

不可不知常识系列

不可不知系列力求把零散的东西变为系统的、
孤立的東西变为相互联系的、
粗浅的东西变为精深的、感性的东西变为理性的、
既遵循规律忠实于理论，又不拘泥于表达的方式而简洁平实深入浅出。



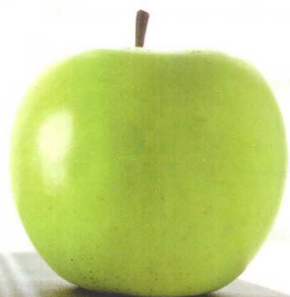
石长地
Baiwen
Changshixie
编著

党员干部如果不加强读书学习，知识就会老化，思想就会僵化，能力就会退化，就难以做好领导工作，就会贻误党和人民的事业。爱学习、勤读书，通过读书学习来增长知识、增加智慧、增强本领，这是新形势下做一名称职的党员干部、胜任地履行领导职责的内在要求和必经之路。

党员干部不可不知的

心理学常识

国家行政学院出版社





Bukebuzhi
Changshixilie

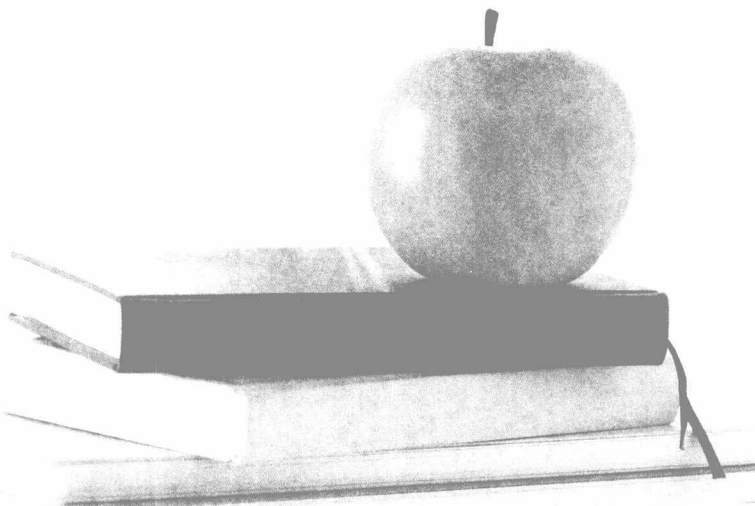
石长地 著

不可不知常识系列

党员干部不可不知的

心理学常识

国家行政学院出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

党员干部不可不知的心理学常识 / 石长地编著. —北京: 国家行政学院出版社, 2011. 2

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0010 - 7

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 (2011) 第 023923 号

书 名 党员干部不可不知的心理学常识

作 者 石长地

责任编辑 任 燕

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

电 话 (010)68920640 68929037

编 辑 部 (010)68929095

经 销 新华书店

印 刷 北京市通州富达印刷厂

版 次 2011 年 3 月北京第 1 版

印 次 2011 年 3 月北京第 1 次印刷

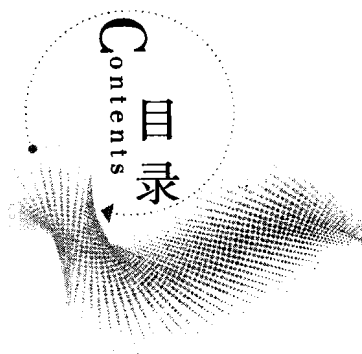
开 本 700 毫米×1000 毫米 1/16 开

印 张 19.75

字 数 290 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0010 - 7/B · 002

定 价 36.00 元



第一章 心理学概说

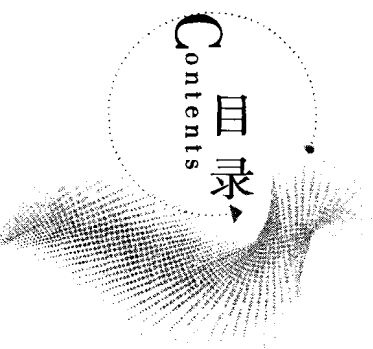
- ：一、心理及心理学·002
- ：二、个体心理的发展·008
- ：三、西方心理学主要流派·013

