



心理服务工作实用知识

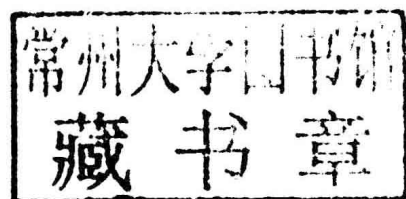
李国骏 王晓军 李东升 崔力 宋端平 夏启田 编



西北工业大学出版社

军队心理服务工作实用知识

李国骏 王晓军 李东升
崔 力 宋端平 夏启田 编



西北工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

军队心理服务工作实用知识/李国骏等编. —西安:西北工业大学出版社,2011.3

ISBN 978-7-5612-3041-1

I. ①军… II. ①李… III. ①军事心理学 IV. ①E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 037633 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029)88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:陕西向阳印务有限公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:11

字 数:143 千字

版 次:2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价:25.00 元

前 言

2009年10月,总参谋部、总政治部、总后勤部、总装备部联合制定下发了《关于加强新形势下军队心理服务工作的意见》(政联字[2009]6号),以下简称《意见》。四总部联合以红头文件形式,全面系统地部署心理服务工作,这充分说明了军委对心理服务工作高度重视。《意见》的指导性、操作性很强,是当前和今后部队开展心理服务工作的重要依据。

《意见》强调,要充分认识加强新形势下心理服务工作的重要性。新形势下,我军建设所处的社会环境、面临的时代条件和部队肩负的使命任务发生了深刻变化,迫切需要心理服务工作有新的推动和加强。深入贯彻落实科学发展观,坚持以人为本理念,对促进和实现官兵全面发展提出了更高要求。经济社会深刻变革、社会竞争日益加剧、生活节奏不断加快、工作压力不断加大,对官兵思想、心理带来较大冲击和影响。军队建设发展和军事斗争任务繁重,部队完成多样化军事任务日益增多,对官兵的精神和意志提出严峻考验。兵员结构和成分发生新的变化,一些青年官兵心理适应和承受能力较弱的问题更加凸显。部分官兵行为上出现偏差,部队发生的一些事故案件,大多与官兵的不良情绪郁积、心理问题未能及时化解有直接关系。做好新形势下的心理服务工作是促进官兵身心健康和全面发展的重要保证,是提高部队凝聚力、战斗力的重要环节,是增强部队思想政治建设科学性的重要体现,是推动部队建设科学发展的重要基础性工作。

《意见》指出,要把握好心理服务工作五项基本原则。一是坚持以人为本,注重人文关怀;二是讲求科学精神,运用科学方法;三是尊重官兵需求,保护官兵权益;四是预防为主,注重打牢基础;五是紧贴工作生活,搞好结合渗透。

《意见》明确,要重点抓好八个方面的心理服务工作。部队在开展心理服务工作时要面向全体官兵,必须重点覆盖、全程跟进、全方位保障。要着力抓好心理知识普及教育;开展心理测试评估;组织心理训练;搞好心理咨询疏导;进行心理诊断治疗;实施心理危机干预;做好遂行重大任务心理服务;强化战时心理防护等八个方面的重点工作。

《意见》规定,要把心理服务人才队伍建设纳入全军人才战略工程。着眼长远,立足当前,逐步建立起以心理医生和心理咨询师、部队心理工作干部、基层心理骨干为主体,专兼结合、梯次配备、素质过硬的心理服务人才队伍。力争经过五年努力,全军有一批实践经验丰富、理论造诣较深,在军内外有一定影响的心理专家,医院、疗养院和机关、院校门诊部有一定数量的专职心理医生,连级分队有3名以

上心理骨干,团以上政治机关有1名经过院校专业系统培训、能组织开展和指导心理服务工作的干部。军队院校要开设心理服务相关课程,生长干部学历教育、相应士官培训把心理学作为必修课程。

《意见》提出,要建立心理服务工作有效运行机制。建立和完善心理服务组织管理体系,坚持党委统一领导,司、政、后、装机关各司其职,政治机关牵头协调。各单位分工1名领导主抓,机关有关部门各指定1名干部具体负责。建立和完善部队心理服务工作机构,在师以上单位所属医院、疗养院设心理科,在疾病预防控制中心设心理卫生所(科),在科研院所设心理研究室,在机关、院校门诊部设心理门诊,在旅团卫生队设心理咨询室。建立和完善心理服务工作保障机制,加强教材保障,统一组织修订编写官兵心理科学知识普及、部队心理骨干培训和院校生长干部学员心理学课程、心理学专业教育等教材,形成系统配套、适合各类人员需要的教材体系。建立和完善心理服务工作考评激励制度,促进部队心理服务工作落实。

