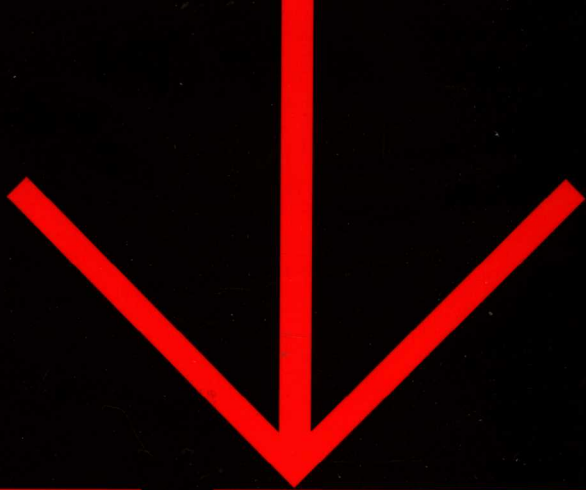




修订三版

# 心理学

高等师范院校教材

# GaoDengShiFan YuanXiaoJiaoCa

主编 韩永昌 主审 杨治良



华东师范大学出版社

# 心

# 理

# 学

(修订三版)



主 编 韩永昌  
副主编 马嘉美  
编 者 田玉荣 马嘉美 李建军  
郭秀艳 韩永昌  
主 审 杨治良



华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理学 / 韩永昌主编. —3 版(修订版). —上海: 华东师范大学出版社  
新世纪高等师范院校教材  
ISBN 7-5617-1055-0

I. 心… II. 韩… III. 心理学-高等学校: -师范学校-教材 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 66162 号

## 心理学(修订三版)

主 编 韩永昌  
责任编辑 张 捷  
责任校对 邱红穗  
封面设计 卢晓红  
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社  
市场部 电话 021-62865537  
门市(邮购)电话 021-62869887  
门市地址 华东师大校内先锋路口

业务电话 上海地区 021-62232873  
华东 中南地区 021-62458734  
华北 东北地区 021-62571961  
西南 西北地区 021-62232893

业务传真 021-62860410 62602316

<http://www.ecnupress.com.cn>

社 址 上海市中山北路 3663 号  
邮编 200062

印 刷 者 扬中市印刷有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 23  
字 数 422 千字  
版 次 2005 年 6 月第二版  
印 次 2005 年 6 月第一次  
印 数 31 000  
书 号 ISBN 7-5617-1055-0/G·464  
定 价 24.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

# 修订三版 前言



本书是受国家教育部委托编写高等师范院校公共课《心理学》第三次修订版本。

本书出版以来,受到了广大高等师范院校师生的支持和欢迎。现在,教育领域的课程改革正在逐步深入,并已经开始在几个省份大面积推广。这个改革牵涉到好多心理科学和教育科学的理论问题和实践问题。《心理学》修订二版从理论到实践基本上适应这一新形势发展的需要。我们坚持以人为本,阐述了学生学习和创造的具体过程,强调学生要学会学习,学会创造,也重视学生心理健康的发展。可是,和教改现实相比,仍有不少不足之处。为了弥补这些不足,本书增补了部分内容。如我们增加了霍华德·加德纳的多元智力理论。这个理论认为智力就是解决难题、创造新产品的能力。他提出八种智力(各自独立的智力)。每一位学生都可能有一优势智力,因材施教,使每一位学生都可能在某一智力领域得到发展。本书还补充了建构主义学习理论、学生自主学习、探索性学习、合作学习等有关资料,介绍了记忆心理学的最新成果——记忆分类的实验研究。本书由原先的 32 开本改为 16 开本,更新了版式和一些插图,形式和内容都焕然一新。

参加本书这次修订的有韩永昌、马嘉美、田玉荣、李建军。

中国心理学会副理事长、国务院学位委员会学科评议组成员华东师范大学博士生导师杨治良教授一直担任本书的主审,对本书的修订给予极大的支持和帮助。郭秀艳教授也参加了这次的修订。在此我们表示衷心感谢。

