w读这一本书的心理感受我非常的受到触动，心里学作为一门“研究心理和行为的科学”，普通心理学是心理科学的一门分支学科，是阐述心理学的基础知识，揭示正常成年人在心理，情感和意志，人格的一本书籍，此书分为了四个大的章节分别是普通心理学，人格心理学，社会心理学，发展心理学。

第一张普通心理学的概论，从这一章节我们开始从一个心理学小白开始入手，首先我们心理学研究的对象那毫无疑问就是我们普通的人，那我们研究这个学科就是为了更好的了解人类，以及我们更好的发展，我们首先从认知的过程逐步的深化到情感的方面，之后在到意志这个逐步深化的过程这三者有着复杂的关系，首先他们是不同的心理过程，认知不同于我们的情感，认知反映客观事物的特性和关系，而情感反映客观事物同人需要的之间的关系，符合需要的事物，人就产生积极愉快的体验；不符合需要的事物，人就会产生消极的情绪，而情感则通过体验反映事物和人的需要之间的关系。同样意志在作为一种心理过程，也不同于认知和情感，意志与人活动目的密切相关，意志对人的生活起这重要的调节作用。在这个过程当中三种心理各司其职，在心理活动当中发挥着不同的作用。

认知，情感和意志密切的的联系。他们都是由客观事物引起的整体心理活动的重要组成部分，共同发挥着支配和调节作用 认知是情感和意志的基础。“世界上本来没有无缘无故的爱，也没有·无缘无故的恨”，只有知之深，才能爱之切。所以泰戈尔曾经说过“爱就是理解”，同样只有对行为和目的有了深刻的认知我们才能产生坚韧不拔的意志行为。另一方面，情感和意志又对认知有着巨大的影响，是调节和控制认知的重要因素。积极的情感和坚定的意志能激发认知的积极性，使认知更加的深刻，全面。相反消极的情感和软弱的意志则会使人的认知浅尝辄止，减弱认知的积极性和行动的动力，也可以成为意志行动的阻力。意志和情感有着重要的调节作用，所以我们人应该努力的控制自己的消情绪。

第二章人格心理学我们主要列举使用佛洛依德所提出的人格动力结构，弗洛伊德特别强调人格是多种力量相互作用的动力系统，而非静态的结构，人格结构说有一个发展过程，早期的弗洛伊德主张以无意识为核心的两部人格结构或者人格的层次模型，但是在后期的研究当中他提出了本我，自我，超我的三部人格结构说。弗洛伊德提出了意识有不同的层次的假说。在他看来意识是由三个部分所组成的分别是无意识，前意识和意识这三个部分组成了人格当中的两大系统，一个是无意识系统，一个是前意识系统（它包括了意识）。意识是人格表层的部分他由人能够随意的想到清楚地察觉到的由主观经验组成。它的特点是具有逻辑性，时空规定性，现实性，前意识位于意识和无意识之间，由哪些虽然不能够及时想起来，但是经过了努力就能够进入意识领域的主观经验组成，在弗洛伊德看起来，意识和前意识二者虽然有区别但是并不是不可以跨越的鸿沟，前意识的东西可以通过回忆进入到意识当中而意识的东西当没有被注意到时，也可以转入到前意识当中，因此弗洛伊德将他们看成是同一个系统，与无意识系统相对应。而由他提出的本我，自我，超我对原来的两部人格结构做出了较大的修改，提出了本我，自我，和超我三个概念，认为人格时本我，自我，和超我三个部分组成的动态能量系统简称为三部人格系统结构认为，人的一起行为都不是某一方面的力量所能够决定的，而是人格内部多种力量的相互作用的影响，在新的人格说当中，弗洛伊德依然保留了无意识这个概念，无意识任然弗洛伊德人格结构理论的乃至整个精神分析学说的基石。在第三部人格说当中，本我概念与两部人格说中的无意识相接近，但不完全相同，凡本我的东西必然是没有意识的，但是无意识的东西就未必是我的了，即是说本我的包含无意识之中，本我是最原始的，与生俱来的，无意识的结构部分，它是由遗传的本能，欲望构成，肉体是他的能量源泉。本我中的本能欲望是恒久不变的，他完全是非理性的，不知善恶和价值，遵循“快乐原则”，其唯一的动机就是力求发泄本能冲动，它不问场合，不断要求满足，尽可能将紧张降低到最低的水平，弗洛伊德把本我中所具有的精神能量成为力比多，有时弗洛伊德把比力多的特指性本能所产生的能量。在现实的生活当中，本我的需求不可能完全的得到满足，现实需要常常与本我的需要相互矛盾。同时，在现实面前本我时无能为力的，因为它不具备理智的功能，它不能区分自己和现实，只求趋乐避苦。这样本我需要满足自己的欲望，就必须从自身当中分化出一个新的部分，专门负责与现实打交道，解决本我与现实的矛盾冲突。这就是人格的第二组成部分即自我。

