



新编21世纪心理学系列教材

普通心理学

General Psychology

张积家 编著



新编21世纪心理学系列教材

普通心理学

General Psychology

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

普通心理学/张积家编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 4
新编 21 世纪心理学系列教材
ISBN 978-7-300-21013-1

I. ①普… II. ①张… III. ①普通心理学-高等学校-教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 060402 号

新编 21 世纪心理学系列教材

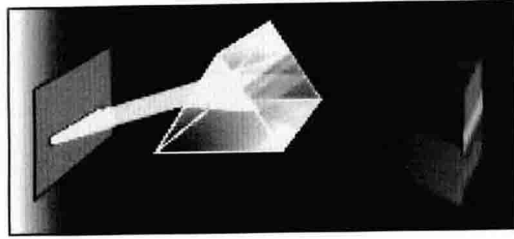
普通心理学

张积家 编著

Putong Xinlixue

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街 31 号		
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京市鑫霸印务有限公司		
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 张	37.5 插页 1	印 次	2015 年 6 月第 1 次印刷
字 数	897 000	定 价	69.90 元

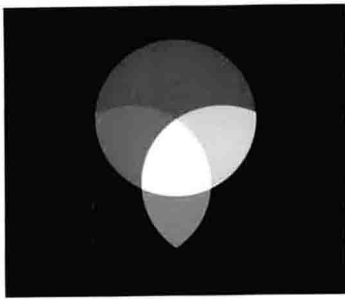
版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



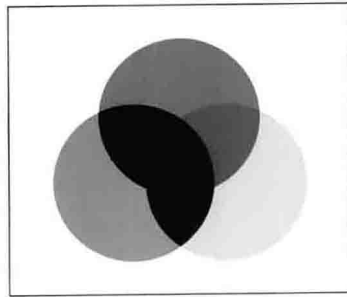
彩图 1 白光的分解



彩图 2 色环

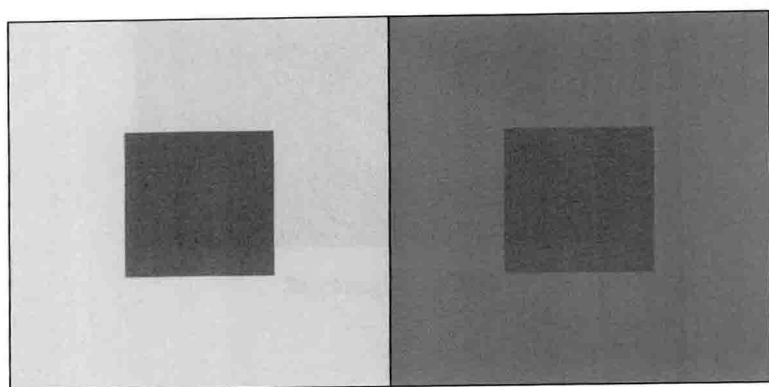


(a)

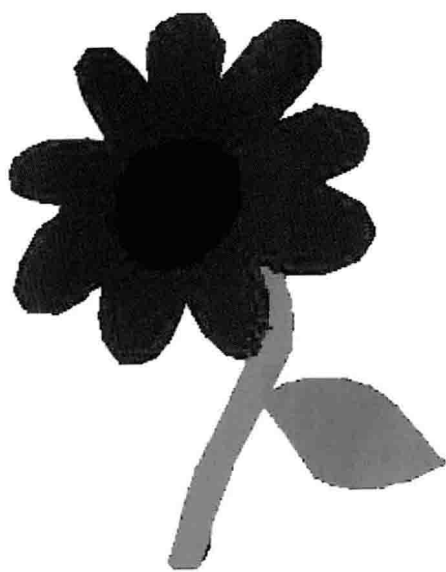


(b)

