

第二章 心理过程

本章导读

心理过程包括认知过程、情绪与情感过程和意志过程。本章详细地讲解了认知过程中的感知觉、记忆、想象、思维和注意。情绪与情感是人对客观事物所持的态度在内心所产生的体验和伴随的身心变化,在介绍两者区别和联系的同时,还介绍了情绪与情感的种类以及两极性。本章的最后,为大家阐述了意志行为的相关知识。

目标透视

1. 熟悉认知过程的各要素。
2. 掌握情绪与情感的相关概念与种类,熟悉二者之间的区别与联系。
3. 熟悉意志的概念和特征,了解意志行为过程和品质。

第一节 认知过程

人的认知过程是一个非常复杂的过程,是人认识客观世界的过程,是对信息进行加工处理的过程,是人由表及里、由现象到本质地反映客观事物特征与内在联系的心理活动。认知过程由感觉、知觉、记忆、思维和想象等认知要素组成。注意是伴随在心理活动中的心理特征。

一、感觉与知觉

(一) 概念

感觉是人们认识世界的起点,是一切信息的源泉,是人们对客观事物的个别属性(如物体的颜色、形状、声音等)进行直接反映的过程。感觉是最简单的心理活动,包括我们每天都离不开的视觉、听觉、味觉和嗅觉等。

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体属性的反映。例如,通过感觉,我们知道某个物体的颜色、气味、温度等属性,而知觉让我们对某个事物有一个完整的映像,并作出判断,如苹果、桌子、水杯等。神经生理学研究表明,知觉过程非常复杂,它依赖于大脑的感觉皮质和联络皮质的许多协同活动。

感觉是知觉过程中的重要组成部分,是知觉的前提和基础;知觉则是感觉的深入和发展。二者是人认识客观事物的初级阶段,是人的心理活动的基础。知觉以感觉为基础,但它不是个别感觉信息的简单总和,而是按一定方式通过对感觉信息的整合,形成一定的结构,并根据个体的经验来解释由感觉提供的信息,它比个别感觉的简单相加要复杂得多。

知觉不同于感觉、记忆、思维等心理过程。知觉是人在实践活动过程中逐步形成和发展起来的,它的形成离不开过去知识经验的参与,受到诸多心理特点的影响和制约。除此之外,语言也在知觉的形成和发展过程中起着重要的作用。

(二)感受器

人体内有各种各样的感受器或感觉器官,它们接受各种信息并传达到大脑,产生感觉和知觉,形成人们对世界的认识。感觉是一切认知过程的开始,感受器是人类探索世界、认识世界最初步的器官,人类的高级思维活动也是以此为基础的。感受器接受的各种信息只有传到大脑,才能产生感觉。

感受器的组成形式是多种多样的,有些感受器就是外周感觉神经末梢本身,如痛觉感受器即是体表或组织内部与痛觉有关的游离神经末梢;有的感受器是在裸露的神经末梢周围再包绕一些特殊的、由结缔组织构成的被膜样结构。人体内还存在着一些结构和功能上高度分化的感受细胞,它们同感觉神经末梢相联系,这些感受细胞连同它们的辅助装置共同构成特殊感觉器(或感觉器官),如眼(视器)、耳(前庭蜗器)、味器等。

(三)感觉与知觉的分类

1. 感觉的分类

根据刺激来源和感受器位置的不同,感觉可分为外部感觉和内部感觉。外部感觉是由机体以外的客观刺激引起、反映外界事物个别属性的感觉,包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和皮肤觉,感受器位于身体表面,或接近身体表面的地方;内部感觉是由机体内部的客观刺激引起、反映机体自身状态的感觉,包括运动觉、平衡觉和内脏感觉,感受器位于各有关组织的深处(如肌肉)或内部器官的表面(如胃壁、呼吸道)。

(1)外部感觉

视觉是以眼睛为感觉器官,辨别外界事物明暗、颜色等特性的感觉,产生视觉的适宜刺激是可见光;听觉是由声波振动鼓膜产生的感觉;嗅觉是某些物质的气体分子作用于鼻腔黏

膜时产生的感觉;味觉是可溶性物质作用于味蕾产生的感觉;肤觉是刺激作用于皮肤引起的各种各样的感觉,基本形态包括触觉、压觉、温度觉、痛觉,其他各种肤觉是由这几种基本形态构成的复合体。

(2) 内部感觉

运动觉是反映身体各部分运动和位置的感觉,引起运动觉的适宜刺激是身体运动和姿势的变化,接受运动觉刺激的感受器位于肌肉、韧带、关节等的神经末梢;平衡觉反映头部位置和身体平衡状态的感觉,其作用是调节机体运动、维持身体平衡;内脏感觉是人体内部器官受到刺激时产生的感觉,引起内脏感觉的适宜刺激是机体内部器官的活动和变化,其感受器分布于人体各脏器的内壁。

2. 知觉的分类

任何事物都是在特定的时间、空间中不断运动变化的,根据这种空间特性、时间特性和运动特性,把知觉分为空间知觉、时间知觉和运动知觉。

(1) 空间知觉

对物体的形状、大小、远近、方位等空间特性获得的知觉,即空间知觉。在日常生活中,随时随地都会运用到空间知觉,如上下台阶、穿越马路、操作工具等。空间知觉是视觉、听觉、触觉、运动觉等相互协同活动的结果,其中视觉系统起主导作用。空间知觉包括形状知觉、大小知觉、距离知觉(图 2-1)、立体知觉(图 2-2)、方位知觉等。空间知觉是人类在后天实践中形成、发展和完善起来的。



图 2-1 距离知觉

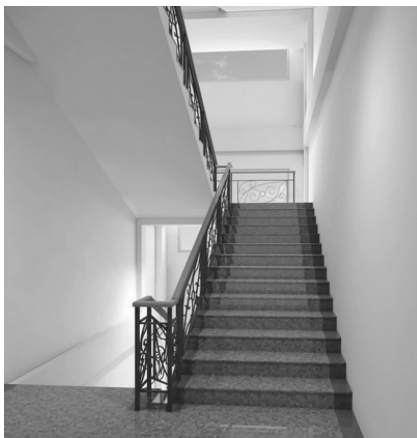


图 2-2 立体知觉

(2) 时间知觉

对客观现象延续性和顺序性的感知称为时间知觉,时间知觉的信息,既来自于外部,也来自内部。外部信息包括计时工具,也包括宇宙环境的周期性变化,如太阳的升落、月

亮的圆缺等；内部信息是机体内部的一些有节奏的生理过程和心理活动，如呼吸、消化、脉搏等。



知识链接

人类通过不断的实践活动逐渐发展了时间知觉。为了更好地进行实践，人类发明了许多计时工具和计时方法，如沙漏、日晷和现在普遍使用的钟表。某些自然界客观现象也存在时间印记，如树木年轮、动物牙齿、化石等。时间知觉随着人的阅历而增强，年龄较小的幼儿几乎没有时间估计能力，随着年龄的增长和经历的增加，对时间的估计会越来越准确。另外，职业不同以及不同的情绪状态也影响对时间的估计。在心情愉快时，感觉时间过得快，在心情烦闷时，时间过得慢。例如，买好票在影院门口等人10分钟，会觉得时间很长；朋友来了一起进场看电影两小时，可能觉得时间很短。

