# 普通心理学

心理学是研究人的行为和心理活动规律的科学，是一门兼有自然科学和社会科学特征的中间科学。人的心理现象纷繁复杂，表现形式丰富多样。在心理学中，一般把统一的人的心理现象划分为既相互联系又相互区别的两个部分：心理过程和人格。

**人的心理过程**包括认知过程、情绪情感过程和意志过程三个方面。

**认知过程**是指人认识客观事物的过程，是人由表及里，由现象到本质反映客观事物特性及其内在联系的心理活动，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。注意是伴随心理活动过程的心理特性。

**情绪情感过程**是指人对客观事物是否满足自身物质和精神需要而产生的态度体验。它是客观事物同人的需要之间关系的反映，凡是符合并满足自己需要的事物，会使人产生积极、肯定的情绪情感；反之，则产生消极、否定的情绪情感。

**意志过程**是指人自觉地确定目的，克服内部和外部困难，力求实现预定目的的心理过程。意志过程是人的意识能动性的体现，表现在发动和制止两个方面：发动行动去实现目的，制止与预定目的不相符合的言语或行为。

**人格**是指一个人的整个心理面貌，是个人心理活动稳定的心理倾向和心理特征的总和。人格主要包括心理倾向性和心理特征两个方面。

**心理倾向性**是指人对客观事物的态度及对活动对象的选择与趋向。

心理倾向性是人从事活动的基本动力，主要包括需要、动机、兴趣、理想、价值观、人生观和世界观等，它随着个人的成熟与发展阶段的变化而有所不同。例如：在儿童时期，兴趣是支配心理活动与行为的主要动力；在青少年时期，理想上升到主导地位；在青年后期和成年期，人生观、价值观和世界观成为主导的心理动力，并支配着整个心理活动和行为表现。

**心理特征**是指人在认知过程、情绪情感过程和意志过程中形成的稳定且经常表现出来的特点，是多种心理特点的独特结合，集中反映了一个人的心理面貌。心理特征主要包括能力、气质和性格，是心理学研究的另一个重要对象。

**心理学的任务**是陈述、解释、预测、调节与控制人的心理活动和行为，探索、揭示人的心理活动和行为产生的基本规律。

**影响人的心理活动的因素**概括起来主要有三类：第一，环境因素，即人所接触到的周围环境的变化；第二，生理因素，例如人的体温高低、饥或渴等；第三，心理因素，即自己的心理活动对自身的影响。**心理学的四项基本任务**：陈述心理现象、解释心理现象、预测心理现象、调节与控制心理活动和行为。

心理学研究应遵循客观性、发展性两个基本原则。

**客观性原则**是指研究者从人的心理活动依存的客观条件及其作用揭示其发生发展的规律。由于心理现象纷繁复杂，在研究中容易产生猜测、武断和片面等问题，为此任何结论都必须在对所得事实材料和数据方面进行全面分析的基础上做出，而不能仅凭研究者的主观臆测来肯定或否定某种结论。

**发展性原则**是把人的心理活动看作动态变化及发展的过程。例如，研究个体在不同年龄阶段上的心理发生发展的规律，就要根据从出生到老年的每个阶段所具有的不同心理特点和条件，既要阐明已经形成的心理品质，也要阐明那些正在形成或已经表现出来的心理特点，并要预测可能会出现的心理现象，以创造有利条件使其顺利发展。

**神经系统**是心理活动的主要生理基础。人的一切心理活动，如感觉、知觉、记忆、思维、想象等，都是通过神经系统的活动来实现的。

**神经元**是神经系统最基本的结构和功能单位，典型的神经元结构主要由细胞体和突起两部分组成。不同细胞体的大小和形态相差很大，常见的形态有圆形、梭形和锤体形。突起是神经元向外突出的部分，按形状分为树突和轴突。前者呈短的树枝状；后者为细长状，又称为神经纤维。一个神经元可有数个树突，但一般只有一个轴突。轴突长度最长可达一米左右。神经元具有接收、传递和整合信息的功能。在脑和脊髓中，许多神经元的轴突由髓磷脂组成的髓鞘包裹起来，成为有髓鞘的神经纤维。髓鞘起绝缘作用，以避免神经冲动向周围神经纤维扩散，是个体行为分化的重要生理机制。