彩图 3 颜色的混合和颜料的混合



彩图 4 颜色对比



彩图 5 颜色后像

作者简介

张积家（1955— ），男，字隽生，山东蓬莱人。中国人民大学心理学系教授、博士生导师，校学术委员会委员、心理学系学术委员会主任，中国心理学会认定的心理学家。主要研究领域为认知心理学和心理语言学，对心理学基本理论、心理学史、民族心理、教育心理、大学生心理也有很高造诣。主持国家和省部级课题 10 多项；获省部级科研成果一等奖 1 项、二等奖 4 项、三等奖 4 项；出版《人生的契机——儿童心理发展的关键期》（1992）、《心理学》（1994）、《第二语言习得与外语教学》（1994）、《大学心理教育导论》（1999）、《普通心理学》（2004）、《语言认知心理研究》（2007）、《高等教育心理学》（2009）、《语言认知新论》（2010）8 部专著与教材；在国内外期刊上发表论文 450 余篇，仅发表在《中国社会科学》、《心理学报》、《教育研究》、《外语教学与研究》等国内顶级刊物上的论文就有 90 篇。在国内外具有重要的学术影响，在语言认知、民族心理、双语与双言心理、特殊儿童心理研究方面颇有建树。担任《心理学报》编委、《心理学探新》编委。

内容简介

在心理学的学科体系中，普通心理学处于基础的地位，是最重要的心理学分支之一。普通心理学介绍心理学的基本概念、基本原理、基本方法和基本态度，为学生学习和掌握心理学的其他分支奠定基础。本书是为心理学专业本科生撰写的教材。它有如下特点：

内容丰富，知识新颖。在保证知识的基础性、系统性前提下，纳入了近年来出现的新知识，使教材能够反映心理学科发展的最新面貌，使学生学习之后能够立足于心理学科发展的前沿。

坚持科学性与趣味性、普及与提高相结合，追求知识传授与能力培养相统一，兼顾教材内容的研究性，既重视心理学的一般概念和基本原理的传授，又重视心理学的研究范式、研究方法的介绍，做到既授学生以“鱼”，又授学生以“渔”。

教材的形式生动，说理透彻，语言通俗，深入浅出，力求做到雅俗共赏。既适合于教师讲授，也适合于学生自学。对于非心理学专业学生、教育工作者、管理者、社会科学工作者和学生家长，也是一本开卷有益的读物。



前 言

经过了一段很长时间的努力，这部《普通心理学》终于问世了。从20世纪80年代初步入心理学领域算起，我已是第三次编写普通心理学的教材了。1980—1999年，我在原烟台师范学院（现改名为鲁东大学）工作，编写过一本用于师范院校公共课心理学教学的教材，名叫《心理学》，由青岛海洋大学出版社1994年出版；2000—2012年我在华南师范大学工作，编写过一部用于心理学专业教学的《普通心理学》，由广东高等教育出版社2004年出版，反响良好。2012年，中国人民大学出版社张宏学女士邀请我编写一本新的《普通心理学》。盛情难却，于是有了今天的书稿。三部普通心理学教材代表我的心理学人生的三个阶段：始于鲁，成于粤，全于京。三个阶段走过来，我已经从一个风华正茂的青年步入了中年。“学问未成，老已将至”，这是钱钟书先生在《管锥编》中发出的慨叹，我觉得我现在能够理解钱先生当时的心情了。

从接下任务到现在，已两年有余。迟迟不能交稿的原因有二：一是2012年11月我由华南师范大学调入中国人民大学工作，既要搬家，又要适应新环境，编写工作进行得断断续续；二是编写有一定的难度，最难的就是突破原来的工作。近年来，心理科学发展很快，用“日新月异”来形容它，一点也不过分。新的研究范式、研究领域、研究方法不断涌现，产生了大量的新理论和新成果。这些理论和成果哪一些应进入教材、哪一些不能进入教材，真的是要颇费一番思量。要突破已有的工作，体现出新的面貌，着实不是一件容易的事。在编写时，我们着力处理好三个关系。

