同的利益,于是在对一些重大事件的判断上,会自觉保持一致的看法和情感,使群体成员的意见统一起来,有时,即使是不正确的看法和评价,群体成员也会保持一致。一般来说,群体中会发生两种情况的认同:其一由于群体内人际关系密切,群体对个人的吸引力大,个体对群体信赖,于是成员会主动与群体发生认同,这种认同是自觉的;其二在群体压力下,为避免被群体抛弃或受到冷遇而产生的从众行为,这种认同是被动的。

(三) 群体的支持力量

当一个人表现出符合群体规范,符合群体期待的行为时,群体就会给予他赞许与鼓励,以支持其行为,从而进一步强化他的行为。并不是任何群体都能对其成员的行为产生支持作用。一个群体对其成员的行为能否发生支持作用,必须有两个先决条件,一是成员本人对自己所属群体的态度是肯定的,即热爱自己的群体,群体对成员有吸引力;一是个人认为自己所属群体在社会中有一定影响、地位与威信,因此,个人希望群体来支持自己与表扬自己。缺乏这2个条件,即使群体要去支持成员的行为,也起不了多大的强化作用。

学生融入学校群体后,会受到各种群体因素的影响。因此,在了解群体社会影响(如社会助长、社会惰化等)的基础上,我们应该充分发挥群体的积极影响,避免其消极影响,促使自己健康发展。如,根据群体的社会助长和弱化作用,在学校教学活动中,应根据活动的性质和个人技巧熟练程度,决定参加群体活动还是单独活动。一般认为学习内容较简单的,在群体中学习比单独个体学习效果好,可在班级与同学一起完成。学习内容较复杂的,更多地需要进行独立的学习活动,群体活动反而会产生干扰作用。

第二节 人际关系概述

人几乎每天都与他人进行交往。与人交往实际上是我们的主要生活方式，贯穿于我们的生命全程。人际交往作为人类极为普遍的社会现象和最重要的社会行为，是许多学科感兴趣的课题。人的交往总是围绕着各种社会活动展开，在活动过程中，人与人之间必然形成各种各样的社会关系。

一、人际关系的一般概念

所谓人际关系，是指人与人之间在交往中形成的直接心理关系，主要表现为心理上的好恶、远近与亲疏，即心理距离。它反映了个体或群体寻求满足其社会需要的心理状态。需要满足与否是人际关系的基础，人际关系的发生和变化取决于双方社会需要满足的程度。如果交往双方的社会心理需要都能得到满足，便会产生和保持亲近的心理关系。相反，需要在交往中难以满足，双方就会发生矛盾和冲突，心理距离拉大，关系疏远。人际关系的变化和发展还会引起不同的情绪情感体验，影响人的行为效率，如亲密融洽的人际关系会引起人们的愉快的情感体验，心情舒畅，干劲倍增；疏远冷漠和敌对的人际关系引起人们消极的否定的情感体验，心情抑郁，烦恼不安。

作为社会关系的一个方面，人际关系受着经济、政治、法律等关系的制约；同时，这些社会关系又总是通过人际关系具体地、鲜活地表现出来，对人们的生活产生深刻广泛的影响。

二、人际关系的特征和种类

（一）特征

1. 人际交往是人际关系的重要条件，人际关系是人际交往的结果。没有人际交往，就无所谓人际关系。缺乏交往，就难以形成密切的人际关系。人际关系是好是坏，也是在相互交往中表现出来的，而巩固和发展人际关系更需要经常的、深入的交往。

2. 人际关系反映了人们寻求满足自己社会需要的心理状态。因此，人际关系的变化发展取决于交往双方需要的满足程度。如果彼此的需要都能够在交往中得到满足，就会建立、保持和发展亲近的、友好的心理关系；反之，则产生疏远的、回避的，甚至敌对的心理关系。

3. 人际关系包含认知、情感和行为3种成分。认知成分是指个体通过人际认知对相互关系状况的认识和理解；情感成分反映了个体对相互交往的态度和情感的满意程度；行为成分是指围绕关系的建立、巩固和发展面表现出来的一切交往行为和结果。在这3种成分中，情感反映了人们的交往与拉此需要满足的关系，是人际关系的核心成分，情感上的好恶决定着关系的亲疏。因而，带有鲜明的情感色彩成了人际关系的主要特征。

（二）种类

根据不同的标准可以把人际关系分成不同的类型。



1. 按照人际交往范围划分 ①个体与个体。凡2人之间交往构成的关系均属此类,如兄弟、同志、朋友等。②个体与群体。个体同某一群体的代表者交往,关系主体实际面对的是一群人,如个人与家庭、职工与班组等。③群体与群体。2个群体之间的交往构成的关系,如班级与班级、学校与学校等。

2. 按照建立人际关系的媒介划分 ①血缘关系:指因血缘与姻缘结成的人际关系,是人际关系中最直接、最普遍的人际关系,如亲子、祖孙、夫妻、婆媳、甥舅等。②地缘关系:即由生活、活动于共同空间地理环境的人们形成的关系,如同乡、校友、室友等。③趣缘关系:是人们在社会生活中因情趣相投而建立起来的人际关系,如棋友、票友等。④业缘关系:是由共同的事业或志趣联结而成的人际关系,如师徒、师生、同事等。

3. 对青少年学生成长影响较大的几种人际关系 学校中最重要的人际关系是师生关系和同学关系。①亲子关系:即父母与子女之间的关系。由于天赋的血缘关系或抚养与被抚养的关系,致使父母与子女之间的关系成为人最基本的关系之一。也是相互之间影响最大,持续时间最长的一种关系。父母与子女之间关系的好坏不仅是影响家庭和谐的重要因素,而且是影响青少年身心健康成长的重要因素。②师生关系:是以教与学为纽带而形成的人与人之间的关系,是仅次于父母子女关系之外的青少年学生基本人际关系之一。“师者,人之楷模者也。”教师不仅教给学生知识,而且也在教育和影响着学生如何做人。良好师生关系的标志是“尊师爱生”。③同学关系:是在同一所学校学习过程中结成的人际关系,包括同班同学和同校同学。我国自古就有“一辈同学三辈亲”的说法,可见同学关系对人的影响。从某种意义上讲,同学关系对一个人的影响不亚于家长和教师。特别是进入中学阶段以后,同学关系对学生的影响日益突出。④朋友关系:是指在共同的交往活动中,兴趣爱好、理想情操、思想观点比较接近的人们以感情为纽带所结成的人际关系。青少年学生的朋友可以是同学,也可以是同学之外的其他人。对于大学生来讲,随着交往范围的扩大,朋友关系日益广泛,要特别注意以人品为标准谨慎交友。青少年学生还应注意处理好与异性朋友的关系。⑤恋爱关系:是异性之间互相爱慕、依恋的关系。它以两性之间的爱情为基础,并且一般以缔结婚姻、组建家庭为目的。随着身心的不断发育,大学生对恋爱关系越来越关注,关键是要以端正的态度慎重对待恋爱问题,注意处理好恋爱与学业、恋人与朋友的关系。

三、人际交往的一般规律

人际交往的规律主要表现在人际认知和人际吸引两个方面。

(一) 人际认知规律

主要体现在交往者对交往对象的交往动机、意向的了解、分析、判断过程方面,是交往的前提,主要有首因效应、近因效应、定势效应、晕轮效应、社会刻板印象等。人际认知规律的相关内容在本书第三章已有阐述,我们在这里主要探讨人际吸引规律的有关知识。

(二) 人际吸引规律

根据心理学家的研究和人际交往的经验,可将人际吸引的规律概括为相似吸引,互

补吸引、对等吸引、光环吸引、异性吸引等。

1. 相似吸引律 相似吸引律是指交往的双方能够意识到彼此存在着诸多的相似点，这些相似点能够缩小相互之间的时空距离和心理距离，因此彼此之间容易相互吸引，并继而成为知己。正所谓“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”，人们在年龄、性别、籍贯、职业、经历、兴趣、态度、人格、信仰、价值观、社会背景、教育程度等方而越相似，就越能相互吸引，产生亲密感。在上述因素中，态度的相似最受重视。人们喜欢态度与自己相似的人，因为这意味着对自己态度的肯定和奖赏，可以增加安全感和自信心。

2. 互惠吸引律 如果交往的双方能够给对方带来收益、酬偿，就能增加相互间的吸引。一般来说，如果人们预示行为可能得到报偿的趋向，即显现出吸引力。互惠互利吸引力表现在人的一切交往活动中，其最主要的表现形式有以下几种：①感情互惠：感情互惠是指交往双方，都以自己的表情、姿态和言语动作给他人带来愉快的感情体验，从而增加相互的吸引，如相互奉献真诚善意的微笑。②人格互尊：任何一个正常的人都有得到他人尊重、信任、认可的需要。因此，真诚地尊重他人，是获得他人尊重的最佳方法。③目标互促：人们之间的交往如果有助于双方有关目标的实现，则双方的吸引力就能增强。④困境互助：患难识知己，逆境见真情。当一个人遇到坎坷，碰到困难，遭到失败时，往往对人情世态最为敏感，最需要友谊和帮助。如果对朋友的困难冷漠麻木，小气吝啬，或者怕引起非议、麻烦，就必然使对方产生失望之感、怨恨之情而中止交往。⑤过失互谅：人非圣贤，孰能无过。当他人做了对不起你的事，说了伤害你的话时，以宽宏大度的态度而谅解。当体有了过错时，他人才会以同样的度量而容忍谅解你。互惠吸引律启示我们，要增强自己的人际吸引力，必须在同他人来往时，尽力使自己的付出大于收益，使自己的言行给他人带来愉快和好处。

3. 对等吸引律 对等吸引律是指人们都喜欢那些同样喜欢自己的人。因为，人们都愿意被人肯定、接纳和认可，他人的喜欢是满足这一需要的最好奖赏。在交往中，以热情、信任、尊重的态度对待那些受过挫折、犯过错误的人，会引起他们比常人更强烈的感情共鸣与回报。心理学家还发现，喜欢对等律是按照得失原则变化发展的。即我们最喜欢那些对自己喜欢显得不断增加的人，最讨厌对自己喜欢显得不断减少的人，根据这个规律，我们在人际交往中，一要注意对方的心理承受力，使关系建立在充分了解认识的基础上；二是良好关系一旦建立，就要用热情去浇灌、真诚去培育、谅解去护理；三是人与人之间的关系，要留有渐进发展的余地。

4. 诱发吸引律 诱发吸引律是由自然的或人为的环境的某一因素而引发的吸引力。在人际交往的过程中，如人们受到某种诱因的刺激，而这种刺激正是投其所好，就会引起对对方的注意和交往兴趣，从而相互吸引。诱发的因素和形式大致有自然诱发、蓄意诱发、情感诱发等。①自然诱发：自然诱发是指由人的外貌、气质、风度等自然因素而诱发的吸引力。亚里士多德曾感叹：“美丽比一封介绍信更具有推荐力”。爱美是人的天性，美的外貌、风度能使人感到轻松愉快，构成一种美的酬偿。美貌在异性之间更能引起相互吸引。正因为这个缘故，女性比男性更重视、更留神自己的容貌。②蓄意诱发：蓄意诱发是指有意识地设置某些刺激因素，以引起对方的注意和兴趣，从而产生吸



引力。如出席某种宴会,可以通过得体适宜的打扮、妙语惊人的谈吐、风趣幽默的故事等增强自己的吸引力。③情感诱发:情感诱发是通过真诚的关怀、帮助、信任、容忍等因素而激发对方的情感,缩小双方的心理距离,从而相互吸引。如不失时机地帮助困难者,安慰失败者,祝贺成功者,都可以使对方产生强烈的情感体验,从而使双方的心灵更亲、更近。

5. 互补吸引律 人与人之间存在着相似性,同时也存在着差异性。人们都有追求自我完善的倾向,当这种追求个人无法实现时,便会设法从他人身上获得补偿,以达到个人需要的满足。如果交往双方在需要、能力、气质、人格特征方面的差异正好构成一种互补性关系,并能互相满足,也会产生强烈的吸引力。比如,脾气暴躁的人往往喜欢同脾气温和的人相处,依赖性强的更愿意和独立性强的共事,温和顺从的人与支配欲强的人常常成为伙伴。

四、交往规律在自我教育中的运用

与人交往,并与他人维持良好的关系,是人类基本的心理需求,是维护个体身心健康的重要途径。作为青年大学生,我们应如何遵循交往的一般规律去指导自己的人际交往呢?

(一) 重视第一印象

在人际关系的建立与发展的过程中,最初的印象同样会深刻地影响交往的深度。因此,大学生在进行人际交往时,要重视首因效应的影响,不可忽视自己的仪表、举止,争取成功地建立良好的第一印象。

(二) 自觉主动交往

很多人之所以缺乏成功的交往,多是因为他们在人际交往中总是采取消极的、被动的退缩方式,总是期待友谊和爱情从天而降。这些人只做交往的响应者,不做始动者。然而我们知道,根据人际交往的规律,只有有了自觉的态度,才可能积极地参与交往。因此,如果想与别人建立良好的人际关系,就必须主动交往。

(三) 善于准确移情

人际关系从本质上说是人与人在情感上的联系。这种情感联系得越密切,双方所共有的心理世界范围也就越宽,人际关系就越密切。而移情恰恰是沟通人们的内心世界的情感纽带。所谓移情,就是指站在别人的立场上,设身处地为别人着想,用别人的眼睛来看这个世界,用别人的心来理解这个世界。意识到“我也会有这样的时刻”,“我遇到这种情况会怎样?”,这样才能与别人的情感进行交流。这种积极参与别人思想、情感的能力可以把自己和他人拉得很近,并能化解很多交往中的矛盾和冲突。

(四) 避免无情争论

青年人之间经常喜欢争论,这是很正常的事。我们会发现,这些争论往往都是以面红耳赤和不愉快结束的,事实证明,无论谁输了,都会很不舒服,更何况争论往往会演化成直接的人身攻击,对于人际关系是非常有害的。因此,解决观点上的不一致的最好途径是讨论、协商,而不是争论。

(五) 学会恰当批评

不到不得已时,决不要自作聪明地批评别人。任何自作聪明的批评都会招致别人的



厌烦，而缺乏移情的责怪和抱怨则更是有损于人际关系的发展。要学会用提醒别人的方式，使别人感到我们并不认为他不聪明或无知，绝不要伤害了别人的自尊心。但是，有时善意的批评是对别人行为的很有必要的一种反馈方式。因此，学会批评还是很有必要的。戴尔·卡内基总结了几种不会招致别人厌烦的批评方式，分别是：①批评从称赞和诚挚感谢入手；②批评前先提到自己的错误；③用暗示的方式提醒他人注意自己的错误；④领导者应以启发而不是命令来提醒别人的错误；⑤给别人保留面子。

（六）勇于承认错误

虽然承认自己的错误是一种自我否定，但是，一方面承认错误会给自己带来巨大的轻松感；另一方面，承认自己的错误，等于变相地承认别人，会给对方显示出超乎寻常的容忍性，从而维持人际关系的稳定。

主要结论

1. 群体也称团体，是指通过某种方式的共同活动而结合起来，并且相互制约的人群。作为群体区别于一般人群的标志主要体现在群体的如下特征：①群体成员之间有共同的目标。②群体有组织结构。③群体成员之间的依存性。

2. 我们可以根据不同的需要和视角，按照不同的划分标准对群体做出各种不同分类。①根据群体规模的大小不同，可把群体划分为大型群体和小型群体。②根据群体构成原则和方式不同，可把群体划分为正式群体和非正式群体。③根据群体是否真实存在，可把群体划分为假设群体与实际群体。④根据群体发展的水平和群体成员间关系密切程度的不同，可把群体划分为松散群体、联合群体和集体。⑤根据群体的作用和影响可分为参照群体和非参照群体。

3. 由于社会压力而发生的个人行为与态度向社会占优势的方向变化的过程，称作社会影响。①社会助长是指他人在场或与他人一起活动所带来的行为效率的提高。②社会惰化指群体一起完成一件事情时，个人所付出的努力比单独完成时偏少的现象。③从众是指人们在群体的影响和压力下，放弃自己的意见而采取与大多数人一致行为的心理状态，即在知觉、判断、信仰以及行为上表现出与群体中多数人一致的现象。④服从是指个体按照社会要求、群体规范或者别人的意志而做出的行为。⑤模仿是指个体在没有外界控制的条件下，受到他人行为的刺激影响而引起一种与他人的行为类似的行为。⑥暗示是指采用含蓄的方式，通过语言、表情、行为等刺激手段，对他人的心理和行为产生影响，使他人接受某一观念，或按照某一方式进行活动。⑦合作是指个体之间为了达到共同目标而协同活动，促使某些既利己又利他的结果得以实现的行为。⑧竞争是指个体为同一个目标展开争夺，促使某种只有利于自己的结果获得实现的行为。⑨群体极化是指群体成员中原已存在的倾向性得到加强，使一种观点或态度从原来的群体平均水平，加强到具有支配性地位的现象。⑩群体思维是指凝聚力较强的群体在进行决策时，人们的思维会高度倾向于要求一致，以至于对其他变通行动路线的现实性评价受到压制。这种群体决策时的倾向性思维方式，就是群体思维。



4. 所谓群体心理,是指人们在一定的群体中互相作用,互相影响而产生的共有的、有别于其他群体的心理现象和行为方式的总和。个人在群体中,接受群体的影响,可以产生3方面的心理现象:①群体的归属感指个体自觉地归属于所参加群体的一种情感。②群体认同感指群体中的成员在认知和评价上保持一致的情感。③当一个人表现出符合群体规范,符合群体期待的行为时,群体就会给予他赞许与鼓励,以支持其行为,从而进一步强化他的行为。

5. 所谓人际关系,是指人与人之间在交往中形成的直接心理关系,主要表现为心理上的好恶、远近与亲疏,即心理距离。它反映了个体或群体寻求满足其社会需要的心理状态。

6. 人际关系的特征:①人际交往是人际关系的重要条件,人际关系是人际交往的结果。②人际关系反映了人们寻求满足自己社会需要的心理状态。③人际关系包含认知、情感和行为3种成分。

7. 根据不同的标准可以把人际关系分为不同的类型。

(1) 按照人际交往范围划分:①个体与个体。②个体与群体。③群体与群体。

(2) 按照建立人际关系的媒介划分:①血缘关系。②地缘关系。③趣缘关系。④业缘关系等。

(3) 对青少年学生成长影响较大的几种人际关系:①亲子关系。②师生关系。③同学关系。④朋友关系。⑤恋爱关系。

8. 人际交往的规律主要表现在人际认知和人际吸引两个方面。人际认知规律主要体现在交往者对交往对象的交往动机、意向的了解、分析、判断过程方面,是交往的前提,主要有首因效应、近因效应、定势效应、晕轮效应、社会刻板印象等。人际吸引的规律主要有:①相似吸引律是指交往的双方能够意识到存在着诸多的相似点,这些相似点能够缩小相互之间的时空距离和心理距离,因此彼此之间容易相互吸引,并继而成为知己。②互惠吸引律即交往的双方能够给对方带来收益、酬偿,增加相互间的吸引。③对等吸引律是指人们都喜欢那些同样喜欢自己的人。④诱发吸引律是由自然的或人为的环境的某一因素而引发的吸引力。⑤互补吸引律即交往双方在需要、能力、气质、人格特征方面的差异正好构成一种互补性关系,并能互相满足,会产生强烈的吸引力。

9. 交往规律在自我教育中的运用:①重视第一印象。②自觉主动交往。③善于准确移情。④避免无谓争论。⑤学会恰当批评。⑥勇于承认错误。

思考与训练

1. 什么是群体?它有哪些特征?
2. 简述群体的类型。
3. 群体的社会影响主要表现在哪些方面?
4. 为什么会出现社会助长?如何克服社会惰化?
5. 人们为什么会从众?有哪些因素影响人们的从众行为?
6. 试综合运用模仿、暗示和从众等原理,分析青少年的“追星”行为。



7. 根据自己的经历和体会,谈谈合作与竞争对个体成长发展的作用。
8. 学校中的群体心理现象主要表现在哪几方面?
9. 如何理解人际关系的内涵?
10. 结合实际,谈谈怎样才能增加人际吸引。
11. 作为大学生,在人际交往中应重点注意做到哪几点?

(王玉蓉)

第十三章 心理发展与心理卫生

内 容 提 要

伴随着个体的成长发育,人的心理也在不断地发展变化。本章从发展心理学角度分析了心理发展的规律和影响心理发展的因素,阐述了个体在不同年龄阶段的心理发展特点。在此基础上提出心理卫生的概念,个体发展各阶段的心理卫生和群体心理卫生。希望为学习者本身的心理健康及将来进入临床后维护患者的心理健康提供有益的帮助。

学 习 目 标

1. 掌握心理发展的一般概念。
2. 明确心理发展的规律。
3. 了解影响心理发展的因素。
4. 掌握不同年龄阶段的心理发展特点。
5. 理解心理卫生的概念。
6. 能说明心理卫生的标准。
7. 熟悉影响心理卫生的因素及个体维护心理卫生的原则。
8. 掌握个体发展各阶段的心理卫生。
9. 了解家庭、学校、工作单位和社区心理卫生。
10. 能够根据所学心理卫生知识做好个体发展各阶段的心理保健。

人的心理随着个体的成长发育而不断发展变化。就医学专业学生而言,在本章的学习中,重要的是熟悉人在不同年龄阶段的心理发展特点,并掌握相关的心理卫生知识,为今后在医学实践中更好地理解 and 有效地帮助病人打下一定的理论基础。



第一节 心理发展概述

一、心理发展的一般概念

世界上任何事物都时刻处在一个由低级到高级、由简单到复杂、由量变到质变的运动、变化和发展过程之中。初离母体的乳儿还不具有人的意识，在后来的生活条件和教育的影响下，随着身体的发育成熟，才逐渐形成各自的心理过程和个性心理特征。在心理学中，一般常把人类个体由出生到老年在心理方面所发生的积极的连续不断的持久变化叫做心理发展。发展虽然是一种变化，但并非任何一种心理变化都可以称之为发展，如疲劳、疾病、醉酒、机体损伤及衰老等都可能引起个体心理和行为发生某些改变，但这种变化是暂时的或消极的，不能称之为心理发展。

心理发展是一个复杂的变化过程，既有心理的变化，又包括有生理的发育。个体的心理发展以生理发育为生物前提，只有当个体前机体组织、生物器官、神经系统等生理方面达到相应的成熟程度，才会有相应的心理现象或心理品质的产生和发展。因此，个体心理发展过程实质上是一个在生理成熟基础上，由生物人转变为社会人的过程，即心理与生理协同发展的过程。为此也有人称之为“身心发展”。

二、影响心理发展的主要因素

个体的心理是怎样成熟起来的？什么因素在影响着这种发展过程？这是心理发展的基本理论问题。制约心理发展的具体因素很多，但主要分两大类：一是属于遗传方面的因素，一是属于环境方面的因素。遗传因素是指那些与遗传基因有关的机体内在的因素；环境因素是指个体所处的家庭环境、学校环境和社会环境。自科学心理学创建以来，关于遗传和环境在心理发展过程中所起作用的争论一直没有停止。究竟应该如何认识这个问题呢？

（一）遗传素质和生理成熟是个体心理发展的生物前提

遗传是一种生物现象，即通过父母生殖细胞核内染色体上的基因把上代的性状和特征传递给下代。一个基因传递着一种遗传信息，基因的组成成分及其排列组合的特点就构成遗传素质。它包括身体的结构、功能的特点，如身体的形态、感官的特征、神经系统的结构和功能的特点等。其中对心理发展具有重要意义的是神经系统的结构和功能。遗传素质为个体心理的发展提供了生物基础，提供了心理发展的可能性，但它不能单独决定个体心理的发展，要把可能性变成现实性，必须与环境相互作用，并且会因环境的原因而发生改变。正常的遗传素质是个体心理健康发展的前提，而遗传素质的个别差异则是构成个体心理发展个别差异的生物基础。个体生理的成熟与发展则构成了个体心理发展的物质基础。夸大遗传的作用，否定心理是脑对客观现实的反映，把遗传与环境割裂或对立起来都是错误的。但否定遗传因素在个体心理发展中的作用也是不妥的。

（二）环境是个体心理发展的现实条件

对环境的理解可从多方面进行。从广义方面讲，是指个体之外存在的并构成个体生



存与发展的整个外部世界。就狭义方面讲,是指对个体心理的发展产生影响的外部世界的总和。我们这里主要从与个体心理发展关系紧密的家庭环境、学校环境和社会环境方面展开阐述。

1. 家庭环境 家庭是个体接触最早的环境,它对个体心理的发展起着潜移默化、耳濡目染的作用。个体的年龄越小,受家庭环境的影响就越大。由于家庭环境有很多因素构成,因而它对个体心理的发展影响作用也是多方面的。不同家庭环境因素对个体心理发展的影响作用有所不同。主要表现为家庭结构与人际关系、家庭主要成员的社会地位与社会关系、家庭对子女的期望水平和管教方法等因素为个体心理的发展奠定了重要基础。

2. 学校环境 学校环境包括学校教育的思想倾向、校风、学校管理教育的方法、学校集体的活动与人际关系、领导与教师的楷模作用等方面,其中既有学校领导与教师有目的、有计划施加的教育影响,也有学校中的人和事所产生的自发的、无计划的影响。

3. 社会环境 社会环境是指在家庭环境和学校环境之外的整个社会环境。包括社会的生活方式、社会的政治制度和改革措施、社会意识形态和社会风气、民族的文化传统和风俗习惯,以及本地区的政治、经济、文化环境等。它们通过各种人际交往、各种信息传播手段对个体心理的发展产生影响。

综上所述,遗传和环境对于心理发展的相互作用可以解释为发展的可能性与发展的现实性之间的辩证关系。遗传素质及其所制约的生理成熟与发展,构成了个体心理发展的生物前提与基础。但是,遗传素质与生理的成熟不是脱离环境条件而单独发展的,也不能离开环境条件而单独决定心理的发展。环境对个体心理的发展起着重要作用:一是环境中的各种信息提供了心理发展的源泉。二是环境是个体心理发展的现实条件。三是教育作为环境中具有目的、有计划、有系统的影响,它是按照确定的方向和最有效的方法引导受教育者的发展,对个体心理的发展起着主导作用。

三、心理发展的规律

我们透过不同个体千差万别的心理面貌,可以发现在个体心理发展的不同阶段存在着内在的本质的必然联系,是有规律可循的。

1. 个体心理发展既受遗传素质和生理发展的影响,又受环境和教育的制约 遗传素质是个体心理发展的自然前提,生理发展是个体心理发展的物质基础,环境和教育在个体心理发展中起决定作用,其中教育起主导作用,但这并不意味着环境和教育能单独或直接起作用,它只有通过个体心理发展的内部矛盾运动才能起作用。例如,个体心理的发展不仅决定于他的学习、劳动和生活的客观条件,还决定于个人本身对现实的兴趣、态度和愿望以及对自己所抱有的期望。特别是当个人的自我意识形成之后,个体心理的发展更受个体本身自我意识的调节和支配。

2. 个体心理发展的动力在于内部矛盾 在个体不断积极活动的过程中,社会和教育向个体提出的要求所引起的新的需要和个体已有的心理水平或心理状态之间的矛盾,是个体心理发展的内因或内部矛盾。这个内因或内部矛盾也就是个体心理不断向前发展

的动力。

3. 个体心理的发展是一个由简到繁的过程 这个过程不是一种任意的、偶然的、杂乱无章的变化，而是有序、有规律，按照共同的模式向前演变的。例如，儿童心理的发展都是从感知到思维，从一般心理过程到形成自己的个性倾向性和个性特征。这种心理发展的共同模式，既受人类共同的生物特性及其变化规律制约，同时也受人类共同的社会生活条件及其变化规律制约。个体的生物机体与社会生活条件的差异构成了人与人之间心理上的差异。

4. 个体心理发展是一个从量变到质变、既有连续性又有阶段性的过程 一个无知无识的婴儿发展为一个有意识倾向及个性心理特征的成年人，不是单纯由知识经验在数量上积累的结果，而是通过一系列矛盾的转化与质变而实现的。个体心理发展是一个从量变到质变的过程，当代表新质要素的量积累到一定程度时就取代了旧质要素而成为优势的主导地位，这时量变的过程就发生了质的“飞跃”，表现为间断现象——阶段性。尽管从总体上说个体心理发展的全过程是一个连续的、渐变的过程，在发展过程中，在较短时间内，没有突然的变化，但是从较长的一段时间看，个体心理的发展表现出一些带有本质性的重要差异，这些差异有显著的变化，使个体心理发育具有阶段性。这些基本规律制约着个体心理发展的全过程。