《意见》要求,各级党委加强心理服务工作的组织领导。各级党委,要把开展心理服务工作作为深入贯彻落实科学发展观的重要内容,作为加强部队建设的经常性基础性工作,作为服务部队、服务基层、服务官兵的实际举措。要把心理服务工作摆上党委重要议事日程,正副书记切实负起领导责任,党委成员都要有抓心理服务工作的自觉意识。机关各部门和各类人员要各负其责、发挥作用。司令机关负责抓心理训练,将其纳入部队训练和管理体系之中;政治机关负责抓心理教育、犯罪心理预防、战时心理防护等工作;后勤机关负责抓心理健康维护、心理疾病防治、经费物资保障;装备机关负责抓心理服务有关装备保障。

《意见》下发后,第二炮兵工程学院领导敏锐提出加强新形势下军队心理服务工作,院校不仅要抓好生长干部学员心理学教育的源头工作,还要为部队开展心理服务工作提供知识和技术支持。为此,学院组织有关人员编写了《军队心理服务工作实用知识》这本书。

编写《军队心理服务工作实用知识》,坚持理论深入浅出、语言通俗易懂的指导思想,向读者介绍完成《意见》明确的八项任务的必备知识。主要是解释心理学常用的名词、概念、定义,如:什么是心理学,人的心理现象包括哪些内容;介绍部队开展心理服务工作常用方法,如:军人心理素质培养方法有哪些,部队如何正确对待和使用心理测试;介绍部队开展心理服务工作常用技术,如:心理测试有关技术、心理训练相关技术;向部队提示开展心理服务工作应注意的事项,如:部队使用各种心理疗法应注意的事项,部队心理危机干预人员应具备什么资质。

编写《军队心理服务工作实用知识》,坚持可读性强、操作性强、实用性强的原则,力求使该书成为院校学员学习心理学的参考书;成为部队官兵自学心理学的科普读物;成为部队普及心理学的教育教材;成为部队基层干部、心理服务工作者和

骨干的工具书。

由于缺少部队心理服务工作的实践经验,加之水平有限,书中难免有不尽人意的地方,望广大读者提出宝贵批评意见。

编 者

2010 年 12 月

目 录

一、心理知识普及教育实用知识	1
1.1 什么是心理学?	1
1.2 什么是人的心理实质?	1
1.3 人的心理现象包括哪些内容?	2
1.4 什么是感觉?	2
1.5 什么是知觉?	2
1.6 什么是记忆?	3
1.7 什么是想象?	3
1.8 什么是思维?	3
1.9 什么是注意?	3
1.10 什么是情绪和情感?	4
1.11 什么是心境?	4
1.12 什么是激情?	4
1.13 什么是应激?	4
1.14 什么是道德感?	5
1.15 什么是理智感?	5
1.16 什么是美感?	5
1.17 什么是意志?	5
1.18 什么是需要?	6
1.19 什么是动机?	6
1.20 什么是理想?	6
1.21 什么是信念?	6
1.22 什么是世界观?	7
1.23 什么是价值观?	7
1.24 什么是人生观?	7
1.25 什么是能力?	7
1.26 什么是气质?	7
1.27 什么是性格?	8
1.28 什么是自我意识?	8
1.29 军人意志品质有哪些?	8

1.30	军人的需要主要有哪些？	9
1.31	军人动机及其功能是什么？	9
1.32	军人理想及其特点是什么？	9
1.33	军人价值观是什么？	10
1.34	军人性格特征体现在哪些方面？	10
1.35	军人气质的种类有哪些？	11
1.36	军人自我意识的矛盾有哪些表现？	11
1.37	军人集体心理及其特征是什么？	13
1.38	军人集体凝聚力及其特征是什么？	12
1.39	什么是军人管理心理？	13
1.40	军人心理健康标准是什么？	13
1.41	开展军人心理健康教育应坚持哪些原则？	14
1.42	军人心理素质的培养方法有哪些？	15
1.43	军人心理教育与思想教育的联系是什么？	16