第三章社会心理学，人们在探究“我是谁”，这一问题由来已久，以前主要是哲学家们通过思辨的方式对这一问题尝试解答。随着科学心理学的诞生和研究手段的成熟，越来越多的心理学家采用实证性的方法尝试解答这一难题，可以说，社会心理学家都是自我的探求和追随者，而自我问题所涉及的问题，使我们所有社会行为和社会生活的核心所在。社会心理学家认为，我闷主要是通过社会活动和社会交往来货的自我认同以及自我概念的，自我及其获得是社会心理学中非常重要的研究话题。在这里，我们将首先从社会以及认知的角度观察有关自我认知的话题。

自我概念的定义：是个体对自我认知的状态的认知，包括自己的生理健康状态，心理状态，人际关系，以及社会角色的认知，心理学家詹姆斯认为自我可以分为主我与客我，前者是个体的主观经验，后者是经验的内容，前者是认识的主体，后者是认识对象，即被观察者。主我是自我的动力成分，是活动的过程，客我则制约主我的活动，心理学家认为，自我的概念是个人所拥有的关于自己的各种信息综合复杂集合。“自我概念”，是人的心理与行为的核心图式。自我概念具有保持内在统一性，解释经验，决定期望三种功能，保持内在的统一性：人们的自我概念是相对稳定并且统一的。研究表明，学生良好的自我概念与学业动机学业成绩之间有着密切的联系，而对于一些失足的青年人来说，他们呢给自己打上坏孩子的标签，形成不良的自我概念，就容易放松对自我的行为的约束，不再注意自己的名声，经验解释，解释功能是指自我概念具有经验系统功能的作用，一定经验对个人具有什么样的意义取决于个人在什么样的自我概念背景上面做出评价，同样的经验对不同的自我概念背景的人会有不同的意义，比如高考总分同样为600分，可能对于自己认为能力优秀的人来说，应该认为获得的出众的成绩来说是一个失败，婢妾体验到巨大的挫败感，而对于一个认为自己能力一般的学生，会觉得取得了巨大的成功，反应便会是欣喜和满足了。期望定向：自我概念的期望定向功能是指人们对情境和自己行为的期望受到自我概念的引导，在各种不同的情境当中，人们对于事情发生的期待和自己在情景当中如何行为，都高度取决于自己的自我概念。

第四章发展心理学:发展指在个体一生当中随着年龄的增长而经历的一系列具有顺序性的变化，这些变化表现在生理，心理和社会的各个方面。个体从一个受精卵开始知道生命的终止，其一生都处在不断地发展变化的过程当中，在此意义上，发展并非单纯的指个体新机能的出现，获得或者已有机能的成长，增强或者成熟，它们也包括个体生理于心理机能的下降，衰退和丧失，早期的心理发展观认为个体的发展主要是从出生到成熟期间的身心改变的历程，而老年期则是失落与衰退的时期