

全国职业教育康复治疗技术专业“十二五”规划系列教材

教育康复治疗技术专业教材

(第二版)

康复心理学

主 编 朱红华 温优良

副主编 王晓东 孙华祥

编 委 (以姓氏汉语拼音为序)

蔡楚丹 (珠海市妇幼保健院)

陈涌标 (珠海市香洲区人民医院)

付晓东 (河南省周口职业技术学院)

黄 莉 (湖南永州职业技术学院)

贾新静 (山东省泰山护理职业学院)

刘凤英 (广东省珠海市卫生学校)

罗 宇 (珠海市香洲区人民医院)

孙华祥 (山东聊城职业技术学院)

王晓东 (深圳市第二人民医院)

温优良 (赣南医学院附属康复医院)

吴瑜媛 (珠海市妇幼保健院)

曾 姝 (湖北武汉民政职业技术学院)

张均伟 (广东省惠州卫生职业技术学院)

周振辉 (中山市陈星海医院)

朱红华 (广东省珠海市卫生学校)

 復旦大學 出版社
www.fudanpress.com.cn

内容提要

本教材共分16章。第二版教材除了在第一版的基础上着重介绍心理学基础知识，如心理现象及其实质、心理应激与心理防御、病理心理学，以及心理康复基本技能、残疾人的心理问题、常见病症和各系统常见疾病患者的心理康复等，还增加了“考点提示”“案例分析”“实训指导”等其他内容，以满足学生专业学习、岗位工作和卫生专业技术资格考试的需要。为方便学生学习，本书在章首写明了学习要点，章末编写了思考题。

本教材可供高职高专和中职中专康复技术专业学生使用。

前 言



为了实现残疾人身心的全面康复,最终实现重返社会的康复目标,康复工作者在开展躯体康复同时,针对残疾人的心理问题,积极开展心理康复日显重要。为了便于康复技术专业学生在今后的工作中更好地开展心理康复,在该专业学生中开展心理学方面教育尤显重要。已成为卫生职业院校康复治疗及相关专业的必修课程。为了满足卫生职业院校康复治疗专业的教学需要,我们编写的《康复心理学》第一版出版以来,得到了全国多所院校的教学实践,并受到一致好评,结合心理康复在临床康复中的发展需要,本次进行了修订。

本教材除了在第一版的基础上着重介绍心理学基础知识,如心理现象及其实质、心理应激与心理防御、病理心理学,以及心理康复基本技能、残疾人的心理问题、常见病症和各系统常见疾病患者的心理康复等外,还增加了“考点提示”“案例分析”“实训指导”以及其他内容,以满足学生专业学习、岗位工作和卫生专业技术资格考试的需要。为方便学生学习,本书在章首写明了学习要点;章末编写了思考题。

通过本教材的学习,学生应能初步掌握康复心理学的基本理论和基本技能,掌握临床常见病症的心理问题和心理康复方法,以及常见康复对象心理障碍的原因、临床表现和心理康复措施,具备做好心理康复工作的基本素质。

本教材邀请了全国多所卫生职业院校的资深康复医学教师和医院康复医学科具有丰富临床经验康复医生、康复治疗师担任编委。其中第一章、第十章、第十五章、第十六章,以及实训1、实训2由朱红华编写;第二章由付晓东编写;第三章、第四章由刘凤英编写;第五章、第八章由黄莉编写;第六章、第七章由贾新静编写;第九章由张均伟和温优良合写;第十一章、第十二章由孙华祥编写;第十三章由孙华祥和曾姝合写;第十四章由曾姝编写;实训3由陈涌标编写;实训4由罗宇编写;实训5由周振辉编写;案例1~案例4由王晓东编写;案例5由吴瑜媛编写;案例6由蔡楚丹编写;案例7、案例8由温优良编写。在此对各位编委表示真诚的谢意!

