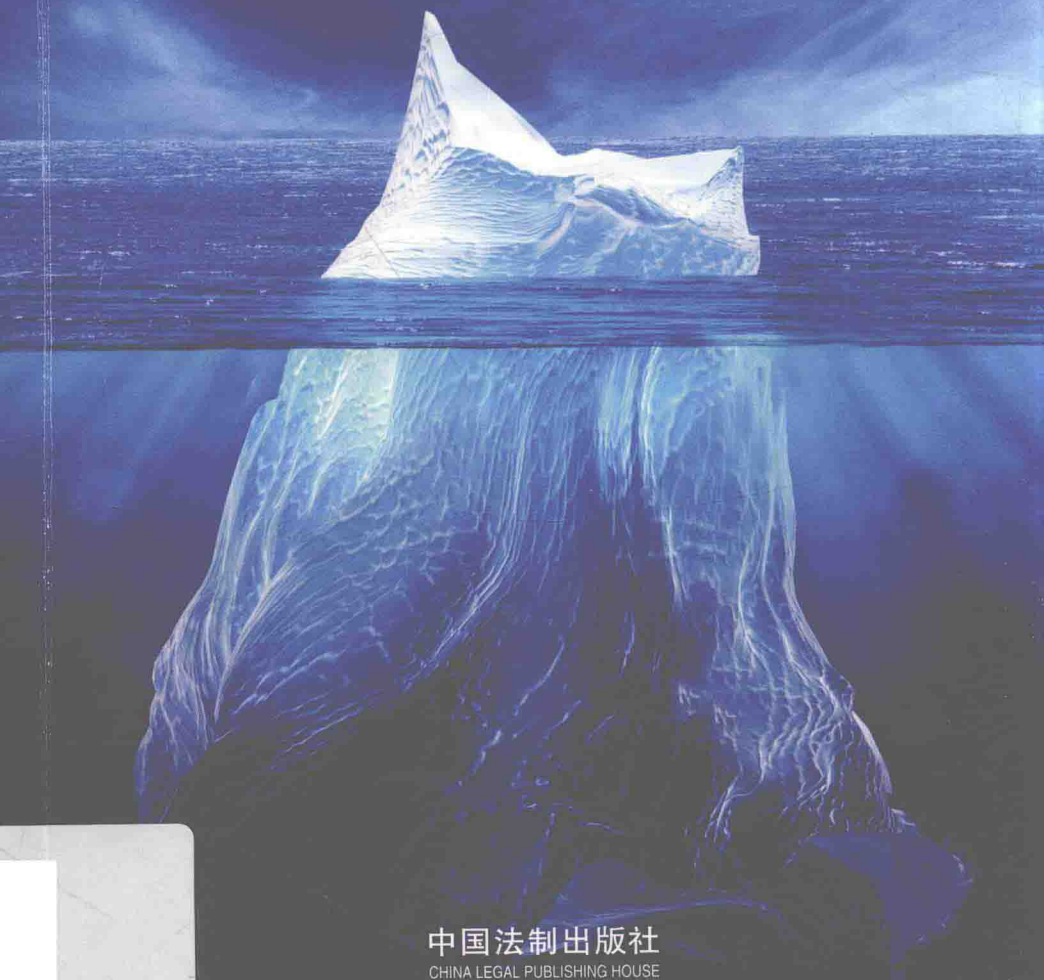


意识如大脑之宝藏，深藏着引人入胜的智慧地图 意识如大脑之圭臬，指引着人类行为最终的走向

意识心理学

探索冰山之上的力量

李汉松◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

意识心理学

探索冰山之上的力量

李汉松◎著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

意识心理学 / 李汉松著. —北京: 中国法制出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5093-8537-1

I. ①意… II. ①李… III. ①意识—研究 IV. ①B842.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 100379 号

策划编辑: 李佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑: 李佳 吕静云 (lvjingyun0328@sina.com) 封面设计: 仙境设计

