

心理学概论

刘万伦 主编

在知觉过程中，
我们在同一时间内不能感知到所有的物体或物体的所有属性，
而只能感知到少数物体或物体部分属性，
这种知觉特性就是知觉的选择性。

在知觉中，
被清晰地知觉到的物体或属性叫知觉的对象，
而没有被清晰地知觉到的物体或属性叫知觉的背景。
知觉的对象和背景在一定的条件下是可以相互转化的。

影响知觉选择性的因素很多，
有客观方面的因素，也有主观方面的因素。

从客观方面来说，
那些与背景差别较大的、活动的、
新颖的刺激容易被选择为知觉的对象；

从主观方面来说，
与个体当前的任务有关、能满足个体需要、
符合个体兴趣、个体对之有丰富经验的刺激，
容易被选择为知觉的对象。



凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

心理学概论



ISBN 978-7-214-04724-3



9 787214 047243 >

定价:29.00 元

心理学概论

刘万伦 主编

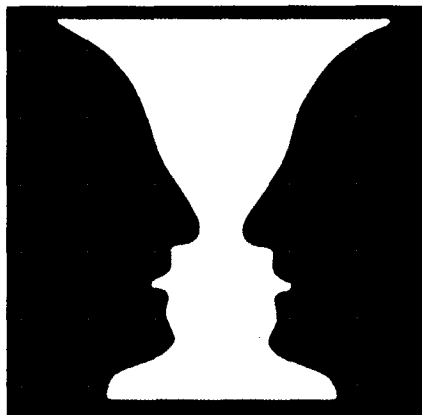
在知觉过程中，
我们在同一时间内不能感知到所有的物体或物体的所有属性，
而只能感知到少数物体或物体部分属性，
这种知觉特性就是知觉的选择性。

在知觉中，
被清晰地知觉到的物体或属性叫知觉的对象，
而没有被清晰地知觉到的物体或属性叫知觉的背景，
知觉的对象和背景在一定的条件下是可以相互转化的。

影响知觉选择性的因素很多，
有客观方面的因素，也有主观方面的因素。

从客观方面来说，
那些与背景差别较大的、活动的、
新颖的刺激容易被选择为知觉的对象；

从主观方面来说，
与个体当前的任务有关、能满足个体需要、
符合个体兴趣、个体对之有丰富经验的刺激，
容易被选择为知觉的对象。



凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学概论 / 刘万伦主编. —南京: 江苏人民出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-214-04724-3

I. 心... II. 刘... III. 心理学—师范大学—教材
IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 132085 号

- 书 名 心理学概论
主 编 刘万伦
责任编辑 张惠玲
责任校对 于蓓李 杨传凤
责任监制 陈晓明
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路 165 号 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 者 扬州鑫华印刷有限公司
开 本 1 000×1 436 毫米 1/32
印 张 12.75
字 数 435 千字
版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-04724-3
定 价 29.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

序

我国高等师范院校为本科生开设心理学课程已有一百多年的历史。学习、掌握和运用好心理学知识是师范生成为一名合格教师的基本知识要求。我国恢复高考以后,师范院校普遍开设了心理学课程,并作为师范大学生的公共必修课,通常称为“公共课心理学”。从事公共课心理学教学的教师和专家们一直探讨这门课程的教材建设和内容体系的建构。在内容体系的建构上,大致有三种:一种是以普通心理学的知识为基础,并使各章节的内容与中小学教育和教学实践紧密结合;另一种是以教育心理学的知识为基础,使教材内容围绕学生的学习和教师的教学展开;第三种是普通心理学与教育心理学相结合的内容体系。进入 21 世纪以来,随着国家精品课程建设的开展,许多师范院校的心理学教师都在进一步探索公共课心理学课程的教材建设和课堂教学方式、方法的改革,提出了许多有创意的教材内容体系和教学方法。

淮南师范学院刘万伦教授主持了安徽省重点课程建设项目“心理学”,经过多年的研究和尝试,取得了系列研究成果,由他主编的这本《心理学概论》(以下简称《概论》)就是其中之一。该书与过去的公共课心理学教材相比,具有以下特点:

第一,《概论》在知识内容上吸收了近年来国内外心理学研究的新成果,反映了当代心理学的新观点、新方法。例如,书中介绍了建构主义学习理论、知觉的直接加工与间接加工理论、儿童“心理理论”、工作记忆、内隐记忆、情绪智力、学习策略等新内容。