一是处理好“入门”和“基础”的关系。普通心理学是心理学专业学生的“入门课”，更是心理学专业学生的“基础课”。对于一个心理学专业的学生而言，普通心理学负责提供理论基础——使学生掌握心理学的基本概念、基本原理和基本体系，实验心理学负责提供实验基础——使学生熟悉实验过程、掌握实验方法、形成实验技能，心理统计学负责提供数据基础——使学生掌握数据处理、心理测量、推论和预测的方法和技术。这三门课对于一个心理学专业的学生而言是最重要的，它不仅影响学生在本科阶段的学习，更影响学生在研究生阶段的学习和研究。学好这三门课，对于一个心理学专业学生而言，终生受益。这三门功课学好了，就为学生今后学习其他课程、从事心理学研究打下良好的基础。因此，普通心理学的知识必须具有高质量，这种高质量既要体现在知识的深度上，又要体现在知识的难度上。然而，大学生接触普通心理学之前，很少接触到系统的心理学知识，他们对于心理学的认识往往来自道听途说，夹杂了许多错误的认识和迷信的看法。因此，普通心理学的教学目标是要向学生传授心理学的最一般的知识，使学生了解心理学的基本概念、基本事实、基本理论，了解心理现象的最一般的规律，以消除学生对于心理学的误



解和迷信，初步掌握心理学的基本方法，形成从事心理科学研究的基本态度和基本技能，掌握心理学的基本体系，激发学生学习心理学的兴趣和献身心理科学事业的热忱。因此，普通心理学包含的内容既应该充分体现其基础性，又应该体现其一般性，不能太专门。传授专门的心理学知识是心理学各分支学科的任务。对于多数心理学领域的知识，普通心理学都应该有所反映，但又不能代替其他分支学科。普通心理学的教材要做到既有严谨厚重的学科内容，又有生动活泼的呈现形式，做到体系新颖，内容丰富，深入浅出，雅俗共赏，普及和提高兼顾。这是我们在编写时所追求的目标之一。

二是处理好新知识与已有知识的关系。这也是在教材编写时颇为棘手的问题。如果不增加新知识，就不能够反映学科的新面貌，学生就不能够立足于学科发展的前沿，他们的知识结构就难免落伍；如果新知识增加太多，学生在没有基础的情况下又难以消化，不仅不能掌握好基础知识，为学习其他分支学科打好基础、提供动力，甚至还会产生畏难心理和厌学情绪。在处理这一问题时，我们的做法是：（1）对一些已有知识从新的角度进行编写，如在“记忆”一章中关于短时记忆的内容从工作记忆的角度来编写；在“人格”一章中，关于人格理论的内容从人格研究范式的角度来编写。（2）关于一些新领域、新观点的知识以专栏的形式给出。

三是处理好传授知识和培养学生的研究能力、创新能力的关系。教材不仅应该传授给学生知识，还要培养学生的研究能力和创新能力。为了做到这一点，在编写时，我们不仅介绍了各研究领域发展的新趋势，亦介绍了部分研究方法和技术。为了加强学生对于基本概念、基本原理的理解和记忆，在每一章的结尾，也给出该章的基本概念和基本原理。

以上是我们编写这部教材时所追求的目标，目标的达成情况如何，就要看教材出版后读者的评判了。

本书是我和我的学生们共同创作的结晶。各章撰写者如下：张积家博士（第一章、第三章）、马利军博士（第二章、第十六章）、陈俊博士（第四章）、王悦博士（第五章、第十章）、陈栩茜博士（第六章、第七章）、张启睿博士（第八章、第十五章）、宋宜琪博士（第九章、第十三章）、王娟博士（第十一章）、陈穗清博士（第十二章、第十四章）。全书由我最终修改并定稿。