意识心理学

YISHI XINLIXUE

著者 / 李汉松

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印张 / 9.25 字数 / 213 千

版次 / 2017 年 9 月第 1 版

2017 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-8537-1

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

值班电话: 010-66026508

邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

自序

1879年德国心理学家冯特创立心理实验室研究意识观念，这是心理学史上公认的用实验室的实验方法研究心理现象的开始。这是以意识观念为研究对象的科学心理学正式问世的年代。1895年弗洛伊德和布洛伊尔合作出版《癔症研究》，提出“潜意识的防御心理机制”为心理学的研究对象，标志着精神分析潜意识或称无意识心理学的正式问世。从此以后的多少年来，心理学史上存在着分别以研究意识和潜意识为对象的两大派别，它们分道扬镳各自发展推广，直到现在未见有人将它们加以融合形成一个统一取向的心理学对象来研究。其实，冯特传统的意识心理学，只是侧重研究意识的理智方面；弗洛伊德则强调潜意识的情绪。冯特的意识心理学创立于著名的德国莱比锡大学，得到学院心理学家的大力支持和继承发展，形成一种学院派传统的心理学，经过百十年来众多心理学家前赴后继的努力，出现了心理学派别林立的局面；另一方面，尽管弗洛伊德精神分析的潜意识学说，起初被学院派视为旁门左道，不屑一顾，但由于对神经症患者的长期诊断治疗颇受患者的欢迎而得到发展，以及新旧精神分析学派的世代继承发展，出现了日趋繁荣发展的景象。

其实，正如弗洛伊德所说的，人的意识心理只是浮在沧海水面的

冰山一角，而更多的潜意识心理则隐藏在冰山之下。历史上由于学院派的人文环境优越，意识心理学在科学席位上占了优势，研究者经过世代相承地前赴后继的发展，取得了大量颇有成效的科学业绩，大脑中枢神经系统的神经心理学获得了科学依据，加强了认识心理研究的科学性。后来，对于情绪心理方面的神经心理学，为新精神分析者赖希（1897 ~ 1957）提出，外周的自主神经系统也是意识心理的物质基础，并将中枢神经系统和外周的自主神经系统捆绑在一起，致使意识和情绪的神经心理学得到结构和机能上的统一研究，赖希在此基础上又提出了他的身心并行同一论。这是神经心理学史上亘古未有的一次大跃进，具有深刻的历史贡献和巨大的现实意义。

首先，将中枢神经系统和外周的自主神经系统捆绑在一起，成为意识和情绪共同的神经心理学的物质基础，为意识和情绪心理作为一个整体取得科学根据。事实证明，意识、情绪二者都是整个意识心理不可或缺的。心理学史上自冯特创建科学的意识心理学之后，相继出现了德国冯特、铁钦纳的构造主义，美国的机能心理学，和后来的行为主义、格式塔心理学、皮亚杰学派、人本主义心理学以及信息加工

认知心理学派等，其实都属于认知心理或人格心理学领域，研究情绪的只是精神分析。所有这些学派的成果都按自身确定的思想路线进行研究，只是从各种不同的侧面研究整个心理现象的某一部分，难以满足人类完整的意识心理所要求的研究任务，终于造成心理学处于群龙无首的分裂状态，而出现了后现代的认知神经科学、进化心理学、生态心理学、文化心理学、女性主义心理学、社会建构论心理学和积极心理学。尽管它们都重视以人为本，但具体做法却各执一端，致使分支学科丛生，难以成为完整的意识心理学的研究取向。赖希身心并行同一论的提出，为完整地研究意识心理的新取向提供了神经心理学的理论假设，从而萌发出取得统一研究心理现象全貌的物质基础，为整体的意识心理学正确健康发展的科学前景创造了可能性。

其次，长时间以来关于意识和无意识的心理现象都是由不同的心理学家各自分开发展起来的，意识心理主要研究认知；精神分析的无意识即潜意识则以研究情绪为主要研究对象，因而对意识和潜意识（情绪）只是分别进行了研究。如今有了身心并行同一论可以将意识和情绪整合在一起进行研究，也就是将意识和潜意识形成统一的研究

