

第一章 心理学的性质

在今天的中国，不少人都知道心理学。实际上心理学已渗透到我们每一个人的生活的各个方面。例如，中国人讲面子，你是否在人际交往中体会到这个问题？计划生育怎样影响着人们对子女的教养？广告怎样影响你的消费行为？城市化造成的噪音、拥挤会给你带来怎样的压力？特别是对师范生来说，心理学对于你们的成长和今后你们所从事的事业 关系更加密切。“学高为师 身正为范”。心理学知识将有助于你们以及你们所培养的下一代在掌握知识技能、形成高尚品德方面 发挥积极的作用。在第一章中 我们将概要地讨论心理学的性质。本章主要内容：

1. 心理学的领域与任务；
2. 心理学的观点；
3. 心理学的方法；
4. 心理学与学校教育。

第一节 心理学的领域与任务

一、心理学的领域

心理学 (psychology) 可以定义为对心理现象进行科学研究的学问。这个定义所包含的内容十分庞杂。为了对这种多样性有一个大概的了解，下面举出与本书有关的心理学家们正在从事研究

的六个问题和一些例子。其详细内容，在本书的有关章节中将做详细的讨论。

（一）人格及其发展

简单地说，人格是个人的各种特征所组成的综合体。人的体格、能力、思想、言语、情绪和行为等等都包括在人格的范围之内。集合这种种特征便成为一个人的人格。因此，当有人问及某君的人格怎样时，我们必然以其各种特征加以描述。例如说：“某君体弱多病，衣着不整，天资聪慧，富于想象，刚毅果断，有些口吃，易冲动，不喜欢结交朋友……”。我们对这个人的这种描述，就是从整体上来说明他的独特风格，而这个人的独特风格也影响他与环境的交互作用。在生活的历程中，个体的人格有一个形成和发展的过程，它是遗传素质与环境交互作用的结果。本书第三、四章将专题讨论人格及其发展的一些问题。

（二）动机和自我

动机是指引和激发行为的内在动因。自我就是一个独特的、持久的同一身份的我。两者在性质上虽不尽相同，但从中学生的成长和发展的角度来看，动机和自我的联系相当密切。本书第五、六章将专题讨论动机和自我的有关问题。下面是这方面的几个例子。

自觉控制力 (perceived control) 是个人对自己和环境的控制能力。自古以来，人类不断奋斗的目的就是保持对自己和环境的控制。例如，一个 4 岁的孩子用力想拉上他的外衣上的拉链，他试了又试还是不成。你看到他动作如此吃力，忍不住蹲下来想帮他的忙，换来的却很可能是愤怒的尖叫：“我自己会拉！”

在学期的上半段，经过三次测验后，有一位大学生终于知道这位教授的课太难了，他无论怎样努力也没法过关。而这门课是必修的，不学又不行。由于丧失了自信心，他因而破罐子破摔，情绪相当

低落。

第二次世界大战期间，有人曾详细描述过纳粹集中营的一些惨不忍睹的罪行。集中营中的人们开始相信狱卒的话：获释无期，必然死亡。他们认为自己的处境全然无法控制，于是冷漠地不去注意任何事情 包括自己的生命 的发生。

上述例子说明，个人具有控制力的重要性。每一个人都想有控制力。如果这种努力受到阻碍就会产生各种情绪反应 愤怒、攻击、抑郁、冷漠 甚至导致死亡。想维持控制力是个人的一种基本动机。

（三）学习心理

现代心理学对学习心理的研究，目的在于探讨个体在与环境交互作用时的行为获得或经验改变的过程。学习并不限于知识的习得 也包括感知经验、言语、记忆、思维、动作技能、智慧技能等的获得和道德品质的形成。学习心理是当代心理学的一大主题，本书第六、七、八、九和十五章所讨论的内容均属于这一范畴。学习的范围十分广泛，下面的例子仅是一种学习类型。