综上所述，个体心理的发展是在一定社会条件的影响下，在个体生理功能和结构的制约下，个体通过心理内部矛盾的斗争和转化而有规律地向前演变的过程。

四、不同年龄阶段的心理发展

一般情况下，人们根据个体在各年龄段所表现的共同的、稳定的和本质的心理特征，把个体心理发展分为儿童期、少年期、青年期、中年期和老年期几个阶段。

（一）儿童期

心理学上常把个体从出生到成熟这段时期称为儿童期。大致包括以下几个阶段：

1. 乳儿期（0~1岁） 乳儿期是指从出生到1岁的时期。也是各种身心发育几乎是最快的时期之一。儿童出生后的第1个月称新生儿，这时已具备机体各种生理解剖系统和维持生命所必需的功能特性。大约出生2周后，新生儿已能对母亲的哺乳姿态形成条件反射，这表明他的心理活动已经发生。乳儿期的显著变化是直立行走和语言的获得。

2. 婴儿期（1~3岁） 这个时期是个体身心发展变化最大的时期。在外界环境的刺激下，婴儿的心理开始发生巨大的变化：从吃奶到断奶；从不能随意行动到能随意行动甚至能用手操纵物体、做一些简单的模仿游戏；从简单的发音到能运用语言与人交流。婴儿的心理发展主要表现在感觉、知觉、注意、记忆、想象、思维、情感、意志及自我意识的发生发展等方面。①感知觉方面：2~3岁的婴儿一般能辨认红、黄、蓝、绿等基本颜色，但对混合色（如紫色、橙色）和色度不同的颜色（如大红、粉红）还不能正确地进行辨认。能感知语言、辨别简单的语音。同时，随着与外界事物接触的增多，开始能辨别物体的不同属性，如软硬、冷热等。开始产生最初的空间知觉和时间知觉，如辨别物体的大小、远近等，但有时发生错误。②注意方面：1岁前婴儿的注意属



于不随意注意,从第2年起能较长时间地注意于他所感兴趣的事物。由于语言的作用,开始能服从成人提出的任务和要求,出现了有意注意的萌芽。③记忆方面:婴儿的记忆主要以无意识记忆为主,有意识记忆刚刚萌芽。④思维和想象:个体的思维是从婴儿期开始产生的。婴儿期只有在对物体的直接感知、直接活动中才能进行思维。因而只能从事物的外表进行概括,而无法把握事物的本质属性。婴儿期想象处于萌芽状态,想象的内容简单贫乏。⑤情绪与情感:这个时期婴儿逐步具备了各种基本的情绪和情感,但是还不稳定,容易受外界刺激物的影响。⑥意志方面:2岁之后,婴儿开始能在自己的语言调节下有目的地行动,出现意志的萌芽。但不能较长时间地控制自己,行动仍带有明显的冲动性。⑦自我意识:自我意识是对自己的认识。1岁后的婴儿开始认识到自己的存在,2~3岁时才有可能在关于自己的表象的基础上,通过语言交际掌握代词“我的”和“我”,这标志着自我意识的出现,开始把自己从客体转变为主体来认识。

婴儿期是人的认识和个性的萌芽时期,各种品质的发展只是初步的。婴儿心理发展的研究对婴儿的正确养育等提供了心理学依据,为更好地促进婴儿的心理发展创造了有利的条件。

3. 幼儿期(3~6、7岁) 又称学龄前期。幼儿期是在婴儿期发展的基础上,在新的生活条件和教育条件的影响下进一步发展的时期。表现在:

①感知觉方面:各种感觉和知觉迅速完善,其中主要是视觉、听觉和触觉。比较复杂的空间知觉和时间知觉也开始萌芽。②注意方面:不随意注意高度发展,注意的范围扩大,稳定性增强,同时随意注意也逐步形成。③记忆方面:最突出特点是直观形象性和无意性。经过训练,幼儿晚期有意识记和追忆能力开始发展,保持、再认识和再现能力也随年龄的增长提高。④思维和想象:思维从直觉行动思维逐渐转变为具体形象思维。但还停留于事物的表象,不善于从事物的本质属性上进行分析、比较、概括、抽象、判断和推理。幼儿晚期逻辑思维水平才开始萌芽。⑤情感方面:仍不稳定,到幼儿晚期,开始有意识地控制自己的情感。高级的社会情感,如道德感、美感和理智感开始发展。⑥意志方面:有了进步,逐渐能克制自己的愿望、制止某种行动,但总的来说还很差。⑦个性方面:幼儿期是个性开始形成的时期,这时出现最初的兴趣、爱好的个体差异,初步形成了对事物的一些较稳定的态度和心理倾向。

4. 童年期(6、7~11、12岁) 又称学龄初期,相当于小学阶段。童年期儿童的身体仍在继续增长,各种器官和组织发生着巨大的变化。随着入学以后的学习生活的影响,儿童在心理方面发生了质的变化。①感知觉方面:认知活动由不随意性、不自觉性向随意性和自觉性发展;知觉的随意性和整合性不断提高。②注意方面:随意注意和对抽象材料的注意开始发展。③记忆方面:有意识记忆逐步占主导地位,对机械识记的依赖逐渐减少,对意义识记的运用逐渐增加,具体形象记忆占主导地位,抽象记忆迅速发展。④思维方面:思维由以具体形象思维为主逐渐向以抽象思维为主过渡,想象内容日益丰富。⑤情感方面:内容不断扩大和丰富,高级的社会情感也在不断增加,并具有一定的稳定性。⑥意志方面:儿童的各种意志品质在不断发展,自制力逐渐增强。⑦自我意识:自我意识有所发展,自我评价随年龄增长而有所提高。

(二) 青少年期

指个体从11、12~29岁这段时期,分少年期(11、12~16岁)和青年期(17~29

岁),是个体从不成熟到成熟的过渡时期。这一时期的个体无论在生理还是在智力发展、情感和意志表现、个性及言语表现上,都有其独特的发展特征。伴随着生理上的发育成熟,其心理也逐渐走向成熟,表现在:①认知能力:已形成十分稳定和概括化的观察力;记忆力达到成熟阶段,识记的目的性增强,有意识记超过无意识记,记忆效果也进入最佳时期;形成了高水平的思维能力,思维的组织性、深刻性和批判性都得到高度发展。②言语方面:有了成熟的言语能力,词汇丰富,内容日渐深刻,口语基本定型,书面语言表达基本成熟,内部言语已达到“简约话”的水平。③情绪和情感:情绪、情感虽还缺乏成年人的理智,但已趋向成熟和稳定。表现为热情奔放、容易激动,情感的内容越发丰富,对情感的自我调节和自我控制能力提高。④意志方面:完成意志过程的自觉性和主动性增强,行动的果断性增强,自制力增强,面对困难时表现出比童年期更多的坚强性。⑤个性方面:青年人自我意识日渐成熟,逐渐能进行自我批评、自我教育,世界观初步形成,道德意识和道德行为水平向成人靠拢,兴趣、性格趋向稳定。这一时期观察力、记忆力、思维能力、注意力等都先后达到高峰。

(三) 中年期

指个体从30岁到60岁这段时期。人到中年,人体的生理功能在不知不觉中下降,但知识经验在日益丰富,心理能力仍继续发展。孔子曾说“三十而立,四十不惑,五十而知天命,六十而耳顺”,形象地说明了中年期的心理发展特点。具体表现在:①智力方面:智力发展到最佳状态,知识的积累和思维能力都达到了较高的水平,善于分析问题、解决问题,有独立的见解和独立处理问题的能力。②情绪方面:趋于稳定,较少发生冲动。有能力延缓对刺激的反应,能在大多数场合下按照客观情境控制和调节自己的情绪和情感。③自我意识:有“自知之明”,了解自己的才能和所处社会地位,并以此为立足点,决定自己的言行举止,有所为和有所不为。④意志方面:意志坚强。对既定目标,勇往直前,遇困难、遭挫折、均不气馁、不退缩,有克服困难、度过难关的承受能力。当既定目标失去实现的客观可能性时,能理智地调整目标并选择实现目标的通途。⑤个性方面:个性稳定,表现出每个人自己的风格。

(四) 老年期

指60岁以上的时期,它标志着人体生理和心理的老化过程。伴随着脑组织的萎缩,发生一系列心理上的变化。①智力改变:智力水平下降,解决问题的能力也随之下降。②记忆力改变:老年人近期记忆保持效果差,近事易遗忘而远期记忆保持效果好;机械记忆能力下降,速记、强记困难,理解性、逻辑性记忆尚可。③情绪改变:老年人情绪趋向不稳定常表现为易兴奋、激惹、喜欢唠叨、常与人争论、情绪激动后恢复需很长时间。④个性改变:老年人抽象概括能力下降,思维散漫,说话常抓不住重点;学习新鲜事物的机会减少,办事多固执、刻板;两性出现同化趋势,男女皆爱唠叨;有些老年人以自我为中心,常因此影响人际关系和夫妻感情。

上述年龄阶段是按我国当前的习惯划分的。随着社会的发展,人类的进步和生理、心理学研究的进展,对年龄阶段的划分也会有变化。我们要全面、客观辩证地予以理解。



第二节 心理卫生

随着社会发展节奏的逐渐加速,心理压力、心理危机已成为困扰现代人精神生活的难题。在这种形势下,心理卫生知识的普及已成为医务工作者和广大人民群众的需要。

一、心理卫生概述

什么是心理卫生?综括目前的研究成果,关于心理卫生主要有以下3种涵义:一是指一门学科,即心理卫生,属于医学心理学的范畴,主要是研究心理因素在人体健康和疾病及其相互转化过程中所起作用的科学;二是指专业或实践,即心理卫生工作,主要是研究精神卫生,不同年龄阶段的心理卫生,变态心理等临床心理问题;三是指心理健康状态,通过心理卫生工作,预防和矫治各种心理障碍、心理疾病,以提高人类对社会生活的适应与改造能力。

我们本节所讨论的心理卫生从属于上述第2种涵义。《简明不列颠百科全书》“心理健康与心理卫生”(mental health and hygiene)条目中说:“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,不是指绝对的十全十美状态。”心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施,诸如精神疾病的康复、精神病的预防、减轻充满冲突的世界带来的精神压力,以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。

综上所述,我们这里所讨论的心理卫生可定义为:以积极的、有效的教育和措施,维护和改进人们的心理状态,去适应当前和发展的社会环境。心理卫生的任务就是按照个体不同年龄发展阶段的心理特征和心理发展规律,通过各种有益的教育和训练,以及家庭、社会的良好影响来培养和维护个体健全的人格、健康的心理和社会活动能力,使个体在学习、工作、生活、创造活动中保持身心健康,处于完美康宁状态。

二、心理健康的标准和特征

什么样的心理是健康的?心理健康的标准是什么?这是一个非常复杂的问题。因为心理健康与心理不健康之间并没有一个绝对的界限,不像躯体的生理特征如体温、脉搏、血压等那样有个明确的正常值。心理健康还是不健康、正常还是异常,没有一个公认的、一致的标准。为此,许多心理学家从不同的角度对此进行了积极的探索,并提出了各种不同的观点,如:

(一) 美国学者坎布斯(A. W. Combs)的观点

他认为一个心理健康、人格健全的人应有4种特质:

1. 积极的自我观;
2. 恰当地认同他人;
3. 面对和接受现实;
4. 主观经验丰富,可供取用。

(二) 马斯洛和心理学家密特尔曼(Mittelman)的观点

他们曾提出衡量人的心理是否健康的10条标准:



1. 是否有充分的安全感;
2. 是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;
3. 自己的生活理想和目标是否切合实际;
4. 能否与周围环境保持良好的接触;
5. 能否保持自身人格的完整与和谐;
6. 是否具备从经验中学习的能力;
7. 能否保持适当和良好的人际关系;
8. 能否适度地表达和控制自己的情绪;
9. 能否在集体允许的前提下有限度地发挥自己的个性;
10. 能否在社会规范的范围内适度地满足个人的基本需要。

(三) 我国学者一般认同的观点

在借鉴国外学者研究的基础上,综合我国的国情和民情,我国学者提出的心理健康标准如下:

1. 智力发展正常;
2. 了解自我,悦纳自我;
3. 接受他人,善于相处;
4. 正视现实,接受现实;
5. 热爱生活,乐于工作;
6. 能适当地表现情绪;
7. 人格完整和谐;
8. 心理行为符合年龄与性别特征。

三、影响心理健康的因素

影响心理健康的因素复杂多样,从生物遗传因素的作用到个体自我心理冲突,从不良人格特征到早期教育、家庭、环境问题以及应激性生活事件的影响等。但概括起来,主要是生物、心理、社会这3方面因素综合作用的结果。

(一) 生物因素的影响

1. 遗传因素的影响 一个人的神经结构的活动特点、性格的某些成分等都受遗传因素的明显影响。据调查统计,在精神疾病病人家族中确有一定的成员患有神经精神病或某些异常的心理行为表现,如癔病和狂躁抑郁等。

2. 病菌、病毒感染所造成的影响 细菌、病毒等微生物对躯体或神经系统组织结构的损害;感染所引起的高热、病原体毒性代谢产物的蓄积和吸收、电解质平衡失调、缺氧等,均可招致脑的功能性或脑器质性病变,从而引起人体出现各种心理障碍或精神异常。

3. 化学物品导致的依赖和中毒 由于某些毒性化学物质侵入人体,如医用镇静催眠药,大麻、鸦片等,农药有机磷等均可影响到中枢神经系统,导致意识和精神障碍,特别是对鸦片类,如吗啡、海洛因、可卡因等药物依赖,已成为世界一大公害。

4. 严重躯体疾病或生理机能障碍的影响 如甲状腺机能亢进时出现敏感、易怒、暴躁、情绪不稳和自制力减弱等心理异常表现;患碘缺乏症时,儿童可引起智力发育迟



滞等。

5. 颅脑外伤的影响 当颅脑被冲击造成脑震荡、脑挫伤时,可引起短暂的或持续的精神障碍。例如,意识障碍、言语障碍、人格变化和遗忘症等。

(二) 心理因素的影响

1. 心理冲突和挫折 心理冲突常常会造成动机部分或全部不能得到满足,即产生挫折。如果挫折过于强烈,超过个体的耐受能力,则容易导致情绪紊乱,心理失衡,行为偏离,甚至发生躯体和心理疾病。

2. 特殊的人格特征 人格特征对于人体疾病,尤其是心理疾病的发生发展都有明显的影响。近代临床心理学研究资料表明,有些身心疾病患者具有特殊的人格特征,现在比较肯定的研究结果有:A型行为特征被认为是冠心病易患性人格特征。

(三) 社会因素的影响

1. 社会文化因素与心理健康 ①早期教育与家庭环境:社会文化因素往往是通过个体所处的群体来发生作用的。在个体的早期发展中,家庭的影响是起主要作用的。因此,早期教育与家庭环境对心理健康是很重要的影响因素。对个体早期发展的研究表明,那些在单调、贫乏环境下成长的婴儿,其心理发展将受到阻碍,并且会抑制他们潜能的发展。另外,儿童早期与父母的关系以及父母对儿童的态度也是影响个体心理健康的重要因素。儿童如果能够在早期与父母建立和保持良好的关系,对其以后的社会适应和人际关系有着积极的促进作用。②社会文化变迁与生活事件:随着社会文化变迁和科技经济的发展,精神疾病也相应发生某些变化,如由于窃听器、人造卫星、电子计算机等现代化科技影响,妄想和幻觉增多。“文化大革命”期间,涉及家庭出身、领袖和政治方面的被害妄想、罪恶妄想和关系妄想增多。同时,现代社会的文化变迁使得应激生活事件增多,而应激反应容易引起许多身心疾病,如高血压、冠心病、糖尿病、胃溃疡、癌症和神经症等。

2. 生活方式与心理健康 现代科学证明,良好的生活方式(包括生活习惯)是人类身心健康的重要保证,而有害的不良的生活习惯将对人的身心健康产生负面影响。世界卫生组织(WHO)1984年认为有害健康的不良生活习惯主要有:吸烟、饮酒过量、对社会压力产生适应不良的反应、破坏身体生物节奏和精神节奏的生活等。在不健康的生活方式中,尤以吸烟、酗酒对人的危害最大。

3. 生态环境与心理健康 近几十年来,伴随科学技术的高度发展和人口剧增,人类越来越多地干预自然,甚至破坏自然,造成了诸如环境污染、资源匮乏、能源短缺等一系列生态和社会问题。不仅影响到人与环境的协调,同时也严重威胁着人类的身心健康。众所周知,自然环境中季节气候、天气变化、色彩、声音、空气、景观等都会对人的心理产生影响。风和日丽,人则感到舒适欢畅,心旷神怡;阴雨连绵,人会觉得压抑和烦闷。由于环境污染,噪音会使人出现烦躁不安、易于疲劳、注意力涣散、反应迟钝,甚至严重的紧张焦虑。盲目的城市化建设、良好自然环境的丧失和人口增加、环境的拥挤使患抑郁症、焦虑症和精神分裂症的人数明显增加。

四、心理卫生的原则

维护和促进心理健康,需要遵循以下原则:

1. 增强自我认识 自我认识是个人心理卫生的先决条件。俗语说：“人贵有自知之明”。人应深入了解自己的一切，包括自己的优点、缺点、情绪表达的方式、兴趣、能力、习惯以及所需扮演的角色等，一方面要有勇气承认自己某些方面的短处和不足，另一方面也要看到自己的优点和长处，以便于更好地适应社会。

2. 保持情绪积极稳定 情绪是身心联系的纽带。负性情绪如焦虑、抑郁、悲伤等容易诱发各种身心疾病、神经症，加重躯体疾病的症状，影响各种疾病的预防。正性情绪如乐观、开朗、心情舒畅等有利于心理健康，能预防许多心理疾病，能加速疾病的好转或痊愈。因此，应培养健康情绪，学会情绪调节。

3. 康炼坚强意志 坚强的意志能帮助人们战胜困难，达到成功的彼岸。在与疾病的抗争中，无论医生还是心理学家，都十分强调人的意志对疾病的治疗和预防作用。特别是“生存意志”，对医治严重疾病，延长生命有重要意义。不良的意志品质会严重影响人的心理活动（如认知或情绪活动），甚至发展成病态人格。健康的意志品质有如下特点：目的明确合理，自觉性高，意志坚强，有毅力，心理承受能力强，有自制力，既有实现目标的坚定性又能克制干扰目标实现的愿望、情绪和行为，不放纵任性。

4. 培养良好个性 健全的个性是多种优秀心理品质的综合，是心理卫生工作的中心目标。健全的个性最重要的素质是：有健康的奋斗目标，有正确的辩证思维，情绪相对稳定，有坚强的毅力，有灵活的应变能力、强烈的责任感和良好的自制力。

5. 维持社会适应良好 社会适应良好是心理健康的重要条件，也是心理健康的重要表现。人生活在所属的社会环境中，应与他人建立和谐的人际关系。了解生活环境的要求，随时调整自己并建立正确的人生方向，去面对生活中的竞争和考验。心理健康的人能较快地熟悉环境及适应环境，同各种人往来，避免孤独。

6. 积极参加社会实践 积极参加社会实践，特别是劳动实践，是心理健康的重要标志，也是促进心理健康的重要途径。劳动可以锻炼人的体魄，强健人的身体，使疾病减少；劳动实践使个体接触实际，纠正空想，增进入们的友谊；劳动使生活内容充实，有精神寄托，摆脱过分的自我注意产生的压抑及焦虑情绪；劳动的成功与成果使人认识到自己的生存价值，使人精神愉快。因此，为了心理健康，应积极参加社会劳动及社会实践。

第三节 个体心理卫生

个体在发育成长的各个年龄阶段都有各自的心理特点和心理冲突，因此我们在个体发展的每个时期，都应注意心理卫生和心理保健。

一、儿童期心理卫生

个体早期发育不同年龄阶段的心理卫生，包括乳儿期、婴儿期、幼儿期和少年期的心理卫生。研究如何依据儿童的心理年龄特征和心理的个别特征给予良好的社会影响和教育训练，使儿童智力良好、情绪稳定、意志坚强、具有良好的性格和社会适应能力，在德、智、体、美诸方面得到全面健康发展。

（一）乳儿期心理卫生

1. 保证乳儿生长发育的营养。



2. 乳儿“三大训练”有益心理卫生 对乳儿进行感官、动作、言语三大训练,对促进其生理功能迅速提高和心理活动健康发展都大有益处。

3. 让乳儿饱尝母爱 有人称儿童对母爱的需要为“皮肤饥饿”,必须以抚摸、拥抱和亲昵来满足。乳儿的“皮肤饥饿”和对母爱的渴望都是很强烈的。父母或其他抚育者应尽量满足孩子母爱的需要。

(二) 婴儿期心理卫生

1. 充分保证婴儿生长发育的营养 提供足量的蛋白质和核酸以促进身体和神经系统的健康发育。营养不良对身高、体重、神经系统的发育有直接的影响。

2. 重视婴儿的情感需求 婴儿有极为强烈的依恋需求。有些父母认为只要吃饱、穿暖、睡好,不生病就行,很少搂抱、逗引其玩耍,由于缺乏外部刺激和感官训练,这些儿童往往智商低下。因此,父母应与孩子建立亲密的情感联系,经常给予婴儿身体接触和感官刺激。

3. 培养婴儿言语能力 有许多父母认为婴儿早期既不会说话,又听不懂别人说话,很少去应答他的单音单字。事实上儿童言语能力的发展是在与他们不断的言语交流中产生的。没有交流他们无法学习和模仿。因此父母和其他长辈应耐心地经常地与婴儿进行言语交流。当孩子能说话时应鼓励孩子说话,增加交谈机会,与其交谈时应尽量少用儿语,多用规范语言,以促进婴儿言语的发展。

4. 正确给予感官刺激和功能训练 实验证明,在胎儿时期经常聆听音乐有助于以后用音乐来调节情绪。婴儿早期适当给予声、光、变幻性刺激,如街上的霓虹灯,电视中的卡通节目,可提高婴儿的模仿能力和训练速度。

5. 培养运动技能 婴儿能走路后应加强肌肉、骨骼训练,促进走、跑、跳、攀等基本动作的发展,训练手的精细运动以提高婴儿的运动技能。在训练期间要多给予鼓励,培养婴儿的兴趣和恒心。

6. 注意婴儿智力的开发 婴儿后期已有了求知欲、好奇心,他们喜欢问,喜欢新奇的东西,父母要耐心地适当解答,力求用儿童能理解的言语或动作,给予形象性的解释。

7. 注重断奶的身心反应 对婴儿来说,断奶是一种很大的心理打击,婴儿会因饮食的变化在生理上难以适应,也会因与母亲肌肤接触的突然剥夺,心理上难以适应。因此,当决定给婴儿断奶时必须考虑断奶的时间、方式、季节等。

8. 培养良好的习惯,纠正不良行为 这一时期,父母应培养孩子良好的进食、睡眠、卫生等习惯,纠正昼夜颠倒、哭闹不休、吮指甲等不良行为。纠正乳儿的不良行为时,父母要注意循序渐进,可适当采用正强化或负强化的训练方法进行。

(三) 幼儿期心理卫生

幼儿心理卫生问题比婴儿更多也更复杂,值得注意的有如下几点:

1. 训练各种运动技能 这一时期应给孩子开展丰富多彩的游戏活动,在游戏中训练幼儿手脚的协调能力、平衡能力、反应能力以及与同伴协作的能力。

2. 训练和培养言语能力 幼儿期是培养口语表达能力、丰富词汇,发展连贯性言语、完善句子结构的重要阶段。因此要经常给儿童讲故事,看连环画与儿童节目,并婴

求他们叙述。在此期间要鼓励他们大胆想象，用更多的词汇来表达意思。

3. 培养抽象思维能力 抽象的数概念是抽象思维能力的一种表现形式。幼儿已经有了数的概念，因此，应培养儿童对数字游戏的兴趣，使抽象概念具体化。

4. 培养儿童的社会化能力 幼儿期是个体社会化发展最重要的时期。为了能适应各种社会环境，应该让幼儿参加各种集体游戏。在游戏中学会当主角和配角，学会与同伴合作、交往、谦让、讲礼貌、守纪律，学着处理与小朋友及老师之间的关系。

5. 培养良好的习惯 在这一时期，父母要注意遵循幼儿的心理发展规律，培养他们的独立性，帮助他们提高交际能力，养成助人为乐的好习惯。

6. 正确对待孩子的过失和错误 孩子小、知识经验少，犯错误很正常。对于孩子的过失和错误要耐心教育，不能动辄打骂孩子，损伤孩子的自尊心。教育孩子时，父母口径要一致，以免使孩子无所适从。

7. 纠正口吃和遗尿 口吃多是因幼儿模仿或精神突然紧张造成的，口吃看起来是小事，但对孩子的心理挫伤很严重，往往形成孤独、退缩、羞怯、自卑等不良性格特征。所以，家长要防止孩子口吃，而患了口吃后不要讥笑他，更不要打他、骂他，要鼓励他开口，创造宽松的环境，练习缓慢而有节奏地朗诵诗句、唱歌。遗尿症患者大都是由于精神紧张造成的，也有的是父母对孩子溺爱不加训练造成的。这些儿童造尿后，自己感到不好意思，家长不可再羞辱或责骂，要有耐心，鼓励孩子树立信心，精神放松，慢慢纠正。

8. 创造良好的家庭氛围 和谐而又温暖的家庭气氛，有利于幼儿的心理卫生，对形成其终生的道德情操都有益。相反，家庭不和睦，争吵不休，常使孩子无所适从，恐惧不安。

（四）童年期的心理卫生

这是由以游戏为主导活动转变为以学习为主导活动的时期，此期应当注意的心理卫生问题主要有：

1. 做好从幼儿园到小学的过渡 做好从幼儿园到小学的过渡可以减少孩子入学后的适应难的问题，学校和家庭都应重视。如可在入学前提前改变饮食习惯和起居规律，使之渐渐与学校要求一致；学校可布置吸引孩子的环境，创造愉快的学校生活。

2. 不要过分限制孩子 儿童天性活泼、思想开放，有点淘气并非坏事，成人不宜过多压制，以免扼杀儿童的想象力，增强其依赖性。应注意让孩子有一定的独立性。只要孩子遵守良好的生活制度、讲卫生、有礼貌、不自私、不说谎，其他问题则不必多加干涉。

3. 培养儿童各种认知能力 儿童期应注意培养儿童迅速地默读及有表情地朗读课文的能力、初步的观察能力、写作能力，掌握一定的记忆方法，促进具体形象思维向抽象思维过渡。让他们学会思考，启发他们的思维和想象能力等。

4. 培养良好的习惯，纠正不良行为 这一时期，父母和老都应注意充分调动儿童学习的主观能动性，让孩子时时体验“我要学”的乐趣。培养孩子的爱心、责任心和意志力。积极纠正不良行为，如逃学、说谎、偷窃等。处理孩子不良行为时，老师和父母首先要了解其原因，针对原因予以解决。当孩子有改正表现时，应及时给予表扬、肯定。



二、少年期心理卫生

少年正值青春期，个体在生理和心理上发生了巨大的变化，主要表现为生殖系统的迅速发育，这些迅速的变化容易在心理上引起骚动，产生心理困惑，引导不好会影响他们的身心发展，甚至危害家庭和社会。因此，这一时期应注意：

1. 发展良好的自我意识 学校应及时开展青春期的自我意识教育，使少年能够认识自身的发展变化规律，学会客观地认识自己、评价别人。

2. 引导性意识健康发展 应及时对少年进行性教育，包括性生理健康、性心理健康、性道德和法制教育。通过教育消除少年对性器官及第二性征的神秘、好奇、不安、恐惧；培养高尚的道德情操，提高法制观念，自觉抵制黄色影视书刊的不良影响；学会讲究性器官卫生，预防性病。

3. 消除心理代沟 代沟是指父母与子女之间心理上的差距和距离。它一方面意味着中学生自我意识的发展，心理已趋向成熟，具有积极的社会化倾向；另一方面使家庭关系紧张，使子女对父母的良苦用心产生抵触，影响两代人的身心健康。因此，对于严重的“代沟”应予以重视，应该设法通过心理咨询、心理指导等方法促进双方及早地进行心理调适和心理沟通。指导子女尊重、体谅父母，理解父母有时唠叨的良苦用心；同时指导父母应尊重、理解 and 信任自己的孩子。