对象，这就形成了意识心理概念的完整性，并且得到理论上的支持和神经生理学（即大脑中枢神经系统和外围自主神经系统一起成为神经心理学）的科学依据，从而使得意识心理学成为一个完整体系，提供了可靠的科学理论根据。

我们根据以上一些看法进行尝试后，编写成十五章的《意识心理学》，从第一章开始到最后的章节，都是按心理学史的发展和我们的研究所得安排进度编写的。例如，先是介绍意识心理学的产生发展和它的神经心理学研究成果，以后随着时间的推移和潜意识学说的出现和发展，直到我们吸收新精神分析学派赖希提出的身心并行同一论，这才初步形成我们新的意识心理体系。由于初次尝试，错误、缺点不少，敬请读者多多指正，以求得到抛砖引玉的效果，是幸！

目 录

第一章 | 绪论：潜意识的由来与作用

- 第一节 潜意识的发现和意义 / 3
- 第二节 潜意识的特点 / 4
- 第三节 潜能的特性 / 8
- 第四节 如何调动潜意识的力量 / 9

第二章 | 整体的意识心理

- 第一节 整体意识心理概述 / 15
- 第二节 研究综合途径 / 17
- 第三节 整体的意识心理的意义 / 18

第三章 | 人脑和意识

- 第一节 人脑及其神经系统的结构与机能 / 21
- 第二节 意识结构及其要素的分析研究 / 33
- 第三节 意识活动的神经心理学 / 42

第四章 | 潜意识

- 第一节 潜意识概述 / 51
- 第二节 潜意识的形成 / 54

第三节 潜意识的激发 / 57

第四节 潜意识——意识与潜意识的不同 / 59

第五章 | 感觉系统

第一节 感觉转录 / 69

第二节 阈上感觉的测量 / 71

第三节 韦伯定律 / 76

第四节 阈限测量 / 77

第五节 听觉 / 79

第六节 视觉 / 81

第六章 | 知觉

第一节 知觉的特性 / 99

第二节 知觉与感觉 / 100

第三节 知觉的基本特征 / 101

第四节 知觉定势 / 108

第五节 错觉和幻觉 / 112

第六节 知觉理论 / 116

第七节 研究历史 / 119

第七章 | 注意

- 第一节 注意概述 / 123
- 第二节 注意和意识 / 124
- 第三节 选择性注意的模型和注意的生理机制 / 125
- 第四节 注意的外部表现 / 126
- 第五节 外显性注意与内隐性注意 / 128
- 第六节 注意障碍 / 129
- 第七节 研究历史 / 129
- 第八节 最近的研究 / 130

第八章 | 记忆

- 第一节 记忆过程概述 / 139
- 第二节 记忆的分类 / 140
- 第三节 记忆研究起源与发展 / 141
- 第四节 什么是人的记忆 / 142
- 第五节 记忆特征和遗忘特征的区别 / 146
- 第六节 记忆潜力 / 148
- 第七节 研究成果 / 150
- 第八节 记忆品质 / 151
- 第九节 记忆法则 / 154
- 第十节 记忆原理 / 158
- 第十一节 影响检索效果的因素 / 160

第九章 | 思维

- 第一节 思维概述 / 165
- 第二节 思维方式 / 167
- 第三节 思维载体和基本特征 / 168
- 第四节 思维过程 / 176
- 第五节 思维惰性 / 177
- 第六节 思维方式 / 179

第十章 | 情绪情感

- 第一节 概述 / 183
- 第二节 情绪 / 184
- 第三节 其他信息 / 185

第十一章 | 意志

- 第一节 基本形式 / 191
- 第二节 运行程序 / 195
- 第三节 意志素质 / 198
- 第四节 数学模型 / 199
- 第五节 逻辑关系 / 202
- 第六节 意志过程 / 203

