

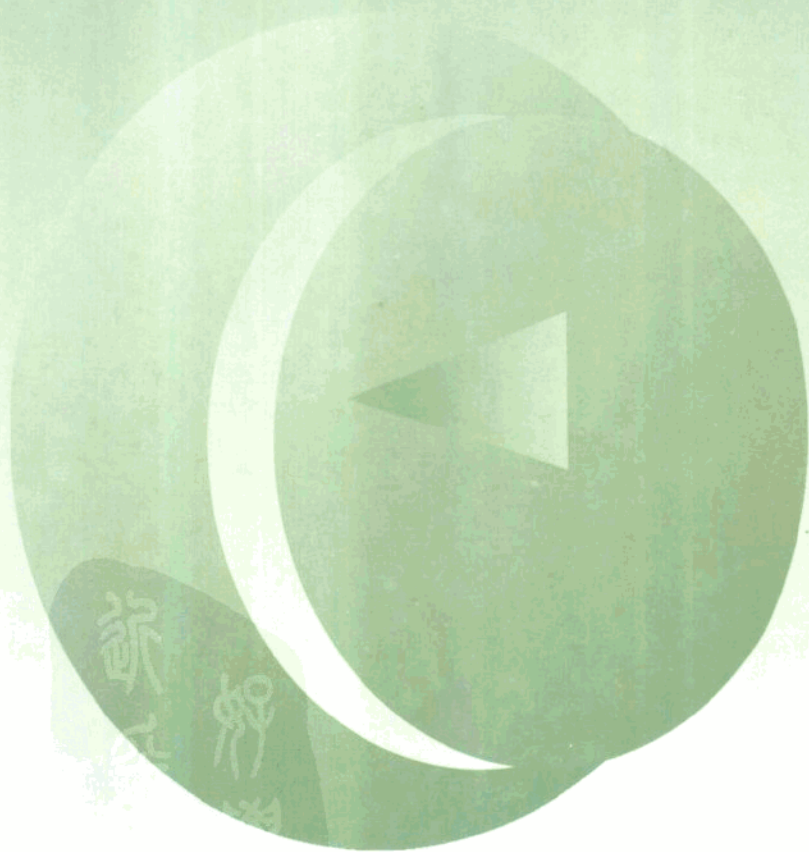
高等中医药院校教材

# 中医心理学

(供中医药院校相关专业用)

ZHONG YI XINLIXUE

主编 董 湘 玉



贵州科技出版社

## 编写人员名单

主 编:董湘玉

副主编:王石成 凌湘柱 张永平

编 委:刘 瑶 李琳(女) 凌湘力

张曼成 张永平 李琳(男)

林港祥 常 青 罗 雄

孙 波 董湘玉 王石成

凌湘柱

LAB07/06

# 前 言

中医心理学是中医学与心理学的一门交叉学科,是中医学的一个重要组成部分。在传统的中医学中,虽然没有明确提出“心理学”名称,但是在理论和临床中却具有极其丰富的心理学内涵。因此,本书采撷《黄帝内经》以降历代古典医籍的有关论述,并升华到心理学的高度加以阐发。

当前医学模式正从生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变,与心理、社会因素关系密切的心身疾病倍受关注,临床对中医心理学的需要愈加迫切。因此,对中医院校的医学生进行中医心理学的教育则显得更为重要。

本书分为总论、各论。总论以介绍基本理论为主,共分四章:第一章普通心理学简介;第二章中医心理学概论;第三章中医心理学理论基础;第四章中医心理卫生保健。各论共分二章:第一章中医心身疾病导论,介绍了心身疾病的概念、病因病机、诊断要点、治疗原则、特色疗法和心身疾病的护理;第二章常见中医心身疾病的治疗,每个疾病都以辨证论治为基础,除介绍传统的方药、针灸治疗之外,还介绍了中医的导引吐纳、音乐疗法、语言劝戒等心理治疗手段,并纳入现代心理学的治疗方法,创立了心理治疗综合处方。在疾病之后还附有“古代文献”、“中医医案”、“现代研究资料”以供参考。

本书立足于中医学,并将之与心理学有机结合,在继承传统中医的基础上,使之升华而发扬光大,基于理论研究而更注重临床实践。因此,适合于中医院校的医学生、研究生学习,对中医临床医师和从事中医心理学的工作人员也具有较大的参考价值。

# 目 录

总论	1
第一章 普通心理学简介	1
第一节 心理学的概念	1
第二节 感觉和知觉	2
第三节 记忆	6
第四节 思维	10
第五节 情绪与情感	14
第六节 气质	18
第七节 性格	21
第二章 中医心理学概论	25
第一节 中医心理学的概念	25
第二节 中医心理学源流与展望	26
第三节 中医心理学与相关学科	31
第四节 学习和研究中医心理学的意义和方法	48
第三章 中医心理学理论基础	51
第一节 中医的感知观	51
第二节 中医的意识思维记忆观	55
第三节 中医的情感观	59
第四节 中医的气质性格观	61
第五节 中医对睡眠和梦的认识	65
第四章 中医心理卫生保健	69
第一节 中医心理卫生健康的标准	69
第二节 中医心理卫生保健的原则和方法	71
第三节 中医心理卫生的个体性	75
各论	81
第五章 中医心身疾病导论	81
第一节 中医心身疾病的病因病机	81
第二节 中医心身疾病的诊断要点	86
第三节 中医心身疾病的治疗原则	94
第四节 中医心身疾病的特色疗法	101
第五节 中医心身疾病的心理护理	125