在编写过程中，我们参考了国内外许多同类教材和文献，包括我们自己编写过的教材，大部分都以参考文献的形式给出，在此向作者们表示诚挚的谢意。中国人民大学出版社编辑张宏学和郇益为本书的出版费心费力，做了大量的工作，在此也向他们深表谢忱。本书定稿之际，恰逢中秋节、教师节双节来临，衷心地祝愿天下学子、教师花好月圆，人长久，共婵娟！

张积家

2014年9月7日

于中国人民大学静园



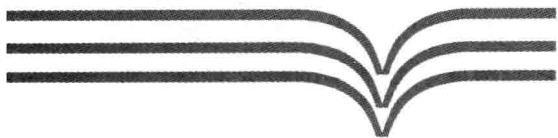
目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理学是研究人的心理现象及其规律的科学	1
第二节 心理学的学科性质和任务	8
第三节 心理学的研究领域和研究心理学的意义	14
第四节 心理学的研究方法	18
第五节 心理学的历史发展	24
第二章 心理学的生理学基础	36
第一节 探索人的心灵之谜的曲折历程	36
第二节 神经元	39
第三节 神经系统	44
第四节 关于大脑功能的理论	56
第五节 内分泌系统和神经—体液调节	60
第三章 心理学的生物学基础	63
第一节 历史的回顾	63
第二节 脑的进化	65
第三节 人类心理的产生	72
第四节 心理遗传学	75
第五节 习性学	80
第六节 社会生物学	82
第四章 学习	88
第一节 学习概述	88
第二节 联结派的学习理论	93
第三节 认知派的学习理论	104
第四节 联结—认知派的学习理论	111
第五节 内隐学习	119

第五章 意识和注意	124
第一节 意识概述	124
第二节 睡眠与梦	130
第三节 催眠	137
第四节 注意	141
第五节 注意的生理机制	148
第六节 注意的认知理论	149
第六章 感觉	156
第一节 感觉的一般概念	156
第二节 感觉的规律	160
第三节 视觉	166
第四节 听觉	179
第五节 其他感觉	186
第七章 知觉	193
第一节 知觉的一般概念	193
第二节 知觉的基本特性	200
第三节 空间知觉	210
第四节 时间知觉	224
第五节 运动知觉	229
第六节 错觉	232
第八章 记忆	240
第一节 记忆的一般概念	240
第二节 记忆的神经生理机制	245
第三节 感觉记忆和工作记忆	251
第四节 长时记忆	259
第五节 记忆研究的新进展	277
第九章 表象和想象	287
第一节 表象概述	287
第二节 表象的结构	291
第三节 表象的加工机制与脑机制	299
第四节 想象	302
第十章 思维	307
第一节 思维的一般概念	307

第二节	思维的过程、生理机制和品质	315
第三节	概念形成	320
第四节	推理	331
第五节	问题解决	337
第六节	创造性	349
第十一章	语言	359
第一节	语言的概念	359
第二节	语言的结构和表征	368
第三节	语言的感知和理解	372
第四节	语言产生	387
第五节	语言研究的新进展	390
第十二章	动机	394
第一节	动机的一般概念	394
第二节	动机的种类	406
第三节	动机理论	418
第十三章	情绪和情感	425
第一节	情绪和情感概述	425
第二节	情绪的表达和识别	436
第三节	情绪和情感的产生	447
第四节	情绪与认知、智力	459
第十四章	意志	466
第一节	意志概述	466
第二节	意志行动过程	470
第三节	意志行动中的挫折	475
第四节	意志品质及其培养	483
第十五章	能力	488
第一节	能力概述	488
第二节	能力的种类	491
第三节	智力的结构	493
第四节	能力的测量	502
第五节	能力的发展与差异	509
第六节	智力与种族、文化	515
第七节	影响能力形成与发展的因素	522

第十六章 人格	530
第一节 人格概述	530
第二节 人格研究的范式及理论	536
第三节 认知风格	556
第四节 人格的评估	560
第五节 影响人格形成与发展的因素	567
参考文献	577



