

XINLI DE RENZHI YU GAIBIAN

# 心理的认知与改变

苑英科 著

河北大学出版社

BPK  
2014/1/9

XINLI DE RENZHI YU GAIBIAN

# 心理的认知与改变

苑英科 著

河北大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理的认知与改变 / 苑英科著. -- 保定: 河北大学出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5666-0421-7

I. ①心… II. ①苑… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第128679号

责任编辑: 梁志林

装帧设计: 王占梅

责任印制: 靳云飞

出版发行: 河北大学出版社

地 址: 河北省保定市五四东路180号

邮 编: 071002

印 刷: 保定市北方胶印有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 1/16(710mm × 1000mm)

印 张: 15

字 数: 260千字

版 次: 2013年9月第1版

印 次: 2013年9月第1次

书 号: ISBN 978-7-5666-0421-7

定 价: 30.00元

# 目 录

第一章 心理现象 .....	( 1 )
一、心理现象与心理科学 .....	( 1 )
二、心理现象的构成 .....	( 6 )
三、心理发展及影响因素 .....	( 10 )
第二章 社会塑造 .....	( 13 )
一、人的社会化 .....	( 13 )
二、社会化理论 .....	( 18 )
第三章 人格构建 .....	( 25 )
一、人格及其特征 .....	( 25 )
二、生理因素对人格的影响 .....	( 26 )
三、社会化对人格的塑造 .....	( 29 )
四、人格解组与改组 .....	( 32 )
五、艾里克森人格形成及发展理论 .....	( 35 )
六、自我意识 .....	( 37 )
第四章 学习理论 .....	( 42 )
一、桑代克的尝试错误说 .....	( 42 )
二、行为主义的学习理论 .....	( 43 )
三、认知学习理论 .....	( 49 )



<b>第五章 精神分析</b> .....	( 53 )
一、弗洛伊德与精神分析 .....	( 53 )
二、无意识(潜意识) .....	( 54 )
三、利比多 .....	( 58 )
四、梦的解析 .....	( 63 )
五、升华作用 .....	( 65 )
<b>第六章 心理健康(上)</b> .....	( 69 )
一、心理健康与心理疾病 .....	( 69 )
二、性格障碍与性行为变态 .....	( 71 )
三、神经症与精神病 .....	( 75 )
<b>第七章 心理健康(下)</b> .....	( 81 )
四、心理健康的标准 .....	( 81 )
五、生理与心理健康的相互影响 .....	( 84 )
六、心理卫生 .....	( 88 )
<b>第八章 社会知觉</b> .....	( 91 )
一、知觉及其特征 .....	( 91 )
二、知觉结构原则 .....	( 94 )
三、影响社会知觉的因素 .....	( 97 )
四、社会知觉的效应 .....	( 99 )
五、印象形成的要素 .....	( 103 )
六、印象整饰 .....	( 108 )
<b>第九章 群体动力</b> .....	( 113 )
一、群体与群体规模 .....	( 113 )
二、正式群体和非正式群体 .....	( 114 )
三、群体内聚力 .....	( 117 )
四、群体对个人行为的影响 .....	( 119 )
五、群体决策 .....	( 124 )





第十章 利他行为 .....	(129)
一、利他主义和亲社会行为 .....	(129)
二、利他行为的一般研究 .....	(131)
三、特殊情境中的利他行为 .....	(137)
第十一章 侵犯行为 .....	(142)
一、侵犯行为的确定 .....	(142)
二、侵犯行为的生物学观 .....	(144)
三、侵犯的习得理论 .....	(147)
四、侵犯行为和大众传播 .....	(152)
五、影响侵犯行为的诸因素 .....	(153)
第十二章 态度改变 .....	(156)
一、态度及其功能 .....	(156)
二、态度测量 .....	(160)
三、态度改变的认知理论 .....	(164)
四、影响态度改变中的要素 .....	(167)
第十三章 人际关系(上) .....	(174)
一、角色理论 .....	(174)
二、人际关系纽带 .....	(176)
三、人际吸引 .....	(177)
四、人际形态 .....	(180)
五、影响人际关系的因素 .....	(182)
第十四章 人际关系(下) .....	(187)
六、人际交往中介因素分析 .....	(187)
七、变态人际关系及其产生原因 .....	(194)
八、不良人际情感的调节 .....	(197)
第十五章 创新思维(上) .....	(203)
一、创新能力 .....	(203)