(3) 运动知觉

对空间物体运动特性的知觉称为运动知觉，它依赖于物体运行的速度、距离以及观察者本身所处的状态。例如，当物体由远而近或由近而远运动时，物体在视网膜上成像大小的变化，向人脑提供了物体“逼近”或“远去”的信息。物体运动太快或太慢都不能使人形成运动知觉。人们很难用肉眼观察到手表上时针的移动或光的运动，因为它们的速度太慢或是太快。物体距离与运动速度直接影响着运动知觉。以同样速度运动着的物体，近的感知运动快，远的感知运动慢，离得太远就看不出运动。实际上，世界万物都在运动，只是速度快慢而已，运动和静止是相对而言的。人没有专门感知物体运动的器官，对物体运动的知觉是通过多种感官的协同活动实现的。当人观察运动的物体时，如果眼睛和头部不动，物体在视网膜成像的连续移动，就可以产生运动知觉。如果用眼睛和头部追随运动的物体，这时视像虽然保持基本不动，眼睛和头部的动觉信息使我们产生运动知觉。如果观察的是固定不动的物体，即使转动眼睛和头部，也不会产生运动知觉，因为眼睛和颈部的动觉抵消了视网膜上视像的位移。

(四) 感觉与知觉的特性

1. 感觉的特性

(1) 适应

适应是指在刺激的持续作用下感受性发生改变的现象。适应可表现为感受性的提高或降低，适应对于人类适应环境变化有很重要的意义。比如，夜晚的时候突然关灯后，会感到

眼前一片黑暗,什么都看不见了,等过一段时间,能模糊地看到屋内的物品,这就是视觉的暗适应。各种感觉的适应性是不同的,触觉适应比较快,其次是温度觉和嗅觉,听觉适应一般比较慢,痛觉则很难适应。

(2)对比

对比是指同一感受器在不同刺激下感受性发生变化的现象。感觉对比有同时对比与先后对比之分。比如,从同一张灰色的纸上剪下两块图形,分别放在黑、白两种背景下,会发现以白色为背景时,灰色图形显得更暗,颜色深一些;以黑色为背景时,灰色图形会显得亮些,颜色较浅一些,这是一种同时对比。在生活中,会有这样的体验:吃完药后吃苹果,会觉得苹果很甜,而吃完糖后再吃苹果,会觉得苹果没那么甜了,甚至有点酸,这就是感觉的先后对比。

(3)后象

后象是指在刺激作用停止后,感觉在短暂的时间内仍然不会消失的现象。后象存在于各种感觉之中,但在视觉中尤为突出。视觉后象有正后象和负后象两种。正后象是感觉后象与刺激物具有相同的性质。例如,在看电影的时候,每一个前后镜头之间都存在前面镜头的视觉痕迹,因而所看到影像是完全连贯的,察觉不出放映的各个镜头之间的间隔。负后象是感觉后象与外界刺激的特征相反。例如,注视亮着的电灯后,闭眼或转移至暗背景上,会出现与灯光一样的光点,此时为正后象,在正后象出现后,仍闭眼不动,则会有一个黑色的象出现在光亮的背景上,这就是负后象。

(4)联觉

联觉是一种感觉引起另一种感觉的现象,最突出的是视觉与其他感觉的关联。例如,看见红、黄、橙等颜色会联想到太阳、火焰而产生温暖的感觉;看见蓝、青、绿等颜色会联想到蓝天、大海而产生清凉的感觉。

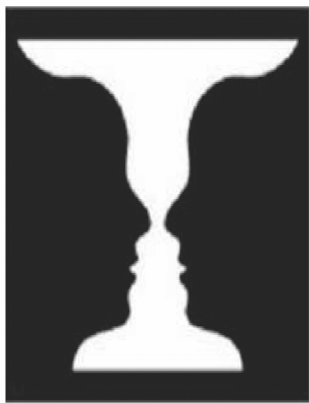
(5)代偿

人的感觉可以在一定的条件下发生暂时性变化,而且可以通过实践活动和特别训练得到提高与发展。例如,纺织厂的工人可以辨别出几十种颜色深浅不一的黑色;医生能够听出患者心脏出现的各种杂音;丧失视觉的盲人,其听觉会变得异常敏锐。

2. 知觉的特性

(1)选择性

人们在面对一个事物或者一种现象时,总是有选择地把其中某一个因素作为知觉的主要对象,而把其他因素作为背景,这就是知觉的选择性。如图 2-3 所示。



杯子与人脸



少女与老姬

图 2-3 知觉的选择性

(2) 整体性

在知觉过程中,人们不是孤立地反映事物的个别特性和属性,而是多个因素的有机综合,反映事物的整体关系。如图 2-4,左边的图一般不会认为是三个角或者三个圆,而是一个三角形;右边的图一般也不会看做是 8 个残缺的圆,而是一个正方体。这就是知觉的整体性。

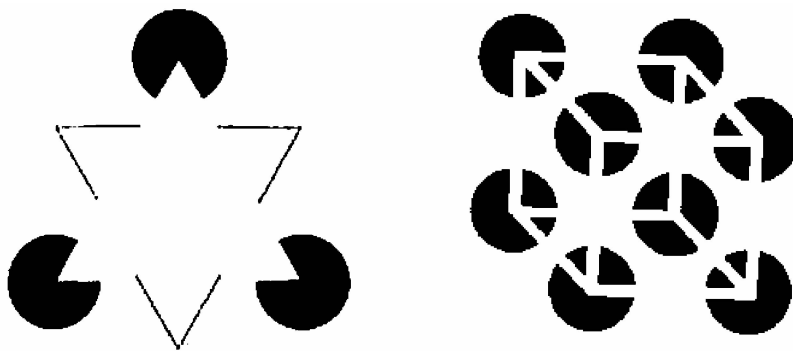


图 2-4 知觉的整体性

(3) 理解性

人们对事物的知觉通常是和赋予它的意义联系在一起的,这就是知觉的理解性。这种理解性和人们的知识、经验、阅历关系密切。如图 2-5,正常人一眼就可以看出是一条狗和一只海螺,但是如果是没见过这种动物的幼儿,他们缺乏对图片的理解性,就不会得出正确的认知。

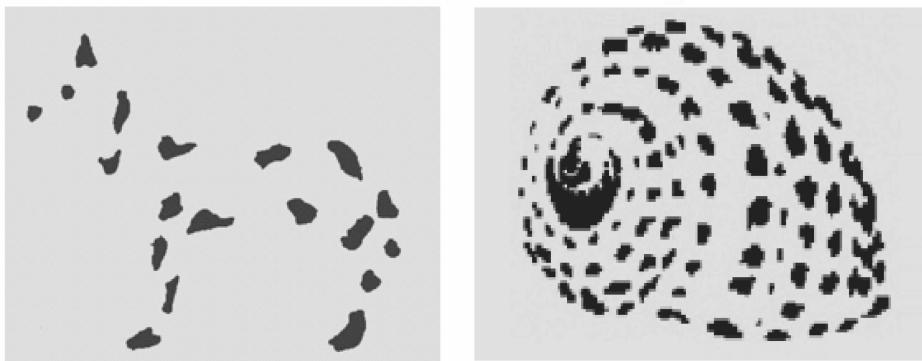


图 2-5 知觉的理解性

(4) 恒常性

当知觉的条件,如角度、距离、清晰度等发生改变时,人们对该事物的知觉却相对不变,这就是知觉的恒常性。如图 2-6 所示。

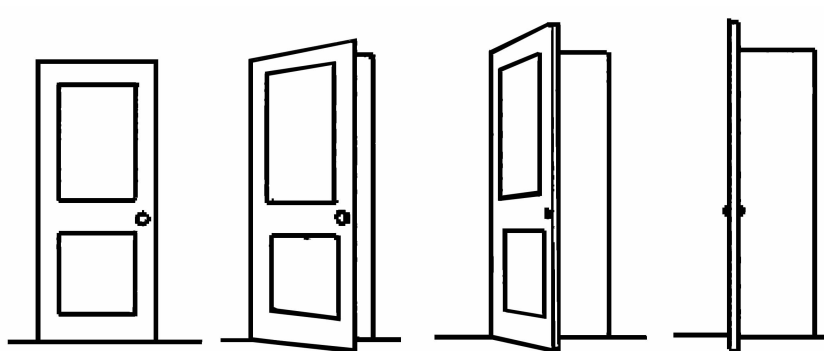


图 2-6 知觉的恒常性

(五) 错觉

错觉是知觉的特殊形式,是对客观事物的不正确知觉。当感知条件不佳、客观刺激不清晰、视听觉功能减退、强烈情绪影响、想象、暗示以及意识障碍等都会产生错觉,常见的错觉有大小错觉、形状和方向错觉、形重错觉、时间错觉等。如图 2-7,左边的图中,人们视觉上往往认为那些横线不是平行的,其实这些横线都是平行的;右边的图中,由于两个圆上下的错位,使人感觉眼睛不在一个水平线上,其实两只眼睛是在同一水平线上的。

