

■ 大学公共课系列教材

心理学

X IN LI XUE

张 洁 冯伟强 李云峰◎主 编

DAXUE GONGGONGKE XILIE JIAOCAI



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

■ 大学公共课系列教材

■ 师范院校教师教育课程专业必修

心理学

X IN LI XUE

张 洁 冯伟强 李云峰◎主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

心理学/张洁等主编. —北京: 北京师范大学出版社,
2010.8

ISBN 978-7-303-11298-2

I. ①心… II. ①张… III. ①心理学—师资培训—
教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140313 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 19
字 数: 322 千字
版 次: 2010 年 8 月第 1 版
印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 35.00 元

策划编辑: 周雪梅 责任编辑: 齐 琳
美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 毛 佳
责任校对: 李 茵 责任印制: 李 丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

心理学作为师范院校教师教育课程的专业必修课程，是体现其“师范性”的标志性课程之一，因此和其他教师教育课程一样，对于培养学生的教师意识、教师素养，树立科学的教育观、学生观，自觉遵循教育教学规律，以及针对学生的身心发展规律开展教育教学实践活动；对于师范院校的毕业生在未来的从教过程中，缩短从事教育教学实践活动的探索周期，尽快胜任教师角色，提高教育教学质量，有着深远的意义。

近年来我们选用过多部优秀的师范院校公共课心理学教材，这些教材各有自己的特点和优势，在把心理学的理论、原理同教育教学实际相结合方面，也进行过诸多尝试，但对于地方性本科师范院校而言，还存在诸多的不适用。一是普通心理学的框架未突破，与中小学教育教学实践结合不够紧密；二是内容偏于艰深，不易为特定的学习主体理解和掌握；三是分量过大，在现定的课时规定中难以完整教授；四是立足于“教”的倾向明显，缺少有利于“学”和“用”的设计安排。

为此，我们拟根据地方本科师范院校的教学实际，在编写体例上，把教材分为“心理学基本理论”“教育心理学”和“学与教的心理学”三个模块，力争体现基础性、实用性、针对性。使学生在学的方面，除了实现上述特性之外，还能够体现自身的体验性、运用性。在具体的编写目标上，我们的指导思想是：第一，立足校本，突出实用。本着为满足本校师范类学生的学习需要，根据学生当前的实际和将来从事教育教学工作的实际需要，作为校本教材把突出实用性作为编写的首要要求。第二，力求简明、控制篇幅。根据实用要求和现有课时安排，编写表述简明扼要，在数量上与现有大量教

材相比篇幅大量压缩。第三，夯实基础，注重应用。在编写中强调突出实用，力求简明，但仍要坚持促使学生把必要的普通心理学基础理论与知识打牢，在此基础上，围绕学生将来从教所涉及的主要问题，安排了应用性章节加以介绍，以兼顾内容的基础性与应用性。为了培养学生学以致用意识和能力，专门设计和编写了“角色内思考”和“感悟与收获”的内容及要求，以增加学生角色内的思考、感悟与体验。第四，开放视野，有所取舍。编写中，力求以开放的视野，把握当今研究的新成果，同时又遵照突出显示实用性的要求对内容加以取舍，力求实现所编写教材能够实现编写目标。第五，着眼于学，贯之以启。整个编写，力求针对便于学生现在的学和将来的用，从开头的案例引入，到结尾的“角色内思考”“知识链接”都力求体现启发学生思考，增强学生学习的自主性。第六，强化意识，具备素养。教材的编写，力求培养学生自觉运用所学的心理学理论、方法去观察、分析和解决问题的意识，从而具备有助于成为一名合格教师的心理素养。

针对上述指导思想，我们在编写思路上，对相关的内容进行了重组“普通心理学”部分，我们立足于基本原理的介绍。对相关理论在教育教学实践过程的运用，我们则通过“教育心理学”和“学与教的心理学”部分加以体现，以期使原理、基本理论部分更加简洁，运用部分更加有针对性。在内容的编排上第一至第三章，为普通心理学部分；第四至第七章，为教育心理学部分；第八和第九章为学与教的心理学部分。