本书的修订,得到华东师大出版社领导的关心与大力支持,我们表示衷心感谢。

本书修订过程中参阅了国内外大量的有关资料,对有关作者,我们表示谢意。

由于编者水平有限,错误、疏漏在所难免,敬希批评指正。

编 者

2005年3月31日于上海

## 目 录



|                           |    |
|---------------------------|----|
| <b>第一章 绪论</b> .....       | 1  |
| 第一节 心理学的研究对象 .....        | 1  |
| 第二节 科学的心理观——心理的本质 .....   | 3  |
| 第三节 学习心理学的意义 .....        | 9  |
| 第四节 心理学的主要分支 .....        | 10 |
| 第五节 心理学研究的原则和方法 .....     | 11 |
| <b>第二章 心理的生理基础</b> .....  | 15 |
| 第一节 神经元 .....             | 15 |
| 第二节 神经系统 .....            | 18 |
| 第三节 大脑的结构和功能 .....        | 21 |
| 第四节 内分泌系统 .....           | 25 |
| 第五节 心理与遗传 .....           | 26 |
| <b>第三章 注意</b> .....       | 30 |
| 第一节 注意概述 .....            | 30 |
| 第二节 注意的规律性 .....          | 33 |
| 第三节 注意的规律在教与学中的应用 .....   | 36 |
| 第四节 注意的品质 .....           | 40 |
| 第五节 注意策略 .....            | 44 |
| <b>第四章 感觉、知觉、观察</b> ..... | 47 |
| 第一节 感觉、知觉、观察概述 .....      | 47 |
| 第二节 感觉 .....              | 49 |
| 第三节 知觉 .....              | 55 |
| 第四节 观察策略 .....            | 65 |
| 第五节 感知、观察规律在教学上的应用 .....  | 67 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第五章 记忆</b> .....      | 70  |
| 第一节 记忆概述 .....           | 70  |
| 第二节 记忆分类的研究 .....        | 76  |
| 第三节 记忆的基本规律 .....        | 82  |
| 第四节 记忆的策略和方法 .....       | 89  |
| 第五节 记忆的品质与记忆能力的培养 .....  | 92  |
| <b>第六章 思维与创造</b> .....   | 96  |
| 第一节 思维概述 .....           | 96  |
| 第二节 思维方法与思维策略 .....      | 101 |
| 第三节 形象思维与想象 .....        | 107 |
| 第四节 创造性思维 .....          | 110 |
| 第五节 发明创造的若干思维方法 .....    | 118 |
| 第六节 培养学生思维和创造能力 .....    | 122 |
| <b>第七章 情绪和情感</b> .....   | 128 |
| 第一节 情绪和情感概述 .....        | 128 |
| 第二节 情绪理论 .....           | 133 |
| 第三节 情绪和情感的种类 .....       | 135 |
| 第四节 应激与挫折 .....          | 138 |
| 第五节 中学生的情绪、情感特点与教育 ..... | 140 |
| <b>第八章 意志</b> .....      | 144 |
| 第一节 意志概述 .....           | 144 |
| 第二节 意志行动过程 .....         | 148 |
| 第三节 意志与教育 .....          | 151 |
| <b>第九章 人格</b> .....      | 156 |
| 第一节 人格概述 .....           | 156 |
| 第二节 气质 .....             | 164 |
| 第三节 性格 .....             | 173 |
| 第四节 人格测量 .....           | 181 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第十章 能力</b> .....          | 185 |
| 第一节 能力概述 .....               | 185 |
| 第二节 智力与智力结构理论 .....          | 188 |
| 第三节 能力测验 .....               | 195 |
| 第四节 能力的个别差异 .....            | 199 |
| 第五节 中学生的智力发展与开发 .....        | 202 |
| <b>第十一章 需要、动机和自我意识</b> ..... | 208 |
| 第一节 需要 .....                 | 208 |
| 第二节 动机 .....                 | 212 |
| 第三节 兴趣与信念 .....              | 221 |
| 第四节 自我意识 .....               | 223 |
| <b>第十二章 学习理论</b> .....       | 230 |
| 第一节 学习概述 .....               | 230 |
| 第二节 我国古代的学习心理的思想 .....       | 234 |
| 第三节 联结派学习理论 .....            | 235 |
| 第四节 认知派学习理论 .....            | 238 |
| 第五节 其他学习理论 .....             | 242 |
| <b>第十三章 知识的学习和迁移</b> .....   | 244 |
| 第一节 知识学习 .....               | 244 |
| 第二节 动作技能学习 .....             | 248 |
| 第三节 学习策略的学习 .....            | 252 |
| 第四节 学习的迁移 .....              | 257 |
| <b>第十四章 品德学习</b> .....       | 262 |
| 第一节 品德概述 .....               | 262 |
| 第二节 品德的形成与发展 .....           | 265 |
| 第三节 中学生优良品德的培养 .....         | 275 |
| <b>第十五章 中学生心理健康教育</b> .....  | 279 |
| 第一节 心理健康 .....               | 279 |
| 第二节 中学生常见的心理问题 .....         | 287 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第三节 学校心理健康教育 .....         | 294 |
| <b>第十六章 学校中的群体心理</b> ..... | 301 |
| 第一节 群体心理概述 .....           | 301 |
| 第二节 班集体心理 .....            | 306 |
| 第三节 学校中的人际关系 .....         | 310 |
| <b>附录：基础心理实验</b> .....     | 317 |
| 第一节 心理实验的意义和要领 .....       | 317 |
| 第二节 基础心理实验 .....           | 325 |
| <b>主要参考文献</b> .....        | 355 |



