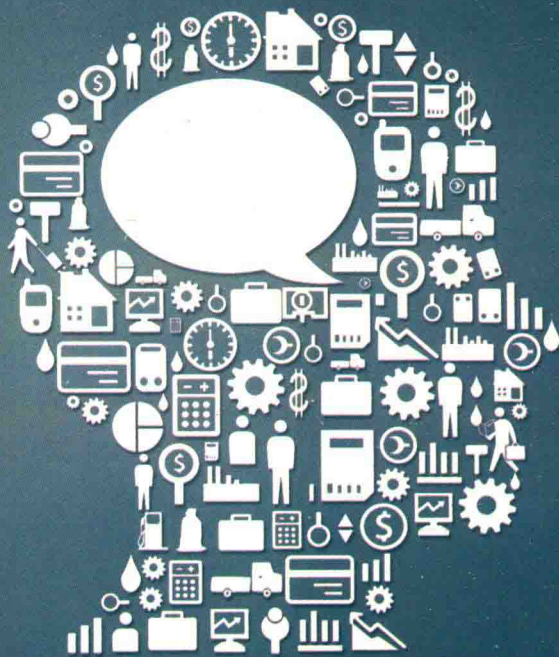


高等院校基础心理学国家级教学团队优秀教材建设项目

心 理 学

主 编 许渭生



• Psychology •

中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

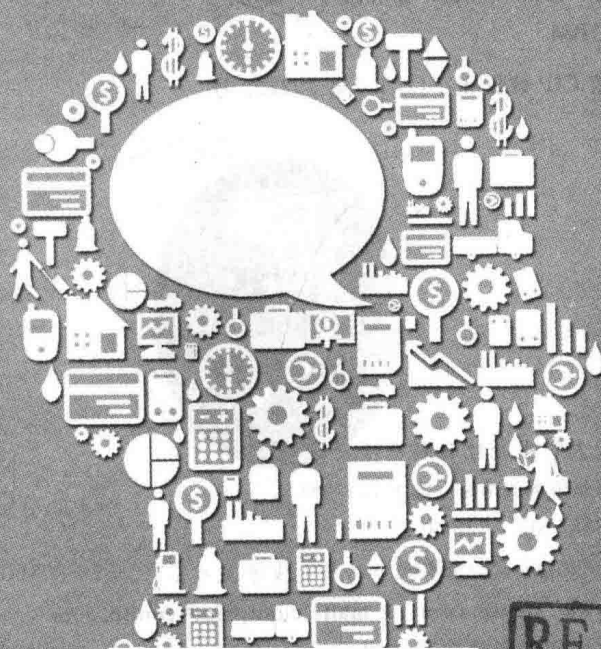
高等院校基础心理学国家级教学团队优秀教材建设项目

心 理 学

主 编 许渭生

副主编 刘 言 贺 平

徐建平 张海燕



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

内 容 简 介

这本《心理学》是普通心理学或基础心理学的简称,以全新视角对当代心理学学科的基本理论进行了系统介绍。全书在总体介绍心理现象实质的基础上,根据心理学的研究领域划分出若干板块,从绪论、心理的生理机制、认知心理、情绪心理、动力心理、智能心理、人格心理、发展心理、学习心理、人际心理、心理健康、心理障碍等方面,介绍了心理学最新研究成果,以案例、图表、专栏等灵活多样的形式呈现出心理学学科体系中重要的原理与知识点,并针对当前人们常见心理问题提出应对及预防对策。

本教材在结构体系与内容安排上突出了全面性、趣味性、整合性、应用性等特点,注意加强对读者的生活及技能指导,在各章后都列有实践与实验指导、相应的复习与思考以及推荐读物。附录部分还专门列出了心理学大事年表、中外著名心理学家简介、心理学拓展性阅读材料等内容,供读者参考。

本书适于作为普通高校大学生心理学基础、心理学公共课的教材,也可以作为心理学专业的入门教材。

图书在版编目(CIP)数据

心理学/许渭生主编. —徐州:中国矿业大学出版社, 2017.2

ISBN 978 - 7 - 5646 - 2791 - 1

I. ①心… II. ①许… 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(2015)第 192228 号

书 名 心理学
主 编 许渭生
责任编辑 侯 明
出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司
(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)
营销热线 (0516)83885307 83884995
出版服务 (0516)83885767 83884920
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com
印 刷 徐州中矿大印发科技有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 38.25 字数 955 千字
版次印次 2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷
定 价 56.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵”。