由于时间仓促,工作经验和水平有限,不妥之处在所难免,欢迎从事康复心理学教



学和临床工作的同仁提出宝贵意见。本教材在编写过程中,学习并引用了许多康复医学界前辈和同行学术成果,也得到了各编委所在单位的大力支持,谨此一并致谢。

编者

2016年5月

目 录



第一章	绪论	1
	第一节 康复心理学概述 / 1	
	第二节 康复心理学的研究对象 / 4	
	第三节 康复心理学的研究内容 / 5	
	第四节 康复心理学的研究方法 / 5	
	思考题 / 6	
第二章	心理学基础	7
	第一节 心理现象及其实质 / 7	
	第二节 心理过程 / 9	
	第三节 人格 / 24	
	思考题 / 34	
第三章	心理应激与心理防御	35
	第一节 心理应激 / 35	
	第二节 挫折与心理防御 / 45	
	思考题 / 49	
第四章	心身疾病	50
	第一节 概述 / 50	
	第二节 心身疾病的发病机制 / 52	
	第三节 心身疾病的康复原则 / 55	
	第四节 常见心身疾病及其康复 / 57	
	思考题 / 61	
第五章	变态心理学	62
	第一节 概述 / 62	
	第二节 精神病性障碍的心理康复 / 65	
	第三节 抑郁性障碍的心理康复 / 68	



第四节 神经症性障碍的心理康复 / 70

第五节 人格障碍 / 76

思考题 / 79

第六章 康复心理学的基本技能 80

第一节 心理咨询 / 80

第二节 心理测验 / 87

第三节 康复心理治疗 / 92

思考题 / 101

第七章 残疾人的心理问题 103

第一节 残疾后的心理过程及影响因素 / 103

第二节 残疾人常见心理问题及康复方法 / 106

思考题 / 111

第八章 康复治疗与心理 112

第一节 康复治疗中的治疗关系 / 112

第二节 康复治疗与康复心理 / 115

思考题 / 119

第九章 临床常见病症患者的心理康复 120

第一节 疼痛患者的心理康复 / 120

第二节 压疮患者的心理康复 / 124

第三节 睡眠障碍患者的心理康复 / 125

第四节 言语吞咽障碍患者的心理康复 / 129

第五节 排泄障碍患者的心理康复 / 130

第六节 性功能障碍患者的心理康复 / 132

第七节 网络成瘾患者的心理康复 / 133

第八节 脑器质性精神障碍患者的心理康复 / 136

思考题 / 137

第十章 神经系统疾病患者的心理康复 139

第一节 脑血管意外患者的心理康复 / 139

第二节 脊髓损伤患者的心理康复 / 143

第三节 周围神经损伤患者的心理康复 / 147

第四节 帕金森病患者的心理康复 / 149

思考题 / 152

第十一章	运动系统疾病患者的心理康复	153
	第一节 截肢后的心理康复 / 153	
	第二节 骨折后的心理康复 / 155	
	思考题 / 157	
第十二章	心血管系统疾病患者的心理康复	158
	第一节 高血压患者的心理康复 / 158	
	第二节 冠心病患者的心理康复 / 161	
	思考题 / 163	
第十三章	代谢和营养疾病患者的心理康复	164
	第一节 糖尿病患者的心理康复 / 164	
	第二节 肥胖症患者的心理康复 / 166	
	思考题 / 169	
第十四章	残疾儿童的心理康复	170
	第一节 残疾儿童的心理特征 / 170	
	第二节 残疾儿童心理影响因素 / 176	
	第三节 心理康复措施 / 177	
	思考题 / 182	
第十五章	老年患者的心理康复	183
	第一节 老年人的心理特点 / 183	
	第二节 老年人心理的影响因素 / 184	
	第三节 老年患者的心理问题 / 186	
	第四节 老年患者的心理康复 / 187	
	思考题 / 189	
第十六章	其他疾病的心理康复	190
	第一节 烧伤患者的心理康复 / 190	
	第二节 恶性肿瘤患者的心理康复 / 192	
	思考题 / 196	
实训指导		197
	实训 1 心理咨询技术实训 / 197	
	实训 2 心理测验实训 / 198	
	实训 3 心理治疗技术实训 / 204	
	实训 4 脑血管意外患者的心理康复实训 / 206	



