

党员领导干部

十五堂心理学课

编著

是是非非、抑荣辱、辨美丑，消纳之气，提高人格，不断社会创造的一切文明成果，学习现代国际关系。现代社会管理和现代领导骨干要“学习掌握现代化文化、科技、社会和國際等各方面”的主导能力重新入深究。”正是中国正处在历史转折关头，本世纪下半叶是中国发展的基本能力要求中民族具有精神家园。中华与现文明相协调，保持民族发挥着巨大影响，也为中国人的伦理经典等多个方面。领导干部应操、增加知识，做到“腹有诗千卷，胸藏万卷书”，培养健全的人格，不断提升人文素养和精神境界。

学习现代化建设新时期的社会管理是现代技术方法。学习掌握现代化建设的什么？和國際各方面知识，学习理

领导干部要爱读书读好书善读书
建设学习型党组织权威读本



党员领导干部能力素养大课堂

党员领导干部

十五堂心理学课

石长地

编著

 华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

党员领导干部十五堂心理学课/石长地编著. —北京: 华文出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5075-3097-1

I. ①党… II. ①石… III. ①心理学 - 干部教育 - 学习参考资料 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 035464 号

书 名: 党员领导干部十五堂心理学课

标准书号: 978-7-5075-3097-1

作 者: 石长地

责任编辑: 宋军占

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbcs.com.cn>

电子信箱: hwcbcs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58336270 编辑部 010-58336278

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京温林源印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/16 开本 18.75 印张 265 千字

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 49.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

目 录

C CONTENTS

第一讲 **心理学概说**

- 一、心理及心理学 //// 002
- 二、个体心理的发展 //// 008
- 三、西方心理学主要流派 //// 012

第二讲 **感觉、知觉与领导工作**

- 一、感觉与知觉 //// 018
- 二、感知规律与领导工作 //// 024

第三讲 **思维、创造与领导工作**

- 一、思维及其过程 //// 032
- 二、领导者思维品质的培养 //// 039
- 三、创造与创造力 //// 043
- 四、创造性思维 //// 053
- 五、领导者创造力的提升 //// 056

第四讲 智力、能力与领导工作

- 一、人的智力及其构成 // 066
- 二、领导者的智力提升 // 070
- 三、人的能力及其构成 // 075
- 四、领导者的能力提升 // 080

第五讲 情绪、情感与领导工作

- 一、人的情绪及其状态、表现 // 088
- 二、领导者的情绪调节 // 092
- 三、人的情感及其表现形式 // 097
- 四、领导者的情感调节 // 103