第六章 常见中医心身疾病 .....	132
郁病 .....	132
卑谋 .....	136
不寐 .....	142
脏躁 .....	145
百合病 .....	148
偏头风 .....	151
心动悸 .....	153
胸痹(心痛) .....	157
风眩 .....	161
哮病 .....	166
胃疡 .....	170
呃逆 .....	174
厌食 .....	176
大瘕泄 .....	179
脾约 .....	181
消渴 .....	182
瘵气 .....	185
撮颌疮 .....	187
油风脱发 .....	190
痛经 .....	192
月经先后无定期 .....	195
经行情志异常 .....	198
闭经 .....	200
绝经前后诸证 .....	204
梅核气 .....	207
口疮 .....	212
阳痿 .....	214
健忘 .....	218
肺癌 .....	220
胃癌 .....	230
肝癌 .....	232
乳癌 .....	235
附录 常用方剂 .....	238
主要参考文献 .....	241

# 总 论

## 第一章 普通心理学简介

### 第一节 心理学的概念

心理学是一门既古老又年轻的学科。几千年来古今中外有许多哲学家和思想家都在探索心理现象。由于历史的局限性和科学技术水平低下,在漫长的年代里,心理学一直从属于哲学,不能成为一门独立的学科。直到19世纪后半叶,在自然科学和实验技术迅速发展的影响和带动下,心理学才从它的母体学科——哲学中独立出来,成为一门新学科。正如德国心理学家艾宾浩斯所说:“心理学有一个漫长的过去,却只有一个短期的历史。”

心理学是研究人的心理现象发生、发展规律的科学。

心理现象是心理活动的表现形式。心理现象包括心理过程和人格(或个性)两个方面。

心理过程指人的心理活动发生、发展的过程。具体地说,是指在客观事物的作用下,在一定的时间内,大脑反映客观现实的过程。

心理过程包括三个方面,即认识过程、情绪情感过程和意志过程。

认识过程:是接受、加工、储存和理解各种信息的过程,换句话说,就是大脑对客观事物的现象和本质的反映过程。认识过程首先从感觉开始,感觉、知觉、记忆、思维等构成认识过程,它们都是反映事物性质和规律而产生的心理现象。

情绪情感过程:人们在认识事物的时候,由于客观事物的不同特点和客观事物与人之间的不同关系,使人对客观事物采取一定的态度并产生某种主观体验,如满意或不满意、愉快或不愉快等态度的体验,这种主观体验过程就是情绪情感过程。

意志过程:在认识和改造世界的活动中,人不仅能认识事物并产生一定的情绪情感,而且还能有意识地自觉地确定目的,并根据目的调节支配自身的行动,克服困难,去实现预定的目标。这种心理过程叫意志过程。

三种心理过程既互相联系,又互相制约。一般来说,认识过程是基本的心理过程,情感与意志是在认识的基础上产生的,但情感和意志对人的认识也起着重要的影响。

在心理过程中,尤其是认识过程中,常伴随着一种重要的心理现象——注意。注意是对一定对象的指向和集中。注意的主要作用是对客观对象的选择和保持,使人能清晰地认识事物并迅速地完成某种活动。

人格是指个体独特的、持久的心理或行为上的特征的综合。关于人格的组成成分有多种

理论,国内通行的看法是人格可分为人格倾向、人格的心理特征、自我意识三个方面。

人格倾向:是指人对社会环境的态度和行为的动力特征,包括需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观等。

人格的心理特征:表现一个人稳定的典型特征,包括能力、气质、性格等方面。

自我意识:是指个人对自己本身的一种意识,由自我认识、自我体验和自我调控等构成。如对自己的心理特点、人格品质、能力和自身社会价值等方面的自我认识 and 自我评价;对自我情绪情感的体验,如自豪、自爱、自卑等;对自身的心理和行为主动地掌握和调控。自我意识的产生和发展过程是个体不断社会化的过程,也是人格特征形成的过程。自我意识是一种自我调节系统。

## 第二节 感觉和知觉

人类区别于动物的最显著、最重要的特征,就是人能够认识客观世界及其自身,并能创造性地依据客观规律对环境进行改造以适应自身的需要。在改造客观世界的过程中,也使人类自己得到不断的进步。

人类通过认识过程能动地反映着客观世界的事物及其关系,从而为人们认识与改造环境提供依据。认识过程包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和言语等。通过认识过程,可以使人们对环境中的一些信息接受、识别、加工、储藏和提取。其中,对内外环境中信息的接受和识别,就是感觉和知觉。

### 一、感 觉

感觉是人脑对当前直接作用于感受器的客观事物个别属性的反映。它是最低级的一种心理过程。例如:我们闻到气味,听到声音,看见颜色;用手触摸各种物体时,或是冷的、热的、硬的,或是软的、光滑的、粗糙的,于是就产生了各种不同的感觉过程。人的感觉包括视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉等。人不仅感觉到外界的事物,并且还可以感觉出自己内部器官的状态,如疼痛、饥饿等等。人对客观事物的认识,是从感觉开始的,人要认识世界,与外界保持接触和联系,首先要通过感觉。

