

全国高等学校配套教材

供本科护理学类专业用

护理心理学 学习指导及习题集

主 编 周郁秋



人民卫生出版社

全国高等学校配套教材

供本科护理学类专业用

护理心理学

学习指导及习题集

主 编 周郁秋

副主编 刘晓虹

编 者 (以姓氏笔画为序)

王鑫龙 (哈尔滨医科大学)

刘晓虹 (第二军医大学)

汪婉南 (九江学院护理学院)

张银玲 (第四军医大学)

张少茹 (西安交通大学医学院)

周郁秋 (哈尔滨医科大学)

曹枫林 (山东大学护理学院)

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

护理心理学学习指导及习题集/周郁秋主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 7

ISBN 7-117-07826-X

I. 护… II. 周… III. 护理学: 医学心理学—专
业学校—教学参考资料 IV. R471

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 073494 号

护理心理学学习指导及习题集

主 编: 周郁秋

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 8.75

字 数: 207 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07826-X/R·7827

定 价: 14.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



目 录

第一章 绪论.....	1
第二章 心理学基础	11
第三章 护士职业心理素质及其优化	31
第四章 健康、疾病与心理社会因素	43
第五章 临床心理评估	53
第六章 心理护理	61
第七章 临床心理护理方法	73
第八章 不同年龄、不同疾病阶段的心理护理	86
第九章 临床病症及治疗的心理护理	97
第十章 心身疾病病人的心理护理.....	110
第十一章 生物理化因素所致疾病病人的心理护理.....	124



第一章

绪论

【学习目标】

目的：掌握护理心理学的概念、对象、任务及常用的研究方法、研究方式；熟悉护理心理学与现代医学观和护理观；了解国内外护理心理学的发展现状及重要的心理学派别。

掌握：

1. 护理心理学的概念。
 2. 研究对象及任务。
 3. 护理心理学常用的研究方法、研究方式。
- 熟悉：
1. 护理心理学与现代医学观。
 2. 护理心理学与现代护理观。
- 了解：
1. 国内外护理心理学的发展现状。
 2. 重要的心理学派别。

【内容概要】

第一节 护理心理学的概念、对象和任务

1. 护理心理学的概念 是研究护理人员 and 护理对象的心理现象及其心理活动规律、特点，解决护理实践中的心理问题，以实施最佳护理的一门应用学科。
2. 护理心理学的研究对象 护理心理学的研究对象包括护理对象和护士两大部分。其中护理对象包括病人、亚健康状态的人、健康人。

3. 护理心理学的研究任务

- (1) 研究心理行为的生物学和社会学基础。
- (2) 研究各种疾病的病人心理行为变化的一般规律和特殊的心理表现。
- (3) 研究心理护理方法和技术。
- (4) 研究和应用心理评估理论和技术。
- (5) 研究如何将心理学知识和技术应用于健康的维护和促进。

第二节 护理心理学的发展

1. 国外护理心理学发展概况 呈现如下几个方面的特点

- (1) 强调心身统一，心理学融入护理实践。
- (2) 应用心理疗法开展临床心理护理。
- (3) 开展量性和质性研究。

2. 国内护理心理学的发展概况

- (1) 学科建设日趋成熟和完善。
- (2) 科研活动的广泛开展。
- (3) 临床常用心理评定量表的应用。
- (4) 临床心理护理突出个性心理特征。

第三节 护理心理学与现代医学及护理观

1. 现代医学观与护理心理学医学观，即医学模式 现代医学观指生物-心理-社会医学模式。生物-心理-社会医学模式 (biopsychosocial medical model) 是建立在系统论和整体观之上的医学模式，要求医学把人看成一个多层次、完整的连续体，在健康疾病的问题上无论是病因、疾病治疗，还是预防及康复等方面都应将人视为一个整体，要综合考虑生物、心理及社会等方面的因素。主要观点为：①人是一个完整的系统，通过神经系统的调节保持全身各系统、器官、组织、细胞活动的统一；②人同时具有生理活动和心理活动，身心是相互联系的；③人与环境是紧密联系的，人不仅是自然的人，而且也是社会的人。社会环境因素，如文化、职业、家庭、人际关系以及自然环境等因素都对人的身体和心理健康产生影响；④心理因素在人类调节和适应功能活动中有能动作用。