——(法)雨果

心理(精神或意识)是宇宙间最复杂而又最奥妙的现象之一，恩格斯将其誉为“物质的最高的精华”和“地球上最美丽的花朵”。

公元前六世纪，“认识你自己”(苏格拉底)这句话即被作为阿波罗神谕，雕刻在希腊的德尔斐圣殿上。贯穿整个已被记载的历史，人类孜孜不倦，努力着去理解人之为人的本性，试图去看穿人的思想、行为及其背后的原因。今天，追溯这些过去的努力与成就，便形成了一门科学——心理学。



维克多·雨果(Victor Hugo, 1802~1885), 法国文学史上最伟大的作家之一, 被称为“法兰西的莎士比亚”。

前言

心理学是一门既古老又年轻的学科,它研究的是人的心理现象的一般性的共同规律,荟萃了各个心理学分支及各大心理学派的研究成果,它既是学习心理学知识的入门课程,又是众多心理学分支的理论基础。心理学多年来一直是我国高等院校公共平台课课程体系中的一门重要课程,在促进大学生素质养成、人格完善、心理健康以及指导大学生学习、生活、就业、工作等方面具有重要的意义。

这些年,我国高等教育加快了自主创新与变革的步伐,作为本科教育教学体系中重要组成部分的教材建设,也在不断跟进新形势并进行自身优化。可以说,本书凝聚了作者多年的教学经验、学术积累与心力,在较好继承当前国内高等院校心理学经典教材优点的基础上,在教材体系、内容、形式等方面又有了一些新的突破,较好地反映了国内心理学研究的全貌和新进展。同时,充分考虑到教学实践的需要,本书在知识性、趣味性、适用性、体系化等方面也下了一番功夫,使其更贴近教学和学生。

具体来说,本书具有以下特点:

1. 在教材体系上,突出科学性、创新性

由于长期以来国内心理学教材缺乏统一体系,因此,我们对教材体系作了一定的创新,力求系统完整地阐述人的心理的主要方面。本书系普通心理学的简称,全书分为上下两篇,上篇是基础心理部分,主要介绍心理学的基础知识和基本理论,内容包括:绪论、心理的生理机制、认知心理(上、下)、情绪心理、动力心理、智能心理、人格心理;下篇是应用心理部分,内容包括发展心理、学习心理、人际心理、心理健康、心理障碍等与大学生生活联系比较密切的内容。这样的安排显得结构合理、科学,在重点介绍心理学基本知识和理论的同时,又兼顾了心理学的应用,使得理论与实践做到了有机结合。

2. 在教材内容上突出丰富性、专业性和应用性

内容是教材的灵魂。本书在借鉴国内既有教材成功经验的基础上,进一步丰富教材内容,同时体现教材的专业性和应用性。比如,在教材内容的编写上尽量做到概念准确、论述清晰、便于教学;在内容的选择上,既保留了以往心理学教材的基本知识、基本理论,又增加了反映本学科新近发展水平的内容,特别是心理学发展近十年的一些重要研究成果,如认知的脑成像研究、当代生理心理学研究新进展、表情与微表情等,使得教

材的内容随本学科的发展不断得到丰富和更新。此外,随着现代心理学的发展,理论、方法、实践三者结合已经成为一种趋势。本书也相应地增加了应用性的内容,以大学生为服务对象,介绍了发展心理与青春期、学习心理与策略、人际心理与爱情、心理健康与维护、心理障碍与治疗等内容,加强了理论与实践的结合,有助于学生学以致用。

3. 在教材形式上突出新颖性、多样化

在教材形式上,我们借鉴了国内外优秀教材编写的经验,对教材的体例进行了重要调整。首先,每章前面均以“案例”开端,并由此导入本章需要学习和探讨的主要内容,让学生带着兴趣和问题,为学习做好准备;其次,开设“专栏”并安排在各章节里,对心理学相关知识、研究成果、经典实验等进行介绍,旨在拓展视野,补充知识,激励学生启发式思考,增强学习兴趣。再次,在每章的末尾都有本章小结、实践与实验指导、复习与思考、推荐读物,使学生易于明了全章重要的知识点,并做到对知识的系统性理解和掌握。最后,书中还引用了大量的插图、表格,既丰富了内容,也便于学生理解。这些形式上的创新,对于学生较好地掌握知识,激发学习兴趣和学习动机,应用心理学知识解决实际问题等,都起到了较好的促进作用。