#### 1. 感觉的一般特性

(1)感受性与特殊性 感受器对刺激物的感觉能力叫感受性。并不是所有刺激物都能引起感受,每种感受器只对一种形式的刺激敏感,即每种感受器的感受性具有特殊性。

(2)时间特性 感觉的持续时间是感觉的时间特性。它与刺激物的性质有关,也与感受器的机能状态有关。时间特性表现为潜伏期和后作用(后效)。

感觉的潜伏期是指刺激物作用于感觉器官到产生感觉之间所经过的时间。不同感觉的潜伏期是不同的,正如感觉不是随着刺激物作用的开始同时产生一样,也不是随着刺激物作用的终止而同时消失。当刺激停止作用后,感觉并不立即消失的现象叫感觉的后效,视觉的后效最明显,叫视觉后像。

视觉后像指光刺激所产生的兴奋不因刺激停止而立即消失,它还能继续存在若干时间。视觉后像可分为正后像和负后像两种。正后像的特点是当刺激停止后,后像的明度和色彩与原刺激相似,属同一品质,只不过光度暗淡一些。负后像是在刺激消失后呈现的后像明暗度与原刺激物相反,颜色呈补色。

## 2. 感受性的测量及其变化规律

(1) 感受的测量 感受性的大小可用感觉阈限来度量。在有足够的作用时间时,刺激物达到一定强度才能引起感觉。刚刚能引起感觉的最小刺激量称为绝对感觉阈限。低于绝对感觉阈限的刺激是感觉不到的。人的感官能觉察绝对感觉阈限刺激的能力叫绝对感受性。感受性愈高,引起感觉所需的刺激量愈小。因此,绝对感受性与绝对感觉阈限成反比。

绝对感觉阈限只能反映当刺激物作用时,人能产生感觉。但对两个同类刺激物同时或先后出现时能否觉察出它们的差别,或把它们区别开来则要考虑差别阈限和差别感受性。对两种性质相同而强度不同的刺激物,刚刚能引起差别感觉所需的最小差异量叫差别感觉阈限,对这一最小差异量的感觉能力叫差别感受性。

人的感受性和感觉阈限可因刺激物的性质和机体的生理、心理状态不同而改变,还可通过生活需要和社会实践而发展。感受性的个别差异很大,同一个人在不同的生理状态和心理状态下也有改变。

### (2) 感受性变化的规律

① 感觉的适应 适应是指感受器因受连续刺激敏感度下降。各种感觉的适应速度和程度有很大差别。温度觉、压觉适应很快;嗅觉的适应速度也较快,但有一定的选择性,某些气味适应较快,某些气味适应较慢;听觉的适应不太明显,而痛觉则很难适应。

适应的一般规律是:持续作用的强刺激会使感受性降低,而持续作用的弱刺激会使感受性增高。感受性水平适应性调节的生物学意义是很明显的,它使人能够更好地适应周围环境的变化,与环境保持平衡,这对维持正常活动具有积极作用。

② 感觉的相互作用 感觉的相互作用是指一种感觉在其它感觉的影响下发生感受性的变化。例如:噪声可以使痛觉增强,而明快的乐曲可以减轻疼痛。通常全部分析器彼此之间或多或少地相互影响,影响的结果可以使感受性增高或降低。

③ 感觉对比 对比是指同一感受器接受不同的刺激而使感受性发生变化的现象。这是同一感受器中不同刺激效应的相互作用的表现。对比分同时对比和继时对比。两个刺激物同时作用同一感受器,同时产生的感觉之间的对比叫同时对比;两个刺激物先后作用于同一感受器,两种感觉先后发生时的对比叫继时对比。感觉对比可以增强感觉之间的差别,使人更好地区分不同物体。对工作中的关键部位加强对比可以提高效率,防止差错;对次要事物减少对比,可以减少视觉的疲劳。

④ 联觉 联觉是指一种感觉引起另一种心理活动的产生。联觉可以出现在各种不同的感觉中,最常见的是视听联觉,在声音刺激下会产生视觉形象的现象。颜色感觉也容易产生联觉,如红、橙、黄等颜色类似阳光和火的颜色,使人产生温暖的感觉,人们称之为暖色;蓝、青、绿等颜色与蓝天、海水、树林的颜色相近,往往引起凉爽的感觉,称为冷色。同样大小的房间,墙壁是红色的,房间显得小而闷热;墙壁是蓝色的,房间感觉大而凉爽。利用这个原理,人们可以把医院的病房设计成不同的颜色,以适应病人的心理活动特点,因为不同的颜色会引起不同的



心理效应。

(3)感受性发展与补偿 人的感受性不仅能在一定的条件下发生暂时性的变化,而且能在个体实践活动中获得提高和发展。由于每个人的生活实践和环境不同,因此人的各种感受性的发展是不一样的,通过训练,有些人在某些感觉的感受性可以明显高于一般人。

丧失某种感觉能力的人,可以在生活实践过程中利用其它健全的感觉来弥补。如丧失听觉的人,可以通过空气的震动来欣赏音乐;盲人有高度灵敏的听觉、触觉和嗅觉。这都令人信服地说明,在生活实践中一种分析器的感受性有缺陷,可以通过提高其它分析器的感受性加以补偿。

3. 感觉对人的意义 人借助感受器和神经系统产生感觉,才能获得有关内外环境的信息。感觉是人认识世界的开端,是一种最简单的心理活动,是认知的初级阶段。一切高级的、复杂的心理活动都是通过感觉获得材料,在感觉的基础上产生的。人具有多种感受器,不仅能接受外界刺激,而且还可以感觉到自身内部一些器官的活动状态。