第二章 感觉、知觉与领导工作

- ：一、感觉与知觉·020
- ：二、感知规律与领导工作·026

第三章 思维、创造与领导工作

- ：一、思维及其过程·034
- ：二、党员干部思维品质的培养·042
- ：三、创造与创造力·046
- ：四、创造性思维·056
- ：五、领导者创造力的提升·060



第四章 智力、能力与领导工作

- ： 一、人的智力及其构成•070 || 二、领导者的智力
- ： 提升•074 || 三、人的能力及其构成•079 || 四、党
- ： 员干部的能力提升•085 ||

第五章 情绪、情感与领导工作

- ： 一、人的情绪及其状态、表现•092 || 二、领导
- ： 者的情绪调节•096 || 三、人的情感及其表现形
- ： 式•101 || 四、领导者的情感调节•108 ||

第六章 意志品质与领导工作

- ： 一、意志及其功能•112 || 二、意志行动的过
- ： 程•115 || 三、领导者意志品质的培养•121 ||
- ： 四、领导者抗挫能力的提升•126 ||

●●● 第七章 需要、动机、激励与领导工作

- ： 一、需要与领导工作•134 〓 二、动机与领导工
- ： 作•139 〓 三、激励与领导工作•144 〓

●●● 第八章 人格、气质、性格与领导工作

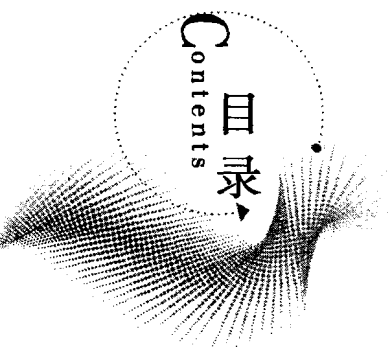
- ： 一、人格与领导工作•154 〓 二、气质与领导工
- ： 作•159 〓 三、性格与领导工作•165 〓

●●● 第九章 价值观、态度与领导工作

- ： 一、人的价值观与领导工作•172 〓 二、人的态度
- ： 与领导工作•177 〓

●●● 第十章 群体心理与领导工作

- ： 一、群体的功能与群体动力•186 〓 二、群体规范
- ： 和群体压力•192 〓 三、群体凝聚力与士气•197 〓



●●●●● 第十一章 人际关系心理与领导工作

- ： 一、人际关系与人际吸引•206 || 二、人际沟通与
- ：
- ： 人际交往•212 || 三、人际冲突及其处理•220 ||

●●●●● 第十二章 领导心理与领导工作

- ： 一、领导者的角色心理•226 || 二、领导者的影响
- ：
- ： 力•232 || 三、领导者的个性风格•238 ||

●●●●● 第十三章 领导者的心理健康

- ： 一、心理健康及其标准•246 || 二、不良心理及其
- ：
- ： 调适•252 ||

第十四章 心理障碍与心理疾病的防治

- ： 一、心理障碍的消除·270 || 二、心理疾病
- ： 的防治·283 ||

第十五章 心理咨询与心理治疗

- ： 一、心理咨询·296 || 二、心理治疗·300 ||

第一章 心理学概说



CHAPTER 1

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。

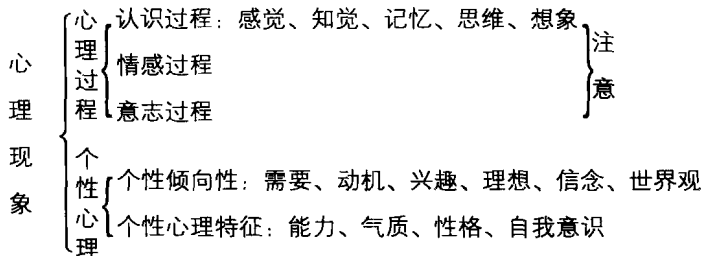
(2) 心理现象的能动性。人类选择了自己的反映对象之后，总是通过积极的实践去改造它，使之更好地为自身服务。心理的这种反映，有一个极为复杂的加工改造过程，这是其他任何反映形式都不可比拟的。

(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：



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，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，产生了树的映像（心理现象）。树本身和头脑中关于树的映像是有区别的，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像虽然不是树本身，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

心理发展具有如下规律：

(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~