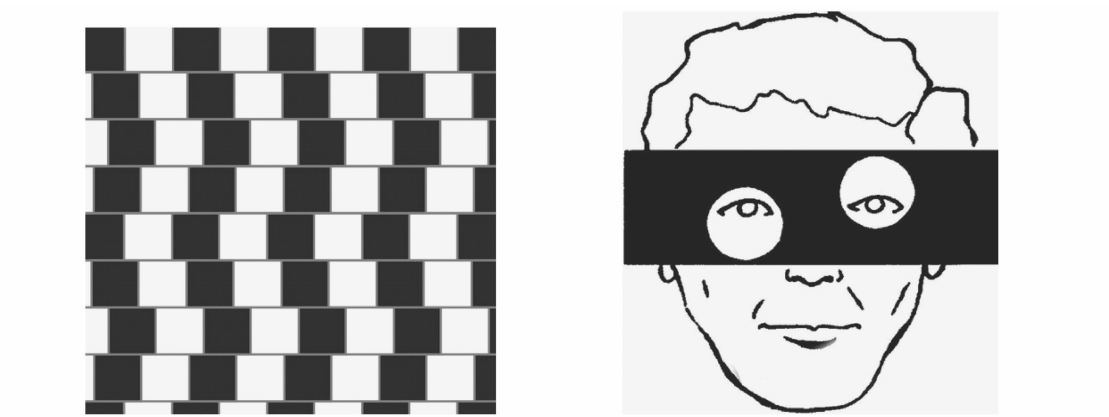


图 2-7 错觉

二、记忆

(一)记忆的概念

记忆是人脑中积累和保存个体经验的心理过程,运用信息加工的术语讲,就是人脑对外界输入的信息进行编码、存储和提取的过程。人们经历过的事情、思考过的问题以及运用过的技能等,都会在头脑里留下一定的痕迹。随着时间的推移,这些痕迹会消退,但是有的因为受到强化而被保留下来,在一定的条件下,那些被保留下来的痕迹在人脑中会重现,这个过程就是记忆。记忆是人的一种基本心理过程,它不同于感知觉,它总是指向过去,发生于感知觉之后。

(二)记忆的类型

根据记忆在人脑中储存的时间长短以及生理机制的差异,将记忆分为感觉记忆、短时记忆和长时记忆。

1. 感觉记忆

感觉记忆又称瞬间记忆,它是人们通过感官获得信息后,在神经系统里的相应部位保留下来的一种时间极短的记忆。首先,必须通过感觉器官的活动产生感知觉,当引起感知觉的刺激物不再继续呈现时,其作用仍能继续保持一个极短的时间,这种短暂的保持就是感觉记忆。这种记忆往往是意识不到的,只能保持 1 s 左右的时间。由于它就像登记一样把输入的信息记录下来,故又称感觉登记。

2. 短时记忆

短时记忆比感觉记忆的时间要长一些,但也仅仅保持 1 min 左右。短时记忆的容量很小,一般为 7~9 个记忆单位。短时记忆储存的信息想要长久保持下来或者要转化为长时记忆,需要不断地重复。例如,拨打一个不常用的电话号码,从电话簿中查找出来到拨通后,这

个时间间隔就属于短时记忆。但电话挂断或者还没打完时,这个记忆就已经消失了。如果几天中频繁拨打这个号码,就会发现不用再去查找电话簿了,大脑中已经对这个号码有了长时记忆。

3. 长时记忆

人脑中的信息经过加工、整理和强化后,持续 1 min 以上甚至终身保持,这种记忆就是长时记忆。长时记忆可由短时记忆经过重复和加工形成,也可以因为事件印象深刻而形成。长时记忆的容量是无限的,人们所有的知识和技能都是长时记忆的结果。

(三)记忆的基本过程

记忆包括识记、保持、再认与回忆三个基本过程。用信息论的观点来说,记忆就是对输入信息的编码、储存、提取的过程。

1. 识记

识记是记忆过程的开端,是保持、再认与回忆的基础。识记是大脑对接收的信息进行编码、加工并储存的过程。根据不同的条件和情况,记忆可以分为不同的类型。

(1)根据识记有无目的性,可以分为无意识记和有意识记。

无意识记是指没有目的性、不需要主观努力进行的识记。如经验教训、流行歌曲、传说故事等,这些并不是人们刻意去记忆的,只是通过重复或者运用自然而然地形成了记忆。这种记忆是片段的,不能形成系统的识记。

有意识记是指有目的性的、需要主观努力进行的识记。有意识记更具有现实意义,因为人们掌握的文化知识和科学技术都是依靠它才能完成的。在条件相同的情况下,有意识记的效果远比无意识记的效果要好。

(2)根据识记材料的性质和个人的理解,可以分为机械识记和意义识记。

机械识记是指对那些没有实际意义的材料或者人们没有理解识记材料的意义,而是根据材料的外在联系进行的识记。机械识记往往只是对材料的重复记忆,不用思考和理解。比如,对电话号码、人名地名的识记。

意义识记是指对那些有内在联系和实际意义的材料,在理解和思考的基础上进行的识记。意义识记要求人们要充分理解材料的意义,并动用思维和自己的知识经验进行识记。这种记忆一旦形成就很难忘记,在学习科学文化知识上具有深远的意义。

2. 保持

保持是将通过识记保留在头脑的事物进行储存和巩固的过程。保持是记忆的中心环节,是再认和回忆的重要保证。信息在脑中的保持不是一成不变的,而是呈动态变化的。保持下来的信息,有的更加充实丰富,有的则会逐渐减少,这是因为随着时间的推移发生了遗忘。

3. 再认与回忆

再认与回忆是对头脑中储存的信息进行提取的过程,这个过程是衡量记忆程度的重要标准。再认是指以前感知过的信息或事物出现在眼前时,能够识别出的过程;回忆是指过去感知过的信息或事物并没有出现在眼前,但能在头脑中重现的过程。有目的性的、需要意志努力的回忆是有意回忆,如回答问题、工作报告;没有目的性、不需要意志努力的回忆是无意回忆,如“触景生情”。

(四) 遗忘

遗忘是指对识记的材料不能或错误地进行再认和回忆。用信息加工的观点来说,遗忘就是信息提取失败或提取错误。长时记忆的信息一时不能提取,但是在某种条件下还可能恢复,这种遗忘属于暂时性遗忘;如果记忆的信息不经重新学习永远不能恢复,这种遗忘属于长久遗忘。遗忘这种心理现象有利有弊,脑容量是有限的,人们生活中所有的经历不能都储存在头脑中,正是因为有了遗忘,人才能够把有用的信息储存起来,而忽略那些没有意义的信息。但是在学习和工作的过程中,遗忘也会给人们带来很多困难,所以对遗忘规律的研究很重要。人们能够把握和利用好遗忘规律,对提高记忆力、进行更好地学习大有裨益。