在此设想之下尝试编写了这本教材，但论证过程还不是非常充分，也未经实践检验，同时由于我们水平有限，缺点、错误在所难免。恳请同行专家们赐教，也欢迎学习者提出中肯的批评意见和建议，以使我们在不久的将来，在对教材的修订中能够改进存在的问题和错误，使这本教材能够更好地反映编写初衷和编者的愿望。

本教材编写中，参考了大量心理学书籍、研究论文和教材，借鉴了诸多的编写经验，汲取了许多有益的观点，引用了一些可贵的资料。这些材料在书后逐一列出，在此向诸位作者和出版者表示深切的谢意。

这部教材由楚雄师范学院负责教师教育课程的教师集体编写。全书由张洁教授、冯伟强副教授、李云峰副教授主编。各章编撰和执笔人如下：第一章冯伟强，第二章赖怡，第三章李云峰，第四章张洁，第五章朱蕾，第六章鞠晓梅，第七章吕天甫，第八章（第一节肖大兴、第二节冯伟强），第九章（第一节、第二节赵云龙、第三节肖大兴）。全书由张洁教授、冯伟强副教授、李云峰副教授统稿和定稿。罗桑周、夏绍华两位同志为书稿的文档处理工作做了大量繁琐、细致的编辑工作，在此一并深表谢忱。

目 录

第一章 绪 论 /1

- 第一节 心理学的研究对象和任务 2
- 第二节 心理的实质 13
- 第三节 心理学的基本研究方法 21

第二章 心理过程和心理状态 /31

- 第一节 心理过程 32
- 第二节 心理状态 53

第三章 人格心理 /61

- 第一节 人格心理概述 62
- 第二节 人格的动力与心理特征系统 71
- 第三节 人格的自我调控系统 92

第四章 认知发展与教育 /116

- 第一节 认知发展概述 117
- 第二节 认知发展相关理论 119
- 第三节 学生认知发展与教师教学 125

第五章 社会性发展与品德教育 /141

- 第一节 社会化的概念及其分析 142
- 第二节 社会性发展的相关理论 151

第三节	品德的形成与学生良好品德的培养	154
第六章	个体差异与教育 /173	
第一节	智力因素的个体差异与教育	174
第二节	非智力因素个体差异与学校教育	184
第七章	学习与激励 /205	
第一节	学习概述	206
第二节	学习的基本理论	209
第三节	学习激励	220
第八章	课堂教学心理 /233	
第一节	良好教师的心理特征及其培养	234
第二节	课堂教学心理	244
第九章	课堂管理心理 /267	
第一节	课堂管理概述	269
第二节	课堂心理气氛及营造	275
第三节	课堂问题行为的管理	285
	参考文献 /295	

第一章 绪 论

当人们初次接触心理学时，往往产生某种神秘莫测之感。事实上，心理学是一门与日常生活和社会各个领域密切相关的学科，具有广泛的理论性和实用性。本章主要阐述心理学的内涵、心理现象及其分类、心理学的研究任务、学习和研究心理学的意义，本章还将探究心理的实质、介绍心理学的研究方法等，以为深入学习心理学奠定良好的基础。

学习目标

了解：心理学、心理学的研究对象、心理现象及其分类。

理解：心理现象的各种表现和作用；脑是心理的器官，心理是脑的机能，心理是人脑对客观现实主观能动的反映，社会实践是人的心理发生发展的根本条件。

运用：在本章知识学习的基础上，树立科学的心理观；同时对心理学研究的程序和方法有初步的掌握。能应用心理学的研究方法，对自己感兴趣的教育问题进行研究。

学习方法建议

1. 本章内容涉及范围广，概念较多，难以理解、记忆。学习时，应以把握本章的基本内容为主要目标，不必用大量的时间记忆有关概念，只需要了解概念的基本含义。对这些概念的学习记忆可分散在各章之中。