如果将一只老鼠放在一个封闭的箱子里，并定期使地板通电给老鼠以中度电击。每次在电击之前响起一个乐音。当乐音与电击相结合多次呈现之后，只要乐音响起，老鼠也会表现出恐惧反应，例如缩作一团、排便排尿等。这表明老鼠对一种无害的刺激形成了条件性恐惧（conditioned fear）。人类恐惧心理也会以此种方式习得，特别是在儿童早期，如果其身心受到亲人的不断虐待之后，只要听到这位亲人的说话声或脚步声，则这个孩子就会马上产生不寒而栗的反应。这种习得的恐惧 很难用言语说服 如说“现在已没有什么可怕的了”使之解除。

（四）教学与管理心理

教学是师生相互作用的过程。教学心理和课堂学习管理 是从

教师行为的角度探讨将心理学的原理应用于教学和课堂管理之中以促进教学质量提高的心理学领域。本书第十、十四、十六章将分三个专题讨论这一范畴的内容。下面是在教学管理中影响甚广的一项研究。

罗森塔尔和雅各布森 (Rosenthal & Jacobson, 1968) 曾做过一项研究,并在他们的著作《课堂中的皮格马利翁》中报告了此项研究成果。研究者布置了他们的实验情景,告诉一所初级小学的教师,声称经过一项特别的测验,鉴定出他们的学生中某些人属于“即将绽放的花朵”具有在不久的将来会产生“学业冲刺”的潜力。但不让教师和学生知道所谓“即将绽放的花朵”完全是随机选择的。教师在完全相信测验鉴定结果的情况下进行教学,在学年终末所进行的测验结果显示,被随机圈定为“即将绽放的花朵”的学生们的成绩都显著地高于对照组,而在实验前,他们与对照组学生的成绩是不相上下的。研究者对这一现象的解释是,教师把“即将绽放的花朵”的期望传达给了这些学生,于是他们内化为自己的期望并相应地“绽放了”。教师的这种期望效应被认为是皮格马利翁效应。皮格马利翁效应 (Pygmalio effect) 是指希腊神话中的一个人物,由于他的热诚渴求,竟使一个美丽的少女塑像变成了活人。后来不少教师采用皮格马利翁效应来做差生工作,以加强课堂学习的管理,结果发现,影响皮格马利翁效应的因素很多,其中一个重要因素是学生对教师的期望所作出的反应。如果学生把教师的期望内化为自己的期望那么他们就会真正地“绽放”。

(五) 社会心理

社会心理主要包括个体和团体在社会环境中的行为。本书将在第十二、十三章中专题讨论学校的群体心理和学校的人际关系。下面的一项研究说明,与人交往的需求得到满足,将会提高小学生的作业成绩。

在多沃德 (Dorward, 1965) 的一项研究中, 要求小学二年级学生单独地去完成一项简单而乏味的作业。在去做此项作业之前, 实验者安排了两种情境: 一是与小学生交谈使其社交需求得到满足, 二是根本不与小学生作任何交谈以剥夺其社交需求。在实验中如果学生做得对 就亮一下红灯或者实验者当面说一声“好”(或“好极了”) 给予肯定。结果发现, 用这两种方式对学生作业加以肯定, 对于社交需求得到满足的学生来说, 作业正确率的差异不显著; 而对于社交需求被剥夺的学生来说, 作业正确率的差异十分显著, 对学生当面赞扬, 成绩呈显著提高。

(六) 心理健康与辅导

心理健康是一种生活适应良好的状态。如果个体无法有效地适应生活环境就会导致心理疾病或心理失常。帮助心理困扰者减缓精神痛苦的过程称为心理辅导。前面所举的那个例子, 如果儿童早期习得了对人的恐惧, 怎样来进行矫正呢? 本书第十五章将专题讨论中学生的心理健康和辅导。