根据神经元具有的各种不同的形态，可分为单极细胞、双极细胞和多极细胞。

根据神经元的功能，可分为感觉神经元、运动神经元和联络神经元。**感觉神经元**又称传入神经元，负责接收来自身体组织和感觉器官的信息并将它们传递到大脑与脊髓。**运动神经元**又称为传出神经元，它把中枢神经系统的指令传递到身体组织。**联络神经元**又称中间神经元，它将来自感觉神经元的神经冲动传递给其他中间神经元或运动神经元，其主要功能是联结感觉神经元和运动神经元。

在神经元之间，神经传导是由感觉神经元传到联络神经元，再传到运动神经元，是单向传导。神经冲动在神经纤维中传导的单向性是由突触来实现的。神经元的轴突上某一点受到刺激，神经冲动可以同时向两端传导，即双向神经传导。

神经元受到刺激并产生兴奋是一种对刺激的反应能力，表现形式为神经冲动。神经冲动是神经组织的特性，它将信息从一个神经元传至另一个神经元。一般而言，神经冲动沿轴突迅速向邻近的或下一个（些）神经元传递。

神经元之间的联系是通过**突触**进行和实现的。一个神经元与另一个神经元彼此接触的部位叫突触，它是神经元在机能上发生联系的部位，是信息传递和整合的关键。

人的神经系统由**周围神经系统**和**中枢神经系统**两部分组成。周围神经系统分布全身，与脑、脊髓和全身器官相连来接收刺激；中枢神经系统对输入的信息进行分析与综合。

**周围神经系统**由**躯体神经系统**和**自主神经系统**组成。躯体神经系统主要是调节身体骨骼肌的运动，负责传递来往于中枢神经系统与感觉器官和骨骼肌之间的信息。自主神经系统主要维持身体内部器官的腺体和肌肉的活动，如呼吸、消化和腺体活动，一般都不需要意识控制。

**躯体神经系统**由**脊神经**和**脑神经**组成。

**自主神经系统**由分布在心肌、平滑肌和腺体等内脏器官的运动神经元构成，控制身体内的不随意运动，如出汗、心跳、消化和血液循环等。自主神经系统是不由人的主观意志控制与决定的，即使当人睡着了或处于无意识状态，也不会停止活动。

自主神经系统又分为**交感神经系统**和**副交感神经系统**。交感神经系统负责唤醒躯体，调动能量资源以应付紧急情况；副交感神经系统发自中脑、脑桥、延髓及脊髓的骶部，起着与交感神经系统相反的作用，即维持身体内部功能的活动，或使兴奋的躯体回到较低的唤醒水平，以储存身体能量。在日常情况下，交感神经系统是在危急情况下或紧张状态下的处理系统，副交感神经系统则负责减缓这些紧张，使个体逐渐恢复安静状态。交感神经系统和副交感神经系统协同活动，以维持内部状态的稳定，共同决定着躯体的唤醒水平。

**中枢神经系统**包括脊髓和脑：脊髓位于椎管中，脑位于颅腔内。

**脊髓**的主要作用有：它将脑和周围神经联系起来，成为神经传入与传出的中介；脊髓可完成简单反射活动，如膝跳反射。

动物心理的发展大体上经历了三个阶段：感觉阶段、知觉阶段和思维萌芽阶段。

**意识**是指人以感觉、知觉、记忆和思维等心理活动过程为基础的系统整体，对自己身心状态与外界环境变化的觉知和认识。意识是人类所特有的心理现象，是人在劳动中，在用语言同他人进行交往的过程中，在社会历史条件的作用下形成的。

**注意**是心理活动对一定对象的指向和集中。注意通常指选择性注意，即有选择地加工某些刺激而忽视其他刺激的倾向。

**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。例如，面前有一只苹果，鼻子闻到了苹果的香味，眼睛看到了苹果的颜色，手触摸到了苹果光滑的果皮，等等。物体的这些个别属性通过感觉器官作用于人脑，在人脑中引起的心理活动就是感觉。