# 第一章 绪 论

## 本章主要内容

1. 心理学的研究对象。
2. 科学的心理观。
3. 学习心理学的重要意义。
4. 心理学的主要分支。
5. 心理学研究的原则和方法。

## 第一节 心理学的研究对象

心理学,是研究心理现象及其规律的科学。人的心理结构十分复杂,能动作用极其巨大,是人类生存与社会发展的十分重要的因素。为了研究方便,一般把心理现象分为心理活动的过程、人格、心理状态。

### 一、心理过程

心理过程,包括认知活动的过程、情感活动的过程、意志活动的过程。

#### (一) 认知过程

我们在校园漫步时,可以听到悦耳的歌声,看到美丽的花朵,嗅到扑鼻的芳香。我们在上课时,思考老师提出的问题,记住学过的知识,回忆经历过的各种各样的事情,等等。上述“听到”、“看到”、“嗅到”、“思考”、“记住”、“回忆”等就是认知活动的过程,它贯串于我们的学习、工作、发明、创造之中。

#### (二) 情感过程

人们在认知世界的基础上,会产生喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧、悲等情感活动。我们看到齐白石的一幅虾趣图,会产生愉悦的美感;听到奸商坑骗消费者的消息,会产生非常愤怒的情绪。上述喜怒哀乐的过程就是情感过程。

### （三）意志过程

根据学习目的和工作的要求,学生积极学习,努力工作,控制自己去克服重重困难,坚决地完成任務的过程,就是意志过程。意志过程是人们主观能动性的集中表现。

认知、情感、意志过程之间有着不可分割的密切联系。人在认识事物时必然要产生一定的感情。例如,一个人对祖国的改革开放政策认识得越深刻,对祖国的感情就越深厚。“知之深,则爱之切。”有了积极的感情,就能产生坚强的意志行动,努力去完成各项任务。可见,在认识基础上可以产生情感、意志。反过来,情感和意志对认识也可以起到推动作用。三者是辩证统一的。

## 二、人 格

人格包括动机系统、心理特征系统和自我监控系统。这三个系统,是有机结合在一起的,是在长期的心理活动和实践活动中形成的。每一个人的人格,既有稳定性(习惯性)也有整体性,还有差异性。这个差异性就是个性。

### （一）动机系统

动机系统包括动机、需要、兴趣、理想和信念等心理倾向,是激活行为、维持活动的内部动力,是个体积极性的源泉。

### （二）心理特征系统

心理特征系统包括气质、性格、能力。

气质指的是人的性情和脾气。有的人性情祥和,有的人脾气暴躁。性格指的是待人接物的态度和行为习惯,如有的人待人热情,有的人办事认真。能力指的是能够顺利完成活动任务的心理特征。

