

教师|教育|系列|教材

心理学概论

XINLIXUE GAILUN

樊 洁◎主 编
李 锐◎副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

心理学概论 / 樊洁主编. —北京: 北京师范大学出版社,
2011.7

(教师教育系列教材)

ISBN 978-7-303-13011-5

I. ①心… II. ①樊… III. ①心理学—高等学校—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第107294号

营销中心电话	010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网	http://gaojiao.bnup.com.cn
电子信箱	beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 23.5
字 数: 425 千字
版 次: 2011 年 7 月第 1 版
印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷
定 价: 38.00 元

策划编辑: 谢 影	责任编辑: 谢 影
美术编辑: 毛 佳	装帧设计: 毛 佳
责任校对: 李 菡	责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

心理学是师范专业学生的一门必修课，也是培养未来优秀教师具备良好素质的重要基础课程，同时也是一门重要的通识教育课程。心理学课程的学习，有助于提高学生的心理素质和心理健康水平，为学生适应未来生活打下坚实的基础；有助于学生掌握心理学的基本原理，提高学生的教师专业化水平，为未来从事教师工作做好必要的准备。

当前，随着新课程改革的不断深化，中学生心理健康教育的大力推进以及现实生活中人们对心理健康的重视，心理学课程越来越受到学生的喜爱。近年来，全国心理学教材已多达 200 多种，如何在新颖性、实用性和可读性上下工夫，使教学内容与教学实际更加贴近，这是我们一直以来思考的问题。

红河学院作为一所新建本科院校，在推行学分制的十余年间，不断对课程的设置进行改革，在通识教育中，设置了教师教育模块，在教学模式上进行改革，突出以学生为中心，非常重视课程建设。本教材的出版就是红河学院重点课程建设的成果。

本教材的编写正是体现加强通识教育的理念，坚持知识、能力和素质的协调发展，实现从注重知识传授向重视能力和素质培养转变，充分发挥教材在培养学生的综合素质、实践能力和创新精神方面的作用。教材的编写，既要尊重知识体系，又要合理体现心理学学科的发展情况，学生学习的实际，体现国家新课程改革的基本精神，基于这样的认识，我们组织相关人员编写了这本《心理学概论》。

本教材的编写特点突出基础性、师范性、实用性和可读性。该教材作为通识课程的教材，针对教育对象的特点，

在体例上采用了学生易于接受的方式进行编写,通过本章提要、学习目标、正文、知识拓展、反思与探究、阅读导航六个模块,尽量把目前心理学中最前沿的知识介绍给学生,体现出一定的学术性;在结构体系上以普通心理学为主线,针对学生的实际,融入了教育心理学和心理健康教育的内容,为学生将来成为合格的中学教师奠定良好的基础,体现基础性和师范性的特点;在内容的编写方面,注重基本原理的应用,学习的目的在于培养学生学会应用所学知识去解决实际生活的问题,体现了实用性的特点;在教材编写中,注重文本形式的生动活泼、美观大方,突出信息量大、知识性和可读性强的特点。

本教材既可作为高等师范院校的公共课教材,也可作为综合院校的通识课程教材,还可以作为广大中学教师教育教材。

参与本书编写的人员是:第一章,何莹;第二章,杜润平;第三章、第四章,赵永乐;第五章,潘莹;第六章、第七章,李锐;第八章、第九章,樊洁;第十章,邓敏;第十一章,秦赟。主编樊洁对全书各章节进行了统稿和修改,副主编李锐提出了建设性的意见,使这本教材得以顺利完成。北京师范大学出版社给予了我们热情的关心、指导和帮助,责任编辑谢影进行了精心策划并对书稿提出了修改意见,我们深表谢意。同时,我要特别感谢红河学院教师教育学院的领导给予大力支持、鼓励和帮助。