二、心理学的任务

心理学的问题无论怎样复杂, 心理学研究的任务总是为了揭示心理的事实、规律、机制和本性。

心理学研究最起码的一项工作是在质上和量上确定心理的具体事实。例如, 在研究大学生的自觉控制力时, 就要确定自觉控制力具有哪些质的和量的特点。有研究表明, 相对于低自觉控制力者, 高自觉控制力者在抱负水平上选择困难的作业, 对目标的设定较实际; 对挑战性任务付出较多的努力; 在困难作业上坚持较久; 常将成功归因于自己, 而将失败归因于不稳定的来源 (Burger, 1985)。这就是说 在抱负水平、对挑战的反应、坚持性以及成败

的归因等方面的综合就表现了自觉控制力某些质的特点。而在内外控量表 (Internal-External Control Scale) 上的分数则可以作为自觉控制力的量的指标。每一种心理现象都可以从质的和量的方面来描述。从质上和量上对心理进行描述是心理学研究的一项基本任务。

心理学研究的第二类问题是揭示心理的规律。科学研究不能只限于对心理事实的描述，而应从现象的描述进而探求其规律。每当具备一定的条件时某种心理和行为就必然会出现，那么我们可以说，这种心理和行为将合乎规律地发生。例如，我们学习所记忆的资料，其遗忘的速度是先快后慢，这是艾宾浩斯 (Ebbinghaus, 1885) 用实验得出的一条规律。心理学研究的第二项基本任务就是揭示支配心理现象的规律。

心理学研究的第三类问题是揭示心理的机制。机制一词，原指机器的构造和动作原理。心理学上借用这一术语是指要了解心理的内在工作方式，包括有关心理结构组成成分的相互关系和变化，和相应的生理生化变化及其相互联系。对心理机制的探讨往往离不开对与之相应的生理机制的探讨。例如对进食动机的研究，除了研究其心理因素之外还要研究其生理机制即饥、饱中枢的研究。

心理学研究的第四类问题是揭示心理的本性。这个问题十分复杂，涉及到哲学的根本问题。例如，人的行动是自由的还是由外部的因素决定的？或者说，人控制自己的行动有多少是自由的，有多少是由意识之外的因素决定的？人的基本特性有多少是由遗传素质决定的，有多少是由环境影响造成的？如果说人的基本特性是由遗传与环境交互作用的结果，那么是如何交互作用的？这些问题构成了心理学研究的一个重大领域，即从心理学的观点来研究人性。

因此，从心理学研究的基本任务来看，我们又可以把心理学定义为研究心理的本性、规律、机制和事实的科学。

第二节 心理学的观点

1879年冯特 Wilhelm Wundt, 1832—1920 在德国莱比锡大学创建世界上第一个心理学实验室, 标志着科学心理学的诞生。科学心理学诞生以来, 心理学家曾以各种不同的观点对心理现象做过许多研究。这些研究观点并非必然是相互排斥, 从现在的观点来看, 它们是从不同的侧面或层次对复杂的心理现象的探讨。当代心理学家在研究复杂的心理现象时都力求把各种研究观点综合起来。

一、现代心理学的观点

心理学的任何题目都可以从各种不同的观点进行研究。现代心理学的研究主要有五种观点, 即生物学的观点、行为的观点、认知的观点、精神分析的观点和现象学的观点。这五种观点代表了现代心理学的主要研究取向。

(一) 生物学的观点

生物学的观点 (biological approach) 是指以生物学的知识为基础对个体的心理和行为所作的解释。生物学的观点具有悠久的历史。被称为西方医学之父的希波克拉底 (Hippocrates 约公元前 460~前 370) 认为 脑是心理的器官。他说: “是由于脑 我们思维, 理解 看见 听见 知道丑和美、恶和善”。现代神经生理学研究的发现, 已经使脑的活动与心理活动之间的关系变得清楚起来。

在学习和记忆领域, 生物学研究取向已取得相当大的成绩。例如, 神经生理学家们对条件作用的学习已经提出了单个细胞的解释。以老鼠从小平台上跳下便在地板上受到电击所形成的回避跳