4. 在教材应用上,突出应用性、综合性、操作性

本书主要面向国内高等院校公共平台选修课及应用心理学专业的学生,同时也可供教育学、人力资源管理等相关专业的学生学习心理学的基本知识。因此,在知识的广度及深度上,进行了合理分配。在提供学术性与应用性心理学基础知识的同时,坚持心理学理论与实践相结合,选择人们日常生活中的一些相关典型事例,运用心理学原理加以分析,从而提高学生思考、分析与解决实际问题的能力。

总之,本书编写过程中力求避免因书本与实践脱节而出现的“两张皮”现象,通过本教材的使用,使得教师、教材、教学方法能够较好地体现出了三个“贴近”——即贴近学生、贴近实际、贴近应用。

本书作者均是来自国内高等院校具有中高级职称或取得博士学位的心理学专业教师,这本教材也是大家通力合作的结晶。其中,负责各章编写工作的是:第一章,许渭生、张海燕、刘琳;第二章,郭智慧、徐建平、冯雪;第三章,兰继军、杨伶;第四章,徐嘉玉、贺平;第五章,焦武萍、刘言;第六章,刘琳、张海燕;第七章,兰继军、勾柏频;第八章,李婧、许渭生;第九章,简洁、刘言;第十章,李怡娜、贺平;第十一章,宋利国、卢杰;第十二章,王利平、赵晓凤、严芳;第十三章,于翔、石忠莉、朱骞。全书由西北政法大学许渭生、刘言,西安科技大学贺平,北京师范大学徐建平,山东泰山学院张海燕等负责统稿。

在本书即将付梓之际,真诚地感谢各位作者的合作与努力,感谢本书在编写过程中参考的国内外同类教材及相关文献的作者。本书在编写和出版过程中,得到了中国矿业大学出版社的大力支持,责任编辑侯明等为本书的完善和审阅付出了辛勤的劳动,在此一并致谢。

时代在发展,心理学研究成果不断涌现,教材内容和形式也在不断变化。虽然全体作者在本书的体系框架设计、具体内容选择以及体例编排等方面竭尽全力,但仍难免有诸多疏漏与不妥之处。在此,恳请广大读者、同行及前辈不吝赐教并给予斧正,以便今后对本书进一步修订,使其日臻完善。

编者

2016年10月

目 录

前言.....	1
---------	---

上篇 基础心理部分

第一章 绪论.....	3
-------------	---

- 第一节 心理学概述 /5
- 第二节 心理学的历史与发展现状 /19
- 第三节 现代心理学主要流派 /28
- 第四节 心理学的研究方法 /32

第二章 心理的生理机制	41
-------------------	----

- 第一节 心理的进化 /43
- 第二节 神经元 /50
- 第三节 大脑的功能 /62
- 第四节 内分泌腺和神经—体液调节 /75

第三章 认知心理(上)	85
-------------------	----

- 第一节 感知觉 /87
- 第二节 注意 /111
- 第三节 记忆 /121

第四章 认知心理(下).....	147
------------------	-----

- 第一节 思维 /149
- 第二节 想象 /167
- 第三节 语言 /176

第五章 情绪心理..... 187

第一节 概述 /189

第二节 情绪的理论及生理机制 /194

第三节 情绪的外部表现——表情与微表情 /202

第四节 情商与情绪调节 /209

第六章 动力心理..... 227

第一节 需要 /229

第二节 动机 /232

第三节 意志行动与挫折 /245

第七章 智能心理..... 257

第一节 概述 /259

第二节 智力理论 /261

第三节 智力测验 /268

第四节 智力的个体差异 /274

第八章 人格心理..... 285

第一节 概述 /287

第二节 人格差异 /289

第三节 人格理论 /296

第四节 人格成因及良好人格的塑造 /306

第五节 人格测验与评估 /311

下篇 应用心理部分**第九章 发展心理**..... 323

第一节 概述 /325

第二节 人生早期发展 /327

第三节 青年期及成年后 /341

第十章 学习心理..... 353

第一节 概述 /355

第二节 影响学习的因素 /357

第三节 学习方法与策略 /367

第十一章 人际心理.....	373
第一节 人际沟通 /375	
第二节 人际知觉 /380	
第三节 爱情心理 /391	
第十二章 心理健康.....	399
第一节 概述 /401	
第二节 影响心理健康的因素 /406	
第三节 心理健康的测评与维护 /410	
第十三章 心理障碍.....	423
第一节 概述 /425	
第二节 心理障碍的类型 /427	
第三节 心理治疗方法 /440	