第七节 训练过程 / 204

第十二章 | 个性及其结构

第一节 潜意识的意向和个性 / 211

第二节 个性研究的进展 / 212

第三节 个性结构 / 221

第十三章 | 气质和性格

第一节 气质 / 225

第二节 气质和性格 / 228

第三节 性格的基本特征 / 230

第四节 性格的六种类型 / 231

第五节 如何完善自己的性格 / 234

第十四章 | 能力

第一节 能力的概述 / 239

第二节 能力的一般趋势 / 241

第三节 技能的相互作用：迁移 / 242

第四节 能力、才能与天才 / 244

第五节 非智力因素在创造性活动中的意义 / 246

第十五章 | 个性的形成与发展

第一节 个性形成的因素分析 / 253

第二节 个性形成发展的阶段论 / 257

第三节 关于个性发展的理论 / 262

第四节 遗传与环境的关系 / 271

1

CHAPTER

第一章

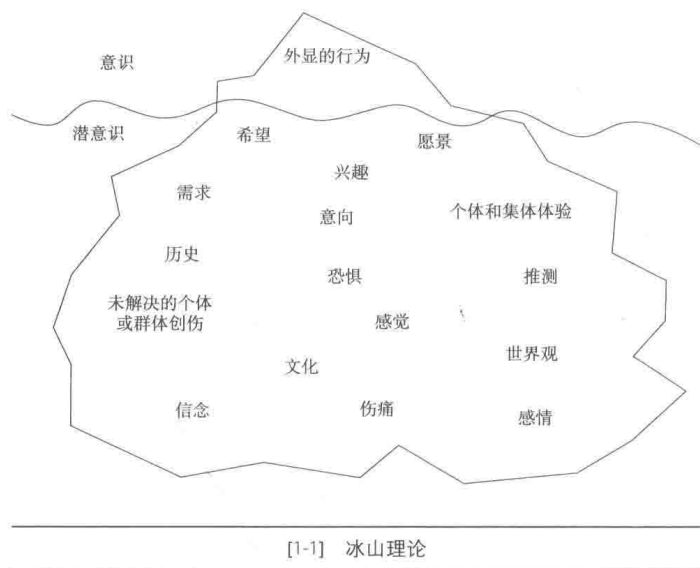
绪论：潜意识的由来与作用

每个人的内心都存在着意识和潜意识。意识只是冰山浮在水面上的一角，大量的冰块是水面下的潜意识。这是弗洛伊德精神分析创导的概念和理论。其中，潜意识概念在心理学中发挥着越来越大的作用。可是心理学期为学院心理学所垄断，由心理治疗发现的“潜意识心理学”，成为旁门左道，被不屑一顾。事实上，意识和潜意识融合成为整体恰恰是符合人的意识心理事实的。为此，我们尝试将两者加以融合起来进行研究，定名为“整体的意识心理学”。第一章绪论的第一节将从潜意识的由来说起。

第一节 潜意识的发现和意义

弗洛伊德的冰山理论揭示了人的意识分为显意识和潜意识。潜意识有它自己的特点：

1. 能量无比巨大：潜意识是显意识力量的3万倍以上。
2. 最喜欢带感情色彩的信息。
3. 不识真假，直来直去，绝不打折扣的执行者，说什么就做什么（时间长短不一定）。
4. 比较容易受图像方面的刺激。
5. 我们不能觉察到，只有通过催眠才能开发它。



6. 放松时，最容易进入潜意识。

如图 [1-1] 所示，潜意识一直深入海底，连接整个海床。如果你能够深入挖掘潜意识的力量，最终将拥有调用精神世界的力量。

第二节 潜意识的特点

根据弗洛伊德的精神分析理论，潜意识中存在着巨大的潜能，他称之为“力比多”。

“力比多”即潜能，也就是潜在的能力。关于能力，西方心理学和苏联心理学有不同的定义。西方心理学认为，能力是指做一件事，要完成某种任务所需要的能。这种能，就是通常所说的心理能力。在谈及能力时西方文献常常谈及心理能力，认为人的能力有两类：一种