第二,《概论》在内容设计上体现了教师教学和学生学习的多样性和灵活性。例如,教材中设计了“思考与辨别”、“想一想”、“做一做”、“知识扩展”、“经典实验”、“心理学家档案”等多种形式的内容,有助于拓展学生的心理学知识视野,激发学生的学习兴趣,满足不同学生的学习需要。

第三,《概论》从教学法的视角对知识内容进行了精心设计和处理,具有易学、易教的特点。教材的编著者们根据自己教学中获得的经验和体会,对一些重点和难点内容进行教学方法的改革,对不同的教学内容分别采用了

不同的教学设计和教学方法,例如,对于易混淆的概念进行了思考与辨析,对难懂的概念或原理,通过举例说明、案例分析等形式给予多视角的解释等。

第四,《概论》紧密联系学生的学习和生活实际,具有学以致用特点。例如,教材中关于论文的写作、注意的集中与分配、记忆规律、问题解决、情绪与生活、气质与性格、人际关系、学习的原理与策略、心理健康等方面的知识,都要求学生将其与自己学习和生活中的实际问题结合起来,并应用这些知识指导自己的学习和生活,提高自己的学习效率和效果,提高自身的心理健康水平。

正由于《概论》具有这些特点,我相信该书将会成为师范院校教师和学生喜欢的一本公共课心理学教材。同时,我也希望编著者们在教学实践中继续发现和研究新问题,尝试新的教学方法,总结教学经验,不断修订该书,使其不断充实和完善,适应师范大学学生学习和发展的需要,逐步发展成为公共课心理学的精品教材。

张 奇

2007年7月13日

目 录

前言	1
第一章 对心理学的基本认识	3
第一节 心理学的研究对象与任务	3
第二节 心理学的产生与发展	10
第三节 心理学的研究方法	21
第二章 心理学的基本理论与流派	40
第一节 意识心理学	40
第二节 精神分析理论	45
第三节 行为主义	53
第四节 认知心理学	62
第五节 人本主义心理学	69
第六节 心理学理论的发展趋势	74
第三章 心理的基本制约因素	81
第一节 心理的生理基础	81
第二节 心理的社会文化基础	95
第三节 心理是人脑对客观现实的反映	98

第四章	认知过程(上)	108
	第一节 感觉	108
	第二节 知觉	115
	第三节 注意	124
第五章	认知过程(下)	136
	第一节 记忆与遗忘	136
	第二节 表象与想象	153
	第三节 思维与问题解决	159
	第四节 言语	166
第六章	智力与创造力	178
	第一节 智力的概述	178
	第二节 智力理论的新进展	187
	第三节 智力测量	194
第七章	情绪、情感和意志	206
	第一节 情绪和情感的概述	206
	第二节 情绪与生活、健康	218
	第三节 意志	225
第八章	人格	236
	第一节 人格的概述	236
	第二节 人格的动力系统	244
	第三节 气质	253
	第四节 性格	262
第九章	人生全程发展	271
	第一节 人生全程发展观概述	271

第二节	儿童认知与言语的发展	280
第三节	儿童情绪与社会性的发展	289
第四节	成年以后的发展	300
第十章	学校中的社会心理	307
第一节	学校中的群体心理	307
第二节	学校中的人际交往	317
第十一章	学习与发展	335
第一节	学习与心理发展	335
第二节	主要的学习理论	341
第三节	学习与迁移	353
第四节	有效学习的策略	362
第十二章	心理健康与教育	369
第一节	心理健康的概述	369
第二节	学生心理健康的现状与分析	374
第三节	心理健康教育的概述	380
第四节	学生心理健康测评	387
参考文献	397

前 言

公共课心理学是我国高等院校师范专业学生必修的一门教育理论课程,对于培养师范生的教育理论素质具有重要意义。然而,这门课程要发挥它应有的作用,必须有一本好的公共课心理学教材。目前国内已经出版的心理学教材种类很多,但适合公共课心理学教和学的好教材并不多。现有的公共课心理学教材,有的仅仅是普通心理学体系,虽然体系完整统一,但内容显得狭窄;有的内容涉及面广,涵盖了普通心理学、生理心理学、教育心理学、社会心理学、发展心理学、心理测量学、心理咨询与辅导等内容,表面上看起来内容相当丰富,但缺乏一个统一的体系,因而看上去不像一门体系严密的学科;有的以普通心理学和教育心理学为主,突出师范性,但内容显得陈旧,不能反映出心理学研究的最新成果和发展趋势;有的内容虽然新颖,但写得深奥,比较适合心理学专业学生的教学要求,但不适用于公共课教学,教师教起来难,学生学起来无趣。因此,根据公共课心理学课程的特点,编写一本内容适用、难度适中、教得容易、学得有趣的好教材是非常必要的。