第一章

绪 论

本章要点

1. 心理学研究的对象
2. 心理学的学科性质和作用
3. 心理学的主要研究领域
4. 心理学的研究方法
5. 心理学的历史发展

对普通民众而言，一提起心理学，总是会有一点神秘感。心理学家在同人接触时，人们往往会问这样的问题：“你是研究心理学的，如果我不讲话，你能猜得透我的心思吗？”或者认为：“你是研究心理学的，太厉害了，你能读懂我的心，不用讲话你就知道我如何想。在你面前，我不敢撒谎。”这些都反映了民众对心理学的神秘感。那么，什么是心理学？心理学研究什么？心理学家真的能够透视人的内心、知道人在想什么吗？学习和研究心理学有什么用处？让我们揭开心理学的神秘的面纱，先从什么是心理学谈起。

第一节 心理学是研究人的心理现象及其规律的科学

人类生活在一个纷繁复杂的世界里。在我们周围，存在着各种各样的现象。夏日的早晨醒来，看到东方的晨曦，听到鸟儿婉转的啼叫，嗅到扑鼻的花草清香，感到阵阵凉爽的微风。晨曦、鸟鸣、花香、微风以及日月山川、江河湖海、庄稼森林、热声光电等，均属于自然现象，是自然科学的研究对象。你在电视中看到的一些国家炮火连天的战争场面、一些国家民众冲突的混乱场景、房价上涨的消息，以及诸如此类的有关国家、民族、政党、军队、战争、冲突、家庭、人口、生产、消费等现象，均属于社会现象，是社会科学的研究对象。这些现象构成了人生存的外部环境。不管你喜欢与否、愿意与否，只要活着，人就免不了要同这些现象打交道。

除了上述现象外，在世界上还存在着另外一种现象——心理现象。动物之所以比植物高级，就在于动物有心理；人之所以成为万物之灵，就在于人的心理比动物的心理高级。人生活的每一天，都要感知事物、记忆信息、思考问题、做出决策。人要对各种事物表达

自己的态度，如支持还是反对，接受还是拒绝；在表达态度的同时，人也体验到各种各样的情感和情绪，如高兴还是悲伤，喜爱还是愤怒。人的活动总是有一定的目的，为了实现目的，人组织和调节自己的行为，克服各种各样的困难。人有着自己的需要和愿望、信念和理想。愿望和理想有时被冠之以“梦”，如“中国梦”、“美国梦”，等等。每个人的能力不同，气质迥异，性格独特。这些都属于心理现象。它们构成了心理学的研究对象。所以，心理学是研究心理现象及其规律的科学。

心理学，英文是“psychology”，它由“psycho-”和“-logy”两部分组成。“psycho-”源自于希腊文。古希腊人将人类的生命力区分为两个层面：一是“πνευμα”，意思是气、呼吸，后来形成了英语中的“spirit”，即精神；二是“ψυχη”，后来形成了英语中的“soul”，即灵魂。精神与灵魂合在一起，相当于中文的“魂魄”，即人的心理。“-logy”的意思是“学问”，两部分连在一起就是关于心理、精神的学问。

心理现象是世界上最复杂、最奇妙的现象。心理现象没有形体，既看不见，又摸不着，因而不容易为人们所了解。但是，它们又每时每刻地发生在每一个人的身上，因而又为每一个人所熟悉。人们的学习、工作、劳动、交往、娱乐、教学、发明、创作离不开心理现象，人们的购买、消费、战争、和平、道德、慈善、友谊、爱情与心理现象也密不可分。心理现象不仅人有，动物也有。因此，心理学不仅研究人的心理，也研究动物心理，但以人的心理现象为主要研究对象。那么，人的心理现象究竟包含哪些方面？