感觉对维持大脑皮层处于觉醒状态十分重要。一些心理学家所进行的“感觉隔绝”实验便充分地证明了这一点。他们让一些志愿参加这种实验的被试者,分别孤单一人关闭在完全与外界隔绝的特制暗室里。为了尽量减少外界的刺激以剥夺感觉信息,被试者的手上还戴着手套,因此触觉的信息也很少。这些被试者就这样没日没夜地躺在特制的床上,他们或者百般无聊地昏睡,或者胡思乱想,所有的人都感到万分痛苦,甚至有的人产生了幻觉。四天后对他们进行各种测试,发现他们的各种能力都受到了损害,经过一段时间后才恢复到正常的水平。这种情况表明,人要进行正常生活,获得周围世界的感觉信息是很重要的,同时也是心理正常活动的必要条件。

## 二、知 觉

知觉是人脑对当时直接作用于感受器的客观事物的整体及其外部相互关系的反映。客观事物包含着多种属性,例如物体有形状、大小、颜色、声音、气味、温度、硬度、光滑度等属性;机体的骨骼肌肉和内脏器官有不同的状态等。人通过感觉能够反映这个事物的个别属性,并且可以通过各种感受器的协同活动,在大脑里将事物的各种属性联系起来,整合为一个整体,形成一个完整的映象。这种对客观事物和机体自身状态的感觉和解释就是知觉。知觉的产生不只是某一种感觉器官活动的结果,而往往是视觉、听觉、嗅觉、触摸觉、运动觉等协同活动的结果。在知觉过程中,人脑要将直接作用于感觉器官的刺激转化为整体的经验。因而知觉也是人对客观物体和机体自身状态的整体反映。

感觉和知觉是两种不同而又不可分割的心理过程。感觉是对物体个别属性的反映,而知觉则是对物体整体的反映。没有对物体个别属性的反映,人们也不可能获得对物体的整体的经验。所以感觉是知觉的有机组成部分,是知觉的基础。但是,知觉并不是各种感觉的简单总和,而是借助于过去的经验,在大脑中综合物体的不同属性、不同部分及其相互关系,形成该物体完整的映象。因此,感觉取决于客观刺激的物理特性,相同的刺激会引起相同的感觉;而知觉则要受个体的经验和态度的影响。同一物体,不同的人对它的知觉会有差别,对这一物体越了解的人,对这一物体的知觉就越全面、细致。人们在实践活动中,随着知识的积累,知觉会变

得更加精确、更加丰富。同时,人的需要和态度也会使知觉具有一定的倾向性。

感觉和知觉所提供的对客观事物的认识是简单的、初步的,但它是人类认识的基础。因此,感觉和知觉又是人的其它心理活动的基础,人的表象、思维、情感、意志等心理活动也都是从感觉和知觉开始的。

### 1. 知觉的基本特性

(1)知觉的选择性 人的周围环境是丰富多彩而不断变化的。在每一瞬间作用于人体感受器的刺激是很多的。但是,由于通道的限制,人并不能注意到同时作用于感觉器官的所有刺激,也不可能对所有事物都作出反应,只能选择其中少数刺激物加以反应,人们在众多刺激物中选择少数刺激物作为知觉的对象就是知觉的选择性。人从众多的刺激物中选择少数刺激物发生反应,这部分刺激物就是知觉的对象,而同时作用于感觉器官的其它刺激物就成了知觉对象的背景。这种对象和背景的结构,是知觉最基本的特性。

在知觉过程中,一部分外界刺激会变成知觉的对象,其余的刺激都成了知觉对象的背景。哪些事物容易成为知觉选择的对象呢?一般来说,人们容易主动而有意识地选择那些与个人愿望、需要、任务、兴趣爱好、知识经验等有关的事物作为知觉的对象,客观刺激物如果强度较大、对比明显、运动变化以及空间位置接近等具有吸引力的事物,也容易成为知觉的对象。但是,哪些刺激成为对象,哪些刺激变成背景,都不是固定的。在一种情况下作为知觉对象的刺激,在另一种情况下会变成背景,而原来是背景的刺激又会变为知觉的对象。

(2)知觉的整体性 客观事物具有多种属性,并且可以由不同的部分组成。当客观事物作为刺激物对人发生作用时,是它的部分或个别属性分别作用或先后作用于人的器官。但人们不是反映事物的个别属性,而是反映事物的整体和关系,知觉的这种特性称为知觉的整体性。例如看到一个四边形,人们不会把它看成为四条彼此孤立的线段,而会看成一个正方形,或长方形,或菱形等等,也就是把它看成一个整体。

知觉的整体性还表现在当人们感知事物的个别部分时,大脑仍能把缺少的部分补足,完成一个整体的形象。在把事物的部分整合为一个整体的知觉过程中,过去的知识经验常常能提供补充信息。

事物的各个部分和属性,在事物的整体中所处的地位不同,它们对整体知觉的影响也不一样。事物关键性的成分对知觉整体性起着决定性的作用,知觉的整体性提高了人们知觉事物的能力。但有时因知觉的整体性也会使人们忽略了事物的部分或细节特征。

知觉的整体性对于生活具有重大意义。客观事物总是不断变化的,由于知觉的整体性,人就能够适应变化的环境。人在新环境中遇到对象的时候,能根据各组成部分之间的联系来辨认它。知觉的整体性使人对客观事物的认识趋于完善,从而保证了活动的有效进行。

(3)知觉的理解性 人的知觉并不像照相机那样详细而精确地反映出事物的全部细节,它并不是一个被动的过程。相反,人的知觉是一个非常主动的过程,它要根据主体的知识经验,对感知的事物进行加工处理,理解它们,并用词把它们标志出来,说明它们是属于某一类的事物,这就是知觉的理解性(或意义性)。