2. 应注意理解心理学的知识结构，把握各部分内容之间的内在联系，从而加深理解，避免混淆，有利于巩固记忆，提高学习效率。

什么是心理学？这是人们接触、学习心理学时首先会遇到的一个问题。

传说在古希腊的奥林匹斯山上居住着主神宙斯以及由他所统率的众神。在山上有一座特耳菲神殿，神殿里有一块石碑，上面写着：“人——认识你自己”，这是神对人类的忠告。为了使人类知晓这一神的箴言，有着狮身人面的斯芬克斯作为神的使者来到人间。她在古希腊的忒拜城堡外，把那句神的箴言化作一段谜语，盘问她遇到的所有人，“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”。如果路人不能猜出谜语，就会被斯芬克斯

吃掉。当时，忒拜城堡中没有一个人能够猜得出斯芬克斯的谜语，因此人们陷入惊恐和不安之中。后来，一个叫俄狄浦斯的异乡青年来到了斯芬克斯的面前，并且猜出了斯芬克斯的谜语——那就是人！人在很小的时候，是在地上爬的，也就是早晨用四条腿走路；长大后，人能够站立行走，就是中午用两条腿走路；到了老年，人会用一条拐杖来帮助自己走路，于是又变成了用三条腿走路。

俄狄浦斯猜出了斯芬克斯的谜语，斯芬克斯也就完成了自己的使命。作为神的使者，她就是要通过这样一个谜语，告诫人类要对自己有所认识。心理学正是在人认识自己的过程中发展起来的一门科学。认识自己，这既是心理学的根源，也是心理学的目标。

第一节 心理学的研究对象和任务

我们生活在一个五彩缤纷的世界里。在我们周围存在着各种各样的现象，如日月山川，飞禽走兽，花鸟虫鱼，社会生活，学习劳动等。它们有的属于物质现象，有的属于社会现象，有的属于心理现象。它们构成了不同学科的研究对象。

心理现象是世界上最复杂、最奇妙的一种现象。他没有形体，看不见、摸不着，因而不易被人们了解。但是心理现象又每时每刻在每个人身上发生着。我们不妨先从感性认识上，了解一下生活中无处不有的心理学的事实。美国构造主义心理学家铁钦纳曾列举过关于空间、时间和质量的两种大相径庭的观点。先说空间，看图 1-1。

客观地看，不管几何的、天文的、地理的空间，在传统物理学范畴内，每一厘米，无论何时何地都是恒定的、等值的、不变的。如图 1-1 中的甲乙两条线段测量是等长的，这是物理学的事实。但我们主观直觉这两条线段时，便明显觉得甲长乙短，这时空间显得不恒定、不等值，发生了变化了，这就是心理学的事实。

再说时间。客观地看，在传统物理学范畴内，每一秒钟，无论何时何地都是恒定的、等值的、不变的，这是物理学的事实。但我们主观地直觉时间，情况就可能发生变化。爱因斯坦描述他的相对论时曾说，当你向父亲伸着手要钱时，10 分钟都嫌太长，当你同女友挽着手散步时，两个小时都嫌太短。这种

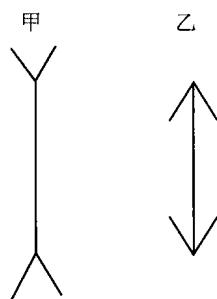


图 1-1

相对性，反映出时间不恒定、不等值，发生了变化了，这也是心理学的事实。

再说质量。如果以克为单位把等重的东西分别装进直径不同的两个圆纸盒中，放在天平上客观地称量时，它们总是恒定的、等值的、不变的，这是物理学的事实。但我们分别提起它们时，就会觉得直径小的直升型盒子偏重，直径大的扁平型盒子偏轻，这时质量也显得不恒定、不等值，发生了变化了，这也是心理学的事实。概言之，物理学的事实与结论并不依赖于对其主观经验着的某一个人，它研究的是纯客观的物理现象。心理学的事实与结论则离不开人对主观世界的主观认识与体验，它研究的是人的心理现象。