2. 现代护理观与护理心理学

(1) 在现代医学观的背景下，护理观适应医学模式转变的需要，相应的由功能制护理转变为整体护理，它是护理理论的思想基础。在现代护理观的指导下，护理工作的重点从疾病护理转变为以人为中心的整体护理。护理理论与实践拓展到人的心理、行为、社会等方面。

(2) 形成了护理心理学的完整理论体系和实践内容，极大地促进了护理科学的发展。

(3) 现代护理由此实现了以服务对象为中心、以解决服务对象的健康问题为目标的护理服务，并运用护理程序的科学方法承担起为患者解决问题的责任，充分显示护理学

专业的社会安全价值和护士自身价值。

3. 护理心理学理论和技术在现代护理中的作用 具体体现在以下几个方面

(1) 心理学理论是现代护理的重要来源和理论基础;这些理论主要包括“人本主义”心理学理论、关于自我概念、应激的转化与应对等。

(2) 护理心理学技术和方法丰富和推动了护理实践:临床护理心理学方法、临床心理护理评价、心理健康教育和心理保健策略等为护理实践提供了有效的技术素材。

(3) 心理问题已成为现代护理中的重要内容和对象。

(4) 护理心理学知识是整体护理质量和水平的重要保证。

第四节 护理心理学的相关领域及重要的心理学派别

一、护理心理学的相关领域

1. 普通心理学 普通心理学是研究心理现象发生和发展的最一般规律,如感知觉、记忆、思维的一般规律,人的需要、动机及各种心理特性最一般的规律等。研究心理现象的最一般方法,内容概括了各分支学科的研究成果,同时又为各分支学科提供理论基础。

2. 生理心理学和心理生理学 研究心理现象的生理机制,主要指各种器官的机制、神经系统特别是脑分泌腺对行为的调节机制、遗传在行为中的作用等。

3. 发展心理学 研究心理的种系发展和人的心理的个体发展。研究人的种系发展的心理学叫比较心理学。

4. 教育心理学 研究教育过程中所包含的各种心理现象,揭示教育同心理发展的相互关系。研究的主要问题包括受教育者道德品质的形成、知识与技能的掌握、心理的个别差异和教育者的心理品质及其形成等。

5. 医学心理学 研究心理因素在疾病的发生、诊断、治疗及预后中的作用,是心理学与医学相结合的产物。

6. 工程心理学 研究人与机器之间的配置和功能协调,实现人、机器、环境系统的最好配置,使人们在安全有效的条件下从事工作。

7. 社会心理学 是系统研究社会心理与社会行为的科学。它研究社会中的心理现象;小团体中的社会心理显现;团体的团结与价值定向;人格的社会心理学问题等。

二、重要的心理学派别

1. 构造主义 奠基人为冯特,著名的代表人物为铁钦纳,这个学派主张心理学应该研究人们的直接经验即意识,并把人的经验分为感觉、意象和激情状态三种元素。感觉是知觉的元素,意象是观念的元素,而激情是情绪的元素。所有复杂的心理现象都是由这些元素构成的。在研究方法上,构造主义强调内省方法。在他们看来,了解人们的直接经验,要依靠被试者对自己经验的观察和描述。

2. 功能主义 创始人士是美国著名心理学家詹姆士,其代表人物还有杜威和安吉尔等人。功能心理学也主张研究意识。但是,他们不把意识堪称个别心理元素的集合,

而看成川流不息的过程。在他们看来,意识是个人的、永远变化的、连续的和有选择性的,意识的作用就是使有机体适应环境。

3. 行为主义 创始人有美国心理学家华生,行为主义有两个重要特点:①反对研究意识,主张心理学研究行为;②反对内省,主张应用实验方法。在华生看来,意识是看不见的、摸不着的,因而无法对它进行客观的研究。心理学的研究对象不应该是意识而应该是可以观察的事件,即行为。