实训 5 脊髓损伤患者的心理康复实训 / 209

案例分析.....	212
案例 1 癔症型人格障碍患者心理康复 /	212
案例 2 脊髓损伤患者的心理康复 /	213
案例 3 脑血管意外患者的心理康复 /	215
案例 4 慢性疼痛患者的心理康复 /	218
案例 5 孤独症谱系患者的心理康复 /	219
案例 6 脑性瘫痪患者的心理康复 /	221
案例 7 脑外伤患者的心理康复 /	222
案例 8 截肢患者的心理康复 /	224
主要参考文献	227



学习要点

1. 掌握康复心理学的概念。
2. 了解康复心理学的发展。
3. 掌握康复心理学在康复医学中的作用。
4. 熟悉康复心理学的研究对象、研究内容和研究方法。

第一节 康复心理学概述

一、康复心理学的概念

康复心理学是一门运用心理学的理论和技术研究康复领域中有关心理问题的学科,是康复医学和心理学的交叉学科。它把心理学的系统知识应用于康复医学的各个方面,主要研究伤、病、残者的心理现象,特别是心理因素对残疾的发生、发展和转归的作用等。其目的是解决康复对象的一系列心理障碍,帮助他们接受残疾现实并逐渐适应,挖掘他们的潜能,使他们重新回归家庭和社会。同时,康复心理学还探索残疾人与社会的相互影响、心理与躯体在残疾时的相互影响等实际问题。康复心理学是康复医学的一个重要组成部分。

考点提示

康复心理学的定义。

当代生物-心理-社会医学模式认为,一个完整的个体不仅是一个生物人,而且也是一个社会人,他们生活在特定的生活环境和不同层次的人际关系网中,从核心家庭关系到亲属、同事、邻居及集体的关系,对个体的心身健康均有着深刻的影响;另一方面,周围自然环境也对个体心身健康有着影响。因此,在康复过程中,既要注重人的生物性因素,也要关注心理-社会因素的影响。

由于人体功能的正常运转,不仅有赖于生物机体的良好功能,同时也有赖于心理-社会因素的协调平衡。因此,要达到让患者全面康复、回归社会的目的,在积极进行躯体康复治疗的同时,还要综合考虑患者的文化背景、教育修养、经济状况、社会职业地位等因素的作用,考虑患者所处社会环境的影响,促进心理-社会功能的康复。



二、康复心理学的发展

康复心理学是在康复医学与心理学的相互交叉、相互渗透的基础上发展起来的一门新兴学科,并随着康复医学的发展而发展。第二次世界大战后,成千上万的残疾士兵返回家园,战争的创伤使他们既有身体的残疾,又有心理上的严重打击,由此产生一系列的心理-社会问题。为使他们尽快地达到躯体、心理以及社会职业等方面的全面康复,最终回归家庭、回归社会,美国政府采取了一系列措施,成立了各种各样的康复机构,使康复医学得到迅猛发展。经过美国 Howard A. Rusk 和英国 Ludwig Guttmann 等学者积极实践和大力倡导,康复医学成为一个独立的专科。与此同时,由于战争而引起的情感创伤,需要心理学家医治,出现了康复心理学的工作机构。20 世纪 50 年代初期,随着康复中心的增加,康复心理学得到公认和发展,同时产生了康复心理学的组织,如美国心理学会成立的“失能的心理因素全国理事会”后来发展成为美国心理学会的康复心理部。康复心理部的目标有 8 个:①鼓励会员推广和交流与康复有关的心理学学术成果和资料;②召集与心理学问题有关的同道们更好地宣传为残疾者服务的心理和社会的因素;③发展残疾者与其组织的联系;④与其他有共同目标的组织合作;⑤向群众宣传残疾者的心理和社会的因素;⑥向立法与管理机构解释康复工作中的心理和社会因素的重要性和康复心理学的价值;⑦促使康复心理学成为一个独立的职业专科;⑧努力为康复心理学家们创造合适的训练标准和方案。