人的知觉与记忆、思维等高级认识过程有着密切的联系。人的知识和经验越丰富,对知觉的内容理解得越深刻、越精确。理解还可以提高知觉的速度,如果没有过去的知识经验,事物就很难理解。言语的指导对知觉的理解很重要。心理医生对患者进行心理治疗时,就是利用

言语指引患者知觉的方向,使他们加深对知觉对象的理解。这说明理解对感知的重要作用。

(4)知觉的恒常性 当知觉的条件在一定范围内改变了的时候,知觉的印象仍保持相对不变,这就是知觉的恒常性。视觉、嗅觉、味觉、听觉、皮肤觉等都受经验的影响而保持知觉相对稳定不变的特性。其中,视知觉的恒常性特别明显,对象的亮度、颜色、形状、大小等,在知觉条件改变的时候,是倾向于保持恒定不变的。如教室中,坐在前排和后排的学生看教师几乎是一样的高度,尽管在他们视网膜上的映像远处比近处的小得多。知觉的恒常性在生活中具有重要的意义。它保证了人们在不同条件下仍能按照事物的真实面目去知觉,从而根据事物的实际情况去适应环境,保证人在变化万千的世界中能够保持相对稳定的知觉。

2. 知觉的分类 人的知觉往往需要多种分析器进行协同活动。根据参与知觉的多种分析器中起主导作用的分析器来分类,把知觉分为视知觉、听知觉、嗅知觉、味知觉、触知觉等。

根据知觉的对象不同,把知觉分为物体知觉和社会知觉。物体知觉包括空间知觉、时间知觉、运动知觉等。社会知觉就是对人的知觉,包括对别人的知觉、人际的知觉和自我的知觉。作为一个社会人,社会知觉是个人成熟的重要因素,理应经常调整自己的社会知觉以适应职业和社会的需要。

3. 错觉 错觉是对客观事物不正确的知觉。错觉是在特定条件下所产生的对外界事物歪曲的知觉,这种歪曲带有固定的倾向,只要条件具备,它就必然产生,主观的努力是难以克服的。但是人们可以通过掌握错觉产生的客观规律,在实践中利用错觉,或者设法辨认出错觉,以避免它所产生的影响。错觉的种类很多,如图形错觉、形重错觉、大小错觉、方位错觉、时间错觉、运动错觉等。了解错觉现象,对各种实践活动是有意义的。有时人们可以利用错觉来为自己服务。例如矮小的人不穿又长又肥的衣服,胖人不穿横条和过瘦的衣服等。这是利用错觉来避免身材的弱点。但是,在观察事物时,应该采取措施,避免错觉,使观察得来的材料真实可靠。

### 第三节 记 忆

记忆是获得性行为的保存和再现。也就是说,人们曾经感知过的、思考过的事物或问题,经过一段时间后,其印象仍保留在头脑里,当它们重新出现时,人们能够再认出来,或者需要时可以回想起来,称之为“记忆”,又称“再认”、“回忆”。

记忆是一种很重要的心理过程,贯穿在人的各种心理活动中,它对保证人的正常生活起着重要的作用。它使人积累经验,扩展学习新的知识,以适应不断变化的环境。在人的个体发展以及在形成人的个性特征中,记忆活动也起着决定性的作用。因为一种好的或坏的习惯的养成,一种优良或恶劣的道德品质的形成都是以记忆活动为前提条件的。当记忆发生局部的或一时的障碍时,如脑损伤或精神疾患而出现的某些经验的遗忘,会使生活发生极大的困难。如果没有记忆活动,一切心理活动的发展、一切智慧活动都是不可能的。

## 一、记忆的分类

由于记忆参与到人的一切活动之中,所以记忆表现的形式也是多种多样的。根据记忆的内容,可以分为以下四种:

1. 运动记忆 以过去做过的运动或动作为内容的记忆,如打字、游泳、画画。运动记忆是掌握和改进各种生活和劳动技能的基础。

2. 情感记忆 以体验过的某种情绪情感为内容的记忆。保持体验过的情感是一个人接受教育的前提。情感记忆常成为人们当前活动的动力,推动人从事某些活动,也能制止某些行为和回避可能遭受危害的事物。

3. 逻辑记忆 是用词的形式以概念、判断、推理、规律等为内容的记忆。它记忆的是人过去的思想,并且这种思想是通过具有意义的词、语言体现的,所以也叫词或意义的记忆。逻辑记忆是人类特有的记忆。对数理化中的定义、定理、公式的记忆,对自己思想的记忆都是逻辑记忆。

4. 形象记忆 以感知过的事物形象为内容的记忆,称为形象记忆。这种记忆所保持的是事物的具体形象,如对自然和生活景象的记忆,以及对声音、气味、味道、人的面貌、陈设品等的记忆。

## 二、记忆的三个阶段

1. 感觉记忆 感觉记忆是凭感觉器官感受到刺激时引起的短暂记忆,也称感觉登记或瞬时记忆,是记忆过程的开始阶段。其含义有两方面:一方面表明外界信息通过相应的感觉器官在此阶段中以感觉形式保存着;另一方面指信息仅有瞬时的停留,只是登记一下。

感觉记忆的特点是记忆的信息保持的时间很短,约0.25~2秒。按刺激的物理特性进行编码,有鲜明的形象性。其容量由感受器的解剖生理特点决定。感觉记忆中的信息随着时间的延长很快变弱直到消失。如果这些信息受到特别注意,就可进入第二阶段即短时记忆。