一、个体心理

个体心理即个体所具有的心理现象。人作为个体而存在。心理现象总是发生在个体的头脑中，首先表现为个体心理。个体心理主要由心理动机、心理过程和心理特性三个方面构成。

（一）心理动机

人类的一切活动，无论是简单的，还是复杂的，都是在某种内部动力的支配下进行的。推动人活动并使活动指向某一目标的内部动力，心理学称为动机（motive），有时也称为内驱力（drives）。例如，一名大学生要想成为著名政治家，这种内部动力就会成为他刻苦学习、对自己的品行严格要求、参加公务员考试的动机。一名青年要想成为著名歌唱家，这种内部动力就会成为他努力学习声乐知识、刻苦进行发声训练的动机。甚至一些简单的活动，如举手投足、点头微笑等，也都在一定动机的推动下进行。例如，笑总有动机，向谁笑，为什么笑，在什么时间、什么场合笑，是微笑、欢笑还是开怀大笑，人总有一定的考量。不然，岂不成为傻笑？

动机具有不同的表现形式。学习动机、交往动机、威信动机和成就动机是动机的重要内容。人的好奇心、求知欲、兴趣、爱好、理想、信念乃至价值观、人生观和世界观，都属于动机的范畴。它们反映人的诉求和愿景，指向于一定的目的，给人的行为以动力。例如，“中国梦”就是中华民族伟大复兴的诉求和愿景，它必将推动着全国各族人民万众一心，为实现这一诉求和愿景而奋斗。

人会产生动机，是因为人有需要（need）。需要是人在生理上或心理上的某种不平衡

状态。人为了在世界上生存，总是会有所欲求。欲求即人的需要。人既有饮食、性爱、休息、运动的生理欲求，也有交往、威信、道德、成就的社会欲求；既有对与生存攸关的产品的物质欲求，也有对真、善、美的精神欲求。正是在纷繁复杂的需要的基础上，形成了形形色色的动机，从而决定了人对现实事物的不同态度和行为。

（二）心理过程

心理现象在个体身上发生时，总会有一个发生、发展的历程，即心理过程。人有认知、情感和意志三种心理过程。

1. 认知

认知 (cognition) 是认识事物、获取知识和应用知识的过程。它是人类最基本的心理过程，包括感觉、知觉、记忆、表象、想象、思维、言语、问题解决和创造等。认知过程的本质是信息加工 (information processing)。人脑接受外部世界的信息，经过加工处理，形成内在的心理表征，进而指导人的行为。

最简单的认知过程就是感觉和知觉。感觉 (sensation) 是对事物的大小、形状、颜色、气味、味道、轻重、软硬等个别属性的认识。知觉 (perception) 是对事物的整体和相互关系的认识，如看到一部手机，听到一首乐曲，吃到美味的食品等。知觉是感觉的有机综合。在知觉中，知识经验起着非常重要的作用。例如，一树樱花，诗人和植物学家对其的知觉就不同。

人们通过感觉和知觉获得知识。在刺激停止作用以后，还能够经久不忘，需要时还能够使其再现。这种保持和积累经验的过程，就叫做记忆 (memory)。见过的人、经历过的情境，时过多年，还能够历历在目，如闻其声，如见其面，就叫做表象 (image)。

人不仅能够认知个别的、具体的事物，还能够运用头脑中知识经验去间接地、概括地认识一类事物，能够透过现象看本质，揭示事物之间的内在联系和规律。人能够形成关于事物的概括性的认识，即概念，能够运用概念进行判断和推理，运用原理解决问题，这就是思维 (thinking)。人还能够利用语言来概括自己的思维成果，并同其他人交流，进而掌握历史传承的经验，传递自己的认知经验，这就是言语 (verbal act)。人对头脑中储存的事物形象进行加工和改造，产生新的形象，这就是想象 (imagination)。如作家塑造人物形象，科学家构建理论模型，工程师设计机械图纸等。借助于想象，人不仅能够反映世界，而且能够创造世界。创造 (creation) 即人利用知识经验产生新颖、独特，有社会或个人价值的产品的活动，它是人类认知和智力的最高表现。