### （三）自我监控系统

自我监控系统就是自我意识系统,包括自我认知、自我体验、自我调控等。

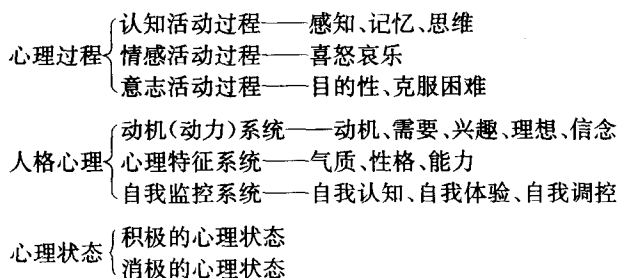
人格与心理过程密不可分。首先,人格是在长期的认知、情感、意志的心理过程中形成的。其次历史中形成的人格结构,又以动机(动力)作用、惯性作用、自我控制作用,支配当前正在进行的知、情、意的心理过程,并直接影响当前工作和学习行为的效果和质量。人格与心理过程是心理现象的两个方面,是无法截然分开的。

### 三、心理状态

心理状态是在特殊情境中形成的暂时性的心理持续状态。例如,注意中的专心致志、聚精会神和迷恋状态;思维中的苦思冥想、浮想联翩、灵感状态、顿悟状态;情感中的轻松愉快、兴高采烈、应激状态;意志中的百折不挠、知难而进、进退两难;心理障碍中的幻觉状态、妄想状态、躁狂状态、抑郁状态,等等,都是心理状态。

心理状态,是介于动态的心理过程和稳态的人格之间的一座桥梁。它既不像认知活动那样不断变化,也不像人格那样稳定,而三者之间又有密切联系。某一心理状态,往往是在一定条件下某一个人格特征的激活状态。如果某一心理状态长期持续下去,也会逐渐发展成人格特征。例如,一个人长期处于乐观的心理状态,久而久之人就形成乐观的人格特征。

某一心理状态,可以作为当前心理活动的特定背景来影响当前的心理活动的质量。积极的心理状态,可以提高当前学习、工作、创造活动的质量;消极的心理状态可以降低当前学习、工作、创造活动的质量。



## 第二节 科学的心理观——心理的本质

人的学习、工作、发明、创造等活动,都是在心理的支配、控制之下进行的。人的心理的主观能动性是极其巨大的。自古以来,有许多哲学家、教育家、医学家都在探索心理的奥秘,对于心理现象的本质是什么,心理和物质(人脑和客观现实)存在什么关系等课题,提出了许多不同的看法和观念。唯心主义心理观认为:人的心理是不依赖于物质而独立存在的、虚无缥缈的、永恒不灭的灵魂。有人把神秘的灵魂凌驾于现实世界之上,将心理看成是第一性的,认为物质世界是第二性的,是由心理或灵魂派生出来的。这就把心理与物质的关系颠倒过来。有的神秘主义者竟然宣扬“灵魂不死”、“灵魂转世”、“灵魂可以升天成神成仙”等封建迷信