2. 短时记忆 短时记忆是指感觉记忆中受注意而能保存一分钟以内的记忆,又叫操作记忆,是感觉记忆和长时记忆的中间阶段。当看到一个电话号码并拨打,所使用的就是短时记忆。短时记忆的容量相当有限,其信息经过复述可以进入长时记忆,若不复述则随着时间的延长自动消失。

3. 长时记忆 长时记忆是指时间超过一分钟以上的记忆。短时记忆中的部分信息经过复述可以进入长时记忆,也有印象深刻的信息一次即可以转入长时记忆,特别是情绪情感记忆。长时记忆的容量非常大,记忆保存的时间可以很长,甚至保持终身,其记忆中的信息多是有组织的知识系统。

## 三、记忆的过程

记忆的基本过程是识记、保持、再认和回忆。

1. 识记 识记是对信息反复感知的过程,是记忆的第一步,它是保持的必要前提。从信息加工的观点看,识记就是信息的输入和编码过程。

(1)识记的种类 根据识记时有无明确的目的,可将识记分为无意识记和有意识记。

①无意识记 无意识记是没有确定识记的目的,也不借助于任何方法的识记。如某人在从事工作的过程中,隐约听到一支新歌,虽未刻意去识记它,但听到数次后却能唱出这支歌来。无意识记具有很大的选择性,那些在生活中具有重大意义的、适合个人兴趣爱好、需要的事物,能激起人们情绪活动的事物,常容易记住。生活中的许多经验,就是由无意识记获得的。

②有意识记 有意识记是指有明确的目的,并经过一定努力,借助于一定方法的识记。根据识记材料有无意义或学习者是否了解其意义,又可分为机械识记和意义识记。

机械识记:机械识记主要依靠机械重复的方法进行识记,即学习中的死记硬背。如外文单词中的字母、某些历史年代、门牌号码等各种无意义的材料,主要靠机械识记。

意义识记:意义识记也叫理解的识记,是理解事物的意义和内部联系,运用已有经验的识记。如对科学原理、史实演变、报纸、文件的识记,主要属于意义识记。意义识记的效果,无论是识记的速度,保持的时间,还是回忆的效率,远比机械识记好。但机械识记和意义识记并非彼此排斥不能相容,人们常把机械识记和意义识记结合起来,互为补充,增强作用。

(2)影响识记效果的因素

①活动任务和内容对识记效果的影响 识记有无目的对效果有很大影响,有了明确的识记目的和任务,就会使全部的识记活动都集中在所要识记的东西上,并会采取各式各样的方法去实现。识记时,向识记者提出具体的目的和任务,是提高识记效果很重要的条件。此外,对识记者提出的识记的任务是长期的还是短期的,也会影响识记的效果。提出“长久记住”的任务,能引起更为复杂的活动,从而获得更为持久的效果。只为应付教师提问或为考试而临时识记的内容,虽然当时记住了,很快就会忘掉。人们对事物的识记是在活动中进行的,因此识记的效果还依赖于活动的积极性和独立性。如果把识记的客体变成活动的对象,识记的效果就会更好。如果一种活动要求人们积极独立的思维活动,则识记的效果就会更好。实验表明,一种事物如果成为智慧活动的对象,它就容易清晰地被感知,深刻地被理解,从而被更好地记住。

②理解对识记效果的影响 以理解为基础的意义识记无论对识记的全面性、速度,还是精确性和牢固性都比机械识记好。对于学习材料的基本精神、论点、论据、结构以及和过去相似材料的异同点的揭露,会使材料更容易记住。这就是为什么对知识进行分类归纳,写提纲,画表格,记忆的效果更好的缘故。把无意义的材料尽最大可能赋予自己能明白的意义,有助于提高识记效果。在不少情况下,直观的形象手段能帮助人们了解事物的意义,也能够提高识记效果。

③材料数量和性质对识记效果的影响 研究认为,材料数量增加,虽然识记的绝对数量有所增加,但识记的百分比却降低了,也就是材料多少与其在识记中保存的百分比成反比。材料性质的难易对识记也有明显影响,一般来说,直观的、形象的、有意义的材料比抽象的、枯燥的材料识记效果好。

## 2. 保持与遗忘

(1)保持 保持是将识记获得的知识、经验和技能较长时间地保留在头脑中。保持是对识记的进一步巩固。保持的内容不是一成不变的,有些不重要的内容会消失,重要的或有明显的

特点的内容会有选择地被保存下来。保持是实现再认或回忆的重要保证。从信息加工的观点看,保持就是信息的储存和进一步编码的过程。

(2)遗忘 遗忘是对识记过的事物不能再认或回忆,或者再认或回忆有错误。遗忘分为两类:一种是永久性遗忘,即不重新学习,永远不能再认或回忆;另一种是暂时性遗忘,即被遗忘的事物在适当条件下记忆还可能恢复。

①遗忘的原因 对遗忘的原因有各种不同的看法,主要有以下几种:

衰减说:是指记忆的痕迹随着时间的流逝而自发的消逝或衰退。遗忘是因储存的信息在脑中留下的痕迹得不到强化而逐渐减弱以至最后消退。记忆的痕迹是以一定物质为基础的,各种物质尤其是蛋白质的代谢变化,随着时间的推移而不断变化甚至消失。

干扰说:是新输入的信息对原储存信息的干扰而造成遗忘。遗忘是储存的信息不能提取,并不是信息消失,一旦干扰排除,记忆仍能恢复。实验研究证明:让两组被试者学习同样的材料,一组学习后睡眠,另一组学习后进行正常活动,结果睡眠组比活动组保持的成绩好。