三、青年期心理卫生

青年人自我意识迅速增长，成人感、独立感、自尊心与自信心越来越强烈；情绪情感丰富强烈但不稳定；性生理成熟提前而性心理成熟相对迟缓。这一时期应注意：

（一）培养良好的社会适应能力

根据青年期心理发展特点，这一时期容易产生孤独感与强烈交往需要的矛盾；独立性与依赖性的矛盾；求知欲强而识别真假、善恶能力低的矛盾；幻想与现实的矛盾等。对此，应给予以下指导：

1. 正确认识自己 使青年正确地认识自己，了解自己的长处与不足，这是进行自我评价的前提。学会辩证地思维，对理实用客观标准去衡量，这是进行自我肯定的必要步骤。

2. 树立适当的奋斗目标 指导青年树立适当的奋斗目标，从而避免不必要的心理挫折和失败感的产生，有利于维持健康的心态。

3. 鼓励人际交往 使青年了解相互交往的重要性，学会人际交往。鼓励他们不要封闭自我，多参与社会活动，在社会实践中锻炼自己。

（二）克服心理发展中的消极因素

青年人富有理想、向往真理、积极向上，但也往往由于认识上的局限性和心理上尚未成熟等原因，容易在客观现实与想象不符时遭受挫折打击，以致消极颓废甚至萎靡不振，强烈的自尊也会转化为自卑、自弃。如果处理不当会影响青年的身心健康。这时应指导学生增加愉快生活的体验，多给自己释放情绪的机会，对自己和别人的期望值不要过高。对某些长期不良的情绪可用新的工作、新的行动去转移。如音乐家贝多芬曾用从

军来克服失恋的痛苦，不失是一种好的选择。

（三）解决性的困惑

青年期是发生性心理与其他心理健康问题的高峰期。这与青年时期性生理成熟提前和性心理成熟相对延缓的矛盾有关，和性的生物性需求与性社会要求的冲突有关，也与整个社会的性心理氛围是否健康有关。青年性心理健康问题较多，主要表现在由于对性的自然属性了解少，常发生对性的神秘感、可耻感和禁忌感；由于对性的社会属性了解甚少，常发生对性的随便、不负责任，容易越轨；由于对性的自然冲动如性幻想、性梦与手淫缺乏正确理解和正确的解决方式，导致性心理矛盾甚至发展为窥视、恋物等性心理障碍；随着性功能的成熟有与异性交往的需要又不善于与异性交往。针对这些特点，应采取以下措施：

1. 学习科学的性知识 获得科学的性知识会促进性心理的健康发展，改变对性的愚昧无知状况，破除对性的神秘感和好奇心，为生理和心理的进一步成熟打下良好的基础。让青年人知道性既不神秘、肮脏，也并非自由、放纵。另外要从中小学有系统地分层次地进行青春性教育，并积极开展心理咨询工作，以解决一些特殊的问题。

2. 正确理解性意识与性冲动 对性冲动的认识，首先要接受其自然性与合理性，不必因此而苦恼或惶恐。越是不能接受、越压抑、越矛盾，性冲动往往表现得越强烈，甚至表现为病态。此外，要养成良好的生活习惯，如内衣勿太紧、被子勿太重、醒来立即起床，充实生活内容，丰富课余活动，不看色情文艺作品，善于约束自己。

3. 增进青年男女正常交往 缺乏异性交往是性适应不良的原因之一。两性正常、友好交往后，往往会使青年男女更稳妥、更认真地择偶，会在交往中加深了解，逐步发展，会减少因空虚无聊而恋爱的比例，美满婚姻的成功率也会更高。

四、中年期心理卫生

人到中年，知识仍在积累增长，经验日益丰富，人体生理功能却在不知不觉中下降。而中年人正处在心理上成熟的时期，是社会中坚，肩负民族与社会责任，不但工作繁重，还有家庭重担。事业成败、职务升降、人事变动、家境优劣、生老病死、婚丧嫁娶，无不需要他们去适应、去应付。因此，中年人应重视自己的身心健康。维护中年人的心理健康应做到以下几点：

1. 减轻心理压力 对自己的体力与能力要有正确的认识和估计，凡事量力而为；学会放松，在工作和精神压力过大时消除疲倦、紧张的状态。也要学会休息，工作之余下棋、钓鱼、弹琴，既可以修身养性，又可以丰富自己的精神生活。

2. 合理处理人际关系 根据人际交往的规律，中年人首先应完善自己的个性品质，做到热情、开朗、富有责任心；真诚待人，广交朋友，建立良好的社会支持系统；学会真诚地赞赏对方，善于倾听，乐于助人；能设身处地地为人着想，求大同存小异等。

3. 妥善处理家庭矛盾 夫妻之间，即使是多年夫妻，由于生活中某些经历不同，对事物的认识，处理问题的方式往往不同，由此会产生一些矛盾。因此夫妻需要经常沟通，促进相互理解，避免不必要的误会。对孩子的教育双方应采取一致的态度与统一处理问题的口径；同时对孩子的期望值要适度。



4. 平稳渡过更年期 随着更年期内分泌的改变,人常出现心理和精神状态的改变,有时无端烦躁,有时伤感、抑郁。这一时期应注意科学地理解更年期,认识到更年期是人生发育由成熟转向衰退的转折时期,是生命的必然过程。应以乐观的态度对待这一生理过程。这一时期应养成规律的生活习惯;平衡营养、劳逸结合,预防老年性疾病的发生。家庭和社会的关心能提供更好的社会支持系统。

五、老年期心理卫生

人类寿命延长,人口结构老龄化,是当代世界性趋势。进入老年后,人的各种生理功能都进入衰退阶段,加之体弱多病,要面对退休等问题,必将引起身心的一系列变化。如何保障老人安度晚年,可从以下几点做起:

1. 提高身心健康水平 健康的身体,行动方便,能随心所欲地参加家务劳动和社会活动,是老人最大的幸福。不少老年人对健康过分担心,整日忧心忡忡,这种心态对健康不利。所以,要指导老人正确评价自己的健康,对健康持乐观的态度。教会老人一些自我检测的方法,同时改善老年人的卫生保健措施,提高老年病的防治水平。

2. 维持与社会接触 老人与社会接触,在继续学习、工作中保持与人交往能摆脱空虚感和孤独感,获得精神上的充实与愉快。同时,社会对老年人成就的肯定,以及对老年人的尊重,还会增强老年人的自尊心和荣誉感。

3. 独立支配的经济收入 没有经济收入,收入较低及部分儿女的态度不端,会造成老人对生活保障的担心,在忧愁中度过残年。故应重视改善老人的经济条件,使其有足够的经济来源以维持生活。

4. 家庭和睦 随着年迈体弱,老年人的依赖性增强,希望生活有子女体贴照料,有病能及时诊治,经济上有保障。家庭成员间和睦、友爱、互助,会使老人感到温暖幸福。子女应帮助丧偶老人在自愿的前提下重组家庭,享天伦之乐。

5. 生活丰富多彩 应合理地安排老年人的晚年生活,提高其生活情趣。做到劳逸结合、广交朋友,减少孤独空虚和消沉之感。培养各种兴趣和爱好,既体会人生的乐趣,又可以陶情冶志,养生益寿。

6. 发挥社会支持系统的作用 政府、社会、单位、邻里、家庭及亲友等,都应对老人给予关心、安慰、同情和支持,为老人建立起广泛的社会支持系统网,形成尊老、敬老的社会舆论,满足老人的物质和文化需要。发展老人服务事业,满足老人的生活、保健和娱乐的需要。此外,还应加强老人的社会保险和法律保护,为维护老人的合法权益,享受天伦之乐,欢度晚年提供社会保证。

第四节 群体心理卫生

群体成员在心理上都有一定联系并发生相互影响,研究群体心理卫生对个体心理保健具有十分重要的意义。本节概括介绍家庭、学校、工作单位和社区心理卫生。

一、家庭心理卫生

家庭是社会的细胞,承担着多项社会职能。如何正确处理好家庭成员之间的各种关

系，在家庭心理卫生中处于重要位置。夫妻感情是否和谐、亲子关系是否融洽、家族成员关系是否协调，影响着每位成员的身心健康。

（一）夫妻关系的调适

夫妻关系是家庭的核心，夫妻感情融洽与否，直接影响到家庭的幸福与美满，影响到家庭成员的心理健康水平。如何促使夫妻感情融洽呢？

1. 夫妻要做到互尊、互爱、互帮、互助 彼此尊重对方的人格，不可无故羞辱对方，做到真正平等，以保持夫妻间心理上的平衡。夫妻要相互爱护、相互体贴，无论家务、理想或事业都要竭力相助。

2. 不断培养婚后的感情 夫妻双方应该不断制造温馨浪漫的情调，注意关心对方，创造一些夫妻能长时间在一起活动的机会，如共同外出旅游等。要继续努力上进并注意自己的仪表，增加相互吸引力。还要善于表扬对方，感谢对方，也要善于让对方知道自己的喜爱与感情。

3. 夫妻双方对爱情要忠贞 爱情的专一性和排他性是维持良好夫妻关系的一个重要原则。不要反对对方与异性来往，但要注意在与异性来往中划清友谊与爱情的界限。夫妻不断提高婚姻道德，有利于防止婚外恋或者婚外性行为。

4. 夫妻的权利义务要平等 夫妻共同拥有家庭财产，也有共同使用收入的权利，用钱时双方需要多商量，量入为出。此外，夫妻双方亦有共同教育孩子的义务，家务劳动亦要共同担负。

5. 夫妻间做到性生活和谐 性生活和谐是夫妻感情的基础之一。为此，夫妻要重视性生活的质量，增加夫妻双方的愉悦。当一方有性生理、性心理障碍时，另一方要关心、体贴，共同分析原因，积极治疗，而不是歧视、打击、讽刺、挖苦。更不能把性生活作为一种惩罚、要挟和满足不合理要求的法宝。

家庭不可能与世隔绝，生活的需要和乐趣还来自家庭之外，还有工作的成就、真诚的朋友。夫妻间要善于重新认识对方，充分估计对方在社会活动中的进展和个性的再塑造。双方不断从为实现理想、事业的努力和社会交往中吸取营养，创造和谐的生活。

（二）亲子关系的协调

父母与子女由于时代背景不同，两代人之间在心理上出现差异是自然的。父母要用发展的眼光去观察和认识发育成长中的孩子，研究和掌握使们的一系列心理变化。

1. 树立科学的教育观 改变传统的家长式教育，做孩子的良师益友，创造尊重和理解的心理气氛。

2. 理解子女的需要和追求 现在的孩子生活丰富，视野开阔，因此欲求也提高了。针对这种情况，父母对子女的正当需要应予以满足，不能立即实现的或过高的要求，也要耐心解释，而不要动辄呵斥。

3. 尊重孩子的独立意向与创造精神 随年龄增长，孩子的成人感、独立感、自尊心日益加强，使们不喜欢别人（包括家长）对自己过多干预和限制，对重复劝说和训导容易产生反感，甚至有对抗情绪。父母要树立民主家风，鼓励子女参与家政，倾听他们的独立见解，表扬孩子的创见，使孩子能自觉地认识良好行为的道德价值，培养孩子的社会责任感和家庭义务感。



4. 注意对子女教育的一致性 夫妻要经常交换意见,统一认识。如发生意见不一致,不要在子女面前争执,而应互相维护威信。否则,会造成夫妻不和,也会使子女无所适从。

(三) 婆媳关系的处理

婆媳关系是一种特殊的家庭关系,是通过儿子、丈夫这一特定的双重角色而间接发生的血缘关系。处理好婆媳关系,对于维护家庭的心理卫生工作有着重要意义。

1. 媳妇应主动适应 当今社会,媳妇在婆媳关系中居于主要地位,应该采取一系列措施,建立婆媳之间的信任关系:①尊重婆婆,待婆如母。②理解婆婆,豁达大度。③关心婆婆,多方照顾。④顺应婆婆,趋利避害。

2. 婆婆应宽容体谅 在婆媳关系的处理中,既需要媳妇的主动适应,也需要婆婆的宽容体谅。作为婆婆应注意:①自重自爱,以身作则。②一视同仁,待媳如女。③作风民主,体贴媳妇。④大处着眼,不计小节。

3. “中间人”要协调疏导 在婆媳关系之间,身兼儿子与丈夫两种角色的“中间人”有着不可忽视的作用:①妥善沟通信息,促进婆媳之间的心理交流。②积极消除隔阂,加深婆媳之间的积极情感。③善于调节问题,防止婆媳之间的矛盾激化。

二、学校心理卫生

学校生活是人生极为重要的一个阶段,人一生能否取得成就并对社会做出贡献,学校教育是关键。学风、校风、班风、师生关系、同学关系,以及能否按照教育心理学原理组织教学,这些都属学校心理卫生问题。其中,学生的心理卫生工作是学校心理卫生工作的主要方面。它旨在运用心理卫生学的原理和方法,帮助学生充分发挥自己的潜能,克服不做康的心理因素,愉快地适应学习生活环境,培养健全的心理品质。因此,学校心理卫生应注意下列几个问题:

1. 树立科学教学理念 提倡良好的教育制度和科学的、符合学生心理特点的管理方法和学习方法。主张素质教育为主,因材施教,使学生在比较宽松的心理环境中学习。推广有效的学习、记忆方法。

2. 创造良好的心理环境 良好的校风、学风具有潜移默化的作用。因此,学校应创造一种民主平等、团结合作、遵章守纪、活泼愉快的心理环境;鼓励学生独立思考、勇于探索,养成乐观开朗的性格,学习良好的社会行为和建立良好的人际关系等。

3. 注意教师言行 教师不仅传授知识、技能,而且其本身的行为也会成为学生模仿和效法的对象。因此,学校心理卫生首先要求教师要有良好的心理健康水平,应具备以下心理品质,如:热爱学生,尊重学生,有强烈的事业心;有较强的观察、思维和言语表达能力,善于组织学生活动;态度和蔼,平易近人,学风严谨,为人师表;行为坚毅,遇事冷静;对专业的追求和教学方法的探索孜孜不倦等。

4. 优化教学方法 善于引导学生主动学习,善于激发学生的潜力,善于启发学生用自己的思维去解决问题。教师要保护学生的好奇心、新异感,激发学生的求知欲,培养学生的创造能力。

5. 正确对待考试 考试是教学评定的主要手段,不是学习的目的。因此应注意:

考试不可太多，不出偏题、怪题，不搞突然袭击，考试后善于发现学生的进步及时予以鼓励，以克服考试给学生心理带来许多消极影响，如焦虑、自卑等。

6. 普及心理卫生知识 学校应普及心理卫生、性生理、性心理和性道德知识，预防各种心理疾病及早恋、婚前性生活等不良行为。学校还应开设心理卫生教育课，开展学生心理咨询工作，以促进学生心理健康。

三、工作单位心理卫生

不同的单位工作环境不同，对从业者的身体、心理素质要求也不同。工作单位心理卫生主要是介绍从业者在与工作环境及组织管理的相互联系中，其心理健康可能受到的影响，提出维护心理健康的措施与方式。

概括起来，工作单位心理卫生应注意以下问题：

1. 理想与现实的冲突 职业选择时如出现个人志愿和组织分配的冲突或理想与现实工作状况的冲突，从业者往往情绪低落、一蹶不振，甚至出现持续性心理困扰。对此，应予以积极的开导，设法帮助他们正确地看待理想与现实的差距，缓解冲突，使其安于职守，热爱自己的本职工作。

2. 思维定势带来的心理问题 长期在一个固定的场所中工作，特殊的工作环境往往使从业者与外界交往受限，从而形成定势思维，甚至造成一些特异性心理障碍，如航海员常会出现反应性精神病。因此，应采取积极有效的措施加以调节和矫正，加强心理卫生教育，提高这类群体成员的自我保健水平。

3. 工作环境污染造成的心理问题 不符合卫生学标准的工作环境，如噪音、振动、空气污染的危害等，在引起人躯体不适的同时，往往会影响心理健康，导致烦躁、情绪激动，严重者可引起神经症、高血压病。对此，工作单位应认真执行国家对不同工作环境制定的卫生学标准，创造安全、舒适的工作环境，减少对人身心的不良影响。

4. 工作压力过大产生的心理问题 工作难度过大、工作量过大，超过个人能力或工作时间过于紧迫等往往会使从业者精神过于紧张，容易出现事故；而且长期负荷过重，容易导致从业者身心疲惫，甚至引起高血压病、糖尿病等心身疾病。因此，工作单位应建立科学的工作制度和工作方法，合理安排工作程序，注意劳逸结合，避免过度紧张，使从业者情绪稳定、愉快地工作；另外，应严格地进行人员的选择与培训，特别是对一些从事特殊工作的人群，如航空、航海等，应提高个体的职业技能和心理承受能力，以降低紧张状态，减少心身疾病的发生。

5. 人际关系状况不良的影响 人际冲突可以发生在上下级之间、同事或相关人员之间。人际冲突不能妥善解决会导致精神紧张、焦虑，影响人的心理健康，甚至导致精神疾病。因此，应设法建立、维持单位内部良好的人际关系，努力创建有利于群体成员心理健康的环境与气氛，使从业者心情舒畅地工作。

6. 重大生活事件的刺激 如个人荣誉、职务、待遇问题，前途受挫，工作不称心，婚恋问题，配偶、亲属的患病、死亡，子女的教育、升学等等都能成为应激源，影响个体的心理健康。长期处于应激状态，心情抑郁还会引起一系列心身疾病。因此，工作单位应积极开展心理咨询活动，以热忱的态度受理群体成员提出的各种心理卫生问题，帮



助其排遣心理上的困扰,促进其心理健康。

四、社区心理卫生

“社区”一词是由英文“community”翻译而来,指位于某一地理区域,具有共同意识、社会互动及服务体系的人口群。社区心理卫生是心理卫生工作的重要一环,影响社区心理卫生的因素很多,包括社区的自然环境和社会环境。当前社区存在的突出问题有:城市高层建筑太多,城市环境拥挤,缺乏公共活动场所,邻里交往减少,噪音、废气等环境污染,乡村都市化,激烈的竞争,紧张单调的工作,复杂的人际关系,人口迁徙出现的“文化休克”,独生子女的教育问题,人口老龄化问题等。因此,要维护社区心理卫生,主要应从以下3个方面做起:

1. 创造良好的社区自然环境 如减少高层建筑,增加建筑间距离,增加社区绿地面积,工业区与生活区分开以减少噪音、废气对人的影响等。

2. 创造和谐、宽松的社区社会环境 如合理解决社区人口的上学、就医、交通等生活问题;在社区创造条件增加人际沟通、交流的机会,组织各类人群开展丰富多彩的文化、体育活动等。

3. 充分利用社区的现有条件进行心理卫生的教育和宣传工作 如通过办心理卫生知识学习班或通过发传单、出板报等提高人们的心理保健意识,使其能及早地发现心理疾病,从而及时地诊断和治疗。

主要结论

1. 在心理学中,一般常把人类个体由出生到成熟在心理方面所发生的积极的连续不断的持久变化叫做心理发展。心理发展是一个复杂的变化过程,既有心理的变化,又包括有生理的发育。个体心理发展过程实质上是一个在生理成熟基础上,由生物人转变为社会人的过程,即心理与生理协同发展的过程。为此也有人称之为“身心发展”。

2. 影响心理发展的主要因素 遗传素质和生理成熟是个体心理发展的生物前提。环境是个体心理发展的现实条件。遗传和环境对于心理发展的相互作用可以解释为发展的可能性与发展的现实性之间的辩证关系。环境对个体心理的发展起着重要作用:一是环境中的各种信息提供了心理发展的源泉;二是环境是个体心理发展的现实条件;三是教育作为环境中具有目的、有计划、有系统的影响,它是按照确定的方向和最有效的方法引导受教育者的发展,对个体心理的发展起着主导作用。

3. 心理发展的规律 ①个体心理发展既受遗传素质和生理发展的影响,又受环境和教育的制约。②个体心理发展的动力在于内部矛盾。③个体心理的发展是一个由简到繁的过程。④个体心理发展是一个从量变到质变、既有连续性又有阶段性的过程。个体心理的发展是在一定社会条件的影响下,在个体生理功能和结构的制约下,个体通过心理内部矛盾的斗争和转化而有规律地向前演变的过程。

4. 不同年龄阶段的心理发展 一般情况下,人们根据个体在各年龄段所表现的共同的、稳定的和本质的心理特征,把个体心理发展分为儿童期、少年期、青年期、中年



期和老年期几个阶段。

(1) 儿童期：心理学上常把个体从出生到成熟这段时期称为儿童期。大致包括以下几个阶段：①乳儿期（0~1岁）；②婴儿期（1~3岁）；③幼儿期（3~6、7岁）；④童年期（6、7~11、12岁）。

(2) 青少年期：指个体从11、12~29岁这段时期，分少年期（11、12~16岁）和青年期（17~29岁），是个体从不成熟到成熟的过渡时期。

(3) 中年期：指个体从30岁到60岁这段时期。人到中年，人体的生理功能在不知不觉中下降，但知识经验在日益丰富，心理能力仍继续发展。

(4) 老年期：指60岁以上的时期，它标志着人体生理和心理的老化过程。伴随着脑组织的萎缩，发生一系列心理上的变化。

5. 心理卫生主要是研究精神卫生，不同年龄阶段的心理卫生，变态心理等临床心理问题。心理卫生是以积极的、有效的教育和措施，维护和改进人们的心理状态，去适应当前和发展的社会环境。心理卫生的任务就是按照个体不同年龄发展阶段的心理特征和心理发展规律，通过各种有益的教育和训练，以及家庭、社会的良好影响来培养和维持个体健全的人格、健康的心理和社会活动能力，使个体在学习、工作、生活、创造活动中保持心身健康，处于完满康宁状态。

6. 心理健康的标准和特征 ①智力发展正常；②了解自我，悦纳自我；③接受他人，善于相处；④正视现实，接受现实；⑤热爱生活，乐于工作；⑥能适当地表现情绪；⑦人格完整和谐；⑧心理行为符合年龄与性别特征。

7. 影响心理健康的因素 生物因素的影响主要有：①遗传因素的影响。②病菌、病毒感染所造成的影响。③化学物品导致的依赖和中毒。④严重躯体疾病或生理机能障碍的影响。⑤颅脑外伤的影响。

心理因素的影响主要有：①心理冲突和挫折。②特殊的人格特征。

社会因素的影响主要有：①社会文化因素。②生活方式。③生态环境。

8. 心理卫生的原则：①增强自我认识。②保持情绪积极稳定。③磨练坚强意志。④培养良好个性。⑤维持社会适应良好。④积极参加社会实践。

9. 个体在发育成长的每个时期，都应注意心理卫生和心理保健。

(1) 儿童期心理卫生：

1) 乳儿期心理卫生：①保证乳儿期生长发育的营养。②加强乳儿的“三大训练”。③让乳儿饱尝母爱。

2) 婴儿期心理卫生：①充分保证婴儿生长发育的营养。②重视婴儿的情感需求。③培养婴儿言语能力。④正确给予感官刺激和功能训练。⑤培养运动技能。⑥注意婴儿智力的开发。⑦注意断奶的身心反应。⑧培养良好的习惯，纠正不良行为。

3) 幼儿期心理卫生：①训练各种运动技能。②训练和培养言语能力。③培养抽象思维能力。④培养儿童的社会化能力。④培养良好的习惯。⑥正确对待孩子的过失和错误。⑦纠正口吃和遗尿。⑧创造良好的家庭氛围。

4) 童年期的心理卫生：①做好从幼儿园到小学的过渡。②不要过分限制孩子。③培养儿童各种认知能力。④培养良好的习惯，纠正不良行为。



(2) 少年期心理卫生: ①发展良好的自我意识。②引导性意识健康发展。③消除心理代沟。

(3) 青年期心理卫生: ①培养良好的社会适应能力。②克服心理发展中的消极因素。③解决性的困惑。

(4) 中年心理卫生: ①减轻心理压力。②合理处理人际关系。③妥善处理家庭矛盾。④平稳渡过更年期。

(5) 老年心理卫生: ①提高身心健康水平。②维持与社会接触。③独立支配的经济收入。④家庭和睦。⑤生活丰富多彩。⑥发挥社会支持系统的作用。

10. 群体心理卫生 本章主要概括介绍家庭、学校、工作单位和社区心理卫生。

(1) 家庭心理卫生:

1) 夫妻关系的调适: 夫妻要做到互尊、互爱、互帮、互助; 不断培养婚后的感情; 夫妻双方对爱情要忠贞; 夫妻的权利义务要平等; 夫妻间做到性生活和谐。

2) 亲子关系的协调: 树立科学的教育观; 理解子女的需要和追求; 尊重孩子的独立意向与创造精神; 注意对子女教育的一致性。

3) 婆媳关系的处理: 媳妇应主动适应; 婆婆应宽容体谅; “中间人”要协调疏导。

(2) 学校心理卫生: ①树立科学教学理念。②创造良好的心理环境。③注意教师言行。④优化教学方法。⑤正确对待考试。⑥普及心理卫生知识。

(3) 工作单位心理卫生: ①理想与现实的冲突。②由思维定势带来的心理问题。③工作环境污染造成的心理问题。④工作压力过大产生的心理问题。⑤人际关系状况不良的影响。⑥重大生活事件的刺激。

(4) 社区心理卫生: ①创造良好的社区自然环境。②创造和谐、宽松的社区社会环境。③充分利用社区的现有条件进行心理卫生的教育和宣传工作。

思考题

1. 如何理解心理发展及心理发展规律?
2. 影响心理发展的因素有哪些?
3. 简述个体在不同年龄阶段心理发展的特点。
4. 如何理解心理卫生的概念及心理健康的标准?
5. 结合影响心理健康的因素和心理卫生原则, 谈谈如何促进心理健康。
6. 在不同年龄段应做好哪些心理保健工作?
7. 结合自己的年龄特点谈谈如何维护自身的心理健康。
8. 如何促进家庭、学校、工作单位和社区群体的心理卫生? 作为家庭、学校和社区群体的一员, 你能为家庭、学校和社区的心理卫生做什么?
9. 什么是“代沟”? 如果你在生活中遇到会怎样处理?

(王玉蓉)



第十四章 大学生常见心理问题与调适

内容提要

本章主要就大学生心理健康的状况进行分析,对大学生心理问题产生的原因以及心理健康的内容和方法进行了阐述,并对大学生常见的心理问题及其调适进行了探讨。这对当代大学生优化心理素质,提高心理健康水平有直接的指导作用。

学习目标

1. 正确认识大学生心理健康状况。
2. 了解大学生心理健康问题的产生原因。
3. 明确大学生心理健康教育的内容。
4. 熟悉大学生心理健康教育的方法。
5. 了解和学会大学生常见情绪困扰与调适。
6. 了解与学会大学生常见的人格问题及矫正。
7. 掌握大学生竞争中的心理问题及克服方法。
8. 熟悉和掌握大学生适应中的心理问题与调适。
9. 熟悉和掌握大学生交往与爱情方面的心理问题与调适。
10. 了解和学会大学生择业中的心理问题与调适。
11. 熟悉和掌握大学生挫折心理与调适。

大学阶段,是个体生理和心理逐渐走向成熟的重要时期。作为天之骄子的大学生,充满了青春的朝气和活力。但是透过他们潇洒、没有烦恼的表面,我们常常发现,由于大学生的心理以及精神状况离成熟期尚存在相当大的距离,个体心理健康问题对相当部分大学生来说均不同程度存在。



第一节 大学生心理健康概述

一、大学生心理健康状况

大学生是风华正茂的一代,其生理、心理均趋向成熟。但由于受人际关系不良、经济困难、失恋、学业受挫、就业压力等影响,常造成心理障碍。根据一项以全国 12.6 万大学生为对象的调查显示,约 20.23% 的人有不同程度的心理障碍。大学生的心理健康问题主要表现为:

1. 自我意识问题 对自我的评价常常是矛盾的,有时候能客观评价自己,有时又高估自己。有时感到自己似乎很成熟,有时又似乎觉得自己很幼稚,有时自信,有时自卑……因此内心会产生一种痛苦和不安全感。
2. 情绪问题 表现为情绪波动较大,大悲大喜,大起大落,时而积极情绪占据主导,时而消极情绪主宰。遇事不冷静,易冲动等。
3. 人际交往问题 表现为人际交往圈子窄。缺乏基本的人际交往知识和技巧,易引发人际冲突,表现为陷入孤独、逃避、自我心理设防。
4. 学习问题 缺少学习的自觉性和主动性,学习目标不明确,缺乏专业兴趣。对前途没有信心,产生焦虑。
5. 恋爱与性心理问题 表现为性冲动与性压抑的矛盾。性心理失常,有的甚至会酿成悲剧。
6. 择业问题 表现为择业求职焦虑,对前途过分担忧,缺乏竞争意识,自信心不足,一旦遇挫,易产生情绪波动。
7. 大学生生活适应问题 表现为不能很好地适应新的学习、生活、人际环境,遇挫不知所措。

大学生正值人生的盛年,生理健康状况在社会群体序列中是仅居军人之后排第 2 位的。然而,大学生心理健康状况却如此不乐观,实在令人费解。那么大学生存在的心理卫生问题主要由哪些因素引起的呢?