德国心理学家艾宾浩斯(H. Ebbinghaus)最早提出艾宾浩斯遗忘曲线(图 2-8),这条曲线表明遗忘的速度不是均匀的,在识记信息的短时间里遗忘的速度较快,然后逐渐缓慢地稳定在一个水平上。

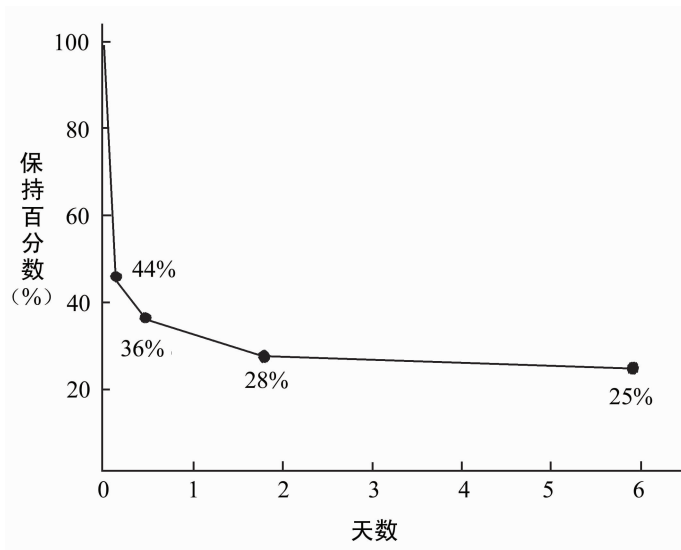


图 2-8 艾宾浩斯遗忘曲线

遗忘的快慢受一定因素的影响。①识记材料的性质和数量:有意义的、形象性的材料识记后遗忘的较慢;无意义的、抽象的材料识记后遗忘较快。②识记材料的排列位置:在对同一组资料的回忆过程中,最后呈现的材料最易回忆,遗忘最少,称为近因效应;其次较易回忆的是最先呈现的资料,称为首因效应;遗忘最多的是这组资料的中间部分。③学习程度:对识记材料达到一次完整的背诵即停止学习,这种低度学习遗忘得较快;在达到一次完整背诵后继续一段时间的学习被称为过度学习,这种学习遗忘得较慢。④对识记材料的态度:识记材料能够引起人们的兴趣或能满足其某种需要时,遗忘发生得较慢;人们对材料感到乏味、无聊时,遗忘得较快。

三、思维

(一)思维的概念

思维是人脑对客观事物间接的、概括的反映,它和感知觉一样,同属于心理活动的认知过程。但是,感知觉是对客观事物的外在和外在联系的直接反映,具有直观性、形象性,而思维在获得大量的材料后,进行种种推论和假设,进而反映事物的本质特征和内部规律。它是建立在感知觉基础之上的,具有间接性、概括性。另外,感知觉属于认识的初级阶段,即感性认识阶段,而思维属于认识的高级阶段,即理性认识阶段。

(二)思维的特性

1. 间接性

思维活动是借助一定的媒介和一定的知识经验对客观事物进行间接的反映,这是思维的间接性。例如,医生根据患者的脉搏、体温、症状等判断患者的疾病;气象学家通过对气压、气温、湿度等进行分析作出天气预报。由于思维的间接性,人们才可能超越感知觉所提供的信息,认识那些没有直接作用于人的感官的各种事物,揭示其本质规律并预见发展变化的进程。

2. 概括性

思维在大量的感性材料基础之上,对客观事物的共同特征和本质规律进行本质上的概括,这是思维的概括性。例如,人们把多汁的、水分较多的一类植物果实概括为水果;把有硬壳而水分少的果实概括为干果。思维的概括性使人们对客观事物的内在联系和规律有了进一步的认识,使认识活动摆脱了具体事物的局限性和依赖关系,扩大了人们的认识水平。概括水平反映了思维的水平,人的概括能力越强说明思维水平越高。

(三)思维的分类

1. 根据思维的形式分类

(1)动作思维:依赖身体的具体动作进行的思维叫做动作思维。这是3岁前幼儿主要的思维方式,如通过数手指来数数。成人也有伴随劳动进行的动作思维,如修理机器时,一边检查一边思考。

(2)形象思维:凭借脑中事物的具体形象和表象进行的思维叫做形象思维。这是3~7岁学龄前儿童的主要思维方式,如儿童不知道3减1等于几,但是知道3个苹果吃掉1个还剩2个。成人也经常运用形象思维,如房屋装修、服装设计等。

(3)逻辑思维:用抽象的概念和判断推理的形式进行的思维叫做逻辑思维,也称抽象思维。抽象思维是人类所特有的、复杂而高级的思维方式。如医生诊断疾病、学生学习知识等。

2. 根据思维的方向分类

(1)聚合思维:把解决问题的所有信息集合起来得出一个正确答案的思维叫做聚合思维。它是一种有方向、有条理、有范围的思维,它的特点是求同。例如,医生综合患者的临床表现、体格检查等作出临床诊断的过程。

(2)发散思维:在解决一个问题时,思路向不同的方向扩散,从多方面寻求答案的思维叫做发散思维。它的特点是求异。例如,护理人员在给高热患者降温时,可以选择冰袋、药物、酒精擦浴等多种方法。

3. 根据思维的创造性分类

(1)常规思维:根据已有的知识经验,采取现成的方案直接去解决问题的思维叫做常规思维。这种思维在解决同一种问题时,具有省时省力的优点,但是容易使人形成惰性思维。

(2)创造性思维:重新组织和利用现有的知识经验,寻求新的方案和程序来解决问题的思维叫做创造性思维。创造性思维是多种思维的综合表现,在科技创新、社会改革等活动中具有深远的意义,是推动人类社会发展的动力。

(四)思维的过程

思维是一种复杂的心理过程,主要包括分析与综合、分类与比较、抽象与概括。

1. 分析与综合

分析是指在头脑中把事物整体分解为各个部分或各个属性的过程。如把植物分为根、茎、叶、花、果实、种子;把电脑分为主机、显示器、键盘等。综合是把事物的各个部分或各个属性整体进行认识的过程。分析是综合的基础,综合帮助人们抓住事物的本质,在思维的过程中,这两者不可分割。

2. 分类与比较

分类是按事物的不同属性进行区别归类;比较是把不同事物或同一事物的不同方面加以对比,找出它们之间的差异和联系。

3. 抽象与概括

抽象是在头脑中抽取事物的共同特征和本质属性,舍弃个别特征和非本质属性的过程。例如,人们在手表、挂钟、座钟这三个不同的事物中,抽取一个共同的属性“时间的工具”,而舍弃它们之间大小、形态等方面的差异。概括是把头脑中事物的共同属性和本质特征综合

起来,运用到同类事物中去的思维过程。人们只有充分利用抽象与概括,认识才能达到从感性到理性的飞跃。

四、想象

(一)想象的概念

想象是对头脑中的表象进行加工改造而创造出新形象的过程,是一种高级的认知活动。想象不是凭空产生的,是以表象为基础的,每一种想象的内容在现实中都会找到它的原型。例如,神话故事里的玉皇大帝、王母娘娘等人物都是根据封建王朝里的君主制创造出来的。想象并不是表象的简单再现,其中加入了创造、加工的内容。

(二)想象的意义

想象对社会的进步、科学的发展、人类的学习都有着重要的作用。第一,想象具有预见作用,人们在进行实践活动中,可以通过想象预见事件的结果,使行为具有目的性和计划性。第二,想象具有补充作用,现实中有很多事物不是人们能够直接感知的,如远古时代的人类生活、宇宙的变化等,人们可以通过想象去认知这些,弥补知识经验上的不足。第三,想象具有替代作用,当人们的需求因为某些条件的限制而不能满足时,可以通过想象达到目的。