我们编写的这本《心理学概论》就想在这些方面作一尝试。在内容体系上,本书既考虑内容的丰富性,又考虑体系的完整性。其内容以个体心理为主,适当增加与师范教育有关的社会心理内容;以心理学的基本概念、规律、原理为主,同时增添心理学原理的运用和跟学生学习、生活联系紧密的内容。在教学法方面,对于基本概念和原理进行了详细分析,以便于教师的教和学生的学;对于理论性强、难度大、不要求学生掌握的内容,我们用“知识扩展”的形式加以呈现,这也有利于培养学生的自学能力;对于容易混淆的概念,我们用“思考与辨别”等形式进行重点剖析;对于一些经典的心理学实验、一些特别著名的心理学家,我们也予以重点介绍;为了增强学生的学习兴趣,培养学生的动手能力,我们还用“想一想”、“做一做”等形式呈现问题和任务。

本书与其他公共课心理学教材的另一个重要区别,是比较详细地介绍了心理学的产生与发展、理论与流派、研究与方法等方面的内容,避免了学

生误认为心理学就是关于感知、记忆、思维、个性等的基本概念和原理,从而使学生认识到心理学学科的系统性与科学性、内容的丰富性以及理论性与应用性的结合,从而比较全面地认识到心理学是一门怎样的学科。

本教材是安徽省第二批重点课程建设项目“心理学”的成果之一,也是淮南师范学院精品课程建设项目“心理学”的成果之一。这本书集中了项目组成员的集体智慧,融入了项目组老师多年来的教学经验,也吸收了许多专家教授的宝贵意见。该书由刘万伦担任主编,由教学经验丰富的一线教师分章撰写,具体分工为(按章节顺序):刘万伦(第一章,第四章),吕英军、郭本禹(第二章),陈永、刘万伦(第三章),王传旭、钱少月(第五章),蔡明兰(第六章第一、二节,第八章),张爱群(第六章第三节,第十章),董文(第七章),王亚东(第九章),郑琳娜(第十一章),姚本先(第十二章)。全书由刘万伦统稿、定稿,张爱群、王亚东、陈永等同志参与了部分书稿的校对工作。

感谢郭本禹、马健生、柳友荣、余敦旺、汪维山、宋德如、许晓红、李斌、余勇、陈雍茹、刘贤利等同志对该书的编写所提出的宝贵建议,感谢淮南师范学院领导和江苏人民出版社张惠玲同志对本书的关心和帮助。

在该书的编写过程中,我们借鉴、参考和引用了国内外的大量研究成果,在此对这些成果的作者和著作权人表示真诚的感谢和敬意。尽管我们编者态度认真,反复修改,然而毕竟学识浅薄,书中疏漏之处在所难免,敬请专家、同仁、广大同学和读者批评、指正!

编 者

2007年3月

第一章 对心理学的基本认识

心理学是一门什么样的学科？它研究什么？它对于我们的生活和学习有什么作用？心理学作为一门学科是如何产生和发展的？我们怎样去学习和研究心理学？带着这些问题，我们进入第一章的学习。

第一节 心理学的研究对象与任务

任何一门学科都有自己的研究对象和研究任务，心理学也不例外。有的人认为心理学就是研究人的“心里”，因而认为学习心理学之后就知道别人心里想的是是什么。其实不然。那么，心理学作为一门独立的学科，究竟研究的对象是什么呢？研究的任务又是什么呢？这一节主要探讨这两个问题。

一、心理学的研究对象

许多心理学教材把心理学的研究对象界定为“研究心理现象的科学”。尽管这样界定并没有错，但是显得比较笼统。心理学既研究人的心理，又研究动物的心理，但主要是研究人的心理；心理学既研究心理活动的形式，又研究心理活动的内容，但主要是研究心理活动的形式及其规律；心理学既研究心理活动的外部表现（行为），又研究心理活动的内在机制（神经活动），心理学既研究个体的心理活动，又研究群体的或社会的心理活动，前者主要是普通心理学和发展心理学的研究对象，后者主要是社会心理学的研究对象；此外，心理学既研究外显的、有意识的心理活动，又研究内隐的、无意识的心理活动等等。由此可见，心理学研究的范围相当的广泛，研究的内容相当的丰富，想用一句话对心理学的研究对象给予概括，确实不易。目前，对于心理学这一概念，较多的概括是“心理学是研究人的行为与心理活动规律的科学”，这样概括还是比较合理的。以下我们将从几个方面来具体解说心理学的研究对象。