二、大学生心理问题产生的原因

造成大学生心理健康问题的因素很多,既有来自社会的外部因素,也有来自学生自身内部的因素。

(一) 来自社会的外部因素

对大学生而言,影响其心理健康的外部因素主要表现在社会政治经济、社会思潮与大众传播、社会评价等方面。

1. 政治、经济方面的影响 当代大学生一般政治抱负大,参与意识强,对国家的政治和经济形势、改革和发展的方向、政策方针的制定非常关注,而且敏感。我国社会主义市场经济体制的建立,改革开放的深入推进,社会处于激烈变革的转型时期,各种矛盾对大学生的思想观念、心理和行为都会产生较大的影响和冲击。如果思考问题的方

法简单化,不能正确认识改革过程中出现的矛盾和问题,对改革的前途、自己的未来忧心忡忡,就会因为过分担忧、紧张、失望而导致心理问题的发生。

2. 应试教育的缺陷 由于我国一直比较重视应试教育,学校和家长比较看重分数,轻视素质教育。学生从小树立的目标就是好好学习,考上大学。考上大学后,不少大学生不仅没及时树立新的有效的学习目标,反而产生了厌学的情绪,特别是当未能及时给自己旺盛的精力找到合适的宣泄途径时,不良的心理反应就产生了。

3. 就业方面的压力 目前大学生就业面临着一些困难,正在进行的经济体制和政治体制的改革使国有企事业单位吸纳大学毕业生的能力相对有限。企业在转换经营机制的过程中,为了减员增政,一大批“隐性失业”将会变成公开失业。另外,机关事业单位面临着机构改革,紧缩编制,精简人员,新增人员有限,使毕业生供需矛盾较为突出。因此,不可避免地造成了一些学生精神紧张过度,出现了精神萎靡、麻木不仁的状态。

4. 社会对大学生评价的影响 社会对大学生的评价影响着大学生自我评价。社会赞许程度高有助于提高大学生的自我意识和成就感;反之,会使大学生产生压抑感,从而导致情绪消极。在社会现实生活中,社会对大学生群体的评价并非总是客观的、准确的,有时还会出现偏颇。“天之骄子”、“人尖子”的评价,会导致少数大学生产生妄自尊大、自我膨胀的错误倾向;“垮掉的一代”、“高分低能”的评价,则会使少数大学生缺乏自信,产生强烈的挫折感,从而引发心理适应不良。社会对大学生的评价常常是褒贬不一,如果缺乏清醒的认识,容易发生困惑,找不准自身的社会位置。

(二) 来自大学生自身的因素

1. 大学生不能正确地评价自己 大学生在实际生活中,对自我的评价常常是矛盾的,对自我的态度常常是波动的,对自我的调控常常是不自觉、不果断的。他们忽而只看到自己的这一面,忽而又只看到自己的那一面;时而能客观地评价自己,时而又高估自己或低估自己;时面感到自己很成熟,时面又感到自己很幼稚。

2. 大学生个性方面的差异 由于每个大学生生活的环境、条件、遗传与受教育方式等不同,个性也千差万别。优秀的人才一般都具有共同的个性心理品质即具有远大的理想、高尚的情操、坚强的意志、富有才能、人际关系协调、自我意识完善。而那些性格过于内向、心胸狭窄、斤斤计较、孤僻封闭、自卑忧郁、急躁冲动、固执多疑、爱慕虚荣、感情脆弱的人,在生活中受到挫折时更容易产生心理异常。

3. 大学生生理方面的影响 大学阶段人的性生理发育基本成熟,但对于社会道德习俗、法律和纪律的约束,还不能深刻的理解。因此,这种心理方面的不成熟常常产生压抑感。严重的甚至还会产生紧张、恐惧、羞涩和压抑,影响心理健康。

4. 大学生情绪方面的影响 大学生的情绪处在最动荡和复杂的时期,鲜明的特征是情绪的两重性。情感丰富强烈,但心境易受环境的影响;有强烈的交往请求,但内心闭锁;情绪容易激动,但缺乏冷静的思考,容易走向极端。

(三) 来自学校教育和管理的因素

1. 课程学习的压力 and 影响 大学生进入系统学习专业基础知识阶段时,课程压力较大,需要深入思考的问题较多。如果学习方法不科学,就会产生困难。由于大学生个



性特点不同,在学习道路上,显示优势的时间也不是同时同步的。在学习生活中个人处境的这种多样化状态,也会使人产生较大的心理波动。

2. 校园文化建设的影 校园文化包括校园内的生活方式、课外活动、学术气氛等,集中体现在校风、班风和学风上。校园文化是长期积累下来的学校传统,对学生的健康成长影响很大。但是大学生在校园中却脱离不了社会的影响。社会上盛行的种种风潮也会冲击校园,在学生中引发了出国热、考托福热、打工热等现象,使部分学生心情浮躁、急于成功,追求眼前利益。

3. 学校管理松懈的影响 近年来,随着大学招生规模的扩大,学生人数成倍增长,许多大学开设的课程缺少教师。大学教师的教学工作变得日益繁忙,管理学生的时间较少。学校管理的松懈,导致许多不该发生的问题在校园发生了,这对大学生的心理造成了一定的伤害。

三、大学生心理健康教育的内容和方法

(一) 内容

大学生心理健康教育的目的是调节个体的心理状态,顺应变化的环境,提高学习生活的效率和满意度;促进学生更好地发展和完善自我,培养良好的个性;提示导致大学生心理困惑、心理障碍与心理疾病的原因及其规律,以求防患于未然,提高大学生的自我保健意识。大学生心理健康教育的内容主要有如下几个方面:

1. 健全人格教育 要使大学生了解健康人格的理论和特征,了解个体心理活动的规律和个性特征,有良好的自我意识,培养健康的人格品质,克服自卑感,避免心理变态和人格异常。青春期是智力发展的黄金时代,有极大的可塑性,应让大学生把握智力开发的钥匙,让他们有计划地开发自己的智力;要用心理健康的科学知识武装大学生,提高大学生情绪调节的水平;应在实践中磨炼大学生的意志品质,使他们能努力克服人生道路上的一切坎坷,勇攀科学的高峰;要让大学生通过学习了解自己的气质类型,了解自己性格的优缺点,用积极的态度自觉地进行人格修养,形成自己的优良人格特点。

2. 环境适应教育 无论是谁面对环境的改变,都要有一个适应的过程。由于种种原因,有些大学生不能适应大学阶段的学习生活,形成了各种不良的心理状态,影响了他们的身心健康,也有碍于其全面发展。因此,大学生要学会应用各种方法调节心理,适应环境;学会正视现实,提高心理承受能力,敢于迎接挑战。

3. 人际关系和谐教育 和谐良好的人际关系是维持和促进大学生心理健康的前提条件之一。青年阶段是人一生中社会交往极其活跃的时期。青年人精力充沛,情绪饱满,有充足的精力投放到社会实践中去,并能从社会交往中不断丰富个人的生活内容。大学生应该了解人际交往和人际关系的基本知识和技能,学会与他人交往,优化人际关系,学会共同生活。

4. 健康恋爱观教育 爱情的魅力震撼着每一个青年,同样也在大学生的心里激起涟漪。大学生性生理已成熟而性心理发展相对滞后,若得不到及时的指导与帮助,将会出现各种性的困惑,甚至产生严重的性危机。青年大学生对恋爱本质、择偶原则与标准、性行为与性道德等问题的认识与评价,将会影响其正确人生价值观的建立。大学生

健康的恋爱观是心理维护的重要内容。

5. 心理障碍与疾病的预防 大学生自我意识基本建立,自我保健的能力也基本具备,了解了心理卫生知识,就取得了通往健康心理的钥匙。大学生应该对一些常见的心理障碍或病症的起因、表现及治疗等基本知识有所掌握和了解,学会寻求心理咨询的帮助,配合专业人员及早发现、及早治疗,以免延误病情。同时,也可在平时注意防止和消除这些病症的诱发因素,以达到预防的目的。

(二) 开展心理健康教育的有效方法

推进大学生心理健康教育工作,要以提高大学生心理素质,促进学生全面发展和健康成长为目标,面向全体学生,坚持正面教育,遵循教育教学规律和学生身心发展规律。要充分发挥学校教育的优势,把心理健康教育融入学校教育教学和管理工作之中,多渠道、多形式地开展大学生心理健康教育,形成课内与课外、教学与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育网络和体系。

1. 要充分发挥课堂教育的主渠道、主阵地作用 要积极创造条件,面向全体学生开设心理健康教育课程,系统向学生介绍心理科学基础知识和心理健康知识;根据学生发展的不同阶段普遍存在的心理问题,适时举办各种形式的讲座和报告,帮助学生解疑释惑。所有教师都要把心理健康教育渗透到自己的教学工作中去,与各学科教育教学有机结合起来,在潜移默化中对学生实施心理健康教育。

2. 积极开展心理测查、心理辅导或咨询工作 要制定科学的大学生心理健康测查方案,通过科学规范的定期心理测查,建立健全学生心理档案。对测查中发现的各种心理问题,要加强跟踪辅导,采取有针对性的措施帮助解决。高校要制定完善的有关心理健康教育的工作制度,经常性地举办面向全体学生、以发展性为主的心理辅导和咨询活动。通过个别面询、团体辅导活动、心理行为训练、书信咨询、电话咨询、网络咨询等多种形式,有针对性地面向大学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。在心理辅导和咨询工作中,要严格区分在工作性质、任务方面与专业精神卫生机构的不同,当发现有严重心理障碍和心理疾病的学生时,要及时转介到专业卫生机构治疗。

3. 充分利用校园各种教育资源开展心理健康教育 各高校要利用校园广播、电视、校报、橱窗、网络等宣传媒体,采用生动活泼的形式宣传普及心理健康知识;要积极扶持大学生成立心理健康教育方面的社团,开展各种丰富多彩的心理健康教育活动;要充分发挥校园互联网在心理健康教育中的作用,通过建立心理健康教育网页,开展网上心理辅导、咨询等活动,加强对学生的心理健康教育。

4. 要高度重视做好特殊群体学生的心理健康教育工作 近年来,由于高校招生规模扩大,收费标准提高,学习压力增加和就业竞争加剧,在高校出现了经济贫困学生群体、学业困难学生群体、择业困难学生群体等特殊学生群体。要根据各种特殊群体大学生的心理特点,研究制定教育方案,有针对性地实施心理健康教育,提高他们的承受和应对困难、挫折的能力,帮助他们自信、自强、自立,走出人生困境。



第二节 大学生常见心理问题调适

一、常见的情绪困扰与调适

面对纷繁复杂的社会,大学生既要适应新的环境,解决理想与现实的冲突,又要面对学习、生活、工作、恋爱、交友的挫折和冲突,还得处理好升学与就业的关系,烦恼、压力日趋增多,情绪障碍较为多见。大学生常见的情绪障碍有抑郁、焦虑、恐惧、自卑。

(一) 抑郁

1. 抑郁的产生原因与表现 抑郁是一种过度忧愁和伤感的情绪体验,是一种感到无力应付外界压力而产生的消极情绪。一般表现为情绪低落、心境悲观,自卑,觉得不能胜任学习和工作等。

抑郁情绪是大学生群体中比较普遍的不良情绪表现。在大多数情况下,大学生的抑郁情绪都可找到较为明显的诱因,如学习成绩落后、学业受挫、失恋、人际关系紧张、亲人丧失等有关负性生活事件的影响。抑郁情绪几乎人人都体验过,但对大多数人来说,抑郁情绪只是偶尔出现或为时短暂,时过境迁,很快会消失。如果是较长时间陷入情绪中不能解脱,则可能发展成抑郁症。

2. 抑郁的调适 引起抑郁的负性生活事件每个人都可能遇到,但并不是每个大学生都会产生如此强烈的抑郁情绪反应。调整 and 改变不合理的观念,对出现的负性生活事件和自我价值采取正确的认识、评价和态度,是克服和消除抑郁情绪的关键。

有抑郁情绪的大学生性格往往内向孤僻、敏感多虑、不爱与人交往,当遇到一些负性事件时易陷入抑郁状态,所以,改变抑郁也须从个性上予以调整,如积极与人交往,从事一些使人快乐的文体活动,培养活泼开朗乐观的性格。对本身的抑郁情绪症状不必过分关注,应学会带着症状去努力进行正常的学习和生活。要多想一些过去成功的体验,这有助于肯定自我价值,树立自信心,消障抑郁。

(二) 焦虑

1. 焦虑产生的原因与表现 焦虑是一种复杂的、综合性的负性情绪,当人们在社会生活环境中对于可能造成危险或需要付出努力的事物、情境将要来临,而又感到对此无法采取有效的措施加以预防和解决时,在心理上所产生的紧张期待情绪。表现出不明原因的忧虑和不安、提心吊胆、惶惶不安、忧心忡忡,似乎是大祸临头,却又说不出究竟怕什么或会发生什么样的灾难和不幸。如果焦虑情绪严重,且这种焦虑指向未来实际上并不存在的威胁或危险,紧张焦虑程度与现实事件很不相称,则可能形成焦虑症。

2. 焦虑的调适 首先要端正对焦虑的认识,消除对焦虑的恐惧心理。实际上,焦虑在每个人身上都不同程度的存在,过度的紧张担忧不但不能减轻焦虑,反面会导致焦虑的恶性循环。其次要分析引起焦虑的原因,有针对性地采取一些措施,如考试焦虑,通过改进学习方法,提高专业学习的能力,或增强自信心,提高对自己能力的评价,或把考出好成绩的期望值调整到适当的水平,都可能减轻考试焦虑。再次要注意劳逸结合,加强体育锻炼,养成良好的作息习惯。在学习生活中,不急于求成,遇到烦心的

事，可通过适当的途径倾吐或行为宣泄，使自己尽可能的放松。

（三）恐惧

1. 恐惧产生的原因与表现 恐惧是一种企图摆脱危险的逃避情绪。恐惧情绪人人都会产生，但正常人的恐惧是与某种危险和威胁情境相结合的。如果对常人一般不害怕的事物感到恐惧，或者恐惧体验的强度和持续时间远远超过常人的反应范围，则成为病态的恐惧，称为恐怖症。

大学生中常见的恐怖症主要是社交恐怖。这是一种大学生人际交往中特别是与异性交往过程中产生的极度紧张、畏惧的情绪反应。主要表现为：赤面恐怖，即在别人面前尤其是异性面前害怕脸红；视线恐怖，即不敢与别人的视线对视，害怕别人会从自己的视线中看出内心的一些不愿暴露的想法等。

2. 恐惧的调适 对恐惧情绪的调适，大学生首先应提高知识水平，注重培养乐观的情绪和积极的行为方式。面对恐惧对象，可以采取多种措施，如通过逐渐接触以适应恐惧的对象。一般来说，系统脱敏法对矫正恐怖症是行之有效的方法。另外，在社交恐怖症中，一些大学生也表现出明显的社交技巧的缺乏。因此，克服社交恐怖时，也应注意学会各种社交技巧，提高与人交往的能力。

（四）自卑

1. 自卑产生的原因与表现 自卑是自我情绪体验的一种形式，是个体由于某种生理或心理上的缺陷或其他原因，在成长中受到挫折，从而产生的一种轻视、怀疑自己的能力与价值，对自我评价过低的一种心理状态。

2. 自卑的调适 克服和战胜自卑，需要从以下几方面进行调适：

（1）建立正确对待自卑的态度：某些有自卑心理的大学生往往把问题看得过于严重，终日沉溺于自己不如别人的消极体验中，甚至回避与其他同学的交往。长期如此，自卑感更加严重，这又成为自卑大学生的沉重包袱，形成恶性循环。克服自卑感，首先应认识到自卑虽是一种不良的情绪体验，但它能使人认识到与别人的差距，每个人都有不同程度的自卑感，由此希望改变现状导致对优越条件的追求，可将自卑转化为积极进取的动力。建立正确对待自卑的态度是克服自卑的心理基础。

（2）建立积极的自我评价：自卑的本质就是自我评价过低，而且这种评价常常是歪曲的、不合理的。表现为在某一事件失败的基础上对自己的能力和价值做出普遍性的否定，即过度概括化的评价。建立积极的自我评价是要找出自己的长处，肯定自我、悦纳自我。在学习、情感和事业上一次两次的失意并不是一生的失败，“一个朋友的疏远并不等于所有的同学都不喜欢我”，“我这次没有考出好成绩，然而这并不说明我以后所有的考试都会失败，也不意味着我各个方面都不如别人。”这是一种积极合理的自我评价，它能有效地克服自卑。

（3）修正理想自我，制定恰当目标：大学生由于自我意识的发展，对自己的外貌、能力、自我价值、个性品质等各个方面，以及别人对自己的评价有了更多的关注。他们理想自我与现实自我的一致性程度较低，也就是说，大学生对现实中自我的评价往往不能满足理想自我所期望的标准。因此，当两者发生矛盾时，作为大学生应该降低对理想自我的期望水平，努力使理想自我的内容符合现实自我所能做出努力的程度，给自己制



定一个适合自己的恰当的学习生活计划和实际的目标,由低到高逐步去完成,从中体验成功,建立自信。

(4) 进行积极的自我暗示,改变现实的自我:有自卑感的大学生常常先人为地感到“我不如别人”,使其陷入消极的心理定势中。虽然在某些方面自己可能的确不如别人,但对自己进行“别人行,我也行”“我不比别人差”之类的积极暗示,可以增强自己改变自卑现状的信心。另外,还要切实地改变现实中自我不足的地方,针对这些自己不如别人的方面进行自我调整 and 改变,如借鉴别人的学习方法来提高自己的学习能力,主动与别人沟通提高交往技巧,加强个性品质修养,增强内在人格魅力等。只有这样才能真正拥有自己的优势,走出自卑的阴影。

二、大学生中常见的人格障碍及其矫正

人格障碍又称人格缺陷、病态人格、变态人格等。它是指人格发展的偏高和畸形,表现为固定的适应不良行为方式和明显的病理性情绪不稳定,妨碍了正常的社会生活和人际交往。

(一) 大学生中常见的人格障碍类型

1. 偏执型人格 主要表现为:固执刻板、敏感多疑、心胸狭窄、好嫉妒、自我评价过高,遇到挫折易责备他人或推诿客观,不愿接受批评,好与人争论;一旦受到委屈,就会伺机报复;在生活中,常过多过高地要求他人,但从来不信任别人的动机和意愿,具有歪曲体验的倾向,总认为别人存心不良,因而容易与他人发生摩擦,难以与家人、同学、朋友友好相处,别人常对其敬而远之。

2. 强迫型人格 这类人平时常有不安全感和不完善感;过分认真,过分注意细节,过分自我控制,自我关注;责任感过强,常常追求完美,做事反复检查仍放心不下,常感紧张、苦恼和焦虑;同时又过分墨守成规,缺乏随机应变的能力;在处事方面谨小慎微,过分拘谨,常顾虑小事而忽略大事,并总要求别人按自己的思想方式和习惯行事,以至妨碍别人的自由。

3. 分裂型人格 主要表现为:极端内向、思维反常,行为孤僻、退缩、胆怯、不爱社交、回避社会,为人情感冷漠,行为不合时宜或不顾习俗,没有亲密朋友,与人不能建立相互信任的关系;对恋爱缺乏热情,对己缺乏自知,没有进取心;对现实保持漠不关心的态度,虽然没有丧失对现实的认识能力,但常做白日梦,沉溺于幻想之中,热衷于搞迷信崇拜,巫术信念很强,与人交谈时离题,表达意思含糊不清,繁简失当。

4. 情感型人格 主要表现为:情绪极不稳定、喜怒无常,兴奋时情绪高涨,多愁善感,内心充满了希望和喜悦;愤怒时,失去控制,轻则毁物,重则伤人;情绪低落时,一言不发,郁郁寡欢,无故焦虑、胆怯、悲观厌世。

5. 爆发型人格 也称冲动型人格。主要特征是:行为冲动,不计后果,伴有情绪不稳定,常因微小的精神刺激而突发非常强烈的愤怒情绪和冲动行为,而且不能自制,有时会做出破坏和伤人等攻击行为;平时情绪、行为正常,对应激状况下的所作所为感到懊悔,但又不能引以为戒;结交朋友凭一时感情冲动,有时好得不得了,有时坏得不能行。

6. 癡病型人格 主要特征是：好表现自己，言谈举止过分做作、夸张，常通过戏剧性的行为而引人注目；人格不成熟，情绪不稳定，易激动；对人感情肤浅，处事易受暗示，独立性差，且高度自我中心，伴有高度的幻想性；性心理发育不成熟，表现为性冷淡或过分敏感；在应激状态下，易发生癡病症状。

7. 反社会型人格 也叫悖德型人格。这是人格障碍中最引人注目的一个典型，主要表现为：情绪不稳定，常为一时的冲动所左右，以自我为中心，不顾别人的痛苦和起码的行为准则和规范，全凭个人好恶行事，易发生违犯法纪和不正当的意向活动；犯了错误，心安理得，不感到内疚，没有同情心，缺少责任感、义务感和集体荣誉感；虽然有时也讲“哥们儿义气”，但为一点小事就会病脸不认人；一有欲望，就迫不及待地要满足；在日常生活中，易激怒、斗殴和攻击别人，心肠冷酷、忘恩负义，对自己的至亲也不例外；对未来缺少长远打算，抱有“今朝有酒今朝醉”的生活态度。

8. 衰弱型人格 也叫依赖型人格。主要表现为：缺乏自主自信 and 独立意识，过多依赖他人和被动地服从他人的愿望；感到自己能力低下，精力不足，容易疲劳，常为小事而伤感，缺乏生活乐趣。

以上的人格障碍表现有男女性别差异，癡病型、衰弱型多见于女性；偏执型、强迫型、悖德型多见于男性。

（二）人格障碍的矫正

人格障碍一般形成于童年或少年时期，由于其内心体验背离生活常情，所以一旦形成，较难矫正。但这并不意味着无药可救。目前，在我国主要的对精是通过家庭、社会和学校共同努力，使病人认识到自己的病情和个性缺陷，以及对自己、他人和社会的不利之处，帮助病人树立信心，处理好人际关系以及确定生活目标，使他们尽早认识其 在社会中应扮演的角色，并使患者积极主动地进行自我调适和改造，配合认知疗法、行为疗法、集体疗法，必要时可以在医生指导下，使用药物进行辅助治疗等，从而进一步改善和矫正大学生的人格障碍。

健康人格的培养与塑造就是指在一定社会环境条件下，个体通过吸收一定的社会文化，经过自身主观努力和社会、学校教育的影响，使人格逐步健康化的过程。我国大学生健康人格的培养与塑造既要服从个体人格健康发展需要；又要服从祖国现代化建设与社会进步的需要。具体来说，可从以下几方面进行：

1. 正视现实，积极适应环境 对环境的不同态度，常可影响到大学生的人格特征。顺境常使人得意，逆境可能使人丧志。因而大学生在学习、生活过程中应对现实和生活持正确的态度，一帆风顺时不要骄傲，更不能得意忘形。处于逆境时不要怨天尤人、归罪于他人和社会，应审视自己，审时度势，树立战胜艰难险阻的勇气和决心，积极适应环境，必将会使自己在顺境中健康成长，在逆境中磨炼意志，使人格得到进一步发展和完善，逐步达到人格的健康和完善。

2. 融入集体，主动进行人际交往 集体是人格塑造的土壤，也是人格表现的舞台。人格发展、塑造的过程，是个人社会化的过程，是个人与他人、集体、社会相互作用的过程。在个人与他人、集体的相互作用中，可以看到别人的长处，自己的不足，并从他人那里获得友谊，得到理解、肯定，吸收有益的经验，弥补自己的不足，提高自己的能



力,增强自己的信心,建立友好和谐的人际关系,使个人的情感得到陶冶、归属与爱的需要得到满足,进而使个人的人格向健康的方向发展。

3. 努力学习,提高文化素养 学习是掌握知识,增长智慧的过程。个体的心理发展、人格健全需要通过学习才能实现。培根说过:“读史使人明智,读诗使人灵秀,数学使人周密,科学使人深刻,伦理学使人庄重,逻辑修辞学使人善辩。凡有所学,皆成性格。”因而,学习知识、提高文化素养的过程就是人格优化的过程。现实生活中,不少人的性格缺陷大都源于知识贫乏,能力低下,如鲁莽、轻率、自卑、悲观等。而具有丰富的知识,可以进一步提高人们的能力,使人乐观进取、充满自信、谦虚谨慎、不骄不躁。大学生在学习过程中,不仅要学好专业课,而且要博览群书,尽可能地扩大自己的知识视野,完善自己的知识结构,使自己的人格日趋完善。

4. 扬长避短,优化人格特征 金无足赤,人无完人。在现实生活中,每个人都有自己的优点和缺点。人格塑造就是为了实现人格品质和结构的优化,达到人格健全。扬长避短就是使自己良好的人格品质在生活实践中进一步发扬光大,日趋巩固,尽量抑制和克服不良的品质,如虚伪、自私、自卑等。择优汰劣就是选择某些良好的人格品质作为自己努力的目标,如自信、自立、乐观、果断等,并针对自己人格上的缺点、弱点予以纠正。但是,在人格塑造过程中,还要注意把握适度,这是优化人格的关键。把握适度,就是指在确立人格优化目标时,每个人都要立足于自身的人格基础,实事求是地制定出合理的、切合实际的人格发展目标。目标高低也要适度,过高会增加挫折体验,过低人格发展就缺乏内在动力。

5. 身体力行,从小事做起 无论是知识的获取,还是能力的形成,都离不开实践活动,大学生的人格塑造同样也如此。身体力行就是指优化人格不能停留在口头上,要在实践中具体实施,并从小事做起。古人曰:“九层之台,起于垒土。千里之行,始于足下。”“不积跬步,无以至千里。不积小流,无以成江海。”塑造健康人格,就要从自己的一言一行做起,因为一个人的言行往往是其人格的外化。果断、正直、公正无私、热情大方等优良的人格特征都是长期锻炼的结果,是一点一滴逐步形成的。因而,在生活实践中,只要能够一步一个脚印,从我做起,从现在做起,从小事做起,终会有所收获,逐步形成完善的人格特征。

6. 增强体质,丰富业余生活 健康的人格往往来自健壮的体魄。因此,大学生在学习之余,应加强体育锻炼,培养广泛兴趣,养成良好的生活习惯,参加各种有益的社会公益和文体活动。在丰富的业余生活中陶冶性情,增长见识,促进人际交往,增进人际沟通,从而使自己的生活丰富多彩,身心健康,人格更趋高尚。

总之,大学生在生活、学习等活动过程中,只要积极努力地加强个人修养,提高自身各方面的素质,就会使自己的人格发展符合时代的要求,成为人格更加健康、完善的新一代大学生。

三、交往和爱情方面的心理问题与调适

当今社会的大学生不仅经受着爱情的诱惑和考验,同时也而对着如何提高自己人际交往能力的要求,但由于大学生缺乏社会生活的经验和社会交往的阅历,使大学生在人



际交往方面也有着许多烦恼和忧愁。具体表现在：

（一）交往方面的心理问题与调适

1. 大学生交往方面存在的心理问题

（1）交往方面存在认知和观念上的偏差：如有的学生认为：“只要学习搞好了，人际关系自然会好。”“人心隔肚皮，人与人之间都是尔虞我诈，交往没意思。”也有的学生谈到，“我对别人真诚，别人也应该对我真诚，可我付出了真诚后，却得不到回报。”