**联觉**是指一种感觉引起另一种感觉的现象。它是感觉相互作用的另一种表现，例如有音乐造诣的人，听到音乐时会产生相应的视觉，这是一种视听联觉。如果特定的音调引起特定的色彩感觉，则为色听现象。但并不是所有的人都能产生联觉。联觉的形式很多，最突出的是颜色联觉。色觉可以引起温度觉，所谓暖色调和冷色调即由此而来。生活中常据此原理来达到一些特定的效果。色觉还可以引起轻重觉，例如：淡颜色的家具，给人以轻巧的感觉；深颜色的家具，给人以庄重的感觉。

当某种感觉受损或缺失后，其他感觉会予以弥补的现象称为**感觉补偿作用**。例如，盲人一般具有较好的听觉和触觉能力。不同感觉之间之所以能够相互补偿，是因为在一定条件下不同形式的能量可以相互转换。

**知觉**是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的各个部分和属性及其相互关系的整体反映。知觉是对感觉信息整合的反映。

**错觉**是指人在某种特定条件下，对客观事物必然产生的具有固定倾向的受到歪曲的知觉。错觉不同于幻觉，它是在客观刺激作用下产生的对刺激的主观歪曲的知觉。

**记忆**是人脑对过去经验的保持和再现。人们在生活实践中感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感、练习过的动作等以映象的形式在人脑中保持，以后在一定条件的影响下重新得到恢复。这种在人脑中对过去经验的保持和再现的过程就是记忆。

根据记忆的内容不同，可以把记忆分为形象记忆、情绪记忆、逻辑记忆和动作记忆。

根据记忆时意识参与的程度，可以把记忆分为内隐记忆和外显记忆。

**内隐记忆**是指在无意识情况下，个体过去的经验自动地对当前作业产生影响的记忆。内隐记忆强调信息提取过程中的无意识性，而不关注识记信息的过程。一般来说，当个体在记忆某项任务时，会不知不觉地反映出先前曾经识记的内容，说明在完成任务项目时，受到了以前学习中所获得信息的影响，或者说正是先前的学习，使其在完成当前作业时会容易些。内隐记忆在生活中屡见不鲜，例如，广告中的纯接触效应与阈下广告，以及人际交往中的印象的形成等都具有内隐记忆内容的影响。

**外显记忆**是指个体有意识地或主动地收集某些经验来完成当前作业的记忆。外显记忆是有意识地提取信息的记忆，其特点是强调信息提取过程的有意识性，而不是信息识记过程的有意识性。外显记忆能够用语言进行比较准确的描述，即在需要的时候，可以利用自由回忆、线索回忆和再认等，将记忆中的内容表述出来。

根据信息加工处理与储存的方式不同，可以把记忆分为陈述性记忆和程序性记忆。

**陈述性记忆**是对有关事件和事实性信息的记忆，例如，对于人名、地名、名词解释以及定理、定律等的记忆。陈述性记忆具有可以言传的特征，即在需要时可将记得的事实表述出来。

**程序性记忆**是对具有先后顺序活动的记忆。程序性记忆主要包括心智技能和动作技能两部分，它是经过个体观察学习与操作练习而习得的记忆。程序性记忆按一定程序习得，开始时比较困难，但一旦掌握便很难遗忘。如小时候学会弹钢琴，几十年以后仍然不忘，如果已经达到了纯熟程度，那么程序性记忆的信息检索会以自动化的方式进行。程序性记忆的显著特点是难以言传。从个体的发展来看，个体首先发展的是程序性记忆，例如，自幼学习的动作技能，如写字、骑车和吃饭等，都是通过练习而获得的程序性记忆。