（一）个体心理与社会心理

人的心理现象,或心理活动,简称心理,可以分为个体心理和社会心理两个部分。心理学既研究个体心理,也研究社会心理,还研究个体心理与社会心理之间的关系。

1. 个体心理

人首先是作为个体而存在的,个体所具有的心理现象或心理活动就是个体心理。个体心理活动非常复杂,为了研究和理解之便,心理学通常把心理活动划分成心理过程、心理状态和个性心理三个方面。心理过程体现的是心理活动的动态变化过程,心理状态体现的是心理活动的相对持续的状态,而个性心理体现的是心理活动的比较稳定的心理特征。

心理过程是包括认识过程、情感过程和意志过程在内的心理活动过程。认识过程是人们认识客观世界、获得知识过程中所表现出来的心理活动过程,它是人的最基本的心理活动过程,它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和言语等心理过程。人们对客观世界的认识始于感觉和知觉。感觉是对事物的个别属性(形状、大小、颜色、气味、声音等)的反映;知觉是对事物的整体和各属性间的关系的反映,如对一个人、一个苹果或一段铃声的整体认识就是知觉;人们通过感知所获得的知识经验可以保留在头脑中,并在需要时再现出来,这种保存和积累个体经验的心理过程就是记忆,如我们以前看过的风景名胜、吃过的美味佳肴还能回忆出来,这就是记忆;人不仅能够感知个别的、具体的事物,认识事物的表面联系,还能够运用已有的知识经验去间接地、概括地认识事物,揭露事物的本质和规律,这种对事物的概括的、间接的反映就是思维,如对原子的内部结构的认识,对心理活动的脑机制的认识等都是思维;人不仅能把感知过的事物的具体形象保存在头脑中,还能够根据头脑中的具体形象产生新的形象,这种产生新形象的过程就是想象,如作家创作的人物形象、科学家构思的理论模型等都是运用想象;人们还能够运用语言将自己的感知觉、记忆、思维、想象等活动过程和结果与他人进行交流,这就是言语活动。

人在认识客观世界的时候,不仅反映了事物的属性及其关系,还产生了对待事物的态度,产生满意或不满意、喜欢或不喜欢、同情或欣赏等主观体验,这就是情绪或情感过程。高兴、喜欢、赞赏、钦佩等称为积极的、肯定的情绪或情感,厌恶、愤怒、忧愁、恐惧、鄙视等称为消极的、否定的情绪或情感。人对客观世界的反映不是仅仅停留在认识和体验上,还要根据自己的需要确定目的、制订计划、克服困难并实现目的,这种自觉地确定目的并根据目的调节行为的心理活动过程就是意志过程。

认识过程、情感过程、意志过程三者之间是相互联系、相互作用的。情感过程和意志过程是在认识过程的基础上形成的,同时,情感过程和意志过程又对认识过程具有反作用。积极的、肯定的情绪或情感对认识过程产生促进作用,消极的、否定的情绪或情感对认识过程产生阻碍的作用;坚强的意志有利于认识的深入和发展,薄弱的意志会阻碍认识的深入和发展。同样,积极的、肯定的情绪或情感有利于坚定意志,消极的、否定的情绪或情感会使意志消沉;坚强的意志有利于克服消极的情绪或情感,而意志薄弱则难以克服消极的情绪或情感。总之,认识、情感、意志三者之间是相互促进、相互制约的,三者各有功用,认识是基础,情感是动力,意志是起调节作用的。

心理状态是在认识、情感、意志等心理活动过程中表现出来的相对持久的状态。如,认识活动过程中的注意状态,创造性思维和创造性想象活动过程中的灵感状态,情感过程中的激情状态、应激状态,意志过程中表现出来的自信状态、犹豫不决状态等。心理状态是心理过程的相对稳定状态,其持续时间可以是几个小时、几天或几个星期。它既不像心理过程那样动态、变化,也不同于个性心理特征那样持久、稳定。