虽然我在本书的体例框架、具体内容的选择以及撰写风格上力求统一,但难免有诸多缺失和疏漏,恳请读者和同仁赐教,以匡正之。

樊 洁

2011年1月

于红河学院文鼎楼

目 录

第一篇 绪论

第一章 心理学的内容、本质及其方法

- 第一节 心理学的研究对象和任务 3
- 第二节 心理的本质 22
- 第三节 学习心理学的意义 30
- 第四节 心理学研究的原则和方法 35

第二篇 心理过程

第二章 注意

- 第一节 注意概述 45
- 第二节 注意种类 49
- 第三节 注意品质及其培养 55
- 第四节 注意规律在教学中的应用 62

第三章 感知觉

- 第一节 感觉 68
- 第二节 知觉 79
- 第三节 感知规律在教学中的应用 90

第四章 记忆

- 第一节 记忆概述 97
- 第二节 记忆的基本过程及其规律 104
- 第三节 记忆规律在教学中的应用 114

第五章 思维与想象

第一节 思维的概述	121
第二节 问题及问题解决	131
第三节 中学生创造性思维的特点及其培养	142
第四节 想象	152

第六章 情绪与情感

第一节 情绪情感的概述	164
第二节 情绪、情感的种类	171
第三节 情绪、情感与教育、教学	179

第七章 意志

第一节 意志的概述	188
第二节 意志行动的过程	192
第三节 中学生意志品质的特点及其培养	197

第三篇 个性心理

第八章 个性及其倾向性

第一节 个性的概述	205
第二节 需要	210
第三节 动机	216
第四节 兴趣	221

第九章 个性心理特征

第一节 能力	227
第二节 气质	242
第三节 性格	259

第四篇 学习心理

第十章 学习心理及其应用

第一节 学习理论	277
----------------	-----

第二节	学习动机	290
第三节	学习策略	300
第四节	学习适应与调适	313

第五篇 心理健康

第十一章 师生心理健康

第一节	心理健康的概述	323
第二节	中学生常见的心理问题与辅导	336
第三节	中学教师的心理健康及其维护	353

参考文献	366
------------	-----

第一篇 绪 论

第一章 心理学的研究内容、本质及其方法

本章提要：

心理学是研究心理现象的科学。本章主要介绍了心理学的发展概况、心理学的研究对象和任务、心理的本质、学习心理学的意义及心理学的研究原则和方法等，这些内容都是学习心理学的基础内容，是系统地展开心理学学习和研究必须掌握的先行知识。

学习目标：

1. 了解心理学的历史和主要派别。
2. 理解心理学的研究对象——心理现象在生活中的表现。
3. 理解心理的本质——科学的心理观。
4. 了解学习心理学的重要意义。
5. 初步掌握心理学研究原则和几种常用方法。

第一节 心理学的研究对象和任务

一、心理学的发展概况

(一)心理学的发展历史

“心理学有着漫长的过去，但只有短暂的历史。”这是著名心理学家艾宾浩斯对心理学历史的生动概括。

自从有人类文明史以来，人类对自身心理现象的探究就开始了。心理学思想早在我国春秋战国时期和西方古希腊时期思想家的著作中就有过许多论述。我国许多思想家、哲学家、教育家、医学家提出的心理学的观点极其丰富。正如美国心理学家莫尔菲所说“世界心理学的第一故乡在中国”。两千多年前，我国思想家孔子(公元前 551 年—公元前 479 年)根据自己的亲身实践，把人的发展分为少、壮、老三个阶段，并对各阶段的特点作了简明的概括，提出了对人性的理解，对启发诱导、因材施教、以身作则、表扬批评和主观努力等教

育原则和方法进行了解释和说明。此外，孟子(约公元前 372 年—公元前 289 年)的著作及《黄帝内经》等古籍中，都蕴涵着丰富的心理思想。战国时期的荀况曾说“形具而神生，好恶、喜怒、哀乐藏焉”。西方思想认为，心理学是有关灵魂的科学，除了心理学(Psychology)的名称沿用希腊文中的灵魂的词根外，还有一大批思想家在他们的著作中都提到了这种观点。古希腊学者亚里士多德(公元前 384 年—公元前 322 年)的《灵魂论》一书，是人类文明史上有关心理现象研究的专著。在这本著作中，亚里士多德把人的灵魂看做是生活的动力和生命的原理，是身体存在的形式。他认为灵魂支配身体活动，有自己的活动规律。此外，法国二元论哲学家笛卡儿(1596—1650)是哲学心理学思想的创始人。他认为人的身体是由物质实体构成的，而灵魂是由精神实体构成的，身体和灵魂这两个实体互相作用，互为因果，这就是所谓的“心身交感论”。笛卡儿首先用“反射”的概念来解释人的心理的部分活动，为科学心理学的发展做出了巨大贡献。除此之外，笛卡儿还专门写了《情绪论》一书，该书研究了情绪的本质、种类和机制。贝克莱(1685—1753)和休谟(1711—1776)被视为 18 世纪欧洲联想主义心理学思想的主要代表。贝克莱的《视觉新论》和休谟的《人性论》，虽然属于哲学著作，但对后来心理学的发展具有很大的影响作用。