下小平台的条件反射为例，这种条件反射的形成包含着神经细胞之间连结内电的和化学物质的变化，而这些神经变化又会导致脑内某些化学物质的变化。有关记忆的生物学研究还证明某些脑结构的重要性。例如，用电刺激大脑右侧颞叶（temporal lobe），患者会产生过去事件的逼真的记忆。

在动机和情绪领域，生物学研究取向也取得了相当大的成绩，这特别表现在对动物的研究上。例如，用微电极刺激下丘脑的不同部位会引起动物（大鼠、猫、猴子）的贪食和厌食反应，而刺激其他部位则会引起恐惧、愤怒以及痛苦、愉快等情绪反应。治疗人脑疾病时，在征得患者及其家属的同意下，刺激脑的有关部位也会引起患者的愉快、痛苦、恐惧等情绪反应。当然，人类的动机和情绪具有社会性，其生理机制要比大鼠、猫等动物复杂得多。

人脑约有 120 亿个神经细胞，细胞与细胞之间有着几乎无限多的相互联络和通路。人脑是宇宙间最为复杂的结构。我们至今对它如何产生心理活动仍知之甚少。目前我们所了解到的脑活动与心理活动之间关系的知识，大多来自对动物和脑疾患者的研究结果。因此，单凭生物学观点来建构心理学观念，会有很大的片面性，显然是不妥当的。

（二）行为的观点

行为的观点（behavioral approach）是指把个体所有行为的产生和改变看作是刺激与反应之间的联结关系。这种观点最早是由美国心理学家华生（John B. Watson, 1878—1958）于 20 世纪初期提出的。当时在心理学中占主导地位的是把心理学解释为对意识经验的研究，其研究方法是内省的自我报告。华生认为，只有直接观察到的东西才能成为科学研究的对象，只有客观的方法才是科学的方法。而意识不能直接观察，因而不能成为科学心理学的对象；内省法不能提供客观的事实材料（不能进行客观的观察和测

量)因而不能作为科学心理学的方法。他主张只有从可观察到的、可测量的刺激和反应方面去研究,心理学才能成为一门客观科学。行为主义的产物 刺激-反应心理学至今仍有其影响力。

以行为的观点研究学习已取得了不少进展。在条件性恐惧的例子中,乐音刺激在电击刺激之前出现,经多次结合,动物形成了条件反射,乐音就成了电击的信号。一旦乐音出现,动物就会条件反射 出现与恐惧有关的一些特定行为 如缩作一团、排便排尿等。同样,儿童看暴力电影后变得更富有攻击性,也可以用行为的观点来解释:看暴力电影是对儿童的攻击行为的奖赏和强化。

以行为的观点研究社会行为和行为矫正也取得了不少成绩。例如,课堂上的皮格马利翁效应,用行为的观点看则是教师对学生特定行为加以奖赏的结果。而对于条件性恐惧,用条件性消退进行治疗是很有效的。

严格的行为观点并不考虑个人的心理活动。然而,个人的心理活动是客观存在的,不考虑心理活动只研究行为显然不能揭示心理活动规律。因为心理与行为虽有着密切的联系,但心理与行为毕竟是不同的。因此,严格的行为研究并不能揭示心理学的规律。现在一些非行为主义的心理学家在研究人的行为时往往记录个人所意识到的言语报告,再根据这些客观资料对其心理活动作出推论。这类研究与认知的观点已相当接近。

(三) 认知的观点

认知的观点(cognitive approach)就是用信息加工的观点来研究感觉、知觉、注意、表象、学习记忆、思维和语言等心理过程。现代的认知观点部分是对行为主义的反动。因为仅仅根据刺激和反应来考察人的行为,对于研究简单的行为也许是可行的,但是此种研究完全忽视了人的认知活动和意识活动。人类有语言,能思维,能进行推理、计划和决策,这些复杂的心理活动都被行为的观点所忽