二、心理测试实用知识 17

2.1	什么是心理测试？	17
2.2	什么是心理测量？	17
2.3	什么是心理测验？	17
2.4	心理测试的特性是什么？	17
2.5	心理测验的种类有哪些？	18
2.6	什么是韦氏成人智力测验(WAIS—RC)？	19
2.7	什么是联合型瑞文测验(CRT)？	19
2.8	什么是明尼苏达多项人格测验(MMPI)？	20
2.9	什么是卡特尔十六种人格测验(16PF)？	20
2.10	什么是艾森克人格测验(EPQ)？	20
2.11	什么是症状自评量表(SCL—90)？	20
2.12	什么是抑郁自评量表(SDS)？	21
2.13	什么是焦虑自评量表(SAS)？	21
2.14	什么是汉密尔顿焦虑量表(HAMA)？	22
2.15	什么是汉密尔顿抑郁量表(HAMD)？	22
2.16	什么是霍兰德职业兴趣量表(VIS)？	23
2.17	什么是罗夏墨迹测验？	23
2.18	部队应如何正确对待和使用心理测试？	24
2.19	部队在心理测试时如何选择心理量表？	24
2.20	部队心理测试应注意哪些问题？	25

2.21 部队组织心理测试有哪些要求?	25
2.22 部队心理测试工作者应具备什么资质?	26
2.23 部队心理测验工作者的道德准则是如何规定的?	26
2.24 部队官兵心理档案如何建立?	27
2.25 部队院校《生长干部学员心理素质考评表》的内容是什么?	27
三、心理训练实用知识	32
3.1 军人心理训练的内涵是什么?	32
3.2 军人心理训练的特点是什么?	32
3.3 军人心理训练的意义是什么?	32
3.4 军人心理训练的目标是什么?	33
3.5 军人心理训练的原则是什么?	34
3.6 信息化条件下军人观察力如何训练?	35
3.7 信息化条件下军人记忆力如何训练?	35
3.8 信息化条件下军人思维力如何训练?	36
3.9 信息化条件下军人想象力如何训练?	36
3.10 信息化条件下军人注意力如何训练?	37
3.11 信息化条件下军人情绪调控能力如何训练?	37
3.12 信息化条件下军人意志力如何训练?	38
3.13 信息化条件下军人适应力如何训练?	39
3.14 信息化条件下军人冒险力如何训练?	39
3.15 信息化条件下军人集体心理如何训练?	40
3.16 什么是结合渗透训练法?	40
3.17 什么是模拟训练法?	41
3.18 什么是模拟战场景象训练法?	41
3.19 什么是模拟与讲解结合训练法?	42
3.20 什么是放松训练法?	43
3.21 什么是意念训练法?	44
3.22 什么是挑战自我训练法?	44
3.23 什么是专业训练法?	45
3.24 什么是环境适应训练法?	45
3.25 什么是风险训练法?	46
3.26 什么是一体训练法?	46
3.27 什么是实战训练法?	46
3.28 心理训练效果如何评定?	46
3.29 心理训练计划保障包括哪些内容?	47

3.30	心理训练教材保障包括哪些内容?	47
3.31	心理训练器材保障包括哪些内容?	48
3.32	心理训练经费保障包括哪些内容?	49
3.33	心理训练场地保障包括哪些内容?	50
3.34	心理训练技术保障包括哪些内容?	51
3.35	心理训练时间保障包括哪些内容?	51
3.36	心理训练勤务保障包括哪些内容?	52

四、心理咨询疏导实用知识 53

4.1	什么是心理咨询与疏导?	53
4.2	心理咨询的对象有哪些?	53
4.3	心理咨询的任务有哪些?	54
4.4	心理咨询的原则有哪些?	54
4.5	心理咨询的分类有哪些?	55
4.6	心理咨询的方法有哪些?	55
4.7	心理咨询的形式有哪些?	56
4.8	心理咨询的程序有哪些?	57
4.9	部队开展心理咨询工作的要求有哪些?	58
4.10	部队官兵嫉妒心理如何自我调适和疏导?	59
4.11	部队官兵攀比心理如何自我调适和疏导?	59
4.12	部队官兵怀疑心理如何自我调适和疏导?	60
4.13	部队官兵虚荣心理如何自我调适和疏导?	61
4.14	部队官兵侥幸心理如何自我调适和疏导?	61
4.15	部队官兵逆反心理如何自我调适和疏导?	62
4.16	部队官兵自卑心理如何自我调适和疏导?	62
4.17	部队官兵说谎心理如何自我调适和疏导?	63
4.18	部队官兵奉承心理如何自我调适和疏导?	64
4.19	部队官兵困惑心理如何自我调适和疏导?	64
4.20	部队官兵挫折心理如何自我调适和疏导?	65
4.21	部队官兵牢骚心理如何自我调适和疏导?	66
4.22	部队官兵抑郁心理如何自我调适和疏导?	66
4.23	部队官兵报复心理如何自我调适和疏导?	67
4.24	部队官兵装病心理如何自我调适和疏导?	68
4.25	部队官兵恐惧心理如何自我调适和疏导?	68
4.26	部队官兵焦虑心理如何自我调适和疏导?	69
4.27	部队官兵隐瞒心理如何自我调适和疏导?	70