第六讲 意志品质与领导工作

- 一、意志及其功能 // 108
- 二、意志行动的过程 // 111
- 三、领导者意志品质的培养 // 117
- 四、领导者抗挫能力的提升 // 122

第七讲 需要、动机、激励与领导工作

- 一、需要与领导工作 // 130
- 二、动机与领导工作 // 135
- 三、激励与领导工作 // 140

第八讲 人格、气质、性格与领导工作

- 一、人格与领导工作 // 148
- 二、气质与领导工作 // 153
- 三、性格与领导工作 // 158

第九讲 价值观、态度与领导工作

- 一、人的价值观与领导工作 // 166
- 二、人的态度与领导工作 // 170

第十讲 群体心理与领导工作

- 一、群体的功能与群体动力 // 178
- 二、群体规范和群体压力 // 184
- 三、群体凝聚力与士气 // 189

第十一讲 人际关系心理与领导工作

- 一、人际关系与人际吸引 // 196
- 二、人际沟通与人际交往 // 202
- 三、人际冲突及其处理 // 209

第十二讲 领导心理与领导工作

- 一、领导者的角色心理 // 216
- 二、领导者的影响力 // 222
- 三、领导者的个性风格 // 228

第十三讲 领导者的心理健康

- 一、心理健康及其标准 // 234
- 二、不良心理及其调适 // 240

第十四讲 心理障碍与心理疾病的防治

- 一、心理障碍的消除 // 258
- 二、心理疾病的防治 // 270

第十五讲 心理咨询与心理治疗

- 一、心理咨询 // 282
- 二、心理治疗 // 286



第一讲

心理学概说

● 心理活动是人们对客观世界认知的反映形式。人类心理从简单的感觉、知觉到复杂的思维、想象，都是在大脑支配下对事物不同反映的结果。心理学研究的就是人们的心理现象及规律。心理学不仅是一门体系严密、内容丰富的现代科学，也是一门十分实用的学科，它揭示了人的能动意识，分析了个体与群体的心理联系，客观现实对人心理的影响以及如何保障人的心理健康。随着自然科学的不断发展和社会的不断进步，现代心理学的研究在生活、生产、教育等领域中有着广泛的应用，并发挥着非常重要的积极作用。

一、心理及心理学

1. 心理现象的含义

所谓心理现象，就是心理活动或精神活动在发生、发展、变化过程中所表现出来的形态、特征与联系。

心理现象的形态是多样的。一个正常人，只要他处于清醒状态，就总要看东西、听声音（感知觉）、记事情（记忆）、做计划（想象）、想问题（思维）；对人、对事、对物总有自己的好恶或褒贬，态度或者评价，或者喜欢、热爱，或者讨厌、痛恨（情绪）；在工作、学习中总会表现出自觉或盲从，果断或犹豫，坚毅或动摇（意志）；有这样或那样的兴趣和能力，有这种或那种脾气和性格（个性），等等。所有这些，都是人的心理现象。

人的心理现象尽管形态、特征各异，但是彼此间是一个相互联系的一整体。在心理活动的发生上，它们互为基础或互为因果，任何一种心理现象的产生，都同时引发或伴随其他心理现象的活动；在心理活动的进行中，它们反映的内容虽然各有侧重，所起的作用虽然各有不同，但是它们同时会以反馈的方式相互影响或循环往复地相互作用，彼此间相互加强或减弱、相互补充或改变。

2. 心理现象的特征

人的心理是以具有复杂结构和特殊功能的大脑为物质本体，在客观现实尤其是社会现实中产生。它与动物心理比较，有其自身的本质特征：

(1) 心理现象的相对主观性。人脑对客观事物的反映不仅仅依赖刺激物属性,通常还要受主体特点、环境条件以及活动性质等方面因素的制约,不同的个体对同一事物的反映常常是“仁者见仁,智者见智”。而且即便是同一个人,在不同环境和身心状态下,对同一个事物的反映也有差别。

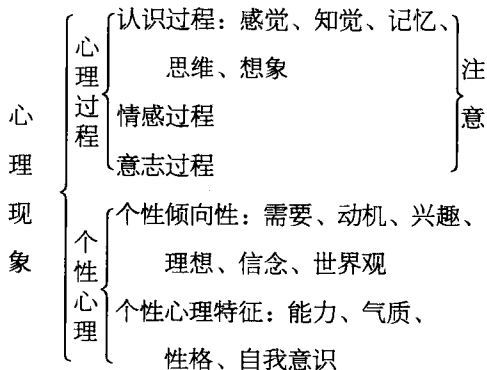
(2) 心理现象的能动性。人类选择了自己的反映对象之后,总是通过积极的实践去改造它,使之更好地为自身服务。心理的这种反映,有一个极为复杂的加工改造过程,这是其他任何反映形式都不可比拟的。

(3) 心理现象的预见性。人和动物有着本质区别,这就是预见性。这种预见性不仅表现为人对行动效果的预见,而且也表现为人的心理对行动的预见。

(4) 心理现象的社会历史制约性。人类的心理是自然界长期发展的产物,但作为“社会关系总和”的人,其心理更是社会的产物,受社会历史条件的制约。在社会历史发展的不同时期,由于生产力水平和科学技术条件的不同,人的实践领域和对象的差别,心理发展水平也有所不同。