心理学在产生过程中受到了哲学和生理学的深远影响。在长达十几个世纪的时期内，心理现象大多是由哲学家作为哲学问题加以研究，心理学一直处于哲学的怀抱之中。1825 年德国哲学心理学家赫尔巴特(1776—1841)的《作为科学的心理学》一书的问世，第一次庄严宣布心理学是科学。同时，他还主张将心理学与哲学、生理学区别开来。英国心理学家 A. 培因(1818—1903)于 1876 年，创办了世界上第一份心理学杂志《心理》，为发表心理学研究成果提供了一个专门场所。培因是心理学史上的一个承前启后的人物，在他之前的所有心理问题，都是以思辨的方式论述的，所以称之为“思辨心理学”。19 世纪生理学和物理学的发展，为科学心理学的诞生准备了必要的条件。德国生理学家韦伯(1795—1878)首先确立了感觉的差别阈限定律。后来，费希纳(1801—1887)发展了韦伯的研究，运用心理物理法确定了外界物理刺激和心理现象之间的函数关系。

心理学从哲学中真正分离出来成为一门独立的科学，主要由德国生理心理学家冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920)完成。1879 年，冯特在德国的莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，用实验的方法来研究心理现象，这被公认为是心理科学独立的标志。冯特反对用哲学思辨的方式探讨心理现象，坚持用观察、实验以及数理统计等自然科学的方法去揭示心理过程的规律，因而

取得了丰硕的研究成果，也培养了一批来自世界各地的学生。冯特一生的著作很多，其中，《生理心理学原理》一书被誉为“心理学独立的宣言书”，是心理学史上第一部有系统体系的心理学专著。冯特是科学心理学的奠基人，被视为心理学的开山鼻祖，也是心理学史上第一位专业心理学家。科学心理学从诞生至今仅经历一百多年的时间，是一门新兴的科学。所以，心理学是一门既古老又年轻的科学。

（二）心理学的主要派别

在心理学一百余年发展的过程中，一方面，人们对心理学的研究对象与理论体系进行了数十年的争鸣，形成了各种不同的理论流派，这使得心理学不断走向繁荣。冯特的实验心理学研究取向明显受到当时以实验为研究基础的化学与物理学的影响，化学研究主要探究物质的结构成分，并以分析与合成的方法来控制物质的变化，而冯特试图通过类似化学研究中的元素分析与合成的方法来探究人的心理实质，分析人的心理结构。冯特的思想体系被人们称为构造主义。构造主义提出后，却受到了心理学界的普遍反对，其结果使得构造主义衰落了。同时因为反对者的主张各有不同，演变成了百家争鸣、学派林立的局面。大凡一门独立科学的形成，都要经过一段不同思想认知之间的争论才能逐步达到统一。

1. 构造主义学派

冯特建立的心理学实验室，也标志着心理学史上第一个思想学派——构造主义的开始。该学派的代表人物为冯特和他的学生铁钦纳。构造主义学派认为，心理学应该研究人的意识经验，即人对直接经验的觉知。该学派使用的研究方法是内省法，即在精确的实验条件下，准确地观察并描述经历到的心理状态。如：研究者控制节拍器发出有节律的滴答声，并使其做出快慢、强弱等方面的系统变化，让被研究者说出自己的主观感受，如愉快—不愉快、紧张—轻松、兴奋—



冯特

抑制。经过研究，把人的经验分为感觉、意象和激情三种元素。感觉是知觉的元素，意象是观念的元素，激情是情绪的元素。这些元素通过联想和统觉就构成了所有的复杂的意识经验。该学派强调意识的结构，认为心理学的目的就是

通过内省的方法了解在不同刺激情境下各种元素之间的结构。

20 世纪 20 年代，随着铁钦纳的去世，构造主义学派逐渐衰落，该学派对后来的心理学发展影响并不大。但是其他一些学派正是以它为攻击的标靶而兴起的，所以构造主义学派在心理学发展史上也是功不可没的。