二、质疑思维 .....	(206)
三、发散思维 .....	(208)
四、想象思维、直觉思维、灵感思维 .....	(212)

**第十六章 创新思维 (下) .....** (216)

五、联想思维 .....	(216)
六、逆向思维 .....	(219)
七、组合思维 .....	(220)
八、系统思维 .....	(222)
九、逻辑思维 .....	(225)

**参考文献 .....** (229)

**后 记 .....** (233)





## 第一章 心理现象

### 一、心理现象与心理学

用物理学、生理学解释不了的生命现象就叫心理现象。例如，如果我们不是有意识地进行自我警醒，总是感觉一斤铁比一斤棉花要重。这种现象就叫做心理现象。心理现象简称心理，时时刻刻都在伴随着我们。虽然我们对心理现象很熟悉，但熟悉的东西不见得能够说清楚，甚至还很难说清楚。常言道：“知人知面不知心。”心理现象看不见、听不到、摸不着，我们很难把握它。当然，这是从常识来讲。如果从科学来讲，看不见、听不到、摸不着的东西同样可以认知，同样可以研究。譬如地下的石油，浩瀚的宇宙等，单凭我们的肉眼，很难直接认知，但是可以间接认知和研究，因为宇宙间的万物都服从因果关系，掌握了一定的因果关系，就可以由已知推出未知，这就是科学的威力所在。心理现象和其他客观事物一样，都是服从因果规律的，所以心理现象也是可以认知的。如害怕时脸发白，害羞时脸发红。一方面有心理产生的原因（害怕、害羞），另一方面有心理的效应（脸白、脸红），形成了确定的因果关系，我们便可以根据产生心理变化的原因来推断心理。

另一方面，还可以根据心理所引起的身体变化来推断心理。一定的心理现象必定通过一定的行为反映出来。行为既可以是外显的，例如我们肢体动作，面部表情等等，都是看得见的行为。但是行为还包括内隐的，如体内腺体的分泌，皮肤微电流的变化，轻微的肌肉收缩等。这些都是用眼睛观察不到的行为。一般情况下，外显的行为比较容易伪装，例如强作欢颜，用微笑掩盖悲伤等等，与心理的一致性较差。也就是说，外显的行为具有较强的欺骗性。内隐的行为则不易伪装，人们很难控制自己腺体的分



泌、皮肤微电流的变化等生理变化，因此，内隐的行为与心理的一致性较高，可以通过内隐的行为去推知人们的心理。

古代印度审判嫌疑犯，有时采取这样一种办法，让他嘴里含一把炒米，嚼一会儿后，让他吐出来。如果米是干的，说明其嫌疑大；如果米是湿的，说明其嫌疑小。因为心理变化与身体变化存在着因果关系，一个人若犯了罪，必然恐慌焦虑，唾液分泌减少；如果他没有犯罪，就不会害怕着急，唾液分泌不会受太大影响。时至今日，类似的问题解决起来会更加科学，我们可以在嫌疑犯两个手心上接上电极，通到电流检测仪器里。如果他着急害怕，手心就要出汗，皮肤电阻就会降低，检测到的电流就会比正常人的平均值大很多。再如，一个人睡着后是否做梦呢？如果他说梦话，有外显行为我们可以知晓；如果不说梦话，没有外显行为如何判断？可以在他头皮上接上电极，从脑电图上判断他是否在做梦。

从理论上讲，我们推之人的心理是可能的，但在实际中又很困难。心理现象的产生和发展，虽然服从因果规律，但它又有自己的特点，就是心理太敏感，影响心理的因素太多，很难把诸多的因果关系一一查明。