思想,并以唯心主义心理观愚弄人民,欺骗人民。

### 参考资料 1-1

#### 一起特大凶杀案的反思

1980年2月,在贵州省某县发生了一起特大凶杀案。一个凶手杀死十三口人。值得深思的是:被害者是心甘情愿被杀的。凶手谢某是一个骗子,自吹是“奎星”下凡,经常往来于天上人间,向神仙报告人间善恶,胡说能引渡有善缘者升天成仙。某县城关公社秘书张某甲,某地质勘探公司工人张某乙,存有灵魂不死的观念,迷信天上有神仙老祖,梦想升天成仙。二张拜谢某为师,被谢某骗去大量金钱。谢某心虚怕日后被告发,决定杀人灭口,斩草除根。2月15日谢某欺骗二张说:“天上老祖已经同意你们升天,要好好准备。”二张非常高兴。2月21日深夜,谢某在张某甲主动配合下,在附近山洞里先把张某甲的八个子女杀死,使之“升天”。2月22日深夜,谢与二张“商量”用“水遁法”升天。谢让二张自己搬来石头放到河边。由谢某把张某甲夫妇、张某乙夫妇和两个孩子分别捆在石头上。二张心甘情愿地让谢某推到大河里淹死。张某乙由于绳子与石头脱开,在水中挣扎。谢某见其未死,恐留后患,立即用石头砸张,妄图打死张。张某乙此时才发现谢某没安好心,只得游到对岸,向政府报案。两个多月后谢某在四川被逮捕法办。二张之所以上当受骗,心甘情愿被杀,其自身原因是头脑中存有“灵魂不死”、“除去凡体升天成仙”的迷信思想。

(人民日报 1980年8月)

朴素唯物主义心理观认为:人的心理是人体的一种机能。战国时期荀况在《天论》中说:“形具而神生。”有了人体才能产生心理活动,物质的人体是第一性的。南北朝时期的范缜在《神灭论》中说:“形存则神存,形谢则神灭。”人有了形体才能有精神即心理,人死了就没有精神了。荀子与范缜有力地驳斥了精神不灭、灵魂不死的唯心主义论。这种心理观在当时是有进步意义的。但由于古代科学水平不高,他们的思想只能是一种朴素的唯物主义心理观。

机械唯物主义心理观认为:人的心理是客观事物(刺激物)作用于人的感官和神经系统而引起的反应。这种心理观虽有科学实验为依据,由于忽视了人的心理的社会本质和主观能动性,仍不能正确解释人的心理的本质是什么。

科学的心理观认为:人的心理意识,是人脑对客观现实的能动的反映。人的心理,既不能脱离人脑这个自然基础,也不能脱离社会现实这个社会基础,否则人的心理既不能产生也不能发展。人的心理、意识一经产生和发展,就能充分发挥其认识世界、创造世界、认识自己、教育自己的巨大的主观能动作用,推动人类发展,推动社会进步。这就是人的心理的本质,就是科学的心理观。

## 一、人的心理、意识是高级物质的高级反映形式

世界是物质的,反映性是一切物质都具有的普遍属性。随着物质的不断发展,反映的形式,也随之由低级向高级不断发展。人的心理、意识是物质的高级反映形式。

### (一) 无机物只有物理和化学的低级反映形式

岩石风化或被水冲刷成砂砾是物理的反映形式,铁受潮生锈是化学的反映形式。砂砾和铁锈是两种物质相互作用留下的痕迹,这个痕迹就是最简单的反映。

### (二) 生命现象出现后有了感应性的反映形式

感应性,指的是生物体以整个身体的变动,对外界具有维持生命作用的物质刺激,所作的直接反应。如葵花向阳就是感应性的表现。原始单细胞动物,如变形虫,遇到可食性物质,就会作出朝向、摄食、消化的反应,对有害物质则作出逃避反应,也是感应性的表现。

### (三) 动物进化到一定阶段产生了心理的反映形式

随着动物的不断进化,动物体逐渐地产生了神经细胞和神经系统。随着外界条件的不断变化,动物在本能行为的基础上逐渐产生了条件反射的能力(后天学习能力)。具有条件反射能力的动物,就意味着已经摆脱了遗传、本能的局限,开始有了后天学习能力,有了动物的心理。动物心理的发展,随着其物质载体——中枢神经系统由低级向高级的演化,经历了以下三个阶段。

#### 1. 感觉阶段

这是无脊椎动物的心理阶段。例如,蜜蜂的头部已经有神经节,可以对外界事物的个别属性进行反映,并以感觉来控制行为,应付外界环境。

#### 2. 知觉阶段

这是脊椎动物的心理阶段。爬行动物和鸟类的中枢神经系统已经发展成了脑,有了一定的综合能力,能够知觉事物的整体。例如,鸽子已经有前脑,有了较强的空间知觉和运动知觉能力,能够运用知觉来调节运动方向,控制多变的飞行行为。哺乳动物大脑半球的面积越来越大,大脑的分析综合能力即心理活动能力有了进一步的发展。