个性心理在心理学中简称个性,也称为人格,是个体在心理活动过程中经常表现出来的比较稳定的心理活动倾向和心理特征。个性心理由两部分组成:个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是推动人进行活动的动力系统,是个性结构中最活跃的因素,它包括需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观等。在现实生活中,由于各个人所生活的环境和所受到的教育不同,因此各个人的需要不同,就是同一个人不同的时间、不同的环境下也会有不同的需要。人有各种需要,如生理需要、安全需要、交往需要、自尊需要、成就需要等。在需要的驱使下,个体为了满足自身的需要,就会产生行动的动力,这就是动机。动机是直接推动人行动的内在动力。动机又有内部动机和外部动机、近景动机和远景动机之分。推动人活动的心理因素除了需要和动机以外还有兴趣,兴趣是个体有意选择并力求认识的一种倾向,是在长期的学习和生活中逐步形成的。各个人的兴趣有很大的差异,表现在各个人兴趣的指向性、稳定性、广泛性都不同,兴趣影响个体对客观对象认识的选择。理想、信念、价值观是高层次的个性倾向,表现为更加稳定和持久,因而对个体的影响也更大、更持久。高层次的个性倾向对低层次的个性倾向具有制约作用。一个人的需要、动机、兴趣等都受到理想、信念和价值观的支配。尤其是价值观,它是一种浸透于人的所有行动和个性中,并支配着人去评价对错、好坏的心理倾向,居于个性倾向性的最高层次。

个性心理特征是人在生活过程中形成的某些稳固的、经常表现的心理

特性,它包括能力、气质和性格。能力是个体在活动中表现出来的能够顺利完成某种活动任务的心理特征。能力各有不同,如有的人记忆力强,有的人思维能力强,有的人想象能力强,有的人观察能力强,有的人音乐感知能力强,等等。能力主要与认识活动相联系。气质是一个人表现在心理活动的强度、平衡性、灵活性等方面的特征,与情绪和情感联系较紧密。气质各不相同,有的人性情温柔,有的人性情暴躁,有的人反应敏捷,有的人反应迟钝,等等。性格是一个人在对现实的稳定的态度和行为方式中表现出来的心理特征,是个性心理的核心。性格也各不相同,有的人机智果断,有的人优柔寡断,有的人富有主见,有的人人云亦云,有的人善于自制,有的人感情用事,等等。性格与认识、情感、意志等心理过程都有密切的联系。总之,个性心理特征反映了个体间的心理活动的差异性。

心理过程、心理状态和个性心理是同一心理活动的三个方面,而不是三种不同的心理过程。三者又是密切联系、相互影响的。心理状态是动态的心理过程向稳态的个性心理过渡的过渡态,个性心理是在心理过程中逐渐形成和发展的,心理状态和个性心理都是在心理过程中表现出来的;而已形成的心理特征又影响着心理过程和心理状态,使心理过程和心理状态带有个性的色彩。心理过程、心理状态和个性心理的相互联系反映了心理活动的共同规律和差异规律的统一,反映了一个人整体的心理面貌。下图对心理活动作简要的归类和概括。

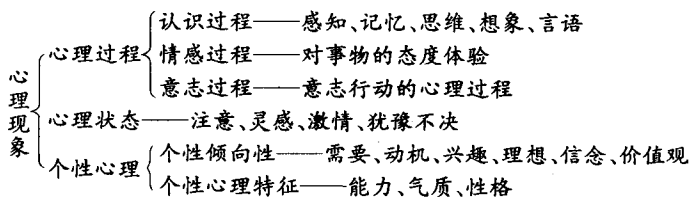


图 1-1 个体心理现象结构示意图

2. 社会心理

人不仅作为个体而存在,还是社会成员。人总是生活在各种社会团体中,并与其他人结成各种关系,如阶级关系、民族关系、亲属关系、师生关系、朋友关系等。由于社会团体的存在,就产生社会心理或团体心理、群体心理。社会心理包括个体的社会性(如社会认知、社会动机、生活态度等)、人与人之间的关系(人际互动、人际影响、人际沟通)和群体心理(小群体心理、大众心理)等方面。个体心理和社会心理也有密切的关系,社会心理离不开个体心理,而社会心理对于个体来说又是一种重要的社会现实,直接影响个

体心理的形成和发展。个体心理、社会心理以及个体心理与社会心理的个性都是心理学的研究对象。

思考与辨别

个性、人格、气质

1. 个性与人格：一种观点认为个性和人格是同义词，都是反映个体心理活动的差异性，英文单词都是“personality”，只是西方心理学界习惯叫“人格”，而国内心理学界习惯叫“个性”而已；一种观点认为个性的概念比人格的概念外延大，个性是指一个人的整体的个性面貌，而人格仅指气质和性格；还有一种观点认为人格的概念比个性的概念外延大，人格的概念不仅包含个性，还包括人的品格、修养。