心理是脑的机能，脑是产生心理的器官。也就是说，心理的生理基础是我们的大脑及其相应的神经系统。人与人在生理基础上是存在差异的，不同的人，就有不同特征的神经系统，对同一客观事物的反应也就不尽相同，有的人能够准确抓住客观事物的本质，有的可能只看到其表象；有的认识的快，有的认识的慢；有的侧重于整体认知，有的侧重于细节和局部等等。

心理又是对客观现实的反应，客观现实是心理的源泉。客观现实大致分为三类：一类是客观环境，即丰富多彩、变幻莫测的大千世界；一类是主体的生理状态，饥饿、干渴、病弱等等；一类是主体已经积累的知识经验。这三种类型的客观现实共同作用于人脑，从而产生千差万别的心理现象。也就是说，人们对某一客观事物的反映，并不仅仅由这一客观事物本身来决定，对一杯茶的心理，就不完全由这杯茶决定，还与这个人的生理状态——渴不渴有关，同时与当时的客观环境——是在随意的场合还是庄重的场合有关，如果在一个很庄重严肃的场合，即使口渴，也不会喝，正如人并非热了就会脱衣服一样。影响心理现象的因素太多，我们很难完全掌握，心理的表现又很微妙，所以查明每一种客观环境与心理变化之间的因果关系是极其困难的。因此，推知一个人的心理，从理论上讲是可能



的，但是在实践中很难操作。

正是因为推断人的心理很困难，但现实中又很需要，不论从事什么工作，进行何种活动，只有掌握了对方的心理，才能事半功倍，所以必须千方百计地去研究心理现象，找出越来越多的规律去把握人的心理。心理学就是研究心理现象及其规律的科学。

心理学之所以产生，就是因为心理规律这种生命现象用物理规律和生理规律解释不通，所以必须有专门的学科来进行研究。唐代大诗人杜甫有诗云：“月是故乡明”。从物理规律来看，在某一时刻，不管在什么地方看，月亮本身都是一样明亮，但为什么只有故乡的月亮更亮呢？这就是心理规律。人们都熟悉“望梅止渴”的典故，生理规律可以解释为什么吃到梅子流口水，但解释不了为什么看到梅子流口水。物理规律和生理规律解释不了的一些生命现象，就是心理规律，物理学和生理学对心理规律无能为力，只有用心理学来解释。

心理学的基本任务就是探索心理规律。规律就是若干事物变化之间的确定关系。热胀冷缩是物理规律。对记忆的东西，遗忘起来是先快后慢、先多后少就是心理规律。探索心理规律，一方面查明心理产生的原因，一方面查明心理产生的影响，最终要搞清楚产生心理的最重要的原因，找出心理中最有重要影响的成份。具体来讲，就是要探索影响心理的三大因素的变化与心理变化之间的确定关系。这三大因素一是客观环境，即周围所接触到的事物的变化。二是自身的生理状况，例如体温高低，饥渴等。三是过去的知识经验，如一年前，甚至昨天发生的心理，对今天发生心理的影响。在研究过程中，我们要有意识地控制其中的一些因素，只让其中的一种因素起作用，从而确定这种因素和心理变化之间的关系，从而总结出相应的规律。在自然条件下，对影响心理变化的客观因素进行控制的难度比较大，因此在大多数情况下要动用一定的实验手段来进行。有些实验手段不可能在人身上应用，但是可以在动物身上进行，动物心理学是心理学的重要分支。因此心理学是一门实验科学。

探索心理规律有什么用处？第一个用处就是更加准确地认识心理现象。对心理现象的认识，一直存在唯物与唯心主义之争。唯心主义认为，心理是完全任意的、主观自觉的、不受因果规律支配，是绝对自由的。探索心理规律可以破除心理无定论这一唯心主义论调。

第二个用处是更加有效地影响人的心理。即根据心理规律去影响人的





心理变化，通过控制影响心理的因素来控制心理的产生和发展。例如我们掌握了记忆规律，就可以尽量利用有利于记忆的方法，使我们记得又快又准又牢固。从这一意义上说，社会科学的众多领域，都需要心理学的支撑，最大限度地避免经验式的推断，使这些学科更加严谨和科学。