视。现代的认知观点部分是对心理学中的认知研究取向的回归。但是它与 19 世纪 80 年代心理学刚诞生时的认知研究取向不同。它不是根据内省法而是采用客观的方法来研究认知。现代的认知观点将人脑与计算机进行类比，将人脑看作类似于计算机的信息加工系统。其特点是：1. 研究行为的内部机制，即探讨被行为主义所忽视的意识或内部的心理过程；2. 将心理过程理解为信息的获得、贮存、加工和使用的过程，即经历一系列连续阶段的信息加工过程；3. 以客观的方式进行研究，而不是只根据个人的内省报告。

在第一节中所举出的例子也可以用认知的观点来研究。老鼠学会害怕乐音可以视为它形成了一种认知结构：“当听到乐音，将有痛苦的电击。”正是这种认知结构使老鼠产生了恐惧反应。在皮格马利翁效应的例子中，可以解释为教师根据研究者告知的信息，对其学生形成了“即将绽开的花朵”的认知图式，并以此图式来对待这些学生。即使这些学生有时调皮捣蛋，有时不能完成作业，也被教师解释为“聪明”、“精力旺盛”或“一时的疏忽”而学生则以教师的期望来塑造他们自己。儿童观看暴力电影后变得更富有攻击性也可以用认知学习来解释。

在现代心理学中，认知的观点在人类的认知过程、智力发展、情绪和心理治疗等领域都取得了相当大的进展。

（四）精神分析的观点

对人类心理和行为研究的精神分析的观点（psychoanalytic approach）是由奥地利的精神病学家弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）提出的。弗洛伊德是一位受过严格训练的医生，他熟知当时的生理学和意识心理学。他的精神分析在某些方面是 19 世纪的生理学与他的临床经验的混合。在弗洛伊德看来，意识仅仅是人的整个精神活动中位于表层的一个很小的部分；潜意识才是人的精神活动的主体，处于心理的深层。

弗洛伊德认为，人类的很多行为是由潜意识过程支配的。所谓潜意识过程（unconscious process），弗洛伊德是指个人没有觉知到的然而却影响着行为的那些冲动和欲望。他认为，儿童期被父母和社会加以禁止和处罚的许多冲动和欲望都来自先天的本能。这些冲动和欲望由于不符社会道德标准而被禁止，它们被压抑而进入潜意识。但它们在潜意识中仍然继续影响着行为，表现为做梦、口误或怪癖，表现为情绪问题、精神疾病的症状，或者被升华为受社会赞许的行为，如艺术创作或文学活动。

弗洛伊德认为，我们的全部行为都是有原因的，但是原因往往是某种潜意识动机，而不是人们所意识到的理性的理由。弗洛伊德对人性基本上持否定态度。他把人和动物都看作是由一些基本本能（主要是性和攻击）所驱使的。人类总是不断地与控制人类本能冲动和欲望的社会力量相对抗的。以精神分析观点看来，儿童观看暴力电影后变得更富有攻击性，乃是天生本能的表现。大多数心理学家不赞同弗洛伊德关于潜意识动机的观点，但他们却同意个人有不能充分觉知到的认知活动。

例如，近年来一些心理学家对内隐记忆特别感兴趣。所谓内隐记忆（implicit memory）是指人们并不有意识地知道自己拥有这种记忆，但却能在特定任务的操作上表现出来。内隐记忆最初是从由于大脑局部损伤而引起的健忘症病人身上发现的。健忘症病人具有正常的知觉、言语和智力功能，却记不住近期发生的事件。例如，有人曾为一位患有健忘症的妇女施行了一次针灸治疗，之后这位妇女就拒绝与他握手，尽管她已记不起对她进行过针灸这件事。这表明，拒绝与这位医生握手是患者对刚刚发生过的事件记忆的一种潜意识的表达方式（杨治良，1994，218 页）。