附 录

附录Ⅰ 心理学大事年表.....	455
附录Ⅱ 中外著名心理学家简介.....	465
附录Ⅲ 拓展性阅读材料.....	495
参考文献.....	585

上篇

shanzhizhan

基础心理部分

第一章 绪 论

第一节 心理学概述 /5

- 一、什么是心理学 /5
- 二、心理学研究的对象 /5
- 三、心理的实质 /8
- 四、心理学的学科性质和研究领域 /13
- 五、学习心理学的意义 /16

第二节 心理学的历史与现状 /19

- 一、早期的哲学心理学思想 /19
- 二、科学心理学的诞生 /21
- 三、心理学在中国 /23
- 四、当代心理学的研究取向与发展现状 /25

第三节 现代心理学主要流派 /28

- 一、行为主义 /29
- 二、精神分析 /30
- 三、人本主义心理学 /30

第四节 心理学的研究方法 /32

- 一、心理学研究的基本原则 /32
- 二、心理学研究的方法 /33

心理学家丹尼尔·卡恩曼获诺贝尔奖



卡恩曼

丹尼尔·卡恩曼(Daniel Kahneman)1934年出生于以色列的特拉维夫,拥有美国和以色列的双重国籍。他于1961年获得了加州大学伯克利分校的博士学位,从1993年开始担任普林斯顿大学心理学教授和公共关系学教授。2002年斯德哥尔摩当地时间10月8日15时30分,瑞典皇家科学院宣布,由美国普林斯顿大学的以色列教授 Daniel Kahneman 和美国乔治梅森大学教授 Vernon L. Smith 分享2002年诺贝尔经济学奖。Daniel Kahneman 是因为“把心理学研究和经济学研究结合在一起,特别是与在不确定状况下的决策制定有关的研究”而得奖;Vernon L. Smith 是因为“通过实验室试验进行经济方面的经验性分析,特别是对各种市场机制的研究”而得奖。

卡恩曼是第一位以从事心理学研究的成果而获得诺贝尔奖的科学家。他将源于心理学的综合洞察力应用于经济学的研究,从而为一个新的研究领域奠定了基础。他与阿莫斯·特沃斯基(Amos Tversky, 1979)一起建立了一种被称作“预期理论”(Prospect Theory)的替代性理论来解释观察到的行为。他的研究使经济学界开始修正标准经济理论关于人类行为的某些公理性假设(如“理性一贯”、“偏好不变”等),以更加逼近真实世界的人类行为,使经济学对现实的解释力得到提高。他的主要贡献在于对人类在不确定性条件下的人为判断和决策行为的研究,在这方面证明了被人们所广泛接受的有关经济决策的过程是理性的假设不能成立。他的行为经济理论还解释了为什么人们为了省几个美元宁愿开车到几十千米外买便宜货,而不愿就近节省一些费用(如汽油费等)的前提下购买较贵的商品。该发现激励了新一代心理学、经济学研究人员运用认知心理学的洞察力来研究经济学,使心理学和经济学的理论更加丰富。

有人说,21世纪是心理学大展宏图的世纪。心理活动人皆有之,心理问题不可避免。从本章起,将引导你就心理学的基本知识、基本原理、主要研究内容、现实应用等一系列问题,进行系统性了解和思考。本章介绍的主要内容包括心理学概述、心理学历史与发展、现代心理学流派、心理学研究对象与研究方法等。

第一节 心理学概述

心理学是一门古老又年轻的科学,它主要研究人的心理现象。心理现象是多种多样的,也是非常复杂的。心理学既研究个体的心理现象,也研究群体的社会心理现象,同时还研究动物的心理现象。