第三个用处是使我们能够更有准备地对待人的心理。宇宙间的有些现象是不能施加影响的，只能未雨绸缪，有备无患。地球物理学不能对地震施加什么影响，让地球震或不震，但可以进行预报，减少地震给人类带来的灾难。有些心理现象也是影响不了的，如人的注意力的稳定性，最长不能超过 20 分钟，否则就会产生波动，这种心理现象，外力是不可改变的，只能有针对性的加以应对，如教师讲课中必要的重复就是应对学生听课走神的一种手段。

第四个用处是使心理因素在活动中发挥最佳影响。例如在航空、体育等特种工作人员的选拔和培训中，在管理效率的提高、心理疾病的预防和治理等诸多方面，心理规律都可以发挥重大作用。

心理科学是一门十分古老又十分年轻的学科。说它古老，是因为一些心理学的思想在几千年前就存在了。古代许多思想家和哲学家对人类灵魂做了各种思辨式的研究和阐述，唯物主义和唯心主义也在这一问题上唇枪舌剑。但是，由于受科学技术发展水平的制约，古人不可能对灵魂进行真正科学的研究，只能停留在思辨水平上，因此心理学思想和哲学思想混在一起，心理学没有成为一门独立的科学。

说它年轻，是因为直到 1879 年，以德国心理学家冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室为标志，心理学才成为一门独立的科学。当时，由于科学技术的迅猛发展，尤其是生物学、生理学、神经解剖学等自然学科的发展，使人们对心理现象的研究建立在了科学实验的基础上，心理科学才从哲学中分离出来，成为一门独立的学科。

心理学在一百多年的发展进程中得到了迅猛发展，出现了各种不同的流派，这些流派站在不同的立场和观点上，采用不同的方法对心理现象进行研究，得到了不同的结论。一门学科存在流派，说明这门学科不成熟，但正是在流派的纷争中，学科得到了发展。每一流派都力求形成自己的思想体系，都想用自己的观点统一别人的思想，因此都在努力进行创新，形成自己的看家本领，这些在竞争中形成的新思想、新观点构成了心理学的精髓。



心理学的发展，以第二次世界大战为界，经历了一个发展中心的转移。二次世界大战以前，也就是1939年以前，心理学的发展中心在欧洲，1945年之后转移到了美国。

欧洲时代，心理学形成的主要流派主要有以下几种：

一是由冯特及其学生所创立结构主义，其基本观点是：复杂的心理现象是由很多元素构成的，心理研究就是将心理分解为元素，例如感觉、意象、激情等，然后再将元素合成心理。

二是20世纪初在德国兴起的格式塔学派。代表人物主要有考夫卡、勒温等。格式塔是完形的意思，强调心理是一个完整的不可分割整体。整体不等于部分之和，而是大于部分之和。

三是弗洛伊德创立的精神分析学派。过去的心理学，主要研究人的心理是如何活动的，感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意等，精神分析主要探求的是人为什么活动，因此被成为深度心理学。过去的心理学主要研究意识，精神分析主要研究无意识，认为人的一切活动的动力都来自无意识。

美国时代，心理学流派主要有以下几种：

一是以詹姆士、杜威为代表机能主义。这一流派主张研究人的意识，但认为意识不是个别元素的组合，而是一个意识流。只能看成一个整体，不能分解为部分；强调心理学不仅要研究内部经验，而且要研究外在行为。同时强调意识的作用就是使人们适应环境，使心理学面向实际。

二是华生和他的学生所创行为主义。行为主义把大脑看成是“黑箱子”，认为搞不清楚。这一学派认为，任何心理活动都会转化为外显和或内隐的行为。因此，主张不研究意识，只研究行为。在研究方法上，行为主义反对内省，强调实验研究。

三是以马斯洛为代表人物的人本主义学派。这一学派认为，精神分析研究的是“病态人”，行为主义研究的是“机器人”，研究对象和研究结果都不是正常人。因此马斯洛主张研究健康人，他提出了需要层次理论，强调不同层次需要的满足是人发展的动力。