4. 格式塔心理学 创始人有韦特海默、柯勒和考夫卡。格式塔心理学认为,整体不能还原为各个部分、各种元素的总和;部分相加不等于全体;整体先于部分而存在,并且制约着部分的性质和意义。

5. 精神分析学派 是由奥地利维也纳精神病医生弗洛伊德创立的一个学派。它的理论主要来源于治疗精神病的临床经验。精神分析学派则重视异常行为的分析,并且强调心理学应该研究无意识现象。认为人类的一切个体的和社会的行为,都根源于心灵深处的某种欲望或动机,特别是性欲的冲动。欲望以无意识的形式支配人,并且表现在人的正常和异常行为中。欲望和动机受压制,是导致病人潜在的动机,使精神宣泄,从而达到治疗疾病的目的。

第五节 护理心理学常用的研究方法与研究方式

1. 护理心理学的研究方法 根据所使用的手段,可分为观察法、调查法、访谈法、测验法和实验法。

(1) 观察法:指研究者直接观察、记录个体或团体行为活动,从而分析研究两个或多个变量之间相互关系的一种方法。据预先设置的情境。观察法可以分为自然观察法和控制观察法。观察法在研究病人的心理活动、心理评估、心理护理、心理健康教育中被广泛使用。

(2) 调查法:是通过访谈、问卷等方式获得资料并加以分析研究的方法。①访谈法:通过与被试者会晤交谈,了解其心理活动,同时观察其访谈时的行为反应,以补充和验证所获得的资料,记录和分析得到的研究结果。②问卷法:指采用事先设计的调查问卷,现场或通过信函交由被试者填写,然后回收问卷分门别类地分析研究,适用于短时间内书面收集大范围人群的相关资料。

(3) 测验法:指以心理测验作为个体心理反应、行为特征等变量的定量评估手段。使用经过信度、效度检验的测验工具或量表。

(4) 实验法:指在控制的情况下,研究者有系统地操纵自变量,使之系统地改变,观察因变量改变所受的影响,以探究自变量与因变量的因果数。实验法是科学方法中最严谨的方法,能完整体现陈述、解释、预测、控制4个层次的科学研究目的。

2. 护理心理学的研究方式

(1) 个案研究与抽样研究

1) 个案研究:是指采用观察、访谈、测评、实验等方法,以单一的个案(某个人或某一团体)作为研究对象的一种方式。

2) 抽样研究(sampling study):是在科学抽样的基础上,采用观察、访谈、测评、

实验等多种方法,针对某一问题进行的研究。

(2) 纵向研究与横向研究

1) 纵向研究:指对同一批研究对象在一连续时段内作追踪性研究,以探讨某一现象的发展规律。依据研究的起止时间可分为:①前瞻性研究,指以当前为起点,综合采用多种研究方法,追踪至未来的研究方式;②回顾性研究,指以当前作为终点,综合多种研究方法,追溯到过去的研究。

2) 横向研究:指相匹配的实验组、对照组的被试者选择同一时间内就相同变量所进行的比较分析研究。

(3) 临床实验研究:是现场实验的一种,较多采用观察、访谈、测量和实验等方法,在临床心理学、护理心理学研究中具有重要意义。

【习题】

一、选 择 题

1. 关于护理心理学表述不正确的是
 - A. 交叉学科
 - B. 边缘学科
 - C. 思想教育学科
 - D. 心理学的重要分支
 - E. 护理学的重要分支
2. 护理心理学的研究对象不包括
 - A. 病人
 - B. 亚健康状态的人
 - C. 健康人
 - D. 社会工作者
 - E. 护士
3. 护理心理学的主要研究任务是
 - A. 研究心理行为的物理学基础
 - B. 研究心理行为的化学基础
 - C. 研究心理行为的物理化学基础
 - D. 研究心理行为的生物学和社会学基础
 - E. 研究心理行为的人类学基础
4. 护理心理学研究各种疾病病人的
 - A. 心理行为变化的一般规律
 - B. 特殊的心理行为表现
 - C. 一般规律和特殊的心理行为表现
 - D. 生物理化致病因素
 - E. 各种疾病的临床表现
5. 应用心理评估能有效地帮助护士了解
 - A. 认知方面存在的心理问题
 - B. 情绪方面存在的心理问题
 - C. 人格方面存在的心理问题
 - D. 行为方面存在的心理问题
 - E. 以上都是
6. 国外护理心理学发展具有的特点
 - A. 强调心身统一
 - B. 运用心理疗法开展心理护理
 - C. 开展量性和质性研究
 - D. 增加心理学课程比重
 - E. 以上都是
7. 我国护理心理学发展的标志性特征是