3. 心理现象的结构

心理现象包括心理过程和个性心理两大方面,其具体结构参见下列图式:



4. 人的心理过程

所谓心理过程就是指心理活动产生、发展和完成的过程。按性质与功能的不同，人的心理过程可分为认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程，是指人们获得知识或应用知识的过程，或信息加工的过程。它是人的最基本的心理过程，包括人对客观事物的感觉、知觉、记忆、想象、思维等。

情感过程是个体对客观事物所产生的态度体验。人们在认识环境和改造环境的过程中，会产生一定的态度体验。这些态度体验有喜有悲、有爱有憎、有依恋也有恐惧等等，心理学上把这些称作情感过程。

意志过程是个体自觉地确定目标，并根据目标调节自身行动、克服困难、实现既定目标的心理过程。人在与周围事物相互作用的过程中，不仅表现为感受和认识周围世界，产生情绪和情感，而且还能在对世界认识和感受的激励下，进行有意识地变革周围环境的活动。

这三者是相互联系、相互作用的有机统一体。情感的发生与深化、意志行动的确立与执行，都是以认识为基础的；而且情感和意志又反过来影响认知活动的进行与发展。同样，情感可以激励或弱化意志行动，意志又会有利于情感的丰富与升华。

5. 人的个性心理

心理过程是人的心理的共性，但在每一个人身上体现时，由于社会生活环境、教育、先天条件等因素的影响，又会表现出特殊性、差异性，并逐步形成人的个性心理。个性也叫人格，是一个人在活动中所表现出来的比较稳定的、带有倾向性的各种心理特征的总和，它是人的心理现象的静态形式。个性心理包括三个方面：个性倾向性、个性心理特征和自我意识。

个性倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等，它是人

的个性心理结构中最活跃的因素。个性倾向性作为个性的潜在力量，使人的个性心理表现出一定的社会倾向性。

个性心理特征包括能力、气质和性格，这是人的个性心理的具体表现。它体现着人的心理的鲜明的差异性。

自我意识是个体对自己的态度和认识，它是个性心理的调控结构，体现着一个人的成熟度，决定着人的个性心理的发展水平。自我意识包括自我认识、自我体验、自我评价、自我监督、自我调控、自我教育、自尊心等成分，是一个多维度、多层次的心理系统。

个性心理的这三个方面内容互相依存，互相制约，协调发展。正是在这三种因素的相互作用下，才构成一个以个性倾向性为方向，以个性心理特征为表现，以自我意识为调控的有机的个性心理整体。

6. 心理过程与个性心理的关系

人的一般心理过程和个性心理是密切联系的。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，没有对客观事物积极改造的意志过程，个性心理就无法形成。另一方面，已经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。因此，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。

7. 人脑是心理活动的器官

大脑是心理活动的器官。人们在睡眠或酒精中毒状态下，心脏活动与清醒时并无多大差别，但精神状态、心理活动却与清醒时大不一样。精神病人的心理活动与正常人相比，差别很大，而他们的心脏机能却与正常人相同。一个心脏机能正常的人，如果大脑受到损伤，心理活动就会部分或全部丧失。

物种进化的历史和个体发育的进程也表明，心理活动与神经系统尤其是大脑有着直接的关系。动物的心理发展水平是与其神经系统的发展水平相适应的。从单细胞动物到人类，神经系统的进化从无到有，从简单到复杂，心理发展的水平也从低级到高级。到了人类，大脑结构更加复杂，其机能高度完善，所以人类成了地球上最聪明的主宰者。就人类个体的发育而言，心理水平的发展也是与脑的发育紧密相联的。婴幼儿的大脑虽然在形态、结构上与成人差不多，但由于重量轻、细胞分支少等原因，其心理活动要比成人简单得多。