#### 3. 思维萌芽阶段

动物演化到了高级哺乳动物,出现了思维的萌芽——动作思维。黑猩猩已经有了发达的大脑皮层,能够进行高级的分析综合,反映事物之间的因果关系。例

如,黑猩猩能用嚼碎的树叶当作“海绵”去吸取树洞中的积水来解渴;能用“手”去掉树枝的小枝杈和叶子,制成木棍(工具)插入白蚁洞中粘出白蚁吃。海豚的“智慧”越来越引起人们的注意,海豚经过训练可以“跳高”、“直立”、“导航”和“在海里救人”。

#### (四) 人的意识

人的心理、意识的发展,与人的社会环境和社会实践活动密切相关。人在劳动实践中产生了高级的结构复杂的大脑新皮层,产生了言语器官,在心理功能上就产生了抽象思维能力和语言能力,产生了人的意识。这就使人成了万物之灵,成了地球的主人。人的心理和意识,是既有联系又有区别的两个概念。从哲学上讲,人的心理、意识都是人脑对客观现实的反映。从心理学上讲,意识则是人的心理的高级层次,能够调节、控制和驾驭各种心理活动,维持人格诸多要素的统一。由此可见,人的心理、意识,是由人脑这个高级物质产生的最高级的反映形式,是动物的脑和动物心理长期发展进化的结果。

## 二、人的心理、意识来源于客观现实,具有社会性

人的心理、意识所反映的内容,无论是简单的还是复杂的,都来源于客观现实。客观现实中有花、草、树、木,人脑中才能有花、草、树、木的映像。客观现实中有汽车、飞机,人脑中才能有汽车、飞机的映像。客观现实中存在物理现象,人脑中才能有物理知识。作家创作的神话寓言故事中的典型人物,如孙悟空等,从表面上看似乎在客观现实中是不存在的,但创作的素材却都是来源于客观现实。如果现实中不存在人和猿猴,就塑造不出孙悟空的形象。

客观现实有自然现实和社会现实之分。人的心理意识固然要受到自然环境的影响,但主要是受社会环境影响。社会现实的影响因素十分复杂,包括家庭、学校、政治、经济、文化、历史、民族、风俗习惯等。如家庭中的亲属关系;学校中的师生关系,同学关系;社会发展潮流,社会政治经济制度,社会生产力发展水平,等等。人的心理意识就是在这些社会现实中的许许多多因素的错综复杂的影响之下,在不断社会化的过程中发展的。其中,学校对学生进行的有目的、有计划、有方向的教育,在学生的心理、意识发展中起着主导作用。

#### 参考资料 1-2

##### 印度狼孩卡玛拉

卡玛拉,女,1912年生于印度,当年被狼叼走,与狼一起生活了八年。1920年她在加尔各答东北山地被人发现,从狼窝里救回送到附近一个孤儿院,由辛

格牧师夫妇抚养。刚进孤儿院的头一年,卡玛拉只有狼的习性而没有人心理。她不会说话,不会思考,没有感情,用四肢行走,昼伏夜行,睡觉也是一副狼相。卡玛拉常半夜起来在室内外游荡,寻找食物。想要逃跑时,像狼一样嚎叫,吃饭喝水都是在地上舐食。她愿意与猫、狗、羊等动物一起玩,不让别人给她穿衣服,不愿与小孩接近。尽管她每天与人生活在一起,但心理发展极慢,智力低下。

第二年,卡玛拉能用双膝行走,能靠椅子站立,能用双手拿东西吃,对抚养她的辛格夫人能叫“妈”。经过三年多的训练她才逐步适应人的生活,能够自己站起,让人给她穿衣服,摇头表示“不”。辛格夫人外出回来,她能表示高兴。入院四年她才能摇摇晃晃地直立行走,吃饭时能说“饭”这个词,这时的智力水平相当于1岁半的孩子。入院六年时,她能说出30个单词,与别人交往时有了一定的感情,智力达到2岁半的水平。第七年,卡玛拉已基本上改变了狼的习性,能与一般孩子生活在一起,能说出45个单词,能用三言两语表达简单的意思,能够唱简单的歌。她开始注意穿着,不穿好衣服不出屋,有了羞耻心。她能自觉地到鸡窝去拣鸡蛋,受到表扬就非常高兴。