压抑说:这种理论认为遗忘是由于情绪或动机的压抑作用而引起的,如果压抑被解除,记忆就能恢复。例如考试时由于情绪过分紧张,使一些学过的内容一时回忆不起来。

提取障碍说:提取障碍学说认为不能回忆是由于固有的提取线索不能使用。这种观点提示,如果再给予固有的提取线索,则消失的记忆仍可出现。

②遗忘的规律 遗忘的进程是不均匀的,在识记后的短时间内,遗忘的速度较快,后来逐渐缓慢。遗忘的进程受多种因素的影响,主要有下列五点:

受个体需要的影响:越是符合需要的内容越容易保持,而对自己意义不大的材料容易忘记。

受识记材料性质的影响:越是动作的、直观形象的材料越容易保持,而抽象的尤其是必须机械识记的材料较易遗忘。

受识记材料数量的影响:一般说来,一次识记的材料越多,而真正能够保持的反而越少。比如一分钟识记5个英语单词,20分钟后可能保持3~4个;假如一分钟识记10个单词,20分钟后恐怕保持的比3~4个还少。

受识记程度的影响:一般识记程度达到刚刚能背诵的程度保持最差,而过度学习了的材料保持最好。

受材料系列位置的影响:一般是材料的首尾容易保持,中间部分容易遗忘。

③抵制遗忘的方法 遗忘的进程不仅受时间因素的影响,还受其它因素的影响。抵制遗忘最重要的方法,是合理地组织识记后的复习。

首先要及时复习。按照遗忘先快后慢的规律,应在识记后及早复习。其次,要合理分配复习的时间。连续进行的复习叫集中复习,复习之间间隔一定时间称分散复习,研究证明分散复习比集中复习的效果好。但如何安排分散复习时间间隔最好?应根据材料的性质、数量以及个人的特点等进行安排。第三,反复阅读与试图回忆相结合的效果比单纯反复阅读的效果高。阅读和回忆交替进行,可以看到学习的效果,能提高学习者的积极性,同时能及时发现问题,有利于及时纠正。第四,学习的形式要多样化。学习时尽可能把视觉、运动觉等结合起来,比单纯运用一种感觉通路的效果好。此外,学习者是否有强烈学习动机、情绪紧张或稳定等情况都对记忆有影响。

### 3. 再认与回忆

(1)再认 再认是对识记过的事物重新呈现时仍能认识的心理过程。再认要依靠与事物有关的线索进行提取,如事物的个别部分、特点、当时识记事物的情景等都可以作为线索唤起对事物整体的记忆。

(2)回忆 回忆也叫再现,是指头脑中重新浮现出过去经历过的事物或形成的概念。是由一定的外界条件引起的。根据回忆是否有预定的目的、任务,可以分为有意回忆和无意回忆。从回忆过程中是否有中介物引起联想,分为直接回忆和间接回忆。直接回忆是由任务或当前某些情境因素引起的;间接回忆需要借助中介性联想,找出有关线索,经过思维分析,然后达到对有关经验的回忆。

再认与回忆没有本质的区别,只是再认比回忆简单。再认与回忆的正确程度一般取决于以下两个条件:一是对原识记材料的巩固程度。如果识记的材料与个体知识经验建立了联系,则再认与回忆就比较容易。二是依赖于积极的思维活动。积极的思维可以帮助进行比较、推理、联想,对提高再认和回忆的效果有利。

## 第四节 思 维

思维是对客观现实的概括和间接的反映。思维是人们在通过感觉、知觉获得材料的基础上,进行复杂的分析与综合,抽象与概括,比较与分类,系统化和具体化等一系列智力操作形成概念,应用概念进行判断和推理,从而认识事物本质特性和规律性联系的心理过程。

### 一、思维的特征

间接性和概括性是思维过程的重要特征。

1. 间接性 是指通过其它事物做媒介来认识和反映客观事物。例如,天正在下雨,人们看见这种情况,这是对现实的直接反映。但是,如果早上起来,推开窗户,看见房顶湿了,便推想到“夜里下过雨了”。夜里下雨,人们并没有直接看见,没有直接感知到,而是通过房顶湿了这个媒介,用间接的方法推断出来的,这是间接的反映。思维是凭借知识经验对客观事物进行间接的反映。人们对客观事物的认识,除了亲自实践外,更多的是通过媒介间接认识的。思维的间接性是知识经验的作用,如果没有知识经验做中介,间接性就无法产生。

2. 概括性 思维所概括的是同一类事物的共同特征、本质特征和事物之间的联系和规律,而不是反映个别事物或事物的个别属性。思维的概括性是借助于语言、词来实现的。例如,把牛、羊、猫、狗等一类动物概括称为“家畜”;把香蕉、橘子、苹果、梨等一类东西概括称为“水果”;把钢笔、铅笔、毛笔、蜡笔、圆珠笔等一类物件概括称为“笔”。一切科学的概念、定义、定理、定律都是思维概括的结果。

3. 思维和感知的关系 思维虽是概括的、间接的、超出感知觉范围之外的反映,但却与感知密切相联。感知的材料是思维活动的源泉和根据。曾经感知过的事物形象在脑中呈现叫表象,在解决问题的思维活动中也起重要作用。思维无论多么抽象,它加工的材料还是对