4.28 部队官兵失衡心理如何自我调适和疏导?	70
4.29 部队官兵寂寞心理如何自我调适和疏导?	71
4.30 部队官兵冷漠心理如何自我调适和疏导?	72
4.31 部队官兵自负心理如何自我调适和疏导?	72
4.32 部队官兵固执心理如何自我调适和疏导?	73
4.33 部队官兵性心理问题如何自我调适和疏导?	74

五、心理诊断与心理治疗实用知识

75

5.1 什么是心理诊断?	75
5.2 心理诊断的意义是什么?	75
5.3 心理诊断的主要方法有哪些?	75
5.4 心理诊断的特征有哪些?	76
5.5 心理诊断的基本步骤有哪些?	77
5.6 影响心理诊断的因素有哪些?	78
5.7 什么是心理诊断的初诊?	79
5.8 影响初诊的因素有哪些?	79
5.9 什么是心理诊断的复诊?	80
5.10 心理诊断的初诊与复诊有什么区别?	80
5.11 什么是心理诊断的会诊?	81
5.12 会诊的主要作用是什么?	81
5.13 什么是心理诊断的转诊?	81
5.14 为什么要进行转诊?	82
5.15 心理诊断中收集资料的主要内容是什么?	82
5.16 对心理诊断中收集的资料如何分析?	83
5.17 如何区分心理问题与心理障碍?	83
5.18 心理障碍诊断的方法有哪些?	84
5.19 如何区分心理正常与心理异常?	84
5.20 什么是心理治疗?	85
5.21 心理治疗的原则有哪些?	85
5.22 如何评估心理治疗的效果?	86
5.23 心理治疗的对象有哪些?	87
5.24 心理治疗的实施过程有哪些?	87
5.25 心理治疗与心理咨询有什么关系?	88
5.26 什么是森田疗法?	89
5.27 森田疗法的理论基础是什么?	90
5.28 部队使用森田疗法应注意的事项有哪些?	90

5.29	什么是精神分析法？	91
5.30	精神分析疗法的理论基础是什么？	91
5.31	精神分析法的主要方法有哪些？	92
5.32	什么是钟友彬“认知领悟疗法”？	93
5.33	钟友彬的认知领悟疗法的理论基础是什么？	93
5.34	部队使用钟友彬认知领悟疗法应注意的事项有哪些？	94
5.35	什么是合理情绪疗法？	95
5.36	合理情绪疗法的理论基础是什么？	95
5.37	部队使用合理情绪疗法应注意的事项有哪些？	96
5.38	什么是系统脱敏疗法？	97
5.39	系统脱敏疗法的理论基础是什么？	97
5.40	部队使用系统脱敏疗法应注意的事项有哪些？	97
5.41	什么是生物反馈疗法？	98
5.42	生物反馈疗法的理论基础是什么？	98
5.43	部队使用生物反馈疗法应注意的事项有哪些？	98
5.44	什么是厌恶疗法？	99
5.45	厌恶疗法的理论基础是什么？	99
5.46	部队使用厌恶疗法应注意的事项有哪些？	99
5.47	什么是冲击疗法？	99
5.48	冲击疗法的理论基础是什么？	100
5.49	部队使用冲击疗法应注意的事项有哪些？	100
5.50	什么是求助者中心疗法？	102
5.51	求助者中心疗法的理论基础是什么？	102
5.52	部队使用求助者中心疗法应注意的事项有哪些？	102
5.53	中国古代有哪些独特的心理治疗方法？	104
5.54	什么是神经症？	105
5.55	神经症有哪些共同特点？	106
5.56	神经症产生的原因是什么？	106
5.57	神经症的类型有哪些？	107
5.58	神经症的诊断标准有哪些？	107
5.59	神经症的常见症状有哪些？	107
5.60	什么是神经衰弱？	108
5.61	如何诊断神经衰弱？	108
5.62	神经衰弱是否会发展成为精神分裂症？	109
5.63	哪些人易患神经衰弱？	109
5.64	如何治疗神经衰弱？	110