（2）性格特征带来的社交障碍：由于内向、文静、胆小、多虑等性格特征，造成个别同学不敢主动与人交往，显得不合群，独来独往，心事重重。性格内向、缺少人际交往的大学生，往往对社交顾虑重重，常怀有胆怯心理，因面不敢与人交往或不善于与人交往。

（3）以自我为中心，不会换位思考：如有的学生在宿舍和班集体生活中，不能很好地处理个人与集体、个人与他人的关系，造成与同学关系紧张，情绪低落、压抑、焦虑。

（4）自尊心太强，挫折承受能力弱：有的大学生自尊心太强，惟恐在交往中丢面子，做事谨小慎微，羞于与人接触。还有一些大学生在遭到与人断交、失恋、当众出丑等方面交往挫折后，变得胆怯怕生，消极被动。

2. 大学生交往方面心理问题的调适

（1）培养良好的心理品质，增强自信心，不要过多计较别人对自己的评论，学会通过暗示来控制自己的情绪。

（2）加强社交训练，学会社交的技巧和策略，以培养良好的人员关系。在社交中要善于自我心理调节，自觉改正不良习惯，培养良好社交风度。学会用相同对比法，不同对比法、感情接近法和暴露练习法来排除社交障碍。

（3）正确对待交往。有的同学交往失败的一个重要原因是不能正确对待交往，总是为了交往而交往，整天忙于应酬，导致交往成为一种心理负担。要明白：交往不是必修课，奋斗才是主战场。只有全面提高自己，才能建立自己的交际圈。大学时代正是全面充实自己，发挥特长的时候，当你的才华显露时，志同道合者自然会出现。

（二）爱情方面的心理问题与调适

1. 大学生爱情方面的心理问题 歌德说过：“青年男子哪个不钟情，妙龄女子谁个不怀春”。对于徜徉在大学校园中的年轻大学生们，花开花落，月圆月缺……生活中的点点滴滴都在触动他们那根敏感的爱情心弦。但由于受自身特点的局限，不少大学生在享受爱情的雨露润泽时，也往往会产生不少的心理问题。主要表现在以下几个方面：

（1）认识方面的片面性、肤浅性：由于缺乏对爱情含义的深刻认识，不能形成正确的爱情观、婚恋观；择偶标准不切实际，选择对象理想化、虚荣心强，过高地评价对方，将对方的人格理想化；容易产生单相思，陷入单相思的大学生要及早止步另候选择。要想克服单相思，重要的是正确理解爱情的真谛，同时用理智驾驭情感，尊重对方的选择，不可感情用事。

（2）恋爱动机不端正，缺少责任感：两性相吸，自然法则。但有些大学生的恋爱动机是为了弥补内心的空虚、孤独或随大流、有从众心理。这类学生在择偶时很少把恋



爱行为与婚姻结合起来考虑,缺乏责任感。还有极少数的学生为了显示自己的魅力,同时和几位异性同学交往、周旋,搞多角恋爱,甚至和谁都不确定恋爱关系。

(3) 情感方面的冲动性、纠葛性:由于年轻大学生的身心特点,致使不少大学生在爱情面前经常是理智败于情感。不仅表现为容易冲动,不计后果,而且面对三角恋爱、父母的反对或周围人的非议、恋人之间的矛盾、误解和猜疑等等繁多的感情纠葛束手无策,或一意孤行。一方面是过于痴情,一味地要求对方表露爱的情怀,另一方面是缺乏体贴怜爱之心,只表现自己强烈的占有欲。

(4) 行为方面的公开化、草率性:在时下的大学校园中,大学生的恋爱行为已经由“地下”转为公开,操场、教室、图书馆、宿舍……处处充斥着他们年轻而又亲昵的身影。在大学阶段,性心理发育到了恋爱期,有性欲是健康的正常的反应。但切忌草率行事,人的性行为是建立在人格的基础上,即责任心、尊重、自爱。一方面不要抑制和歪曲对性的感情和表现,另一方面性欲是可以控制的,重要的是要智慧地加以引导,使其有利于个人和社会的健康发展。

(5) 失恋对心理造成的不良影响:调查表明失恋在所有造成心理疾患因素中是最严重的,约占30%。失恋带来的悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑、虚无等情绪使当事人受到伤容,是人生中最严重的心理挫折之一。失恋所引发的消极情绪若不及时化解,会导致身心疾病。

2. 大学生爱情方面心理问题的调适

(1) 正确对待爱情,树立正确的爱情观。我们提倡志同道合的爱情。在分享快乐和痛苦、共同成长的过程中,爱情才会产生和发展。大学生应该把事业放在首位,摆正爱情与事业的关系,不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了学习。因为学业是大学生价值感的主要支柱。要懂得爱情是一种相互理解,是相互信任,是一份责任和奉献。

(2) 要发展和进行积极健康的恋爱行为。要言谈文雅,行为大方;平等相待,相敬如宾;克制感情,理智行事。把恋爱行为限制在社会规范内,不致越轨,要使爱情沿着健康的道路发展。

(3) 建立博大的友谊网络,处理好友谊与爱情的关系,培养爱的能力与责任。男女大学生在校园生活中,要学会积极地与人交往,建立友谊。这不仅是调节象牙塔内终日与书为伴的单调和寂寞的好办法,而且是培养大学生爱的能力与责任的重要途径。但在异性交往中,大学生要分清友谊与爱情,恰当处理好两者之间的关系。

(4) 合理宣泄,提高恋爱挫折承受能力。失恋造成的心理疾患的主要原因是悲痛得不到宣泄或宣泄不合理。大学生应掌握如何进行正确的、合理的宣泄,如:同自己信赖的师长、亲密朋友尽情地诉说心中的委屈和怨愤,找一个僻静的地方放声大哭一场,然后痛定思痛,以忘我的精神投入到学习中,取得令人瞩目的成就,从而在新的更高的层次赢得异性的青睐。

(5) 矫正恋爱中的不良行为。恋爱中的大学生,既要对自己负责,更要对恋人负责,一定要用理智驾驭感情,把握自己,避免恋爱中的行为亲昵过度,杜绝三角恋爱和婚前性行为的出现。

四、大学生择业中的心理问题与调适

择业心理是指人们在选择职业活动中表现出的特有的感情、意志、兴趣等心理活动的总称。在职业选择过程中，大学生的心理反应是十分复杂的。从本质上来看，一般大学生的择业心态都是健康积极的，但也存在不健康的、消极的方面。

（一）大学生择业中的消极心态

1. 过于理想化的择业心理 大学生对未来有着美好、浪漫的憧憬与追求，他们豪情满怀，幻想一鸣惊人，建功立业，却很少考虑自身条件和社会现实的不利因素，缺乏艰苦创业的思想准备，看不起艰苦地区、艰苦行业和普通的工作。一部分毕业生自认为是“天子骄子”，过高地估计个人的能力，失去自知之明。许多大学生在择业心理上一味地追求大城市、大机关，梦想早日成为企业家和政治明星，从而导致在择业问题上出现高不成、低不就的尴尬局面。

2. 依赖、观望又焦虑的心理 一方面，有的大学生对自己没信心，在择业时犹豫观望，缺乏自我选择决断能力，不能积极主动地去竞争，去推销自己，而是依赖父母，依赖社会关系，依赖学校和老师。另一方面，大学生在择业过程中，都会或多或少地出现焦虑。优秀学生为能否找到实现人生价值的理想单位而焦虑；成绩不佳的学生为若没有单位选中自己怎么办而焦虑；恋人们为不能继续在一起而焦虑……

3. 追求实惠与功利的心理 毕业生在选择判断职业的好坏时，应当以能否发挥个人专长，是否有利于个人长远发展，充分实现个人价值为标准。但现在的毕业生在就业时更侧重于追求实惠与功利。他们有事业心，不愿一生碌碌无为，可又不愿放弃安逸舒适的生活环境，不愿到艰苦的地方，他们虽也关心国家的前途，但却过分强调自我价值的实现，过于强调个人的需要。

4. 自卑自贬的退缩心理 强烈的自卑心理严重影响大学生就业，是他们择业乃至生活的巨大障碍。一些性格比较内向，不善言辞，成绩平平的学生面对择业市场，常常产生自卑心理，不敢大胆推荐自己，认为自己竞争力不够。有些大学生不能客观地认识自己，在择业中他们缺乏自信心，勇气不足，害怕被用人单位拒绝而无地自容。

5. 渴望竞争又怕风险的心理 就业制度的改革，为大学生择业提供了公开、公平的竞争环境，大多数学生对此渴望已久，他们已经认识到，一个人如果没有强烈的竞争意识，是很难适应时代发展需要的。但是，当许多大学生真正面对就业竞争的时候，却又顾虑重重：有的怕在竞争中失败，有的怕在竞争中伤了同学间的和气，面对困难的挫折不善于调整目标，调整心理状态，失去了竞争的勇气。

（二）大学生择业中应具备的心态

1. 正视现实，确立目标 大学生要学会从实际出发，正视社会，适应社会。正确认识现行的毕业生就业政策，客观地分析自己。把握择业的期望值，应注意防止和克服图虚荣、图享受、图安逸的思想，防止期望值过高。应遵循有利于发挥素质优势，有利于个人发展成才，有利于顺利就业的原则，确立自己的择业目标。

2. 敢于竞争，寻找机遇 在择业过程中，大学生要适应目前的就业制度，要有竞



争意识。结合自己的专业和身心特点,扬长避短,发挥特长。依靠自己的真才实学,做好经受挫折的准备,抓住机会,大胆出击。

3. 积极反应,以奇制胜 大学生在择业时,应该保持健康稳定的心理,采取积极的态度。根据工作的特点和工作对人的素质要求,突出表现自己能够适应职业要求的某些方面,让对方感到你是最适合这一工作的人选。要有效地推荐自己,必须解决2个问题,一是要在分析自己的基础上,找出能够吸引招聘者的条件;二是要把自己的优点表现在所需要的地方。特别要注意个人的品德,诸如诚实、谦虚、可靠、独立性和相容性等品格是求职成功的重要因素,在某些条件下,它比能力更重要。

4. 不怕挫折,放眼未来 挫折是试金石。遇到挫折首先应认真分析失败的原因,对症下药。要相信自己的能力,不被暂时困难所吓倒,正视现实,放眼未来,要相信未来是美好的,前途是光明的,对自己抱有合理而坚定的信心,定能达到理想的彼岸,找到自己满意的工作,同时保持健康的心理,知难而进,而不是消极退缩。

五、竞争中的心理问题及克服

竞争一方面可以让人们满怀希望,克服惰性,促进社会的进步和发展。另一方面,竞争也容易使人在长期的紧张生活中产生焦虑,出现心理失衡、情绪紊乱、身心疲劳等问题,若未得到及时调整会导致失败者消沉、精神变态,甚至出现犯罪或自杀。今日的大学生在竞争中表现如何呢?

(一) 大学生的不良竞争心态

1. 投机型竞争心理 不是靠能力或成绩参与竞争,而是通过走后门、托关系、送礼金等手段参与竞争,这在相当一部分大学生中已被看成是理所当然的事。心理学专家指出,这种希望借助各种不正当手段参与竞争的心理,主要是由于学生心理的不成熟,对社会上一些不良习气缺乏判断,盲目模仿。

2. 嫉妒型竞争心理 如今隐瞒考研信息,封锁招聘信息,甚至故意传播一些假信息的情况在大学生中日渐增多。专家认为,嫉妒是在与他人竞争中害怕己不如人而产生的消极心理,这种人内心极不安全,害怕别人超过自己,所以敏感多疑,甚至走极端,常常是害人害己。

3. 攻击型竞争心理 一些大学生尤其是独生子女,表面上自负,其实是为了掩饰内心的自卑。在竞争中一旦失败,他们往往把过错全推给别人,采取报复处理方式,甚至对他人造成伤害。

4. 恐惧型竞争心理 据重庆教育学院心理咨询中心对该校600名女大学生的随机抽样调查结果显示,害怕竞争的比例高达43%。对此,心理学专家指出,许多大学生对社会竞争跃跃欲试,然而在激烈的竞争面前,他们不是期望值太高,就是不了解自我,一旦竞争受挫便采用消极情绪而对,或自暴自弃或玩世不恭。

5. 自戕型竞争心理 现在许多大学生的理想是聘来获得较高的社会和经济地位,而现实中又难于立即实现。一些大学生因此失落、无望、绝望,将自身作为迁怒的对象,甚至走上轻生的道路。

(二) 大学生竞争中心理问题的调适

1. 树立正确的竞争观念和自信意识 要充分而正确地认识竞争。竞争能够带来

机遇和挑战,竞争能够使你居安思危。有竞争,就会有成功者和失败者。关键是正确对待失败,要有不甘落后的进取精神。竞争的同时,你要自信。自信是成功的坚定基石。

2. 认识自我,确定恰当的奋斗目标 根据自己的实际情况,确定适合自己的目标,不要脱离实际。在这个社会中,每个人都充当着不同的角色,都有着适合于自己的位置,正确估量自己是非常关键的。要有自我欣赏感,并不意味着过高估量自己,更不能目空一切。在失败面前不能把自己否定的一无是处,某一方面不行并不代表其他,要相信“我也有我过人的一处”。

3. 树立竞争与合作互补的观念 当代社会,虽充满竞争,但更多的是合作。竞争与合作是相互促进、相互补充的关系。竞争能够使你进步,但你更需要通过合作求得进步,从而奠定竞争的基础,然后再通过竞争求得更大的发展,同时又为你与他人的合作创造了条件。

4. 要正确面对竞争结果 竞争结果总会有好坏之分,竞争中的佼佼者毕竟是少数,大多数还是一般的。竞争结果只能说明一个阶段的成绩,并不能说明终身,也不代表一切。面对令人欣慰的结果我们要总结经验,戒骄戒躁;面面对一般甚至更差的结果不能气馁,要认真分析,吸取教训。

六、大学生挫折心理与调适

挫折心理是指个体在从事有目的的活动过程中遇到障碍或干扰,致使活动目标不能实现时产生的心理状态和情绪反应。当代大学生所处环境日趋复杂,来自学习、经济、情感、就业等方面的压力普遍增大。在这种情况下,大学生容易产生挫折心理。

(一) 大学生挫折心理的主要表现

1. 挫折类型

(1) 适应挫折:由中学到大学,不少的大学生心理呈现“依赖性,理想化,盲目自信,自我封闭”等心理特征。面对生活环境、学习条件、人际关系等变化,很容易产生不同程度的适应困难,出现多种适应性心理问题。使大学生感到茫然无措,心理压力加大,产生失落感、自卑感和焦虑情绪等反应。

(2) 情感挫折:大学生处于异性相吸的阶段,对情感问题、性问题很敏感也很朦胧。他们喜欢与异性交流,在异性面前显示自己的风度和才华。但由于受年龄限制,他们往往考虑问题简单,感情容易冲动。有的学生不懂如何交异性朋友;有的过早坠入爱河,严重影响学习,甚至影响了身心健康。

(3) 交往挫折:理代的大学生有着强烈的交往需求,渴望更多的人理解自己,接近自己,成为自己的好朋友。然而由于种种原因,如害羞、自卑和交际能力不强,以及不善言辞表达等因素导致一些同学害怕交际,不会与人沟通的情况,很容易使大学生在交往中受到挫折,导致孤独感、抑郁症和自卑心理。

(4) 家庭挫折:父母离异或不和、天灾人祸给家庭带来的不幸都会给学生造成恐惧心理,或情绪波动、精力分散,严重影响学习。另外就是因犯错误受处现或因为学习成绩差甚至有的科目不及格面带来的挫折感。



(5) 期望与现实相悖时产生的心理冲突:许多大学生都希望学校能为他们创造更多更好的条件,使得他们的才能得以实现。然而大学生对现实生活中出现的一些不尽如人意之事不能正确对待,遂滋生出不公平感,进而产生消极对待学习、生活、工作的情绪。

2. 挫折心理的消极表现

(1) 攻击:受挫者把攻击直接指向使其受挫的人或事。由于受挫后,引起内心的愤怒、怨恨,表现出怒目而视、反唇相讥、破口大骂、讽刺挖苦、打击他人。有时寻找“出气筒”把“气”出到无关的人或物上去。

(2) 固执:个人需要不能满足,受到挫折,不分析原因、总结教训,而是盲目地采取某种无效动作。

(3) 倒退:某些人受挫后,表现出与自己年龄或身份不相称的幼稚行为,如在工作、学习中受挫或批评时,会像小孩那样装病或号啕大哭、或对同学、对家人发脾气。

(4) 逆反:受挫后,不仅是一意孤行,而且根据自己的理解和情绪,对正确的方面盲目地持反抗、抵制与排斥的态度。

(5) 妥协:受挫时产生心理、情绪的紧张状态,人长期处于这种状态,会引起各种疾病,采取“阿Q精神”来安慰自己,或委过于人,以此释放多种精神压力、心理压力。

(6) 压抑:受挫后,用意志力压抑住愤怒、焦虑的情绪,把它们埋在心底,而流出正常的情绪状态。这对身体健康有害。

(二) 大学生挫折心理调适的途径

挫折每个人都会遇到,关键是如何认识和对待,如果认识引导得当,可以把压力转化为动力,把挫折转化为成功的垫脚石;反之,有些人稍遇挫折便垂头丧气,一蹶不振,甚至悲观绝望,挫折成为人生路上的绊脚石。下面就谈谈心理挫折的调适。

1. 学校 学校应加强心理健康教育,积极向学生宣传心理健康的相关知识,使大学生客观、正确地对待挫折,当有了挫折心理后,自己能随时运用调适方法调整自己;学校应建立心理咨询与辅导中心,配备一些具有相当专业素质和思想品质过硬的教师到中心来为学生进行咨询与辅导;学校应加强挫折教育,提高学生抗挫折力。培养学生学会宽容,理解和忍耐,敢于拼搏,不怕困难;让他们能自我控制、释放、转移和升华内心的挫折感,以达到自我调适,内心平衡;不断磨砺他们的意志,使他们在走上社会之前,能有充分的心理承受能力去面对挫折的挑战。

2. 大学生自身 大学生应树立辩证的挫折观,促使挫折向积极的一面转化。人正是因为不断地经历了挫折和失败,从中汲取教训,才逐渐走向成熟。大学生还应不断磨砺自己的意志和品格,使自己变得更加坚强、宽容、乐观、自信,遇到挫折和失败时不要一味地埋怨社会 and 他人,应多从自身上找原因,在此基础上,冷静地分析主观、客观因素,从而采取有效的措施。

3. 家庭和社会 家庭成员特别是家长应多与孩子沟通,及时了解大学生在校学习生活情况,不仅要当家长,还要当孩子的朋友,让他们有了矛盾、困惑和苦恼的时候第一时间能想和家长谈心。应该加强社会精神文明建设,树立起文明礼貌、遵纪守法、助人为乐、诚实守信的社会氛围,让大学生在社会中感受到大家庭的温暖,并树立起

“我为人人，人人为我”的思想意识。

七、适应中的心理问题与调适

由于环境、生理、心理等方面的变化，或由于个性特征的缺陷等因素，由中学考入大学后，大学生会不同程度的发生心理不适应现象，如果得不到及时调适，就有可能进一步发展成为心理障碍或心理疾病。

（一）大学生环境适应不良与调适

大学生环境适应不良主要发生在入学后一年级的新生中。他们从中学到大学，从家庭生活进入大学的集体生活，一切都发生了根本性的变化，会感到陌生和不知所措。

1. 大学生环境适应不良的主要表现 ①大环境的改变带来的适应不良：由原来的中学、家庭变为大学环境；由农村来到城市。②小环境的改变带来的适应不良：由家庭生活变为集体宿舍生活。③人际关系的改变带来的适应不良：人际关系的广度和复杂性增加，由家庭成员或比较单纯的师生、同学关系变成较为复杂的师生、同学和社会关系。④教育管理方式变化带来的适应不良：缺乏自我管理能力，又不太愿意接受学校的管理。

2. 环境适应的调适 ①做好适应新环境的心理准备。一个人不可能总在家庭式的环境中生活，今后的学习、工作随时都会在新环境中，从中学到大学就是一个过程。作为青年大学生要主动去适应新环境、改善新环境。②要有艰苦奋斗的精神准备。人生道路上会有各种困难和挫折，要提高抗压力和耐挫力，如集体宿舍毕竟没有在家里安静舒适，但在热闹的集体生活中可以学到更多的东西。③对自己和他人正确认识和评价，互相学习，取长补短，两者结合可使自己较好地适应新环境。④培养良好的人际交往意识和能力，树立自己良好的形象，主动容纳他人。关系融洽的人际交往会使人生充实而有意义。⑤增强独立意识，培养自己独立生活的能力。

（二）大学生学习适应不良与调适

能考入高等院校的大学生，一般都是中学里的佼佼者。然而，上了大学后，有些学生明显退步了。这主要是由于学习适应不良引起的。

1. 大学生学习适应不良的主要表现 ①没有明确的学习目标，缺乏学习动机，学习兴趣淡漠，行为懒惰，生活作风散漫，不愿上课，自控力差。②学习方法不当，不善于科学用脑，不注意劳逸结合，学习无计划，抓不住学习重点和难点，死记硬背，未形成必要的知识结构。③平时不用功，基础不扎实，临考紧张焦虑，身体不适和失眠，注意力难以集中，记忆力下降，考试成绩不理想。

2. 学习适应不良的调适 针对学习适应不良的不同情况，分别采取不同的调适方法：①明确学习目标，加强学习动机，培养学科兴趣，建立课程学习目标。②掌握科学的学习方法，合理制定学习计划，做到课前预习、课堂记录、课后复习，提高学习效率。④平时多下功夫，考试时不要紧张，注意足够的体息和睡眠。学会放松自己，消除消极暗示，增强自信心。

（三）性心理适应不良与调适

青春期性心理是青春期学生对生理变化、性别特征和差异及两性交往关系的心理活



动或内心体验。大学生由于性生理和性心理的显著变化及未能及时得到性知识的科学教育,必然会产生一些心理上的困扰和烦恼,必然出现心理适应不良,甚至出现性心理障碍。

1. 大学生性心理特点及其不适的表现 ①一方面对性知识好奇,另一方面又因缺乏性知识教育面性无知,以致产生心情焦躁,丧失自信,产生自我否定的评价。②一方面对异性心生爱慕,另一方面又对异性疏远、回避,造成性压抑而产生内心的自责、焦虑、紧张、矛盾、困惑。③一方面有性欲和性冲动的产生,另一方面受学校制度和社会法律道德的约束面产生心理冲突、矛盾、苦闷。④一方面进行性幻想和手淫等自慰行为,另一方面惶恐不安,感到羞耻、自卑、自责。

2. 大学生性心理适应不良的调适 ①通过学习性生理、性心理的有关知识,了解青春性意识的发展规律。正确对待性意识活动,树立科学、健康的性意识观念,消除因为性意识困扰所带来的罪恶感、自卑感和种种自我否定的评价等。②通过参加有益身心的文体活动,通过与异性同学的自然交往,通过同性同学讨论有关性知识来达到宣泄作用,以免使自己陷入幻想中不能自拔。③正确认识自慰本质及其行为。不必为此自我谴责,适当自控而不放纵。④把注意力和主要精力投入到学习和集体活动中去,采用转移、升华、自控等合理方式对待自己的性意识。

主要结论

1. 大学生的心理健康问题主要表现为:①自我意识问题;②情绪问题;③人际交往问题;④学习问题;④恋爱与性心理问题;⑥择业问题;①大学生活适应问题。

2. 造成大学生心理健康问题的因素:来自社会的外部因素主要表现为:①政治、经济方面的影响;②应试教育缺陷;③就业方面的压力;④社会对大学生评价的影响。

来自大学生自身的因素主要表现为:①大学生不能正确地评价自己;②大学生个性方面的差异;③大学生生理方面的影响;④大学生情绪方面的影响。

来自学校教育和管理因素主要表现为:①课程学习的压力和影响;②校园文化建设的影响;③学校管理松懈的影响。

3. 大学生心理健康教育的目的是调节个体的心理状态,顺应变化的环境,提高学习生活的效率和满意度;富有建设性地发展和完善自我,培养良好的个性;揭示导致大学生心理困惑、心理障碍与心理疾病的原因及其规律,以求防病于未然,提高大学生的自我保健意识。

4. 大学生心理健康教育的内容主要有:①健全人格教育;②环境适应教育;③人际关系和谐教育;④健康恋爱观教育;⑤心理障碍与疾病的预防。

5. 开展心理健康教育的有效方法:①充分发挥课堂教学的主渠道、主阵地作用;②积极开展心理测评、心理辅导或心理咨询;③充分利用校园各种教育资源;④高度重视做好特殊群体学生的心理健康教育工作。

6. 大学生常见的情绪困扰有抑郁、焦虑、恐惧、自卑等。

自卑是自我情绪体验的一种形式,是个体由于某种生理或心理上的缺陷或其他原因,在成长中受到挫伤,从而产生的一种轻视、怀疑自己的能力与价值,对自我评价过低的一种心理状态。克服和战胜自卑,需要从以下几方面进行调适:①建立正确对待自卑的态度;②建立积极的自我评价;③修正理想自我,制定恰当目标;④进行积极的自我暗示,改变现实的自我。

7. 大学生中常见的人格障碍类型主要有:偏执型人格、强迫型人格、分裂型人格、情感型人格、爆发型人格、癡病型人格、反社会型人格、衰弱型人格。

调适措施:①正视现实,积极适应环境;②融入集体,主动进行人际交往;③努力学习,提高文化素养;④扬长避短,优化人格特征;⑤身体力行,从小事做起;⑥增强体质,丰富业余生活。

8. 交往与爱情方面的心理问题与调适

大学生在人际交往方面存在的心理问题主要有:①存在认知和观念上的偏差;②由于内向、文静、胆小、多虑等性格特征,造成个别同学社交障碍,显得不合群,独来独往,心事重重;③以自我为中心,不会换位思考;④自尊心太强,挫折承受能力弱。

调适措施:①培养良好的心理品质,增强自信心,不要过多计较别人对自己的评论,学会通过暗示来控制自己的情绪;⑤加强社交训练,学会社交的技巧和策略;③正确对待交往。

大学生在爱情方面的心理问题主要表现为:①认识方面的片面性、肤浅性;②恋爱动机不端正,缺少责任感;③情感方面的冲动性、纠葛性;④行为方面的公开化、草率性;⑤失恋对心理造成的不良影响。

调适措施:①正确对待爱情,树立正确的爱情观;②要发展和进行积极健康的恋爱行为;③建立博大的友谊网络,处理好友谊与爱情的关系,培养爱的能力与责任;④合理宣泄,提高恋爱挫折承受能力;⑤矫正恋爱中的不良行为。

9. 大学生择业中的心理问题主要有:①过于理想化的择业心理;②依赖观望又焦虑的心理;③追求实惠与功利的心理;④自卑自贬的退缩心理;③渴望竞争又怕风险的心理。

调适措施:①正视现实,确立目标;②敢于竞争,寻找机遇;③积极反应,以奇制胜;④不怕挫折,放眼未来。

10. 竞争中的心理问题主要表现为:①投机型竞争心理;③嫉妒型竞争心理;③攻击型竞争心理;④恐惧型竞争心理;③自戕型竞争心理。

调适措施:①树立正确的竞争观念和自信意识;②认识自我,确定恰当的奋斗目标;③树立竞争与合作互补的现念;④要正确面对竞争结果。

11. 导致大学生产生挫折心理的因素主要有:家庭因素、教育因素、社会因素、个体因素。其挫折类型主要表现为:①适应挫折;②情感挫折;③交往挫折;④家庭挫折;⑤期望与现实相悖时产生的心理冲突。挫折心理主要表现为:①攻击;②固执;③倒退;④逆反;⑤妥协;⑥压抑。大学生容易产生挫折心理,关键是如何认识和对待。在实际调整中要从以下几条途径进行:学校、大学生自身、家庭和社会。

12. 大学生适应中的心理问题主要表现为:环境适应不良、学习适应不良、性心理



适应不良。

附录一 大学生情绪状态自测量表

朋友，你的情绪状态好吗？

现代社会的青年不会仅仅满足于身体的健康、衣食的温饱、形体的健美、性格的活泼，他们对自己的情绪状态也十分重视。因为“病由心生”，如果情绪状态不好，必会影响到身体的健康。所以，了解自己的情绪状态，并及时地加以调整是非常必要的。

下面几组自测题，从情绪的稳定性、精力的充沛度、情绪的控制度、生活的充实度4个方面各提出15个问题，请你放松、自如，不要深思熟虑，不要欺骗自己，要真诚而坦率地回答，符合你的情况打上“√”，不符合的打“×”。