(三)想象的分类

根据想象有无目的性,将想象分为无意想象和有意想象。

1. 无意想象

无意想象是一种没有预设目的、不自觉的想象。例如,当人们看到天上的白云时,会不自觉地想到棉花、绵羊等事物。

2. 有意想象

有意想象是一种有预设目的、自觉的想象。根据其创新程度和方式,分为再造想象、创造想象、幻想。

(1)再造想象:再造想象是根据语言、文字、图形等的描述,在头脑中形成新形象的过程。如人们在阅读文章或者听广播时,会在头脑中产生相关的人物形象、自然景色、活动场面等。

(2)创造想象:创造想象是指根据一定的目的和要求,不依据现有的描述而在头脑中创造出新形象的过程。在创造新艺术、新理论、新作品的过程中,人脑中构成的新事物、新形象都属于创造想象。创造想象是一切创新活动、科学发明的必要条件。

(3)幻想:幻想是一种与个人愿望相联系的、指向未来的想象。如果想象是以客观现实为依据的,通过努力可以实现的就是理想;如果幻想脱离现实,完全不可能实现的就是空想。理想是一种积极的想象,可以激发人的斗志;空想是消极的,往往使人萎靡不振、一事无成。

五、注意

(一) 注意的概念

注意是人的心理活动或意识对一定事物的指向和集中。注意不是一种独立的心理过程,而是一种伴随感知、记忆、思维、想象等心理过程的一种综合心理状态。注意不仅是个体进行各种认知活动的重要条件,也是个体完成各种行为的重要条件。没有注意的参与,任何心理活动都难以顺利进行。

注意具有指向性和集中性。指向性是对心理过程的对象所做的选择和朝向,是对进入头脑的刺激信息进行的有效筛选。这种筛选过程是从大量的信息中选择出个体最需要的予以反映,同时排除那些无意义、对个体不重要的信息。集中性是指个体选择某个对象的时候,将全部的意识 and 心理活动都集中在这一事物上。人们在从事学习、工作时,必须要做到注意力的集中,如果将注意分散到很多方面,那么一件事情也做不好。

(二) 注意的分类

根据注意是否具有目的性以及意志努力的程度,将注意分为无意注意、有意注意、有意后注意。

1. 无意注意

无意注意是指没有目的性、无需意志努力的注意,也叫不随意注意。这种注意是不受意志控制的,如走在大街上,突然听到尖叫声或争吵声,人们会不由自主地循声去看。无意注意是自然而然地把感受器转向某些刺激信息的定向反射,是被动地被一些主观或客观条件引起的。无意注意既可以帮助人们对新事物进行定向,也可以使人从当前的活动中被动离开,所以它具有积极和消极两个方面。

2. 有意注意

有意注意是指具有目的性、需要意志努力的注意,也叫随意注意。这种注意是在无意注意的基础上发展起来的,受意志控制和调节。它不仅与心理活动的目的、方式有关,还受个体的人格特点、意志水平等影响。有意注意是学习、工作中所必需的,但是因为这种注意需要耗费精力,所以时间一长容易使人感到疲倦,在一段时间的有意注意后需要休息一段时间,也就是常说的劳逸结合。

3. 有意后注意

有意后注意是指具有目的性、但无需意志努力的注意,也叫随意后注意。它是由有意注意在一定条件下转化过来的。人们在从事一项新工作时,开始需要意志努力来保持注意,当技术熟练的时候,就可以不需要一直努力就能够保持这种注意,如厨师切菜、纺织工人织布等。有意后注意可以节省意志努力,所以对于从事长期的、持续的工作十分有利。

第一节 情绪与情感

一、情绪与情感

情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度,是对客观事物和主体需求之间关系的反应,是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。情绪包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。

情感是人对客观事物是否满足自己的需要而产生的态度体验,是一种主观体验、主观态度或主观反应,属于主观意识范畴,而不属于客观存在范畴。情感作为一种主观体验,也是对现实的反映,它所反映的不是客观事物本身,而是具有一定需要的主体的人和客体之间的关系。

情绪和情感都是对客观事物是否符合人的需要而产生的态度体验。每个人都具有自己的主观世界,当客观事物作用于人时,人对待客观事物会有一些的态度,这种态度可以是肯定的,也可以是否定的,当采取肯定的态度时,就会产生满意、愉快、尊敬等内心体验;当采取否定态度时,就会产生憎恨、痛苦、忧愁、愤怒等内心体验。这些内心体验就是所说的情绪、情感。

二、情感与情绪的区别和联系

(一)情感与情绪的区别

1. 从需要角度看

情绪是和有机体的生物需要相联系的体验形式,如喜、怒、哀、乐等;情感是同人的高级社会性需要相联系的,如与人交往相关的友谊感,与遵守行为准则相关的道德感,与精神文化需要相关的美感与理智感。

2. 从发生角度看

从发生角度看,情绪发生较早,为人类和动物所共有,无论从种系或是个体发展来看,情感体验都发生得较晚,是人类所特有的,是个体发展到社会化进程的一定阶段才产生的。

3. 从稳定性程度看

从稳定性程度看,情绪永远带有情境性,而情感有可能既具有情境性,又具有稳固性和长期性,稳固的情感体验是情绪概括化的结果。

4. 从表现形式看

从表现形式看,情绪一般发生得迅速、强烈而短暂,有强烈的生理变化,有明显的冲动性和外部表现。而情感则比较内隐,多以内在体验的形式存在。

(二) 情绪与情感的联系

情感是在情绪基础上形成的,反过来情感对情绪又产生巨大的影响,情绪是情感的外在表现。它们是一种心理活动过程的两个不同的侧面,二者相互转化、相互依存。

第一,具有一定社会内容的情感,可能以强烈、鲜明的情绪形式表现出来,又能表现为深沉而持久的情操。

第二,与生理性需要相联系的情绪,都可能由所赋予的社会内容而改变它的原始表现形式,从而表现为情感。

第三,具有高级社会内容的情操,既可表现为情绪,又可表现为情感。

三、情绪与情感的种类

(一) 情绪与情感的类别

根据我国传统和国外资料,可从不同角度、不同方面把情绪情感分为不同的类别。人的情绪情感是较为复杂的,自古以来许多学者试图对情绪情感进行分类。根据《礼记》记载,情绪可分为喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。到了近代,西方学者常把情绪分为快乐、愤怒、悲哀、恐惧,它们通常被认为是最基本的情绪形式或原始的情绪。

1. 快乐

快乐是指人们盼望的目的达到后,或者某种需要得到满足时产生的情绪体验。例如,高考时取得了好成绩,买了一件自己喜爱的衣服,都会产生快乐的体验。快乐可以有满意、愉快、欢乐、狂喜等不同程度之别,快乐的程度取决于愿望满足的程度。目的突然出乎意料地实现会引起极大的快乐。

2. 愤怒

愤怒是人们在实现某种目的的过程中受到了挫折,或者愿望不能够得到满足时产生的情绪体验。愤怒的程度可以有不满、生气、愤怒、暴怒几种。一般来说,当人们遇到挫折时,都会产生一定的不满情绪,但不一定会发怒。如果人们意识到这种挫折是由于他人的恶意中伤造成的,那么,怒气就会油然而生。特别是当人的自尊受到伤害,人格受到侮辱时,往往会产生激烈的愤怒情绪,甚至勃然大怒。愤怒是一种不良情绪,它会破坏人的心理、生理平衡,从而诱发各种疾病。因此,容易发怒的人,一般体质都欠佳。