2. 情绪和情感

人在认知事物时不是无动于衷的。人在认知的同时，还会对事物产生一定的态度 (attitude)，并伴随着满意或不满意、喜欢或厌恶、愉快或痛苦的体验，这就是情绪 (emotion) 和情感 (feeling)。例如，父母和教师会为孩子和学生的进步而欢欣鼓舞，会为他们的不良行为而痛苦内疚，会怜悯和同情贫困的或残疾的学生。总之，人的喜、怒、哀、乐、爱、恶等体验，在心理学上称为情感过程。

“人非草木，孰能无情？”这句话说明了情绪和情感对人的重要性。情绪和情感丰富了人们的生活，使人生值得珍惜和留恋，成为推动和鼓舞人的行为的重要力量。在现实生活中，亲子情、手足情、友情、爱情、爱国主义和人道主义，等等，构成了人类生活中最有

意义、最丰富多彩的部分，同时也成为历代文学家和艺术家追求表现的永恒主题。

3. 意志

人不仅能够认知客观事物，对事物产生情感体验，还能够通过有目的、有计划的活动改造世界。这种自觉地确定目的，并通过组织和调节行为，克服困难使之实现的过程，叫做意志（will）。有无意志是人和动物的本质区别之一。其他动物只是消极地顺应环境的变化，人则通过意志行动来改造环境，使环境适应自己。例如，酷暑难挨，动物通过毛皮的变化来顺应，人却用空调来降温，动物不懂得改造环境使环境适应于自己。

认知、情感和意志有着十分复杂的关系。首先，它们是不同的心理过程。认知不同于情感。认知反映客观事物的特性和关系，情感反映客观事物同人的需要之间的关系，是客观事物与需要之间关系的晴雨表。认知通过概念反映事物，情感却通过体验反映事物和人的需要之间的关系。体验是一种特殊的认知方式，它包含身体经验的激活，表现为内心感受的变化。意志也不同于认知和情感。意志与活动目的密切相关，负责调节（发动或者抑制）人的行为。三种心理过程各司其职，在心理活动中发挥不同的作用。

认知、情感和意志也密切联系。它们都是人的整体心理活动的重要组成部分，共同发挥着支配和调节行为的功能。认知是情感和意志的基础。只有“知之深”，才能“爱之切”。所以，泰戈尔说，爱就是理解。同样，只有对行为目的有深刻的认知，方能够产生坚忍不拔的意志行为。情感和意志又对认知有巨大的影响。积极的情感和坚定的意志能够激发人认知的积极性，使认知更深刻、更全面；消极的情感和软弱的意志会使人的认知浅尝辄止，减弱认知的热情和创造性。情感和意志也相互影响、相互制约。情感既可以成为意志行动的动力，也可以成为意志行动的阻力。意志也调节情感。例如，人可以通过意志努力控制自己的消极情绪。

（三）心理特性

由于人的先天秉性不同、生活经历各异，所以，心理过程在每一个人身上发生时都有自己的特点。春秋时期的子产说过：“人心之不同，如其面焉。”（《左传·襄公三十一年》）个体心理活动的特点，有一些是偶尔出现的，另一些则是经常出现的。这种人的稳固的、经常出现的心理特点，叫做心理特性，简称个性（personality），也称人格。

心理特性包括能力（ability）、气质（temperament）和性格（character）。有人能言善辩，有人木讷口吃；有人擅长绘画，有人工于书法，这是能力的差异。有人活泼好动，有人沉默内向；有人柔情似水，有人性情如火，这是气质的差异。有人勤奋，有人懒惰；有人进取，有人退缩；有人豪爽，有人阴险，这是性格的差异。正是这些不同的心理特性，使得每个人都有独特的精神面貌，使一个人的心理活动能够同其他人区别开来。