四是发端于20世纪50年代的认知学派。这一学派把人看成是一个信息加工者。心理活动就是对输入的信息加以编码、储存和操作的过程。如何研究这一过程？用计算机进行模拟，因此在研究中忽视人的情感、意志和个性的作用。



心理学是一门研究范围广泛，具有多个分支的学科体系。如果把心理学比作一棵大树，它有三个大的树干：一个是普通心理学，把人作为自然实体和社会实体的统一体来进行研究，主要研究正常成年人的心理发生、发展和变化的一般规律。它是心理学的主干，是各分支心理学的理论基础，又可以分出感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、言语心理学、情感心理学、意志心理学、能力心理学、性格心理学等。

第二个大树干为个体心理学，它是把人作为自然实体来研究，可以分为神经心理学、生理心理学、病理心理学、缺陷心理学等，主要阐明心理产生的生理机制，以及心理、生理两者之间的相互作用和相互关系。

第三个大树干为社会心理学，主要是把人作为社会实体进行研究，其分支众多，诸如民族心理学、阶级心理学、管理心理学、人事心理学、劳动心理学、罪犯心理学、军事心理学、艺术心理学等。

## 二、心理现象的构成

心理现象究竟包括哪些内容？或者说，我们头脑中储存着哪些心理现象？心理现象也有自己的独特结构，这一结构可以表述如下：

心理现象包括心理过程和个性差异两大部分。

心理过程包含认识过程、情感过程、意志过程三大部分。认识过程包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意等。情感过程包括情绪、情感、情操。意志过程指的是人在改造客观世界时克服困难，去完成任务时的心理过程。

个性差异主要包括个性倾向性和个性心理特征两大部分。个性倾向性包含需要、动机、兴趣、信念、世界观等组成部分。个性心理特征主要包括能力、气质、性格等。

### （一）心理过程

心理过程是指心理现象产生和变化都要经过的过程，主要包括认识过程、情感过程和意志过程，即人们通常所说的“知、情、意”。

1. 认识过程。即客观事物进行认知和评判的过程，包括下面一些组成部分：

感觉。是对客观外界认识的最低级形式，即对眼前客观事物个别属性的反映。理解这一概念要抓住两个要点：其一，感觉是对当前客观事物，而不是对不在眼前的客观事物的反映；其二，感觉是对客观事物个别属性

的反映。一种客观事物往往有多种属性，如形状、大小、颜色、气味、软硬程度等，对其中一种属性的反映才是感觉。在现实生活中，感觉很少单独存在，因为在某一时刻，我们同时动用多种感官来认识客观世界，因此感觉很难单独存在。当我们对一只苹果进行认知的时候，眼睛看清了它的形状、颜色和大小，这已经不是感觉了，况且我们的嗅觉闻到了它的清香，手还能感觉到它的软硬。只有在一些特殊的条件下，感觉才能够独立地存在，例如盲人嗅到了一种气味儿，正常人在黑夜中听到一种声音等等，如果没有过去经验的作用，单凭感觉，我们不能对客观事物进行辨识。

知觉。是对眼前客观事物的整体反映。所谓整体反映，就是对客观事物各种不同属性、各个不同部分及其相互关系的反映。我们要正确地感知一种客观事物，不仅要认识客观事物的各个属性，更为重要的是要认识各种属性之间的关系。例如对正方形的知觉，我们不仅要反映组成正方形的四条相等的边，而且要反映四条边之间的相互关系——所组成的角为直角，只有这样才能将正方形和菱形加以区分。

记忆。是对过去所经历过的客观事物的反映。我们过去所感知过的事物，思考过的问题、体验过的情绪、做过的动作等等，都称之为过去所经历的事物。当客观事物不再眼前时，把对它的认识结果重现出来就是记忆。