3. 悲哀

悲哀一般是与所热爱事物丧失和希望破灭有关的情绪体验,如亲人去世、升学考试失意都属于这种情况。悲哀也有遗憾、失望、难过、悲伤、哀痛等程度的不同,悲哀的强度决定于个人所失去事物的价值。由悲哀引起的紧张的释放就是哭泣,通过哭泣,人们的悲哀就会得到缓解。哭不仅是表达感情的一种方式,也是一种心理保护措施。当人遭遇到极大的委屈或亲友亡故时,都会情不自禁地哭起来。

4. 恐惧

恐惧是人们面临危险的情景,或预感到某种潜在的威胁时产生的情绪体验。它往往是人们无力摆脱困境时的表现。恐惧可分为程度不同的害怕、惧怕、惊恐和恐怖。



知识链接

人在恐惧时,脸色苍白,反应迟钝,有时还会浑身发抖。“心惊肉跳”就是形容人在恐惧时的精神状态。可见恐惧也是一种消极情绪。恐惧有常态和变态之分。对陌生的东西产生恐惧为常态恐惧,如原始人害怕雷电。变态恐惧则五花八门、千奇百怪。人的恐惧心理大多都是后天形成的。

(二) 情绪的基本状态

根据情绪发生的强度和持续时间的长短,可把情绪分为激情、心境、应激和挫折四种情绪状态。

1. 激情

激情是一种强烈的、短暂的、爆发性的情绪状态,如狂喜、暴怒、绝望等。激情具有冲动性,发生时强度很大。在激情状态下,机体内外部伴随有强烈的生理变化,并有明显的外部表现。例如,狂喜时手舞足蹈;暴怒时面红耳赤。激情还具有爆发性,发生的速度很快,持续的时间很短,一旦离开引起激情的具体情境,会很快冷静下来或转化为心境。

引起激情的原因很多。首先,对人具有重大意义的突发事件可以引起激情。例如,重大的喜讯、亲人的亡故等。其次,对立意向的冲突或过度的兴奋与抑制也容易引起激情,如对某种痛苦忍耐过久,抑制过度,一旦爆发出来,就会成为十分强烈的、难以控制的激情。此外,激情的发生还和一个人的修养程度有关。那种缺乏教养、不讲礼貌或患有歇斯底里症的人,可以在毫无理由的情况下引起激情的爆发。

激情对人的活动有很大的影响。积极的激情常常能调动人身心的巨大潜力,成为激励人行为的强大动力。而消极的激情则会使人出现“意识狭窄”现象,即认识范围缩小,不能正确评价自己行为的意义和后果,作出一些鲁莽的行为,甚至铸成千古之恨。当然消极的激情也并非不可控制,事实证明,人能意识到自己的激情状态,并可有意地调节和控制。控制激情的方法有很多。首先是尽量避开引起激情的环境刺激;其次是转移注意力,干一些自己感兴趣的事;再次是合理地、有节制地发泄。此外,还可以借鉴前人的经验,由发怒转为发奋。例如,生活中遭到挫折时,受到他人讽刺嘲笑,心中不平时,要化愤怒为力量,变压力为动力,发奋图强,做生活的强者。当然,控制激情最根本的方法还在于加强思想修养。

2. 心境

心境是一种微弱、平静而持久的情绪状态,也叫心情。例如,心情舒畅或忧郁寡欢,兴高采烈或无精打采等。心境具有弥散性,它不是关于某一特定事物的体验,而是由一定的情境唤起后在一段时间内对各种事物态度的体验。一个人的某种心境一旦发生,常常会以同样的情绪状态看待周围的一切事物,使自己的一切活动都染上某种情绪色彩,影响着人的全部行为表现。例如,在舒畅的心境下,会觉得事事顺心,处处快乐;在悲伤心境中,一切都令人烦恼。所谓“情哀则景哀,情乐则景乐”,说的就是对于同一件事,不同心境的人体验是不相同的。

心境对生活、工作、学习和健康有很大的影响。良好的心境能使人更好地发挥积极性、创造性,提高工作效率,有益于健康。不良的心境则会使人消极颓废,降低工作效率,有损于健康。因此,在日常生活中,应当培养积极心境,防止消极心境。

3. 应激

应激是出乎意料的紧迫情况引起的急速而高度紧张的情绪状态。在日常生活中,人们遇到某种意外危险或面临某种突发事变时,必须迅速而及时地作出决定,采取有效措施应付紧急情况,此时人的身心处于高度紧张状态,即为应激状态。例如,正在行驶的汽车突然遇到障碍物,司机紧急刹车;或者突然发生的火灾、地震等。在这些情况下人们所产生的特别紧张的情绪状态就是应激状态。

在应激状态下,人可能有两种表现:一种是急中生智,此时,应激引起的心身紧张,可使个体集中自己的智慧和经验,调动全身力量迅速而及时地作出决定,解决当前的紧急问题;另一种是惊慌失措,应激所造成的高度紧张情绪,使个体行为失调,思维混乱,分析判断能力减弱,注意的分配和转移发生困难,甚至会使身体各部分的机能失调。由于应激状态中会出现一系列激烈的生理反应,若长时间处于应激状态,则会破坏人的生物化学保护机制,使人抵抗力降低,易受疾病侵袭。

4. 挫折

人的一生总是在不断地满足需要、追求理想,在这个过程中总会有荆棘和坎坷,使人紧张、焦虑,这种现象就是挫折。挫折包括三个要素:挫折情境,指个体从事有目的活动时,遇到的无法克服或不可逾越的障碍;挫折认知,指个体对挫折情境的认识与评价存在明显差异;挫折反应,指个体因意识到挫折情境存在并且不可克服而使自己处于一种紧张状态,并产生相应的情绪或行为反应。

(三)情感的基本类型

情感是与人的社会性需要相联系的体验,是人类所特有的。社会情感按其内容可分为道德感、理智感和美感。

1. 道德感

道德感是根据一定的道德标准去评价人的思想、意图和言行时产生的情感体验。人生活在社会上,在与周围的人交往中掌握社会道德标准,并转化为自己的道德需要。人类根据已掌握的道德标准去评价自己或别人的思想、意图和言行时,认为符合自己的道德需要,就会产生肯定性情感,如果不符合自己的道德需要,就会产生否定性情感。例如,对别人大公无私的行为产生敬佩之情;对别人的损人利己行为产生愤怒、蔑视的情感;自己尽到了社会责任感到心情舒畅;未尽到责任则感到内疚惭愧等,都属于道德感。

道德感具有社会性。不同的社会、不同的历史时期、不同的社会集团或民族,有着不同的道德标准和行为规范,不同的人对这些标准和规范又有着不同的理解,于是就会产生不同的道德需要,因而也就有不同的道德感。例如,在婚姻观上,封建社会认为“父母之命,媒妁之言”是合理的,男女自己做主谈情说爱则是伤风败俗;现代人看来,没有爱情的婚姻是不道德的。社会主义社会,道德感的内容非常丰富。道德感在社会情感体系中占有特殊地位,对人的活动具有重要的指导作用。

2. 理智感

理智感是人在智力活动过程中,对认识活动成就进行评价时产生的情感体验。它是与人的好奇心、求知欲、探求和热爱真理的需要相联系的。理智感的表现多种多样。它体现出人对自己智力活动过程与结果的态度,如发现问题时的惊奇感、疑虑感;百思不解时的焦虑不安与苦闷;获得结论时的喜悦、陶醉与自信;以及对真理的维护与热爱和对偏见、谬误的鄙视与痛恨等,都属于理智感。