心理现象对每个人来说并不陌生，每天我们醒着的时候，每时每刻都进行着心理活动，无论是我们意识到还是没有意识到。例如，我们每天享用的“色、香、味、音乐”，这里就包含了视觉、嗅觉、味觉、听觉以及心理愉悦的情绪体验；每天与他人交往的人际情感体验；每天处理问题的思维过程；等等。心理学就是研究人的心理现象是如何发生、发展的规律；它包含了个体心理的发生、发展的规律；人类发展历史长河中心理是如何发生、发展的规律。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生、发展的规律。由此，我们可以这样定义：心理学是研究人的心理现象发生发展的客观规律的科学。

一、心理学的研究对象

现代心理学是人类为了认识自己而研究自己的一门科学。它的研究对象主要是人的心理现象。人是个体的又是社会的，即人一方面作为个体而存在，但他又与周围的环境、与他人发生着联系。为了全面地理解人的心理，可以将人的心理分成个体心理与社会心理两个方面。与物理、化学等现象不同，心理现象不具形体性，是人内部世界的精神生活，他人无法直接观察。但是通过对行为的观察和分析，却可以客观地研究人的心理。

因此，心理学既研究个体的心理现象，也研究群体的社会心理现象。心理学还研究行为及其与心理的关系。

具体而言，心理学的研究对象有以下几个方面。

（一）个体的心理

个体心理指个人所具有心理活动或发生在个人身上的心理现象。现代心理学的一种流行观点是把人的心理看作复杂的系统。任何系统都可以从多角度描述，个体的心理系统也可以从不同的角度来进行分析。

第一，从人的心理的动态—稳态这个维度上看，可以区分为心理过程、心

理状态和心理特征。

在心理学上，心理过程与心理活动这两个术语往往交替使用。通常把认知、情绪和意志视为最基本的心理过程。

认知过程是指个人获取知识和运用知识的心智活动。它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和言语等。个人对世界的认识始于感觉和知觉。我们的五官——眼、耳、鼻、嘴和皮肤，是我们与外部世界保持接触的主要感觉系统。通过感觉我们获取事物个别属性的信息，如颜色、明暗、声调、气味、粗细、软硬等。通过知觉我们认识事物的整体及其关系，如一块黑板、一辆小汽车、一幢房子、一个美丽的公园、一群人等。感觉和知觉通常是同时发生的，因而合称为感知。感知过的经验能贮存在头脑中，必要时借助于记忆将有关信息提取出来，这叫记忆。借助感觉系统认识周围世界的可能性是很有限的。它只能使我们认识到直接作用于感官的具体事物。我们了解世界的知识显然不是仅仅由感知觉提供的，我们还能通过象征、顿悟、问题解决、复杂规则的运用等心智活动，认识事物的本质和规律，这要借助于思维和想象活动。例如，人们关于太阳系起源的知识和史前时代早期人类社会生活的知识等，则是借助于思维、想象而获得的。人类的认知活动与言语活动是密切联系的。语言在人类的认知活动中扮演着重要的角色。感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是使人获得知识的心理过程，因此统称为认知过程。

“人非草木，孰能无情。”当人认识周围世界的时候，他总是以某种态度来对待它们，内心会产生一种特殊的体验，产生诸如满意不满意、愉快不愉快、喜爱或者厌恶等内心体验。或兴奋或沉醉，或愉悦或沮丧，还有我们通常所说的喜、怒、哀、惧，以及美感、理智感、自豪感、自卑感等，产生这些心理现象的历程称为情绪过程。情绪和情感作为人对客观事物和自身的态度体验，构成人类心理生活的一个非常重要的方面。

人总是有自己的主观意愿的，并总是力图按自己的意愿进行活动。在反映客观现实的过程中，人不仅能认识客观事物，对客观事物产生情绪体验，还经常按照自己的意愿改造客观现实。人在自己的活动中设置一定的目的，按计划不断地排除各种障碍，力图达到该目的的心理过程称为意志过程。意志是人的意识的能动方面，也是人的主体性的心理表现。

认知、情绪和意志过程简称为知、情、意。任何心理过程都有一定的心理操作的加工程序。例如，思维总要经过遇到问题、分析问题、试行解答、加以论证等加工程序。又如，憎恨的情绪总要认识到对象的丑恶品质才会产生。克服困难的意志过程也一样，人总是根据对客观事物的认识，提出改造这个事物