思维。是对客观事物概括的和间接的反映。概括的反映就是对客观事物本质属性或客观事物之间关系的反映，这种反映能够抓住客观事物的本质和客观事物之间的规律。例如：笔可以分为毛笔、钢笔、圆珠笔和铅笔等，一般由笔头、笔杆和笔帽几个部分组成。但是，这些认识都不是本质认识。“笔是书写的工具”这一论断才是对其本质属性的揭示。我们看到水被加热就会冒热气并不断减少，最终认识到水和热之间的确定关系——水加热即蒸发，这就抓住了客观事物之间的规律。一切科学的概念、定义、定理、法则等，都是思维概括性反映的结果。所谓间接反映，是指我们可以通过其他事物为媒介来反映客观事物。“月晕而风，础润而雨。”根据月亮周围有晕而推知要刮风，根据地砖潮湿预测将要下雨，这就是间接的反映。为什么能进行间接反映？因为我们有了概括反映，掌握了客观事物的本质和规律。间接反映是以概括反映为基础的。正是由于能够进行间接反映，才能使我们对那些不能直接感知的客观事物进行研究，极大地扩



大了我们对客观事物的认知范围。

想象。是根据我们头脑中已有的客观事物的具体形象，创造出新形象的过程。我们感知事物后，脑中会留下这些事物的具体形象，这些具体形象，心理学上称之为表象。在一定条件下，根据一定的心理需求，大脑将这些表象进行加工改造，就可以创造出一些新形象，这就是想象过程。

注意。是指心理活动对客观事物的指向和集中。所谓指向是指心理活动对客观事物的选择，即在某一时刻选择什么样的客观事物做为自己心理活动的对象。集中是指对所选择事物反映的清晰程度和深刻程度。概而言之，指向是选择心理活动的对象，是注意的前提；集中反映的则是注意的水平。注意贯穿心理过程的每个环节，它不是一种独立的心理过程，随认识活动的开始而开始，随认识活动的结果而结果。

2. 情感过程。“人非草木，孰能无情。”我们在认识客观事物的同时，绝不会无动于衷，冷漠无情。美好的风景会令人心旷神怡、流连忘返、肮脏的环境令人憋闷和厌恶，遇到问题百思不得其解而烦恼焦虑等等，客观事物对我们总会有这样或那样的意义，我们对这些事物总会有这样或那样的体验，这就是情绪和情感，也叫情感过程。

3. 意志过程。我们并不满足于对事物的认识和情感体验，还要根据对事物的认识，并在情感的激励下，进行有意识地变革客观世界的活动。这种改造客观世界的活动，要事先设定目标，提出改造事物的计划，在计划执行的过程中克服困难，保证预定目标的顺利实现，这就是意志过程。

认识、情感和意志是既有区别又有联系的三方面。认识是情感和意志的前提，意志是在认识的基础上，在情感的推动下产生的，同时又对认识和情感起控制和调节作用；在意志的作用下，我们可以控制自己的情感，调节和提高自己的认识。

## （二）个性差异

个性差异又叫个性心理，简称个性。心理过程是心理产生和变化都要经过的过程。但心理现象不只包括心理过程，否则就无法解释心里的复杂性和多样性。俗话说：“人心不同，各如其面。”为什么经过同样的心理过程，认识相同的客观事物，却会产生不同的心理现象呢？这是因为每个人的个性心理在起作用，个性心理影响心理过程，从而使心理现象打上自己独特的“印记。”

1. 个性倾向。主要包括需要、动机、兴趣、信念、世界观等。个性





倾向决定着我们对现实的态度和行为方向，是我们从事活动的基础动力。个性倾向最能反映人的活动的积极性特点，我们认识和改造客观世界的过程，总是通过动机、兴趣、信念、世界观等内部世界去实现的，它使我们以不同的态度和不同程度的积极性去组织自己的行为，有目的、有选择地对客观现实进行反映。生活在同一社会环境中的人们，总是依据个人所处的社会地位和对社会发展规律的认识水平，以及他们的理想信念，有意识地选择其行为方式。

个性倾向制约着人所有的心理活动。当一个人产生某种需要时，需要就会激活人们相应的认识活动，使人处于一定的情绪状态之中，并引导人们做出努力，去最大限度地满足这种需要。相反，如果一个人没有相应的需要，便对能够满足这种需要的客观事物不感兴趣，就会态度冷淡，也不会通过意志努力去追求它。