2. 对个性、气质、人格的不同理解：心理学中“个性”、“人格”、“气质”都是具有特定内涵的概念，它与日常生活中所使用的“个性”、“人格”、“气质”概念不同。日常生活中说这个人很有“个性”，是指这个人很独特，很有主见，不同于一般人；说一个人的“人格”是指这个人的品格、尊严；说一个人看上去很有“气质”，是指这个人的外表美、举止优雅、有风度。所以，心理学中有些概念的含义与日常生活中所使用的概念的含义有很大差别。

(二) 个体意识与无意识

心理是人和动物共有的现象，而意识是人类所特有的一种高级的心理活动。人的意识活动包括三个方面：①对外部事物的觉知，即觉察到外界正在发生的事情，如老师的讲课；②对内部刺激的觉知，即觉察到身体内部正在发生的事情，如肚子饿了；③对自我的觉知，即自我意识，如自我认识、自我体验、自我评价等。人的意识与动物的心理相比具有三个方面的特点：①人的意识主要表现为用词的形式巩固在头脑中的知识体系。这种知识体系与各种情绪情感结合在一起，构成了人的丰富的内心世界，成为人们认识世界和改造世界的内部资源。②人的意识使得人的活动具有目的性和计划性。人能够自觉地确定目的，制订计划，支配和调节行动以实现目的。③人具有自我意识。人的意识使得人能够能动地认识世界和改造世界，同时能够认识自身和改造自身。

人的心理活动除了意识活动以外，还有无意识活动。无意识是指人在正常情况下无法觉知，也无法控制和调节的心理现象。如人在梦境中的心

理活动就是无意识活动,人不能觉知、计划、控制梦的内容和进程。在清醒状态下,有些心理活动也是无意识的,如无意注意、无意回忆、内隐记忆、潜移默化、口误等。无意识现象对人的正常心理活动和行为具有重要的意义,人对外界和自身的认识、看法以及人格的发展都会无意识地受到各种因素的潜移默化的影响。无意识和意识都是心理学的研究对象。

(三) 个体心理与行为

人的心理是人脑对刺激的反映,心理活动是在人的头脑中进行的,是不能直接观察到的。人的行为是外显的可观察的活动或动作。心理和行为不同,但有密切的关系。一方面,人的行为是受其心理活动支配的,如当一个人高兴的时候会笑、悲伤的时候就会哭;另一方面,人的心理活动可以通过其外在行为表现出来,因此,我们可以通过对一个人的行为的观察和描述来推测其心理活动。如我们看到一个人笑就知道他高兴,看到他哭就知道他悲伤。

然而,心理活动与行为之间的关系并非如此简单,有时候人的心理活动和行为非常复杂。个体心理活动的复杂性一方面表现为心理活动的个体差异性,不同个性特征的人对同一对象或同一件事情持有不同的态度。如同样感觉口渴的两个人,看到桌子上有半杯水,其反应会不同。乐观的人会想“啊,还有半杯水”,而悲观的人会想“唉,只有半杯水了”。个体心理活动的复杂性另一方面表现为同一个体在不同的情境下其心理活动不同。如同一个人在不感到口渴的情况下,对于半杯水还是一杯水都无所谓,但是在感觉到非常渴的情况下,就会认为半杯水实在是太少了。另外,从心理活动来看,有时候内心会产生心理冲突、犹豫不决、悲喜交加、喜忧参半等心理状态;从行为表现来看,有时候会表现出手足无措、无所适从、三心二意等情况。心理和行为之间的复杂性还表现在心理和行为表现的不一致性。比如,有时候心里难受却装做高兴的样子,有时候心里着急却装做无所谓的样子,这使得别人难以观察到和捉摸清楚。但是,一般来说,人的行为的复杂性是由于心理活动的复杂性引起的。正是由于人的内在心理和外在行为之间存在相互联系、相互制约的关系,我们可以通过对人的外显行为进行系统的观察、描述、测量和分析,探讨和揭示心理活动的规律。也正是从这个意义上讲,心理学有时也被认为是研究行为的科学。

二、心理学的研究任务

心理学研究的基本任务是描述和测量心理现象的具体事实,揭示心理现象的本质、机制和规律,预测和控制行为,使心理学为人类服务。