（五）现象学的观点

与其他的研究取向不同，现象学的观点（phenomenological

approach) 几乎完全集中于主观经验,即探求个人对各种事件的私人观点。这种研究取向部分是对被现象学家们所认为的其他心理学观点的外显机械观的反动。现象学的心理学家们力求排除这些观念(即行为由外部刺激所控制(行为的观点)或由知觉和记忆中的信息加工所控制(认知的观点)或由潜意识本能所控制(精神分析的观点))。现象学的心理学家们的基本假设是,个人的所有行为决定于他对世界的知觉和看法。他们集中于对个人内心生活和经验的描述,而不大关心理论的发展和行为的预测。

现象学的心理学家们认为,人类的基本动机是成长和自我实现的需求。人类不是按照某种控制不了的力而行动,相反,人类是能够支配自己命运的行动者。我们每一个人都是一个自由的行动者:自由地作出选择和制定目标,并能解释自己的生活选择。正由于这些观点,有些现象学理论也被称为人本主义的观点(humanistic approach)。在人本主义心理学家看来,我们每一个人都有一种力求充分发展自己的潜能、有超过自己目前状况的基本需求;虽然每一个人都会遇到环境和社会的各种阻挠和障碍,但是人们的天性则是趋向于实现自己的潜能。

因为强调个人的主观经验和发展个人的潜能,现象学观点的研究十分重视对个人主观经验的调查。要了解个人的主观经验,最直接的途径是去倾听他们的诉说。正是这个缘故,像条件化恐惧、攻击行为之类的问题,现象学观点是很难予以研究的。

但是,用现象学的观点也可以研究人们的行为,特别是自我意识。用现象学的观点来看,自觉控制力是个人成长和自我潜能实现的一种表现。“有机体有一个基本的倾向和驱力——实现自己、维持自己、提高自己”(Rogers,1951,p.487)。正因为如此,每个人都想有控制力。由于自我潜能不能得到实现,因而会产生各种情绪反应,甚至导致死亡。

现象学心理学家们的用语大多具有模糊性和主观性,很难对

其下操作性的定义。这种研究取向与人文科学的关系要比与自然科学的关系更为密切。同时，由于不能直接观察到他人的主观经验，我们必须由这个人的行为和言语来推论，因而往往导致循环论证。

二、当代心理学的综合观

人的心理是一个开放的、动态系统。它与脑、环境刺激、行为活动处于各种不同的关系中，表现出具有不同的质的特点。这就要求我们用综合的观点 (synthetical approach) 研究人的心理现象。

(一) 心理现象的复杂性

个体的心理现象包含的内容十分庞杂，例如包含认知活动、情绪活动和意志活动等等。心理现象离不开物质载体。它是人脑的产物，依存于环境刺激，表现在行为中。同时，人的心理又反作用于物质载体。在人生的发展历程中，心理与其物质载体不断地交互作用。下面让我们来考察心理现象的复杂性。

1. 个体心理的多维度多层次性

当代心理学的一种流行观点是把个人的心理现象看成是一个复杂的系统。任何系统都可以做多种描述。人的复杂的心理系统也可以从不同的维度对它进行分析。

从动态——稳态的维度看，可以把人的心理现象区分为心理过程、心理状态和心理特征。心理过程 (mental process) 是动态的，泛指心理操作的加工程序，包括认知过程、情绪过程和意志过程。认知过程 (cognitive process) 是个体获取知识和运用知识的过程，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和言语等。通过我们的五官 (眼、耳、鼻、舌和皮肤) 使我们感知到周围的事物及其直接的联系。感知过的经验能贮存在我们的记忆中。通过思维对已有的知识经验

的加工，使我们能认识事物的本质和规律。我们大多数的认知活动是与言语活动相联系的。因此我们把感知、记忆、思维、想象、言语等称为认知过程。个体在认知周围世界的时候会产生愉快或不愉快以及喜、怒、哀、惧等情绪和情感。情绪过程(emotional process)是个体对待他所认知的事物、所做的事情以及他人和自己的态度体验。人不仅能认识世界，对事物产生某种情绪体验，而且能以自己的意志来选择环境，建构环境。意志过程(will process)是趋向目标追求时的意识活动。