2. 机能主义学派

美国的心理学家詹姆斯(William James, 1842—1910)在20世纪初创立了机能主义,该学派的代表人物还有杜威、安吉尔和卡尔。詹姆斯受达尔文进化论思想的影响,认为任何物种的特性必定是为某种目的服务的,人类的意识是人类最重要的一个特性,只有通过研究它的功能才能了解它的本质。所以,机能主义认为,心理学应该研究意识的功能和目的,而不是它的结构。以思维为例,构造主义关心什么是思维,而机能主义则关心思维在人类适应行为中的作用。此外,詹姆斯还批评构造主义只是静态地研究意识的元素,而忽视了意识是像流水一样有其动态的连续性,即他所谓的“意识流”。詹姆斯还认为心理学的研究工作不应局限在实验室内,还可采用观察、测验以及问卷调查等方法,考察人是如何调整行为以适应环境不断提出的要求。



威廉·詹姆斯

机能主义推动了美国心理学面向实际生活的发展进程。20世纪以来,美国心理学一直比较重视心理学在教育领域和其他领域的应用,这和机能主义的影响是分不开的。

3. 行为主义学派

20世纪初,在美国正当构造主义学派与机能主义学派争论不休时,美国的心理学家约翰·华生(John B. Watson, 1878—1958)创立了另外一个学派——行为主义心理学。行为主义学派的诞生从根本上改变了心理学的发展进程。华生于1913年发表了一篇题为《一个行为主义者眼中的心理学》的论文,宣告了行为主义的诞生。该学派认为心理学应该只研究人的行为,反对研究意

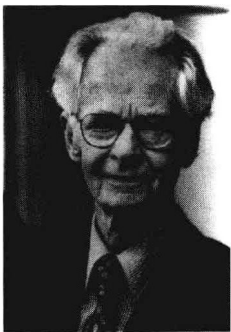


华生

识。华生主张科学心理学应当研究可观察、可测量的外显行为,而意识带有主观的性质,是看不见、摸不着的黑匣子,无法对它进行可重复性的客观的研究,人的意识只是一个黑匣子,不管里面装的是什,只需考察在刺激影响下的人的反应活动,人的意识不应成为一门科学的研究对象。行为主义心理学也反对用内省法研究心理学,主张科学心理学应当采用实验法。认为心理学作为一门科学,只应以客观的方法处理客观资料,而用内省法得到的资料不是客观资料。此外,华生认为人的一切行为都是受后天环境影响而形成的。

他的一段偏激的话足以代表他这个观点：“给我一打健全的婴儿，把他们带到我独特的世界中，我可以保证，在其中随机选出一个，训练成为我所选定的任何类型的人物——医生、律师、艺术家、商业巨子，或者乞丐、窃贼，不用考虑他的天赋、倾向、能力、祖先的职业与种族。我承认这超出了事实，但是持相反主张的人已经夸张了数千年。”(1930)

后来该学派受到许多心理家的质疑，人的意识虽然难以像客观物体那样去研究，但完全不考虑意识的作用来研究心理也是非常荒谬的。于是，以美国心理学家斯金纳(Burrhus Frederic Skinner, 1904—1990)为代表的行为主义心理学创立了更合理的新行为主义学派，虽然新行为主义学派已默认人的意识是心理学的研究对象之一，但斯金纳仍然坚持行为主义的基本宗旨，并明确指出任何机体当前的行为结果可以改变其未来的行为。例如，当一个学生在课堂上积极举手发言，获得了老师的当众表扬，他以后积极举手发言的行为就会越来越多。这一原理不仅适于动物训练，也适于人类的各种行为(包括社会行为)的塑造和矫正。



斯金纳

行为主义能够解决很多实际问题，在实用主义思想指导下，行为主义在美国很快兴盛起来，并被广泛地应用于工厂、学校和医院，直到现在，在行为矫正、心理治疗以及教学设计方面等各领域仍然发挥着非常重要的作用。