8. 心理是客观现实的主观映象

人的心理虽然来自客观现实、反映客观现实，心理的内容是客观的，但心理的表现形式是主观的。如，客观现实存在的树作用于我们的脑，产生了树的映象（心理现象）。树本身和头脑中关于树的映象是有区别的，前者是客观的物质现象，后者是主观精神现象或一种观念形式。客观存在的树，看得见、摸得着，可以用作燃料或建筑材料；头脑中的树则看不见、摸不着，也不能用作燃料或建筑材料，两者不能混为一谈，但也不能把它们绝对对立起来。在头脑中形成的树的映象虽然不是树本身，但同那棵树却是相似的、相符的。因此可以说，人的心理是客观事物的摹写、留影、副本。正因为如此，人们才能够认识客观现实的各种事物。

人的心理的这种主观性（病理状态的除外）绝不是心理或认识的弱点。恰恰相反，正是由于人对当前事物的每一反映都有过去的知识经验、个性参与，才保证了人对客观事物认识的不断深入。倘若人的心理只是机械地如同镜子照映物体那样，就会使人无法实现经验的积累、认识的深化和心理的丰富。

9. 客观现实是心理活动的源泉

人的心理、意识所反映的内容，无论是简单还是复杂的，都来源于客

观现实。

客观现实是指独立于人的心理之外、不依赖于人的心理而存在的一切事物，包括自然条件、社会环境和人体自身及其内部的生理状态。无数的客观事物以各种不同的形式直接或间接地作用于各种感觉器官，引起了脑的活动，于是产生了各种心理现象。

复杂的心理现象，如思维和创造想象同样依存于客观现实。学生理解数概念的思维活动就经历了先具体后抽象的过程。没有客观的具体事物和具体经验作基础，数概念就无法形成。此外，人的创造性想象活动，如飞机和轮船的发明创造，也离不开飞鸟和鱼等原形的启发。甚至于离奇古怪的思想、幻觉、梦等，也是以现实为蓝本的。

可见，只有当客观现实作用于人的感觉器官时，人才能产生感知觉、记忆、思维、想象、情感等各种各样的心理现象。人的一切心理现象，不论多么玄妙，都可以从客观现实中找到根源。客观现实是心理活动的源泉。

10. 社会生活实践是心理发展的条件

人的心理不是自发产生的，只有作为心理源泉的客观现实和作为反映器官的脑二者相互作用时，才能产生正常的心理，而这种相互作用是通过人的实践活动实现的。人所有的心理现象都是在各种实践活动中，在人们彼此交往的过程中产生和发展起来的。人的实践领域越宽广，接触的事物越多，心理生活就越丰富。离开社会实践，人不可能有丰富的心理生活。实践活动的不断发展和变化，促使人的心理也随实践活动的发展变化而变化。

人的心理不仅发生发展于实践之中，而且也服务于实践，指导着实践。在人的实践活动中，在人对周围世界的改造与影响的过程中，处处都表现了人的心理反映的能动性。人是根据对现实的反映来行动的。不必说复杂的生产劳动依存于人对材料、工具的性质的反映，即使极其简单的饮

食活动也是在心理反映的调节之下完成的。

同时，人的心理、意识是否正确地反映了客观现实，必须由实践来检验。因为实践是检验人的心理是否正确的唯一标准。

11. 心理学

心理学是一门研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学，如各种感觉知觉的机制、记忆的形式和过程、思维与言语的关系以及能力的测量、人格的结构等。这些研究所得到的结果具有一定的普遍意义，在一定程度上能适用于人的不同年龄和不同的活动领域。

心理学有着自己独特的求知对象，是人类求知的主要领域。它几乎有着和人类一样悠远的过去，可以说，凡是有人参与的地方，就有心理学。实际上，心理学的研究范围并不只限于对个性或人际关系的探讨，日常生活中的大小行为都是心理学家关心的对象。而今，随着自然科学的日益发展，社会也在不断进步，心理学逐渐发展成为一门内容丰富、分支众多的科学，在日常生活、教育、生产、商业等领域中都有广泛的应用。