医学科学和心理学为康复心理学的发展提供了理论基础。随着人类对医学科学认识的不断深入,基础医学和临床医学的各项成果很快地被应用到康复医学中,极大地丰富和充实了康复医学的内容;与此同时,精神分析理论、行为理论、认知理论、心理生理理论以及人本主义理论的发展对心理康复的发展产生了巨大影响,使得康复医学与心理学、社会学等其他学科不断交叉和渗透,最终形成和发展了康复心理学。20 世纪 40~50 年代医学心理学的飞速发展对康复心理学的发展起到了极大的推动作用,其中智力测验、神经心理测验、记忆力测验以及社会心理学方面的评定量表等心理测验技术的应用,使得心理、行为指标量化,为康复心理学提供了重要的评估手段;行为治疗、认知治疗等各种心理治疗手段在康复心理学中得到了广泛的应用。

经过近 50 多年的发展,康复医学从一个跨科性的学科变为一个学科群,康复心理学已成为康复医学学科群中一个相关学科。康复心理学在我国具有广阔的前景,全国各地现有大量疗养和康复机构是其发展的雄厚基础,随着康复医学的发展,具有我国特点的康复心理学亦正在形成。

三、康复心理学在康复医学中的作用

康复心理学在康复医学的作用表现在对患者进行医学康复、社会康复、教育康复、职业康复的全面康复中,康复心理学贯穿患者功能康复的整个过程,并且在患者心理-社会适应能力方面的高层次康复中发挥重要的作用和影响;在运动疗法、作业疗法、言语矫正和康复护理等方面,心理康复也起到了积极的作用。

(一) 心理康复与医学康复

医学康复是康复医学的重要范畴之一,其目的是通过医疗的手段使患者的躯体功能障碍得到恢复。但是,患者在患有躯体功能障碍的同时往往伴有不同程度的心理障碍,两者通

过神经、内分泌等因素相互影响,相互制约,形成恶性循环,从而影响患者全面康复目标的实现。因此,为了达到全面康复的目标,在开展医学康复的同时必须通过认知疗法、行为疗法、理性情绪疗法等措施进行心理康复,使患者的心身康复顺利进行。

(二) 心理康复与教育康复

教育康复是通过各种教育和培训促进病、伤、残的康复,使他们重返社会并能自立。但是,患者受自身伤残的影响,他们要想与其他人一样正常工作、学习和生活,既要克服躯体功能障碍,又要克服心理障碍,战胜自我。因此,心理康复是教育康复过程中不可缺少的一部分,康复人员应在开展教育康复的同时通过帮助患者克服挫折感、树立自信心等措施解除其心理障碍,从而提高教育康复的效果,实现全面康复和重返社会的最终目标,实现康复对象应有的社会地位和真正意义上的权利平等。

(三) 心理康复与职业康复

职业康复是帮助患者训练职业能力,恢复就业资格,取得就业机会,和健全人一样平等地参加社会劳动。这些对于发挥残疾者的潜能、实现人的价值和尊严、取得独立的经济能力并贡献于社会等均有重要的意义。但是,康复对象因其身心功能障碍,从事社会劳动受到多方面限制。因此,一方面,在开展职业康复前对患者进行心理评估,掌握患者的心理状态,以便有的放矢地进行职业咨询;另一方面,在职业康复操作中应用心理学的理论和原理进行指导,可以使职业康复顺利、有效地进行,实现全面康复的目标。

(四) 心理康复与社会康复

心理康复在社会康复中的作用主要表现在以下3个方面。

1. 心理康复是社会康复的重要措施之一 社会康复的范畴相当广泛,涉及患者的家庭生活(婚姻、生育及衣、食、住、行等)、升学就业、消遣娱乐、公共服务及政治生活等方面。其中,每一个方面都有大量的心理问题存在,均需要开展心理康复。因此,心理康复是社会康复的必不可少的措施之一。

2. 心理康复是实现患者重返社会的关键环节 社会康复的目的是通过功能和环境条件的改善使患者回归社会,在社会生活的各个方面受到同等对待,不受歧视,自主自立地参与社会和生活,成为社会上的有用之人,拥有同等的权益,履行社会职责,为社会的各项事业作出应有的贡献,实现自我完善和个体价值的体现,满足个体应有的需要。然而,在满足这些需要时,心理-社会因素的作用往往大于躯体功能的作用,只有在心理康复良好的状态下,个体才能体验到幸福、快乐,体会到自身的价值和人生的意义。如果心理健康得不到康复,个体难以适应社会,更谈不上重返社会。