第九年,卡玛拉(17岁)因尿毒症死去时,智力只有3岁半的水平。

狼孩卡玛拉尽管生而具有人脑,由于出生不久就在狼群的自然环境中生活,没有接受社会文化的影响以及家庭和学校的早期教育,以至刚被人抚养时只有兽性,没有人性,没有人的心理。由此可见,人的心理发展,主要是受社会现实的影响,具有明显的社会性。

### 三、人的心理是对客观现实的主观映象

人的心理,就其反映内容来说是客观的,就其反映形式,如感知、思维、情感、意志和人格来说,却是主观的。人的心理是人脑对客观现实的主观映象。

#### (一) 人的心理意识具有观念性

人的心理虽然离不开物质基础(人脑和客观现实),但心理本身不是物质现象,而是精神现象,具有观念性。例如,楼房是物质现象,而人脑中的楼房映象却不是物质现象而是精神现象。物质的楼房可以住人,人脑中的楼房映象是不能住人的。

#### (二) 人的心理意识具有主观性

首先,人的心理意识只是主体对客体的近似的映象,近似的反映,而不是与客观现实的原型一模一样的,分毫不差。其实,不同主体的知识经验、人格特征、意识倾向具有明显的个别差异。对同一事物,不同的人,在反映的选择性、积极性、



反映方式、反映的准确性上,都会有个别差异。例如,同一堂课,听同一老师讲课的不同学生,在学习态度、学习方法、理解深浅上,都会存在个别差异。对同一事物的认识,有人能辩证、全面地思考,有人可能有片面性、表面性。再次,同一个人,在不同时期,对同一事物,也可能有先后不同的看法。幼儿时期人们往往会认为“打架”是勇敢的表现,成人之后,对这种行为就会有截然不同的看法。

#### 四、人的心理意识,是对客观现实的能动的反映

人的心理、意识对客观现实的反映,并不是消极被动的,而是积极主动的,具有明显的能动性。人的心理意识的能动性主要表现在以下几个方面。

##### (一) 人的行为具有目的性

目的,是在行动之前对行动结果的预见。目的性就是预见性,是人的心理意识能动性的重要表现之一。人在行动之前会通过思维活动预先确定行动的目的,计划行动的步骤、方法,估计可能产生什么样的结果。而动物的行为是没有目的性的,结果是不能预见的,只能消极地适应自然环境。

##### (二) 人能创造性地认识世界,创造性地改造客观世界

人的心理意识,通过思维活动,可以透过事物的表面现象去认识事物内部的本质和规律,通过语言积累大量的科学文化知识。认识世界的目的在于改造客观世界。人类只有认识世界的规律性,才能避免盲目性,顺利地、有效地改造世界。人在改造世界过程之前,行动目的确定、行动计划的制订、在执行计划过程中各种困难的克服,都是以对客观规律的认识为前提的。人类在不断地创造性地认识世界改造世界的过程中,为社会的文明进步作出了贡献。

##### (三) 人能认识自己,控制自己,完善自己,超越自己

人的心理意识的能动性不仅表现在创造性地认识世界改造世界,而且表现在通过自我意识去认识自己,控制自己,教育自己,完善自己,超越自己。人的自我意识,在认识上表现为自我知觉、自我概念、自我评价;在情感上表现为自尊、自信、自爱、自豪;在意志上表现为通过自我意识去监控自己;在人格上表现为自我意识能够维持人格与当前活动的统一、人格诸因素的统一。学生的学习就是在自我意识的监控和自我教育中不断进步、不断发展的。

#### 五、实践是检验人的心理意识是否正确的唯一标准

实践是联系主体和客体的桥梁,是认识的动力和源泉,也是检验真理的标准。