- A. 研究成果显著
 - B. 临床应用实效性强
 - C. 教材的编写和出版
 - D. 增加心理学课程设置
 - E. 护理心理学理论和技术的广泛应用
8. 关于生物-心理-社会医学模式不正确的观点为
- A. 人是一个完整的系统
 - B. 心身是相互联系的
 - C. 人与环境是紧密联系的
 - D. 心理因素在调节和适应中有能动作用
 - E. 生物因素在疾病发生发展中起主导作用
9. 现代护理观主要体现在
- A. 从疾病护理转变为心身整体护理
 - B. 护理理论与实践拓展到心理、行为、社会
 - C. 护理对象从个体到群体
 - D. 以上都是
 - E. 以上都不是
10. 护理心理学技术和方法不包括
- A. 临床心理护理方法
 - B. 临床心理护理评价
 - C. 心理健康教育
 - D. 心理保健策略
 - E. 心理治疗技术
11. 为心理学分支学科提供理论基础的是
- A. 生理心理学
 - B. 发展心理学
 - C. 普通心理学
 - D. 社会心理学
 - E. 医学心理学
12. 用于研究心理现象的生理机制的学科是
- A. 普通心理学
 - B. 神经心理学
 - C. 社会心理学
 - D. 生理心理学
 - E. 医学心理学
13. 毕生发展心理学包括
- A. 婴幼儿心理学
 - B. 青少年心理学
 - C. 成年心理学
 - D. 老年心理学
 - E. 以上都是
14. 教育心理学不包括
- A. 受教育者道德品质的形成
 - B. 知识技能的掌握
 - C. 心理的个别差异
 - D. 心理活动引起的生理变化
 - E. 教育者的心理品质
15. 用于研究心理和疾病关系的学科是
- A. 生理心理学
 - B. 心理生理学
 - C. 心身医学
 - D. 毕生发展心理学
 - E. 神经心理学
16. 用于改善劳动条件, 发挥人在生产中的积极作用的相关学科是
- A. 管理心理学
 - B. 工程心理学
 - C. 工业心理学
 - D. 以上都是
 - E. 以上都不是

17. 用于研究社会交往与人际关系的学科是
A. 教育心理学 B. 发展心理学 C. 社会心理学
D. 管理心理学 E. 以上都不是
18. 主张精神和肉体是独立序列过程的心理学家是
A. 詹姆士 B. 冯特 C. 华生
D. 韦特海默 E. 以上都不是
19. 主张把人的经验分为感觉、意向和激情状态的三种元素的心理学派别是
A. 构造主义 B. 行为主义 C. 功能主义
D. 精神分析 E. 格式塔
20. 把意识看成川流不息的过程的心理学派别是
A. 格式塔 B. 功能主义 C. 构建主义
D. 精神分析 E. 行为主义
21. 反对内省主张应用实验方法的心理学派别是
A. 精神分析 B. 功能主义 C. 行为主义
D. 以上均是 E. 以上均不是
22. 提出整体不能还原为各个部分、各种元素的总和，部分相加不等于整体的派别是
A. 功能主义 B. 构建主义 C. 格式塔
D. 以上均是 E. 以上均不是
23. 重视异常行为的分析，强调研究无意识现象的心理学派别是
A. 行为主义 B. 功能主义 C. 构造主义
D. 精神分析 E. 以上都不是
24. 直接观察记录个体或团体行为活动及分析两个或多个变量之间相互关系的研究方法为
A. 问卷法 B. 观察法 C. 调查法
D. 以上均是 E. 以上均不是
25. 在不加任何干涉的情境中对研究对象行为直接观察为
A. 测验法 B. 访谈法 C. 实验法
D. 自然观察法 E. 控制观察法
26. 对危重病人在监护病房的情境中观察情绪和行为反应的方法为
A. 自然观察 B. 控制观察 C. 实验观察
D. 测验观察 E. 以上均是
27. 运用观察法时观察质量主要取决于
A. 控制观察的条件 B. 病人 C. 观察者的能力
D. 以上均是 E. 以上均不是
28. 通过与被试会晤，采用一对一的方式了解心理活动和行为反应的方法是
A. 测验法 B. 观察法 C. 调查法
D. 访谈法 E. 以上均是
29. 一医院要了解病人对护理工作的满意度一般采取