一、什么是心理学

心理学(psychology)一词是希腊文 psyche 和 logos 两词演变合成而来的。Psyche 意指“灵魂”,logos 意指“讲述”、“知识”或“论述”等,合在一起就指关于人类灵魂的学问。心理学可以说是一门渊源数千年却只有百余年历史的学科,它的思想源于西方哲学,自苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等人开始,历代哲学思想都把对“心”的探讨视为主要的问题之一。心理学在漫长的历史时期一直隶属于哲学学科的范畴,到 19 世纪末,在生物科学发展的影响下,心理学逐渐脱离哲学的束缚,成为一门独立的科学。

长期以来,心理学在研究对象和内容上被规定在人的精神、意识或心理问题上。到 20 世纪 20~60 年代这段时间里,以行为主义为代表的观点崛起,心理学的研究对象发生逆转,被界定为只研究人的行为,理由是意识或心理问题因其内隐性和经验性而无从得到证实,行为因其外显性从而易于被观测和研究。只有能够被证实了的事实才是科学。但是,行为从其发生机制上来说只是心理活动的派生品,心理与行为相互之间并非是单纯的唯一性因果关系。认为心理学是研究人的行为的科学这一说法维持了 40 多年,到 20 世纪 70 年代以后,人们才对心理学的定义进行了修正。目前,学界比较统一的观点是,心理学是研究人的行为和心理活动规律的一门科学。

外显行为与心理现象之间的关系,在心理科学中往往需要用心理学理论来阐述,通过理论,我们可以进行推论,做出解释和预测。例如,一个关于“抑郁”的好理论可以帮助我们把握无数关于抑郁的观察结果组织成一系列非常简短的原理。比方说,我们反复观察到抑郁的人倾向于用消极的词语来描述自己的过去、现在和未来,那么就可以做出这样的理论设想,即“低自尊会造成抑郁”。研究表明,自尊原理简洁地概括了一长串关于具有抑郁特征的人的事实,能够解释和预测抑郁症患者的一些典型行为。如果观察结果不能由指定理论圆满地解释或预测,那么就应该重新寻找证据,考虑对这一理论进行修正甚至重构。

二、心理学研究的对象

心理学的研究对象就是人的心理现象及其规律。一个人在不同的时间和空间里,总会看到不同的颜色,听到不同的声音,尝到不同的味道;回忆起激动人心的往事,想象着光辉灿烂的未来;去发现、思考 and 解决这样或那样的问题;在生活实践过程中对人、对事总有自己的态度,或者喜欢和高兴,或者讨厌和痛恨;在工作、学习和劳动中,表现出积极或消极,有无信心和决心,同时也表现出这样或那样的气质和性格,这种或那种兴趣和能力。所有这些,都是在人们生活实践中经常发生的心理现象。

由于心理活动是内在的,无法直接观察和测量,只通过行为表现出来,而外显行为会受

到隐性心理活动的支配和调节。因此,我们可以通过对行为的观察,实现对内部心理活动规律的认识。只有把握了心理与行为活动的规律,才能对人的行为加以解释、预测和调控,达到塑造人、使用人、成就人的目的。心理学研究的主要课题包括:脑与高级神经系统、感觉与知觉、记忆、思维、想象、语言、情绪与情感、心理动力、意志与行为、能力与智力、气质、性格与人格、个体成长与青春期心理、学习心理、人际关系与爱情、压力与健康、心理障碍及其治疗等,另外,诸如群体、组织等社会环境下的人类的心理活动和行为等,也是心理学感兴趣的研究内容。