**表象**是当感知过的事物不在面前时，人脑中呈现出的关于该事物的形象。

**想象**是人脑对已有表象进行加工改造而创造新形象的过程。通过想象过程创造的新形象就是想象表象，想象表象具有形象性和新颖性的特点。

**再造想象**是指个体根据言语的叙述、文字的描述或图形的示意，在人脑中形成相应新形象的过程。

**思维**是人脑对客观现实间接和概括的反映。它是借助言语实现的、能揭示事物本质特征及内部规律的高级认知过程。

**概念**是人脑对现实的对象和现象的一般特征和本质特征的反映。例如，“房屋”这个概念，反映了各种房屋所共有的本质特征——供人居住或作其他用途的建筑物，而不涉及是木房还是砖房，是平房还是楼房等彼此所独有的具体特征。

尼克森（R.S.Nickerson）从态度和信念的视角，探讨了学校课堂教学中扼杀学生创造性和批判性思维的问题，并梳理出**扼杀学生创造性思维的九种教育行为清单**：①凡事要求有唯一的正确答案、正确的路径，“正确”高于一切；②培养学生对权威，尤其是对老师的服从感、恐惧感；③要求不惜一切地遵循教学计划，只让学生完成老师布置或课本上要求的课题；④打击、纠正学生的创造性思维，倡导天才是罕见的观念；⑤阻止学生跨学科解决问题的思路，倡导知识分界的观念；⑥用经典格言和口号来证明观点；⑦嘲笑打击学生的好奇心和求知欲；⑧倡导智力是先天基因决定的理念，打消学生努力尝试高难度任务的念头；⑨绝对不要让学生学习或解决问题变得有趣。

**情绪和情感**是指人对客观事物的态度的体验，是人对客观事物与主观需要之间关系的反映。情绪和情感不同于认知过程。认知过程是人对客观事物的反映，而情绪和情感反映的则是客观事物与人的主观需要之间的关系。“体验”是情绪和情感的基本特征：无论人对客观事物持什么态度，个体自身都能直接体验到，离开了体验就谈不上情绪和情感。

情绪和情感有积极与消极之分，这是有别于认知过程的另一特征。人对客观事物采取不同的态度是以该事物是否满足个体的需要为中介的。一般来说，需要得到满足就会引起积极的情绪和情感，需要得不到满足就会引起消极的情绪和情感。人没有无缘无故的爱与恨。所以，可以将情绪和情感视为需要是否得到满足的一种指标，但不能将这种关系简单化，情绪和情感与需要的关系有时受到个体的生活信念的制约。例如，通常情况下缺水会让人产生烦躁、沮丧、憎恶等消极情绪，但是保卫上甘岭的志愿军战士在断水数天的情况下，由于有坚守阵地、击退顽敌的信念，仍能保持旺盛的革命热情。

情绪具有较强的情境性、激动性和暂时性，会随着情境的改变以及需要满足情况的变化而发生相应的改变。情感具有较强的稳定性、深刻性和持久性，是对事物态度的反映，是构成个性心理品质的稳定成分。

情感是在情绪稳定固着的基础上建立和发展起来的，情感通过情绪的形式表达出来，离开具体的情绪过程，人的情感及其特点就不可能现实地存在。

**情绪状态**是指在某种事件或情境影响下，人在一定时间里表现出的一定的情绪。最典型的情绪状态有心境、激情和应激。

**道德感**是指个体根据一定社会道德行为标准，在评价自己或他人的行为举止、思想言论和意图时产生的内心体验。如果自己或他人的思想和行为符合这种道德规范的要求，则产生肯定的情感体验，如自豪、幸福、敬佩、欣慰等。反之，则产生否定的情感体验，如愧疚、痛苦、蔑视、厌恶等。