- A. 观察法 B. 访谈法 C. 问卷法
D. 实验法 E. 以上均不是
30. 能完整体现陈述、解释、预测、控制的研究方法是
A. 测验法 B. 调查法 C. 访谈法
D. 实验法 E. 以上均是
31. 运用量表测验病人焦虑程度的研究方法为
A. 控制观察 B. 问卷调查 C. 访谈法
D. 测验法 E. 以上均不是
32. 以单一个案作为研究对象的研究方式为
A. 纵向研究 B. 横向研究 C. 抽样研究
D. 个案研究 E. 以上均是
33. 在科学抽样基础上对某一问题进行的研究为
A. 临床实验研究 B. 前瞻性研究 C. 抽样研究
D. 个案研究 E. 回顾性研究
34. 以当前为起点采用多种研究方法追踪至未来的研究方式为
A. 个案研究 B. 前瞻性研究 C. 抽样研究
D. 以上均是 E. 以上均不是
35. 以当前为终点综合采用多种研究方法追溯到过去的研究方式为
A. 个案研究 B. 回顾性研究 C. 实验研究
D. 以上均是 E. 以上均不是
36. 相匹配的实验组和对照组选择同一时间内将相同的变量进行分析比较研究的方式为
A. 纵向研究 B. 横向研究 C. 前瞻性研究
D. 回顾性研究 E. 以上均不是
37. 在临床中对心理护理效果的研究常采用
A. 个案研究 B. 抽样研究 C. 回顾性研究
D. 临床实验研究 E. 以上均不是

二、名词解释

- | | |
|-----------|-----------|
| 38. 护理心理学 | 41. 医学心理学 |
| 39. 医学模式 | 42. 观察法 |
| 40. 普通心理学 | 43. 问卷法 |

三、简答题

44. 简述护理心理学的研究对象。
45. 简述护理心理学的研究任务。
46. 简述现代医学观与护理心理学。
47. 简述现代护理观与护理心理学。
48. 简述心理学理论和技术在现代护理中的作用。

【参考答案】

1. C 2. D 3. D 4. C 5. E 6. E 7. C 8. E 9. D
10. E 11. C 12. E 13. E 14. D 15. C 16. B 17. C
18. A 19. A 20. B 21. C 22. C 23. D 24. B 25. D
26. B 27. C 28. D 29. C 30. D 31. D 32. D 33. C
34. B 35. B 36. B 37. D

38. 护理心理学是研究护理人员 and 护理对象的心理现象及其心理活动规律、特点，解决护理实践中的心理问题，以实施最佳护理的一门应用学科。

39. 医学模式指生物—心理—社会医学模式，一是建立在系统论和整体观之上的医学模式，要求医学把人看成一个多层次、完整的连续体，在健康疾病的问题上无论是病因、疾病治疗，还是预防及康复等方面都应把人视为一个整体，要综合考虑生物、心理及社会等方面的因素。

40. 普通心理学是研究心理现象发生和发展的最一般规律，如感知觉、记忆、思维的一般规律，人的需要、动机及各种心理特性最一般的规律等。研究心理现象的最一般方法，内容概括了各分支学科的研究成果，同时又为各分支学科提供理论基础。