理智感是在人的认识和实践活动中产生和发展起来的,反过来,它又成为人认识和实践活动的动力。任何学习活动、科学发明、艺术创造都与理智感分不开。一个人的思想只有被深厚的情感渗透时,才能引起积极的注意、记忆、思维,并获得克服困难的力量。

3. 美感

美感是人们根据自己的审美标准对自然或社会现象以及在艺术上的表现予以评价时产生的情感体验。例如,人对浩瀚的大海、蔚蓝的天空、秀美的田园、漂亮的容貌、名胜古迹、艺术珍品等表示的赞美、喜爱等,都是美感的表现。

美感是内容美和形式美的统一。美感具有直觉性,就是它总是在接触事物时立即直接发生的。因此,物体的外表形式对美感有很大的影响,物体的形状、颜色及声音、气味方面的特点在美感产生中起着重要的作用。但美感也依赖于事物的内容,起决定作用的是事物的内容。苍蝇的外形和蜜蜂相似,前者往往使人产生厌恶之感,而后者则可以使人产生美感。对于人来说,仪表是给人以美感的重要条件,但更重要的是心灵美,那些人格高尚、心灵美好的人,即使身残貌丑也会受到人们的敬佩和赞赏。

美感具有社会性。同道德感一样,美感也受社会历史条件的制约,不同的社会、不同的

时代、不同的民族、不同的阶级,人们的审美标准各不相同,因而也就有不同的美感。例如,在封建社会里人们认为弱不禁风的窈窕淑女是美;在资本主义社会里人们认为袒胸露背、放荡不羁是美;而现在,我们则认为健康、大方、自然、协调是美。

美感具有个体性。对于同一客观对象,不同的人可以产生不同的美感,有人觉得美,有人觉得不美。当然人类也有共同的美感,鲜艳的花卉、秀丽的风景、动听的音乐、优美的诗歌、雄伟的建筑,任何人都认为是美的。桂林的山水、西湖的风光、八达岭的长城、北京的故宫,常常使中外游人流连忘返。这说明虽然人们的生活地域不同、种族各异,但人们的审美观点存在着相同之处。

四、情绪与情感的两极性

人的任何一种情绪情感体验,都有一种与它性质相反的体验相对应。例如,欢乐—悲哀、爱—恨、紧张—轻松、强—弱、肯定—否定等。情绪和情感都具有两极性,这是达尔文在研究人和动物的表情时提出的对立性的原则。情绪和情感的两极性是指情绪和情感不论从何种角度来分析,都可以分为向、背两个方面。情绪与情感的两极性或两极性品质是多种多样的,具体表现为以下几方面。

1. 情绪、情感的肯定性和否定性

肯定性的情绪和情感是一种愉快性的,这种情绪和情感是和需要的满足相联系的,如满意、快乐、热爱、兴奋、轻松等;否定性的情绪和情感是不愉快的,它是和需要不满足相联系的,如不满意、悲哀、憎恨、烦闷、沉重等。它们虽彼此相反,但并不彼此相斥。同一事件的刺激作用,可能使人既产生肯定的体验,也产生否定的体验。

2. 情绪、情感的积极性和消极性

凡是和积极性的态度联系着的情绪、情感是积极性的,如振奋、紧张、热忱、英勇等;凡是和消极性的态度联系着的情绪、情感是消极性的。同一种情绪、情感既可能具有积极性质,也可能具有消极性质,如悲哀既可是减力性的,使人灰心丧气;也可能是增力性的,使人化悲痛为力量。

3. 情绪、情感的紧张性和轻松性

这是人处在活动的紧要关头或所处情景是最有意义的关键时刻表现出来的两极性。通常在紧要关头的前夕,当事人一般有紧张的情绪情感体验,事后往往出现紧张的解除和轻松的体验。一般来说,紧张与活动的积极状态相联系,引起人的应激活动;有时过度紧张也可能引起抑制,使情绪疲惫。

4. 情绪、情感的强弱两极状态

人的任何情绪和情感都有强弱变化的不同等级,如从微愠到狂怒,从担心到恐惧,从满意到狂喜等。一般来说,强的情绪情感体验是激动的体验,弱的情绪情感是较平静的体验。

五、情绪和情感的生理机制

(一)生理机制

1. 下丘脑

许多研究表明,下丘脑对情绪的发生起重要作用。心理学家奥尔兹(J. Olds)和米尔纳(P. Mimer)首创用脑内埋藏电极法进行“自我刺激”的实验技术,通过对动物进行“自我刺激”实验,他们发现在下丘脑、边缘系统和丘脑许多部位都存在着“奖励”(也称“愉快”)中枢和“惩罚”(也称“痛苦”)中枢,其中以下丘脑最为明显。实验是这样进行的:将电极埋藏在老鼠的相应脑部位,电极的另一端与连接电脑开关的杠杆相连。动物按压杠杆时,微弱的电脉冲刺激传达到脑。实验表明,电极埋藏的部位不同时,老鼠按压杠杆的反应也不同。当电极埋藏在某些脑部位时,老鼠便不停地重复这一行动以得到电刺激;尤其当电极埋藏在背部下丘脑时,老鼠按压杠杆的频率高达5 000次/h,并连续按压15~20 h,直到筋疲力尽而入睡为止。于是,这些脑部位被标示为“奖励”或“愉快”中枢,而对另一些脑部位,老鼠会通过按压杠杆截断电刺激,这些部位被标示为“惩罚”或“痛苦”中枢。后来发现,将这种刺激方法运用于患者,也发现有类似的情况出现。

2. 网状结构

美国心理学家林斯利(D. B. Lindsley)系统地阐述了一个情绪的激活学说,该学说突出了网状结构的作用。他认为从外周感官和内脏组织来的感觉冲动通过传入神经纤维的旁支进入网状结构,在下丘脑被整合与扩散,兴奋间脑觉醒中枢,激活大脑皮层。激活的作用包括唤起一般的警戒、注意和情绪。

3. 边缘系统

边缘系统是指位于前脑底部环绕着脑干形成的皮层内边界。边缘系统的主要功能在于调节自主神经系统的活动,控制某些本能行为,诸如进食、攻击、逃避等,对那些与保存种属相联系的情绪具有整合作用。

心理学家麦克林(P. D. Maclean)提出“内脏脑”的概念。他认为,情绪过程是由皮下机构调节的,而对情绪性质的评价、认识过程则由大脑皮层完成。因此,只有当皮层下部位输入的神经冲动经过边缘系统的整合,并同皮层活动联系起来时,才是情绪产生的完整机制。

4. 大脑皮层

心理学家确信,大脑皮层是情绪最高调节和控制的机构。通过对脑损伤患者的临床观察和对正常人的研究发现,在情绪功能上,大脑两半球具有不对称性,左半球为正性情绪优势,右半球为负性情绪优势。一项研究发现,左半球损伤患者表现过多的哭泣;而右半球损伤的患者表现更多的欣快反应。左右额叶也有着不同的情绪功能,左额叶言语区受损伤的患者中,罹患抑郁症者较多,这意味着左额叶受损伤,右额叶释放负性情绪。这一现象被解释为,额叶同边缘系统有广泛的、解剖上的联系。额叶受损伤后,不能随意、自发地调节面部

表情,从而表现为忧郁反应,实际上失去了调节情绪的能力。

(二)生理变化

1. 呼吸系统

情绪的生理反应往往表现为交感神经兴奋的特征,并缺乏特异性。在某些情绪状态下,呼吸的频率、深度及均匀性等都会发生改变。根据呼吸描记器的记录结果,可以分析不同情绪状态下呼吸频率和深度的变化。高兴时呼吸深度不大,频率略快于平常,呼吸基本上较有规律;悲伤时呼吸频率很慢,每次呼吸之间的间歇时间较长;积极思考状态时,呼吸频率稍慢、均匀,反映了集中思考时的特点;恐惧状态下,呼吸频率变得非常快,伴有间歇、停顿的迹象;而处在愤怒情绪时,呼吸频率也大大增加,呼吸深度增大。