3. 心理康复能提高患者社会适应能力 康复对象生活在社会上,往往会受到多种不良刺激的干扰,使其身心功能障碍加重。要想改变这种状态,一方面需要减少或消除外界不良因素刺激,尽可能为患者营造利于身心健康的良好生活环境;另一方面,还应加强心理康复工作,增强患者的心理承受能力和抵抗外界不良刺激的免疫力,并及时地解除心理障碍,以便患者能更好地适应社会生活。此外,心理康复还能使患者的高层次需要如自尊、社会地位等得到满足。

综上所述,心理康复在康复的整个过程中是必不可少的措施之一,占有重要的地位。要实现全面康复、重返社会的目标,应充分认识到康复对象复杂性,应用生物-心理-社会医学



模式来开展康复工作,重视并有效进行心理康复,充分挖掘人的潜能,调动其主观能动性,实现康复的最终目标。

第二节 康复心理学的研究对象

由于疾病的结构谱发生了变化,加之人口老龄化所带来的老年性疾病的增加,康复医学的治疗对象在发生变化,与此同时,康复心理学的研究对象也随之发生改变。各种损伤以及急、慢性疾病和老龄化所带来的功能障碍的患者,各种功能障碍的残疾者是当代康复心理学研究的主要对象。

一、疾病急性期、亚急性期及恢复期的患者

随着康复意识的增强和行之有效的康复临床实践,早期康复治疗的重要性越来越被临床医师和患者所认识和接受。目前,疾病的急性期或恢复期的患者已逐渐成为康复医学最主要的治疗人群,同时也是康复心理学的重要对象。因为对于患者而言,在疾病的整个病程中,他们会由于疾病本身或其他因素的影响产生各种心理问题,并因此影响疾病的临床治疗和康复治疗的效果和进程。因此,对此类患者开展康复心理治疗不仅可促进疾病的临床治愈、提高康复治疗的效果和预防并发症,而且也为疾病后期的功能康复创造了良好的心理条件。

二、各种慢性病患者

当今,各种慢性病已成为康复医学治疗的重要对象之一。在这类患者中,以骨关节、肌肉、神经疾病最为常见,心血管疾病次之,呼吸系统和其他系统的疾病位居其后。由于组织器官的慢性病损,不仅使慢性病患者的活动能力有不同程度的受限,而且也因长期处于“患病状态”使患者的心理负担加重而产生精神创伤,加之社会和家庭环境的不良因素,更进一步加重了患者心理创伤的程度。如果患者的这些心理问题不及时解除,必将对各种康复措施的实施和整个康复治疗的效果产生直接影响。因此,该类患者也是康复心理学的重要研究对象。

三、老年病患者

由于老年人群在社会中所占比例的日渐增高,老龄化已成为当前社会的主要问题。老年人患有多种老年病和慢性病,患者受疾病和家庭、社会等其他一些因素的综合影响,往往心理问题复杂多样,严重影响到老年人的疾病康复和安度晚年生活。因此,根据老年人心理特点和需要开展老年病患者的心理康复具有非常重要的意义。

四、残疾人

目前,康复医学的主要对象仍是各种先天性残疾、非传染性疾病所致残疾和外伤性残疾患者,这些患者因各种原因导致肢体、精神、言语、智力、视力、听力等残疾,日常生活、工作和学习受到严重影响,并因此出现各种心理问题,需要心理上的支持和社会的帮助。因此,该

类患者也是康复心理学的研究对象。

第三节 康复心理学的研究内容

康复心理学重点研究康复中的心理问题,社会、生活、学习、文化等应激源对机体的刺激作用与康复的关系,机体应激后的心理反应特点及其与康复的关系等,康复过程中的患者心理状况评估,以及康复治疗中有关的心理治疗和行为治疗等。具体的研究内容如下详述。

一、行为与残疾的关系

包括行为因素对残疾的影响和残疾对个体心理行为的影响及其适应过程。如研究哪些心理、社会及行为因素造成残疾,如何改善环境、改造行为模式,减少残疾的发生;研究病、伤、残者的心理行为反应及其适应过程,从而为及时正确地给他们以心理学的帮助提供依据。