行为主义心理学在心理学发展史上有着重要地位，影响深远。该学派强调心理学应研究可观察的行为，强调严格的科学研究方法，这些对心理学走上客观研究的科学道路都起到了积极的作用，心理学也因此在社会各学科中形象突出。但是，由于它极端排斥研究人的意识或心理的内部结构和过程，否定心理学意识研究的重要性，窄化了心理学的内涵，因此限制了心理学的发展，所以在20世纪50年代逐渐衰落。

4. 格式塔学派

当构造主义心理学被铁钦纳带到美国发展的同时，构造主义在自己的发源地的德国却受到一定的批判。由此，在德国本土，又诞生了一个新的心理学学派。1912年，被称为“格式塔心理学”或“完形心理学”的学派由德国心理学家韦特海默首创，以考夫卡(Kurt Koffka, 1886—1941)、苛勒(Wolfgang



考夫卡

Kohler, 1887—1967)等人为主要代表。主要研究知觉和意识的组织过程。

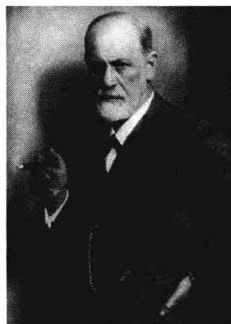
“格式塔”是德文“Gestalt”的译音，其含义是整体或完形。格式塔学派认为，人的任何经验或行为本身是不可分解的，每一种经验或活动都有它的整体形态，认为心理的整体大于部分之和，即研究心理学不能把心理活动的各个部分进行简单相加。人对事物的认识具有整体性，所以构造主义把心理活动分割成一个个独立的元素进行研究并不合理。例如，我们对一朵花的感知，并非纯粹单单从对花的形状、颜色、大小等感官信息而来，还包括我们对花过去的经验和印象，加起来才是我们对一朵花的感知。这说明，人的知觉和意识不等于，也不能还原为感觉元素的机械之和，整体大于部分之和、先于部分而存在，并制约着部分的性质和意义。格式塔心理学还在知觉、学习、思维等方面进行了大量的实验研究，至今有关知觉的研究中还包括很多格式塔规律。格式塔心理学的研究也为后来认知心理学的发展奠定了基础。



苛勒

5. 精神分析学派

奥地利的精神病医生弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)于19世纪末20世纪初创立了精神分析学派。该学派在众多心理学学派中独树一帜，对心理学和其他相关学科产生了深远的影响。弗洛伊德的代表作有《梦的解析》。弗洛伊德从治疗精神病的需要出发，从变态心理的角度研究正常人的心理。在弗洛伊德之前，人们相信精神病人的变态行为是由魔鬼附体引起，治疗疾病的适当方式是让病人尽量痛苦地生活，如饱受饥寒、遭受鞭挞或浸泡在开水之中等，以对付魔鬼。



弗洛伊德

弗洛伊德指出，变态行为应当被看做心理疾病，是由心理功能失调所致，只有研究病人心理障碍的原因后才能治好病人。弗洛伊德提倡用精神分析的方法来寻找病人的病根。通过长期的精神病治疗实践，并依据对自己的焦虑、冲突和愿望等内心活动的观察，弗洛伊德提出，人在童年时期的潜意识经验及其导致的内心冲突是心理障碍的根源。潜意识也称无意识，是指那些在正常情况下根本不能变为意识的东西。比如，内心深处被压抑而无从意识到的欲望，尤其是与性本能有关的欲望，它们由于长期被压抑，因而处于不被知觉的意识下层，常常会在梦中、口误以及心理防御行为中表现出来，对意识也有很大的影响。

人对潜意识尤其是在性方面的潜意识压抑过度，就会导致多种心理障碍。所谓精神分析，是一种临床技术，就是通过释梦和自由联想等手段，发现病人潜意识中存在的动机，使受到的压抑得到宣泄，从而治疗疾病。弗洛伊德在人格发展、人格结构、人的意识结构、人的行为动力方面都有与众不同的观点，这些观点在心理治疗方面贡献极为突出。

精神分析学派对心理学的影响很大，在精神病治疗中继续得到应用，而且对个性、动机心理学的研究产生了积极作用，许多概念如潜意识、无意识、自我等也都渗透到了心理学研究的主流之中。但是，弗洛伊德是根据自己多年对病人的观察和记录而对正常人的心理进行推论解释的，难免以偏赅全。弗洛伊德宣扬泛性论，把性欲看做支配人的一切行为的动机，过分夸大了性的作用，忽视了社会文化的影响，这一点遭到了广泛的批评，其后继者对此加以修正，出现了新弗洛伊德学派。