在现实生活中，个体的认知、情绪与意志活动并非彼此孤立地进行而是紧密联系相互作用的。一方面个体的情绪和意志受认知活动的影响所谓‘知之深爱之切’就说明认知对情绪的影响；而‘知识就是力量’则说明认知对意志行动的重要影响。另一方面，个体的情绪和意志也影响着认知活动，积极的情绪、锐意进取的精神能推动认知活动相反消极的情感、萎靡不振、畏难苟安就会阻碍认知活动。再者，情绪与意志也是密切联系、相互作用的。情绪既可以成为意志行动的动力，也可以成为意志行动的阻力，而意志则可以控制、调节自己的情绪。

有时，我们的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(mental state)。例如在思维活动时可能会出现灵感状态或刻板状态；在情绪活动时可能会产生某种心境和激情状态；在意志活动时可能会产生犹豫不决或果断的状态等等。心理状态是心理过程的相对稳定状态，其持续时间可以是几个小时、几天或几个星期。它既不像心理过程那样变化不居也不同于心理特征那样持久、稳定。

心理特征(mental qualities)是稳态的指心理活动中经常表现出来的稳定特点。例如有的人的观察经常是敏锐、精确的有的人的观察经常是粗枝大叶的；有的人记忆力强，有的人记忆力差；有的人思维灵活有的人思维迟钝有的人情绪稳定、内向有的人

情绪易波动、外向；有的人做事经常是果断的，有的人做事经常是优柔寡断的等等。在个体的认知、情绪、意志活动中经常表现出来的稳定特征，即为这个人的心理特征或人格特质（personality trait）。

在人的心理生活中，心理过程、心理状态和心理特征是密切联系着的。首先，心理状态和心理特征是在心理过程进行中形成和表现出来的。如果没有对自己和周围世界的认知、情绪和意志行动，个体的心理状态和心理特征便无由形成，也无法表现出来。其次，心理过程的进行受心理状态和心理特征的影响和制约。例如，心灰意懒的心理状态会使人的情绪低落，降低认知和行动的效率；而精神振奋状态会使人的情绪高涨，也影响认知和行动的效率。第三，心理状态和心理特征也是密切联系的。如果说心理特征是个经常的、稳定的特征，那么心理状态则是相对可变的、流动的。例如说腼腆是稳定的个性特征，尴尬则是暂时的心理状态。心理状态是一种介于心理过程与心理特征之间的相对稳定状态。如果某类心理状态如漫不经心经常反复出现并且持续时间愈来愈长，那么这类心理状态就有可能转化为这个人的心理特征（粗心大意的人格特征）。而心理特征又会影响心理状态。内向、顺从的人受到挫折时多半会产生内疚、自责等心理状态，而机灵活泼、自信心强的人对挫折则往往是泰然自若。总之，人的心理过程，心理状态和心理特征是既有区别而又密切联系在一起的。

从觉知性的维度来看，可以把个体的心理现象区分为意识和潜意识。

意识（consciousness）是我们现时觉知到的心理现象。在清醒状态下，我们能够觉知到作用于感官的外界环境（如感知到各种颜色、声音、车辆、街道、人群等等）能够觉知到自己的心理特点和行为特点，还能觉知到“自我”与“非我”的相互关系。个人对于自我的觉知称为自我意识（self-consciousness）。意识使人能够认识事

物、评价事物、认识自身、评价自身 并实现对环境和自身的能动的改造。

除了意识活动，人还有潜意识。潜意识 (unconscious) 指潜在在意识之下难以被觉知的心理现象。我们每个人都有做梦的经验，梦境的内容可能被我们意识到，但梦的产生和进程是我们觉知不到的，也是不能进行自觉控制的。我们的自动化了的活动，在通常的情况下是觉知不到其中的结构的。无法回忆起的记忆或无法理解的情绪通常也属于潜意识的范围。偶尔，潜意识中的一些东西也会闯入意识之中，诸如失言或说溜了嘴、笔误，会把个体潜意识的欲望泄露出来。总之 潜意识也是人的心理活动。在人的日常生活、学习和工作中，意识活动和潜意识活动是紧密联系着的。它们都属于人的心理现象。