2. 个性心理特征。指在心理活动过程中表现出来的比较稳定的心理成分，主要包括能力、气质和性格。

能力。是指顺利完成某项活动所必备的心理条件。所谓必备，就是不可缺少的；所谓心理条件，就不是物质条件和环境条件，而是人的内部条件。人们谈论能力时，总是把它和活动联系起来，能力实际上就是人从事活动的的能力，例如，学习能力、认知能力、组织能力、教学能力、音乐能力等。能力的强弱，决定着活动效率的高低和活动的成败，所以能力是顺利完成某项活动的必备的心理条件。

气质。通常所说的“脾气”“秉性”，多指气质而言。气质是指天生的，表现在心理活动动力方面的个性心理特征。气质主要是神经系统基本特征的表现，而神经系统的基本特点主要由遗传所致。所谓心理活动的动力特征，是指心理活动发生的速度、强度和指向性。速度主要指知觉的快慢、情感发生的快慢、思维的敏捷性等特点；强度主要指情绪和情感的强弱、意志的努力程度等特点；指向性主要指心理活动指向外部世界还是指向自己的内心世界，有的人倾向于外部世界，对人热情，善于社交；有的人倾向于内部世界，专注自己的内心感受，倾向于分析自己的思维和印象，而不愿与人交往。

性格。是个人对现实的态度和习惯化了的行为方式及其表现出来的稳定的心理特征。性格特征是那些经常性的、习惯性的表现，那种一时性的、偶然的表现，不能划归为一个人的性格特征。性格反映一个人的生活



历史，任何性格特征都不是一朝一夕所能形成的，它是在人与周围环境相互作用的结果。对性格起决定作用的不是生物遗传规律，而是社会实践活动。性格一旦形成就具有较强的稳定性，但并非一成不变，稳定性是其主导特征，可变性是其从属特征。导致性格变化的主要因素依然是社会因素，个人生活巨大的变化，社会生活的巨大变迁，都会造成性格的改变。如果说气质是天生的神经系统的特征，无优劣之别；那么性格则是人与社会互动的结果，反映着人与社会的关系，存在好坏之分。

心理过程和个性差异两者之间是一种什么关系？是一种相互联系，相辅相成的关系。一方面，人的个性差异，也就是个性倾向和个性心理特征，都是通过心理过程才逐渐形成的。离开了心理过程，也就离开了对客观事物的认识，不可能产生什么需要、动机、能力、气质、性格。另一方面，个性差异也不是独立存在的，它必须在心理过程中才能体现出来。例如人们对颜色的识别能力通过认识过程形成和表现出来的；人们脾气的温和或暴躁，是在情感过程中形成和表现出来的；人们的独立性或依赖性，是在意志过程中形成并表现出来。

### 三、心理发展及影响因素

这是所讲的心理发展指的是个体的心理发展。一个人的心理并非与生俱来的，而是逐渐产生和不断发展起来的。个体的心理发展就是指个体从出生到成人再到老年的心理发生、发展和变化的过程。这是一种不可逆的过程。

心理发展是一种心理变化，但并非所有的心理变化都是发展，由于疲劳、疾病等原因而引发的心理变化就不能称为发展，因为这种变化是一种暂时的变化，它会通过休息或疾病的痊愈而得到恢复。再者，由于个别经验或学习所产生的暂时的，局部的变化也不能称为发展，只有那些由经验和学习导致的比较持久的心理变化才能称为发展。

发展不同于成熟。成熟主要指生理上的变化，发展则是指心理上的变化。成熟虽然对一个人的心理发展起着一定的作用，甚至是心理发展的生理基础，但它与心理发展不是一回事，许多人生理上成熟了，但心理上并没有发展到相应的水平。因此必须对这个概念加以区分。

个体的心理发展是一个连续的过程，是一个数量不断积累和不断出现质变的过程。这一过程是与人的年龄相联系的，随着年龄的增长，心理发