的目标,制订一定的计划,在执行计划的过程中克服、排除内部和外部的障碍,然后才达到目的。这当中都有一系列的心理操作的加工程序。这些心理活动之所以称为心理过程,是因为其心理操作是一步一步进行的,具有明显的动态性。同时,在现实生活中,人的认知、情绪和意志活动并不是孤立地进行,而是紧密联系、相互作用的。一方面,人的情绪和意志受认知活动的影响。所谓“知之深,爱之切”就说明认知对情绪的影响,而“知识就是力量”则说明认知对意志行动的重要影响。另一方面,人的情绪和意志也影响认知活动。积极的情感、锐意进取的精神能推动人的认知活动;相反,消极的情感、萎靡不振、畏难苟安就会阻碍人的认知活动。再者,情绪和意志也是密切联系、相互作用的。情绪既可以成为意志行动的动力,也可以成为意志行动的阻力,而人的意志也可以控制、调节自己的情绪。

我们的心理活动在一段时间里会出现相对稳定的持续状态,这类心理现象被称为心理状态。人的认知、情绪和意志等心理活动都可能出现相对稳定的心理状态。例如,问题解决的思维过程中有时会出现灵感状态、迟疑状态或刻板状态。此外,认知过程中的聚精会神状态和注意力涣散状态、情绪过程中的心境状态和激情状态、意志过程中的信心状态和犹豫不决状态等,都属于心理状态。通常,心理状态是人在一定时间内各种心理活动的综合表现。例如,俗话说的“人逢喜事精神爽”,就是指这个人在一段时间内感知敏锐、记忆清晰、思维活跃、情绪开朗、做事果断……表现为心理上的振奋状态。心理状态是心理过程的相对稳定状态,其持续时间可以是几个小时、几天或几个星期。它既不像心理过程那样动态、变化,也不同于心理特征那样持久、稳定。

心理特征是指一个人的心理过程进行时经常表现出来的稳定特点。例如,有的人观察敏锐、精确,有的人观察粗枝大叶;有的人记得快、记得牢,有的人记得慢、忘得快;有的人思维灵活,有的人思维迟钝;有的人情绪稳定、内向,有的人情绪易波动、外向;有的人意志果断、坚忍不拔,有的人优柔寡断、朝三暮四;等等。在个人的知、情、意心理活动中经常表现出来的稳定特征,即为这个人的心理特征或个性心理特征。

在个人的心理生活中,心理过程、心理状态和心理特征是密切联系着的。首先,心理状态和心理特征在心理过程进行中形成和表现出来。如果没有对周围世界的认知、产生一定的情绪体验,没有与环境相互作用的意志行动,人的心理状态和心理特征便无由形成,同时也无法表现出来。其次,心理过程的进行受心理状态和心理特征的影响和制约。例如,心灰意懒的心理状态不仅使人情绪低落,而且会降低认知和行动的效率;精神振奋的状态不仅使人情绪高

涨,而且也影响认知和行动的效率。又如,在思维过程中不同的思维品质(灵敏性、逻辑性、广阔性等)制约着对问题解决的心理学操作的加工程序(速度、方向、转换等)。最后,心理状态和心理特征也是密切联系的。如果说心理特征是个人稳定的特征,那么心理状态则是相对可变的、流动的。例如,腼腆是稳固的个性特征,尴尬或坦然是暂时的心理状态。心理状态是一种介于心理过程和心理特征之间的相对稳定状态。如果某类心理状态(如漫不经心)经常反复出现,并且持续时间也愈来愈长,那么这类心理状态就有可能转化为这个人的心理特征(粗心大意的个性心理特征)。个性心理特征又会影响心理状态的性质。内向、依赖的人受到挫折时多半产生内疚、自责等心理状态,而机灵活泼、自信的人对挫折往往是泰然自若。当然,个人的心理特征也会随情境的变化、时间的变化和其他因素的变化而发生一定的变化,不会是一成不变的。总之,从人的心理现象的动态—稳态维度来看,心理过程、心理状态和心理特征既有区别又有密切联系。它们构成心理学研究的基本内容。