心理活动极为复杂,表现形式多种多样。为研究方便起见,心理学通常把人的心理现象分成三大类:心理过程、个性心理和心理状态。

(一) 心理过程

心理过程是指心理活动发生、发展和完成的一般过程,包括认知过程、情绪或情感过程、意志过程。

1. 认知过程

认知过程是指人对客观事物的认识,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、语言等。

人对世界的认识始于感觉和知觉。感觉和知觉是人脑对直接作用于感觉器官的各种事物的个别属性和整体属性的反映。它是通过自己的耳、目、口、鼻、舌、身等感觉器官进行的。如,当一个人站在校园里,看见学生朝气蓬勃地进行文体活动,听到琅琅的读书声,闻到扑鼻的花香,感到太阳的温暖、和风的凉爽时,通过感觉个体获取事物个别属性的信息,如颜色、明暗、声调、气味、粗细、软硬,等等。知觉是对感觉信息解释的过程,它反映事物的整体及其联系和关系。如一辆汽车、一幢房子、一个美丽的街心花园、一群人等。感觉和知觉通常是同时发生的,因而合称为感知觉。感知过的经验能贮存在头脑中,必要时还能提取出来,这称为记忆。当人们在感觉和知觉的基础上进一步思考着什么时,即产生了思维活动。思维是人脑对客观事物本质特征的一种间接的和概括的反映,例如,警察断案包含分析、综合、推理等过程,都是借助于思维而获得的。通过他人的描述,人脑能想出从未感知过的新形象,这就是想象。例如,人们能想象自己未曾见过的沙漠、海洋、火山、月球的形象。语言是一套有意义的符号系统,是人们沟通交流及传播思想所凭借的基本工具。

总之,感觉、知觉、记忆、思维、想象、语言等,都是为了弄清事物的性质和规律,使人获得知识的心理过程,这在心理学上统称为认知过程。

2. 情绪与情感过程

情绪与情感是指人对待其所认识的事物、所做的事情以及他人和自己的态度体验。当人认识周围世界的时候,他总是以某种态度来对待它们的,内心会产生一种特殊的体验。满意或不满意,愉快或不愉快,热情或冷淡,还有喜、怒、哀、惧以及美感、理智感、自卑感,等等,这些心理现象称为情绪或情感。

3. 意志过程

人不仅能认识世界,对事物产生某种情绪体验,还能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界。人在自己的活动中设置一定的目的,不断地克服各种困难,力图达到该目的的心理过程称为意志过程。通常,意志是通过特定行为反映出一个人的心理品质,因此,意志和行为不可分,意志过程实际上说的是意志行为。

人的认识、情绪、意志这三方面的心理活动简称“知、情、意”，它们经常处于动态变化之中，都有其发生、发展、变化的过程。所以，这些心理活动统称为心理过程。而认识、情绪、意志三种心理现象又以其彼此间相互联系和制约而构成人的整个心理过程。

（二）个性心理

个性心理是指一个人在心理过程的发展和进程中，经常表现出来的那些比较稳定的心理倾向和心理特点。个性心理结构包含极复杂的成分，可以将其划分为三个主要的子系统：个性倾向性、个性心理特征和自我意识。

1. 个性倾向性

个性倾向性是人的一切活动的动力、内部诱因和调节控制系统，是个性结构中比较活跃的动态因素，属于动力心理学研究的内容。个性倾向性制约着人对周围世界的认识、态度和行为方式的选择性，决定着人的全部心理活动的社会方向和社会价值。它主要包括个体的需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观、世界观等方面。

需要是个性倾向性的基本结构成分。个性倾向性的其他结构成分是在需要的基础上产生的，个性本身就是在不断地产生和满足各种需要的活动过程中形成和发展起来的。需要是个性倾向性的基础，人有各种需要，如生理需要、安全需要、交往需要、成就需要等。人的一切活动，无论是简单的还是复杂的，都是在某种内部动力推动下进行的。这种推动人进行活动，并使活动朝着一定目标前进的内部动力，称为动机。动机的基础是人的各种需要。对一个人来说，什么是最重要的？想要什么样的生活？又必须拥有什么样的生活？由此而产生的愿望、态度、目标、理想、信念等，都是由这个人的价值观所支配的。价值观是一种浸透于人的所有行动和个性中的支配着人评价和衡量好与坏、对与错的心理倾向性。价值观的基础也是人的各种需要。如果说需要是个性倾向性的基础，那么价值观则处于个性倾向性的最高层次。它制约和调节着人的需要、动机等个性倾向性成分。