二、研究各种心理行为治疗技术的应用

各种心理治疗技术几乎均可以在康复医学中得到应用,其中行为治疗技术的应用最为普遍。在康复机构中,需要种种心理治疗,包括人类行为的整个范畴。康复心理学的心理治疗主要解决因残疾而发生的心理行为问题和因心理行为因素而造成残疾改变的问题。支持性心理疗法、理性情绪疗法、认知疗法、行为疗法等均是康复医学中常用的心理治疗方法。

三、康复心理评估

康复心理学还负责康复的心理评定工作。应用各种心理测试手段,检测和评定残疾者的心理行为变化情况和心理特征,目的在于了解残疾者心理障碍的性质和程度,掌握康复过程中的心理行为变化情况,研究残疾者心理变化规律等。

四、为康复对象及其家属提供心理咨询

帮助患者及其家属正确面对残疾的现实,改善和消除不良情绪,矫正不良行为。特别是及时干预心理危机,避免患者自杀。

五、研究康复治疗方法有关心理问题

研究运动疗法、作业疗法、言语疗法等康复治疗手段的心理康复作用以及患者在实施各种治疗时的心理问题,避免在治疗中出现负面影响,充分发挥各种治疗手段的积极作用。

第四节 康复心理学的研究方法

康复心理学主要研究康复医学领域中的各种复杂心理现象,由于心理现象受主观随意性的影响较大,所以在研究中必须依据客观事实,采用可以进行检验的方法,避免任何主观臆测,其主要研究方法如下。



一、观察法

观察法是指在自然情境或预先设置的情境中对研究对象的行为进行直接观察、记录而后分析,以期获得其心理活动变化和发展规律的方法。采用观察法研究患者心理,首先要求有明确的计划(包括观察的目的、重点、要求与次数),否则可能出现忙乱或重要的遗漏。其次应做好尽可能全面而细致的记录,以备反复观察与分析所需。最后要善于分析记录材料,避免武断,力求作出切合实际的推断和结论。

二、实验法

实验法是指人为地控制或创设一定条件来引起某种心理现象以进行研究的方法,其特点是严格控制条件,主动引起所要研究的现象,对结果进行量的分析和反复验证。

实验法有两种形式:实验室实验法和自然实验法。实验室实验法是在实验室借助于各种专门仪器设备进行心理实验的方法,其特点是可严格人为控制条件,从而获得较精确的科学结果,但由于患者意识到正在接受试验,因此易干扰实验结果的客观性。自然实验法是在自然情境下,由实验者创设或改变一些条件,以引起患者某些心理活动进行研究的方法,其特点是在试验过程中保持正常活动的自然条件,可以消除患者紧张情绪而处于自然状态,因此研究结果比较切合实际。

三、调查法

调查法是通过书面或口头问题的回答,了解患者的心理活动的方法。该法通常采用问卷法和谈话法来收集调查资料。问卷法是采用预先拟定好的问卷表进行,通过患者回答问题的情况,分析其心理特点及有关对象的状况。谈话法是和患者有目的、有计划地面对面谈话,从而了解他的某些心理特点的方法。

四、个案研究法

个案研究法是指对单一的研究对象进行深入而具体研究的方法。个案研究时,要追溯个案的背景资料,了解其生活经历。资料的来源可由患者自己提供,也可由其家属、同事、朋友等其他相关人员提供。在广集个案资料时应分析资料的可靠程度,必要时进行调查核实。资料的内容包括个人经历、家庭背景、教育状况、生活体验、工作情况、社会关系以及重要的生活事件等,还可借助于患者的作业、日记、书信、绘画等进行分析,获知患者的神经类型和性格特点,探索其对事物与人际关系的态度。

思考题

1. 什么是康复心理学?它在康复医学中的地位如何?
2. 康复心理学的研究对象有哪些?
3. 康复心理学的研究内容包括哪些?
4. 康复心理学在康复医学中有什么作用?