情绪稳定度

1. () 发生不快，能平静地思考其他事情。
2. () 不计小隙，经常保持坦率诚恳的态度。
3. () 有担心的事情，往往写在纸上进行整理。
4. () 做事时通常给自己定一个比较实际的目标。
5. () 失败时认真反省原因，不会愁眉不展。
6. () 具有悠闲自娱的功夫。
7. () 发生问题时，能倾听别人的意见或劝告。
8. () 工作与学习都有明确的计划。
9. () 尽管别人优于自己，仍然我行我素。
10. () 无路可走时，能改变生活的形式和节奏。
11. () 经常满足于一点微小的进步。
12. () 乐于一点一滴地积累有益的东西。
13. () 很少感情用事。
14. () 想做一事，不可能实现时就会打消念头。
15. () 抓住主要方面考虑问题，不拘泥细节。

精力充沛度

1. () 在工作和学习上抱有超过别人的愿望。
2. () 具有积极进取的豪情。
3. () 不满足于普通的生活方式。
4. () 喜欢听取各种人的意见。
5. () 竞争性强，但也有逍遥自在的时候。
6. () 敢于向超过自己能力的目标挑战。
7. () 无论做什么，时间观念都很强。
8. () 能够接受别人的批评。
9. () 经常在脑海里描绘自己要做的事情。
10. () 一时办不到的事，以后总想办法做到。
11. () 做事不管有没有计划，都能井然有序。
12. () 胸襟开阔，从不与人计较小事。



13. () 做事情时常常感觉心中感情激荡。
14. () 不顺心时，常常休闲地度过一段时间。
15. () 喜欢与不同类型的人合作。

情绪控制度

1. () 起床后进行半小时的自我锻炼。
2. () 每天的早餐时间充裕，气氛活跃。
3. () 吟诗唱歌时往往放开嗓子纵情歌唱。
4. () 入睡前说些鼓励自己的词句。
5. () 不纠缠不愉快的事情。
6. () 与其心事重重，不如马上着手解决。
7. () 精神上有压力时，通过体育锻炼来解决。
8. () 做重要事情能全力以赴，不顺及其他。
9. () 不管和谁都不说不文明的话。
10. () 喜欢阅读伟人的传记激励自己。
11. () 善于悉心洞察，冷静判断问题症结。
12. () 坚信无论什么事情都能成功。
13. () 每日总结当日的事情，心情宽松地入睡。
14. () 常常按规定时间上厕所。
15. () 有计划地安排闲暇。

生活充实度

1. () 经常与友人交往。
2. () 有自己的特殊爱好。
3. () 能与领导、老师和同学们愉快相处。
4. () 能以宽容态度对待家庭矛盾。
5. () 吃饭时感到愉快。
6. () 对工作和学习能够胜任。
7. () 只购买自己必需的东西。
8. () 对未来抱有乐观的态度。
9. () 无论干什么都兴致勃勃。
10. () 希望受到别人的注目和重视。
11. () 不容易满足，经常抱怨。
12. () 生活虽然不太好，却很快活。
13. () 不爱花零钱，也不爱买零食。
14. () 对自己目前的工作和学习感到满意。
15. () 对生活各方面感到满意。



记分表

	低	一般	高
情绪稳定度	0~5	6~12	11~15
精力充沛度	0~7	8~12	13~15
情绪控制度	0~6	7~11	12~15
生活充实度	0~4	5~10	11~15

结论和忠告

把你填写的“√”相加就得出你的指标数，对照一下表，你是属于哪一栏的？

情绪稳定度为“一数”以下者——大多患得患失，不能很好生活，常常拘泥于小事，忙忙碌碌，耗费心机。这样的人应该多学一点知识和方法，不能为一点小事或一次失败而愁眉不展。“一数”以上者——大多擅长积极处理事情，在各种困难面前不动摇，但有时会自作聪明而忽略重要问题，所以应提高综合分析能力，做出精密的调查和大胆的决定。

精力充沛度为“一般”以下者——性格懦弱，缺乏与社会竞争的勇气，典型的好好先生；做事情没有干劲，也没有什么雄心壮志，安分守己。这样的人要锻炼自己的精神，振奋自己的身心，敢于向人生挑战。“一数”以上者——无论做什么干劲十足，富于挑战性，对工作满腔热情，以充沛的精力对待每一件事，必定能接连不断取得成功；但要善于调节内心的能量，不使自己陷入狂热状态。

情绪控制度为“一数”以下者——不善于情绪转换和松弛，容易精神疲劳，缺乏集中力，工作效率不高，还容易生病。今后要有意识地实行情绪上的自我管理，以适应社会的变化，要努力保持爽朗松弛的心情，清醒理智的头脑。“一般”以上者——善于情绪的转换的控制，不拘小节，踏实肯干，遇到困难会积极解决，以实际行动取代烦恼，经常保持轻松的心情，努力通过自我暗示来消除心中的阴影；但要注意与不同的人共事态度应改善，要积极合作。

生活充实度“一般”以下者——对自己的生活和工作抱有不满意情绪，很少从生活中得到乐趣；但对生活不满是一种积极态度，只有不满才能有上进的欲望，关键是要在工作和生活中正确领会自己是对什么不满及不满的症结，才能积极解决。“一般”以上者——相当满足于现在的生活，精神上也充实，生活和工作中心情欢畅，自主神经及内分泌的平衡都很好，对任何事情能正确地判断和决策。

附录二 大学生人际关系状况自测量表

这是一份人际关系行为困扰的测验量表，共28个问题。每个问题做“是”（打√）或“非”（打×）2种回答。请你认真完成，然后参看后面的评分方法，对测验结果做出解释。

1. () 关于自己的烦恼有口难言。
2. () 和生人见面感觉不自然。

3. () 过分地羡慕和嫉妒别人。
4. () 与异性交往太少。
5. () 对连续不断的会谈感到困难。
6. () 在社交场合, 感到紧张。
7. () 时常伤害别人。
8. () 与异性来往感觉不自然。
9. () 与一大群朋友在一起, 常感到孤寂或失落。
10. () 极易受窘。
11. () 与别人不能和睦相处。
12. () 不知道与异性相处如何适可而止。
13. () 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求得同情时, 自己常感到不自在。
14. () 担心别人对自己有什么坏印象。
15. () 总是尽力使别人赏识自己。
16. () 暗自思慕异性。
17. () 时常避免表达自己的感受。
18. () 对自己的仪态(容貌) 缺乏信心。
19. () 讨厌某人或被某人所讨厌。
20. () 瞧不起异性。
21. () 不能专注地倾听。
22. () 自己的烦恼无人可倾诉。
23. () 受别人排斥与冷漠。
24. () 被异性瞧不起。
25. () 不能广泛听取各种意见、看法。
26. () 自己常因受伤而暗自伤心。
27. () 常被别人谈论、愚弄。
28. () 与异性交往不知如何更好地相处。

记分表

I	题目	1	5	9	13	17	21	25	小计
	分数								
II	题目	2	6	10	14	18	22	26	小计
	分数								
III	题目	3	7	11	15	19	23	27	小计
	分数								
IV	题目	4	8	12	16	20	24	28	小计
	分数								
评分	打√的给1分, 打×的给0分, 总分								



测验结果的解释与辅导

如果你得到的总分是在0~8之间,那么说明你与朋友相处上困扰较少;你善于交谈,性格比较开朗,主动关心别人;你对周围的朋友都比较好,愿意和他们在一起,他们也喜欢你,你们相处的不错;而且,你能够从与朋友的相处中,得到许多乐趣;你的生活是比较充实也是丰富多彩的;你与异性朋友也相处的很好。一句话,你不存在或较少存在交友方面的困惑,善于与朋友相处,人缘很好,同时也获得了许多人的好感与赞同。

如果你得到的总分是在9~14之间,那么,你与朋友相处存在一定程度的困扰;你的人缘一般,换句话说,你和朋友的关系并不牢固,时好时坏,经常处在一种起伏波动之中。

如果你得到的总分是在15~28之间,那就表明你在同朋友相处上的行为困扰较严重;分数超过20分,则表明你的人际关系行为困惑程度很严重,而且在心理上出现了较为明显的障碍。你可能不善于交谈,也可能是一个性格孤僻的人,不开朗,或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

以上是总体上评述你的人际关系。下而,将根据你在每一栏上的小计分数,具体指出你与朋友相处的困扰行为及其可参考的纠正方法。

记分表I栏的小计分数,表明你在交谈方面的行为困扰程度。

如果你的得分在6分以上,说明你不善于交谈,只有在需要的情况下你才同别人交谈,你总难于表达自己的感受,无论是愉快还是烦恼;你不是个很好的倾听者,往往无法专心听别人说话或只对单独的话题感兴趣。

如果得分在3~5分之间,说明你的交谈能力很一般,你会诉说自己的感受,但不能说的条理清晰;你努力使自己成为一个好的倾听者,但还是做得不够。如果你与对方不太熟悉,开始时你往往表现的拘谨与沉默,不太愿意跟对方交谈,但这种局面在你而前一般不会持续太久。经过一段时间的接触与锻炼,你可能会主动与同学搭话,同时这一切来的自然而非造作。此时,表明你的交谈能力已经大为改观,在这方面的困扰也会逐渐消除。

如果你的得分在0~2之间,说明你有较高的交谈能力和技巧,善于利用恰当的谈话方式来交流思想感情,因而在与别人建立友情方面,你往往比别人获得更多的成功。这些优势不仅为你创造了良好的心境,而且常常有助于你成为伙伴中的领袖人物。

记分表II栏的小计分数,表示你在交际与交友方面的困扰程度。

如果你的得分在6分以上,则表明你在社交活动与交友方面存在着较大的行为困扰。比如,在正常集体活动与社交场合,你往往感到更加紧张;你常因过多地考虑自己的形象而使自己处于越来越被动、越来越孤独的境地。总之,交际与交友方面的严重困扰,会使你陷入“感情危机”和孤独的状态。

如果你的得分在3~5分之间,则往往表明你在积极寻找被喜爱的突破口。你不喜欢独自一个人呆着,你需要和朋友在一起,但你又不善于创造条件并积极主动地寻找朋友,而且,你心有余悸,生怕主动行为后的“冷”体验。

如果得分低于3分,则表明你对人较为真诚和热情。总之,你的人际关系较和谐,在这些问题上,你不存在明显持久的行为困扰。

记分表Ⅲ栏的小计分数，表示你在待人接物方面的困扰程度。

如果你的得分在6分以上，则表明你缺乏待人接物的机智与技巧。在实际的人际关系中，你也许常有意无意地伤害别人，或者你过分地羡慕别人以至于在内心嫉妒别人。因此，其他一些同学可能回报给你的是冷漠、排斥，甚至是愚弄。

如果你的得分在3~5分之间，则表明你是一个多侧面的人，也许可以算是一个较圆滑的人。对待不同的人，你有不同的态度，而不同的人对你也有不同的评价。你讨厌某人或被某人所讨厌，但你却喜欢另一个或被另一个人所喜欢。因此，你的朋友关系某些方面是和谐的、良好的，某些方面却是紧张的、恶劣的。因此，你的情绪很不稳定，内心极不平衡，常常处于矛盾状态之中。

如果你的得分在0~2分之间，表明你较尊重别人，敢于承担责任，对环境的适应性强。你常常以你的真诚、宽容、责任心强等个性获得众人的好感与赞同。

记分表Ⅳ栏的小计分数，表示你跟异性朋友交往的困扰程度。

如果你的得分是5分以上，说明你在与异性交往的过程中存在较为严重的困扰。也许你存在着过分的思慕异性或者对异性存有偏见。这2种态度都有它的片面之处；也许是你不知如何把握好与异性交往的分寸而陷入困扰之中。

如果你的得分是3~4分，表明你与异性交往的程度一般，有时你可能会觉得与异性交往是一件愉快的事，有时又会认为这种交往似乎是一种负担，你不懂得如何与异性交往最适宜。

如果你的得分是0~2分，表明你懂得如何正确处理与异性朋友之间的关系。对异性同学持公正的态度，能大大方方、自自然然地与他们交往，并且在与异性朋友的交往中，得到了许多从同学、朋友那里不能得到的东西，增加了对异性的了解，也丰富了个性。你可能是一个较受欢迎的人，无论是同性朋友还是异性朋友，多数人都较喜欢你 and 赞赏你。

思考与训练

1. 怎样认识大学生心理健康方面存在的问题？
2. 简析大学生心理健康问题的产生原因。
3. 简述大学生心理健康教育的内容和方法。
4. 请谈谈如何克服大学生常见的情绪困扰。
5. 如何培养和塑造大学生健康的人格？
6. 作为大学生，应如何正确地对待竞争？
7. 当今大学生应如何看待爱情？
8. 大学生应如何以良好的心态面对毕业？
9. 请结合自己的大学生活实际，设计并实施自己的大学生活心理调适方案。
10. 以“谈谈你是如何应对挫折的”为主题，组织一次主题班会，让大学生交流彼此的经验，促进共同成长。

(王 湛)



第十五章 心理评估与测验

内容提要

本章主要对心理评估的概念、方法作了简单介绍,并重点阐述了心理测验的概念、类型、特征、编制及实施要求和常用的心理测验评定量表。目的是让同学们在掌握心理学基本知识的基础上,学会运用它,为进一步客观地了解他人和自己的心理品质,不断提高心理指导和心理教育的水平,优化心理素质服务。

学习目标

1. 了解心理评估的概念和意义。
2. 掌握心理评估的方法。
3. 说出心理测验的概念及类型。
4. 熟记心理测验的特征。
5. 明确心理测验的编制与实验。
6. 了解几种常用的心理测验。
7. 学会使用常用的心理测验量表。

通过学习前面章节的内容,了解和掌握了心理学的许多概念,并且对人们的各种心理现象有了一个基本的认识。在实际工作中,当我们需要对一个个体的某种心理现象作全面、系统深入、客观描述时,就需要借助心理学中一些工具和方法进行研究。本章心理评估与测验正是这方面的内容。

第一节 心理评估概述

一、心理评估的基本概念

心理评估是依据心理学的理论和方法对人的心理品质及水平做出鉴定。所谓心理品

质包括心理过程和人格特征等内容，如情绪状态、记忆、智力、性格等。心理评估在心理学中的作用非常重要。

第一，评估是心理治疗和咨询的重要前提和依据，同时心理评估还可对心理治疗和咨询的效果作出判定。

第二，评估对于维护和促进正常人群的心理健康来说也是非常必要的，其必要性体现在：①了解不同个体的心理特征，可借助于心理评估的方法，这样才能有的放矢地对不同人进行精神卫生方面的指导；②对于一些不健康行为的研究，以及这些不健康行为对个体在心理方面的影响，也都需借助于心理评估的方法。

第三，心理评估在医学领域中配合疾病的诊疗以及科研也发挥着越来越大的作用。如在精神科判定病人的病态心理问题，常需要借助心理评估的方法；在儿科，鉴别儿童发育有无障碍、行为有无异常、智力是否有缺陷等，也常常依据心理评估的结果进行必要的诊断。

二、心理评估的方法

1. 调查法 调查法包括历史调查和现状调查两个方面。历史调查主要包括档案、文献资料和向了解被评估者过去经历的人作调查等方面。现状调查主要围绕与当前问题有关的内容进行。调查对象包括被评估者本人及其周围的“知情人”，如同学、同事、父母、亲友、老师、领导、兄弟姐妹等。调查方式除一般询问外，还可采用调查表的形式进行。调查法的优点是可以结合纵向与横向两个方面，范围比较广，而且内容全面。不足之处是此种调查常常是间接性的评估，材料的真实性容易受被调查者主观因素的影响。

2. 观察法 这里所指的观察法是通过对被评估者行为表现直接或间接地通过录像设备观察、观测，从而进行心理评估的一种方法。观察法可分为自然观察法与控制观察法2种形式：前者指在自然情境中（如家庭、学校、幼儿园或工作环境）对被评估者的行为不受观察者干扰所进行的观察；后者指在经过预先设置的情境中所进行的观察。观察法的优点是材料比较真实和客观，对儿童的心理评估以及对一些精神障碍者的评估，观察法显得尤为重要。不足之处是观察法得到的只是外显行为，不易重复。观察结果的有效性还要取决于观察者的洞察能力、分析综合能力等。

3. 会谈法 也称做“交谈法”、“晤谈法”、“访谈法”等。其基本形式是一种面对面的语言交流，这是心理评估中最常用的一种基本方法。会谈的形式包括自由式会谈和结构式会谈两种。前者的谈话是开放式的，气氛比较轻松，被评估者较少受到约束，可以自由地表现自己。后者根据特定目的预先设定好一定的结构和程序，内容有所限定，谈话效率较高。

会谈是一种互动的过程。在会谈中评估者起着主导和决定的作用。因此，评估者掌握和正确使用会谈技术是十分重要的。会谈技术包括言语沟通和非言语沟通（如表情、姿态等）两个方面。

4. 作品分析法 也称产品分析法。所谓“作品”指被评估者的日记、书信、图画、工艺作品等文化性的创作成果，也包括了他们在生活和劳动过程中所借的事和产品。通



过分析这些作品或产品，可以有效地评估其心理水平和心理状态，并且可以作为一个客观依据存档。

5. 心理测验法 在心理评估中，心理测验占有十分重要的地位。我们了解一个人的方式有很多，如交谈、观察、听取周围人对他的评价等，但是这些都无法取代心理测验的作用。因为测验可以对心理现象的某些特定方面进行系统评定，并且测验一般根据标准化、数量化的原则，所得到的结果参照常模进行比较，避免了一些主观因素的影响。目前，人们对心理测验的应用与解释尚有一些意见分歧，对此我们应有辩证的认识。既不夸大测验的作用，不滥用；又不否认或忽视心理测验的临床意义，要适当而有效地运用心理测验，进行必要的心理评估。

第二节 心理测验概述

一、心理测验的概念

我们去医院看病，常要对一些生理指标（如血压、血细胞数等）进行测量，以判定是否健康。人的心理现象也可以通过测量进行鉴别。所谓心理测量就是依据一定的法则，用数量化的手段对心理现象和行为加以确定或测定。

心理测验是随着实验心理学发展起来的一种心理评估技术。运用至今，虽然只有100多年的历史，但它却推动了心理学的发展，目前已被广泛地应用于教育、临床、司法、管理、择业、人才选拔等几乎所有的社会领域。因此，掌握和了解心理测验的有关理论和技术，还是很有必要的。

二、心理测验的类型

目前，世界各国心理学家研制应用的心理测验量表有数千种，仅常用的心理测验量表就有300多种，尽管种类繁多，但从不同的角度以不同的标准可划分出以下几种测验类型：

（一）按测验的目的划分

1. 智力测验 这类测验用于测量人的智力，评估人的智力水平，也可作为特殊教育或职业选择时的咨询参考。常用的智力测验有比奈-西蒙智力量表、韦克斯勒成人和儿童智力量表等。

2. 人格测验 主要用于测量性格、气质、兴趣、态度、情绪、动机、信念、价值观等方面的人格倾向性或人格心理特征。亦为用以测量不同情境中个体典型行为表现的一类心理测量工具的总称。常用的有明尼苏达多相人格测验（MMPI）、艾森克人模问卷（EPQ）、卡特尔16种人格因素测验（16PF）、洛夏墨迹测验等。

3. 神经心理测验 这些测验可用于脑器质性损害的辅助诊断和对脑与行为关系的研究，如H-R神经心理成套测验、感知运动测验、联想思维测验等。

4. 症状评定量表 其目的多是评定精神障碍的有关症状，目前这类量表也应用于心理咨询与心理治疗。常用的有症状自评量表（SCL-90）、焦虑自评量表（SAS）、抑

郁自评量表 (SDS) 等。

5. 特殊能力测验 测量人的某一特殊能力倾向, 多用于测量个体在音乐、美术、体育、机械、飞行等方面的特殊能力。

(二) 按测验的方法划分

1. 问卷测验 此种测验多采用结构式问题的方式, 让被试者以“是”与“否”或者在有限的几种选择上作出回答。根据回答结果评定分数。此方法的结果评分相对比较容易, 易于统一处理, 例如, 明尼苏达多相人格测验 (MMPI)、艾森克人格问卷 (EPQ)、卡特尔 16 种人格因素测验 (16PF) 等。

2. 投射测验 又称无结构测验。测验材料无严谨结构, 如一片模糊的、无明确内容的墨迹, 数张主题不明确的图像, 一些不完整的句子等, 要求被试根据自己的理解、体验和想象做出解释说明, 使之有结构、意义, 借以诱导出被试潜意识中的欲望、冲突和动机等, 从而投射出他的人格特征, 如洛夏墨迹测验、主题统觉测验等。

3. 操作测验 用实物或模型工具构成测验项目, 以操作方式让被试作答, 根据操作的结果评定分数。如韦氏智力测验中的图形拼凑、图片排列等。

(三) 按测验材料的性质划分

1. 文字测验 测验的项目和回答都用文字表达 (文字或语言), 如 MMPI。

2. 非文字测验 测验的项目多由实物、模型、图片之类较为直观的材料组成, 测验多以操作方式进行, 如洛夏墨迹图, 韦氏智力测验的填图、图形拼凑等。

(四) 按测验的组织方式划分

1. 个别测验 指每次测验是以一对一的方式来进行的, 即一个主试只测验一个被试, 这是最常用的测验形式。

2. 团体测验 即一个或多个主试同时对多个被试实施的测验。

三、心理测验的基本特征

一个有效的心理测验量表, 不管它是属于什么类型的心理测验, 必须具备以下 4 个基本特征:

1. 标准化 指心理测验应有固定的测验内容、测验方法、统一的答案和记分方法。以保证对不同的被试来说实施的条件是相同的, 这样不同被试的测验结果才有可能进行比较, 并且减少无关因素对测验的影响。

2. 效度 又称准确性或有效性, 指一个测验能够正确地测量出它所测量东西的真实程度。比如测量一个人的智力, 如果选用的工具不是公认的智力测验量表, 而是某门课程的考题, 这样测得的结果, 只能说明此人掌握某门课程的知识水平, 而不是其智力水平。另外, 被试的一些个人因素也可能会影响测验结果的准确性。因此, 效度是科学测量工具非常重要的必备条件, 特别是在一些人格量表中就有专门设计的效度量表, 在一定程度上保证测试结果的真实性。

3. 信度 指一个测验工具在对同一对象的几次测量中所得结果的一致程度。它反映测验工具的可靠性和稳定性, 在相同情况下, 同一被试者在几次测验中所得结果变化不大, 便说明该测量工具性能稳定、信度高。



4. 常模 是指通过对正常人群进行标准化测验之后所获得的一种比较标准,是测验的参照分数,是解释测验结果的依据。每一种测验都要建立相应的常模,甚至同一量表在不同国家、地区应用时或者随着时代的变迁,都要进行重新修订,建立新的常模。

四、心理测验的编制及实施

(一) 心理测验的编制

心理测验的编制工作是一个反复总结经验、反复修改的过程,它主要包括测验目的的确立、测验内容的确定、测验计划的确定、测验题目的筛选、测验的标准化、对测验的技术分析和鉴定、测验指导书的编写等步骤。

1. 确定测验目的 目的确定是测验编制的出发点。在整个测验的编制过程中,都需要以测验目的作为决策的依据。测验目的可以分解为“测什么人”和“做什么用”两个问题。前者是测验对象的确定问题,后者是测验用途的确定问题。

2. 确定测验内容 测验目的确定以后,需要根据测验目的来确定测验的内容。如:在智力测验的编制中,测验的目的在于对受测者的智能水平进行测定。为此,就需要对“智力”的结构进行分析,分析人的智能行为包含哪些方面,在此基础上编制测验。

3. 制定测验计划 测验计划的制定过程是将测验内容进一步具体化的过程。在测验计划中,将列出各部分内容在整个测验中所占的比重或题目的多少。

4. 筛选题目 在制定出详细的测验计划之后,就进入测验的选题阶段。题目筛选的过程包括:拟题稿—预测—定稿。

5. 测验的标准化 题目选好之后,需要对测验进行标准化。即控制与测验目的无关的因素对测验分数的影响,从而使所有的受测者在完全相同的条件下进行测验的过程。

6. 对测验的技术分析和鉴定 在测验付诸实际使用之前,需要对测验进行技术分析和鉴定,主要是收集有关测验信度和效度的资料,对测验进行心理测量学分析。在收集资料的基础上,不断地对测验进行改进和提高。

7. 编写测验指导书 为了使测验能够被合理地实施与应用,在测验编制完成之后,还需要编写测验指导书,在测验指导书中,需说明测验的目的、实施方法、计分标准、常模等内容。至此,一个测验就可以交付使用了。

(二) 心理测验的实施

要使心理测验正确地发挥其有效作用,还必须注意若干问题。因为如果滥用心理测验或者对测验结果做出错误的解释,将会使心理测验无效或伤害被试,所以在应用时既要认识到心理测验由于标准化而具有的客观性和可比性,也要认识到心理测验作为一种测量工具的间接性、相对性和不完善性。

1. 对主试的要求 一名合格的主试必须经过严格的心理测验学的培训,具备心理学和医学的基本知识。熟悉测验的内容、功能和使用范围,操作熟练并严格按照标准化程序进行,测验过程中应情绪稳定,身心状态良好,态度保持中性,有耐心,能协调好与被试的关系,使测验顺利完成。

2. 慎重选择测验 每一种心理测验都有它特定的目的和适用范围,要根据需要慎重选择。不能仅仅根据测验名称来选择,也不能选用未经标准化的,信度、效度不合格

的测验。

3. 对被试的要求 在心理测验时被试应有良好的身心状态,以便顺利通过心理测验。要了解测验的目的,熟悉测验的手续,避免过强的测验焦虑,态度要认真,集中精力完成测验。

4. 施测环境 测量环境应安静、舒适、不华丽、温度适中、保密性好、尽量排除外来干扰。

5. 注意保密 一是对测验工具的内容要保密,二是对被试的测验结果要保密。

第三节 心理测验评定量表

一、智力测验

智力测验是对人们智力水平进行客观评估的一种手段。是临床工作中最为常用的一类测验。

(一) 年龄和智商

1. 智力年龄 智力年龄包括实龄和智龄。

(1) 实龄 (CA): 指被试测验时的实足年龄。除年龄外还有月龄,超过半月按整月计算,不满半月可忽略不计。如一儿童出生于1990年10月10日,在1999年5月6日测验时,他的实龄为8岁6个月零25天,那实龄即为8岁零7个月。

(2) 智龄 (MA): 也称心理年龄,指个体智力达到的年龄水平。是法国心理学家比奈首先使用的。由于儿童的智力是与年龄同步发展起来的,所以用心理年龄来表示智力的水平。智龄是一种普通的计算智力的单位,其意义较容易了解,如一个足龄5岁的儿童在6岁组的测验中通过,其智龄便为6,就是说他的智力水平相当于实龄为6岁儿童的水平。但若在5岁组测验中不及格而在4岁组测验中及格的儿童,其智龄便为4。智龄超出实龄越多,智力发展水平就越高,反之就越低。

2. 智商 智商有两种,一是年龄智商,也叫比率智商;二是离差智商。

(1) 年龄智商 (比率智商): 是指一个人的心理年龄与实足年龄的比值。比率智商是美国斯坦福大学的特曼 (L M Terman) 教授首先提出的,智商表示智力的相对水平。计算智商的公式为: 智商 (IQ) = $100 \times MA/CA$

其中, MA 代表心理年龄, CA 代表实足年龄。

(2) 离差智商: 是指一个人的心理测验成绩和同年龄组受试者平均成绩比较后而得出的相对分数。

由于12岁以后,人的智力不再跟年龄呈同步增长趋势,因此比率智商在使用中存在很大的局限性。美国心理学家韦克斯勒后来又提出了离差智商。计算公式为

$$IQ = \frac{15(X - M)}{S} + 100$$

公式中的 X 为被试的原始得分, M 为被试所在年龄组的平均分数, S 为该年龄组分数的标准差。15 为经过计算所得智商分布的标准差, 100 为大多数人的平均智力水平。

根据智商, 可将智力作以下区分 (表 15-1):



表 15-1 智商与智力等级

智商	智力等级
130 以上	非常优秀
120 ~ 129	优秀
110 ~ 119	中上 (聪明)
90 ~ 109	中等
80 ~ 89	中下 (愚笨)
70 ~ 79	临界低智
69 以下	智力缺陷
50 ~ 69	轻度痴呆
35 ~ 49	中度痴呆
20 ~ 34	重度痴呆
20 以下	极度痴呆