第二,从人的心理的整体性、稳定性和差异性来看,可以把一个人的心理看成是人格,从而可以区分出人格心理特征、人格心理倾向性和自我。

人格。人格是个体在遗传的基础上,在社会化过程中所形成的稳定的、具有一定倾向性的心理品质或特征的总和。它包括人格心理特征和人格倾向性两方面。

人格心理特征是一个人经常表现出来的稳定的心理特征。它集中反映了人的心理活动的独特性,包括能力、气质和性格。如有的人音乐才华出众,有的人擅长语言表达,这是能力上的差异;有的人活泼好动,有的人沉默寡言,这是气质上的差异;有的人认真能干,有的人马虎懒散,这是性格上的差异。性格是人格心理特征中的核心,它反映了一个人的基本精神面貌。

人格倾向性是心理活动动力方面的心理特征,包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观、自我意识等。人格倾向性决定着人对现实的态度,决定着人对心理活动对象的趋向和选择,是人格结构中最活跃的因素。它制约着所有心理活动,表现出人格的积极性和社会实质。各种人格倾向性在个体成熟与发展的不同阶段所占的地位也是不同的。儿童时期,兴趣在心理和行为活动的支配和调节中占主导地位;青少年时期,理想开始占主导地位;青年后期和成年期,人生观和世界观逐渐成为主导的人格倾向,支配着人的整个心理与行为活动。

自我即自我意识,是个人对自己的自觉因素。自我意识是一种多维度、多层次的心理学系统。从心理形式上来看,自我意识表现为认识的、情绪的和意志

的三种形式。属于认知的有：自我观察、自我概念、自我认定、自我评价等，统称为自我认识。自我认识使个人认识到自己的身心特点、自己与他人及自然界的关系、个人在不断变化的条件下和他一生的时间内他始终是他自己。自我认识主要涉及“我是一个什么样的人”，“我为什么是这样的一个人”等问题。属于情绪的有：自我感受、自爱、自尊、自恃、自卑、责任感、义务感、优越感等，统称为自我体验。自我体验主要涉及“我是否满意自己”，“我能否悦纳自己”等问题。属于意志的有：自立、自主、自制、自强、自信、自律等，可统称为自我控制。自我控制表现为个人对自己行为活动的调节、自己对待他人和自己态度的调节等。如“我怎样节制自己”，“我如何改变自己的现状，使我成为自己理想中那样的人”等。自我意识的上述三种表现形式综合为一个整体，便成为个性的基础——自我。自我使一个人的人格心理特征和人格倾向性等成分成为统一的整体。如果自我发生障碍，人就有可能失去自己肉体的实在感，或者感觉不到自己的情感体验，觉得自己陷入麻木不仁的状态，或者感到自己不能做主，总是受人摆布等，导致人格障碍、人格结构中的诸种心理成分不是无组织的、杂乱无章的，它们由自我进行协调和控制而成为一个有组织的、稳定的整体。

总之，从人的心理特征的整体性、稳定性和差异性上来看，一个人总的精神面貌就是他的人格。人格是一个多维度的、具有层次结构的心理构成物、人格心理是心理学研究的另一个重要内容。

第三，从人的心理能否被觉知的角度来看，可以把心理现象区分为意识和无意识。

人的心理现象，绝大多数是当事人能够觉知的，但也有不少是当事人不能觉知的。从能否被当事人觉知的角度来看，可以把人的心理划分为意识现象和无意识现象。

意识就是现时正被人觉知的心理现象。我们在清醒状态下，能够意识到作用于感官的外界环境(如感知到各种颜色、声音、车辆、街道、人群等)；能够意识到自己的行为目标，对行为加以控制，使环境适应于自己的需要；能够意识到认识、情绪和意志行动中的心理活动和心理状态；能够意识到自己的身心特点和行为特点，把“自我”与“非我”、“主体”与“客体”区别开来；还能意识到“自我”与“非我”、“主体”与“客体”的相互关系。个人对自我的意识称为自我意识。意识使人能够认识事物、评价事物、认识自身、评价自身，并实现着对环境和自身的能动的改造。总之，意识是我们保持生活正常的心理部分，它涉及我们心理现象的广大范围，就像一个复杂庞大的心理文件系统，包含着我们觉