第二章 心理学基础



十 学习要点

1. 掌握心理现象的内容,心理的实质,感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意的概念,记忆的过程,遗忘规律,情绪、情感、意志的概念,人格、能力、气质、性格、需要的概念,动机的概念与功能,性格的概念与特征,自我意识的概念与结构。
2. 熟悉感觉、知觉的特性,记忆的分类,情绪、情感的功能,马斯洛的需要层次理论,能力的概念与分类,气质类型及其心理行为特点。
3. 了解感觉、知觉、思维、想象的分类,情绪、情感的区别和联系,情绪的外部表现,兴趣的概念和分类,性格的类型学说。

心理学研究的对象是人的心理现象。人的心理现象纷繁复杂,表现形式是多姿多彩的。面对这个色彩缤纷、变幻莫测的世界,人们在认识和改造世界的过程中,会产生哪些心理现象,这些心理现象有哪些特点和规律,如何在实践中运用这些规律,让我们带着这些问题,一同走进神秘的心理世界。

第一节 心理现象及其实质

一、心理现象

人们在认识世界、改造世界的过程中出现的种种心理活动,称为心理现象。法国文学家雨果曾经说过:“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。”由此可以说明人的心理现象非常复杂。为了便于研究,心理学上一般把心理现象区分为心理过程和人格两个方面。

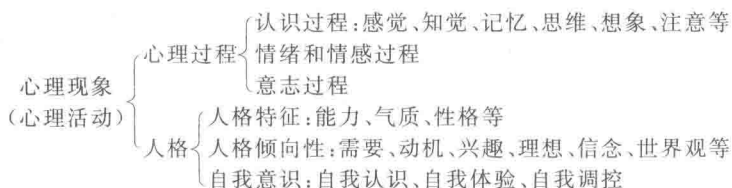
心理过程是指人的心理活动发生、发展的过程,是人脑对客观现实的反映过程。它包括认识过程、情绪和情感过程及意志过程3个方面。认识过程是人脑对客观事物的属性、特点及其规律的反映,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等认识活动。情绪和情感过程是一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验。意志过程是人们为了改造客观事物,自觉地确定目的,调节支配行动,克服困难,最终实现目标的过程。三者之间是相互联系、相互制约的,情绪情感和意志是在认识的基础上产生和发展起来的,同时又影响认识过程。



人格是指一个人的整个精神面貌,是具有一定倾向性的心理特征的总和。它包括人格倾向性、人格特征和自我意识。人格倾向性是指一个人所具有的意识倾向,也就是人对客观事物的稳定的态度。人格倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等,它是人从事活动的基本动力,决定着人的行为方向。人格心理特征是一个人身上经常表现出来的稳定的心理特点,主要表现在能力、气质和性格等方面。自我意识是一种自我调节系统,由自我认识、自我体验、自我调控 3 个部分构成。

心理过程和人格是个体心理活动的两个方面,两者是相互依存、相互制约的不可分割的整体。人格通过心理过程形成并表现出来,又反过来制约和调节心理过程的进行。如果没有对客观事物的认识,没有对客观事物产生的情绪和情感,没有对客观事物的积极改造的意志过程,人格是无法形成的。而已经形成的人格又会制约着心理过程的进行,并在心理活动过程中得到表现,从而对心理过程产生重要影响。

心理现象的内容可归纳如下:



二、心理的实质

(一) 心理是脑的功能

人的心理究竟是什么?它是怎样产生的?古今中外,围绕心理的实质出现了形形色色的观点和假说,形成了两种对立的心理观,即唯物主义心理观和唯心主义心理观。

唯心主义心理观认为心理是不依赖于物质而独立存在的。我国明代哲学家王阳明曾说过“天下无心外之物”,认为心理是世界的本源,世界的万事万物是心理的产物。

唯物主义心理观认为心理的产生有赖于物质的存在。早在战国后期,荀子便提出了“形具而神生”这一唯物主义观点,肯定了心理产生于机体的某一特定器官,但心理究竟产生于哪一种器官,经历了不同的认识阶段。在古代,由于科学技术发展的局限性,人们认为心理是有内脏器官产生的,心脏是产生心理的主要器官。我国古代哲学家孟轲就曾说过“心之官则思”,把心脏看成思考的器官。这种观点至今在汉语言中还留有痕迹,如:汉字中几乎所有与心理活动有关的字都带“心”或“忄”旁,如“思、想、感、情、愤、怒、恐、惧”等,与心理活动有关的成语也多带有“心”字,如“心想事成”“心中有数”“心心相印”等。