41. 医学心理学是研究心理因素在疾病的发生、诊断、治疗及预后中的作用，是心理学与医学相结合的产物。

42. 观察法是指研究者直接观察记录个体或团体行为活动，从而分析研究两个或多个变量之间相互关系的一种方法。

43. 问卷法指采用事先设计的调查问卷，现场或通过信函交由被试填写，然后回收问卷，分门别类地分析研究，适用于短时间内书面收集大范围人群的相关资料。

44. 护理心理学的研究对象包括护理对象和护士病人两大部分。其中护理对象包括病人、亚健康状态的人、健康人和护士。

45. 护理心理学的研究任务是研究心理行为的生物学和社会学基础；研究各种疾病的病人心理行为变化的一般规律和特殊的心理表现；研究心理护理方法和技术；研究和应用心理评估理论和技术；研究如何将心理学知识和技术应用于健康的维护和促进。

46. 现代医学观是建立在系统论和整体观之上的医学模式，要求医学把人看成一个多层次、完整的连续体，在健康疾病的问题上无论是病因、疾病治疗，还是预防及康复等方面都应把人视为一个整体，要综合考虑生物、心理及社会等方面的因素。

47. 现代医学观的背景下，护理观适应医学模式转变的需要，相应的由功能制护理转变为整体护理，它是护理理论的思想基础，在现代护理观的指导下，护理工作的重点从疾病护理转变为以人为中心的整体护理。护理理论与实践拓展到人的心理、行为、社会等方面形成了护理心理学的完整理论体系和实践内容，极大地促进了护理科学的发展；现代护理由实现了以服务对象为中心、以解决服务对象的健康问题为目标的护理服务。

48. 心理学理论和技术在现代护理中的作用

(1) 心理学理论是现代护理的重要来源和理论基础：这些理论主要包括“人本主义”心理学理论，关于自我概念、应激的转化与应对等。

(2) 护理心理学技术和方法丰富和推动了护理实践：临床护理心理学方法、临床心理护理评价、心理健康教育和心理保健策略等为护理实践提供了有效的技术素材。

(3) 心理问题已成为现代护理中的重要内容和对象。

(4) 护理心理学知识是整体护理质量和水平的重要保证。

(周郁秋)



心理学基础

【学习目标】

掌握：

1. 感觉、知觉、记忆、想象、思维、注意的概念。
2. 知觉的特性、记忆和思维的过程、记忆和注意的品质。
3. 情绪、情感的概念及调控。
4. 意志的概念及品质。
5. 能力、气质、性格的概念；气质类型、性格特征。
6. 需要、动机、兴趣的概念；动机功能、兴趣品质。

熟悉：

1. 感受性和感觉阈限。
2. 遗忘规律及影响遗忘的因素。
3. 意志的特征。
4. 情绪情感的区别及情绪的作用。
5. 马斯洛的需要层次论。
6. 想象、注意、意志的作用。
7. 个性的特性。
8. 气质的意义。