5.65	什么是焦虑症?	110
5.66	如何诊断焦虑症?	111
5.67	如何治疗焦虑症?	111
5.68	什么是强迫症?	111
5.69	如何诊断强迫症?	111
5.70	如何治疗强迫症?	112
5.71	什么是疑病症?	113
5.72	如何诊断疑病症?	113
5.73	如何治疗疑病症?	114
5.74	什么是癔症?	114
5.75	如何诊断癔症?	114
5.76	如何治疗癔症?	115
5.77	什么是恐惧症?	116
5.78	恐惧症一般可分为哪几种类型?	116
5.79	如何诊断恐惧症?	116
5.80	如何治疗恐惧症?	117
5.81	什么是抑郁症?	117
5.82	抑郁症有哪些主要症状?	117
5.83	抑郁症产生的原因是什么?	118
5.84	如何诊断抑郁症?	119
5.85	如何治疗轻度抑郁症?	120
六、心理危机干预实用知识		121
6.1	什么是心理危机?	121
6.2	心理危机的类型有哪些?	121
6.3	心理危机的主要反应有哪些?	123
6.4	引起心理危机的主要原因有哪些?	124
6.5	心理危机一般会经历哪些阶段?	124
6.6	心理危机容易产生哪些后果?	124
6.7	什么是心理危机干预?	125
6.8	心理危机干预的目的是什么?	125
6.9	部队进行心理危机干预时应遵循哪些原则?	126
6.10	心理危机干预的基本方法有哪些?	126
6.11	心理危机干预的基本工作程序是什么?	126
6.12	灾难对个体心理会产生哪些方面的影响?	128
6.13	对因灾难造成的心理危机应该如何干预?	128

6.14	如何进行战场心理危机干预?	130
6.15	部队官兵心理危机干预的重点对象有哪些?	130
6.16	什么是创伤性事件?	131
6.17	军人创伤后应激障碍的临床症状是什么?	131
6.18	军人创伤后应激障碍的主要临床诊断标准有哪些?	132
6.19	遭遇创伤后应激障碍的官兵如何进行心理危机自我干预?	133
6.20	如何护理患有创伤后应激障碍的官兵?	134
6.21	对有自杀行为倾向的军人如何进行心理危机干预?	134
6.22	部队心理危机干预人员应具备什么资质?	135
七、遂行重大任务的心理服务工作实用知识		136
7.1	遂行重大任务的含义是什么?	136
7.2	什么是联合国维持和平行动?	136
7.3	什么是国际联合军事演习行动?	137
7.4	什么是反恐行动?	138
7.5	什么是维护边防稳定行动?	138
7.6	什么是维护社会稳定行动?	139
7.7	什么是自然灾害救援行动?	140
7.8	什么是公共卫生事件处置行动?	141
7.9	联合国维持和平行动中如何开展官兵心理服务工作?	141
7.10	国际联合军事演习行动中如何开展官兵心理服务工作?	142
7.11	反恐行动中如何开展官兵心理服务工作?	143
7.12	维护边防稳定行动中如何开展官兵心理服务工作?	143
7.13	维护社会稳定行动中如何开展官兵心理服务工作?	144
7.14	自然灾害救援行动中如何开展官兵心理服务工作?	145
7.15	公共卫生事件处置行动中如何开展官兵心理服务工作?	145
八、战时心理防护实用知识		147
8.1	什么是战时心理防护?	147
8.2	信息化战争条件下官兵心理防护的特点有哪些?	147
8.3	信息化战争条件下官兵心理防护的主要内容有哪些?	148
8.4	信息化战争条件下官兵心理防护的措施有哪些?	149
8.5	信息化战争条件下武力战对官兵心理有哪些影响?	150
8.6	信息化战争条件下官兵如何对武力战进行心理防护?	150
8.7	信息化战争条件下心理战对官兵心理有哪些影响?	151
8.8	信息化战争条件下官兵如何对心理战进行心理防护?	152