个别事物的多次感知,从对事物多次感知中概括出它们的本质和规律。人们在思考问题时,经常伴随有感性的直观形象。这种现象在解决复杂问题时表现得特别明显。直观形象的鲜明生动,有助于思维的顺利进行。

## 二、思维结构的组成因素

思维是个多侧面、多形态、多水平、多联系的整体结构。各国心理学家对思维的结构尚无统一看法,目前从心理学角度来看,包括以下几点组成因素。

1. 思维的目的 思维产生于有目的活动的过程中。一个人在理解事物或解决问题之前和整个活动的过程中都在进行思维活动。人能自觉地、能动地预见未来,改造世界,以及调节自身的行为,都离不开思维的目的性和方向性。

2. 思维的过程 思维是在感性认识的基础上形成的理性认识。它的实现是在人脑中进行分析与综合,抽象和概括,比较和分类,系统化和具体化等一系列复杂的智力操作过程。使思维把握了事物的本质和事物之间规律性的联系。甚至可以表现出创造性思维。

3. 思维的材料 思维凭借的材料主要有两类:一类是感性材料,如感觉、知觉、表象等。其中表象是最重要的感性材料。另一类是理性材料,如概念、判断和推理。概念是思维的主要材料,而判断与推理又和概念密不可分。

4. 思维的形式 思维的形式也就是思维的产物(结果)。概念、判断和推理,既是思维的理性材料,又是思维的产物。思维是在原有概念的基础上作出新的判断和推理,使思维获得新质。

概念是人脑对客观事物和现象的一般特征和本质特征及联系的思维形式。一个概念反映一类事物。每一种事物和现象都具有不同的属性,它们可以区分为两个范畴,即本质的和非本质的。在概念中只包含同类事物的本质属性。人们掌握了概念,就可以对事物进行分类,就可以抽出一些事物表面上看不到的性质,因而概念可以使人们得到超出感知觉以外的信息。

概念是以语言(词)的形式存在和表现的。词是一类事物的信号,每一个词都是一般属性和关系的概括。只有借助词才能概括出事物的一般的、本质的特征来,没有词人们就不可能进行抽象概括的思维。

## 三、思维的种类

1. 根据任务的性质和思维所要解决问题的特点,以及思维过程中凭借物的不同分类

(1)动作思维 又叫直觉动作思维、实践思维。这是一种通过直接感知和直觉动作的形式进行的思维。尚未掌握语言的婴儿的思维活动,就属于直觉动作思维。他们的思维活动离不开触摸、摆弄物体的活动。成人有时也要运用动作思维方式来解决问題。

(2)形象思维 又称具体形象思维,主要利用直观形象和表象来解决问题的思维。例如在装修住房之前,要先思考桌子、床、家用电器、书柜等的摆放,以及各种物品安排的形象;画家在



绘画前对画面的安排等,都是形象思维的具体运用。

(3)抽象思维 又称词语逻辑思维、逻辑思维,是以抽象的概念和理论知识来解决问题的思维。例如人们运用符号、定理、定律来演算题目;用判断和推理来解决问题,都是运用这种思维。抽象思维是思维的一种高级形式,是人类思维的重要形式,发展较晚,一般成长到青年期以后,才有比较发达的抽象思维。

成年人在进行思维时,三种思维往往是相互联系着的,一般来说,成年人不会单纯地运用某一种思维形式解决问题。

## 2. 根据探索答案的方向分类

(1)聚合思维 是把问题提供的各种信息聚合起来得出一个正确的或最好的答案。这是一种有方向、有范围和有条件的思维方式。

(2)发散思维 是一种求异思维。根据已有的信息,从不同角度、不同方向思考,寻求多样性答案的一种展开性思维方式。如一题多解。这种思维需重新组织现有的信息和记忆中储存的信息,产生多个可能的答案。

## 3. 根据思维的主动性和独创性分类

(1)习惯性思维 又称再造性思维。是指人在解决问题时,常常不加以改变地运用解决类似问题时获得的知识经验和解决问题的方法,来解决当前的问题。这种思维的创造水平低,对原有知识经验不需进行明显的改组。

(2)创造性思维 是具有主动性和独创性的思维。除具有一般思维的特点外,它能提供新的并具有社会价值的观点。创造性思维是多种思维的综合表现,同时还需要结合想像、进行构思才能实现。如文艺创作、科学发明、技术革新等创造性活动中,都是通过创造性思维实现的。

# 四、思维过程

人类的思维活动是复杂的心智操作过程。它是对新输入的信息与脑内储存的知识经验进行分析、综合、比较、分类、概括与抽象等一系列活动而实现的。

1. 分析与综合 分析是在头脑中把事物的整体分解为各个部分或各种不同的特征。综合是把事物的各个部分,各种属性,根据它们之间的关系和联系组合成一个整体。分析与综合是相反而又紧密联系的同一思维过程中不可分割的两个方面。

2. 比较和分类 比较是对不同事物或现象加以对比,确定它们的共同点、不同点及其相互间的关系。有比较才有鉴别,才能对事物的认识更精确。分类是在比较的基础上,在确认事物的主要特征、次要特征、共同点和不同点的基础上,把事物归入相当的属、种、类之中,揭示出事物之间的从属关系,使知识系统化。

3. 抽象与概括 抽象是抽出事物共同的、本质的特征,舍弃非本质特征的心智操作。概括是把事物的共同的、本质的特征综合起来,并推广到同类事物中去的过程。

# 五、解决问题的思维过程

思维过程主要体现在解决问题的活动中。人们通过对解决问题过程的分析,来研究思维