随着知识经验的积累和医学的进步,人们逐步增强了对脑的认识,把心理的产生与脑的活动联系起来。我国明代著名医学家李时珍在《本草纲目》中,就明确地作出了“脑为元神之府”的论断。现代科学以无可辩驳的事实证明:生物发展到一定阶段产生了神经系统之后,才出现了心理活动的功能。心理活动的基础是神经系统,其最高部位是脑。心理的发生和发展是以脑的发育完善为物质基础的,脑是心理活动的器官,心理是脑的功能。

(二) 心理是对客观现实的反映

心理是脑的功能,但人脑只是产生心理的物质基础,人脑只有在客观现实的作用下才能

产生心理。没有客观现实作用于脑,心理活动便无从产生。

1. 客观现实是心理的源泉 客观现实包括人类生存的自然环境、社会环境和有机体自身的状态。人的心理活动不论是简单还是复杂,在客观现实中都可以找到它的源泉。例如,医生对患者进行诊断,就是对患者的症状、体征及疾病过程中各种病理表现相互关系的反映;神话中虚构的形象其原始材料也来源于客观现实,如孙悟空、猪八戒的形象就是把猴和猪的形象拟人化而已。人脑好比是个“加工厂”,客观现实就是“原材料”,没有“原材料”,大脑这个“加工厂”就不能生产出任何产品。有什么样的客观事物作用于脑,就会产生什么样的心理活动。没有客观现实提供信息,人脑就不可能产生心理现象。由此可见,客观现实是心理活动的内容和源泉,如果脱离了客观现实,心理活动就成为无本之木、无源之水。

2. 心理是客观现实的主观能动的反映

(1) 心理是客观现实的主观反映:人的一切心理活动,从感觉、知觉、思维、想象,到情感、意志,都是人脑对客观现实的反映,就其反映的内容来说是客观的,但反映的方式和结果却是主观的。人对客观现实的反映,并不是机械的、刻板的、照镜子式的反映,由于每个人的知识经验、生活经历、个性以及当时的心理状态不同,就必然使人的心理活动带有鲜明的个人主观色彩。表现为不同的人对同一个事物的反映不同,甚至同一个人不同时间、不同情景下对同一事物的反映也不相同。例如,对同一学习内容,有的学生兴致盎然,有的则觉得索然无味;对同一部文学作品,同一个人不同的成长阶段也会有不同的评价等。因此,人对客观现实的反映是主观性的反映。

(2) 心理是客观现实的能动反映:心理不是对客观现实的简单复制,而是通过人和客观现实的相互作用,对客观现实进行积极的、能动的反映。人不仅可以反映客观现实的表面现象和外部联系,而且可以反映客观现实的本质和规律,从而有目的、有计划地改造客观现实。如人们根据云雨形成规律施行人工降雨,根据天体运行规律发射人造卫星,根据遗传变异规律进行品种改良等,这都说明了人对客观现实的反映是能动的反映。

第二节 心理过程

心理过程是指人的心理活动发生、发展的动态过程,是人脑对客观现实的反映过程,包括认识过程、情绪情感过程和意志过程3个方面。

一、认知过程

(一) 感觉

1. 感觉的概念 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。我们周围的客观事物通常都具有多种个别属性,如物体的大小、形状、颜色、硬度、滋味、气味等,当这些个别属性直接作用于人的眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官时,头脑中就会产生事物相应的形象,这就是感觉。例如,我们面前有一个苹果,用眼睛看,知道它有红红的颜色、圆圆的形状;用鼻子嗅,可以闻到浓浓的清香;放在嘴里一咬,可以尝到甜甜的味道;拿到手里,可以感到光滑的果皮等。这里的红、圆、香、甜、光滑是苹果的一些个别属性,这些