8.9	信息化战争条件下舆论战对官兵心理有哪些影响?	153
8.10	信息化战争条件下官兵如何对舆论战进行心理防护?	153
8.11	信息化战争条件下法律战对官兵心理有哪些影响?	153
8.12	信息化战争条件下官兵如何对法律战进行心理防护?	154
8.13	如何加强部队官兵马克思主义战争观教育?	154
8.14	如何加强部队官兵爱国主义教育?	155
8.15	如何加强部队官兵革命英雄主义教育?	155
8.16	如何加强部队官兵战场政治纪律教育?	155
8.17	如何加强部队官兵的“四反”教育?	156
8.18	如何激发战场官兵战斗士气?	157
参考文献		159

一、心理知识普及教育实用知识

1.1 什么是心理学？

心理学是研究人的心理现象发生、发展和活动规律的科学。心理学主要研究感觉、知觉、记忆、个性、社会行为等内容。心理学的理论与方法，已经广泛应用在教育、管理、工业组织、法律、军事等方面。心理学是一门交叉学科，涉及生物学、社会学、医学、哲学等许多学科。

1.2 什么是人的心理实质？

辩证唯物主义认为，人的心理是人脑的机能，是对客观现实主观能动的反映，并在社会实践中不断发展。

第一，心理是人脑的机能。这一观点来自于对生理科学特别是脑科学研究的概括，是马克思主义心理观的基本观点之一。物质是基础，人脑就是心理活动产生的物质基础。大脑中有语言中枢、嗅觉中枢、情绪中枢……分管心理的各种功能，可以说心理活动是人脑的属性，没有脑的正常生理功能，就不能产生心理活动。

第二，心理是对客观现实主观能动的反映。心理活动的发生和发展是以脑的发育为基础的，但心理不是人脑独立活动的结果。心理是客观现实在人脑中的反映，心理现象的产生是客观事物作用于人脑的结果。没有客观事物作用于人脑，就不可能产生心理活动。所以说，客观现实是心理活动的源泉。但是同样的客观现实，不同的人有不同的反映。这就是说，人的心理活动是客观现实的主观能动的反映，即人的心理活动是对外界现实经过主观的思维判断加工处理后的反映。

第三，心理在社会实践中产生和发展。人的心理在社会实践中发生和发展，从不成熟走向成熟，从低级走向高级。客观事物的发展总是不断地向个体提出发展的要求，而个体的主观反映要想和客观事物相适应，就必须通过不断的积极活动来实现。所以说，人对客观现实的反映是在人的社会实践中发生和发展的，社会实践是心理产生和发展的基础。

1.3 人的心理现象包括哪些内容?

人的心理现象通常分为心理过程和个性心理两大部分。

心理过程是指人在认识、对待客观事物时所表现的心理活动，依据心理活动的性质和形态，可分为认识过程、情感过程和意志过程。人通过认识过程来认识客观世界，通过情感过程来体验客观事物与个体需要间的关系，通过意志过程来改造客观世界。

认识过程是指人在实践过程中，对客观事物的现象和本质的反映过程。感知、记忆、思维、想象、注意等都是人在认识世界时产生的心理活动，综合在一起，构成认识过程。

情感过程是指人对客观事物所持的态度的体验。当客观事物满足人的需要时，人就产生肯定积极的情感体验，如满意、愉快、高兴等；当客观事物违背人的需要时，人就产生否定、消极的情感体验，如苦恼、愤怒、恐惧、忧愁等。情绪和情感反映了客观现实与人的需要之间的关系。

意志过程是指人们的实践活动中，凡是建立在某种需要或愿望的基础上，确定一个奋斗目标，并为实现这个目标，有意识地支配、调节其行动，克服各种困难，实现预定目标的心理过程。意志的品质有自觉性、果断性、坚韧性和自制性。

个性心理是人与人心理活动差异的表现。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是指反映人对客观事物的基本趋向、态度和根本看法，是人进行活动的基本动力，它包括需要、动机、信念、兴趣、理想、价值观、人生观、世界观。个性心理特征指人心理活动的差异性，它包括能力、气质和性格。

1.4 什么是感觉?

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。感觉可分为外部感觉和内部感觉。外部感觉接受机体外的刺激，包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉等。内部感觉接受机体内的刺激，包括运动感、平衡感、机体感等。主要的感觉现象有：感觉适应、感觉对比、感觉后象、感觉的空间积累、感觉的空间融合、不同感觉的相互作用等。

1.5 什么是知觉?

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体属性的反映。知觉是