**理智感**是指个体在对客观事物进行认识和评价时产生的情感体验。例如：人们在探索真理时的求知欲，了解和认识未知事物时的兴趣和好奇心，在解决疑难问题时体验到的迟疑、惊讶和焦躁，解决问题后产生的喜悦和快慰，在坚持自己观点时的热情，由于违背事实而感到羞愧，等等，都是理智感的体现。

**美感**是个体根据审美标准评价事物时的主观感受和获得理解的精神愉悦的体验。美感的体验有两个明显特点：一是愉悦性；二是倾向性。审美标准是美感产生的关键。客观事物中凡是符合个人审美标准的，就能引起美感体验。美感常常是在欣赏艺术品、自然景物和社会上和谐现象的过程中产生的。虽然美感具有快感体验，但它比快感更高级、更丰富。

默里等人列举出20种有代表性的**需要**：贬抑、成就、亲合、攻击、自主、对抗、防御、恭敬、支配、表现、躲避伤害、躲避羞辱、培育、秩序、游戏、抵制、感觉、性、求援和了解。他认为，这些需要在每个人身上都是存在的，但在程度上有所不同。

**动机**是由需要所推动，达到一定目标的行为动力。

**引起动机的内在条件**是需要，动机是在需要的基础上产生的。如果说，人的各种需要是个体行为积极性的源泉和实质，那么，人的各种动机就是这种源泉和实质的具体表现。如学生的学习动机就是他们学习需要的具体表现。动机和需要密切地联系在一起，离开需要的动机是不存在的。当需要在强度上达到一定水平，并且有满足需要的对象存在时，就引起动机。

**引起动机的外在条件**是诱因。它是引起动机的另一个重要因素。诱因可以分为正诱因和负诱因。凡是个体因趋向或接受它而得到满足时，这种诱因称为正诱因；凡是个体因逃离或躲避它而得到满足时，这种诱因称为负诱因。例如，对饥饿的人来说，食物是正诱因，电击是负诱因。诱因可以是物质的，也可以是精神的。例如，教师对学生的表扬，就是一种激发学生学习的精神诱因。

**信念**是坚信某种观点的正确性，并支配自己行动的人格倾向。

**世界观**是信念的体系，即一个人对整个世界的根本看法，包括政治观、道德观、人生观、价值观、幸福观、自然观等。

**气质**（temperament）是人心理活动的稳定的动力特征。心理活动的动力特征主要指心理过程的强度（例如，情绪体验的强度、意志努力的程度），心理过程的速度和稳定性（例如，知觉的速度、思维的灵活程度、注意集中时间的长短）和心理活动的指向性（有人倾向于外部事物，有人倾向于内心世界）等方面的特点。

“气质”这一概念与我们平时说的“脾气”“秉性”或“性情”相近似。气质不是推动个体进行活动的心理原因，而是心理活动的稳定的动力特征，它影响个体活动的各个方面。具有某种气质的人，在内容完全不同的活动中显示出同样性质的动力特征。它仿佛使一个人的整个心理活动都涂上了个人独特的色彩。例如，一个学生每逢考试就表现激动，等待朋友时坐立不安，参加比赛前沉不住气，并且经常抢先回答教师的提问，这个学生具有情绪激动的气质特征。气质不仅包括情绪和动作方面的某些动力特征，而且包括认知过程和意志过程的动力特征。可见，气质是指不以人的活动的动机、目的和内容为转移的、稳定的心理活动的动力特征。美国心理学家卡特尔（R.B.Cattell）指出：气质是描绘一个人在获取他的目标时如何行动的特质，它决定了一个人的一般“风格与节奏”，决定了一个人的行为是温和的还是暴躁的。

**性格**（character）是人在现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的人格心理特征。

性格是一个十分复杂的心理构成物，它由各种不同的性格特征所组成。**性格特征**就是指性格各个不同方面的特征，主要有四个方面：性格的态度特征、性格的意志特征、性格的情绪特征、性格的理智特征。

**能力**（ability）是指人们成功地完成某种活动所必须具备的人格心理特征。