(二) 比奈 - 西蒙智力测验

比奈 - 西蒙智力测验是最早出现的科学智力测验, 是 1904 年由法国著名心理学家比奈 (A Binet) 设计的一种测验。1905 年比奈和他的助手西蒙 (T Simon) 编制出了由 30 个题目组成的量表, 从此著名的比奈 - 西蒙量表就诞生了。

1905 年版的比奈 - 西蒙量表后又经多次修订, 1908 年比奈的修订, 使题目增加到了 59 题; 测试对象适用于 3 ~ 13 (15) 岁儿童少年。1911 年的修订又增加了成人组题目, 题目总数调整为 54 个。

比奈 - 西蒙量表推出后曾被多国心理学家翻译修订, 其中最为成功的当属美国版本的“斯坦福 - 比奈量表”。我国 1922 年由著名的心理学家陆志伟, 引进了“斯坦福 - 比奈量表”, 并于 1924 年在南京发表了《中国比 - 奈西蒙量表》。1936 年, 陆志伟与吴天敏对“中国比奈量表”进行了第二次修订。1981 年, 北京大学的吴天敏教授再次对“中国的比奈量表”进行了修订, 出版了《中国比奈测验》。吴氏修订本的测试对象是 2 ~ 18 岁的城市少年儿童, 每岁 3 个项目, 这样量表共有 51 个题目。

(三) 韦氏智力测验

韦氏智力测验目前已成为世界上最通用的智力测验, 包括: 韦氏学龄前儿童智力量表, 适用于 4 ~ 6 岁儿童; 韦氏儿童智力量表, 适用于 6 ~ 16 岁; 韦氏成人智力量表, 适用于 16 岁以上者。

1939 年, 美国纽约大学附属的贝尔维医院神经科主任韦克斯勒 (D Wechsler), 发表了韦克斯勒 - 贝勒维智力量表。1942 年在《成人智力测定》一书中, 韦氏曾作过一次修订, 1955 年修编成韦克斯勒成人智力量表 (简称 WAIS)。1949 年和 1967 年韦克斯勒先后又编制了韦克斯勒儿童智力量表 (WISC) 和韦克斯勒学龄前儿童智力量表 (WWPSI)。1981 年后, 我国的龚耀先、林传鼎、张厚粲三位心理学家先后对韦氏的三个量表进行了修订, 产生了适合我国应用的韦克斯勒量表。

下面以韦氏成人量表 (见表 15-2) 为例来谈, 它包括言语量表和操作量表。共分 11 个测验, 其中言语量表 6 个 (即知识、领悟、算术、相似、数字、广度、调汇), 操作量表 5 个 (即数字符号、填图、木块图、图片排列、图形拼凑), 共 257 个问题。每

一个分测验只测量一种智力功能。言语量表和操作量表合称全量表,根据这些量表计算出来的智商为言语智商、操作智商、全智商。全智商反映了被试的总体智力水平。

表 15-2 韦氏成人智力量表主要内容

项目	分测验名称	题目数	测量的主要能力	最高分
言语表现				
1	知识	29	知识的广度与保持	29
2	领悟	24	实际知识与理解能力	28
3	算术	24	计算与推理能力	18
4	相似性	13	抽象概括能力	26
5	数字广度顺背	7	注意力与短时记忆能力	14
5	数字广度倒背	7	注意力与短时记忆能力	14
6	词汇	40	词汇知识	80
操作量表				
7	数字符号	90	学习与书写速度	90
8	填图	21	视觉记忆与视觉理解力	21
9	木块图	10	视觉组合及结构分析能力	48
10	图片排列	8	对社会情境和生活事件的理解力	36
11	图形拼凑	4	处理部分与整体之间关系的能力	44

附:韦氏成人智力量表各分测验的基本内容和主要功能:

1. 常识 题目由一些常识问题(历史、天文、地理、文学、自然等)组成。如问:“埃及在哪一洲?”“阴阳历有何不同?”等。

可测量知识广度、兴趣范围以及一般的学习认识、接受能力和记忆力。

2. 理解 让被试解释一句谚语的含义或为什么要遵守某种社会规则。如:“独木不成林是比喻什么?”“白天如果在森林中迷了路你将怎么办?”等。

可测量实际知识、理解和对伦理道德的判断能力。

3. 算术测验 由类似小学四则运算的测试题组成。被试通过心算说出答案。如“8个人在6天内可完成的工程现在要在半天内完成,问一共要多少人可以完成?”并要求在2分钟内答复。

可测量数学推理能力。

4. 类同 共13题,要求被试概括出2种事物间的联系。如“汽车和轮船在哪些方面相同?”

用来测量抽象概括和逻辑思维能力。

5. 数字广度 分顺背和倒背两部分。顺背如“主试念4-1-6-3-8-2-4-6-3-5-9-6”,被试也应按上述背,顺利通过,可得分。倒背如“主试念7-1-9”,被试应背9-1-7。

可测量短时记忆能力和注意力。

6. 词汇 共有40个词汇,按难度顺序由易到难排列,要求被试解释呈现给他(她)的每个词的意思,如“美丽、系统、里程碑”等。

可测量词语理解能力和知识广度与文化背景。



7. 数词符号（或译码） 数字1~9的每一个数字都规定一个特别的符号，要求被试在规定时间内按样例用与数字相对应的符号填写在每一个数字下面的空白处。在译码测验中，不同图形有各自不同的符号，要求对未印符号的图形填上符号。

可测量一般学习能力和视觉—运动精细动作的辨别速度与灵活性，以及动机程度等。

8. 填图测验 共有21张图画，每张图画中都缺一个要点，有的易发现，有的不易发现。要求被试指出所缺部分。

可测量视觉记忆和视觉推理，观察理解能力。

9. 木块图案 共有9块同样大小的正方体积木，每一块都有两面呈红色，两面为白色，另两面以对角线为界分别涂上红白各半的颜色。每次向被试展示一个图案，让被试在规定时间内将图案摆好。

可测量分析综合、视觉协调和知觉组织能力。

10. 图片排列 共有8套图片，每套3~6张。按正确顺序排列，可说明一个故事。把顺序打乱后的图片交给被试，要求正确排序，使之成为有意义的故事。

可测量知觉组织和理解总的情景的能力。

11. 拼图 共有4套图像组合板，每个图像被分割成若干部分，打乱后按规定交给被试，要求其拼凑完整恢复原形。

可测量概括思维、辨别部分与整体关系和知觉组织能力。

二、人格测验

人格测验是评定个体人格心理特征的一种技术。人格测验的类型很多，但最常用的方法可归纳为问卷法和投射法两大类。人格测验又可分为单项人格测验和成套人格测验。单项人格测验是只测某一人格特征的测验，如：气质测验、性格测验、兴趣测验等。成套人格测验是由几个分测验构成的测验，可测验人格的许多因素（如性格、人际交往、情绪等）或完整的人格特征。

下面介绍几种常用的人格测验

（一）艾森克人格测验（EPQ）

是英国心理学家艾森克（Eysenck）编制的，是目前广泛采用的人格量表之一，有成人问卷（16岁以上）和少年问卷（7~15岁）两种。艾森克认为人格是由三个维度即E维（内外向）、N维（情绪稳定性）和P维（精神质）构成的立体结构，故设计了4个量表，即E量表、N量表、P量表以及L量表。在测验时被试对每题回答“是”或“否”，按照测定手册规定的标准进行记分，依据年龄及性别常模进行解释。

E量表 高分表示外向，可能是好交际，渴望刺激和冒险，情绪易冲动；低分表示内向、安静、离群、内省，不喜欢与人接触，不喜欢刺激，喜欢有秩序的生活方式。

N量表 表示情绪是否稳定，高分表示情绪不稳定，常表现焦虑、易怒，遇事常有强烈的情绪反应，以致出现不够理智的行为；低分者情绪稳定，善于自我控制。

P量表 精神质并非指精神病。高分表示孤独不关心他人，难以适应外部环境，缺乏感情，即使对亲友也存有戒心，喜欢干奇符的事情；低分表示爱交往，易于适应外部

环境。

L量表 效度量表,测定被试的“掩饰”倾向,即不真实的回答,同时也有测量被试淳朴性的作用。若该分过高则测验的可靠性差。

(二) 明尼苏达多相人格测验 (MMPI)

是由美国明尼苏达大学的哈撒韦 (Hathaway) 和麦金利 (McKinley) 于 1943 年共同编制而成的,是世界上应用最广泛的人格测量量表之一,多用于精神医学的临床诊断。对被试的基本要求是年满 16 岁,并具有小学以上文化程度。

MMPI 包括 566 个自我陈述题目。测验分为 14 量表,其中效度量表 4 个,即 Q (无法回答)、L (掩饰说谎)、F (诈病)、K (校正);临床量表 10 个即 Hs (疑病)、D (抑郁)、Hy (癔病)、Pd (病态人格)、Mf (男子气-女子气)、Pt (精神衰弱)、Sc (精神分裂症)、Ma (轻躁狂)、Si (社会内向)。

明尼苏达多相人格测验主要是从精神病角度测量人格结构,但实际应用却不只限于精神病学领域。MMPI 临床上的作用主要是对病人的精神状况作出诊断并确定其病情轻重。

(三) 卡特尔 16 种人格因素测验 (16PF)

由美国心理学家卡特尔教授于 1946 年编制,他通过因素分析获得 16 种人格的根源特质,他认为每一个人的性格都可以用这 16 种相互独立的人格特质加以描述,16PF 就是测定这 16 种人格特质的量表 (见表 14-3)。量表共有 187 个题目,适用于 16 岁以上的成人,该测验对了解个体的人格倾向,选拔人才和职业咨询等有一定的参考价值。

表 14-3 16PF 各因素的名称及意义

因素	名称	低分特征	高分特征
A	乐群性	缄默、孤独、冷淡	外向、热情、乐群
B	聪慧性	思想迟钝、学识浅薄、抽象思考能力弱	聪明、富有才识、善于抽象思维
C	稳定性	情绪激动、易烦恼	情绪稳定而成熟,能面对现实
E	恃强性	谦逊、顺从、通融、恭顺	好强、固执、独立、积极
F	兴奋性	严肃、审慎、冷静、寡言	轻松、兴奋、随遇而安
G	有恒性	苟且敷衍,缺乏奉公守法的精神	永恒、负责,做事尽职
H	敢为性	畏怯退缩,缺乏自信心	冒险敢为,少有顾虑
I	敏感性	理智的,着重现实,自恃其力	敏感,感情用事
L	怀疑性	信赖随和,易与人相处	怀疑、刚愎、固执己见
M	幻想性	现实,合乎成规,力求妥善合理	幻想的,狂放任性
N	世故性	坦白、直率、天真	精明强干,世故
O	忧虑性	安详、沉着,通常有自信心	忧虑抑郁,烦恼自扰
Q1	实验性	保守的,尊重传统观念与行为标准	自由的,批评激进,不拘泥于成规
Q2	独立性	信赖,随群附和	自立自强,当机立断
Q3	自律性	矛盾冲突,不顾大体	知彼知己,自律严谨
Q4	紧张性	心平气和,闲做宁静	紧张困扰,激动挣扎



(四) 洛夏墨迹测验 (RIT)

这是一种人格投射技术,由瑞士精神科医生洛夏(H. Rorschach)于1921年所设计编制。多数学者都认为洛夏墨迹测验是适用于成人和儿童的良好的人格投射测验,主要用作异常人格的诊断。

洛夏墨迹测验是10张毫无意义与内容的墨迹组成,其中5张是水墨图,另5张是全部或部分彩色墨迹图片。测验时将10张墨迹图片按规定的顺序逐一呈现给被试者,要求他看着图片说出看到了什么,这个测试给被试以完全的自由。该测验对结果的评定及解释是非常细致和复杂的,目前我国应用还不太普遍。

附:表15-4 艾森克人格问卷

表15-4 EPQ

说明:请回答下列问题。回答“是”时,就在“是”上打“√”;回答“否”时,就在“否”上打“√”。每个答案无所谓正确与错误。这里并没有对你不利的题目。请尽快回答。不要在每道题目上太多思索。每题都要回答。

1. 你是否有广泛的爱好?	(是) (否)
2. 在做任何事情之前,你是否都要考虑一番?	(是) (否)
3. 你的情绪经常波动吗?	(是) (否)
4. 当别人做了好事,而周围的人都以为是你做的时候,你是否感到洋洋得意?	(是) (否)
5. 你是一个健谈的人吗?	(是) (否)
6. 你曾无缘无故地觉得自己“可怜”吗?	(是) (否)
7. 你曾有过贪心使自己多得分外的物质利益吗?	(是) (否)
8. 晚上你是否小心地把门锁好?	(是) (否)
9. 你认为自己活泼吗?	(是) (否)
10. 当你看到小孩(或动物)受折磨时,是否感到难受?	(是) (否)
11. 你是否时常担心你会说出(或做出)不应该说(或做)的事情?	(是) (否)
12. 若你说过要做某件事,你是否不管遭到什么困难都要把它做成	(是) (否)
13. 在愉快的聚会中,你通常是否尽情享受?	(是) (否)
14. 你是一位易激怒的人吗?	(是) (否)
15. 你是否有过自己做错了事反倒责备别人的时候?	(是) (否)
16. 你喜欢会见陌生人吗?	(是) (否)
17. 你是否认为参加储蓄是一种好办法?	(是) (否)
18. 你的感情是否容易受到伤害?	(是) (否)
19. 你想服用有奇特效果的或具有危险性的药物吗?	(是) (否)
20. 你是否时常感到“极其厌烦”?	(是) (否)
21. 你曾多占多得别人的东西(甚至是一针一线)吗?	(是) (否)
22. 如果条件允许,你喜欢经常外出(旅行)吗?	(是) (否)

23. 对你所喜欢的人, 你是否为取乐而开过过头的玩笑?	(是) (否)
24. 你是否常因“自罪感”而烦恼?	(是) (否)
25. 你是否有时候谈论一些你自己毫无所知的事?	(是) (否)
26. 你是否宁愿看些书, 而不想去会见别人?	(是) (否)
27. 有坏人想去害你吗?	(是) (否)
28. 你认为自己“神经过敏”吗?	(是) (否)
29. 你的朋友多吗?	(是) (否)
30. 你是个忧虑重重的人吗?	(是) (否)
31. 你在儿童时代是否立即听从大人的吩咐而毫无怨言?	(是) (否)
32. 你是一个无忧无虑、逍遥自在的人吗?	(是) (否)
33. 有礼貌、爱整洁对你很重要吗?	(是) (否)
34. 你是否担心将会发生可怕的事情?	(是) (否)
35. 在结识新朋友时, 你通常是主动的吗?	(是) (否)
36. 你觉得自己是个非常敏感的人吗?	(是) (否)
37. 和别人在一起的时候, 你是否不常说话?	(是) (否)
38. 你是否认为结婚是个旧框框, 应该废除?	(是) (否)
39. 你有时有点自吹自擂吗?	(是) (否)
40. 在一个沉闷的场合, 你能给大家添点生气吗?	(是) (否)
41. 慢腾腾开车的司机是否使你讨厌?	(是) (否)
42. 你担心自己的健康吗?	(是) (否)
43. 你是否喜欢说笑话和谈论有趣的事?	(是) (否)
44. 你是否觉得大多数事情对你都是无所谓的?	(是) (否)
45. 你小时候曾经有过对父母鲁莽无礼的行为吗?	(是) (否)
46. 你喜欢和别人打成一片、整天相处在一起吗?	(是) (否)
47. 你失眠吗?	(是) (否)
48. 你饭前必定先洗手吗?	(是) (否)
49. 当别人问你话时, 你是否对答如流?	(是) (否)
50. 你是否宁愿有富裕时间, 喜欢早点动身去赴约会?	(是) (否)
51. 你经常无缘无故感到疲倦和无精打采吗?	(是) (否)
52. 你游戏或打牌时你曾经作弊吗?	(是) (否)
53. 你喜欢紧张地工作吗?	(是) (否)
54. 你时常觉得自己的生活很单调吗?	(是) (否)
55. 你曾经为了自己而利用过别人吗?	(是) (否)
56. 你是否参加的活动太多, 已超过自己可能分配的时间?	(是) (否)
57. 是否有那么几个人时常躲着你?	(是) (否)
58. 你是否认为人们为保障自己的将来而精打细算, 勤俭节约所费的时间太多?	(是) (否)
59. 你是否曾经想过去死?	(是) (否)



续表

60. 若你确知不会被发现时, 你会少付给人家钱吗?	(是) (否)
61. 你能使一个联欢会开得成功吗?	(是) (否)
62. 你是否尽力使自己不粗鲁?	(是) (否)
63. 一件使你为难的事情过去之后, 是否使你烦恼好久?	(是) (否)
64. 你曾否坚持要照你的想法办事?	(是) (否)
65. 当你去乘火车时, 你是否最后一分钟到达?	(是) (否)
66. 你是否“神经质”?	(是) (否)
67. 你常感到寂寞吗?	(是) (否)
68. 你的言行总是一致的吗?	(是) (否)
69. 你有时喜欢玩弄动物吗?	(是) (否)
70. 有人对你或你的工作吹毛求疵时, 是否容易伤害你的感情?	(是) (否)
71. 你去赴约会上班时, 曾否迟到?	(是) (否)
72. 你是否喜欢在你周围有许多热闹和高兴的事?	(是) (否)
73. 你愿意让别人怕你吗?	(是) (否)
74. 你是否有时兴致勃勃, 有时却很懒散不想动?	(是) (否)
75. 你有时会把今天应做的事拖到明天吗?	(是) (否)
76. 别人是否认为你是生气勃勃?	(是) (否)
77. 别人是否对你说许多谎话?	(是) (否)
78. 你是否对有些事情易性急生气?	(是) (否)
79. 若你犯了错误, 是否都愿意承认?	(是) (否)
80. 你是一个整洁严谨、有条不紊的人吗?	(是) (否)
81. 在公园里或马路上, 你是否总是把果皮或残纸扔到垃圾箱里?	(是) (否)
82. 遇到为难的事情, 你是否拿不定主意?	(是) (否)
83. 你是否有过随口骂人的时候?	(是) (否)
84. 若你乘车或飞机外出时, 你是否担心会碰撞或出意外?	(是) (否)
85. 你是一个爱交往的人吗?	(是) (否)

计分方法:

内外向 (E): 第 1, 5, 9, 13, 16, 22, 29, 32, 35, 40, 43, 46, 49, 53, 56, 61, 72, 76, 85 题答“是”和第 26, 37 题答“否”的每题各得 1 分。

神经质 (N): 第 3, 6, 11, 14, 18, 20, 24, 28, 30, 34, 36, 42, 47, 51, 54, 59, 63, 66, 67, 70, 74, 78, 82, 84 题答“是”的每题各得 1 分。

精神质 (P): 第 19, 23, 27, 38, 41, 44, 57, 58, 65, 69, 73, 77 题“是”和第 2, 8, 10, 17, 33, 50, 62, 80 题答“否”的每题各得 1 分。

掩饰性 (L): 第 12, 31, 48, 68, 79, 81 题答“是”和第 4, 7, 15, 21, 25, 39, 45, 52, 55, 60, 64, 71, 75, 83 题答“否”的每题各得 1 分。

评定方法:

(1) 将各量表的原始分直接与相应年龄组样本的均数相比较（常模），若大于或小于一个标准差，就有人格特征的倾向意义。

(2) 将原始分换算为 T 分，其公式如下：

$$T = \frac{10(X - M)}{SD} + 50$$

X 为受试者原始分，M 为相应年龄组样本平均分，SD 为相应年龄组样本标准差。

用 T 分在量表剖面图上画连线为 EPQ 剖析图；或找到 E 和 N 交点为 EN 点，便可分析受试者人格特征。

附表 15-5 气质问卷量表

表 15-5 气质问卷量表

下面 60 道题，可以帮助你大致了解你的气质类型。

在回答这些问题时，你认为：最符合自己情况的，请记 2 分；比较符合自己情况的，请记 1 分；介于两者之间的，请记 0 分；比较不符合的，请记 -1 分；完全不符合的，请记 -2 分。

1. 做事力求稳妥，不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话说出来才痛快。
3. 宁肯一人干事，不愿多人在一起。
4. 到一个新环境很快就能适应。
5. 厌恶那些强烈的刺激。
6. 和别人争吵时，总是先发制人。
7. 喜欢安静的环境。
8. 善于和人交往。
9. 羡慕那些善于克制自己感情的人。
10. 生活有规律，很少违反作息制度。
11. 在多数情况下，情绪是乐观的。
12. 碰到陌生人觉得很拘束。
13. 遇到令你气愤的事，能很好地自我克制。
14. 做事总是有旺盛的精力。
15. 遇到问题时，常举棋不定，优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 干事的兴趣，由情绪的高低来决定。
18. 当注意力集中时，别的事很难分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情景有一种极度恐怖感。
21. 对学习、工作、事业都有很高的热情。
22. 能长时间做枯燥、单调的工作。



续表

23. 符合兴趣的事干起来劲头十足, 否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌需要耐心而细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热烈的活动。
28. 爱看感情细腻的文学作品。
29. 工作、学习时间长了, 常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间的谈论, 愿意动手干。
31. 宁愿侃侃而谈, 不愿窃窃私语。
32. 别人说我总是闷闷不乐。
33. 理解问题常比别人慢些。
34. 只要短暂休息, 就能解除疲倦。
35. 心里有话宁愿自己想, 也不愿说出来。
36. 希望尽快实现目标, 否则决不罢休。
37. 学习、工作同样时间, 常比别人更疲劳。
38. 做事有些莽撞, 常常不考虑后果。
39. 听新知识、新技术讲授时, 总希望能慢些, 多重复几遍。
40. 能很快忘记那些不愉快的事。
41. 完成作业或工作总比别人花时间多。
42. 喜欢大运动量的体育活动或各种文艺活动。
43. 不能很快地把注意力转移。
44. 接受一个任务后, 希望迅速完成。
45. 认为墨守成规比冒险强些。
46. 能够同时注意几件事物。
47. 当我烦闷时, 别人很难使我高兴起来。
48. 爱看情节起伏、激动人心的小说。
49. 对工作认真严谨, 始终一贯。
50. 和周围人的关系总是相处不好。
51. 喜欢复习学过的知识, 做掌握了的工作。
52. 希望做变化大、花样多的工作。
53. 比别人更能记住小时候会背的诗歌。
54. 别人说我“出语伤人”, 可我并不觉得。
55. 在体育活动中常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷, 头脑机智。
57. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
58. 兴奋事常使我失眠。
59. 理解新概念很慢, 但懂了以后很难忘记。
60. 假如工作枯燥, 马上情绪低落。

记分方法：把每题得分按下表（表 15-6）题号相加，并算出各栏的总分。

表 15-6 气质类型计分

胆汁质	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58
多血质	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60
抑郁质	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59
黏液质	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57

评分标准

1. 如果某一气质得分明显高出其他 3 种，均高出 4 分以上，则可定为该类气质，如果该型气质得分超过 20 分，则为典型性，在 10~20 分之间，则为一般型。
2. 2 种气质类型得分接近，其差异低于 3 分，而且又高出其他 2 种类型 4 分以上，则可定为这 2 种气质的混合型。
3. 3 种气质得分均高于第 4 种，而且接近，则为这 3 种气质的混合型。

三、记忆测验

记忆测验分为单项记忆测验和成套记忆测验量表。

（一）记忆广度测验

这是一种单项记忆测验，目的是测试个体对数字的记忆广度。测验前主试准备 3~11 位数的数字串各一组，如：

$$\left\{ \begin{array}{l} 9, 4, 6 \\ 7, 9, 3 \\ 3, 8, 5 \end{array} \right. \quad \vdots$$

$$\left\{ \begin{array}{l} 8, 2, 5, 7, 3, 1, 9, 6, 8, 2, 4 \\ 6, 9, 3, 7, 9, 1, 7, 4, 2, 5, 8 \\ 3, 8, 2, 5, 1, 9, 3, 6, 8, 4, 7 \end{array} \right.$$

主试以每秒一个数字的速度念字串，念完一串，被试复述一串，以不能复述的前一串的字数为其记忆广度。

计分方法：每通过一组为 1 分，一组中的一串为 $1/3$ 分。如：某被试通过了 1~6 位数的全部 3 串，7 位数通过 2 串，8 位数通过 1 串，9 位数未通过。记忆广度 $= 6 + 2/3 + 1/3 = 7$ 。

（二）成套记忆测验

1. 韦克斯勒记忆量表（简称 WMS） 此量表包括 7 个分测验：个人经历、数字顺序关系、逻辑记忆、顺背和倒背数字、视觉再生和联想学习等。将 7 个分测验的原始分相加，然后可计算出记忆商数，中国龚耀先等修订了此测验，增加了测验内容，变换了记分系统，修订后的记忆测验量表分为 10 个分量表，其内容为：一是长时记忆，包括 3 个分测验：①个人经历；②时空记忆；③数字顺序关系。二是短时记忆，包括 6 个分测验：①视觉再认；②图片回忆；③视觉再生；④联想学习；⑤触摸测验；⑥理解记



忆。三是瞬时记忆：顺背和倒背数字。记分系统仿韦克斯勒的离差智商算法，将各分测验的原始分换算成量表分，并由量表分找出记忆商数，制成换算表备用。因此，只要测出被试的原始分数，便可从相应年龄组的换算表内查出记忆商数（表 15-7）。

表 15-7 记忆商等级划分

记忆商	等级
130 以上	很优秀
120 ~ 129	优秀
110 ~ 119	中上
90 ~ 109	中等
80 ~ 89	中下
70 ~ 79	差
60 以下	很差

2. 临床记忆量表 临床记忆量表是由中国许淑莲等编制的。

该量表包括再现和再认两种记忆活动。全量表有 5 项分测验，即联想学习、指向记忆、无意义图形再认、图像自由再现、人像特点联系再现。一级是先听觉测验后视觉测验，具体测验顺序是：①指向再现；②联想学习；③无意义图形再认；④图像自由再现；⑤人像特点联系再现。要求一次作完。若有时因为被试状态不佳商不得不分为 2 次测验时，间隔时间应尽量接近，最多不得超过 3 天。实施测验时，要按照“临床记忆量表手册”的说明进行操作。

四、临床症状测验

临床常用量表多为症状量表，大都是由丰富临床经验的心理学家和精神病学家根据大量的临床资料整理、设计编制而成的，是心理诊断的重要工具。症状量表与其他心理量表一样，包括量表的名称、项目、定义、分级、评定标准及量表的效度和信度等内容，使用者应掌握常用症状量表的内容和使用方法，根据需要对对象有选择地使用量表。下面介绍几种常用的症状量表。

（一）症状自评量表

症状自评量表（Scl-90）包括了 90 个项目的内容，包含了比较广泛的精神病学内容，如思维、情感、人际关系、生活习惯、行为等。与其他自评量表相比，它具有内容量大，反映症状丰富，能较准确地反映病人的自觉症状特性和病情的严重程度及其变化的特点。该量表适用于精神科或非精神科的成年病人，亦可应用于个体心理健康状况自我评定，是目前心理咨询和心理治疗中应用最多的一种自评量表（见表 15-8）。

1. 使用方法 在开始评定时，由工作人员先把总的评分方法和要求向被检测者讲清楚，待他完全明白后，做出独立的、不受任何人影响的自我评定。对于文化程度低的自评者或其他特殊情况，可由工作人员逐条念给他听，并且以中性的不带任何暗示和偏向的方式，把问题的本意告诉他，评定时间，可以是一个特定的时间，通常是评定一周以来的时间。

2. 评定方法 采取5级评分制(1~5级)，“1”无；“2”轻度；“3”中度；“4”偏重；“5”严重。凡是自评者认为是“无”的均给予1分，无反向评分项目。

3. 分析评定指标 Scl-90的分析统计指标主要为2项，即总分与因子分。

(1) 总分：它是90个项目的得分之和，反映病情严重程度，总分变化反映病情演变。

总均分：总均分 = 总分/90，表示从总体情况看该被试的自我感觉介于1~5级间哪一个范围内。

阳性项目数：是指评为2~5分的项目数，表示病人在多少项目中呈现“有症状”。

阴性项目数：是指评为1分的项目数，表示病人“无症状”项目的多少。

阳性症状平均分：阳性症状平均分 = (总分 - 阴性项目数) / 阳性项目数，表示每个“有症状”项目的平均得分。从中可看出被试自我感觉不佳的一些项目范围内的症状严重程度。