心理动机、心理过程和心理特性是相互联系、相互依存、相互制约的。心理过程总在心理动机的推动下进行。例如，对客观事物的好奇和兴趣推动人去认知世界，在认知时产生各种情感体验，为了使认知深入个体需要付出意志努力。动机的产生与发展也依赖于心理过程。人只有认识到知识的重要，热爱科学真理和人生哲理，才会产生努力学习的动机。心理特性和心理过程也相互联系、相互依存、相互制约。心理特性是在心理过程中形成的。只有经过艰苦卓绝的认知，人才能够形成卓越的能力；只有在正确的认知、健康的情感和坚强的意志基础上，人才能够形成高尚的性格。心理特性也在心理过程中表现。脱

离开认知事物的过程，就无法评价一个人的智力；一个人安然静坐、喜怒哀乐不形于色，他人也无法知道他有什么样的性格。同时，心理特性也影响心理动机和心理过程，使它们带有个人的特色。

个体除了具有心理动机、心理过程和心理特性之外，还具有心理状态（psychological state）。心理状态是指人在某一时刻的心理活动水平，如紧张、激动、平静等。常见的心理活动状态主要有睡眠状态、觉醒状态、注意状态和应激状态等。不同的心理状态代表个体心理活动的积极水平和脑功能的激活状态。心理状态犹如心理活动的背景，心理状态不同，可以使心理活动表现出很大的差异。心理状态如果多次反复，有可能成为人的心理特性。一些心理学家认为，心理状态是联系心理过程和心理特性的过渡阶段。

二、行为

人的心理具有看不见、摸不着的特点，这是心理现象的特殊性。由于不能够直接地观察人的心理，心理学研究必须通过中介才能够进行。这种中介就是人的行为。观察与了解人的行为，就可以间接地推论人的心理。所以，行为就成为心理学的研究对象之一。

行为（behavior）是有机体的反应系统，是有机体外显的活动、动作、运动、反应或行动的统称，它由一系列的反应动作和活动构成。行为有简单和复杂之分。简单的行为只包含有少数几种反应成分，如饮水、穿衣、走路等；复杂的行为包含有许多反应成分，如写字、武术、表演、做实验、写作等。

行为总是在一定条件下产生的。引起行为的内外条件称为刺激（stimulus）。例如，食物是口腔分泌唾液的刺激，光线是眼睑关闭的刺激，危险情境是逃避行为的刺激。对人类而言，语言是重要的刺激。人是会说话的动物，语言是人类的本质特征。人每天都要与语言打交道。语言可以影响别人的行为，如教师对学生的教育；语言也可以调节自己的行为，如在激动场合下告诫自己不要发火的言语提醒。

行为与心理的关系是复杂的。首先，行为不同于心理。行为外显，心理内隐。心理是主观现象，像一个“黑箱”，他人既不可以对其直接观察，也无法用客观的方法对其直接测量。但是，人却可以观察和测量行为。如用计时器测量反应速度，用心电图和血压计来记录在情感状态时循环系统的变化，用脑电图记录活动时的脑电变化等。

行为和心理又有密切的联系。心理是刺激与反应的中介环节。首先，任何外显行为都在心理的支配和调节下产生。人哭泣，是因为他内心感到悲伤；人欢笑，是因为他内心体验到快乐；人逃跑，是因为他内心产生了恐惧。其次，行为的复杂性由心理的复杂性引起。一方面，由于心理不同，对同一刺激不同的人可以有不同的反应。如对一项改革措施，有人拥护，有人反对。即使是同一个人，在不同场合，对同一刺激也可以有不同反应。例如，人在饭前和饭后，对食物反应就不同。另一方面，人对不同刺激也可以有相同反应。例如，动听的音乐、秀丽的景色，都可以给人以美的享受，使人陶醉，流连忘返。

行为是心理活动的外化。人的心理要通过行为来表现。例如，认知能力要通过掌握知识、探索知识的活动来表现，情感变化要通过面部表情和身体姿势的变化来表现，高尚品格要通过亲社会行为来表现。由于行为具有显露于外的特点，可以用客观方法对其观察和