了解：

1. 情绪、情感的特点及情绪与健康。
2. 个性的形成与发展。
3. 性格与气质的关系。
4. 需要动机的分类及动机冲突类型。

【内容概要】

一、认识过程

(一) 感觉

1. 感觉的定义 感觉是人脑对直接作用于感觉器官的刺激物的个别属性的反映。

2. 感觉的分类 ①外部感觉；②内部感觉。

3. 感觉的特性

(1) 感受性与感觉阈限：人的感觉能力的大小称之为感受性。衡量感受性的指标是感觉阈限。

(2) 适应性：由于刺激物持续作用而引起感受性发生变化的现象被称为感觉适应。

(3) 感觉对比：指不同刺激物作用于同一感觉器官时引起感受性发生变化的现象。包括同时对比和继时对比。

(二) 知觉

1. 知觉的定义 是人脑对直接作用于感觉器官的刺激物的整体属性的反映。

2. 知觉的特性

(1) 选择性：把知觉对象从背景中区分出来的特性就叫知觉的选择性。

(2) 整体性：当事物的部分属性作用于感官时，人能够根据知识经验来补充其他属性，从而保持认识的完整性，这就是知觉的整体性。

(3) 理解性：人们在知觉过程中，不是被动地反映知觉对象，而是主动地用已有的知识经验对知觉对象做出某种解释，使其具有一定的意义，这就是知觉的理解性。

(4) 恒常性。当知觉条件在一定范围内变化时，人对物体的知觉仍然保持相对不变，这就是知觉的恒常性。

(三) 记忆

1. 记忆的定义 记忆是过去经验在人脑中的反映。

2. 记忆的分类

(1) 按照信息在人脑中的储存形式，记忆可分为：形象记忆、语词记忆、情绪记忆和运动记忆。形象记忆，是以感知过的事物表面形象为形式的记忆。语词记忆，是以概念、命题等抽象的语言符号为形式的记忆。情绪记忆，是以体验过的情绪为形式的记忆。运动记忆，是对做过的动作的记忆。

(2) 按照信息在人脑中的储存时间，记忆可分为：瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。瞬时记忆的保持时间不超过2秒，当人对事物发生感觉时就会产生瞬时记忆。短时记忆的储存时间比瞬时记忆长，但不会超过1分钟。长时记忆是在短时记忆的基础上形成的，其产生的条件是复习，即多次感知的结果。

3. 记忆过程 包括识记、保持、再认或回忆三个基本过程。

(四) 遗忘

1. 遗忘规律 德国心理学家艾宾浩斯率先对遗忘的规律进行了系统研究，并将遗忘规律绘制成坐标图，称为“艾宾浩斯遗忘曲线”。该遗忘曲线揭示了两条规律：一是遗忘与时间成正相关，时间越长，遗忘越多；二是遗忘的进程先快后慢。



2. 影响遗忘的因素 ①信息的干扰；②信息的检索；③动机与情绪。

(五) 思维

1. 思维的定义 思维是人脑对客观事物间接的和概括的反映。

2. 思维的特性

(1) 间接性：指思维是凭借已有的知识经验为媒介，对一些人没有感知过的和不能感知到的事物属性进行的反映。

(2) 概括性：是指思维不是对事物具体的、表面的特征的认识，而是对事物共同的、本质的特征的认识。

3. 思维的种类

(1) 根据思维过程的凭借物不同分类

1) 动作思维：以实际动作为支柱的思维，也叫操作思维或实践思维。

2) 形象思维：是凭借事物的具体形象和表象的联想进行的思维。

3) 抽象思维：是以概念、判断、推理的形式进行的思维。

(2) 根据思维探索目标的方向分类

1) 聚合思维：是把各种信息聚合起来，朝同一个方向聚敛进行，形成惟一答案的思维，也叫集中思维或求同思维。归纳推理就是聚合思维的方式。

2) 发散思维：是从一个目标出发，沿不同路径，寻找多种不同答案的思维，也叫分散思维或求异思维。演绎推理就是发散思维的方式。学生对数学题进行一题多解的试探就是发散思维。

4. 思维过程 思维的过程包括分析、综合、比较、抽象和概括等环节。分析与综合，是思维的基本过程。

(1) 分析：是在头脑中把事物整体分解为各个部分、各个方面或各种属性的思维过程。

(2) 综合：是在头脑中把事物的各个部分、各个方面、各种属性综合为整体的思维过程。

(3) 比较：是在头脑中确定事物之间的相同点和不同点及其关系的思维过程。

(4) 抽象：是在头脑中把事物的本质特征抽取出来，舍弃其非本质特征的思维过程。

(5) 概括：是在头脑中把抽象出来的本质特征综合起来，并推广到同类事物中去的思维过程。

(六) 想象

1. 想象的定义 想象是对头脑中已有的表象进行加工改造，形成新形象的心理过程。

2. 表象的定义 表象是想象的素材。表象是指曾经感知过的事物在头脑中留下的形象。表象具有直观性和概括特点。

3. 想象的作用 想象对人类的认识具有重要作用。首先，想象是人预见未来的重要工具，对于未来将要发生的事物，人可以通过想象予以预见。其次，想象对人的创造性有促进作用。

4. 想象的种类 根据有无预定目的，可把想象分为无意想象和有意想象两类。