知的一切消息、观念、情感、希望和需要等，还包括我们从睡眠中醒来时对梦境内容的意识。我们对这些“心理文件”的觉知，通常是用词来标记的。

无意识是个体未曾觉察的心理活动过程，是相对于意识而言的。例如，人在生活历程中接受了千千万万外界刺激物的刺激，这些都进入人的意识中，但是人们自己并未觉察甚至认为未留下什么印象，可是它们在一定条件下也会以一定方式再现出来。这就是我们常说的无意注意、无意识记、无意想象等。无意识过程在人的心理生活中是很普遍的。我们每个人都有做梦的经验，梦境的内容可能被我们意识到，但梦的产生和进程是我们意识不到的，也不能进行自觉调节和控制。人自动化了的活动，在通常情况下我们是意识不到这类活动的结构的。无法回忆起的记忆或无法理解的情绪也属于无意识之列。无意识中的一些东西偶尔也会闯入意识之中，诸如失言、笔误，会把自己无意识的愿望泄露出来。有意识的动作或经验可能在梦境、联想和神经紧张症中表现为无意识的东西。总之，无意识过程是指不能觉知的一种心理活动，是个体反映外部世界的一种特殊形式。人们借助它来应答各种信号，而未能意识到这种反应的整个过程或它的个别阶段。在人的日常生活、学习和工作中，意识活动 and 无意识过程是紧密联系着的。

奥地利医生兼心理学家、精神分析学派的创始人弗洛伊德(Sigmund Freud)认为，无意识包括大量的观念、愿望、念头、想法等，如果是社会的道德、伦理规范所不能容许的，个体就会把这些念头、想法压抑在无意识中，既不能说又不能做，但是，它们并没有消失。如果将人类的意识活动比作一座冰山，人类的意识只是露出水面的冰山的一个尖尖，占人类意识很小很小的一部分。大部分的意识活动属于无意识部分，就像埋在水下的冰山大部。他认为人大量的意识活动都属于无意识，如无意注意、无意想象、无意识记……人们能觉知的心理活动微乎其微，凡是在日常生活中不自觉的、不由自主的生理、心理现象都是无意识。

(二)个体心理和行为

心理学通过行为来研究人的心理。行为就是个体对所处情境的一种反应系统。这种反应有内在生理性的(如肌肉运动、腺体分泌等)和外在心理性的(如言语、表情等)。心理学也通过行为来研究人的心理。在日常生活中，人的行为是很复杂的。例如，吃饭、穿衣、从事体育运动、驾驶汽车等行为，都是由一系列反应动作组成的某种特定的反应系统。现代心理学认为，行为有狭义和广义两种意义。狭义的行为是指人表现于外，并且能被直接观察记录或测量的活动。广义的行为既包括可以直接观察到的外显行为，还包括间接推知的内在

心理活动或心理过程，或称为内隐行为。

行为是在一定的情境中产生的。引发个体反应的情境因素称为刺激。刺激可来自外部环境，也可能起于机体内部。例如，外界的声音、光线、温度、气味，他人讲话的内容、动作、面部表情以及机体的内分泌或血液中化学成分的变化，头脑中浮现的思想观念、欲望等都可以成为引发个体反应的刺激。人类的行为具有一定的心理成分，受刺激所制约，并且由一定的刺激而引起。因此，不考虑哪一种或哪一些刺激对具体人的影响，就无法理解人的行为。

行为与心理不同，但两者又密切联系。引起行为的刺激通常是以人的心理为中介而起作用的。每个人都存在着一些个别差异，例如，由于知识经验、态度、需要、个性特征和价值观等方面的差异，同样的刺激在不同人身上的作用并不相同；并且，同一个人在不同的时间、地点和条件下对同样的刺激所产生的反应也不相同。