2. 个性心理特征

个性心理特征是指人们在能力、气质和性格等方面所表现出来的差异。它集中反映了一个人的精神面貌的稳定的类型差异。所谓“人心不同，各如其面”就是指人的心理现象是千差万别的，每个人都有自己所特有的心理特点。例如，有的人感知敏锐、思维活跃、想象丰富，有的人则感知迟缓、思维停滞、想象贫乏。有的人记忆速度快且保持长久，有的人则记得慢且易遗忘。有的人有高度发展的数学才能，有的人有高度发展的音乐才能。以上是能力或智力上的差异，它标志着人在完成某项活动时的潜在可能性上的特征。再比如，有的人性情暴烈、易于激动，有的人则性情温和、不易发脾气；有的人反应迟缓、情感内向，有的人反应敏捷、情感外向；有的人情感深沉、动作有力，而有的人则心境易变、行动不定等。这些表现在情感、情绪等心理活动动力方面的不同特点，就是气质上的差异。气质标志着人的心理活动的稳定的动力特征。有的人怯懦软弱，有的人主动进取，有的人被动不前，有的人优柔寡断、朝三暮四，有的人急功近利，有的人疾恶如仇等，这都是性格上的不同。性格显示着人对现实的稳定的态度和行为方式上的特征。

能力、气质、性格统称为人的个性心理特征。

3. 自我意识

自我意识是一种多维度、多层次的心理系统。从心理形式上来看，自我意识表现为具有

认识的、情绪的和意志的三种形式。属于认识的有自我观察、自我概念、自我认定、自我评价等,统称为自我认识。自我认识主要涉及“我是一个什么样的人”、“我为什么是这样的一个人”等问题。属于情绪的包括自我感受、自爱、自尊、自恃、自卑、责任感、义务感、优越感等,这些统称为自我体验。自我体验主要涉及“我是否满意自己”、“我能否悦纳自己”等问题。属于意志的有自立、自主、自制、自强、自信、自律等,可统称为自我控制。自我控制表现为个人对自己行为活动的调节、自己对待他人和自己态度的调节等,如“我怎样节制自己”、“我如何改变自己的现状,使我成为自己理想中那样的人”等。自我意识使一个人的个性心理特征和个性倾向性等成分成为统一的整体。

总之,个性心理是人的心理现象的另一个重要方面,也是普通心理学研究对象的一个重要组成部分。从人的心理特征的整体性、稳定性和差异性上来看,一个人的总的精神面貌就是他的个性。

(三) 心理状态

心理活动在一段时间里会出现相对稳定的持续状态,这类心理现象称为心理状态。如认识过程中的聚精会神状态和注意涣散状态,情绪过程中的心境状态和激情状态,意志过程中的信心状态和犹豫状态等,都是心理状态。如果某类心理状态反复出现,并且持续时间也愈来愈长,那么这类心理状态就有可能转化为个性心理特征。例如,在日常生活中,一个人常会出现某种激情,可能只是一时的激动。但是,这种心理状态如果经常不能主动加以控制,那么久而久之,这个人便容易形成性情暴烈、易发脾气等比较稳定的个性特点;一个人如果经常做事漫不经心,久而久之,这个人就可能会形成粗心大意的个性心理特征。

以上所述就是心理学研究对象的主要内容。应注意的是,以上对心理现象的分类,只是为了便于了解和掌握心理现象。在实际生活中,人们所表现的各种心理现象是密切联系、相互影响、具有高度的整合性的。

心理过程、个性心理和心理状态是相互密切联系的,它们构成了心理学研究对象的一个重要内容。心理学需要研究和揭示的就是这些心理现象、特点及其规律。

三、心理的实质

心理的实质到底是什么?关于这个问题人们有过漫长的历史探讨和争论。对心理现象的基本认识,即对心理实质的理解问题,是科学心理学必须首先回答的一个最基本的理论问题。

要了解心理的实质需要搞明白以下三个方面的问题。

(一) 脑是心理活动的物质器官

在历史上一个相当长的时期内,人们曾经认为心脏是产生心理活动的器官,一直把心理视为灵魂。而心理现象发生的物质基础,也往往被认为同人的内脏,尤其是与心脏有关。孟子说:“心之官则思”。汉语有关心理的词语里大多包含“心”字部分,如“思”、“想”、“悲”、“恋”、“愁”、“怒”等。随着时代的发展,生产力的进步,尤其是近代科学的发展,人们才逐渐认识到产生心理活动的器官是脑,而心脏与心理活动并无特别直接的关系。早在1830年,我国清代著名医生王清任根据对尸体的解剖和大脑疾病的临床观察,否定了古代的“心脏说”,断定“灵机、记性不在心,在脑”,并从解剖学上指出了感觉器官与中枢神经的联系,如