2. 循环系统

在不同的情绪状态下,循环系统会表现出心率的变化和外周血管的变化。如果人处于满意、愉快的状态时,心率表现正常;当处于恐惧和愤怒状态时,会出现心率加快、血压升高、血糖增加,血液中的其他化学成分也发生改变。

3. 内分泌系统

情绪会引起内分泌腺相应的变化。一般认为,在不同的情绪状态下肾上腺素、胰岛素、肾上腺皮质激素、抗利尿激素的分泌会出现增多或减少。如在激烈紧张的情绪状态中,肾上腺素分泌增加可导致血糖、血压、消化以及其他腺体活动的变化;在焦虑情绪下,抗利尿激素分泌受到抑制,引起排尿次数增加。

4. 皮肤电反应

在一般情况下,皮肤电流运动具有一定的电阻参数。由于情绪状态下皮肤内血管收缩的变化和汗腺分泌的变化,能引起皮肤电阻的变化。当人处在紧张的情绪状态时,皮肤导电电流增加,皮肤电阻下降。例如,被测试者在看电影的过程中,当出现一辆汽车冲向一个小孩的场景时,被试者的皮肤电阻降至最低点。

第 三 节 意志过程

一、意志的概念

意志是指个体自觉地确定目的,并根据目的来支配、调节自己的行动,克服各种困难,从而实现预定目的的心理过程。人们为了达到一个目的或者完成一项任务,需要克服各种各样的困难,困难的性质不同,意志活动也不同。意志是人类特有的心理现象,是人的意识主观能动性的集中体现。意志在人类的生活和社会的发展中具有重要的意义,人们改造世界

所取得的成就是和意志分不开的。

二、意志行为的特征

意志过程总是表现在人们的行动中。意志行为有三个基本特征。

1. 意志行为具有明确的目的性

意志行为是有预定目的的行为,人在行动前,会把行动的目的和结果以观念的形式储存在头脑中。在行动的过程中,会以这个目的来支配和调节行为活动。意志行为的这种目的性依赖个体对自然和社会的认知水平。

2. 意志行为以随意运动为基础

人的行为都是由一系列简单的动作组成的,动作可分为不随意运动和随意运动两种。不随意运动是指不受意识支配的、不由自主的活动。随意运动是指受意识支配和调控的活动,具有一定目的性、方向性的动作,是在生活实践过程中逐渐学习获得的动作。随意运动是意志行动的必要组成部分,意志行动表现在随意运动中,有了随意运动,人就可以根据目的去组织、支配和调节一系列的动作,组成复杂的行动,从而实现预定的目的。

3. 意志行为与克服困难相联系

实现目的的过程中往往伴随着多种多样的困难,克服困难的过程就是意志行为的过程。只有克服了来自内部和外部的困难,才能达到预定的目的。

三、意志行为的心理过程

意志行为的心理过程包括采取决定阶段和执行决定阶段。采取决定阶段决定行为的方向和结果,规定意志行为的轨道,它是完成意志行为重要的开端。执行决定阶段是意志行为的完成阶段,在这一阶段里,意志由意识转化为外部行动,由主观意识转化为客观结果。

(一) 采取决定阶段

这一阶段是意志行为的准备阶段,包括动机冲突、目的确定、方法选择等方面。

1. 动机冲突

一定的动机才能产生特定的意志行为,动机是激发人行动的原因。在复杂的意志行为中,往往存在多种动机,如果这些动机是相互矛盾、相互对立的,就会发生动机冲突。在发生冲突时,就要选择正确的、重要的、可行性强的动机,舍弃错误的、不重要的、不可行的动机。

2. 目的确定

意志行为都有一个明确的目的,目的是行动的重要环节。明确了行为的动机,目的也就很容易确定下来了。目的的性质有很多种,人们应该选择高尚的、切合实际的目的,放弃那些卑劣的、不切实际的目的。

3. 方法选择

目的确定之后,就需要选择适当的行动方式、方法。很多情况下,达到行为目的的方法

有很多,需要对这些方法进行分析比较、权衡利弊,从而选择出最好的方法。

(二) 执行决定阶段

执行阶段是主观见之于客观的实践活动阶段,即把动机和目的付诸行动的阶段。这一阶段是意志行为的关键阶段,没有这一阶段的参与,意志行为只是纸上谈兵,失去了实际意义。

四、意志品质

意志品质是指一个人在实践过程中所形成的意志特点。意志品质具有自觉性、果断性、坚韧性、自制性。

1. 自觉性

自觉性是指一个人在行动中有明确的目的,使自己的行动服从社会要求,并具有一定社会意义的意志品质。人们在纷繁复杂的环境中主动提出目的,同时主动采取行动来改变环境以满足自己的需要。所以意志集中体现出心理活动的自觉能动性。

与自觉性品质相反的是受暗示性和独断性。受暗示性是指容易受到他人的影响,不加分析地接受他人的思想和行为,轻易改变或放弃自己的决定,表现为盲从。独断性是指对自己的决定自信不疑,一概拒绝他人的意见或建议。

2. 果断性

果断性是指善于抓住时机、迅速而合理地采取决定,并实现目的的意志品质。面对复杂的环境,只有果断地作出抉择,才能继续开展下一步工作。

与果断性品质相反的是优柔寡断。表现在不同动机、目的和手段间摇摆不定,迟迟做不出取舍。但果断不是草率,它必须以科学性为前提,以深思熟虑为基础。

3. 坚韧性

坚韧性指对行动目的的坚持,并能在行动中保持充沛精力和毅力的意志品质。执行决定不能半途中断,不能偏离基本方向,要抵抗来自各方面的干扰。

坚韧不等于顽固和执拗。顽固和执拗是刻板地根据前人的经验行事,一旦客观环境发生变化,需要对行动方式甚至行动目的作出修改时,不能随机应变改变行为,仍旧一意孤行、我行我素。

4. 自制性

自制性是指在意志行为中能够自觉、灵活地控制自己的情绪,约束自己的动作和语言的意志品质。

与自制力品质相反的是冲动性。冲动性是指不能控制自己的情绪,对自己的行为约束较差的品质。在行动过程中易开小差,容易受外界引诱和干扰,不能自律。



知识链接

意志品质在医疗工作中非常重要。例如,一位大出血患者由家人抬进医院,患者面色苍白、脉搏细弱,这时就需要医生迅速地作出诊断并采取急救措施,为患者赢得时间,提高工作效率,这体现了意志的果断性;医务人员的社会角色有很多种,他们也有自己的喜怒哀乐,但是一进入医生角色就要控制和调节自己的不良情绪,这体现了意志品质的自制性;医护工作常常会遇到各种难题,但是对患者从来不能说放弃,这体现了意志品质的坚韧性。

本章小结

认知过程很复杂,是由感觉、知觉、记忆、思维、想象和注意等认知要素组成的。所以学习认知过程就要把握以上几点。情绪和情感都是人对客观事物产生的态度体验,学习过程中要分清这两者之间的区别和联系。意志在人类社会生活和改造世界过程中,具有重要的意义,同学们不仅要从理论上掌握意志的特征和心理过程,更要学会培养自己良好的意志品质。

思考题

1. 认知过程是由哪些要素组成的? 这些要素各自的特点是什么?
2. 什么是情绪和情感? 二者之间有什么区别和联系?
3. 意志行为有哪些特征? 意志的心理过程有哪些?
4. 通过生活实践和查找资料,思考一下如何才能培养良好的意志品质。