(2) 因子分：Scl-90包括10个因子，每一个因子反映出病人的某方面症状痛苦情况，通过评分可了解症状分布特点。其计算公式如下：

因子分 = 组成某一因子的各项目总分 / 组成某一因子的项目数

10个因子定义及所含项目为：

1) 躯体化：共12项，包括1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58。该因子主要反映身体不适感，如头痛、背痛、肌肉酸痛，以及焦虑等其情症状。

2) 强迫症状：共10项，包括3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65。主要指那些明知没有必要，却又无法克服的无意义的思想、冲动和行为及一些较一般的认知障碍的行为表现等。

3) 人际关系敏感：共9项，包括6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73。指在人际关系中的自卑感，明显的不自在和消极的期待等。

4) 忧郁：共13项，包括5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79。以苦闷的情感与心境为代表症状，还有生活兴趣的减退，动力缺乏，活力丧失等特征。还包括有关死亡的思想 and 自杀的观念等。

5) 焦虑：共10项，包括2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86。一般指那些烦躁、坐立不安、神经过敏、紧张以及由此产生的身体表现。测定游离不定的焦虑及惊恐发作是本因子的主要内容。

6) 敌对：共6项，包括11, 24, 63, 67, 74, 81。主要从思想、情感及行为3个方面来反映敌对的表现，其项目包括厌烦的感觉、摔物、争论直到不可控制的脾气爆发等各方面。

7) 恐怖：共7项，包括13, 25, 47, 50, 70, 75, 82。恐惧的对象包括出门旅游、空旷场地、人群或公共场所和交通工具，还有反映社交恐怖的一些项目。

8) 偏执：共6项，包括8, 18, 43, 68, 76, 83。本因子主要包含了偏执性思维、投射性思维、敌对、猜疑、妄想、被动体验和夸大等。

9) 精神病性：共10项，包括7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90。反映各式各样的急性症状和行为，其中有幻听、思维播散、被控制感、思维被插入等反映精神



分裂样症状项目。

10) 其他：包括 19, 44, 59, 60, 64, 66, 89 共 7 个项目，未归入任何因子，作为第 10 个因子来处理以便使各因子之和等于总分。主要反映睡眠和饮食情况。

表 15-8 症状自评量表 (SCL-90)

指导语：以下表格中列出了有些人可能有的病痛或问题，请仔细阅读每一项，然后根据最近一星期以内下列问题影响您或使您感到苦恼的程度，在方格内选择最合适的一格打一个“√”。请不要漏掉问题。

	无 1	轻度 2	中度 3	偏重 4	严重 5
1. 头痛	☐	☐	☐	☐	☐
2. 神经过敏，心中不踏实	☐	☐	☐	☐	☐
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋	☐	☐	☐	☐	☐
4. 头昏或昏倒	☐	☐	☐	☐	☐
5. 对异性的兴趣减退	☐	☐	☐	☐	☐
6. 对旁人求全责备	☐	☐	☐	☐	☐
7. 感到别人能控制您的思想	☐	☐	☐	☐	☐
8. 责怪别人制造麻烦	☐	☐	☐	☐	☐
9. 忘性大	☐	☐	☐	☐	☐
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正	☐	☐	☐	☐	☐
11. 容易烦恼和激动	☐	☐	☐	☐	☐
12. 胸痛	☐	☐	☐	☐	☐
13. 害怕空旷的场所或街道	☐	☐	☐	☐	☐
14. 感到自己的精力下降，活动减慢	☐	☐	☐	☐	☐
15. 想结束自己的生命	☐	☐	☐	☐	☐
16. 听到旁人听不到的声音	☐	☐	☐	☐	☐
17. 发抖	☐	☐	☐	☐	☐
18. 感到大多数人都不可信任	☐	☐	☐	☐	☐
19. 胃口不好	☐	☐	☐	☐	☐
20. 容易哭泣	☐	☐	☐	☐	☐
21. 同异性相处时感到害羞不自在	☐	☐	☐	☐	☐
22. 感到受骗，中了圈套或有人想抓住您	☐	☐	☐	☐	☐
23. 无缘无故地突然感到害怕	☐	☐	☐	☐	☐
24. 自己不能控制地大发脾气	☐	☐	☐	☐	☐
25. 怕单独出门	☐	☐	☐	☐	☐
26. 经常责怪自己	☐	☐	☐	☐	☐
27. 腰痛	☐	☐	☐	☐	☐
28. 感到难以完成任务	☐	☐	☐	☐	☐
29. 感到孤独	☐	☐	☐	☐	☐

续表

	无 1	轻度 2	中度 3	偏重 4	严重 5
30. 感到苦闷	☐	☐	☐	☐	☐
31. 过分担忧	☐	☐	☐	☐	☐
32. 对事物不感兴趣	☐	☐	☐	☐	☐
33. 感到害怕	☐	☐	☐	☐	☐
34. 您的感情容易受到伤害	☐	☐	☐	☐	☐
35. 旁人能知道您的私下想法	☐	☐	☐	☐	☐
36. 感到别人不理解您, 不同情您	☐	☐	☐	☐	☐
37. 感到人们对您不好, 不喜欢您	☐	☐	☐	☐	☐
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确	☐	☐	☐	☐	☐
39. 心跳得很厉害	☐	☐	☐	☐	☐
40. 恶心或胃部不舒服	☐	☐	☐	☐	☐
41. 感到比不上他人	☐	☐	☐	☐	☐
42. 肌肉酸痛	☐	☐	☐	☐	☐
43. 感到有人在监视您、谈论您	☐	☐	☐	☐	☐
44. 难以入睡	☐	☐	☐	☐	☐
45. 做事必须反复检查	☐	☐	☐	☐	☐
46. 难以做出决定	☐	☐	☐	☐	☐
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车	☐	☐	☐	☐	☐
48. 呼吸有困难	☐	☐	☐	☐	☐
49. 一阵阵发冷或发热	☐	☐	☐	☐	☐
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动	☐	☐	☐	☐	☐
51. 脑子变空了	☐	☐	☐	☐	☐
52. 身体发麻或刺痛	☐	☐	☐	☐	☐
53. 喉咙有梗塞感	☐	☐	☐	☐	☐
54. 感到前途没有希望	☐	☐	☐	☐	☐
55. 不能集中注意力	☐	☐	☐	☐	☐
56. 感到身体的某一部分软弱无力	☐	☐	☐	☐	☐
57. 感到紧张或容易紧张	☐	☐	☐	☐	☐
58. 感到手或脚发重	☐	☐	☐	☐	☐
59. 想到死亡的事	☐	☐	☐	☐	☐
60. 吃得太多	☐	☐	☐	☐	☐
61. 当别人看着您或谈论您时感到不自在	☐	☐	☐	☐	☐
62. 有一些不属于您自己的想法	☐	☐	☐	☐	☐
63. 有想打人或伤害他人的冲动	☐	☐	☐	☐	☐
64. 醒得太早	☐	☐	☐	☐	☐
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西	☐	☐	☐	☐	☐



续表

	无 1	轻度 2	中度 3	偏重 4	严重 5
66. 睡得不稳不深	☐	☐	☐	☐	☐
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动	☐	☐	☐	☐	☐
68. 有一些别人没有的想法或念头	☐	☐	☐	☐	☐
69. 感到对别人神经过敏	☐	☐	☐	☐	☐
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在	☐	☐	☐	☐	☐
71. 感到任何事情都很困难	☐	☐	☐	☐	☐
72. 一阵阵恐惧或惊恐	☐	☐	☐	☐	☐
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服	☐	☐	☐	☐	☐
74. 经常与人争论	☐	☐	☐	☐	☐
75. 独自一人时神经很紧张	☐	☐	☐	☐	☐
76. 别人对您的成绩没有做出恰当的评价	☐	☐	☐	☐	☐
77. 即使和别人在一起也感到孤单	☐	☐	☐	☐	☐
78. 感到坐立不安、心神不定	☐	☐	☐	☐	☐
79. 感到自己没有什么价值	☐	☐	☐	☐	☐
80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的	☐	☐	☐	☐	☐
81. 大叫或摔东西	☐	☐	☐	☐	☐
82. 害怕会在公共场所昏倒	☐	☐	☐	☐	☐
83. 感到别人想占您的便宜	☐	☐	☐	☐	☐
84. 为一些“性”的想法而很苦恼	☐	☐	☐	☐	☐
85. 您认为应该因为自己的过错而受到惩罚	☐	☐	☐	☐	☐
86. 感到要赶快把事情做完	☐	☐	☐	☐	☐
87. 感到自己的身体有严重的问题	☐	☐	☐	☐	☐
88. 从未感到和其他人很亲近	☐	☐	☐	☐	☐
89. 感到自己有罪	☐	☐	☐	☐	☐
90. 感到自己的脑子有毛病	☐	☐	☐	☐	☐

(二) 抑郁自评量表

抑郁自评量表 (SDS) 主要用于成年人衡量抑郁程度的轻重及其在治疗中的变化情况。其特点为使用简便, 能直观地反映抑郁病人的主观感受, 但对严重迟缓症状的抑郁评定有困难。

1. 使用方法 表格由评定对象自行填写, 在填写前要让被试把整个量表的每个问题的含义及填写方法都弄明白, 然后做出独立的、不受任何人影响的自我评定, 并在适当的栏目下画勾。如遇特殊情况 (文化程度低不理解、看不懂题者), 可由工作人员逐条念给他听, 由评定者独自作出评定。一次评定一般可在 10 分钟内完成。评定中要特别注意: 评定时间为过去 1 周, 且自评者不要漏评或在相同的项目里重复画勾; 要让被试理解反向评分的各题 (题中有 * 号者)。如被试不能真正理解反向评分题的涵义及填

写方法，会直接影响统计结果。

2. 项目及评分方法 抑郁自评量表包括 20 个问题，每一个问题相当于一个有关的症状。SDS 采用 4 级评分，主要评定症状出现的频度。让被试根据近 1 周的实际情况在相应的栏目下画勾。评分标准：“1”没有或很少时间；“2”小部分时间；“3”相当多的时间；“4”绝大部分或全部时间。若为正向评分，粗分依次为 1, 2, 3, 4。反向评分则为 4, 3, 2, 1。

3. 结果分析 将 20 个题的得分相加便得到粗分，用粗分乘以 1.25 得到标准分，取整数部分。中国常模为 SDS 总粗分正常上限为 41 分，标准总分的正常人上限为 51 分。分数越高，抑郁程度越重（见表 15-9）。

表 15-9 抑郁自评量表 (SDS)

填表注意事项：下面 20 项文字，请仔细阅读每一项，把意思弄明白。然后根据您最近一周的实际情况在适当的方格里打“√”。每一项文字后有 4 个方格，表示：1 没有或很少时间；2 少部分时间；3 相当多时间；4 绝大部分或全部时间。

	1	2	3	4
1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉	☐	☐	☐	☐
* 2. 我觉得一天之中早晨最好	☐	☐	☐	☐
3. 我一阵阵哭出来或觉得想哭	☐	☐	☐	☐
4. 我晚上睡眠不好	☐	☐	☐	☐
* 5. 我吃得跟平常一样多	☐	☐	☐	☐
* 6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快	☐	☐	☐	☐
7. 我发觉我的体重在下降	☐	☐	☐	☐
8. 我有便秘的苦恼	☐	☐	☐	☐
9. 我心跳比平时快	☐	☐	☐	☐
10. 我无缘无故地感到疲乏	☐	☐	☐	☐
* 11. 我的头脑像往常一样清楚	☐	☐	☐	☐
* 12. 我做事像平时一样不感到困难	☐	☐	☐	☐
13. 我坐卧不安，难以保持平静	☐	☐	☐	☐
* 14. 我对未来感到有希望	☐	☐	☐	☐
15. 我比平时更容易激怒	☐	☐	☐	☐
* 16. 我觉得决定什么事很容易	☐	☐	☐	☐
* 17. 我感到自己是有用的和不可缺少的人	☐	☐	☐	☐
* 18. 我的生活很有意义	☐	☐	☐	☐
19. 假若我死了别人会过得更好	☐	☐	☐	☐
* 20. 我仍旧喜爱自己平时喜爱的东西	☐	☐	☐	☐

注：* 为反向计分

(三) 焦虑自评量表

焦虑自评量表 (SAS)，从量表的构造、形式到具体的评定方法都与 SDS 十分相似。



SAS 主要被用于评定被试的主观感受, 且与 SDS 具有同样广泛的适用性 (见表 15-10)。

表 15-10 焦虑自评量表 (SAS)

注意事项: 下面有 20 项文字, 请仔细阅读每一项, 把意思弄明白, 然后根据您最近一周的实际感觉, 在适当的方格里, 每一项文字后有 4 个方格, 表示: 1 没有或很少时间; 2 少部分时间; 3 相当多时间; 4 绝大部分或全部时间

	1	2	3	4
1. 我觉得比平常容易紧张或着急	☐	☐	☐	☐
2. 我无缘无故地感到害怕	☐	☐	☐	☐
3. 我容易心里烦乱或觉得惊恐	☐	☐	☐	☐
4. 我觉得自己可能将要发疯	☐	☐	☐	☐
* 5. 我觉得一切都很好, 也不会发生什么不幸	☐	☐	☐	☐
6. 我手脚发抖打颤	☐	☐	☐	☐
7. 我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼	☐	☐	☐	☐
8. 我感觉容易衰弱和疲乏	☐	☐	☐	☐
* 9. 我觉得心平气和, 并容易安静坐着	☐	☐	☐	☐
10. 我觉得心跳得很快	☐	☐	☐	☐
11. 我因为一阵阵头晕而苦恼	☐	☐	☐	☐
12. 我有晕倒发作, 或觉得要晕倒似的	☐	☐	☐	☐
* 13. 我吸气呼气都感到很容易	☐	☐	☐	☐
14. 我的手脚麻木和刺痛	☐	☐	☐	☐
15. 我因为胃痛和消化不良而苦恼	☐	☐	☐	☐
16. 我常常要小便	☐	☐	☐	☐
* 17. 我的手脚常常是干燥温暖的	☐	☐	☐	☐
18. 我脸红发热	☐	☐	☐	☐
* 19. 我容易入睡并且一夜睡得很好	☐	☐	☐	☐
20. 我做噩梦	☐	☐	☐	☐

注: * 为反向计分

1. 使用方法 参见 SDS 的评定方法。

2. 项目及评分标准 SAS 有 20 个问题, 分别调查 20 项症状。SAS 也采用 4 级评分。在 20 个题目中, 有 5 个题目 (5, 9, 13, 17, 19) 为反向评分 (依次评分为 4, 3, 2, 1), 其余 15 个题均为正向评分 (依次评分为 1, 2, 3, 4)。

3. 结果分析 SAS 的结果分析同 SDS, 主要统计指标为总分; 中国常模为 SAS 总粗分正常上限为 40 分, 标准总分的正常上限为 50 分, 分数越高, 焦虑程度越重 (见表 15-11)。

表 15-11 SDS 与 SAS 的评估标准

SDS		SAS	
程度	标准分	程度	标准分
正常范围	≤ 51	正常范围	≤ 50
轻度抑郁	52 ~ 59	轻度焦虑	51 ~ 59
中度抑郁	60 ~ 69	中度焦虑	60 ~ 69
重度抑郁	≥ 70	重度焦虑	≥ 70

(四) A 型行为量表

1959 年美国心脏病学家弗雷德曼 (Friedman) 和罗森曼 (Rosenman) 在预防心血管疾病和临床实践中发现了“冠心病易患行为模式”，即 A 型行为模式 (Type A behavior pattern)，并设计出了 A 型行为评定量表 (见表 15-12)。该量表主要用来评估个体的行为模式。

表 15-12 A 型行为量表

指导语：请回答下列问题。凡是符合您的情况的就在“是”上打“√”；凡是不符合您的情况就在“否”上打“√”。每个问题必须回答，答案无所谓对与不对，好与不好。请尽快回答。不要在每个问题上太多思索。回答时不要考虑“应该怎样”，只回答您平时“是怎样”就可以了

	是	否
1. 我常常力图说服别人同意我的观点	☐	☐
2. 即使没有什么要紧事，我走路也很快	☐	☐
3. 我经常感到应该做的事情很多，有压力	☐	☐
4. 我自己决定了的事，别人很难使我改变主意	☐	☐
5. 我常常因为一些事在发脾气或和人争吵	☐	☐
6. 遇到买东西排长队时，我宁愿不买	☐	☐
7. 有些工作我根本安排不过来，只能临时挤时间去做	☐	☐
8. 我上班或赴约会时，从来不迟到	☐	☐
9. 当我正在做事，谁要是打扰我，不管有意无意，我都非常恼火	☐	☐
10. 我总看不惯那些慢条斯理、不紧不慢的人	☐	☐
11. 有时我简直忙得透不过气来，因为该做的事太多了	☐	☐
12. 即使跟别人合作，我也总想单独完成一些更重要的部分	☐	☐
13. 有时我真想骂人	☐	☐
14. 我做事情喜欢慢慢来，而且总是思前想后	☐	☐
15. 排队买东西，要是有人插队，我就忍不住指责他或出来干涉	☐	☐
16. 我觉得自己是一个无忧无虑、逍遥自在的人	☐	☐
17. 有时连我自己都觉得我所操心的事远远超过我应该操心的范围	☐	☐
18. 无论做什么事，即使比别人差，我也无所谓	☐	☐
19. 我总不能像有些人那样，做事不紧不慢	☐	☐
20. 我从来没想过要按照自己的想法办事	☐	☐



续表

	是	否
21. 每天的事情都使我的神经高度紧张	☐	☐
22. 在公园里赏花、观鱼等,我总是先看完,等着同来的人	☐	☐
23. 对别人的缺点和毛病,我常常不能宽容	☐	☐
24. 在我所认识的人里,个个我都喜欢	☐	☐
25. 听到别人发表不正确的见解,我总想立即就去纠正他	☐	☐
26. 无论做什么事,我都比别人快一些	☐	☐
27. 当别人对我无礼时,我会立即以牙还牙	☐	☐
28. 我觉得我有能力把一切事情做好	☐	☐
29. 聊天时,我也总是急于说出自己的想法,甚至打断别人的话	☐	☐
30. 人们认为我是一个相当安静、沉着的人	☐	☐
31. 我觉得世界上值得我信任的人实在不多	☐	☐
32. 对未来我有许多想法,并总想一下子都能实现	☐	☐
33. 有时我也会说人家的闲话	☐	☐
34. 尽管时间很宽裕,我吃饭也快	☐	☐
35. 听人讲话或报告时我常替讲话人着急,总想还不如我来讲哩	☐	☐
36. 即使有人冤枉我,我也能够忍受	☐	☐
37. 我有时会把今天该做的事拖到明天去做	☐	☐
38. 人们认为我是一个干脆、利落、高效率的人	☐	☐
39. 有人对我或我的工作吹毛求疵时,很容易挫伤我的积极性	☐	☐
40. 我常常感到时间晚了,可一看表还早呢	☐	☐
41. 我觉得我是一个非常敏感的人	☐	☐
42. 我做事总是匆匆忙忙的,力图用最少的时间办尽量多的事情	☐	☐
43. 如果犯错误,我每次全都愿意承认	☐	☐
44. 坐公共汽车时,我总觉得司机开车太慢	☐	☐
45. 无论做什么事,即使看着别人做不好我也不想拿来替他做	☐	☐
46. 我常常为工作没做安稳,一天又过去了而感到忧虑	☐	☐
47. 很多事情如果由我来负责,情况要比现在好得多	☐	☐
48. 有时我会想到一些坏得说不出口的事	☐	☐
49. 即使受工作能力和水平很差的人领导,我也无所谓	☐	☐
50. 必须等待什么的时候,我总是心急如焚,“像热锅上的蚂蚁”	☐	☐
51. 当事情不顺利时,我就想放弃	☐	☐
52. 假如我可以不买票白看电影,而且不会被发觉,我可能会这样做	☐	☐
53. 别人托我办的事,只要答应了,我从不拖延	☐	☐
54. 人们认为我做事很有耐心,于什么都不会着急	☐	☐
55. 约会或乘车、船,我从不迟到,如果对方耽误了,我就恼火	☐	☐
56. 我每天看电影,不然心里不舒服	☐	☐
57. 许多事情本来可以大家分担,可我喜欢一个人去干	☐	☐



续表

	是	否
58. 我觉得别人对我的话理解太慢, 甚至理解不了我的意思似的	☐	☐
59. 人们说我是个厉害的暴性子的人	☐	☐
60. 我常常比较容易看到别人的缺点而不太容易看到别人的优点	☐	☐

TH = CH = L =

1. 评估方法 此量表包含 60 个题目, 分成 3 部分:

TH: 含 25 个题目, 表示时间匆忙感、紧张感、做事快等;

CH: 含 25 个题目, 表示争强好胜、怀有戒心、敌意和缺乏耐心等;

L: 含 10 个题目, 为真实性纠正题。

前两部分 50 题包含了冠心病病人所具有的性格或行为表现的主要特征, L 的 10 题专门用以测试被试者回答问卷的真实性。

2. 计分方法 每题的回答与标准答案 (见表 15-13) 相符合者记 1 分。首先计算 L 量表得分, 如积分 ≥ 7 者表示真实性不大, 需剔除该问卷。L 量表 < 7 分者则进一步调查其他两个量表的积分。A 型行为类型量表评定是以 TH 加 CH 的得分多少来计算的, 得分超过 29 分为 A 型行为倾向, 37 ~ 50 分为 A 型; 30 ~ 36 分为中间偏 A 型; 27 ~ 29 分为中间型; 19 ~ 26 分为中间偏 B 型; 1 ~ 18 分为 B 型。

表 15-13 A 型行为量表标准答案

答“是”	答“否”
TH: 2, 3, 6, 7, 10, 11, 19, 21, 22, 26, 29, 34, 38, 40, 42, 44, 46, 50, 53, 55, 58	TH: 14, 16, 30, 54
CH: 1, 4, 5, 9, 12, 15, 17, 23, 25, 27, 28, 31, 32, 35, 39, 41, 47, 57, 59, 60	CH: 18, 36, 45, 49, 51
L: 8, 20, 24, 43, 56	L: 13, 33, 37, 48, 52

A 型行为临床会谈: A 型行为的评估不能只靠问卷答案计算, 必须结合临床观察和会谈, 在会谈中观察其表情特征。

主要结论

1. 心理评估是依据心理学的理论和方法对人的心理品质及水平做出鉴定。常用的评估方法有调查法、观察法、会谈法、作品分析法和心理测验法。

2. 心理测验是依据一定的法则, 用数量化的手段对心理现象或行为加以确定和测定。心理测验根据不同的标准可划分为不同的类型。按测验目的可分为智力测验、人格测验、症状评定量表、特殊能力测验等; 按方法可分为问卷测验、操作测验、投射测验; 按材料性质可分为文字测验和非文字测验; 按组织方式可分为个别测验和团体测验。



3. 一个有效的心理测验必须具备以下几个特征：标准化、效度、信度和常模。

4. 常用的心理测验量表有智力测验、人格测验、记忆测验及临床症状测验，其中智力测验常用的有韦氏智力量表和比奈量表；人格测验常用的有艾森克人格测验、明尼苏达多相人格测验等；记忆测验为韦氏记忆量表和我国编制的临床记忆量表；临床症状测验有 SCL-90、SDS、SAS 及 A 型行为量表。

思考与训练

1. 什么是心理评估？常用的评估方法有哪些？
2. 什么是心理测验？心理测验的类型有哪些？
3. 一个有效的心理测验应具备哪些基本特征？
4. 实施心理测验时，一般应注意哪些问题？
5. 简述常用的心理测验量表。
6. 如果一个实足年龄是 5 岁的孩子，在智测中所得智龄为 6 岁，那么该孩子的智商是多少？属于什么等级？
7. 根据心理测验的类求，选择合适的对象和恰当的量表进行实测练习。

(顾红霞)

参 考 文 献

1. 马克思恩格斯选集. 第1卷. 北京: 人民出版社, 1972
2. 伍棠棣. 心理学. 第3版. 北京: 人民教育出版社, 2003
3. 曹日昌. 普通心理学. 北京: 人民教育出版社, 1979
4. 胡德辉, 叶奕乾, 杨治良. 现代心理学. 郑州: 河南教育出版社, 1988
5. 黄希庭. 心理学. 上海: 上海教育出版社, 1997
6. 陈家麟. 学校心理教育. 北京: 教育科学出版社, 1995
7. 卢秀安. 现代心理教育. 广州: 广东高等教育出版社, 2002
8. 全国十二所重点大学联合编写. 心理学基础. 北京: 教育科学出版社, 2004
9. 莫雷. 心理学. 广州: 广东高等教育出版社, 2000
10. 彭聃岭. 普通心理学. 北京: 北京师范大学出版社, 1988
11. 章志光. 心理学. 北京: 人民教育出版社, 1988
12. 李建周. 心理学. 北京: 高等教育出版社, 1991
13. 王丕. 学校教育心理学. 开封: 河南大学出版社, 1988
14. 陈琦, 刘儒德. 当代教育心理学. 北京: 北京师范大学出版社, 1997
15. 吴锡改. 学校心理学. 武汉: 湖北科学技术出版社, 1989
16. 金盛华, 张杰. 当代社会心理学导论. 北京: 北京师范大学出版社, 1995
17. 施良方. 学习论——学习心理学的理论与原理. 北京: 人民教育出版社, 1992
18. 王雁. 普通心理学. 北京: 人民教育出版社, 2002
19. 郑雪. 心理学. 北京: 高等教育出版社, 1999
20. 陈永胜. 引导人生: 心理卫生学. 济南: 山东教育出版社, 1992
21. 叶奕乾. 心理学. 北京: 中央广播电视大学出版社, 1998
22. 张大均. 教育心理学. 第2版. 北京: 人民教育出版社, 2004
23. 李幼穗. 儿童发展心理学. 天津: 天津科教翻译出版公司, 1998
24. 李心天. 医学心理学. 北京: 北京医科大学. 中国协和医科大学联合出版社, 1998
25. 姜亟金. 医学心理学. 第3版. 北京: 人民卫生出版社, 2001
26. 季建林. 医学心理学. 第3版. 上海: 复旦大学出版社, 2003
27. 张树森. 护理心理学. 北京: 人民卫生出版社, 2000
28. 胡佩诚, 宋燕华. 心理卫生和精神疾病护理. 北京: 北京医科大学出版社, 1999
29. 王登峰. 大学生心理卫生与咨询. 北京: 北京大学出版社, 1992
30. 李淑琦. 心理学与心理卫生. 北京: 科学技术文献出版社, 1999



31. 李荐中. 医学心理学与现代心理护理. 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 1997
32. 伍新春. 高等教育心理学. 第2版. 北京: 高等教育出版社, 1999
33. 郭德俊. 教育心理学概论. 北京: 警官教育出版社, 1998
34. 冯忠良. 结构化与定向化教学心理学原理. 北京: 北京师范大学出版社, 1996
35. 刘兆青. 高等学校教学心理学. 北京: 北京师范大学出版社, 1995
36. 沙莲香. 社会心理学. 北京: 中国人民大学出版社, 2002
37. 李维. 心理学百科全书. 杭州: 浙江教育出版社, 1995
38. 卢家楣, 魏庆安, 李其伟. 基础理论及其教育应用: 心理学. 上海: 上海人民出版社, 2004
39. 王家奇. 心理学基础与应用. 哈尔滨: 哈尔滨工业大学出版社, 2004
40. 李百珍. 青少年心理卫生与心理咨询. 北京: 北京师范大学出版社, 1997
41. 黄希庭, 徐凤姝. 大学生心理学. 上海: 上海人民出版社, 1988
42. 李玉和. 心理卫生. 郑州: 郑州大学出版社, 2003
43. 马存根. 医学心理学. 北京: 人民卫生出版社, 2000
44. 姜乾金. 医学心理学. 第3版. 北京: 人民卫生出版社, 2003
45. 沈德立. 基础心理学. 上海: 华东师范大学出版社, 2003
46. 胡佩诚. 医护心理学. 北京: 北京医科大学出版社, 2002
47. 方芸. 护理心理学. 石家庄: 河北教育出版社, 1999
48. 张厚粲. 心理学. 北京: 中央广播电视大学出版社, 1986

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=心理学基础0508

作者=

页数=1000

SS号=0

出版日期=

版权
前言
目录
正文