精神分析学派的提出被认为是对人类自尊心的第三次重大的精神打击。第一次打击是发现人不是宇宙的中心；第二次打击是发现人是由猿猴演化而来的；第三次打击就是弗洛伊德认为，人基本上是由许多冲动支配的，这些冲动许多是潜藏在知觉不到的无意识状态之中。人作为有意识控制自己行为的理性形象受到了挑战。精神分析学派不仅是当时心理学中影响最大的理论之一，而且也是 20 世纪影响人类文化最大的理论之一，精神分析学派对哲学、文学以及其他社会科学都产生了重要影响。

6. 人本主义学派

人本主义学派以美国心理学家马斯洛(Abraham Harold Maslow, 1908—1970)和罗杰斯(Carl Ranson Rogers, 1902—1987)在 20 世纪 50 年代创立的。因为人本主义心理学兴起于



卡尔·罗杰斯

精神分析学派与行为主义学派之后，故而被称为现代心理学上的第三势力。人本主义学派批评精神分析学派仅以精神病人的心理现象为基础，抨击其认为行为受原始性冲动支配的观点，批评行为主义心理学只是以动物和儿童的心理现象为研究基础，抨击其环境决定论。在人本主义心理学看来，这两种理论都没有把人看做是自己命运的主人，失掉了人的最重要特性。人本主



马斯洛

义学派主张心理学应当研究正常人，研究人类有别于动物的一些复杂的经验。比如，动机、需要、价值观、情感、生活责任、自我意识等真正属于人性各种层面的问题。人本主义强调人是一种自由的、有理想的生物，其行为主要受自我意识支配；人有自我发展的潜能和自我成长的需要。人本主义心理学重视人性的潜力发挥，外界环境应给个体提供优良的环境和条件，这样人最终就能达到“自我实现”的阶段。人本主义心理学主张以人的需要为出发点去研究人性，给人的心理本质做出了新的描绘，为教育心理学、发展心理学、心理咨询和治疗领域指明了一条新的路线和方法。但人本主义理论不能用实验证明其观点，主要靠理论上的思辨和推测，其研究风格与自然科学研究不同，难免让人感到人本理论方向是正确的，但从事实研究时在方法上存在着诸多困难。

7. 认知心理学

认知心理学与其他心理学流派不同，不是由某个心理学家提出来的一套理论体系，而是在很多学者研究的基础上产生的。1967年，美国心理学家奈瑟将当时的各种研究成果加以总结，写出了《认知心理学》一书，使得认知心理学明确成为一种学说。

认知心理学的演变过程受多种因素的影响。首先，20世纪中期计算机科学的影响，计算机科学的发展需要了解人是在怎样在头脑中加工信息的，以及人是在怎样认识外界的。只有把人的认识活动规律了解清楚后，计算机才能模拟人脑进行运算，认知心理学应运而生。其次，心理学自身发展中积累了一些成果也促成了认知心理学的产生。例如，瑞士著名心理学家皮亚杰(1896—1980)在儿童研究中，揭示出在儿童发展的不同阶段思维表现有不同水平等等，这些成果都证明内部心理活动规律是可以研究的。此外，某些行为主义心理学家在自身的研究过程中，受格式塔学派的影响，逐步引入了一些与心理活动有关的概念和术语，也推动了心理学研究从行为主义向认知心理学的转变。

认知心理学有广义和狭义之分，广义认知心理学的研究对象包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等认知过程，泛称认知理论；狭义的认知心理学是信息加工心理学，其主要代表人物是美国著名的心理学家西蒙(1916—2001)。受计算机科学的影响较大，包括感官的信息接收、储存、提取和运用等过程。总体来说，认知心理学是研究人获取知识和使用知识的过程。认知是指人在认识事物的过程中所进行的各种心理活动，主要包括知觉、注意、记忆、言语、思维等。例如，在解答一道数学题时，从感知语句、理解题意、寻找已知条件、推导解答、实际运算到验证结果等一系列活动就是认知活动。认知心理学家坚信，要充分了解一个人的行为必须研究其内部心理活动，而内部认知过程是可