心理现象的层次性，可以从各种角度来分析。例如，从认知发展角度来看，新生儿先是产生感觉，然后出现知觉，1 岁左右出现与当前事物和具体事物的思维，在 2 岁~ 7 岁时才出现以符号来代表物体、地点和人物的思维活动等等。总之 人的心理现象是多维度多层次的复杂系统。

2. 个体心理对物质载体的依存性

人的心理现象是观念的东西。它离不开物质载体。人的心理是人脑这块“按特殊方式组成的物质的高级产物”（列宁，1957，45 页）。现代科学以大量的无可辩驳的事实证明了列宁这一论断的正确性。例如，由于肿瘤或脑血栓使大脑皮质前部的布罗卡区 (Broca's area) 受到损伤后，患者虽能看懂文字和听懂别人的谈话，但却丧失了说话的能力。因治疗癫痫用手术切断大脑左右半球之间的神经纤维联系后，右利手者说话、阅读、书写和计算等活动只能在左侧半球内进行而不能传至右侧半球。左侧半球与词性思维有关。右侧半球与空间概念、对言语的简单理解和非词性思维有关。脑电图的研究发现，人在闭目养神、无忧无虑时与努力学

习工作时或半睡眠状态时出现的脑电波是不同的。脑是心理活动的器官。没有人脑这块物质基础，人的心理活动就不可能产生。长期以来，神经生理学家曾用各种方法来探讨脑以怎样的活动产生心理和意识（参见补充材料 1-1），并且取得了很大的进展。

补充材料 1-1：探讨心理的脑机制的方法

对心理和行为脑机制的探讨，主要有四种方法。

1. 切除法，即通过切除或损毁动物脑的一定部位或切断通向该部位的神经通路，然后观察其行为的变化（包括对那些因负伤、脑溢血、肿瘤或癫痫而使脑的一定部位受损的病人的观察）。例如，损毁了大脑枕叶的最后部分的枕极（occipital pole），虽然动物的视觉器官和视觉神经通路完好，但视觉却完全丧失。因此，该部位被认为是视觉区（visual area）。

2. 刺激法，即用弱的电流刺激脑的特定部位以观察病人的行为反应。在切除病人脑部的癫痫病灶时，手术在头部局部麻醉下进行，因而可以获得病人的口头报告。潘菲尔德（Penfield, 1975）在手术过程中，征得患者及其家属的同意后，刺激患者颞叶有关部位，病人报告说：他看到熟悉的人、房屋、狗等或听到单词、句子、歌曲等。在刺激布罗卡区时病人往往立刻停止说话，拿去电极刺激后立刻又接着说下去。表明如果损伤了布罗卡区，病人将丧失说话能力。

3. 脑电图法。由于大脑皮质神经细胞的电活动，可以借助一定的仪器在头皮上记录到脑的电活动。此种电活动的图形称为脑电图，主要有四种波： α 、 β 、 θ 、 δ 。研究表明人在安静、不瞌睡、不作思考时出现 α 波。而当被试睁眼视物或听到突然响声或思考时 α 波阻断出现 β 波，情绪激动或焦虑状态时 β 波增多。 θ 波是成人在困倦时出现的脑电波，表明中枢神经系统的抑制状态。成人清醒时出现 δ 波则表明脑某个部位可能病变或出现智力障碍。

4. 单个神经细胞记录技术，即用微电极（直径小于 0.1 微米）插入脑中非常接近某个神经细胞并引导出单个神经细胞的电活动。结果发现，有的神经细胞只对光的开关起反应，有的既对光的开关起反应又对声音刺激起反应，有的则对任何刺激都不起反应。这些神经细胞有严格的布局。它们中有的