人的心理现象是由一定的刺激引起的，心理支配着行为又通过行为表现出来。人不同于动物，具有主观能动性。人的心理对行为的支配和调节通常是很复杂的。他可以有意识地掩盖自己的某些心理活动而不在行为中表现出来，可以做出与内心不符的行为表现，甚至某些自己也不能自觉的行为。也就是说，人的外部行为和内部心理活动的关系不像动物的行为和心理的关系那样是单向的，它往往是多向的。因此，要正确理解人的行为，确定行为所表达的心理活动，最重要的是要了解引起和制约行为的各种条件，并且系统地揭示这些条件和行为的因果关系，才能明确行为的意义。

心理学以研究人的心理为主，通过行为来研究人的心理。心理与行为虽非一一对应，但两者存在着密切联系。正是从这些意义上来说，心理学是研究人的心理和行为的科学。

(三)社会心理和社会行为

心理学主要研究人的心理。人是社会的人。他不可能一个人独来独往，而总是与其他社会成员发生种种联系，结成各种社会关系，如民族关系、阶级关系、上下级关系、亲属关系、师生关系等，从而就产生了各种社会心理现象。例如，时尚、风俗、社会习惯和偏见、舆论和流言，以及不同团体、民族和国家的心理特点等。当然，这些社会心理现象也表现在个体的心理现象之中。显然如果仅研究个体心理而不从整个团体以及团体关系的角度来加以研究，就无法理解这些社会心理现象。因此，心理学还要研究团体的社会心理现象。

社会心理和社会行为既有区别又有密切联系。社会心理是人们头脑里的心理活动，同时又存在于人与人之间，人心相通，互有影响(即心理气氛的影

响)。社会行为是人们的外部活动。在人们的社会交往中，社会心理表现在社会行为中，社会行为是受社会心理支配的。但是，社会行为和社会心理也并不完全一致。相同的社会行为不一定有相同的社会心理；同样，相同的社会心理也不一定都有相同的社会行为。因此，当我们根据直接观察到的社会行为去分析某种社会心理时应当十分谨慎。

心理学以个体心理为主要内容。但是，个体心理和社会心理又是紧密联系的。因此，心理学还要研究社会心理。在阐述各种具体心理现象时也多少会涉及个体心理的社会性问题。这将有助于对个体心理的更为全面的理解。

二、心理学的研究任务

心理学的研究对象是心理现象，而认识心理现象的本质和揭示各种心理现象发生、发展的规律，则是心理学的主要任务。具体来讲，心理学研究的基本任务是探索心理现象的本性、机制、规律和事实。

(一)确定心理现象的具体事实

心理学研究最起码的一项工作是在质上和量上确定心理生活的具体事实。每一种心理事实都有质上和量上的特点。例如，在研究中学生的成就动机时，就要确定成就动机具有哪些质和量的特点。研究表明，学生的成就动机包含回避失败倾向、学业达成倾向、克服困难倾向和社会竞争倾向，这四种倾向的组合就表现为成就动机的质的特点。而表示每种倾向强弱的分数则表现为成就、动机的量的特点。从质和量这两个方面，使我们对学生的成就动机有了深入的了解。每一种心理事实都可以从质和量两方面来描述，从质上和量上对心理事实进行描述是心理学研究的一项基本任务。

(二)探求心理的规律

心理学研究的第二类问题是探求心理的规律。科学研究不能只限于对心理事实的描述，而应进而探求其规律。例如，每当某种心理事实的发生具有相应的条件时，就必然会出现这种心理事实，我们就说，这种心理事实将合乎规律地发生。例如，“遗忘的速度先快后慢”，就是艾宾浩斯(Ebbinghaus)以无意义音节为材料，用实验得出的一条规律。心理的规律有不同的层次。就如遗忘规律，假使用有意义的材料，或者选取不同年龄的实验者，实验结果就有所不同。心理学研究的另一项基本任务就是从不同的层次探求心理的规律。

(三)揭示心理的机制

心理学研究的第三类问题是揭示心理的机制。“机制”一词，原指机器的构