二、个体心理的发展

1. 心理发展的含义

广义的个体心理发展指从受精卵开始到衰老的心理发生、发展和变化的过程。从学校教育的角度来讲，指个体从出生到成年期间所发生的心理变化，这是狭义的个体心理发展，是个体从不成熟到成熟的发展过程，是个体对客观现实反映活动的扩大、改善和提高的过程。这个发展变化主要表现在四个方面：

(1) 反映活动从未分化向分化、专门化发展；

- (2) 反映活动从被动的、不随意的向主动的、随意的方向发展；
- (3) 认知机能从认识客体的直接的外部现象向认识事物的内部本质发展；
- (4) 对周围事物的态度和情感从不稳定向稳定发展。

2. 心理发展的基本规律

(1) 心理发展是一个既有连续性又有阶段性的过程，是一个逐渐的量变质变过程。随着新质的出现，心理发展就达到了一个新的阶段，表现出阶段性。连续性则是指后一阶段的发展总是在前一阶段的基础上发生的，而且后一阶段既包含有前一阶段的因素，又萌发着下一阶段的新质。

(2) 心理发展具有方向性和顺序性。在正常的条件下，个体的心理发展具有不可逆的方向性和顺序性。例如，认知的发展是从感知动作思维到具体形象思维，再到抽象概括思维的过程。

(3) 各种心理机能相互关联、协调发展。在心理发展过程中，个体心理的各个方面相互关联，某个心理机能的发展会影响其他心理机能的发展。

(4) 心理发展具有个体差异。个体发展要经历一些共同的基本阶段，但在发展速度、最终达到的水平和发展的优势领域上往往存在差别。

3. 心理年龄的特征

人的心理发展表现出若干个连续的阶段，由于研究者的划分标准不同，对心理发展阶段的区分也不一致。我国学者根据个体心理发展的各个不同时期内的综合主导活动、智力和个性特征，将个体划分为如下阶段：

- 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）；⑤少年期（11、12～14、15岁）；⑥青年期（14、15～25岁）；⑦成年期（25～65岁）；⑧老年期（65岁以后）。

由于上述各阶段与人的年龄相联系，因而被称为年龄阶段。在个体心理发展的各年龄阶段所表现出来的一般的、典型的、本质的特征，称为心理年龄特征。

心理发展的年龄阶段及其特征具有一定的稳定性，表现为在一定社会教育条件下，一定年龄阶段的多数儿童处于一定的发展水平上，表现出基本相似的心理特点，而且发展阶段的进程顺序和发展速度是相对稳定的。但心理年龄特征也不是绝对不变的。随着社会发展、科技进步和教育条件的优化，现代的儿童在心理年龄特征中的一些方面变得“早熟”。而且，由于社会教育条件的差异，某些个体在心理年龄特征上会有所变异。

4. 遗传对心理发展的作用

遗传是一种生物现象，人类通过遗传将祖先在长期生活过程中形成和固定下来的生物特征传递给下一代。遗传的生物特征主要是指那些与生俱来的解剖和生理上的特征，如有机体的构造、形态、感官和神经系统的特征等等。这些特征也叫遗传素质。

遗传素质在个体心理发展中的作用是不可忽视的，它是个体心理发展的生物前提和物质基础，没有这一前提条件就谈不上心理的发生与发展。正常的遗传素质，使儿童在社会生活条件下能够发展成为一个具有高度心理发展水平的人。没有正常人的先天素质，就会影响人的心理发生与正常发展。许多智力落后的儿童，特别是比较严重的，常常是有遗传上的缺陷。例如，先天愚型患者，就是因染色体遗传不正常，其中有一对多一个染色体，从而出现了严重的智力缺陷。先天的生理缺陷限制了儿童的心理发展，例如，色盲、耳聋对人的视觉、听觉发展有很大影响，具有这些缺陷的人就无法成为画家、歌唱家。

5. 环境对心理发展的作用

作为人的心理源泉的客观事物，可以概括为自然环境和社会环境两大